

praktijk

## Voetbaltrainingen voor E-pupillen

16

N/S

# **Voetbaltrainingen voor E-pupillen**

***Complete trainingen  
voor de leeftijd  
9-11 jaar***

Door Paul Driesen en Ko Timmer



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>1. De E-pupil wie is dat ?</b>	<b>6</b>
<b>2. Trainingen voor E-pupillen (9-11 jaar)</b>	<b>8</b>
1. Individuele baltechniek	9
2. Zuiver schieten in beweging	11
3. Passen door middel van spelvormen	13
4. Zuiver schieten	15
5. Passen door middel van spelvormen	17
6. Geplaatst schieten over een langere afstand	19
7. Schieten op het doel	21
8. Samenwerkingsbesef laten toenemen zonder het individuele (dribbelen) uit het spel te halen	23
9. Afwerken op doel	25
10. Schieten over diverse afstanden	27
11. Beheersen van de bal door middel van diverse spelvormen met dribbelen en drijven	29
12. Dribbelen	31
13. Dribbelen	33
14. Passen en gericht schieten	35
15. Het gevoel aan de bal	37
16. Schieten op doel	39
17. Afwerken op doel	41
18. Het duel 1:1 (aanvallend)	43
19. Samenspelen in diverse oefenvormen	45
20. Handelingssnelheid om na het duel 1:1 tot afwerking te komen	47
21. Dribbelen	49
22. Samenwerking in een overtalsituatie	51
23. Uitspelen van de 2:1 situatie	53
24. Passen onder minimale druk	55
25. Passen	57
26. Beheersen en verwerken van de bal	59

**3. Informatiewijzer**

**61**

**Colofon**

**62**

## **Voorwoord**

---

De NKS wil de sportverenigingen steeds meer en steeds beter van dienst zijn. Daartoe worden ook praktische boekjes/brochures samengesteld over onderwerpen die vaak ter sprake komen. Hierbij wordt getracht beknopt en helder een aantal zaken bijeen te zetten voor direct gebruik.

In het boekje "Voetbaltrainingen voor E-pupillen worden kant en klare, volledig uitgewerkte trainingen aangeboden. Deze zijn bedoeld voor de vele vrijwilligers die wekelijks een groep van de kleinste voetballers in de vereniging op het trainingsveld begeleiden en hen daar trachten enige vaardigheden bij te brengen. Velen van deze trainers hebben geen trainersopleiding gevolgd en kunnen deze hulp goed gebruiken.

Dit boekje is evenzeer nuttig voor degenen die een eerste trainerscursus volgen welke gericht is op jeugd.

De beide auteurs hebben een ruime ervaring in het voetbal.

**Paul Driesen** functioneerde jarenlang als jeugdtrainer en als seniorentrainer in Nederland.

Daarnaast gaf hij voor de NKS en de KNVB veel cursussen voor jeugdtrainers. Sinds een aantal jaren woont en werkt hij in Denver/Colorado. Daar heeft hij zijn eigen "Soccer Academy".

**Ko Timmer** heeft ook een achtergrond als voetbaldocent en voetbaltrainer. Hij is docent voor de NKS en de KNVB voor trainersopleidingen en is zelf al vele jaren actief als trainer. In het dagelijks leven is hij leraar lichamelijke opvoeding.

Met dank voor het kritisch lezen van het manuscript aan: Jac Akkermans.

drs. R.C.J. Geertzen  
directeur NKS

# **1. De E-pupil, wie is dat?**

Deze brochure behandelt een groot aantal trainingen voor E-pupillen, waarmee iedere jeugdtrainer zo aan de slag kan. De oefenvormen staan goed omschreven en zijn met tekeningen verduidelijkt. Toch is het belangrijk alvorens met de trainingen te starten zich het volgende te realiseren. Al zijn de trainingen nog zo goed uitgewerkt, het kan altijd voorkomen dat oefenvormen niet goed lopen. Dit ligt dan niet aan de vorm zelf, bijna iedere groep E-pupillen is in staat deze uit te voeren. Het zal dan liggen aan de presentatie van de trainer zelf. Voorwaarde is nl. dat er rekening wordt gehouden met de kinderen van die leeftijd. Ze zijn nog erg jong en behoeven een op die leeftijd afgestemde aanpak. Die is niet in een training op papier aan te geven. Daarom in deze inleiding aandacht voor de E-pupil, wie is dat?

E-pupillen begrijpen het voetbalspel al wat beter dan een F'je, maar zijn absoluut nog niet in staat de voetbalbedoelingen als een team na te streven. Ze spelen nog erg voor zichzelf, weten nog niet goed genoeg wat vrijlopen is, dus laat staan dat ze goed kunnen samenspelen. Heel belangrijk is dat je als jeugdtrainer accepteert dat dit zo is en geduld opbrengt t.a.v. samen moeten voetballen. Hun gedrag is vaak erg spontaan en zo voetballen ze ook. Ze overzien de complexe spelsituatie slecht en doen wat hun spontaniteit hen ingeeft. Balverlies wisselt zich snel af met balverovering. Enerzijds komt dit door een beperkte balvaardigheid (veel van de trainingen in de brochure hebben tot doel dit te verbeteren), anderzijds door het beperkte inzicht in het spel.

Op de training zal m.n. dit laatste geoefend moeten worden in kleine partijvormen, waardoor het inzicht sneller kan groeien dan in het 7 tegen 7 op de zaterdagochtend.

De spelers van die leeftijd kunnen hebben ook nog maar een beperkte concentratie. De aandacht is zo weg, ze zijn zeer snel afgeleid. We moeten dit niet zien als een negatief aspect van deze leeftijd, het is juist erg belangrijk dat ze open staan voor alle invloeden. Hierdoor leren ze de wereld beter kennen en ontwikkelen ze zich veelzijdig. Luisteren naar de trainer is dan ook een grote opgave voor ze. Ze leren veel meer door te doen en door te kijken dan door te luisteren.

Stilstaan is ook nog een groot probleem voor ze. E-pupillen zijn erg beweeglijk en zijn constant bezig met lijf en leden. Ook dit is heel positief, zo doen ze net als de F-pupillen veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van het eigen lijf kennen. De coördinatie is al wat beter dan bij de F'jes het geval is. Dit zie je aan het trappen van de bal en het meenemen ervan. Bij een groot aantal zie je al functionele passeerbewegingen ontstaan. Laat ze dit ten volle uitproberen, ook al zou zo'n speler beter over moeten spelen volgens de voetbalwetten. Het devies is dus: veel laten spelen.

Tenslotte volgen hier de belangrijkste tips voor het geven van training aan de E-pupillen:

- Als je een oefenvorm of een spel wilt uitleggen, doe het dan voor terwijl je het uitlegt. Zet de spelers van te voren daar neer waar je ze wilt hebben en geef dan een korte uitleg, waarbij de spelers het direct kunnen toepassen en niet nog eens ergens naar toe moeten lopen.
- Ga niet te lang door met een vorm, maar zorg dat je bij verslapping van het spel snel varieert (in de trainingen worden vaak variaties genoemd). Bijv. andere tikker, verdediger, etc.
- Benadruk het spel en niet de wedstrijd. Bij lang niet elke E-pupil gaat het al om de punten maar om de beleving. Het willen of moeten winnen staat vaak een ontwikkeling van het spel in de weg.
- Spreek de taal van het kind. Gebruik geen voetbaltermen die ze nog niet begrijpen. Knijpen, kort, in de rug, positie houden, vrije ruimte zullen zeker niet altijd begrepen worden.



## **2. Trainingen voor E-pupillen(9-11 jaar)**

---

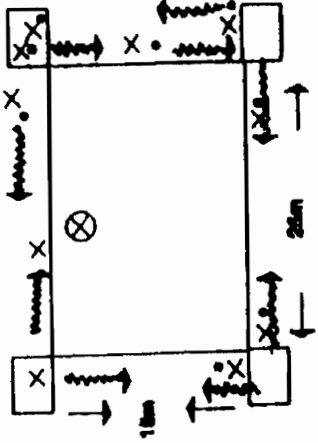
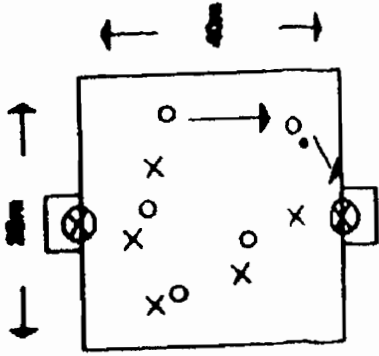
Hierna worden 28 uitgewerkte trainingen beschreven die elk een bepaald thema behandelen.

**Legenda voor het lezen van de tekeningen in de kolom ORGANISATIE:**

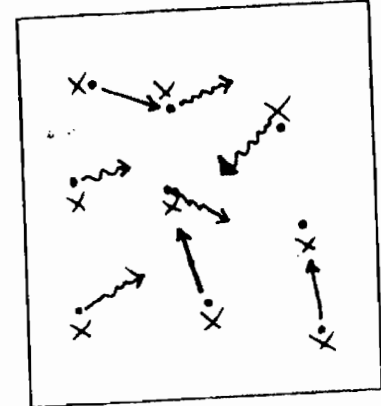
- x.o.△ = speler met bal**
- x.~~~> = dribbel**
- x.—>= pass**
- x.- - -> = loopactie**

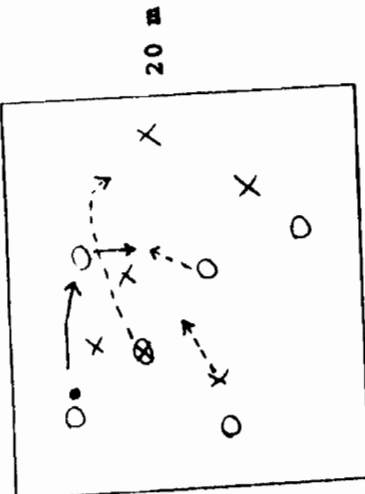
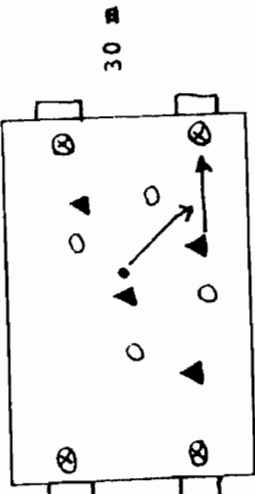
<b>Voetbalprobleem:</b> Men is nog niet 'de baas' over de bal. <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van de individuele baltechniek.	<b>1</b>
---	----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Ratten en Raven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ze staan tegenover elkaar met elk een bal aan de voet.</li> <li>- Op teken moet de ene groep achter de andere groep aanjagen.</li> <li>- Als bijvoorbeeld de ratten achter de raven aan moeten dan moeten de raven proberen de bal over een lijn te dribbelen en dan is men veilig. De ratten moeten de raven tikken voordat men veilig is. Dit kan eerst gedaan worden zonder bal en later met een bal aan de voet.</li> <li>- Dit kan vanuit diverse uitgangssituaties gedaan worden (staand, gehurkt, zittend, etcetera).</li> <li>- Vele variaties mogelijk.</li> </ul>		<p>'Probeer de ander te tikken zonder dat je de bal kwijt raakt'</p>

