



## Pingelvormen

Bij de pingelvorm gaat het grotendeels om het in bezit houden van de bal versus het wegtikken of afpakken van de bal. Door deze oefeningen zal de pupil een betere balbeheersing verkrijgen.

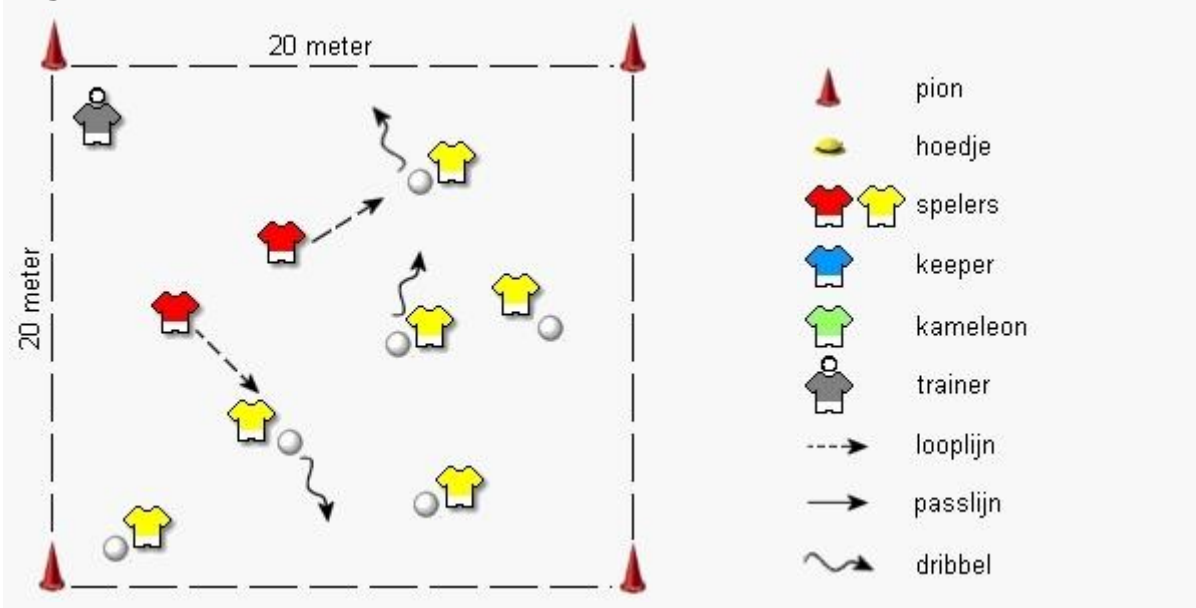
### PINGELVORM 1

**Doelstelling:** Het dribbelen leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 20 x 20 meter

### **Uitleg organisatie:**

Iedereen heeft een bal. De twee afpakkers (rood) hebben de taak om de ballen het vak uit te schieten. De speler die uiteindelijk overblijft is de dribbelkoning (leg de nadruk hierop bij eerstejaars pupillen). Elke speler wordt een keer afpakker. Bij een kleine ploeg kun je ook met 1 afpakker spelen.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Houdt de bal dichtbij je (voordoen)
- De bal goed afschermen (voordoen en uitleggen waarom je de bal afschermt)
- Een andere kant op gaan als de afpakker naar je toekomt.
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren moet dit aangeleerd worden)





### PINGELVORM 3

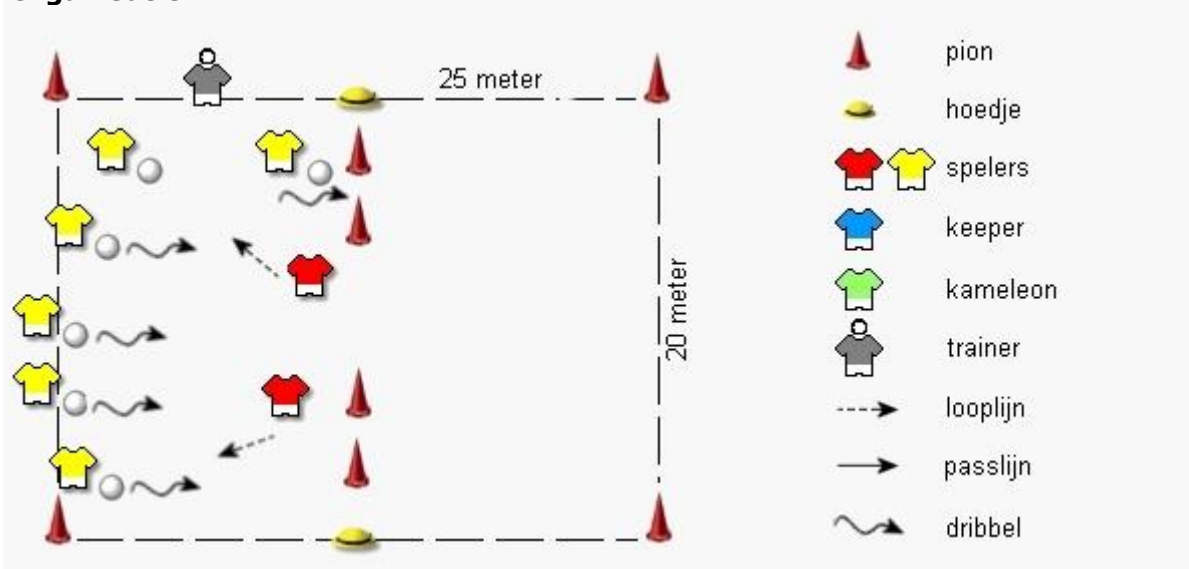
**Doelstelling:** Het dribbelen leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 5 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 20 x 25 meter

#### **Uitleg organisatie:**

Iedereen heeft een bal, behalve de 2 tikkers. Op het teken van de trainer steekt men over. Ze mogen alleen met de bal door 1 van de twee of drie poortjes dribbelen. Als ze op de andere helft zijn, zijn ze veilig. Wie getikt is moet naar de kant. Wie overblijft is de winnaar.

Variatie: De tikker moet de bal uit het vierkant schieten.

#### **Organisatie:**



#### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Houdt de bal dichtbij je (voordoen)
- De bal goed afschermen (voordoen en uitleggen waarom je de bal afschermt)
- Een andere kant op gaan als de tikker naar je toekomt.
- Probeer snel naar de overkant te komen.
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren **moet** dit aangeleerd worden)



#### PINGELVORM 4

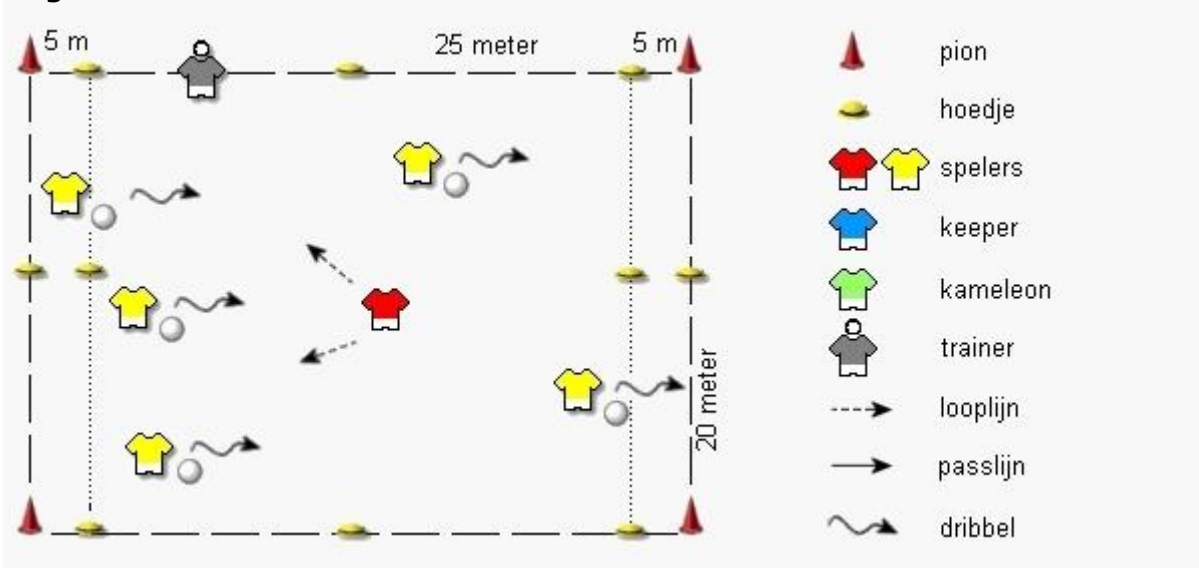
**Doelstelling:** Het dribbelen leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 20 x 25 meter

#### **Uitleg organisatie:**

Iedereen heeft een bal, behalve de tikker. Bij een groep kun je ook met 2 tikkers spelen. Op het teken van de trainer steekt men over. Aan de overkant moet de bal in het eindvak gestopt worden. Als dit niet lukt krijgt de tikker een punt. Welke tikker haalt de meeste punten?

