



---

## Zaalkvormen

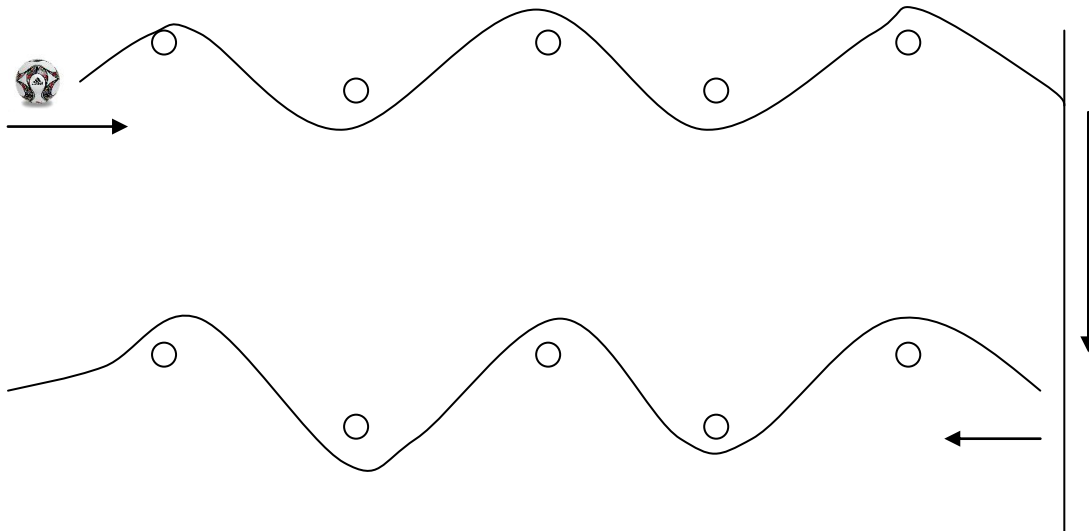
Aandachtspunten :

1. Maak de kinderen duidelijk dat het binnen anders is dan buiten.
    - a. Ruimte met muren en obstakels
    - b. Vloer
    - c. Bal doet andere dingen dan buiten
  2. Gebruik geen materialen buiten een mat, bank voor oefeningen.
    - a. Voor veel materiaal gebruik moeten je gediplomeerd zijn.  
Bijvoorbeeld een trampoline, bok, brug, wandrek e.d.
- Warming up dribbelen met de bal (links / rechts) twee spelers zonder bal proberen ballen weg te tikken.
  - Afsluiten met partijvorm.
  - Ruim alle materialen na de training op.
  - Voor informatie of anders contact opnemen met coordinator R. van der Meer 06-53676129

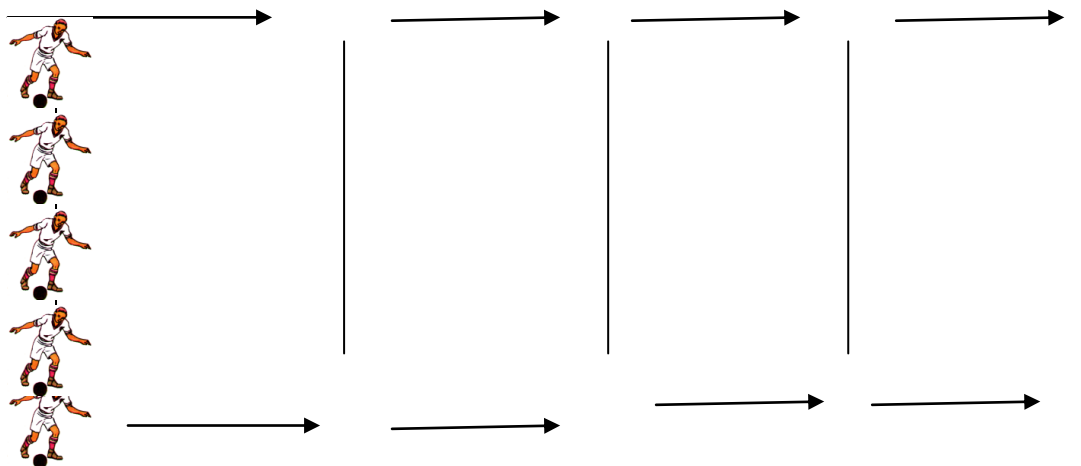
## Zaalvormen

Dribbelen en bewegen met bal

1.



