

Voetbaloefeningen

voor U7 – U9

Deel 1



Mario Lermite

(ed.2021)

Opwarmingsspelen

Handvangertje

- 1 speler is tikker. Degene die getikt is gaat samen met de tikker hand in hand verder tikken. enz.
- De ‘slinger’ niet langer maken dan 3 spelers. Bij 4 spelers de ketting breken.
- Zelf ook meespelen.

Jagerbal

- Een speler is tikker met een bal.
- Probeer zoveel mogelijk spelers af te tikken met de bal.
- Ben je getikt ga dan met gespreide benen staan zodat een verlosser eronder kan kruipen.
- Meerdere verlossers, geheime verlossers, met bal.

Kringtikkertje

- Maak een kring van spelers die elkaar vasthouden.
- 1 speler is tikker en gaat buiten de kring en probeert een aangewezen speler buitenom te tikken.
- De andere spelers verhinderen dit door met de kring rond te draaien.
- Je mag niet door de kring.

Overloopspel

- Alle spelers (op de tikker na) staan aan een zijde van het vierkant met een bal.
- De tikker loopt in het veld.
- Op teken dribbelen alle spelers naar de overkant.
- De tikker probeert met zijn bal zoveel mogelijk spelers te tikken.

Verrassingstikkertje

- Alle spelers staan aan een zijde van het vierkant.
- Iedere speler krijgt een nummer.
- De trainer roept een nummer, dan moet dit nummer proberen zoveel mogelijk spelers te tikken.
- De andere nummers proberen zo snel mogelijk over te steken.

Verover de bal

- 1 bal minder dan er spelers zijn.
- De spelers staan of lopen buiten het vierkant. Midden in het vierkant liggen de ballen.
- Op teken proberen alle spelers een bal te bemachtigen en door te dribbelen.
- Speler zonder bal krijgt een strafpunt.

Dribbeltikkertje

- Alle spelers dribbelen in het vierkant.
- 1 speler heeft een bal in zijn handen en probeert de bal van een ander te tikken.
- Gooien mag niet.
- De getikte speler wordt de nieuwe tikker.

Voetbalrovers

- 2 partijen staan ieder achter een lijn van het vierkant. Achter die lijn liggen aan beide kanten evenveel ballen.
- Iedere partij heeft 2 tikkers(hesjes)
- Om een bal te mogen halen aan de overkant moet men ongetikt aan de overkant zien te komen.
- Terugweg (dribbelend) kan men niet meer getikt worden.

Krokodillenbal

- Spelers staan in kring.
- De krokodil is een rij spelers die in de kring beweegt, handen op schouders.
- Als de achterste speler van krokodil vanuit de kring met bal wordt geraakt, dan ploegen wisselen

Trefbal

- Veld in twee verdelen. In iedere vak een partij.
- Met een bal (2 ballen) probeer je de tegenstander af te gooien.
- Wie af is blijft meedoen buiten het vierkant en kan weer terugkeren door zelf iemand af te gooien.
- Bij een vangbal mag er ook een speler terug.

Schatbewaarder

- Midden in het speelveld ligt een vierkant, de schatkamer. Hierin liggen ballen.
- De schatkamer wordt bewaakt door een tikker.
- De andere spelers proberen een bal weg te halen uit de schatkamer en terug te dribbelen achter een lijn.
- Ben je getikt dan moet je eerst terug naar de achterlijn.
- De schatbewaarder mag niet uit de schatkamer komen.
- Evt. meerdere schatbewaarders.

Tweelingtikkertje

- Een tweetal spelers heeft elkaar vast met de hand.
- Dit tweetal probeert een andere speler te tikken.
- Lukt dit dan wisselt de geraakte speler met een van het tweetal.
- Wie komt het minst aan de beurt als tikker?

Hagedistikkertje

- De tikker (hagedis) heeft een hesje (de staart) achter in de broek.
- De hagedis probeert de andere spelers te tikken.
- De andere spelers proberen de staart van de hagedis te pakken.
- Staart gepakt iedereen weer vrij.

Olifantentikspel

- De olifant houdt zich bij de neus vast en steekt de andere arm door dit gevormde kringetje.
- Op die manier probeert hij (zonder bal) anderen (met bal) te tikken.
- Wie getikt is legt bal weg en verandert ook in een olifant.

Voetje van de vloer

- Een speler is tikker. Probeer zoveel mogelijk spelers af te tikken.
- Een speler mag niet getikt worden als hij op de grond zit met de voeten van de vloer.
- Wie heeft er niet op de grond gezeten?
- Evt. twee tikkers

Kat en muis

- Kringopstelling met de handen vast.
- 2 muizen met de bal dribbelen in en buiten de kring.
- 1 kat zonder bal in de kring probeert te tikken.
- De kringspelers moeten de poort openen voor een muis (armen hoog) en sluiten voor de kat (armen laag)

Wisseltikkertje

- Twee vierkanten in het midden van het veld. (eilandjes)
- 3 tikkers waarvan er 1 actief is en de andere twee staan op een eilandje.
- De tikker kan de tikbeurt overgeven door op een eilandje te komen. De tikker die hier staat neemt de rol van tikker over.

Ongelukstikkertje

- Een tikker probeert een andere speler te tikken.
- De getikte speler moet met 1 hand op het getikte lichaamsdeel verder als nieuwe tikker.

Levend kwartetten

- Verdeel het vierkant in 4 gelijke vakken.
- In ieder vak in het midden een klein eilandje.
- In ieder eilandje 4 verschillende voorwerpen.
- In ieder vak 1 ploeg
- Iedere groep probeert een kwartet te krijgen door bij de andere eilandjes steeds 1 voorwerp te stelen en naar het eigen eiland te brengen

- In de vakken van een tegenstander kan een speler getikt worden.
- Als een speler getikt is moet hij eerst terug naar eigen eiland om opnieuw te beginnen. Het veroverde voorwerp moet eerst worden teruggelegd.
- 1 voorwerp tegelijk.
- Alle spelers mogen in hun eigen vak tikken.
- Een speler die een voorwerp heeft veroverd moet die onmiddellijk naar eigen eiland brengen.

Bom doorgeven

- Spelers in een kring.
- Bal (bom) naar elkaar overgooien.
- Als de fluit gaat is degene met de bal in de handen dood.
- Evt. in plaats van gooien, passen.

Drie appels

- 1 speler tegen 1 speler aan weerszijden van vierkant.
- Drie ballen op middellijn. Spelers pakken eerst een bal en brengen die terug (kan ook met dribbel).
- Wie de laatste bal pakt heeft gewonnen.
- Kan ook 2 tegen 2 met 5 ballen waarbij spelers om beurt gaan.



Lummelen

- Groep speelt bal naar elkaar over.
- 1 speler probeert de bal te onderscheppen.
- Variant: zittend, gooierend, passend.

Ratten en raven

- In het midden van het vierkant staan twee gelijke partijen opgesteld op anderhalve meter afstand van elkaar.
- Iedere speler heeft een persoonlijke tegenstander.
- Beide groepen krijgen een naam. Een groep heet de ratten, de andere groep heet de raven.

- Wanneer de trainer een van deze namen noemt moet deze groep proberen achter de eigen achterlijn te komen zonder getikt te worden door de andere groep.

Boompje verwisselen

- Alle spelers gaan in een hoepel (vierkantje) staan.
- Na het startsignaal proberen de lopers over te lopen naar een vrije hoepel zonder getikt te worden.
- Minder hoepels dan spelers.
- Met of zonder bal.

Sam sam

- Drie tikkers moeten de andere spelers tikken met 1 bal.
- Tikkers mogen niet lopen met de bal.
- Tikkers mogen wel overgooien naar elkaar.

Hond en bal

- 2 spelers tegenover elkaar.
- In midden een bal, degene die het pakt mag door de ander worden getikt.
- Wie krijgt de bal naar zijn eigen achterlijn?

Koerierbal

- Veel ballen liggen gelijk verdeeld achter de twee achterlijnen.
- Vanaf elke achterlijn dribbelen koeriers met hun bal naar een middencirkel.
- Dit wordt verhinderd door een aantal verdedigers.
- Deze proberen de bal terug te schieten over de achterlijn.

Twée is teveel

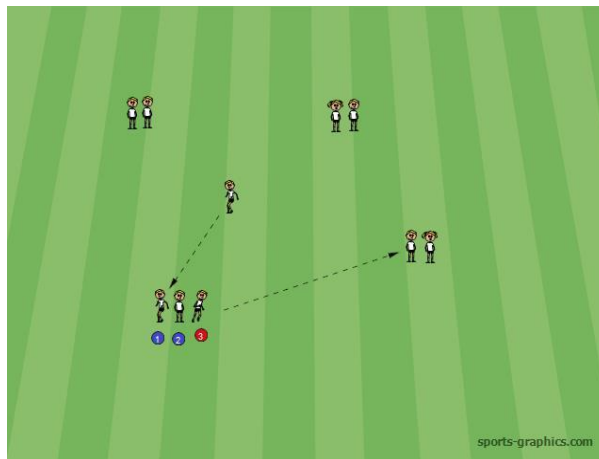
- De spelers op 2 na staan op een cirkel.
- Een van de 2 andere spelers probeert de ander te tikken.
- Deze mag voor een andere speler op de cirkel gaan staan. Twée is teveel, dus de achterste speler moet nu wegrennen.
- Wie getikt wordt is nieuwe tikker.

Inktvisbal

- Twee spelers houden een stok (touwtje) vast en proberen de anderen te tikken.
- Wie getikt is houdt ook de stok vast.
- Niet meer dan drie spelers aan een stok.
- Dan een nieuwe stok erbij halen.

3 is teveel

- Ploeg verdelen per 2 spelertjes
- 1 spelertje blijft over, bedoeling is om steeds maar een paar te hebben.
- Spelertje loop naar een groep kiest een kant en sluit daar aan en het spelertje langst de andere kant, dus niet de kant van het nieuwe spelertje, loop naar een andere groep, enz...



Ballen verzamelen

- Heel wat ballen in de middencirkel.
- Men heeft 4 ploegen die zo snel als mogelijk één bal gaan halen in de middencirkel en al dribbelend in hun kamp brengen waarna de volgende speler vertrekt om een bal te gaan halen.
- Afstand variabel naar gelang van de leeftijd.



