

Voetbalspelletjes "Grassroots"

vfv
voetbalfederatie vlaanderen



Inleiding

■ Waarom deze "inspiratiebundel"?

- Inspiratiebron voor de clubs om initiatiedagen, grassroots days en opendeurdagen te organiseren.
- Inspiratiebron voor de coaches om hun trainingen te stofferen met ludieke en speelse oefeningen.

■ Wat weet je best vooraf?

- De bundel bestaat uit 40 spelletjes waaruit je zelf kan kiezen.
- Voorzie best tussen de 10 en de 15 minuten per oefening – ook afhankelijk van het aantal spelers per groepje, de totale tijdsduur en het aantal begeleiders.
- Elk spel kan je met meer of minder spelers uitvoeren.
- Elk spel kan (moet niet) in competitievorm aangeboden worden > uitdaging!
- Enthousiasme van de begeleiders is cruciaal. Overdrijven mag!
- Ideaal is één begeleider die met de ploeg meegaat en één vaste begeleider per spelletje.
- Een initiatiedag kan je nog extra uitstraling geven door:
 - Aandenken
 - Muziek
 - Officiële opening
 - Speciale materialen (bache met gaten, tchouk, ...)
 - Foto en video's
 - ...

Challenge 1v1

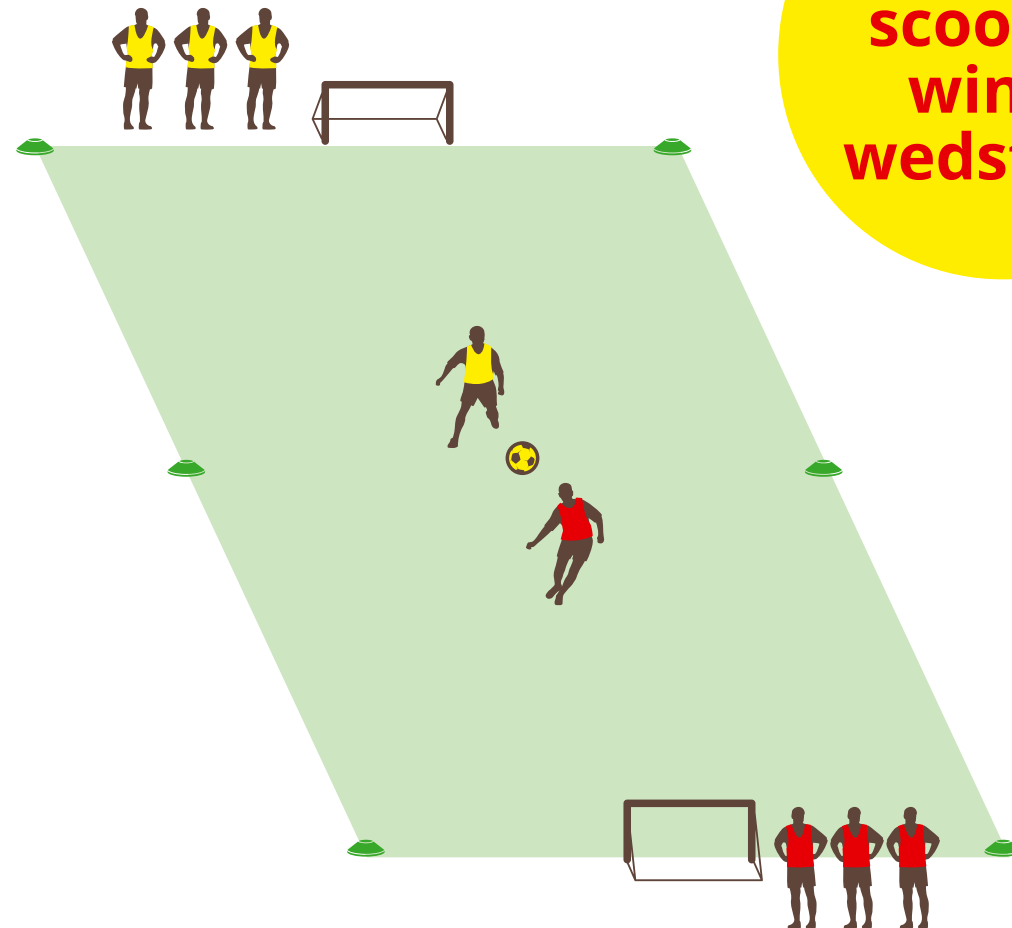
- 2 teams tegen elkaar: welk team verzamelt de meeste punten?
- Wedstrijdjes 1 tegen 1.

BEGELEIDING:

- Wissel van tegenstander na elk duel.
- Breng snel een nieuwe bal in het spel.
- Chronometer: max. 30 seconden speeltijd.
- Afmeting: ongeveer 7 m op 10 m.

MATERIAAL:

- 2 kleine doeltjes
- 4 ballen
- 6 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



Kaas met gaten

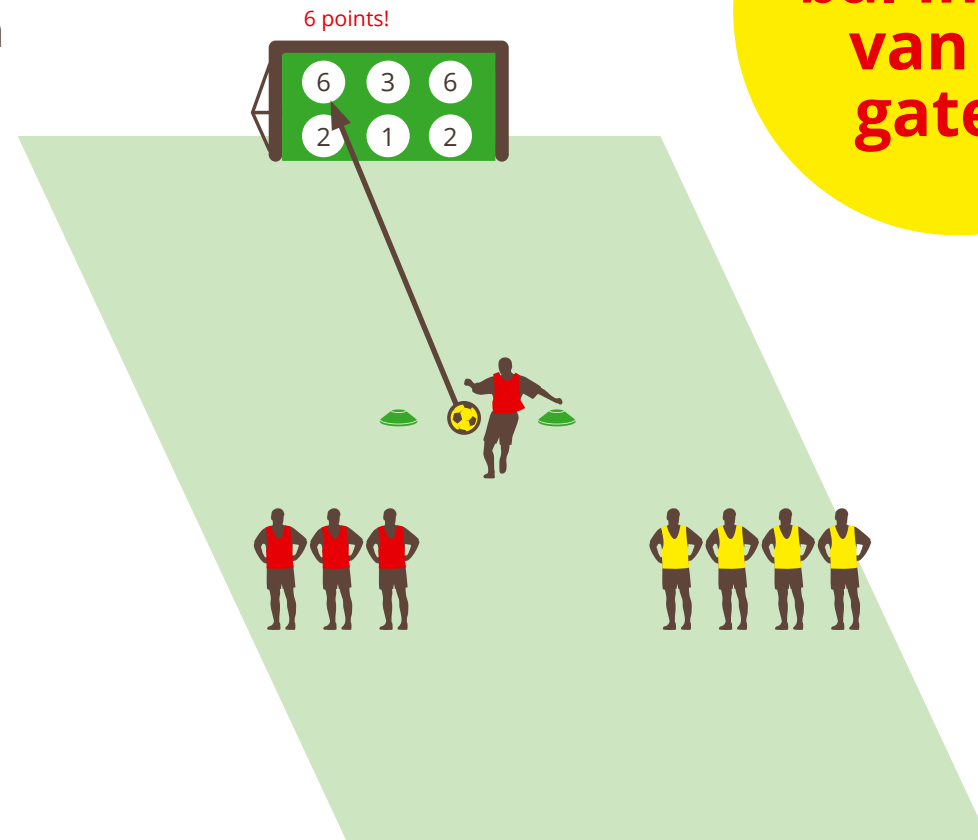
- 2 teams tegen elkaar: welk team verzamelt de meeste punten?
- Probeer de bal in een van de vakken te werpen/trappen.

BEGELEIDING:

- Pas de trapafstand aan naargelang niveau.
- Variaties:
 - Voor de kleintjes: werpen
 - Vanuit de handen (met of zonder bots)
 - Dropshot
 - Na een pass van de trainer
 - Bal op de grond

MATERIAAL:

- Groot doel + bache (eventueel fietsbanden of linten vasthechten aan doelkader)
- 2 potjes
- 2 ballen



Darts

2 teams tegen elkaar: welk team verzamelt de meeste punten?

