

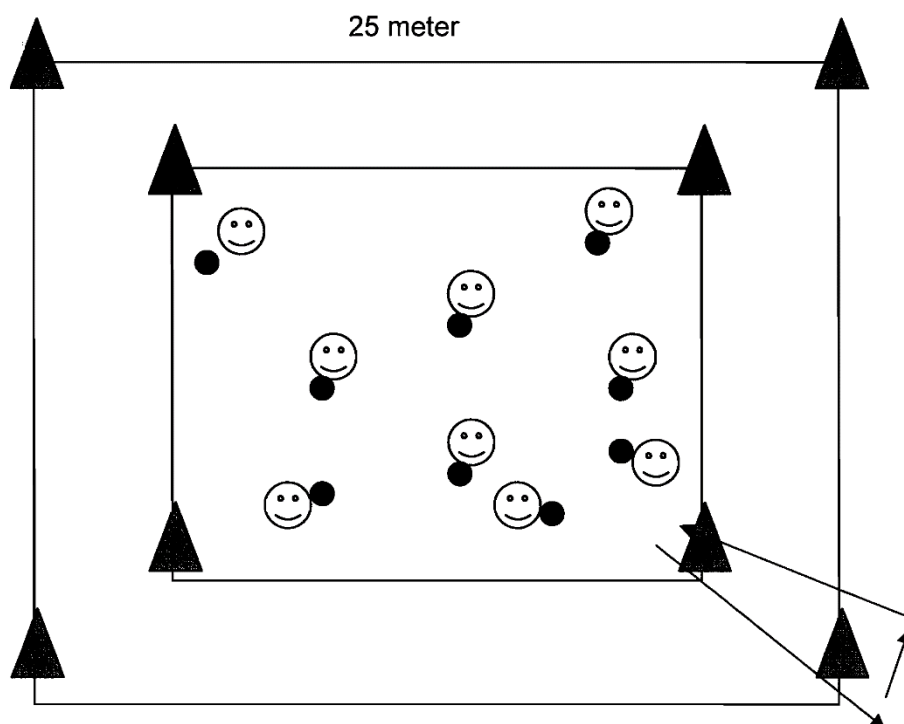
B. Dribbelen en drijven van de bal/pingelen

Met het dribbelen bedoelen we het bewegen met de bal aan de voet, waarbij we de bal kort bij de voet houden. Dribbelen doen de spelers wanneer er weinig ruimte is of er is een tegenstander dichtbij in de buurt. Drijven doen de spelers wanneer er veel ruimte is; de bal wordt dan verder vooruit gespeeld. Bij alle vormen in deze jaarplanning is het dribbelen en drijven gekoppeld aan een doel. Met het dribbelen willen we iets bereiken, zoals het overbruggen van een afstand of het passeren van een tegenstander (pingelen).

B. Dribbelen en drijven/ pingelen

Dribbelopdrachten

Doel: Het verbeteren van de dribbelvaardigheid



Bedoeling:

De trainer kan in deze organisatie verschillende opdrachten geven:

- Spelers met bal dribbelen door het kleine vierkant (15 meter) en op teken dribbelen ze in het grote vierkant. Vervolgens weer in het kleine, etc.
- Spelers met bal dribbelen rond buiten het kleine vierkant, maar binnen het grote vierkant.
- Op teken dribbelen de spelers zo snel mogelijk vanuit het kleine vierkant rond de twee pilonnen op een hoek van beide vierkanten (zie tekening). Wie is het eerst terug in het kleine vierkant?
- Idem, maar nu rond alle hoeken op dezelfde wijze (dus 4 keer).
- Tussen beide vierkanten staan balafpakkers zonder bal. De andere spelers met bal proberen een doelpunt te maken door van buiten het grote vierkant naar het kleine vierkant te dribbelen of omgekeerd. Bij het afpakken van de bal wisselen van functie.

