

VOETBAL I

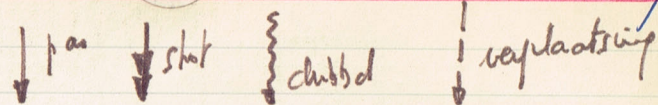
DRIBBELEN

Thema: Dribbelen, pas uitvoeren voet.

Dominante: uitwisseling

Opwarming

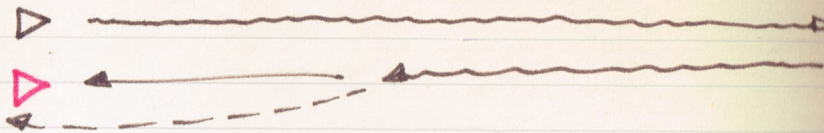
- Looppas
- loopmatende oefeningen van tien minuten, rond en telken.



KERN

Voorwaarts dribbelen

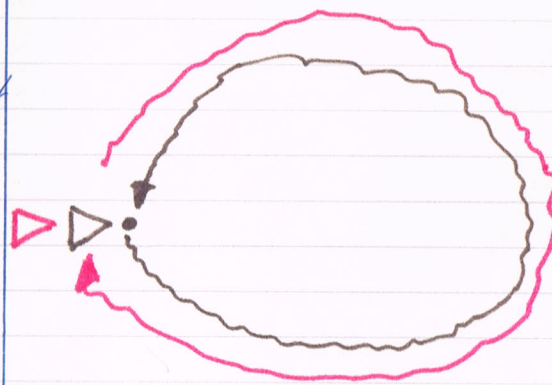
1. kl. looppassen, lichte toetsen, bal "kort" aan de voet
2. Vertragen, versnellen
3. stoppen opnieuw starten
4. stoppen, 1/3, 1/4, 1/2 de, starten in nieuwe richting
5. baltoets bij elke pas
6. schijnbewevingen met het toetslichaam
7. binnen sluiten, of voorzijde van de voet
8. of een leg. dribbelen



Deze oefeningen afwisselen met pas uitvoeren voet naar laatste (10m)

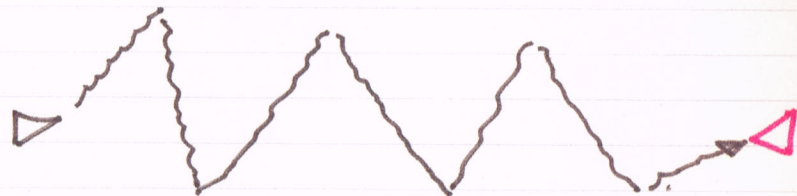
In Kreisvorm dribbelen

1. - In richting van wijzen van uurwerk
2. - tegengestelde richting
gebruik 1 buitenzijde 1 vt.
2. binnenzijde 1 vt
3. afw. buitenzijde 1 voet, binnenzijde andere vt.



In zig-zag loop

1. bal in elke richting telkens 2x toetsen
2. bal in elke richting minstens 1x binnenzijde 1 vt en 1x met buitenzijde andere vt toetsen
3. verandering van richting of teken van loopen

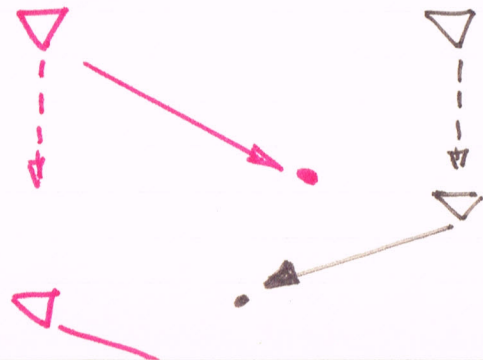
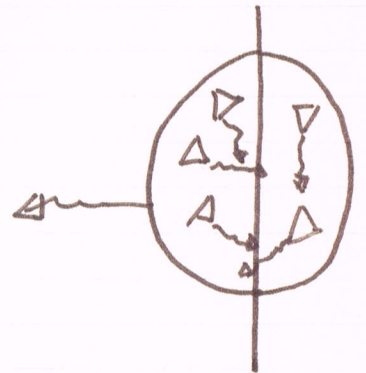
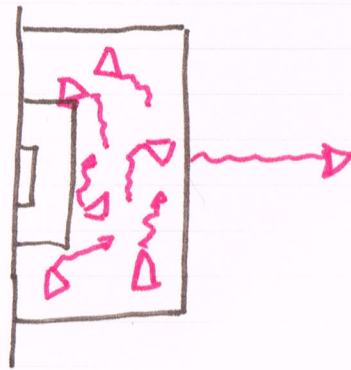
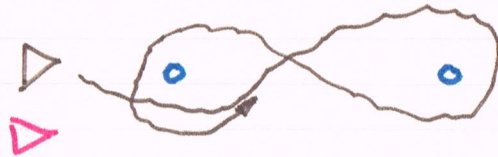


