

Mikvormen

MIKVORM 1 Jeugdopleiding

Doelstelling : Het richten verbeteren

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : gehele team(s) minimaal 6 spelers

Duur : 15 minuten

Veldafmetingen : 25 x 25 meter

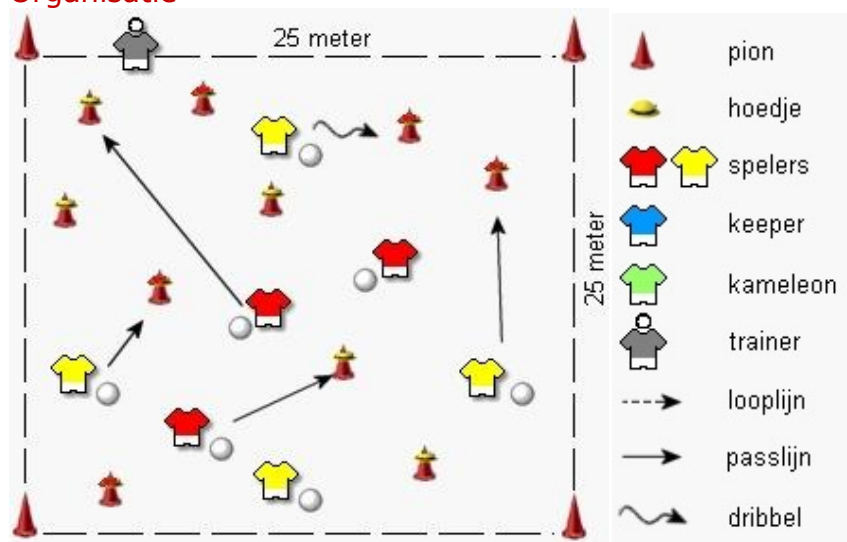
Uitleg organisatie

Er zijn 2 ploegen en iedereen heeft een bal. De spelers moeten de pionnen met het hoedje, geel of rood, van hun ploeg omverschieten. De ploeg die dit het eerst voor elkaar heeft is de winnaar.

Variatie: Als het goed loopt kun je de volgende keer spelen met verdedigers.

Elke ploeg heeft 1 verdediger die de ballen van de tegenstander tegenhoudt of wegschiet.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Van dichtbij schieten.
- Niet te zacht schieten.
- De bal snel ophalen en de volgende omver schieten.
- Probeer wederom de nadruk te leggen op het gebruik van beide benen (voeten).

Mikvormen

MIKVORM 2 Jeugdopleiding

Doelstelling : Het richten verbeteren

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : gehele team(s) minimaal 6 spelers

Duur : 15 minuten

Veldafmetingen : 15 x 25 meter

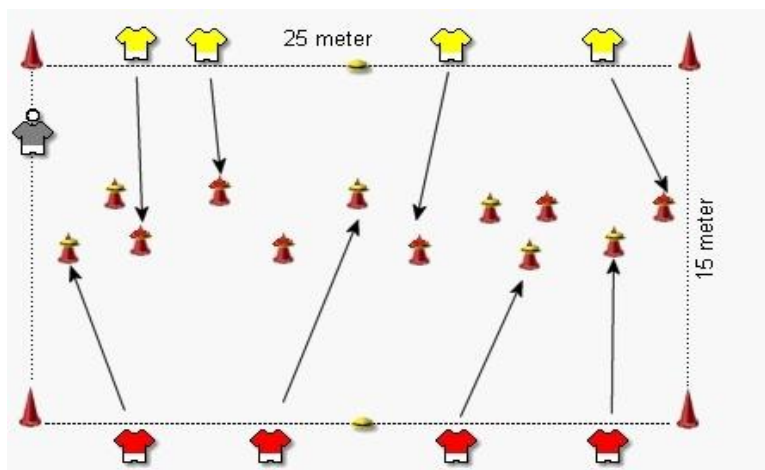
Uitleg organisatie

Er zijn 2 ploegen en iedereen heeft een bal. De spelers moeten de pionnen met het hoedje, geel of rood, van hun tegenstander omverschieten. Als het hoedje eraf geschoten wordt telt dit alsof de pion is omgeschoten. De ploeg die dit het eerst voor elkaar heeft is de winnaar. Er wordt geschoten vanaf de zijlijn.

Variatie: Als het goed loopt kun je de volgende keer spelen met verdedigers.

Elke ploeg heeft 1 verdediger die de ballen van de tegenstander tegenhoudt en naar zijn eigen spelers schiet.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat

zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Niet te zacht schieten.

