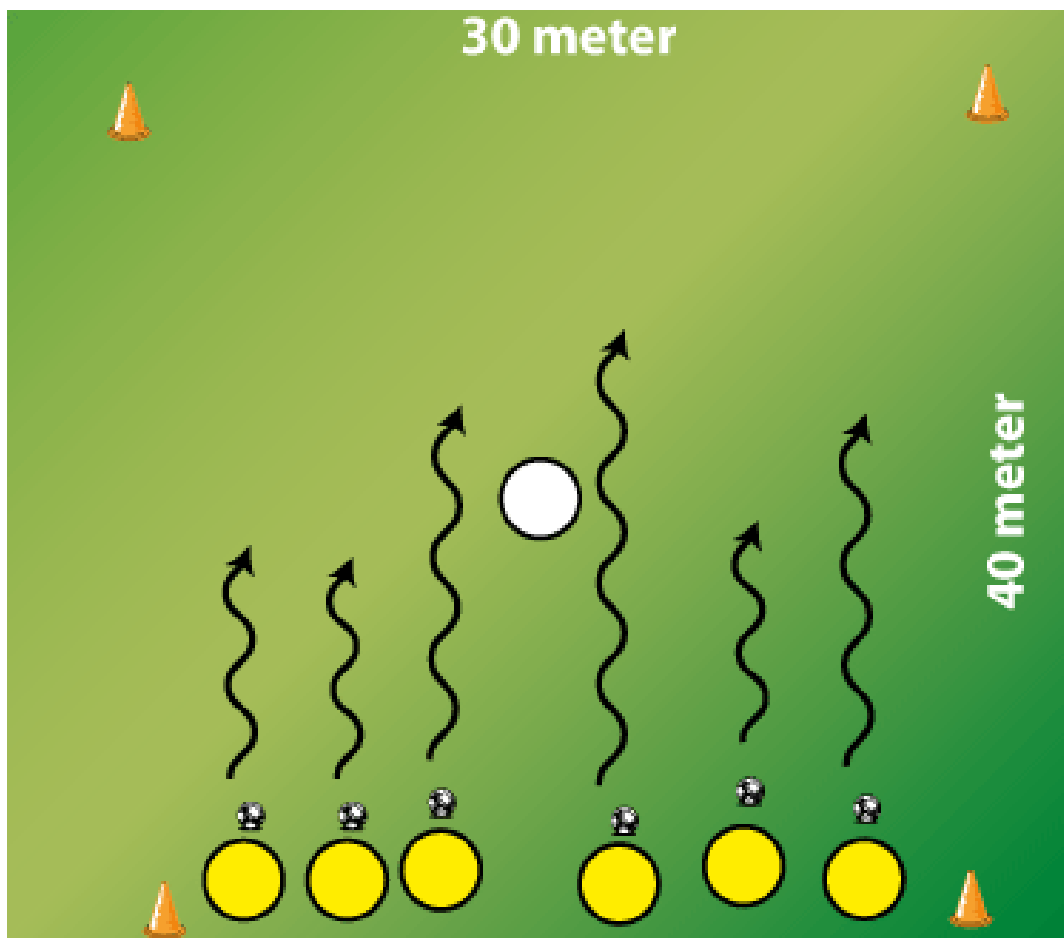


Het stoplichtenspel

Oefenstofnummer: 1480

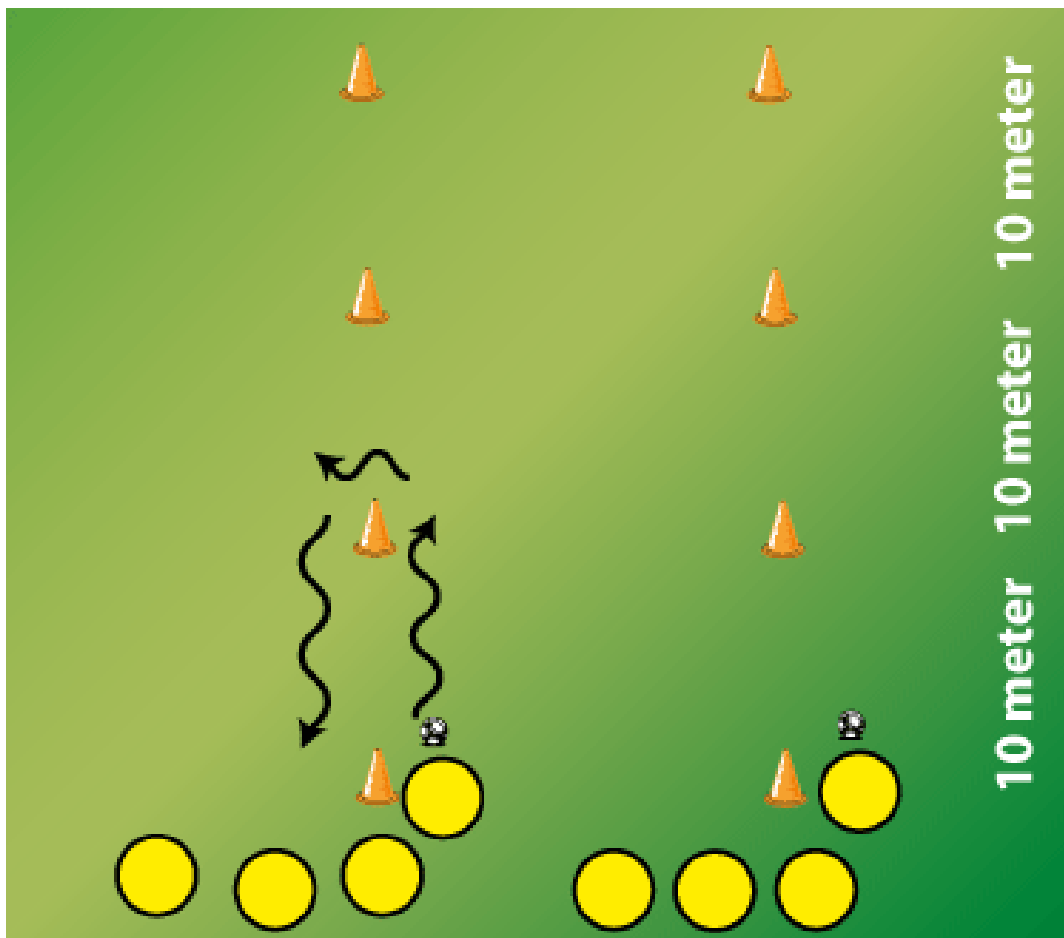


Organisatie

- Elke speler een bal en gaan staan op de korte zijde
- De spelers dribbelen steeds naar de overkant en terug
- Als de trainer rood roept dan moeten de spelers stoppen, roept de trainer oranje dan mogen ze langzaam dribbelen en bij groen snel dribbelen
- Een trainer kan dit bijvoorbeeld ook doen met bijvoorbeeld: wandelen, fietsen en met de auto
- Ook kun je hesjes in de lucht houden: rood hesje is stoppen, groen hesje is dribbelen, dan moeten de spelers extra goed kijken naar de trainer

