

Augustus 2016

DSC Kerkdriel De Leidraad Techniektrainingen



Lenard Weber / Hein Lamers

Voor:

Technische zaken – DSC Kerkdriel

Augustus

INHOUDSOPGAVE

Voorpagina	1
Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Waarom doen we techniektraining	4
1 tegen 1 vormen	6
Basistechniek	12
Kap en draaivormen	13
Passeervormen	15
Pas en trapvormen / afwerkvormen	18
Voetbalvormen	22

INLEIDING

De belangrijkste reden om over te gaan tot het gebruik van een leidraad, waarin de opleidingsuitgangspunten van DSC KERKDRIEL aangaande de techniektrainingen staan beschreven, is dat we hiermee onze verantwoordelijke trainers m.b.t. het aanreiken van voetbalactiviteiten aan voetballers, een duidelijke structuur aangeven. Dit met als doel te waarborgen dat een voetballer bij DSC, gedurende het seizoen, steeds de voor deze leeftijdscategorie belangrijkste elementen van het voetbalspel in zijn voetbalopleiding krijgt aangeboden. Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC.

Natuurlijk kan je op verschillende manieren kijken naar het aanbieden van structuur binnen opleiden en dat is ook goed. Als DSC kiezen we voor een eenvoudige maar duidelijke opzet die is weergegeven in dit document. Daar waar u leest voetballer wordt vanzelfsprekend ook voetballer bedoeld. Naast aan allerlei beschreven voetbaltechnische/tactische zaken hechten we er aan duidelijk te maken dat plezier beleven aan het uitoefenen van de hobby die voetbal heet voor ieder lid van DSC centraal zou moeten staan.

Waarom doen we techniektraining?

Het Wiel is allang uitgevonden, het voetbal heeft veel kenners, toch is het belangrijk om terug te gaan naar de basis. Het straatvoetbal.

Het straatvoetbal is voor een groot deel verdwenen bij de jeugd. Tijdens het voetballen op straat leren spelers de techniek spelenderwijs. Het straatvoetbal vormde je als voetballer. Technisch, tactisch, fysiek en mentaal. Door het voor een groot deel verdwenen beeld van straatvoetbal neemt niet alleen de techniek af, maar ook de mentale weerbaarheid en de slimheid om met een bepaald fysiek om te gaan. De techniek vormt de belangrijkste basis voor een goede voetballer. Zowel aanvallend als verdedigend.

Bij voetbalverenigingen is vaak de gelegenheid om specifieke voetbaltraining te geven/te krijgen minimaal gezien de geringe trainingsuren. Techniektraining biedt een speler via een leerplan de mogelijkheid om zich te bekwamen via voetbaltraining. Het leerplan is zodanig opgesteld dat iedere speler/spelster zich op zijn/haar niveau kan door ontwikkelen.

Techniektraining is bestemd voor jongeren, zowel jongens als meisjes, in de leeftijd van 6 tot en met 13 jaar. De speler zal het verschil maken ten opzichte van zijn tegenstander door zijn techniek. Tevens zal er aandacht besteedt worden aan Tactische, Fysieke en Mentale vaardigheden.

Leerplan:

De techniektraining biedt jeugdvoetballers/sters de kans om zich spectaculair te verbeteren. Het spreekt vanzelf dat de één beter en sneller leert dan de ander. De snelheid van ontwikkeling hangt af van het talent en van het ontwikkelen door zelfstandig te oefenen. Het zelfstandig oefenen speelt een belangrijke rol in deze 'opleiding'.

Dat je nergens de jeugd zelfstandig ziet oefenen heeft beslist niets te maken met luiheid. Ze weten niet hoe het moet. Als ze eenmaal weten hoe het moet, dan gaan ze oefenen om de technieken goed onder de knie te krijgen. Spelers die zelfstandig oefenen zijn gemotiveerd en gedreven om zich technisch te verbeteren. Ook in gemotiveerdheid en gedrevenheid zal verschil zijn.

Feit is dat iedere speler zich kan verbeteren en op de techniektraining ook de ruimte krijgt om technieken toe te passen. Spelers worden gestimuleerd om acties te maken.

De kwaliteiten techniek, tactiek, fysiek en mentaal vormen binnen het voetbal een viereenheid. In een wedstrijd(vorm) komt alles samen. Dus alle vier de kwaliteiten trainen wij in de Techniektraining. Ze zijn afzonderlijk van elkaar trainbaar, maar heel vaak zal het een combinatie zijn van 2,3 of 4 kwaliteiten. Wat houden ze in en hoe gaan wij daar binnen de Techniektraining mee om.

Techniek

Als je je tegenstander de baas wilt zijn, moet je eerst de baas zijn over de bal. Er zal dan ook heel intensief getraind worden op de individuele techniek van een speler. Techniek wat uiteindelijk functioneel toegepast kan worden in de wedstrijd. De spelers leren de volgende technieken aan: snel voetenwerk, balgevoel, basisbewegingen, schijnbewegingen, passeerbewegingen, passen en trappen, balaanname en koppen. Uiteraard worden de technieken links en rechts aangeleerd.

Tactiek

De technische trainingvormen bevatten veel tactische elementen. Een speler passeert een tegenstander om een overtal situatie te creëren. Of een speler geeft een dieptepass, waardoor een medespeler vrij voor de keeper komt. Het schieten op doel om te scoren is voor een deel ook tactiek. De speler schiet ten slotte op doel om te scoren. We gaan spelers leren om tactisch slimmer op doel te schieten zodat de kans om te scoren groter wordt. Een goede traptechniek is uiteraard een vereiste. Dat valt weer onder het kopje Techniek.

Fysiek

De weerstanden zitten binnen het voetbal opgesloten. We gaan spelers niet met een zandzak op hun rug laten trainen. Wat zijn de mogelijkheden om spelers fysiek sterker te laten worden, of soms slimmer te worden. Wie niet sterk is moet slim zijn, of snel zijn (lees ook handelingssnelheid). Een speler die in zijn leeftijdscategorie iedereen de baas is kan meer weerstand ondervinden als hij met oudere spelers gaat trainen. Hij zal niet alleen fysiek meer getest worden maar zal ook slimmer met deze extra weerstand om moeten gaan. Dus sneller handelen als hij een tegenstander treft die fysiek

sterker is. Kap en draaibewegingen over een korte afstand binnen bepaalde tijd kunnen fysiek heel belastend zijn. Er zijn genoeg mogelijkheden om het fysiek van een speler te trainen, of om slimmer met een minder fysiek om te gaan.

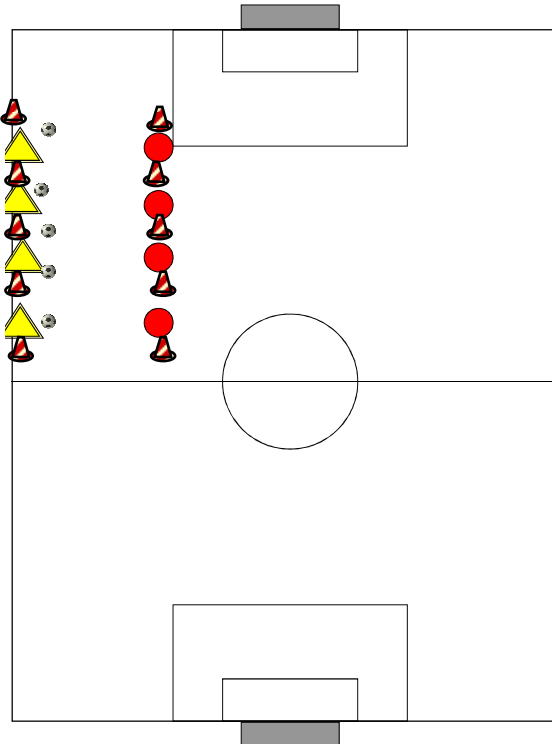
Mentaal

De mentale training begint de eerste de beste training al. Spelers gaan met technische bewegingen aan de gang die ze nog niet goed of nog niet beheersen. Ze zullen de technische bewegingen na één training nog niet beheersen. De een gaat rustig door met oefenen en de ander krijgt er de pest in dat het niet lukt. Dan moet de speler in kwestie wel de mentaliteit opbrengen om door te gaan. De een heeft meer tijd nodig dan de ander. Hoe gaan spelers om met winst en verlies? Geeft hij op of gaat hij door tijdens spel- en partijvormen.

