



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: E-pupillen
Aantal spelers: Gehele team(s) minimaal 6 spelers
Duur: 20 minuten
Veldafmetingen: 15 x 10 meter, afpakgebied 10 x 10 meter

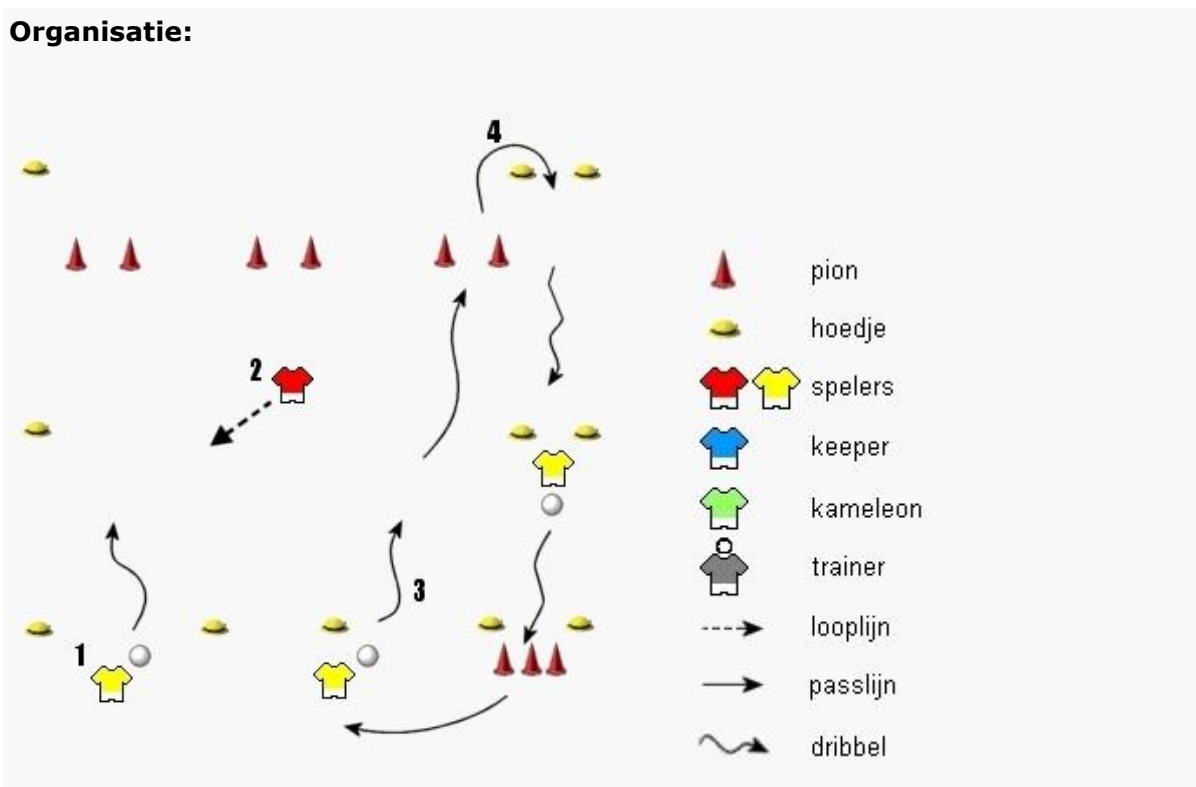
Uitleg organisatie:

De twee pingelaars (1 en 3) proberen tegelijkertijd met de bal aan de voet door één van de doelen te dribbelen. Wanneer dat gelukt is lopen ze met de bal door de gang (4) terug en starten opnieuw.

De afpakker op de straat probeert de bal weg te tikken met zijn voet.

De afpakker na 5 minuten wisselen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

De trainer speelt zelf mee als pingelaar en legt al spelend uit wat de bedoeling is, wanneer een punt gemaakt kan worden en hoe opnieuw begonnen kan worden. Verder opletten op:

- Bal binnen speelbereik houden.
- Maak snelheid bij passeren.
- Dribbel na passeren op tempo terug.



PINGELVORM 2

Doelstelling: Het dribbelen leren of verbeteren
Niveau: E-pupillen
Aantal spelers: Minimaal 6 spelers
Duur: 20 minuten
Veldafmetingen: 20 x 20 meter, afpakgebied 5 x 5 meter

Uitleg organisatie:

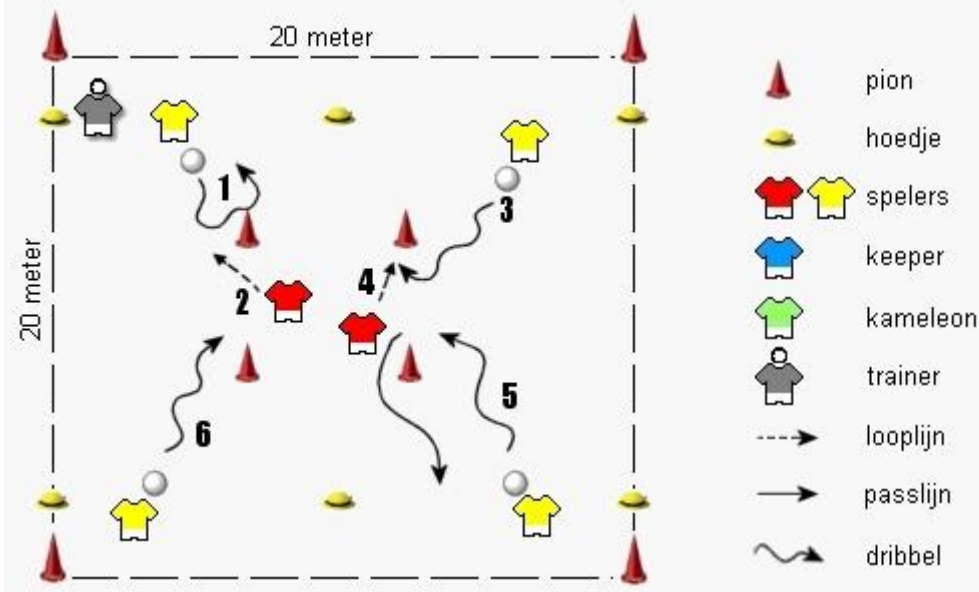
De twee pingelaars (smokkelaars) proberen in het afpakgebied om hun eigen pilon heen te dribbelen en terug te keren naar het vrije beginvak.

