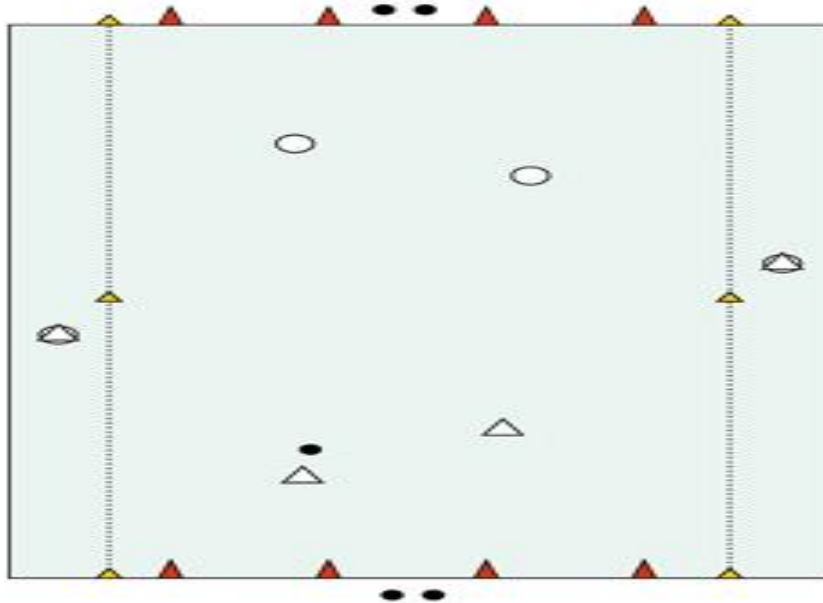


Oefenvormen - 'Kegel-spel 4 tegen 2'



Organisatie:

Zet veldje uit van 15 x 8.

Vier pilonnen staan als raakdoelen op de achterlijn. Aan de andere kant staan ook vier pilonnen. De ruimte tussen de pilonnen is een meter.

Leg vijf ballen en vier hesjes klaar.

Materiaal: Acht pilonnen, zes markeringshoedjes, vier hesjes (twee rode en twee gele) en vijf ballen (waarvan vier reserveballen) zijn nodig om het spel met zes kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

De balbezittende partij probeert te scoren, door vanuit het speelveld de pilonnen te raken. Zij mogen daarbij gebruik maken van de twee partij-ongebonden buitenspelers. De verdedigende partij probeert zijn pilonnen te verdedigen en de bal te onderscheppen.

Spelregels en regelingen

De spelers met de hesjes beginnen als aanvallers.

Wanneer drie van de vier pilonnen omliggen, is het spel ten einde

Na een score de pilonnen niet direct weer overeind zetten, maar pas nadat het spel ten einde is.

De winnaars krijgen een 'kampioenswissel' en worden buitenspelers. De buitenspelers komen voor hen in de plaats.

De buitenspelers mogen niet scoren

Variaties

Varieer het aantal keren dat de bal mag worden aangeraakt door de buitenspelers.

Varieer de afstand tussen de pilonnen op de achterlijn. Zet bij eenvoudige scores de pilonnen verder naar achteren.

Verander de aantallen, bijvoorbeeld 3 tegen 2, plus twee buitenspelers

4 tegen 2 (met twee kameleons) met wisselende buitenspelers. Er is altijd iemand van de balbezittende partij in de zijvakken aanspeelbaar. De buitenvakken worden dus altijd bezet gehouden. De kameleons zijn partij-ongebonden spelers die mogen scoren.

