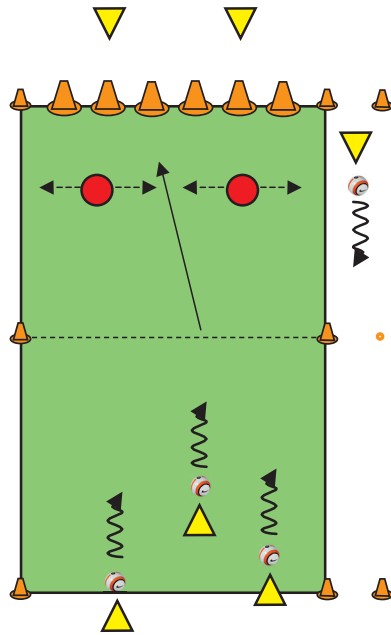


dribbel pionschietspel met verdedigers (1)



- Regels:**
- spelers kunnen scoren door richting de lijn te dribbelen en voor de lijn langs de verdedigers op een pion te schieten. Raken = 1 punt; omvallen = 2 punten
 - de verdedigers krijgen punten voor elke bal die ze tegenhouden
 - de speler die het eerste 5 (of 10 punten) heeft is de winnaar. Nadat je hebt geschoten stel je je op achter de pionnen om de volgende bal te ontvangen
 - vervolgens dribbel je als speler via het 'slootje' terug naar de beginpositie
 - de speler met de meeste punten heeft gewonnen
 - maximaal 3 spelers mogen tegelijkertijd starten
 - wissel de verdedigers regelmatig door

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers

- Materiaal:**
- 4-8 ballen
 - 8 kleine pionnen (of hoedjes)
 - 6-10 grote pionnen
 - 4-12 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door te schieten één van de pionnen en langs de verdedigers (binnenkant of met de wreef)
- Karakteristiek:**
- Verdedigen**
- bal tegenhouden
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- dribbelen en stilleggen van de bal
 - schieten / passen op één van de pionnen en langs de verdedigers (binnenkant of wreef)
 - aannemen / controleren van de bal door spelers achter de pionnen rij
- Eisen aan het spel:**
- Verdedigen**
- tegenhouden van de bal met de voet

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - minder pionnen plaatsen
 - afstand van passen / schieten vergroten

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- afstand van passen / schieten verkleinen
 - meer pionnen en/of pionnen dicht op elkaar
 - één verdediger i.p.v. twee verdedigers

- Tip:**
- maak eventueel vast tweetallen waarbij er steeds een situatie is dat de ene speler dribbelt en passt / schiet op de pionnen en de andere speler dan staat opgesteld achter de rij pionnen om de bal tegen te houden
 - wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is winnaar

Voorfase **3.4** / warming-up

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven

Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging te maken en passeren.

Waar en wanneer? • ‘Dribbelen’ is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. ‘Drijven’ is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.

Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. ‘De bal aan een elastiekje.’ Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, probeer zoveel mogelijk punten te maken (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit / houd de bal onder controle.

Aannemen en meenemen

Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.

Wanneer? • De bal wordt aangenomen nadat een speler de bal op de rij pionnen heeft geschoten / gepast.

Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als ‘een vrij hangend net’ soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal ‘dood’ te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • ‘Maak de bal langzaam’ (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten –Neem de bal zo aan dat je ‘m na de aanname direct kunt dribbelen en zo snel mogelijk via het slootje naar de beginpositie kan komen.

Schieten / passen

Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.

Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op één van de pionnen punten kan scoren. Als hij verder van de pionnen staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij de pionnen, dan kan hij de bal beter met de binnenkant plaatsen.

De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en ‘m aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan heft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.

Binnenkant voet: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Probeer de bal voor je schietbeen te krijgen – Kijk waar de verdedigers zijn en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet op één van de pionnen (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

Aanwijzingen verdedigen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Tegenhouden van de bal

Bij een verdedigende actie blokt de speler de bal van de tegenstander die op de pionnen wordt geschoten.