De afpakkers (douaniers) proberen de ballen af te pakken en weg te tikken.

Vergroot de afstand tussen de pilonnen als de pingelaars moeilijk punten behalen.
Verklein de afstand als het te gemakkelijk gaat.

De afpakkers na 5 a 10 minuten wisselen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

De trainer speelt (1x) zelf mee als pingelaar en legt al spelend uit wat de bedoeling is.
Verder opletten op:

- bal binnen speelbereik houden.
- Maak snelheid bij passeren van pilon.
- Dribbel na passeren op tempo terug.



PINGELVORM 3

Doelstelling: Het dribbelen leren of verbeteren (met weerstand)
Niveau: E-pupillen
Aantal spelers: 6 spelers
Duur: 15 minuten
Veldafmetingen: Niet van toepassing

Uitleg organisatie:

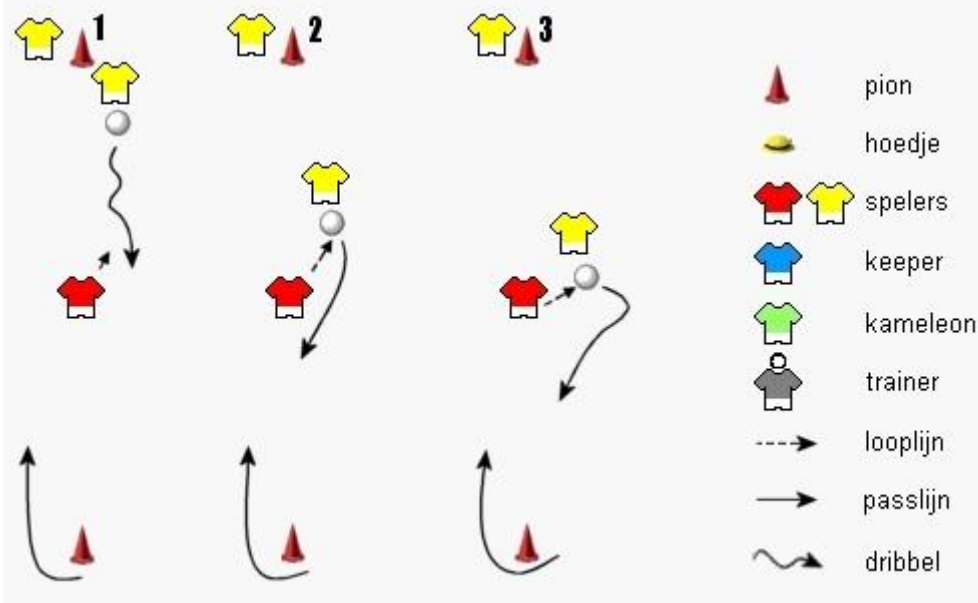
De pingelaars moeten proberen zo snel mogelijk naar de overkant te komen. Onderweg moeten zij proberen de tegenstander voorbij te komen zonder balverlies.

1. Hier geeft de tegenstander (rood) enige weerstand.
2. Hier geeft de tegenstander iets meer tegenstand.
3. Hier probeert de tegenstander de bal echt af te pakken.

Vervolgens weer bij het begin aan sluiten.

De afpakkers na 5 a 10 minuten wisselen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

De trainer speelt (1x) zelf mee als pingelaar en legt al spelend uit wat de bedoeling is. Verder opletten op:

- Bal binnen speelbereik houden.
- Maak snelheid bij passeren van tegenstander.



PINGELVORM 4

Doelstelling: Het dribbelen leren of verbeteren (met weerstand)
Niveau: E-pupillen
Aantal spelers: 6 spelers
Duur: 20 a 25 minuten
Veldafmetingen: Niet van toepassing

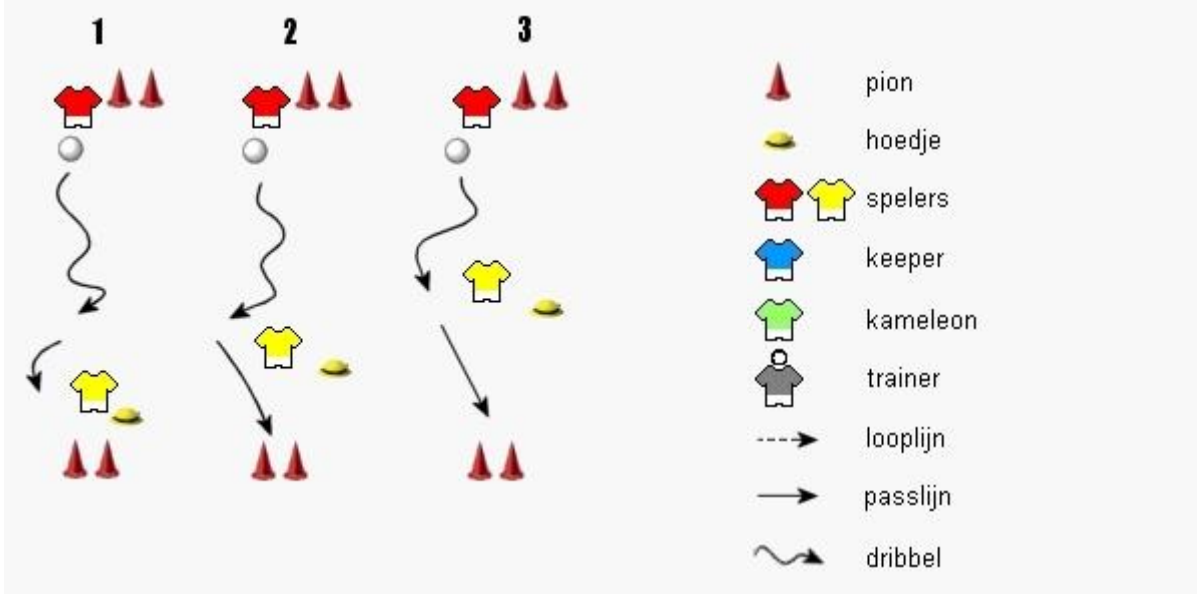
Uitleg organisatie:

De pingelaars moeten proberen zo snel mogelijk langs de tegenstander te komen om vervolgens een van de pilonnen om te schieten. Elke omvergeschoten pilon levert een punt op.

