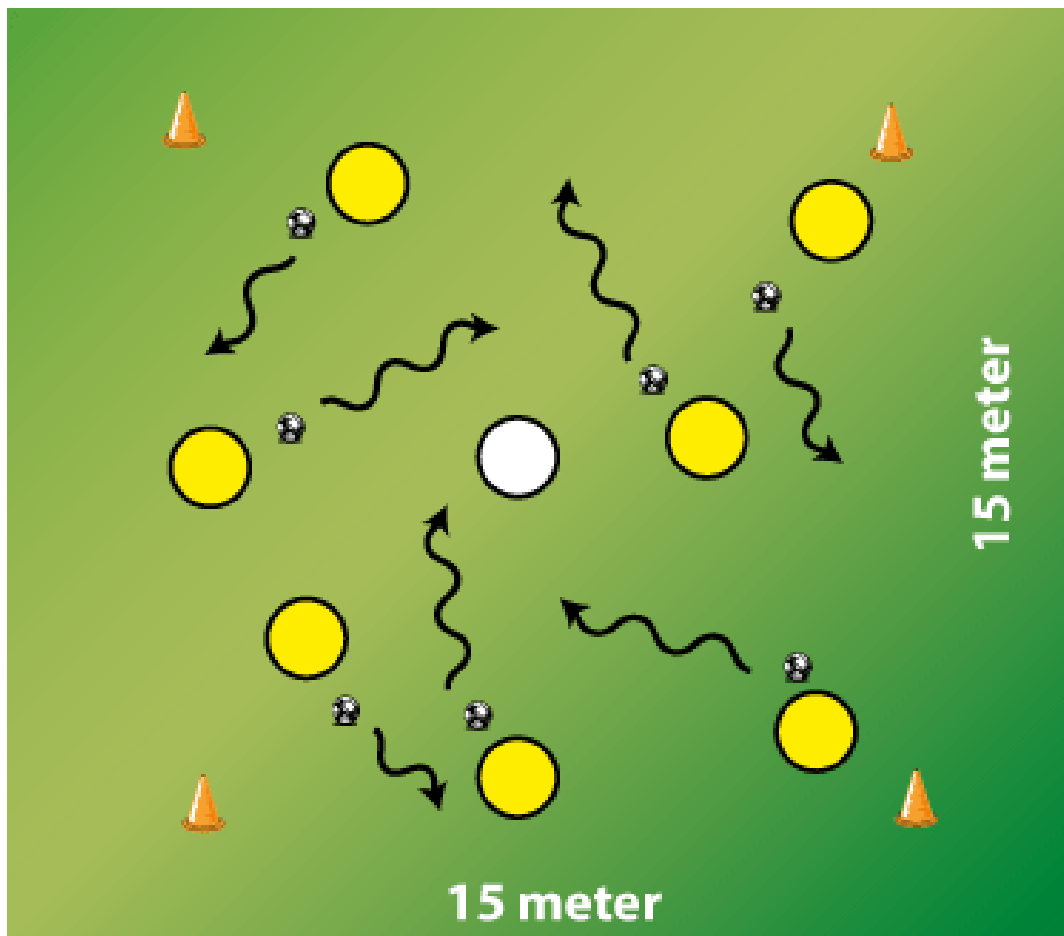


Het stoplichten in de vrije ruimte

Oefenstofnummer: 1483

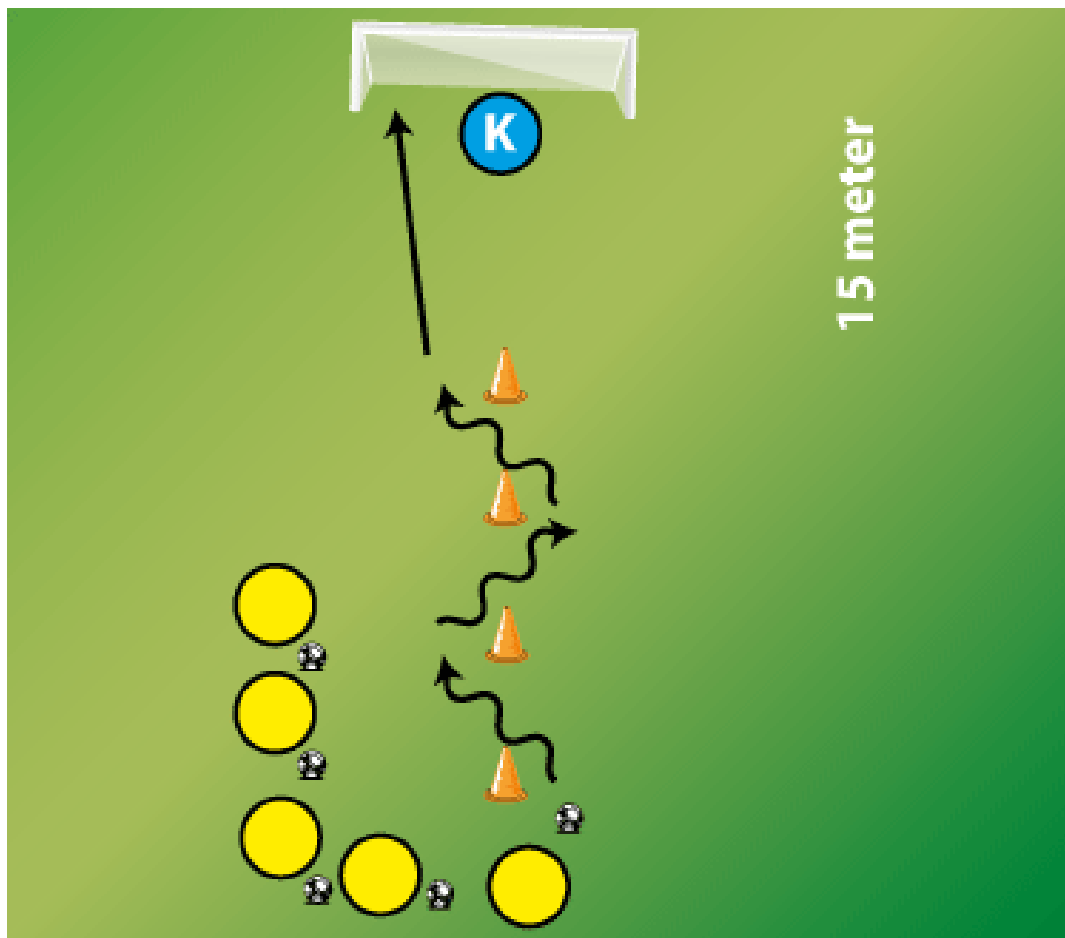


Organisatie

- Elke speler een bal
- De spelers dribbelen door elkaar heen
- Wanneer 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. Zeker in deze vorm is dit extra lastig omdat ze goed naar de trainer moeten kijken

