

***Oefenstof F-pupillen***

Ten behoeve van

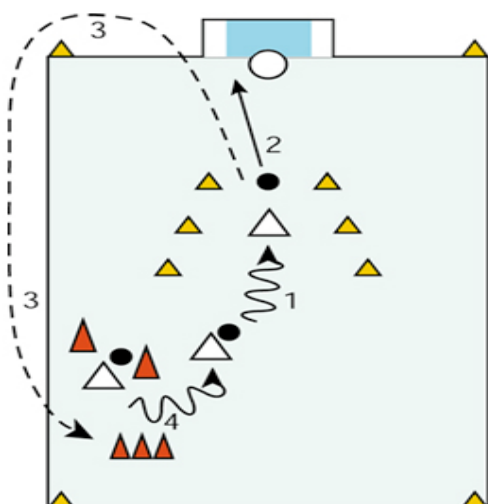
***s.v. de Valleivogels***

Datum: September 2006

## Inhoudsopgave

Oefenvormen - Het Penaltyspel .....	3
Oefenvormen - Het Oversteekspel.....	5
Oefenvormen "Het Buurmanspel" .....	7
Oefenvormen "Het Pilonnenspel' .....	8
Oefenvormen "Het Poortenspel' .....	9
Oefenvormen - Het pingelspel duel 1 tegen 1 .....	10
Oefenvormen Pingelspel duel 1 tegen 1 (vier doelen).....	11
Oefenvormen - Mikvorm - 'Het-heen-en-weer-spel' .....	12
Oefenvormen - Partijvorm "Lijnvoetbal 2 tegen 2" .....	13
Oefenvormen - Partijspel "4 tegen 4" .....	15
Oefenvormen - 'Geitenbal' .....	17

## Oefenvormen - Het Penaltyspel



### Veldafmetingen

Het F - speelveld bedraagt 7 x 12 meter.

let op: Het E - speelveld bedraagt 15 x 20 meter.

### Organisatie

Een pupillendoel staat klaar

Twee markeringshoedjes liggen ongeveer zes meter van het doel en markeren de lijn van de penalty-stip.

Op zeven en acht meter de volgende 'stippen'

Een wachters-pion waar de wachtende kinderen op hun beurt wachten op ruime afstand van het doel.

Bij zes of zeven spelers wordt bovenstaande situatie twee

keer neergezet. De tussenruimte tussen de doelen is dan minimaal zeven meter.

### Materiaal

Een pupillendoel, zes markeringshoedjes, drie pilonnen (en eventueel twee pilonnen als extra doelpaal) drie ballen en twee wachters-pilonnen zijn 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.

### Voorbeeld

Loop met de bal naar het eerste markeringshoedje. Leg de bal neer en schiet op het doel. Is de bal raak, dan mag de volgende bal vanaf het tweede hoedje worden geschoten.

### Spelregels en regelingen

- De schutter moet de bal met de voet stilleggen bij het hoedje; de kinderen die niet aan de beurt zijn, blijven buiten het strafschoopgebied (achter een pilon)
- Raak betekent dat de volgende keer vanaf het hoedje verder wordt geschoten
- Mis betekent dat de volgende poging nog een keer vanaf hetzelfde hoedje moet worden geschoten.
- Twee keer mis achter elkaar betekent dat de volgende poging een hoedje terug wordt gegaan
- De eigen bal moet na het schieten worden opgehaald en er wordt bij de wachtende speler aangesloten.
- Wanneer de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze terug naar de zijkant zodat de schutter de bal weer kan pakken en achteraan kan sluiten.
- Elke score is een punt waarna er een telpilon overeind wordt gezet.
- Wanneer alle drie telpilonnen overeind staan komt er een nieuwe keeper.

## **Veranderingen**

- De afstanden tot de eerste penalty-stip verkleinen als het halen van de afstand tot het doel een groter probleem is dan het scoren.
- Twee kleine pilonnen in de hoeken van het doel zetten. Als een speler een van die pilonnen omschiet heeft hij twee punten ineens gehaald.
- De penalty-stippen worden naar rechts of naar links verschoven. Nu wordt vanaf een hoek op het doel geschoten.