1. Hier is de afstand tot het doel het kortste (moeilijk).
2. Hier krijgen ze iets meer ruimte om te passeren.
3. Hier is veel ruimte om te passeren.

Na 5 minuten wisselen met de verdediger.

Organisatie



Aandachtspunten:

De trainer speelt (1x) zelf mee als pingelaar en legt al spelend uit wat de bedoeling is. Verder opletten op:

- Bal binnen speelbereik houden.
- Maak snelheid bij passeren van tegenstander.
- Schiet direct na passeerbeweging op de pilonnen.



Mikvormen

Bij de mikvormen gaat het grotendeels om het raken of omverschieten van pionnen van de tegenstander en het raken van het doel. De pupil leert hiermee gericht te schieten en de bal beter te beheersen.

MIKVORM 1

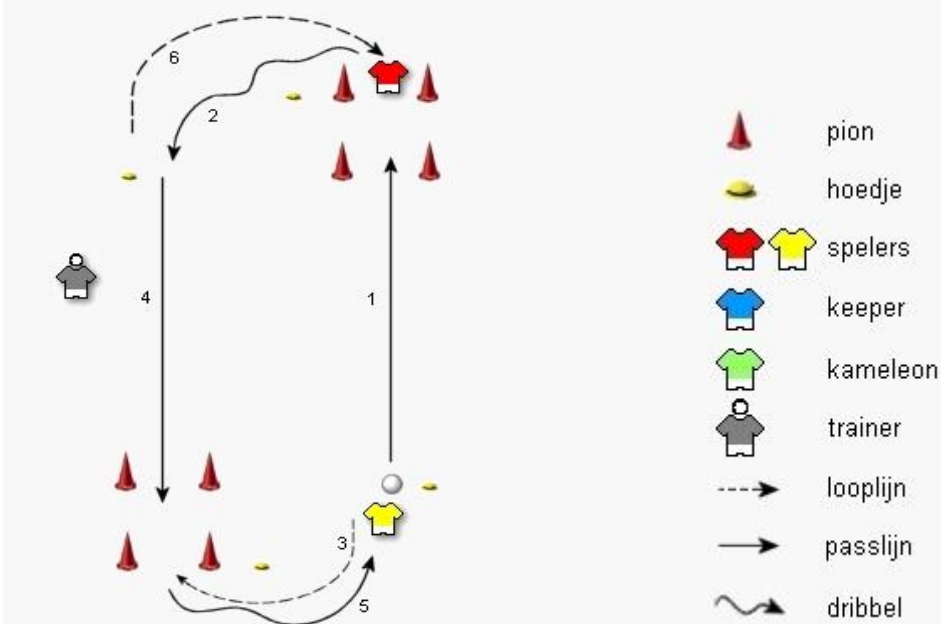
Doelstelling: Het schietend raken van een doel
Niveau: E-pupillen 1e en 2e jaars
Aantal spelers: 4 spelers
Duur: 15 minuten
Veldafmetingen: 15x5 meter scoorvak 2x2 of 3 meter

Uitleg organisatie:

Vanaf de plek tussen de markeringshoedjes probeert men de bal in het vierkant (het scoorvak) te schieten. De speler aan de overkant staat achter het scoorvak.

De bal wordt bij het markeringshoedje gelegd. De bal moet in het scoorvak (2x2) geschoten worden en moet daarbinnen stil blijven liggen. Wanneer de bal stil ligt mag deze door een andere speler eruit gehaald worden en mag naar de andere kant dribbelen om ook een poging te wagen. De speler die eerst drie punten heeft gescoord is winnaar en mag zijn markeringshoedje naar achteren leggen om vervolgens opnieuw te schieten. De speler aan de andere kant blijft doorspelen met zijn eigen serie.

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.

- Tijd nemen voor het mikken
- Goed kijken naar het vak voordat geschoten wordt
- De bal rustig schieten met de binnenkant van de voet



