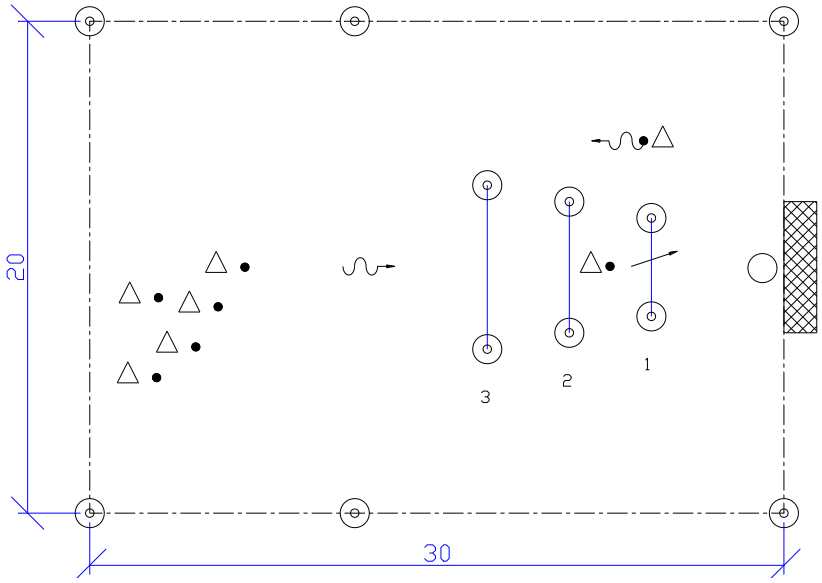
Sportpark de Kwik
Kwikstraat 3
Tel. Clubhuis 0485-451744
E-mail: wvvconstantia@wvvconstantia.nl

Spel 1: Penaltyspel

Organisatie:
- 8 ballen
- 12 hoedjes
- veldafmeting: 20-30 mtr
- Pupillen goal



Uitvoering:
- Dribbel naar lijn 1, stop de bal af en probeer de bal in het doel te schieten, als je mist ga je de volgende keer weer scoren vanaf lijn 1
- Als je gescoord hebt op lijn 1 dan naar lijn 2 en proberen te scoren enz.
- Als de keeper de bal heeft gevangen rolt hij hem naar de zijkant zodat de schutter de bal weer kan pakken en achter aan kan sluiten

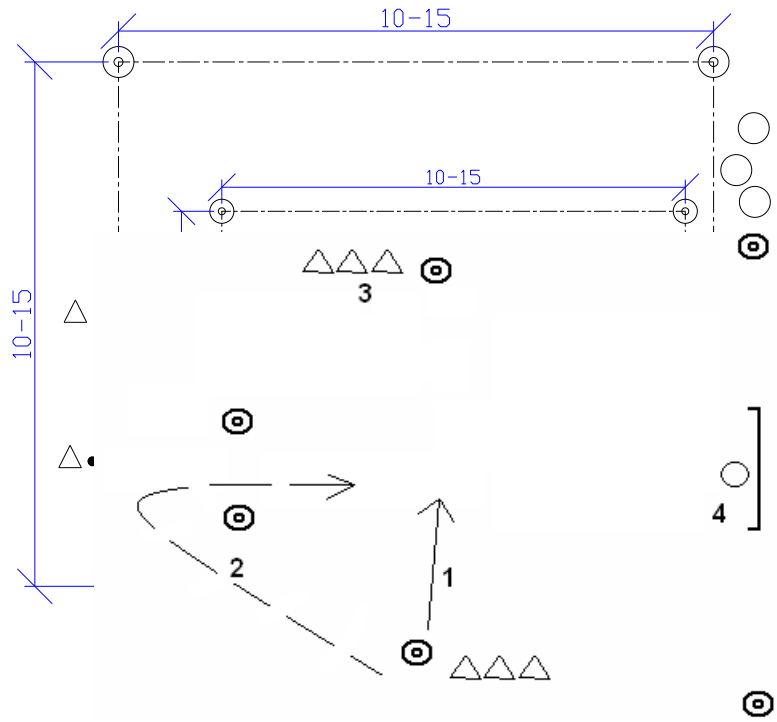
Veranderingen:
- De bal tijdens het lopen schieten
- Afstand groter/ kleiner maken
- Hoedjes in de goal leggen, als deze worden geraakt tijdens scoren een punt extra
- Schieten van de bal met links/ rechts (zwakke been)
- Niet meer door het midden maar of naar links/ rechts van de goal schieten zodat men vanuit een hoek op de goal schiet

