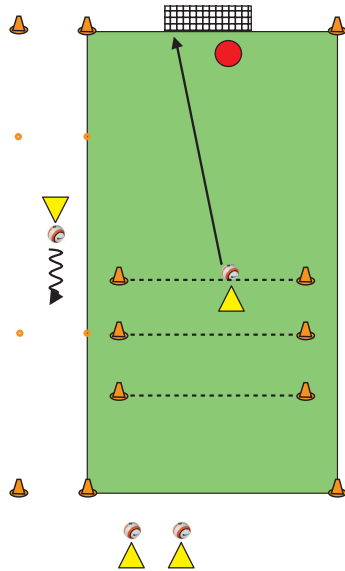


## doelschietspel met keeper



### Regels:

- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van het doel en te scoren
- lukt dit 2x achter elkaar dan gaan ze naar de volgende lijn (10 meter), lukt dit 2x achter elkaar dan gaan ze naar de kampioenslijn (12 meter)
- de speler die als eerst 3x scoort van al de kampioenslijn is de winnaar
- wordt 2x achter elkaar van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij het doel toe
- doelpunten tellen alleen wanneer de speler via het 'slootje' teruggedribbelt naar de beginpositie
- spelers om beurten laten keepen – keeper krijgt punten voor elke gestopte bal – wie is de master keeper?

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
  - breedte: 10-12 meter

### Aantal spelers:

- 4-5 spelers

### Materiaal:

- 4 ballen
- 10 pionnen
- 6-8 hoedjes
- 1 grote doel (5 x 2 meter)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door te schieten op een groot doel met keeper (binnenkant of met de wreef)

#### Verdedigen

- verwerken van schoten op doel door keeper

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- dribbelen en stilleggen van de bal
- schieten op het doel (binnenkant of wreef)

#### Verdedigen

- verwerken van schoten op doel door keeper

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- afstand naar het doel groter maken (10 – 12 – 14 meter)
- schieten van een rollende bal
- schieten vanaf schuin links of rechts van het doel
- schieten met het 'verkeerde' been
- 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van achteren (oefenvorm 2.8) of 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van de zijkant (oefenvorm 2.7)

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- afstand naar het doel kleiner maken
- doelschietspel hoog – laag (voorfase 2.1 – variant) of met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

### Tip:

- zorg dat de volgende speler pas start nadat de bal op doel is geschoten (niet te snel achter elkaar)
- alternatieve oefenvormen zijn: doelschietspel hoog – laag (voorfase 2.1 – variant) of met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

## Aanwijzingen aanvallen

**Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.**

### Schieten

**Wat?** • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.

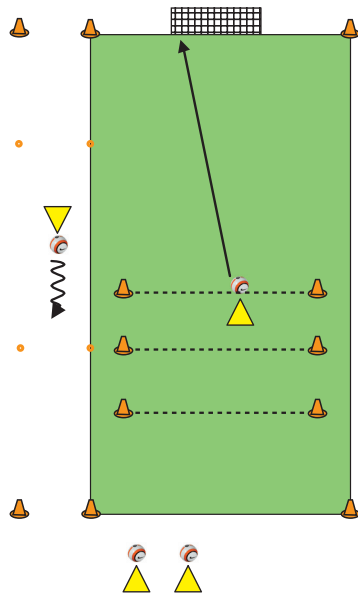
**Waar en wanneer?** • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.

**De wreeftrap: hoe?** • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Streck en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

**Binnenkant voet: hoe?** • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

**Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?** • Kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

## doelschietspel hoog - laag



- Regels:**
- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van het doel en te scoren
  - bal boven de lijn en hoog in het doel = 3 punten / bal onder de lijn en in het doel = 1 punt. Wanneer je 5 punten of meer hebt ga je naar de volgende lijn (10 meter). Wanneer je wederom 5 punten of meer hebt ga je naar de kampioenslijn (12 meter)
  - wie het eerst 5 punten of meer haalt vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen
  - wordt 2 x achter elkaar van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij het doel toe
  - punten tellen alleen wanneer de speler via het 'slootje' terugdribbelt naar de beginpositie

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
  - breedte: 10-12 meter

- Aantal spelers:**
- 4-5 spelers

- Materiaal:**
- 4-5 ballen
  - 10 pionnen
  - 6-8 hoedjes
  - 1 grote doel (5 x 2 meter)
  - 1 spanband

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- **Aanvallen**
    - scoren door te schieten op een groot doel (binnenkant of met de wreef)
- Eisen aan het spel:**
- **Aanvallen**
    - dribbelen en stilleggen van de bal
    - schieten op het doel (binnenkant of wreef)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- afstand naar het doel groter maken (10 – 12 – 14 meter)
  - schieten van een rollende bal
  - schieten vanaf schuin links of rechts van het doel
  - schieten met het 'verkeerde' been
  - 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van achteren (oefenvorm 2.8) of 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van de zijkant (oefenvorm 2.7)

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- afstand naar het doel kleiner maken
  - doelschietspel met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

- Tip:**
- zorg dat de volgende speler pas start nadat de bal op doel is geschoten (niet te snel achter elkaar)
  - alternatieve oefenvormen zijn: doelschietspel met keeper (voorfase 2.1) of met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

## Aanwijzingen aanvallen

**Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.**

### Schieten

*Wat?* • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.

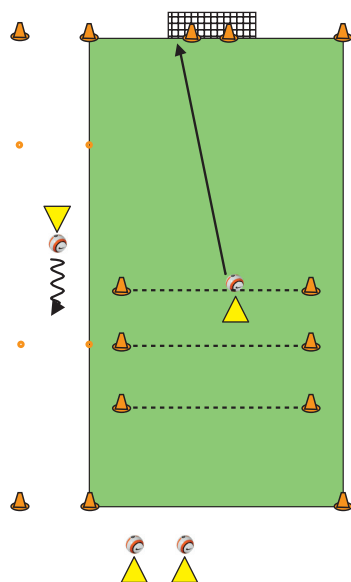
*Waar en wanneer?* • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.

*De wreeftrap: hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Streck en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

*Binnenkant voet: hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

*Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?* • Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog - binnenkant of buitenkant voet (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

## doelschietspel met pionnen



### Regels:

- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van het doel en te scoren
- bal in de hoeken links of rechts van de pion en in het doel = 3 punten / bal in het midden en in het doel = 1 punt. Wanneer je 5 punten of meer hebt ga je naar de volgende lijn (10 meter). Wanneer je wederom 5 punten of meer hebt ga je naar de kampioenslijn (12 meter)
- wie het eerst 5 punten of meer haalt vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen
- wordt 2 x achter elkaar van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij het doel toe
- punten tellen alleen wanneer de speler via het 'slootje' teruggedribbelt naar de beginpositie

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
  - breedte: 10-12 meter

### Aantal spelers:

- 4-5 spelers

### Materiaal:

- 4-5 ballen
- 10 pionnen
- 6-8 hoedjes
- 1 grote doel (5 x 2 meter)
- 2 grote pionnen en touwen / spanbanden

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door te schieten op een groot doel (binnenkant of met de wreef)

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- dribbelen en stilleggen van de bal
- schieten op het doel (binnenkant of wreef)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- afstand naar het doel groter maken (10 – 12 – 14 meter)
- pionnen meer in de hoek plaatsen
- schieten van een rollende bal
- schieten vanaf schuin links of rechts van het doel
- schieten met het 'verkeerde' been
- 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van achteren (oefenvorm 2.8) of 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van de zijkant (oefenvorm 2.7)

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- afstand naar het doel kleiner maken (6 – 8 – 10 meter)
- pionnen meer naar binnen plaatsen

### Tip:

- zorg dat de volgende speler pas start nadat de bal op doel is geschoten (niet te snel achter elkaar)
- alternatieve oefenvormen zijn: doelschietspel met keeper (voorfase 2.1) of met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

