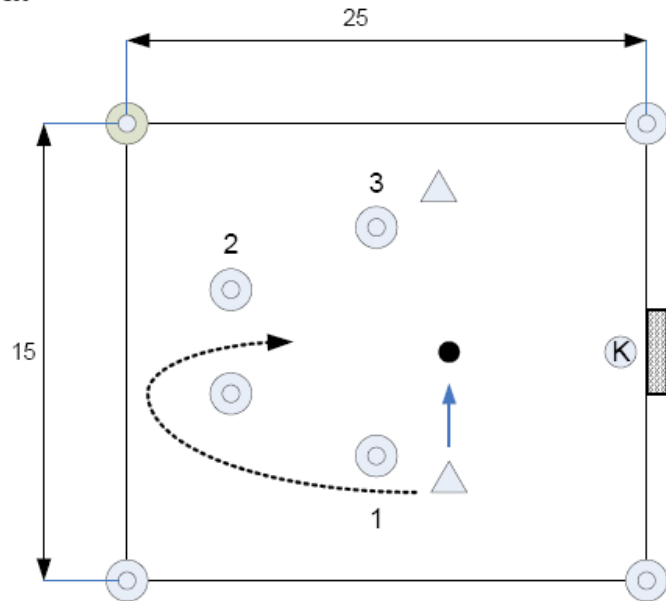


Spel 2: Afronden op Goal

Organisatie:

- 8 ballen
- 8 hoedjes
- Veldafmeting: 15 – 25 mtr.
- 1 Pupillen goal



Einduitvoering:

Er zijn 2 groepjes (nr1. en nr 3.). Elke groep heeft 4 ballen. Een speler speelt de bal naar het midden toe (1). Daarna rent hij zo snel mogelijk om de pilon heen (2). Daarna werkt hij de bal af op goal. Zo wisselen beide groepjes af.

Kennismakingsoefening:

- Zonder bal om het hoedje heenrennen en een doelpaal aanraken (estafette wedstrijd/sprintoefening)
- Na het spelen van de bal, het sprinten, de bal in de handen van de keeper spelen.

Verdiepingsoefening:

- Afwerken in de benedenhoeken van de goal
- Afwerken met het verkeerde been
- Keeper eerst uitspelen en dan scoren (of zo dicht mogelijk bij de doellijn komen zonder te schieten)
- Bal eerst overspelen naar andere groepje (3), die legt hem klaar voor de sprintende speler

Spelletjes oefening:

- Maak 2 groepjes en kijk welke groep het meeste scoort (spelvormen zoals hierboven omschreven: sprinten, afwerken, overspelen)

Leermomenten:

- Sprinten (korte pasjes, snel draaien)
- Balsnelheid inschatten
- Samenwerken/samen een oefening in stand houden

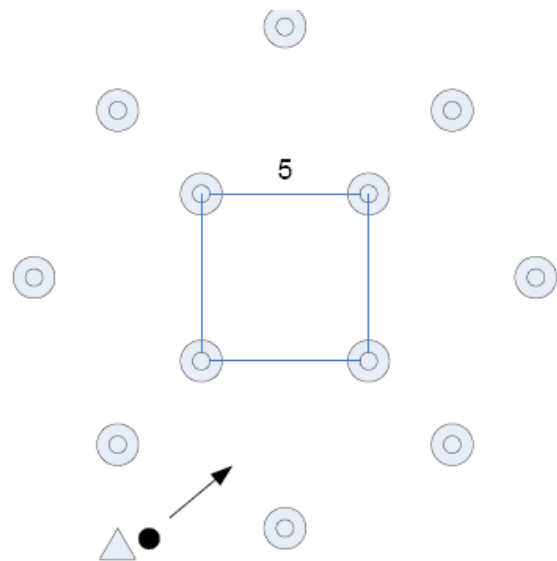
Aandachtspunten / coach momenten:

- Houd tempo in de oefening door spelers goed te coachen wanneer ze kunnen starten en waar ze heen moeten (wakker houden)
- Kies de juiste afwerkvorm uit. Kijk wat je team aankan.
- Maak er een spel tussen keeper en spelers van.