Variatie: De tikker moet de bal uit het vierkant schieten. Het eindvak kleiner maken.

#### **Organisatie:**



#### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Houdt de bal dichtbij je (voordoen)
- De bal goed afschermen (voordoen en uitleggen waarom je de bal afschermt)
- Een andere kant op gaan als de tikker naar je toekomt.
- Probeer snel naar de overkant te komen.
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren **moet** dit aangeleerd worden)



## PINGELVORM 5

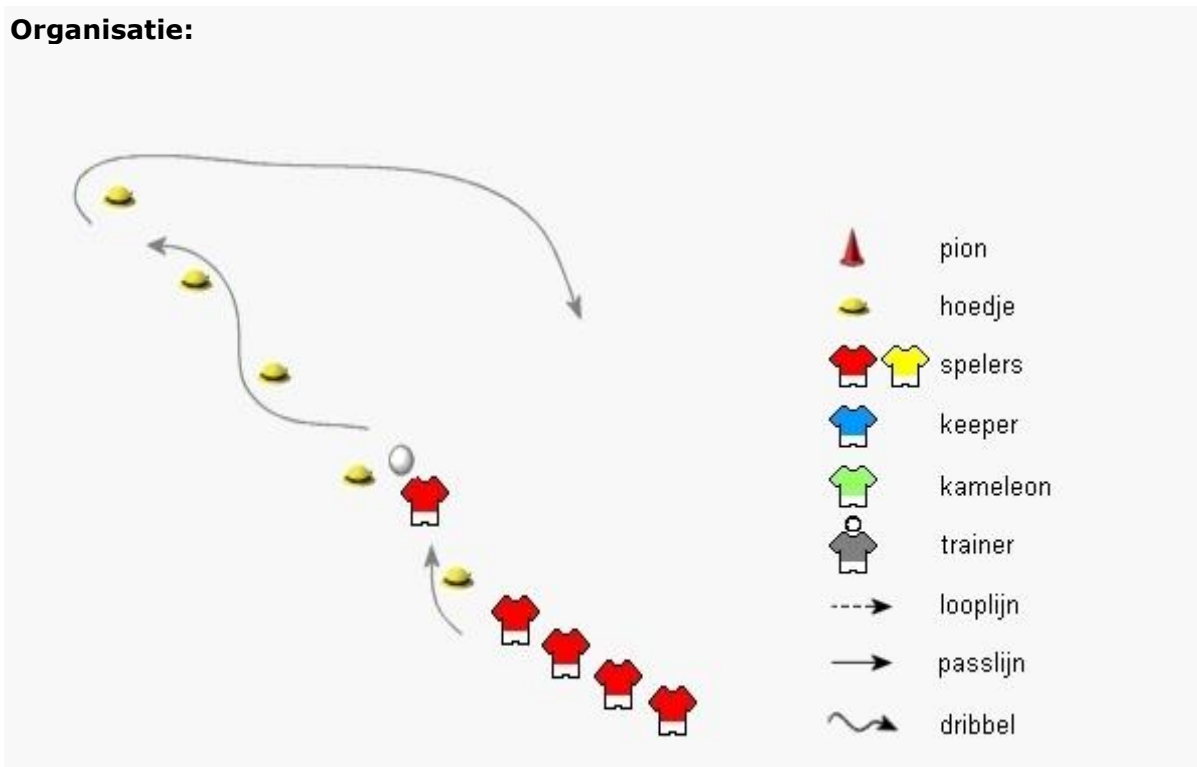
**Doelstelling:** Het dribbelen leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** n.v.t.

### **Uitleg organisatie:**

Iedereen heeft een bal. Iedereen moet, met de bal aan de voet, om de pionnen slalommen door beide voeten te gebruiken.

Noot: Naarmate dit goed loopt het tempo opvoeren. Ook kan dit in wedstrijdverband door twee rijen met pionnen neer te zetten en de spelers in twee groepen te verdelen.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Houdt de bal dichtbij je (voordoen)
- Over de bal heen kijken (anders val je)
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren **moet** dit aangeleerd worden)



## PINGELVORM 6

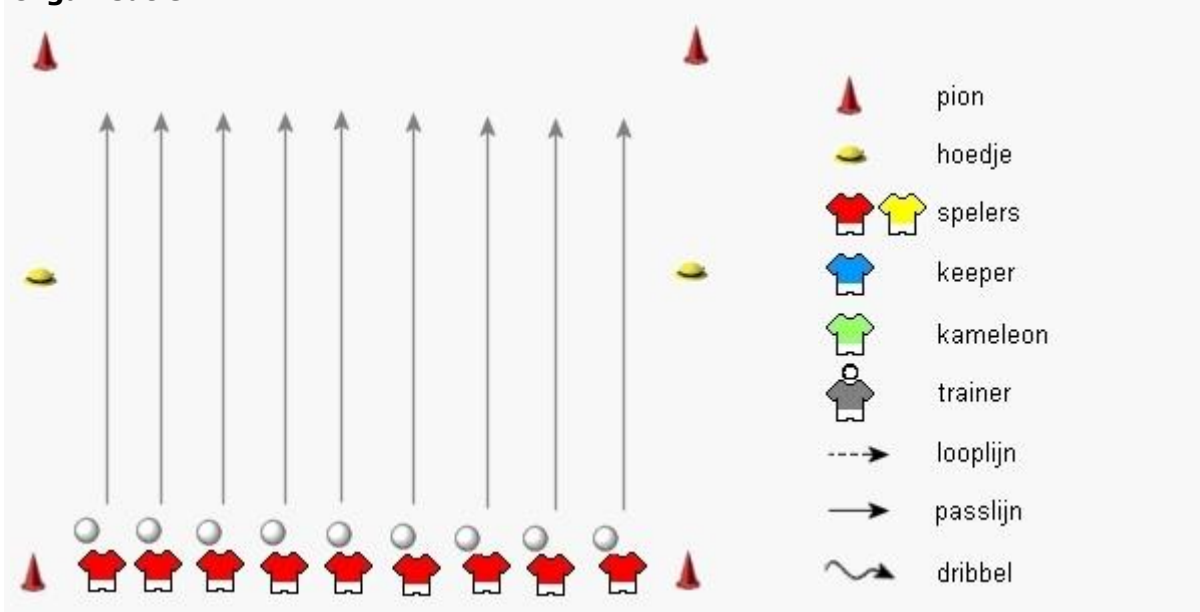
**Doelstelling:** Het dribbelen/drijven leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 20 x 25 meter

### **Uitleg organisatie:**

Iedereen heeft een bal. Iedereen moet, met de bal, naar de overkant dribbelen. De bal moet kort voor je blijven en beide voeten moeten gebruikt worden.

Variatie: Naarmate het beter gaat het tempo opvoeren. Ook kun je het drijven met de bal oefenen. Hierbij moet de bal wat verder vooruit gespeeld worden (denk om het tempo).

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Houdt de bal dichtbij je (voordoen)
- Probeer snel naar de overkant te komen.
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren **moet** dit aangeleerd worden)



### PINGELVORM 7

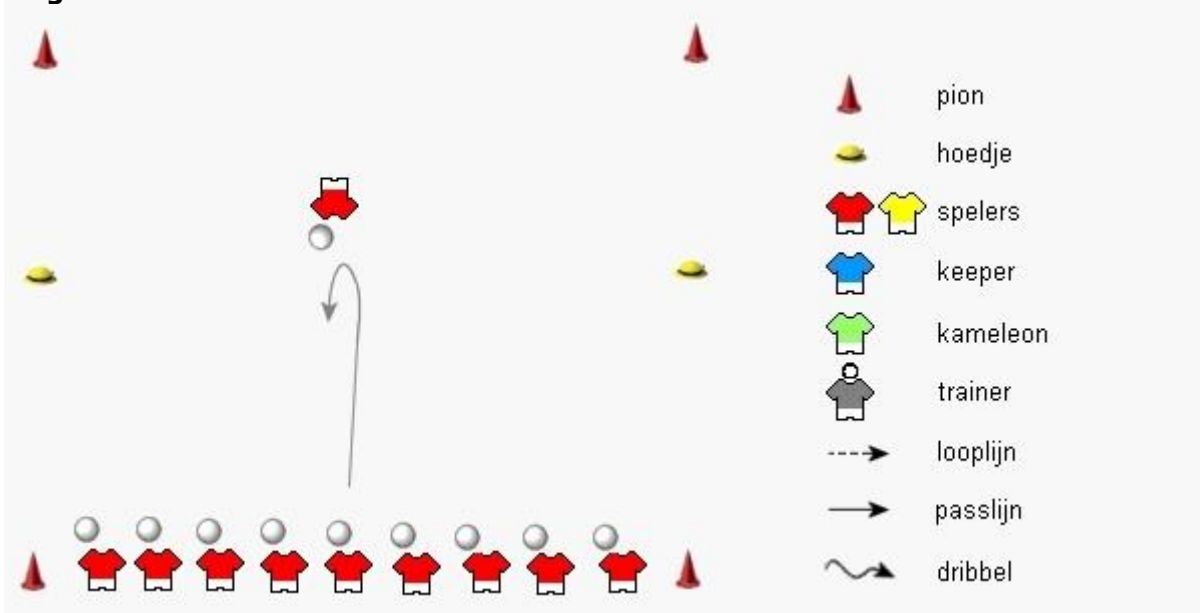
**Doelstelling:** Het dribbelen/kappen leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s)  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 20 x 25 meter

#### **Uitleg organisatie:**

Iedereen heeft een bal. Iedereen moet naar de middellijn dribbelen en met een kapbeweging weer terug naar de kantlijn dribbelen.