De techniektrainingen voor de E/F pupillen vinden plaats tijdens de stroomtraining.

1 tegen 1 vormen

Oefening 1: 1 tegen 1 (frontaal) lijndribbel (wereldbekerspel)



Inhoud / methodiek:

De gele spelers hebben de bal. De speler probeert over de lijn van de rode speler te dribbelen (doormiddel van hem te passeren). Wanneer de rode speler de bal afpakt gaat hij proberen over de lijn van de gele speler te dribbelen. Over de lijn gedribbeld is 1 punt. De oefening duurt 2 minuten naar 2 minuten wordt er doorgedraaid.

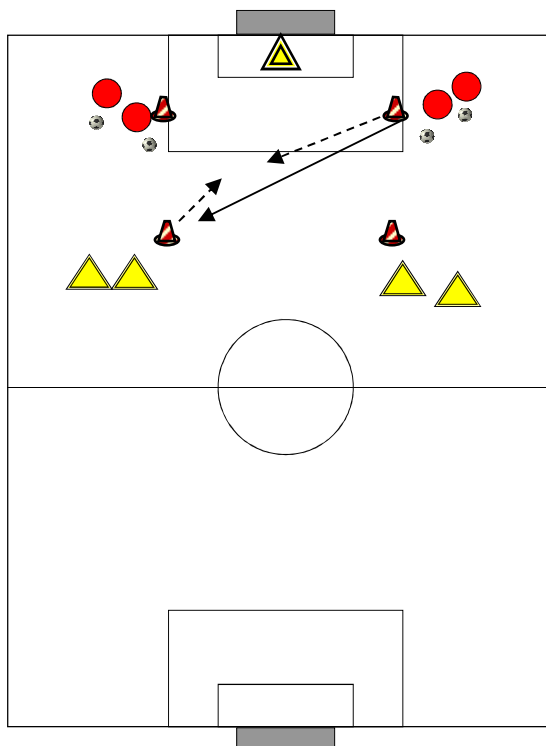
Doordraaien:

- Winnaars naar links, verliezers naar rechts
- Iedereen speelt 1x tegen elkaar (schema)

Afmetingen:

5 x10 meter

Oefening 2: 1 tegen 1 (zijwaarts) met keeper



Inhoud / methodiek:

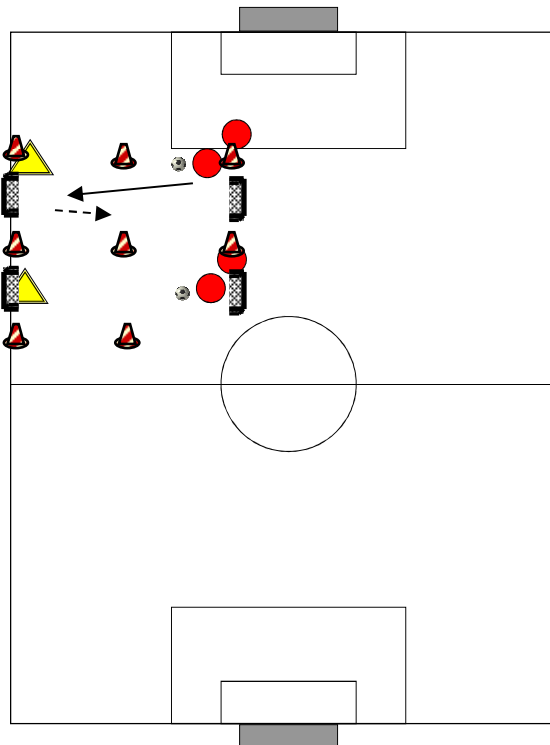
De rode speler speelt de bal diagonaal naar de gele speler. De gele speler neemt de bal voorwaarts aan en probeert de rode speler die heeft gespeeld uit te spelen. Naar het uitspelen mag hij afronden op doel.

Doordraaien:

- De rode speler gaat naar de plaats waar hij heen heeft gespeeld. De gele speler haalt de bal en sluit aan bij de rode spelers waarvan hij de bal heeft gehad.

Afmetingen:

Afstand tussen rode en gele speler 15 meter.

Oefening 3: 1 tegen 1 met 2 doelen (frontaal)**Inhoud / methodiek:**

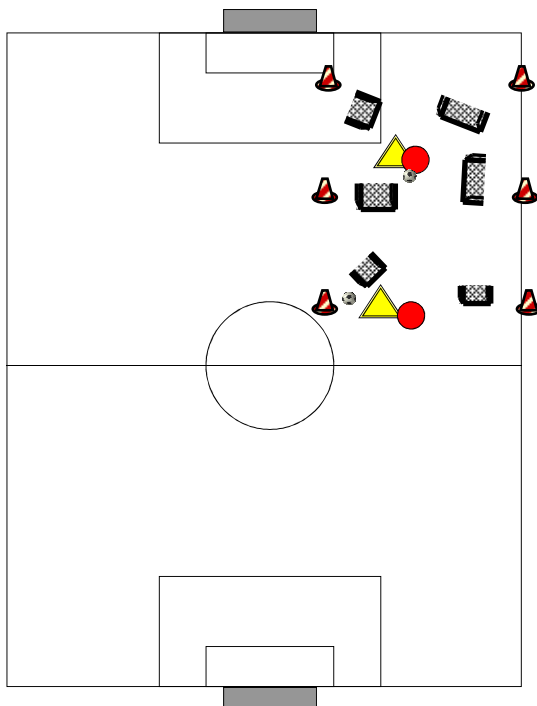
De rode speler speelt de bal naar speler geel. Deze neemt aan en dribbelt richting speler rood. Via een passeerbeweging probeert hij langs speler rood te komen en te scoren in het doel. Wanneer rood de bal afpakt mag hij ook scoren op het doel van de gele speler.

Doordraaien:

- De rode speler gaat naar de plaats waar hij heen heeft gespeeld. De gele speler haalt de bal en sluit aan bij de rode spelers waarvan hij de bal heeft gehad. Elk doelpunt is een punt.

Afmetingen:

20x10 meter

Oefening 4: 1 tegen 1 met 6 doelen in een rechthoek.**Inhoud/methodiek:**

De rode en gele speler maken een 2-tal. De Speler met de bal probeert door alle doelen heen te dribbelen. Elke keer als je door een doel heen dribbelt krijg je een punt. De speler zonder bal probeert de bal af te pakken.

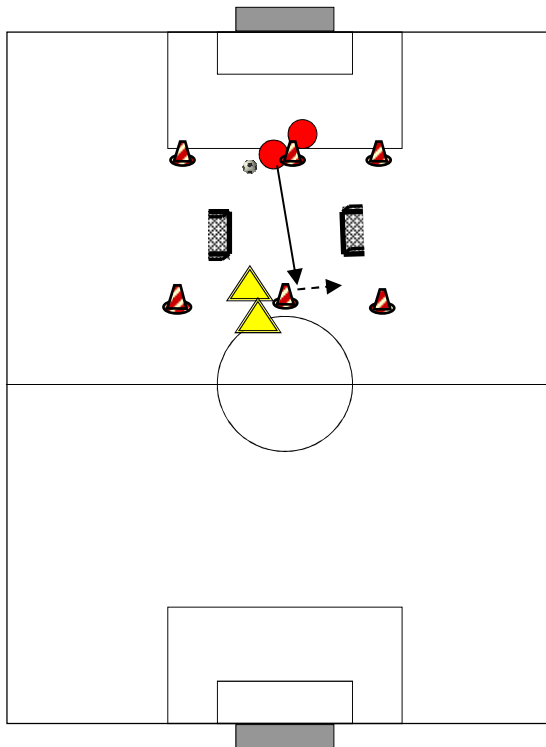
Doordraaien:

Na 1 minuut wisselen van tegenstander.

Afmetingen:

Doeltje: 2 meter

30x20 meter

Oefening 5: 1 tegen 1 met pass en omgekeerde doelen (zijwaarts – achterwaarts)**Inhoud / methodiek:**

De rode speler speelt de bal naar de gele speler. De gele speler neemt de bal naar de zijkant toe aan. En probeer in 1 van de 2 doelen te scoren. De rode speler probeert de bal af te pakken. Een doelpunt is 1 punt.