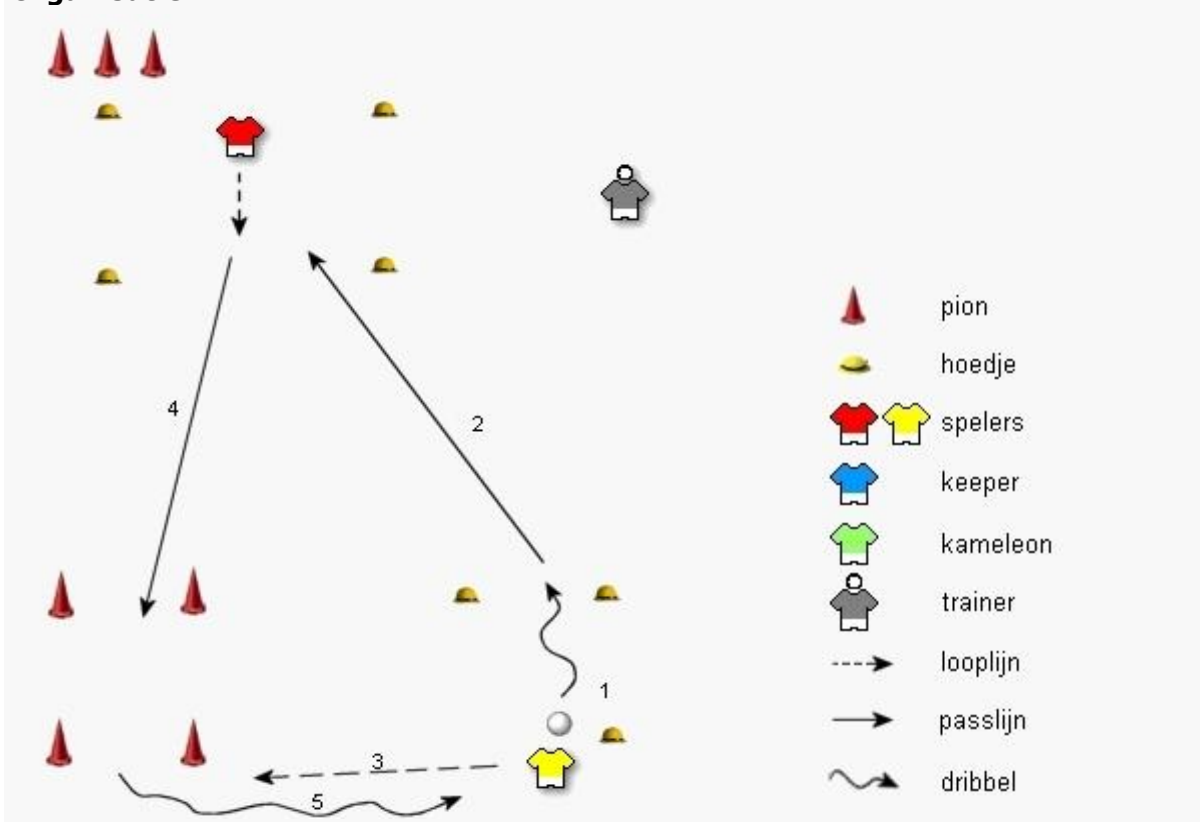
MIKVORM 2

Doelstelling: Het schietend raken van een doel
Niveau: E-pupillen 1e en 2e jaars
Aantal spelers: 4 spelers
Duur: 15 minuten
Veldafmetingen: 15x5 meter scoorvak 2x2 of 3 meter

Uitleg organisatie:

Vanaf de plek bij het markeringshoedje dribbelt de speler naar het poortje en schiet de bal naar de speler in het kaatsvak. Wanneer de bal daar is, schiet de speler in het kaatsvak de bal in het scoorvak aan de overkant.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Voor de dribbelaar

- Zoveel snelheid aan de bal meegeven dat die kan worden weggespeeld naar het kaatsvak.

Voor de kaatser

- Zo positie kiezen ten opzichte van bal dat die gemakkelijk kan worden tegengehouden.
- Op tijd verplaatsen naar de aankomende bal zodat deze gemakkelijk in het scoorvak geschoten kan worden.



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

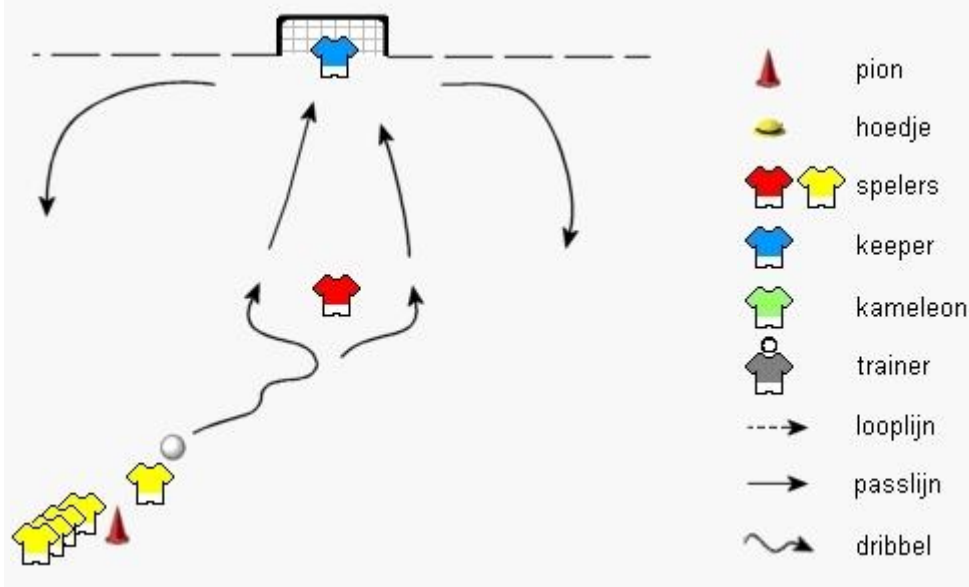
Doelstelling: Het verbeteren en leren schieten op doel
Niveau: E-pupillen
Aantal spelers: 6 to 9 spelers
Duur: 15 a 20 minuten
Veldafmetingen: Niet van toepassing

Uitleg organisatie:

Bij dit spel is het de bedoeling dat de speler eerst naar de tegenstander dribbelt waarna hij deze zo snel mogelijk moet passeren (links of rechts). Vervolgens niet aarzelen maar direct op doel schieten.

Na geschoten te hebben de bal ophalen en weer achteraan aansluiten.

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 wreef (bovenkant voet) schieten.
- Zowel met het linker been als de rechter.



AFWERKVORM 3

Doelstelling: Het verbeteren en leren schieten op doel
(met aanspelen van medespelers)

