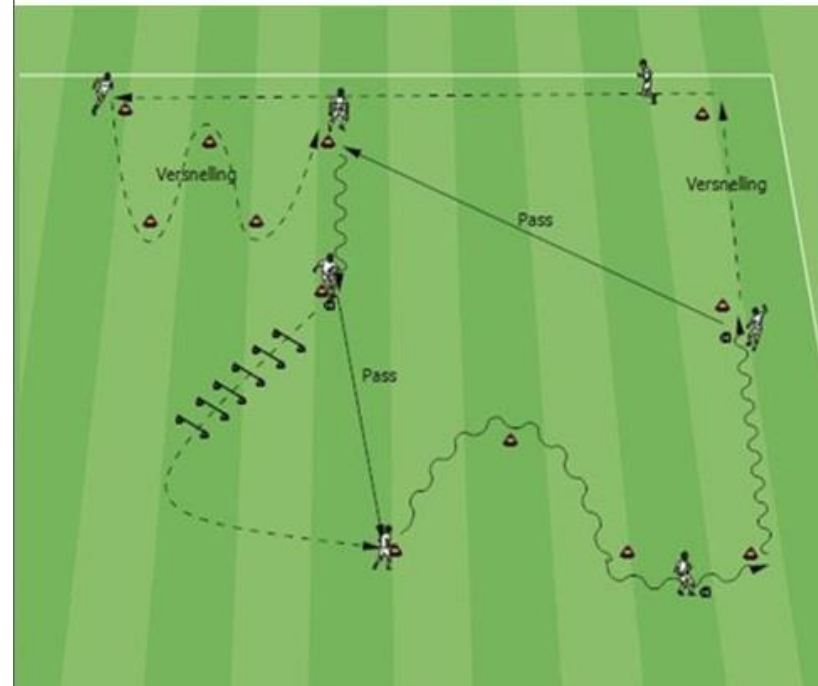


Opwarming



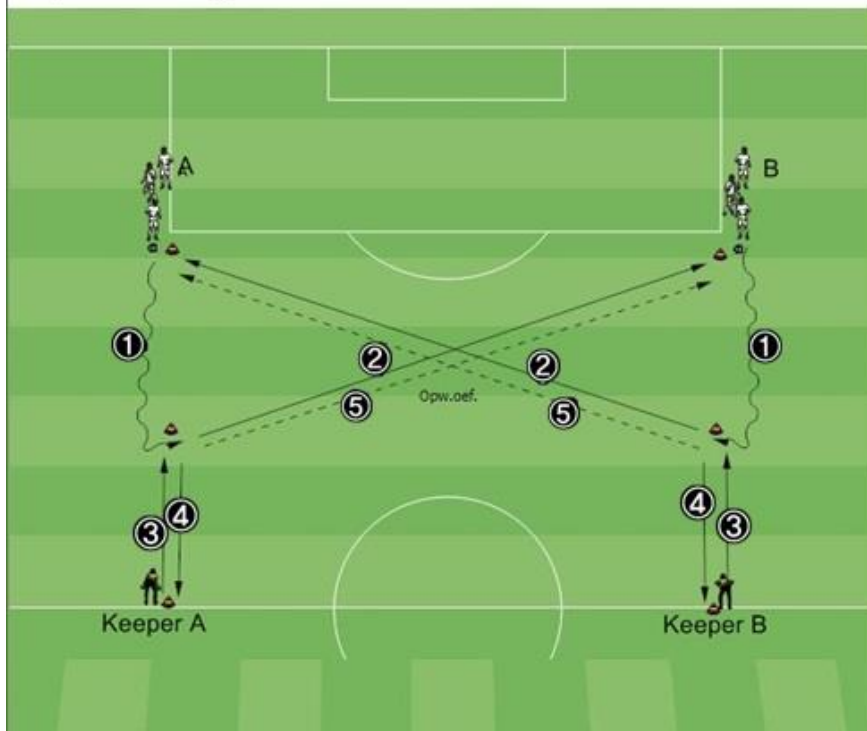
Trainer roept de kleuren waar de spelers naar toe moeten lopen. eerst 1 kleur, dan 2 kleuren, dan 3 kleuren en als laatste 4 kleuren. De spelers moeten naar de kleuren lopen zoals de trainer ze heeft gezegd. Nadat ze de kleuren hebben afgehandeld terug naar beginpositie lopen, waarna de trainer een andere volgorde of kleur kan zeggen.