Leermomenten:
- De schutter
  - Mikken op de lege plekken in het doel
  - Juiste balsnelheid geven
- De keeper
  - Positie kiezen t.o.v. de bal zodat zoveel mogelijk de lege plekken worden afgedekt

Aandachtspunten / coach momenten:
- Spel is niet intensief
- Bal spelen met binnenkant voet, nauwkeurig
- Bal spelen met de wreef, hard schot

Sportpark de Kwik
Kwikstraat 3
Tel. Clubhuis 0485-451744
E-mail: wvvconstantia@wvvconstantia.nl

Spel 2 Afronden



Organisatie:

- 8 ballen
- 6 hoedjes
-
- 1 Pupillen goal

Einduitvoering:

Er zijn 2 groepjes (nr1. en nr 3.). Elke groep heeft 4 ballen. Een speler speelt de bal naar het midden toe (1). Daarna rent hij zo snel mogelijk om de pilon heen (2). Daarna werkt hij de bal af op goal. Zo wisselen beide groepjes af.

Kennismakingsoefening:

- zonder bal om het hoedje heenrennen en een doelpaal aanraken (estafette wedstrijdje/sprintoefening)
- na het spelen van de bal, het sprinten, de bal in de handen van de keeper spelen.

Verdiepingsoefening:

- Afwerken in de benedenhoeken van de goal
- Afwerken met het verkeerde been
- keeper (4) eerst uitspelen en dan scoren (of zo dicht mogelijk bij de doellijn komen zonder te schieten)
- bal eerst overspelen naar andere groepje (3), die legt hem klaar(breed) voor de sprintende speler

Spelletjes oefening:

- maak 2 groepjes en kijk welke groep het meeste scoort (spelvormen zoals hierboven omschreven:sprinten, afwerken, overspelen)

Leermomenten:

- sprinten (korte pasjes, snel draaien)
- balsnelheid inschatten
- samenwerken/samen een oefening in stand houden

Aandachtspunten / coach momenten:

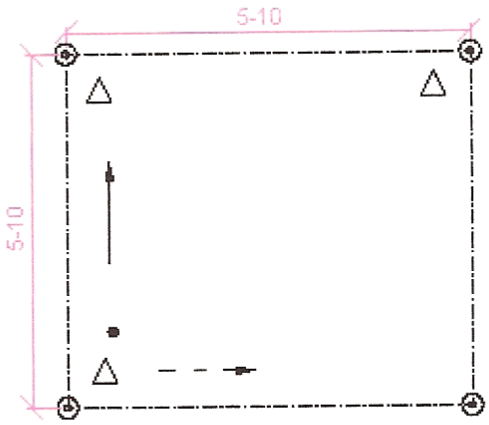
- houd tempo in de oefening door spelers goed te coachen wanneer ze kunnen starten en waar ze heen moeten (wakker houden)
- kies de juiste afwerkvorm uit. Kijk wat je team aankan.
- Maak er een spel tussen keeper en spelers van.