Niveau: E-pupillen

Aantal spelers: 6 to 9 spelers

Duur: 15 a 20 minuten

Veldafmetingen: Niet van toepassing

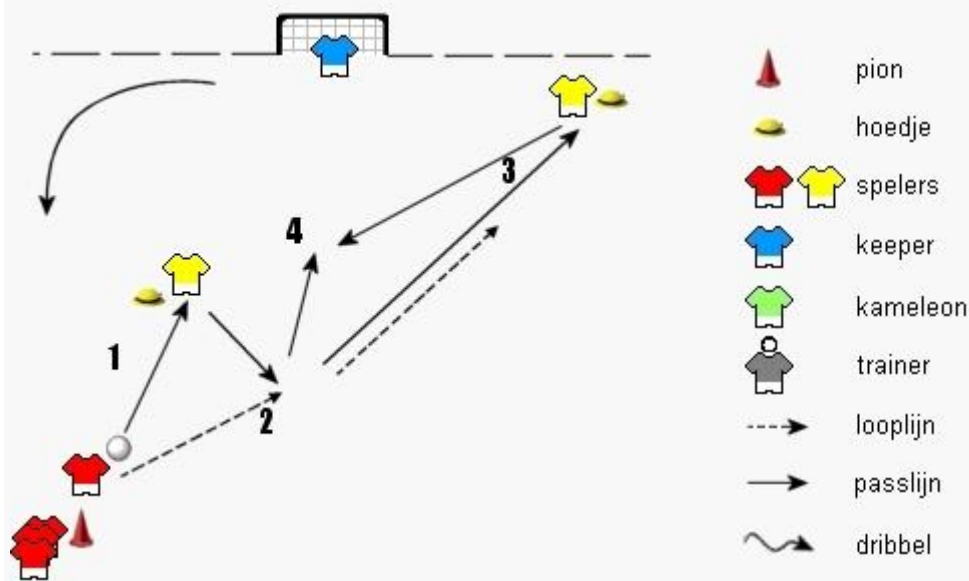
Uitleg organisatie:

Bij dit spel is het de bedoeling dat de speler eerst naar zijn medespeler (1) overspeelt waarna hij vervolgens doorloopt (2) om de bal terug te ontvangen en door te spelen naar de speler op de hoek van het veld (3). Deze speelt hem terug waarna er afgewerkt kan worden op het doel (4).

Na geschoten te hebben de bal ophalen en weer achteraan aansluiten.

Na ongeveer 5 a 10 minuten wisselen van veldspelers.

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 binnenkant voet medespeler aanspelen.
- Met de wreef (bovenkant voet) schieten op doel.
- Zowel met het linker been als de rechter.



PARTIJVORM 3

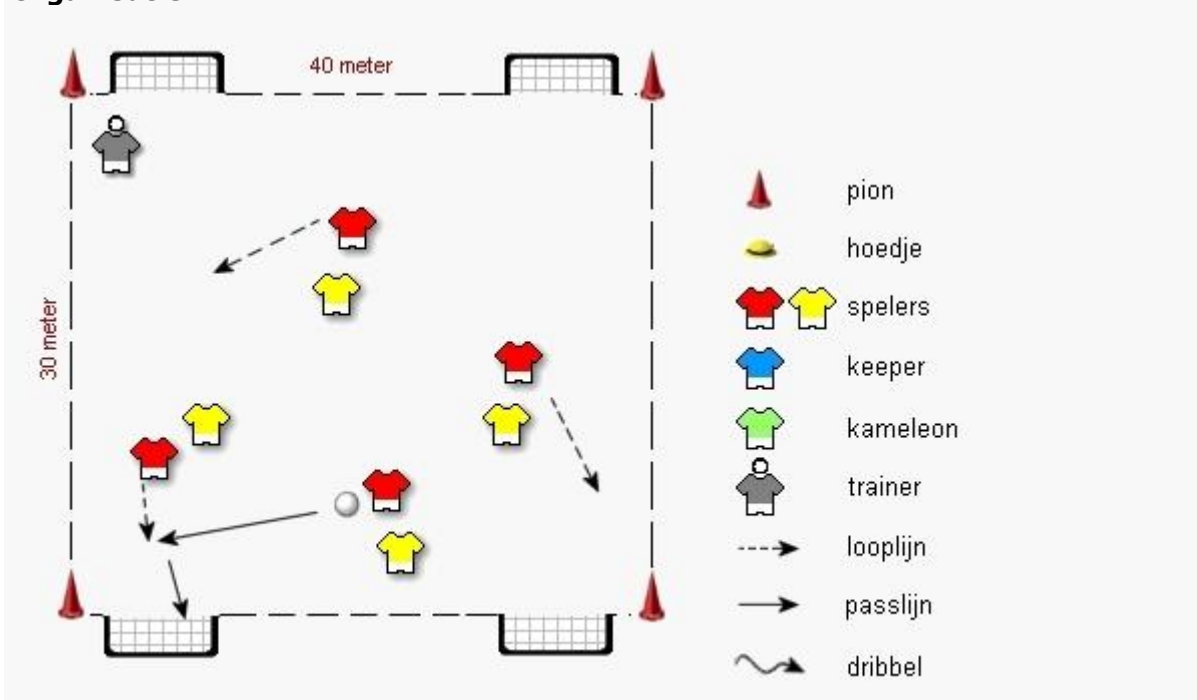
Doelstelling: Het verbeteren van de directe pass
Niveau: E- pupillen
Aantal spelers: 6 tot 14 spelers
Duur: 10 minuten per partij
Veldafmetingen: 40 x 30 meter

Uitleg organisatie:

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld op 2 velden, 4 tegen 4, of 5 tegen 5 op één veld. Het 3 tegen 3 veld moet kleiner zijn. Er moet gescoord worden door middel van een direct schot op doel, dus zonder de bal aan te nemen. Wordt er toch gescoord na een aanname dan telt het als een achterbal. Bij meer dan 2 ploegen wissel je na 10 minuten van tegenstander.

Opmerking: E-pupillen hebben moeite met scoren, meestal doordat ze te veel stil blijven staan.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Probeer direct te spelen ook als je niet op doel schiet. Iedereen aansluiten en beide voeten gebruiken.