Leermomenten

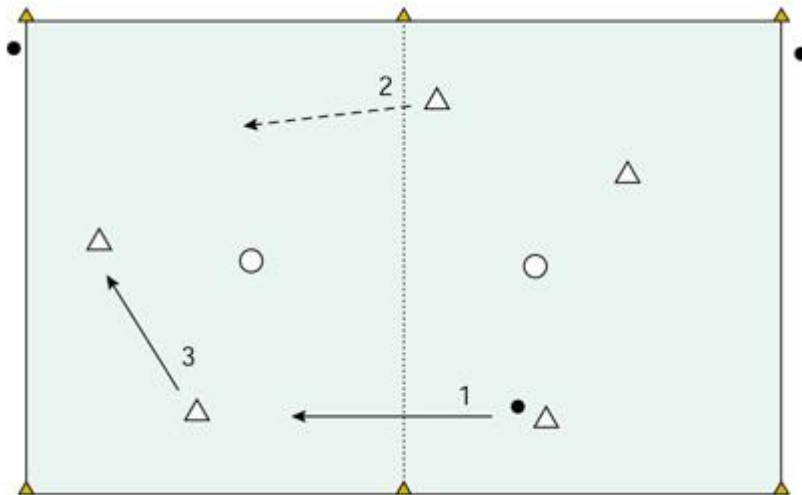
Voor de aanvallers:

Kijken welke pilonnen niet door verdedigers worden afgedekt en daarop mikken

Voor de verdedigers:

In de gaten houden welke pilonnen nog overeind staan en deze afdekken

Oefenvormen - Positiespel 3 tegen 2 in vakken



Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 20 x 10 meter, (10x10 meter per vak).

Benodigd materiaal

Zes markeringshoedjes, twee hesjes en drie ballen (waarvan twee reserveballen) zijn nodig om het spel met zeven kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

Het spel begint in een vak, waarin door de balbezitters wordt samengespeeld. Dit spel wordt op dezelfde wijze gespeeld als het Positiespel in 1 vak, namelijk 3 tegen 1 met een lege zijde. Deze kan worden benut door een niet balbezittende medespeler. De bal kan in deze nieuwe situatie ook naar een van de twee medespelers in het andere vak worden gespeeld. Daarbij moet zich dan wel een speler aansluiten uit het eerste vak, om in het tweede vak weer een 3 tegen 1 situatie te krijgen.

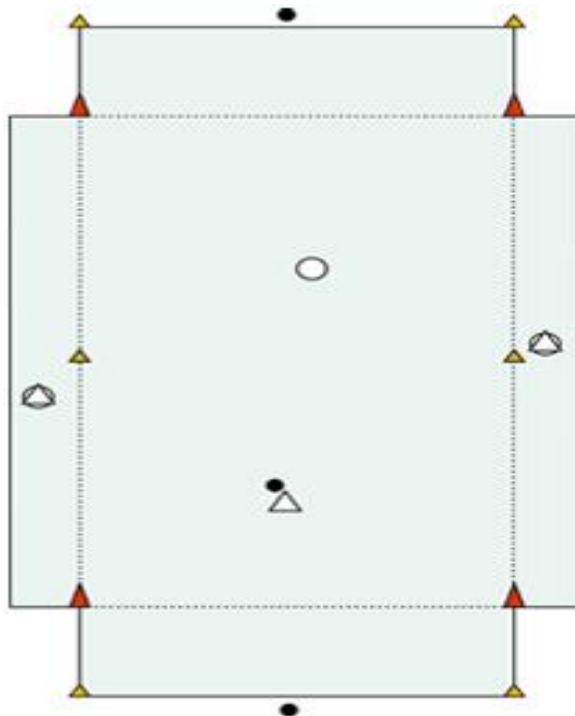
Spelregels en regelingen

- Naast het samenspelen in het vak kan de bal naar een medespeler in het andere vak worden gespeeld indien deze aanspeelbaar is.
- Het spel is ten einde indien de verdediger de bal drie keer heeft veroverd en met de bal het speelveld is uitgedribbeld.
- Na een onderschepping dribbelt de verdediger zo snel mogelijk met de bal uit het vierkant en legt deze daarbuiten stil.
- Wisselen van functie na twee series van drie onderscheppingen.

Variaties

- Vergroot of verklein de speelruimte
- Verander de aantallen, bijvoorbeeld 3 tegen 2 in een vak (in het tweede vak staan een aanvaller en een verdediger)
- Wanneer de bal naar het tweede vak wordt gespeeld gaan twee spelers van de de balbezittende partij en een verdediger naar het andere vak. Er ontstaat dan weer 3 tegen 2. Bij wisseling van vak blijft er altijd een verdediger achter.

Oefenvormen - Lijnvoetbal-spel 3 tegen 1



Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 7 meter, waarbij het scoorvak 7 x 2 meter is.

