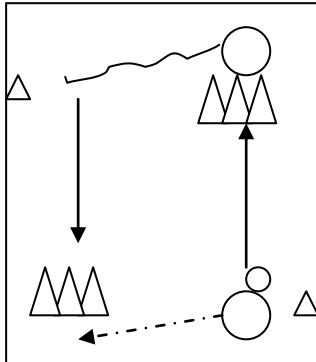


Training F001_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Pilonnenspel



Spelregels en regelingen

Vanaf de plek naast de eigen pilonnen proberen, die aan de overkant om te schieten. De speler aan de overkant is staat achter de pilonnen en is daarna aan de beurt De pilonnen mogen niet verdedigd worden. Schietafstanden vergroten als het te makkelijk gaat. Verkleinen als het te moeilijk gaat. Tellen.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed naar de pilonnen kijken voor het schieten
De bal rustig schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

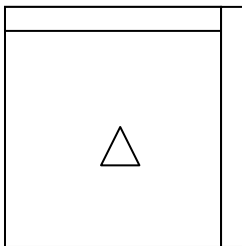
10 x 5

Benodigd materiaal: 6 pilonnen; 2 markeringshoedjes; 2 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Oversteekspel



3 spelers starten tegelijkertijd en proberen met een bal aan de voet een vak over te steken waarin een verdediger staat. Ze moeten de bal stoppen in de sloot en dribbelen door de gang terug. Na 3 keer afpakken andere verdediger. Een fout geldt als afpakken.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

Afmetingen: 15 bij 15.



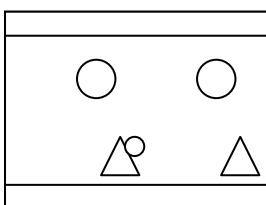
Materiaal: 3 ballen; 8 hoedjes

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 met eindzone

Er wordt 2 tegen 2 gespeeld. Men scoort als men de bal stillegt in de eindzone.



Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15; stroken van 1 meter.

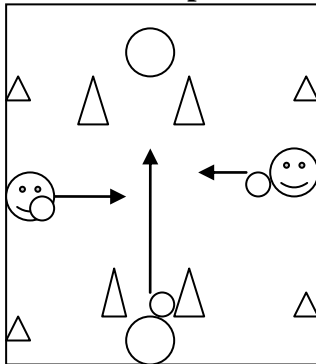
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 8 hoedjes

Training F002_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Heen en weer spel



Spelregels en regelingen

2 spelers proberen met een bal door doel te schieten. Andere 2 spelers die ieder 1 bal hebben proberen de bal van het 1^e 2tal te raken. Na 3 doelpunten of 3 keer de bal geraakt wisselen. Schietafstanden vergroten als het te makkelijk gaat. Verkleinen als het te moeilijk gaat. Kan ook met 6 spelers gespeeld worden. 2 2tallen proberen dan bal te raken. 2 eerste spelers wel achter doellijn staan.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed naar de andere bal kijken
De bal op tijd schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

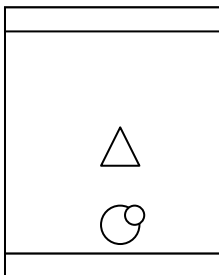
20 x 15

Benodigd materiaal: 4 pilonnen; 4 markeringshoedjes; 3 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Duel 1 tegen 1



2 spelers spelen 1 tegen 1 in een gebied. Zij kunnen scoren door de bal stil te leggen in de scorzone. Deze bevinden zich aan beide zijden van het gebied.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

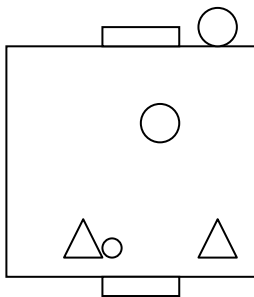
Afmetingen: 15 bij 10. Scoorvakken 1 meter breed.

Materiaal: 1 bal; 6 hoedjes; 1 hesje

Spel 3.