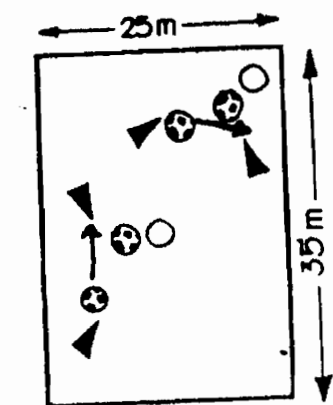
<p><b>KERN: 'Batman'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedere speler heeft één bal.</li> <li>- Dribbelt men van vak tot vak (op de vier hoeken) zonder getikt te worden dan krijgt men één punt (korte zijde) of twee punten (lange zijde). 'Batman' probeert zoveel mogelijk spelers te tikken.</li> <li>- Duur: 1 minuut (ook mogelijk met twee 'Batman's).</li> <li>- Eventueel diagonaal oversteken (= drie punten).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmatig aan de technische scholing werken (dribbelen, drijven, kappen etc.).</li> <li>- Geef aan wanneer binnen kant, buitenkant voet, onder de voetzool, achter het standbeen langs.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel 6:6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel</li> </ul>		

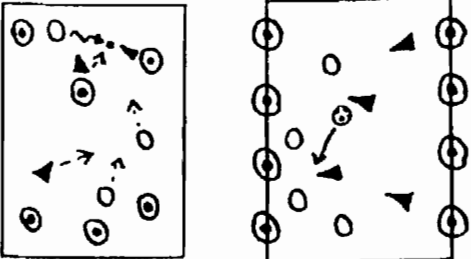
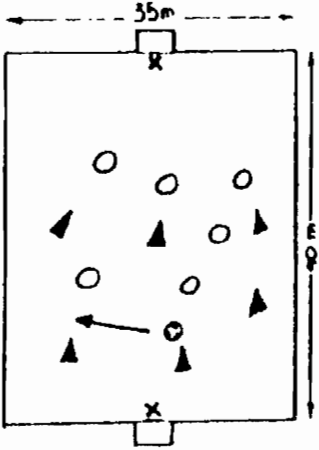
<b>2</b>	<p><b>Voetbalprobleem:</b> Men schiet/passt nog erg onzuiver, waardoor veel passes verloren gaan.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het zuiver schieten in de beweging.</p>
----------	--

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Jagertje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedere speler heeft een bal.</li> <li>1. Men kan scoren als men met de eigen bal een andere bal raak schiet. Wie heeft de meeste punten?</li> <li>2. Idem, alleen als je geraakt wordt door een ander gaat er één punt van je totaal af.</li> <li>3. Idem, alleen nu gaat er ook een punt af als je bal buiten de afgebakende ruimte komt.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25 ■</p>  <p style="text-align: center;">20 ■</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Houd je punten goed bij !</li> <li>- Dus nu moet je zuiver schieten én zorgen dat de bal niet buiten de ruimte komt én zorgen dat je niet 'afgeschoten' wordt.</li> </ul>

<p><b>KERN: Vossenjacht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee ploegen in een afgebakende ruimte.</li> <li>- Men moet proberen door middel van samenspel een neutrale speler (in een anders gekleurd shirtje) te raken onder zijn heupen.</li> <li>- Is het schot raak dan heeft men één punt.</li> <li>- Iedereen is in beweging.</li> <li>- Regelmatig wisselen van 'vos'.</li> <li>- Eventueel met meerdere vossen werken.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijk goed voor je schiet!</li> <li>- Mik met de binnenkant van je voet.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel 6:6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Twee doelen aan beide kanten met keepers.</li> <li>- Extra mogelijkheid om te schieten en scoren.</li> </ul>		

<b>Voetbalprobleem:</b> <b>Doel van de training:</b>	Het passen van de bal is nog erg moeilijk voor deze kinderen. Verbeteren passen door middel van spelvormen.	<b>3</b>
---	--	----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<b>WARMING-UP:</b> Jagerbal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per drietal twee ballen.</li> <li>- Twee spelers van dit drietal proberen met één bal de bal van de andere speler te raken.</li> <li>- Tijdsduur één minuut.</li> <li>- Hoe vaak geraakt etc.?</li> <li>- In afgebakende ruimte.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelvorm ook aanbieden zodat het in de belevingswereld van het kind past.</li> <li>- Stimuleren.</li> <li>- Uitleg belangrijk.</li> <li>- Belonen etc.</li> </ul>

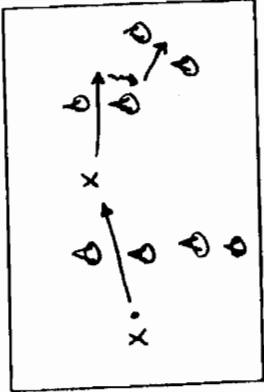
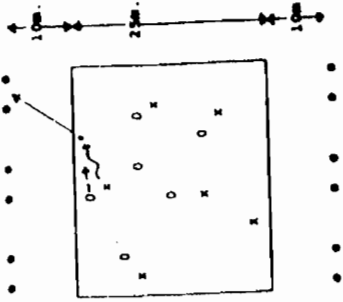
<p><b>KERN:</b> Pionervoetbal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iedere speler heeft één pion opgesteld in de afgebakende ruimte. Wordt zijn pion geraakt = minpunt. Reakt hij een andere pion met de bal = pluspunt.</li> <li>2. Twee teams maken gezamenlijk een aantal pionnen aanvallen en verdedigen.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren van acties.</li> <li>- 'Durf op onderzoek uit te gaan en te schieten op een pion'.</li> <li>- 'Niet bang zijn, val maar aan'.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 en twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lekker vrij laten schieten.</li> <li>- Stimuleer het schieten op doel.</li> <li>- Geef aan toe de bal gepast /geschoten kan worden.</li> </ul>

	<p><b>Voetbalprobleem:</b> Het zuiver schieten is op deze leeftijd een groot probleem.  <b>Doel van de training:</b> Verbeteren van het zuiver schieten.</p>
--	--

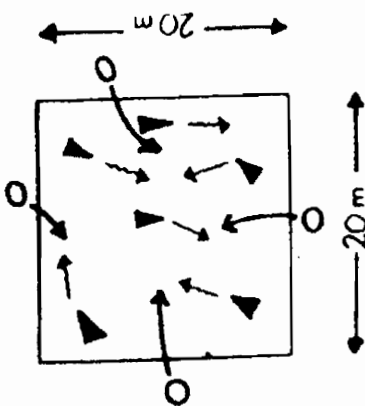
**4**

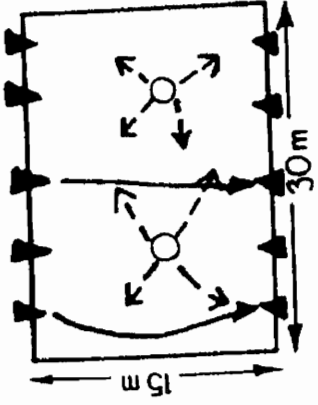
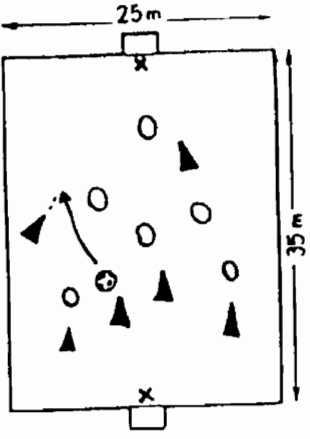
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Raak de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee ploegen van ± zes man.</li> <li>- Iedereen heeft één eigen bal.</li> <li>- Men stelt zich op buiten het veld, maar iedere partij op zijn eigen helft.</li> <li>- Door middel van zuiver te schieten tegen een opvallend gekleurde bal (basketbal), probeert men deze bal over de achterlijn van de tegenstander te krijgen.</li> <li>- Niemand mag in het veld komen.</li> <li>- Men moet de eigen bal halen door buitenom te lopen.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variatie: iedereen mag overal gaan staan.</li> <li>- Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel daar hervat door de andere ploeg.</li> </ul>



<p><b>KERN:</b> Per tweetal een bal en een doeltje van 2 pionnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het 2-tal schiet de bal naar elkaar door het doeltje.</li> </ul> <p>Variatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* doeltje kleiner of groter</li> <li>* afstand groter of kleiner</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een van het 2-tal schiet de bal door het doeltje, de ander neemt de bal over en trapt door een volgend doeltje, etc.</li> <li>- Idem, maar met zo min mogelijk balaanrakingen per 2-tal, zoveel mogelijk doelpunten maken.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trap met de binnenkant van je voet.</li> <li>- Houd je voet gespannen, strak.</li> <li>- Schiet ook eens met je andere voet.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel met aan beide zijden drie doelen, die buiten het veld staan.</li> <li>- Men moet nu vanuit het veld scoren op deze doeltjes.</li> </ul>		

