

praktijk

*Jaarplanning  
oefenstof  
F-pupillen*

36

*N/S*

# ***Jaarplanning oefenstof F-pupillen***

## ***Voorbeeld voetbaltrainingen***

**Door Ko Timmer**

# ***Inhoud***

<b><i>Voorwoord</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>1. Waarom een jaarplanning?</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>2. Wie is de F-pupil?</i></b>	<b><i>7</i></b>
<b><i>3. Waar moeten we op letten als we training geven aan F-pupillen?</i></b>	<b><i>9</i></b>
<b><i>4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?</i></b>	<b><i>11</i></b>
<b><i>5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?</i></b>	<b><i>13</i></b>
<b><i>6. Jaarplanning</i></b>	<b><i>14</i></b>
a. Vormen voor de warming-up	15
b. Dribbelen en drijven/ pingelen	17
c. Passen en trappen/ mikken	23
d. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken	31
e. Verwerken van de bal	35
f. Verdedigen (alleen en samen)	39
g. Samenspelen/positiespelen	43
h. Partijspelen	49
i. Doelverdedigen	54
<b><i>Colofon</i></b>	<b><i>57</i></b>

# **Voorwoord**

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof F-pupillen' . Hierin worden via een thematische indeling uitgewerkte voorbeelden gegeven van spel- en oefenvormen die u als jeugdtrainer kunt gebruiken bij het voorbereiden van een training.

Naast de uitgewerkte spel- en oefenvormen worden de ontwikkelingskenmerken van de jeugdvoetballer en de consequenties voor de trainingspraktijk beschreven.

De NKS wenst u veel succes met het voorbereiden en uitvoeren van de jeugdtrainingen. Deze handleiding kan daarbij een prima hulpmiddel zijn!

drs. R.C.J. Geertzen  
directeur NKS

# 1. *Waarom een jaarplanning?*

## *Vrijwilligers*

Het trainen van F-pupillen gebeurt in bijna alle gevallen door vrijwilligers van de voetbalvereniging. Deze vrijwilligers zijn veelal ouders van de pupillen, die uit eigen beweging of na wat aandringen van de vereniging bereid zijn gevonden hun vrije tijd voor een gedeelte te besteden aan het trainen en begeleiden van de F-pupillen. In de meeste gevallen betreft het ouders die zelf ook voetballen of gevoetbald hebben, maar het zijn ook geregeld A-junioren die een groepje voor hun rekening nemen. Ook ouders (dus ook moeders) zonder voetbalachtergrond zijn actief, hoewel deze laatste categorie het meest te vinden is bij de F-pupillen.

## *Opleiding*

Als de club een trainer bereid heeft gevonden is de kous vaak af. Hij of zij moet het dan maar zelf uitvinden. De organisatorische kant van het trainerschap wordt nog wel geregeld. Zo wordt er voor materiaal gezorgd en wordt er een boekje met afspraken voor trainers en leiders uitgereikt. De inhoudelijke kant is vaak niet verzorgd. Zelden bezit een voetbalvereniging een technische man of vrouw die in de eerste weken de nieuwbakken trainer begeleidt en van deskundige hulp voorziet. Er zijn natuurlijk wel cursussen die de trainer kan gaan volgen. Zo is er voor de F-pupillen een speciale cursus van een 3-tal bijeenkomsten en is er een wat grotere cursus, de Jeugd Voetbal Spel Leiders cursus (JVSL), die de trainer gedurende 8 bijeenkomsten bijspijskert in het training geven aan pupillen. Echter, lang niet elke trainer zal die moeite willen of kunnen nemen. Bovendien is zo'n cursus op het moment dat de noodzaak er is, niet altijd voor handen. Stel dat iedere F-pupillentrainer zich zou willen scholen; dan zouden de cursusgevende instanties, zoals de KNVB en de NKS nooit in staat zijn aan die behoefte te voldoen. De scholingscapaciteit is daarvoor te gering.

## *Een brug slaan*

Het is een gegeven dat vele F-pupillentrainers zonder inhoudelijke ondersteuning aan de slag gaan. Dit boekje wil een brug slaan tussen die trainers die pas beginnen (of juist al een tijdje bezig zijn) en niet een cursus kunnen volgen en zij die dat wel kunnen. De eerste groep is vele malen groter dan de tweede. Daarom is dit boekje ontwikkeld.

## *Vrijblijvendheid*

De vrijblijvendheid in de wijze waarop onze jeugdvoetballers tijdens de trainingen worden benaderd kan met deze methode vervangen worden door meer planmatigheid. De NKS is van mening dat iedere jeugdvoetballer vanaf het moment dat hij of zij lid wordt van de club moet kunnen rekenen op deskundige begeleiding. Ondanks het feit dat de meeste clubs in de begeleiding van de allerkleinsten aangewezen zijn op vrijwilligers hebben de kinderen recht op een goede voetbalopleiding. Immers, dat is ook de opvatting als we onze kinderen naar een school sturen. Dan verwachten we ook dat er planmatig gewerkt wordt aan de ontwikkeling van onze kinderen. Zo goed als ons onderwijs verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van kennis en vaardigheden op allerlei gebied, is de sport (dus ook de voetbalvereniging) verantwoordelijk voor de sportieve opvoeding. Op een manege verwachten we dat ons kind leert paardrijden, op zwemmen dat het de noodzakelijke zwemdiploma's haalt, op tennis dat ons kind leert tennissen en op de voetbalclub mogen we verwachten dat ons kind alle mogelijkheden krijgt zich als voetballer te ontwikkelen.

## *Inhoud*

In het voor u liggende boekje worden na een paar korte inleidende hoofdstukken een groot aantal thema's gepresenteerd in de vorm van oefen- en spelvormen. Deze voetbalvormen kunnen in een door de trainer zelf gekozen volgorde gebruikt worden om de trainingen te vullen. Hoe dit het beste gedaan kan worden staat beschreven in de hoofdstukken 4 en 5. De hierna volgende hoofdstukken gaan over de kenmerken van de F-pupil en waar we op moeten letten als we training geven aan deze jonge spelertjes.

## 2. *Wie is de F-pupil?*

### *Lichamelijke en geestelijke ontwikkeling*

Het verschil in tijd dat we zelf de leeftijd hadden van een F-pupil en nu is zo groot dat het nauwelijks mogelijk is ons voor te stellen hoe we toen waren, wat we deden en wat ons toen bezig hield. Dat maakt het voor ons als volwassenen en als trainers moeilijk om tijdens het training geven rekening te houden met de leeftijd van deze kleine spelers. Daarnaast moeten we ons realiseren dat tijden veranderen en de F-pupil van nu in een geheel andere wereld leeft. Om goede training te geven is het daarom belangrijk dat we iets meer weten van de ontwikkeling en de belevingswereld van een F-pupil.

Hoe beleeft de 6- tot 8-jarige zijn omgeving? Hoe gaat hij er mee om?

Alles wat zich aanbiedt en wat hij interessant vindt wordt aangepakt om mee te spelen. Als er in die omgeving een veld is met ballen en doelen en andere kinderen, dan gaat hij vanzelf aan de gang. Als tussendoor een vliegtuig laag overvliegt, gaat de aandacht daar naar uit. Als de trainer iets vertelt en even verderop zijn andere kinderen aan het voetballen, dan gaat de aandacht uit naar de voetballende kinderen. Kijken en doen, daar gaat het om. Dus als de trainer van het veld een voetbalspeeltuin weet te maken, waarin voor de kinderen veel te beleven is, dan kun je zeggen dat hij rekening houdt met de belevingswereld van het kind.

Kinderen zijn snel afgeleid en kunnen zich, door het sterke op zich zelf gericht zijn, slecht concentreren. Dat is heel normaal. Als onze kinderen niet open kunnen staan voor alle invloeden van buitenaf, zal het de wereld niet leren kennen en zal de ontwikkeling niet kunnen plaatsvinden. We mogen dan ook niet boos zijn als deze kinderen naar onze maatstaven slecht luisteren. We moeten accepteren dat dit een noodzakelijke ontwikkelingsfase is.

Kinderen van deze leeftijd zijn nog erg hulpbehoevend. Veters strikken, voetbaltas klaarmaken, aan- en uitkleden zijn dingen waarbij de hulp van de trainer of de ouders nog vaak wordt gewaardeerd. Daarnaast willen ze graag dingen zelf doen, ontdekken. Hier moeten we volop gelegenheid voor bieden door bijvoorbeeld in een voetbalvorm aan te geven wat er gedaan moet worden, maar geen eisen te stellen aan de wijze waarop iets gedaan moet worden. We laten ze dan vrij in de uitvoering en komen zo tegemoet aan hun ontdekkingsdrang.

### *Gevolgen voor de trainer en leider*

Kinderen in deze leeftijd doen graag dingen na. De omgeving geeft iets aan en het kind wordt daardoor uitgedaagd. Deze drang om na te bootsen kunnen we als trainer heel goed gebruiken. Immers, als iets vanuit het kind zelf gebeurt, heeft het meer rendement dan wanneer we het kind iets opleggen. Het is wel zo, dat de lol er vaak ook weer snel vanaf is. De kinderen willen snel weer iets anders. Dat betekent dat we als trainers hier rekening mee moeten houden. Dit doen we door in een spelvorm met balafpakkers bijvoorbeeld geregeld te wisselen of de opdracht op tijd te veranderen. Daarnaast is het voor het kind geen probleem als spelvormen vaak herhaald worden. We kunnen dus vaak dezelfde dingen terug laten komen. Een overloopspel met dribbelaars en verdedigers in een rechthoek kan heel eenvoudig herhaald worden binnen een andere ruimte, zoals een vierkant of een grote ruimte met daarin kleine burchten (kleine vierkantjes), die als vrijplaatsen dienen. Dat kunnen herhalen van dezelfde vaardigheden in steeds wisselende situaties is gunstig voor het voetballeerproces, want oefening baart kunst!

Samenspelen is iets wat de kinderen van deze leeftijd niet vanzelf doen. Logisch, want ze zijn nog erg op zichzelf gericht. Kinderen spelen wel vaak met elkaar, maar als je goed

observeert blijkt dat ieder kind nog met zichzelf speelt. Zo zijn dribbelvormen, waarbij elk kind een bal heeft, heel geschikt om te doen. Ze doen elkaar dan wel na, maar doen geen dingen met elkaar. Samenspelen is iets waar we vooral geduld mee moeten hebben. We kunnen het wel stimuleren, zonder druk uit te oefenen. Het kind geeft dan zelf wel aan of het er het nut van in ziet.

### *Voetballen*

We hoeven niet bang te zijn dat de kinderen overbelast worden. Ze gaan altijd voor 100% in het spel op en als ze moe zijn stoppen ze gewoon even, of de trainer dat nu leuk vindt of niet. Ze nemen dus hun rust vanzelf. Overigens moet de training niet langer duren dan 1 uur. Na dat uur is het wel gedaan. Ze zijn dan weer toe aan een andere omgeving. Het trainen van het uithoudingsvermogen, zoals wij dat kennen vanuit de volwassenensport, bestaat voor deze kinderen uit het constant aanbieden van speelruimte en bewegingsmogelijkheden. Het kind zal daar dan zelf gebruik van gaan maken. Bestaat die speelruimte echter uit t.v., videospelletjes, gameboys of andere bewegingsarme activiteiten, dan zal het uithoudingsvermogen zich minder goed ontwikkelen.

Als we training geven aan F-pupillen zullen we ons goed moeten realiseren welke aanwijzingen we wel en welke we niet kunnen geven. Praten over standbeen of knie boven de bal zijn niet besteed aan onze jongste spelers. Het is dan ook veel beter om te laten zien wat je wilt dan iets uit te leggen. Dus een aanwijzing als: "Speel de bal met de binnenkant van de voet" altijd laten vergezellen van het laten zien. Voordoen van wat je wilt is in alle gevallen het motto voor deze leeftijd.



### **3. Waar moeten we op letten als we training geven aan F-pupillen?**

In het vorige hoofdstuk hebben we gekeken naar een aantal kenmerken van de F-pupil. Hierbij is in algemene zin aangegeven wat belangrijk is wanneer we training geven aan F-pupillen. Voordat we training gaan geven moeten we weten hoe een training aan F-pupillen eruit ziet. Hieronder geven we een indeling zoals die voor F-pupillen geschikt is:

#### **A. Uitrazen / 5 minuten**

Als de kinderen op het veld komen is het belangrijk tegemoet te komen aan hun bewegingsdrang. Geef ze een paar ballen en laat ze zich maar even uitleven.

Je merkt dat veel pupillen gelijk op een doel willen gaan schieten. Anderen gaan dat doel juist verdedigen. Hiermee geven ze aan dat ze al heel goed weten waar het om gaat.

#### **B. Inleiding of warming-up / 10 minuten**

Een training begint altijd met een eenvoudig spel, zoals bijv. een tik- of overloopspel, al of niet met bal. Het kan ook een voetbalvorm zijn die ze al eens eerder hebben gehad.

In hoofdstuk 6 worden een aantal voorbeelden gegeven van geschikte vormen voor een warming-up

#### **C. Kern van de training / 20 minuten**

In de kern van de training geven we een voetbalvorm uit de jaarplanning. Deze vorm kan uitgebreid worden met een aangegeven variatie.

#### **D. Partij / 20 minuten**

We besluiten de training altijd met een partijvorm. Dit kan een partij zijn van 20 minuten, maar eventueel ook 2 aparte partijvormen.

#### **E. Samen opruimen / 5 minuten**

Een kort praatje met de groep over wat goed ging is een prima manier om de training af te sluiten. Vervolgens kunnen samen de spullen opgeruimd worden. Verantwoordelijkheid voor het materiaal is iets waar je niet vroeg genoeg mee kunt beginnen.

Dan nu puntsgewijs de belangrijkste zaken bij het geven van training aan F-pupillen.

1. Geef een korte uitleg in 2, hooguit 3 zinnen, laat vervolgens zien wat je wilt en de spelers kunnen aan de gang. Dit noemen we:  
PRAATJE - PLAATJE - DAADJE
2. Zorg voor voldoende beweging. Niemand moet stilstaan, maar het mag wel. Nooit spelers in een rijtje zetten. Dat is echt niet nodig. Er zijn altijd wel voetbalvormen waarbij je hetzelfde kunt oefenen zonder kinderen in een rij te zetten.
3. Zorg voor voldoende afwisseling. Dit hoeft niet te betekenen dat er steeds een andere vorm gedaan moet worden, maar wijs een andere tikker of meer tikkers aan bij een tik- of overloopspel. Verander de ruimte eens, maak die wat kleiner of juist groter. Geef eens een andere opdracht mee.

4. Spreek de taal van het kind. Gebruik geen volwassen voetbaltaal, maar kruip in de huid van de kleine voetballer. Niet: "diepgaan", maar "ren naar voren". Niet: "goed dekken", maar "zorg dat hij de bal niet kan krijgen". Niet: "Gebruik de vrije ruimte", maar "Ga daarheen waar niemand staat". Niet "storen", maar "Pak de bal af".
5. Benadruk het spel en niet de wedstrijd. Het gaat om de beleving en niet om de uitslag. Bewaar zo het speelse element in ze, daardoor leren ze het best omdat ze dan niet gehinderd worden door het moeten presteren. Dat prestatie-element komt vanzelf, wanneer ze oog krijgen voor de anderen en zich dan willen meten en vergelijken. Als F-pupillen bijvoorbeeld in de wedstrijd of tijdens een partijtje op de training de bal steeds aan de betere spelers overlaten doen zij zichzelf te kort. Het willen winnen heeft dan een negatief effect op de voetbalontwikkeling van de mindere spelers.
6. Zorg dat ze heel veel met de bal bezig zijn, individueel en in kleine groepjes. Het gaat om het leren beheersen van de bal. Daarom moeten ze daar het meest mee geconfronteerd worden. De vormen in deze jaarplanning garanderen dat ook.

## **4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?**

In dit hoofdstuk eerst een paar korte opmerkingen over de reden, waarom gekozen is voor een thematische opzet en niet voor een tijdsindeling.

Kinderen zijn nooit hetzelfde, er zijn altijd verschillen. Dat is bij de F-pupillen dan ook niet anders. We kiezen daarom niet voor een jaarplanning met een tijdsverdeling met in augustus week 34 oefening 1, tot en met week 16 in april oefening 35. Nee, onze kinderen zijn geen eenheidsworst. Dit boekje is zo opgebouwd, dat de trainer zelf na een eerste kennismaking met de spelers kan bepalen met welke oefenthema's hij of zij kan starten. Het is dus aan de trainer om te bepalen welke thema's achtereenvolgens behandeld worden. In de jaarplanning zijn voor elk thema verschillende voetbalvormen beschreven. Het kan zo zijn dat een trainer een bepaald thema niet belangrijk vindt voor zijn groep en een ander thema juist veel meer.

