

**Circuitmodel Mini's  
Excelsior'31**

# 1. Inhoudsopgave

1.	Inhoudsopgave.....	1
2.	Inleiding.....	2
3.	Legenda.....	6
4.	Veldoverzicht.....	7
5.	Oefeningen.....	8
5.1.	Oversteekspel.....	9
5.2.	Pingelspel.....	10
5.3.	Buurmanspel.....	11
5.4.	Penaltyspel.....	12
5.5.	Heen-en-weerspel.....	13
5.6.	Lijnvoetbal 2:2.....	14
5.7.	Poortenspel.....	15
5.8.	Schot in de roosspel.....	16
5.9.	Scoorspel.....	17
5.10.	Chaos pingelspel.....	18
5.11.	Douanespel.....	19
5.12.	Dribbelspel.....	20
5.13.	Partijspel 4:4.....	21
5.14.	Partijspel 4:4 Breed veld.....	22
5.15.	Partijspel 4:4 Lang veld.....	23
5.16.	Partijspel 4:4 Aansluiten.....	24
6.	Materiaaloverzicht.....	25
7.	Regels.....	26

## 2. Inleiding

### Wat is een circuitmodel.

Het circuitmodel is een model voor de organisatie van een training. In deze organisatie spelen de voetballers in groepen. Als warming-up kan de training beginnen met een tikspel, pingelvorm of vrij voetballen in een afgebakend gebied. Daarna worden groepen gevormd die twee of drie verschillende voetbalvormen afwerken. Een scoorvorm, een pingelvorm, en/of een partijvorm. Er wordt naar gelang het aantal vormen doorgedraaid.

Het circuitmodel is een middel om kinderen beter te leren voetballen!

### Waarom een circuitmodel in de training?

Voor spelers is het beter en prettiger elke week kort een aantal voetbalvormen te herhalen dan in een training lange tijd aandacht te besteden aan hetzelfde voetbalspel. Bovendien laat het leerproces een doorlopende (stijgende) lijn zien: wat de ene training nog niet lukt, lukt de volgende keer misschien beter.

### De voordelen van het circuitmodel

- De training wordt afgestemd op de leefwereld van de kinderen. Op deze manier wordt een gevarieerd aanbod gerealiseerd. Alle speelgebieden kunnen aan de orde komen.
- De kinderen hebben veel balcontact (geen last van lange wachttijden)
- De tijdsduur van de voetbalvormen komt overeen met de periode waarin kinderen zich kunnen concentreren.
- In een kleinere groep werken kinderen gemakkelijker samen dan in een grote groep. De trainer kan zich eventueel richten op een groep die meer leer hulp nodig heeft.
- Herhaling van dezelfde voetbalvormen biedt optimale mogelijkheden tot leren.
- Logistiek is het beter te regelen en te overzien.
- Spelers van verschillende teams kunnen eventueel carpoolen naar de training
- Beter inzicht van de spelers
- Instroom van nieuwe leden is makkelijker te regelen.
- We kunnen beter en makkelijker inspringen op de groei van het aantal leden.

Het traditionele beeld van een trainer die voor een groep staat, lijkt op het eerste gezicht eenvoudiger dan het opzetten en organiseren van drie verschillende voetbalvormen. In het begin is dat ook zo. Eenmaal op gang is het verloop daarna bij het circuitmodel eenvoudiger. Door de variatie, en daarmee de verhoging van de uitdaging, zijn kinderen meer gemotiveerd om zelfstandig te spelen. Hierdoor is het niet alleen gemakkelijker om overzicht te houden, het is ook minder noodzakelijk. De ervaring leert dat het in het begin wat rommelig overkomt, maar na 1 of 2 trainingen zijn de kinderen bekend met de organisatievorm. Belangrijk is dat de aangeboden oefenvormen wel boeiend blijven. In het begin kan gekozen worden voor voetbalvormen die door alle kinderen snel zijn te spelen. Daarna kan iedere voetbalvorm in een vervolgtraining worden aangepast. Als de vorm boeiend is, kunnen de spelers deze rustig een paar keer achter elkaar uitvoeren zonder de interesse te verliezen. Ze gaan de structuur snel doorzien, kunnen het na verloop van tijd zelf straten, en soms ook zelf neerzetten. Hierdoor heeft de trainer meer tijd om rustig te kijken of de organisatie goed staat en of de kinderen ook iets leren.

Zijn de doelen groot genoeg? Moet het veld langer? Staat de spits niet te dicht bij de keeper? Houden de spelers de bal goed bij zich tijdens het pingelen? Kijkt de speler bij het Poortenspel 5 tegen 3 wel eerst naar zijn medeverdedigers voordat hij naar het andere doel loopt? Al deze zaken spelen een rol in het vervolg van de training.

### Tijd

Aangezien alle trainingen al zijn uitgewerkt kost de voorbereiding van de training geen tijd! In 2 uur kunnen we de totale EK groep en de WK groep trainen. Een belangrijk aspect is ook het overleg met de circuitmodel coördinator. Hij maakt van tevoren afspraken over gebruik materiaal en indeling van het trainingsveld.

### Klaarzetten

De meest ideale situatie is dat voorafgaand aan de training de velden en oefeningen kunnen worden uitgezet. Het voordeel is dat er tijdens de training geen tijd verloren gaat.

De eerste groep zet op trainingen op EK!

De tweede groep WK ruimt op!

Een belangrijk aspect is ook het overleg met de circuitmodel coördinator. Hij maakt van tevoren afspraken over gebruik materiaal en indeling van het trainingsveld.

### Veranderen

Terwijl de kinderen aan het spelen zijn, kan de trainer een veld aanpassen (bijvoorbeeld breder of smaller maken). Ook tijdens de wisselmomenten kan, het nodige worden veranderd.

### Opruimen

Het is heel belangrijk om vanaf het begin de spelers duidelijk te maken dat de zorg voor de materialen een wezenlijk onderdeel is van hun voetbalontwikkeling en voetbalopvoeding. Dit betekent na afloop van de training bijvoorbeeld niet trappen tegen een bal die nog in het net zit of op een markeringshoedje ligt. Let hierop vanaf het begin. De tweede groep (WK) ruimt op!

### Opbouw van het circuitmodel

Het werken met een circuitmodel vereist, vooral in het begin, enige investering in tijd en energie. Dit is reeds door de circuit model coördinatoren geregeld.

De trainers dragen zorg voor het tijdig opzetten van de velden in samenspraak met de coördinator.

### Vervolg van de trainingen

In de volgende training(en) is het logisch om een van de bekende voetbalvormen te vervangen door een voetbalvorm uit dezelfde leerlijn. Dit wordt door de coördinator geregeld.

Op deze wijze kan het circuitmodel worden ingevoerd zonder dat het organisatorisch en/of inhoudelijke problemen geeft voor de trainer.

### Benodigde materialen:

- Per kind een bal
- Hesjes, het liefst twee kleuren.
- Pionnen
- Markeringshoedjes
- Pupillendoelen
- Grote doelen

### Aantal spelers

In de bovengenoemde trainingsopbouw van het circuitmodel wordt uitgegaan van 1 WK team of 2 EK teams (per kleur). Wanneer blijkt dat er bijvoorbeeld maar 10 kinderen meedoen, kan toch gebruik worden gemaakt van deze organisatievorm. In plaats van op drie velden tegelijkertijd te spelen wordt dan een veld leeg gelaten: op de andere twee velden spelen nu vijf kinderen per voetbalvorm.

