

## Deel 2: praktijk

# Fun-actiespellen

## Oefening 1: Reactiespel (tegenovergesteld)

### Organisatie en Inhoud:

In een strook van 5x10 meter start een speler op een hoog tempo met dribbelen. Aan het einde van de strook staat een medespeler. De medespeler beweegt op de lijn van rechts naar links. De speler met bal beweegt precies tegenovergesteld. Beweegt de speler op de lijn naar rechts, dan gaat de speler met bal naar links. Aan het einde van de strook maken de spelers een eentweetje en wisselen ze om. De speler dribbelt op hoog tempo naar de achterlijn, kapt de bal af en dan wordt de vorm op dezelfde wijze herhaald. Je kunt met punten werken als je met verschillende teams werkt. Wie als het eerste 2x op en neer is geweest heeft gewonnen.

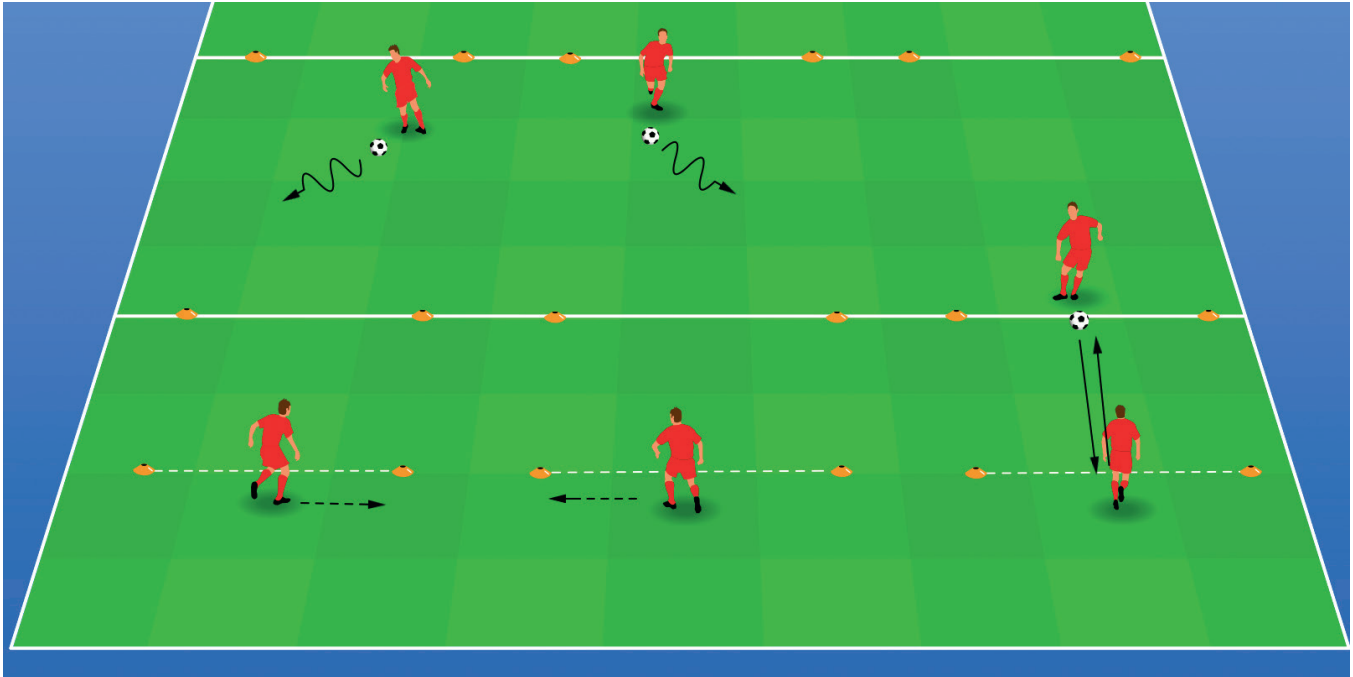
### Coaching:

Dribbel op een hoog tempo en kijk over de bal, heb de bal kort bij je voeten en versnel tijdens het bewegen van rechts naar links net alsof je een tegenstander uitspeelt. Wissel van been bij het dribbelen.

