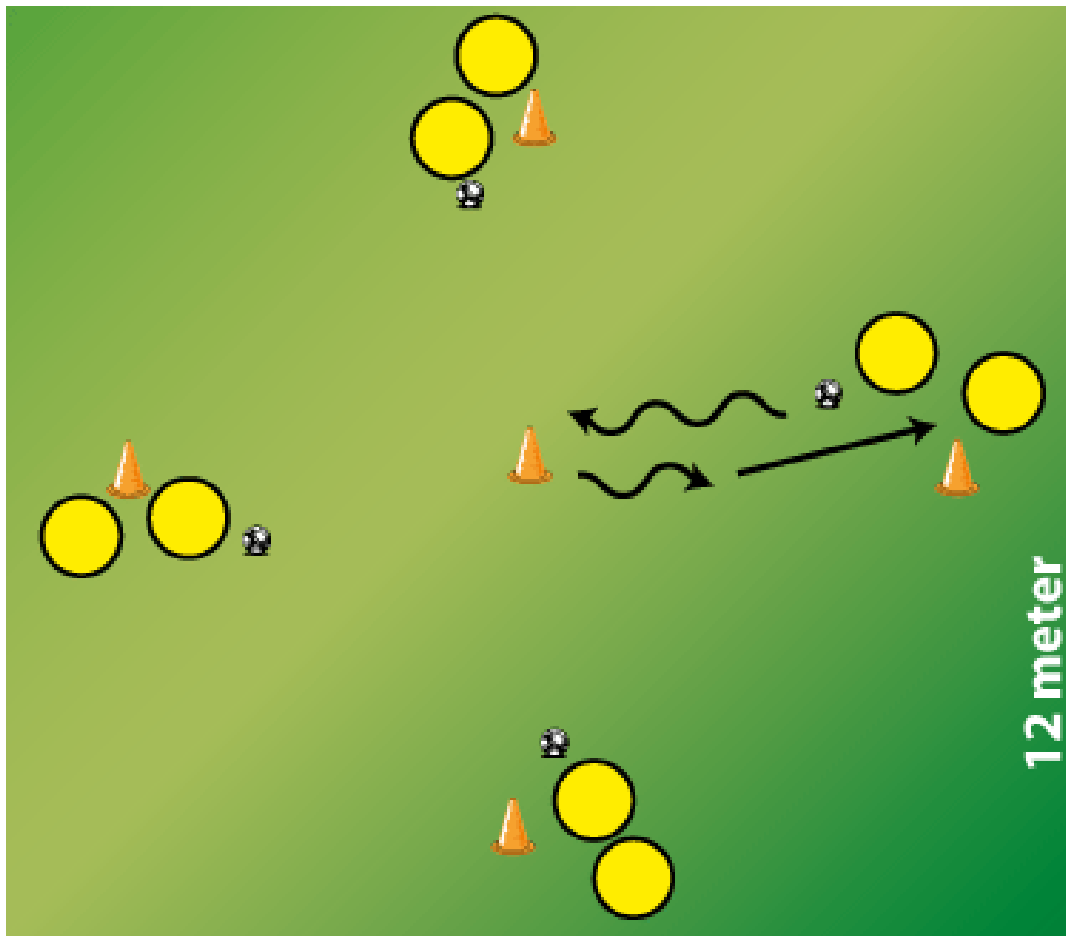


## Dribbelen naar centrale pylon

Oefenstofnummer: 1454

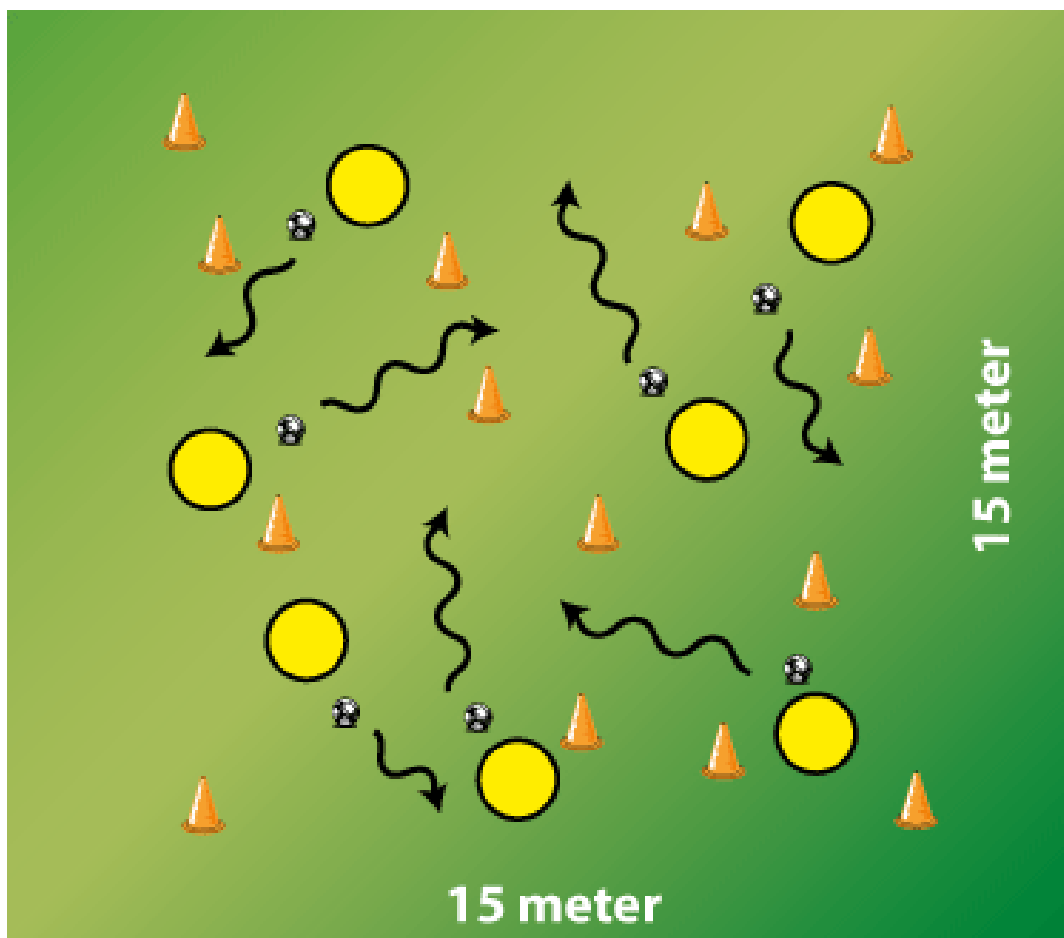


### Organisatie

- Per pylon twee spelers, waarvan 1 met bal
- 1 pylon in het midden
- Alle spelers met bal dribbelen tegelijkertijd naar de middelste pylon, kappen daar de bal af, dribbelen terug en passen de bal naar de volgende speler
- Deze neemt de bal aan en begint ook met dribbelen
- Bij de middelste pylon kun je op verschillende manieren de bal afkappen (binnenkant links, buitenkant rechts, bal stoppen met de onderkant van de voet, etc.)

## Tik de pylon

Oefenstofnummer: 1486

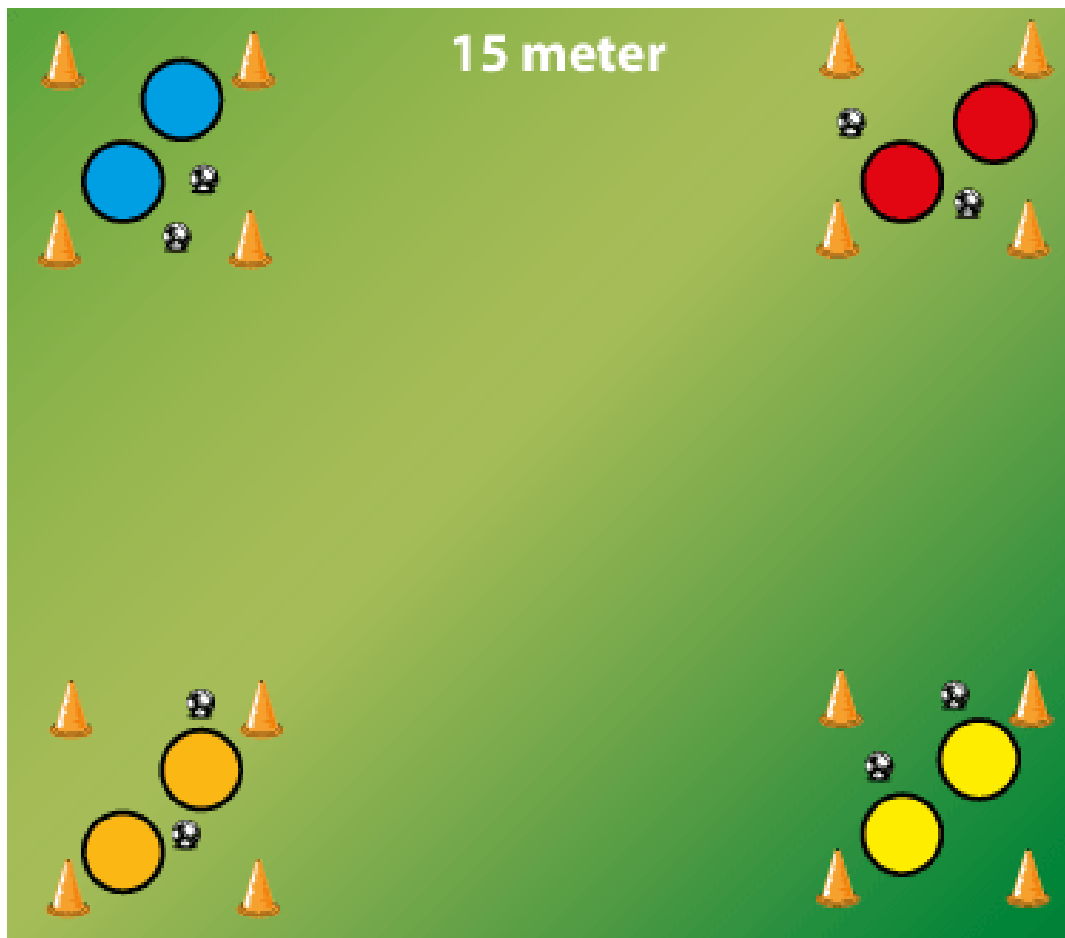


### Organisatie

- Alle spelers een bal en die dribbelen in een ruimte waarin allemaal pylonen staan
- Tijdens het dribbelen mogen ze geen medespeler, maar ook geen pylon raken
- Op signaal van de trainer proberen ze al dribbelend zo veel mogelijk verschillende pylonen aan te tikken met hun voeten (zonder dat de pylon omvalt) binnen 1 minuut
- Welke speler heeft de meeste pylonen aangeraakt binnen die 1 minuut? Is er een speler die alle pylonen aan kan tikken binnen die minuut?

## Het stedenspel

Oefenstofnummer: 1487

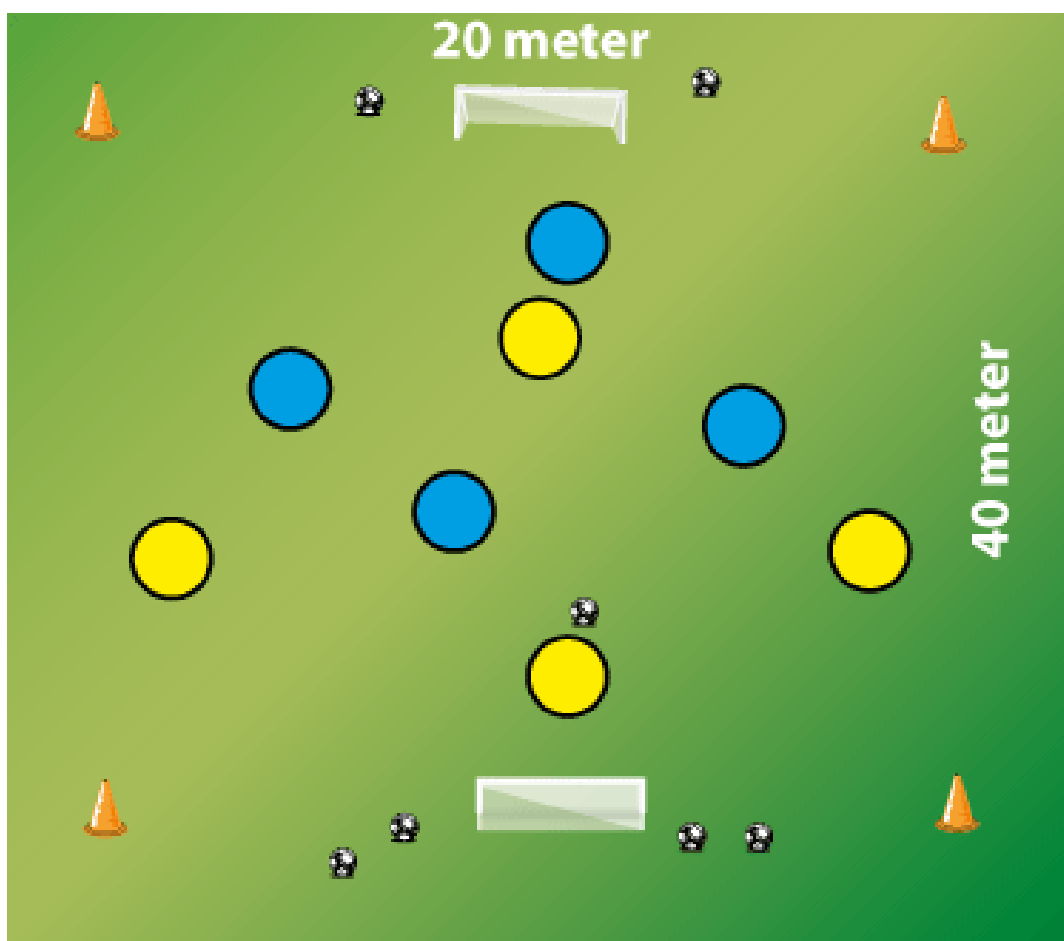


### Organisatie

- Iedere speler een bal en er zijn vier vierkanten (steden) waarin de spelers zich verdelen. Elke stad krijgt zijn eigen naam (kies plaatsnamen uit de buurt)
- 1e oefening: de trainer roept ja en de spelers dribbelen zo snel mogelijk naar de volgende stad (met de klok mee)
- 2e oefening: de trainer roept een nummer en dat aantal steden moeten de spelers bezoeken (1 is naar de volgende stad, 4 is een volle ronde)
- 3e oefening: de trainer roept een stad en die stad moet een hele ronde dribbelen. Dit kan ook meer dan 1 stad zijn
- 4e oefening: de trainer noemt een stad en iedereen moet naar die stad toe
- 5e oefening: alle oefeningen door elkaar heen

## Partijspel 4 tegen 4 met kleine doeltjes

Oefenstofnummer: 1485



### Organisatie

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