Variatie: Het kappen van de bal kan afgewisseld worden door de voet op de bal zetten en achteruit rollen.

#### **Organisatie:**



#### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Houdt de bal dichtbij je (voordoelen)
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren **moet** dit aangeleerd worden)



## Mikvormen

Bij de mikvormen gaat het grotendeels om het raken of omverschieten van pionnen van de tegenstander. De pupil leert hiermee gericht te schieten, de bal beter te beheersen en gaat (moet) al om zich heen kijken.

### MIKVORM 1

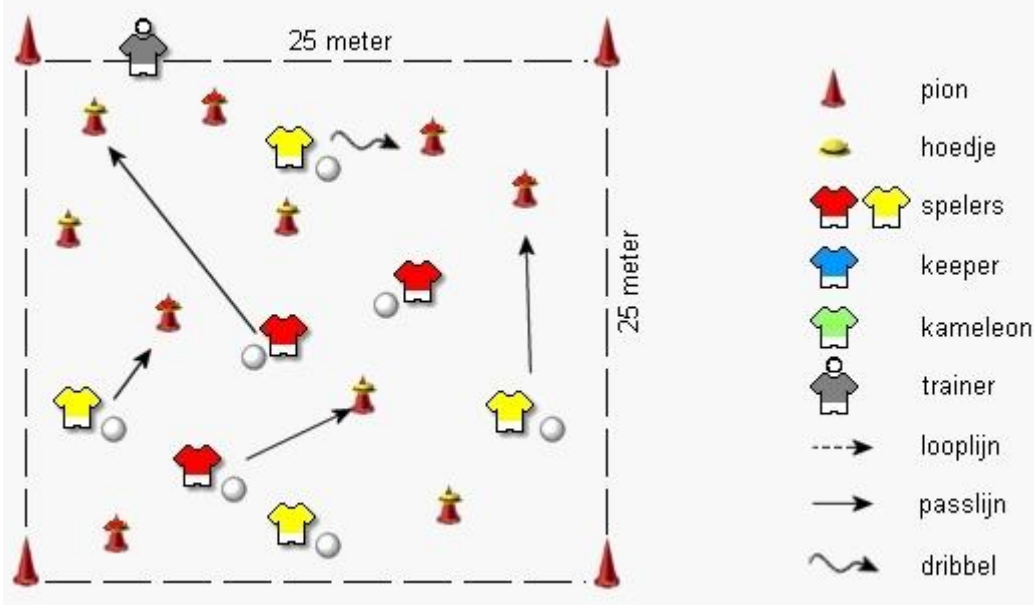
**Doelstelling:** Het richten verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 25 x 25 meter

### **Uitleg organisatie:**

Er zijn 2 ploegen en iedereen heeft een bal. De spelers moeten de pionnen met het hoedje, geel of rood, van hun ploeg omverschieten. De ploeg die dit het eerst voor elkaar heeft is de winnaar.

Variatie: Als het goed loopt kun je de volgende keer spelen met verdedigers. Elke ploeg heeft 1 verdediger die de ballen van de tegenstander tegenhoudt of wegschiet.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Van dichtbij schieten.
- Niet te zacht schieten.
- De bal snel ophalen en de volgende omver schieten.
- Probeer wederom de nadruk te leggen op het gebruik van beide benen (voeten).



## MIKVORM 2

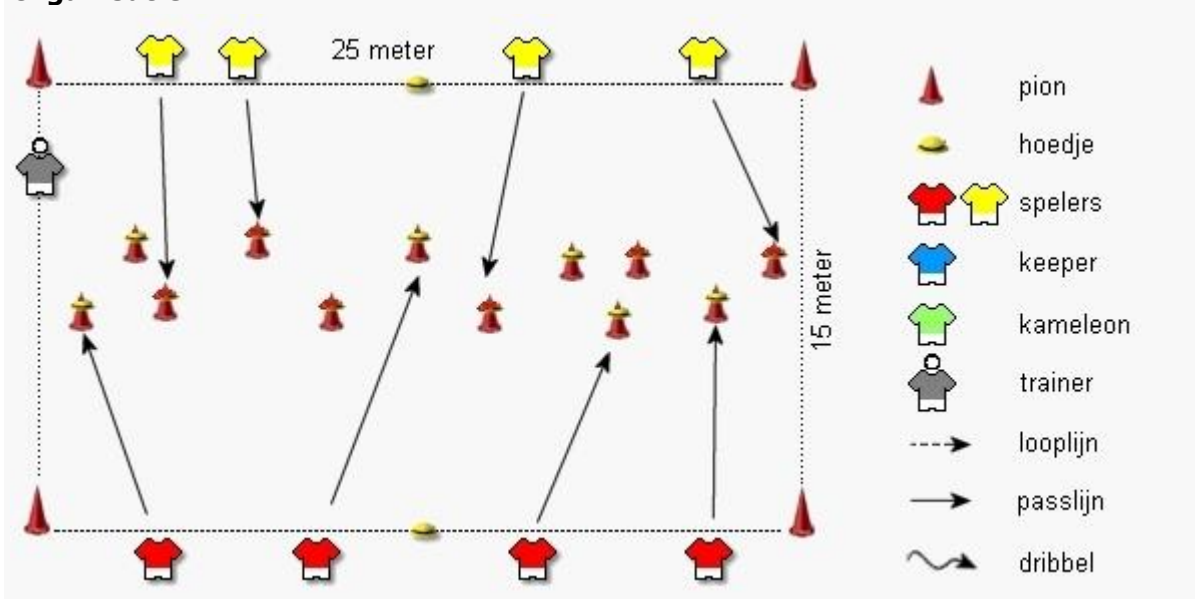
<b>Doelstelling:</b>	Het richten verbeteren
<b>Niveau:</b>	F-pupillen 1e en 2e jaars
<b>Aantal spelers:</b>	Gehele team(s) minimaal 6 spelers
<b>Duur:</b>	15 minuten
<b>Veldafmetingen:</b>	15 x 25 meter

### Uitleg organisatie:

Er zijn 2 ploegen en iedereen heeft een bal. De spelers moeten de pionnen met het hoedje, geel of rood, van hun tegenstander omverschieten. Als het hoedje eraf geschoten wordt telt dit alsof de pion is omgeschoten. De ploeg die dit het eerst voor elkaar heeft is de winnaar. Er wordt geschoten vanaf de zijlijn.

Variatie: Als het goed loopt kun je de volgende keer spelen met verdedigers. Elke ploeg heeft 1 verdediger die de ballen van de tegenstander tegenhoudt en naar zijn eigen spelers schiet.

### Organisatie:



### Aandachtspunten:

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Niet te zacht schieten.