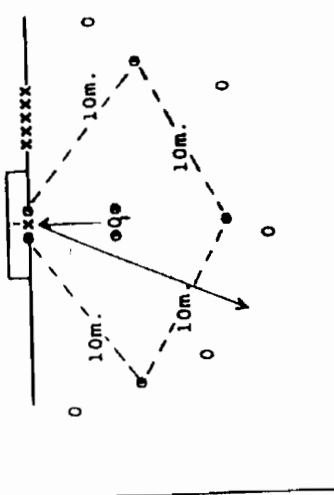
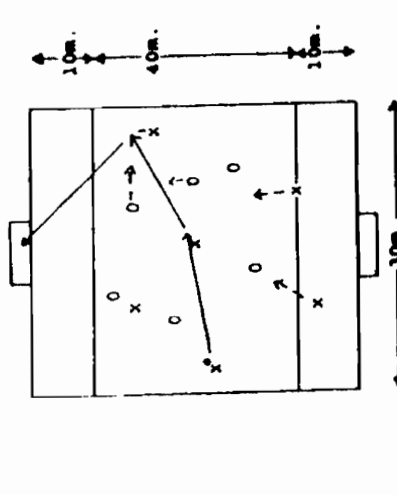
<b>Voetbalprobleem:</b> <b>Doel van de training:</b>	Het passen van de bal is nog erg moeilijk voor deze kinderen. Verbeteren van het passen door middel van spelvormen.	<b>5</b>
---	--	----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<b>WARMING-UP: Ghostbusters I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aantal spelers dribbelt in een vierkant met de bal. Zij mogen niet stilstaan met de bal.</li> <li>- Vier man (of eventueel meer/ minder) proberen van buiten het vierkant met een bal de bal van de dribbelaars af te schieten.</li> <li>- Lukt dat -&gt; wisselen van positie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorg voor voldoende ballen.</li> <li>- Leg het spel goed uit, zodat iedereen weet wat de bedoeling is.</li> <li>- Stimuleren, spannend maken!</li> </ul>

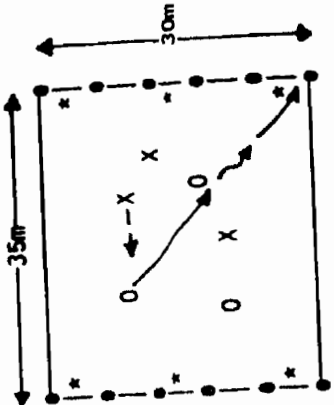
<p><b>KERN:</b> Verover de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per tweetal één bal.</li> <li>- Tweetal staat tegenover elkaar en scoort één punt als ze de bal naar elkaar passen (in de voeten).</li> <li>- Twee verdedigers staan in het vak en proberen het passen te verhinderen. Veroveren van de bal is één punt.</li> <li>- Na één minuut wisselen. Nieuwe verdedigers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- De passers mogen de bal niet te lang vasthouden. Ze moeten wel passen, zodat de verdedigers de bal kunnen veroveren.</li> <li>- Hoe passen? <ul style="list-style-type: none"> <li>. strak</li> <li>. met een boog</li> <li>. hoog, etc.</li> </ul> </li> <li>- (afhankelijk van waar de verdediger staat).</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Twee doelen met keepers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren.</li> <li>- Niet te vaak stilleggen, bij de E wel, bij de F niet / nauwelijks.</li> <li>- De speler/jes zelf ervaring laten opdoen.</li> </ul>

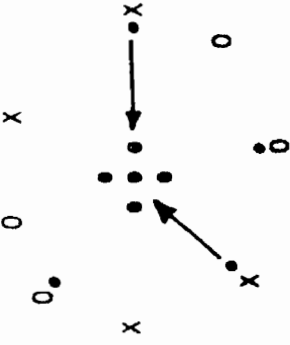
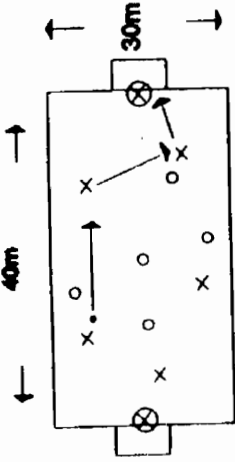
<b>Voetbalprobleem:</b>	Door een gebrek aan vaardigheid is het voor deze leeftijdsgroep moeilijk een verre pass te geven.	<b>6</b>
<b>Doel van de training:</b>	Verbeteren van het geplaatst schieten over een langere afstand.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per tweetal een bal. Trap de bal naar elkaar zonder dat de bal binnen het vierkant de grond raakt.</li> <li>- Vierkant groter maken. Welk tweetal scoort het meest in één minuut? (Goede pass = een doelpunt)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer de bal van onder te raken, zodat hij door de lucht gaat.</li> </ul>

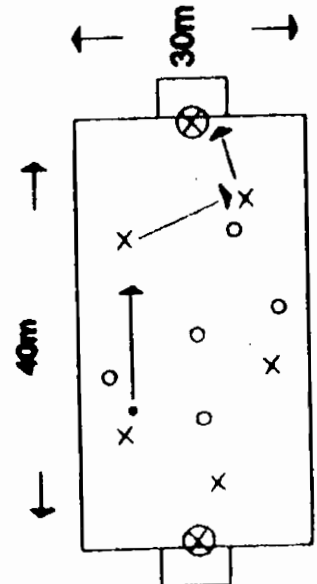
<p><b>KERN:</b> Honk-Voetbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee teams van bijvoorbeeld zes man.</li> <li>- Verdedigende partij stelt zich in het veld op.</li> <li>- Aanvallende partij stelt zich op de doellijn op, naast het doel.</li> <li>- O I passt de bal aan en X I trapt de bal het veld in.</li> <li>- De verdedigers O, proberen de bal nu zo snel mogelijk in het grote doel te krijgen, terwijl aanvaller X zo snel mogelijk om de drie honken loopt.</li> <li>- Doel: wie is het eerste binnen.</li> <li>- Alles of niets: of de aanvallers of de verdedigers winnen.</li> <li>- Heeft iedereen 1 x geschoten, dan wisselen van aanvallers, verdedigers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer ze trappen met de wreef van de voet.</li> <li>- Geef aan hoe dat moet (voorbeeld).</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee handbaldoelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoren van afstand is twee punten, anders één punt.</li> <li>- Stimuleer het schieten vanaf een bepaalde lijn (<math>\pm</math> 10 meter).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelen zonder keeper.</li> <li>- Laat ze zelf ontdekken hoe ze kunnen schieten van af stand.</li> <li>- Help ze daarbij door aan te geven wanneer/hoe ze kunnen schieten van afstand.</li> </ul>

<b>Voetbalprobleem:</b> Het schieten op het doel gebeurt nog te onzorgvuldig. <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het schieten op doel.	<b>7</b>
--	----------

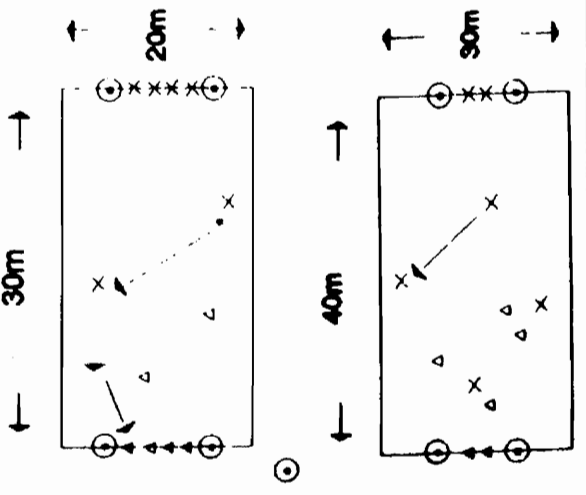
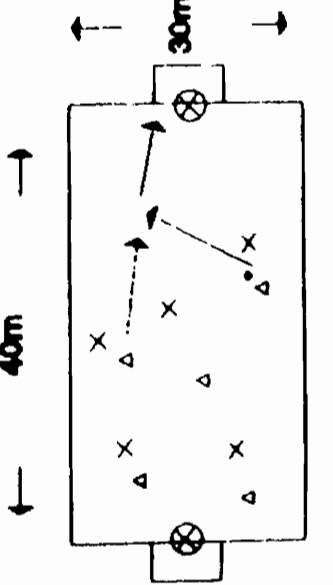
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 6:6 met drie doeltjes en keepers per team</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In het veld wordt 3:3 gespeeld.</li> <li>- Ieder team heeft drie doeltjes die verdedigd worden door drie keepers.</li> <li>- Weinig spelers in het speenveld -&gt; dus veel ruimte voor acties om tot schieten te komen.</li> <li>- Veel doelen -&gt; veel mogelijkheden om te schieten. Veel doelen werkt uitnodigend.</li> <li>- Na enkele minuten wisselen van spelers en keepers.</li> </ul>		<p>'Probeer zo snel mogelijk te komen tot een schot op doel'</p>

<p><b>KERN: Pionnenvoetbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al de spelers staan in een cirkel.</li> <li>- Per tweetal één bal en iedere cirkel heeft een partner, die recht tegenover hem staat.</li> <li>- Men passt de bal naar elkaar, waarbij men de pionnen in het midden probeert te raken = één punt.</li> <li>- Welk tweetal scoort de meeste punten.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- De technische scholing niet vergeten. Individueel en per groep technische aspecten bijbrengen.</li> <li>- Geef aan hoe de spelers hun voet moeten houden tijdens de trap.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Pionnenvoetbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:6.</li> <li>- Ieder team heeft bijvoorbeeld acht pionnen op de achterlijn staan (kleine pionnen die met de bal omgetrapt kunnen worden).</li> <li>- Welk team schopt de meeste pionnen om met de bal?</li> </ul>		

<b>Voetbalprobleem:</b>	Het samenspelen verloopt nog erg moeizaam. Men strandt nog te vaak op de tegenstander omdat men niet genoeg samenwerkt.	<b>8</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het samenwerkingsbesef proberen te laten toenemen zonder het individuele (het dribbelen) uit het spel te halen.	