Dribbelen in zijstaploze spelomgeving
 dribbelen door hinderwensen heen (hoogte
 of leuningen)

- Dribbelen in 3 vorm
- binnenzijde 1 vt, buitenzijde andere vt.
 - buitenzijde 1 vt, en buitenzijde andere vt.
 - buitenzijde 1 vt en binnenzijde andere vt.
 - id. per twee en elkaar ontvinken

- Kreis van dribbelen
- In de midden cirkel dribbelen de leuningen
 elk met een bal door elkaar
 - leuningen dribbelen in de grote backlijn,
 of vernaast allen naar de midden cirkel
 - 3 leuningen in grote backlijn, andere 3
 in cirkel. Of signaal wisselen

Ontspanning leuningen wandelen 1 om 1 om veld
 en passen de bal naar elkaar met bii =
 nekant roek.



- Opwarming
- loopoefeningen afgewisseld met leadrings
 - ritmeveranderingen en veranderingen van richting
 - leuvmakende oefeningen

KERN

Goochelen met de Voeten (1 en 2. oefenen)

- 1 bal je leuning
1. bal met H(m) met wreef opw. toetsen (1m) en oprampen met H(m)
 2. bal laten toetsen en met wreef opw. toetsen:
 - 1 toets voor 1 bots
 - te plaatse
 - met verplaatsingen
 - 1 x bots ; 3 x toets = 1 b ; 4 + enz..
 - stilstaande bal "opvallen en bepalen goochelen"
 - bal laten achter laten rollen en opvallen met wreef
 - bal tussen H(m) klemmen en met sprg opw., Bm. wreef. bgn, bal laten opwippen.
 - bal continue in lucht houden met beurtelings 1. en 2. wreef.
 - idem met Dijen

Goochelen met het Hoofd

- 1 bal opw. wreef - hoog opw toetsen met H(m)
- 2 idem, met 1 x licht op toetsen en 1 x hoog; laten toetsen - 1 x kort - 1 x hoog
- 3 idem maar 3 à 4 x kort toetsen en dan hoog.
- 4 idem + verplaatsingen en draaien

leuvmaken staan vrij in de ruimte,

NB. Deze verschillende onderdelen worden afgewisseld met dribbeloefeningen



6. Leerdings volleyoets en hoofdvoets:
of Hm; Hfd; Hfd; Hm; Hfd, Hfd; Hm.

Hoofd, Dijen en Voeten
allelic combinaties

Kombinaties van 2 leerdijen per bal

1. 1 l. toecht bal omhoog; andere l. kopt terug; 1:
l. baak bal toetsen en toecht terug met de voet.
2. bal in lucht houden met koften naar mekaar
3. idem maar vrij toechen, koften, dijen enz.



VOETBAL III

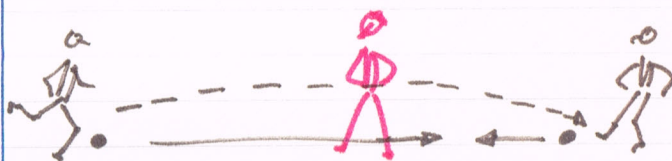
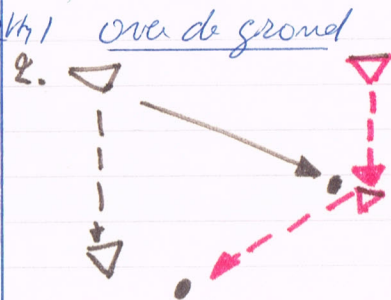
PAS GEVEN

Talma: Van geven
Dominante: Inolheid

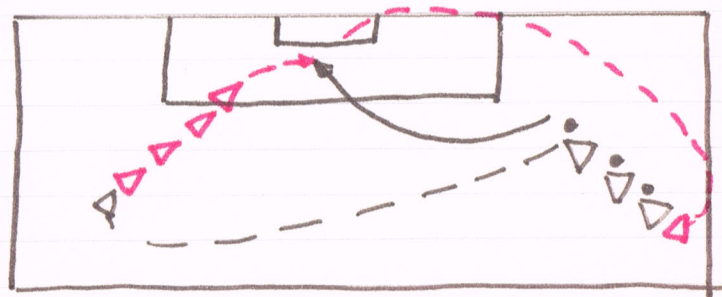
- Opwarming
- lastoefen
 - licht versnellen met verandering van richting.
 - beweging maken van tekten en bewegingen.

