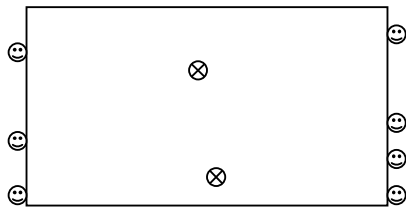


III. OEFENSTOF E-PUPILLEN

Training 1

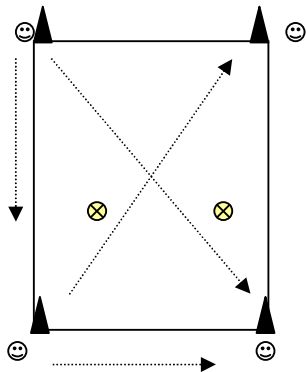
Thema: Dribbelen/Drijven E

Warming-up: Oversteekspel



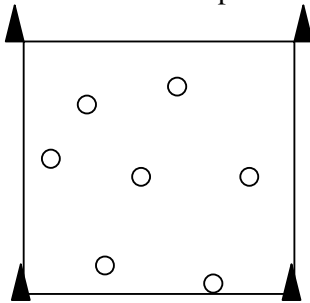
- Twee vaste verdedigers
- Aan iedere kant staan 3-5 spelers (elk een bal)
- Men moet dribbelen naar de overkant zonder getikt te worden
- Een min. werken: welke speler heeft het vaakst de overkant gehaald zonder getikt te worden?
- Opdrachtvorm: links/rechts
- Grootte vak: 30 x 25 meter

Kern A: Puntendribbel



- Dribbelen van pilon naar pilon zonder afgetikt te worden (of zonder dat de bal afgepakt of weggeschopt wordt)
- Lange zijde = 2 punten, korte zijde = 1 punt
Diagonaal = 3 punten
- Twee verdedigers; 1 minuut arbeid. Wie heeft de meeste punten
- Iedere speler moet zelf initiatief nemen
- Men moet in een rechte lijn dribbelen van pilon naar pilon
- Komt er een tikker aan, dan moet men versnellen/afkappen en weer teruggaan naar de pilon waar men vandaan komt.

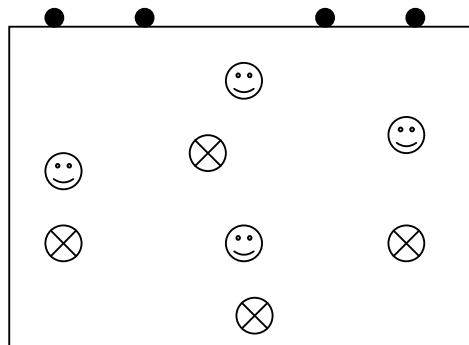
Kern B: Nummerspel



- De spelers worden genummerd van 1 t/m
- De trainer roept een nummer; deze speler dribbelt zo snel mogelijk om een van de pilonnen
- De andere spelers volgen deze speler
- Speler die het laatst terugkomt in het vak heeft strafpunt
- Variaties: 2 nummers noemen (spelers kunnen kiezen of..)
- Snel van richting veranderen door de bal te kappen

Partij: 4 : 4 met 4 doeltjes

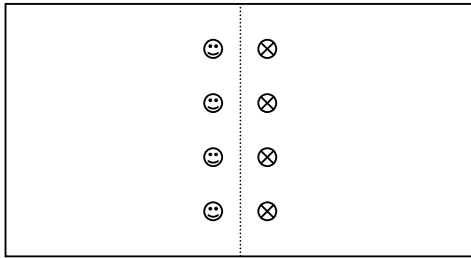
- Men kan in een van de twee doeltjes scoren = 1 punt
- Scoren door middel van een dribbel = 2 punten



Training 2

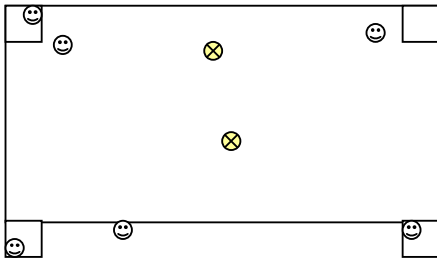
Thema: Dribbelen/Drijven E

Warming-up: Ratten en Raven



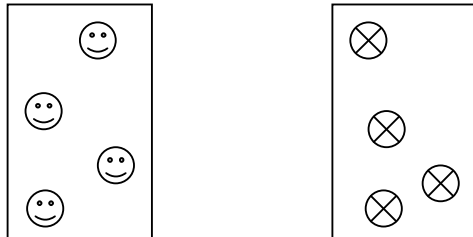
- Twee groepen staan met een bal aan de voet tegenover elkaar (één groep raven)
- Op teken moet de ene groep achter de andere groep aanjagen.
- Moeten bijv. de ratten achter de raven aan, dan moeten de raven proberen de bal over de lijn te dribbelen en dan is men veilig.
- Men kan uit verschillende uitgangssituaties starten: staand, gehurkt, zittend etc...

Kern A: Batman



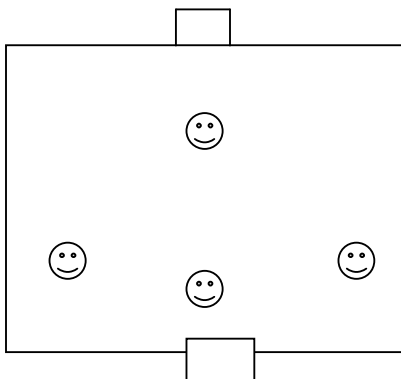
- Iedere speler heeft een bal en men dribbelt van vak tot vak zonder getikt te worden
- Korte zijde = 1 punt lange zijde = 2 punten
- Batman probeert zoveel mogelijk spelers te tikken
- Eventueel 2 batmans Spelduur: 1 minuut
- Eventueel diagonaal oversteken = 3 punten

Kern B: Naar een andere ruimte dribbelen



- Elke speler een bal
- Twee teams onderscheiden zich door overgooiers
- Op teken moet iedereen op tempo dribbelen/drijven naar het andere vak
- Wedstrijdvorm: welk team is er als eerste?
- Idem, maar nu staan beide teams in een eigen vak en moet men tegen de stroom in naar het andere vak.
- Diverse varianten mogelijk

Partij: 4: 4/5 : 5 lijnvoetbal



- Scoren door middel van een dribbel over de achterlijn
- Eventueel daarna laten scoren op kleine doeltje = extra punt

Organisatie:

- Het veld is vooraf verdeeld in drie kleine velden; op elk veld wordt een voetbalspel gespeeld.
- Na 12 minuten is het wisselen van voetbal spel
- De training wordt beëindigd met 4 tegen 4 (coaching erg belangrijk!)
- Neem alle kinderen mee naar het eerste voetbalspel; laat groep 1 hier spelen (regels uitleggen)
- Neem groep 2 en 3 mee naar het 2^e veld; groep 2 gaat hier spelen en groep 3 kijkt
- Tot slot wordt alleen aan groep 3 het 3^e voetbalspel uitgelegd
- Wisselen: neem groep 1 mee naar het 2^e voetbalspel en laat ze even kijken; idem met groep 2 en groep 3

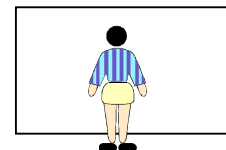
Warming-up: 5 min. uit laten razen (dribbelopdrachten in een vierkant)

Spel 1 Shoot-out

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

Spelregels:

- Dribbel vanaf de startpoort richting doel met keeper
- Schiet voor de lijn op het doel
- Als er wordt gescoord, wordt de volgende keer vanaf Lijn 2 geschoten etc...
- Mis betekent dat de volgende poging vanaf dezelfde



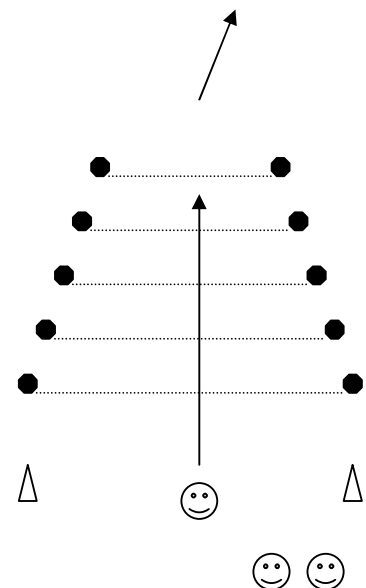
Lijn wordt geschoten; twee keer mis achter elkaar

Betekent dat men de volgende keer een lijn terug gaat.

