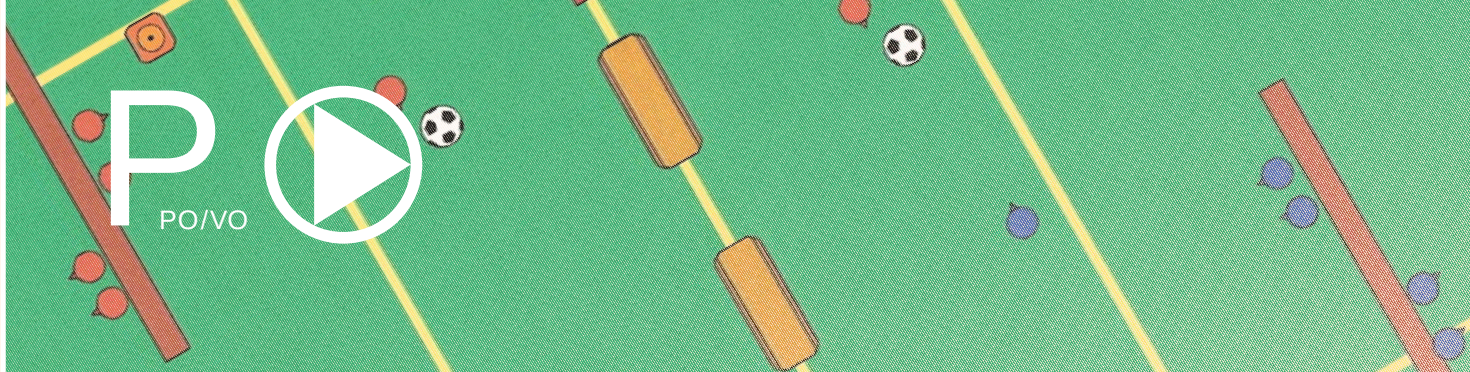




VOETBAL IN DE ZAAL

Voetbal is een favoriet spel bij veel leerlingen. Als er een veld is waar de school op kan gymmen is dat geen probleem. Maar als er nu geen veld beschikbaar is en alle lessen moeten in de zaal plaatsvinden? Hoe doe je dat zonder dat er veel leerlingen langs de kant zitten? En kun je dan ook nog aandacht besteden aan het oefenen van specifieke vaardigheden?

Door: Maarten Massink

In drie artikelen komen drie thema's aan bod die specifieke voetbalvaardigheden in een zaal aan de orde stellen.

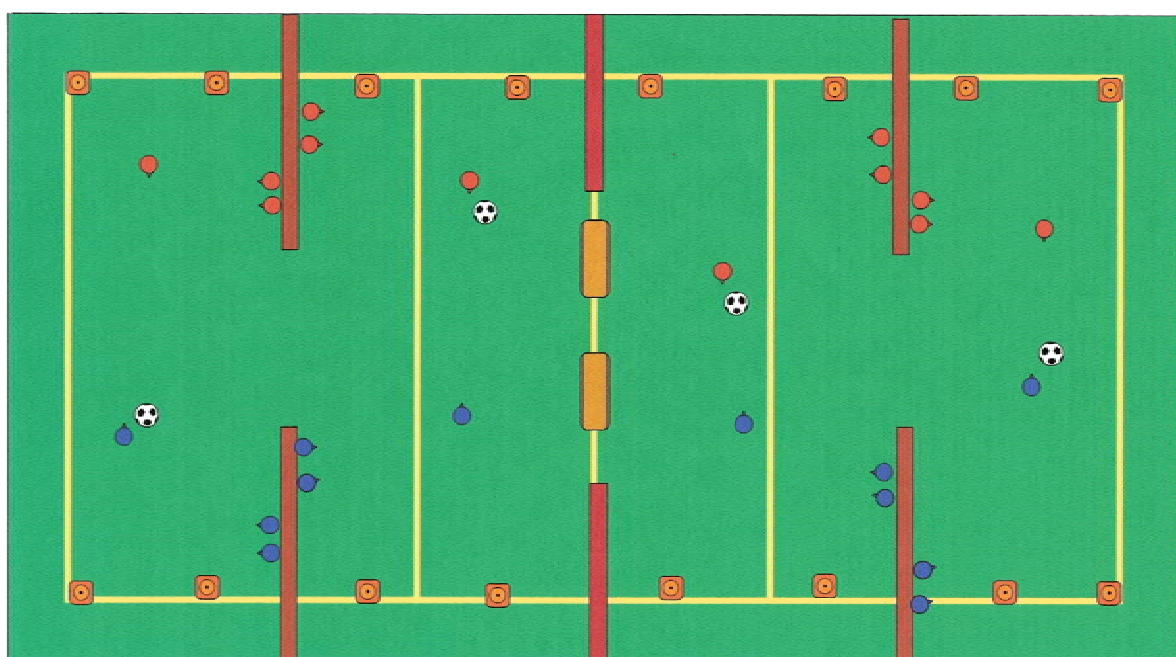
- 1 Individueel spelen (dribbelen drijven).
- 2 Samenspelen (passen, aannemen, vrijlopen).
- 3 Doelen (schieten, trappen).

We gaan uit van een standaard gymnastiekzaal van 20 x 11 m., 24 leerlingen en standaardinrichting.

