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

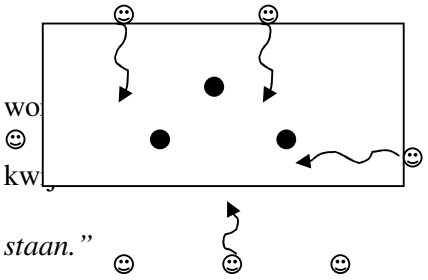
Rol/taak van de trainer:

- 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



wo
kw
staan."

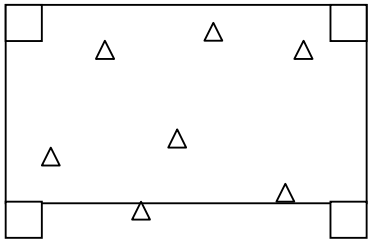
De spelers met bal proberen de overkant te bereiken.

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 staan."*

"Speel de bal niet te ver vooruit".

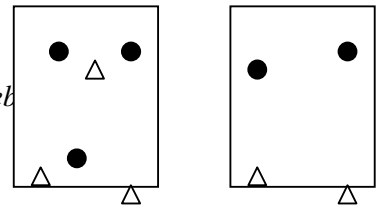
Kern A : Vakkendribbel



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

a. Door zoveel mogelijk vierkanten dribbelen.
b. Idem, maar nu staat er een verdediger in elk vierkant, die de spelers uit zijn vak probeert te houden.
c. 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



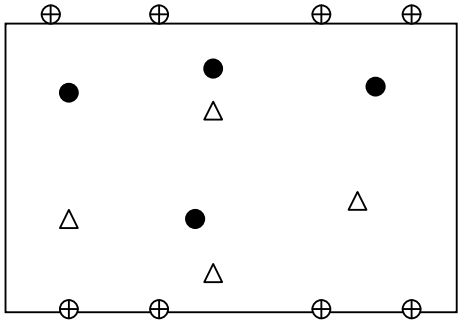
heb

Lijnvoetbal: scoren door over de achterlijn te

Wisselen van tegenstanders – Toernooivorm
Opmerkingen:
"Probeer snel een doelpunt te maken als je de bal

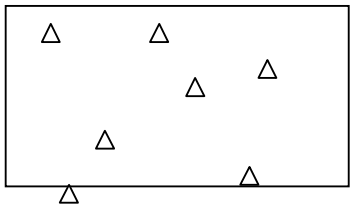
" Pak de bal weer af als je hem kwijt bent"
"Houd de bal goed bij je wanneer je een tegenstander tegenkomt"

Partijspel: 4 : 4



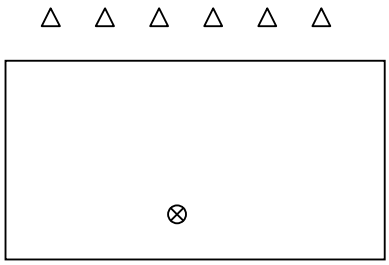
Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes
Scoren d.m.v. pass = 1 punt
Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten

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

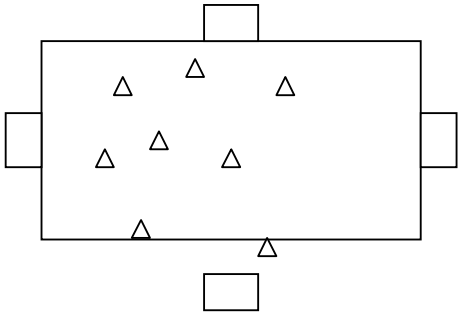
Kern A: Verkeerslicht



Reactiespelvormen met bal

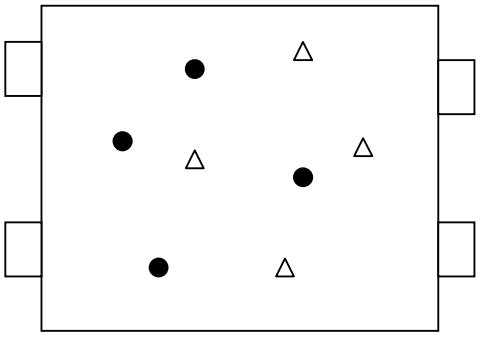
- iedere speler heeft een bal en ze staan op de zijlijn opgesteld
- De coach staat ± 25 meter voor de lijn met de rug naar de spelers toe (vak: 30 x 40 meter)
- De spelers beginnen te dribbelen en plotseling draait de trainer zich om en zegt rood, oranje of groen. De spelers moeten dan stoppen (rood), 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 2e veld; groep 2 gaat hier spelen en groep 3 kijkt
- Tot slot wordt alleen aan groep 3 het 3e voetbalspel uitgelegd
- Wisselen: neem groep 1 mee naar het 2e 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

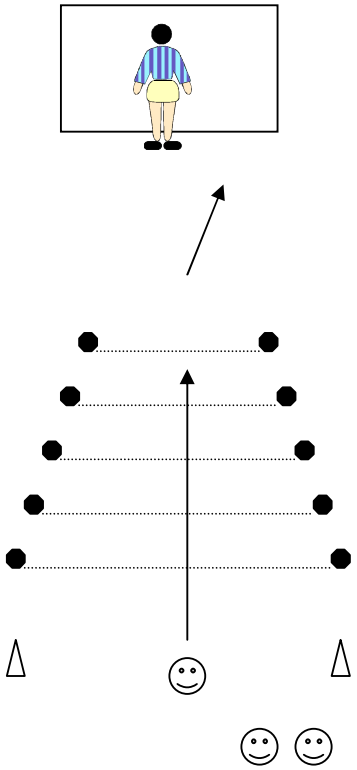
Spelverloop: Speler dribbel met de bal richting doel en schiet voordat hij de lijn passeert op doel

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:

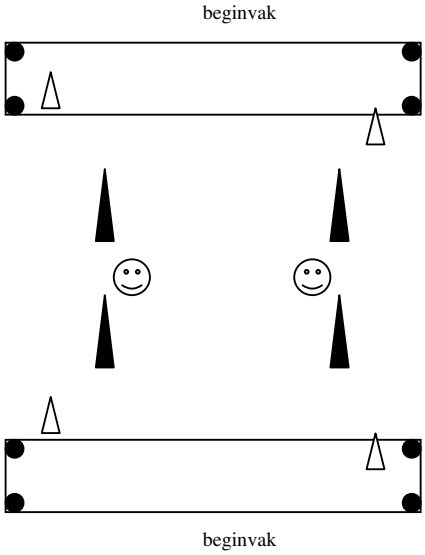
- Afstanden vergroten/verkleinen
- Pilonnen in de hoeken van de goal zetten. Als een speler
  Één van de pilonnen omschiet worden 2 punten behaald
- De schotlijnen naar rechts/links verschuiven. Nu wordt
  Er vanaf een hoek op goal geschoten

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 dichter bij of verder weg worden gezet
- De goede spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het wegtikgebied zijn.