Een erg jonge groep F-pupillen heeft bijvoorbeeld nog geen notie van de wijze waarop er samengespeeld moet worden. De kinderen zijn nog heel erg met zichzelf en de bal bezig. Kortom, ze zijn er nog niet aan toe. De trainer kiest vervolgens voor de thema's waarbij er nog weinig samenspel nodig is en er veel met de bal geoefend kan worden, zoals het dribbelen en het mikken van de bal.

De trainer kan zelf bepalen of hij eerder stopt met een thema of er juist nog wat langer mee door gaat. Wat wel belangrijk is dat een eenmaal gekozen thema een aantal trainingen achter elkaar centraal moet staan. Herhaling is immers de beste leermeester. Stop nooit met een thema na één training, maar ga er mee door totdat je resultaat ziet.

Het is duidelijk dat er van de trainer gevraagd wordt te kijken naar de vorderingen van de spelers. Voor vrijwilligers lijkt dit geen eenvoudige opgave, maar dat valt best mee. Kinderen geven namelijk zelf goed aan door hun gedrag of iets goed gaat of niet. In beide gevallen loopt de oefening niet meer. Als het te moeilijk is lukt het niet en gaan ze vaak iets anders doen en als het te gemakkelijk is gaan ze zich snel vervelen.

Kies voor meer uitdaging als het te eenvoudig gaat. Is het te lastig voor ze dan kan er gekozen worden voor een minder zware variant of een ander thema. In de jaarplanning is bij de gegeven voetbalvorm steeds aangegeven hoe iets gemakkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.

Voor de F-pupillen onderscheiden we de volgende thema's:

1. Vormen voor de warming-up

Hier worden vormen aangegeven, die heel geschikt zijn voor een warming-up van F-pupillen.

2. Dribbelen en drijven van de bal/ pingelen

Met het dribbelen bedoelen we het bewegen met de bal aan de voet, waarbij we de bal kort bij de voet houden. Dribbelen doen de spelers wanneer er weinig ruimte is of er is een tegenstander dichtbij in de buurt. Drijven doen de spelers wanneer er veel ruimte is; de bal wordt dan wat verder vooruit gespeeld. Bij alle gepresenteerde vormen in de jaarplanning is het dribbelen en drijven gekoppeld aan een doel. Met het dribbelen willen we iets bereiken, zoals het overbruggen van een afstand of het passeren van een tegenstander (pingelen).

### 3. Passen en trappen/ mikken

Hiermee bedoelen we het trappen van de bal naar een medespeler of op een doel. In alle vormen van de jaarplanning is deze vaardigheid weer gekoppeld aan een doel. De spelers trappen de bal om een medespeler te bereiken of om een doelpunt te maken.

### 4. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken

Dit thema is een vervolg op het dribbelen en drijven, in feite is het er een toepassing van. Dit thema behandelt het passeren van een tegenstander, maar ook het verdedigen in de 1 tegen 1 situatie.

### 5. Verwerken van de bal

Hiermee bedoelen we het aannemen van de bal onder verschillende situaties. De spelers leren de bal zodanig te controleren dat ze er meteen iets mee kunnen doen. In het spel krijgen de spelers lage, hoge, strakke, stuiterende ballen, die op verschillende manieren kunnen worden aangenomen. Met de binnenkant van de voet, de buitenkant, bovenbeen, borst en soms ook het hoofd. Alle vormen zijn weer zo gekozen dat ze een bedoeling hebben die te vergelijken is met situaties tijdens het spel.

### 6. Verdedigen (alleen en samen)

In dit thema komen vormen aan de orde waarmee we de spelers leren hoe je de bal kunt afpakken. De spelers leren hoe je dit alleen kunt doen, maar ook samen met anderen.

### 7. Samenspelen/ positiespelen

Dit thema behandelt het samenspelen. Er worden een aantal vormen gepresenteerd hoe het samenspelen aangeleerd kan worden. Er wordt gestart met de meest eenvoudige vormen van samenspelen en er komen ook vormen in voor die al meer een appèl doen op de samenwerking zoals die in de wedstrijd zou moeten zijn. Het leren samenspelen kan het best aangeleerd worden binnen het positiespel.

Met positiespelen wordt altijd het spelen van een meerderheid van spelers tegen een minderheid bedoeld. Met de voetbalvormen die hier worden aangeboden kan aangesloten worden op verschillende andere thema's. Zo kun je met een positiespel eigenlijk alle andere thema's oefenen. Het is echt één van de meest gebruikte oefenvormen om een doel te bereiken.

### 8. Partijspelen

Het eind van de training is altijd een partij. We kunnen hiervoor al deze vormen gebruiken. Maar, een partijspel kan ook gebruikt worden om een thema te behandelen, zoals het duel 1 tegen 1 of het verdedigen.

### 9. Doelverdedigen

In dit thema worden een paar vormen aangegeven, waarin op speelse wijze een trainingsvorm kan worden gebruikt om het doelverdedigen te introduceren bij de F-pupillen.

Tenslotte nog een laatste opmerking over deze thematische opzet. De volgorde van thema's is willekeurig. Je hoeft dus niet te beginnen met "Dribbelen en drijven", maar kunt net zo goed beginnen met het "Duel 1 tegen 1". Je hoeft ook niet alle vormen van een thema achter elkaar af te werken. Het is wel goed dat het thema enkele keren herhaald wordt, maar naar eigen inzicht kun je kiezen voor een ander thema.

## **5. Hoe moet dit boekje worden gebruikt?**

In het vorige hoofdstuk is al in het kort aangegeven waarom er niet gekozen is voor een tijdsindeling maar juist voor een thematische indeling.

Voordat we als trainer van de F-pupillen aan de slag gaan kiezen we een thema dat goed aansluit op het niveau van de groep. Zien we bijvoorbeeld dat de spelers erg veel moeite hebben met het beheersen van de bal (ze zijn de bal snel kwijt/ de bal doet niet wat de spelers willen) dan kiezen we voor dribbelen/ drijven of passen/ trappen. Zien we bijvoorbeeld dat de spelers al aardig kunnen passen en de bal al redelijk kunnen controleren, dan kan er bijvoorbeeld begonnen worden met positie spelen.

Uiteraard zullen er bij de F-pupillen onderling ook verschillen zijn in ontwikkeling. Vaak komt er in de loop van het seizoen een speler bij, waardoor het niveau erg kan verschillen. Dat is nu eenmaal niet te voorkomen.

Als we een thema hebben gekozen, kiezen we onder dat thema één van de vormen uit de jaarplanning en gebruiken die vorm als kern van de training. Dus altijd na de inleiding of warming-up. De volgende training kiezen we een andere vorm van hetzelfde thema. Dit doen we zo een aantal weken achter elkaar, zodat de spelers de gelegenheid krijgen het thema onder de knie te krijgen. Zodra we wat vooruitgang zien kiezen we een ander thema en gaan daarmee aan de gang. Dit wil niet zeggen dat het vorige thema niet meer behandeld wordt. Het is juist heel goed dat thema nog één of twee keer in het jaar terug te laten komen, maar dan ook altijd weer binnen een cyclus van een aantal weken. Nooit van de hak op de tak springen door de éne week te dribbelen, de volgende week te passen en trappen en de daaropvolgende week weer de positie spelen.

De volgende richtlijnen bij gebruik van de jaarplanning zijn aan te bevelen:

1. Kies een thema naar keuze die past bij jouw groep F-pupillen
2. Herhaal dit thema een aantal weken achtereenvolgend met behulp van de voetbalvormen uit de jaarplanning.
3. Herhaal vervolgens hetzelfde thema 1 à 3 keer per jaar.
4. Gebruik de voetbalvorm uit de jaarplanning als kern van de training.

Bij het gebruik van de jaarplanning zal opvallen dat soms dezelfde voetbalvormen terugkomen bij de verschillende thema's. Dat is logisch, want bij gebruik zal blijken dat verschillende thema's te trainen zijn met dezelfde vormen. Denk bijvoorbeeld aan het duel 1 tegen 1, waarmee zowel het dribbelen als het verdedigen geoefend en gecoached kan worden.

Veel succes!!!!

## **6. Jaarplanning**

- a. Vormen voor de warming-up
- j. Dribbelen en drijven/ pingelen
- k. Passen en trappen/ mikken
- l. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken
- m. Verwerken van de bal
- n. Verdedigen (alleen en samen)
- o. Samenspelen/positiespelen
- p. Partijspelen
- q. Doelverdedigen

## a. Vormen voor de warming-up

Geschikte inleidende spelen voor de training zijn tikspelen en overloopspelen. Ze kunnen zowel met als zonder bal worden uitgevoerd.

### **Tikspelen:**

- In een groot vierkant één tikker, die in 1 minuut zoveel mogelijk andere spelers probeert te tikken. Ben je getikt, niet aan de kant maar doorgaan.  
Trainer vraagt aan de tikker hoeveel hij er heeft getikt en aan de anderen hoe vaak ze zijn getikt.  
Variatie: Meerdere tikkers
- Bevrijdingstikkertje: In een groot vierkant proberen 2 tikkers de anderen te tikken. Ben je getikt, dan moet je met je benen wijd gaan staan en kunnen de anderen die nog niet getikt zijn je bevrijden door door je benen te kruipen. Na 2 minuten tellen hoeveel spelers er nog niet met de benen wijd staan.  
Variatie: Bok staan in plaats van met de benen wijd. Erover heen springen is dan vrij.
- Tweelingtikkertje: Een tweetal probeert hand in hand een ander te tikken. Lukt dit dan gaan ze met drieën hand in hand verder en proberen een vierde te tikken. Lukt dit dan vormen ze twee tweetallen en gaan verder tot iedereen getikt is.  
Variatie: Iedere speler die getikt is sluit aan en zo krijgen we een lange sliert. Alleen de buitenste spelers van de sliert mogen tikken.
- Hagedistikkertje: Eén tikker probeert de staarten van de hagedissen te pakken. Alle andere spelers hebben een lint of hesje achter in hun broek bevestigd op een manier zodat ze er gemakkelijk uit te trekken zijn. Ben je je staart kwijt dan krijg je een nieuwe van de trainer. Welke jager heeft in bijv. 1 minuut de meeste staarten verzameld?  
Variatie: Twee jagers
- Kruistikkertje: In een vierkant probeert een tikker een aangewezen speler te tikken. de andere spelers kunnen de baan tussen de tikker en de aangewezen speler doorkruisen. Als dit gebeurt moet de tikker de speler tikken die de baan doorkruist heeft.  
Variatie: De aangewezen speler heeft iets in de hand. Wanneer hij dit overgeeft aan een ander moet de tikker daar achter aan.

### **Overloopspelen:**

- Een rechthoek of vierkant. Eén of twee tikkers in het vierkant. De andere spelers erbuiten. Oversteken zonder getikt te worden is een punt. Getikt worden is alle punten kwijt.
- Puntenloop: Een groot vierkant met op elke hoek een klein vierkant van 5 bij 5 meter. Twee tikkers in het midden. De anderen proberen over te steken van het éne vak naar het andere vak. Elke keer als dat lukt een punt. Ben je getikt, punten kwijt.  
Variatie: Diagonaal oversteken levert 2 punten op.

Bijna alle tik- en overloopspelen zijn uit te voeren met bal. Het vereist niet veel moeite de spelen te vertalen naar een vorm met bal. Het is verstandig eerst te beginnen zonder bal en

dan bijvoorbeeld hetzelfde spel met een bal. De tikker is dan een balafpakker. Deze heeft dan geen bal.

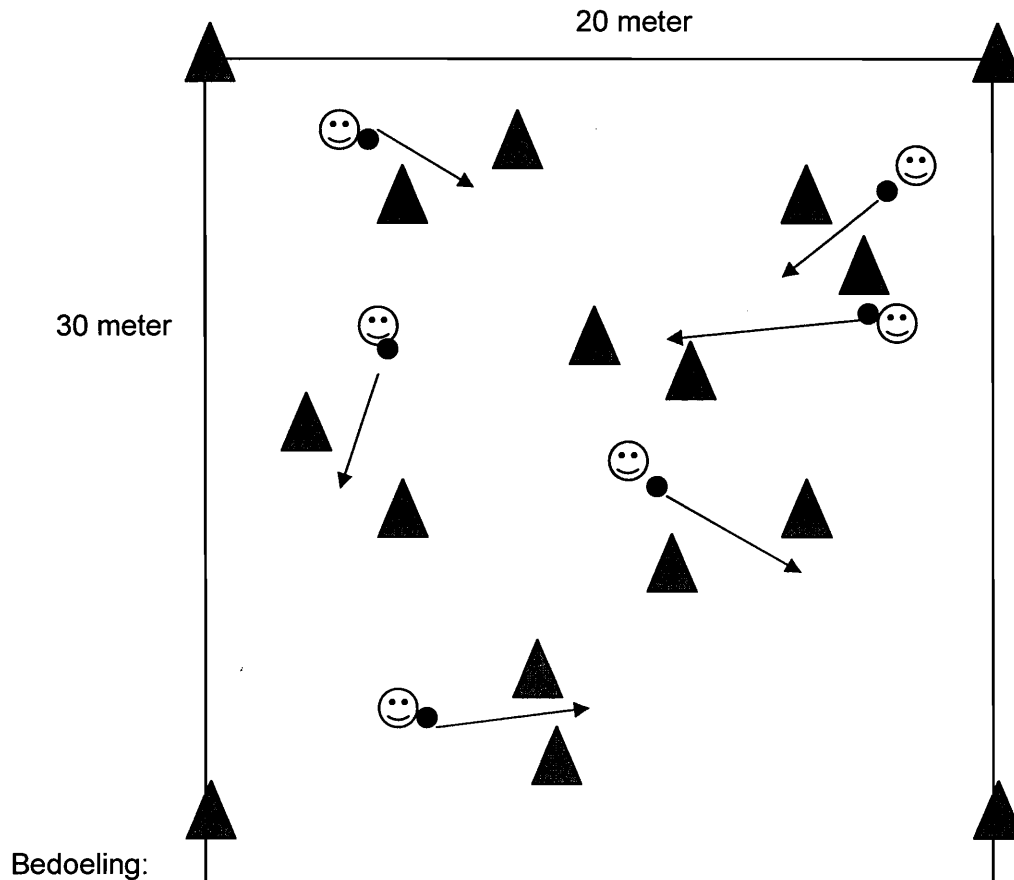
Verder kunnen vele vormen uit de jaarplanning gebruikt worden als oefening of spel voor de warming-up. Maar deze vormen moeten dan wel beheerst worden. We kunnen dus alleen vormen gebruiken die de spelers al vaker hebben gehad, zodat de uitleg zeer beperkt kan blijven en de uitvoering voor iedereen helder is.



## B. Dribbelen en drijven/ pingelen

### Doeltjesdribbel

Doel: Het verbeteren van het "verder kijken dan de bal" tijdens het dribbelen



Spelers met bal dribbelen door de doeltjes die neergezet zijn in het vierkant.

Verschillende opdrachten zijn mogelijk:

- Wie scoort de meeste doelpunten in één minuut, twee minuten.
- Wie heeft het eerst alle doeltjes gehad?

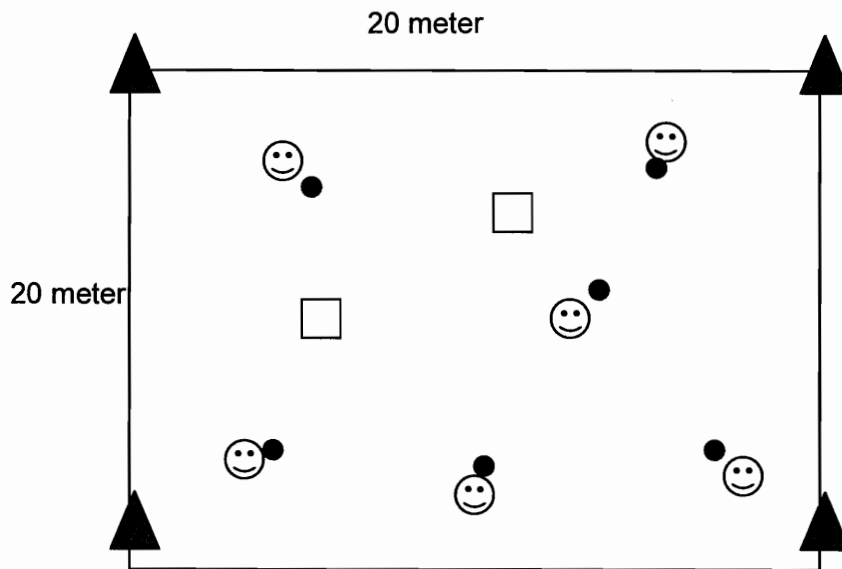
Variatie: Er is een balafpakker die probeert een bal te veroveren, eventueel meerdere balafpakkers.