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 1 met 2 tallen en 2 doelen



Er wordt 2 tegen 1 gespeeld. Gaat de bal uit, achter of wordt deze onderschept, dan gaat andere partij beginnen vanaf eigen doel. De speler naast het doel komt erin. Men start pas, wanneer een speler van het andere tweetal naast zijn eigen doel is gaan staan.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15

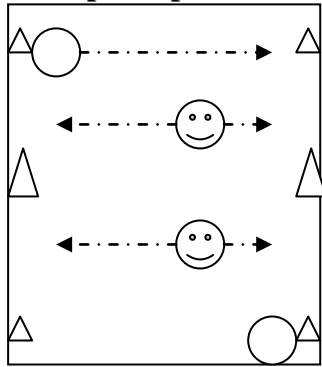
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 4 hoedjes

Training F003_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Passeerpasssspel



Spelregels en regelingen

2 spelers proberen met een bal door een vlak te schieten. Dit vlak is in 2en gedeeld. Andere 2 spelers staan ieder op een helft in het vlak en mogen als volgt onderscheppen. Ieder alleen in het vlak het dichtst bij de speler die schiet. die ieder 1 bal hebben proberen de bal van het 1^e 2tal te raken. Schutters mogen bewegen op de lijnen van het vlak. Bij te moeilijk scoren vlak breder maken

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed kijken naar je medespeler
De bal schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

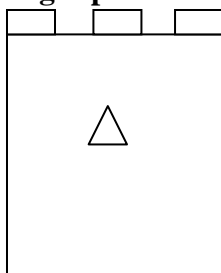
20 x 15

Benodigd materiaal: 6 pilonnen; 2 hesjes; 1 bal.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Pingelspel



2 spelers met de bal proberen te scoren door één van de 3 doeltjes te dribbelen. Als gescoord wordt lopen ze om het veld weer terug. De verdediger kan slechts één speler verdedigen. De ander moet dan snel zijn en door een doeltje dribbelen. De verdediger scoort door de bal weg te tikken. Wie scoort de meeste doelpunten en wie scoort het meeste als verdediger.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

Afmetingen: 15 bij 10. Doeltjes 1 meter breed.

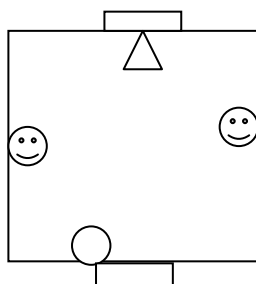


Materiaal: 1 bal; 4 pilonnen ; 1 hesje

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

3 tegen 1 + 2 kameleons met twee doelen



Twee spelers spelen 1 tegen 1. Zij kunnen gebruik maken van twee kameleons, die steeds bij de aanvallende partij zijn. Na drie doelpunten wordt van kameleons gewisseld. Kameleons mogen niet scoren

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15

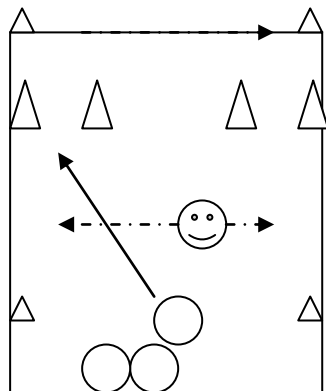
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes van een kleur en 1 hesje van een andere kleur; 1 bal; 4 hoedjes.

Training F004_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Buurmanspel



Spelregels en regelingen

1 speler staat op een lijn met een bal en probeert door een van de twee doelen te schieten. 1 speler probeert voor de doelen de bal te onderscheppen. Wanneer er 3 ballen onderscheept zijn wordt de volgende speler de verdediger.. Bij te moeilijk scoren doelen breder maken Bij te makkelijk scoren, smaller maken.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed kijken naar de doelen.
De bal schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

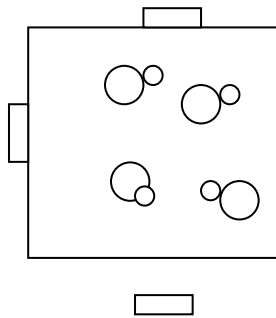
15 x 15

Benodigd materiaal: 4 pilonnen voor doeltjes; 1 hesje; 2 markeringshoedjes, 3 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Supervoetbal



