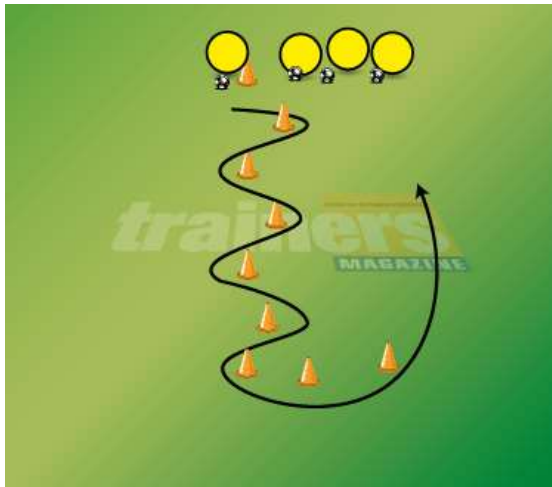


**Onderdeel 1: Warming Up (10 minuten)**

- Trainingswarming-up en wedstrijd warming up.
- 6 dopjes nodig afstand dopjes elk op 5 meter.

**Onderdeel 2: Herstel loop ( 10-15 minuten) Geen sprint maar bijv op 60-70 %**

De Wesley Sneijder herstel oefening



**Organisatie**

- 9 pylonen worden in een zigzaggend patroon neergezet (zoals in tekening afgebeeld)
- De speler loopt door de pylonen heen (2 herhalingen)
- De speler doet dit nogmaals achterwaarts (2 herhalingen)
- De speler doet het nu al dribbelend met een bal (2 herhalingen)
- Rustig het tempo van de oefening opvoeren

**Onderdeel 3: Passen en trappen wedstrijd vorm. ( 10 minuten)**

Competitievorm passen door pylonen (poortje)



**Uitleg**

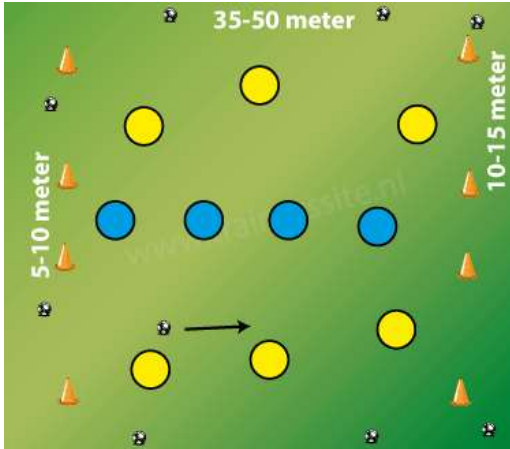
- We maken twee organisaties van het liefst minimaal vijf spelers
- Teams spelen tegen elkaar, ze proberen de bal door drie poortjes naar een medespeler te spelen, die neemt de bal aan en speelt terug. De speler die de bal gespeeld heeft, neemt plaats aan de andere kant.
- Het team dat als eerste de bal 25x overspeelt wint.

### Coaching

- Maak duidelijke spelregels, want spelers willen graag winnen
- Opties: moeten ze opnieuw beginnen als er een fout gaat?
- Opties: is de bal nog goed als de bal een pylon raakt?

### Onderdeel 4: Positiespel niet te intensief (20 min)

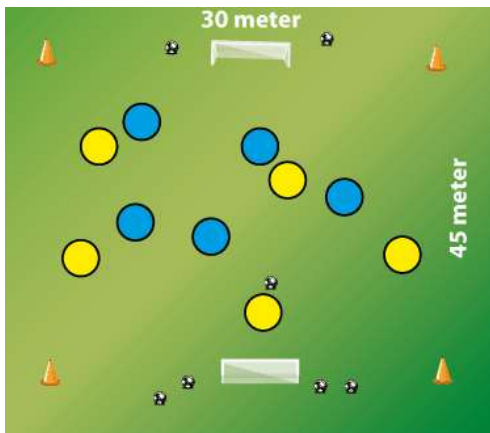
Positiespel met verdedigers in middenvak



#### Uitleg

- We spelen een positiespel, bijvoorbeeld 6 tegen 4, in 3 vakken. In het bovenste en onderste vak 3 van team A en de verdedigers in het middenvak. Iedereen blijft in zijn eigen vak
- Het zestel probeert de bal in 2 minuten zo vaak mogelijk van het bovenste vak naar het onderste vak te spelen, de verdedigers proberen dit te voorkomen
- Let op dat het middenvak breed genoeg is om de aanvallers een kans te geven, maar dat het ook voor de verdedigers haalbaar moet zijn om de bal te onderscheppen
- Ook te doen met 2 of 3 verdedigers of 2 of 4 aanvallers per vak
  - Punten tellen.

### Onderdeel 5: Partijspel 5x5 of 6x6 met kleine doeltjes (20 min)



#### Uitleg

- Partijspel 5 tegen 5 op kleine doeltjes.
- Eventueel middenlijn plaatsen dat doelpunt alleen telt als laatste linie is aangesloten tot over de middenlijn en als aanvallers niet meeverdedigen tot terug over de middenlijn een doelpunt dan dubbel telt. Dit om iedereen actief te laten zijn en door te laten bewegen bij BB als ook BBT.