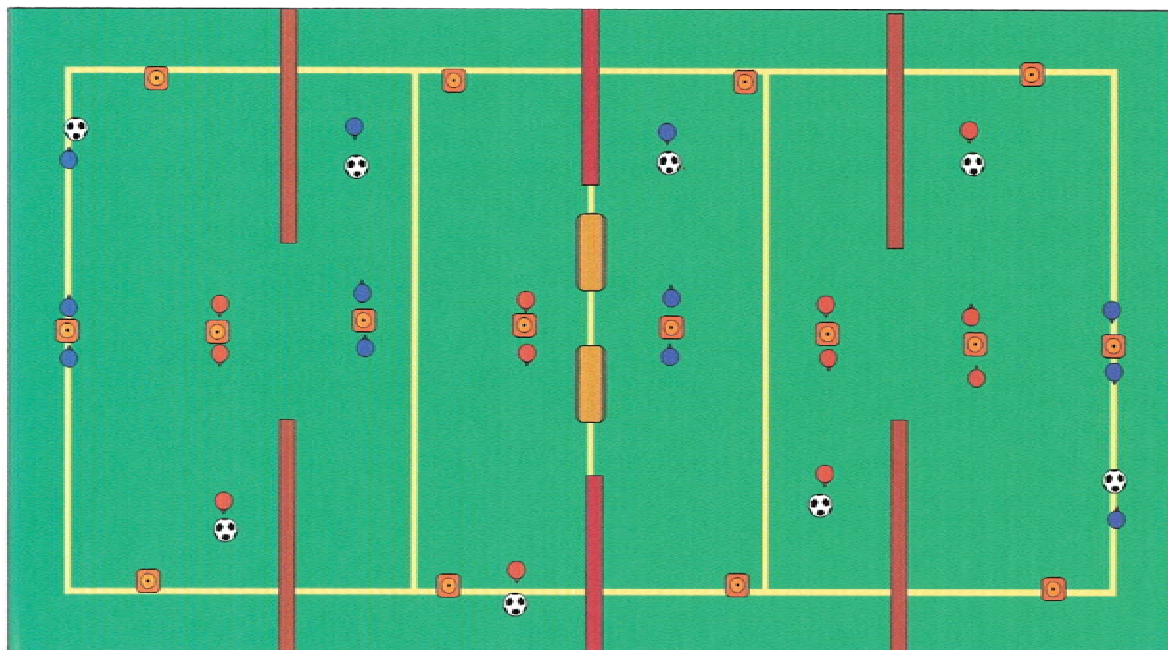
INDIVIDUEEL SPELEN

Partijspel 1 tegen 1

Deel de zaal in vier veldjes met banken en dikke matten (zie tek.). Per veldje zes spelers verdeeld in drietallen. Speel één tegen één. Bij een score gaat de verliezende speler aan de kant en komt van zijn partij een nieuwe speler er in. Als een speler drie keer achter elkaar gewonnen heeft moet hij de volgende ronde ook wisselen als hij wint. De spelers krijgen een punt per gewonnen partij.



Voetbal individueel spelen, partijspel en toernooivorm



Voetbal individueel spelen, oefenen van dribbelen

In dit spel is de manier van scoren een keuze van eenvoudig naar moeilijk:

- A scoren op een doeltje van ca. 2 meter
- B scoren door een van de twee pilonnen te raken
- C scoren door één pilon te raken (er wordt maar één pilon opgezet per speler).

Ieder groepje spreekt van tevoren af welke manier van scoren wordt gehanteerd.

Tijdens dit spel doen zich qua voetbalvaardigheid een paar spelproblemen voor: de bal onder controle houden (dribbelen), de bal beschermen, een tegenstander passeren en scoren. Als de problemen onderkend worden kunnen we deze vaardigheden gaan oefenen.

Oefenen van dribbelen en bal controleren, bal beschermen en scoren

In dezelfde opstelling heeft ieder drietal een baan. Twee spelers wachten bij de pilon in het midden. Een speler dribbelt naar de zijkant. Ter hoogte van de pilon (gele lijn) kaatst hij de bal tegen de muur, ontvangt en dribbelt terug en gaat naar de andere kant en doet hetzelfde. Keert terug naar het midden en geeft de bal aan de volgende speler. Dit kan eventueel ook in een wedstrijdvorm op snelheid: per drietal een stopwatch, wie maakt de meeste baantjes in twee minuten?

Deze oefening kan je moeilijker maken door:

- A langs de spelers lopend in het midden de bal beschermen met lichaam
- B één speler in het midden mag proberen de bal weg te tikken. Daarbij moet de verdediger met één voet contact met de pilon houden

- C twee spelers in het midden mogen de bal wegtikken, maar houden met een voet contact met de pilon.

Toernooivorm 1 tegen 1 met panna knock-out

In de opstelling (zie partijspel 1 tegen 1 A,B en C) weer wedstrijdjes spelen 1 tegen 1 met zestallen. Spreek per zestal af hoe je mag scoren. Je mag ook afspreken dat een panna (door de benen van de tegenstander spelen) meteen een winstpartij oplevert. Iedere speler onthoudt zijn gewonnen wedstrijdjes. Na verloop van tijd doen we move-up-move-down: de twee spelers met de meeste punten schuiven een veldje naar rechts, de twee met de minste punten naar links en de twee overgebleven spelers blijven op hun veldje. De nieuwe zestallen maken afspraken over de wijze van scoren en starten opnieuw.

Na verloop van tijd komen de sterkste spelers meer op het rechtse veldje. Dat is het koningsveldje. Op deze manier komen spelers tegenstanders van gelijke sterkte tegen.

Volgende keer in voetbal in de zaal: samenspelen (passeren en vrijlopen).

Correspondentie: m.massink1@chello.nl