Punten:

- Buiten vierkant: 5 punten
- Rode vierkant: 10 punten
- Gele vierkant: 15 punten
- Blauwe vierkant: 20 punten

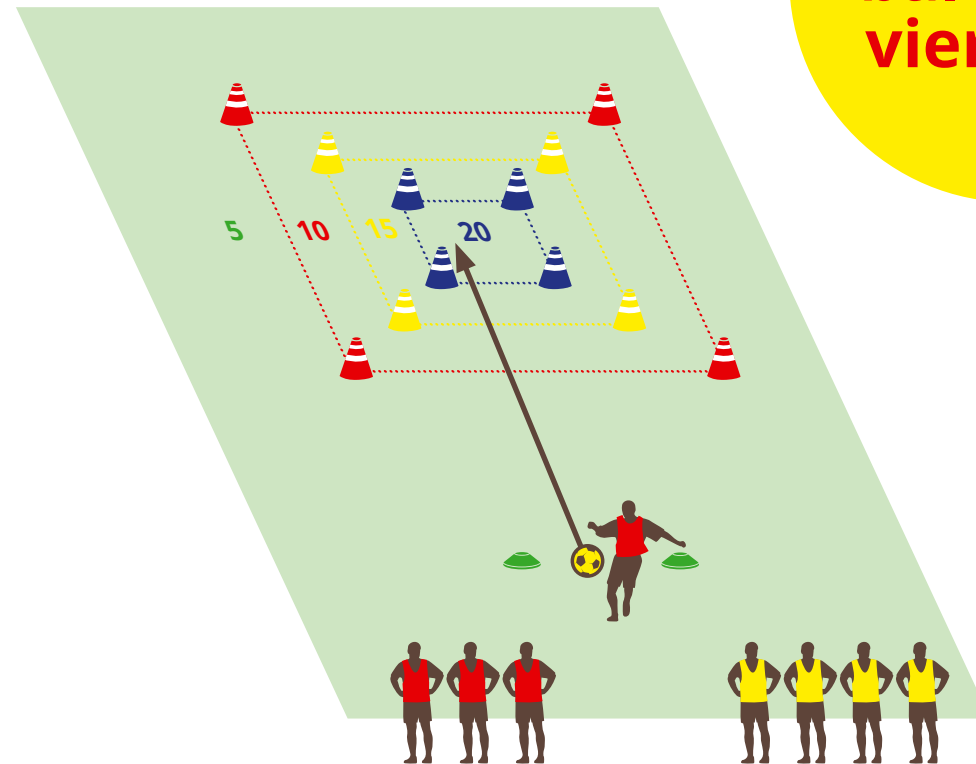
BEGELEIDING:

- Pas de trapafstand aan naargelang het niveau.
- Laat rollen, trappen vanop de grond of trappen vanuit de handen.

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 4 blauwe kegels
- 4 gele kegels
- 4 rode kegels
- 2 potjes of kegels

**Trap de
bal in het
vierkant!**



Hoepelrace

- 2 teams tegen elkaar: welk team is het snelst?
- Verplaats de ballen van de ene naar de andere hoepel.

Zodra alle ballen in de hoepel liggen, loop je zo snel mogelijk door de centrale poort. Wie als eerste door de poort loopt, wint!

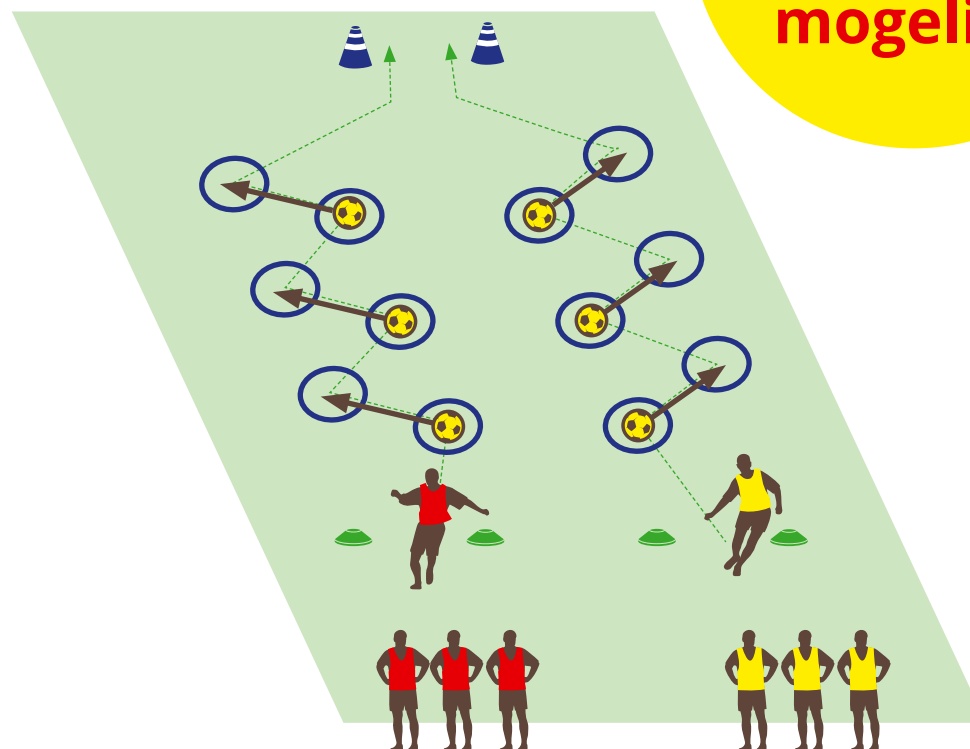
BEGELEIDING:

- Wissel van tegenstander na elk duel.
- Met de bal in de handen of aan de voeten (leiden).

MATERIAAL:

- 6 ballen
- 12 hoepels of fietsbanden
- 6 potjes of kegels

**Verplaats
de ballen
zo snel
mogelijk!**



Bowling

■ 2 teams tegen elkaar:
welk team trapt de
meeste kegels omver?

■ Punten:

Kegel omver: 1 punt
Strike: 15 punten

BEGELEIDING:

- Pas de trapafstand aan naargelang het niveau.
- Laat rollen, trappen vanop de grond of trappen vanuit de handen.
- Laat de bal op een potje leggen vooraleer te trappen.

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 2 potjes of kegels
- 10 kegels of flessen gevuld met water

Trap de
kegels
omver:
STRIKE!



Vier op een rij

■ 2 teams tegen elkaar: wie maakt er het snelst vier op een rij?

■ Haal een bal op van de tegenpartij, leid de bal door de poort, leg de bal in een lege hoepel van je eigen team.

Tik daarna de volgende aan. Het team dat het eerst vier ballen op een rij heeft, wint!

BEGELEIDING:

- Verander van startvolgorde.
- Variatie: met de bal in de handen of aan de voeten (leiden).

MATERIAAL:

- 8 hoepels of fietsbanden
- 6 ballen
- 8 potjes of kegels



Tsjoekspel

- 2 teams tegen elkaar: welk team scoort de meeste punten?
- Gooi de bal in de tsjoek, controleer en scoor!

BEGELEIDING:

- Pas de trapafstand aan naargelang het niveau.
- Variaties: één controle – meerdere controles
– in één tijd – zonder botsen – met botsen
– hoofd – goede voet – minder goede voet –
binnenkant voet – wreef - ... > Geef punten
naargelang de moeilijkheidsgraad.

MATERIAAL:

- 2 ballen
- Tsjoek (indien niet beschikbaar, kan een begeleider de bal terugwerpen, een muurtje gebruiken of een kleine trampoline rechtop zetten)
- 4 potjes of kegels



**Gooi de
bal in de
tsjoek en
scoor!**

Challenge 2v2

- 2 teams tegen elkaar: welk team scoort de meeste punten?
- Wedstrijdjes 2 tegen 2.

BEGELEIDING:

- Stel de duo's na elk duel anders samen.
- Breng snel een nieuwe bal in het spel.
- Chronometer: max. 30 seconden speeltijd.
- Afmeting: ongeveer 10 m op 15 m.

MATERIAAL:

- 2 kleine doeltjes (of 4 kegels)
- 2 ballen
- 6 potjes
- 4 rode hesjes
- 4 gele hesjes



**Voetbal,
scoor en
win!**

Ballenrace

■ 2 teams tegen elkaar: wie dribbelt het snelst?

