

KLAUS BISCHOPS EN HEINZ-WILLI GERARDS
BERT BOETES, redactie

200 tips voor spelletjes met een voetbal



INTRO

100

200 tips voor spelletjes
met een voetbal

Klaus Bischops & Heinz-Willi Gerards
Bert Boetes, redactie

200 tips voor spelletjes met een voetbal

Uitgeverij Intro, Nijkerk

Klaus Biehoff & Heinz Willi Gerards
Ben Boetes, redactie

200 tips voor spelletjes met een voetbal

De oorspronkelijke Duitse uitgave verscheen onder de titel 'Tips für Spiele mit dem Fußball' bij Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

© 1989 Meyer & Meyer Verlag, Aachen
© 1991 Nederlandse editie: Uitgeverij Intro, Nijkerk

Verspreiding voor België: Uitgeverij Westland nv, Schoten

Vertaling en bewerking: Bert Boetes
Omslagontwerp: Studio Esser

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 ^j het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 266 1986 3

Inhoud

- Alweer een voetbalboek erbij?** 7
- 1 Nieuwe wijn in oude zakken** 9
Op zoek naar nieuwe ideeën
- 2 Regels kun je ook veranderen** 22
Variaties en aanpassingen
- 3 Spelletjes voor balkunstenaars** 31
Ook techniek kan een rol spelen
- 4 Op de plaats – klaar – schieten maar!!** 39
Een beroep doen op snelheid en reactievermogen
- 5 Voetbalspelletjes in de zaal** 48
Wanneer het buiten stormt en hagelt,
lekker binnen aan de gang
- 6 Voetbal zonder bal** 58
Een spel aan tafel
- 7 Voetbal om samen wat te vieren** 60
Spelvormen voor feestelijke gelegenheden

Over de schrijvers en de redacteur

Dr. Klaus Bischops is pedagoog en directeur van een school voor voortgezet onderwijs in Aken. Hij is al bijna twintig jaar wedstrijdsecretaris van de DJK (Deutsche Jugend Kraft, een sportbond voor wedstrijd- en recreatiesport) en meer dan tien jaar voorzitter van de sportcommissie van de internationale katholieke sportfederatie FICEP.

Heinz-Willi Gerards is leraar lichamelijke opvoeding in Würselen. Hij is hoofd van de vakgroep sport aan een lerarenopleiding en geeft bovendien leiding aan sportgroepen van hartpatiënten.

Beide schrijvers verzorgen de praktijkbijlage van het DJK-sportblad.

Bert Boetes is docent spel en sport aan de opleiding Agogisch Werk van De Landstede (voorheen De Sprankel) in Zwolle en aan de part-time opleiding activiteitenbegeleiding MBO en HBO, eveneens te Zwolle.

Hij is bovendien medewerker van de Nederlandse Sport Federatie voor het ontwikkelen van opleidingen, het verzorgen van docentensholing en het ontwikkelen van cursusmateriaal.

Hij was als auteur betrokken bij het schrijven van de boeken 'Spel en sport; leerboek voor agogisch werk en activiteitenbegeleiding' en 'Activiteitenboek spel en sport' en heeft de boeken 'Op de eerste jaren komt het aan' (van prof. Liselott Diem) en '800 tips voor sport en spel' (van Bischops en Gerards) vertaald en bewerkt.

Alweer een voetbalboek erbij?

Er zijn al veel boeken over voetbal geschreven. De schrijvers van dit boek, Dr. Klaus Bischops en Heinz-Willi Gerards, zijn die mening ook toegedaan. Met dit boek hebben ze echter een andere bedoeling dan veel bestaande voetbalboeken. In dit boek draait alles om *de bal* als spelmateriaal.

Het is aardig om te zien wat de schrijvers hebben ontdekt toen zij zich afvroegen wat je allemaal met dat ronde leren voorwerp kunt doen.

Een groot aantal activiteiten dat hier wordt beschreven, kan ook met andere ballen dan een 'echte' voetbal worden uitgevoerd.

Omdat de *voetbal* echter hoog scoort als spelmateriaal en op kinderen, tieners en volwassenen een grote aantrekkingskracht uitoefent, is de titel van het boek: *200 tips voor spelletjes met een voetbal*.

Het zal inmiddels duidelijk zijn dat de lezer in dit boek geen systematische trainingsmethode aantreft. De schrijvers willen spelletjes aanbieden die de gebruiker van het boek op nieuwe ideeën brengt. De spelleider vindt in dit boek suggesties die de deelnemers uitdagen om te spelen en te bewegen en waardoor het plezier in het spel groter wordt.

Het boek kan een bron van inspiratie zijn voor al diegenen die in allerlei situaties activiteiten aanbieden aan uiteenlopende groepen deelnemers:

- de jeugdvoetballeider vindt er ideeën in waarmee hij de training nog meer afwisseling kan geven
- een voetbaltrainer vindt suggesties voor oefeningen die prestaties op een speelse manier kunnen vergroten
- een recreatiesportleider wordt ertoe aangemoedigd zijn activiteitenprogramma op het veld of in de zaal speels en afwisselend op te zetten

- een leider van een vereniging is op zoek naar spelen voor een speldag waarbij verschillende afdelingen van de vereniging betrokken zijn
- een gymnastiekleraar stelt zich als doel activiteiten zo aan te bieden dat het voor iedereen leuk is om mee te doen, ook voor de 'mindere goden'; hij vindt ongetwijfeld mogelijkheden in dit boek
- een recreatieleider op een camping zoekt ideeën voor de onderdelen van een zes-kamp
- een groepsleider in een kinderkamp organiseert een programma voor de woensdagmiddag
- een cultureel werker bedenkt aan de hand van voorbeelden in dit boek een voetbalcircuit voor een sportinstuif
- een vader vindt ideeën voor een speelse zondagmiddag met zijn kinderen in het park
- een andere vader voor tijdens de vakantie of een lang weekend

Kortom: iedereen die een beetje houdt van het voetbalspel en van bezig zijn met een bal, kan uit dit boek ideeën halen en kan inspiratie vinden om op basis van die ideeën zelf verder aan de slag te gaan.

Immers hoewel dit boek 'kant-en-klare' spelbeschrijvingen biedt, is het toch bij uitstek een ideeënboek: je kunt de onderdelen van de spelletjes variëren afhankelijk van de mensen met wie je werkt, de situatie en het materiaal dat je ter beschikking hebt.

Wat dat betreft zou je kunnen zeggen dat dit boek de ingrediënten voor een smakelijke maaltijd levert, maar dat de lezer als een goede kok zelf het menu moet samenstellen en de maaltijd moet afstemmen op de gasten die ervan komen genieten.

voorjaar 1991
Bert Boetes

1 Nieuwe wijn in oude zakken

Op zoek naar nieuwe ideeën

Tien-voetbal

Twee ploegen spelen tegen elkaar op een speelveld zonder doelen.

Een ploeg moet proberen om de bal 10 keer samen te spelen, zonder dat de tegenpartij de bal onderschept en zo in balbezit komt. Lukt het om 10 keer samen te spelen, dan verdient de ploeg een punt. Als de tegenpartij de bal onderschept, moet deze ploeg proberen om 10 keer samen te spelen.

Vrij lopen en de ruimte zoeken is bij deze vorm essentieel. Het kan verstandig zijn om af te spreken dat de bal niet teruggespeeld mag worden op de speler die de bal ook heeft aangespeeld.

— Brugwachter

Op de achterlijn van het veld staat de aanvallende ploeg, waarvan elke speler een bal heeft. De verdedigers (brugwachters) stellen zich op in een strook op het middenveld.

Op een teken van de spelleider dribbelen de aanvallers naar het midden en proberen ze de strook te passeren zonder dat een verdediger hem/haar de bal afhandig maakt. Iedere speler die hierin slaagt, verdient een punt voor zijn partij. Na een van tevoren vastgesteld aantal keren wordt van taak gewisseld.

Paard-en-ruiter-voetbal

Er worden twee ploegen gemaakt, waarbij iedere 'speler' wordt gevormd door een tweetal personen die ongeveer even zwaar zijn. De één (de ruiter) zit bij de ander (het paard) op de rug. Het speelveld wordt klein gehouden, want dit is een tamelijk inspannende vorm. De beide ploegen proberen in elkaars doel te scoren. Dit doel wordt gevormd door twee pilonnen die een meter van elkaar staan.

Er is geen doelman. De spelers mogen zo vaak als ze willen wisselen van rol: paard of ruiter.

Jacht op de bal

Iedere speler zoekt een plaats in het afgebakende speelveld en moet gedurende het spel ook op die plaats blijven.

Dat wil zeggen: voortdurend moet minstens één been in contact blijven met de markering van de gekozen plaats (bijvoorbeeld een krijtstreepje op de vloer of buiten: een fietsband waar je in moet blijven).

De bal wordt nu nauwkeurig op medespelers geplaatst, waarbij deze spelers de taak hebben om 10 keer samen te spelen. Twee 'jagers' mogen zich vrij over het speelveld bewegen en moeten proberen de bal tijdens het samenspelen te onderscheppen. Als dit lukt voordat de andere ploeg 10 keer heeft samengespeeld, dan krijgen zij een punt.

Je kunt dit spel op tijd spelen: wat is de stand na 5 minuten, maar ook op punten: wie heeft het eerst 5 punten gescoord.

Voetbal met onderbrekingen

Er wordt een partijtje voetbal gespeeld, waarbij de spelleider elke 3 of 5 minuten met een fluitsignaal het spel onderbreekt. De spelers moeten nu eerst een minuut lang een oefening van een circuittraining afwerken, voordat verder wordt gespeeld.

De partij die op het moment van het fluitsignaal in balbezit was, hervat het spel met een inworp of inrol.

De circuitstations kunnen er als volgt uitzien:

- touwtje springen
- opdrukken vanuit ligsteun
- over een bank of boomstam balanceren
- een springoefening op één of twee benen
- armzwaaien
- autoband rollen

Hagedis-voetbal

De spelers van beide partijen dragen een partijlint of een strook crêpepapier met het uiteinde aan de rugzijde in de broek. Het lint moet er zover uithangen dat dit gemakkelijk eruit te trekken is.

De balbezitter mag bij spelers van de tegenpartij de linten roven

(hagedisstaarten pakken). Spelers kunnen een lint terugverdienen door zelf een doelpunt te scoren.

Welke ploeg heeft aan het eind van de speeltijd de meeste linten? Dit spel nodigt uit tot slimme tactieken en samenwerkingsvormen.

➤ **Drijf-voetbal**

Achter elke achterlijn van het speelveld staat een partij opgesteld. Iedere speler heeft bij aanvang van het spel een bal. In het midden van de zaal ligt een medicinbal. De ploegen moeten nu proberen door zuiver te schieten de medicinbal in beweging te krijgen en over de doellijn van de tegenstander te laten rollen.

Het is in verband met de veiligheid verstandig om deze doellijn niet met de achterlijn te laten samenvallen, maar deze iets daarvoor te leggen. Je kunt afspreken dat per ploeg één speler zich in het veld mag begeven om ballen terug te halen die in het veld blijven liggen. In plaats van een medicinbal kan ook een basketbal worden gebruikt.

➤ **Kom mee, ga weg**

De spelers gaan in een kring staan, waarbij de onderlinge afstand 3 tot 4 meter bedraagt. Iedere speler heeft een bal.

Eén speler (ook met bal) dribbelt rond de kring, tikt iemand uit de kring op de schouder en roept: 'Kom mee' of 'Ga weg'. Bij 'Kom mee' loopt de speler in dezelfde richting als de tikker een rondje rond de kring. Bij 'Ga weg' gaat hij juist de andere kant op. Wie van beide bezet het eerst de opengevallen plaats in de kring?

➤ **Voettrefbal**

Dit spel wordt gespeeld als trefbal, maar nu zijn de spelers van de tegenpartij 'af' wanneer de met de voet geschoten bal deze spelers treft.

Om te voorkomen dat het ontaardt in 'afschieten', wordt een toverkoord op een hoogte van 50 centimeter boven de middenlijn gespannen. De bal moet daar onderdoor. Het verdient aanbeveling dit spel met een foambal te spelen.

Hagel, bliksem, donder

De spelers dribbelen met de bal aan de voet, vrij door de ruimte. Wanneer de spelleider 'hagel, bliksem of donder' roept, moeten de spelers een oefening uitvoeren die door deze woorden wordt aangeduid. Bijvoorbeeld:

Hagel: door een slalomparcours dribbelen;

Bliksem: de bal driemaal op hoofd, knie en voet jongleren;

Donder: de bal 5 keer omhoogschieten en 'dood' onder de voet stilleggen. Vanzelfsprekend kun je voor andere woorden kiezen en zo aansluiten op de belevingswereld van de deelnemers.

Houd je veld schoon

Op beide helften van de zaal staat een ploeg met zo veel mogelijk ballen. Beide ploegen proberen de ballen uit hun veld te spelen.

De ballen mogen alleen geschopt worden. Hard eruit knallen wordt bestraft met uitsluiting, waardoor de ploeg van de betreffende speler gedupeerd is, want dan zijn er minder spelers over om het veld 'schoon' te houden.

Welke ploeg heeft na 2 minuten de minste ballen op haar helft?

Aandachtspunten:

- de bal wordt van de eigen helft af 'geplaatst';
- eventueel spelen met foamballen;

Varianten:

- er worden toestellen verspreid door de zaal opgesteld om het plaatsen te bemoeilijken;
- er worden springkasten op de middenlijn geplaatst, zodat er als het ware poorten ontstaan, waar de bal doorheen geplaatst moet worden.

Koning(s)-voetbalestafette

De spelers staan in rijtjes van 4 tot 8 spelers achter een lijn opgesteld.

Tegenover ieder rijtje staat op een afstand van 8 meter een speler, die als taak heeft de bal aan te spelen op de spelers in het rijtje.

Hij speelt de bal, naar de eerste van de rij, deze speelt terug en sluit achteraan de rij. De tweede krijgt nu de bal, speelt terug, sluit achteraan enzovoort.

Wanneer alle spelers de bal hebben gehad en de laatste de bal heeft teruggespeeld, stopt de aanspeler de bal, laat deze liggen en sluit achteraan de rij. De voorste speler wordt aanspeler en de activiteit herhaalt zich. Een groep is klaar, wanneer iedere speler een keer aanspeler is geweest en de eerste aanspeler weer terug is op de aanspeelplaats.

Welke ploeg is het eerst klaar?

Aandachtspunten:

- uitleg terwijl een ploegje laat zien wat de bedoeling is;
- proefronde spelen en controleren of het goed gaat;
- wedstrijd: let op 'smokkelen'.

Voetbaltennis

Over een lijn die op tennisnet hoogte op de middenlijn is gespannen, wordt een wedstrijd tussen twee ploegen gehouden, waarbij het de bedoeling is de bal in het veld van de tegenpartij op de grond te spelen. Afhankelijk van vaardigheid van spelers kun je de regels aanpassen.

Met weinig vaardige spelers kun je afspreken dat er sprake is van een score wanneer de bal voor een tweede keer achtereen stuit binnen de lijnen van het veld, of zelfs wanneer deze rolt. Het aantal malen dat je mag samenspelen kun je variëren en de grootte van het speelveld is ook afhankelijk van de vaardigheid.

Variaties:

- voetbalvolley: het net hangt op volleyhoogte;
- spelen met werpen en vangen, waarbij de worp een echte inworp is, die voldoet aan de eisen die de voetbalspelregels eraan stellen.

Voetbalcrocket

Op een veld worden van ijzerdraad gemaakte poortjes uitgezet. Begin- en eindpoortje zijn duidelijk gemarkeerd. De spelers proberen nu, om de beurt, de bal door de poortjes te spelen en het parcours met zo weinig mogelijk balcontacten af te leggen.

Jeu-de-voet-boules

Dit spel wordt gespeeld in een zandbak, springbak of op het strand. Op een afstand van ongeveer 10 tot 15 meter wordt een gekleurde bal neergelegd als 'buut'. Om de beurt proberen de spelers van de twee partijen nu om hun bal dichterbij het buut te spelen dan de ballen van de tegenpartij. Iedere bal die dichterbij het buut ligt dan een bal van de tegenpartij, levert een punt op. Tevoren kun je het aantal te spelen rondes afspreken, of je bepaalt dat je speelt totdat één van beide ploegen een bepaald aantal punten (bijvoorbeeld 11) heeft bereikt.

Jagerbal met verlos

Iedere speler heeft een bal en dribbelt door de ruimte. Er zijn 3 à 4 tikkers, die samen over één bal beschikken en via samenspel moeten proberen om de andere spelers te treffen. Wanneer iemand is getroffen, pakt hij zijn eigen bal op en gaat in spreidstand staan. Wanneer nu een speler die niet af is, zijn bal tussen de gespreide benen doorspeelt, is de betreffende speler weer vrij en mag weer meedoen.