Opmerkingen:

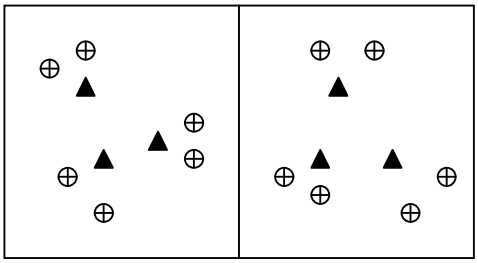
"Hou de bal binnen speelbereik en scherm deze goed af"
"Kijk goed wat de wegtikker doet"

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:

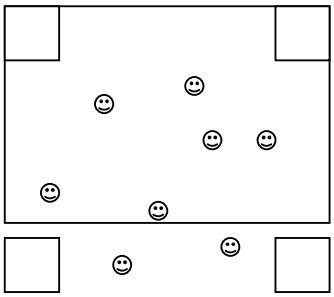
- Starten met de bal in het midden
- Na een score moet degene die scoort zijn doeltje een voetlengte groter maken. De bal wordt in het midden uitgenomen door degene waarbij gescoord is
- Speelt een speler de bal buiten het speelveld dan wordt de bal weer in het spel gebracht d.m.v. een stuitbal tussen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



Variaties:

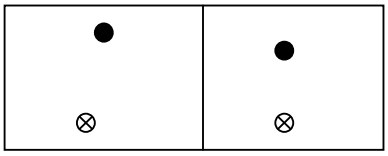
- Speelveld vergroten/doelen vergroten
- In plaats van een doel kan men ook 4 flessen op rij neerzetten. Scoort een speler, dan mag hij die fles bij zijn eigen doel zetten.

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



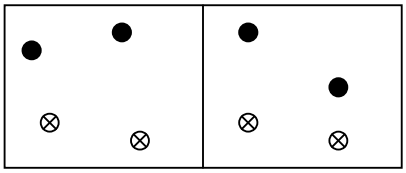
- Duel 1 : 1 na een paar minuten wisselen
- Scoren door over de achterlijn te dribbelen

Opmerkingen:

"Speel de bal niet te ver voor je"
"Bescherm de bal goed"

"Probeer je tegenstander snel te passeren"

Kern B: Lijnvoetbal 2 : 2



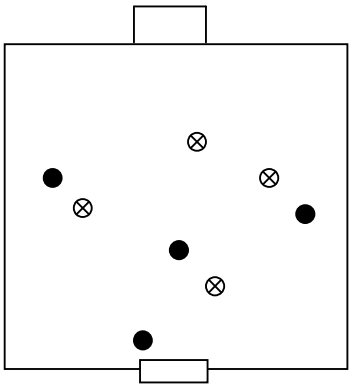
- Tweetal akn scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.
- Toernooivorm: 3 rondes van 3 minuten

Opmerkingen:

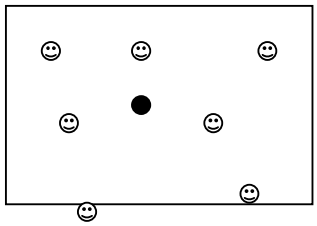
"Probeer het samen te doen"
"Maak snel een doelpunt als je de bal veroverd hebt."

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!

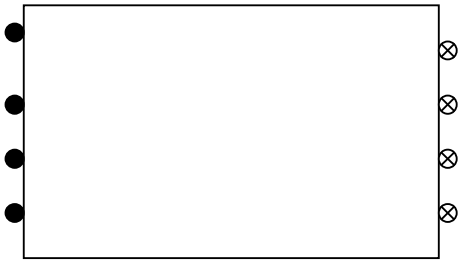


Warming-up: Rambo



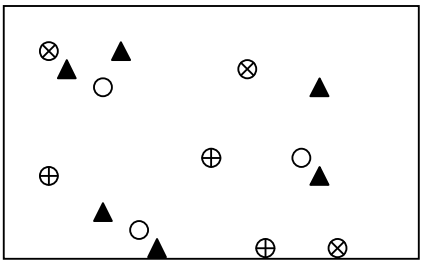
- Iedereen heeft een bal en dribbelt in een afgebakende ruimte
- Een man zonder bal (Rambo) moet trachten al de ballen uit het vak te schieten.
- Wedstrijdvorm: hoeveel binnen 1 minuut etc…
- Diverse varianten mogelijk
- Grootte vak: 20 x 15 meter

Kern A: Spelvormen dribbelen



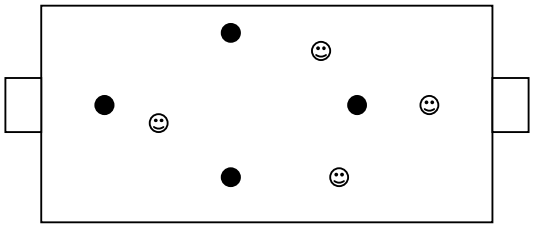
- Twee ploegen van 4-5 spelers staan opgesteld achter hun eigen achterlijn.
- Op teken moet men de bal naar de overkant dribbelen. Welk team is als eerste binnen?
- Idem, maar nu moet men de bal afkappen en weer terugdribbelen naar de eigen achterlijn
- Als team moet men een bepaald parcours afleggen.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

Kern B: Dribbelspel



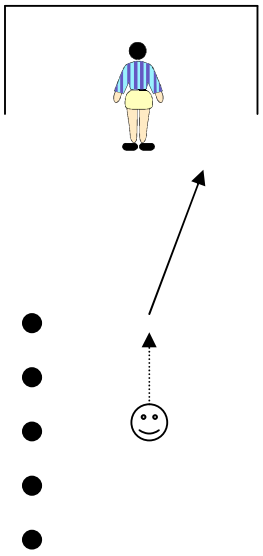
- Drie ploegen van 3 spelers met 3 doeltjes
- Iedere speler heeft een bal, behalve de 3 spelers van een ploeg, die ieder in een doeltje staan.
- Iedere speler probeert te scoren d.m.v. een dribbel door de doeltjes heen.
- Welke speler/ploeg heeft de meeste punten?
- Wisselen van taak
- Deze vorm kan 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 1e 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

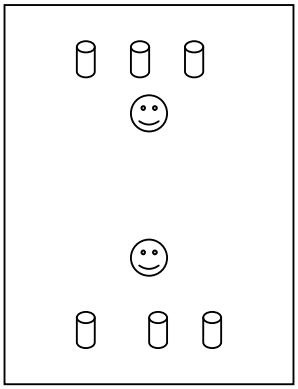
Variaties:

- 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

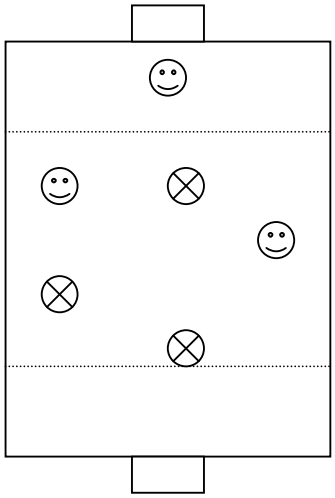
Spelverloop: Er wordt 3 : 3 gespeeld en elke partij heeft één keeper, die het doel verdedigt. De keeper speelt mee als veldspeler bij balbezit.

