

# De VoetbalTrainer

[www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)



# Mini-pupil

Leren spelen

# Onder 7

De kinderen hebben een drang tot nabootsen. De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast.

- 1 Uitgangspunten 2
- 2 Trainingsinhoud 3
- 3 Leeftijdskenmerken 4
- 4 Training/coaching 7
- 5 Wedstrijd 4 tegen 4 8
- 6 Spelvormen 9



# Baas worden over de bal

## SAMENVATTING

- Zeer korte concentratieboog
- Snel afgeleid (ze zien 'beetje van veel')
- Ze willen de bal hebben (ze pakken zelfs de bal af van een teamgenoot)
- Ze zijn nog niet in staat om als team te spelen
- Ze kunnen nog niet passen/combineren (probeer dit niet te veranderen!)
- Ze begrijpen alleen hele simpele regels
- Ze begrijpen alleen hele eenvoudige basisinstructies zoals 'blijf binnen het veld', 'de bal niet met de handen pakken', 'ga met de bal naar het doel' etc.
- Leren door vallen en opstaan
- De grootste uitdaging is om te ontdekken hoe je de bal kunt controleren met je voeten.



- Allerlei spelvormen waarbij dribbelen en balcontrole centraal staan (als het mogelijk is elke speler een bal!)
- Verschillende kleine spelvormen, 1 tegen 1, 2 tegen 2, 3 tegen 3 and 4 tegen 4
- De verschillende spelvormen mogen niet langer dan 10 minuten duren en een moeten gericht zijn op de fantasie van kinderen
- Geen 'wachtrij' oefeningen
- Geen stretching
- Aantal trainingen per week: 2 (+ 1 wedstrijd).
- Maximale duur van een training : 45 minuten – 1 uur



De oefenvorm die het meest geschikt is en beantwoordt aan de eisen die aan de voetbaltraining worden gesteld is de kleinste vereenvoudiging van de echte 11 tegen 11 wedstrijd, namelijk 4 tegen

# Leeftijdskenmerken

- drang tot nabootsen
- groot uithoudingsvermogen
- snel afgeleid
- korte concentratie
- gericht op zichzelf
- weinig samenwerking



Kinderen van 5 en 6 jaar hebben een globaal beeld van voetballen maar dat is dan meer gebaseerd op uiterlijkheden, clubkleuren, een naam van een speler. Wat de bedoeling van het spel is, wat de regels zijn, wat de competitie is en wat de verschillende handelingen en vaardigheden zijn, wordt nog niet beseft. Wat kinderen op deze leeftijd beweegt, is de bal. Daar waar de bal is, daar moet je zijn. Van enig gevoel om dingen samen te doen is nog geen sprake. Het spel voor deze categorie (4 tegen 4) voltrekt zich onvoorspelbaar. De bal wordt door een hollende horde in 2 kleuren shirts een bepaalde richting op verplaatst. Er is géén oog voor medespelers (vaak door hun enthousiasme meer een weerstand) en tegenstanders. De bal die moet je schoppen. Controle over de bal beperkt zich tot het tegen de bal schoppen wanneer die binnen bereik is. In het begin worden veelal richting van spelen en de belijning van het veld over het hoofd gezien. De bal, die fascineert. In dit ongecontroleerde gekrioel maken kinderen ook de vreemdste tuimelingen, meestal zonder ernstige gevolgen. Hier is geen plaats voor uitleg, correctie van het handelen. Géén langdurige concentratie, geen verhalen over hoe het spel gespeeld moet worden. De simpele organisatie van het spel (afbakening veld, 2 doelen, basisregels, 2 teams, een bal) geeft de garantie dat er gespeeld wordt. Slechts aanwijzingen in de trant van: 'doe mee', 'pak de bal af', 'naar voren', 'naar de goal' horen bij de belevingswereld van de mini-pupillen.

De mini-pupillen vormen de basis van het voetbal-ontwikkelingsplan. Spelen staat bij die kinderen nog duidelijk centraal. De fase van het exploreren, het ontdekken, het spelen. Algemene beweging- en balvaardigheden (balgewenning en het veelzijdig bewegen) zijn de voornaamste leerdoelen. Veel wedstrijdjes 2 tegen 2 (duel 1 tegen 1 met keepers). Een verantwoorde begeleiding van deze 5- en 6-jarigen is noodzakelijk en gaat vanzelfsprekend gepaard met een zeer specifieke, leeftijdsgerichte aanpak.

De spelertjes bruisen van enthousiasme, energie en spontaniteit. Ze zijn zeer snel afgeleid, maar tegelijkertijd doen ze alles voor hun trainer: hij is het grote voorbeeld. Onze 'mentale' benadering en onze coaching moeten daarop gericht zijn. Het vergt een bijzondere benadering: geef de uitleg in de taal van het kind (anders word je niet begrepen), vermijd te lange uitzettingen (geen langdurige concentratie mogelijk) en hou rekening met hun egocentrische houding (ze willen niet echt samen spelen maar zijn op zoek naar eigen succes). Al deze leef tijdsgebonden kenmerken vereisen van de jeugdopleider een aangepast gedrag en benadering, niet alleen tijdens de training maar ook bij de wedstrijdjes. Ze zijn nog zeer speels en kunnen zich moeilijk lang concentreren. Ze zijn daarbij nog zeer 'ik'-gericht. De bal is hun 'eigen' speelgoed. Het kind heeft nog veel 'ruzie' met de bal. Kinderen van die leeftijd zijn ook vlug vermoeid maar recupereren zeer snel. Zijn ze moe, laat ze even rusten, spontaan gaan ze weer op eigen initiatief verder spelen.

Het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals het trappen met als doel de oog-hand- en de oog-voetcoördinatie te verbeteren. Deze vaardigheden leren kinderen het best aan terwijl ze naast elkaar en los van elkaar spelen. De spelertjes zijn bovendien visueel ingesteld, wat met zich meebrengt dat uitleg en demonstratie best tegelijkertijd aangeboden kunnen worden. Herinner u dat het kind ook bijna alles nabootst wat hij of zij ziet. Een beeld vaak meer zegt dan duizend woorden.

Om de kinderen geconcentreerd te houden, kan men best veel verschillende vormen aanbieden in dezelfde organisatie. Een activiteit duurt beter niet langer dan tien minuten en de tijd tussen de activiteiten dient zo kort mogelijk te zijn aangezien ,een grote bewegingsdrang kenmerkend is voor deze kinderen. Zij kunnen nog niet goed gedisciplineerd wachten op een volgende activiteit zodat deze goed op elkaar moeten aansluiten. Dus veel variatie binnen dezelfde organisatie. Uiteraard spreken we de taal van het kind. Het kind leeft nog in een fantasiewereld van sprookjes, kabouters en piraten. Breng het voetbal spelenderwijs in een verhaalvormpje. Voor de wedstrijdjes beperken we ons tot de 1 + keeper tegen 1 + keeper. Geleidelijk aan kan een tweede speler erbij komen. Plaats de kinderen in een creatieve omgeving en geef ze voldoende prikkels. Laat ze vooral vrij spelen. Op deze jonge leeftijd is het belangrijkste het baas worden over de bal. Leren hoe de bal reageert wanneer je ertegen trapt, aanvoelen hoe je met de bal moet dribbelen.

Kinderen voetballen vaak uitsluitend in clubverband. Door allerlei externe factoren heeft het kind minder tijd te besteden. Dat heeft consequenties voor de voetbaltraining. De geringe tijd die de jeugdvoetbalcoach heeft, zal hij goed moeten besteden. In principe zal hij de inhoud van de training moeten afstemmen op de trainingstijd, de leeftijd en het niveau.

### **Kenmerken**

- -drang tot nabootsen; het plaatje van de trainer-coach is leidend voor proberen
- groot uithoudingsvermogen; het doel om te scoren zorgt ervoor dat de kinderen met plezier de voetbalvorm blijven beleven
- snel afgeleid; de kinderen doen veel nieuwe indrukken op waardoor ze snel de aandacht verliezen bij de voetbalvorm.
- korte concentratie; vanwege de korte concentratie (spanningsboog) kan de voetbalvorm niet te lang worden uitgevoerd door de kinderen. Deze kan onderbroken worden door nieuwe aanwijzingen, een voorbeeld van de trainer-coach of moeilijker maken van de voetbalvorm.
- gericht op zichzelf; de kinderen hebben weinig oog van anderen en zeer gericht op zichzelf (kluitjesvoetbal)

- weinig samenwerking; vanwege het egocentrisme zien ze andere kinderen niet staan waardoor samenwerking bijna niet mogelijk is
- aanwijzingen gericht op het lichaam worden niet begrepen; 'Standbeen naast de bal' is dan ook een zinloze opmerking. Beter is: 'Raak de bal met je veters'

### **Beperkt aantal spelers**

De cognitieve ontwikkeling heeft bij de jongste spelers zijn beperkingen! Inzichtelijk staan de spelers nog in een beginfase. Meer dan 5 medespelers heeft dan ook weinig invloed op hen. Bij jeugdspelers onder 10 jaar gaat het vooral om de individuele ontwikkeling. Door in kleine groepen te werken zijn het aantal balcontacten en situatieve momenten gewaarborgd!

