

# Jaarplanning oefenstof E-pupillen

**Voorbeeld  
voetbaltrainingen**

NKS-reeks

**SPORTPRAKTIJK 37**

---

<b>Voorwoord</b>	<b>2</b>
<b>1. Waaron een jaarplanning?</b>	<b>3</b>
<b>2. Wie is de E-pupil?</b>	<b>5</b>
<b>3. Waaron moeten we op letten als we training geven aan E-pupillen?</b>	<b>7</b>
<b>4. Welke thema's en waaron een thematische indeling?</b>	<b>9</b>
<b>5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?</b>	<b>12</b>
<b>6. Jaarplanning</b>	<b>13</b>
a. Vormen voor de warming-up	14
b. Dribbelen en drijven/ pingelen	16
c. Passen en trappen/ mikken	22
d. Verwerken/aannemen van de bal	29
e. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken van de bal	34
f. Het koppen van de bal	38
g. Verdedigen (alleen en samen)	41
h. Het opbouwen van achteruit	46
i. Samenspelen/positiespelen	50
j. Doelpunten maken	54
<b>Colofon</b>	<b>57</b>

## Voorwoord

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof E-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 wordt in ieder deel 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!

Ko Timmer ( † ) had veel ervaring als voetbaldocent en voetbaltrainer met een grote passie voor jeugdvoetbal. Hij was docent voor de NKS en de KNVB voor trainersopleidingen en was zelf vele jaren actief als trainer. In het dagelijks leven was hij leraar lichamelijke opvoeding.

drs. G.A.M. Biesterbos  
Bestuurssecretaris NKS

## 1. Waaron een jaarplanning?

### *Vrijwilligers*

Het trainen van E-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 E-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 zijn er voor de pupillen cursussen ontwikkeld, waarin de trainers geleerd wordt om te gaan met deze specifieke leeftijd en waarbij tevens oefenstof wordt aangereikt waarmee zij aan de slag kunnen. 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 E-pupillentrainer zich zou willen scholen; dan zouden de cursusgevende instellingen, zoals de KNVB en de NKS nooit in staat zijn in een dergelijke behoefte te voorzien. De scholingscapaciteit is daarvoor te gering.

### *Een brug slaan*

Het is een gegeven dat vele E-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 E-pupil en waar we op moeten letten als we training geven aan deze jonge spelertjes.

## 2. Wie is de E-pupil?

### *Lichamelijke en geestelijke ontwikkeling*

Er is een aanmerkelijk verschil tussen de F-pupillen en de E-pupillen. Terwijl F-pupillen nog maar weinig besef hebben van het voetbalspel, hebben de E-pupillen er al 2 à 3 jaar voetbalervaring opzitten. Sommige van hen, die al op 5-jarige leeftijd zijn begonnen met voetballen hebben al 4 jaar ervaring. Het gebeurt ook dat kinderen van 9 en 10 jaar voor het eerst naar de club gaan. Zij worden dan op grond van hun leeftijd ingedeeld bij de E-pupillen, maar zijn qua voetbalontwikkeling nog niet zover als de spelers die vanaf het begin meededen. We worden dan ook vaak geconfronteerd met een groep van spelers, die wel dezelfde leeftijd hebben maar niet eenzelfde voetbalachtergrond. Dat maakt het best moeilijk om zodanig training te geven, dat elke speler zo goed mogelijk aan zijn trekken komt.

E-pupillen, kinderen van gemiddeld 9 en 10 jaar oud, zitten al een tijdje op school en weten al aardig van wanten. Een aantal gaan al zelfstandig op hun fiets naar het veld, terwijl anderen nog worden gebracht. Een begin van zelfstandigheid is bij een aantal zeker zichtbaar. Aan de éne kant zien we als begeleider en trainer dat ze al veel zelf doen, aan de andere kant blijkt nog heel vaak hun afhankelijkheid. Veters strikken, kleding zoeken, spullen vergeten; dat zijn zaken waar de trainer regelmatig mee te maken krijgt. Concentratie kunnen ze al heel aardig opbrengen, maar na enkele minuten kan die weer snel verdwenen zijn. Dit blijkt vooral bij het uitleggen van een spel en de uitvoering ervan. Als het te ingewikkeld is, dan haakt de meerderheid snel af. Eenvoud is dan ook het motto. De kinderen hebben nog een grote bewegingsdrang, waar we als trainer gebruik van moeten maken. Ook dat is een reden om ingewikkelde trainingvormen te vermijden.