Basistechnieken

Vrije dribbel



Slalom dribbel



Zig Zag dribbel



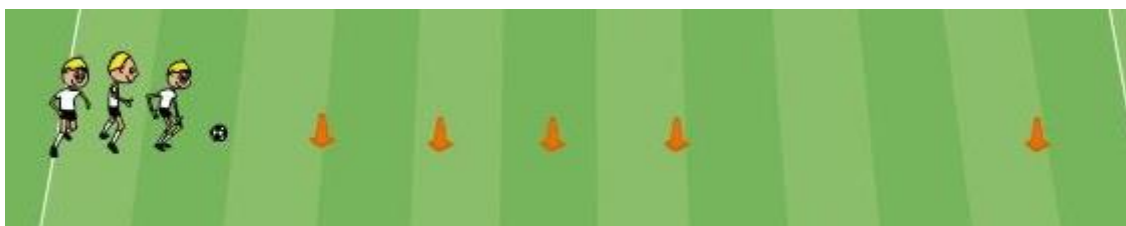
Dribbel door poortjes



Dribbelestafette



Slalomestafette



Door poortje schieten



Voorste speler passt bal en steekt over

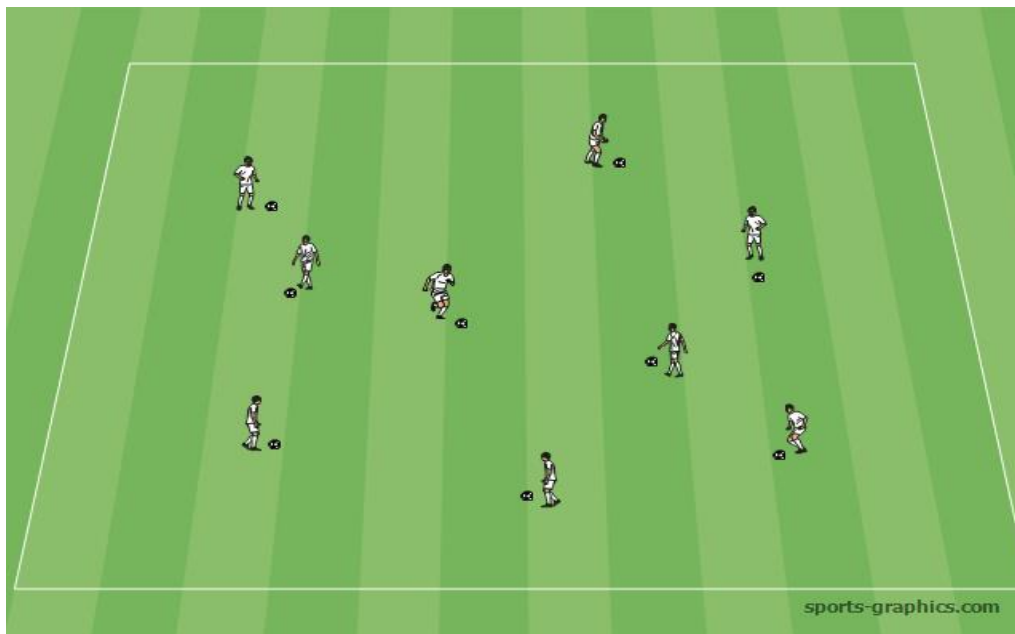


Beide spelers dribbelen naar het midden en kappen terug.



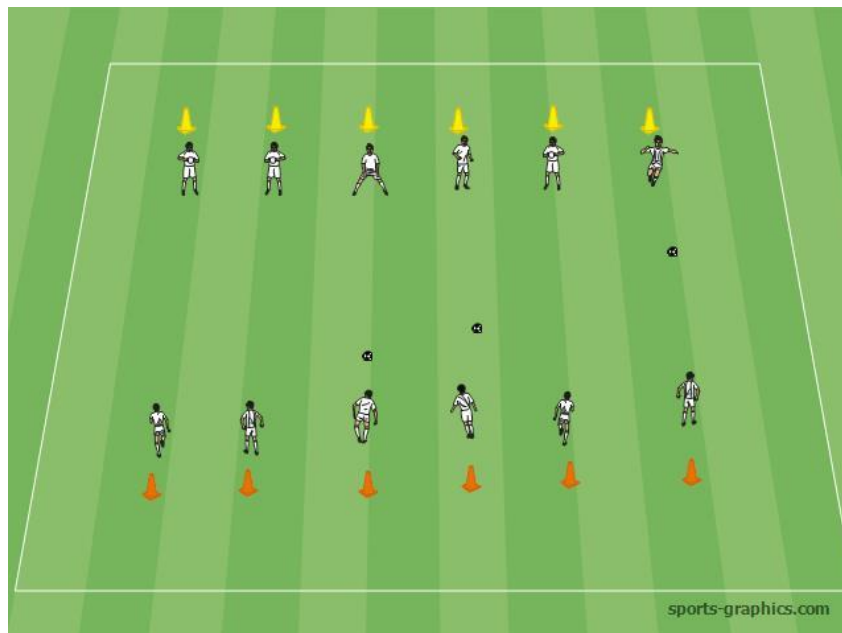
Basistechnieken

	basistechniek
Doelstelling	Basistechnieken
Omschrijving	Diverse oefeningen in een vierkant
Leeftijd	U7 - U9
Aantal spelers	onbeperkt



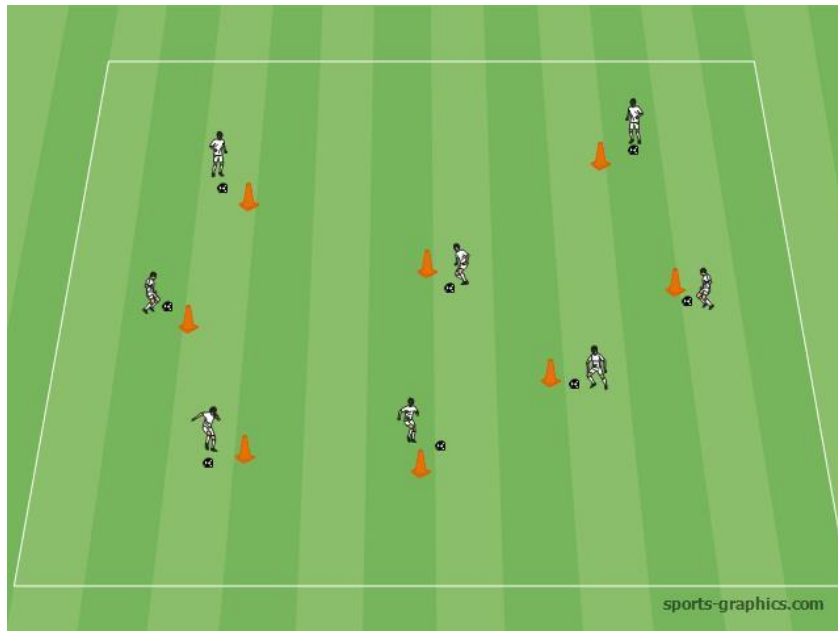
Inhoud	
• In een vierkant dribbelen de spelers allen met een eigen bal. • Bij een botsing moeten de twee spelers bv 3 kniebuigingen maken. • Evt. schijnbewegingen oefenen.	• Er zijn met deze oefenvorm heel veel verschillende mogelijkheden om diverse dribbeltechnieken te oefen. • Niet te lang doorgaan met 1 vorm. • Wijs een tikker aan die met de bal in de hand de bal van de ander moet tikken.
Coaching	Variatie
• Dribbeltechniek • Zelf voordoen • Veel variatie brengen	• Alleen met de buitenkant/binnenkant dribbelen. • Alleen met links/rechts dribbelen. • Op commando omdraaien m.b.v onderkant schoen/binnenkant/ buitenkant. • Op commando bal met de hand door de benen tikken. • Op commando op de bal gaan zitten. • Iedere speler probeert tijdens dribbel de bal van een ander weg te schieten. • Etc.
Materialen	Opmerkingen
• Vierkant markeren • Iedere speler een bal	

	basistechniek
Doelstelling	Verbeteren technische basisvaardigheden
Omschrijving	Basistechnieken met tweetallen
Leeftijd	U7 - U9
Aantal spelers	10-12 spelers



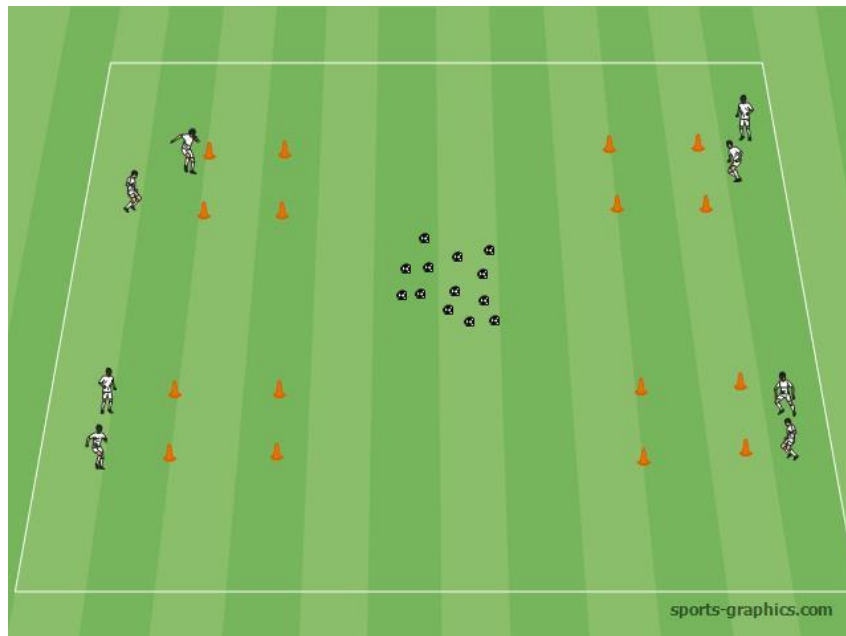
Inhoud	
- Een aantal tweetallen staan ongeveer 5 meter tegenover elkaar - In deze organisatie kunnen verschillende technische basisvaardigheden geoefend worden (zie Variaties) - Eén van de spelers van het tweetal heeft de bal in zijn handen - Er wordt veel herhaald	- Eerst het goede voorbeeld geven - Eerst de uitvoering benadrukken: het hoeft niet snel, als het maar goed gebeurt. - Later tijdsdruk erbij halen - Met punten
Coaching	Variatie
- Techniek - De bal goed opgooien (met een boogje) - Rustig in de handen terugkoppen (voorhoofd) - De volley binnenkant voet (knie gebogen) - De volley met de wreef (gespannen voet)	- Volley binnenkant voet - Volley met de wreef - Koppen - Sterke en zwakke voet - Op tijd wisselen - Op aantal wisselen - Na elke sessie schuiven de spelers aan één zijde een positie naar rechts op, zodat nieuwe tweetallen ontstaan - Evt. overstappen tot passioefeningen
Materialen	Opmerkingen
10 ballen 10 pilonnen	

		dribbelen
Doelstelling	Het verbeteren van het dribbelen en drijven	
Omschrijving	Pilonnendribbel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	Onbeperkt	



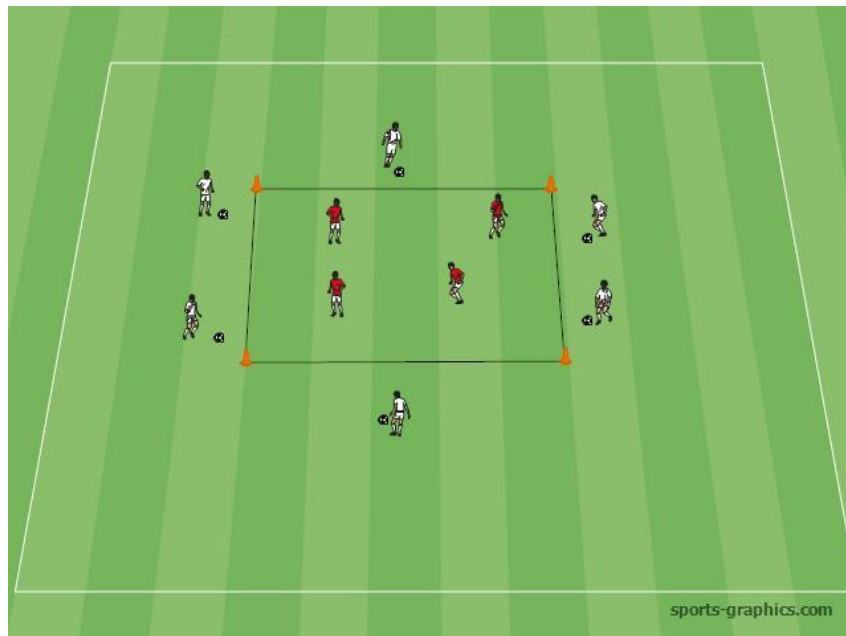
Inhoud	
• Spelers moeten in een bepaalde tijd (bijv. steeds 2 minuten) zo vaak mogelijk om een pilon dribbelen • Spelers moeten een volledige ronde om de pilon maken, anders is het geen score • Wie heeft de meeste punten? • In de organisatie kunnen meerdere oefeningen gespeeld worden • Het dribbelen en drijven staat altijd centraal	• Alleen met sterke been dribbelen • Verplicht met beide benen • Alleen met zwakke been dribbelen • De pilon verplicht linksom dan wel rechtsom
Coaching	Variatie
• Kijk over de bal heen: niet botsen • Juiste been gebruiken om te dribbelen • Snelheid maken, en voor de pilon iets afremmen • Niet steeds om dezelfde pilonnen dribbelen	• Steeds een andere actieve rust tussen de dribbelsessies: hooghouden, kaatsen, koppen etc. • Afstand tussen pilonnen groter/kleiner maken.
Materialen	Opmerkingen
• Iedere speler een bal • zo veel mogelijk pilonnen (max. 20)	

		dribbelen
Doelstelling	Verbeteren van dribbelvaardigheid	
Omschrijving	Balhamsteren	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	onbeperkt	



