

Oefenstof

J08-pupillen



Deel 2

Hulpmiddelen via internet

(Oefenstof en techniekvideo's enz.)

<http://www.trainerssite.nl>

(abonnement voor nodig waar SSS'18 mee bezig is)

www.trainingcenter.be

www.voetbalomgeving.nl/Oefenstof

www.psvjeugd.nl

Op deze website staan onder PSV Huiswerk verschillende filmpjes waarin basisbewegingen evenals technische vaardigheden worden gedemonstreerd: Diverse oefenvormen en informatie van de KNVB samengevoegd

www.voetbalomgeving.nl/Oefenstof

<http://www.voetbaloefenstof.com/>

Website met aandacht voor techniektrainingen, pass en trapvormen, positie spel, afwerkvormen, partijvormen, passeerbewegingen en keeperstrainingen, inclusief voorbeeld beeldmateriaal.

<http://www.123voetbaltraining.nl/>

Tool om zelf trainingen te maken (uit te tekenen) en te printen aan de hand van voorbeelden en zelf verzonden trainingen. Registreren noodzakelijk

<http://www.voetbalhuiswerk.be/home.php?lang=ned>

Meer dan 600 filmpjes met voorbeeld (techniek)oefeningen.

<http://www.voetbaltrainingonline.nl/>

Overzicht met oefenstof naar leeftijdscategorie, inclusief keeperstrainingen

<http://www.voetbaltrainingen.net/>

Diverse oefenstof, registreren noodzakelijk.

<http://www.voetbaloefenstof.com/>

Tallose (ook te printen) oefeningen, ingedeeld naar vaardigheden.

<http://pupillenvoetbal.jouwweb.nl/>

<http://www.goaheadkampen.nl/training/download.html>

<http://www.voetbalpark.nl/>


<http://trainers.voetbal.nl/sports-academy/uitgelogd>

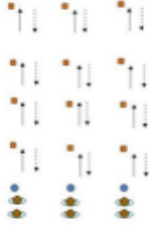
Overzicht met 700 verschillende losse oefeningen tot en met complete trainingen en trainingsopbouw. Tool om zelf trainingen samen te stellen. Dit is een KNVB tool. Je moet via voetbal.nl eenmalig account aanmaken


Inhoudsopgave

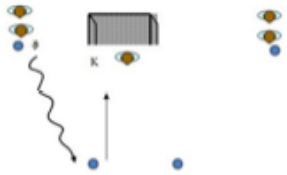
Extra oefeningen en volledige trainingen (70x)

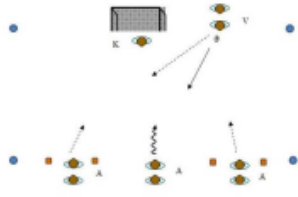
Extra oefeningen en volledige trainingen (70x)

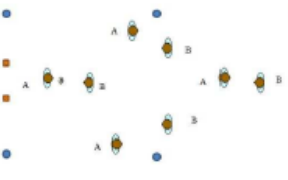
Trainingsvoorbereiding van: Randy van Schravendijk Seizoen 2013-2014 Periode: 6 Week: 8-9-10 Dag: Donderdag Beginsituatie: vv Maarssen F-selectie Aantal spelers: 18	Trainingsvoorbereidingsformulier 
Thema trainingsreeks: Afwerken op doel na actie Doelstelling training 1: Aan het eind van training kunnen de spelers na een actie op doel schieten zonder tegenstander Doelstelling training 2: Aan het eind van training kunnen de spelers na een actie op doel schieten met tegenstander Doelstelling training 3: Aan het eind van training kunnen de spelers na een actie op doel schieten in een partijspel	



Bewegingsactiviteiten / opdrachten	Bewegingsarrangement / organisatie	Didactische aandachtspunten / Aanpassingen	Evaluatie /bijzonderheden
Warming Up / Looptraining (5 min) Maak 2 of 3 teams. 1- Sprint naar de 1e pion Terug in rustige looppas. Zodra je weer bij het hoedje bent omdraaien en sprinten naar de 2e pion etc. 2- Liggend beginnen. Bij signaal, opspringen en sprint naar pion 1 Utlopen tot pion 2 op de grond gaan liggen Wachten op signaal.	Heen en Weer loop  <u>Organisatie</u> 10-18 spelers 12 pilonnen 3 hoedjes	Aandachtspunten/Coaching Snel aanzetten Netjes uitvoeren Aanpassingen 2 spelers tegelijkertijd hand in hand Terug achteruitlopen Variëren met looptechnieken	Thema van de training (Hier moet vooral op geooacht worden): <ul style="list-style-type: none"> • Passen en Trappen / Mikken • Schieten en scoren • Verwerken van de bal / Aannemen


Warming Up / Stabiliteit (5 min) Verdeel de spelers in een rij naast elkaar of door elkaar Laat de spelers de volgende oefeningen op de plek uitvoeren: Oefening A: Eenbenige kniebuiging Oefening B: Teen omhoog duwen Oefening C: Eenbenige balansoefening Oefening D: Rennershouding Oefening E: Gekruiste beenzwaai Oefening F: Teenloop (Zie uitgebreide bijlage en http://www.voorkomblessures.nl/voetbal/oefeningen-controle-en-balans-voor-voetbal)	Controle en balans enkel  <u>Organisatie</u> 12-18 spelers	Aandachtspunten/Coaching Korte snelle pas Vlotte overgang naar sprint Aanzetten na de ladder Aanpassingen Met 2 benen in een vak Om de beurt met beide benen in een 1 vak, Zijwaarts Afstanden groter maken	
--	---	---	--

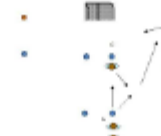
<p>Oriëntatiefase (10 min)</p> <p>Dribbelen naar de pilon</p> <p>Daar een beweging uitvoeren die je geleerd hebt</p> <p>Afronden en aan de andere kan aansluiten</p>	<p>Schieten na een actie</p>  <p><u>Organisatie</u> 2x uitzetten 5-9 spelers 3-5 ballen 4 hoedjes Afstand hoedjes tot het doel 8-10 meter</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>Bal mag niet stil komen te liggen</p> <p>Na de kapbeweging meteen tot afronden komen</p> <p>Goed dribbelen</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Diverse bewegingen maken: inside hook, overstep, kappen</p> <p>Extra schaar maken voor het schieten</p> <p>Wedstrijdvorm, wie scoort meer, met hesje of zonder?</p>	
---	--	--	--

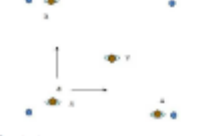
<p>Oefenleerfase (15m 3x5m)</p> <p>Verdediger (V) speelt in op de middelste aanvaller.</p> <p>De 3 aanvallers proberen via goed samenspel tot scoren te komen. Lukt dat, dan hebben ze een punt.</p> <p>Verdediger verdient een punt bij een onderschepping.</p> <p>Spel stopt als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-tal scoort - Bal uit of achter is - Verdediger onderscheept - Na 1 minuut <p>Bij doelpunt, uitbal of achterbal begint de volgende verdediger weer met de partij.</p>	<p>3 tegen 1 (+1K) met 1 groot doel</p>  <p><u>Organisatie</u> Veld 30x20 meter 4 hoedjes 1 tot 5 ballen 4 pylonnen</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>Acties maken</p> <p>Schieten wanneer de bal vrij is</p> <p>Bal goed raken met de wreef</p> <p>Doorzwaaien van het schietbeen</p> <p>Standbeen goed naast de bal</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Veld grootte aanpassen</p> <p>Variatie in aantal doelen of lijn</p> <p>Aantal spelers aanpassen (2 tegen 1 of 4 tegen 1) wanneer de aanvaller te weinig of te veel kunnen schieten</p>	
--	---	--	--