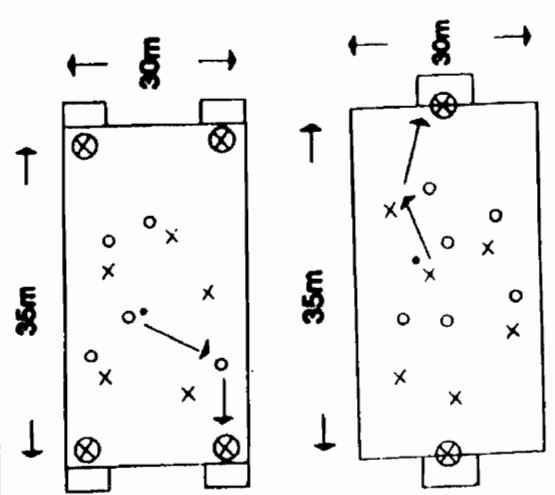
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6 met keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Als iemand scoort uit een dribbel dan levert dat één punt op.</li> <li>- Scoort men na een combinatie (bijvoorbeeld pass, aannemen schot) dan krijgt men twee punten.</li> </ul>		



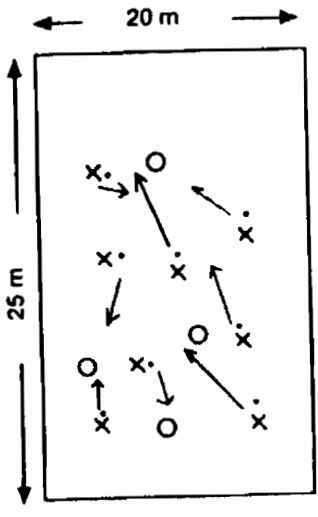
<p><b>KERN:</b> Partijspel 4:4, 3:3 en 2:2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allerlei partijspelen.</li> <li>- Bij 2:2 maken beide ploegen drie teams van twee.</li> <li>- 2:2 Op het veld en vier spelers fungeren in een groot doel als keepers. Ze moeten op de lijn blijven en kunnen hun handen niet gebruiken.</li> <li>- Bij 3:3 zijn er twee teams per ploeg en drie keepers etc.</li> <li>- Bij 4:4 zijn er vier veldspelers en twee keepers.</li> <li>- Regelmatig wisselen - veld groter - kleiner maken.</li> <li>- Maak de goals van pionnen groter.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer tijdens de partijjes aan te geven wanneer je beter kunt overspelen, en wanneer je beter alleen kunt gaan.</li> <li>- Let op: Overspelen is niet altijd de beste oplossing.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Vrij spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleer het samenspelen, maar laat ze ook 'pingelen'.</li> </ul>		

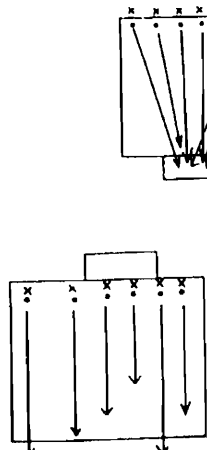
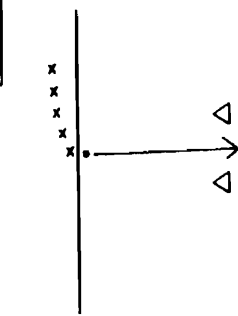
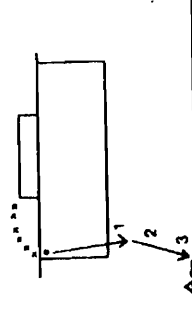
<b>Voetbalprobleem:</b> Het scoren levert nog te veel problemen op. <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het afwerken op doel.	<b>9</b>
--	----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Prijsschieten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partijspel met drie keepers op iedere achterlijn.</li> <li>- Gewoon spel, waarbij de hele achterlijn als doel fungeert.</li> <li>- De lijn wordt verdedigd door drie keepers, die over de hele lijn mogen verdedigen.</li> <li>- Regelmatig wisselen van keepers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zodra je kunt schieten, schiet dan!</li> <li>- Stimuleer de kinderen om veel te schieten.</li> </ul>
<p><b>KERN:</b> Doelschieten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partijspel 5:5 met vier doeltjes en vier keepers verspreid in het veld.</li> <li>- De ploeg die in balbezit is mag op alle vier de goals scoren.</li> <li>- Veel schieten.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijk goed op welk doel je het best kunt schieten.</li> </ul>

<p><b>SLOT I: Partijspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partijspel 5:5 met twee doeltjes + twee keepers aan iedere kant.</li> <li>- Meer kans om tot scoren te komen.</li> </ul> <p><b>SLOT II: Partijspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partijspel 6:6 met één keeper aan iedere kant.</li> <li>- De 'echte' wedstrijd.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer zo spoedig mogelijk tot scoren te komen</li> </ul>
--	--	---

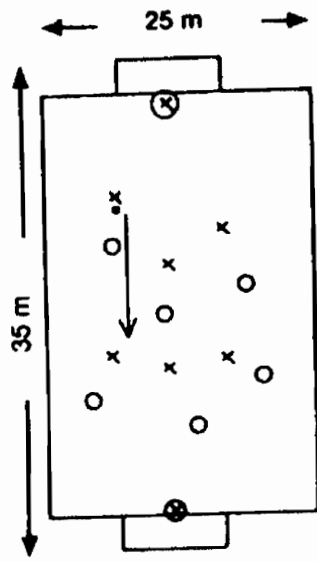
<b>Voetbalprobleem:</b>	Men is bij het schieten nog erg ongecontroleerd. Men heeft nog geen 'vastheid'. Soms past men te hard, soms te zacht, dan weer te hoog, enzovoorts.	<b>10</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het schieten. De spelers laten ondervinden hoe men (afhankelijk van de te overbruggen afstand) een bal kan schieten.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 'Survival/overleving'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In een afgebakende ruimte heeft slechts één speler een bal. Al de andere spelers zijn vrij om te bewegen waar ze willen in de afgebakende ruimte.</li> <li>- De ene speler moet met zijn bal iemand raken (beneden de knieën).</li> <li>- Deze speler moet dan ook een bal pakken en met zijn tweeën gaan ze verder jagen, totdat er uiteindelijk één speler is zonder bal. Deze heeft al de jagers overleefd en is winnaar.</li> </ul>		

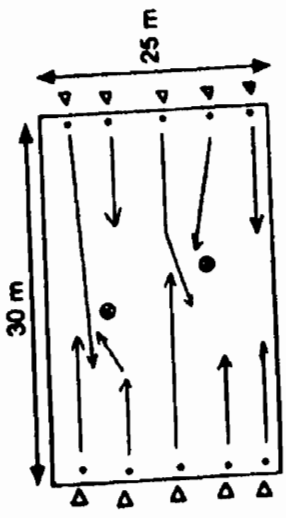
<p><b>KERN:</b> Allerlei spelvormen met een puntensysteem, zodat er aan het einde een winnaar is.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vanaf een bepaalde lijn moet men proberen de bal naar een andere lijn te schieten (bijvoorbeeld van de achterlijn naar 16-meter lijn en terug).</li> <li>2. Vanaf de 16-meter lijn tegen de lat schieten.</li> <li>3. Tussen pionnen scoren.</li> <li>3. Wie heeft het minst aantal schoten nodig om vanaf een bepaald punt een ander punt te bereiken (vergelijkbaar met golf), bijvoorbeeld tegen een pion aanschietsen).</li> <li>4. Diverse andere vormen zijn zelf te bedenken.</li> </ol>	  	<p>- Geef aan hoe de spelers moeten schieten: Grote afstand: bal door de lucht. Tegen de lat: voet onder de bal. Standbeen in de goede richting.</p> <p>-</p>
---	---	---

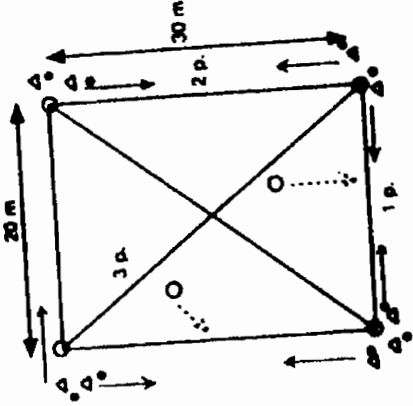
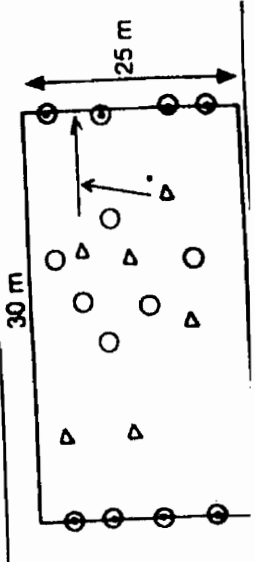
**SLOT: Partijspel 6:6 + twee keepers**

- Vrij spel.
- Stimuleer het schieten (eventueel van afstand).



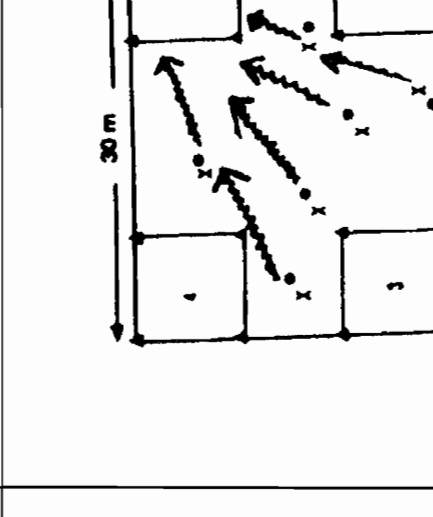
<b>Voetbalprobleem:</b>	Men beheerst in deze leeftijdsfase de bal al beter dan de F-pupillen, maar nog steeds is de bal een grote weerstand.	<b>11</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het beheersen van de bal door middel van diverse spelvormen in het kader van dribbelen en drijven.	

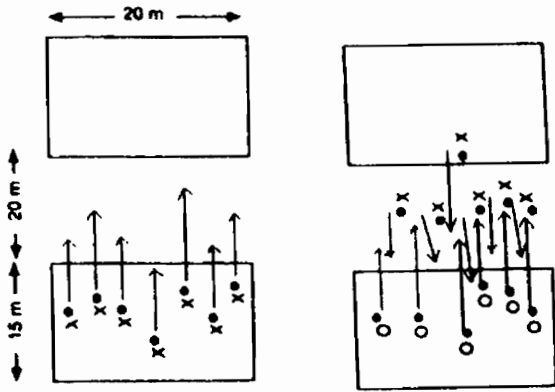
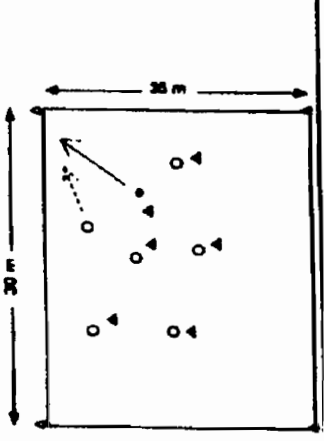
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<b>WARMING-UP: Oversteekspel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee vaste verdedigers.</li> <li>- Aan iedere kant staan vijf spelers (een ieder met bal).</li> <li>- Men moet dribbelen naar de andere kant zonder getikt te worden.</li> <li>- Een minuut werken; welke speler heeft het vaakst de andere kant bereikt zonder afgetikt te worden?</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Let goed op de verdedigers en niet alleen op je eigen bal.</li> </ul>

