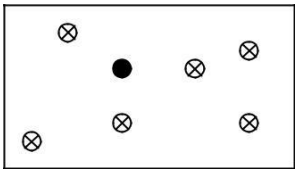
JAARPROGRAMMA

Diverse Oefenstof

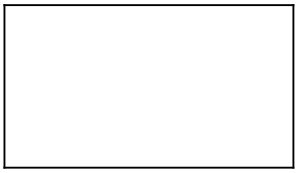
1) Tijdtikkertje

- Alle spelers een bal; 2/3 tikkers
- Max. 45 sec. tikken. Hoeveel? Wie niet getikt?



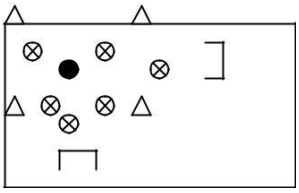
2) Tikspel en verlos

- Ben je afgetikt = bal in de handen en benen wijd
- Je mag weer meedoen als een ander zijn bal tussen jouw benen doortikt



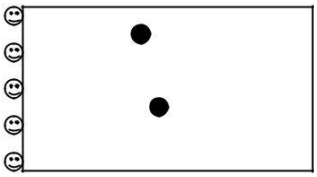
3) Tikspel

- Afgetikt = bal door poortje dribbelen en weer meedoen
- Hoe vaak door poortje? Wie niet?



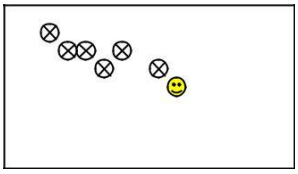
4) Overlopertje

- Op teken iedereen over laten dribbelen
- 2-3 tikkers
- Afgetikten helpen tikkers mee



5) Volgspel

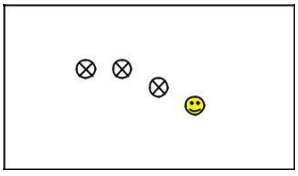
- Volg de leider (hele groep)
- Fantasieverpakking: opperhoofd en indianen
  Sheriff en cowboys



Eerst trainer, dan speler voorop laten dribbelen

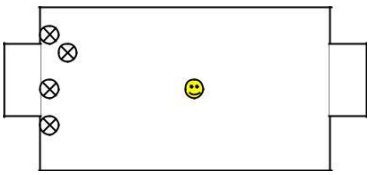
6) Volgspel: met 2/3/4-tallen volgen

- Groepjes mogen niet dwars door elkaar dribbelen
- Fantasie: politie en boef
- Op fluitsignaal probeert politie boef te grijpen (=tikken)

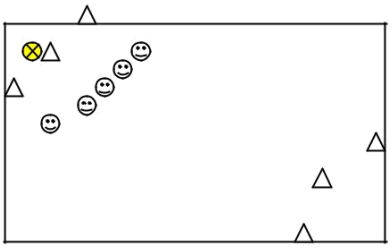


7) Tom en Jerry (kat en muizen)

- Op teken van hol naar hol
- Er is een tikker = Tom

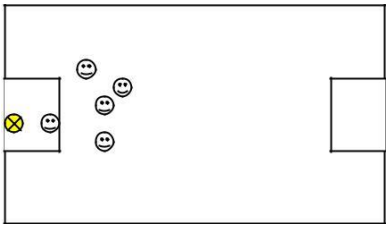


8) Beer-beer hoe laat is het?



- Kinderen roepen naar beer in het hol:
  "Beer-beer, hoe laat is het?"
  Op antwoord: 10 uur koffietijd = niet vluchten 12 uur etenstijd = wel vluchten naar veilig hol

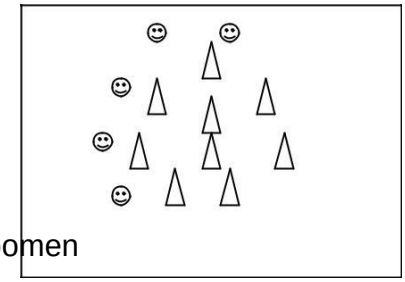
9) Reus en klein duimpje



- Eén kind maakt slapende en snurkende reus wakker door bij de neus te pakken.

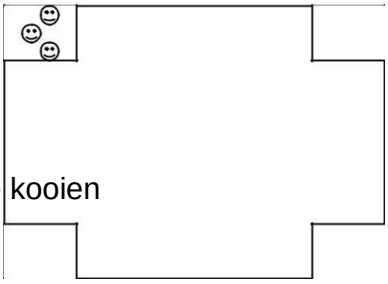
Hele groep vlucht naar veilige schuilplaats

10) Het enge bos



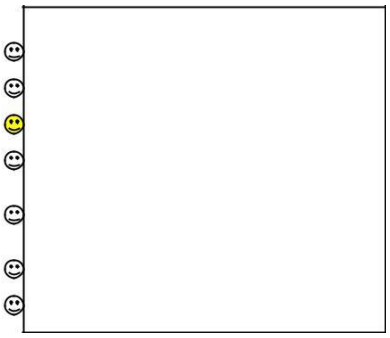
- Om bos dribbelen
- Door het bos dribbelen
- Met beest in het enge bos
- Rond elke boom dribbelen
- Pas op dat je niet tegen een boom oploopt!
- Eventueel op tijd rondje maken om zoveel mogelijk bomen