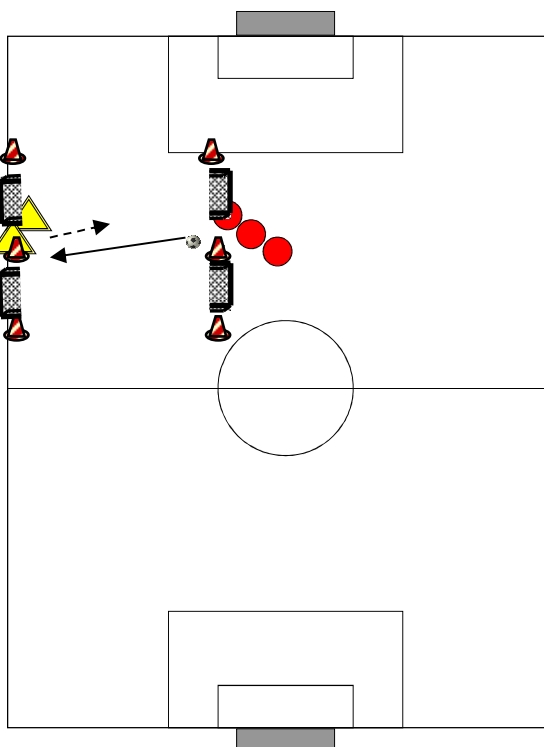
Doordraaien:

- De rode speler sluit zonder bal aan bij de gele spelers. De gele speler pakt de bal en sluit aan bij de rode spelers.

Afmetingen:

30x20 meter

Doel: 2 meter breed

Oefening 6: 1 tegen 1 met 4 doelen (zijwaarts-frontaal)**Inhoud / methodiek:**

De rode speler speelt de bal naar speler geel. Deze neemt aan en dribbelt richting speler rood. Via een passeerbeweging probeert hij langs speler rood te komen en te scoren in 1 van de 2 doelen. Wanneer rood de bal afpakt mag hij ook scoren op de doelen van de gele speler.

Doordraaien:

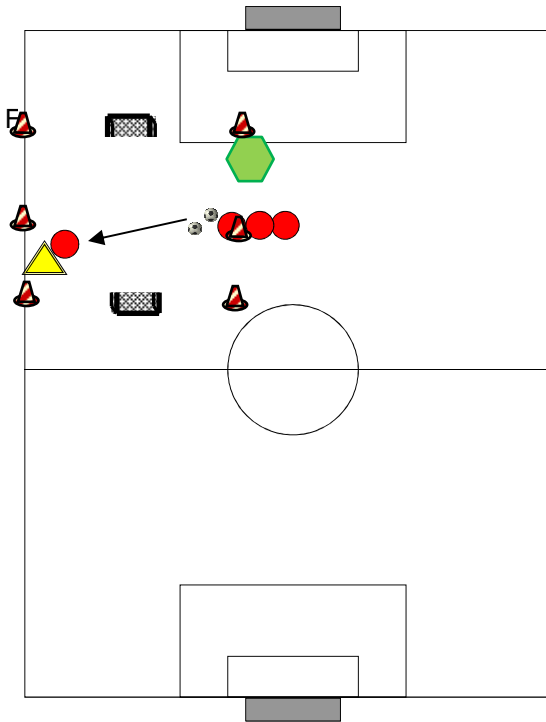
- De rode speler gaat naar de plaats waar hij heen heeft gespeeld. De gele speler haalt de bal en sluit aan bij de rode spelers waarvan hij de bal heeft gehad. Elk doelpunt is een punt.

Afmetingen:

30x20 meter

Doel: 2 meter

Oefening 7: 1 tegen 1 (achterwaarts verdedigen)



Inhoud / methodiek:

Rode speler speelt zijn teamgenoot in. Deze moet op het doel aan de overkant scoren. De gele verdediger probeert dit te voorkomen en daarna op het andere doel te scoren.

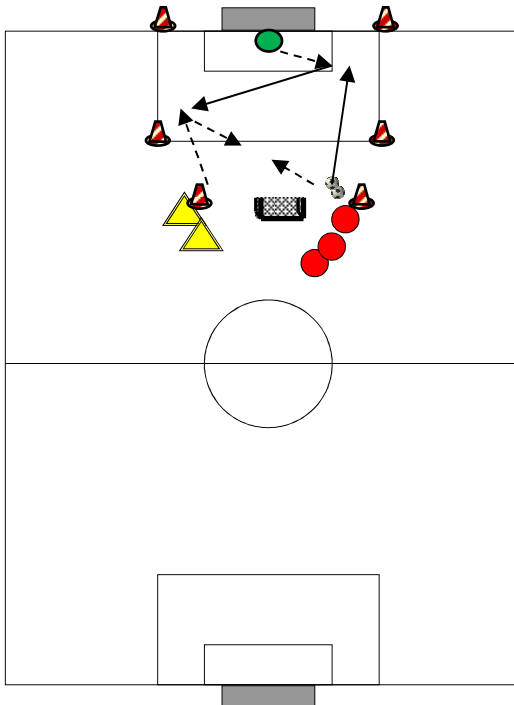
Doordraaien:

- Je gaat terug naar de beginpunten. Naar 5 minuten wisselen van functie.

Afmetingen:

20x15 meter
Doel: 2 meter

Oefening 8: 1:1 na terugspeelbal en opendraaien (frontaal als buitenspeler)



Inhoud / methodiek:

De rode speler speelt de bal terug naar de keeper die de bal buiten het 5 meter gebied vraagt. Op het moment dat de keeper aanneemt zakt de gele speler uit tot de pion. De keeper speelt de gele speler in. De gele speler draait open en zoekt het 1 tegen 1 duel op met de rode speler die de bal naar de keeper heeft gespeeld (binnen of buitenkant passeren)

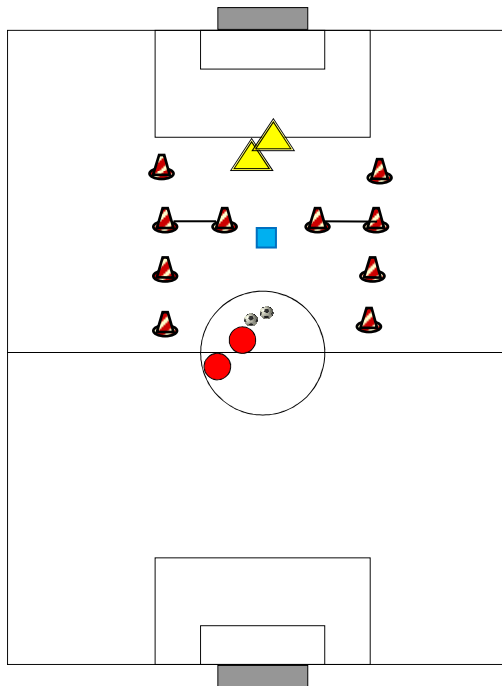
Doordraaien:

- Spelers wisselen van plaats.

Afmetingen:

Vierkant voor de keeper: 16 meter gebied
Afstand tussen doelen: 30 meter

2 organisaties wegzetten.

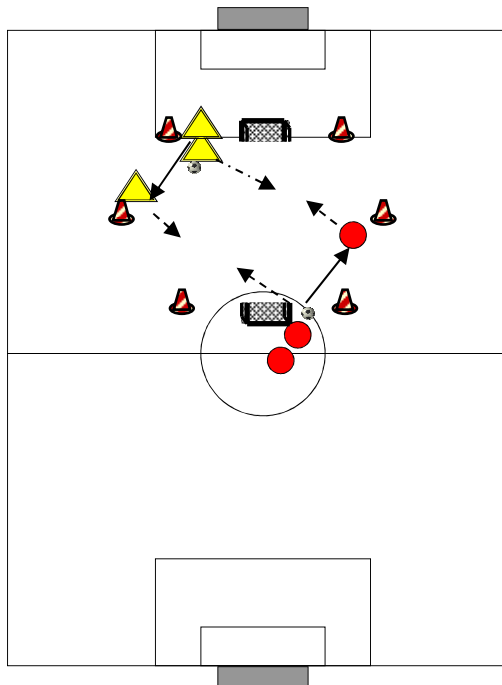
Oefening 9: 1 tegen 1 met passeren in de doelen.**Inhoud / methodiek:**

De rode speler zoekt de blauwe speler op. Hij probeert de blauwe speler te omspelen. Wanneer dit lukt sluit hij aan bij de gele speler. Wanneer dit niet lukt mag de blauwe speler de bal pakken en aansluiten bij de gele speler. Vervolgens mag de gele speler het proberen.