### Het trainingsveld delen

Er wordt uitgegaan van deze situatie:

Accommodatie: trainingsveld ( 100 x 60 meter)

Beschikbare tijd: 60 minuten

Aantal teams: 8 WK en 16 EK-teams (8 of 9 pupillen/team)

Totaal kinderen: WK 72 en EK 64

Totaal trainers: WK 8 en EK 8 + coördinator

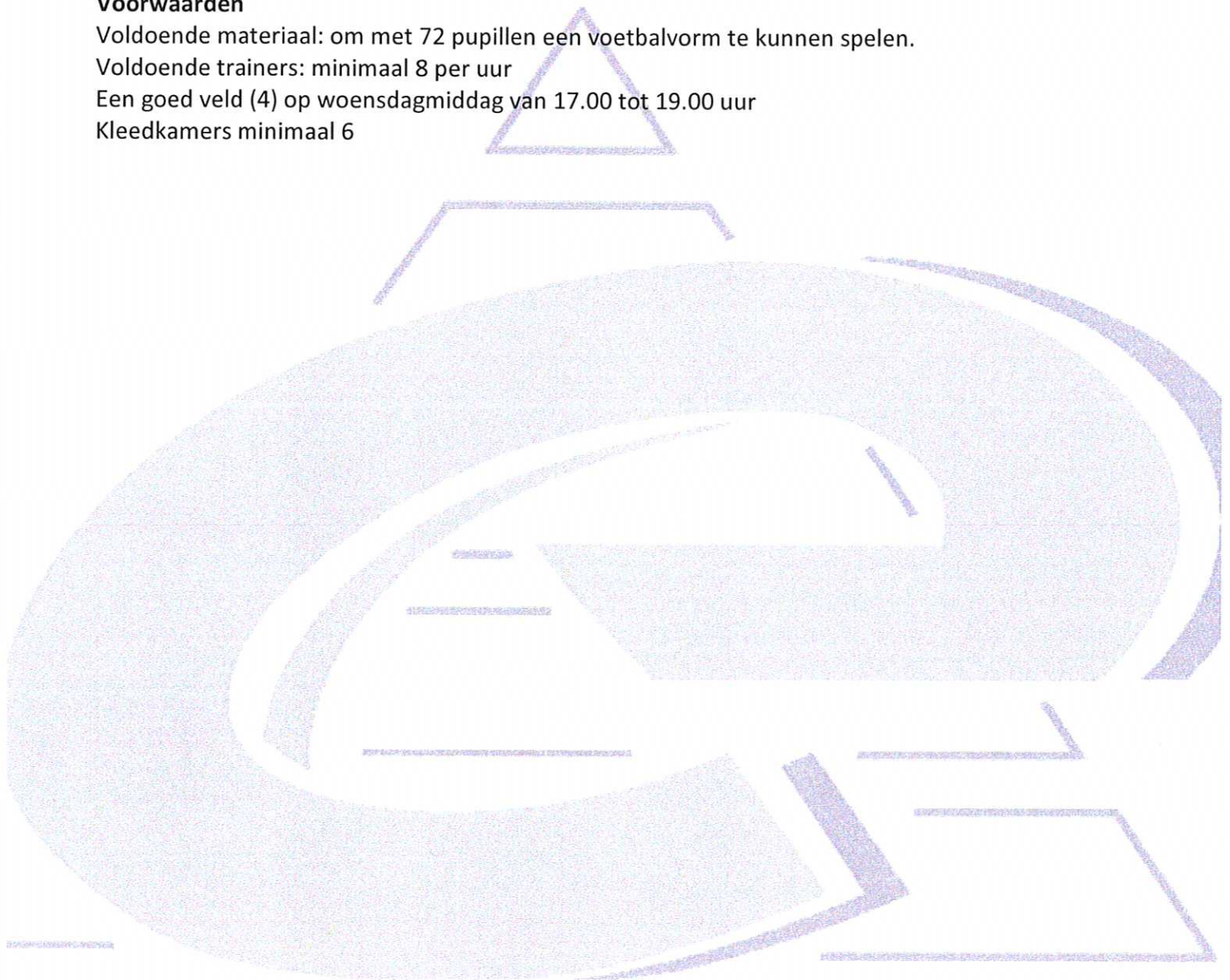
### Voorwaarden

Voldoende materiaal: om met 72 pupillen een voetbalvorm te kunnen spelen.











