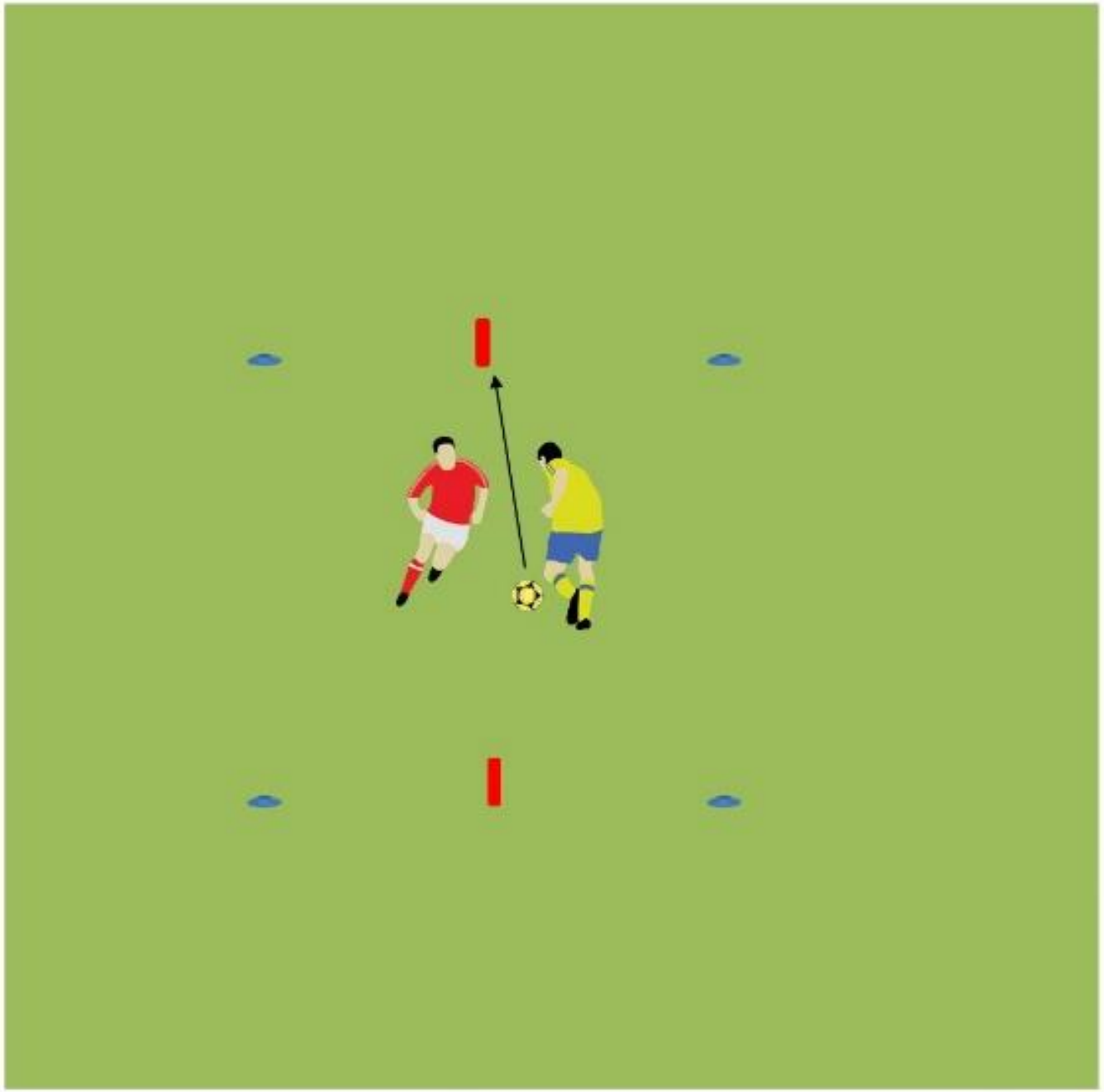
(voetbal) spelletjes

SC JONG SINT-GILLIS

voor buiten (of binnen)



Paaltjesvoetbal

in een veldje van 10 bij 10 wordt 1v1 gespeeld
bedoeling is om paaltje (fles, kegel) van de tegenstander omver te trappen

gebeurt dat, dan komt in de plaats van verliezende speler een andere van de ploeg, en omgekeerd