Op elke zijde van een vierkant staat een doel. 3 spelers hebben een bal. Zij kunnen scoren, door de bal door een van de doelen te dribbelen. Zij kunnen ook de ander beletten te scoren. Tel het totaal aantal malen dat je door het doel dribbelt. Je mag niet 2 keer achter elkaar door hetzelfde doel dribbelen. De speler(s) die geen bal heeft probeert de bal af te pakken en vervolgens zoveel mogelijk te scoren. Etc.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

Afmetingen: 15 bij 15.

Materiaal: 4 doelen; 4 ballen; 4 hoedjes

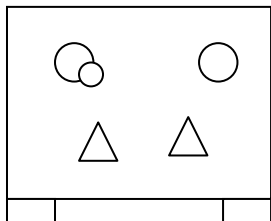
Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 of 3 tegen 3 met 4 doelen



Er wordt 2 tegen 2 of 3 tegen 3 gespeeld. Op de hoeken van de achterlijn staan de 2 doeltjes. Hiermee wordt het breed spelen geaccentueerd.



Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15

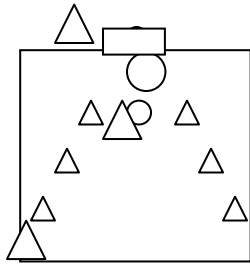
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 8 hoedjes

Training F005_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Penaltyspel



1 speler probeert vanaf een lijn te scoren in een doel waarin een keeper staat. Scoort hij dan mag hij de volgende beurt een lijn verder. Lukt het niet, dan gaat hij een lijn terug, als dat mogelijk is.

De schutter wordt keeper; de keeper gaat naast het doel; de speler naast het doel halt bal. De speler bij de pilon gaat naar de schietlijn.

Leermomenten

Kijk goed naar een open hoek.

De bal goed raken.

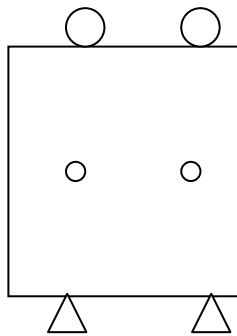
Afmetingen: 1^e schietlijn 8 meter van doel. Volgende lijn steeds een meter verder.

Materiaal 8 hoedjes; 3 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Loop, kap terugspel



Per tweetal een bal. Deze wordt in het midden van een vierkant neergelegd. Om de beurt neemt een van de twee het initiatief om naar de bal te sprinten en deze achter de eigen lijn te dribbelen. De ander tracht dit te voorkomen. Achter de lijn is vrij. Men start achter de lijn. Na drie scores andere tegenstander.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.

Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

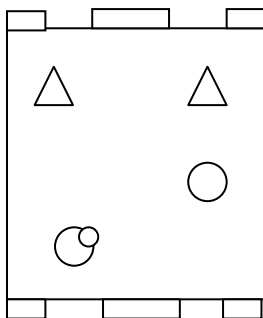
Afmetingen: 20 bij 15.

Materiaal: 4 hoedjes; 2 ballen.

Spel 3

Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 met 6 doelen



In de hoeken van een vierkant staan op beide achterlijnen 2 doeltjes in de hoeken. In het midden staat een wat groter doel. Er wordt 2 tegen 2 gespeeld. Als men scoort op het grote doel, dan krijgt men een punt. Als men scoort op een van de kleine doeltjes, dan gaat er van de tegenpartij een punt af. Alleen als de tegenpartij punten heeft.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat

Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen: 15 bij 15.

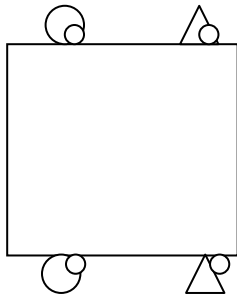
Materiaal: 2 kleine doelen ca. 2 meter; 2 grotere doelen ca. 4 meter; 2 hesjes; 1 bal; 4 hoedjes.

