

FC Wolvega warming-up kaart



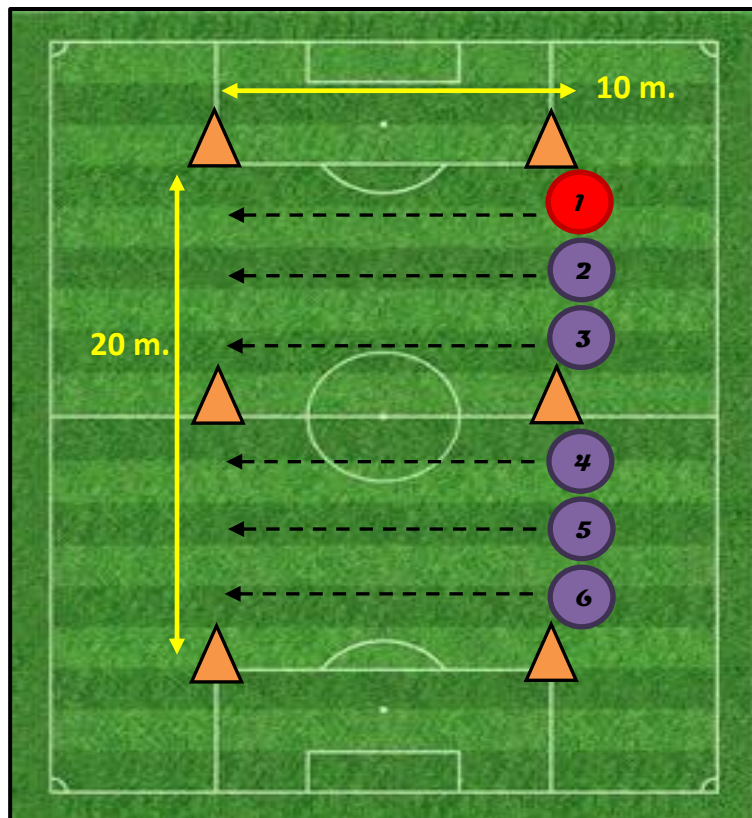
opgericht 27 juni 1968

Benodigd materiaal

3 ballen & 6 pionnen (bij twee organisaties basisvorm 4 ballen & 12 pionnen)

Pupillen, 7 tal | O-9 & O-11| F & E pupillen

Loopvormen



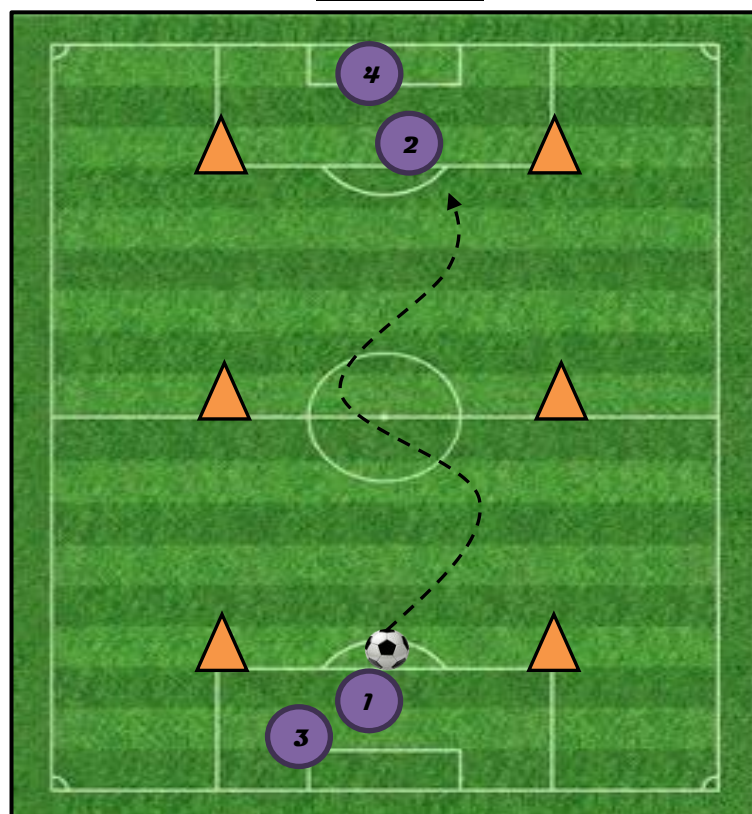
Loopvormen zonder bal (+/- 5 minuten)

De spelers staan opgesteld op een lange lijn (zie organisatietekening). Op één lijn 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).