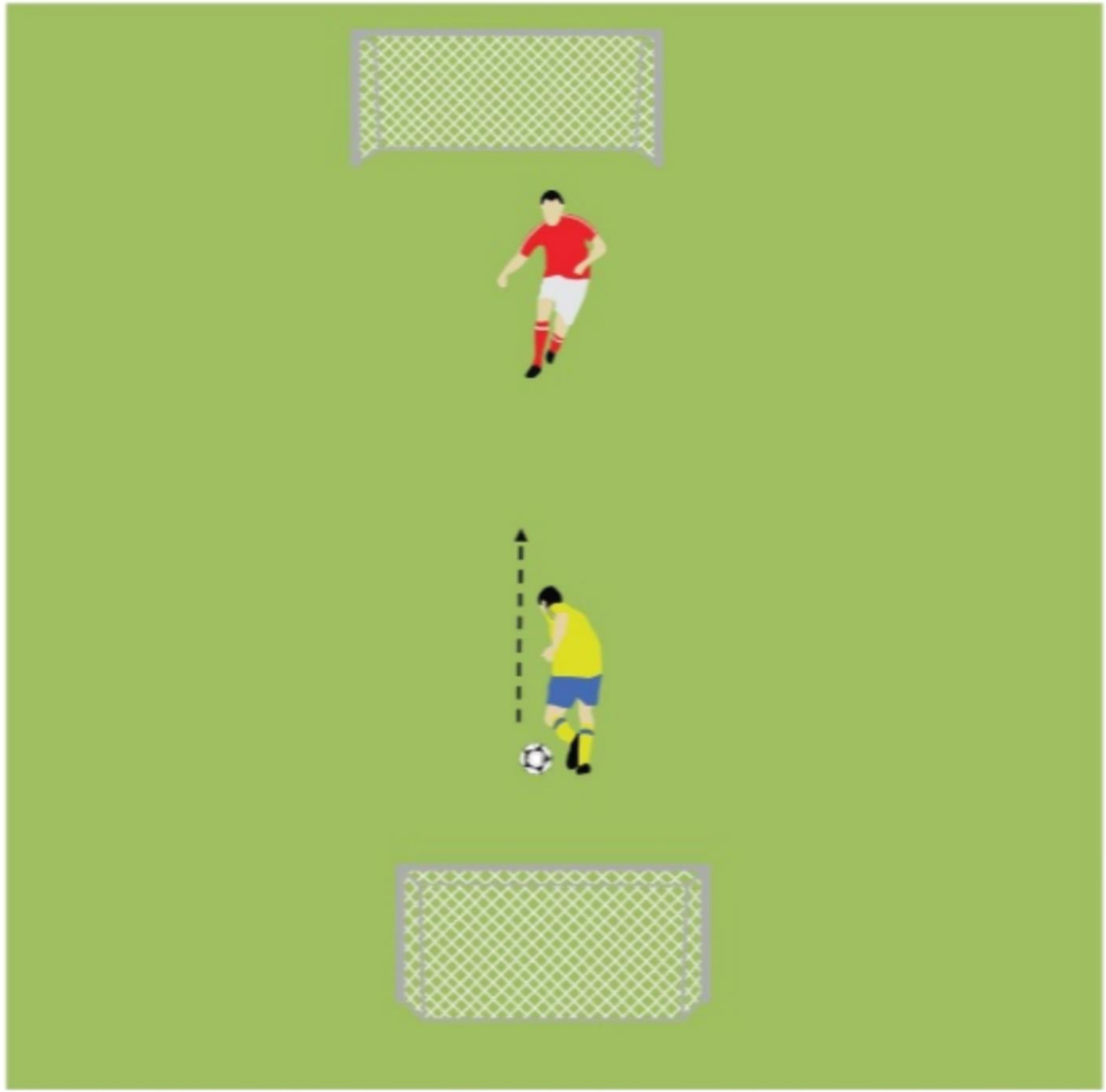
meerdere veldjes uitzetten

evt tornooivorm

10 min

hoedjes // kegels // flesjes of paaltjes

PASSEERBEWEGINGEN



1v1-challenge

wedstrijdjes 1v1, maximum 30 seconden
geel start met bal, frontaal duel
welk team verzamelt de meeste punten?

wissel van tegenstander na elk duel
snel nieuwe bal in het spel

EXTRA:

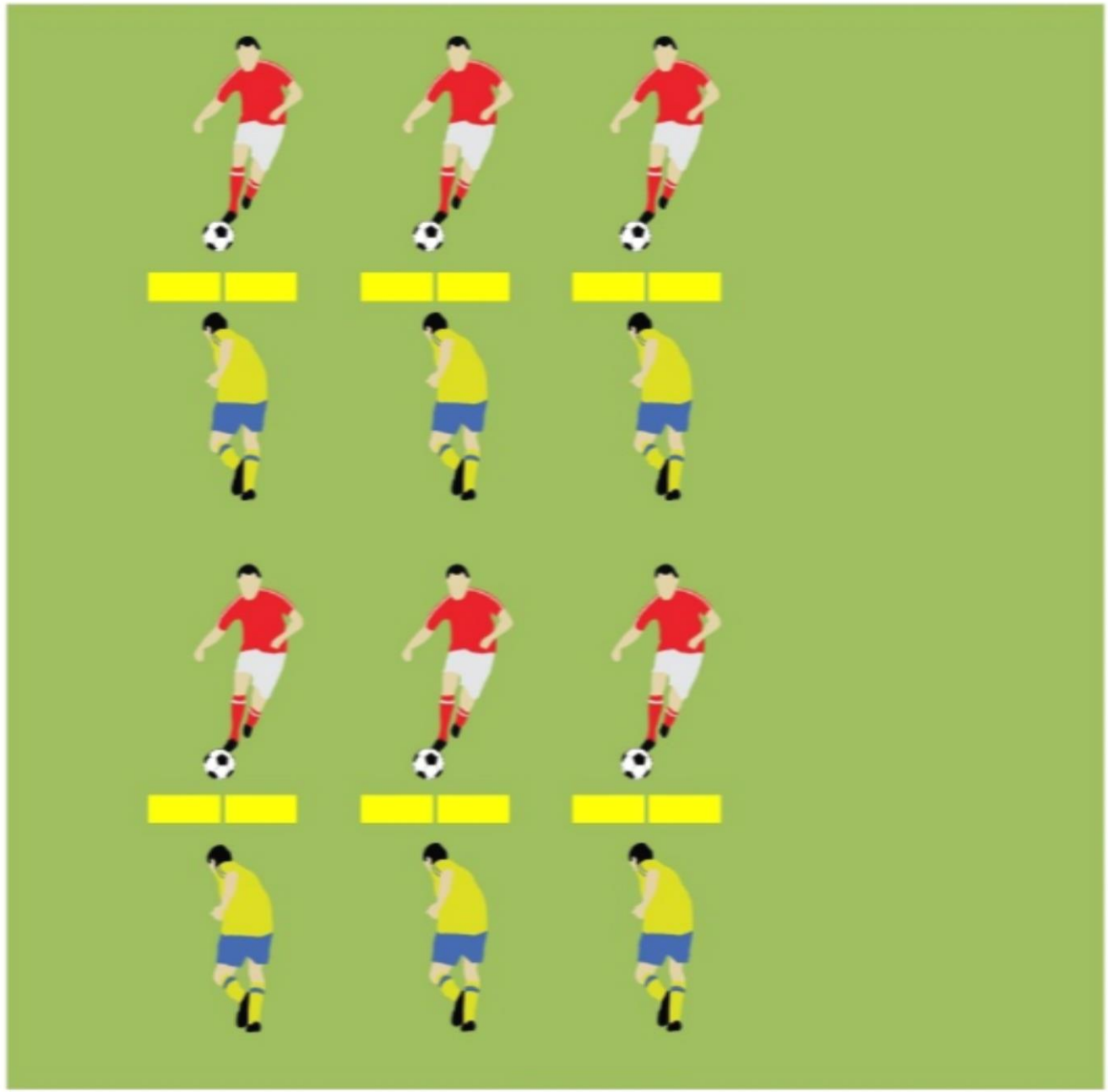
- scoren na een passeerbeweging telt dubbel

grote groep: 2 veldjes zetten

10 min

2 doeltjes

PASSEERBEWEGINGEN



Bierbaktennisfoot: 1v1

1v1, bal laten botsen en over de bakken spelen, tegenstander vangt bal op met de handen, terugspelen volley

bal mag maximum twee keer botsen op eigen helft

EXTRA:

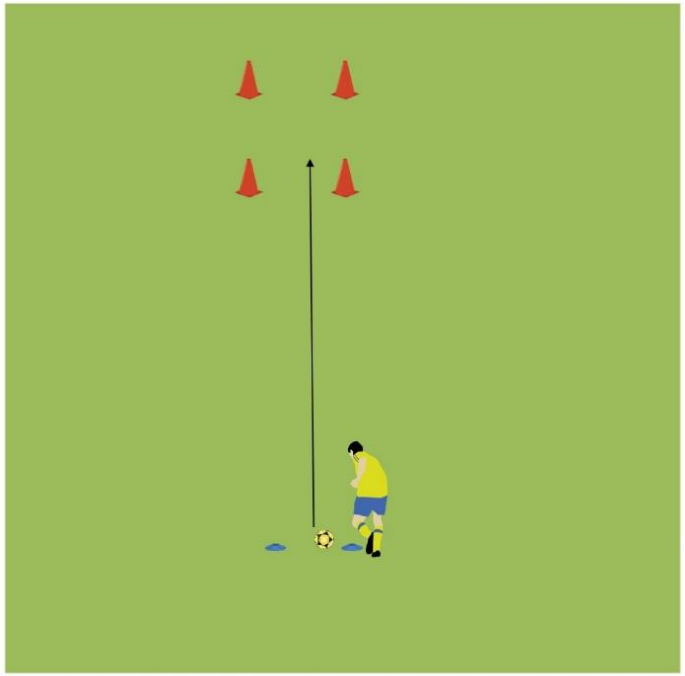
- moeilijker maken
- zonder tussenbots vangen
- niet met de handen vangen, maar terugspelen, met of zonder bots of 2 keer botsen
- rechtstreeks op de voet overspelen

