F2.001 Dribbelen

Doel:
Bal kort bij je houden tijdens het dribbelen

Vorm:
A B
Vak 1
K L

X X Y Y

M N
Vak 2
D C

Afstand AB is 12 meter en BC is 16 meter, op elke hoek staat een groot Pylon.
Afstand AK en DM is 2 meter, op punten K, L, M en N staat een grote pylon
In het midden tussen K en staan twee doeltjes van 1,5 meter breed. Afstand X tot Y is 2 meter.

Materiaal:
8 grote pylonen, 16 kleine pylonen, 4 ballen (per speler 1 bal)

Organisatie:
Individueel werken.

Uitleg:
De spelers met bal (overstekers) beginnen in vak 1 en moeten door het veld naar vak 2. De trainer probeert de ballen aan te raken. Lukt het een oversteker vak 2 te halen zonder dat zijn bal uit het veld is geschopt èn lukt het de bal in vak 2 stil te leggen (voordat deze over de achterlijn rolt), dan heeft hij één of twee punten. Je haalt twee punten door met de bal door een poortje te gaan. Je krijgt één punt als je niet door één van beide poortjes bent gegaan, bijvoorbeeld wanneer je langs de zijlijn bent gedribbeld. Een speler die de overkant haalt zonder dat zijn bal is aangeraakt door de trainer, loopt om één van de beide grote pionnen aan het einde van vak 2 (C of D) en gaat met de bal aan de voet langs het veld terug naar het begin. Hij gaat nu vak 1 weer binnen en kan weer proberen over te steken naar vak 2. Wordt een bal door de trainer geraakt, dan gaat de betreffende oversteker langs het veld tot achter vak 1 en kan dan opnieuw proberen over te steken. In de vakken 1 en 2 kunnen de spelers met bal niet worden aangevallen.
Hoeveel punten hebben de overstekers individueel gehaald? Tijdsduur 2 minuten.

Oefening 1: alleen rechtervoet binnenkant
Oefening 2: alleen linkervoet binnenkant
Oefening 3: alleen rechtervoet buitenkant
Oefening 4: alleen linkervoet buitenkantkant
Oefening 5: binnen en buitenkant zowel links als rechts

Aandachtspunten:
- Dribbelen is bal kort bij je houden;
- Voorbereidt zijn op richtingveranderingen;
- Hoe vaker je oversteekt hoe meer punten je kunt scoren.

F2.002 Dribbel op snelheid gevolgd door pass

Doel:
Op sprintsnelheid nog een pass geven met binnenkant voet

Vorm:
A B C

F E D

Afstand tussen A en B is 20 meter, tussen B en C is 15 meter
Afstand tussen C en D is 5 meter
Afstand tussen D en E is 20 meter, tussen E en F is 15 meter

Materiaal:
6 pylonen per tweetal)

Organisatie:
Werken in tweetallen.

Uitleg:
Speler 1 sprint met bal aan voet van A naar B
Bij pylon B speelt speler 1 met binnenkant voet de bal naar speler 2 bij pylon C
Speler 1 keert met een goede afzet en loopt in rustig temp naar pylon F
Speler 2 dribbelt naar D met bal aan de voet.

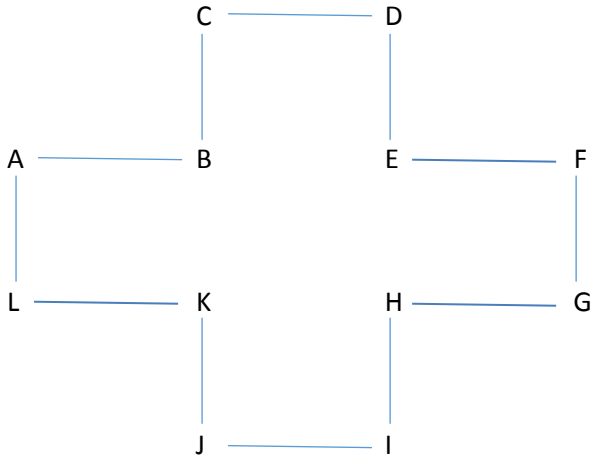
Speler 2 sprint met bal aan voet van D naar E
Bij pylon E speelt speler 2 met binnenkant voet de bal naar speler 1 bij pylon F
Speler 2 keert met een goede afzet en loopt in rustig temp naar pylon C
Speler 1 dribbelt naar A met bal aan de voet.

Aandachtspunten:
- Pass moet haarzuiver zijn;
- Snelheid is maximale sprintsnelheid.