Aanwijzingen:

- \* Kijk goed welk doeltje vrij is.
- \* Speel de bal niet te ver naar voren als het druk is bij een doeltje

## Dribbelkoning

Doel: Het verbeteren van het in bezit houden van de bal



Bedoeling:

Spelers met bal proberen de bal in bezit te houden. Twee balafpakkers proberen de ballen buiten het vierkant te schieten, of, proberen een bal af te pakken en vervolgens wisselen van functie.

Wie raakt zijn bal niet kwijt? Dit is dan de dribbelkoning.

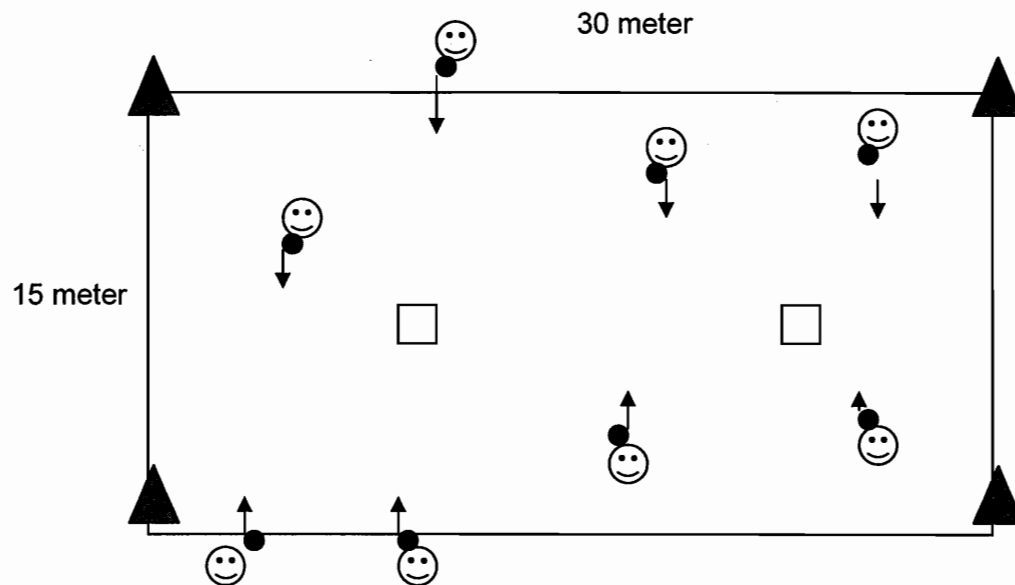
Variaties: Als het te moeilijk is, minder balafpakkers of een groter vierkant  
Twee balafpakkers proberen binnen één minuut zoveel mogelijk ballen af te pakken. Daarna twee andere balafpakkers.

Aanwijzingen:

- \* Houd de bal goed bij je.
- \* Pas op voor de balafpakkers.
- \* Speel de bal niet te ver naar voren als er veel spelers in de buurt zijn.
- \* Kijk goed om je heen.

## Overloopspel

Doel: Het verbeteren van het in bezit houden van de bal tijdens het dribbelen



Bedoeling:

Spelers met bal proberen de overkant te bereiken. Twee verdedigers in de rechthoek proberen de bal te onderscheppen. Wanneer dat lukt, wisselen van functie, of, wisselen na twee minuten.

Wie scoort de meeste doelpunten binnen een bepaalde tijd?

Wie raakt zijn bal niet kwijt?

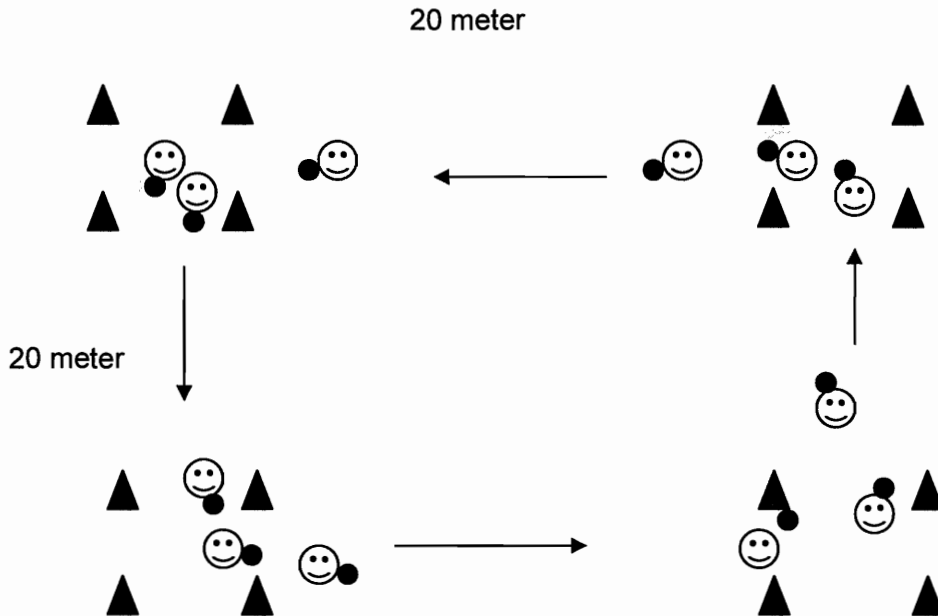
Variaties: Als het goed gaat: meer verdedigers of een kleiner vak.

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je als de verdediger er aan komt.
- Scherm de bal goed af.
- Houd de verdedigers goed in de gaten.
- Speel de bal niet te ver naar voren.

## Vierhoekenspel

Doel: Het verbeteren van het dribbelen en drijven



Bedoeling:

In elk vak staan een aantal spelers met bal. Elk vak heeft de naam van een dorp, plaats, stad of voetbalclub.

Verskillende opdrachten zijn mogelijk:

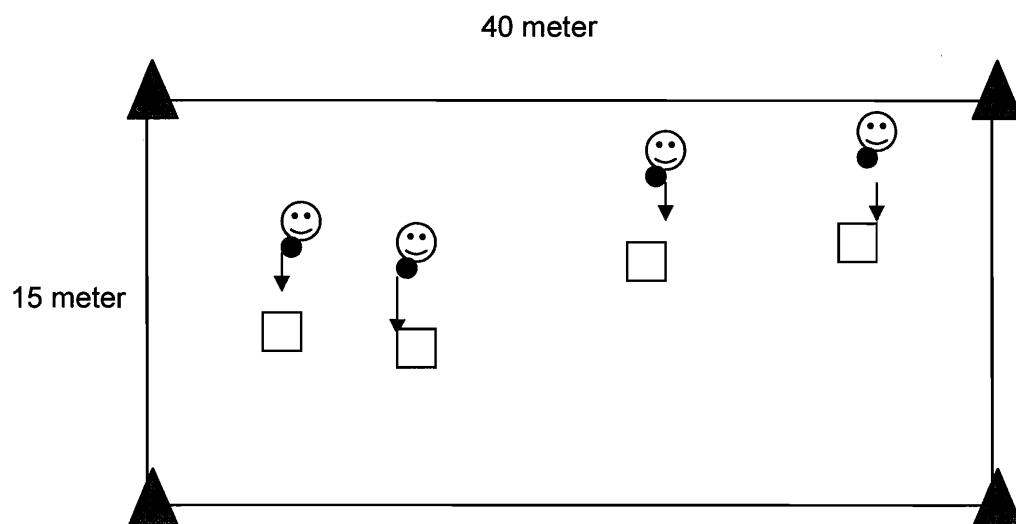
- Dribbel één, twee, drie, etc. vakken verder
- Dribbel naar ..... (spelers mogen door het vierkant heen dribbelen)
- Laat ze in verschillende richtingen dribbelen.
- Zet een paar balafpakkers in het vierkant. De spelers moeten dan van dorp naar dorp dribbelen en zo punten vergaren. Heeft de balafpakker een bal veroverd, wisselen van functie.

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je.
- Speel de bal niet te ver naar voren als er veel spelers in de buurt zijn

## Eén tegen één

Doel: Het passeren van de tegenstander door middel van een dribbel



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één lijnvoetbal. Er is gescoord als één van beide met de bal over de lijn van de tegenstander heeft gedribbeld.

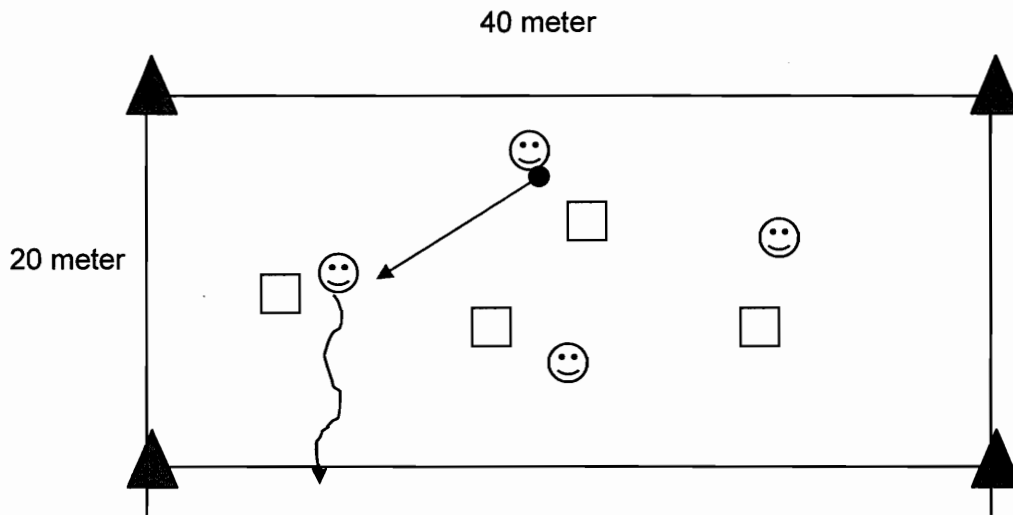
Variaties: Wisselen van partner.  
Elk tweetal heeft een eigen veldje ( 20 bij 10 meter)

Aanwijzingen:

- Zoek de tegenstander op
- Houd de bal goed bij je in het duel.
- Probeer snelheid te maken voordat je er langs gaat.
- Probeer een schijnbeweging te maken.

## Vier tegen vier lijnvoetbal

Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 binnen een partijvorm



Bedoeling:

4 tegen 4 lijnvoetbal. Beide partijen proberen te scoren door te dribbelen over de achterlijn van de tegenpartij.

Variaties: Als er moeilijk gescoord wordt, maak dan het veld breder

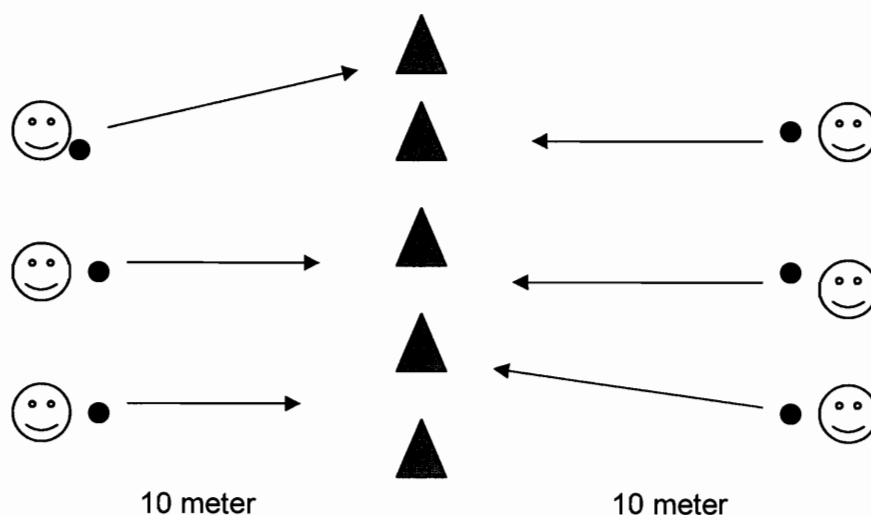
Aanwijzingen:

- Let op de ruimte voor je, als er geen tegenstanders voor je zijn, probeer dan snel te scoren.
- Maak snelheid met de bal als er geen tegenstanders in de buurt zijn.

## C. Passen en trappen/ mikken

### Pilonnen mikken

Doel: Het verbeteren van het mikken van de bal



Bedoeling:

Twee ploegen van 3 à 4 spelers proberen vanaf 10 meter met een bal een pilon te raken. Als de bal geschoten is kan er weer opnieuw geschoten worden met een andere bal.

Mogelijke opdrachten/varianties:

Vergroot de afstand.

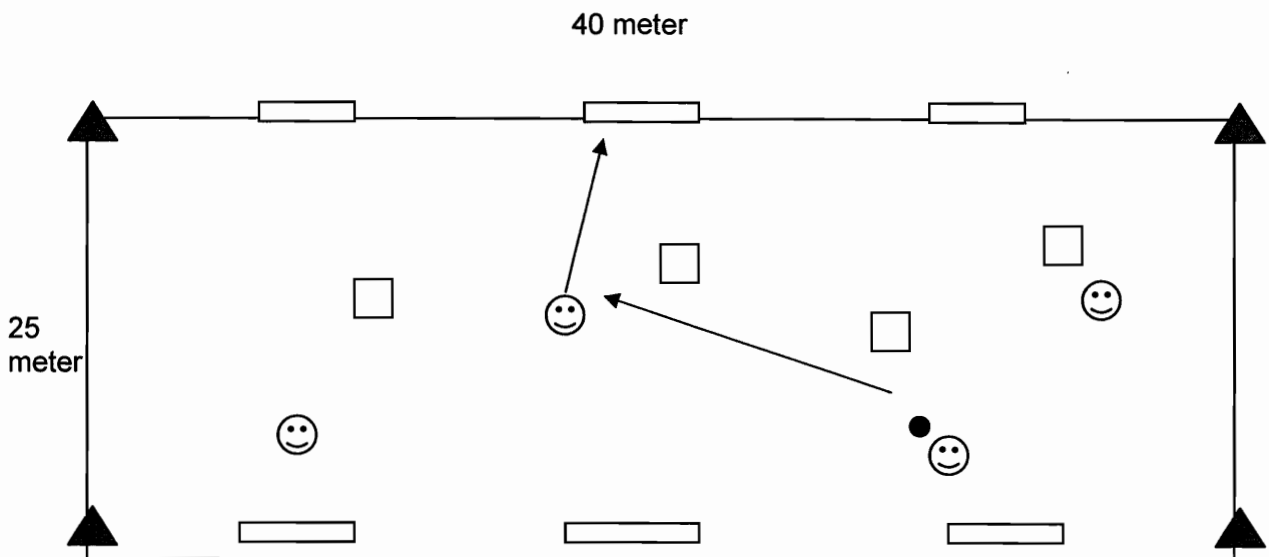
Welke ploeg schiet de meeste pilonnen omver? Of raakt de meeste pilonnen?  
De ploeg die de laatste pilon omschiet heeft gewonnen.

Aanwijzingen:

- Speel met de binnenkant van de voet
- Houd de voet goed gespannen als je mikt
- Kijk naar de pilon en direct daarna naar de bal op het moment van mikken

#### 4 tegen 4 met 6 doeltjes

Doel: Het verbeteren van het mikken in een partijspel



Bedoeling: 4 tegen 4 op een kort en breed veld met 6 doeltjes. Doeltjes van 2 meter breed zonder keeper. Er zal dus veel gemikt kunnen worden tijdens het partijspel.

