

**praktijk**

**Jaarplanning  
oefenstof  
D-pupillen**

**38**

**N/S**

# **Jaarplanning oefenstof D-pupillen**

## ***Voorbeeld voetbaltrainingen***

**Door Ko Timmer**



# **Inhoud**

---

<b>Voorwoord</b>	<b>4</b>
<b>1. Waarom een jaarplanning?</b>	<b>5</b>
<b>2. Wie is de D-pupil?</b>	<b>7</b>
<b>3. Waar moeten we op letten als we training geven aan D-pupillen?</b>	<b>9</b>
<b>4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?</b>	<b>11</b>
<b>5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?</b>	<b>13</b>
<b>6. Jaarplanning</b>	<b>14</b>
a. Vormen voor de warming-up	15
b. Technische vaardigheden	16
c. Het opbouwen van achteruit	23
d. Aansluiting van de linies	27
e. Het benutten van de zijkanten van het veld	32
f. Het samenspelen	36
g. Het verdedigen	41
h. De samenwerking tussen de linies	46
i. Het creëren van kansen en het scoren	50
<b>Colofon</b>	<b>56</b>

## **Voorwoord**

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof D-pupillen'. Hierin worden via een thematische indeling uitgewerkte voorbeelden gegeven van spel- en oefenvormen die u als jeugdtrainer kunt gebruiken bij het voorbereiden van een training.

Naast de uitgewerkte spel- en oefenvormen wordt in ieder deel de ontwikkelingskenmerken van de jeugdvoetballer en de consequenties voor de trainingspraktijk beschreven.

De NKS wenst u veel succes met het voorbereiden en uitvoeren van de jeugdtrainingen. Deze handleiding kan daarbij een prima hulpmiddel zijn!

drs. R.C.J. Geertzen  
directeur NKS

# 1. *Waarom een jaarplanning?*

## *Vrijwilligers*

Bij de meeste verenigingen worden de D-pupillen getraind door vrijwilligers. Ouders, senioren, oud-spelers of de wat oudere junioren vormen het trainerscorps van deze jonge spelers. Zij beschikken over redelijk wat voetbalervaring, daar de meeste van hen gevoetbald hebben of nog steeds als voetballer actief zijn. Ze hebben zich aangeboden om een team te trainen of, wat veel vaker voorkomt, zijn gevraagd door de vereniging om de functie van jeugdtrainer te vervullen.

## *Opleiding*

Behalve de zelf opgedane voetbalervaring zijn de meeste van deze vrijwilligers ongeschoold in het uitoefenen van het vak van jeugdtrainer. De vereniging zorgt voor de accommodatie en de materialen, maar daarmee is de kous vaak af. Soms is er een jeugdcoördinator, die nog wat ondersteuning verleent, maar deze kan natuurlijk niet altijd bij de trainingen zijn. Een functie als een Hoofd Jeugd Opleiding vinden we alleen maar bij de betaalde voetbalclubs en de grotere amateurverenigingen. De jeugdtrainer staat er dan ook vaak helemaal alleen voor. Met een beetje geluk is er nog een "assistent", een tweede vrijwilliger die bereid is mee te helpen of in te vallen als de trainer zelf niet kan.

Daarbij komt het zelden voor dat een bereid gevonden vrijwilliger eerst een opleiding tot jeugdtrainer gaat volgen en daarna pas aan de slag gaat. De praktijk is meestal als volgt: de meeste vrijwilligers gaan direct aan de slag en enkele van hen volgen na één of twee jaren een cursus. De grote groep is en blijft ongeschoold. Het volgen van een cursus is een investering in tijd en energie, die niet iedereen kan of wil opbrengen. Overigens moeten we constateren dat het nooit zo zal worden dat elke vrijwilliger geschoold kan worden. Daarvoor ontbreekt ook de capaciteit van de cursusgevende instellingen, zoals de KNVB en de NKS.

## *Een brug slaan*

Het is een gegeven dat vele D-pupillentrainers zonder inhoudelijke ondersteuning aan de slag gaan. Dit boekje wil een brug slaan tussen die trainers die pas beginnen (of juist al een tijdje bezig zijn) en niet een cursus kunnen volgen en zij die dat wel kunnen. De eerste groep is vele malen groter dan de tweede. Hiervoor is dit boekje ontwikkeld. Het boekje is daarnaast ook een hulpmiddel voor (technisch) jeugdcoördinatoren om hun trainers van materiaal te voorzien.

## *Vrijblijvendheid*

De vrijblijvendheid in de wijze waarop onze jeugdvoetballers tijdens de trainingen worden benaderd kan met deze methode vervangen worden door wat meer planmatigheid. De NKS is van mening dat iedere jeugdvoetballer vanaf het moment dat hij of zij lid wordt van de club moet kunnen rekenen op deskundige begeleiding. Ondanks het feit dat de meeste clubs in de begeleiding van de allerkleinsten aangewezen zijn op vrijwilligers hebben de kinderen recht op een goede voetbalopleiding. Immers, dat is ook de opvatting als we onze kinderen naar een school sturen. Dan verwachten we ook dat er planmatig gewerkt wordt aan de ontwikkeling van onze kinderen. Zo goed als ons onderwijs verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van kennis en vaardigheden op allerlei gebied, is de sport (dus ook de voetbalvereniging) verantwoordelijk voor de sportieve opvoeding. Op een manege verwachten we dat ons kind leert paardrijden, op zwemmen dat het de noodzakelijke

zwemdiploma's haalt, op tennis dat ons kind leert tennissen en op de voetbalclub mogen we verwachten dat ons kind alle mogelijkheden krijgt zich als voetballer te ontwikkelen.

---

### *Inhoud*

In het voor u liggende boekje worden na een paar korte inleidende hoofdstukken een aantal thema's gepresenteerd in de vorm van oefen- en spelvormen. Deze voetbalvormen kunnen in een door de trainer zelf gekozen volgorde gebruikt worden om de trainingen te vullen. Hoe dit het beste gedaan kan worden staat beschreven in de hoofdstukken 5 en 6. De hierna volgende hoofdstukken gaan over de kenmerken van de D-pupil en geven aan waar we op moeten letten als we training geven aan deze jonge spelers.

## **2. Wie is de D-pupil?**

### *Lichamelijke en geestelijke ontwikkeling*

D-pupillen zitten al een aantal jaren op voetbal, waarvan sommigen zelfs al 5 jaar. Er zijn maar weinig kinderen die pas met tien jaar naar de voetbalclub gaan. Dat is een groot verschil met vroeger, want nog niet eens zo heel lang geleden mocht je voor je tiende verjaardag niet eens voetballen bij de club.

De D-pupillen van nu hebben dus al aardig wat ervaring opgedaan met het voetbalspel. Toch breekt er voor hen ook een nieuwe periode aan. Bij de F- en E-pupillen speelden ze hun wedstrijden op een half veld, nu "verhuizen" ze naar het echte grote veld. En nu niet met z'n zevenen maar met een echt elftal. Dit is een enorme overgang. In feite spelen deze nog kleine spelers het voetbalspel op hetzelfde veld als de senioren. Dat maakt het extra moeilijk voor deze categorie van spelers.

De D-pupillen zitten in het laatste jaar van de basisschool of in de brugklas van het voortgezet onderwijs. Ze zijn al aardig zelfstandig en kunnen op deze leeftijd al behoorlijk wat. De lichaamsgroei bevindt zich in een stabiele fase en de motoriek is optimaal. Ze kunnen zich al wat langer concentreren dan de kleinere pupillen en dit alles maakt dat deze leeftijd fase een perfecte fase is om de "basisvoetbalvaardigheden" onder de knie te krijgen. De groeisput die zich aandient over een paar jaar is nog geen obstakel. Een enkele tweedeaars- D kan hier wel mee geconfronteerd worden, maar het grote geheel ziet er qua lengte redelijk homogeen uit. Meisjes op deze leeftijd daarentegen beginnen wel eerder met de groeisput, met alle puberteitsverschijnselen van dien.

### *Gevolgen voor de trainer en leider*

D-pupillen kunnen al veel verantwoordelijkheid aan. Zorg voor het materiaal en samenwerken op allerlei gebied is vanzelfsprekend. Vooral tijdens het spel kunnen er hoge eisen worden gesteld aan deze samenwerking. De spelers kunnen het aan, weten al aardig wat er te koop is in de wereld en kunnen hierop aangesproken worden. Het in orde zijn van de kleding, hygiëne, op tijd zijn en het zelf afmelden bij afwezigheid zijn voorbeelden van zaken die voor een D-pupil geen probleem mogen zijn. Als er iets uitgelegd moet worden zijn de D-pupillen ook goed in staat dit vol te houden. Dit mag (moet) ook geëist worden. Op school is ze dit immers ook geleerd. Het concentratievermogen is gegroeid.

Hoewel het lichaam ideale afmetingen heeft om goed te kunnen presteren, zijn deze spelers nog relatief klein. Hier zal ook rekening mee moeten worden gehouden. Tweemaal 30 minuten op een groot veld voetballen vereist het goed leren verdelen van hun krachten. Deze krachten zijn echter nog niet te trainen. Conditietraining in de zin van het verbeteren van het uithoudingsvermogen of kracht heeft dan ook geen enkele zin. Een groot voordeel van deze leeftijd is wel dat spelers snel herstellen, iets wat in de puberteit al wat minder snel gaat. Hierdoor wennen ze snel aan het kunnen volhouden van het spelen van hun wedstrijden. Het kunnen doorwisselen tijdens de wedstrijd is daarbij iets wat als een groot voordeel moet worden gezien.

### *Voetballen*

De warming-up, zoals we die kennen bij de junioren en de senioren is fysiek gezien geen noodzaak. Als de jeugdtrainer daar toch voor kiest, dan moet dat worden gezien als een voorbereiding op iets wat later wel noodzakelijk is, gezien de fysieke gesteldheid tijdens het groeiproces.



Als we training geven aan D-pupillen kunnen we steeds meer voetbaltaal gaan gebruiken. Hun ervaring en leerproces van de afgelopen jaren hebben hiervoor de juiste condities geschapen. Buitenspel, terugspelen op de keeper en de belijning zijn echter wel nieuwe aspecten die aandacht moeten krijgen. Bij de overgang van de E's naar de D's is het verstandig om aan het einde van het seizoen de E's die doorstromen naar de D's al wat wedstrijden te laten spelen op een groot veld. De toernooien aan het einde van elk seizoen zijn hier een mooie gelegenheid voor.

### **3. Waar moeten we op letten als we training geven aan D-pupillen?**

In het voorgaande hoofdstuk hebben een aantal kenmerken beschreven van de D-pupil. Hierbij is in algemene zin en soms al wat specifieker aangegeven waar we rekening mee moeten houden. Hieronder geven we aan hoe een training voor D-pupillen eruit kan zien. Een training voor D-pupillen duurt een uur. Langer dan een uur trainen levert weinig rendement op en is vaak vragen om problemen.

#### **A. Verzamelen in de kleedkamer.**

Hier wordt omgekleed, de voetbalschoenen worden aangedaan en een paar jongens krijgen de opdracht het materiaal op te halen onder toezicht van de trainer. Dit kunnen beurtelings steeds een paar andere spelers zijn. Vervolgens gaan de pupillen gezamenlijk naar het veld.

#### **B. Op het veld.**

De materialen worden neergelegd en de spelers krijgen gelegenheid even met de bal te gaan spelen. Vaak is dat natuurlijk even lekker op doel schieten. Niets mis mee. De trainer zet zijn trainingssituatie uit en wordt hier eventueel bij geholpen door enkele spelers. Hij kan nog even een praatje maken met een paar spelers. Er zijn altijd wel kinderen die aangeven dat ze die aandacht nodig hebben.

#### **C. Warming-up / 10 minuten**

Als de trainer heeft gekozen voor een algemene fysieke warming-up, dan kunnen de spelers deze zelf onder leiding van bijvoorbeeld de aanvoerder uitvoeren. Dit is geen noodzaak gezien de opmerkingen hierover in het vorige hoofdstuk. Het heeft ook niet onze voorkeur. Als het niet noodzakelijk is kunnen we beter kiezen voor een voetbalvorm als voorbereiding op de training. In het zevende hoofdstuk staan een aantal vormen die geschikt zijn voor de warming-up.

#### **D. Kern van de training / 20 à 25 minuten**

De jeugdtrainer vertelt na de warming-up wat de bedoeling is van de training. Dit is het beste moment. Doet hij dat eerder, dan loopt hij de kans dat ze het alweer vergeten zijn. In de kern van de training geven we één of twee voetbalvormen uit de jaarplanning (hoofdstuk 7). Deze kan uitgebreid worden met een aangegeven variatie.

#### **E. Partij / 20 à 25 minuten**

We besluiten de training altijd met een partijvorm. Dit kan een partij zijn van 20 à 25 minuten, maar ook twee aparte partijvormen. In de partij probeert de trainer datgene wat in de kern is behandeld of geoefend te benadrukken en te coachen.

#### **F. Afsluiting**

Een kort praatje met de groep over wat wel en niet goed ging, afhankelijk van de weersomstandigheden. Samen opruimen en naar de kleedkamer. Vaak douchen de spelers van die leeftijd thuis, maar we pleiten ervoor gebruik te maken van de gelegenheid bij de club.

Dit hoort bij de hygiënische opvoeding van sporters. De trainer blijft uiteraard in de kleedkamer totdat de laatste spelers vertrokken zijn.

## Waar letten we op als we aan het trainen zijn?

1. Het principe van PRAATJE-PLAATJE-DAADJE toepassen.
  - Geef een korte uitleg van wat je gaat doen in hooguit 4 of 5 zinnen (Praatje)
  - Laat zien wat er moet gebeuren, een voorbeeld (Plaatje)
  - De spelers gaan aan de gang (Daadje)
2. Zorg voor voldoende beweging. Niemand moet stilstaan, maar het mag wel. Zet de spelers nooit in één lange rij. Liever geen rij, of bij sommige vormen in 2 situaties werken. In de jaarplanning staan hier voorbeelden van.
3. Zorg voor afwisseling. D-pupillen kunnen wel een tijdje met hetzelfde bezig zijn, maar het is een goede zaak af en toe te variëren. Geef bijvoorbeeld een andere opdracht, pas een wedstrijdvorm toe. Dit kan zonder de situatie te wijzigen.
4. Spreek de taal van het kind. De spelers hebben weliswaar al wat jaren ervaring, maar er moet op gelet worden dat de trainer steeds laat zien wat hij bijvoorbeeld met “diep spelen” bedoelt. Laat zo ook zien wat buitenspel is. In de situatie begrijpen de spelers het veel beter dan wanneer het soms met de beste bedoelingen wordt uitgelegd.
5. Beloon de spelers bij goed spelgedrag en wees consequent met het bestraffen van overtredingen. Het is een gevoelige periode voor dit soort zaken. Spelers imiteren het gedrag van voetballers op de televisie en dat is niet altijd het beste voorbeeld. Geef zelf ook het goede voorbeeld.

## **4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?**

In dit hoofdstuk eerst een paar korte opmerkingen over de reden, waarom gekozen is voor een thematische opzet en niet voor een strakke tijdsverdeling.

Kinderen zijn nooit hetzelfde, er zijn altijd verschillen. Dat is bij de D-pupillen dan ook niet anders. We kiezen daarom niet voor een jaarplanning met een tijdsverdeling met in augustus week 34 oefening 1, tot en met week 16 in april oefening 35. Nee, onze kinderen zijn geen eenheidsworst. Dit boekje is zo opgebouwd, dat de trainer zelf na een eerste kennismaking met de spelers kan bepalen met welke oefenthema's hij of zij kan starten. Het is dus aan de trainer om te bepalen welke thema's achtereenvolgens behandeld worden. In de jaarplanning zijn voor elk thema verschillende voetbalvormen beschreven. Het kan zo zijn dat een trainer een bepaald thema niet belangrijk vindt voor zijn groep en een ander thema juist veel meer. De trainer kan hiervoor ook te raden gaan bij de vorige trainer van de groep. Eerstejaars D-pupillen hebben bijvoorbeeld vaak nog weinig notie van de reden waarom er aangesloten moet worden. Er ontstaan grote gaten tussen de linies. Ze lopen nog over het gehele veld of blijven juist hangen en communiceren slecht met elkaar. De trainer kiest vervolgens voor de thema's waarbij er wel aansluiting nodig is maar waarbij dat in de gekozen vorm wel gemakkelijker is. In de jaarplanning zijn hier voorbeelden van.

De trainer kan zelf bepalen of hij eerder stopt met een thema of er juist nog wat langer mee door gaat. Wat wel belangrijk is, is dat een eenmaal gekozen thema een aantal trainingen achter elkaar centraal moet staan. Herhaling is immers de beste leermeester. Stop nooit met een thema na één training, maar ga er mee door totdat je resultaat ziet.

Het is duidelijk dat er van de trainer gevraagd wordt te kijken naar de vorderingen van de spelers. Voor vrijwilligers lijkt dit geen eenvoudige opgave, maar dat valt best mee. Kinderen geven namelijk zelf goed aan door hun gedrag of iets goed gaat of niet. In beide gevallen loopt de oefening niet meer. Als het te moeilijk is lukt het niet en gaan ze vaak iets anders doen en als het te gemakkelijk is gaan ze zich snel vervelen.

Kies voor meer uitdaging als het te eenvoudig gaat. Is het te lastig voor ze dan kan er gekozen worden voor een minder zware variant of een ander thema. In de jaarplanning is bij de gegeven voetbalvorm vaak aangegeven hoe iets gemakkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.

