# training week 37

## passeren met bal

deze vorm is al eerder geweest, passeren met bal. Je maakt een veldje van ongeveer 20 bij 20. Je zet aan beide kanten 2 kleine goals neer. Je speelt 1 tegen 1 en na 3 sec ongeveer komt een verdediger van achter. Zo dwing je hem dat je op tempo moet passeren.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Dwingende situatie (de extra verdediger is dwingend)

Je kan het moeilijk maken door de het veld kleiner te maken, verdediger sneller laten komen. Makkelijker door veld groter te maken en verdediger langer te wachten. Dit kan je per persoon aanpassen.

## Dribbelen op snelheid

 Je maakt een veldje van ongeveer 20 bij 20. Je zet aan beide kanten 2 kleine goals neer. Je laat een verdediger na ongeveer 3 seconde van achter laat komen. Je gaat zelf weer achter de goal staan en zorgt dat je hem aankijkt.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Dwingende situatie (de verdediger is dwingend)
* Externe focus (jezelf achter de goal)

## aannames

je laat een speler 30 seconde verschillende ballen aannemen. Daarna wissel je van spelers. Dit doe je bij ieder 3 x.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* differentiatie ( verschillende aannames)

Zorg bij elke oefening dat de doelstelling eruit komt, zo niet ga je de vorm zo snel mogelijk aan passen. Je kan spelen met ruimte, tijd, punten enz. Maar elk individu moet leren dus wat je bij de ene aanpast hoeft niet voor de ander te gelden, zorg dat iedereen bij elkaar zit qua niveau dus let erop wanneer je groepjes gaat indelen dit maakt het voor je zelf makkelijker en voor de spelers leuker