Voetbalvariant op slagbal

De 'schietpartij' (de bal wordt immers door te schieten in het spel gebracht, in plaats van door te slaan) staat achter de achterlijn. De veldpartij staat verspreid in het veld opgesteld.

In het veld staan vier honken (honkpalen, hoekvlaggen of iets dergelijks).

In een tevoren vastgestelde volgorde brengen de spelers van de schietpartij de bal in het spel, door deze vanaf een gemarkeerde plaats, uit de hand, zo ver mogelijk het speelveld in te schoppen. Zodra de bal weg is, moet langs de honken worden gelopen. De veldspelers bemachtigen de bal en spelen die snel terug naar de achterlijn, waar 'gebrand' moet worden door deze in een doel van één meter breed te plaatsen. Zodra de bal door dit doel gaat, mag de loper niet meer onderweg zijn, maar moet hij rond zijn of een honk vast hebben. Is hij nog wel tussen twee honken onderweg, dan is hij 'af' en moet hij zich weer bij zijn partij voegen. Als een loper het

vierde honk (thuishonk) bereikt, levert dat een punt op. Lukt het een looper om in één keer op zijn eigen schot binnen te komen, (home-run) dan verdient hij twee punten.

Als alle spelers van de schietpartij aan de beurt zijn geweest, wordt er gewisseld. Wie heeft na evenveel schietbeurten de meeste punten?

Variaties:

- De 'loper' legt zijn gang langs de honken al dribbelend, met een bal aan de voet, af.
- De honken hebben geen vaste plaats. De looper dribbelt met de bal en is op een honk wanneer hij op de bal zit. Dit moet dus gebeurd zijn voordat de veldpartij heeft gebrand, anders is hij af. Natuurlijk is wel de looproute aangegeven.
- Twee spelers van de schietpartij brengen elk een bal in het spel, vertrekken dan vervolgens met een derde bal samenspelend, het veld in en zijn op een honk wanneer ze beiden gelijktijdig de stilliggende bal aanraken. Er moeten wel 4 'honken' worden aangedaan op de vastgestelde looproute.
- Bij de volgende intensieve vorm is er geen sprake meer van honken waarop je vrij bent. De spelers moeten nu proberen op hun eigen schot de honken te ronden. De veldpartij krijgt het nu echter moeilijker: ze moeten de bal niet meer door een doel spelen om te 'branden', maar ze rennen allemaal naar de speler die de bal het eerst te pakken krijgt en stellen zich in spreidstand achter elkaar op. De balbezitter schiet de bal door de poort van gespreide benen heen. Als de bal eerder de laatste speler uit de rij heeft bereikt dan dat de loper zijn ronde heeft afgelegd, dan is de loper uitgebrand.

Jagers en hazen

Er staan twee ploegen in het veld, waarbij de ene ploeg de beschikking heeft over een bal.

De ploeg speelt samen en probeert de spelers van de tegenpartij de bal tegen de benen te schieten (alleen onder de knie!). De hazen proberen natuurlijk die ballen te ontwijken. Voor iedere geraakte speler wordt een punt gegeven. Na een vastgestelde tijd wordt van functie gewisseld. Wie heeft na een gelijk aantal beurten de meeste punten?

Variaties:

- Telkens is er van ploeg B maar één haas in het veld. Zodra deze geraakt wordt is hij 'af' en gaat aan de kant. Een volgende speler van zijn ploeg is nu haas. Hoelang duurt het om alle hazen 'af te schieten'?
- Iedere speler van ploeg A heeft nu een bal en probeert spelers van ploeg B af te schieten. Lukt dit, dan krijgt deze speler ook een bal en gaat meejagen. Wie blijft het langst over?
- Dezelfde vorm als hierboven, maar nu wisselen beide ploegen, op een fluitsignaal van de spelleider, van functie.

Schieten op bewegende doelen

Beide ploegen moeten proberen te scoren in doelen die zich over het speelveld bewegen. Deze doelen worden gevormd door twee spelers van elke partij die op schouderhoogte een turnstok vasthouden. Er wordt natuurlijk gespeeld op het doel van de tegenpartij. De spelers die het doel vormen, proberen te voorkomen dat er gescoord wordt, door op tijd weg te zijn. Ze mogen de bal niet schoppen of tegenhouden.

Cirkelvoetbal

Alle spelers vormen samen een kring en geven elkaar een hand. De bal wordt binnen de kring gerold en iedere speler moet proberen de bal buiten de kring te krijgen door deze tussen of langs de benen van een andere speler door te spelen. Er mag alleen over de grond worden gespeeld. Wanneer de bal bij iemand tussen de benen door wordt gespeeld, dan krijgt hij 5 strafpunten. Gaat de bal rechts van hem langs, dan levert dat 2 strafpunten op.

Schuttersfestijn

Op een afstand van 10 tot 15 meter hangen aan een lijn of aan de muur een aantal kartonnen plaatjes met getallen erop. Naarmate het plaatje kleiner is, een groter getal. Bijvoorbeeld het getal 1 op een plaat van 30 x 30 centimeter. Het getal 3 op een plaat van 20 x 20 centimeter enzovoort.

Wie haalt uit 5 of 10 schoten het hoogst aantal punten?

Cirkeltrefbal

In een vak middenin het speelveld of de zaal, staat een aantal kasten.

Ploeg A staat buiten dit vak, ploeg B erin. Ploeg A moet proberen om door zuivere passes te geven, de spelers van ploeg B te raken. Deze mogen de ballen ontwijken en zich verschuilen achter de kasten. Na een vastgestelde tijd wordt van functie gewisseld.

Wie heeft na elk een beurt te hebben gehad de meeste punten?

Frustratievoetbal

Er wordt volgens de officiële regels voetbal gespeeld. Als een ploeg drie doelpunten voorsprong heeft op de tegenstander, wordt de stand gewisseld.

De andere ploeg heeft nu een voorsprong van drie punten. Welke ploeg heeft het eerst 10 punten?

Als er weinig wordt gescoord kun je ook omdraaien bij 2 punten voorsprong.

Voetbalrugby

Er wordt gewoon voetbal gespeeld, maar dan met één rugby-regel: de bal mag niet 'naar voren' worden geplaatst. Samenspe- len met medespelers kan dus alleen in achterwaartse richting plaatsvinden. Terreinwinst moet via dribbelen worden verkregen!

Gemengde estafette

De spelers worden verdeeld in groepjes van vier. Van elk groepje staan twee spelers aan de ene kant van de af te leggen afstand (bijvoorbeeld 15 meter) en twee staan aan de andere kant. De eerste speler dribbelt de bal naar de overkant en geeft hem door aan de tweede, die bereikt de overkant terwijl hij de bal met de rechervoet hoog houdt.

De derde speler doet hetzelfde met de linkervoet en de laatste speler tenslotte legt de afstand af terwijl de bal met hoofd en borst en knie wordt hoog gehouden. Als de bal valt, moet op de plaats waar het mis ging het spel worden hervat.

Oefening voor ingooien

De spelers bewegen zich in tweetallen over het veld, terwijl ze de bal overspelen in de vorm van een ingooi. Door de afstanden te variëren kan ook een ingooi over een grotere afstand worden geoefend.

Aandachtspunt: twee benen aan de grond als je gooit!

Wereldrecord ingooien

Iedere speler mag 5 keer een ingooi uitvoeren vanaf een bepaalde lijn. De uitvoering kan met of zonder aanloop worden gedaan. De verste worp van iedere speler wordt gemarkeerd. Wie wordt de kampioen?

Minigolf-voetbal

Het is bij minigolf de bedoeling om de verschillende stations met zo weinig mogelijk beurten af te werken. De winnaar heeft dus de *laagste* score.

Bij ons spelletje minigolf-voetbal gaat het net zo.

Je kunt denken aan de volgende stations:

- doelschieten op een doel dat door vlaggetjes is aangegeven
- de bal over een wiplank heenspelen naar een doel
- de bal opwippen en met een boogje in een emmer of korf mikken
- de bal via een bank of muur in een hoepel plaatsen (indirecte treffer!)
- de bal met zo weinig mogelijk contacten door een slomparcours spelen
- proberen in één poging te scoren in een doel van 50 centimeter dat aan het eind van een trechtervormige baan is geplaatst
- met een bal zodanig schieten op een andere bal dat deze

laatste bal in het doel rolt. Je kunt de bal waarop wordt geschoten bijvoorbeeld op de penaltystip leggen en eisen dat deze in het doel terechtkomt.

- de bal vanaf de lijn van het doelgebied tegen een paal of tegen de lat schieten
- in een veld van 20 bij 20 meter liggen 5 hoepels of fietsbanden. De speler moet nu proberen de bal zodanig via alle 5 hoepels te spelen, dat deze in iedere hoepel blijft liggen.

Voetbalgolf

Met wat fantasie kun je op een speelveld in een park of in de vrije natuur en zelfs op het sportveld een golfbaan voor voetballers uitzetten.

Eerst wordt het afspeelpunt vastgesteld. Vervolgens moeten de 'holes', net als bij golf, in zo weinig mogelijk beurten worden gehaald. Wanneer er tussen de verschillende deelnemers een groot verschil is in vaardigheden, kun je de betere spelers met een 'handicap' laten starten. Voor iedereen blijft de wedstrijd dan interessant. Deze situatie doet zich nogal eens voor wanneer je deze activiteit uitvoert met spelers van verschillende leeftijden.

Het aantal holes wordt bepaald aan de hand van de beschikbare ruimte. Bij heel grote afstanden zou kunnen worden toegestaan dat de bal vanuit de hand wordt weggeschoten. Als holes of doelen kunnen de volgende materialen worden gebruikt:

- hoepels of fietsbanden die aan de doellat of aan een tak worden gehangen
- een hoekvlag die geraakt moet worden
- de penaltystip
- een kuil die in een zandbak is gegraven (ook eventueel verspringbak)
- een oude autoband
- een emmer
- een bank
- de bal zo spelen dat deze op het doelnet blijft liggen
- een discus/kogelstootring.

Wie speelt het sportiefst

Dit voetbalspelletje is overal te spelen. De regels die worden gebruikt kunnen zowel op een klein veld als op een groot veld, maar ook bij 2 tegen 2 worden gebruikt. Het is wel noodzakelijk dat iedere ploeg beschikt over een aantal wisselers. Er wordt gevoetbald volgens de officiële regels.

Wie een overtreding begaat die wordt bestraft met een vrije schop of strafschoep, moet het veld verlaten en wordt door een wisselspeler vervangen. De speler die er net uit is gegaan wordt zelf wisselspeler aan het eind van de rij. Hij komt dus weer in het spel als alle voor hem in de rij zittende spelers al in het spel zijn.

Spelen vanuit deze opvatting heeft de volgende voordelen:

1. Het draagt bij de spelers op te voeden tot 'fair-play'.
2. Voor onsportief gedrag van een individuele speler wordt niet de ploeg bestraft (deze blijft immers compleet), maar de speler die zich aan onsportief gedrag schuldig heeft gemaakt.
3. De wisselers blijven voortdurend bij het spelverloop betrokken.

(Let op dat ze de anderen niet aanmoedigen tot onsportief gedrag, dan mogen zij immers spelen!)

Tien overtredingen leveren een extra tegendoelpunt op

Tijdens de wedstrijd worden de overtredingen bijgehouden en opgeteld. Aan het eind van de wedstrijd wordt voor elke tien overtredingen een doelpunt afgetrokken, of de tegenpartij krijgt er een doelpunt bij.

De laatste oplossing verdient de voorkeur omdat anders ploegen met een negatief aantal doelpunten uit de strijd kunnen komen.

Vijf persoonlijke fouten: eruit!

Vanuit het basketbal kennen we de regel: wie 5 persoonlijke fouten heeft, wordt eruit gestuurd. Hij kan dan wel door een wisselspeler worden vervangen.

In het voetbal kunnen we deze regel ook hanteren. Iedere overtreding die wordt bestraft met een vrije schop of strafschoep, levert de betrokken speler een persoonlijke fout op. Na 5 persoonlijke fou-

ten moet hij het veld voor de rest van de wedstrijd verlaten. Zijn plaats wordt door een wisselspeler ingenomen.

Overtreding gemaakt: naar de andere ploeg

Beide ploegen beginnen met evenveel spelers. Wanneer een speler een overtreding maakt, dan moet hij verder spelen bij de tegenpartij. Wanneer dezelfde speler vervolgens weer een overtreding maakt, dan moet hij eerst 5 minuten aan de kant, alvorens hij weer bij zijn oorspronkelijke team mag meespelen. Het feit dat er steeds gewisseld wordt (gebruik wel lintjes!), betekent dat er steeds sprake is van overtal-situaties, wat het spel aantrekkelijker kan maken (meer scores).

Voor iedere overtreding: strafschop

Iedere overtreding die op de eigen speelhelft wordt begaan, wordt onmiddellijk bestraft met een strafschop.

Penalty

Vanuit het ijshockey kennen we het begrip 'penalty'. De speler tegen wie de overtreding is gemaakt, mag vanaf de middenlijn alleen op de keeper af om te proberen deze te passeren, zonder dat de keeper de puck aanraakt.

Bij voetbal zou je dat ook kunnen toepassen. Voor iedere overtreding op de eigen helft mag het 'slachtoffer' de penalty uitvoeren (als hij geblesseerd is vanzelfsprekend een medespeler).

Hij loopt met de bal op het doel af en probeert deze in het doel te plaatsen zonder dat de doelman deze aanraakt. Er kan geen doelpunt worden gemaakt uit de 'rebound' wanneer de bal van paal of lat terugstuit. Als de doelman de bal weet te raken, is de doelpoging ook afgelopen. In beide gevallen wordt het spel hervat met een vrije schop voor de verdedigende partij.

2 Regels kun je ook veranderen

Variaties en aanpassingen

Aanvallend voetbal

Er wordt voetbal gespeeld volgens de officiële regels. Een doelpunt telt echter alleen als de spelers van de aanvallende partij (uitgezonderd de doelman), allen op de helft van de tegenpartij staan.

Samenspelen levert extra punten op

Een doelpunt kan nu een verschillend aantal punten opleveren. Iedere keer dat de ploeg, voorafgaand aan het doelpunt, de bal samen heeft gespeeld, zonder dat de tegenpartij deze raakte, levert een punt op.

Bijvoorbeeld: er wordt gescoord nadat de ploeg de bal 5 keer heeft samengespeeld. Het doelpunt levert dan 5 punten op.

Deze wijze van tellen kan het samenspelen binnen een ploeg bevorderen.

Bovendien moet het samenspel goed verzorgd zijn, aangezien de tegenpartij tijdens het samenspelen niet aan de bal mag komen.

Wisselen van doelman

Hoewel het keeper zijn een speciale uitdaging kan betekenen, nemen de meeste spelers niet graag de rol van de doelman over. Toch is het juist voor verdedigers, maar ook voor alle andere spelers, belangrijk om zich te kunnen verplaatsen in de situatie van de keeper.

We spelen nu als volgt: de speler die scoort wordt doelman. Veldspelers kunnen zo allemaal eens proeven aan het keepersvak.

Omdat er geen 'echte' keepers in het doel staan, wordt er ook vaker gescoord en zal er veelvuldig worden gewisseld.

Dubbelvoetbal

We spelen met de normale regels, maar er wordt nu met twee ballen gespeeld. De spelers moeten zich nu voortdurend instellen op nieuwe situaties, razendsnel overschakelen van aanvaller tot verdediger en goed overzicht houden.

Doelbal

Rond een speelveld zijn met vlaggetjes of pilonnen 9 kleine doelen gemaakt. Bij het begin van het spel tussen twee ploegen moet elke ploeg één doel verdedigen en ook op één doel aanvallen. Zodra een ploeg echter scoort, moet deze ploeg een extra doel gaan verdedigen. De andere ploeg kan dan dus op twee doelen aanvallen! Na ieder doelpunt komt er weer een doel bij dat verdedigd moet worden. De ploeg die het eerst 5 doelen moet gaan verdedigen is winnaar. In deze vorm heeft de partij die achterstaat steeds meer scoringsmogelijkheden dan de partij die voorstaat.

Kans op de gelijkmaker

Soms is het krachtsverschil tussen twee ploegen nogal groot. Zowel voor de verliezers als voor de winnaars verliest het spel dan zijn uitdaging. Door een aantal regelveranderingen kunnen de kansen van de twee ploegen meer gelijk worden getrokken:

- De speler die scoort, mag tot een tegendoelpunt alleen maar op de aanvalshelft spelen. De tegenpartij heeft zo een overtalsituatie in haar aanval en krijgt dus meer kans op scoren.
- De speler die een doelpunt heeft gemaakt moet eerst een 'eronde' maken om het veld, voordat hij weer aan het spel kan deelnemen. De eronde start zodra het spel door de tegenpartij in de middencirkel is hervat.
- De speler die heeft gescoord gaat aan de kant totdat *de tegenpartij* een doelpunt heeft gemaakt en kan er dan weer in.
- De doelpuntenmaker blijft aan de kant totdat *zijn eigen ploeg* weer heeft gescoord.