Dribbelestafette

Oefenstofnummer: 1481

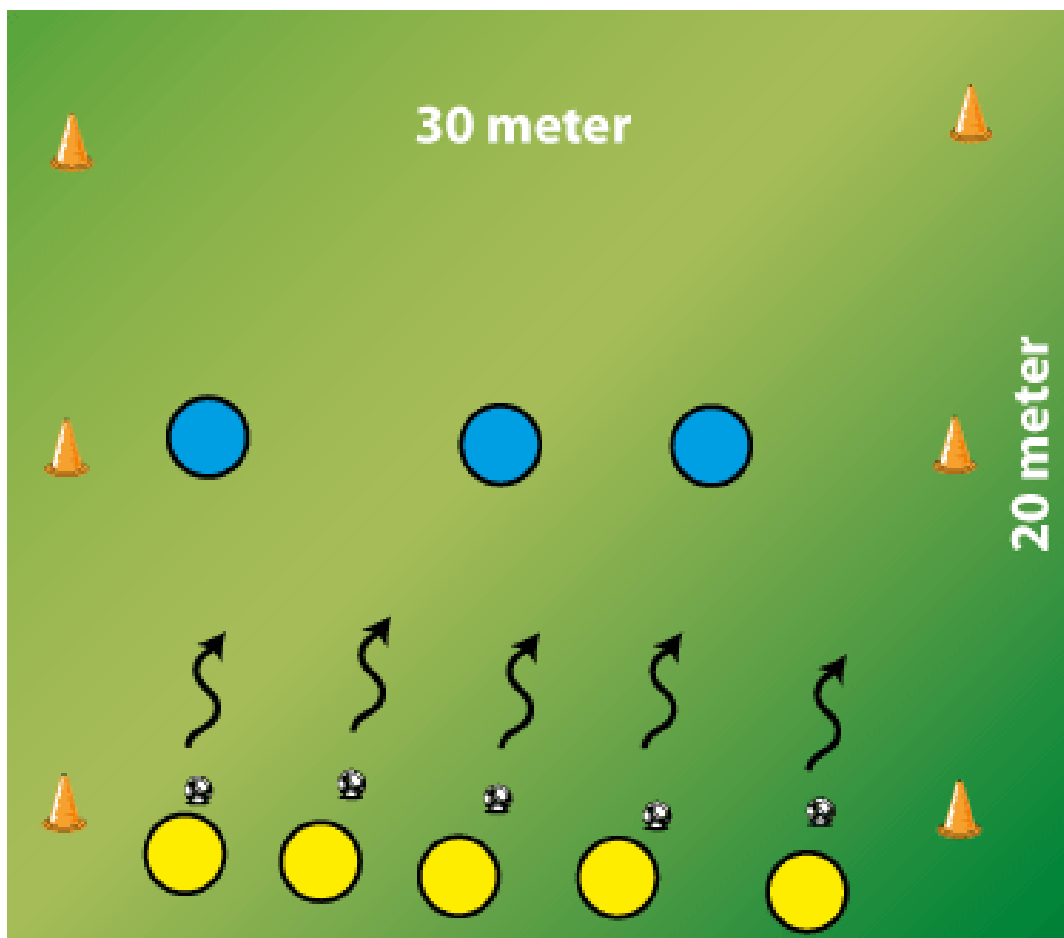


Organisatie

- Afhankelijk van het aantal spelers een estafette uit zetten, maximaal 4 spelers per rij pylonen
- Op signaal van de trainer dribbelen de eerste spelers om de pylon heen, dribbelen weer terug en geven zo de bal aan de volgende speler
- Alle spelers van het team moeten dit 1x doen: welk team is hierin het snelst?
- Het winnende team mag de pylon een stap achteruit zetten
- Zo doen we uiteindelijk 2x de eerste pylon, 2x de tweede en 2x de derde pylon

Dribbelspel oversteken

Oefenstofnummer: 1482