Afmetingen:

Doelen: 2 meter
Rechthoek: 8x15 meter

2 organisaties wegzetten.

Oefening 10: Diagonaal passen en verdedigen (buitenspelers)**Inhoud / methodiek:**

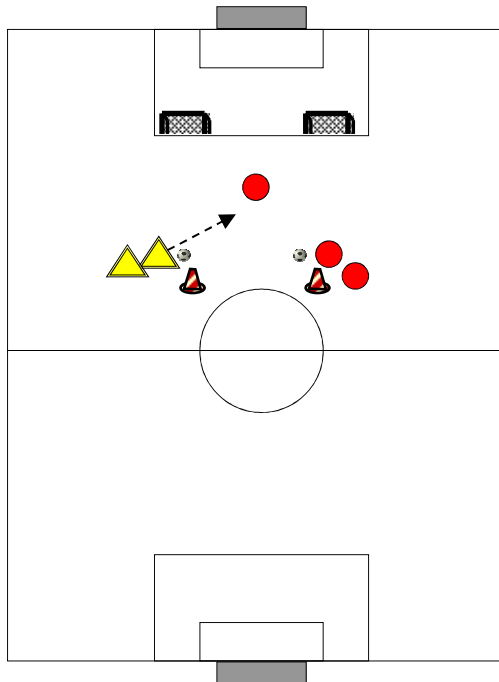
De rode en de gele speler spelen tegelijk de bal naar de andere gele/ rode speler. Deze spelers draaien open en zoeken het 1:1 duel op met de speler waarvan ze de bal niet hebben gehad. Doelpunt is 1 punt.

Doordraaien:

De speler die de bal heeft ingespeeld wordt aanvaller op de plaats waar hij niet heeft ingespeeld. De speler die de bal heeft aangenomen wisselt met de speler waar hij het 1:1 duel mee aangegaan is.

Afmetingen:

Afstand tussen de pionnen: 10 meter
Afstand tussen de doelen: 20 meter
Afstand tussen de pionnen naast het doel: 5 meter

Oefening 11: 1 tegen 1 met 2 doelen (reactievermogen, zijwaarts)**Inhoud / methodiek:**

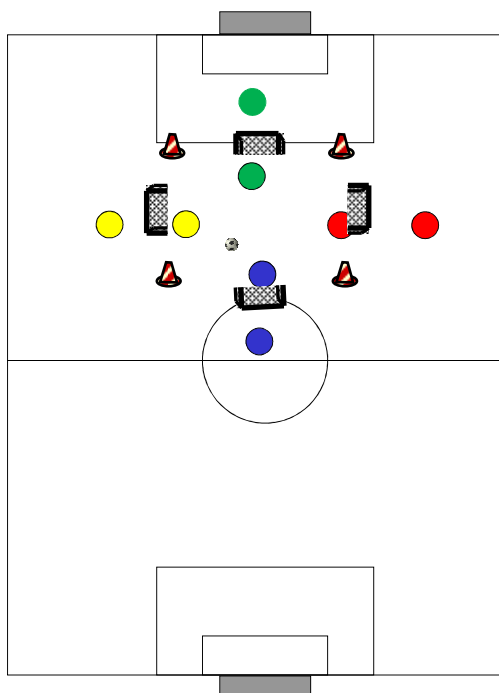
De kleur die niet start als verdediger start. Dus geel start. De gele speler dribbelt op en probeert in het doel diagonaal te scoren. De rode verdediger probeert de bal af te pakken.

Wanneer de bal is afgepakt of wanneer de bal in het doel ligt mag de rode aanvaller vertrekken. De gele speler die heeft aangevallen wordt verdediger. Let op: dat je als trainer bij de vertrekkende speler gaat staan zodat hij niet te snel vertrekt. Per doelpunt 1 punt.

Afmetingen:

Afstand tussen de pion en het doel= 15 meter

Afstand tussen de doelen: 10 meter

Oefening 12: 1:1:1:1 met 4 doelen**Inhoud / methodiek:**

Er zijn 4 doelen, en er spelen 4 spelers tegelijk. De speler speelt 1 tegen 1 tegen 3 andere spelers. Hij mag op alle doelen scoren. Wanneer er bij een speler wordt gespeeld wordt er daar direct gewisseld. De speler die erin komt dribbelt de bal in het spel. Doelpunt is 1 punt.

Doordraaien:

- Als er wordt gescoord wordt er gewisseld.
- Staan een speler er te lang in wisselt de trainer.

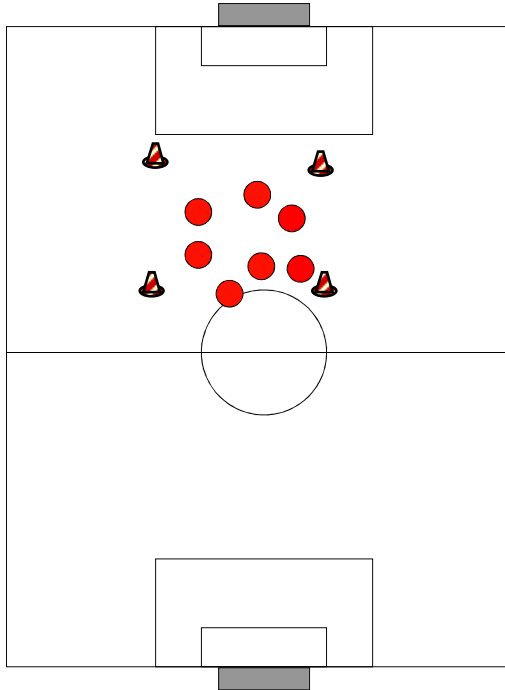
Afmetingen:

30x30 meter

Let op: De spelers die niet spelen hebben en bal en zijn bezig met de basisoefeningen.

Basistechniek vormen

13. Dribbelen en drijven in een vierkant


Inhoud / methodiek:

Iedere speler heeft een bal. De spelers dribbelen door het vak. Op teken van de trainer doen ze een techniekoefening.

Weerstand inbouwen:

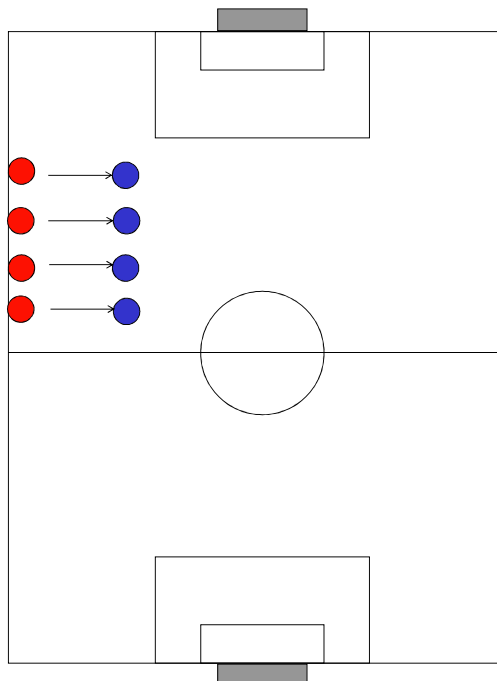
- Vak kleiner maken
- Tikker / afpakker aanwijzen

Afmetingen:

15x15 meter

Zie technieklijst

14. Annemen en verplaatsen (laag, midden, hoog)


Inhoud / methodiek:

De spelers staan tegenover elkaar. De rode speler heeft de bal. Deze gooit de bal naar speler blauw. Speler blauw moet hem op diverse wijzen verplaatsen naar speler rood. De bal mag niet stuiten!