Boevenvoetbal

In een heel normaal spelletje voetbal bevindt zich in iedere ploeg een 'boef'. Een speler wordt, zonder dat de ploeg dat weet, door de trainer aangewezen en deze speler moet door zijn medespe- lers als 'boef' worden ontmaskerd. Ze kunnen dit doen door goed op te letten. De 'boef' mag de bal namelijk alleen in achterwaartse richting afspelen.

Spelvormen met overtalsituaties

Zoals gewoonlijk wordt er op twee doelen gespeeld. De beide ploegen hebben echter een ongelijk aantal spelers, bijvoorbeeld 6 tegen 4. Om het spel toch enige balans te geven (beide ploegen evenveel kans) moet er wat met de regels gebeuren:

- De ploeg met de meeste spelers mag telkens slechts twee balcontacten hebben, terwijl de ploeg met minder spelers zo- veel balcontact mag hebben als zij wil, voordat op het doel geschoten wordt.
- De ploeg met het overtal moet, naast het gewone doel, nog een of twee extra doelen verdedigen. Deze doelen zijn één meter breed en worden door vlaggen of pilonnen aangegeven.
- Binnen de overtalploeg mag niet gedribbeld worden. Zodra een speler van die ploeg de bal ontvangt, moet hij op die plaats blijven totdat hij de bal heeft afgespeeld.

Strokenvoetbal

Het speelveld wordt in de lengterichting verdeeld in drie stroken. In de middelste strook spelen we 3 tegen 3. In de linkerstrook 2 verdedigers tegen één aanvaller van de tegenpartij en in de rech- terstrook hetzelfde. Alle spelers moeten tijdens het spel in de hun toegewezen strook blijven. De spelers in de middenstrook moeten nu proberen om hun aanvallers aan te spelen, hoewel er twee verdedigers zijn. Telkens wanneer dat lukt verdient de ploeg een punt.

Drie-veldentoernooi

Op drie uitgezette speelvelden wordt op verschillende manieren gevoetbald:

Veld 1: zitvoetbal.

Veld 2: tweelingvoetbal.

Veld 3: paard-en-ruiter-voetbal.

De ploegen draaien door, zodat iedereen alle spelen gedaan heeft. De resultaten van de verschillende spelletjes worden voor iedere ploeg opgeteld en leiden tot een einduitslag.

Variaties:

- kikkervoetbal: voetbalspelen met zwemvliezen aan;
- hakjes-voetbal: de bal mag alleen via 'hakjes' worden gespeeld.

Clownsvoetbal

Bij dit spel mag de bal met alle lichaamsdelen worden gespeeld. Men mag gooien, uit de hand schieten, koppen of op basketbalmanier dribbelen.

Het is verboden met de bal in de hand te lopen. Verder gelden de 'gewone' voetbalregels. Let wel op veiligheid!

Voetbal met bepaalde technieken als aandachtspunt

Als je voetbal speelt, kunnen verschillende onderdelen centraal worden gesteld. Als bijvoorbeeld een bepaalde techniek moet worden geoefend, moet ervoor worden gezorgd dat deze techniek in het spel vaak voorkomt.

Door zo'n onderdeel centraal te zetten, raken de spelers ook gemotiveerd om de geleerde techniek in het spel toe te passen.

Voorbeelden die een veelheid van mogelijkheden aangeven:

- *Eén-tweetje*: Doelpunten die na een één-tweetje worden gescoord, tellen dubbel.
- *Volley*: Een doelpunt dat gemaakt wordt door de bal uit een hoge voorzet, direct uit de lucht in het doel te schieten, levert het team 5 punten op.
- *Kopbal*: Doelpunten die door een kopbal worden gemaakt zijn

vaak heel spectaculair. In het spel kunnen we dat stimuleren door voor een gekopt doelpunt 4 punten te geven.

- *Afstandschot*: Het gebeurt nogal eens dat doelpunten gemaakt via schieten van een afstand van 20 meter en meer, gekozen worden tot doelpunt van de maand. Om de spelers meer risico te laten nemen en meer te laten durven, belonen we een doelpunt via zo'n afstandschot met 4 punten.
- *Doelpunt gescoord met het linkerbeen*: Scoort een speler met zijn 'zwakke' been, dan telt het doelpunt dubbel.
- *Omhaal*: Doelpunten via een omhaal gescoord (Marco van Basten!) zijn zeer spectaculair en komen ook zelden voor. Dat komt omdat de techniek en de timing heel moeilijk zijn. Wie in het spel zo'n doelpunt scoort krijgt 8 punten.

In overleg met de spelers kunnen nog talrijke andere aandachtspunten worden vastgesteld. De fantasie van de spelleider speelt hierbij ook een grote rol.

Kruidje-roer-mij-niet

Het plantje met de naam kruidje-roer-mij-niet is heel gevoelig voor aanraking. Bij het voetbalspel dat zijn naam aan het plantje ontleent, is het dan ook verboden om een tegenspeler te raken. Wordt een speler wel aangeraakt, opzettelijk of onopzettelijk, dan moet de speler die deze 'overtreding' begaat, een minuut op de plaats van overtreding op de grond gaan zitten. Na deze 'straf' kan hij weer aan het spel deelnemen.

Omkeervoetbal

De doelen worden op een meter of 10 van de achterlijn het veld ingezet, met de open zijde naar die achterlijn gekeerd. Tijdens het spel mag nu alleen vanaf de kant van de achterlijn gescoord worden.

Poppenvoetbal

De spelers mogen bij het spel hun armen niet gebruiken. Het bovenlichaam is, ook bij het lopen met de bal, stijf als een pop.

Als een speler wel zijn armen gebruikt, wordt er afgefloten en moet de betreffende speler op de plaats van de overtreding met de benen wijd blijven staan. Zijn medespelers kunnen ervoor zorgen dat hij weer in het spel betrokken wordt, door hem de bal tussen de benen door te spelen.

Schat je dribbelafstand

Iedere speler heeft een bal en staat op de achterlijn. De spelleider roept nu een bepaalde afstand, bijvoorbeeld 30 meter. De spelers gaan dribbelen totdat ze denken die dertig meter te hebben afgelegd. Daar stoppen ze de bal. Als alle spelers de bal stil hebben liggen, wordt de exacte afstand gemeten. De speler die het best heeft geschat, wint.

Discuswerpen met een voetbal

Na één of twee draaien wordt een bal via een slingerworp weggeslingerd. Wie gooit de bal in drie pogingen het verst weg?

Kogelstoten met een voetbal

Wie stoot de bal met de kogelstoottechniek zo ver mogelijk weg? Ieder heeft weer drie pogingen.

Handdoek-voetbal

Dit spel vindt plaats op een volleybalveld, waarop het net op een hoogte van 1,50 meter is gespannen. Er zijn twee ploegen van 7 spelers.

Zes spelers van iedere ploeg vormen tweetallen, waarbij elk tweetal een handdoek vasthoudt. De zevende speler is de solospeler en brengt van achter de achterlijn de bal in het spel door hem na

een stuit over het net te plaatsen. De koppels met de handdoek proberen nu de bal in de handdoek te vangen voordat deze de grond raakt. Ze brengen, wanneer dit is gelukt, de bal naar hun eigen solospeler die deze weer in het spel brengt.

De puntentelling is als volgt: als je in staat bent de bal bij de tegenstander op de grond te krijgen, verdien je een punt. We spelen totdat één van de ploegen 15 punten heeft.

Dan volgt wisseling van speelhelft en begint de volgende set.

Net als bij volleybal kun je ook werken met doorwisselen, zodat de spelers allemaal een keer solospeler zijn.

Gymnastiekvoetbal

Dit spel kan zowel in de zaal als op het veld plaatsvinden. Er wordt gewoon voetbal gespeeld, maar na ieder balcontact moet elke speler een door de spelleider aangegeven oefening uitvoeren. Voorbeelden: koprol voor- of achterover, handstand, ligsteun enzovoort.

Spionnenvoetbal

Er wordt gewoon voetbal gespeeld, maar in iedere ploeg bevindt zich een spion. Deze speler is door de trainer aangewezen, zonder dat zijn ploeggenoten dat weten. De spion mag voor zijn team geen doelpunten maken. Welke ploeg komt er het eerst achter wie bij de eigen partij de spion is?

Als er een verkeerde speler wordt aangewezen, verliest de ploeg één van haar spelers.

Vooruitvoetbal

Bij dit voetbalspelletje mag de bal slechts in voorwaartse richting worden gespeeld. Dus zowel bij een pass als bij het dribbelen, mag alleen maar in de richting van het doel van de tegenstander worden opgetrokken. Wanneer in achterwaartse richting wordt gespeeld, krijgt de tegenpartij balbezit.

Zakvoetbal

Alle spelers dragen een jutezak die aan de onderkant open is. Ze worden dus in hun bewegingen belemmerd, ook al omdat de zak met één hand moet worden vastgehouden. Een van de spelers van iedere ploeg is de 'joker'. Het is nu de bedoeling om te proberen via samenspel de bal bij de joker terecht te laten komen, dat levert een punt op.

Als de tegenpartij in balbezit is, moet je natuurlijk voorkomen dat zij de bal aan hun eigen 'joker' aanspelen.

Wie heeft het eerst 10 punten gehaald?

Variaties:

- elke ploeg kan meer dan één speler aanwijzen als joker
- de joker wordt door een ploeg in het geheim aangewezen. Alleen de scheidsrechter en de eigen ploeg weet wie het is.

✓ Vier-partijenvoetbal

Er zijn vier ploegen van 2 à 3 spelers. Op een veld van 25 x 25 meter wordt in het midden van iedere zijde een doel van 2 meter breed opgesteld.

Bij de aanvang van het spel staan de spelers van ieder team bij hun eigen doel. In het midden van het veld liggen twee ballen.

De spelleider roept nu welke ploegen tegen elkaar spelen: bijvoorbeeld A tegen D en B tegen C. De spelers lopen nu naar de ballen toe en het spel begint.

Tijdens het spel roept de spelleider andere combinaties af, waardoor de ploegen plotseling een andere tegenstander krijgen en op een ander doel moeten spelen. (A tegen B en C tegen D). Het spel wordt daarvoor niet onderbroken! Een handig team kan de verwar- ring die in zo'n situatie ontstaat, benutten om te scoren. Beide ballen zijn dan immers in het spel!

IJshockey-voetbal

In de zaal spelen we gewoon voetbal. Er mag echter pas worden gescoord vanuit het aanvalsvak (1/3 van het speelveld). Door deze regel en door gebruik te maken van de muur ('over de band spelen') krijgen technische aspecten in het spel meer nadruk.

Variaties:

- de doelen worden een paar meter het veld ingezet zodat er ook achter de doelen langs kan worden gespeeld.
- de doelen staan net als in de vorige variatie, maar nu mag in een doel zowel van de voorkant als van de achterzijde worden gescoord.

Emmerbal

In het midden van een klein speelveld, ligt een omgevalen emmer. Er wordt 2 tegen 2 of 3 tegen 3 gespeeld. Het is de bedoeling van elke ploeg om te proberen de emmer te raken. Als dat lukt, levert dat 1 punt op.

Als een speler in staat is om de bal *in* de emmer te schieten, dan levert dat 5 punten op.

Als de verdedigende ploeg in balbezit komt, moet eerst 'recht van aanval' worden gehaald door de bal naar een van de zijlijnen te spelen, voordat mag worden gescoord.

Het is verstandig om rond de emmer een cirkel te trekken waarbinnen de spelers niet mogen komen.

3 Spelletjes voor balkunstenaars

Ook techniek kan een rol spelen

De in de eerste spelletjes gebruikte term 'hoog houden' houdt in: de bal meerdere keren omhoog schoppen zonder dat hij de grond raakt.

Jongleren is een kunst

Iedere deelnemer zegt van tevoren hoe vaak hij de bal kan hoog houden. Als hij het tevoren genoemde aantal haalt, krijgt hij een even groot aantal punten. Valt de bal echter op de grond voordat het voorspelde aantal is gehaald, dan krijgt hij geen punten. De deelnemers jongleren om de beurt en wie het eerst honderd punten heeft gehaald, wint het spelletje.

Variatie: Ieder speler krijgt een kaart, waarop 5 getallen staan tussen de 20 en 70 (of minder grote getallen bij minder vaardige spelers). De aangegeven getallen moeten met het hoog houden precies worden gehaald. Welke speler haalt de 5 getallen in zo weinig mogelijk beurten?

Jongleer-en-loopwedstrijd

We houden een wedstrijdje tussen twee tweetallen.

De ene speler houdt de bal zolang mogelijk hoog, zonder dat deze de grond raakt. De andere speler loopt intussen rond een met honkpalen uitgezet vierkant. De looper blijft bij een honk staan op het moment dat de jonglerende speler de bal niet meer hoog kan houden.

Nu komt het andere tweetal aan de beurt. De looper van deze 2 spelers probeert nu de door het eerste team gehaalde afstand te verbeteren.

Variatie: hetzelfde spel wordt gelijktijdig door beide teams gespeeld. Dus: twee jongleurs die de bal hoog houden en twee lopers die gelijktijdig rond de honken lopen.

Jongleer-loterij

Iedere deelnemer heeft een bal en trekt een getal tussen 5 en 10. Vervolgens wordt met een dobbelsteen gegooid.

Het aantal gegooide ogen wordt vermenigvuldigd met het getrokken getal. Je trekt bijvoorbeeld 7 en er wordt 5 met de dobbelsteen gegooid. Het door vermenigvuldigen gekregen getal is: 35.

Na een startsignaal proberen alle deelnemers het zo vastgestelde aantal keren de bal hoog te houden. Als de bal de grond raakt moet opnieuw begonnen worden met tellen. Wie heeft het eerst 'zijn' aantal gehaald?

Rennen en hoog houden

De spelers moeten een afstand van 10 tot 20 meter afleggen, terwijl ze de bal hoog houden. Wie is het eerst bij de finish?

Als je de bal onderweg kwijtraakt, moet je opnieuw beginnen.

Hoog houden en draaien

Probeer de bal hoog te houden met je voeten, je knieën en je hoofd. Terwijl je dit doet, probeer je om je eigen as te draaien. Wie maakt de meeste draaien?

Krantebal

Er wordt een krant helemaal uitgevouwen op de grond gelegd. De speler gaat op de krant staan en moet nu de bal met één been, 5 keer achter elkaar omhoog spelen, zonder met het andere been het contact met de krant te verliezen. Als dat is gelukt, wordt de krant een keer dubbelgevouwen en wordt dit evenwichtskunststukje herhaald.

Hierna kan de krant opnieuw dubbel worden gevouwen enzovoort. Je speelt net zolang door tot er een winnaar is overgebleven.

Voetbalkunstenaar

Wie slaagt erin om de bal met zijn voeten, knieën en hoofd een tijdlang in de lucht te houden en tegelijkertijd touwtje te springen?

Penalty-bokaal

We spelen met 2 teams van elk 5 spelers. Om de beurt schieten deze spelers strafschoppen op het doel. Elke goal levert 1 punt op. Hoeveel punten kan een team scoren zonder er één te missen?

Als team samenwerken

Een team bestaat uit 5 spelers. Iedere speler krijgt een nummer (1 t/m 5) Elke speler schiet een penalty en krijgt bij een doelpunt evenveel punten als zijn nummer aangeeft.

Welke ploeg slaagt erin om 15 punten te scoren?

Penalty schieten met joker

Elke ploeg bestaat uit 11 spelers. De 10 veldspelers moeten na elkaar strafschoppen nemen. Zodra iemand mist, mag de doelman als joker proberen alsnog de poging te verzilveren. Welke ploeg haalt de hoogste score?

Een rondje strafschoopgebied

Op de lijn van het strafschoopgebied worden tien plaatsen gemarkeerd met bijvoorbeeld een pilon. Iedere speler mag vanaf elk van deze punten éénmaal op het doel schieten (totaal dus 10 keer). Wie scoort uit deze tien pogingen de meeste punten?

Kleiduiven schieten

Er wordt een rechthoek op het veld uitgezet. Op de beide korte zijden staan twee spelers uit hetzelfde team (team A) tegenover elkaar en spelen elkaar voortdurend de bal toe. Op de lange zijden staan twee spelers van de tegenpartij (team B), die proberen met een andere bal de door team A heen en weer gespeelde bal te raken.

De bal moet steeds over de grond worden gespeeld. Iedere keer dat team A naar elkaar over speelt levert dat een punt op. Raakt team B de door A gespeelde bal, dan levert dat 5 punten op. Na vijf minuten wordt er van plaats en functie gewisseld. Wie heeft na beide beurten de meeste punten?