Basisvorm



Dribbelen & drijven (+/- 6 minuten)

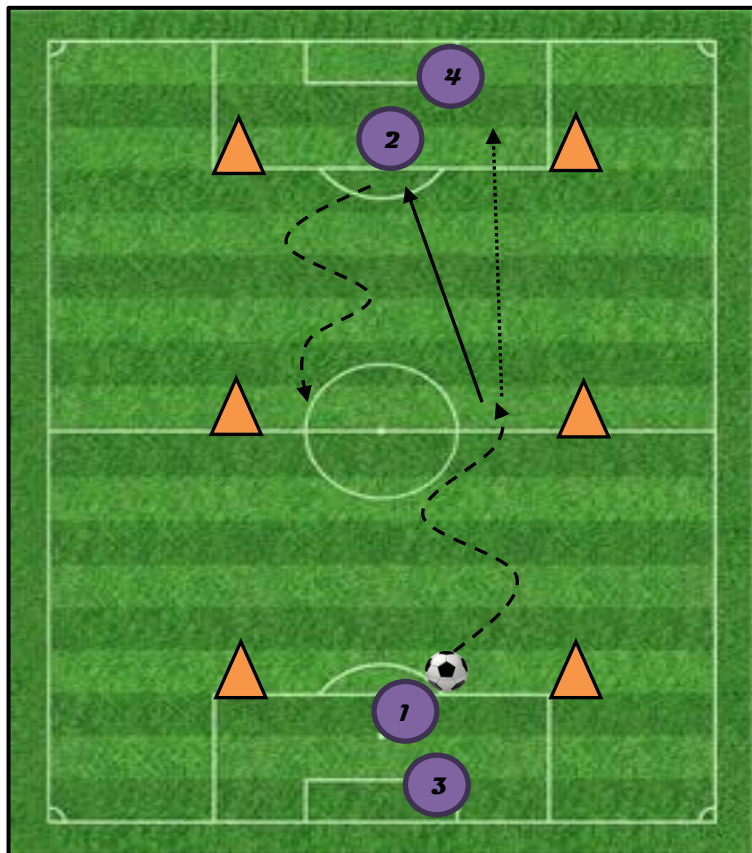
De leider/coach zet de spelers in de juiste organisatie (zie organisatietekening). Vanaf 8 spelers (en voldoende materiaal) kan er een dubbele organisatie worden uitgezet. Speler 1 start met een bal in zijn/haar bezit en dribbelt met de bal naar de overkant. Hij/zij dribbelt de bal over aan speler 2. Speler 1 sluit zelf achter speler 4 aan. Vervolgens dribbelt speler 2 naar speler 3 en voert dezelfde opdracht uit.

Differentiaties

- A dribbel (zie basisvorm)
- B schijnbeweging(en) halverwege de organisatie (middelste pionnen)
 - (1) schijnstap
 - (2) schaar
 - (3) zidane actie
 - (4) een eigen schijnbeweging
- C afkappen op de middenlijn en direct nog een keer afkappen om naar de overkant te dribbelen.

Indien de oefenvorm goed loopt, kan er gespeeld worden met twee ballen. Speler 1 en 2 beginnen dan met een bal. Let op : met deze uitbreiding, starten speler 1 en 2 tegelijkertijd (nadat ze contact met elkaar hebben gemaakt, bijvoorbeeld beide spelers steken een hand omhoog).

