

# Sport- en prestatiedag



## Oefening 1, "De inworp".

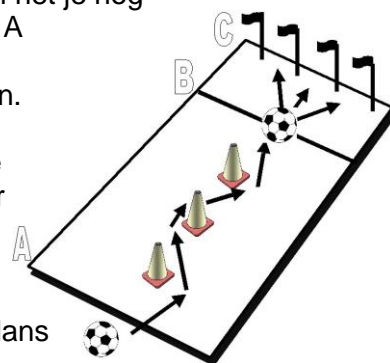
Hier hoeven we je natuurlijk niet zoveel over te vertellen. Het is de bedoeling dat je gaat inwerpen. Waarop gelet gaat worden is dat je dit volgens de regels doet, dus:

1. twee benen aan de grond,
2. niet over de lijn heen stappen,
3. bal goed vanuit de nek werpen,
4. bal met twee handen werpen.

Je moet zo ver mogelijk ingooien. De afstand wordt gemeten. Je krijgt vijf pogingen en de poging die de verste worp oplevert komt op je diploma.

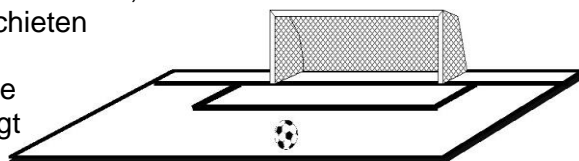
## Oefening 2, "Dribbelen (slalom) en afwerken met snelheid."

Kijk op de tekening en lees de uitleg. Veel tijd voor de geleiders om het je nog een keer uit te leggen is er niet. Je start op een fluitsignaal bij punt A en neemt de bal al dribbelend mee. Je bent verplicht te slalommen tussen de pionnen door. Doe je dat niet, dan word je teruggeroepen. Je dribbelt (slalomt) tot lijn B en nog voor die lijn moet je de bal gericht afwerken op de drie doeltjes op lijn C. Het middelste doeltje levert de meeste punten op. Je rent direct terug naar lijn A om daar de tweede bal op te pikken en dezelfde oefening nog een keer te doen. Zo ga je een minuut lang door, tot er weer wordt afgefloten. Snelheid betekent dus veel ballen en kans op veel punten, maar ook slordigheid bij het afwerken. Je moet daar een goede balans tussen zien te vinden.



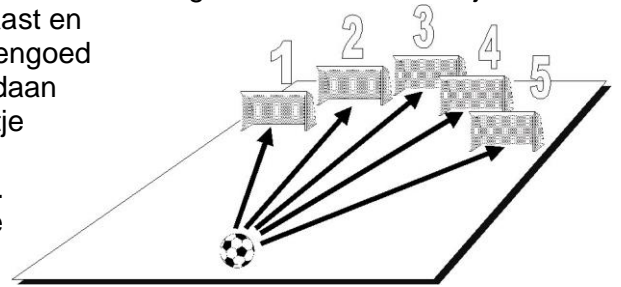
## Oefening 3, "Penalty schieten."

Net als vorig seizoen en bij de voorronden van de penalty bokaal moet je ook nu weer penalty's nemen. Je zal zelf wel weten hoe je het best een penalty kan of moet nemen. Het komt allemaal aan op een goede aanloop, de bal op de juiste manier raken, als het even kan de keeper op het verkeerde been zetten, richten en scoren. De afstand waar vandaan je mag schieten verschilt weer per leeftijd. Er wordt op het grote doel geschoten en per leeftijdscategorie steeds op dezelfde keeper. Je krijgt vijf pogingen. De scheidsrechter vraagt bij iedere poging of jij klaar bent, of de keeper klaar is en fluit dan. Op je diploma komt het totaal aantal gescoorde doelpunten.



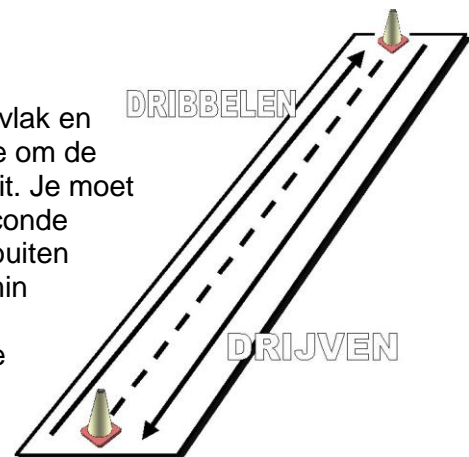
#### Oefening 4, "Gericht afwerken op doeltjes."