<p><b>KERN:</b> Nummerspel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbelen van pion naar pion zonder afgetikt te worden (of zonder dat de bal weggeschopt of afgepakt wordt).</li> <li>- Lange zijde = twee punten.</li> <li>- Korte zijde = één punt.</li> <li>- Diagonaal = drie punten.</li> <li>- Twee verdedigers.</li> <li>- Een minuut arbeid. Wie heeft de meeste punten?</li> <li>- Iedere speler moet zelf initiatief nemen.</li> <li>- Men moet in een rechte lijn dribbelen van pion naar pion.</li> <li>- Komt er een tikker aan, dan moet men versnellen/passeren/afkappen en weer teruggaan naar de pion waar men vandaan komt.</li> </ul>		<p>'Probeer tijdens het dribbelen de verdedigers in de gaten te houden'</p>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Scoren door middel van een dribbel is twee punten.</li> <li>- Aan iedere kant twee doeltjes.</li> </ul>		

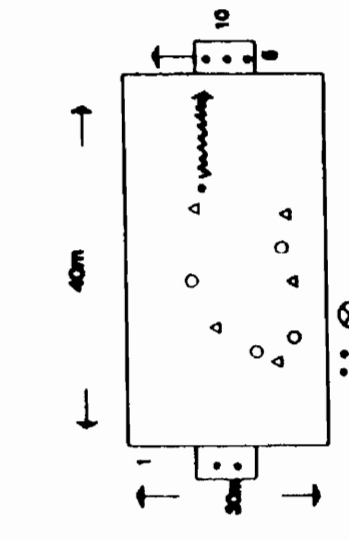


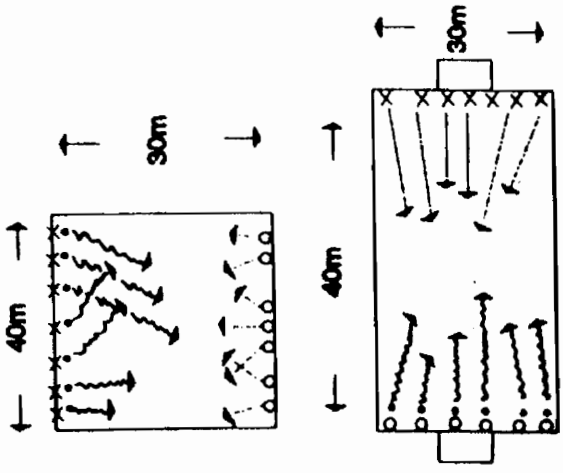
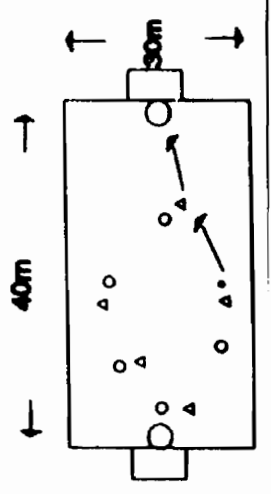
<p><b>Voetbalprobleem:</b> Het dribbelen verloopt nog erg moeizaam, zeker als er tegenstanders zijn.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het dribbelen.</p>	<p><b>12</b></p>
--	------------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Naar een vak dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ledere speler heeft een bal.</li> <li>- Men dribbelt in een afgebakende ruimte.</li> <li>- Op teken van de trainer moet men zo snel mogelijk naar hoek 1, 2, 3 of 4 dribbelen, afhankelijk van wat de trainer roept.</li> <li>- Wedstrijdvorm (wie is er het eerst?).</li> <li>- Je kunt diverse varianten aanbieden.</li> </ul>		

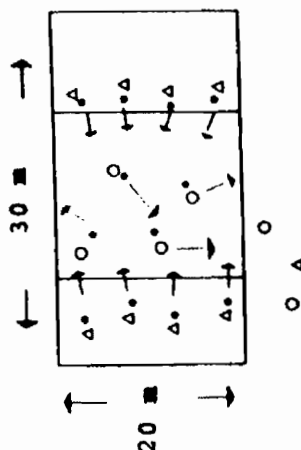
<p><b>KERN:</b> Naar een andere ruimte dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedere speler één bal.</li> <li>- Twee teams onderscheiden door overgooiers.</li> <li>- Op teken moet iedereen op tempo dribbelen/drijven naar het andere vak.</li> <li>- Wedstrijdvorm. Welk team is er als eerste?</li> <li>- Idem, alleen nu staan beide teams in een eigen vak. Op teken moet men nu tegen de stroom in naar het andere vak. Welk team is het eerst in het andere vak?</li> <li>- Ook hier zijn diverse varianten te maken.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Houd de bal goed bij je. Kijk tijdens het dribbelen ook om je heen.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6/lijnvoetbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Scoren door middel van dribbel over de achterlijn.</li> </ul>		

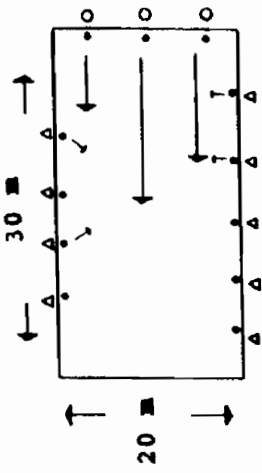
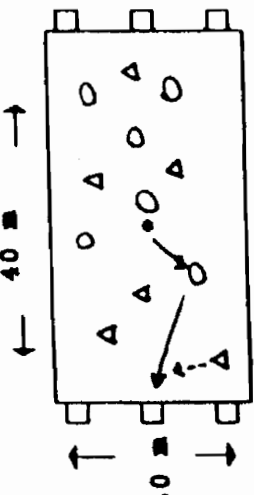
<b>Voetbalprobleem:</b> <b>Doel van de training:</b>	De bal wordt nog teveel gezien als een 'vijand'. Het is een moeilijk te controleren obstakel. Het verbeteren van het dribbelen.	<b>13</b>
---	--	-----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Dribbelvoetbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spel waarbij men scoort door middel van een dribbel over een lijn in een vak.</li> <li>- De trainer heeft tien ballen. Iedere keer is er één bal in het spel (eventueel ook te spelen met meerdere ballen tegelijk).</li> <li>- Als men de bal over de lijn het vak in dribbelt dan blijft de bal daar en heeft men één punt.</li> <li>- Dan brengt de trainer een nieuwe bal in het spel.</li> <li>- Welke ploeg krijgt de meeste ballen al dribbelend in een vak.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide ploegen kunnen scoren in alle twee de vakken.</li> </ul>

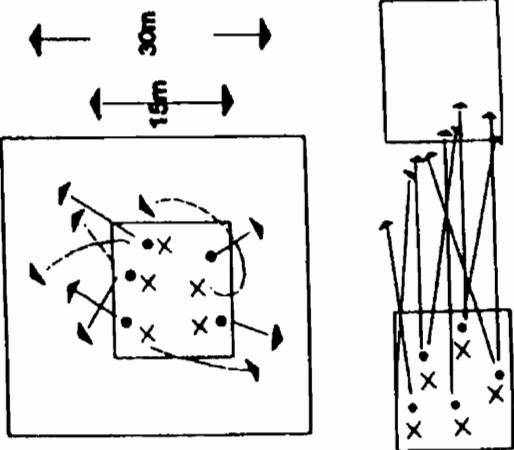
<p><b>KERN:</b> Dribbel-spelvormen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De helft van de spelers staat aan de ene zijlijn met ieder één bal. De andere helft van de spelers staat aan de andere zijlijn zonder bal.</li> <li>- Op teken van de trainer vertrekken beide ploegen, waarbij de spelers met bal proberen over de zijlijn te dribbelen aan de andere kant. De spelers zonder bal proberen dit te voorkomen.</li> <li>- Hoeveel spelers bereiken de andere lijn = één punt.</li> <li>- Wisselen van opdracht en functie.</li> <li>- Idem met een doel waarin gescoord kan worden in plaats van een lijn om over te dribbelen.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed de bal beschermen met je lichaam.</li> <li>- Houd de bal dicht bij je.</li> <li>- Kijk goed om je heen!</li> <li>- Verlies je bal niet!</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel met grote goals.</li> <li>- Gewone goals = één punt.</li> <li>- Scoren door middel van dribbel in het doel = twee punten.</li> <li>- Zonder keepers/met keepers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als het scoren te moeilijk gaat of niet lukt dan: * dribbel over achterlijn = 1 punt * dribbel in doel = 2 punten</li> </ul>

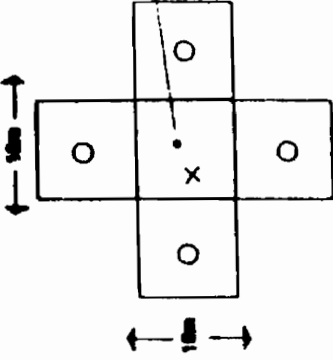
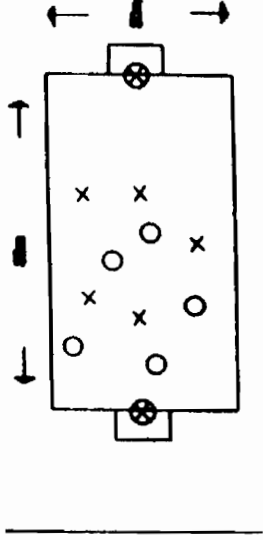
<p><b>Voetbalprobleem:</b> Men schiet vaak zomaar de bal weg, zonder de tijd te nemen; de aandacht erop te vestigen. Zo lijdt men veel balverlies.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van de pass. Leren te richten voordat men schiet en leren de bal vol te raken.</p>	<p><b>14</b></p>
--	------------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Jagerbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie groepen van vier spelers.</li> <li>- Veld verdelen in drie vakken.</li> <li>- De konijnen dribbelen de bal in het middelste vak. De jagers moeten vanuit hun twee vakken gericht schieten op de ballen, waarmee de konijnen dribbelen.</li> <li>- Tel de punten per ploeg.</li> <li>- Na ± twee minuten wisselen van opdracht.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milk met de binnenkant van je voet!</li> </ul>

<p><b>KERN: 'Ghostbusters II'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie spelers proberen al dribbelend over de lengte 'veilig' de overkant te halen.</li> <li>- De andere spelers proberen door zuiver te schieten de bal van één van de drie spelers te raken.</li> <li>- Men moet buiten het vak blijven als men schiet.</li> <li>- Op teken vertrekken: Ghostbusters.</li> <li>- Als men iemands bal raakt dan wordt men één van de drie spelers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed mikken. Wacht tot je een goede kans hebt.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel 6:6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Drie kleine doeltjes aan iedere kant, zodat men veel kan schieten.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zodra je kunt scoren, schiet dan ook.</li> </ul>