KERN

1. Stilleggende bal (binnenzijde, buitenzijde en voor van voet) naar stilstaande partner die stopt en terugloopt
2. in de loop van een bewegende partner die de bal stopt en of zijn beurt terugloopt naar de eerste die of zijn beurt beweegt
3. 1e part tussen twee van partner en loopt met naar andere zijde, stopt de bal, draait en doet hetzelfde. na 10 x wisselen
4. Naar medeleuning die bal terugloopt
5. Over medeleuning gevolgd van sprint achter bal; draaien met bal, sprint terug tot 70% van medeleuning en terug hetzelfde door: 10 x en wisselen
6. Naar medeleuning die naar doel kept. leuning die getoet kept maakt bal en stuit dan bij de partner



of halve hoogte



Rollende bal (2 man per bal)

1. bal lichtje zijwaarts foeten en dan pas naar medemaat passen, die bal steekt, zijwa foeten terug park.
2. bal liden, dubbelen en dan pas geven naar medeleuif die hetzelfde doet en zo terems rondgaan.

3. dooslopend naar elkaar vaden + spunt naar andere zijde (3 man per bal)

4. 2 man per bal : "accordeon"

5. 2 man per bal : zeer dicht bij elkaar, snelle balwisselingen.

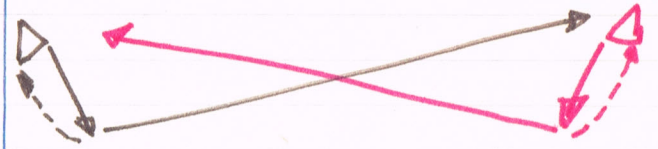
6. Aanruer en doosloper in gemunsverde groepen van 4 of 5 man

- in vaste volgorde te plaatse
- in vaste volgorde, allen lopen don elkaar
- in willekeurige volgorde : bal rapen en max 2x foeten

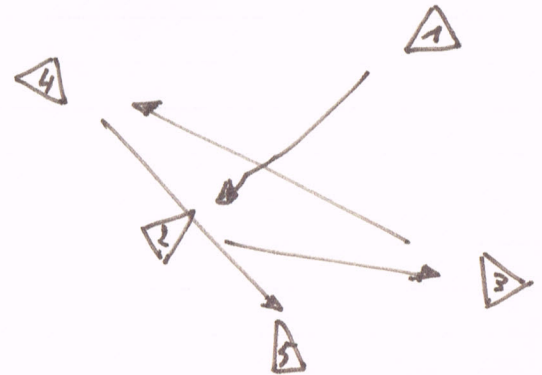
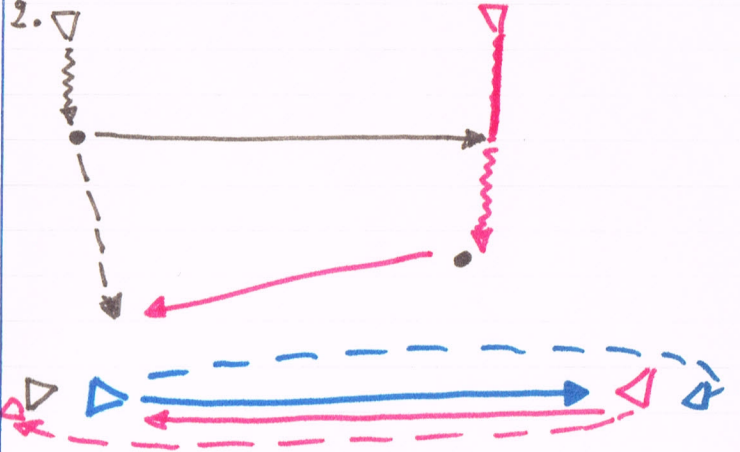
NB

VOETBALTEENNIS in lamen na dese lurfaf
replementen : bal map 1x dotsen tamen elk 3 abansduy

1



2.