Kunstschieten

Wie kan vanaf de hoekvlag of vanaf een ander punt op de achterlijn de bal direct in het doel plaatsen? Iedere speler heeft 5 pogingen van rechts en 5 pogingen van links.

Deze activiteit kan zonder doelman worden gespeeld.

Kegelvoetbal met verdediger

In het midden van een sporthal of een tegelplateau buiten worden 9 kegels opgesteld. Vier spelers staan in een kring rond de kegels (afstand 5 tot 10 meter).

Rond de kegels is op een afstand van 1 meter een cirkel getrokken. Op deze cirkel mag een verdediger zich bewegen om ervoor te zorgen dat de ballen die de spelers op de kegels afschieten niet hun doel treffen. Het is de bedoeling dat de 4 spelers in de kring elkaar de bal zo nauwkeurig toespelen, dat zich vrije kansen voordoen om een kegel omver te schieten.

Je kunt de tijd opnemen die nodig is om alle kegels om te krijgen en vervolgens een andere verdediger in te zetten.

Ook kun je de verdediger van plaats laten wisselen met de speler wiens geschoten bal hij tegenhoudt.

Rechthoek schieten

Op een muur van een gebouw of in een sporthal worden op ooghoogte vijf rechthoeken getekend die steeds kleiner worden (bijvoorbeeld: 1 x 1 meter tot 30 x 30 centimeter). Elke speler schiet nu op de rechthoeken en wel op de rij af.

De speler mag pas op een rechthoek schieten als hij de rechthoek daarvoor geraakt heeft. Afhankelijk van leeftijd en niveau kan de afstand variëren van 3 tot 6 meter. Wie heeft het minste aantal pogingen nodig om alle rechthoeken te raken?

Je kunt ook een wedstrijd 'op tijd' spelen. Wie is na 3 minuten het verst?

Nummervoetbal

In beide doelen van een voetbalveld (buiten of in de hal) worden 5 fietsbanden opgehangen. Elke band is voorzien van een nummer 1 t/m 5.

Er wordt nu gewoon voetbal gespeeld *zonder doelman*. Het is nu de bedoeling te scoren door de banden heen. De ploeg krijgt het aantal punten dat op de band staat. Gaat de bal in het doel zonder dat deze door een band is gespeeld, dan levert dat geen punten op.

Doelschieten

In één helft van een gymzaal of op een afgebakend stuk van het veld liggen 6 hoepels. Drie liggen er tegen de middenlijn aan (tellen voor 1 punt), twee liggen halverwege (tellen voor 3 punten) en één ligt tegen de achterlijn (telt voor 5 punten).

De spelers krijgen elk vijf ballen die ze precies in een hoepel moeten schieten zonder dat hij daarvoor de grond raakt. Ze mogen daarbij de bal uit de hand schieten om zuiverder te kunnen plaatsen.

Wie haalt met vijf ballen de meeste punten?

Een *variantie* voor spelers met minder vaardigheid: Je krijgt ook punten als de bal de hoepel raakt terwijl hij al eerder met de grond in aanraking is geweest. Het tellen houdt pas op wanneer de bal stil ligt.

Vijfkamp in doelschieten

Iedere speler mag 5 doelpogingen doen. De eerste poging wordt van 30 meter afstand gedaan, de laatste vanaf de penaltystip. De 3 overige vanaf 3 punten daartussenin. Deze spel wordt natuurlijk gespeeld met een keeper in het doel.

Vanzelfsprekend kunnen de afstanden aangepast worden aan de leeftijd en het niveau van de deelnemers.

Lastpak

Een speler dribbelt met de bal aan de voet rond in een speelveld van 10 x 10 meter. Een tegenspeler bezorgt hem problemen door op een eerlijke manier te proberen de bal voor hem weg te spelen. Lukt dat, dan worden de rollen omgedraaid. Wie kan het langst dribbelen?

Sprinter-driekamp

Ditmaal sprinten we over afstanden van 10, 15 en 20 meter.

Bij de start wordt de bal in de handen gehouden. Zodra het start-signaal klinkt, wordt de bal omhoog gegooid en wordt deze al koppend over de finish gebracht. Wanneer de bal onderweg op de grond valt, of door de speler met de handen geraakt wordt, dan heeft de speler deze afstand niet gehaald.

Je kunt deze wedstrijd ook op een atletiekbaan houden. Iedere speler moet dan de beschikking hebben over twee banen. Komt hij daarbuiten, dan is de poging mislukt.

Het gaat er natuurlijk om wie de 3 afstanden het snelst heeft afgelegd.

Kop-estafette

De spelers staan in een rijtje achter elkaar. Op een afstand van 3 à 4 meter staat een speler die de bal aangooit naar de eerste van het rijtje. Deze kopt de bal terug en hurkt of sluit achteraan het rijtje. Vervolgens wordt de bal naar de tweede speler gegooid. Enzovoort, tot iedereen een beurt heeft gehad. Welke ploeg is het eerst rond?

Wie houdt het ritme?

Twee spelers draaien een lang springtouw rustig rond. Aan elke zijde van het touw staat op een afstand van 3 tot 5 meter een speler. De beide spelers spelen elkaar de bal toe zonder dat deze het touw raakt of de draai gestoord wordt. Hoe lang houden ze dit vol?

Als het touw wordt geraakt, wisselen spelers en draaiers van plaats.

Marionettenvoetbal

Drie spelers staan op één lijn met een tussenruimte van 5 meter. De beide buitenste spelers spelen elkaar de bal toe. De middelste maakt bewegingen als een marionet. Het is de bedoeling om hem de bal zo tussen de benen door te spelen dat hij deze niet kan onderscheppen in zijn gelijkmatige bewegingen. Na 10 keer samspelen wordt gewisseld.

Welke marionet kan toch de meeste ballen tegenhouden?

Het vier huisjes spel

Op een grasveld zijn 4 'huizen' getekend van 10 x 10 meter. In ieder 'huis' bevindt zich een speler van elk van de twee ploegen. Het is nu de bedoeling de bal aan te spelen aan een eigen speler in een ander 'huis'. Lukt dit, dan krijg je een punt.

Komt de bal buiten een 'huis' terecht dan krijgt de ploeg die de bal het laatst raakte opnieuw balbezit.

Voetbalkegelen

In de hal of buiten op een vlak veld worden 9 kegels opgesteld.

Voetbalkegelen kan nu als volgt worden gespeeld:

- 5 keer schieten: wie schiet de meeste om?
- afschieten: wie heeft het minst aantal pogingen nodig om alles omver te schieten?
- alleen de buitenste kegels mogen omver worden geschoten.

Kampioen pass geven

Er wordt met twee ploegen gespeeld. Ploeg A vormt twee rijen tegenover elkaar met een tussenafstand van 10 meter. Ze spelen elkaar zo snel en zuiver mogelijk de bal toe. Ploeg B rent zo snel ze kan rond ploeg A.

Hoeveel keer heeft A samengespeeld voordat ploeg B tweemaal om de groep is gelopen? Nu worden de rollen omgedraaid.

Man in de straat

Team A vormt een straat door op een afstand van 10 meter van elkaar in twee rijen tegenover elkaar te gaan staan.

De spelers van ploeg B dribbelen nu met de bal aan de voet door deze straat. De spelers van A proberen door het schieten van passes over de grond, ballen van ploeg B te raken. Lukt dit dan houdt de eigenaar van de geraakte bal ermee op.

Hoe vaak kan ploeg B door de straat dribbelen voordat alle ballen geraakt zijn?

Vervolgens worden de rollen omgedraaid.

Je kunt het spel zo spelen, dat de spelers van ploeg B *na elkaar* de straat ingaan, maar ook door ze *als hele groep tegelijk* de straat in de sturen.

Schaduw-dribbelen

Speler B van een tweetal, volgt speler A met de bal aan de voet en doet alles na wat A voordoet. Het gaat daarbij om de fantasie van A die allerlei schijnbewegingen, gymnastische oefeningen of trucs kan inbouwen om zijn partner te misleiden.

4 Opdeplaats—klaar—schieten maar!

Een beroep doen op snelheid en reactievermogen

✓ Achtervolging met de bal

Op een hardloopbaan of een baan die op het veld is uitgezet, nemen twee ploegen een zodanige positie in dat er een halve baan tussenruimte is.

Iedere speler heeft een bal waarmee hij gaat dribbelen. Na het startsignaal moeten de beide ploegen proberen, al dribbelend, elkaar in te lopen.

Het zal duidelijk zijn dat deze activiteit nogal wat vraagt aan conditie en balvaardigheid.

✓ Zesdaagse wedstrijd

Er wordt een vierkant van 25 bij 25 meter op het veld uitgezet. Op iedere hoek van dit vierkant gaat een groepje spelers staan (minimaal 2 per ploeg).

Iedere speler krijgt een bal. Op het startsignaal van de spelleider rent de eerste speler van ieder groepje met de bal aan de voet weg. Elke speler moet nu proberen om de speler die voor hem loopt in te halen en ervoor zorgen dat hij niet wordt ingehaald door de speler die achter hem aankomt. Als hij eenmaal rond heeft gelopen, neemt de volgende speler van zijn groepje de bal over.

Een *variatie* kan zijn: met de hele groep tegelijk vertrekken en afspreken hoeveel rondes de spelers moeten afleggen.

✓ De laatste is het haasje

In de vier hoeken van het speelveld wordt een 'hok' uitgezet van 10 bij 10 meter. Alle spelers bevinden zich bij de start van het spel in hetzelfde 'hok'.

Op een teken van de spelleider rennen alle spelers met de bal aan de voet naar het aangegeven 'hok'. Degene die het laatst aankomt moet een oefening uitvoeren, bijvoorbeeld: druk je vanuit ligsteun 5 keer op.

Hindernisloop met de bal

Er wordt een hindernisbaan opgebouwd die door de zaal of over het veld slalomt en waarin verschillende hindernissen zijn opgenomen. De speler en de bal moeten de hindernis op een voorgeschreven wijze passeren.

Je zou aan de volgende hindernissen kunnen denken:

- Een korfbalmand, waar de bal doorheen gespeeld moet worden.
- Een brug, waar de bal onderdoor wordt gespeeld en de deelnemer over de liggers moet klimmen.
- Een bok, waar de bal onderdoor wordt gespeeld en de speler overheen moet springen. Pas op dat hij niet op de rollende bal terecht komt.
- Een bank, waar de bal overheen moet worden gespeeld en de deelnemer ook overheen huppelt.
- Een hoogspringtouw, waar de bal overheen wordt gespeeld en de speler ook zelf overheen springt (hoogte aan de leeftijd en mogelijkheden aanpassen).
- Een mat, waar de bal overheen wordt gespeeld en de speler zelf overheen moet springen.

Estafette met de bal

De spelers staan in rijtjes achter elkaar opgesteld. De eerste speler loopt met de bal aan de voet naar de overkant, waar een honk staat. Hij draait zich om en speelt met een precieze pass de bal toe aan de volgende speler. Hij blijft zelf staan. Dit gaat zo door totdat alle spelers aan de overkant zijn. Welke groep is hiermee het eerst klaar?

Lopen en samenspelen met tweetallen

De spelers vormen twee rijen door achter elkaar te gaan staan met een tussenruimte van een meter of 5. De afstand tussen beide rijen bedraagt 20 meter. Iedere speler heeft in de andere rij een partner. Op het teken van de spelleider starten de achterste spelers met een sprint tussen beide rijen door naar voren. Tijdens deze sprint wordt de bal aan elkaar toegespeeld.

Zodra een tweetal halverwege is, start het volgende tweetal.

Slalomwedstrijd

De spelers vormen twee rijen door met een tussenruimte van 3 meter achter elkaar te gaan staan. Iedere speler krijgt een bal en een nummer.

De spelleider roept nu een bepaald nummer en de spelers die dat nummer hebben, dribbelen al slalommend tussen de spelers van de eigen groep door naar voren, langs de groep helemaal naar achteren en vervolgens slalommend weer naar voren tot ze op hun eigen plaats terug zijn. Wie het eerst op zijn plaats terug is verdient voor zijn groep een punt.

Tunnel-estafette

De spelers van twee ploegen gaan dicht achter elkaar staan met de benen gespreid. De voorste speler speelt de bal rustig door de 'tunnel' naar achteren. De achterste speler neemt de bal met de voet aan en dribbelt langs de rij naar voren. Daar speelt hij de bal weer door de tunnel enzovoort. Bij welke ploeg zijn de spelers het eerst rond?

Parallel-slalom

Met knotsen, pilonnen of honken worden naast elkaar twee identieke slalombanen uitgezet. De beide ploegen die tegen elkaar strijden, leggen nu op verschillende manieren hun parcours af:

- door te dribbelen
- door de bal al koppend mee te nemen
- door de bal hoog te houden met benen en lichaam
- door te dribbelen en daarbij een keer om iedere pilon heen te lopen.

Uitdaging

Alle spelers van een ploeg staan naast elkaar achter de startlijn. Elke speler beschikt over een bal. Een van te voren aangewezen speler sprint, zonder een teken te geven, weg. De andere spelers moeten hem nu proberen binnen 50 meter in te halen. Bij deze met opzet gemaakte 'valse start' weten de spelers niet wie is aangewezen om als eerste te vertrekken.

Vanzelfsprekend wordt de sprint met de bal aan de voet afgelegd.

Wie schiet het eerst?

De spelers van twee ploegen zitten op een afstand van ongeveer 25 meter van het doel, naast elkaar. Iedere speler heeft een nummer.

De bal ligt op de penaltystip en er staat een keeper in het doel. De spelleider roept een nummer en de spelers die dat nummer hebben, staan snel op en rennen naar de bal. Degene die het eerst daar is, heeft dus de kans om te scoren door de bal op het doel te schieten.

Welke ploeg maakt de meeste doelpunten?

Een voetbal-middenafstandsloop

Bij een middenafstandsloop van 800 of 1200 meter wordt de bal aan de voet meegenomen. In elke ronde zijn 2 vakken aangegeven van 10 meter lengte, waar de bal met de voeten of met het hoofd, in de lucht gehouden moet worden.

Wanneer in de 10-meter-zone de bal op de grond komt, moet de betreffende speler aan het begin van die zone opnieuw beginnen.

Een voetbal-lange-afstandsloop

Deze activiteit wordt gespeeld met twee teams die, op de baan of rond het veld, een afstand van 10 rondes afleggen. Beide teams starten op dezelfde plaats.

Nadat het startsignaal gegeven is, vertrekken de spelers van team A.

Met de bal aan de voet beginnen alle spelers van dit team aan hun 10 rondjes om het veld.

Als de eerste speler van team A twee rondes heeft gelopen, start team B, maar dan *zonder* bal.

Team B moet nu proberen om de spelers van team A in te halen. Iedere speler van team A die door een speler van team B wordt ingehaald, stapt uit de baan.

Om te kunnen winnen moet team A meer dan de helft van haar spelers over de finish krijgen voordat deze zijn ingehaald.

Als de conditie van de spelers niet zo goed is, kan de te lopen afstand tot 5 rondes worden ingekort. De voorsprong voor team A kan dan gesteld worden op 1 ronde.

Estafette over 10 halve rondes

De wedstrijd wordt opnieuw gehouden op een atletiekbaan, of rond een voetbalveld. Ter hoogte van de middenlijn staan 5 spelers aan weerszijden van het veld. In plaats van het estafettestokje bij een gewone estafette wordt nu de bal gebruikt als voorwerp dat moet worden doorgegeven aan de volgende loper. Behalve het doorgeven van de bal moeten de lopers elkaar ook op de hand tikken bij het wisselen. Deze laatste regel heeft de bedoeling te verhinderen dat de bal al een meter of tien voor het wisselpunt aan de volgende loper wordt toegespeeld.

Sprintersdriekamp

Het gaat bij deze activiteit om het koppelen van balvoering en snelheid.

Eerst wordt de tijd opgenomen die een loper, met de bal aan de voet, maakt over respectievelijk 20, 40 en 60 meter of over 25, 50 en 75 meter. De geklokte tijden worden bij elkaar opgeteld.

Bij het meenemen van de bal mag deze niet verder dan 2 meter vooruit worden gespeeld en moet deze ook *aan de voet* de finish passeren.

Als dit spel op een atletiekbaan wordt uitgevoerd, mag de bal ook niet buiten de lijnen van de baan komen waarin de loper de afstand aflegt.

Gebeurt dit toch, dan is de speler voor deze afstand gediskwalificeerd.

Dribbelaar tegen fietser

Over een afstand van tussen de 30 en 100 meter, afhankelijk van prestatievermogen en leeftijd, meten een dribbelaar en een wielrenner zich met elkaar.

De fietser staat bij de start *naast* de fiets en mag pas bij het commando 'af' opstappen. Wie komt het eerst aan de finish?

Dribbelaar tegen sprinter

Een speler met de bal aan de voet loopt tegen een sprinter zonder bal.