- Zijn er bijv. 5 schoten mis gegaan, dan komt er een Nieuwe keeper op goal

Variaties:

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



Opmerkingen:

“Mik op de lege plekken in de goal”

“Goed positie kiezen ten opzichte van de bal (schuin achter de bal)”

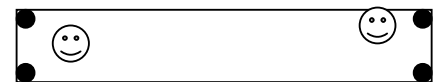
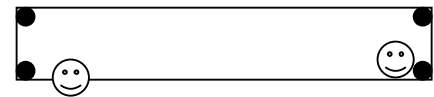
“Zet je standbeen naast en iets voor de bal”

Spel 2 Douanespel

Spelverloop: pinelaars proberen in het wegtikgebied om hun eigen pilon/paal te dribbelen en terug te keren naar het vrijgebied. Twee jagers proberen de ballen weg te tikken.

Spelregel:

- Nadat de speler het wegtikgebied is ingedribbeld kan er altijd worden teruggekeerd naar het vrije beginvak.
- Dribbel je om je pilon terug naar je beginvak zonder dat de tikker je bal heeft geraakt, heb je 1 punt.
- Wordt je bal weggetikt, dan heeft de tikker 1 punt.
- De eerste speler die 5 punten heeft gehaald, heeft gewonnen; spelers wisselen van functie.



Variaties:

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Per speler kan de paal dichterbij of verder weg worden gezet
- De goede spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het wegtikgebied zijn.

Opmerkingen:

“Hou de bal binnen speelbereik en scherm deze goed af”

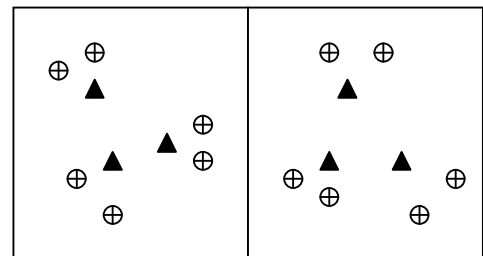
“Kijk goed wat de wegtikker doet”

Spel 3 Pingelspel 1 – 1 – 1

Spelverloop: op 2 velden wordt 1 – 1 – 1 gespeeld met 3 spelers. Elke speler verdedigt een eigen doel en hij kan scoren op een van de andere doeltjes.

Spelregels:

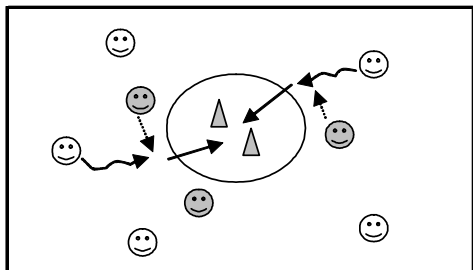
- Starten met de bal in het midden
- Na een score moet degene die scoort zijn doeltje een voetlengte groter maken. De bal wordt in het midden uitgenomen door degene waarbij gescoord is
- Speelt een speler de bal buiten het speelveld dan wordt de bal weer in het spel gebracht d.m.v. een stuitbal tussen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



Variaties:

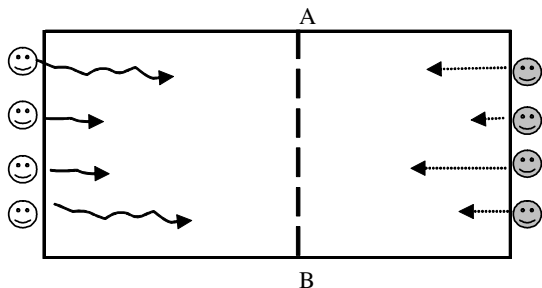
- Speelveld vergroten/doelen vergroten
- In plaats van een doel kan men ook 4 flessen op rij neerzetten. Scoort een speler, dan mag hij die fles bij zijn eigen doel zetten.

Cirkelspel met doel



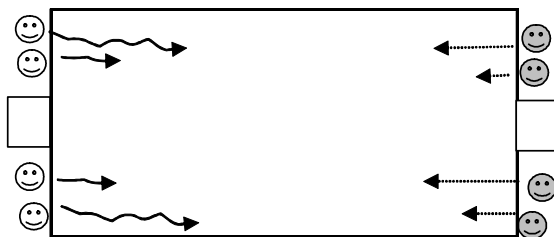
- * Om de cirkel lopen de aanvallers tegen een gelijk aantal verdedigers
- * Elke aanvaller heeft een bal en een vaste tegenstander
- * In de cirkel staat een doel; cirkel is verboden gebied
- * Aanvallers dribbelen en schieten de bal in het doel
- * Verdedigers pakken de bal af en schieten deze buiten het vierkant
- * Variaties: verdediger wordt aanvaller als hij bal pakt geen vaste tegenstander

Kern A: Dribbel-spelvormen



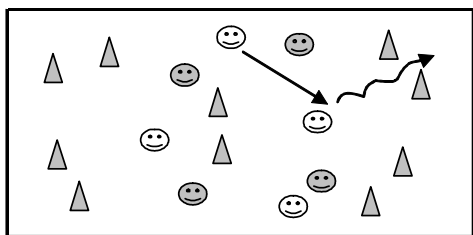
- * De spelers staan in 2 groepen opgesteld: aan de ene zijde spelers met bal en aan de andere zijde zonder bal
- * Op teken proberen de spelers met bal naar de overzijde te dribbelen. Spelers zonder bal proberen dit te voorkomen, door de bal af te pakken.
- * Hoeveel spelers bereiken de overkant? = 1 punt
- * variatie: dribbelen over lijn A - B

Kern B Dribbel-spelvormen

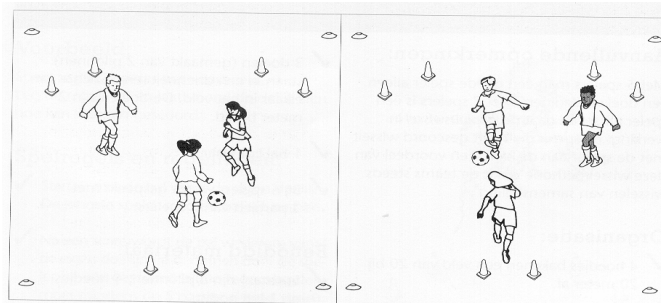


- * Idem als Kern A, maar nu met een doel waarin gescoord kan worden.

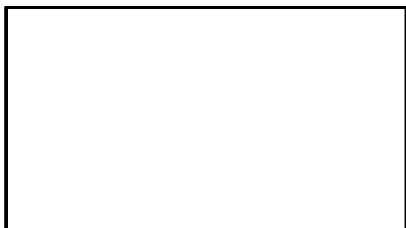
Partij



- * Vrij spel met diverse doeltjes
- * Scoren d.m.v. een dribbel door het doeltje



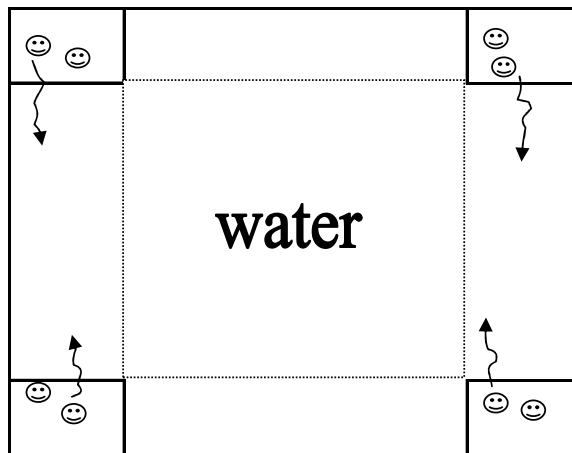
Warming-up: Race tegen de klok



- * Elke speler heeft een bal met uitzondering van 2 spelers
- * Men probeert in balbezit te blijven, terwijl de 2 verdedigers de bal proberen weg te schieten uit het vak.
- * Welk 2-tal heeft de snelste tijd bij het wegwerken van de ballen uit het vak?
- * variatie: welke speler blijft het langst in het vak?

Kern A Het Stedenspel of Race-circuit van.....