Vijf doeltjes met verschillende afmetingen. Je krijgt zes ballen tot je beschikking en moet deze gericht gaan afwerken op de doeltjes. De spelregels zijn hier eenvoudig. De eerste bal werk je af op het meest linkse doeltje. De tweede op die daarnaast en zo werk je vijf ballen af. Mis je een doeltje, dan ga je evengoed verder naar het volgende doeltje. De afstand waar vandaan je schiet verschilt weer per leeftijd. Hoe kleiner het doeltje is, hoe meer punten deze oplevert. De zesde bal mag je in dat doeltje schieten dat de meeste punten oplevert. Dus de kleinste, maar ben je niet zeker van jezelf kan je ook richten op een iets groter doeltje. Je krijgt dan natuurlijk wel minder punten.



#### Oefening 5 (deel 1), "dribbelen en drijven."

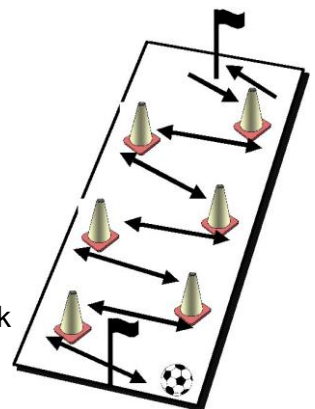
Een smal en lang veld zoals je ziet. Je begint in het smalle vlak en moet daar met de bal dribbelen naar het eind. Daar speel je om de pion en speelt de bal in het brede vlak nu drijvend voor je uit. Je moet zo snel mogelijk weer terug zijn bij het startpunt. Iedere seconde die je er over doet kost je een punt. Iedere keer als de bal buiten de lijn komt kost je dit 3 strafpunten. Je moet hier dus zo min mogelijk punten halen en dat doe je door het snel te doen, maar.... wel zo zuiver mogelijk, zodat je niet steeds over de lijn gaat.



Als de bal buiten de lijn raakt moet je zo snel mogelijk weer het vak in op de plaats waar de bal uit ging. Het kost je dus niet alleen strafpunten, maar ook nog seconden. Vindt dus de juiste balans tussen snelheid en zuiver dribbelen en drijven.

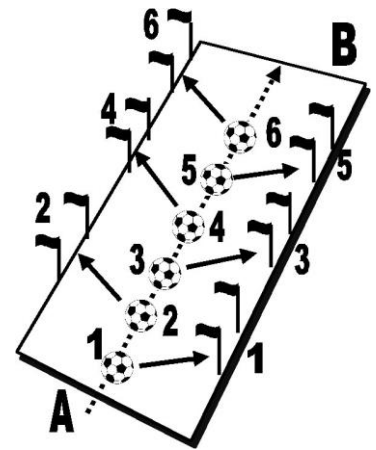
#### Oefening 5 (deel 2), "Kappen en draaien."

Dit is een nieuwe oefening, die echter veel te maken heeft met de vorige. Ook hier gaat het er om dat je je voort beweegt met de bal bij je. Nu maak je met de bal aan je voet snelheid naar de eerste pion. Daar kap je de bal met de binnenkant van je voet en maakt weer snelheid naar de tweede pion. Zo ga je door tot de vlag. Je gaat om de vlag heen en doet dezelfde route weer terug naar je start positie. Ook hier gaat het dus om snelheid en balbehandeling of balcontact. Laat je de bal wegspringen, dan krijg je nu geen strafpunten, maar het gaat dan natuurlijk wel ten koste van je tijd.