### Methodiek:

Vergroot de afstand en leg obstakels in de strook zodat ze daar ook nog rekening mee moeten houden. Noem rekensommen op waar ze antwoord op moeten geven. Werp hoedjes richting de speler die ze ook nog moeten ontwijken.

## Fun-reactiespellen



## Fun-actiespellen

### Oefening 2: Reactiespel in 1:1-duel

#### **Organisatie en Inhoud:**

Zet een driehoek uit waarbij elke zijde 5 meter is. 2 spelers hebben allebei een bal. 1 speler is de aanvaller en de andere speler is de verdediger. De spelers dribbelen zo snel mogelijk achter elkaar aan. De verdediger probeert de aanvaller te tikken. Als dat lukt, heb je een punt. Tussendoor kun je als trainer 'wissel' roepen. Als je dat roept, dan wisselen de spelers van rol. De verdediger mag alle richtingen op als hij maar niet in de driehoek komt.

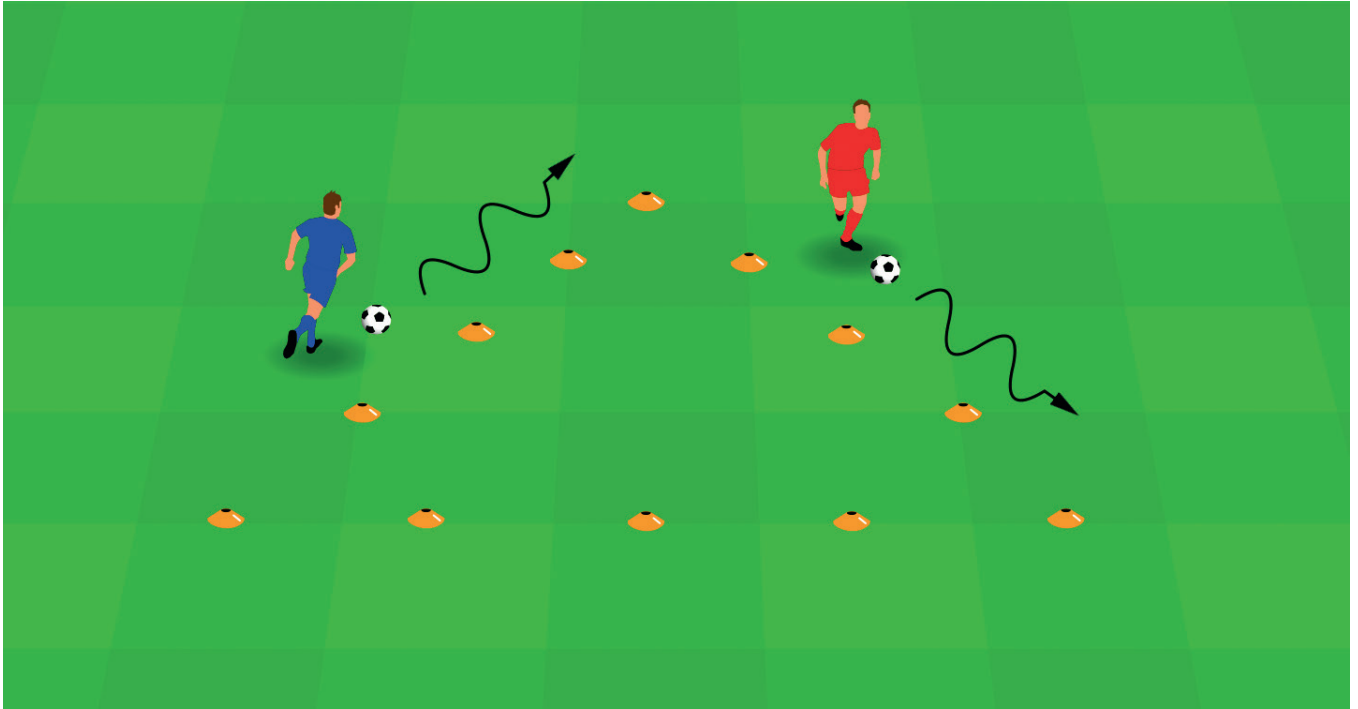
#### **Coaching:**

Zorg ervoor dat je op een hoog tempo dribbelt en dat je vaak genoeg over de schouder kijkt. Hierdoor weet je wat de verdediger doet. Hou de bal dicht bij je voet zodat je snel van richting kunt veranderen en zodat je reactiesnelheid getraind wordt.