De sprinter moet de dubbele afstand afleggen. De sprinter loopt bijvoorbeeld 100 meter, dribbelaar 50 meter. Om de sprinter een richtpunt te geven is het aardig om de voetballer 50 meter voor de sprinter te laten starten, zodat voor beiden de finish op hetzelfde punt is.

Dribbel-afval-race

Alle spelers dribbelen na een gezamenlijke start rond het veld. Bij iedere ronde valt de speler af die als laatste langs de controlelijn komt.

Het is verstandig om de rondes niet veel langer te maken dan ongeveer 30 meter.

Dribbelen op tijd

Op het veld of in de zaal wordt een rondje van 30 meter uitgezet. Deze ronde moet nu al dribbelend in een steeds snellere tijd worden afgelegd. Bijvoorbeeld iedere ronde 2 tot 3 seconden korter. Iedere speler die bij het tijdsignaal de ronde nog niet heeft voltooid, valt af. Wie blijft er over?

Individuele achtervolging

Twee spelers starten precies tegenover elkaar op een ronde van 20 tot 40 meter.

Ze proberen al dribbelend elkaar in te halen terwijl de bal kort aan de voet wordt meegevoerd.

Strijd om de bal

De beide teams staan elk achter de eigen achterlijn van het speelveld.

Op de middenlijn liggen 5 tot 10 ballen. Op het startsein sprinten alle spelers naar voren en proberen een bal te pakken te krijgen. Daarna proberen ze de bal al dribbelend over de achterlijn van de tegenpartij te krijgen.

Welke ploeg brengt de meeste ballen achter de lijn van de tegenstanders?

Voetballen tot je ervan tolt

Met pilonnen wordt in de zaal of op het veld een cirkel uitgezet met een doorsnee van ongeveer 6 meter. Bij de start van het spel staan de tegenstanders recht tegenover elkaar. Eén speler heeft de bal. Op het startsein gaan beiden in dezelfde richting om de kring lopen. De balbezitter dribbelt met de bal aan de voet rond de cirkel en de ander probeert hem in te halen en de bal aan te raken. De tijd die hij daarvoor nodig heeft wordt geklokt.

Als dit gebeurd is, wordt van rol gewisseld. Wie kan de bal het langst verdedigen?

Overstekertje

Twee ploegen stellen zich tegenover elkaar op achter een lijn. De afstand tussen beide ploegen bedraagt, afhankelijk van de leeftijd, tussen de 30 en 60 meter.

De bal moet aan de voet worden meegevoerd. Bij de start van het spel loopt een speler van team A van de ene en een speler van team B van de tegenoverliggende zijde naar de overkant. De spe-

lers starten, lopen naar het midden en komen elkaar tegen. Bij deze ontmoeting kunnen ze proberen de bal van de tegenstander weg te tikken, maar moeten ook voorkomen dat hun eigen bal wordt weggespeeld. Een weggespeelde bal moet eerst worden gehaald voordat de weg mag worden vervolgd. Wie het eerst met de bal aan de overkant is, krijgt een punt. Dan starten twee nieuwe spelers, totdat iedereen aan de beurt geweest is. Welke ploeg behaalt de meeste punten?

Inhaalvoetbal

De spelers van twee teams staan om en om in een kring met een onderlinge tussenruimte van 2 tot 3 meter. Beide teams hebben een bal, die ligt bij twee spelers die tegenover elkaar staan. Op een startsignaal van de spelleider gaan de teams de bal rondspelen in dezelfde richting, en wel alleen naar de volgende speler van het *eigen* team. Al spelend moet worden geprobeerd de bal van de tegenpartij in te halen.

Variatie: door een fluitsignaal geeft de spelleider te kennen dat de speelrichting moet worden veranderd. Dit kan tijdens het spel gebeuren.

Triatlon-estafette

Ieder team bestaat uit 4 spelers. De eerste speler loopt dribbelend een rondje om het veld, loopt vervolgens naar de penaltystip en mag 5 maal op het doel schieten, waarin drie hoepels of fietsbanden hangen. Elk schot moet door een van de banden gaan. Bij iedere misser moet hij een strafondje maken (van de penaltystip rond het doel en terug). Na de vijf schoten wordt de bal aan de volgende speler gegeven, die op dezelfde wijze tewerk gaat.

De totaal tijd van de 4 spelers telt.

Nadat het eerste team is geweest, probeert het volgende team de tijd te verbeteren.

Voet-jagerbal

Alle spelers hebben een bal en dribbelen daarmee in een uitgezet veld.

Twee of drie spelers krijgen een lintje. Zij hebben de taak te proberen met hun bal de bal van een andere speler te raken. De getroffen speler blijft gewoon meedoen.

Welke 'jager' heeft het eerst 10 keer een bal getroffen?

Pak de volgende

Er worden groepjes van 4 spelers gevormd en elke speler krijgt een nummer.

De nummer 1 probeert met de bal aan de voet de nummer 2 te tikken.

De nummers 3 en 4 zitten aan de kant. Als nummer 2 is getikt, gaat nummer 1 aan de kant en probeert nummer 2 de in het veld gekomen nummer 3 te tikken.

Daarna tikt nummer 3 de nummer 4 en tenslotte nummer 4 de nummer 1

Als *variantie* kun je het tikken ook gelijktijdig laten uitvoeren: nummer 1 probeert 2 te tikken en tegelijkertijd jaagt nummer 2 op nummer 3, enzovoort. Wie in zijn groepje het eerst een ander heeft getikt, is de winnaar. Je kunt ook afspreken dat de ander pas 'af' is wanneer deze met de bal wordt geraakt.

Pilon verwisselen

Alle spelers staan met een bal bij een pilon. Op het teken van de spelleider, die 'wisselen' roept, gaat iedere speler naar een andere pilon dribbelen. De spelleider zorgt ervoor dat er telkens een pilon minder is dan het aantal spelers, zodat er bij iedere ronde een speler overblijft, die dan uitvalt. Wie blijft er over?

5 Voetbalspelletjes in de zaal

Wanneer het buiten stormt en hagelt, lekker binnen aan de gang

Voetbal tegen de muur

Twee ploegen proberen tegen elkaar zo veel mogelijk doelpunten te maken.

Het doel wordt gevormd door de hele kopwand van de sportzaal. Een doelpunt telt echter alleen wanneer de bal zodanig tegen de muur is geschoten dat hij daarna niet door een speler van de verdedigende partij aangeraakt kan worden voordat hij de grond raakt.

Variaties:

- Elke ploeg verdedigt een eigen wand als doel
- Elke ploeg kan tegen beide kopwanden scoren
- Een doelpunt telt alleen als de bal via een kopbal tegen de muur wordt gespeeld.

Wie raakt het vlak?

Met tape wordt een vlak van 1 vierkante meter op een afstand van 3 tot 5 meter van de muur afgeplakt.

De bal wordt zo tegen de wand geschoten dat de terugstuitende bal in het vlak terecht komt met de eerste stuit.

Wie scoort uit 10 pogingen de meeste treffers?

Voetbalsquash

In een hoek van de zaal kan prima een spelletje voetbalsquash worden gespeeld. Een dubbelspel is extra aantrekkelijk. Het is zelfs mogelijk met meer spelers te spelen.

Plak met tape een speelveld van 6 bij 6 meter af. De spelers moeten de bal om de beurt tegen de wand spelen. Tussen de verschillende balcontacten mag de bal slechts één maal op de grond stuiten.

Vanzelfsprekend moet dat stuiten binnen de lijnen van het speelveld plaatsvinden.

Wie is trefzeker?

Met krijt of tape wordt op de muur van de zaal een cirkel gemaakt met een straal van een halve meter. Twee spelers spelen tegen elkaar.

Speler A schiet de bal tegen de wand en probeert de cirkel te raken.

Speler B moet de terugspringende bal aanraken voordat deze op de grond terechtkomt. Lukt hem dit, dan krijgt hij een punt. Lukt het niet, dan heeft A een punt gescoord.

Voetbal met toestellen als doelen

Verspreid door de zaal worden allerlei toestellen opgesteld, zoals paard, brug, rek en bok.

Twee ploegen stellen zich nu op aan de kopzijden van de zaal.

Afhankelijk van de zaalgrootte spelen we met 3 tot 5 spelers per team.

De bal wordt zo geschoten dat deze door zo veel mogelijk doelen gaat. Hierbij mag ook van de wanden gebruikt gemaakt worden. Ieder zo gemaakt doelpunt levert een punt op.

Voetkorfbal

In de zaal worden twee korfbalstandaards opgesteld. Ook kan gebruik gemaakt worden van baskets. Er wordt nu gewoon voetbal gespeeld, maar de scores vinden plaats door de bal door de korf of de basket te spelen.

Als je in de zaal met baskets speelt, is er een gemakkelijker vorm denkbaar: bij het treffen van het bord krijg je één punt, bij scoren door de basket krijg je vijf punten.

Netvoetbal

In de zaal wordt een volleybalnet *strak gespannen* opgezet.

Aan één kant van het net staan de beide spelers of teams (we spelen 1-1 of 2-2). De bal wordt nu om de beurt door beide teams in het net gespeeld. De terugspringende bal moet direct weer

gespeeld worden. Als dat te moeilijk is, kan een stuit worden toegestaan, voordat deze weer in het net wordt gespeeld. De ploeg of speler die scoort, krijgt een punt. Wie het eerst 15 punten haalt, wint de wedstrijd.

Eventueel kan zelfs aan beide zijden tegelijk worden gespeeld.

De hangende doelman

We zetten een rekstok zodanig op dat een speler aan de stok kan hangen zonder met de voeten de grond te raken. Natuurlijk leggen we er matten onder!

Een speler gaat nu proberen om vanaf een afstand van ongeveer 4 meter, koppend te scoren langs de hangende keeper.

De bal is zacht en de score telt alleen wanneer de bal het doelvlak passeert onder heuphoogte van de doelman.

Wie scoort uit tien pogingen de meeste doelpunten?

Voetbal over de bank

De zaal wordt in tweeën verdeeld door een rij banken neer te zetten. Op iedere speelhelft staat een team van 4 à 5 spelers opgesteld. De bal wordt over de banken heen gespeeld en mag hoogstens door 3 spelers gespeeld worden, waarbij de bal telkens één keer mag stuiten.

Dan moet de bal weer naar de andere speelhelft worden gespeeld. Er wordt gescoord wanneer de bal twee keer stuit zonder door een speler te worden aangeraakt. Ook wordt gescoord wanneer de tegenpartij de bal rechtstreeks tegen de muur speelt.

Als dit nog te moeilijk is, kan onbepaald stuiten worden toegestaan en wordt er gescoord wanneer de bal rolt.

Variaties:

- *Overmachtvariant:* op de ene speelhelft staan 4 spelers en op de andere slechts 3. Ieder punt dat gescoord wordt door de ploeg van drie spelers, telt dubbel.
- *Chinese variant:* na ieder balcontact moet de speler van speelhelft wisselen
- *Partnervariant:* er worden koppels van twee spelers gevormd die elkaar bij de hand vast moeten houden.
- *Artiestenvariant:* in iedere helft van het speelveld wordt een

vierkant afgeplakt met tape. Alleen wanneer de bal daarin stui-
tert kan men scoren.

Dweilvoetbal

Dit spel is in een kleine ruimte te spelen. Twee stoelen staan op een afstand van enige meters van elkaar verwijderd en dienen als doel. Een dweil neemt de plaats van de bal in. Het is de bedoeling om te proberen de dweil tussen de stoelpoten van de tegenstander door te krijgen om te scoren.

Laddervoetbal

In vrijwel elke sportzaal is wel een ladder te vinden, maar ook een klimrek kan uitstekend voor dit spel worden gebruikt.

Het is de bedoeling de bal tussen de sporten te plaatsen.

Onderaan beginnen en als een poging is gelukt, een sport hoger.

Wie komt na 10 pogingen het hoogst?

Bankvoetbal

Op een afstand van ongeveer 10 meter staan twee banken op hun zijkant, tegenover elkaar. Vóór elke bank staat een speler die probeert om via vlak geschoten ballen de bank van de tegenstander te raken.

Grachtvoetbal

In de zaal worden twee even grote speelhelften uitgezet, met daartussenin een 'gracht' van 3 tot 5 meter breed.

Op elke speelhelft spelen nu twee teams (2 tot 5 spelers) tegen elkaar met tennisregels.

Komt de bal in de 'gracht' terecht, dan heeft de ploeg die de bal het laatst geraakt heeft, een punt verloren.

Het vak mag niet leeg worden

In een vierkant van banken, middenin de zaal, bevinden zich 30 tot 40 ballen. Twee spelers schieten de ballen uit het vak.

De overige spelers proberen zo snel mogelijk de ballen met de voet weer terug te plaatsen in het vak. De ballen mogen niet met de hand worden geraakt.

Hoe lang duurt het totdat het vak leeg is?

Brievenbusvoetbal

Er wordt normaal voetbal gespeeld. De doelen worden echter gevormd door de onderste kastdelen die op hun kant op de rest van de kast worden geplaatst. Je scoort door de bal in deze 'brievenbus' te schieten.

Alle ballen verzamelen

Vier ploegen bevinden zich in de vier hoeken van de zaal. In de zaal worden zo veel mogelijk ballen verspreid neergelegd. De spelleider geeft het startsignaal en de vier ploegen moeten proberen zo veel mogelijk ballen in hun eigen hoek te verzamelen. De ballen mogen echter niet naar de hoek worden geschoten, maar moeten door dribbelen daarin gespeeld worden. Spelers van de andere ploegen mogen de dribbelaar proberen een bal afhandig te maken. Pas wanneer de bal in de hoek van de ploeg is beland (op een mat of een op een andere wijze afgeperkt vak) is de bal in veiligheid.

Wie verzamelt zo de meeste ballen?

Een rondje voetbal

In iedere hoek van de zaal ligt een mat met daarop een voetbal. Bij iedere bal staat een speler. Op een teken van de spelleider dribbelen de spelers met de bal de zaal eenmaal rond en gaan als ze weer op de eigen mat zijn, op de bal zitten. Wie is het eerst rond? Dezelfde vorm kan ook als estafette worden uitgevoerd. Daarbij staan bijvoorbeeld ploegen van 5 spelers op iedere mat.

Matvoetbal

Er worden teams gevormd van twee spelers. Overeenkomstig het aantal teams worden nu matten rechtop tegen de wanden van de zaal gezet. Deze matten dienen als doelen. Iedere ploeg heeft een bal. Het gaat er om dat iedere ploeg probeert om zo veel mogelijk doelpunten te maken door op een mat van een van de andere teams te schieten.

Vanzelfsprekend moet ook de eigen mat worden verdedigd tegen aanvallen van de andere teams.

Als een team 10 doelpunten heeft gescoord, kunnen ze hun mat neerleggen en erop gaan zitten. Zo wordt duidelijk wie het spel heeft gewonnen.

Taxivoetbal

In de hal liggen verspreid op de vloer enkele matten. Elke mat stelt een taxi voor. De spelers dribbelen allemaal met een eigen bal vrij door de ruimte. De spelleider roept nu een getal. Dat getal geeft aan hoeveel passagiers er in een taxi moeten gaan zitten.

Iedere speler die niet in een taxi terecht kan, krijgt een strafpunt. De speler met de minste strafpunten wint dit spel.

Voetvolleybal

We spelen volleybal met de voet en gebruiken hiervoor een zaalvoetbal of een oude volleybal. De regels, nethoogte en afmetingen van het speelveld kunnen onveranderd blijven. Beginners mogen de bal één of twee keer laten stuiten.

Zitvoetbal

De beide ploegen spelen zittend voetbal. De spelers houden daarbij voortdurend hun achterste in contact met de vloer en bewegen zich dus glijdend voort.

Spinnenvoetbal

De spelers bewegen zich voort als spinnen (handen en voeten, buik naar de vloer gekeerd). Als variatie kun je het ook als kreeftenvoetbal spelen. De rug is dan naar de vloer gekeerd en er wordt op handen en voeten voortbewogen.

Beide vormen zijn zeer inspannend en moeten dan ook niet lange tijd achtereen worden gespeeld. Denk aan polsblessures.

Kaboutervoetbal

Voor dit spel hebben de spelers kniebeschermers nodig, want ze bewegen zich nu op de knieën in de zaal voort. Verder gelden de gewone regels, dus ook niet de bal met de hand raken.

Minigolfvoetbal

Net zoals al eerder in dit boek aangegeven als buitenactiviteit, kan ook in de zaal een minigolfparcours uitgezet worden.

