

# FC Wolvega warming-up kaart



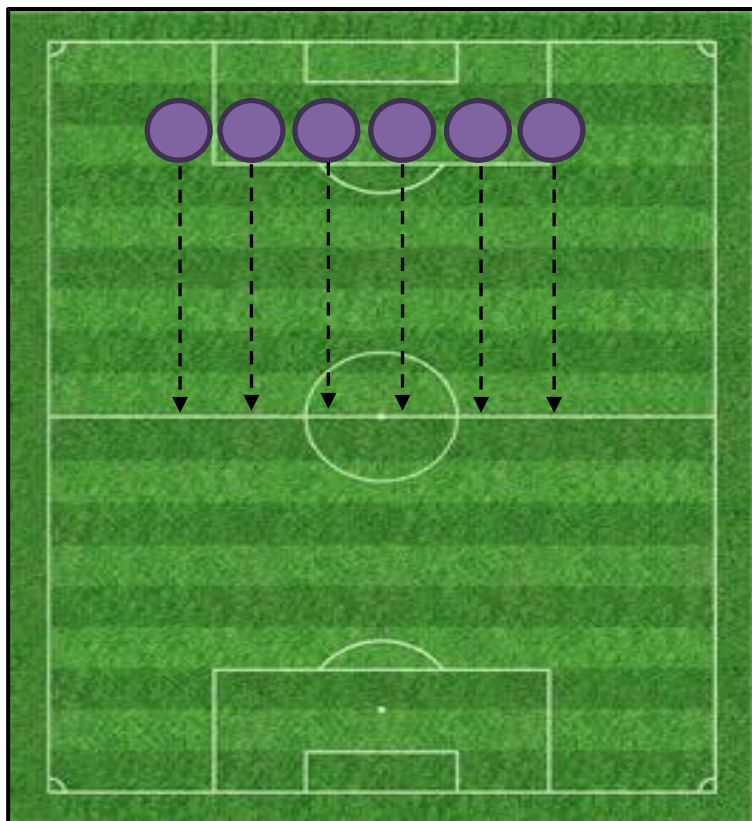
opgericht 27 juni 1968

## Benodigd materiaal

3 tot 5 ballen, 6 pionnen, 8 hesjes (2 keer 4 van een verschillende kleur)

Pupillen, 11 tal | O-13 & O-15 | D pupillen & C junioren

## Loopvormen



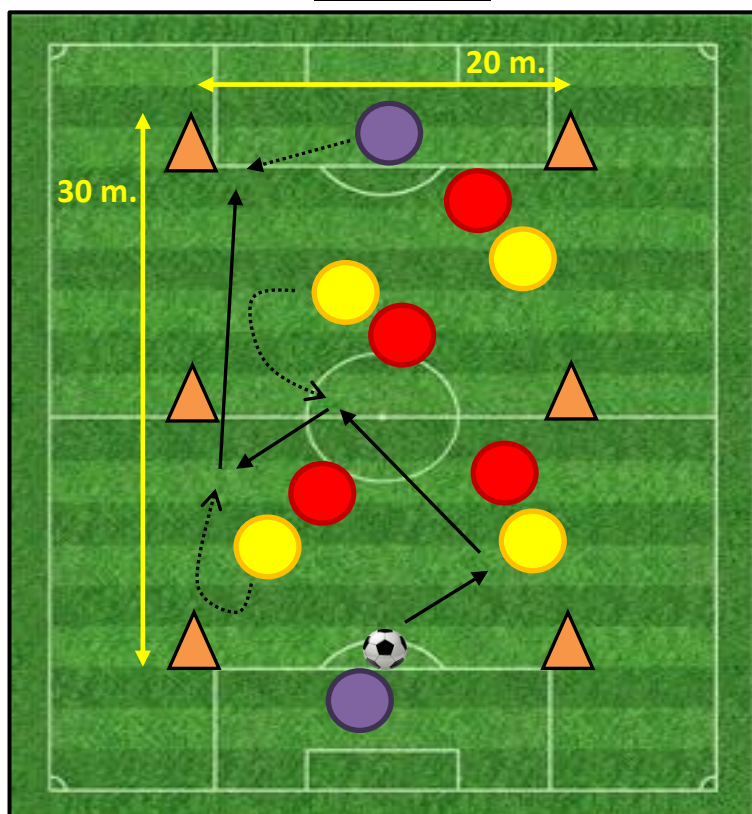
### Loopvormen zonder bal (+/- 5 minuten)

De spelers staan opgesteld op een lange lijn (zie organisatietekening). Op één lijn (van 16 meter tot middenlijn) lopen de spelers naar de overkant. Op de heenweg worden de volgende oefeningen gedaan.