## **Leermomenten**

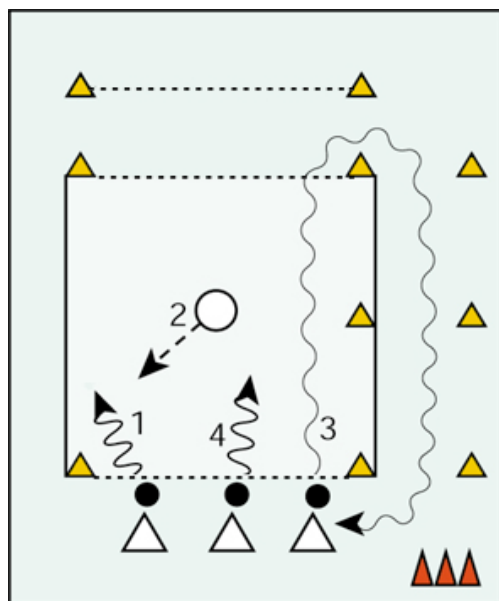
### *Voor de schutter*

- Mikken op de lege plekken in het doel, vooral in de hoeken.
- De juiste snelheid geven aan de bal.

### *Voor de keeper*

- Zo positie kiezen dat zoveel mogelijk lege plekken in het doel zijn af te dekken.

## Oefenvormen - Het Oversteekspel



### Veldafmetingen

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

### Organisatie

Vijf markeringshoedjes geven de straat aan: vijf meter breed en zes meter diep, en twee hoedjes de sloot die achter de straat loopt

Drie markeringshoedjes om de gang te markeren : 1 meter breed

Drie ballen liggen klaar, evenals 1 hesje voor de verdediger/afpakker

Er spelen vier kinderen per veld

Voor dit spel heb je drie telpionnen tien markeringshoedjes voor de straat en de sloot nodig

### 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 ze opnieuw. De afpakker op de straat probeert een bal weg te tikken met de voet

### Voorbeeld

De trainer speelt zelf mee met het drietal en legt al spelend uit wat de bedoeling is. Wanneer een punt kan worden gemaakt en hoe opnieuw kan worden begonnen.

### Spelregels en regelingen

- De kinderen van de groep wijzen een afpakker aan die in de straat begint
- De anderen pakken een bal en stellen zich op aan het begin van de straat
- De pingelaars zijn voor en achter de straat 'vrij'
- Ze mogen altijd terug wanneer ze aangevallen worden door de verdediger
- Wanneer een verdediger een bal heeft weggetikt/afgepakt geeft hij die terug aan de pingelaar: de pingelaar die de bal kwijtgeraakt is, loopt terug naar de beginplek en zet een telpion overeind en speelt weer mee
- Als er drie telpionnen overeind staan is het spel afgelopen: de verdediger wijst een nieuwe afpakker aan, neemt zijn bal over, legt de telpionnen weer neer en speelt het spel opnieuw.
- De pingelaar is ook 'af' wanneer hij aan de zijkant de straat verlaat
- Eenmaal aan de overkant van de straat stoppen ze de bal (voor de sloot) met hun voet, lopen ze snel via de zijkant (de gang) weer terug naar de beginplek en wachten daar tot er weer drie kinderen staan
- Alle kinderen worden tenminste een keer verdediger.

## Veranderingen

- De straat breder maken (max acht meter) wanneer vier van de zes pogingen worden onderschept door de verdediger
- In plaats van een beginlijn kunnen ook drie startpoorten worden gemaakt waarbij de middelste poort de kampioenspoort is. Wie daar durft te starten is een echte kampioen!
- In plaats van drie pingelaars er nu twee tegelijkertijd laten oversteken: het wordt moeilijker voor de pingelaars en gemakkelijker voor de verdediger.