### *Gevolgen voor trainer en leider*

Een stukje verantwoordelijkheid is iets waar we deze kinderen al wat meer op kunnen aanspreken. Samen de materialen ophalen, er zorg voor dragen en opruimen kunnen ze al heel goed, al zul je er als trainer altijd bij moeten blijven. Speelsheid en onoplettendheid staan vaak de samenwerking in de weg. En dan moet er even gecorrigeerd worden. Het komt gemakkelijk voor dat 3 kinderen het doel willen verplaatsen terwijl de noodzakelijke vierde speler een bal ziet en er achter aan rent, zonder zich te realiseren dat zijn hulp nodig is. Ze kunnen het wel, maar controle door de trainer is een vereiste.

Het samenspelen op het veld zal in de wedstrijd steeds beter gaan, hoewel ze elkaar nog geregeld in de weg kunnen lopen. De communicatie tussen de spelers is op deze leeftijd een zwak punt. De wil om het samen te doen is er wel, maar de noodzakelijke communicatie ontbreekt en daardoor gaat nog veel mis. De verleiding om het dan maar weer alleen te doen is bij de betere spelers groot. Hier ligt een taak voor de trainer. Het samenspelen kost nog veel denkwerk, hierdoor raken ze de bal vaak kwijt. Maar, ze hebben hem ook zo weer terug.

Lichamelijk kunnen deze kinderen al iets meer aan. Er is wat meer snelheid, ze houden het wat langer vol en sommigen ontwikkelen een goed schot. Dit is deels te danken aan de verbeterde techniek. Het trainen op "conditie" heeft echter weinig zin. Dit komt pas op veel latere leeftijd aan de orde. Een warming-up, zoals we bij de junioren zien, heeft ook geen zin in fysiek opzicht. Laat ze in de warming-up maar fijn spelen met de bal, maar probeer dat spelen wel wat te structureren. Bijvoorbeeld door een rondootje of een positiespel te laten uitvoeren.

### *Voetballen*

Als we training geven aan E-pupillen, moeten we realiseren dat “echte” voetbaltaal voor de meeste “abracadabra” is. Laat vooral zien wat je als trainer wilt door een voorbeeld te geven. Dit voorbeeld kun je vervolgens benoemen. Je kunt bijvoorbeeld best zeggen dat een speler breed moet spelen, als je dat dan ook maar tegelijkertijd laat zien. De spelers van deze leeftijd leren het best door te doen en te kijken, veel minder door te luisteren.

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

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

Vraag ook steeds aan een paar spelers om het materiaal te dragen en alvast klaar te zetten.

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

Een training begint altijd met een eenvoudig spel, zoals bijvoorbeeld 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 één of twee voetbalvormen 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 wat in de pupillenleeftijd moet groeien.

Dan nu puntsgewijs de belangrijkste zaken bij het geven van training aan E-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 als er niet vlot doorgewerkt kan worden. Met 8 spelers kan het misschien nog net, maar met meer spelers altijd in 2 dezelfde situaties werken.



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".  
E-pupillen hebben wel de leeftijd dat zij deze termen gaan begrijpen. Dit bereik je het beste door te laten zien wat bijvoorbeeld storen of breed spelen is.
5. Benadruk bij E-pupillen nog steeds het spel en niet de wedstrijd. Ze kennen het wedstrijdelement goed maar het gaat nog steeds om de beleving en niet om de uitslag. Bewaar het speelse element, 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 willen meten en vergelijken. Als E-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 de pupillen 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 E-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 oefentema'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. De trainer kan hiervoor ook te raden gaan bij de vorige trainer van de groep.

Eerstejaars E-pupillen hebben bijvoorbeeld vaak nog weinig notie van de wijze waarop er samengespeeld moet worden. De kinderen zijn erg met zichzelf en de bal bezig en kunnen nog slecht communiceren in het veld. Kortom, het lukt tijdens de wedstrijd in het 7 tegen 7 niet echt. De trainer kiest vervolgens voor de thema's waarbij er wel samenspel nodig is maar waarbij dat in de gekozen vorm wel gemakkelijker is. Denk hierbij aan 3 tegen één of 4 tegen één.

De trainer kan ook 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 E-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 E-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. Verwerken/ aannemen 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.

### 5. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken van de bal

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.

### 6. Het koppen van de bal

Dit thema geeft een introductie op het koppen van de bal. Er wordt ingegaan op het specifieke element van het durven koppen van de bal in vormen waarbij veiligheid voorop staat. Daarnaast wordt het koppen gepresenteerd binnen zinvolle oefenvormen.

### 7. Verdedigen (alleen en samen)

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

### 8. Het opbouwen van achteruit

E-pupillen voetballen al wat meer vanuit een bepaalde formatie. Hierdoor wordt samenwerking tussen de spelers belangrijker. Het opbouwen begint als de keeper de bal heeft.

### 9. Samenspelen/ positiespelen

Dit thema behandelt het samenspelen. Er worden een aantal vormen gepresenteerd hoe het samenspelen aangeleerd en verbeterd 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.

## 10. Doelpunten maken

Altijd een heerlijk thema voor elke training. Er worden een aantal voetbalvormen gegeven, waarbij veel mogelijkheden zijn om te kunnen scoren.

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 E-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 veel vormen van 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 positiespelen.

Uiteraard zullen er bij de E-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 positiespelen.

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

1. Kies een thema naar keuze die past bij jouw groep E-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
- k. Dribbelen en drijven/ pingelen
- l. Passen en trappen/ mikken
- m. Verwerken/aannemen van de bal
- n. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken van de bal
- o. Het koppen van de bal
- p. Verdedigen (alleen en samen)
- q. Het opbouwen van achteruit
- r. Samenspelen/positiespelen
- s. Doelpunten maken

## A. Vormen voor de warming-up

Geschikte vormen voor een warming-up bij E-pupillen zijn bijvoorbeeld vormen, die voor de spelers bekend zijn. Eenvoudige positiespelen, die op voorgaande trainingen geoefend zijn, kunnen heel goed gebruikt worden als warming-up. Warmlopen hoeven deze spelers niet. Hun lichaam is op deze leeftijd van dien aard dat spieren, longen en gewrichten een speciale voorbereiding behoeven.

Onderstaande vormen zijn daarnaast heel goed bruikbaar in de warming-up. De warming-up is bijvoorbeeld uitermate geschikt om diverse technische vaardigheden op een speelse manier te oefenen. Denk hierbij aan passen en trappen en het dribbelen en drijven van de bal.

1. Alle spelers hebben een bal en dribbelen met de bal door een afgebakend vierkant. Op teken van de trainer nemen ze de bal mee naar de andere kant, naar links of naar rechts. Laat ze zelf allerlei manieren uitproberen. Geen botsingen maken en de bal moet blijven rollen. Maak het makkelijker door het veld te vergroten en moeilijker door te verkleinen.
2. Als 1, maar in het vierkant zijn enkele spelers zonder bal, die de bal van een ander proberen af te pakken. Zo leren ze spelenderwijs hun bal beter te beschermen. Moeilijker maken door meer balafpakkers aan te wijzen.
3. Als 2, maar nu zijn alle spelers met bal buiten het vierkant en de balafpakkers erin. De spelers met bal proberen de overkant te halen, zonder hun bal kwijt te raken. Lukt dat, dan hebben ze een doelpunt, lukt dat niet dan worden ze balafpakker en zijn ze al hun punten kwijt.
4. Lummelen. Twee spelers hebben de bal en een derde speler probeert de bal af te pakken. Lukt dit dan wisselen van functie. Dit spel kan gerust in de vrije ruimte worden gespeeld. Spelen de twee ver uit elkaar en heeft de lummel geen kans om de bal af te pakken dan kun je het spel binnen een afgebakende ruimte spelen. Bijvoorbeeld een ruimte van 10 bij 10 meter.
5. Alle spelers hebben een bal en dribbelen door een afgebakend vierkant. Op teken van de trainer werpen ze de bal op en brengen de bal onder controle. Dit kan met de voet, bovenbeen, borst of hoofd. Stimuleer verschillende manieren van verwerken van de bal. Variatie: na het verwerken moeten de spelers snel naar een hoek van het vierkant dribbelen. Wie is het eerst of het laatst?
6. In een vierkant zijn een 6-tal doeltjes van één meter breed. Elke speler heeft een bal en dribbelt door het vierkant. Hij probeert daarbij de bal steeds door een doeltje te dribbelen of te schieten/passen. Laat ze steeds een doeltje opzoeken dat vrij is en eindig met een wedstrijdvorm. Wie maakt de meeste doelpunten in een minuut?
7. Hetzelfde als bij 6, maar nu hebben tweetallen een bal. Eén speler mikt de bal door een doeltje en de ander verwerkt de bal en mikt dan weer op een ander doeltje. De speler zonder bal geeft aan door een loopactie door welk doeltje gemikt moet worden. Welk tweetal maakt de meeste doelpunten in een minuut?
8. Bevrijdingstikkertje met bal: In een vierkant liggen een aantal ballen. Er is een tikker die de andere spelers probeert te tikken. Als deze getikt zijn, dan moeten de getikte spelers in