1. Armen zwaaien (voorwaarts)
2. Armen zwaaien (achterwaarts)
3. Huppelen
4. Knie-heffen
5. Hakke-billen
6. Zijwaarts
7. Kruispas
8. Sprint van lijn tot lijn

De speler voeren op de heenweg de oefening uit en lopen op de terugweg in 'gewone' looppas terug. Alleen bij oefening 5 (hakke-billen) en 6 (zijwaarts) voeren de spelers de oefening op de heen en terugweg uit. Bij beide oefeningen houden de spelers het gezicht naar dezelfde richting (op deze manier worden de oefeningen twee keer verschillende uitgevoerd).

## Positiespel



### Positiespel (+/- 10 minuten)

De leider/coach zet de spelers in de juiste organisatie (zie organisatietekening). Het positiespel wordt gespeeld met de 10 spelers die aan de wedstrijd gaan beginnen. 2 spelers fungeren als 'kaatser' en blijven op de korte zijde staan (paarse spelers). De overige spelers spelen 4 tegen 4 (verdeel twee teams met hesjes, zie rode en gele spelers). De kaatsers horen bij het balbezittende team. Het balbezittende team probeert de bal zo lang mogelijk in bezit te houden.

Ballen die uit het spel worden gespeeld, worden met een intrap weer in het spel gebracht.

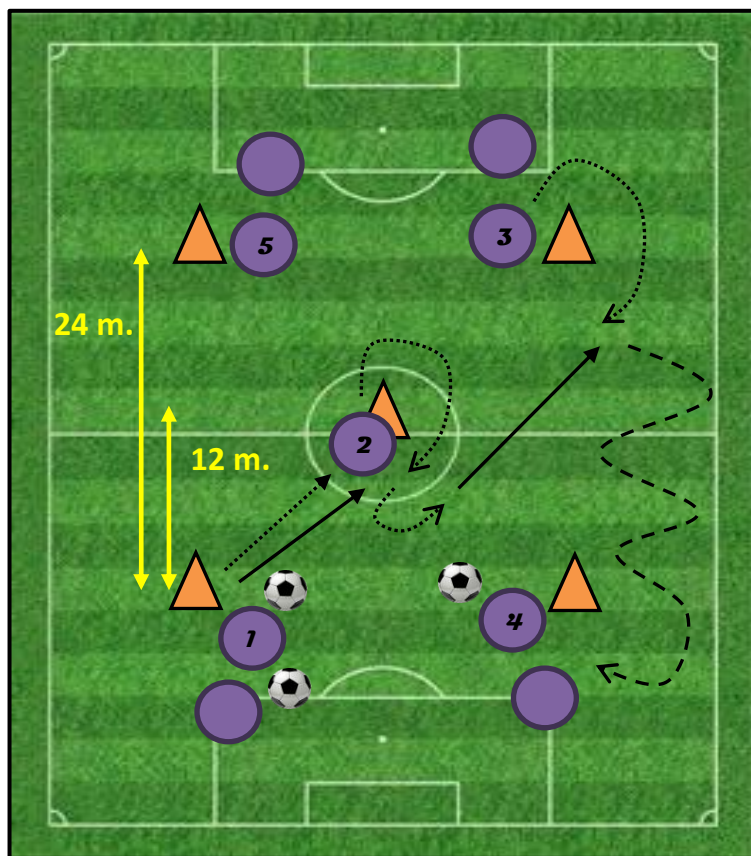
### Coachpunten

- beweging zonder bal (maak jezelf door het maken van loopacties vrij)
- snel handelen in balbezit
- wissel na een 2 minuten van kaatsers. Als er 10 minuten wordt gespeeld is iedere speler 2 minuten kaatser en speelt 8 minuten als veldspeler.

### Differentiaties

- indien de oefenvorm goed loopt, kan er een twee of drie keer raken regel worden toegepast. De spelers mogen de bal dan 'slechts' twee of drie keer aanraken in balbezit. Als een speler de bal vaker raakt, is de bal automatisch voor het andere team.

## Passen & trappen



### Passen & trappen (+/- 8 minuten)

De leider/coach zet de spelers in de juiste organisatie (zie organisatietekening). Speler 1 speelt de bal, nadat speler 2 een vooractie zonder bal heeft gemaakt, naar speler 2. Speler 2 draait open en speelt de bal naar speler 3. Speler 3 controleert de bal en dribbelt naar de dichtstbijzijnde beginpion (achter speler 4). Nadat speler 1 de bal naar speler 2 heeft gespeeld, maakt speler 1 een vooractie en vraagt de bal van speler 4. Na de pass van speler 4, controleert speler 1 de bal en speelt speler 5 in etc.

