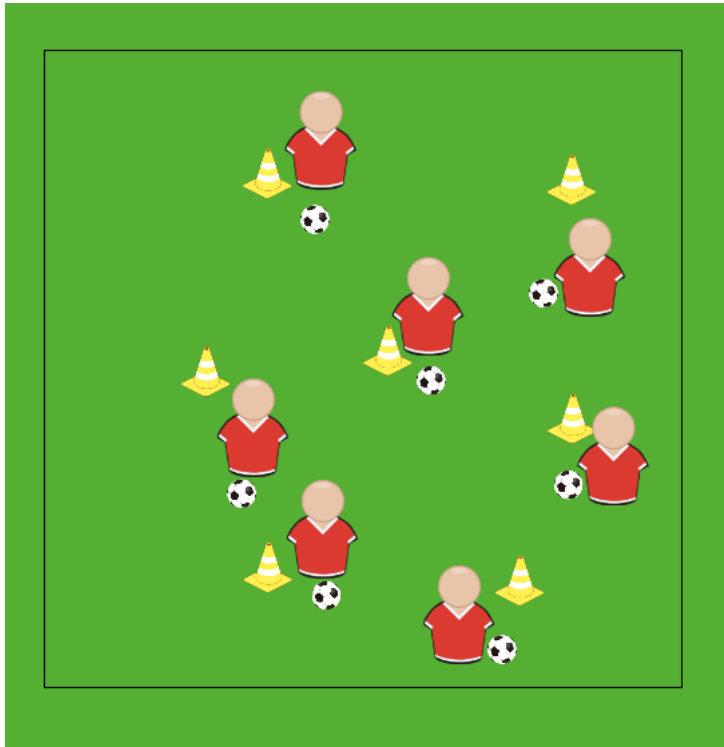


Warming-up



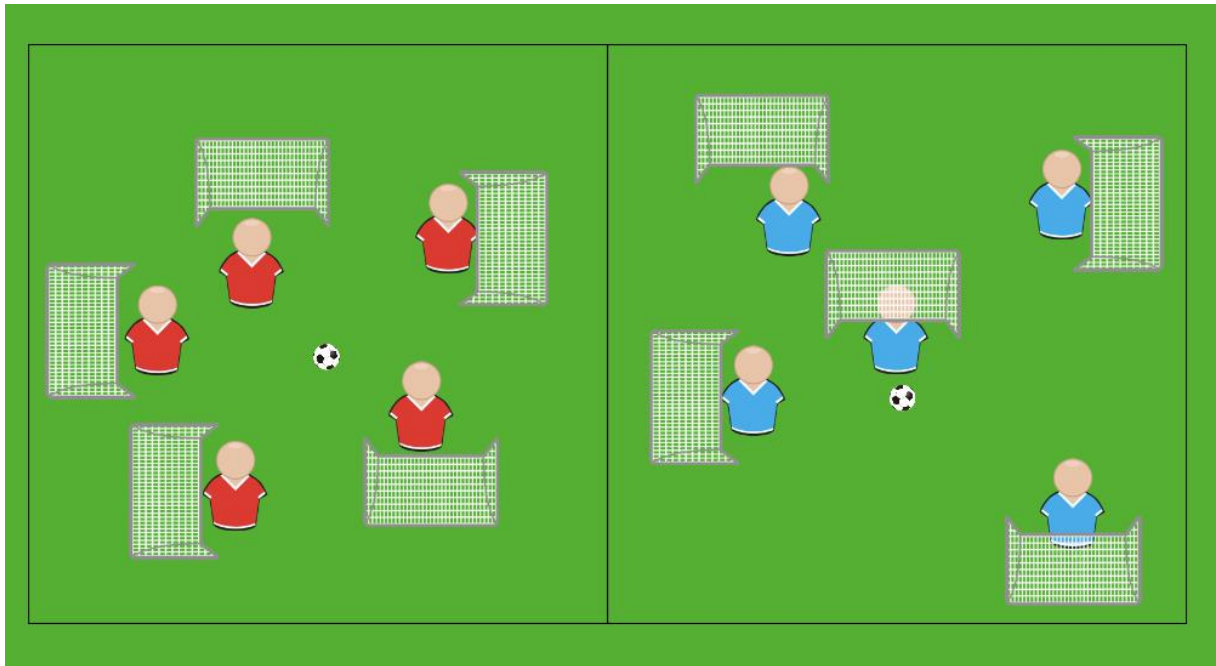
Spelverloop:

- Door elkaar dribbelen en op teken zo snel mogelijk naar een pion drijven en stil blijven staan.
- Door elkaar dribbelen en op teken om een pion dribbelen.
- Door elkaar dribbelen en op teken pion omschieten.