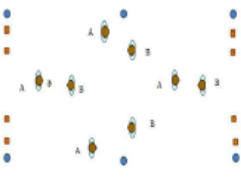
<p>Toepassingsfase (20m 2x10m)</p> <p>Vrijspel.</p> <p>Wanneer de bal uit is of bij een achterbal, mag de andere partij indribbelen of inpassen.</p> <p>Speel echt 4 tegen 4. De overige staan even in de wissel. Wisselen om de 2-3 minuten. Bijvoorbeeld na een doelpunt of bij een achterbal.</p> <p>Stel de jongens op in een ruit (spekkie). 1 speler achter. 2 speler links en recht op de vleugel en 1 speler voor in.</p>	<p>4 tegen 4 met 2 kleine doeltjes</p>  <p>Organisatie Veld 20x40meter Doeltje 2-3 meter breed 6 hoedjes 4 pilonnen 1 tot 4 ballen</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>In het partijspel wil je terug zien waarop getraind is.</p> <p>Snelheid maken om actie te maken</p> <p>Actie maken om te kunnen schieten</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Veld groter of kleiner</p> <p>Gebruik maken van een keeper door aan 1 kant een pupillendoel te gebruiken.</p>	
--	--	--	--

<p>Trainingsvoorbereiding van: Randy van Schreeveldijk Seizoen 2003-2004 Periode: 1 Week: 36-37-38 dag: Donderdag Regio: Midden- en Noord-Flislands Aantal spelers: 10 Thema trainingen: Pinnen naar een medespeler</p>		<p>Trainingsvoorbereidingsformulier</p> 	
<p>Bewegingsrichtingen / opdochten</p> <p>Warmup / Loertraining (10 min)</p> <p>Verdeel de spelers over de 4 hoeken in de halve.</p> <p>Geef eventueel elk team een naam.</p> <p>Op teken beginnen alle teams richting te lopen in loopjes.</p> <p>Op signaal starten alle spelers in met mogelijk bukkende voor hun eigen veld terug.</p>	<p>Bewegingsopbouw / organisatie</p> <p>4-Hoekenloop</p>  <p>Organisatie 10-20 spelers 10 hoedjes Buitenveld van het veld is 20x20m</p>	<p>Didactische aandachtspunten / Aanpassingen</p> <p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>Zo snel mogelijk reageren en aanpakken</p> <p>Elkaar niet over lopen</p> <p>Goede bochten maken</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Een extra rondje maken</p> <p>Door het veld terug (door elkaar)</p> <p>Speciale begrip of eind houding</p> <p>Rennen met bepaalde positie van velden</p>	<p>Evaluatie / Bijzonderheden</p> <p>Thema van de training (hier moet vooral op geïmpliceerd worden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pinnen en Tropen / abbas • Schieten en scans • Verwerken van de bal / aanpakken

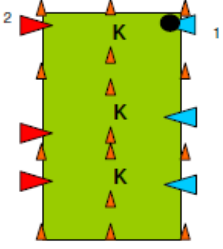
<p>Warmup / Coördinatieoefening (10 min)</p> <p>Spelers staan bij pylone A te wachten huppelend met 2 beenen door de hoepels.</p> <p>Daarna lopen ze om pylone B naar de doelpost. Hier gaan ze over heen met zowel rechte als links in ieder volje</p>	 <p>Organisatie 2x uitritten 7/8 hoepels 3 pylonnen 1 speedkader</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>Nadaken en steeds de juiste afstanden te bewaren</p> <p>Let op de richting links en rechts door de hoepels</p> <p>Op voorwaartse maak</p> <p>Balans</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Hoepels met 1 been door heen</p> <p>Loopkader met 1 been per veld of afwisselend</p> <p>Afstanden groter maken</p>
--	---	--

<p>Overnamefase (10 min)</p> <p>Speler A speelt op speler C. C neemt bal in de loop van speler A.</p> <p>A speelt bal in de hoek en speler B springt er achteraan en geeft voor op speler C.</p> <p>Speler C rond of.</p> <p>Speler A wordt B, speler C wordt B, speler B wordt A.</p> <p>Zowel links als rechts uitvoeren om beide kanten te leren gebruiken.</p>	<p>Pucc oefening: 1</p>  <p>Organisatie 2x uitritten Speelveld 40x20 6-10 spelers 6 ballen Afwand van A naar B 20m Afwand van B naar achterlijn 20m Afwand van B naar C 20m</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>Streek inspelers over de grond</p> <p>Spelen met juiste methode</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Afstanden vergrotten/verkleinen</p> <p>Hoerbeweging inzetten</p> <p>Eerst awareness of direct doorpakken</p>
---	---	--

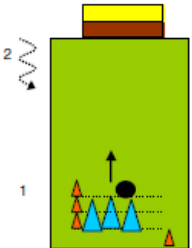
<p>Overname fase (15m 2x5m)</p> <p>3 aanvallers (A) proberen de bal rond te spelen tegen 1 verdediger (V) (A's moeten in het gebied om over A aanvaller te krijgen)</p> <p>Eer is meer dan verdediger (V) en 2 afspieknogeligheden.</p> <p>De 3 aanvallers (A) proberen de bal B naar aanpak te spelen dat lever 1 een punt op.</p> <p>De verdediger (V) kan bij indruwingen het bal vierkant indribbelen dat is voor hem een punt.</p>	 <p>Organisatie 4x uitritten Veld 10x10 meter 4-5 spelers 1 bal 4 hoedjes</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>Zorg dat je steeds aanpakbaar bent</p> <p>Speel de bal in de voeten</p> <p>Speel met de binnenkant van de voet</p> <p>Wacht tot de verdediger dichtbij je is, pas dan. Zo heeft je medespeler naar tijd.</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Nier aanvallers tegen één verdediger</p> <p>Veld groter maken of kleiner maken</p> <p>Aanpakken mogen de bal naar twee naar raken</p>
--	--	--

<p>Toepassingsfase (20m 2x10m)</p> <p>Vrijspel.</p> <p>Wanneer de bal uit is of bij een achterbal, mag de andere partij indribbelen of inpassen.</p> <p>Speel echt 4 tegen 4. De overige staan even in de wissel. Wisselen om de 2-3 minuten. Bijvoorbeeld na een doelpunt of bij een achterbal.</p> <p>Stel de jongens op in een ruit (spekkie). 1 speler achter. 2 speler links en recht op de vleugel en 1 speler voor in.</p>	<p>4 tegen 4 met 4 doeltjes</p>  <p>Organisatie Veld 40 x20 meter 4-6 hoedjes 1 tot 4 ballen 7 tot 10 spelers 6 pilonnen</p>	<p>Aandachtspunten/Coaching</p> <p>In het partijspel wil je terug zien waarop getraind is.</p> <p>Speel de bal over de grond en in de voeten</p> <p>Speel de bal niet te zacht of te hard</p> <p>Aanpassingen</p> <p>Veld groter of kleiner</p> <p>Gebruik maken van een keeper door aan 1 kant een pupillendoel te gebruiken</p>
--	--	---

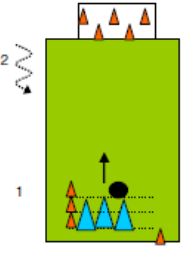
1. Poortschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 15 x 20 meter</p> <p>Materiaal: - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Door doel met keeper mikken. 1. Pass door doel naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal door het poortje gemikt is. 3. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

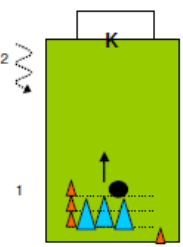
2. Doelschietspel (1) (vakken)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3/4 spelers per veld - veld: 5 x 10 meter</p> <p>Materiaal: - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 1 lint voor de vakken</p>	<p>Spelverloop: Bal in vakken mikken. 1. Mikken vanaf beginplek. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal naast de dichtst bij het doel staande pilon stil leggen. 2. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. 3. Bal in het 'bruine vak': één pilon verder. 4. Bal in het 'gele vak': twee pilonnen verder. 5. Er is een punt gescoord als vanaf de achterste pilon in het 'gele vak' gescoord is. 6. Betreffende speler begint dan weer vooraan. 7. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf het kampioensdopje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Grootte vakken variëren • Pilonnen aan touw in doel hangen (net boven grond)