Spel 3: Postbodespel

Organisatie:

- 7 ballen
- 15 hoedjes, waarvan 4 in de midden
- Grote cirkel r = 25m - 30m



Uitvoering:

- Spelers staan zonder bal bij een hoedje aan de buitenkant
- Er wordt met 1 bal gestart
- 1 speler dribbelt naar het vierkant in het midden
- Daar voert hij een opdracht uit
 - 5x de bal met de binnenkant van de voet spelen
 - 10x de voet boven op de bal zetten
 - bal heen en weer rollen met de zool van de voet
- Daarna dribbelt hij de bal naar een medespeler die zijn naam geroepen heeft en geeft hem de bal
- Daarna neemt hij zijn plek bij het hoedje in
- Gaat dit goed, dan brengt de coach steeds meer ballen in het spel (conditineel is het heel zwaar dus bouw het goed op)

Veranderingen:

- Na de bal aan een medespeler gebracht te hebben gaat hij bij een vrije hoedje staan, en dus niet bij het hoedje van de andere speler

Leermomenten:

- Het dribbelen met de bal naar "een vrije ruimte".
- Het reageren op spelsituaties zoals bal afstoppen en van richting veranderen.
- Samenwerken door elkaar te ontwijken.

Aandachtspunten / coach momenten:

- Bal dicht bij je houden (juiste dribbeltechniek)
- Elkaar coachen door een naam te noemen omdat je de bal wil hebben
- Bal helemaal naar de ander toebrengen / niet laten overschieten
- Stimuleer verschillende opdrachten in het midden

LET OP!! Breng de oefening als een uitdaging om zoveel mogelijk ballen in beweging te houden!!

Spel 4 Scoren

Organisatie:

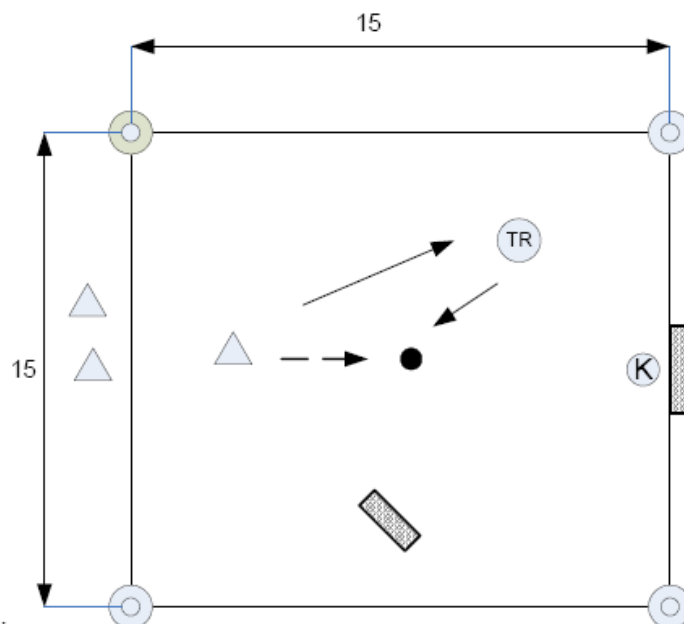
- 5 ballen
- 4 hoedjes
- Veldafmeting: 15 - 15 mtr.
- 1 pupillen goal
- 1 klein goaltje

Uitvoering:

De speler speelt de bal in op de speler / trainer, deze legt hem breed (links / rechts) waarna de speler afwerkt (schieten) op doel.

Indien de keeper de bal loslaat

gebruik maken van de rebound, als de keeper de bal heeft kan deze scoren door de bal in het kleine doel te gooien. De aanvallers probeert dit te voorkomen



Veranderingen:

- Bal terug leggen in plaats van breed
- Afstand kleiner maken als er niet / moeilijk wordt gescoord, vergroten als er teveel / makkelijk wordt gescoord
- Spelers met het zwakke been laten schieten

Leermomenten:

- Voor de schutter
 - Wreeftrap gebruiken
 - Afwerken als de keeper de bal niet vast heeft, dus opletten
 - Omschakelen als de keeper de bal heeft, scoren van de keeper voorkomen
- Voor de Keeper
 - Kijken naar de speler die schiet, waar gaat de bal komen
 - Spelvoortzetting door te scoren in het lege doel

Aandachtspunten / coach momenten:

- Intensief voor de keeper
- Het schieten met de wreef. Voor beginnende spelers het oefenen van de wreeftrap ; de spelers de bal uit de hand laten trappen
- Kijken tijdens het schieten, zoek de hoeken (pionnen in de goal zetten al mikpunt)
- Vervolgactie, bij loslaten bal keeper alsnog scoren. Bij balbezit keeper omschakelen op verdedigen van doel.