Stoelendans:

Op teken zo snel mogelijk naar een pion drijven en stil staan. Elke keer wordt een pion uit het spel gehaald. De speler die over blijft is af en komt bij de trainer staan.

Pingelspel 1 tegen 1



Spelverloop:

Op 2 velden wordt 1 – 1 – 1 – 1 – 1 gespeeld met 5 spelers. Elke speler verdedigt een eigen doel en kan scoren op een van de andere doeltjes.

Spelregels:

- Starten met de bal in het midden.
- Na een score moet degene die scoort zijn doeltje een voetlengte groter maken. De bal wordt in het midden uitgenomen door degene waarbij gescoord is.
- Speelt een speler de bal buiten het speelveld dan wordt de bal weer in het speelveld gebracht d.m.v. een intrap door de speler die de bal uitgeschoten heeft.

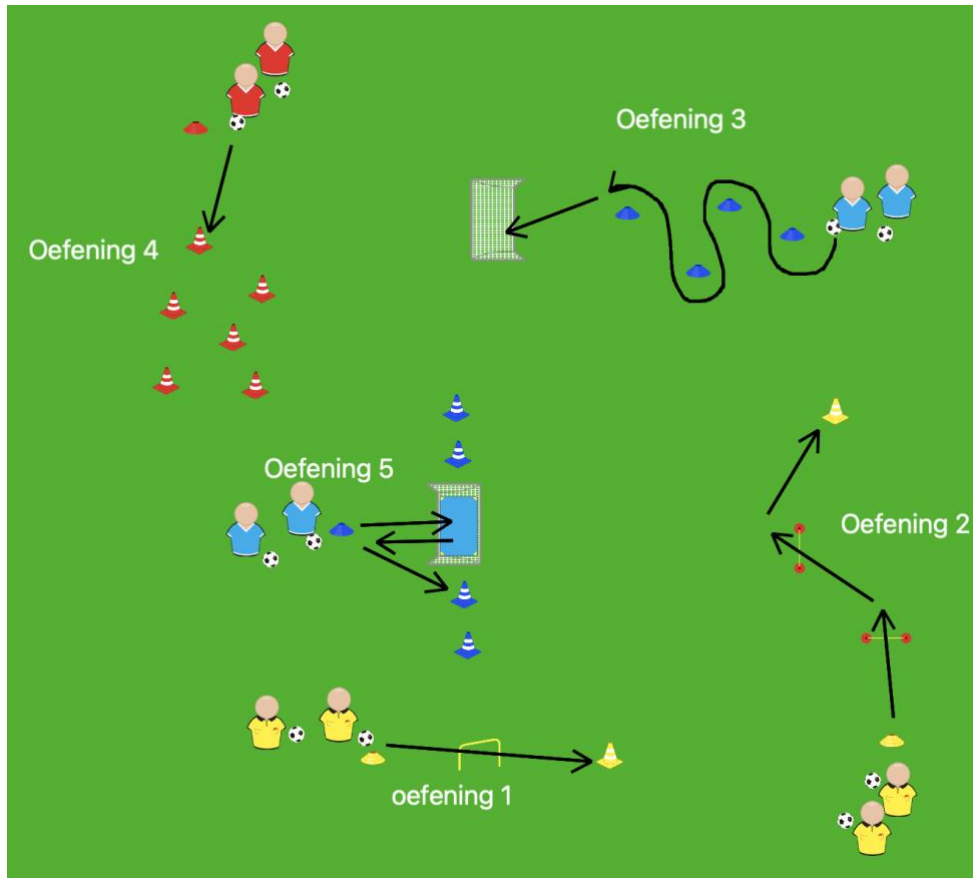
Variaties:

- Speelveld vergroten/doelen vergroten.
- In plaats van een doel kan men ook vier pionnen op een rij neerzetten. Scoren d.m.v. een pion omschieten. Schiet je met een trap meerdere pionnen om dan telt elke pion voor een punt.
- Meerdere ballen in het spel.
- Kan met meer of minder spelers gespeeld worden. Dan wel de veldgrootte aanpassen.

Eventueel uitbreiden naar 2 – 2 – 2.