11) Dierentuin



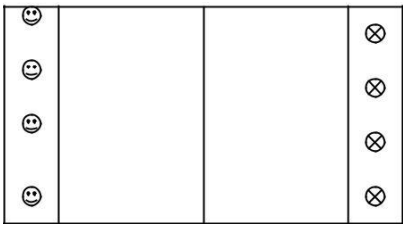
- Van grot naar stal dribbelen enz.…
- Op afroepen vis naar goede vierkant dribbelen
- Vrij dribbelen en op fluitsignaal naar de kooi/stal enz.
- 2-3 oppassers (= tikkers) jagen de beesten weer in de kooien

12) Verrassingstikkertje



- De hele groep staat met bal achter de lijn
- Elke deelnemer krijgt een nummer
- Roept de trainer bijv nr. 4, dan moet hij zoveel mogelijk deelnemers tikken, die dan proberen naar de overkant te lopen. Wie haalt veilig de overkant?
- De tikker laat zijn bal liggen.

13) Ballenrovers



- De groep in 2 partijen verdelen
- De ene groep probeert ballen op te halen in het andere vak
- Zij moeten eerst ongetikt door het vak van de tegenstander Zien te komen.
- De spelers gaan al dribbelend/drijvend buiten het vak terug
- Wordt men getikt, dan eerst terug naar het eigen vak
- Welke partij heeft de meeste ballen?

Balgewenningsoefeningen (Jongleren)

Deze oefeningen zijn te gebruiken tijdens de warming-up en als ‘relatieve’rust.

1) De bal op de voet laten vallen en opvangen (l- en rechts)
2) Bal op de grond laten vallen, en na de stuit in de handen spelen
3) Bal uit de handen op de r-wreef laten vallen, laten stuiten en met de l-wreef de bal omhoog spelen en opvangen
4) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog brengen en direkt met de l-wreef in de handen spelen
5) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de stuitende bal met de r-voet omhoog trappen en onmiddellijk met de l-voet overnemen en opvangen
6) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal omhoog spelen, bal laten stuiten en weer omhoog spelen
7) Bal op de gestrekte wreef laten vallen en opvangen; afwisselend l- en rechts
8) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal met de r-voet omhoog spelen, laten stuiten, met de l-voet omhoogspelen en opvangen
9) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen, laten stuiten, de bal nu met de l-wreef omhoogspelen en opvangen
10) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen en onmiddellijk met de l-wreef overnemen en met de handen opvangen
11) Bal omhoog werpen, éénmaal met het hoofd de bal loodrecht omhoog koppen en weer opvangen
12) Als 11, maar nu 2 x koppen
13) Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal beurtelings met de l- en r-voet omhoog spelen
14) Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal met je sterkste been omhoog spelen, laten stuiten en weer omhoog spelen, etc…
15) Bal uit de hand op het bovenbeen laten stuiten en weer in de hand spelen
16) Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen in de handen spelen, l- en rechts
17) Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen omhoog spelen laten stuiten en met de wreef in de handen spelen, l- en rechts
18) Afwisselend met l- en r-been de bal na stuit omhoog spelen 19) Bal op het bovenbeen laten vallen, deze hoog spelen en onmiddellijk met het andere bovenbeen overnemen en opvangen
20) Wie ‘goochelt’ het meest aantal keren met de bal op de voeten? 21) Bal op de grond laten vallen en na stuit afwisselend met l- en r-been in de handen spelen
22) Bal op de grond laten vallen en na stuit telkens met r-been omhoog spelen (idem l-been)
23) Bal uit de hand op het r-been laten vallen, omhoog trappen en direkt met het l-been overnemen en opvangen
24) Bal op het r-bovenbeen laten vallen, 2 x achter elkaar omhoog spelen en opvangen
25) Bal opwerpen en 3 x met het voorhoofd koppen en opvangen
26) Bal na stuit met de r-voet omhoogspelen, met het bovenbeen overnemen en opvangen
27) Als 26, maar nu met l-voet en l-bovenbeen
28) Als 26, maar met r-voet omhoog trappen en met l-bovenbeen overnemen en opvangen
29) Als 28, maar met l-voet omhoog trappen en met r-bovenbeen overnemen en opvangen
30) Zichzelf de bal toewerpen, met het r-bovenbeen bal hoogspelen, laten stuiten en met de l-voet in de handen spelen
31) Als 30, maar nu met l-bovenbeen, r-voet
32) Bal beurtelings na stuit met l- en r-voet omhoogspelen en onmiddellijk en kopstoot uitvoeren en in de handen opvangen