PARTIJVORM 4

Doelstelling: De bal in de loop van de speler meegeven.
Niveau: E- pupillen
Aantal spelers: 6 tot 14 spelers
Duur: 10 minuten per partij
Veldafmetingen: 20 x 30 meter

Uitleg organisatie:

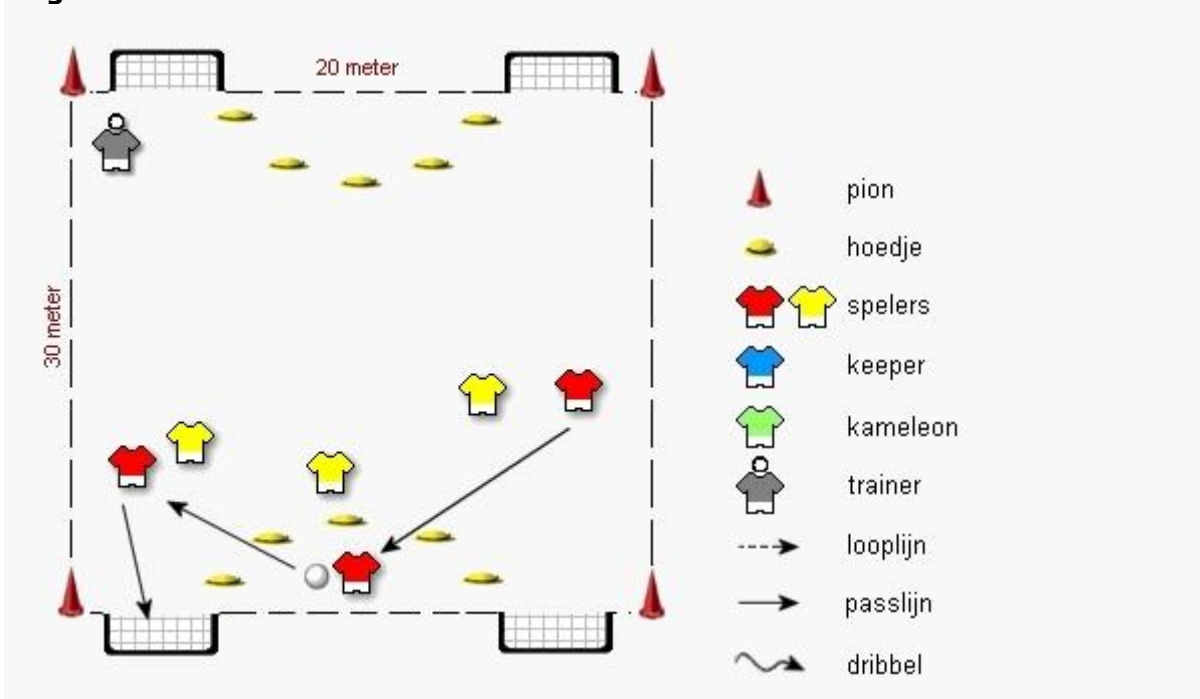
Er wordt 3 tegen 3 gespeeld op 2 velden, of 4 tegen 4 op één veld.

Er moet gescoord worden na een voorzet uit het spitsenvak.

Er wordt per team 1 spits aangewezen. Alleen die speler mag met de bal in het spitsenvak komen. De andere spelers en de tegenpartij mogen de bal niet tegenhouden of afpakken in het spitsenvak.

De spits mag wel uit zijn vak komen om de bal op te halen of af te pakken.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Inzicht is belangrijk in deze vorm. Maak, hiermee rekening houdende, een partijverdeling.

- probeer direct aan te spelen
- iedereen aansluiten
- snel een schietkans proberen te maken.



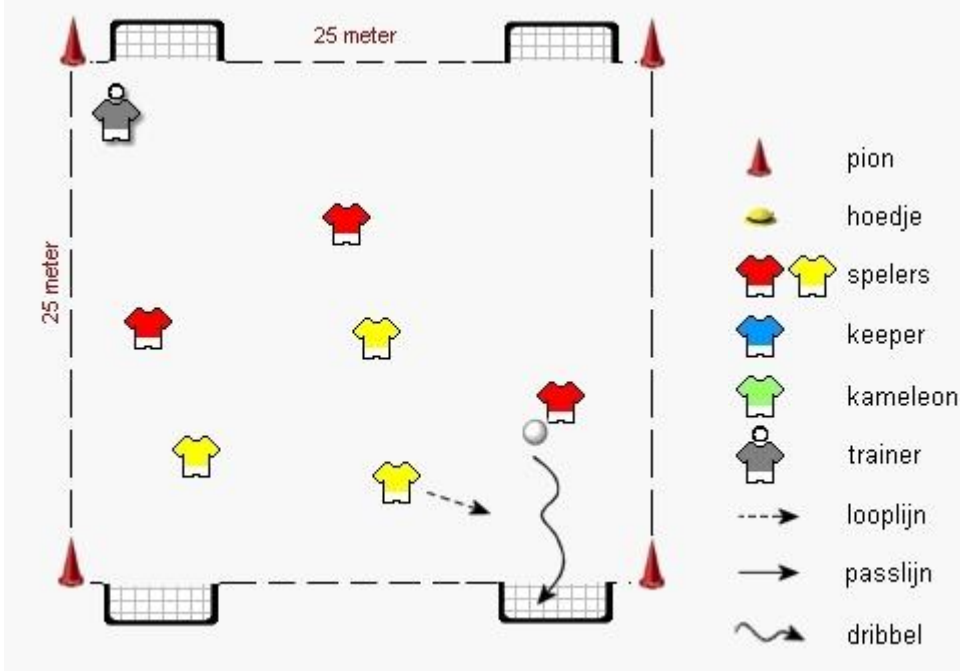
PARTIJVORM 5

Doelstelling: Het verbeteren van de passeeracties.
Niveau: E- en D pupillen
Aantal spelers: 6 tot 14 spelers
Duur: 20 tot 30 minuten
Veldafmetingen: 25 x 25 meter

Uitleg organisatie:

Op 2 velden wordt 3 tegen 3, 4 tegen 4 of 4 tegen 3 gespeeld. Er kan gescoord worden met een dribbel door een van de twee goaltjes. Probeer ze eerst aan te zetten om passeeracties te maken. Als dat goed gaat kun je ook nog er op letten of ze de juiste keuze maken tussen een passeeractie of overspelen. Na ongeveer 10 minuten een andere tegenstander.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Bij het wisselen van tegenstanders kun je aangeven welke mooie passeeracties je gezien hebt.
- De passeeractie niet te ver of te dichtbij de tegenstander inzetten. Het lichaam moet meebewegen om een schijnbeweging te laten slagen.
- let speciaal bij deze oefening op het gebruiken van beide voeten (links en rechts).