## Leermomenten

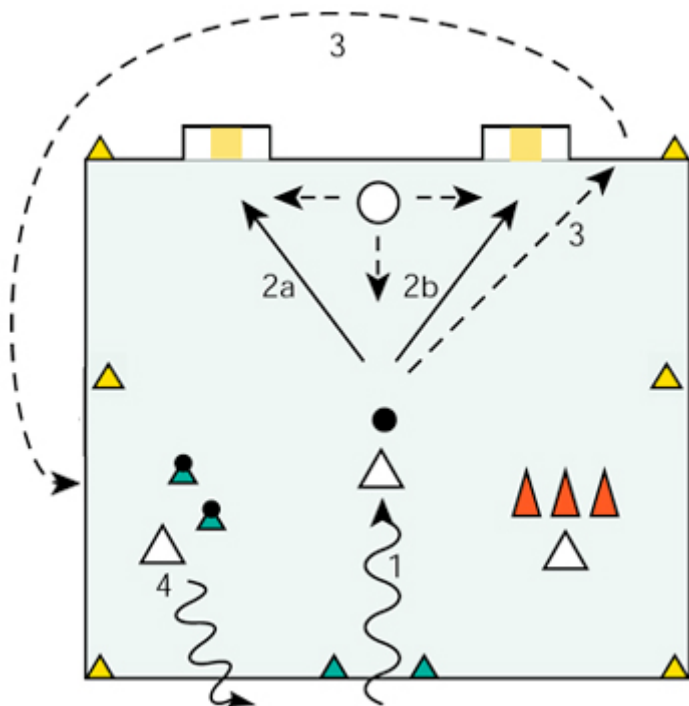
### *Voor de pingelaars*

- De bal binnen speelbereik houden op weg naar de overkant van de straat
- Kijken waar de verdediger/afpakker staat en dan een plek kiezen van waar het beste kan worden overgestoken
- Tussen de bal en de verdediger blijven of snel teruggaan naar de beginplek als de afpakker dichtbij komt.

### *Voor de afpakker*

- In het midden van de straat blijven
- De doorgang van een pingelaar afsluiten en de bal afpakken
- Naar de pingelaars toe gaan ('dreigen')

## Oefenvormen "Het Buurmanspel"



### Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 15 meter.

### Benodigd materiaal

Twee doelen (of vier pilonnen), drie telpilonnen, tien markeringshoedjes en drie ballen zijn nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

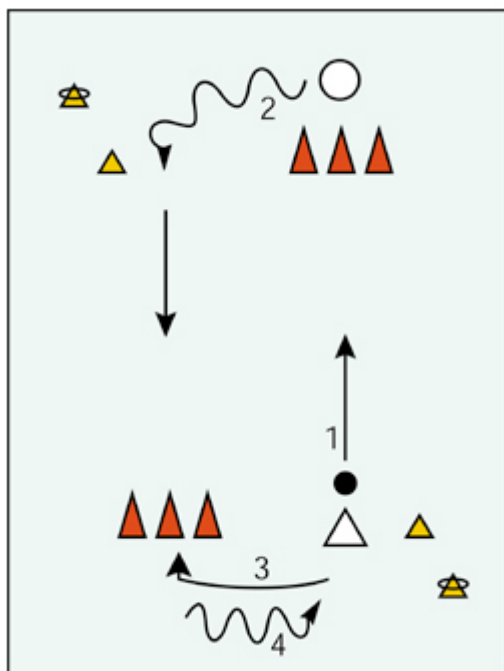
### Spelverloop

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 zijn geschoten, wordt er gewisseld met een wachter.

### Spelregels en regelingen

- De schutter moet de bal stil leggen op de denkbeeldige lijn tussen de markeringshoedjes; de helpers blijven aan de kant staan
- De bal wordt gehaald door de helpers die de ballen snel weer op de hoedjes leggen
- Bij een doelpunt zet de teller een telpilon overeind
- Wanneer de drie telpilonnen overeind staan, wordt er gewisseld: de schutter wordt keeper, de teller wordt schutter, één helper wordt teller en de andere helper blijft dat nog een ronde
- Als de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze naar de zijkant zodat de schutter de bal daar kan halen en weer achteraan kan sluiten.

## Oefenvormen 'Het Pilonnenspel'



### Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 10 x 5 meter (maximale afstand tussen de pilonnen is acht meter).