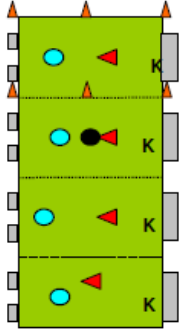
3. Doelschietspel (2) (pilonnen)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="486 302 630 336">- 3/4 spelers per veld - veld: 5 x 10 meter</p> <p data-bbox="486 392 630 504"><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 5 pilonnen die met touw aan lat bevestigd kunnen worden</p>	<p data-bbox="662 291 758 313">Spelverloop: Pilonnen raken.</p> <ol data-bbox="662 324 1053 380" style="list-style-type: none"> 1. Mikken vanaf beginplek. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz. <p data-bbox="662 414 742 436">Spelregels:</p> <ol data-bbox="662 436 1093 593" style="list-style-type: none"> 1. De bal naast de dichtst bij het doel staande pylon stil leggen. 2. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. 3. Pylon raken: één pylon verder. 4. Er is een punt gescoord als vanaf de achterste pylon één van de hangende pilonnen in het doel is geraakt. 5. Betreffende speler begint dan weer vooraan. 6. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf het kampioensdopje. 	<ul data-bbox="1109 291 1316 403" style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Meer pilonnen ophangen • Minder pilonnen ophangen • Pilonnen hoger hangen • Doel in vakken verdelen

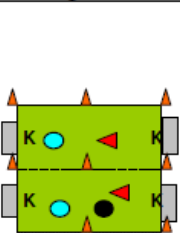
4. Doelschietspel (3) (met keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="486 739 630 795">- 3/4 spelers per veld - 1 keeper - veld: 5 x 10 meter</p> <p data-bbox="486 828 630 918"><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 1 pupillendoel of doel van pilonnen</p>	<p data-bbox="662 728 758 750">Spelverloop: Bal in doel mikken.</p> <ol data-bbox="662 761 1053 817" style="list-style-type: none"> 1. Scoren vanaf beginplek. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz. <p data-bbox="662 884 742 907">Spelregels:</p> <ol data-bbox="662 907 1093 1041" style="list-style-type: none"> 1. De bal naast de dichtst bij het doel staande pylon stil leggen. 2. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. 3. Bal in het doel: één pylon verder. 4. Er is een punt gescoord als vanaf de derde pylon gescoord is. 5. Betreffende speler begint dan weer vooraan. 6. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf de kampioenspilon. 	<ul data-bbox="1109 728 1300 806" style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Groter doel • Kleiner doel

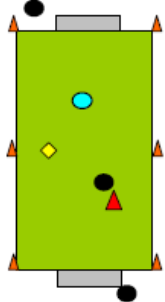
5. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="512 297 647 349">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="512 510 647 611"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="676 286 916 293">Spelverloop/Spelregels</p> <p data-bbox="676 293 1123 344">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="676 521 767 539">Spelregels:</p> <ol data-bbox="676 539 1007 600" style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt. 	<p data-bbox="1144 286 1418 293">Veranderingen/Organisatie</p> <p data-bbox="1144 293 1350 327">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1144 327 1350 338" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1144 376 1235 394">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1144 394 1485 600" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdsjes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

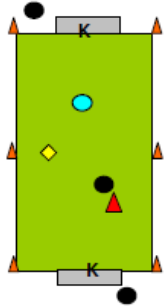
6. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="512 819 647 871">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="512 947 647 1048"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="676 743 916 750">Spelverloop/Spelregels</p> <p data-bbox="676 750 1123 801">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="676 1001 767 1019">Spelregels:</p> <ol data-bbox="676 1019 1007 1079" style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt. 	<p data-bbox="1144 743 1418 750">Veranderingen/Organisatie</p> <p data-bbox="1144 750 1350 784">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1144 784 1350 795" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1144 833 1235 851">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1144 851 1485 1057" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdsjes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje krijgen alle spelers een andere rol. Keepers worden voetballers en andersom. • Tweetallen wisselen van tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die 'over' is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

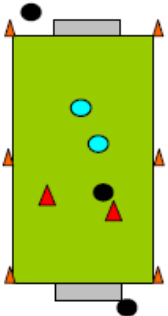
7. 2 tegen 1 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (balbezitter en partij-ungebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

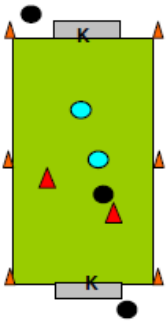
8. 2 tegen 1 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (balbezitter en partij-ungebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

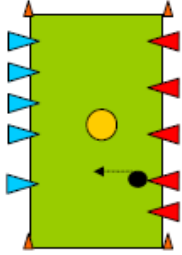
9. 2 tegen 2 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

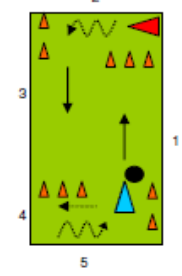
10. 2 tegen 2 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

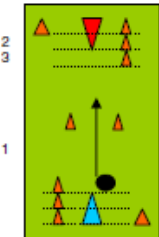
1. Bal uit de ruimte schieten

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 10 ballen - 1 extra bal (afwijkende kleur) - 4 pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Bal uit de ruimte schieten. Rood en blauw proberen de gele bal zodanig te raken dat deze uiteindelijk over de schietlijn van de tegenpartij rolt.</p> <p>Spelregels: 1. De bal steeds op of achter de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal over de schietlijn van de tegenpartij rolt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afstand vergroten • afstand verkleinen • meerdere ballen tegelijk uit de ruimte proberen te schieten

2. Pilonnenspel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 2 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal - 10 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Pilonnen omver schieten. 1. Pass richting pilonnen aan overkant. 2. Bal oppikken van achter de pilonnen, dribbelen naar beginplek, bal stil leggen. 3. Pass richting pilonnen aan overkant. 4. Achter eigen pilonnen gaan staan. 5. Bal oppikken, dribbelen naar beginplek, bal stilleggen.</p> <p>1. Erz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal naast het dopje stil leggen voor het schieten. 2. Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgeschoten. De winnaar schiet nu van het kampioensdopje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afstand vergroten • afstand verkleinen

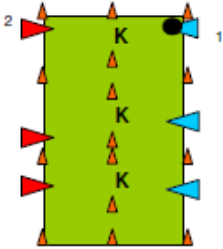
3. Poortschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="510 291 638 324">- 2 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p data-bbox="510 392 606 436"><u>Materiaal:</u> - 1 bal - 10 pilonnen</p>	<p data-bbox="686 286 798 309">Spelverloop: Door poortje mikken.</p> <ol data-bbox="686 313 1085 392" style="list-style-type: none"> 1. Pass door poortje naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 3. Pass door poortje naar overkant passen. <p data-bbox="686 380 734 403">1. Enz.</p> <p data-bbox="686 448 798 470">Spelregels:</p> <ol data-bbox="686 470 1101 593" style="list-style-type: none"> 1. De bal naast de dichtst bij het poortje staande pilon stil leggen. 2. Als de bal door het poortje gaat mag de pilon omgetikt worden en mag de volgende bal vanaf de volgende pilon gemikt worden. 3. Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgetikt. 3. De winnaar schiet nu vanaf het kampioenspilonnetje. 	<ul data-bbox="1149 286 1340 369" style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

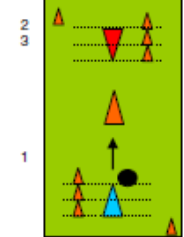
4. Poortschietspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="510 739 654 772">- 8/10 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p data-bbox="510 840 622 884"><u>Materiaal:</u> - 4/5 ballen - 14/16 pilonnen</p>	<p data-bbox="686 734 798 757">Spelverloop: Door poortje mikken.</p> <ol data-bbox="686 761 1085 817" style="list-style-type: none"> 1. Pass door poortje naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. <p data-bbox="686 806 734 828">1. Enz.</p> <p data-bbox="686 1008 798 1030">Spelregels:</p> <ol data-bbox="686 1030 1133 1064" style="list-style-type: none"> 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal door het poortje gemikt is. 	<ul data-bbox="1149 734 1340 817" style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