■ Slalom heen en terug met de bal aan de voet.

Leid de bal tot aan de volgende in de rij.
Als je de slalom afgelegd hebt, ga je zitten.
Het team dat eerst op de grond zit, wint!

BEGELEIDING:

- Variaties:
 - Bal in de hand
 - Bal aan de voet
 - Rond de kegel en pass (geen dribbel meer)

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 14 potjes of kegels
- 1 paaltje of grote kegel

Wie heeft
elastieken
benen?



Kom snel naar huis

- 2 teams tegen elkaar: in welk huis liggen de meeste ballen?
- Haal een bal in een huis van een ander team, loop door twee poortjes en leg de bal in je eigen huisje!
Wie heeft op het einde de meeste ballen in zijn huisje?

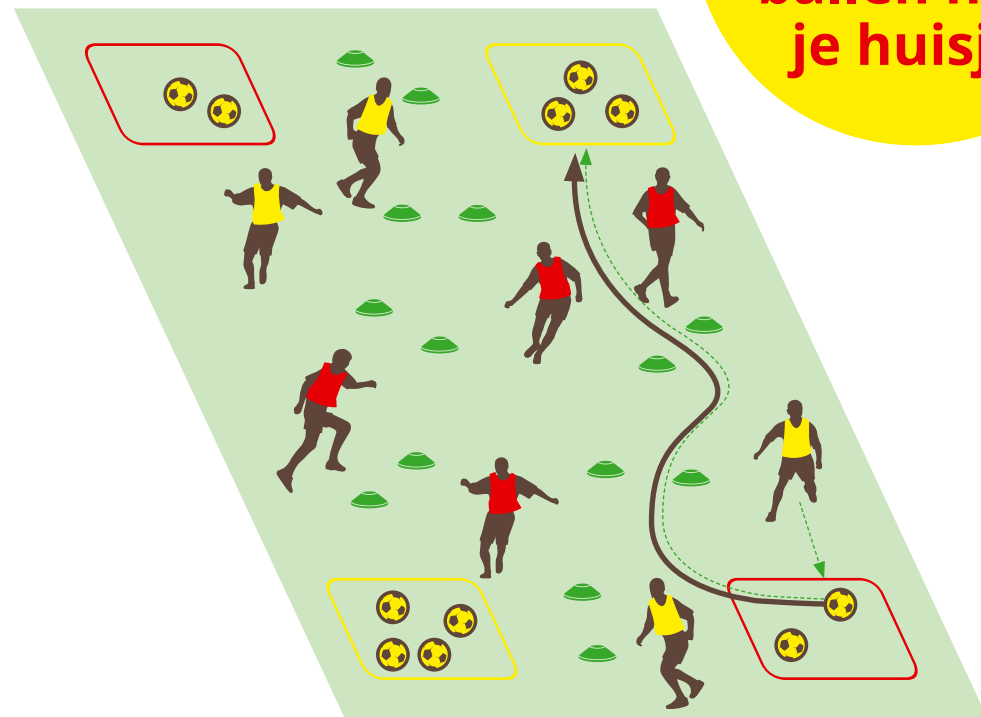
BEGELEIDING:

- Met de bal in de handen of aan de voeten (leiden).
- Chronometer: max. 30 seconden speeltijd.

MATERIAAL:

- 20 ballen
- 14 gele potjes of kegels voor de poortjes
- 16 blauwe potjes of kegels voor de huisjes

**Breng
zo snel
mogelijk de
ballen naar
je huisje!**



Ren je rot

2 teams tegen elkaar: wie scoort de meeste doelpunten?

Loop zo snel mogelijk door de ladder en scoor! Enkel de snelste doelpuntenmaker krijgt een punt.

BEGELEIDING:

- Verander van tegenstander na elk duel.
- Variaties:
 - 1 voet in elke ladder
 - 2 voeten springen
 - Hinkelen R
 - Hinkelen L
 - Zig zag
 - Gekruist trappen naar het andere doel
 - Trappen met minder goede voet

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 2 loopladders (indien niet beschikbaar, afbakenen met potjes)
- 4 potjes of kegels
- 2 kleine doeltjes of 4 kegels

**Ren je rot
en scoor!**



Kegelspel

- **2 teams tegen elkaar: wie trapt de meeste kegels omver en verzamelt de meeste punten?**
- **Trap de bal van naar de overkant.**
De kegels aan de overkant mogen niet verdedigd worden.
- **3 kegels omver = 1 punt!**
Wie verzamelt er het eerst 3, 5 of 10 punten?

BEGELEIDING:

- Pas de trapafstand aan naargelang het niveau.
- Pas de afstand tussen de kegels aan naargelang het niveau.

MATERIAAL:

- 8 kegels (2 kleuren)
- 2 ballen



Steek de straat over

- Dribbel met je bal naar de overkant zonder dat de verdediger jouw bal kan wegtikken.
- Bal weggetikt → keer terug naar de startlijn en leg een telkegel neer.
- Bal niet weggetikt → kom al dribbelend langs de zijkant terug.
- 3 telkegels omver → nieuwe verdediger!

Dribbel naar de overkant en laat je niet vangen!

BEGELEIDING:

- Kies meerdere verdedigers naargelang het aantal spelers en niveau.
- Pas de grootte van het veld aan naargelang het aantal spelers en niveau.
- Gebruik meer dan 3 telkegels indien gewenst.

MATERIAAL:

- 9 kegels
- 3 (tel)kegels in andere kleur
- 6 ballen



Dribbelkoning

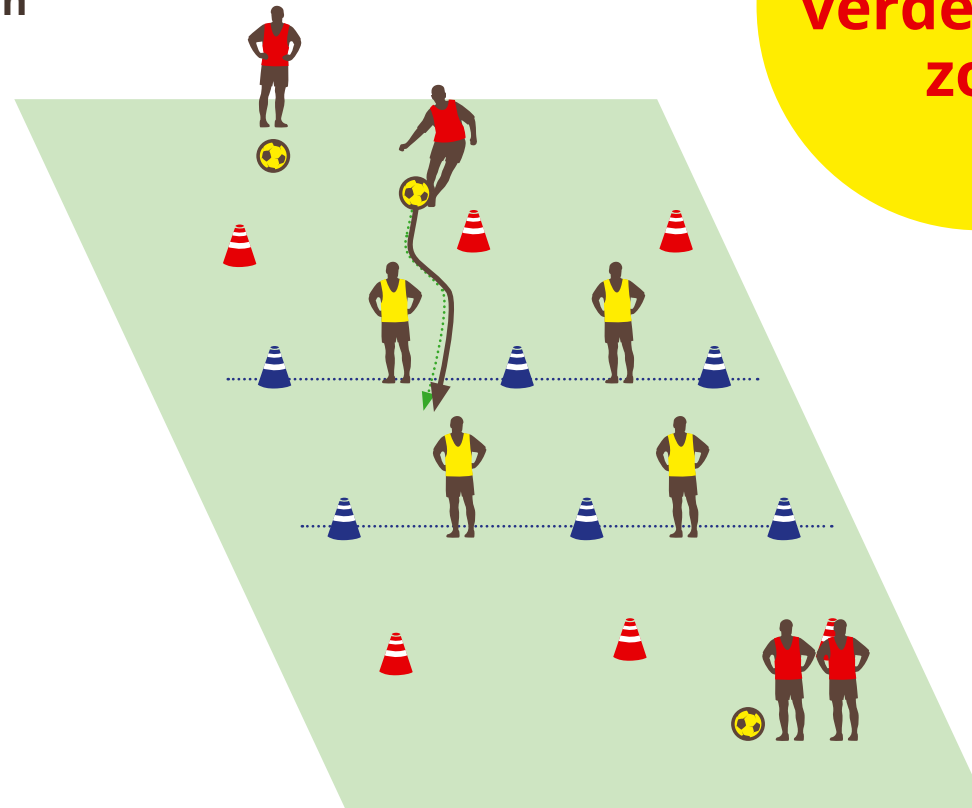
- Dribbel met je bal naar de overkant zonder dat de verdediger je bal kan wegtikken = 1 punt
- Als de verdediger je bal wegtikt = -1 punt
- Wie heeft op het einde de meeste punten verzameld?