Training F006_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Botsingspel



Twee spelers staan tegenover elkaar. Ieder heeft een bal. Om beurten heeft een speler het initiatief. Men speelt tegen een ander tweetal. Elke keer dat men elkaars bal raakt is dat een punt. Als een van de ploegen 3 keer gescoord heeft is men winnaar en krijgt men een andere partner. Achter de lijn staan.

Leermomenten

Kijk naar de bal die je moet raken.
Raak de bal goed

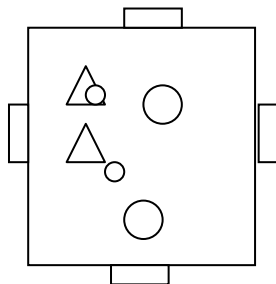
Afmetingen: 15 bij 15.

Materiaal: twee hoedjes; 2 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Kies doel spel



Op alle zijden van een vierkant staat een doel. Per tweetal een bal. Een speler van dat tweetal begint en wijst een doel aan waarin hij wil scoren. Gaat de bal uit of wordt hij veroverd, dan is de bal voor de ander partij. Dan wijst hij aan in welk doel hij wil scoren. Niet in het doel achter je.. Waarschuw spelers, dat ze ook op het andere tweetal moeten letten. Iedereen speelt nl door elkaar heen.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

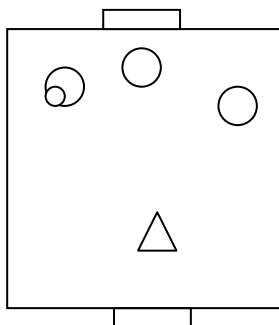
Afmetingen: 15 bij 15.

Materiaal: 2 ballen; 4 doeltjes; 4 hoedjes.

Spel 3

Samenspelen en afpakken

3 tegen 1 met 2 doelen



Er wordt 3 tegen 1 gespeeld op 2 doelen. Nadat een der partijen 3 punten heeft gehaald wordt gewisseld.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen: 15 bij 15.

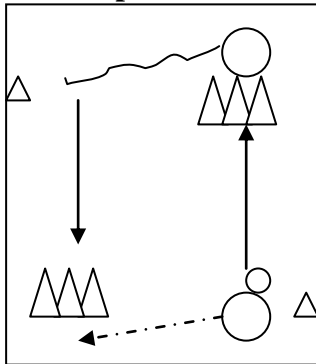
Materiaal: 2 doelen; 1 hesje; 1 bal; 4 hoedjes

Training F007_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Pilonnenspel



Spelregels en regelingen

Vanaf de plek naast de eigen pilonnen proberen, die aan de overkant om te schieten. De speler aan de overkant is staat achter de pilonnen en is daarna aan de beurt. De pilonnen mogen niet verdedigd worden. Schietafstanden vergroten als het te makkelijk gaat. Verkleinen als het te moeilijk gaat. Tellen.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed naar de pilonnen kijken voor het schieten
De bal rustig schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

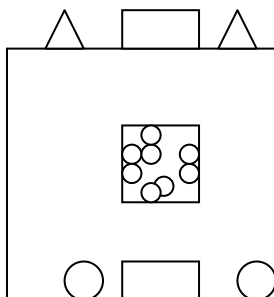
10 x 5

Benodigd materiaal: 6 pilonnen; 2 markeringshoedjes; 2 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Balroofspel.



In een middenvak liggen 8 ballen. Er zijn twee partijen van 2. Ieder team heeft een eigen vak. Een partij geeft het sein te starten. Bij het tweede spel is dat de andere partij enz. Men sprint naar de ballen en dribbelt de bal naar het eigen vak. Men mag ook verdedigen. Als er geen ballen meer zijn is het spel afgelopen en wordt geteld.

Afmetingen: 15 bij 15.