Inhoud	
- gebied van 30 bij 30 met een 5 bij 5 'thuishonk' in elke hoek van het veld - Vier teams van niet meer dan 5 spelers staan achter hun thuiszone. - Een minimum van 10-15 ballen in het midden van het veld. - Op het teken van de coach rent iedere eerste speler van een team naar het centrum van het veld en haalt 1 bal op en brengt deze terug in eigen zone (de bal moet stilliggen). - Dan tikt de speler de volgende speler van het team aan en deze doet hetzelfde.	- Wanneer alle ballen uit het centrum zijn verdwenen, dan mag je ballen 'stelen' van andere teams uit hun thuiszone (nog steeds mag maar 1 speler van elk team actief zijn). - Plaats een pilon waar een speler omheen moet dribbelen voordat ze terug naar de thuiszone mogen. - Speel voor een bepaalde periode. Het team met de meeste ballen in hun thuiszone is de winnaar. - Het is niet mogelijk om je thuiszone te verdedigen.
Coaching	Variatie
- Houd het hoofd omhoog wanneer met dribbelt met de bal. - Het meenemen van de bal (draaien/kappen met de bal). - Het stoppen van de bal (in de thuiszone).	- Alle spelers mogen tegelijk actief zijn - Oefen eerst met bal in de hand,
Materialen	Opmerkingen
16 pilonnen - minimaal 10 - 15 ballen	

		dribbelen
Doelstelling	Dribbelvaardigheden	
Omschrijving	Vossen en jagers	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



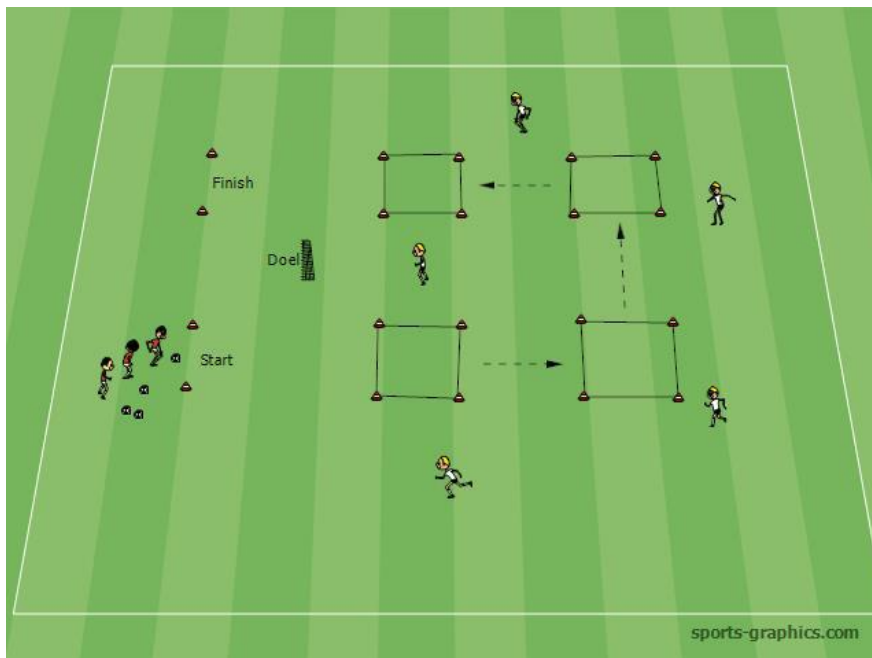
Inhoud	
- De vossen staan in het veld - De jagers staan buiten het veld met ieder een bal. - De jagers dribbelen naar de vossen en proberen deze te raken onder de knie. - De vos die geraakt is gaat op een knie zitten.	- De vos die op een knie zit kan met zijn andere been proberen de bal van de jagers weg te schieten. - Als alle vossen op hun knieën zitten wisselen van rol.
Coaching	Variatie
- Ontmoedig van afstand schieten. - Schijnbeweging richting vos. - Samenwerking tussen de jagers.	- Speel op tijd. Welke groep heeft het snelst alle vossen op de knie. - Hoeveel vossen in 3 minuten.
Materialen	Opmerkingen
- afgebakend vierkant - iedere jager een bal	

		dribbelen
Doelstelling	Dribbeltechniek, bal afpakken	
Omschrijving	Krokodillenspel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



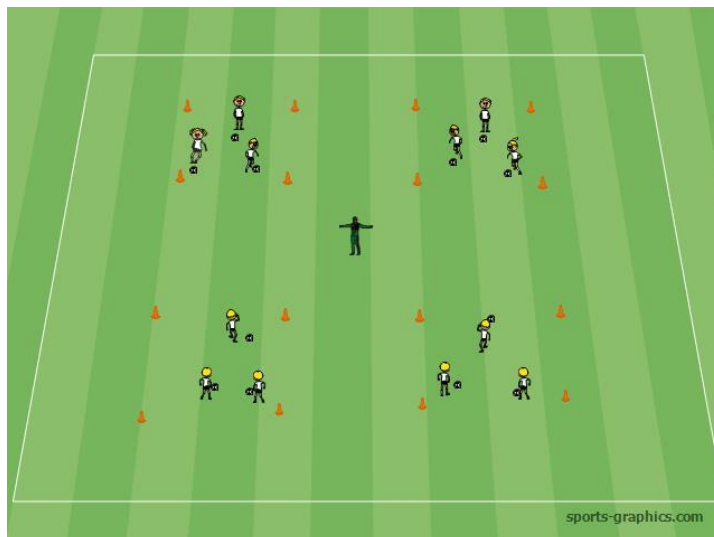
Inhoud	
- In de rivier werken twee krokodillen. - Op beide oevers dribbelen spelers met een bal. - Op teken proberen de spelers al dribbelend over te steken naar de andere oever. - De krokodillen proberen dit te verhinderen door de bal weg te schieten.	- Wie steekt het vaakst over in twee minuten. Iedere oversteek is een punt. - Hoeveel spelers blijven over na twee minuten. De beste krokodillen. - Verdediger kan na veroveren van de bal zelf scoren. - Wisselen keeper - Spelers dienen de bal zelf weer in de goal te leggen
Coaching	Variatie
- Dribbeltechniek - Speel zelf een keer voor krokodil - Moedig aan	1 krokodil, 3 krokodillen - heeft een krokodil de bal afgepakt dan wisselen zij van rol. - Oversteken zonder teken
Materialen	Opmerkingen
- Drie zones met hoedjes markeren - Iedere speler een bal	

		dribbelen
Doelstelling	Dribbeltechnieken, samenspel	
Omschrijving	Slag(voet)bal	
Leeftijd	U9	
Aantal spelers	onbeperkt	



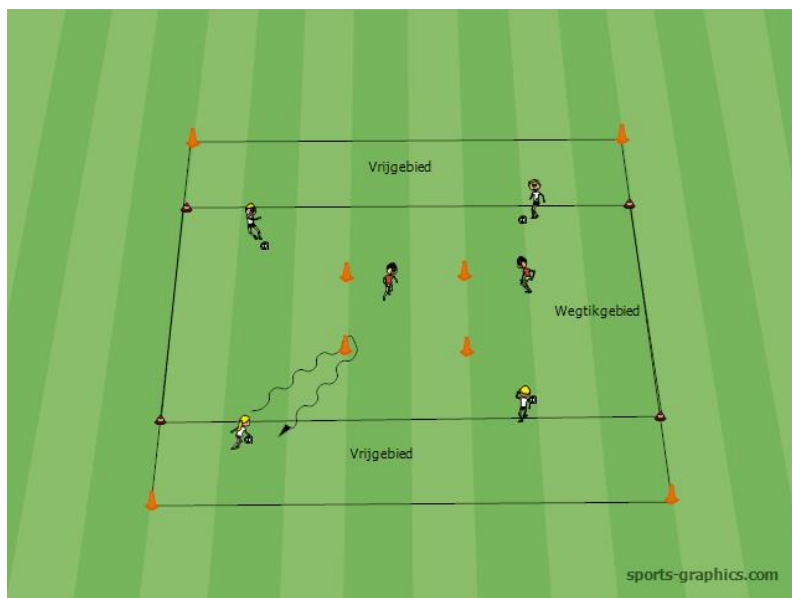
Inhoud	
- De eerste speler plaats een lange bal in het veld. - Met de tweede bal dribbelt hij zo snel mogelijk naar het eerste honk, daarna naar het tweede, enz. - De tegenpartij probeert zo snel mogelijk de bal onder controle te krijgen en deze door dribbel of passen in het omgekeerde doel te krijgen. - Bij een doelpunt is de speler die zich niet in een rusthonk bevindt af en moet opnieuw beginnen. - Spelers in de honken kunnen bij de volgende bal weer verder dribbelen. - Wie de finish haalt verdient een punt.	- Er zijn vier rusthonken en een omgekeerd doel. - De ene partij stelt zich met ieder een bal op achter de startlijn. (extra ballen klaar leggen) De voorste speler heeft steeds een extra bal. - De andere partij verdeelt zich over het veld. - Bij een homerun drie punten
Coaching	Variatie
- Spelleiding - Wissel de partijen na een bepaald aantal lopen.	
Materialen	Opmerkingen
- Met hoedjes de honken uitzetten - Iedere speler een bal - Extra ballen - Een doel	

		dribbelen
Doelstelling	Dribbeltechnieken	
Omschrijving	Politie spel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	onbeperkt	



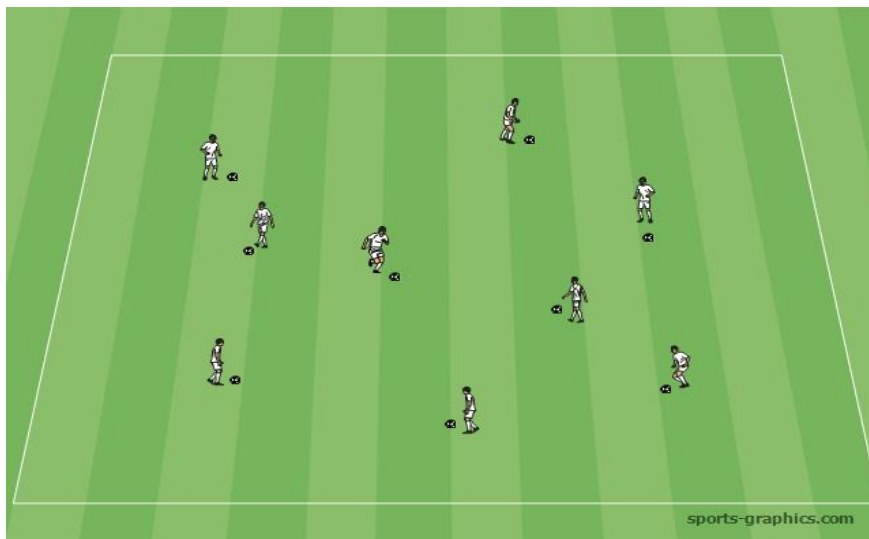
Inhoud	
• Er worden vier groepen gevormd. • Alle spelers hebben een bal. • De trainer is politieagent en staat in het midden. • Als de politieagent naar twee groepen wijst moeten deze twee groepen zo snel mogelijk dribbelen naar het vierkant van de andere groep. • Het team dat het snelst van vierkant heeft gewisseld krijgt een punt.	• De dribbelopdrachten kunnen aangepast worden.
Coaching	Variatie
• Spelleiding • Let op botsingen • Bal dicht bij je houden	• Bij oversteek een hele draai om de politieagent. • Roept de agent 'ROTONDE' dan moeten de groepen via alle vierkanten zo snel mogelijk dribbelen tot ze weer in hun eigen vierkant zijn. (met de klok mee) • Roept de agent 'ONGELUK' dan moeten alle groepen diagonaal oversteken. • De groep die het eerste binnen is verdient steeds een punt.
Materialen	Opmerkingen
• Met hoedjes de vierkanten uitzetten • Iedere speler een bal	

		dribbelen
Doelstelling	dribbelen en afpakken	
Omschrijving	Douanespel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6-9	