10 min

bierbakken // hoedjes om de velden te maken

TENNISFOOT

mikken



Schot-in-de-roosspel

2 ploegen, 2 veldjes zetten
scoren = bal blijft stilliggen in het vierkant (2x3m)

schietafstand afhankelijk van de leeftijd

wie scoort het meeste punten?

ook met mindere voet laten proberen

per reeks: iedere speler drie pogingen

10 min

2 hoedjes // 4 kegels

MIKKEN

Voetbalbowling

wie trapt in twee beurten het meeste kegels om

2 ploegen van vier

kegels snel rechtzetten

ieder vijf beurten van 2 pogingen

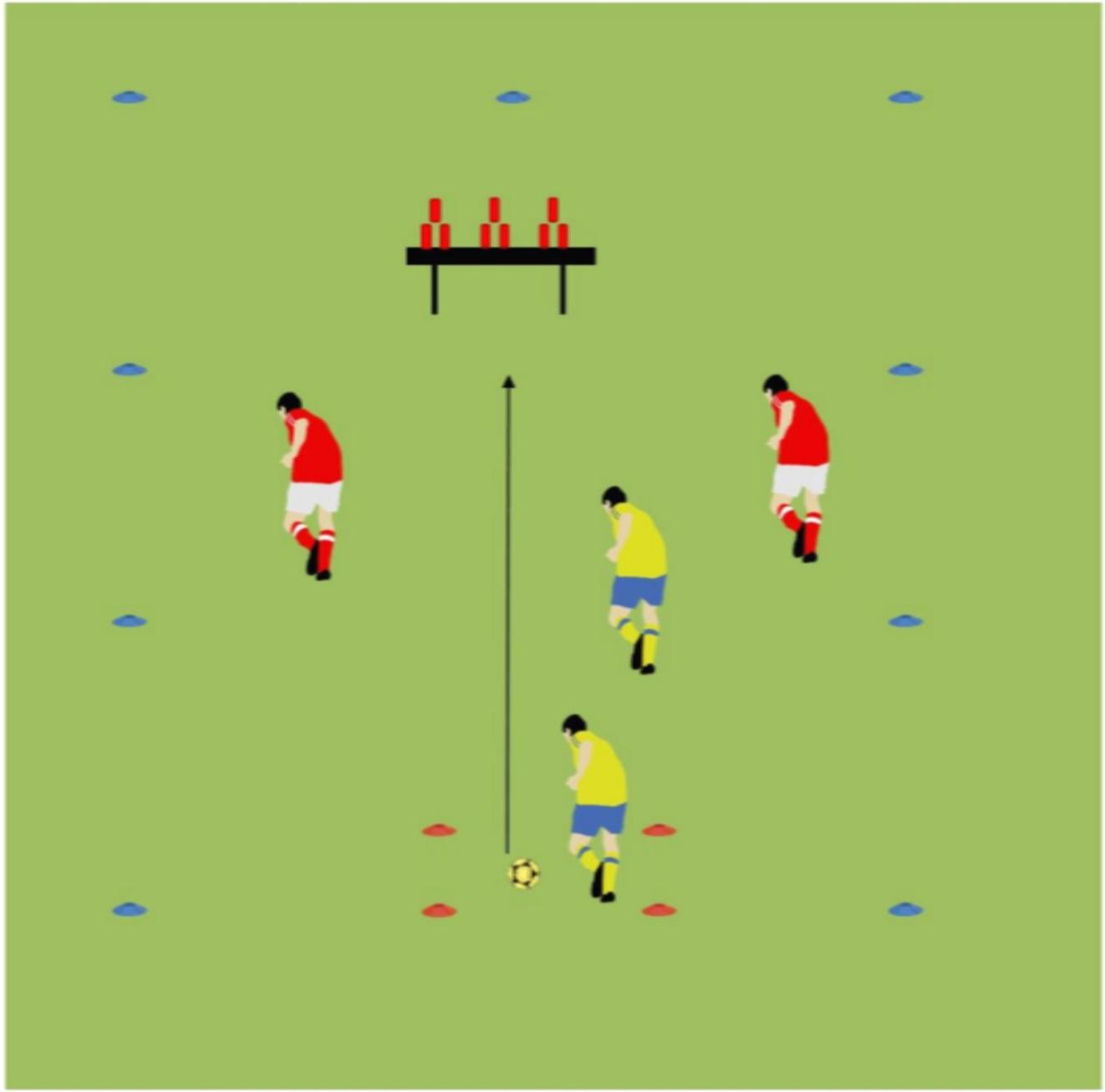
score bijhouden

EXTRA:
- grote groep: twee of drie keer uitzetten
- grote groep: ook voetbalpetanque kan
- ook met mindere voet

10 min

10 kegels

MIKKEN



Pottekestamp

als eerste 15 punten halen, 2v2 met plastic bal
eerste speler brengt bal in spel van in opslagvak van op de grond
wordt er geen blik geraakt, dan mag tegenstander trappen, elke speler moet 1 balcontact hebben

er zijn negen blikken, per blik 1 punt
valt een blik dan ligt het spel stil en wordt het teruggezet, ander team mag nadien beginnen

ook van achter de tafel en van opzij mag getrapt worden, bal mag onder tafel door

is de bal uit het veld, dan is het aan de andere ploeg om vanaf de dichtste lijn de bal opnieuw in het veld te brengen.