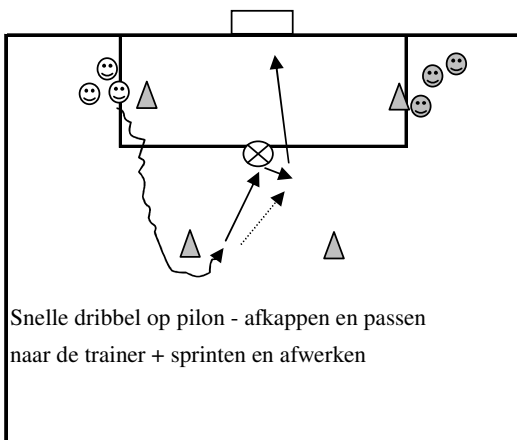
- * Elke speler heeft een bal en men wordt verdeeld over de 4 vakken; deze vakken krijgen een naam van een stad of een naburig dorp (kan ook een garage zijn)
- * De spelers (auto's) kunnen op diverse manieren door het land reizen/racen:
 - spelers drijven de bal 'over de weg' in een van tevoren aangegeven richting van stad tot stad, totdat ze weer terug zijn in hun eigen stad
 - men kan dit doen in een rustig tempo (= dribbelen) of in een hoger tempo (drijven)
 - later kiezen de spelers zelf hun richting (tegenliggers)



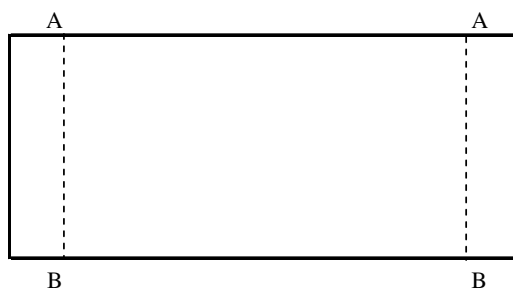
Inspelen op de belevingswereld van de kinderen:

- * Porsches rijden heel snel, een eend rijdt heel langzaam (wat is moeilijker om de bal (auto) onder controle te houden: bij lage snelheid of hoge snelheid?)
- * Als je in een auto rijdt moet je goed op de weg letten (tegenliggers). Dus niet alleen naar je bal kijken, maar over de bal kijken.
- * Verkeerslichten kunnen worden gebruikt: groen = doorrijden, oranje = vaart minderen en rood = stoppen
- * Gebruik maken van tikkers: bandieten die de auto's onderweg tegenkomen. Hoeveel auto's kunnen de bandieten pakken? (tikken)
- * Ze mogen door het hele land dwalen; dat mag over de weg en dat mag over water. Wie over de weg gaat mag het rustig aan doen, maar wie over water gaat moet snel zijn, want anders zinkt-ie!!!

Kern B Afwerkvorm



Partij Lijnvoetbal



Scoren dmv dribbel over de lijn A-B en de bal stilleggen met de voet op de bal in het eindvak

Training 6

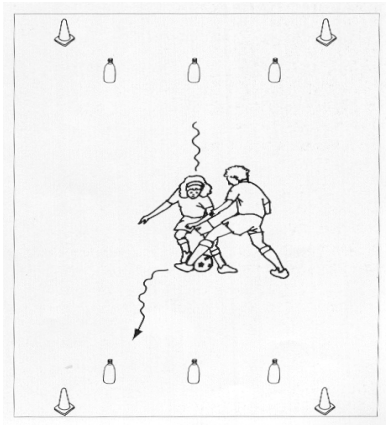
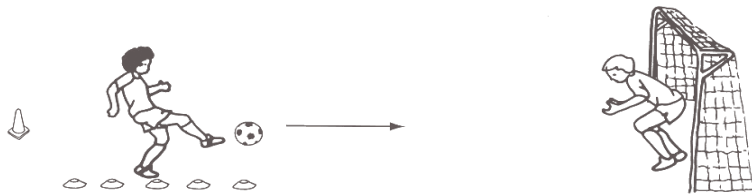
Circuittraining E

Warming-up: zie vorige trainingen

Spel 1 Penaltyspel

Spelverloop: vanaf de 1e pilon de bal in het doel schieten

- Spelregels:**
- * de schutter moet de bal stilleggen bij de pilon
 - * Raak betekent dat de volgende keer vanaf een pilon verder wordt geschoten
 - * Mis, betekent de volgende poging vanaf dezelfde pilon; twee keer mis = een pilon terug
 - * Elke score = 1 punt Na 5 mis geschoten penalties wisselen van keeper
- Variaties:**
- * Afstanden vergroten/verkleinen of penaltystip naar links/rechts verplaatsen (andere hoek!)
 - * Twee pilonnen in de hoeken van de goal zetten; als men één van de pilonnen raakt = extra pnt

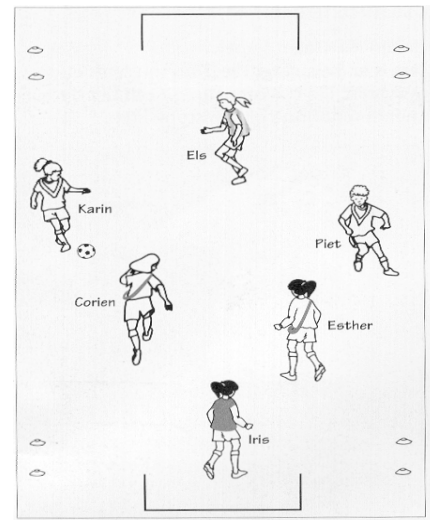


Spel 2 Duel 1 tegen 1

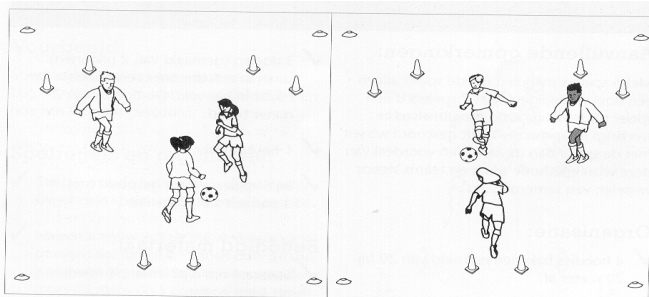
- Spelverloop:** men kan scoren door één van de flessen om te schieten van de tegenstander
- Spelregels:**
- * Starten met de bal vanaf de eigen doellijn
 - * Schiet een speler een fles om, dan mag hij deze bij zijn eigen doel zetten
 - * Heeft een speler nog maar 1 fles over, dan heeft hij verloren
 - * Steeds wisselen van tegenstander

Spel 3 Vliegende keespel

- Spelverloop:** Er wordt 3 tegen 3 gespeeld en elke partij heeft één keeper, die het doel verdedigt. De keeper speelt mee als veldspeler bij balbezit.
- Spelregels:**
- * De keeper mag in het strafschopgebied de bal met de handen aanraken en oprapen.
 - * Na een score gaat degene die gescoord heeft keepen
 - * Als de bal uit is, wordt deze vanaf die plek vanaf de grond ingedribbeld of geschoten.

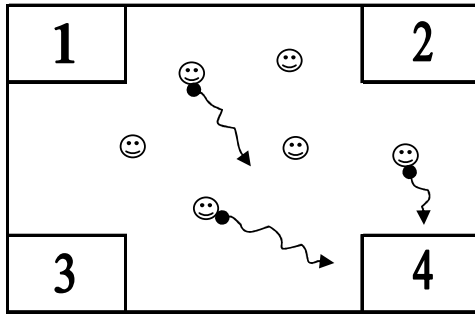


Spel 4 1 : 1 : 1 (eventueel)



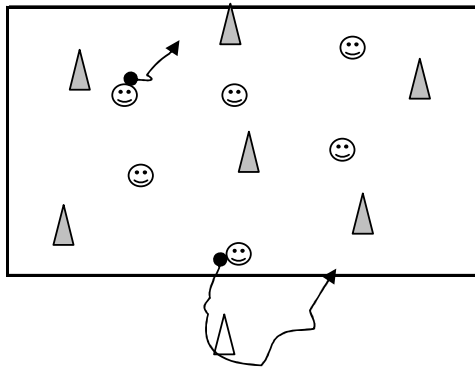
Afsluiting: Partij 4 tegen 4

Warming-up: Naar een vak dribbelen



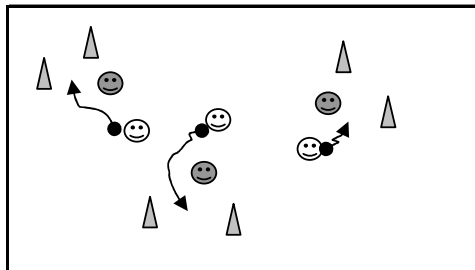
- * Elke speler heeft een bal en men dribbelt in een afgebakende ruimte
- * Op teken moet men zo snel mogelijk naar vak 1, 2, 3 of 4 dribbelen, afhankelijk van wat de trainer roept...
- * wedstrijdvorm: wie is er het eerst - wie het laatst?
- * diverse variaties mogelijk:
 - bijv. de trainer roept 2 - 4 en dat betekent eerst naar vak 2 dribbelen en dan naar vak 4

Kern A Dribbelspel



- * Op teken zo snel mogelijk een vrije paal zien te bereiken
- * spelers dribbelen vrij rond
- * Probeer zo weinig mogelijk naar de bal te kijken
- * Aantal palen verminderen; wie geen paal?
- Variatie: eerst op een pilon buiten het vak dribbelen
- * Wedstrijdvorm: wie is er het eerst?

Kern B Duel 1 : 1



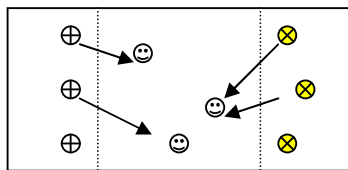
- * 2-tallen met elk een doeltje
- * scoren door de bal door het doeltje te dribbelen
- * bij balverlies wisselen van functie
- * na verloop van tijd wisselen van tegenstander
- * wie behaalt de meeste punten?

Partij 4 tegen 4 op 2 grote goals



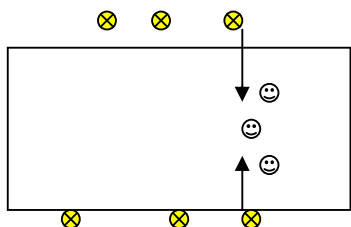
Elke goal die gescoord wordt na een 1 : 1 actie telt dubbel!

Warming-up: Jagerbal



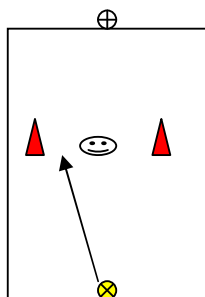
- Er worden drie groepen gemaakt
- Het veld is verdeeld in drie vakken
- De konijnen dribbelen in het middelste vak. De jagers moeten vanuit hun vak gericht schieten op de ballen, waarmee de konijnen dribbelen.
- Tel de punten er ploeg – na 2 minuten wisselen van functie

Kern A: Ghostbusters



- Drie spelers proberen al dribbelend over de lengte 'veilig' de overkant te halen
- De andere spelers proberen met zuiver schieten de bal van één van de 3 spelers te raken
- Men moet buiten het vak blijven als men schiet
- Op teken vertrekken: Ghostbusters
- Als men iemands bal raakt dan wordt men één van de drie spelers

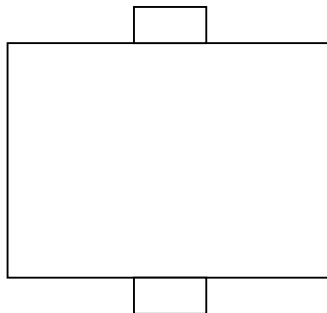
Kern B: 1 : 1 met afwerken



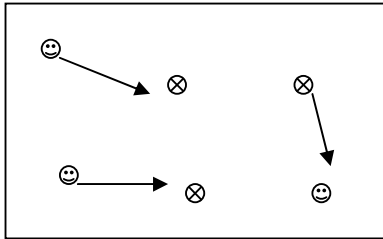
- Er wordt gewerkt met 3-tallen
- A tracht te scoren op keeper B. Scoort A dan heeft hij 1 punt. Scoort A niet, dan wordt A de keeper en B gaat naar de zijkant en wordt aanvaller. Na het schot van A mag C afwerken op de keeper
- Regelmatig wisselen van samenstelling van 3-tallen

Partij: 6 : 6 op 2 grote doelen + keepers

- Veld niet te groot maken, zodat ze veel kunnen schieten (20 meter diep x 30 meter)
- Stimuleer om veel te schieten:
 - “Durf maar te schieten als je vrij staat
 - “Wacht niet te lang”
 - “Haal uit”

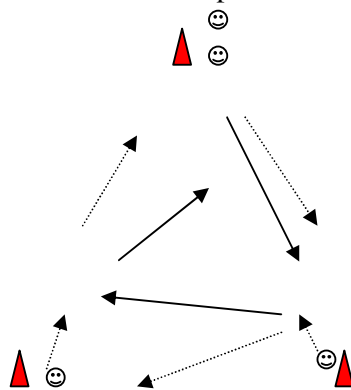


Warming-up: Raak de bal



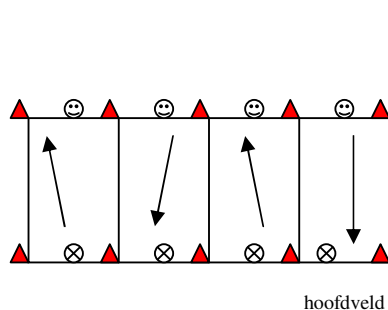
- Per 2-tal 2 ballen
- Probeer in een grote ruimte elkaars bal te raken
- A probeert de stilliggende bal van B te raken = 1 punt. Dan probeert B de bal van A te raken
- Er wordt om de beurt geschoten
- Wisselen van tegenstander

Kern A: Zuiver passen



- Speler A passt op de zich aanbiedende speler B
- Speler A loopt achter de bal aan naar de volgende pilon
- Speler B controleert, passt op de zich aanbiedende speler C
- Inschatten van de balbaan
- Loopactie ondersteunen met gebruik van stem- en oogcontact
- Juiste balsnelheid!

Kern B: Wereldbeker Toernooi



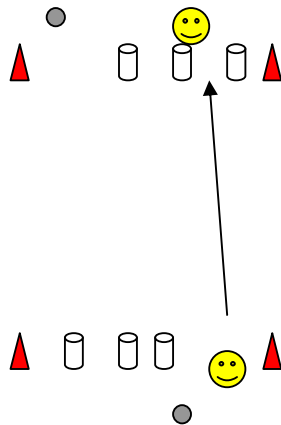
- Kleine veldjes van 10 x 5 meter. Per veld 2 spelers.
- Speler A staat op de achterlijn en schiet op doelman B, daarna doet doelman B hetzelfde op A
- Iedere speler verdedigt zijn eigen doel
- Er wordt 2 minuten gewerkt, waarna de winnaar 1 veld opschuift en de verliezer 1 veld teruggaat
- Het doel is uiteindelijk om op het “hoofdveld” de Wereldbeker-finale te spelen.

Partij: 4 : 4 met 4 doeltjes

- Aan beide zijden 2 doeltjes zonder keepers, zodat er veel gescoord kan worden.
- Daar gaat het in deze training immers om. Laat ze daarom “kennismaken” met het fenomeen scoren.



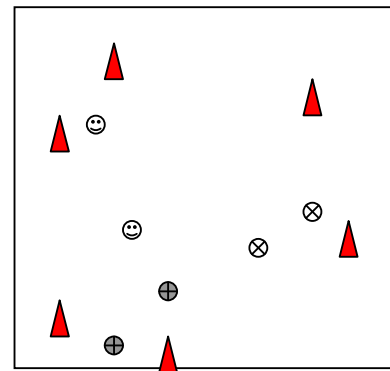
Spel 1 Flessenspel



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

Spel 2 Pingelspel 2 – 2 – 2

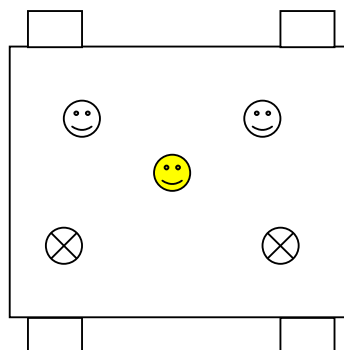
- Er zijn drie 2-tallen. Van elk 2-tal verdedigt één speler het doeltje, terwijl de andere speler probeert te scoren bij één van de andere 2-tallen
- Als er een doelpunt wordt gescoord wisselt het 2-tal van functie
- Na een score moet het scorende 2-tal hun doeltje een voetlengte groter maken



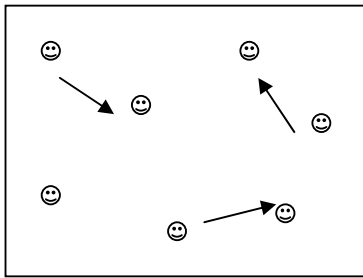
- Men kan ook doelen maken van 4 flessen op een rij. Scoort een 2-tal dan mogen zij een fles van dat 2-tal meenemen en bij hun eigen doel zetten

Spel 3 Kameleonspel

- Er wordt gespeeld 2 : 2 op 4 doeltjes.
- Een speler (de kameleon) speelt mee met de balbezittende partij
- Speel eerst zelf mee, om het spel goede duidelijk te maken
- Is er 1 wisselspeler dan gaat de *applauswissel* in werking: de speler die scoort gaat eruit
- Veld/doelen vergroten/verkleinen indien nodig
- Vervolgsituatie: 3 : 3 met kameleon

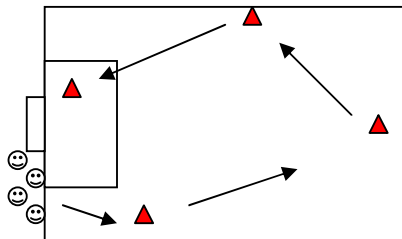
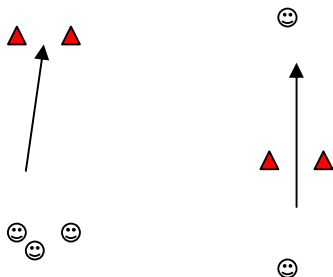
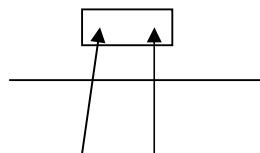
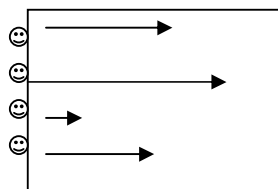


Warming-up: Jagerbal



- Elke speler heeft een bal en men kan scoren door met de eigen bal een andere bal raak te schieten.
- Wie behaalt de meeste punten?
- Idem, maar als je geraakt wordt door een ander gaat er 1 punt van je totaal af
- Idem, maar nu gaat er ook 1 punt af, als je bal buiten de afgebakende ruimte komt. Je moet dus zuiver schieten én zorgen dat de bal niet buiten de ruimte komt én zorgen dat je niet 'afgeschoten' wordt!

Kern A: Allerlei spelvormen



Werk met een puntensysteem, zodat er aan het einde een winnaar is.

1) Vanaf een bepaalde lijn moet men proberen de bal naar een andere lijn te schieten. Wie is er het dichtst bij of met minste aantal passes?

2) Vanaf de 16 meter lijn de bal tegen de lat/paal schieten.

Lat = 2 punten

Paal = 1 punt

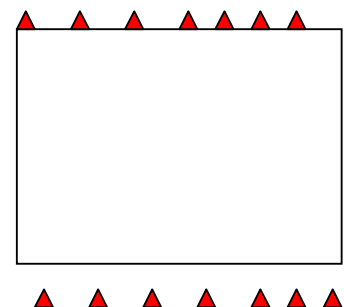
Eventueel afstand verkleinen

3) Tussen de pilonnen door scoren. Dit kun je ook doen met 2 spelers tegen over elkaar. (denk aan doorwisselen)

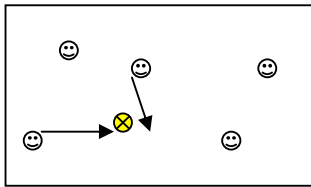
4) Wie heeft het minst aantal schoten nodig om vanaf een bepaald punt een ander punt te bereiken (vergelijkbaar met golf), bijvoorbeeld tegen een pilon aanschieten of meerdere pilonnen in een parcours?

Partij: Pilonnenvoetbal

- Elk team heeft bijvoorbeeld 8 pilonnen op de achterlijn staan
- Welk team schopt de meeste pilonnen om?

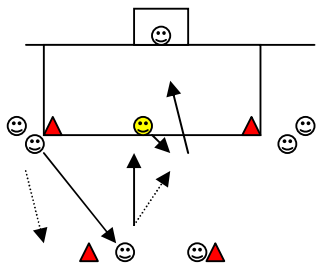


Warming-up: Raak de man

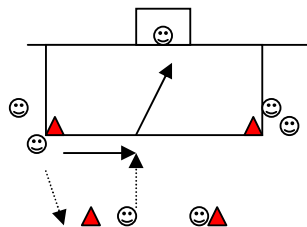


- Eén speler zonder bal en al de andere spelers met een bal
- Probeer in de afgebakende ruimte de ene speler te raken door middel van een pass tegen zijn benen.
- Wie scoort de meeste punten
- Denk aan de veiligheid van de speler (bal laag houden)
- Extra: speler die de bal buiten het vak schiet - 1 punt

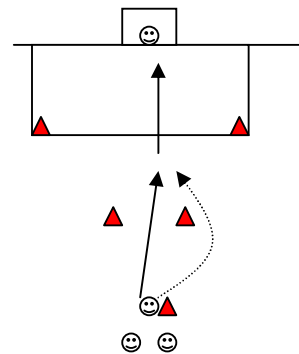
Kern A: Afwerkvormen



Bal inpassen, aannemen en passen op de kaatser (trainer) en afwerken door de pilonnen



balletje breed leggen en 'janken' op die goal!



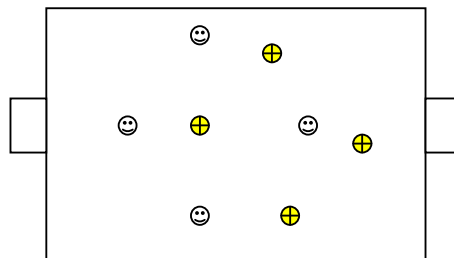
Bal tussen

plaatsen, om de pilonnen sprinten en afwerken

- Werk steeds met 2 groepen, zodat je een wedstrijdvorm kunt houden
- Welke groep scoort het meest (of individuele winnaar)

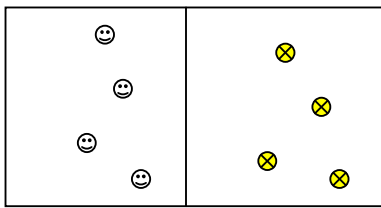
Partij: 4 : 4

- Met 2 grote doelen en met/zonder keepers zodat er een uitnodiging is om te scoren. Goals = beleving!
- Coaching!
- Vraag + antwoordspel: "wat moeten we doen bij balbezit en bij balverlies?"



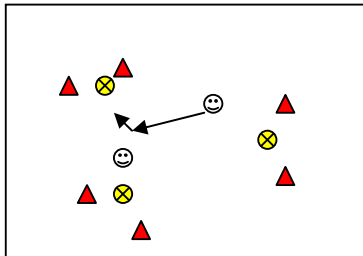
40 x 25 meter

Warming-up: Jagerbal



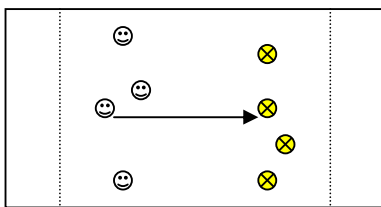
- Probeer met de eigen bal de bal van de tegenstander te raken
- Na de score dribbel je terug naar je eigen vak, alvorens je opnieuw mag scoren
- Na een bepaalde tijd wisslen van functie
- Welke partij behaalt de meeste punten?

Kern A: Scoren



- Per 2-tal één bal overspelen en proberen te scoren op één van de doeltjes
- Er staan meerdere doeltjes in het veld met een keeper
- Welk 2-tal scoort de meeste doelpunten?
- Laat de spelers om de beurt afwerken

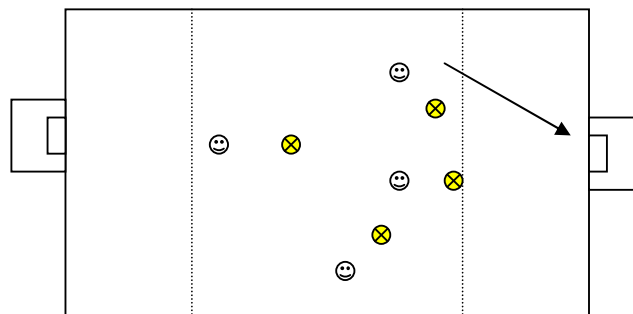
Kern B: Grensvoetbal



- Er staan 2 partijen in het veld, die proberen de bal om beurten over de doellijn (grens) van de tegenpartij te schieten
- Elke partij tracht dit te voorkomen door de bal zo snel mogelijk te onderscheppen.
- Vanaf de plaats waar de bal gestopt is mag opnieuw geschoten worden naar de doellijn van de tegenpartij
- Bal over de doellijn = 1 punt

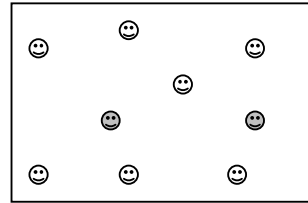
Partijspel:

- In het grote doel staat ook een klein doeltje (zonder keepers)
- Scoren in het kleine doeltje = 2 punten
- Scoren in het grote doel = 1 punt (mag vanaf buiten het doelgebied)



1) *Warming-up:*

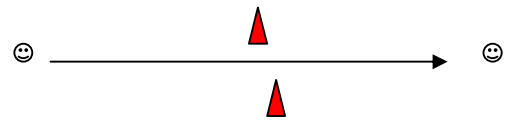
- Iedere speler een bal: 2,3 verdedigers zonder bal
- Bal opwerpen en onder controle brengen
- Spelers geven zelf aan met welk lichaamsgedeelte en Proberen alles uit: binnenkant-buitenkant voet-wreef
Dijbeen-borst-hoofd.
- Op teken van de trainer de bal opwerpen en verwerken
- De 3 verdedigers mogen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



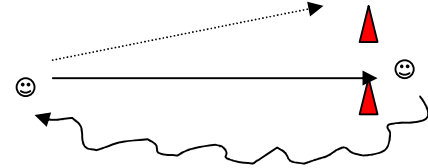
- Opmerkingen:*
- “voet niet te hoog optillen bij het aannemen”
 - “Speel hem direct na de stuit”
 - “Niet op je knie, maar op je dijbeen

2) *Diverse oefenvormen*

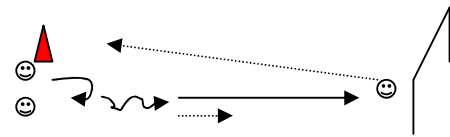
- E. bal door een poortje plaatsen (of 2 pilonnen)
probeer bal met je voet tegen te houden
(binnenkant, voetzool)



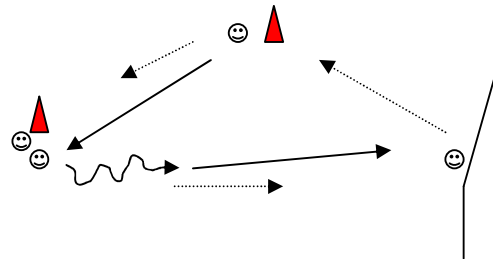
- F. met aanspelen door het poortje
bal door het poortje plaatsen; de andere speler stopt de bal met de voet en dribbelt om de pilon heen etc.



- G. afwerken op doel
bal uit de handen laten vallen-doodmaken
dribbelen en schieten



- H. met schieten op groot doel + keeper
bal naar iemand toespelen, deze stopt de bal,
dribbelt en schiet op doel



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

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

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

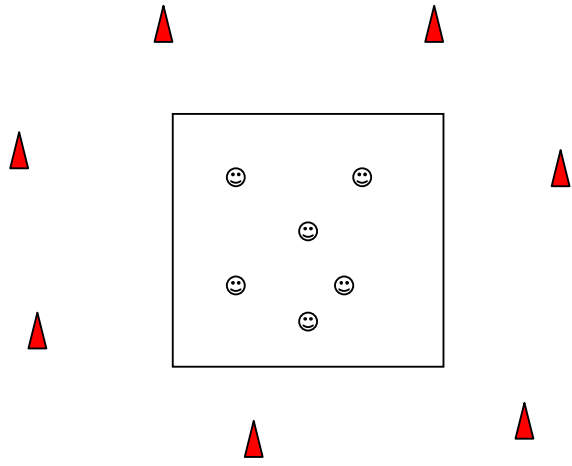
- e. bal dribbelen + stoppen van de bal
- op teken
 - zelf bepalen

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

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

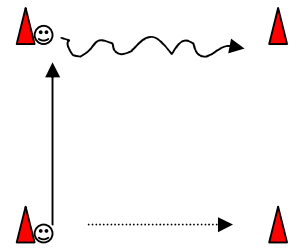
- h. dribbelen met de bal, zelf omhoog gooien en als hij op de grond komt de bal zijwaarts meenemen:

- met r-binnenkant schuin naar links
- met r-buitenkant schuin naar rechts
- idem met links

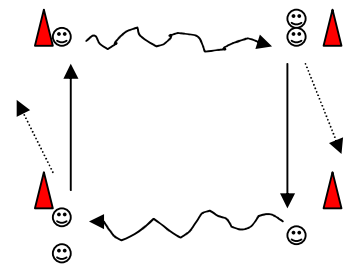


2) *Diverse oefenvormen*

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



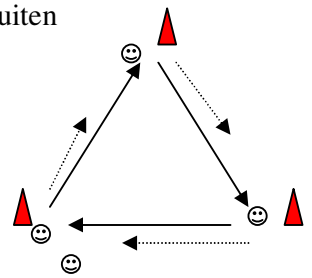
- f. in een rondloop
- na plaatsen aansluiten aan de overkant
 - evt. met onderhands aangooien (afstanden korter)



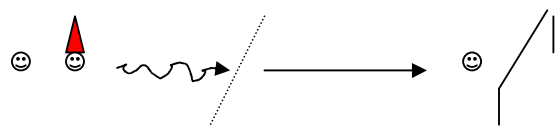
- g. in een vierkant of driehoek met aansluiten driehoek: 4-tallen 1 bal

vierkant: 5-tallen 1 bal

- achter eigen bal aanlopen
- bal controleren en doorpassen
- wedstrijdvorm: wie heeft het snelst 1/2/3 x rondgespeeld?



- h. met afwerken
- zelf opgooien en dribbelen



4. *Partijspel 4 : 4 basisvorm*

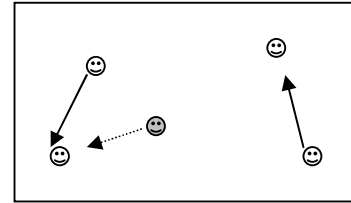
Training 4

Thema: Verwerken van de bal

E-pupillen

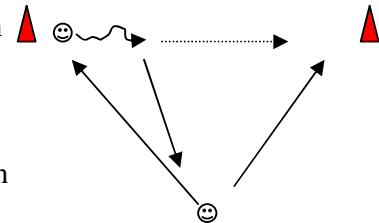
1) *Warming-up:*

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

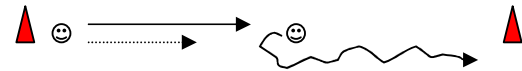


2) *Technische oefenvormen*

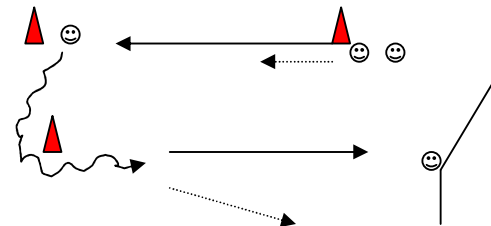
- d. Aan/meenemen van de bal vanuit opgooien/optrappen/jongleren
 - Aannemen binnenkant/buitenkant voet
 - Met voorstoppen hoofd, borst, bovenbeen, wreef
 - De een werkt en de ander speelt aan
 - Aanspelen richting pilon, met 1/2 draai meenemen en terugpassen



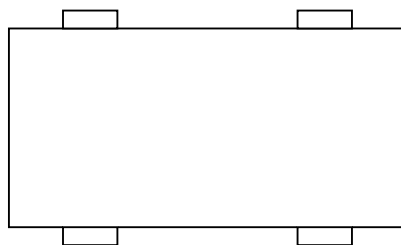
- e. met 1/2 draai en beide spelers oefenen



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

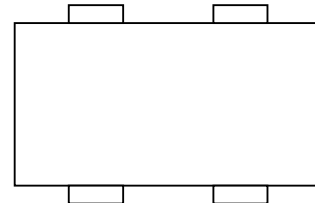
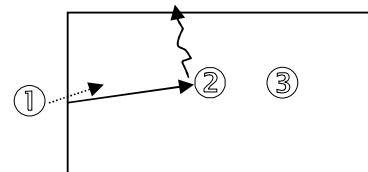
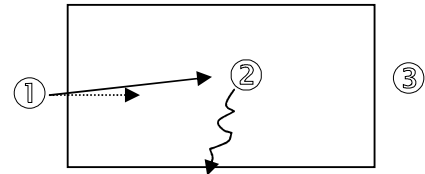


3) Partijspel 4 : 4 met 4 doeltjes (breedtespel) zie blz 40-41 'Techniek in voetballen'



1) *Warming-up: allerlei spelvormen*

- d. 3 spelers en 2 ballen, afstand zijlijn 10 meter
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
 - 2 neemt de bal aan en dribbelt over een vd zijlijnen (punt)
 - 3 speelt nu 1 aan en valt 1 aan etc....
- e. 1 bal en 3 spelers
- 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
 - 2 neemt de bal mee onder weerstand van 3 en probeert buiten de ruimte te komen (punt)
 - 2 speelt nu van buiten de afgebakende ruimte 3 aan en valt 3 aan, terwijl 3 onder weerstand van 1 de bal meeneemt etc.....
- f. Idem als b, nu scoren door de bal door een van de doeltjes te dribbelen.

