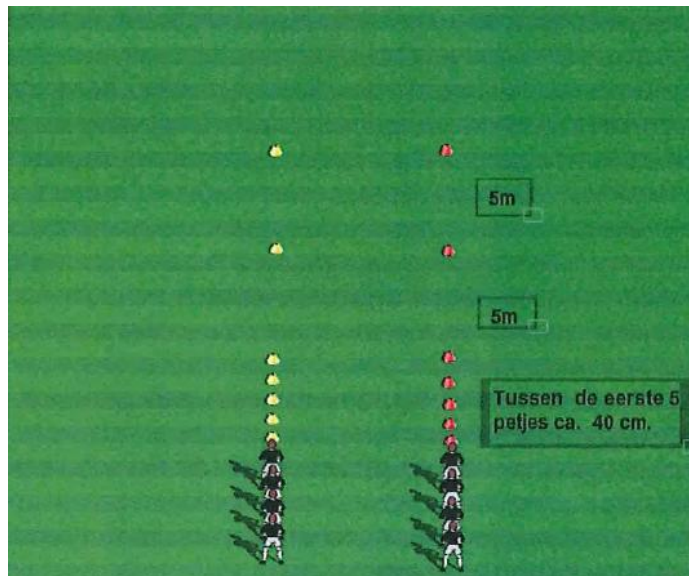




Training F-pupillen Pax 10 september 2014



Onderdeel:

Warming-up

Organisatie:

Rustige looppas

Voorwaarts lopen met armen zwaaien in voorwaartse richting

Voorwaarts lopen met armen zwaaien in achterwaartse richting

Voorwaarts lopen rechter en linker knie heffen

Voorwaarts lopen rechter en linker been hakkenbillen

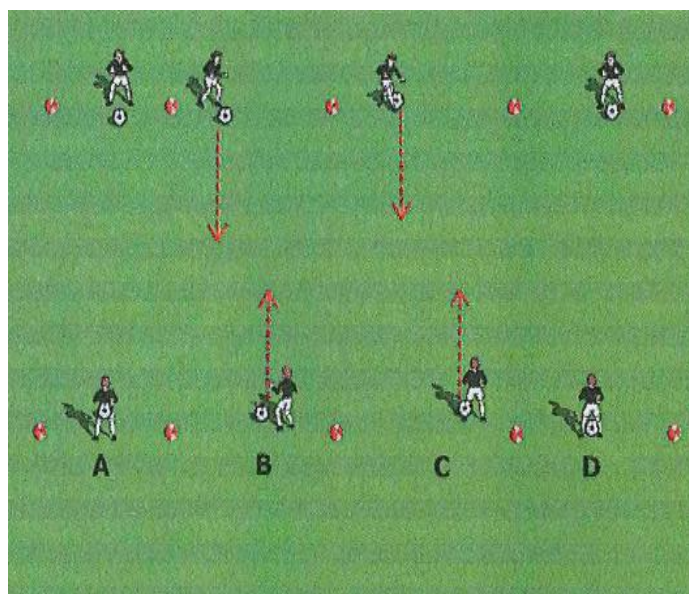
Rustige looppas

Zijwaarts huppelen met armen verticaal uitstrekken, halverwege in draaien.

Afsluiten met: Een voet over de petjes met kort aanzet tot 1^e petje, vervolgens 2 voeten over de petjes en dan door tot 2^e petje, terug achterwaarts en dan weer naar voren. DIT ALLEMAAL 2 KEER UITVOEREN!!!!

Coachingspunten:

LET OP UITVOERING!!!! Bij terugsprinten van 3^e naar 2^e pion en weer naar voren sprinten 3^e pion, volgende 2-tal pas laten starten als 2-tal voor hen, weer naar voren sprint.



Onderdeel:

Basis techniektraining 1 F-pupillen

Organisatie:

Iedere speler een bal aan de voet en spelers staan tegenover of naast elkaar.

(A) Staan achter bal en tikken om en om bal met linker/rechter voet aan (stoepranden). Variaties sneller en eventueel rond de wereld (niet bij mini's)

(B) Bal en speler haaks, vervolgens bal aaien (voet over bal heen) links en rechts uitvoeren naar andere kant.

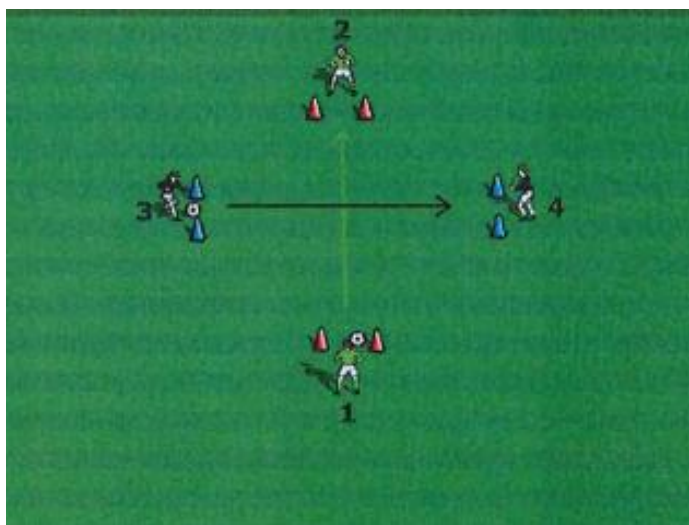
(C) Voet op de bal en dan naar voren/achteren rollen onder voetzool naar overkant. Links en rechts uitvoeren.

(D) Indien nog tijd, dan lichtjes bal tussen voeten tikken van links naar rechts.

Coachingspunten:

Bij alle vormen geldt ietsje door knieën (ligt gebogen) oefenvormen uitvoeren.

Bij vorm voet op de bal naar voren/achteren rollen, andere been er naast huppen.



Onderdeel:

Pass-/trapvorm F

Organisatie:

Afstand tussen de pionnen is 2m en afstand naar overkant is 5m.

Speler 1 schiet naar speler 2 tussen pionnen door.

Vervolgens schiet speler 3 naar speler 4 tussen pionnen door.

Daarna schiet 2 naar 1 en 4 naar 3, enz.

Om en om uitvoeren.

Coachingspunten:

Met wreef schieten.

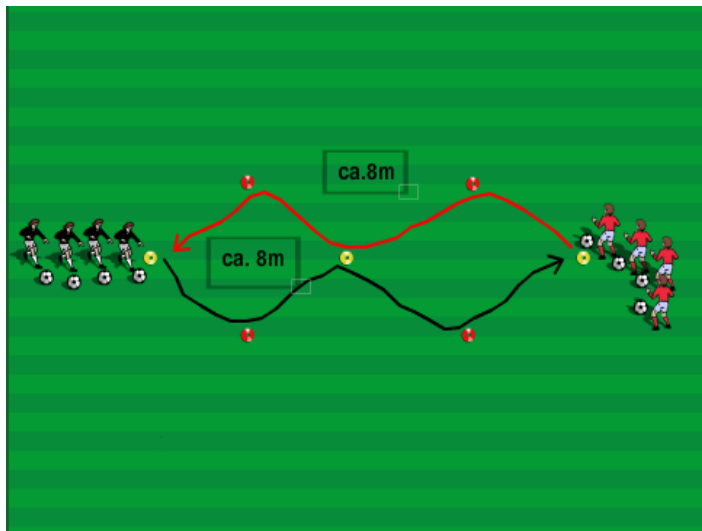
Standbeen goed schuin achter bal plaatsen.

Afstand mee spelen, zowel tussen pionnen als afstand naar overkant, (moeilijker/makkelijker maken)

Bal op lijn tussen pionnen leggen.



Training F-pupillen Pax 10 september 2014



Onderdeel:

Techniektraining 2 F-pupillen

Organisatie:

Groep gesplitst in 2 en iedere speler heeft een bal aan zijn voet. Nu dribbelen telkens van gele petje naar rode petje en doen daar vervolgens de volgende vormen (Uitvoeren met zowel links als rechts):

Bal met de binnenkantvoet afkappen

Bal met de buitenkantvoet afkappen

Afdraaien met binnenkant voet

Afdraaien met buitenkant voet

Coachingspunten:

Bij beweging ene been, andere been verder dribbelen en andersom.

Bij alle vormen geldt ietsje door knieën (ligt gebogen) oefenvormen uitvoeren.