### Oefening 6, "Snelheidstest - sprinten en passen."

Zo ziet het veld van oefening 6 er uit. Er liggen 6 ballen op rij en je moet over de denkbeeldige stippellijn zo snel mogelijk sprinten naar de andere zijde van het vak. Elke bal die je tegen komt werk je af op steeds het volgende doeltje. Op de linker doeltjes werk je af met je rechter been en op de rechter doeltjes werk je af met je linker been. In dit voorbeeld bal 1 met de linker voet afwerken op doeltje 1 aan de rechterkant; bal 2 met je rechter been op doeltje 2 aan de linker kant. Etc. etc. De punten op je diploma zijn het aantal seconden dat je er over doet om van A naar B te sprinten, maar let op.... Ieder doeltje dat je mist kost je 5 extra seconden. Hier moet je dus weer een balans zoeken tussen je snelheid en het precies afwerken.



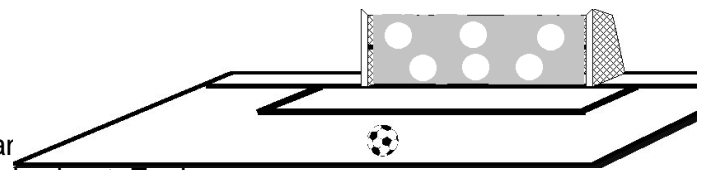
### Oefening 7, "Jongleren."

Jongleren is het zo lang mogelijk hoog houden van de bal, met de voet, knie, de borst en/of het hoofd. In de midden cirkel gaan steeds twee spelers tegelijk aan de gang. Ieder heeft dus een halve cirkel tot zijn of haar beschikking. Kom je met de hand aan de bal of komt deze op de grond, dan is jouw poging voorbij. Afhankelijk van je leeftijd mag je tussen iedere keer dat je de bal omhoog brengt deze één keer laten stuiten op de grond. Je hoort bij de oefening of jij dit ook mag.

Op je diploma komt het aantal keren dat je de bal hoog wist te houden. Je krijgt vijf pogingen. De hoogste score telt.

### Oefening 8, "Doelpunten schieten."

Simpeler als het hier op de tekening staat kunnen we het niet weergeven. Het is net als bij penalty schieten, maar nu staat er geen keeper op doel, maar nu staat in het doel een wand met 6 ronde gaten. Je leeftijd bepaalt weer de afstand waar vandaan je mag schieten. Je mag vijf keer schieten en je zal zien dat je voor de ronde vakken in de bovenhoeken de meeste punten krijgt. Die zijn daar werden veel ballen gemist omdat men veel te hard schoot. Zoek dus hier de balans tussen de goede maar vooral rustige aanloop, schiet beheerst en raak de bal zodanig dat deze slechts licht om hoog gaat. Richt zuiver op de hoeken. Ben je hier niet zo goed in of niet helemaal zeker van jezelf, dan mag je ook over de grond schieten, maar daar verdien je natuurlijk wel minder punten mee.



## Oefening 9, "Vier tegen vier."

De laatste oefening. Het bekende vier tegen vier. Hier onder nog een keer de spelregels:

- Bal over de zijlijn, deze wordt door de tegenpartij weer ingegooid.
- Bal over de achterlijn door een aanvaller (of na een doelpunt). Intrap vanaf de achterlijn door de verdedigende partij.
- Bal over de achterlijn door de verdedigende partij. Hoekschop voor de aanvallers.
- Vrije trappen. Altijd in tweeën. De tegenstander staat op 5 meter.
- Penalty's. Vanaf het midden van het veld. Geen keeper in het doel.
- Hands in het doelgebied. Penalty.

Voor je diploma krijg je een rapportcijfer. Twee hoofdtrainers beoordelen je niet op het aantal doelpunten dat je scoort, maar op....

..... spelinzicht,

..... techniek en tactiek,

..... overspelen,

..... zelf spelregels gebruiken.

Scoren kan alleen vanaf de helft van de tegenstander, maar hier gaat het dus niet in de eerste plaats om de doelpunten, maar om de manier waarop je (samen) speelt. De score wordt verder nergens vermeld.

En dan nog de belangrijkste regel. Je bent speler, coach en scheidsrechter te gelijk. Samen bepalen jullie dus wie er inwerpt, een hoekschop neemt, of er sprake is van een penalty, etc. etc. Ouders en anderen langs de lijn mogen zich NERGENS mee bemoeien. Bij echte problemen beslissen de beoordelende scheidsrechters.