- Er zijn dan drie 2-tallen. Van elk 2-tal verdedigt één speler het doeltje, terwijl de andere speler probeert te scoren bij één van de andere 2-tallen.
- Als er een doelpunt wordt gescoord wisselt het 2-tal van functie.
- Na een score moet het scorende 2-tal hun doeltje een voetlengte groter maken.

Voetbalgolf



Wie heeft het minst aantal schoten nodig om vanaf een startpunt het eindpunt te bereiken (vergelijkbaar met golf), bijvoorbeeld tegen een pion aanschieten of meerdere pionnen in een parcours.

Oefening 1: Door een poortje schieten en dan de pion omschieten of raken. Je gaat verder waar de bal stil komt te liggen.

Oefening 2: Onder een stok die op 2 pionnen ligt doorschieten en als laatste de pion raken.

Oefening 3: Slalom tussen de hoedjes en dan schieten op een klein doeltje.

Oefening 4: Bowlen, in hoeveel schoten kun je alle pionnen omschieten.

Oefening 5: Schieten op de tsjoek en daarna in een van beide doeltjes. Of één van beide pionnen omschieten.

Coaching:

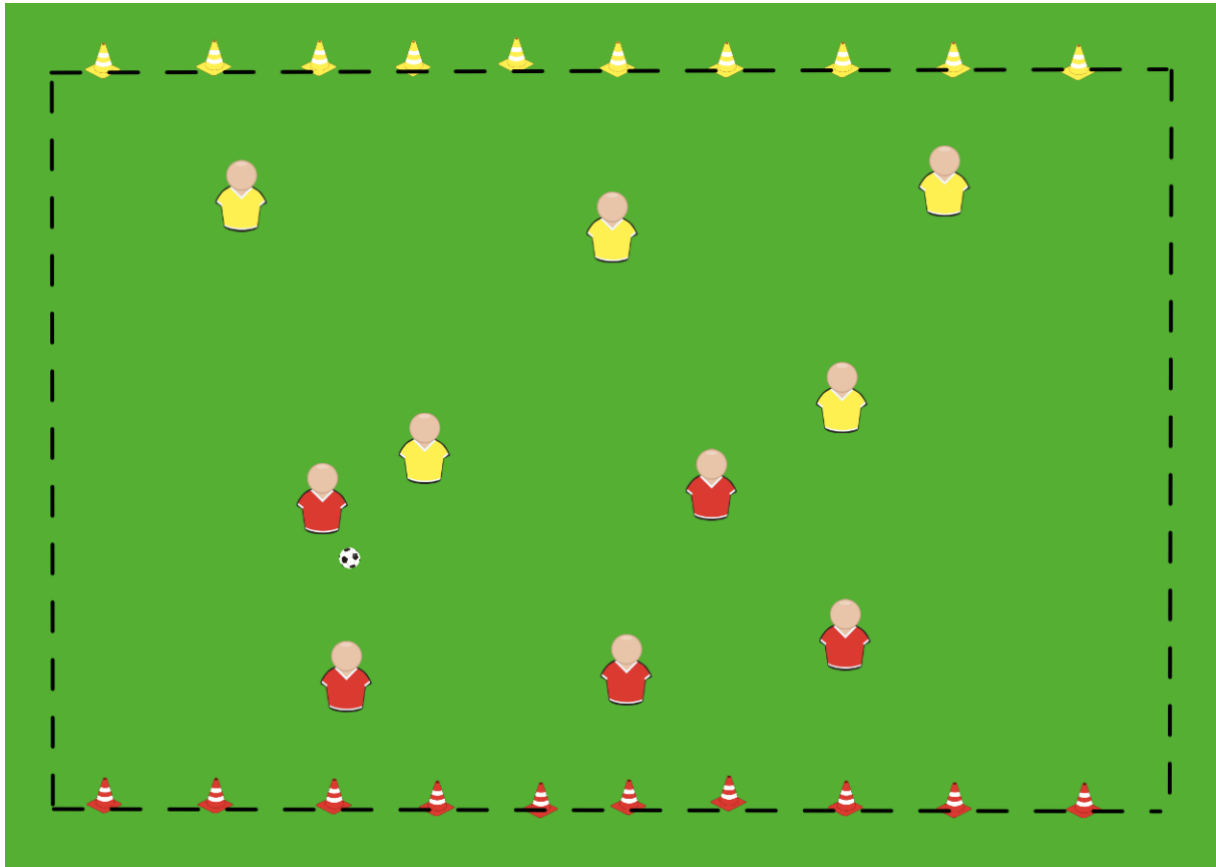
Passen:

- Zet je standbeen naast de bal.
- Wijs met de tenen van je standbeen de richting op waar je heen wilt passen/schieten.
- Wijs de bal na met je schietbeen.
- Met je schietvoet tenen optrekken naar je knie.