Benodigd materiaal

Vier pilonnen, zes markeringshoedjes, drie ballen (waarvan twee reserveballen) en een hesje zijn nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

Via samenspel met de twee partij-ongebonden buitenspelers mag de balbezitter proberen de bal in het scoorvak te dribbelen. Wanneer dit lukt krijgt de andere partij de bal. De buitenspelers spelen als partij-ongebonden speler. De verdediger probeert het scoren te voorkomen.

Spelregels en regelingen

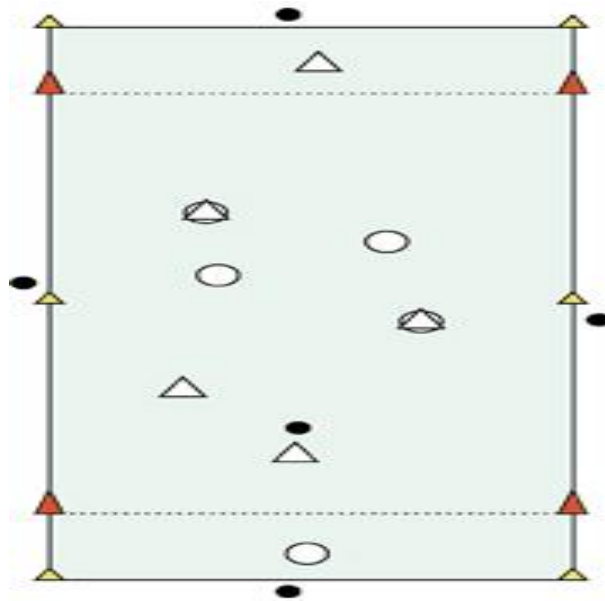
- De balbezitter moet de bal stilleggen in het scoorvak en na een score de bal hier laten liggen.
- De buitenspelers kunnen niet scoren in het scoorvak
- Wanneer de bal via de ene veldspeler uit het speelveld gaat, speelt een van de buitenspelers de bal naar de verdedigende veldspeler die nu aanvaller wordt.
- De partij-ongebonden buitenspelers mogen niet in het speelveld komen en de bal kan hen ook niet door de verdediger worden afgepakt.
- Er wordt gewisseld na ongeveer 5 minuten. De buitenspelers komen in het speelveld en de veldspelers worden buitenspelers.

Variaties

- De doelpuntenmaker moet na een score eerst terug naar de eigen speelhelft. Hierdoor krijgt de nieuwe balbezitter de tijd een aanval op te zetten.
- Na een score blijft de doelpuntenmaker in balbezit en speelt vervolgens de andere kant op. Dat wil zeggen dat er wordt gespeeld met 'eeuwig balbezit' (scoren wordt hier dubbel beloond)
- 2 tegen 2 met twee vaste partij-ongebonden spelers

- 3 tegen 3 met wisselende vleugelspelers, waarbij er altijd twee spelers van de balbezittende partij aanspeelbaar zijn in de zijvakken. Het hoeven dus niet perse partij-ungebonden spelers te zijn.
- Verander de aantallen, bijvoorbeeld 3 tegen 2 of 1 tegen 1
- Varieer het aantal toegestane keren dat de bal mag worden aangeraakt door de buitenspelers. Maak vooraf afspraken in de groep betreffende het aantal.

Oefenvormen - 'Het Spitsenspel 5 tegen 3'



Organisatie:

Zet veldje uit van 25x12 meter , waarbij het scoorvak 12x3 meter is.

Benodigd materiaal Vier pilonnen, zes markeringshoedjes, vijf hesjes (twee kleuren) en vijf ballen (waarvan vier reserveballen) zijn nodig om het spel met acht kinderen te kunnen spelen.

Leg vijf ballen en vijf hesjes klaar.

Spelverloop:

In elk scoorvak staat een vaste speler (de Spits) die hoort bij de partij aan de overkant. Er wordt gescoord als deze speler van zijn eigen partij de bal ontvangt. In het veld staan twee teams met elk drie spelers en twee partij-ongebonden spelers. Die spelen mee met de balbezittende partij. De verdedigende partij probeert scoren te voorkomen en probeert in balbezit te komen.

Spelregels en regelingen:

De spelers met de hesjes beginnen als aanvallers.