Spelregels:

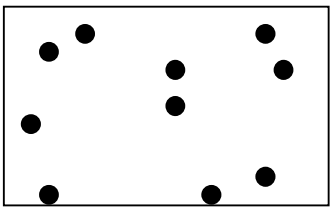
- De keeper mag in het strafschopgebied de bal met de handen aanraken en oppakken
- Na een score gaat degene die gescoord heeft keepen
- Als de bal uit is, wordt deze vanaf die plek vanaf de grond *ingedribbeld* of *geschoten*
- De doelen vergroten/verkleinen als er te weing/te vaak gescoord wordt

Opmerkingen:

"Kijk goed waar je medespeler vrij staat"
"Loop je goed vrij, zodat je aanspeelbaar bent = de bal kunt krijgen"

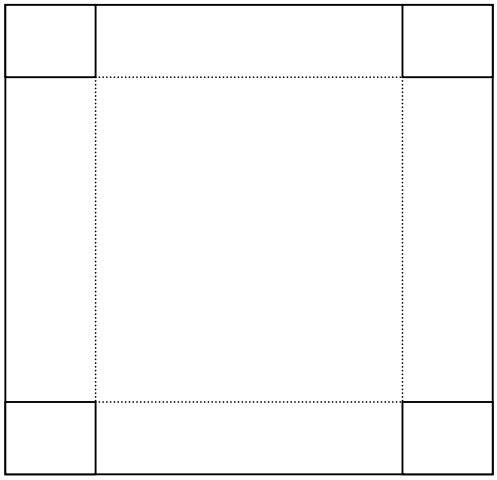


***Warming-up**: "Wie scoort het meest"*



- 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



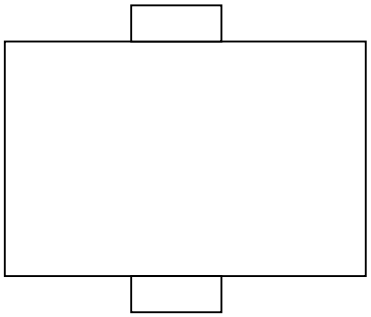
- Elke speler heeft een bal en worden verdeeld over De vier vakken. Deze vakken krijgen een naam Van een stad of naburige dorpen.
- Spelers kunnen op alle mogelijke manieren door Het land reizen:

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 ietrs 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



Training 8 Technische Vaardigheidstest

1) Jongleren

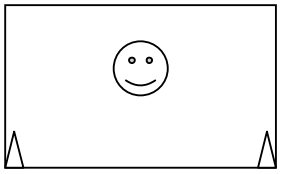
In een vak van 5 x 5 meter de bal hoog houden; na elke aanraking de bal 1x laten stuiten.
Hoeveel keer onafgebroken achter elkaar?

Is de speler af, dan de volgende speler

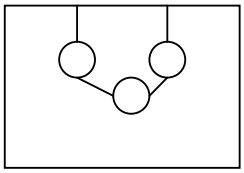
Punten = aantal keren onafgebroken achter elkaar

2) Penalty-schieten

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



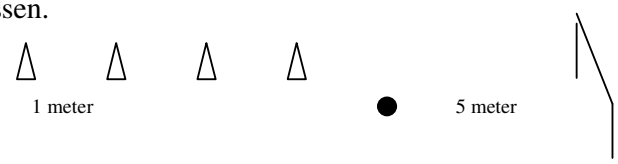
3) Inwerpspel



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

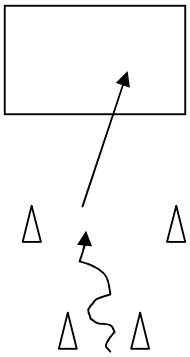
De bal door één van de vakken schieten
Schietafstand 7 – 9 meter

5	3	5
3	2	3
1	2	1

6) Jongleren in een vak

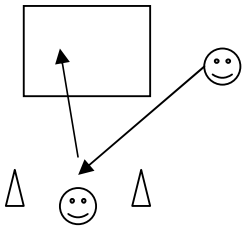
De bal onafgebroken hooghouden. De hoogste serie telt.
0 – 5 keer = 5 punten
6 – 10 keer = 8 punten
11 – 15 keer = 10 punten
16 – 20 keer = 15 punten
21 of meer = 20 punten

7) Shoot-outs



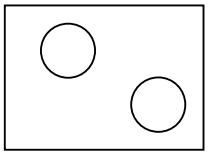
Vanuit een dribbel scoren
Elk doelpunt = 3 punten
Afstand = 9 meter

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: .....

Elftal: .....

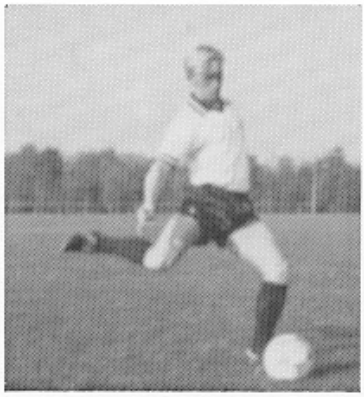
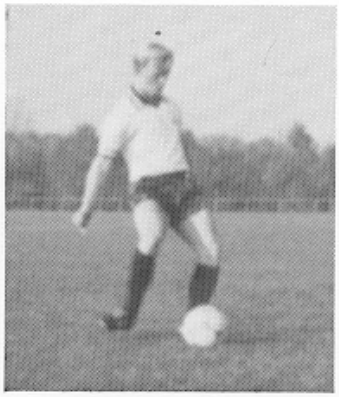
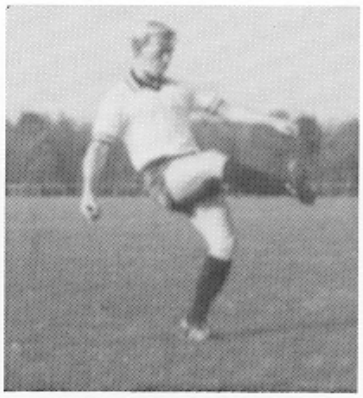
		1. Jongleren	2. Penaltyschieten	3. Inwerpspel	4. Dribbelscoren	5. Vakschieten	6. Jongleren in een vak	7. Shoot-outs	8. Zuiver koppen	9. Bordschieten	10. Dobbelsteenschieten	**Totaal**
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
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 AANWIJZINGEN PASSEN/TRAPPEN

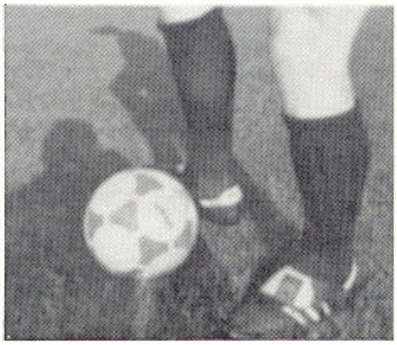
- speel de bal eenvoudig af en geef geen overbodig effect aan de bal
- houd de bal laag als het kan
- hoe je de bal afspeelt (in de voeten, diep) bepaalt de man zonder bal
- wissel kort en laag spel af
- laat de tegenstander niet zien wat je wilt gaan doen door steeds in de richting te kijken waarheen 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)



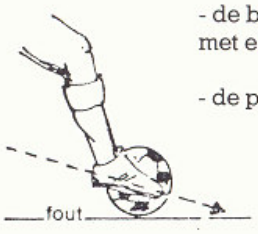
Technische fouten die kunnen optreden:

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

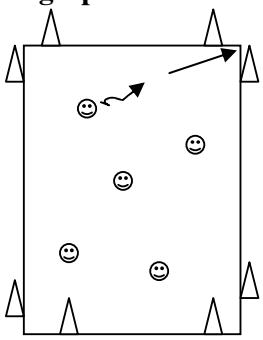
- voet in de enkel fixeren

- passen over een lijn (zelfcontrole)

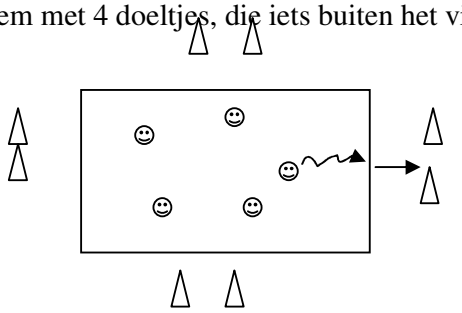
- letten op goede positie van het been

Training 1 Passen/trappen F

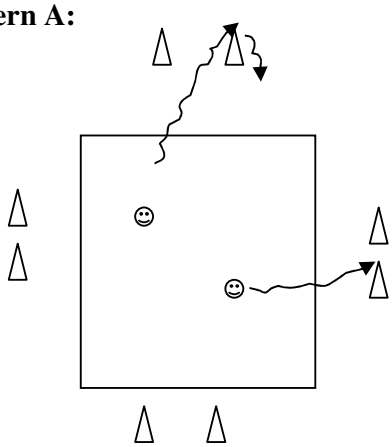
Warming-up: Wie scoort het meest?



- 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:

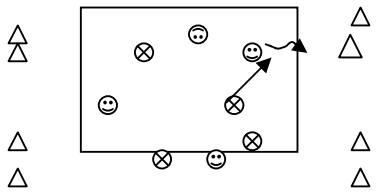


- Vervolg op hetgene wat in de warming-up aangeboden is
- Dribbel in vierkant. Op teken om pilon dribbelen, die buiten het vierkant staan opgesteld, en dan de bal passen, zodat de bal in het vierkant stil blijft liggen.
- Idem, maar nu moeten de spelers de bal passen en proberen te scoren in een tegenoverliggend 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

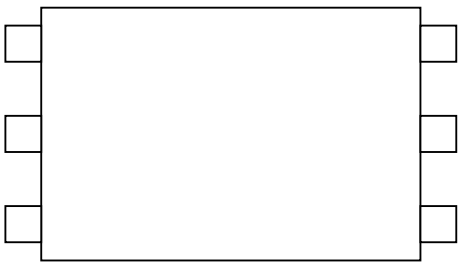
Kern B: Partij spel



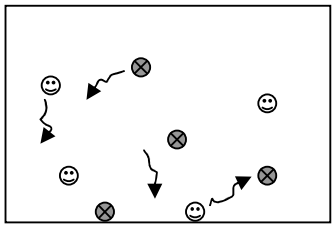
- Scoren alleen mogelijk vanaf het veld op doeltjes die buiten het veld staan
- Aangeven hoe ze kunnen schieten om tot scoren te komen
- Goaltjes op 10 meter buiten het vak
- *"Wie staat er het beste voor om te scoren?"*

Partijspel

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

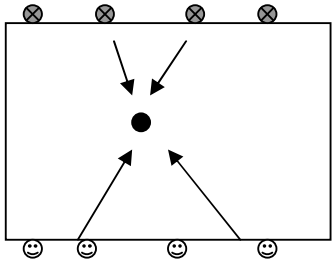


Warming-up: Raak de bal I



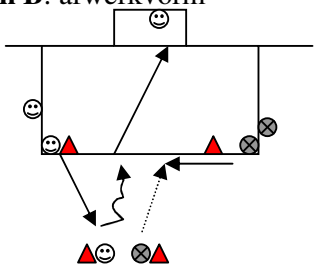
- Er worden 2 partijen gemaakt en elke speler heeft een bal
- De ene partij dribbelt binnen de afgebakende ruimte, terwijl de andere partij probeert zoveel mogelijk ballen te raken door middel van een schot.
- Welke partij/speler behaalt de meeste punten?

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

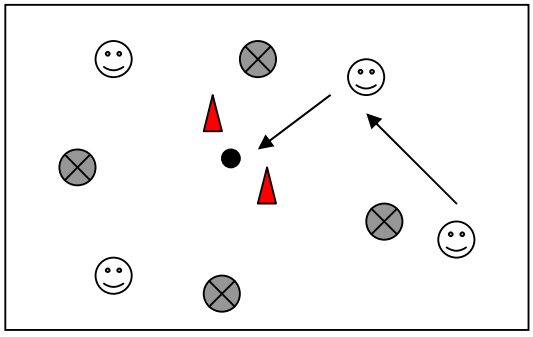
Kern B: afwerkvorm



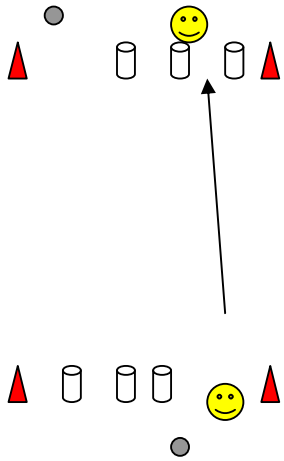
- Maak 2 ploegen, die tegen elkaar strijden
- Spelers werken om toerbeurt
- Balletje breed leggen en afwerken
- Eventueel eerst de bal aan laten nemen
- Welke groep scoort het meest?

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

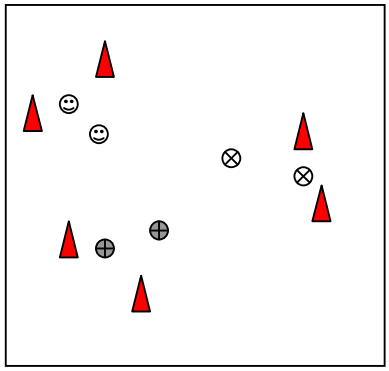


Spel 1 Flessenspel



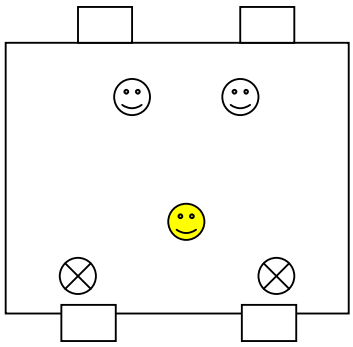
- Vanaf de plek naast de flessen de flessen van je tegenstander omschieten
- Er wordt een punt gescoord als er 3 flessen zijn omgeschoten
- De winnaar schiet nu van het *winnaars-bolletje*
- Eventueel afstanden vergroten/verkleinen