PARTIJVORM 6

Doelstelling:	Proberen de vrije man beter aan te spelen.
Niveau:	E- en D pupillen
Aantal spelers:	5 tot 14 spelers
Duur:	25 minuten
Veldafmetingen:	20 x 20 meter

Uitleg organisatie:

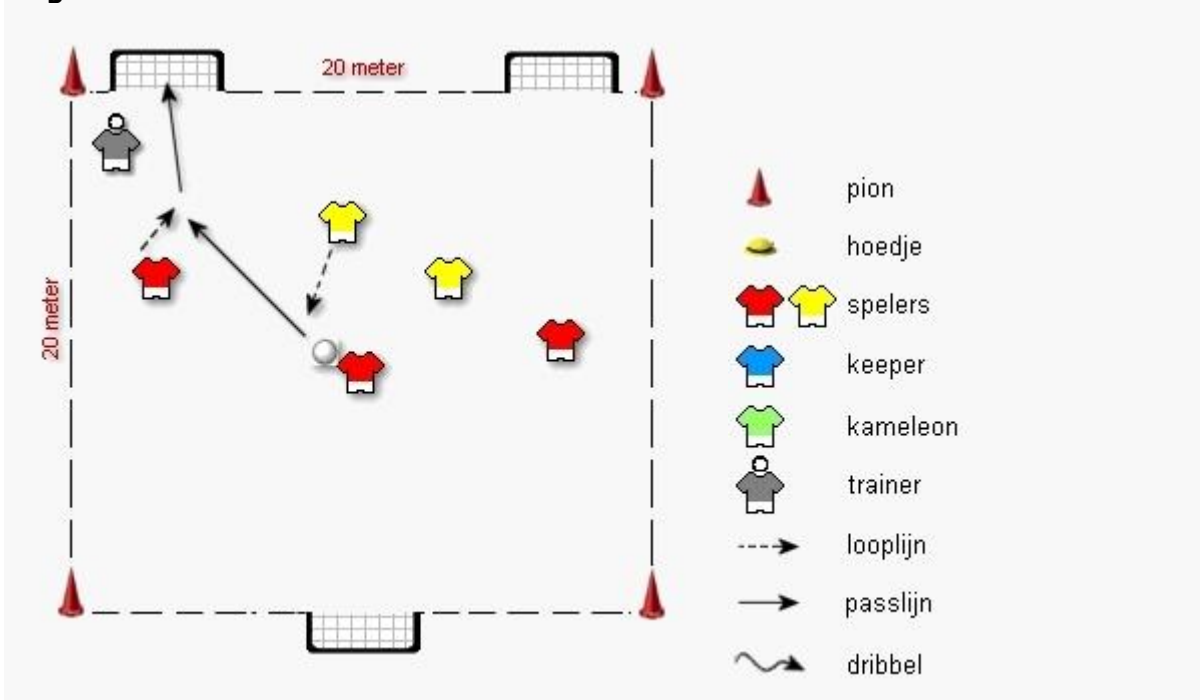
Er wordt op twee velden 3 tegen 2 of 4 tegen 3 gespeeld. Het veld van 4 tegen 3 moet 30 bij 30 meter zijn.

Het drietal scoort op 1 van de 2 doeltjes door direct op doel te schieten.

Het tweetal mag vrij scoren.

Na 8 minuten wisselen van tegenstander.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Speel op het juiste been aan.
- Niet te lang wachten met overspelen.
- Met beide voeten schieten.
- Niet te hard of te zacht aanspelen.



PARTIJVORM 8

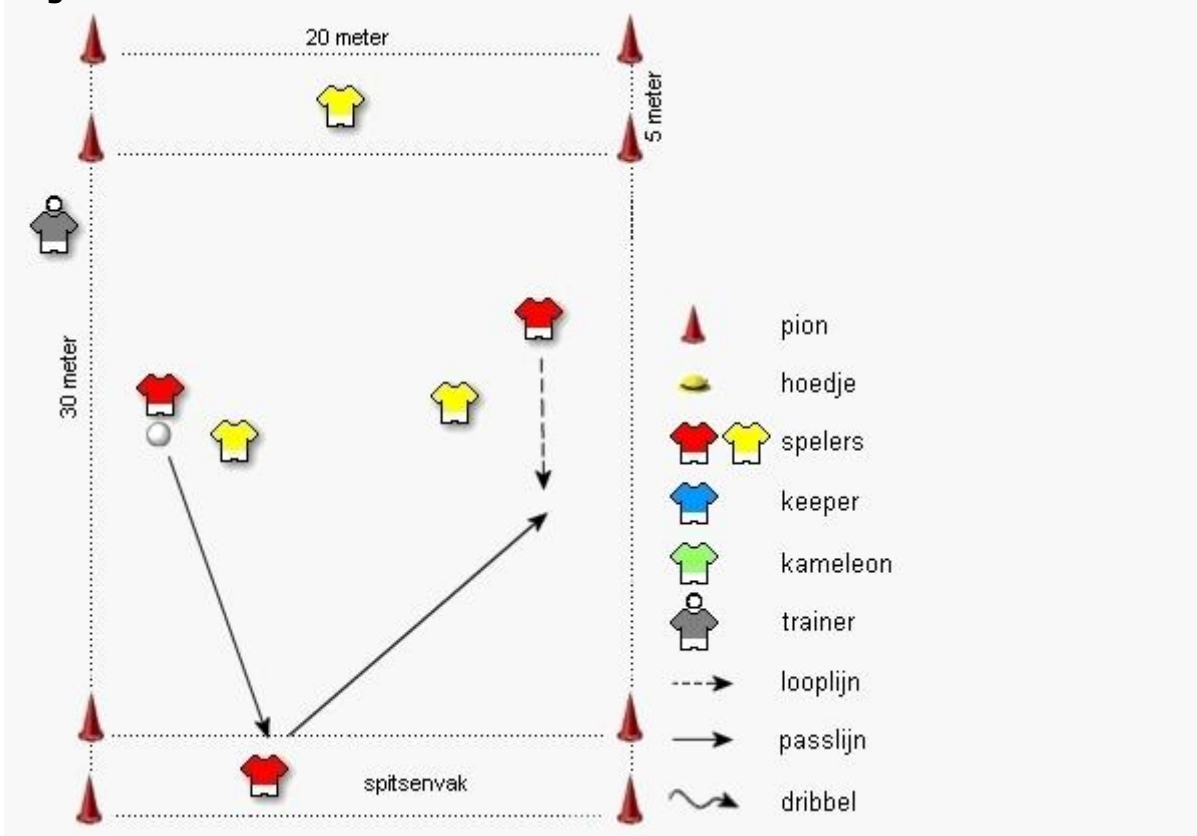
Doelstelling:	Loopacties van de spelers, zonder bal, verbeteren
Niveau:	E- en D pupillen
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers
Duur:	25 minuten
Veldafmetingen:	20 x 30 meter

