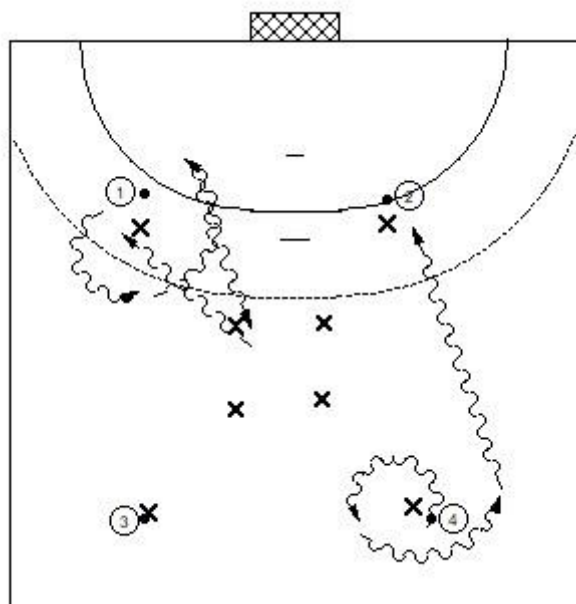


### 1: OEF001- dribbeloefeningen (15 min.)



#### Organisatie

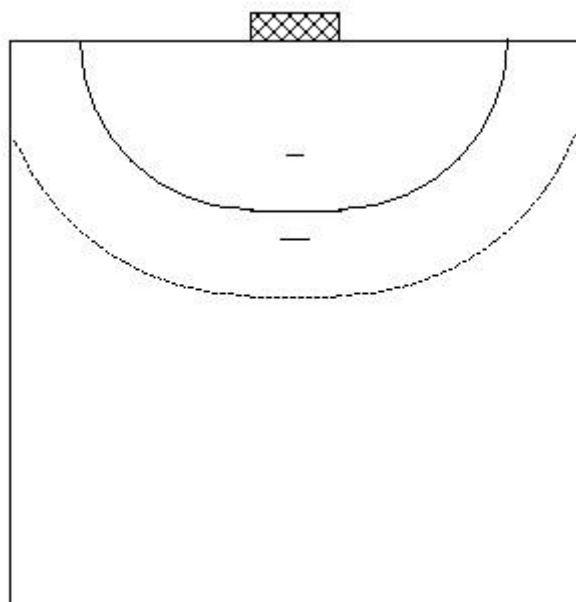
Maak een vierkant 4 pionnen. In het midden van dit vierkant maak je nog een vierkant maken met zijden van 1,5 meter. Alle spelers hebben een bal. Elke pion wordt bezet door een speler.

- 1) Starten om pion, dribbelen en dan door dribbelen naar de volgende pion.
- 2) Om pion dribbelen, naar vierkant in het midden en weer terug, dan naar de volgende pion  
Om pion dribbelen, dan naar midden, dan naar de volgende pion etc.

#### Variatie

In wedstrijdvorm

### 2: OEF002 - coördinatie met bal -1 (10 min.)



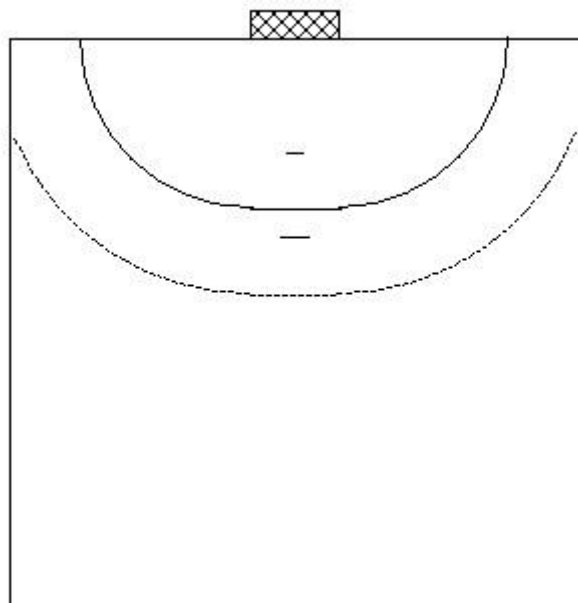
#### Organisatie

Alle spelers hebben een bal. Bal opgooien en...

- 1) halve draaiing maken
- 2) de bal in sprong vangen
- 3) streksprong draaien en bal vangen
- 4) in sprong vangen en weer opgooien
- 5) met de schouder de grond raken en weer op staan en de bal vervolgens vangen



### 3: OEF003 - coördinatie met bal -2 (10 min.)



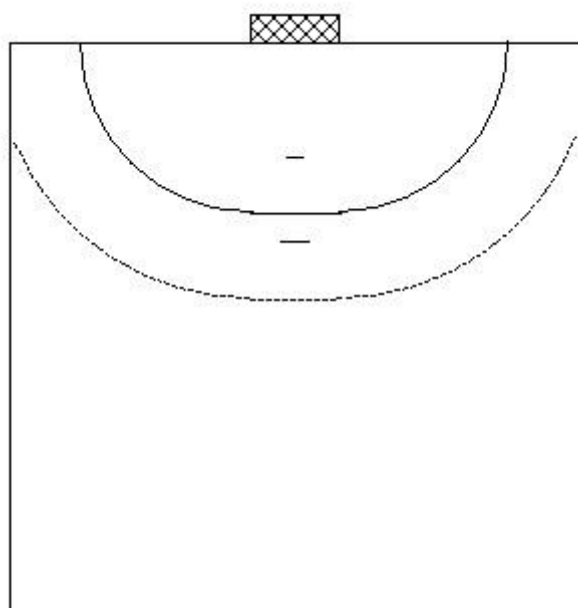
#### Organisatie

Op de rug liggend de bal omhoog gooien en dan....