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

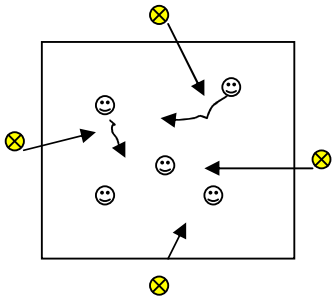
Spel 3 Kameleonspel



- 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

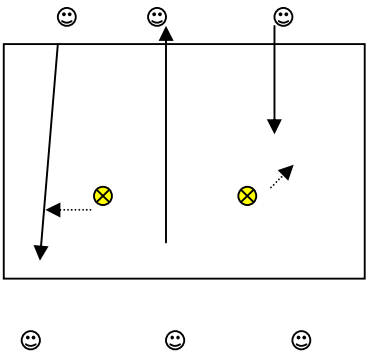
Training 4 **Passen/trappen F**

Warming-up: Ghostbusters



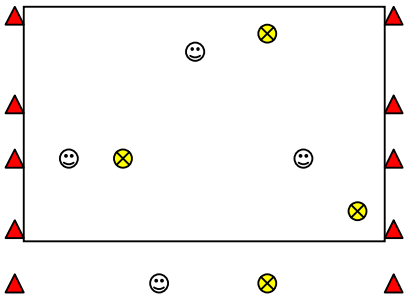
- Een aantal spelers dribbelt in een vierkant met bal
- Een aantal spelers proberen van buiten het 4-kant met een bal de bal van de dribbelaars af te schieten
- Lukt dat, dan wisselen van functie
- Zorg voor voldoende ballen
- Stimuleren – spannend maken!
- Grootte vak: 20 x 20 meter

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

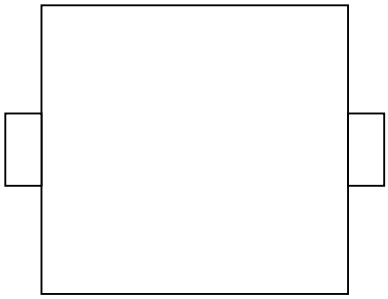
Kern B: Pilonnenvoetbal



- 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)

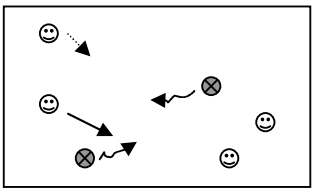
Partij: met 2 grote doelen en keepers

- 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



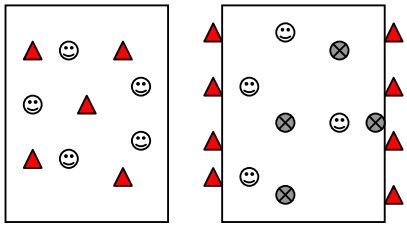
Training 5 Passen/trappen F

Warming-up: Jagersbal



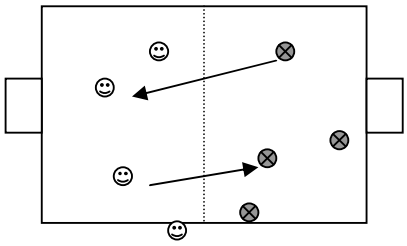
- Per 3-tal 2 ballen. Twee spelers van dit 3-tal proberen met 1 bal de bal van de andere speler te raken
- Tijdsduur 1 minuut. Hoe vaak geraakt?
- Eventueel elke speler één bal
- Spelvorm ook aanbieden, zodat het in de belevingswereld van het kind past.

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 akties: *"durf op onderzoek uit te gaan en te schieten" "niet bang zijn, val maar aan"*

Kern B: Schiet maar raak

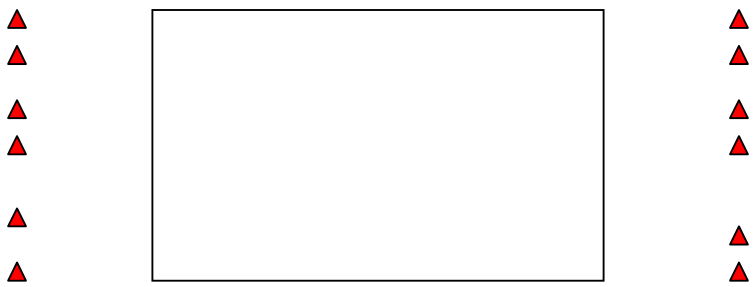


- Twee teams die elk op eigen helft moeten blijven
- Zoveel mogelijk ballen gebruiken
- Grote doelen zonder keepers
- Men moet proberen zoveel mogelijk punten te scoren als team
- Scoren op diverse manieren (langzaam opbouwen)
  - vanaf de grond
  - bal uit de handen schieten
  - bal 1 x laten stuiten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

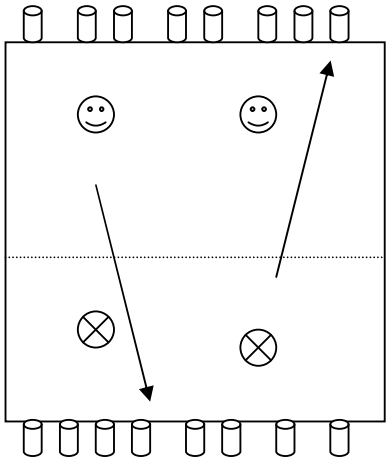
Het veld niet te groot, zodat er veel gescoord kan worden.

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

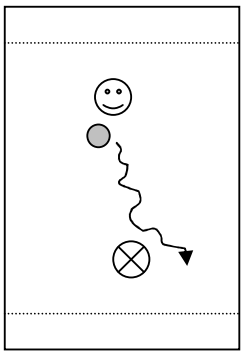


Spel 1 Scoorspel



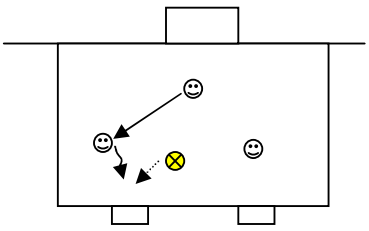
- Twee spelers proberen de flessen aan de overkant om te schieten. De andere 2 proberen dit te voorkomen
- De middenlijn mag niet door de 2-tallen worden gepasseerd
- Er wordt gespeeld met 2 ballen
- De bal mag alleen onder het touw door, naar de overkant worden geschopt.
- Zijn de 4 flessen om, dan 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



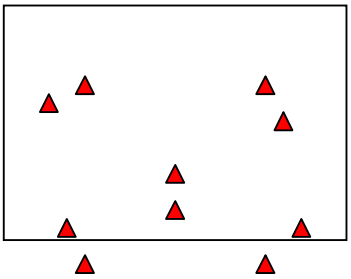
- Men kan scoren door over de achterlijn te dribbelen en de bal in het achtervak te stoppen
- Er wordt een partijtje tot de 3 gespeeld. De speler die verliest wisselt door.
- Toernooivorm?

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

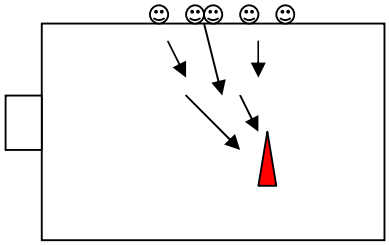


- Verspreid over het hele veld zijn diverse kleine doeltjes
- 1 minuut lang kan iedereen zoveel mogelijk punten scoren door de bal door zoveel mogelijk doeltjes te schieten
- 1 minuut werken, daarna jongleer-oefeningen

Kern A: tek. Zie boven

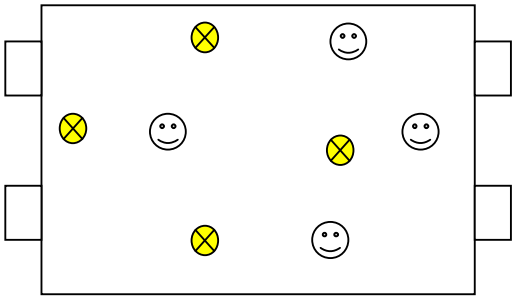
- Per tweetal één bal
- De bal door een doeltje naar elkaar spelen
- Zoek steeds een ander doeltje
- Je mag de bal maar 3 x raken, dan moet je hem gespeeld hebben.
- Welk 2-tal behaalt de meeste doelpunten?