33) Als 32, maar nu meerdere kopstoten
34) Goochelen met het hoofd. Wie raakt de bal het meest?
35) Lopend de bal na stuit met l- en rechts omhoog spelen
36) De bal al lopend de bal met l- en rechts hooghouden
37) Al lopend de bal na stuit met het l-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
38) Al lopend de bal na stuit met r-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
39) Al lopend de bal na stuit met l-voet en l-bovenbeen omhoog spelen
40) Bal na stuit met de r-voet omhoog spelen, 1 x koppen en na stuit de oefening lopend herhalen
41) Bal op de voet rollen, kontroleren en met de wreef omhoog spelen en opvangen
42) Als 41, maar met links
43) Bal na stuit 3 x direct omhoog spelen, laten stuiten en dit al lopende herhalen
44) Bal afwisselend, al lopend, links en rechts na stuit omhoop spelen
45) Bal op de wreef laten rollen, kontroleren, 2 x omhoog trappen en opvangen
46) Bal uit de hand op het bovenbeen laten vallen en met de wreef omhoog spelen en opvangen
47) Bal op het bovenbeen laten vallen, hoogspelen, vervolgend koppen en met onderkant voet afstoppen
48) Afwisselend de bal op de l- en r-voet laten rollen, 3 x omhoog spelen en met de zool afstoppen
49) Bal afwisselend met de l- en r-voet hoog houden
50) Bal op de r-voet laten vallen, hoogspelen, 2 x koppen en met de r-voet stoppen

Afwerkvormen

Algemeen:

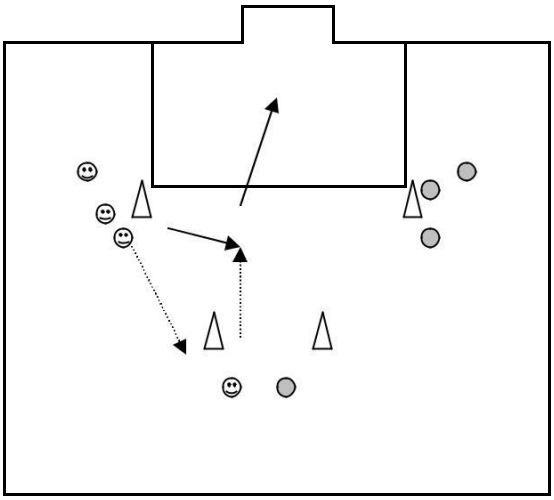
- Zorg voor een goede organisatie, zodat men veel beurten krijgt: 2 groepen maken en een wedstrijdvorm zodat er beleving ontstaat. ‘Welke groep scoort het meest?’ (of individueel)
- Series van 5-6 minuten en dan wisselen van kant
- Afhankelijk van leeftijd ook laten oefenen met het ‘zwakke’ been
- De oefeningen zijn te vereenvoudigen of moeilijker te maken; dit naar eigen inzicht.

Symbolen:

