

# TRAININGSVOORBEREIDING

- Accommodatie : VV Actief
- Datum : voorbeeldtraining dribbelen
- Trainingsgroep : F-pupillen



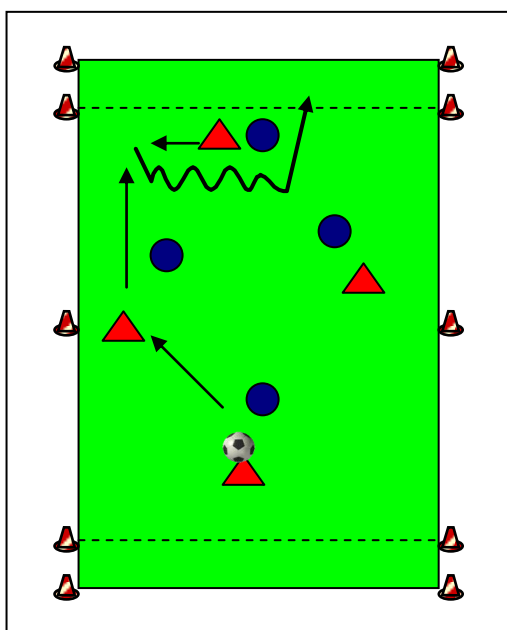
## Fase 1 - Voetballen

- Teamtaak :  Opbouwen  Scoren
- Aanvallen :  Dribbelen  Passen  Schieten  Aannemen

Vorm: \_\_\_\_\_

Vorm: 4 tegen 4 lijnvoetbal

Organisatie:



### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

### Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn  
● = idem

### Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld/scoorlijn smaller

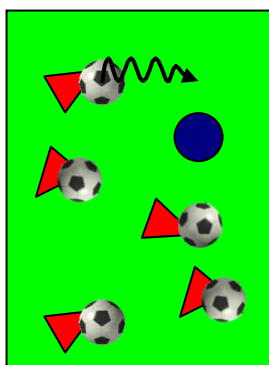
## Fase 2 - Vereenvoudigen

- Teamtaak :  Opbouwen  Scoren
- Aanvallen :  Dribbelen  Passen  Schieten  Aannemen

Vorm: \_\_\_\_\_

**Dribbelen in vak met jager (afpakker)**

Tekening:



### Aantallen spelers:

▲ = 9      ● = 1

### Afmetingen veld:

- lengte = 20 meter
- breedte = 15 meter

### Wijze van scoren:

▲ =

● =

### Spelregels:

- jager probeert bal af te pakken
- bal kwijt: wisselen met jager
- wisselen van bal en hesje
- binnen vak blijven

### Materiaal:

- ballen : 9 ballen
- dopjes : 14
- overgooiers : 1

### Gemakkelijker:

- veld groter
- 2 groepen / 2 jagers / 2 vakken
- voet op bal: beschermd tegen afpakken

### Moeilijker:

- veld kleiner
- 2 jagers
- jagers ook met bal

### Coaching:

- bal dicht bij je houden/goed sturen
- korte/zachte tikjes geven
- let op jager/afpakker
- blijf ver bij jager vandaan
- bescherm de bal

### Fase 3 - Vereenvoudigen

Teamtaak :  Opbouwen  Scoren

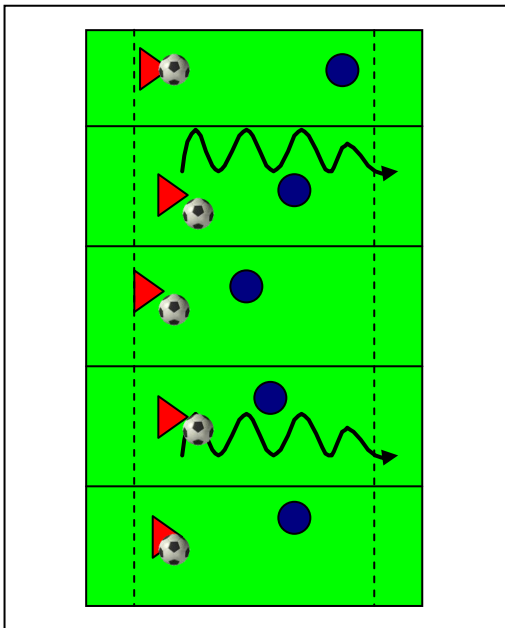
Aanvallen :  Dribbelen  Passen  Schieten  Aannemen

Vorm: \_\_\_\_\_

1 tegen 1

- o lijnvoetbal

Organisatie:



- o na elk partijtje schuiven door

Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

Spelregels:

- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld smaller

### Fase 4 - Voetballen

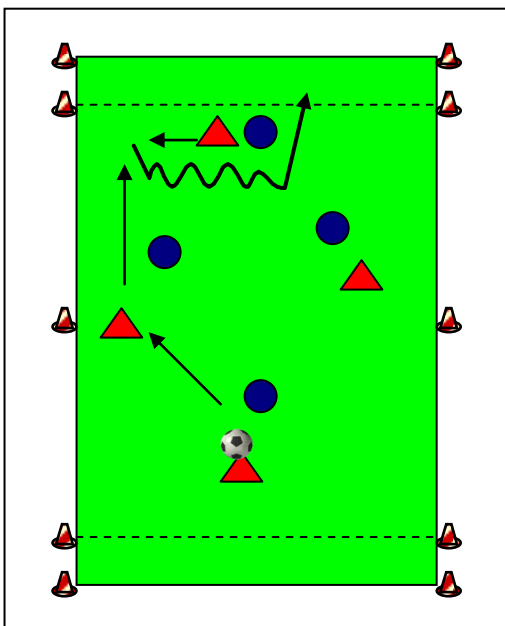
Teamtaak :  Opbouwen  Scoren

Aanvallen :  Dribbelen  Passen  Schieten  Aannemen

Vorm: \_\_\_\_\_

4 tegen 4 lijnvoetbal

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/indribbelen

Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld/scoorlijn smaller

Evaluatie training