VOETBAL IV

STOPPEN

Thema : bal stoppen
Dominante : psychomotoriek.

Opwarming

- Loopen met ritmeveranderingen
- Dribbelen en wipen met bal over de lengte van het veld.
- Tansen geven

KERN

STOPPEN

Voora. toegeseld. lage bal (rolland)

- 1 met vt. zool
- 2 in haakstand, Hln aangeht., met binnenzijd beide vtn
- 3 na toelopen in richting toegeseld bal
- 4 l. en r. oefenen.

Zijw. toegeselde lage bal

- 1 binnenzijde vt
- 2 buitenzijde vt.
- 3 na toelopen in richting toegeselde bal
- 4 l en r. oefenen

Voora toefeworpen of met loey toefey. hoge bal

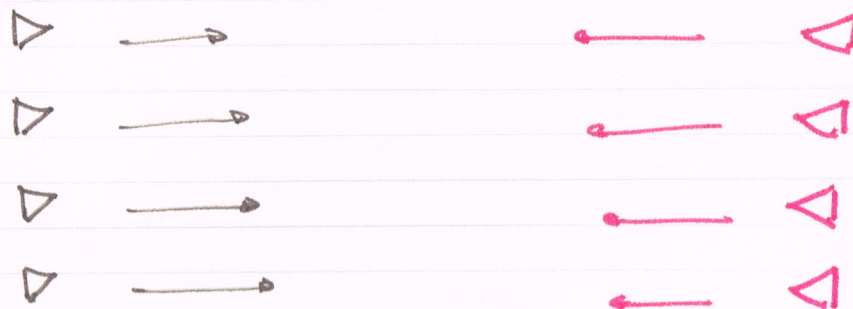
- 1 met vt zool
- 2 met scheenbeen
- 3 na toelopen in richting toegeselde bal
- 4 l en r. oefenen

Sch vln of zijw. toegeselde bal

- binnenzijde vt
- buitenzijde vt.
- na toelopen in richting bal
- met 1/4, 1/2, 3/4 de onmiddellijk na stoppen
- l en r. oefenen

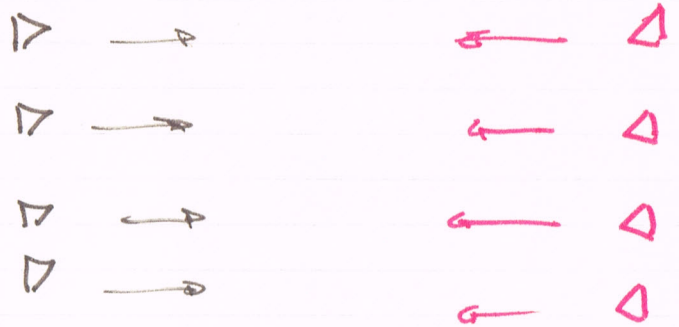
Afstanden en hoogten van toefeselde ballen voortdurend veranderen

Organisatie : 1 bal per twee leerlingen



Afwanden en hoogten van toegezette ballen voortdurend veranderen

1. partner werft de bal afwiss. dichtbij of verder af: wtrv. loopt steeds voorw. of rugw. om te stoppen
2. partner werft de bal afwiss. zijw. l. en r. van entvoerd, die heen en weer loopt om te stoppen
3. wtrv. in kniel, zit of bij om toegezette bal te stoppen
4. wtrv. in stel front bintenk. / snelle spr. die zodra de partner werft dat de bal toegezette was, en stoppen



INDIVIDUEEL

- bal of w. werfen, hoop of laag en stoppen met vt ten plaatse of in beweging
 - bal of w. werfen ± 3 m. en laten doodwollen (amorti) op:
 - Hfd
 - Bst.
 - Dy
 - Wref
- en steeds nastoppen met vt zoot

- PERTWEE

- voorw. of rugw. toegezette ballen in amorti nemen zoals hierboven

NB Na stoppen bal steeds naar partner passen of rond partner dubbelten terug naar zijn plaats en dan zelfde oef. van partner

VOETBAL V

KOPPEN

Thema: koppen, headwings.
Dominante: sprongkracht

- Opwarming
- loopoefeningen
 - sprongen ter plaatse en al lopend
 - langwading - bekken
 - nek
 - beenpijnen

KERN 1. Hvd., Rf + Hfd opw. gez, Am v.w. scheven.
bal in Hvd/Am. met dg., gldy Rf en Hfd
krachty v.w. dg. en bal met Am. voorw.
wegkoppen naar partner



2. bal opw. werpen en voorw. koppen.
- in std; in zit - in kniel - in lichte
koppin - na spr. opw.



