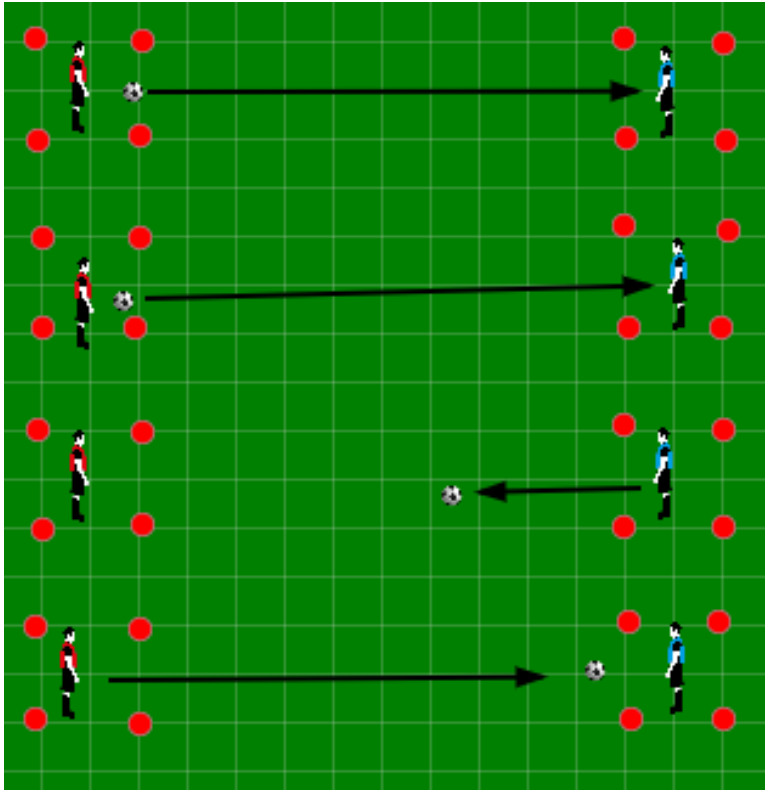
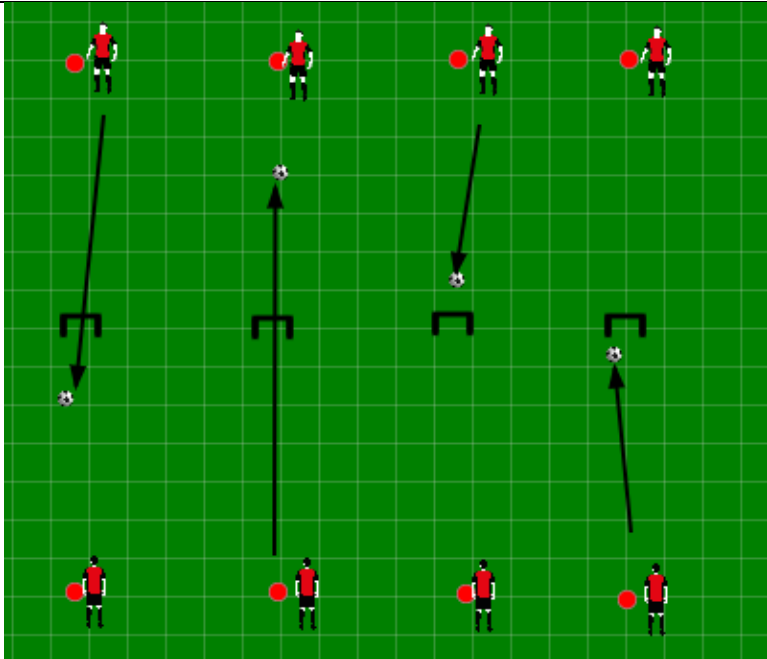
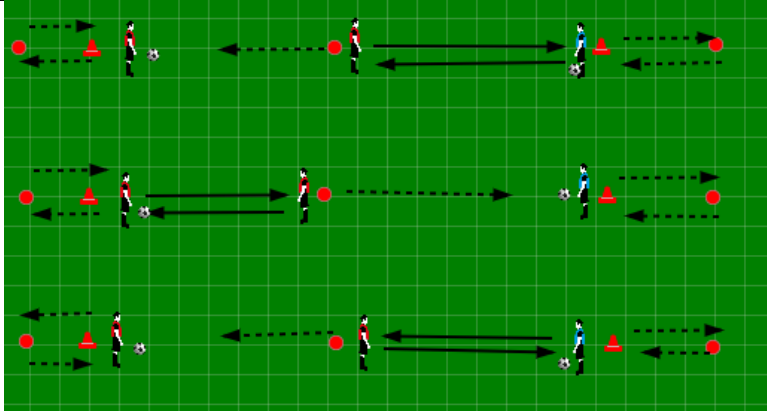