Uitbreiding



Passen & trappen (+/- 6 minuten)

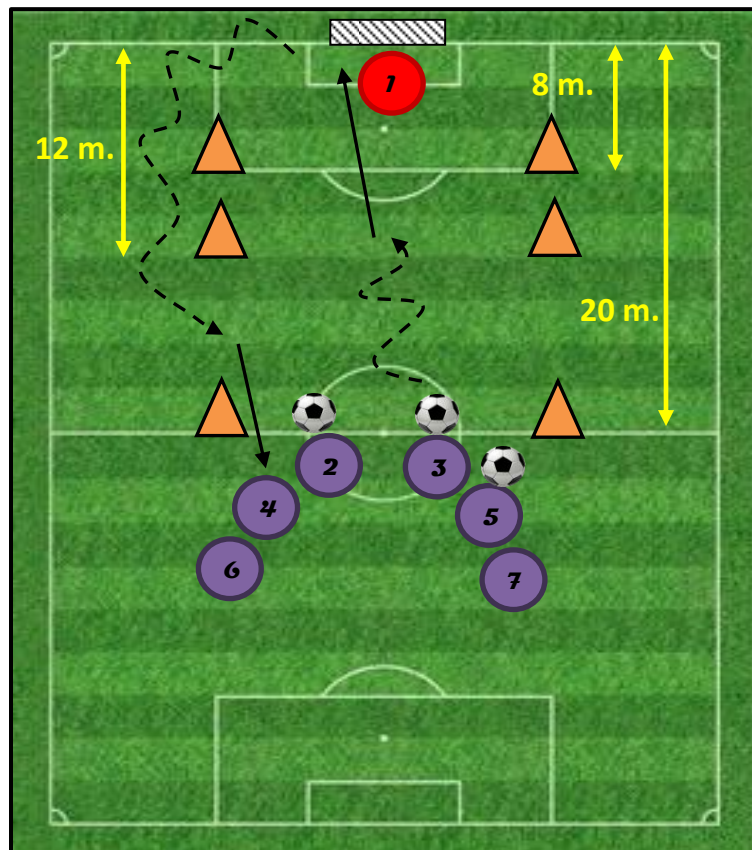
De leider/coach kan in de uitbreiding dezelfde organisatie gebruiken als in de eerste organisatie tekening. In de uitbreiding geven de spelers halverwege het veld (middelste pionnen) een pass naar de eerstvolgende speler (zie voorbeeld, speler 1 dribbelt tot de middenlijn en geeft een pass naar speler 2). Speler 1 sluit achter speler 4 aan. Speler 2 controleert de bal, dribbelt naar de middenlijn en geeft een pass op speler 3 etc.

Differentiaties

- A dribbelen en het geven van een pass (basisvorm)
- B met specifiek been dribbelen en het geven van een pas met hetzelfde been (rechter of linker been)
- C De speler speelt de bal tussen zijn/haar rechter en linker (binnenkant) voet naar de overkant. Met iedere voetbeweging raakt de speler de bal één keer. Als de speler op de middenlijn is geeft hij/zij een pass naar de volgende speler.

Indien de oefenvorm goed loopt, kan er gespeeld worden met twee ballen. Speler 1 en 2 beginnen dan met een bal. Let op: met deze uitbreiding, starten speler 1 en 2 tegelijkertijd (nadat ze contact met elkaar hebben gemaakt, bijvoorbeeld beide spelers steken een hand omhoog).

Afwerkvorm



Afwerkvorm (+/- 6 minuten)

De leider/coach zet de spelers in de juiste organisatie (zie afbeelding afwerkvorm).

De afwerkvorm wordt gespeeld in een afwijkende organisatie dan de basisvorm en uitbreiding (zie organisatie-tekening). Tijdens de afwerkvorm dribbelen de spelers om en om naar de 8 of 12 meter lijn (dit geeft de leider/coach aan) en werken af op het doel. Desbetreffende speler haalt zijn/haar eigen bal op en geeft de bal vervolgens door aan de eerstvolgende speler zonder bal.

Na een aantal schoten kan de leider/coach de oefening eenvoudiger of moeilijker maken, door de afstand te vergroten of verkleinen (zie 8 of 12 meter afstand).