Enkele voorbeelden van stations:

- *Om een hoekje schieten*
Twee banken worden in een rechte hoek op hun zijkant tegen elkaar gezet. De speler mag zelf het punt kiezen vanwaar hij gaat schieten. De bal moet de beide banken raken en vervolgens weer terugkomen op het vertrekpunt. De opdracht is correct uitgevoerd wanneer de speler de bal kan stoppen terwijl hij met één been het afschietpunt raakt.
- *Kastenparcours*
Drie kastdelen worden verticaal of horizontaal precies achter elkaar neergezet. De bal moet er in één keer doorheen geschoten worden.
- *Olympische ringen*
Vijf hoepels worden als Olympische ringen op de vloer neergelegd. Vanaf een afstand van 8 tot 10 meter moet de bal zo worden geschoten dat deze in één van de ringen blijft liggen.
- *Mikken met hindernissen*
Op een afstand van 8 meter ligt een hoepel. Tussen de plaats waar de bal geschoten moet worden en de hoepel bevindt zich een kop van een kast als hindernis. De bal moet nu over dit kastdeel heen in de hoepel worden geplaatst.

- *Schiet door de hoepel*

Aan een stel ringen of hangend in een doel is een hoepel vastgeknoopt. Van een afstand van 5 meter moet worden geprobeerd door de hoepel heen te schieten.

- *Balanceren*

De bal moet in de lengte over een bank worden geschoten zonder dat hij er aan de zijkant afvalt.

- *Laat de kegels staan*

Op een afstand van 50 centimeter van elkaar worden 5 kegels op een rij gezet. Vanaf 8 meter moet de bal door deze rij heen worden geschoten, zonder dat er een kegel omvalt.

Spelleiders met veel fantasie en vindingrijkheid bedenken bij de toestellen waarover zij beschikken ongetwijfeld nog heel veel andere mogelijkheden om voetbalopdrachten uit te voeren.

Wanneer een opdracht niet goed wordt uitgevoerd, moet hij worden overgedaan.

Wie komt door het parcours met het kleinst aantal pogingen?

Niet vergeten het maximaal aantal pogingen per station vast te stellen, bijvoorbeeld 6.

Voetbalbiljart

Veel sporters zijn bij het kijken naar een biljartwedstrijd altijd weer gefascineerd door de behendigheid en de precisie waarmee de biljarters hun spel spelen. Het vereist nogal wat rekenwerk en inzicht om te bepalen hoe de bal, nadat vaak meer dan één band wordt geraakt, toch een carambole maakt.

We proberen nu een soortgelijk spel te spelen met een voetbal.

Met vier banken vormen we het biljart. De banken worden op hun zijkant gelegd en vormen zo de banden. We spelen met drie ballen, waarbij één zich door een andere kleur onderscheidt.

De scheidsrechter legt de ballen naast elkaar op het afstootpunt, nadat tevoren is geloot welke speler het eerst aan de beurt is.

Bij iedere poging moet een carambole worden gemaakt: de gespeelde bal moet dus de beide andere ballen treffen. Iedere gelukke carambole levert een punt op. Als er geen treffer wordt gemaakt is de andere speler aan de beurt. Wie haalt het eerst 15 punten?

Variaties:

- *Kaderspel.* Het speelveld wordt met krijtstrepen of tape in kleinere velden opgedeeld (bijvoorbeeld 9). Een carambole is slechts dan geldig wanneer minstens één van de ballen buiten het betreffende speelveld gespeld wordt.
- *Bandstoten.* Dit keer moet de speelbal vóór de carambole met de andere twee ballen, eerst twee of drie banden hebben geraakt.

Driebandenvoetbal

Drie banken worden weer op hun zijkant in een vierkant gezet. Eén zijde is nu open. In het midden van de open zijde moet de speler de bal zo wegschieten dat hij de drie banden raakt en op het afschietpunt terugkomt.

Variatie: Welke speler beheerst dit spelletje zo goed dat hij meer keren achtereen zonder onderbreking de bal zo kan rondspelen?

Achtbal

Vijftien voetballen krijgen met een viltstift elk een nummer van 1 tot en met 15. Ze worden midden in het speelveld neergelegd. De spelers moeten nu proberen om met een gekleurde 'speelbal' de andere ballen zo te treffen dat ze in bepaalde doelen terecht komen. De ene speler speelt de oneven getallen, de andere speler de even getallen. Wanneer alle ballen gespeeld zijn, mogen beiden de bal met nummer 8 spelen. Er wordt getost welke speler mag beginnen. Vervolgens wisselen de spelers telkens van beurt wanneer een bal niet goed terecht is gekomen.

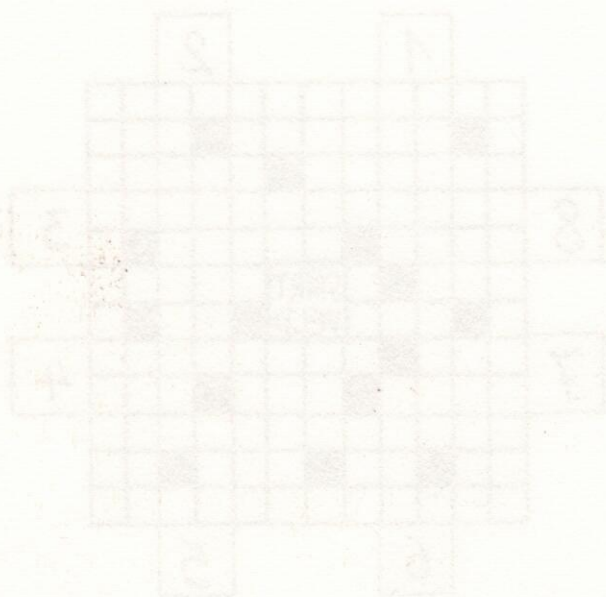
Variaties:

- Iedere speler moet vóór iedere poging aangeven welke bal (nummer) hij van plan is te gaan scoren.
- De 15 ballen liggen in het begin bij elkaar. Nu mogen de beide spelers alle ballen proberen te scoren. Het aantal gescoorde ballen telt.
- De ballen moeten in volgorde van 1 tot 15 worden gespeeld. Wie scoort de meeste?
- De 15 ballen moeten in volgorde, met de klok mee, in de verschillende doelen worden gespeeld.

Poolbiljartvoetbal

De banken worden op hun kant in een vierkant gelegd, waarbij de onderlinge afstand zo is dat in de hoeken van het speelveld openingen ontstaan. Op het speelveld liggen nu zo veel mogelijk ballen. De speelbal heeft weer een andere kleur. Met de speelbal moet nu worden geprobeerd om een van de andere ballen via de hoeken buiten het speelveld te spelen. Lukt dit, dan blijft deze speler aan de beurt. Lukt het niet, dan komt er een ander aan de beurt.

Variatie: Er is nu geen bijzondere speelbal. Iedere bal kan als speelbal worden gebruikt.



6 Voetbalzonderbal

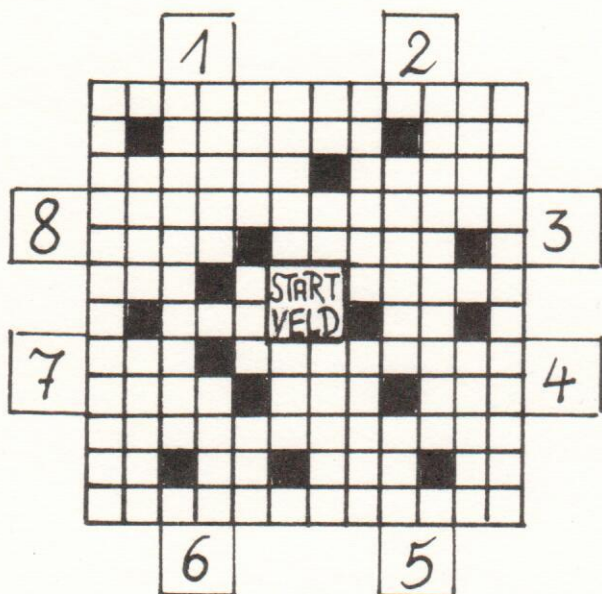
Eenspelaan tafel

Scoren in eigen doel

Iedere speler heeft een eigen doel, waarin hij de 'bal' moet brengen. Er moet dus in eigen doel worden gescoord!

We beschrijven een tafelspel dat met eenvoudige middelen kan worden uitgevoerd. Eerst moeten we een speelveld tekenen op een groot stuk karton. Het veld bestaat uit 12 x 12 hokjes, waarbij aan de buitenkant zoveel doelen worden getekend als er spelers zijn.

Van de 144 vakjes worden er nu enkele zwartgemaakt. Op deze vakken mag de 'bal' niet terecht komen. Je mag er ook *niet overheen* springen, maar je moet er *omheen* spelen.



Het spel wordt met de volgende regels gespeeld:

- De 'bal' kan worden voorgesteld door een pionnetje of een kroonkurk en ligt bij aanvang van het spel op het startveld.
- Iedere speler krijgt een doel toegewezen, waar hij de bal naar toe

moet brengen. Wanneer het spel door twee of drie spelers wordt gespeeld, dan kan elke speler ook twee doelen toegewezen krijgen.

- Om de beurt wordt er met een dobbelsteen gegooid. De speler die heeft gegooid kan de bal een evengroot aantal plaatsen in de richting van het doel zetten als het aantal ogen dat boven ligt.
- De bal mag slechts verticaal of horizontaal worden gezet en dus niet diagonaal.

Variaties:

- de speler die 6 gooit, mag een extra beurt
- er wordt met twee ballen gespeeld. De speler die aan de beurt is kan de voor hem gunstigst geplaatste bal kiezen.
- gooit een speler 1 dan moet hij terug naar het vertrekpunt.

7 Voetbal om samen wat te vieren

Spelvormen voor feestelijke gelegenheden

Voetbal op een feestavond

Omdat bij een feestavond de activiteiten vaak plaatsvinden op een podium, moeten we bij het kiezen van de activiteiten rekening houden met een beperkte ruimte. Vooral behendigheids spelletjes en leuke activiteiten, die uitgevoerd worden door prominente feestbezoekers, kunnen een goede bijdrage leveren aan de sfeer. Een paar suggesties:

- prominenten schieten op het bekende doel met gaten
- een voetbal door een hoepel schieten
- geblinddoekt op verbale aanwijzingen van een partner door een kort parcours dribbelen
- jongleerwedstrijdje in 'bal hoog houden'. Gebruik maken van: linkervoet, rechtervoet, knie of hoofd
- op het gatendoel schieten nadat eerst het aantal treffers is voorspeld
- met een partner de bal hoog houden
- kegels omschieten
- twee spelers spelen de bal over een manshoog scherm, waardoor ze elkaar niet kunnen zien. De bal mag de grond niet raken. Het publiek ziet de spelers natuurlijk allebei.

De spelletjes worden met een foambal uitgevoerd.

Het verenigingsjubileum

Het is altijd weer de moeite waard om het vieren van een jubileum in de vereniging ook luister bij te zetten met sportieve accenten.

Naast de bekende feestavond en een receptie zou voetbal ook een rol kunnen spelen in het sportieve gedeelte van de viering. Dat hoeft niet altijd te gebeuren in de vorm van een jubileumtoernooi. Misschien kan de vereniging eens wat andere activiteiten verzinnen. We proberen in het volgende stukje hiervoor de helpende hand te bieden. Op de een of andere manier kan aangesloten worden op het aantal jaren waarvoor het jubileum gevierd wordt.

Wij gaan in de voorbeelden uit van een 50-jarig jubileum.

- Op een klein speelveld wordt een voetbaltoernooitje gespeeld, waarbij de volgende regel geldt: de totaalleeftijd van de spelers in het team mag niet boven, maar ook niet onder de 50 jaar liggen. Als er dus jongens van 10 spelen, zijn er 5 spelers, Maar een van 10, een van 11, een van 9 en een van 20 mag ook!
- Opnieuw een toernooitje op een klein veld, maar nu moeten er in ieder team in ieder geval twee 5-jarigen meespelen.
- 50-meter-strafschopwedstrijd: iedere deelnemer mag 5 keer vanaf een afstand van 50 meter op een leeg doel schieten. Wie scoort de meeste doelpunten?
- 50-meter-driekamp: een ploeg bestaat uit 3 spelers die samen 3 opdrachten moet uitvoeren.
 1. Dribbel over 50 meter. De tijd stopt zodra de laatste speler de finishlijn passeert.
 2. De 3 spelers moeten de bal via een strakke pass aan elkaar toespelen over een afstand van 50 meter.
 3. De 3 spelers moeten de bal over een afstand van 50 meter hoog houden. Als de bal op de grond valt, worden 4 strafseconden bij de eindtijd opgeteld.
- Vijf door vlaggen of pilonnen gevormde doelen worden in een grote cirkel opgesteld. Vijf ploegen van 5 spelers spelen tegen elkaar. Ze moeten hun eigen doel verdedigen en kunnen bij de andere vier ploegen proberen te scoren.

Een feestelijke voetbalspelletjesdag

Spelletjesdagen zijn in trek bij jong en oud. Vooral wanneer een vereniging rekening houdt met leden die niet in eerste instantie vanwege de prestatie aan sport doen, kan zo'n spelletjesdag een extra stimulans zijn om speels bezig te zijn.

Zo'n dag kan op heel verschillende wijzen worden georganiseerd. Ieder elftal zou bijvoorbeeld een activiteit kunnen bedenken, uitwerken en begeleiden bij de uitvoering. Het is ook denkbaar dat een jeugdcommissie met behulp van wat oudere spelers dit voor zijn rekening neemt. Dat neemt niet weg dat het heel motiverend kan werken wanneer de deelnemers zelf betrokken zijn bij het plannen en voorbereiden van het feest.

Bij een jubileum moet er voor de leden natuurlijk ook een herinne-

ring zijn. Er kan door leden zelf van tevoren wat worden gemaakt in de trant van een medaille of een oorkonde, maar de vereniging kan natuurlijk ook wat geld beschikbaar stellen om iets door een vakman te laten maken.

We geven wat ideeën voor de activiteiten die op een spelletjesdag gebruikt kunnen worden. Ze hebben alle betrekking op voetbal, maar er is niets op tegen om ook andere activiteiten die een element van uitdaging voor de deelnemers hebben, in een spelcircuit op te nemen.

Station 1: Jongleren op één been

De speler staat op één been en houdt met het andere been de bal omhoog. Ieder balcontact levert een punt op.

Station 2: Clownsdrubbel

Driemaal moet een afstand van 10 meter heen en terug al dribbelend worden afgelegd. Voor iedere drubbel moet een kledingstuk worden aangetrokken: keepershandschoenen, een clubsjaal, clubshirt of iets dergelijks.

Station 3: Zakvoetbal

Bij het zaklopen over een baan van 10 meter moet een bal worden voortbewogen en in een 3 meter breed doel worden geschoten.

Station 4: Eendenvoetbal

Een bal moet over een parcours van 15 meter worden gedribbeld, terwijl de deelnemer zwemvliezen draagt.

Station 5: Hupbal

De bal wordt tussen de bovenbenen geklemd en al huppend moet een andere bal over een lijn op 10 meter afstand worden gedribbeld.

Station 6: Blindenvoetbal

Een geblinddoekte speler dribbelt, op aanwijzingen van een medespeler, met een bal over een afstand van 15 meter. Het doel is bereikt wanneer een honk wordt vastgepakt en de bal stil aan de voeten ligt.

Station 7: Brandweervoetbal

Met een bloemenvaas of een speelgoedmertje wordt water naar een grote emmer gebracht. Daarbij moet de speler de bal al dribbelend aan de voet meenemen.

Wie heeft na een bepaalde tijd de grootste hoeveelheid water getransporteerd?

Station 8: Stokschieten

In het doel worden op enige afstand van elkaar 5 stokken verticaal opgehangen. Vanaf de penaltystip krijgt iedere speler nu 5 pogingen om de stokken te raken. Wie raakt de meeste?

Station 9: Handdoekvoetbal

De speler krijgt een gewone handdoek. Hij schiet driemaal een bal in de lucht, zo hoog hij kan. Hij moet telkens proberen om de terugvallende bal in de handdoek op te vangen. In plaats van de handdoek kun je ook een vuilniszak, een kartonnen doos, een emmer of een kistje gebruiken.

Station 10: Doelschieten

Drie hoepels worden op een afstand van 3 meter achter elkaar gelegd. De speler moet nu proberen de bal zo te schieten dat hij door de beide eerste hoepels rolt en tenslotte in de derde blijft liggen.

Station 11: Jongleren

Dribbelend moet de bal over een parcours vol hindernissen worden meegenomen.

Station 12: Ballendoder

Vijf keer wordt een bal tamelijk hard op een speler aangespeeld. Deze speler moet proberen de bal direct zo te stoppen dat hij aan de voet stilligt.

Station 13: Bestuurslid schieten

Beeltenissen (foto's of tekeningen) van bestuursleden of andere vooraanstaande personen binnen de vereniging worden als schietschijf gebruikt.

De spelers moeten proberen met 5 schotpogingen alle 5 platen te raken.