F2.003 Dribbelen

Doel:
Verbeteren aantal balcontacten tijdens dribbel

Vorm:
Kruis, onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Looprichting: A, B , C, D, E, F, G, H, I, J of andersom



Organisatie:
Individueel

Uitleg:
Regelmatig tijdens de oefening wisselen van looprichting. Spelers worden daarbij gedwongen om na te denken welke voet ze moeten gebruiken bij de pylonnen.
Laatste ronde voor het wisselen van oefening op sprintsnelheid uitvoeren.
Oefening 1
Dribbel met binnenkant rechtervoet en binnenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen binnenkant rechtervoet.
Oefening 2
Dribbel met binnenkant rechtervoet en binnenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen binnenkant linkervoet.
Oefening 3
Dribbel met buitenkant rechtervoet en buitenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen buitenkant linkervoet.
Oefening 4
Dribbel met buitenkant rechtervoet en buitenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen buitenkant rechtervoet.
Oefening 5
Dribbel met binnenkant rechtervoet en binnenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen beide voeten binnen en buitenkant gebruiken.
Oefening 6
Dribbel met buitenkant rechtervoet en buitenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen beide voeten binnen en buitenkant gebruiken.

Aandachtspunten:
- Over de bal kijken;
- Bal zit als een elastiek aan je voeten;
- Snelheid, 50% sprintsnelheid

Dribbelen en drijven Dribbel op snelheid gevolgd door pass

Doel:
Op sprintsnelheid nog een pass geven met binnenkant voet

Vorm:
Twee keer uitzetten bij 4 spelers

A B C

F E D

Afstand tussen A en B is 20 meter, tussen B en C is 15 meter
Afstand tussen C en D is 5 meter
Afstand tussen D en E is 20 meter, tussen E en F is 15 meter

Materiaal:
6 pylonen per tweetal)

Organisatie:
Werken in tweetallen.

Uitleg:
Speler 1 sprint met bal aan voet van A naar B
Bij pylon B speelt speler 1 met binnenkant voet de bal naar speler 2 bij pylon C
Speler 1 keert met een goede afzet en loopt in rustig tempo naar pylon F
Speler 2 dribbelt naar D met bal aan de voet.

Speler 2 sprint met bal aan voet van D naar E
Bij pylon E speelt speler 2 met binnenkant voet de bal naar speler 1 bij pylon F
Speler 2 keert met een goede afzet en loopt in rustig temp naar pylon C
Speler 1 dribbelt naar A met bal aan de voet.

Zie film oefenstof vv Dongen site: http://www.vvdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=9/

Aandachtspunten:
- Pass moet haarzuiver zijn;
- Snelheid is maximale sprintsnelheid.

Dribbelen en drijven 1

Doel:
Dribbelene en drijven met linker en rechtervoet

Vorm:

A B

C D

Vierkant van 10 * 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en per speler 1 bal

Organisatie:
Individueel werken
Elke speler begint bij een pylon

Uitleg:
Speler beweegt van A naar D, naar B, naar C en weer naar A
Regelmatig wisselen van looprichting. Bij het wisselen van de looprichting wordt ook gewissels van voet. We beginnen mer rechts.

Oefening 1: Binnenkant wreef
Oefening 2: Buitenkant wreef
Oefening 3: Onderkant voetzool

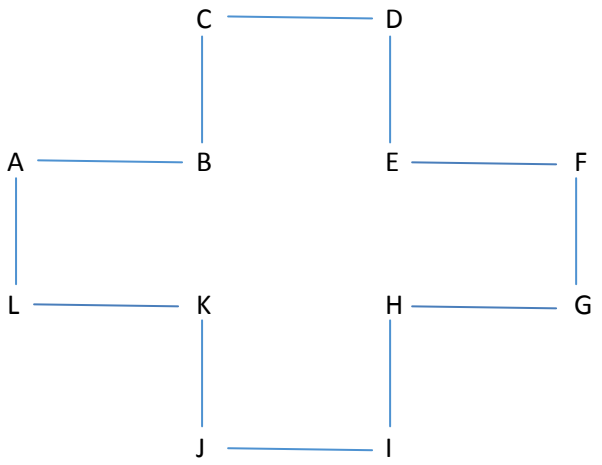
Afsluiten met wedstrijdvorm
er is één 'tikker', die de ballen uit het vierkant moet wegschieten
de andere spelers hebben ieder hun eigen bal om te dribbelen en moeten hun eigen bal beschermen
de krijgt 1 minuut om zo veel mogelijk ballen uit het vierkant te schieten
wie haalt de meeste punten?