Opwarming



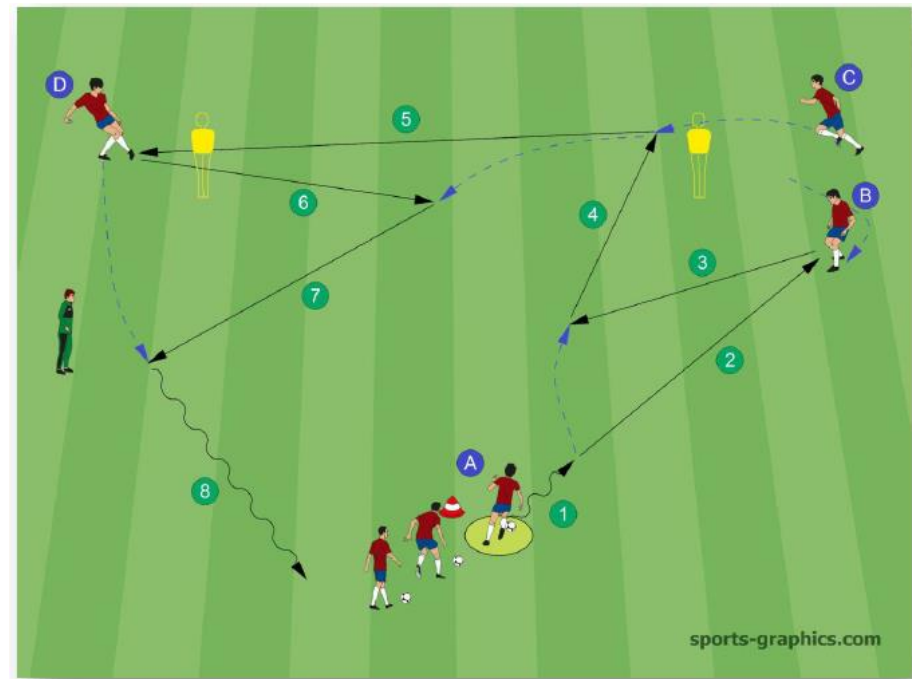
Spelers gaan van positie naar positie. Elke positie heeft een andere uitdaging. Dribbelen, lopen met versnelling. Hordes. Slalom...

