



# TRAININGEN

## J09 Groep



**Gerrit Put**

Hoe leren kinderen, Hoe leren kinderen

voetballen?



# Zo doen wij dat Effies



## **Algemene richtlijnen**

### **De 4 eisen aan een voetbaltraining.**

#### **voetbaleigen bedoelingen**

- doelpunten maken/voorkomen*
- opbouwen/samenwerken*

#### *-doelgerichtheid*

#### **veel herhalingen**

- veel beurten*
- geen lange wachttijden*
- organisatie*

#### *-voldoende materialen*

#### *-links en rechts oefenen*

#### **rekening houden met de groep**

- leeftijd*
- vaardigheid*
- beleving(topper/tobber)*

#### **juiste coaching**

- ingrijpen/stopzetten/aanwijzingen/vragen*

### **Het geheel van 1-2-3-4= optimaal leerklimaat**

## **We werken met een cicuitmodel**

## CIRCUITMODEL

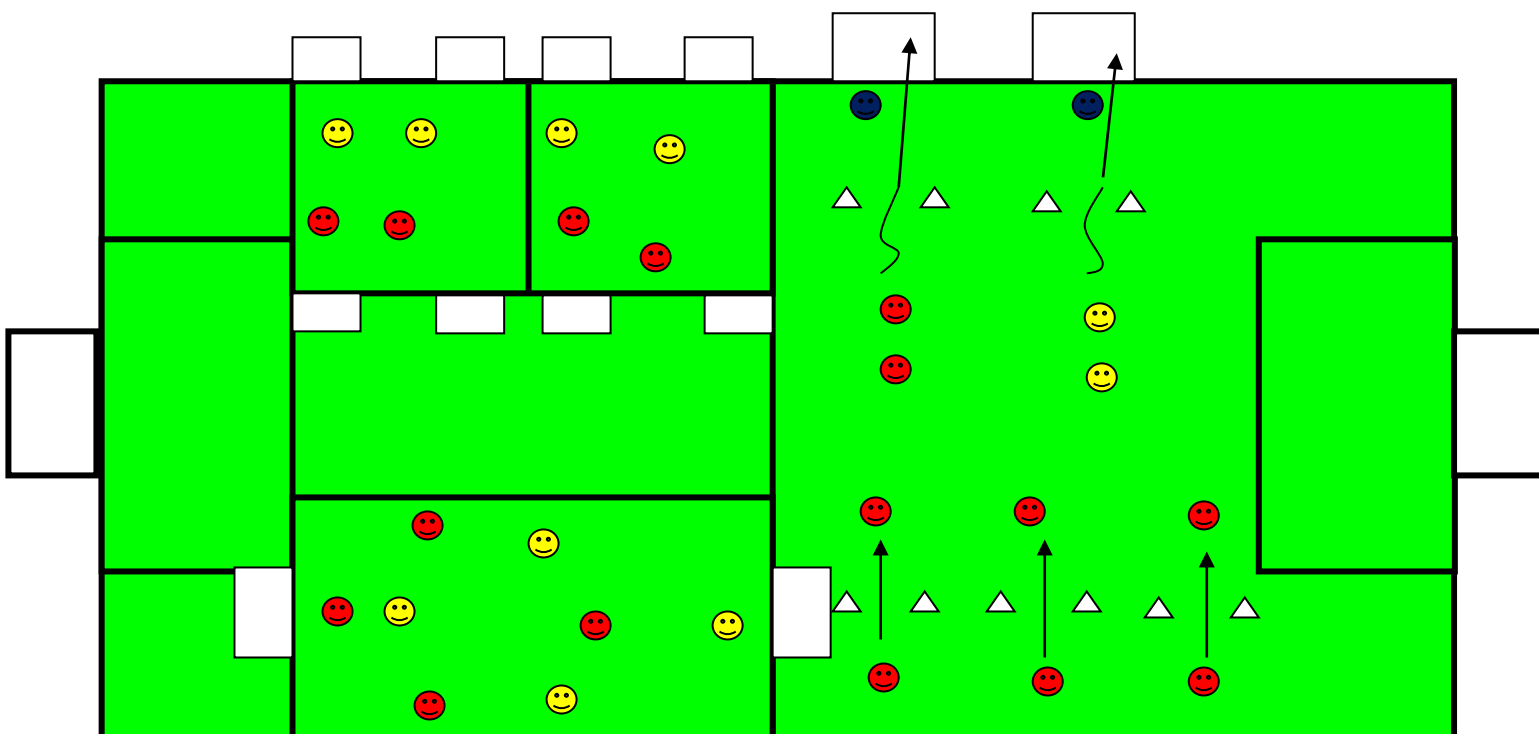
*Dit houdt in dat er 3 of 4 oefeningen worden uitgezet afhankelijk van het aantal teams*

*We gaan in dit voorbeeld uit van 4 teams*

*Elke oefening duurt 12 min /warming up 10 min*

*Totale duur training circa 1 uur*

**We nemen training 1 als voorbeeld**



## *Trainingsonderdelen*

<b>MIK- EN SCOORVORMEN</b>	<b>PINGELVORMEN</b>	<b>PARTIJVORMEN</b>	<b>PARTIJSPEL</b>
<p><b>Spelbedoeling Mikken:</b> 'Het schietend raken van een doel'</p> <p><b>Spelbedoeling Scoren &amp; Doelverdedigen:</b> 'Het schietend raken van een doel ten opzichte van het verdedigen van een doel'</p>	<p><b>Spelbedoeling Pingelen &amp; Afpakken:</b> 'De bal zelf in bezit houden ten opzichte van het afpakken of wegtikken van de bal'</p>	<p><b>Spelbedoeling Samenspelen &amp; Afpakken:</b> 'De bal samenspelend in de ploeg houden en proberen een doelpunt te maken ten opzichte van het storen of afpakken van de bal en het verdedigen van het doel"</p>	<p><b>Alle spelbedoeelingen:</b> 'De bal individueel en/of samenspelend in de ploeg houden en proberen een doelpunt te maken ten opzichte van het storen of afpakken van de bal en het verdedigen van het doel"</p>

## Training 1 – F groep

**Warming up:** kennismakingspel alle spelers in een kring , een bal

Spelers gooien elkaar de bal toe ,de speler die de bal vangt roept zijn naam, in de tweede serie roept de speler wie de bal aangooit de naam van de speler waar hij de bal naar toegooit.

Als eindvorm kun je een of twee spelers in het midden zetten de andere spelers spelen de bal samen spelers in het midden proberen de bal te onderscheppen. –E groep spelen de bal met de voet

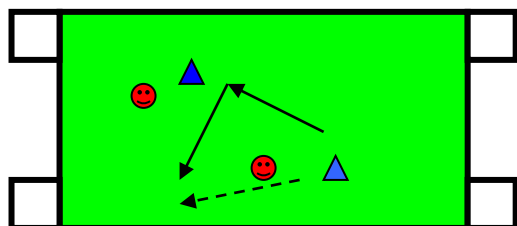
**Plaatsen en trappen** van de bal: 2 spelers een bal

A speelt de bal naar B, afstand 7m een aantal min inoefenen (let op tech uitvoering)

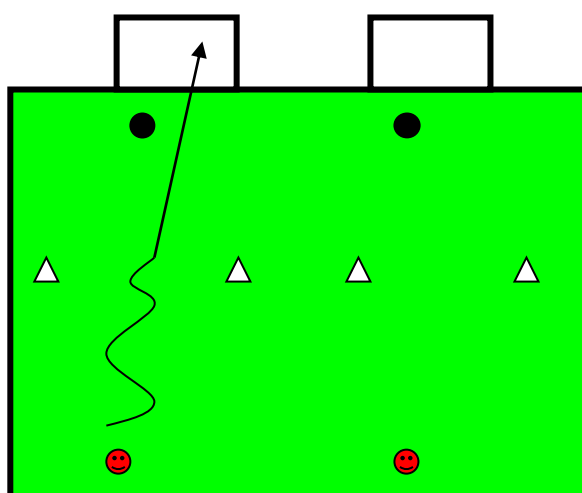


Na het inoefenen WV wie maakt de meeste doelpunten / L en R oefenen

**Partijspel 2 tegen 2** / veld 12 m breed – 18 m lang



**Afwerken op doel:** dribbelen tot aangegeven lijn en dan af werken zowel met L en R eventueel op 2 doelen



**Partijspel 4 tegen 4**

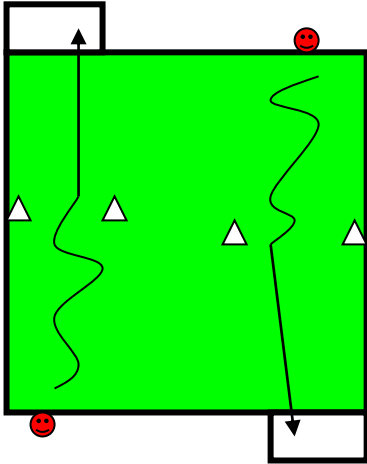
## Training 2 – F groep

**Warming up:** tikspel vak 20m –20m een speler probeert in 30 sec zoveel mogelijk spelers te tikken

**Dribbelen** ; met scoren op kleine doelen / alle spelers een bal

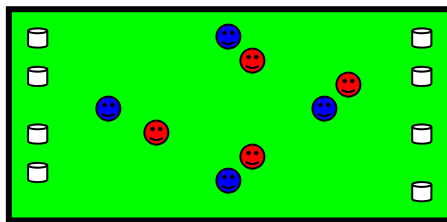
2 kanten gelijk opstarten – dribbelen tot tussen de pionnen en dan scoren / L en R

WV:: hoe vaak kun je scoren

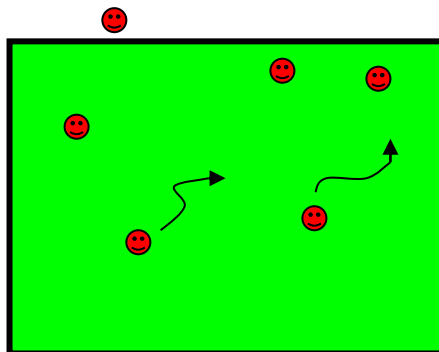


**Partijspel:** kegelvoetbal 4 tegen 4 veld 30m lang 20m breed 4 kegels op achterlijn

Partij wie de meeste kegels omver speelt wint



**Dribbelen** in vak 20m bij 20 m aanleren techniek met spelvorm, bv wie zit het laatst op de bal



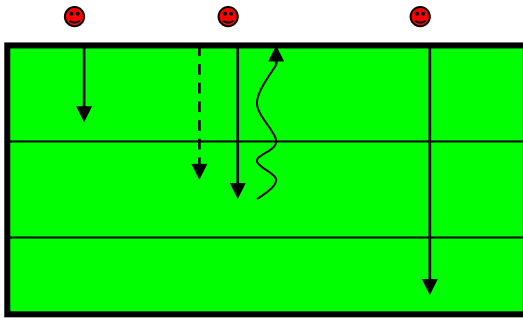
**Partij :4 tegen 4 met doelverdedigers / 2 pupillendoelen gebruiken**

### Training 3 - F groep

Warming up : spel naar keuze

**Plaatsen en trappen** –alle spelers een bal—afstand inschatten hoe hard je een bal moet spelen –F groep denk aan de afstand

Afstand 6m –9m –12m eventueel afstand verlengen (niveau groep)



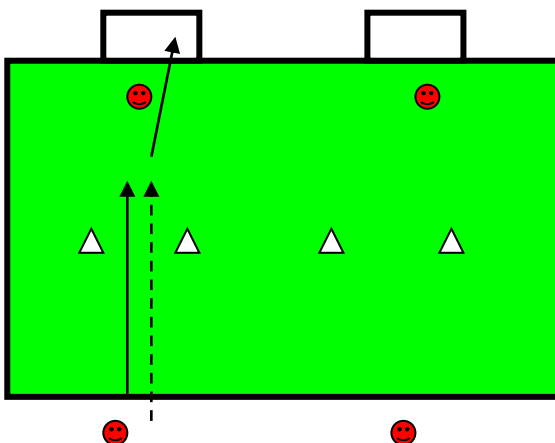
Spelers op een lijn en proberen van daaruit de bal met L en R in het vak te spelen, bal nalopen en terug dribbelen naar hun positie (inspelen binnenkant voet)

Wv vak aangeven waarin ze moeten spelen, dit levert 1 punt op

**Partijspel 2 tegen 2** veld 15 m lang – 12 m breed – 2 kleine doelen zonder doelverd

**Afwerken op doel** ; plaatsen en trappen

Bal door poortje spelen ,nalopen en afwerken / wie maakt de meeste doelpunten / L en R

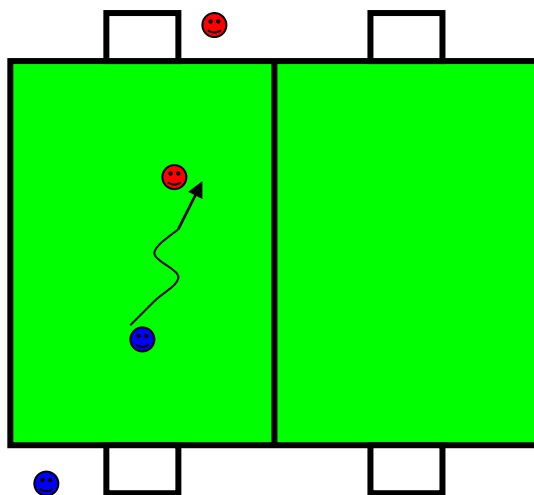


**Partij : 4 tegen 4**

### Training 4 - F groep

**Warming up:** tikspel met verlosser ,degene wie getikt is gaat zodanig staan dat je medespelers tussen de benen door kan kruipen

**Duel 1 tegen 1** -- 4 spelers bij 1 veld 2 spelers werken de andere 2 rust (1 min) 3 series dan van tegenstander wisselen Spelers die niet werken zorgen dat de bal gehaald wordt



**Plaatsen en trappen** / 2 tallen een bal / afstand 7 m

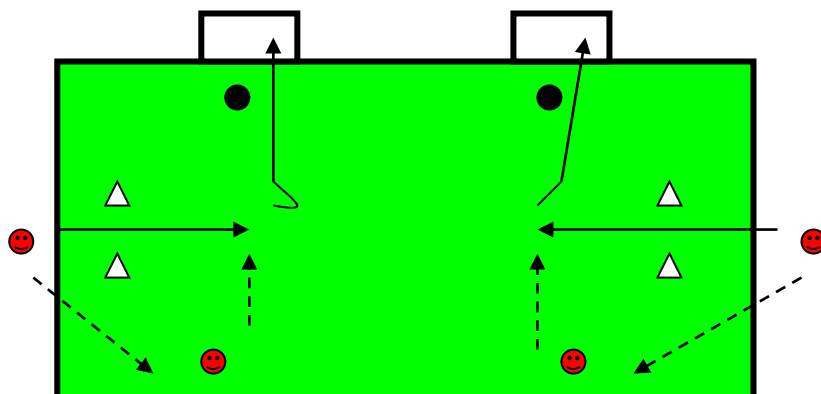
Accent ligt op aannemen van de bal / L en R



**Afwerken opdoel ; plaatsen en trappen** / 2 DOELEN

Medespeler door poortje aanspelen bal meenemen en afwerken / L en R

speler wie de bal aangeeft gaat naar positie afwerker /degene die bal afwerkt gaat naar positie aangever -  
rechterdoel **L** afwerken –linkerdoel **R** afwerken dus na 7 min even wisselen van doel



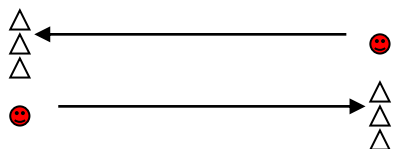
**Partij 4 tegen 4**

## Training 5 - F groep

**Warming up:** spel naar keuze

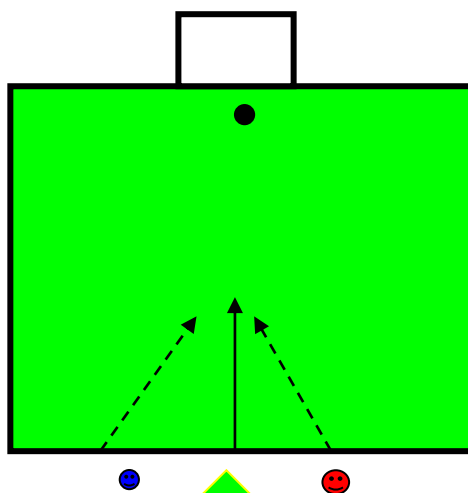
**Plaatsen en trappen** 2 tallen een bal L en R oefenen afstand ligt aan niveau

Wv : probeer een pion te raken (binnenkant voet) / tegelijk spelen , elkaars bal weer gebruiken / inoefenen wedstrijdvorm



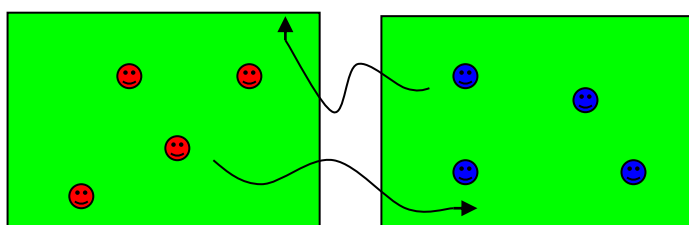
**Duel 1 tegen 1** met afwerken op doel Speelveld afbakenen 2 ploegen

Trainer speelt bal en op dat moment starten 2 spelers van elke ploeg een degene wie scoort verdient een punt voor zijn team, speeltijd max 1 min **VELD NIET TE GROOT**



**Dribbelen** : vak 20 bij 20 m techniek dribbelen -- over de bal kijken etc

Wel spelvorm inpassen bv welke groep is het eerste in het andere vak / speler voor speler door nummer te geven en dan nummer roepen



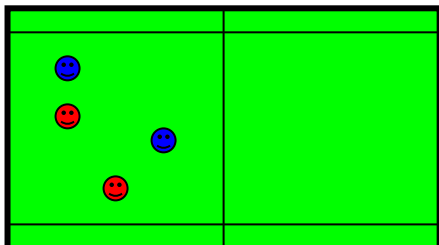
**Partij ; 4 tegen 4**

## Training 6 - F groep

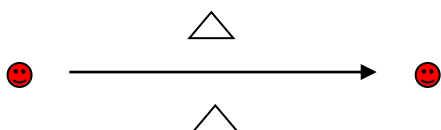
Warming-up:; spel naar keuze

**Lijnvoetbal 2 tegen 2** (duel 1:1 situatie) 15m lang – 12 m breed (2 velden)

Vak waar de bal stil moet liggen goed afbakenen



**Aannemen van de bal: binnenkant voet** – 2 tallen een bal

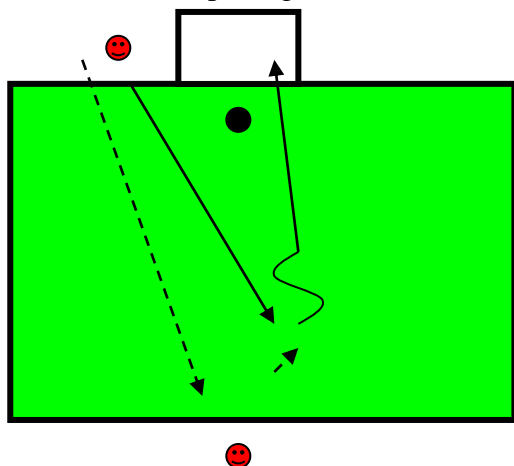


Bal zodanig leren aannemen dat de bal direct weer kan worden gespeeld zonder bv eerst een stap terug te doen

Afstand 10m L en R – WV wie scoort de meeste doelpunten

**Afwerken op doel / aannemen van de ball**

Bal aanspelen naar medespeler goed aannemen en afwerken / L en R

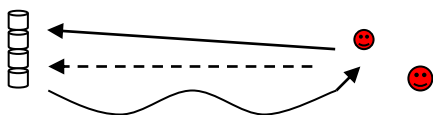


**Partij 4 tegen 4**

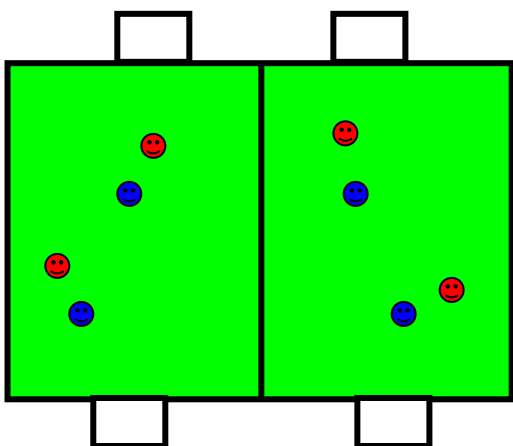
## Training 7 - F groep

Warming-up: ; spel naar keuze

**Plaatsen en trappen -- mikken** 4 pionnen 2 spelers - welk tweetal schiet de meeste pionnen om als alle pionnen om zijn is die partij winnaar -- om en om schieten - inoefenen L en R dan WV ,bal spelen ,nalopen bal terug drijven naar medespeler

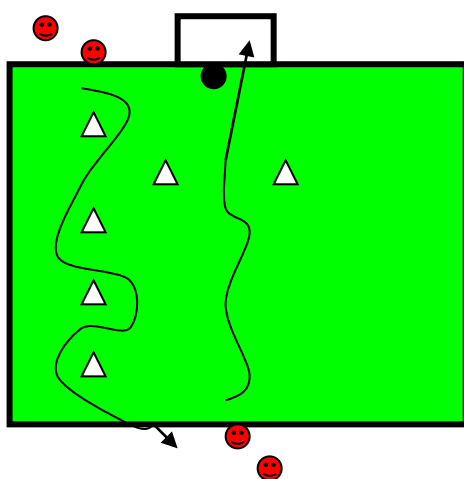


**Partijspel 2 tegen 2** / veld 12 m breed 15 m lang / kleine doelen



**Afwerken op doel** /dribbelen en drijven / 1 doel

Gelijk starten van 2 kanten / vanaf achterlijn dribbelen tussen de pionnen door en voor het doel drijven tot tussen de pionnen en afwerken



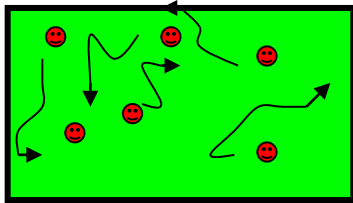
**Partij ;4 tegen 4**

## Training 8 - F groep

Warming up ; spel naar keuze

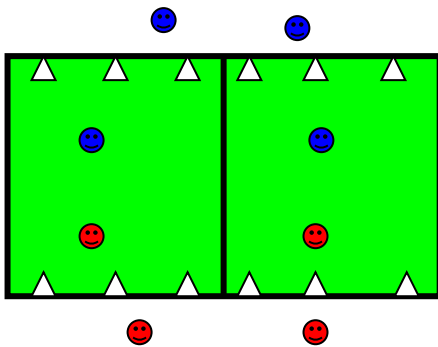
**Dribbelen** vak warming up gebruiken -- alle spelers een bal

Door elkaar dribbelen –R en L oefenen Wv degene wie een medespeler raakt krijgt een strafpunt (over de bal heen kijken niet op de bal)



**Partijspel :1 tegen 1 kegelvoetbal** /4 spelers per veld / veld 12 m breed 15 m lang

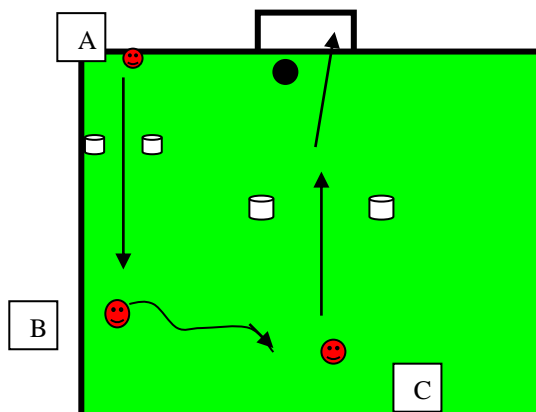
2 spelers werken 2 spelers rust / 1 min werken



