

# DCS Ukken Oefenstof



## Inhoudsopgave

### **P2. Basis Partijvormen**

### **P4. Dribbelvormen**

P4. Basis Dribbelvormen

P6. Uitdagende Dribbelvormen

P8. Dribbelvorm Lion King

P9. Dribbelvorm Krokodillenspel

P10. Oversteekspellen

### **P12. Schiet/Mikvormen**

P12. Basisvormen

P13. Doelschietspellen

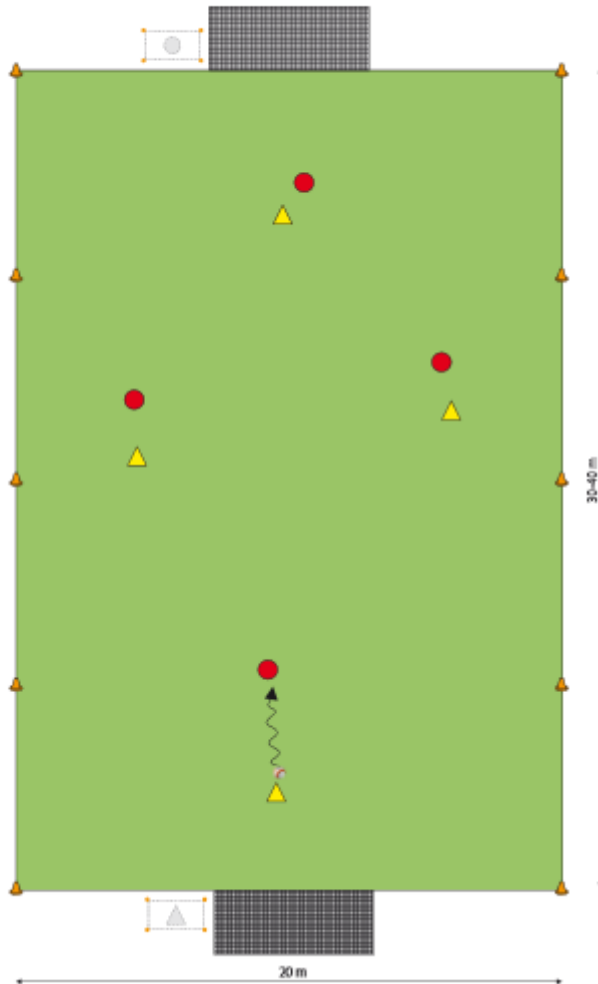
P14. Dribbelschietspellen



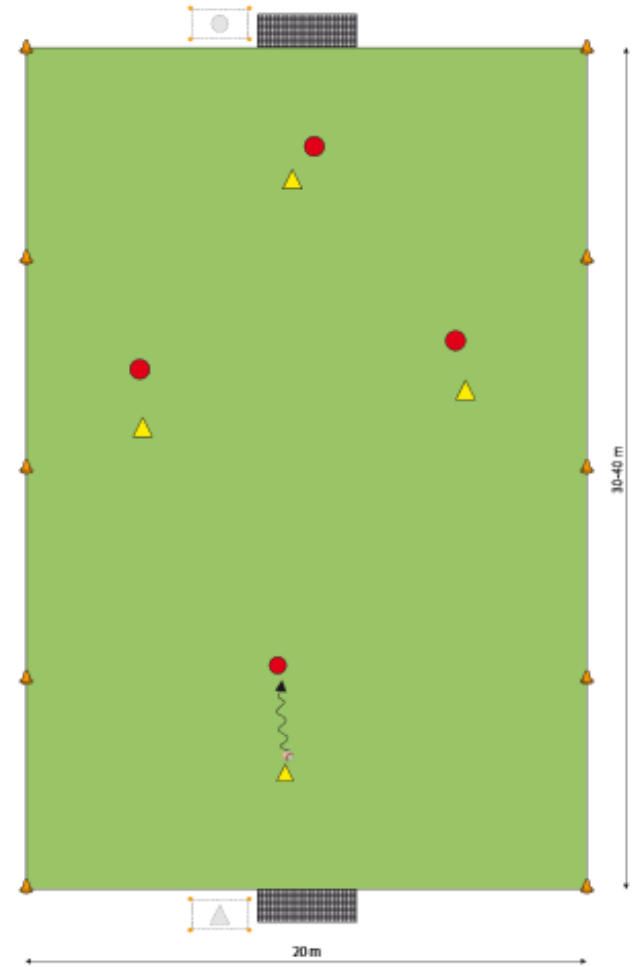
# DCS Ukken - Partijvormen

Basis Partijvormen

4 tegen 4 met 2 grote doelen



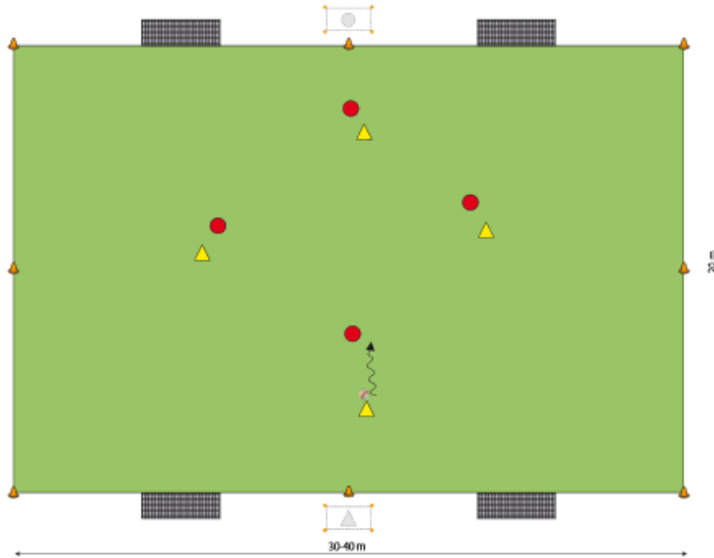
4 tegen 4 met 2 kleine doeltjes



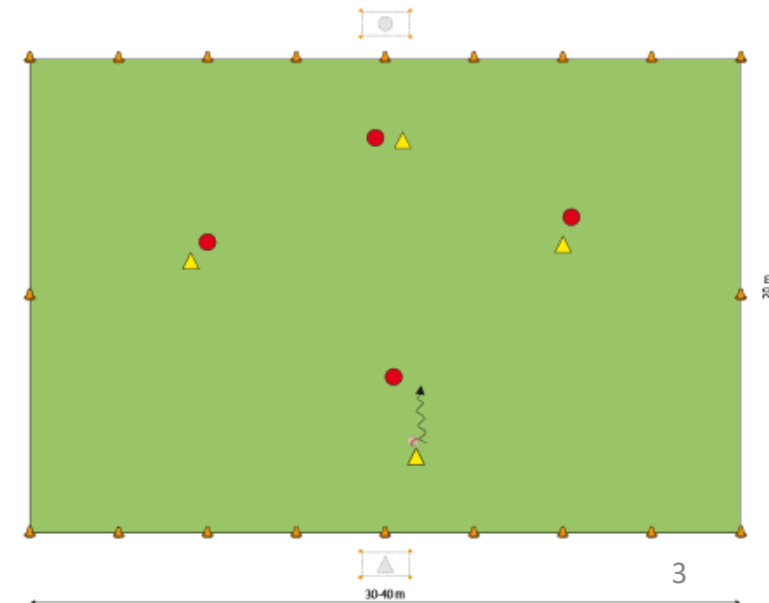
# DCS Ukken - Partijvormen

Basis partijvormen

## 4 tegen 4 met 4 kleine doeltjes



## 4 tegen 4 met pionnen



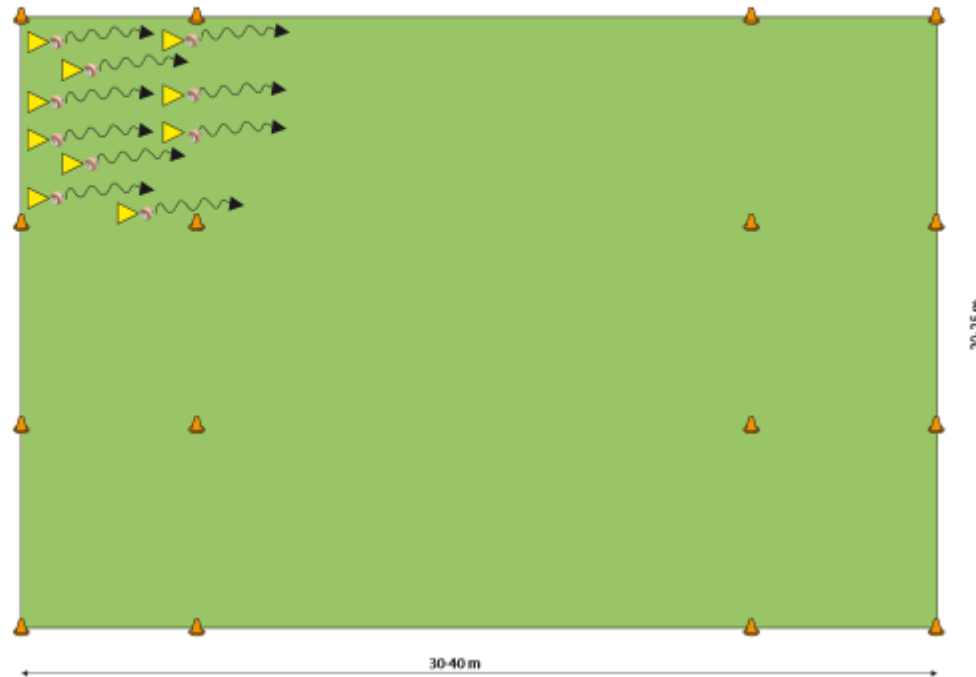
### Algemene uitgangspunten partijvormen

- Dribbelen met de bal