Station 14: Voetbalkegelen

Op een vlakke ondergrond worden 9 kegels opgesteld zoals dat bij een kegelspel het geval is. (Bijvoorbeeld op het kunststof aanloopstuk voor verspringen.) Een speler moet nu met één schot proberen zo veel mogelijk kegels om te schieten.

Variatie: De speler moet zo vaak schieten dat alle kegels om zijn. Hoeveel pogingen had hij nodig?

Nog een variatie: Een speler krijgt 3 pogingen en bij iedere poging staan alle 9 kegels weer rechtop. Hoeveel schiet hij er om?

Station 15: De uittrap

Iedere speler mag vanuit het 16-metergebied 5 keer de bal uit de hand wegschieten. Wie komt met alle ballen over de middenlijn?

Station 16: Doelpunten bij een ingooi!

Wie slaagt erin om vanaf de zijlijn de bal in het doel te gooien? De speler mag zelf uitkiezen vanaf welke plek hij gooit. Voor beginners of voor kleinere spelers is dit een te zware opgave. In zo'n geval kan ook het strafschoopgebied als doel gekozen worden.

Station 17: Schaapherder

De speler dribbelt met 3 of 4 ballen gelijktijdig naar de overzijde (10 meter).

Station 18: Bukvoetbal

Een speler moet voorovergebogen (bukkend dus), met een bal op de rug balancerend, een afstand van 15 meter met een andere bal dribbelend afleggen.

Station 19: Hakballetjes geven

Een speler legt een 10 meter lang parcours af, achterwaarts dribbelend met hakballetjes.

Station 20: Vlechten

De speler legt een afstand van 20 meter af met 3 ballen. Telkens speelt hij een bal tussen de andere twee door. Zo gaat hij als het ware 'vlechtend' naar de overkant.

Natuurlijk zijn veel van de hiervoor genoemde activiteiten met enige verandering ook in de sporthal of sportzaal te gebruiken. Enkele andere activiteiten die bij voorkeur geschikt zijn voor de sporthal, worden hieronder beschreven.

Station 21: Hangende keeper

De doelman hangt aan een rekstok, die zo hoog is gehangen dat de keeper net niet met de voeten de mat kan raken. Hij moet proberen zo veel mogelijk schoten op het doel te stoppen. Aantallen vaststellen aan de hand van de vaardigheden van de groep.

Station 22: Tarzan-voetbal

De speler slingert aan een klimtouw heen en weer, terwijl hij een bal tussen beide voeten geklemd heeft. Uit de voorwaartse zwaai probeert hij nu de bal in het doel te krijgen.

Station 23: Indirecte goal

De bal moet zo via de zijmuur worden gespeeld dat hij in het doel terechtkomt.

Station 24: Doelschieten via een bank

Voor een zaalvoetbaldoel wordt op een afstand van 8 meter een bank in de lengte neergezet. De speler moet proberen de bal over de lengte van de bank heen te schieten en zo in het doel te krijgen.

Station 25: Hoekpass

De speler staat in de hoek van de zaal op een afstand van 5 meter van de muur. Hij moet nu proberen de bal zo tegen de eerste muur te plaatsen dat deze via de tweede muur weer op het beginpunt terugkomt.

Tenslotte nog wat tips voor de organisatie van een spelletjesdag:

- Iedere bezoeker moet actief kunnen deelnemen en succeservaringen hebben.
- De opgave waarvoor de deelnemers op de verschillende stations worden gesteld, moeten overeenkomen met wat ze aankunnen. Ze moeten niet te gemakkelijk zijn, maar ook niet te moeilijk. Er moet echter wel een uitdaging in zitten.
- Op ieder station moet er, mondeling of schriftelijk, een heldere en korte uitleg zijn van hetgeen op dat station van de deelnemer gevraagd wordt.
- Als er bij de spelletjesdag sprake is van een eindtotaal van de scores op de verschillende stations, moet de telling zo in elkaar zitten dat de deelnemers niet verplicht zijn om alle stations af te werken. Er moet sprake zijn van een zekere keuze bij de deelnemer, zonder dat deze verplicht is alle stations af te werken.

- De organisatievorm moet voor de deelnemers heel overzichtelijk zijn opdat iedereen er mee uit de voeten kan.
- Het werkt heel goed wanneer de deelnemer zelf de volgorde kan bepalen waarin hij de stations afwerkt.
- In het programma moeten centraal staan:
 - het plezier dat beleefd wordt aan bewegen;
 - het enthousiasme voor spelen met een voetbal;
 - de motivatie om mee te willen doen.
- Iedere deelnemer moet aan het eind van het programma een waardering krijgen voor zijn inzet. Dit kan bijvoorbeeld door een herinnering uit te reiken.

Natuurlijk zijn er bij een groots opgezet spelfeest nog veel andere aspecten die een rol spelen. Zo zou er gezorgd moeten worden voor eten en drinken en andere zaken die een bijdrage leveren aan het samen beleven van het feest. Voor de vereniging is het van belang dat het programma ervoor zorgt dat zo veel mogelijk mensen het zo lang mogelijk naar de zin hebben op het feestterrein.

Een voetbal-spelparty

Op feestjes en party's treedt nog wel eens verveling op. Een paar spelletjes met een voetbal, die je eigenlijk overal kunt uitvoeren, zouden de sfeer wat kunnen opvrolijken. Natuurlijk moet je de activiteiten zorgvuldig kiezen bij de groep die op een feest aanwezig is en moeten de activiteiten worden aangepast aan de mogelijkheden die de feestgangers hebben. Hieronder volgen een paar spelsuggesties.

Kelnerestafette

De deelnemers moeten in de tuin of op het feestterrein al dribbelend een beker water op de hand laten balanceren. De beker is tot de rand toe gevuld met water. Het groepje dat na afloop de volste beker bezit, heeft gewonnen.

Eieren overbrengen

Twee ploegen stellen zich zo op dat de ene helft van de groep tegenover de andere helft van een groep staat (pendelestafette). Een looper dribbelt met de bal aan de voet en transporteert tegelijkertijd een tennisbal op een lepel naar de overkant en geeft deze door aan de volgende looper. Valt de tennisbal op de grond, dan moet deze stilstaand worden opgepakt en op de lepel worden gelegd, waarna de dribbel kan worden voortgezet.

Doelschieten

Iedere feestganger heeft 5 beurten om op een doel met gaten te schieten. In plaats van zo'n doel kun je ook ergens een paar hoepels ophangen, cirkels op een muur tekenen of fietsbanden aan een waslijn hangen.

Balkunstenaar

Wie kan de bal hinkelend door een parcours heen krijgen, terwijl de bal alleen met het hinkelbeen geraakt mag worden?

Blind schieten

Een speler wordt geblinddoekt. Op aanwijzing van een partner moet hij nu proberen om 3 ballen in het doel te schieten. Daarna worden de rollen omgedraaid. Welk tweetal slaagt erin om 6 doelpunten te scoren?

Tinnen soldaatjes

Eén speler moet de bal in het doel dribbelen, terwijl de andere spelers als tinnen soldaatjes verspreid in het speelveld staan. Ze mogen slechts dan één been bewegen, wanneer de dribbelaar dicht in de buurt is; het andere been moet dan blijven staan. Wanneer zo'n tinnen soldaat de bal aanraakt, mag hij een dribbel proberen.

Pas de grootte van het speelveld aan het aantal deelnemers aan.

Schieten op de korf

Het gaat hier om een spel met tweetallen. Vanaf een vastgestelde lijn speelt speler A de bal met een lob in een emmer of papiermand, waarmee speler B de bal probeert te vangen. De afstand tussen beiden moet minstens 3 meter bedragen.

Kegelen

Van 7 tot 10 meter afstand proberen de spelers zo veel mogelijk kegels om te schieten. Er staan er 9 opgesteld. Je kunt dit spel zowel individueel, in paren als in groepjes spelen.

Speel de bal ertussendoor

Op een speelveld van 10 x 10 meter worden 9 pilonnen verspreid neergezet. Een speler moet nu proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te krijgen, maar voordat hij dat doet, moet de bal alle tussenruimtes die zich tussen de verschillende pilonnen bevinden, gepasseerd zijn.

Tweebenig schieten

Twee spelers worden met één been aan elkaar gebonden. Ze moeten nu proberen om van enige afstand met de samengebonden benen de bal zo te schieten dat ze scoren op een klein doel, een kegel omschoppen of een ander doel treffen. Ieder paar heeft 5 pogingen.

Wie haalt de meeste treffers?

Het toernooi der laatste

Ditmaal spelen we een gewoon voetbaltoernooi. Er ligt echter een nieuw idee aan ten grondslag. Voor het toernooi, dat halverwege

de competitie of aan het eind daarvan plaatsvindt, worden slechts die ploegen uitgenodigd, die op een degradatieplaats staan. Op deze wijze proberen we te werken aan sportiviteit. Het is immers best moeilijk om iedere week maar weer te erkennen dat de tegenstanders beter waren. De uitnodiging voor het toernooi is ook een erkenning voor het doorzettingsvermogen van de betreffende ploegen en tenslotte hebben de eeuwige verliezers op zo'n toernooi ook eens de kans om een wedstrijd te winnen.

Voetbalcircuit

De volgende spelvormen kunnen gebruikt worden als spelen op zich, als activiteiten om afwisseling te brengen in de trainingen en ook als onderdelen van een voetbal spelletjesfeest.

Circuit 1

De wedstrijd wordt als een individuele wedstrijd uitgevoerd en vindt plaats op de helft van een voetbalveld. Er zijn 4 onderdelen.

Spel 1: Een dribbel op tijd van hoekvlag naar middenlijn.

Spel 2: Twee schoten van afstand op het doel. De spelers moeten de eerste bal zo schieten dat hij in het doel rolt. De tweede bal moet zo worden geschoten dat hij de eerste op het doel geschoten bal inhaalt. Als de opdracht helemaal lukt, is de tijd 0 seconden. Als de eerste bal eerder in het doel is dan de tweede, dan is de tijd 10 seconden. Bereikt slechts één bal het doel, dan is de tijd 20 seconden. Komt geen van de ballen in het doel dan is de eindtijd 30 seconden.

Spel 3: Vanaf een doelpaal wordt de bal naar de penaltystip gespeeld. De tijd dat de bal rolt, wordt opgenomen en de afstand vanaf het punt waarop de bal stilligt tot aan de penaltystip wordt in meters gemeten. Voor iedere meter wordt er een seconde bij de roltijd van de bal opgeteld.

Spel 4: Vanaf de andere hoekvlag wordt op tijd een dribbel uitgevoerd met twee ballen. De loopafstand is van hoekvlag tot middenlijn.

Circuit 2:

Ter hoogte van de middenlijn wordt een gatendoel opgesteld. Ongeveer 7 meter daarvoor liggen 4 ballen. Op de rand van het strafschopgebied liggen eveneens 4 ballen. De speler start op de

penaltystip en rent afwisselend richting gatendoel en gewoon doel. Telkens schiet hij een bal op een van de doelen af. Per treffer worden 10 seconden van de totaal tijd afgetrokken. Wie doet dit het snelst?

Circuit 3:

We spelen nu een wedstrijd met tweetallen. De volgende vier onderdelen moeten door ieder koppel worden uitgevoerd:

1. Over een afstand van 25 meter een nauwkeurige pass geven tussen twee vlaggetjes door.
2. De bal 10 keer koppend samenspelen. Ieder team heeft hiervoor drie pogingen ter beschikking.
3. De ene speler speelt de bal ter hoogte van het strafschopgebied aan en de ander rondt af met een schot op doel.
4. Eén speler staat bij het strafschopgebied, de ander bij de middenlijn. Er zijn twee ballen in het spel, die de spelers elkaar over en weer toespelen.

Circuit 4:

Een circuit dat door groepjes wordt doorlopen. Dit circuit bestaat ook uit 4 onderdelen.

1. Pendelestafette met dribbelen.
2. In de groep de bal hoog houden zonder dat deze op de grond valt.
3. De groep staat om de middencirkel en iedere speler probeert de bal precies op de middenstip te plaatsen.
4. Iedere speler heeft een bal. De hele groep gaat nu van de ene achterlijn naar de andere dribbelen. De tijd van de laatst aankomende speler telt.

Voetbalrally

Met het organiseren van een voetbalrally mikken we op twee doelen:

het verbeteren van de omgang met de bal en het plezier beleven aan bewegen en spelen. We geven twee voorbeelden van zo'n voetbalrally: een voetbal-letterrace en een voetbalrace met opdrachten.

Voetbal-letterrace

Iedere speler heeft een bal. Individueel of per groepje wordt een kaartje meegegeven waarop bepaalde punten in het terrein zijn aangegeven. Dit kan gebeuren door een tekeningetje of door een beschrijving. Op ieder punt dat moet worden aangedaan, hangt een bordje met een letter erop. Als de punten in de juiste volgorde worden aangedaan, kan met de gevonden letters een woord gevormd worden, dat aan het eind als oplossing bij de spelleider moet worden ingeleverd.

Een voorbeeld van hoe zo'n race eruit zou kunnen zien:

- de start vindt plaats in het clubhuis
- dribbel naar één van de doelpalen (zoeken welke)
- ga naar de verspringbak
- terug naar de hoofdingang
- naar de middenstip van het hoofdveld
- naar de dug-out
- naar één van de hoekvlaggen (in het midden laten welke)

Het is mogelijk om de volgorde precies vast te stellen. In dat geval moeten de groepen na elkaar vertrekken en moeten er altijd groepjes wachten (bij de start of na binnenkomst).

Je kunt er ook voor kiezen om de groepen gelijktijdig te laten vertrekken en elke groep een andere volgorde te geven.

Op elk van de punten waar een letter gevonden wordt, kan bovendien nog een opdracht worden gegeven die door de groep wordt uitgevoerd. Dit kan een voetbalopdracht zijn, maar ook wel puzzelopdrachten, vragen (eventueel over voetbal) of een spelletje.

Voetbalrace met opdrachten

Aan de ene kant is hier sprake van een ontmoeting van clubleden die in de richting van voetbal wordt uitgewerkt, aan de andere kant kun je zeggen dat er sprake is van allerlei voetbalonderdelen die, op een andere manier verpakt, getraind worden.

Eerst worden op een sportveld, of op een speelveld in een park, de verschillende stations, voor iedereen duidelijk zichtbaar aangegeven door bordjes van 1 tot en met 10.

Iedere deelnemer krijgt nu een vragenformulier uitgereikt waarop hij bij ieder station eerst het antwoord op de daar gestelde vraag moet invullen, voordat de (voetbal)opdracht van dat station wordt uitgevoerd.

Een aantal suggesties voor opdrachten, die vanzelfsprekend aan-

gepast moeten worden aan de omstandigheden ter plaatse en de mogelijkheden van de deelnemers.

Station 1: Tel de treden van de trap bij de hoofdtribune en jongleer de bal even vaak als het getelde aantal treden.

Station 2: In welk jaar werd dit gebouw hier neergezet (clubhuis, paviljoen of iets dergelijks)? Dribbel met de bal dit jaartal zodanig na dat de begeleider op deze post eruit kan zien welk jaartal het is.

Station 3: Hoeveel tafels staan er in de kantine? Ga naar het gatendoel en schiet daar zoveel treffers als je tafels hebt geteld.

Station 4: Wat was de uitslag van de laatste wedstrijd van het eerste team? Trek het aantal tegendoelpunten af van het aantal doelpunten voor en loop dat aantal rondjes op het uitgezette parcours.

Station 5: Zoek uit wat de leeftijd is van de jongste deelnemer aan deze race. Voor ieder jaar mag je een strafschoep nemen op het doel dat door de doelman wordt verdedigd. In ieder geval moet je één treffer maken.

Station 6: Hoeveel ballen liggen er in het materialenhok?

Het aantal ballen geeft aan hoeveel 10-metersprints je moet lopen.

Station 7: Hoeveel letters telt de voornaam van de aanvoerder van je eigen team? Schiet de bal evenzovele malen minstens 5 meter in de lucht en probeer deze direct te stoppen.

Station 8: Zoek uit hoelang de jeugdtrainer al bij de club werkt.

Loop voor ieder jaar met de bal een rondje rond de middencirkel en mik telkens na het voltooien van een rondje de bal op de middenstip. Als bij een van de pogingen de bal binnen 1 meter van de stip blijft liggen, mag het lopen voortijdig worden afgebroken.

Station 9: Hoeveel vlaggen staan er op een voetbalveld? Loop zo langs alle vlaggen dat je maar één keer een zijlijn van het veld hoeft te gebruiken.

Station 10: Hoe oud is de vereniging? Speel voor ieder jaar de bal een keer op voet, hoofd of knie. Je mag zovaak opnieuw beginnen als het aantal decennia dat in het jaartal zit. Is de club bijvoorbeeld 63 jaar oud, dan mag je zes keer opnieuw beginnen als de bal gevallen is.

Een race als deze kan zowel door individuele spelers worden uitgevoerd als door groepjes. Je kunt er ook opdrachten instoppen die door tweetallen moeten worden uitgevoerd.

Zelfs opdrachten die met een ander groepje moeten worden gedaan zijn mogelijk en voegen een extra dimensie aan de activitei-

ten toe. Dit kan ook weer groepsgewijs gebeuren of door vertegenwoordigers van de twee groepjes.

Een andere mogelijkheid is om een jeugdlid samen met zijn vader de stations te laten afleggen. Op deze manier kan zo'n voetbalrace ook in het kader van een kampioensfeest of zomerfeest voor de jeugdafdeling een aantrekkelijke activiteit zijn.

Er hoeft niet altijd met punten gewerkt te worden. Je kunt ook volstaan met het geven van een 'diploma', waarop vermeld staat dat alle stations zijn afgewerkt. Het werken met punten hangt af van de doelen die je met de activiteit wilt bereiken en natuurlijk ook van de doelgroep.

Verdiene van de voetbalspeld

Een voetbalspeld of medaille in het vooruitzicht stellen als beloning of waardering van het uitvoeren van een vaardigheidstest, kan zeer motiverend werken binnen de vereniging. Een diploma of medaille kun je zelf ontwerpen en maken, maar het is natuurlijk echter wanneer deze er professioneel uitzien.

Je kunt zo'n speld of medaille op drie niveaus aanbieden: beginners, gevorderden en vergevorderden. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kunnen de puntentelling en de afstanden gevarieerd worden.

De deelnemers moeten in ieder geval op elk station het minimumaantal punten halen dat wordt gevraagd.

Telkens wordt bij de stations aangegeven wat de waardering is die minstens moet worden gehaald om voor de speld of de medaille in aanmerking te komen.

Oefening 1: doelschieten

Vanaf de 16-meterlijn wordt 10 keer op het doel geschoten.

Het doel is in 3 stukken verdeeld door vanaf de deklat op 2 meter afstand van de paal een springtouwte naar elk van de beide palen te spannen. Een score in het middengedeelte levert 3 punten op. Een score in de beide zijdelen levert 5 punten op.

Waardering:

30 punten voor beginners

36 punten voor gevorderden

45 punten voor vergevorderden

Oefening 2: bal hoog houden

Iedere deelnemer heeft 3 pogingen en de beste daarvan telt. Per balcontact krijgt de speler een punt. Er wordt net zolang geteld totdat de bal de grond raakt.

Waardering:

- 5 balcontacten voor beginners
- 10 balcontacten voor gevorderden
- 15 balcontacten voor vergevorderden

Oefening 3: hoekschop

Afhankelijk van de leeftijd van de deelnemer wordt de corner genomen vanaf de hoekvlag of vanaf de 16-meterlijn. Iedere deelnemer krijgt 5 pogingen. Als de bal in het doel gaat, krijgt de speler 10 punten. Komt de bal in het doelgebied terecht, dan levert dat 5 punten op en komt de bal in het strafschopgebied terecht, dan krijgt de speler 1 punt.

Waardering:

- 10 punten voor beginners
- 20 punten voor gevorderden
- 25 punten voor vergevorderden

Oefening 4: uitschieten

De bal mag vanuit de hand weggeschoten worden. Daarna wordt de afstand gemeten tot het punt waar de bal op de grond neerkwam.

Waardering:

- 15 meter voor beginners
 - 25 meter voor gevorderden
 - 35 meter voor vergevorderden
- Bij kinderen kunnen de getallen natuurlijk worden aangepast.

Oefening 5: dribbelen

Iedere deelnemer dribbelt van de ene doelpaal over de lijnen van het strafschopgebied naar de andere doelpaal.

Waardering:

- 25 seconden voor beginners
- 20 seconden voor gevorderden
- 15 seconden voor vergevorderden

Jeugdriekamp

Bij deze driekamp die bedoeld is voor spelers tot 18 jaar, speelt de leeftijd een belangrijke rol in het vaststellen van het behaalde puntentotaal. De leeftijd van de deelnemer geeft namelijk aan hoeveel punten *in de min* een speler heeft. Via het verdienen van punten bij de drie onderdelen, kan de min worden weggewerkt en omgezet worden in een positieve score.

De driekamp bestaat uit de volgende onderdelen:

- Speel de bal 10 keer tegen de muur, zonder dat deze op de grond terechtkomt. Iedere speler mag het drie keer proberen. De beste poging telt. Voor ieder contact met de muur wordt een punt gegeven.
- Schiet de bal 10 keer minstens 5 meter in de lucht zonder dat deze op de grond terechtkomt. Ook hier wordt van de 3 pogingen de beste geteld. Ieder balcontact levert een punt op.
- Schiet vanaf 10 gemarkeerde punten op de lijn van het strafschopgebied op het lege doel. Vanaf de punten die liggen op de lijn die parallel aan de achterlijn loopt, moet het eerste contact van de bal met de grond *in* het doel liggen. Iedere gelukte poging levert een punt op.

Voorbeeld van berekening eindstand:

De speler is 14 jaar en start dus met -14 punten.

Startgetal	-14 punten
Onderdeel 1	+ 9 punten
Onderdeel 2	+ 10 punten
Onderdeel 3	+ 7 punten
Eindtotaal	+ 12 punten

Moderne vijfkamp met tweetallen

Deze moderne vijfkamp wordt met tweetallen afgewerkt, maar de spelers zijn hierbij wel elkaars tegenstanders. Wie de meeste onderdelen wint is de winnaar. Door steeds van partner te wisselen kan de vijfkamp telkens opnieuw interessant zijn. Je kunt het geheel ook volgens een afvalstelsel spelen, waarbij uiteindelijk de superkampioen te voorschijn komt.

Onderdeel 1: Parallelslalom

Twee identieke hindernisbanen worden uitgezet. De spelers starten gelijktijdig en moeten naast elkaar de banen al dribbelend doorlopen. Wie wint?

Onderdeel 2: Eén-tegen-één

Er wordt één tegen één gespeeld op doelen van 1 meter breed. Speeltijd: 2 à 3 minuten. Wie scoort de meeste doelpunten?

Onderdeel 3: Doelschieten

Het doel is door touwen in vier evengrote delen verdeeld. In ieder stuk hangt een bordje met een getal van 1 tot 4 punten. Iedere speler heeft 5 schot pogingen vanaf de penaltystip. Wie haalt de meeste punten?

Onderdeel 4: Bal jongleren over hindernissen

Er wordt bijvoorbeeld met behulp van medicinballen, planken enzovoort een eenvoudige hindernisbaan uitgezet. De speler moet dit parcours afleggen terwijl hij steeds de bal in de lucht houdt. Welk van beide spelers komt het verst?

Onderdeel 5: Raak de middenstip

Ieder speler krijgt 3 pogingen om te proberen de bal vanaf het strafschopgebied uit de hand te schieten en wel zo dat deze zo dicht mogelijk bij de middenstip landt. Wie komt er het dichtst bij?

Variatie: in plaats van een wedstrijdje met tweetallen zijn ook andere groeperingsvormen mogelijk. Zo kunnen bijvoorbeeld twee elftallen van een vereniging tegen elkaar in het strijdperk treden. Zelfs kun je het zo organiseren dat op een voetbalfestijn alle teams van de vereniging elkaar op zo'n vijfkamp bestrijden.

Voetbaltienkamp

Een soortgelijke vorm als de vorige, maar nu kan per onderdeel maximaal 5 punten worden gehaald. Het eindtotaal kan dus maximaal 50 punten bedragen.

Station 1: De speler moet al dribbelend een 10 meter lange slalom afleggen die is uitgezet met behulp van 8 honkpalen (of kegels, vlaggetjes of pilonnen). Het aanraken van een paal levert een strafpunt op.

Station 2: De bal wordt met de handen in de lucht gegooid en vervolgens driemaal omhooggeschoten. Deze oefening moet 5 keer worden uitgevoerd en iedere goed gelukte poging levert een punt op.

Station 3: Een bal moet van een afstand van 20 meter door een doel van 1 meter breed worden geschoten. Het moet een schot over de grond zijn. Bij vijf pogingen levert ieder doelpunt een punt op.

Station 4: Er worden 5 afstandsschoten gelost. De eerste aanraking van de bal met de grond, moet in ieder geval zover in meters zijn, als de speler oud is. Een 13-jarige jongen moet dus 13 meter schieten. Voor ieder jaar boven de 30 wordt er weer een jaar afgetrokken. Als bij een poging de minimumafstand wordt gehaald, levert dat een punt op.

Station 5: Er staat een verdediger tussen twee vlaggen die 5 meter van elkaar zijn geplaatst. De speler moet nu proberen om dribbelend langs deze verdediger te komen. De verdediger mag zich alleen op de lijn tussen de twee vlaggen bewegen. Er zijn vijf pogingen: lukt het dan krijg je een punt, neemt de verdediger de bal af, dan krijg je geen punt.

Station 6: Op een vlakke ondergrond (tegelplateau bijvoorbeeld) wordt een baan getekend van 10 meter lang en 50 centimeter breed.

De speler moet nu de bal zo schieten dat deze niet over de zijlijnen van de baan rolt. Iedere gelukte poging van de 5 beschikbare beurten levert een punt op.

Station 7: In het doel zijn op verschillende hoogtes 3 fietsbanden opgehangen. vanaf de penaltystip wordt hierop geschoten. Iedere bal die door een band gaat levert een punt op. Er zijn weer 5 pogingen.

Station 8: In een vierkant van 10 bij 10 meter liggen 10 hoepels verspreid. Vanaf een punt dat 10 meter buiten dit vierkant ligt, moet de speler nu vanuit de hand schieten en proberen de bal in één van de hoepels terecht te laten komen bij het eerste contact met de grond.

Iedere treffer levert een punt op. Er zijn weer 5 schoten toegestaan.

Station 9: De bal wordt met de handen tegen de muur gegooid, waarna deze 5 keer tegen de muur moet worden gekopt. De afstand tot de muur bedraagt circa 3 meter. Iedere gelukte kopbal levert 1 punt op.

Iedere speler heeft 3 pogingen, waarvan de beste telt.
Station 10: De keeper moet worden omspeeld. De speler vertrekt vanaf de penaltystip, maar mag pas in het doelgebied schieten. De keeper moet proberen de bal van de schoen te plukken of een schotpoging af te weren. Als de keeper in staat is de bal te raken voordat deze de doellijn passeert, dan krijgt de speler geen punt. Iedere speler krijgt 5 pogingen om de keeper uit te spelen.

Voetbaltest

We houden een prestatietest op voetbalvaardigheden. Het testparcours kan worden opgezet op een sportveld of in de zaal. Ook voor deze activiteit kunnen weer verschillende aanleidingen gebruikt worden: een spelmiddag, een kampioensfeest, een jubileum enzovoort.

Mogelijke onderdelen:

- Zo snel mogelijk met de bal over een 50 centimeter smalle baan dribbelen, zonder de zijlijnen te raken.
- De bal met een lob van een meter of 4 afstand in een emmer spelen.
- Aan de doellat of aan de rekstok hangen platen van bekende voetballers. Probeer deze met een bal te raken.
- De bal zo lang mogelijk hoog houden en aan het einde in een kistje spelen.
- Een parcours dribbelend afleggen in een tijd die tevoren is vastgelegd.
- Vijf op een bank aangegeven punten met lage schoten precies treffen.
De na het eerste schot terugstuitende bal wordt direct opnieuw geschoten naar het volgende punt.
- Vijf schoten op een gatendoel of op hoepels die in het doel zijn gehangen, zowel met het sterke als met het zwakke been.

Deze oefeningen kunnen uitgebouwd worden in de richting van een echt wedstrijdparcours dat voor kinderen, jeugd of voor volwassenen geschikt is. De stations moeten dan wel worden voorzien van een duidelijke puntenwaardering.

Je kunt zo'n voetbaltest ook organiseren als onderdeel van een toernooidag. Er zijn dan immers altijd wachttijden voor de spelers wanneer het eigen team niet speelt.

Voetbalganzenbord

Dit spel kan tegelijkertijd door een groot aantal deelnemers worden gespeeld. We spelen het met een grote dobbelsteen van schuimrubber.

Aan de wand van de hal of op allerlei plaatsen rond een veld worden bordjes opgehangen met de nummers 1 tot en met 60, op een afstand van ongeveer 1 meter van elkaar.

Je kunt werken met drie kleuren:

- zwart betekent gewoon doorgaan;
- rood betekent opdracht uitvoeren als je *op* dit veld komt;
- groen betekent opdracht uitvoeren als je *langs* dit veld komt

Dit laatste is zo georganiseerd om te voorkomen dat er mensen het hele parcours aflopen zonder op een opdracht te komen.

Voorbeelden van opdrachten die zich lenen voor de rode of groene getallen:

5. Dribbel met de bal aan de voet een rondje om het veld.
9. Schiet vijf penalty's op het doel. De trainer is doelman. Pas als je 5 doelpunten hebt gemaakt, mag je verder spelen.
14. Als je erin slaagt om de bal vanaf de middenlijn in het doel te schieten, mag je naar nr. 28 doorgaan.
17. Je techniek laat wat te wensen over. Je moet dat verbeteren door de bal minstens 30 keer met voet, knie of hoofd, van de grond te houden.
33. Je basissnelheid schiet tekort. Voer 5 sprints uit over een afstand van 20 meter, waarbij je de bal aan de voet meeneemt.
34. Het ontbreekt je aan trefzekerheid. Schiet vanaf 5 verschillende plaatsen in het strafschoopgebied voluit op het doel. Je moet hierbij minstens 3 keer raak schieten. Lukt dat niet, dan moet de oefening overgedaan worden.
41. Omdat je over een geweldige conditie beschikt en je dit spel ook heel leuk vindt, mag je weer bij nr. 29 beginnen.
46. Het aannemen van een aangespeelde bal is bij jou niet wat het zou moeten zijn. Schiet daarom de bal 10 keer hoog in de lucht en stop hem zo dat je hem volledig onder controle hebt.
50. Aan het eind van een wedstrijd blijkt steeds weer dat je een gebrek hebt aan concentratie. Schiet 10 ballen vanaf de rand van het strafschoopgebied binnen 40 seconden in het doel.
54. Dribbelen is niet je sterkste onderdeel. Dribbel 3 keer door dit parcours waarop je allerlei hindernissen tegenkomt.

59. Omdat het gelijk staat is een verlenging noodzakelijk. De conditie moet nog eenmaal op de proef worden gesteld. Loop 10 rondjes in de zaal of 3 rondes om het veld. Maak op de lange zijde telkens een sprint.

Iedere deelnemer gooit met de dobbelsteen en kan het overeenkomstig aantal plaatsen vooruit. Komt hij op een rood getal, dan moet de opdracht worden uitgevoerd. Komt hij langs een groen getal, dan moet de opdracht eerst worden uitgevoerd voordat hij verder mag.

Aan het eind moet de speler zolang doorgooien tot hij precies op 60 uitkomt.

Voetbal-teken-estafette

De verschillende teams staan achter een lijn opgesteld. Ze bestaan uit 6 tot 8 spelers. Op een teken van de spelleider loopt de eerste speler van de groep naar de overkant van de zaal. Onderweg moet hij een opdracht met de bal uitvoeren.

Aan de andere kant fluistert de spelleider hem een begrip, persoon, voorwerp of uitdrukking in. De speler loopt terug en voert op de terugweg opnieuw de opdracht uit van de heenweg.

Bij zijn groep gekomen moet hij door een tekening aan zijn ploegenoten duidelijk maken wat hij gehoord heeft. Wordt het geraden, dan start de volgende speler.

Als mogelijke tekenopdrachten kun je denken aan:

- bekende spelers: Gullit, van Basten
- spelregels: buitenspel, penalty
- voetbaluitdrukkingen: een strakke pass, de bal is rond
- voetbalmaterialen: voetbal, keepershandschoenen, hoekvlag
- bekende personen uit de eigen vereniging.

De voetbal scoort hoog als spelmateriaal bij kinderen, jeugd en volwassenen. Er zijn natuurlijk al veel boeken over voetbal geschreven, maar dit boek heeft een andere bedoeling dan veel bestaande voetbalboeken: alles draait om **de bal als spelmateriaal**.

Het is opvallend dat de auteurs zo'n groot aantal varianten hebben ontdekt op wat je allemaal met dat ronde leren voorwerp kunt doen. Veel van de spelletjes kun je ook met een andere bal dan een 'echte' voetbal doen.

Het boek biedt niet een systematische trainingsmethode. De functie ligt vooral in het aangeven van spelideeën voor iedereen die spelletjes wil organiseren, of dit nu binnen of buiten is.

Bestemd voor vaders en moeders, spel- en sportleiders, gymnastiekleraren, groepsleiders, voetbaltrainers.