

praktijk

Voetbaltrainingen voor F-pupillen

*Complete trainingen
voor leeftijd 6-8 jaar*

15

NKS

Voetbaltrainingen voor F-pupillen

***Complete trainingen
voor de leeftijd 6-8 jaar***

Door Paul Driesen en Ko Timmer

Inhoud

Voorwoord	4
1. De F-pupil wie is dat ?	5
2. Trainingen voor F-pupillen (7-9 jaar)	7
1. Verbeteren van het dribbelen	8
2. Omgaan met de bal: schietoefeningen	10
3. Verbeteren van reactievermogen in spelvormen	12
4. Omgaan met de bal: schieten	15
5. Omgaan met de bal: dribbelen	17
6. Baas zijn over de bal: dribbelspelen	19
7. Baas zijn over de bal: dribbelen	21
8. Omgaan met de bal	23
9. Overwinnen van bal en tegenstander	25
10. Aanvallen in het duel 1:1	27
11. Gericht schieten	29
12. Dribbelen en drijven	31
13. Schieten op doel	33
14. Durf te schieten	35
15. Kennismaken met keepervaardigheden	37
16. Leren samenspelen	39
17. Leren samenspelen in kleine partijen	41
3. Informatiewijzer	43
Colofon	44

Voorwoord

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

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

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

De beide auteurs hebben een ruime ervaring in het voetbal.

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

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

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

drs. R.C.J. Geertzen

directeur NKS

1. De F-pupil, wie is dat?

In deze brochure staan een groot aantal trainingen voor de F-pupil. Iedere jeugdtrainer kan daar direct mee aan de gang. De oefenstof staat goed omschreven en is met tekeningen verduidelijkt. Toch is het mogelijk dat de éne training prima verloopt en de andere min of meer mislukt. Dit zal niet liggen aan de inhoud van de training maar meestal aan de presentatie ervan. Daarom is het goed alvorens aan de slag te gaan ons te verdiepen in de spelers die op 1 januari van het lopende seizoen 7, 8 of 9 jaar zijn.

F-pupillen zien het voetballen als een spel. Ze hebben veel plezier, spelen het spel nog veelal alleen en beseffen de bedoelingen van het voetbalspel nog maar nauwelijks. Als een spelertje de bal heeft gaat hij direct richting het doel van de tegenstander, zonder zich af te vragen of dat wel kan. Er gaat dan ook nog ontzettend veel fout in een wedstrijd tussen F-pupillen.

Op de training mogen we dan ook niet ineens een ander kind verwachten. Het is dan net zo spontaan en speels als in de wedstrijd het geval was. Eigenlijk is het dan nog veel moeilijker om ze goed bezig te houden, omdat ze zich op die leeftijd moeilijk kunnen concentreren. De aandacht is zo weg, ze zijn snel afgeleid. We moeten dit niet als een negatief aspect van deze leeftijd zien, het is juist erg belangrijk dat ze open staan voor alle invloeden. Hierdoor leren ze de wereld kennen en kunnen ze zich veelzijdig ontwikkelen. Even luisteren naar de trainer is dan ook een grote opgave. Ze leren ook veel meer door te doen en te kijken dan door te luisteren.

Stilstaan is al net zo'n groot probleem. Net als hun aandacht is het bewegen. Ze zijn constant bezig met hun lijf en leden. Ook dit is heel positief, zo doen ze namelijk veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van hun lichaam kennen. In tegenstelling tot een kleuter kan een 7 à 9-jarige veel meer; armen en benen staan al in betere verhouding tot de rest van het lichaam. Maar, omdat ze nog maar weinig bewegingservaring hebben op die leeftijd, zijn de bewegingen slecht gecoördineerd en overmatig. Tijdens het voetballen zien we dat dan ook terug. Een bal trappen en aannemen kost veel beweging en tijd.

Wat betekent dit nu voor het geven van training aan F-pupillen? Hier volgen de belangrijkste tips:

- Als je een oefenvorm of een spel wilt uitleggen doe het dan voor terwijl je het uitlegt. Zet de spelers van tevoren daar waar je ze wilt hebben en houd de uitleg zeer kort.
- Ga niet te lang door met een vorm, maar zorg dat je bij verslapping van het spel snel varieert. Bijv. andere tikker of meerdere verdedigers, etc.

- Benadruk het spel en niet de wedstrijd. Het gaat hen nog niet om de punten maar om de beleving. Bewaar het speelse in ze, daardoor leren ze het best omdat ze dan niet gehinderd worden door het moeten presteren. Dat prestatie-element komt vanzelf, wanneer ze oog krijgen voor de anderen en zich willen gaan meten.
- Houd rekening met de taal die je gebruikt. Gebruik geen moeilijke woorden, zoals aanbieden, vrije ruimte, diep gaan of positie, etc. Probeer hun taal te spreken en gebruik opmerkingen zoals houd de bal goed bij je, zorg dat je hem niet kwijt raakt en probeer de bal weer af te pakken van de tegenstander.

2. Trainingen voor F-pupillen (7-9 jaar)

Hierna worden 17 uitgewerkte trainingen beschreven die elk een bepaald thema behandelen.

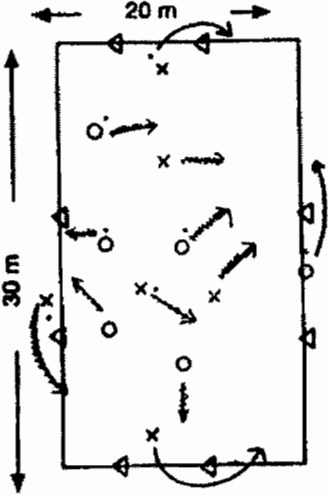
Legenda voor het lezen van de tekeningen in de kolom ORGANISATIE:

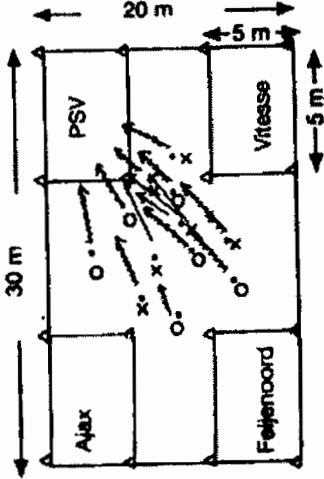
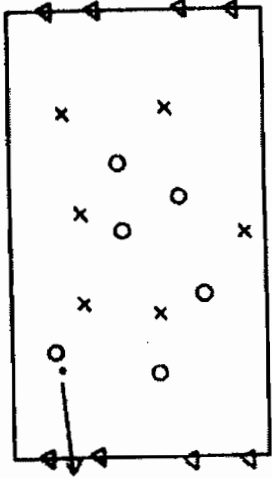
x.o.? = speler met bal

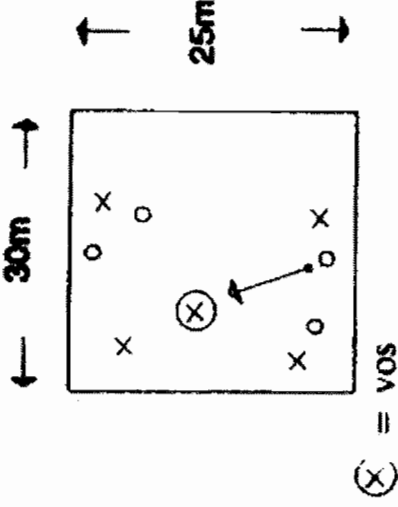
x.~~~> = dribbel

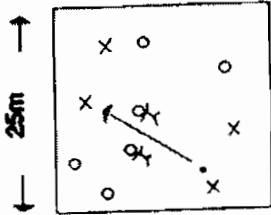
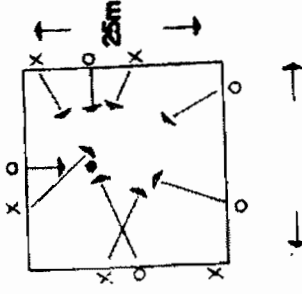
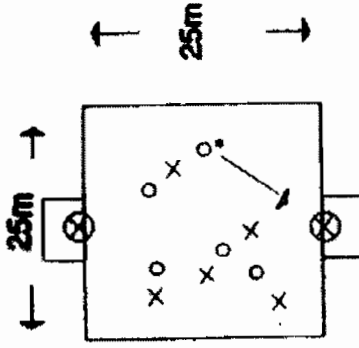
x.——> = pass

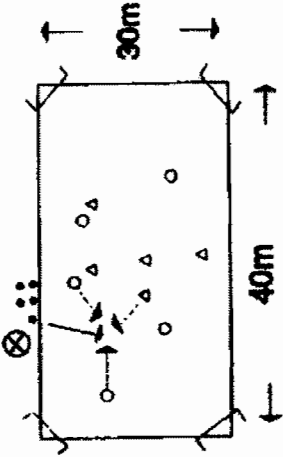
x.- - ->= loopactie

<p>Voetbalprobleem: Het dribbelen (het beheersen) van de bal in beweging is erg moeilijk in deze leeftijdscategorie.</p> <p>Doel van de training: Het verbeteren van het dribbelen. De kinderen moeten leren 'de baas' te zijn over de bal.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Super-voetbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iedere speler heeft 1 bal. - Er zijn teams (je kunt de teams zo groot maken als je wilt). - Er zijn 4 goals waar men doorheen kan dribbelen. Een goal aan iedere zijde van het veld. - Tijdsduur bijvoorbeeld 1½ minuut. Tel daarna al de goals van iedere speler of de totale ploeg. - Spelenderwijs leert men dribbelen. 	<p style="text-align: center;">ORGANISATIE</p> 	<p style="text-align: center;">OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbel daarheen waar het niet zo druk is

<p>KERN: Club-spel</p> <ul style="list-style-type: none"> - In een afgebakende ruimte dribbelt men met of zonder opdracht (vrij, links, rechts, binnenkant, buitenkant). - Op teken drijft men op snelheid naar één van de vierkanten toe. Ieder vierkant heeft de naam van een grote voetbalclub. - Men moet dus onthouden welke club in welk vak thuis hoort en daar dan na het teken zo snel mogelijk naar toe drijven. - Dit kan gedaan worden met punten etc. per individu of per team. 		<ul style="list-style-type: none"> - Houd de bal goed bij je! - Zorg dat je hem niet kwijt raakt!
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Scoren = één punt. - Scoren na dribbel door doeltje = twee punten. - Vooral het dribbelen niet ontmoedigen. 		<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren om te dribbelen waar de mogelijkheid zich voordoet.

<p>Voetbalprobleem: De bal is een enorme weerstand voor deze kinderen. Doel van de training: Het leren omgaan met de bal. In deze trainingen doen we dat door middel van schietoefeningen. Het 'de baas' worden van de bal.</p>	<p>2</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Vossenjacht</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eén speler trekt een geel hesje aan ('Vos'). - Twee ploegen (groen en rood) spelen tegen elkaar. - Iedere keer als men met de bal de 'Vos' onder de knie raakt krijgt die ploeg een punt. - Welke ploeg scoort het meest. - Na één minuut wisselen van 'Vos' 	<p>ORGANISATIE</p>  <p style="text-align: center;">↔ 30m →</p> <p style="text-align: center;">↑ 25m ↓</p> <p style="text-align: center;">⊗ = VOS</p>	<p>OPMERKINGEN</p>

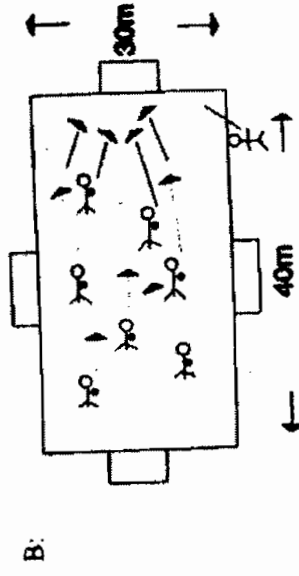
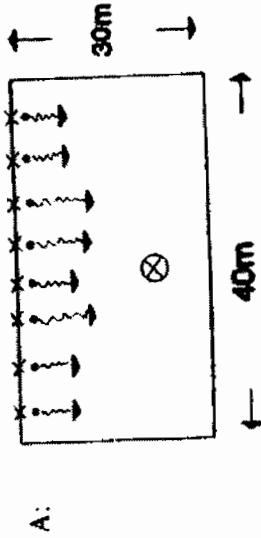
<p>KERN: Spelvormen in relatie tot schieten</p> <p>A - Twee spelers lopen hand in hand over het veld (armen gestrekt; allebei een geel hesje aan). - Twee ploegen spelen tegen elkaar en de ploeg die het vaakst tussen deze twee spelers door schiet heeft gewonnen. Iedere speler heeft één bal.</p> <p>B - Men moet proberen de gele bal te raken. Iedere keer als men de bal raakt dan krijgt de ploeg één punt. Iedereen mag zoveel schieten als men wil, zolang men maar van buiten het vak schiet. - Na het schot moet men de eigen bal ophalen.</p>	<p>A</p>  <p>B</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Probeer goed te mikken. - Schiet met de binnenkant van de voet. - Houd je voet strak en gespannen als je de bal raakt.
<p>SLOT: Partijspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Grote goals (= veel beleving). 		

<p>Voetbalprobleem: De bal vormt nog een grote hindernis voor deze leeftijdsgroep, zeker in combinatie met reactievormen.</p> <p>Doel van de training: Het verbeteren van het reactievermogen in spelvormen, waarbij de bal betrokken is.</p>		3
<p style="text-align: center;">OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: 5:5 met vier goals</p> <ul style="list-style-type: none"> - Op iedere lijn van het veld staat één goal. - Beide ploegen mogen op iedere goal scoren. - Zodra een bal uit is, brengt de trainer een nieuwe bal in het spel. - Men moet dus snel reageren op de 'nieuwe bal'. 	 <p>The diagram shows a rectangular training field with dimensions 40m (width) and 30m (length). There are four goals, one on each of the long sides. A ball is shown in the center of the field. Arrows indicate the movement of the ball towards the goals. There are several small circles representing players on the field.</p>	<p style="text-align: center;">OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blijf goed opletten.

KERN:

Reactie-spelvormen met bal, te weten A: verkeerslicht en B: blindvoetbal

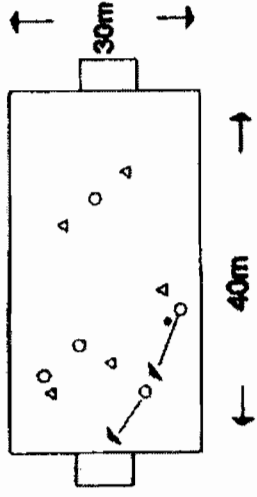
- A. Iedere speler heeft één bal en ze staan op de zijlijn opgesteld.
 - De coach staat ± 25 meter voor de lijn met de rug naar de spelers toe.
 - De spelers beginnen te dribbelen en plotseling draait de trainer zich om en zegt rood, oranje of groen. De spelers moeten dan stoppen (rood), langzaam door dribbelen (groen). Als een speler een fout maakt dan moet hij terug.
 - Welke speler haalt de overkant zonder brokken?
 - B. Iedere speler heeft één bal en men is gebogen over de bal op 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
- Bijvoorbeeld scoren in het doeltje dat de trainer aanwijst.

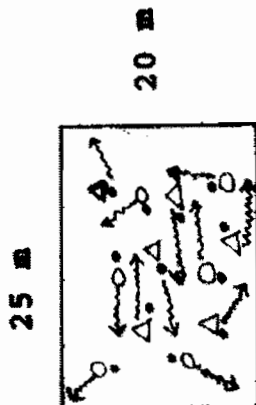
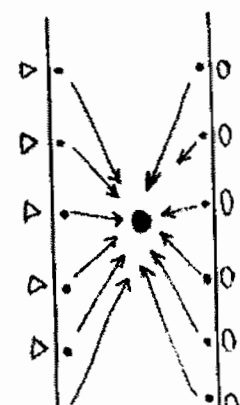


- Geef aan hoe je het best kunt stoppen met de bal aan de voet.
- Speel de bal niet te ver voor je uit, anders kun je niet snel reageren.

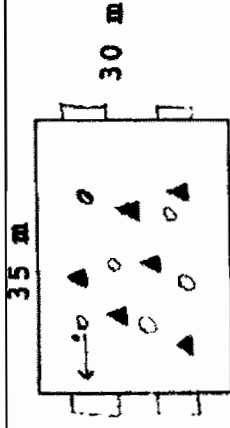
SLOT: Partijspel 5:5

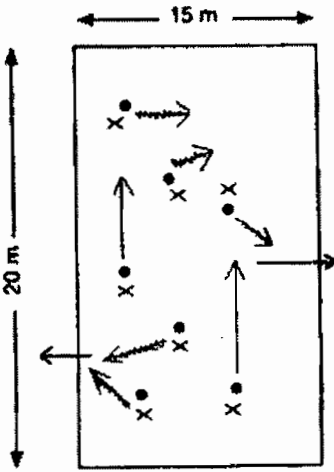
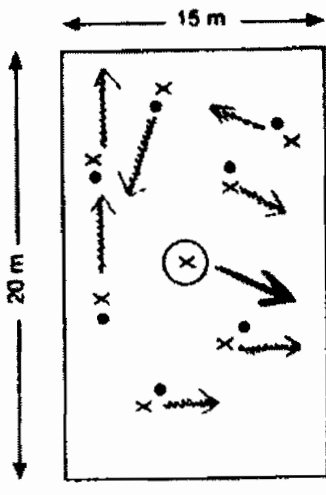
- Vrij spel.



<p>Voetbalprobleem: Men beschouwt in deze leeftijdstage de bal nog als een enorme weerstand. Doel van de training: Het leren omgaan met de bal in de vorm van schieten.</p>	<p>4</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Raak de bal ! - Iedere speler heeft een bal. - Er worden twee partijen gemaakt met beiden een andere kleur hesje aan. - De ene partij moet binnen de afgebakende ruimte dribbelen, terwijl de andere partij probeert zoveel mogelijk ballen te raken door middel van een schot.</p> <p>KERN: Raak de bal ! - Twee partijen, die beiden achter een lijn staan opgesteld. - Door middel van schoten van achter die lijn probeert men een anders gekleurde bal over de lijn van de tegenstander te krijgen. Dat levert dan 1 punt op.</p>	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goed mikken. - Kijk naar de bal als je schiet. - Speel met de binnenkant van je voet.
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p>		<ul style="list-style-type: none"> - De binnenkant van je voet strak en gespannen houden. - Raak de bal in het midden. - Laat het zien, geef een voorbeeld van een goede trap.

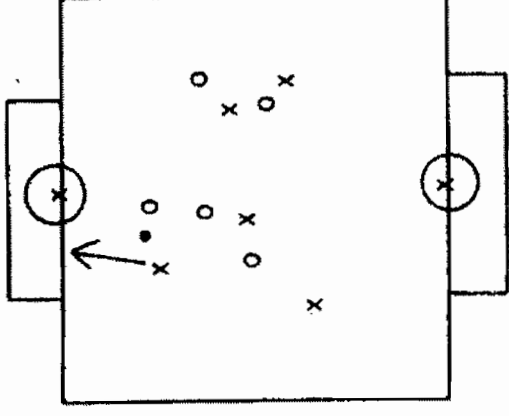
- Vrij spel.
- Twee doeltjes zonder keepers aan iedere kant, zodat er veel gescoord kan worden (= beleving).

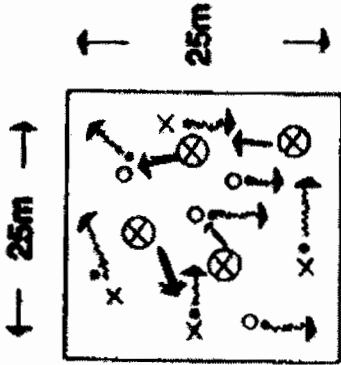


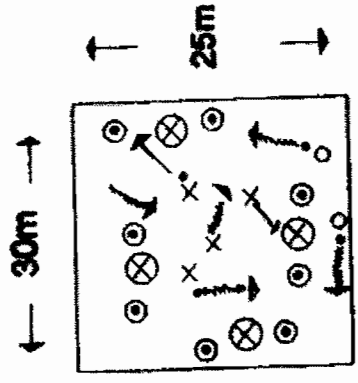
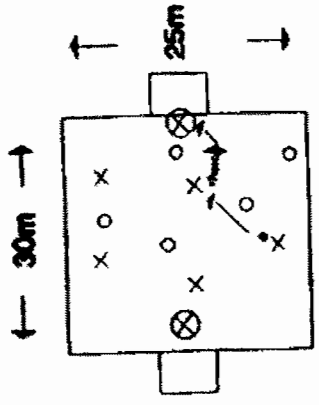
<p>Voetbalprobleem: Men beschouwt in deze leeftijdsfase de bal nog als een enorme weerstand. Doel van de training: Het leren omgaan met de bal in de vorm van dribbelen.</p>	<p>5</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Dribbel-koning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iedereen heeft één bal en dribbelt in een afgebakende ruimte. - Men mag elkaars bal uit het vak schieten. <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie blijft het langst over (is dribbel-koning)? 2. Wie wordt het minst vaak afgeschoten (is ook dribbelkoning)? 	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bescherm de bal goed. - Maak je breed en zorg dat je tussen de bal en Rambo blijft. - Geef het goede voorbeeld: laat het zien.
<p>KERN: Rambo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iedereen heeft één bal en dribbelt in een afgebakende ruimte. - Eén man zonder bal (is Rambo) moet trachten al de ballen uit het vak te schieten. - Wedstrijdvorm van proberen te maken. - Diverse varianten mogelijk, zoals het spelen met meerdere "Rambo's" er één is. 		<p>OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bescherm de bal goed. - Maak je breed en zorg dat je tussen de bal en Rambo blijft. - Geef het goede voorbeeld: laat het zien.

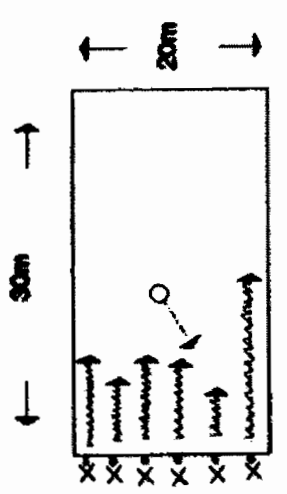
SLOT: Partijspel 6:6

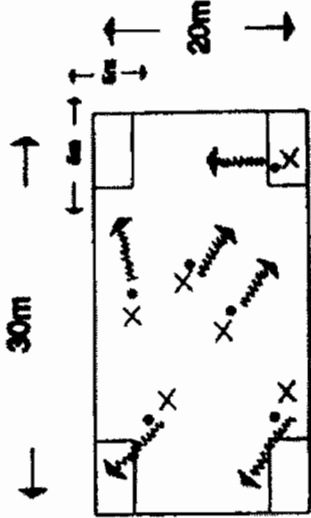
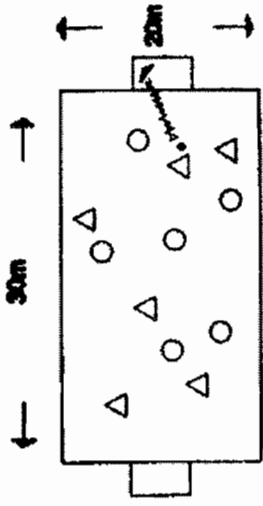
- Vrij spel.
- Redelijk grote doelen zodat men veel kan scoren.

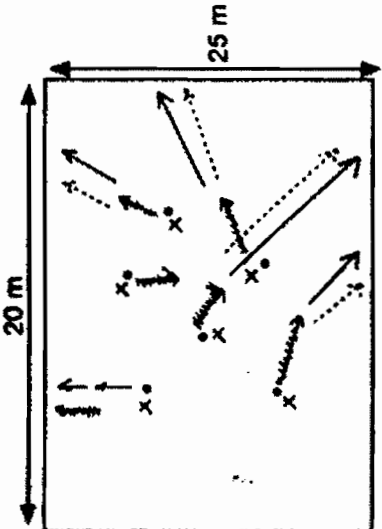


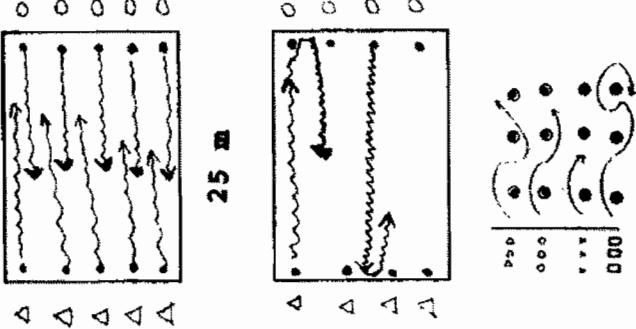
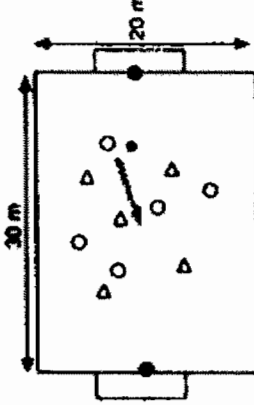
<p>Voetbalprobleem: Men heeft nog enorme problemen met het beheersen van de bal. Doel van de training: Het verbeteren van het baas zijn over de bal in de vorm van dribbelspelen.</p>	<p>6</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Jagertje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drie ploegen van vier spelers ieder. - Iedere speler in ploeg A en B heeft een bal. De spelers van ploeg C hebben geen bal. - Hoe lang doet ploeg C er over om al de ballen van A + B uit het vak te schieten. 	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bescherm de bal goed.

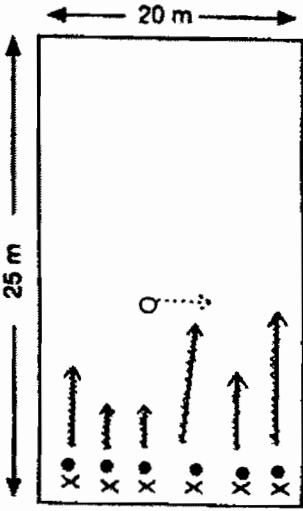
<p>KERN: Partijspel - Dribbelspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drie ploegen van vier man. - In het veld staan kris-kras doeltjes opgesteld - iedere speler heeft een bal - - behalve vier spelers van één ploeg die ieder in een doeltje staan. - Iedere speler probeert te scoren door middel van een dribbel door de doeltjes heen. Welke ploeg/speler heeft de meeste punten. - Wisselen van taak. - Deze vorm kan ook gedaan worden zonder verdedigers in de doeltjes. 		<ul style="list-style-type: none"> - Houd de bal goed bij je, als je probeert te passeren en te scoren.
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Stimuleer het dribbelen. 		

<p>Voetbalprobleem: De spelertjes zijn nog niet de baas over de bal. Doel van de training: Het verbeteren van het de baas zijn over de bal door middel van het verbeteren van het dribbelen.</p>	<p style="text-align: center;">7</p>
<p style="text-align: center;">OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Oversteekspel</p> <p>a. - Iedere speler heeft één bal. Op teken steekt men over, onder druk van één tikker. Tikker heeft geen bal. b. - Idem, maar nu moet de tikker de bal afpakken. - Als men bij a. getikt is of bij b. de bal heeft verloren wordt men ook een tikker. Wie blijft het langste over?</p>	<p style="text-align: center;">OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speel de bal niet te ver voor je uit, alleen als het kan. - Houd de tikker goed in de gaten.
<p style="text-align: center;">ORGANISATIE</p> 	

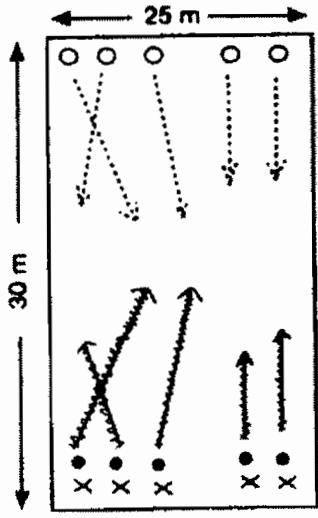
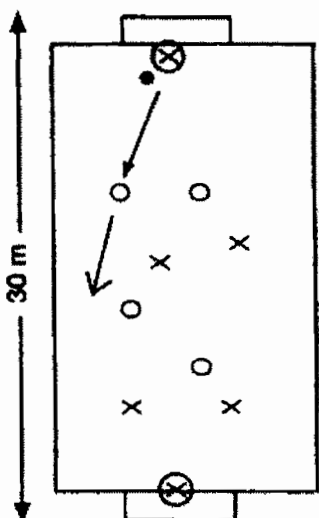
<p>KERN: Vakkendribbel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iedereen dribbelt met de bal in de centrale ruimte. <p>Allerlei spelvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voor één minuut moet men door zoveel mogelijk vierkanten dribbelen. - Idem, maar nu staat er een verdediger in ieder vierkant, die de spelers uit zijn vak probeert te houden. - Idem, met één of meer tikkers in de centrale ruimte. Men is vrij als men in één van de vierkanten staat. Maar men kan alleen scoren door van vak naar vak te dribbelen. 		<ul style="list-style-type: none"> - Probeer snel te dribbelen zonder de bal kwijt te raken. - Houd de bal goed bij je.
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel met twee grote doelen zonder keepers. - Ieder doelpunt is één punt. - Ieder dribbeldoelpunt is twee punten. 		

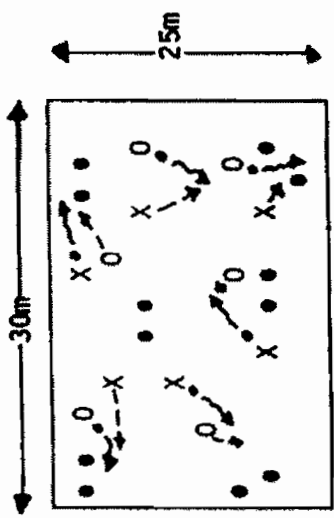
<p>Voetbalprobleem: In deze leeftijdscategorie is de bal de grootste weerstand. Doel van de training: Het leren omgaan met de bal. Het overwinnen van de bal als weerstand.</p>	<p>8</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Dribbelen in een afgebakende ruimte</p> <ul style="list-style-type: none"> - De spelers zelf laten ontdekken hoe men kan dribbelen. - Diverse manieren van dribbelen aan laten geven (binnenkant/buitenkant voet). <p>Voorbeeld: iedereen dribbelt en op teken moet men de bal passen naar één van de vier zijlijnen, dan erachter aan rennen en de bal voor de lijn binnenhouden.</p>	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p>

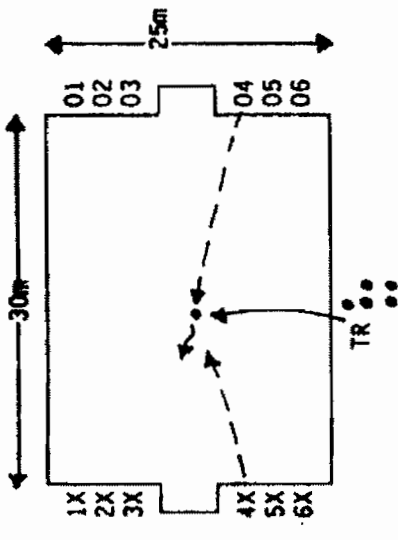
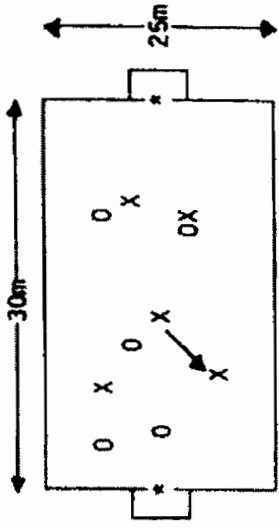
<p>KERN: Spelvormen dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twee ploegen van zes spelers staan opgesteld achter hun eigen achterlijn. <ol style="list-style-type: none"> 1. Op teken moet men weer met de bal naar de overkant dribbelen. Welke ploeg is het eerste binnen? 2. Iidem, maar nu moet men de bal afkappen en terugdribbelen naar de eigen achterlijn. 3. Als team moet men een bepaald parcours afleggen. Welk team is het snelst? 4. Diverse andere spelvormen. 		<ul style="list-style-type: none"> - Geef steeds een goed voorbeeld. - Laat het steeds eerst zien!
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel - Laat de kinderen zelf ontdekken. 		

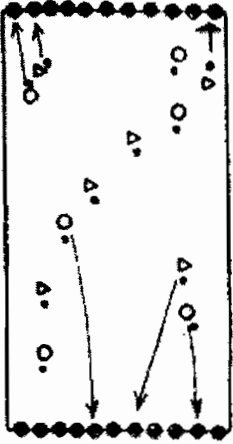
<p>Voetbalprobleem: De leeftijdscategorie heeft nog enorm veel problemen met de bal en de tegenstander.</p> <p>Doel van de training: Verbeteren van het overwinnen van twee van de grootste weerstanden voor deze leeftijdscategorie, de bal en de tegenstander.</p>	<p>9</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP:</p> <p>'Schipper mag ik overvaren'</p> <p>Een speler staat in het midden van het vak en moet zeggen hoe de andere spelers met de bal naar de overkant moeten dribbelen (links, rechts, twee benen, binnenkant, buitenkant, etcetera). De andere spelers moeten dus over steken en de ene speler moet de ballen proberen af te pakken. Lukt dat dan moet de speler die de bal verliest in het midden staan.</p>	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p>

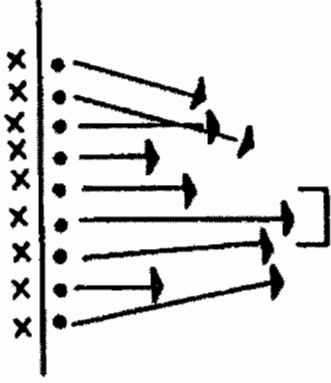
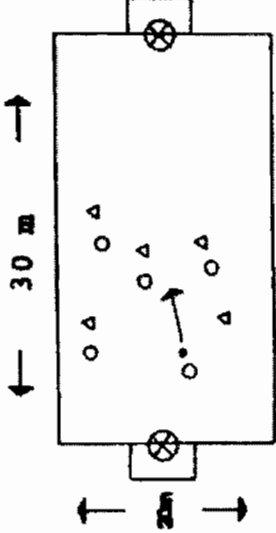


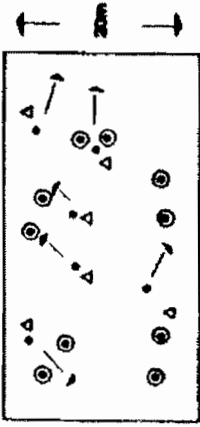
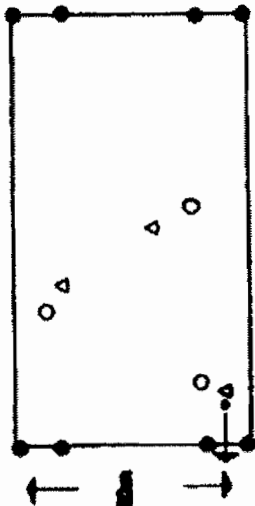
<p>KERN: Duel 1:1 met afwerken</p> <p>Vijf spelers staan met bal op achterlijn. Daar tegenover staan op de andere achterlijn ook vijf spelers, maar zonder bal. Op teken vertrekken de spelers met bal om te scoren en de directe tegenstander probeert dat te voorkomen en dan ook zelf te scoren. De persoon die scoort mag gaan aanvallen. Tel je eigen doelpunten. Verander van tegenstanders etcetera.</p> <p>Variant: Laat de vijf spelers met bal vertrekken en tegelijkertijd de vijf spelers zonder bal, maar nu zijn er geen directe tegenstanders.</p>		<p>- Geef passeermogelijkheden aan.</p> <p>- Let op: * snelheid bij passeren * bal onder controle * doelgericht</p>
<p>SLOT: Partijspel 5:5 met twee keepers</p> <p>- Vrij spel.</p> <p>Stimuleer de kinderen om niet bang te zijn voor de tegenstander.</p>		

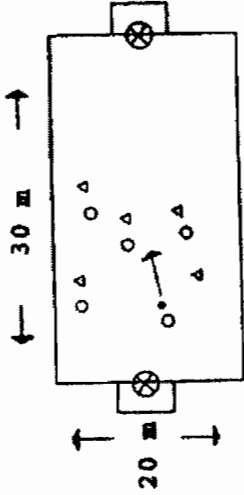
<p>Voetbalprobleem: Deze leeftijdsgroepervaart de bal nog als een grote weerstand, zeker in combinatie met een tegenstander.</p> <p>Doel van de training: Het verbeteren van het duel 1:1 aanvallend. Het leren omgaan met de bal aan de voet ten opzichte van een tegenstander.</p>	<p style="text-align: right;">10</p>
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: 6:6 op één veld</p> <ul style="list-style-type: none"> - In een afgebakende ruimte staan heel veel kleine doeltjes (gevormd door pionnen). - De helft van de spelers heeft een bal. Zij mogen in bijvoorbeeld twee minuten overal scoren = één punt per trachten te voorkomen. Pakken zij de bal af van een aanvallers, dan mogen zij proberen te scoren. - Wie scoort de meeste goals in twee minuten. 	<p>ORGANISATIE</p> 
<p>OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg dat je je bal niet kwijtraakt. - Tel je doelpunten 	

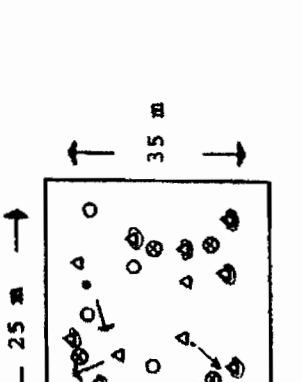
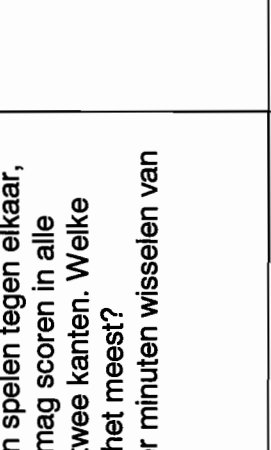
<p>KERN: Duel 1:1 in het nummerspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twee ploegen van zes spelers. De twee teams staan allemaal opgesteld achter hun eigen doellijn. - Iedere speler krijgt een nummer van 1 t/m 6. - De trainer staat halverwege het veld met de ballen en roept nr. 3 en passt een bal het veld in. Beide nummers 3 moeten dan het veld in rennen en spelen een duel 1:1. - Scoren op een doel zonder keeper, later op een doel met keeper. - Tel de score per team. 		<ul style="list-style-type: none"> - Geef mogelijkheden aan hoe te passeren. - Geef aan dat snelheid erg belangrijk is.
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Twee grote doelen en keepers. 		<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleer de individuele actie. Laat de kinderen zelf inventief zijn en als zij menen een speler te moeten passeren, dan moet je als trainer ze die ruimte geven. - Laat ze wel ervaren dat je niet altijd kunt 'pingelen'.

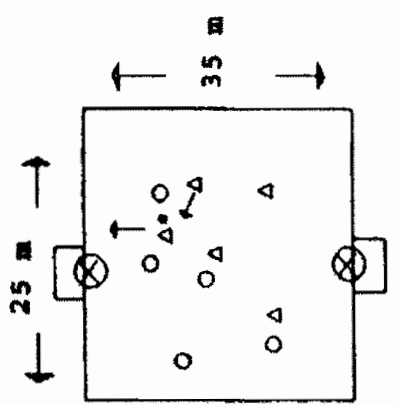
<p>Voetbalprobleem: Het schieten van de bal gebeurt nog erg onzorgvuldig. Het WEG-schieten van de bal is in hun ogen al voldoende.</p> <p>Doel van de training: Het gericht schieten van de bal.</p>	<p style="text-align: center;">11</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: Pionnenvoetbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partijspel 6:6. - Iedere pion die omgeschoten wordt is één punt. Zijn de pionnen te zwaar dan is het raken van een pion een punt waard (zoveel mogelijk pionnen gebruiken). <p>Variatie: Schieten vanachter verschillende lijnen. Hoe verder weg des te meer punten.</p>	<p style="text-align: center;">ORGANISATIE</p> 	<p style="text-align: center;">OPMERKINGEN</p>

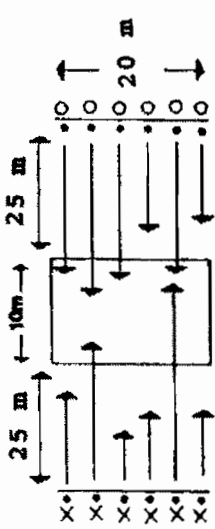
<p>KERN: Voetbalgolf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iedere speler heeft een bal. - Per drietal wordt er gewerkt. - A passt en probeert de bal van B te raken. B passt dan op C en C op A etcetera. - Tel de score. - Iedere speler heeft een bal. De trainer wijst een object aan, zoals een doel, een pion, een hek, een boom etcetera, dat men moet proberen te raken in zo min mogelijk keren. Afhankelijk van de hoeveelheid spelers, het te raken object, de afstand enzovoorts, kan er tegelijk geschoten worden door iedereen, of moet er na elkaar geschoten worden. - Wedstrijdvorm. 		<p>Let op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bal in het hart raken - binnenkant voet strak en gespannen - standbeen in de richting van het object - standbeen naast de bal
<p>SLOT Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel - Stimuleer het schieten op doel = beleving 		<p>Geen plaatje.</p>

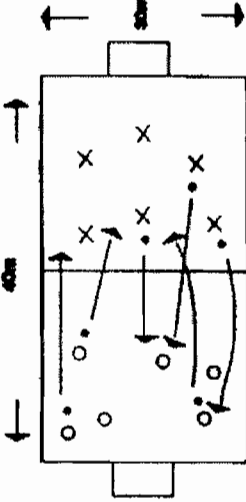

<p>Voetbalprobleem: De spelers moeten nog veel ervaring opdoen met de bal. De bal is nog een grote weerstand.</p> <p>Doel van de training: Het verbeteren van het dribbelen en het drijven.</p>	<p>12</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: 'Wie scoort het meest'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iedere speler heeft een bal. - Opdrachtvormen: bijvoorbeeld maak het doelpunt met je linkervoet. - Op tijd werken (bijvoorbeeld 30 seconden). - Proberen in dat tijdsbestek zoveel mogelijk goals te maken. 	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p>
<p>KERN: Lijnvoetbal 4:4 tussen pionnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimuleer het dribbelen/drijven. - Laat de spelers kennis maken met de (on)mogelijkheden van de bal. Ze mogen gerust pingelen. - Scoren door middel van dribbel tussen twee pionnen door. - Wisselen van partijtjes (toernooivorm). 	<p>ORGANISATIE</p> 	<p>OPMERKINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pingelen is goed, maar de bal kwijt raken niet. Dus soms afspelen naar een medespeler.

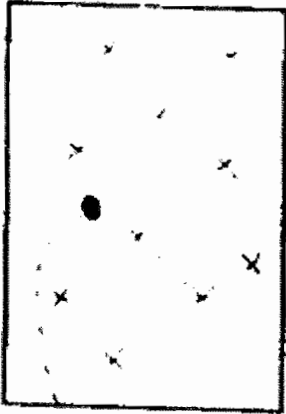
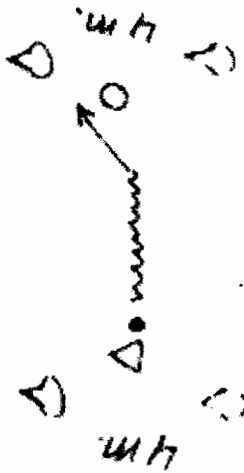
<p>SLOT: Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Grote doelen met keepers. 		<ul style="list-style-type: none"> - Geef aan wanneer je alleen kunt, wanneer je moet overspelen.
--	--	--

<p>Voetbalprobleem: Het scoren vormt nog een groot probleem in deze leeftijdsgroep. Men heeft slecht een 'beperkte controle over de bal'.</p> <p>Doel van de training: Het verbeteren van het schieten op doel.</p>	<p>13</p>	
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p>WARMING-UP: 'Schiet maar raak'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partijspel 4:4 met vier doeltjes en vier keepers. - Twee ploegen spelen tegen elkaar, waarbij men mag scoren in alle doeltjes van twee kanten. Welke ploeg scoort het meest? - Na drie of vier minuten wisselen van keepers. 		<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleer de spelvreugde door middel van veel goals.
<p>KERN: 4:4 (scoren op 1 doel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drie ploegen van vier. - Een ploeg heeft 'rust', een van die vier spelers is keeper. - De twee andere ploegen spelen 4:4, waarbij men kan scoren op een doel in het midden. - Beide ploegen mogen scoren van twee kanten. - Iedere ploeg heeft een vaste kant om in te scoren. - Regelmatig wisselen van ploegen (drie à vier minuten). 		<ul style="list-style-type: none"> - Geef aan hoe je de bal moet raken bij een schot op doel. - Geef een voorbeeld van een goede wreeftrap.

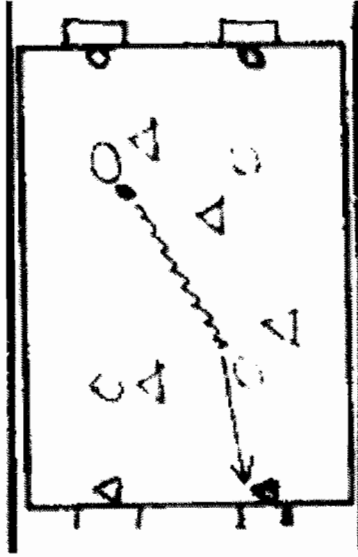
<p>SLOT: Partijspel 6:6 met twee of vier goals</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Grote doelen zodat de kinderen veel goals kunnen scoren. - Eventueel twee goals aan iedere kant neerzetten, zodat er nog meer geschoten en gescoord wordt. 		<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleer het schieten op doel.
---	--	---

<p>Voetbalprobleem: Het schieten levert technisch heel veel problemen op, maar ook de durf om te schieten ontbreekt.</p> <p>Doel van de training: Het verbeteren van het begrip dat schieten op doel nooit vaak genoeg kan gebeuren.</p>	<p style="text-align: right;">14</p>	
<p>OEFENSTOF</p> <p>WARMING-UP: 'Zuiver schieten'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twee groepen van zes spelers. - Op teken moet men staande vanachter hun lijn de bal in het vak schieten. Blijft de bal stil liggen in het vak dan heeft men één punt. - Deze vorm kan gedaan worden met een (1) stilliggende bal (2) na een dribbel (3) uit de handen (4) na een stuit. 	<p style="text-align: center;">ORGANISATIE</p> 	<p style="text-align: center;">OPMERKINGEN</p>

<p>KERN: 'Schiet maar'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twee teams van zes spelers ieder, die op hun eigen helft moeten blijven. - Zoveel mogelijk ballen gebruiken, bijvoorbeeld 10-15 ballen. - Grote doelen zonder keepers. - Men moet proberen zoveel mogelijk punten te scoren als een team. - Scoren op diverse manieren (afhankelijk van het niveau van de groep) langzaam progressie inbouwen. <ol style="list-style-type: none"> 1. Bal uit de handen schieten. 2. Bal 1x laten stuiten en dan schieten. 3. Als de bal aan de andere helft komt, dan mag de bal niet meer met de handen gestopt worden. Het moet 'voetbalecht' gebeuren. 4. Vanaf de grond. 		<p>Geef een voorbeeld van een goede technische uitvoering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • met de wreef • voet gespannen tenen omlaag • raken in het 'hart' van de bal • been doorzwaaien
<p>SLOT: Partijspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrij spel. - Keepers met grote doelen. 		

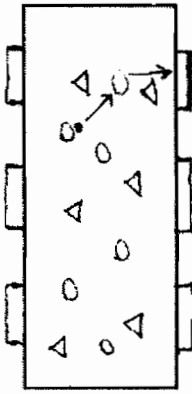
Voetbalprobleem: Spelers hebben zelden op nooit als keeper gefungeerd. Doel van de training: Pupillen maken kennis met een aantal keepervaardigheden.		15
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p>WARMING-UP: Ballenregen</p> <p>De trainer werpt zo snel als mogelijk ballen verspreid in het veld en de spelers vangen deze en breng en ze terug. Wie vangt de meeste ballen?</p> <p>Variatie: Probeer de ballen te vangen voordat ze de grond raken.</p>	<p>12 ballen, 24 pilonnen, doeltjes, 6 hesjes, vierkant van 20 m bij 20 m.</p> 	<p>Laat een goede manier van vangen zien.</p>
<p>KERN: Duel 1:1</p> <p>Beide spelers mogen hun doeltje verdedigen met handen en voeten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alleen scoren door de tegenstander te passeren. - Speler met bal mag ook op doel schieten. 	<p>1:1 spelen op kleine veldjes. Doeltjes 4m breed.</p> 	<p>Laat zien hoe een echte keeper zijn tegenstander tegemoet gaat. Uitkomen en laag bij de grond blijven.</p>

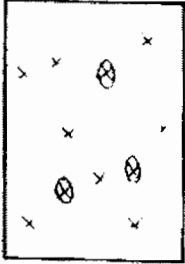
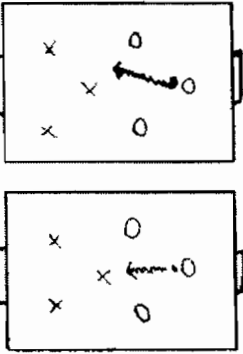
SLOT: Wisselen van tegenstanders
6:6 Op 4 doelen met keepers.
Iedereen verdedigt af en toe een doel.

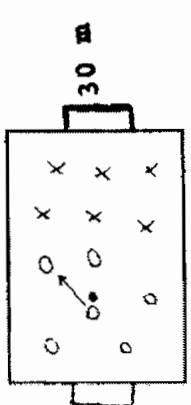


Stimuleer vaak te schieten zodat de keepers veel te doen hebben.

Voetbalprobleem: Spelers beseffen nog weinig van het samenspel. Doel van de training: Pupillen leren hoe je af en toe kunt samenspelen.	16
OEFENSTOF	OPMERKINGEN
<p>WARNING-UP: Alle spelers een bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spelers dribbelen door het vierkant en op teken zo snel mogelijk naar een hoek van het veld. Wie was het laatst? - Idem, maar men mag met niet meer dan 4 spelers bij een pilon staan. - Idem met een veld met 6 hoeken, maar dan met niet meer dan 3 of 2 spelers. 	<p>Kijk goed welke pilon het dichtst bij is. Let goed op hoeveel spelers er al naar een pilon gaan.</p>
<p>KERN: 4:1 en/of 3:1</p> <p>De verdediger verdedigt 3 pilonnen die vlakbij elkaar staan. De 3 of 4 moeten proberen één van de pilonnen te raken.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wisselen van verdediger. - Wedstrijdvorm: Alle 3-tallen starten tegelijk; welk 3-tal heeft het eerst een pilon geraakt? 	<p>Spelers laten zien dat door samenspel snel gescoord kan worden.</p>

<p>SLOT: Partij met 6 doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine doelen. - Geen keepers. 		<p>Kleine doeltjes kunnen eenvoudig verdedigd worden, dus gauw spelen naar een ander doel.</p>
---	--	--

Voetbalprobleem: Spelers beseffen nog weinig van het samenspel. Doel van de training: Leren samenspelen in kleine partijen.	<h1>17</h1>
OEFENSTOF	OPMERKINGEN
<p>WARNING-UP: Bevrijdingstikkertje</p> <p>3 Tikkers proberen in één minuut zoveel mogelijk spelers te tikken. Als je aangetikt bent moet je in grote spreidstand gaan staan. Je bent bevrijd als een ander eronder door kruipt.</p> <p>Idem, met bal: er zijn 8 ballen die alleen door de niet-tikkers gespeeld mogen worden. Bevrijden door de bal tussen de benen door te spelen.</p>	<p style="text-align: center;">20 m</p>  <p style="text-align: center;">20 m</p>
<p>KERN: 3 Tegen 3 op 2 veldjes</p> <p>Met kleine doelen zonder keeper.</p> <p>- Wisselen van tegenstander.</p>	<p style="text-align: center;">25 m</p>  <p style="text-align: center;">25 m</p> <p>Speel de bal naar een tegenstander wanneer je ziet dat die gemakkelijker kan scoren. Zorg ervoor dat je met z'n 3-en de bal niet kwijt raakt.</p>

<p>SLOT: 6 Tegen 6 met 2 doelen en 2 keepers</p>	<p>50 m</p>  <p>30 m</p>	
---	--	--

3. Informatiewijzer

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

Wij bevelen aan om de cursus **Jeugd Voetbal Spelleider (JVSL)** via de NKS of de KNVB te volgen. **Voetbaljeugdleader (JVL cursus)** via de NKS of de KNVB.

Daarin worden aspecten van het jeugdleiderschap, zoals deze in dit boekje zijn beschreven, uitvoeriger besproken.

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

Literatuur

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

Colofon

Titel

'Voetbaltrainingen voor F-pupillen'

Complete trainingen voor de leeftijd 6-8 jaar.

(ISBN-10 90-71695-25-5)

(ISBN-13 978-90-71695-25-4)

nummer 15 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'

Uitgave

NKS

Postbus 90124

5200 MA 's-Hertogenbosch

T: 073-6131376

F: 073-6145705

E: vraagbaak@nks.nl

I : www.nks.nl

Auteurs

Paul Driesen en Ko Timmer

Illustraties: Jacques de Jonge

© NKS, september 1995

Tweede herziene druk augustus 1996

Versie 19 juli 2002

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

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



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