Voldoende trainers: minimaal 8 per uur

Een goed veld (4) op woensdagmiddag van 17.00 tot 19.00 uur

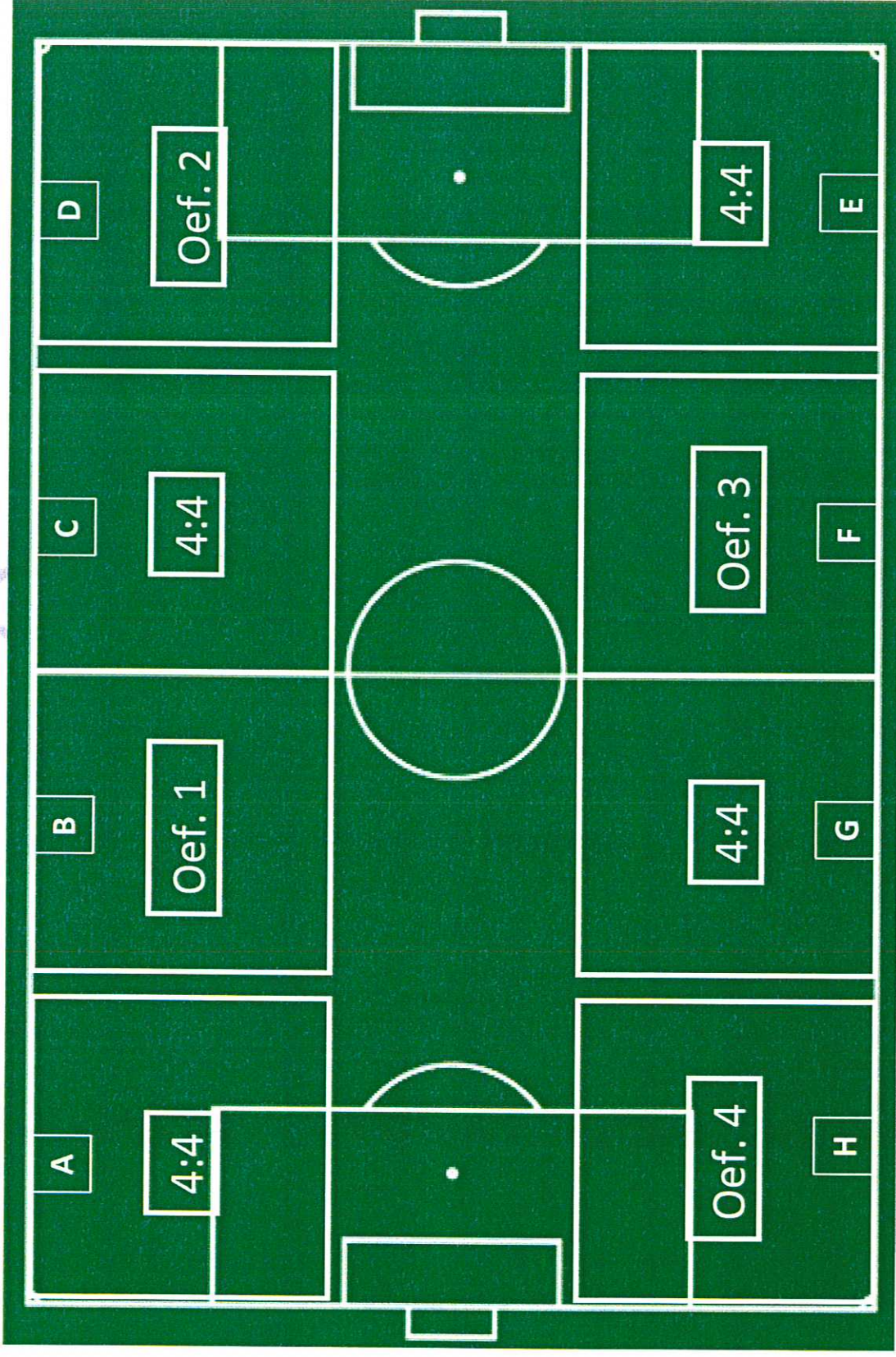
Kleedkamers minimaal 6



### 3. Legenda

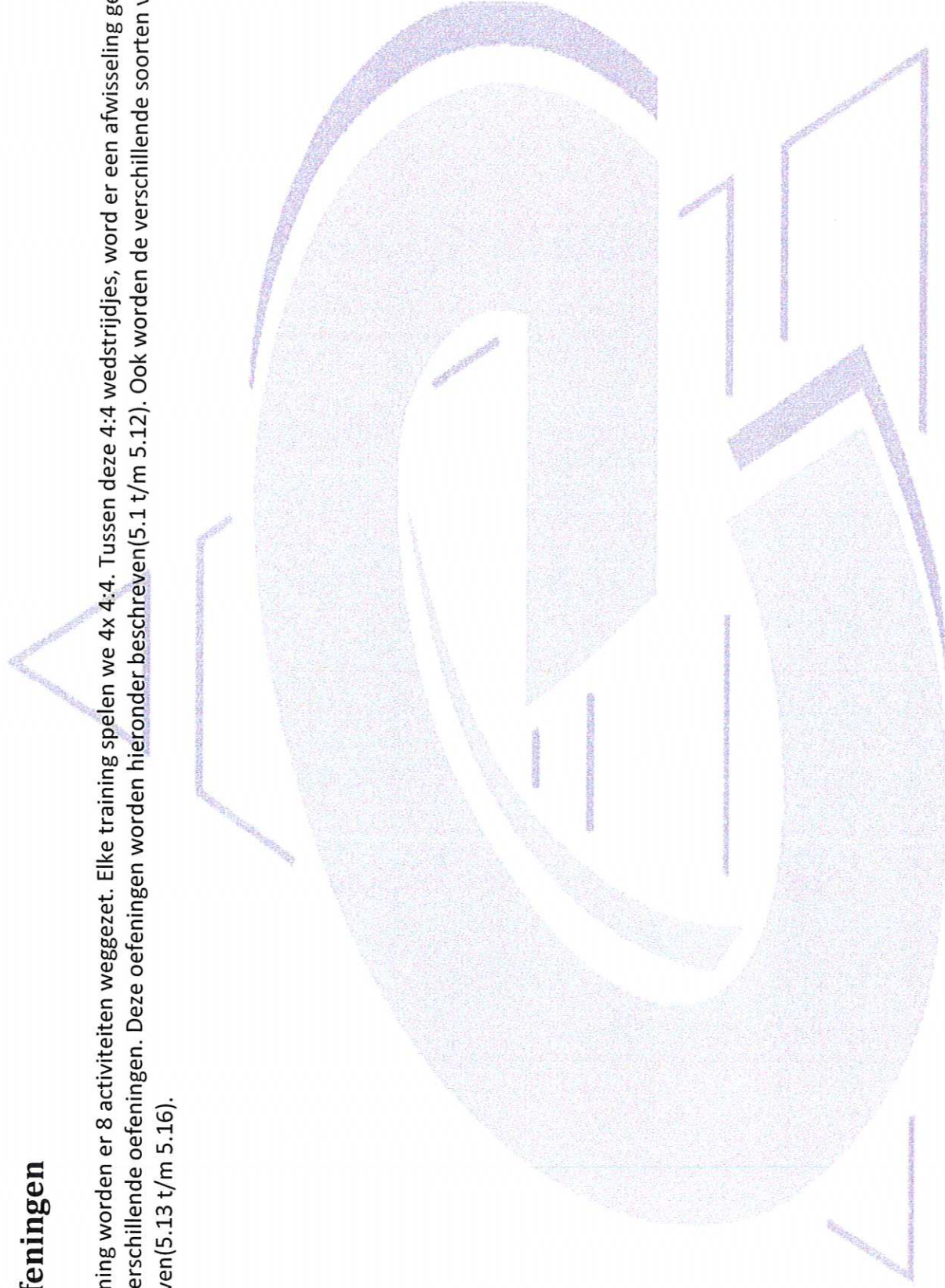
	Pylon		Richting van de bal
	Verdediger		Looprichting van de speler
	Aanvaller		Dribbel
	Bal		Richting van de bal
	Doel		Richting van de bal

#### 4. Veldoverzicht

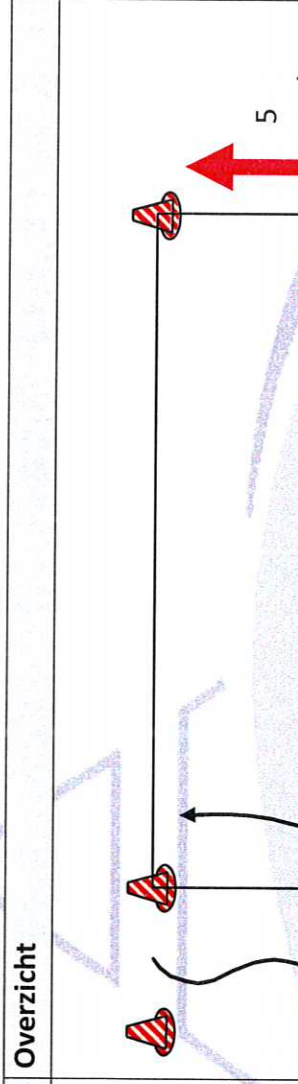


## 5. Oefeningen

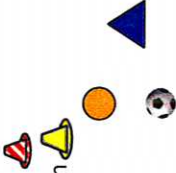
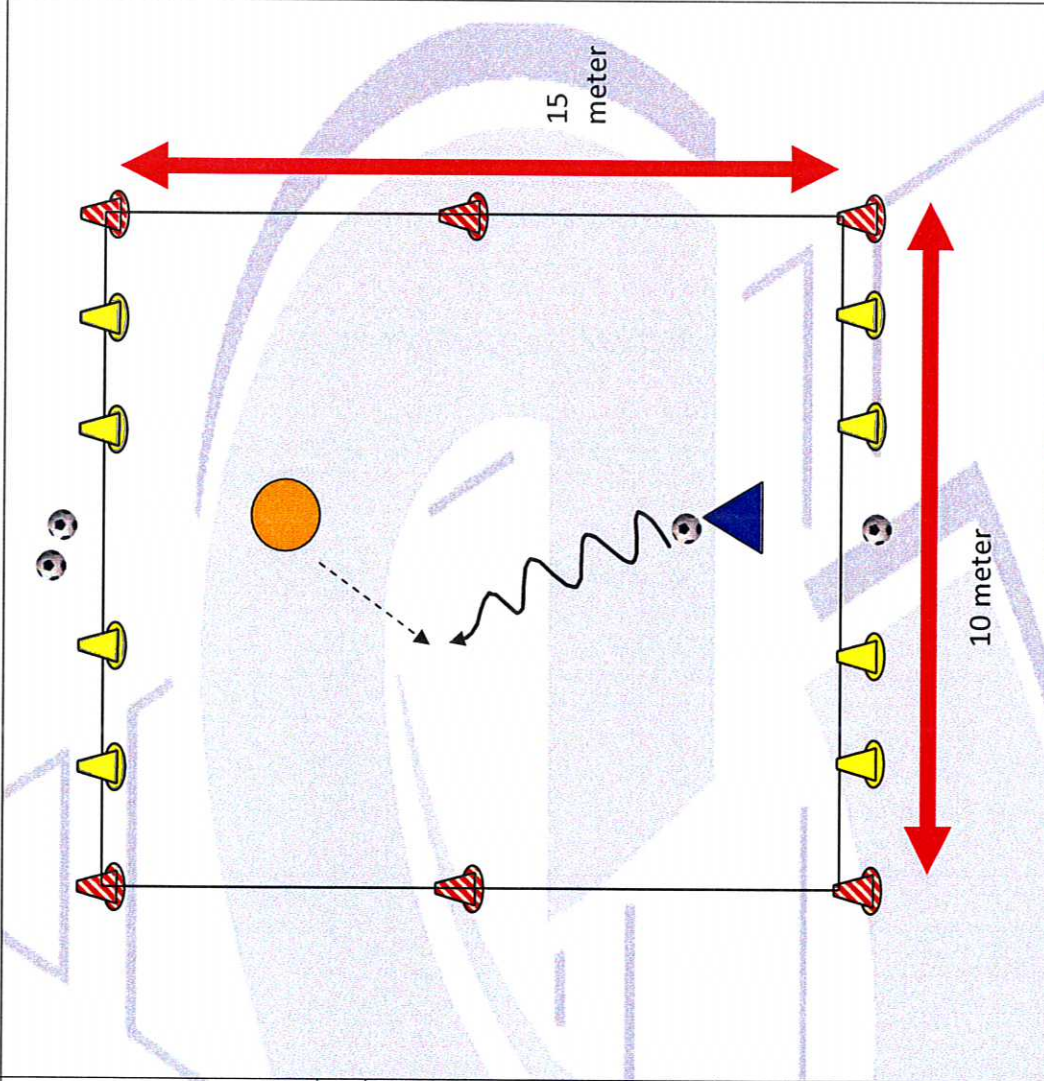
Elke training worden er 8 activiteiten weggezet. Elke training spelen we 4x 4:4. Tussen deze 4:4 wedstrijdes, word er een afwisseling gemaakt tussen verschillende oefeningen. Deze oefeningen worden hieronder beschreven(5.1 t/m 5.12). Ook worden de verschillende soorten van 4:4 beschreven(5.13 t/m 5.16).