**Afwerken op doel** – plaatsen en trappen

Speler A speelt de bal door poortje naar speler B deze neemt de bal mee en dribbelt naar C

C speelt de bal tussen pionnen en werkt af - A en C gelijk starten



**Partij:4 tegen 4**

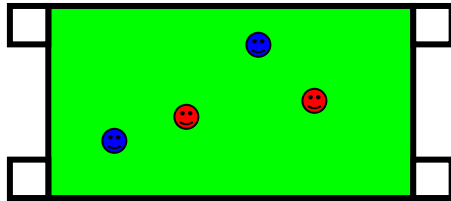
## Training 9 - F groep

**Warming-up:** tienbal vak 20m --20m 2 ploegen

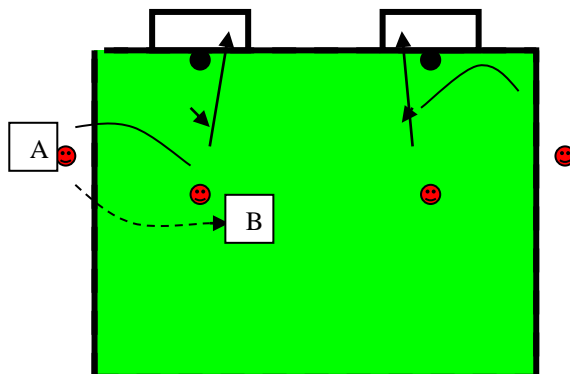
Elke ploeg probeert de bal 10 x samen te spelen (handbal)

**Partijvorm 2 tegen 2** met 2 doeltjes aan beide kanten (1 tegen1 situatie)

Eventueel van tegenstander wisselen na 6 min Afmeting 18 m lang 12 m breed( toernooi)



**Afwerken op doel: vanuit ingooi** Speler A gooit bal in op speler B deze neemt de bal aan en werkt af

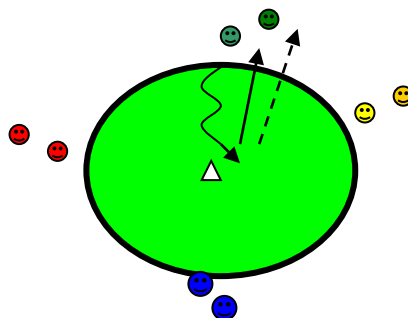


Let op goede ingooi – juiste aanname L en R oefenen eventueel 2 doelen

**Dribbelen** :spelers staan in een kring ( 2 tallen ) dribbelen richting pion en weer terug

Voor de pion bal afkappen variant dribbelen tot pion en bal terugspelen naar medespeler WV estafette

Let op goede uitvoering

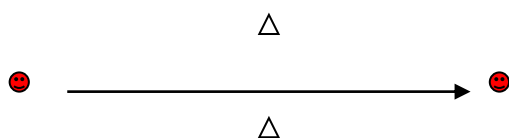


**Partijspel 4 tegen 4**

## Training 10 - F groep

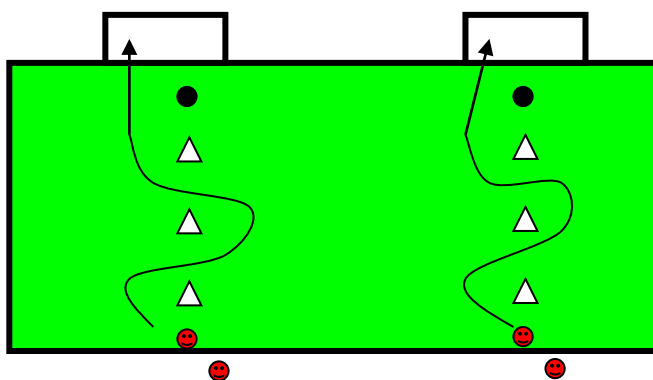
Warming-up ; spel naar keuze

**Plaatsen en trappen** van de bal, 2 tallen een bal zowel op de goede aanname letten als op de traptechniek /  
WV wie maakt de meeste doelpunten

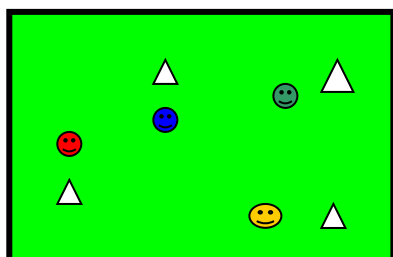


**Afwerken op doel** -- dribbelen – 2 doelen gebruiken

L en R inoefenen / WV wie scoort de meest doelpunten individueel -of wat voor team



**Partijspel : paaltje voetbal** 2vakken 20m –20 m 4 spelers per vak welke spelers maken de meeste punten



**Partij 4 tegen 4**

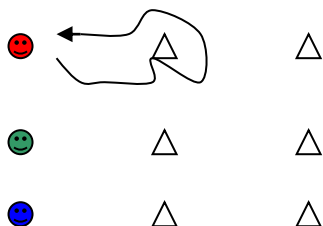


## Training 12 -F groep

Warming-up spel naar keuze

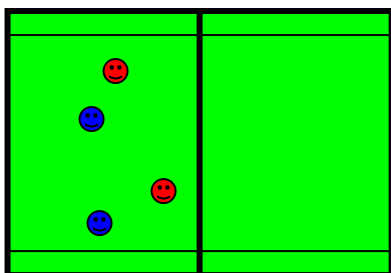
### Dribbelen estafette :3 groepen maken

Eerst om eerste pion ,dan tweede pion ,dan om eerste en vervolgens ook om tweede  
Inoefenen dan WV



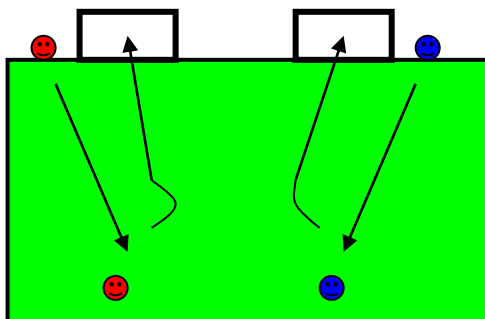
### Partijvorm 2 tegen 2 lijnvoetbal / veld 12 m breed 15 m lang

Vak waar de bal stil moet liggen goed afbakenen



### Afwerken op doel / plaatsen en trappen / aannemen van de bal

Doelen 4 tegen 4 / 2 groepen L en R / WV :welk team scoort de meeste doelpunten



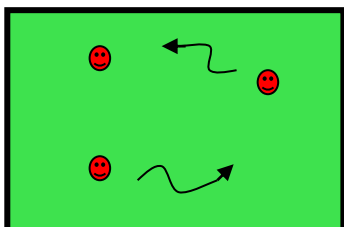
### Partij 4 tegen 4 met doelverdedigers / 2 grote doelen / veld 4 tegen 4

### Training 13 - F groep

Warming up ; spel naar keuze

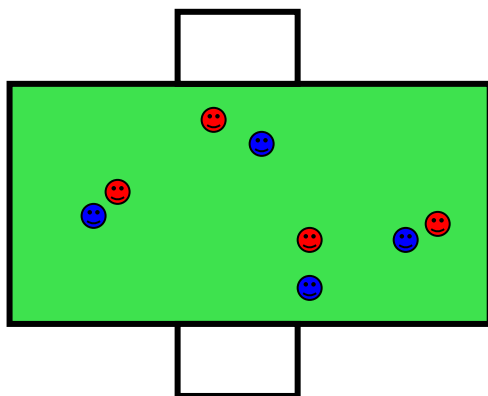
**Dribbelen en drijven** dribbelen en drijven in vak 20 bij 20 m

Schijnbeweging oefenen

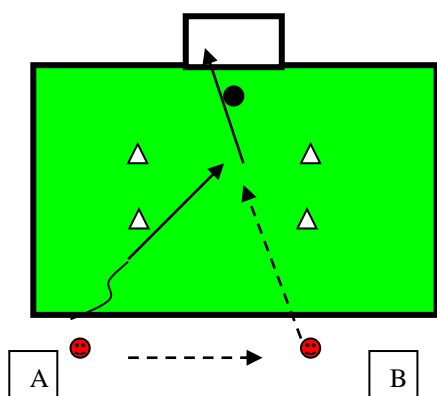


**Partij 4 tegen 4** - - 2 doelen veld is 16 m gebied 2 grote doelen

Snel tot scoren komen -- zonder doelverdediger



**Afwerken op doel** ; speler A speelt de bal in aangegeven vak B loopt op en werkt af -- buitenste been spelen -- A naar B – B naar A eventueel 2 doelen

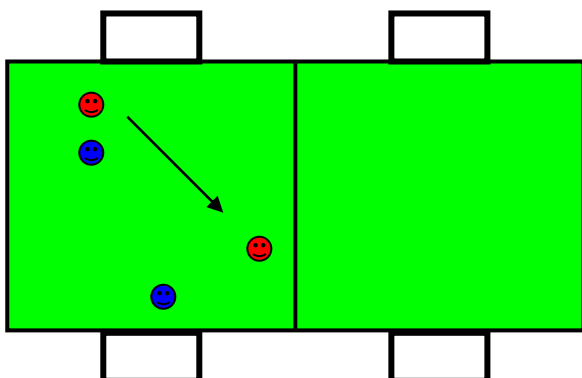


**Partij ; 4 tegen 4**

## Training 14 - F groep

Warming-up: ;spel nar keuze

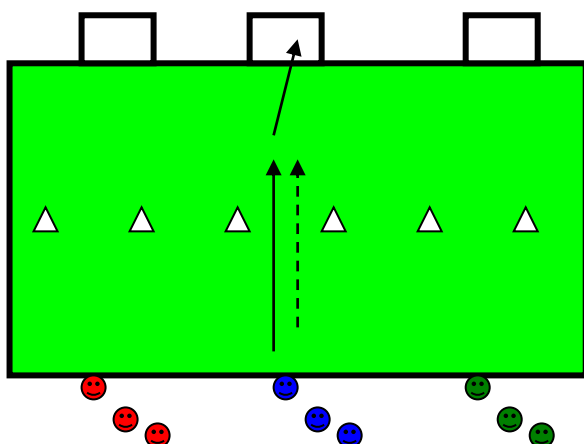
Partijspel 2 tegen 2/ veld 12 m breed / 15 m lang / toernooi / 3 x 4 min



**Plaatsen en trappen** :3 tallen een bal

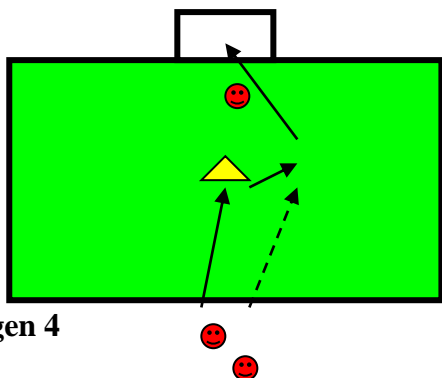
Bal door poortje spelen bal nalopen en scoren op klein doeltje ,daarna snel terug naar de beginpositie

Welk 3 tal maakt de meeste doelpunten – L en R



**Afwerken op doel - 2 doelen**

Trainer aanspelen breed leggen en afwerken / L en R

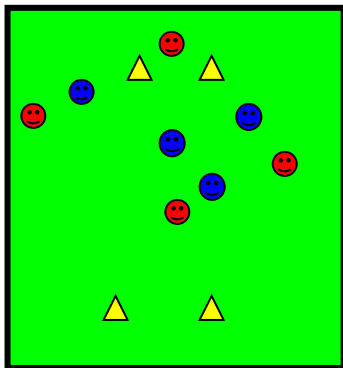


**Partij 4 tegen 4**

## Training 15 - F groep

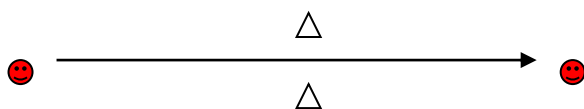
Warming up ; spel naar keuze

Partijvorm 4 tegen 4 / doelen aan beide kanten scoren



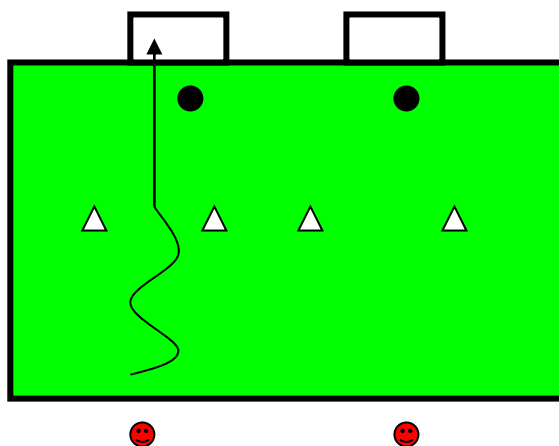
## Plaatsen en trappen / 2 tallen een bal / poortje in het midden

Wie scoort de meeste doelpunten / L en R



Afwerken op doel / bal opdribbelen tot tussen de pionnen en afwerken

L en R

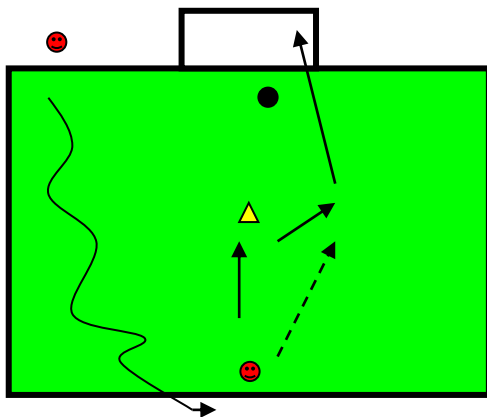


## Partijspel 4 tegen 4

## Training 16 -F groep

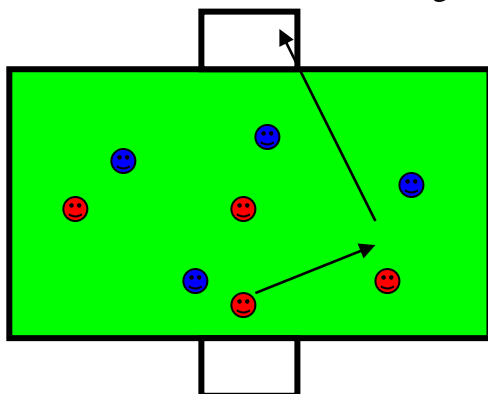
Warming up :vrij

**Afwerken op doel** met plaatsen en trappen / drinnelen en drijven  
 tegelijk starten een speler drijft de bal de ander speelt trainer aan en werkt af



## Partijvorm / 2 grote doelen zonder doelverdediger

Afstand 16 m dieet kunnen scoren dus vooruit verdedigen



## Estafette vorm met of zonder bal / of spel naar keuze

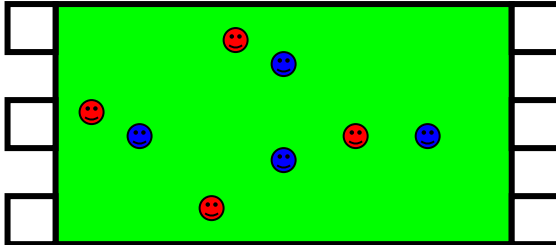


## Partijspel 4 tegen 4

## Training 17 -F groep

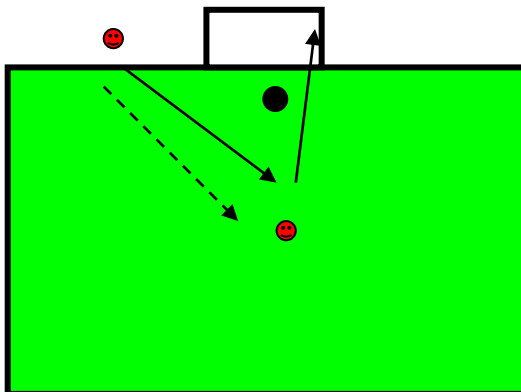
Warming up; spel naar keuze

:Lijnvoetbal 4 tegen 4 / mag ook 3 doelen gebruiken



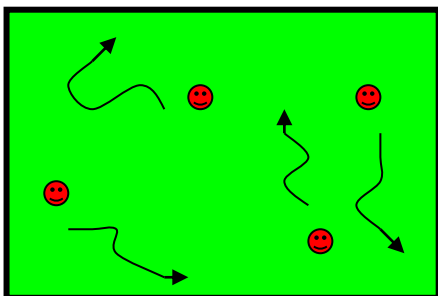
Plaatsen en trappen met afwerken op doel

vanaf achterlijn bal inspelen op medespeler en afwerken



Dribbelen in combinatie met oefenen schijnbeweging

Vak 30 m - 30 m eerst vanuit stand -- vanuit bewegng

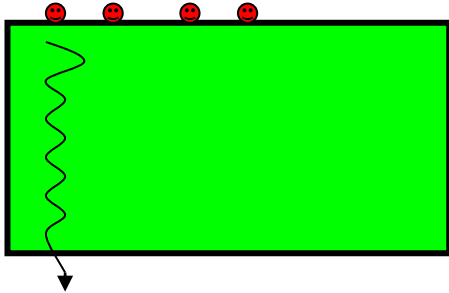


Partijvorm 4 tegen 4

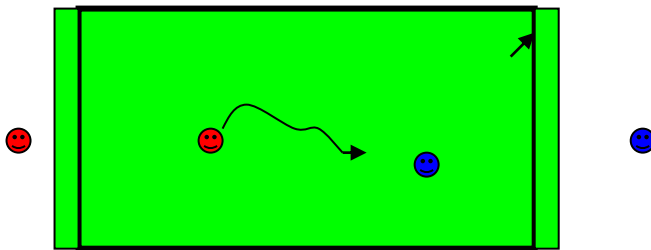
## Training 18 - F groep

**Warming up** :breedte speelveld alle spelers een bal

Dribbelen en drijven ,schijnbeweging en spelvorm inlassen

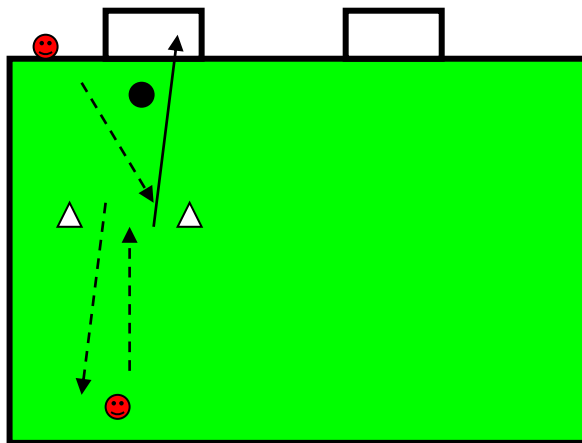


**Lijnvoetbal** 1 tegen 1 veld 10 m breed – 14 m lang / 4 spelers per veld



**Afwerken op doel / 2 groepen maken**

Bal neeleggen tussen de pionnen ,andere speler loopt op en werkt af / Len R



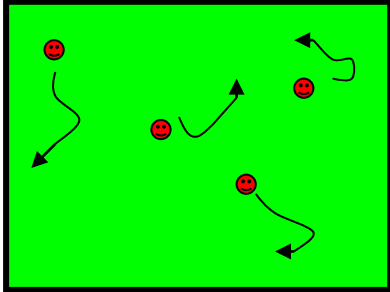
**Partijspel 4 tegen 4**

## Training 19- F groep

Warming up ; spel naar keuze

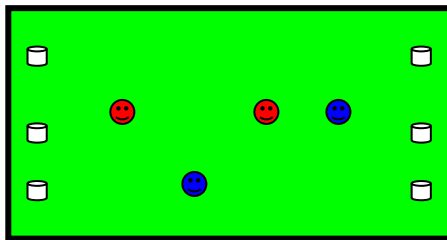
**Dribbelen** ; alle spelers een bal in vak 20 m –20m dribbelen door elkaar techniek oefenen

Eindspel met 2 tikkers (hesje aan) proberen de bal te raken tijdens het dribbelen

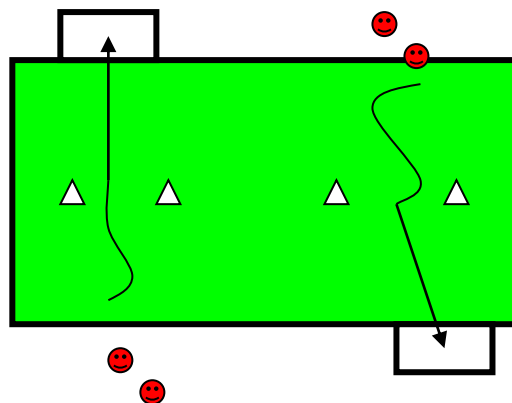


**Paaltje voetbal** 2 tegen 2 veld 12 m breed –15 m lang

Speeltijd 2 x 2 min



**Afwerken op doel** ; vanuit dribbel komen tot afwerken / doelen 4 tegen 4 / op dribbelen tot tussen de pionnen en afwerken op doel L en R / rondlopen

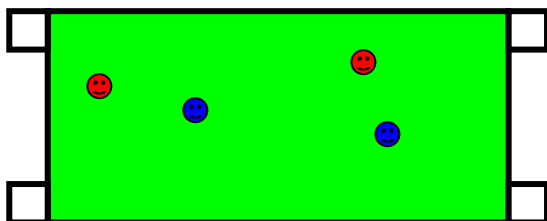


**Partij spel 4 tegen 4**

## Training 20 - F groep

Warming up : tikspel

Partijspel ;2 tegen 2 veld 12 m breed -20 m lang 2 doelen aan beide kanten



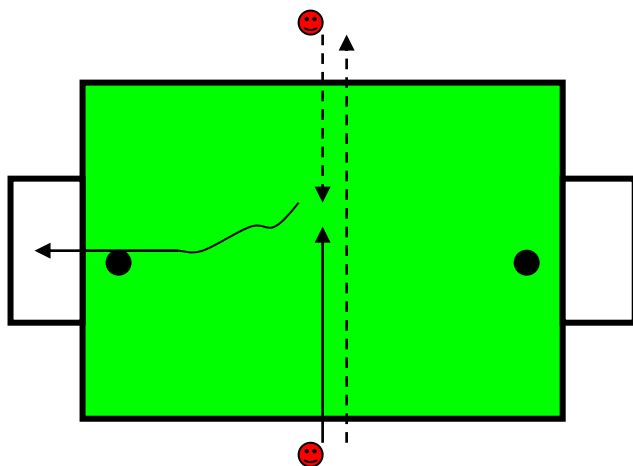
Plaatsen en trappen / mikken - 2 tallen , elke speler en bal

Bal in het midden leggen en proberen de bal te raken



Afwerken op doel / 2 doelen gebruiken

Bal inspelen op medespeler ,deze loopt op en neemt bal mee en werkt op een van de beide doelen af / L en R



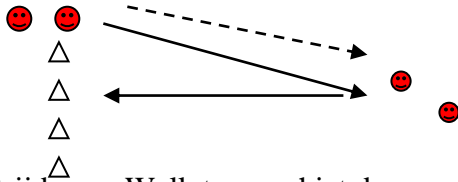
Partij 4 tegen 4

## Training 21- F groep

Warming up : spel naar keuze

**Plaatsen en trappen** (mikken) 4 spelers per team

Medespeler aanspelen deze probeert om een van de pionnen om te schieten ( steeds doordraaien )

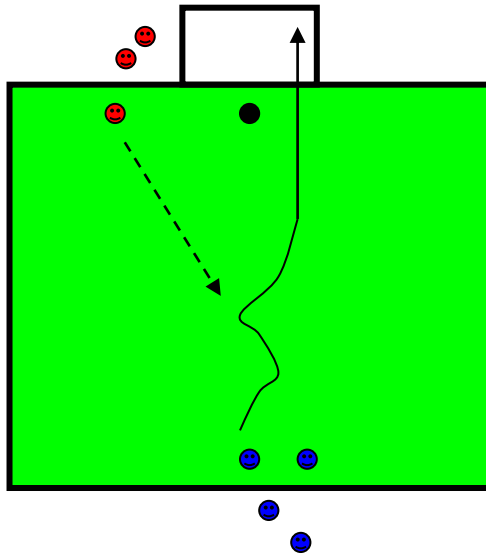


Inoefenen /Wedstrijdvorm; Welk team schiet de meeste pionnen om

**Partijspel 2 tegen 2** / naar eigen keuze

**Afwerken op doel** :duel 1 tegen 1 4 verdedigers waarvan 1 om de beurt doelverdediger is 3 aanvallers / veld 14 m breed 15 m lang **wel afbakenen** – max 45 sec