Leermomenten

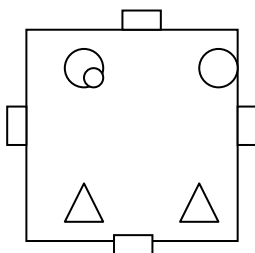
Bal afschermen; bal aan de voet houden; als je sneller gaat bal iets verder voor je uit.

Materiaal; 16 hoedjes; 2 hesjes; 8 ballen.

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 met een doel op ieder zijde.



1 tweetal begint en kan op 2 doelen scoren, die tegenover elkaar liggen. Wanneer het andere 2tal de bal veroveren kunnen zij scoren op de 2 andere doelen. Bij het begin of wanneer de bal uit is begint men bij een van de eigen doelen. Dan mag men alleen scoren op het doel aan de andere kant.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen: 15 bij 15.

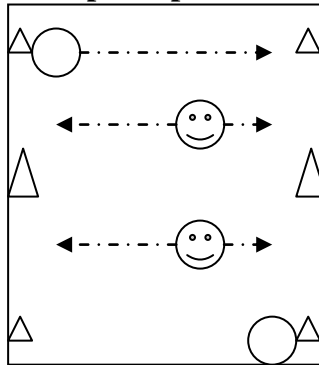
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 4 hoedjes

Training F009_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Passeerpassspel



Spelregels en regelingen

2 spelers proberen met een bal door een vlak te schieten. Dit vlak is in 2en gedeeld. Andere 2 spelers staan ieder op een helft in het vlak en mogen als volgt onderscheppen. Ieder alleen in het vlak het dichtst bij de speler die schiet. die ieder 1 bal hebben proberen de bal van het 1^e 2tal te raken. Schutters mogen bewegen op de lijnen van het vlak. Bij te moeilijk scoren vlak breder maken

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed kijken naar je medespeler
De bal schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

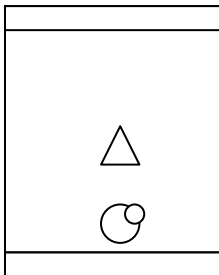
20 x 15

Benodigd materiaal: 6 pilonnen; 2 hesjes; 1 bal.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Duel 1 tegen 1



2 spelers spelen 1 tegen 1 in een gebied. Zij kunnen scoren door de bal stil te leggen in de scorzone. Deze bevinden zich aan beide zijden van het gebied.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

Afmetingen: 15 bij 10. Scoorvakken 1 meter breed.

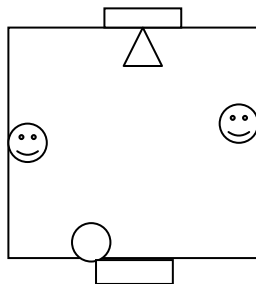
Materiaal: 1 bal; 6 hoedjes; 1 hesje

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 4 hoedjes

3 tegen 1 + 2 kameleons met twee doelen



Twee spelers spelen 1 tegen 1. Zij kunnen gebruik maken van twee kameleons, die steeds bij de aanvallende partij zijn. Na drie doelpunten wordt van kameleons gewisseld. Kameleons mogen niet scoren

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15

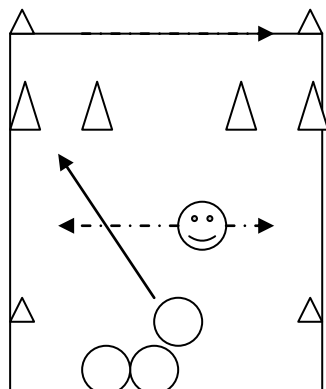
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes van een kleur en 1 hesje van een andere kleur; 1 bal; 4 hoedjes.