#### **Methodiek:**

De driehoek kleiner maken zodat je je spelers nog sneller laat handelen. Daarnaast nog sneller laten wisselen van rol. Je kunt ook nog 2 doeltjes in de driehoek zetten waarin gescoord mag worden na een bepaalde coaching.

## Fun-reactiespellen



## Fun-actiespellen

### Oefening 3: Funspel koppen of aannemen

#### Organisatie en Inhoud:

In een vak van 2x1 meter staan 2 spelers tegenover elkaar. Je speelt een spelvorm waarbij je of met de handen werkt of met de voeten. Speel je met de handen dan speel je 'koppen is vangen' en 'vangen is koppen'. Wanneer je de bal gooit en roept: 'vangen' dan moet de speler de bal terug koppen. Speel je met de voeten en speel je de bal en je roept: 'kaats' dan moet de speler de bal aannemen en andersom natuurlijk kaatsen. Welke speler haalt als eerst de 10 punten?

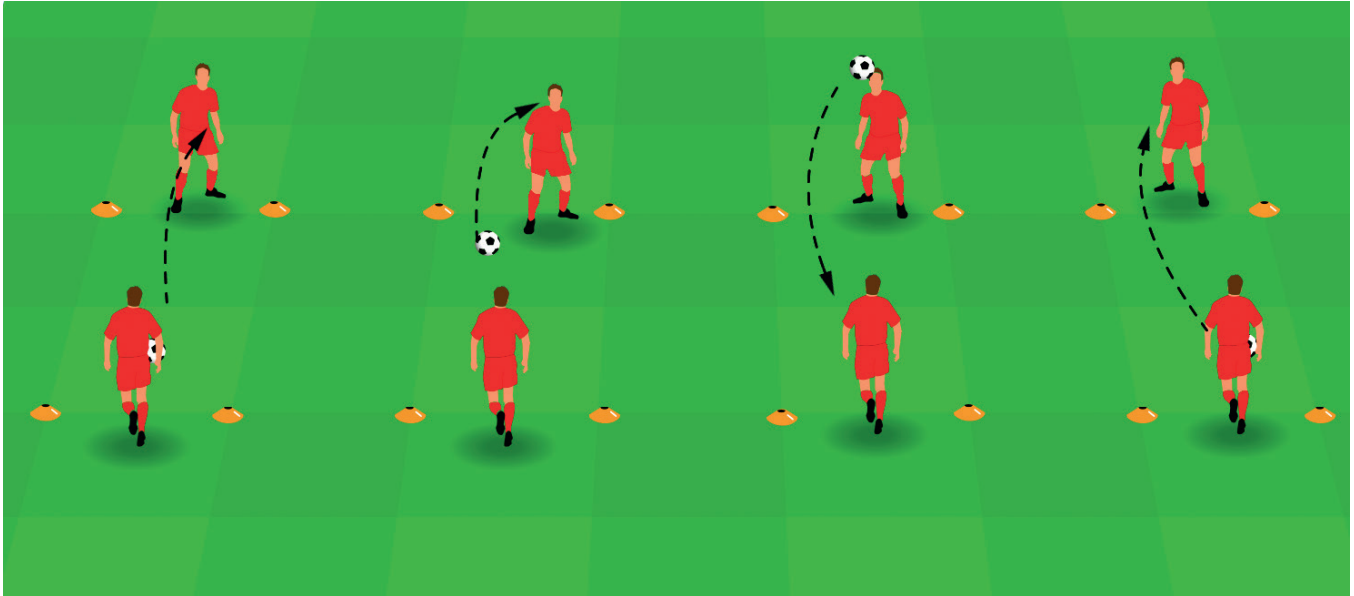
#### Coaching:

Sta op je voorvoeten en in een dribbelpass. Gooi de bal aan en probeer de speler uit te dagen door echt aan te gooien op dezelfde hoogte. Tijdens het passen gebruik steeds hetzelfde tempo. Daag de spelers uit door ook te blijven handelen na het aannemen of kaatsen door snel de bal weer te verplaatsen.

#### Methodiek:

Daag de spelers uit door de afstand tussen elkaar te verkleinen en na elk punt om te wisselen. Welk duo haalt dan als eerste de meeste punten. Daag de spelers uit door een tennisbal of een andere bal te gebruiken.