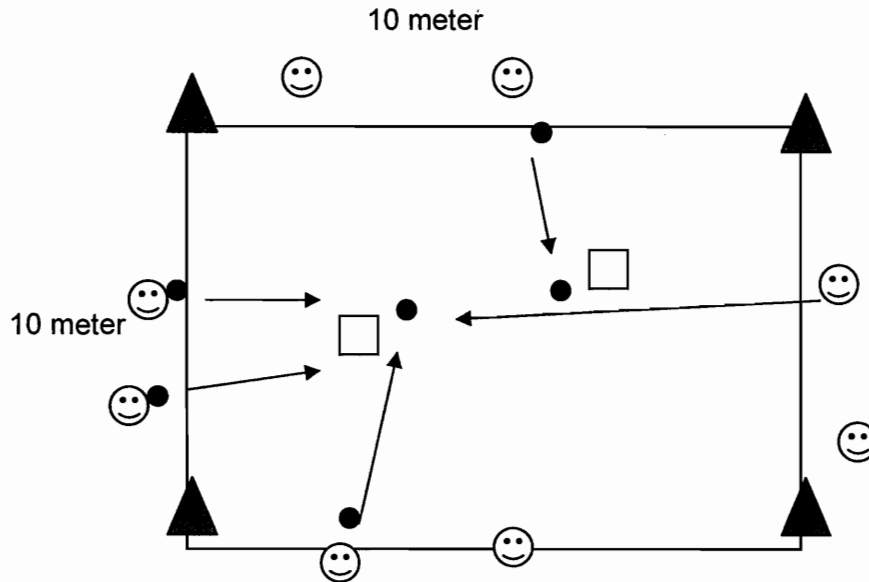
Aanwijzingen:

- Zodra je een kans ziet om een doelpunt te maken, mik dan
- Mik met de binnenkant van de voet.



## Raak de bal

Doel: Het verbeteren van het mikken en de samenwerking tussen twee spelers



Bedoeling:

In een klein vierkant dribbelen twee spelers met een bal. Zij moeten deze bal beschermen, maar de bal moet blijven rollen. Tweetallen met bal buiten het vierkant proberen de bal van de spelers in het vak te raken met hun eigen bal.

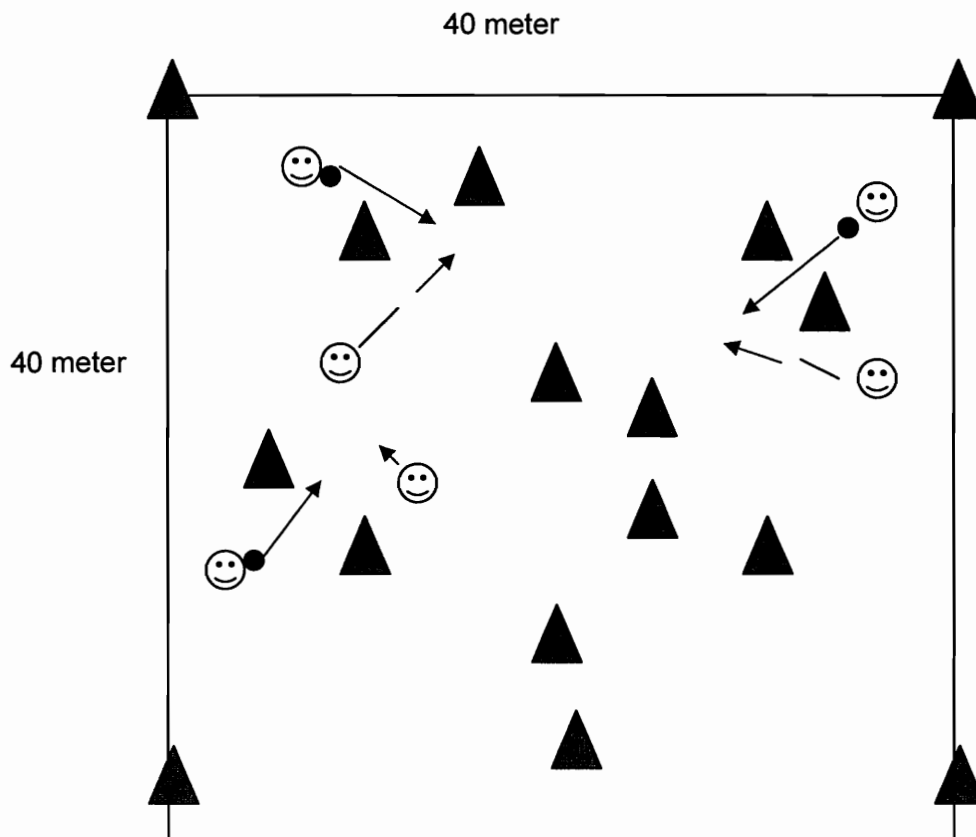
- Variaties:
- Spelers buiten het vierkant hebben minder ballen, bijv. 3 in plaats van 4
  - Hoe vaak worden de ballen in het vierkant geraakt door de ballen van buiten het vierkant? Speeltijd bijvoorbeeld 1 minuut.

Aanwijzingen:

- Mik goed met de binnenkant van de voet
- Wacht tot de bal van de verdedigers dicht bij je is
- Speel de bal door het vierkant als aan de andere kant meer kansen zijn

## Passen/trappen met tweetallen

Het aanleren/verbeteren van het passen en trappen



Bedoeling:

Elkaar de bal toespelen door een doeltje.

Verschillende variaties zijn mogelijk:

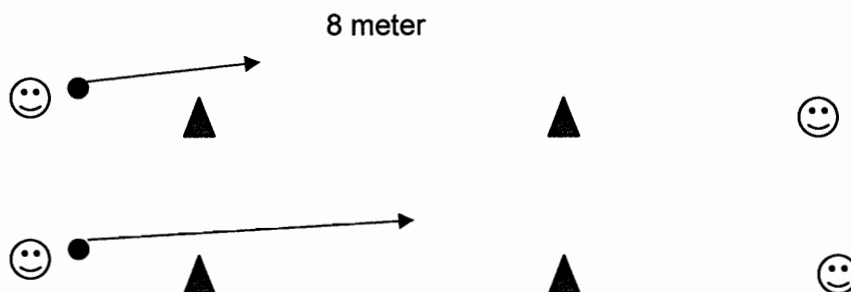
- Doeltje groter/kleiner maken
- Afstand vergroten/verkleinen
- Spelen met de linker- en de rechervoet
- Proberen direct te spelen en de bal niet stil te laten liggen
- Tweetallen lopen door de gehele ruimte en spelen om beurten door een ander doeltje
- Doeltjes vergroten en er een keeper in plaatsen
- Welk tweetal maakt de meeste doelpunten in 45 seconden?

Aanwijzingen:

- Speel met de binnenkant van de voet
- Houd de voet goed gespannen als je mikt
- Kijk naar het doeltje en direct daarna naar de bal op het moment van mikken

## Passen door de lucht

*Doel: Het aanleren/verbeteren van het geven van een pass door de lucht*



**Bedoeling:**

Tweetallen proberen de bal naar elkaar over te spelen, waarbij de bal niet tussen de pilonnen de grond mag raken.

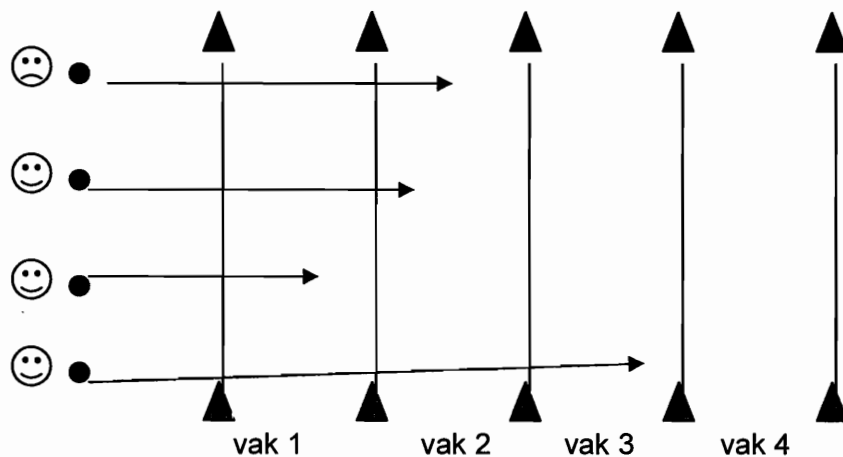
**Variaties:** Als het goed gaat de afstand tussen de pilonnen vergroten.

**Aanwijzingen:**

- Raak de bal van onderen.
- Kijk naar de bal op het moment dat je schiet
- Zet je andere voet niet naast of voorbij de bal.
- Zwaai met je schietbeen door

## In het juiste vak mikken

Doel: Het verbeteren van geven van een pass met de juiste snelheid



Bedoeling:

Elke speler probeert de bal zodanig te spelen dat de bal in het eerste, tweede, derde, etc. vak stilstaat. Bijv. de trainer geeft de opdracht in welk vak de bal moet blijven liggen.

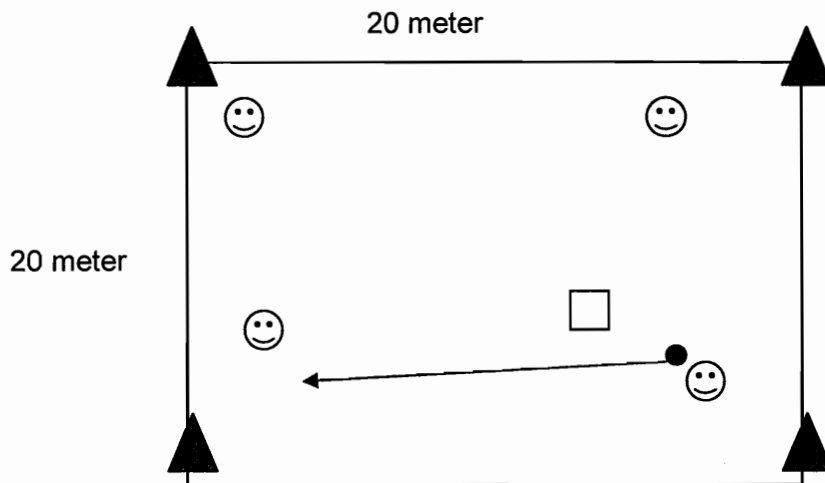
Variaties: Speler geeft zelf aan waar de bal moet komen en speelt dan de bal  
Wedstrijdvorm: Elk vak waarbij het lukt, levert een punt op; wie heeft de meeste punten?  
Geef de opdracht de bal door de lucht in een bepaald vak te laten neerkomen.

Aanwijzingen:

- Mik zorgvuldig
- Geef de bal niet teveel/ te weinig snelheid mee.

## Positiespel 4 tegen 1

Doel: Het verbeteren van het passen en trappen in het positiespel 4 tegen 1



### Bedoeling:

Het viertal probeert de bal binnen het vierkant in bezit te houden. De verdediger probeert de bal af te pakken. Bij 5 onderscheppingen wisselen van verdediger. Als de bal buiten het vierkant komt geldt dat ook als een onderschepping.

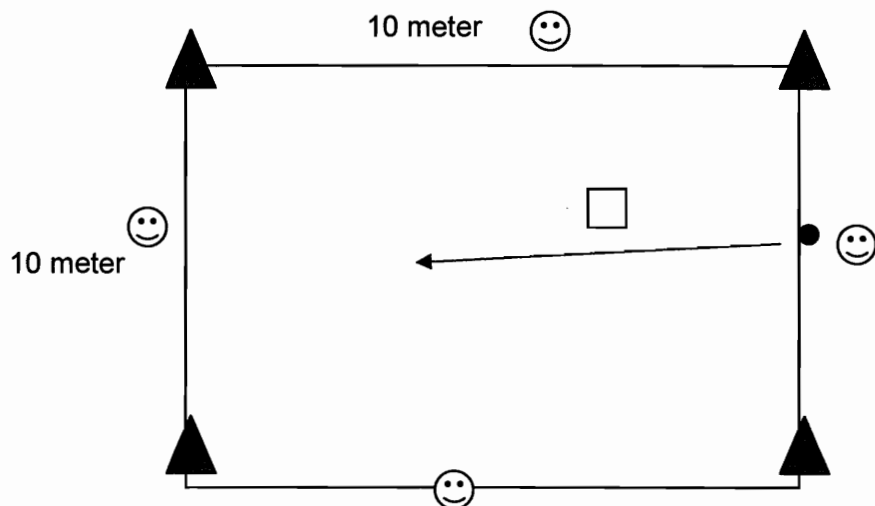
Variaties: Iedere keer dat het viertal 5 keer samenspeelt levert een doelpunt op. de verdediger heeft een doelpunt bij 3 onderscheppingen.  
Als het te moeilijk is, 5 tegen 1 of ga als trainer in het midden staan en geef aangepaste weerstand. Eventueel het vak iets groter.  
Als het goed gaat overgaan naar 3 tegen 1 of een kleiner vak

### Aanwijzingen:

- Geef goede ballen
- Speel in de goede richting
- Geef de bal niet te hard of te zacht

## 4 tegen 1 in een vak met een verdediger

*Doel: Het verbeteren van het passen en trappen onder weerstand van een verdediger*



Bedoeling:

Het 4-tal speelt elkaar de bal toe door het vierkant, dat verdedigd wordt door een balafpakker.

Is de bal onderschept, dan wisselen. De 4 mogen niet in het vierkant komen, de balafpakker niet er buiten.

Variaties: Groter vierkant  
Meer balafpakkers  
Wedstrijdvorm: 5 keer overspelen zonder onderschepping is een doelpunt.

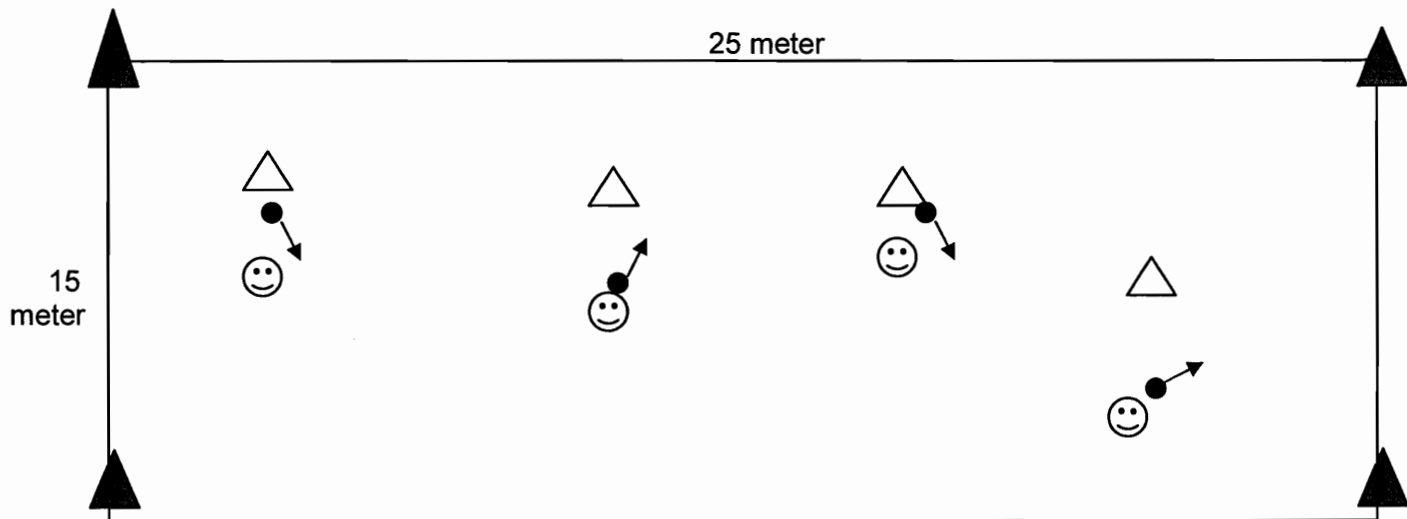
Aanwijzingen:

- Kijk goed waar de balafpakker staat
- Niet te zacht spelen, dan wordt de bal onderschept.
- Houd je voet gespannen als je trapt.

## D. Duel 1 tegen 1 / pingelen en afpakken

### 1 tegen 1 lijnvoetbal

Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 in aanvallend opzicht



Bedoeling:

Het verbeteren van het duel één tegen één in aanvallend opzicht. Beide spelers verdedigen de achterlijn en beiden kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.