Training F010_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Buurmanspel



Spelregels en regelingen

1 speler staat op een lijn met een bal en probeert door een van de twee doelen te schieten. 1 speler probeert voor de doelen de bal te onderscheppen. Wanneer er 3 ballen onderscheept zijn wordt de volgende speler de verdediger.. Bij te moeilijk scoren doelen breder maken Bij te makkelijk scoren, smaller maken.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed kijken naar de doelen.
De bal schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

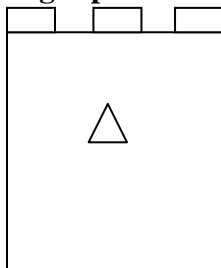
15 x 15

Benodigd materiaal: 4 pilonnen voor doeltjes; 1 hesje; 2 markeringshoedjes, 3 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Pingelspel



2 spelers met de bal proberen te scoren door één van de 3 doeltjes te dribbelen. Als gescoord wordt lopen ze om het veld weer terug. De verdediger kan slechts één speler verdedigen. De ander moet dan snel zijn en door een doeltje dribbelen. De verdediger scoort door de bal weg te tikken. Wie scoort de meeste doelpunten en wie scoort het meeste als verdediger.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

Afmetingen: 15 bij 10. Doeltjes 1 meter breed.



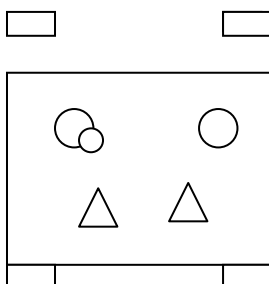
Materiaal: 1 bal; 4 pilonnen ; 1 hesje

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 of 3 tegen 3 met 4 doelen

Er wordt 2 tegen 2 of 3 tegen 3 gespeeld. Op de hoeken van de achterlijn staan de 2 doeltjes. Hiermee wordt het breed spelen geaccentueerd.



Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15

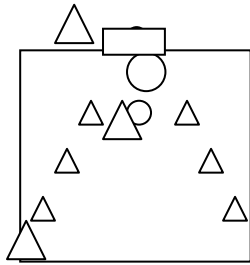
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 8 hoedjes

Training F011_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Penaltyspel



1 speler probeert vanaf een lijn te scoren in een doel waarin een keeper staat. Scoort hij dan mag hij de volgende beurt een lijn verder. Lukt het niet, dan gaat hij een lijn terug, als dat mogelijk is.

De schutter wordt keeper; de keeper gaat naast het doel; de speler naast het doel halt bal. De speler bij de pilon gaat naar de schietlijn.

Leermomenten

Kijk goed naar een open hoek.

De bal goed raken.

Afmetingen: 1^e schietlijn 8 meter van doel. Volgende lijn steeds een meter verder.

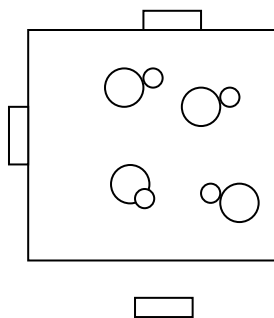
Materiaal 8 hoedjes; 3 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Spel 4

Supervoetbal



Op elke zijde van een vierkant staat een doel. 3 spelers hebben een bal. Zij kunnen scoren, door de bal door een van de doelen te dribbelen. Zij kunnen ook de ander beletten te scoren. Tel het totaal aantal malen dat je door het doel dribbelt. Je mag niet 2 keer achter elkaar door hetzelfde doel dribbelen. De speler(s) die geen bal heeft probeert de bal af te pakken en vervolgens zoveel mogelijk te scoren. Etc.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.

Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

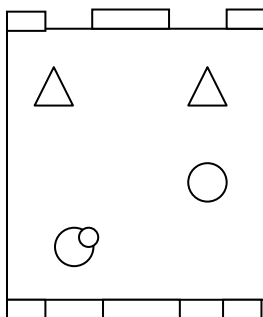
Afmetingen: 15 bij 15.

Materiaal: 4 doelen; 4 ballen; 4 hoedjes

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 met 6 doelen



In de hoeken van een vierkant staan op beide achterlijnen 2 doeltjes in de hoeken. In het midden staat een wat groter doel. Er wordt 2 tegen 2 gespeeld. Als men scoort op het grote doel, dan krijgt men een punt. Als men scoort op een van de kleine doeltjes, dan gaat er van de tegenpartij een punt af. Alleen als de tegenpartij punten heeft.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat

Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen: 15 bij 15.