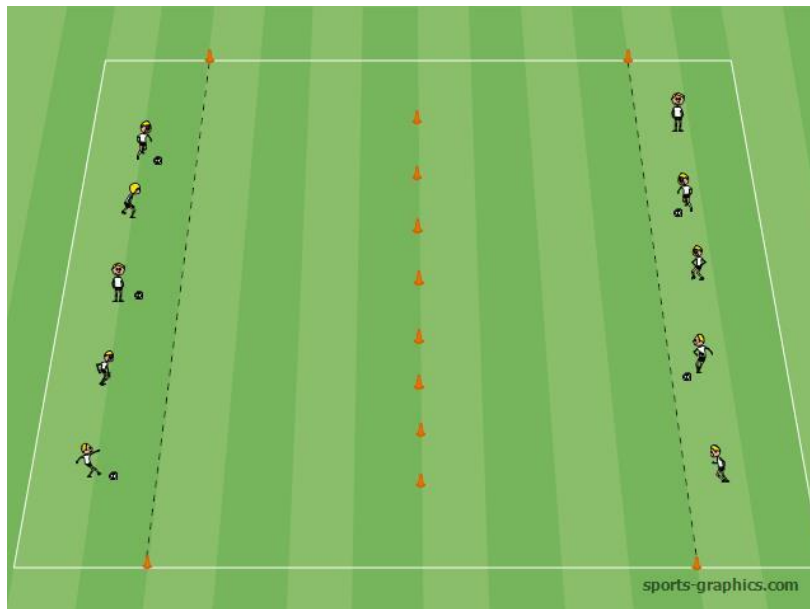
Inhoud	
- De spelers proberen in het wegtikgebied om hun eigen pilon heen te dribbelen en terug te keren naar het vrijgebied. - De tikkers proberen in het wegtikgebied de bal weg te tikken. - Lukt dit zonder dat de tikker je bal heeft aangeraakt verdien je een punt. - Wordt je bal weggetikt dan heeft de tikker een punt.	- De bal moet bij het terugkeren in het vrije beginvak voor de achterlijn zijn gestopt (anders geen punt). - Wisselen van rol. - De eerste speler die 5 punten heeft gehaald, heeft gewonnen.
Coaching	Variatie
- Zelf voordoen. - Bal binnen speelbereik houden - Afschermen bal. - Kijken naar de positie van de wegtikkers - Meerdere pingelaars tegelijk in de gaten houden.	- Wegtikgebied vergroten/ verkleinen. - Afstand naar de pilonnen vergroten.
Materialen	Opmerkingen
4 hoedjes 4 ballen 8 pilonnen	

		dribbelen
Doelstelling	Dribbeltechnieken	
Omschrijving	Rambo	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	onbeperkt	



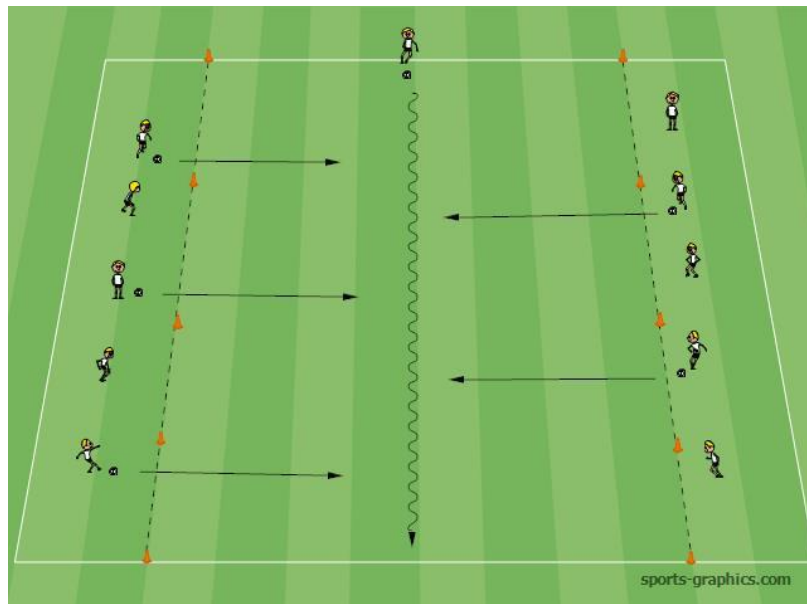
Inhoud	
- In een vierkant dribbelen de spelers allen met een eigen bal. - Een speler heeft geen bal, <i>Rambo</i>. - Rambo probeert alle ballen uit het vierkant te schieten	- Niet te lang doorgaan met 1 rambo. - Wie af is gaat bijv. iets anders doen. Of blijft aanmoedigen.
Coaching	Variatie
- Dribbeltechniek - Zelf voordoen - Scheren de bal af.	- Spelen op tijd. Wie wordt de beste Rambo? - Spelen met meer Rambo's. - Wie af is mag weer meedoen nadat hij zijn bal heeft opgehaald.
Materialen	Opmerkingen
- Vierkant markeren - Iedere speler een bal	

		schieten
Doelstelling	traptechniek	
Omschrijving	Pilonnenschieten	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	onbeperkt	



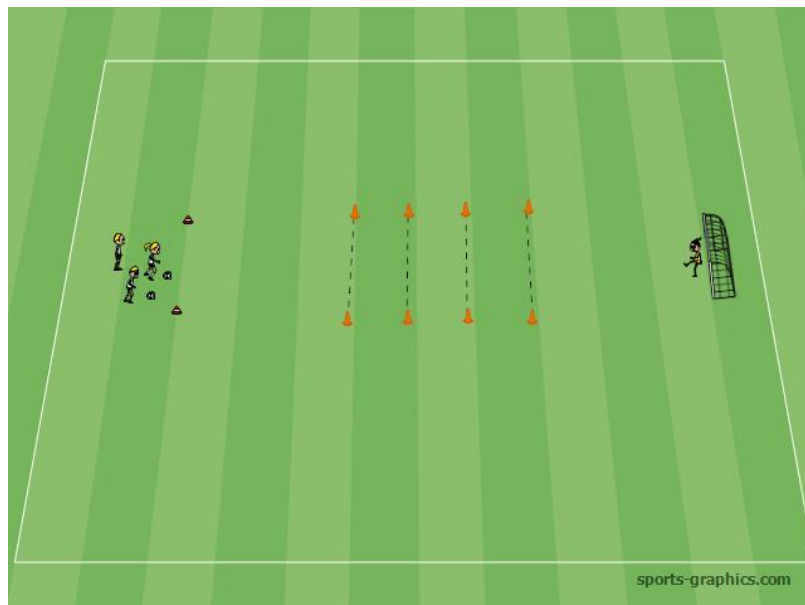
Inhoud	
• Er worden 2 groepen gevormd. • Alle spelers hebben een bal. • Iedere groep staat achter de schietlijn. • De spelers proberen vanachter de schietlijn de pilonnen om te schieten. • Iedere omgeschoten pilon is een punt.	• Niet je eigen bal ophalen. • Dichtstbijzijnde bal pakken en vanaf schietlijn schieten. • Net zolang spelen tot alle pilonnen om zijn. • Welke groep heeft gewonnen?
Coaching	Variatie
• Schieten met de binnenkant. • Standbeen naast de bal. • Lichaam boven de bal.	
Materialen	Opmerkingen
• pilonnen • schietlijn markeren met hoedjes. • iedere speler een bal.	

		schieten
Doelstelling	traptechniek	
Omschrijving	Torpedo	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	onbeperkt	



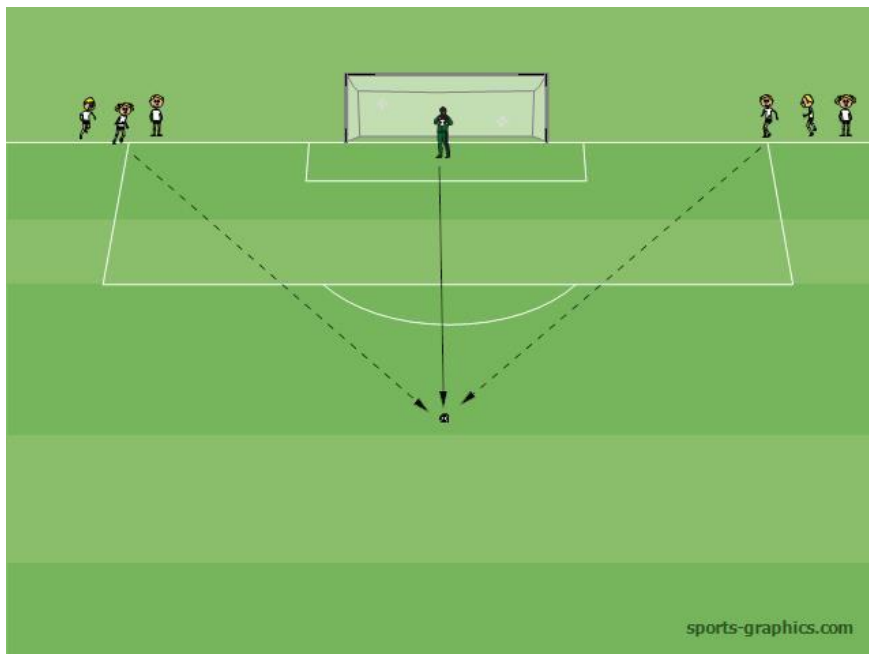
Inhoud	
• Er worden 2 groepen gevormd. • De paren staan tegenover elkaar • De spelers links hebben ieder een bal • Twee spelers staan aan het begin en einde van de doorgang. • Deze spelers proberen de bal, 'TORPEDO' naar elkaar over te schieten. • De ander spelers proberen deze TORPEDO te raken.	• Lukt het de torpedo te raken een punt voor dit paar. • Lukt het de TORPEDO over te schieten dan krijgen deze twee spelers een punt. • Welk paar heeft de meeste punten?
Coaching	Variatie
• Schieten met de binnenkant. • Standbeen naast de bal. • Lichaam boven de bal. • Juiste moment van schieten bepalen	• Kan de speler de TORPEDO niet onder controle krijgen, een punt aftrek.
Materialen	Opmerkingen
• Schietlijn markeren met hoedjes. • Helft van aantal spelers een bal.	

		schieten
Doelstelling	Het schietend raken van een doel en verdedigen doel	
Omschrijving	Shoot out	
Leeftijd	U9	
Aantal spelers	5-10	