Voor de D-pupillen onderscheiden we de volgende thema's:

### **1. Geschikte vormen voor de warming-up**

Hier worden vormen aangegeven, die heel geschikt zijn voor een warming-up van D-pupillen.

### **2. Technische vaardigheden**

Hier geven we een aantal vormen, waarmee de balvaardigheid verbeterd kan worden. Denk aan dribbelen/ drijven, passen/ aannemen, koppen, schieten, e.d. Elke vorm wordt aangevuld met een toepassing ervan in een spel, waarin alle voetbalaspecten herkenbaar zijn.

### **3. Het opbouwen van achteruit**

Het valt voor D-pupillen niet mee om zonder risico de bal vanaf de keeper in het veld te brengen en vervolgens via de laatste linie het middenveld te bereiken. Vaak zie je dat de keeper de bal maar een lél geeft, deze is dan ver weg op hoop van zegen. Meestal leidt het

echter tot balverlies. In de vormen uit de jaarplanning wordt geleerd hoe er van achteruit opgebouwd kan worden.

#### 4. Aansluiting tussen de linies

Het veld is voor de D-pupillen nog erg lang en het valt dus niet mee om de ruimte tussen de linies klein te houden, zodat er voldoende afspeelmogelijkheden blijven. Ook voor dit thema zijn in de jaarplanning een aantal oefenmogelijkheden terug te vinden.

#### 5. Het beter benutten van de zijkanten van het veld

De aanval loopt bij D-pupillen vaak vast omdat er te snel of te lang door het midden wordt gespeeld. De zijkanten blijven onbenut en de vleugelspelers vragen ook niet om de bal. Er komt zelden een voorzet.

#### 6. Het verbeteren van het samenspelen

Samenspelen is bij D-pupillen niet perfect. Ze raken de bal nog steeds snel kwijt; een tekort aan techniek, maar vaak ook een tekort aan goede communicatie. In de jaarplanning worden een aantal positie- en partijspelen behandeld die dit probleem aanpakken.

#### 7. Het verbeteren van het verdedigen

Verdedigen over een heel veld is geen gemakkelijke opgave. De ruimte moet voor de tegenstander klein worden gehouden, maar hoe doe je dat? Ook wordt er in dit thema aandacht besteed aan het individuele verdedigen.

#### 8. De samenwerking tussen de linies

D-pupillen spelen voor het eerst met 3 linies. De samenwerking tussen deze linies is heel belangrijk voor de opbouw van het spel en het creëren van kansen.

#### 9. Het creëren van kansen en het scoren

Uiteindelijk moet er gescoord worden. Hoe creëer je kansen en wat is van belang bij het benutten van kansen?

Tenslotte nog een laatste opmerking over deze thematische opzet. De volgorde van thema's is willekeurig. Je hoeft dus niet bijvoorbeeld te beginnen met "Verdedigen", maar kunt net zo goed beginnen met het "De samenwerking tussen de linies". Je hoeft ook niet alle vormen van een thema achter elkaar af te werken. Het is wel belangrijk dat het thema enkele keren herhaald wordt.

## **5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?**

In het vorige hoofdstuk is al in het kort aangegeven waarom er niet gekozen is voor een tijdsindeling maar juist voor een thematische indeling.

Voordat we als trainer van de D-pupillen aan de slag gaan kiezen we een thema dat goed aansluit op het niveau van de groep. Zien we bijvoorbeeld dat de spelers erg veel moeite hebben met de aansluiting op het moment van balbezit, dan kiezen we nog voor veel vormen waarbij gespeeld wordt op een lang en smal veld. Zo ervaren ze goed wat nodig is om over een heel veld te kunnen voetballen

Uiteraard zullen er bij de D-pupillen onderling ook verschillen zijn in ontwikkeling. Soms komt er in de loop van het seizoen een speler bij, waardoor het niveau erg kan verschillen. Dat is nu eenmaal niet te voorkomen.

Als we een thema hebben gekozen, kiezen we onder dat thema één van de vormen uit de jaarplanning en gebruiken die vorm als kern van de training. Dus altijd na de inleiding of warming-up. De volgende training kiezen we een andere vorm van hetzelfde thema. Dit doen we zo een aantal weken achter elkaar, zodat de spelers de gelegenheid krijgen het thema onder de knie te krijgen. Zodra we wat vooruitgang zien kiezen we een ander thema en gaan daarmee aan de gang. Dit wil niet zeggen dat het vorige thema niet meer behandeld wordt. Het is juist heel goed dat thema nog één of twee keer in het jaar terug te laten komen, maar dan ook altijd weer binnen een cyclus van een aantal weken. Nooit van de hak op de tak springen door de éne week de verdediging te coachen, de volgende week aan de techniek te werken en de daaropvolgende week weer de positiespelen. Een dergelijke methode is voor het leerproces niet bevorderlijk.

De volgende richtlijnen bij gebruik van de jaarplanning zijn aan te bevelen:

1. Kies een thema naar keuze die past bij jouw groep D-pupillen
2. Herhaal dit thema een aantal weken achtereenvolgend met behulp van de voetbalvormen uit de jaarplanning.
3. Herhaal vervolgens hetzelfde thema 1 à 3 keer per jaar.
4. Gebruik de voetbalvorm uit de jaarplanning als kern van de training.

Bij het gebruik van de jaarplanning zal opvallen dat soms dezelfde voetbalvormen terugkomen bij de verschillende thema's. Dat is logisch, want bij gebruik zal blijken dat verschillende thema's te trainen zijn met dezelfde vormen. Denk bijvoorbeeld aan oefenvormen om de samenwerking tussen de linies te verbeteren. Hiermee kan ook het samenspelen geoefend en gecoached kan worden.

Veel succes!!!!

## **6. Jaarplanning**

---

- i. Vormen voor de warming-up
- j. Technische vaardigheden
- k. Het opbouwen van achteruit
- l. Aansluiting van de linies
- m. Het benutten van de zijkanten van het veld
- n. Het samenspelen
- o. Het verdedigen
- p. De samenwerking tussen de linies
- i. Het creëren van kansen en het scoren

## A. Vormen voor de warming-up

Eerder in dit boekje is aangegeven dat een fysieke warming-up voor D-pupillen niet noodzakelijk is. We adviseren dan ook dit achterwege te laten en de warming-up te gebruiken door al te gaan voetballen. De volgende zaken zijn bij een warming-up voor D-pupillen van belang:

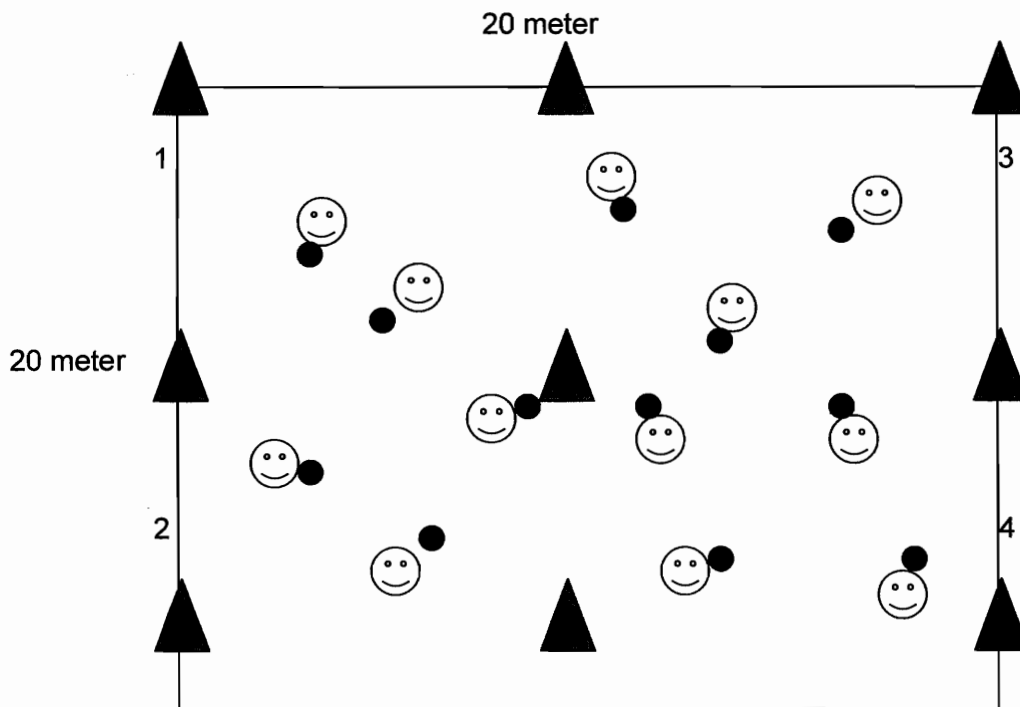
- a. Kies voor een eenvoudige organisatie, die gedurende de warming-up niet of nauwelijks gewijzigd hoeft te worden.
  - b. Kies vormen, bij voorkeur met bal, waarbij iedereen beweegt
  - c. Kies voor speelse vormen, gezien de bewegingsdrang van de spelers op die leeftijd.
  - d. Kies bijvoorbeeld voor vormen, die ze al eerder hebben gehad. Uitleg kan dan minimaal zijn. Dit is dan tevens een goede herhaling.
  - e. De intensiteit bij voorkeur laten oplopen, door bijvoorbeeld te eindigen met een wedstrijdvorm
1. Een vierkant van 25 bij 25 meter. Elke speler een bal. Dribbelen door het vierkant en op teken van de trainer een opdracht met de bal uitvoeren., zoals richting veranderen met binnenkant/buitenkant van de voet, achter standbeen langs, opgooien en verwerken. Afsluiten met enkele spelers zonder bal die de bal van een ander moeten veroveren.
  2. Rechthoek van 25 bij 15 meter. De spelers met bal staan aan de lange zijde. Enkele spelers zonder bal staan in de rechthoek. Op teken van de trainer of op eigen initiatief steken de spelers met bal al dribbelend over, terwijl de balafpakkers dat verhinderen door de bal te veroveren. Oversteken is een punt; is de bal afgepakt, dan wisselen van functie of 3 punten eraf, waarbij na 2 minuten andere balafpakkers in het veld komen.
  3. Lummelen, 2 tegen 1 in de vrije ruimte of in afgebakende ruimten van 10 bij 10 meter. Variatie: de twee mogen de bal maar twee keer raken.
  4. Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een breed veld van 30 bij 30 meter. Beide ploegen kunnen scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen.
  5. Passen en trappen met tweetallen in de vrije ruimte of binnen een groot afgebakend vierkant. Geef verschillende opdrachten: speler zonder bal "vraagt" door in de vrije ruimte te versnellen. Korte ballen en lange ballen geven. Strak en door de lucht.
  6. Positiespel 4 tegen 1 op 2 of 3 veldjes van 10 bij 10 meter. Wisselen op tijd of na 5 onderscheppingen van de verdediger.
  7. Positiespel 4 tegen 2 of 5 tegen 2 op twee veldjes van 25 bij 15 meter. Het overtal probeert de bal 8 keer samen te spelen, het ondertal probeert bij balbezit over de korte lijn te dribbelen.



## B. Technische vaardigheden

### Dribbelen en drijven

Doel: *Het verbeteren van het dribbelen en drijven met de bal*



Bedoeling:

Alle spelers hebben een bal en dribbelen door het vierkant. Het vierkant is verdeeld in 4 kleine vakken, 1 t/m 4. De trainer kan de volgende opdrachten geven:

- Dribbel door het grote vierkant en op teken naar vak 1, 2, 3 of 4
- Idem, wie is het laatst?
- Dribbel van het éne vak naar het andere, kap daar de bal af en dribbel naar een volgend vak
- Op teken, zo snel mogelijk om twee pilonnen dribbelen en dan naar vak 2 bijv. Wie is het laatst of eerst?

Variatie:

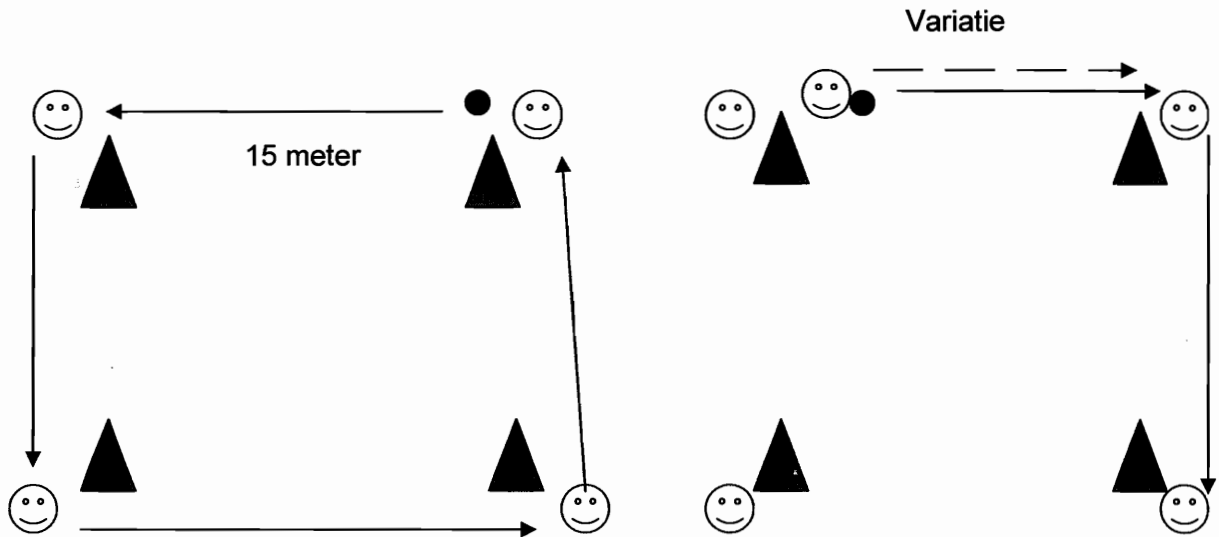
Maak in het grote vierkant meerdere (meer dan 4) vakken.

Aanwijzingen:

- Houdt de bal aan de voet
- Maak geen botsingen, kijk om je heen
- Kap de bal met de binnenkant of buitenkant, afhankelijk van waar je heen wilt
- Kijk waar ruimte is, niet alleen naar de bal kijken

## Aannemen van de bal

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal*



Bedoeling:

Bovenstaande situatie afhankelijk van het aantal spelers 3 of 4 keer uitzetten. De bal wordt rond het vierkant gepasseerd. Het gaat om het aannemen en direct weer doorspelen. Buitenste voet aannemen en doorspelen. Als het loopt een tweede of derde bal inbrengen. Eindigen met een wedstrijdvorm, waarin één minuut gespeeld wordt. Welk viertal heeft de bal de meeste rondjes laten maken? Of, in het geval er met een tweede bal wordt gespeeld, hoe vaak heeft elke speler een bal aangenomen en doorgespeeld?

Variatie:

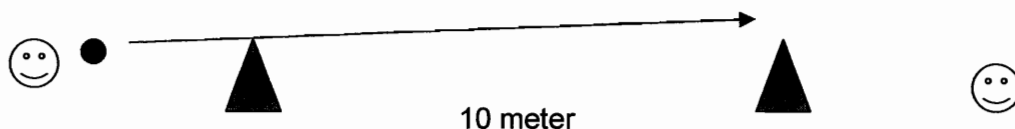
Na het spelen van de bal, doorlopen naar de volgende pilon. Hiervoor zijn 5 spelers nodig. Zelfde vorm is ook uit te voeren met een driehoek.

Aanwijzingen:

- Neem de bal met de binnenkant van de voet aan, terwijl je open draait.
- Speel de bal weer door met de binnenkant van de voet, dit kan dezelfde, maar ook de andere voet zijn
- Als je de bal aanneemt is je been licht gebogen en ontspannen

## Het passen van de bal over grotere afstand

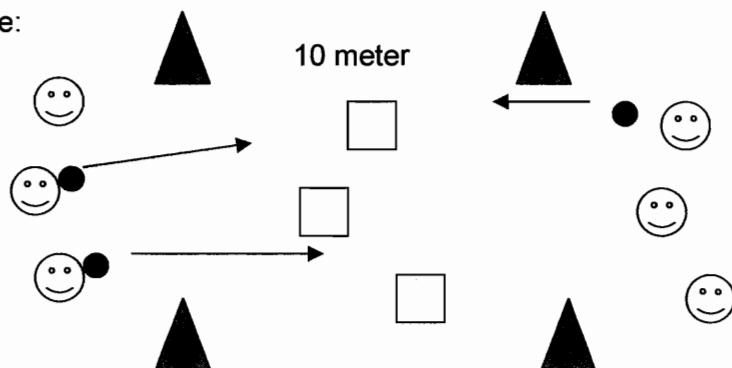
Doel: *Het verbeteren van het passen/trappen van de bal over grotere afstand*



Bedoeling:

Eenvoudige vorm met tweetallen, waarbij de spelers de bal naar elkaar trappen en daarbij proberen de bal niet de grond te laten raken tussen de twee pilonnen. Laat de spelers de afstand vergroten wanneer het lukt en verkleinen als het niet lukt.