= vaste kaatser = pilon = passen

= looplijn = dribbelen

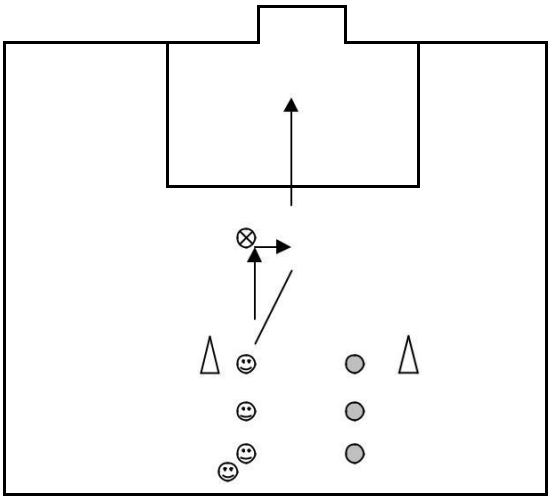
1



Balletje breed leggen – janken op de goal

Diverse variaties: laag/hoog (ingooien) breed leggen-iets terug

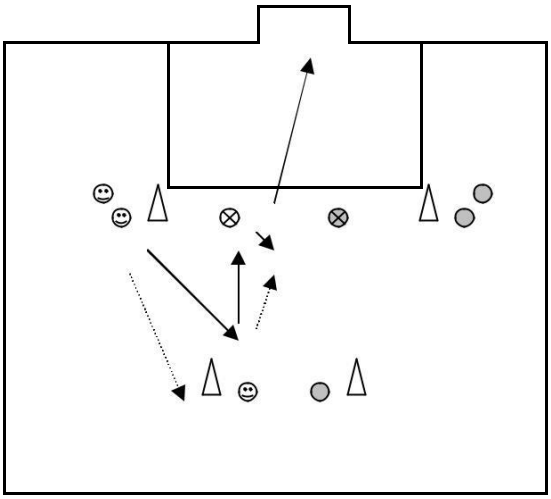
2



Inspelen – kaatsen en joekelen

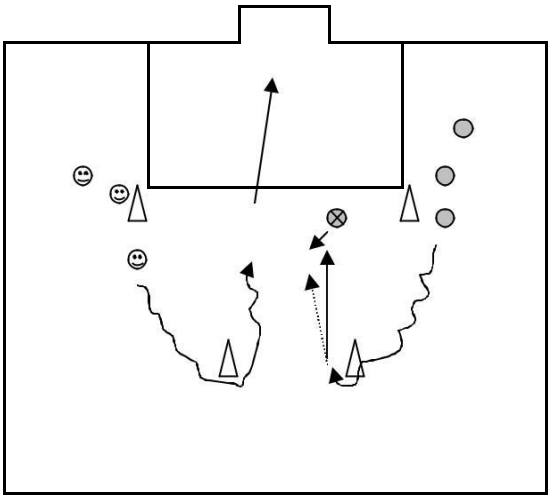
Kaatser kan: bal stilleggen-

3



Inpassen – aannemen – passen – kaatsen –afwerken

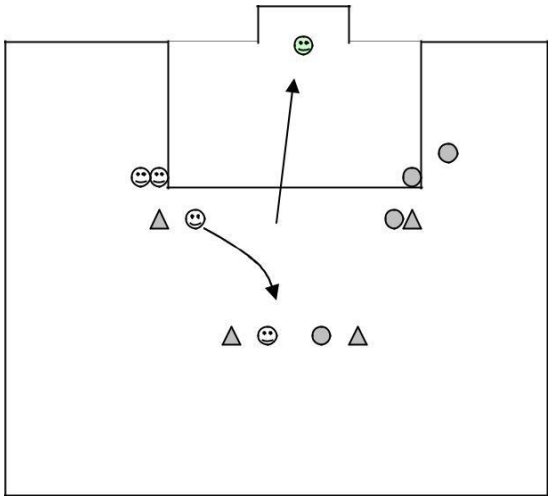
4



a. Dribblen om pilon – vanuit dribbel afwerken

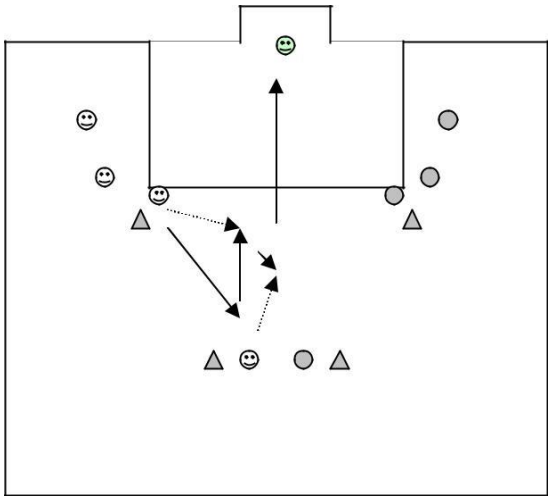
b. Dribbelen om pilon –
inpassen kaatsen – afwerken

5



Ingooien – aannemen borst –
afwerken breed leggen -afwerken
Variatie: aannemen met diverse delen vh lichaam