Uitleg organisatie:

Er wordt 2 tegen 2 gespeeld op 2 velden. De spelers in de zogenaamde spitsenvakken aan de boven- en de onderkant dienen als doel. Ze kunnen scoren door hun medespeler in het spitsenvak aan te spelen, hij moet de bal wel in dit vak onder controle krijgen. Na een doelpunt mag de andere partij beginnen.

Hierna wordt het spel gespeeld met een kaats. De spits krijgt de bal en moet hem direct terug spelen naar een medespeler. Pas dan is er een punt behaald. De spitsen mogen niet uit hun vak komen, en de andere spelers mogen niet in het spitsenvak komen. Na ongeveer 8 minuten doorwisselen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Eerst kijken of de andere speler de bal goed heeft aangespeeld, daarna vragen om de bal door een loopactie. Als je zuiver passt, dan kan de spits ook goed terug spelen.



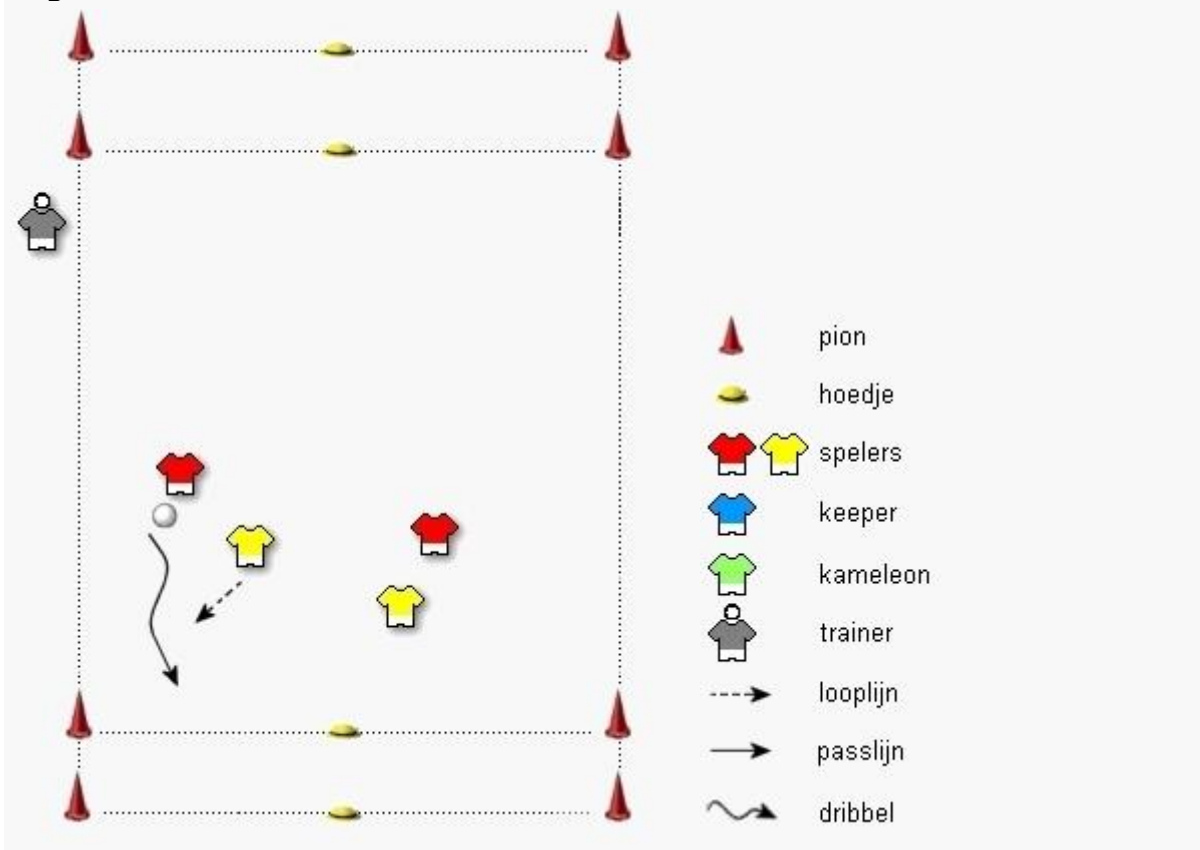
PARTIJVORM 9

Doelstelling: Passeeracties verbeteren
Niveau: E- en D pupillen
Aantal spelers: 12 tot 14 spelers
Duur: 25 minuten
Veldafmetingen: 20 x 25 meter

Uitleg organisatie:

Er wordt 3 tegen 3 en/of 2 tegen 2 gespeeld op 2 of drie velden. Ze kunnen scoren door met de bal over de achterlijn te dribbelen en de bal voor de laatste lijn te stoppen. Lukt het niet om de bal op tijd te stoppen dan telt het doelpunt niet. Na ongeveer 10 minuten wisselen van tegenstander.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Als je de tegenstander voorbij bent, dan versnellen met de bal.
- Maak een schijnbeweging.