### Benodigd materiaal

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

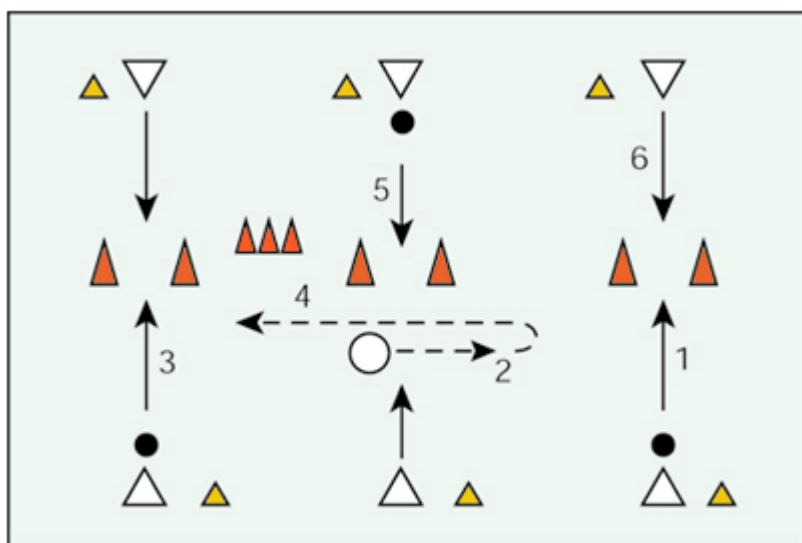
### Spelverloop

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.

### Spelregels en regelingen

- De bal naast de pilonnen stil leggen voor het schieten
- Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgeschoten. Dan pas worden alle pilonnen weer overeind gezet. De winnaar schiet nu vanaf het kampioenshoedje (is een markeringshoedje met een speciale betekenis).

## Oefenvormen "Het Poortenspel"



### Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 20 x 15 meter, waarbij de afstand tussen tweetallen ongeveer tien meter is.

### Benodigd materiaal

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

### Organisatie

- Drie doelen (gemaakt van twee pilonnen) staan in één lijn met een onderlinge afstand van ongeveer 1.50 meter.
- De onderlinge afstand tussen de markeringshoedjes van één tweetal bedraagt ongeveer tien meter
- Voor elke speler ligt een kampioenshoedje klaar
- Voor elk tweetal ligt een bal klaar en een hesje voor de verdediger
- De drie telpilonnen staan op het midden
- Er wordt gestart met zeven spelers.

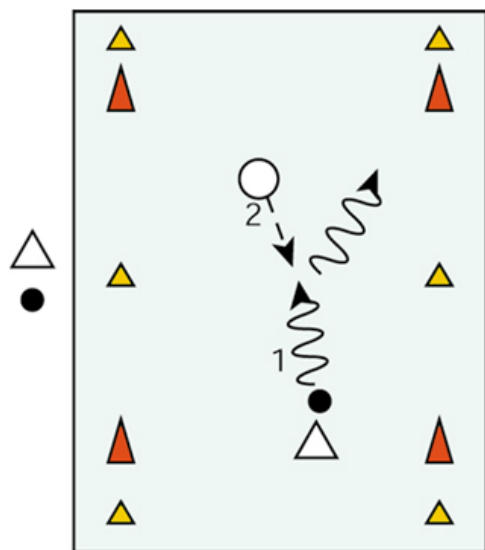
### Spelverloop

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.

### Spelregels en regelingen

- Het spel start op het moment, dat de keeper het hesje aan heeft.
- De keeper kan de bal alleen onderscheppen als die gespeeld is door de schutters
- Bij elke onderschepping wordt er een telpilon overeind gezet: na drie onderscheppingen wordt er gewisseld met een speler van een tweetal.
- De schutters moeten van achter hun eigen markeringshoedje door het doel naar de overkant schieten, zodanig dat de medespeler de bal gemakkelijk kan stoppen.
- De schutters hebben allemaal een eigen markeringshoedje.