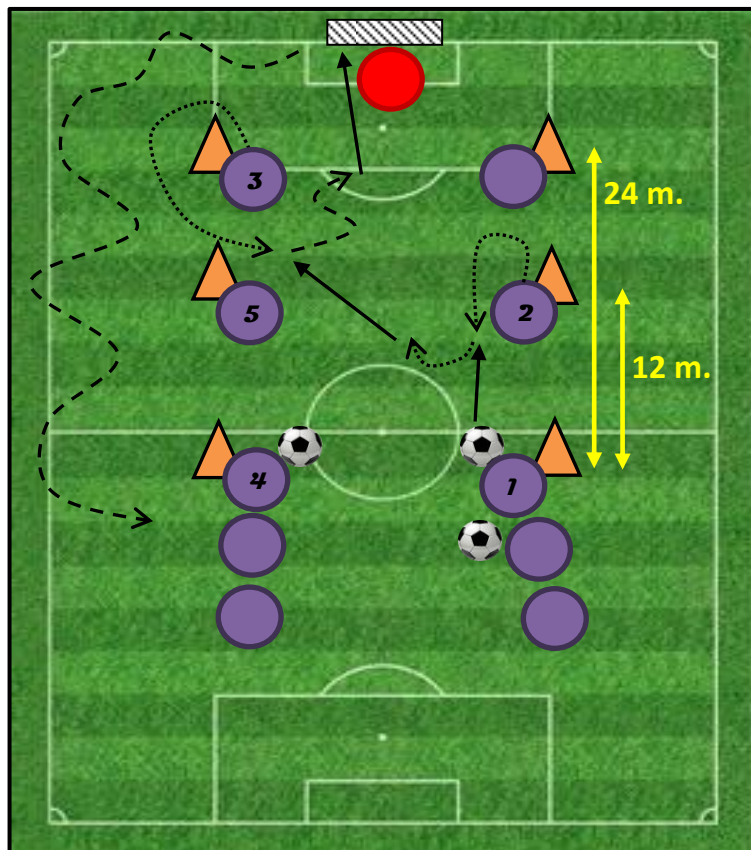
### Differentiaties

- A Passen & draaien (basisvorm, zie uitleg).
- B Enkele kaats. Speler 2 maakt een kaats (naar speler 1) in plaats van een draai. Speler 1 geeft vervolgens een strakke pass naar speler 3 (de looplijnen blijven gelijk).
- C Dubbele kaats. In uitbreiding op differentiatie B, maakt speler 3 na de pass van speler 1 nog een kaats met speler 2. Op deze manier wordt er een dubbele kaats gemaakt (de looplijnen blijven gelijk).

### Coachpunten

- om het spel te versnellen kan de coach een twee keer raken regel invoeren. Stimuleer spelers om de bal maximaal twee keer te raken.

## Afwerkvorm



### Afwerkvorm (+/- 8 minuten)

De leider/coach zet de spelers in de juiste organisatie (zie afbeelding afwerkvorm). De coach kan dezelfde afmetingen gebruiken als de pass & trapvorm.

Tijdens de afwerkvorm begint speler 1 met een pass naar speler 2 (nadat speler 2 een vooractie zonder bal heeft gemaakt). Speler 2 draait vervolgens open en speelt speler 3 in. Speler 3 draait open, dribbelt tot de 16 meter lijn en werkt af. Speler 1 gaat naar de positie van speler 2, speler 2 komt op de plek van speler 3 en speler 3 pakt de bal en dribbelt buiten de organisatie om naar de startpion bij speler 4. Als speler 3 heeft afgewerkt, vraagt speler 5 de bal (na een vooractie zonder bal) van speler 4 etc.

### Differentiaties

- A Passen & draaien (basisvorm, zie uitleg).
- B Enkele kaats. Speler 2 maakt een kaats (naar speler 1) in plaats van een draai. Speler 1 geeft vervolgens een strakke pass naar speler 3. Speler 3 draait open, dribbelt tot de 16 meter lijn en werkt af. (de looplijnen blijven gelijk).
- C Dubbele kaats. In uitbreiding op differentiatie B, speelt speler 3 de bal van speler 1 terug naar speler 2. Speler 2 werkt af op doel. (de looplijnen blijven gelijk).