Laat de kinderen dribbelen en de bal onder controle houden. Hierbij doelbewust letten op de snelheid is hierbij belangrijk. Aan het einde op de lijn de bal stoppen en meenemen naar de volgende lijn. Variatie indien doel aanwezig is na dribbelen afronden op het doel. Let goed op de afstand van de pionnen en het aantal... stuur bij als het eenvoudig is of als het te moeilijk is.



Dribbel van de ene kant naar de andere kant en stop op elke lijn de bal. Aandachtspunten voet op de bal, meenemen, snelheid aanpassen ledereen op zijn eigen tempo.....

## Zaalvormen

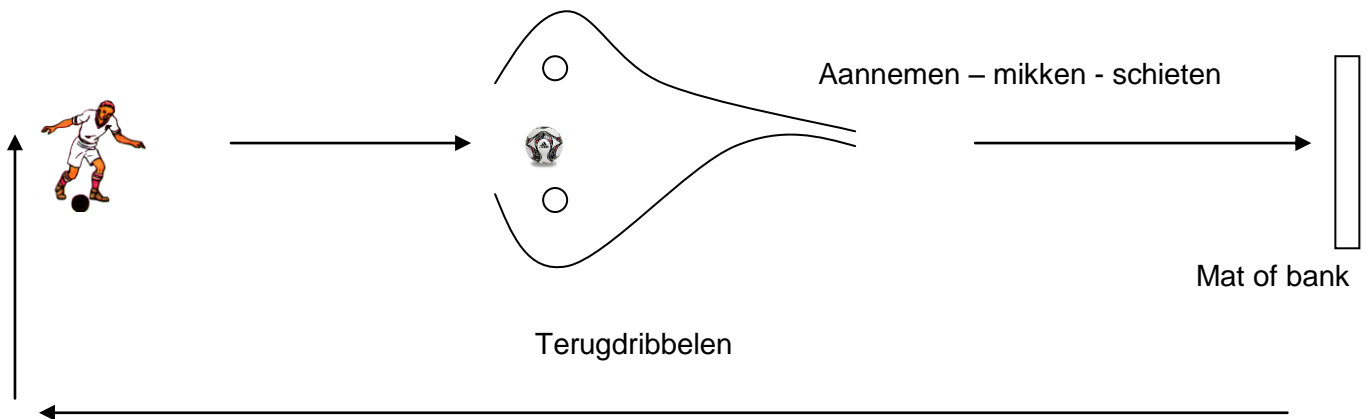
Aannemen en stoppen van de bal.

Laat de spelers een stukje vrije muur zoeken en de bal schieten tegen de muur.

- Aannemen met het zwakke been en weer schieten met het sterke been.
- Bal moet rollen en niet stuiten