<p><b>Voetbalprobleem:</b> In het duel met tegenstanders verliest men nog snel de bal.  <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het gevoel aan de bal, vooral tijdens het dribbelen/drijven en het duel 1:1.</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p>
--	--

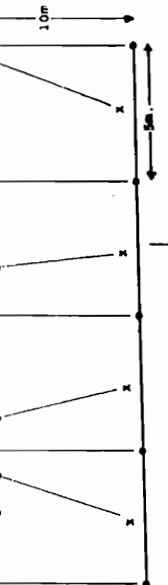
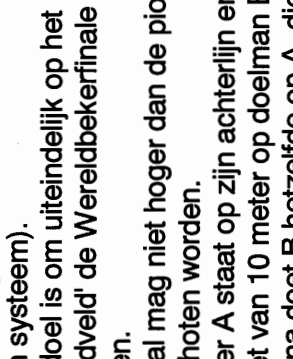
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP: Spelvormen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ledere speler heeft één bal.</li> <li>- Men dribbelt in de kleine ruimte.</li> <li>- Allelei spelvormen en opdrachtvormen zijn te bedenken.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Op teken je eigen bal eerst stil leggen en dan een andere bal vinden en verder dribbelen.</li> <li>2. Op teken de bal verder weg passen (maar wel binnen de grote ruimte houden) en een andere bal vinden etc.).</li> <li>3. Op teken de bal naar de andere ruimte passen en naar de andere ruimte rennen en een andere bal vinden, etc.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorg dat je je bal niet kwijt raakt.</li> <li>- Géén botsingen maken.</li> </ul>

<p><b>KERN:</b> 'Doolhof'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén man in de centrale ruimte heeft een bal en hij moet via een van de vier aangrenzende vakken buiten het doelhof zien te komen.</li> <li>- Hij dribbelt over de lijn van het aangrenzende vak en dan speelt hij 1:1. Als hij door het vak kan dribbelen dan heeft hij één punt en dan mag hij het weer proberen.</li> <li>- Verover de verdediger de bal en dribbelt hij het centrale vak in dan mag hij proberen punten te scoren.</li> <li>- Als het spel te langzaam gaat, dan kan met twee aanvallers gespeeld worden.</li> </ul>	 <p>Bij meer spelers meerdere doelhoven maken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak snelheid met de bal, zonder hem kwijt te raken. Probeer een schijnbeweging te maken.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> </ul>		



<b>Voetbalprobleem:</b>	Het zuiver cq. het hard schieten op doel is voor deze leeftijdsgroep nog een groot probleem.	<b>16</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het schieten op doel.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Raak de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per tweetal twee ballen.</li> <li>- Probeer in een grote ruimte (bijv. 1/2 veld) elkaars bal te raken.</li> <li>- A probeert de stilliggende bal van B te raken (= één punt). Dan probeert B de bal van A te raken.</li> <li>- Er wordt om de beurt geschoten en een ieder telt zijn punten op.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed mikken. Raak de bal goed. Kijk naar de bal op het moment van schieten.</li> </ul>

<p><b>KERN:</b> Wereldbeker Toernooi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine veldjes van 10 x 5 meter.</li> <li>- Per veld twee spelers en twee ballen.</li> <li>- Iedere speler verdedigt zijn eigen doel.</li> <li>- Er wordt 1 1/2 minuut gewerkt, waarna de winnaar (= meest gescoorde) één veld opschuift en de verliezer één veld teruggaat (move - up /move down systeem).</li> <li>- Het doel is om uiteindelijk op het 'hoofdveld' de Wereldbekerfinale te spelen.</li> <li>- De bal mag niet hoger dan de pionnen geschoten worden.</li> <li>- Speler A staat op zijn achterlijn en schiet van 10 meter op doelman B.</li> <li>- Daarna doet B hetzelfde op A, die dan de doelman is: De spelers tellen de eigen gescoorde punten op.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werk aan de techniek van het schieten.</li> <li>- Geef aan hoe ze de bal moeten raken.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 7:7 met vier doeltjes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aan beide zijden twee doelen, zonder keepers, zodat er veel gescoord kan worden. Daar gaat het deze training immers om. Laat ze daarom vaak 'kennismaken' met het fenomeen scoren.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Schiet, zodra het kan".</li> </ul>

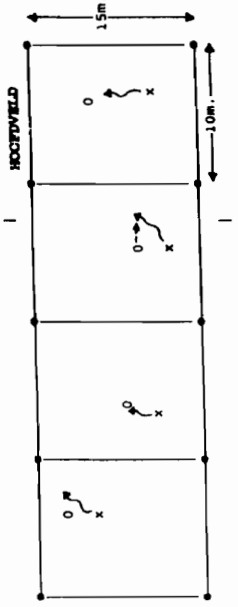
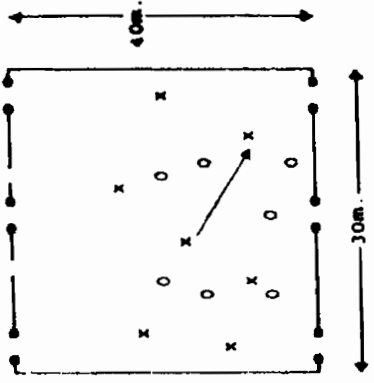
<b>Voetbalprobleem:</b> Het schieten voor kinderen van deze leeftijd is niet eenvoudig. <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het afwerken op doel.	<b>17</b>
--	-----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 5:5 met vier keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Vier keepers (aan iedere zijde twee) zodat er meer geschoten c.q. gescoord kan worden.</li> <li>- Op deze wijze raken de kinderen al gewend aan het feit dat veel schieten, ook veel doelpunten kan opleveren.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer snel tot scoren te komen.</li> </ul>

<p><b>KERN:</b> 1:1 Afwerken op doel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per drietal wordt er gewerkt.</li> <li>- Regelmatig wisselen van samenstelling van de drietallen, zodat men iedere keer met andere tegenstanders te maken heeft.</li> <li>- A tracht te scoren op keeper B. Scoort A dan heeft hij één 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.</li> <li>- Door de wedstrijdvorm zijn ze genegen om goed te schieten = één punt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiet zorgvuldig!</li> <li>- Geef een voorbeeld van een goed schot. Laat de techniek zien.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren van het schieten.</li> <li>- Belonend werken is belangrijk voor kinderen van deze leeftijd.</li> </ul>

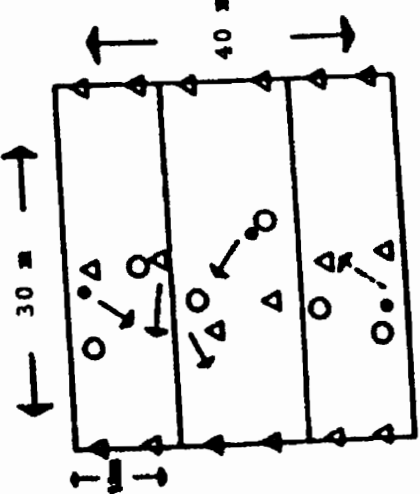
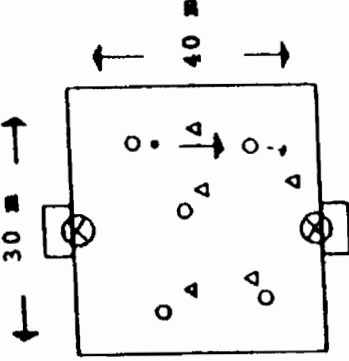
<b>Voetbalprobleem:</b>	Spelers van deze leeftijd hebben nog veel problemen bij het overwinnen van een tegenstander in een duel 1:1.	<b>18</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het duel 1:1 (aanvallend).	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Race tegen de klok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iedereen heeft één bal, met uitzondering van twee spelers.</li> <li>- Men probeert in balbezit te blijven in een afgebakende ruimte, terwijl de twee verdedigers de bal proberen weg te schieten uit het vak.</li> <li>- Welk tweetal heeft de snelste tijd bij het wegwerken van de ballen uit het vierkant.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bescherm de bal met je lichaam.</li> <li>- Zorg dat de verdediger er niet bij kan.</li> </ul>

<p><b>KERN:</b> Duel 1:1 Wereldbeker Toernooi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine veldjes van 10 x 15 meter.</li> <li>- Per veld twee spelers en één à twee ballen.</li> <li>- Er wordt 1 1/2 minuut gewerkt, waarna de winnaar één veld op schuift en de verliezer één veld teruggaat.</li> <li>- Het doel is om uiteindelijk het 'hoofdveld' te bereiken om de wereldbekerfinale te spelen.</li> <li>- De bal moet over de lijn gedribbeld worden.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbel snel als je de verdediger wilt passeren.</li> <li>- Zoek je tegenstander op, ga naar hem toe, dan is het passeren eenvoudiger.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 7:7 met zes doeltjes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Aan iedere zijde drie doeltjes.</li> <li>- Door het grote aantal doeltjes kunnen er veel duels 1:1 gespeeld worden.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- idem als bij de kern.</li> </ul>

<b>Voetbalprobleem:</b>	In deze leeftijdscategorie komt het nog wel eens voor dat bepaalde spelers niet samenspelen met de mindere voetballers. Dit is niet erg bevorderlijk voor het 'teamgevoel'.	<b>19</b>
<b>Doel van de training:</b>	Door middel van diverse vormen (2:2, 3:3 en 1:1) komen tot een individuele kampioen. Toch blijft de samenwerking in de diverse, steeds variërende, teams het belangrijkste.	