## Aanwijzingen aanvallen

**Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.**

### Schieten

**Wat?** • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.

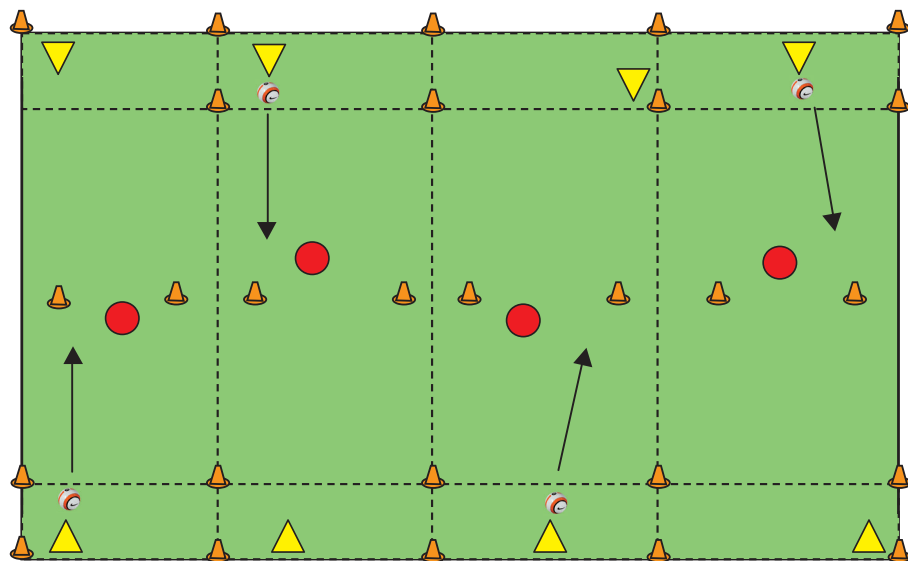
**Waar en wanneer?** • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.

**De wreeftrap: hoe?** • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Streck en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

**Binnenkant voet: hoe?** • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

**Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?** • plaats / mik de bal met de binnenkant van de voet (korte afstand) of met de wreef (lange afstand) in de hoeken.

## poortschietspel met keeper



### Regels:

- tweetal kan scoren door de bal tussen de pionnen naar elkaar toe te spelen (over de grond)
- voordat de bal wordt terug gespeeld, dient de speler eerst de bal aan te nemen in het vak
- wordt de bal niet aangenomen in het vak dan is het geen punt voor het tweetal
- het tweetal dat het eerste 10 punten heeft is de winnaar
- de keeper / verdediger kan het scoren voorkomen door de bal tegen te houden
- de spelers mogen na de aanname gaan dribbelen met de bal in hun eigen vak
- de verdediger / keeper met de meeste punten is winnaar
- na verloop van tijd wisselt de keeper / verdediger met één van de spelers aan de zijkant

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
  - breedte: 10-12 meter
  - afstand tussen de pionnen 6 – 8 meter

### Aantal spelers:

- 6-12 spelers

### Materiaal:

- 8 ballen
- 20 kleine pionnen of hoedjes
- 8 grote pionnen
- 4 hesjes (alleen de verdediger / keeper)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door schieten / passen tussen de pionnen en langs de keeper / verdediger
- aannemen van een rollende bal in het vak

#### Verdedigen

- bal tegenhouden door keeper / verdediger

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- goede eerste aanname (onder controle houden binnen het eigen vak)
- passen met binnenkant voet / wreef langs de verdediger
- positie kiezen om de bal te kunnen ontvangen

#### Verdedigen

- bal blijven zien
- bal tegenhouden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- doel / poort verkleinen
- verdediger / keeper mag handen gebruiken
- afstand van het passen vergroten

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- doel / poort vergroten
- keeper / verdediger mag alleen nog met de voeten de bal tegenhouden
- afstand van passen verkleinen
- oefenvorm zonder keeper / verdediger

### Tip:

- zorg er voor dat je niet alleen aandacht besteed aan de speler die passt, maar ook aan de speler die positie kiest om de bal te kunnen ontvangen. Alleen zo kunnen punten verdiend worden.

## Voorfase **2.2** Warming-up - variant

### Aanwijzingen aanvallen

**Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.**

#### Aannemen en meenemen

*Wat?* • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.

*Wanneer?* • De bal wordt aangenomen na een pass van je teamgenoot. Vervolgens kun je als speler de bal direct terugpassen / aannemen – passen of aannemen, dribbelen en dan passen.

*Hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van bal. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als ‘een vrij hangend net’ soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal ‘dood’ te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.

*Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?* • ‘Maak de bal langzaam’ (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je ‘m daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je ‘m na de aanname direct kunt passen of kunt dribbelen.

#### Passen

*Wat?* • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je in deze situatie met binnenkant voet.

*Wanneer binnenkant voet?* • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.

*Hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

*Wanneer de wreeftrap?* • Bij passen over afstand, wanneer de bal met meer snelheid gespeeld moet worden.

*Hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en ‘m aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts.

Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef.

*Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?* • Kijk vooruit waar staat de verdediger en waar staat je teamgenoot – Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – Speel simpel, met de binnenkant van de voet.

#### Positie kiezen en vrijlopen

*Wat?* • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.

*Waar en wanneer?* • Speler aan de andere kant moet vrijlopen om de bal te ontvangen.

*Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?* • kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet ‘in de rug’ van de verdediger – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig.

### Aanwijzingen verdedigen

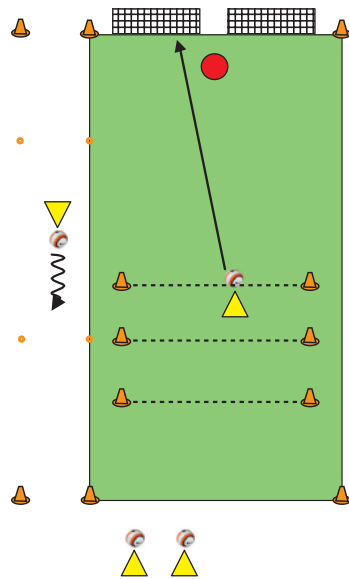
**Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.**

#### Tegenhouden van de bal

Bij een verdedigende actie blokt de speler de bal van de tegenstander die de bal tussen de pionnen wil schieten. De keeper tipt, stompt, vangt of blokt de bal.



## dubbel doelschietspel met 2 kleine doeltjes



### Regels:

- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van de doeltjes en te mikken op 1 van de 2 kleine doeltjes
- wanneer je 2 x achter elkaar gescoord hebt ga je naar de volgende lijn (10 meter). Wanneer je dan wederom 2 x achter elkaar hebt gescoord ga je naar de kampioenslijn (12 meter)
- wie het eerst 3x scoort vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen
- wordt 2 x achter elkaar van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij het doel toe
- punten tellen alleen wanneer de speler via het 'slootje' terugdribbelt naar de beginpositie
- keeper krijgt punten voor elke bal die hij tegenhoudt. Na verloop van tijd wisselen van keeper. Wie is de master keeper?

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
  - breedte: 12-15 meter

### Aantal spelers:

- 4-5 spelers (meer spelers: organisatie 2 x uitzetten)

### Materiaal:

- 4-5 ballen
- 12 pionnen
- 6-8 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3 x 1 meter)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door te schieten in één van de twee kleine doeltjes (binnenkant of met de wreef)

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- dribbelen en stilleggen van de bal
- schieten op één van de kleine doeltjes (binnenkant of wreef)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- afstand naar het doel groter maken (10 – 12 – 14 meter)
- doeltjes dichterbij elkaar plaatsen
- schieten van een rollende bal
- schieten met het 'verkeerde' been
- 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van achteren (oefenvorm 2.8) of 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van de zijkant (oefenvorm 2.7)

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- afstand naar de doeltjes kleiner maken (6 – 8 – 10 meter)
- doeltjes verder uit elkaar plaatsen
- doelschietspel met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

### Tip:

- zorg dat de volgende speler pas start nadat de bal op de doeltjes is geschoten (niet te snel achter elkaar)
- alternatieve oefenvormen zijn: doelschietspel met keeper (voorfase 2.1), hoog - laag (voorfase 2.1 – variant) of met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

## Aanwijzingen aanvallen

**Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.**

### Schieten

*Wat?* • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.

*Waar en wanneer?* • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.

*De wreeftrap: hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Streck en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

*Binnenkant voet: hoe?* • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

*Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?* • plaats / mik de bal met de binnenkant van de voet (korte afstand) of met de wreef (lange afstand) in één van de twee doeltjes.