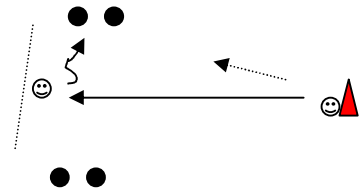
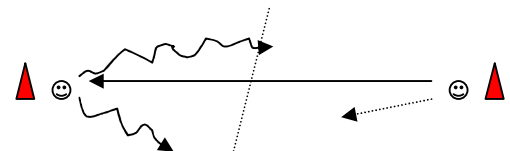


Let op:

- Bal afschermen
- Naar de bal toe
- Schijnbeweging voor de balaanname

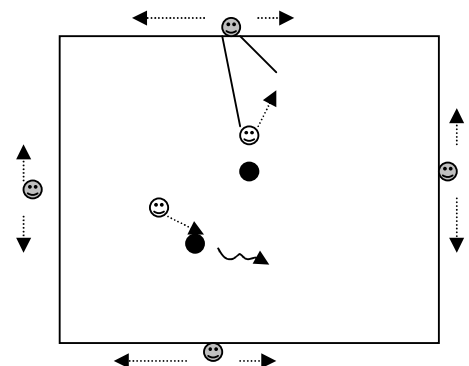
2) *Technische oefenvormen*

- c. voorwaarts verwerken van de bal
- speler 1 passt speler 2 aan en loopt in
 - speler 2 moet bal snel zien te verwerken en over de lijn te dribbelen: wie scoort het vaakst?
- d. met ¼ draai verwerken van de bal
- als a, maar nu snel zijwaarts door doel/over lijn dribbelen



3) *Partijspel 2 : 2 met 4 kaatsers*

- f. persoonlijke tegenstander: in het veld wordt 1 : 1 gespeeld
- g. 2 spelers spelen nu samen
- technische coaching naar het aan- en meenemen!



4) *Parijspel 4 : 4 met 4 doeltjes*

Training 6

Circuittraining (zie 1^e trainingsblok)

Training 7

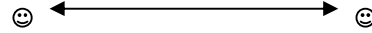
Thema: Verwerken van de bal

E-pupillen

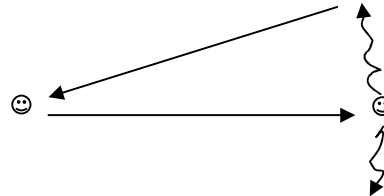
1) *Warming-up: zie vorige trainingen*

2) *Diverse technische oefenvormen*

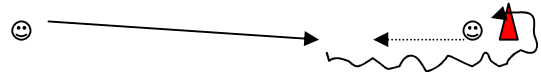
b. de bal naar elkaar spelen, aannemen en terugspelen



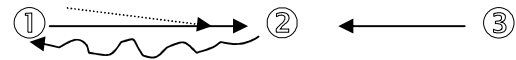
b. de bal aanspelen, zijwaarts aan- en meenemen, dribbelen en weer terugspelen



h. bal aanspelen, medespeler komt de bal tegemoet, bal aannemen en met een ½ draai terug dribbelen om de pilin en weer aanspelen etc...



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

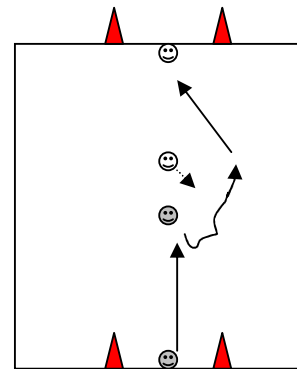


j. 1 passt op speler 2; deze neemt de bal met een ½ draai aan en passt op speler 3; speler 3 controleert en passt weer op speler 2. Na verloop van tijd wisselen van positie.



3) *Duel 1 : 1 met afwerken*

- Speler 1 speelt 2 aan en deze probeert te scoren op het andere doel etc. (speler 1 en 2 horen bij elkaar)
- Na 1 minuut wisselen van functie
- Eventueel toernooivorm: welk 2-tal behaalt de meeste punten?
- Let op het aan- en meenemen!



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

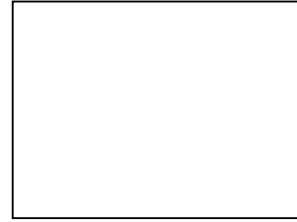
- Eventueel met/zonder keepers

Training 8

Technische Vaardigheidstest (zie 1^e trainingsblok)

1) *Warming-up: 6 tegen 2*

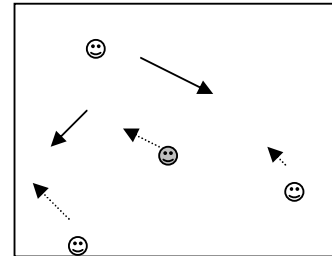
- Het 6-tal speelt op balbezit; 5 tot 8x samenspelen=punt
- Het 2-tal kan scoren door de bal buiten het vierkant te dribbelen
- Na 2 minuten wisselen van functie



2) **3 : 1 in de vrije ruimte**

1^e fase

B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan moeten zijn medespelers zich opstellen = "Positie kiezen" de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben naar beide kanten.



2^e fase

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

Uitvoeren:

3. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspeelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
4. Als dit voldoende wordt beheerst , vrijer en sneller oefenen.

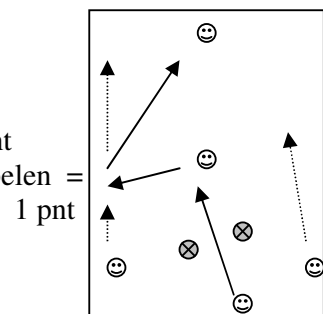
3) *Positiespel 5 : 2*

Bedoeling:

- Het kunnen behouden van de bal
- Het ontwikkelen van technische vaardigheden onder bepaalde voetbalweerstanden
- Spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger

Methodiek:

- 1) Vrij spel
- 2) Ruimte aanpassen
- 3) Wedstrijdvorm: 5 aanvallers 5 x samenspelen = 1 punt
verdedigers bal over korte zijde dribbelen = 1 punt
Belangrijk: situatief coachen
Variaties: 6 : 3 / 5 : 3 etc..... Aantal malen raken
- 4) 5 tegen 2 in een bepaalde formatie (zie tek.)



4) *Afwerkvorm naar keuze*

5) *Partijspel 4 : 4 op 2 doeltjes (zie blz 40 'Techniek in voetballen')*

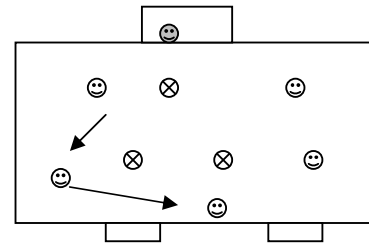
Training 2

Thema: Positie- Partijspel

E-pupillen

1) *Warming-up: 6 tegen 3 in het 16-metergebied*

- Het 6-tal speelt op balbezit (kunnen de keeper gebruiken)
- Het 3-tal probeert de bal af te pakken en te scoren op de grote goal (eventueel 2 kleine goaltjes)
- Wedstrijdvorm: bijv. 6 – 8 x samenspelen = punt



2) *4 : 2 in een afgebakende ruimte (15 – 15 meter)*

Taak van de aanvallers:

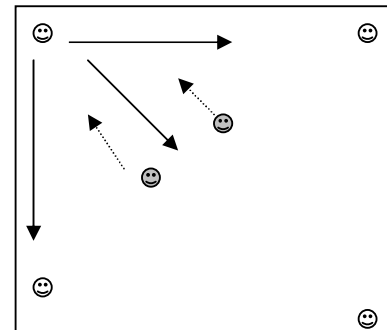
De balbezittende speler wordt door twee spelers in het midden genomen, zodat hij naar twee kanten = naar links en rechts afspeelmogelijkheden heeft (zie het positiespel 3 : 1). De vierde kiest positie tegenover de balbezittende speler, waardoor ook een dieptepass mogelijk is.