Mikvormen

MIKVORM 3 Jeugdopleiding

Doelstelling : Het richten verbeteren

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : gehele team(s) minimaal 6 spelers

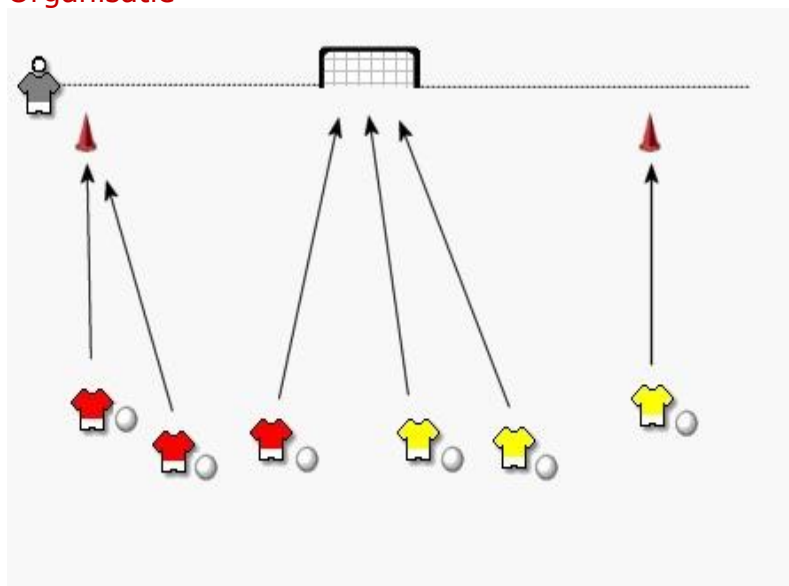
Duur : 15 minuten

Veldafmetingen : 25 x 25 meter

Uitleg organisatie

Iedereen heeft een bal. De trainer wijst een voorwerp aan. Een pion, een goaltje of een struik, die dan in zo weinig keren geraakt moet worden. Afhankelijk van de hoeveelheid spelers en het raken van het voorwerp, kan men tegelijk schieten of om de beurt schieten.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Niet te zacht schieten.
- De bal snel ophalen nadat iedereen heeft geschoten.

Mikvormen

MIKVORM 4 Jeugdopleiding

Doelstelling : Het richten verbeteren

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : gehele team(s) minimaal 6 spelers

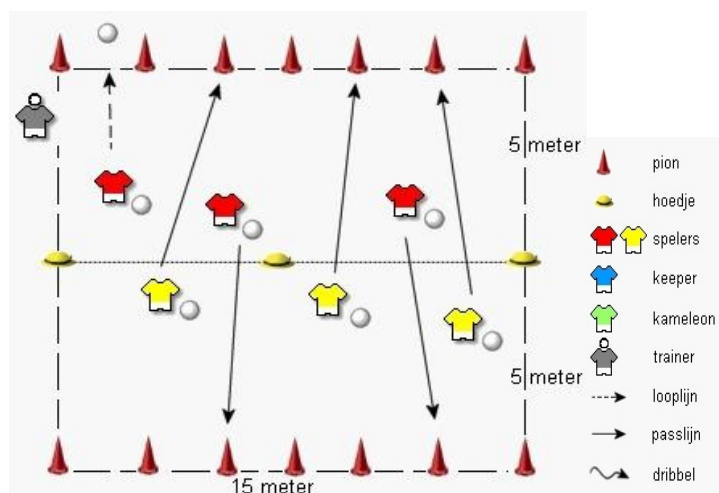
Duur : 15 - 20 minuten

Veldafmetingen : 10 x 15 meter

Uitleg organisatie

Er wordt 3 tegen 3 en of 2 tegen 2 gespeeld op 2 of 3 velden. Ze kunnen scoren door de pionnen van de tegenstander om te schieten. Ze mogen niet op de kant van de tegenstander komen, ook niet om de bal op te halen. Je speelt 2 of 3 keer tegen dezelfde of wisselende tegenstanders.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien).
- Niet te zacht schieten.
- De bal van de tegenstander weer snel ophalen.

Mikvormen

MIKVORM 5 Jeugdopleiding

Doelstelling : Het richten verbeteren

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : 6 tot 14 spelers

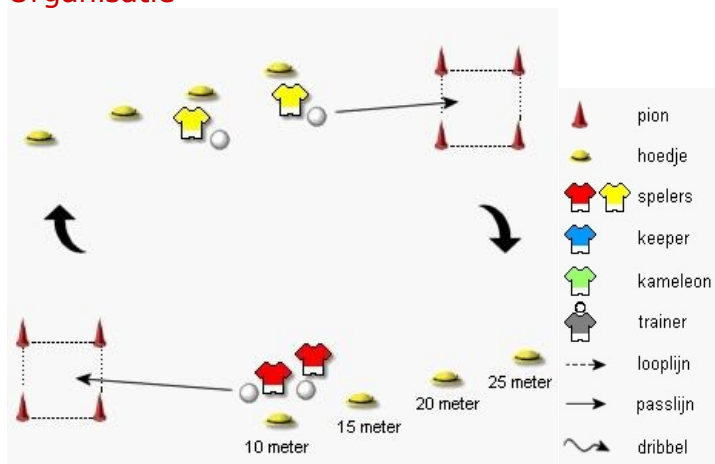
Duur : 20 minuten

Veldafmetingen : niet van toepassing

Uitleg organisatie

Er zijn twee groepen en iedereen heeft een bal. Per veld zijn er twee vakken waar op gemikt moet worden. Iedereen begint op 10 meter. Als de bal in het vak blijft liggen dan hebben ze een punt en moeten ze het van de volgende afstand proberen. Als gemist wordt moeten ze weer terug naar de eerste pion en opnieuw beginnen. Als iemand de 25 meter heeft gehaald is hij of zij de winnaar. Je kan de speler ook door laten rouleren naar het andere veld.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat

zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Standbeen in de richting van het vak.
- Het schietbeen hier loodrecht op gericht houden.
- De bal snel ophalen en de volgende omver schieten.
- Zowel links als rechts schieten.