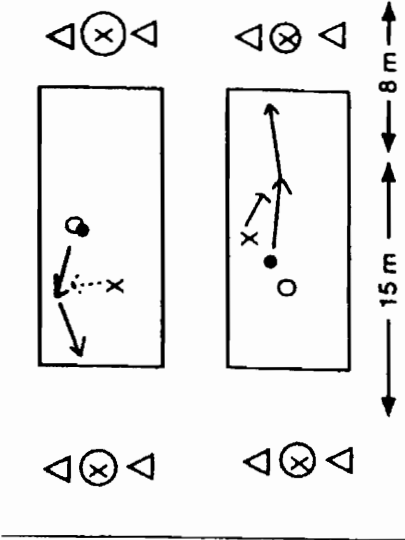
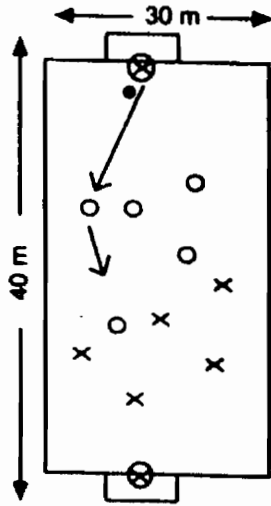
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6</p> <p>- Vrij spel, waarbij een score dubbel telt als men in de 'eindzone' de bal overgespeeld heeft naar een team-speler. Bijvoorbeeld: score na een dribbel is één punt; score nadat A de bal in de eindzone naar B passt twee punten.</p>		

<p><b>KERN:</b> Super-Voetbal-Wereldkampioen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wedstrijden van ± 5 minuten.</li> <li>- Na iedere wedstrijd maakt de coach nieuwe ploegen. De samenstelling is iedere keer anders, zodat de spelers leren elkaar te waarderen en leren samen te spelen.</li> <li>- Aan het einde van dit toernooi is er een individuele kampioen. Iedere wedstrijd levert twee punten op voor de winnaars, een punt indien er gelijk gespeeld wordt en nul voor de verliezers.</li> <li>- Er kan 1:1, 2:2, 3:3 gespeeld worden, afhankelijk van de grootte van de trainingsgroep.</li> <li>- Zorg voor voldoende ballen, shirt en pionnen.</li> </ul>		
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Afhankelijk van de tijd en wenselijkheid, kan deze vorm ook gedaan worden met steeds wisselende samenstelling van de teams (bijvoorbeeld na vijf minuten).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevorder het samenspel - (coaching).</li> </ul>



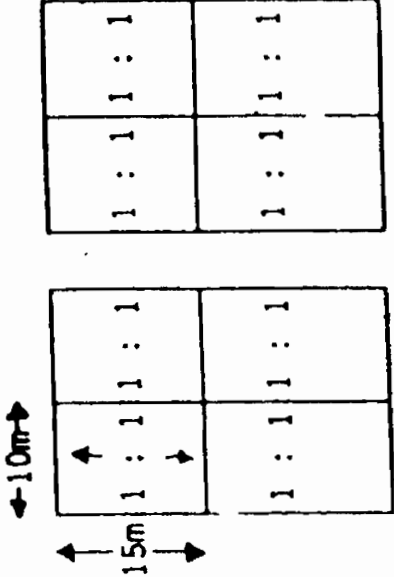
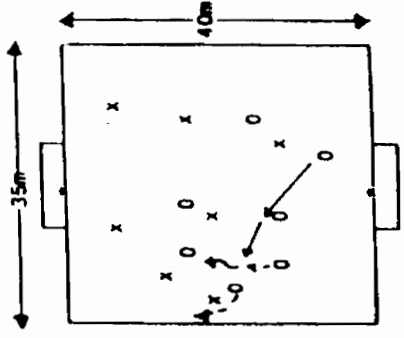
<b>Voetbalprobleem:</b>	Men treuzelt na het duel 1:1 nog te lang, waardoor men een schietkans zelf ongedaan maakt. handelingssnelheid ligt te laag.	<b>20</b>
<b>Doel van de training:</b>	Verbeteren van de handelingssnelheid om na het duel 1:1 tot afwerken te kunnen komen.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel met twee keepers</p> <p>De spelers mogen niet in het eindvak komen, tenzij men met de bal het vak in dribbelt. Die ene speler moet dan zo snel mogelijk tot scoren komen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren van het schieten na de dribbel, die ze het vak inbrengt.</li> </ul>

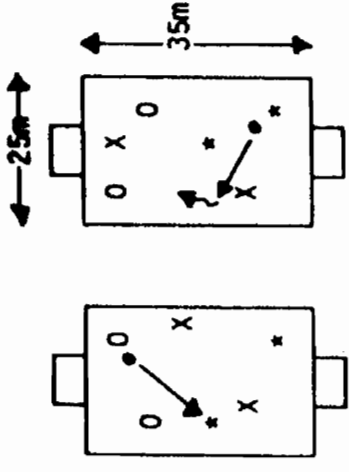
<p><b>KERN:</b> Duel 1:1 met afwerken op groot doel</p> <p>In dit vak wordt 1:1 gespeeld en zodra de bal 'vrij' ligt moet men tot afwerken komen. De goals staan een paar meter buiten het vak, zodat men bijvoorbeeld niet tot in het doel kan dribbelen. Men moet wel van afstand schieten. Er kan op tijd worden gespeeld (één minuut), waarin er gewisseld wordt, maar men kan ook wisselen van keeper-veldspeler na een tegendoelpunt. Maak er weer wedstrijden van. Uitdagend!</p>		<p>Probeer snel tot scoren te komen.</p>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers.</p> <p>Vrij spel waarbij met name door de coach gecontroleerd wordt of men het geleerde in de praktijk kan brengen.</p>		<p>Er dus op letten dat men niet te lang doordribbelt om die bal maar zo dicht mogelijk bij het doel te krijgen, alvorens men schiet. Ligt de bal schietklaar dan ook echt uithalen</p>

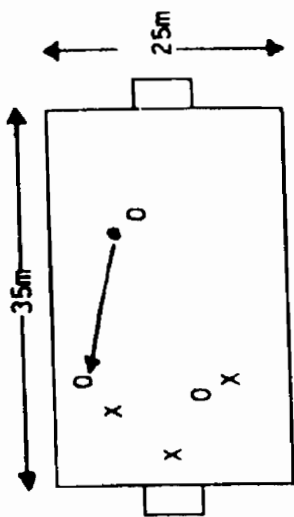
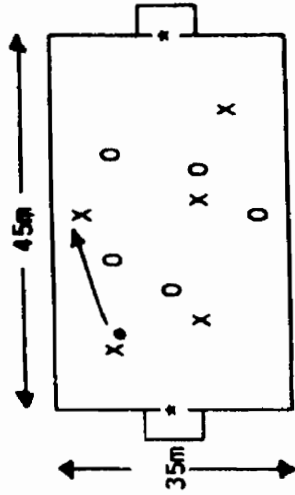
<b>Voetbalprobleem:</b>	Het dribbelen van de bal levert nog veel problemen op voor deze leeftijdsgroep.	<b>21</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het dribbelen.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Lijnvoetbal 4:4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Scoren door middel van een dribbel over de achterlijn.</li> <li>- Vier ploegen van vier spelers (kan ook, afhankelijk van het aantal spelers, 3:3 zijn).</li> </ul> <p>ledere ploeg speelt 1x tegen elkaar. Maak er een competitie van.</p>		

<p><b>KERN:</b> Lijnvoetbal 2:2 en 1:1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- De organisatie is eenvoudig. Het veld dat je gebruikte voor 4:4 wordt nu gehalveerd met pionnen.</li> <li>- Wil je naar 1:1 dan halveer je het veld van 2:2 weer.</li> <li>- Maak bij iedere vorm een nieuwe competitie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het dribbelen tijdens het duel: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zoek verdediger op</li> <li>- houd de bal goed bij je</li> <li>- schiet de bal niet te ver voor je uit.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 7:7 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Wordt het geleerde in praktijk gebracht?</li> <li>- Ieder doelpunt dat na een 1:1 actie wordt gescoord extra belonen door bijvoorbeeld dat doelpunt extra te tellen.</li> </ul>		

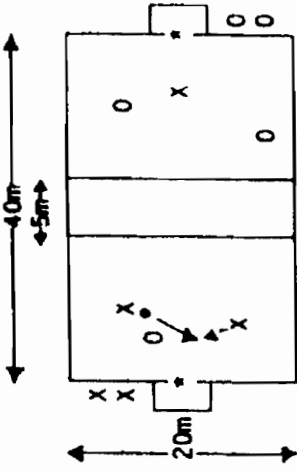
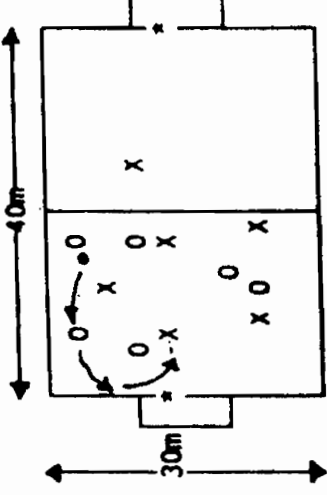
<b>Voetbalprobleem:</b>	In een overtalsituatie 'communiceert' men niet voldoende met elkaar. Oorzaak: men is te gehaast, men kijkt niet. Gevolg: balverlies.	<b>22</b>
<b>Doel van de training:</b>	Verbeteren van de samenwerking in een overtalsituatie, om zo rustig een kans te kunnen creëren.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 4:2 op twee veldjes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie verschillende kleuren shirts.</li> <li>- 2:2 met twee spelers die bij de balbezittende partij meespelen om zo iedere keer een overtalsituatie te creëren.</li> <li>- Scoren op een klein doeltje zonder keeper.</li> </ul>	 <p style="text-align: center;">* = neutrale speler</p>	

<p><b>KERN: 2:2 met keeper erbij = 3:2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vier ploegen van drie man, één van het drietal is telkens keeper (afwisselen).</li> <li>- In balbezit doet de keeper als veldspeler mee. Daarmee wordt een overtalsituatie gecreëerd. Bij balverlies speelt men op het veld dus in een 2:2 situatie.</li> <li>- Er wordt drie minuten gespeeld. De ploeg met de meeste goals is winnaar. Dan komen de twee andere drietallen het veld in.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen van de ploeg in balbezit. Hoe opbouwen? Hoe samenspelen? Hoe samenwerken?</li> <li>- Geef aan wanneer ze tijdens het spel moeten overspelen.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel 5:5 met twee keepers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel 5:5 met twee keepers</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen op hetgeen waaraan de hele training aan gewerkt is.</li> <li>- Stopzetten indien noodzakelijk -&gt; uitleggen, visueel maken, voordoen, etc.</li> </ul>

<b>Voetbalprobleem:</b> In een overtalsituatie van 2:1 leidt men door het gehaast spelen te veel balverlies.	<b>23</b>
<b>Doel van de training:</b> Verbeteren van het uitspelen van de 2:1 situatie. Men moet rustiger leren om te gaan met de overtalsituatie.	