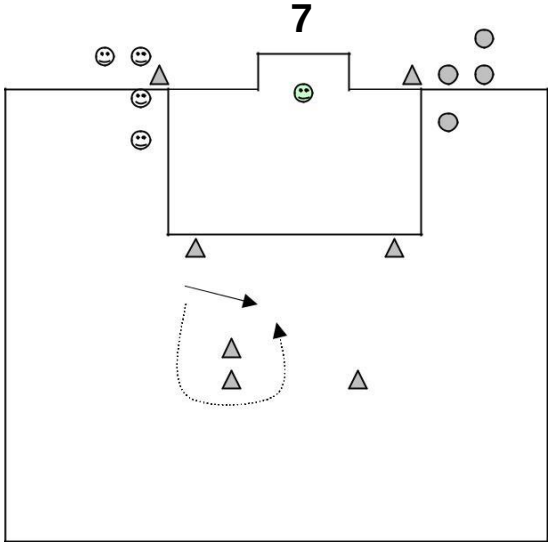
6



Inpassen – bal terugkaatsen –

Eventueel bal aan laten nemen

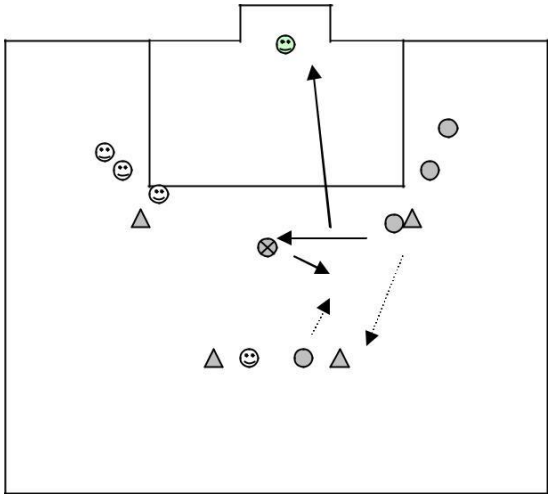
7



Dribbelen – breedtepass op jezelf – om pilon sprinten

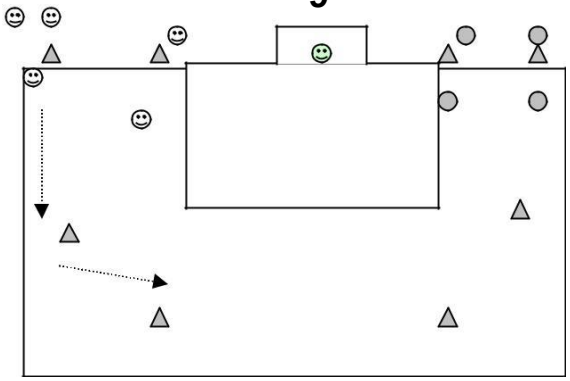
En afwerken

8

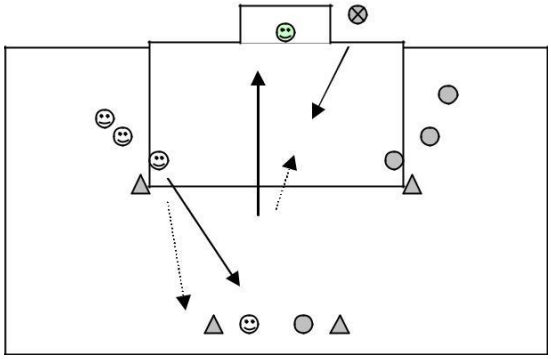


Bal breed leggen op vaste
kaatser – kaatsen - inkomen
en afwerken

9



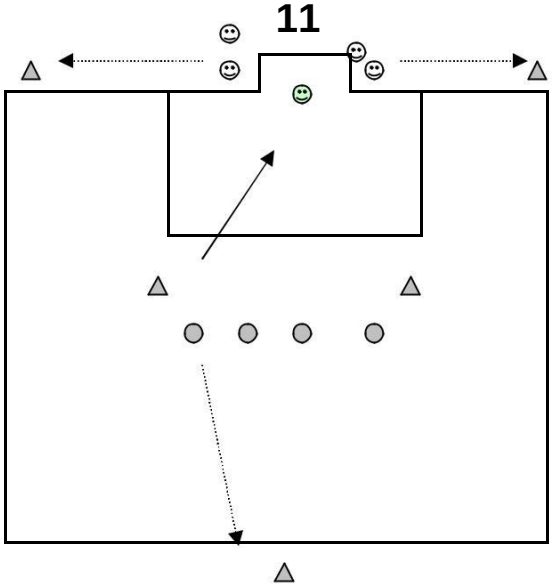
10



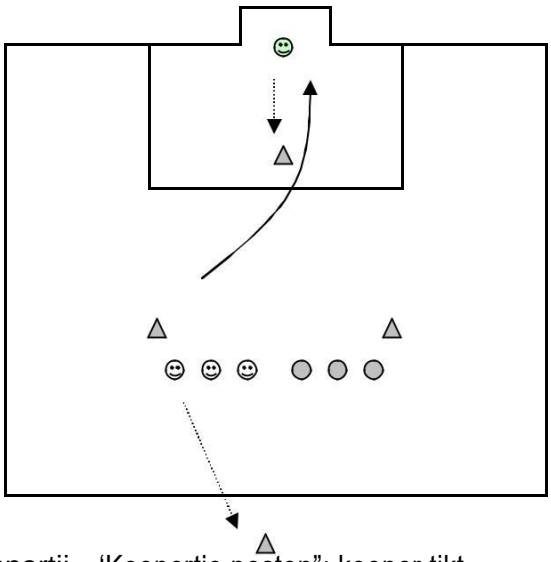
Duel 1:1 Een speler met bal dribbelt om pilon - afwerken De andere sprint om de pilon + duel k