10 min

9 blikken (kegels)//tafel
hoedjes // plastic bal

MIKKEN

Petanquevoetbal

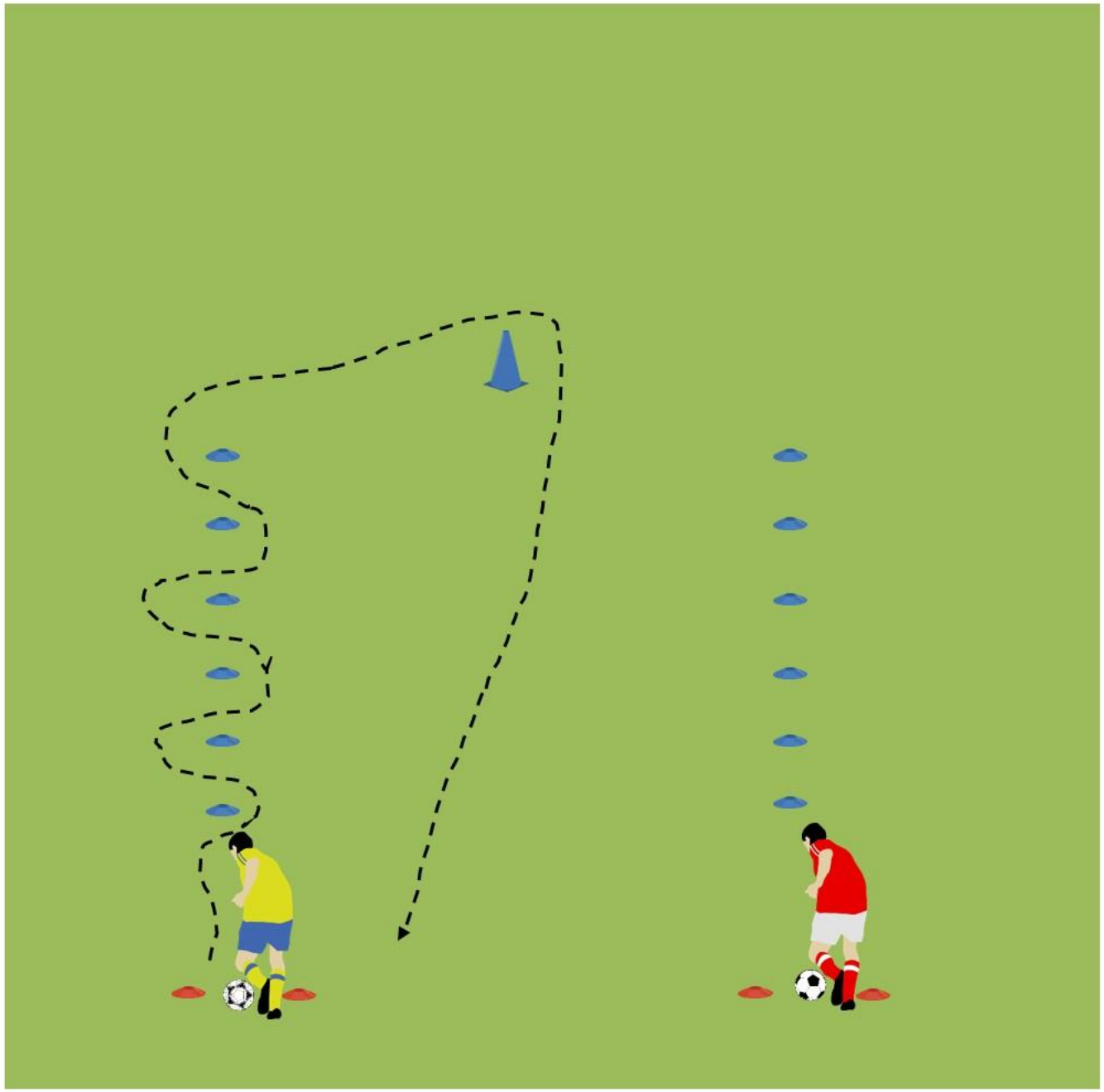
1 speler werpt een kleinere bal (tennisbal) weg om de beurt proberen de spelers hun bal zo dicht mogelijk tegen de kleinere te mikken

kan ook met twee teams gespeeld worden, zodat de ballen van het ene door het andere team kunnen weggekaatst worden

10 min

1 gekleurde bal
en 7-8 andere ballen

MIKKEN



Ballenrace

maak twee of meer teams
slalom heen en terug
geef de bal door aan de volgende

welk team is het snelst?
verander elk duel van tegenstander

oefn:

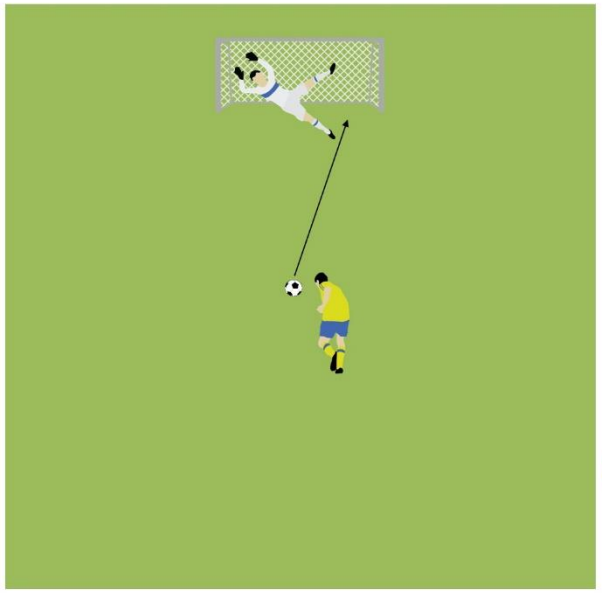
- bal in de hand
- 2 ballen in de hand
- 3 ballen in de hand
- bal aan de voet (links, rechts)
- bal in de hand, bal aan de voet
- 2 ballen in de hand, 1 aan de voet

grote groep: drie of vier teams maken

10 min

1 kegel //
16 hoedjes

DRIBBELEN



Penalty's op 10 en dan finale

iedere speler geeft er om de beurt eentje
- penaltycup
- of tien en kijken wie er de meeste in trapt
- om dan naar een finale te gaan

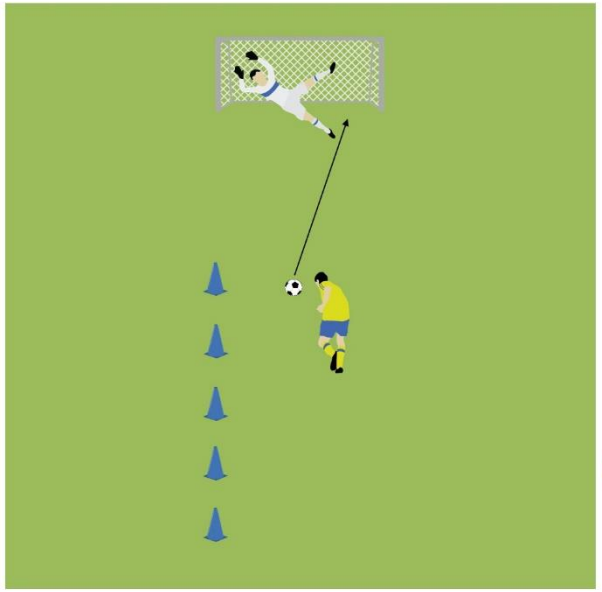
- als er nog tijd over is, ook met mindere voet

- afstand: acht meter

10 min

1 doeltjes // 2 hoedjes

MIKKEN



Penalty's van vijf afstanden

iedere speler geeft er om de beurt eentje
- wie scoort mag van een kegel twee meter verder proberen
- wie niet scoort ligt eruit of moet op dezelfde afstand nog eens proberen