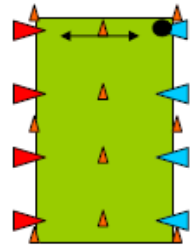
5. Poortschietspel (3)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 15 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Door doel met keeper mikken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass door doel naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Ernz. <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal door het poortje gemikt is. 3. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is 	<ul style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

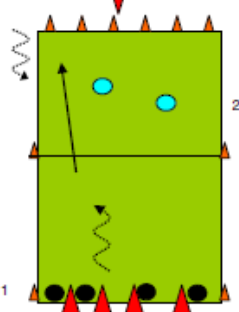
6. Pilonschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 2 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal - 1 grote pilon - 10 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Grote pilon raken/omschieten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass richting grote pilon. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 3. Pass richting grote pilon. 1. Ernz. <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal naast de dichtst bij de grote pilon staande pilon stil leggen. 2. Als de bal de grote pilon raakt mag de pilon omgetikt worden en mag de volgende bal vanaf de volgende pilon gemikt worden. 3. Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgetikt. 4. De winnaar schiet nu vanaf het kampioensdopje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meerdere pilonnen plaatsen • Afstand verkleinen • Afstand vergroten

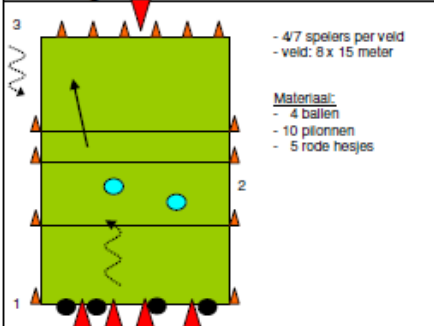
7. Pilonschietspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8/10 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4/5 ballen - 10/11 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Pilon raken. 1. Pass naar pilon. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 3. Pass naar pilon. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de pilon geraakt is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen • Meer pilonnen plaatsen

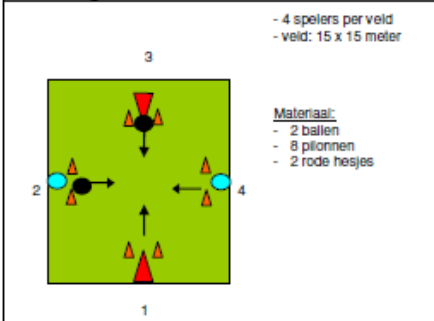
8. Pilonnenschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4/7 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 10 pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Pilonnen proberen te raken t.o.v. het voorkomen daarvan. 1. Dribbelen tot middenlijn en proberen pilon te raken. Daarna doorlopen naar positie achter pilonnen en volgende bal oppikken. 2. Probeert bal te onderscheppen. 3. Bal oppikken, naar startlijn dribbelen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. Om en om starten vanaf startlijn. 2. Schieten vanaf een positie voor de middenlijn. 3. Verdedigers mogen bal alleen met voeten tegenhouden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Meer pilonnen plaatsen • Minder pilonnen plaatsen • Rollende bal schieten • Stilliggende bal schieten • Minder verdedigers • Verdedigers mogen ook keepen

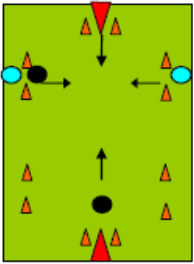
9. Pilonnenschietspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4/7 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 10 pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Pilonnen proberen te raken t.o.v. het voorkomen daarvan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dribbelen tot voorbij tegenstander en proberen pilon te raken. Daarna doorlopen naar positie achter pilonnen en volgende bal oppikken. 2. Probeert bal te onderscheppen. 3. Bal oppikken, naar startlijn dribbelen. <p>1. Erz.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Om en om starten vanaf startlijn. 2. Tegenstander passeren. 3. Schieten vanuit tweede ruimte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Rollende bal schieten • Stilliggende bal schieten • Minder verdedigers

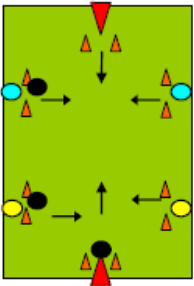
10. Heen-en-weer-spel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 15 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 2 ballen - 8 pilonnen - 2 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Bal andere team raken t.o.v. bal door poortje passen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass richting poortje aan overkant. 2. Probeert rollende bal van andere team te raken. 3. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 4. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. <p>1. Erz.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal tussen de pilonnen leggen 2. Tweetal met hesjes probeert de bal in het poortje van het maatje te mikken. 3. Tweetal zonder hesjes probeert rollende bal te raken. 4. Scoren (in doeltje of andere bal raken) is een punt. 5. Als er drie keer gescoord is door het tweetal zonder hesjes (3 keer rollende bal geraakt) wordt er gewisseld van functie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Wisselen van functie bij 5 keer scoren

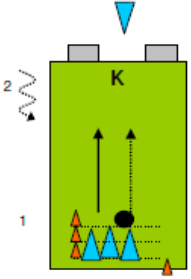
11. Heen-en-weer-spel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="518 315 654 353">- 4 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter</p> <p data-bbox="518 414 630 481"><u>Materiaal:</u> - 2 ballen - 12 pilonnen - 2 rode hesjes</p>	<p data-bbox="695 302 798 315">Spelverloop:</p> <p data-bbox="695 318 1082 336">Bal andere team raken t.o.v. bal door poortje passen.</p> <ol data-bbox="695 338 1061 414" style="list-style-type: none"> 1. Pass richting poortje aan overkant. 2. Probeer rollende bal van andere team te raken. 3. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 4. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. <p data-bbox="695 416 790 430">Spelregels:</p> <ol data-bbox="695 432 1141 616" style="list-style-type: none"> 1. De bal tussen de pilonnen leggen. 2. Tweetal met hesjes probeert de bal in het poortje van het maatje te mikken. 3. Tweetal zonder hesjes probeert rollende bal te raken. 4. Zij kunnen, afhankelijk van de plaats van de bal van de tegenpartij, kiezen vanuit welk poortje zij willen proberen de bal te raken. 5. Scoren (in doeltje of andere bal raken) is een punt. 6. Als er drie keer gescoord is door het tweetal zonder hesjes (3 keer rollende bal geraakt) wordt er gewisseld van functie. 	<ul data-bbox="1174 302 1476 358" style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Wisselen van functie bij 5 keer scoren

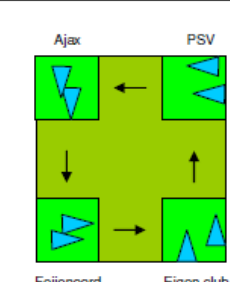
12. Heen-en-weer-spel (3)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="518 775 654 813">- 6 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter</p> <p data-bbox="518 873 630 952"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 12 pilonnen - 2 rode hesjes - 2 gele hesjes</p>	<p data-bbox="695 761 798 775">Spelverloop:</p> <p data-bbox="695 777 1082 795">Bal andere team raken t.o.v. bal door poortje passen.</p> <ol data-bbox="695 797 1061 873" style="list-style-type: none"> 1. Pass richting poortje aan overkant. 2. Proberen rollende bal van andere team te raken. 3. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 4. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. <p data-bbox="695 875 742 889">1. Enz.</p> <p data-bbox="695 913 790 927">Spelregels:</p> <ol data-bbox="695 929 1149 1075" style="list-style-type: none"> 1. De bal tussen de pilonnen leggen. 2. Tweetal met rode hesjes probeert de bal in het poortje van het maatje te mikken. 3. Twee andere tweetallen (met gele hesjes en zonder hesjes) proberen rollende bal te raken. 4. Scoren (in doeltje of andere bal raken) is een punt. 5. Als er drie keer gescoord is door de tweetallen zonder hesjes (3 keer rollende bal geraakt) wordt er gewisseld van functie. 	<ul data-bbox="1174 761 1476 817" style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Wisselen van functie bij 5 keer scoren

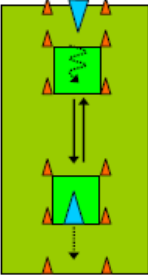
13. Dubbeldoelschietspel (met keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3/4 spelers per veld - 1 keeper - veld: 5 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 4 pilonnen voor 2 doeltjes</p>	<p>Spelverloop: Bal in doel mikken. 1. Scoren vanaf beginplek. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal naast de dichtst bij het doel staande pylon stil leggen. 2. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. 3. Bal in het doel: één pylon verder. 4. Er is een punt gescoord als vanaf de derde pylon gescoord is. 5. Betreffende speler begint dan weer vooraan. 6. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf de kampioenspilon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Grotere doeltjes • Kleinere doeltjes • Meerdere doeltjes

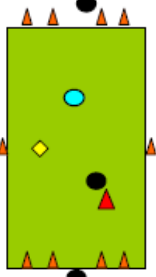
14. Stadionspel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 20 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 16 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Passen naar andere stadions. Spelers krijgen pass-opdracht van trainer. - 'Probeer via één pass in volgende stadion te komen.' - 'Probeer via één pass in diagonaal gelegen stadion te komen.' - 'Probeer in zo weinig mogelijk passes twee stadions op te schuiven.' - 'Probeer in zo weinig mogelijk passes drie stadions op te schuiven.' - 'Probeer in zo weinig mogelijk passes rond te komen.'</p> <p>Spelregels: 1. De bal in je eigen stadion stil leggen. 2. Opdracht van trainer uitvoeren. 3. Er is een punt gescoord als de opdracht is gelukt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afstanden tussen stadions vergroten • Afstanden tussen stadions verkleinen • Pylon(nen) tussen stadions plaatsen • Poortje tussen stadions plaatsen

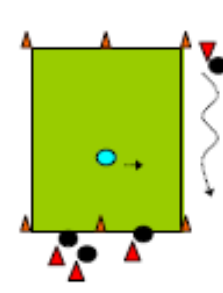
15. Schot-in-de-roos-spel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="507 309 639 344">- 2 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p data-bbox="507 405 635 456"><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 10 pilonnen</p>	<p data-bbox="683 293 788 315">Spelverloop:</p> <p data-bbox="683 315 1139 353">Bal zodanig passen dat hij stil komt te liggen in het vak van de ander.</p> <ol data-bbox="683 353 1066 443" style="list-style-type: none"> 1. Stilliggende bal in andere vak proberen te passen. 2. Bal oppikken en dribbelen naar voorste pilon. 3. Achter eigen vak gaan staan. 4. Stilliggende bal in andere vak proberen te passen. <p data-bbox="683 443 735 450">1. Enz.</p> <p data-bbox="683 501 775 524">Spelregels:</p> <ol data-bbox="683 524 1139 629" style="list-style-type: none"> 1. Er is een punt gescoord als de bal in het andere vak stil blijft liggen. 2. Als het gelukt is mag de speler vanaf de tweede pilon schieten. 3. Als ook dit gelukt is mag van de derde pilon geschoten worden. 	<ul data-bbox="1153 300 1481 416" style="list-style-type: none"> • Afstanden tussen vakken vergroten • Afstanden tussen vakken verkleinen • Vakken vergroten • Vakken verkleinen • Een 'muurtje' maken van pilonnen waar overheen geschoten moet worden

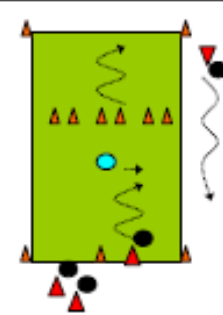
16. 2 tegen 1 met vier kleine doelen

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="515 786 647 822">- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="515 882 660 965"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 14 dopjes/pilonnen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p data-bbox="515 1048 655 1106">◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p data-bbox="683 768 788 790">Spelverloop:</p> <p data-bbox="683 790 1134 887">Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in één van de twee doeltjes. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p data-bbox="683 1014 775 1037">Spelregels:</p> <ol data-bbox="683 1037 1107 1095" style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul data-bbox="1153 775 1490 815" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • doeltjes verder uit elkaar/dichter bij elkaar

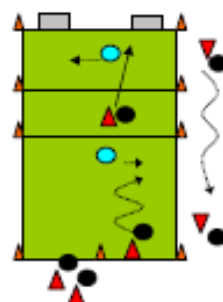
1. Oversteekspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter</p> <p>Material: - 4 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen door de bal weg te tikken.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Stonds beginnen als er drie dribbelaars staan. 4. Na drie atgepakte/weggetikte ballen wijst de verdediger een andere verdediger aan. 5. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld verbreden/versmallen meer/minder dribbelaars meer/minder verdedigers

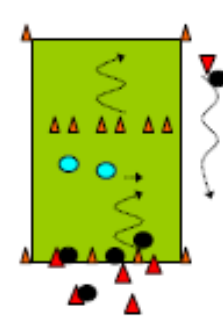
2. Oversteekspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter</p> <p>Material: - 4 ballen - 11 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen door één van de drie doeltjes te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Na drie atgepakte/weggetikte ballen wijst de verdediger een andere verdediger aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld verbreden/versmallen meer/minder dribbelaars meer/minder verdedigers

3. Oversteekspel (2) (afsluiten met scoren)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 10 meter</p> <p>Material: - 6 ballen - 9 dopjes/pilonnen - 6 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant (het volgende vak) te dribbelen en vervolgens in één van de doeltjes te passen. De verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Na drie atgepakte/weggetikte (eerste verdediger) of gestopte ballen (laatste verdediger) wijzen de verdediger een andere verdediger aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld verbreden/versmallen meer/minder dribbelaars meer/minder verdedigers meer/minder doeltjes

4. Drieluikspel met twee verdedigers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 12 meter</p> <p>Material: - 6 ballen - 12 dopjes/pilonnen - 6 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen door één van de drie doeltjes te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Na drie atgepakte/weggetikte ballen wijzen de verdedigers andere verdedigers aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld verbreden/versmallen meer/minder dribbelaars meer/minder verdedigers

Dribbelen/drijven

Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Techniek snel voetenwerk

Elke speler heeft een bal en tikt de bal op de plaats
Tussen de benen heen en weer met links en rechts.
Dit is altijd de basis. Daarna kan er gevarieerd
Worden door:
Tussen tik met afrol binnenkant links en rechts
Tussen tik met overstap
Tussen tik achter het standbeen terughalen



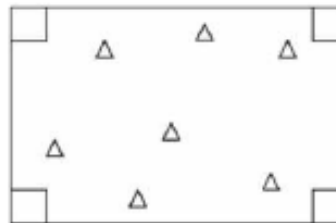
Kern 1: Vakkendribbel

Iedereen dribbelt met de bal in
de centrale ruimte.

Allerlei spelvormen gedurende bijv. 1 minuut:
a. Door zoveel mogelijk vierkanten dribbelen.

b. Idem, maar nu staat er een verdediger in elk
vierkant, die de spelers uit zijn vak probeert te
houden.

c. Idem, maar met een of meer tikkers in de
centrale ruimte. Men is vrij als men in een van
de vierkanten staat. Men kan alleen scoren
door van vak naar vak te dribbelen.



