

LES: FIFA IN HET ECHT

Complete les van 60 minuten rond FIFA (EA Sports FC).
Warming-up, circuit, toernooi en finale, met alle stats meetbaar.

60 min (45-min variant op pag. 3)

8-12 jaar

Gymzaal of veld

MATERIAAL (ALLES VOOR DE HELE LES)

Fluitje · Stopwatch of telefoon · 12+ pionnen · Ballen (ideaal 1 per kind, minimaal 6) · Hesjes in 2-3 kleuren · 2-4 kleine doeltjes (of pionnen als doel) · Banken (optioneel, als muren) · Scorekaartjes of 1 turf-lijst + potlood

TIJDSHEMA

0-3	Kick-off intro	Uitleg: vandaag train je je eigen FIFA-stats
3-11	Warming-up: VAR Freeze	Dribbelen met scheids-commando's, steeds sneller
11-26	Kern 1: Skill Games Circuit	3 stations met brons, zilver en goud
26-44	Kern 2: Volta Street 3v3	Straatvoetbal-toernooi met muren en dubbele punten
44-54	Finale: Penalty Composure	Penalty's in rust en onder druk, met focus-truc
54-60	Cooling down + stats	Uitlopen, stat-kaartje invullen, nabespreking

Kick-off intro

3 min

Materiaal: Geen materiaal nodig

- 1 Verzamel de groep in de middencirkel.
- 2 Uitleg: "Vandaag spelen we FIFA, maar dan met je eigen lijf. Elke speler in FIFA heeft stats: snelheid, passen, schieten, stamina. Die ga jij vandaag zelf trainen en meten."
- 3 Vraag kort: wie is jouw favoriete FIFA-speler? Vertel dat iedereen aan het eind zijn eigen stats heeft.

Warming-up: VAR Freeze

8 min

Materiaal: 1 bal per kind (kan ook zonder bal, dan joggen), fluitje

- 1 Iedereen dribbelt kriskras door de zaal.

Commando's: VAR-CHECK: direct bevroren, wie nog beweegt doet 5 squats. CORNER: sprint naar de dichtstbijzijnde hoek. BUITENSPEL: 3 stappen achteruit. KICK-OFF: wissel van bal met iemand anders. GOAL: juich-move naar keuze.
- 2
- 3 Start met 2 commando's, voeg er elke minuut een toe, voer het tempo steeds verder op.
- 4 Laatste 2 minuten: wie 3 keer fout reageert wordt scheidsrechter en roept mee.

Kern 1: Skill Games Circuit

15 min

Materiaal: Pionnen, ballen, 2 doeltjes of targets, scorekaartjes

- 1 Verdeel de klas in 3 groepen over 3 stations. Na ongeveer 4 minuten doorschuiven. Elk kind 2 pogingen per station, beste telt.
- 2 Station A, dribbelslalom (8 pionnen): brons onder 20 sec, zilver onder 15, goud onder 12.
- 3 Station B, passen op een doeltje of pion op 8 meter (5 pogingen): brons 2 raak, zilver 3, goud 4 of meer.
- 4 Station C, schieten op de hoeken (pion in elke doelhoek, 5 schoten): brons 1 raak, zilver 2, goud 3 of meer.
- 5 Kinderen noteren per station hun medaille op het scorekaartje (of jij turft op 1 lijst).

Kern 2: Volta Street 3v3

18 min

Materiaal: Pionnen of banken als muren, hesjes, kleine doeltjes

- 1 Maak een veldje van ongeveer 10 bij 15 meter. Banken of pionnen zijn de muren: de bal is nooit uit, spelen via de muur mag.
- 2 Teams van 3, potjes van 3 minuten. Bij gelijkspel: golden goal.
- 3 Dubbele punten: een doelpunt na een gelukte skill move telt dubbel, en een teamgoal (iedereen van het team raakte de bal) telt ook dubbel.
- 4 Street rules: winnaar blijft staan (maximaal 3 potjes), verliezer wisselt.
- 5 Grote groep? Maak 2 veldjes naast elkaar, dan staat niemand lang stil.

Finale: Penalty Composure

10 min

Materiaal: Bal, doel (of 2 pionnen), stopwatch

- 1 Ronde 1: elk kind neemt 2 penalty's in alle rust. Noteer raak.
- 2 Ronde 2: eerst 2 keer 20 meter sprinten, direct daarna 2 penalty's terwijl de groep aftelt en lawaai maakt.
- 3 Leer daarna de focus-truc: 2 keer diep ademhalen, kies je hoek voor de aanloop, kijk niet naar de keeper.
- 4 Wie het meest scoort onder druk heeft de hoogste composure: dat is een echte FIFA-stat.

Cooling down + stats

6 min

Materiaal: Scorekaartjes of turf-lijst

- 1 Rustig uitlopen, daarna samen 3 keer diep ademhalen zoals bij de focus-truc.
- 2 Stat-kaartje afronden: medailles van het circuit, Volta-punten, penalty's raak.
- 3 Nabespreking: welke stat is jouw sterkste? Welke ga je trainen? Link naar de game: pro-spelers trainen precies deze dingen in het echt.

PLAN B EN VARIANTEN

45 minuten les	Warming-up 6 min, circuit 12 min, Volta 12 min, finale 1 penalty per kind, cooling down 4 min.
Weinig ballen	Warming-up zonder bal (joggen met commando's), circuit met 1 bal per groep die wordt doorgegeven.
Kleine zaal	Volta als 2 tegen 2 op 2 kleine veldjes, slalom van station A inkorten naar 5 pionnen.
Geen doeltjes	2 pionnen als doel, of mik op een omgekeerde bank.
Geen scorekaartjes	Jij houdt 1 turf-lijst bij, of kinderen onthouden hun eigen scores tot de nabespreking.