Aandachtspunten:
- houd de bal dichtbij je
- gebruik binnen- en buitenkant voet
- gebruik je linker- en je rechtervoet
- kijk goed om je heen terwijl je dribbelt: niet botsen dus
- gebruik je lichaam goed als de tikker de bal wil afpakken: laat je niet wegzetten

Dribbelen en drijven 2

Doel:
Dribbelen en drijven met linker en rechtervoet, binnen en buitenkant

Vorm:
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Looprichting: A, B , C, D, E, F, G, H, I, J
Kleine pylonen 1 meter van hoekpunten



Materiaal:
12 Pylonnen en 12 kleine pylonnen per speler 1 bal

Organisatie:
Individueel werken
1 speler begint bij pylon A, 1 speler bij D, 1 speler bij G en 1 speler bij J

Uitleg:
Speler dribbelt tussen pylonnen en kleine pylonnen.

Oefening 1: Binnenkant wreef (links en rechts)
Oefening 2: Buitenkant wreef (links en rechts)
Oefening 3: Links (binnen en buitenkant wreef)
Oefening 4: Rechts (binnen en buitenkant wreef)
Oefening 5: Links en rechts, binnen en buitenkant wreef

Elke oefening 1 minuut oefenen en daarna wedstrijdvorm.
Wedstrijdvorm:
Elke speler begint bij zijn startpylon
Elke speler probeert zo veel mogelijk spelers inte halen
Elek speler die ingehaald wordt levert 1 punt op
Spelers kunnen 2 bonuspunten verdienen als de oefening technisch goed wordt uitgevoerd. de trainer deelt deze bonuspunten uit.

Aandachtspunten:
- houd de bal dichtbij je
- beweeg bij de wedstrijdvorm zo kort mogelijk alngs de pylonnen.

Dribbelen en drijven 3

Doel:
Dribbelen en drijven met linker en rechtervoet, binnen en buitenkant

Vorm:
Afstand tussen A en B is 10 meter,
afstand tussen C en D is 25 meter,
afstand tussen B en C is 5 meter
afstand tussen D en E is 10 meter
Looprichting: A, B , C, D, E, F, G, H, A

E		F
	H	G
D		C
	A	B

Materiaal:
8 kleine pylonnen per speler 1 bal
4 witte pylonnen, dit zijn de start pylonnen en 4 blauwe pylonnen.

Organisatie:
Individueel werken
1 speler begint bij pylon A, 1 speler bij D, 1 speler bij E en 1 speler bij G

Uitleg:
Dribbelen met rechtervoet (binnen en buitenkant) tussen A en B
Drijven met rechtervoet (binnen en buitenkant) tussen C en D
Drijven met linkervoet (binnen en buitenkant) tussen E en F
Dribbelen met linkervoet (binnen en buitenkant) tussen G en H
Joggen tussen H en A en tussen B en C, D en D en F en G

Wedstrijdvorm:
Elke speler begint bij zijn startpylon
Elke speler probeert zo veel mogelijk spelers in te halen
Elek speler die ingehaald wordt levert 1 punt op
Spelers kunnen 2 bonuspunten verdienen als de oefening technisch goed wordt uitgevoerd. de trainer deelt deze bonuspunten uit.

Aandachtspunten:
- Dribbelen en drijven op 80% sprintsnelheid
- Aantal balcontacten bij dribbelen, minimaal 10
- Aantal balcontacten bij drijven, 10 contacten
- Bij de startpylonnen fel afzetten om zo snel mogelijk op 80% sprintsnelheid te komen
- Joggen is op 20% sprintsnelheid

Dribbelen en drijven 4

Doel:
Dribbelen en drijven met linker en rechtervoet, binnen en buitenkant

Vorm:
Afstand tussen A en B is 10 meter,
afstand tussen C en D is 25 meter,
Looprichting: A, B , C, D

D C

A B

Materiaal:
4 kleine pylonnen per speler 1 bal.

Organisatie:
Individueel werken
1 speler begint bij pylon A, 1 speler bij B, 1 speler bij C en 1 speler bij D

Uitleg:
Dribbelen met rechtervoet (binnen en buitenkant) tussen A en B
Drijven met rechtervoet (binnen en buitenkant) tussen B em C
Dribbelen met linkervoet (binnen en buitenkant) tussen C en D
Drijven met linkervoet (binnen en buitenkant) tussen D en A

Wedstrijdvorm:
Elke speler begint bij zijn startpylon
Elke speler probeert zo veel mogelijk spelers in te halen
Elek speler die ingehaald wordt levert 1 punt op
Spelers kunnen 2 bonuspunten verdienen als de oefening technisch goed wordt uitgevoerd. de trainer deelt deze bonuspunten uit.