Oefeningen:

1. Binnenkant voet terugspelen
2. Bovenkant van de voet terugspelen
3. Annemen op de knie en terugspelen
4. Annemen op de borst en terugspelen
5. Koppen

Zie technieklijst

Belangrijk:

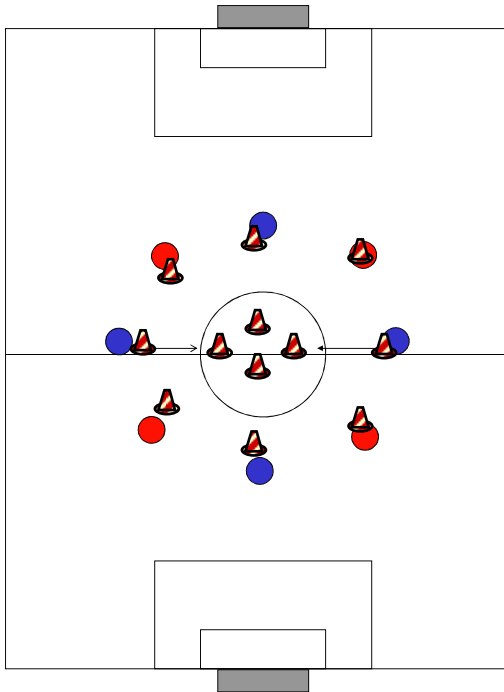
- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de spelers:

5 meter

KAP EN DRAAIVORMEN

15. Rondovorm


Inhoud / methodiek:

De spelers staan met de bal bij een buitenste pion. De spelers dribbelen naar de middelste pion (iedere speler heeft een middelste pion). Maken een kap of draaibeweging en dribbelen terug en maken bij de beginpion ook een kap en draaibeweging. Links en rechts oefenen.

Belangrijk:

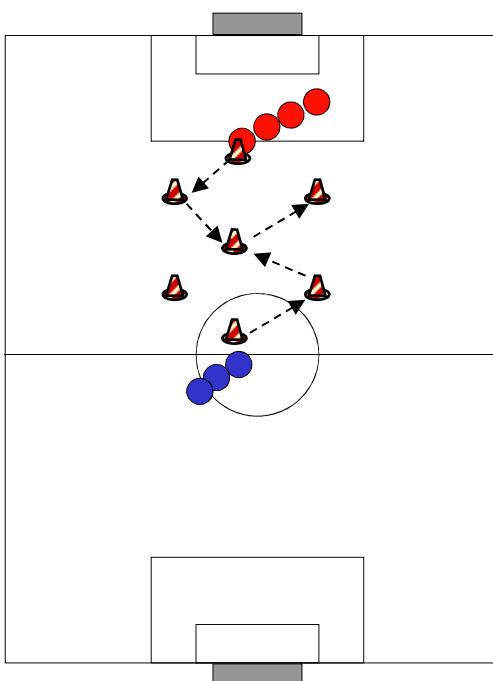
- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

10 meter

Zie technieklijst

16. De 7 pionnen


Inhoud / methodiek:

De rode en blauwe speler startten tegelijk. Ze dribbelen naar de pion rechts voor zich. Maken een kapbeweging en dribbelen door naar de volgende pion. Bij elke pion maak je een kapbeweging en vervolgens sluit je aan bij de andere kleur.

Belangrijk:

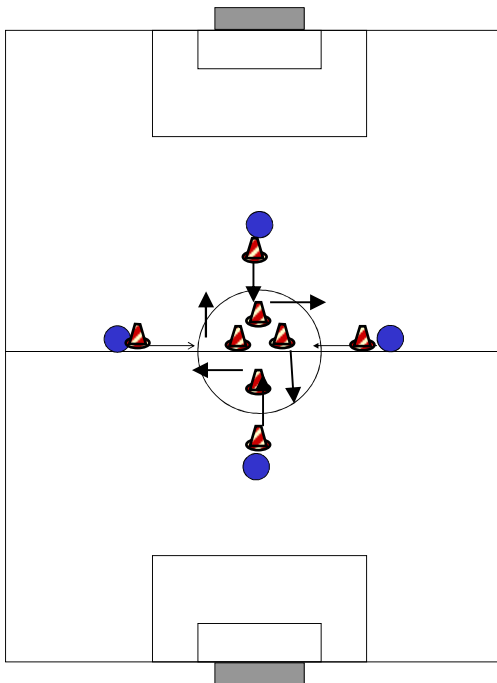
- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

5 meter

Zie technieklijst

17. Kappen en draaien in een plusvorm


Inhoud / methodiek:

De spelers startten bij de buitenste pion. Ze dribbelen naar de middelste pion maken een kappbeweging naar rechts en sluiten bij de volgende pion aan. Wanneer rechts beheerst wordt maken ze de kappbeweging met links.

Belangrijk:

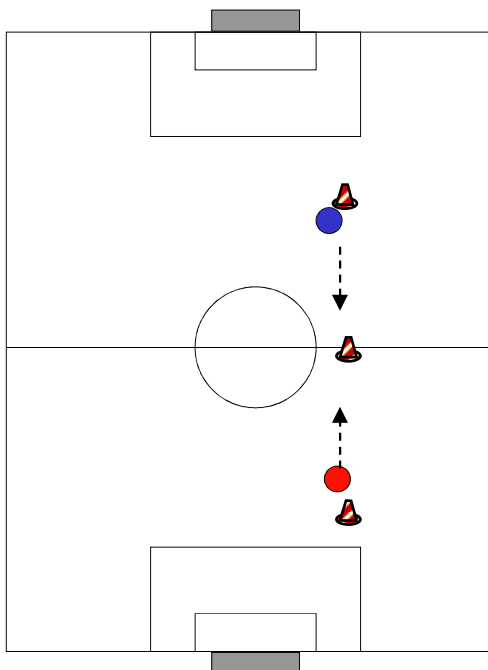
- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

10 meter

Zie technieklijst

18. Kappen en draaien tegenover elkaar


Inhoud / methodiek:

Speler rood en blauw dribbelen naar de pion, en kappen voor de pion af en dribbelen terug naar de beginplaats en spelen de bal af. De volgende oefening dribbelen ze samen naar de pion maken een passeerbeweging (dezelfde passeerbeweging) en sluiten aan, aan de overkant.

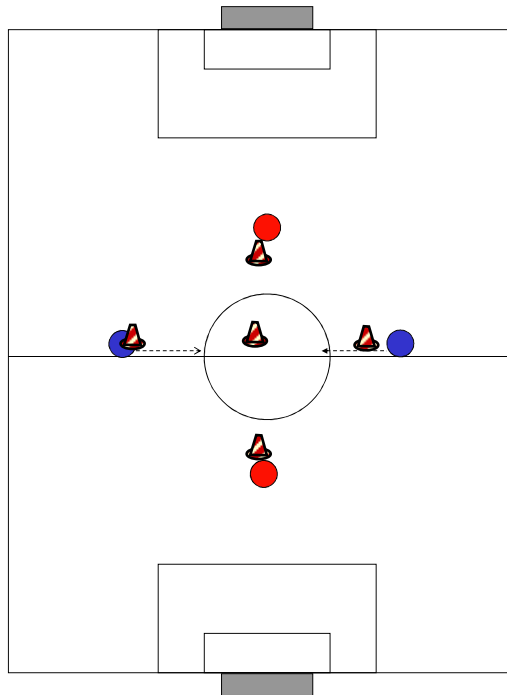
Afstand tussen de pionnen:

8 meter

Zie technieklijst

PASSEERVORMEN

19. Plusvorm


Inhoud / methodiek:

Spelers blauw dribbelen naar de middelste pion. Maken daar een passeerbeweging en dribbelen door naar de overkant. Wanneer de passeerbeweging in wordt gezet mogen de 2 rode spelers al vertrekken. Deze doen het zelfde.

Belangrijk:

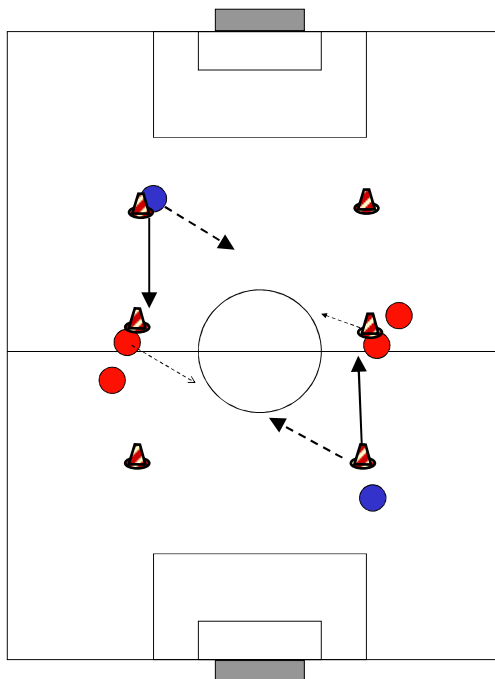
- De spelers maken allebei dezelfde oefening. Dezelfde kan op anders krijg je botsingen.