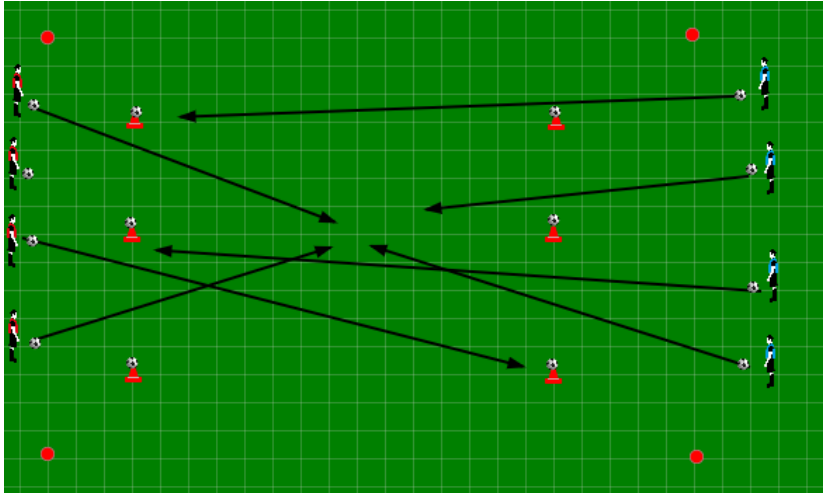
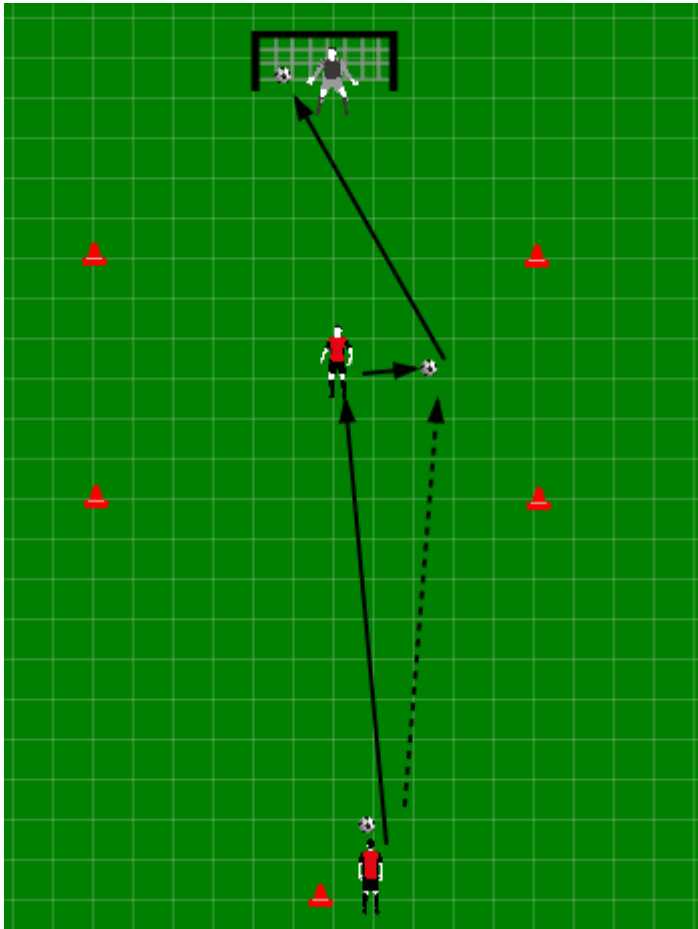