Er zijn nu die afspeelmogelijkheden:

- een schuine pass naar links;
- een schuine pass naar rechts;
- een dieptepass door het midden.

Dit positiespel uitvoeren:

- met aangepaste weerstand van de tegenstanders
- de weerstand opvoeren
- oefenvorm
- wedstrijdvorm: - het aantal directe passes aanvallers
- het aantal dieptepasses t.o.v. het aantal onderscheppingen verdedigers



3) *Afwerkvorm naar keuze*

4) *4 : 4 op 4 doeltjes (zie blz 41 'Techniek in voetballen')*

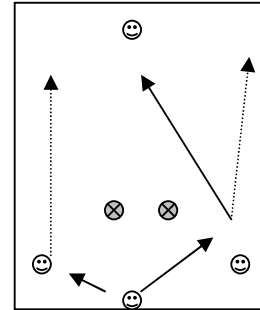
Training 3

Circuittraining

(zie Trainingsblok 2 training 3)



- 1) *Warming-up:* a. positie spel 3 : 1 (zie training 1)
 b. positie spel 5 : 2 (zie training 1)



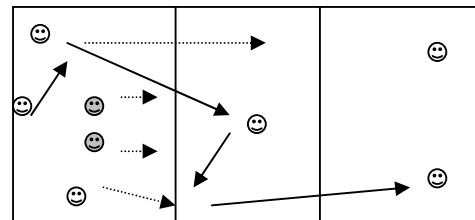
2) *Positiespel 4 : 2 in de vrije ruimte*

- Zorg voor een rechthoek als veld = diepte
- Men speelt nu in een bepaalde formatie; de spelers aan de zijkanten moeten nu steeds bijsluiten (zie 5:2)
- De ‘middelste’ spelers spreiden hun armen = betekent voor de spelers aan de zijkant → naast hem komen!
- Belangrijk: het veld zo groot mogelijk maken!
- Wedstrijdvorm: aantal ‘dieptepasses’ t.o.v. het aantal onderscheppingen (of dieptepasses door het midden)

3) *Afwerkvorm naar keuze*

4) *Positiespel in 3 vakken*

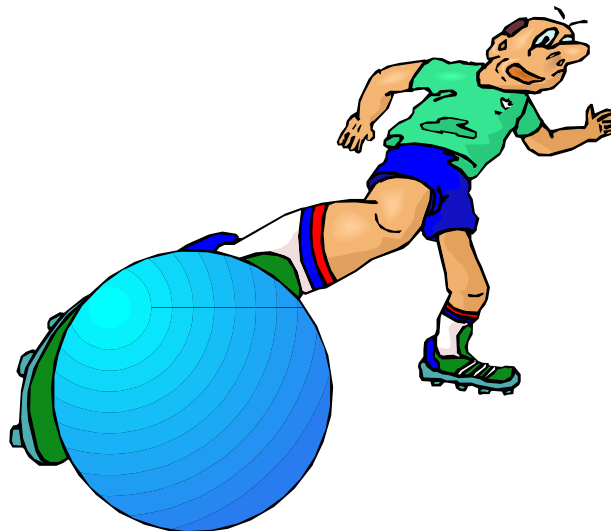
- Speler in het middenvak moet direkt kaatsen
- Twee spelers sluiten bij naar het andere vak



- Belangrijk: de ‘ruitformatie’ weer neerzetten in het andere vak!

NB misschien is deze vorm nog te moeilijk; wanneer men oefening 2 goed beheerst dan deze vorm uitvoeren!

5) *Partijspel 4 : 4 op een lang smal veld = diepte (zie blz 46 ‘Techniek in voetballen’)*

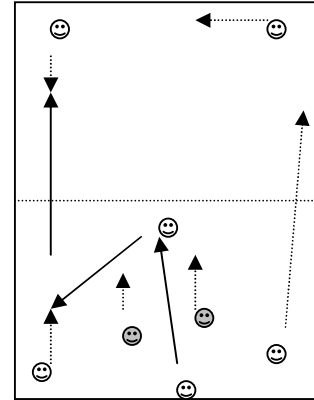


- 1) **Warming-up:** a. 4 : 2 in de vrije ruimte (overige spelers 1 : 1 of 5 : 2)
 b. 4 : 4 lijnvoetbal

2) **Positiespel 4 : 2 met 8 spelers** (of een vorm herhalen)

Organisatie:

- Combinatieafstand 4-tal = 15 tot 20 meter
- Combinatieafstand tot de spitsen = 25 tot 30 meter
- Met de verre pass sprinten 2 aanvallers en 2 verdedigers mee; 2 aanvallers blijven staan.
- De 2 spitsen bieden zich op het juiste moment aan
- Zorg weer voor een goede 'ruitformatie'



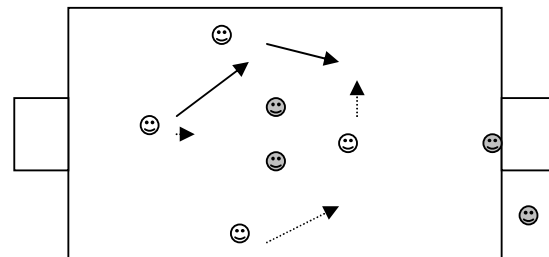
Methodiek:

- Aangepaste weerstand
- Weerstand opvoeren
- Verre wisselpass over de grond
- Verre wisselpass over de grond en door de lucht
- Wedstrijdvorm: hoe vaak geopend?

3) **Afwerkvorm naar keuze**

4) **Positiespel 4 : 2 met twee 4-tallen**

- Het 4 –tal probeert het 2-tal uit te spelen en te scoren op het doel met de keeper = speler
- Onderschept men de bal of is er gescoord, dan wisselen van functie
- Variatie: uitbreiden naar 4 : 3; de diepe spits krijgt een verdediger in de rug



5) **Partijspel 4 : 4 op 2 doelen zonder keepers** (zie blz 44 'Techniek in voetballen')

Training 7

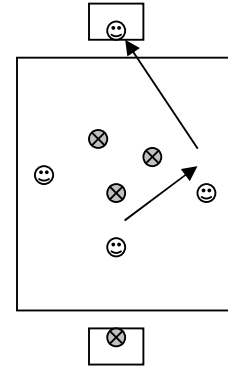
Thema: Positie- Partijspel

E-pupillen

1) *Warming-up: 4 : 2 met 8 spelers (zie training 5)*

2) *4 : 4 of 3 : 3 met 2 aanspeelpunten*

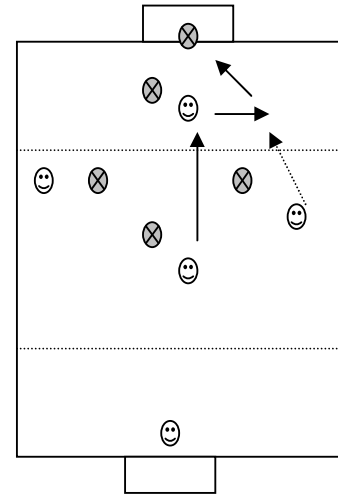
- Vlak achter de achterlijn in een klein vak staat een speler
- De ploeg krijgt 1 punt als men hem kan aanspelen en hij de bal in 1 of 2 balkontakten in het vak onder controle krijgt
- Na ieder punt wisselen van aanspeelpunt: bv hij die de eindpass geeft komt in het vak



3) *Afwerkvorm naar keuze*

4) *Partijspel 4 : 4 met een zône (met/zonder keepers)*

- Vrij spel, waarbij een score dubbel telt als men in de eindzône de bal overgespeeld heeft naar een teamspeler; Bijv. score na een dribbel = 1 punt
Score nadat men de bal in de eindzône naar een medespeler heeft gespeeld = 2 punten



5) *Een vorm van 4 : 4 naar eigen keuze*

Training 8

Technische Vaardigheidstest