Afstand tussen de pionnen:

8 meter

Zie technieklijst

20. Aannemen en passeren over de lijn (zijwaarts)


Inhoud / methodiek:

De blauwe spelers spelen de bal naar de rode speler. Deze draait door en zoekt het 1:1 duel op met de andere blauwe die de bal niet naar hen heeft ingespeeld.

Weerstand inbouwen:

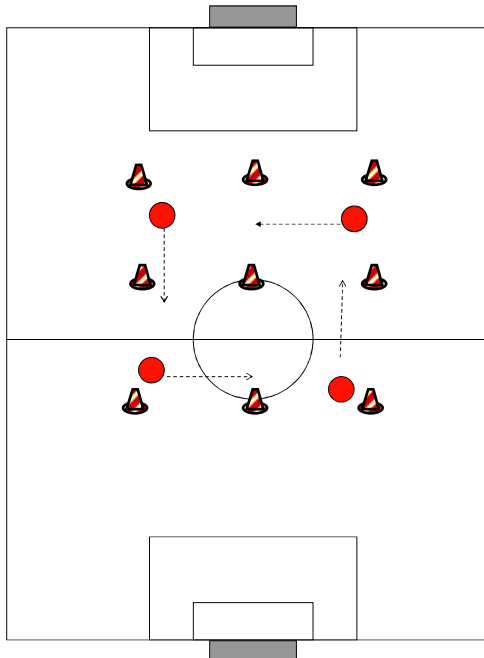
- Vak kleiner maken
- Tikker / afpakker aanwijzen

Afmetingen:

15x15 tussen elke pion

Zie technieklijst

21. 4-tallen passeren in een vierkant



Inhoud / methodiek:

Spelers starten tegelijk en maken in het midden van het vak een passeerbeweging. Sluiten daarna diagonaal aan.

Zie technieklijst

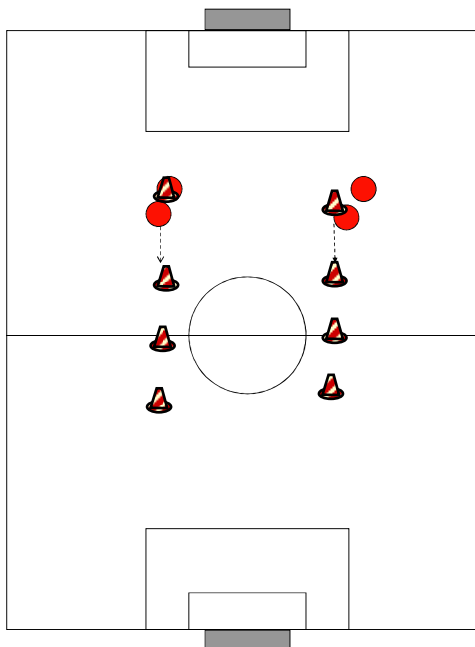
Belangrijk:

- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

15 meter

22. Passeren van een pion



Inhoud / methodiek:

De spelers maken bij elke pion een passeerbeweging.

Belangrijk:

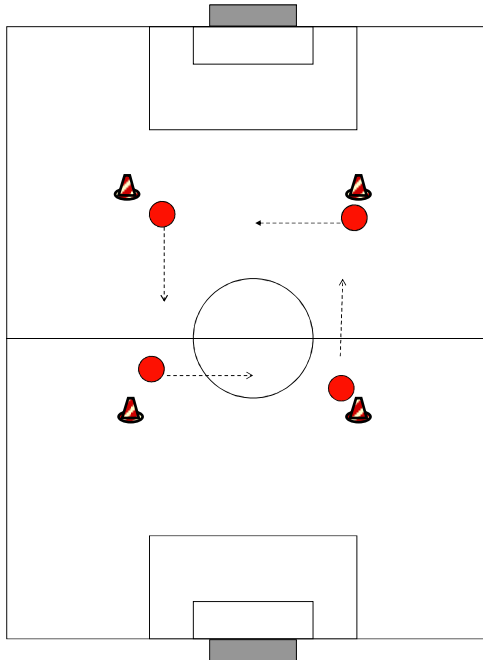
- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

5 meter

Zie technieklijst

23. Passeeroefening naar een inspeelpas en aanname.



Inhoud / methodiek:

De rode spelers spelen de bal een pion verder. De bal wordt aangenomen (Opengedraaid) en vervolgens wordt er een passeerbeweging gemaakt naar de volgende pion. Daar start het opnieuw. Tegelijk starten.

Belangrijk:

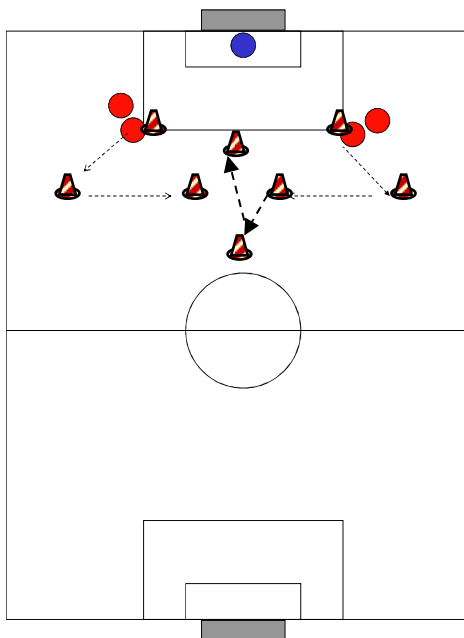
- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

10 meter

Zie technieklijst

24. Kappen/draaien, passeren met afwerken



Inhoud / methodiek:

De speler dribbelt naar de 1^e pion, maakt een kapbeweging. Bij de 2^e ook. Bij de 3^e maakt hij een draaibeweging bij de laatste pion mag hij op doel afwerken.

Belangrijk:

- Links en rechts laten uitvoeren

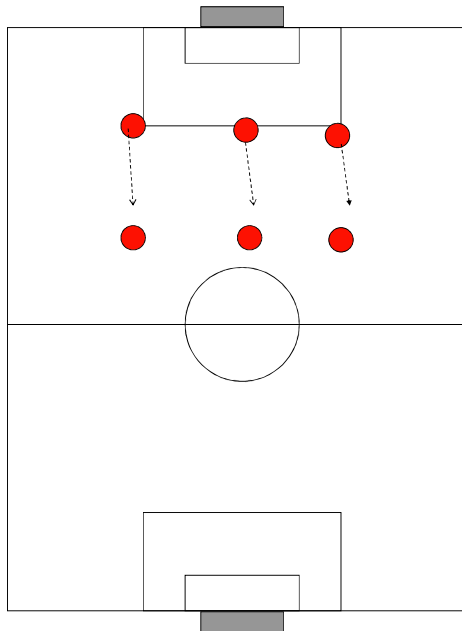
Afstand tussen de pionnen:

5 meter

Zie technieklijst

PAS EN TRAPVORMEN / AFWERKVORMEN

25. Overpassen (tegenover elkaar)


Inhoud / methodiek:

Overpassen van de bal:

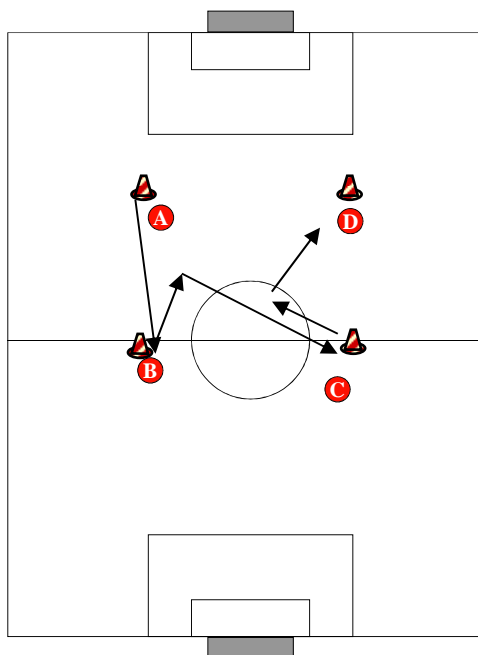
- Binnenkant voet
- Wreef
- Links en rechts

Afstand tussen de pionnen:

15 meter

Zie technieklijst

26. Passen en trappen in een vierkant


Inhoud / methodiek:

A – B – B naar C etc.