Positionering:

- Ga recht achter de bal staan.
- Neem voldoende afstand achter de bal voor een aanloop (1 of stappen).

Partij: pionnenvoetbal



Spelverloop:

Elk team heeft 10 pionnen op de achterlijn staan.

Scoren d.m.v. een pion omschieten. De omgeschoten pion doet niet meer mee.

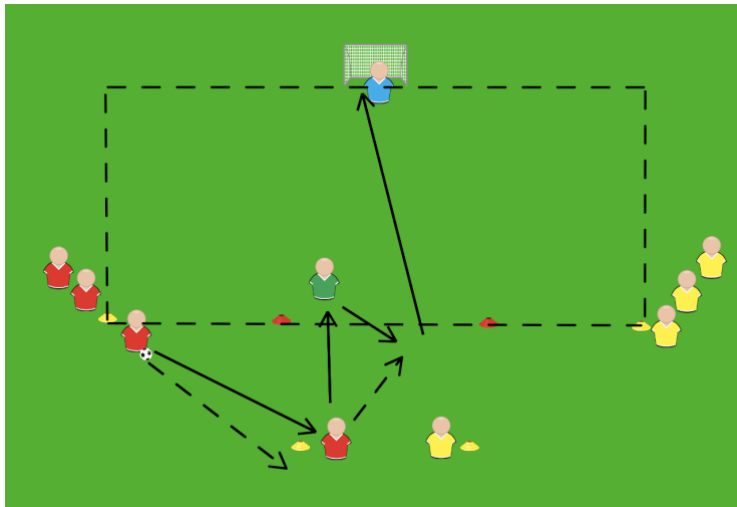
De partij waarvan als eerste al de 10 pionnen omgeschoten zijn heeft verloren.

Variaties:

Minder pionnen op de achterlijn.

2 ballen in het spel.

Afwerkvorm



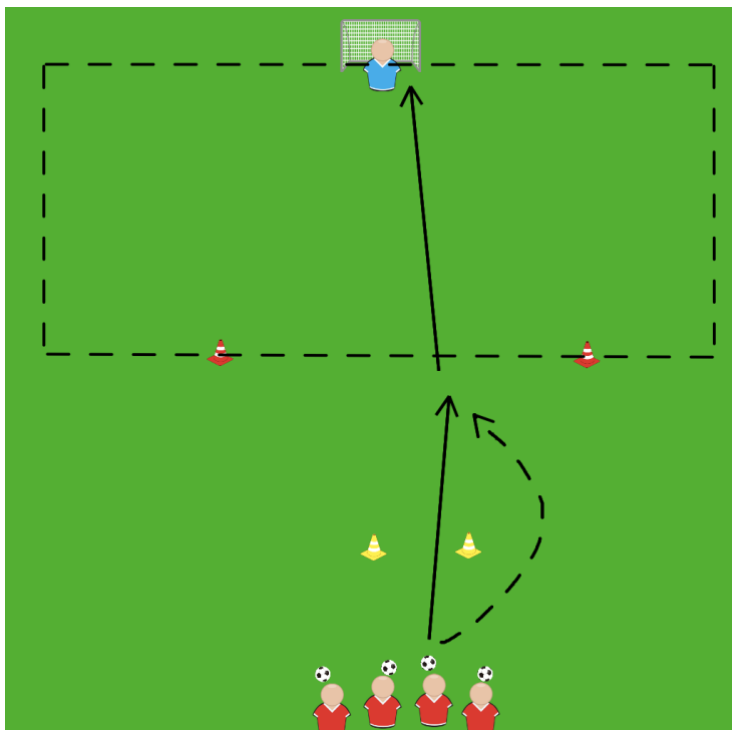
Spelverloop:

Bal inpassen, aannemen en passen op de kaatser (trainer) en afwerken tussen de pionnen.

Werk steeds met 2 groepen, zodat je een wedstrijdvorm kunt houden.

Welke groep scoort het meest (of individuele winnaar).

Variatie:



Bal tussen de gele pionnen plaatsen om de gele pionnen sprinten en tussen de rode pionnen afwerken op doel.

Ook dit kan in 2 groepen.