3. stad toegeworpen bal voorw koppen
- in std; zit, in kniel enz...

4. partner werft bal in afw. dichtbij en
vader af: wtw looft v.w. of av. en springt
om tany te koppen

5. partner werft de bal afw. ten 2 zijw

6. wtw in std front. d. wtw / smelle std de rode
partner werft om te koppen

7. partner werft de bal naar wtwseide en
verplaatst zich dan zelf. wtwseide
moet de bal naar partner terugkoppen

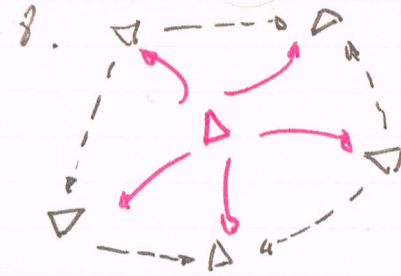
8. partree beweegt voortdurend in alle richtingen
- wtv. draait rond partree
 - partree draait rond wtv.
 - Snelheid van werpen en tempkoffen opdrijven

9. partree in stb houdt bal hoog; wtv springt ofw en kopt tegen vantschouder bal

10. hoog. bejeworpen bal naar tempkoffen
- na spij ofw. te plaatse (afst 2 vtm)
 - na toelopen en spij ofw (afst 1 of 2 vtm)

11. Direct kopspel ken en wen
- te plaatse
 - met draaien rond partree
 - over touw of bal

12. **STEL: 4/4 of 5/5 handbal met doelen uitlopend met kopstoten**



- Opwarming
- temperatuur, schouderfordel
 - kruis
 - bekken
 - Enkele buikspier oefeningen

- KERN
1. Correcte inworp (throw-in) met voetbal
 - in knielid
 - in knielid en veld
 - in gebied of gelid strek
 - in stel
 - na korte, snelle aanloop
 - hoogte in afstand voortdurend wijzen
 - naar matter of hoefels
 2.
 - nauwkeurigheid nastreven
 - naar steunend partner die bal steekt
 - naar dwarsend partner
 - na schijnbeweging
 3. Allelei balspelen met correcte inworp als werkwijze
 - Wt: - tussen twee vuren
 - 10 passen
 - pasbal
 - trefbal
 4. INWORTKAMP twee 2 lru over heb zal lenge
 - 1: vorm: A werft; B vangt op en werft terug
 - 2: vorm: A werft met inworpstechniek; B steekt de bal en werft terug vanaf de plaats waar hij de bal getoet heeft

Wie zijn bal eerst topen het andere zal uit.
en de krijgt (of andere kant of veld) wint.

WEDSTRIJDEN (zaal of veld) VOOR DIT NIVEAU

- 1 - zaalvoetbal met maar 5 velden geheel veld
- 2 - zaalvoetbal met 2 velden
- 3 - zitvoetbal
- 4 - wedstrijden 4/4 met 1 doel in middenveld
- 5 - 3 doelen per veld twee vloeren
- 6 - velden naar naast elkaar opgesteld doelen
- 7 - handbal met kopstoten van doel
- 8 - 3-3 met 1 neutrale veld die steeds speelt met ploeg in balbezit.
9. 2 vloeren velden naar doelen die met de rugzijde naar elkaar ~~komen~~ of een cirkelomtrek staan. De velden mogen niet in de cirkel komen. De bal mag de middenzone wel kruisen
10. tussenveld : 6 a 8 velden, of cirkelomtrek opgesteld, trachten bewegende velden binnen de cirkel te raken.

Opwarming

- loopoefeningen, versnellingen.
- lenzenwaking van de benen en voetgewrichten.

KERN

1 Verskillende technieken

- 1 wreefshot nauwkeurig en krachtig
- 2 lange lob
- 3 dropshot - over goal
 - of 1/2 hoogte
- 4 slachshot of recht voorwaarts uit hoogte aankomende bal

2 Toepassing in veldsituaties

- Stilstaande ballen

- 1 Strafschoppen wedstrijd: ieder lenzen gaat zijn eigen bal halen.