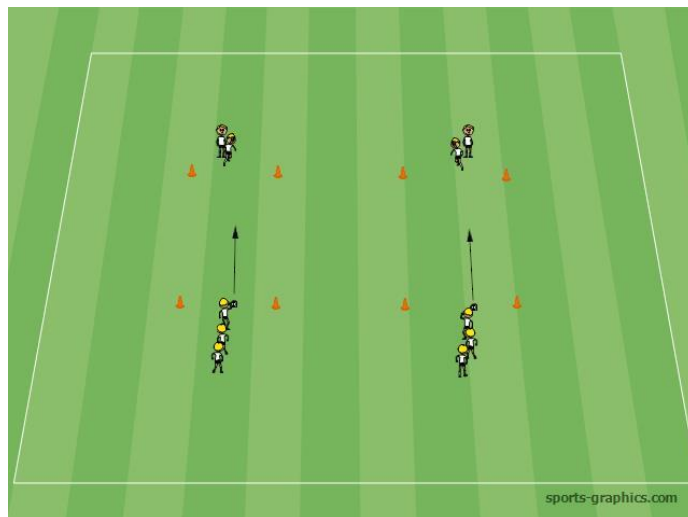
Inhoud	
• Dribbel richting doel en schiet voordat de lijn gepasseerd is • Keeper in doel. • Haal de eigen bal. Terug buitenom. • Als er wordt gescoord de volgende keer schieten voor lijn 2. • Mis betekent de volgende poging van dezelfde lijn. • Twee keer mis een lijn terug.	• Groepje van 6 maken • 1^e lijn op 7 meter, daarna om de meter verder. • Wisselende keepers • Iedere score een punt. Zelf bijhouden • Volgende speler mag pas dribbelen als de vorige speler weg is. • Zijn er 5 schoten mis dan komt er een nieuwe keeper.
Coaching	Variatie
• Mikken op lege plekken in het doel. • Goede positie kiezen t.o.v de bal. Voor een rechtsbenige is dit links, schuin achter de bal. • Bal goed raken, iets boven het midden of iets onder het midden.	• Schietafstand vergroten/verkleinen • Twee pilonnen in doel zetten. Voor dubbele punten.
Materialen	Opmerkingen
per zestal • Een klein doel, 3 meter breed • 8 hoedjes als markeringslijnen • Iedere speler een bal • 2 pilonnen	

		schieten
Doelstelling	Reactievermogen, dribbeltechniek	
Omschrijving	Sprint-spel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



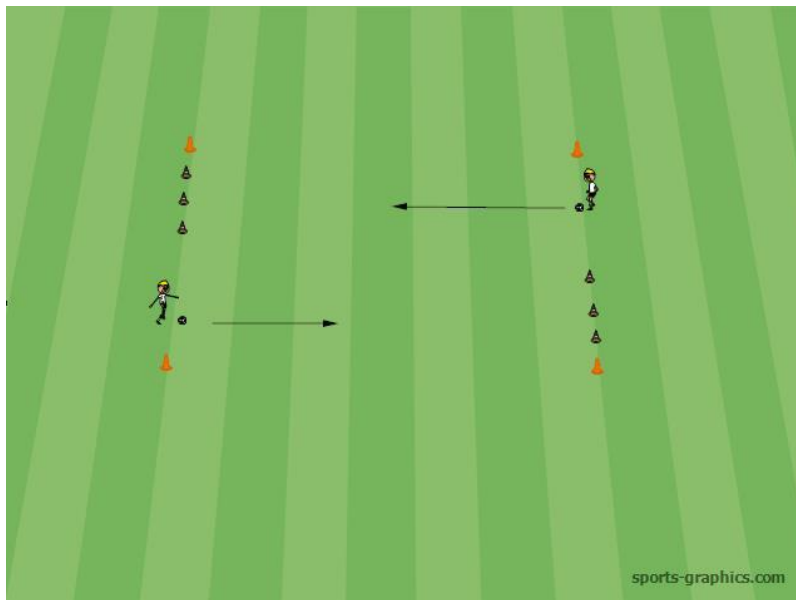
Inhoud	
- Vorm 2 groepen bij iedere pilon 1 groep - Keeper schiet de bal in het midden. - Na het schot sprinten de 2 voorste spelers richting bal. - De speler die het eerst de bal raakt krijgt een punt. - Nog een punt is te verdienen nadat de speler weet te scoren	- Evt. vaste paartjes die ongeveer even snel zijn. - Wisselen van tegenstander. - Verdediger kan na veroveren van de bal zelf scoren. - Wisselen keeper - Spelers dienen de bal zelf weer in de goal te leggen
Coaching	Variatie
- Passtechniek van de keeper - Speel zelf soms voor keeper - Moedig aan	- pilonnen verplaatsen - beginnen zonder keeper - keeper trapt harder, zachter. - Bij te groot verschil in snelheid handicap inbouwen.
Materialen	Opmerkingen
1 doel - voldoende ballen	

		Schieten
Doelstelling	Het verbeteren van het passen	
Omschrijving	Passwedstrijd	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	10 spelers	



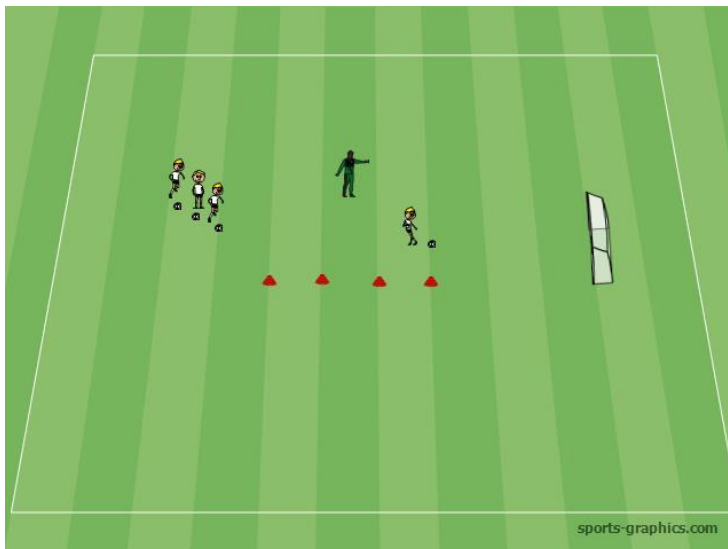
Inhoud	
- Elk team gaat staan bij een vierkant, met drie spelers aan de ene kant (waarbij de voorste de bal aan de voet heeft) en twee spelers aan de overkant. - De voorste speler passt de bal naar de overkant, loopt zijn bal achterna en sluit achteraan aan de rij aan. De speler die de bal ontvangt passt de bal naar de overkant en loopt ook zijn bal achterna. - Het team dat na 1 minuut het meeste aantal keren heeft gepast wint de ronde.	- Laat de spelers de eerste keer het zelf uitvogelen. - Wijzigen van tijdsduur, bijvoorbeeld 20 seconden (nadruk op snelheid) of 2 minuten (nadruk op nauwkeurigheid)
Coaching	Variatie
- Coaching op het passen van de binnenkant van de voet. - Standbeen naast de bal, ligt gebogen. - Voet van standbeen in de speelrichting. - Goed met de binnenkant, net boven het midden raken (bal mag niet stuiten!)	- Makkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Zorg er wel voor dat er per vierkant minimaal 5 spelers zijn. - De spelers mogen de bal de bal maximaal 1x aanraken - Aanpassen van de ruimtes, langer maken (moeilijker) of korter (makkelijker)
Materialen	Opmerkingen
8 pilonnen 2 ballen	

		Schieten
Doelstelling	Het schietend raken van een doel.	
Omschrijving	Flessenspel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6-9	



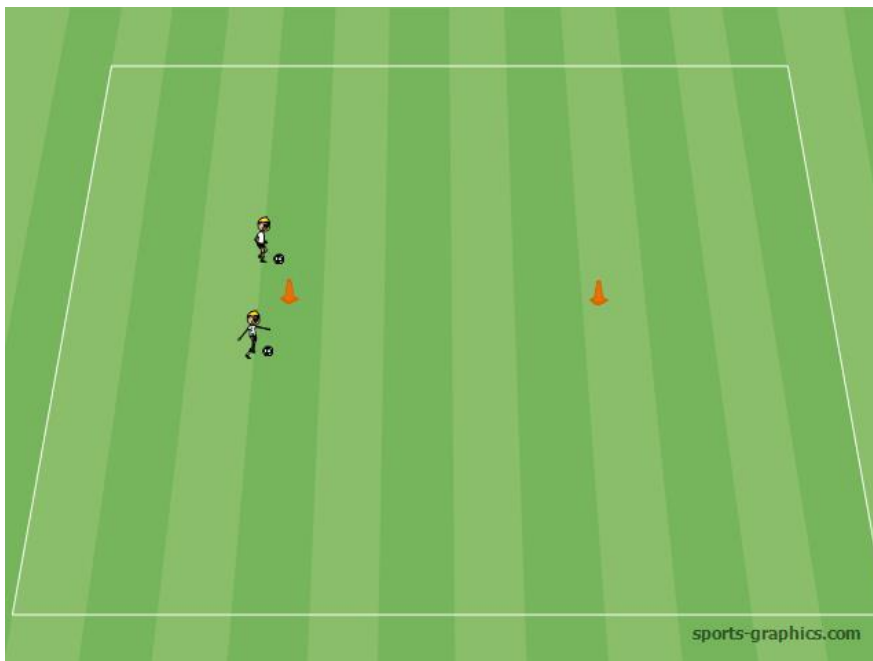
Inhoud	
- Vanaf de plek naast de flessen probeert speler de flessen van zijn tegenstander om te schieten. - Tegenstander staat achter de flessen. - De bal naast de flessen steeds stilleggen - Er wordt een punt gescoord als er 3 flessen zijn omgeschoten.	- Tweetallen maken 4 pilonnen markeren een rechthoek van 6 bij 15 meter - schietafstand tussen de flessen circa 6 meter.
Coaching	Variatie
- Goed kijken naar de flessen. - De bal rustig schieten met de binnenkant. - Bal goed raken, iets boven het midden. - Bal eerst stoppen en dan klaarleggen. - Zelf voordoen.	- Schietafstand vergroten/verkleinen 6 flessen in het midden. Welk tweetal heeft het snelst alle flessen om.
Materialen	Opmerkingen
per tweetal 4 pilonnen 6 flessen water 2 hoedjes 1 bal	

		Schieten
Doelstelling	Het schietend raken van een doel.	
Omschrijving	Penaltyspel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	5-10	



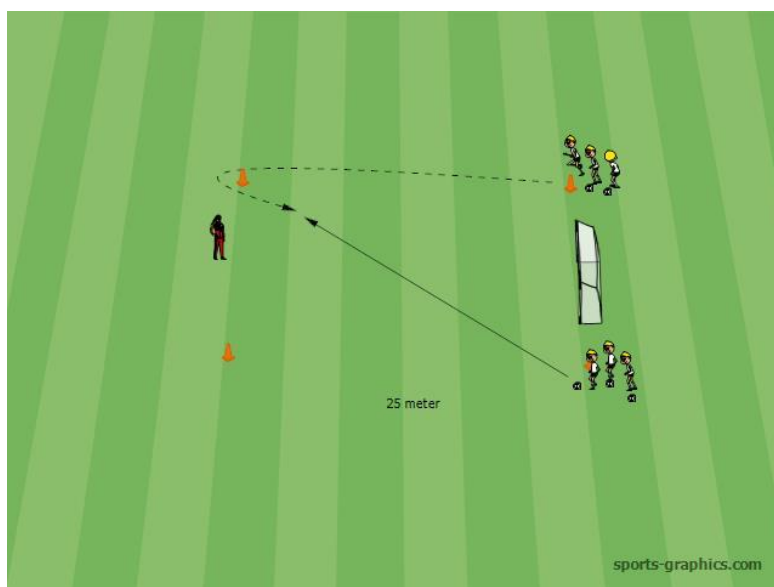
Inhoud	
• Speler probeert vanaf de eerste penaltystip in het doel te schieten. • Keeper in doel. • Raak betekent dat er de volgende keer vanaf een stip verder wordt geschoten. • Mis betekent volgende poging nog een keer vanaf dezelfde stip. • Twee keer mis een stip terug.	• Groepje van 5 maken • 1^e penaltystip op 7 meter, daarna om de meter verder. • Wisselende keepers • Iedere score een punt. Zelf bijhouden • Schutter haalt eigen bal op
Coaching	Variatie
• Mikken op lege plekken in het doel. • De bal rustig schieten met de binnenkant. • Bal goed raken, iets boven het midden of iets onder het midden.	• Schietafstand vergroten/verkleinen • Twee pilonnen in doel zetten. Voor dubbele punten. • Penaltystippen naar rechts of links verschuiven.
Materialen	Opmerkingen
per zestal • Een klein doel, 3 meter breed • 5 hoedjes als penaltystip • iedere speler een bal • pilonnen	