## Oefenvormen - Het pingelspel duel 1 tegen 1



### Veldafmetingen

veldje van 20 x 15 meter

### Benodigd materiaal

6 markeringshoedjes, 8 pilonnen, (bij drie spelers 14), 1 bal (2 reserveballen aan speelveldrand)

### Spelverloop

Twee spelers per veld, die allebei twee kleine doelen (twee meter breed) moeten verdedigen en mogen scoren op een van de doelen van de tegenstander. Degene die scoort moet zijn eigen doel vergroten met een voetlengte. De speler bij wie gescoord is die krijgt de bal uit. Hij mag starten als de ander

weer bij een van zijn eigen doeltjes staat. Speelt een speler de bal uit het veld, dan haalt hij zelf de bal op en legt hem klaar voor de tegenstander op de plaats waar deze buiten ging. De bal wordt dan weer dribbelend het speelveld in gebracht.

### Variaties

- Bij drie personen staat derde persoon bij het scorebord (3-3 pilonnen)
- Hij houdt de score bij, als er drie pilonnen om zijn mag winnaar blijven staan. Verliezer gaat bij scorepilonnen staan.
- Het speelveld vergroten als er te weinig vrije ruimte is om te pingelen.
- In plaats van twee doeltjes, drie pilonnen naast elkaar zetten. Wordt een van de pilonnen omgeschoten dan neemt de doelpuntenmaker de pilon mee en mag deze zelf bij zijn eigen pilonnenrijtje zetten.

### Leermomenten

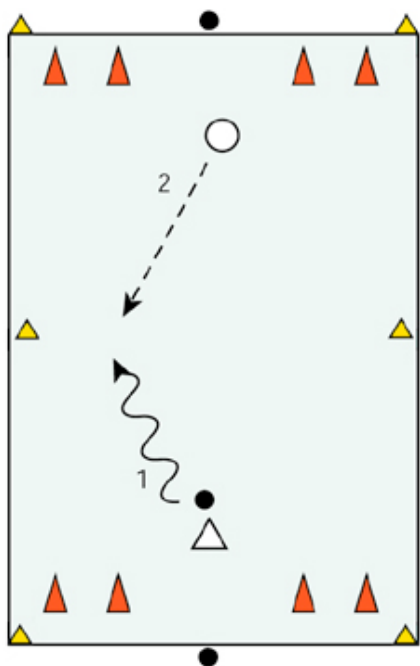
#### Voor de pingelaar

- De bal binnen speelbereik houden op weg naar een doel
- Kijken of een doel niet wordt afgedekt, zodat kan worden gescoord.
- Tussen de bal en de tegenstander blijven (afschermen van de bal) als een tegenspeler dichtbij komt.
- Wegdribbelen in de vrije ruimte om een nieuwe aanval te kunnen opbouwen.

#### Voor de afpakker

- Tussen het eigen doel en de pingelaar blijven en het eigen doel zo goed mogelijk afdekken
- De doorgang van een pingelaar afsluiten en de bal afpakken

## Oefenvormen Pingelspel duel 1 tegen 1 (vier doelen)



### Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 20 x 15 meter.

### Benodigd materiaal

Acht pilonnen, zes markeringshoedjes, een hesje en drie ballen zijn 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 twee reserveballen 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 een speler is gescoord of bij één doel nog maar één pilon staat.

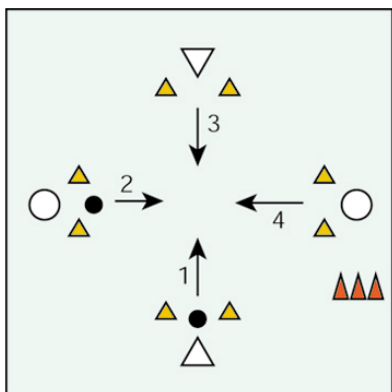
### Spelverloop

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

#### • Spelregels en regelingen

- De speler zonder hesje mag beginnen bij zijn eigen doel
- Na een score moet de doelpuntenmaker het eigen doel een voetlengte groter maken.
- De speler, bij wie gescoord is, krijgt de bal uit.
- Deze mag starten als de andere speler weer bij de (één van de) eigen doelen staat.
- Speelt een speler de bal buiten het veld, dan haalt hij zelf de bal en geeft die aan de tegenstander, die de bal met de voet in het speelveld dribbelt.