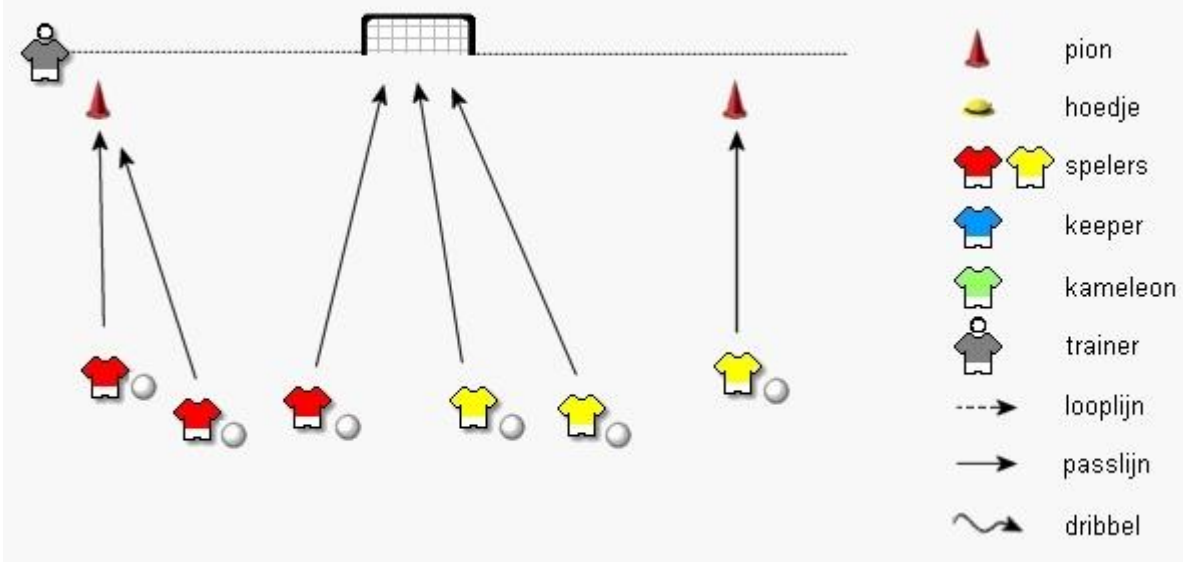
### MIKVORM 3

**Doelstelling:** Het richten verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** 25 x 25 meter

#### Uitleg organisatie:

Iedereen heeft een bal. De trainer wijst een voorwerp aan. Een pion, een goaltje of een struik, die dan in zo weinig keren geraakt moet worden. Afhankelijk van de hoeveelheid spelers en het raken van het voorwerp, kan men tegelijk schieten of om de beurt schieten.

#### Organisatie:



#### Aandachtspunten:

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Niet te zacht schieten.
- De bal snel ophalen nadat iedereen heeft geschoten.



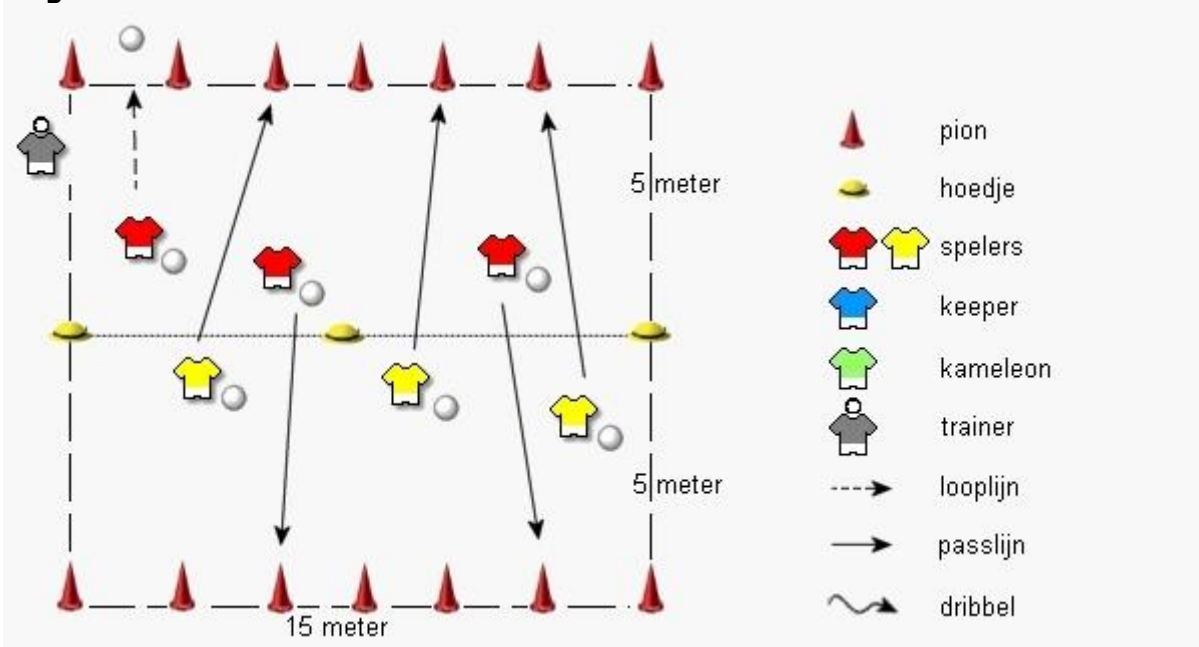
#### MIKVORM 4

**Doelstelling:** Het richten verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e en 2e jaars  
**Aantal spelers:** Gehele team(s) minimaal 6 spelers  
**Duur:** 15 - 20 minuten  
**Veldafmetingen:** 10 x 15 meter

#### Uitleg organisatie:

Er wordt 3 tegen 3 en of 2 tegen 2 gespeeld op 2 of 3 velden. Ze kunnen scoren door de pionnen van de tegenstander om te schieten. Ze mogen niet op de kant van de tegenstander komen, ook niet om de bal op te halen. Je speelt 2 of 3 keer tegen dezelfde of wisselende tegenstanders.

#### Organisatie:



#### Aandachtspunten:

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien).
- Niet te zacht schieten.
- De bal van de tegenstander weer snel ophalen.



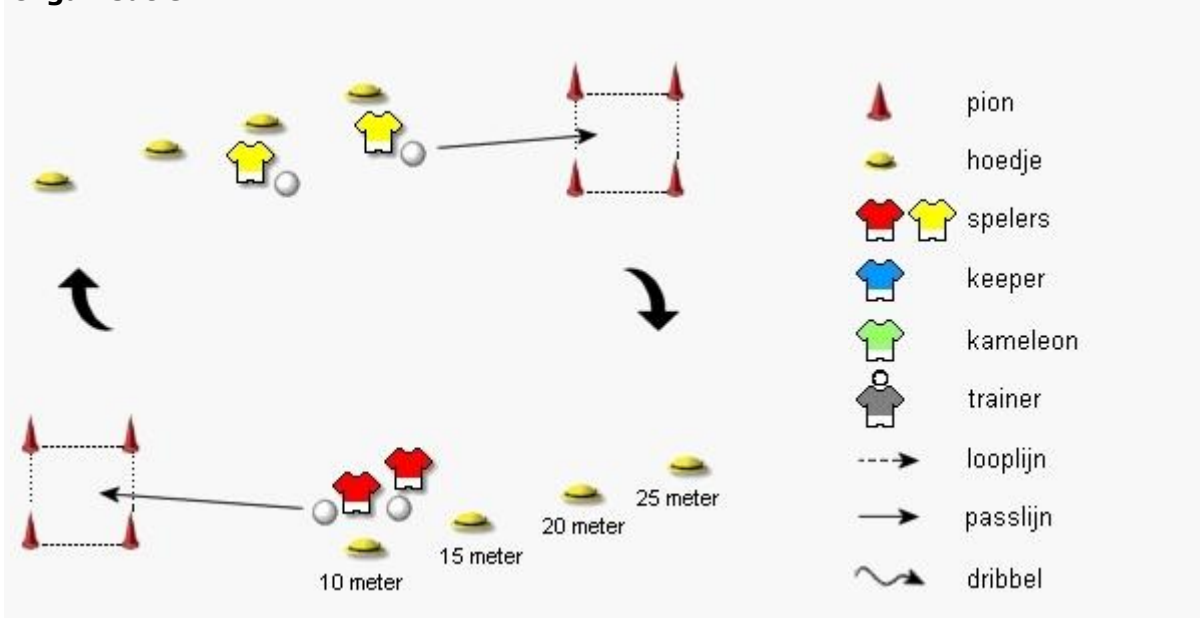
## MIKVORM 5

<b>Doelstelling:</b>	Het richten verbeteren
<b>Niveau:</b>	F-pupillen 1e en 2e jaars
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 14 spelers
<b>Duur:</b>	20 minuten
<b>Veldafmetingen:</b>	Niet van toepassing

### Uitleg organisatie:

Er zijn twee groepen en iedereen heeft een bal. Per veld zijn er twee vakken waar op gemikt moet worden. Iedereen begint op 10 meter. Als de bal in het vak blijft liggen dan hebben ze een punt en moeten ze het van de volgende afstand proberen. Als gemist wordt moeten ze weer terug naar de eerste pion en opnieuw beginnen. Als iemand de 25 meter heeft gehaald is hij of zij de winnaar. Je kan de speler ook door laten rouleren naar het andere veld.

### Organisatie:



### Aandachtspunten:

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Standbeen in de richting van het vak.
- Het schietbeen hier loodrecht op gericht houden.
- De bal snel ophalen en de volgende omver schieten.
- Zowel links als rechts schieten.



## MIKVORM 6

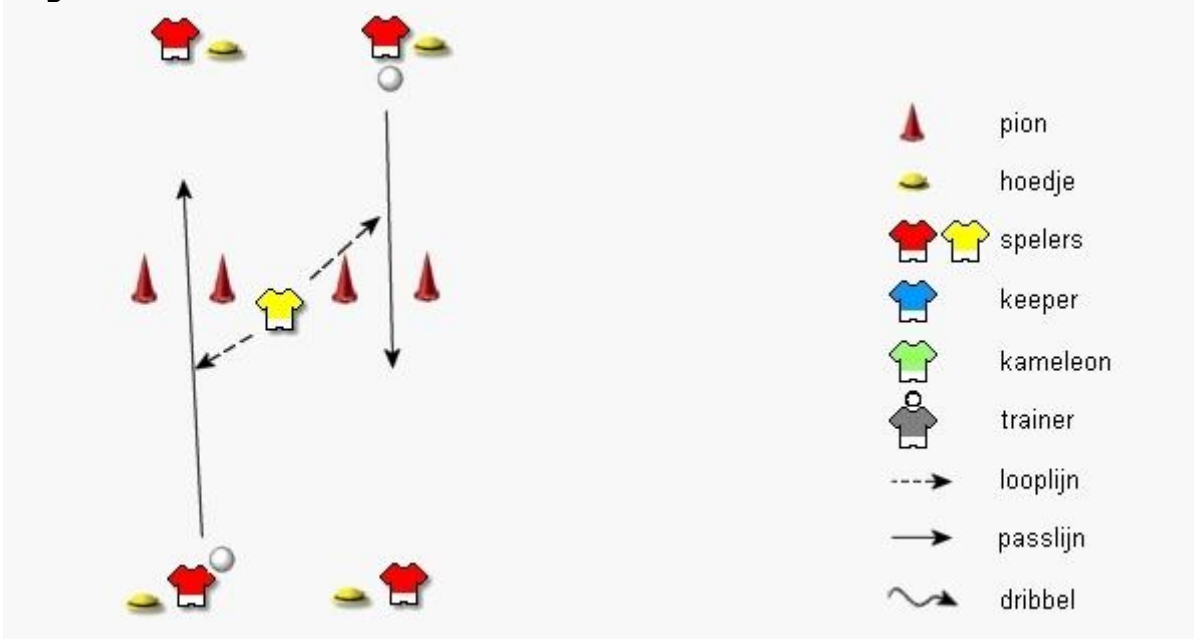
<b>Doelstelling:</b>	Leren de bal de juiste snelheid te geven
<b>Niveau:</b>	F-pupillen 1e en 2e jaars
<b>Aantal spelers:</b>	5 tot 14 spelers
<b>Duur:</b>	15 - 20 minuten
<b>Veldafmetingen:</b>	Niet van toepassing

### Uitleg organisatie:

Dit spel kun je ook spelen met drie tweetallen en 1 verdediger. Hierbij moeten de doeltjes dichter bij elkaar staan om de verdediger meer kans te geven. Een 2-tal kan scoren door een keer heen en weer door het doeltje te schieten. De verdediger moet de ballen tegenhouden voordat deze door het doeltje gaan. Lukt dit dan krijgt hij 1 punt.

Nadat de verdediger enkele keren is doorgewisseld, moeten de 2-tallen met de andere voet schieten. Afhankelijk van het niveau kan de afstand vergroot worden.

### Organisatie:



### Aandachtspunten:

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Speelbeen loodrecht op de speelrichting.
- Voetzool parallel met de grond.
- Beide voeten schieten.



## MIKVORM 7

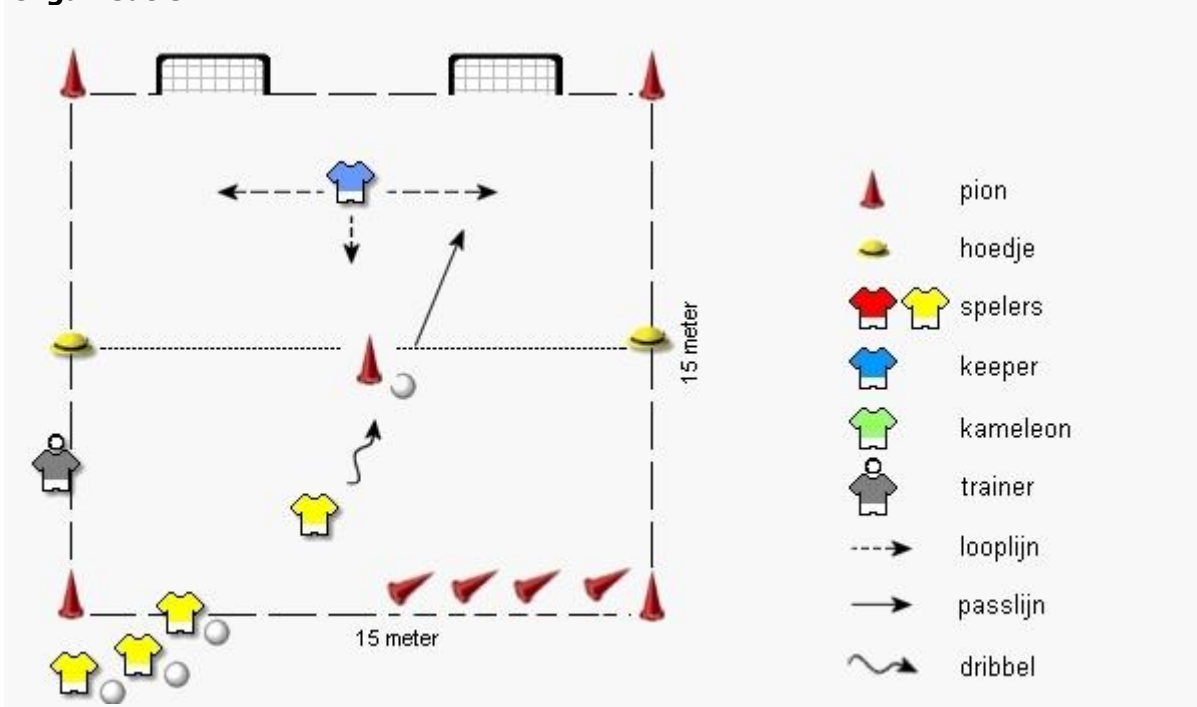
<b>Doelstelling:</b>	Het richten verbeteren c.q. aanleren.
<b>Niveau:</b>	F-pupillen 1e en 2e jaars
<b>Aantal spelers:</b>	6 tot 10 spelers
<b>Duur:</b>	15 minuten
<b>Veldafmetingen:</b>	15 x 15 meter

### Uitleg organisatie:

Er wordt op 2 velden gespeeld met twee partijen. De spelers moeten proberen door de schutting van de buurman te schieten. De gaten in de schutting zijn de doeltjes. De schutter dribbelt met de bal naar de middellijn. Hiervandaan, of eerder, mag hij op 1 van de 2 doeltjes (gaten) schieten. De keeper, een speler van de tegenpartij speelt de buurman. Elke keer als er gescoord is zetten ze een pion overeind. Welke partij heeft als eerste alle pionnen overeind?

Opmerking: maak de doeltjes breder als er weinig gescoord wordt.

### Organisatie:



### Aandachtspunten:

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Keeper moet tussen de bal en het dichtstbijzijnde doeltje gaan staan.



## Afwerkvormen

Bij de afwerkvorm gaat het grotendeels om de traptechniek van het schieten op doel te gaan beheersen. Hierbij zal de nadruk gelegd worden op het tweebeinig schieten op doel.

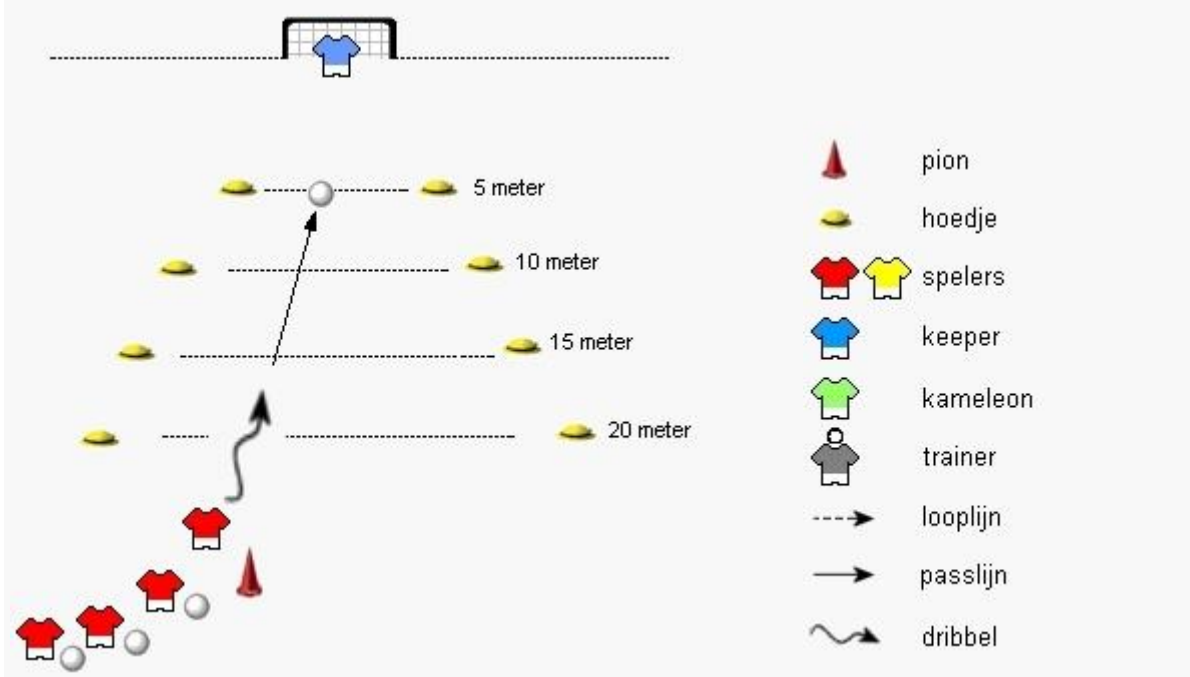
### AFWERKVORM 1

**Doelstelling:** Het verbeteren en leren schieten op doel  
**Niveau:** F-pupillen 1e jaars  
**Aantal spelers:** 6 to 9 spelers  
**Duur:** 20 minuten  
**Veldafmetingen:** Niet van toepassing

### **Uitleg organisatie:**

Bij dit spel is het de bedoeling dat de speler eerst naar de 5 meterlijn dribbelt en vanaf daar op doel schiet. Als er gescoord is mag de speler steeds vanaf een grotere afstand op doel schieten.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant van de voet schieten (of wreef)
- Zowel met het linker been als de rechter



## AFWERKVORM 2

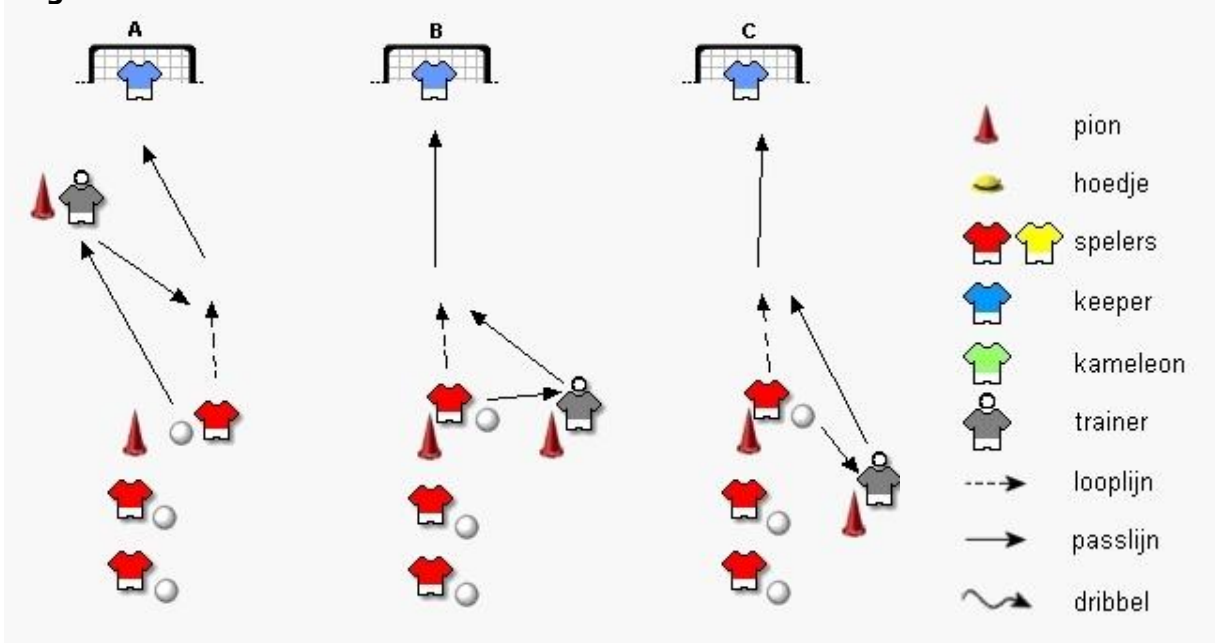
<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren en leren schieten op doel
<b>Niveau:</b>	F-pupillen 1e en 2e jaars
<b>Aantal spelers:</b>	6 to 12 spelers (indien uitgezet op meerdere velden)
<b>Duur:</b>	20 minuten
<b>Veldafmetingen:</b>	Niet van toepassing

### **Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Iedereen heeft een bal. Elk groepje bij een doel met keeper. Er wordt op verschillende manieren op het doel afgewerkt. Oefening A is met een kaats. Bij oefening B krijgen ze de bal van de zijkant aangespeeld. Bij oefening C komt de bal van achteren.

Loopt alles vrij vlot dan kun je de bal ook opgooien; de bal over een speler heen gooien die met de rug naar het doel staat. Om het tempo hoog te houden is het aan te bevelen om de bal zelf aan te geven.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Kijk naar hun standbeen op het moment van schieten (corrigeer indien nodig)
- Beide benen schieten
- Schatten ze de balsnelheid goed in, of lopen ze al voor de bal etc..



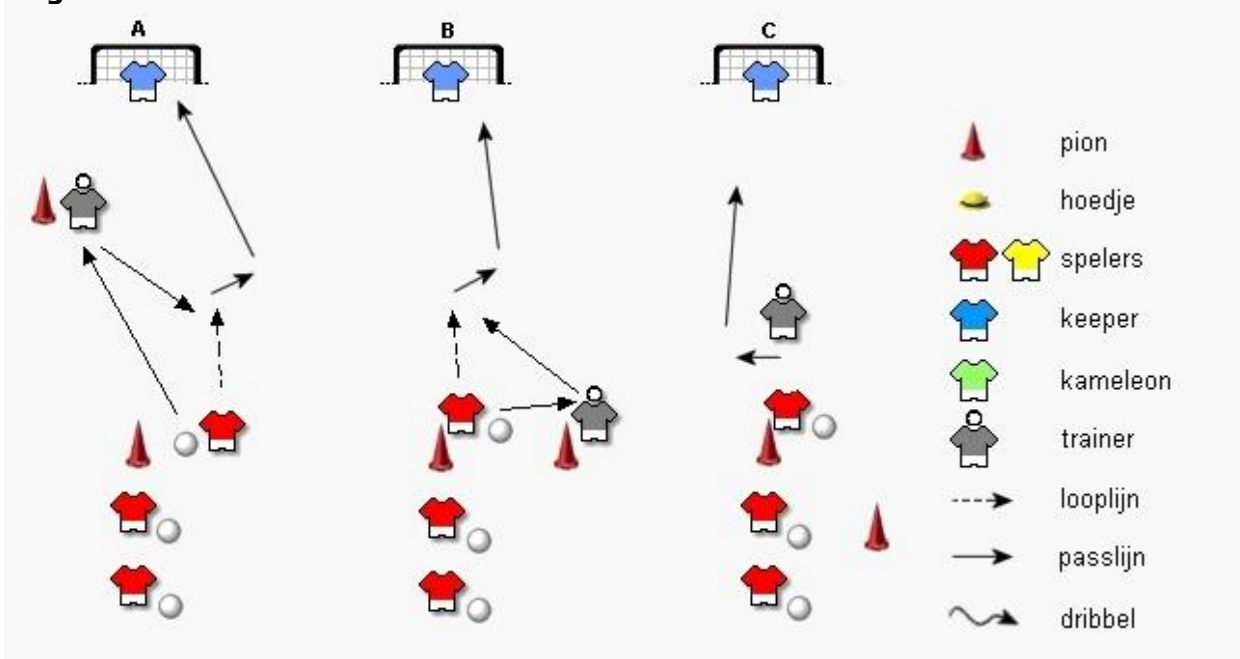
### AFWERKVORM 3

<b>Doelstelling:</b>	Het verbeteren en leren schieten op doel
<b>Niveau:</b>	F-pupillen 1e en 2e jaars
<b>Aantal spelers:</b>	6 to 12 spelers (indien uitgezet in twee velden)
<b>Duur:</b>	20 minuten
<b>Veldafmetingen:</b>	Niet van toepassing

#### **Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Iedereen heeft een bal. Elk groepje bij een doel met keeper. Er wordt op verschillende manieren op het doel afgewerkt. Oefening A is met een kaats. De spelers moeten de bal met de buitenkant van de voet klaarleggen zodat ze hierna in een vloeiende beweging op het doel kunnen schieten. Bij oefening B krijgen ze de bal van de zijkant aangespeeld. De bal wordt met links aangenomen waarna ze rechts schieten. Komt de pass van de trainer van links dan wordt met rechts aangenomen en met links geschoten. Bij oefening C komen ze op de trainer af en kappen de bal af met de binnenkant of de buitenkant van de voet. Na de kapbeweging moeten ze proberen direct te schieten.

#### **Organisatie:**



#### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant van de voet schieten (of wreef)
- Zowel met het linker been als de rechter



## Partijvormen

Bij de partijvorm gaat het grotendeels om het aanleren van het samenspelen binnen het team. Bij de eerstejaars pupillen zal dit spelenderwijs moeten gebeuren. Bij de tweedejaars pupillen zal de nadruk al op het samenspelen gelegd worden.

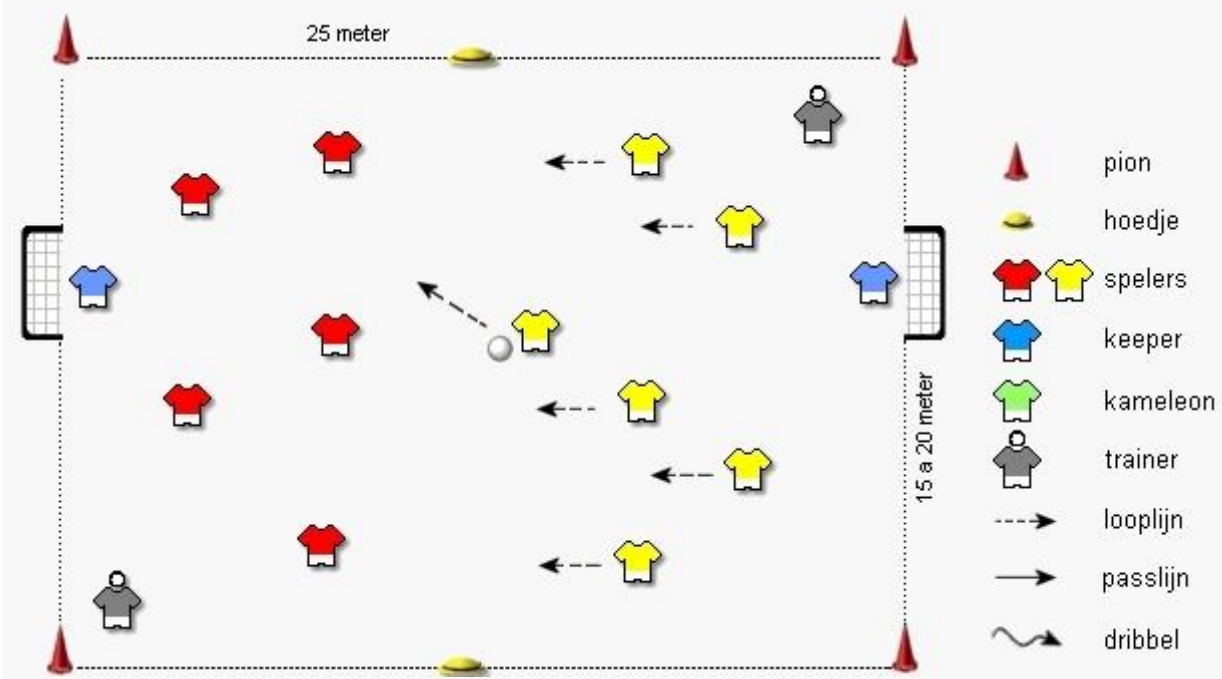
### PARTIJVORM 1

**Doelstelling:** Het leren samenspelen  
**Niveau:** F-pupillen 1e jaars  
**Aantal spelers:** 6 - 12 spelers  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** Kwart oefenveld 20 x 25 meter

### **Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Bij de 1e jaars pupillen gaat het erom dat ze eerst de (basis) spelregels moeten leren. Begin daarom met een standaard partij en leg spelenderwijs de spelregels uit. Let erop dat het woordgebruik aansluit bij dat van de jonge spelers. Als je iets uitlegt zorg er dan voor dat je op gelijke hoogte bent met de jonge speler (blijf dus niet staan maar ga door de knieën. Stop het spel niet onnodig vaak maar probeer tijdens de partij te corrigeren. Het kan overigens geen kwaad om de spelers af en toe op de gewenste positie neer te zetten.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Probeer over te spelen
- Ga naar het doel van de tegenstander (het helpt als de doelen verschillend van kleur zijn).
- Blijf uitleggen (herhaling is de kracht van het leerproces).



## PARTIJVORM 2

**Doelstelling:** Het leren samenspelen en aanleren lange pass (schieten op doel).

**Niveau:** F-pupillen 1e jaars

**Aantal spelers:** 6 - 12 spelers

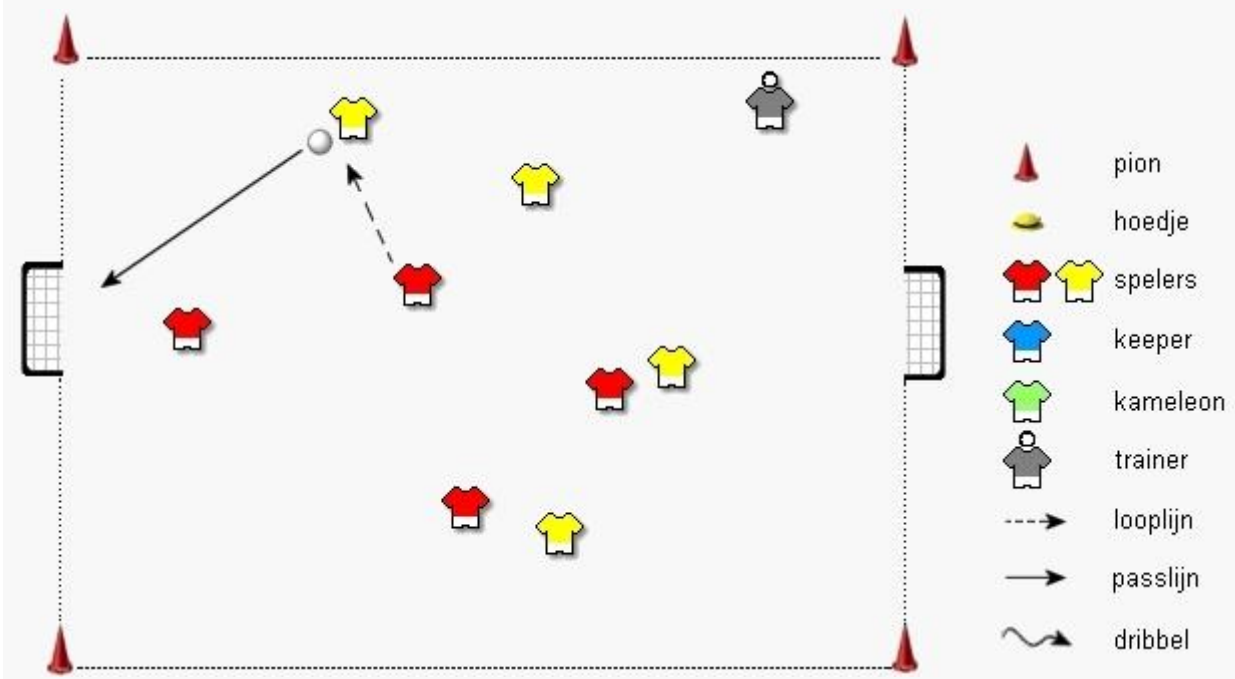
**Duur:** 15 -20 minuten

**Veldafmetingen:** kwart oefenveld 20 x 25 meter

### **Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. OP 2 of drie velden wordt 4 tegen 4, 3 tegen 3 of 2 tegen 2 gespeeld. Stimuleer het schieten van afstand en stimuleer op het overspelen en vrijlopen (weg van de tegenstander bij balbezit), maar geef individuele acties ook positieve aandacht (is belangrijk voor de ontwikkeling van eigen schijnbewegingen).

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Technische uitvoering van de trap met binnenkant van de voet. Bij schieten de wreef gebruiken.
- Probeer over te spelen.
- Blijf uitleggen (herhaling is de kracht van het leerproces).



## Individuele vormen

Bij de individuele vorm gaat het grotendeels om een betere controle te verkrijgen m.b.t. het plaatsen en inspelen. Deze oefeningen kunnen met een speler apart worden uitgevoerd of met meerdere spelers.