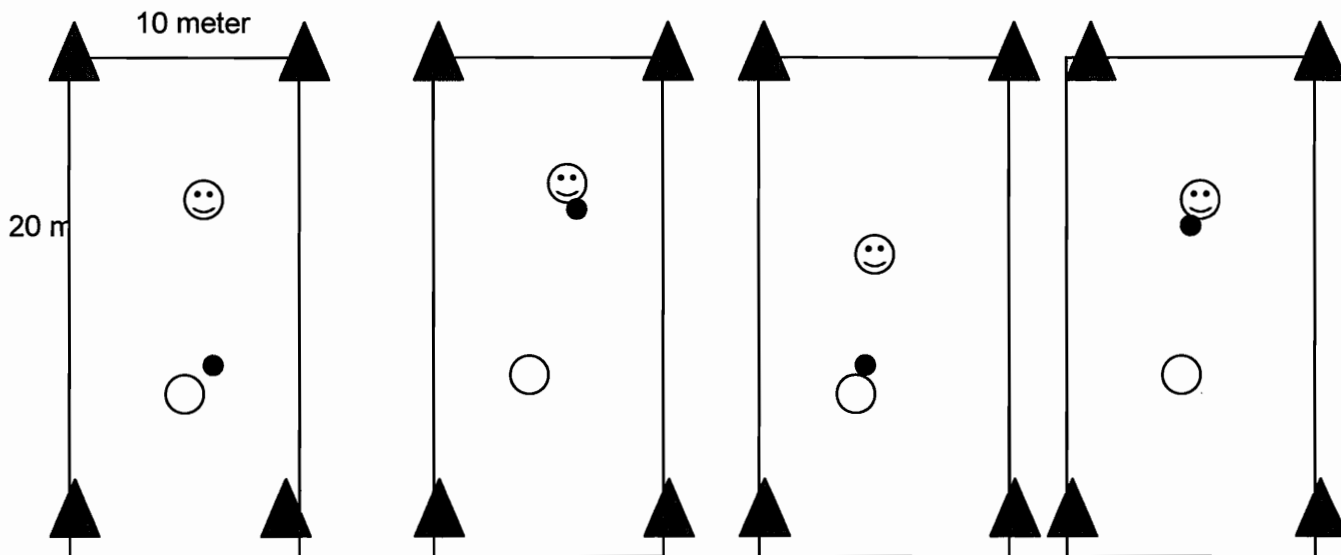
Speel niet langer dan 2 minuten per keer en laat dan wisselen.

Aanwijzingen:

- Dribbel snel naar de tegenstander, maar houd de bal goed bij je
- Maak een schijnbeweging
- Blijf tussen de bal en de tegenstander
- Gebruik je lichaam

## Eén tegen één op kleine veldjes

Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1



Bedoeling:

Het verbeteren van het duel één tegen één in aanvallend opzicht. Beide spelers verdedigen de achterlijn en beiden kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.

Speel niet langer dan 2 minuten per keer en laat dan wisselen.

Variatie: Move-up/move down: Bij het wisselen schuift de winnaar naar rechts op en de verliezer naar links. Uiteindelijk na bijv. 6 partijtjes staan de sterkste spelers in het meest rechtse veld. Als je in dat vak staat blijf je bij winst staan, evenals het meest linkse veld, waar de verliezer ook blijft staan.

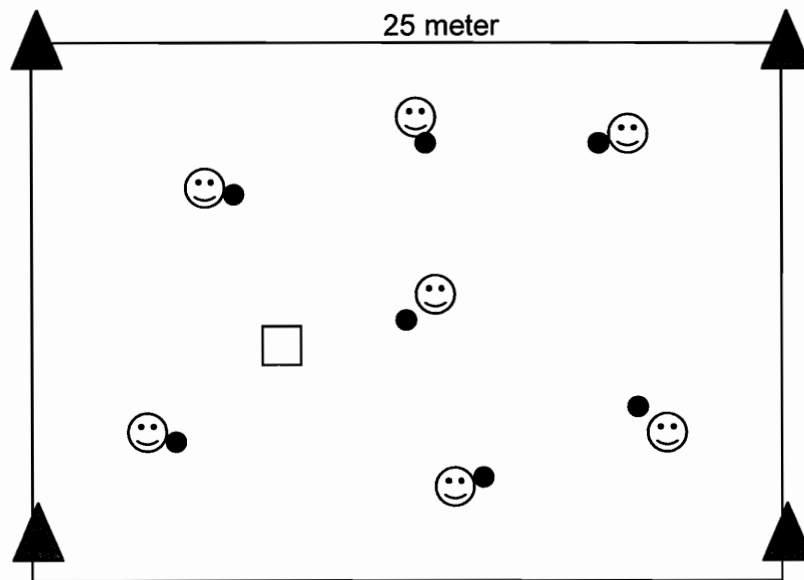
Aanwijzingen:

- Dribbel snel naar de tegenstander, maar houd de bal goed bij je
- Maak een schijnbeweging
- Blijf tussen de bal en de tegenstander
- Gebruik je lichaam



## Duel in een groot vierkant (koning van het 1 tegen 1)

Doel: Het verbeteren van het houden van de bal



Bedoeling:

De balafpakker probeert een bal van een speler met bal buiten het vierkant te trappen. Als dit lukt gaat die speler die de bal kwijt is meehelpen. Wie blijft erover?

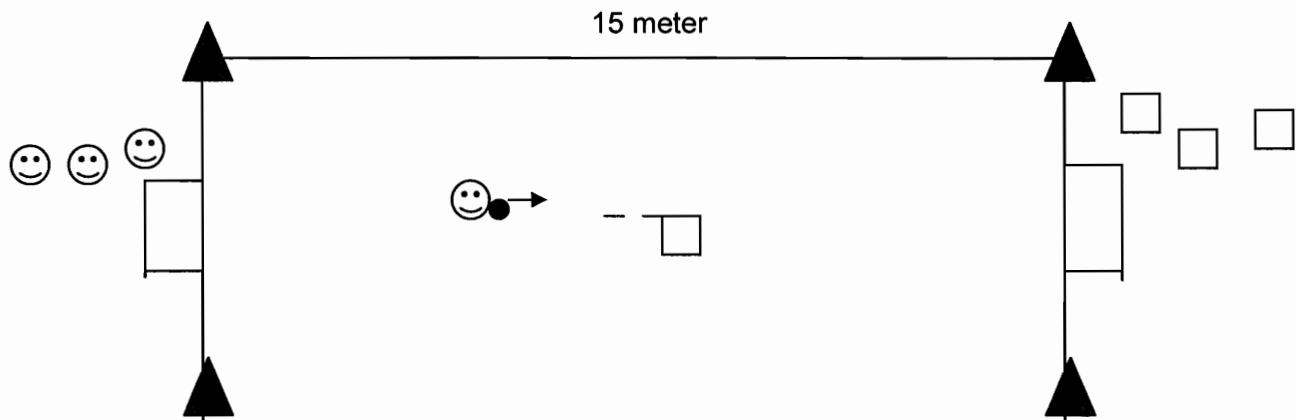
Variatie: Eén of twee balafpakkers proberen in 45 seconden zoveel mogelijk ballen weg te trappen. Elke weggetrapte bal is een punt. Welke balafpakkers halen de meeste punten?

Aanwijzingen:

- Bescherm je bal goed
- Blijf tussen de tegenstander en je eigen bal
- Maak je zo breed mogelijk

## Eén tegen één op een groot doel

Doel: Het verbeteren van het scoren in het duel 1 tegen 1



Bedoeling:

Duel 1 tegen 1 op twee grote doelen. Op moment van scoren komen twee andere spelers in het veld. Wie scoort de meeste doelpunten?

Variatie: In beide doelen staat een keeper. Als de keeper de bal onderschept komen twee andere spelers in het veld.  
Het is ook mogelijk kleine wedstrijdjes van 11/2 minuut te spelen. De winnaar kun je dan steeds laten staan.

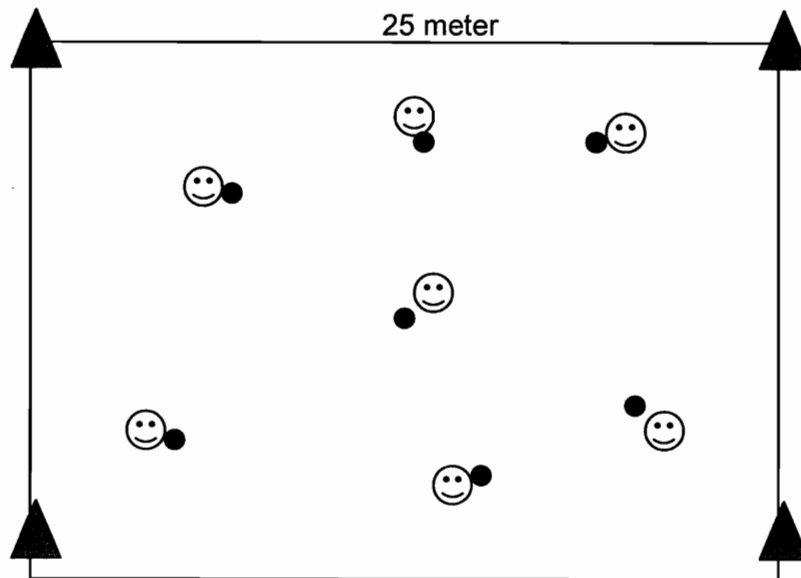
Aanwijzingen:

- Dribbel snel naar de tegenstander, maar houd de bal goed bij je
- Maak een schijnbeweging
- Blijf tussen de bal en de tegenstander
- Gebruik je lichaam
- Schiet zodra de kans er is.

## E. Verwerken van de bal

### Wie is de baas over de bal?

Doel: Het leren beheersen/controleren van de bal



Bedoeling:

De trainer geeft opdracht de bal omhoog te werpen; de spelers moeten de bal controleren/stilhouden.

Daarbij kunnen verschillende opdrachten worden gegeven:

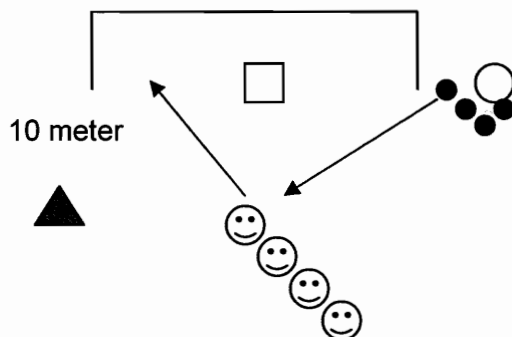
- Gooi de bal wat hoger als het goed gaat
- Gooi de bal wat verder als het goed gaat
- (of minder hoog of ver als het niet goed lukt)
- Wie heeft de bal het laatst stil?
- Laat de bal op je bovenbeen stuiten, voordat de bal de grond raakt
- Laat de bal tegen de binnenkant van de voet komen nadat hij de grond heeft geraakt.
- Idem met de buitenkant
- Wie kan de bal met zijn borst opvangen?
- Wie kan de bal na de stuit tegen zijn bips laten komen?

Aanwijzingen:

- Gooi de bal in het begin niet te hoog op
- Kijk goed naar de bal op het moment dat je hem wilt aanraken
- Houd je voet losjes als je de bal bij je wilt houden

## Hebben is scoren

Doel: Het leren controleren van de bal en het maken van een doelpunt



Bedoeling:

De trainer werpt de bal in de richting van de eerste speler. Deze controleert de bal en probeert een doelpunt te maken. Hij haalt zelf de bal op en geeft deze aan de trainer; vervolgens sluit hij weer achteraan in de rij.

**Let op: als er meer dan 6 spelers zijn, werk dan in twee groepen. Hierbij wordt er dus gebruik gemaakt van 2 doelen.**

Er kan op de volgende manier gewerkt worden:

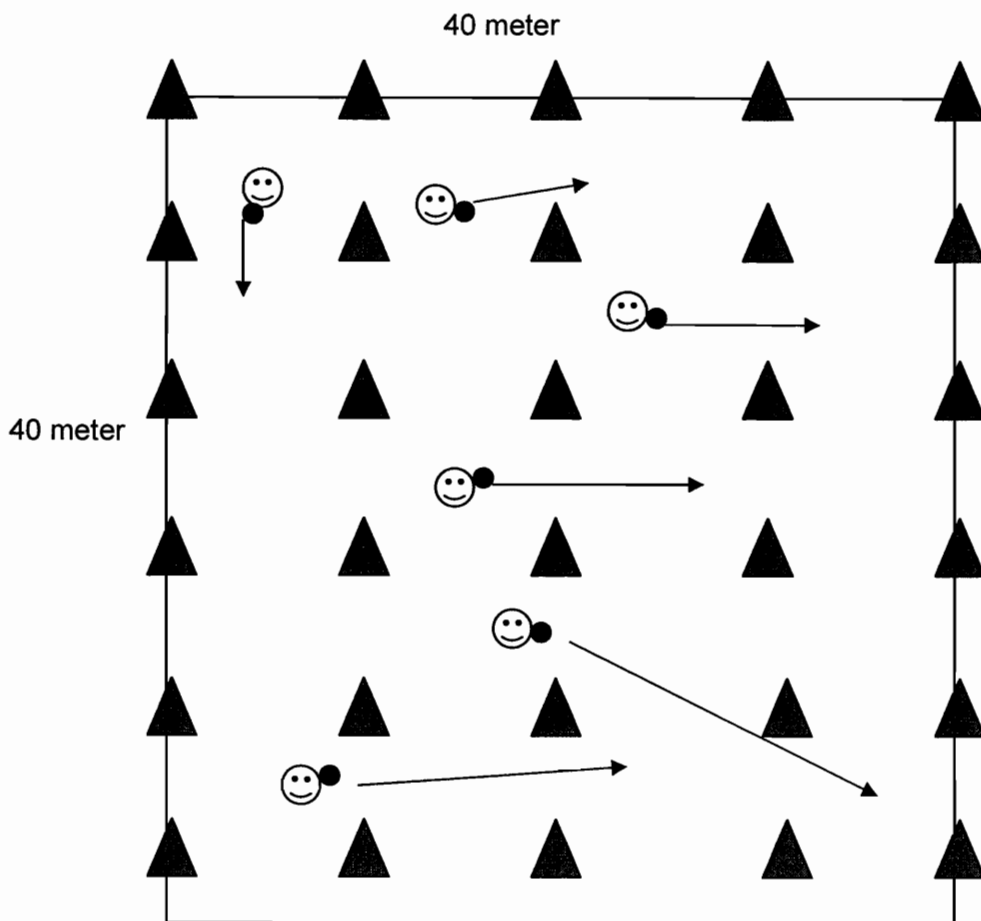
- De bal rollend aangeven
- De bal met een kleine boog werpen.
- De afstand vergroten
- Stimuleren direct te scoren (de bal moet dan in één keer op doel worden geschoten)
- Als er gewerkt wordt met lichte ballen mogen de F-jes die durven te koppen proberen dit te doen.
- Wedstrijdvorm:           Voor de keeper: - elke bal die hij tegenhoudt is een punt  
  Voor de spelers: - elke bal die gescoord wordt een punt

Aanwijzingen:

- Kijk goed naar de bal
- Hoge bal op de borst of bovenbeen aannemen
- Lage bal binnenkant voet losjes houden bij het aannemen
- Bij het scoren goed mikken
- Kijk goed waar de keeper staat

## Kies een vak

Doel: Het leren kappen van de bal



Bedoeling:

De spelers aan de bal schieten de bal in een volgend vak. Ze rennen er achteraan en stoppen de bal zo snel mogelijk. Daarna spelen ze de bal weer naar een ander vak, etc. Laat ze steeds schieten naar een vak dat leeg is.

Verschillende opdrachten kunnen worden meegegeven:

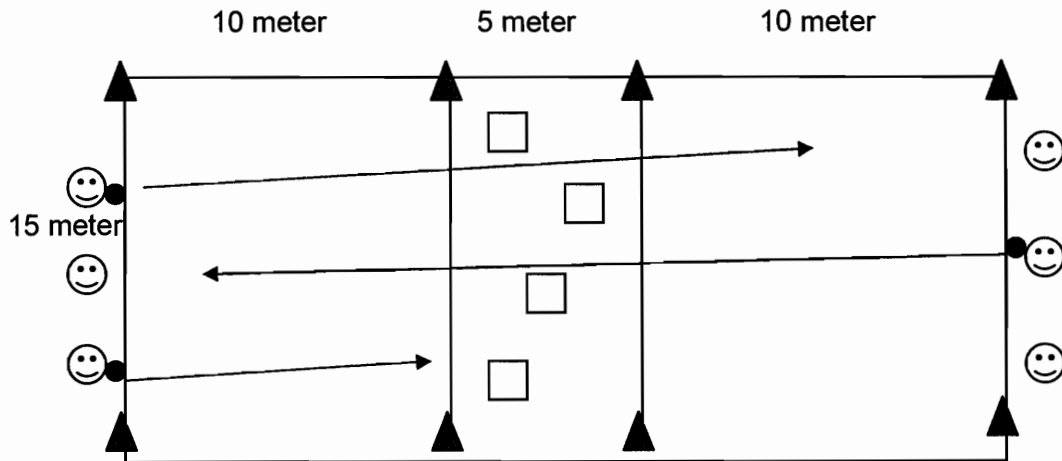
- Speel de bal naar een volgend vak.
- Speel de bal twee vakken vooruit.
- Probeer de bal af te stoppen voordat de bal zelf stil ligt
- Controleer de bal met de binnenkant, buitenkant, voetzool of verzin zelf een manier.
- Wie kan de bal 3, 4 of 5 vakken verder spelen en deze toch nog controleren voordat hij stil ligt?

