

<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het aannemen v/d bal (opendraaien)
<b>Thema</b>	Aan- en Meenemen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen/Trappen om het aannemen v/d bal (opendraaien) te verbeteren
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijd</b>	2e jaars F en ouder
<b>Aantal spelers</b>	4-16 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- veld van ongeveer 10 x 15 meter (afhankelijk van vaardigheid spelers)
- A passt op C
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich aanbiedt op de lijn tussen de pilonnen. (D neemt aan en passt de bal terug op A)
- Ondertussen passt B op C
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich bij de andere pilon aanbiedt. (D neemt aan en passt terug op B Etc. etc. etc.)

### Coaching

- Zuiver passen (binnenkant voet) à A, B, C en D
- Bal met goede voet aannemen en opendraaien à C
- Bal aannemen, kijken, terug passen en opnieuw aanbieden à D
- Bij bal aanneme aandacht voor technische uitvoering hiervan
- Bij deze oefenvorm gaat de aandacht speciaal uit naar speler C. Uiteraard wel aandacht voor de andere spelers!

### Materialen

- minimaal 2 ballen
- 4 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Regelmatig wisselen van positie.

### Variatie

- Bij meerdere spelers, meerdere organisaties uitzetten.

### Intensiteit

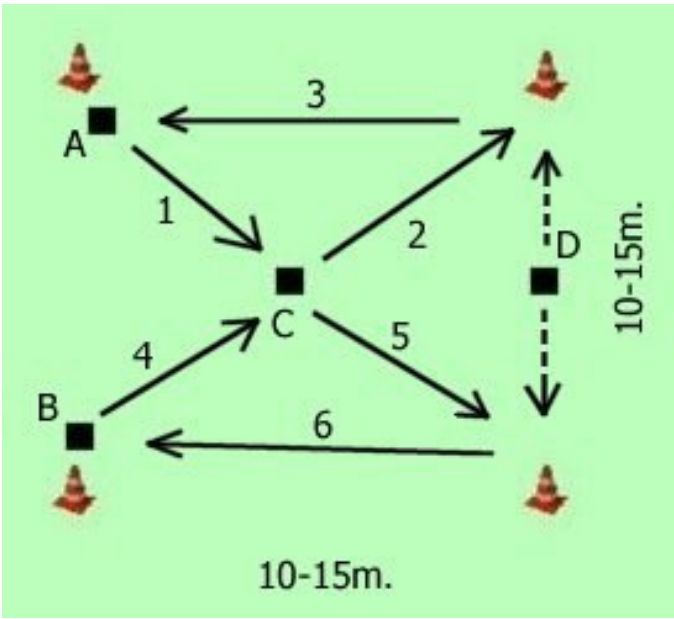
- Afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

### Complexiteit

- Laag

### Bijzonderheden

- Oefenvorm lijkt op het eerste gezicht vrij moeilijk voor F-pupillen. De ervaring heeft inmiddels geleerd dat deze oefenvorm ook voor hen goed uit te voeren is. Zoals voor veel oefenvormen geldt hier ook: PRAATJE -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het trappen van de bal.
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Spel waarbij spelers zoveel mogelijk ballen moeten proberen weg te schieten.
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	F- en E-pupillen
<b>Aantal Spelers</b>	Minimaal 8 en maximaal 16 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up/Leerfase

### Inhoud

- Er zijn twee teams, die elk op hun eigen helft staan en daar ook moeten blijven.
- Een middellijn deelt het veld in tweeën.
- Voor 8 spelers zijn er ongeveer 5 ballen, voor 16 spelers 9 ballen.
- Spelers mogen niet op de andere helft komen.
- Gedurende 1 minuut proberen de spelers zoveel mogelijk ballen naar de andere kant (tussen de pilonnen door) te schieten.
- Na 1 minuut wordt het aantal ballen aan beide kanten geteld. Het team met de minste ballen op hun helft wint de serie.
- Speel enkele series.