Schieten na zigzag

Oefenstofnummer: 1456

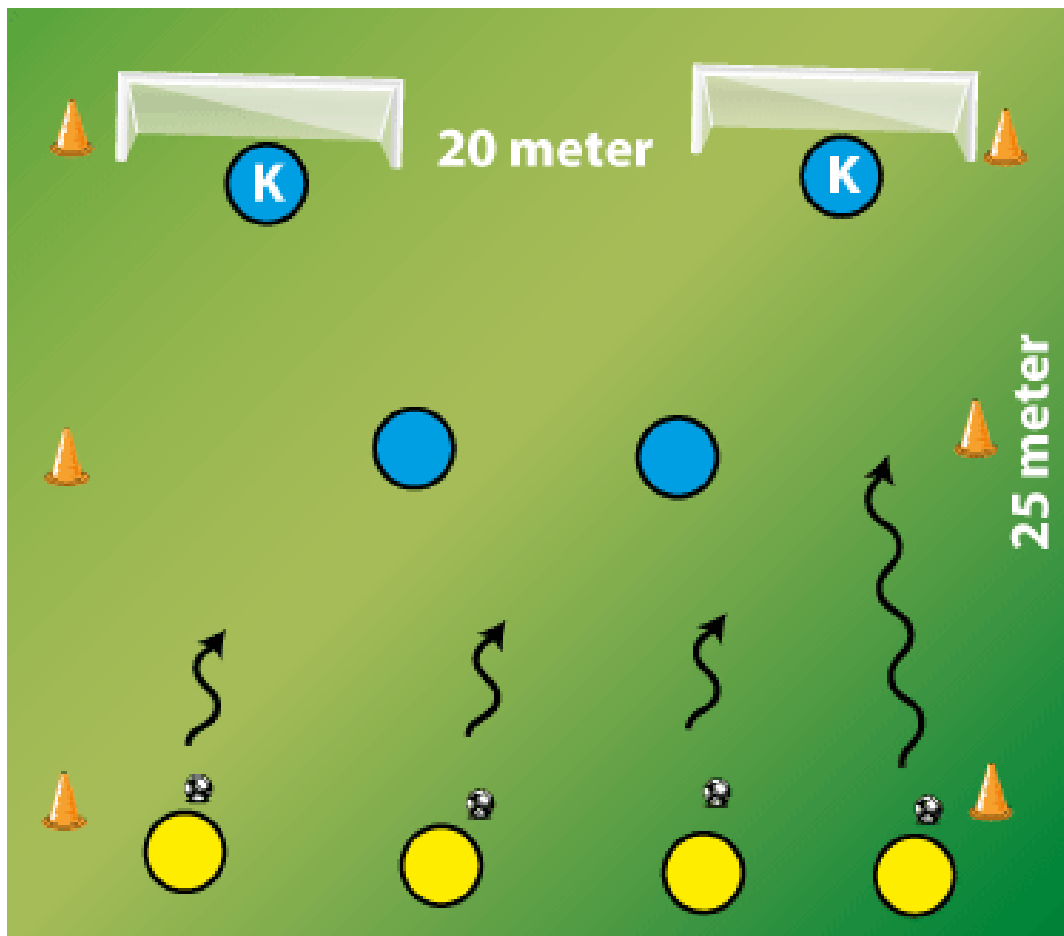


Organisatie

- Alle spelers een bal en een keeper op de goal
- Zet 4-8 pylonen neer
- Spelers dribbelen om de pylonen heen en kappen de bal om de pylon heen af
- Als ze alle pylonen voorbij zijn, schieten ze op doel
- Afwisselen met pylonen dicht bij elkaar of juist verder van elkaar af

Oversteekspel met 2 verdedigers en schieten

Oefenstofnummer: 1484

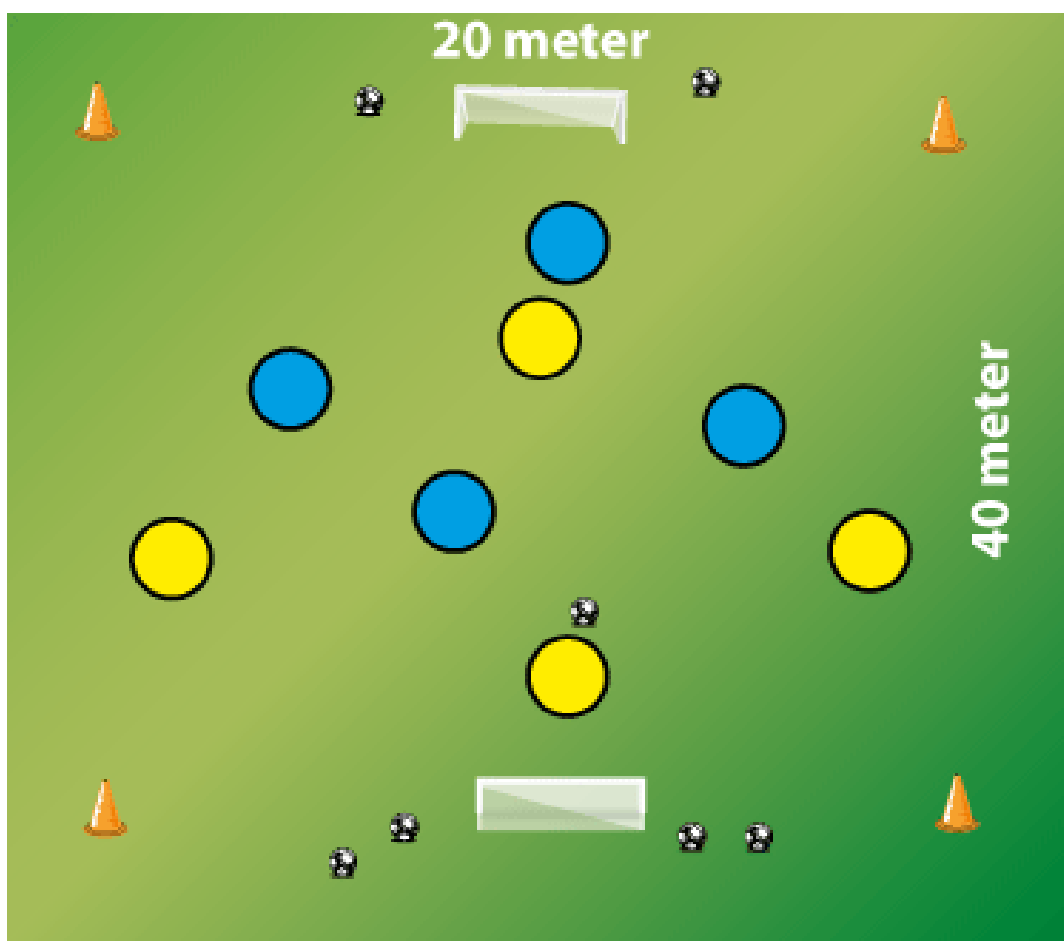


Organisatie

- Spelers moeten proberen de bal voorbij de verdedigers te dribbelen en vervolgens te scoren in 1 van de 2 grote goals met keepers
- De verdedigers staan op een lijn en moeten daar ook op blijven
- Elke speler die een doelpunt maakt heeft een punt
- Spelers starten allemaal gelijk op teken van de trainer
- Welke speler haalt de meeste punten?
- Regelmatig wisselen van keepers en verdedigers

Partijspel 4 tegen 4 met kleine doeltjes

Oefenstofnummer: 1485



Organisatie

- Partijspel 4 tegen 4, waarbij beide teams kunnen scoren op kleine doeltjes