Variatie:



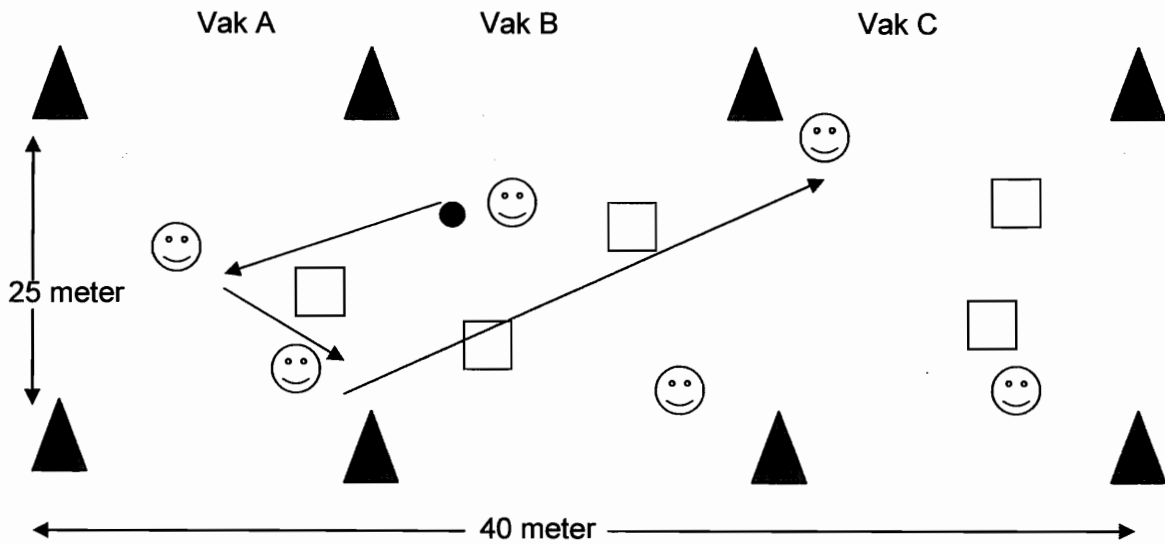
Tweetallen spelen elkaar de bal toe, waarbij ze proberen de bal over de verdedigers te plaatsen. Onderschept en verdediger de bal, dan wisselen met degene die de verkeerde pass gaf..

Aanwijzingen:

- Speel de bal met de wreef van de voet
- Raak de bal schuin van onder
- Houd je voet daarbij gespannen
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

## Het spelen van de lange bal, toegepast in een spelvorm

Doel: *Het verbeteren van het geven van een lange bal (dieptepass) in partijvorm*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, zonder doelen. Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal vanuit vak A naar een medespeler in vak C te spelen, of omgekeerd. Het scoren gebeurt dus door het geven van een dieptepass op een medespeler.

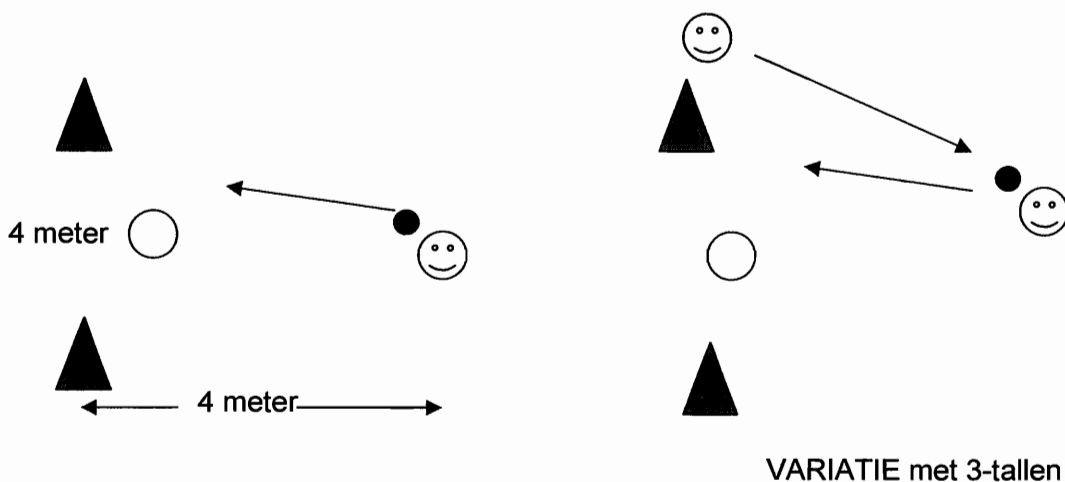
Als het niet zo gemakkelijk gaat, is het verstandig vak B smaller te maken of het veld te verbreden naar 35 meter, zodat er meer ruimte is om de bal te spelen.

Aanwijzingen:

- Speel de bal op het moment dat het ook kan.
- Raak de bal met de binnenkant of de volle wreef

## Koppen

Doel: *Aanleren/verbeteren van het koppen*



Bedoeling:

Per tweetal een bal en 2 pilonnen om een doeltje te maken van 4 meter breed. De éne speler neemt plaats in het doel en werpt de bal naar de speler voor het doel, die vervolgens probeert kappend te scoren (geef goede instructies voor het opwerpen van de bal, niet te hoog of te laag). Na 5 keer gekopt te hebben wisselen van functie.

Variatie:

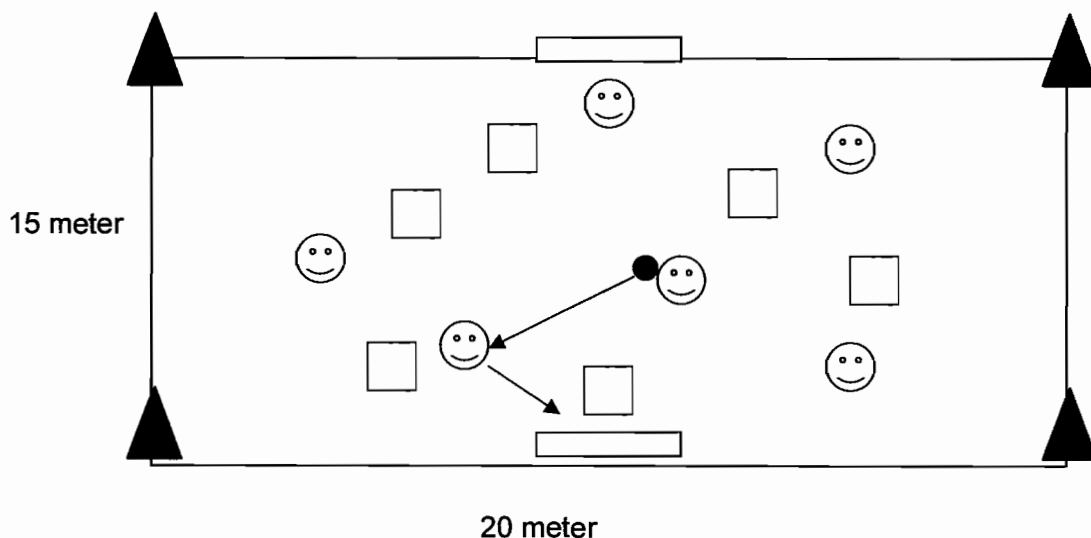
- Maak de afstand wat groter of juist kleiner als er nauwelijks gescoord wordt.
- Maak 3-tallen, waarbij de derde speler naast het doel staat en de ballen opwerpt voor de speler voor doel. De keeper kan zich zo beter concentreren op zijn taak.
- Laat de bal wat lager werpen en stimuleer de "snoekduik", waarbij er vallend gescoord wordt. De keeper moet in zijn doel blijven (veiligheid).

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen "duwen", ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd

## Het kopspel

Doel: *Het koppend duelleren om de bal*



Bedoeling:

Handbalspel 6 tegen 6, waarbij de bal geworpen en gevangen wordt. Het scoren kan alleen met het hoofd. Eerst zonder keeper, zodat het scoren vereenvoudigd is. Later met keeper. Omdat het veld relatief klein is, kan er snel tot een doelpoging overgegaan worden.

Variatie:

Op het moment dat een partij de bal heeft veroverd mag er maar één keer overgegooid worden, elke tweede bal moet op doel gekopt worden.

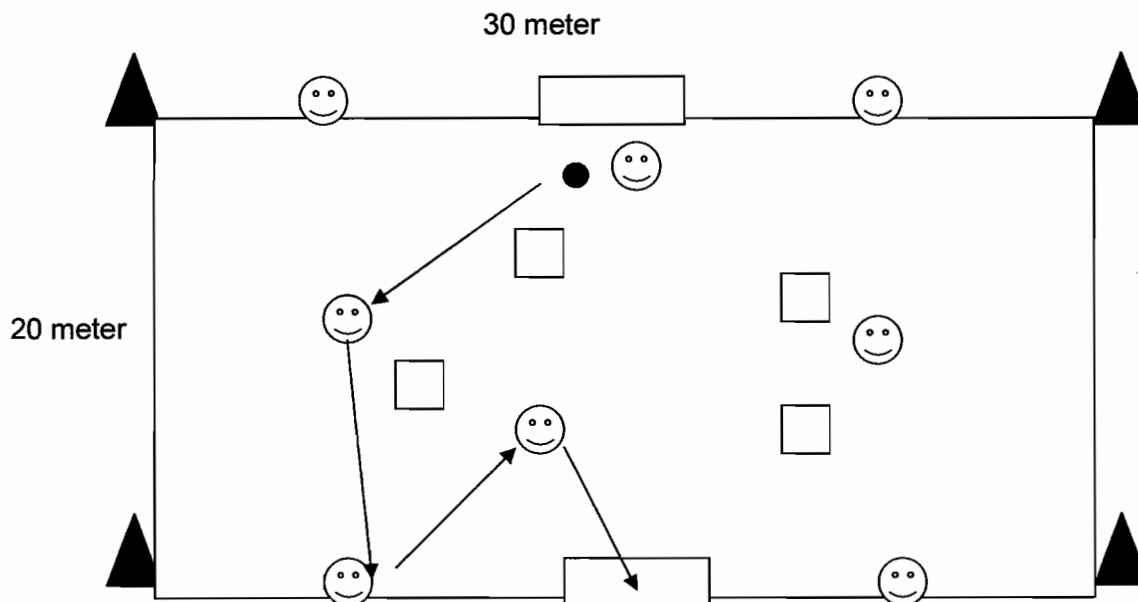
Als voor het doel de verdediging de bal steeds vangt en er daardoor geen kopkansen zijn voor de aanvallers, zet dan een pilon 5 meter voor elk doel; voorbij deze pilon mag niet meer gevangen worden.

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal
- Niet bang zijn, houd je ogen open
- Spring naar de bal

## Schieten op doel

Doel: Het verbeteren van het schieten op doel met behulp van de wreeftrap



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 met 4 kaatsers (neutrale spelers). Er wordt gespeeld op een kort maar breed veld met twee grote doelen zonder keeper. In deze situatie kan vanuit elke vrije positie in het veld worden geschoten op doel.

De trainer kan het spel op de volgende manieren laten spelen:

- Vrijspelen (de kaatsers kunnen door beide partijen worden gebruikt)
- Er kan alleen gescoord worden nadat een kaatser is aangespeeld
- Er kan alleen maar direct worden gescoord (degene die op doel schiet heeft de bal maar één keer geraakt)

Na 5 minuten wisselen van functies.

Aanwijzingen:

- Schiet vanuit elke vrije situatie op het doel
- Gebruik de wreef
- Houdt de voet gespannen als je de bal raakt
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

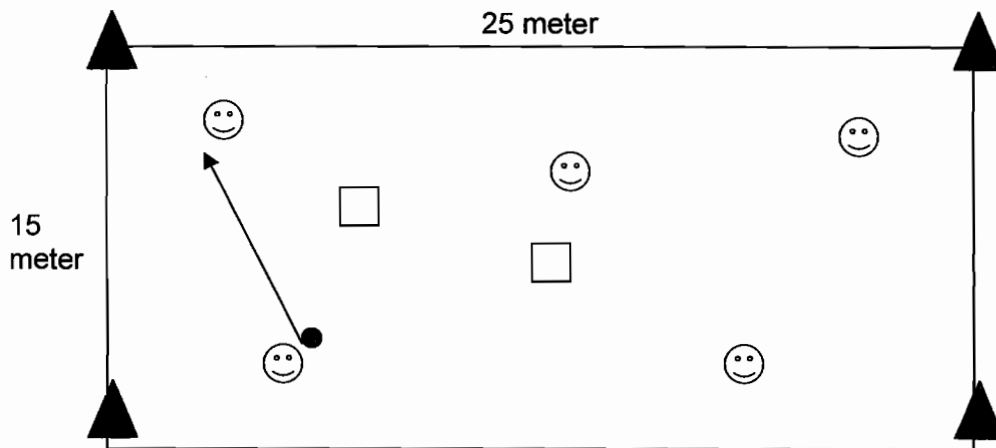
## C. Het opbouwen van achteruit

### Positiespel 5 tegen 2

Doel: *Het verbeteren van het in bezit houden van de bal (als voorwaarde voor het kunnen opbouwen van achteruit)*

Bedoeling:

Het 5 –tal probeert de bal in bezit te houden. 8 × overspelen is een punt. Het 2-tal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van beide korte zijden te dribbelen. Als de bal uit is voor het 5-tal: intrappen vanaf de plaats waar de bal de zijlijn passeerde. Is de bal uit voor het 2-tal, dan wordt de bal door het 2-tal vanaf een lange zijde weer in het spel gebracht door middel van een dribbel of een pass naar de medespeler.



- Variatie:
- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Als het te moeilijk is voor de 5:  | - 6 keer overspelen is een punt                   |
|                                    | - ruimte vergroten                                |
| Als het te eenvoudig is voor de 5: | - 10 keer overspelen is een punt                  |
|                                    | - ruimte verkleinen                               |
|                                    | - bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt |

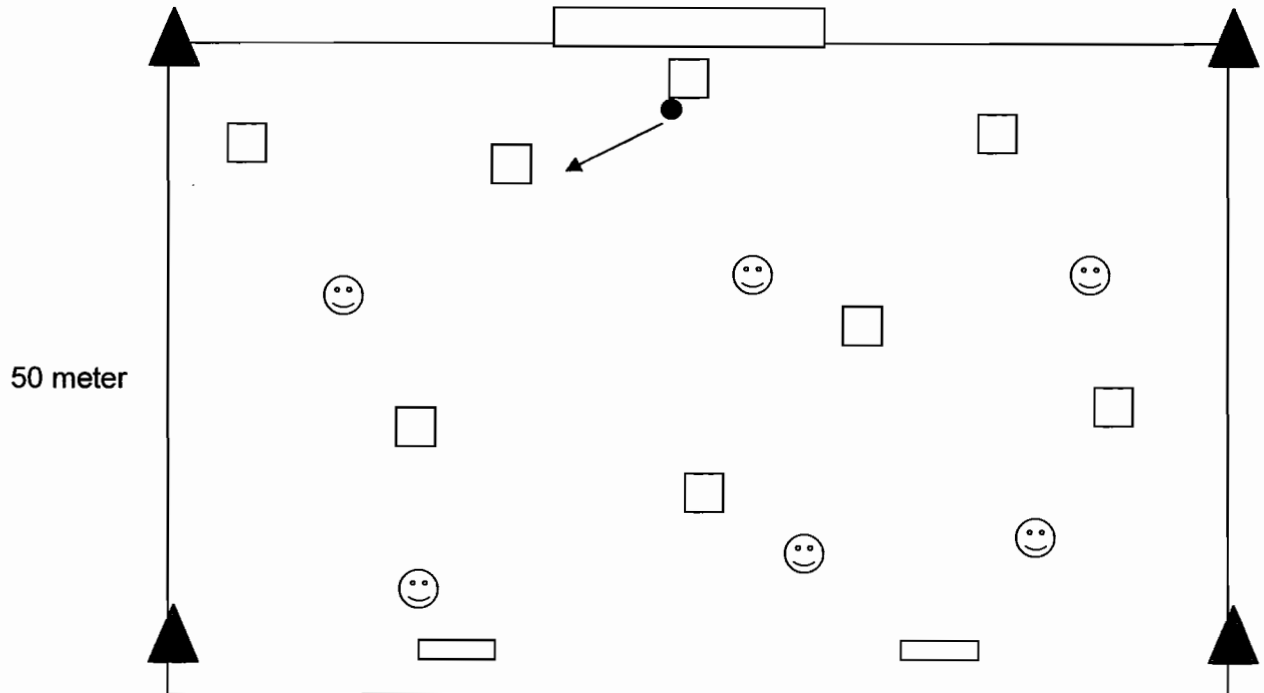
- Aanwijzingen: - Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
  - Speel de bal over de grond en in de voeten
  - Speel de bal niet te zacht of juist te hard



## 8 tegen 6

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op het moment van balbezit bij de keeper*

Bedoeling: De 6 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 8 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de verdedigers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van het overtal aan spelers. Het is de bedoeling dat er gestart wordt bij de keeper, die uitrolt of speelt naar één van de verdedigers die vrijstaan.



