

Trainingsvorm:	Mikvorm 10.	Ballen knallen.
Doelstelling:	Het snel schieten verbeteren.	
Niveau:	F-pupillen.	Duur: 15 minuten.
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers.	Veldafmetingen: 25x25 meter.

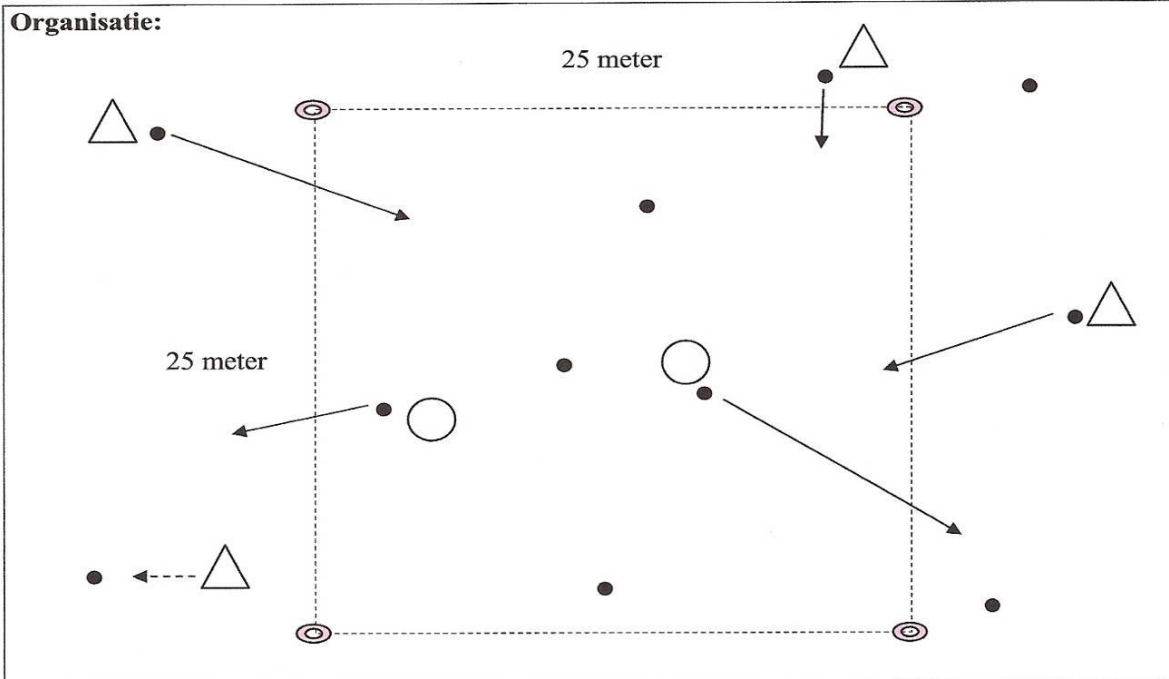
Uitleg organisatie:

Er zijn 10 of meer ballen.
 De 2 spelers in het vak moeten alle ballen zo snel mogelijk uit het vak schieten.
 De andere spelers moeten de ballen weer terug in het vak schieten, maar ze mogen niet in het vak komen.
 Als alle ballen uit of in het vak zijn is er een winnaar.
 Duurt het te lang dan kun je na bijvoorbeeld 3 minuten kijken hoeveel ballen er nog in het vak zitten.

Variatie:

Als het goed loopt kun je dit een volgende keer spelen met 3 wegschieters en 1 verdediger in het vak.

Organisatie:



Aandachtspunten:

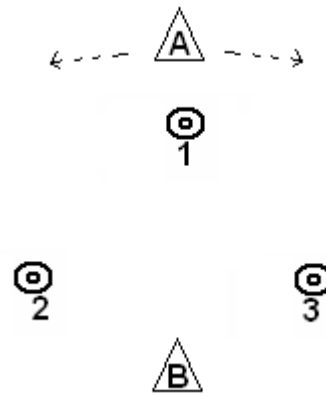
De bal niet eerst mooi neerleggen, maar direct knallen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Spel 2 Overspelen en aannemen (goede/verkeerde been)

Organisatie:

- 5 ballen
- 15 hoedjes
- Driehoeken van 1½ meter doorsnee



Uitvoering:

Spelers spelen een bal over. Dit doen ze op verschillende manieren. Aanname en overspelen met beide voeten staat centraal.