Opwarming

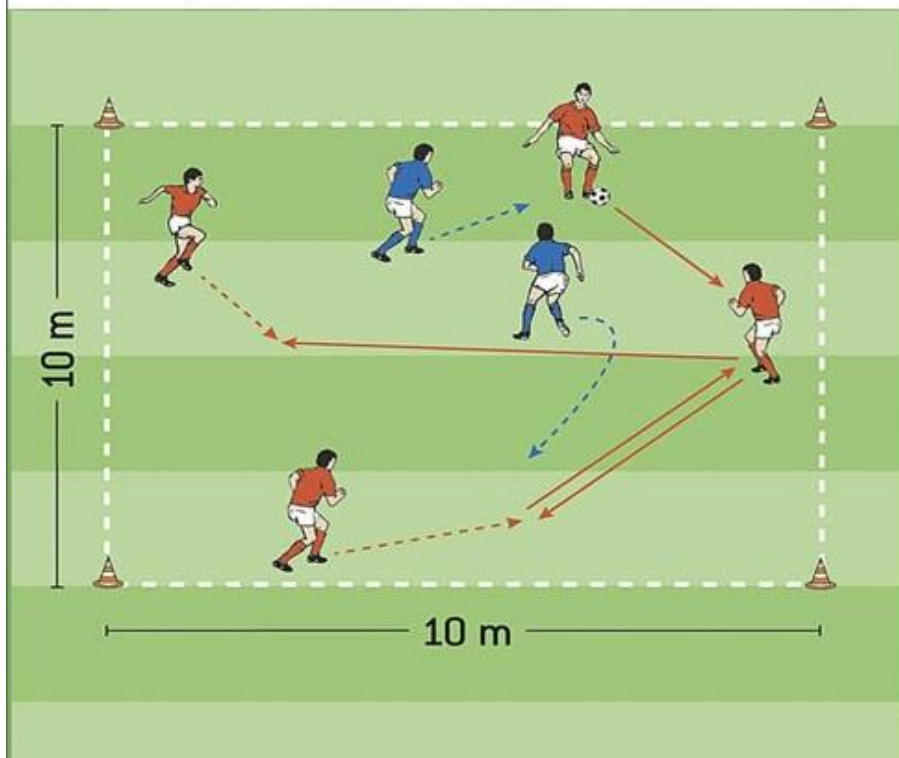


A dribbelt naar kegel met de bal en speelt dan in op B, die de oefening start. A krijgt de bal van keeper A en speelt deze terug, diverse balsoorten, hoge, lage.
Hierna doet A opwarmingsoefeningen naar positie B.
B doet hetzelfde parcours maar nu met keeper B.
A & B kunnen gelijktijdig starten.

Passvorm zestal



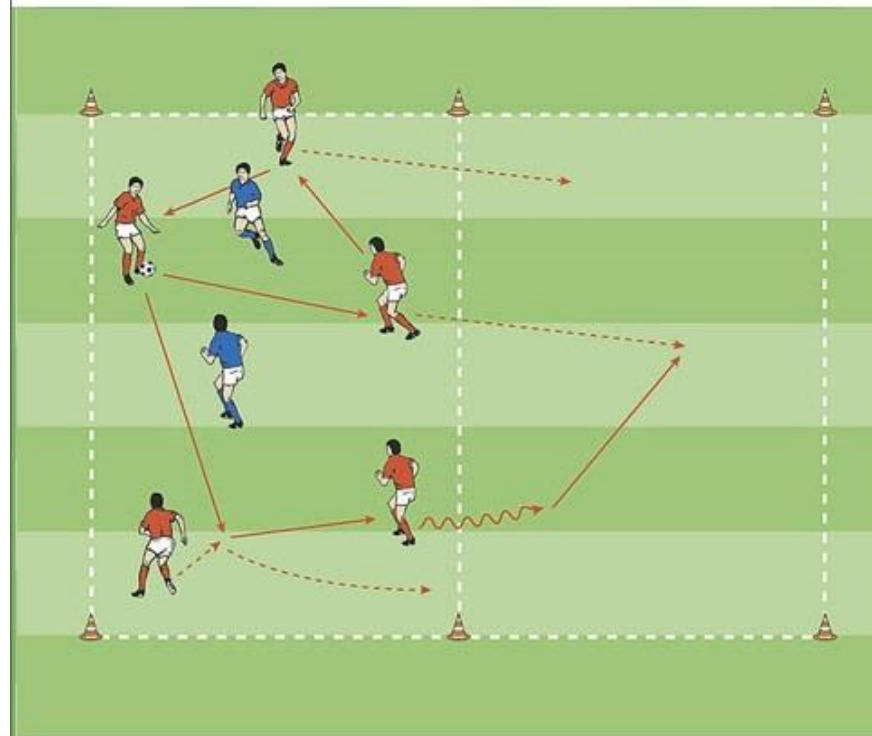
Positiespel 4:2



Het veld is een vierkant in zijn basisvorm.
De grootte kan tussen 7 x 7 en 12 x 12 meter zijn,
afhankelijk van het vermogensniveau.