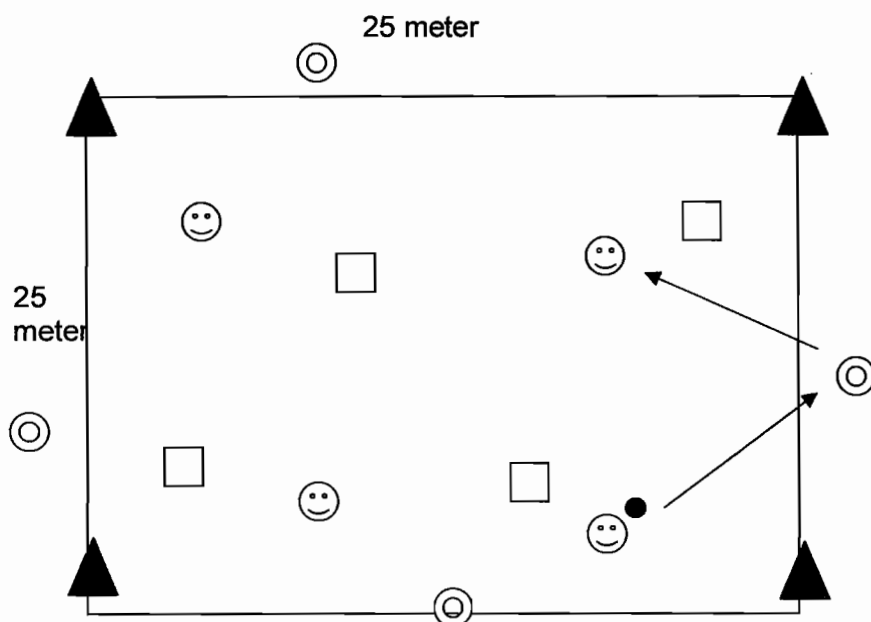
Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de keeper de bal heeft
- Vraag om de bal als je in een goede positie staat om op te bouwen
- Bouw op door het midden, dan kun je nog alle kanten op
- Speel terug op de keeper indien noodzakelijk

#### 4 tegen 4 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van 4 neutrale spelers.*

Bedoeling: In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 x samen te spelen. Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht. Dit komt de opbouw ten goede. Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.



Variatie:

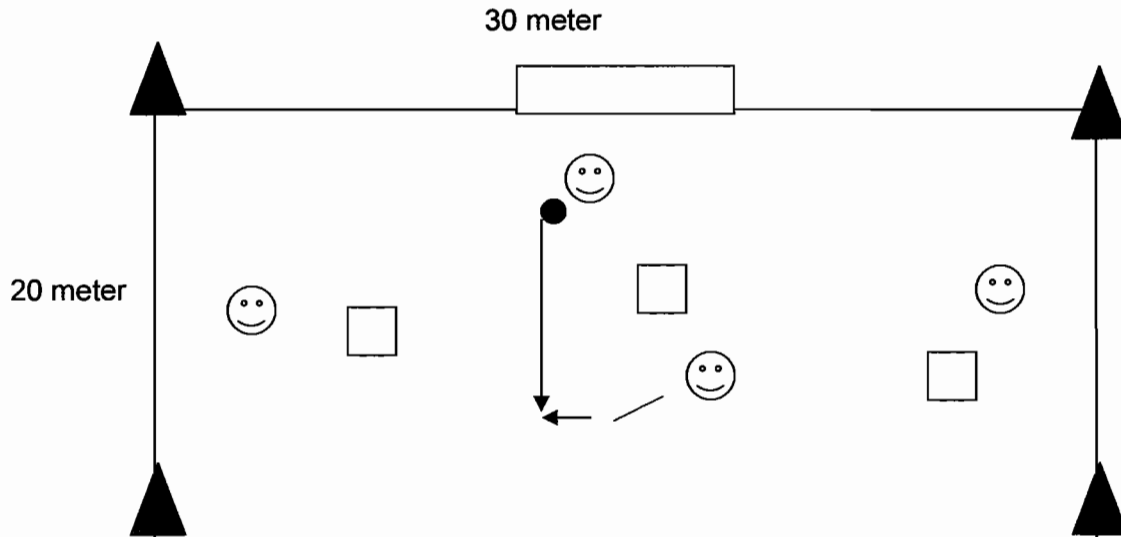
Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

- Aanwijzingen: - Scherm de bal goed af
- Loop direct na het afspelen weer vrij
  - Speel de bal in de voeten
  - Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

## Vier tegen drie

Doel: *Het verbeteren van het opbouwen van 4 verdedigers tegenover 3 aanvallers*

De volgende situatie tweemaal uitzetten.



Bedoeling:

De 4 verdedigers beginnen bij het doel en proberen over de achterlijn van de 3 aanvallers te dribbelen door zorgvuldig de vrije man aan te spelen. De 3 aanvallers kunnen bij balbezit scoren op het lege doel. Hierdoor worden de verdedigers gedwongen zorgvuldig op te bouwen.

Variatie:

- De verdedigers scoren niet d.m.v. een dribbel maar op 2 kleine doeltjes op de achterlijn van de aanvallers.
- Als het te moeilijk is voor de verdedigers 5 tegen 3 of 5 tegen 2.
- Gaat het goed dan mogen de verdedigers de bal maar 3 keer raken (er wordt dan gescoord op 2 kleine doeltjes)

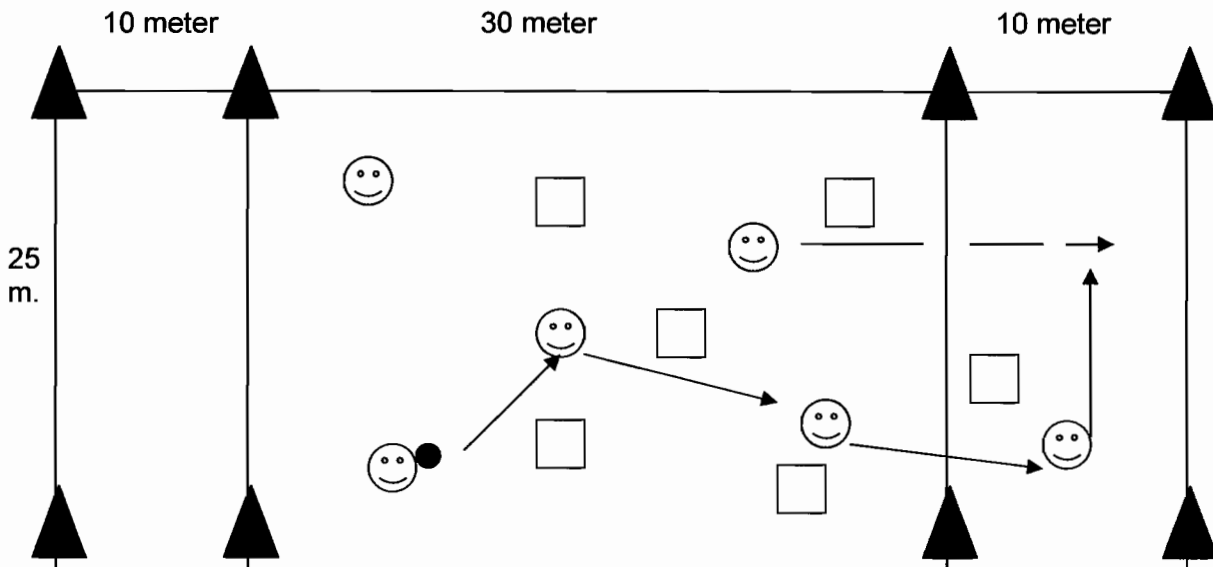
Aanwijzingen: - Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden

- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of te hard
- Speel in een ruitformatie

## D. Aansluiting van de linies

### Aansluiten en scoren

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting in de voorste linie*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6 waarbij er gescoord kan worden door een medespeler in het vak van de tegenstander aan te spelen. Het scoren is dus altijd een kwestie van samenwerking, waardoor aansluiting bevorderd wordt. Als dit loopt kan er alleen gescoord worden als de bal in het eindvak van de tegenstander nog een keer samengespeeld wordt. Hierdoor is nog meer aansluiting vereist.

Variatie:

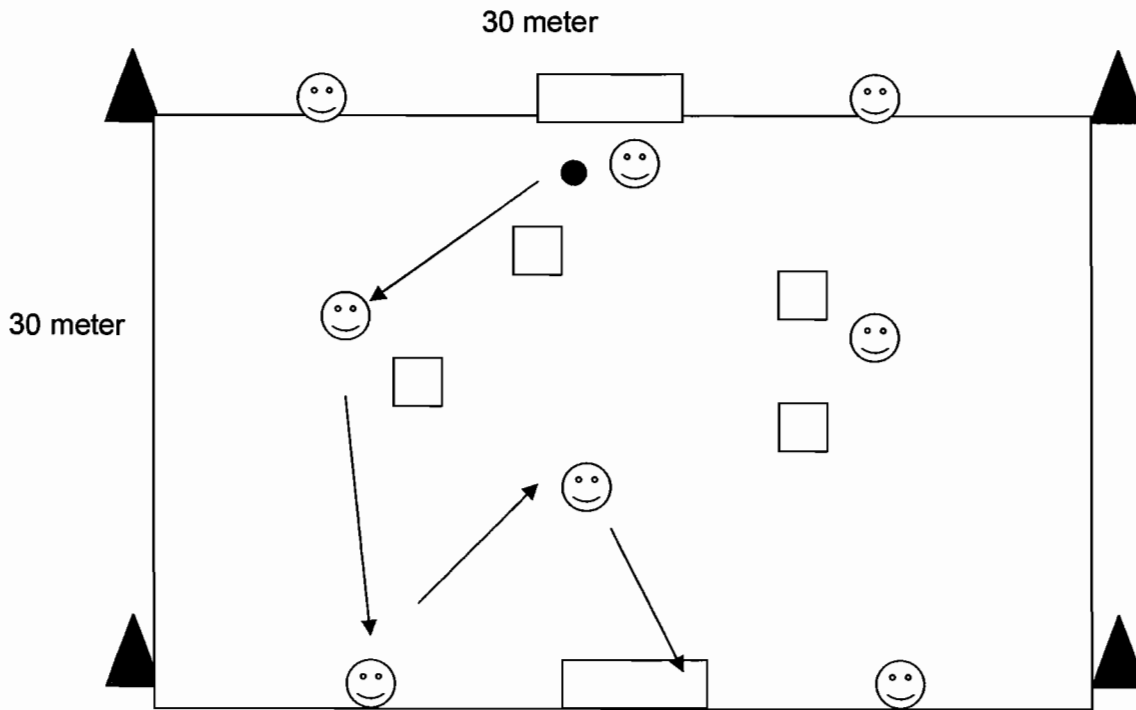
Als het moeilijk verloopt het veld verbreden of aangeven dat er slechts één speler in het eindvak mag verdedigen.

Aanwijzingen:

- Geef goed passes, niet te hard of te zacht
- Let goed op wanneer er gespeeld kan worden in het eindvak
- Vraag om de bal als je vrij staat
- Coach elkaar

## Kaatsen en scoren

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting door de middenvelders*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het aansluiten bevorderd wordt.

Variatie:

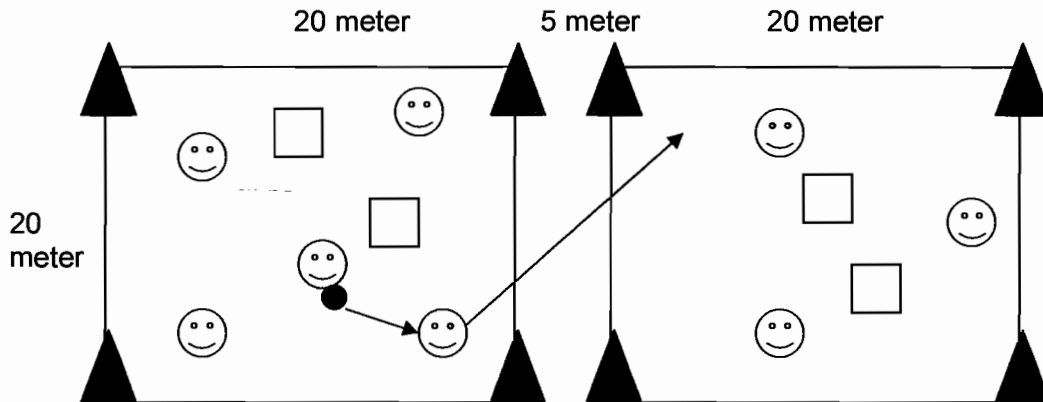
Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt aangespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

## Vakkenspel

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten na het geven van de pass*



Bedoeling:

In een vierkant wordt 5 tegen 2 gespeeld. Het 5-tal probeert één van de 3 medespelers in het andere vak aan te spelen. Als er naar het andere vak gespeeld is sluiten 2 spelers aan, zodat daar ook weer 5 tegen 2 gespeeld kan worden. Het spel gaat zo heen en weer. Eén keer heen en weer is een doelpunt. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen zij scoren door één van de andere verdedigers in het andere vak aan te spelen.

Variatie:

Te moeilijk voor het overtal:

- Veld groter maken
- Minder verdedigers of meer aanvallers

Eenvoudig:

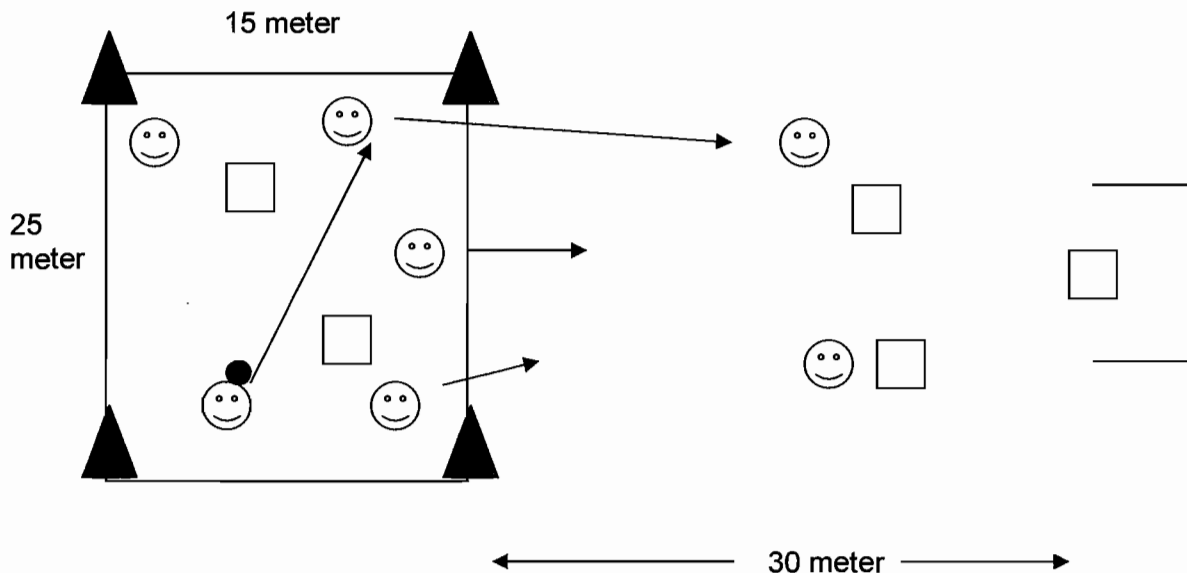
- Veld kleiner
- Meer verdedigers
- Balaanrakingen beperken

Aanwijzingen:

- Speel met de binnenkant van de voet
- Zorg dat je altijd aanspeelbaar bent
- Sluit snel aan bij een pass naar het andere vierkant
- Kijk goed naar elkaar, wie sluit er aan?