A en B maken een 1-2, B en C maken een 1-2 etc.

Belangrijk:

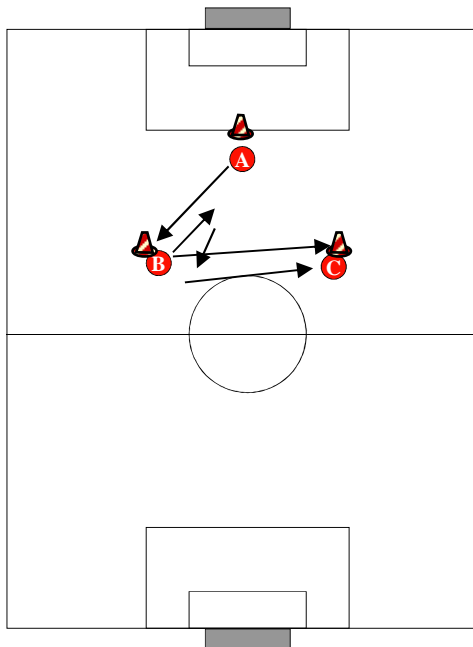
- Let op de uitvoering
- Links en rechts om

Afstand tussen de pionnen:

15 meter

Zie technieklijst

27. Passen en trappen in een triangle



Inhoud / methodiek:

A speelt naar B, B draait open en speelt naar C, C draait open en speelt naar A. Nu met kaatsen erbij.

Doordraaien:

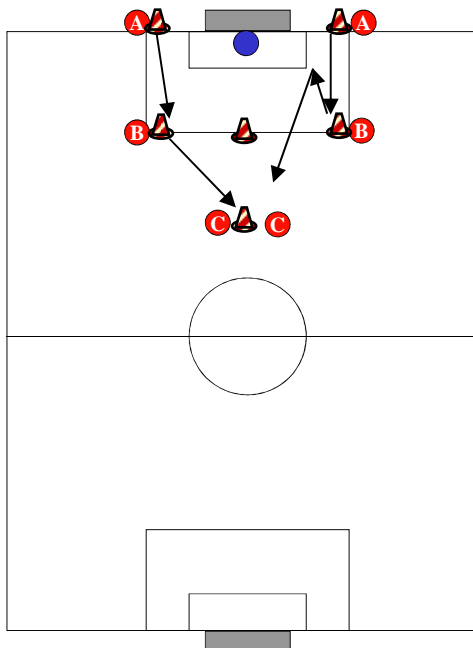
Naar de speler die jij inspeelt.

Afstand tussen de pionnen:

15 meter

Zie technieklijst

28. Y-vorm afronden op doel



Inhoud / methodiek:

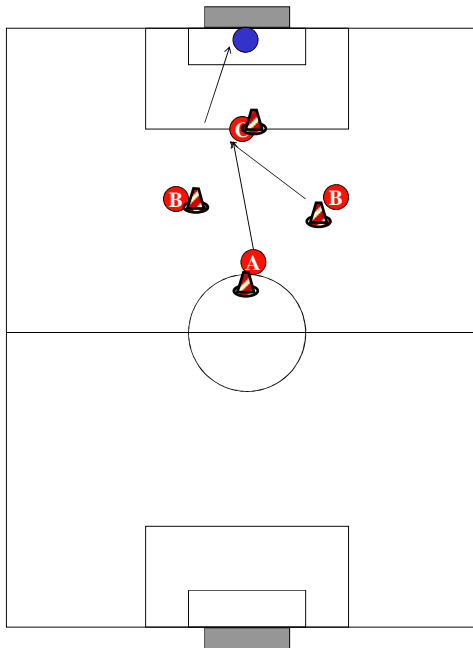
A speelt naar B, B draait open en speelt C in. C werkt af op doel. Nu met een kaats tussen A-B.

Afstand tussen de pionnen:

10 meter.

Zie technieklijst

29. Afwerkvorm in een ruit



Inhoud / methodiek:

A speelt naar C, C kaatst op B die bijsluit en afwerkt. (2 kanten werken)

A speelt naar B, B kaatst op A, A speelt in op C, C kaatst op B.

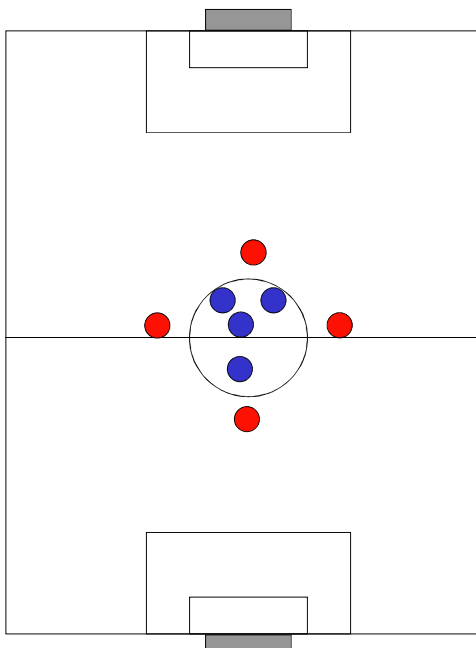
Afstand tussen de pionnen:

8 meter

A-C 15 meter

Zie technieklijst

30. Passen, trappen en kaatsen in de middencirkel.



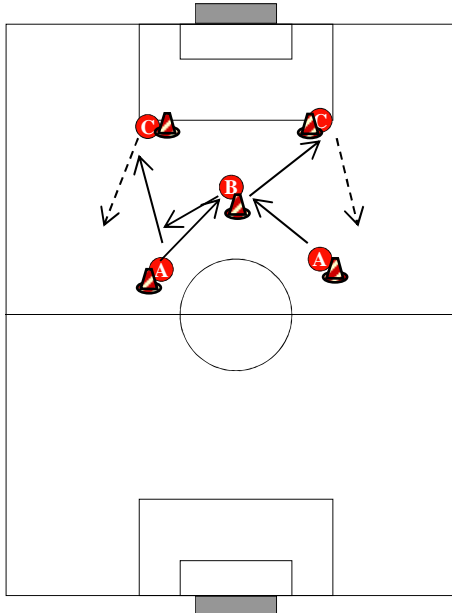
Inhoud / methodiek:

De rode spelers staan met de bal aan de buitenkant (in een rondje). De blauwe spelers hebben een bal. Aantal vormen:

- Blauwe speler speelt de bal naar rood, rood neemt de bal aan en dribbelt het vak in. Blauw neemt zijn plaats over.
- Rode speler nemen de bal nu niet aan maar kaatsen hem terug en blijven staan.

Zie technieklijst

31. Passen en trappen in een X vorm



Inhoud / methodiek:

A speelt naar B, B draait open en speelt C in. C dribbelt door.

A speelt naar B, B kaatst op A, A speelt C in.

A speelt naar B, B kaatst op A, A speelt naar C, C gaat een 1-2 aan met B.

Doordraaien:

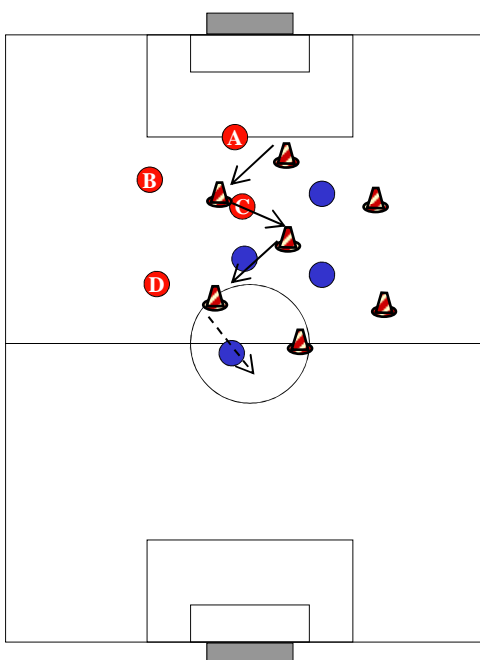
- Naar de volgende pion.