BEGELEIDING:

- Verdedigers mogen enkel op hun 'lijn' verdedigen (geen voor- of achterwaartse bewegingen).
- Na 2' wisselen de lijnverdedigers.
- Pas de afstanden waartussen gedribbeld kan worden aan naargelang het niveau.
- Variaties:
 - Zonder bal (niet getikt worden)
 - Met bal
 - Ook de verdedigers hebben een bal en trachten daarmee de bal van de aanvaller te raken

MATERIAAL:

- 12 kegels of potjes (2 kleuren)
- 4/6 ballen



**Dribbel de
verdedigers
zot!**

Vaardigheidscircuit

■ Wie legt het vaardigheidscircuit het snelst af?

BEGELEIDING:

- Wees creatief met materiaal en tracht er voor te zorgen dat de spelers kunnen trappen, passen, leiden en dribbelen, maar ook springen, kruipen, hinkelen, ...
- Je kan dit eerst inoefenen zonder tijd en afsluiten met een race tegen de klok: wie is eerst binnen?

MATERIAAL:

- Materiaal volgens beschikbaarheid en naar keuze.



**Oefen je
technische
voetbalskills!**

Voetbalgolf

- Trap de bal door elk poortje!
(rood en blauw afwisselen) en op het einde in de hoepel.
- Wie heeft de minste baltoetsen nodig om de bal in de hoepel te leggen?

BEGELEIDING:

- Varieer met opstelling indien nodig: grote/ kleine poortjes, minder/ meer bochten, poortjes dicht/verder uit elkaar.

MATERIAAL:

- 1 startkegel
- 10 of meer kegels (2 kleuren) • 1 hoepel
- 2 ballen

Trap met zo weinig mogelijk passes de bal in de hoepel!



In de vuurlinie

- 2 teams tegen elkaar: welk team kan de meeste kogels ontwijken?
- 1 team stelt zich op in een dubbele rij met ieder 1 bal.
Het andere team probeert de overkant te bereiken zonder aangeschoten te worden.
- Hoeveel spelers werden er geraakt na 3 pogingen?

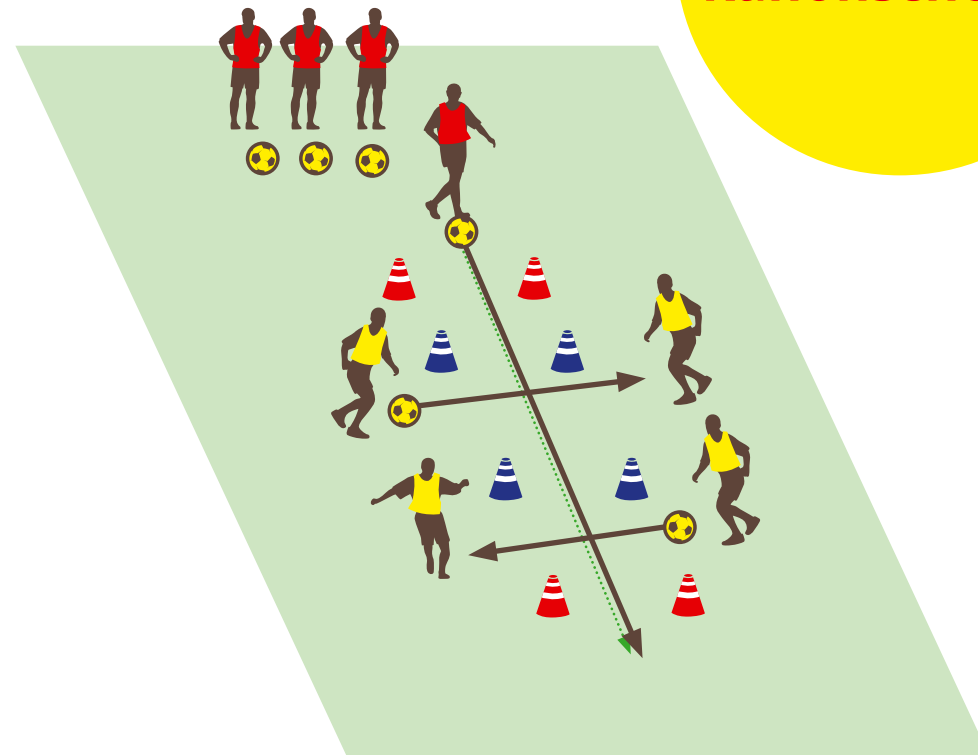
BEGELEIDING:

- Spelers mogen niet boven kniehoogte trappen.
- Na 3 keer oversteken, wisselen de teams van opdracht.
- Variatie: aanvallers zonder bal of met bal.

MATERIAAL:

- 8 kegels of potjes (2 kleuren)
- 8 ballen

**Ontwijk de
kanonschoten!**



1-2-3 piano!

- Dribbel met de bal naar de overkant, nadat de dirigent(e) 1-2-3 piano hee geroepen mag hij/zij zich omdraaien. Zorg dat je bal niet meer beweegt!
- Bal ligt niet stil = terug naar de startpositie!
- Wie bereikt het eerst de piano?

BEGELEIDING:

- De winnaar wordt de nieuwe dirigent(e), maar laat ook de minder ervaren voetballers eens dirigent(e) zijn.

MATERIAAL:

- 4 kegels
- 1 bal per speler



Levende klok

- 2 teams tegen elkaar: wie kan de meeste passes geven?
- Team geel = passes geven naar elkaar. Team rood = de bal om de beurt leiden rond het vierkant.
- Hoeveel passes kan team geel geven vooraleer team rood tweemaal rond het vierkant heeft gedribbeld? Doet team rood het beter?

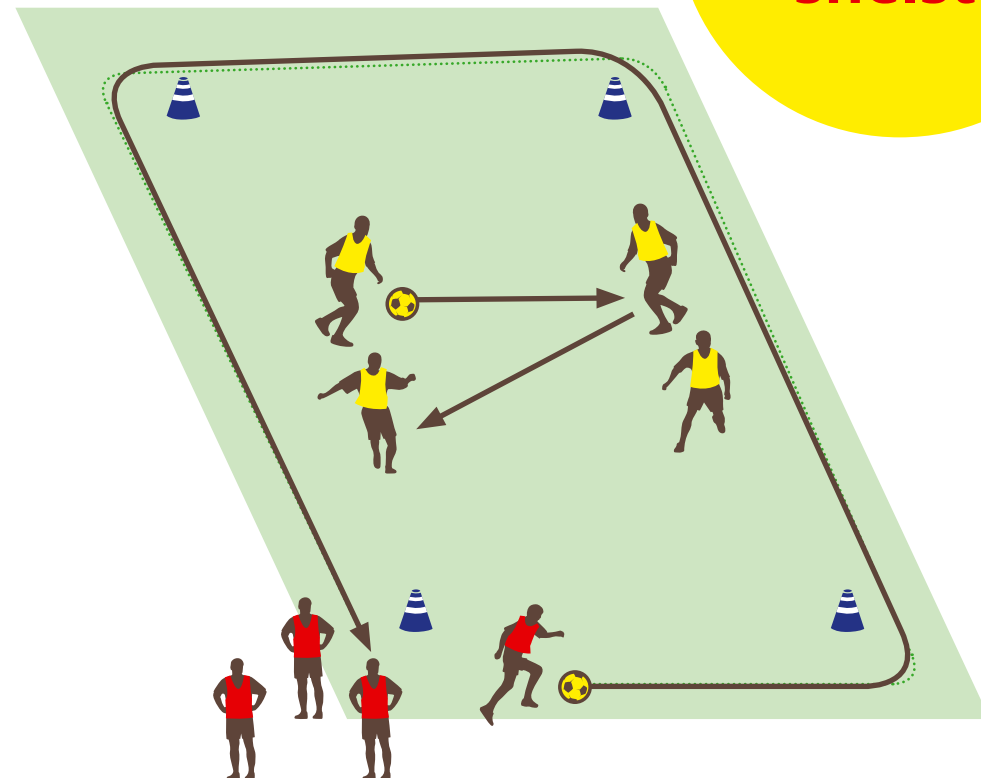
BEGELEIDING:

- Je kan variëren met de opstelling van team blauw: driehoek, vierkant of cirkel.

