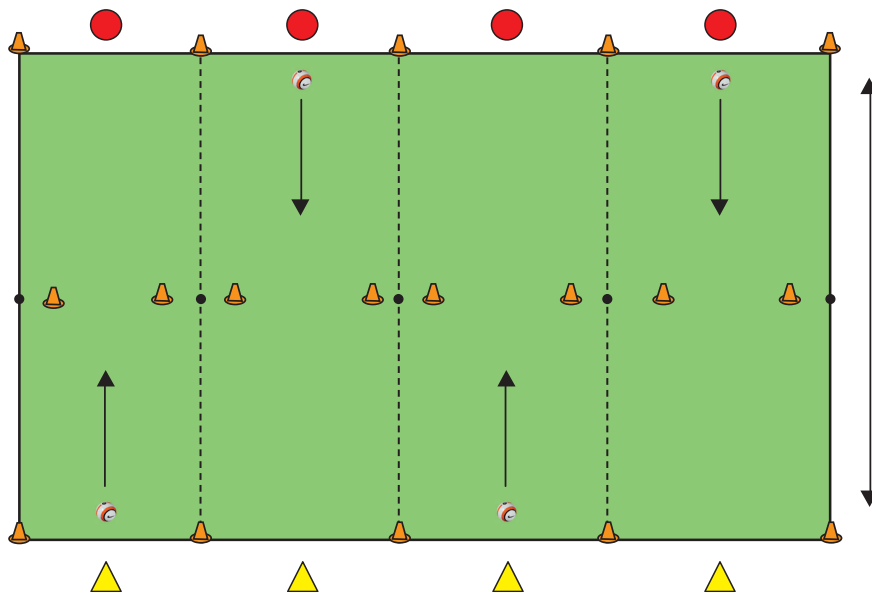


poortschietspel vaste afstand



Regels:

- tweetal kan scoren door de bal tussen de pionnen naar elkaar te spelen (over de grond)
- voordat de bal wordt terug gespeeld, dient de speler eerst de bal aan te nemen voor of op de lijn
- wordt de bal niet aangenomen dan is het geen punt voor het tweetal
- wanneer beide spelers drie keer hebben gescoord dan wordt de afstand tussen de pionnen kleiner gemaakt
- het tweetal dat het eerste 10 punten heeft is de winnaar
- na verloop van de tijd nieuwe tweetallen maken / doordraaien

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
 - breedte: 10-12 meter
 - afstand tussen de grote pionnen 3 - 1 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 kleine pionnen
- 10 hoedjes
- 8 grote pionnen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door te schieten / passen tussen de pionnen
- aannemen van een rollende bal voor of op de lijn

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- goede eerste aanname (onder controle houden)
- passen met binnenkant voet / wreef tussen de pionnen
- positie kiezen om de bal te kunnen ontvangen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- doel / poort verkleinen
- afstand van het passen vergroten
- passen / schieten van een rollende bal
- passen / schieten met het 'verkeerde' been
- poortschietspel met keeper (voorfase 3.1 WU – variant)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- doel / poort vergroten
- afstand van passen verkleinen

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.

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 na de aanname direct kunt passen.

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.