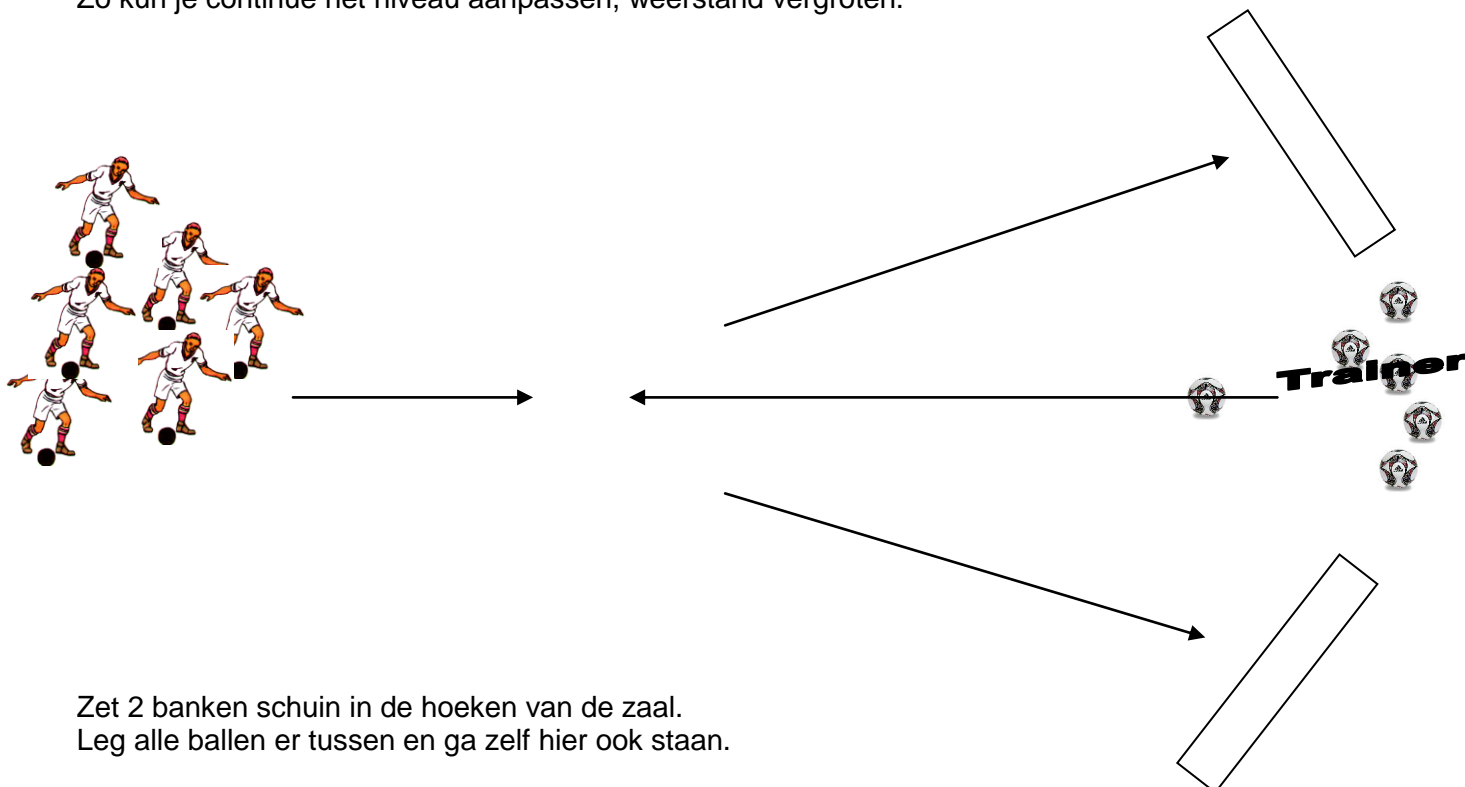
Indien het allemaal goed gaat kun dit mooi combineren.

Mikken en overschieten



Laat de speler dribbelen en de bal tussen de pionnen door en er zelf omheen. Daarna is het afronden op een bank of een mat.

Als trainer kun je ook zelf in spreidstand gaan staan en afhankelijk van de speler de ruimte variëren. Zo kun je continue het niveau aanpassen, weerstand vergroten.

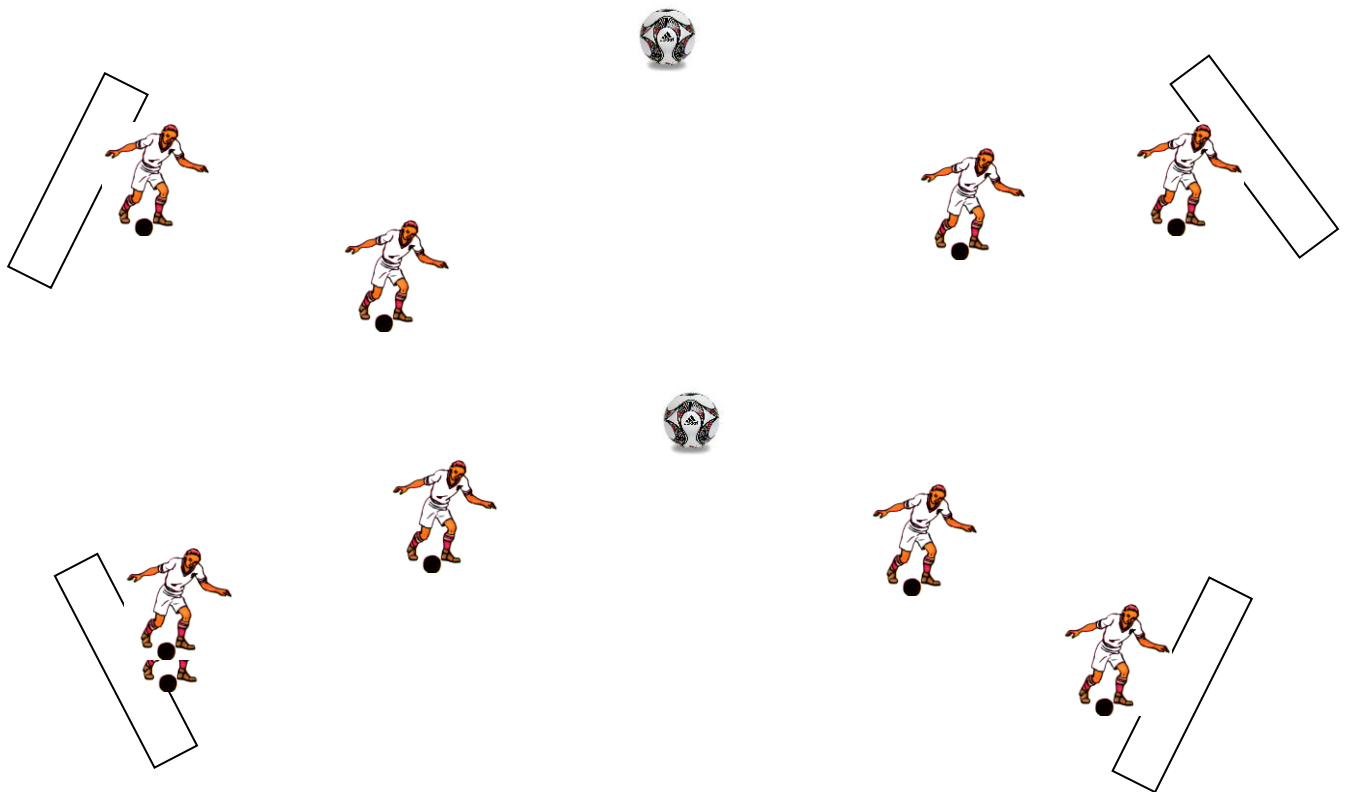


Zet 2 banken schuin in de hoeken van de zaal.  
Leg alle ballen er tussen en ga zelf hier ook staan.

## Zaalvormen

Rol of schiet de bal rustig naar de speler en laat deze zonder de bal te stoppen mikken op de bank  
Geef zelf aan welke bank het moet zijn, link of rechts... roep dit duidelijk en laat nadien zorgen dat  
Elke bal weer terug komt bij de trainer.

Partij  
Bankjes  
Voetbal



Vorm kleine teams van 2 of 3 personen en speel bankjes voetbal. Elke keer dat er gescoord wordt wisselt een aanvaller voor de verdediger van de bank....

Laat de punten tellen.... En motiveer om naar de bal te gaan....niet afwachten.....alleen de verdediger mag verdedigen,de aanvaller **moet naar de bal**...

Indien het loopt kun je zelfs een tweede bal in het spel brengen.....

Zet 2 matten tegen de muur en speel een partij zonder keeper.