MATERIAAL:

- Maximaal 8 kegels
- 2 ballen

Welke klok tikt het snelst?



Dubbeltikspel

- De verdedigers trachten zoveel mogelijk ballen uit het vierkant te trappen.
- Welk duo kan de meeste ballen wegtrappen?

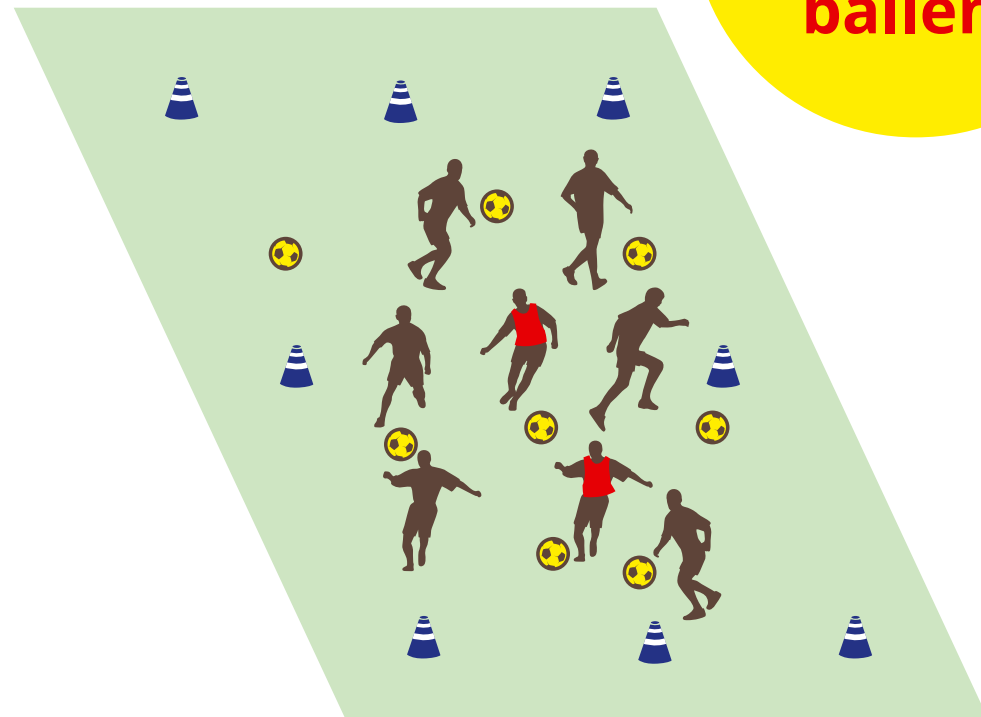
BEGELEIDING:

- Variatie: de verdedigers met of zonder bal.
- Chronometer: max. 30 seconden speeltijd.
- Afhankelijk van het niveau kan je met meer of minder verdedigers spelen.

MATERIAAL:

- 2 hesjes
- 8 ballen
- 8 kegels

**Wie
verovert
de meeste
ballen?**



Kegelschietspel

- 2 teams tegen elkaar: welk team trapt de meeste kegels omver?
- Speler van het rode team trapt de bal naar de kegel, daarna is het de beurt aan speler van het gele team.
- Kegel omver = 2 punten.
- Raak maar kegel niet omver = 1 punt.

BEGELEIDING:

- Pas de afstand aan naargelang niveau.
- Wissel regelmatig van tegenstander.

MATERIAAL:

- 8 potjes
- 4 kegels
- 4 ballen

Trap de kegel omver!



Krokodillenspel

- **Probeer vanaf jouw kegel naar het middelste vak (de vijver) te dribbelen en terug.**
- **Krokodil: probeer de bal uit jouw vijver te houden door deze weg te tikken.**
- **Als je bal weggetikt werd, ga je terug naar jouw startkegel.**
Als het gelukt is om terug te keren, zonder dat jouw bal door de krokodil werd weggetikt, mag je een hoedje op je kegel leggen.
- **Wie verzamelt het snelst vijf hoedjes op zijn/haar kegel?**

BEGELEIDING:

- Pas de grootte van de vijver aan naargelang niveau.

MATERIAAL:

- 14 potjes
- 7 ballen

Pas op voor de krokodil!



Loslopende prooien

De (gele) prooien verzamelen punten door van kegel naar kegel te dribbelen:

Korte zijde: 1 punt

Lange zijde : 2 punten

Schuine zijde: 3 punten

Ben je aangetikt, start je terug van nul.

Aan de kegel kan je niet getikt worden!

BEGELEIDING:

- Variatie:
 - Jagers met of zonder bal
 - Om ter eerst 10 punten of om ter meeste punten na 1 minuut
- Varieer met afstanden en aantal jagers naargelang niveau.

MATERIAAL:

- 4 kegels
- 6 ballen



Inhaalrace

- 2 teams tegen elkaar: welk team haalt het andere team in?
- Elk team heeft één bal, de teams staan geschrinkt opgesteld.
- De ballen starten gekruist van elkaar.
- Pass de bal snel naar de volgende speler van jouw team en tracht het andere team in te halen!

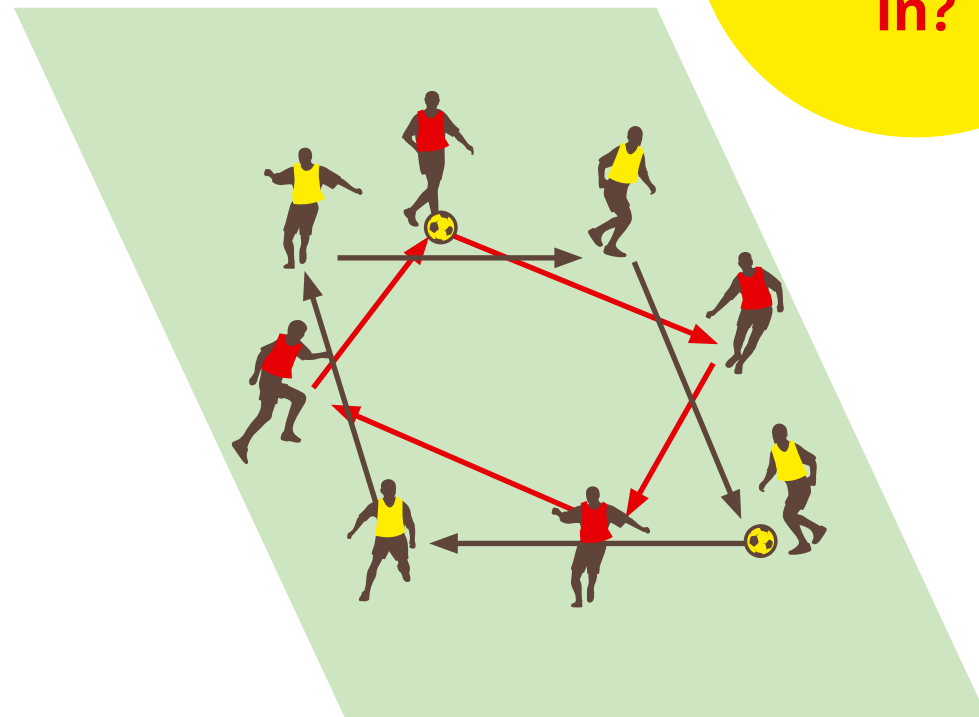
BEGELEIDING:

- Laat in twee richtingen uitvoeren (andere voet).
- Variaties:
 - Bal gooien naar elkaar
 - Bal passen naar elkaar
 - Bal leiden buitenkant cirkel

MATERIAAL:

- 2 ballen

**Welk team
haalt het
andere team
in?**



Tunnelbal

- 2 teams tegen elkaar: welk team bereikt het snelst de eindmeet?
- 2 rijen spelers achter elkaar opgesteld. De laatste speler staat aan het potje heeft de bal aan de voet.
- Trap de bal door de tunnel en sluit vooraan aan.
- De voorste speler in de rij: neem de bal, dribbel naar de kegel en trap door de tunnel.