Sportpark de Kwik
Kwikstraat 3
Tel. Clubhuis 0485-451744
E-mail: wvvconstantia@wvvconstantia.nl

Spel 3
Rondo (kennismakingsvorm: overspelen zonder of met weerstand)

Organisatie:

- 3 ballen
- 12 hoedjes
- 3 hesjes
- 3 kleine vierkantjes: 10x10m



Uitvoering:

Kennismakingsoefening:
In elk vierkant staan 3 spelers elk bij een pilon. Er blijft dus 1 pilon vrij. De bal wordt nu overgespeeld en aangenomen door de ontvanger. Daarna rent de speler die de bal speelde naar de vrije pilon toe. Pas als de speler daar is aangekomen mag de bal verder gespeeld worden. Dit zorgt voor rust in de oefening en dus betere passing. De bal moet telkens gespeeld worden naar de speler die de bal nog niet gehad heeft. Dus in nummers: Nummer 1 speelt de bal naar nummer 2 die naar nummer 3 en die weer naar 1. Mocht een team uit 10 spelers bestaan dan moet er bij één vierkant een pilon bij gelegd worden en spelen die met 4 spelers en 5 pilonnen.

Verdiepingsoefening:
In elk vierkant staat een verdediger die probeert de bal af te pakken. Lukt dat dan krijgt hij een punt en geeft hij de bal weer terug. Wissel de spelers die in het midden staan af na een bepaalde tijd. Zo komt elke speler een keer aan de beurt en staan de zwakkere spelers niet de hele tijd in het midden (die hebben het overspelen juist het hardste nodig). Vraag ook eens naar het aantal afgepakte ballen door de verdediger (wedstrijdje tussen de vierkanten).

Leermomenten:

- voetballen met een doel: Aannemen → overspelen → positie kiezen → aannemen
- samenwerken (bal in het spel en in beweging houden)
- het veld groot houden
- tijd nemen voor een goede pass

Aandachtspunten / coach momenten:

- Dwing de spelers de bal eerst aan te nemen en dan te spelen
- Houd het tempo van de oefening in de gaten (niet te langzaam – niet te snel)
- Maak het vierkant niet te klein (dat verknalt het spelplezier door veel balverlies)

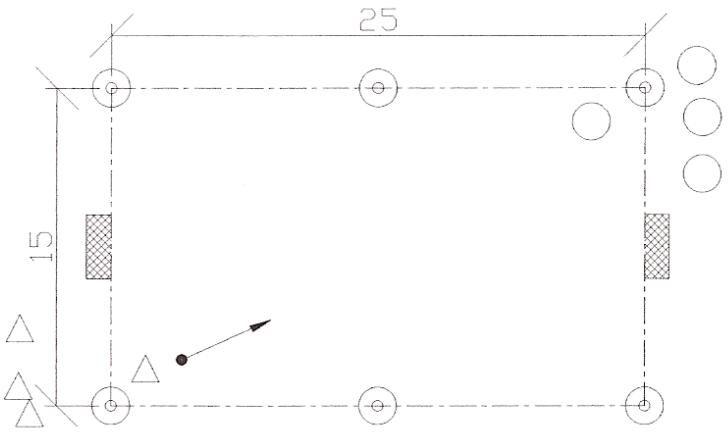
COACH 1X RAKEN ALLEEN ALS HET AANNEMEN HEEL ERG GOED GAAT!
(dus als een beloning!)

Sportpark de Kwik
Kwikstraat 3
Tel. Clubhuis 0485-451744
E-mail: wvvconstantia@wvvconstantia.nl

Spel 4 1 tegen 1 door middel van inspelen.

Organisatie:

- Veldje 20x15 meter
- 2 doeltjes middels pionnen
- 4 grote pionnen
- 6 hoedjes
- 5 ballen



Uitvoering:

- Speler met bal geeft diagonale pass (binnenkant voet) naar speler aan overzijde.
- Hierna ontstaat 1:1 situatie
- Doorgaan totdat er gescoord is.
- Ieder om de beurt inspelen dus na 1:1 duel aan de andere zijde aansluiten

Veranderingen:

- *bal door de lucht aanspelen met de wreef.*
- *Veldafmeting aanpassen, groter of kleiner*

Leermomenten:

- Opzoeken van tegenstander
- Duel aangaan

Aandachtspunten / coach momenten:

- Motiveren om het duel uit te voeren
- Versnellen na de passeeractie
- Goed binnenkant voet “inspelen”
- Stimuleren
- Activeren

Coach positief!