Bal aangooien/spelen controleren Doorlopen en aangeworpen bal koppend afwerken

11



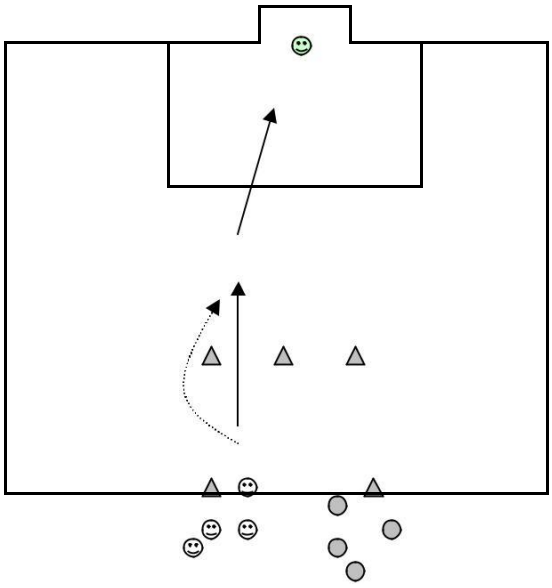
12



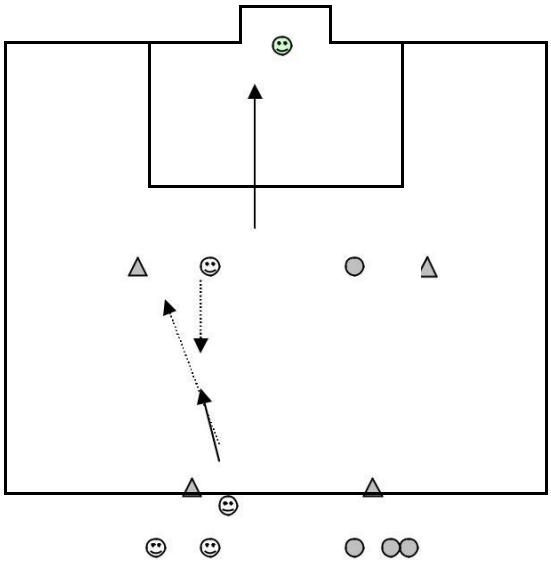
Elke speler neemt 3 vrije trappen; scoren = tegenpartij p om pilon sprinten. Niet-scoren = zelf om pilon sprinten!

'Keepertje pesten": keeper tikt pilon op 11-meter aan Op dat moment boogpass geven. Niet-scoren = sprinten!

13

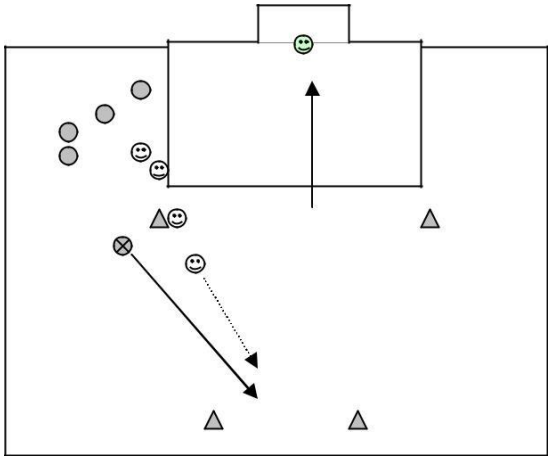


14



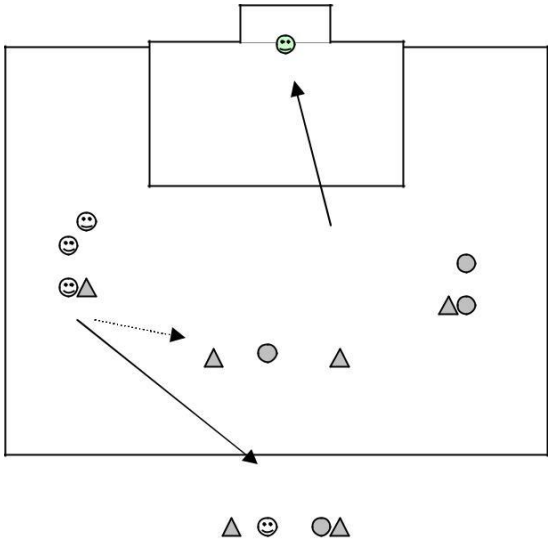
Pass op jezelf geven – om de pilon sprinten – afwerken Spits vraagt om de bal – inspelen – uit draai meenemen

15



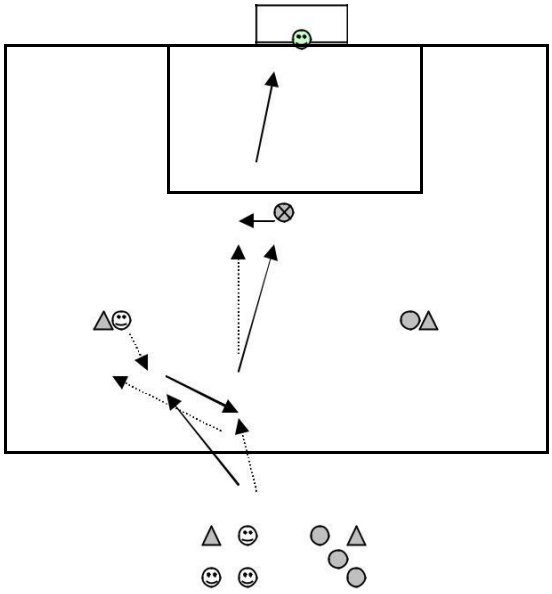
Trainer passt bal – sprinten – vanuit dribbel afwerken afwerken – wisselen van rol