- Schieten en mikken op het doel/de pionnen
- Spelers stimuleren actief mee te blijven doen
- Enthousiastmeren, motiveren en complimenteren
- Plezier

# DCS Ukken - Dribbelvormen

## Basis Dribbelvormen

## Stadionspel



### Regels

- Er zijn 4 stadions of voetbalteams die de kinderen zelf benoemen
- De begeleider geeft aan naar welk stadion er gedribbeld wordt
- De spelers dribbelen gezamenlijk naar het stadion
- De begeleider kan de route, snelheid en grootte van de vakken aanpassen

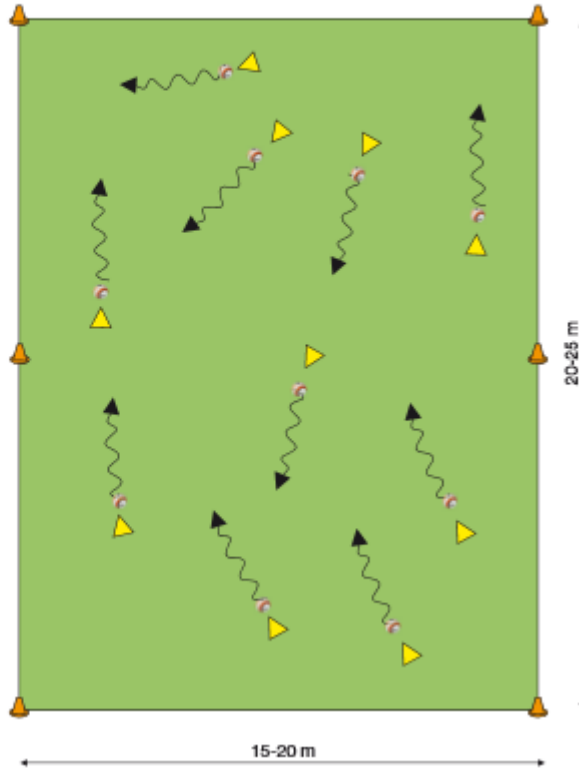
### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen naar een vak, bal dichtbij proberen te houden
- Actief mee blijven doen
- Betrek de kinderen bij het benoemen van de stadions
- Spannend en moeilijker maken door een afpakker aan te wijzen

# DCS Ukken - Dribbelvormen

Basis Dribbelvormen

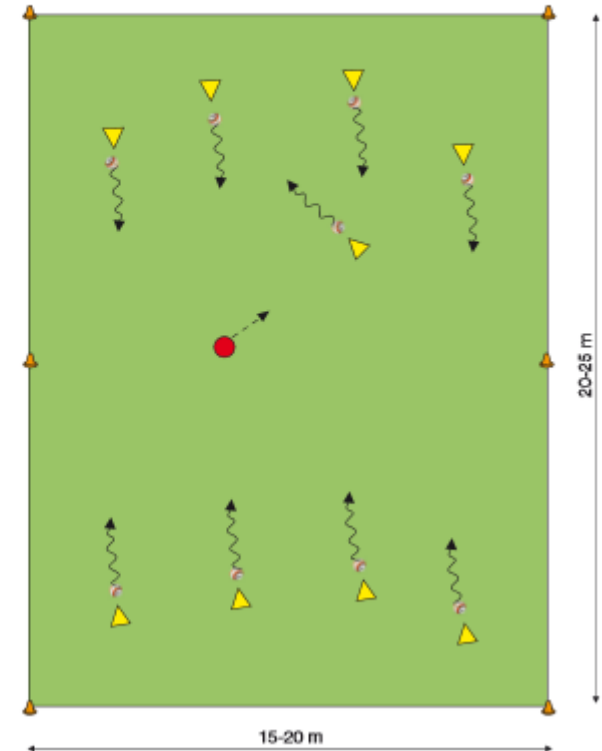
## Dribbelen in vak 'Cars'



### Regels

- Alle spelers starten met een bal en dribbelen door het vak heen
- Proberen om niet tegen elkaar aan te botsen
- Moeilijker maken door een jager aan te wijzen die op alle leeuwen mag jagen
- Jager die de meeste ballen wegtikt is de winnaar

## Dribbelkampioen 1 verdediger 'leeuwen en de jager'



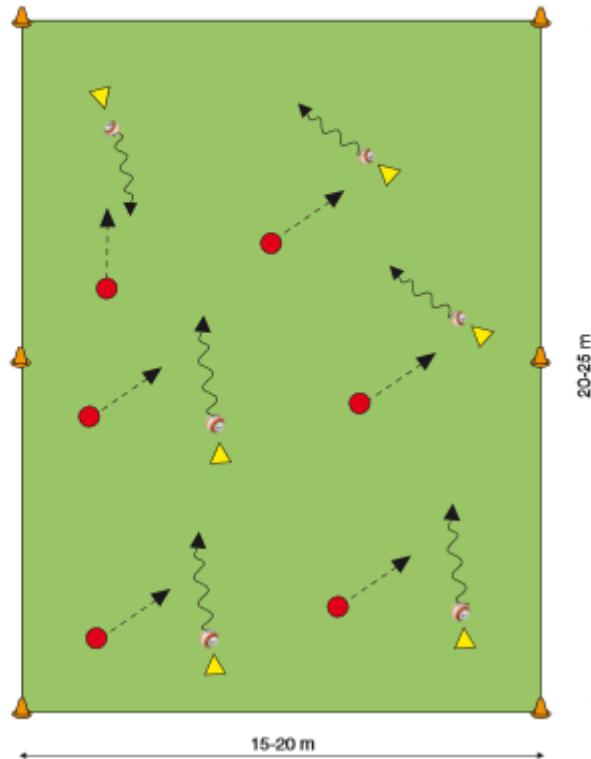
### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen door het vak
- Actief mee blijven doen
- Bal dicht bij houden
- Bal afpakken

# DCS Ukken - Dribbelvormen

Uitdagende Dribbelvormen

## Dribbelkampioen (4 verdedigers)



### Regels

- Twee teams, een met bal een zonder bal
- Spelers proberen bal van het andere team te veroveren
- Speler moet na balverlies proberen de bal terug te veroveren van de tegenstander

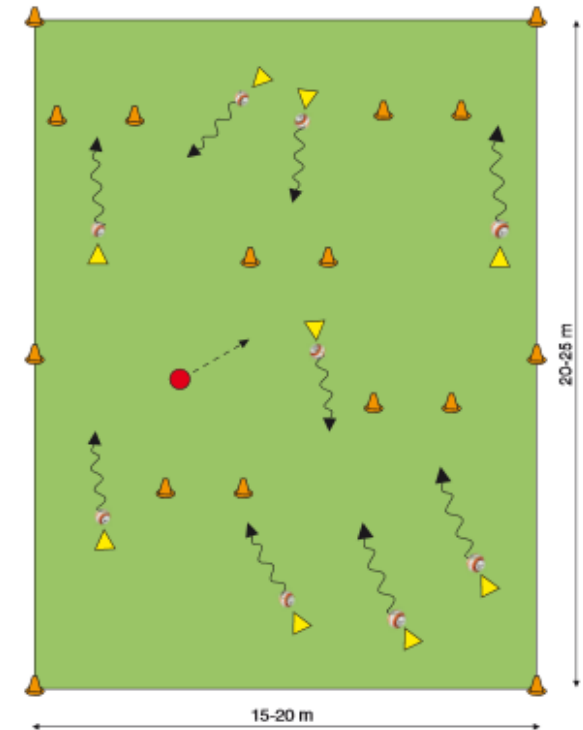
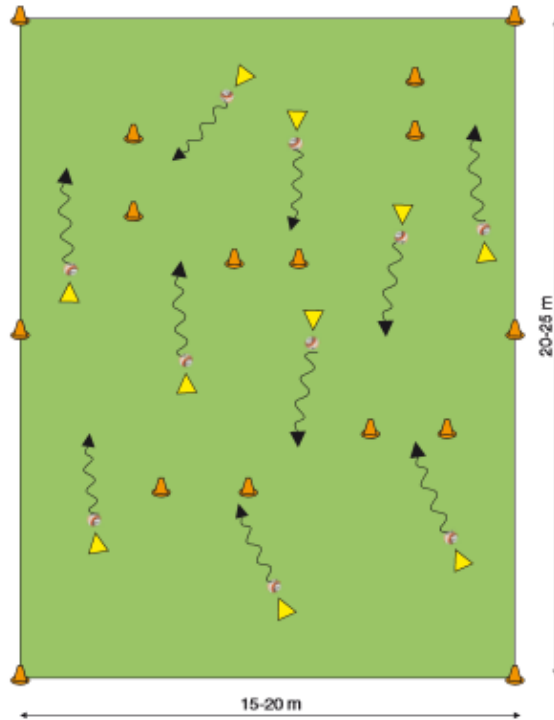
### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen door het vak
- Actief mee blijven doen
- Bal dicht bij houden
- Bal afpakken

# DCS Ukken - Dribbelvormen

Uitdagende Dribbelvormen

## Dribbelen in vak met kleine doeltjes Dribbelen in vak met kleine doeltjes (1 verdediger)



### Regels

- Alle spelers starten met een bal en dribbelen door het vak heen
- Proberen om niet tegen elkaar aan te botsen en door de poortjes te dribbelen
- Moeilijker maken door een jager aan te wijzen die op alle leeuwen mag jagen
- De jager die de meeste ballen wegtikt is de winnaar

### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen door het vak
- Actief mee blijven doen
- Bal dicht bij houden
- Bal afpakken

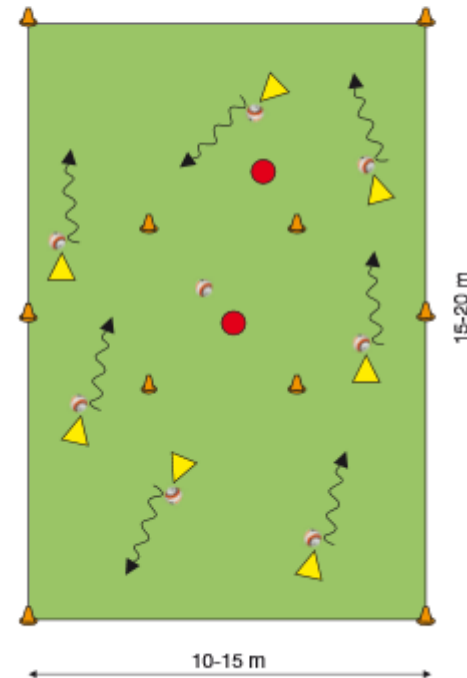
# DCS Ukken - Dribbelvormen

Dribbelvorm Lion King

## Dribbelspel Lion King

### Bedoeling van deze vorm:

De leeuw probeert zoveel ballen veroveren en die te verzamelen in de leeuwenkuil terwijl de dribbelaars hun bal beschermen; wanneer ze hun bal kwijt zijn mogen ze die proberen te heroveren door ongetikt in en uit de leeuwenkuil te komen.

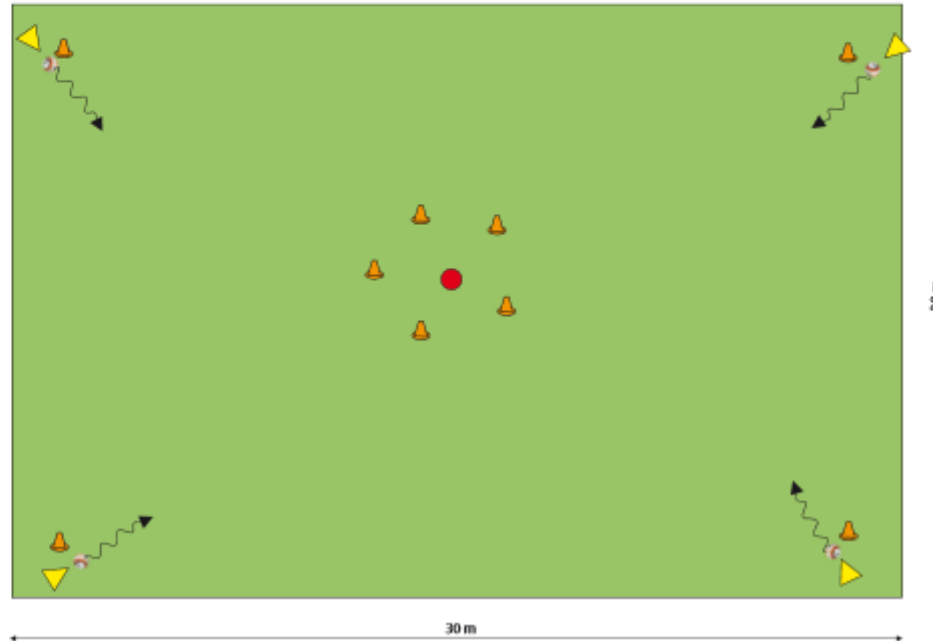




# DCS Ukken - Dribbelvormen

## Dribbelvorm Krokodillenspel

### Krokodillenspel



#### Regels

- In de krokodillenvijver staat een krokodil
- De spelers proberen vanuit hun pion, dribbelen naar het middelste vak te dribbelen, om een pion en weer terug
- De krokodil probeert de bal uit de vijver te houden door te veroveren of weg te tikken
- Makkelijker/moeilijker door de grootte van het vak aan te passen en een krokodil toe te voegen

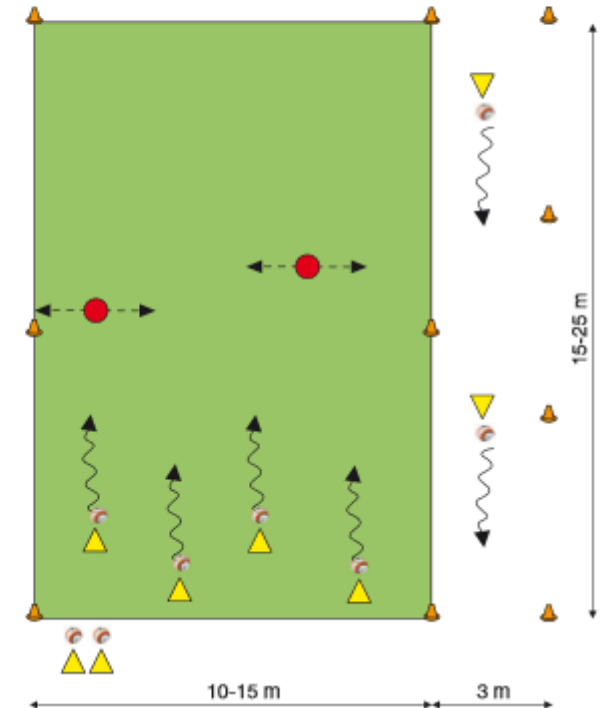
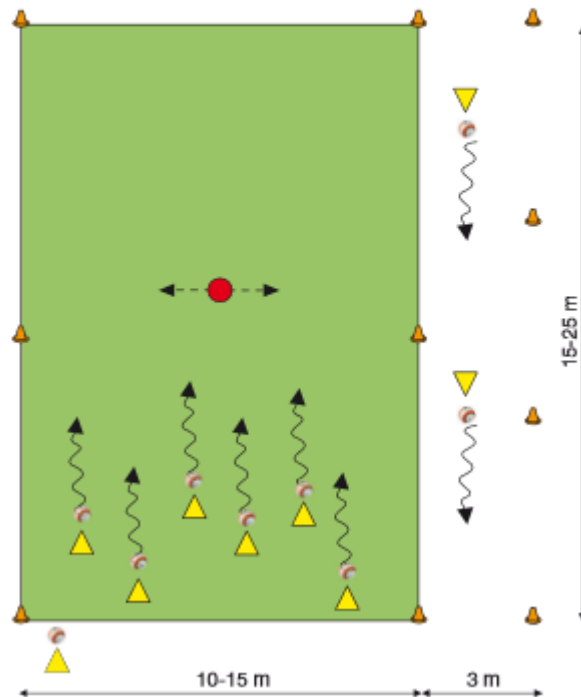
#### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen naar de vijver
- Actief mee blijven doen
- Bal dicht bij houden
- Bal afpakken

# DCS Ukken - Dribbelvormen

Oversteekspellen

## Oversteekspel (1 verdediger) Oversteekspel (2 verdedigers)



### Regels

- Een of twee afpakkers (bijvoorbeeld leeuwen of tijgers)
- De overige spelers dribbelen gelijktijdig naar de overkant
- De afpakkers proberen de bal te veroveren of weg te tikken
- Ben je af of heb je de overkant bereikt dribbel je via het slotje terug

### Algemene uitgangspunten

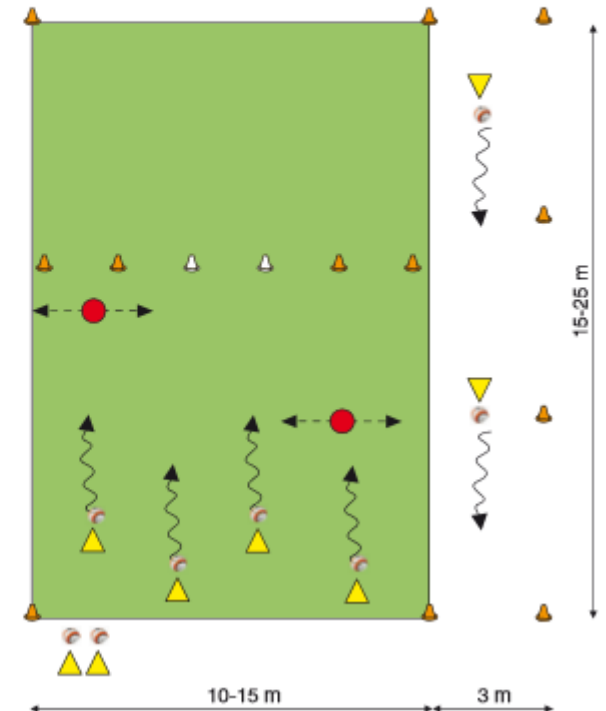
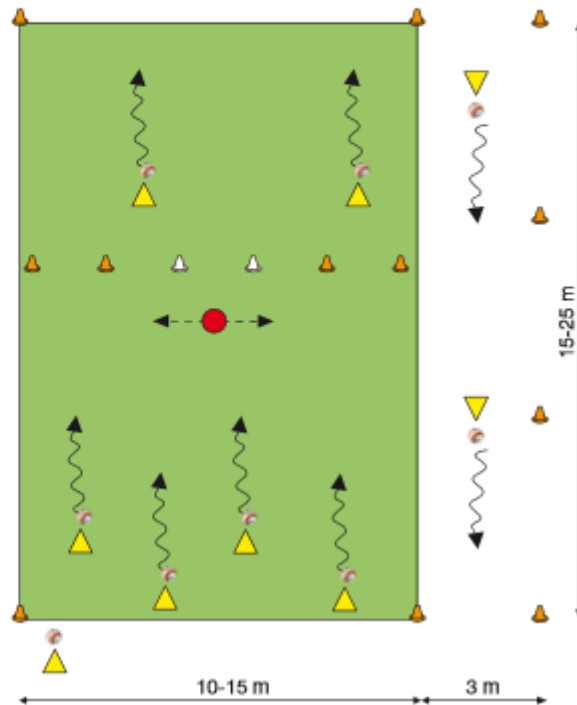
- Dribbelen naar de overkant
- Via het slotje terug dribbelen
- Actief mee blijven doen
- Bal dicht bij houden
- Bal afpakken

# DCS Ukken - Dribbelvormen

Oversteekspellen

## Oversteekspel met pionnen (1 verdediger)

## Oversteekspel met pionnen (2 verdedigers)



### Regels

- Een of twee afpakkers (bijvoorbeeld leeuwen of tijgers)
- De overige spelers dribbelen gelijktijdig naar de overkant en moeten door de poortjes heen dribbelen
- De afpakkers proberen de bal te veroveren of weg te tikken
- Ben je af of heb je de overkant bereikt dribbel je via het slootje terug

### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen naar de overkant door de poortjes
- Via het slootje terug dribbelen
- Actief mee blijven doen
- Bal dicht bij houden
- Bal afpakken

# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

## Basisvormen



De basisvormen bij de Ukken bestaan uit simpele dribbelvormen waarna mag worden afgewerkt op een groot (F/E-)doeltje, eventueel met een keeper.

De Basis Schiet/Mikvormen zijn:

- Slalommen door pionnetjes en schieten op goal
- Dribbelen door poortjes en schieten op goal

Hierbij mag de bal vanuit de dribbel worden geschoten, of worden stilgelegd.

Het uitgangspunt bij Schiet/Mikvormen is dat de Ukken actief bezig zijn en niet lang hoeven te wachten voordat ze aan de beurt zijn. Zorg bij wat grotere groepen ervoor dat de rijen kort zijn, bijvoorbeeld door twee goaltjes te gebruiken en twee groepen te maken.

Bij goaltjes mag (omstebeurt) met keepers worden gewerkt. Bij grotere goals mogen er eventueel twee keepers als ze daar zin in hebben

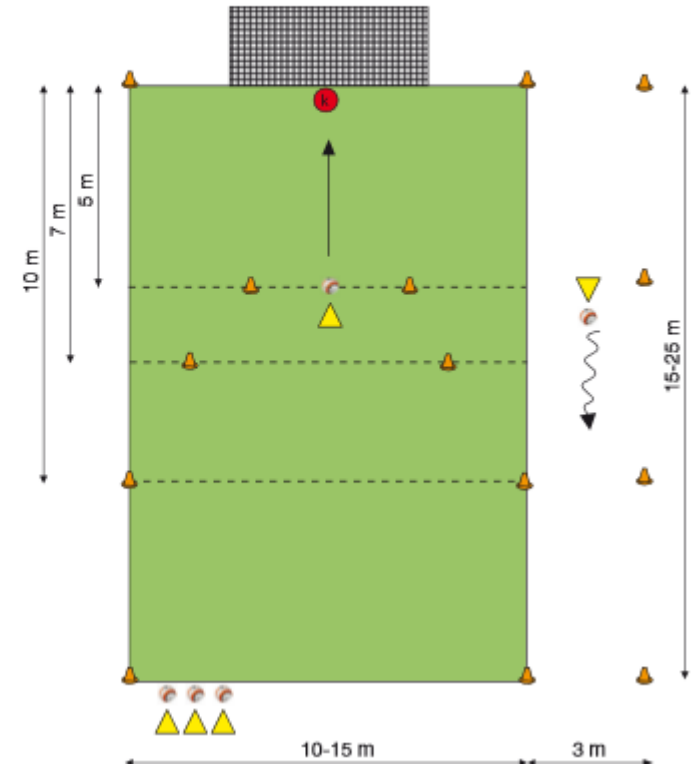
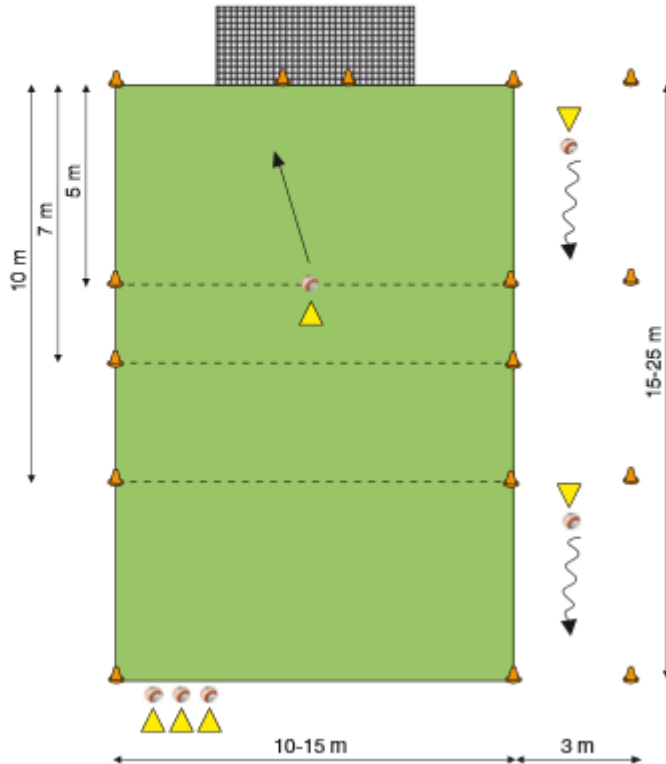
Op de volgende pagina's zijn wat variaties en complexere Schiet/Mikvormen te vinden.

# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

Doelschietspellen

## Doelschietspel met pionnen

## Doelschietspel met keeper



### Regels

- De spelers leggen de bal stil op de lijn en proberen te scoren of een pion om te schieten
- Terugdribbelen via het slotje
- Wanneer een speler scoort mag die een lijn naar achter
- Wie als eerst vanaf de achterste lijn scoort is de Lion King!

### Algemene uitgangspunten

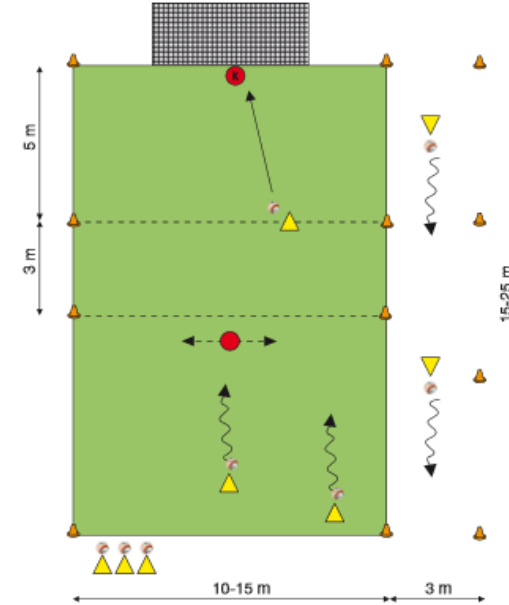
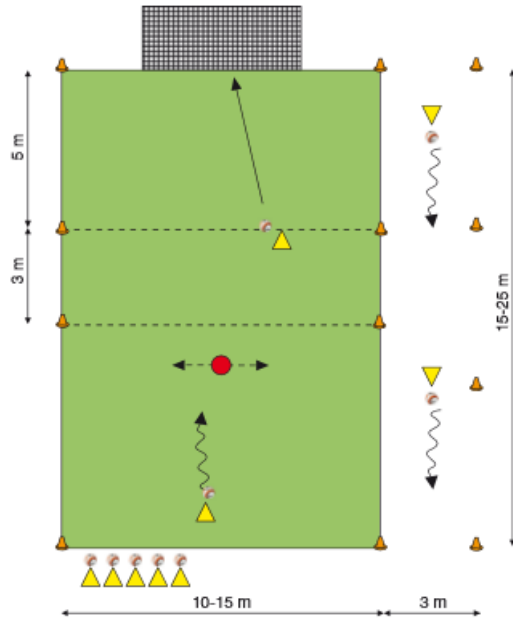
- Passen/mikken van de bal op een goaltje
- Terugdribbelen via het slotje
- Actief mee blijven doen
- Eventueel twee doeltjes pakken zodat kinderen niet lang stilstaan en hoeven te wachten

# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

Dribbelschietspellen

**Dribbelschietspel met 1 groot doel (1 aanvaller + 1 verdediger)**

**Dribbelschietspel met 1 groot doel (2 aanvallers + 1 verdediger + 1 keeper)**



## Regels

- Een verdediger verdedigt het voorste vak
- Een speler met bal probeert het middelste vak te bereiken met bal
- In het middelste vak mag je verdediger niet meer verdedigen en mag de aanvaller vrij op goal schieten
- Goal mag verdedigt worden door een keeper

## Algemene uitgangspunten

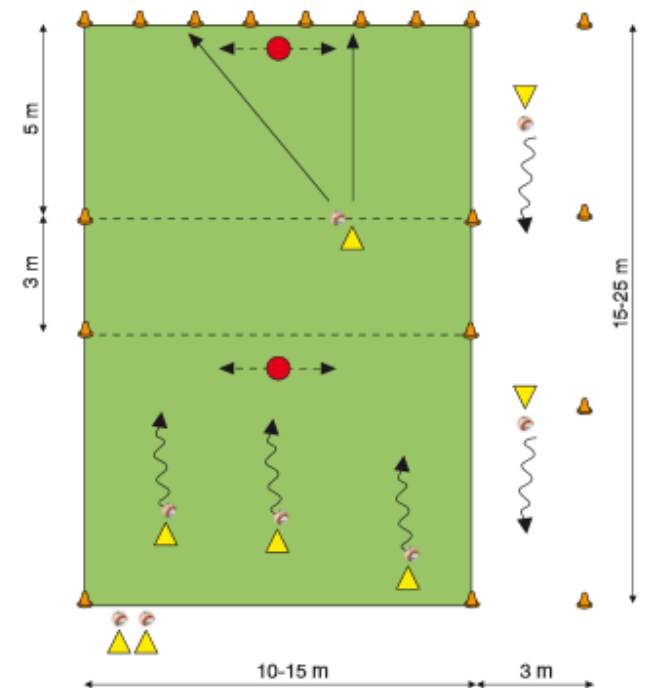
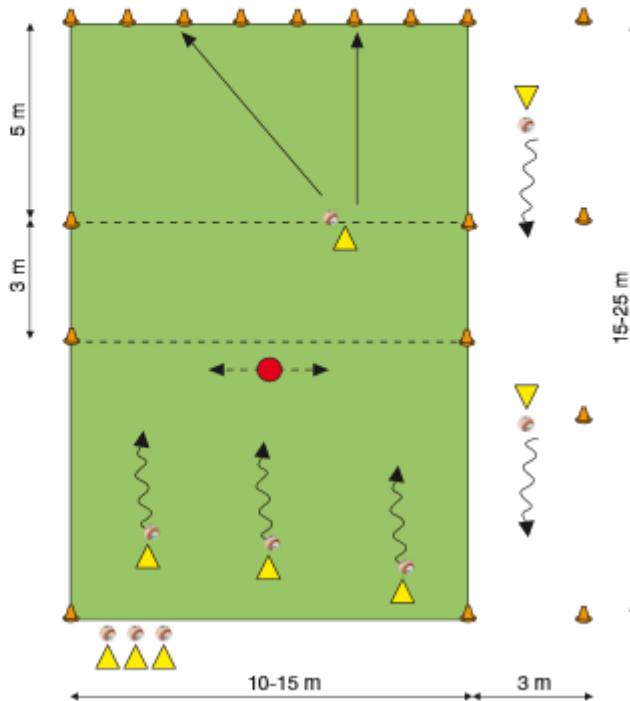
- Dribbelen naar het middelste vak
- Schieten/mikken van de bal op een goaltje
- Via het slootje terugdribbelen
- Actief mee blijven doen

# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

Dribbelschietspellen

## Dribbelschietspel met pionnen (1 verdediger)

## Dribbelschietspel met pionnen (2 verdedigers)



### Regels

- Een verdediger verdedigt het voorste vak
- Een speler met bal probeert het middelste vak te bereiken met bal
- In het middelste vak mag je verdediger niet meer verdedigen en mag de aanvaller vrij op de pionnen schieten
- Pionnen mogen verdedigt worden door een keeper

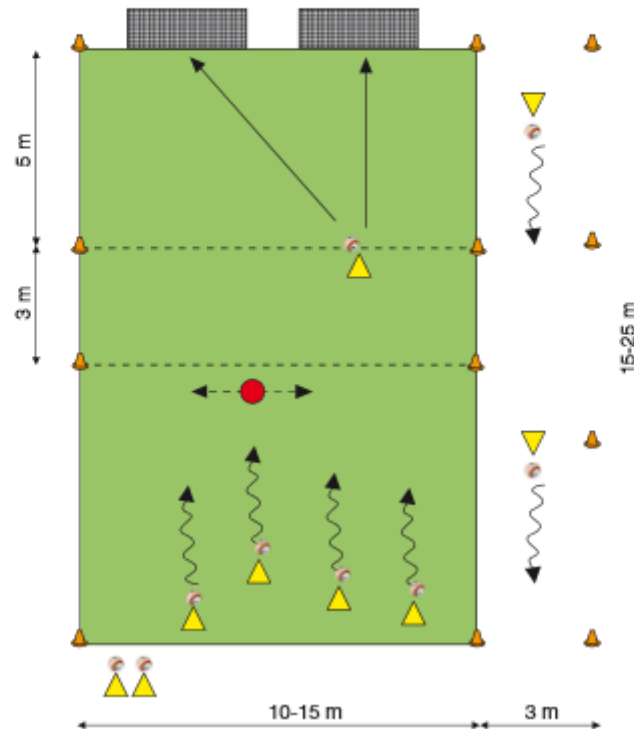
### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen naar het middelste vak
- Schieten/mikken van de bal op de pionnen
- Via het slotje terugdribbelen
- Actief mee blijven doen

# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

Dribbelschietspellen

## Dribbelschietspel met 2 kleine doeltjes (4 aanvallers + 1 verdediger)



### Regels

- Een verdediger verdedigt het voorste vak
- Alle spelers met bal proberen het middelste vak te bereiken met bal
- In het middelste vak mag je verdediger niet meer verdedigen en mag de aanvaller vrij op de goaltjes schieten

### Algemene uitgangspunten

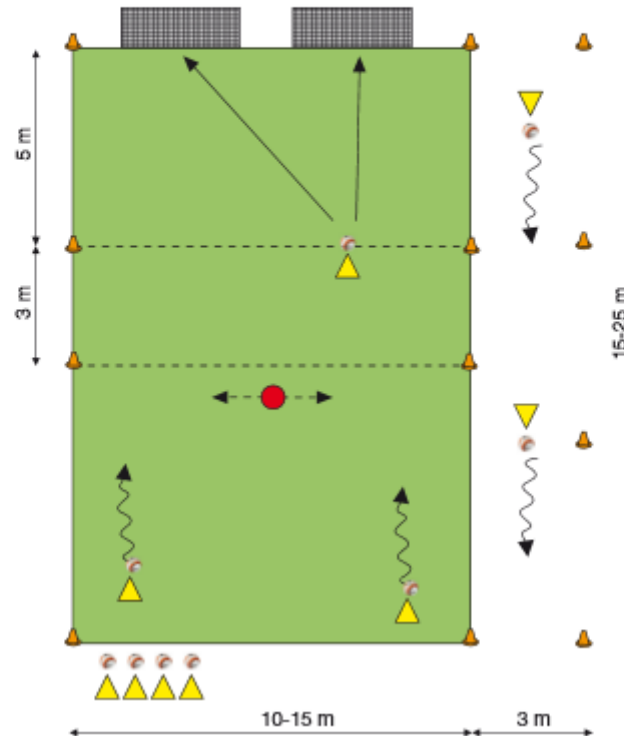
- Dribbelen naar het middelste vak
- Schieten/mikken van de bal op de goaltjes
- Via het slotje terugdribbelen
- Actief mee blijven doen



# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

Dribbelschietspellen

## Dribbelschietspel met 2 kleine doeltjes (2 aanvallers + 1 verdediger)



### Regels

- Een verdediger verdedigt het voorste vak
- Twee spelers met bal proberen het middelste vak te bereiken met bal
- In het middelste vak mag je verdediger niet meer verdedigen en mag de aanvaller vrij op de goaltjes schieten

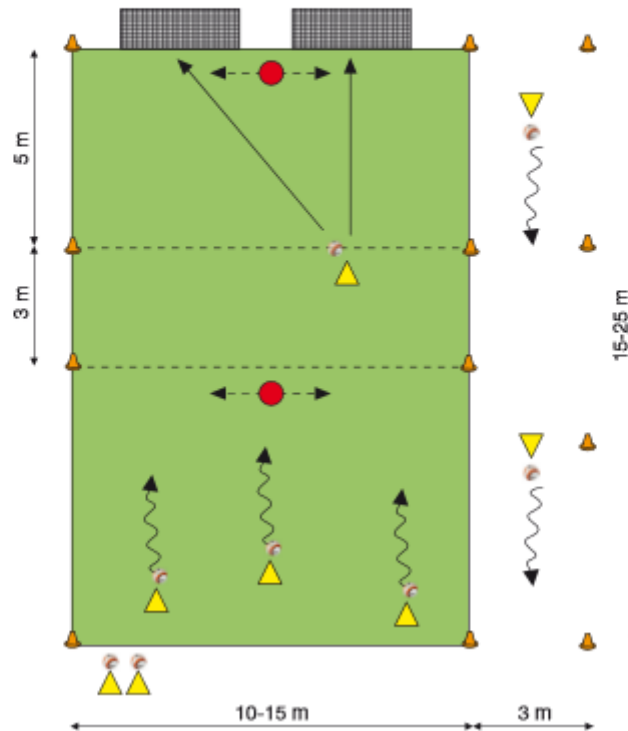
### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen naar het middelste vak
- Schieten/mikken van de bal op de goaltjes
- Via het slotje terugdribbelen
- Actief mee blijven doen

# DCS Ukken – Schiet/Mikvormen

Dribbelschietspellen

## Dribbelschietspel met 2 kleine doeltjes (2 verdedigers)



### Regels

- Een verdediger verdedigt het voorste vak, een keeper de goaltjes
- Twee spelers met bal proberen het middelste vak te bereiken met bal
- In het middelste vak mag je verdediger niet meer verdedigen en mag de aanvaller vrij op de goaltjes schieten

### Algemene uitgangspunten

- Dribbelen naar het middelste vak
- Schieten/mikken van de bal op de goaltjes
- Via het slotje terugdribbelen
- Actief mee blijven doen