Aanvaller dribbelt op en probeert verdediger uit te spelen en te scoren



**Partij 4 tegen 4**

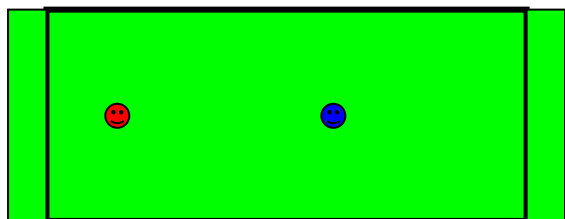
## Training 22 - F groep

Warming up : eigen keuze

**Lijnvoetbal 1 tegen 1** veld 12 m breed --15 m lang / **4 velden maken**

2 spelers per veld --2 min werken /winnar blijft staan

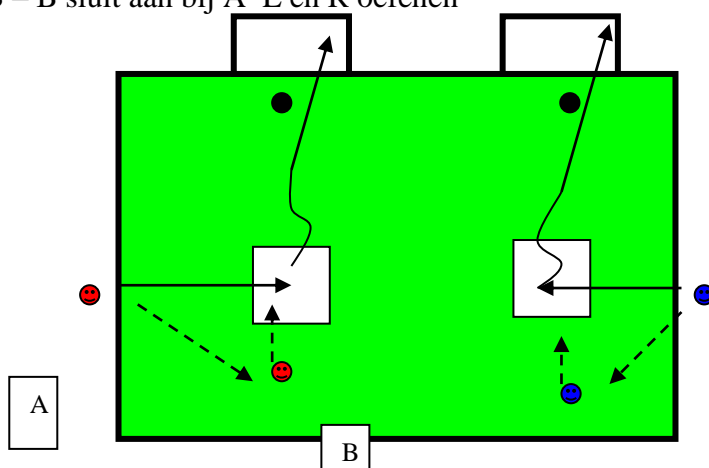
Vak waar de bal stil moet liggen duidelijk afbakenen



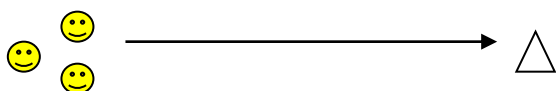
### Afwerken op doel

Speler A mikt de bal in aangegeven vak ,speler B loopt op drijft de bal op en werkt af

A gaat naar B – B sluit aan bij A L en R oefenen



**Plaatsen en trappen** / wie legt de bal het er het dichtst bij de pion / **3 spelers**



**Partijvorm 4 tegen 4**

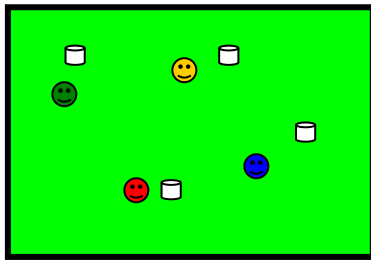
## Training 23 - F groep

Warming up :spel naar keuze

Dribbelen en drijven in vak 25 bij 25 m

Paaltje voetbal vak 30m -30m 4 spelers per vak

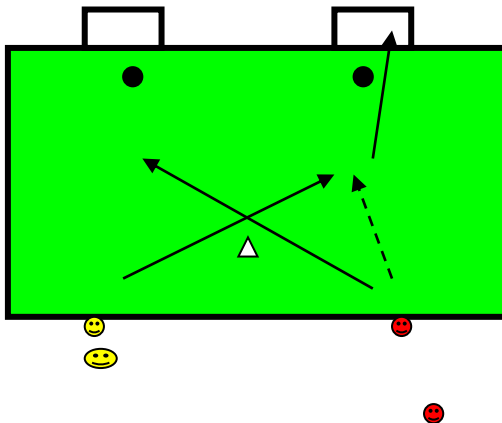
Welke speler scoort de meeste punten



Afwerken op doel 2 pupillendoelen gebruiken

Spelers spelen bal naar medespeler inde loop aan en werken af .Op het L doel met L en op het R doel met R

Na een aantal beurten wisselen van kant



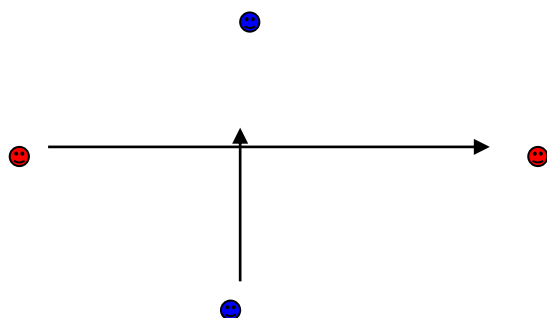
Partij 4 tegen 4

## Training 24 - F groep

Warming up : spel naar keuze

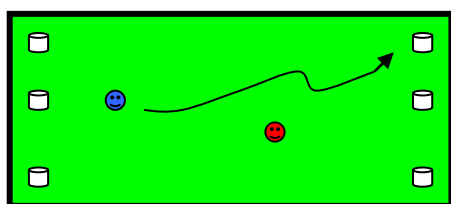
**Heen en weer spel** 4 spelers 3 ballen

2 spelers spelen elkaar de bal toe ,de spelers die aan de zijkant staan met bal proberen de bal te raken .Een speler tegelijk dus om en om lukt dit dan levert dit 1 punt op L en R



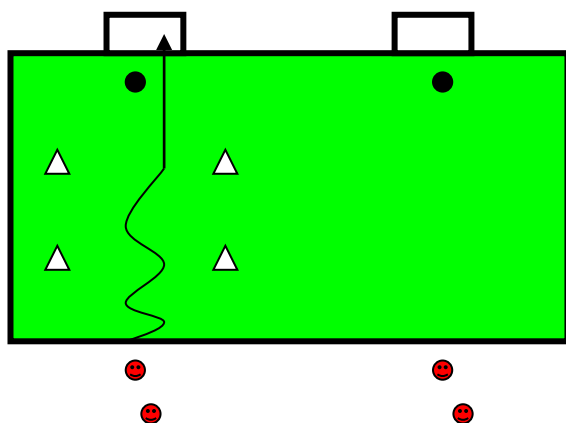
**Duel 1 tegen 1** paaltje voetbal 4 spelers per veld 2 spelers vormen een team

Spelers proberen elkaars pionnen om te spelen na 45 sec wisselen



**Afwerken op doel** vanuit dribbel overgaan naar drijven en afwerken op doel

2 kleine pupillendoelen gebruiken L en R

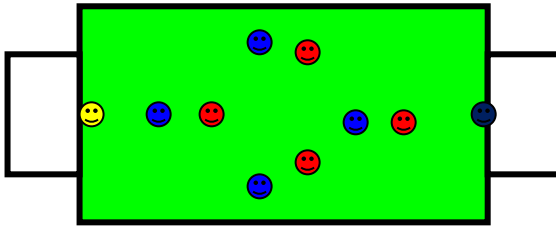


**Partij 4 tegen 4**

## Training 25 - F groep

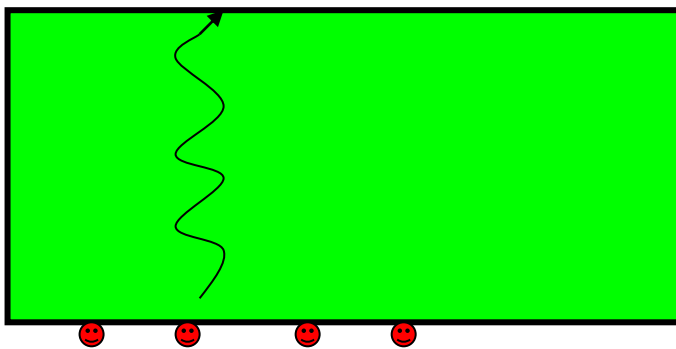
Warming up ;vrij

**Partijvorm 4 tegen 4** met doelverdedigers , doel ;bal vroeg afpakken en tegenstander scoren beletten en in balbezit snel scoren / 2 grote doelen



**Dribbelen en drijven** breedte speelveld in combinatie met schijnbeweging

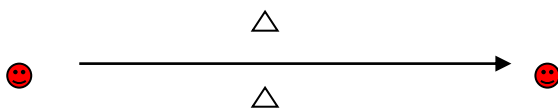
Na schijnbeweging versnellen – drijven



**Plaatsen en trappen / bal leren aannemen / 2 tallen een bal**

WV; hoe vaak kun je de bal overspelen met elkaar in 3 minuten

Eventueel pionnen gebruiken als richtpunt

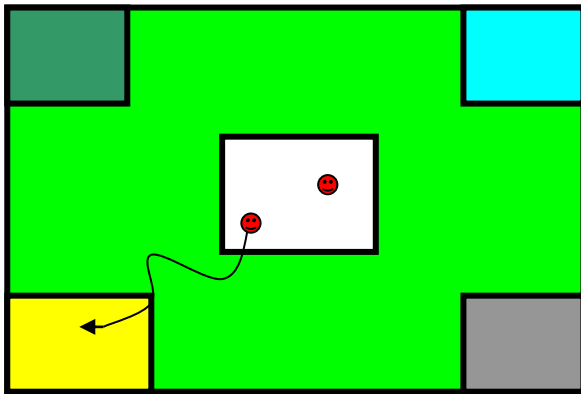


**Partij 4 tegen 4**

## Training 26 - F groep

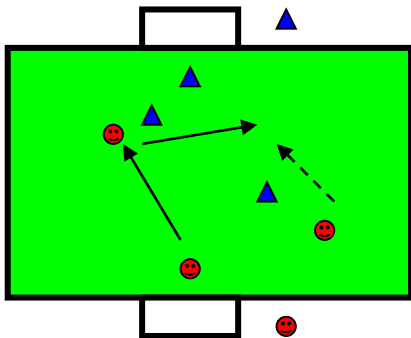
**Warming up** : naar keuze

**Dribbelen en drijven** -- klein en groot vak In kleine vak dribbelen en van daaruit drijven naar een van de vakken op de hoek / vakken een plaatsnaam geven en aangeven waar spelers naar toe moeten nr 1 naar amsterdam etc / 4 groepjes maken

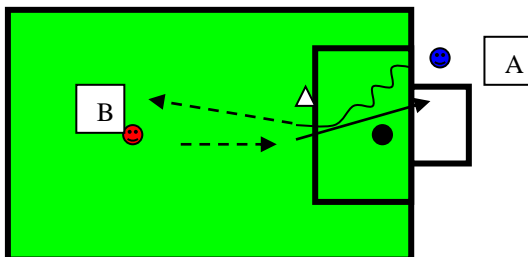


**Partijvorm 2 tegen 2** met doelverdediger -- 2 pupillen doelen

2 teams van 4 spelers -- 2 spelers werken - 1 speler fungeert als doelverdediger de andere speler zorgt dat de ballen terugkomen -- speeltijd 2 min – dan een ander tweetal  
veld 25 m breed – 20 m lang



**Afwerken op doel** Speler A dribbelt de bal tussen de pionnen legt de bal stil en loopt door naar B deze loopt op en werkt af en sluit aan bij A



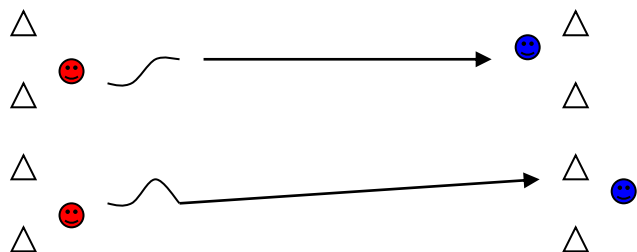
**Partij 4 tegen 4**

## Training 27 - F groep

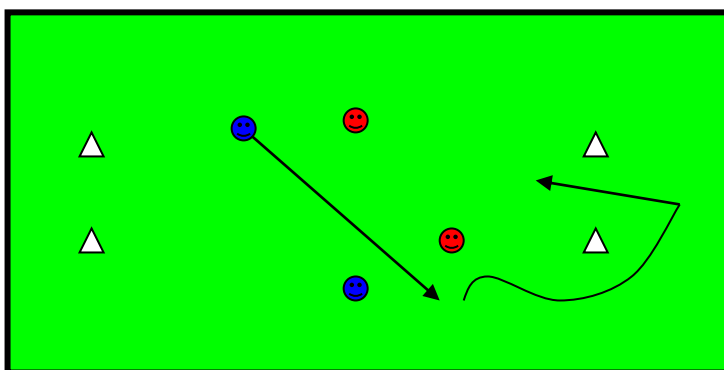
Warming up ; naar keuze

Plaatsen en trappen eerst inoefenen vanuit dribbel medespeler aanspelen

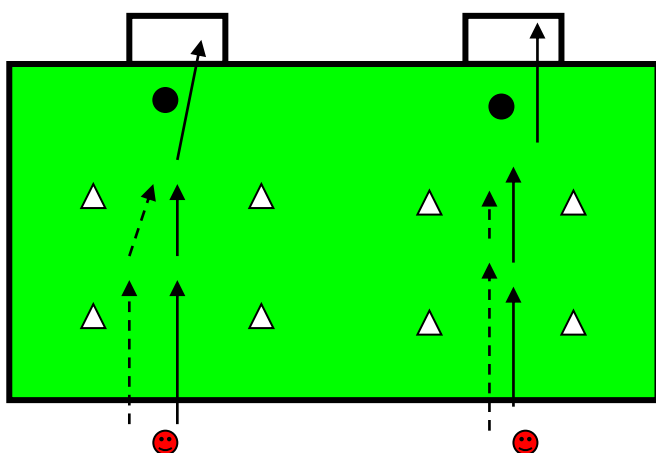
WV; team van 2 spelers tegen elkaar om de beurt ,welk team schiet de meeste pionnen om



Partijspel 2 tegen 2 met 2 doelen waar je zowel van de voor en achterkant kunt scoren



Afwerken op doel ;eerst door een doeltje vervolgens door het tweede doeltje en afwerken



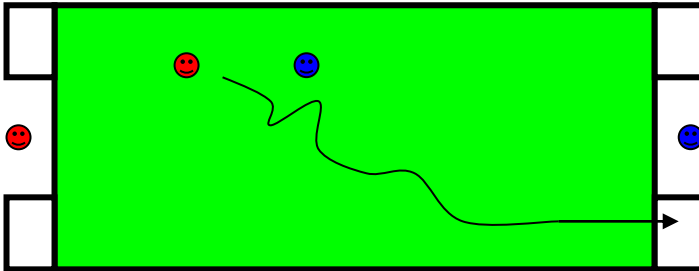
Partij 4 tegen 4

## Training 28 - F groep

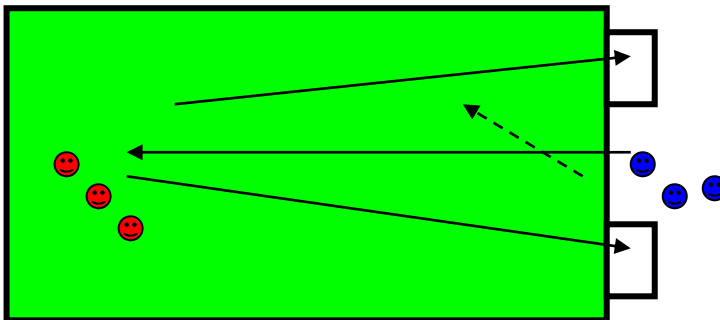
Warming up ; naar keuze

**Pingelspel 1 tegen 1** veld 15 m lang 12 m breed - 2 doeltjes aan beide kanten

1 min werken dan ander tweetal – waar ligt de ruimte

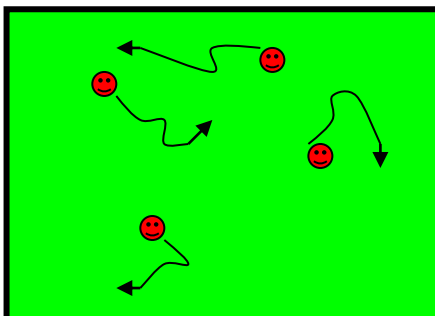


**Plaatsen en trappen** - een verdediger – aanvaller krijgt van de verdediger de bal aangespeeld en probeert vervolgens op een van de beide doelen te scoren met een pass ,de verdediger mag de doelen verdedigen - om en om werken – je kunt doelen 4 tegen 4 gebruiken



**Dribbelen** in afgebakende ruimte vak 25m – 25m

Hierin allerlei vaardigheden verwerken



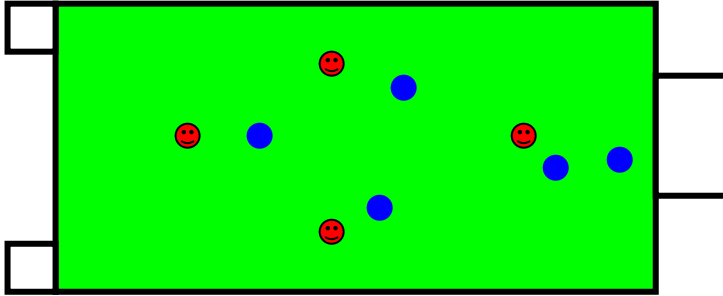
**Partij 4 tegen 4**

## Training 29 - F groep

Warming up ; naar keuze

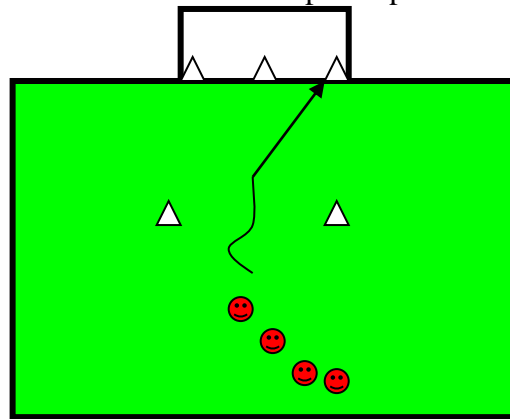
### Partijspel : 1 groot doel / 2 kleine doelen

Speeltijd 2 x 6 min ,dan van helft wisselen



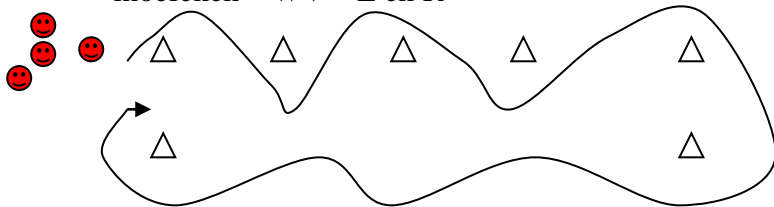
**Afwerken op doel** – plaats en trappen -- zonder doelverdediger

Vanuit dribbel proberen een van de 3 pionnen te raken wie zich op de doelijn bevinden – midden 1 punt – pionnen op de hoek 3 punten L en R 2 doelen / 4 spelers per doel



**Dribbelen en drijven** in estafettevorm - 4 spelers per vak

inoefenen – WV – L en R



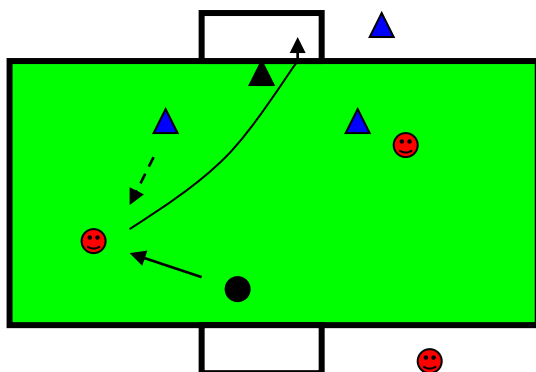
**Partij 4 tegen 4**

## Training 30 – F groep

Warming up :naar keuze

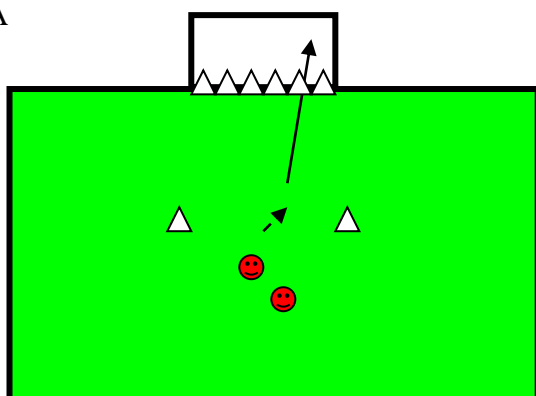
Partijspel 2 tegen 2 met 2 grote doelen – 2 doelverdedigers – 1 speler draait door

Veld 16 m gebied – snel scoren – vooruit verdedigen

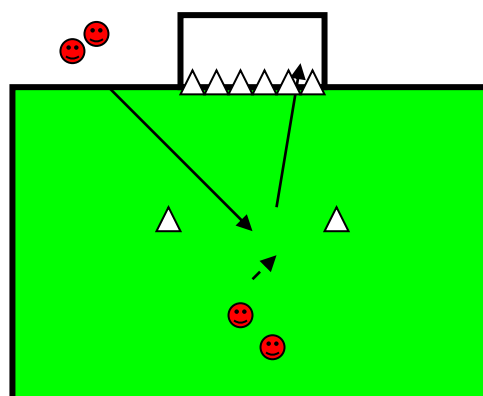


**Plaatsen en trappen** met afwerken op doel zonder doelverdediger maar rij pionnen - vanuit stand TEK A – eventueel vanuit aangegeven pass eerst aannemen TEK B WV welk team schiet de meeste pionnen om (estafette ) / 2 doelen

A

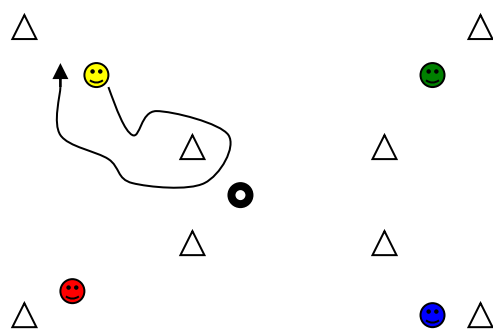


B



**Duel 1 tegen 1 – douanespel** – 4spelers een bal – 1 verdediger

Aanvallers starten tegelijk en proberen om pion te dribbelen – verdediger probeert zoveel mogelijk ballen te veroveren - na 1.5 min wisselen

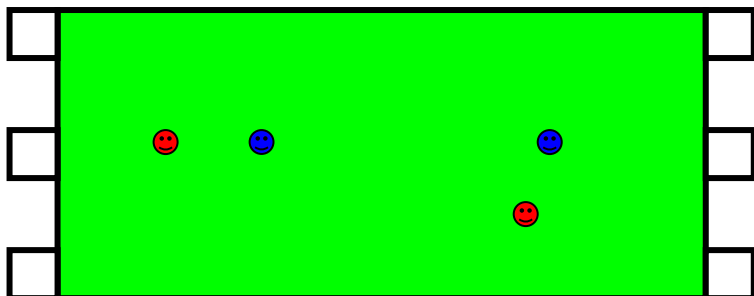


**Partij 4 tegen 4**

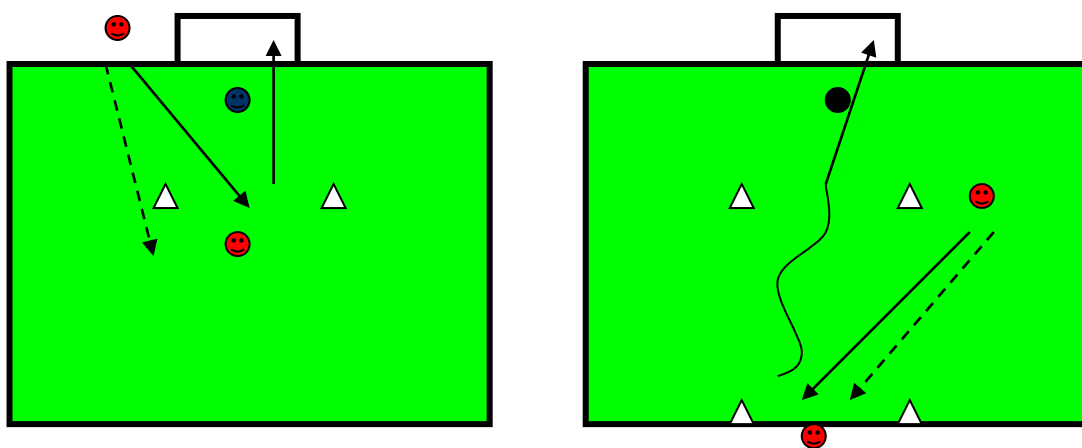
## Training 31 -F groep

Warming up : naar keuze

Partijspel 4 tegen 4 – 3 doeltjes aan beide kanten – leren de hele breedte te gebruiken