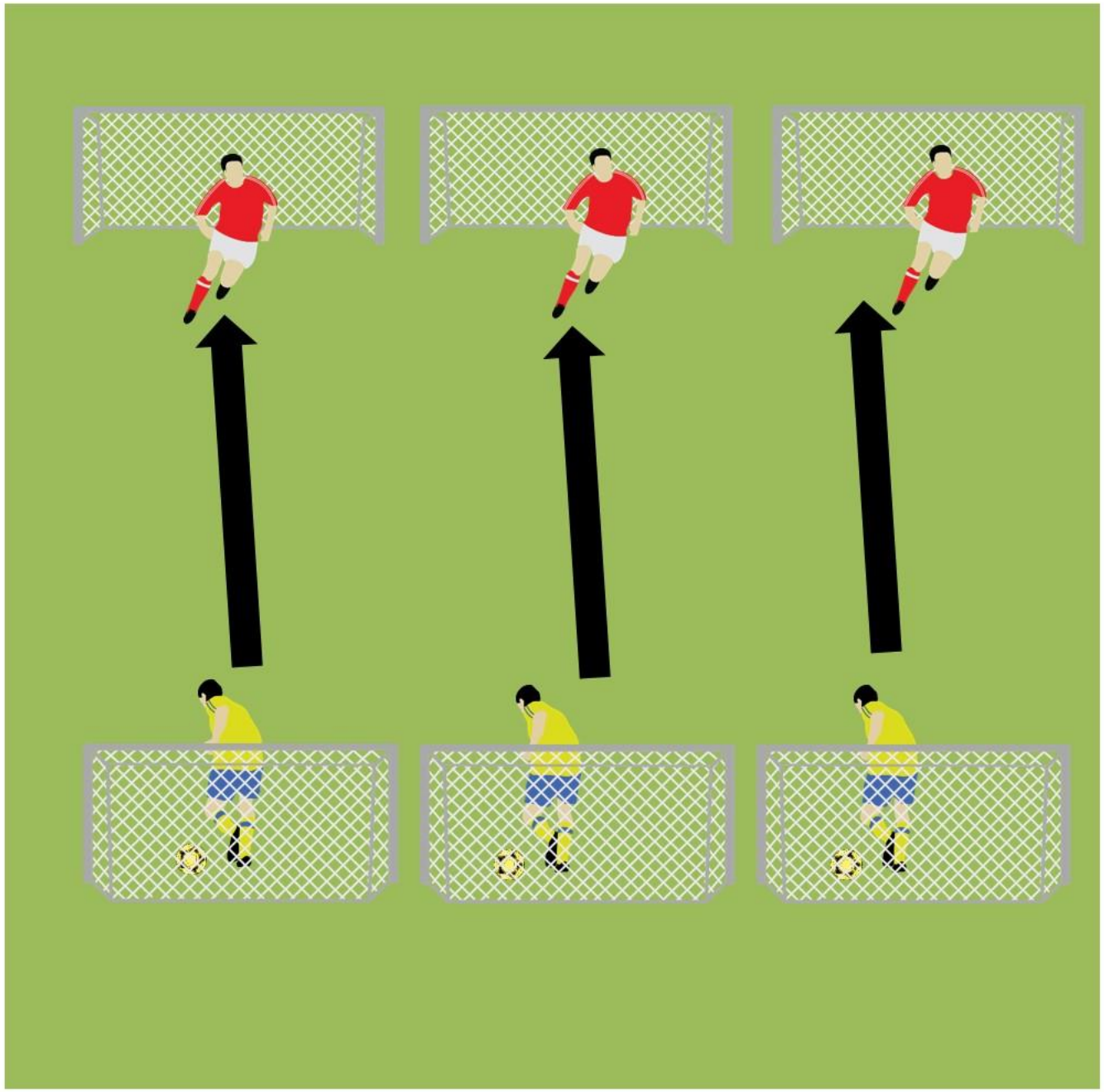
- als er nog tijd over is, ook met mindere voet

- afstanden: 8, 10, 12, 14 en 16 meter

10 min

1 doeltje // 5 kegels

MIKKEN



Keeperbattle

iedereen staat in een doel, tussen palen of kegels

1v1 proberen te scoren bij elkaar

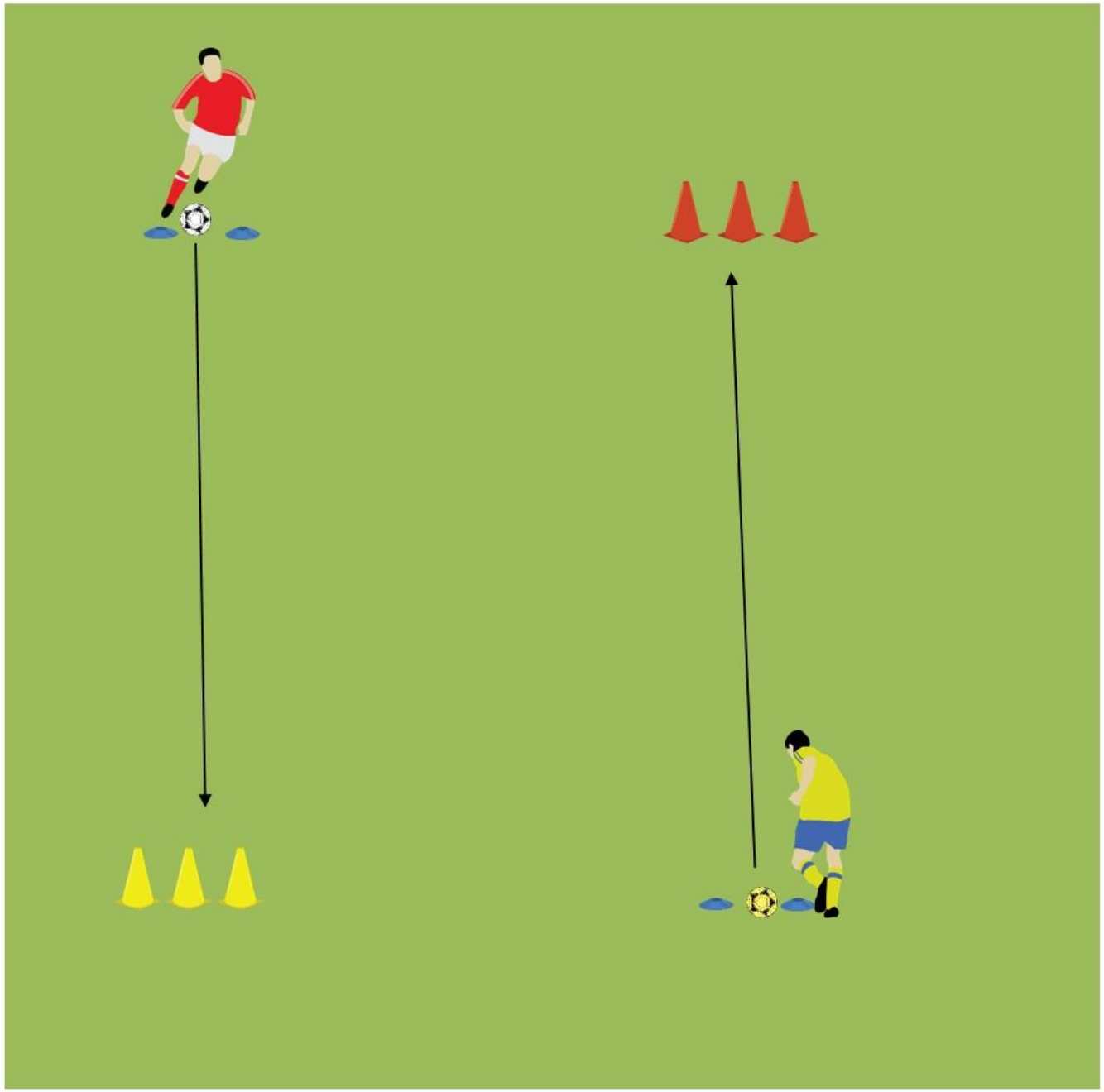
na 1 of 2 min: winnaars blijven staan, verliezers schuiven door

trappen op ander doel kan vanop de grond, vanuit de hand, in drop, met mindere voet