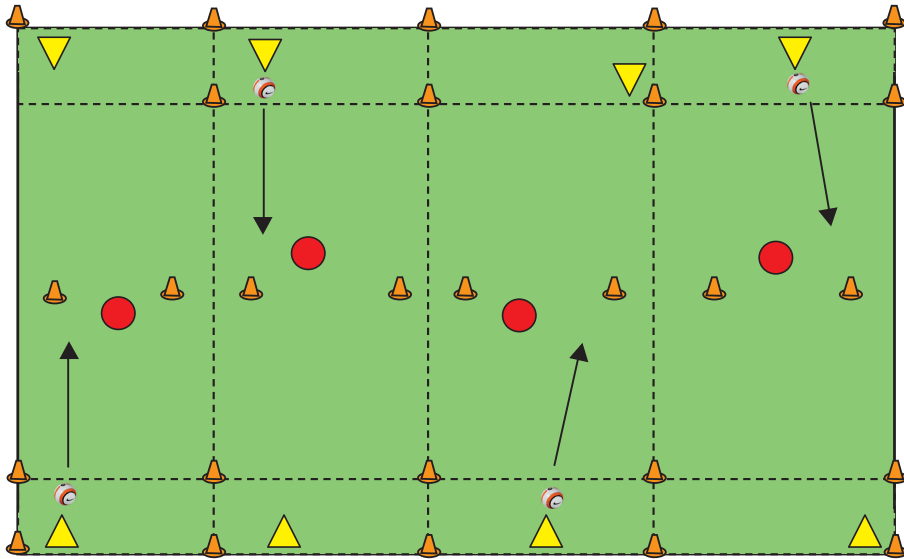
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, wanneer de bal met meer snelheid gespeeld moet worden.

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, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – Speel simpel, met de binnenkant van de voet.

poortschietspel met keeper



- Regels:**
- tweetal kan scoren door de bal tussen de pionnen naar elkaar te spelen (over de grond)
 - voordat de bal wordt teruggespeeld, 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 grote 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
 - poortschietspel vaste afstand (voorfase 3.1 / WU) of poortschietspel variabele afstand (voorfase 3.1 / WU – variant)

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

Voorfase **3.1** / 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.

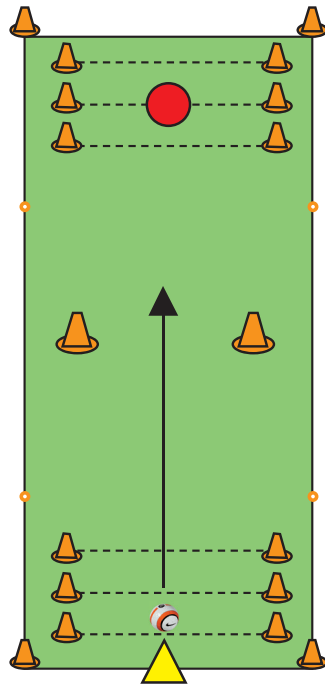
Aanwijzingen verdedigen

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.

poortschietspel variabele afstand



Regels:

- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van de pionnen en de bal te passen tussen de twee pionnen
- wanneer je 2x achter elkaar gescoord heb ga je naar de volgende lijn (10 meter). Wanneer je dan wederom 2x achter elkaar heb gescoord ga je naar de kampioenslijn (12 meter)
- wie het eerst 3x scoort vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen.
- wordt er 2x van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij de pionnen toe
- na verloop van de tijd nieuwe tweetallen maken / doordraaien

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 10-12 meter
 - afstand tussen de grote pionnen 3 - 1 meter

Aantal spelers:

- 2 spelers per organisatie
- 4-10 spelers organisatie meerder keren uitzetten naast elkaar

Materiaal:

- 8 ballen (2 per veldje)
- 20 kleine pionnen of hoedjes
- 8 grote pionnen (2 per veldje)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door te schieten / passen tussen de pionnen
- aannemen van een rollende bal

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- goede eerste aanname (onder controle houden)
- passen met binnenkant voet / wreef tussen de pionnen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- doel / poort verkleinen
- afstand van het passen vergroten
- passen / schieten van een rollende bal
- passen / schieten met het 'verkeerde' been
- poortschietspel met keeper (voorfase 3.1 WU - variant)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- doel / poort vergroten
- afstand van passen verkleinen

Tip:

- zorg er voor dat je niet alleen aandacht besteed aan de speler die past, maar ook oog hebt voor de speler aan de overkant die de bal moet stoppen / aannemen

Voorfase **3.1** / 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 na de aanname direct kunt passen.

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.

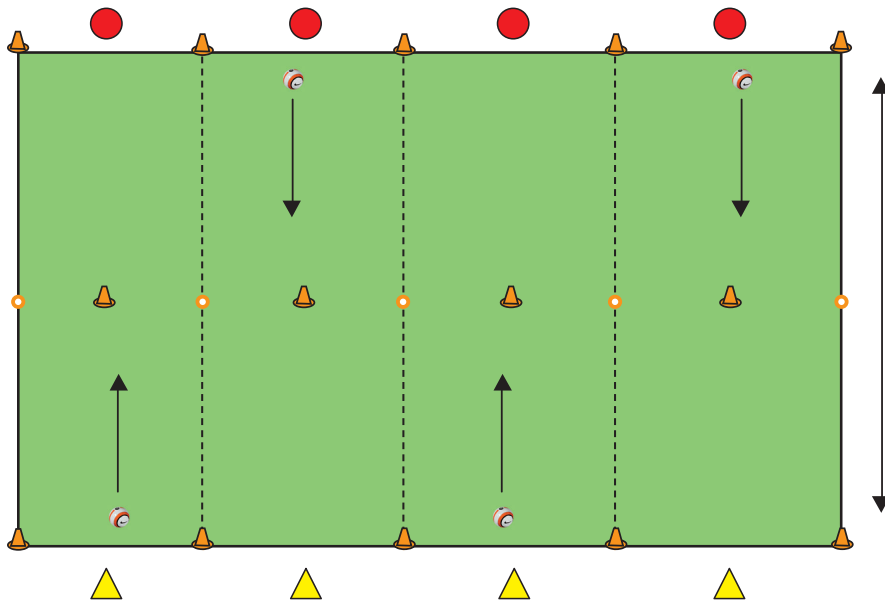
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, wanneer de bal met meer snelheid gespeeld moet worden.

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,

afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – Speel simpel, met de binnenkant van de voet.

pionschietspel vaste afstand



- Regels:**
- beide spelers kunnen scoren door de pion te raken (= 1 punt) of de pion om te schieten (= 3 punten)
 - voordat de bal wordt terug gespeeld, dient de speler eerst de bal aan te nemen voor of op de lijn
 - de speler die de meeste punten haalt is de winnaar
 - na verloop van de tijd nieuwe tweektallen maken / doordraaien

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

- Aantal spelers:**
- 2 spelers per organisatie
 - 4-10 spelers organisatie meerder keren uitzetten naast elkaar

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 10 kleine pionnen
 - 10 hoedjes
 - 4-8 grote pionnen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door te schieten / passen richting een pion
 - aannemen van een rollende bal voor of op de lijn
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- goede eerste aanname (onder controle houden)
 - passen met binnenkant voet / wreef richting de pion
 - positie kiezen om de bal te kunnen ontvangen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- afstand van het passen vergroten
 - passen / schieten van een rollende bal
 - passen / schieten met het 'verkeerde' been
 - poortschietspel met keeper (voorfase 3.1 WU – variant)

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- afstand van passen verkleinen (bijvoorbeeld 3x missen – 1 stap naar voren zetten)
 - 2 pionnen dichtbij elkaar zetten (groter doelvlak)
 - poortschietspel met vaste of variabele afstand (voorfase 3.1)

- Tip:**
- zorg er voor dat je niet alleen aandacht besteed aan de speler die past, maar ook oog hebt voor de speler aan de overkant die de bal moet stoppen / aannemen
 - alternatief kan zijn om niet te werken met individuele scores, maar met een score per tweetal. Het tweetal dat de meeste punten heeft gehaald is winnen

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 na de aanname direct kunt passen.

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.

