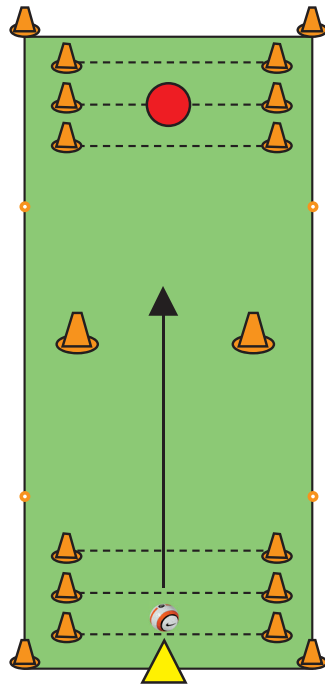


## poortschietspel variabele afstand



### Regels:

- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van de pionnen en de bal te passen tussen de twee pionnen
- wanneer je 2x achter elkaar gescoord heb ga je naar de volgende lijn (10 meter). Wanneer je dan wederom 2x achter elkaar heb gescoord ga je naar de kampioenslijn (12 meter)
- wie het eerst 3x scoort vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen.
- wordt er 2x van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij de pionnen toe
- na verloop van de tijd nieuwe tweetallen maken / doordraaien

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 10-12 meter
  - afstand tussen de grote pionnen 3 - 1 meter

### Aantal spelers:

- 2 spelers per organisatie
- 4-10 spelers organisatie meerder keren uitzetten naast elkaar

### Materiaal:

- 8 ballen (2 per veldje)
- 20 kleine pionnen of hoedjes
- 8 grote pionnen (2 per veldje)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door te schieten / passen tussen de pionnen
- aannemen van een rollende bal

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- goede eerste aanname (onder controle houden)
- passen met binnenkant voet / wreef tussen de pionnen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- doel / poort verkleinen
- afstand van het passen vergroten
- passen / schieten van een rollende bal
- passen / schieten met het 'verkeerde' been
- poortschietspel met keeper (voorfase 3.1 WU - variant)

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- doel / poort vergroten
- afstand van passen verkleinen

### Tip:

- zorg er voor dat je niet alleen aandacht besteed aan de speler die past, maar ook oog hebt voor de speler aan de overkant die de bal moet stoppen / aannemen

## Voorfase **3.1** / warming-up - variant

### 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.**

#### 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 na een pass van je teamgenoot. Vervolgens kun je als speler de bal direct terugpassen / aannemen – passen of aannemen, dribbelen en dan passen.

*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 passen.

#### Passen

*Wat?* • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je in deze situatie met binnenkant voet.

*Wanneer binnenkant voet?* • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.

*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.

*Wanneer de wreeftrap?* • Bij passen over afstand, wanneer de bal met meer snelheid gespeeld moet worden.

*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 helft 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.

*Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?* • Speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – Speel simpel, met de binnenkant van de voet.