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

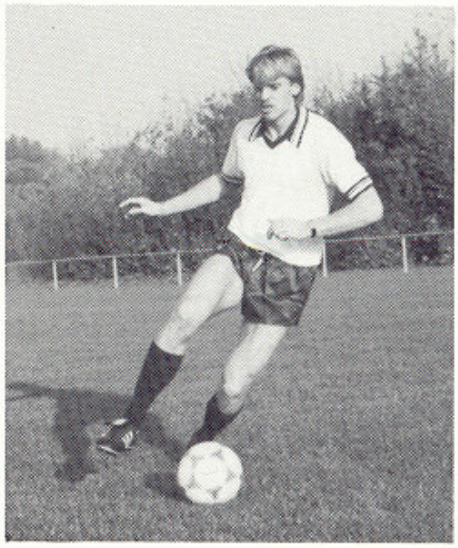
Standbeen:
- licht gebogen in de knie

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:

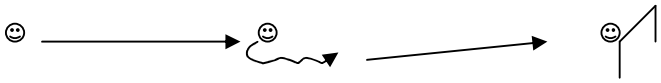
Bij dit onderdeel leer je de bal aan- en meenemen, terwijl een tegenstander dat probeert te verhinderen.
De harde en korte dekking, het gebrek aan ruimte, de snelheid van de bal en het feit dat direct spelen vaak niet mogelijk is, zijn er de redenen van dat er doelgericht geoefend moet worden op dit 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 wedstrijdsituaties. Je moet dan ook de technische oefenvormen naar wedstrijdsituaties vertalen (duel, afwerken).
Het verwerken van de bal oefen je dan ook in combinatie met dribbelen/drijven, plaatsen en trappen.

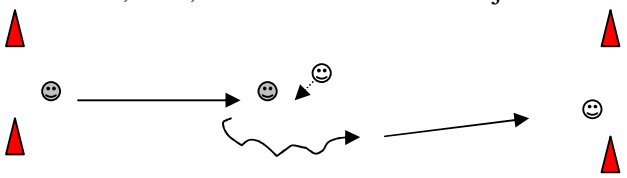
Voorbeeld:

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 nasst 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 balkontakt iets meegeven
- knie boven de bal
- 'lang' kontakt 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

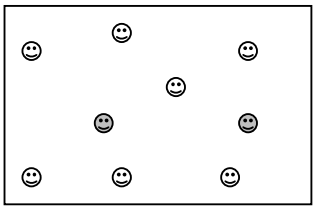
Aan- en meenemen hoge ballen met de borst

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

Training 1 **Thema:Verwerken van de bal** **F-pupillen**

1) Warming-up:

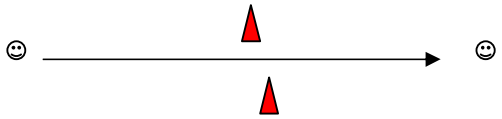


- Iedere speler een bal: 2,3 verdedigers zonder bal
- Bal opwerpen en onder controle brengen
- Spelers geven zelf aan met welk lichaamsgedeelte en Proberen alles uit: binnenkant-buitenkant voet-wreef Dijbeen-borst-hoofd.
- Op teken van de trainer de bal opwerpen en verwerken
- De 3 verdedigers mogen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

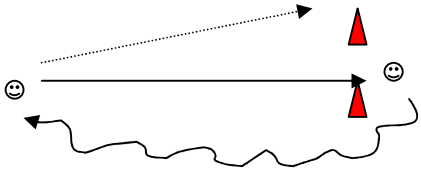
Opmerkingen:
- "voet niet te hoog optillen bij het aannemen"
- "Speel hem direct na de stuit"
- "Niet op je knie, maar op je dijbeen

2) Diverse oefenvormen

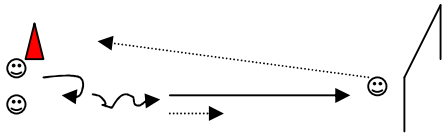
A. bal door een poortje plaatsen (of 2 pilonnen)
probeer bal met je voet tegen te houden
(binnenkant, voetzool)



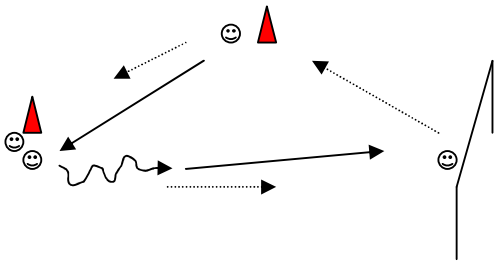
B. met aanspelen door het poortje
bal door het poortje plaatsen; de andere speler stopt de bal met de voet en dribbelt om de pilon heen etc.



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

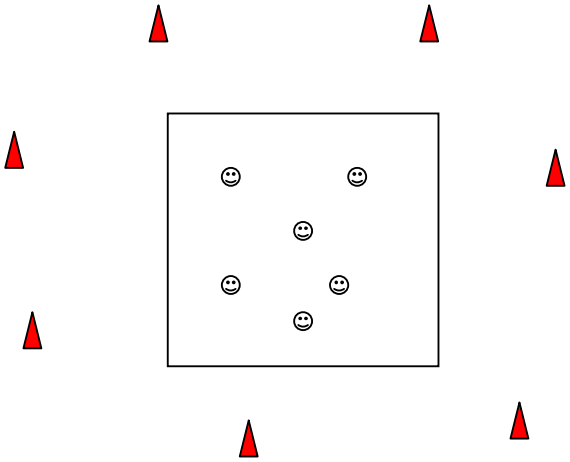


3) ***Partijspel 4 : 4*** (de basisvorm) zie blz 40 "Techniek in voetballen

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

Training 2 **Thema: Verwerken van de bal** **F-pupillen**

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



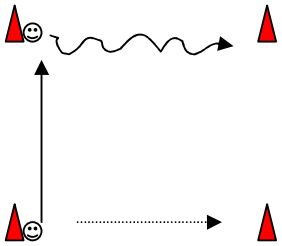
a. bal dribbelen + stoppen van de bal
   - op teken
   - zelf bepalen

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

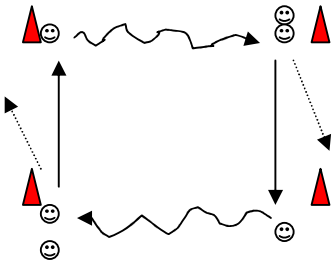
c. bal omhoog gooien-controle, gevolgd door een dribbel buiten het vierkant – om een pilon
   - door een doeltje

d. 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

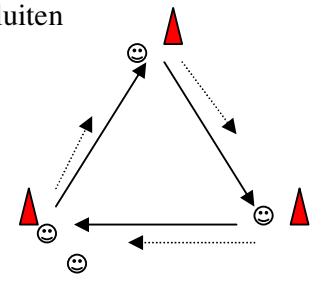
2) Diverse oefenvormen



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



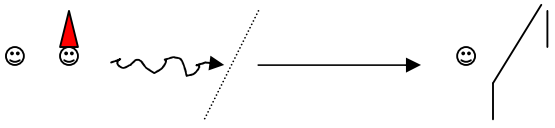
b. in een rondloop
- na plaatsen aansluiten aan de overkant
- evt. met onderhands aangooien (afstanden korter)



c. 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?