Kern 2: 2: 2 of 3: 3 op 2 velden

Lijnvoetbal: scoren door
over de achterlijn te dribbelen

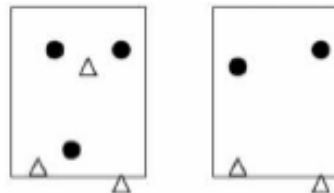
Wisselen van tegenstanders – Toernoolvorm

Opmerkingen:

"Probeer snel een doelpunt te maken als je de bal hebt"

"Pak de bal weer af als je hem kwijt bent"

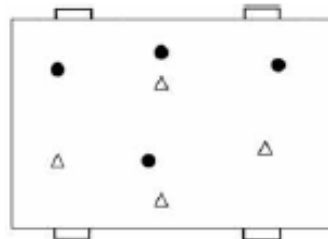
*"Houd de bal goed bij je wanneer je een
tegenstander tegenkomt"*



Eindspel: 4: 4 Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



Dribbelen/drijven
Voorbeeldtraining 2

Warming-up: Techniek schijn en passeerbeweging

De spelers staan met 2 tallen tegenover elkaar
 De 2 voorste spelers hebben een bal.

Zij gaan tegelijk naar de overkant en als ze in het Midden elkaar tegenkomen maken ze allebei een:

- Schaar enkele of dubbele
- Kap met binnenkant links en rechts
- Zidane passeerbeweging
- Overstap met links en rechts

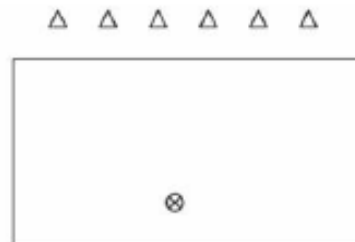
Daarna passen ze de bal door naar de volgende twee.



Kern 1: Verkeerslicht

Reactiespelvormen met bal

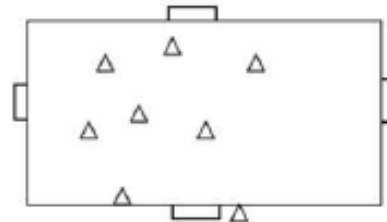
- Iedere speler heeft een bal en ze staan op de zijlijn opgesteld
- De coach staat ± 25 meter voor de lijn met de rug naar de spelers toe (vak: 30 x 40 meter)
- De spelers beginnen te dribbelen en plotseling draait de trainer zich om en zegt rood, oranje of groen. De spelers moeten dan stoppen (rood), langzaam door dribbelen (oranje) of dribbelen (groen)
- Als een speler een fout maakt dan moet hij terug
- Welke speler haalt de overkant zonder terug te moeten



Kern 2: Blind-voetbal

Iedere speler heeft een bal en men is gebogen over de bal op de grond met de ogen dicht

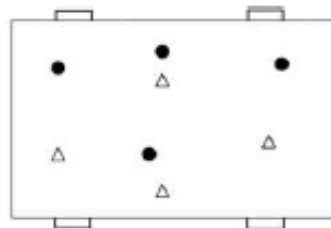
- Op teken van de trainer moet men dan zo snel mogelijk scoren. Pas als de trainer "Ja" zegt mag men de ogen openen en moet men reageren.
- Bijvoorbeeld dribbelend de hand van de trainer aantikken of
- Scoren in het doeltje dat de trainer aanwijst
- bedenken zelf nog regels



Eindspel: Partij 4: 4 Scoren op 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



Passen/trappen

Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Techniek snel voetenwerk

Elke speler heeft een bal en tikt de bal op de plaats
Tussen de benen heen en weer met links en rechts.

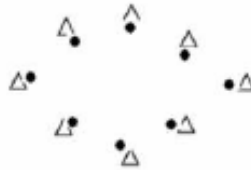
Dit is altijd de basis. Daarna kan er gevarieerd

Worden door:

Tussen tik met afrol binnenkant links en rechts

Tussen tik met overstap

Tussen tik achter het standbeen terughalen

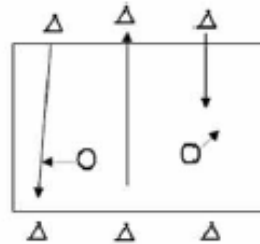


Kern 1: verover de bal

Per 2-tal één bal. Ze staan tegenover elkaar en men
scoort een punt als ze naar elkaar weten te passen (in
de voeten)

Twee verdedigers staan in het vak en proberen het
passen te verhinderen

- Veroveren van de bal = 1 punt
- Na 1 minuut wisselen van verdedigers
- De passers mogen de bal niet te lang vasthouden
- Hoe passen? Strak – met een boog - hoog

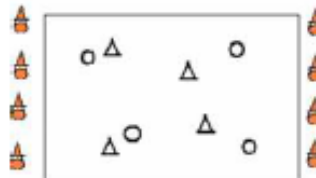


Kern 2: Pylonenvoetbal

- Je maakt 2 partijen
- Men kan scoren door een pylon op de achterlijn om te

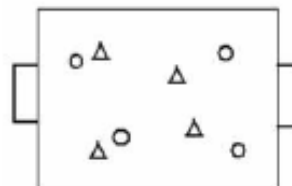
Schieten

- Zijn de pylons te zwaar, dan is het raken van een
pylon voldoende (zoveel mogelijk pylons
gebruiken)



Eindspel: Partij met 2 grote doelen en keepers

- Doelen dicht bij elkaar zetten, zodat er veel gescoord
(geschoten) kan worden
- Partij goed coachen
- Steeds wisselen van keeper bijv. hij die gescoord heeft gaat
keepen



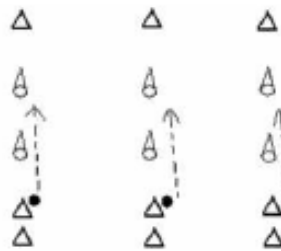
Passen en trappen

Voorbeeldtraining 2

Warming up: techniek kappen en draaien

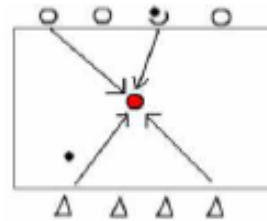
Er worden groepjes van 3 gemaakt. Een Speler gaat naar de overkant. De andere 2 staan achter elkaar. De eerste speler dribbelt naar de 2 pylonen in het midden. Tussen de pylonen wordt telkens de oefening gedaan. Dit kan zijn.

- Kappen met binnenkant voet (links en rechts)
- Kappen met buitenkant voet (links en rechts)
- Kap achter het standbeen langs
- Etc.



Kern 1: Bal naar overkant schieten

Twee partijen die elk achter een lijn staan opgesteld. Doormiddel van schoten achter die lijn probeert men een Anders gekleurde bal over de lijn van de tegenstander te krijgen. - Afstand tussen de lijnen ongeveer 15 meter



Kern 2: Afwerkvorm

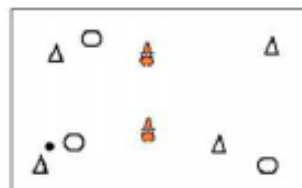
Maak 2 teams die tegen elkaar strijden. De spelers werken om toerbeurt.

- Balletje breed leggen en afwerken
- Eerst laten aannemen
- Direct uit de pass schieten
- Welk team scoort het meest?



Eindspel: Partijspel scoren via beide kanten

2 teams spelen tegen elkaar, waarbij ze kunnen scoren op een goal in het midden (met of zonder keeper). De teams mogen aan beide kanten scoren. - Variatie iedere ploeg krijgt een vaste kant om te Scoren.



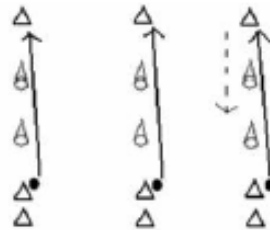
Verwerken van de bal
Voorbeeldtraining 1

Voorbeeldtraining 1

Warming up: Techniek passeer en schijnbewegingen

Speler 1 speelt de bal naar de overkant, deze speler neemt de bal goed aan zodat hij gelijk met de bal naar het midden kan lopen en daar de oefening doen.

- Schaar dubbel of enkel met links en rechts
- Zidane
- Uitvalstap
- Etc.



Kern 1: Diverse oefenvormen

1. Bal door een poortje plaatsen of 2 pylonen
 probeer de bal met je voet tegen te houden binnenkant voetzool.
2. Aanspelen door een poortje
 Een speler speelt de bal door het poortje de andere neemt de bal aan en dribbelt om de pylon heen en sluit achter aan.