10 min

doelen of kegels

AFWERKEN



Kegelspel

2 ploegen
trap de kegels van de tegenstander omver
kegels mogen niet verdedigd worden

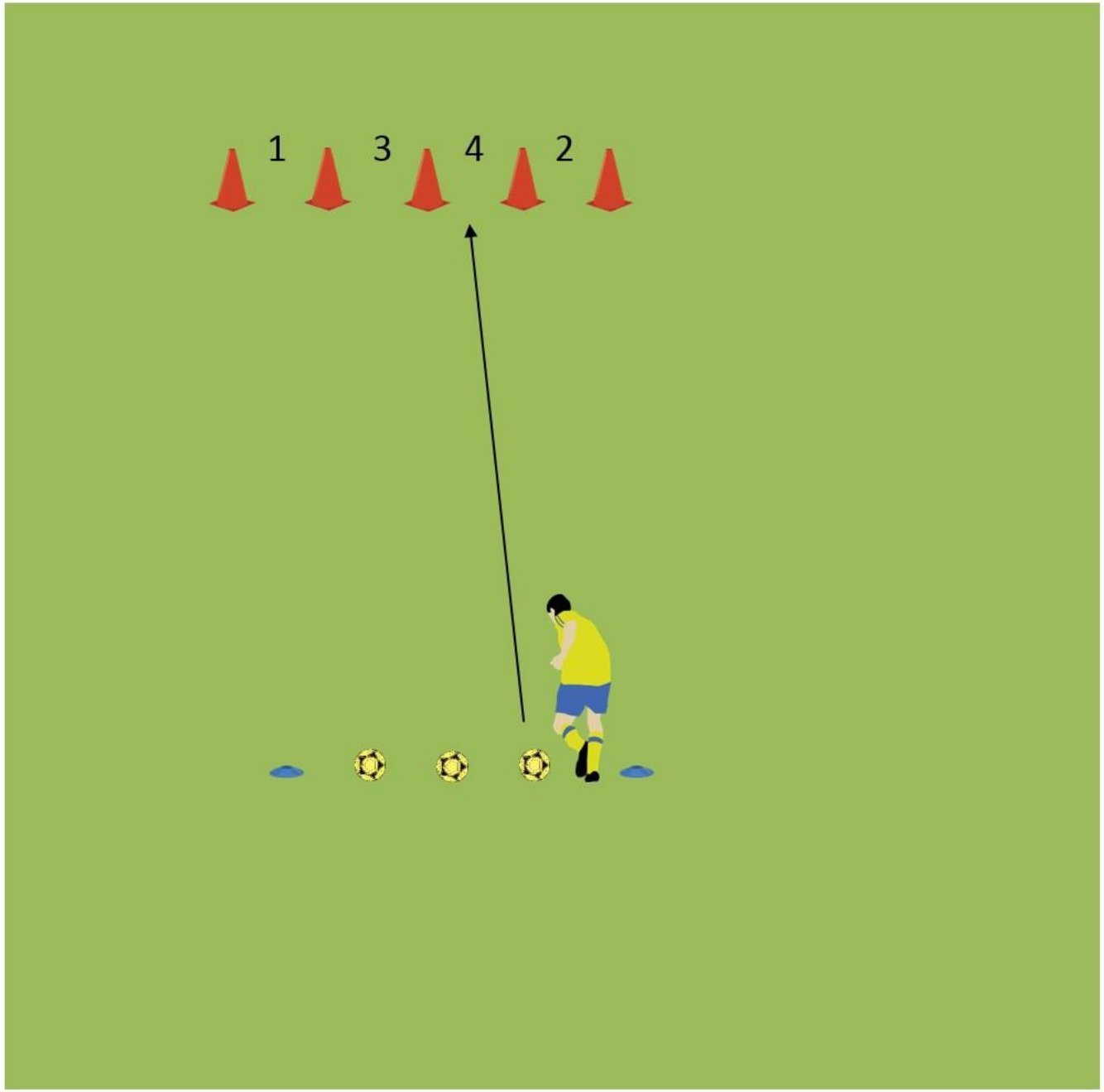
drie kegels omver = 1 punt

drie reeksen

10 min

6 kegels // 4 hoedjes

MIKKEN



Voetbalsjoelen

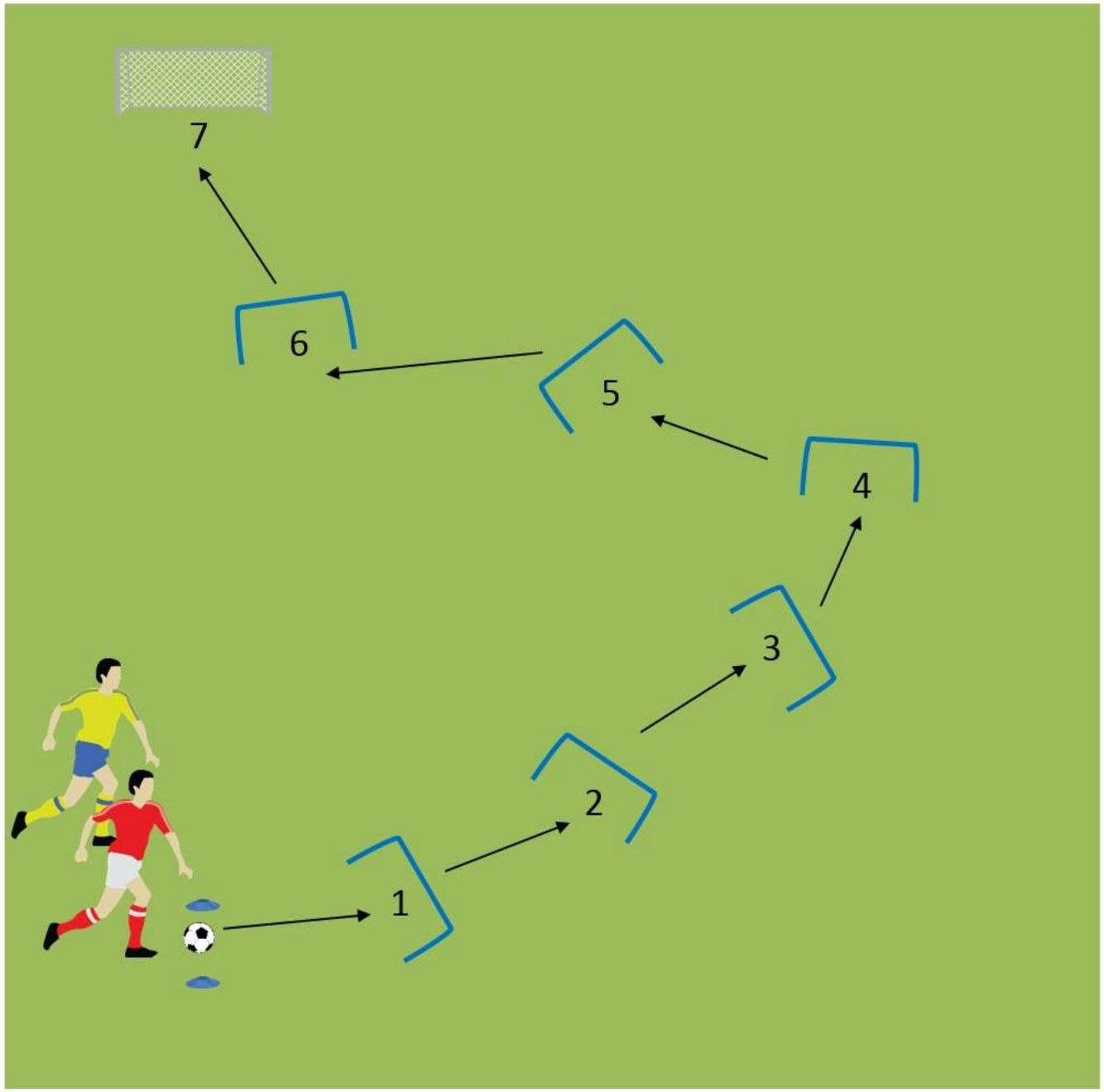
scoor in drie beurten zoveel mogelijk punten door goed te mikken tussen de kegels