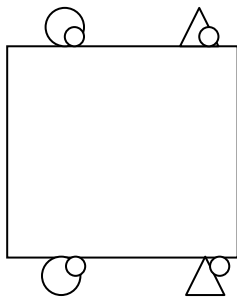
Materiaal: 2 kleine doelen ca. 2 meter; 2 grotere doelen ca. 4 meter; 2 hesjes; 1 bal; 4 hoedjes.

Training F012_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Botsingspel



Twee spelers staan tegenover elkaar. Ieder heeft een bal. Om beurten heeft een speler het initiatief. Men speelt tegen een ander tweetal. Elke keer dat men elkaars bal raakt is dat een punt. Als een van de ploegen 3 keer gescoord heeft is men winnaar en krijgt men een andere partner. Achter de lijn staan.

Leermomenten

Kijk naar de bal die je moet raken.
Raak de bal goed

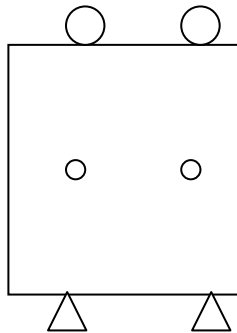
Afmetingen: 15 bij 15.

Materiaal: twee hoedjes; 2 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Loop, kap terugspel



Per tweetal een bal. Deze wordt in het midden van een vierkant neergelegd. Om de beurt neemt een van de twee het initiatief om naar de bal te sprinten en deze achter de eigen lijn te dribbelen. De ander tracht dit te voorkomen. Achter de lijn is vrij. Men start achter de lijn. Na drie scores andere tegenstander.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

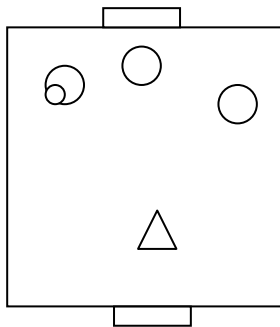
Afmetingen: 20 bij 15.

Materiaal: 4 hoedjes; 2 ballen.

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

3 tegen 1 met 2 doelen



Er wordt 3 tegen 1 gespeeld op 2 doelen. Nadat een der partijen 3 punten heeft gehaald wordt gewisseld.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen: 15 bij 15.

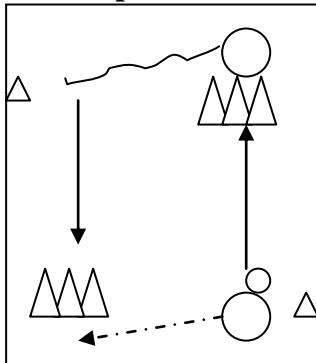
Materiaal: 2 doelen; 1 hesje; 1 bal; 4 hoedjes

Training F013_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Pilonnenspel



Spelregels en regelingen

Vanaf de plek naast de eigen pilonnen proberen, die aan de overkant om te schieten. De speler aan de overkant is staat achter de pilonnen en is daarna aan de beurt De pilonnen mogen niet verdedigd worden. Schietafstanden vergroten als het te makkelijk gaat. Verkleinen als het te moeilijk gaat. Tellen.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed naar de pilonnen kijken voor het schieten
De bal rustig schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

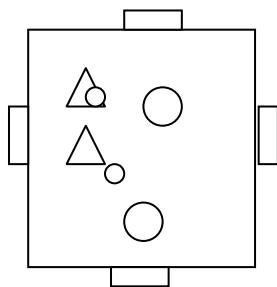
10 x 5

Benodigd materiaal: 6 pilonnen; 2 markeringshoedjes; 2 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Kies doel spel



Op alle zijden van een vierkant staat een doel. Per tweetal een bal. Een speler van dat tweetal begint en wijst een doel aan waarin hij wil scoren. Gaat de bal uit of wordt hij veroverd, dan is de bal voor de ander partij. Dan wijst hij aan in welk doel hij wil scoren. Niet in het doel achter je.. Waarschuw spelers, dat ze ook op het andere tweetal moeten letten. Iedereen speelt nl door elkaar heen.