Aanwijzingen:

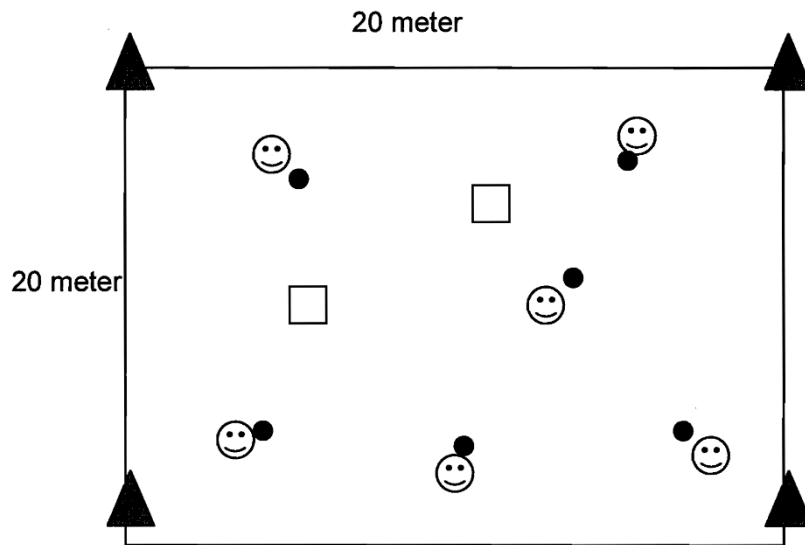
Kijk goed waar je ruimte hebt om te dribbelen.

Veel ruimte voor je, dan de bal wat verder voor je uit spelen.

In de kleine ruimte goed opletten en geen botsingen maken.

Dribbelkoning

Doel: Het verbeteren van het in bezit houden van de bal



Bedoeling:

Spelers met bal proberen de bal in bezit te houden. Twee balafpakkers proberen de ballen buiten het vierkant te schieten, of, proberen een bal af te pakken en vervolgens wisselen van functie.

Wie raakt zijn bal niet kwijt? Dit is dan de dribbelkoning.

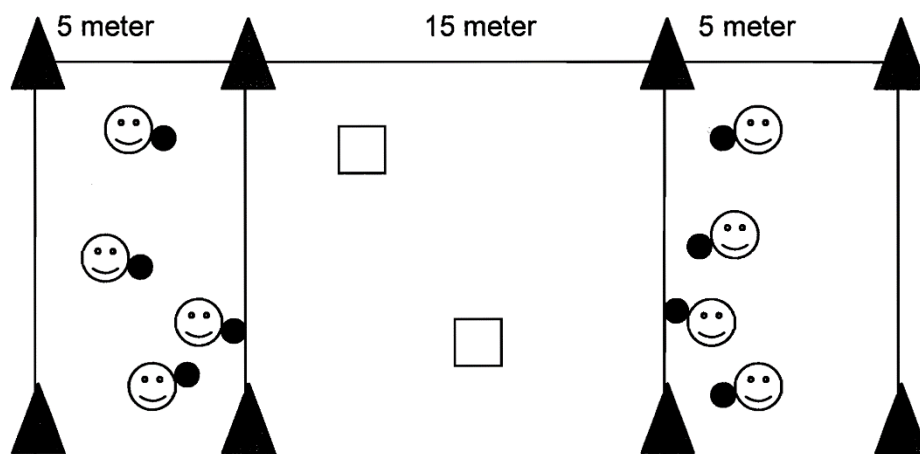
Variaties: Als het te moeilijk is, minder balafpakkers of een groter vierkant
Twee balafpakkers proberen binnen één minuut zoveel mogelijk ballen af te pakken. Daarna twee andere balafpakkers.

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je.
- Pas op voor de balafpakkers.
- Speel de bal niet te ver naar voren als er veel spelers in de buurt zijn.
- Kijk goed om je heen.