## 5.1. Oversteekspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 pionnen</li> <li>• 1 verdediger</li> <li>• Min 3 aanvallers</li> <li>• 8 ballen</li> <li>• 1 Hesje(voor verdediger)</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 spelers starten met dribbelen naar de overkant</li> <li>• De verdediger probeert de bal weg te tikken of af te pakken</li> <li>• De aanvaller moet de bal in de 'sloot' stillleggen</li> <li>• De aanvallers dribbelen via de gang terug</li> <li>• Wanneer de verdediger de bal weg tikt of afpakt, gaat de aanvaller in het midden</li> <li>• De aanvaller mag ook terug</li> <li>• Links en rechts buiten de lijnen mag niet, de aanvaller wordt verdediger</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke stap de bal raken (baas over de bal)</li> <li>• Kijken waar de afpakker staat en andere weg zoeken</li> </ul> <p>Voor de afpakker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In het midden van de straat starten</li> <li>• Naar de pingelaars toe gaan</li> </ul>	

## 5.2. Pingospel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 pionnen</li> <li>• 16 grote pionnen</li> <li>• 4 verdedigers</li> <li>• 4 aanvallers</li> <li>• 8 ballen</li> <li>• 4 Hesjes</li> <li>• 2 veldjes!</li> </ul> 	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De aanvaller probeert te scoren door te dribbelen door de goaltjes.</li> <li>• Is er gescoord, dan wisselt degene die heeft gescoord.</li> <li>• Er wordt ook gewisseld nadat de verdediger 2 tegenstanders heeft gehad.</li> <li>• Bal uit, is bij je eigen lijn beginnen.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke stap de bal raken (baas over de bal)</li> <li>• Tempo maken</li> </ul> <p>Voor de afpakker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In het midden van het veld starten</li> <li>• Naar de pingelaars toe gaan</li> </ul>	

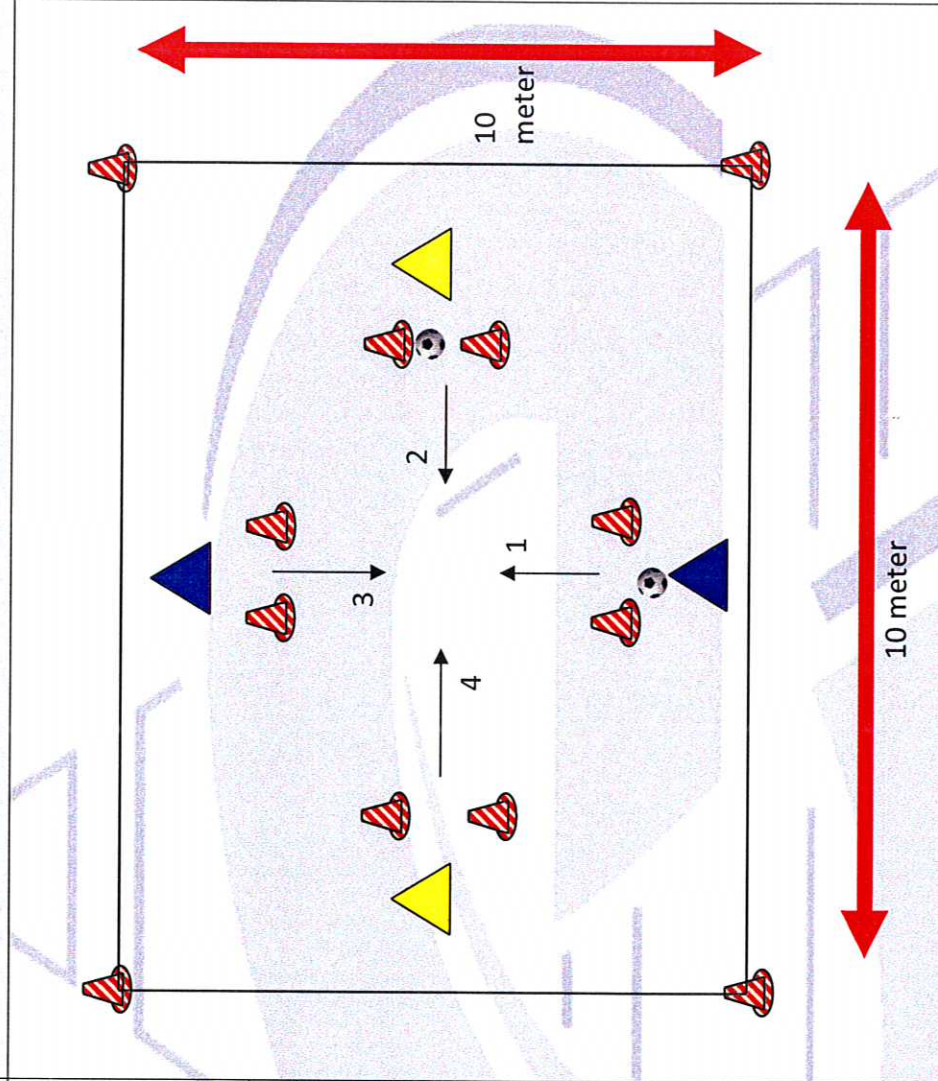
### 5.3. Buurmanspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 doelen 3 x 1 meter</li> <li>• 6 pionnen</li> <li>• 1 verdediger</li> <li>• 7 aanvallers</li> <li>• 4 ballen</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De aanvaller dribbelt op en probeert te scoren op 1 van de doelen.</li> <li>• De verdediger probeert deze bal te onderscheppen.</li> <li>• Vervolgens wordt de aanvaller verdediger.</li> <li>• De verdediger haalt de bal op en gaat om het veld terug naar de begin plek.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de aanvaller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste moment schieten</li> <li>• Juiste goal kiezen</li> </ul> <p>Voor de verdediger:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal onderscheppen</li> <li>• Keuze maken, kijken waar de aanvaller schiet</li> </ul>	





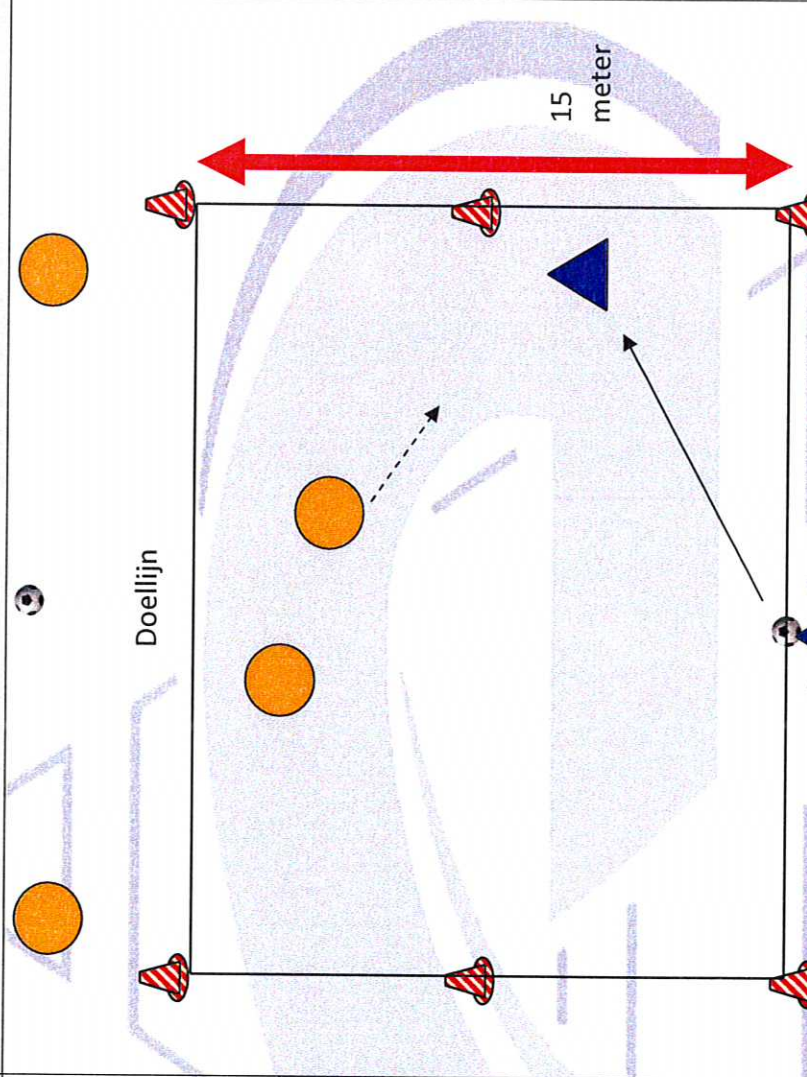


## 5.4. Penaltyspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pupillengoal</li> <li>• 12 pionnen</li> <li>• 1 'keeper'</li> <li>• 7 aanvallers</li> <li>• 7 ballen</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De aanvaller schiet vanaf de eerste lijn, wanneer hij scoort mag hij een lijn naar achteren.</li> <li>• Heeft de aanvaller gemist, moet hij de volgende beurt naar voren.</li> <li>• Na elk schot, wordt de aanvaller 'keeper'.</li> <li>• De 'keeper' neemt de bal mee, en sluit aan bij de wachtende.</li> <li>• De eerste lijn is vanaf 5 meter, daarna 7 meter, daarna 9 meter.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de aanvaller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traptentieek(standbeen naast de bal, met de binnenkant schieten, met de wreef schieten)</li> </ul>	



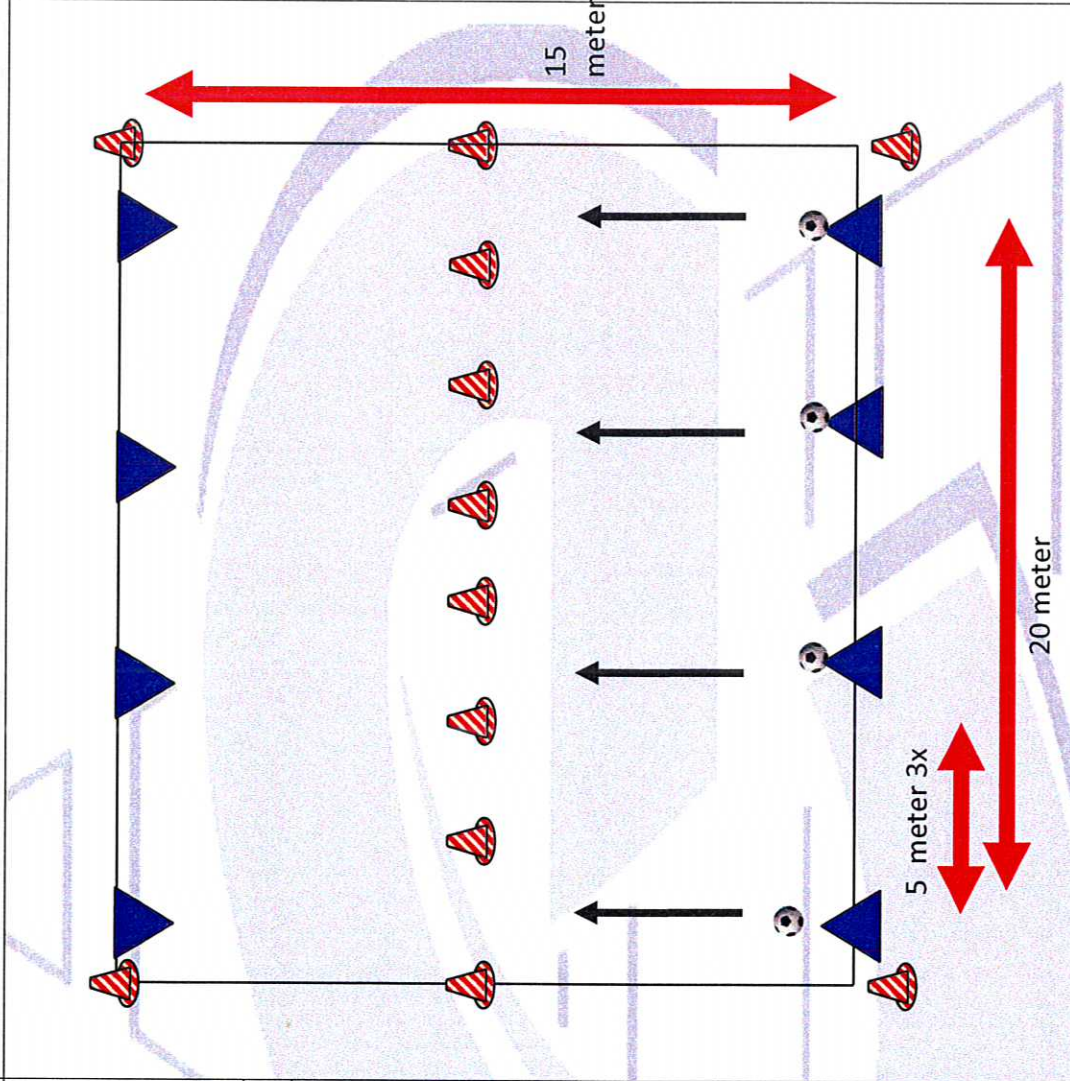
## 5.5. Heen-en-weerspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 pionnen</li> <li>• 4 blauwe aanvallers</li> <li>• 4 gele aanvallers</li> <li>• 4 ballen</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De blauwe speler probeert bij zijn medespeler de bal door het poortje te spelen.</li> <li>• Daarna is de andere partij die precies hetzelfde doet, enz.</li> <li>• Er wordt op 2 veldjes gespeeld</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de aanvaller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikken met passen</li> <li>• Passtechniek</li> </ul>	

## 5.6. Lijnvoetbal 2:2

Materiaal	Overzicht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 pionnen </li> <li>• 4 verdediger </li> <li>• 4 of 5 aanvallers </li> <li>• 3 ballen </li> <li>• 4 Hesjes (geel)voor verdediger)</li> <li>• 4 of 5 Hesjes (blauw)voor aanvallers)</li> </ul>	
<p><b>Spelregels</b></p> <p>De balbezittende partij  probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de doellijn te dribbelen</p> <p>De tegenpartij  probeert dit te voorkomen en ook te scoren.</p> <p>Spelregels en regelingen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal in spelen op de doellijn.</li> <li>• Bal zijkant uit is ingooien. <b>Let op</b> uitvering bal in de nek en op de lijn staan en niet springen !</li> <li>• Bal over de doellijn is inspelen of corner</li> <li>• Scoren is over de lijn dribbelen en daarna stoppen met de voet op de bal!</li> </ul>	<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke stap de bal raken (baas over de bal)</li> <li>• Kijken waar de afpakker staat en andere weg zoeken</li> </ul> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naar de pingelaars toe gaan.</li> </ul>

## 5.7. Poortenspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 pionnen </li> <li>• 8 spelers of even aantal. </li> <li>• 4 ballen</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel de bal tussen de "poort" door.</li> <li>• Stop de bal met de onderkant van de voet</li> <li>• Wie het eerst 5x goed mikt heeft gewonnen.</li> <li>• Na 3 minuten doorschuiven.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbeen naast de bal</li> <li>• Schuin achter de bal gaan staan.</li> <li>• Neem een korte aanloop +/- 1 a2 meter</li> <li>• Binnen kant voet schieten.</li> <li>• Goed kijken</li> <li>• Bal stoppen met binnenkant voet.</li> </ul>	

## 5.8. Schot in de roospel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 pionnen</li> <li>• 8 spelers</li> <li>• 8 ballen</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Vanaf de plek tussen de markeringshoedjes probeert men de bal in het vierkant (het scoorvak) te schieten</p> <p><b>-Spelregels en regelingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De bal moet bij het markeringshoedje stilliggen voor het schieten</li> <li>• Er is een punt gescoord wanneer de bal blijft stilliggen in het scoorvak</li> <li>• Wanneer de bal stilligt, mag die uit het scoorvak worden gehaald door de speler aan de overkant, die daarna een poging doet.</li> <li>• De speler die het eerst drie punten heeft gescoord, is winnaar.</li> <li>• Het spel begint daarna opnieuw. Links en rechts buiten de lijnen mag niet, de aanvaller wordt verdediger</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij het schieten staan naast de bal.</li> <li>• Schiet met de binnenkant van de voet.</li> <li>• Lichaam over de bal. (al blijft laag)</li> <li>• Snel lopen naar de overkant en weer aansluiten.</li> </ul>	

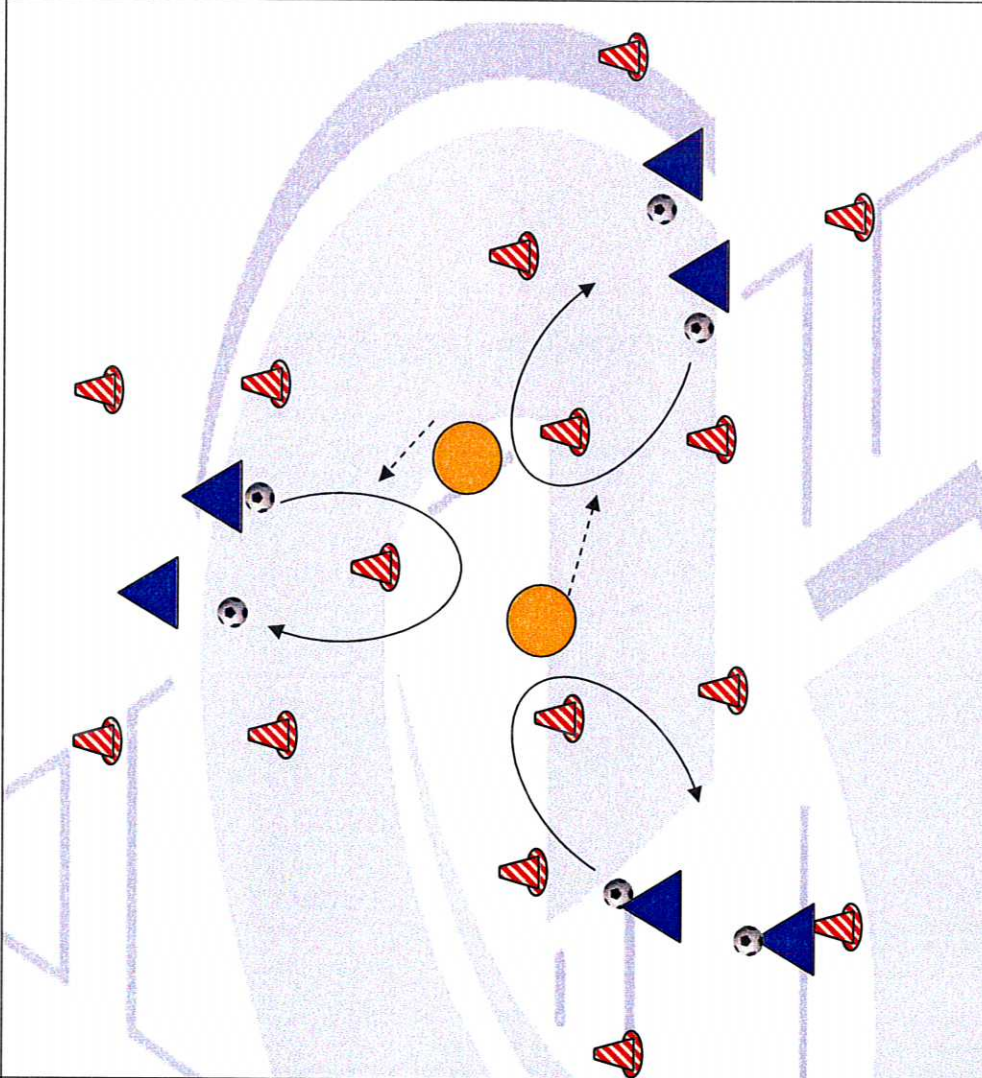
## 5.9. Scoorspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 "hoge" pionnen</li> <li>• 4 verdedigers</li> <li>• 4 aanvallers</li> <li>• 8 ballen</li> <li>• 8 Hesjes 2 kleuren</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers mogen niet over de middenlijn komen.</li> <li>• De bal mag alleen laag naar de overkant worden gespeeld.</li> <li>• Wanneer er vier pionnen om zijn dan stopt het spel.</li> <li>• Er mogen 2 spelers de bal onderscheppen, niet over de middenlijn!</li> <li>• De aanvaller mag ook terug</li> <li>• Is de bal aan de zijkant uit speel / breng de bal dan vanaf achter lijn weer in!</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed kijken waar de afpakker staat.</li> <li>• Niet te lang wachten</li> <li>• Schiet met de binnenkant van de voet.</li> </ul>	




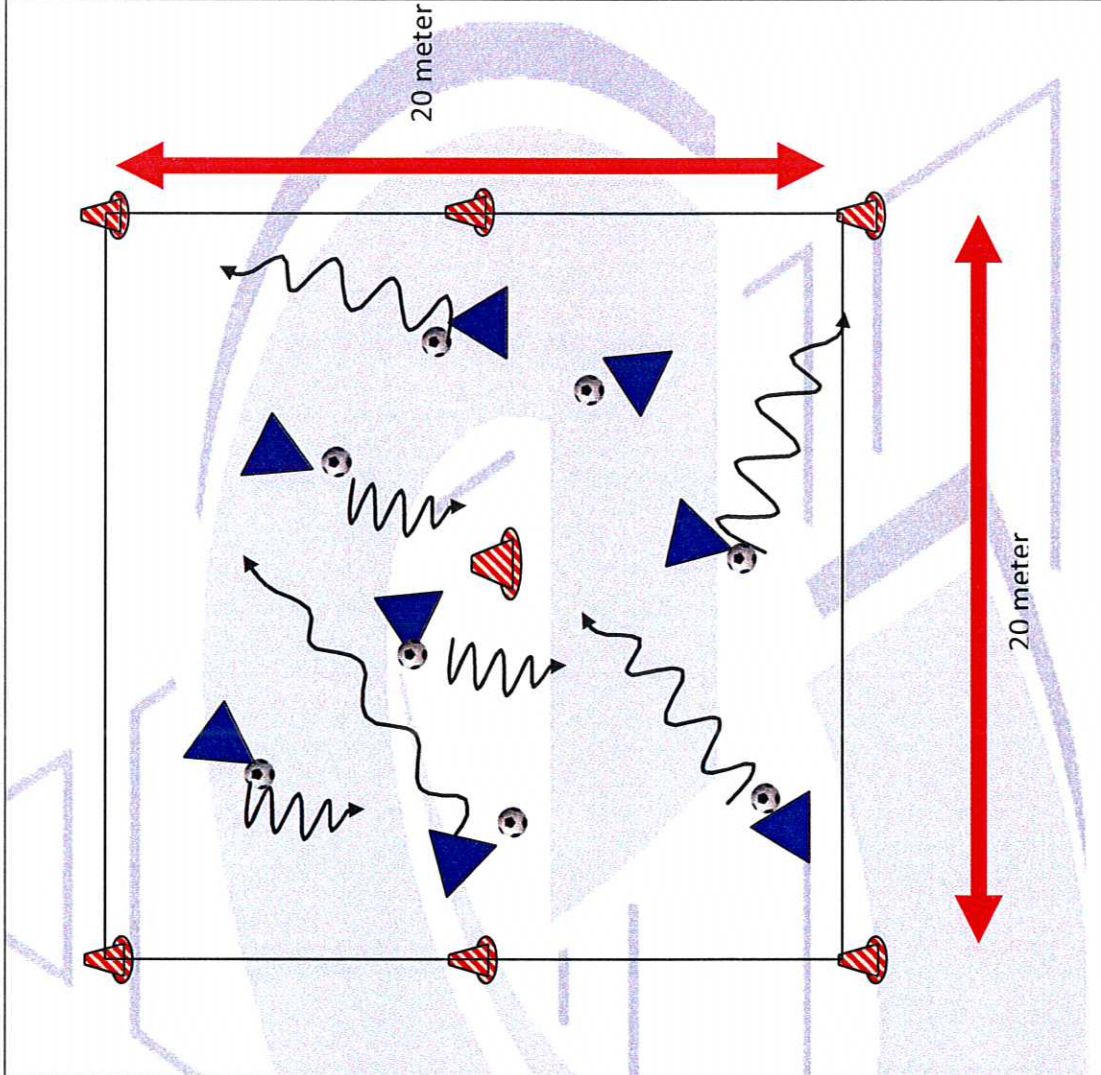
## 5.10. Chaos pingospel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 pionnen</li> <li>• 1 verdediger</li> <li>• Min 3 aanvallers</li> <li>• 8 ballen</li> <li>• 1 Hesje(voor verdediger)</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Er zijn twee tweetallen. Van elk tweetal verdedigt een speler het doel, terwijl de andere speler probeert te scoren bij het andere tweetal aan de overkant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tweetal spreekt met elkaar af wie het doel verdedigt en wie aanvalt. Als er een doelpunt is gescoord, wordt er binnen beide tweetallen van taak gewisseld.</li> <li>• Start met de bal vanuit het midden. Je mag bij het andere tweetal scoren.</li> <li>• De bal wordt uitgenomen bij het doel waar gescoord is. Dit gebeurt door het tweetal dat in de "wacht" stond</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De bal elke stap raken.(dribbel)</li> <li>• Kijk goed welk doel vrij is</li> <li>• Kijk waar de afpakker staat.</li> </ul> <p>Voor de afpakker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga naar de bal en pak hem af</li> <li>• Dek het doel zo goed mogelijk af.</li> </ul>	

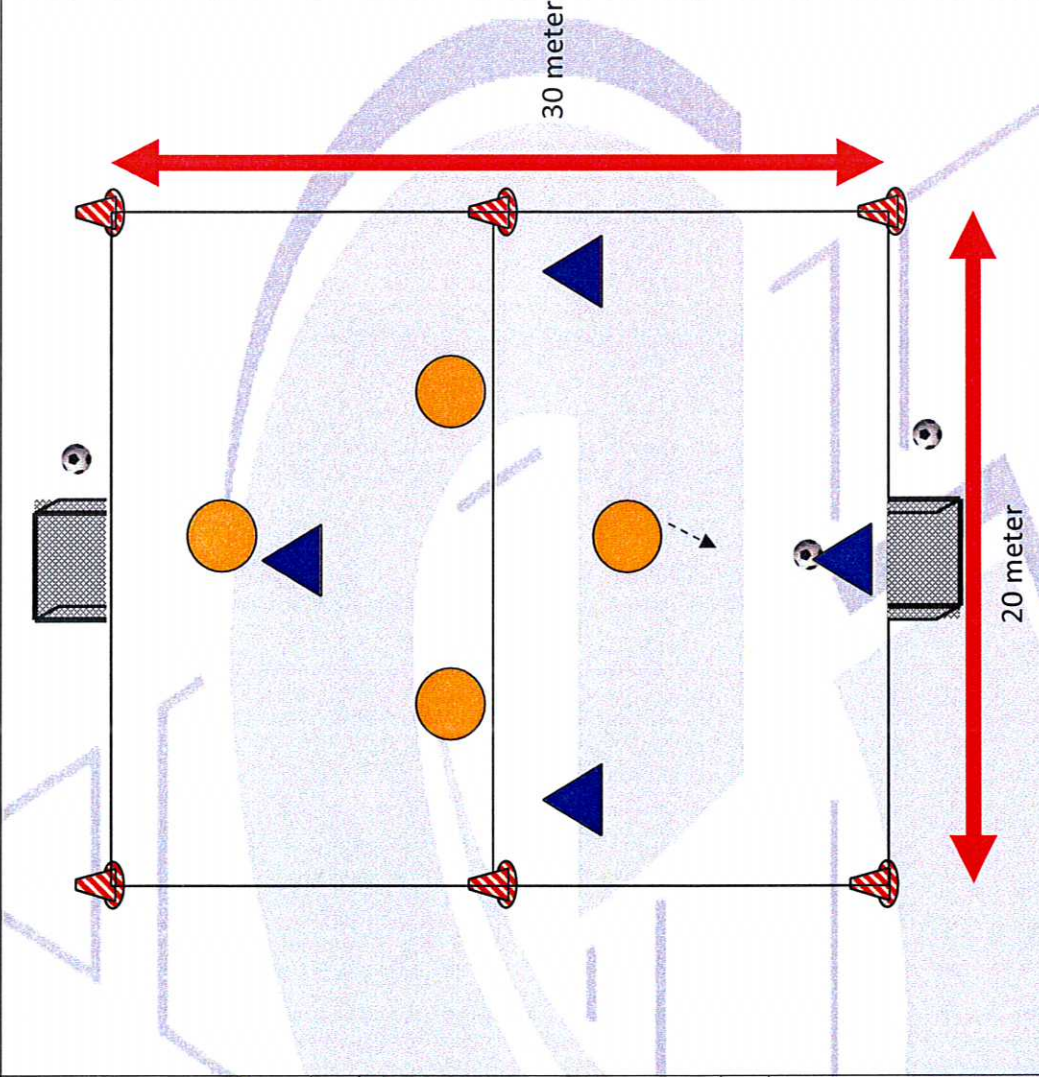
## 5.11. Douanespel

Materiaal	Overzicht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 pionnen</li> <li>• 2 verdedigers</li> <li>• 6 aanvallers</li> <li>• 6 ballen</li> <li>• 2 Hesjes(voor verdediger)</li> </ul>	
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Er zijn twee tweetallen. Van elk tweetal probeert 1 speler om de pion heen te dribbelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor elke dribbel krijgt het team 1 punt</li> <li>• De verdedigers proberen zo min mogelijk goede dribbels tegen te krijgen</li> <li>• Per tweetal start je om de beurt</li> <li>• Na 2 minuten wisselen</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De bal elke stap raken.(dribbel)</li> <li>• Maak een kap beweging, zo ben je sneller terug</li> <li>• Kijk waar de afpakker staat.</li> </ul> <p>Voor de afpakker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga naar de bal en pak hem af</li> <li>• Kies een aanvaller uit waar je bij kan</li> </ul>	

## 5.12. Dribbelspel

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 pionnen </li> <li>• 8 speler </li> <li>• 8 ballen </li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbelen elke stap de bal raken. (blijven bewegen)</li> <li>• Bij het teken " JA "gaan zitten op de bal. Let op eerst de bal toppen met de onderkant van de schoen</li> <li>• Bij het teken "NEE" gaan we dribbelen op de bal totdat de trainer zegt dat we verder gaan dribbelen.</li> <li>• Bij het teken "NEUSJE" gaan de spelers de bal stoppen met de onderkant van de schoen en gaan ze met de neus de bal aanraken.</li> <li>• Spelers gaan op de lijnen van het vierkant staan en gaan op het teken van de trainer naar de middenpion dribbelen als ze daar aankomen zetten ze de voet op de bal en nemen hem achterwaarts weer mee</li> <li>• Wissel deze oefeningen evenredig af binnen de gestelde tijd.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Voor de pingelaars:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke stap de bal raken(baas over de bal)</li> <li>• Probeer om je heen te kijken(over de bal)</li> <li>• Blijf niet zitten op de bal.</li> <li>• Sta snel op na het "NEUSJE"</li> <li>• Dribbel met link en recht</li> <li>• Raak de bal met de binnen en buitenkant van de voet.</li> </ul>	