- Maximum 5 spelers in een wedstrijdvorm.
- Kleine groepen voor andere vormen.
- Van 1:1 naar 2:2, naar maximum 5:5!
- Bij de opbouw van de module rekening houden met de denken en belevingswereld van de spelers.
- Beter 3 groepen van 4 spelers, dan 2 groepen van 6 spelers!

# Training/coaching

## SAMENVATTING

- Mikken
- Scoren en doelverdedigen
- Pingelen en afpakken (individueel balbezit)
- Samenspelen en afpakken (gezamenlijk balbezit).



Het belang van het trainen en coachen van pupillen wordt nogal eens onderschat. Bij deze leeftijdsgroepen wordt tenslotte de basis gelegd voor hun verdere ontwikkeling als voetballer. Het komt voor dat een goede oefening toch niet goed loopt. Dat kan komen doordat de trainer de spelregels niet duidelijk kent of heeft uitgelegd. Het is dus belangrijk dat je dit als trainer niet onderschat! In onze voetbalvormen worden de spelregels min of meer beschreven in de uitleg van de spelbedoeling. En gebruik in je coaching ook vooral kindertaal. Praat niet over balbezit of balbezit van de tegenpartij, maar over 'Wij hebben de bal', 'Je medespeler heeft de bal' of 'De tegenstander heeft de bal'. Volwassen trainers zijn vaak geneigd om alles vóór te zeggen, om te vertellen wat wij vinden dat er moet gebeuren. Een kind is van nature speels. Laat hem dan ook spelenderwijs het voetballen leren.

De leeftijdsspecifieke kenmerken van bepalen de kwaliteit van de uitvoering, het kijk- en luistervermogen (concentratie) en de bewegingsintensiteit (duur van de oefening). De trainer moet zich dus bewust zijn van de kenmerken die bij de verschillende leeftijdsgroepen hoort. Realiseer je vervolgens dat een kind leert door zelf keuzes te maken, door te ontdekken en te ervaren, door veel dóen, door vragen te stellen, door te kijken (luisteren doen ze maar in heel kleine mate), door na te doen en door het resultaat van de gemaakte keuze. Veel trainers reageren op het (negatieve) resultaat van de gemaakte keuze door het kind. Ze vergeten dat het



# Wedstrijd 4 tegen 4

## SAMENVATTING

- veld: 20x40m. (afhankelijk van leeftijd en niveau)
- doeltjes: minimaal 3m breed
- voldoende ballen rond het veld (snelle spelhervatting)
- bevorderen van de voortgang van het spel:
- aftrappen vanuit het midden
- na doelpunt beginnen bij eigen doel
- intrappen (niet inwerpen)
- bij intrap en vrije trap: tegenstander op minimaal 3 meter afstand
- geen buitenspel
- korte hoekschop

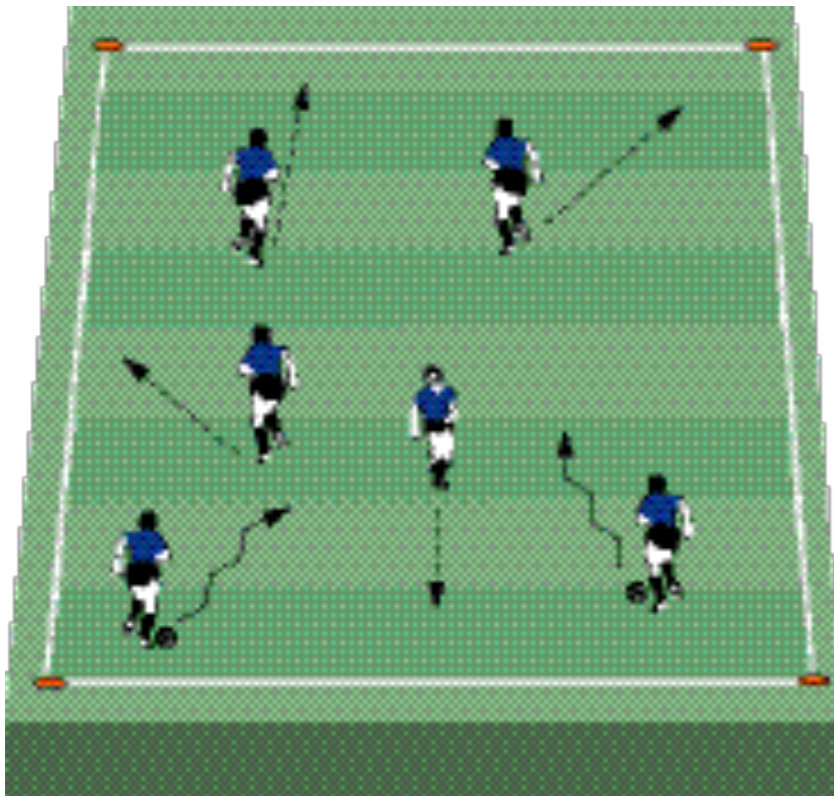
De basisvorm 4 tegen 4 is de kleinst mogelijke vereenvoudiging van de echte wedstrijd 11 tegen 11 waarbij nog net alle voorwaarden kunnen gerealiseerd worden met betrekking tot aanvallen, omschakelen en verdedigen. De spelers komen individueel in de gelegenheid om (vereenvoudigde) spelsituaties uit de wedstrijd te herkennen, hierop te anticiperen en zinvol te handelen. Deze vorm biedt het grote voordeel dat spelers het eerste teambesef, samen opbouwen, verder kunnen ontwikkelen.

Vertrekkend vanuit een 1-2-1 teamorganisatie dienen de taken niet te star en te absoluut te worden beschouwd. Deze basisvorm laat tevens toe om met optimale intensiteit te trainen en de spelers hebben het idee dat ze met een wedstrijd bezig zijn (spanning, motivatie), wat leidt tot een goed leerklimaat. Want, er wordt altijd gevoetbald! Door variaties in de basisvorm te leggen verandert het karakter van het spel. Dit zal andere



# Spelvormen

## Geitenspel



### Doel

- het dribbelen/mikken spelenderwijs bij mini's verbeteren

### Thema

- balbezit

### Aantal spelers

- variërend

### Omschrijving

- afmetingen veld 10 bij 15 meter

## **Inhoud/methodiek**

- spelers bewegen zonder bal door het vak
- de 'geit' probeert de bewegende spelers met de bal op de benen te raken
- is dit te moeilijk dan starten met twee of meerdere 'geiten'
- iedere speler die geraakt wordt, pakt een bal en wordt 'geit'
- komt een speler buiten het veld is hij ook af en wordt hij ook 'geit'

## **Variaties**

- met meerdere geiten beginnen.
- het veld groter/kleiner maken.
- spelen op tijd, hoeveel geiten maak je?
- spelen tot er een winnaar is.

## **Aandachtspunten**

- goed mikken
- goed met de bal dribbelen, speler in een hoek 'drijven'
- bal laag houden (in het midden raken, lichaam over de bal,

Tip: Zorg ervoor dat er niet te hard wordt geschoten. Een bal gaat snel omhoog en kan dan per ongeluk in het gezicht of in de buik terecht komen

## Poortenspel 6:1



### Arrangement

- Veldgrootte 20 x 15 meter
- Afstand tussen tweetallen bedraagt ongeveer tien meter
- Drie doelen (gemaakt van twee pionnen) staan in één lijn met een onderlinge afstand van ongeveer 1.50 meter. De onderlinge afstand tussen de pionnen van één tweetal bedraagt ongeveer zeven meter
- Op een pion ligt een kampioenshoedje klaar
- Er liggen drie ballen klaar en één hesje
- De drie telpionnen staan in het midden
- Er wordt gestart met zeven spelers

- In totaal zijn negen pionnen (zes als doel en drie als telpion), zes markeringshoedjes, en één hesje en drie ballen nodig om het spel met zeven kinderen te kunnen spelen

### Spelverloop

- De tweetallen die tegenover elkaar bij een markeringshoedje staan, proberen door het doel de bal heen en weer te spelen zonder dat de keeper de bal kan afpakken. Wanneer de keeper bijvoorbeeld vijf keer een bal heeft afgepakt of weggetikt, is het spel ten einde en wijst de keeper een nieuwe aan en speelt nu zelf mee als schutter

### Leermomenten

Voor de schutters:

- Leren schieten en stoppen van de bal
- Leren het meest geschikte moment te kiezen om de bal door het doel naar de overkant te schieten

Voor de keeper:

- Leren de goede momenten te kiezen om een bal te onderscheppen

## Spelregels

- Het spel start op het moment, waarop de keeper het hesje aan heeft
- De keeper kan de bal alleen onderscheppen als die gespeeld is door de schutters
- Bij elke onderschepping wordt er een telpion overeind gezet: na drie onderscheppingen wordt er gewisseld met een speler van een tweetal.
- De schutters moeten van achter hun eigen pion door het doel naar de overkant schieten en zodanig dat de medespeler de bal gemakkelijk kan stoppen.
- De schutters hebben allemaal een vaste pion.