Passeer die man

Doel: Het verbeteren van het dribbelen onder weerstand van enkele tegenstanders



Bedoeling:

De spelers met bal proberen van vak A naar C te dribbelen of van C naar A. In vak B staan 2 verdedigers die de bal proberen af te pakken. Elke keer als een speler het andere vak bereikt heeft hij een doelpunt. Wordt de bal in vak B afgepakt, dan wordt er gewisseld van functie.

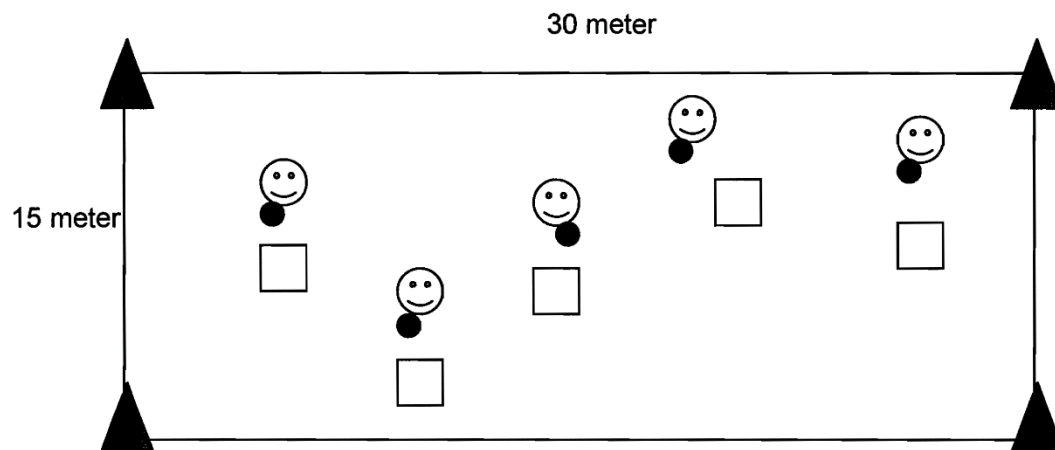
Variaties: Te moeilijk? Kies voor slechts één verdediger, of maak vak B breder, zodat er meer ruimte is om over te steken.
Te makkelijk? Meer verdedigers.

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je als de verdediger er aan komt.
- Scherm de bal goed af.
- Houd de verdedigers goed in de gaten.
- Speel de bal niet te ver naar voren.

Het pingelspel

Doel: *Het verbeteren van het passeren van een tegenstander*



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

Variatie:

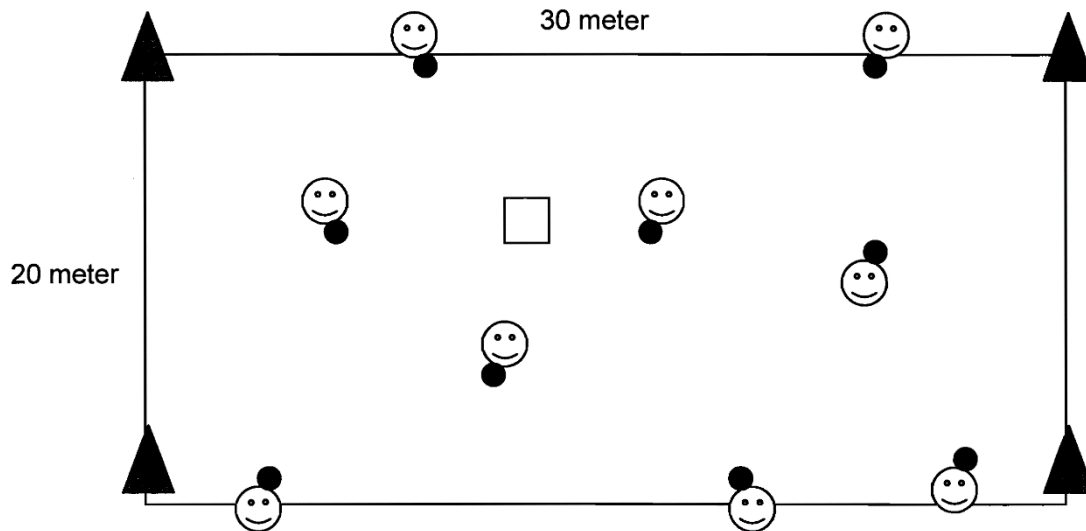
- Na een doelpunt hoeft de speler de bal niet terug te geven, maar mag hij direct weer verder door weer over de andere zijde te dribbelen. Zo kan het bijv. wel 3 – 0 worden zonder dat de tegenstander aan de bal komt.
- Wedstrijdvorm: Wie wint na 5 x wisselen de meeste duels 1 tegen 1?