## Aansluiting van middenveld naar aanval

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van middenvelders naar de voorste linie*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 2 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

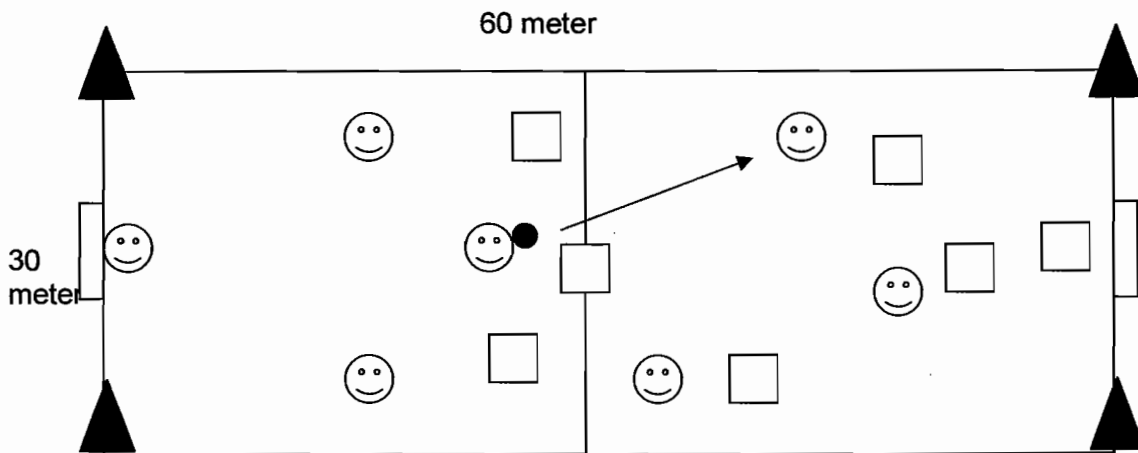
- Als het niet lukt een spits te bereiken, een extra spits inzetten.
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden

Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar

## Over de middenlijn

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten door het gehele team*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een lang maar smal veld, waarbij er alleen gescoord kan worden als alle medespelers over de middenlijn zijn (behalve de keeper). De spelers die in scoringspositie komen, moeten snel tot scoren overgaan en niet wachten. De andere spelers moeten nl. snel aansluiten

Aanwijzingen:

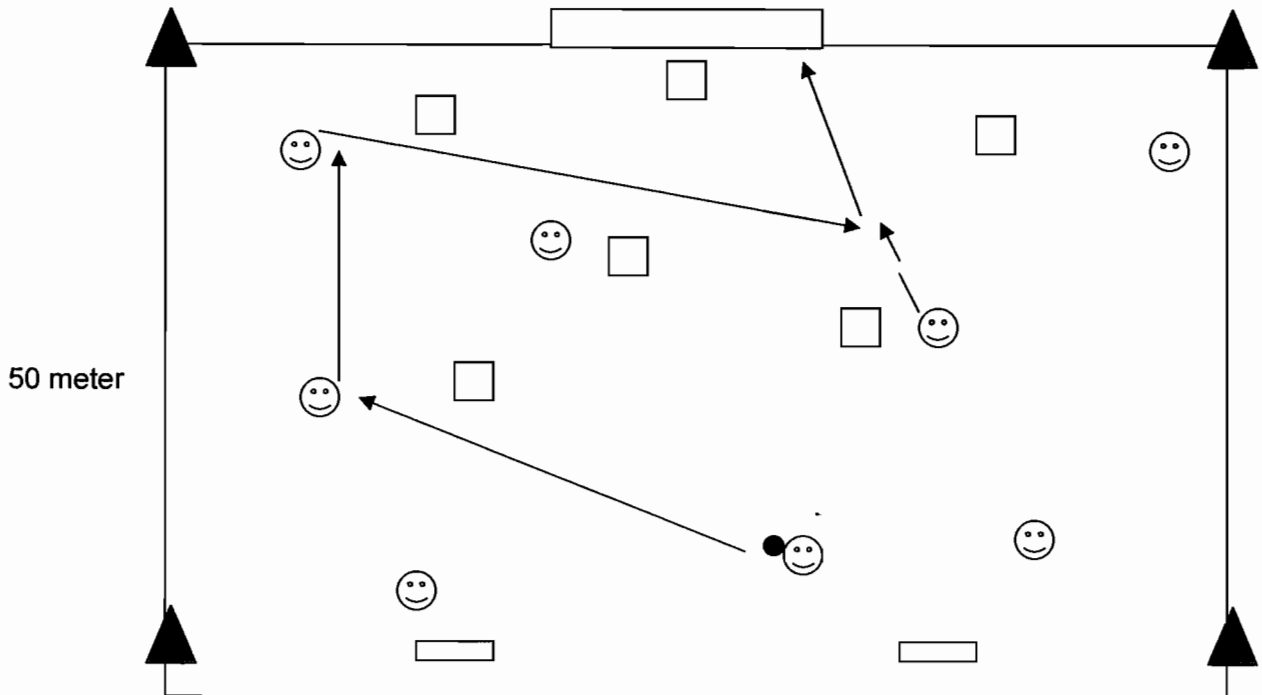
- Sluit snel aan als je de bal hebt gespeeld
- Blijf niet hangen, doe mee
- Zorg dat je weer aanspeelbaar bent, als je de bal naar voren hebt gespeeld



## E. Het benutten van de zijkanten van het veld

### 8 tegen 6 op een half veld

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de zijkanten van het veld tijdens de aanval*



Bedoeling:

De 8 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 6 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de aanvallers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van de zijkant van het veld. Het is de bedoeling dat er veel voorzetten kunnen worden gegeven.

Variaties:

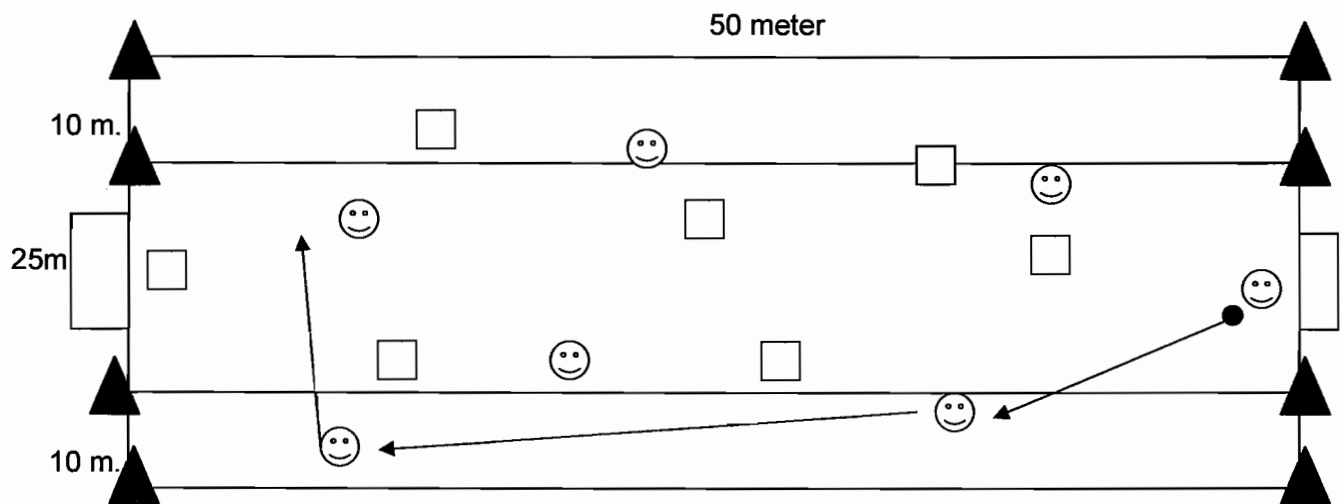
Als er veel gescoord wordt door de aanvallers een verdediger toevoegen.  
Scoren via een voorzet is een dubbel doelpunt.

Aanwijzingen:

- Houd de zijkanten(vleugels) goed bezet
- Probeer snel tot een voorzet te komen
- Verplaats de bal als de aanval aan één kant vastloopt, speel de bal dan weer terug

## Partijspel 7 tegen 7 met neutrale zones aan de zijkanten van het veld

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de vleugels door het gehele team*



**Bedoeling:** Een partijspel 7 tegen 7, waarbij de balbezittende partij in de neutrale zone niet aangevallen kan worden. Zodoende zullen de vleugelspelers snel aangespeeld worden en kan er snel een voorzet volgen.

**Variaties:**

Als het goed gaat, er wordt veel gebruik gemaakt van de vrije zone, geef dan de tegenstander het recht om met één verdediger in de zone te mogen komen. Het is ook mogelijk met neutrale spelers in de zones te spelen (de vleugelspelers).

**Aanwijzingen:**

- Zoek bij balbezit snel de vrije zone op
- Kom snel tot een voorzet, voordat de verdedigers zich georganiseerd hebben

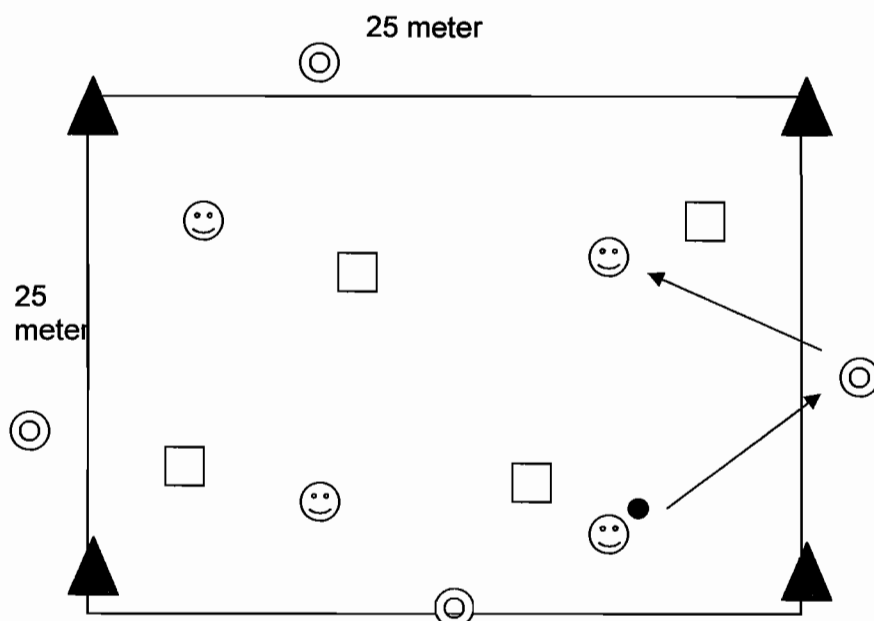
#### 4 tegen 4 met 4 kaatsers

~~Doel: Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van 4 neutrale spelers aan de zijkanten~~

Bedoeling: In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 x samen te spelen.

Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht. Dit komt de opbouw ten goede.

Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.



Variatie:

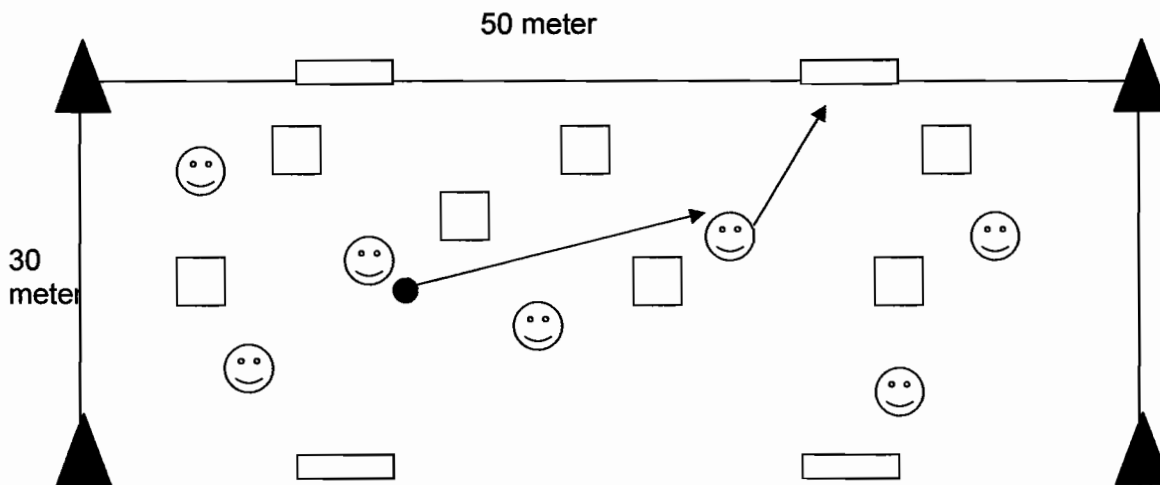
Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

Aanwijzingen: - Scherm de bal goed af

- Loop direct na het afspelen weer vrij
- Speel de bal in de voeten
- Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

## Partijspel 7 tegen 7 met 4 kleine doeltjes

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de wisselpass*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij gescoord kan worden op 2 kleine doeltjes van de tegenstander. Door het brede en korte veld en de doeltjes aan de zijkanten, zal er veelvuldig gebruik moeten worden gemaakt van de wisselpass. Steeds als een aanval vastloopt aan de éne kant, zal de opening moeten worden gezocht aan de andere kant.

Variatie:

In plaats van vier doeltjes kan er ook gespeeld worden met 6 doeltjes (een extra doeltje in het midden).

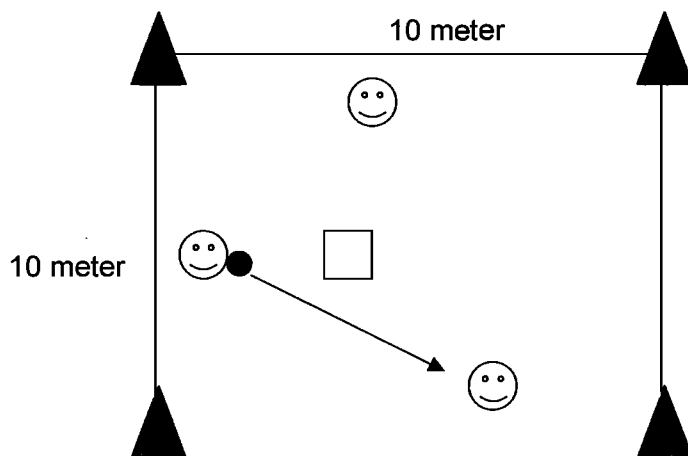
Aanwijzingen:

- Houd overzicht, kijk waar de meeste ruimte is om tot scoren te komen
- Speel de bal met de binnenkant van de voet, zo kun je goed mikken of passen
- Laat je horen als je in kansrijke positie bent

## F. Het samenspelen

### Positiespel 3 tegen 1

Doel: *Het oefenen van de basisprincipes van het samenspelen*



Bedoeling:

Op drie veldjes van 10 bij 10 meter wordt 3 tegen 3 gespeeld. Dit spel is de basis voor het samenspelen. Er is maar één verdediger en 2 afspeelmogelijkheden. De 3 proberen de bal 8 keer samen te spelen; dat levert een punt op. De verdediger kan bij balverovering buiten het vierkant dribbelen; dat is voor hem een punt.

Variatie:

Nog te moeilijk? Vier tegen één of veld groter maken.  
Te eenvoudig? Veld iets kleiner of balaanrakingen beperken, bijv. twee keer raken

Aanwijzingen:

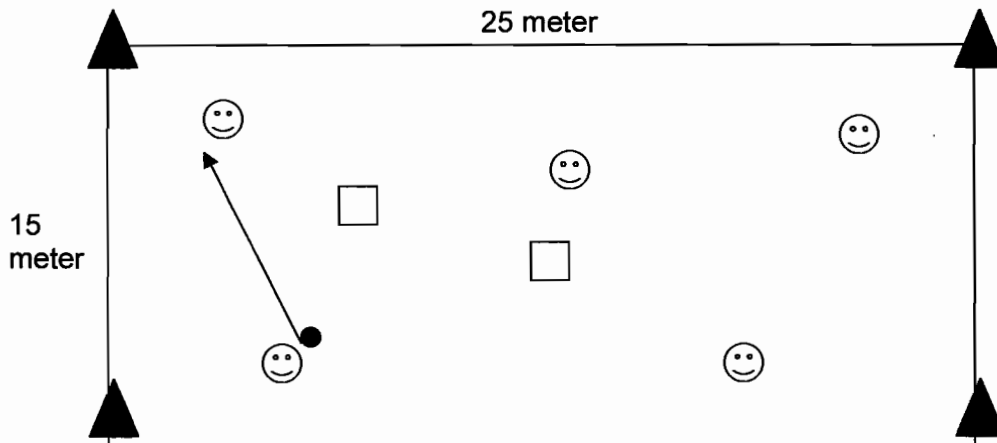
- Zorg dat je steeds aanspelbaar bent
- Speel de bal in de voeten
- Speel met de binnenkant van de voet
- Wacht tot de verdediger dichtbij je is, pass dan. Zo heeft je medespeler meer tijd.

## Positiespel 5 tegen 2

Doel: *Het verbeteren van het samenspelen*

Bedoeling:

Het 5-tal probeert de bal in bezit te houden. 8 x overspelen is een punt. Het 2-tal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van beide korte zijden te dribbelen. Als de bal uit is voor het 5-tal: intrappen vanaf de plaats waar de bal de zijlijn passeerde. Is de bal uit voor het 2-tal, dan wordt de bal door het 2-tal vanaf een lange zijde weer in het spel gebracht door middel van een dribbel of een pass naar de medespeler.



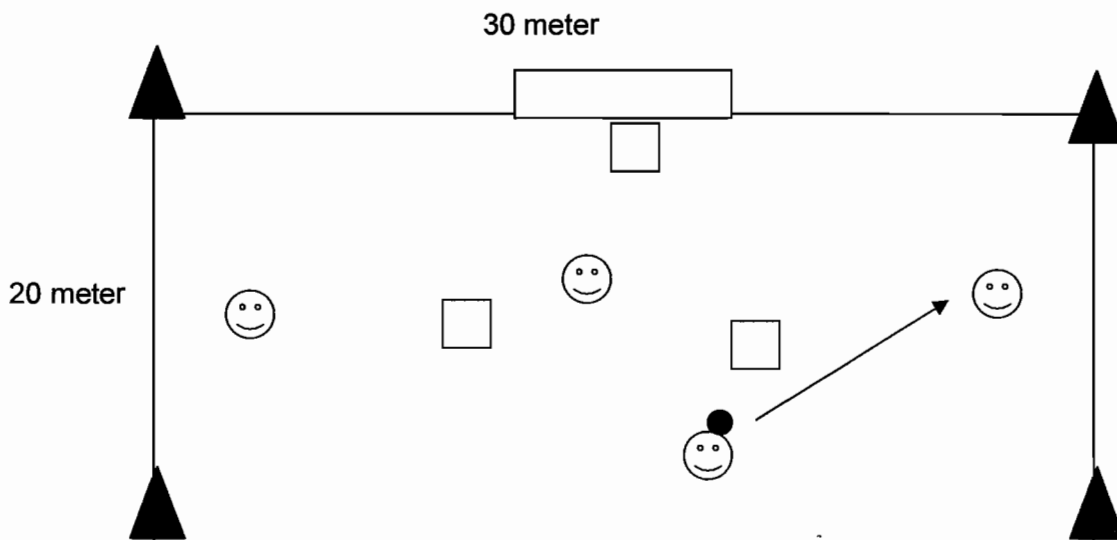
- Variatie:
- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Als het te moeilijk is voor de 5:  | - 6 keer overspelen is een punt<br>- ruimte vergroten  |
| Als het te eenvoudig is voor de 5: | - 10 keer overspelen is een punt<br>- ruimte verkleinen<br>- bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt |

- Aanwijzingen: - Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
  - Speel de bal over de grond en in de voeten
  - Speel de bal niet te zacht of juist te hard

## Vier tegen drie

Doel: *Het verbeteren van het komen tot scoren via samenspel*

De volgende situatie tweemaal uitzetten.