		Schieten
Doelstelling	Het verbeteren van het passen	
Omschrijving	Jeu de football	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	2 en meer	



Inhoud	
• Tweetallen met allebei een bal. • Speler A schiet de bal en probeert ervoor te zorgen de bal zo dicht mogelijk bij de pilon te schieten. • Hierna schiet speler B de bal. • Wie het dichtste bij de pilon ligt, krijgt een punt.	• Zelf punten bijhouden • Schutters halen eigen bal op • Na een bepaalde tijd of een aantal punten wordt er gewisseld van tegenstander.
Coaching	Variatie
• De bal rustig schieten met de binnenkant. • Bal goed raken, iets boven het midden of iets onder het midden.	• Schietafstand vergroten/verkleinen • Competitie-element inbouwen • Kan ook met meerdere spelers gespeeld worden.
Materialen	Opmerkingen
• Per tweetal twee pionnen. • Per tweetal twee ballen	

		Schieten
Doelstelling	Passen/Trappen om het schieten van afstand te verbeteren.	
Omschrijving	Passen en afwerken op doel in stroomvorm	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	9 spelers	



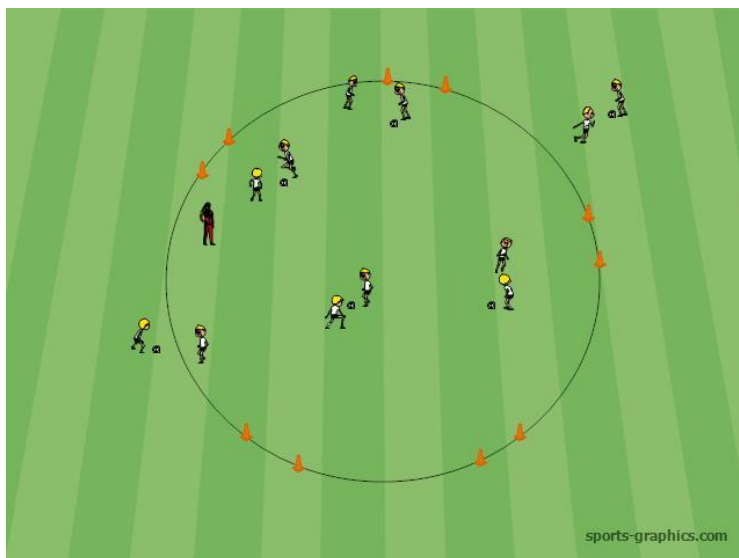
Inhoud	
- De spelers verdelen zich over de twee pilonnen die op dezelfde lijn als het doel staan. - Alle spelers, op één na, hebben een bal aan de voeten. - De eerste speler loopt in looppas om de pilon heen en krijgt de bal schuin van de andere kant aangespeeld. - Hij schiet de bal die op hem af komt rollen op doel.	- De speler die de pass gegeven heeft, loopt meteen door om de pilon heen en krijgt zelf ook een bal aangespeeld. - Bal eerst aannemen. - Speler haalt zijn eigen bal op en neemt positie bij de andere pilon. - Keeper regelmatig wisselen.
Coaching	Variatie
- Zorg voor een goede organisatie en duidelijke uitleg. (voordoen) - Goede passing is belangrijk. - Coaching op het schieten van een bal die op de speler af komt rollen. - Schieten met het juiste been: Afhankelijk van hoe de bal aan komt rollen.	- Afstand vergroten - Met 1 verdediger (trainer) die passief verdedigt. - Zonder pass, alleen via dribbel.
Materialen	Opmerkingen
- pilonnen - iedere speler 1 bal, op één na.	

		1 tegen 1
Doelstelling	Het verbeteren van het dribbelen en drijven	
Omschrijving	Spelen van 1 tegen 1 waarbij de spelers proberen door een doeltje te dribbelen	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	10 spelers	



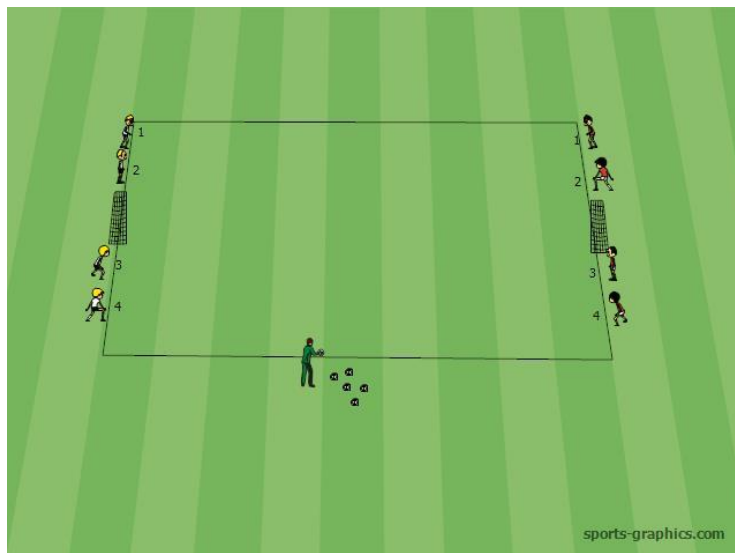
Inhoud	
- Met pilonnen worden in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter gemaakt. Tweetallen spelen één tegen één, waarbij de balbezitter kan scoren door het doeltje te dribbelen. - Voor 5 tweetallen ongeveer 20 bij 20 meter.	als de verdediger de bal afpakt, wordt hij degene die een punt kan maken.
Coaching	Variatie
- Bal dichtbij je houden - Beide voeten gebruiken - Kijk waar je tegenstander is - Niet botsen - Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?	- In plaats van steeds hetzelfde doeltje, mag in elk doeltje dribbelend gescoord worden. - Eventueel actieve rust (bijv. hooghouden) als afwisseling. Iedereen daarbij een bal. - Na een aantal sessies andere tweetallen maken.
Materialen	Opmerkingen
- pilonnen - per tweetal een bal	

		1 tegen 1
Doelstelling	Verbeteren van dribbelvaardigheid	
Omschrijving	1 tegen 1 in cirkel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6 – 8 spelers	



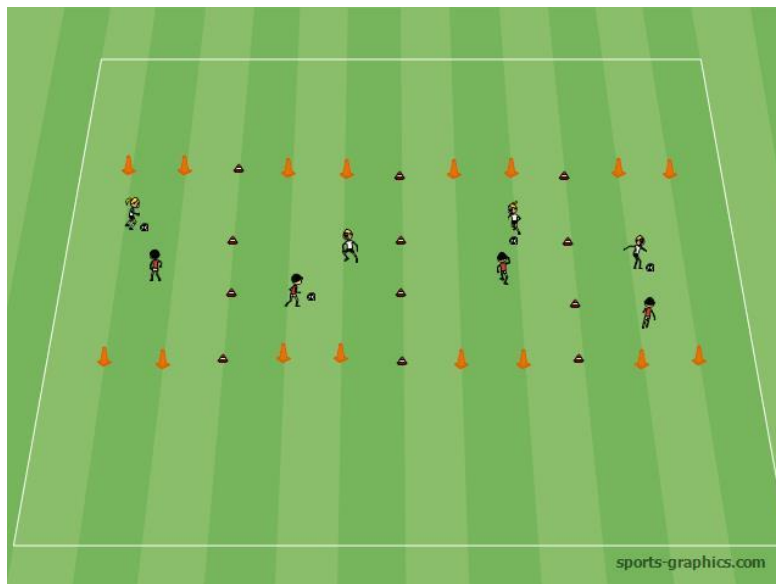
Inhoud	
• Middencirkel of zelfgemaakte cirkel • Maak 5 goaltjes van 2 meter op de cirkel. • Speler met bal probeert te scoren in een van de doeltjes door middel van een dribbel. • Na scoren wordt verdediger aanvaller.	• Scoren alleen vanuit de binnenkant van de cirkel. • Verovert de speler de bal dan wordt deze speler aanvaller. • Speel voor een bepaalde periode. • Verdeel de spelers over 3 of 4 tweetallen
Coaching	Variatie
• Houd het lichaam tussen bal en tegenstander. • Draai weg van je tegenstander en niet er naar toe. • Kijk over de bal i.v.m. botsen en om te zien welk doel vrij is.	• Scoren van beide kanten • Scoren op hetzelfde doeltje • Wissel van tegenstander
Materialen	Opmerkingen
• 10 pilonnen • per tweetal een bal	

	1 tegen 1
Doelstelling	Het verbeteren van het 1 tegen 1, dribbelvaardigheid, reactievermogen
Omschrijving	Nummerspel
Leeftijd	U7 - U9
Aantal spelers	8-10



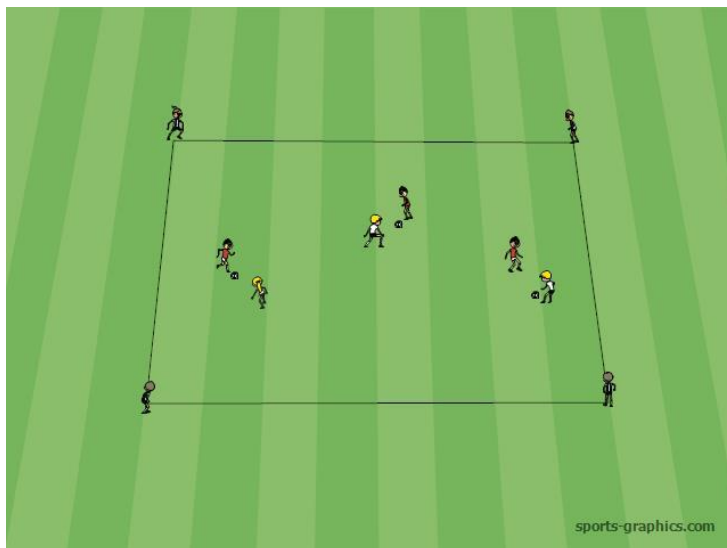
Inhoud	
- Op 1 veldje wordt 1 tegen 1 gespeeld. - Twee groepen stellen zich op naast de doeltjes - Trainer bepaalt wel tweetal 1 tegen 1 gaat spelen door het roepen van een nummer. - Trainer plaatst bal naar het midden.	- Iedere groep nummers van 1 tot 5 - Rekening houden met niveauverschillen - Serie afgelopen na een doelpunt of doordat de bal uit is - Bal terug brengen naar trainer
Coaching	Variatie
- Wijzen op lichaam tussen tegenstander en bal. - Tussen series door is er ruimte voor coaching	- Veranderen van nummer. - Speler neemt taak over van trainer - Punten per tweetal of punten per team. 2 ballen en 2 nummers tegelijk.
Materialen	Opmerkingen
2 doeltjes 5 ballen	

		1 tegen 1
Doelstelling	Verbeteren 1 tegen 1/ dribbelvaardigheid	
Omschrijving	1 tegen 1	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	10 spelers	