## Veranderingen

- De afstanden tussen de doelen vergroten wanneer de keeper vijf van de tien ballen heeft onderschept.
- De doelen vergroten wanneer de schutters vijf van de tien keer naast het doel schieten.
- De afstanden tussen het tweetal vergroten wanneer ze tien keer hebben samengespeeld zonder dat de keeper eraan is gekomen, bijvoorbeeld vanaf het 'kampioenshoedje'.
- De afstanden tussen het tweetal verkleinen wanneer ze de bal niet aan de overkant krijgen.
- In plaats van 6 tegen 1 wordt er nu 4 tegen 1 gespeeld. De keeper heeft zo meer kansen, voor de schutters wordt het moeilijker.
- In plaats van een vaste plaats mogen de schutters nu kiezen vanaf welke pion ze naar de overkant schieten (niet diagonaal, maar alleen recht tegenover elkaar). Het dribbelen met de bal wordt zo noodzakelijk om van pion te kunnen wisselen. De ontvangende speler moet zich ook zodanig gaan opstellen dat hij de bal kan stoppen. Met andere woorden: er wordt nu vanuit de beweging gespeeld.

## Douane-spel



### Organisatie

- Veldgrootte 15 x 15 meter.
- Twaalf markeringshoedjes om drie vrije beginvakken van 4 x 3 meter te vormen.
- Drie pylonen om het afpakgebied te markeren.
- In het afpakgebied staan drie pylonen op drie meter afstand van het vrije beginvak en zes meter van de zijlijn.

### Leermomenten

Voor de pingelaar

- Kijken naar de positie van de afpakker en een geschikt moment kiezen om te dribbelen naar de pylon.
- De bal binnen speelbereik houden en letten op de positie en initiatieven van de afpakker.
- Als de afpakker dichtbij komt, tussen de bal en de afpakker komen en terugkeren naar het vrije beginvak.
- Bij de pylon de bal op tijd stoppen, omdraaien en terugkeren naar het vrije beginvak.

Voor de afpakker:

- De bal wegtikken zodra daar de mogelijkheid voor is. Met name als de pingelaar die de bal niet binnen speelbereik heeft.
- Meerdere pingelaars tegelijk in de gaten houden.

## Spelverloop

- De pingelaars (smokkelaars) proberen in het afpakgebied om hun eigen pylon heen te dribbelen en terug te keren naar het vrije beginvak. De afpakker (douanier) probeert de ballen af te pakken/weg te tikken.

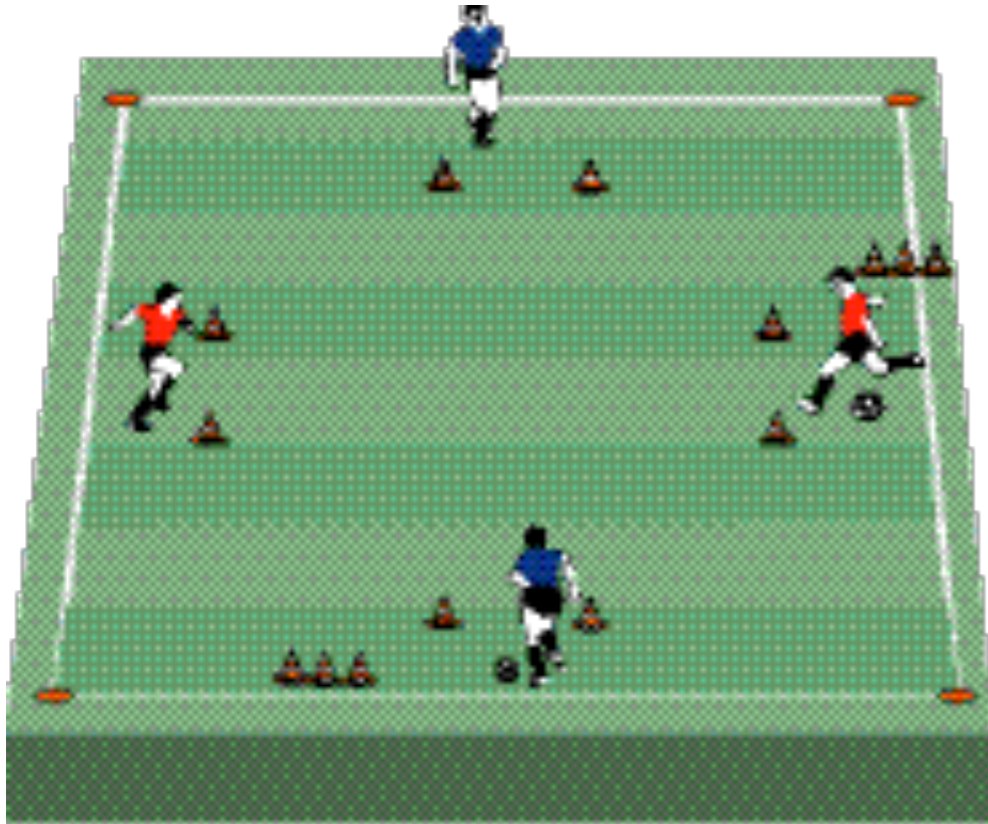
## Spelregels

- Nadat de speler in het afpakgebied is gedribbeld kan altijd worden teruggekeerd naar het vrije beginvak.
- Als de speler om de eigen pylon heeft gedribbeld en het vrije beginvak bereikt zonder dat de afpakker de bal heeft geraakt, dan is een punt gescoord.
- De afpakker (douanier) krijgt een punt als hij de bal heeft weggetikt/afgepakt.
- De bal moet bij het terugkeren in het vrije beginvak voor de achterlijn zijn gestopt, anders telt het punt niet.
- De eerste speler die vijf punten heeft behaald, is de winnaar. Dit kan zowel een pingelaar als een afpakker zijn. Het spel stopt. De eventuele wisselspeler komt voor een andere speler in het veld als pingelaar.

## Veranderingen

- Vergroot de afstand in de breedte tussen de pylonen als de pingelaars moeilijk punten behalen. Verklein de afstand als dit te gemakkelijk is.
- Vergroot de afstand tussen het vrije beginvak en de pylon, als de pingelaars makkelijk punten kunnen halen. Verklein de afstand als dit te moeilijk is.
- Elke pingelaar heeft een eigen vak, waarin hij moet starten en terugkeren. Per speler kan de pylon dichterbij of verder weg van het vrije beginvak worden neergezet.
- Heeft een speler gewonnen, dan wordt de volgende keer zijn pylon één pas verder weggezet.
- De betere spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het afpakgebied zijn.
- De betere spelers proberen de verste pylon te 'ronden' (dit telt voor twee punten wanneer het lukt).

## Heen en weer spel



### Doel

- het mikken spelenderwijs verbeteren bij mini's/F'jes.

### Thema :

balbezit

### Aantal spelers:

4

### Omschrijving

- afmetingen veld ongeveer 10 bij 10 meter

### Inhoud/methodiek

- achter ieder doeltje staat een speler
- tweetallen schieten de bal vanachter hun doeltje naar elkaar
- het tweetal zonder hesje probeert de bal te raken van het tweetal met hesje, als dat lukt scoren ze een punt
- het team met hesje scoort een punt als de bal door het poortje van hun teamgenoot gaat
- beide teams kunnen dus punten scoren
- spelers moeten achter hun doeltje/poortje blijven staan
- als een team 3 punten heeft gescoord, wissel je en begint het spel opnieuw



## **Variaties**

- onderlinge schietafstand vergroten als er binnen 5 schietpogingen 3 keer wordt raak geschoten
- onderlinge afstand verkleinen als er meer dan 5 pogingen nodig zijn geweest om een punt te scoren
- eventueel goaltjes vergroten/verkleinen
- voor spelers die al verder zijn: eventueel met het andere 'zwakkere' been laten schieten

## **Aandachtspunten**

- standbeen goed naast de bal neerzetten
- bal met de binnenkant raken
- goed mikken bal in het midden raken
- bal met de voet stoppen/aannemen.

Tip:

Dit spel doen als het 'mooier' weer is. Anders staan de kinderen te lang stil!

## Oversteekspel



### Arrangement

- Veldgrootte 15 x 10 meter.
- Straat (en sloot) 8 x 5 meter.

### Organisatie

- Vijf markeringshoedjes geven de straat aan: vijf meter breed en zes meter diep, en twee hoedjes de sloot die achter de straat loopt
- Drie markeringshoedjes om de gang te markeren : 1 meter breed
- Drie ballen liggen klaar, evenals 1 hesje voor de verdediger/afpakker
- Er spelen vier kinderen per veld

### Spelverloop

- De drie pingelaars proberen tegelijkertijd met de bal aan de voet aan de overkant van de straat te komen. Wanneer dat gelukt is, stoppen ze de bal voor de sloot af en lopen ze met de bal door 'de gang' terug en starten opnieuw. De afpakker op de straat probeert een bal weg te tikken met zijn voet.

### Spelregels

- De kinderen van de groep wijzen een afpakker aan die in de straat begint.
- De anderen pakken een bal en stellen zich op aan het begin van de straat.
- De pingelaars zijn vóór en achter de straat 'vrij'.
- Ze mogen altijd terug wanneer ze aangevallen worden door de verdediger.
- Wanneer de verdediger een bal heeft weggetikt/afgepakt, geeft hij die terug aan de pingelaar: de pingelaar die de bal kwijtgeraakt is, loopt terug naar de beginplek en zet een telpilon overeind en speelt weer mee.
- Als er drie telpilonen overeind staan, is het spel afgelopen: de verdediger wijst een nieuwe speler aan, neemt de bal over, legt de telpionnen weer neer en het spel begint opnieuw

- De pingelaar is ook 'af' wanneer hij aan de zijkant de straat verlaat.
- Eenmaal aan de overkant van de straat stoppen ze bal (voor de sloot) met hun voet, lopen ze snel via de zijkant (de gang) weer terug naar de beginplek en wachten daar tot er weer drie kinderen staan.
- Alle kinderen worden tenminste één keer verdediger.

## **Leermomenten**

Voor de pingelaar:

- De bal binnen speelbereik houden op weg naar de overkant van de straat
- Kijken waar de verdediger/afpakker staat en dan een plek kiezen van waar het beste kan worden overgestoken.
- Tussen de bal en de verdediger blijven of snel teruggaan naar de beginplek als de afpakker dichtbij komt.

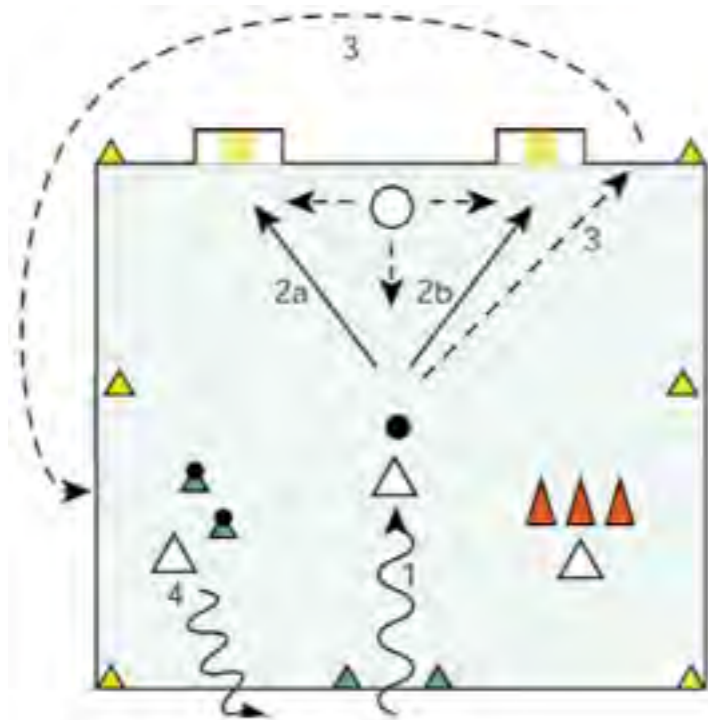
Voor de afpakker:

- In het midden van de straat blijven.
- De doorgang van een pingelaar afsluiten en de bal afpakken.
- Naar de pingelaars toe gaan ('dreigen').

## **Veranderingen**

- De straat breder maken (max. acht meter) wanneer vier van de zes pogingen worden onderschept door de verdediger.

## Buurmanspel



### Veldafmetingen

- Het totale speelveld bedraagt 15 x 15 meter.

### Benodigd materiaal

- Twee doelen (of vier pilonnen), drie telpilonnen, tien markeringshoedjes en drie ballen zijn nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

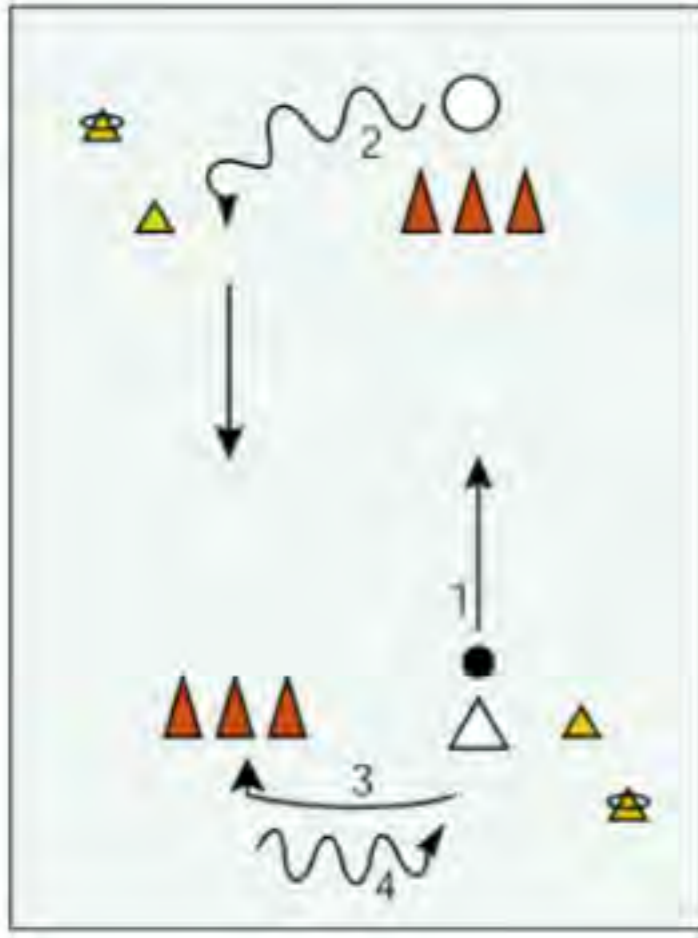
### Spelverloop

- Vanaf een plek tussen de markeringshoedjes proberen in één van de kleine doelen te schieten. Deze “gaten in de schutting” worden door de keeper (“buurman”) verdedigd. Wanneer alle ballen zijn geschoten, wordt er gewisseld met een wachter.

### Spelregels en regelingen

- De schutter moet de bal stil leggen op de denkbeeldige lijn tussen de markeringshoedjes; de helpers blijven aan de kant staan
- De bal wordt gehaald door de helpers die de ballen snel weer op de hoedjes leggen
- Bij een doelpunt zet de teller een telpilon overeind
- Wanneer de drie telpilonnen overeind staan, wordt er gewisseld: de schutter wordt keeper, de teller wordt schutter, één helper wordt teller en de andere helper blijft dat nog een ronde
- Als de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze naar de zijkant zodat de schutter de bal daar kan halen en weer achteraan kan sluiten.

## Pilonnenspel



### Veldafmetingen

- Het totale speelveld bedraagt 10 x 5 meter (maximale afstand tussen de pilonnen is acht meter).

### Benodigd materiaal

- Zes pilonnen, vier markeringshoedjes (waarvan twee kampioenshoedjes) en een bal zijn nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen.

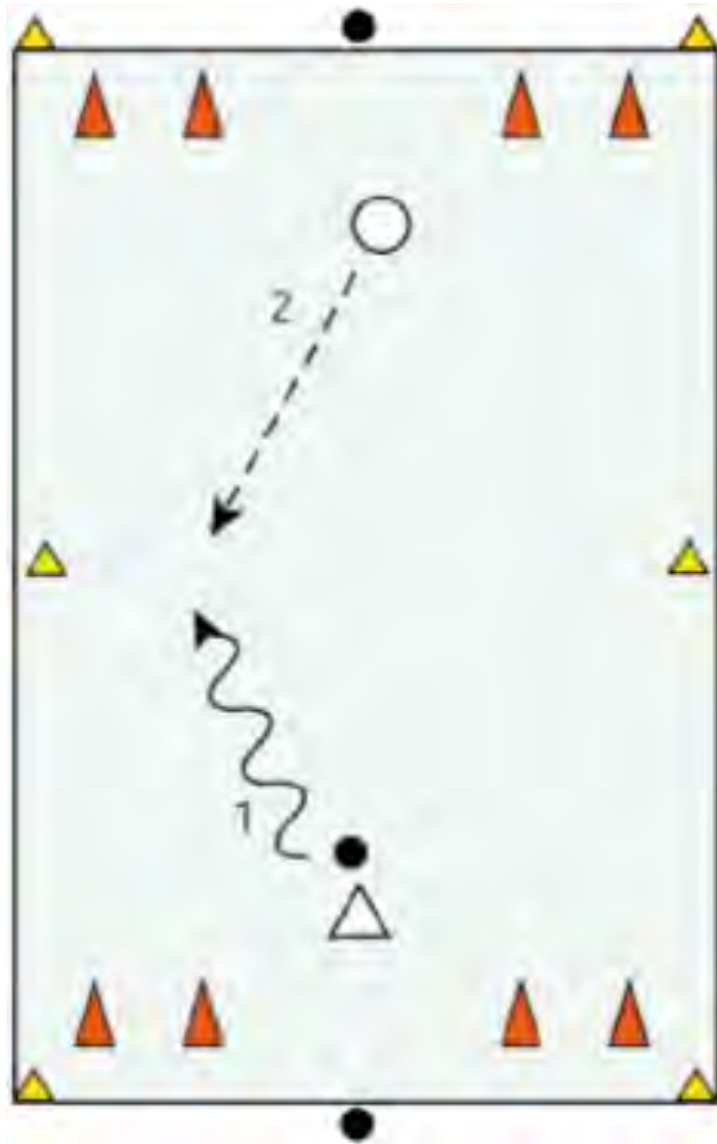
### Spelverloop

- Vanaf de plek naast de eigen pilonnen proberen de pilonnen aan de overkant om te schieten. De speler aan de overkant is daarna aan de beurt.

### Spelregels en regelingen

- De bal naast de pilonnen stil leggen voor het schieten. Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgeschoten. Dan pas worden alle pilonnen weer overeind gezet. De winnaar schiet nu vanaf het kampioenshoedje (is een markeringshoedje met een speciale betekenis).

## Pingelspel duel 1:1



### Veldafmetingen:

- veldje van 20 x 15 meter

### Benodigd materiaal:

- 6 markeringshoedjes, 8 pilonnen, (bij drie spelers 14), 1 bal (2 reserveballen aan speelveldrand)

### Spelverloop:

- Twee spelers per veld, die allebei twee kleine doelen (twee meter breed) moeten verdedigen en mogen scoren op een van de doelen van de tegenstander. Degene die scoort moet zijn eigen doel vergroten met een voetlengte. De speler bij wie gescoord is die krijgt de bal uit. Hij mag starten als de ander weer bij een van zijn eigen doeltjes staat. Speelt een speler de bal uit het veld, dan haalt hij zelf de bal op en legt hem klaar voor de tegenstander op de plaats waar deze buiten ging. De bal wordt dan weer dribbelend het speelveld in gebracht.

### Variaties:

- Bij drie personen staat derde persoon bij het scorebord (3-3 pilonnen)
- Hij houdt de score bij, als er drie pilonnen om zijn mag winnaar blijven staan. Verliezer gaat bij scorepilonnen staan.

- Het speelveld vergroten als er te weinig vrije ruimte is om te pingelen.
- In plaats van twee doeltjes, drie pilonnen naast elkaar zetten. Wordt een van de pilonnen omgeschoten dan neemt de doelpuntenmaker de pilon mee en mag deze zelf bij zijn eigen pilonnenrijtje zetten.

### **Leermomenten:**

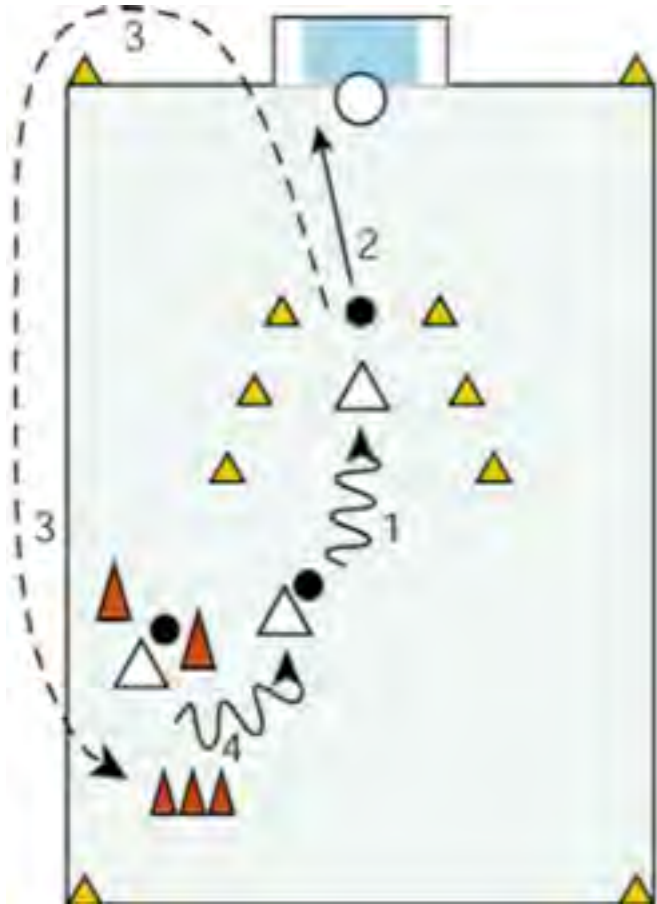
Voor de pingelaar:

- De bal binnen speelbereik houden op weg naar een doel
- Kijken of een doel niet wordt afgedekt, zodat kan worden gescoord.
- Tussen de bal en de tegenstander blijven (afschermen van de bal) als een tegenspeler dichtbij komt
- Wegdribbelen in de vrije ruimte om een nieuwe aanval te kunnen opbouwen.

Voor de afpakker:

- Tussen het eigen doel en de pingelaar blijven en het eigen doel zo goed mogelijk afdekken
- De doorgang van een pingelaar afsluiten en de bal afpakken

## Penaltyspel



### Veldafmetingen

Het speelveld bedraagt 7 x 12 meter of 15 x 20 meter.

### Materiaal:

Een pupillendoel, zes markeringshoedjes, drie pilonnen (en eventueel twee pilonnen als extra doelpaal) drie ballen en twee wachters-pilonnen zijn nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

### Spelverloop:

Proberen vanaf de eerste penaltystip in het doel te schieten. Daarna kan de afstand tot het doel veranderen.

### Spelregels en regelingen

De schutter moet de bal met de voet stilleggen bij het hoedje; de kinderen die niet aan de beurt zijn, blijven buiten het strafschoopgebied (achter een pilon)

Raak betekent dat de volgende keer vanaf het hoedje verder wordt geschoten. Mis betekent dat de volgende poging nog een keer vanaf hetzelfde hoedje moet worden geschoten.

Twee keer mis achter elkaar betekent dat de volgende poging een hoedje terug wordt gegaan

De eigen bal moet na het schieten worden opgehaald en er wordt bij de wachtende speler aangesloten.

Wanneer de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze terug naar de zijkant zodat de schutter de bal weer kan pakken en achteraan kan sluiten.

Elke score is een punt waarna er een telpilon overeind wordt gezet.

Wanneer alle drie telpilonnen overeind staan komt er een nieuwe keeper.



## **Veranderingen**

De afstanden tot de eerste penalty-stip verkleinen als het halen van de afstand tot het doel een groter probleem is dan het scoren.

Twee kleine pilonnen in de hoeken van het doel zetten. Als een speler een van die pilonnen omschiet heeft hij twee punten ineens gehaald.

De penalty-stippen worden naar rechts of naar links verschoven. Nu wordt vanaf een hoek op het doel geschoten.

## **Leermomenten**

Voor de schutter:

Mikken op de lege plekken in het doel, vooral in de hoeken.

De juiste snelheid geven aan de bal.

Voor de keeper:

Zo positie kiezen dat zoveel mogelijk lege plekken in het doel zijn af te dekken.

# Circuitvorm

10 groepen van 6 spelers werken 10 onderdelen af

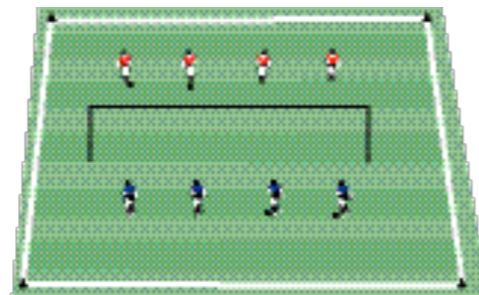
## Thema: Passen en trappen

### 1. Trap-les (4 ballen)

- met welke delen van de voet kun je allemaal schieten?
- wreef, binnen/buitenkant, hak
- waar staat je standbeen.
- altijd aannemen en dan pas schieten

### 2. Tweetallen:(4 ballen)

- spelers schieten over het hek naar tegenoverstaande speler-  
vanaf de grond (afstand variëren) en als het echt niet lukt uit de  
handen (wreef)



### 3. Trucjes met de bal (7 ballen)

- snelvoetenwerk (tussen de benen)
- voor en achter het standbeen (kappen)
- hooghouden
- wie heeft er thuis een truc geoefend? Laat maar zien !

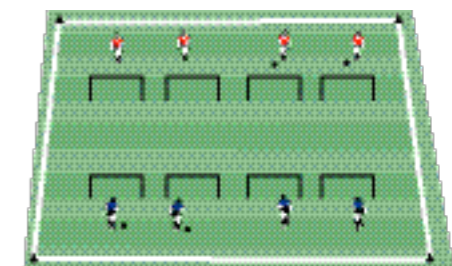


### 4. Partij 4:4 (2 ballen)

- veld 25 breed bij 18 lang met 2 grote goals

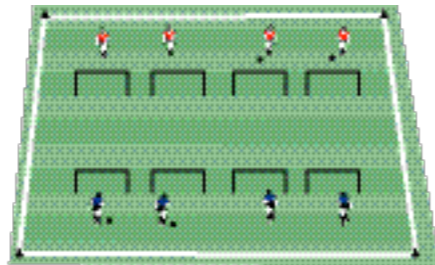
### 5. Schiet door het poortje (4 ballen)

- wie scoort de meeste punten in het doeltje van je overbuurman?
- spelers nemen plaats achter hun eigen doeltje en mogen de bal  
pas stoppen achter hun goaltje



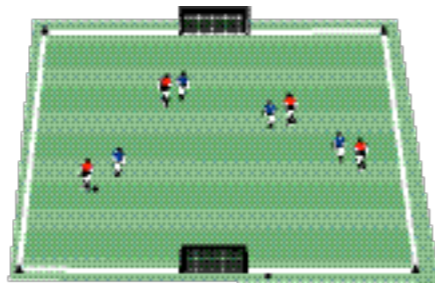
### 5. Schiet door het poortje (4 ballen)

- wie scoort de meeste punten in het doeltje van je overbuurman?
- spelers nemen plaats achter hun eigen doeltje en mogen de bal pas stoppen achter hun goaltje



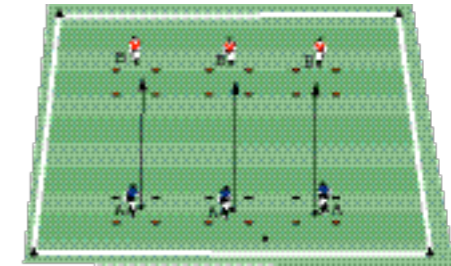
### 6. Afronden op doel: 2 doelen (6 ballen)

- speler maakt '1/2' met de trainer en rondt af op doel aan de overkant



### 7. Partij 4:4 (2 ballen)

- veld 25 breed bij 18 lang met 2 grote goals (uitdagen om te schieten)



### 8. Bal gericht trappen (4 ballen)

- speler A plaatst de bal in het vak van speler B
- speler B plaatst de bal in het vak van speler A
- blijft de bal in het vak liggen: 1 punt

### 9. Afronden hoog (6 ballen)

- alle ballen bij de trainer, aanleggen, en scoren in een pupillengoal waarvan de onderkant is afgezet, of waar op de halve hoogte van de goal een lint hangt
- per schot dat raak is één punt.

## **10. Afronden zoals bij 9 maar dan laag (6 ballen)**

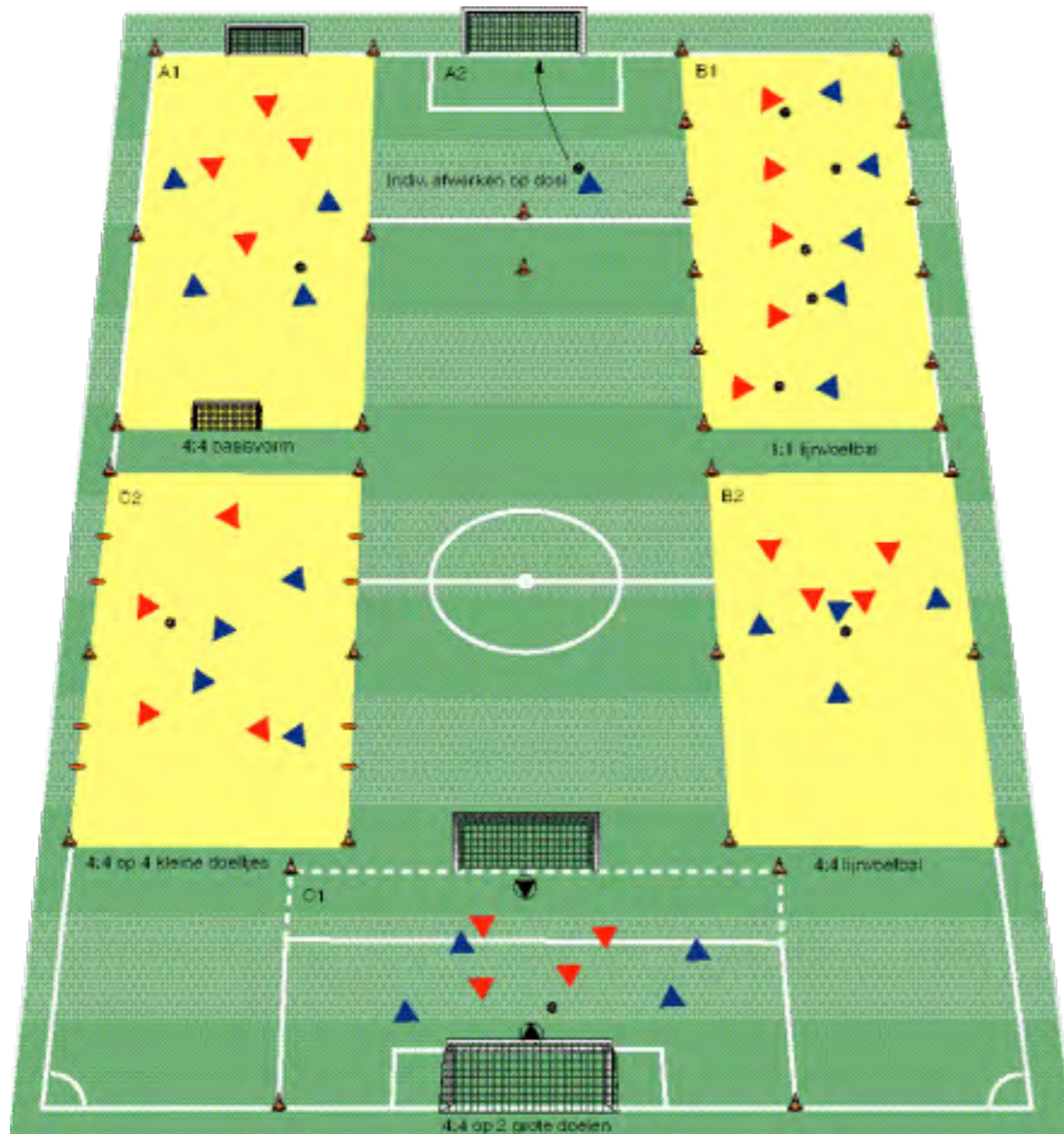
## **11. Afsluiting: 'Voetbalpraat'**

- Wat heb je geleerd vandaag en ga je daar zaterdag iets mee doen?
- Aanmoedigen om thuis te oefenen en nieuwe trucjes te verzinnen
- Volgende week gaan we kijken wie "een trucje" geleerd heeft!

### **Tips voor trainers:**

- Bij elke oefening: blijf coachen op techniek, standbeen, lichaamshouding
- Laat kinderen zelf tellen (hardop!) en geef de winnaar aandacht (applaus)
- Blijf spelen met de moeilijkheidsgraad. Blijf uitdagen tot grotere prestaties.
- Zorg dat de oefening voor iedereen haalbaar is, dus indien nodig ook makkelijker maken (afstand verkleinen)
- Blijf de kids aanmoedigen (sfeer)

## Circuitvorm



Er zijn vier onderdelen: A, B, C en D. De voetbalonderdelen zijn onderverdeeld in elk twee onderdelen.

Elk onderdeel duurt in totaal 20 minuten.

De voetbalonderdelen zijn onderverdeeld in 2 keer 10 minuten.

Je maakt altijd eerst het onderdeel af waarmee je bezig bent. Dus na onderdeel

A1 doe je onderdeel A2 en andersom. Zo ook voor de onderdelen B en C.

Na 20 minuten (je hebt dan dus 2 onderdelen gedaan) draai je als volgt door: A > B > C > D > A

### Onderdeel A:

- A1 is de basisvorm 4:4

Basisvorm 4:4. Per team steeds een speler doorwisselen (let op correcte wissels).

Spelregels: met ingooi, geen corners. Gaat de bal over de achterlijn via een speler, dan mag de tegenpartij de bal bij het eigen doel uitnemen. Bij winst 10 punten, bij gelijkspel 5 punten en bij verlies 0 punten invullen op de scorekaart.

- A2 is individueel afwerken op het doel.

Individueel afwerken op het doel. Op snelheid de pylon opzoeken, schijnbeweging maken en schieten op het doel. Twee teams van 5 spelers ronden om beurten af op het doel. Het totaal aantal gescoorde doelpunten per team komt op de scorekaart.

### **Onderdeel B:**

- B1 is lijnvoetbal 1:1.

1:1 lijnvoetbal. In 10 minuten worden er 5 duels gespeeld van 1 minuut. Is de minuut voorbij dan schuift een van de twee teams op naar rechts, het andere team blijft staan. Je krijgt dus telkens een andere tegenstander. Na elk duel heb je steeds een minuut om te rusten en om door te schuiven. Het totaal aantal gewonnen wedstrijden per team komt op de scorekaart. De spelleider moet elke ronde de gewonnen wedstrijden bijhouden.

- B2 is lijnvoetbal 4:4.

4:4 lijnvoetbal. De bal moet over de lijn gedribbeld worden en vervolgens afgestopt onder de voet, pas dan is het een geldig punt. Bal uit over de zijlijn is ingooi. Gaat de bal over de achterlijn via een speler, dan krijgt de tegenpartij de bal uit bij hun eigen verdedigingslijn. Bij winst 10 punten, bij gelijkspel 5 punten en bij verlies 0 punten invullen op de scorekaart.

### **Onderdeel C:**

- C1 is 4:4 op grote doelen.

4:4 op grote doelen met 2 keepers. Spelregels en puntentelling, zie onderdeel A1.

- C2 is 4:4 op kleine doeltjes.

4:4 op kleine doeltjes. Spelregels en puntentelling, zie onderdeel A2.

## Lijnvoetbal 2:2



### Organisatie

Zes markeringshoedjes bakenen een veld van 20x12 meter af.

Twee pilonnen markeren achter beide doellijnen scoorvak van twee meter diep.

In elk veld ligt een bal klaar; naast het veld liggen reserveballen.

### Spelverloop

De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de doellijn te dribbelen en in het scoorvak te stoppen. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.

### Spelregels en regelingen

Starten met de bal vanaf eigen doellijn; een speler mag de bal uitnemen.

Na de score wordt de bal weer vanaf de eigen doellijn uitgenomen door een speler van de partij waarbij is gescoord. (de tegenstanders moeten in eerste instantie op eigen helft staan.

Er wordt een partijtje gespeeld tot drie punten. Speelt een partij de bal buiten dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen.

### Veranderingen

Variatie in de afmetingen van het speelveld: Vergroot het speelveld wanneer blijkt dat om de twee seconden van balbezit wordt gewisseld. Er ontstaat een kluit van spelers omdat ze te weinig ruimte hebben om via samenspel tot score te komen.

Variatie in het aantal spelers. Ga van kleine aantallen van overtal naar gelijke aantallen, wanneer blijkt dat de balbezittende partij telkens te gemakkelijk scoort en de verdedigers er niet aan komen. Bijvoorbeeld van 3 tegen 2 naar 3 tegen 3.

## Leermomenten

Voor de balbezitter:

De bal over de lijn in het scoorvak dribbelen.

Kijken waar medespeler vrij staat en de bal buiten bereik van de verdediger aanspelen

In een vrije ruimte met de bal gaan lopen, waarbij eenvoudige richtingsveranderingen en stops kunnen worden gemaakt.

De bal voor tegenspelers afschermen door zich tussen de bal en de tegenspeler te plaatsen en de bal van daaruit naar een vrijlopende medespeler te plaatsen.

Voor de medespeler van de balbezitter

Zich vrij van de verdediger opstellen, zodat de balbezitter de bal kan aanspelen.

Weglopen van een verdediger om aanspeelbaar te zijn

Zich op een andere plaats opstellen of aanbieden dan een eventuele andere medespeler.

Voor de niet-balbezittende/verdediger:

Tussen het doel en de tegenstander blijven en voorkomen van scoren door het afsluiten van de scorlijn.

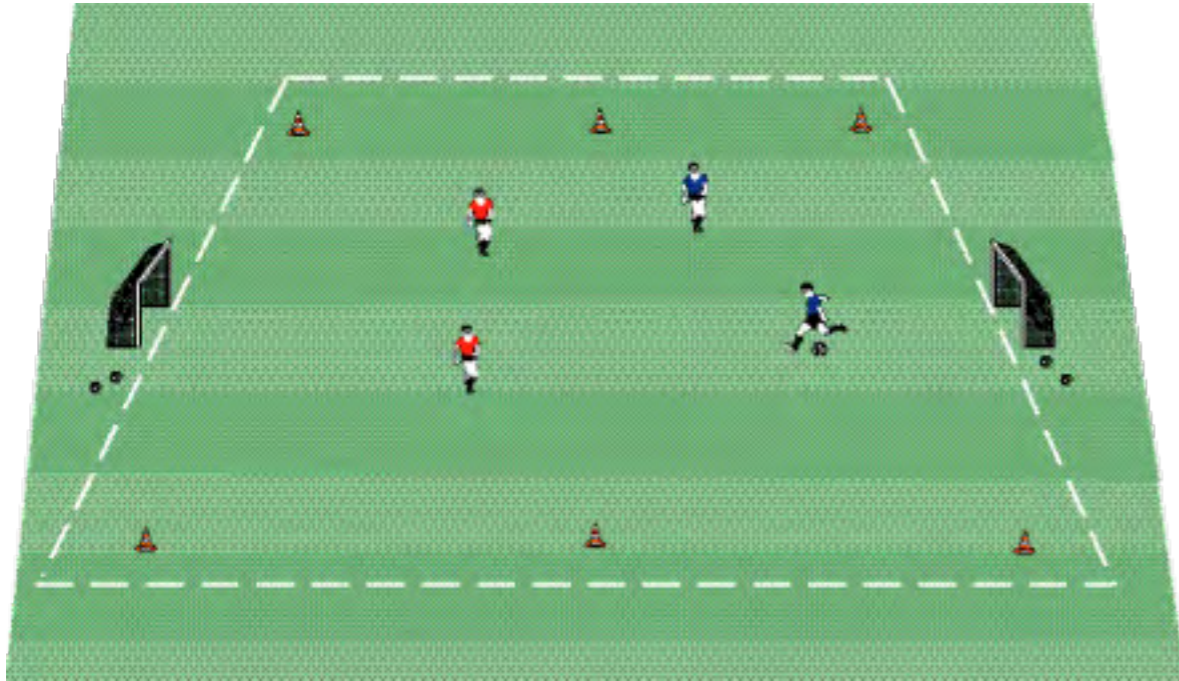
Zodanig positie kiezen, dat afspeellijnen snel kunnen worden gesloten

Zich op een andere manier opstellen dan de medespeler, zodat meerdere afspeellijnen worden afgeschermd.

De ruimte voor een balbezitter afsluiten c.q. de bal van de balbezitter afpakken.



## Partijvorm 2:2



### Organisatie

- Zes hoedjes bakenen een veld van 20 x 15 meter af.
- In het veld ligt een bal klaar, naast ieder doel liggen twee reserveballen.
- Twee pupillendoelen, zes markeringshoedjes, vijf ballen en twee hesjes.

### Leermomenten

Voor de balbezitter

- De bal in de buurt van het doel pas schieten (scoren).
- Kijken waar medespeler vrij staan en de bal buiten bereik van de verdediger aanspelen.
- In een vrije ruimte met de bal gaan lopen.
- De bal voor tegenspelers afschermen door je tussen de bal en de medespeler te plaatsen.

Voor de medespeler van de balbezitter

- Weglopen van een verdediger om aanspeelbaar te zijn.
- Op een andere plaats opstellen of aanbieden dan andere medespelers.

Voor de niet-balbezitter/verdediger

- Tussen het doel en de tegenstander blijven en scoren voorkomen door het afsluiten van de scorlijn.
- De ruimte voor een balbezitter afsluiten en de bal van de balbezitter afpakken.

## **Spelverloop**

- De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal in het pupillendoel te schieten. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en zelf aan de andere kant te scoren.

## **Spelregels**

- Start met de bal vanaf de eigen doellijn; een speler mag de bal uitnemen.
- Na de score wordt de bal wederom vanaf de eigen doellijn uitgenomen door een speler van de partij waarbij is gescoord (de tegenstanders moeten in eerste instantie op hun eigen helft staan).
- Er wordt een partijtje gespeeld tot drie punten.
- Speelt een speler de bal buiten het veld dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen.

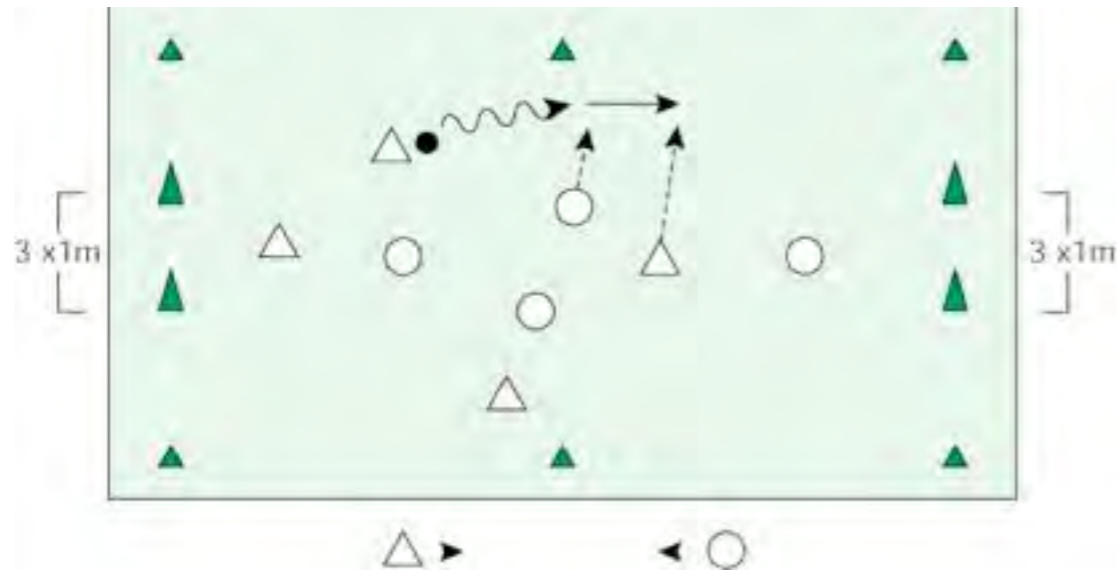
## **Veranderingen**

- Variatie in de afmetingen van het speelveld. Vergroot het speelveld bijvoorbeeld wanneer blijkt dat om de twee seconden van balbezit wordt gewisseld. Er ontstaat een kluit met spelers

doordat er te weinig ruimte is om via samenspel tot scoren te komen.

- Variatie in het aantal doelen of de grootte van het scoringsgebied. Plaats twee kleine doelen op de doellijn of vergroot door lijnvoetbal te gaan spelen.
- Variatie in het aantal spelers. Ga van kleine aantallen naar grotere aantallen of van overtal naar gelijke aantallen wanneer blijkt dat de balbezittende partij telkens te gemakkelijk scoort en de verdedigers er niet aan te pas komen. Bijvoorbeeld van 2 tegen 2 naar 3 tegen 3.

## Partijspel 4:4



### Het speelveld:

40 x 20 meter, waarbij het doel 3x1 meter breed is.

### Organisatie

Op beide doellijnen staan twee echte 4 tegen 4 doelen, of markeren pilonnen de twee doelen van elk drie meter breed.

In het veld liggen vier hesjes en een bal klaar; naast elk doel twee reserveballen.

Bij tien spelers kan worden gespeeld met twee partijen van vijf tegen vijf, of vier tegen vier met twee neutralen

### Spelverloop

Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Beide partijen proberen bij elkaar te scoren en te voorkomen dat er in hun eigen doel wordt gescoord. Er wordt zonder keeper gespeeld.

### Spelregels en regelingen

De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.

Als de bal over de zijlijn rolt, wordt de bal vanaf die plaats weer ingetrapt. Er kan niet direct worden gescoord.

Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld.

Hoekschoppen worden genomen vanaf het hoekpunt.

### Leermomenten

Voor de niet-balbezittende/verdediger:

De bal in de buurt van het doel op doel schieten (scoren)

De bal afschermen en de vrije ruimte in dribbelen, waarbij de bal binnen speelbereik wordt gehouden (pingelen)

De bal buiten bereik van een tegenspeler naar een vrijstaande medespeler spelen (samenspelen)

In een vrije positie de bal aannemen en binnen speelbereik houden

Voor de medespeler van de balbezitter:

Zich herhalend vrij van tegenspelers en aanspeelbaar voor de balbezitter opstellen

Weglopen (ruimte maken) als een medespeler jouw kant op dribbelt

Zich aanbieden in scoringspositie

Voor de verdediger

Tussen het doel en de tegenstander blijven en voorkomen van scoren door het afsluiten van de scorlijn. De doorgang van een balbezitter afsluiten en de bal afpakken met name als de balbezitter die niet binnen speelbereik heeft een afspeellijn sluiten



## Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd

 <p><b>A-jeugd</b> A-jeugd € 10,- (ca. 150 pag.)</p>	 <p><b>B-jeugd</b> B-jeugd € 10,- (ca. 150 pag.)</p>	 <p><b>C-jeugd</b> C-jeugd € 10,- (ca. 150 pag.)</p>	 <p><b>D-jeugd</b> D-jeugd € 6,- (ca. 95 pag.)</p>
 <p><b>E-jeugd</b> E-jeugd € 6,- (ca. 95 pag.)</p>	 <p><b>F-jeugd</b> F-jeugd € 2,50,- (ca. 35 pag.)</p>	 <p><b>(Jeugd)Keeper</b> Jeugdkeeper € 4,- (ca. 55 pag.)</p>	 <p><b>Mini-pupil</b> Mini pupil € 2,50,- (ca. 35 pag.)</p>

## eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar

 <p><b>Voetbaltraining 4</b> € 11,50 (ca. 200 pag.)</p>	 <p><b>Voetbaltraining 5</b> € 11,50 (ca. 200 pag.)</p>	 <p><b>De Voetbalmethode 1</b> Voetbalhandboek € 6,75 (ca. 128 pag.)</p>	 <p><b>De Voetbalmethode 2</b> Opbouwen € 6,75 (ca. 149 pag.)</p>
 <p><b>De Voetbalmethode 3</b> Aanvallen via de flank € 6,75 (ca. 161 pag.)</p>	 <p><b>De Voetbalmethode 4</b> Aanvallen via het centrum € 6,75 (ca. 158 pag.)</p>	 <p><b>De Voetbalmethode 5</b> Verdedigen € 6,75 (ca. 140 pag.)</p>	

### Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via [devoetbaltrainer.nl/winkel](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)

[devoetbaltrainer.nl/winkel](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)



## Boeken

 <p>Serie Voetbaltraining Set 4 delen € 42,-</p>	 <p>Serie Voetbal- opleidingsplan: Speelstijl en Trainingsvormen Set € 42,- 2 delen</p>	 <p>Serie Aanvallen en Verdedigend Voetbal Set 2 delen € 40,-</p>
 <p>Handboek Voetbalconditie € 32,-</p>	 <p>Zone voetbal € 22,50</p>	 <p>Teambuilding als route naar succes Rinus Michels € 27,50</p>

## DVD's

 <p>Topcoaches@work deel 1 t/m 5 € 81,25</p>	 <p>De Nederlandse voetbalschool Set 4 delen € 55,-</p>	 <p>Keeperstraining Compleet Maarten Arts € 29,50</p>
--	---	---

## Trainersmaterialen

 <p>Coach- boekjes vanaf € 5,95</p>	 <p>Trainers mappen vanaf € 18,-</p>
--	---

De VoetbalTrainer

# De 5 voordelen van De VoetbalTrainer

Als abonnee van De Voetbaltrainer profiteert u direct van vele voordelen.

- 1** De Voetbaltrainer, het vakblad voor en door coaches 8x per jaar op de mat.


- Inclusief katern 'De Jeugdvoetbaltrainer' **2**



Inclusief nieuw 'KNVB katern' **2**


- Altijd 7,5% korting op alle producten uit de Voetbaltrainer webshop.


- 4** Onbeperkt toegang tot de online mediatheek voor slechts € 35,- per jaar


- 5** Gratis toegang tot Talento, hét online spelervolgsysteem.



Nog geen abonnee? Ga naar [www.devoetbaltrainer.nl/abonneren](http://www.devoetbaltrainer.nl/abonneren)

[devoetbaltrainer.nl](http://devoetbaltrainer.nl)    

# SCOOOR NU

3 NUMMERS 'DE VOETBALTRAINER' VOOR SLECHTS € 20,00

Maak ook voordelig kennis met De Voetbaltrainer.



Inclusief katern De JeugdVoetbalTrainer

**Peter Bosz**  
Effectief leiderschap

De VoetbalTrainer  
184  
29e JAARGANG | MAART 2012 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

Misha Salden  
Trainer FC Lisse  
Ruud Willeit  
Beterbouwhoud jeugdpeleers  
Dossier  
Individuele periodisering  
14:23:11  
Hoe snel je dat?  
Wetenschap  
Trainer als vertaler

Middenkatern:  
De JeugdvoetbalTrainer

[www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

De VoetbalTrainer [devoetbaltrainer.nl](http://devoetbaltrainer.nl)    

# De Voetbaltrainer mediatheek, de online bibliotheek voor trainers die het beste uit hun team willen halen

Gratis  
proberen?  
Ga naar  
[devoetbaltrainer.nl/  
mediatheek](http://devoetbaltrainer.nl/mediatheek)



Ga voor een online abonnement  
op de mediatheek naar  
[devoetbaltrainer.nl/mediatheek](http://devoetbaltrainer.nl/mediatheek)

## Voordelen van de online mediatheek

- ✓ Onbeperkt en overal toegang tot de mediatheek
- ✓ Handige en snelle zoekfunctie (per categorie, thema of leeftijdsgroep)
- ✓ Snel te printen pdf.files van oefenstof
- ✓ Inloggen via computer, smartphones en tabloids
- ✓ Speciaal voor abonnees geldt een korting van €20,-. U betaalt dan geen €55,- maar €35,- per jaar

De **Voetbal**Trainer

[devoetbaltrainer.nl](http://devoetbaltrainer.nl)