### Coaching

- Schieten met de binnenkant van de voet
- Schieten met de wreef
- "Niet punteren"
- "Probeer daar te schieten waar geen spelers staan"
- "Je kan ook eerst naar de lijn met de bal lopen en dan schieten"

### Materialen

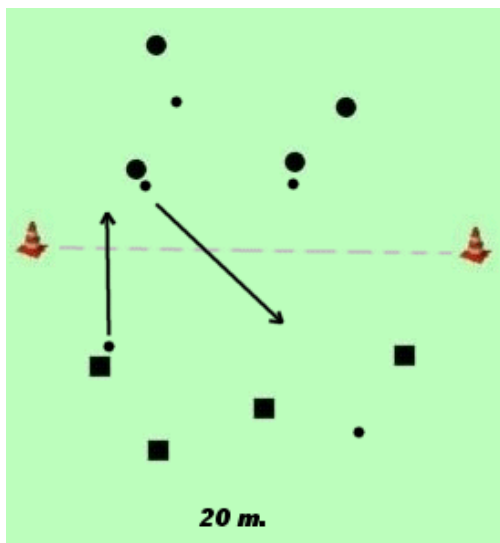
- 5-9 ballen, afhankelijk van aantal spelers
- 2 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Als het goed gaat, dan kun je de lijn smaller maken.
- Als sommige spelers geen ballen aanraken (bijvoorbeeld omdat betere spelers eerder bij de bal zijn), gebruik dan meer ballen.

### Variaties

- Meerdere ballen
- Begin de serie met alle ballen bij Team A of B.



### Intensiteit

Gemiddeld

### Complexiteit

Laag

### Bijzonderheden

Geen

<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het dribbelen
<b>Thema</b>	Dribbelen/Drijven (Balbezit)
<b>Omschrijving</b>	Spelen van 1 tegen 1 waarbij de spelers proberen door een doeltje te dribbelen
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijd</b>	F- en E-Pupillen
<b>Aantal spelers</b>	Ongeveer 10 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Met pilonnen worden in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter gemaakt. Tweetallen spelen één tegen één, waarbij de balbezitter kan scoren door het doeltje te dribbelen.
- Voor 5 tweetallen ongeveer 20 bij 20 meter.
- Voor grote veld-afbakening andere pilonnen gebruiken dan voor de doeltjes.

### Coaching

- Bal dichtbij je houden
- Beide voeten gebruiken
- Kijk waar je tegenstander is
- Niet botsen
- Juiste snelheid maken
- Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?

### Materialen

- 10 pilonnen + 4 pilonnen
- 10 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variatie

- Op tijd spelen: bijv. in 1 minuut moet speler A zo vaak mogelijk scoren. Daarna komt speler B aan de beurt.
- Of: als de verdediger de bal afpakt, wordt hij degene die een punt kan maken.
- In plaats van steeds hetzelfde doeltje, mag in elk doeltje dribbelend gescoord worden.
- Eventueel actieve rust (bijv. hooghouden) als afwisseling. Iedereen daarbij een bal.
- Na een aantal sessies andere tweetallen maken.

