

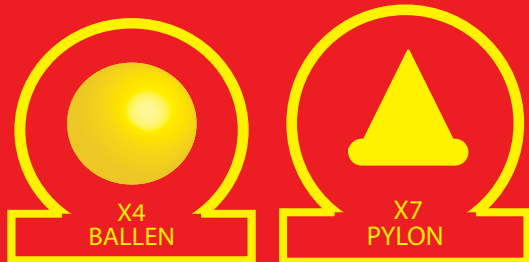
# Vaardigheden Ontwikkeling door Individuele Oefening

AANTAL SPELERS: 8

LEEFTIJDGROEP: -8

AFMETINGEN VELD: Afstand tussen pylonen 5-9 m.

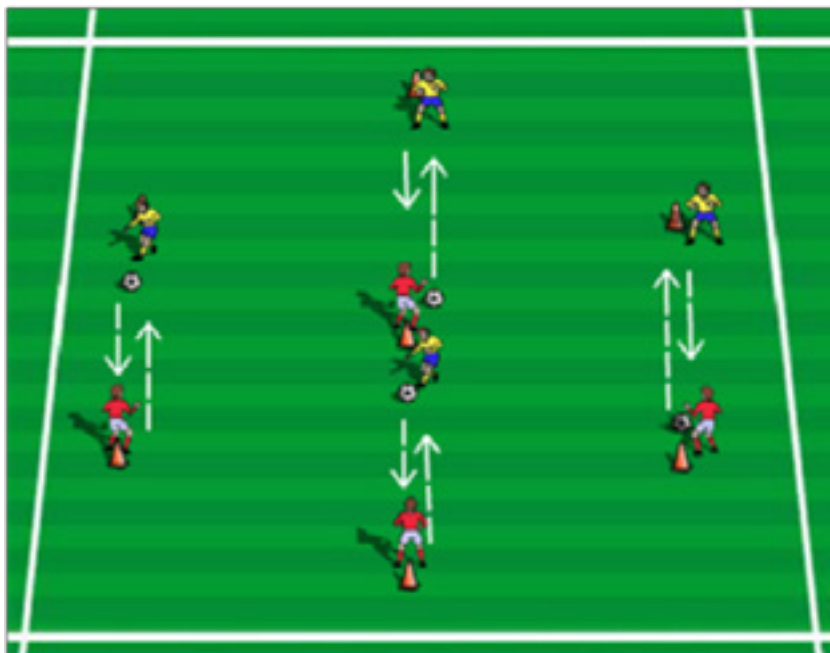
## "Magische Zeven Pylonen Oefening"



### Trainers punten:

- "begin" houding (voorste voet, balans, knieën gebogen).
- Gewicht van de pass.
- Doe de eerste aanraking naar de buitenkant van het lichaam.
- Oefen linker & rechter voet.

## Passes & Ontvangen



**Vaardigheden Ontwikkeling:** Spelers oefenen passes en ontvangen van de bal op verschillende manieren.

**Instructies:** 2 spelers plaatsen zich tussen 2 pylonen en spleen de bal naar elkaar met de binnenkant van de voet. Na het ontvangen van de bal spelen ze hem naar hun partner. Verschillende manieren van het ontvangen van de bal wordt zo geoefend:

- Stop de bal met de onderkant van je voet, rol hem naar voren en schiet naar je partner.
- Ontvang de bal met de binnenkant van je voet en speelt hem af met de binnenkant van je voet.
- Ontvang de bal met de buitenkant van je voet en speel hem af met de binnenkant van je voet.