Bedoeling:

De 4 aanvallers proberen via goed samenspel tot scoren te komen. De 3 verdedigers, waarvan één keeper kunnen scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen.

Variatie:

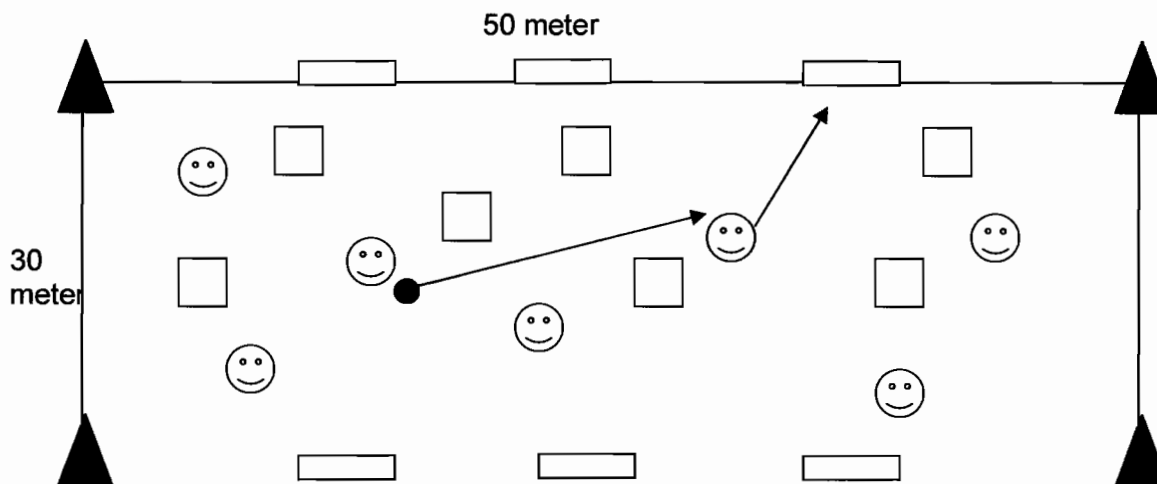
- De verdedigers scoren niet d.m.v. een dribbel maar op 2 kleine doeltjes op de achterlijn van de aanvallers.
- Gaat het goed dan mogen de aanvallers de bal maar 3 keer raken

Aanwijzingen: - Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden

- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of te hard
- Speel in een ruitformatie

## Partijspel 7 tegen 7 met 6 doeltjes

Doel: Het verbeteren van het samenspelen in een partijspel



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een kort en breed veld met 6 doeltjes zonder keeper. Door het brede veld en de 3 scoringsmogelijkheden worden de spelers uitgenodigd steeds samen te spelen totdat zich de beste scoringsmogelijkheid voordoet.

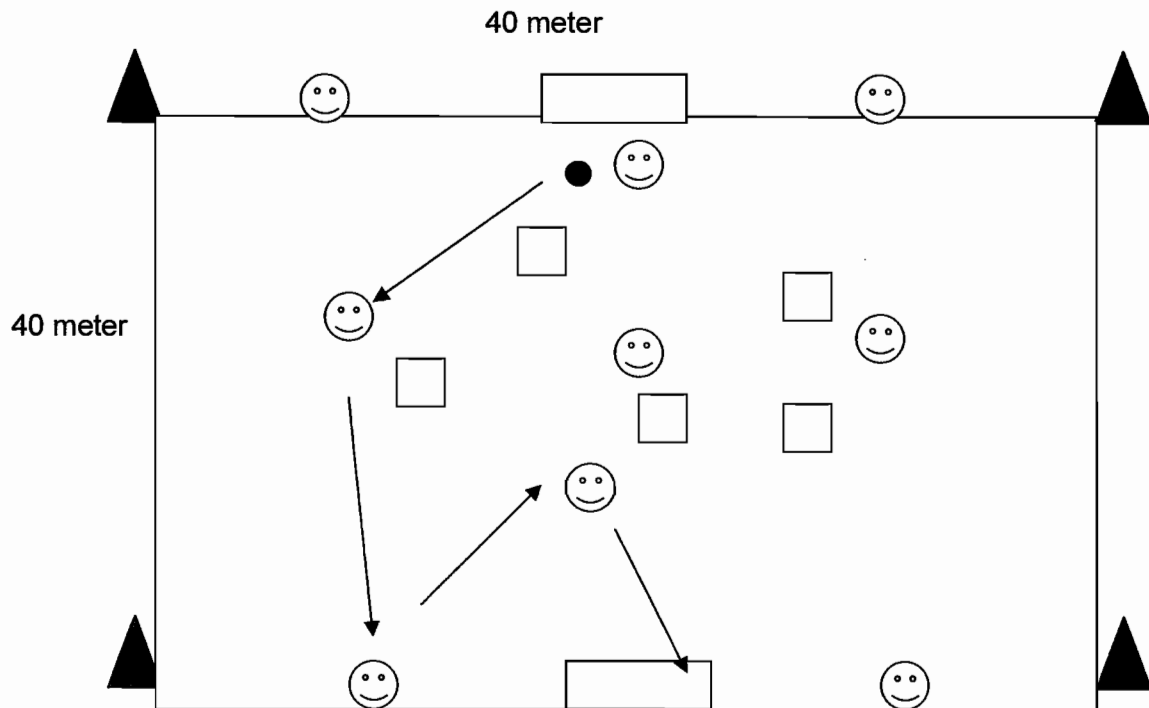
Aanwijzingen:

- Houd overzicht, kijk waar de meeste ruimte is om tot scoren te komen
- Speel de bal met de binnenkant van de voet, zo kun je goed mikken of passen
- Laat je horen als je in kansrijke positie bent
- Speel samen totdat je een goede mogelijkheid hebt



## 5 tegen 5 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het samenspelen op het moment van afronden*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het samenspelen op het moment van afronden bevorderd wordt.

Variatie:

Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

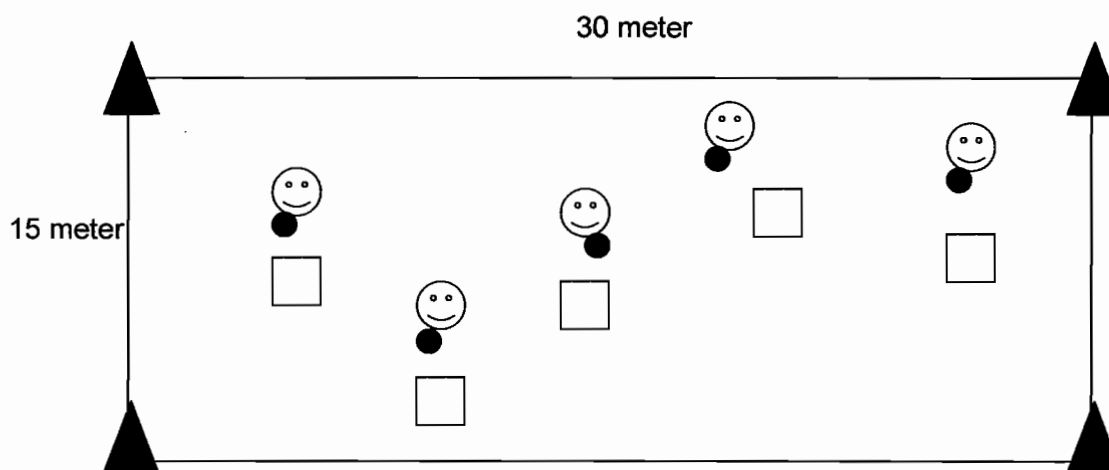
Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt angespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

## G. Het verdedigen

### Het verdedigen in het één tegen één

Doel: *Het verbeteren van het individueel verdedigen*



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

Variaties:

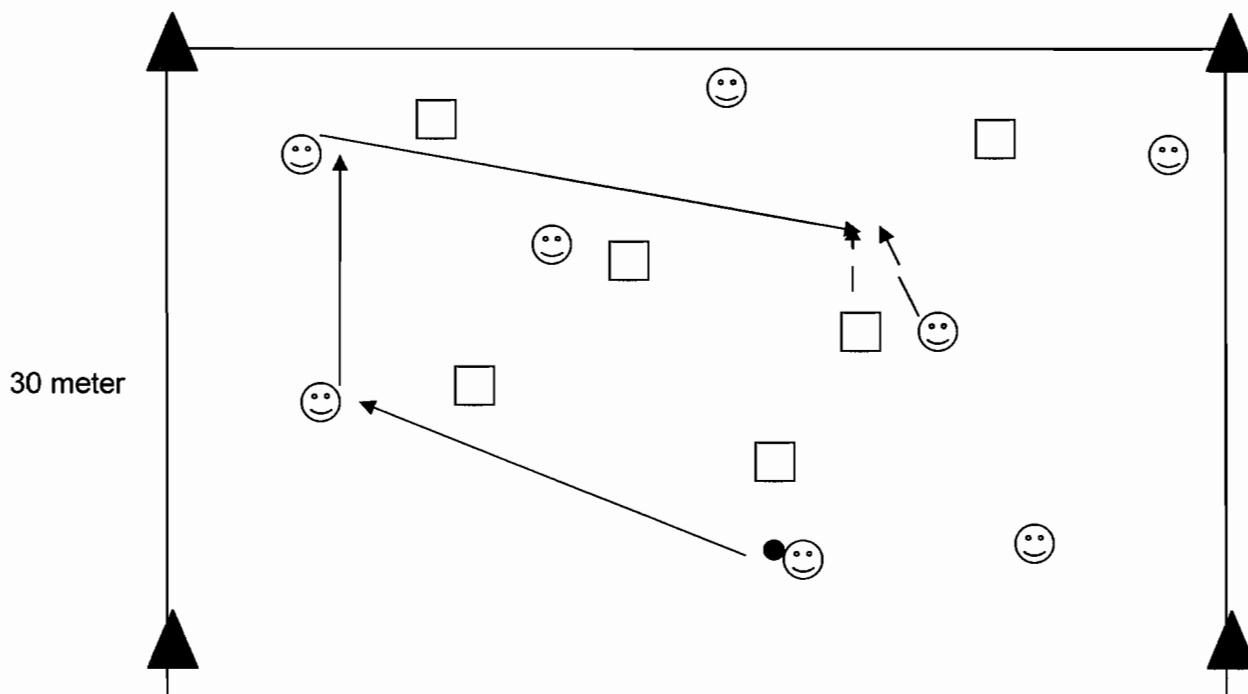
In plaats van een gezamenlijke achterlijn kleine veldjes uitzetten van 20 bij 10 meter.

Aanwijzingen:

- Ga niet te snel op je tegenstander af, hap niet.
- Blijf op je voorvoeten
- Dwing je tegenstander naar de zijkant
- Maak een schijnactie, pak dan de bal af
- Geen sliding als het niet echt nodig is, want als dat mislukt ben je geklopt

## 6 tegen 8

Doel: *Het verbeteren van het gezamenlijk leren afpakken van de bal*



Bedoeling:

De 8 proberen de bal 8 keer samen te spelen; dat levert een punt op. De 6 verdedigers proberen de bal te veroveren en kunnen een punt scoren door de bal 3 keer samen te spelen.

Variaties:

Het afpakken gaat te gemakkelijk: Veld vergroten of minder verdedigers

Het afpakken lukt niet: Veld kleiner of meer verdedigers

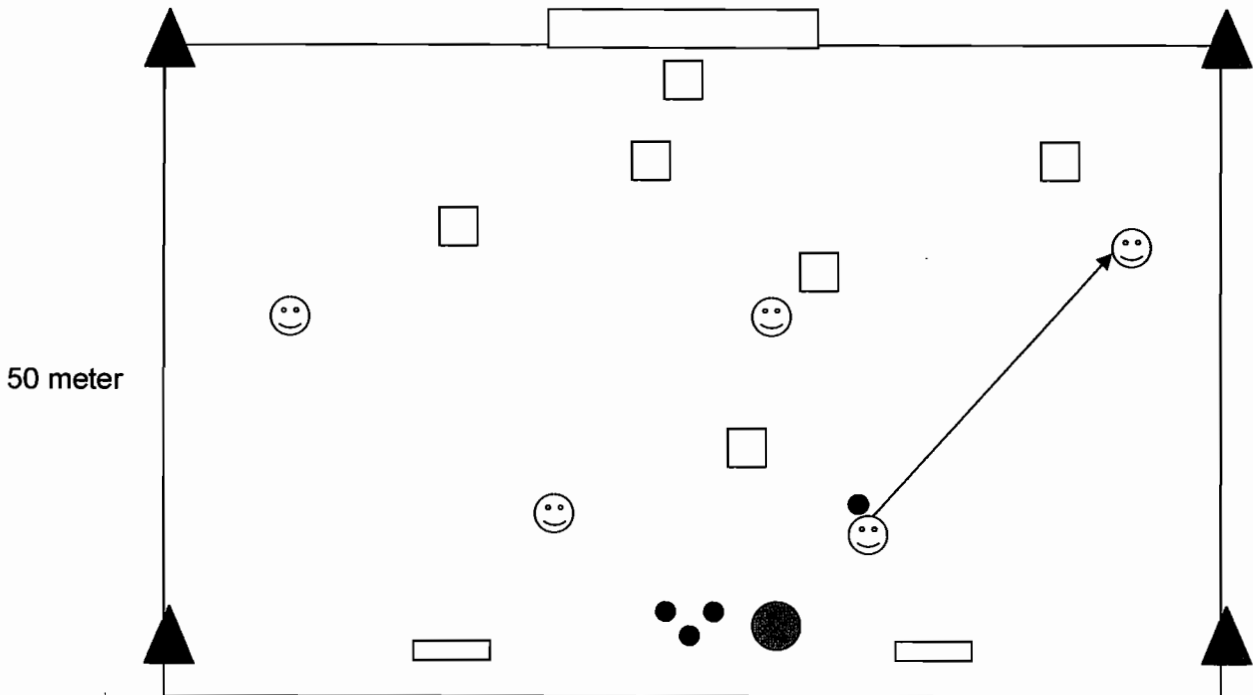
In plaats van te scoren door samen te spelen door de verdedigers kunnen ze scoren op een klein doeltje op elke zijde.

Aanwijzingen:

- Wacht een slechte pass af
- Bij slecht aannemen direct afpakken
- Zet druk op de tegenstander
- Dichtbij de bal scherp dekken

## Het verdedigen door de laatste linie

Doel: Het leren verdedigen in een laatste linie tegenover een 3-mansvoorhoede



Bedoeling:

5 aanvallers proberen tot scoren te komen tegenover 5 verdedigers en een keeper. Er wordt steeds gestart in het midden, waar de trainer en de ballen zijn. De verdedigers kunnen scoren op één van beide doeltjes op de middenlijn. De aanvallers spelen met 2 op het middenveld tegenover één verdedigende middenvelder en passen zo snel mogelijk één van de 3 spitsen aan. De 3 spitsen proberen tot afronding te komen.

Variatie:

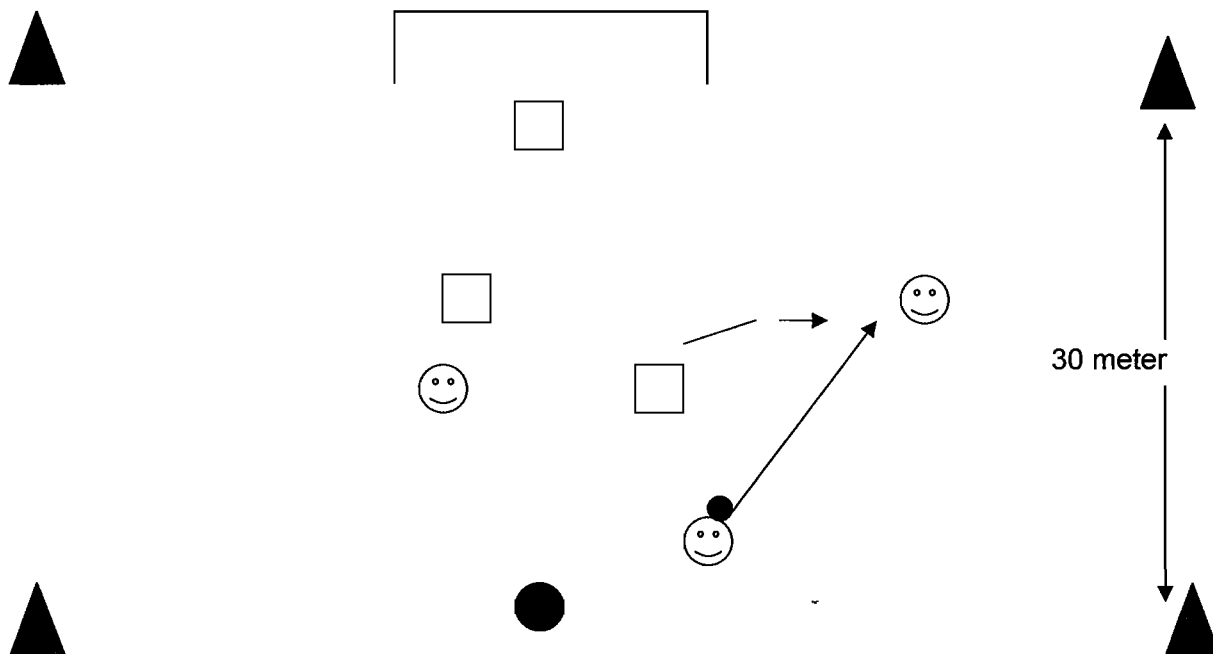
Bij meer spelers meer middenvelders inzetten, maar de laatste linie tegenover 3 spitsen intact laten.