Inhoud	
- Op vijf veldjes wordt 1 tegen 1 gespeeld. 2-3 minuten per serie. - Na elke serie schuift de winnaar 1 veldje naar rechts en de verliezer gaat 1 veldje naar links. Als men al helemaal aan de linkerkant staat en men verliest, dan blijft men gewoon op het veldje staan. Dit geldt ook voor de winnaar van het meest rechtse veldje. Bij gelijkspel beslist de trainer wie er gewonnen heeft, bijv. de oudste of de jongste.	5-6 series - Eén serie, dan eventueel allemaal even bij elkaar, coaching, en dan weer naar het juiste veldje. - Arbeids-rust verhouding
Coaching	Variatie
- Vanwege competitie-element selectieve situatieve coaching. - Tussen series door is er ruimte voor coaching (kies of het 1 tegen 1 verdedigend of het 1 tegen 1 aanvallend om te coachen)	- Lijnvoetbal i.p.v. goaltjes - Evt. 1 veldje met echte goals.
Materialen	Opmerkingen
20 pilonnen - Twee kleine doeltjes - Per tweetal een bal	

		1 tegen 1
Doelstelling	Dribbelvaardigheden/passing	
Omschrijving	1-1 met hulp	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



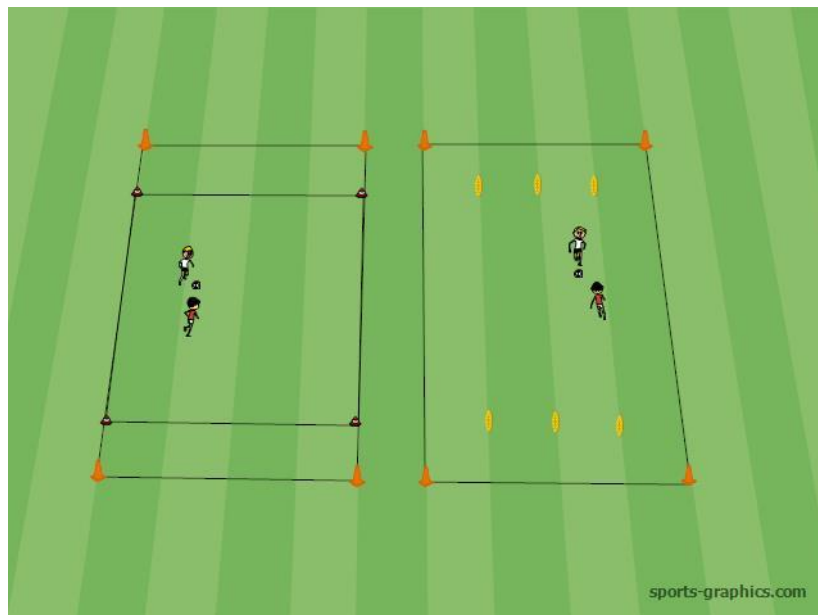
Inhoud	
• Diverse 1-1 partijen • 4 helpers op de hoeken • punt wordt gemaakt door een pass te geven aan een helper en weer terug te ontvangen.	• Wie de bal heeft is aanvaller. • De tegenstander probeert de bal te veroveren en zo aanvaller te worden. • Wissel de helpers.
Coaching	Variatie
• dribbeltechniek • goede passing is belangrijk • draai weg van je tegenstander • hou ruimte om de pass te ontvangen	• helpers mogen maar 1 keer bal raken
Materialen	Opmerkingen
• pilonnen	

	1 tegen 1
Doelstelling	Het verbeteren van het 1 tegen 1, dribbelvaardigheid en reactievermogen
Omschrijving	Sprint-out
Leeftijd	U7 - U9
Aantal spelers	8-10 spelers



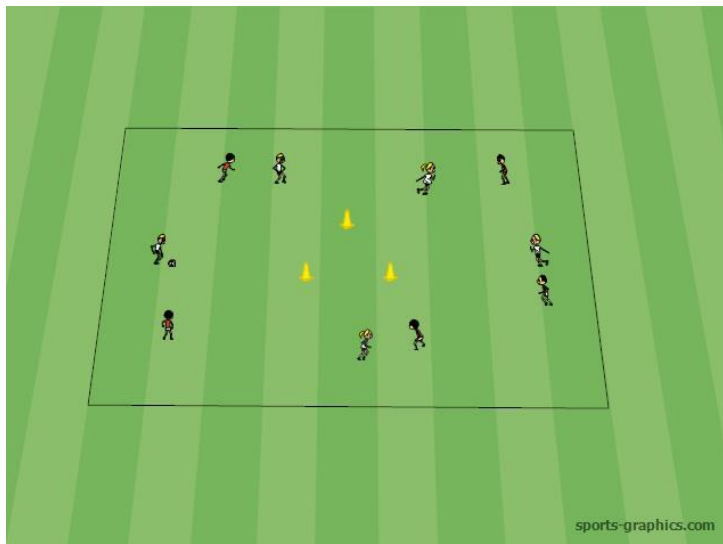
Inhoud	
- Vorm groepjes van 2 - Alle spelers dribbelen met bal in cirkel. - Trainer roept naam van speler. - Genoemde speler sprint met de bal naar het doel en probeert te scoren. - Zijn tegenstander rent achter hem aan, zonder bal en probeert het scoren te beletten.	- Trainer zorgt voor steeds andere namen. - Keuze van doel is vrij - Verdediger kan na veroveren van de bal zelf scoren. - Wissel de paartjes na verloop van tijd.
Coaching	Variatie
- dribbeltechniek - houd het spel actief, snel namen noemen - zorg dat iedere speler even vaak genoemd wordt	- afstand vergroten - beginnen zonder keeper - in plaats van namen met nummers werken. - Dubbele nummers mogelijk; meer activiteit
Materialen	Opmerkingen
- Hoedjes voor cirkelafbakening 2 doeltjes - iedere speler een bal	

		Partijspel
Doelstelling	Bal in bezit houden en afpakken	
Omschrijving	Duel 1-1	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6	



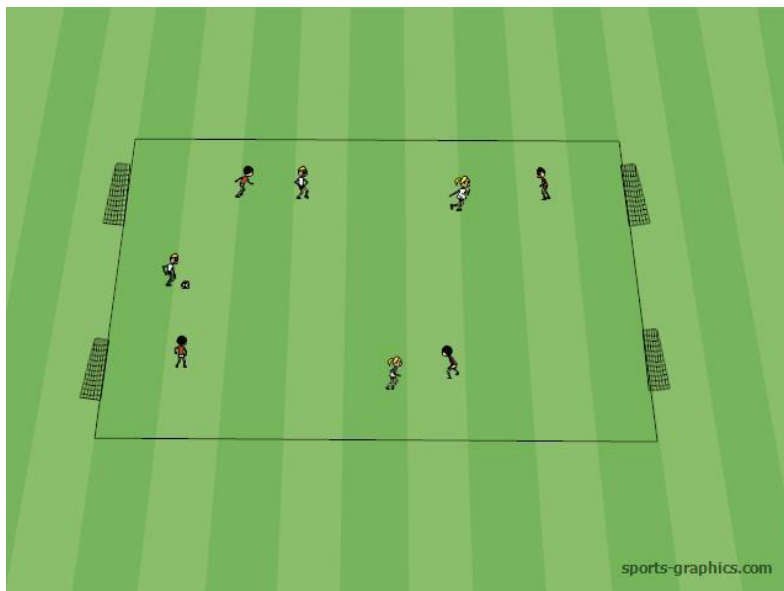
Inhoud	
• Er wordt gespeeld met tweetallen. • Starten vanaf de eigen doellijn. • Scoren door over de lijn te dribbelen en in het achtervak te stoppen. • De bal wordt uitgenomen door de speler waarbij gescoord is.	• Groepjes van 2 maken • Wisselen van tegenstanders. • Speelt een speler de bal buiten de lijn dan mag de andere speler de bal uitnemen door middel van een dribbel • Iedere score een punt. Zelf bijhouden.
Coaching	Variatie
• Zelf voordoen met een speler • Bal binnen speelbereik houden • Afschermen bal.	• Speelveld vergroten als er te weinig ruimte is om te dribbelen. • Ook kunnen 3 flessen op rij als doel worden gebruikt. Deze flessen staan 2,5 meter voor de achterlijn, zodat ook rondom kan worden gespeeld. • Schiet een speler een fles om dan mag hij deze fles bij zijn eigen doel bijzetten. • Heeft een speler nog maar 1 fles dan heeft hij verloren.
Materialen	Opmerkingen
Per veldje • 4 hoedjes • 1 bal • 4 pilonnen	

		Partijspel
Doelstelling	Dribbelvaardigheid/partijspelvaardigheden	
Omschrijving	Driehoeksgame met twee partijen.	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



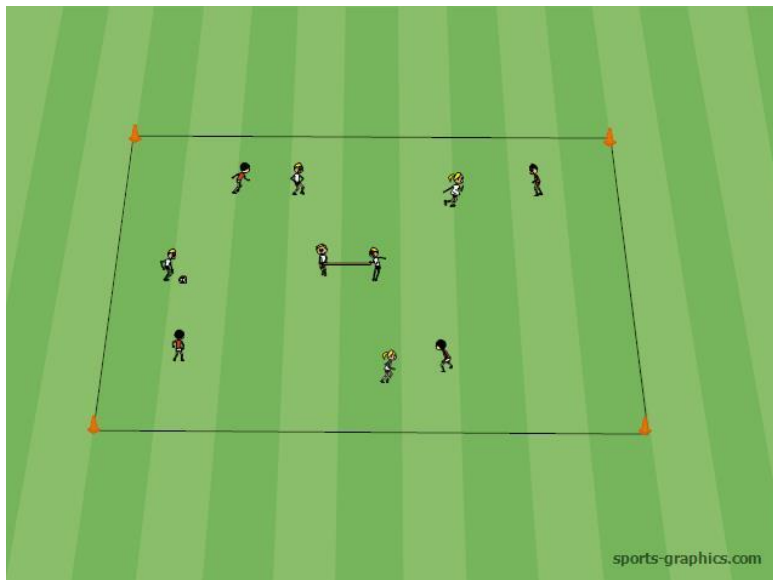
Inhoud	
- Een driehoeks goal in het midden. (evt. op een cirkel plaatsen) - Beide teams proberen te scoren via één van de drie zijdes. (d.m.v. dribbel of schot)	Met 1/2 keeper(s) in driehoek. Heeft de keeper de bal dan krijgt zijn ploeg balbezit.
Coaching	Variatie
- spelcoaching - plezier is hoofdzaak	- met keepers - met twee ballen - keepers mogen meedoen met aanvallende partij
Materialen	Opmerkingen
3 pilonnen 1 bal	

		Partijspel
Doelstelling	Dribbelvaardigheden, partijspelvaardigheden	
Omschrijving	4 tegen 4 met 4 goals	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8 spelers	



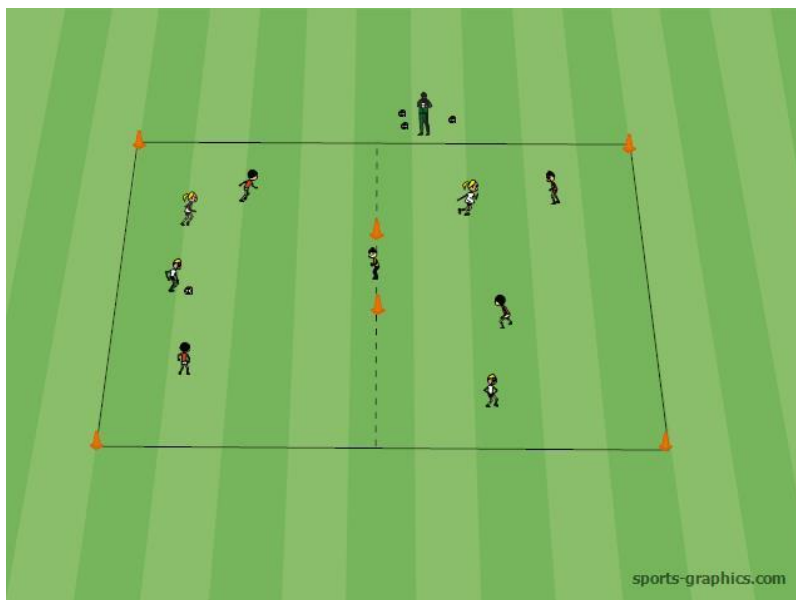
Inhoud	
• 2 goals op iedere achterlijn • Beide teams proberen te scoren op een van de twee goals	• Met 2 keepers in driehoek. Heeft de keeper de bal dan krijgt zijn ploeg balbezit.
Coaching	Variatie
• spelcoaching • kiezen van andere goal	• met keepers • scoren d.m.v. dribbel over doellijn •
Materialen	Opmerkingen
• 4 goals of 8 pilonnen • 1 bal	