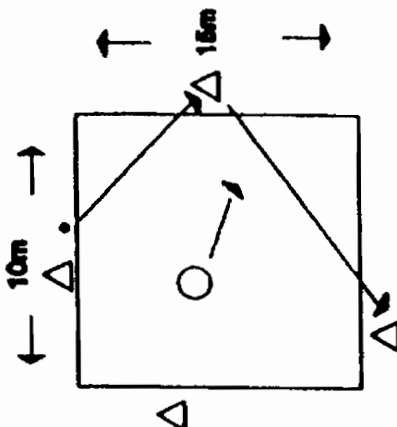
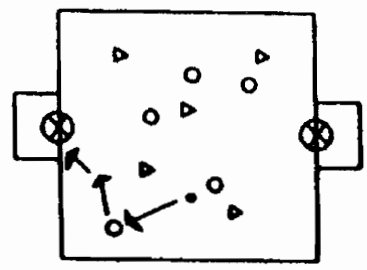
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Kleine partijvormen van 2:1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine veldjes; op ieder veld 2:1 spelen.</li> <li>- Scoort het tweetal = één punt.</li> <li>- Scoort de ene speler = twee punten.</li> <li>- Na twee minuten wisselen en wordt een andere speler verdediger.</li> </ul>		

<p><b>KERN: Duel 2:1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het veld wordt in tweeën gedeeld met daartussen een neutrale zône, maar niemand mag komen.</li> <li>- In de twee vakken wordt 2:1 en 1:2 gespeeld. De twee spelers zijn in balbezit en proberen te scoren als de verdediger de bal afpakt, dan kan hij de bal passeren op zijn twee medespelers in het andere vak.</li> <li>- Regelmatig wisselen van aanvallers/verdedigers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het gedrag van het tweetal dat in balbezit is.</li> <li>- De balbezitter moet goed kijken wat de verdediger doet. Dan kiezen òf alleen, òf overspelen.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel 6:6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Je kunt eventueel een middenlijn inbouwen, zodat de verdedigende partij maar met vier of vijf verdedigers op eigen helft mag komen, zodat de aanvallers een overtalsituatie hebben.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach de overtalsituatie en het uitspelen daarvan.</li> </ul>



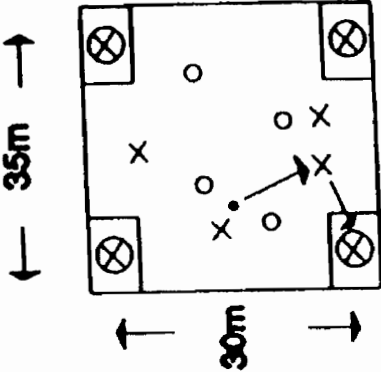
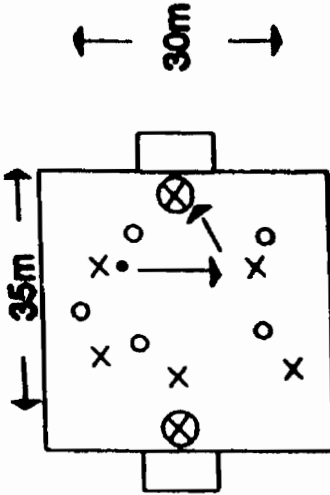
<b>Voetbalprobleem:</b> Het zuiver passen is nog erg moeilijk, zeker onder druk van tegenstanders. <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het passen, onder minimale druk, om zo de techniek van het passen te verbeteren.	<b>24</b>
--	-----------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Spelvormen</p> <p>A en B samen één bal, net zoals C+D, A en B staan tegenover elkaar en C+D staan tegenover elkaar. Men moet nu de bal naar elkaar passen (iedere pass is één punt). Welk tweetal heeft de meeste punten?</p> <p>Als men zuiver passt kan de andere speler snel terugpassen, wat een punt oplevert.</p> <p>Als de ballen elkaar raken krijgt men geen punt. Afstand variëren. Idem, maar nu probeert men elkaars bal te raken.</p>		<p>-</p> <p>Goed mikken.  Speel met de binnenkant van de voet. Houd je voet strak.</p>

<p><b>KERN: 4:1/4:2</b></p> <p>Het viertal staat buiten een rechthoek opgesteld. De verdediger staat in de rechthoek. Viertal kan scoren door middel van het naar elkaar passen. De verdediger probeert te onderscheppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem met 4:2.</li> <li>- Ruimte is variabel.</li> <li>- Aantal balcontacten kan beperkt worden.</li> <li>- De bal mag niet naar dezelfde speler teruggespeeld worden.</li> <li>- Eventueel naar 4:2 in een rechthoek toewerken.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Let op de positie van de verdediger voordat je schiet.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- 6:6 met grote doelen + keepers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen op het geven van goede passes: * niet te hard of te zacht; * in de voeten; etc.</li> </ul>

<b>Voetbalprobleem:</b>	De bal is de grootste weerstand in deze leeftijd, waardoor o.a. het passen erg onzorgvuldig gebeurt.	<b>25</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het passen.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Raak de man</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eén speler zonder bal.</li> <li>- Al de andere spelers met ieder een bal.</li> <li>- Probeer in de afgebakende ruimte de ene speler te raken door middel van een pass tegen zijn benen aan. Wie scoort de meeste punten?</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> 4:4 met twaalf spelers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In het veld wordt 4:4 gespeeld.</li> <li>- In de vier kleine ruimtes in de vier hoeken staan de vier spelers van de derde ploeg.</li> <li>- De ploeg in balbezit kan scoren door middel van een pass naar één van de vier spelers aan de zijkanten (= één punt).</li> <li>- De volgende stap is dat als de neutrale man de bal terugpasst naar de kleur van wie de bal ontvangen heeft, men één punt krijgt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach de technische scholing van de pass.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> </ul>		

<b>Voetbalprobleem:</b>	Het verwerken van de bal (zowel laag als hoog) gebeurt nog erg onzorgvuldig, wat veelal uitmondt in balverlies.	<b>26</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het beheersen van de bal 'De baas zijn over de bal'. De techniek van het verwerken cq. afstoppen moet verbeterd worden.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Verwerken en afwerken in één doorlopende vorm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ledere speler heeft een bal.</li> <li>- Dit is het zogenaamde 'vooroeften' -&gt; eenvoudige oefeningen die de speler in aanraking brengen met een bepaalde techniek.</li> <li>- ledereen dribbelt in de afgebakende ruimte.</li> <li>- Op teken stopt men de bal af (diverse vormen), pakt de bal op en gooit (of trapt de bal omhoog, waarna men de bal wederom verwerkt (ook in diverse vormen mogelijk).</li> <li>- De volgende stap vereist het verwerken van de bal en meteen erna de volgende stap, bijvoorbeeld een dribbel, een pass, en schot etc.</li> <li>- Na het verwerken van de bal dribbelt men door een doeltje, dat buiten de afgebakende ruimte opgesteld staat.</li> <li>- Na het verwerken volgt een schot op één van de doeltjes.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> 6:6 met twee aanspeelpunten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Vlak achter de achterlijn in een klein vak waar een speler in staat.</li> <li>- De ploeg krijgt één punt als men hem kan aanspelen en hij de bal in twee of drie contacten onder controle brengt, zonder dat hij of de bal buiten dat kleine vak komt.</li> <li>- Na ieder punt wisselen van aanspeelpunt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwerken doe je niet met een strakke of stijve voet. Je voet is ontspannen als de bal geraakt wordt.</li> <li>- Gebruik binnenkant en buitenkant voet, bovenbeen en borst. Als het niet lukt, gooi de bal dan niet te hoog op.</li> </ul>	
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Stimuleer de kinderen om de bal niet achteloos weg te schieten, maar de bal eerst af te stoppen.</li> </ul>			

### **3. Informatiewijzer**

De NKS richt zich sterk op het ondersteunen van de mensen die in sportverenigingen werk verrichten. Daarnaast hebben ook anderen materiaal ontwikkeld. Een aantal nuttige bronnen voor de jeugdtrainer die zich wat verder wil verdiepen in zijn taak wordt hierna opgesomd. Over het algemeen zijn deze boekjes van beperkte omvang.

Wij bevelen aan om de cursus **Jeugd Voetbal Spelleider (JVSL)** via de NKS of de KNVB te volgen. Daarin worden aspecten van het jeugdleiderschap, zoals deze in dit boekje zijn beschreven, uitvoeriger besproken.

Voor iets meer gevorderden is er de cursus **Jeugd Voetbal Trainer (JVT)**.

In de nieuwsbrief **Sportkader** van de NKS worden ook steeds artikelen gepubliceerd gericht op verhoging van de kwaliteit van de kaderleden in de sportvereniging.

#### **Literatuur**

- Voetbaljeugdleader, begeleiding van een jeugdteam bij wedstrijden,
- ISBN 90-71695-08-5, NKS 1993
- Beleid van de jeugdafdeling (bestelnr.29090), NKS 1991
- Beter leren voetballen, KNVB 1989
- EHBO bij sport, ISBN 90 238 2213 7, bestelnr. 871401, NISGZ 1991
- Handleiding voor scheidsrechters, veldvoetbal, KNVB 1992
- Informatieboekje Voetbalvereniging rksv VOLKEL (voorbeeld), NKS 1993
- Sport en Voeding, Mars b.v. Veghel 1993
- Coachen van jeugdvoetballers, KNVB 1994

# Colofon

## Titel

'Voetbaltrainingen voor E-pupillen'

Complete trainingen voor de leeftijd ~~9-10~~ jaar.

(ISBN-10 90-71695-26-3)

(ISBN-13 978-90-71695-26-1)

nummer 16 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'

## Uitgave

NKS

Postbus 90124

5200 MA 's-Hertogenbosch

T: 073-6131376

F: 073-6145705

E: vraagbaak@nks.nl

I : www.nks.nl

## Auteurs

Paul Driesen en Ko Timmer

Illustraties: Jacques de Jonge

© NKS, mei 1996

Versie 19 juli 2002

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de NKS. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt de NKS geen aansprakelijkheid. Voor suggesties of eventuele verbeteringen ter zake de opgenomen informatie, houdt zij zich gaarne aanbevolen.*

*In de loop der jaren kan beschreven informatie uiteraard aan actualiteit verliezen. Actuele informatie is bij de NKS verkrijgbaar.*







Vugtherweg 1 • Postbus 90124 • 5200 MA 's-Hertogenbosch  
T: (073) 613 13 76 • F: (073) 614 57 05 • I: [www.nks.nl](http://www.nks.nl) • E: [vraagbaak@nks.nl](mailto:vraagbaak@nks.nl)