Aanwijzingen:

- Aan de kant van de bal kort dekken
- Dek de lijn tussen aanvaller en doel af (aan de binnenkant dekken)
- Denk aan rugdekking
- Elkaar coachen (keeper mee laten doen)

## 2 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen tegenover een meerderheid aan aanvallers*



Bedoeling:

3 aanvallers proberen tot scoren te komen op het grote doel, dat verdedigd wordt door een keeper en twee verdedigers. De 2 verdedigers proberen de bal te veroveren en kunnen scoren door de trainer aan te spelen.

Organisatie: Een ander tweetal verdedigers staat op de achterlijn, na elke aanval wordt er gewisseld. Bij de trainer staan de overige spelers, aanvallers die per 3-tal steeds een aanval opzetten.

Variatie:

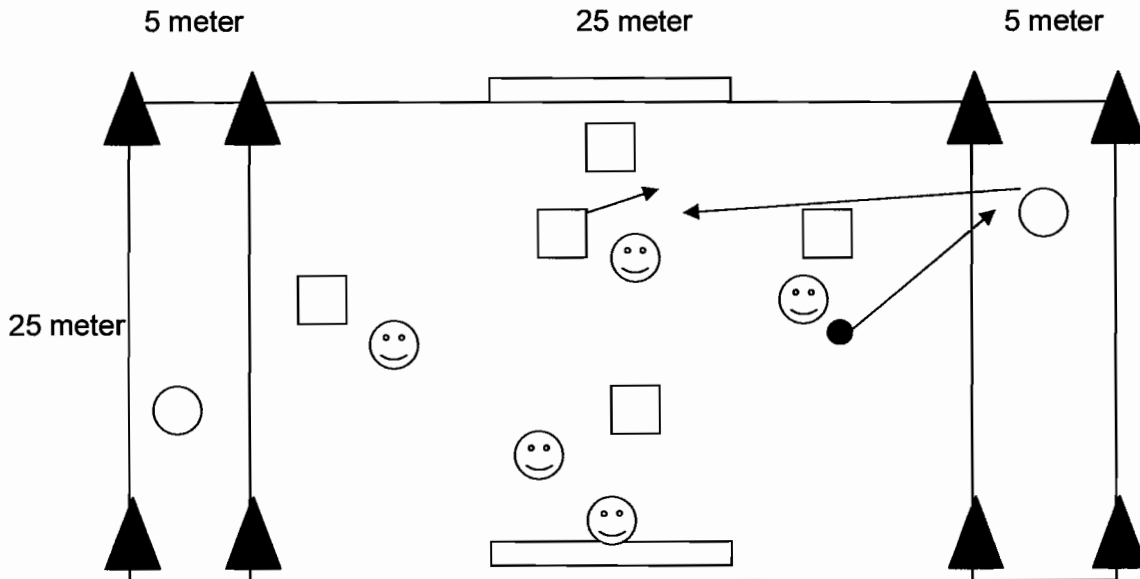
Als de aanvallers te eenvoudig scoren kan de trainer een derde verdediger vanaf de middenlijn mee laten doen op zijn teken.

Aanwijzingen:

- Dek de ruimte naar het doel goed af
- Dwing de balbezitter naar de zijkant te spelen en zet daar druk
- Keeper mee laten doen, deze verzorgt rugdekking
- Snel op de bal bij een slechte aanname of pass

## Het verdedigen van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de bal bij een voorzet of een bal door het midden.*



### Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met 2 neutrale spelers aan de zijkanten in een vrije zone. Beide partijen mogen deze spelers gebruiken om voorzetten te krijgen. Door het korte veld en het gebruik van de neutrale spelers krijgen we veel voorzetten die verdedigd moeten worden.

### Variaties:

Eventueel zonder keeper spelen, er moet dan nog beter verdedigd worden  
Als het goed gaat de neutrale zone weglaten en 6 tegen 6 spelen, waarbij een doelpunt uit een voorzet dubbel telt.

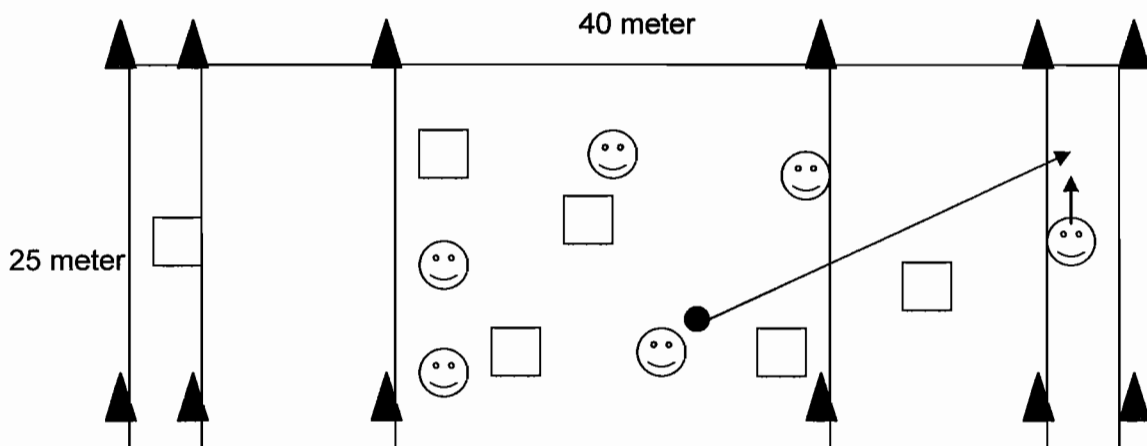
### Aanwijzingen:

- Kom voor de aanvaller bij het onderscheppen van een voorzet
- Dek de ruimte naar het doel af
- Niet bang zijn bij een kopduel, houd je ogen open
- Keeper, geef aanwijzingen, denk aan de eerste en tweede paal

## H. De samenwerking tussen de linies

### Speel de kaatser aan

Doel: *Het verbeteren van het aanspelen van een speler die "diep" staat*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6 waarbij beide partijen proberen hun speler in het eindvak aan te spelen. Het eindvak (= de smalle zone A) is alleen voor de speler die aangespeeld dient te worden. Er mag verder overal gespeeld worden, maar er kan alleen gescoord worden door de eindspeler aan te spelen vanuit het middelste vak (C, aangegeven met blauwe pilonnen). Door bewust via samenspel de mogelijkheid te zoeken de diepe speler aan te spelen, ontstaat vanzelf het zoeken naar contact met spelers die verder weg staan.

Variaties:

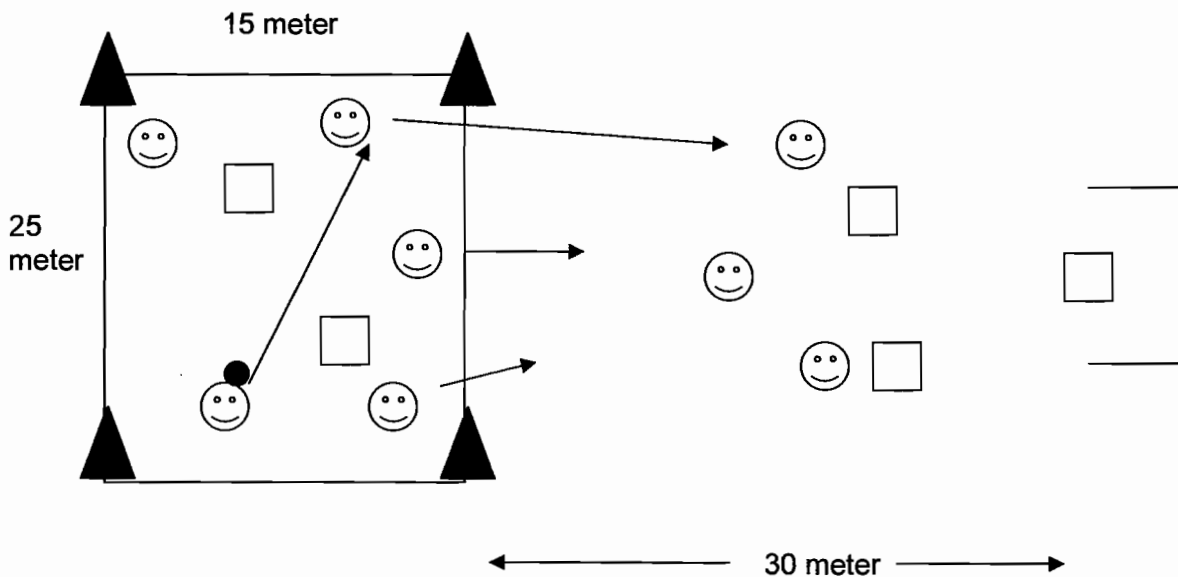
Als het te moeilijk is het veld breder maken, zodat er meer ruimte ontstaat voor de eindpass. Als het goed gaat is het mogelijk pas een doelpunt toe te kennen als de eindspeler de bal teruggespeeld (of gekaatst) heeft op een medespeler.

Aanwijzingen:

- Houd de bal in bezit
- Voor de eindspeler: zorg dat je aangespeeld kan worden
- Coach elkaar op momenten dat er gescoord kan worden

## Speel de spits aan

Doel: *Het verbeteren van de samenwerking tussen de middenvelders en de aanvallers*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 2 gespeeld. Het 5-tal probeert één van de 3 spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat weer 5 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden
- Als het te gemakkelijk gaat, een extra verdediger tegenover de spitsen

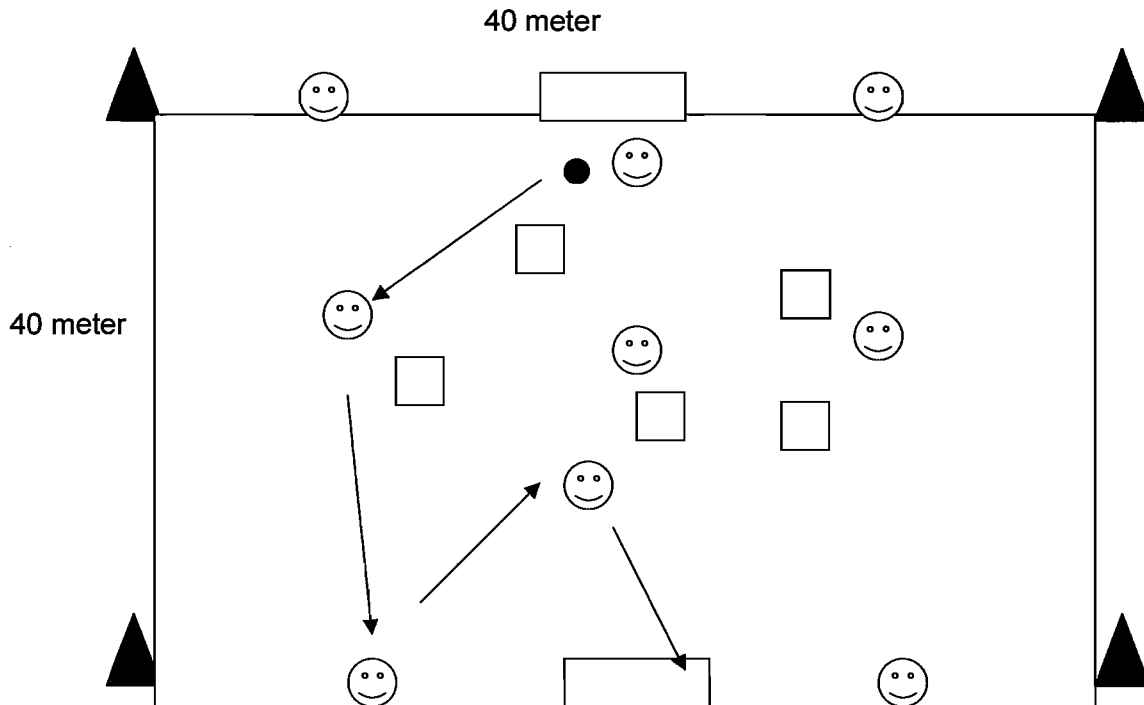
Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar



## Partijspel met kaatsers op de achterlijn

Doel: *Het verbeteren van het aanspelen van een speler die ver weg staat*



### Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het samenspelen op het moment van afronden bevorderd wordt.

### Variatie:

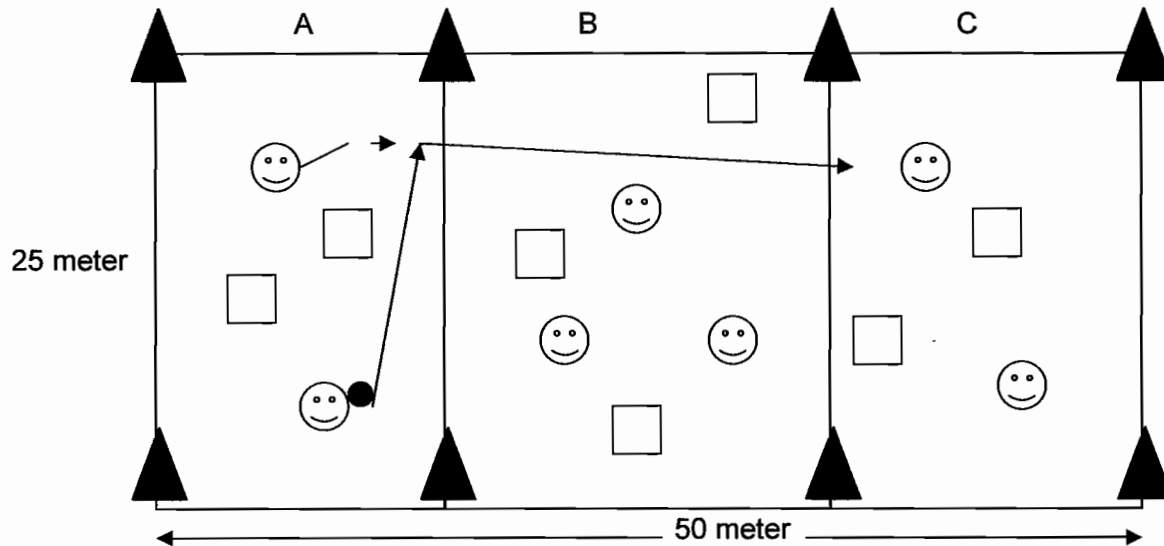
Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

### Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt aangespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

## Van vak naar vak

Doel: ~~Het verbeteren van het geven van de dieptepass naar spelers die verder weg staan~~



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij er gescoord kan worden door een medespeler aan te spelen van vak A naar C of C naar A. Er is verder sprake van vrij spel binnen het gehele veld. Om te scoren zal dus bewust moeten worden gezocht naar spelers die vrij staan in het verste vak.

Variatie:

Als het niet lukt, maak dan vak B iets smaller, waardoor de te overbruggen afstand kleiner wordt.

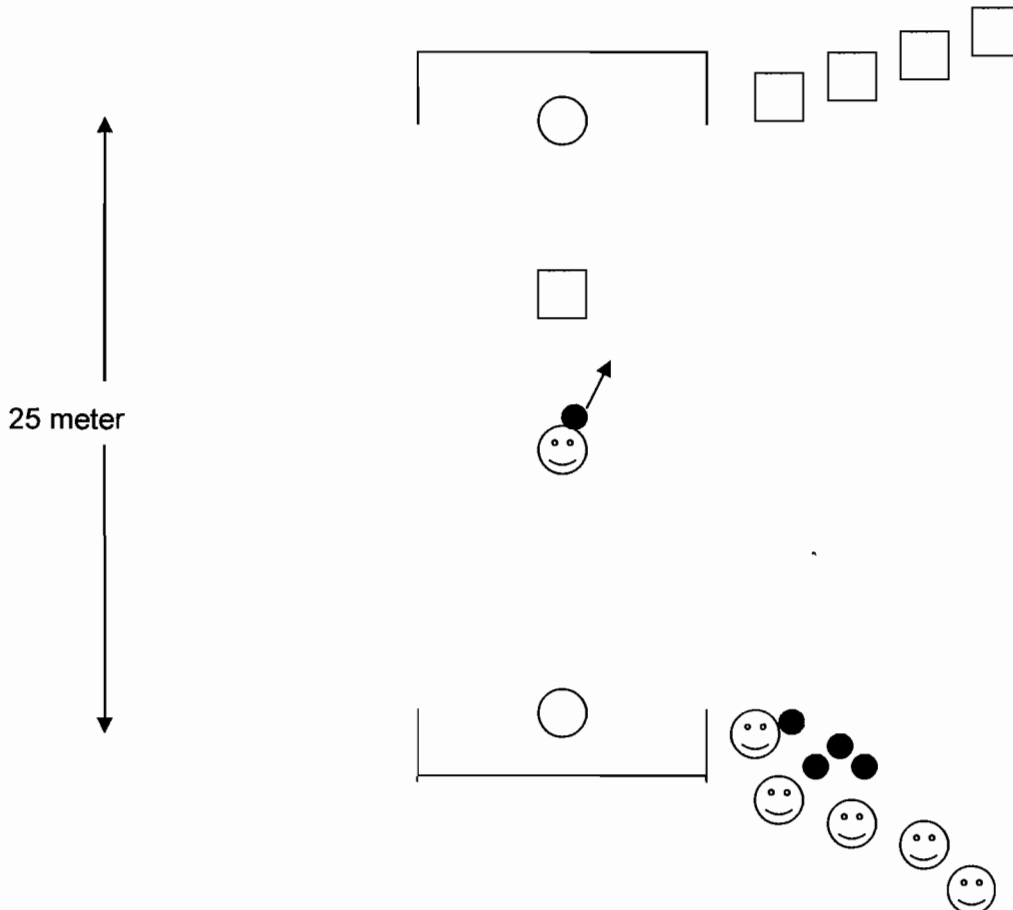
Aanwijzingen:

- Houd de bal in bezit, terwijl je de spelers in het verste vak in de gaten houdt.
- Coach elkaar op het moment dat de pass gegeven kan worden
- Speel de bal met de juiste snelheid
- Speel bij voorkeur over de grond en niet door de lucht

## I. Het creëren van kansen en het scoren

### Duel 1 tegen 1 aanvallend

Doel: *Het verbeteren van het individueel uitspelen van de tegenstander en het scoren*



Bedoeling:

Duel 1 tegen 1, waarbij een verdediger moet worden uitgespeeld en er gescoord moet worden op een groot doel met keeper. Als er binnen 30 sec. niet gescoord is komt het volgend tweetal aan de beurt.