Afwerken op doel ;plaatsen en trappen – aanemen en afwerken of variant met aannemen en dbal opdrijven en afwerken



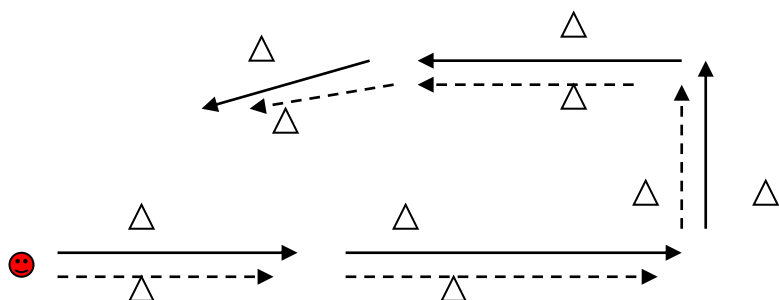
Partijspel 2 tegen 2

## Training 32 - F groep

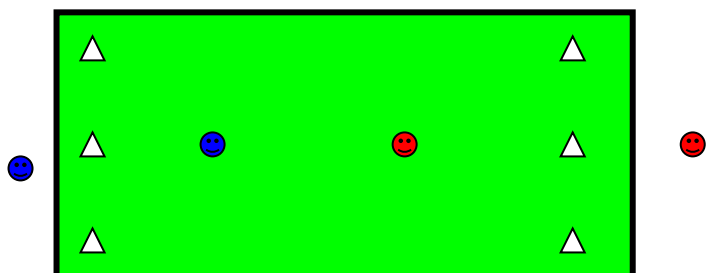
**Warming up** :naar keuze

**Plaatsen en trappen** – golfspel – 4 spelers per onderdeel

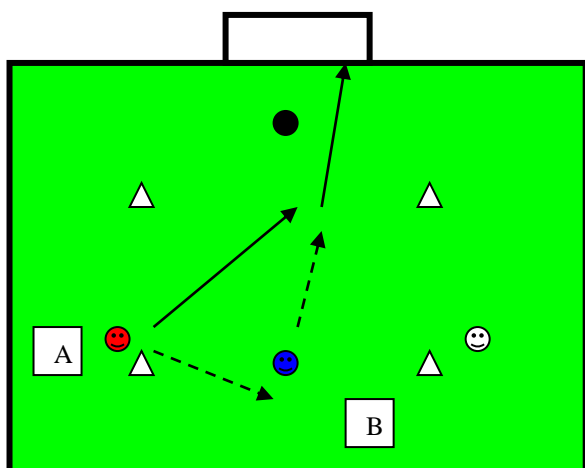
Inoefenen - WV estafette – of in hoeveel beurten kun je het onderdeel afwerken



**Partijspel 1 tegen 1** - pionnen als doel – 4 spelers per vak – ook ruimte achter de pionnen laten – veld 12 m breed – 16 m lang – speeltijd 1 min



**Afwerken op doel** ; bal tussen de pion spelen , medespeler loopt op en werkt af L en R



**Partij 4 tegen 4**

## Training 33 – F groep

### Warming up : naar keuze

**Plaatsen en trappen :** 4 spelers een bal / 2 kleine doelen

R en L oefenen / WV wie scoort de meeste doelpunten



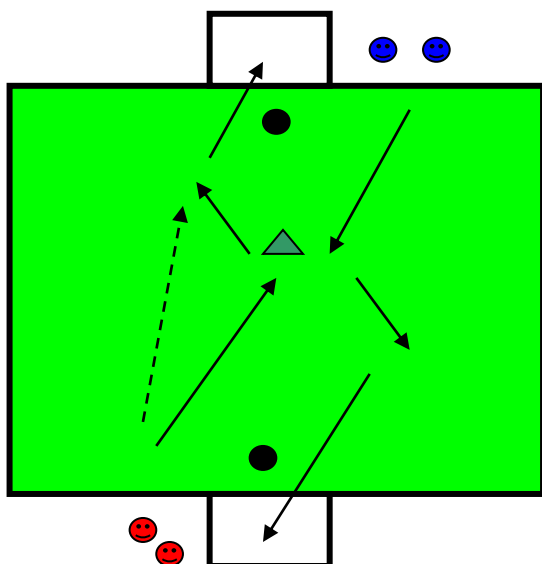
### Partijspel 2 tegen 2 / kegelvoetbal

3 kegels als doelen gebruiken / veld 12 m breed / 14 m lang



**Afwerken op doel ;** trainer aanspelen ,bijsluiten en afwerken

Ook van de andere kant naast het doel laten opstarten



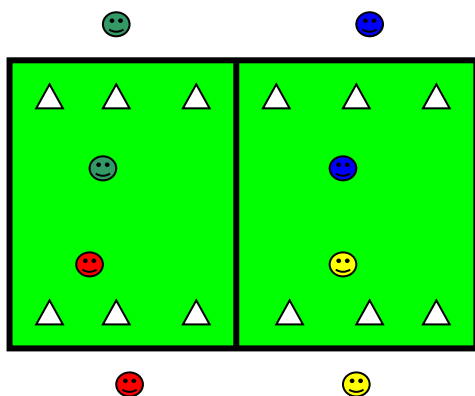
### Partijspel 4 tegen 4

## Training 34 – F groep

### Warming up : naar keuze

**Dribbelen en drijven** / vak 25 bij 25 m / techniek dribbelen eventueel schijnbeweging

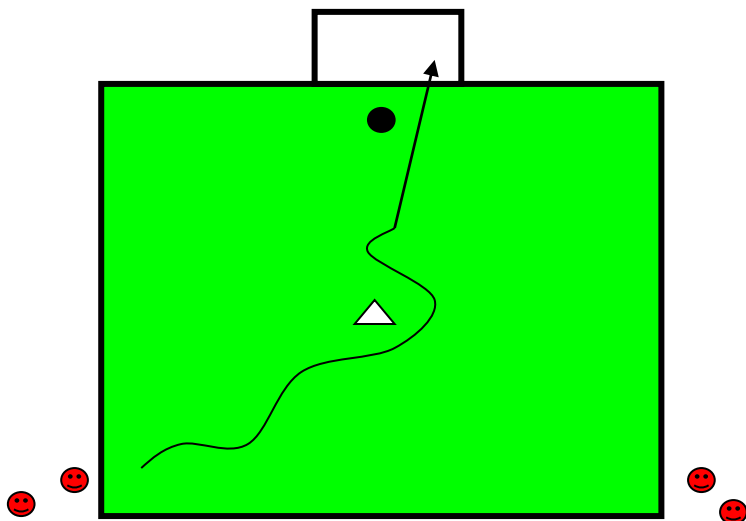
**Duel 1 tegen 1** / pionnen als doel / veld 12 m breed 15 m lang / 4 spelers per veld  
**1 min werken – 1 min rust na 2 series andere tegenstander**



### Afwerken op doel / drijven

Bal om de pion drijven ,bal goed neerleggen en afwerken

Om en om werken / L en R - WV wie maakt de meeste doelpunten



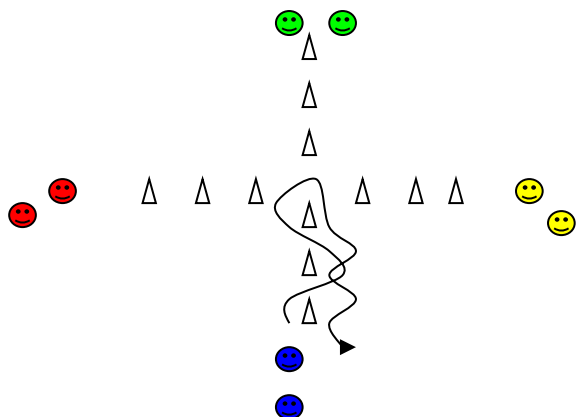
### Partij 4 tegen 4

## Training 35 - F groep

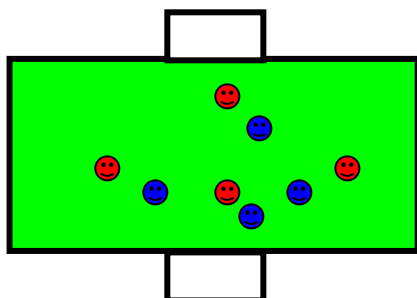
**Warming up :** spel naar keuze

**Dribbelen en drijven ;** 2 spelers een bal / kringopstelling

Tussen pionnen door dribbelen terug drijven / WV estafettevorm



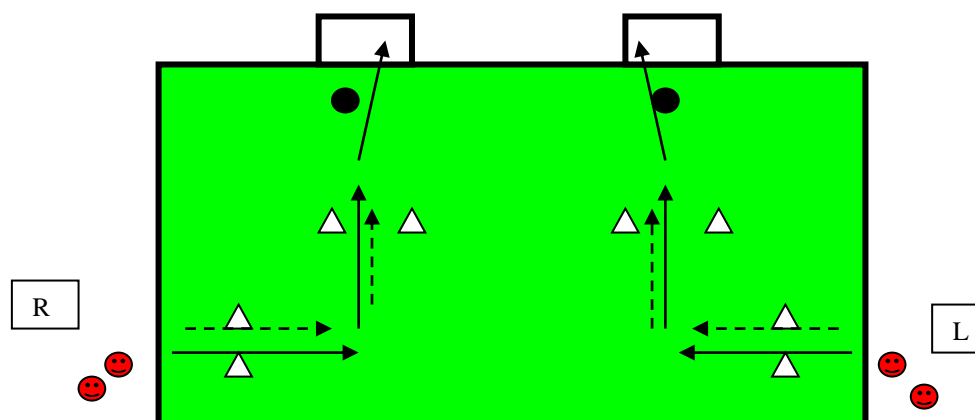
Partijspel 4 tegen 4 / 2 grote doelen zonder doelverdediger / zo snel mogelijk scoren  
Veld 15 m lang -20 m breed



**Afwerken op doel / plaatsen en trappen**

Na 5 min wisselen van doel van de ene kant met R andere kant met L

Hoeveel doelpunten kun je maken



1

**Partij 4 tegen 4**

**Bij slecht weer regen of koud weer kun je dit toernooi goed gebruiken**

**Competitievorm 4 tegen 4 / veld 4 tegen 4**

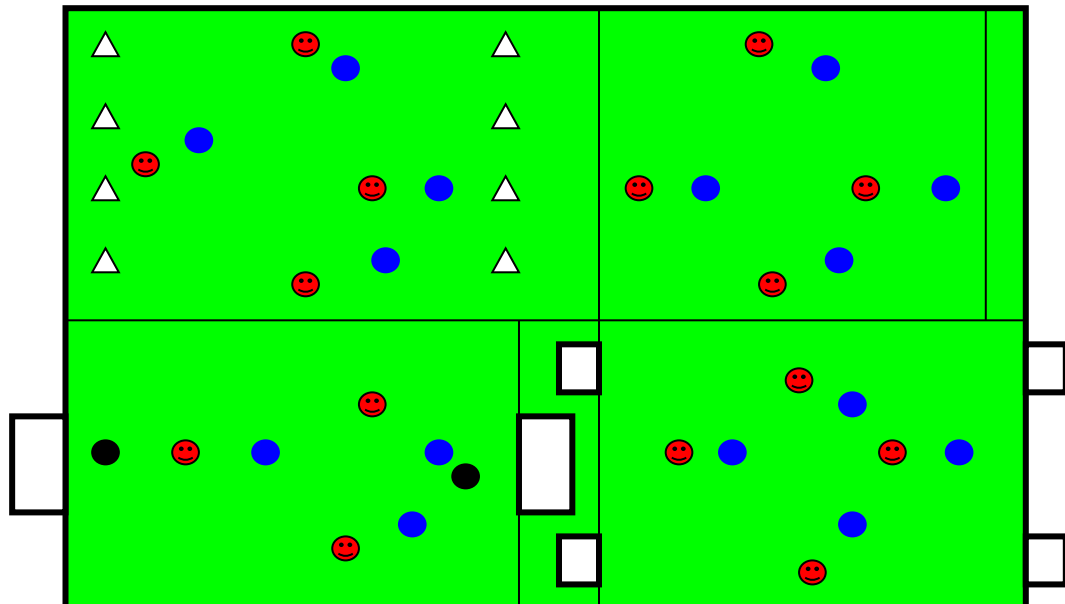
**Speeltijd 12 minuten**

**4 tegen 4 lijnvoetbal**

**4 tegen 4 met 2 pupillendoelen / met doelverdediger**

**4 tegen 4 kegelvoetbal**

**4 tegen 4 met 2 kleine doelen aan beide kanten**

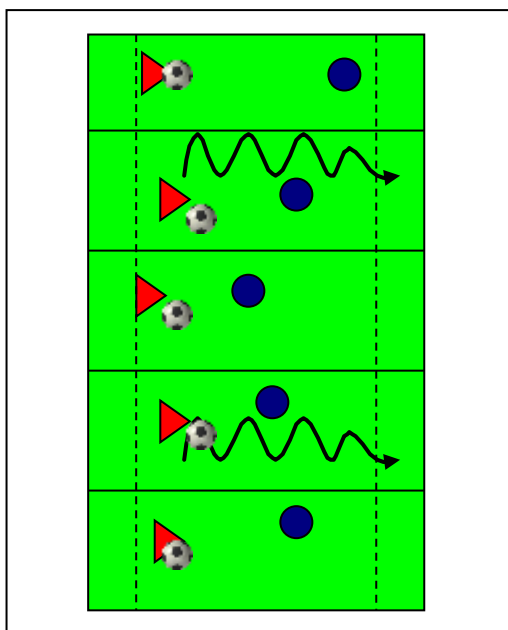


# **TRAININGSVORMEN**

# 1 tegen 1

## 1. 1 tegen 1

- lijnvoetbal



- na elk partijtje schuiven ● oor

### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

#### Spelregels:

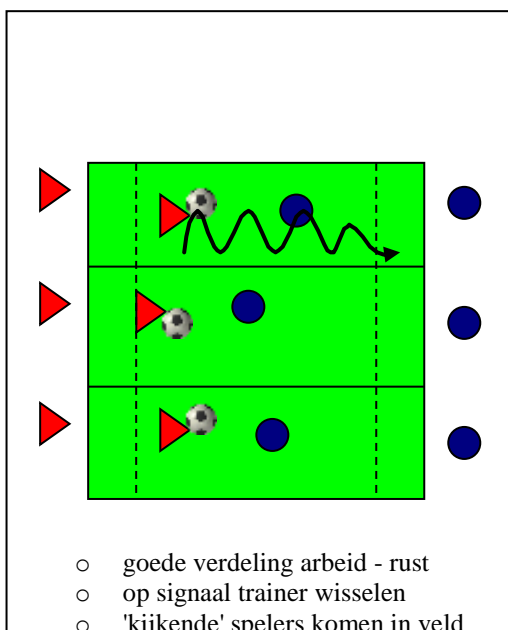
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld smaller

## 2. 1 tegen 1

- lijnvoetbal



- goede verdeling arbeid - rust
- op signaal trainer wisselen
- 'kijkende' spelers komen in veld

### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

#### Spelregels:

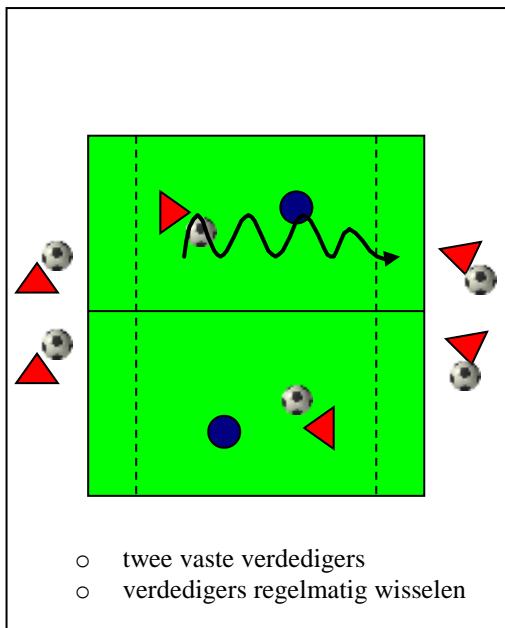
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld smaller

### 3. 1 tegen 1

- o lijnvoetbal



### Organisatie:

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte =
- breedte =

**Wijze van scoren:**

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

**Spelregels:**

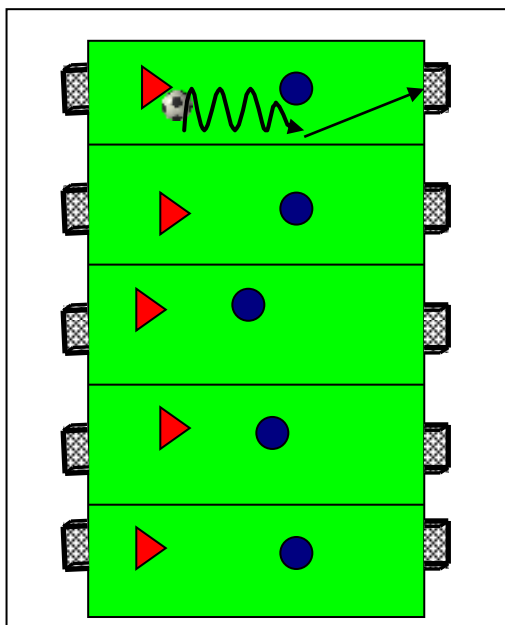
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld smaller

### 4. 1 tegen 1

- o 2 doeltjes



### Organisatie:

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte =
- breedte =

**Wijze van scoren:**

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

**Spelregels:**

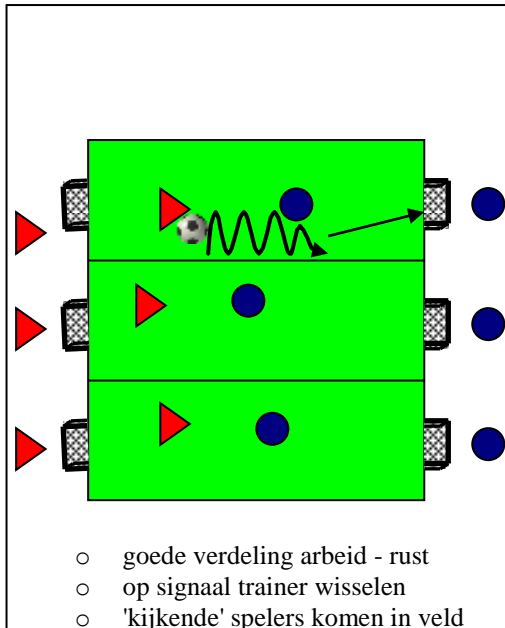
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder/doel groter
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

- o na elk partijtje schuiven ●

5. **1 tegen 1**  
 ○ 2 doeltjes



**Organisatie:**

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte =
- breedte =

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren in doeltje

● = idem

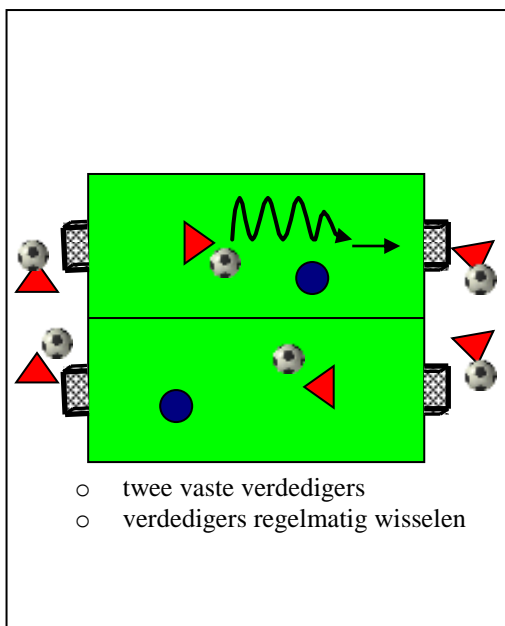
**Spelregels:**

- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder/doel breder
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

6. **1 tegen 1**  
 ○ 2 doeltjes



**Organisatie:**

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte =
- breedte =

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren in doeltje

● = idem

**Spelregels:**

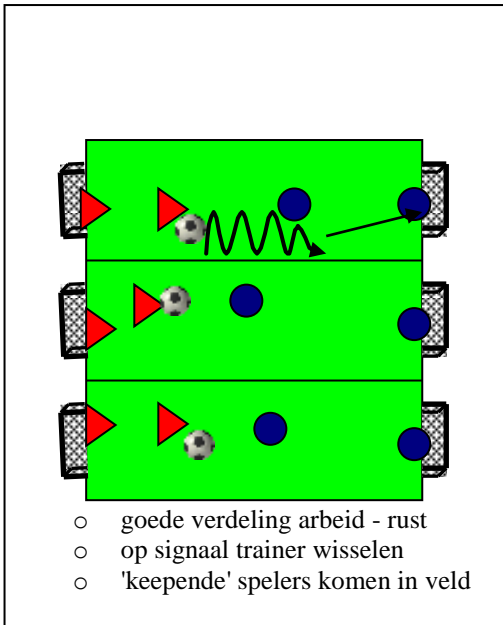
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder/doel breder
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

## 7. 1+k tegen 1+k

- 2 doelen met keepers



## Organisatie:

### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doeltje

● = idem

### Spelregels:

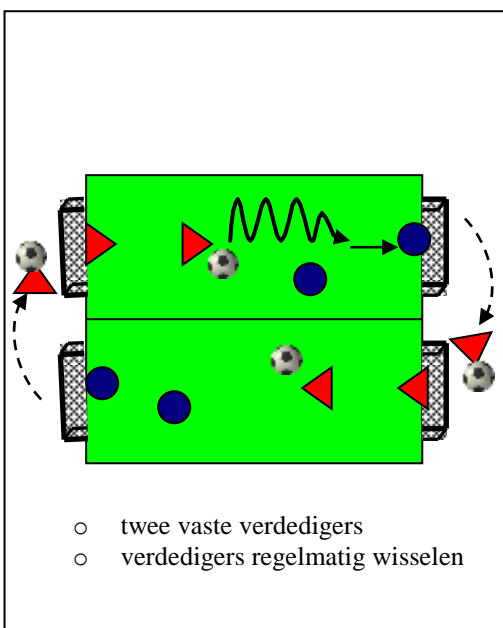
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

## 8. 1+k tegen 1+k

- 2 doelen met keepers



## Organisatie:

### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doeltje

● = idem

### Spelregels:

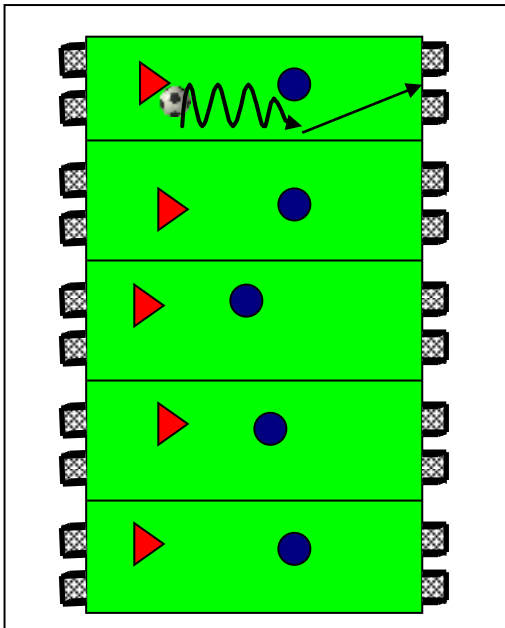
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