## Oefenvormen - Mikvorm - 'Het-heen-en-weer-spel'



### Organisatie

Zet veldje uit van 15 x 15. Maak vier doeltjes van een meter breed van rode pilonnen. Doeltjes tegenover elkaar plaatsen. Afstand tussen de doeltjes 8 meter. Drie pilonnen extra naast elkaar zetten. Benodigdheden materiaal: 11 pilonnen, twee ballen, twee hesjes

### Spelverloop

Achter ieder doeltje staat een speler. Tweetalen schieten de bal van achter hun doeltje naar elkaar toe. Het tweetal zonder hesjes probeert de bal te raken van het tweetal met hesjes. Als dat lukt scoren ze een punt. Team met hesjes scoren een punt als de bal door het poortje gaat van de teammaat. Beide teams kunnen punten scoren. Spelers moeten achter hun doeltje blijven staan. Hesjesteam scoort als de bal door het poortje wordt geschoten van de teamgenoot. Als het hesjesteam drie punten heeft wisselen.

### Voorbeeld

Schiet vanaf de beginplek zo precies mogelijk naar de medespeler aan de overkant. Deze mag niet in het veld komen, maar moet in/achter zijn poort blijven staan. Hij moet de bal eerst stoppen met zijn voet. Daarna de bal stilleggen op de beginplek en terugschieten. De kinderen zonder hesjes proberen die bal met hun eigen bal te raken door ook heen en weer te spelen.

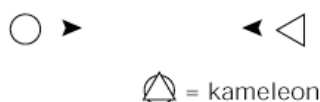
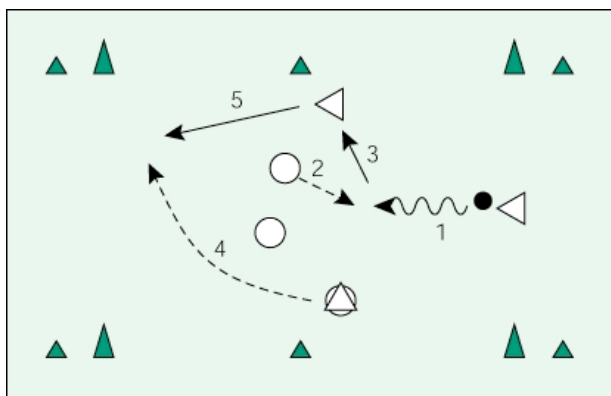
### Variaties

- Onderlinge schietafstand vergroten als binnen vijf schotpogingen drie keer wordt raak geschoten of beide partijen drie keer hesjespartij zijn geweest. Onderlinge afstand verkleinen als meer dan vijf pogingen nodig zijn geweest om een punt te scoren.

### Leermomenten

- Tijd nemen voor het schieten van de bal.
- Goed kijken ( naar de bal van de andere partij ) voordat de eigen bal naar de overkant wordt geschoten.
- De bal rustig schieten met de binnenkant van de voet.
- De bal goed raken, iets boven midden van de bal, waardoor de bal laag blijft.
- Dwingen de andere partij de bal te laten schieten, door een schijn (schiet) beweging te maken.

## Oefenvormen - Partijvorm "Lijnvoetbal 2 tegen 2"



### Het speelveld

20 x 12 meter, waarvan het scoorvak 12 x 2 meter is.

### Benodigd materiaal

Vier pilonnen, zes markeringshoedjes, vijf

### Organisatie

Zes markeringshoedjes bakenen een veld van 20x12 meter af. Twee pilonnen markeren achter beide doellijnen scoorvak van twee meter diep.

In elk veld ligt een bal klaar; naast het veld liggen reserveballen.

### 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.

### Voorbeeld

De trainer speelt als partij-ongebonden speler met de kinderen het voorbeeld, legt de regels uit en laat vooral duidelijk zien hoe er kan worden gescoord.

### Spelregels en regelingen

- Starten met de bal vanaf eigen doellijn; een speler mag de bal uitnemen.
- Na de score wordt de bal weer vanaf de eigen doellijn uitgenomen door een speler van de partij waarbij is gescoord. (de tegenstanders moeten in eerste instantie op eigen helft staan.)
- Er wordt een partijtje gespeeld tot drie punten.
- Speelt een partij de bal buiten dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen.

### Veranderingen

- Variatie in de afmetingen van het speelveld: Vergroot het speelveld wanneer blijkt dat om de twee seconden van balbezit wordt gewisseld. Er ontstaat een kluit van spelers omdat ze te weinig ruimte hebben om via samenspel tot score te komen.
- Variatie in het aantal spelers. Ga van kleine aantallen van overtal naar gelijke aantallen, wanneer blijkt dat de balbezittende partij telkens te gemakkelijk scoort en de verdedigers er niet aan komen. Bijvoorbeeld van 3 tegen 2 naar 3 tegen 3.

### Leermomenten

*Voor de balbezitter:*

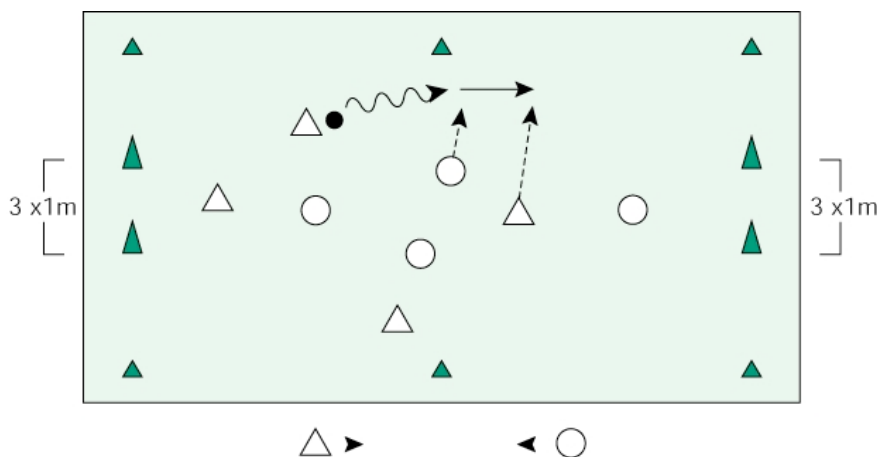
- De bal over de lijn in het scoorvak dribbelen.

- Kijken waar medespeler vrij staat en de bal buiten bereik van de verdediger aanspelen
- In een vrije ruimte met de bal gaan lopen, waarbij eenvoudige richtingsveranderingen en stops kunnen worden gemaakt.
- De bal voor tegenspelers afschermen door zich tussen de bal en de tegenspeler te plaatsen en de bal van daaruit naar een vrijlopende medespeler te plaatsen.
- Voor de medespeler van de balbezitter
- Zich vrij van de verdediger opstellen, zodat de balbezitter de bal kan aanspelen.
- Weglopen van een verdediger om aanspeelbaar te zijn
- Zich op een andere plaats opstellen of aanbieden dan een eventuele andere medespeler.

*Voor de niet-balbezittende/verdediger:*

- Tussen het doel en de tegenstander blijven en voorkomen van scoren door het afsluiten van de scorlijn.
- Zodanig positie kiezen, dat afspeellijnen snel kunnen worden gesloten
- Zich op een andere manier opstellen dan de medespeler, zodat meerdere afspeellijnen worden afgeschermd.
- De ruimte voor een balbezitter afsluiten c.q. de bal van de balbezitter afpakken.

## Oefenvormen - Partijspel "4 tegen 4"



### Het speelveld

40 x 20 meter, waarbij het doel 3x1 meter breed is.

### Benodigd materiaal

Vier pilonnen, zes markeringshoedjes, vijf ballen en acht hesjes (twee kleuren).

### Organisatie

- Op beide doellijnen staan twee echte 4 tegen 4 doelen, of markeren pilonnen de twee doelen van elk drie meter breed.
- In het veld liggen vier hesjes en een bal klaar; naast elk doel twee reserveballen.
- Bij tien spelers kan worden gespeeld met twee partijen van vijf tegen vijf, of vier tegen vier met twee wachters

### Spelverloop

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

### Voorbeeld

Laat acht spelers het spel spelen en bespreek aan de hand van hetgeen zich voordoet de belangrijkste regels

### Spelregels en regelingen

- De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.
- Als de bal over de zijlijn rolt, wordt de bal vanaf die plaats weer ingetrapt. Er kan niet direct worden gescoord.
- Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld.
- Hoekschoppen worden genomen vanaf het hoekpunt.

### Leermomenten

*Voor de niet-balbezittende/verdediger*

- De bal in de buurt van het doel op doel schieten (scoren)
- De bal afschermen en de vrije ruimte in dribbelen, waarbij de bal binnen speelbereik wordt gehouden (pingelen)
- De bal buiten bereik van een tegenspeler naar een vrijstaande medespeler spelen (samenspelen)
- In een vrije positie de bal aannemen en binnen speelbereik houden

#### *Voor de medespeler van de balbezitter*

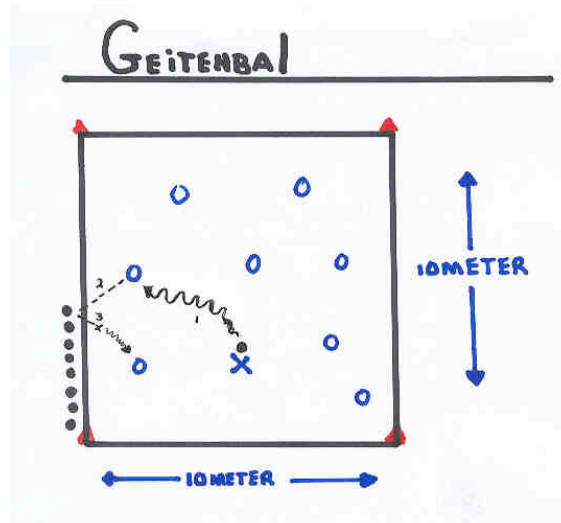
- Zich herhalend vrij van tegenspelers en aanspeelbaar voor de balbezitter opstellen
- Weglopen (ruimte maken) als een medespeler jouw kant op dribbelt
- Zich aanbieden in scoringspositie

#### *Voor de verdediger*

- Tussen het doel en de tegenstander blijven en voorkomen van scoren door het afsluiten van de scorlijn.
- De doorgang van een balbezitter afsluiten en de bal afpakken met name als de balbezitter die niet binnen speelbereik heeft
- een afspeellijn sluiten

## Oefenvormen - 'Geitenbal'

(warming-up dribbel tikspelletje voor alle leeftijden)



### Organisatie

Zet eerst veldje uit. 12 x 15 meter bij 10 spelers  
Benodigheden: Iedere speler een bal en vier hoedjes voor veldafbakening.  
Een tikker (jager) met bal.

### Spelverloop

Jager gaat dribbelen met de bal aan de voet. Alle anderen gaan, zonder bal, verspreid door het vak lopen.  
De jager moet proberen zijn bal tegen iemand aan te

schieten. Op het moment dat iemand geraakt wordt gaat deze persoon ook een bal halen uit het ballenvak en wordt ook een jager. Zo komen er steeds meer jagers. Uiteindelijk blijft er nog maar een slim geitje over. De trainer roept dan alle jagers op gezamenlijk **alle ballen op ???** af te vuren. Met dit spervuur aan schoten wordt de jacht afgesloten. Het slimste geitje mag het tweede spel beginnen als jager.

### Knelpunten

De beginnende jager heeft het, zeker bij de F-jes heel moeilijk. De trainer kan hem in het begin op weg helpen. Bijvoorbeeld, als tweede jager, of door samen met een bal te beginnen. Zo kan er al wat overgespeeld worden. Hoe groter het veld wordt uitgezet hoe moeilijker het wordt. Omgekeerd geldt ook: Verklein je het veldje dan kan je hiermee de beginnende jager ook helpen. Als de geitjes buiten het veldje komen zijn ze direct af. Hier moet de trainer goed op letten. Zo moeten de spelertjes ook een beetje op de ruimte letten.

Zelfs junioren vinden dit leuk. Zeker het moment als de laatst overgebleven loper 'vogelvrij' wordt verklaard. Iedereen zal proberen 'het slimste geitje' zo hard mogelijk te raken... Iedere jager moet zijn eigen bal halen. Hij moet dus pas op het allerlaatste moment schieten. Mist hij namelijk dan moet hij een heel eind lopen om zijn eigen bal op te halen.