Organisatie: Als er gescoord is sluiten de spelers aan bij het andere doel. Verdediger wordt aanvallend en omgekeerd.

Variatie:

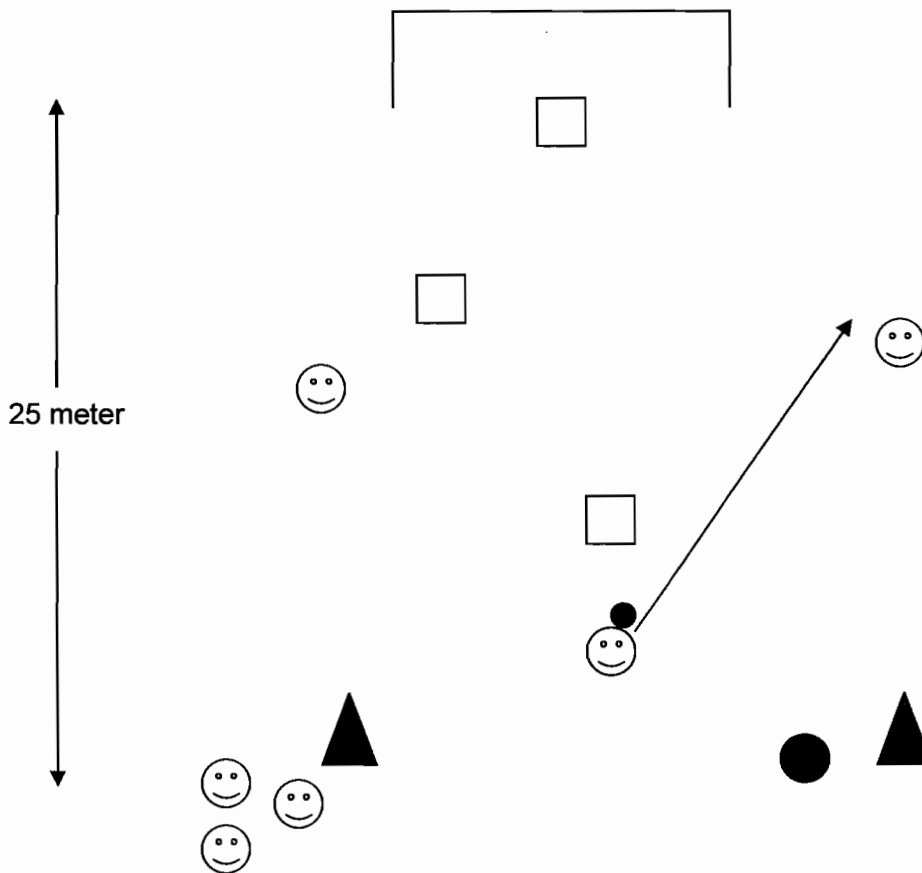
De speler achter doel gaat niet zelf, maar passt de bal naar een speler aan de andere zijde, waarna het duel plaatsvindt.

Aanwijzingen:

- Zoek je tegenstander snel op
- Maak een schijnbeweging
- Houd snelheid
- Schiet, zodra je een kans hebt

## Drie tegen twee op een doel met keeper

Doel: *Het leren uitspelen van de verdediging en het scoren*



### Bedoeling:

Een drietal aanvallers probeert tot scoren te komen tegenover 2 verdedigers en een keeper. Het is de bedoeling dat de speler met bal zo snel mogelijk de verdediger opzoekt en via samenspel of individuele actie een scoringskans creëert. Bij balbezit kunnen de twee verdedigers scoren door de bal tussen de twee pilonnen te plaatsen.

Organisatie: Werk met vier verdedigers. Wissel na elke aanvalsactie.

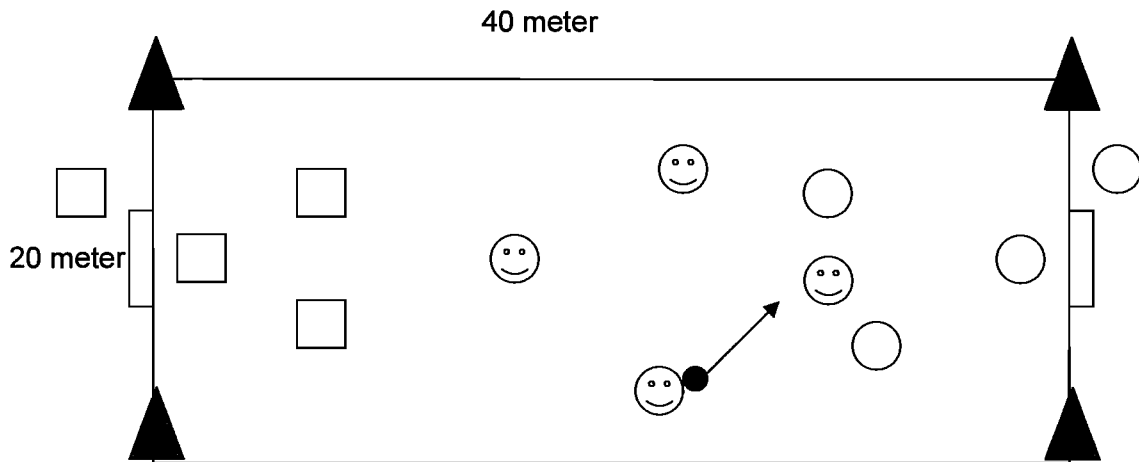
Variatie: Als er eenvoudig wordt gescoord, kan er een extra verdediger meedoen op teken van de trainer. Deze speler start dan vanaf een pilon waar de trainer staat.

### Aanwijzingen:

- Zoek snel de verdediger op, dwing hem tot een keuze
- Schiet, als je merkt dat de twee verdedigers in de zone blijven
- Laat je niet naar de zijkant duwen

## Pendelvorm 4 tegen 4

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van een minderheid aan verdedigers*



Bedoeling:

Drie 4-tallen. Het eerste viertal speelt 4 tegen 2 uit op het tweede viertal. Van dat tweede viertal staat een speler in het doel, twee spelers verdedigen en één speler staat naast het doel. Als de aanval afgerond is, krijgt het tweede viertal de bal en gaat 4 tegen 2 spelen op het derde viertal. De 3 viertallen pendelen zo heen en weer. Welk viertal maakt de meeste doelpunten?

Variatie:

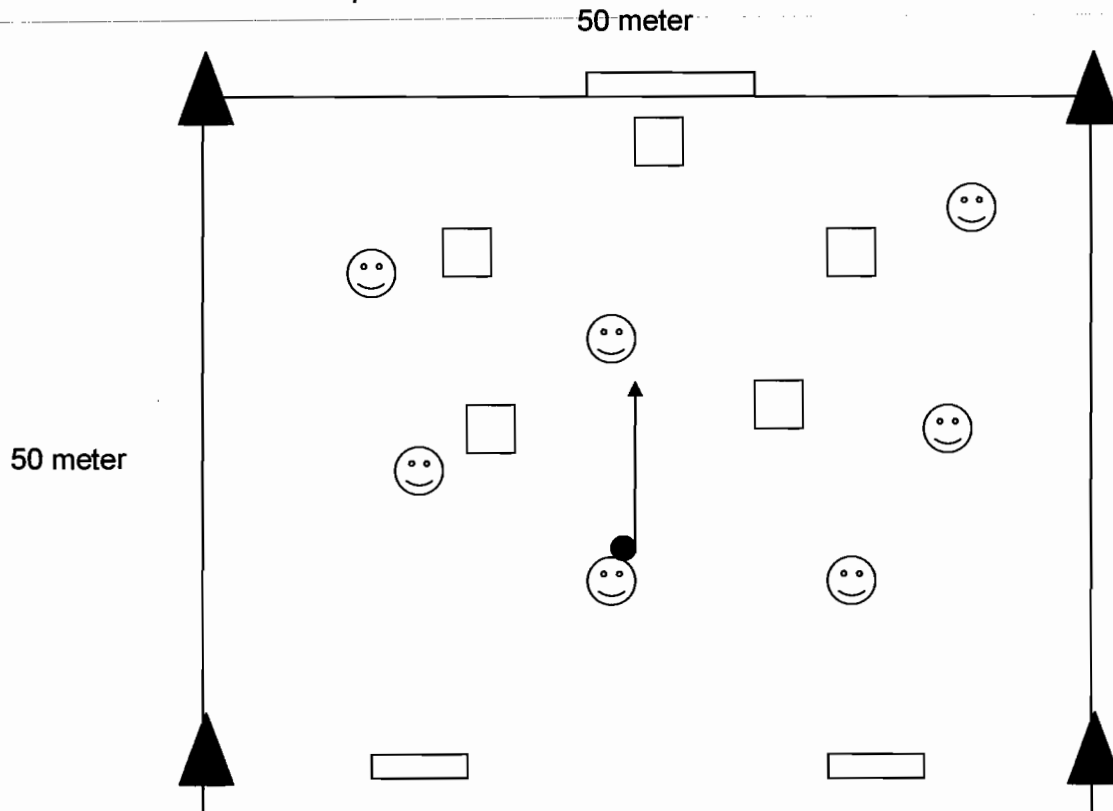
Speel 4 tegen 3 als het goed gaat of 4 tegen 1 als het niet lukt.

Aanwijzingen:

- Voor de balbezitter: zoek snel je tegenstander op
- Houd de bal in bezit
- Geef goede passes
- Laat je niet teveel naar de zijkant drukken

## 7 tegen 5 op een groot doel

Doel: *Het beter leren uitspelen van kansen*



Bedoeling:

Door het overtal hebben de 7 aanvallers veel mogelijkheden om kansen te creëren en te scoren. De 4 verdedigers en de keeper kunnen bij onderschepping scoren op één van beide doeltjes. Het spel start steeds tussen de 2 kleine doeltjes, daar wordt steeds begonnen.

Variaties:

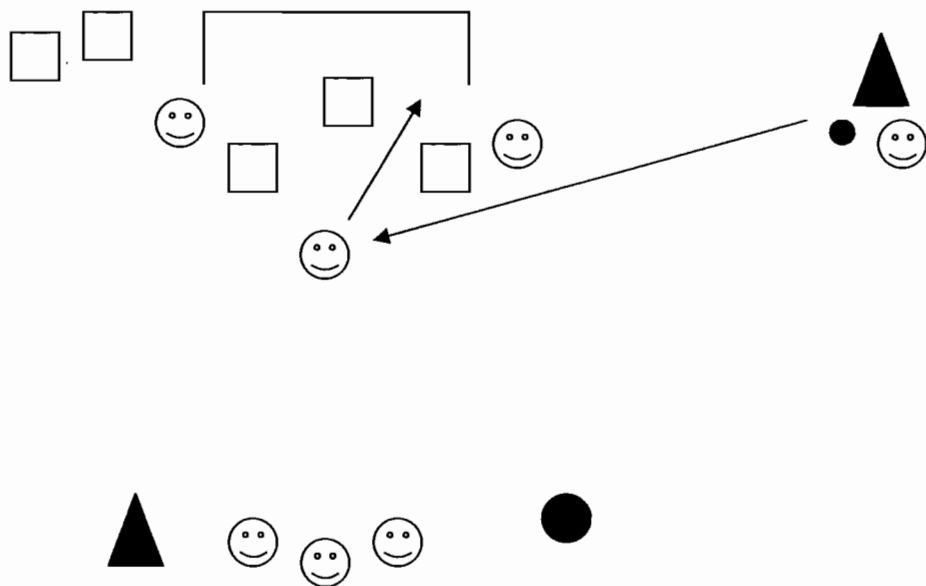
Als het scoren eenvoudig gaat, een extra verdediger inbrengen of het aantal balaanrakingen beperken van de aanvallers (bijv. de 7 mogen de bal maar 3 keer raken).

Aanwijzingen:

- Probeer snel tot scoren te komen
- Gebruik de zijkanten om ruimte te creëren
- Als de aanval vastloopt, speel dan terug op één van de achterste spelers
- Pass de bal voor je medespeler, zodat er snel geschoten kan worden

## Het afronden van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het afronden van een voorzet*



Bedoeling:

Het spel start bij de speler met bal op de hoek. Afstand ongeveer 15 meter. Deze geeft een voorzet en 3 aanvallers proberen de voorzet af te ronden. De twee verdedigers en keeper kunnen scoren door de trainer de bal toe te spelen. Na elke voorzet komt een ander 3-tal in het veld en worden ook de 2 verdedigers afgelost.

Variatie:

Welk drietal scoort de meeste goals?

De punten van de 3-tallen kunnen worden bijgehouden en de scores van de verdedigers, zo is het ook een wedstrijd.

Maak de afstand groter als het goed gaat.

Aanwijzingen:

- Voor de aanvallers: loop naar het doel op het moment van de voorzet.
- Zorg dat er iemand inkomt bij de eerste, tweede paal en door het midden.
- Niet bang zijn om te koppen, ogen open houden

# Colofon

---

## **Titel**

'Jaarplanning oefenstof D-pupillen'  
*Voorbeeld voetbaltrainingen.*

(ISBN-10 90-71695-60-3)

(ISBN-13 978-90-71695-60-5)

Nummer 38 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'.

## **Uitgave**

NKS

Postbus 90124

5200 MA 's Hertogenbosch

tel.073-6131376

fax.073-6145705

vraagbaak@nks.nl

www.nks.nl

## **Auteur**

Ko Timmer

© NKS, september 2002

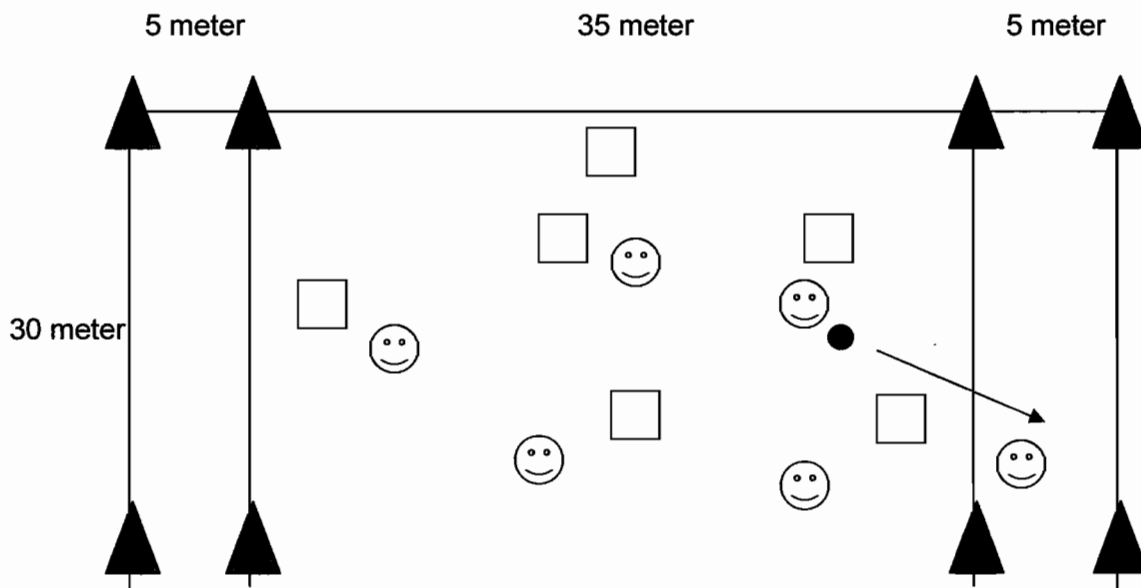
*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de NKS. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt de NKS geen aansprakelijkheid. Voor suggesties 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. De NKS kan actuele informatie verschaffen.*



## Samenwerken tijdens de afwerking

Doel: *Het verbeteren van het samenwerken op het moment dat er gescoord moet worden.*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, waarbij er gescoord kan worden door een medespeler aan te spelen in de zone van de tegenstander. Zodoende moet er altijd sprake zijn van samenspel op het moment dat er gescoord kan worden.

Variatie:

Er is pas gescoord als de speler in de eindzone de bal nog een keer speelt naar een medespeler. Zo zijn er nog meer spelers betrokken bij het afronden.

Aanwijzingen:

- Maak goed gebruik van de breedte van het veld
- Coach elkaar
- Laat je horen als je de bal aangespeeld kunt krijgen
- Na een pass altijd weer meedoen, blijf aanspeelbaar



Vughterweg 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)