- 1) opstaan en bal vangen
- 2) opstaan en weer liggen en bal vangen
- 3) opstaan halve draai en weer zitten en bal vangen
- 4) voeten van de vloer de bal met de

benen vangen

### 4: OEF0004 - dribbelen met bal (10 min.)



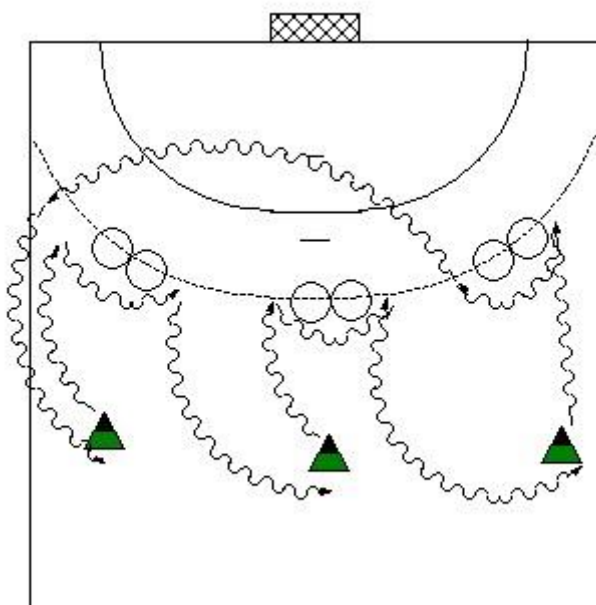
#### Organisatie

Alle spelers dribbelen met de bal en op commando voeren zij diverse oefeningen uit:

- Dribbelend met li/re door de ruimte
- Zijwaarts lopend en dribbelend
- De bal door de benen heen tippen
- Gaan liggen op rug/buik en blijven dribbelen
- Ligsteun op een hand en met andere hand tippen
- Op signaal om as dribbelen
- Gaan zitten en om zichzelf heen dribbelen
- Dribbelen koprol en weer dribbelen



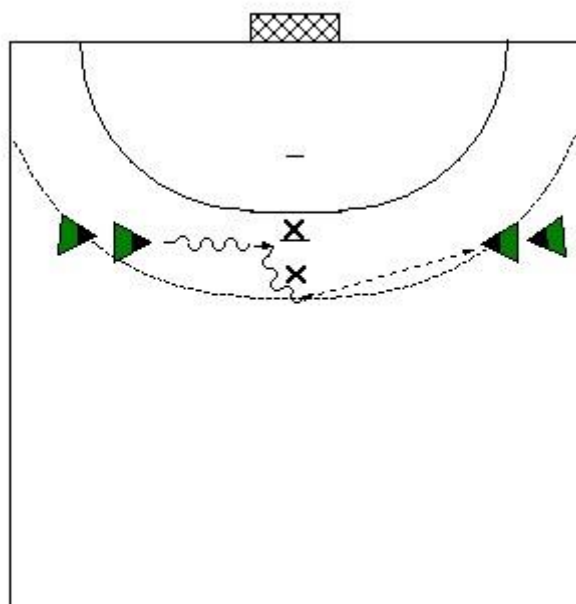
### 5: OEF005 – dribbelen (15 min.)



#### Organisatie

Alle opbouwposities meervoudig bezetten, alle spelers hebben een bal. Op elke positie op de 9 meter liggen 2 fietsbanden. Volgende dribbel bewegingen worden gemaakt. LO en RO dribbelbeen eerst langs de zijlijn en maken dan dribbelend een dynamische richtingswissel naar binnen. MO dribbelt net zoals de LO.

### 6: OEF015 - passeerbewegingen met airbodies (15 min.)



#### Organisatie

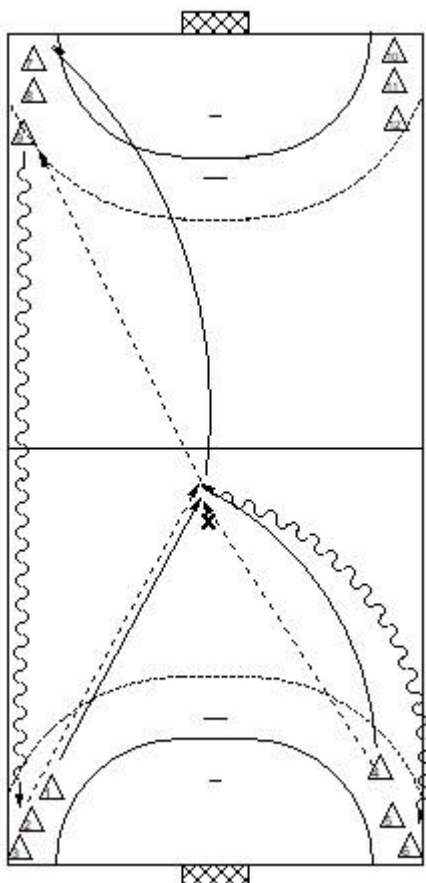
In viertallen. Om en om 2, in het midden 2 paaltjes of een airbody. Aan komen dribbelen en in het midden diverse passeerbewegingen oefenen. Daarna de bal naar de andere kant passen.