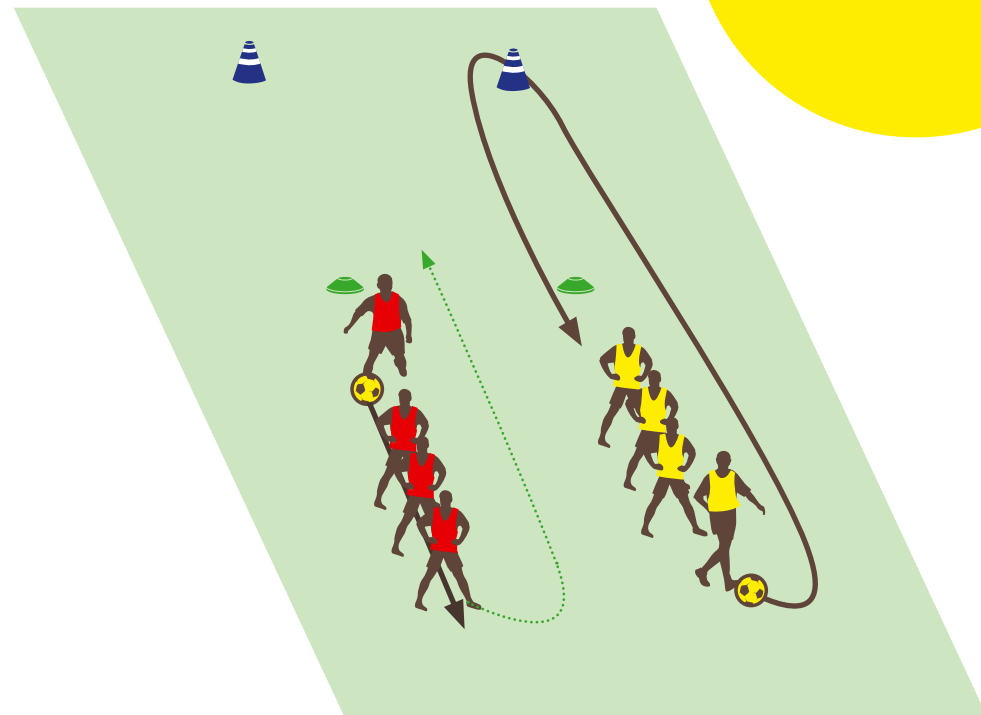
BEGELEIDING:

- Variatie:
 - De bal doorgeven boven het hoofd- onder de benen: bepaalde afstand overbruggen

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 2 kegels
- 2 potjes

**Speel de
bal door de
tunnel!**



Driehoeksloop

- 2 teams tegen elkaar: welk team leidt de bal het snelst?
- Loop snel naar de hoepel, leid de bal naar de andere hoepel en loop terug naar jouw plaats. De volgende in de rij mag vertrekken!
- In welk team zijn alle spelers het snelst aan de beurt geweest?

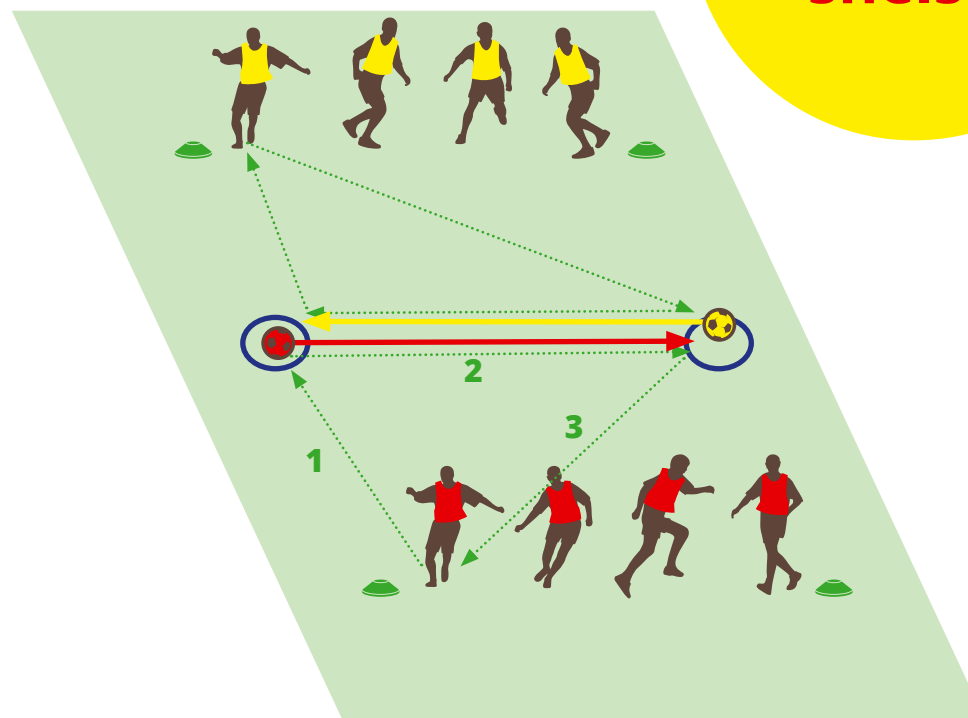
BEGELEIDING:

- Variaties:
 - Alleen rechter- of linkervoet gebruiken.
 - Bal in de handen nemen.

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 4 potjes
- 2 hoepels

Wie leidt de bal het snelst?



Hoepeldans

- Leid de bal vrij in het vierkant. Op signaal begeleider: leid de bal zo snel mogelijk naar een hoepel!
- Wie heeft er geen hoepel bemachtigd?

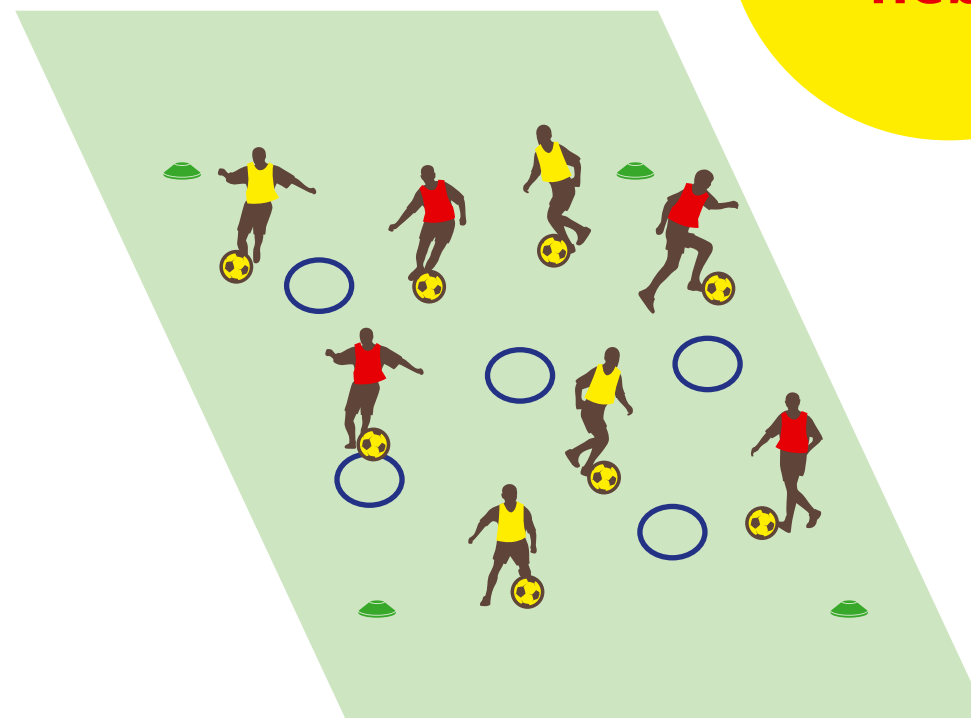
BEGELEIDING:

- Verspreid evenveel hoepels op het terrein als er spelers zijn. Neem telkens een hoepel weg vooraleer je het signaal geeft aan de spelers.
- Variatie: meerdere hoepels samen wegnemen.
- Puntentelling: bv. +2 indien een hoepel en -1 indien geen hoepel.