Leermomenten

Hou de bal aan je voet/Scherm de bal af/ Kijk waar verdediger is.
Probeer een schijnbeweging (trucje) te maken

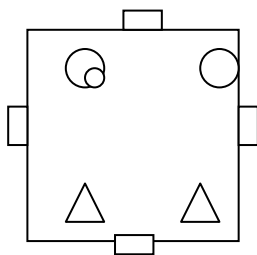
Afmetingen: 15 bij 15.

Materiaal: 2 ballen; 4 doeltjes; 4 hoedjes.

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 met een doel op ieder zijde.



1 tweetal begint en kan op 2 doelen scoren, die tegenover elkaar liggen. Wanneer het andere 2tal de bal verovert kunnen zij scoren op de 2 andere doelen. Bij het begin of wanneer de bal uit is begint men bij een van de eigen doelen. Dan mag men alleen scoren op het doel aan de andere kant.

Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen: 15 bij 15.

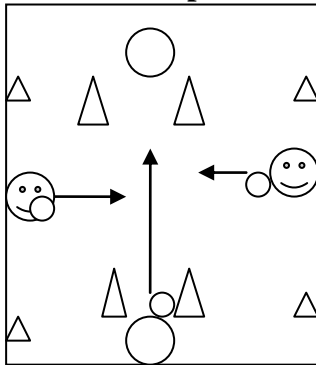
Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 4 hoedjes

Training F014_1jaars

Spel 1

Mikvormen. Mikken en scoren

Heen en weer spel



Spelregels en regelingen

2 spelers proberen met een bal door doel te schieten. Andere 2 spelers die ieder 1 bal hebben proberen de bal van het 1^e 2tal te raken. Na 3 doelpunten of 3 keer de bal geraakt wisselen. Schietafstanden vergroten als het te makkelijk gaat. Verkleinen als het te moeilijk gaat. Kan ook met 6 spelers gespeeld worden. 2 2tallen proberen dan bal te raken. 2 eerste spelers wel achter doellijn staan.

Leermomenten

Tijd nemen voor mikken
Goed naar de andere bal kijken
De bal op tijd schieten met de binnenkant
De bal goed raken

Afmetingen:

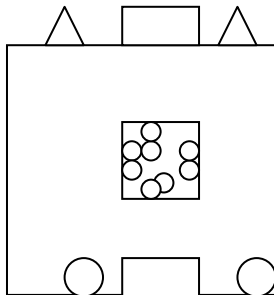
20 x 15

Benodigd materiaal: 4 pilonnen; 4 markeringshoedjes; 3 ballen.

Spel 2

Pingelvormen. Pingelen en afpakken

Balroofspel.



In een middenvak liggen 8 ballen. Er zijn twee partijen van 2. Ieder team heeft een eigen vak Een partij geeft het sein te starten. Bij het tweede spel is dat de andere partij enz. Men sprint naar de ballen en dribbelt de bal naar het eigen vak. Men mag ook verdedigen. Als er geen ballen meer zijn is het spel afgelopen en wordt geteld.

Afmetingen: 15 bij 15.

Leermomenten

Bal afschermen; bal aan de voet houden; als je sneller gaat bal iets verder voor je uit.

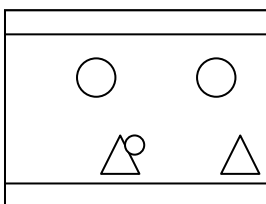
Materiaal; 16 hoedjes; 2 hesjes; 8 ballen.

Spel 3

Partijvormen. Samenspelen en afpakken

2 tegen 2 met eindzone

Er wordt 2 tegen 2 gespeeld. Men scoort als men de bal stillegt in de eindzone.



Leermomenten:

Kijk of je medespeler vrijstaat
Speel de bal hard en zuiver genoeg naar hem toe

Afmetingen 15 bij 15; stroken van 1 meter.

Materiaal: 2 doelen; 2 hesjes; 1 bal; 8 hoedjes