## Fun-reactiespellen



## Fun-actiespellen

### Oefening 4: Xavi's reactiespel

#### **Organisatie en Inhoud:**

Een (fun) spel die vaak is gezien bij Xavi Hernandez (als trainer van FC Barcelona) waarbij 2 teams in 1:1-duels tegen elkaar strijden. De trainer staat in het midden met een bal aan zijn voet (of in zijn handen). De spelers sprinten naar het midden en moeten reageren op elkaar. Als de speler kiest om de bal te pakken en zijn teamgenoot in te spelen: de andere speler probeert dan de speler te tikken. Diegene die tikt of de bal speelt naar zijn teamgenoot zonder getikt te worden, verdient een punt. Welk team is als eerste bij de 10 punten?

#### **Coaching:**

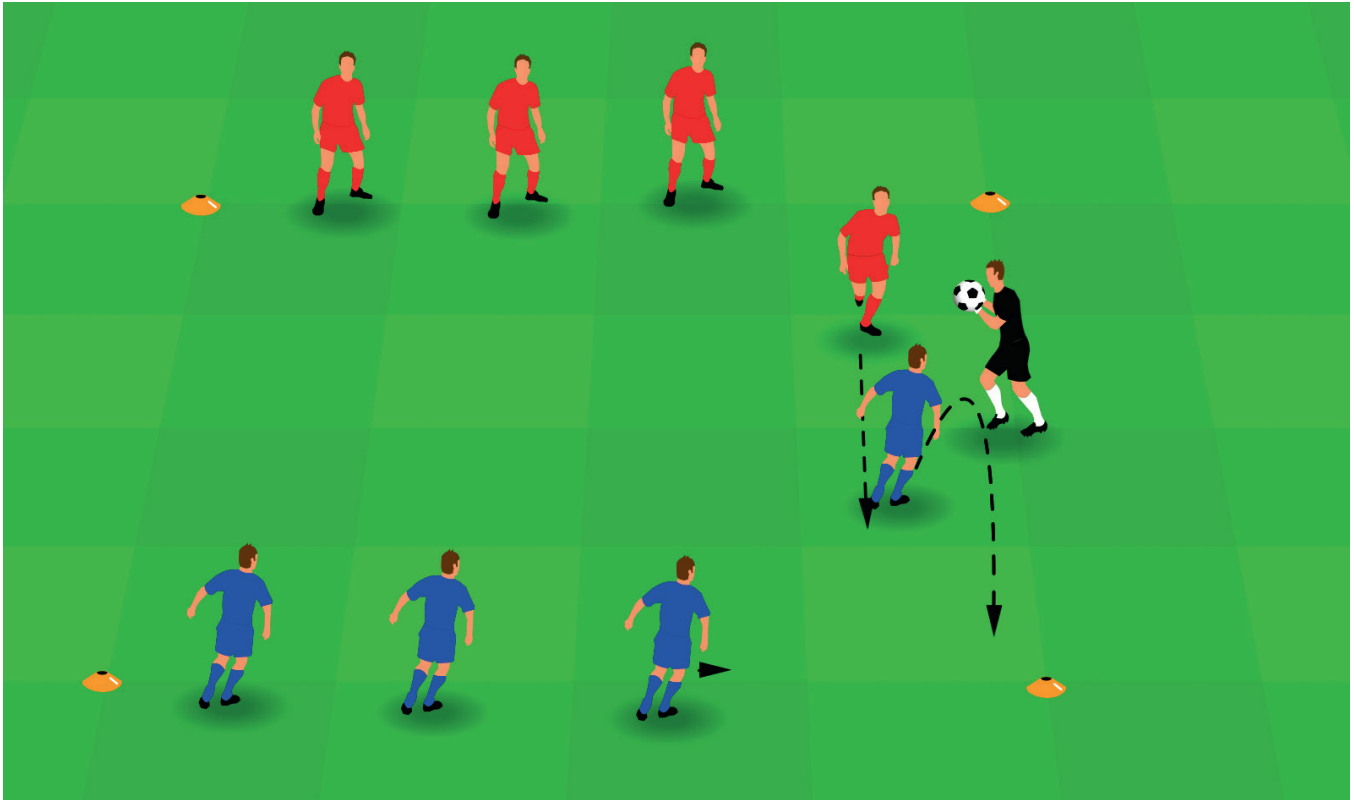
Sta op je voorvoeten en sta klaar om te reageren om weer snel te handelen. Moedig spelers aan om aan te vallen. Maak schijnbewegingen met je lichaam en daag spelers uit met een bepaalde vooractie. Moedig spelers aan om als eerste 10 punten te halen.