### Intensiteit

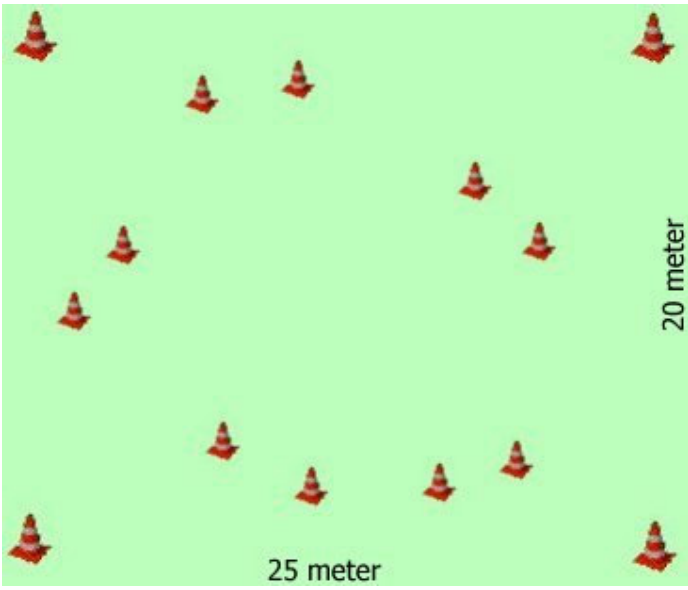
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Laag tot Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het dribbelen
<b>Thema</b>	Dribbelen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Dribbelen van vierkant onder weerstand van medespelers/tegenstanders
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	F- en E-pupillen
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Er worden teams van 3 gemaakt. Elk team dribbelt (evt. met schijnbewegingen/Coerver oefeningen) in een vierkant. Elke speler heeft een bal aan de voet.
- Na een bepaald teken van de coach moet er van vierkant gewisseld worden. Afhankelijk van het teken van de coach kan dit horizontaal, verticaal of diagonaal zijn.
- Welke groep wisselt het snelste van vierkant?
- Spelers mogen de ballen van anderen niet aanraken/wegschieten.

### Coaching

- "Kijk over de bal heen, anders bots je tegen anderen aan"
- "Probeer de bal onder controle te houden"

### Materialen

- 16 pilonnen
- Iedere speler een bal.

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- -

### Intensiteit

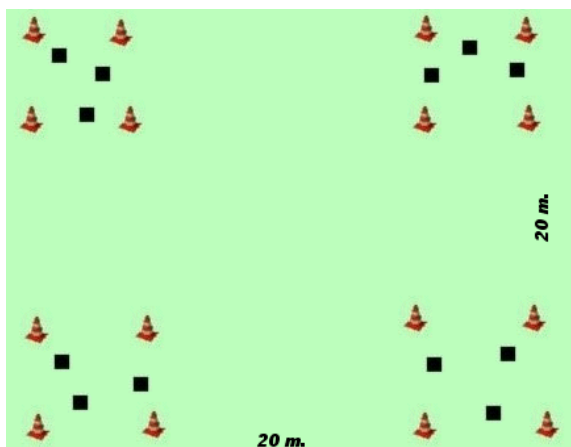
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het dribbelen
<b>Thema</b>	Dribbelen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Een oefenvorm gebaseerd op de al oude stoelendans
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	F- en E-pupillen
<b>Aantal Spelers</b>	8 tot 12 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up/Leerfase

### Inhoud

- Met de hoedjes markeer je een cirkel met een diameter van ongeveer 15 meter (afhankelijk van de groepsgroote en technische vaardigheden).
- Rondom deze cirkel plaats je op ongeveer 5 tot 10 meter afstand van de hoedjes de pionnen. (Het aantal kinderen minus 1).
- Op aangeven laat je de kinderen met de bal in de cirkel ronddribbelen, ze moeten allemaal bewegen met de bal anders wordt er niet gefloten.
- Op fluitsignaal dribbelen/drijven ze zo snel mogelijk naar een pion.
- De speler die geen pion heeft kunnen bereiken doet niet meer met dit spel mee.
- Bij de volgende ronde haal je dan weer een pion weg, zo blijven uiteindelijk twee spelers over voor de grote finale, wie de dribbelkoning van de week wordt.
- Zodra er twee spelers afgevallen zijn gaan zij beginnen met een partijvorm. Eerst 1 tegen 1, daarna 2 tegen 1, 2 tegen 2, enzovoort. Iedere speler die afvalt gaat met de partijvorm mee doen. De eerste overgebleven speler kan eventueel passief verdedigen in de cirkel om de spelers te dwingen te bewegen.

### Coaching

- Over de bal heen kijken
- De bal onder controle houden

### Materialen

- 10 hoedjes
- Pilonnen. 1 minder dan het aantal spelertjes.
- Alle spelers 1 bal.
- Voor de partij: 4-6 hesjes.
- Voor de partij: Twee kleine goaltjes en vier pilonnen.