Aanwijzingen:

- Mik zorgvuldig, niet te hard, niet te zacht
- Verwerk de bal met binnenkant voet, dat is het gemakkelijkst

## Houd tegen die bal

*Doel: Het verbeteren van het verwerken van de bal.*



**Bedoeling:**

Twee tinnen proberen elkaar de bal toe te spelen door een zone of vak waarin 4 balafpakkers staan. Deze balafpakkers proberen zo vaak als mogelijk een bal te onderscheppen. Als het lukt een bal te verwerken in het vak is dat een punt. Na verloop van tijd wisselen.

Als het afpakken te gemakkelijk gaat:

- Afstand tussen achterlijn en middelste vak verkleinen.
- Minder balafpakkers

Als het te moeilijk is:

- Afstand vergroten
- meer balafpakkers

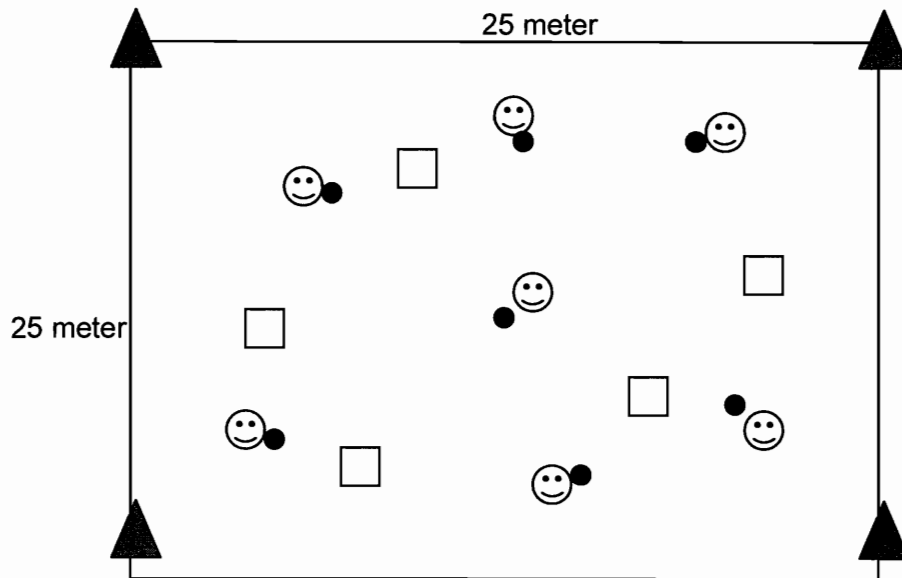
**Aanwijzingen:**

- Kijk goed naar de bal
- Ga een beetje door de knieën als je een pass verwacht

## F. Verdedigen (alleen en samen)

### Pak af die bal

Doel: Het verbeteren van het afpakken van de bal



Bedoeling:

5 spelers zonder bal proberen een bal af te pakken van één van de spelers met bal. Ze mogen zelf kiezen van wie ze de bal willen af pakken.

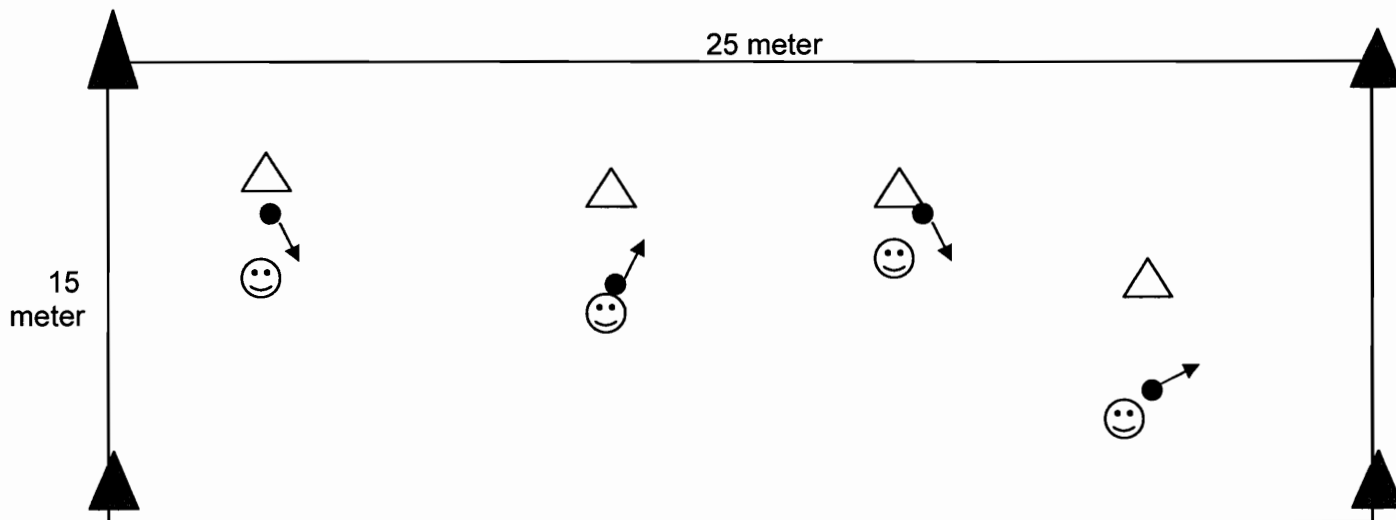
Te moeilijk voor de afpakkers? Veld verkleinen  
Te makkelijk? Veld vergroten

Aanwijzingen:

- Kijk goed welke speler zijn bal te ver vooruit dribbelt; pak dan zijn bal af.
- Ga door, ook als het niet snel lukt

## Eén tegen één verdedigend

Doel: Het verbeteren van het verdedigen in het duel één tegen één



Bedoeling:

De spelers met bal proberen over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. Het gaat in deze vorm echter om het verdedigen, het afpakken van de bal.

Speel niet te lang, maar wissel voortdurend, met eventueel een minuutje rust tussendoor.

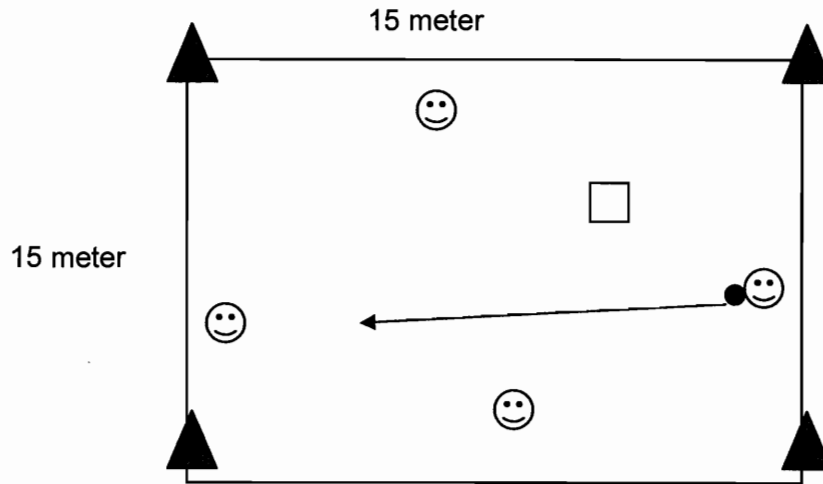
Aanwijzingen:

- Ga niet te snel op de tegenstander af
- Laat je niet verrassen
- Blijf met beide voeten naast elkaar als je tegenover de bal komt, dan kun je nog beide kanten op
- Breng je tegenstander in de war: doe net alsof je de bal afpakt (schijnactie), dan heb je vaak kans dat je de bal af kunt pakken.
- Pak de bal af als je ziet dat je tegenstander de bal te ver vooruit schiet



## Positiespel 4 tegen 1 verdedigend

*Doel: Het verbeteren van het afpakken van de bal in een positiespel*



**Bedoeling:**

De verdediger probeert de bal af te pakken van de vier tegenstanders die de bal proberen te houden. Afpakken is een punt voor de verdediger. 4× samenspelen is een punt voor de aanvallers.

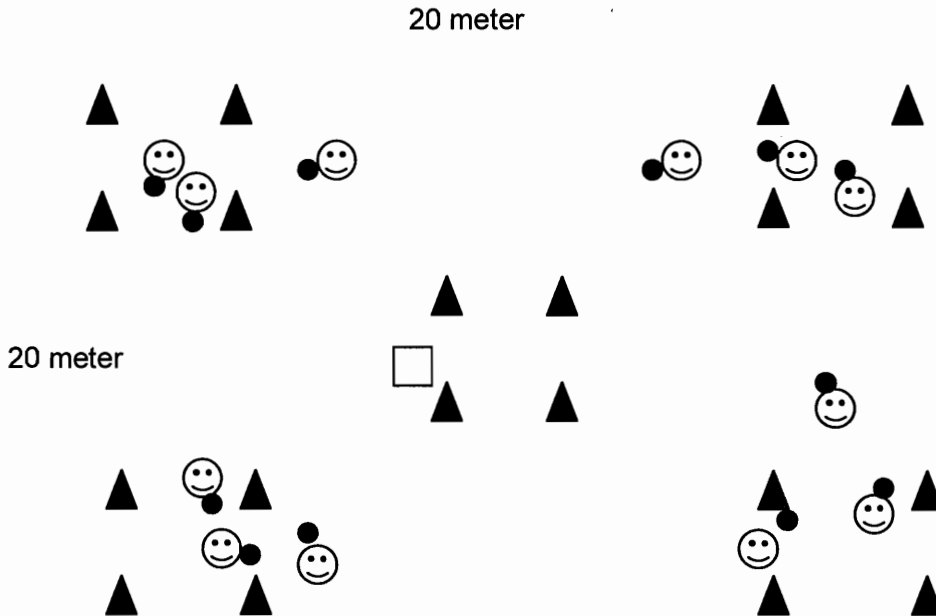
**Variaties:** Als het te moeilijk is voor de verdediger: - veld kleiner  
- 3 aanvallers i.p.v. 4  
Als het te gemakkelijk is: - veld groter  
- meer aanvallers

**Aanwijzingen:**

- Probeer de bal af te pakken als er een verkeerde bal wordt gegeven.
- Probeer de bal te pakken op het moment dat een speler de bal wil aannemen
- Pak de bal als er te zacht wordt gespeeld
- Wacht een goede kans af om de bal te pakken

## Bal veroveren

Doel: Het verbeteren van het veroveren van de bal



Bedoeling:

Op teken van de trainer moeten de spelers met bal naar een ander vak (niet het middelste). Onderweg moet de verdediger proberen een bal af te pakken. Als dat lukt brengt hij deze bal naar het middelste vak, daar blijft de bal liggen. De speler die de bal kwijt is geraakt gaat meehelpen met het afpakken van ballen. Zo komen er steeds meer verdedigers en minder aanvallers.

Variatie: Speel dit spel met bijvoorbeeld 3 balafpakkers en de rest aanvallers. De aanvallers (spelers met bal) moeten proberen in 2 minuten door zoveel mogelijk vakken te dribbelen. Dat levert steeds een punt op. Als een verdediger een bal afpakt is de aanvaller zijn punten kwijt.  
Wedstrijdelement: Als het een aanvaller lukt om in die 2 minuten 15 punten te halen, dan hebben de aanvallers gewonnen; lukt dat niet, dan hebben de verdedigers gewonnen.

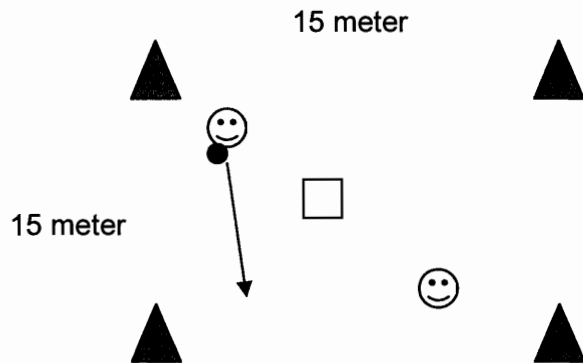
Aanwijzingen:

- Kijk goed welke speler zijn bal te ver vooruit dribbelt; pak dan zijn bal af.
- Let goed op wie al veel punten heeft
- Probeer eens met z'n tweeën een bal af te pakken, werk samen

## G. Samenspelen/positiespelen

### Lummelen

*Doel: Het verbeteren van het samenspelen in het twee tegen één*



**Bedoeling:**

In vakken van 15 bij 15 meter wordt “gelummeld”. De twee proberen de bal te houden en de lummel probeert de bal af te pakken. Als dat lukt is degene die de fout maakt van het tweetal de volgende lummel. Ook als de bal uit gaat wordt er gewisseld. De tweede speler zonder bal leert zo heel goed uit de gedekte ruimte te lopen. Lummelen is de manier om aan kleine kinderen duidelijk te maken wat “vrij” staan is.

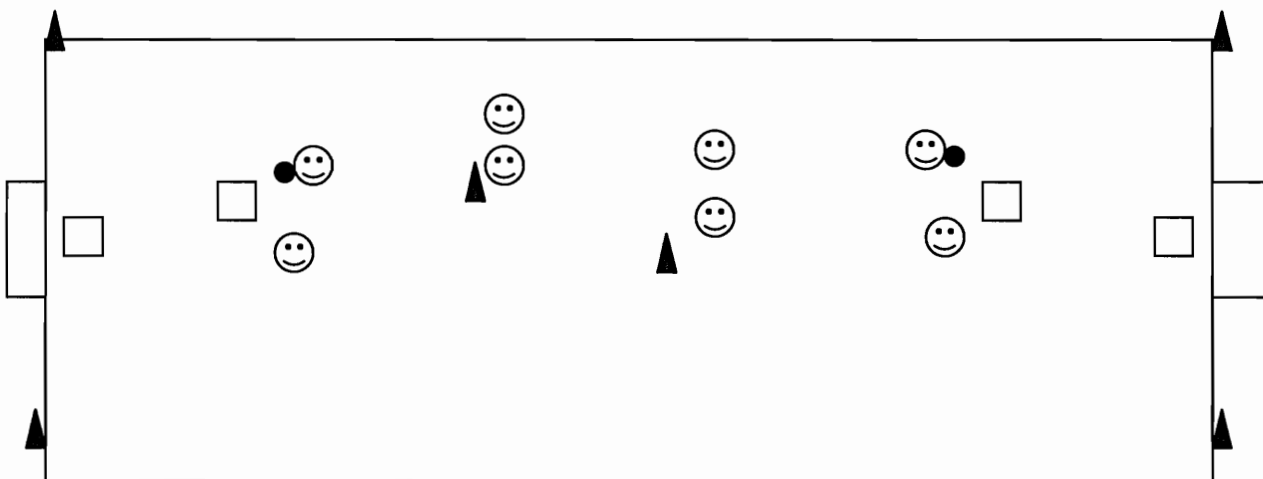
**Variatie:** Soms is het niet eens nodig vakken te maken. De spelers moeten dan bijvoorbeeld op een kwart van het veld blijven. De trainer geeft dan de ruimte aan waarbinnen iedereen moet blijven.

**Aanwijzingen:**

- Als je de bal speelt, loop dan direct weer vrij, zodat je de bal ook kunt ontvangen.
- Speel de bal in de voeten van de ander
- Wijs in de richting waar je de bal wilt hebben

## Twee tegen één op een groot doel met een keeper

Doel: Het leren kiezen tussen samenspelen of alleen spelen



Bedoeling:

Een tweetal start bij de pilon en probeert een doelpunt te maken. Het doel wordt verdedigd door een keeper en één verdediger. De speler met bal zal zo steeds moeten kiezen of hij over kan spelen of dat het verstandiger is alleen te gaan. Dit laatste is vaak het geval als de verdediger er op rekent dat de bal wel overgespeeld zal worden.