De vier spelers moeten altijd proberen aan de zijlijn te staan
en niet in de hoeken

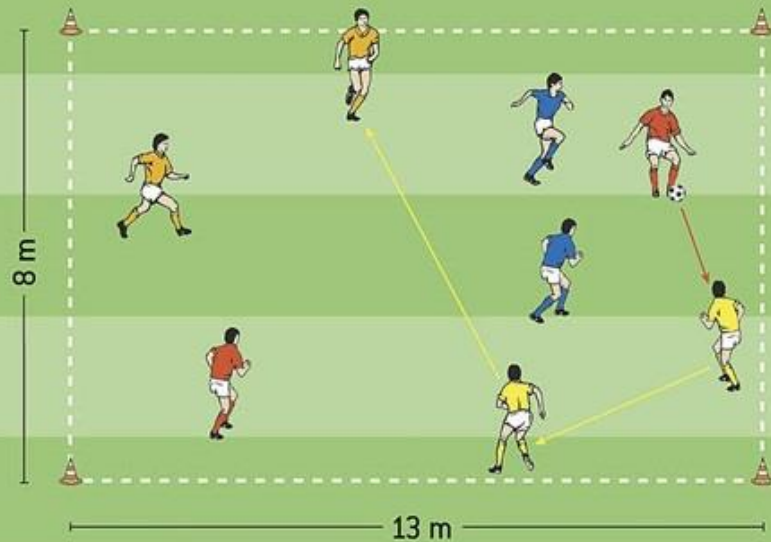
5:2



Naast elkaar markeert u twee velden van 11 x 8 meter

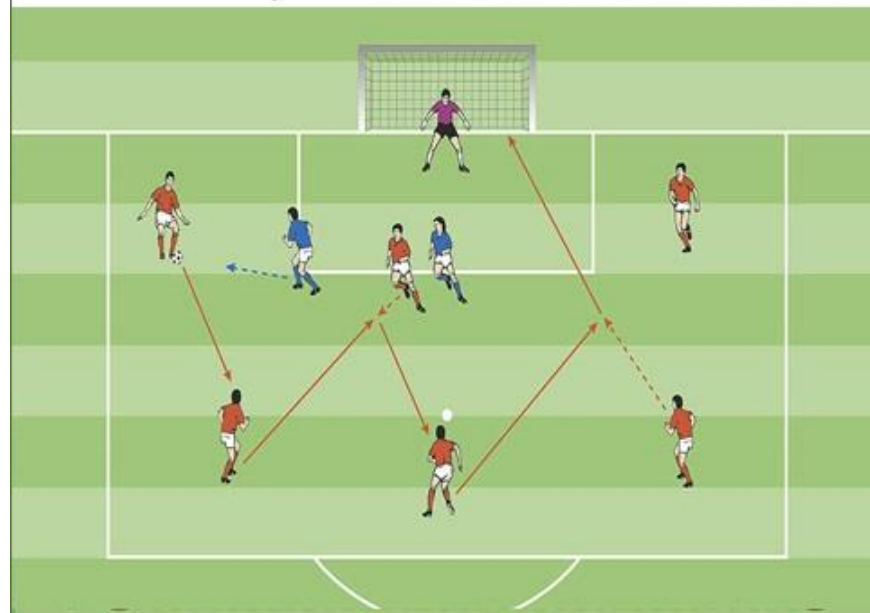
5:2-hoekspel in een veld volgens de bekende regels.
Na 5 passen in hun eigen vak, kan de betreffende pass-ontvanger
in het aangrenzende veld dribbelen
(= 1 punt voor de teamrangschikking).

6:2 met 4 kleuren



Een vak van 13 x 8 meter.
Vorm 4 spelerparen.
6 tegen 2 direct spel.
Het tweetal dat balverlies heeft in het midden

6:2 met keeper



6 tegen 2 in het strafschopgebied op doel met doelman
De zes spelers proberen te scoren zonder dat de twee interne
spelers de bal raken.

De balbezitters moeten in een direct spel spelen.
Als de externe spelers slagen om te scoren,
blijven de interne spelers in het midden.