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- -

### Intensiteit

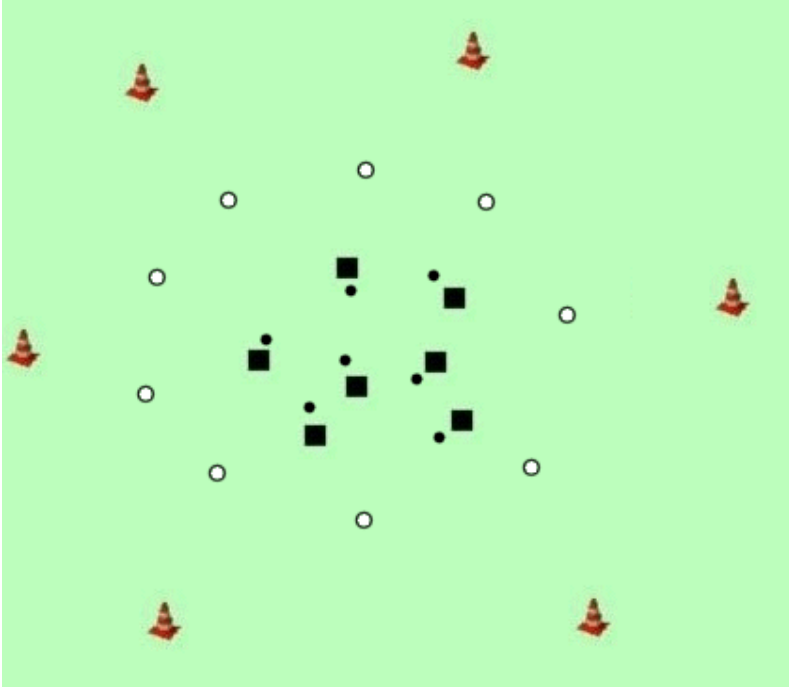
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Laag

## Bijzonderheden

- Bij deze oefenvorm leren de spelertjes spelenderwijs om niet alleen naar beneden, naar de bal te kijken, maar ook om zich heen.
- De tegenstander dicht bij en de eventuele vrije pion waarheen ze na het fluitsignaal de bal gaan drijven. Kappen, draaien, versnellen met de bal, overzicht houden (waar is de vrije pion) ook al deze technische vaardigheden leren ze spelenderwijs.
- Voordeel is ook dat terwijl je deze oefening draait intussen een tweede oefening, de partijvorm (in al zijn vormen) gestalte en uitvoering krijgt.



Doelstelling	Verbeteren van het schieten
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Spel waarbij elke speler continu kan scoren door over een lijn heen te schieten
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	F- en E-pupillen
Aantal Spelers	8-14 spelers
Fase	Leerfase

### Inhoud

- Er worden twee teams van gelijke aantal geformeerd.
- Elk team staat op een eigen helft en mogen niet op de helft van de tegenpartij komen.
- Team A (wat boven staat) probeert te scoren door de bal over de lijn CD te schieten. Team B probeert de bal tegen te houden, dit mag met de voeten, maar ook met de handen (als keeper).
- Tegelijkertijd probeert Team B te scoren door de bal over de lijn AB te schieten, terwijl Team A probeert deze ballen tegen te houden.
- Er wordt bij 12 spelers ongeveer met 6-8 ballen gespeeld.
- Ongeveer 5-8 series van 1-2 minuten.
- Welk team scoort de meeste doelpunten?

### Coaching

- Als coach vooral de spelers aanmoedigen.
- Eventuele aanwijzingen voor het schieten.
- "Eerst de bal controleren, dan pas schieten".

### Materialen

- 6 pilonnen
- Voldoende ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Wanneer enkele spelers nauwelijks ballen aanraken, gebruik dan meer ballen.
- Wanneer er spelers per ongeluk geraakt worden, maak dan de ruimte groter.
- Afhankelijk van niveau van de spelers, de ruimte aanpassen.

### Variaties

- -

### Intensiteit

- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- Zorg ervoor dat het geen wilde schietpartij wordt.