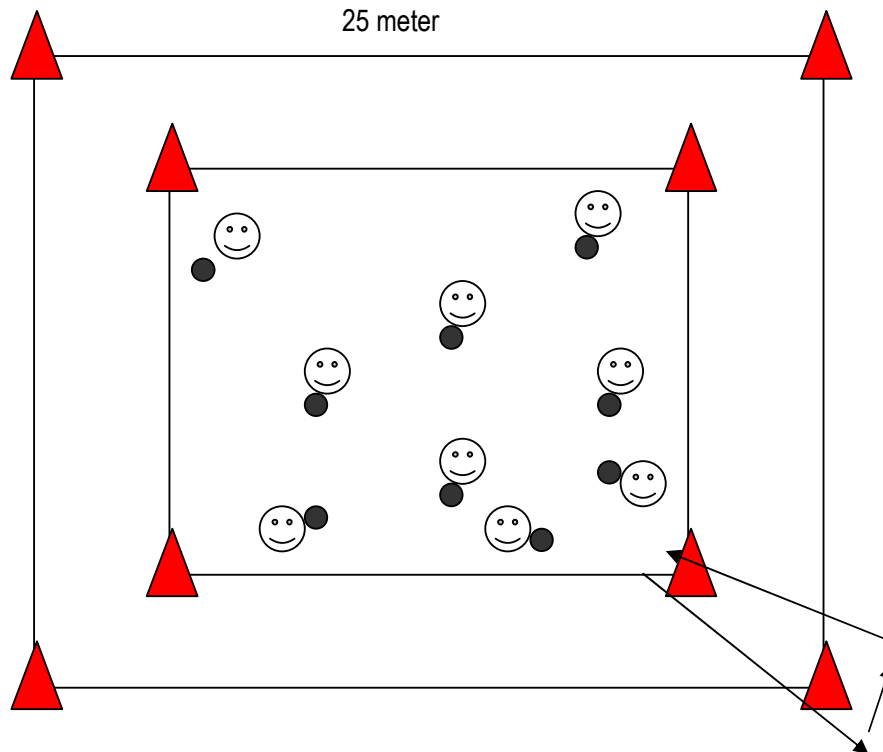
spreidstand gaan staan. Zij kunnen vervolgens bevrijd worden door andere spelers, die een bal door de benen mikken. De tikker mag geen bal aanraken. Welke tikker heeft na één of twee minuten de meeste spelers in spreidstand? Kan ook met meerdere tikkers.



## B. Dribbelen en drijven/ pingelen

### Dribbelopdrachten

Doel: *Het verbeteren van de dribbelvaardigheid*



Bedoeling:

De trainer kan in deze organisatie verschillende opdrachten geven:

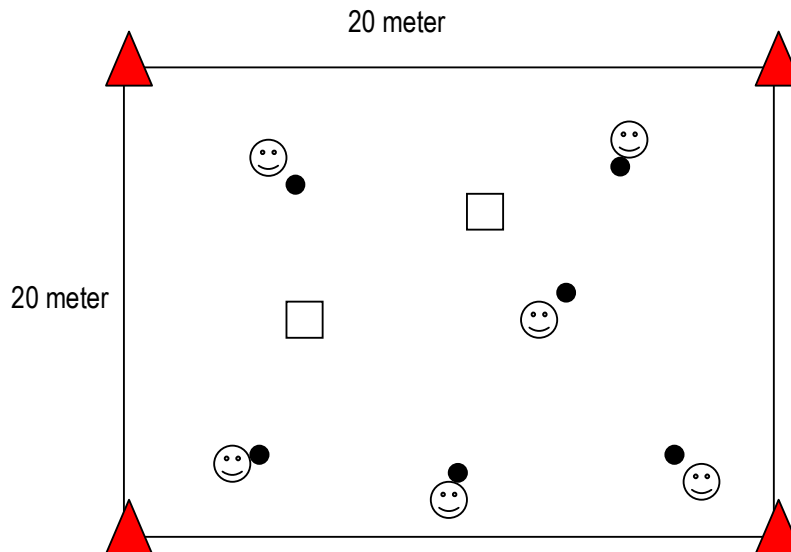
- Spelers met bal dribbelen door het kleine vierkant (15 meter) en op teken dribbelen ze in het grote vierkant. Vervolgens weer in het kleine, etc.
- Spelers met bal dribbelen rond buiten het kleine vierkant, maar binnen het grote vierkant.
- Op teken dribbelen de spelers zo snel mogelijk vanuit het kleine vierkant rond de twee pilonnen op een hoek van beide vierkanten (zie tekening). Wie is het eerst terug in het kleine vierkant?
- Idem, maar nu rond alle hoeken op dezelfde wijze (dus 4 keer).
- Tussen beide vierkanten staan balafpakkers zonder bal. De andere spelers met bal proberen een doelpunt te maken door van buiten het grote vierkant naar het kleine vierkant te dribbelen of omgekeerd. Bij het afpakken van de bal wisselen van functie.