16



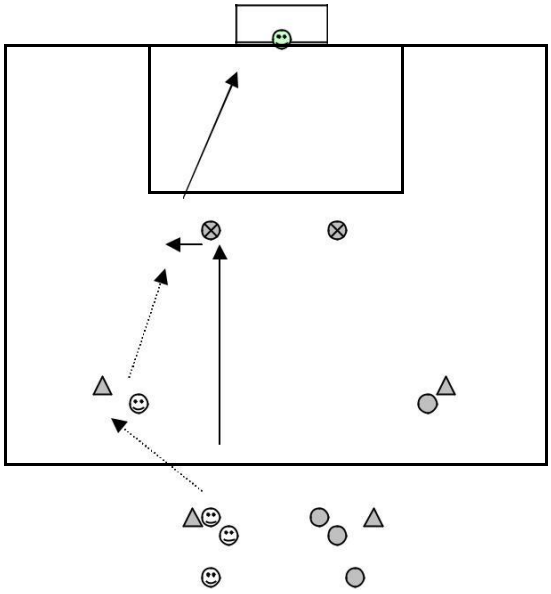
Bal inpassen – duel 1 : 1 –

17



Bal inspelen op de zich aanbiedende speler – deze kaatst deze kaatst de bal op
Vervolgens inspelen op vaste kaatser – deze kaatst op de afwerkt.
Achterlangs sprintende spits – afwerken

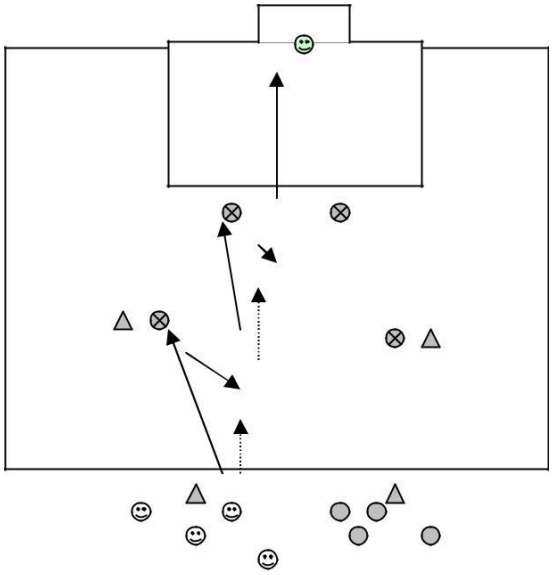
18



Bal inspelen op vaste kaatser –

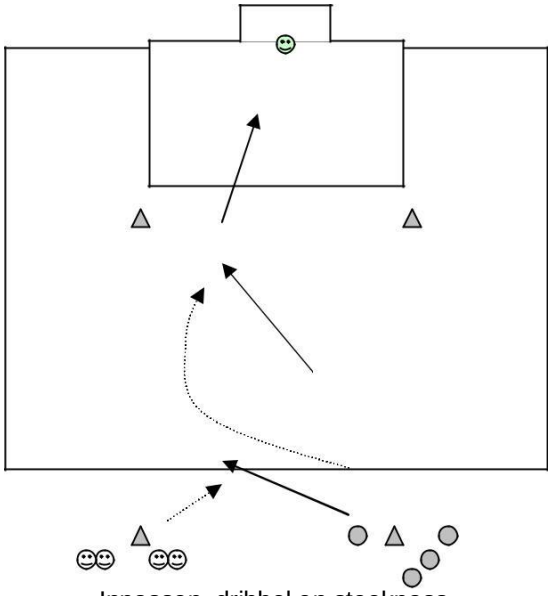
de inkomende speler, die

19



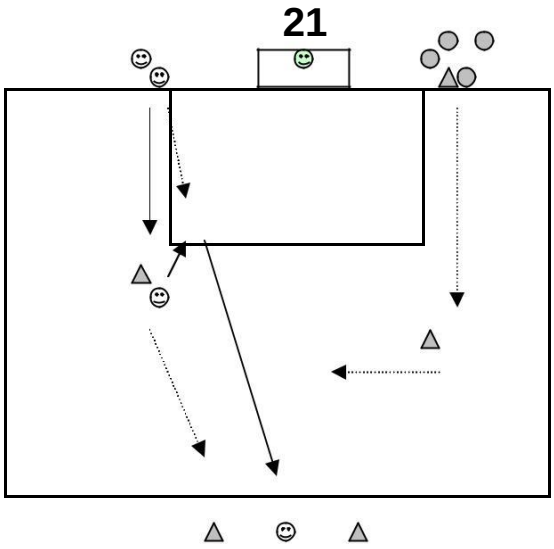
Dubbele 1-2 kombinatie met vaste kaatsers de inpassende speler