#### **Methodiek:**

Je kunt de spelers in verschillende situaties brengen. Gebruik een keer een hesje, een pylon, een bal in de hand, een bal in de grond of een ander voorwerp. Zet doeltjes neer waar ze het voorwerp in moeten schieten of gooien.



## Fun-reactiespellen



## Fun-actiespellen

### Oefening 5: Dribbelparcours met kleuren

#### **Organisatie en Inhoud:**

Een wedstrijdvorm waarbij twee teams tegen elkaar strijden. Van elk team start een speler met dribbelen. De trainer noemt een aantal kleuren op. Om al deze kleuren moeten de spelers heen dribbelen om vervolgens achter de witte lijn te scoren op een van de doelen. Als de bal is gescoord, mag de volgende speler starten. Welk team haalt als eerste de meeste punten? Ogenscheinlijk een makkelijk vorm, maar een vorm waar veel executieve functies in terugkomen. Planning, werkgeheugen, respons-inhibitie, doelgericht gedrag en flexibiliteit zijn executieve functies die zeker aan bod komen.

#### **Coaching:**

Dribbel met het buitenste been, kijk over de bal heen tijdens het dribbelen, plan de juiste route om zo snel mogelijk te kunnen scoren, wissel je dribbel af met drijven als er ruimte voor is. Zorg ervoor dat je lichaamshouding goed is om te kunnen scoren.

#### **Methodiek:**

Je kunt een vaste volgorde aanhouden van kleuren. Voor spelers wordt het hierdoor makkelijker. Daarnaast kun je ook nog met kleuren werken in doeltjes waar ze in moeten scoren. Spelers krijgen hierdoor veel prikkels om zichzelf te concentreren en de aandacht er vol bij te houden.

## Fun-reactiespellen



# Cognitieve vaardigheden binnen dribbelen/passen

## Oefening 6: Cognitieve vaardigheden binnen het dribbelen I

### Organisatie en Inhoud:

In een ruit waarbij de afstand tussen de pylonen 10 meter is, heb je minimaal 8 spelers nodig. De 4 spelers bij een pylon aan de buitenzijde dribbelen naar het midden en stoppen de bal. Ze stappen tegelijkertijd allemaal naar rechts en stappen allemaal over de eerste bal heen die ze tegenkomen. De 3<sup>e</sup> bal nemen ze mee in de ruimte, de spelers maken een passeerbeweging en spelen de speler aan die bij de pylon is vrijgekomen. De vorm start weer opnieuw met 4 nieuwe spelers.

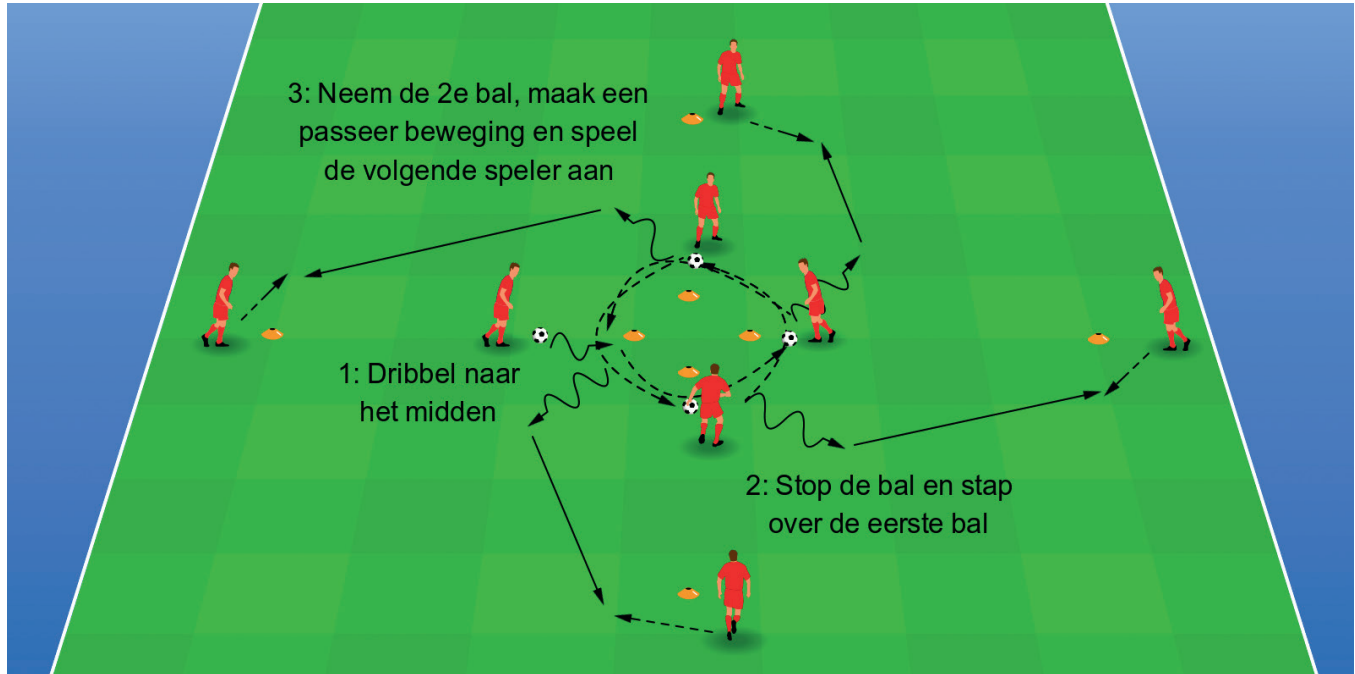
### Coaching:

Spelers moeten samenwerken en onderling coachen want het moet tegelijkertijd gebeuren. Het tempo en niveau van de dribbel moet van een hoog niveau zijn. De spelers moeten weten met welk been ze moeten handelen tijdens het dribbelen en het passeren. Om het niveau nog meer te verhogen, laat je de spelers die klaarstaan, een vooractie maken om de bal te ontvangen en de bal aan te nemen in de juiste richting.

### Methodiek:

Je kunt de spelers uitdagen door extra pylonen neer te zetten, hierdoor spelers uitdagen dat het tegenstanders zijn. Daarnaast kun je de ruimtes kleiner maken waardoor het tempo omhoog gaat. Je kunt het voor spelers makkelijker maken door alles met een nieuwe bal te doen, dus na de vorm terugdribbelen in plaats van de speler aan te spelen.

## Cognitieve vaardigheden binnen dribbelen/passen



## Cognitieve vaardigheden binnen dribbelen/passen

### Oefening 7: Cognitieve vaardigheden binnen dribbelen II

#### **Organisatie en Inhoud:**

In een ruit waar de pylonen 10 meter uit elkaar staan, heb je minimaal 8 spelers nodig. De eerste 4 spelers dribbelen naar het midden en stappen rechtsom over de eerste bal heen. De 3<sup>e</sup> bal nemen ze mee de ruimte in en maken een passeerbeweging of doen wat voetenwerk. Vervolgens spelen ze de speler bij de pylon aan de buitenzijde aan. Deze speler beweegt weg van de pylon en kaatst de bal terug. De spelers maken samen een eentweetje. De spelers spelen dus de pylon uit. De speler die de bal ontving, neemt na de eentweecombinatie de bal mee in de ruimte en de oefening start opnieuw.

#### **Coaching:**

Het is belangrijk dat alle spelers tegelijkertijd beginnen. De manier van dribbelen en het tempo waarop gespeeld wordt, is belangrijk om te beïnvloeden. Het vrijkomen en het maken van de eentweecombinatie met de juiste snelheid en het juiste been is belangrijk om het niveau te verhogen.

#### **Methodiek:**

Je kunt spelers uitdagen door poppen neer te zetten als tegenstander en daar om heen te spelen. De afstanden verkleinen of te vergroten heeft invloed op het tempo waarmee de spelers het uitvoeren. Start je net met deze vorm is het goed om alles vanuit een dribbel te doen.