#### Variatie:

Werparmzijde  
nwa overhaal  
nwa insteken  
waz afdraaien  
Schotdreiging en daarna doorbraak



### 7: OEF016 - verbeteren passen op snelheid (15 min.)



#### Organisatie

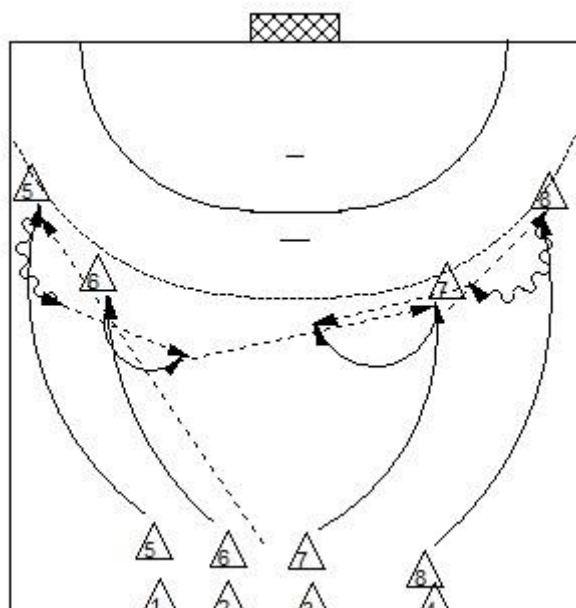
2 groepen. De uitgangspositie in de linker en de rechterhoek (een zijde van het veld). Iedereen heeft een bal, behalve de eerste speler op links. De eerste speler zonder bal start weg, speler aan de ander kant geeft lange pass. Ontvanger dribbelt door en sluit aan bij de andere groep.

#### Uitbreiden met..

- 1) Op elke hoek punt staan spelers. In plaats van naar de andere hoek wordt een pass naar de diagonaal tegenoverliggende hoek gespeeld. Daar aan sluiten en speler uit de hoek dribbelt naar de overzijde.
- 2) Pass naar tegenoverliggende hoek aan dezelfde kant.
- 3) Pionnen plaatsen in het midden en ontvanger dribbelt om de pion en speelt dan de bal op snelheid aan naar de weg startende diagonaal hoek.



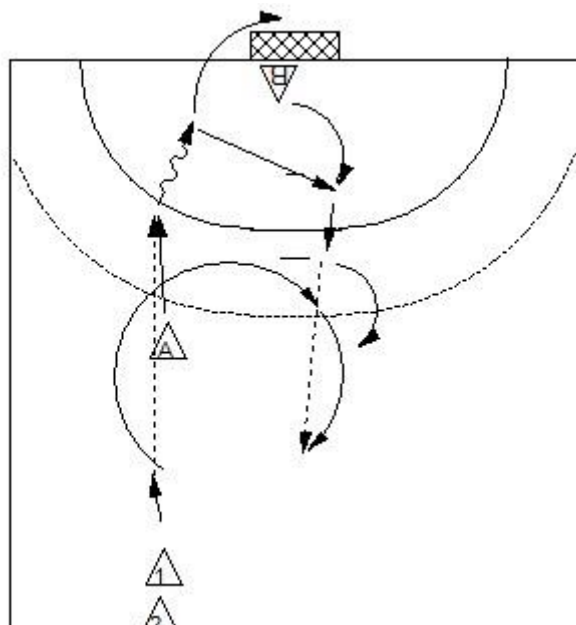
### 8: OEF017 - passen met spelverplaatsing (15 min.)



#### Organisatie

In tweetallen naast elkaar op de middenlijn. Het eerste tweetal start weg naar de hoek (krijgen de bal aangespeeld van de trainer) druk leggen en spel verplaatsen naar de andere zijde, dan komt het volgende tweetal. Bal wordt op hoog tempo rond gespeeld, met vooraf een duidelijke sprint.

### 9: OEF018 - Passoefening met snelheid (15 min.)



#### Organisatie

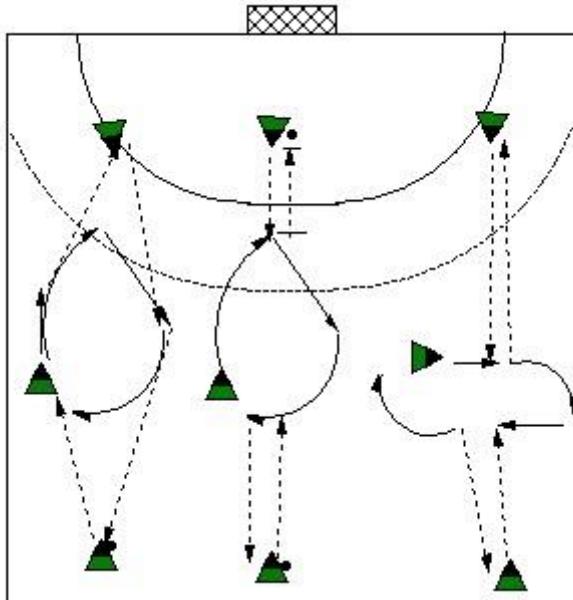
Viertallen maken, waarbij 1 speler in het midden staat 2 aan de ene zijlijn en 1 op de andere zijlijn. Bal bij 2tal aan de zijlijn. Deze passen naar de speler die op de middenlijn staat. Deze speler passt de bal naar de alleenstaande speler aan de overzijde. Sluit daarna aan bij de alleenstaande speler. In de tussentijd heeft B positie op de middenlijn ingenomen. Deze speler krijgt de bal en passt deze weer terug naar de alleenstaande speler.

#### Variatie

strek- en of sprongpass



### 10: OEF019 - passioefeningen in 3tallen (15 min.)



#### Organisatie

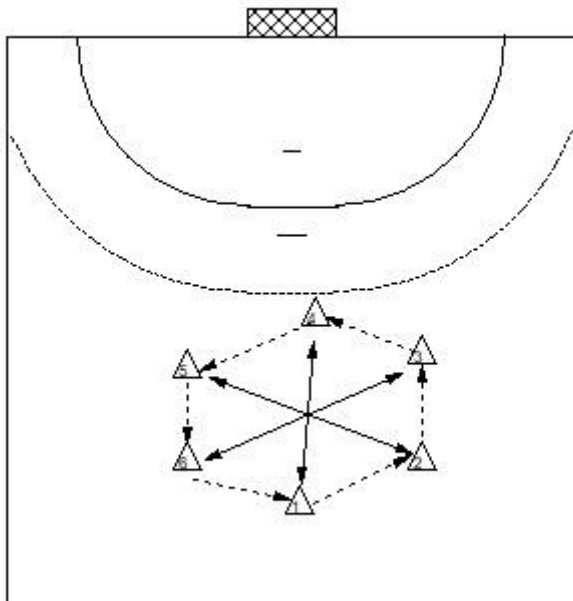
Zie tekening De binnenspeler krijgt elke keer de bal van de buitenste speler en speelt naar de tegenoverliggende buitenste speler. Na ong. 30 sec. wisselen.

#### Variatie

1) met 2 ballen en elke keer een dubbelpass

2) elke keer in de voorwaarts beweging voor de middenman

### 11: OEF020 - passioefening in 6 kant (15 min.)

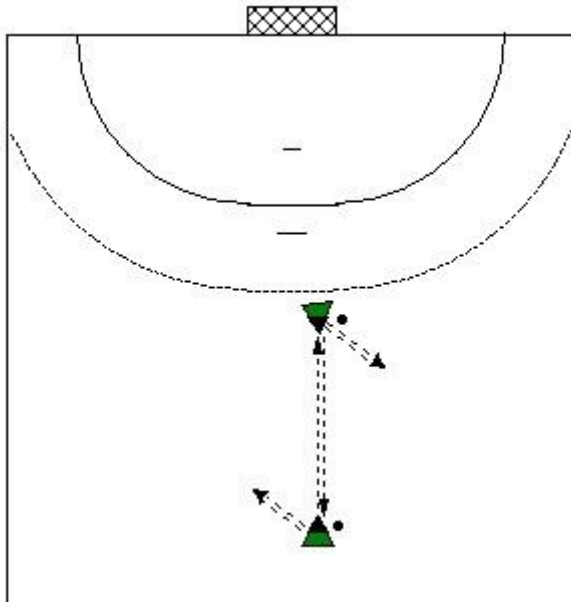


#### Organisatie

6 kant maken. Bal rond spelen en wisselen met de persoon aan de overzijde. Grootte 6 kant in stand houden.



### 12: OEF021- bal coördinatie 2 tallen met 2 ballen (15 min.)

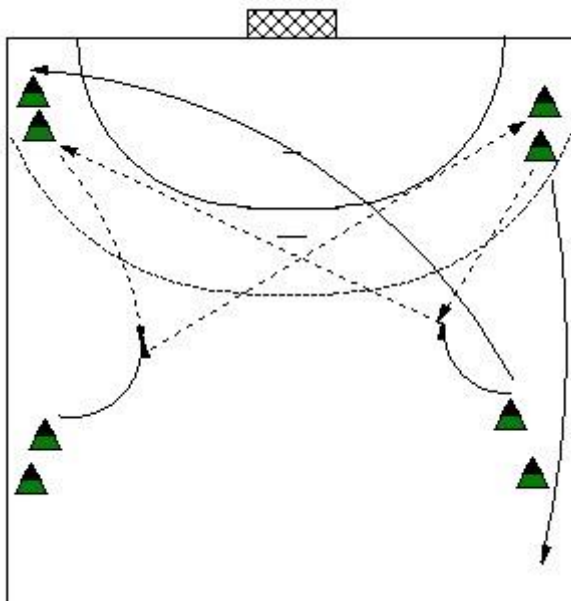


#### Organisatie

2 spelers staan, met bal, tegenover elkaar doen de volgende oefeningen:

- 1) Allebei schijnpass naar links - bal passen en dan beide een schijnpas naar rechts en daarna weer bal wisselen enzovoort
- 2) Één gooit de bal omhoog en de andere bal wordt in de tussentijd heen en weer gespeeld
- 3) Een bal omhoog gooien, andere bal heen en weer spelen om de eigen as draaien en de bal vangen.

### 13: OEF022 - verbetering van de passzekerheid (15 min.)



#### Organisatie

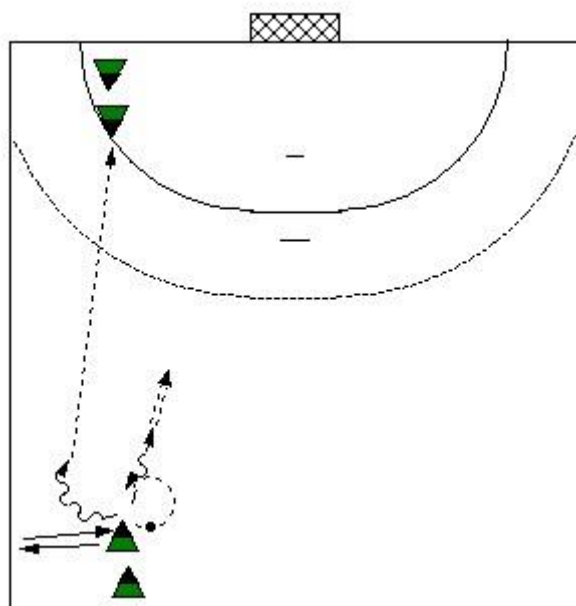
LH, LO, RO en RH meervoudig bezetten, 1 bal.

- 1) RO maakt druk en passt naar de RH die over de 6 meter in start. RH passt naar LO, die druk zet en deze passt naar de in startende RH. Spelers lopen de bal achterna en nemen die positie in.
- 2) wissel RO me RH en RH passt naar LO en deze kruist weer met de LH. Wederom bal achterna lopen.
- 3) RH passt naar RO en deze passt met een sprongpass naar de LH, deze passt naar LO en deze maakt weer een sprongpass naar RH. Weer bal achterna lopen.





#### 14: OEF023 - pass oefening met techniek en voetenwerk (15 min.)



##### **Organisatie**

Viertallen maken: 2 om 2 tegenover elkaar.

- 1) Balaanname in voorwaartse beweging, schijnpass, dan bal opgooien voorwaarts achterwaarts beweging maken. Bal vangen en met sprongpass doorspelen.
- 2) Idem, maar nu zijwaartse beweging, daarna schijnbeweging maken en met sprong afspelen (zowel naar links als naar rechts zijwaartse beweging)
- 3) Bal naar werparmzijde omhoog gooien, explosieve uitvalspas nwa zijde bal weer opvangen en passeerbeweging nwa maken.

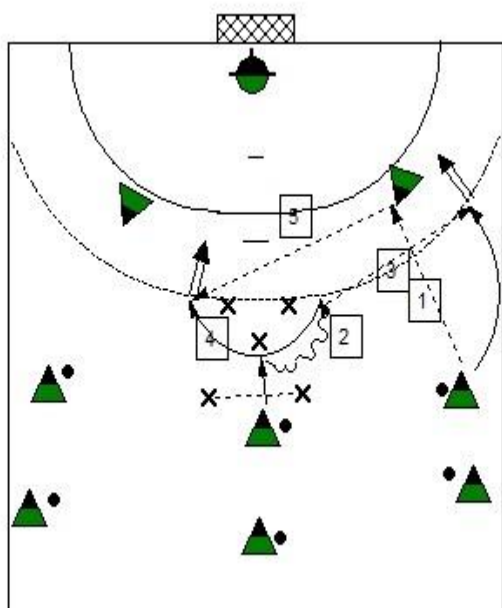
##### **Aandachtspunten en basisprincipes**

Explosieve bewegingen, ritme en tempowisselingen.





## 15: OEF009 - passeertechniek en schottraining (10 min.)



### Organisatie

3 opbouw posities bezetten.

Linkeropbouw en rechteropbouw

enkelvoudig.

Midden opbouw meervoudig. Alle MO met bal. Op de MO positie staat een driehoek gemaakt van pionnen.

1) Pass van MO naar LO en terug, MO maakt een passeerbeweging naar rechts en sluit af op doel. Komt de bal van RO dan gaat de passeerbeweging naar links.

2) LO en RO met meer mensen bezetten. Pass MO naar LO/RO en terug naar MO. MO maakt weer een passeerbeweging en past de bal naar LO/RO terug.

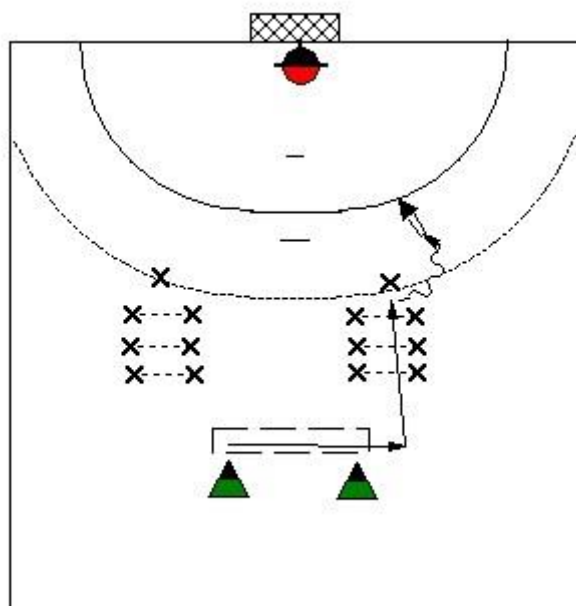
3) Zie tekening. 2 Cirkelspelers (links en rechts), als aanspeler. Nu hebben de buitenopbouwers ook een bal. LO/RO passt de bal naar de cirkelspeler. MO maakt een passeerbeweging en past de bal naar de desbetreffende LO/RO. die sluit dan af. MO maakt een achterwaartse zijwaartse beweging en krijgt dan in de voorwaartse beweging de bal van de cirkelspeler en sluit zelf af of speelt de bal terug naar de cirkel.

### Variatie

Om een goede 0 pass te oefenen voor de pionnen een minihorde neerzetten, zodat de MO na eerste de bal te hebben opgegooid, deze in de 0-pass moet vangen.



### 16: OEF011 - passeerbeweging met voetenwerk (15 min.)



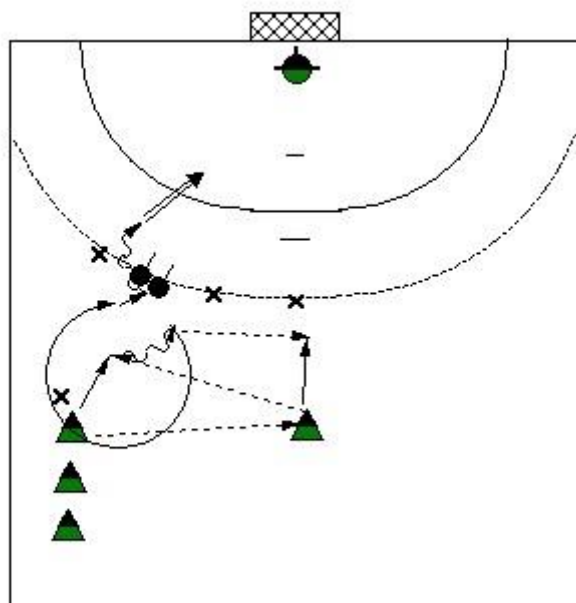
#### Organisatie

Bank of iets dergelijks (steps), hordes en een paaltje. Speler start en gaat bank op en af. Dan 1 benig over de horde en dan passeerbeweging.

Passeerbeweging naar links: over de horde met rechts, sidestep naar links, voorwaartse stap met rechts en afsluiten.

Passeerbeweging naar rechts: over de hordes met links, sidestep naar rechts, stap voorwaarts met links en afsluiten

### 17: OEF013 - Passeertechnieken (15 min.)

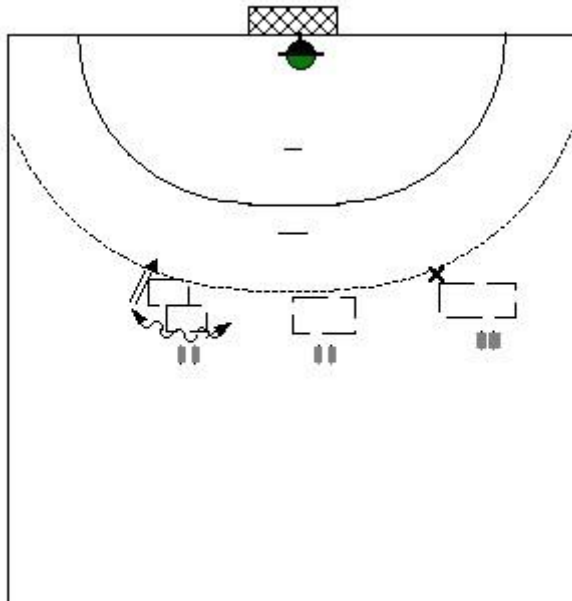


#### Organisatie

- hoepels klaarleggen op linkeropbouw (LO) en rechteropbouw (RO). Pasritme li, re, li en eenbenige afzet en schot en re, li re.
- zelfde als boven met 2-benige afzet
- Pass LO naar MO en terug, aanzet wa pass naar MO, breedte en diepte maken en passeerbeweging nietwerparmzijde (extra opgave bal achter de rug omhalen)
- schijn strekwerp werparmzijde en daarna dynamische beweging nietwerparmzijde of omgekeerd (zonder stuit)
- 0-pass , re, li dan een stuit met de linkerhand en een dynamisch pass met rechts naar rechts



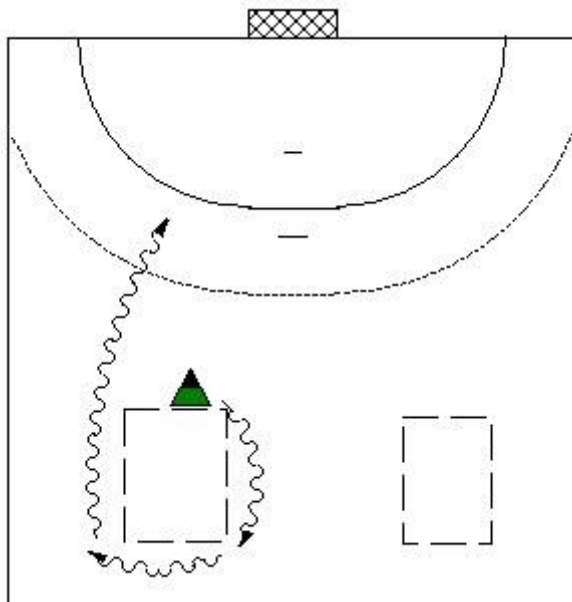
### 18: OEF014- passeerbeweging niet werparmzijde met doorsteken. (15 min.)



#### Organisatie

- 1) twee steps staan iets verschoven van elkaar. Speler komt tippen aanlopen, 0-pass op rechterbeen, lichaamsschijnbeweging naar rechts, linkerbeen parallel naast de step, tegelijkertijd wordt de werp arm naar beneden gevoerd en daarna naar voren doorgestoken. Rechterbeen voorbij de step plaatsen in de diepte en met rechts afzetten.
- 2) uitbreiden met aanspeler
- 3) steps vervangen door mat
- 4) naast de mat staat een paaltje, de speler moet bij de stap met rechts voorbij het paaltje doorsteken.

### 19: OEF006 - Schottraining en coördinatie op de dikke mat (15 min.)



#### Organisatie

Een dikke mat of iets met een onstabiele ondergrond, Speler met bal. Speler dribbelt met bal en loopt tegelijkertijd op de rand van de instabiele ondergrond. Stapt van de mat af en.....

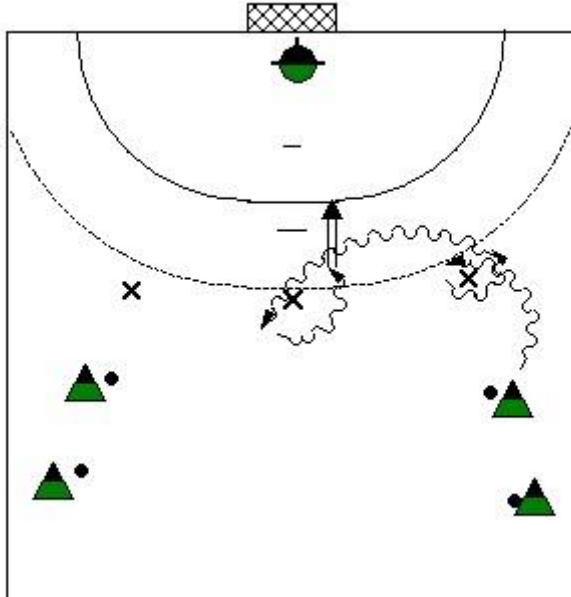
- 1) Dribbelt daarna naar het doel en sluit af door middel van een strekwerp of een sprongwerp.
- 2) vanuit 3pas ritme een strekwerp
- 3) vanuit 3pas ritme een sprongwerp.

#### Variatie

Wisselsprongen op de dikke mat  
Kickersprongen op de dikke mat  
Zijwaarts om de mat heen springen



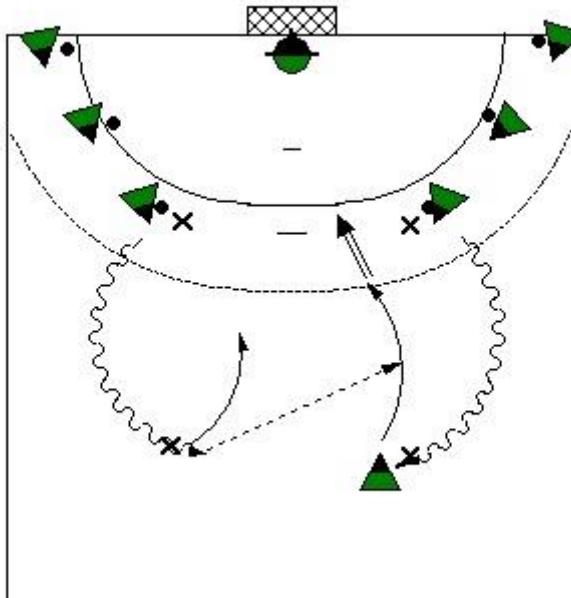
### 20: OEF007 - schottraining vanuit dribbel (10 min.)