## 9. 1 tegen 1

- 4 doeltjes



- na elk partijtje schuiven ● oor

## Organisatie:

### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 1 van 2 doeltjes

● = idem

### Spelregels:

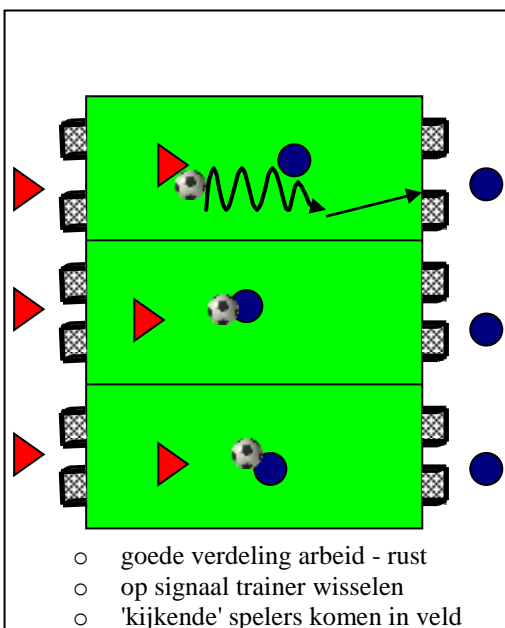
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen groter/doelen verder uit elkaar
- moeilijker: veld smaller/doelen smaller

## 10. 1 tegen 1

- 4 doeltjes



- goede verdeling arbeid - rust
- op signaal trainer wisselen
- 'kijkende' spelers komen in veld

## Organisatie:

### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 1 van 2 doelen

● = idem

### Spelregels:

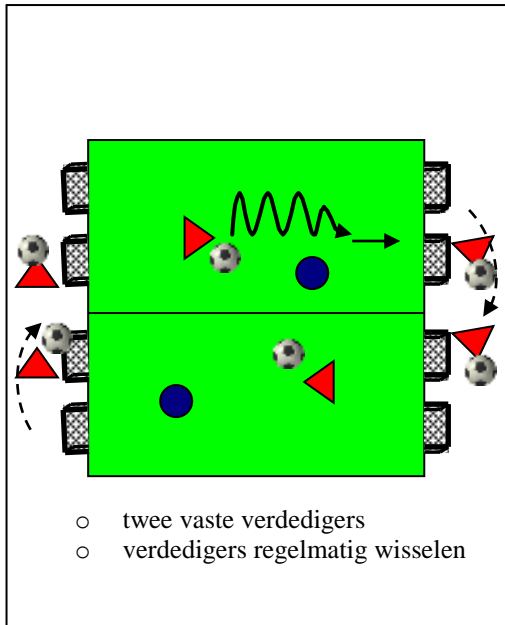
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen breder/doelen verder uit elkaar
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

## 11. 1 tegen 1

- 4 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 1 van 2 doelen

● = idem

#### Spelregels:

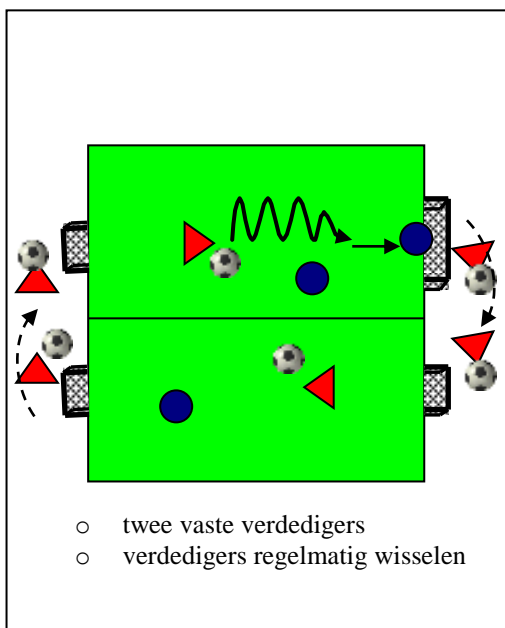
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen breder/doelen verder uit elkaar
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

## 12. 1+k tegen 1

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel (met keeper)

● = idem

#### Spelregels:

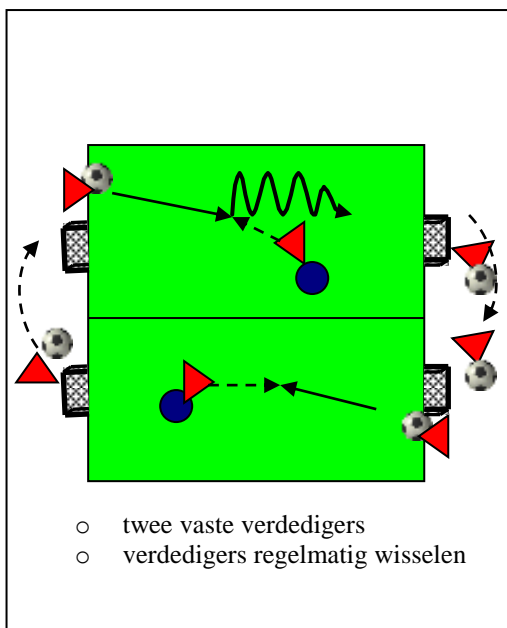
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen breder
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

### 13. 1 tegen 1 na aanspelen

- 2 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel (met keeper)

● = idem

#### Spelregels:

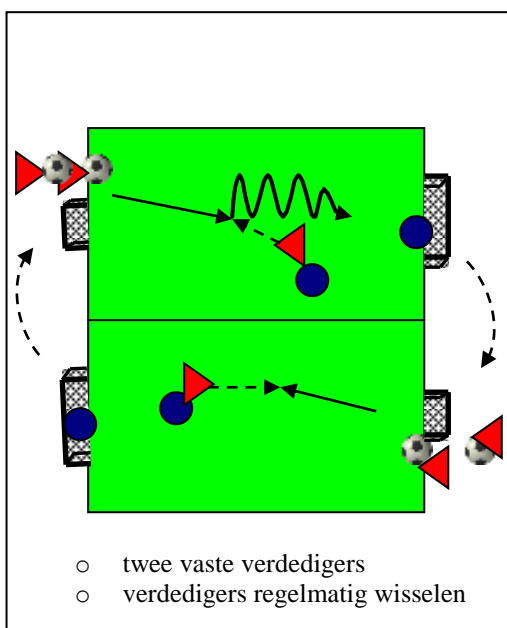
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen breder
- moeilijker: veld smaller

### 14. 1+k tegen 1 na aanspelen

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel (met keeper)

● = idem

#### Spelregels:

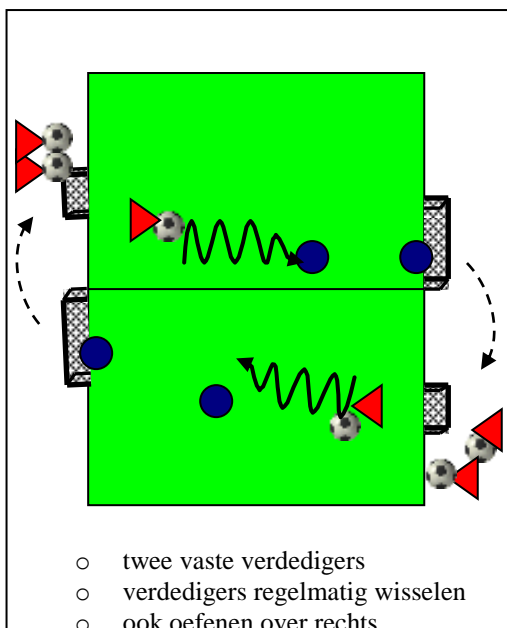
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

## 15. 1 tegen 1+k

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel (met keeper)

● = idem

#### Spelregels:

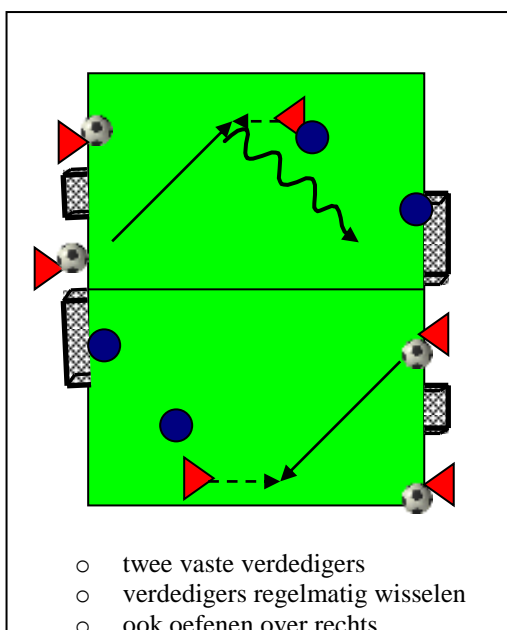
- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen breder
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

## 16. 1 tegen 1+k na aanspelen

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel (met keeper)

● = idem

#### Spelregels:

- uit : indribbelen
- achter : indribbelen
- hoekschop : indribbelen
- goal : indribbelen

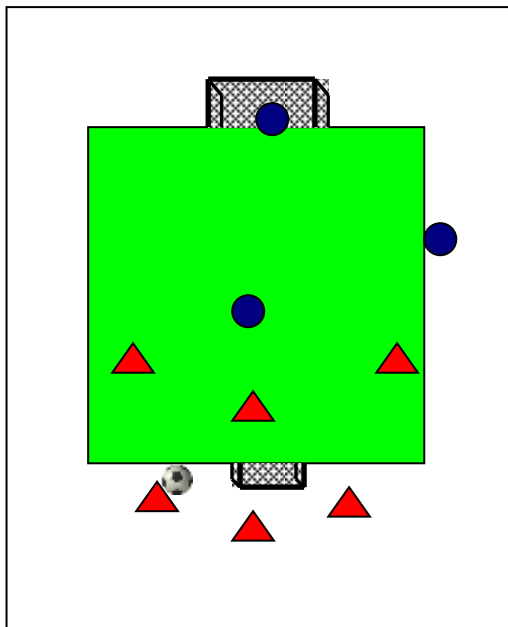
#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder/doelen breder
- moeilijker: veld smaller/doel smaller

# 3 tegen 1

## 1. 3 tegen 1+k

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper  
● = scoren in doeltje

#### Spelregels:

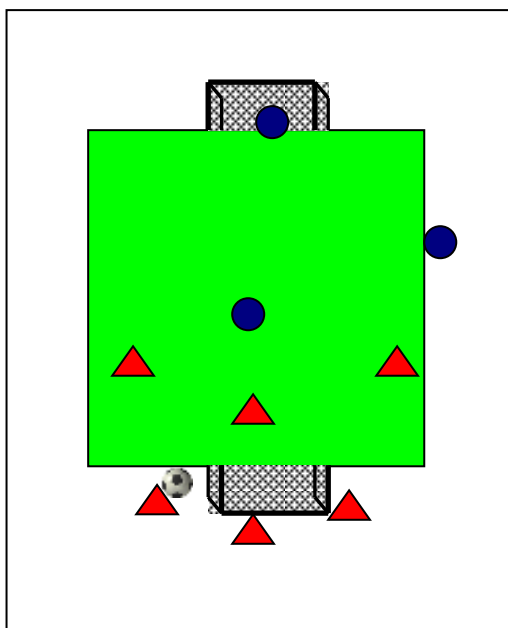
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 2. 3 tegen 1+k

- doel met keeper/doel zonder keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper  
● = scoren in doel zonder keeper

#### Spelregels:

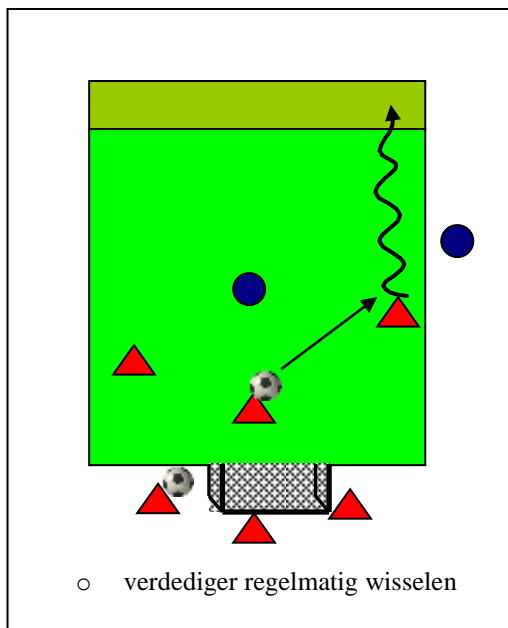
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 3. 3 tegen 1+k

- lijnvoetbal/doel zonder keeper



#### Organisatie:

##### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 2/3

##### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

##### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in doel met keeper
- = scoren in doel zonder keeper

##### Spelregels:

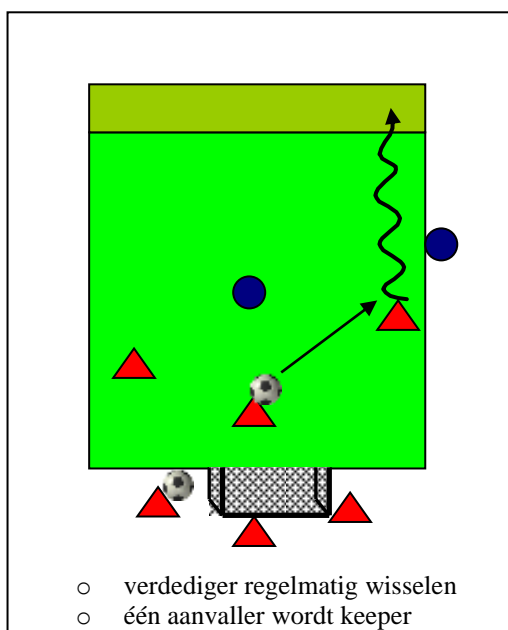
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

##### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/breder
- moeilijker: veld kleiner/smaller

### 4. 3 tegen 1

- lijnvoetbal/doel met keeper



#### Organisatie:

##### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 2/3

##### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

##### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in doel met keeper
- = scoren in doel zonder keeper

##### Spelregels:

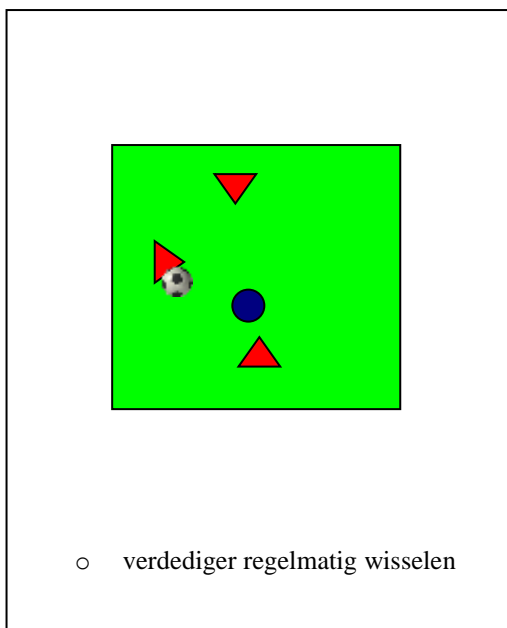
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

##### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/breder
- moeilijker: veld kleiner/smaller

## 5. 3 tegen 1

- in afgebakende ruimte



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 1-3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = 10x samenspelen is punt

● = onderscheppen is punt

#### Spelregels:

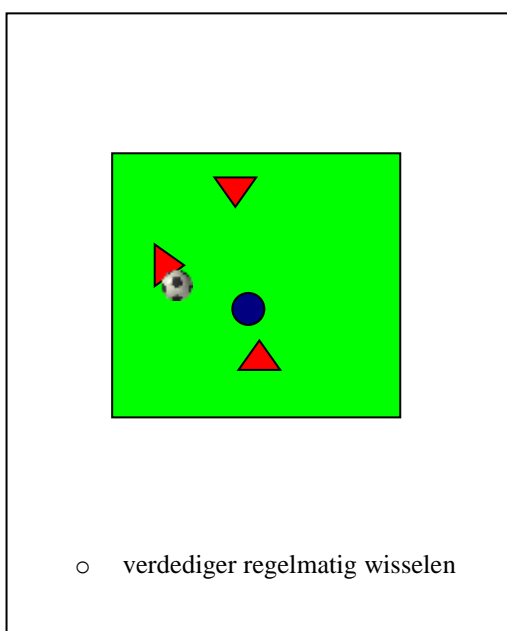
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 6. 3 tegen 1

- in afgebakende ruimte



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 1-3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = 10x samenspelen is punt

● = over lijn dribbelen is punt

#### Spelregels:

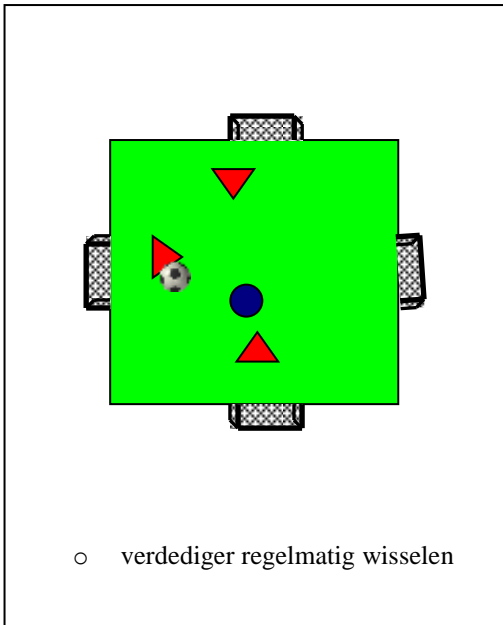
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 7. 3 tegen 1

- in afgebakende ruimte



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 1-3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = 10x samenspelen is punt

● = in doeltje passen is punt

#### Spelregels:

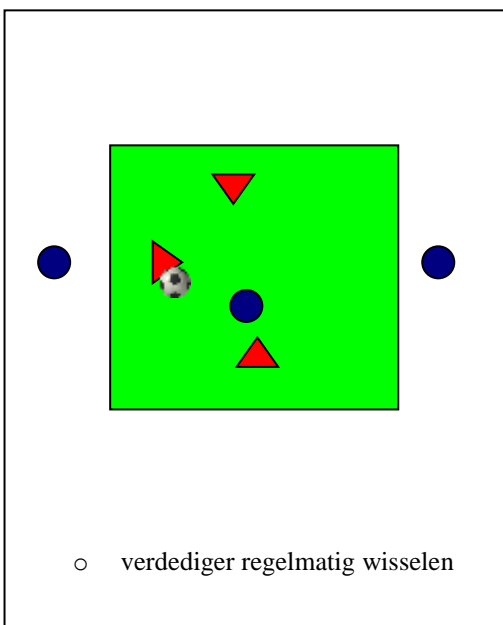
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 8. 3 tegen 1

- in afgebakende ruimte



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 1-3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = 10x samenspelen is punt

● = medespeler aanspelen is punt

#### Spelregels:

- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

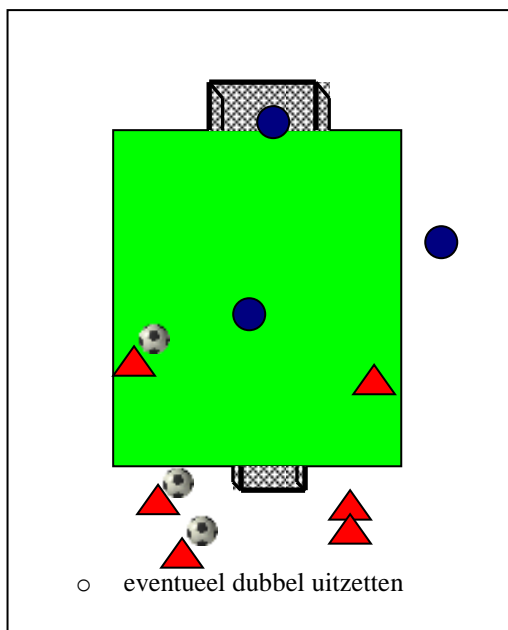
#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

# 2 tegen 1

## 1. 2 tegen 1+k

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in doel met keeper
- = scoren in doeltje

#### Spelregels:

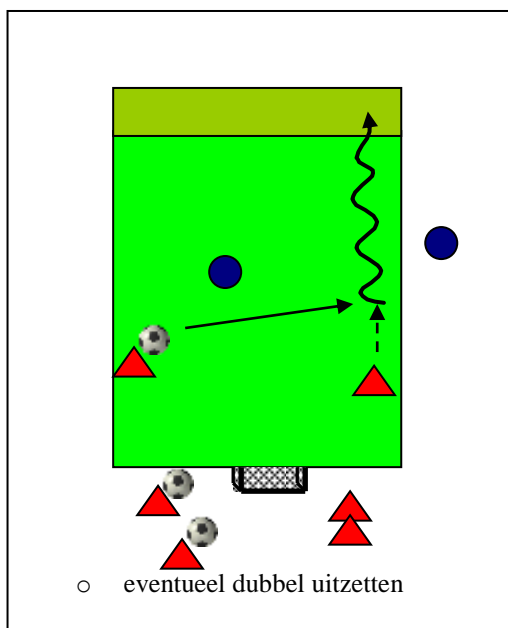
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 2. 2 tegen 1

- lijnvoetbal/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren door dribbel in scoorvak
- = scoren in doeltje

#### Spelregels:

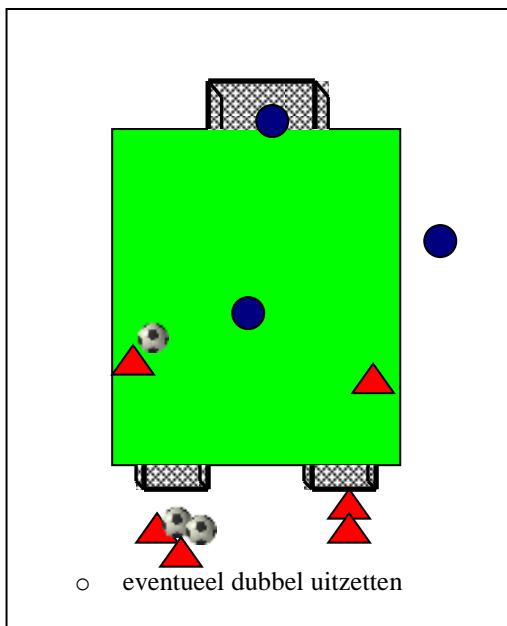
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 3. 2 tegen 1+k

- doel met keeper/2 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in doel met keeper
- = scoren in 1 van 2 doeltjes

#### Spelregels:

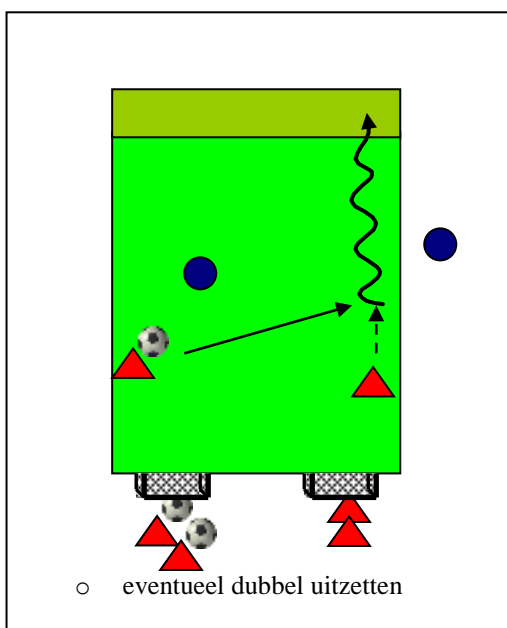
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 4. 2 tegen 1

- lijnvoetbal/2 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren door dribbel in scorvak
- = scoren in 1 van 2 doeltjes