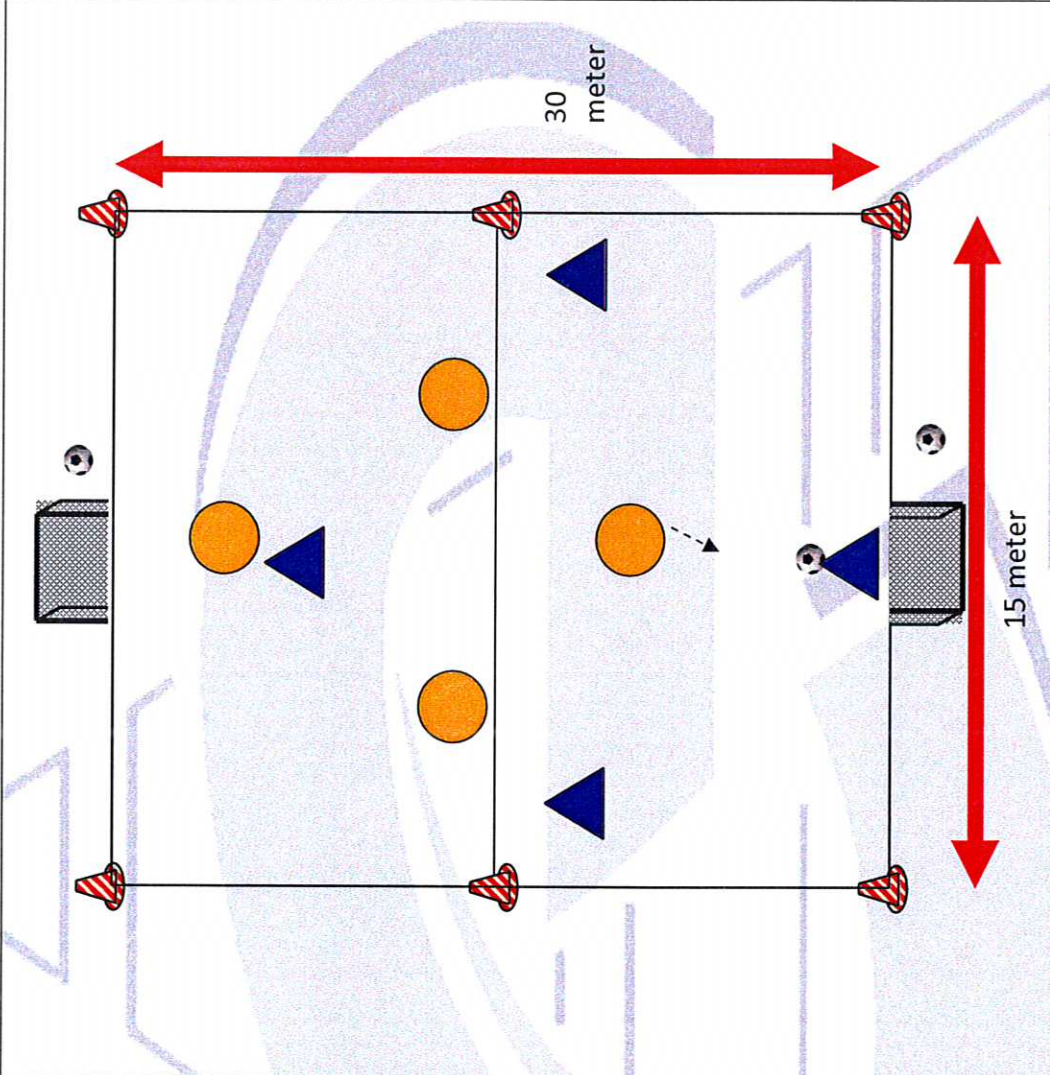
### 5.13. Partijspel 4:4

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 doelen 3 x 1 meter</li> <li>• 6 pionnen</li> <li>• 4 verdediger</li> <li>• 4 aanvallers</li> <li>• 3 ballen</li> <li>• 4 Hesjes Geel (voor verdedigers)</li> <li>• 4 Hesjes Blauw (voor aanvallers)</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Er wordt <u>zonder</u> keeper gespeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal aan de zijkant uit is ingooien. Let goed op de uitvoering (bal in de nek op de lijn staan en niet springen!)</li> <li>• De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.</li> <li>• Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld. Of er wordt een Hoekschop genomen</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Maak een opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak spekje zie tekening .</li> <li>• Veel pingelen.</li> <li>• Naar de pingelaars toe gaan</li> <li>• Als je de bal hebt maak je het veld "groot"</li> <li>• Als je de bal niet hebt maak je het veld "klein"</li> </ul>	

## 5.14. Partijspel 4:4 Breed veld

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 doelen 2 : 2 meter</li> <li>• 6 pionnen</li> <li>• 4 verdedigers</li> <li>• 4 aanvallers</li> <li>• 3 ballen</li> <li>• 4 Hesjes Geel (voor verdedigers)</li> <li>• 4 Hesjes Blauw (voor aanvallers)</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Er wordt <b>zonder</b> keeper gespeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal aan de zijkant uit is ingooien. Let goed op de uitvoering (bal in de nek op de lijn staan en niet springen!)</li> <li>• De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.</li> <li>• Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld. Of er wordt een hoekschop genomen.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Maak een opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak spekje zie tekening .</li> <li>• Veel pingelen.</li> <li>• Naar de pingelaars toe gaan</li> <li>• Als je de bal hebt maak je het veld "groot"</li> <li>• Als je de bal niet hebt maak je het veld "klein"</li> </ul>	






## 5.15. Partijspel 4:4 Lang veld

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 doelen 3 x 1 meter</li> <li>• 6 pionnen</li> <li>• 4 verdediger</li> <li>• 4 aanvallers</li> <li>• 3 ballen</li> <li>• 4 Hesjes Geel (voor verdedigers)</li> <li>• 4 Hesjes Blauw (voor aanvallers)</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p> 
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Er wordt <b>zonder</b> keeper gespeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal aan de zijkant uit is ingooien. Let goed op de uitvoering Bal in de nek op de lijn staan en niet springen!</li> <li>• De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.</li> <li>• Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld. Of er wordt een Hoekschop genomen</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Maak een opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak spekje zie tekening .</li> <li>• Veel pingelen.</li> <li>• Naar de pingelaars toe gaan</li> <li>• Als je de bal hebt maak je het veld "groot"</li> <li>• Als je de bal niet hebt maak je het veld "klein"</li> </ul>	

## 5.16. Partijspel 4:4 Aansluiten

<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 doelen 3 x 1 meter</li> <li>• 6 pionnen</li> <li>• 4 verdediger</li> <li>• 4 aanvallers</li> <li>• 3 ballen</li> <li>• 4 Hesjes Geel (voor verdedigers)</li> <li>• 4 Hesjes Blauw (voor aanvallers)</li> </ul>	<p><b>Overzicht</b></p>
<p><b>Spelregels</b></p> <p>Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Er wordt <b>zonder</b> keeper gespeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal aan de zijkant uit is ingooien. Let goed op de uitvoering Bal in de nek op de lijn staan en niet springen!</li> <li>• De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.</li> <li>• Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld. Of er wordt een hoekschop genomen</li> <li>• Er kan pas gescoord worden, wanneer het hele team over de middellijn is.</li> <li>• Als er een verdediger op de andere helft blijft hangen, telt het doelpunt dubbel.</li> </ul>	
<p><b>Leermomenten</b></p> <p>Maak een opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak spekje zie tekening .</li> <li>• Veel pingelen.</li> <li>• Naar de pingelaars toe gaan</li> <li>• Als je de bal hebt maak je het veld "groot"</li> <li>• Als je de bal niet hebt maak je het veld "klein"</li> </ul>	

## 6. Materiaaloverzicht

Oef Mat.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Totaal	Prognose aantal nodig
	8	8	4	7	4	3	4	8	8	8	6	8	3	3	3	3	80	40
	9	12	6	12	24	6	12	16	6	18	15	7	6	6	6	6	160	80
		16							12								28	16
(2x2m) 													2	4	2	2	10	10
(3x1m) 			2	1 pup.													2(1 pup)	2 / 1

## 7. Regels

Bij elke training horen ook regels. Zo ook bij dit circuitmodel. Hieronder worden deze regels beschreven.

### Regels voor de spelers:

- Elke speler staat 5 minuten voor aanvang van de training, omgekleed op het veld.
- Wanneer de trainer uitlegt, zijn de spelers stil.
- *Je maakt niets stuk, je doet een ander geen pijn, je doet jezelf geen pijn!*
- Gaat de wisseltoeter, dan leggen de spelers de spullen neer waar ze vandaan komen.
- Vervolgens wachten de spelers tot de trainer zegt dat ze naar de volgende oefening mogen.

### Regels voor de trainer:

- Elke trainer staat een kwartier voor aanvang van de training op het veld.
- Elke trainer houdt bij aanvang van de training de presentielijst bij.
- De trainer houdt de regels voor de spelers in de gaten.
- De trainer zorgt dat het materiaal na elke wisseling weer op de juiste plek is belandt.
- De trainer zorgt voor een snelle wisseling en opstart van de activiteit.
- Na elke training worden de materialen gecontroleerd met de materiaalkaart (pagina 27).

### Regels voor de ouders:

- De ouders zorgen ervoor dat de spelers 5 minuten voor aanvang van de training, omgekleed op het veld staan.
- De ouders mogen *NIET* op het veld komen, ook niet tijdens de wisseling.
- Er mag alleen positief worden aangemoedigd!
- Na elke training word er gedoucht door de spelers, de ouders begeleiden hun kinderen.