#### Organisatie

Spelers verdelen zich links en rechts, allen met bal. Keeper op doel. 3 pionnen op ca 12 meter. Links en rechts starten achter elkaar (trainer geeft het signaal). Dribbelen eerst om het pionnetje voor hun, daarna om het pionnetje in het midden en sluiten dan achter elkaar af (keeper ontvangt 2 schoten achter elkaar)

### 21: OEF008 - schottraining vanuit dribbel en pass (10 min.)



#### Organisatie

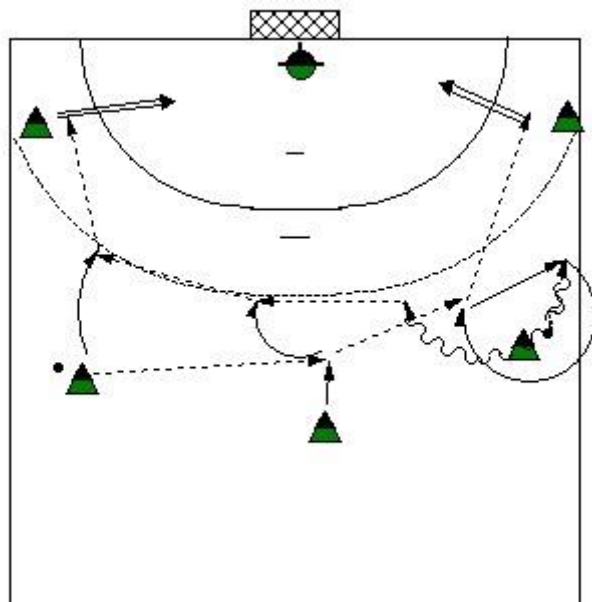
4 pionnen (zie tekening), 2 rijen links en rechts, alle spelers met bal. Een speler staat klaar bij de pion op 9 meter. Speler 1 dribbelt vanuit de 6 meter naar voren, vervolgens om de pion en passt naar de weg startende speler. Deze rond af met een loopschot. Aanspeler blijft bij de pion staan en wordt dan vervolgens aangespeeld.

#### Variatie

Afronden met sprongschot



## 22: OEF024 schottraining op diverse posities (15 min.)



### Organisatie

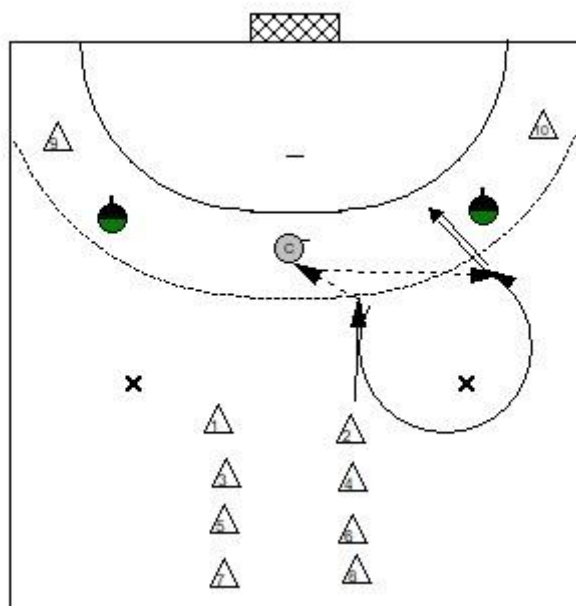
3 aanspelers op LH, RH en MO. Alle LO's en RO's met bal. Tegelijkertijd spelen LO en RO bal naar respectievelijk LH en RH. Dan pass RH naar RO naar MO en schot LO, LO snel weer achteruit en bal gaat omgekeerde weg en RO sluit af.

### Variatie

RO legt bal op zij pass van LO naar MO naar RO naar RH en deze sluit af. RO pakt volgende bal en bal gaat in de omgekeerde volgorde en LH sluit af.



### 23: OEF025 - schottraining met voorbereidingen (15 min.)



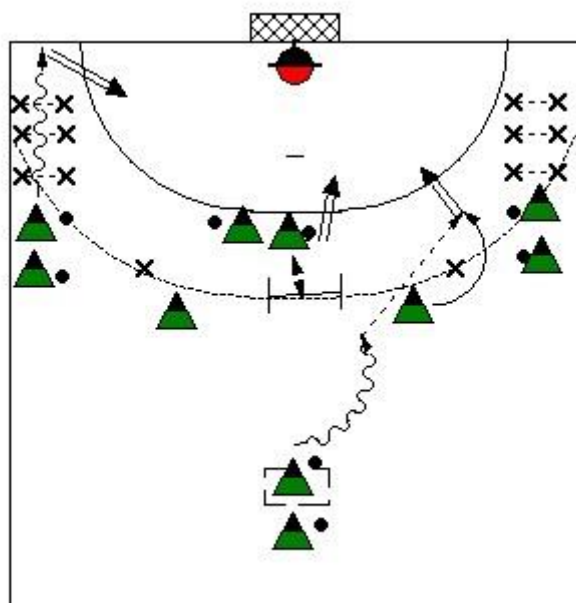
#### Organisatie

Tweetallen passen ca 3 keer in voorwaarts achterwaarts beweging, daarna pass naar CS achterwaarts zijwaartse en voorwaartse beweging bal terug ontvangen en afsluiten. daarna zelfde van de andere zijde.

#### Variatie

Pion, paaltje of airbody en dan vanuit een "2-1" situatie doorspelen naar de hoeken.

### 24: OEF026 - positionele schottraining (15 min.)



#### Organisatie

Alle posities bezetten. Stoel op de MO, tsjoek bij de cirkel. 2 palen op LO en op RO.

- 1) MO start met bal vanuit de stoel, maakt een aanzet en speelt de bal door naar LO. MO 2 naar RO
- 2) LH en RH sluit af na over de hordes te zijn gelopen
- 3) CS pass tegen tsjoek en afronden