Niveau	Warming-up	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
1	<p>Techniek van het passen & trappen</p> <p>Focus: bal controle, aannemen en binnen-buitenkant voet spelen de bal spelen.</p>	<p>Elke speler staat in zijn/haar vak. De spelers spelen naar elkaar over dit doeje ongeveer 5 minuten per oefening.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bal met de binnenkant van je voet spelen. - De bal met de buitenkant van spelen. - De bal door de lucht over spelen. - De bal met je minder sterken been overspelen. 	<p>32 – pionnen 4 - ballen 4 – hesjs</p> <p>Indicatie vak grootte: 2m bij 2m de afstand tussen de spelers is ongeveer 10m.</p>	

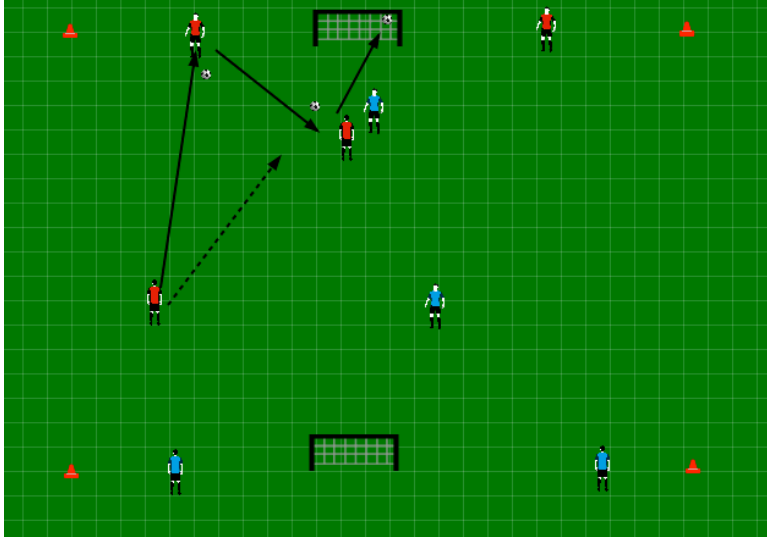
Niveau	Warming-up	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
2	<p>Techniek van het passen & trappen</p> <p>Focus: bal controle, aannemen en binnen-buitenkant voet spelen de bal spelen.</p>	<p>De Spelers schieten zijn/haar bal door de pion naar de mede speler. Dit doe je ongeveer 5 minuten.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bal met de binnenkant van je voet spelen. - De bal met de buitenkant van spelen. - De bal door de lucht over spelen (Over de hekjes). - De bal met je minder sterken been overspelen. 	<p>8 – pionnen 4- ballen 4- hesjes 4- hekjes</p> <p>Indicatie vak grootte: De afstand tussen de spelers is ongeveer 20m.</p>	

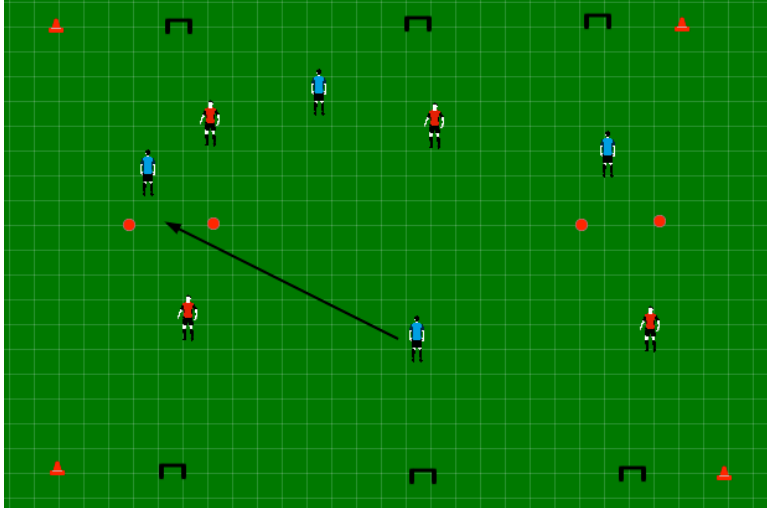
Niveau	Warming-up	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
3	<p>Techniek van het passen & trappen</p> <p>Focus: bal controle, aannemen en binnen-buitenkant voet spelen de bal spelen.</p>	<p>De spelers aan de buitenkant hebben allemaal een bal. De drie spelers in het midden hebben geen bal. Zij bewegen telkens tussen de pionnen dit doe je telkens 2 minuten, dit mag best intensief. Vervolgens wisselen de spelers elkaar af.</p> <p>Nadat de spelers aan de buitenkant de bal hebben gekaatst lopen zij om de dichtstbijzijnde pion achter hen.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bal met de binnenkant van je voet spelen. - De bal met de buitenkant van spelen. - De bal door de lucht over spelen. 	<p>6 – pionnen 9-hoedjes 3- ballen 6- spelers met bal 3- spelers zonder bal</p> <p>Indicatie vak grootte: De afstand tussen de spelers aan de buitenkant is ongeveer 15m.</p>	

Niveau	Vervolg oefening	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
1	<p>Techniek van het passen & trappen</p> <p>Focus: bal controle, aannemen en binnen-buitenkant voet spelen de bal spelen.</p>	<p>De spelers aan de zijkant van team rood proberen te pionnen van team blauw om te schieten door met hun eigenbal de pion te raken, zodat de bal omvalt.</p> <p>De spelers blijven ieder aan hun eigen kant en mogen alleen in het vak komen als de bal daar is blijven liggen.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bal met de binnenkant van je voet spelen. - De bal met de buitenkant van spelen. - De bal door de lucht over spelen. 	<p>2- teams 6-pionnen 4-hoedjes 10-ballen 6- ballen (op de pionnen)</p> <p>Indicatie vak grootte: 20m bij 15m, de pionnen met daarop de ballen liggen ongeveer 2 meter voor de hoedjes.</p>	