drie reeksen

10 min

5 kegels // 3 ballen

MIKKEN



Voetbalcroquet

in zo weinig mogelijk keren de bal door de poortjes passen, iedere speler een bal

is de bal meteen door het eerste poortje, dan mag je direct ook door het tweede proberen, je mag net zolang doorgaan tot een poging mislukt

niet door een poortje, dan is de volgende speler aan de beurt

elkaars bal wegkaatsen mag, maar doel blijft wel door de poortjes

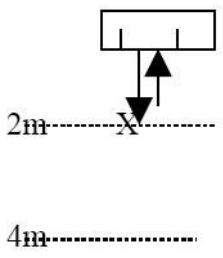
10 min

6 haagjes // 1 doeltje
2 hoedjes

MIKKEN

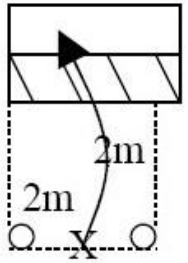
MUURKE SJOT

1. Doeltjessquash



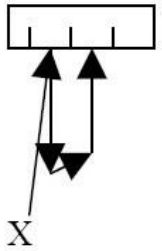
Maak voor een muur, een gekantelde tafel of bank een doeltje met krijt, kledingstukken, … van ongeveer 1 tot 1,5 meter. Speel de bal met de binnenkant van de voet constant in de eerste tijd (zonder controletoets) in het doeltje (of naar een medespeler). Gebruik zowel de rechter als de linkervoet. Sta telkens klaar op de bal van je voeten (voorvoeten) en probeer de bal ietwat tegemoet te gaan. Trap eerst van 2m afstand en daarna van ongeveer 4m afstand naar het doeltje. Chronometreer hoe lang je foutloos kan blijven scoren in het doeltje – hou je record bij over beide afstanden!

a. volleysquash



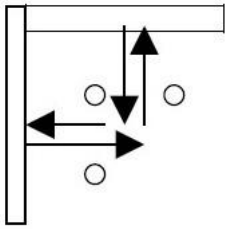
Werk opnieuw met de muur. Baken een strook af zoals aangegeven op de tekening (ong. 1 à 2m van de grond). Je kan deze oefening alleen doen of met twee (of meer). Speel de bal telkens in de eerste tijd met de wreef binnenkant voet, … boven de afgebakend zone. De bal mag 1 keer botsen en moet in een afgebakende zone van 2m op 2m