Afstand tussen de pionnen:

10 meter (als het goed gaat maak je het kleiner)

Zie technieklijst

32. De 7 pionnen met kaats



Inhoud / methodiek:

A speelt naar B, B draait open en speelt naar C, etc. de laatste neemt aan en sluiten aan, aan de andere kant.

A speelt naar B, B kaatst op A. A speelt naar D, D gaat een 1-2 aan met C. D sluit achteraan.

Doordraaien:

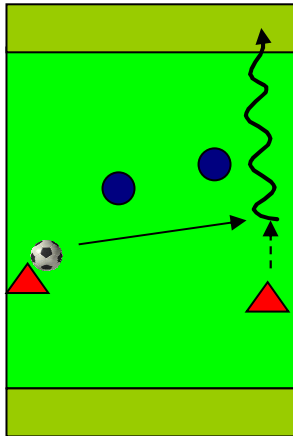
- Allemaal een pion verder.

Afstand tussen de pionnen:

Afhankelijk van niveau.

VOETBALVORMEN

33. 2 tegen 2 lijndribbel



○ eventueel dubbel uitzetten

Aantallen spelers:
 ▲ = 2 ● = 2

Afmetingen veld:

- lengte = 20
- breedte = 12

Wijze van scoren:

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

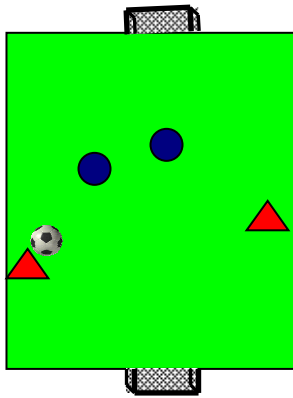
Spelregels:

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

Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

34. 2 tegen 2 met 2 doeltjes



○ dubbel uitzetten

Aantallen spelers:
 ▲ = 2 ● = 2

Afmetingen veld:

- lengte = 20
- breedte = 12

Wijze van scoren:

▲ = scoren in het doeltje
 ● = scoren in het doeltje

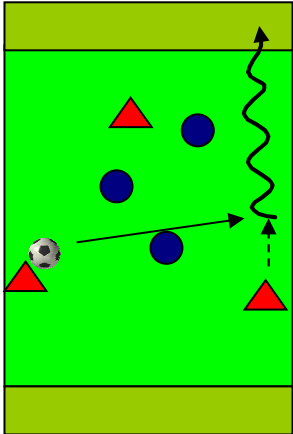
Spelregels:

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

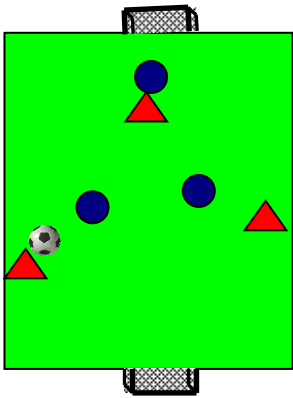
Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

35. 3 tegen 3 lijndribbel

 <p>o eventueel dubbel uitzetten</p>	<p>Aantallen spelers: ▲ = 3 ● = 3</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 30 • breedte = 20 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren door dribbel in scoorvak ● = scoren door dribbel in scoorvak</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> o gemakkelijker: veld groter o moeilijker: veld kleiner
--	--

36. 3 tegen 3 met 2 doeltjes

 <p>o dubbel uitzetten</p>	<p>Aantallen spelers: ▲ = 3 ● = 3</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 30 • breedte = 20 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren in het doeltje ● = scoren in het doeltje</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> o gemakkelijker: veld groter o moeilijker: veld kleiner
---	--

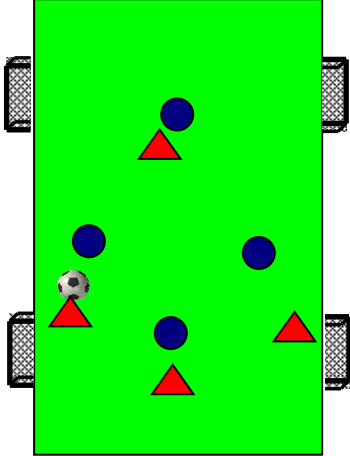
37. 4 tegen 4 lijndribbel

	<p>Aantallen spelers: ▲ = 4 ● = 4</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 40 • breedte = 25 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren door dribbel in scoorvak ● = scoren door dribbel in scoorvak</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gemakkelijker: veld groter ○ moeilijker: veld kleiner
<p>○ eventueel dubbel uitzetten</p>	

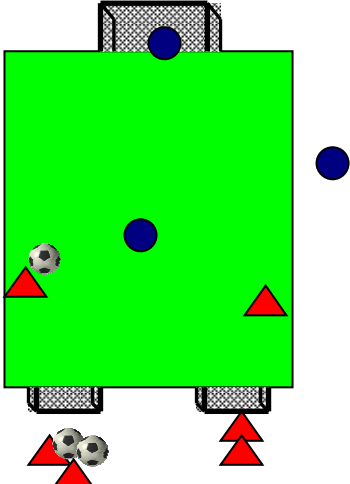
38. 4 tegen 4 met 2 doeltjes (smal veld)

	<p>Aantallen spelers: ▲ = 4 ● = 4</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 40 • breedte = 25 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren in het doeltje ● = scoren in het doeltje</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gemakkelijker: veld groter ○ moeilijker: veld kleiner
<p>○ dubbel uitzetten</p>	

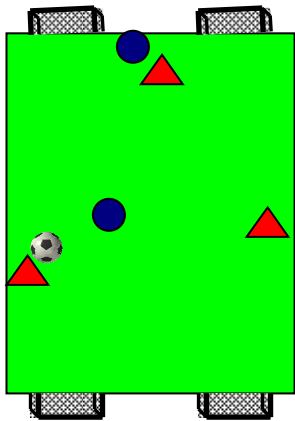
39. 4 tegen 4 met 4 doeltjes (breed veld)

 <p>○ eventueel dubbel uitzetten</p>	<p>Aantallen spelers: ▲ = 4 ● = 4</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 25 • breedte = 40 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren in het doeltje ● = scoren in het doeltje</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gemakkelijker: veld groter ○ moeilijker: veld kleiner
--	--

40. 2 tegen 1 met keeper (op pupillendoel)

 <p>○ eventueel dubbel uitzetten</p>	<p>Aantallen spelers: ▲ = 2 ● = 2</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 20 • breedte = 12 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren in pupillendoel ● = scoren in 2 kleine doeltjes</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gemakkelijker: veld groter ○ moeilijker: veld kleiner
---	---

41. 3 tegen 2 met 4 doeltjes



o dubbel uitzetten

Aantallen spelers:
▲ = 3 ● = 2

Afmetingen veld:

- lengte = 30
- breedte = 20

Wijze van scoren:

▲ = scoren op het doeltje
● = scoren op het doeltje

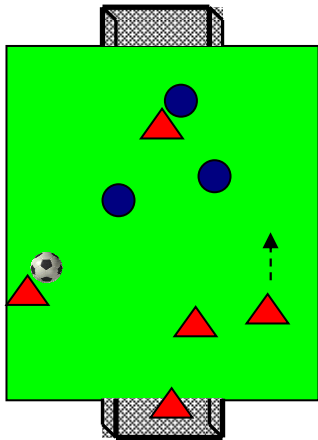
Spelregels:

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

Variatie

- o gemakkelijker: veld groter
- o moeilijker: veld kleiner

42. 4+k tegen 3



Aantallen spelers:
▲ = 4 ● = 3

Afmetingen veld:

- lengte = 30
- breedte = 20

Wijze van scoren:

▲ = scoren door doel
● = scoren door doel

Spelregels:

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

Variatie

- o gemakkelijker: veld groter
- o moeilijker: veld kleiner