MATERIAAL:

- 6 ballen
- 4 potjes
- 6 hoepels

**Zorg dat je
een hoepel
hebt!**



Koningsbal

- 2 teams tegen elkaar: welke koning krijgt de meeste ballen?
- Op de helft van de tegenpartij staat jouw koning in zijn paleis op de bal te wachten. Probeer via samenspel de bal bij de koning te krijgen.
- Opgelet: je mag het paleis niet betreden.
- Jouw team beslist zelf wanneer de koning afgelost wordt.

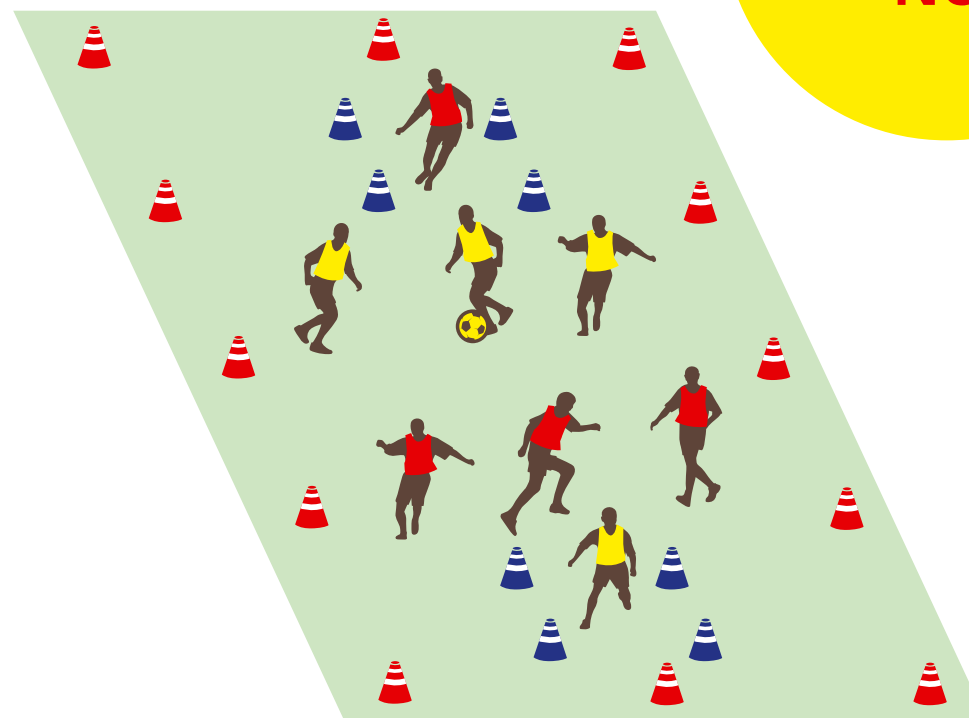
BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 8 blauwe kegels
- 12 rode kegels
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes

**Jouw koning
wil een bal.
NU!**



Nummerloop

- 2 teams tegen elkaar: welk team slalomt het snelst?
- De spelers zijn genummerd van 1 tot 4. De trainer roept het nummer van een speler en het nummer van een kegel: als je jouw nummer hoort, dribbel je met de bal rond de juiste kegel en terug naar je groep!
- Jouw team krijgt een punt als je terug binnen bent vóór de speler van het andere team.

BEGELEIDING:

- Variaties:
 - Enkel rechervoet gebruiken.
 - Enkel linkervoet gebruiken.
 - Meerdere kegels roepen en volledige cirkel rond elke kegel maken.
- Verwar de spelers met "foute" nummers.

MATERIAAL:

- 2 ballen
- 16 kegels

Wie reageert het snelst?



Bommenspel

- 2 teams tegen elkaar: welk team krijgt de bom in het andere kamp?
- De bom wordt in het midden van het speelveld gelegd. Op signaal trap je de bal naar de bom. Van zodra de bal in een kamp terecht komt, ontploft de bom!

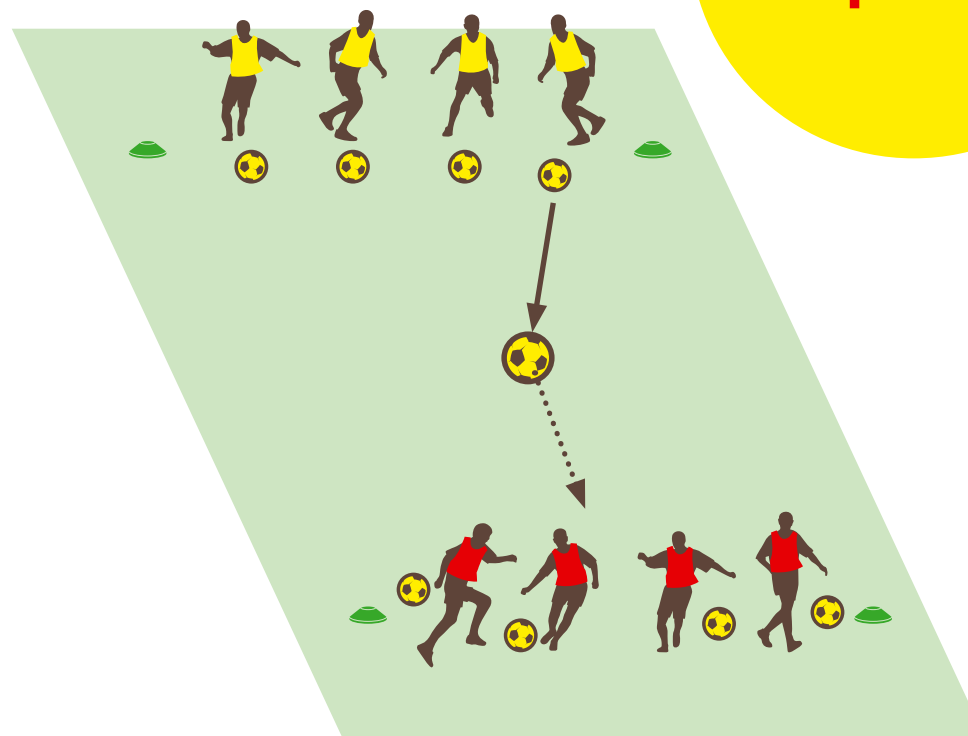
BEGELEIDING:

- Ideale bom is een medicinbal. Indien niet aanwezig bv. basketbal, voetbal, volleybal.
- Iedereen krijgt een bal. Ophalen van de ballen mag enkel op de eigen speelhelft!
- Varieer met trapafstand naargelang niveau.

MATERIAAL:

- Medicinbal
- 8 ballen
- 4 potjes

**Laat de bom
ontploffen!**



Lijnvoetbal

- 2 teams tegen elkaar:
welk team kan de bal stilleggen
op de doellijn?

**Leg de bal
stil op de
doellijn!**

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



Dubbelfoetbal

2 teams tegen elkaar:
welk team scoort de meeste
doelpunten?

**Twee
kanten om
te scoren!**

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 4 mini doeltjes
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



Tweelingvoetbal

- 2 teams tegen elkaar: welk team scoort de meeste doelpunten?
- Geef elkaar een hand, laat niet los en scoor in het doeltje!