b. Vakkensquash

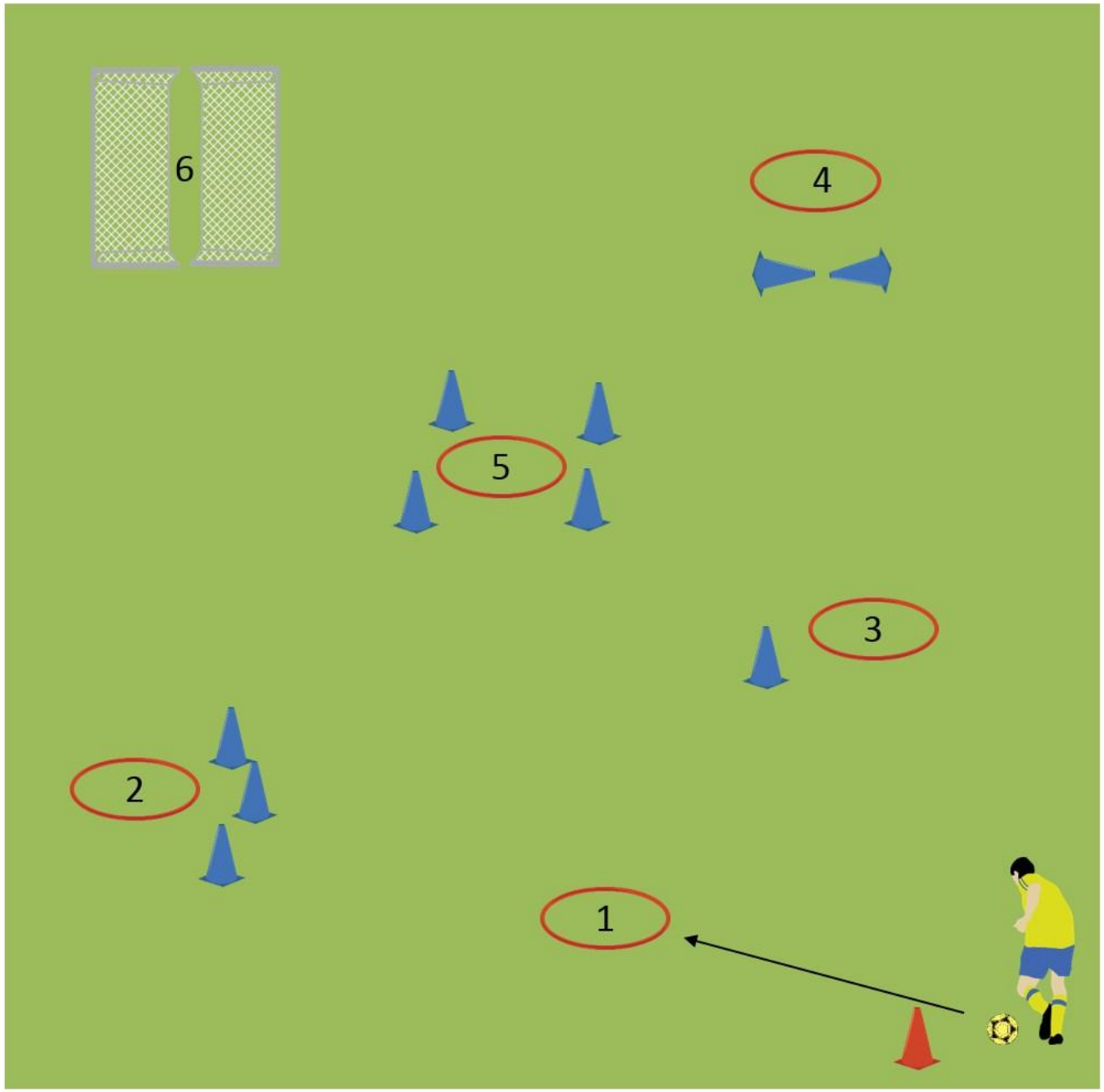


Maak op een muur, een gekantelde tafel of bank twee doeltjes van elk ongeveer 1 meter. Speel de bal met de binnenkant van de linkervoet in een doeltje, leg de terugkaatsende bal speelklaar om met de rechtervoet in het andere doeltje te passen, opnieuw speelklaar leggen enz… Deze oefening kan ook per 2 uitgevoerd worden waarbij en punt kan verdiend worden telkenmale de andere partij niet kan scoren of meer dan 2 balcontacten nodig heeft om te scoren.

c. Hoeksquash



Zoek of maak ergens een hoek en plaats 3 voorwerpen ongeveer 2m van de muur zoals aangegeven op de tekening – afstand tussen de voorwerpen ongeveer 1,5m. Speel de bal nu tegen de muur en tussen de voorwerpen. Doe dit eerst met voorafgaande balcontrole (opendraaien – aannemen buitenste voet) om daarna ook in de eerste tijd te spelen. Hoelang of hoeveel baltoetsen hou je dit laatste vol? Record bijhouden!



Voetbalgolf

in zo weinig mogelijk passen de omloop van 6 'holes' afleggen

hou het aantal passen per hole bij

kegels of andere zaken dienen als obstakels

10 min

5 hoepels // 10 kegels

MIKKEN

Voetbalcurling

in het midden ligt een zeil
iedereen probeert om de bal precies in het midden te mikken

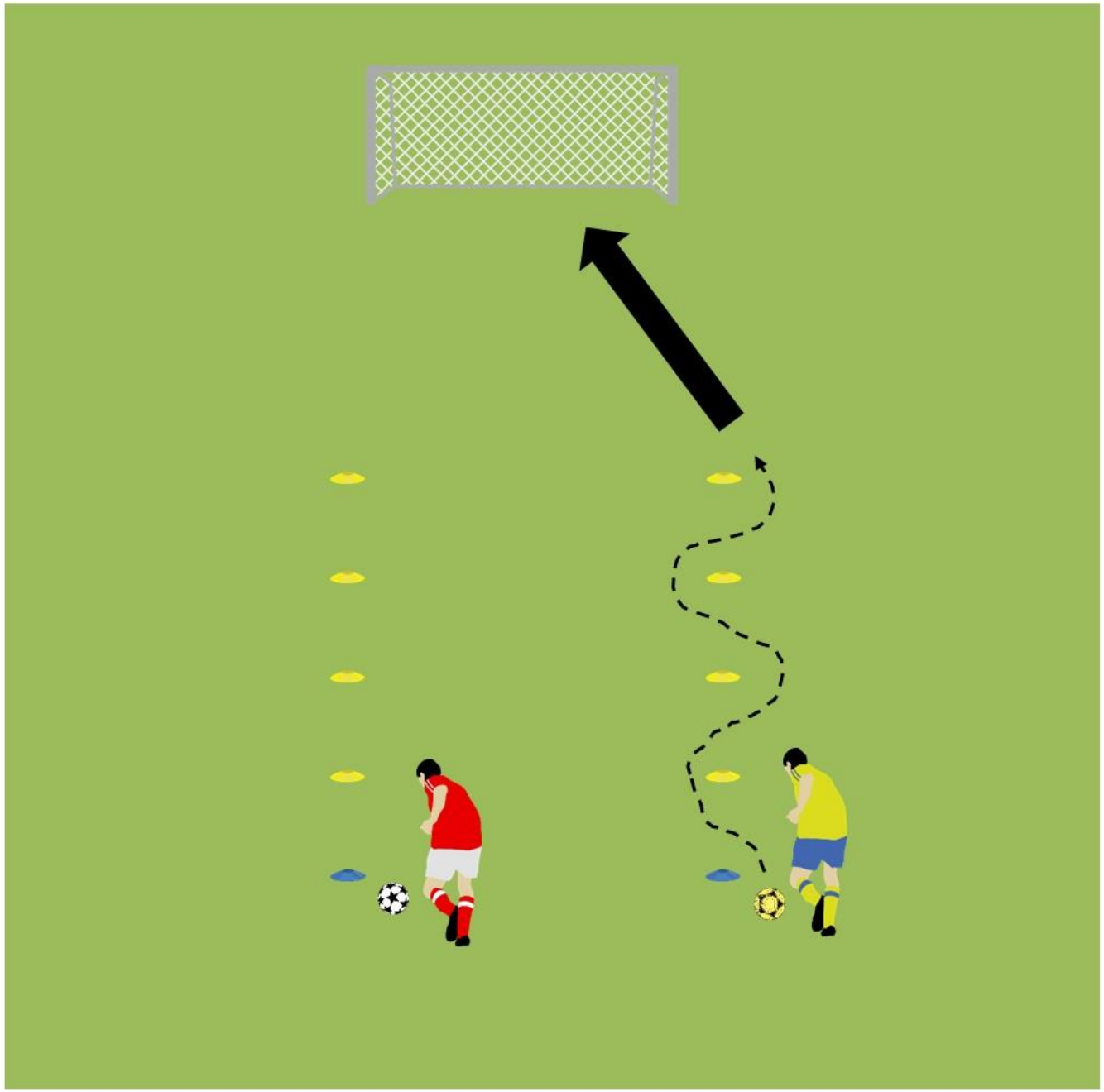
snelheid en richting van de bal zijn dus belangrijk

twee teams, om de beurt, kunnen elkaars bal ook van het zeil trappen

10 min

zeil // ieder een bal

MIKKEN



Slalomdribbel; wie scoort het meest

wie eerst scoort wint
individueel of in team

dribbelen met goede, minder goede voet
binnenkant, buitenkant

10 min

1 doeltje // 10 hoedjes

DRIBBELEN

HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?

Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.

Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.

Blijf thuis als je zelf ziek bent.

Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.

Vermijd handen geven.

Vermijd nauw contact met personen die ziek zijn.

Correct handen wassen met water en zeep

CORRECT HANDEN WASSEN IN 40 À 60 SECONDEN:

1. Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep.

2. Wrijf de handpalmen tegen elkaar.

3. Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.

4. Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.

5. Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.

6. Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.

7. Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.

8. Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.

9. Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.

10. Sluit de kraan met het handdoekje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.

Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID