

BIJSCHOLING 16 juni 2003

VAK : VOETBAL

LESGEVERS : Hermans Guy - Noé Marc



Thema 1

Basics leeftijdseigen vormen voor leerlingen van 10 tot 14 jaar.



Thema 2

Basics leeftijdseigen vormen voor leerlingen van 14 tot 18 jaar.

Inhoudstafel

	TITEL	BLZ.
1	Enkele vuistregels -----	3
2	Leeftijdseigen doelstellingen voor leerlingen van 10 tot 14 jaar -----	4
	1. Basics -----	5
	2. Balvaardigheidsvormen -----	5
	3. Pass- en trapvormen -----	6
	4. Positiespelen (spelvormen) -----	10
	5. Duelvormen -----	11
	6. Wedstrijdvormen -----	12
3	Legende -----	13
4	Balvaardigheidsvormen + nuttige tips & oefenstof -----	14
5	Pass- en trapvormen + nuttige tips & oefenstof -----	21
6	Positiespelen (spelvormen) + nuttige tips & oefenstof -----	27
7	Duelvormen + nuttige tips & oefenstof -----	35
8	Wedstrijdvormen + nuttige tips & oefenstof -----	41
9	Leeftijdseigen doelstellingen voor leerlingen van 14 tot 18 jaar -----	47
	1. Basics -----	48
	2. Pass- en trapvormen -----	49
	3. Positiespelen (spelvormen) -----	53
	4. Duelvormen -----	54
	5. Wedstrijdvormen -----	55
10	Legende -----	56
11	Pass- en trapvormen + nuttige tips & oefenstof -----	57
12	Positiespelen + nuttige tips & oefenstof -----	65
13	Duelvormen + nuttige tips & oefenstof -----	75
14	Wedstrijdvormen + nuttige tips & oefenstof -----	83

Enkele vuistregels

- Spelvreugde en creativiteit zijn zeer belangrijk.
- Spelvreugde (FUN) : er moet “echt” gevoetbald worden en de kinderen leren al spelend.
- Niet teveel coachingspunten of doelstellingen in één les.
- Hou altijd rekening met een goede arbeid/rust verhouding.
- Eenvoudige organisatie vormen.
- Kinderen mogen en moeten fouten maken → beste leermoment.
- Fun → Iedere speler.
- Leerling speelt bijna de hele tijd.
- Leerling komt vaak aan de bal.
- Leerling krijgt veel scoringskansen.
- Leerling wordt aangemoedigd door coach.

LEEFTIJDSEIGEN DOELSTELLINGEN

VOOR LEERLINGEN VAN 10 TOT 14 JAAR.

- 1. Balvaardigheidsvormen**
- 2. Pass- en trapvormen**
- 3. Positiespelen (spelvormen)**
- 4. Duelvormen**
- 5. Wedstrijdvormen**

BASICS : leeftijdseigen vormen van 10 tot 14 jaar

Balvaardigheidsvormen

- In een afgebakende ruimte
- Duelvormen met tweetallen
- In een vierkant jongleren / aan- en meenemen van de bal

Pass- en trapvormen

- Passen, aannemen, meenemen en volgen
- Aanspelen in de voet – voet, kaats, diepte - diepte met 1 / 2 beweging
- Duel 1 : 1 – met voorzet en afwerken met schieten op doel

De Y-vorm + halve Y-vorm

Driehoek

Ruitvorm

Positiespelen

- In één ruimte (vierkant of rechthoek) – in 2 ruimtes (met of zonder kaatsers)
- Met vaste verdedigers – of met omschakeling (kaatsers)

4 : 2

5 : 2

5 : 5 + 2 kaatsers

4 : 4 elk team heeft 1 kapitein

4 + 4 kaatsers

4 : 2 met 3 teams

2 : 2 met 4 kaatsers

3 : 3 met 4 kaatsers

4 : 2 met 8 spelers

DUELVORMEN :

- Posities : duel 1 : 1 met de tegenstander recht voor je – loskomen van de tegenstander en 1 : 1 – openstaan met de rug naar de zijlijn en 1 : 1 – duel 1 : 1 en de tegenstander naast je.
- Scoren met lijnverdedigen – met klein doeltje – met groot doel en keeper – met inspelen van medemaat.

1 : 1

2 : 1

2 : 2

3 : 2

WEDSTRIJDVORMEN:

- Met 2 grote doelen en keepers, met 4 kleine doelen, lijnvoetbal..

4 : 4

5 : 5

6 : 6

7 : 7

4 : 4 + 2 K

5 : 5 + 2 K

6 : 6 + 2 K

8 : 8

PASS- EN TRAPVORMEN:

Pass- en traptechnieken.

- Binnenkant voet, in 1 tijd in de diepte.
- Inspelen over de grond.
- Een draaiende bal kunnen geven met de binnenkant van de voet.
- Een stiftbal kunnen trappen.
- Een vallende bal kunnen trappen.

DE VOORZET.

- De voorzet eerste paal (laag – half hoog)
- De voorzet tweede paal (stiftbal – lange voorzet)

AAN- EN MEENEMEN, VRIJLOPEN.

- Schuin uit de dekking komen en aannemen, kaatsen.
- Kunnen aannemen met de buitenste voet, onder druk en in beweging.
- Aanspelen in de diepte.
- Aanspelen in de voet, kaats en diepte.
- Aanspelen in de voet, kaats, diep lopen, afhaken en terug in de voet.
- Controle houden over de bal na het inspelen, gevolgd door aan – en meenemen, dribbelen, duel 1 : 1.
- Belangrijk : het verwerken van een bal die uit de lucht komt.
- Uitspelen van de 1 / 2 combinatie.

SCHIETEN OP DOEL.

- Keuze doortrappen of plaatsens van de bal.
- Schieten op een teruggelegde bal met de wreef.
- Lobben van de keeper.

POSITIESPELEN.

- Kunnen uitspelen van man méér situaties, het vinden van de vrije man en omgaan met een kleine ruimte.
- Hogere weerstanden.
- Inzichtelijk hogere eisen – omgaan met de wedstrijdweerstand ruimte – tijd – tegenstanders – medespelers.
- Positioneler werken – met 2 ruimtes – met meerdere kaatsers, meer medespelers en tegenstanders.
- Kunnen omgaan met handelingssnelheid.
- Vanuit een kleine ruimte kunnen openen naar een andere ruimte.
- Driehoekjes vormen.
- Kort spelen en dan lang kunnen openen op de 3e man of kaatser in een ander vak.
- Kaatsen in 1 tijd.
- Veranderen van kant.
- Rust en overzicht leren houden.










DUELVORMEN.

- Balbezit leren houden in het duel.
- Duलगewening doelgericht ontwikkelen.
- Omgaan met het duel zonder overtredingen te maken.
- Goed leren afschermen van de bal met de directe tegenstander in de rug, met de tegenstander naast je, met de tegenstander vóór je.
- Verdedigen voor doel.
- Ontwikkeling van kracht eigen lichaamsgewicht.

WEDSTRIJDVORMEN.

- Leren omgaan met de speelwijze van de tegenstander binnen de eigen positie, eigen linie en het totale team.
- Herkennen van het moment balbezit en de basisprincipes die hierbij gelden.
- Herkennen van het moment balbezit tegenpartij en de basisprincipes die hierbij gelden.
- Snel een beslissing kunnen nemen, om goed te kunnen inspelen of individuele acties
- Maken van de juiste keuzes.

LEGENDE

X	Speler van team in balbezit
O	Speler van team in balverlies
N	Neutrale speler
K	Keeper
Ⓚ	Kaatser
T	Trainer
	Passlijn
	Looplijn
	Dribbel
	Afwerken op doel
	Lange lob
	Korte lob, ingooi
	Kegel
	Potje
	Bal

Balvaardigheidsvormen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips :

- Prima opwarmingsvorm
- Veel ballen voor nodig (per leerling een bal)
- Kan op relatief kleine oppervlakte

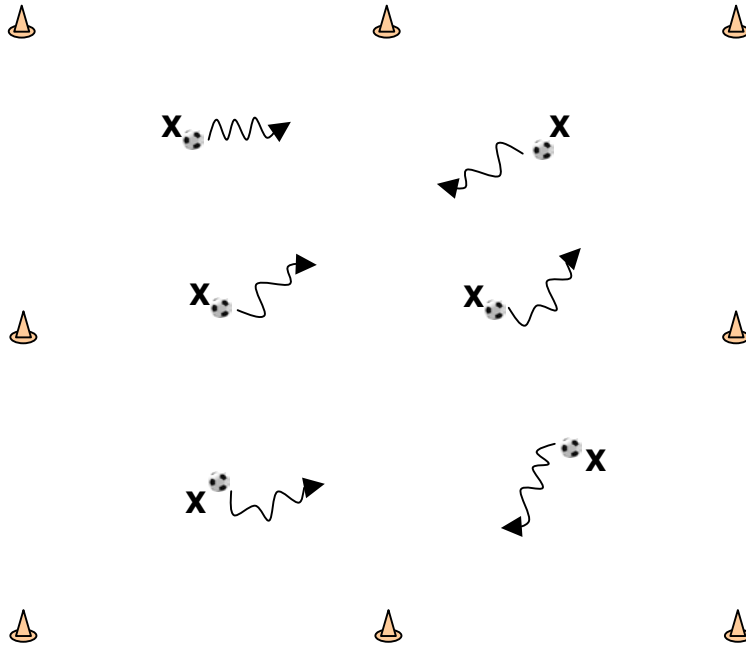
Integratie meisjes :

- Kan zonder problemen met andere leerlingen

A : balvaardigheidsoefening 1

Doelstelling :

- Dribbelen, drijven, kappen en draaien.



Organisatie : 8 kegels.

Voor iedere speler een bal.

Afmeting terrein : grootte afhankelijk van het aantal leerlingen.

Beschrijving : elke speler heeft zijn eigen pion.

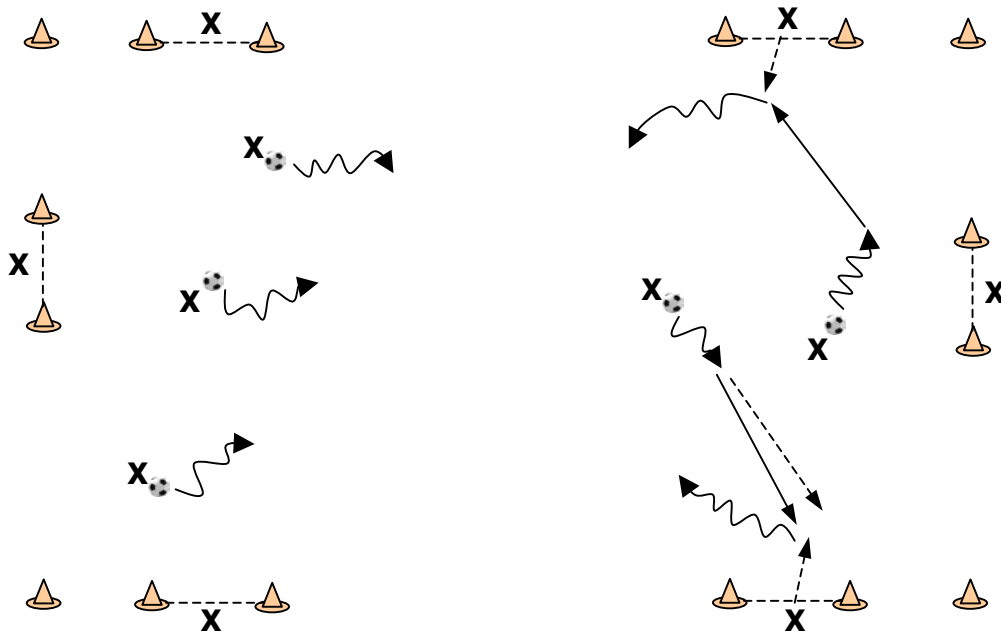
Door elkaar dribbelen in het vak, zonder elkaar te raken.

- Op signaal (verhaalvorm) naar pion en koppen/draaien → diverse technieken. Je kan in deze vorm de diverse balvaardigheidstechnieken afwisselen met spelletjes.
- 2 tikkers proberen de bal af te pakken en buiten het vierkant te brengen. Wie heeft als laatste de bal ?
- Per 2 spelers 1 bal. Duel 1 : 1, probeer rond zoveel mogelijk pionnen te dribbelen. Wie dribbelt als eerste rond 3 pionnen ?
- Spelers proberen met de bal ruimte over te steken.
1 of 2 tikkers proberen dit te verhinderen. Wie blijft over?

B : balvaardigheidsoefening 2

Doelstelling :

- Dribbelen, drijven, aan- en meenemen, kappen / draaien.



Organisatie : 16 kegels (zie tekening).

Afmeting terrein : (vierkant) grootte afhankelijk van het aantal leerlingen.

Voldoende ballen.

6 zones ; zie stippellijn.

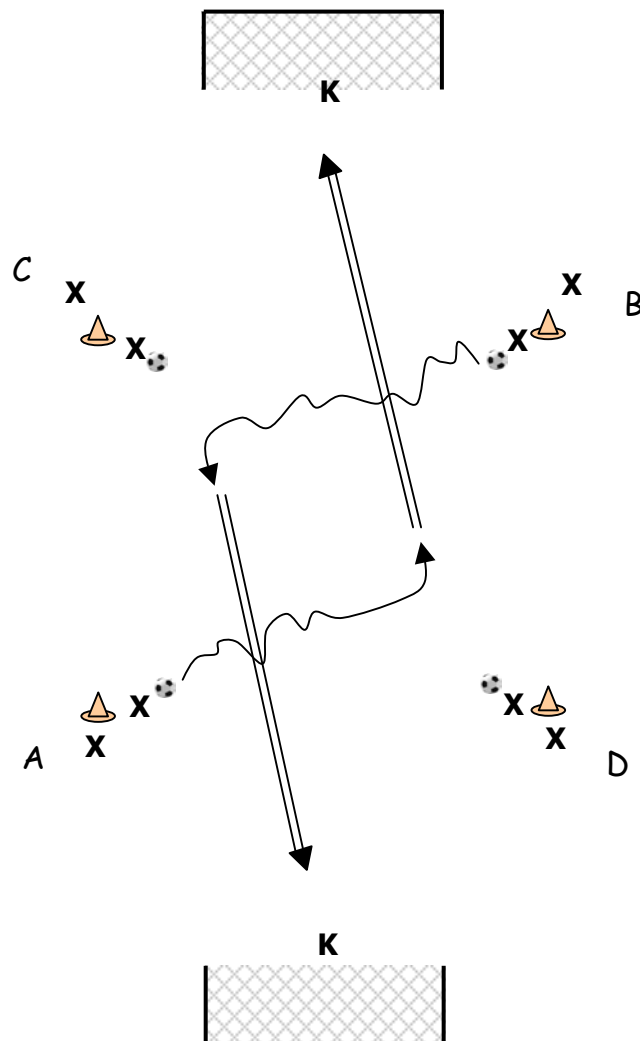
Beschrijving : 5 spelers met bal in het vierkant, 6 spelers aan de buitenkant van het veld.

- Door elkaar dribbelen met de bal, medespeler aan de buitenkant zoeken, spelen en wisselen van plaats.
- Idem, nu speler buitenkant aanspelen, speler kaatst bal terug en verder dribbelen diverse kap- en draaibewegingen in de rechthoek.
- Inspelen van de speler aan de buitenkant, passief verdedigen, speler aan de buitenkant doet passeer/schijnbewegingen.
- De speler aan de buitenkant verdedigt een zone tussen 2 pionnen: de speler met de bal probeert over de lijn te dribbelen.
Wanneer de verdediger de bal veroverd wordt ertussen beide gewisseld.
 1. Wie staat er na 5 minuten nog aan de buitenkant ?
 2. Wie dribbelt er als eerste 5x een tegenstander ?
- De spelers dribbelen de bal in het vierkant, ze kunnen de bal daarbij doorspelen naar een speler aan de buitenkant die vervolgens in het vierkant dribbelt. 2 à 3 tikkers proberen de ballen te veroveren en buiten het vierkant te brengen.
 1. Binnen welke tijdspanne slagen ze daarin ?
 2. Welke tikkers winnen de wedstrijd ?

C : balvaardigheidsoefening 3

Doelstelling :

- Aanleren schijn- en passeerbewegingen.



Organisatie : 4 kegels.
2 doelen.
Veel ballen.

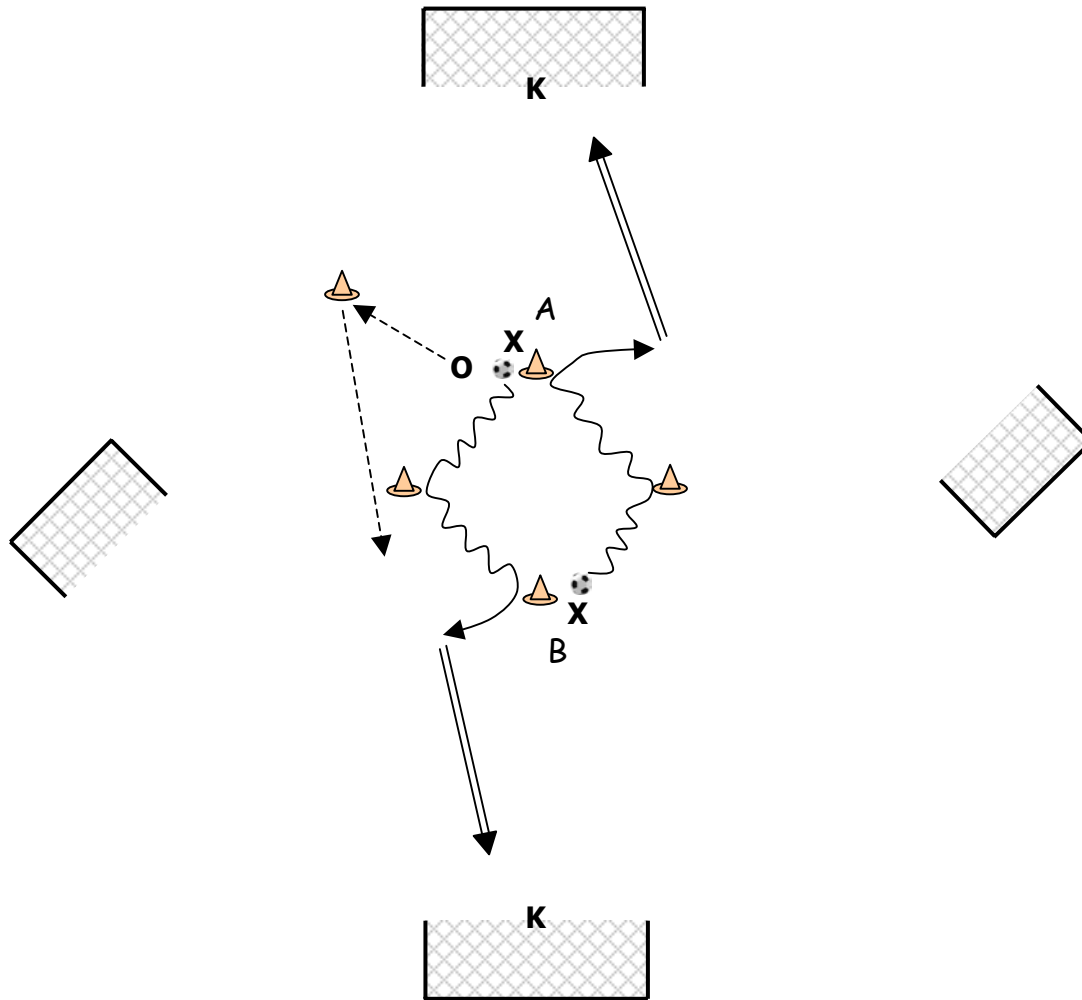
Beschrijving :

- A en B dribbelen elkaar, doen een passeerbeweging en schieten op doel. Vervolgens dribbelen C en D naar elkaar, doen een passeerbeweging en schieten op doel. We schuiven steeds klokgewijs door. Diverse schijnbewegingen.
- A en D hebben de bal : duel 1 : 1 met B en C.
De aanvaller werkt af in het grote doel ; de verdediger kan scoren door over de lijn tussen de 2 pionnen te dribbelen.

D : balvaardigheidsoefening 4

Doelstelling :

- Aanleren schijn- en passeerbewegingen.



Organisatie : 5 kegels.
Veel ballen.
2 grote doelen.
2 kleine doelen.
2 kleuren van hesjes.

Beschrijving :

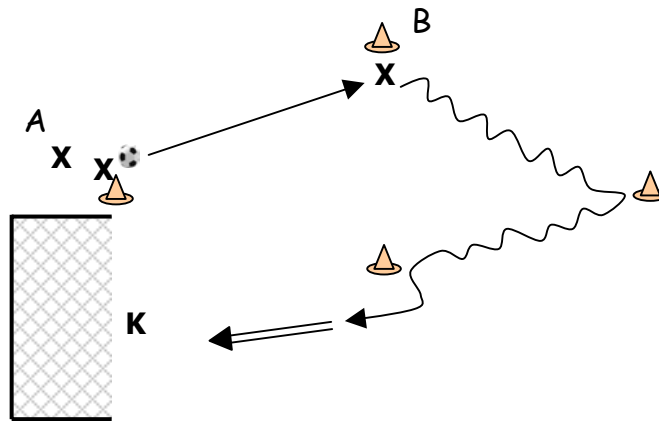
- Beide starten tegelijkertijd : A en B.
- Naar pion dribbelen, kappen, naar pion dribbelen, passeren en afwerken op doel.
→ Diverse technieken.
- Medespeler stopt op gelijke hoogte, speler zonder bal tikt met de hand de pion en probeert de bal te veroveren.
De verdediger scoort in het kleine doeltje !
- Idem, met 1 : 1 situatie tegenstander voor je.

Tip : zorg ervoor dat je verschillende organisaties naast elkaar hebt staan : alle spelers moeten constant in beweging te zijn.

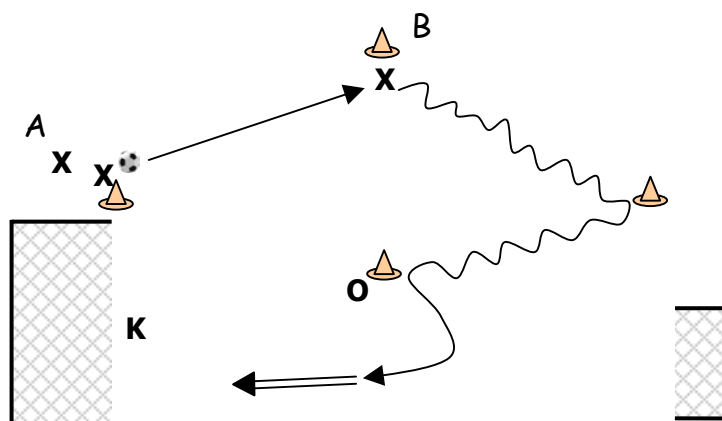
E : Balvaardigheidsoefening 5

Doelstelling :

- Verbeteren van balvaardigheid en voetbalcoördinatie.
- Aanleren schijnbewegingen.



1 : 1



Organisatie : 4 kegels per organisatie.
1 groot doel + 1 klein doeltje of netje per organisatie.
Veel ballen.

Beschrijving :

- A speelt B in, B draait door, loopt tot aan de pion, kappen/draaien, dribbelen tot aan de pion, schijnbeweging en schieten.
 - Diverse kap- en draaibewegingen.
 - Diverse schijn- en passeerbewegingen.
 - Diverse trapechnieken.
- Idem, maar na het draaien duel 1 : 1 met verdediger.
Verdediger kan scoren in het netje of het kleine doeltje.

Winmoment : welke speler scoort het eerst 3 doelpunten.

Pass- en trapvormen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips bij pass- en trapvormen.

- Prima als opwarmingsvorm, gecombineerd met allerlei nuttige inloepoefeningen.
- Laat het niet te lang duren → verminderde concentratie.
- Best in het begin van je les.
- Gebruik geen kegels maar platte potjes.
- Zet leerlingen zo neer dat er praktisch altijd beweging is → goede voorbereiding.
- Varieer je afstanden : kort – lang naargelang de kwaliteit – kracht – doelstelling.
- Met veel leerlingen :
 - Zowel links als rechtsom starten (2 kanten).
 - Zet 2 vormen uit.
- Met weinig leerlingen :
 - Start aan één kant.
 - Laat leerlingen soms bij een potje staan.
- **SUPERTIP** : hou het eenvoudig !
↳ **KISS** (“Keep It Simple Stupid”)

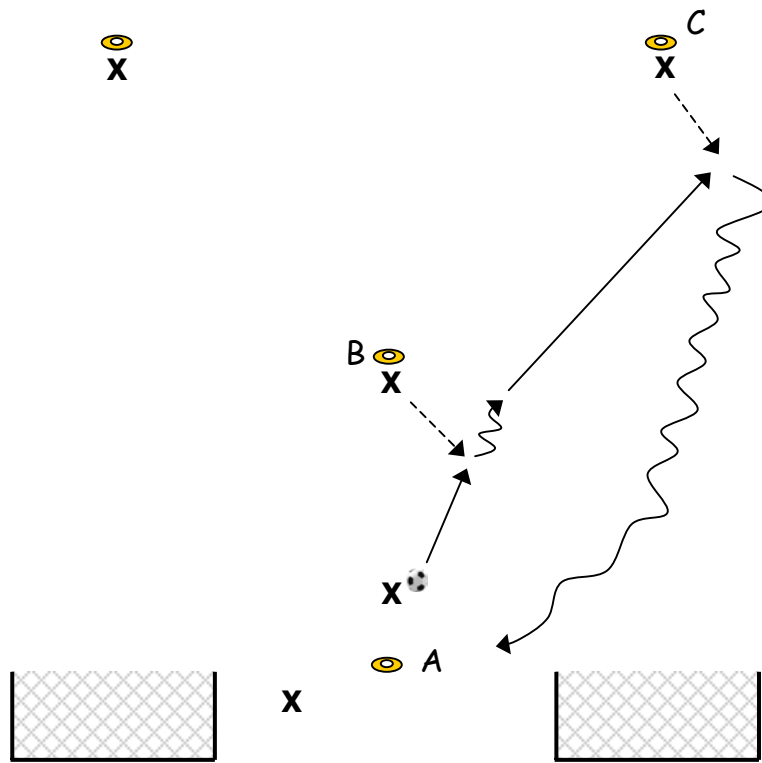
Integratie van meisjes :

- Pas je afstanden aan, (kleiner maken)
- Je kan in 2 groepen trainen : groep meisjes en groep jongens.
- Gebruik voor meisjes ballen maat 3.
- Gebruik voor jongens ballen maat 4.
- Zet ook eens jongens die goed kunnen voetballen bij de meisjes zodat de meisjes ook goede passes krijgen..

A : Y-vorm (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Verbeteren van het passen en trappen.



Organisatie : 4 potjes.
2 grote doelen.
7 tot 12 leerlingen per Y-vorm.

Beschrijving : A speelt op B, B draait door, pass op C.
Men start afwisselend rechts en links.
Zie variaties

Variaties : * Aanname
* Kaats
* Kaats + 1 / 2
* Kaats + afwerken

Afstanden : A – B : 10 m
B – C : 15 m

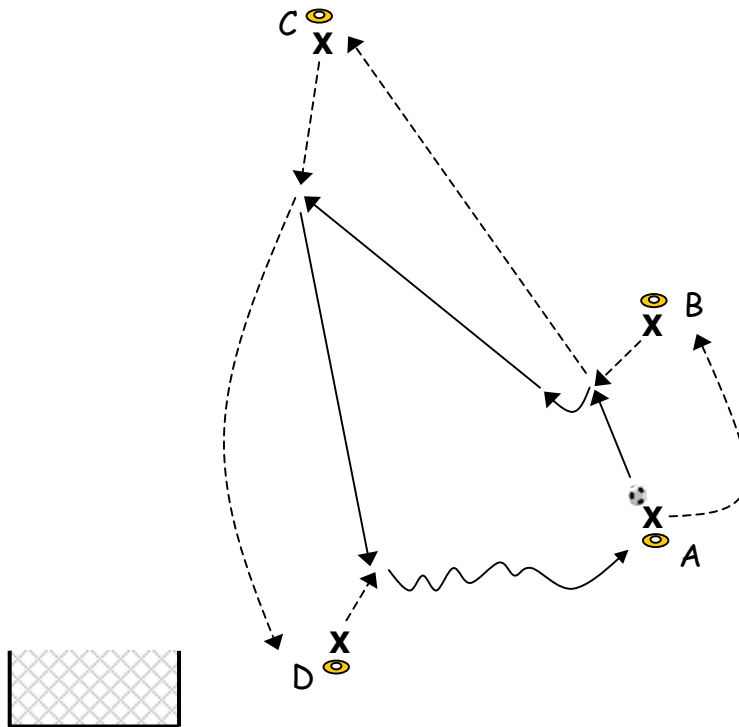
Wissels: A – B – C -A
De Y-vorm is een basisvorm, waar heel wat in vervat zit.
Deze vorm kan men op verschillende manieren verder uitbouwen.
Vorm is geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

Variaties: Met duel 1 : 1, 2 : 1, met afwerken op doel...

B : halve Y-vorm (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Passen en trappen, aan- en meenemen met beide voeten.



Organisatie : 4 kegels.
Voldoende ballen.
Minimum 8 leerlingen.
1 klein doeltje.

Beschrijving : links en rechts uitvoeren:

- A speelt in op B, B draait weg en speelt in de loop van C, C speelt de
 - A speelt in op B, B kaatst op A, A speelt in op C.
 - Idem, maar B doet een 1 / 2 met C.
- Onderlinge afstanden C en D en soort bal : wreefbal – vallende bal.
Naast D een doeltje plaatsen waarop kan afgewerkt worden.

Winmoment : 2 groepen.

Elke groep 1 kant : wie scoort binnen de 5 minuten de meeste doelpunten?
Daarna wisselen van kant en opnieuw.
Wie de meeste doelpunten (samen) heeft gemaakt wint.

Afstanden : A – B : 10 meter
B – C : 15 meter
C – D : ± 20 meter

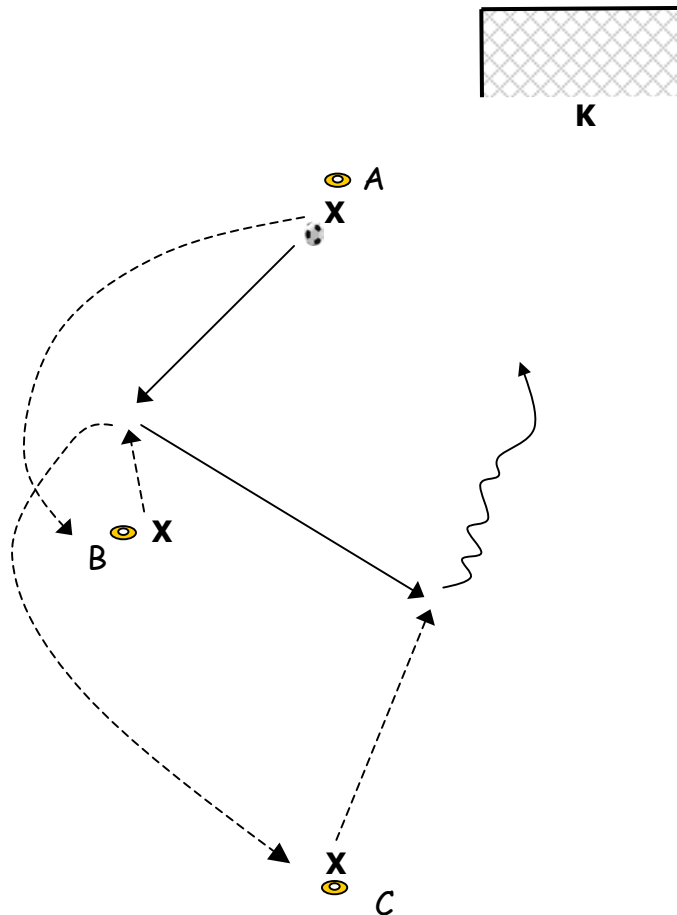
Wissels : doorschuiven = bal volgen.

Tip : zet **altijd** 2 vormen uit.

C : driehoek (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Verbeteren van passen én trappen
- Aan- en meenemen van de bal én afwerken.



Organisatie : 3 potjes.
Voldoende ballen.
1 groot doel.
Minimum 8 leerlingen per organisatie.

Beschrijving : A speelt bal schuin op B, B doet controle én speelt naar C, C doet controle én dribbelt met de bal.

Variaties : C werkt af op doel met keeper.
Links én rechts uitvoeren.

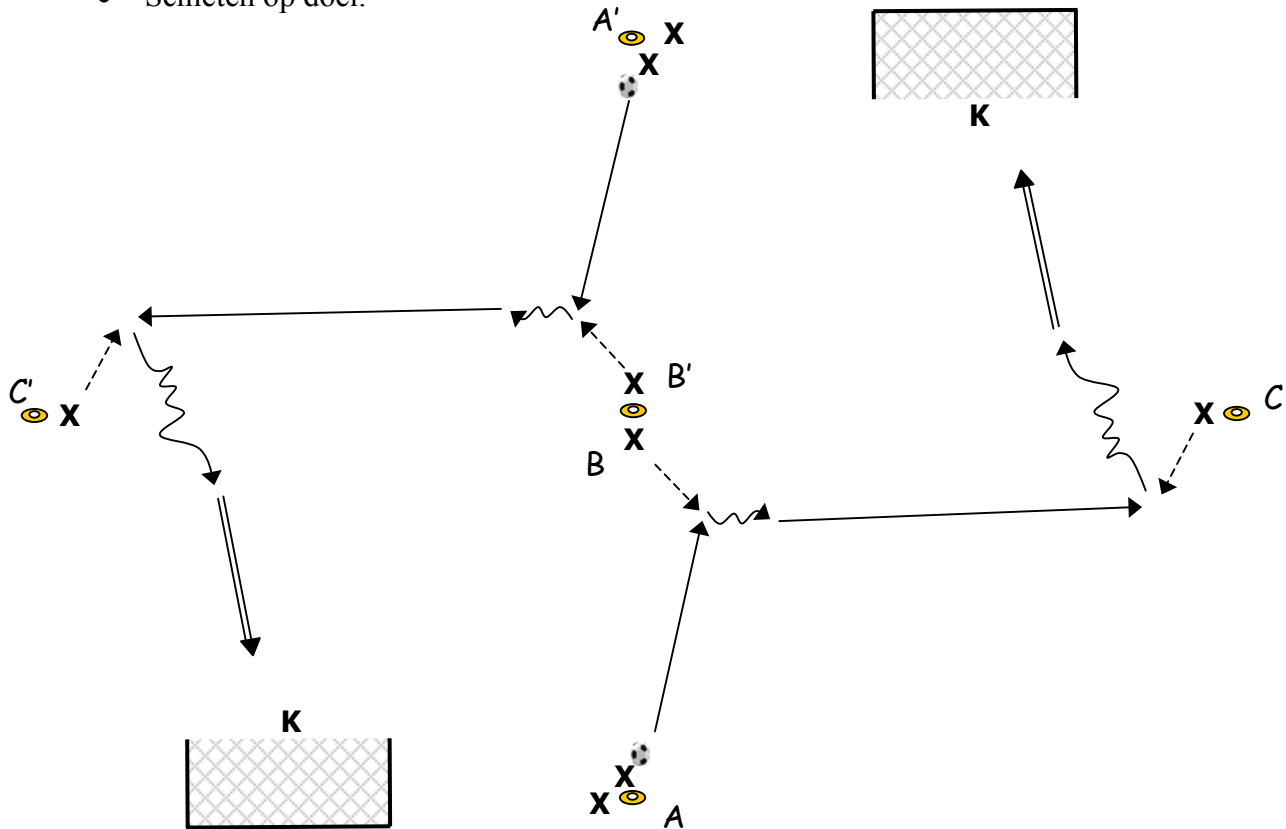
Afstanden : A – B : ± 10 meter
C - C' : ± 15 meter

Wissels : 2 ploegen
Wie scoort het eerst 5 doelpunten ?
Wie scoort de meeste doelpunten binnen de 3 à 5 minuten ?

D : ruitvorm (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Verbeteren passen en trappen.
- Aan- en meenemen met beide voeten.
- Schieten op doel.



Organisatie : 5 potjes.
2 doelen.
Veel ballen.
Minimum 10 tot 16 leerlingen + 2 keepers.

Beschrijving : we starten langs beide kanten.
• A speelt naar B, B maakt controle en speelt door naar C, C doet controle én werkt af.
Idem voor A' – B' – C'.

Variaties : • B vraagt bal in de diepte.
• Er komt één verdediger naast het doel die inkomt (duel 1 : 1)
• Links en rechts uitvoeren.

Afstanden : A – B : 10 meter
B – C : 15 meter

Wissels : A – B – C – A
A' – B' – C' – A'

Winmoment : keepers tegen spelers → 20 pogingen : er dient 5x gescoord te worden.

Positiespelen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips bij positiespelen.

- Ideale spelvorm voor sfeer én beleving.
- Leerlingen ervaren dit als zeer aangenaam.
- Regelmatig herhalen, progressief van zeer eenvoudig tot zeer moeilijk.
- Pas de grootte van je vierkantjes of rechthoeken aan :
 1. Kwaliteit én niveau.
 2. Aantal leerlingen.
 3. Doelstellingen.
 4. De ruimte die je hebt.
- Weinig materiaal voor nodig.
- Altijd voldoende ballen klaar leggen.
- Zorg voor drie verschillende kleurvestjes.
- Kan zeer goed in de zaal gedaan worden.
- Zet goede voetballers bij elkaar. Idem met de minder goede.
- Let op arbeid/rust verhouding.

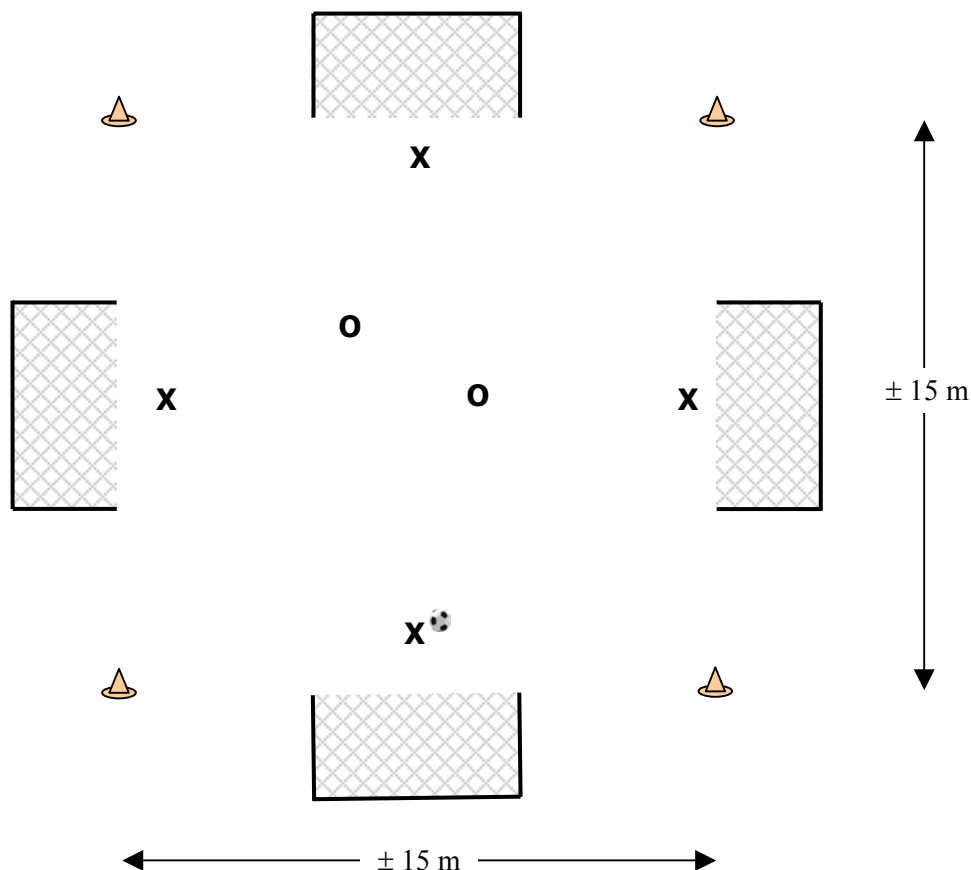
Integratie van meisjes :

- Maak je rechthoeken of vierkanten groter.
- Jongens samen, meisjes samen.
- Bij duo's : zet één meisje en één jongen samen.
- Bij meisjes meestal vrij spel → geen beperkingen opleggen.

A : Positiespel 4 : 2

DOELSTELLING :

- Balbezit leren houden.
- Verdedigers : door een goede samenwerking de bal veroveren.
- Sfeer en beleving.



Organisatie : 4 kegels.
4 minidoeltjes (zie variaties 1).
Voldoende ballen.
Afmeting terrein : 15 m x 15 m.

Beschrijving : viertal speelt op balbezit → vrij spel.
Tweetal probeert de bal te onderscheppen.

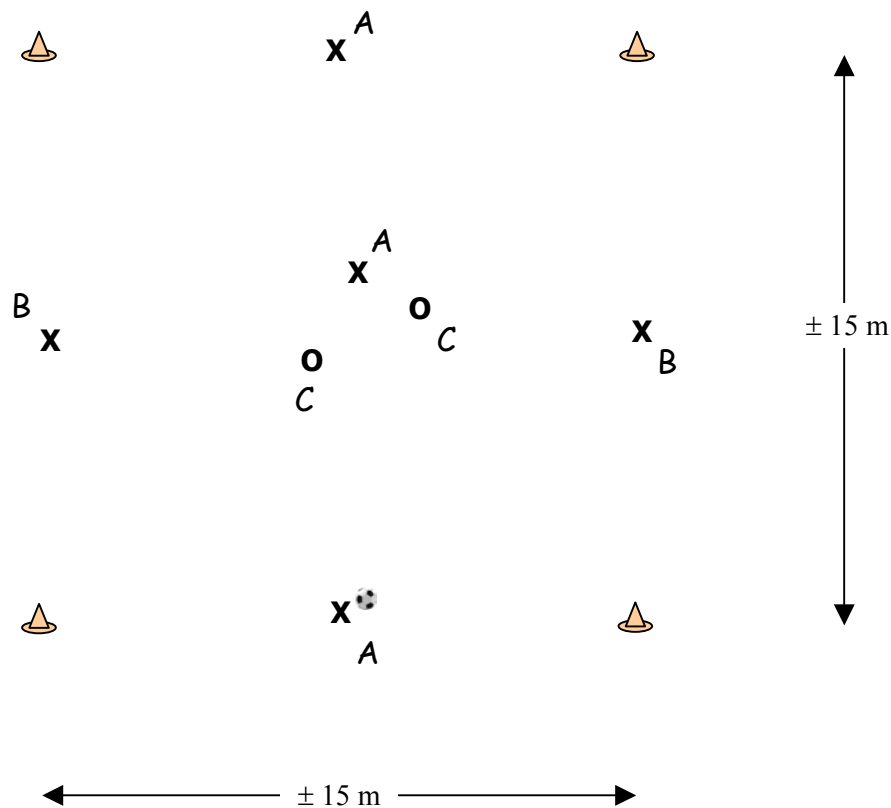
Methodische stappen : vrij spel → maximum in 2 tijden.

- Variaties :**
1. Maak 3 duo's + 4 doeltjes.
Wie scoort het meest bij 5 balrecuperaties ?
 2. Balbezitters kunnen na 5x rondspelen ook scoren.

B: Positiespel 5 : 2

DOELSTELLING :

- Balbezit houden via goed positiespel.



Organisatie : 4 kegels.

Afmeting terrein : ± 15m x ± 15m.

Beschrijving : vrij spel.

Na foute pass wisselen.

Extra man in het midden.

Driehoekje maken.

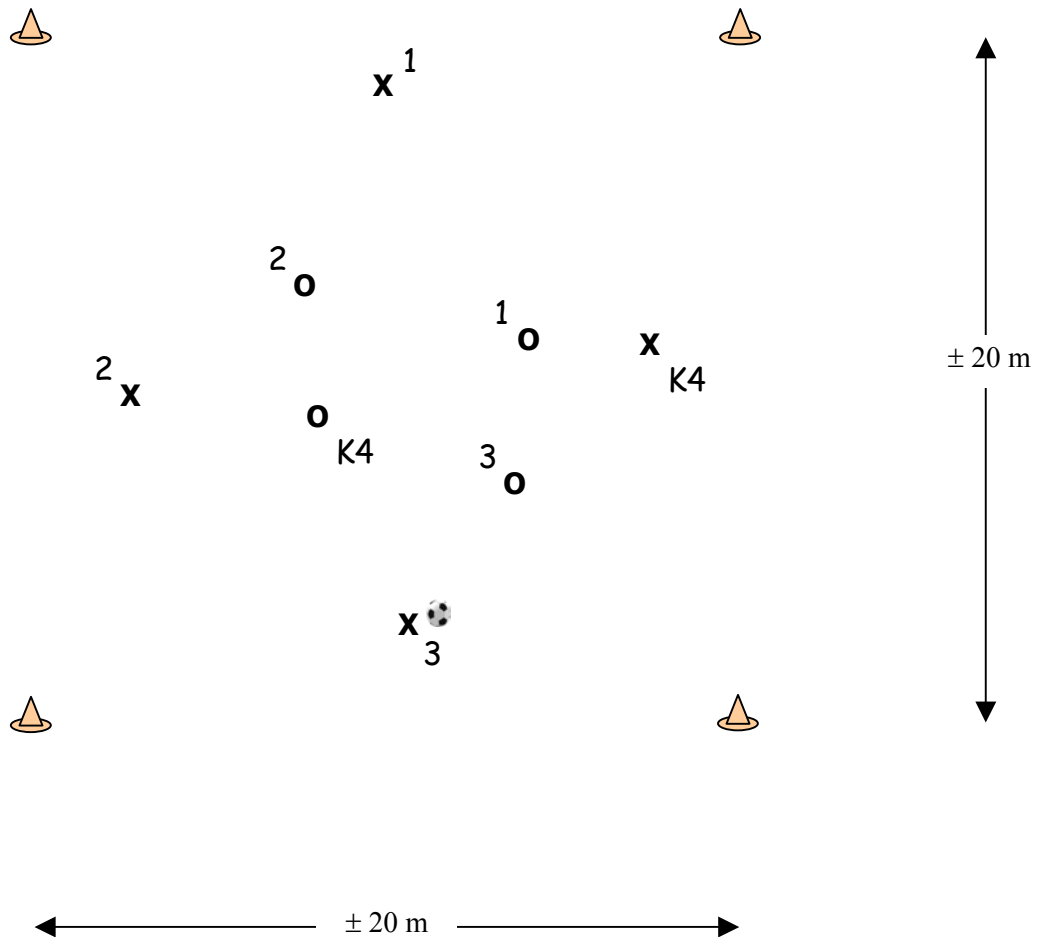
- Variaties :**
1. Na 15x rondspelen blijft één duo 1x langer staan.
 2. 3 Duo's met 1 neutrale speler
(neutrale speler blijft altijd meedoen bij balbezit).

Tip : bij vaste neutrale speler : geef deze leerling altijd een hesje.

C : Positiespel 4 : 4 (balbezit spelen met kapitein)

DOELSTELLINGEN :

- Balbezit leren houden.



Organisatie : 4 kegels.
2 kleuren hesjes.
Voldoende ballen.
4 minidoeltjes (als variant).

Beschrijving : 2 ploegen van 4 spelers ; in elk team een kapitein.
Tracht als ploeg balbezit te houden + je kapitein aan te spelen = aan 1 punt.

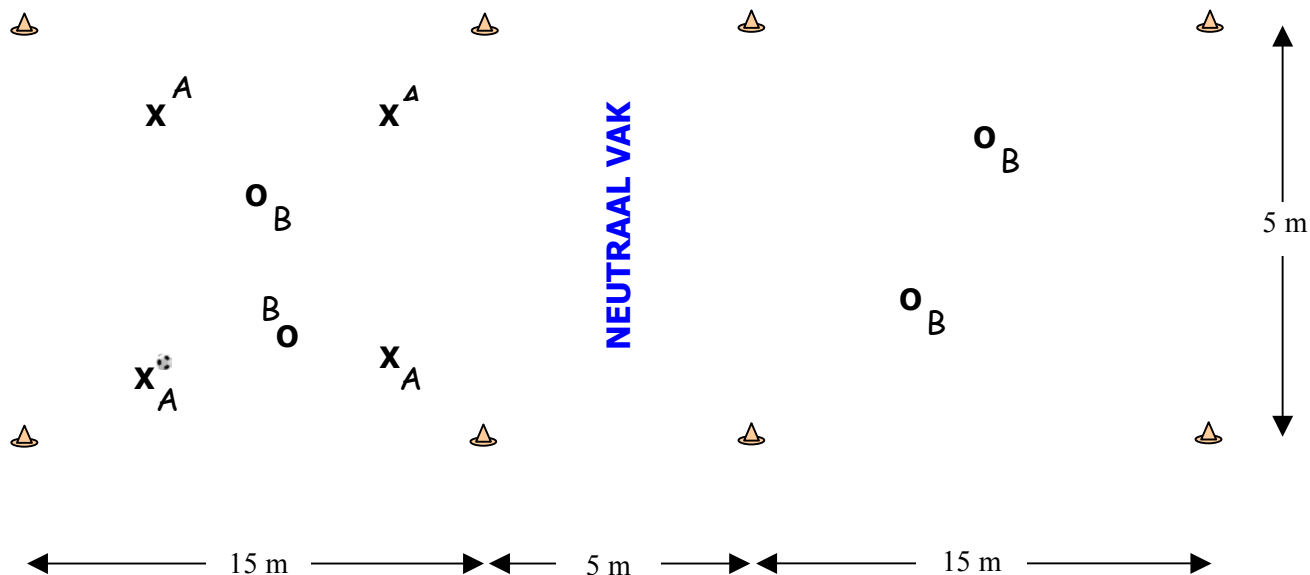
Variaties :

1. Bij 2x aanspelen van de kapitein kan je scoren op één van de minidoeltjes.
2. Maximum 4 tijden.
3. Wissel regelmatig de kapitein.

D : Positiespel 4 : 2 met acht spelers

DOELSTELLING :

- Balbezit houden.
- Omschakeling balbezit → balverlies.



Organisatie : 8 kegels.

Afmeting terrein : 2 vakken van 15 x 15 m en een neutraal vak van 5 m.

Veel ballen.

2 x 4 kleuren hesjes.

Beschrijving : 4-tal speelt op balbezit tegen 2-tal (B).

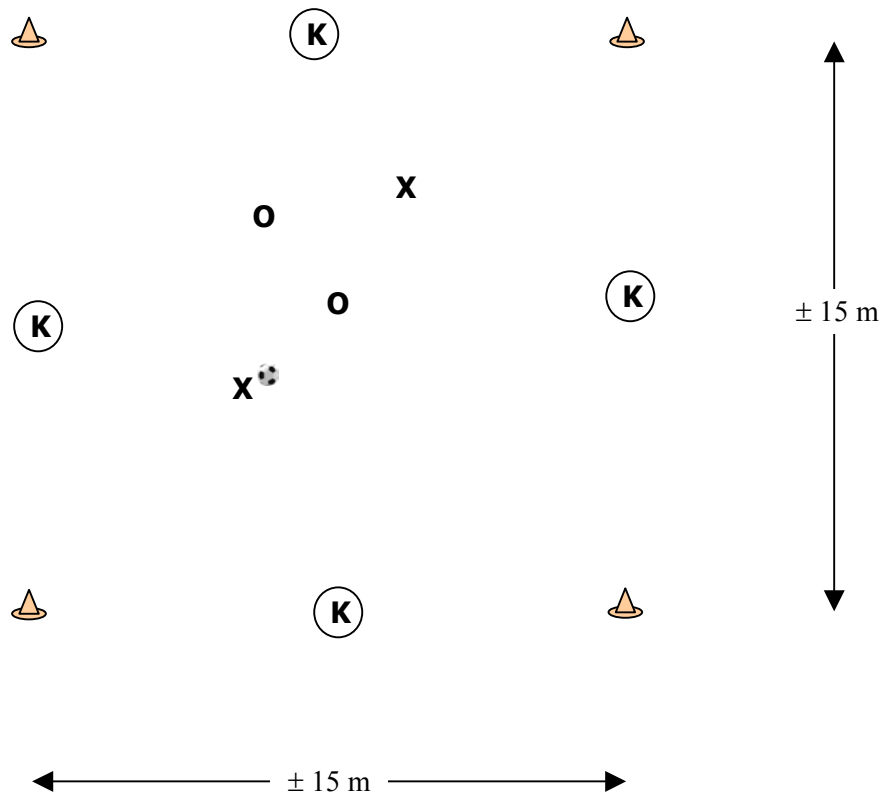
Bij balrecuperatie van B gaat de bal naar ander vak.

2 Spelers van B sluiten bij en 2 spelers van A. Opnieuw 4 : 2 in ander vak.

E : Positiespel 2 : 2 / 3 : 3 + 4 kaatsers

DOELSTELLING :

- Balbezit houden.
- Directe omschakeling.



Organisatie : 4 kegels.

Afmeting terrein : 15 m x 15 m.

Voldoende ballen.

2 kleuren hesjes.

Beschrijving : 2-tallen houden balbezit en kunnen 4 kaatsers gebruiken.

Vrij spel voor 2 tallen.

Maximum 2 tijden voor kaatsers.

Kaatser naar kaatser mag 1x.

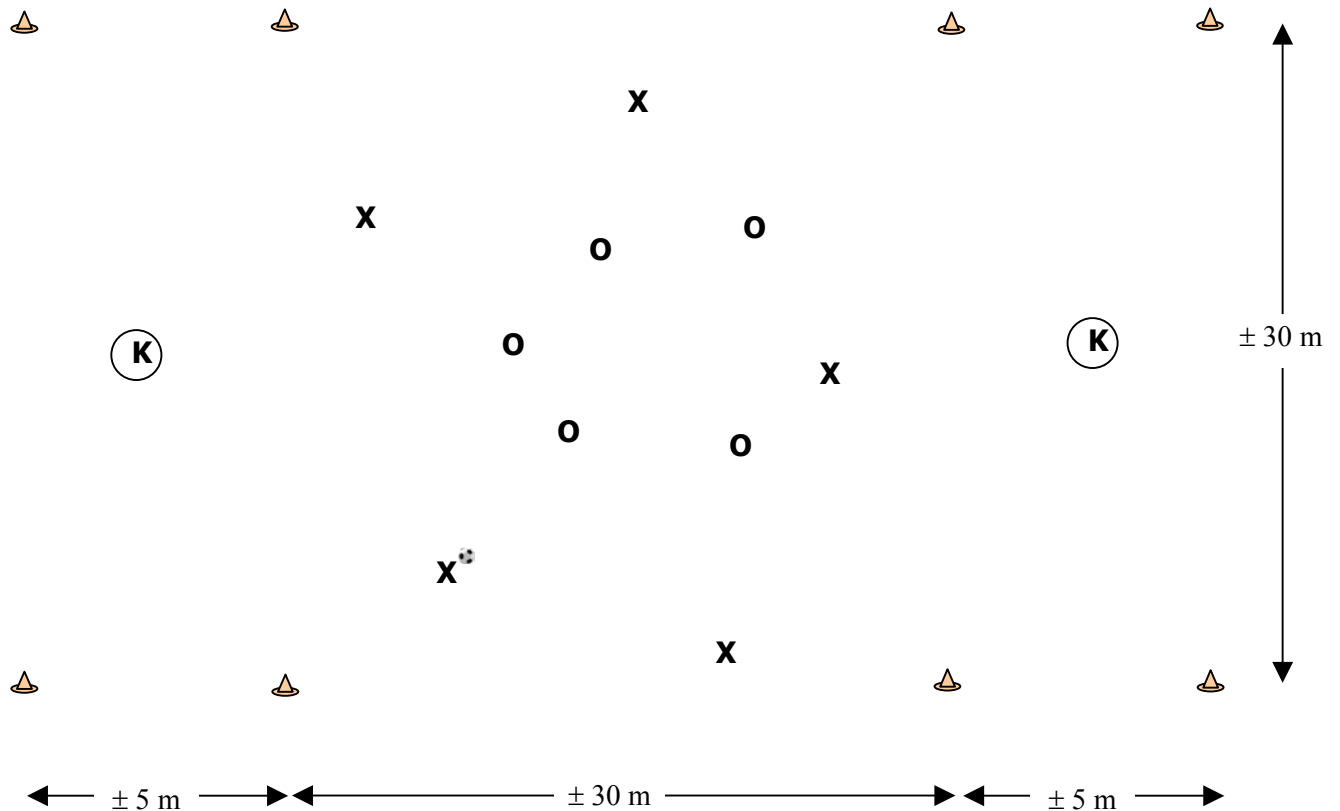
Variaties :

1. 4 : 4 + 4 kaatsers = 25 x 25 m.
2. 3 : 3 + 4 kaatsers → pas ruimte aan.
3. Kaatser naar kaatser mag niet.
4. Elke ploeg heeft 2 vaste kaatsers.
5. Wie kan in één spel alle 4 kaatsers aanspelen ?

F : Positiespel 5 : 5 + 2 kaatsers

DOELSTELLING :

- Omgaan met kleine ruimte.
- Handelingsnelheid.



Organisatie : 10 potjes.

Afmeting terrein : ± 30 m x ± 30 m en 2 vakken voor kaatsers van ± 5 m.

2 x 5 kleuren hesjes.

Voldoende ballen.

Beschrijving : 5 : 5 / vrij spel.

Kaatsers maximum 2 tijden.

5-tal houdt balbezit en kan daarbij de 2 kaatsers gebruiken.

5 metervak is alleen voor de kaatsers.

- Variaties :**
1. Bij 2x aanspelen van de kaatsers = 1 punt.
 2. Wissel regelmatig de kaatsers.

Duelvormen

Duel 1 : 1

Duel 2 : 2

Duel 3 : 3

Nuttige tips en oefenstof.

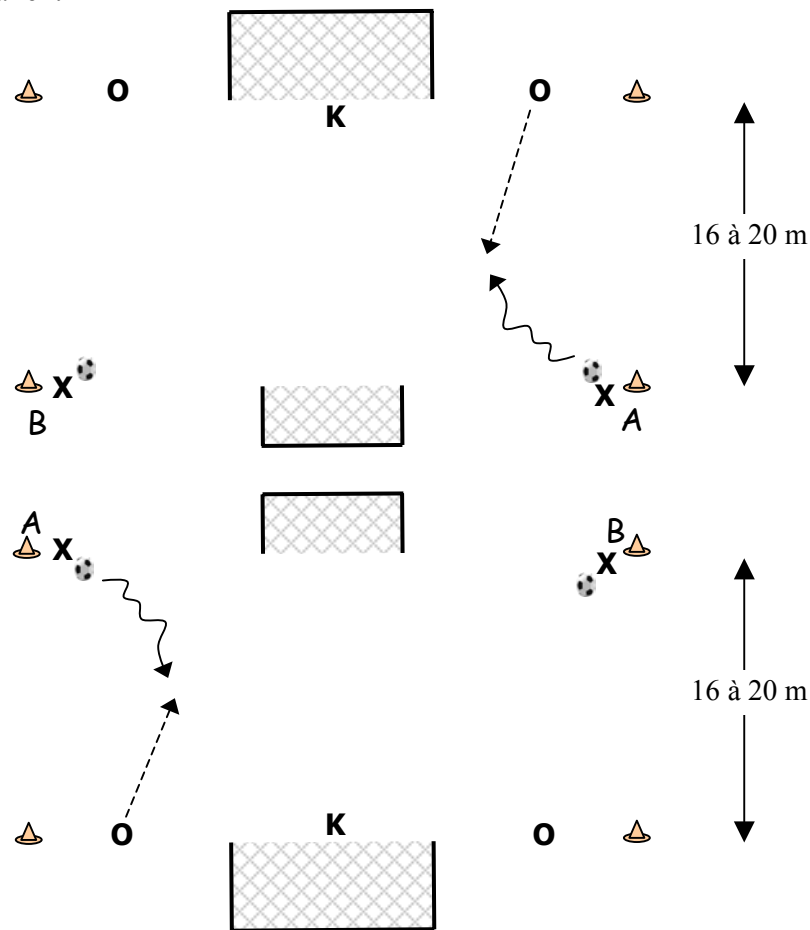
Enkele nuttige tips bij duelvormen.

- Nooit te lang laten duren ; gevaar voor weerstandstraining.
- Pas op met de grootte van je veldjes.
- Hier kan je zeer goed gedifferentieerd werken.
- Scherp begeleiden → geen harde tackles toelaten.
- Veel in toernooivorm doen → sfeer en beleving.
- Altijd winnaars en verliezers voorzien ; verliezers doen opdracht !
- **Integratie van meisjes :**
 - 1/1 Duels → meisjes / meisjes.
→ jongens / jongens.
 - Bij 2 : 1 duo → 2 meisjes tegen 1 jongen.
 - Bij gelijkheid in aantallen (2 : 2, 1 : 1, 3 : 3) → meisjes tegen meisjes
→ jongens tegen jongens.

A : Duelvorm 1 : 1 (tegenstander vóór je)

DOELSTELLING :

- Verdedigen voor doel.
- Passeeracties maken.



Organisatie : 2 grote doelen.
2 kleine doelen.
2 keepers.
Afmeting terrein : 2 veldjes van 2 x 16 m.
Voldoende ballen.
2 kleuren hesjes.

Beschrijving : A start 1 : 1 duel met verdediger, daarna start B 1 : 1 met verdediger ;
aanvaller (B of A) scoort op groot doel ; verdediger op klein doeltje.

Wissels : de aanvaller wisselt steeds met de verdediger.
Na 4x wisselt A met B.

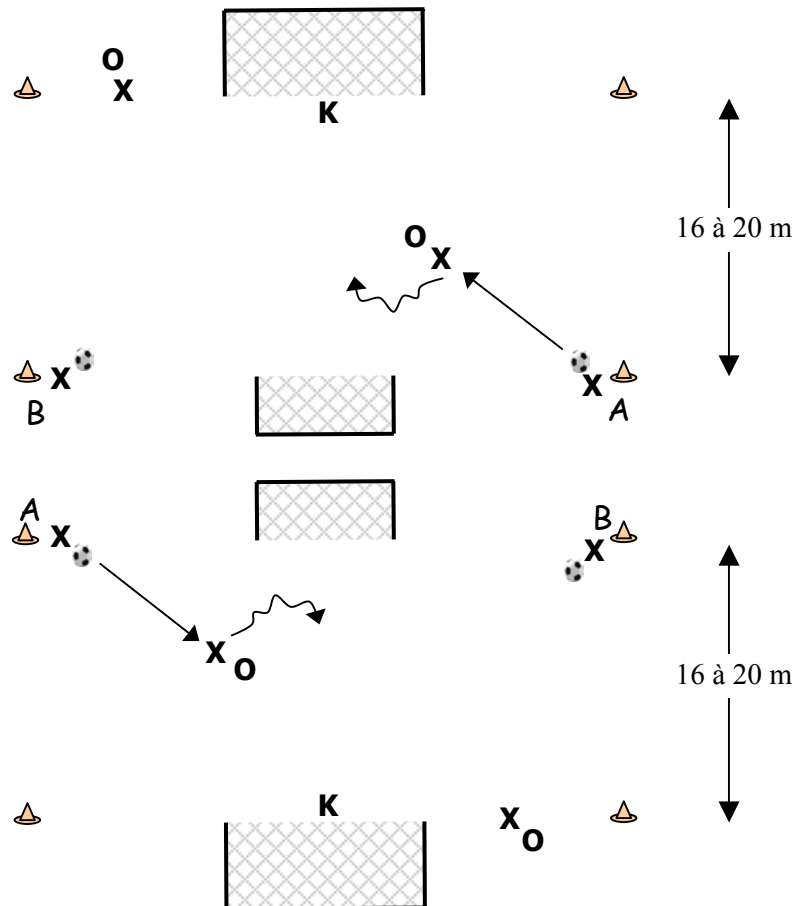
Tip : let op de arbeid/rust verhouding.

Variaties : • 2 : 1
• Duel duurt maximaal 30 seconden.
• 10 ballen per ploeg (tornooi).

B : Duelvorm 1 : 1 (tegenstander in de dekking).

DOELSTELLING :

- Verdedigen voor doel.
- Balbezit houden met tegenstander in je rug.



Organisatie : 2 grote doelen.
2 kleine doelen.
2 keepers.
Afmeting terrein : 2 veldjes van 2 x 16 m.
Voldoende ballen.
2 kleuren hesjes.

Beschrijving : A speelt in op aanvaller die verdediger in de rug heeft ; daarna start B.

Wissels : na 10 ballen (5 bij A en 5 bij B) worden aanvallers verdedigers en omgekeerd.

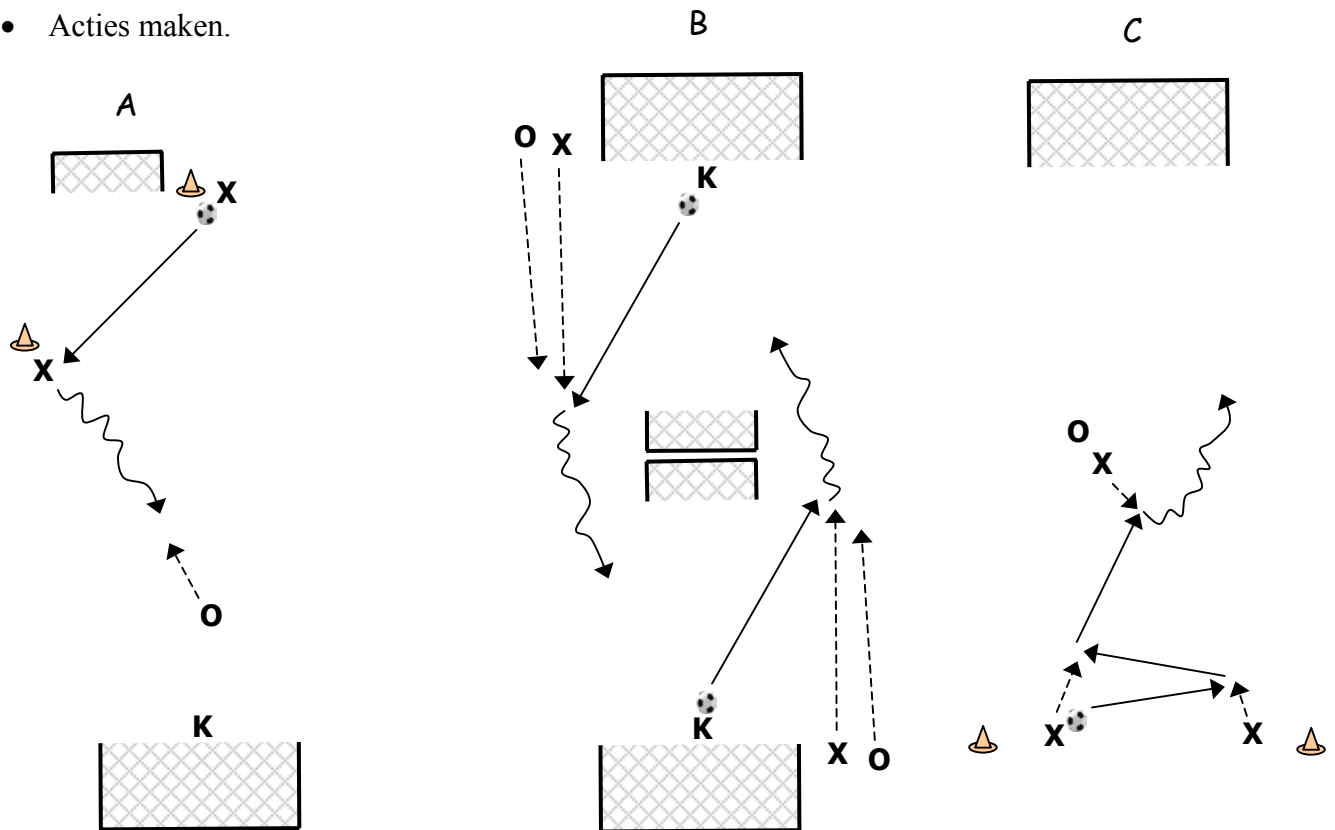
Tip : let op de arbeid/rust verhouding.

Variaties : • 2 : 2
• Duel duurt maximaal 30 seconden.
• Tornooi (aanvallers tegen verdedigers)

C : Duelcircuit 1 : 1

DOELSTELLING :

- Duels winnen vanuit verschillende situaties.
- Bal leren afschermen.
- Acties maken.



Organisatie : 4 kegels.
3 stations.
3 groepen, na 10 minuten wordt er doorgeschoven.
4 grote doelen.
3 minidoeltjes.
Voldoende ballen.
2 kleuren hesjes.
3 keepers.

Beschrijving : A. Tegenstander vóór je.
Buitenspeler wordt ingespeeld ; 1 : 1
Aanvaller scoort in het grote doel (met of zonder keeper)
Verdediger door te scoren in klein doeltje.

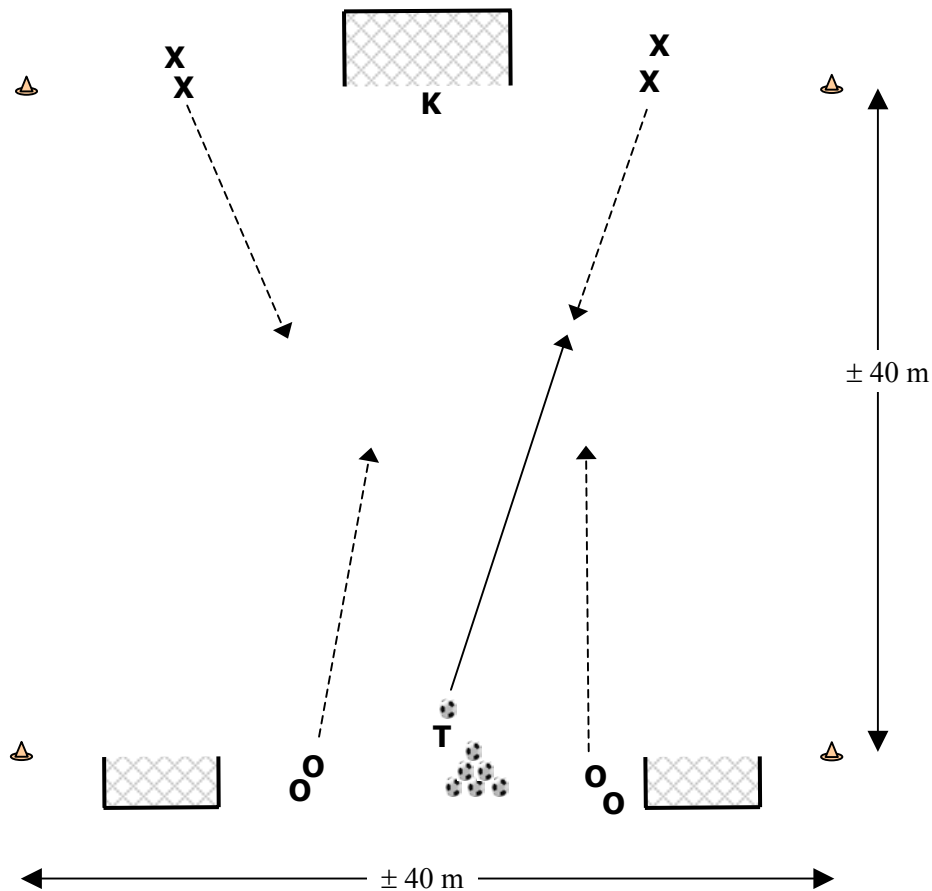
B. Tegenstander naast je.
2 keepers brengen de bal in ; 1 : 1 met verdediger.
Aanvallers scoren in het grote doel, de verdediger kan scoren in het netje of minidoeltje.

C. Tegenstander in dekking.
2 spelers spelen de bal naar elkaar, één van de twee spelers speelt de bal diep, waarna 1 : 1 ; de aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger scoort door de bal over de lijn te dribbelen.

D : Duel 2 : 2

DOELSTELLING :

- Zo snel mogelijk tot scoren komen.



Organisatie : 4 kegels.
Afmeting terrein : 2 x 16 m gebied.
2 partijen.
1 groot doel met keeper op achterlijn.
Voldoende ballen.
2 kleine doeltjes.

Beschrijving : trainer speelt de ballen in.
2 aanvallers scoren op groot doel.
2 verdedigers komen snel in en kunnen scoren in kleine doeltjes.
10 ballen per ploeg.
Keeper blijft altijd staan.
Scoren moet binnen 30 seconden.

Variaties :

- Laat verdedigers lange bal spelen naar aanvallers.
- 3 : 2 Situatie (3 aanvallers : 3 verdedigers)
- 3 : 3 Situatie (pas dan wel je veld aan)

Wedstrijdvormen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips bij wedstrijdvormen.

- Let op arbeid/rust verhouding.
- Veel mogelijkheden : twee grote doelen, lijnvoetbal, kleine doeltjes.
- Wedstrijdvormen : altijd met doelen én respecteer de voetbalreglementen.
- Zorg altijd voor voldoende ballen.
- Las veel toernooivormen in → winst/verlies.
- Pas je afstanden van je veldjes altijd aan volgens de kwaliteit, het aantal leerlingen, je doelstellingen...
- Zorg er altijd voor dat de leerlingen kunnen scoren.
- Wedstrijdvormen kan je altijd doen ; moet je altijd voorzien in je les.
- Om te kunnen spreken van een echte wedstrijd moet in een aantal voorwaarden worden voorzien :
 - Eén bal.
 - Alle voetbalreglementen.
 - Afgebakend terrein.
 - Aanvallers.
 - Verdedigers.

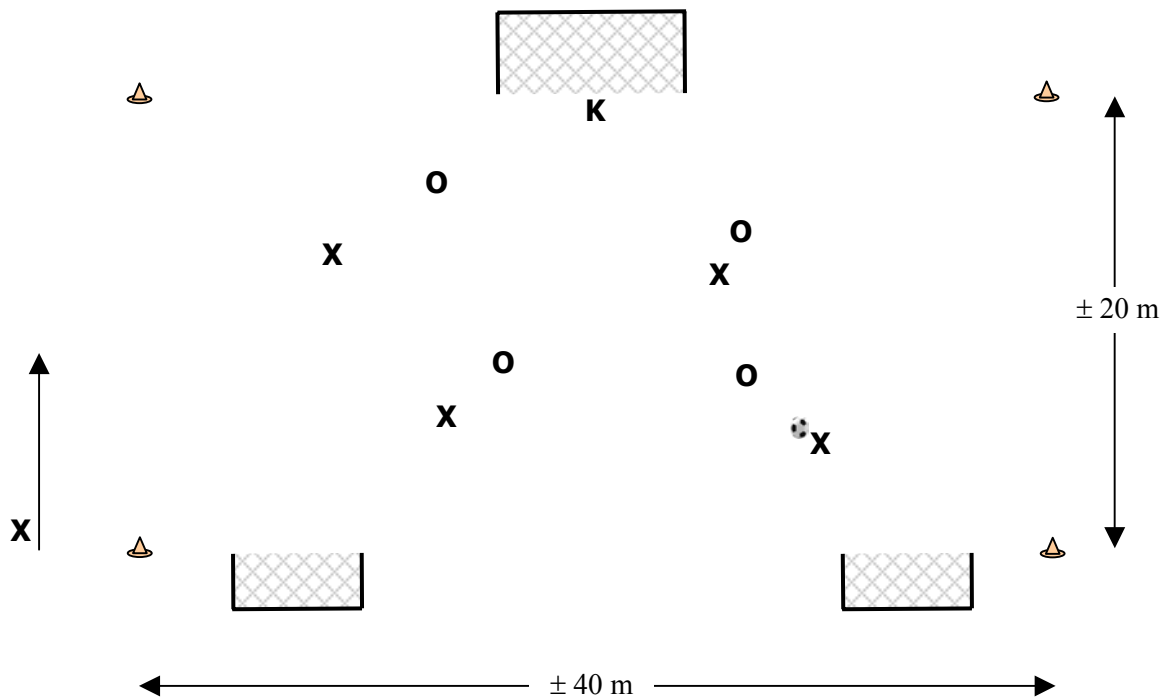
Integratie van meisjes :

- Bij 4 : 4 → één viertal bestaat uit 2 jongens + 2 meisjes.
- Bij voldoende leerlingen → zet 2 veldjes uit jongens ↔ jongens, meisjes ↔ meisjes.
- Zorg ervoor dat de kwaliteit van de groepjes aan elkaar gewaagd is ; zorg daar als leerkracht zelf voor.
- Laat meisjes steeds vrij spelen én vrij scoren.
- Leg aan de betere voetballers beperkingen op.
- Alleen scoren als minstens één meisje de bal heeft aangeraakt.
- Pas eventueel de korfbalregels toe (meisjes verdedigen tegen meisjes, jongens tegen jongens).
- Bij een doelpunt van een meisje telt dit doelpunt dubbel.

A : Wedstrijd 4 : 4

DOELSTELLINGEN :

- Fun & plezier.
- Scoren.
- Omschakeling van verdediger naar aanvaller en omgekeerd.



Organisatie : 4 kegels.
1 groot doel.
2 kleine doeltjes.
Afmeting terrein : $\pm 20\text{m} \times \pm 40\text{m}$ (16-meter gebied).
Voldoende ballen.
2 x 4 overgooiers.

Beschrijving : team met de keeper heeft een verdedigende functie.
De andere ploeg een aanvallende.
→ Scoren de aanvallers dan krijgen zij opnieuw de bal.
→ De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes en verandert automatisch hun functie.
→ Verdedigers worden aanvallers.
→ Aanvallers worden verdedigers.

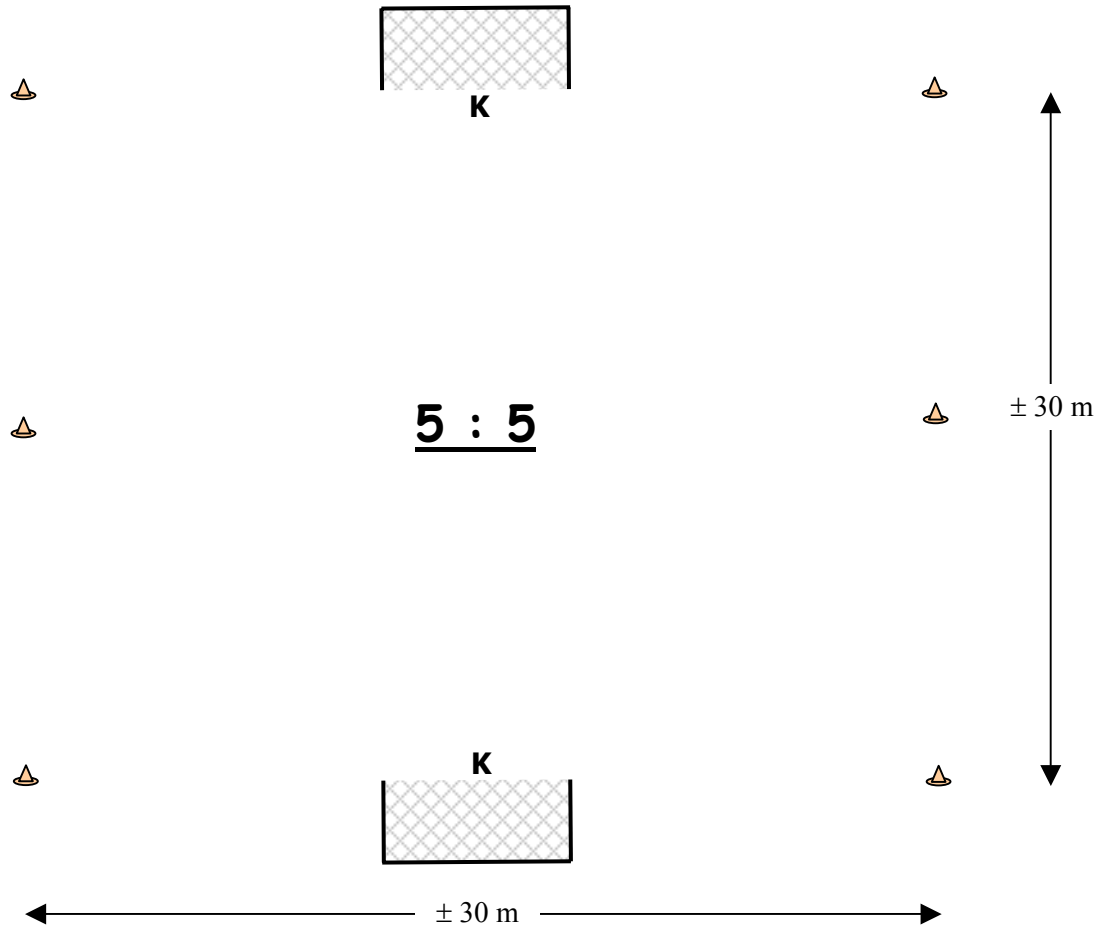
Tip : • Keeper mag niet scoren.

Variant : 5 : 5

B : Wedstrijd 5 : 5

DOELSTELLINGEN :

- Trachten zoveel mogelijk doelpogingen te creëren.
- Trappen naar doel.
- Nauwkeurigheid.



Organisatie : 6 kegels.
2 duiveltjesdoelen.
2 x 5 overgooiers.
Voldoende ballen.

Beschrijving : er moet getracht worden om zoveel mogelijk doelpogingen te creëren. De waardemeter in dit spel is niet het aantal doelpunten, wel het aantal serieuze doelpogingen binnen het kader.

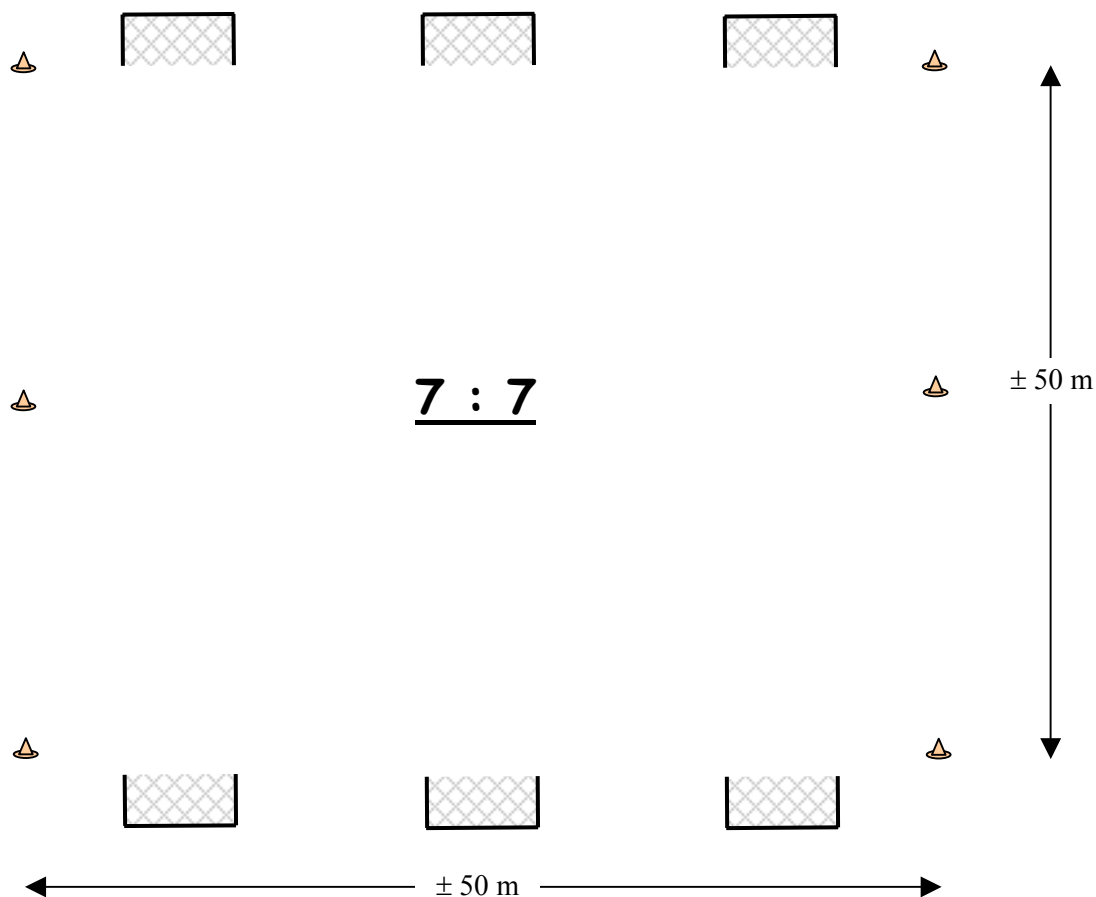
Tip : is de bal buiten altijd terug beginnen bij de doelman.

- Variant :**
1. Plaats kaatsers naast de doelen
 - (5 : 5 + 2 kaatsers)
 - (5 : 5 + 2 kaatsers)
 2. 6 : 6
 3. Scoren telt dubbel.

C : Wedstrijd 7 : 7

DOELSTELLING :

- Scoren
- Fun én plezier



Organisatie : 6 kegels
Afmeting terrein : half speelveld.
6 kleine doeltjes.
2 x 7 overgooiers.

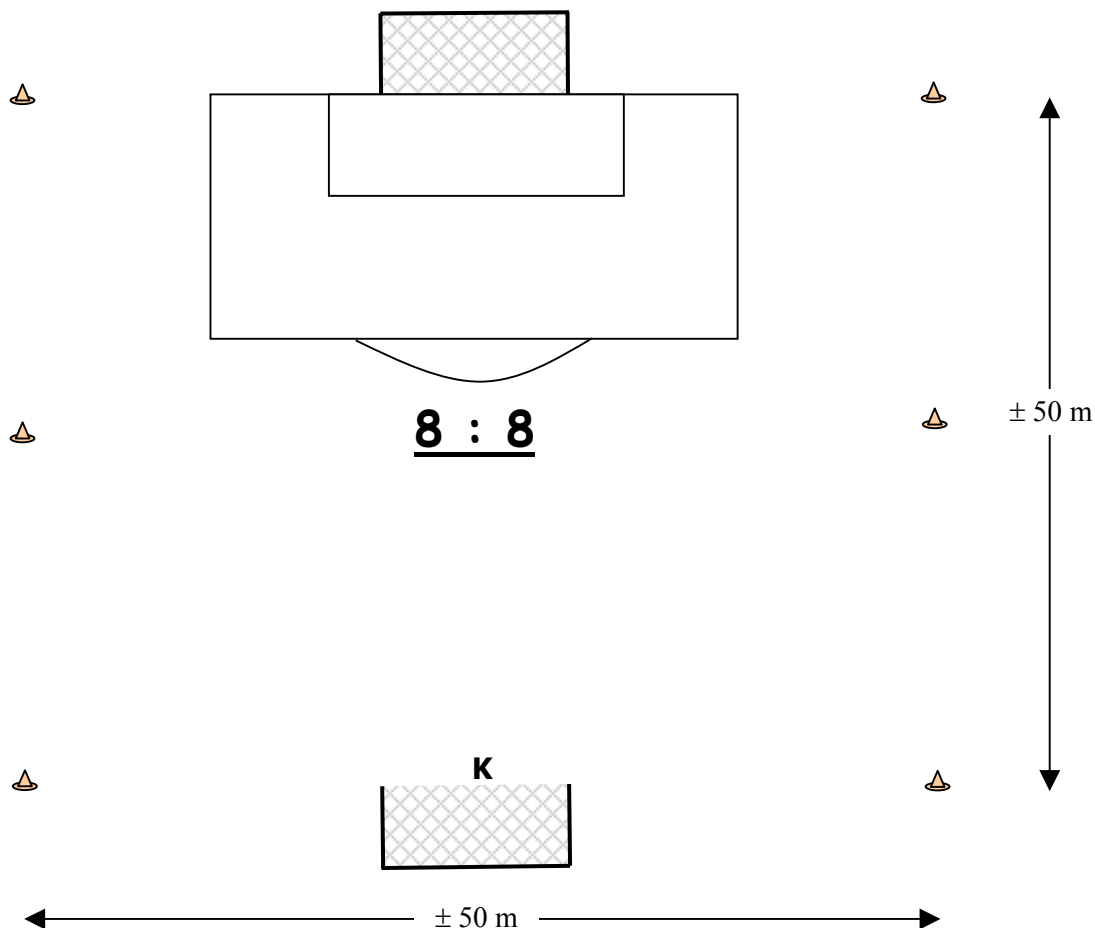
Beschrijving : vrij spel → Elke ploeg kan scoren in 3 doeltjes.

- Variaties :**
1. Scoren kan alleen nadat elke ploeg de bal 5x heeft rondgespeeld.
 2. Plaats een groot doel in het midden aan beide zijden + keeper.
 - Scoren in groot doel = 2 punten.
 - Scoren in klein doel = 1 punt.
 3. 7 + 1 neutrale speler : je mag scoren als de neutrale speler van je ploeg de bal 1x heeft aangeraakt.

D : Wedstrijd 8 : 8

DOELSTELLINGEN :

- Scoren met hoofd of voet.
- Fun en plezier.



Organisatie : 6 kegels.
Afmeting terrein : half speelveld.
2 grote doelen.
1 doelgebied.
Ploeg A : 8 spelers + 1 keeper.
Ploeg B : 8 spelers.
Voldoende ballen.
2 x 8 overgooiers.

Beschrijving : ploeg B : zonder doelman vrij spel → vrij scoren.
Ploeg A : mag alleen scoren vanuit het doelgebied (zie tekening).
Ploeg A en B afwisselend zonder doelman.

Winmoment : iedere ploeg krijgt 10 ballen. Daarna wisselen. Wie scoort het meest ?

Tip : duid je doelgebied goed aan.

Variant : maak 2 doelgebieden.

LEEFTIJDSEIGEN DOELSTELLINGEN

VOOR LEERLINGEN VAN 14 TOT 18 JAAR.

- 1. Pass- en trapvormen**
- 2. Positiespelen (spelvormen)**
- 3. Duelvormen**
- 4. Wedstrijdvormen**

BASICS : leeftijdseigen vormen van 14 tot 18 jaar

1. Pass- en trapvormen

- Passen, aannemen, meenemen en volgen.
- Aanspelen in de voet – voet, diepte – diepte – met 1/2 beweging – derde man – duel 1 : 1 – met voorzet en afwerken – met schieten op doel.

De Y-vorm

Ruitvorm 1^e variant

Vierkant/Rechthoek

Ruitvorm 2^e variant

Afwerkingsvorm via pass - trapvorm

2. Positiespelen :

- In één ruimte (vierkant of rechthoek) ; in 2 ruimtes (met of zonder kaatsers)
- Met vaste verdedigers ; of met omschakeling (kaatsers)

4 : 2	4 : 3	5 : 2	6 : 3 met 3 teams	5 : 4 in 2 vakken
2 : 2 + 2	3 : 3 + 2	4 : 4 + 2	5 : 2 met 3 teams + 1 neutrale	5 : 3 in 2 vakken
4 : 2 met 3 teams	4 : 2 + 2 N + 4	4 : 2 : 4 neutraal vak		
4 : 4 met 2 kaatsers	3 : 3 met 4 kaatsers	4 : 4 met 4 kaatsers		5 : 5 met 4 kaatsers
5 : 5 + 2	6 : 6 + 2	7 : 7 + 2		
kleine ruimte	kleine ruimte	kleine ruimte		

3. Duelvormen :

- Posities : duel 1 : 1 met de tegenstander recht voor je ; loskomen van de tegenstander en 1 : 1 ; openstaan met de rug naar de zijlijn en 1 : 1 ; duel 1 : 1 en de tegenstander naast je.
- Scoren met lijnverdedigen ; met klein doeltje ; met groot doel en keeper ; met inspelen van medemaat.

1 : 1

2 : 1

2 : 2

3 : 2

3 : 3

4. Wedstrijdvormen :

- Met 2 grote doelen en keepers, met 4 kleine doelen, lijnvoetbal, met 8 kleine doelen.

4 : 4

5 : 5

7 : 7 Lijnvoetbal

4 : 4 + 2 K

5 : 5 + 2 K

5 + 4 K : 5 + 4 K

PASS- EN TRAPVORMEN :

Pass- en traptechnieken.

- Binnenkant voet, in 1 tijd in de diepte.
- Inspelen over de grond.
- Een draaiende bal kunnen geven met de binnenkant van de voet.
- Een stiftbal kunnen trappen.
- Een vallende bal kunnen trappen.

DE VOORZET.

- De voorzet eerste paal (laag – half hoog)
- De voorzet tweede paal (stiftbal – lange voorzet)

AAN- EN MEENEMEN, VRIJLOPEN.

- Schuin uit de dekking komen en aannemen, kaatsen.
- Kunnen aannemen met de buitenste voet, onder druk en in beweging.
- Aanspelen in de diepte.
- Aanspelen in de voet, kaats en diepte.
- Aanspelen in de voet, kaats, diep lopen, afhaken en terug in de voet.
- Controle houden over de bal na het inspelen, gevolgd door aan- en meenemen, dribbelen, duel 1 : 1 .
- Belangrijk : het verwerken van een bal die uit de lucht komt.
- Uitspelen van de 1 / 2 combinatie.

SCHIETEN OP DOEL.

- Keuze doortrappen of plaatsens van de bal.
- Schieten op een teruggelegde bal met de wreef.
- Lobben van de keeper.

POSITIESPELEN.

- Kunnen uitspelen van man méér situaties, het vinden van de vrije man en omgaan met een kleine ruimte.
- Hogere weerstanden.
- Inzichtelijk hogere eisen – omgaan met de wedstrijdweerstand ruimte – tijd – tegenstanders – medespelers.
- Positioneler werken – met 2 ruimtes – met meerdere kaatsers, meer medespelers en tegenstanders.
- Kunnen omgaan met handelingssnelheid.
- Vanuit een kleine ruimte kunnen openen naar een andere ruimte.
- Driehoekjes vormen.
- Kort spelen en dan lang kunnen openen op de 3e man of kaatser in een ander vak.
- Kaatsen in 1 tijd.
- Veranderen van kant.
- Rust en overzicht leren houden.











DUELVORMEN.

- Balbezit leren houden in het duel.
- Duलगewening doelgericht ontwikkelen.
- Omgaan met het duel zonder overtredingen te maken.
- Goed leren afschermen van de bal met de directe tegenstander in de rug, met de tegenstander naast je, met de tegenstander vóór je.
- Verdedigen voor doel.
- Ontwikkeling van kracht eigen lichaamsgewicht.

WEDSTRIJDVORMEN.

- Leren omgaan met de speelwijze van de tegenstander binnen de eigen positie, eigen linie en het totale team.
- Herkennen van het moment balbezit en de basisprincipes die hierbij gelden.
- Herkennen van het moment balbezit tegenpartij en de basisprincipes die hierbij gelden.
- Snel een beslissing kunnen nemen, om goed te kunnen inspelen of individuele acties.
- Maken van de juiste keuzes.

LEGENDE

- X** Speler van team in balbezit
- O** Speler van team in balverlies
- X**  Speler aan de bal
- K** Keeper
- (K)** Kaatser
- T** Trainer
-  Passlijn
-  Looplijn
-  Dribbel
-  Afwerken op doel
-  Lange lob
-  Korte lob, ingooi
-  Kegel
-  Potje
-  Bal

Pass- en trapvormen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips bij pass- en trapvormen.

- Prima als opwarmingsvorm, gecombineerd met allerlei nuttige inloopoefeningen.
- Laat het niet te lang duren → verminderde concentratie.
- Best in het begin van je les.
- Gebruik geen kegels maar platte potjes.
- Zet leerlingen zo neer dat er praktisch altijd beweging is → goede voorbereiding.
- Varieer je afstanden : kort – lang naargelang de kwaliteit – kracht – doelstelling.
- Met veel leerlingen :
 - Zowel links als rechtsom starten (2 kanten).
 - Zet 2 vormen uit.
- Met weinig leerlingen :
 - Start aan één kant.
 - Laat leerlingen soms bij een potje staan.
- **SUPERTIP** : hou het eenvoudig !
↳ **KISS** (“Keep It Simple Stupid”)

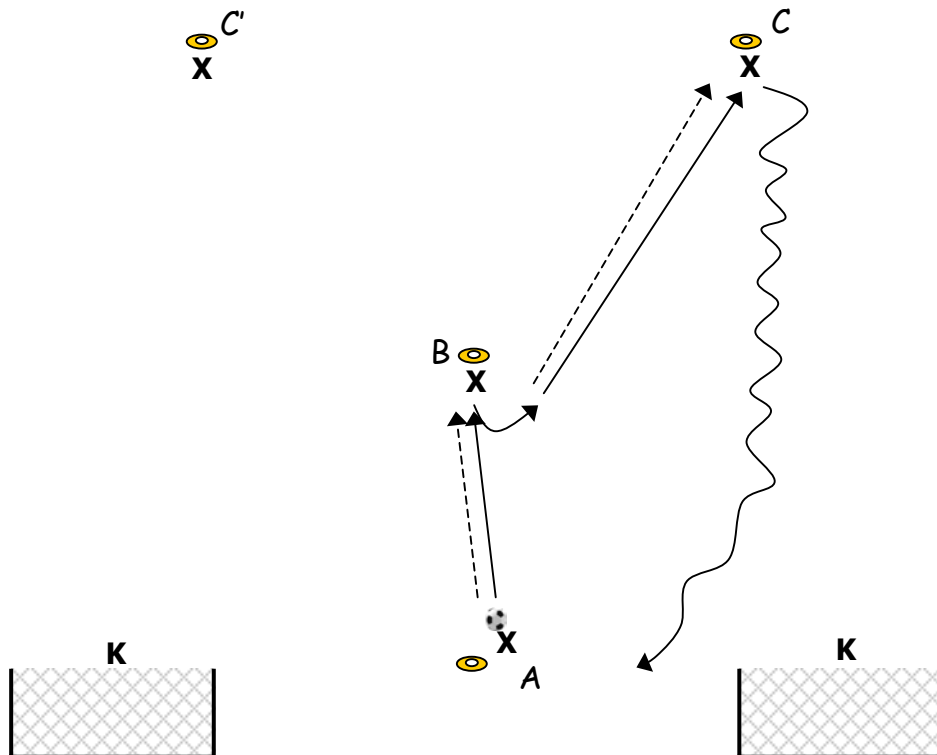
Integratie van meisjes :

- Pas je afstanden aan, (kleiner maken).
- Je kan in 2 groepen trainen : groep meisjes en groep jongens.
- Gebruik voor meisjes ballen maat 4.
- Gebruik voor jongens ballen maat 5.
- Gebruik pass- en trapvormen van de leeftijd van 10 tot 14 jaar voor de meisjes als alternatief.
- Zet ook eens jongens die goed kunnen voetballen bij de meisjes zodat de meisjes ook goede passes krijgen..

A : Y-vorm (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Verbeteren van het passen en trappen.



Organisatie : 4 potjes.
2 grote doelen.

Beschrijving : A speelt op B – B draait door – pas op C.
Zie variaties.

Variaties : * Aanname
* Kaats
* Kaats + 1 / 2
* Kaats + afwerken

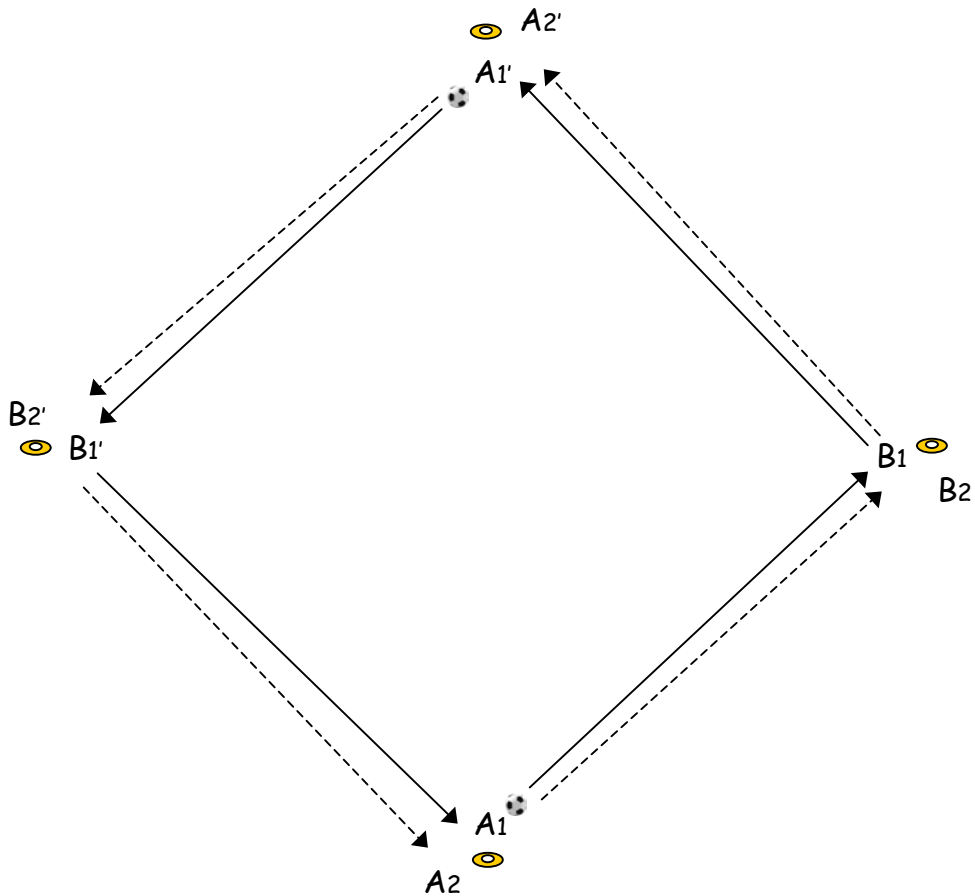
Afstanden : A – B : 15 m
B – C : 20 m

Wissels : A – B – C -A

B : 1e ruitvorm (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Verbeteren van het passen en trappen.



Organisatie : 4 potjes.
4 ballen.

Beschrijving : A1 passt op B1 – B1 draait door – B1 passt op A2'.
→ A1 + A1' starten gelijktijdig (C1' + rechtsom).
→ Oefen zowel links als rechts.

Variaties : * Aanname
* Kaats

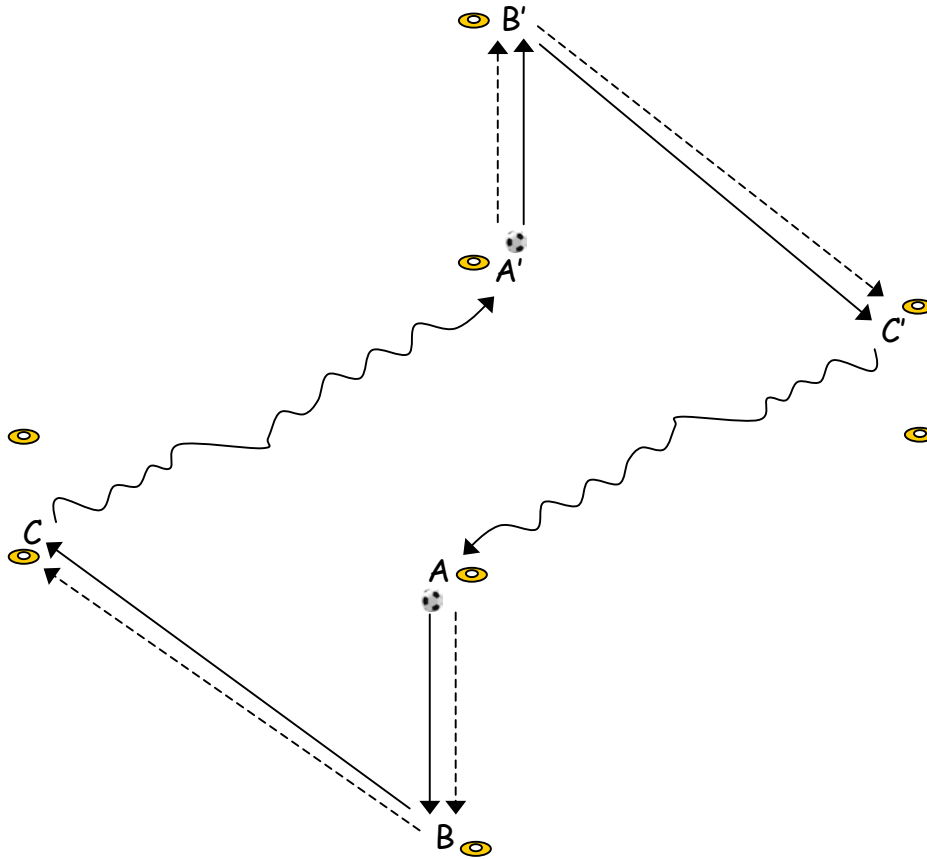
Afstanden : 15 m van elkaar

Wissels : A1 -> B1 -> A1' -> B1' -> A1

C : 2e Ruitvorm (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Verbeteren van de passing én aanname van de bal.



Organisatie : 8 potjes.
10 ballen.

Beschrijving : A speelt op B ; B maakt controle en speelt C aan.
C maakt controle en sluit aan bij A' .
A en A' starten gelijktijdig.

Variaties : zowel links- als rechtsom.

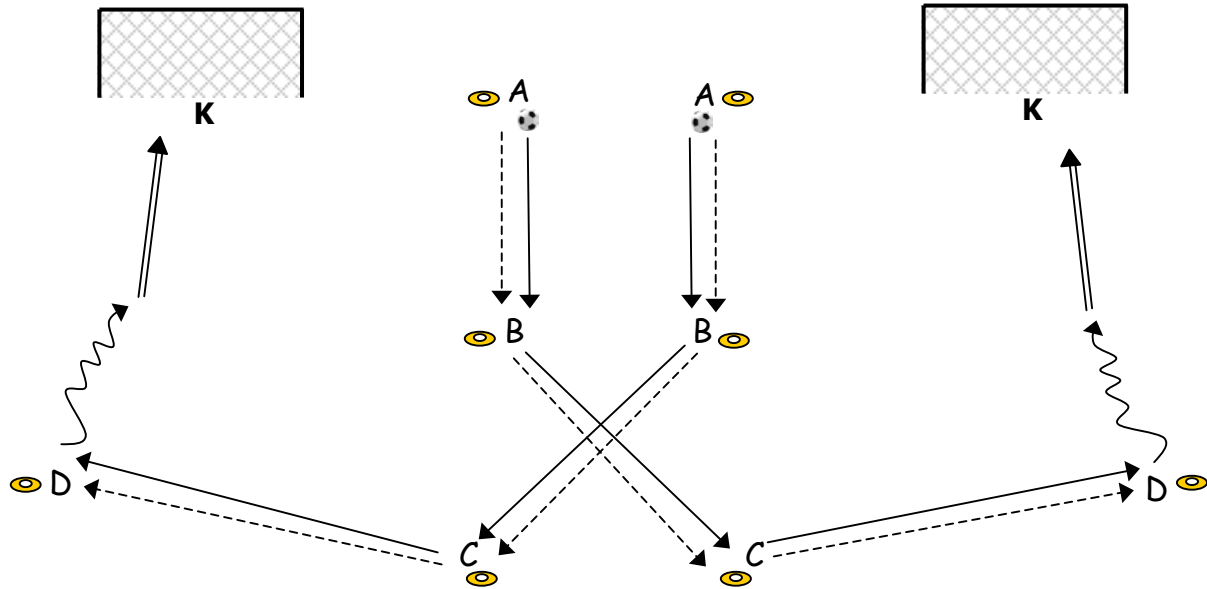
Afstanden : A – B : ± 15 m
C - C' : ± 30 m
A - A' : ± 10 à 15 m

Wissels : A -> B -> C -> A' -> B' -> C' -> A

D : Afwerkingsvorm via pass- en trapvorm.

DOELSTELLING :

- Verbeteren van het schieten naar doel.



Organisatie : 8 potjes.
2 doelen.
± 20 ballen → alle ballen bij A.

Beschrijving : speler A speelt de bal naar speler B.
Speler B speelt de bal naar diagonaal naar speler C.
Speler C geeft een pass op speler D.
Speler D dribbelt met de bal en werkt vervolgens af op doel.
Deze vorm zowel links als rechts uitvoeren.

Afstanden : A – B : ± 15 m
B – C : ± 20 m
C – D : ± 15 m

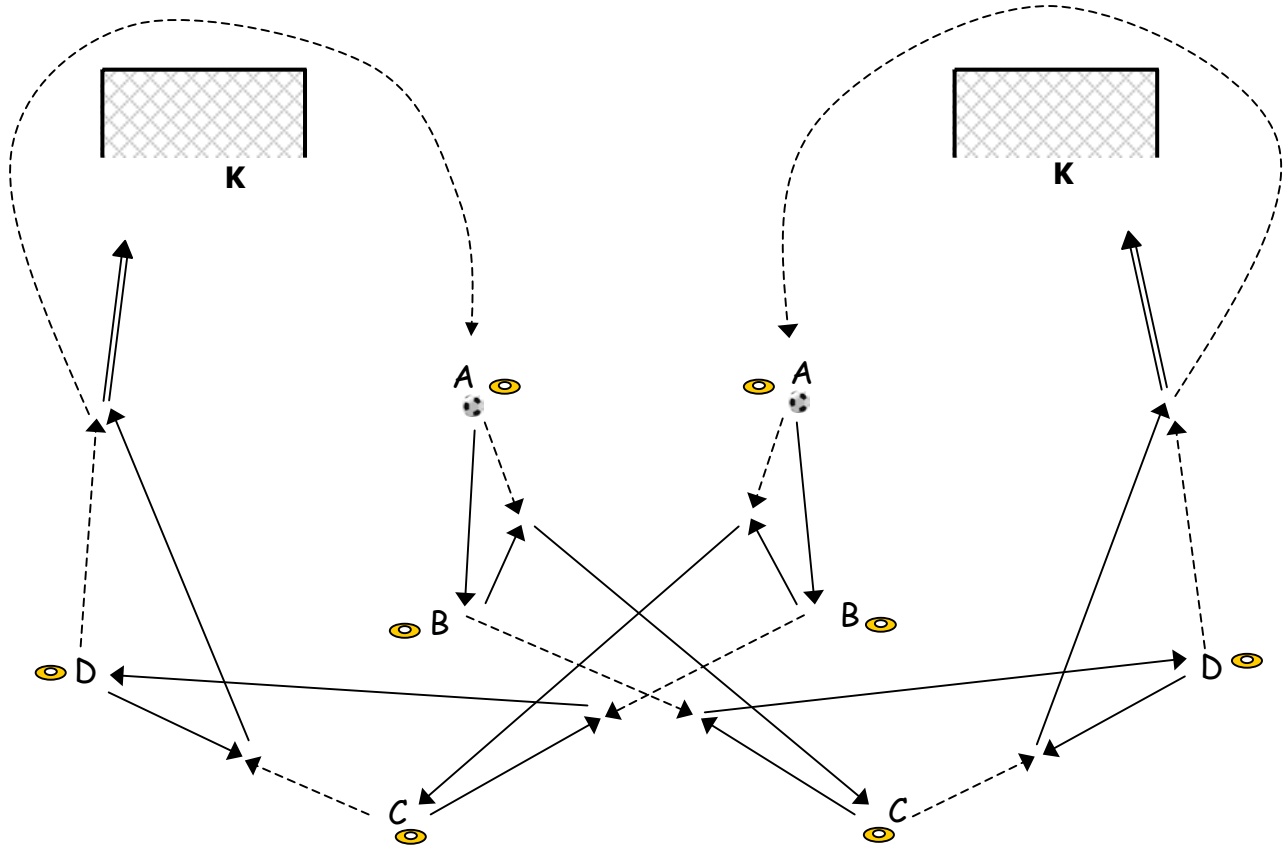
Aanwijzingen : concentratie passing.
Goede been aanspelen (of juist vóór de man inspelen).
Goed ingedraaid staan.
Vooractie.
Alles vanuit de beweging.

Wissels : A -> B -> C -> D -> A

E : Afwerkingsvorm via pass- en trapvorm

DOELSTELLING :

- Verbeteren van het schieten naar doel.



Organisatie : 8 potjes.
2 doelen.
± 20 ballen → alle ballen bij A

Beschrijving : speler A speelt de bal naar speler B.
Speler B legt de bal terug op de inkomende speler A.
Speler A geeft een pass naar speler C.
Speler C legt de bal terug op de inkomende speler B.
Deze passt de bal naar speler D.
Die vervolgens de bal weer teruglegt op de inkomende speler C.
Speler C passt de bal naar de inkomende speler D.
Speler D werkt af op doel.

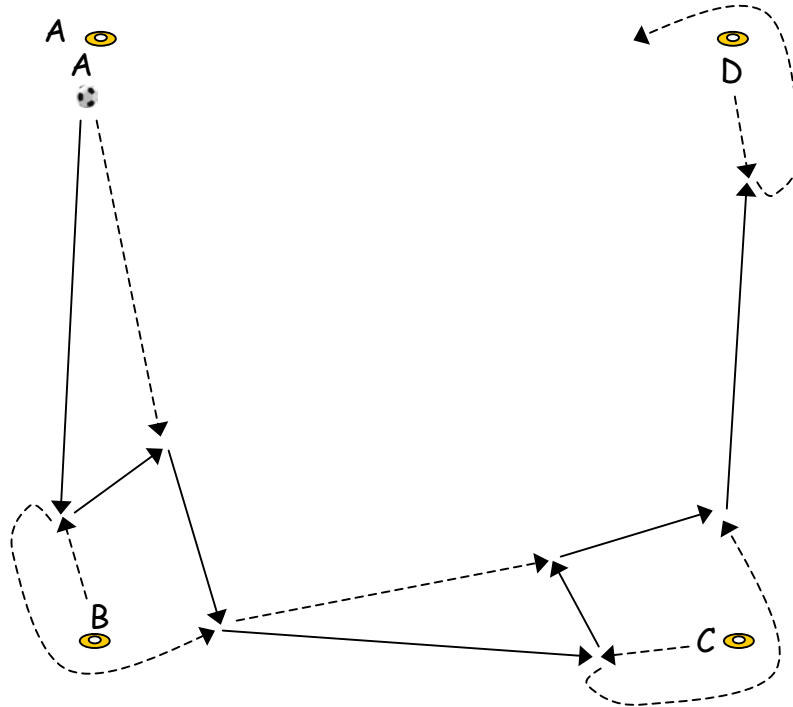
Afstanden : A – B : ± 15 m
B – C : ± 20 m
C – D : ± 15 m

Aanwijzingen : concentratie passing.
Goede been aanspelen (of juist vóór de man inspelen).
Goed ingedraaid staan.
Vooractie.
Alles vanuit de beweging.

F : Rechthoek (pass- en trapvorm)

DOELSTELLING :

- Passen en trappen.



Organisatie : 4 potjes.
± 5 ballen → alle ballen bij A.

Beschrijving : vijf spelers staan bij de pionnen.
Speler A passt op speler B.
Speler B kaats de bal terug op speler A.
Speler B sprint om de pion en krijgt de bal terug van speler A.
Speler B passt nu de bal op de ingekomen speler C enz....
Elke speler schuift steeds een positie door.

Variatie : * Speler A speelt na kaats op speler C.
* Speler B speelt na kaats op speler D enz....

Afstanden : ± 20 à 30 m

Positiespelen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips bij positiespelen.

- Ideale spelvorm voor sfeer én beleving.
- Leerlingen ervaren dit als zeer aangenaam.
- Regelmatig herhalen, progressief van zeer eenvoudig tot zeer moeilijk.
- Pas de grootte van je vierkantjes of rechthoeken aan :
 1. Kwaliteit én niveau.
 2. Aantal leerlingen.
 3. Doelstellingen.
 4. De ruimte die je hebt.
- Weinig materiaal voor nodig.
- Altijd voldoende ballen klaar leggen.
- Zorg voor drie verschillende kleurvestjes.
- Kan zeer goed in de zaal gedaan worden.
- Zet goede voetballers bij elkaar. Idem met de minder goede.
- Let op arbeid/rust verhouding.

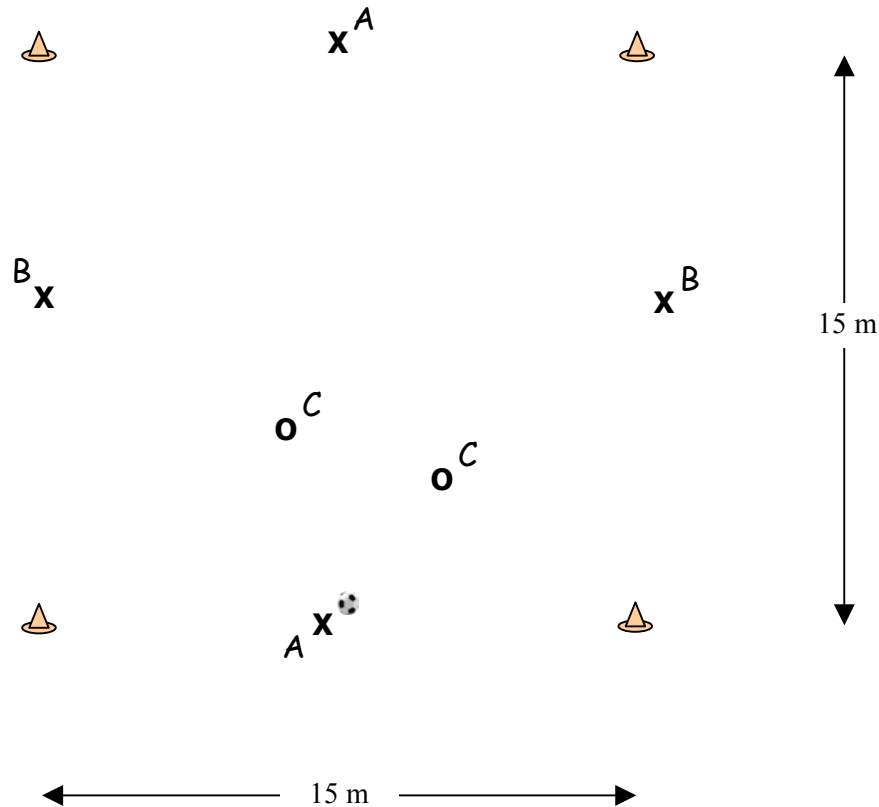
Integratie van meisjes :

- Maak je rechthoeken of vierkanten groter.
- Jongens samen, meisjes samen.
- Bij duo's : zet één meisje en één jongen samen.
- Bij meisjes meestal vrij spel → geen beperkingen opleggen.

A : Positiespel 4 : 2 met 3 teams.

DOELSTELLING :

- Aanvallers : door goed positiespel de bal in balbezit houden.
- Verdedigers : door een goede samenwerking de bal veroveren.
- Sfeer en beleving.



Organisatie : 4 kegels.

Afmeting terrein : 15m x 15m.

Drie verschillende kleuren hesjes : elk duo een kleur.

Beschrijving : de ploeg welke balverlies lijdt wordt verdediger.

Directe omschakeling.

Balverlies : A. wanneer de verdedigers de bal raken.

B. wanneer de bal wordt veroverd.

Methodische stappen : vrij spel -> 2 tijden -> 1 tijd -> verplicht 2 tijden -> ruimte kleiner.

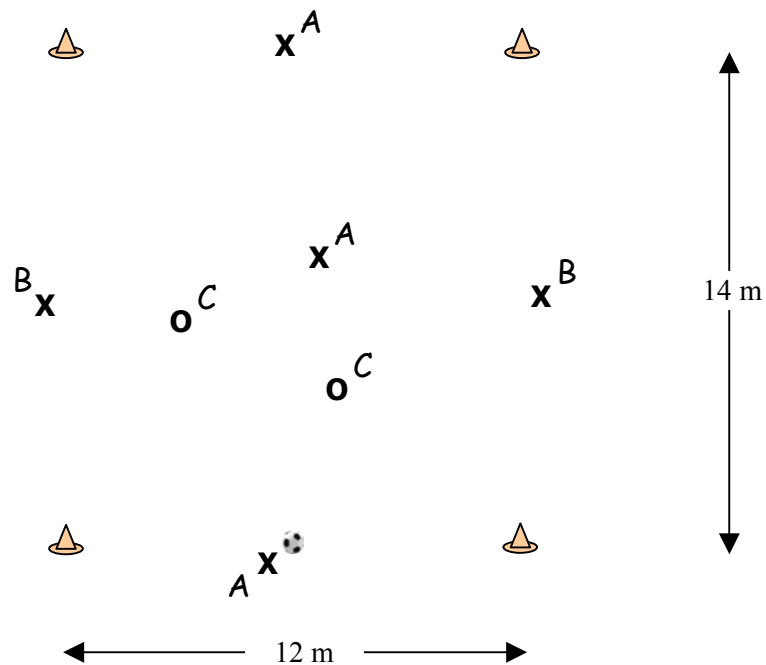
Spelvorm : bal 8 à 10x rondspelen = 1 punt.

Variatie : duo's blijven 3x staan als er balverlies is of wanneer de bal geraakt wordt.

B : Positiespel 5 : 2

DOELSTELLING :

- Balbezit houden via goed positiespel.



Organisatie : 4 kegels
Afmeting terrein : 12m x 14m.

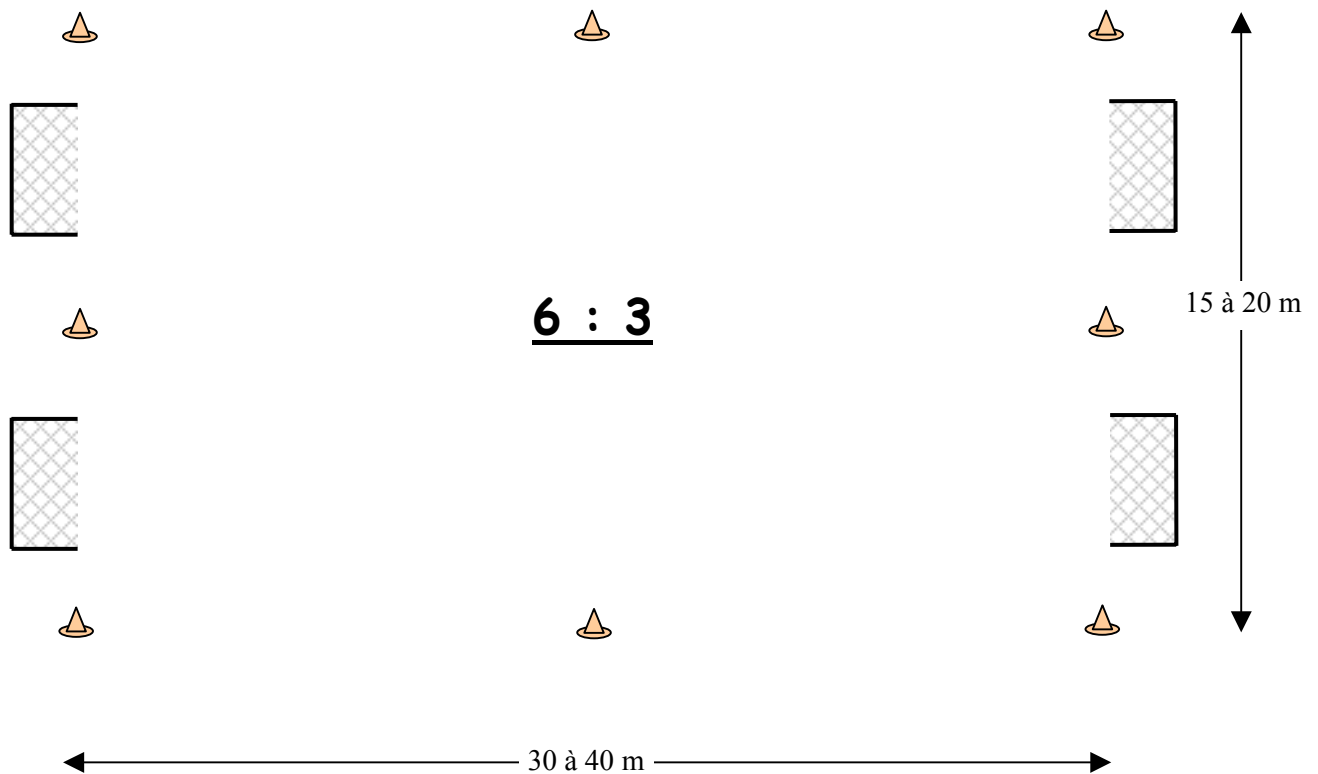
Beschrijving : vrij spel.
Na foute pass wisselen.
Extra man in het midden.
Driehoekje maken.

Variaties : * 2 Tijden -> Verplicht 2 tijden.
* 15x rondspelen blijft duo 1x langer staan.
* 3 Duo's maken met 1 neutrale speler (neutrale blijft altijd meedoen bij balbezit).

C : Positiespel 6 : 3 met 3 teams

DOELSTELLINGEN :

- Aanvallers : door goed positiespel de bal in balbezit houden en veranderen van kant.
- Verdedigers : door een goede samenwerking de bal veroveren, balbezit houden en de bal veranderen naar de andere kant.



Organisatie : 8 kegels.
4 kleine doelen.
Voldoende ballen.
Afmeting terrein : 30 à 40 m x 15 à 20 m
Drie verschillende kleuren bij hesjes.

Beschrijving : de ploeg welke balverlies lijdt wordt verdediger. Directe omschakeling.
Balverlies : A : wanneer de verdedigers de bal raken.
B : wanneer de bal wordt veroverd.

Methodische stappen : vrij spel -> 2 tijden -> 1 tijd -> verplicht 2 tijden -> ruimte kleiner.

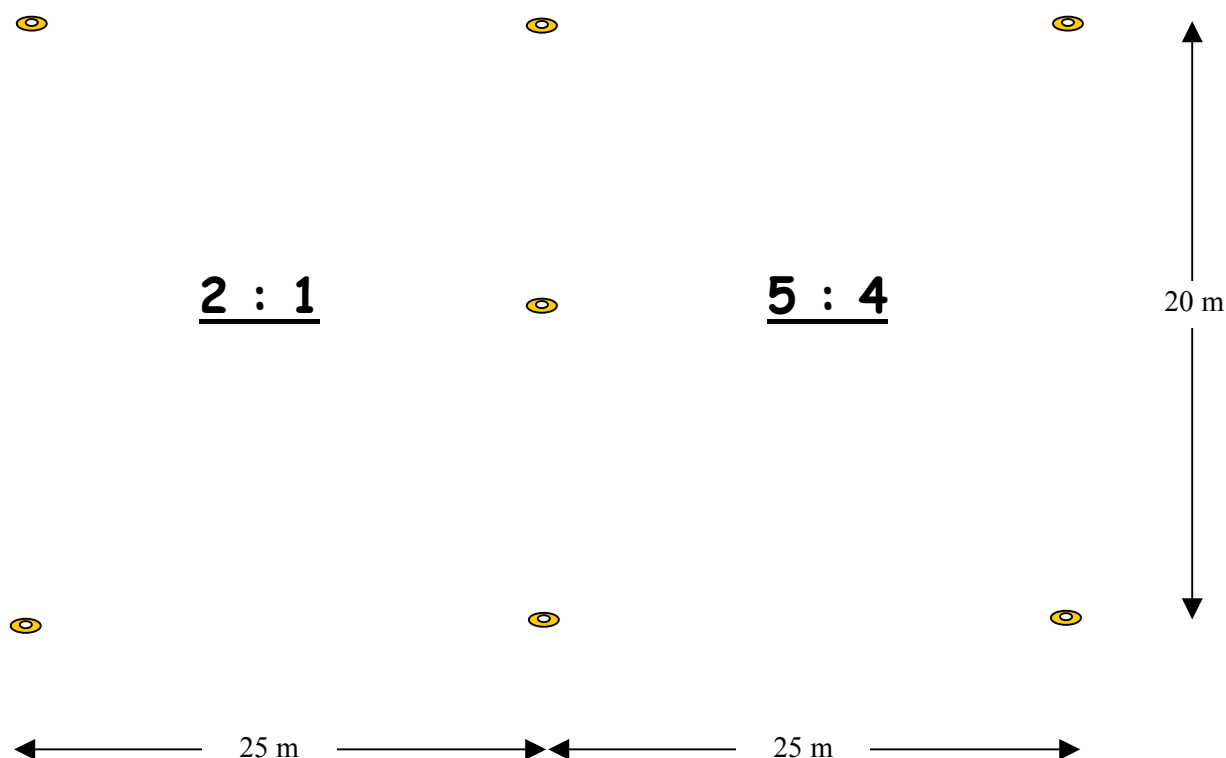
Spelvorm : bal 8 à 10 x rondspelen = 1 punt.
Vrij spel binnen maakt deze vorm voetbalecht en geeft meer beleving.

Variant : 4 kleine doeltjes op smalle kant waar de verdedigers bij balbezit kunnen scoren.

D : Positiespel 5 : 4 in twee vakken.

DOELSTELLING :

- Aanvallers : door goed verdedigen de bal in balbezit houden.
- Verdedigers : door een goede samenwerking de bal veroveren, balbezit houden en de bal veranderen naar de andere kant.



Organisatie : 7 potjes.
4 kleine doelen.
Voldoende ballen.
Afmeting terrein : 2 vakken van 20 à 25 m x 20 à 25 m.
2 kleuren hesjes.
Aantal spelers : 12.

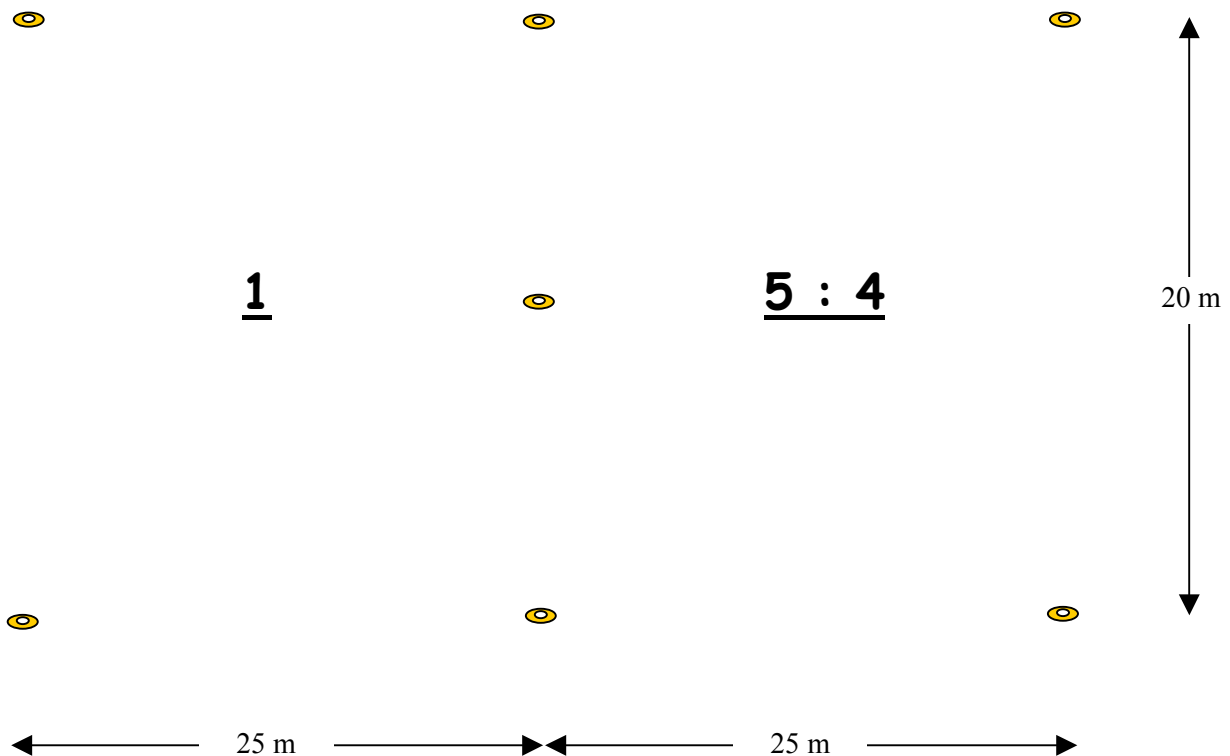
Beschrijving : Team A probeert de bal in balbezit te houden, team B probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren en de bal naar de spelers in het andere vak te spelen. Lukt = iedereen sluit bij, behalve 2 spelers van team A en 1 speler van team B. Spelers komen altijd over.

Methodische stappen : vrij spel.
(Vrij spel binnen deze vorm maakt voetbalecht en geeft meer beleving).

E : Positiespel 5 : 4 in twee vakken.

DOELSTELLING :

- Aanvallers : door goed verdedigen de bal in balbezit houden.
- Verdedigers : door een goede samenwerking de bal veroveren, balbezit houden en de bal veranderen naar de andere kant.



Organisatie : 7 potjes.

Voldoende ballen.

Afmeting terrein : 2 vakken van 20 à 25 m x 20 à 25 m.

2 kleuren hesjes.

Aantal spelers : 10.

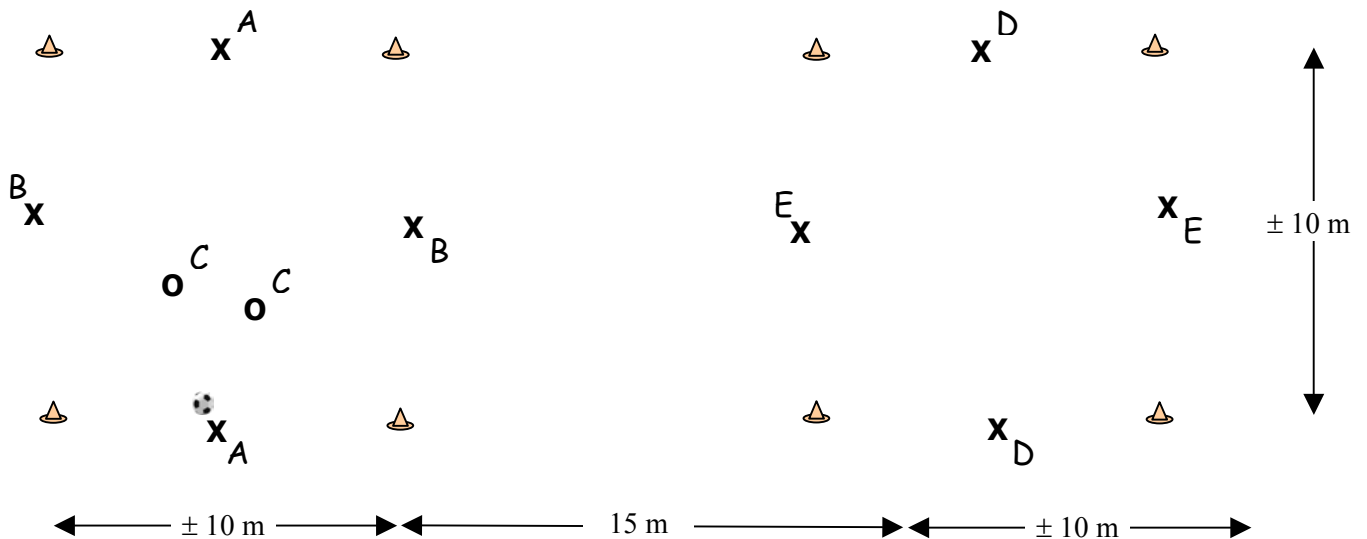
Beschrijving : Team A probeert de bal in balbezit te houden, team B probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren en de bal naar de spelers in het andere vak te spelen. Lukt = iedereen sluit bij, behalve 2 spelers van team A en 1 speler van team B. Spelers komen altijd over.

Methodische stappen : vrij spel binnen maakt deze vorm voetbalecht en geeft meer beleving.

F : Positiespel 4 – 2 – 4 (neutraal vak).

DOELSTELLING :

- Balbezit houden.
- Omschakeling BB → BV.
- Sfeer.



Organisatie : 8 kegels.
Veel ballen.
Afmeting terrein : 2 vakken van ± 10 m en 1 neutraal vak van 15 m.

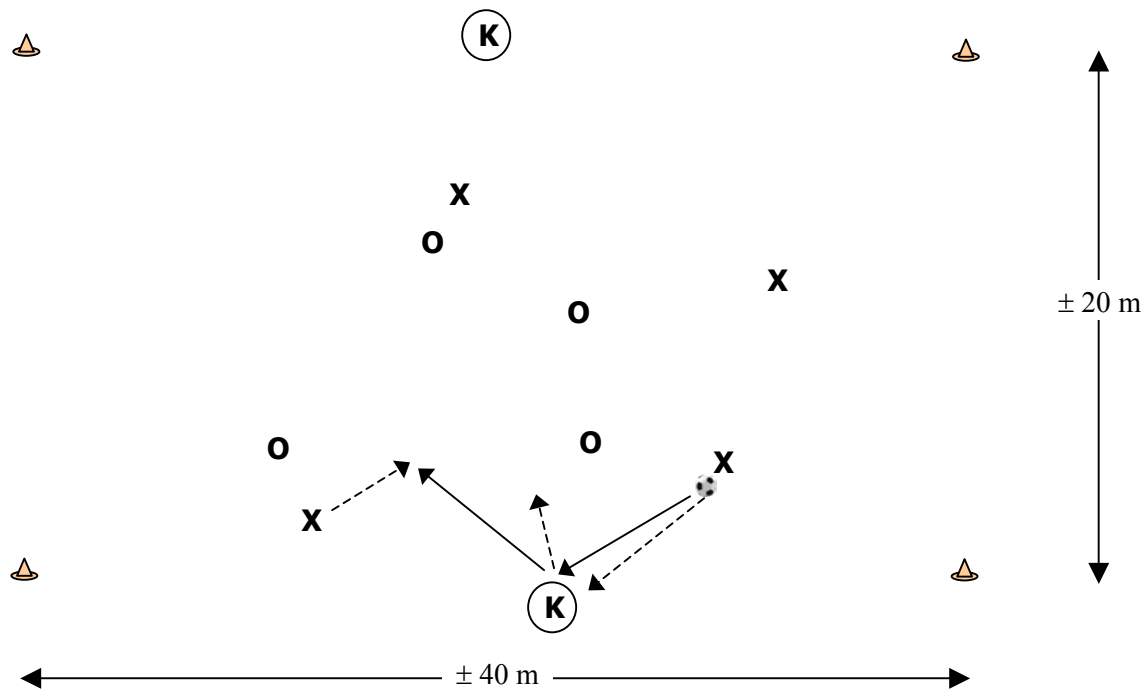
Beschrijving : 5 duo's (10 spelers).
4 : 2 -> na 5x rondspelen kan bal naar ander vak.
Tweetal jagers lopen door.
Bij balverlies loopt tweetal tal dat balverlies had door naar ander vak, daar ook 4 : 2.

Opmerkingen : veel ballen nodig.
Trainer telt de score.
Bal over neutraal vak (in de lucht als variatie).
Geen druk bij balverlies (laat bal overspelen).

G : Positiespel 4 : 4 + 2 kaatsers.

DOELSTELLING :

- Balbezit houden.
- Sfeer.
- Beleving



Organisatie : 4 kegels.
± 10 ballen.
Afmeting terrein : rechthoek van 20 m x 40 m.
2 kaatsers staan op lange zijde.

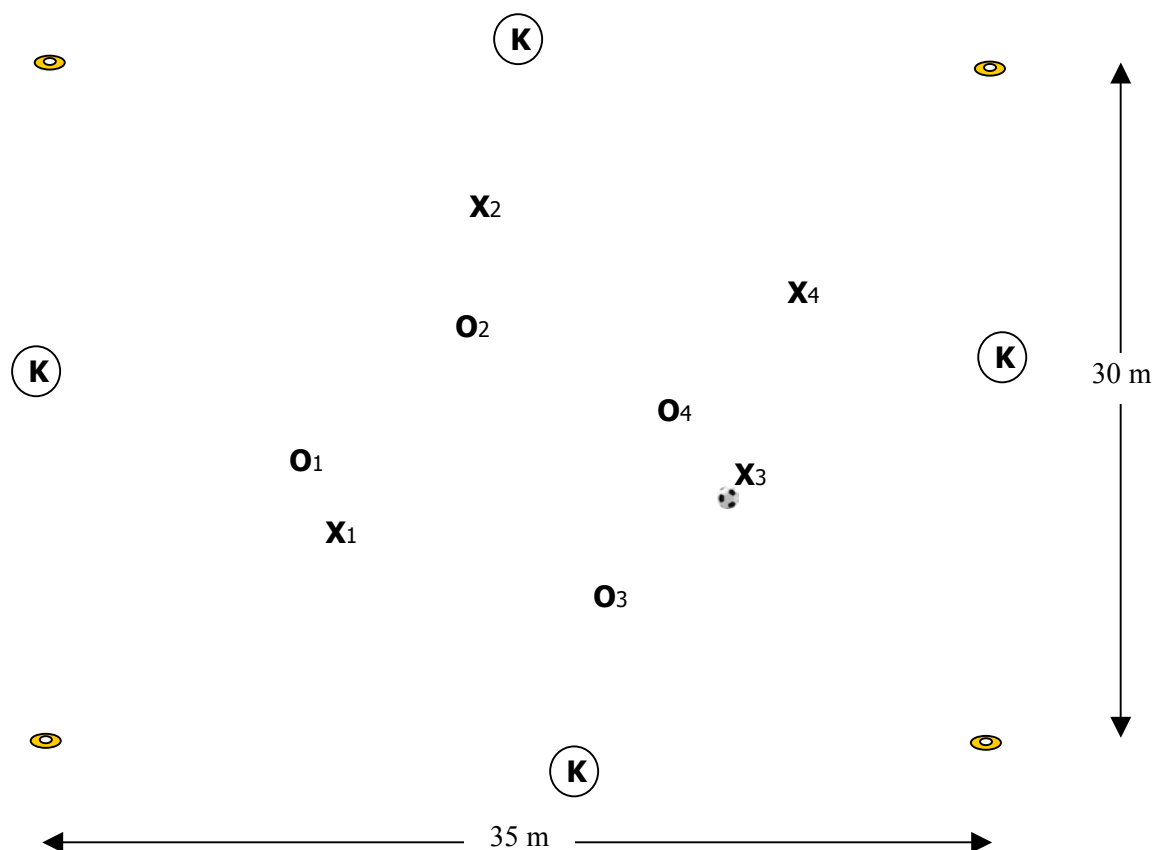
Beschrijving : 2 ploegen van 4 spelers ; vrij spel. Bij aanspelen van kaatsers opletten daar kaatsers maar 1 balcontact (= kaats) mogen hebben.
Kaatsers doen mee met ploeg in balbezit.

Variaties : * Maximaal in twee tijden.
* Kaats op derde man.
* 10x rondspelen + 2x kaats = 1 punt.
* Bij inspelen van de kaatsers positie overnemen : kaatser komt naar binnen.

H : Positiespel 4 : 4 + 4 kaatsers.

DOELSTELLING :

- Verbeteren van het positiespel.
- Sfeer en beleving.



Organisatie : 4 potjes.
Voldoende ballen.
Afmeting terrein : 30 m x 35 m.
3 ploegen van 4 spelers.

Beschrijving : balbezit spelen.
Vrij spel / kaatsers mogen bal 2x raken.
10x rondspelen levert 1 punt op.
Kaatser naar kaatser mag 1x.
Na 3 à 4 minuten wisselen van kaatsers.

Variaties : * Kaatsers mogen maar éénmaal bal raken.
* 3e man levert 2 punten op.
* Kaatser naar kaatser mag niet.

DUELVORMEN

DUEL 1 : 1

DUEL 2 : 2

DUEL 3 : 3

Nuttige tips en oefenstof.

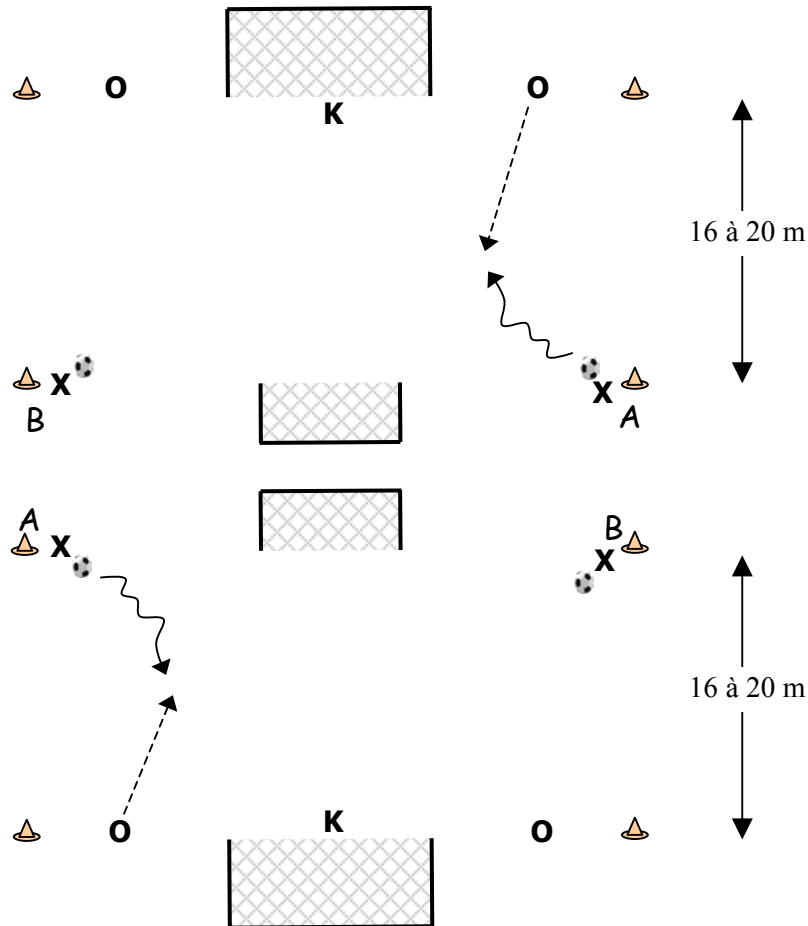
Enkele nuttige tips bij duelvormen.

- Nooit te lang laten duren ; gevaar voor weerstandstraining.
- Pas op met de grootte van je veldjes.
- Hier kan je zeer goed gedifferentieerd werken.
- Scherp begeleiden → geen harde tackles toelaten.
- Veel in toernooivorm doen → sfeer en beleving.
- Altijd winnaars en verliezers voorzien ; verliezers doen opdracht !
- **Integratie van meisjes :**
 - 1 / 1 Duels → meisjes / meisjes.
→ jongens / jongens.
 - Bij 2 : 1 duo : 2 meisjes tegen 1 jongen.
 - Bij gelijkheid in aantallen (2 : 2, 1 : 1, 3 : 3) → meisjes tegen meisjes
→ jongens tegen jongens.

A : Duelvorm 1 : 1 (tegenstander vóór je)

DOELSTELLING :

- Verdedigen voor doel.
- Passeer acties maken.



Organisatie: 2 grote doelen.
2 kleine doelen.
2 keepers.
Afmeting terrein : 2 veldjes van 2 m x 16 m.
Voldoende ballen.
2 kleuren hesjes.

Beschrijving: A start 1 : 1 duel met verdediger, daarna start B 1 : 1 met verdediger; aanvaller (B of A) scoort op groot doel; verdediger op klein doeltje.

Wissels: de aanvaller wisselt steeds met de verdediger.
Na 4 x wisselt A met B.

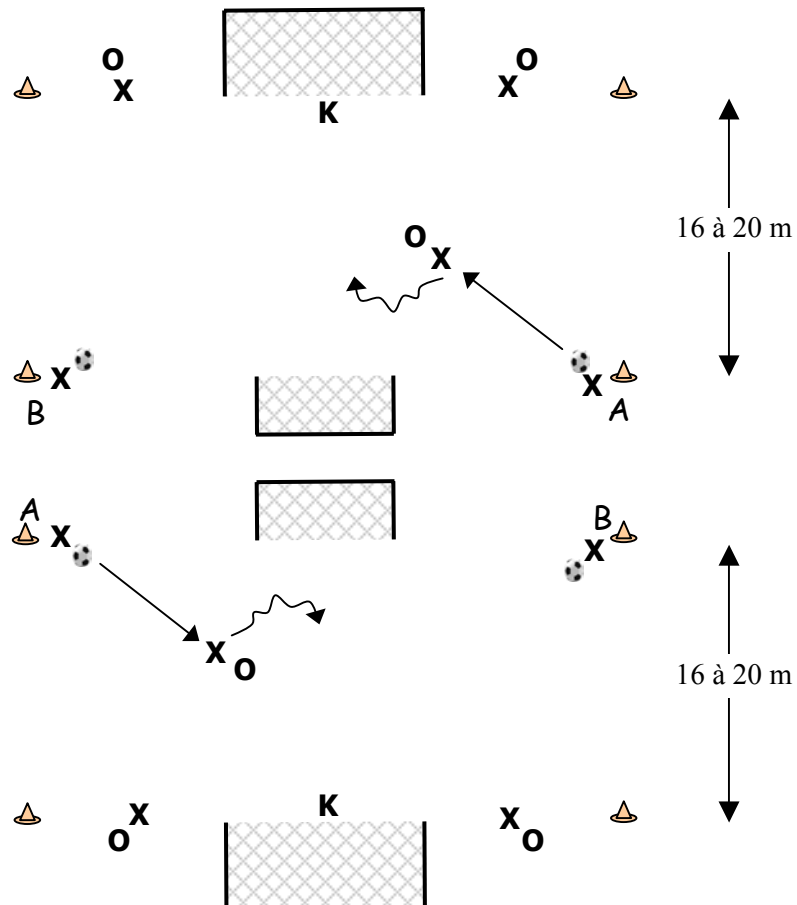
Tip: let op de arbeid/rust verhouding.

Variaties: * 2 : 1
* Duel duurt maximaal 30 seconden.
* 10 ballen per ploeg (tornooi).

B : Duelvorm 1 : 1 (tegenstander in de dekking)

DOELSTELLING :

- Verdedigen voor doel.
- Balbezit houden met tegenstander in je rug.



Organisatie : 2 grote doelen.
2 kleine doelen.
2 keepers.
Afmeting terrein : 2 veldjes van 2 m x 16 m.
Voldoende ballen.
2 kleuren hesjes.

Beschrijving : A start op ; inspelen van aanvaller, met verdediger in de rug ; daarna start B op.

Wissels : na 10 ballen (5 bij A en 5 bij B) worden aanvallers verdedigers en omgekeerd.

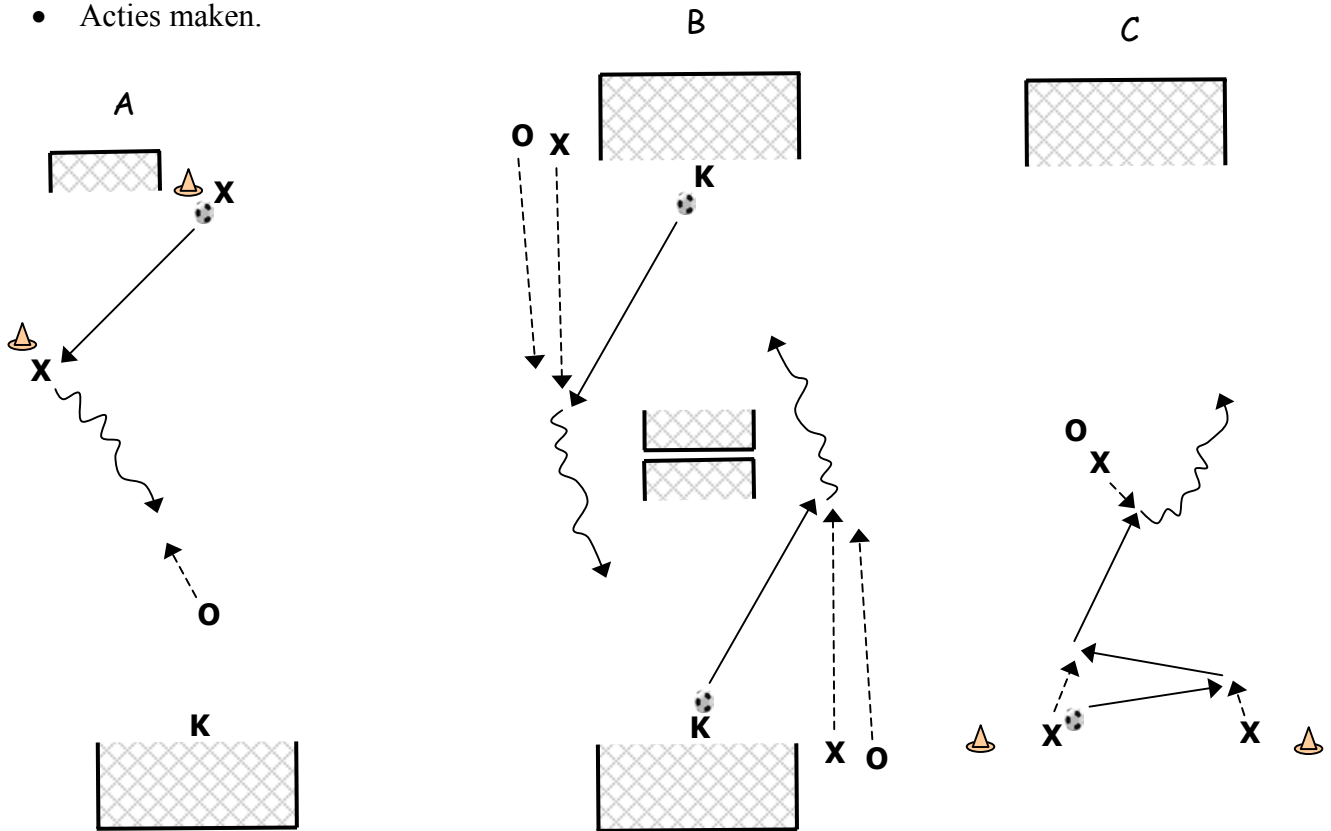
Tip : let op de arbeid/rust verhouding.

Variaties : * 2 : 2
* Duel duurt maximaal 30 seconden.
* Tornooi (aanvallers tegen verdedigers).

C : Duelcircuit 1 : 1

DOELSTELLING :

- Duels winnen vanuit verschillende situaties.
- Bal leren afschermen.
- Acties maken.



Organisatie : 3 stations.
3 groepen – na 10 minuten wordt er doorgeschoven.
4 grote doelen.
3 minidoeltjes.
Voldoende ballen.
4 kegels.
2 kleuren hesjes.
3 keepers.

Beschrijving : A. Tegenstander vóór je.
Buitenspeler wordt ingespeeld. 1 : 1
Aanvaller scoort in het grote doel (met of zonder keeper).
Verdediger door te scoren in klein doeltje.

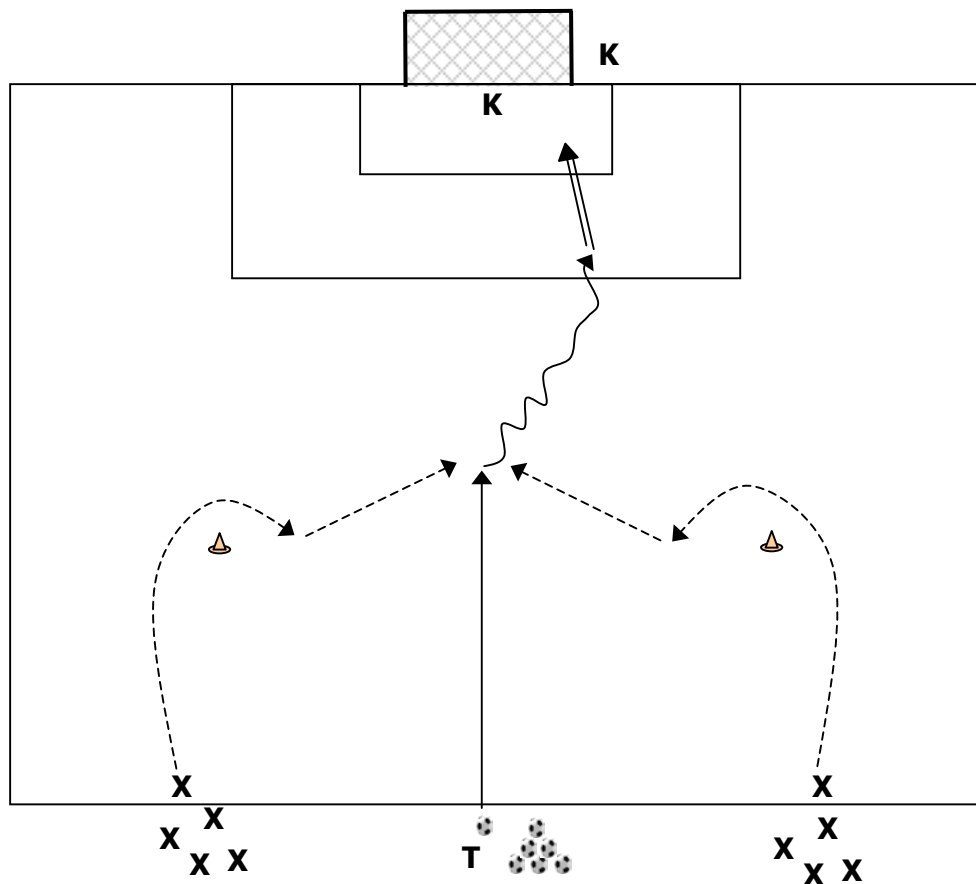
B. Tegenstander naast je.
2 Keepers brengen de bal in: 1: 1 met verdediger.
Aanvallers scoren in het grote doel, de verdediger kan scoren in het netje of in minidoeltje

C. Tegenstander in dekking.
2 Spelers spelen de bal naar elkaar, één van de twee spelers speelt de bal diep, waarna 1 : 1, de aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger scoort door de bal over de lijn te dribbelen.

D : Duel 1 : 1

DOELSTELLING :

- Trainen van de individuele actie.
- Trainen afschermen van de bal.
- Trainen van het scoren.



Organisatie : 2 kegels (staan op ± 15 à 20 m van de trainer).
Afmeting terrein : 1/2 speelveld.
2 partijen.
1 groot doel.
Voldoende ballen.
2 keepers.

Beschrijving : trainer speelt de bal en leerlingen sprinten om de kegel en gaan een 1 : 1 duel aan.
De winnaar van het duel scoort.

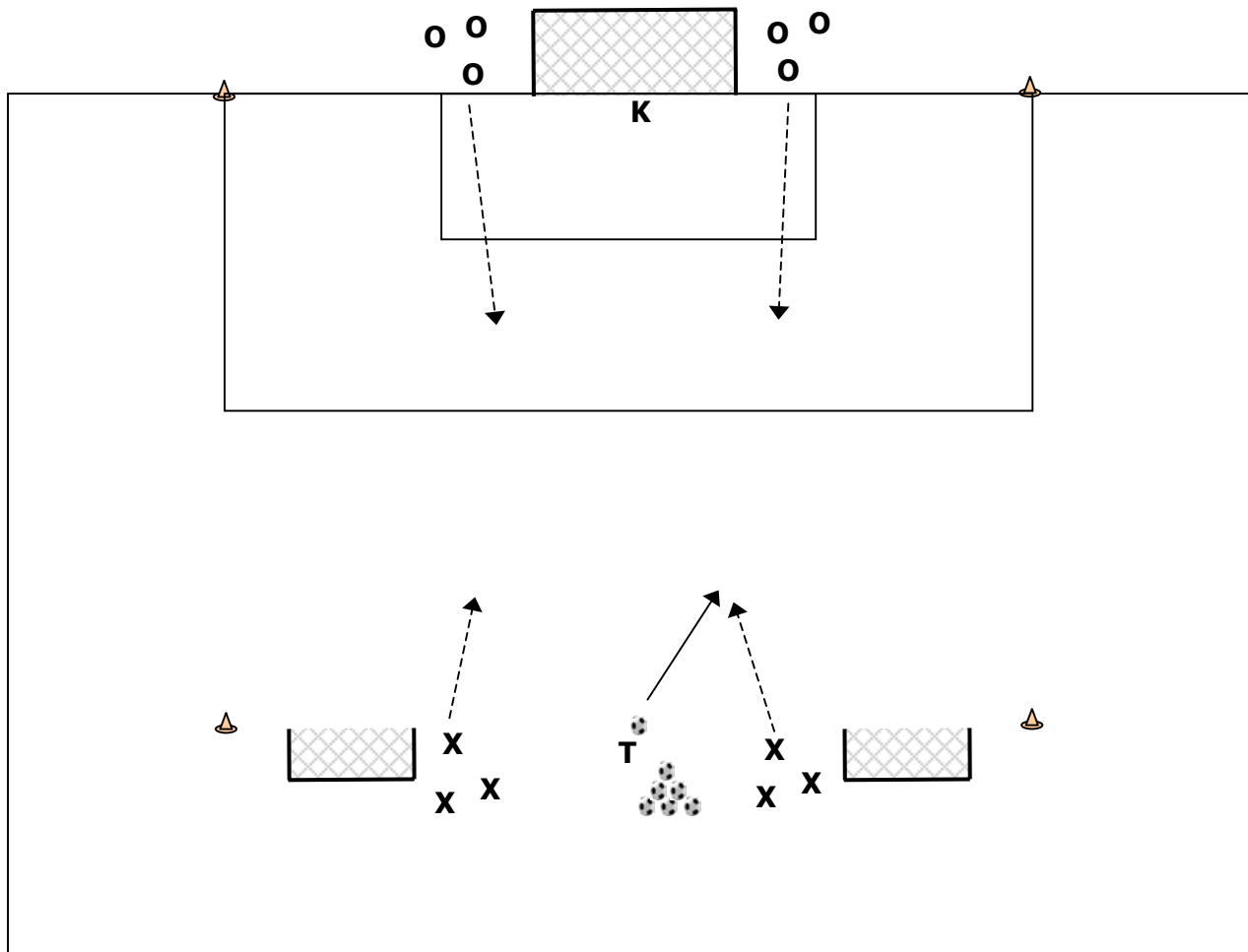
Tip : duel van maximaal 30 seconden.

Variaties : * Ander uitgangsposities.
* Trainer trapt bal in de lucht.

E : Duel 2 : 2

DOELSTELLING :

- Zo snel mogelijk tot scoren komen.



Organisatie : 4 kegels.
Afmeting terrein : 2 x 16-meter gebied.
2 partijen.
1 groot doel met keeper op achterlijn .
Voldoende ballen.
2 kleine doeltjes.

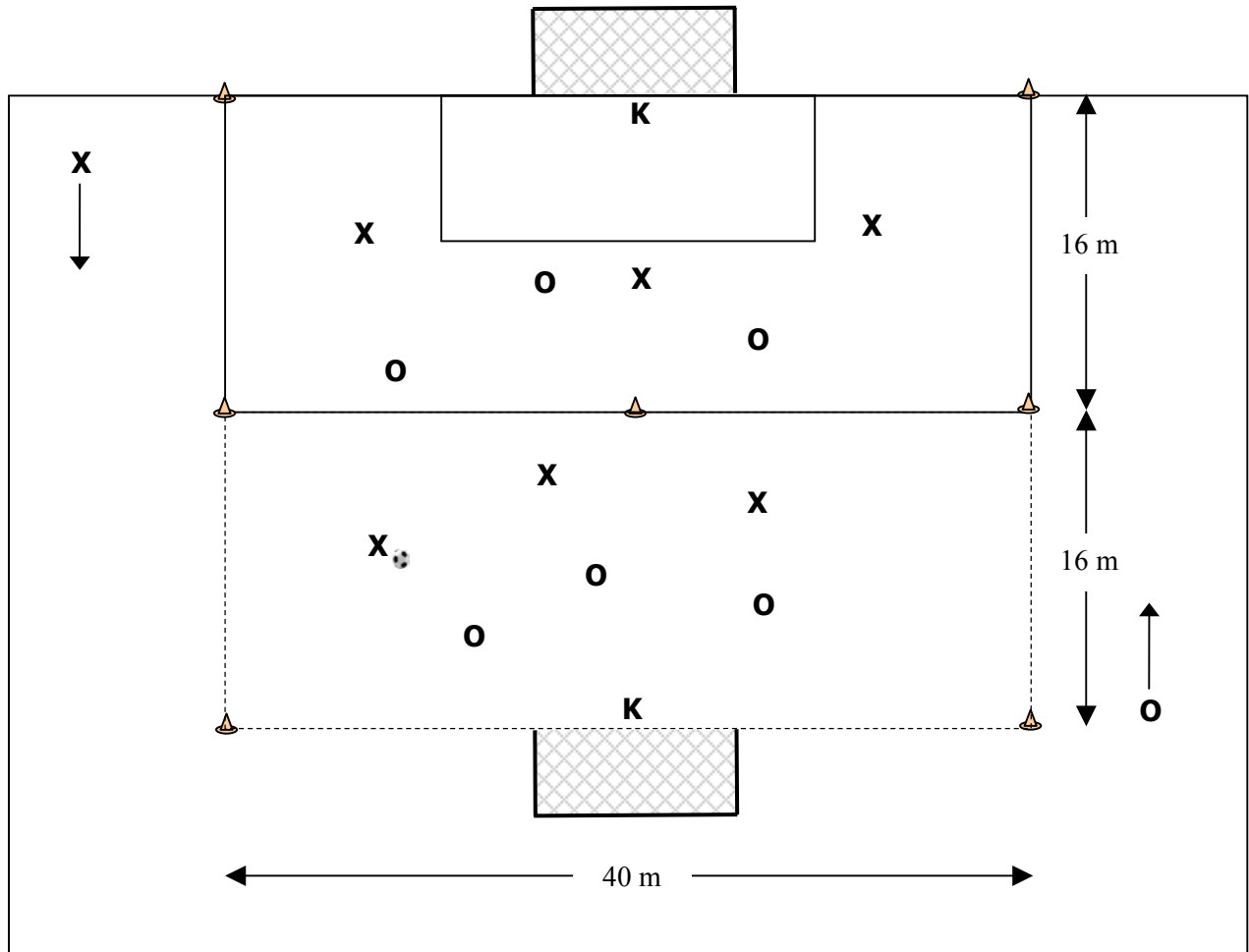
Beschrijving : trainer speelt de ballen in.
2 aanvallers scoren op groot doel.
2 verdedigers komen snel in en kunnen scoren in kleine doeltjes.
10 ballen per ploeg.
Keeper blijft altijd staan.
Scoren moet binnen 30 seconden.

Variaties : * Laat verdedigers lange bal spelen naar aanvallers.
* 3 : 2 Situatie (3 aanvallers : 2 verdedigers)
* 3 : 3 Situatie (pas dan wel je veld aan).

F : Duel 3 : 3

DOELSTELLING :

- Het verbeteren van het 1 : 1 duel.
- Snel scoren.



Organisatie : 7 kegels.

6 : 6 + 2 keepers, verdeeld in 3 : 3 op twee helften.

Afmeting terrein : 2x 16-meter gebied.

2 grote doelen.

Veel ballen in beide doelen.

2 kleuren hesjes.

Beschrijving : niemand mag eigen speelhelft verlaten.

Probeer je keeper in te schakelen als extra man.

Bij kans om te trappen naar doel telt het doelpunt.

Variaties : * Met neutrale speler naast de doelen of aan de zijkanten.

* Bij het scoren van een doelpunt uit het verdedigervak → telt voor 2 punten

Tip : let op de arbeid/rust verhouding.

Wedstrijdvormen

Nuttige tips en oefenstof

Nuttige tips bij wedstrijdvormen.

- Let op arbeid/rust verhouding.
- Veel mogelijkheden : twee grote doelen, lijnvoetbal, kleine doeltjes.
- Wedstrijdvormen : altijd met doelen én respecteer de voetbalreglementen.
- Zorg altijd voor voldoende ballen.
- Las veel toernooivormen in → winst/verlies.
- Pas je afstanden van je veldjes altijd aan volgens de kwaliteit, het aantal leerlingen, je doelstellingen...
- Zorg er altijd voor dat de leerlingen kunnen scoren.
- Wedstrijdvormen kan je altijd doen ; moet je altijd voorzien in je les.
- Om te kunnen spreken van een echte wedstrijd moet in een aantal voorwaarden worden voorzien:
 - Eén bal.
 - Alle voetbalreglementen.
 - Afgebakend terrein.
 - Aanvallers.
 - Verdedigers.

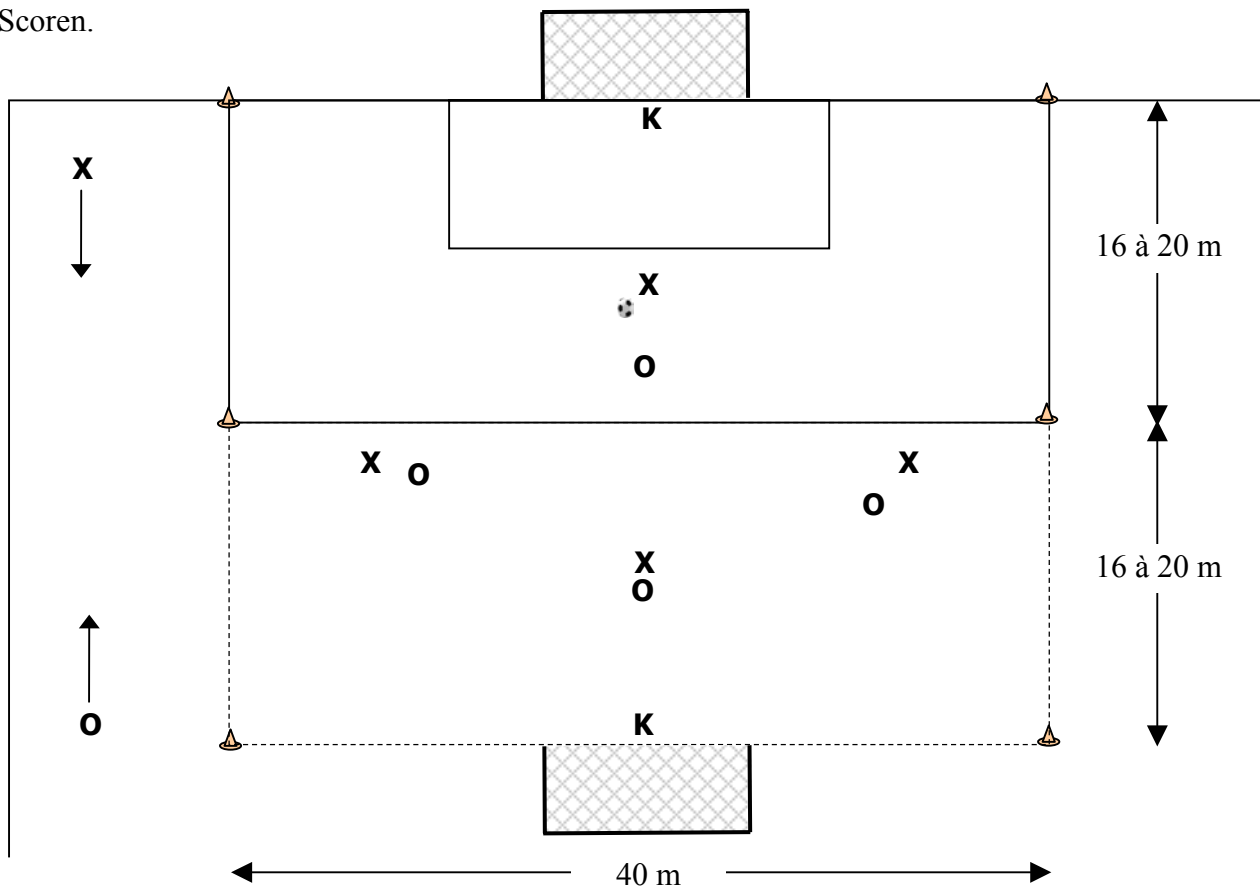
Integratie van meisjes :

- Bij 4 : 4 → één viertal bestaat uit 2 jongens + 2 meisjes.
- Bij voldoende leerlingen → zet 2 veldjes uit jongens ↔ jongens, meisjes ↔ meisjes.
- Zorg ervoor dat de kwaliteit van de groepjes aan elkaar gewaagd is ; zorg daar als trainer zelf voor.
- Laat meisjes steeds vrij spelen én vrij scoren.
- Leg aan de betere voetballers beperkingen op.
- Alleen scoren als minstens één meisje de bal heeft aangeraakt.
- Pas eventueel de korfbalregels toe (meisjes verdedigen tegen meisjes, jongens tegen jongens).
- Bij een doelpunt van een meisje telt dit doelpunt dubbel.

A : Wedstrijd 4 : 4 (of 5 : 5)

DOELSTELLINGEN :

- Balbezit.
- 1 : 1 duel.
- Fun & plezier.
- Scoren.



Organisatie : 6 kegels.
Afmeting terrein : 2x 16-meter gebied.
2 grote doelen + 2 keepers.
2 kleuren hesjes.
Ballen verspreid over de twee doelen.

Beschrijving : 4 : 4, vrij spel, bal buiten, ingooien, hoekschop trappen,...
maximaal 4 minuten spelen.

Tip : let op arbeid/rust verhouding.

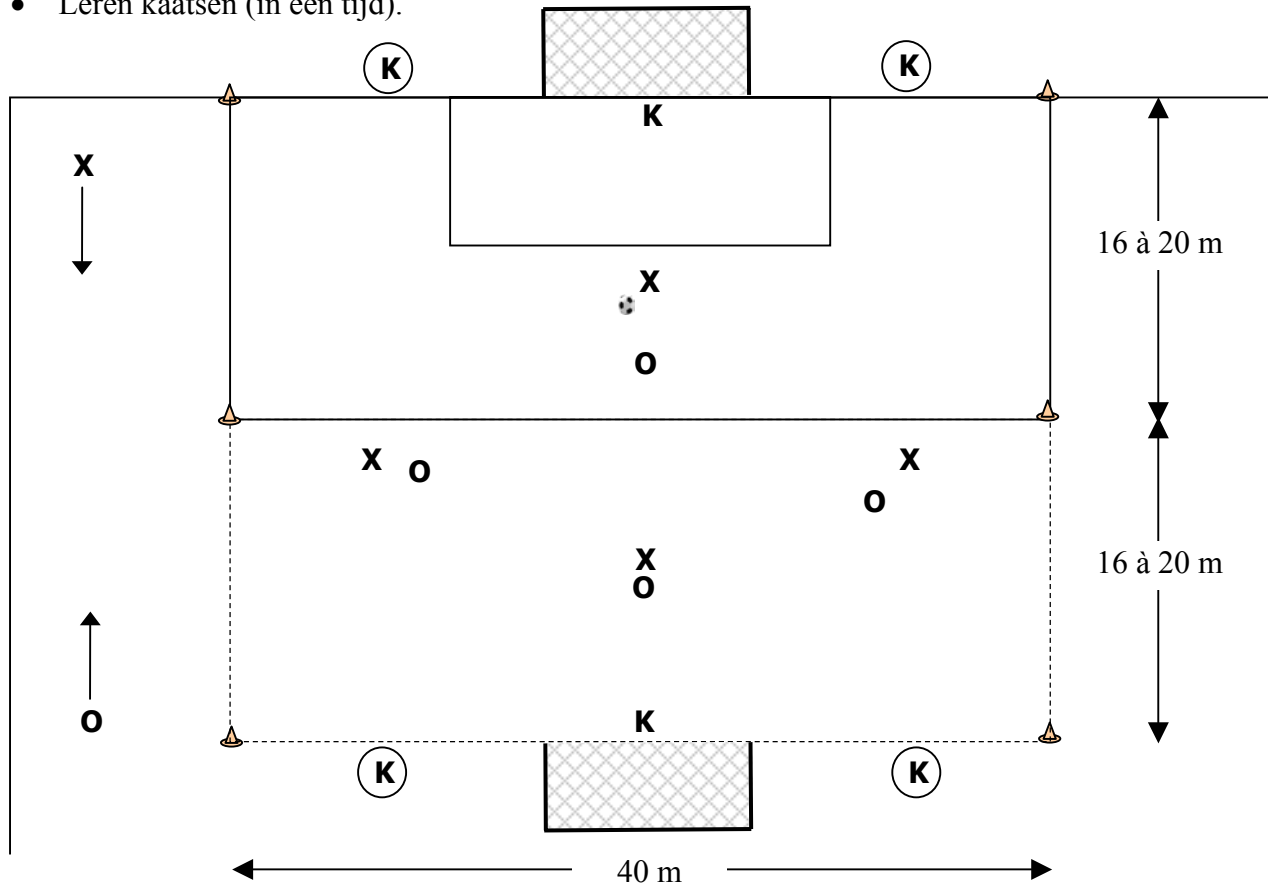
Variaties :

- * De bal buiten ; spelhervatting via keeper.
- * Maximaal 3 tijden (bij goed niveau).
- * Verdedigingsvak (maximaal 3 tijden) + aanvalsvak (vrij spel).
- * Kan ook 5 : 5 op dezelfde ruimte.
- * I.p.v. 2 grote doelen, gebruik 4 kleine.
- * Scoren met het hoofd telt dubbel.
- * Vierkant : 40 x 40 m + 6 kleine doeltjes.
- * Wedstrijd 5 : 5 prima voor aanleren zonevoetbal (verdediging).

B : Wedstrijd 4 : 4 (+ 2 kaatsers) of 5 : 5 (+ 2 kaatsers)

DOELSTELLINGEN :

- Scoren.
- Fun.
- Leren kaatsen (in één tijd).



Organisatie : 6 kegels.
Afmeting terrein : 2x 16-meter gebied.
2 grote doelen.
2 kleuren hesjes.
Voldoende ballen.

Beschrijving : 4 : 4, vrij spel, vrij scoren, bij scoren uit kaats telt doelpunt dubbel.
→ Kaatsers staan naast het doel.

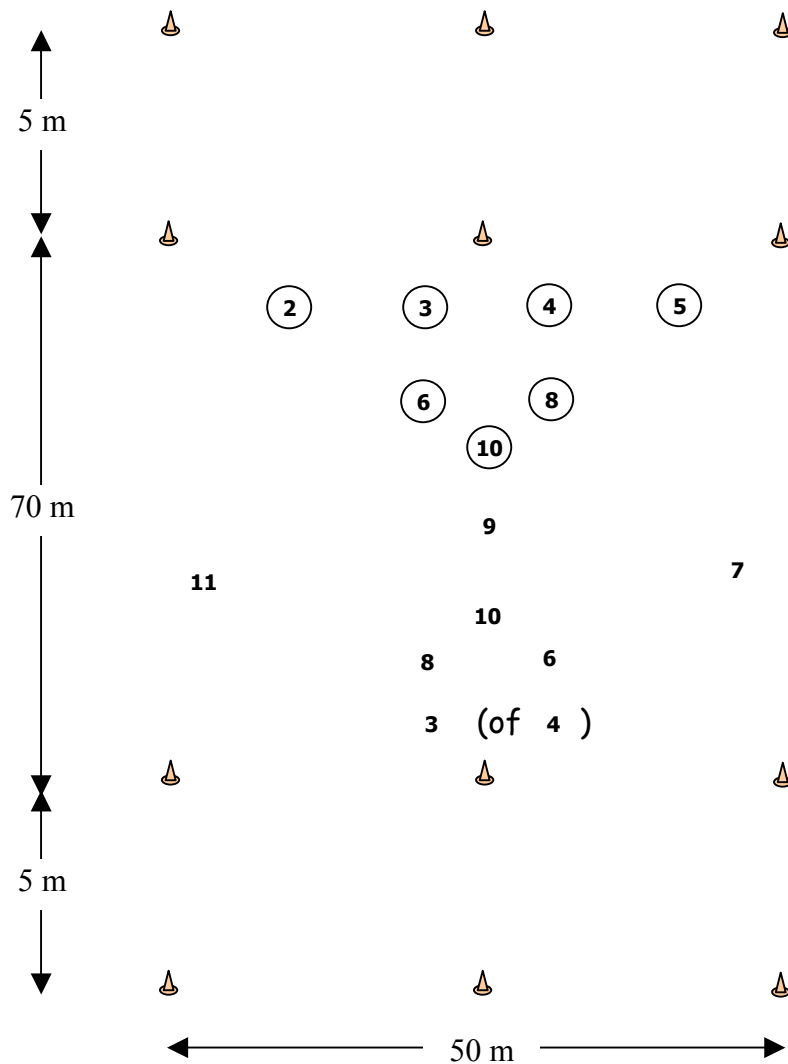
Tips : hou kaatsers buiten het veld.
Maximaal 4 minuten wedstrijd & kaatsers wisselen.

Variaties : * 4 Kaatsers (2 kaatsers per ploeg naast het doel).
* Maximaal 3 tijden.
* 3 Ploegen van 4 of 5 (winnaar blijft staan).
* Leg toernooivorm aan.
* 4 + 4 K : 4 + 4 K (of 5 + 4 K : 5 + 4K).
* Afmeting veld wordt dan 40 x 40m of 50 x 50m.

C : Wedstrijd 7 : 7 (lijnvoetbal).

DOELSTELLING :

- Tactische principes (zonevoetbal)



Organisatie : 12 kegels.
Afmeting terrein : 50 m x 70 m .
Veel ballen.
2 kleuren hesjes.
8 kleine doeltjes.

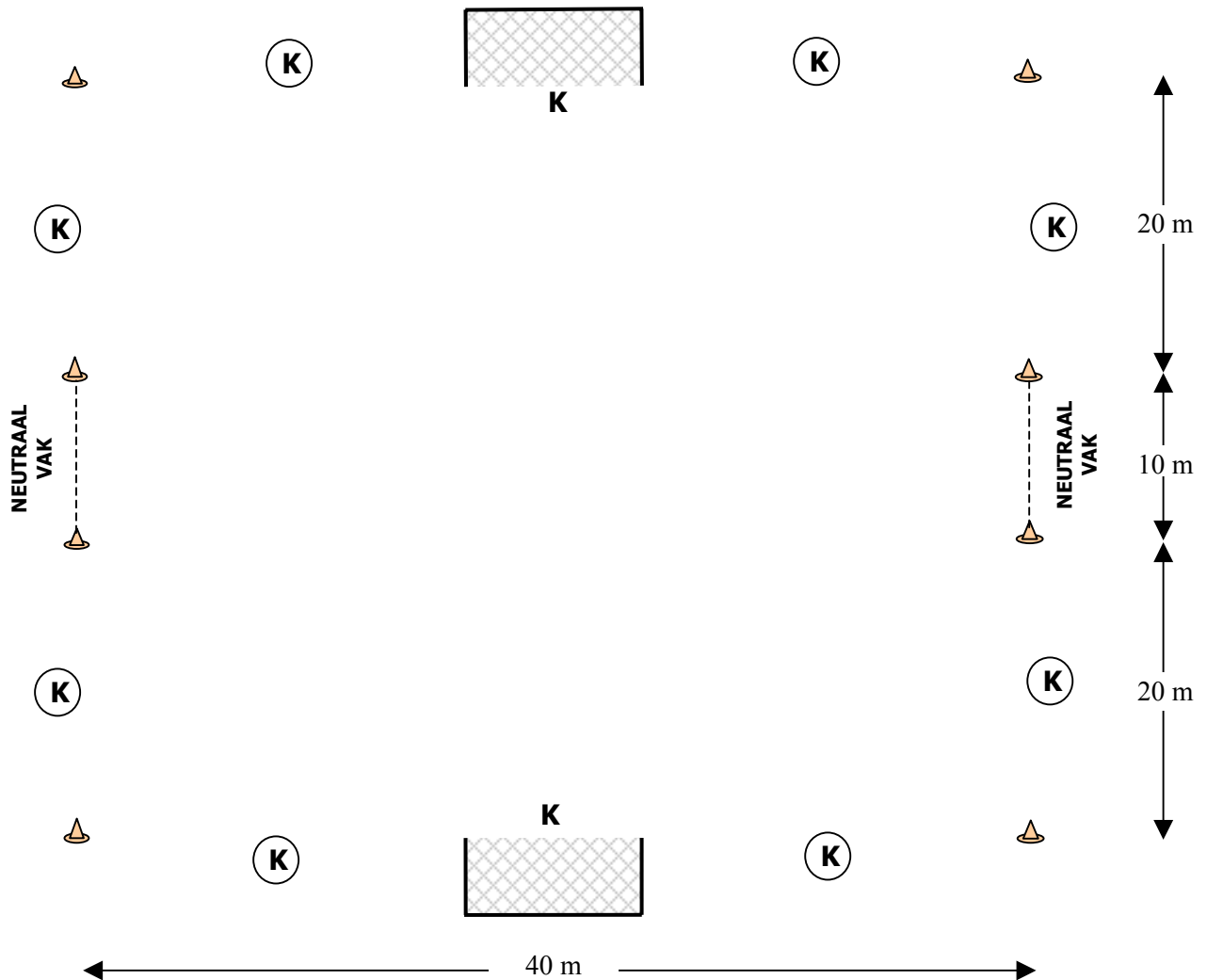
Beschrijving : 7 : 7 ; vrij spel. Punt = bal leiden over de denkbeeldige lijn.
Reglementen volgens het voetbalspel.

Variaties : * Elke ploeg verdedigt 4 kleine doeltjes (maximaal 2 m).
* 2 Kleine doeltjes + 1 groot doel verdedigen.
* 8 : 8 Op dezelfde oppervlakte.
* Alleen scoren als de hele ploeg is aangesloten over de helft.

D :Wedstrijd 5 + 4 + K / 3 + 4 + K

DOELSTELLINGEN :

- Scoren.
- Flankspel stimuleren.
- Korte en lange passing.
- Kopspel.
- Veel balcontact.



Organisatie : 8 grote kegels.

Afmeting terrein : 40 m x 50 m en 1 neutraal vak van ± 10 m

2 grote doelen.

Voldoende ballen in beide doelen.

Beschrijving : 5 : 5 = vrij spel.

Kaatsers aan de zijkanten → maximaal 2 tijden.

Kaatsers naast de doelen → maximaal 1 tijd.

Variaties : * Neutraal vak : bal mag hier niet tussen gespeeld worden.

* Maximaal 4 minuten, daarna wisselen.

* Bal buiten, altijd opstarten via de keeper.