Aandachtspunten:
- Dribbelen en drijven op 80% sprintsnelheid
- Aantal balcontacten bij dribbelen, minimaal 10
- Aantal balcontacten bij drijven, 10 contacten

Dribbelen 5

Doel:
Bal kort bij je houden tijdens het dribbelen

Vorm:
A B
Vak 1
K L

X X Y Y

M N
Vak 2
D C

Afstand AB is 12 meter en BC is 16 meter, op elke hoek staat een groot Pylon.
Afstand AK en DM is 2 meter, op punten K, L, M en N staat een grote pylon
In het midden tussen K en staan twee doeltjes van 1,5 meter breed. Afstand X tot Y is 2 meter.

Materiaal:
8 grote pylonen, 16 kleine pylonen, 4 ballen (per speler 1 bal)

Organisatie:
Individueel werken.

Uitleg:
De spelers met bal (overstekers) beginnen in vak 1 en moeten door het veld naar vak 2. De trainer probeert de ballen aan te raken. Lukt het een oversteker vak 2 te halen zonder dat zijn bal uit het veld is geschopt èn lukt het de bal in vak 2 stil te leggen (voordat deze over de achterlijn rolt), dan heeft hij één of twee punten. Je haalt twee punten door met de bal door een poortje te gaan. Je krijgt één punt als je niet door één van beide poortjes bent gegaan, bijvoorbeeld wanneer je langs de zijlijn bent gedribbeld. Een speler die de overkant haalt zonder dat zijn bal is aangeraakt door de trainer, loopt om één van de beide grote pionnen aan het einde van vak 2 (C of D) en gaat met de bal aan de voet langs het veld terug naar het begin. Hij gaat nu vak 1 weer binnen en kan weer proberen over te steken naar vak 2. Wordt een bal door de trainer geraakt, dan gaat de betreffende oversteker langs het veld tot achter vak 1 en kan dan opnieuw proberen over te steken. In de vakken 1 en 2 kunnen de spelers met bal niet worden aangevallen.
Hoeveel punten hebben de overstekers individueel gehaald? Tijdsduur 2 minuten.

Oefening 1: alleen rechtervoet binnenkant
Oefening 2: alleen linkervoet binnenkant
Oefening 3: alleen rechtervoet buitenkant
Oefening 4: alleen linkervoet buitenkantkant
Oefening 5: binnen en buitenkant zowel links als rechts

Zie film oefenstof vv Dongen site: http://www.vvdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=8/

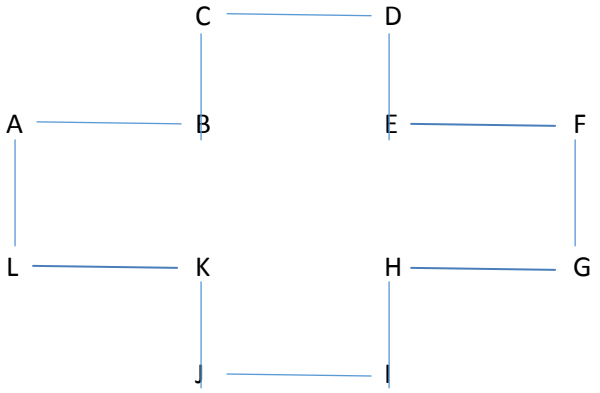
Aandachtspunten:
- Dribbelen is bal kort bij je houden;
- Voorbereidt zijn op richtingveranderingen;

- Hoe vaker je oversteekt hoe meer punten je kunt scoren.

Dribbelen en drijven 6

Doel:
Verbeteren aantal balcontacten tijdens dribbel

Vorm:
Kruis, onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Looprichting: A, B , C, D, E, F, G, H, I, J of andersom



Organisatie:
Individueel

Uitleg:
Regelmatig tijdens de oefening wisselen van looprichting. Spelers worden daarbij gedwongen om na te denken welke voet ze moeten gebruiken bij de pylonnen.
Laatste ronde voor het wisselen van oefening op sprintsnelheid uitvoeren.
Oefening 1
Dribbel met binnenkant rechtervoet en binnenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen binnenkant rechtervoet.
Oefening 2
Dribbel met binnenkant rechtervoet en binnenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen binnenkant linkervoet.
Oefening 3
Dribbel met buitenkant rechtervoet en buitenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen buitenkant linkervoet.
Oefening 4
Dribbel met buitenkant rechtervoet en buitenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen buitenkant rechtervoet.
Oefening 5
Dribbel met binnenkant rechtervoet en binnenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen beide voeten binnen en buitenkant gebruiken.
Oefening 6
Dribbel met buitenkant rechtervoet en buitenkant linkervoet bij de pylonnen. Tussen de pylonnen beide voeten binnen en buitenkant gebruiken.

Zie film oefenstof vv Dongen site: http://www.vvdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=10/

Aandachtspunten:
- Over de bal kijken;
- Bal zit als een elastiek aan je voeten;
- Snelheid, 50% sprintsnelheid