

TECHNISCH COORDINATIEF

1. Dribbeltest

**Beschrijving**

Bal leiden tussen de kegels of paaltjes, heen en terug.

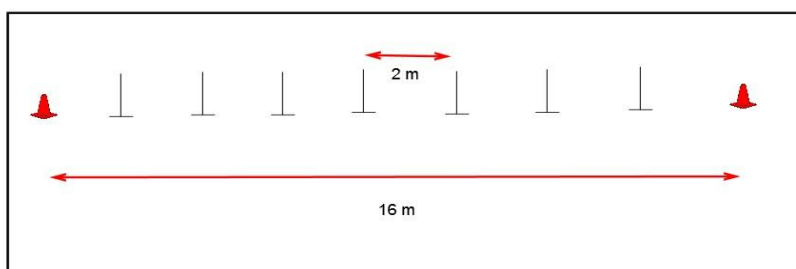
Met beide voeten dribbelen

Start aan de kegel-afstand, d = 16 m = afstand grote backlijn

**Organisatie**

Afstand 16 m, om de 2 meter een poortje

totaal 8 poortjes van 2 m



**Inoefenen**

Dribbel afwisselend met linker - voet en rechter voet

Dribbel uitsluitend met 1 voet

Dribbel enkel buitenkant voet

Dribbel enkel met de binnenkant van de voet

2.

**Test**

Start, bal + twee voeten achter de startlijn

Chrono indrukken, als de bal en speler voorbij de eindlijn dribbelt

Fout maken, is 3 sec straf tijd

**Eindscore**

Tijd + aantal fouten x 3 =

Eindscore

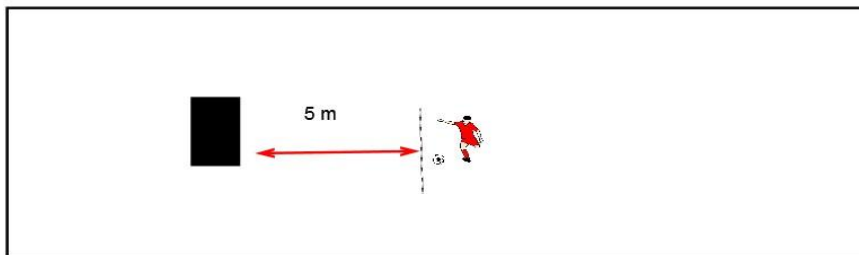
## 2. Passing- snel voetenwerk

### Beschrijving

Bal tegen de muur kaatsen over de grond , achter een lijn van 5 m  
Afwisselend linker voet - rechter voet of uitsluitend 1 voet  
Speler mag de bal stoppen, bij voorkeur spelen in 1 tijd

### Organisatie

Afstand 10 m, na 3 m eerste poortje  
(totaal 10 poortjes = 11 stokken of kegels)



### Inoefenen

Linker voet - rechter binnenkant voet  
Verplicht afwisselend linker en rechter voet  
Buitenkant voet  
Verplicht met 1 controle te spelen

### Test

Start, bal + twee voeten achter de startlijn  
Chrono indrukken , als de bal de eerste keer gespeeld wordt  
Tijdsduur 30"

### Eindscore

Aantal keer dat de bal de muur geraakt na een correcte pass

### Variante inoefenen oog-hand voet coördinatie

Ballon hoog houden met de handen en bal tegen de muur spelen

### 3. Inworp

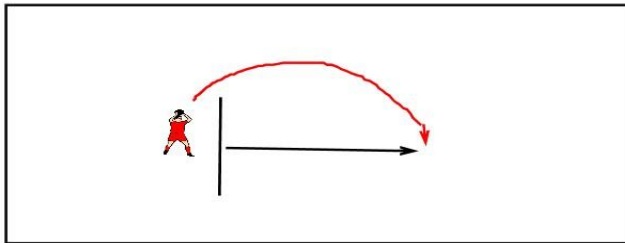
#### Beschrijving

Bal zo ver mogelijk werpen

Regelementaire inworp, zonder aanloop

#### Organisatie

Worp van achter een lijn, twee voeten op de grond houden



#### Test

Start, bal zo ver mogelijk gooien (voetbalinworp)

Aantal pogingen 4 x

#### 4. Jonglage

Beschrijving	Aantal
Bal hoog houden afwisselen met tussenbots	
Bal hoog houden met één voet links	
Bal hoog houden met 1 voet, rechts	
Bal hoog houden afwisselend linker en rechter voet	

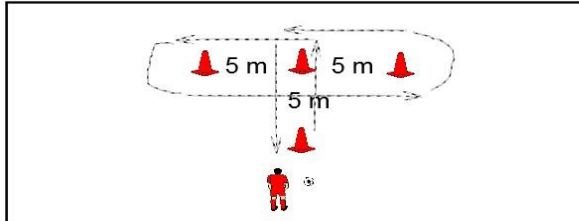
## 5. T-Test dribbel

### Beschrijving

Wendbaarheidstest met bal

Wenden en draaien naar links > dribbel met rechter voet

Wenden en draaien naar rechts > dribbel met linker voet



### Test

Start, twee voeten achter een lijn

Dribbel met rechter of linker voet

2 x 2 pogingen, geen kegels aanraken met het lichaam (nul test)