		Partijspel
Doelstelling	Dribbelvaardigheden/partijspelvaardigheden	
Omschrijving	Bewegend doel	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



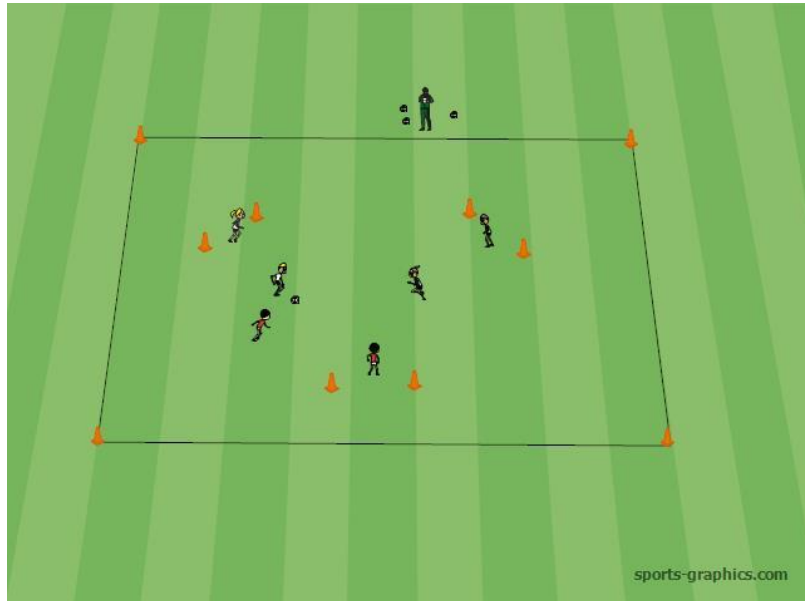
Inhoud	
• Twee partijen spelen een partijspel • Het doel wordt gevormd door twee spelers die een strak touw of stok tussen zich inhouden • Scoren door pass.	• Bewegend doel regelmatig wisselen. • Eerst de uitvoering benadrukken: het hoeft niet snel, als het maar goed gebeurt. • Later tijdsdruk erbij halen • Met punten
Coaching	Variatie
• Let op goede passtechniek • Coaching van het bewegend doel	• Twee ballen • Twee goals • Bewegend doel werkt mee of tegen
Materialen	Opmerkingen
• 1 bal • touw of stok	

		Partijspel
Doelstelling	Dribbelvaardigheden/partijspelvaardigheden	
Omschrijving	Partijspel met 1 goal	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	8-10 spelers	



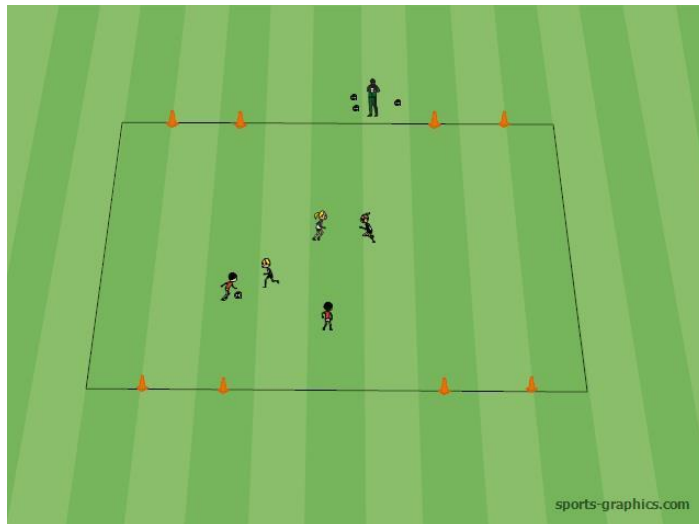
Inhoud	
• 1 veld met in het midden een goal. • samenspelen om tot scoren te komen. • spelers in het zwart kunnen alleen scoren vanaf de linker kant. • spelers in het wit vanaf de rechte kant.	• Trainer zorgt voor steeds nieuwe ballen. • Wisselen van speelheft, aanvallers worden verdedigers. • Heeft de keeper de bal dan geeft hij die aan de andere partij.
Coaching	Variatie
• dribbeltechniek • houd het spel actief, snel nieuwe bal indien buiten de lijnen • draai weg van je tegenstander	• goal vergroten • beginnen zonder keeper
Materialen	Opmerkingen
• 2 pilonnen	

		Partijspel
Doelstelling	Bal in bezit houden en afpakken	
Omschrijving	Pingelspel 2-2-2	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6	



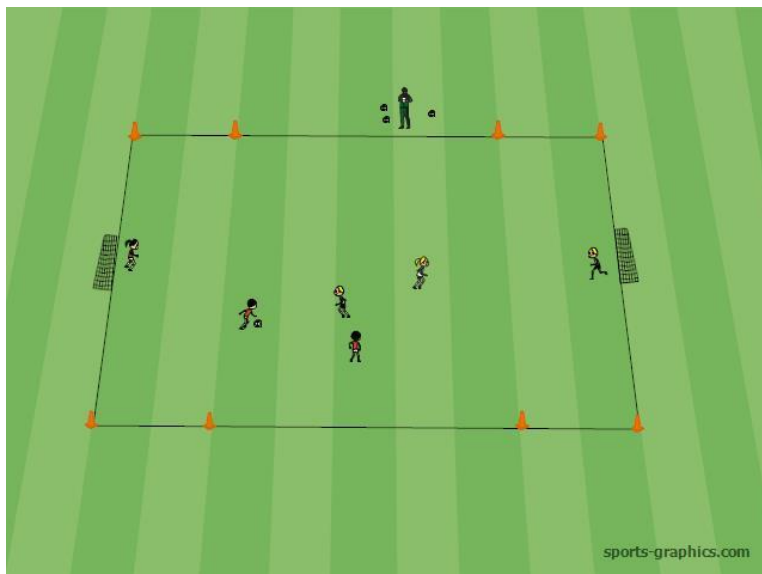
Inhoud	
• Er zijn drie tweetallen • Van elk tweetal verdedigt een speler het doeltje, terwijl de ander probeert te scoren bij een van de andere doeltjes. • Als er een doelpunt wordt gescoord wordt er binnen ieder tweetal van functie gewisseld. • Als er wordt gescoord moet het scorende tweetal het eigen doel een voetlengte groter maken. • De bal wordt uitgenomen door het tweetal waarbij gescoord is.	• Groepjes van 2 maken • Speelt een speler de bal buiten de lijn dan haalt die zelf de bal op. De bal wordt weer in het spel gebracht middels een stuitbal. • Iedere score een punt. Zelf bijhouden
Coaching	Variatie
• Zelf voordoen met een speler • Kijken of een doel niet wordt afgedekt. • Afschermen bal.	• Speelveld vergroten als er te weinig ruimte is om te dribbelen. • In plaats van 2-2-2 kan ook 1-1-1.
Materialen	Opmerkingen
per zestal • 6 hoedjes als doeltjes • 1 bal • 4 pilonnen	

		Partijspel
Doelstelling	dribbelen en samenspelen, verdedigen	
Omschrijving	Kameleonspel 3-2	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6	



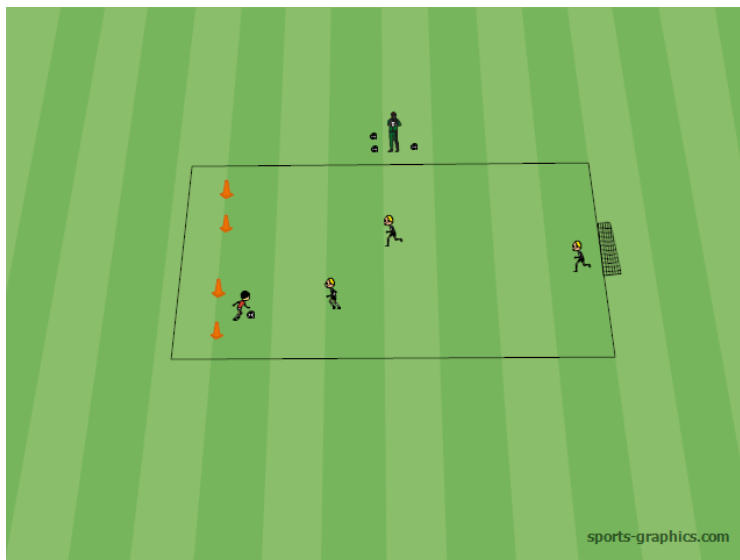
Inhoud	
• 2 groepjes van 2. • Een speler is kameleon (hesje). Een kameleon is een speler die altijd bij de balbezittende partij is en dus nooit hoeft te verdedigen. • Met een kameleon is er dus altijd een vrije afspeelmogelijkheid. • Wordt de bal afgepakt door het andere tweetal dan komt de kameleon bij hen.	• Als de bal uit is wordt de bal vanaf de grond ingedribbeld of ingeschoten. • Wint een partij 2 keer achter elkaar dan moet deze partij wisselen.
Coaching	Variatie
• Zelf voordoen met een speler. • Zien waar de medespeler vrij staat. • Aanspeelbaar opstellen.	• Spelen met een wisselpartij. Het verliezende tweetal gaat eruit. • Met 1 wisselspeler: <i>applauswissel</i>. De speler die scoort gaat eruit. • De wisselpartij kan zolang op een ander veldje <i>pilonraken</i> spelen.
Materialen	Opmerkingen
Per veldje • 1 bal • 8 pilonnen	

		Partijspel
Doelstelling	dribbelen en samenspelen, verdedigen	
Omschrijving	Vliegend keepspeel 3-3	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6	



Inhoud	
• 2 groepjes van 3 met een eigen keeper. • De keeper speelt mee als veldspeler bij balbezit • De keeper mag de bal met de handen aanraken in het strafschopgebied.	• Als de bal uit is wordt de bal vanaf de grond ingedribbeld of ingeschoten. • Na een score gaat degene die gescoord heeft keepen.
Coaching	Variatie
• Zelf voordoen met een speler. • Zien waar de medespelers staan. • Aanspelbaar opstellen.	• Evt. doelen vergroten.
Materialen	Opmerkingen
Per veldje • 1 bal • 8 hoedjes • 2 doeltjes	

		Partijspel
Doelstelling	dribbelen en samenspelen, verdedigen	
Omschrijving	Speel uit die spits	
Leeftijd	U7 - U9	
Aantal spelers	6	



Inhoud	
• 3 spelers verdedigen de grote goal.(de samenspelers) • 1 speler verdedigt 2 kleine goaltjes • De 3 spelers proberen door samenspel te scoren in een van de kleine goaltjes. • De andere speler mag bij balbezit direct scoren op de grote goal.	• Er wordt gespeeld tot 3 punten. Hierna wisselt de spits met een wachtende spits. • Zijn alle drie spitsen geweest dan wisselen de 2 ploegen van functie. • 1 speler van de samenspelers mag de bal met de handen tegenhouden. (vliegende keep)
Coaching	Variatie
• Zelf voordoen met een speler. • Zien waar de medespelers vrij staan. • Aanspeelbaar opstellen. • Snel scoren.	• Onderlinge afstand tussen de kleine doelen aanpassen. • Kleine doelen groter/kleiner maken.
Materialen	Opmerkingen
Per veldje • 1 bal • 4 pilonnen • 1 doeltje	