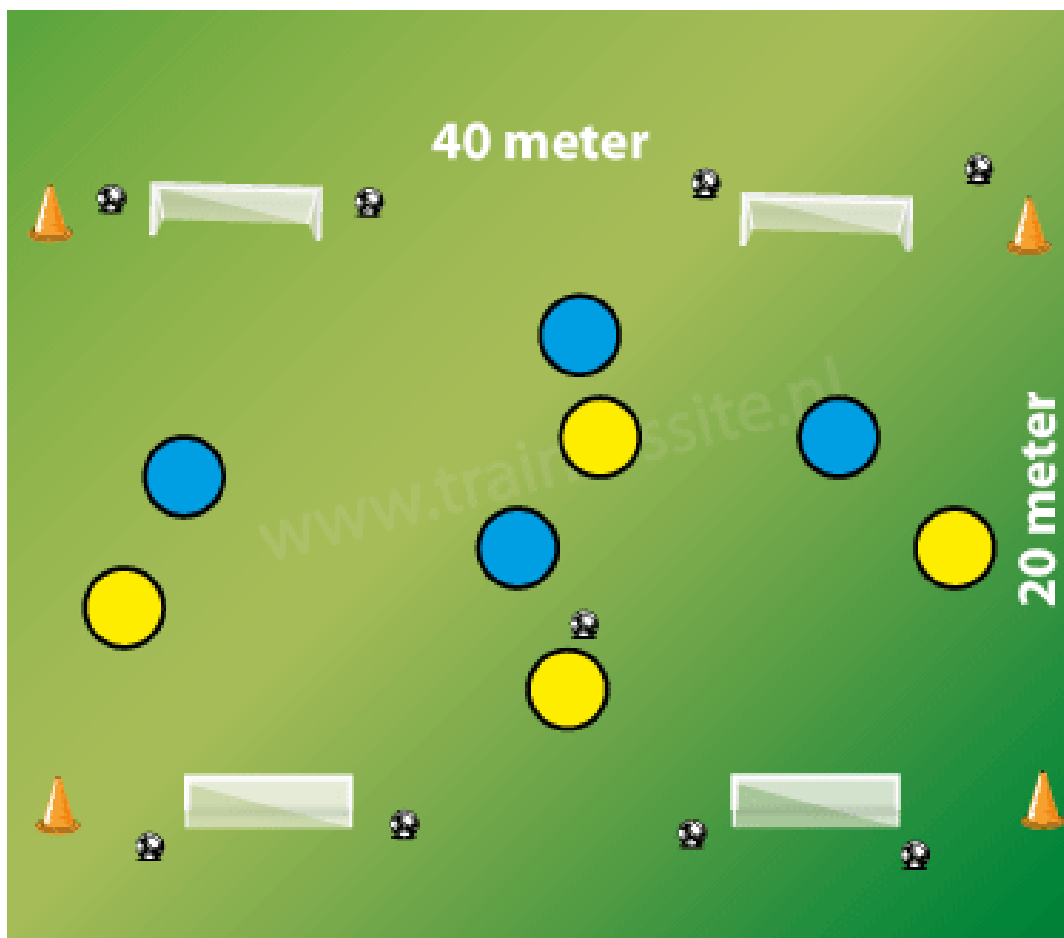


Organisatie

- Spelers moeten proberen de bal dribbelend naar de overkant te brengen
- Er staan echter 3 verdedigers op een lijn die de bal proberen af te pakken
- Elke speler die de overkant haalt zonder dat zijn of haar bal wordt geraakt, heeft een punt
- Spelers starten allemaal gelijk op teken van de trainer
- Regelmatig wisselen van verdedigers

Partijspel 4 tegen 4 op 4 doeltjes - breed veld

Oefenstofnummer: 1389



Organisatie

- We spelen een partijspel 4 tegen 4, waarbij ieder team kan scoren op 2 kleine doeltjes (die aan de zijkant van het veld staan)