20



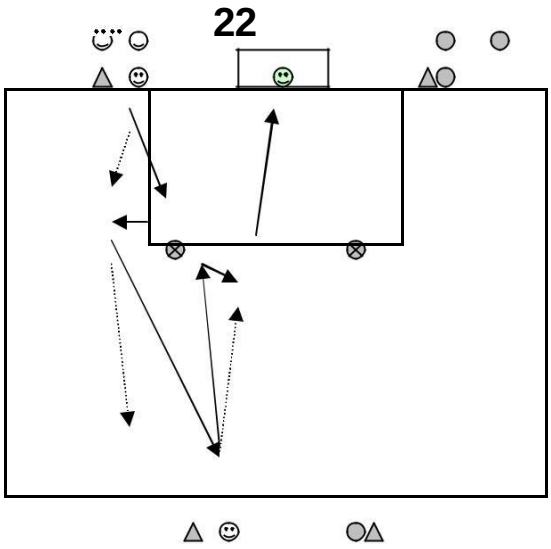
Inpassen, dribbel en steekpass – Sprint achterlangs en werkt af

21



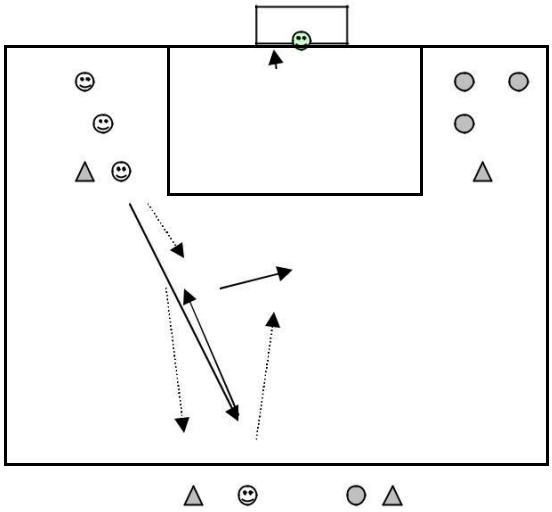
!-2 kombinatie – inpassen – balcontrole en duel 1:1

22



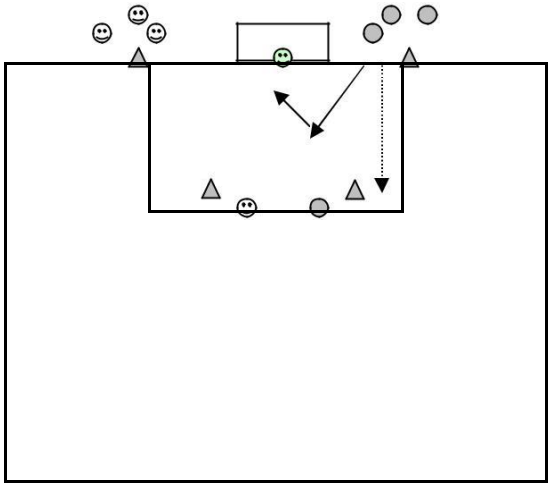
1-2 kombinatie – inpassen – balcontrole – inpassen etc..

23



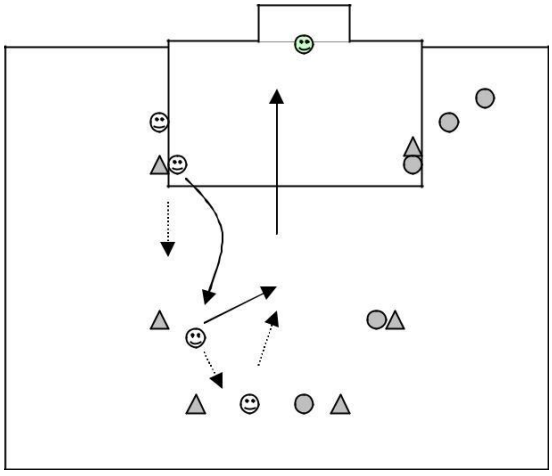
Inspelen – terugpassen – breed leggen - afwerken koppend afwerken

24



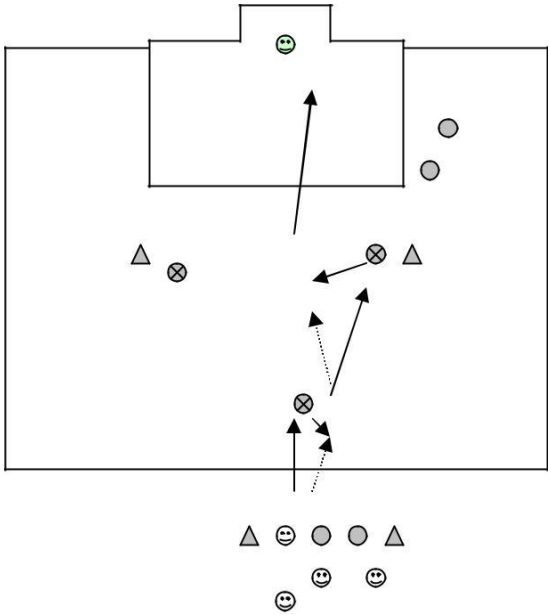
Aangeworpen bal

25



Ingooien – bbal doorkoppen – afwerken

26



Dubbele 1-2 kombinatie met vaste kaatsers