#### Spelregels:

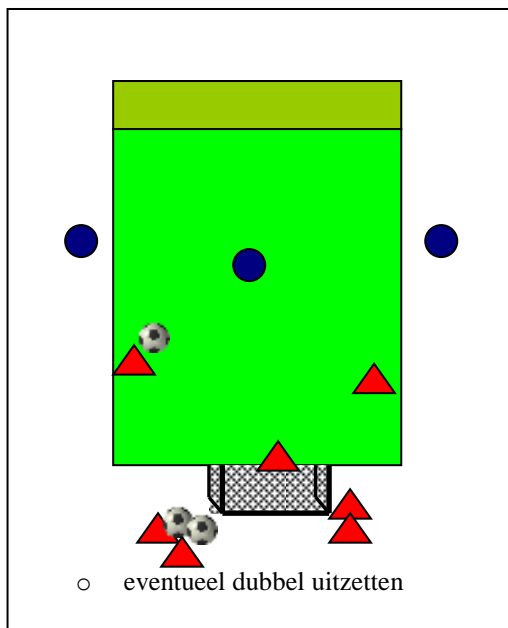
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 5. 2+k tegen 1

- lijnvoetbal/doel met keeper



## Organisatie:

## Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

## Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

## Wijze van scoren:

- ▲ = scoren door dribbel in scoorvak
- = scoren in doel met keeper

## Spelregels:

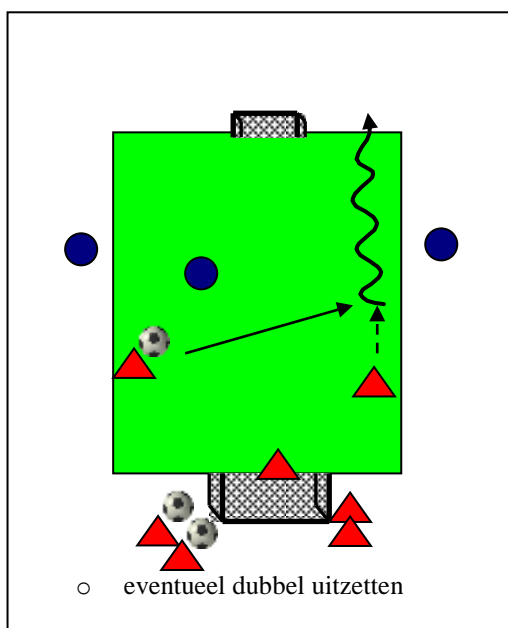
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

## Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 6. 2+k tegen 1

- doeltje/doel met keeper



## Organisatie:

## Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

## Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

## Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in klein doeltje
- = scoren in doel met keeper

## Spelregels:

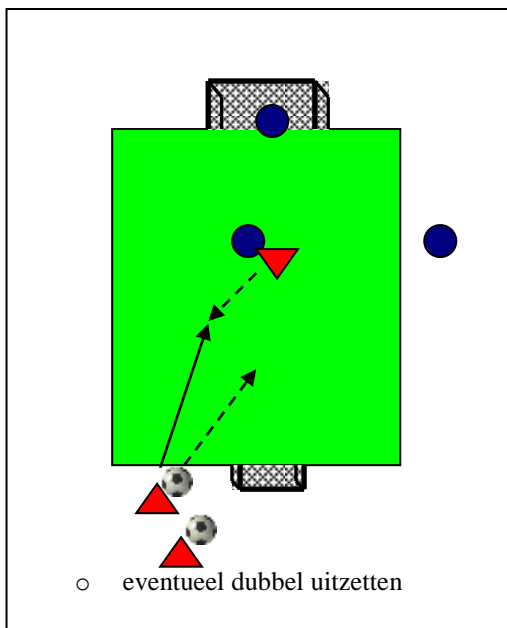
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

## Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 7. 2 tegen 1+k na aanspelen

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper  
● = scoren in doeltje

#### Spelregels:

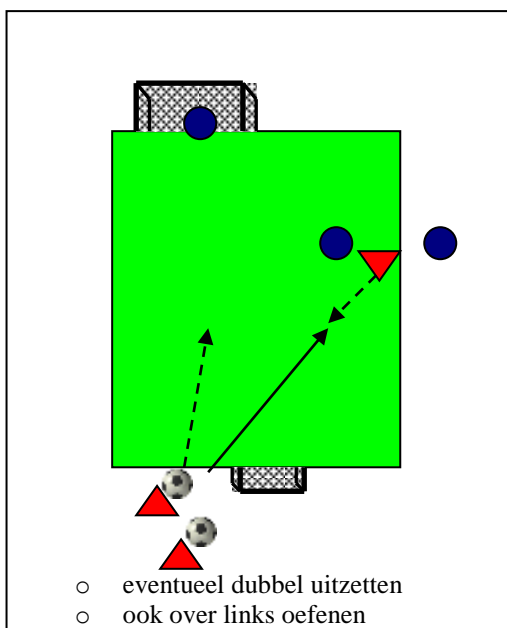
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 8. 2 tegen 1+k na aanspelen

- doel met keeper/doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper  
● = scoren in doeltje

#### Spelregels:

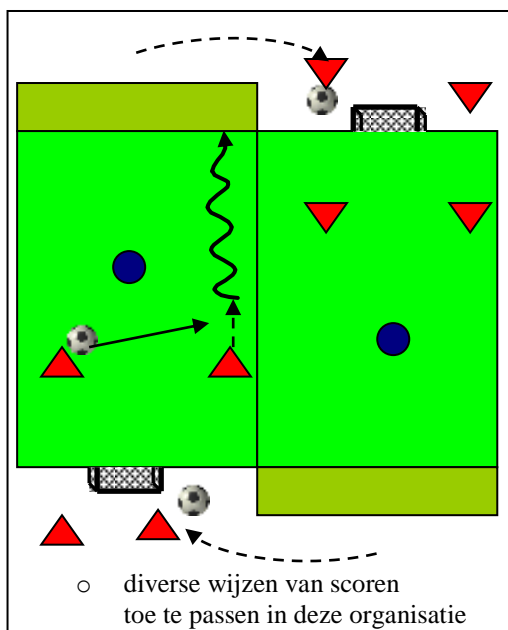
- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 9. 2 tegen 1

- lijnvoetbal/doeltje



## Organisatie:

### Aantallen spelers:

▲ = 6      ● = 3/4

### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak

● = scoren in doeltje

### Spelregels:

- uit :
- achter :
- hoekschop :
- goal :

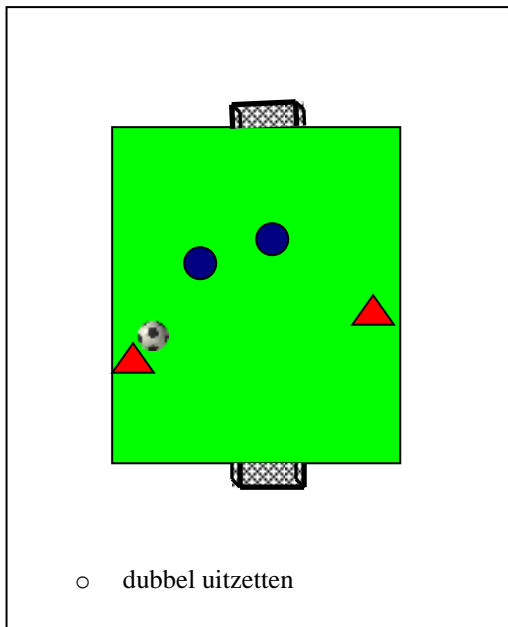
### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

# 2 tegen 2

## 1. 2 tegen 2

- 2 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 2      ● = 2

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doeltje

● = scoren in doeltje

#### Spelregels:

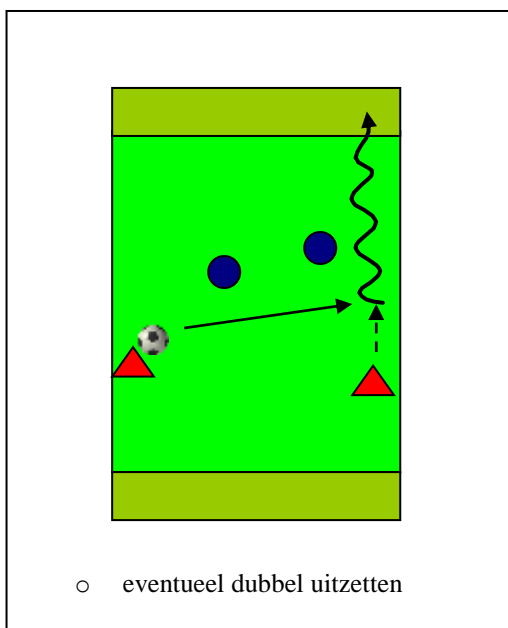
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/doel groter
- moeilijker: veld kleiner/doel kleiner

## 2. 2 tegen 2

- lijnvoetbal



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 2      ● = 2

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak

● = scoren door dribbel in scoorvak

#### Spelregels:

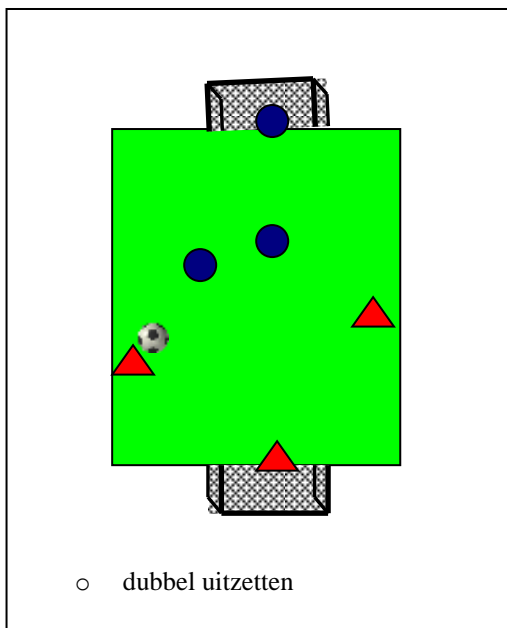
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 3. 2+k tegen 2+k

- doelen met keepers



#### Organisatie:

##### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 3

##### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

##### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper

● = scoren in doel met keeper

##### Spelregels:

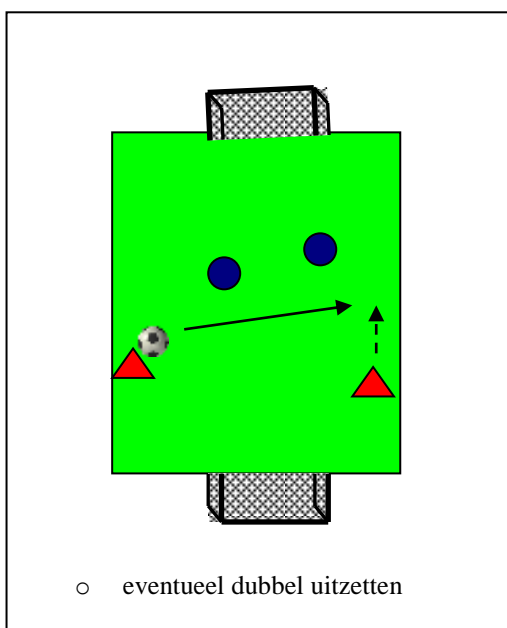
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : keeper start

##### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 4. 2 tegen 2

- 2 doelen zonder keeper



#### Organisatie:

##### Aantallen spelers:

▲ = 2      ● = 2

##### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

##### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel zonder keeper

● = scoren in doel zonder keeper

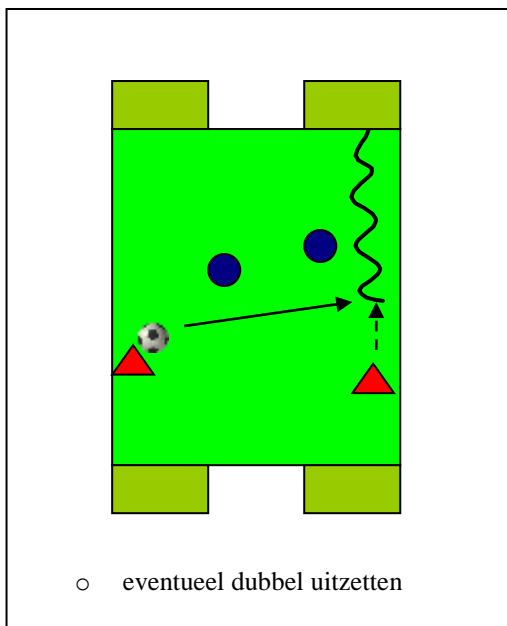
##### Spelregels:

- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

##### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

5. **2 tegen 2**  
 ○ lijnvoetbal



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 2      ● = 2

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak

● = scoren door dribbel in scoorvak

#### Spelregels:

- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

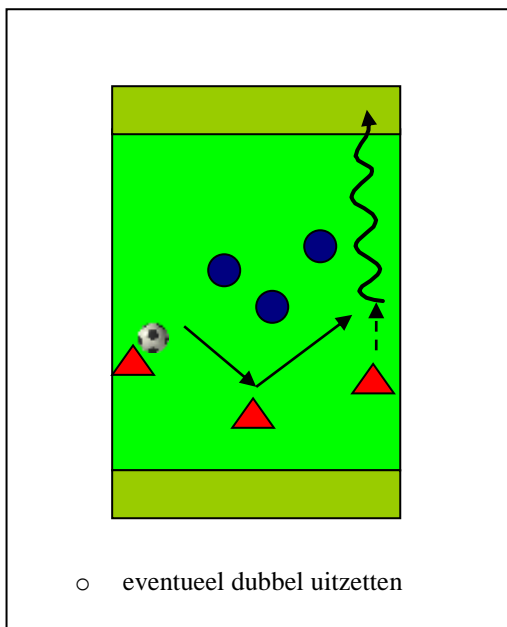
#### Variatie

- gemakkelijker: veld/scoorvak groter
- moeilijker: veld/scoorvak kleiner

# 3 tegen 3

## 1. 3 tegen 3

- teamorganisatie: 3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren door dribbel in scoorvak
- = scoren door dribbel in scoorvak

#### Spelregels:

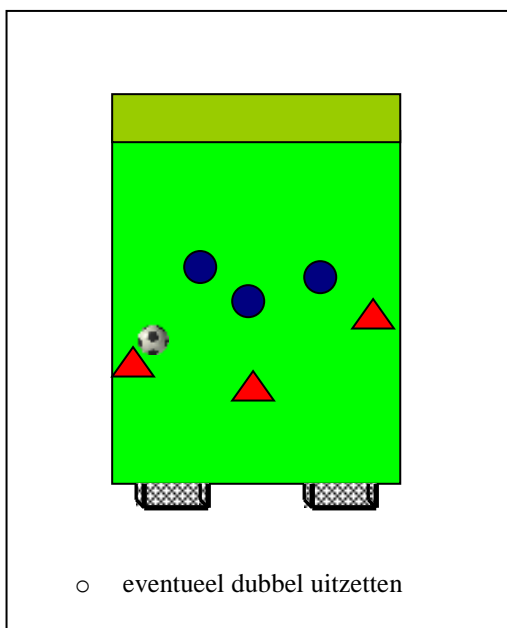
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 2. 3 tegen 3

- teamorganisatie: 3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal/2 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

- ▲ = scoren door dribbel in scoorvak
- = scoren in 2 doeltjes

#### Spelregels:

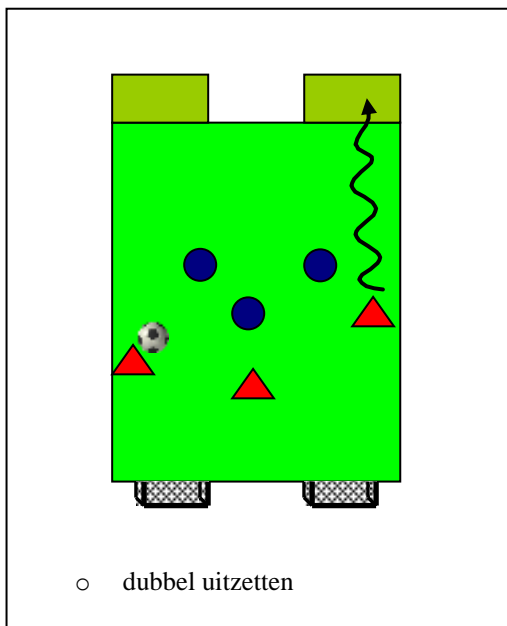
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/doel groter
- moeilijker: veld kleiner/doel kleiner

### 3. 3 tegen 3

- teamorganisatie: 3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal/2 doeltjes



#### Organisatie:

##### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 3

##### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

##### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in 2 doeltjes

##### Spelregels:

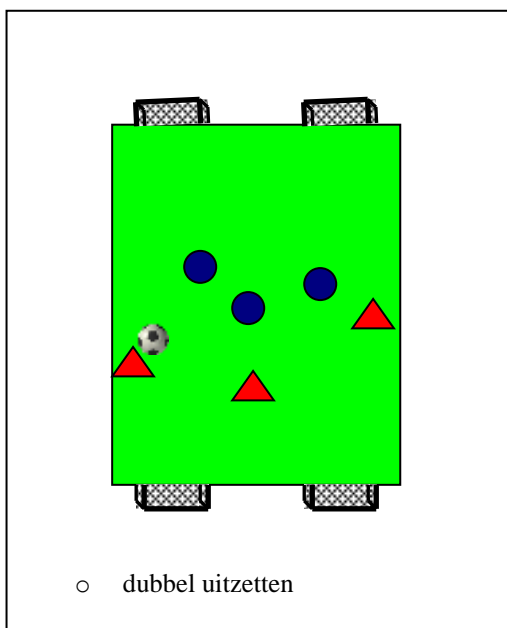
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

##### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/doel groter
- moeilijker: veld kleiner/doel kleiner

### 4. 3 tegen 3

- teamorganisatie: 3 t.o.v. 3
- 4 doeltjes



#### Organisatie:

##### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 3

##### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

##### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 2 doeltjes  
 ● = scoren in 2 doeltjes

##### Spelregels:

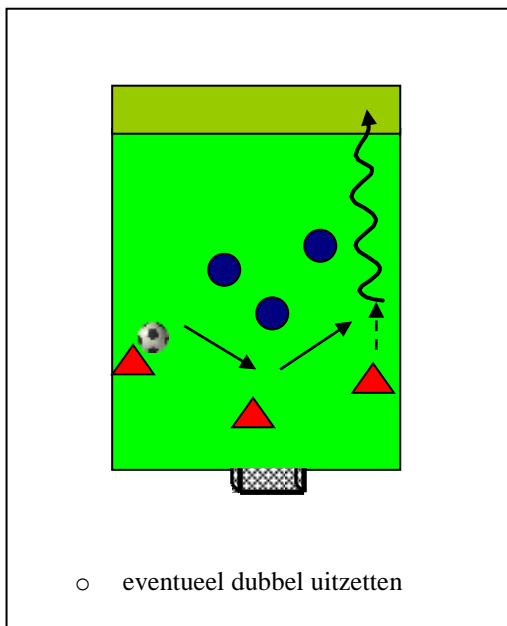
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

##### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/doel groter
- moeilijker: veld kleiner/doel kleiner

## 5. 3 tegen 3

- teamorganisatie: 3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal/1 doeltje



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in doeltje

#### Spelregels:

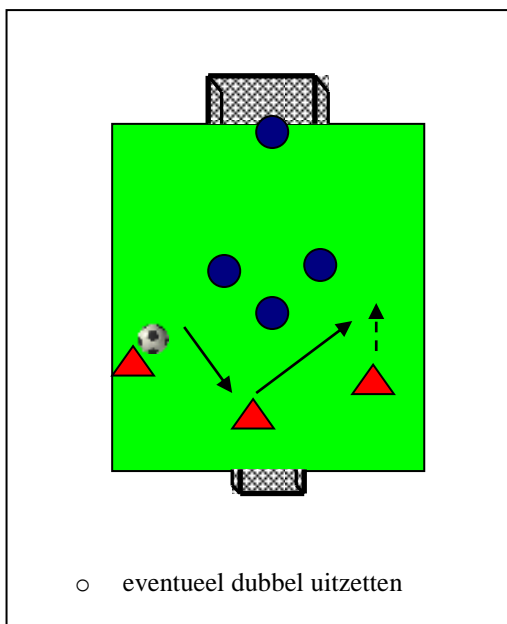
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 6. 3 tegen 3+k

- teamorganisatie: 3 t.o.v. 1:3
- doeltje/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 3      ● = 4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper  
 ● = scoren in doeltje

#### Spelregels:

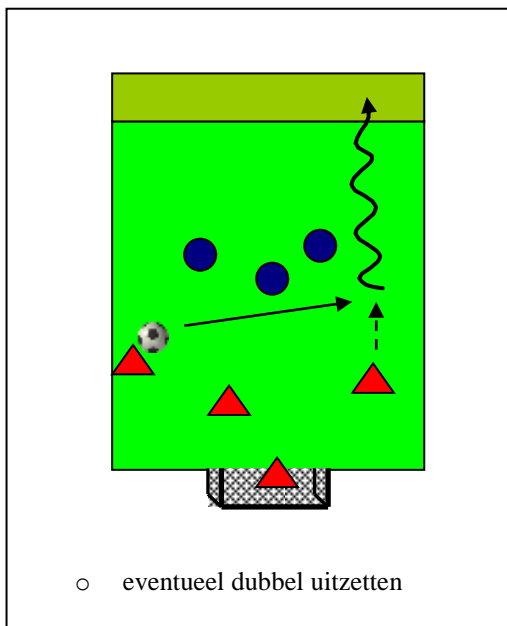
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter/doeltje groter
- moeilijker: veld kleiner

## 7. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren via dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in doel met keeper

#### Spelregels:

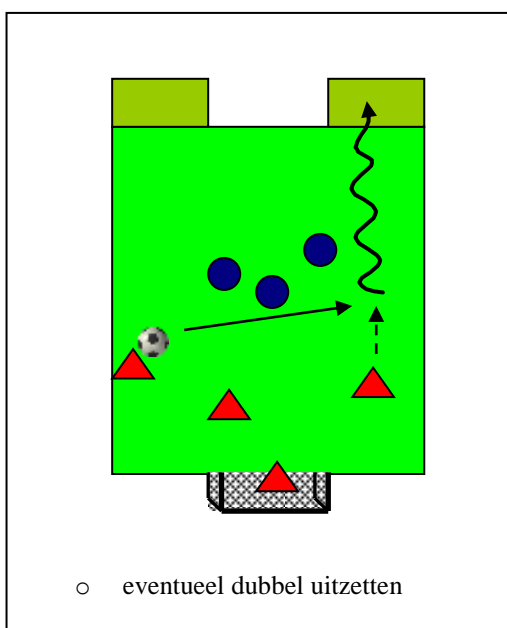
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 8. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in doel zonder keeper

#### Spelregels:

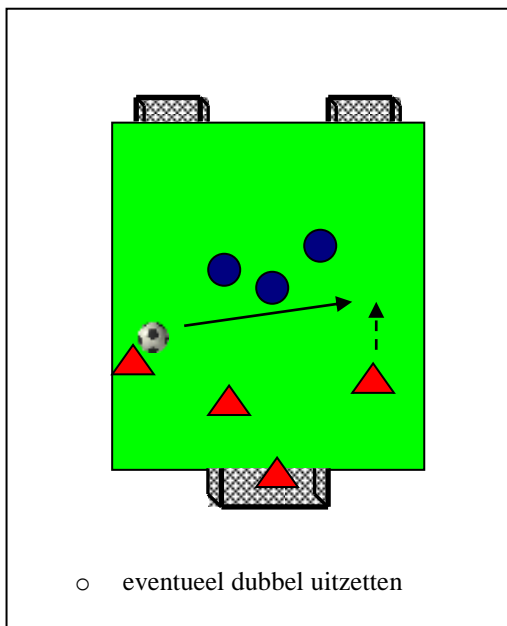
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 9. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:3 t.o.v. 3
- 2 doeltjes/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 2 doeltjes  
 ● = scoren in doel zonder keeper