Kennismakingsoefening:

- Zonder bal: de ene speler probeert de andere speler op de schouder te tikken (niemand mag in de driehoek komen). Spelers draaien dus om de rechthoek heen (kijken naar elkaar en dus straks naar de bal goede lichaamshouding)
- idem alleen heeft nu 1 speler een bal (de tikker of degene die getikt moet worden, verschilt in moeilijkheidsgraad; tikker bal = weinig punten, getikte bal = veel punten)

Verdiepingsoefening:

- Speler A die bij pilon 1 staat heeft de bal. Deze speelt hij aan de ene kant (tussen 1 en 2) om de pilon heen (hij zal dus zijwaarts moeten bewegen en met rechts tussen pilon 1 en 2 overspelen). Speler B neemt de bal aan en wacht tot de speler A aan de andere kant van de pilon (1) staat. Hij speelt de bal over tussen pilon 1 en 3 naar Speler A. Deze neemt de bal aan (liefst met links) en dribbelt naar de andere kant van de pilon en de serie herhaalt zich. Wissel na een minuut om van rol. Speler A wordt speler B en omgekeerd.

Veranderingen: * wisselen van passvoet (oefening andere kant op)

* beide spelers naar links en rechts laten bewegen (passlijn veranderen)

* spelvorm maken (wie speelt het snelst 5x over?)

* wissel van 2 tallen (is dan voor spelers een nieuwe oefening andere weerstand)

Leermomenten:

- voetballen met een doel: Aannemen → overspelen → positie kiezen → aannemen
- samenwerken (bal in het spel en in beweging houden)
- tijd nemen voor een goede pass (met links en rechts)

Aandachtspunten / coach momenten:

- Dwing de spelers de bal eerst aan te nemen
- Houd het tempo van de oefening in de gaten (niet te langzaam – niet te snel)
- Maak de driehoek kleiner als het beter gaat (hoger baltempo)

COACH 1X RAKEN ALLEEN ALS HET AANNEMEN HEEL ERG GOED GAAT!(dus als een beloning!)

Spel 3 Pingelen

Trainingsvorm:	Pingelvorm 3.	Oversteekspel (2).
Doelstelling:	Het dribbelen verbeteren.	
Niveau:	F-pupillen.	Duur: 15 minuten.
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers.	Veldafmetingen: 15x25 meter.

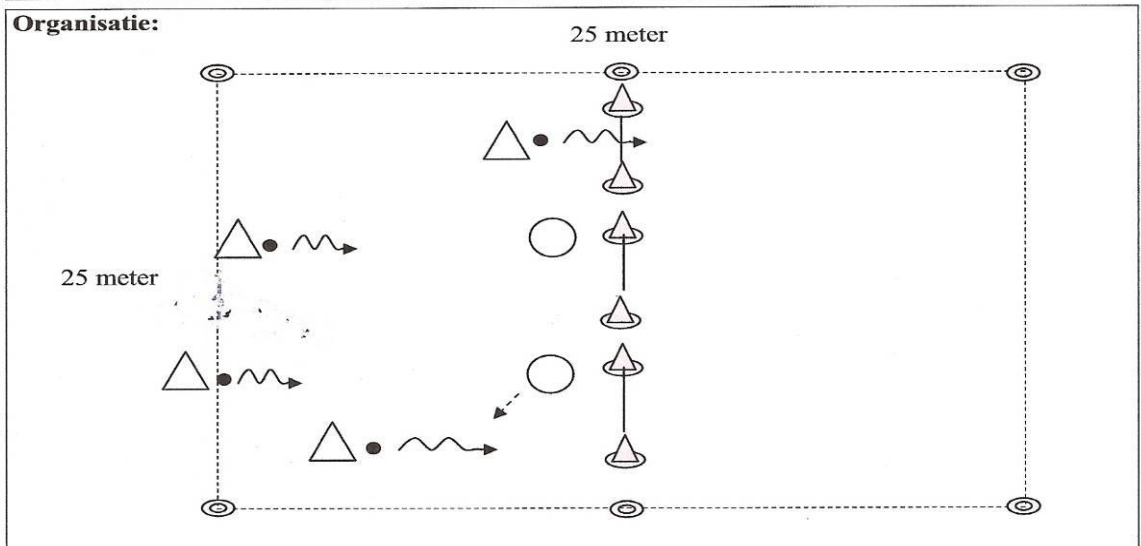
Uitleg organisatie:

Iedereen heeft een bal, behalve de 2 tikkers.
 Op het teken van de trainer steekt men over.
 Ze mogen alleen met de bal door 1 van de 3 poortjes dribbelen, als ze op de andere helft zijn dan zijn ze veilig.
 Wie getikt is moet naar de kant.
 Wie het langst overblijft is de winnaar.

Variatie:

De tikker moet de bal uit het vierkant schieten.

Organisatie:



Aandachtspunten:

De bal dichtbij je houden.
 De bal goed afschermen.
 Een andere kant opgaan als de tikker naar je toekomt.
 Probeer snel de overkant te bereiken.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Spel 4: Mikken (goede/verkeerde been)

Trainingsvorm:	Mikvorm 6.	Schot in de roos spel.	
Doelstelling:	Leren de bal de juiste snelheid te geven.		
Niveau:	F-, E- en D-pupillen.	Duur:	20 minuten.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	Niet van toepassing.

Uitleg organisatie:

Er zijn 2 groepen, iedereen heeft een bal.

Per veld zijn er 2 vakken waar op gemikt moet worden.

Iedereen begint op 10 meter. Als de bal in het vak blijft liggen dan hebben ze een punt.

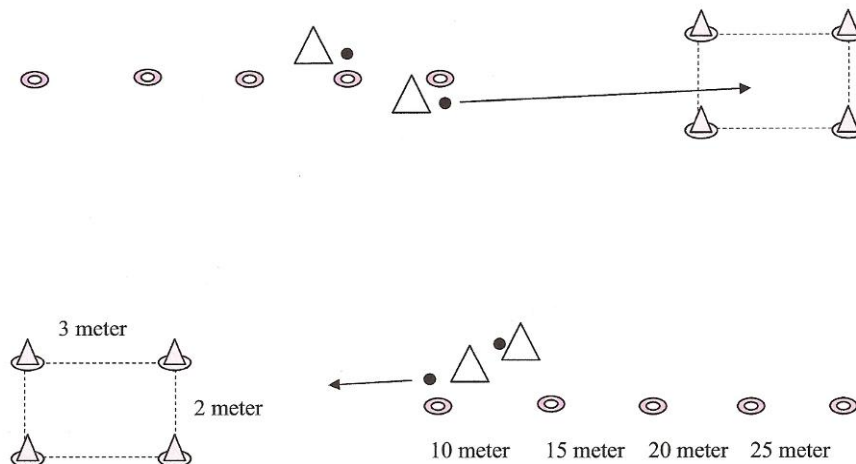
De speler die 3 punten heeft moet van 5 meter verder schieten. Na 3 missers moet je weer 5 meter terug.

Als je een afstand vooruit of terug moet, dan begin je opnieuw te tellen tot 3 punten of missers.

Als iemand de 25 meter heeft gehaald is hij de winnaar. Nu kun je het spel nog een keer spelen.

Misschien ook door ze met de mindere voet te laten schieten.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Schieten met de binnenkant van de voet.

Standbeen in de richting van het vak.

Het schietbeen hier loodrecht op gericht houden.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	keepers		goaltje zonder keeper
	kameleon		goaltje met keeper
	trainer		