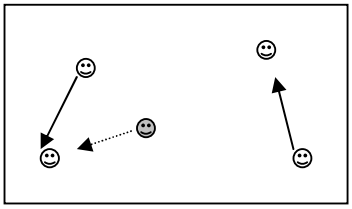


d. met afwerken
- zelf opgooien en dribbelen

3. Partijspel 4 : 4 basisvorm

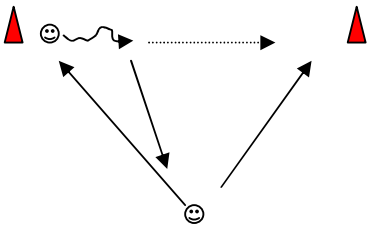
Training 4 Thema: Verwerken van de bal F-pupillen

1) Warming-up:



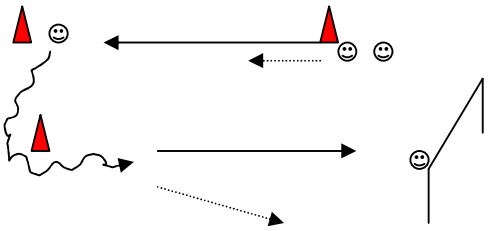
a. samenspelen met aan/meenemen; per 2-tal 1 bal
b. met 2,3 tikkers die ballen proberen te onderscheppen
- tikkers bv. 1 min. Laten werken: hoe vaak onderschept?
- Ruimte kleiner/groter maken
- Afwisselen met jongleren

2) Technische oefenvormen



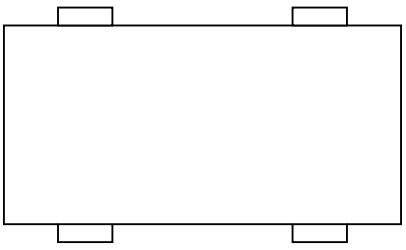
a. Aan/meenemen van de bal vanuit opgooien/optrappen/jongleren
- Aannemen binnenkant/buitenkant voet
- Met voorstoppen hoofd, borst, bovenbeen, wreef
- De een werkt en de ander speelt aan
- Aanspelen richting pilon, met ½ draai meenemen en terugpassen

b. met ½ draai en beide spelers oefenen



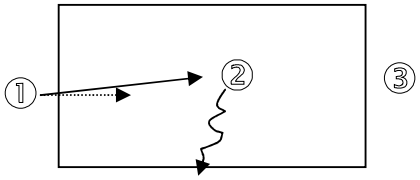
c. aanpassen – controle – dribbel – afwerken
- zijwaarts aan/meenemen, dribbel en schot in draai
- ook van rechts uitvoeren
- evt. met onderhands aangooien

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

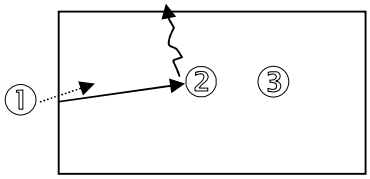


Training 5 Thema:Verwerken van de bal F-pupillen

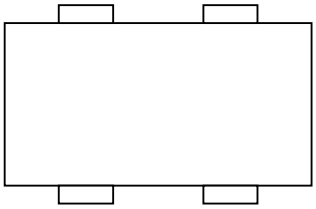
1) Warming-up: allerlei spelvormen



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….

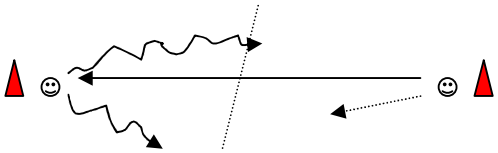


b. 1 bal en 3 spelers
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
- 2 neemt de bal mee onder weerstand van 3 en probeert buiten de ruimte te komen (punt)
- 2 speelt nu van buiten de afgebakende ruimte 3 aan en valt 3 aan, terwijl 3 onder weerstand van 1 de bal meeneemt etc…..

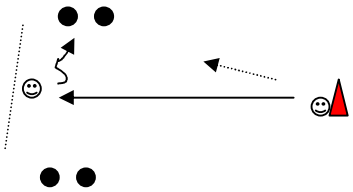


c. Idem als b, nu scoren door de bal door een van de doeltjes te dribbelen.
Let op:
- Bal afschermen
- Naar de bal toe
- Schijnbeweging voor de balaanname

2) Technische oefenvormen

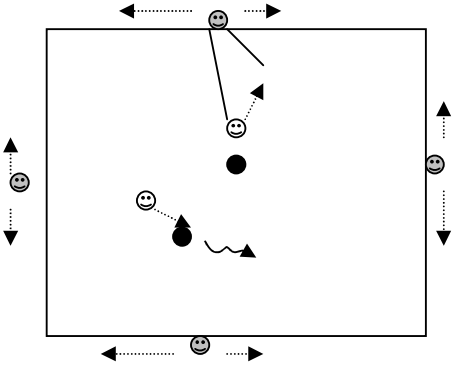


a. voorwaarts verwerken van de bal
- speler 1 passt speler 2 aan en loopt in
- speler 2 moet bal snel zien te verwerken en over de lijn te dribbelen: wie scoort het vaakst?



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

Training 6 Circuittraining (zie 1e trainingsblok)

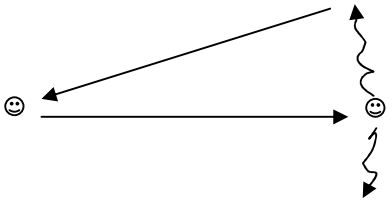
Training 7 Thema:Verwerken van de bal F-pupillen

1) Warming-up: zie vorige trainingen

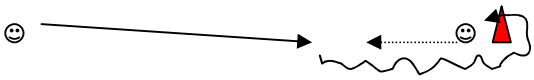
2) Diverse technische oefenvormen

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 ½ draai terug dribbelen om de pilin en weer aanspelen etc…

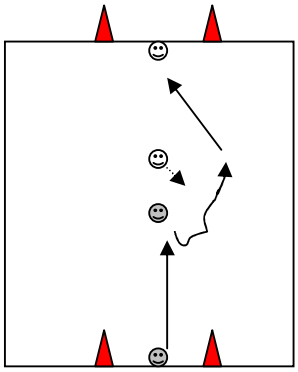


d. 1 paast naar speler 2; deze neemt de bal aan en dribbelt naar de positie van speler 1.
Nu speelt speler 3 een bal naar de tegemoetkomende speler 1; deze controleert de bal en dribbelt naar de positie van speler 3 etc….

e. 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!



