

A. Vormen voor de warming-up

Hier worden vormen aangegeven, die heel geschikt zijn voor een warming-up van E-pupillen.

A. Vormen voor de warming-up

Geschikte vormen voor een warming-up bij E-pupillen zijn bijvoorbeeld vormen, die voor de spelers bekend zijn. Eenvoudige positiespelen, die op voorgaande trainingen geoefend zijn, kunnen heel goed gebruikt worden als warming-up. Warmlopen hoeven deze spelers niet. Hun lichaam is op deze leeftijd van dien aard dat spieren, longen en gewrichten een speciale voorbereiding behoeven.

Onderstaande vormen zijn daarnaast heel goed bruikbaar in de warming-up. De warming-up is bijvoorbeeld uitermate geschikt om diverse technische vaardigheden op een speelse manier te oefenen. Denk hierbij aan passen en trappen en het dribbelen en drijven van de bal.

1. Alle spelers hebben een bal en dribbelen met de bal door een afgebakend vierkant. Op teken van de trainer nemen ze de bal mee naar de andere kant, naar links of naar rechts. Laat ze zelf allerlei manieren uitproberen. Geen botsingen maken en de bal moet blijven rollen. Maak het makkelijker door het veld te vergroten en moeilijker door te verkleinen.
2. Als 1, maar in het vierkant zijn enkele spelers zonder bal, die de bal van een ander proberen af te pakken. Zo leren ze spelenderwijs hun bal beter te beschermen. Moeilijker maken door meer balafpakkers aan te wijzen.
3. Als 2, maar nu zijn alle spelers met bal buiten het vierkant en de balafpakkers erin. De spelers met bal proberen de overkant te halen, zonder hun bal kwijt te raken. Lukt dat, dan hebben ze een doelpunt, lukt dat niet dan worden ze balafpakker en zijn ze al hun punten kwijt.
4. Lummelen. Twee spelers hebben de bal en een derde speler probeert de bal af te pakken. Lukt dit dan wisselen van functie. Dit spel kan gerust in de vrije ruimte worden gespeeld. Spelen de twee ver uit elkaar en heeft de lummel geen kans om de bal af te pakken dan kun je het spel binnen een afgebakende ruimte spelen. Bijvoorbeeld een ruimte van 10 bij 10 meter.
5. Alle spelers hebben een bal en dribbelen door een afgebakend vierkant. Op teken van de trainer werpen ze de bal op en brengen de bal onder controle. Dit kan met de voet, bovenbeen, borst of hoofd. Stimuleer verschillende manieren van verwerken van de bal. Variatie: na het verwerken moeten de spelers snel naar een hoek van het vierkant dribbelen. Wie is het eerst of het laatst?
6. In een vierkant zijn een 6-tal doeltjes van één meter breed. Elke speler heeft een bal en dribbelt door het vierkant. Hij probeert daarbij de bal steeds door een doeltje te dribbelen of te schieten/passen. Laat ze steeds een doeltje opzoeken dat vrij is en eindig met een wedstrijdvorm. Wie maakt de meeste doelpunten in een minuut?
7. Hetzelfde als bij 6, maar nu hebben tweetallen een bal. Eén speler mikt de bal door een doeltje en de ander verwerkt de bal en mikt dan weer op een ander doeltje. De speler zonder bal geeft aan door een loopactie door welk doeltje gemikt moet worden. Welk tweetal maakt de meeste doelpunten in een minuut?
8. Bevrijdingstikkertje met bal: In een vierkant liggen een aantal ballen. Er is een tikker die de andere spelers probeert te tikken. Als deze getikt zijn, dan moeten de getikte

spelers in spreidstand gaan staan. Zij kunnen vervolgens bevrijd worden door andere spelers, die een bal door de benen mikken. De tikker mag geen bal aanraken. Welke tikker heeft na één of twee minuten de meeste spelers in spreidstand? Kan ook met meerdere tikkers.