De veldspelers mogen niet in het scoorvak komen, de spits niet in het veld.

Na een score begint de andere partij bij het scoorvak.

Variaties:

Er is gescoord wanneer iedereen van de balbezittende partij op de helft van de tegenpartij staat.

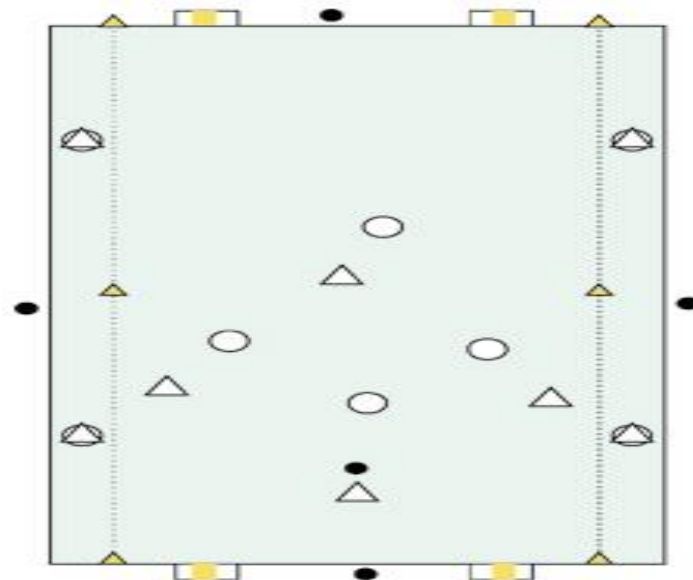
Er is gescoord wanneer de spits de bal direct (een balcontact) terugspeelt naar iemand van zijn eigen partij. Na een score blijft dezelfde partij in balbezit en speelt nu de andere kant op. Dat wil zeggen dat er wordt gespeeld met 'eeuwig balbezit' (scoren wordt hierdoor dubbel beloond).

Speel met een wisselende spits. In principe mag elke speler in het scoorvak van zijn eigen partij komen. Er mag echter maar 1 speler tegelijk in het scoorvak staan.

Verander de aantallen, bijvoorbeeld van 5 tegen 4 (4 tegen 4 + kameleon) naar 4 tegen 4.

Vergroot het speelveld en ga naar bijvoorbeeld 6 tegen 5 (5 tegen 5 + kameleon) of 5 tegen 5.

Oefenvormen - 'Het Vleugelspel' 8 tegen 4'



Organisatie:

Zet veldje uit van 25x12 meter

Benodigd materiaal: Vier doelen (of acht pilonnen), zes markeringshoedjes, vijf ballen (waarvan vier reserveballen) en acht hesjes (twee kleuren) zijn nodig om het spel met twaalf kinderen te kunnen spelen.

Leg vijf ballen en twee kleuren hesjes klaar en zet alvast vier kleine doelen neer.

Spelverloop:

Elk team heeft twee doelen om in te scoren en twee om te verdedigen. Om tot scoren te komen mogen de partij-ongebonden spelers, die aan de buitenkant van het speelveld staan, bij het spel worden betrokken. Bij balbezit is het dus eigenlijk 8 tegen 4. De partij-ongebonden spelers (kameleons) moeten de bal naar hetzelfde team terugspelen van wie ze dat hadden ontvangen. Dat hoeft niet perse dezelfde speler te zijn.

Spelregels en regelingen:

De spelers met de hesjes beginnen als aanvallers.

De partij-ongebonden spelers mogen niet in het speelveld komen, terwijl de andere spelers de 'vleugelspelers' niet mogen aanvallen in hun gebied.

Na een score wordt de bal tussen de twee doelen in het spel gebracht via een dribbel of een pass.

Na drie scores of vijf minuten speeltijd wisselen van functie. De partij-ongebonden buitenspelers worden samen een team. De spelers van het team dat het veld verlaat, nemen elk de plaats in van een buitenspeler.

In geval van vier 'vleugelspelers' gaat een heel team eruit. In geval van twee partij-ongebonden spelers worden er twee spelers gewisseld: van elk team een of van een team twee spelers.

Variaties:

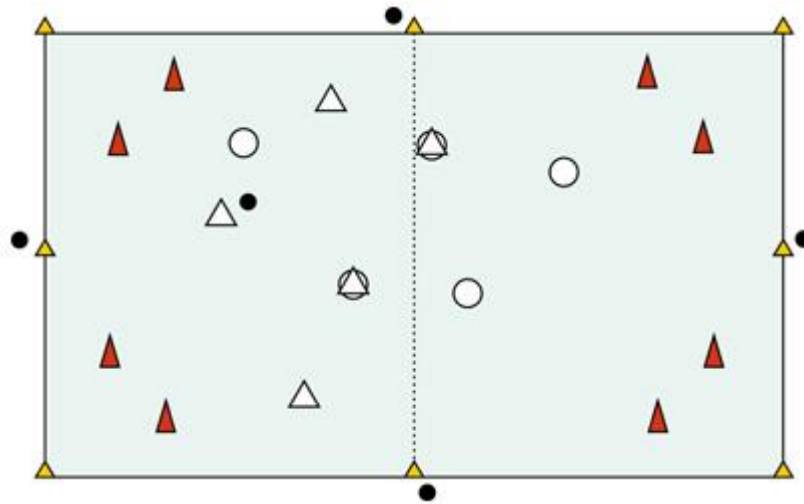
Verander het aantal spelers, bijvoorbeeld 5 tegen 5.

Verander het aantal partij-ongebonden spelers. Bijvoorbeeld van vier naar twee. Zij kunnen dan de hele zijkant benutten. Het wordt dan zes tegen vier. Gevolg is wel dat een ander wisselsysteem moet worden gehanteerd.

In plaats van vaste spelers aan de zijkanten kan ook worden gespeeld met wisselende vleugelspelers. Het maakt niet uit wie van de balbezittende partij aan de zijkant staat, als er maar iemand aanspeelbaar is, verander het aantal doelen bijvoorbeeld van 4 naar 2.

Verander de wijze van scoren; maak bijvoorbeeld gebruik van lijnvoetbal in plaats van 4 tegen 4 doelen.

Oefenvormen - 'Het Poortenspel' 5 tegen 3'



Organisatie:

Zet veldje uit van 25x12 meter , waarbij een poort drie meter breed is.

Benodigd materiaal Acht pilonnen, acht markeringshoedjes, vijf hesjes (twee kleuren) en vijf ballen (waarvan vier reserveballen) zijn nodig om het spel met acht kinderen te kunnen spelen.

Leg vijf ballen en twee kleuren hesjes klaar. De vier doelen - gemaakt van pilonnen - staan in het veld opgesteld.

Spelverloop:

In het veld staan vier doelen (poorten) waar beide teams van drie spelers kunnen scoren. Er zijn twee partij-ongebonden spelers die meespelen met de balbezittende partij.

Spelregels en regelingen:

De spelers met de hesjes beginnen als aanvallers.

Er kan worden gescoord ('gepoort') als een speler de bal van een medespeler ontvangt. Hierbij moet de bal door het doel worden aangespeeld zonder tussenkomst van een verdediger.

De verdedigers moeten ervoor zorgen dat de 'tweede' man niet in balbezit komt nadat is gescoord. Dat betekent dat niet alleen de balbezitter onder druk moet worden gezet, maar ook dat de ontvangende speler of het doel moet worden afgedekt. Met andere woorden, de verdedigers hebben een dubbele opdracht.

Na een score krijgt de andere partij de bal, bij het doel waar is gescoord. Er moet nu op een ander doel worden gescoord, behalve wanneer het recht van aanval behaald is op het midden. In dat geval mag er ook worden gescoord op het doel waar het laatste doelpunt is gevallen.

Variaties:

Nadat er is gescoord blijft hetzelfde team in balbezit, maar men moet wel eerst 'recht van aanval' halen op het midden. Dit wordt eeuwig balbezit genoemd.

Verander de aantallen. Bijvoorbeeld van 5 tegen 3, naar 5 tegen 4. Of naar gelijke aantallen, bijvoorbeeld 4 tegen 4. Het wordt dan moeilijker voor de balbezittende partij om te scoren, gemakkelijker voor de verdedigers om dat tegen te gaan. Wanneer er bij vier verdedigers alleen maar doelen worden verdedigd ontstaat er geen spel. In het midden van het speelveld kan dan met markeringshoedjes een rechthoek worden gemaakt waarin de balbezittende partij kan samenspelen. Bijvoorbeeld: drie keer overspelen is een punt.

Verminder het aantal doelen, bijvoorbeeld van vier naar drie

Vergroot de (onderlinge afstand tussen de) doelen als er teveel wordt gescoord

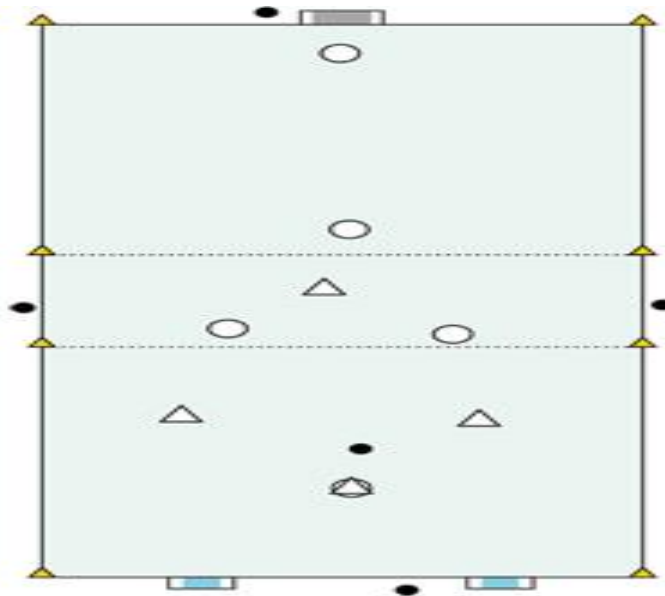
Er kan ook met een middenlijn worden gespeeld waardoor er twee vakken ontstaan. De kameleons mogen dan in beide vakken spelen. In het vak waar de bal zich bevindt mogen maar twee spelers van de verdedigende partij aanwezig zijn.

Elke partij heeft twee doelen om op te scoren en twee doelen om op te verdedigen.

Meestal wordt gekozen voor twee doelen die het dichtst bij elkaar staan. Op een bepaald moment schermen de drie verdedigers de doelen zodanig af, dat er niet meer

wordt gescoord door de balbezittende partij. Er kan dan een extra doel worden geplaatst. Het veld moet dan wel breder worden, waardoor de onderlinge afstand tussen de doelen wordt vergroot. Een andere mogelijkheid is, om voor iedere partij twee doelen die verder uit elkaar liggen aan te wijzen. Hierdoor ontstaat meer spreiding en moet de verdedigende partij zich meer verplaatsen om hun doelen te verdedigen

Oefenvormen - 'Zone-spel op drie doelen'



Organisatie:

Zet veldje uit van 30 x15 meter , waarbij het middenvak vijf meter breed is.

Een pupillendoel, twee kleine doelen, vier pilonnen, vier markeringshoedjes, vijf ballen (waarvan vier reserveballen) zijn nodig om het spel met acht kinderen te kunnen spelen. Leg vijf ballen en vier hesjes klaar. De kleine doelen staan acht meter uit elkaar.

Spelverloop:

Het team dat de twee kleine doelen verdedigt probeert te scoren op het pupillendoel. Bij het andere team, dat speelt op de twee kleine doelen, speelt de keeper ook mee. De partij-ongebonden speler spleet mee met de balbezittende partij en kan ook scoren. Voor beide teams ontstaat er voor de aanvallers een overtal ten opzichte van de verdedigers (4 tegen 3 richting het pupillendoel en 5 tegen 3 richting de kleine doelen)

Spelregels en regelingen:

Het spel begint bij de keeper in het pupillendoel.

Wisselen van speelhelft na drie scores of vijf minuten speeltijd.

De kameleon houdt minimaal twee ronden lang de rol van partij-ongebonden speler.

Variaties:

Wanneer het speeltempo (lees: frequentie van wisseling balbezit) te hoog is, kan de regel worden ingevoerd dat bij balverovering eerst 'recht van aanval' moet worden gehaald bij de eigen keeper, of op de doellijn tussen de twee kleine doelen.

De balbezittende partij mag pas worden verdedigd op het moment dat de balbezittende speler met de bal in de 'gevaarzone' komt (het middenvak, zie tekening)

Laat de regel van het middenvak weg; overal op het speelveld mag de bal nu worden afgepakt

Beide partijen mogen scoren op zowel het grote als de twee kleine doelen. Bij het veroveren van de bal moet echter eerst op het middenvak 'recht van aanval' worden gehaald voordat opnieuw kan worden gescoord.

aanvankelijk krijgt de partij die een tegendoelpunt heeft gekregen de bal uit. Er kan ook worden gespeeld met 'eeuwig balbezit' in combinatie met 'recht van aanval halen' in het middenvak. Dat wil zeggen dat na een score de scorende partij in balbezit blijft.

Verander de aantallen, bijvoorbeeld 4 tegen 4 + kameleon + keeper, of 5 tegen 5, etc

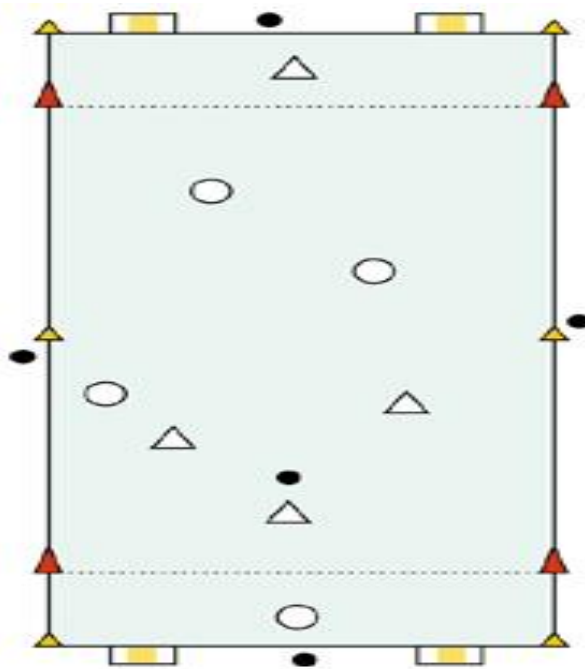
Vergroot de onderlinge afstand tussen de doelen als er te weinig wordt gescoord

Verklein de onderling afstand tussen de doelen als er teveel wordt gescoord

Kies voor grotere gelijke aantallen spelers, bijvoorbeeld 5 tegen 5

Na verloop van tijd kan, als blijkt dat de aanvallers te gemakkelijk tot scoren komen, worden overgegaan van overtal naar gelijke aantallen spelers.

Oefenvormen - 'Het Spitsenspel 4 tegen 4'



Organisatie:

Zet veldje uit van 25x12 meter. Het scorvak is 3x12 meter en het doel is 1 meter breed.

Zet alvast vier kleine doelen (eventueel gemaakt van acht pilonnen) klaar. Leg vijf ballen en vier hesjes klaar.

Benodigd materiaal Vier kleine doelen (of acht pilonnen) vier pilonnen, zes markeringshoedjes, vier hesjes en vijf ballen (waarvan vier reserveballen) zijn nodig om het spel met acht kinderen te kunnen spelen

Spelverloop:

Dit spel is vrijwel identiek aan Spitsen-spel 5 tegen 3. Nu is echter de bedoeling dat de balbezittende partij de spits bereikt met een pass, waarna deze de bal teruglegt op de inkomende medespeler. Deze mag vervolgens scoren op een van de twee doelen op de achterlijn.

Spelregels en regelingen:

De spelers met de hesjes beginnen als aanvallende partij.

Na een aantal scores wisselen de functies. De spits wordt veldspeler en andersom.

De spits mag de bal maximaal drie keer raken, voordat hij weer een veldspeler van zijn eigen partij aanspeelt.

Variaties:

Speel eventueel met een overtal. Bijvoorbeeld 5 tegen 4 met een partij-ongebonden speler.

Vergroot de (onderlinge afstand tussen de) doelen als er te weinig wordt gescoord

Verklein de (onderlinge afstand tussen de) doelen als er te veel wordt gescoord.