Let op: Werk in 2 groepen als er veel spelers zijn.

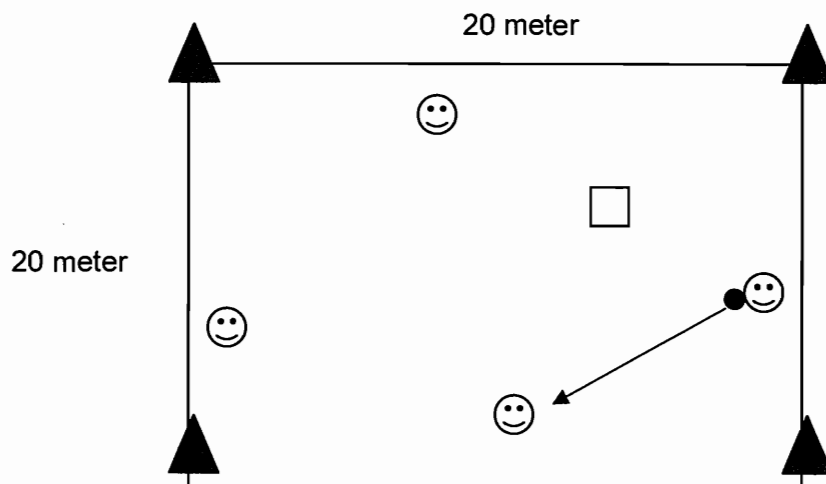
Variatie: In plaats van 2 tegen 1, 3 tegen 1

Aanwijzingen:

- Dribbel snel naar het doel, dan moet de verdediger snel kiezen
- Speel de bal af, als de verdediger dicht bij je staat
- Ga alleen door als je ziet dat hij naar je medespeler loopt

## 4 tegen 1

*Doel: Het verbeteren van het samenspel in het positiespel 4 tegen 1*



**Bedoeling:**

Het 4-tal probeert de bal in bezit te houden. Als ze 5 keer overspelen hebben ze een punt. Als de verdediger de bal onderschept heeft deze een punt. Geef aan dat de 4 het best langs een lijn kunnen staan en niet in een hoek. Zo hebben ze meer ruimte om te spelen.

**Variatie:**

Te moeilijk voor de verdediger:	- veld kleiner - 3 tegen 1, één aanvaller minder
Te makkelijk voor de verdediger:	- veld groter - 4 keer samenspelen is een punt

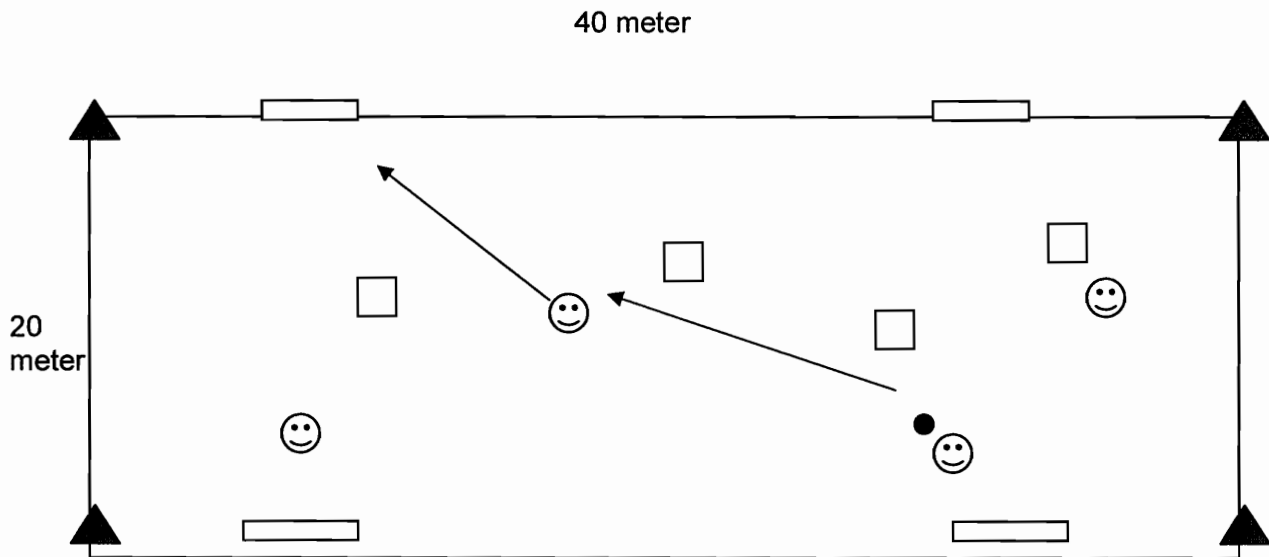
**Noot:** Als blijkt dat de F'jes hier nog veel moeite mee hebben, begin dan door zelf even als verdediger te spelen. Het is dan mogelijk aangepaste weerstand te geven, zodat ze in de gelegenheid zijn samen te spelen.

**Aanwijzingen:**

- Houd de bal bij je als de verdediger niet vlak bij je is.
- Loop goed vrij
- Roep, als je de bal kunt krijgen
- Geef goede ballen, niet te hard, niet te zacht

## Vier tegen vier met vier kleine doeltjes

Doel: Verbeteren van het samenspelen in een partijspel



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 op een kort maar breed veld met op elke achterlijn twee kleine doeltjes van ieder 2 meter breed. Door meerdere scoringsmogelijkheden en veel ruimte in de breedte van het veld, worden de spelers gestimuleerd samen te spelen. Als er bij het éne doel geen ruimte is moeten ze wel naar het andere doel.

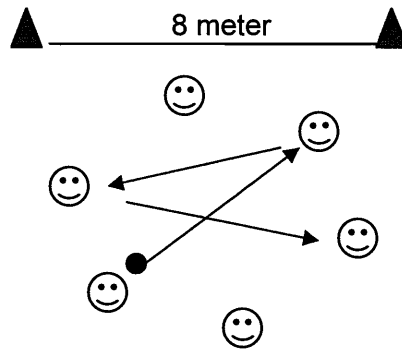
Variatie: Op beide achterlijnen 3 doeltjes

Aanwijzingen:

- Kijk goed welk doeltje vrij is
- Kijk goed wie er vrij staat
- Ga naar de andere kant als het te druk is
- Geef goede ballen

## Rondootje

*Doel: Het verbeteren van de samenwerking tussen de spelers in de kring*



**Bedoeling:** De spelers staan in een kring. Ze proberen de bal naar elkaar te spelen, zonder dat deze de kring uit gaat. Bij voldoende spelers 2 kringen maken.

Verskillende opdrachten zijn mogelijk:

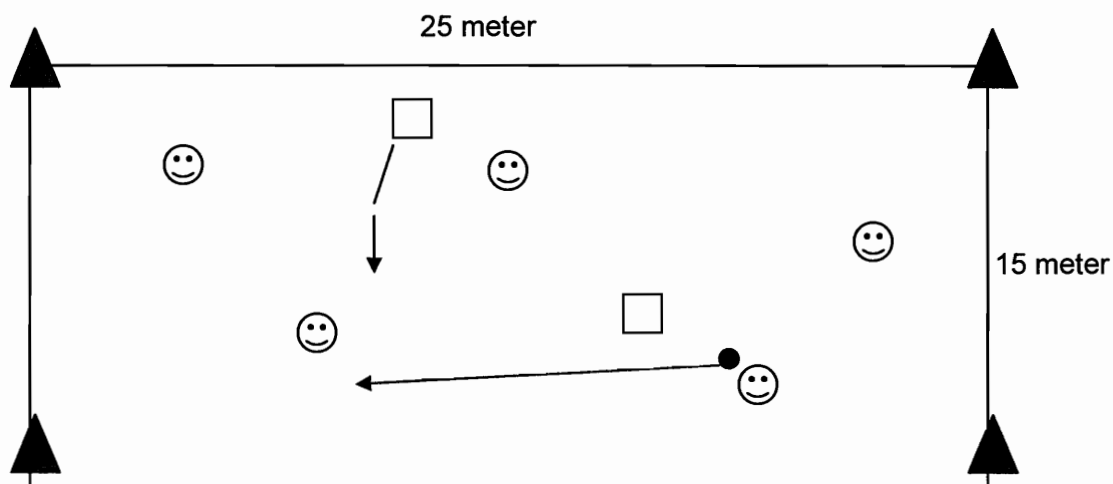
- Hoe vaak gaat de bal van de één naar de ander voordat de bal uit de kring gaat?
- Hoe vaak lukt dit zonder dat de bal stil komt te liggen?
- Probeer het ook eens, waarbij de bal maar één keer geraakt mag worden door iedere speler

**Aanwijzingen:**

- Raak de bal met de binnenkant van de voet
- Speel niet te hard of te zacht
- Blijf heel goed opletten

## 5 tegen 2

Doel: Het verbeteren van het samenspel in het positie spel 5 tegen 2



### Bedoeling:

De 5 spelers proberen de bal in bezit te houden. Kunnen ze de bal 5 keer samenspel, dan is dat een punt. Als de verdedigers de bal afpakken kunnen ze scoren door over een korte zijde van het veld te dribbelen.

Noot: Dit positie spel zal pas lopen als de spelers al een jaar voetbalervaring achter de rug hebben. Het spel 4 tegen 1 zal eerst beheerst moeten worden, voordat hiermee gestart kan worden.

Variatie: Te moeilijk voor de 5: - In plaats van 5 tegen 2, 6 tegen 2  
- 4 keer samenspel is al een punt  
- Ruimte vergroten

### Aanwijzingen:

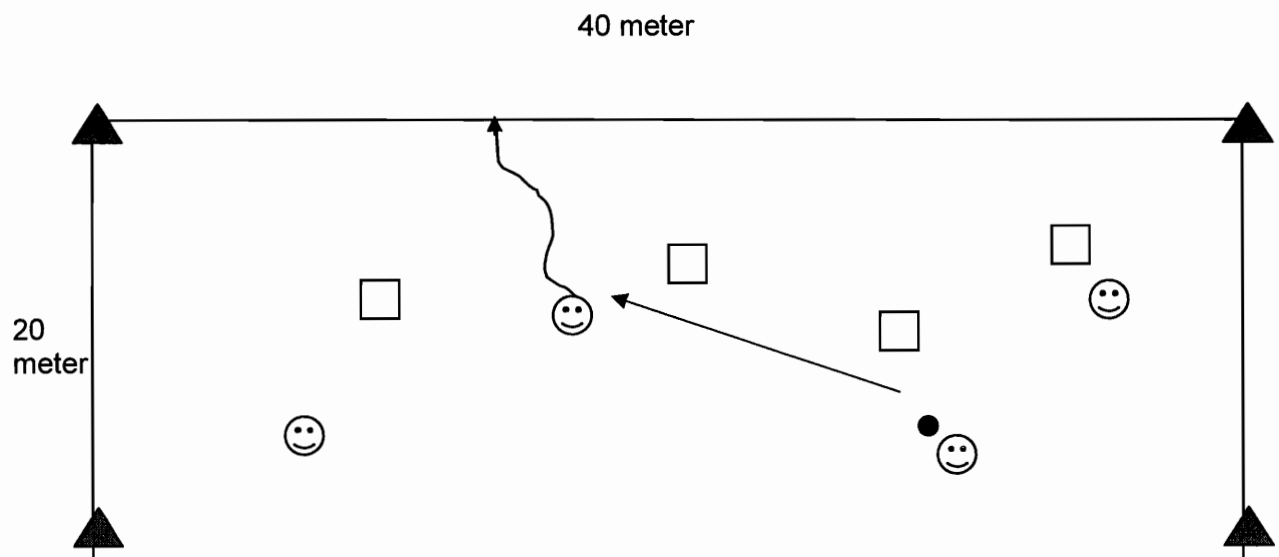
- Geef elkaar goede ballen
- Speel niet te hard of te zacht
- Speel met de binnenkant van de voet
- Help elkaar, roep als je de bal kunt krijgen



## H. Partijspelen

### 4 tegen 4 lijnvoetbal op een kort en breed veld

*Doel: Het spelen van een partijspel, waarbij het accent ligt op het dribbelen en het duel 1 tegen 1*



Bedoeling:

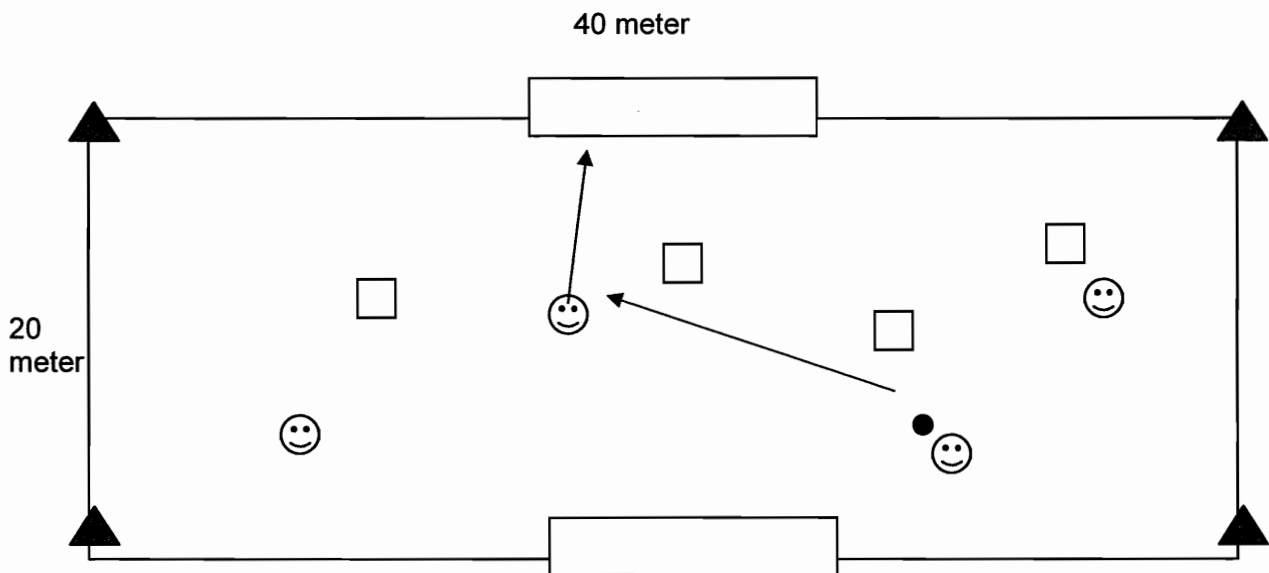
Partijspel 4 tegen 4. Door het korte maar brede veld kan er snel gescoord worden. Er kan alleen gescoord worden door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. Zo krijgen we veel dribbels en duels 1 tegen 1.

Aanwijzingen:

- Als er ruimte is, dribbel snel over de achterlijn.
- Houd de bal goed bij, blijf tussen de tegenstander en de bal
- Speel de bal over als een ander meer kans heeft

## Partij op een kort en breed veld met grote doelen

*Doel: Het spelen van een partijspel waarbij er volop gescoord kan worden*



**Bedoeling:**

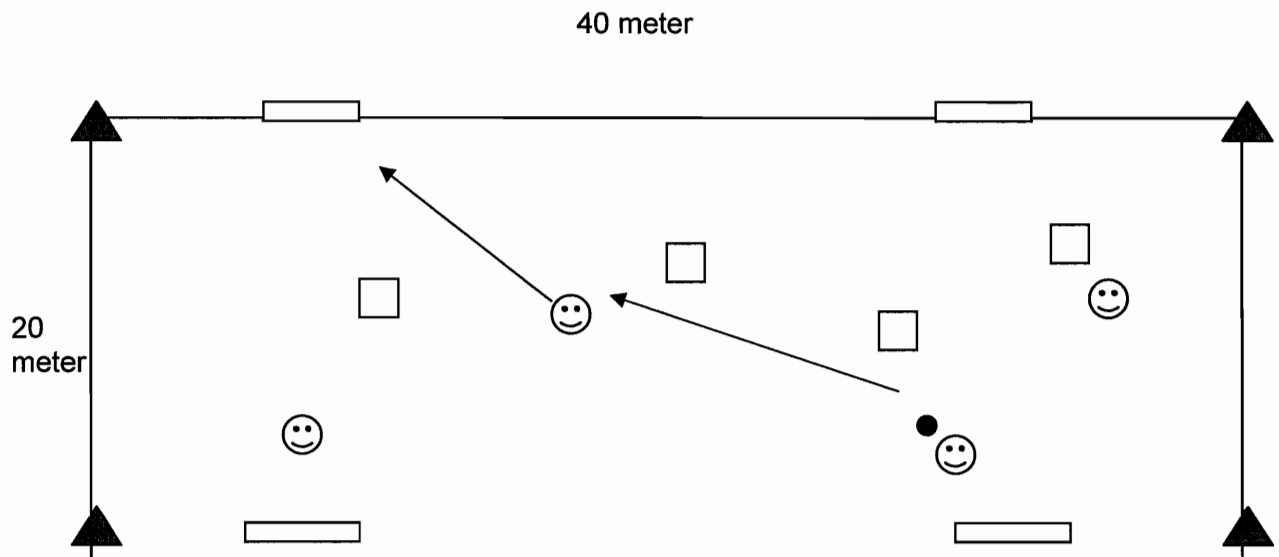
Partijspel 4 tegen 4 of 5 tegen 5. Door de grote doelen zonder keeper kan er vaak en snel gescoord worden. de spelers krijgen zo veel kansen om te schieten uit elke situatie.

