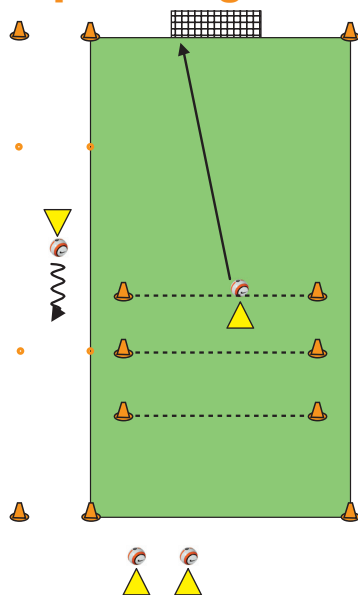


doelschietspel hoog - laag



Regels:

- spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van het doel en te scoren
- bal boven de lijn en hoog in het doel = 3 punten / bal onder de lijn en in het doel = 1 punt. Wanneer je 5 punten of meer hebt ga je naar de volgende lijn (10 meter). Wanneer je wederom 5 punten of meer hebt ga je naar de kampioenslijn (12 meter)
- wie het eerst 5 punten of meer haalt vanaf de kampioenslijn heeft gewonnen
- wordt 2 x achter elkaar van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichterbij het doel toe
- punten tellen alleen wanneer de speler via het 'slootje' terugdribbelt naar de beginpositie

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
 - breedte: 10-12 meter

Aantal spelers:

- 4-5 spelers

Materiaal:

- 4-5 ballen
- 10 pionnen
- 6-8 hoedjes
- 1 grote doel (5 x 2 meter)
- 1 spanband

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door te schieten op een groot doel (binnenkant of met de wreef)

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- dribbelen en stilleggen van de bal
- schieten op het doel (binnenkant of wreef)

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- afstand naar het doel groter maken (10 – 12 – 14 meter)
- schieten van een rollende bal
- schieten vanaf schuin links of rechts van het doel
- schieten met het 'verkeerde' been
- 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van achteren (oefenvorm 2.8) of 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van de zijkant (oefenvorm 2.7)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- afstand naar het doel kleiner maken
- doelschietspel met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

Tip:

- zorg dat de volgende speler pas start nadat de bal op doel is geschoten (niet te snel achter elkaar)
- alternatieve oefenvormen zijn: doelschietspel met keeper (voorfase 2.1) of met pionnen (voorfase 2.1 – variant)

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.

Schieten

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 doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper 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 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. Streck 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? • Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog - binnenkant of buitenkant voet (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).