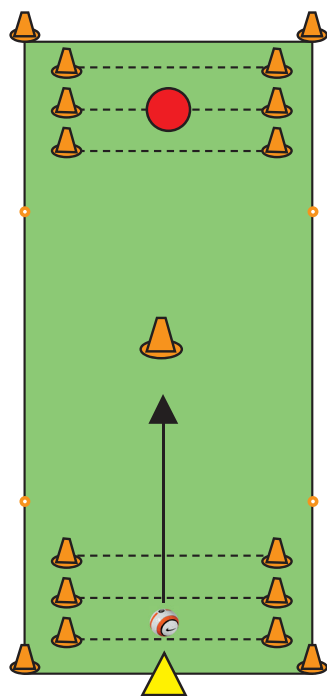
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, wanneer de bal met meer snelheid gespeeld moet worden.

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, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – Speel simpel, met de binnenkant van de voet.

pionschietspel variabele afstand



- Regels:**
- beide spelers kunnen scoren door de pion te raken (= 1 punt) of de pion om te schieten (= 3 punten)
 - we starten van de lijn op 6 meter van de pion
 - wanneer je 4 punten of meer hebt ga je naar de volgende lijn (8 meter). Wanneer je ook hier weer 4 punten hebt gescoord ga je naar de kampioenslijn (10 meter). Wie het eerst 5 punten heeft vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen
 - wanneer je 3x achter elkaar de pion mist ga je een lijn dichterbij
 - de speler die de meeste punten haalt is de winnaar.
 - na verloop van de tijd nieuwe tweetallen maken / doordraaien

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

- Aantal spelers:**
- 2 spelers per organisatie
 - 4-10 spelers organisatie meerder keren uitzetten naast elkaar

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door te schieten / passen richting een pion
 - aannemen van een rollende bal voor of op de lijn

- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- goede eerste aanname (onder controle houden)
 - passen met binnenkant voet / wreef richting de pion
 - positie kiezen om de bal te kunnen ontvangen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- afstand van het passen vergroten (8 – 10 – 12 meter)
 - passen / schieten van een rollende bal
 - passen / schieten met het 'verkeerde' been
 - poortschietspel met keeper (voorfase 3.1 WU – variant)

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- afstand van passen verkleinen (4 – 6 – 8 meter)
 - 2 pionnen dichtbij elkaar zetten (groter doelvlak)
 - poortschietspel met vaste of variabele afstand (voorfase 3.1 WU)

- Tip:**
- zorg er voor dat je niet alleen aandacht besteed aan de speler die passt, maar ook oog hebt voor de speler aan de overkant die de bal moet stoppen / aannemen.
 - alternatief kan zijn om niet te werken met individuele scores, maar met een score per tweetal. Het tweetal dat de meeste punten heeft gehaald is winnen

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 na de aanname direct kunt passen.

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.

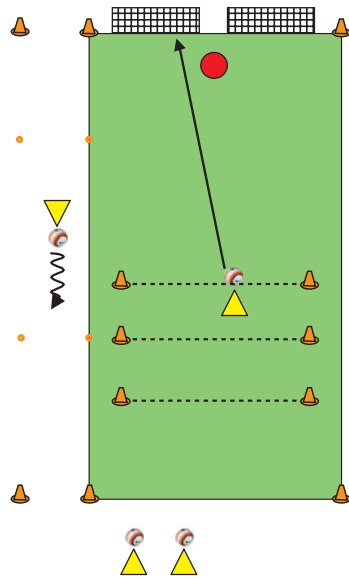
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, wanneer de bal met meer snelheid gespeeld moet worden.

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, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – Speel simpel, met de binnenkant van de voet.

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 één van de 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 de doeltjes groter maken (10 – 12 – 14 meter)
- doeltjes dichterbij elkaar plaatsen
- schieten / passen van een rollende bal
- schieten / passen vanaf schuin links of rechts van het doel
- schieten / passen met het 'verkeerde' been
- 1 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.7)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- afstand naar de doeltjes kleiner maken (6 – 8 – 10 meter)
- doeltjes verder uit elkaar plaatsen

Tip:

- zorg er de volgende speler pas start nadat de bal op doel is geschoten (niet te snel achter elkaar)

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.

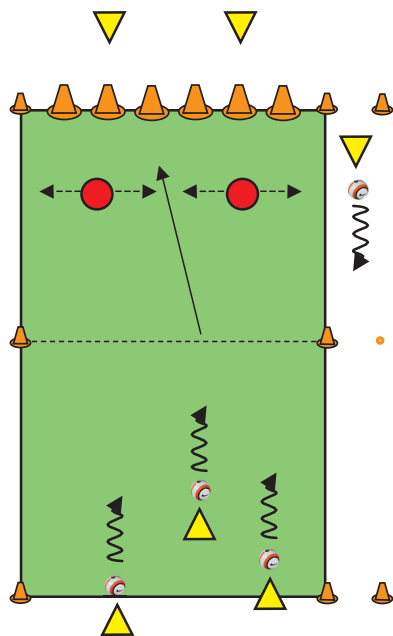
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper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

dribbel pionschietspel met verdedigers (1)



- Regels:**
- spelers kunnen scoren door richting de lijn te dribbelen en voor de lijn langs de verdedigers op een pion te schieten. Raken = 1 punt; omvallen = 2 punten
 - de verdedigers krijgen punten voor elke bal die ze tegenhouden
 - de speler die het eerste 5 (of 10 punten) heeft is de winnaar. Nadat je hebt geschoten stel je je op achter de pionnen om de volgende bal te ontvangen
 - vervolgens dribbel je als speler via het 'slootje' terug naar de beginpositie
 - de speler met de meeste punten heeft gewonnen
 - maximaal 3 spelers mogen tegelijkertijd starten
 - wissel de verdedigers regelmatig door

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers

- Materiaal:**
- 4-8 ballen
 - 8 kleine pionnen (of hoedjes)
 - 6-10 grote pionnen
 - 4-12 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door te schieten één van de pionnen en langs de verdedigers (binnenkant of met de wreef)
- Karakteristiek:**
- Verdedigen**
- bal tegenhouden
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- dribbelen en stilleggen van de bal
 - schieten / passen op één van de pionnen en langs de verdedigers (binnenkant of wreef)
 - aannemen / controleren van de bal door spelers achter de pionnen rij
- Eisen aan het spel:**
- Verdedigen**
- tegenhouden van de bal met de voet

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- minder pionnen plaatsen
- afstand van passen / schieten vergroten

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- afstand van passen / schieten verkleinen
- meer pionnen en/of pionnen dichter op elkaar
- één verdediger i.p.v. twee verdedigers

- Tip:**
- maak eventueel vast tweetallen waarbij er steeds een situatie is dat de ene speler dribbelt en passt / schiet op de pionnen en de andere speler dan staat opgesteld achter de rij pionnen om de bal tegen te houden
 - wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is winnaar

Voorfase **3.4** / warming-up

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.

Dribbelen en drijven

Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging te maken en passeren.

Waar en wanneer? • ‘Dribbelen’ is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. ‘Drijven’ is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.

Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. ‘De bal aan een elastiekje.’ Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, probeer zoveel mogelijk punten te maken (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit / houd de bal onder controle.

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 nadat een speler de bal op de rij pionnen heeft geschoten / gepast.

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 na de aanname direct kunt dribbelen en zo snel mogelijk via het slootje naar de beginpositie kan komen.

Schieten / passen

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 één van de pionnen punten kan scoren. Als hij verder van de pionnen staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij de pionnen, dan kan hij de bal beter met de binnenkant 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 heft 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, 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? • Probeer de bal voor je schietbeen te krijgen – Kijk waar de verdedigers zijn en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet op één van de pionnen (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

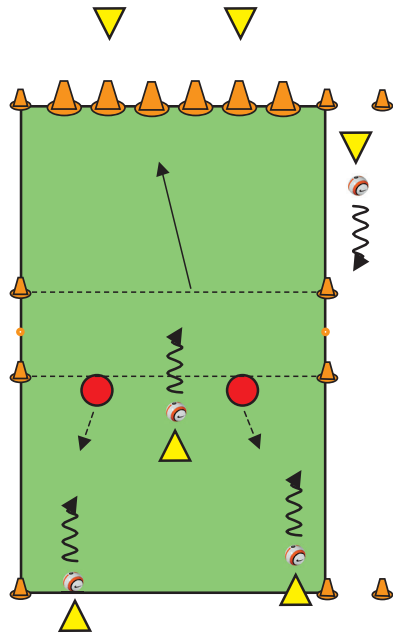
Aanwijzingen verdedigen

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 op de pionnen wordt geschoten.

dribbel pionschietspel met verdedigers (2)



- Regels:**
- spelers kunnen scoren door langs de verdedigers te dribbelen en de bal vanuit de vrije ruimte op een pion te schieten. Raken = 1 punt; omvallen = 2 punten
 - de verdedigers krijgen punten voor elke bal die ze veroveren (voet op de bal)
 - de speler die het eerste 5 (of 10 punten) heeft is de winnaar. Nadat je hebt geschoten stel je je op achter de pionnen om de volgende bal te ontvangen
 - vervolgens dribbel je als speler via het 'slootje' terug naar de beginpositie
 - de speler met de meeste punten heeft gewonnen
 - maximaal 3 spelers mogen tegelijkertijd starten
 - wissel de verdedigers regelmatig door

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers

- Materiaal:**
- 4-8 ballen
 - 8 kleine pionnen (of hoedjes)
 - 6-10 grote pionnen
 - 4-12 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- dribbelen en passeren van de verdedigers
 - scoren door te schieten één van de pionnen (binnenkant of met de wreef)
 - aannemen / stoppen van een rollende bal
- Karakteristiek:**
- Verdedigen**
- bal veroveren
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- dribbelen en passeren van de verdedigers
 - scoren door te schieten één van de pionnen (binnenkant of met de wreef)
 - aannemen / stoppen van een rollende bal
- Eisen aan het spel:**
- Verdedigen**
- bal blijven zien en op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - minder pionnen plaatsen
 - afstand van passen / schieten vergroten

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- afstand van passen / schieten verkleinen
 - meer pionnen en/of pionnen dichters op elkaar
 - één verdediger i.p.v. twee verdedigers

- Tip:**
- maak eventueel vast tweetallen waarbij er steeds een situatie is dat de ene speler dribbelt en passt / schiet op de pionnen en de andere speler dan staat opgesteld achter de rij pionnen om de bal tegen te houden
 - wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is winnaar

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.

Dribbelen en drijven

Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.

Waar en wanneer? • ‘Dribbelen’ is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. ‘Drijven’ is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.

Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. ‘De bal aan een elastiekje.’ Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

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 nadat een speler de bal op de rij pionnen heeft geschoten / gepast.

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 na de aanname direct kunt dribbelen en zo snel mogelijk via het slootje naar de beginpositie kan komen.

Schieten / passen

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 één van de pionnen punten kan scoren. Als hij verder van de pionnen staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij de pionnen, dan kan hij de bal beter met de binnenkant 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. Strek 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? • Probeer de bal voor je schietbeen te krijgen – Kijk waar de pionnen staan en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet op één van de pionnen (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

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.

Druk zetten op de balbezitter

Wat? • Voorkomen dat de bal op de pionnen geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld.

Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan dribbelen of de bal op één van de pionnen dreigt te schieten.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en de pionnen – Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te dribbelen – Blijf

zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe – Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen – Jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten.

Duel om de bal

Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.

Waar en wanneer? • In de aangegeven ruimte, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, bal te ver voor hem uit – Ga niet te snel naar de grond.