Niveau	Vervolg oefening	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
2	<p>Techniek van het passen & trappen</p> <p>Focus: bal controle, aannemen en binnen-buitenkant voet spelen de bal spelen.</p> <p>Let op!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Namen roepen - Bal stil leggen - Snelheid van de bal - Verwerken van de bal 	<p>De speler bij de verste pion, speelt de speler in het vak aan. De speler in het vak legt de bal stil en vervolgens schiet de andere speler.</p> <p>De speler die de bal heeft stil gelegd, gaat de bal halen en sluit achteraan aan. De speler die net heeft geschoten, gaat nu in het vierkant staan.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bal met de binnenkant van je voet spelen. - De bal met de buitenkant van spelen. - De bal door de lucht over spelen. 	<p>5-pionnen 1-goal 1- bal</p> <p>Indicatie afstand verste pionnen tot aan de goals: Tussen de 20-25meter. De afstand tussen de goal en het vierkant moet minimaal 10 meter zijn . het vierkant is 5m bij 5m.</p>	

Niveau	Vervolg oefening	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
3	<p>Techniek van het passen & trappen</p> <p>Focus: bal controle, aannemen en binnen-buitenkant voet spelen de bal spelen.</p> <p>Let op!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Namen roepen - Bal stil leggen - Snelheid van de bal - Verwerken van de bal 	<p>Speler 1. Speelt de bal naar speler 2. Speler 2 draait vervolgens open(Kappen, draaien) en dribbeld vervolgens naar de eerste pion en schiet over het kleine doeltje in de grote goal.</p> <p>De speler die geschoten heeft, gaat de bal halen en sluit achteraan. Speler 1 komt op de plek van speler 2. En etc.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bal met de binnenkant van je voet spelen. - De bal met de buitenkant van spelen. - De bal door de lucht over spelen. - De ballen stiften. (Uit een beweging) - De ballen lopen. (Stilstand) 	<p>2- Pionnen 4-Hoedjes 2-Grote goals (E/F) 2-Kleine goals (Hekjes) 2- teams 2-ballen 4-hesjes</p> <p>Indicatie afstand verste pionnen tot aan de goals: De afstand tussen twee goalstjes is 2m. De afstand tussen eerste pion en de goal is minimaal 5m. De andere pionnen liggen ook minimaal 5m uit elkaar.</p>	

Niveau	Partij-spel	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
1	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: Plezier, spelen met de bal.</p> <p>Daarnaast is het belangrijk dat de spelers niet tegen elkaar aanlopen. (Omhoog/rond) kijken.</p>	<p>Deze oefening doe je ongeveer 7 minuten voor de vrije partij</p> <p>Het is een partij spel waarbij 2 tegen 2 wordt gespeeld, maar er mag alleen worden gescoord uit een kaats.</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De spelers moeten allemaal eerst de bal hebben geraakt voor ze mogen scoren. 	<p>4 – pionnen 4 – hesjes 1 – bal 2 – goals</p> <p>Indicatie vak grootte: 25m bij 25m</p>	

Niveau	Partij-spel	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
2	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: Plezier, spelen met de bal.</p> <p>Daarnaast is het belangrijk dat de spelers niet tegen elkaar aanlopen. (Omhoog/rond) kijken.</p>	<p>Deze oefening doe je ongeveer 7 minuten voor de vrije partij</p> <p>Variatie mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De spelers moeten door de hoedjes dribbelen om te mogen scoren. - De spelers moeten allemaal eerst de bal hebben geraakt voor ze mogen scoren. - De spelers moeten door de hoedjes elkaar aanspelen om te mogen scoren. 	<p>4 – pionnen 4- hoedjes 4 – hesjes 1 – bal 6-hekjes</p> <p>Indicatie vak grootte: 25m bij 25m</p>	

Niveau	Partij-spel	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
3	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: TEMPO omhoog, na het bal contact een versnelling plaatsen. Daarnaast LET OP houding, bal snelheid, richting & vooral manier van aanlopen (wanneer)</p>	<p>Deze oefening doe je ongeveer 7 minuten voor de vrije partij</p> <p>De spelers moeten zorgen dat ze optijd naar de zijkant zijn gedribbeld om te mogen scoren, ze kunnen alleen scoren als een iemand in het vak is gekomen om de voorzet te geven.</p> <p>Let op! De speler die de voorzet gaat geven mag pas in het vak komen zodra er een diepebal wordt gespeeld in het vak.</p>	<p>6 – pionnen 18 –hoedjes 4 – hesjes 1 – bal 2 – goals</p> <p>Indicatie vak grootte: 25m bij 25m</p>	