Mikvormen

MIKVORM 6 Jeugdopleiding

Doelstelling : Leren de bal de juiste snelheid te geven

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : 5 tot 14 spelers

Duur : 15 - 20 minuten

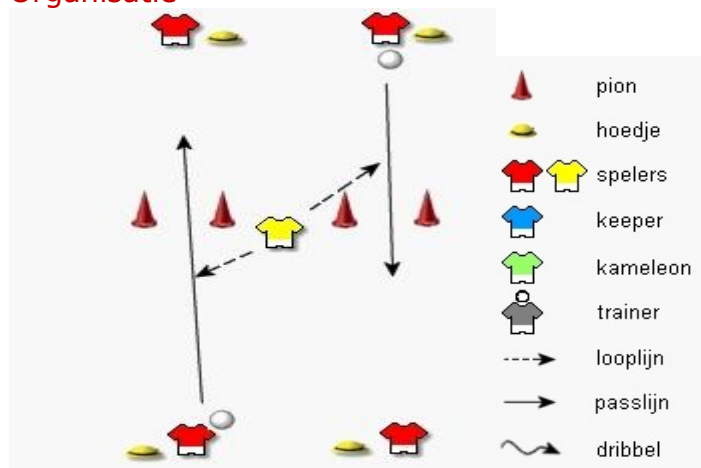
Veldafmetingen : Niet van toepassing

Uitleg organisatie

Dit spel kun je ook spelen met drie tweetallen en 1 verdediger. Hierbij moeten de doeltjes dicht bij elkaar staan om de verdediger meer kans te geven. Een 2-tal kan scoren door een keer heen

en weer door het doeltje te schieten. De verdediger moet de ballen tegenhouden voordat deze door het doeltje gaan. Lukt dit dan krijgt hij 1 punt. Nadat de verdediger enkele keren is doorgewisseld, moeten de 2-tallen met de andere voet schieten. Afhankelijk van het niveau kan de afstand vergroot worden.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Speelbeen loodrecht op de speelrichting.
- Voetzool parallel met de grond.
- Beide voeten schieten.

Mikvormen

MIKVORM 7 Jeugdopleiding

Doelstelling : Het richten verbeteren c.q. aanleren.

Niveau : F-pupillen 1e en 2e jaars

Aantal spelers : 6 tot 10 spelers

Duur : 15 minuten

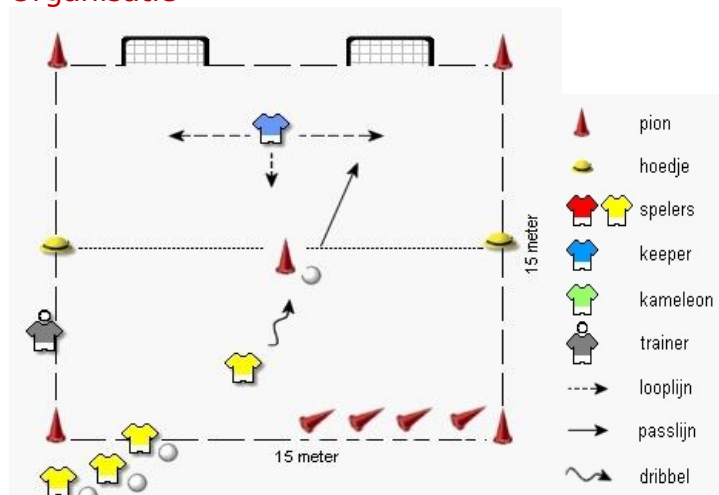
Veldafmetingen : 15 x 15 meter

Uitleg organisatie

Er wordt op 2 velden gespeeld met twee partijen. De spelers moeten proberen door de schutting van de buurman te schieten. De gaten in de schutting zijn de doeltjes. De schutter dribbelt met de bal naar de middellijn. Hiervandaan, of eerder, mag hij op 1 van de 2 doeltjes (gaten) schieten. De keeper, een speler van de tegenpartij speelt de buurman. Elke keer als er gescoord is zetten ze een pion overeind. Welke partij heeft als eerste alle pionnen overeind?

Opmerking: maak de doeltjes breder als er weinig gescoord wordt.

Organisatie



Aandachtspunten

De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip daarbij is: Praat zoveel als mogelijk in, voor de spelers, begrijpelijke taal. Gebruik hier dus geen voetbaltermen.

- Met de binnenkant voet schieten (laat zien)
- Keeper moet tussen de bal en het dichtsbijzijnde doeltje gaan staan.