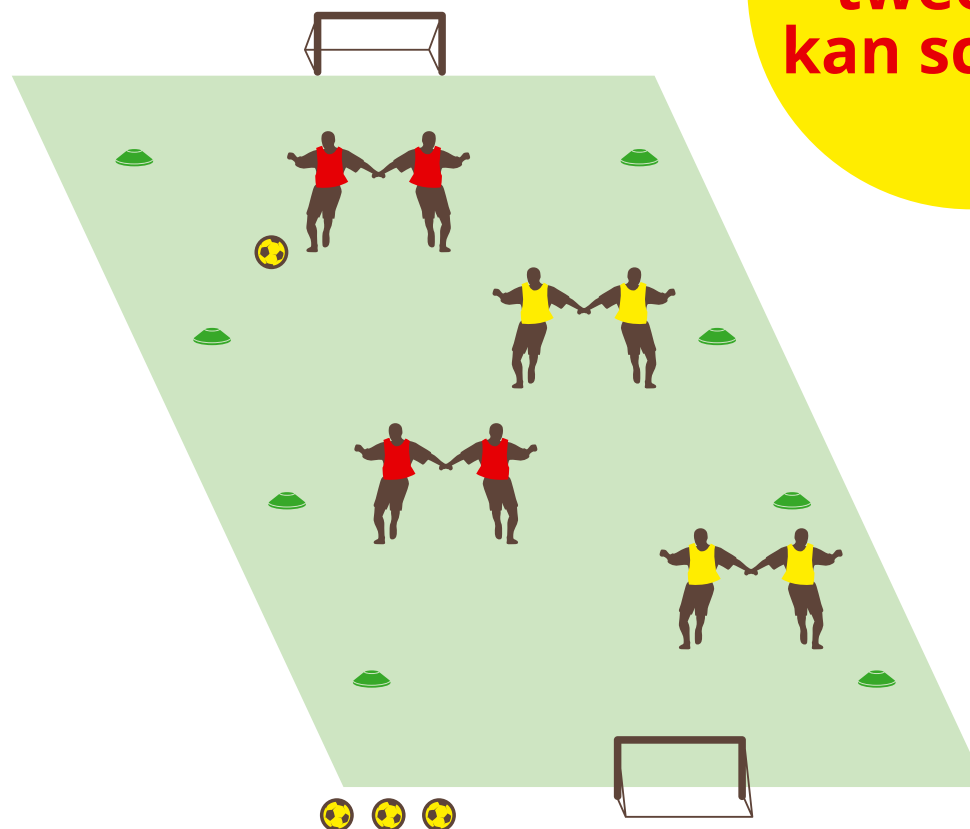
**Welke
tweeling
kan scoren?**

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 2 doelen/mini-doelen
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



Kegeltjesvoetbal

2 teams tegen elkaar:
welk team trapt de meeste
kegels omver?

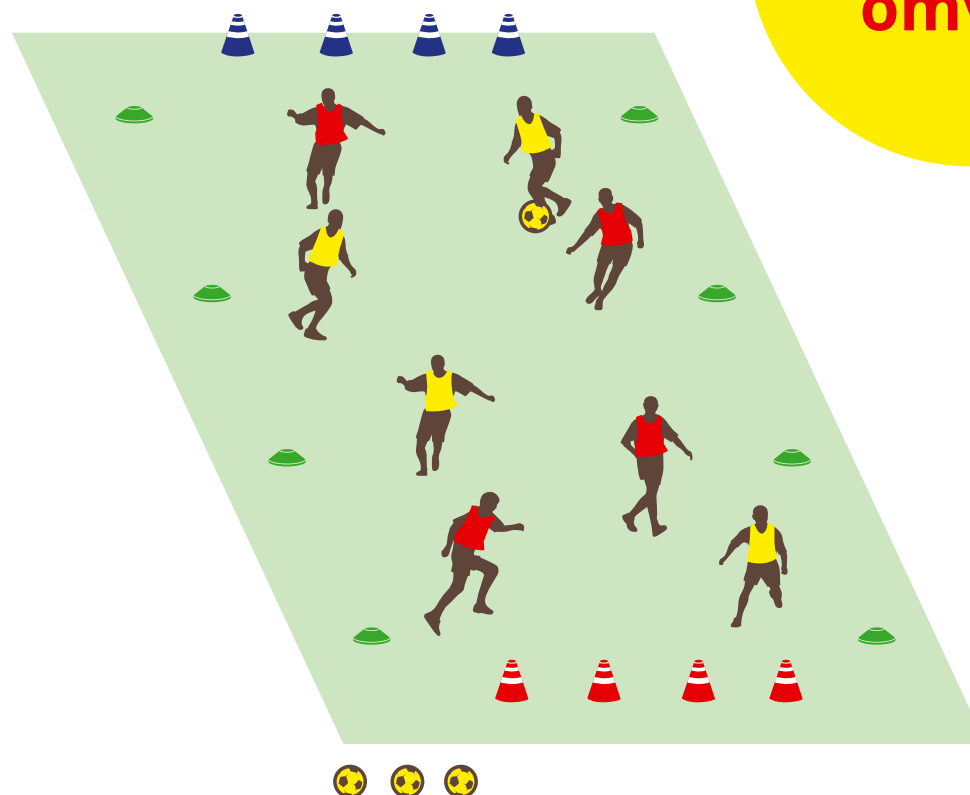
Trap alle
kegels
omver!

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 8 of meer kegels
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



Targetvoetbal

- 2 teams tegen elkaar:
welk team speelt de ploegmaat
achter doellijn aan?

Heb je jouw
target in het
vizier?

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



Ijsvoetbal

- 2 teams tegen elkaar: welk team scoort de meeste doelpunten?
- Je mag verder voetballen aan de andere kant van het doel.

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



**Speel verder
achter het
doel!**

Kaatsvoetbal

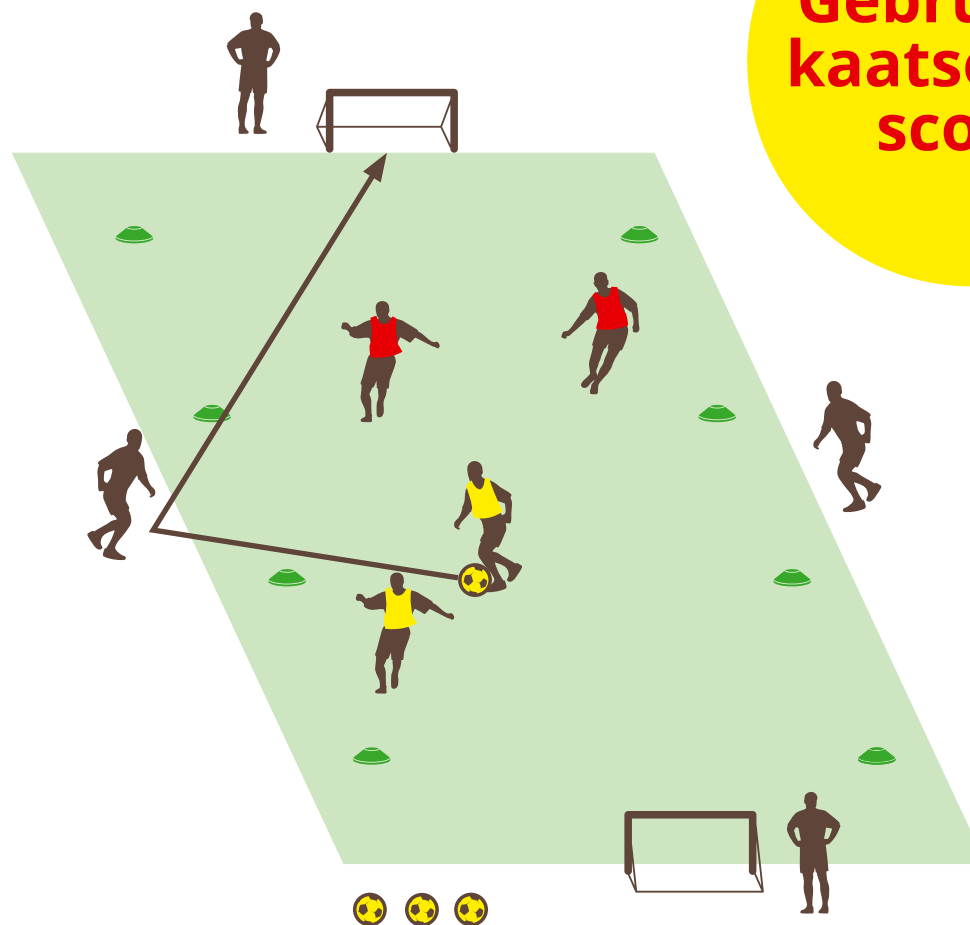
- 2 teams tegen elkaar: wie scoort de meeste doelpunten?
- Gebruik de vier neutrale kaatsers om te scoren!

BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.
- Plaats meer of minder kaatsers indien gewenst.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 8 potjes
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes



**Gebruik de
kaatsers en
scoor!**

- **Wedstrijd 4 tegen 4 of 5 tegen 5**
- **Met grote of kleine doeltjes**

**Een "echte"
WEDSTRIJD!**



BEGELEIDING:

- Breng snel een bal terug in het spel.
- Varieer met aantal spelers per team naargelang de situatie.

MATERIAAL:

- 4 ballen
- 4 gele hesjes
- 4 rode hesjes