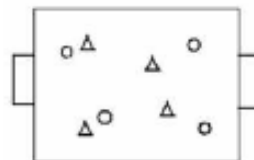
Kern 2: Diverse oefenvormen

3. Afwerken op doel
 Bal uit de handen laten vallen, aannemen en schieten op doel.
4. Afwerken op doel met keeper
 Bal wordt naar de speler gespeeld deze neemt Aan en werkt af op het doel.



Eindvorm: Partijspel 4:4

- Coachen op het aannemen en verwerken van de Bal.



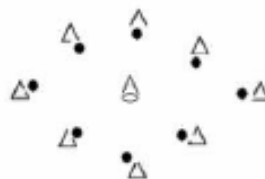
Verwerken van de bal

Voorbeeldtraining 2

Warming-up: Techniek kappen en draaien

De spelers staan in een ronde om de pylon in het midden. Elke speler gaat tegelijk naar de pylon toe kapt de bal met:

- Binnenkant voet links en rechts
- Buitenkant voet links en rechts
- Achter het standbeen links en rechts
- Etc.



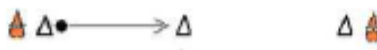
Kern 1. Drie op een rij

2 spelers staan bij de pylonen, 1 staat in het midden.

De spelers bij de pylon hebben een bal en gooien de Middenspeler aan. Deze neemt aan en speelt terug.

Na bijvoorbeeld 1 minuut wisselen.

- Aannemen met voet
- Aannemen met borst
- Aannemen met bovenbeen



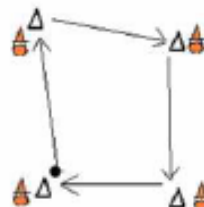
Kern 2: Spelen in een vierkant

Een vierkant is uitgezet. Elke speler staat bij een pylon.

Speler 1 speelt naar 2, speelt naar 3 en 3 naar 4, 4 weer naar 1

Bij de aanname een kwartslag draaien.

- Variatie tegen de klok in.
- Spelers lopen de bal achterna.

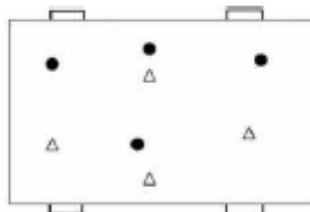


Eindvorm

Eindspel: 4: 4 Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



Positie en Partijspel

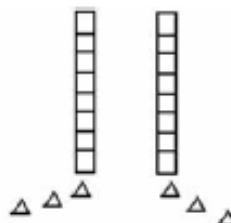
Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Loop coördinatie

Laat de spelers op 2 loopladders verschillende coördinatie

Oefeningen doen.

- Enkele stap 1 voet in elk vak
- Dubbele stap 1 voet in elk vak
- Een vak overslaan
- Zijwaarts lopen 2 voeten in elk vak
- Achterwaarts lopen 1 voet elk vak
- 1 voet elk vak met knieheffen

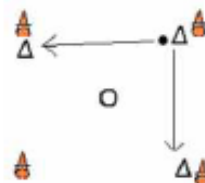


Kern 2: 3 tegen 1 in afgebakende ruimte

De speler met bal moet altijd 2 afspeelmogelijkheden hebben.

De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. De pass richting en de looprichting worden aangegeven.

- De spelers leren wat driehoekspel is
- De speler met bal moet 2 afspeelmogelijkheden hebben.
- Na het spelen moet de speler zich gelijk weer aanbieden.

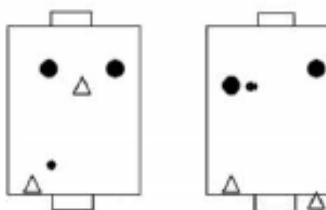


Kern 2: Toernooi 2 tegen 2

Wedstrijdjes spelen zonder keeper op 2 veldjes.

Duur wedstrijden 3 a 4 minuten.

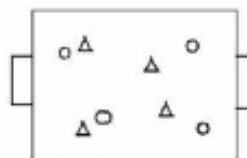
Iedereen speelt 1 of 2 keer tegen elkaar.



Eindvorm: 4 tegen 4 basisvorm

De partijvorm 4 tegen 4 in de ruitvorm (spek vorm)

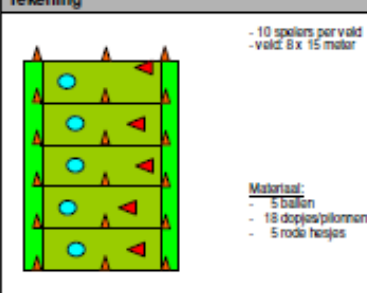
Let op dat de keeper de bal indribbelt, dus niet uitgooien of schieten. Iedereen krijgt vooraf een vaste positie



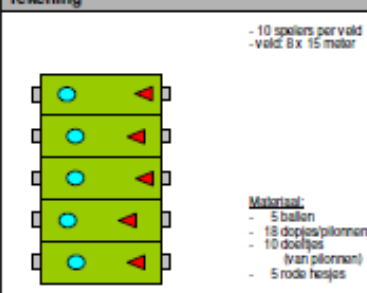
5. Stadionspel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 30 x 20 meter</p> <p>Materiaal: - 1 bal per speler - 16 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Dribbelen naar andere stadions. Spelers krijgen dribbelopdracht van trainer. - 'Dribbel zo snel mogelijk in volgende stadion te komen.' - 'Dribbel zo snel mogelijk twee stadions verder.' - 'Dribbel zo snel mogelijk langs alle stadions tot je weer thuis bent.'</p> <p>Spelregels: 1. De bal in je eigen stadion stil leggen. 2. Opdracht van trainer uitvoeren. 3. Er is een punt gescoord als de opdracht is gelukt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Afstanden tussen stadions vergroten Afstanden tussen stadions verklinken Afkeer tussen stadions plaatsen

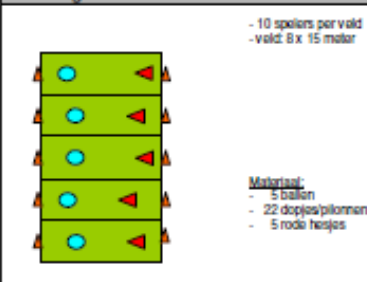
5. 1 tegen 1 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoep: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschulven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. Bij een onwan aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

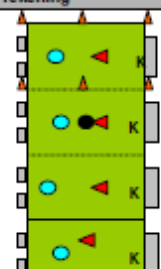
6. 1 tegen 1 met doeltjes

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 10 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in doeltje van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoep: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschulven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. Bij een onwan aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

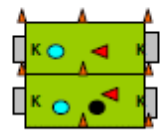
7. 1 tegen 1 pilonvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 5 ballen - 22 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door pilon van tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoep: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen meer pilonnen plaatsen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschulven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. Bij een onwan aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

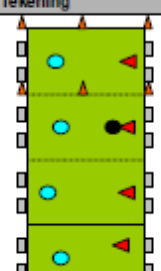
8. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per veld</p> <p>Materiaal: - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen: • veld vergroten/verkleinen</p> <p>Organisatie: • Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijd kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschrijven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.</p>

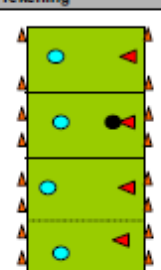
9. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per veld</p> <p>Materiaal: - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen: • veld vergroten/verkleinen</p> <p>Organisatie: • Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijd krijgen alle spelers een andere rol. Keepers worden voetballers en andersom. • Tweetalen wisselen van tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die 'over' is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.</p>

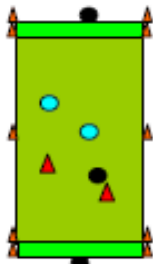
10. Pingelspel 1 (met doeltjes)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per veld</p> <p>Materiaal: - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen: • veld vergroten/verkleinen</p> <p>Organisatie: • Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijd kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschrijven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.</p>