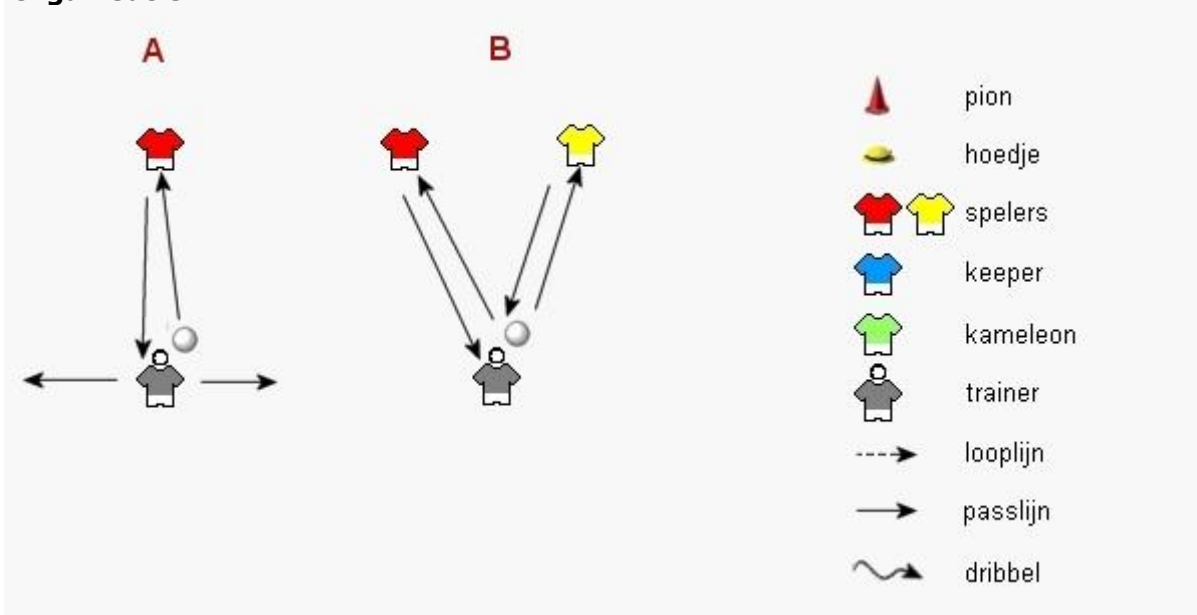
### INDIVIDUELE VORM 1

**Doelstelling:** Het plaatsen van de bal in de voet leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e jaars  
**Aantal spelers:** Individueel of met meerdere spelers tegelijk met trainer  
**Duur:** 15 minuten  
**Veldafmetingen:** Niet van toepassing

#### **Uitleg organisatie:**

A. Een speler heeft de bal. Doel is om hem met de binnenkant van de voet te leren schieten (plaatsen). Eerst in stilstand, als het goed gaat door zelf (trainer) te bewegen naar links of rechts waarbij de speler de bal in die richting moet spelen. B. Bij twee spelers hetzelfde als A.

#### **Organisatie:**



#### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Plaats de bal, met de binnenkant van de voet, naar de trainer (Uitleggen en voordoen).
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren moet dit aangeleerd worden).



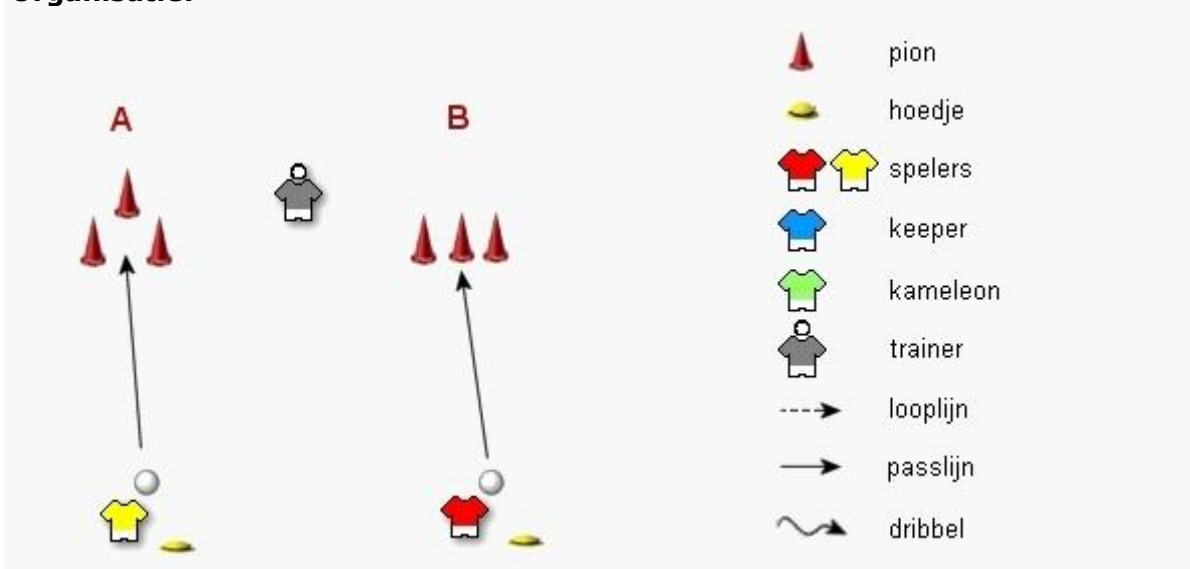
## INDIVIDUELE VORM 2

**Doelstelling:** Het plaatsen van de bal in de voet leren of verbeteren  
**Niveau:** F-pupillen 1e jaars  
**Aantal spelers:** Individueel of met meerdere spelers tegelijk met trainer  
**Duur:** 10 - 15 minuten  
**Veldafmetingen:** Niet van toepassing

### **Uitleg organisatie:**

**A.** Een speler heeft de bal. Doel is om hem met de binnenkant van de voet te leren schieten (plaatsen)tussen de pionnen. Eerst in stilstand, als het goed gaat door zelf de bal aan te geven waarbij gelijk geschoten moet worden. **B.** Bij twee spelers hetzelfde als A maar dan de pion proberen om te schieten. Naarmate het beter gaat afstand vergroten.

### **Organisatie:**



### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Plaats de bal, met de binnenkant van de voet, tussen de pionnen (Uitleggen en voordoen).
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren moet dit aangeleerd worden).



### INDIVIDUELE VORM 3

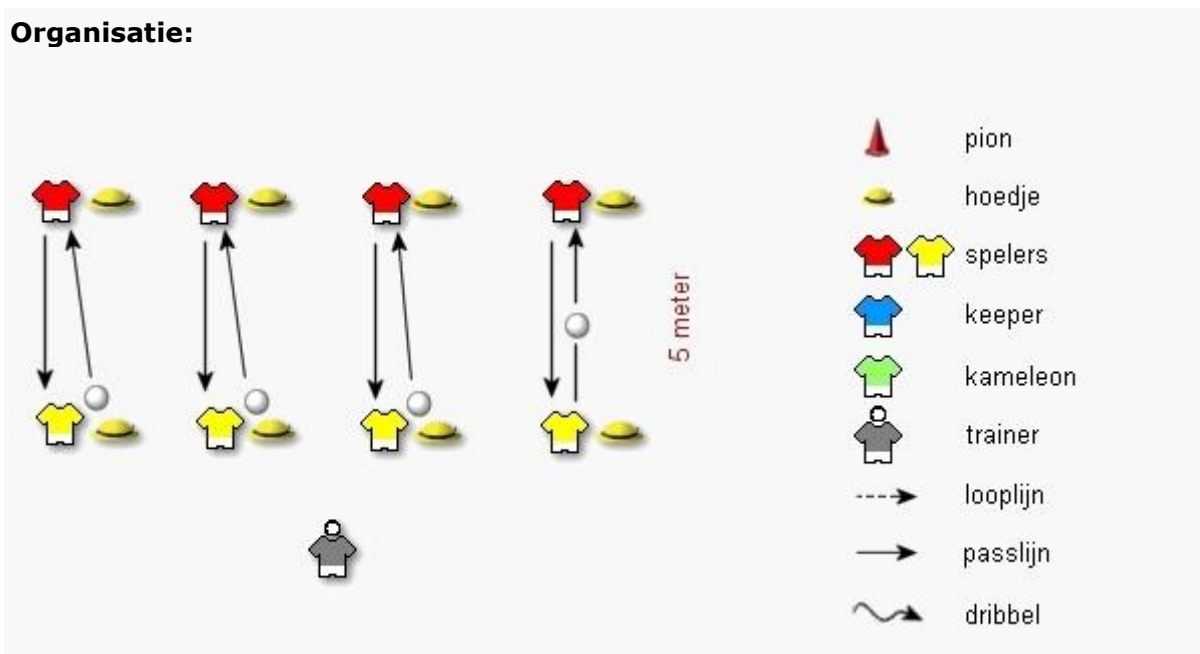
**Doelstelling:** Het plaatsen en het aannemen/stoppen van de bal  
**Niveau:** F-pupillen 1e jaars  
**Aantal spelers:** Meerdere spelers tegelijk met trainer  
**Duur:** 10 - 15 minuten  
**Veldafmetingen:** Niet van toepassing

#### **Uitleg organisatie:**

Plaatsen van de bal naar de andere speler tegenover hem. Deze moet de bal stoppen met de binnenkant van de voet en daarna weer terug spelen. Stoppen van de bal kan ook onder de voet (voor beide geldt..Voordoelen).

Als het goed gaat kan de afstand wat vergroot worden.

#### **Organisatie:**



#### **Aandachtspunten:**

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Let goed op het standbeen.
- Beide voeten gebruiken (vooral in de beginjaren moet dit aangeleerd worden).