

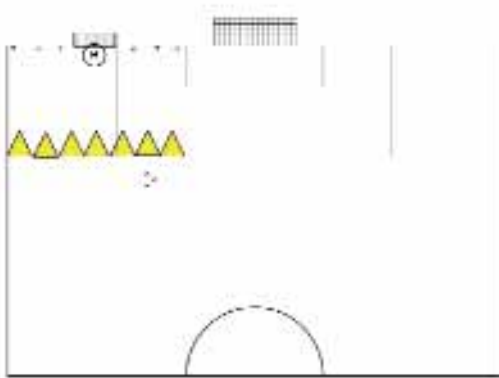


Naam auteur: Frans Meeuwens, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: oördinatie/balgewenning

Aantal: 8
Categorie/niveau: U6-U7 (Debutantjes)

Materiaal: ballen, 2x4 hesjes, markeerhoedjes, kegel, klein verplaatsbaar doel

OPWARMING



LOOPSPEL MET/ZONDER BAL

Beschrijving: SPELVORM: Plaag de beer

De beer heeft potten honing (ballen) langs zich staan en slaapt (in het kleine doel).

We gaan trachten de honing naar ons huis te halen.

Let op: de beer kan je vangen en dan moet je bij de beer gaan wonen en mee vangen.

Fase 1: oog-hand-coördinatie: spelertjes halen de bal met de hand op. (mogen zelfs 2 ballen meenemen)

We laten dit 4x uitvoeren.

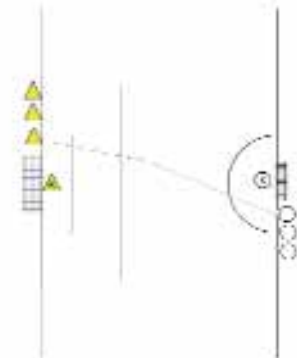
Fase 2: oog-voet-coördinatie: spelertjes halen de bal met de voet op. We laten dit 4x uitvoeren.

Uitdaging: wie kan één pot honing met de voet en één met de hand tegelijk meebrengen?

Iedereen mag eens beer zijn.

Duur: 15 min.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

Beschrijving: 1/2 duiveltjesterrein

Op signaal T:

– verdediger speelt bal pass binnenkant voet naar aanvallers die inkomt (nummers 1-2-3 geven)

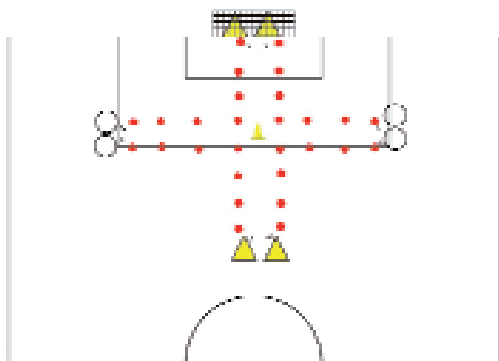
– Na 3 pogingen nummers veranderen.

– duel 1-1

– wie scoort de meeste doelpunten?

Duur: 10 min.

TUSSENVORM 1



ALGEMENE BALVAARDIGHEID

Beschrijving: Kruispuntraining:

– 2 spelertjes per straat. Animator vraagt eerst of ze dit herkennen.

Fase 1:

– spelertjes doen oog-hand-coördinatie bij het begin van hun straat, dan komen ze achtereenvolgens in de straat als:

– tractor - brommer - vliegtuig (armen open = vleugels)

– auto - snelle auto

Steeds ACHTER de kegel door op het kruispunt.

Fase 2:

– animator speelt politieagent op het kruispunt en laat spelers via auditief signaal (fluitje) o.a. voet op de bal zetten, omdraaien en terug naar huis, bal oppakken en boven hoofd steken.

Ook spelertjes krijgen de rol van politieagent.

Fase 3:

– spelers gaan bij elkaar op bezoek: eerst 2 groepjes gelijktijdig, dan 3 en dan 4 gelijktijdig: op de weg blijven en niet botsen want de politieagent kijkt toe.

Fase 4:

– wedstrijdjes 1 - 1 op elke straat (vier gele spelertjes komen naar het rondpunt en draaien na 1 min door naar volgende tegenstander. Scoren is de boodschap!

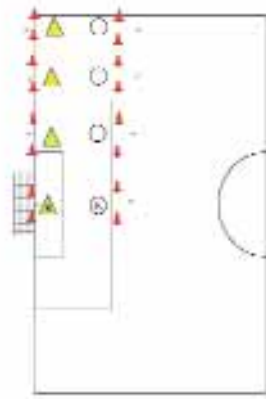
Doel: ruimteperceptie - reactiesnelheid - balgewenning - algemene balvaardigheid - fun en beleving

Duur: 30 min.

Afmetingen terrein: straten van 15 m. lang en 3 m. breed.

WEDSTRIJDVORM 2

1 / 1



Beschrijving:

- terreintjes van 5 m. op 15 m.
- duel 1 - 1: duur 1 min. continu
- geel start met bal / wie scoort gaat terug naar zijn plaats en andere ploeg start
- na 1 min.: 30 sec. rust, daarna start witte ploeg
- doorschuiven van witte ploeg na 2 min. 30

Duur: 10 min.

Fun: puntentelling

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Aandachts- en reactiespel: De rattenvanger van ...

- *Fase 1:* - op signaal rattenvanger (roept ratten) stuiven de ratten uiteen vanaf de cirkel rondom de vanger naar de ballen aan de buitenkant: wie geen bal bemachtigt, wordt vanger. Wie aangetikt wordt, voor hij een bal heeft, wordt 'rattenvanger'.
- *Fase 2:* - de ballen aan de zijkant moeten aan de koppen van het veldje geraken (bal in de hand): wie wordt aangetikt? Wie redt het?

Duur: 2 x 5 min. = 10 min.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 3 / 3 + K



Organisatie:

- 2/3 duiveltjesterrein.
- Twee ploegen.
- Duur: 5'.
- Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft).

Totale duur: 10'

Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten?

TOT RUST KOMEN

Beschrijving:

Spelertjes trachten één voor één de bal door de gespreide benen van de animator te trappen in het doel.

Afstand 6m. (succeskans hoog).



Naam auteur: David Penneman, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: balgewenning

Aantal: 12
Categorie/niveau: U7 (Debutantjes)

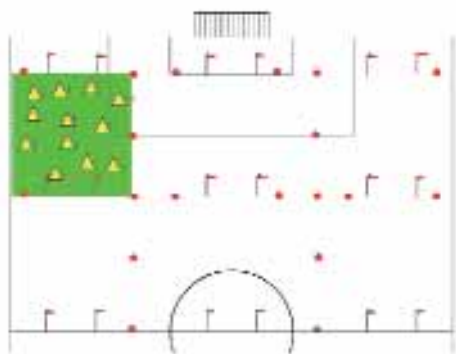
Materiaal: 18 paaltjes, markeerhoedjes,
 12 ballen

Richtlijnen en coaching:

1. Thema's (hoeveel punten heb jij?, wie was de snelste?, ...)
2. Wie kan, vertelling, verhaal (belevingswereld van de kinderen)

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving:

15' Loopspelen: zonder bal + oog-hand coördinatie met bal
 – vraag: hoe zijn we hier gekomen? (auto, fiets?) Wie heeft er zelf gereden? (papa?) Zou je dat graag eens doen?
 Ruimteperceptie
 – we rijden over het veld met onze auto – zonder botsen (alle vakken)
 – idem op een klein veld (1 vak)
 – de bal is nu ons stuur
 – tweeling tikker
 – ketting tikker (wie heeft langste rij?)
 Oog-handcoördinatie
 – jagersbal (wie blijft het langst over?)
 Vraag: wat is nu moeilijk, groot veld of klein veld?

Coaching:

Zonder botsen – verhaaltje over auto's, vervoer,...

WEDSTRIJDVORM 1



1/1

Beschrijving:

10'
 Telkens 1' spelen
 Vragen wie winnaar was en wie verloren? (gelijk?)
 Winnaars mogen een kaart komen halen
 9 Wedstrijden (wie heeft het meest kaarten?)

Als de bal wordt buitengegrapt -> terug beginnen waar de bal is buiten gegaan.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

10' Spelvorm oog-handcoördinatie, evenwicht, reactiesnelheid op auditief- en visueel signaal.

Auditief signaal :

- we lopen met bal in de hand op signaal zijn we standbeeld, daarna idem op 1 been
- lopen met bal in handen, op signaal opwerpen en vangen
- idem bal opwerpen en 1x in de handen klappen (daarna zoveel mogelijk keer handklappen zonder dat de bal op de grond valt)
- de bal opwerpen en 1x laten botsen en vangen
- de bal al wandelend leiden met de hand, wie kan het al lopend

Visueel signaal :

- trainer hand omhoog is de bal in de lucht, hand omlaag is bal botsen en vangen, wie kan het zo snel mogelijk? (niet laten vallen)
- **Per 2 spelers 1 bal:** om het eerst 10x rollen (paaseieren), 10x werpen (zonder bots) – wie klaar is bal boven hoofd omhoog houden

WEDSTRIJDVORM 2

2 / 2



Beschrijving:
 10' *Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen*
 Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld
 Er zijn geen keepers
 Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten
 gegaan met een intrap.
 Elke wedstrijd duurt 2'
 Dit herhalen we 5x

TUSSENVORM 2



Beschrijving:
 10' *Spelvorm oog-voet + oog-handcoördinatie*
 Werken om de beurt:
 1/ we gooien de bal zover mogelijk (oog-handcoördinatie) wie het verste?
 2/ we gooien de bal naar het vierkant, wie kan zijn bal door het poortje gooien?
 3/ we trappen de bal zover mogelijk (oog-voetcoördinatie) vanop de grond
 4/ we trappen de bal zover mogelijk vanuit de hand
 5/ wie kan zijn bal door het poortje trappen?

WEDSTRIJDVORM 3

K + 1 / K + 1



Beschrijving:
 10' *Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen*
 Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld
 Er zijn geen keepers
 Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten
 gegaan met een intrap.
 Elke wedstrijd duurt 2'
 Dit herhalen we 5x

COOLING DOWN

Beschrijving:
Opruimen materiaal:
 Trainer duidt een kapitein aan van de markeringshoedjes, van de kegeltjes die kiezen op hun beurt een vriendje om te helpen.

 Per speler 1 bal.
 Op één rij naast elkaar staan + 1 speler voor de rij met gezicht naar de rij (handen voor de ogen)
 Op teken van de trainer gaan sommige spelers nu hun bal achter de speler leggen.
 De trainer vraagt aan de speler hoeveel ballen er liggen, kan hij het raden?



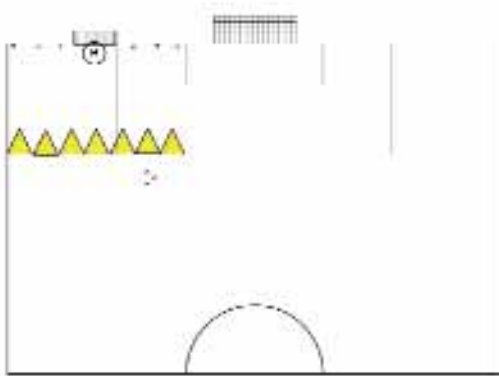


Naam auteur: Frans Meeuwens, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: oördinatie/balgewenning

Aantal: 8
Categorie/niveau: U6-U7 (Debutantjes)

Materiaal: ballen, 2x4 hesjes, markeerhoedjes, kegel, klein verplaatsbaar doel

OPWARMING



LOOPSPEL MET/ZONDER BAL

Beschrijving: SPELVORM: Plaag de beer

De beer heeft potten honing (ballen) langs zich staan en slaapt (in het kleine doel).

We gaan trachten de honing naar ons huis te halen.

Let op: de beer kan je vangen en dan moet je bij de beer gaan wonen en mee vangen.

Fase 1: oog-hand-coördinatie: spelertjes halen de bal met de hand op. (mogen zelfs 2 ballen meenemen)

We laten dit 4x uitvoeren.

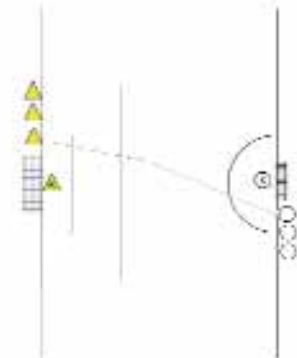
Fase 2: oog-voet-coördinatie: spelertjes halen de bal met de voet op. We laten dit 4x uitvoeren.

Uitdaging: wie kan één pot honing met de voet en één met de hand tegelijk meebrengen?

Iedereen mag eens beer zijn.

Duur: 15 min.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

Beschrijving: 1/2 duiveltjesterrein

Op signaal T:

– verdediger speelt bal pass binnenkant voet naar aanvallers die inkomt (nummers 1-2-3 geven)

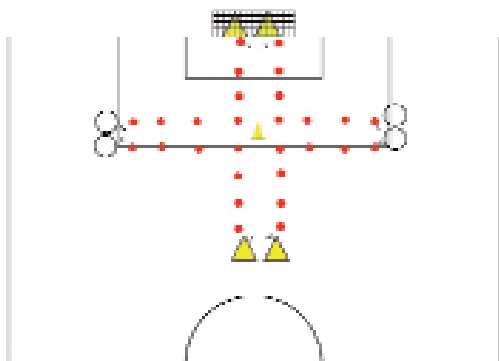
– Na 3 pogingen nummers veranderen.

– duel 1-1

– wie scoort de meeste doelpunten?

Duur: 10 min.

TUSSENVORM 1



ALGEMENE BALVAARDIGHEID

Beschrijving: Kruispuntraining:

– 2 spelertjes per straat. Animator vraagt eerst of ze dit herkennen.

Fase 1:

– spelertjes doen oog-hand-coördinatie bij het begin van hun straat, dan komen ze achtereenvolgens in de straat als:

– tractor - brommer - vliegtuig (armen open = vleugels)

– auto - snelle auto

Steeds ACHTER de kegel door op het kruispunt.

Fase 2:

– animator speelt politieagent op het kruispunt en laat spelers via auditief signaal (fluitje) o.a. voet op de bal zetten, omdraaien en terug naar huis, bal oppakken en boven hoofd steken.

Ook spelertjes krijgen de rol van politieagent.

Fase 3:

– spelers gaan bij elkaar op bezoek: eerst 2 groepjes gelijktijdig, dan 3 en dan 4 gelijktijdig: op de weg blijven en niet botsen want de politieagent kijkt toe.

Fase 4:

– wedstrijdjes 1 - 1 op elke straat (vier gele spelertjes komen naar het rondpunt en draaien na 1 min door naar volgende tegenstander. Scoren is de boodschap!

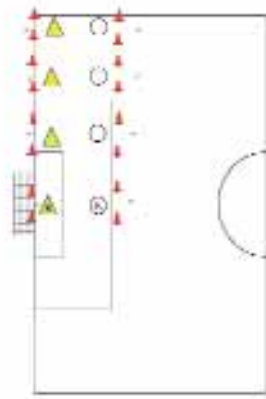
Doel: ruimteperceptie - reactiesnelheid - balgewenning - algemene balvaardigheid - fun en beleving

Duur: 30 min.

Afmetingen terrein: straten van 15 m. lang en 3 m. breed.

WEDSTRIJDVORM 2

1 / 1



Beschrijving:

- terreintjes van 5 m. op 15 m.
- duel 1 - 1: duur 1 min. continu
- geel start met bal / wie scoort gaat terug naar zijn plaats en andere ploeg start
- na 1 min.: 30 sec. rust, daarna start witte ploeg
- doorschuiven van witte ploeg na 2 min. 30

Duur: 10 min.

Fun: puntentelling

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Aandachts- en reactiespel: De rattenvanger van ...

- *Fase 1:* - op signaal rattenvanger (roept ratten) stuiven de ratten uiteen vanaf de cirkel rondom de vanger naar de ballen aan de buitenkant: wie geen bal bemachtigt, wordt vanger. Wie aangetikt wordt, voor hij een bal heeft, wordt 'rattenvanger'.
- *Fase 2:* - de ballen aan de zijkant moeten aan de koppen van het veldje geraken (bal in de hand): wie wordt aangetikt? Wie redt het?

Duur: 2 x 5 min. = 10 min.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 3 / 3 + K



Organisatie:

- 2/3 duiveltjesterrein.
- Twee ploegen.
- Duur: 5'.
- Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft).

Totale duur: 10'

Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten?

TOT RUST KOMEN

Beschrijving:

Spelertjes trachten één voor één de bal door de gespreide benen van de animator te trappen in het doel.

Afstand 6m. (succeskans hoog).



Naam auteur: David Penneman, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: balgewenning

Aantal: 12
Categorie/niveau: U7 (Debutantjes)

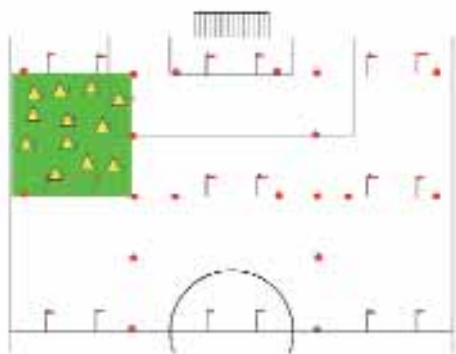
Materiaal: 18 paaltjes, markeerhoedjes,
 12 ballen

Richtlijnen en coaching:

1. Thema's (hoeveel punten heb jij?, wie was de snelste?, ...)
2. Wie kan, vertelling, verhaal (belevingswereld van de kinderen)

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



Beschrijving:

15' Loopspelen: zonder bal + oog-hand coördinatie met bal
 – vraag: hoe zijn we hier gekomen? (auto, fiets?) Wie heeft er zelf gereden? (papa?) Zou je dat graag eens doen?
 Ruimteperceptie
 – we rijden over het veld met onze auto – zonder botsen (alle vakken)
 – idem op een klein veld (1 vak)
 – de bal is nu ons stuur
 – tweeling tikker
 – ketting tikker (wie heeft langste rij?)
 Oog-handcoördinatie
 – jagersbal (wie blijft het langst over?)
 Vraag: wat is nu moeilijk, groot veld of klein veld?

Coaching:

Zonder botsen – verhaaltje over auto's, vervoer,...

WEDSTRIJDVORM 1



1/1

Beschrijving:

10'
 Telkens 1' spelen
 Vragen wie winnaar was en wie verloren? (gelijk?)
 Winnaars mogen een kaart komen halen
 9 Wedstrijden (wie heeft het meest kaarten?)

Als de bal wordt buitengegrapt -> terug beginnen waar de bal is buiten gegaan.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

10' Spelvorm oog-handcoördinatie, evenwicht, reactiesnelheid op auditief- en visueel signaal.

Auditief signaal :

- we lopen met bal in de hand op signaal zijn we standbeeld, daarna idem op 1 been
- lopen met bal in handen, op signaal opwerpen en vangen
- idem bal opwerpen en 1x in de handen klappen (daarna zoveel mogelijk keer handklappen zonder dat de bal op de grond valt)
- de bal opwerpen en 1x laten botsen en vangen
- de bal al wandelend leiden met de hand, wie kan het al lopend

Visueel signaal :

- trainer hand omhoog is de bal in de lucht, hand omlaag is bal botsen en vangen, wie kan het zo snel mogelijk? (niet laten vallen)
- **Per 2 spelers 1 bal:** om het eerst 10x rollen (paaseieren), 10x werpen (zonder bots) – wie klaar is bal boven hoofd omhoog houden

WEDSTRIJDVORM 2

2 / 2



Beschrijving:
 10' *Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen*
 Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld
 Er zijn geen keepers
 Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten
 gegaan met een intrap.
 Elke wedstrijd duurt 2'
 Dit herhalen we 5x

TUSSENVORM 2



Beschrijving:
 10' *Spelvorm oog-voet + oog-handcoördinatie*
 Werken om de beurt:
 1/ we gooien de bal zover mogelijk (oog-handcoördinatie) wie
 het verste?
 2/ we gooien de bal naar het vierkant, wie kan zijn bal door het
 poortje gooien?
 3/ we trappen de bal zover mogelijk (oog-voetcoördinatie) vanop
 de grond
 4/ we trappen de bal zover mogelijk vanuit de hand
 5/ wie kan zijn bal door het poortje trappen?

WEDSTRIJDVORM 3

K + 1 / K + 1



Beschrijving:
 10' *Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen*
 Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld
 Er zijn geen keepers
 Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten
 gegaan met een intrap.
 Elke wedstrijd duurt 2'
 Dit herhalen we 5x

COOLING DOWN

Beschrijving:
Opruimen materiaal:
 Trainer duidt een kapitein aan van de markeringshoedjes, van de
 kegeltjes die kiezen op hun beurt een vriendje om te helpen.

 Per speler 1 bal.
 Op één rij naast elkaar staan + 1 speler voor de rij met gezicht naar
 de rij (handen voor de ogen)
 Op teken van de trainer gaan sommige spelers nu hun bal achter
 de speler leggen.
 De trainer vraagt aan de speler hoeveel ballen er liggen, kan hij het
 raden?





Naam auteur: Joost Desender,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: BALGEWENNING MET DE VOET:
leiden, dribbel en trappen

Aantal: 12
Categorie/niveau: Fase 2 – 2 / U7

Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbaar duiveltjes doelen,
Veel kleine en grote ballen, Duur 75 min

Doelstellingen > SPEELFASE

Mentale vaardigheid

Fun – maak zoveel mogelijk plezier
Leren communiceren

Fysieke vaardigheid

Ritme en richtingsverandering met en zonder bal
Leren lopen en versnellen met en zonder bal
Reactiesnelheid

Doelstellingen > SPEELFASE

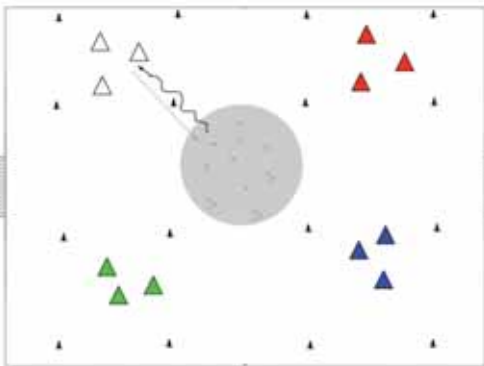
Basics +

Het verschil leren aanvoelen tussen een grote, kleine, zachte, harde bal
Balgewenning
Oog-hand-oog-voet coördinatie
Werpen, vangen en trappen

Basics -

Bal afnemen + scoren beletten

OPWARMING



SCHATTENJACHT

DUUR 12 MIN

Beschrijving:

Schattenjacht

Vier afgebakende ruimtes > piratenboot
Kleine en grote ballen in de middencirkel.
Alle ballen zijn genummerd. (bal = schat)
Schat roven en terug naar je boot brengen.

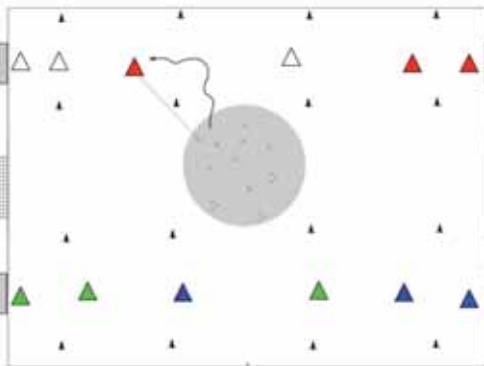
Afmetingen: Duiveltjes terrein

Cognitief: leren tellen

Fun:

Wie verzamelt de grootste schat?

WEDSTRIJDVORM 1



WEDSTRIJD 1 <> 1

DUUR 10 MIN

Beschrijving: Wedstrijdvorm 1

Wedstrijd 1 tegen 1
Aanvaller moet telkens een bal halen in de middencirkel. Spel is over als alle ballen op zijn.

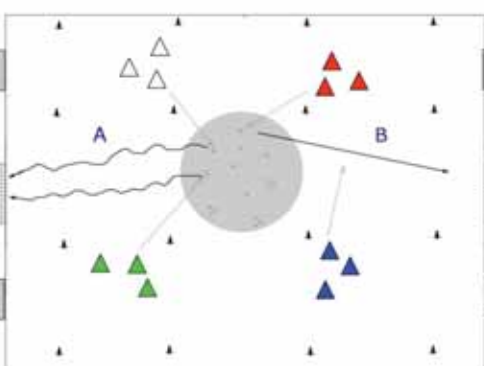
Alle soorten ballen gebruiken (groot-klein-zacht-hard)

Afmetingen: Duiveltjes terrein

Fun:

Wie scoort de meeste doelpunten?
Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer
Wie verzamelt de meeste hoedjes?

TUSSENVORM 1



PIRATEN & ZEEROVERSSPEL

DUUR 10 MIN

Beschrijving: Tussenvorm 1

Explosiviteitsspel A

Op visueel/auditief sign. van de T sprinten twee sp naar de middencirkel. Wie scoort eerst?

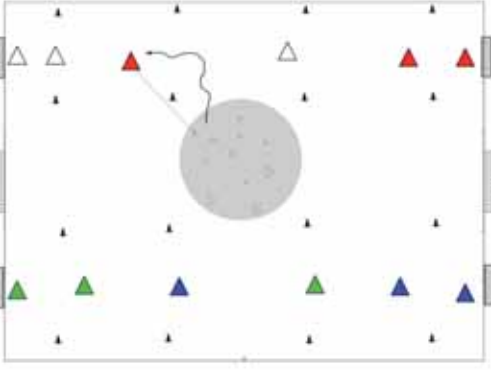
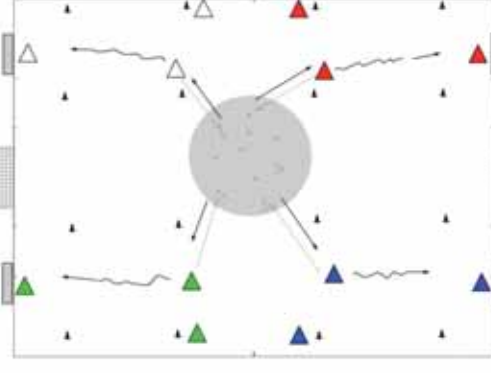
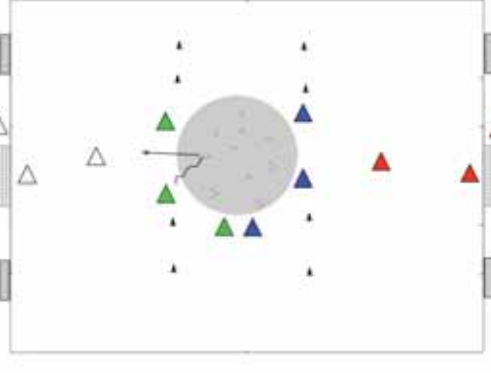
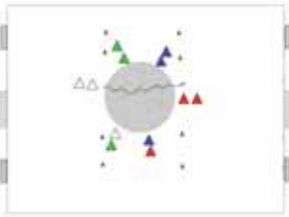
Explosiviteitsspel B

Op sign. Sprint sp. naar de bal en probeert te scoren in lege doel. Sp. 2 moet dit verhinderen

Afmetingen: Duiveltjes terrein

Fun:

Wie scoort de meeste doelpunten?
wie scoort haalt een hoedje bij de trainer
Wie verzamelt de meeste hoedjes?

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>WEDSTRIJD 1 >> 1 DUUR 12 MIN</p> <p>Beschrijving: WEDSTRIJDVORM 2</p> <p>Wedstrijd 1 tegen 1 (zie wedstrijd 1) Nieuwe verdedigers en aanvallers</p> <p>Alle soorten ballen gebruiken (groot-klein-zacht-hard)</p> <p>Afmetingen: Duiveltjes terrein</p> <p>Fun: Wie scoort de meeste doelpunten?</p> <p>Variante: Wie scoort mag in doel Wie staat het langst in doel?</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>BOMMENSPEL DUUR 8 MIN (4 X 2 MIN)</p> <p>Beschrijving: Tussenvorm 2</p> <p>BOMMEN-SPEL Dribbel + trappen</p> <p>Dribbel en Scoren met verschillende soorten ballen</p> <p>Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer Wie verzamelt de meeste hoedjes?</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>DUUR 15 MIN (2 X 6 MIN)</p> <p>Beschrijving: WEDSTRIJDVORM 3</p> <p>Wedstrijd 1 tegen 1 op duiveltjes doel Opbouwen naar een 2 tegen 1</p> <p>Afmetingen: Duiveltjes terrein</p> <p>Coaching</p> <p>Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? (hoedjes) Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer Wie verzamelt de meeste hoedjes?</p>
<p>COOLING DOWN</p> 	<p>BLINDEMAN DUUR 6 MIN</p> <p>BLINDEMAN</p> <p>Per twee, één speler is geblinddoekt. Speler twee moet speler 1 begeleiden naar de overkant zonder te botsen tegen een bal</p> <p>Leren communiceren</p> <p>Wie kan dit?</p>



Naam: Nicolas Benoit, Lesgever Federale Trainersschool

Aantal: 12 spelers
Categorie/niveau: Debutantjes U7

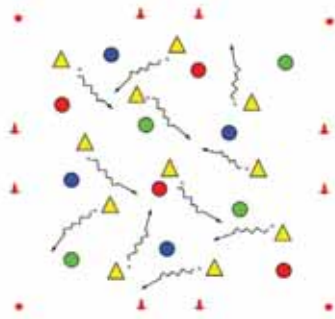
Materiaal: 1 bal/speler + 1, hesjes, potjes, 10 kegels, 12 hoepels van 3 verschillende kleuren

Doelstellingen:

1. Basishandelingen perfectioneren (leiden – trap van dichtbij) in kader van snelheid van uitvoering
2. Trainen van dynamische algemene coördinatie met bal
3. Trainen van reactiesnelheid op auditieve of visuele signalen
4. Durven een individuele actie maken naar doel om af te werken van dichtbij

IN GANG ZETTING

5'



Beschrijving:

- In de centrale zone, vol met hoepels en potjes:
- vrij rond lopen met bal in de hand en obstakels vermijden
 - vrij rond lopen, met bal boven het hoofd, achter de rug, gestrekte armen voor zich, ...
 - vrij leiden vd bal, bal aan de voet en obstakels vermijden
 - vrij leiden, bal stilleggen in hoepel, gevarieerd lopen en andere bal meenemen

+ Coördinatie: verschillende oefeningen met bal leiden en een potje in evenwicht op het hoofd (de speler verplichten om voor zich uit te kijken en zo zijn periferisch zicht te gebruiken)

Fun:

Uitdaging: wie kan de oefening het best uitvoeren?, van gemakkelijk naar moeilijker,...

ACTIVATIE

SPEL: DE SCHAPEN IN DE SCHAAPSTAL

10'



Beschrijving:

Vrij leiden van de bal in de afgebakende zone. Als de kinderen horen "Opgelet, de wolf is daar!", moeten ze om ter snelst uit die zone vluchten langs één van de poorten door de kegels gevormd. Wie is de laatste?

- progressie: vrije poorten, verplichte poorten
- vluchten met bal, zonder bal
- 2 ploegen: de kleur wordt aangegeven = spelers die op dit signaal hun bal in de hand nemen en de 'schapen' proberen te tikken die al leidend proberen te vluchten, ... + vrije poorten, verplichte poorten, ...

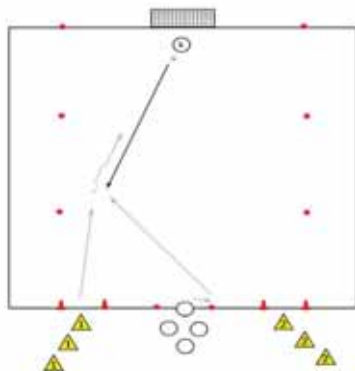
Fun:

Het spel en de uitdaging: wie werd niet gepakt door de wolf? Welke wolf heeft de meeste schapen gevangen?

WEDSTRIJDVORM 1

1 / 1

10'



Beschrijving:

De X die aangespeeld wordt, vertrekt met de bal aan de voet naar doel, de middelste speler wordt verdediger OF (volgens het niveau) bij startsignaal van coach of K, die een bal inspeelt naar een X die aan een poortje staat

Als hij de bal naar links speelt, reageert de linkse aanvaller en vertrekt hij naar het doel

De middelste verdediger gaat in duel maar loopt door de centrale poort

Hij speelt 1 tegen 1 met omkeerbaarheid naar het centrale doel

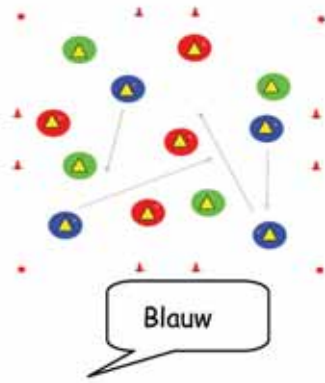
Evolutie: de verdediger gaat direct in duel

Fun:

Welke ploeg scoort het meest? (+ de afwerking)

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Spel gebaseerd op reactiesnelheid
Elke speler staat in een hoepel, met zijn bal
Bij het roepen van een kleur, gaan de spelers die in de hoepels van deze kleur staan, om ter snelst van plaats wisselen

Varianten:

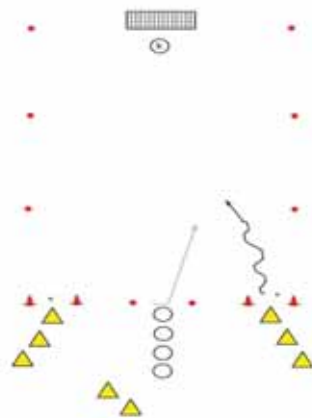
- bal in de handen
- start rechtopstaand, neerzittend, ...
- 2 verschillende kleuren tegelijk roepen
- 1 kleur roepen, de 2 andere kleuren wisselen van plaats
- alvorens plaats te nemen in een hoepel, eerst door een andere hoepel stappen van dezelfde kleur

Fun:

Uitdaging: wie staat eerst in de hoepel?

WEDSTRIJDVORM 2

10'



Beschrijving:

Idem WV1, maar de positie van de verdediger wijzigt: hij staat in de centrale poort, *met de rug naar het spel*, hij gaat in duel van zodra X in balbezit komt

Evolutie: de verdediger staat met gezicht naar het spel

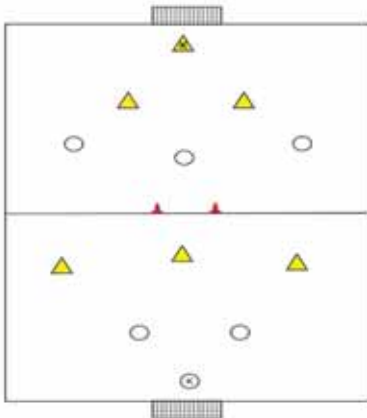
Fun:

Welke ploeg scoort het meest? (+ de afwerking)

WEDSTRIJDVORM 3

5 + K / 5 + K

10'



Beschrijving:

Eindvorm 5 + K / 5 + K "vrij spel" met 1 – 3 – 2 opstelling
Richtlijnen: durven (leiden, afwerken met hoofd omhoog om de periferische visie te bevorderen, zo goed mogelijk de technische handelingen in een echte wedstrijdssituatie uitvoeren)

Fun:

Een 'goed punt' voor de speler die durft en die erin slaagt goed te leiden en af te werken, ... terwijl hij voor zich uit kijkt

COOLING DOWN

5'



Beschrijving:

Wie slaagt erin om met de ogen dicht zijn bal te leiden naar een hoepel die op een afstand van +/- 8 meter ligt

Organisatie in 2 ploegen, een speler van elke ploeg start tegeliker-tijd