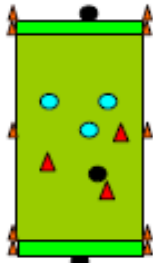
11. Pingelspel 2 (met pilonnen)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per veld</p> <p>Materiaal: - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door één van de scoorpilonnen van de tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen: • veld vergroten/verkleinen • scoorpilonnen dicht bij elkaar plaatsen • scoorpilonnen verder uit elkaar plaatsen • meer scoorpilonnen plaatsen</p> <p>Organisatie: • Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijd kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschrijven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.</p>

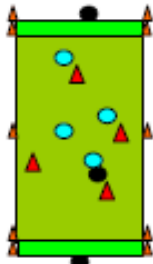
12. 2 tegen 2 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 10 dopjes/pilomenen - 2 rode hoedjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in schoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

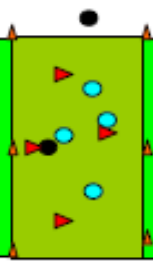
13. 3 tegen 3 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 15 x 25 meter</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 10 dopjes/pilomenen - 3 rode hoedjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in schoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

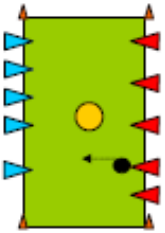
14. 4 tegen 4 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 ballen - 10 dopjes/pilomenen - 4 rode hoedjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in schoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens samen met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

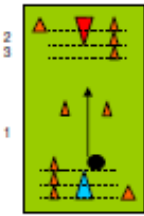
15. 4 tegen 4 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 ballen - 10 dopjes/pilomenen - 4 rode hoedjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in schoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens samen met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

1. Bal uit de ruimte schieten

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 10 ballen - 1 extra bal (afwijkende kleur) - 4 pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Bal uit de ruimte schieten. Rood en blauw proberen de gele bal zodanig te raken dat deze uiteindelijk over de schietlijn van de tegenpartij rolt.</p> <p>Spelregels: 1. De bal steeds op of achter de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal over de schietlijn van de tegenpartij rolt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afstand vergroten • afstand verkleinen • meerdere ballen tegelijk uit de ruimte proberen te schieten

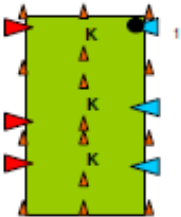
2. Poortschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 2 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal - 10 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Door poortje mikken. 1. Pass door poortje naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 3. Pass door poortje naar overkant passen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal naast de dichtst bij het poortje staande pilon stil leggen. 2. Als de bal door het poortje gaat mag de pilon omgeklit worden en mag de volgende bal vanaf de volgende pilon gemikt worden. 3. Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgeklit. 4. De winnaar schiet nu vanaf het kampioenspoortje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

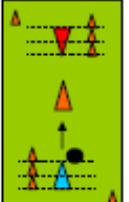
3. Poortschietspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8/10 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4/5 ballen - 14/16 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Door poortje mikken. 1. Pass door poortje naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal door het poortje gemikt is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen


4. Poortschietspel (3)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 15 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Door doel met keeper mikken. 1. Pass door doel naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de bal door het poortje gemikt is. 3. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poortje smaller maken • Poortje breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen


5. Pilonschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 2 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p><u>Material:</u> - 1 bal - 1 grote pilon - 10 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Grote pilon raken/omschieten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass richting grote pilon. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 3. Pass richting grote pilon. <p>1. Enz.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal naast de dichtst bij de grote pilon staande pilon stil leggen. 2. Als de bal de grote pilon raakt mag de pilon omgeklit worden en mag de volgende bal vanaf de volgende pilon gemikt worden. 3. Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgeklit. 4. De winnaar schiet nu vanaf het kampioensdoelp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meerdere pilonnen plaatsen • Afstand verkleinen • Afstand vergroten

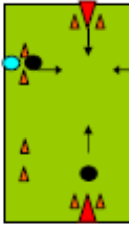
6. Pilonshietspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8/10 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p><u>Material:</u> - 4/5 ballen - 10/11 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Pilon raken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass naar pilon. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 3. Pass naar pilon. <p>1. Enz.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal op de schietlijn stil leggen. 2. Er is een punt gescoord als de pilon geraakt is. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen • Meer pilonnen plaatsen

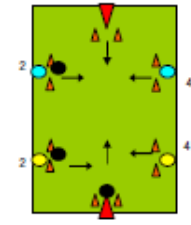
7. Heen-en-weer-spel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 15 x 15 meter</p> <p><u>Material:</u> - 2 ballen - 8 pilonnen - 2 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Bal andere team raken t.o.v. bal door poortje passen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass richting poortje aan overkant. 2. Probeer rollende bal van andere team te raken. 3. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 4. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. <p>1. Enz.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal tussen de pilonnen leggen 2. Tweetal met hesjes probeert de bal in het poortje van het maatje te mikken. 3. Tweetal zonder hesjes probeert rollende bal te raken. 4. Scoren (in doeltje of andere bal raken) is een punt. 5. Als er drie keer gescoord is door het tweetal zonder hesjes (3 keer rollende bal geraakt) wordt er gewisseld van functie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Wisselen van functie bij 5 keer scoren

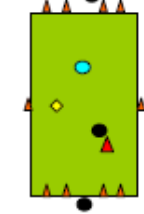
8. Heen-en-weer-spel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter</p> <p><u>Material:</u> - 2 ballen - 12 pilonnen - 2 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Bal andere team raken t.o.v. bal door poortje passen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pass richting poortje aan overkant. 2. Probeer rollende bal van andere team te raken. 3. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 4. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De bal tussen de pilonnen leggen. 2. Tweetal met hesjes probeert de bal in het poortje van het maatje te mikken. 3. Tweetal zonder hesjes probeert rollende bal te raken. 4. Zij kunnen, afhankelijk van de plaats van de bal van de tegenpartij, kiezen vanuit welk poortje zij willen proberen de bal te raken. 5. Scoren (in doeltje of andere bal raken) is een punt. 6. Als er drie keer gescoord is door het tweetal zonder hesjes (3 keer rollende bal geraakt) wordt er gewisseld van functie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Wisselen van functie bij 5 keer scoren

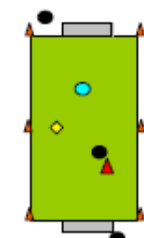
9. Heen-en-weer-spel (3)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 3 ballen - 12 pilonnen - 2 rode hesjes - 2 gele hesjes</p> <p>Neutrale speler speelt samen met bezitters.</p>	<p>Spelverloop: Bal andere team raken t.o.v. bal door poortje passen. 1. Pass richting poortje aan overkant. 2. Proberen rollende bal van andere team te raken. 3. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 4. Bal oppikken en in eigen poortje leggen. 1. Erv.</p> <p>Spelregels: 1. De bal tussen de pilonnen leggen. 2. Tvootal met rode hesjes probeert de bal in het poortje van het maatje te mikken. 3. Twee andere tvootalen (met gele hesjes en zonder hesjes) proberen rollende bal te raken. 4. Scoren (in doeltje of andere bal raken) is een punt. 5. Als er drie keer gascoord is door de tvootalen zonder hesjes (3 keer rollende bal geraakt) wordt er gewisseld van functie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schietstand vergroten Schietstand verkleinen Wisselen van functie bij 5 keer scoren

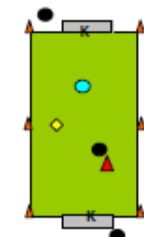
10. 2 tegen 1 met vier kleine doelen

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 3 ballen - 14 dopjes/pilonnen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>Neutrale speler speelt samen met bezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (bezitter en partij ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in één van de twee doeltjes. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen doeltjes verder uit elkaar/dichter bij elkaar

11. 2 tegen 1 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>Neutrale speler speelt samen met bezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (bezitter en partij ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

12. 2 tegen 1 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p>Materiaal: - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>Neutrale speler speelt samen met bezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (bezitter en partij ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen