



# Jaarplanning E- en F-pupillen

- Dribbelen en drijven
- Passen en trappen
- Verwerken van de bal
- Positie- en partijspel
- Jongleren
- Afwerkvormen
- Diversen



# INHOUDSOPGAVE

<b>I. TRAININGSOPZET VOOR E- EN F-PUPILLEN (Inleiding)</b>	<b>3</b>
<b>II. F-PUPILLEN</b>	<b>4</b>
• Dribbelen en drijven	5
• Technische Vaardigheidstest	13
• Plaatsen/Trappen	17
• Aannemen/Verwerken van de bal	25
• Positie- en Partijspelen	34
<b>III. E-PUPILLEN</b>	
• Dribbelen en drijven	39
• Plaatsen/Trappen	47
• Aannemen/Verwerken van de bal	53
• Positie- en Partijspelen	58
<b>IV. DIVERSE OEFENSTOF</b>	
• Dribbelen/Drijven	63
• Balgewenningsoefeningen (jongleren)	65
• Afwerkvormen	67
<b>V. HET POSITIESPEL</b>	
• Positiespel 3 : 1	73
• Positiespel 4 : 2	75
• Diverse Positiespelen	77



## I. TRAININGSOPZET VOOR E- EN F-PUPILLEN

Om de voetbalkwaliteit van de pupillen te kunnen verbeteren, gaan we in eerste instantie de kwaliteit van de trainers verbeteren.

Dit trachten we te bereiken door:

- Het aanreiken van specifieke trainingen, waarin een ‘rode draad’ zit (trainingsblokken)
- Deze trainingen worden vooraf besproken en achteraf geëvalueerd
- Trainingen worden regelmatig geobserveerd, gevolgd door een directe nabespreking



### Oefenstofplanning d.m.v. trainingsblokken:

Bij deze leeftijdsgroep is de grootste weerstand “*Baas worden over de bal*” en daarom zullen de accenten vooral liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden: dribbelen/drijven, aan- en meenemen van de bal, het passen/trappen.

Spelers leren flexibel omgaan met technische vaardigheden, als ze veel voetballen in voetbalvormen waarin een bepaalde technische vaardigheid veelvuldig wordt gebruikt. Geen situatie is hetzelfde in voetballen. Daarom moeten kinderen techniek ontwikkelen in voetbalspelletjes

Gedurende een periode van 8 weken staan 1 of 2 thema's centraal op de trainingen. Deze thema's worden door de coördinator aangegeven en uitgewerkt.

Voordelen:

- er zit een bepaalde lijn/opbouw in de training
- een gevarieerde training met accenten
- door in een bep. periode het accent op één technisch onderdeel te leggen, boek je de meeste vooruitgang!

In totaal worden er 4 trainingsblokken uitgewerkt (specifiek voor E- en F-pupillen)

- 1) Dribbelen/drijven
- 2) Passen/trappen
- 3) Aannemen/meenemen en verwerken van de bal
- 4) Samenspelen en herhalen

Elk trainingsblok bestaat uit 8 trainingen:

Training 1:	Thematraining	Training 5:	Thematraining
Training 2:	Thematraining	Training 6:	Circuittraining
Training 3:	Circuittraining	Training 7:	Thematraining
Training 4:	Thematraining	Training 8:	Techn. Vaardigheidstest

### **Rol/taak van de trainer:**

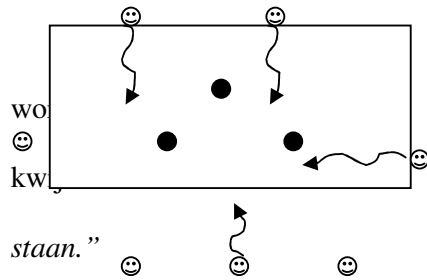
- De training goed bestuderen (de organisatie, technische/tactische opmerkingen)
- Eventuele aanpassingen in de training aanbrengen
- Coachen van het partijspel (zie boekje “*Techniek in Voetballen*”)
- Training evalueren: kort verslag maken (komt te sprake in de eindevaluatie)

## II. OEFENSTOF F-PUPILLEN

### Training 1

### Thema: Dribbelen/drijven F

**Warming-up:** Overloopspel bereiken.



De spelers met bal proberen de overkant te

In de breedte = 1 doelpunt

In de lengte = 2 doelpunten

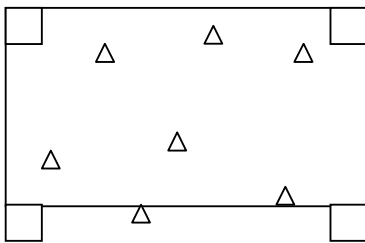
Is de speler de bal kwijt (of wordt hij getikt), dan

hij verdediger (jager) en is hij zijn doelpunten

Opmerkingen: “Kijk goed waar de verdedigers

“Speel de bal niet te ver vooruit”.

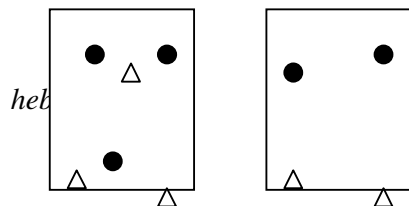
**Kern A :** Vakkendribbel



Iedereen dribbelt met de bal in de centrale ruimte. Allerlei spelvormen gedurende bijv. 1 minuut:

- Door zoveel mogelijk vierkanten dribbelen.
- Idem, maar nu staat er een verdediger in elk vierkant, die de spelers uit zijn vak probeert te houden.
- Idem, maar met een of meer tikkers in de centrale ruimte. Men is vrij als men in een van de vierkanten staat. Men kan alleen scoren door van vak naar vak te dribbelen.

**Kern B:** 2 : 2/3 : 3 op 2 velden dribbelen



Lijnvoetbal: scoren door over de achterlijn te

Wisselen van tegenstanders – Toernooivorm

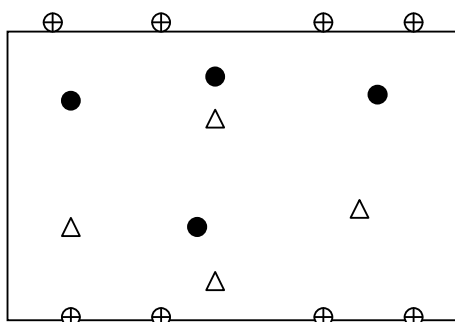
Opmerkingen:

“Probeer snel een doelpunt te maken als je de bal

“ Pak de bal weer af als je hem kwijt bent”

“Houd de bal goed bij je wanneer je een tegenstander tegenkomt”

**Partijspel:** 4 : 4



Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

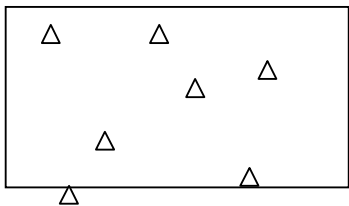
Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten

## Training 2

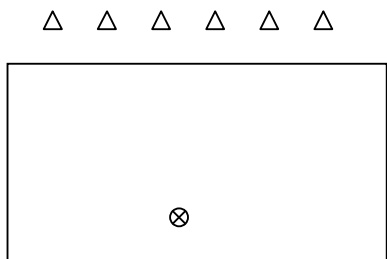
## Thema: Dribbelen/drijven F

**Warming-up:** Dribbel-koning afgebakende



- iedereen heeft een bal en dribbelt in een ruimte
- men mag elkaars bal uit het vak schieten
- Wie blijft er het langst over (is dribbelkoning)?
- Wie wordt het minst vaak afgeschoten?
- Grootte van het vak: 20 m x 15 meter

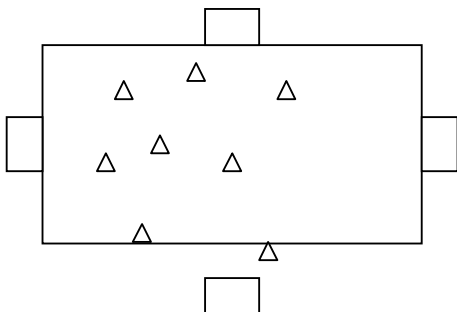
**Kern A:** Verkeerslicht



Reactiespelvormen met bal

- iedere speler heeft een bal en ze staan op de zijlijn opgesteld
- De coach staat ± 25 meter voor de lijn met de rug naar de spelers toe (vak: 30 x 40 meter)
- De spelers beginnen te dribbelen en plotseling draait de trainer zich om en zegt rood, oranje of groen. De spelers moeten dan stoppen (rood), langzaam door dribbelen (oranje) of dribbelen (groen)
- Als een speler een fout maakt dan moet hij terug
- Welke speler haalt de overkant zonder brokken?

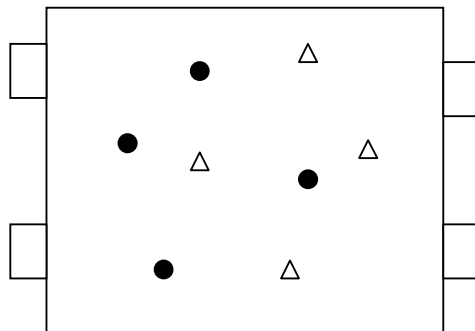
**Kern B:** Blind-voetbal



- Iedere speler heeft een bal en men is gebogen over de bal op de grond met de ogen dicht
- Op teken van de trainer moet men dan zo snel mogelijk scoren. Pas als de trainer "Ja" zegt mag men de ogen openen en moet men reageren.
- Bijvoorbeeld dribbelend de hand van de trainer aantikken of
- Scoren in het doeltje die de trainer aanwijst etc....

**Partijspel:** 4 : 4

Scoren op 4 doeltjes



## Organisatie:

- Het veld is vooraf verdeeld in drie kleine velden; op elk veld wordt een voetbalspel gespeeld.
- Na 12 minuten is het wisselen van voetbal spel
- De training wordt beëindigd met 4 tegen 4 (coaching erg belangrijk!)
- Neem alle kinderen mee naar het eerste voetbalspel; laat groep 1 hier spelen (regels uitleggen)
- Neem groep 2 en 3 mee naar het 2<sup>e</sup> veld; groep 2 gaat hier spelen en groep 3 kijkt
- Tot slot wordt alleen aan groep 3 het 3<sup>e</sup> voetbalspel uitgelegd
- Wisselen: neem groep 1 mee naar het 2<sup>e</sup> voetbalspel en laat ze even kijken; idem met groep 2 en groep 3

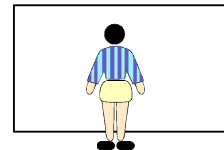
**Warming-up:** 5 min. uit laten razen (dribbelopdrachten in een vierkant)

## Spel 1 Shoot-out

**Spelverloop:** Speler dribbel met de bal richting doel en schiet voordat hij de lijn passeert op doel

### Spelregels:

- Dribbel vanaf de startpoort richting doel met keeper
- Schiet voor de lijn op het doel
- Als er wordt gescoord, wordt de volgende keer vanaf Lijn 2 geschoten etc...
- Mis betekent dat de volgende poging vanaf dezelfde



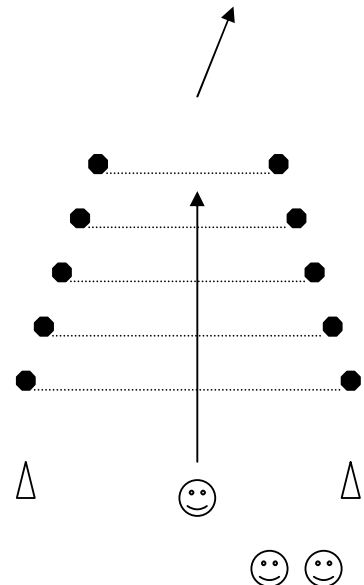
### Lijn wordt geschoten; twee keer mis achter elkaar

Betekent dat men de volgende keer een lijn terug gaat.

- Zijn er bijv. 5 schoten mis gegaan, dan komt er een Nieuwe keeper op goal

### Variaties:

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Pilonnen in de hoeken van de goal zetten. Als een speler Één van de pilonnen omschiet worden 2 punten behaald
- De schotlijnen naar rechts/links verschuiven. Nu wordt Er vanaf een hoek op goal geschoten



### Opmerkingen:

*“Mik op de lege plekken in de goal”*

*“Goed positie kiezen ten opzichte van de bal (schuin achter de bal)”*

*“Zet je standbeen naast en iets voor de bal”*

## Spel 2 Douanespel

**Spelverloop:** pinelaars proberen in het wegtikgebied om hun eigen pilon/paal te dribbelen en terug te keren naar het vrijgebied. Twee jagers proberen de ballen weg te tikken.

### Spelregel:

- Nadat de speler het wegtikgebied is ingedribbeld kan er altijd worden teruggekeerd naar het vrije beginvak.
- Dribbel je om je pilon terug naar je beginvak zonder dat de tikker je bal heeft geraakt, heb je 1 punt.
- Wordt je bal weggetikt, dan heeft de tikker 1 punt.
- De eerste speler die 5 punten heeft gehaald, heeft gewonnen; spelers wisselen van functie.

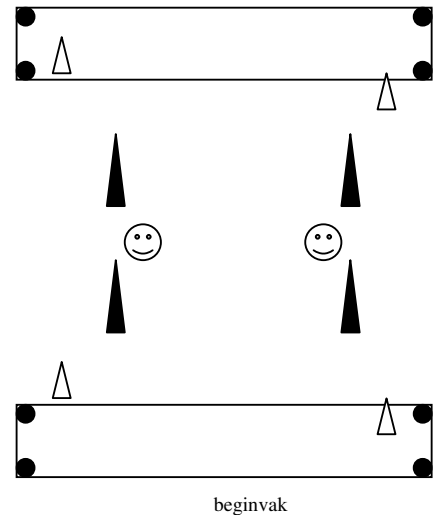
### Variaties:

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Per speler kan de paal dichterbij of verder weg worden gezet
- De goede spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het wegtikgebied zijn.

### Opmerkingen:

*“Hou de bal binnen speelbereik en scherm deze goed af”*

*“Kijk goed wat de wegtikker doet”*

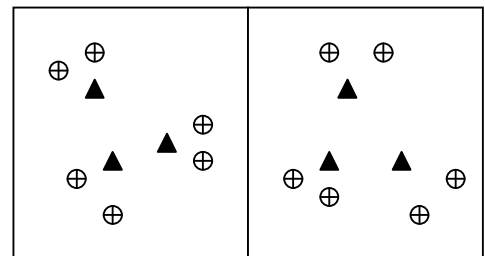


## Spel 3 Pingelspel 1 – 1 – 1

**Spelverloop:** op 2 velden wordt 1 – 1 – 1 gespeeld met 3 spelers. Elke speler verdedigt een eigen doel en hij kan scoren op een van de andere doeltjes.

### Spelregels:

- Starten met de bal in het midden
- Na een score moet degene die scoort zijn doeltje een voetlengte groter maken. De bal wordt in het midden uitgenomen door degene waarbij gescoord is
- Speelt een speler de bal buiten het speelveld dan wordt de bal weer in het spel gebracht d.m.v. een stuitbal tussen de twee andere spelers.



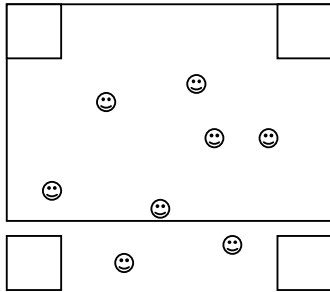
### Variaties:

- Speelveld vergroten/doelen vergroten
- In plaats van een doel kan men ook 4 flessen op rij neerzetten. Scoort een speler, dan mag hij die fles bij zijn eigen doel zetten.

## Training 4

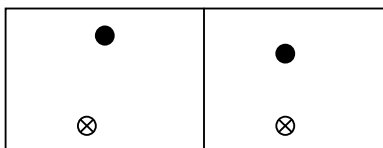
## Thema: Dribbelen/drijven F

**Warming-up:** Naar een vak dribbelen



- Iedere speler heeft een bal
- Men dribbelt in een afgebakende ruimte
- Op teken van de trainer moet men zo snel mogelijk naar hoek 1, 2, 3 of 4 dribbelen
- Wedstrijdvorm
- Diverse varianten aanbieden
- Grootte vak: 30 m x 25 m

**Kern A:** Duel 1 : 1



- Duel 1 : 1 na een paar minuten wisselen
- Scoren door over de achterlijn te dribbelen

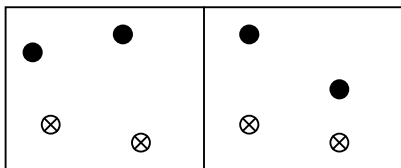
Opmerkingen:

*“Speel de bal niet te ver voor je”*

*“Bescherm de bal goed”*

**“Probeer je tegenstander snel te passeren”**

**Kern B:** Lijnvoetbal 2 : 2



- Tweetal kan scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.
- Toernooivorm: 3 rondes van 3 minuten

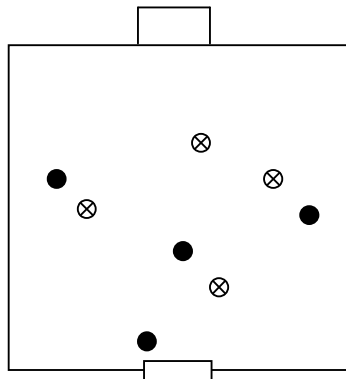
Opmerkingen:

*“Probeer het samen te doen”*

*“Maak snel een doelpunt als je de bal veroverd hebt.”*

**Partij:** Lijnvoetbal 4 : 4

- men kan scoren door over de achterlijn te dribbelen
- hierna heeft men nog de mogelijkheid om het kleine doeltje te scoren = extra punt!
- Denk aan het coachen!

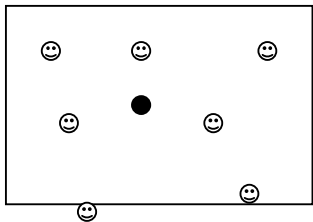




## Training 5

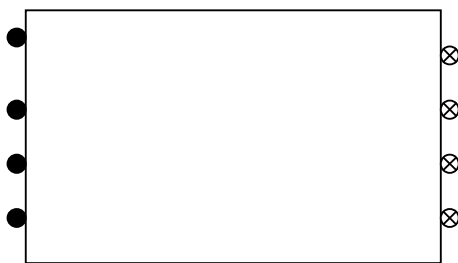
## Thema: Dribbelen/drijven F

### Warming-up: Rambo



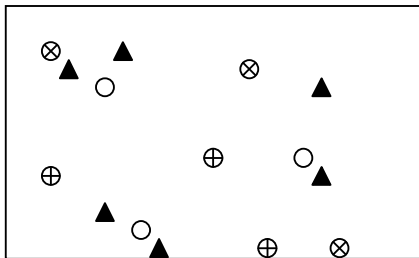
- Iedereen heeft een bal en dribbelt in een afgebakende ruimte
- Een man zonder bal (Rambo) moet trachten al de ballen uit het vak te schieten.
- Wedstrijdvorm: hoeveel binnen 1 minuut etc...
- Diverse varianten mogelijk
- Grootte vak: 20 x 15 meter

### Kern A: Spelvormen dribbelen



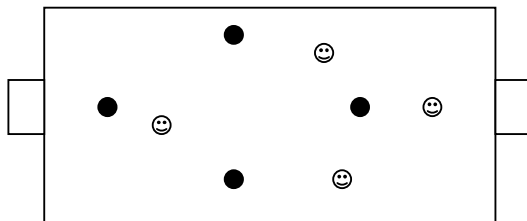
- Twee ploegen van 4-5 spelers staan opgesteld achter hun eigen achterlijn.
- Op teken moet men de bal naar de overkant dribbelen. Welk team is als eerste binnen?
- Idem, maar nu moet men de bal afkappen en weer terugdribbelen naar de eigen achterlijn
- Als team moet men een bepaald parcours afleggen. Welk team is het snelst? (slalom tussen pilonnen)
- Elk team heeft één tikker. Diverse varianten.

### Kern B: Dribbelspel



- Drie ploegen van 3 spelers met 3 doeltjes
- Iedere speler heeft een bal, behalve de 3 spelers van een ploeg, die ieder in een doeltje staan.
- Iedere speler probeert te scoren d.m.v. een dribbel door de doeltjes heen.
- Welke speler/ploeg heeft de meeste punten?
- Wisselen van taak
- Deze vorm kan ook gedaan worden met meerdere doeltjes of zonder verdedigers.

### Partijspel: 4 : 4 op 2 doeltjes



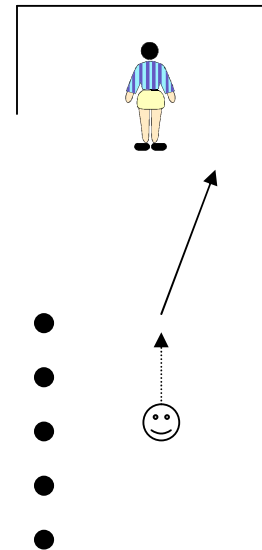
**Warming-up:** 5 minuten laten 'uitrazen'

**Spel 1 Penaltyspel**

Spelverloop: Vanaf de 1<sup>e</sup> penaltystip de bal in het doel schieten

Spelregels:

- De schutter moet de bal stilleggen bij de pilon
- Raak betekent dat de volgende keer vanaf een pilon Verder wordt geschoten.
- Mis betekent de volgende poging vanaf dezelfde pilon
- Twee keer mis, dan een pilon terug
- Elke score is een punt
- Na 5 misgeschoten penalties wisselen van keeper



Variaties:

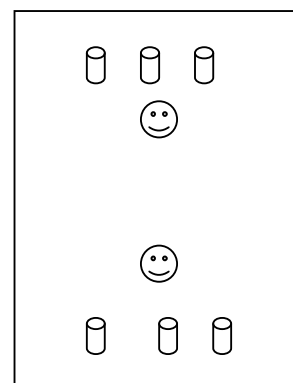
- Afstanden vergroten/verkleinen of penaltystippen naar rechts/links verplaatsen (andere hoek!)
- Twee pilonnen in de hoeken van de goal zetten. Als men één van de pilonnen omschiet heeft men ineens 2 punten behaald!
- Bij veel spelers extra doel gebruiken

**Spel 2 Duel 1 : 1**

Spelverloop: men kan scoren door één van de flessen om te schieten van de tegenstander

Spelregels:

- Starten met de bal vanaf de eigen doellijn
- Schiet een speler een fles om, dan mag hij deze bij zijn eigen doel zetten
- Heeft een speler nog maar één fles over, dan heeft hij verloren.
- Steeds wisselen van tegenstander



**Opmerkingen:**

*“De bal binnen speelbereik houden op weg naar het doel”*

*“Als een tegenstander dichtbij komt, de bal afschermen door tussen de bal en de tegenstander te draaien”*

## Spel 3 *Vliegende Keepspel*

**Spelverloop:** Er wordt 3 : 3 gespeeld en elke partij heeft één keeper, die het doel verdedigt.  
De keeper speelt mee als veldspeler bij balbezit.

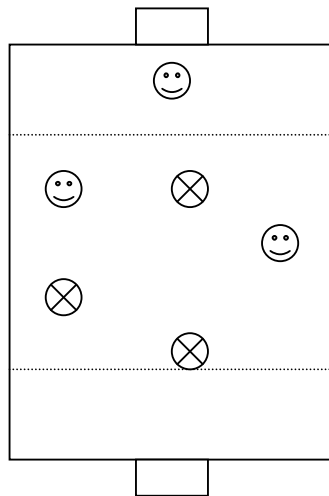
### Spelregels:

- De keeper mag in het strafschopgebied de bal met de handen aanraken en oppakken
- Na een score gaat degene die gescoord heeft keepen
- Als de bal uit is, wordt deze vanaf die plek vanaf de grond *ingedribbeld* of *geschoten*
- De doelen vergroten/verkleinen als er te weinig/te vaak gescoord wordt

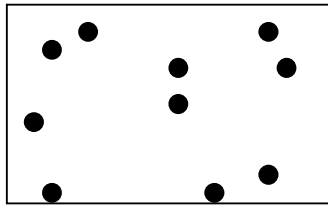
### Opmerkingen:

*“Kijk goed waar je medespeler vrij staat”*

*“Loop je goed vrij, zodat je aanspeelbaar bent = de bal kunt krijgen”*



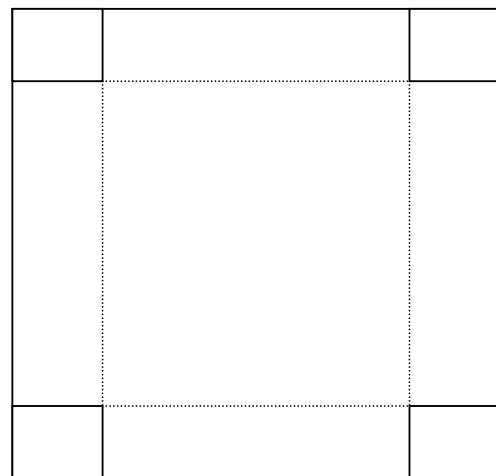
**Warming-up:** "Wie scoort het meest"



- Iedere speler heeft een bal en er wordt op tijd gewerkt
- Probeer in bijv. 20 sec. zoveel mogelijk doelpunten te maken door met de bal door de doeltjes te dribbelen.
- Opdrachtvormen: alleen met rechts/links
- Actieve rust: jongleren

**Kern A: Het Stedenspel**

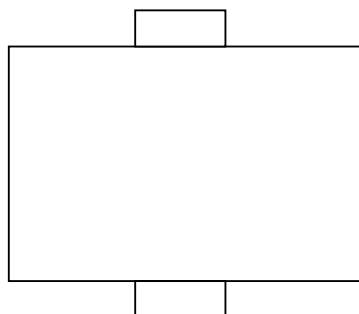
- Elke speler heeft een bal en worden verdeeld over De vier vakken. Deze vakken krijgen een naam Van een stad of naburige dorpen.
- Spelers kunnen op alle mogelijke manieren door Het land reizen:
  - a. Spelers drijven de bal 'over de weg' in een tevoren Aangegeven richting van stad tot stad, totdat ze Weer in hun eigen stad terug zijn.
  - b. Men kan dit doen in een rustig tempo (geen haast) Of iets hoger tempo (we moeten opschieten)
  - c. Later kunnen de spelers zelf kiezen welke kant Ze opgaan (geen botsingen!)



Inspelen op de belevingswereld van de kinderen:

- Porsches rijden heel snel, een eend heel langzaam (wat is moeilijker om de bal onder controle te houden: bij lage snelheid of hoge snelheid?)
- Als je in een auto rijdt moet je goed op de weg letten (tegenliggers). Dus niet alleen naar je bal kijken, maar over de bal kijken.
- Verkeerslichten kunnen worden gebruikt (groen = doorrijden, oranje = vaart minderen en rood = stoppen)
- Gebruik maken van tikkers: bandieten die de auto's onderweg tegenkomen. Hoeveel auto's kunnen de bandieten pakken (tikken)?
- Ze mogen door het hele land dwalen: dat mag over de weg en dat mag over het water. Wie over de weg gaat mag het rustig aan doen, maar wie over het water gaat moet snel zijn, want anders zinkt-ie.

**Partij:** 4 : 4 met 2 grote doeltje



**1) Jongleren**

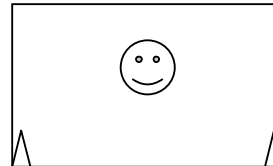
In een vak van 5 x 5 meter de bal hoog houden; na elke aanraking de bal 1x laten stuiten.  
Hoeveel keer onafgebroken achter elkaar?

***Is de speler af, dan de volgende speler***

Punten = aantal keren onafgebroken achter elkaar

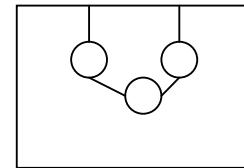
**2) Penalty-schieten**

Elke penalty = 1 punt  
Schietafstand = 9 meter  
Naast elke doelpaal 1 pilon zetten  
Pilon raken = extra punt



**3) Inwerpspel**

De bal door de opgehangen fietsbanden werpen.  
Elke bal door fietsband = 1 punt  
Werpafstand = 7 meter



**4) Dribbelscoren**

Vanuit dribbel de bal door het poortje passen.  
Elke pass door poortje = 2 punten



**5) Vakschieten**

De bal door één van de vakken schieten  
Schietafstand 7 – 9 meter

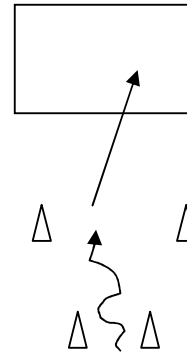
5	3	5
3	2	3
1	2	1

**6) Jongleren in een vak**

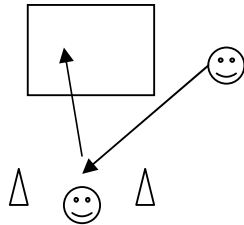
De bal onafgebroken hooghouden. De hoogste serie telt.  
0 – 5 keer = 5 punten  
6 – 10 keer = 8 punten  
11 – 15 keer = 10 punten  
16 – 20 keer = 15 punten  
21 of meer = 20 punten

### 7) Shoot-outs

Vanuit een dribbel scoren  
Elk doelpunt = 3 punten  
Afstand = 9 meter



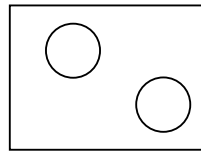
### 8) Zuiver koppen



Een aangeworpen bal in het doeltje koppen.  
Bal in doeltje = 1 punt  
Afstand = 5 meter

### 9) Bordschieten

De bal door één van de gaten schieten.  
Bal door hoge gat = 5 punten  
Bal door lage gat = 3 punten  
Schietafstand = 7 meter



### 10) Dobbelsteenschieten

Met de bal tegen de pilon met dobbelsteen schieten.  
Punten: wat de dobbelsteen aangeeft.  
Schietafstand: 5 meter



# TECHNISCHE VAARDIGHEIDSTEST PUPILLEN

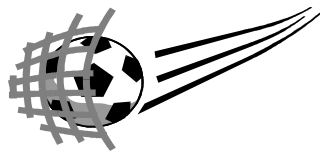


Datum: .....

Erfnal: .....

A cartoon illustration of a soccer player in a blue and white striped jersey, white shorts, and blue socks, holding a soccer ball with one hand and gesturing with the other.		1. Jongleren																						
		2. Penaltyschieten																						
		3. Inwerpspel																						
		4. Dribbelscoren																						
		5. Vakschieten																						
		6. Jongleren in een vak																						
		7. Shoot-outs																						
		8. Zuiver koppen																						
		9. Bordschieten																						
		10. Dobbelsteenschieten																						
		<b>Totaal</b>																						
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								

## SCORE-LIJST VAARDIGHEIDSTEST



Datum: .....

Elftal: .....

Namen: →		1.	2.	3.	4.
1	Jongleren				
2	Penaltyschieten				
3	Inwerpspel				
4	Dribbelscoren				
5	Vakschieten				
6	Jongleren in vak				
7	Shoot-outs				
8	Zuiver koppen				
9	Bordschieten				
10	Dobbelsteenschieten				
11					
12					



## TECHNISCH AANWILZINGEN PASEN/TRAPPEN



- speel de bal eenvoudig af en geef geen overbodig effect aan de bal
- houd de bal laag als het kan
- hoe je de bal afspeelt (in de voeten, diep) bepaalt de man zonder bal
- wissel kort en laag spel af
- laat de tegenstander niet zien wat je wilt gaan doen door steeds in de richting te kijken waarheen je de bal wilt passen (telefoneren)
- leer gebruik te maken van een cross-pass
- als je een doelrijpe kans hebt durf dan ook initiatief te nemen en ga dan niet de bal nog eens overspelen (geen faalangst) - handel snel, treuzel niet, iedere seconde die je wacht geeft de verdediging de kans zich te herstellen

### Technische uitvoering Speelbeen:

- in de heup naar buiten gedraaid
- knie gebogen
- zwaait na de trap door naar voren

### Speelvoet:

- punt van de schoen omhoogtrekken
- voetzool parallel met de grond
- enkelgewricht gefixeerd bij de trap

### Standbeen:

- naast de bal (op een voetbreedte afstand)
- punt van de schoen in de speelrichting
- knie licht gebogen

### Bovenlichaam:

- armen zorgen voor de balans
- neigt iets over de bal (bij vlakke bal)



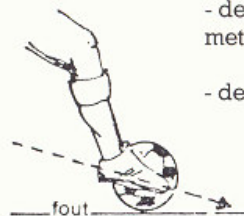
### Technische fouten die kunnen optreden:

#### Fout

- de voetpunt van het speelbeen wordt niet aangetrokken - voetzool is niet parallel met de grond - enkel niet gefixeerd
- speelbeen wordt te weinig naar buiten gedraaid
- de voetpunt van het standbeen wijst niet in de speelrichting

#### Gevolg

- de bal wordt zacht en onnauwkeurig gespeeld



- de bal wordt onnauwkeurig en met effect gespeeld

- de pass is onnauwkeurig

#### Correctie

- voetpunt omhoog



- voet in de enkel fixeren

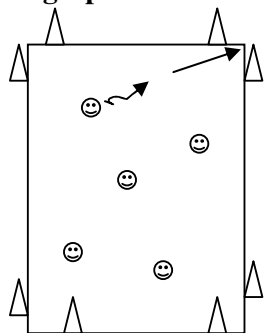
- passen over een lijn (zelfcontrole)

- letten op goede positie van het been

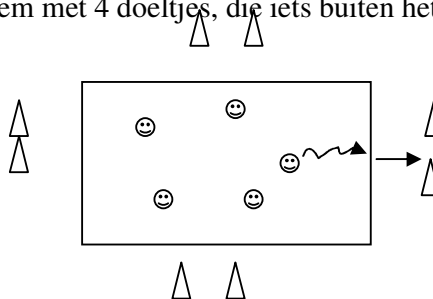
## Training 1

## Passen/trappen F

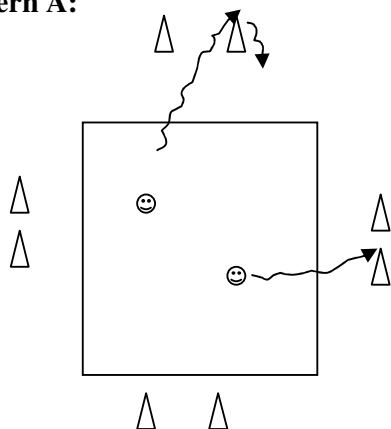
### Warming-up: Wie scoort het meest?



- Iedere speler dribbelt in een afgebakende ruimte
- Op teken probeert men te scoren door een doeltje, die elk op een hoek staan
- Idem met 4 doeltjes, die iets buiten het vierkant staan

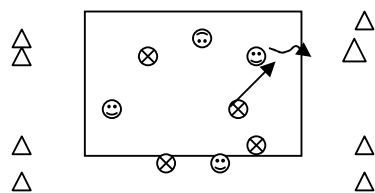


### Kern A:



- Vervolg op hetgene wat in de warming-up aangeboden is
- Dribbel in vierkant. Op teken om pilon dribbelen, die buiten het vierkant staan opgesteld, en dan de bal passen, zodat de bal in het vierkant stil blijft liggen.
- Idem, maar nu moeten de spelers de bal passen en proberen te scoren in een tegenoverliggend doeltje. Opmerkingen:
  - “Hoe moeten we de bal raken bij een korte pass?”
  - “Hoe moeten we de bal raken bij een lange pass?”
- Voorbeelden geven – ook in spelvorm aanbieden

### Kern B: Partij spel



- Scoren alleen mogelijk vanaf het veld op doeltjes die buiten het veld staan
- Aangeven hoe ze kunnen schieten om tot scoren te komen
- Goaltjes op 10 meter buiten het vak
- “Wie staat er het beste voor om te scoren?”

### Partijspel

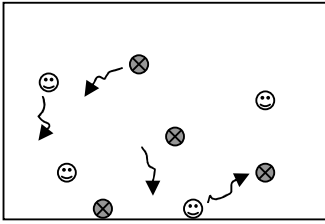
- Aan beide zijden zijn drie doelen, waarin men kan scoren
- Stimuleer de spelers om te schieten en zo tot scoren te komen



## Training 2

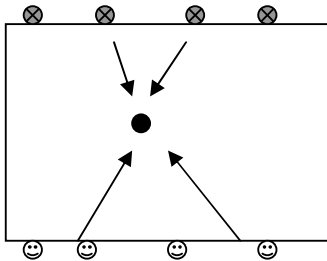
## Passen/Trappen F

### Warming-up: Raak de bal I



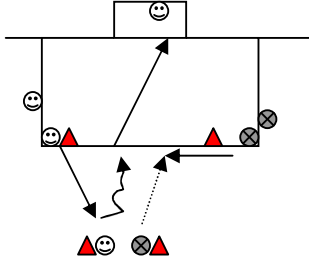
- Er worden 2 partijen gemaakt en elke speler heeft een bal
- De ene partij dribbelt binnen de afgebakende ruimte, terwijl de andere partij probeert zoveel mogelijk ballen te raken door middel van een schot.
- Welke partij/speler behaalt de meeste punten?

### Kern A: Raak de Bal II



- Twee partijen die elk achter een lijn staan opgesteld
- Door middel van schoten achter die lijn probeert men een anders gekleurde bal over de lijn van de tegenstander te krijgen. (= 1 punt)
- Afstand tussen de lijnen ca. 15 meter

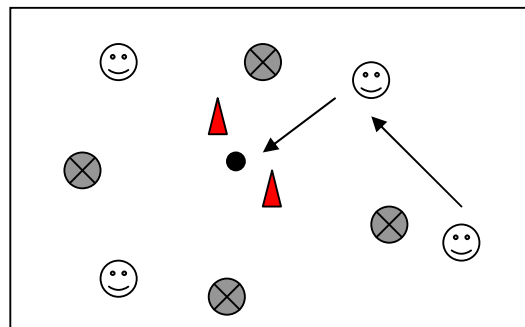
### Kern B: afwerkvorm



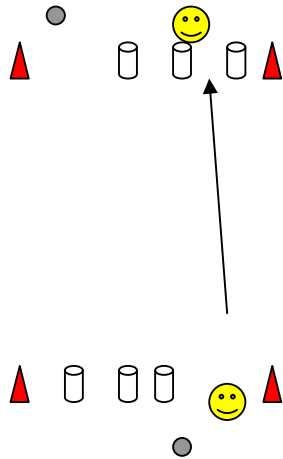
- Maak 2 ploegen, die tegen elkaar strijden
- Spelers werken om toerbeurt
- Balletje breed leggen en afwerken
- Eventueel eerst de bal aan laten nemen
- Welke groep scoort het meest?

### Partij: scoren op een doel

- De ploegen spelen tegen elkaar, waarbij men kan scoren op een doel in het midden (met keeper)
- Beide ploegen mogen scoren van beide kanten
- Variatie: iedere ploeg heeft een vaste kant om in te scoren

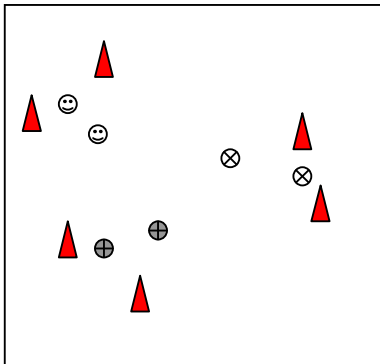


**Spel 1 Flessenspel**



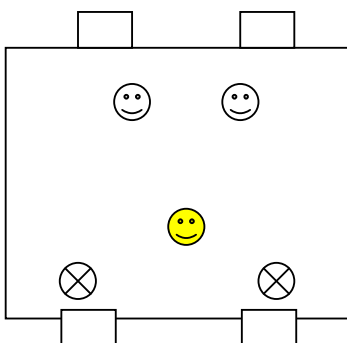
- Vanaf de plek naast de flessen de flessen van je tegenstander omschieten
- Er wordt een punt gescoord als er 3 flessen zijn omgeschoten
- De winnaar schiet nu van het *winnaars-bolletje*
- Eventueel afstanden vergroten/verkleinen

**Spel 2 Pingelspel 2 – 2 – 2**



- Er zijn drie 2-tallen. Van elk 2-tal verdedigt één speler het doeltje, terwijl de andere speler probeert te scoren bij één van de andere 2-tallen
- Als er een doelpunt wordt gescoord wisselt het 2-tal van functie
- Na een score moet het scorende 2-tal hun doeltje een voetlengte groter maken
- Men kan ook doelen maken van 4 flessen op een rij. Scoort een 2-tal dan mogen zij een fles van dat 2-tal meenemen en bij hun eigen doel zetten

**Spel 3 Kameleonspel**

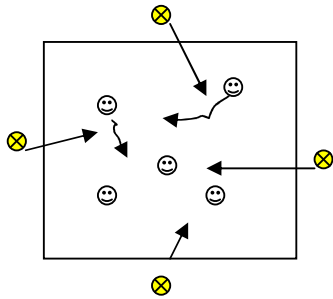


- Er wordt gespeeld 2 : 2 op 4 doeltjes.
- Een speler (de kameleon) speelt mee met de balbezittende partij
- Speel eerst zelf mee, om het spel goede duidelijk te maken
- Is er 1 wisselspeler dan gaat de *applauswissel* in werking: de speler die scoort gaat eruit
- Veld/doelen vergroten/verkleinen indien nodig
- Vervolgsituatie: 3 : 3 met kameleon

## Training 4

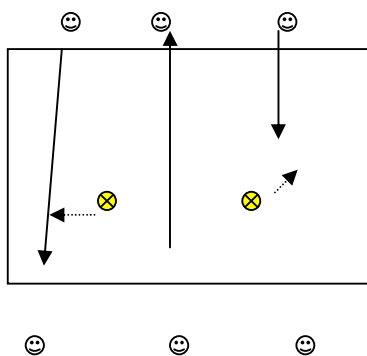
## Passen/trappen F

### Warming-up: Ghostbusters



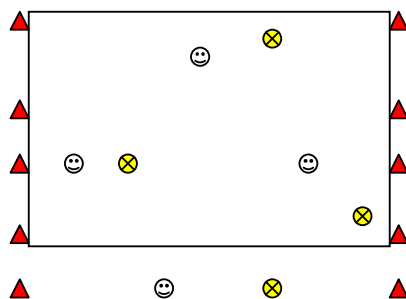
- Een aantal spelers dribbelt in een vierkant met bal
- Een aantal spelers proberen van buiten het 4-kant met een bal de bal van de dribbelaars af te schieten
- Lukt dat, dan wisselen van functie
- Zorg voor voldoende ballen
- Stimuleren – spannend maken!
- Grootte vak: 20 x 20 meter

### Kern A: verover de bal



- Per 2-tal één bal. Ze staan tegenover elkaar en men scoort een punt als ze naar elkaar weten te passen (in de voeten)
- Twee verdedigers staan in het vak en proberen het passen te verhinderen
- Veroveren van de bal = 1 punt
- Na 1 minuut wisselen van verdedigers
- De passers mogen de bal niet te lang vasthouden
- Hoe passen? Strak – met een boog - hoog

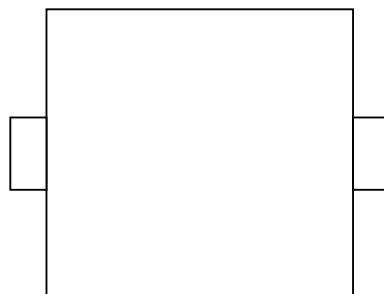
### Kern B: Pilonnenvoetbal



- Je maakt 2 partijen
- Men kan scoren door een pilon op de achterlijn om te schieten
- Zijn de pilonnen te zwaar, dan is het raken van een pilon voldoende (zoveel mogelijk pilonnen gebruiken)

### Partij: met 2 grote doelen en keepers

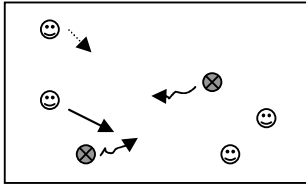
- Doelen dicht bij elkaar zetten, zodat er veel gescoord (geschoten) kan worden
- Partij goed coachen
- Steeds wisselen van keeper bijv. hij die gescoord heeft gaat keepen



## Training 5

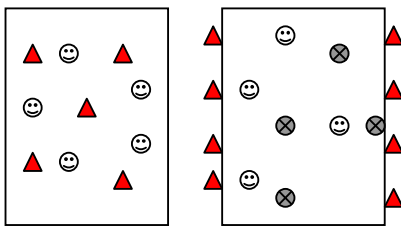
## Passen/trappen F

### Warming-up: Jagersbal



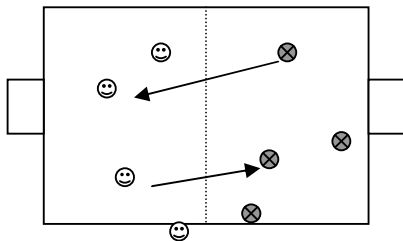
- Per 3-tal 2 ballen. Twee spelers van dit 3-tal proberen met 1 bal de bal van de andere speler te raken
- Tijdsduur 1 minuut. Hoe vaak geraakt?
- Eventueel elke speler één bal
- Spelvorm ook aanbieden, zodat het in de belevingswereld van het kind past.

### Kern A: Pilonnenvoetbal



- Elke speler heeft 1 pilon opgesteld in de afgebakende ruimte
- Wordt zijn pilon geraakt dan - punt
- Raakt hij een andere pilon met de bal = + punt
- Variatie: twee teams maken die gezamenlijk een aantal pilonnen aanvallen en verdedigen
- Stimuleer acties: “*durf op onderzoek uit te gaan en te schieten*” “*niet bang zijn, val maar aan*”

### Kern B: Schiet maar raak

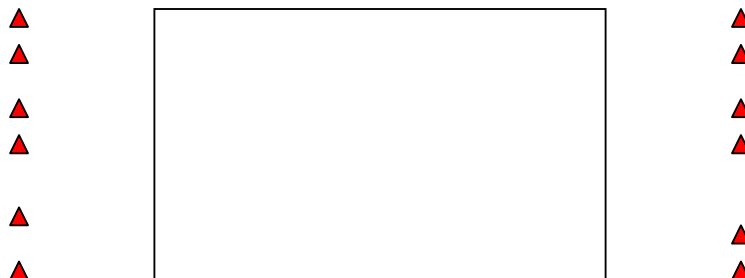


- Twee teams die elk op eigen helft moeten blijven
- Zoveel mogelijk ballen gebruiken
- Grote doelen zonder keepers
- Men moet proberen zoveel mogelijk punten te scoren als team
- Scoren op diverse manieren (langzaam opbouwen)
  - vanaf de grond
  - bal uit de handen schieten
  - bal 1 x laten stuiten en dan schieten

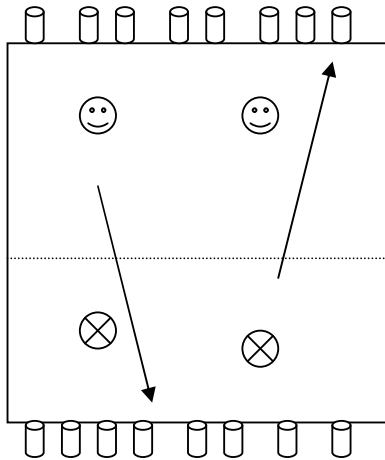
Het veld niet te groot, zodat er veel gescoord kan worden.

### Partij:

Vrij spel met aan beide zijden 2-3 doelen, die buiten het veld staan.  
Men moet nu vanuit het veld scoren op deze doeltjes

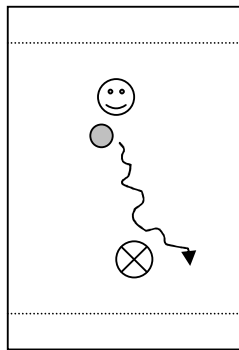


**Spel 1 Scoorspel**



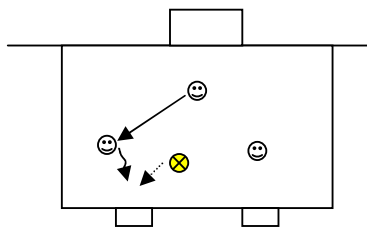
- Twee spelers proberen de flessen aan de overkant om te schieten. De andere 2 proberen dit te voorkomen
- De middenlijn mag niet door de 2-tallen worden gepasseerd
- Er wordt gespeeld met 2 ballen
- De bal mag alleen onder het touw door, naar de overkant worden geschopt.
- Zijn de 4 flessen om, dan krijgen de winnaars 1 punt
- Variatie: het winnende team moet de volgende keer één fles meer omschieten om te winnen.
- Eventueel afstanden vergroten/verkleinen

**Spel 2 Duel 1 : 1**



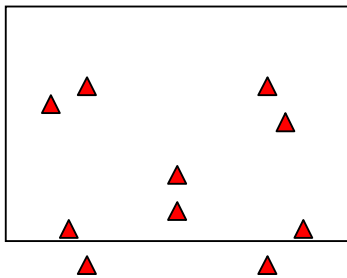
- Men kan scoren door over de achterlijn te dribbelen en de bal in het achtervak te stoppen
- Er wordt een partijtje tot de 3 gespeeld. De speler die verliest wisselt door.
- Toernooivorm?

**Spel 3 Speel uit die spits 3 : 1**



- Drie spelers verdedigen het grote doel en de andere speler verdedigt de 2 kleine doeltjes
- De bal wordt uitgenomen bij het grote doel; na elke score bij het doel waar gescoord wordt
- Elke score = 1 punt Zijn er 3 punten gescoord dan wisselen van spits (eventueel met wachtende speler)
- Speel zelf eerst mee als spits tegen een 3-tal
- Variatie: een van de 3 spelers mag de bal met de handen tegenhouden (vliegende keep)

**Warming-up:** doeltje schieten

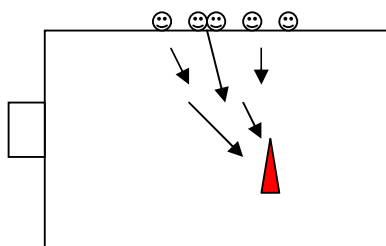


- Verspreid over het hele veld zijn diverse kleine doeltjes
- 1 minuut lang kan iedereen zoveel mogelijk punten scoren door de bal door zoveel mogelijk doeltjes te schieten
- 1 minuut werken, daarna jongleer-oefeningen

**Kern A:** tek. Zie boven

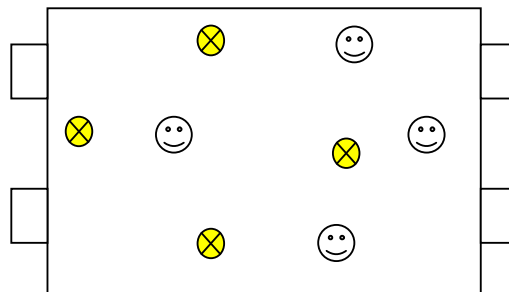
- Per tweetal één bal
- De bal door een doeltje naar elkaar spelen
- Zoek steeds een ander doeltje
- Je mag de bal maar 3 x raken, dan moet je hem gespeeld hebben.
- Welk 2-tal behaalt de meeste doelpunten?

**Kern B:** Zuiver schieten



- Elke speler heeft een bal
- De trainer zoekt een object uit (bijv. doel, paal etc..) dat vanaf een bepaalde afstand geraakt moet worden in zo min mogelijk balkontakten.
- Wie heeft de minste kontakten nodig?
- Maak het aantrekkelijk voor de kinderen

**Partij;** op 4 doeltjes



Denk aan het spel verplaatsen!



# TECHNISCH AANWIJZINGEN TRAPPEN/AANNEMEN

## HET VERWERKEN VAN DE BAL

### Aan- en meenemen hoge ballen met het bovenbeen

#### Technische uitvoering

##### Bovenlichaam:

- licht voorover gebogen
- armen zorgen voor balans

##### Standbeen:

- licht gebogen in de knie

##### Speelbeen:

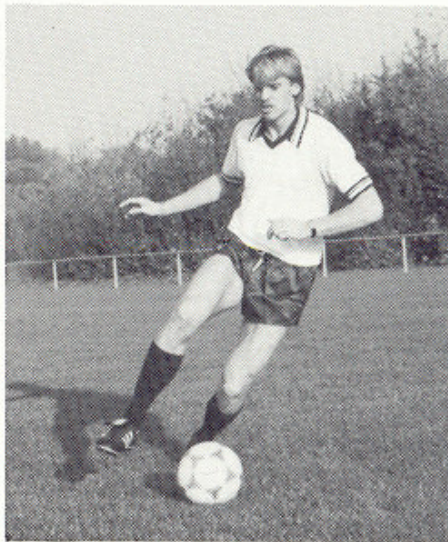
- raakvlak is ongeveer het midden van het bovenbeen
- bal naar beneden begeleiden



### Aan- en meenemen hoge ballen met de borst

#### Technische uitvoering

- knieën licht gebogen
- holle rug - breed borstvlak
- armen gebogen - zorgen voor balans
- bal 'nastoppen' met de voet



### Balaanname

- de bal niet laten stuiten
- ga de bal tegemoet
- laat in principe geen bal voorbijgaan
- breng de bal zo snel mogelijk onder controle aan je voeten



### **Inleiding:**

Bij dit onderdeel leer je de bal aan- en meenemen, terwijl een tegenstander dat probeert te verhinderen.

De harde en korte dekking, het gebrek aan ruimte, de snelheid van de bal en het feit dat direct spelen vaak niet mogelijk is, zijn er de redenen van dat er doelgericht geoefend moet worden op dit onderdeel.

Belangrijk is dat het balgevoel vooraf goed ontwikkeld is d.m.v. diverse jongleeroefeningen, die in **elke** pupillentraining aan de orde moet komen. Zo ontwikkel je balcontrole in diverse wedstrijdssituaties. Je moet dan ook de technische oefenvormen naar wedstrijdssituaties vertalen (duel, afwerken).

Het verwerken van de bal oefen je dan ook in combinatie met dribbelen/drijven, plaatsen en trappen.

### **Voorbeeld:**

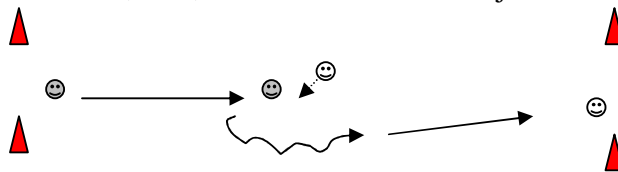
a. passen, aannemen, ½ draai en passen = technische oefenvorm



b. passen, aannemen, ½ draai, dribbel, afwerken = tech. Oefenvorm + afwerken



c. passen, aannemen, duel, scoren = duel/wedstrijd!



- Aan- en meenemen oefenen van aangespeelde ballen over de grond/door de lucht
- Het verwerken van de bal met:
  - binnenkant van de voet links/rechts
  - de wreef links/rechts
  - buitenkant van de voet
  - het bovenbeen (voorstoppen)
  - de borst (voorstoppen)
  - het hoofd

### **Organisatie:**

- werken in een vierkant
- in een kring
- spelers naast elkaar
- spelers tegenover elkaar etc...

## ***Technische aandachtspunten***

### **Aan- en meenemen met de binnen- en buitenkant**

#### **Bovenlichaam:**

- licht voorover gebogen
- armen zorgen voor balans
- eventueel van tevoren een lichaamsschijnbeweging
- hangt schuin in de speelrichting

#### **Standbeen:**

- gebogen in de knie

#### **Speelbeen:**

- bij balkcontact iets meegeven
- knie boven de bal
- 'lang' contact met de bal in de gewenste richting

#### **Speelvoet:**

- voetpunt omhooggetrokken

### **Aan- en meenemen hoge ballen met de wreef**

#### **Bovenlichaam:**

- licht voorover
- blijven kijken naar de bal
- armen zorgen voor balans

#### **Standbeen:**

- gebogen in de knie
- in de richting van de bal

#### **Speelvoet:**

- parallel aan de grond
- ontspannen

### **Aan- en meenemen hoge ballen met het bovenbeen**

#### **Bovenlichaam:**

- licht voorover gebogen, armen zorgen voor balans

#### **Standbeen:**

- licht gebogen in de knie

#### **Speelbeen:**

- raakvlak is ongeveer het midden van het bovenbeen
- bal naar beneden begeleiden

### **Aan- en meenemen hoge ballen met de borst**

#### **Technische uitvoering:**

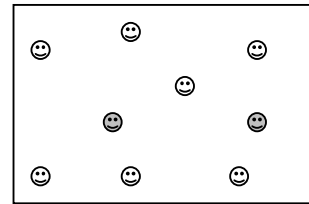
- knieën licht gebogen
- holle rug – breed borstvlak
- armen gebogen – zorgen voor balans controle

#### **Balaanname:**

- de bal niet laten stuiten
- ga de bal tegemoet
- laat in principe geen bal voorbij gaan
- breng de bal zo snel mogelijk onder

1) *Warming-up:*

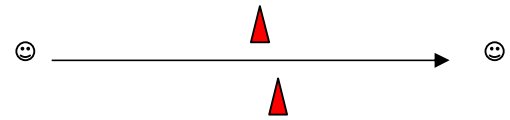
- Iedere speler een bal: 2,3 verdedigers zonder bal
- Bal opwerpen en onder controle brengen
- Spelers geven zelf aan met welk lichaamsgedeelte en Proberen alles uit: binnenkant-buitenkant voet-wreef Dijbeen-borst-hoofd.
- Op teken van de trainer de bal opwerpen en verwerken
- De 3 verdedigers mogen de bal veroveren vlak na het opwerpen
- Afwisselen met jongleren



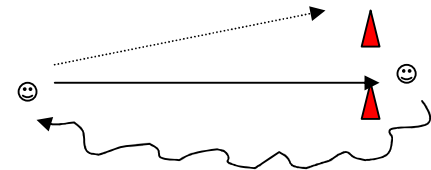
- Opmerkingen:*
- “voet niet te hoog optillen bij het aannemen”
  - “Speel hem direct na de stuit”
  - “Niet op je knie, maar op je dijbeen

2) *Diverse oefenvormen*

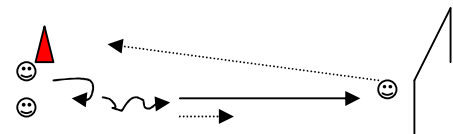
- A. bal door een poortje plaatsen (of 2 pilonnen)  
 probeer bal met je voet tegen te houden  
 (binnenkant, voetzool)



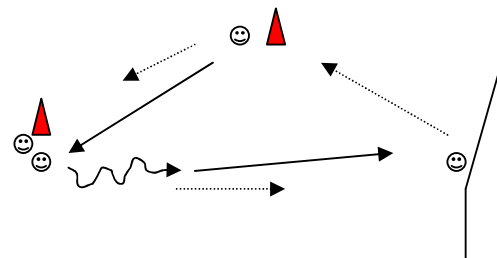
- B. met aanspelen door het poortje  
 bal door het poortje plaatsen; de andere speler stopt de bal met de voet en dribbelt om de pilon heen etc.



- C. afwerken op doel  
 bal uit de handen laten vallen-doodmaken  
 dribbelen en schieten



- D. met schieten op groot doel + keeper  
 bal naar iemand toespelen, deze stopt de bal, dribbelt en schiet op doel



3) *Partijspel 4 : 4* (de basisvorm) zie blz 40 “Techniek in voetballen

Tip: corrigeren op bal niet zomaar wegtrappen, maar aannemen!

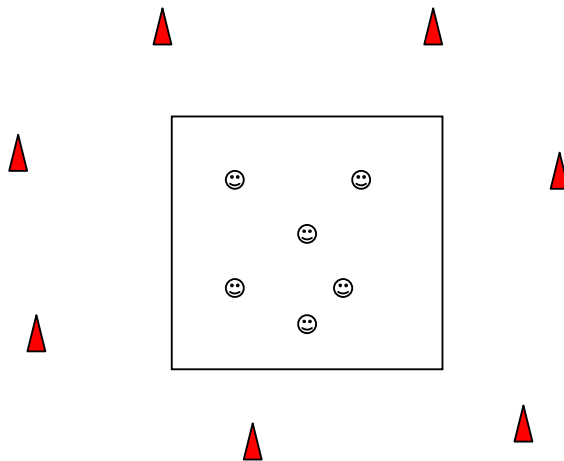
## Training 2

## Thema: Verwerken van de bal

## F-pupillen

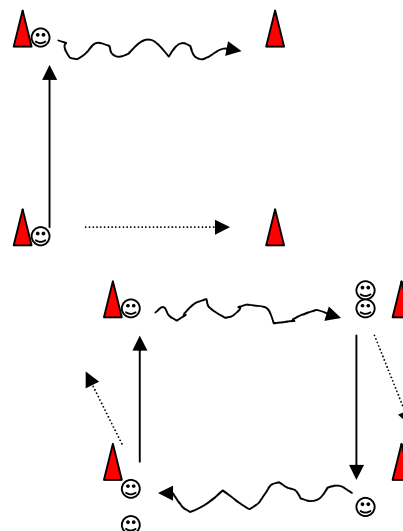
### 1) Warming-up: (afwisselen met jongleren)

- bal dribbelen + stoppen van de bal
  - op teken
  - zelf bepalen
- zie oef. a gevolgd door opgooien van de bal = de bal snel onder controle brengen
- bal omhoog gooien-controle, gevolgd door een dribbel buiten het vierkant – om een pilon
  - door een doeltje
- dribbelen met de bal, zelf omhoog gooien en als hij op de grond komt de bal zijwaarts meenemen:
  - met r-binnenkant schuin naar links
  - met r-buitenkant schuin naar rechts
  - idem met links



### 2) Diverse oefenvormen

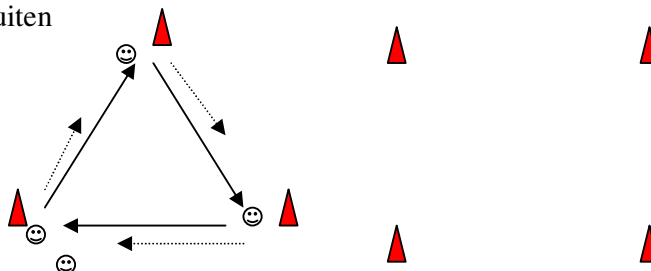
- met ¼ draai zijwaarts meenemen
  - van links naar rechts werken
  - kan ook met zelf opgooien
  - evt. onderhands aangooien
- in een rondloop
  - na plaatsen aansluiten aan de overkant
  - evt. met onderhands aangooien (afstanden korter)



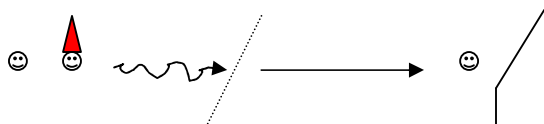
- in een vierkant of driehoek met aansluiten driehoek: 4-tallen 1 bal

vierkant: 5-tallen 1 bal

- achter eigen bal aanlopen
- bal controleren en doorpassen
- wedstrijdvorm: wie heeft het snelst 1/2/3 x rondgespeeld?



- met afwerken
  - zelf opgooien en dribbelen



### 3. Partijspel 4 : 4 basisvorm

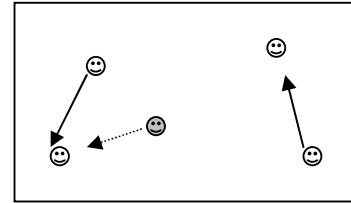
**Training 4**

**Thema: Verwerken van de bal**

**F-pupillen**

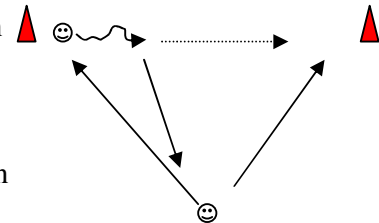
**1) Warming-up:**

- a. samenspelen met aan/meenemen; per 2-tal 1 bal
- b. met 2,3 tikkers die ballen proberen te onderscheppen
  - tikkers bv. 1 min. Laten werken: hoe vaak onderscheept?
  - Ruimte kleiner/groter maken
  - Afwisselen met jongleren

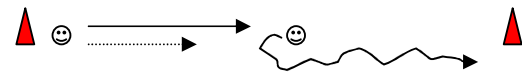


**2) Technische oefenvormen**

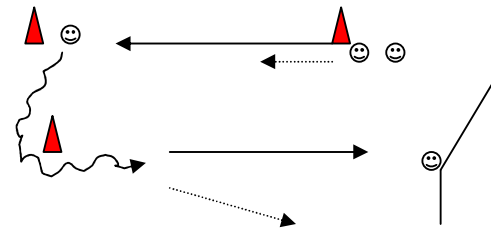
- a. Aan/meenemen van de bal vanuit opgooien/optrappen/jongleren
  - Aannemen binnenkant/buitenkant voet
  - Met voorstoppen hoofd, borst, bovenbeen, wreef
  - De een werkt en de ander speelt aan
  - Aanspelen richting pilon, met ½ draai meenemen en terugpassen



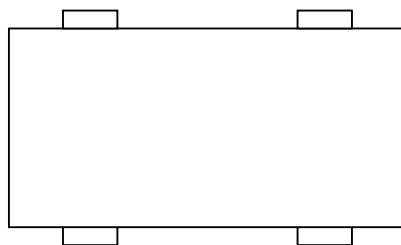
- b. met ½ draai en beide spelers oefenen



- c. aanpassen – controle – dribbel – afwerken
  - zijwaarts aan/meenemen, dribbel en schot in draai
  - ook van rechts uitvoeren
  - evt. met onderhands aangooien

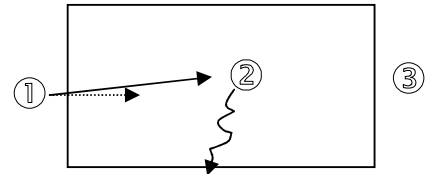


- 3) Partijspel 4 : 4 met 4 doeltjes (breedtespel) zie blz 40-41 'Techniek in voetballen'

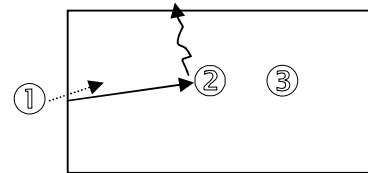


1) *Warming-up: allerlei spelvormen*

- a. 3 spelers en 2 ballen, afstand zijlijn 10 meter
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
  - 2 neemt de bal aan en dribbelt over een vd zijlijnen (punt)
  - 3 speelt nu 1 aan en valt 1 aan etc....



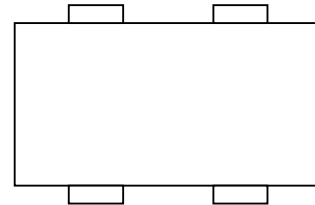
- b. 1 bal en 3 spelers
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
  - 2 neemt de bal mee onder weerstand van 3 en probeert buiten de ruimte te komen (punt)
  - 2 speelt nu van buiten de afgebakende ruimte 3 aan en valt 3 aan, terwijl 3 onder weerstand van 1 de bal meeneemt etc.....



- c. Idem als b, nu scoren door de bal door een van de doeltjes te dribbelen.

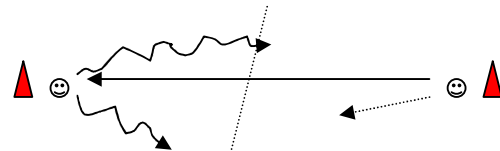
**Let op:**

- Bal afschermen
- Naar de bal toe
- Schijnbeweging voor de balaanname

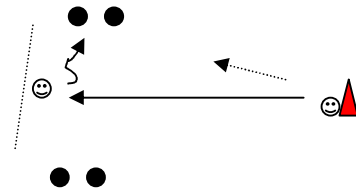


2) *Technische oefenvormen*

- a. voorwaarts verwerken van de bal
- speler 1 passt speler 2 aan en loopt in
  - speler 2 moet bal snel zien te verwerken en over de lijn te dribbelen: wie scoort het vaakst?

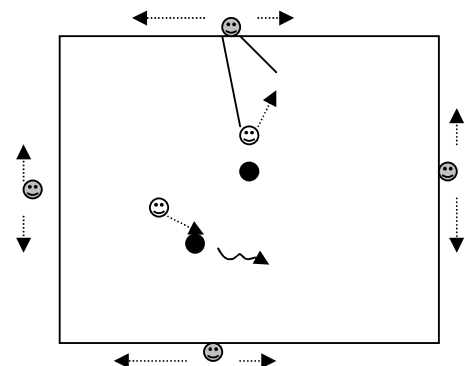


- b. met ¼ draai verwerken van de bal
- als a, maar nu snel zijwaarts door doel/over lijn dribbelen



3) *Partijspel 2 : 2 met 4 kaatsers*

- a. persoonlijke tegenstander: in het veld wordt 1 : 1 gespeeld
- b. 2 spelers spelen nu samen
- technische coaching naar het aan- en meenemen!

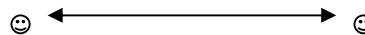


4) *Parijspel 4 : 4 met 4 doeltjes*

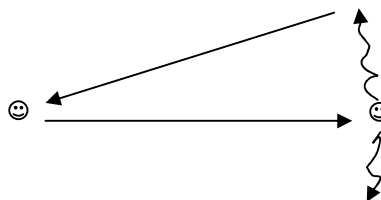
1) *Warming-up: zie vorige trainingen*

2) *Diverse technische oefenvormen*

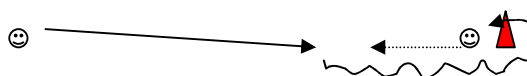
a. de bal naar elkaar spelen, aannemen en terugspelen



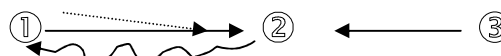
b. de bal aanspelen, zijwaarts aan- en meenemen, dribbelen en weer terugspelen



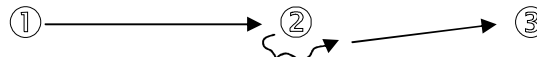
c. bal aanspelen, medespeler komt de bal tegemoet, bal aannemen en met een 1/2 draai terug dribbelen om de pilin en weer aanspelen etc...



d. 1 past naar speler 2; deze neemt de bal aan en dribbelt naar de positie van speler 1. Nu speelt speler 3 een bal naar de tegemoetkomende speler 1; deze controleert de bal en dribbelt naar de positie van speler 3 etc....

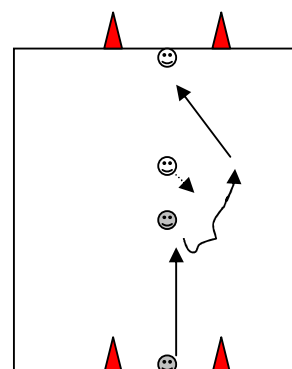


e. 1 past op speler 2; deze neemt de bal met een 1/2 draai aan en past op speler 3; speler 3 controleert en past weer op speler 2. Na verloop van tijd wisselen van positie.



3) *Duel 1 : 1 met afwerken*

- Speler 1 speelt 2 aan en deze probeert te scoren op het andere doel etc. (speler 1 en 2 horen bij elkaar)
- Na 1 minuut wisselen van functie
- Eventueel toernooivorm: welk 2-tal behaalt de meeste punten?
- Let op het aan- en meenemen!



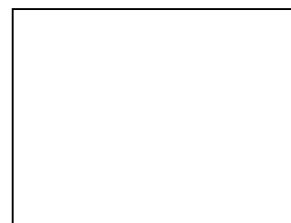
4) *Partijspel 4 : 4 op 2 pupillendoelen* (zie blz 44,45 'Techniek in voetballen')

- Eventueel met/zonder keepers



**1) Warming-up: 6 tegen 2**

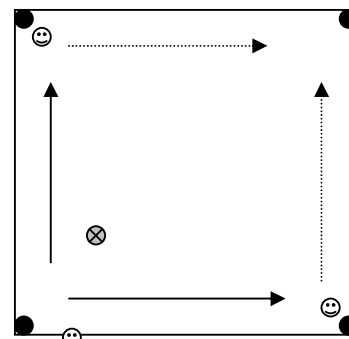
- Het 6-tal speelt op balbezit; 5 tot 8x samenspielen=punt
- Het 2-tal kan scoren door de bal buiten het vierkant te dribbelen
- Na 2 minuten wisselen van functie



**2) 3 : 1 in een afgebakende ruimte = 12 – 12 meter**

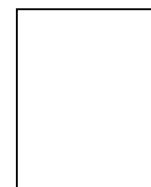
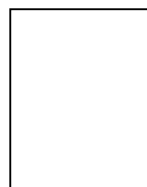
Uitvoeringswijze/methodiek:

1. De speler met de bal moet steeds in het midden worden genomen waardoor hij twee afspeelmogelijkheden heeft.
2. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. Allereerst wordt de bal steeds in dezelfde richting gespeeld – links- of rechtsom  
 Alles wordt aangegeven:
  - De passrichting – de weg van de bal
  - De looprichting – het deel van de positie kiezende speler.
3. De spelers moeten leren begrijpen:
  - Wat driehoekspel is
  - Dat de speler met de bal steeds in het midden genomen moet worden, zodat deze naar twee kanten een afspeelmogelijkheid heeft.
  - Dat bepaalde loopacties noodzakelijk zijn om in de juiste positie te komen.
  - Dat op het juiste moment in de vrije ruimte gesprint wordt
  - Dat men in de vrije ruimte sprinten moet – daar naar toe waar geen tegenstander is.
4. De bal wordt in willekeurige richting gespeeld (zowel links- als rechtsom)
5. In het begin aangepaste weerstand, later opvoeren tot volledige weerstand
6. De bal niet meer aannemen, doch zoveel mogelijk direct spelen (let op de techniek!)
7. Oefenvorm
8. Wedstrijdvorm:
  - Aantal directe passes – vergelijking tussen de 3-tallen onderling
  - 3 x directe paases is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.



**3) Toernooi 2 : 2**

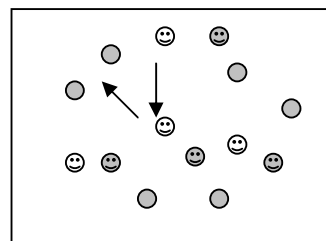
- Lijnvoetbal of op 2 doeltjes
- 3 wedstrijdjjes van 3-4 minuten



**4) Basisvorm op 2 doeltjes** (zie blz 40 'Techniek in voetballen')

**1) Warming-up: “Schiet maar raak”**

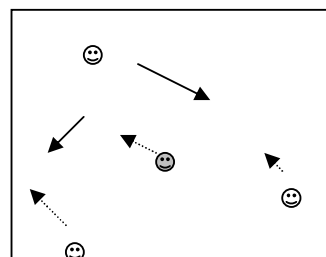
- 2 ploegen spelen tegen elkaar, waarbij men mag scoren in alle doeltjes van 2 kanten.
- Welke ploeg scoort het meest?
- Met/zonder keepers



- 2) **a. Herhaling 3 : 1 in afgebakende ruimte** (zie training 1)  
**b. 3 : 1 in de vrije ruimte**

**1<sup>e</sup> fase**

**B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan moeten zijn medespelers zich opstellen = “Positie kiezen”** de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben naar beide kanten.



**2<sup>e</sup> fase**

B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

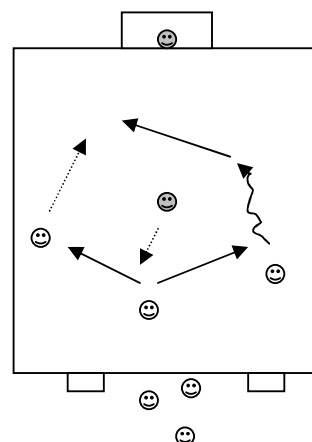
**Uitvoeren:**

1. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
2. Als dit voldoende wordt beheerst , vrijer en sneller oefenen.

**Methodiek:** zie oef. A

**3) Positiespel 3 : 1 met afwerken**

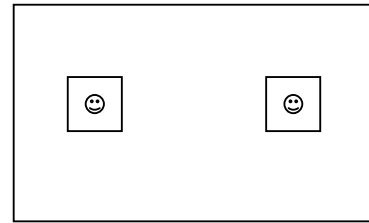
- Het 3-tal probeert te scoren op het grote doel
- De verdediger kan scoren op een vd kleine doeltjes
- Steeds wisselen van functie



- 4) **Basisvorm op 2 doeltjes** (zie blz 40 ‘Techniek in voetballen’)

**1) Warming-up: 3 tegen 3**

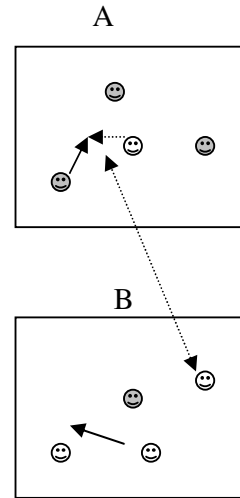
- Men kan scoren door een neutrale speler in het vak aan te spelen



**2) a. Herhaling 3 tegen 1 in de vrije ruimte** (zie training 2)

**b. 3 tegen 1 in twee vakken**

- Veroverd de verdediger in vak A de bal, dan wisselt Hij snel met een van zijn medespelers uit vak B.
- Idem andersom in vak B
- Welke ploeg is het eerst weer in zijn basisopstelling = elke speler is eenmaal verdediger geweest



**3) Afwerkvorm naar eigen keuze**

**4) Partijspel 4 tegen 4 op 2 pupillendoelen** (zie blz 44, 45 ‘Techniek in voetballen’)



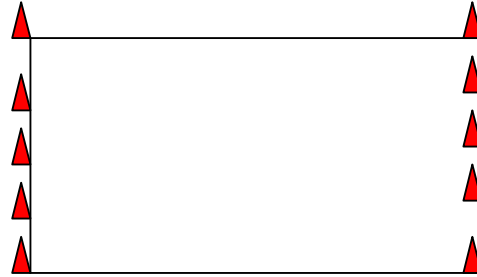
## Training 5

## Thema: Positie- Partijspel

## F-pupillen

### 1) *Warming-up: pilonnenvoetbal*

- Partijspel 4 : 4
- Iedere pilon die omgeschoten wordt = 1 punt
- Zijn de pilonnen te zwaar = raken voldoende
- Zoveel mogelijk pilonnen gebruiken!
- Variatie: pilonnen verspreid in het vak zetten



### 2) a. 3 : 1 in de vrije ruimte (zie training 2)

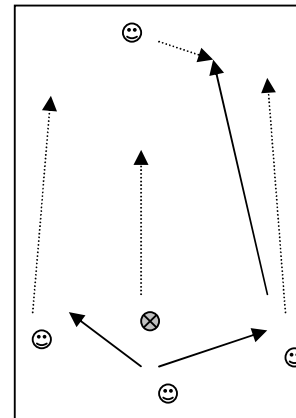
### b. 3 : 1 met een 5<sup>e</sup> speler (spits) en een verre wisselpass

#### Organisatie:

- Combinatiesafstand 3 : 1 12-15 meter
- Combinatieafstand tot de spits 20-40 meter
- Met de verre wisselpass sprinten 2 aanvallers en de verdediger mee; één aanvaller blijft staan
- De spits biedt zich op het juiste moment aan

#### Methodiek:

- Aangepaste weerstand
- Weerstand opvoeren tot volledige weerstand
- Verre wisselpass door de lucht
- Wedstrijdvorm



### 3) *Afwerkvorm naar keuze*

### 4) *Partijspel 4 : 4 met 2 doeltjes* (zie blz 46 'Techniek in voetballen')

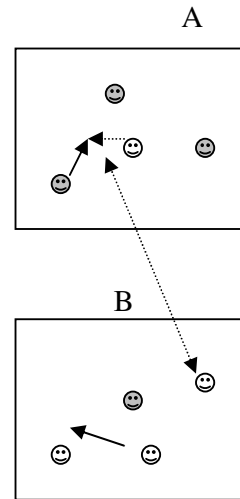
- Smal en diep veld (accenten van oef. 2b!)

## Training 6

## Circuittraining (zie training 6 Trainingsblok 2)

**1) Warming-up: 3 tegen 1 in twee vakken**

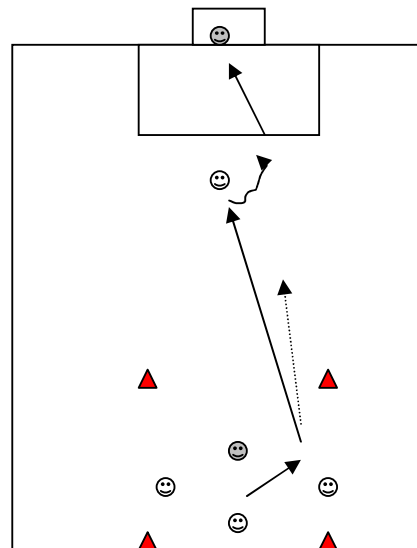
- Veroverd de verdediger in vak A de bal, dan wisselt Hij snel met een van zijn medespelers uit vak B.
- Idem andersom in vak B
- Welke ploeg is het eerst weer in zijn basisopstelling = elke speler is eenmaal verdediger geweest



**2) 3 : 1 met een 5<sup>e</sup> speler (spits) en een verre wisselpass (zie training 5)**

**3) 3 : 1 met dieptepass op spits**

- Zie oef. 2
- Hij die passt wordt spits



**4) afwerkvorm naar keuze**

**5) Partijspel 4 : 4 lijnvoetbal (zie blz 42 'Techniek in voetballen')**

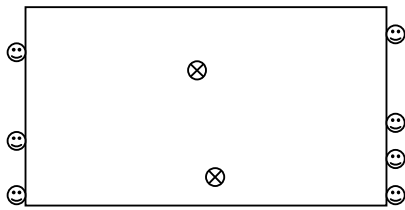
**Training 8 Technische Vaardigheidstest**

### III. OEFENSTOF E-PUPILLEN

#### Training 1

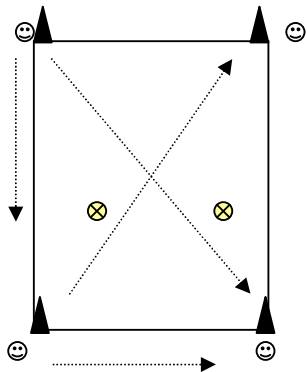
#### Thema: Dribbelen/Drijven E

##### Warming-up: Oversteekspel



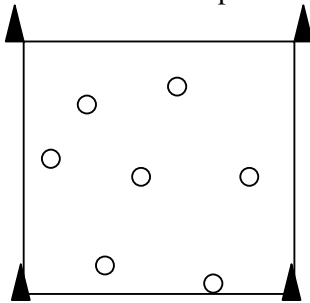
- Twee vaste verdedigers
- Aan iedere kant staan 3-5 spelers (elk een bal)
- Men moet dribbelen naar de overkant zonder getikt te worden
- Een min. werken: welke speler heeft het vaakst de overkant gehaald zonder getikt te worden?
- Opdrachtvorm: links/rechts
- Grootte vak: 30 x 25 meter

##### Kern A: Puntendribbel



- Dribbelen van pilon naar pilon zonder afgetikt te worden (of zonder dat de bal afgepakt of weggeschopt wordt)
- Lange zijde = 2 punten, korte zijde = 1 punt  
Diagonaal = 3 punten
- Twee verdedigers; 1 minuut arbeid. Wie heeft de meeste punten
- Iedere speler moet zelf initiatief nemen
- Men moet in een rechte lijn dribbelen van pilon naar pilon
- Komt er een tikker aan, dan moet men versnellen/afkappen en weer teruggaan naar de pilon waar men vandaan komt.

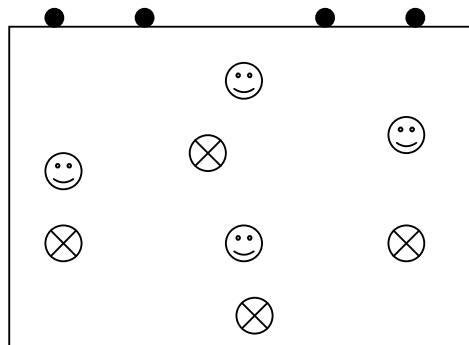
##### Kern B: Nummerspel



- De spelers worden genummerd van 1 t/m .....
- De trainer roept een nummer; deze speler dribbelt zo snel mogelijk om een van de pilonnen
- De andere spelers volgen deze speler
- Speler die het laatst terugkomt in het vak heeft strafpunt
- Variaties: 2 nummers noemen (spelers kunnen kiezen of..)
- Snel van richting veranderen door de bal te kappen

##### Partij: 4 : 4 met 4 doeltjes

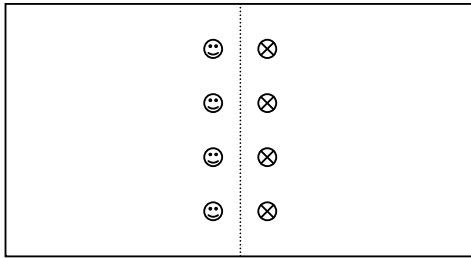
- Men kan in een van de twee doeltjes scoren = 1 punt
- Scoren door middel van een dribbel = 2 punten



## Training 2

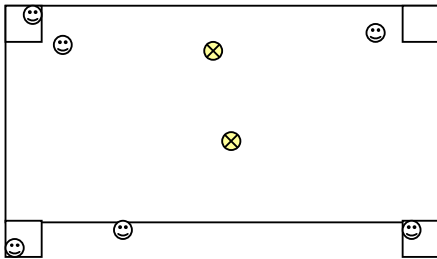
## Thema: Dribbelen/Drijven E

### Warming-up: Ratten en Raven



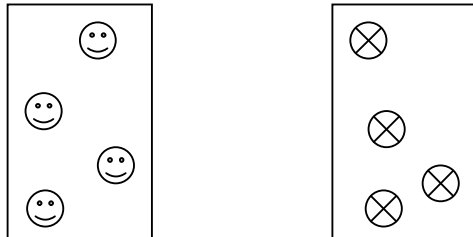
- Twee groepen staan met een bal aan de voet tegenover elkaar (één groep raven)
- Op teken moet de ene groep achter de andere groep aanjagen.
- Moeten bijv. de ratten achter de raven aan, dan moeten de raven proberen de bal over de lijn te dribbelen en dan is men veilig.
- Men kan uit verschillende uitgangssituaties starten: staand, gehurkt, zittend etc...

### Kern A: Batman



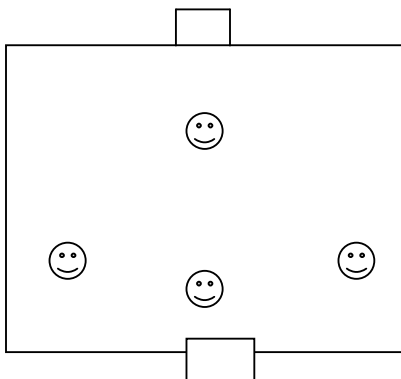
- Iedere speler heeft een bal en men dribbelt van vak tot vak zonder getikt te worden
- Korte zijde = 1 punt lange zijde = 2 punten
- Batman probeert zoveel mogelijk spelers te tikken
- Eventueel 2 batmans Spelduur: 1 minuut
- Eventueel diagonaal oversteken = 3 punten

### Kern B: Naar een andere ruimte dribbelen



- Elke speler een bal
- Twee teams onderscheiden zich door overgooiers
- Op teken moet iedereen op tempo dribbelen/drijven naar het andere vak
- Wedstrijdvorm: welk team is er als eerste?
- Idem, maar nu staan beide teams in een eigen vak en moet men tegen de stroom in naar het andere vak.
- Diverse varianten mogelijk

### Partij: 4: 4/5 : 5 lijnvoetbal



- Scoren door middel van een dribbel over de achterlijn
- Eventueel daarna laten scoren op kleine doeltje = extra punt

## Organisatie:

- Het veld is vooraf verdeeld in drie kleine velden; op elk veld wordt een voetbalspel gespeeld.
- Na 12 minuten is het wisselen van voetbal spel
- De training wordt beëindigd met 4 tegen 4 (coaching erg belangrijk!)
- Neem alle kinderen mee naar het eerste voetbalspel; laat groep 1 hier spelen (regels uitleggen)
- Neem groep 2 en 3 mee naar het 2<sup>e</sup> veld; groep 2 gaat hier spelen en groep 3 kijkt
- Tot slot wordt alleen aan groep 3 het 3<sup>e</sup> voetbalspel uitgelegd
- Wisselen: neem groep 1 mee naar het 2<sup>e</sup> voetbalspel en laat ze even kijken; idem met groep 2 en groep 3

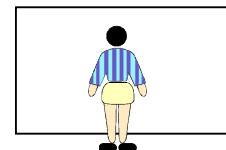
**Warming-up:** 5 min. uit laten razen (dribbelopdrachten in een vierkant)

## Spel 1 Shoot-out

**Spelverloop:** Speler dribbel met de bal richting doel en schiet voordat hij de lijn passeert op doel

### Spelregels:

- Dribbel vanaf de startpoort richting doel met keeper
- Schiet voor de lijn op het doel
- Als er wordt gescoord, wordt de volgende keer vanaf Lijn 2 geschoten etc...
- Mis betekent dat de volgende poging vanaf dezelfde



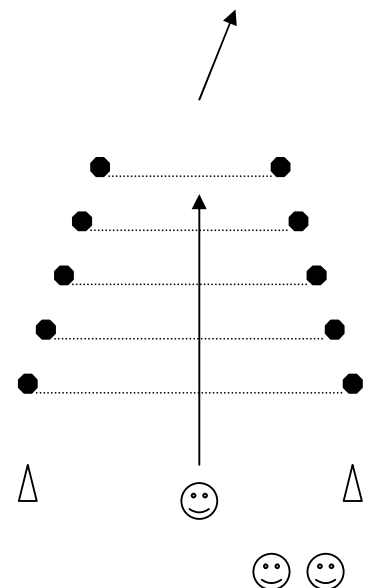
### Lijn wordt geschoten; twee keer mis achter elkaar

Betekent dat men de volgende keer een lijn terug gaat.

- Zijn er bijv. 5 schoten mis gegaan, dan komt er een Nieuwe keeper op goal

### Variaties:

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Pilonnen in de hoeken van de goal zetten. Als een speler Één van de pilonnen omschiet worden 2 punten behaald
- De schotlijnen naar rechts/links verschuiven. Nu wordt Er vanaf een hoek op goal geschoten



### Opmerkingen:

“Mik op de lege plekken in de goal”

“Goed positie kiezen ten opzichte van de bal (schuin achter de bal)”

“Zet je standbeen naast en iets voor de bal”

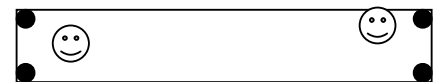
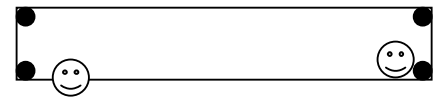


## Spel 2 Douanespel

**Spelverloop:** pinelaars proberen in het wegtikgebied om hun eigen pilon/paal te dribbelen en terug te keren naar het vrijgebied. Twee jagers proberen de ballen weg te tikken.

### Spelregel:

- Nadat de speler het wegtikgebied is ingedribbeld kan er altijd worden teruggekeerd naar het vrije beginvak.
- Dribbel je om je pilon terug naar je beginvak zonder dat de tikker je bal heeft geraakt, heb je 1 punt.
- Wordt je bal weggetikt, dan heeft de tikker 1 punt.
- De eerste speler die 5 punten heeft gehaald, heeft gewonnen; spelers wisselen van functie.



### Variaties:

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Per speler kan de paal dichterbij of verder weg worden gezet
- De goede spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het wegtikgebied zijn.

### Opmerkingen:

*“Hou de bal binnen speelbereik en scherm deze goed af”*

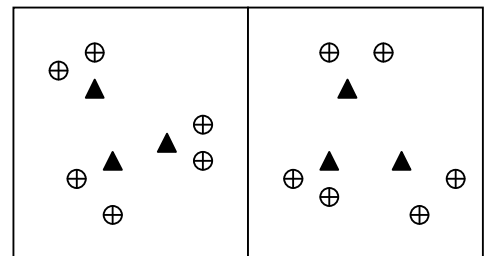
*“Kijk goed wat de wegtikker doet”*

## Spel 3 Pingelspel 1 – 1 – 1

**Spelverloop:** op 2 velden wordt 1 – 1 – 1 gespeeld met 3 spelers. Elke speler verdedigt een eigen doel en hij kan scoren op een van de andere doeltjes.

### Spelregels:

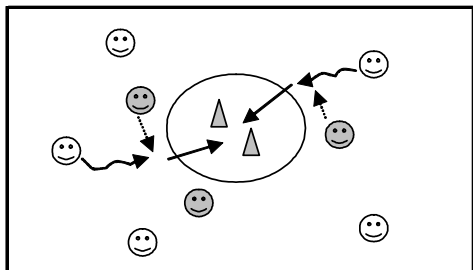
- Starten met de bal in het midden
- Na een score moet degene die scoort zijn doeltje een voetlengte groter maken. De bal wordt in het midden uitgenomen door degene waarbij gescoord is
- Speelt een speler de bal buiten het speelveld dan wordt de bal weer in het spel gebracht d.m.v. een stuitbal tussen de twee andere spelers.



### Variaties:

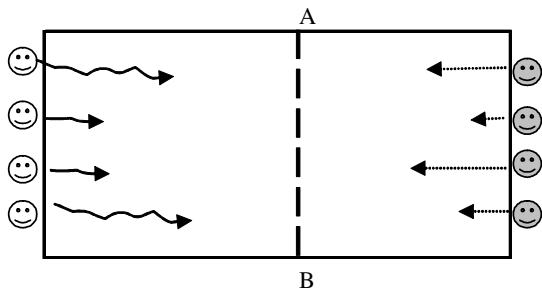
- Speelveld vergroten/doelen vergroten
- In plaats van een doel kan men ook 4 flessen op rij neerzetten. Scoort een speler, dan mag hij die fles bij zijn eigen doel zetten.

**Cirkelspel met doel**



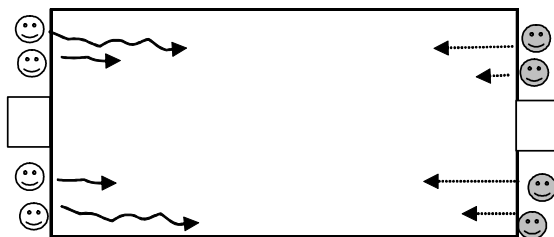
- \* Om de cirkel lopen de aanvallers tegen een gelijk aantal verdedigers
- \* Elke aanvaller heeft een bal en een vaste tegenstander
- \* In de cirkel staat een doel; cirkel is verboden gebied
- \* Aanvallers dribbelen en schieten de bal in het doel
- \* Verdedigers pakken de bal af en schieten deze buiten het vierkant
- \* Variaties: verdediger wordt aanvaller als hij bal pakt geen vaste tegenstander

**Kern A: Dribbel-spelvormen**



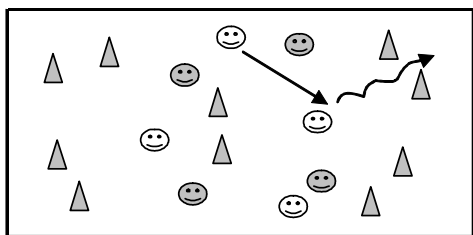
- \* De spelers staan in 2 groepen opgesteld: aan de ene zijde spelers met bal en aan de andere zijde zonder bal
- \* Op teken proberen de spelers met bal naar de overzijde te dribbelen. Spelers zonder bal proberen dit te voorkomen, door de bal af te pakken.
- \* Hoeveel spelers bereiken de overkant? = 1 punt
- \* variatie: dribbelen over lijn A - B

**Kern B Dribbel-spelvormen**

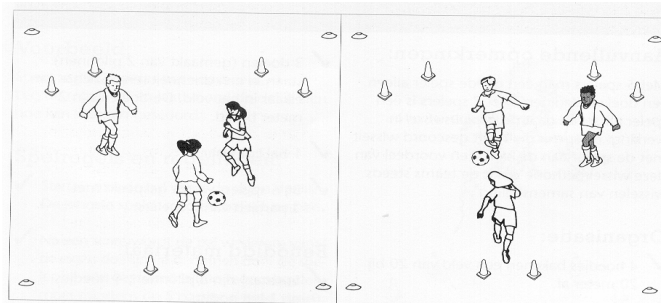


- \* Idem als Kern A, maar nu met een doel waarin gescoord kan worden.

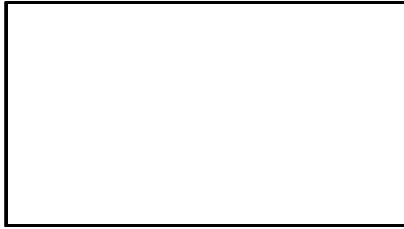
**Partij**



- \* Vrij spel met diverse doeltjes
- \* Scoren d.m.v. een dribbel door het doeltje



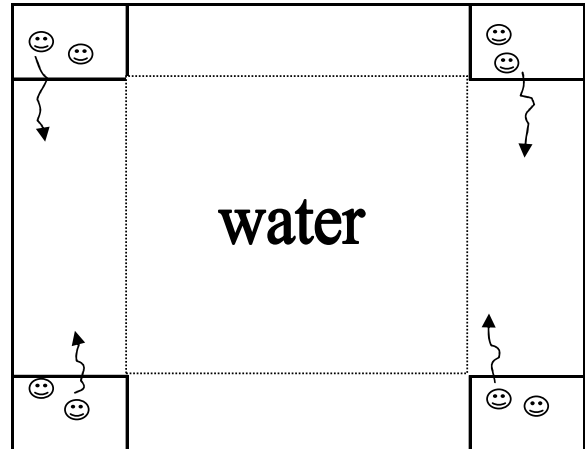
Warming-up: Race tegen de klok



- \* Elke speler heeft een bal met uitzondering van 2 spelers
- \* Men probeert in balbezit te blijven, terwijl de 2 verdedigers de bal proberen weg te schieten uit het vak.
- \* Welk 2-tal heeft de snelste tijd bij het wegwerken van de ballen uit het vak?
- \* variatie: welke speler blijft het langst in het vak?

Kern A Het Stedenspel of Race-circuit van.....

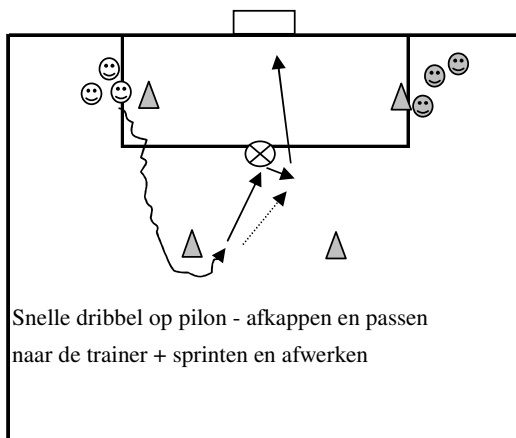
- \* Elke speler heeft een bal en men wordt verdeeld over de 4 vakken; deze vakken krijgen een naam van een stad of een naburig dorp (kan ook een garage zijn)
- \* De spelers (auto's) kunnen op diverse manieren door het land reizen/racen:
  - spelers drijven de bal 'over de weg' in een van tevoren aangegeven richting van stad tot stad, totdat ze weer terug zijn in hun eigen stad
  - men kan dit doen in een rustig tempo (= dribbelen) of in een hoger tempo (drijven)
  - later kiezen de spelers zelf hun richting (tegenliggers)



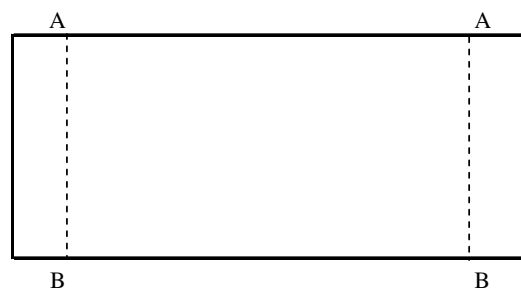
Inspelen op de belevingswereld van de kinderen:

- \* Porsches rijden heel snel, een eend rijdt heel langzaam (wat is moeilijker om de bal (auto) onder controle te houden: bij lage snelheid of hoge snelheid?)
- \* Als je in een auto rijdt moet je goed op de weg letten (tegenliggers). Dus niet alleen naar je bal kijken, maar over de bal kijken.
- \* Verkeerslichten kunnen worden gebruikt: groen = doorrijden, oranje = vaart minderen en rood = stoppen
- \* Gebruik maken van tikkers: bandieten die de auto's onderweg tegenkomen. Hoeveel auto's kunnen de bandieten pakken? (tikken)
- \* Ze mogen door het hele land dwalen; dat mag over de weg en dat mag over water. Wie over de weg gaat mag het rustig aan doen, maar wie over water gaat moet snel zijn, want anders zinkt-ie!!!

Kern B Afwerkvorm



Partij Lijnvoetbal



Scoren dmv dribbel over de lijn A-B en de bal stilleggen met de voet op de bal in het eindvak

## Training 6

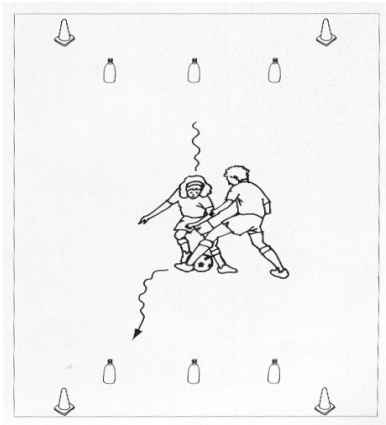
## Circuittraining E

**Warming-up:** zie vorige trainingen

### Spel 1 Penaltyspel

**Spelverloop:** vanaf de 1e pilon de bal in het doel schieten

- Spelregels:**
- \* de schutter moet de bal stilleggen bij de pilon
  - \* Raak betekent dat de volgende keer vanaf een pilon verder wordt geschoten
  - \* Mis, betekent de volgende poging vanaf dezelfde pilon; twee keer mis = een pilon terug
  - \* Elke score = 1 punt Na 5 mis geschoten penalties wisselen van keeper
- Variaties:**
- \* Afstanden vergroten/verkleinen of penaltystip naar links/rechts verplaatsen (andere hoek!)
  - \* Twee pilonnen in de hoeken van de goal zetten; als men één van de pilonnen raakt = extra pnt

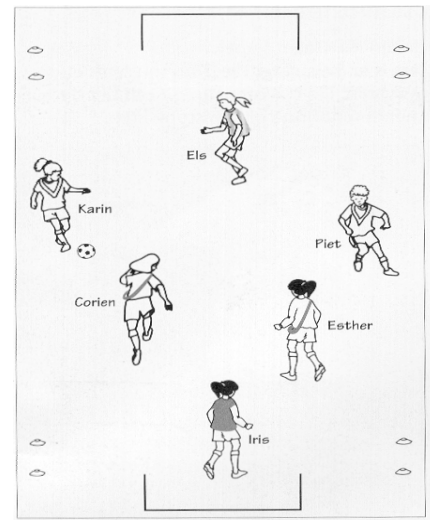


### Spel 2 Duel 1 tegen 1

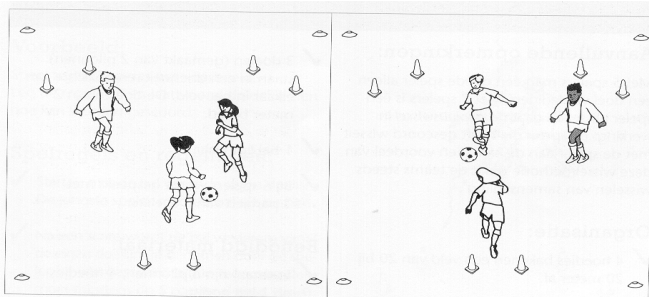
- Spelverloop:** men kan scoren door één van de flessen om te schieten van de tegenstander
- Spelregels:**
- \* Starten met de bal vanaf de eigen doellijn
  - \* Schiet een speler een fles om, dan mag hij deze bij zijn eigen doel zetten
  - \* Heeft een speler nog maar 1 fles over, dan heeft hij verloren
  - \* Steeds wisselen van tegenstander

### Spel 3 Vliegende keespel

- Spelverloop:** Er wordt 3 tegen 3 gespeeld en elke partij heeft één keeper, die het doel verdedigt. De keeper speelt mee als veldspeler bij balbezit.
- Spelregels:**
- \* De keeper mag in het strafschopgebied de bal met de handen aanraken en oprapen.
  - \* Na een score gaat degene die gescoord heeft keepen
  - \* Als de bal uit is, wordt deze vanaf die plek vanaf de grond ingedribbeld of geschoten.

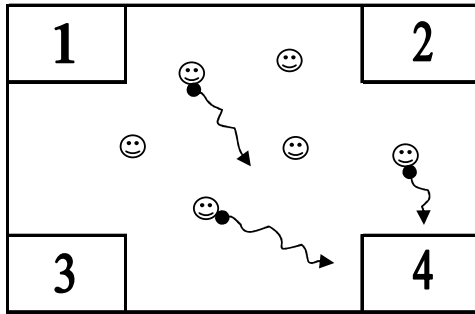


### Spel 4 1 : 1 : 1 (eventueel)



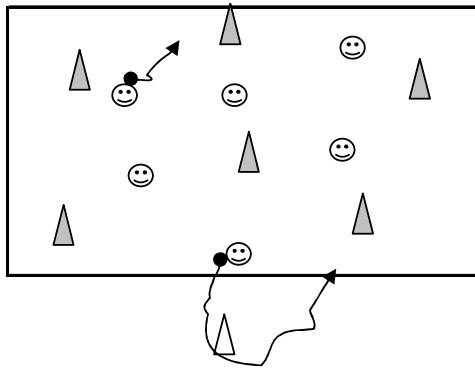
**Afsluiting: Partij 4 tegen 4**

Warming-up: Naar een vak dribbelen



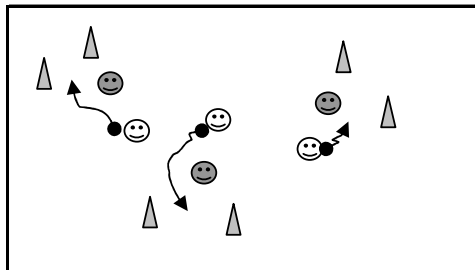
- \* Elke speler heeft een bal en men dribbelt in een afgebakende ruimte
- \* Op teken moet men zo snel mogelijk naar vak 1, 2, 3 of 4 dribbelen, afhankelijk van wat de trainer roept...
- \* wedstrijdvorm: wie is er het eerst - wie het laatst?
- \* diverse variaties mogelijk:
  - bijv. de trainer roept 2 - 4 en dat betekent eerst naar vak 2 dribbelen en dan naar vak 4

Kern A Dribbelspel



- \* Op teken zo snel mogelijk een vrije paal zien te bereiken
- \* spelers dribbelen vrij rond
- \* Probeer zo weinig mogelijk naar de bal te kijken
- \* Aantal palen verminderen; wie geen paal?
- Variatie: eerst op een pilon buiten het vak dribbelen
- \* Wedstrijdvorm: wie is er het eerst?

Kern B Duel 1 : 1



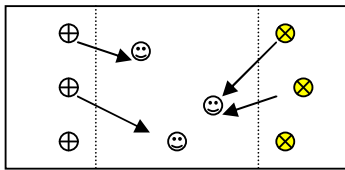
- \* 2-tallen met elk een doeltje
- \* scoren door de bal door het doeltje te dribbelen
- \* bij balverlies wisselen van functie
- \* na verloop van tijd wisselen van tegenstander
- \* wie behaalt de meeste punten?

Partij 4 tegen 4 op 2 grote goals



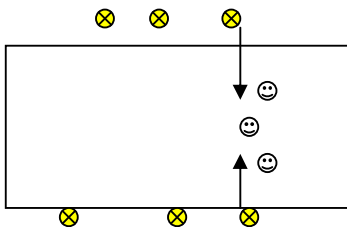
Elke goal die gescoord wordt na een 1 : 1 actie telt dubbel!

Warming-up: **Jagerbal**



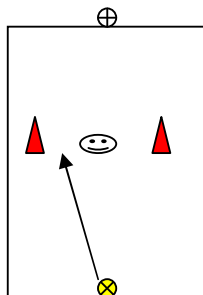
- Er worden drie groepen gemaakt
- Het veld is verdeeld in drie vakken
- De konijnen dribbelen in het middelste vak. De jagers moeten vanuit hun vak gericht schieten op de ballen, waarmee de konijnen dribbelen.
- Tel de punten er ploeg – na 2 minuten wisselen van functie

**Kern A: Ghostbusters**



- Drie spelers proberen al dribbelend over de lengte ‘veilig’ de overkant te halen
- De andere spelers proberen met zuiver schieten de bal van één van de 3 spelers te raken
- Men moet buiten het vak blijven als men schiet
- Op teken vertrekken: Ghostbusters
- Als men iemands bal raakt dan wordt men één van de drie spelers

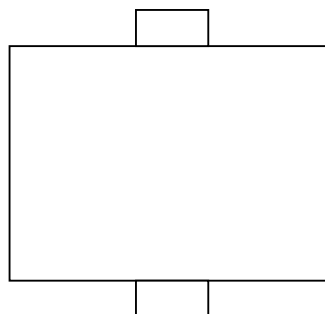
**Kern B: 1 : 1 met afwerken**



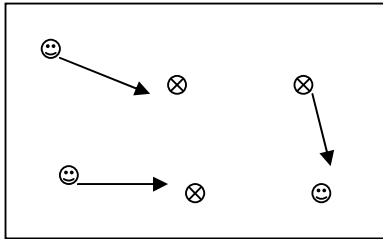
- Er wordt gewerkt met 3-tallen
- A tracht te scoren op keeper B. Scoort A dan heeft hij 1 punt. Scoort A niet, dan wordt A de keeper en B gaat naar de zijkant en wordt aanvaller. Na het schot van A mag C afwerken op de keeper
- Regelmatig wisselen van samenstelling van 3-tallen

Partij: 6 : 6 op 2 grote doelen + keepers

- Veld niet te groot maken, zodat ze veel kunnen schieten (20 meter diep x 30 meter)
- Stimuleer om veel te schieten:
  - “Durf maar te schieten als je vrij staat
  - “Wacht niet te lang”
  - “Haal uit”

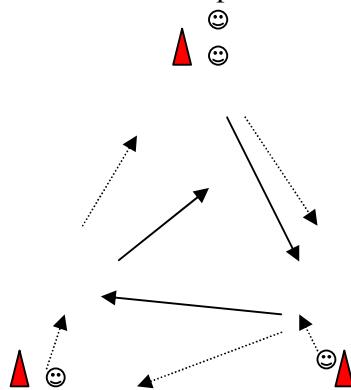


**Warming-up: Raak de bal**



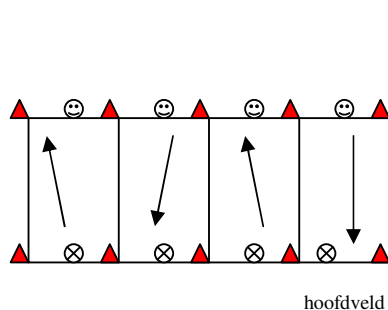
- Per 2-tal 2 ballen
- Probeer in een grote ruimte elkaars bal te raken
- A probeert de stilliggende bal van B te raken = 1 punt. Dan probeert B de bal van A te raken
- Er wordt om de beurt geschoten
- Wisselen van tegenstander

**Kern A: Zuiver passen**



- Speler A passt op de zich aanbiedende speler B
- Speler A loopt achter de bal aan naar de volgende pilon
- Speler B controleert, passt op de zich aanbiedende speler C
- Inschatten van de balbaan
- Loopactie ondersteunen met gebruik van stem- en oogcontact
- Juiste balsnelheid!

**Kern B: Wereldbeker Toernooi**



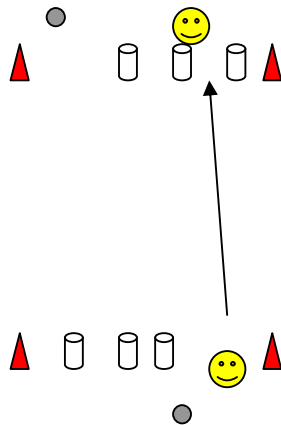
- Kleine veldjes van 10 x 5 meter. Per veld 2 spelers.
- Speler A staat op de achterlijn en schiet op doelman B, daarna doet doelman B hetzelfde op A
- Iedere speler verdedigt zijn eigen doel
- Er wordt 2 minuten gewerkt, waarna de winnaar 1 veld opschuift en de verliezer 1 veld teruggaat
- Het doel is uiteindelijk om op het “hoofdveld” de Wereldbeker-finale te spelen.

**Partij: 4 : 4 met 4 doeltjes**

- Aan beide zijden 2 doeltjes zonder keepers, zodat er veel gescoord kan worden.
- Daar gaat het in deze training immers om. Laat ze daarom “kennismaken” met het fenomeen scoren.



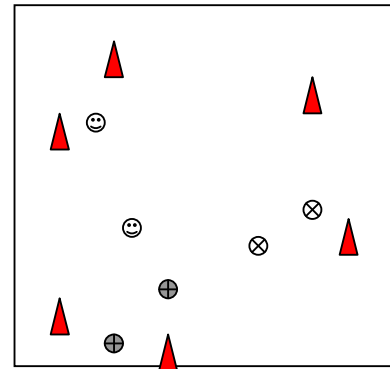
## Spel 1 Flessenspel



- Vanaf de plek naast de flessen de flessen van je tegenstander omschieten
- Er wordt een punt gescoord als er 3 flessen zijn omgeschoten
- De winnaar schiet nu van het *winnaars-bolletje*
- Eventueel afstanden vergroten/verkleinen

## Spel 2 Pingelspel 2 – 2 – 2

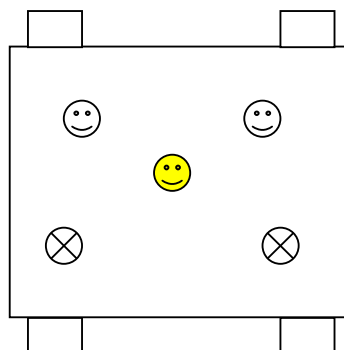
- Er zijn drie 2-tallen. Van elk 2-tal verdedigt één speler het doeltje, terwijl de andere speler probeert te scoren bij één van de andere 2-tallen
- Als er een doelpunt wordt gescoord wisselt het 2-tal van functie
- Na een score moet het scorende 2-tal hun doeltje een voetlengte groter maken



- Men kan ook doelen maken van 4 flessen op een rij. Scoort een 2-tal dan mogen zij een fles van dat 2-tal meenemen en bij hun eigen doel zetten

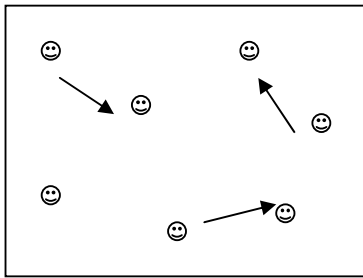
## Spel 3 Kameleonspel

- Er wordt gespeeld 2 : 2 op 4 doeltjes.
- Een speler (de kameleon) speelt mee met de balbezittende partij
- Speel eerst zelf mee, om het spel goede duidelijk te maken
- Is er 1 wisselspeler dan gaat de *applauswissel* in werking: de speler die scoort gaat eruit
- Veld/doelen vergroten/verkleinen indien nodig
- Vervolgsituatie: 3 : 3 met kameleon



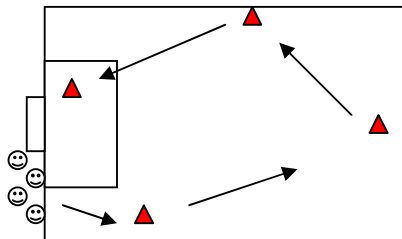
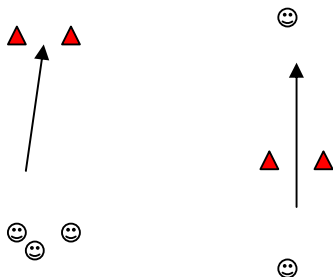
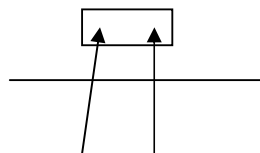
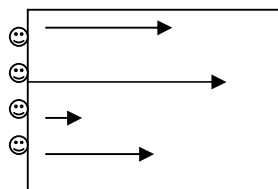


Warming-up: Jagerbal



- Elke speler heeft een bal en men kan scoren door met de eigen bal een andere bal raak te schieten.
- Wie behaalt de meeste punten?
- Idem, maar als je geraakt wordt door een ander gaat er 1 punt van je totaal af
- Idem, maar nu gaat er ook 1 punt af, als je bal buiten de afgebakende ruimte komt. Je moet dus zuiver schieten én zorgen dat de bal niet buiten de ruimte komt én zorgen dat je niet 'afgeschoten' wordt!

Kern A: Allerlei spelvormen



Werk met een puntensysteem, zodat er aan het einde een winnaar is.

1) Vanaf een bepaalde lijn moet men proberen de bal naar een andere lijn te schieten. Wie is er het dichtst bij of met minste aantal passes?

2) Vanaf de 16 meter lijn de bal tegen de lat/paal schieten.

Lat = 2 punten

Paal = 1 punt

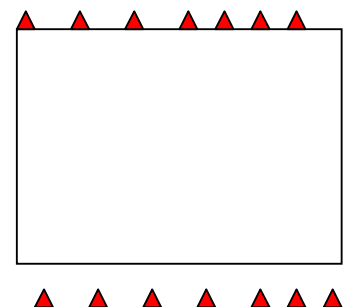
Eventueel afstand verkleinen

3) Tussen de pilonnen door scoren. Dit kun je ook doen met 2 spelers tegen over elkaar. (denk aan doorwisselen)

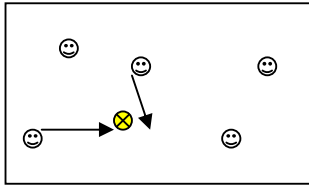
4) Wie heeft het minst aantal schoten nodig om vanaf een bepaald punt een ander punt te bereiken (vergelijkbaar met golf), bijvoorbeeld tegen een pilon aanschieten of meerdere pilonnen in een parcours?

Partij: Pilonnenvoetbal

- Elk team heeft bijvoorbeeld 8 pilonnen op de achterlijn staan
- Welk team schopt de meeste pilonnen om?

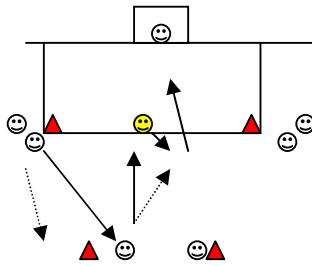


Warming-up: Raak de man

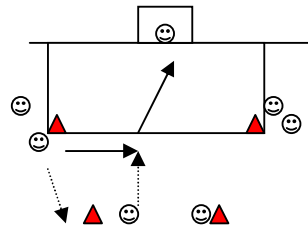


- Eén speler zonder bal en al de andere spelers met een bal
- Probeer in de afgebakende ruimte de ene speler te raken door middel van een pass tegen zijn benen.
- Wie scoort de meeste punten
- Denk aan de veiligheid van de speler (bal laag houden)
- Extra: speler die de bal buiten het vak schiet - 1 punt

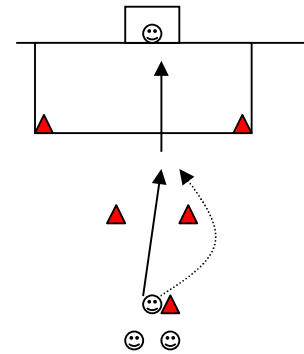
Kern A: Afwerkvormen



Bal inpassen, aannemen en passen op de kaatser (trainer) en afwerken door de pilonnen



balletje breed leggen en 'janken' op die goal!



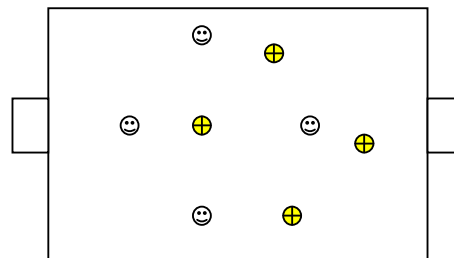
Bal tussen

plaatsen, om de pilonnen sprinten en afwerken

- Werk steeds met 2 groepen, zodat je een wedstrijdvorm kunt houden
- Welke groep scoort het meest (of individuele winnaar)

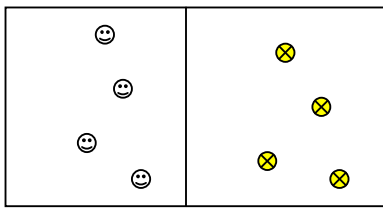
Partij: 4 : 4

- Met 2 grote doelen en met/zonder keepers zodat er een uitnodiging is om te scoren. Goals = beleving!
- Coaching!
- Vraag + antwoordspel: "wat moeten we doen bij balbezit en bij balverlies?"



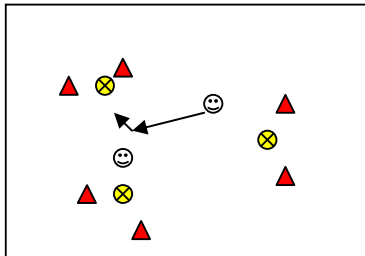
40 x 25 meter

**Warming-up: Jagerbal**



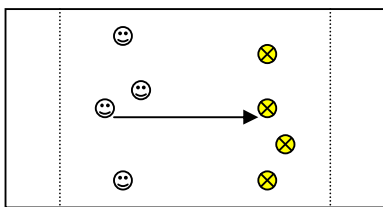
- Probeer met de eigen bal de bal van de tegenstander te raken
- Na de score dribbel je terug naar je eigen vak, alvorens je opnieuw mag scoren
- Na een bepaalde tijd wisslen van functie
- Welke partij behaalt de meeste punten?

**Kern A: Scoren**



- Per 2-tal één bal overspelen en proberen te scoren op één van de doeltjes
- Er staan meerdere doeltjes in het veld met een keeper
- Welk 2-tal scoort de meeste doelpunten?
- Laat de spelers om de beurt afwerken

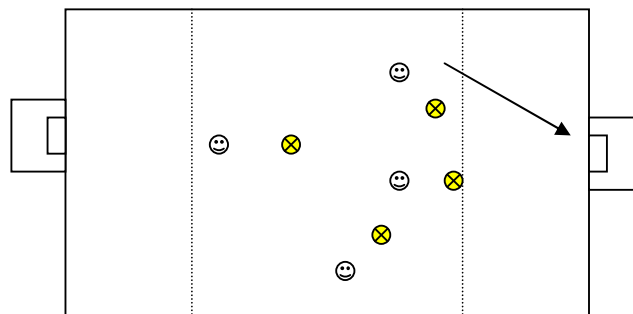
**Kern B: Grensvoetbal**



- Er staan 2 partijen in het veld, die proberen de bal om beurten over de doellijn (grens) van de tegenpartij te schieten
- Elke partij tracht dit te voorkomen door de bal zo snel mogelijk te onderscheppen.
- Vanaf de plaats waar de bal gestopt is mag opnieuw geschoten worden naar de doellijn van de tegenpartij
- Bal over de doellijn = 1 punt

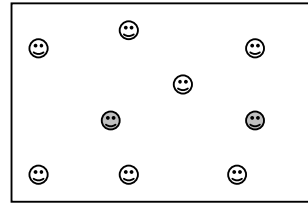
**Partijspel:**

- In het grote doel staat ook een klein doeltje (zonder keepers)
- Scoren in het kleine doeltje = 2 punten
- Scoren in het grote doel = 1 punt (mag vanaf buiten het doelgebied)



1) *Warming-up:*

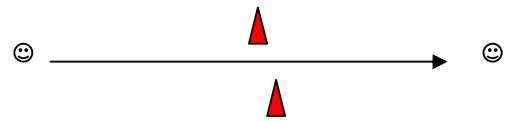
- Iedere speler een bal: 2,3 verdedigers zonder bal
- Bal opwerpen en onder controle brengen
- Spelers geven zelf aan met welk lichaamsgedeelte en Proberen alles uit: binnenkant-buitenkant voet-wreef  
Dijbeen-borst-hoofd.
- Op teken van de trainer de bal opwerpen en verwerken
- De 3 verdedigers mogen de bal veroveren vlak na het opwerpen
- Afwisselen met jongleren



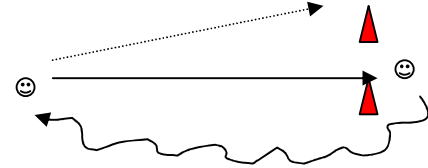
- Opmerkingen:*
- “voet niet te hoog optillen bij het aannemen”
  - “Speel hem direct na de stuit”
  - “Niet op je knie, maar op je dijbeen

2) *Diverse oefenvormen*

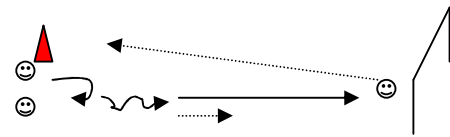
- E. bal door een poortje plaatsen (of 2 pilonnen)  
probeer bal met je voet tegen te houden  
(binnenkant, voetzool)



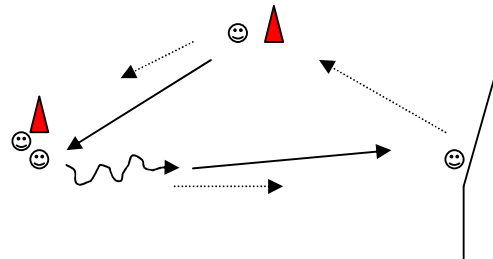
- F. met aanspelen door het poortje  
bal door het poortje plaatsen; de andere speler stopt de bal met de voet en dribbelt om de pilon heen etc.



- G. afwerken op doel  
bal uit de handen laten vallen-doodmaken  
dribbelen en schieten



- H. met schieten op groot doel + keeper  
bal naar iemand toespelen, deze stopt de bal,  
dribbelt en schiet op doel



3) *Partijspel 4 : 4* (de basisvorm) zie blz 40 “Techniek in voetballen

Tip: corrigeren op bal niet zomaar wegtrappen, maar aannemen!

2) *Warming-up: (afwisselen met jongleren)*

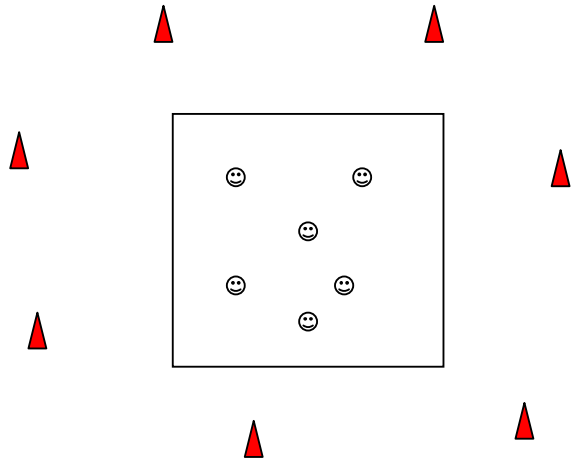
- e. bal dribbelen + stoppen van de bal
- op teken
  - zelf bepalen

- f. zie oef. a gevolgd door opgooien van de bal = de bal snel onder controle brengen

- g. bal omhoog gooien-controle, gevolgd door een dribbel buiten het vierkant – om een pilon
- door een doeltje

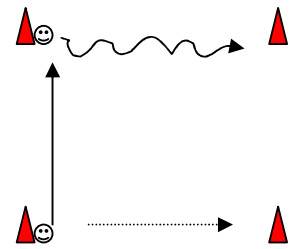
- h. dribbelen met de bal, zelf omhoog gooien en als hij op de grond komt de bal zijwaarts meenemen:

- met r-binnenkant schuin naar links
- met r-buitenkant schuin naar rechts
- idem met links

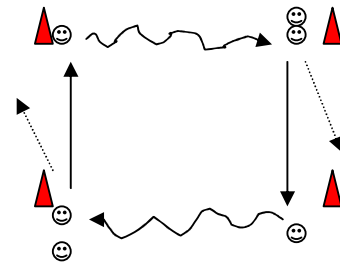


2) *Diverse oefenvormen*

- e. met ¼ draai zijwaarts meenemen
- van links naar rechts werken
  - kan ook met zelf opgooien
  - evt. onderhands aangooien



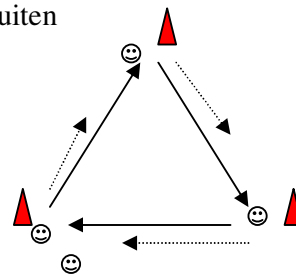
- f. in een rondloop
- na plaatsen aansluiten aan de overkant
  - evt. met onderhands aangooien (afstanden korter)



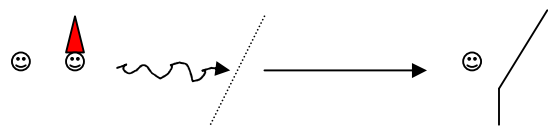
- g. in een vierkant of driehoek met aansluiten driehoek: 4-tallen 1 bal

vierkant: 5-tallen 1 bal

- achter eigen bal aanlopen
- bal controleren en doorpassen
- wedstrijdvorm: wie heeft het snelst 1/2/3 x rondgespeeld?



- h. met afwerken
- zelf opgooien en dribbelen



4. *Partijspel 4 : 4 basisvorm*

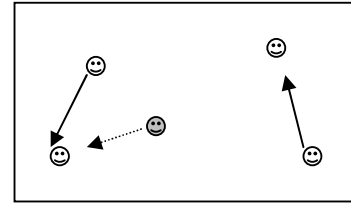
Training 4

Thema: Verwerken van de bal

E-pupillen

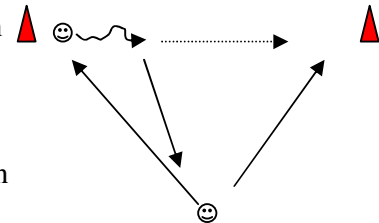
1) *Warming-up:*

- c. samenspelen met aan/meenemen; per 2-tal 1 bal
- d. met 2,3 tikkers die ballen proberen te onderscheppen
  - tikkers bv. 1 min. Laten werken: hoe vaak onderscheept?
  - Ruimte kleiner/groter maken
  - Afwisselen met jongleren

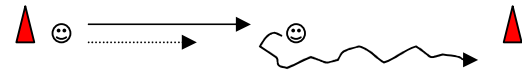


2) *Technische oefenvormen*

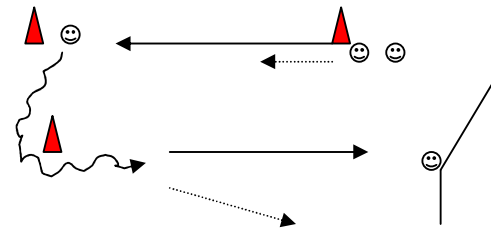
- d. Aan/meenemen van de bal vanuit opgooien/optrappen/jongleren
  - Aannemen binnenkant/buitenkant voet
  - Met voorstoppen hoofd, borst, bovenbeen, wreef
  - De een werkt en de ander speelt aan
  - Aanspelen richting pilon, met 1/2 draai meenemen en terugpassen



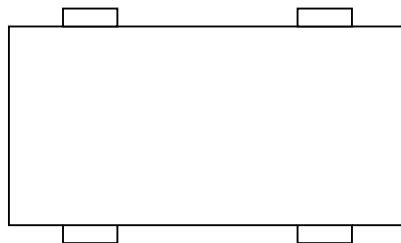
- e. met 1/2 draai en beide spelers oefenen



- f. aanpassen – controle – dribbel – afwerken
  - zijwaarts aan/meenemen, dribbel en schot in draai
  - ook van rechts uitvoeren
  - evt. met onderhands aangooien

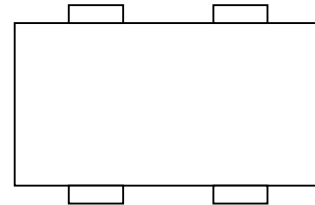
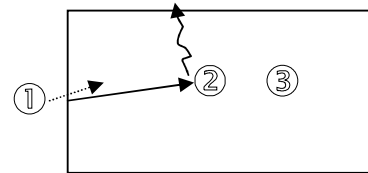
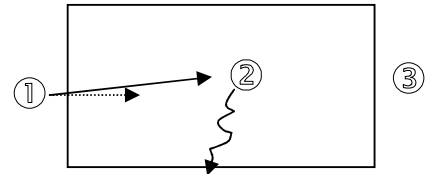


3) Partijspel 4 : 4 met 4 doeltjes (breedtespel) zie blz 40-41 'Techniek in voetballen'



1) *Warming-up: allerlei spelvormen*

- d. 3 spelers en 2 ballen, afstand zijlijn 10 meter
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
  - 2 neemt de bal aan en dribbelt over een vd zijlijnen (punt)
  - 3 speelt nu 1 aan en valt 1 aan etc....
- e. 1 bal en 3 spelers
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
  - 2 neemt de bal mee onder weerstand van 3 en probeert buiten de ruimte te komen (punt)
  - 2 speelt nu van buiten de afgebakende ruimte 3 aan en valt 3 aan, terwijl 3 onder weerstand van 1 de bal meeneemt etc.....
- f. Idem als b, nu scoren door de bal door een van de doeltjes te dribbelen.

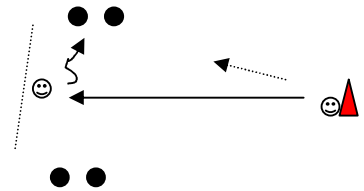
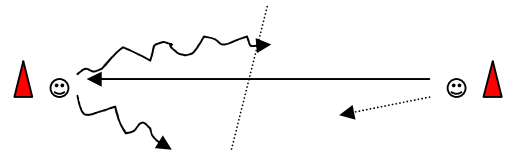


**Let op:**

- Bal afschermen
- Naar de bal toe
- Schijnbeweging voor de balaanname

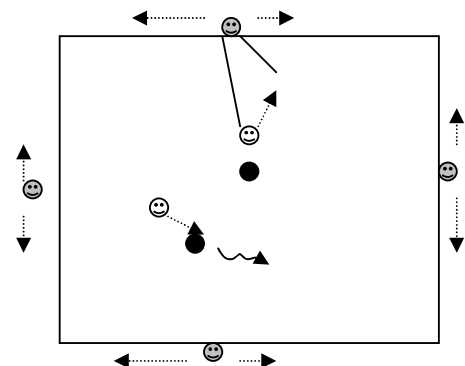
2) *Technische oefenvormen*

- c. voorwaarts verwerken van de bal
- speler 1 passt speler 2 aan en loopt in
  - speler 2 moet bal snel zien te verwerken en over de lijn te dribbelen: wie scoort het vaakst?
- d. met ¼ draai verwerken van de bal
- als a, maar nu snel zijwaarts door doel/over lijn dribbelen



3) *Partijspel 2 : 2 met 4 kaatsers*

- f. persoonlijke tegenstander: in het veld wordt 1 : 1 gespeeld
- g. 2 spelers spelen nu samen
- technische coaching naar het aan- en meenemen!



4) *Parijspel 4 : 4 met 4 doeltjes*

## Training 6

## Circuittraining (zie 1<sup>e</sup> trainingsblok)

## Training 7

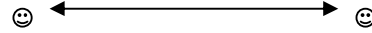
## Thema: Verwerken van de bal

## E-pupillen

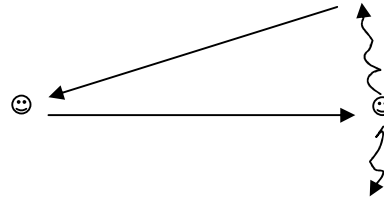
1) *Warming-up: zie vorige trainingen*

2) *Diverse technische oefenvormen*

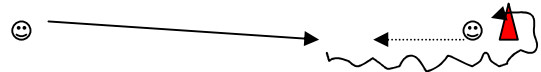
b. de bal naar elkaar spelen, aannemen en terugspelen



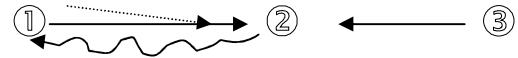
b. de bal aanspelen, zijwaarts aan- en meenemen, dribbelen en weer terugspelen



h. bal aanspelen, medespeler komt de bal tegemoet, bal aannemen en met een ½ draai terug dribbelen om de pilin en weer aanspelen etc...



i. 1 paast naar speler 2; deze neemt de bal aan en dribbelt naar de positie van speler 1. Nu speelt speler 3 een bal naar de tegemoetkomende speler 1; deze controleert de bal en dribbelt naar de positie van speler 3 etc....

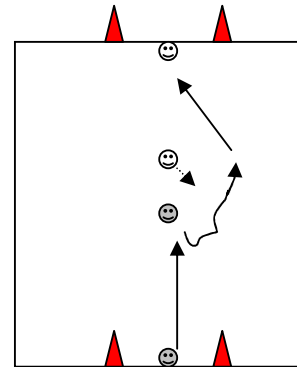


j. 1 passt op speler 2; deze neemt de bal met een ½ draai aan en passt op speler 3; speler 3 controleert en passt weer op speler 2. Na verloop van tijd wisselen van positie.



3) *Duel 1 : 1 met afwerken*

- Speler 1 speelt 2 aan en deze probeert te scoren op het andere doel etc. (speler 1 en 2 horen bij elkaar)
- Na 1 minuut wisselen van functie
- Eventueel toernooivorm: welk 2-tal behaalt de meeste punten?
- Let op het aan- en meenemen!



4) *Partijspel 4 : 4 op 2 pupillendoelen* (zie blz 44,45 'Techniek in voetballen')

- Eventueel met/zonder keepers

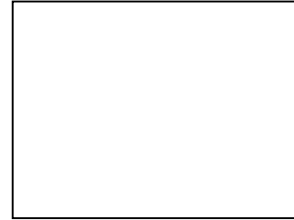
## Training 8

## Technische Vaardigheidstest (zie 1<sup>e</sup> trainingsblok)



1) *Warming-up: 6 tegen 2*

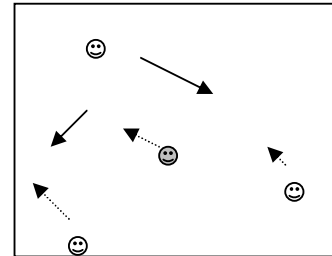
- Het 6-tal speelt op balbezit; 5 tot 8x samenspelen=punt
- Het 2-tal kan scoren door de bal buiten het vierkant te dribbelen
- Na 2 minuten wisselen van functie



2) **3 : 1 in de vrije ruimte**

1<sup>e</sup> fase

**B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan moeten zijn medespelers zich opstellen = "Positie kiezen"** de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben naar beide kanten.



2<sup>e</sup> fase

B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

**Uitvoeren:**

3. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspeelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
4. Als dit voldoende wordt beheerst , vrijer en sneller oefenen.

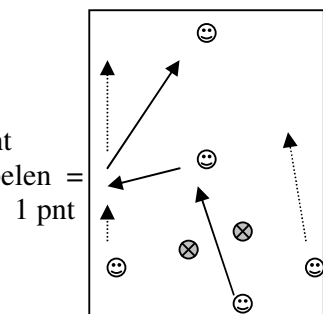
3) *Positiespel 5 : 2*

**Bedoeling:**

- Het kunnen behouden van de bal
- Het ontwikkelen van technische vaardigheden onder bepaalde voetbalweerstanden
- Spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger

**Methodiek:**

- 1) Vrij spel
- 2) Ruimte aanpassen
- 3) Wedstrijdvorm: 5 aanvallers 5 x samenspelen = 1 punt  
verdedigers bal over korte zijde dribbelen = 1 punt  
Belangrijk: situatief coachen  
Variaties: 6 : 3 / 5 : 3 etc..... Aantal malen raken
- 4) 5 tegen 2 in een bepaalde formatie (zie tek.)



4) *Afwerkvorm naar keuze*

5) *Partijspel 4 : 4 op 2 doeltjes* (zie blz 40 'Techniek in voetballen')

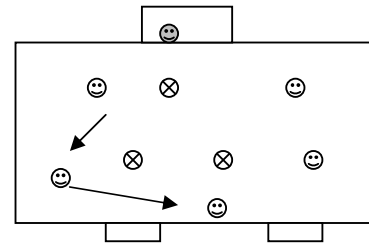
## Training 2

## Thema: Positie- Partijspel

## E-pupillen

### 1) *Warming-up: 6 tegen 3 in het 16-metergebied*

- Het 6-tal speelt op balbezit (kunnen de keeper gebruiken)
- Het 3-tal probeert de bal af te pakken en te scoren op de grote goal (eventueel 2 kleine goaltjes)
- Wedstrijdvorm: bijv. 6 – 8 x samenspelen = punt



### 2) *4 : 2 in een afgebakende ruimte (15 – 15 meter)*

#### Taak van de aanvallers:

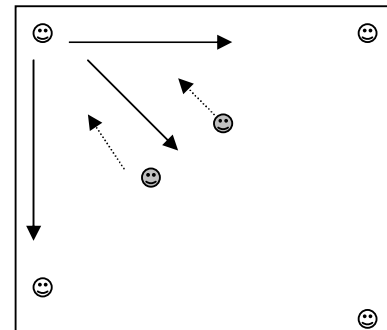
De balbezittende speler wordt door twee spelers in het midden genomen, zodat hij naar twee kanten = naar links en rechts afspeelmogelijkheden heeft (zie het positiespel 3 : 1 ). De vierde kiest positie tegenover de balbezittende speler, waardoor ook een dieptepass mogelijk is.

Er zijn nu die afspeelmogelijkheden:

- een schuine pass naar links;
- een schuine pass naar rechts;
- een dieptepass door het midden.

#### Dit positiespel uitvoeren:

- met aangepaste weerstand van de tegenstanders
- de weerstand opvoeren
- oefenvorm
- wedstrijdvorm: - het aantal directe passes aanvallers  
- het aantal dieptepasses t.o.v. het aantal onderscheppingen verdedigers



### 3) *Afwerkvorm naar keuze*

### 4) *4 : 4 op 4 doeltjes (zie blz 41 'Techniek in voetballen')*

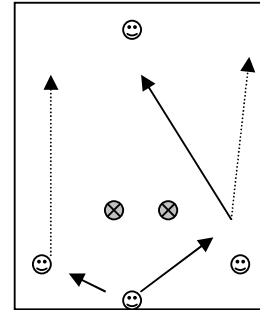
## Training 3

## Circuittraining

(zie Trainingsblok 2 training 3)



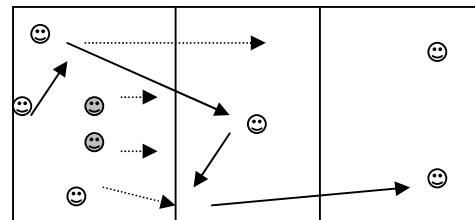
- 1) *Warming-up:* a. positie spel 3 : 1 (zie training 1)  
 b. positie spel 5 : 2 (zie training 1)



2) *Positiespel 4 : 2 in de vrije ruimte*

- Zorg voor een rechthoek als veld = diepte
- Men speelt nu in een bepaalde formatie; de spelers aan de zijkanten moeten nu steeds bijsluiten (zie 5:2)
- De ‘middelste’ spelers spreiden hun armen = betekent voor de spelers aan de zijkant → naast hem komen!
- Belangrijk: het veld zo groot mogelijk maken!
- Wedstrijdvorm: aantal ‘dieptepasses’ t.o.v. het aantal onderscheppingen (of dieptepasses door het midden)

3) *Afwerkvorm naar keuze*



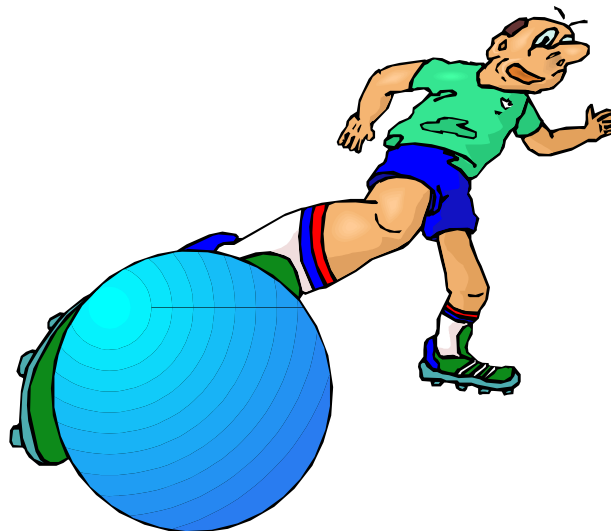
4) *Positiespel in 3 vakken*

- Speler in het middenvak moet direkt kaatsen
- Twee spelers sluiten bij naar het andere vak

- Belangrijk: de ‘ruitformatie’ weer neerzetten in het andere vak!

**NB misschien is deze vorm nog te moeilijk; wanneer men oefening 2 goed beheerst dan deze vorm uitvoeren!**

5) *Partijspel 4 : 4 op een lang smal veld = diepte (zie blz 46 ‘Techniek in voetballen’)*

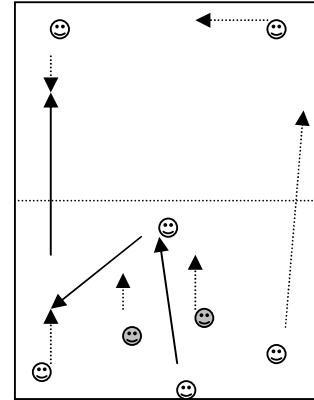


- 1) **Warming-up:** a. 4 : 2 in de vrije ruimte (overige spelers 1 : 1 of 5 : 2)  
 b. 4 : 4 lijnvoetbal

2) **Positiespel 4 : 2 met 8 spelers** (of een vorm herhalen)

**Organisatie:**

- Combinatieafstand 4-tal = 15 tot 20 meter
- Combinatieafstand tot de spitsen = 25 tot 30 meter
- Met de verre pass sprinten 2 aanvallers en 2 verdedigers mee; 2 aanvallers blijven staan.
- De 2 spitsen bieden zich op het juiste moment aan
- Zorg weer voor een goede 'ruitformatie'



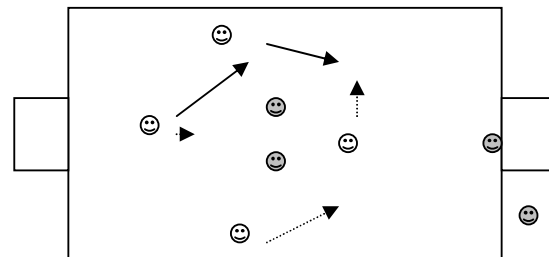
**Methodiek:**

- Aangepaste weerstand
- Weerstand opvoeren
- Verre wisselpass over de grond
- Verre wisselpass over de grond en door de lucht
- Wedstrijdvorm: hoe vaak geopend?

3) **Afwerkvorm naar keuze**

4) **Positiespel 4 : 2 met twee 4-tallen**

- Het 4 –tal probeert het 2-tal uit te spelen en te scoren op het doel met de keeper = speler
- Onderschept men de bal of is er gescoord, dan wisselen van functie
- Variatie: uitbreiden naar 4 : 3; de diepe spits krijgt een verdediger in de rug



5) **Partijspel 4 : 4 op 2 doelen zonder keepers** (zie blz 44 'Techniek in voetballen')

## Training 7

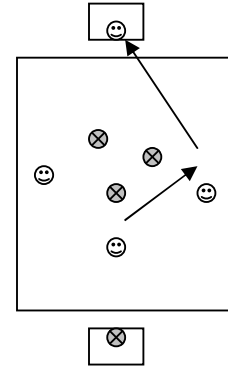
## Thema: Positie- Partijspel

## E-pupillen

1) *Warming-up: 4 : 2 met 8 spelers (zie training 5)*

2) *4 : 4 of 3 : 3 met 2 aanspeelpunten*

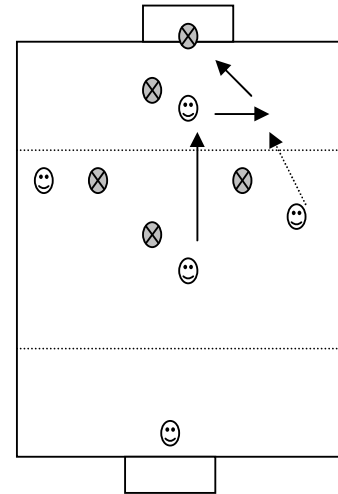
- Vlak achter de achterlijn in een klein vak staat een speler
- De ploeg krijgt 1 punt als men hem kan aanspelen en hij de bal in 1 of 2 balkontakten in het vak onder controle krijgt
- Na ieder punt wisselen van aanspeelpunt: bv hij die de eindpass geeft komt in het vak



3) *Afwerkvorm naar keuze*

4) *Partijspel 4 : 4 met een zône (met/zonder keepers)*

- Vrij spel, waarbij een score dubbel telt als men in de eindzône de bal overgespeeld heeft naar een teamspeler; Bijv. score na een dribbel = 1 punt  
Score nadat men de bal in de eindzône naar een medespeler heeft gespeeld = 2 punten



5) *Een vorm van 4 : 4 naar eigen keuze*

## Training 8

## Technische Vaardigheidstest

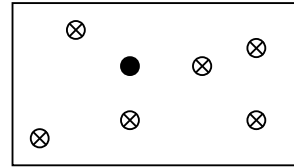


## IV. Diverse aanvullende oefenstof

## Dribbelen/Drijven

### 1) Tijdtikkertje

- Alle spelers een bal; 2/3 tikkers
- Max. 45 sec. tikken. Hoeveel? Wie niet getikt?



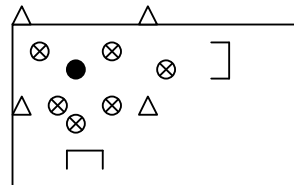
### 2) Tikspel en verlos

- Ben je afgetikt = bal in de handen en benen wijd
- Je mag weer meedoen als een ander zijn bal tussen jouw benen doortikt



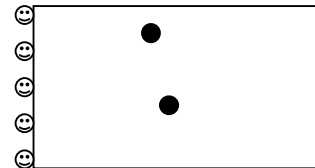
### 3) Tikspel

- Afgetikt = bal door poortje dribbelen en weer meedoen
- Hoe vaak door poortje? Wie niet?



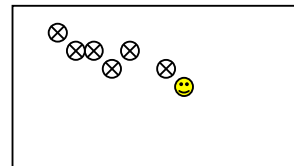
### 4) Overloperkje

- Op teken iedereen over laten dribbelen
- 2-3 tikkers
- Afgetikten helpen tikkers mee



### 5) Volgspel

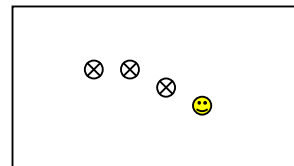
- Volg de leider (hele groep)
- Fantasierpakking: opperhoofd en indianen  
Sheriff en cowboys



**Eerst trainer, dan speler voorop laten dribbelen**

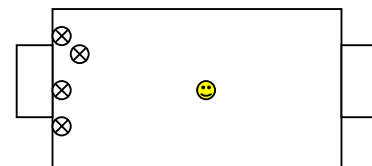
### 6) Volgspel: met 2/3/4-tallen volgen

- Groepjes mogen niet dwars door elkaar dribbelen
- Fantasia: politie en boef
- Op fluitsignaal probeert politie boef te grijpen (=tikken)



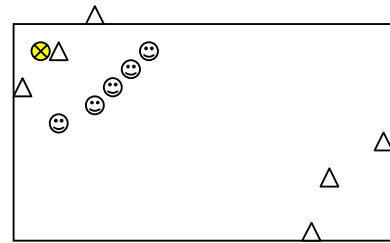
### 7) Tom en Jerry (kat en muizen)

- Op teken van hol naar hol
- Er is een tikker = Tom



### 8) Beer-beer hoe laat is het?

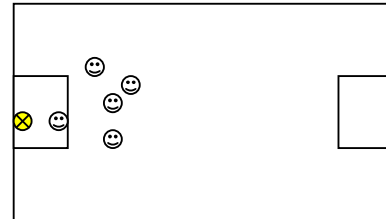
- Kinderen roepen naar beer in het hol:  
"Beer-beer, hoe laat is het?"  
Op antwoord: 10 uur koffietijd = niet vluchten  
12 uur etenstijd = wel vluchten naar veilig hol



### 9) Reus en klein duimpje

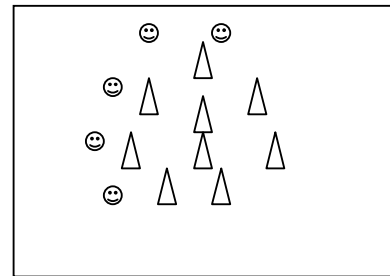
- Eén kind maakt slapende en snurkende reus wakker door bij de neus te pakken.

**Hele groep vlucht naar veilige schuilplaats**



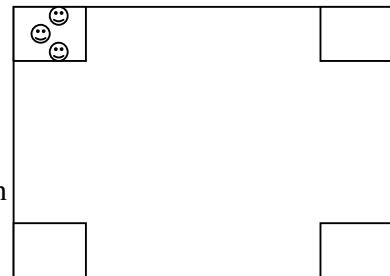
### 10) Het enge bos

- Om bos dribbelen
- Door het bos dribbelen
- Met beest in het enge bos
- Rond elke boom dribbelen
- Pas op dat je niet tegen een boom oploopt!
- Eventueel op tijd rondje maken om zoveel mogelijk bomen



### 11) Dierentuin

- Van grot naar stal dribbelen enz....
- Op afroepen vis naar goede vierkant dribbelen
- Vrij dribbelen en op fluitsignaal naar de kooi/stal enz.
- 2-3 oppassers (= tikkers) jagen de beesten weer in de kooien



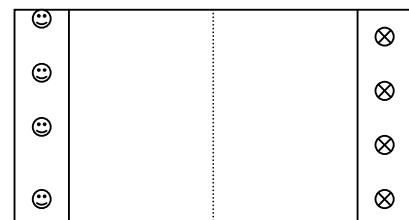
### 12) Verrassingstikkertje

- De hele groep staat met bal achter de lijn
- Elke deelnemer krijgt een nummer
- Roept de trainer bijv nr. 4, dan moet hij zoveel mogelijk deelnemers tikken, die dan proberen naar de overkant te lopen. Wie haalt veilig de overkant?
- De tikker laat zijn bal liggen.



### 13) Ballenrovers

- De groep in 2 partijen verdelen
- De ene groep probeert ballen op te halen in het andere vak
- Zij moeten eerst ongetikt door het vak van de tegenstander Zien te komen.
- De spelers gaan al dribbelend/drijvend buiten het vak terug
- Wordt men getikt, dan eerst terug naar het eigen vak
- Welke partij heeft de meeste ballen?



## Balgewenningsoefeningen (Jongleren)

Deze oefeningen zijn te gebruiken tijdens de warming-up en als 'relatieve' rust.

- 1) De bal op de voet laten vallen en opvangen (l- en rechts)
- 2) Bal op de grond laten vallen, en na de stuit in de handen spelen
- 3) Bal uit de handen op de r-wreef laten vallen, laten stuiten en met de l-wreef de bal omhoog spelen en opvangen
- 4) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog brengen en direkt met de l-wreef in de handen spelen
- 5) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de stuitende bal met de r-voet omhoog trappen en onmiddellijk met de l-voet overnemen en opvangen
- 6) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal omhoog spelen, bal laten stuiten en weer omhoog spelen
- 7) Bal op de gestrekte wreef laten vallen en opvangen; afwisselend l- en rechts
- 8) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal met de r-voet omhoog spelen, laten stuiten, met de l-voet omhoogspelen en opvangen
- 9) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen, laten stuiten, de bal nu met de l-wreef omhoogspelen en opvangen
- 10) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen en onmiddellijk met de l-wreef overnemen en met de handen opvangen
- 11) Bal omhoog werpen, éénmaal met het hoofd de bal loodrecht omhoog koppen en weer opvangen
- 12) Als 11, maar nu 2 x koppen
- 13) Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal beurtelings met de l- en r-voet omhoog spelen
- 14) Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal met je sterkste been omhoog spelen, laten stuiten en weer omhoog spelen, etc...
- 15) Bal uit de hand op het bovenbeen laten stuiten en weer in de hand spelen
- 16) Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen in de handen spelen, l- en rechts
- 17) Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen omhoog spelen laten stuiten en met de wreef in de handen spelen, l- en rechts
- 18) Afwisselend met l- en r-been de bal na stuit omhoog spelen
- 19) Bal op het bovenbeen laten vallen, deze hoog spelen en onmiddellijk met het andere bovenbeen overnemen en opvangen
- 20) Wie 'goochelt' het meest aantal keren met de bal op de voeten?
- 21) Bal op de grond laten vallen en na stuit afwisselend met l- en r-been in de handen spelen
- 22) Bal op de grond laten vallen en na stuit telkens met r-been omhoog spelen (idem l-been)
- 23) Bal uit de hand op het r-been laten vallen, omhoog trappen en direkt met het l-been overnemen en opvangen
- 24) Bal op het r-bovenbeen laten vallen, 2 x achter elkaar omhoog spelen en opvangen
- 25) Bal opwerpen en 3 x met het voorhoofd koppen en opvangen
- 26) Bal na stuit met de r-voet omhoogspelen, met het bovenbeen overnemen en opvangen
- 27) Als 26, maar nu met l-voet en l-bovenbeen
- 28) Als 26, maar met r-voet omhoog trappen en met l-bovenbeen overnemen en opvangen
- 29) Als 28, maar met l-voet omhoog trappen en met r-bovenbeen overnemen en opvangen
- 30) Zichzelf de bal toewerpen, met het r-bovenbeen bal hoogspelen, laten stuiten en met de l-voet in de handen spelen
- 31) Als 30, maar nu met l-bovenbeen, r-voet
- 32) Bal beurtelings na stuit met l- en r-voet omhoogspelen en onmiddellijk en kopstoot uitvoeren en in de handen opvangen





- 33) Als 32, maar nu meerdere kopstoten
- 34) Goochelen met het hoofd. Wie raakt de bal het meest?
- 35) Lopend de bal na stuit met l- en rechts omhoog spelen
- 36) De bal al lopend de bal met l- en rechts hooghouden
- 37) Al lopend de bal na stuit met het l-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
- 38) Al lopend de bal na stuit met r-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
- 39) Al lopend de bal na stuit met l-voet en l-bovenbeen omhoog spelen
- 40) Bal na stuit met de r-voet omhoog spelen, 1 x koppen en na stuit de oefening lopend herhalen
- 41) Bal op de voet rollen, controleren en met de wreef omhoog spelen en opvangen
- 42) Als 41, maar met links
- 43) Bal na stuit 3 x direct omhoog spelen, laten stuiten en dit al lopende herhalen
- 44) Bal afwisselend, al lopend, links en rechts na stuit omhoog spelen
- 45) Bal op de wreef laten rollen, controleren, 2 x omhoog trappen en opvangen
- 46) Bal uit de hand op het bovenbeen laten vallen en met de wreef omhoog spelen en opvangen
- 47) Bal op het bovenbeen laten vallen, hoogspelen, vervolgend koppen en met onderkant voet afstoppen
- 48) Afwisselend de bal op de l- en r-voet laten rollen, 3 x omhoog spelen en met de zool afstoppen
- 49) Bal afwisselend met de l- en r-voet hoog houden
- 50) Bal op de r-voet laten vallen, hoogspelen, 2 x koppen en met de r-voet stoppen

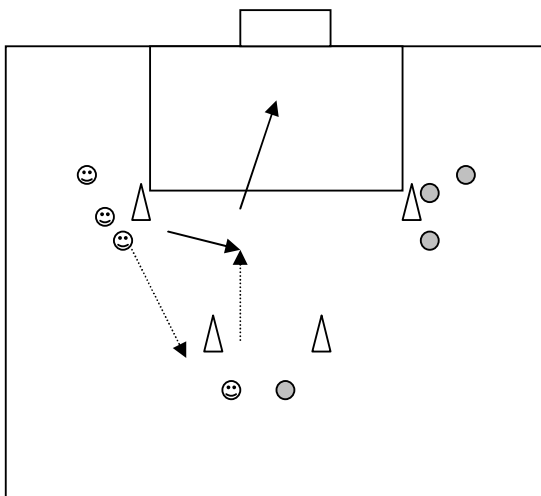
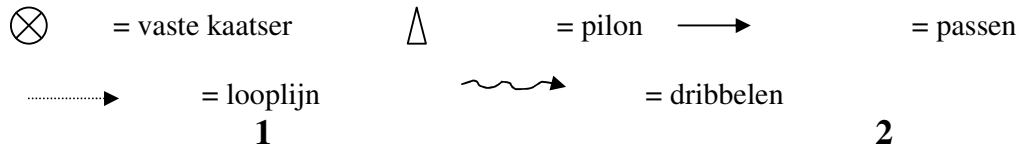


## Afwerkvormen

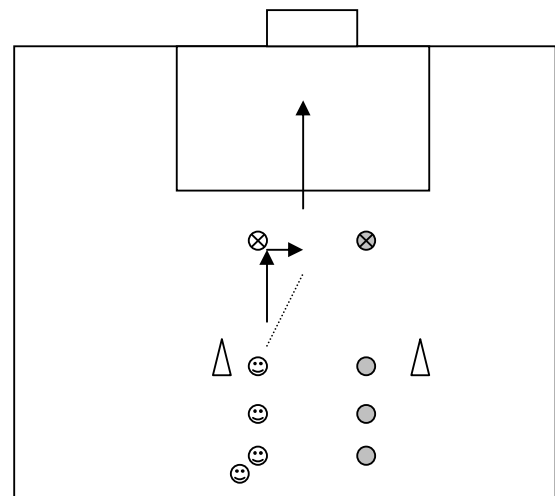
### Algemeen:

- Zorg voor een goede organisatie, zodat men veel beurten krijgt: 2 groepen maken en een wedstrijdvorm zodat er beleving ontstaat. ‘Welke groep scoort het meest?’ (of individueel)
- Series van 5-6 minuten en dan wisselen van kant
- Afhankelijk van leeftijd ook laten oefenen met het ‘zwakke’ been
- De oefeningen zijn te vereenvoudigen of moeilijker te maken; dit naar eigen inzicht.

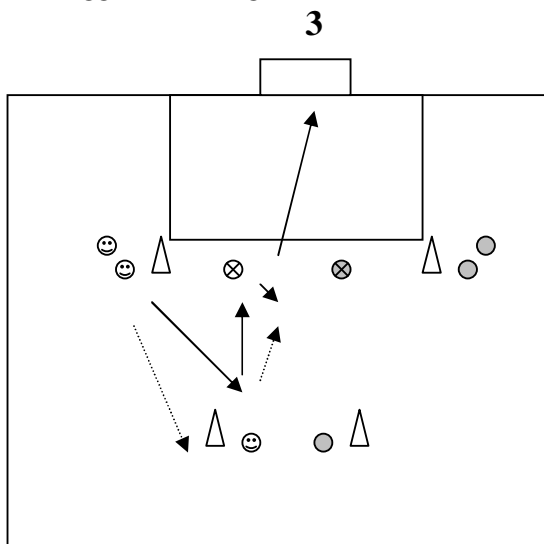
### Symbolen:



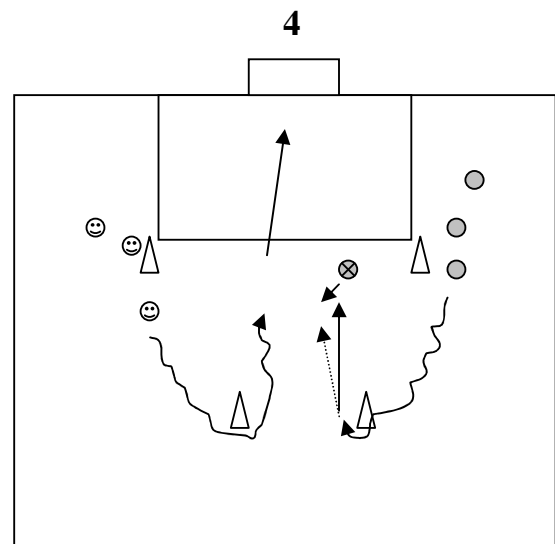
Balletje breed leggen – janken op de goal  
Diverse variaties: laag/hoog (ingooien)  
breed leggen-iets terug



Inspelen – kaatsen en joekelen  
Kaatser kan: bal stilleggen-



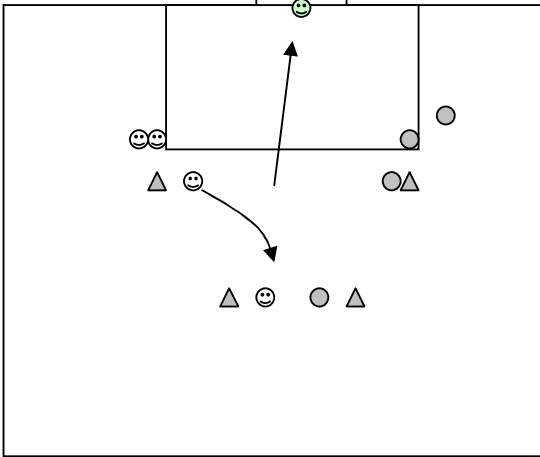
Inpassen – aannemen – passen – kaatsen –afwerken



a. Dribbelen om pilon –  
vanuit dribbel afwerken

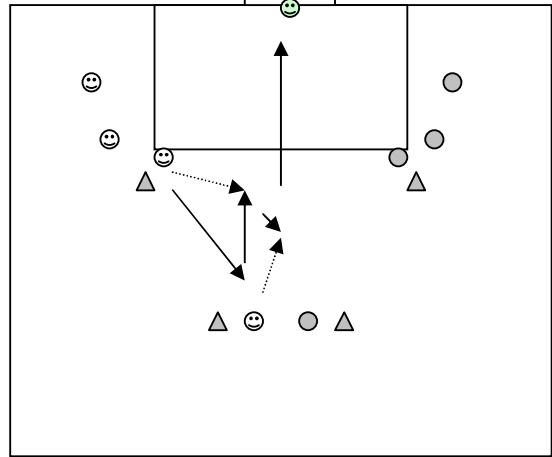
b. Dribbelen om pilon –  
inpassen kaatsen – afwerken

**5**



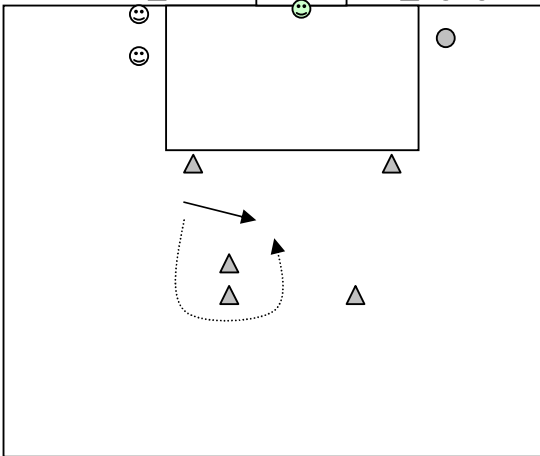
Ingooien – aannemen borst – afwerken  
breed leggen -afwerken  
Variatie: aannemen met diverse delen vh lichaam

**6**



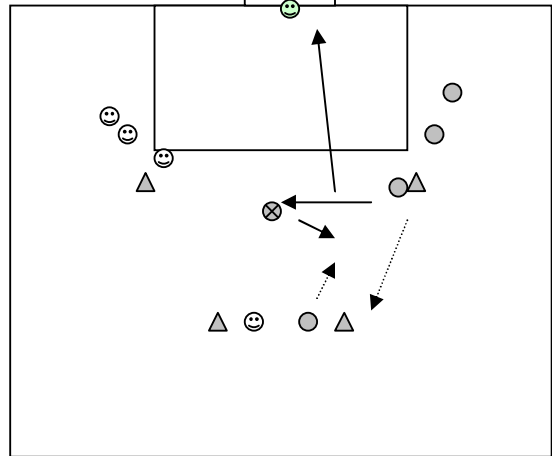
Inpassen – bal terugkaatsen –  
Eventueel bal aan laten nemen

**7**



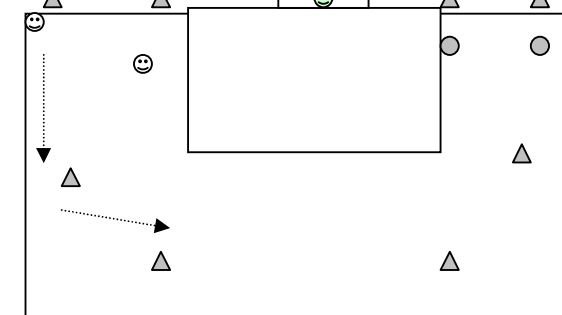
Dribbelen – breedtepass op jezelf – om pilon sprinten  
En afwerken

**8**

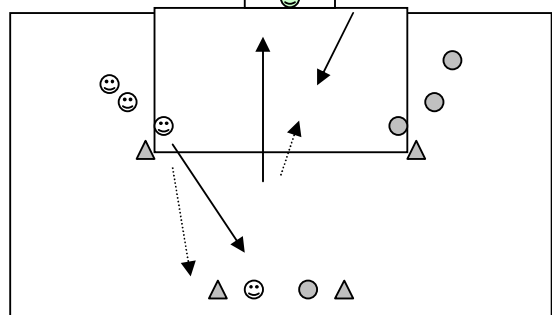


Bal breed leggen op vaste  
kaatser – kaatsen - inkomen  
en afwerken

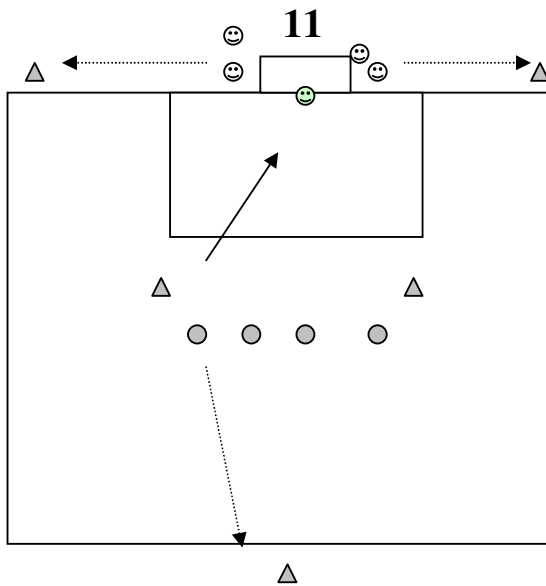
**9**



**10**

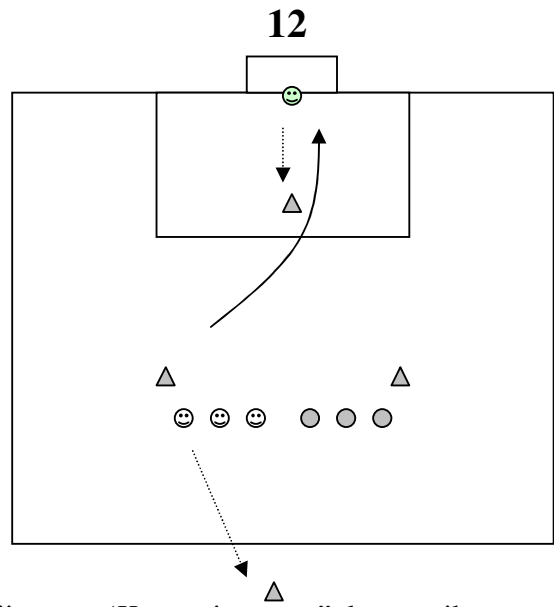


Duel 1:1 Een speler met bal dribbelt om pilon  
- afwerken De andere sprint om de pilon + duel  
k

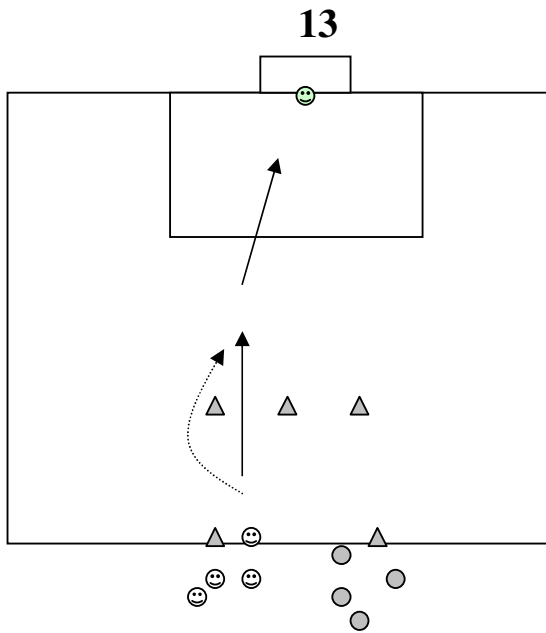


Elke speler neemt 3 vrije trappen; scoren = tegenpartij  
p  
om pilon sprinten. Niet-scoren = zelf om pilon sprinten!  
geven.

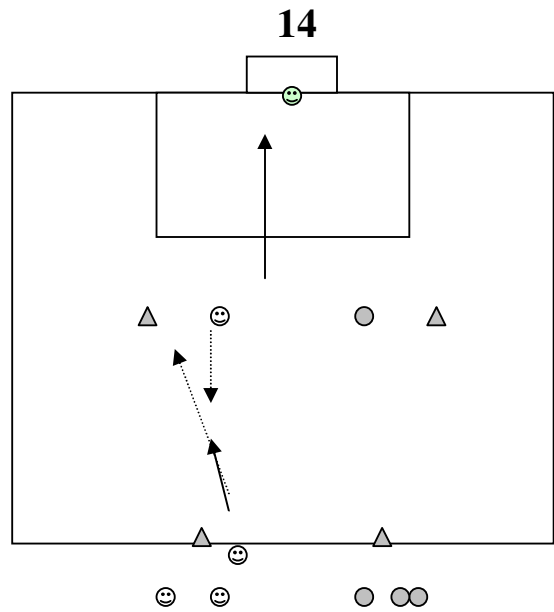
Bal aangooien/spelen controleren  
Doorlopen en aangeworpen bal  
koppend afwerken



'Keepertje pesten': keeper tikt  
pilon op 11-meter aan  
Op dat moment boogpass  
geven Niet-scoren = sprinten!

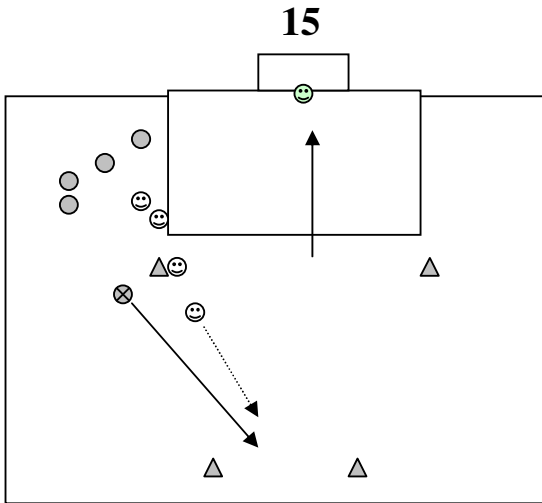


Pass op jezelf geven – om de pilon sprinten – afwerken  
inspelen – uit draai meenemen

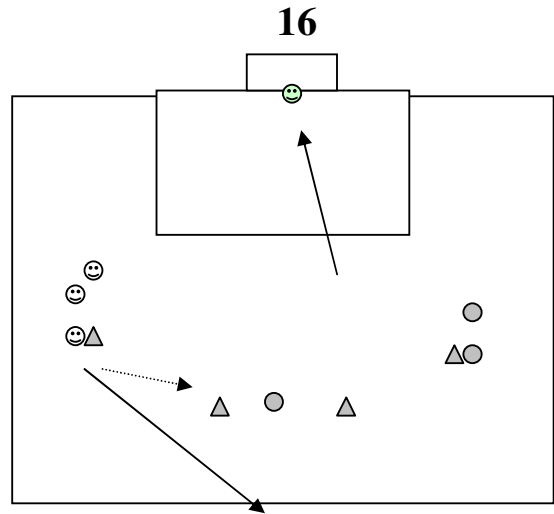


Spits vraagt om de bal –

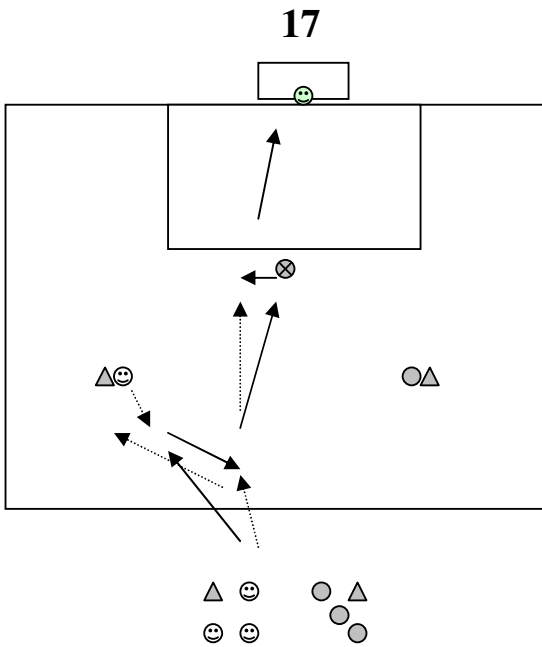




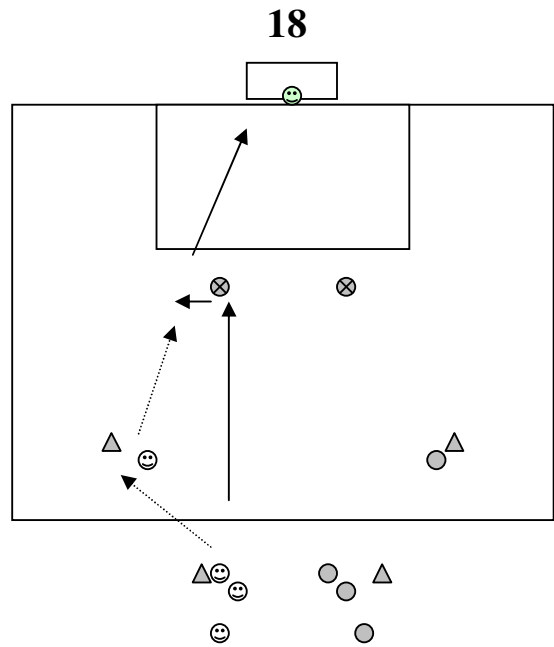
Trainer passt bal – sprinten – vanuit dribbel afwerken  
afwerken – wisselen van rol



△ ☺ ○△  
Bal inspelen – duel 1 : 1 –



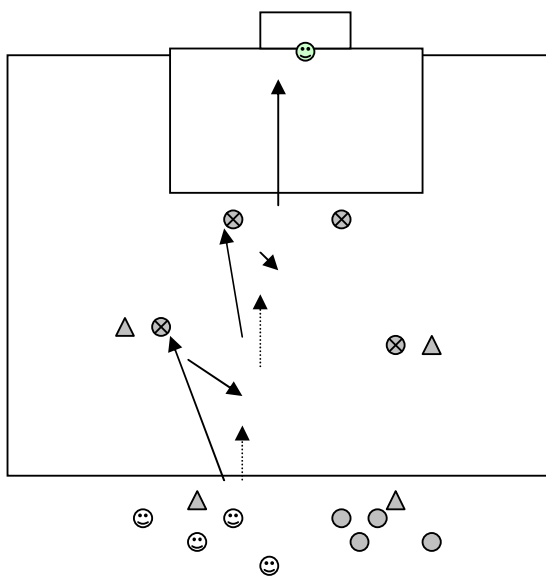
Bal inspelen op de zich aanbiedende speler – deze kaatst  
deze kaatst de bal op  
Vervolgens inspelen op vaste kaatser – deze kaatst op de  
afwerkt.  
Achterlangs sprintende spits – afwerken



Bal inspelen op vaste kaatser –  
de inkomende speler, die

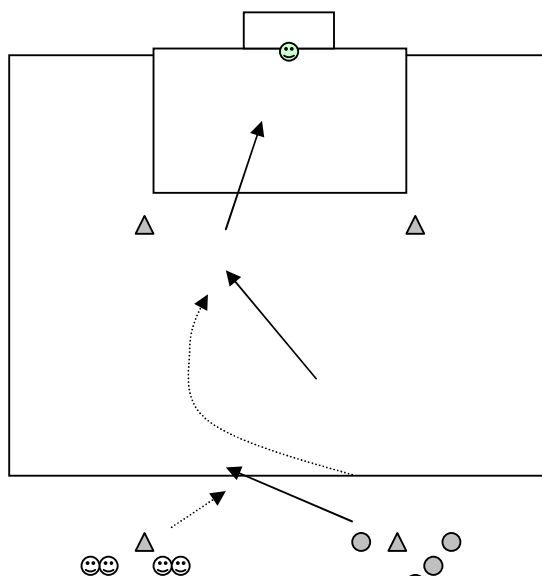


19



Dubbele 1-2 combinatie met vaste kaatsers de inpassende speler

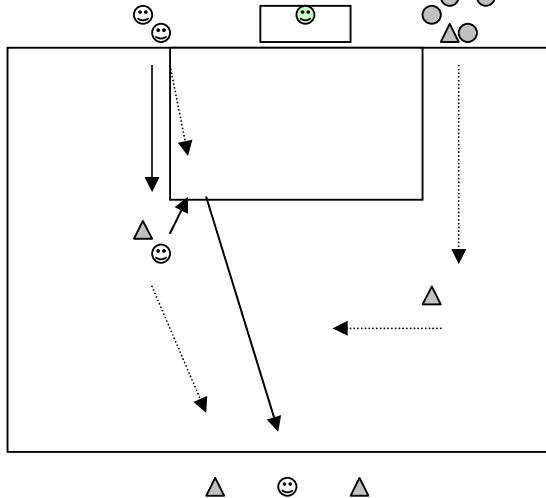
20



Inpassen, dribbel en steekpass –

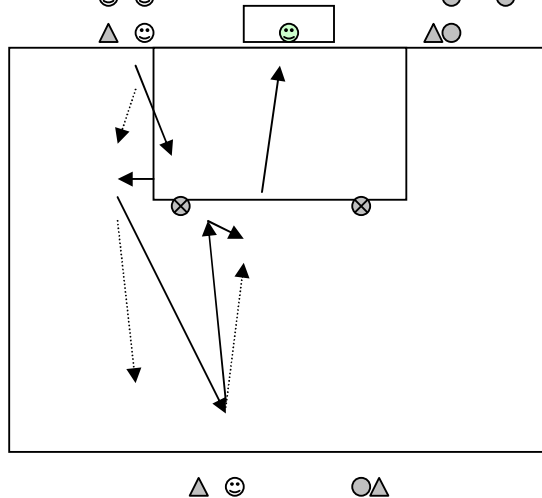
Sprint achterlangs en werkt af

21



!-2 combinatie – inpassen – balcontrole en duel 1:1

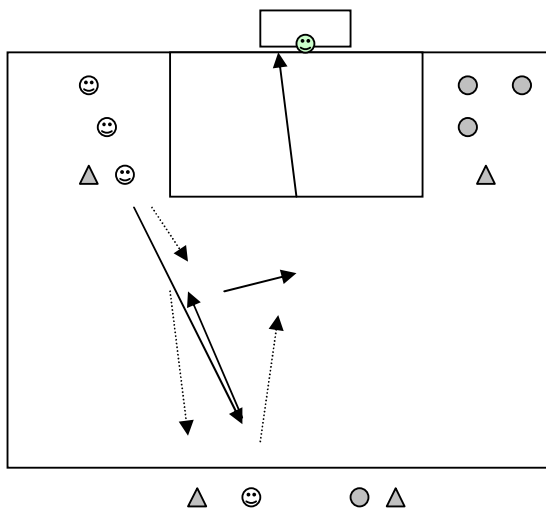
22



1-2 combinatie – inpassen – balcontrole – inpassen etc..

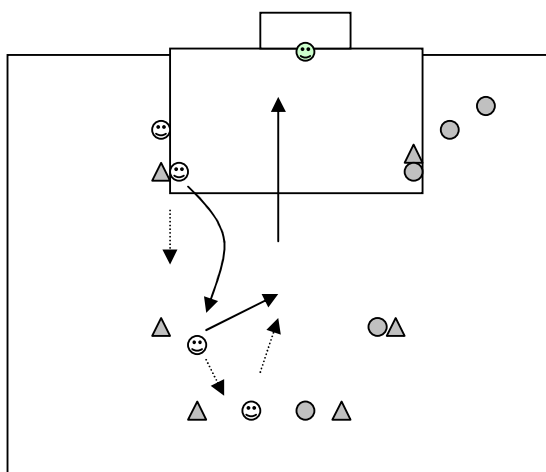


23



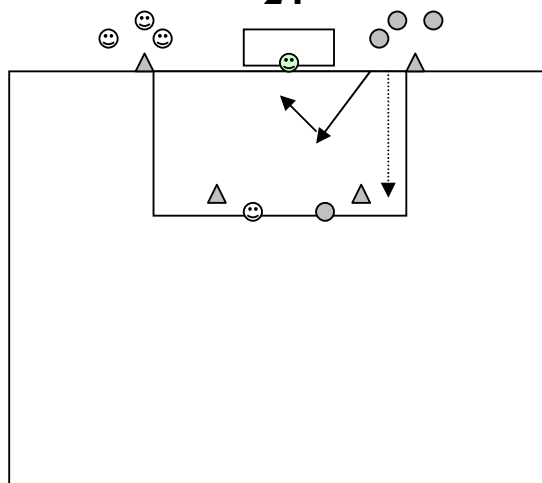
Inspelen – terugpassen – breed leggen - afwerken  
koppend afwerken

25



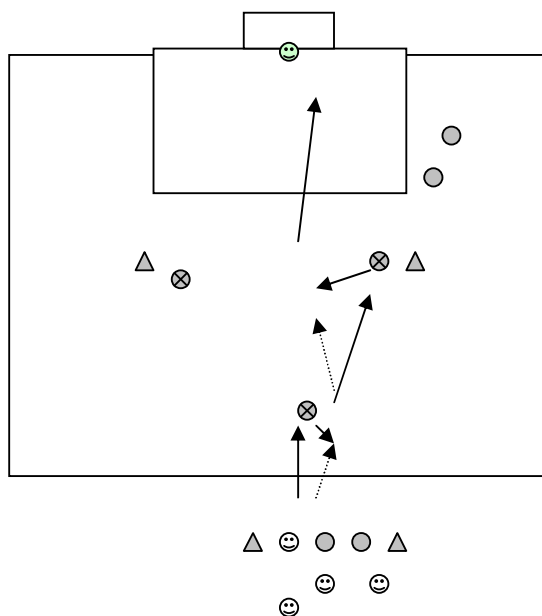
Ingooien – bbal doorkoppen – afwerken

24



Aangeworpen bal

26



Dubbele 1-2 combinatie met vaste  
kaatsers



## HET POSITIE- EN PARTIJSPEL

### Inleiding:

***Bij dit onderdeel worden de geleerde technieken in praktijk gebracht. De partijtjes moeten klein gehouden worden om zoveel mogelijk balbezit te garanderen en dat de spelers veel balkontakten hebben. Het maken van individuele acties moet centraal staan!***

*Na verloop van tijd ontdekken de spelers automatisch welke bewegingen het best lukken, terwijl het waarnemeningsvermogen, het reactievermogen en de timing spelenderwijs toenemen.*

*Vooral in de partijspelen op meer doelen kan men zich heerlijk uitleven.*

*Ook partijspelen met één of meer kaatsers zijn geschikt, omdat er steeds meer balbezit is en terwijl bijvermoeidheid gewisseld kan worden.*

### Het lesgeven tijdens de spelvormen

*Het lesgeven in spelvormen is erg moeilijk. Het spelen is **niet** het uitvoeren van een aantal handelingen of technieken welke van tevoren precies kunnen worden vastgesteld, maar vooral een gebeuren waarbij alles afhankelijk is van:*

- *de situatie*
- *de reactie van de tegenpartij*
- *de technische vaardigheid*
- *het tactische inzicht*

Om hierin goed les te kunnen geven is het noodzakelijk, dat de trainer het spel beheerst zowel in theoretisch als in praktisch opzicht.

*Hij moet een goed voorbeeld kunnen zijn en zelf mee kunnen spelen: je kunt bepaalde situaties spelenderwijs verduidelijken.*

*Laat de spelers zoveel mogelijk oefenen en spelen en geef tijdens het spel je aanwijzingen.*

*Laat de spelers ook zelf meedenken! Belangrijk hierbij is het **situatief coachen** = al naar gelang de spelsituatie je aanwijzingen geven (kwestie van aanvoelen en... Inzicht).*

*Daarnaast moet je de tactische grondprincipes, die steeds weer terugkomen en nog niet*

*beheerst worden, eruit lichten en bespreken:*

**Belangrijk:** de onderlinge coaching (namen noemen naar wie je afspeelt) en begrippen als

“Man”, “Tijd”, “Bal eruit halen” etc... moeten de spelers zich al vroeg eigen maken. Steeds

weer op blijven hameren en spreek

dezelfde taal!

*Succes ermee!*



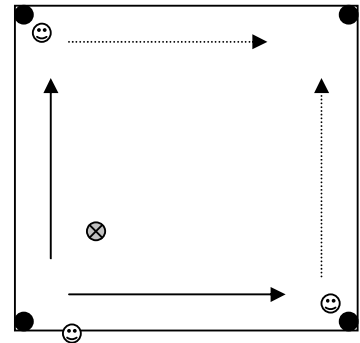


## Het positieospel 3 : 1 in de taktische oefenvorm

### 3 : 1 in een afgebakende ruimte = 12 – 12 meter

Uitvoeringswijze/methodiek:

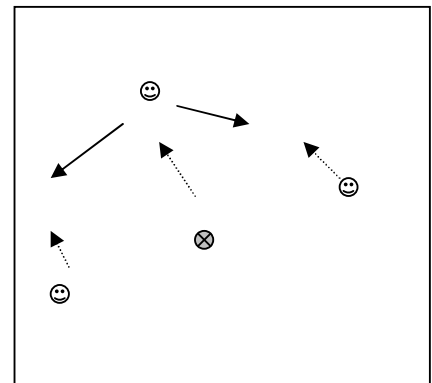
9. De speler met de bal moet steeds in het midden worden genomen waardoor hij twee afspeelmogelijkheden heeft.
10. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. Allereerst wordt de bal steeds in dezelfde richting gespeeld – links- of rechtsom  
Alles wordt aangegeven:
  - De passrichting – de weg van de bal
  - De looprichting – het deel van de positie kiezende speler.
11. De spelers moeten leren begrijpen:
  - Wat driehoekspel is
  - Dat de speler met de bal steeds in het midden genomen moet worden, zodat deze naar twee kanten een afspeelmogelijkheid heeft.
  - Dat bepaalde loopacties noodzakelijk zijn om in de juiste positie te komen.
  - Dat op het juiste moment in de vrije ruimte gesprint wordt
  - Dat men in de vrije ruimte sprinten moet – daar naar toe waar geen tegenstander is.
12. De bal wordt in willekeurige richting gespeeld (zowel links- als rechtsom)
13. In het begin aangepaste weerstand, later opvoeren tot volledige weerstand
14. De bal niet meer aannemen, doch zoveel mogelijk direct spelen (let op de techniek!)
15. Oefenvorm
16. Wedstrijdvorm:
  - Aantal directe passes – vergelijking tussen de 3-tallen onderling
  - 3 x directe paases is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.



### 3 : 1 in de vrije ruimte

#### 1<sup>e</sup> fase

**B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt** de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan moeten zijn medespelers zich opstellen = “Positie kiezen” de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben naar beide kanten.



#### 2<sup>e</sup> fase

B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

#### Uitvoeren:

5. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
6. Als dit voldoende wordt beheerst, vrijer en sneller oefenen.

**Methodiek:** zie oef. A

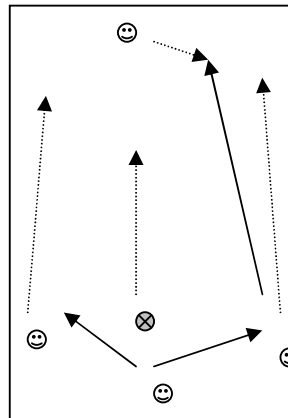
### **3 : 1 met een 5<sup>e</sup> speler (spits) en een verre wisselpass**

#### **Organisatie:**

- Combinatiesafstand 3 : 1 12-15 meter
- Combinatieafstand tot de spits 20-40 meter
- Met de verre wisselpass sprinten 2 aanvallers en de verdediger mee; één aanvaller blijft staan
- De spits biedt zich op het juiste moment aan

#### **Methodiek:**

- Aangepaste weerstand
- Weerstand opvoeren tot volledige weerstand
- Verre wisselpass door de lucht
- Wedstrijdvorm



### **Het spel 3 : 1 met drie 3-tallen = 9 spelers en 2 doelen**

#### **Organisatie:**

Drie spelers spelen de bal samen (aanvallers); van de andere twee 3-tallen staat één 3-tal in het doel op de doellijn, terwijl van het derde 3-tal één speler in het andere doel staat; Één spelers als tegenstander (verdediger) fungeert en één speler zich naast het doel opstelt.

Spelverloop:

Één 3-tal begint te combineren bij de doellijn in de richting van het andere doel onder weerstand van een tegenstander en tracht door middel van combinatiespel of individuele actie tot afwerking te komen.

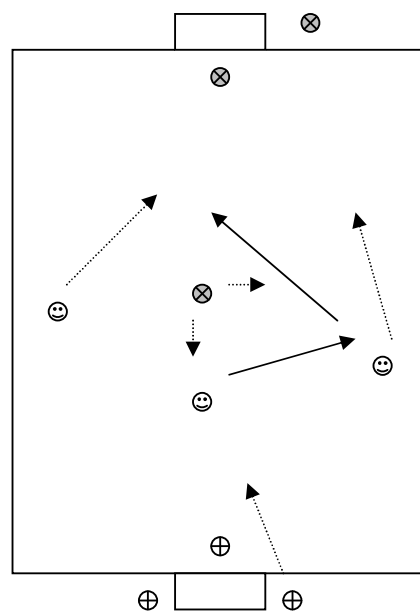
Er wordt van opdracht gewisseld wanneer:

- Het 3-tal (de aanvallers) tot een schot op doel zijn gekomen;
- De tegenstander de bal heeft onderschept.

Nu moet het 3-tal dat heeft afgewerkt de plaats overnemen van het 3-tal bij het doel.

Het andere 3-tal gaat nu combineren naar het andere doel.

Welk 3-tal maakt de meeste doelpunten?



## Het positieospel 4 : 2 in de taktische oefenvorm

### A. 4 : 2 in een afgebakende ruimte (15 – 15 meter)

#### Taak van de aanvallers:

De balbezittende speler wordt door twee spelers in het midden genomen, zodat hij naar twee kanten = naar links en rechts afspeelmogelijkheden heeft (zie het positieospel 3 : 1 ).

De vierde kiest positie tegenover de balbezittende speler, waardoor ook een dieptepass mogelijk is.

Er zijn nu die afspeelmogelijkheden:

- een schuine pass naar links;
- een schuine pass naar rechts;
- een dieptepass door het midden.

#### Dit positieospel uitvoeren:

- met aangepaste weerstand van de tegenstanders
- de weerstand opvoeren
- de bal wordt naar rechts of links gespeeld; nu volgt er een positiewisseling van de drie medespelers

#### De taak van de twee verdedigers:

**Tussen de beide verdedigers moet een goede samenwerking zijn. Zij moeten naast het onderscheppen van de breedte- of schuine pass, vooral de gevaarlijke dieptepass verhinderen.**

Één verdediger doet een aanval op de balbezittende tegenstander en dekt tevens één afspeelmogelijkheid naar rechts of links af.

De andere verdediger zorgt voor een goede rugdekking, waardoor de pass door het midden verhinderd wordt. Er blijft nu nog één afspeelmogelijkheid over, die de verdedigers met schijnacties moeten proberen te onderscheppen. Belangrijk is verder de samenwerking tussen de verdedigers bij het overnemen van man- en rugdekking.

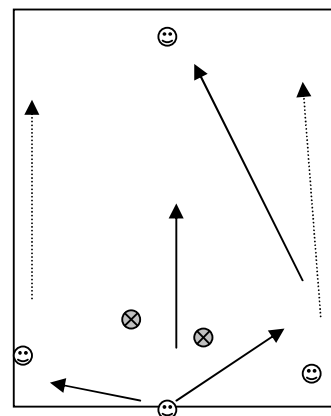
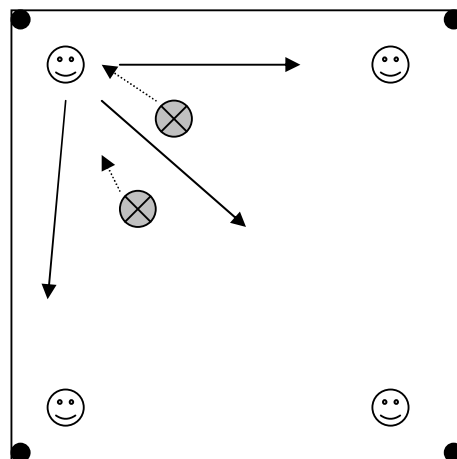
#### Methodiek:

- Met aangepaste weerstand van de tegenstanders - de bal aannemen en spelen.
- De weerstand van de verdedigers opvoeren - de bal zoveel mogelijk direkt spelen
- Oefenvorm
- Wedstrijdvorm:
  - het aantal direkte passes door de aanvallers
  - het aantal dieptepasses t.o.v. het aantal onderbrekingen door de verdedigers

### 4 : 2 in de vrije ruimte (met een rechthoek als veld = diepte)

#### Grootte van het veld afhankelijk van het niveau: 15 – 25 meter

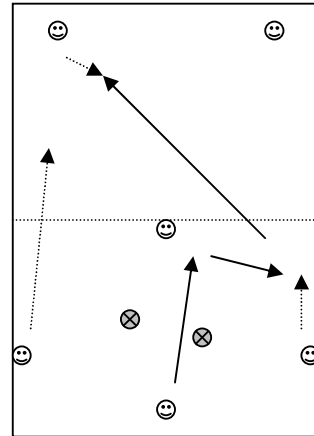
Men speelt nu in een bepaalde formatie; de spelers aan de Zijkanten moeten nu steeds bijsluiten. (zie 3 : 1)



4 : 2 met 8 spelers en een verre wisselpass

**Organisatie:**

- Combinatie afstand 4 : 2 = 15 tot 20 meter
- Combinatie afstand tot de 2 spitsen = 25 tot 30 meter
- Met de verre pass sprinten 2 aanvallers en 2 verdedigers mee; 2 aanvallers blijven staan
- De 2 spitsen bieden zich op het juiste moment aan.

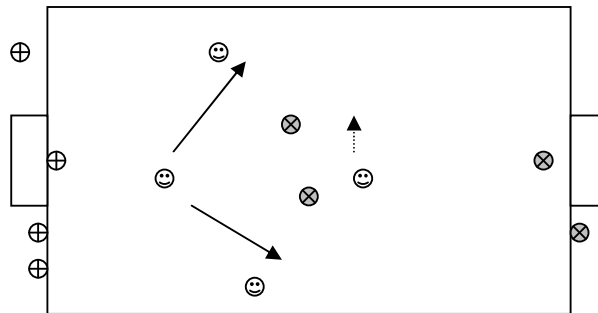


**Methodiek:**

- aangepaste weerstand
- weerstand opvoeren
- verre wisselpass over de grond
- verre wisselpass over de grond en door de lucht
- wedstrijdvorm

4 : 2 met drie 4-tallen en 2 doelen

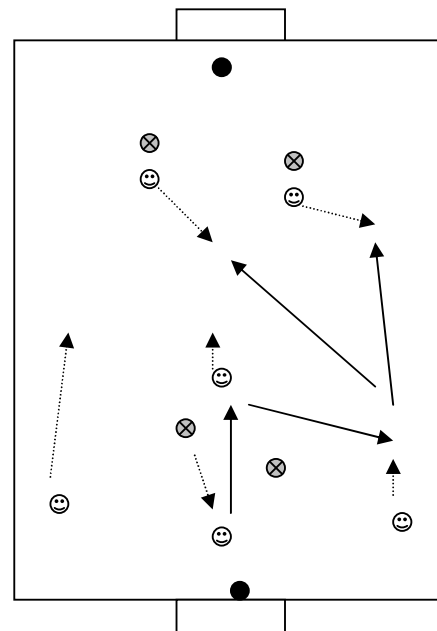
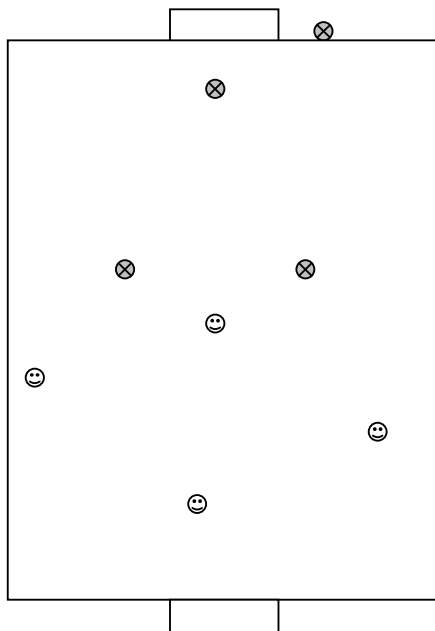
Dezelfde organisatie als bij 3 : 1 oefenvorm D



4 : 2 met twee 4-tallen

F) 4 : 2 met 10 spelers + 2 doelverdedigers

Vanuit 4:2 in de opbouw met 2:2 in de aanval, komen tot 4:2 in de aanval



## Diverse Positie- en Partijspelen

### A. Positiespel 8 : 4 / 7 : 3 / 6 : 2 etc... (als warming-up)

Doel: op balbezit spelen; bal in de ploeg houden

Aanvallers: bijv. 8 x samen = 1 punt

Verdedigers: bal onderscheppen = 1 punt

Series van 2 à 3 minuten

Afhankelijk van het niveau: aantal balkontakten beperken

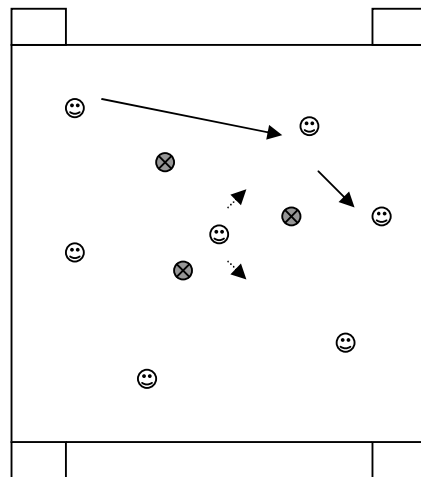
**Variatie:** verdedigers kunnen scoren op één van de vier doeltjes.

Manipuleren met:

- de ruimte
- aantal spelers
- technische beperkingen

Coaching:

- steeds weer aanspeelbaar zijn, dus vrijlopen = positiekiezen
- Wat doe je bij balverlies?
- Spel op het juiste moment stop leggen = situatief coachen



### B. 3 : 2 in de opbouw / 4 : 3 in de aanval

Doel: door middel van een goede veldbezetting een meerderheid creëren door de samenwerking spitsen en middenvelders te verbeteren.

#### Organisatie:

In de opbouw wordt 3 : 2 gespeeld; vanuit dit vak een dieptepass op één van de twee spitsen. Twee spelers sluiten bij en we krijgen 4 : 3 in het aanvalsvak.

Bij balverlies moeten deze twee spelers meteen terug naar het verdedigingsvak en we krijgen vanuit het andere vak hetzelfde spel.

Scoren:

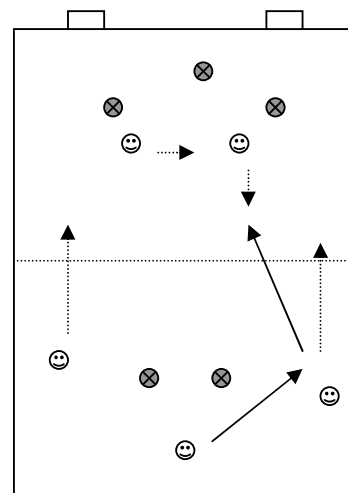
- a) lijnvoetbal
- b) op 2 doeltjes
- c) op één groot doel

**Methodiek:**

- a) vaste organisatie; dezelfde spelers schuiven steeds door en komen weer terug
- b) aangepaste weerstand
- c) volledige weerstand; wisselende spelers schuiven door (afhankelijk van .....

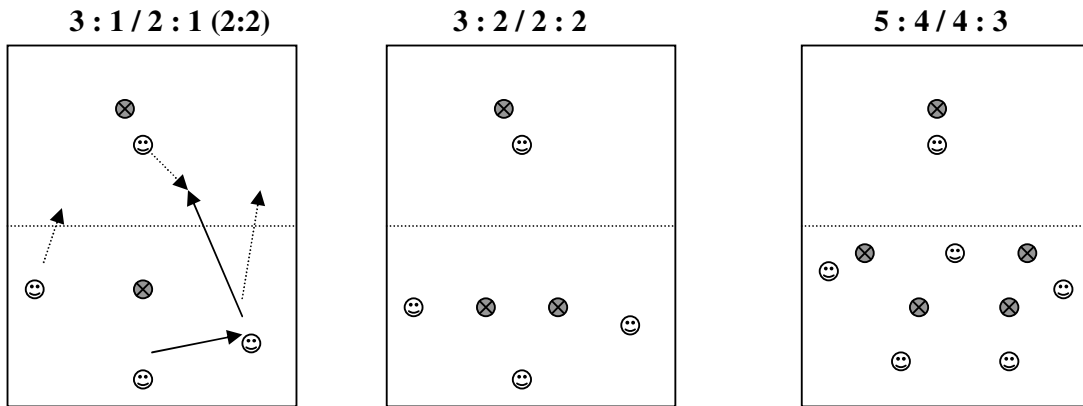
#### Coaching:

- Zeker spelen in de opbouw
- Op het juiste moment de spitsen aanspelen (oogkopntakt)
- Spitsen moeten het spel goed meelesen = juiste moment van vragen
- Bij balverlies meteen omschakelen!
- Coachen van de 'laatsyte man' vooral in verdedigend opzicht.

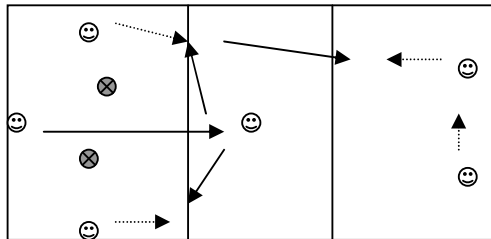


Er zijn diverse variaties te bedenken, waarbij je niet afhankelijk bent van het aantal spelers.

**C) Diverse andere vormen**

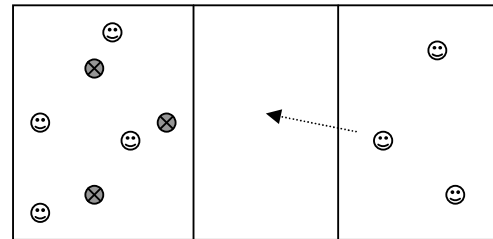


**D) 4 : 2 in 3 vakken**



Speler in middenvak moet direkt kaatsen

**E) 4 : 3 in 3 vakken**

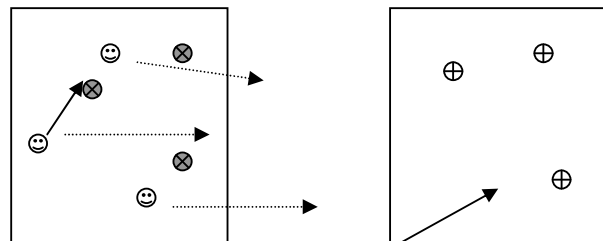


Een speler vraagt in het middenvak

*3 : 3 / 4 : 4 in 2 vakken*

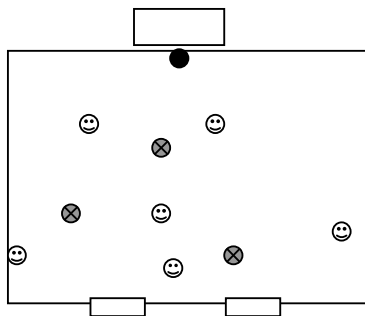
In één vak wordt 3 : 3 gespeeld.  
Veroveren de verdedigers de bal,  
dan sprinten de aanvallers naar het  
andere vak, waarZij verdedigers worden  
in het spel 3 3. De trainer heeft intussen een  
bal naar dat vak gespeeld.

Wedstrijdvorm: 5 à 7 x samenspelen = 1 punt



Trainer

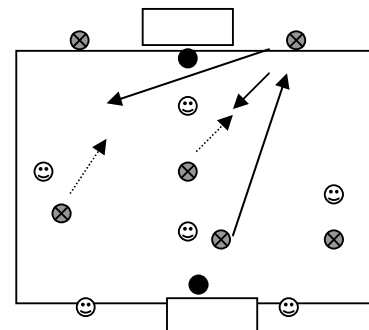
*6 : 3 in het 16-metergebied*



Aanvallers scoren op grote doel (zo snel mogelijk) op doel

Verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes

*H) 4 : 4 met 2 kaatsers naast het doel*



Elke partij heeft 2 kaatsers naast het doel

Met/zonder keepers