Aanwijzingen:

- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te passeren.
- Probeer een schijnbeweging uit, bijv. stap naar links uit en dribbel vervolgens snel rechts langs de tegenstander
- Houdt de bal goed aan je voet.

Wie blijft er over?

Doel: *Het oefenen van het passeren van meerdere tegenstanders*



Bedoeling:

Er wordt gestart met één verdediger en 9 spelers met bal. Op teken van de trainer steken de spelers met bal over. De verdediger probeert een bal te onderscheppen. Als dat lukt, dan gaat de speler die zijn bal kwijt is mee helpen verdedigen. Zo komen er steeds meer verdedigers en minder aanvallers. Wie blijft er over?

Variatie:

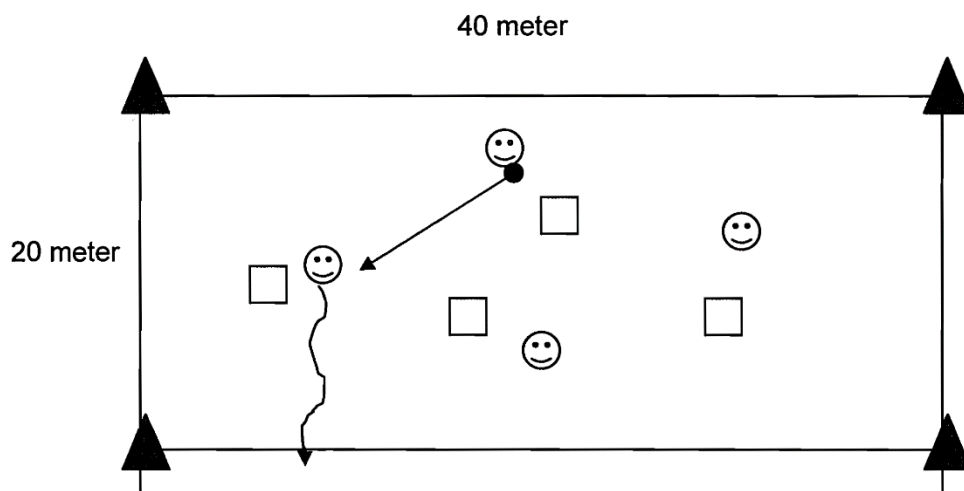
- Niet op teken oversteken, maar op eigen initiatief **met** de opdracht aan de spelers met bal om zoveel mogelijk doelpunten te maken. Wie heeft de meeste doelpunten gemaakt als de laatste speler zijn bal kwijt is? Dat hoeft niet per sé de laatst overgeblevene te zijn.

Aanwijzingen:

- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te passeren.
- Probeer een schijnbeweging uit, bijv. stap naar links uit en dribbel vervolgens snel rechts langs de tegenstander of maak een schaarbeweging.
- Houdt de bal goed aan je voet.
- Bescherm je bal als er meer verdedigers op je af komen.

Vier tegen vier lijnvoetbal

Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 binnen een partijvorm



Bedoeling:

4 tegen 4 lijnvoetbal. Beide partijen proberen te scoren door te dribbelen over de achterlijn van de tegenpartij.

Variaties: Als er moeilijk gescoord wordt, maak dan het veld breder

Aanwijzingen:

- Let op de ruimte voor je, als er geen tegenstanders voor je zijn, probeer dan snel te scoren.
- Maak snelheid met de bal als er geen tegenstanders in de buurt zijn.