6. Dribbelloop

**Beschrijving**

Start achter lijn met twee voeten

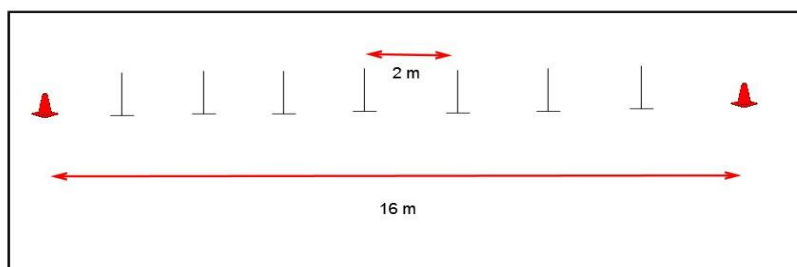
Slalomloop, geen kegels aanraken

Start aan de kegel-afstand = 16 m = afstand grote backlijn

**Organisatie**

Afstand 16 m, om de 2 meter een poortje

totaal 8 poortjes van 2 m



**Inoefenen**

Voorwaarts lopen

Rugwaarts lopen tussen de paaltjes

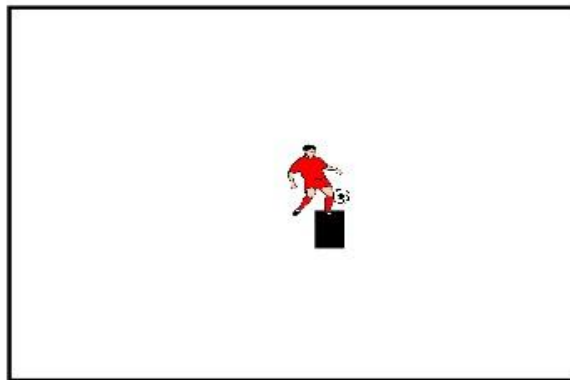
**Test**

**Beschrijving**

Balans houden op een stok van 5 cm breed

Duurtijd 30"

Bal zo veel mogelijk keer rond de enkel van steunbeen

**Test**

Verhoog-stok van 5 cm breed

Balans op 1 voet, op signaal starten

30" zo veel mogelijk gelukte pogingen

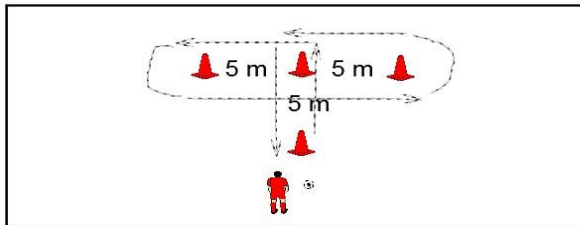
Aantal grondcontacten optellen (- gelukte goede pogingen)

**Beschrijving**

Loop test, wendbaarheid links

Loop test, wendbaarheid rechts

Geen paaltjes of kegels omver lopen



**Inoefenen**

Leren hoeken snijden

Aanleren lage houding en eerste stap in de juiste richting



**Beschrijving**

Afstand van 3 sprongen met twee voeten

Afstand van 3 sprongen met rechter voet

Afstand van 3 sprongen met linker voet

afstand


**Inoefenen**

Leren arm gecoördineerd gebruiken

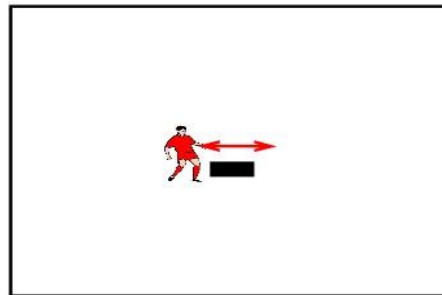
Sprongcoördinatie

**Test**

Verhoog van 10 cm

Aantal verplaatsingen van links naar rechts over verhoog  
met drie contacttijden

Duurtijd 20"



**Inoefenen**

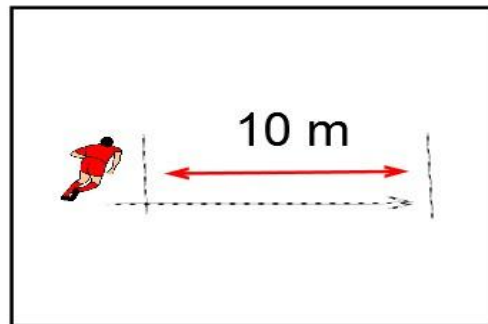
Verplaatsingen van links naar rechts met 1 grond contact (rechter voet)

Verplaatsingen van links naar rechts met 1 grond contact (linker voet)

Huppen van links naar rechts over verhoog - twee voeten samen

Vorige oefeningen, handen in de zij- handen op de rug enz...

**Test**  
Sprint over 10 m



**Inoefenen**  
Sprint voorwaarts, armen in de zij  
Sprint voorwaarts armen op de rug  
Sprint rugwaarts  
Sprint zijwaarts lopen