#### Spelregels:

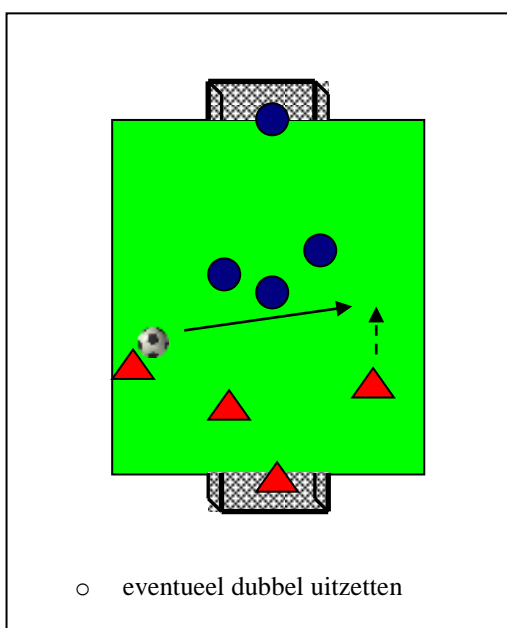
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 10. 3+k tegen 3+k

- teamorganisatie: 1:3 t.o.v. 1:3
- doel met keeper/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper  
 ● = scoren in doel met keeper

#### Spelregels:

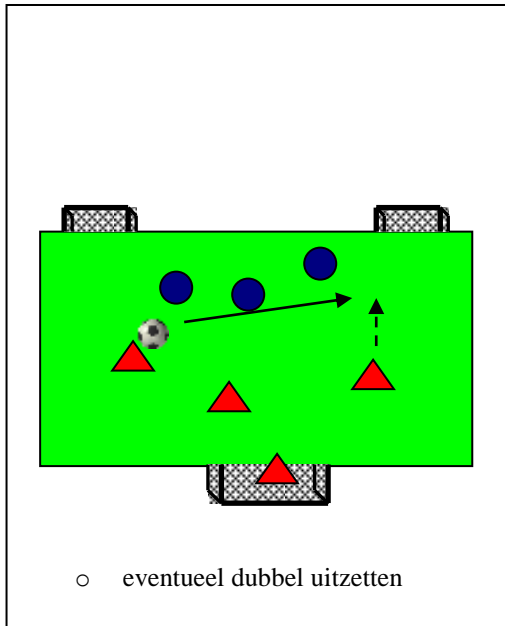
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 11. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:3 t.o.v. 3
- 2 doeltjes/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 2 doeltjes  
 ● = scoren in doel zonder keeper

#### Spelregels:

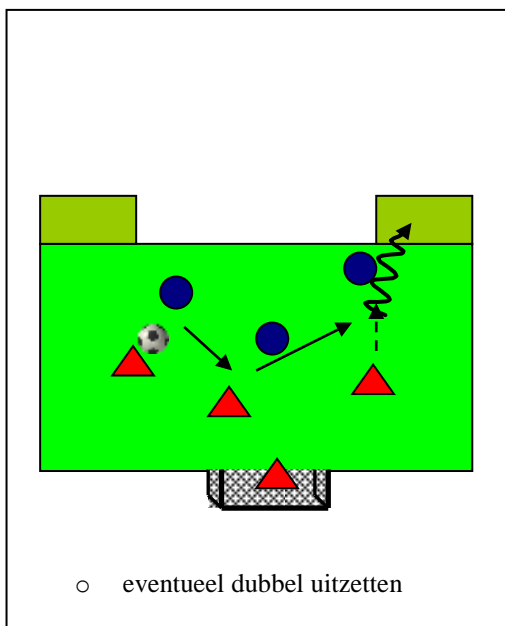
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 12. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:3 t.o.v. 3
- lijnvoetbal/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel zonder keeper  
 ● = scoren in doel zonder keeper

#### Spelregels:

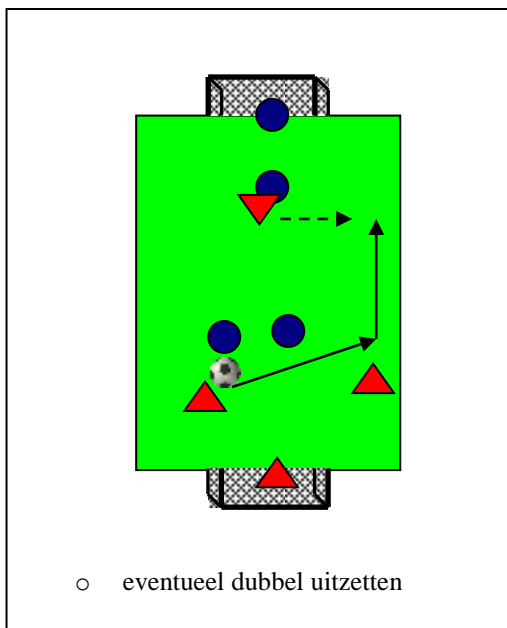
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 13. 3+k tegen 3+k

- teamorganisatie: 1:2:1 t.o.v. 1:1:2
- doel met keeper/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 4

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper

● = scoren in doel met keeper

#### Spelregels:

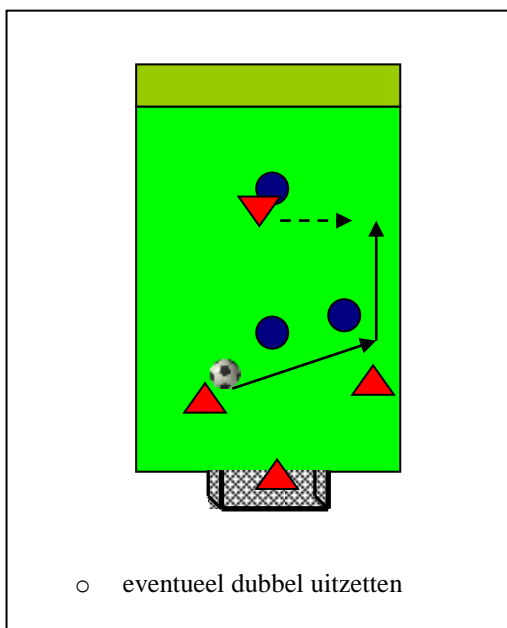
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 14. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:2:1 t.o.v. 1:2
- lijnvoetbal/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doel met keeper

● = scoren in doel met keeper

#### Spelregels:

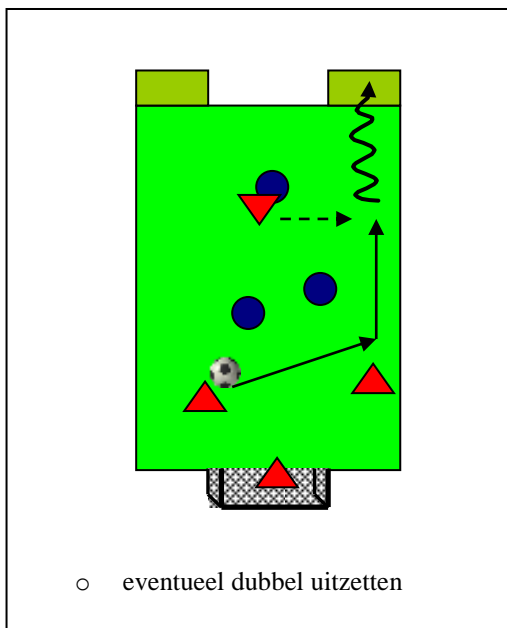
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 15. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:2:1 t.o.v. 1:2
- lijnvoetbal/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren door dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in doel met keeper

#### Spelregels:

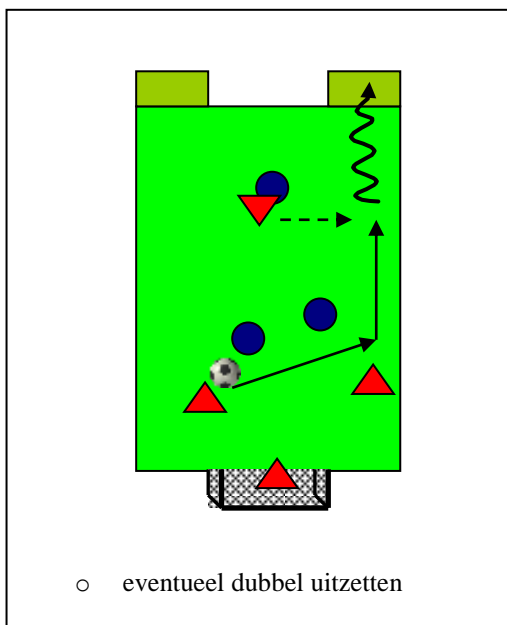
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

### 16. 3+k tegen 3

- teamorganisatie: 1:2:1 t.o.v. 1:2
- 2 doeltjes/doel met keeper



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4      ● = 3

#### Afmetingen veld:

- lengte =
- breedte =

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in doeltjes  
 ● = scoren in doel met keeper

#### Spelregels:

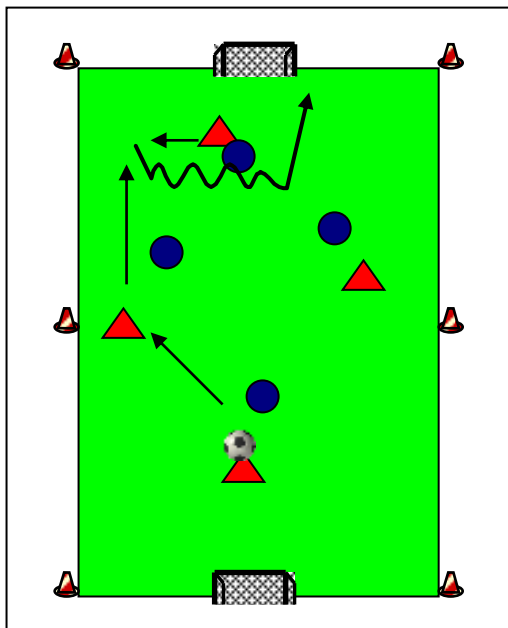
- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

## 1. Vorm: 4 tegen 4 met 2 doeltjes

## Organisatie:



### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

### Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

### Spelregels:

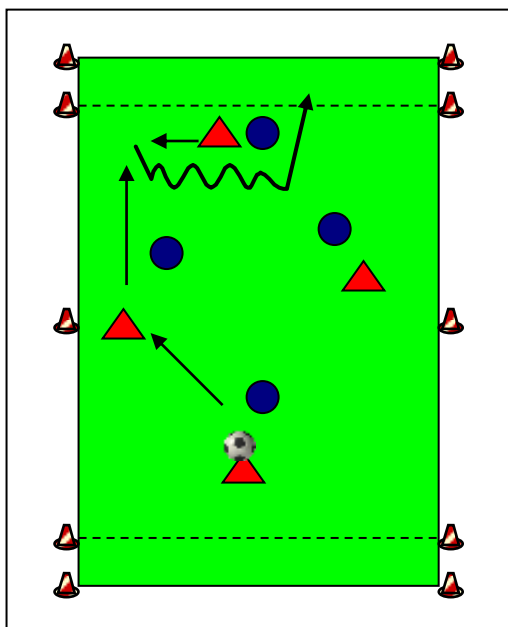
- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/Indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld smaller

## 2. Vorm: 4 tegen 4 lijnvoetbal

## Organisatie:



### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

### Wijze van scoren:

▲ = dribbel over achterlijn

● = idem

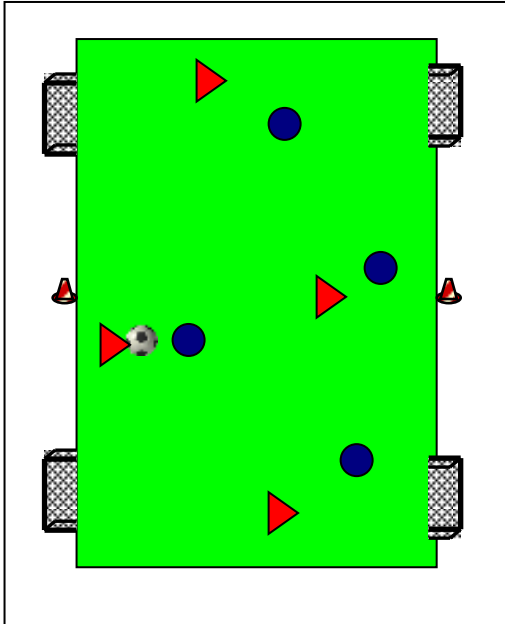
### Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld/scoorlijn smaller

### 3. Vorm: 4 tegen 4 met 4 doeltjes



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte = 20 meter
- breedte = 40 meter

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in 2 doeltjes

● = idem

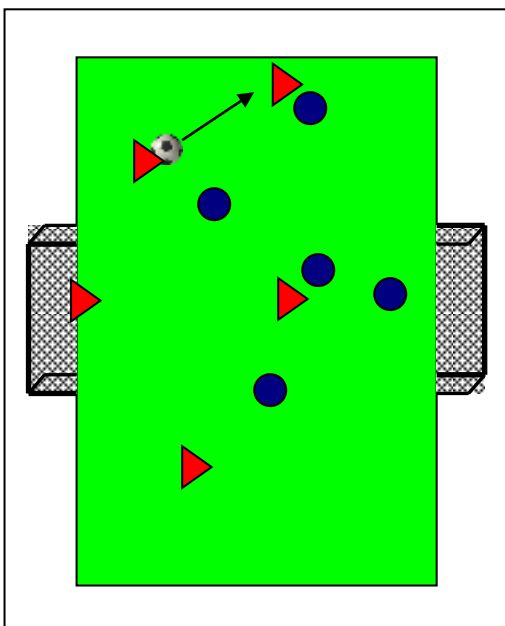
#### Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/Indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

### 4. Vorm : 4+k tegen 4+k met 2 pupillendoelen



### Organisatie:

#### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

#### Afmetingen veld:

- lengte = 25 meter
- breedte = 35 meter

#### Wijze van scoren:

▲ = scoren in groot doel

● = idem

#### Spelregels:

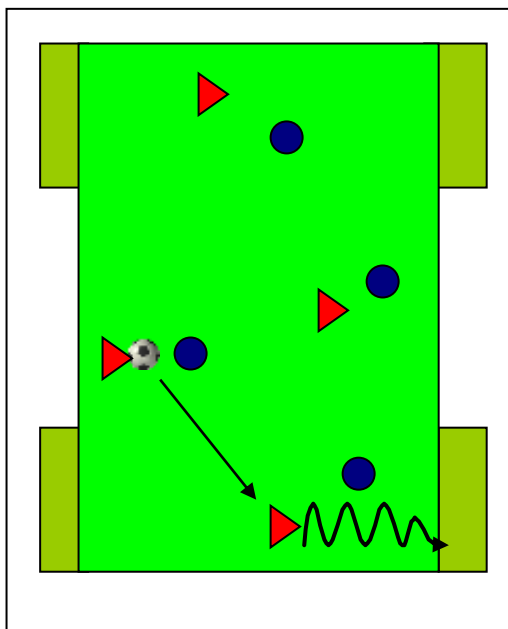
- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap
- goal : intrap/Indribbelen

#### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

## 5. Vorm: 4 tegen 4 lijnvoetbal

## Organisatie:



### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte = 20 meter
- breedte = 40 meter

### Wijze van scoren:

▲ = scoren via dribbel in scoorvak

● = idem

### Spelregels:

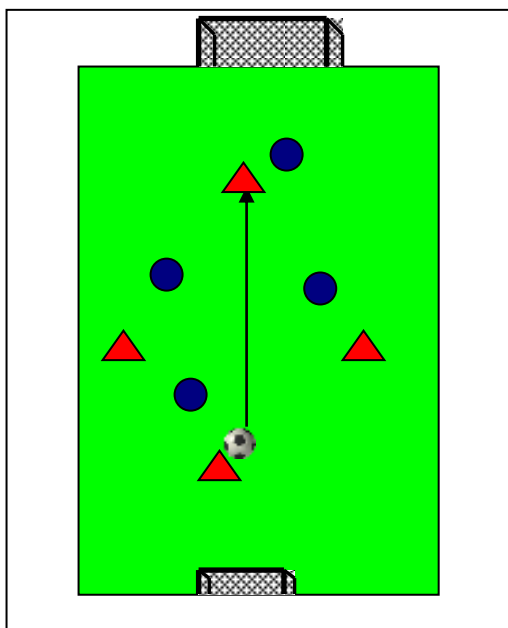
- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/Indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

## 6. Vorm : 4 tegen 4 met 2 pupillendoelen

## Organisatie:



### Aantallen spelers:

▲ = 4/5      ● = 4/5

### Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

### Wijze van scoren:

▲ = scoren in pupillendoel zonder keep

● = idem

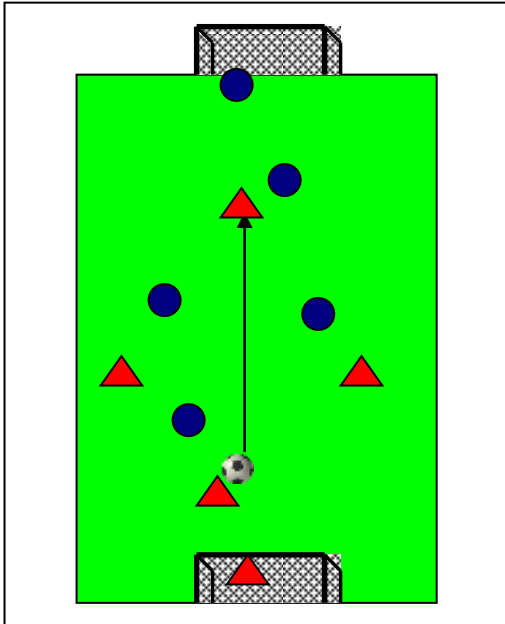
### Spelregels:

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap
- goal : intrap/Indribbelen

### Variatie

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

7. **Vorm : 4+k tegen 4+k  
met 2 pupillendoelen**



**Organisatie:**

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren in pupillendoel met keeper  
● = idem

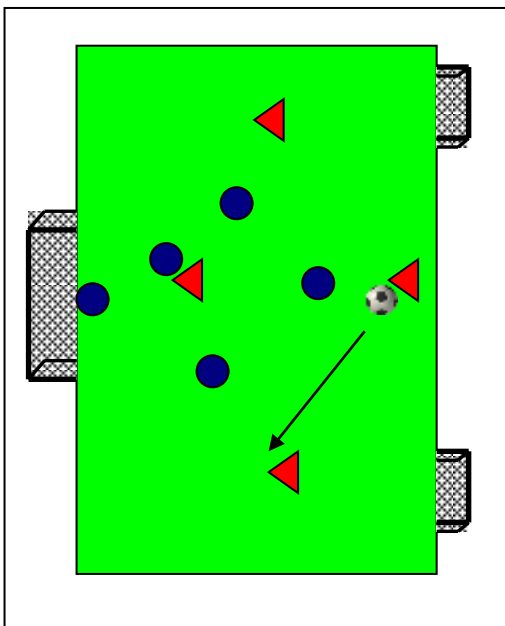
**Spelregels:**

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap
- goal : intrap/Indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

8. **Vorm : 4+k tegen 4  
met 1 pupillendoel en  
2 kleine doeltjes**



**Organisatie:**

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte = 25 meter
- breedte = 35 meter

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren in groot doel met keeper  
● = scoren in 2 doeltjes

**Spelregels:**

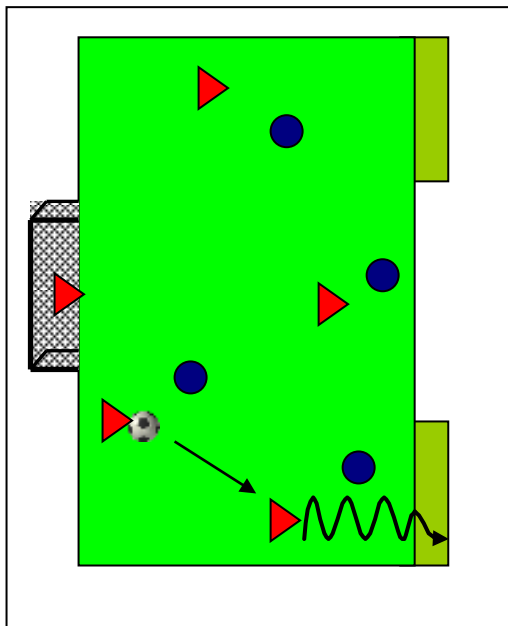
- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap
- goal : intrap/Indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

9. **Vorm: 4+k tegen 4**  
**met pupillendoel en lijnvoetbal**

**Organisatie:**



**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte = 20 meter
- breedte = 40 meter

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren via dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in pupillendoel met keeper

**Spelregels:**

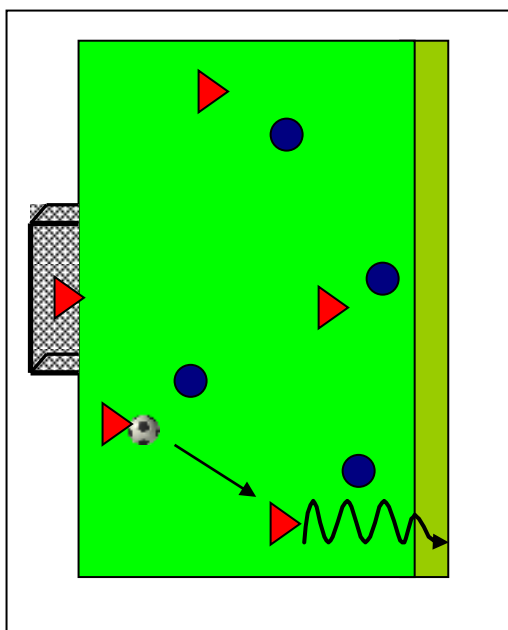
- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/Indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld/scoorvak breder
- moeilijker: veld/scoorvak smaller

10. **Vorm: 4+k tegen 4**  
**met pupillendoel en lijnvoetbal**

**Organisatie:**



**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte = 20-30 meter
- breedte = 40 meter

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren via dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in pupillendoel met keeper

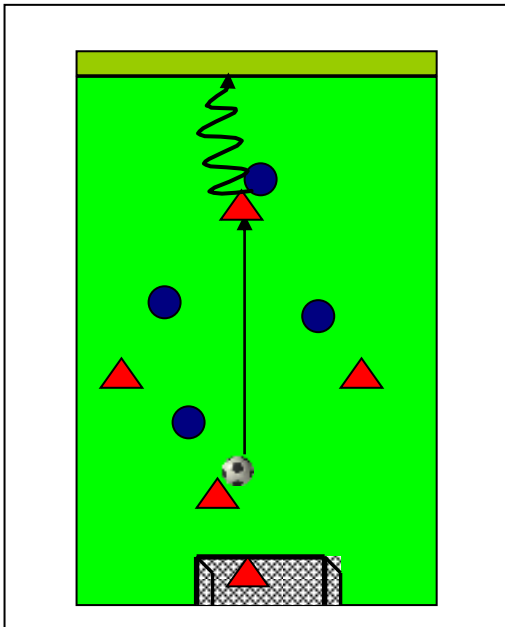
**Spelregels:**

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap/indribbelen
- goal : intrap/Indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

11. **Vorm : 4+k tegen 4**  
**met 1 pupillendoel en**  
**lijnvoetbal**



**Organisatie:**

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren via dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in pupillendoel met keeper

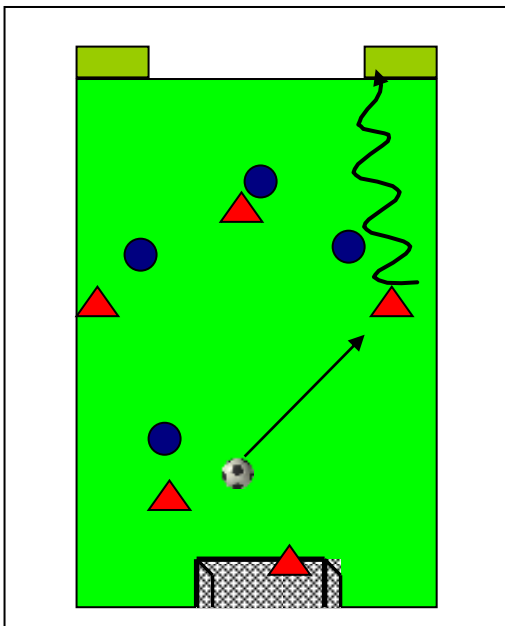
**Spelregels:**

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap
- goal : intrap/Indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

12. **Vorm : 4+k tegen 4**  
**met 1 pupillendoel en**  
**lijnvoetbal**



**Organisatie:**

**Aantallen spelers:**

▲ = 4/5      ● = 4/5

**Afmetingen veld:**

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

**Wijze van scoren:**

▲ = scoren via dribbel in scoorvak  
 ● = scoren in pupillendoel met keeper

**Spelregels:**

- uit : intrap/indribbelen
- achter : intrap/indribbelen
- hoekschop : intrap
- goal : intrap/Indribbelen

**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder
- moeilijker: veld smaller

## Oefeningen cd ron



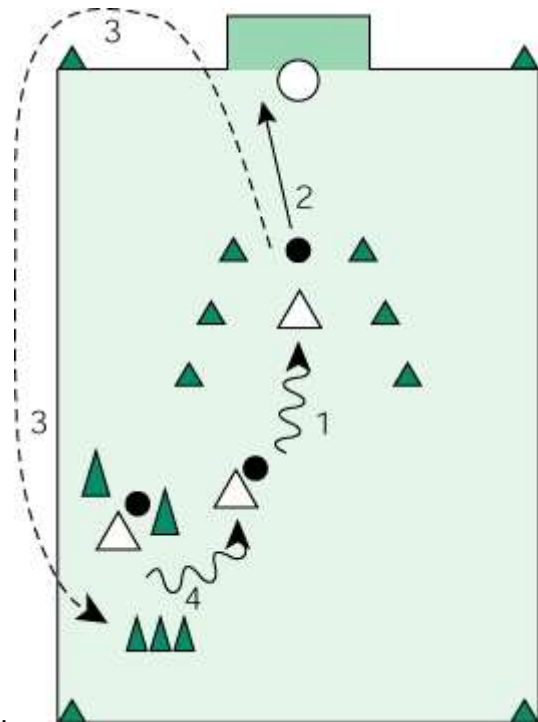
## Penaltyspel

### Veldafmetingen

7 x 12 meter

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn een pupillendoel, tien markeringshoedjes, drie telpilonnen (en eventueel twee pilonnen als extra doelpaal), drie ballen en twee wachters-pilonnen nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen



### Spelverloop

Proberen vanaf de eerste penaltystip in het doel te schieten. Daarna kan de afstand tot het doel veranderen.

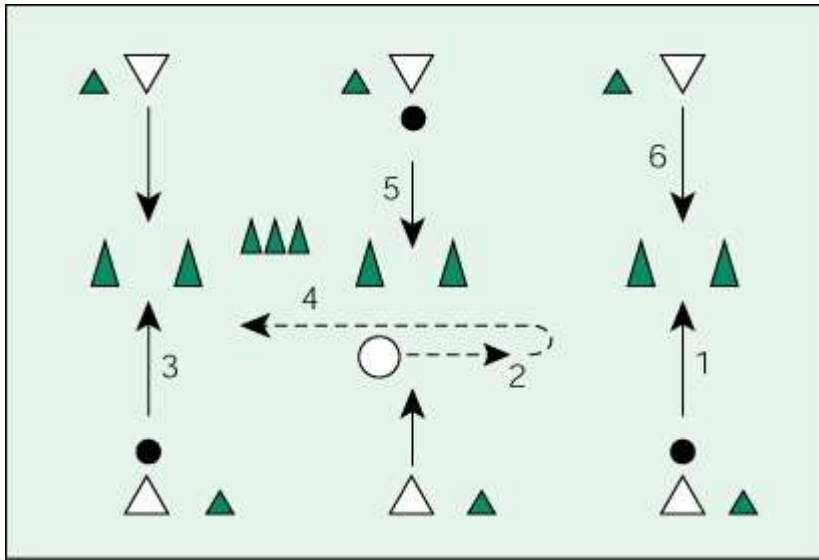
## Poortenspel

### Veldafmetingen

Totaal 20 x 15 meter, waarbij de afstand tussen tweetallen ongeveer tien meter bedraagt.

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn negen pilonnen (zes als doel en drie als telpilon), zes markeringshoedjes, een hesje en drie ballen nodig om het spel met zeven kinderen te spelen



### Spelverloop

De tweetallen die tegenover elkaar bij een markeringshoedje staan, proberen door het doel de bal heen en weer te spelen zonder dat de keeper de bal kan afpakken. Wanneer de keeper bijvoorbeeld vijf keer een bal heeft afgepakt of weggetikt, is het spel ten einde en wijst de keeper een nieuwe aan. Hij speelt nu zelf mee als schutter.

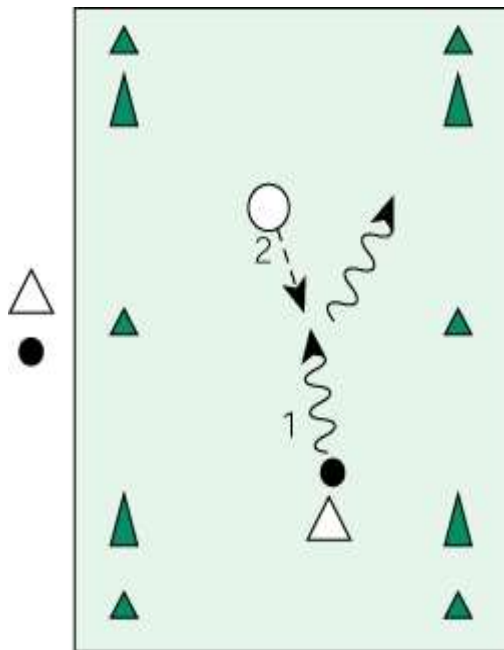
## Duel 1 tegen 1

### veldafmetingen

15 x 7 meter

### - Benodigd materiaal

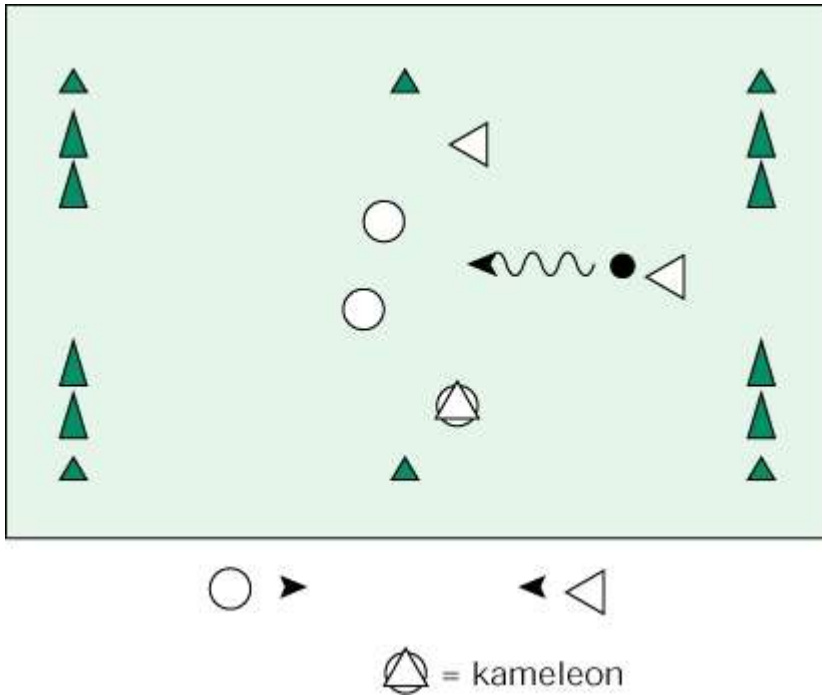
In totaal zijn vier pilonnen, zes markeringshoedjes en twee ballen (en eventueel twee hesjes van verschillende kleuren) nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen



### Spelverloop

De speler met de bal probeert naar de overkant te pingelen door de tegenspeler te passeren en de bal over de doellijn te dribbelen. In het scoorvak stopt hij met de bal aan de voet.

## Partijvorm 3 tegen 2 - op vier kleine doelen



### - Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 20 x 15 meter, waarbij elk doel een meter breed is

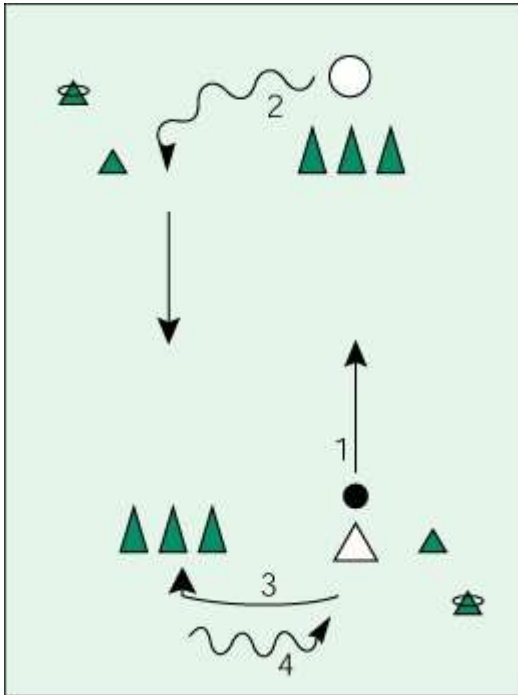
### -- Benodigd materiaal

In totaal zijn acht pilonnen nodig, zes markeringshoedjes en twee ballen en drie hesjes (twee verschillende kleuren) nodig om het spel met vijf kinderen te kunnen spelen.

### Spelverloop

De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal in een van de twee kleine doelen te schieten. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.

## Pilonnenspel



### -Veldafmetingen

10 x 5 meter (maximale afstand tussen de pilonnen is acht meter)

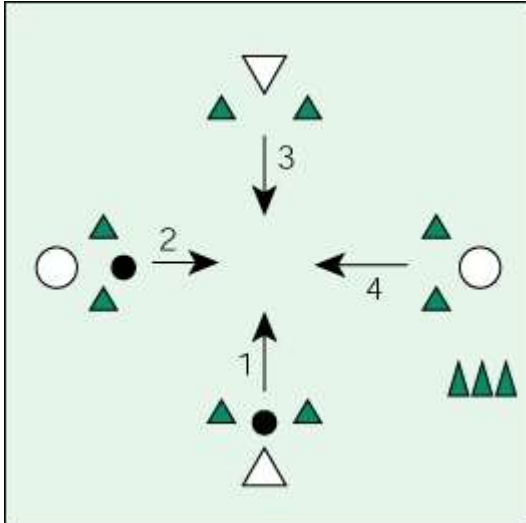
### -Benodigd materiaal

Zes pilonnen, vier markeringshoedjes (waarvan twee kampioenshoedjes) en twee ballen zijn nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen

### Spelverloop

Vanaf de plek naast de eigen pilonnen proberen de pilonnen aan de overkant om te schieten. De speler aan de overkant is daarna aan de beurt.

## Heen-en-weer-spel



### Veldafmetingen

15 x 15 meter (afstand tussen recht tegenover elkaar liggende doelen bedraagt ongeveer acht meter).

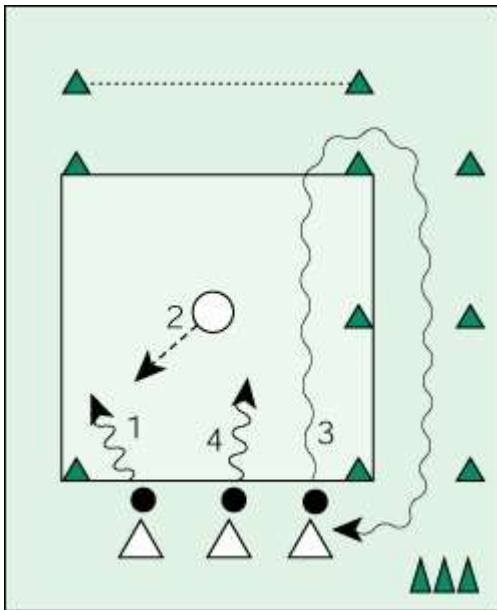
### Benodigd materiaal -

In totaal zijn drie telpilonnen, twaalf markeringshoedjes (waarvan vier kampioenshoedjes), twee hesjes en twee ballen nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

### Spelverloop

De tweetallen schieten de bal vanaf hun plek tussen de pilonnen ('het poortje') naar elkaar toe. Het tweetal zonder hesjes probeert de bal te raken van het tweetal met hesjes.

## Oversteekspel(1)



### Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 10 meter, waarbij de straat (en sloot) 8 x 5 meter is.

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn drie telpilonnen, tien markeringshoedjes voor de straat en de sloot, drie ballen en een hesje nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen

### Spelverloop

De drie pingelaars proberen tegelijkertijd met de bal aan de voet aan de overkant van de straat te komen. Wanneer dat is gelukt stoppen ze de bal voor de sloot af en lopen ze met de bal door 'de gang' terug en starten opnieuw. De afpakker op de straat probeert een bal weg te tikken met zijn voet.

## Pingelspel

### - Veldafmetingen

20 x 15 meter

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn acht pilonnen, zes markeringshoedjes, een hesje en een bal nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen

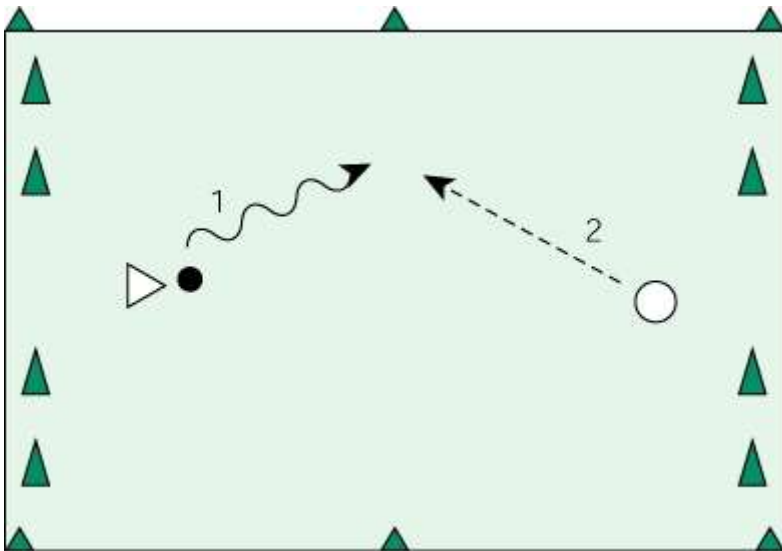
### - Organisatie

Zes hoedjes bakenen een veld van 20 x 15 meter af

Vier doelen (gemaakt van twee pilonnen) staan op de doellijn in het veld. De doelen zijn twee meter breed

Er ligt een bal klaar in het veld en één reservebal buiten het veld

Bij een oneven aantal spelers is er één speler die in de VIP-box met de reservebal wacht. Wisselen als er drie keer bij een speler is gescoord of bij één doel nog maar één pilon staat



### Spelverloop

Er zijn twee spelers per veld, die allebei twee kleine doelen moeten verdedigen en mogen scoren op een van de doelen van de tegenstander.

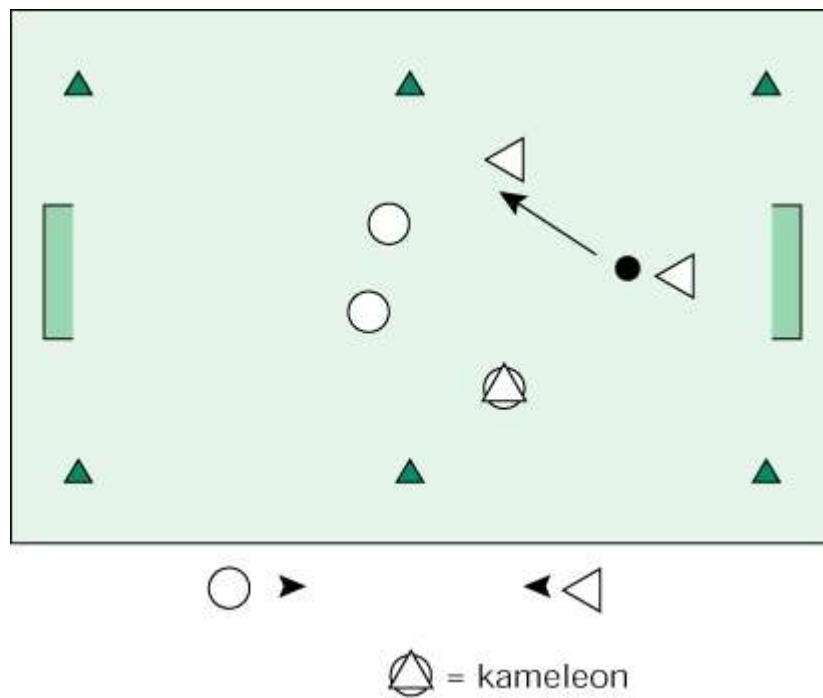
## Partijvorm 3 tegen 2 - op twee pupillendoelen

### - Veldafmetingen

20 x 15 meter

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn twee pupillendoelen, zes markeringshoedjes en twee ballen en drie hesjes (twee verschillende kleuren) nodig om het spel met vijf kinderen te kunnen



### Spelverloop

De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal in het pupillendoel te schieten. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.

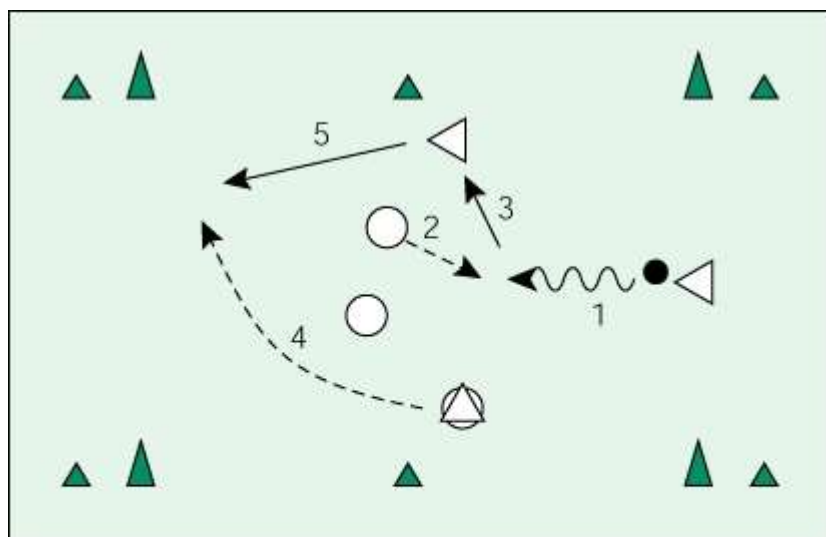
## Partijvorm 3 tegen 2 – lijnvoetbal

### - Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 20 x 12 meter, waarvan het eindvak 12 x 2 meter is

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn vier pilonnen, zes markeringshoedjes en twee ballen en drie hesjes (twee verschillende kleuren) nodig om het spel met vijf kinderen te kunnen spelen



= kameleon

### Spelverloop

De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de doellijn te dribbelen en in het scoorvak te stoppen. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.

## Partijspel - 4 tegen 4

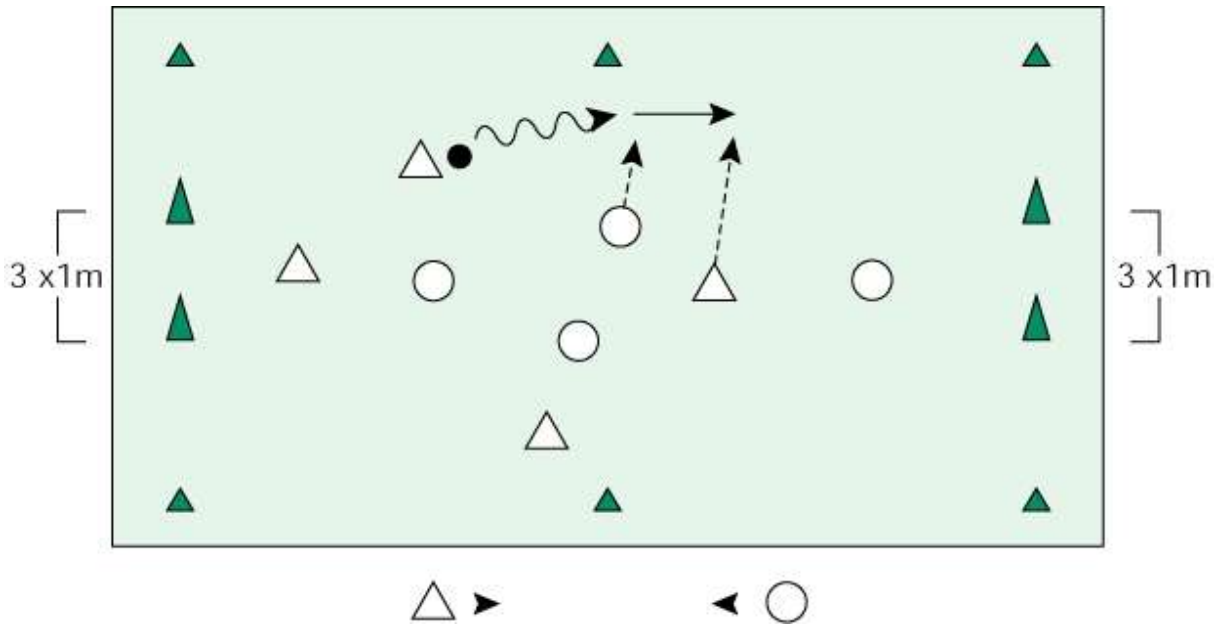
### - Veldafmetingen

Zes hoedjes markeren een rechthoek van 40 x 20 meter

Doelen zijn 3 x 1 meter.

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn zes markeringshoedjes, vier pilonnen (of twee 4-tegen-4-doelen), acht hesjes (twee verschillende kleuren) en een bal nodig om het spel met acht kinderen te kunnen spelen



### Spelverloop

Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Beide ploegen proberen bij elkaar te scoren en te voorkomen dat er in hun eigen doel wordt gescoord. Er wordt zonder keeper gespeeld.

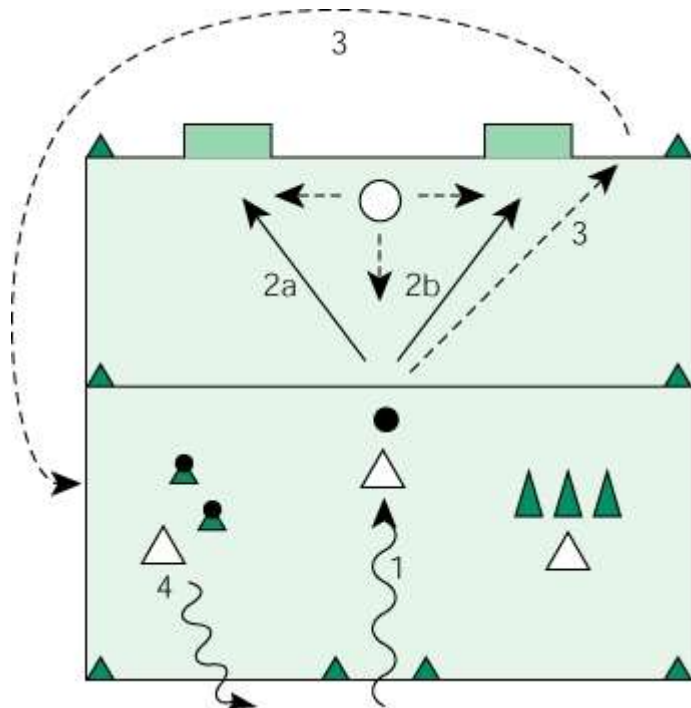
## Buurmanspel

### - Veldafmetingen

15 x 15 meter

### - Benodigd materiaal

In totaal zijn (vier pilonnen voor) twee doelen, drie telpilonnen, tien markeringshoedjes en drie ballen nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.



### Spelverloop

Vanaf een plek tussen de markeringshoedjes proberen in één van de kleine doelen te schieten. Deze 'gaten in de schutting' worden door de keeper ('buurman') verdedigd. Wanneer alle ballen geschoten zijn, wordt er gewisseld met een wachter.

Gerrit Put  
Bentelerhaarweg 1  
7497 np Bentelo  
Tel 074 3575467  
Tel 0623890237  
E mail [gerrit\\_put@hotmail.com](mailto:gerrit_put@hotmail.com)