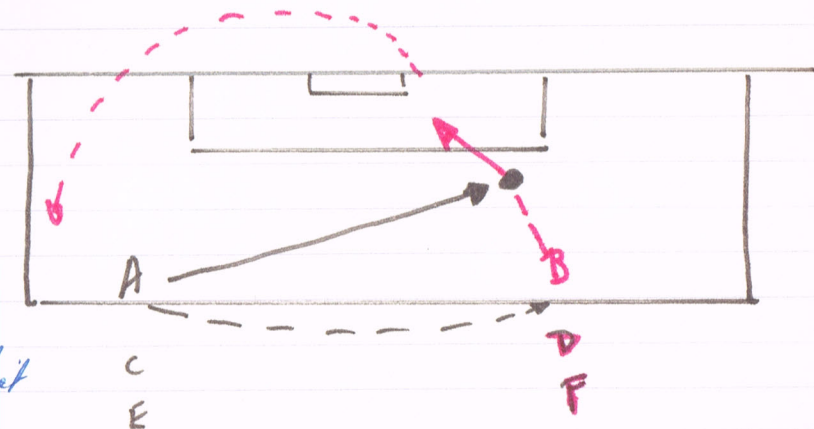
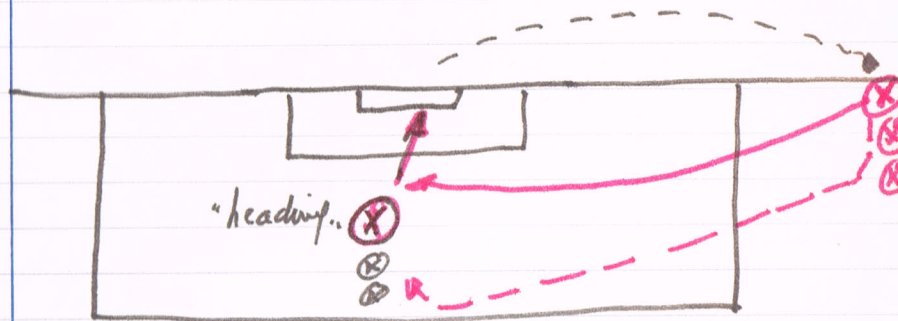
- 2 per twee hoekschop en in doel kappen. We bukt tot in cert.

- 3 Vrijschoppen wedstrijd

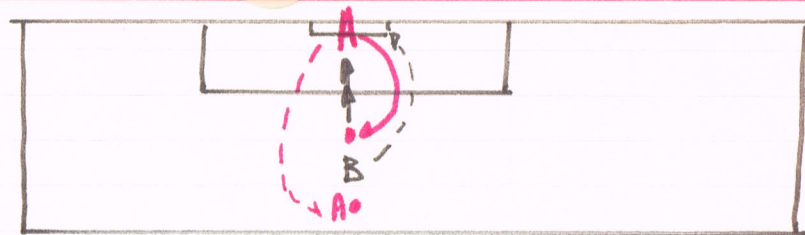
- Bewegende ballen

A 2 per 2 in golven met tempken in tegenpolen en wisselen

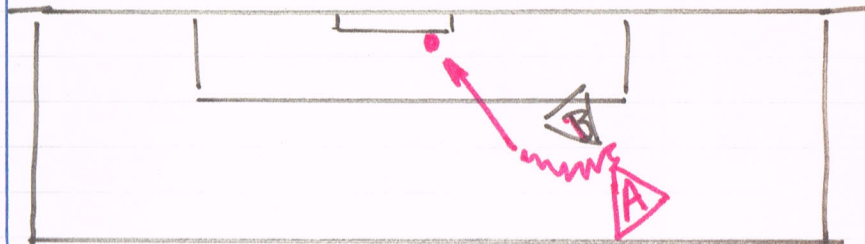
1. A geeft diefstaf, B spint en schiet
2. A geeft retrostaf, laterale staf, botsstaf, B schiet
3. A zendt in, B stopt of neemt in amorti en schiet



4. A is doelman, B is schutter
 A geeft bal, B schiet - met dropshot
 - in de vlecht
 B lobt A.



5 Schieten na dubbeldief



SLOT

Wedstrijd: 2/2 of 2/3 met aanvallen/3/1
 en verdedigen/2/1

Werken in golven + rotatie (beurtdrijf verdedigen)

1. Zonder dubbel en met doekshot
2. Zonder dubbel en met doekkoppen
3. Zonder dubbel en met vlechtshot
4. 1 bepaald velen moet doelen