**Aanwijzingen:**

- Zodra je kan schieten, schiet dan ook
- Zorg dat je tegenstander geen doelpunt kan maken
- Als de ander vrij staat speel dan over

## Vier tegen vier met vier kleine doeltjes

Doel: Verbeteren van het samenspelen in een partijspel



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 of 5 tegen 5 op een kort maar breed veld met op elke achterlijn twee kleine doeltjes van ieder 2 meter breed. Door meerdere scoringsmogelijkheden en veel ruimte in de breedte van het veld, worden de spelers gestimuleerd samen te spelen. Als er bij het éne doel geen ruimte is moeten ze wel naar het andere doel.

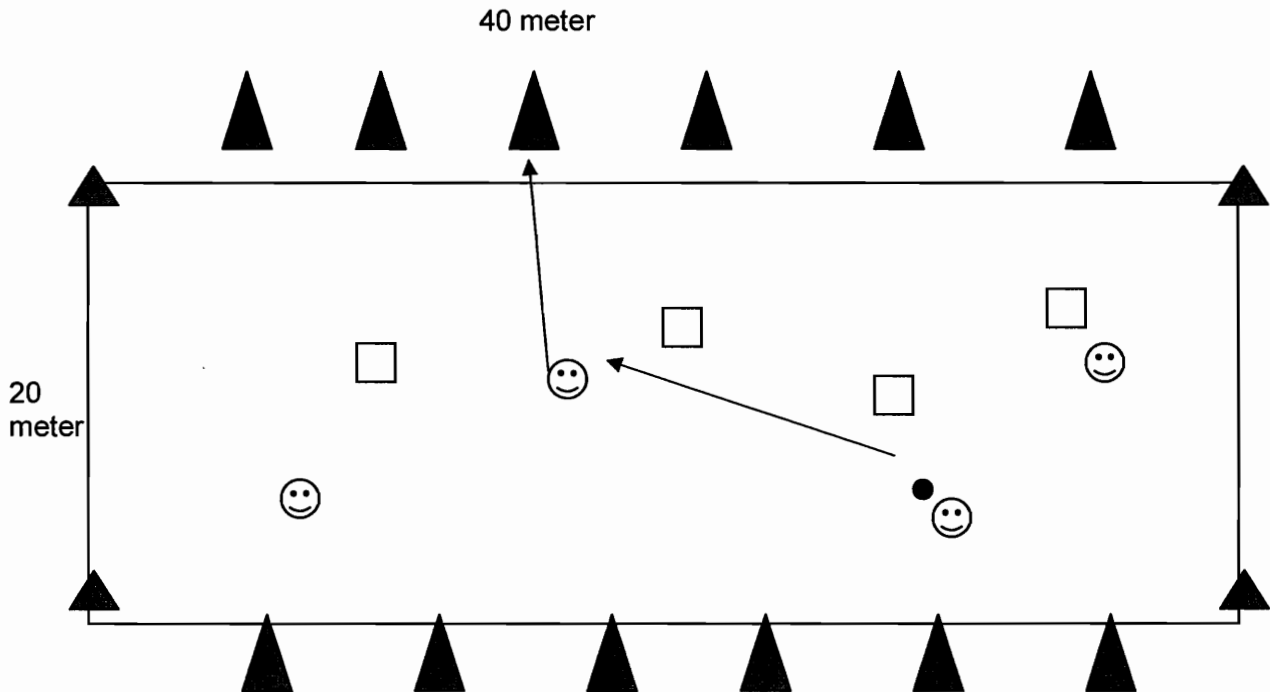
Variatie: Op beide achterlijnen 3 doeltjes

Aanwijzingen:

- Kijk goed welk doeltje vrij is
- Kijk goed wie er vrij staat
- Ga naar de andere kant als het te druk is
- Geef goede ballen

## Pilonnenvoetbal

Doel: Het verbeteren van het mikken in een partijspel



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 of 5 tegen 5, waarbij er gescoord kan worden door een pilon van de tegenstander om te schieten. Elke pilon die geraakt wordt is een punt. De punten worden bijgehouden en de geraakte of omgevallen pilon wordt weer rechtop gezet. Door het karakter van het scoren wordt het mikken van de bal geoefend.

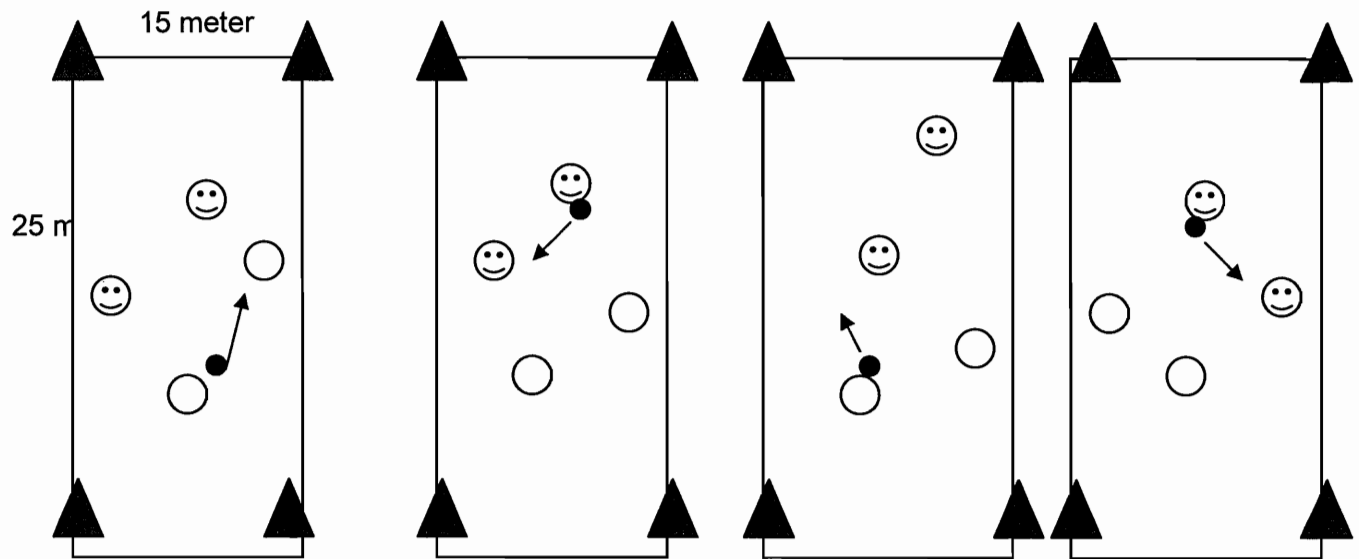
Variatie: Te moeilijk: Meer pilonnen, eventueel dichterbij de achterlijn

Aanwijzingen:

- Probeer dichtbij de achterlijn te komen voordat je schiet
- Mik met de binnenkant van de voet

## Twee tegen twee

*Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 in een klein partijspel*



**Bedoeling:**

Op kleine veldjes wordt 2 tegen 2 gespeeld. Er kan gescoord worden door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. Door het smalle veld en de beperkte afspeelmogelijkheden zal het duel 1 tegen 1 vaak voorkomen.

Na 3 minuten wisselen van tegenstander. Neem tussendoor ook steeds even rust voor de kinderen. Deze vorm is erg intensief.

**Variatie:** In plaats van te scoren door een dribbel zetten we op elke achterlijn een klein doeltje van 2 meter.

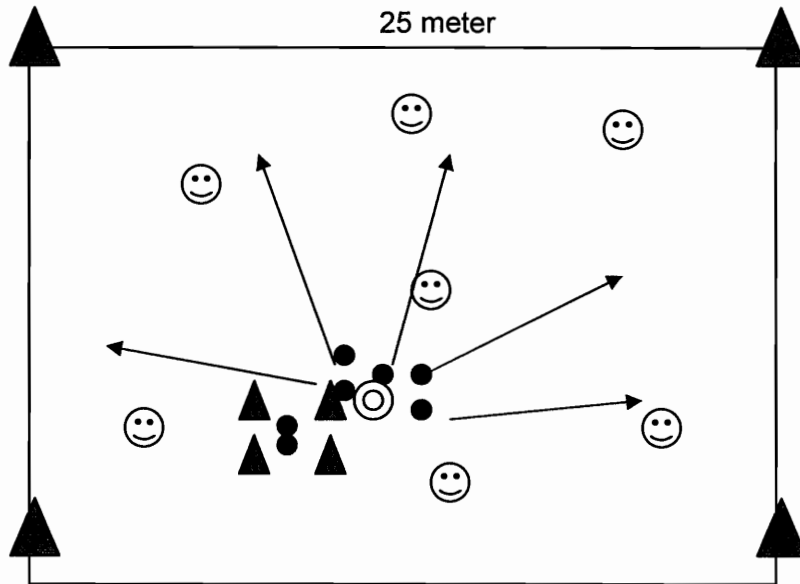
**Aanwijzingen:**

- Houd de bal goed bij
- Loop direct na het spelen van de bal weer vrij
- Als je de bal kwijt bent, direct weer verdedigen.
- Help elkaar

# I. Doelverdedigen

## Wie vangt de meeste ballen?

*Doel: Het aanleren van het vangen van hoge ballen*



**Bedoeling:**

De trainer werpt hoge ballen in het veld. De spelers moeten proberen de ballen te vangen en steeds terug te brengen in het kleine vak bij de trainer. Wie vangt de meeste ballen?

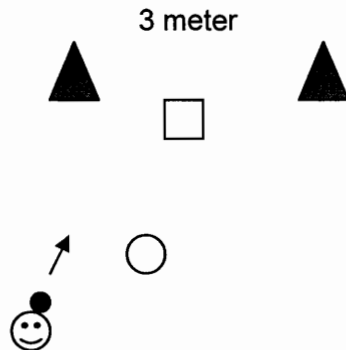
**Variatie:** Behalve hoge ballen geeft de trainer ook lage ballen over de grond, die tegengehouden moeten worden voordat ze het veld uitrollen.

**Aanwijzingen:**

- Kijk goed naar de bal
- Vang de bal met twee handen
- Blijf goed opletten

## Wie scoort is keep

Doel: *Het spelenderwijs leren verdedigen van een doel*



Bedoeling:

In het veld staan verschillende doeltjes van 3 meter breed. Bij elk doeltje 3 spelers. Twee spelers spelen 1 tegen 1 en de derde speler verdedigt het doel. Als de keeper de bal heeft werpt hij deze neutraal hoog in het veld. Degene die scoort wordt de nieuwe keeper. Wie is het vaakst keeper?

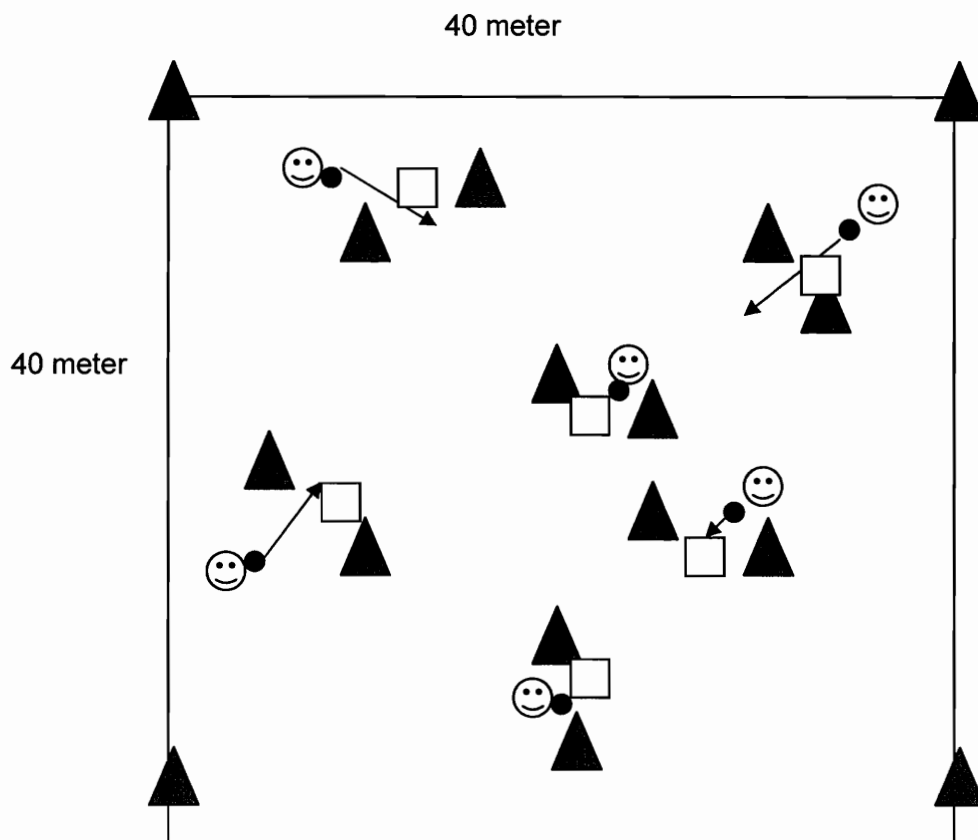
Variatie:     - Er kan gescoord worden aan beide kanten van het doel  
                  - Groter doel

Aanwijzingen:

- Probeer de bal te pakken op het moment dat de balbezitter passeert of wil passeren.
- Ga laag door je knieën staan, zo kun je nog beide kanten op
- Houd het midden van je doel goed in de gaten

## Scoren en houden

Doel: Het spelenderwijs aanleren van het verdedigen van het doel



Bedoeling:

Een aantal doeltjes met keeper in het veld. De spelers met bal proberen doelpunten te maken. Dit kan door de keeper te passeren of te schieten. Een doeltje wat al aangevallen wordt kan niet tegelijk door een ander aangevallen worden. Wie maakt de meeste doelpunten? Na verloop van tijd wisselen van functie.

Variatie:

- Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?
- Welke keeper houdt de meeste ballen tegen?
- Maak de doeltjes groter
- Alleen scoren door de keeper te passeren

Aanwijzingen:

- Ga laag door je knieën staan, zo kun je nog beide kanten op
- Houd het midden van je doel goed in de gaten
- Durf de bal af te pakken



# Colofon

## Titel

'Jaarplanning oefenstof F-pupillen'

*Voorbeeld voetbaltrainingen.*

(ISBN-10 90-71695-54-9)

(ISBN-13 978-90-71695-54-4)

Nummer 36 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'.

## Uitgave

NKS (Nederlandse Katholieke Sportfederatie)

Postbus 90124

5200 MA 's Hertogenbosch

tel.073-6131376

fax.073-6145705

vraagbaak@nks.nl

www.nks.nl

## Auteur

Ko Timmer

© NKS, september 2002

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de NKS. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt de NKS geen aansprakelijkheid. Voor suggesties of eventuele verbeteringen ter zake de opgenomen informatie, houdt zij zich gaarne aanbevolen.*

*In de loop der jaren kan beschreven informatie uiteraard aan actualiteit verliezen. De NKS*



Vughterweg 1 • Postbus 90124 • 5200 MA 's-Hertogenbosch  
T: (073) 613 13 76 • F: (073) 614 57 05 • I: [www.nks.nl](http://www.nks.nl) • E: [vraagbaak@nks.nl](mailto:vraagbaak@nks.nl)