

Warming-up MP/F/E

De warming-up voor de MP/F/E is opgedeeld in training en wedstrijd. De reden dat er twee types warming-up voor deze leeftijdsklassen zijn, heeft te maken met het materiaal dat voor handen is op de wedstrijddagen. Op een wedstrijddag heeft elk team 2 ballen tot zijn beschikking voor de warming-up.

Training:

De warming-up zal bestaan uit lijnvoetbal/partijspellen. De MP/F/E hebben nog geen dynamische loopoefeningen nodig om goed warm te worden. De volgende oefeningen kunnen gebruikt worden als warming-up oefeningen.

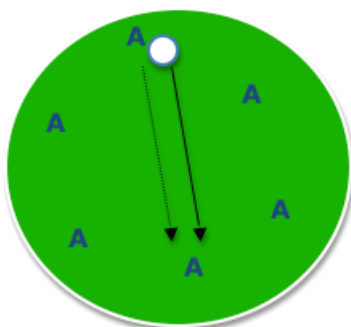
- 1 tegen 1 lijnvoetbal; Breedte veld 10 meter, lengte 20 meter. Mocht er een oneven aantal jongens/meisjes zijn, dan is dit op te lossen door één partij van 2 tegen 1. Partijspellen duren 2 minuten, hierna onderling rouleren. Nadruk bij deze warming-up ligt op 2 aspecten; aanvallen en verdedigen. Oefenvorm 3.5 is hier een voorbeeld van.
- 2 tegen 2 lijnvoetbal; Breedte 15 meter, lengte 20 meter. Nadruk hierbij ligt op het samenspel. Oefenvorm 3.4 is hier een voorbeeld van.

Wedstrijd:

De warming-up op wedstrijddagen is op te delen in 2 'groepen': De keeper en de spelers. Totale tijd warming-up van deze leeftijdscategorieën zal 15-20 min. zijn.

Elk team heeft 2 ballen tot zijn beschikking. 1 bal zal gebruikt worden om de keeper in te trappen, dit zal één van de leiders op zich nemen.

Andere bal wordt gebruikt door de veldspelers. De eerste vorm die is de rondo.



- De spelers stellen zich op in een cirkel, ideaal is 6 tot 8 spelers per cirkel.

Uitvoering:

Een speler passt de bal naar een andere speler etc. etc. Dit kan uitgebreid worden met het nalopen van de bal. De speler loopt de bal achterna richting de speler die hij inspeelt – de tweede speler

ontvangt de bal en speelt deze weer naar een andere speler uit de cirkel, ook hij loopt de bal weer achterna richting de speler die hij zojuist heeft ingespeeld. Dit blijft zich herhalen.

De volgende oefening is een partijspel waarbij er een overtal situatie gecreëerd wordt. Afhankelijk van het aantal spelers wordt er 5 tegen 2, 6 tegen 2 etc. gespeeld. Kijk oefenvorm 1.5.

Deze oefening creëert een wedstrijdssituatie en draait om de handelingsnelheid van de spelers.