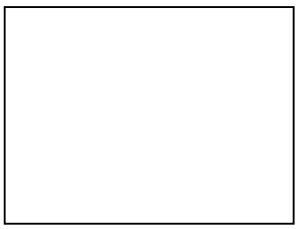
4) ***Partijspel 4 : 4 op 2 pupillendoelen*** (zie blz 44,45 'Techniek in voetballen')

- Eventueel met/zonder keepers

Training 8 Technische Vaardigheidstest (zie 1e trainingsblok)

Training 1 **Thema: Positie- Partijspel** **F-pupillen**

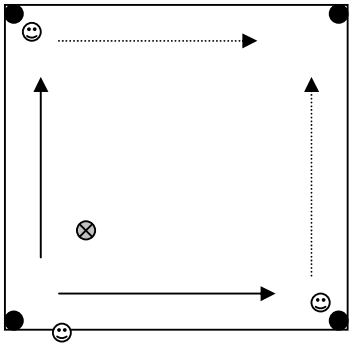
1) Warming-up: 6 tegen 2



- 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 een afgebakende ruimte = 12 – 12 meter

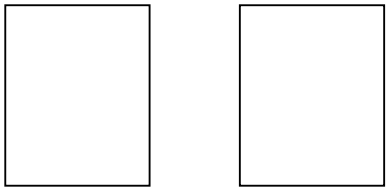
Uitvoeringswijze/methodiek:



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 deol 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 direkte paases is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.

3) Toernooi 2 : 2

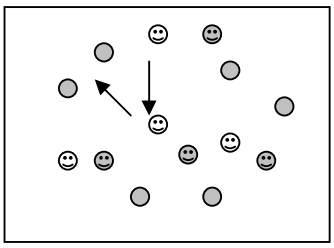


- Lijnvoetbal of op 2 doeltjes
- 3 wedstrijdjes van 3-4 minuten

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

Training 2 Thema: Positie- Partijspel F-pupillen

1) Warming-up: "Schiet maar raak"

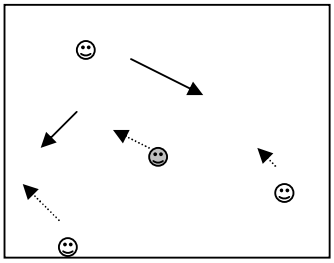


- 2 ploegen spelen tegen elkaar, waarbij men mag scoren in alle doeltjes van 2 kanten.
- Welke ploeg scoort het meest?
- Met/zonder keepers

2) ***a. Herhaling 3 : 1 in afgebakende ruimte*** (zie training 1)

b. 3 : 1 in de vrije ruimte

1e 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.

2e fase

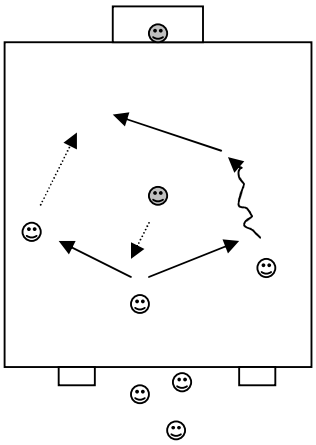
B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

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



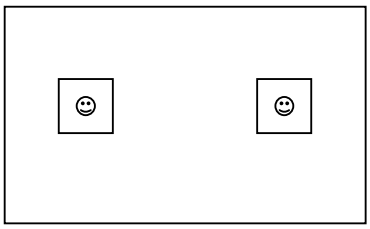
- Het 3-tal probeert te scoren op het grote doel
- De verdediger kan scoren op een vd kleine doeltjes
- Steeds wisselen van functie

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

Training 3 Circuittraining (zie training 3 Trainingsblok 2)

Training 4 **Thema: Positie- Partijspel** **F-pupillen**

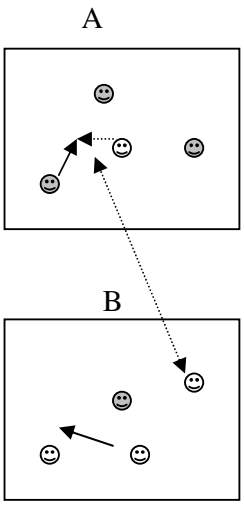
1) Warming-up: 3 tegen 3



- 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



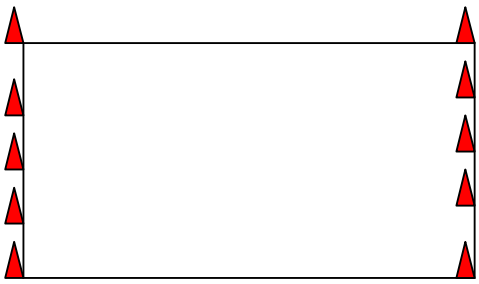
- Verovert de verdediger in vak A de bal, dan wisselt Hij snel met een van zijn medespelers uit vak B.
- Idem andersom in vak B
- Welke ploeg is het eerst weer in zijn basisopstelling = elke speler is eenmaal verdediger geweest

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

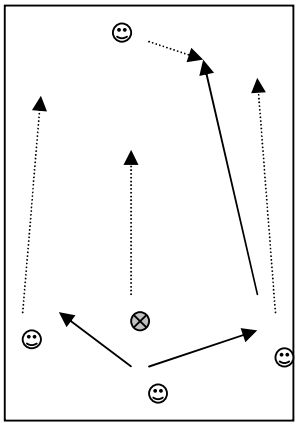


- Partijspel 4 : 4
- Iedere pilon die omgeschoten wordt = 1 punt
- Zijn de pilonnen te zwaar = raken voldoende
- Zoveel mogelijk pilonnen gebruiken!
- Variatie: pilonnen verspreid in het vak zetten

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

b. 3 : 1 met een 5e speler (spits) en een verre wisselpass

Organisatie:



- Kombinatiesafsdtand 3 : 1 12-15 meter
- Kombinatieafstand 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

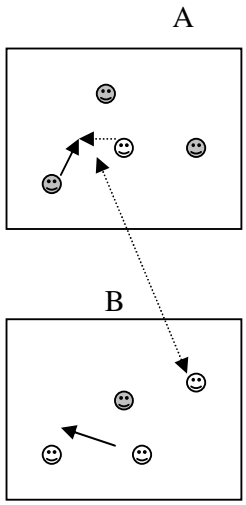
3) Afwerkvorm naar keuze

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)

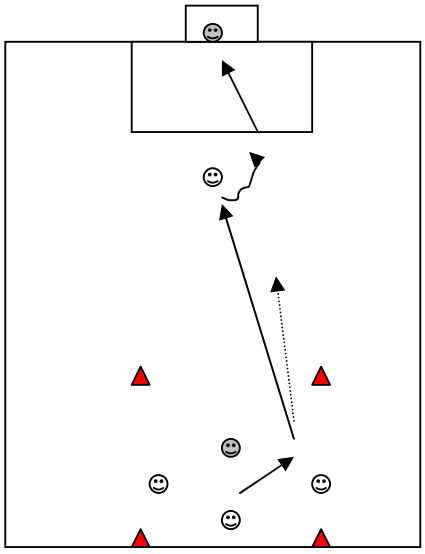
1) Warming-up: 3 tegen 1 in twee vakken



- Verovert 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 5e 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