Aanwijzingen:

Kijk goed waar je ruimte hebt om te dribbelen.  
 Veel ruimte voor je, dan de bal wat verder voor je uit spelen.  
 In de kleine ruimte goed opletten en geen botsingen maken.

## 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.

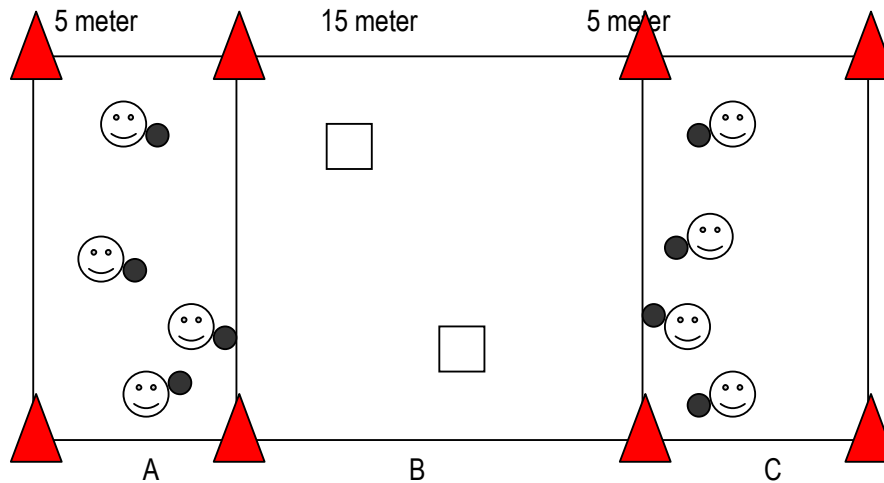
Variaties: Als het te moeilijk is, minder balafpakkers of een groter vierkant  
Twee balafpakkers proberen binnen één minuut zoveel mogelijk ballen af te pakken.  
Daarna twee andere balafpakkers.

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.

## Passeer die man

*Doel: Het verbeteren van het dribbelen onder weerstand van enkele tegenstanders*



Bedoeling:

De spelers met bal proberen van vak A naar C te dribbelen of van C naar A. In vak B staan 2 verdedigers die de bal proberen af te pakken. Elke keer als een speler het andere vak bereikt heeft hij een doelpunt. Wordt de bal in vak B afgepakt, dan wordt er gewisseld van functie.

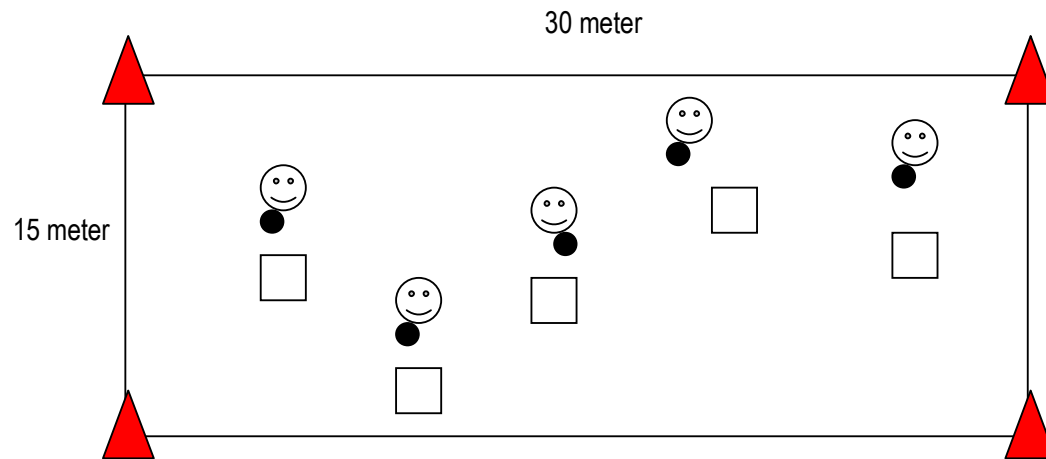
Variaties: Te moeilijk? Kies voor slechts één verdediger, of maak vak B breder, zodat er meer ruimte is om over te steken.  
Te makkelijk? Meer verdedigers.

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.

## Het pingelspel

Doel: *Het verbeteren van het passeren van een tegenstander*



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

Variatie:

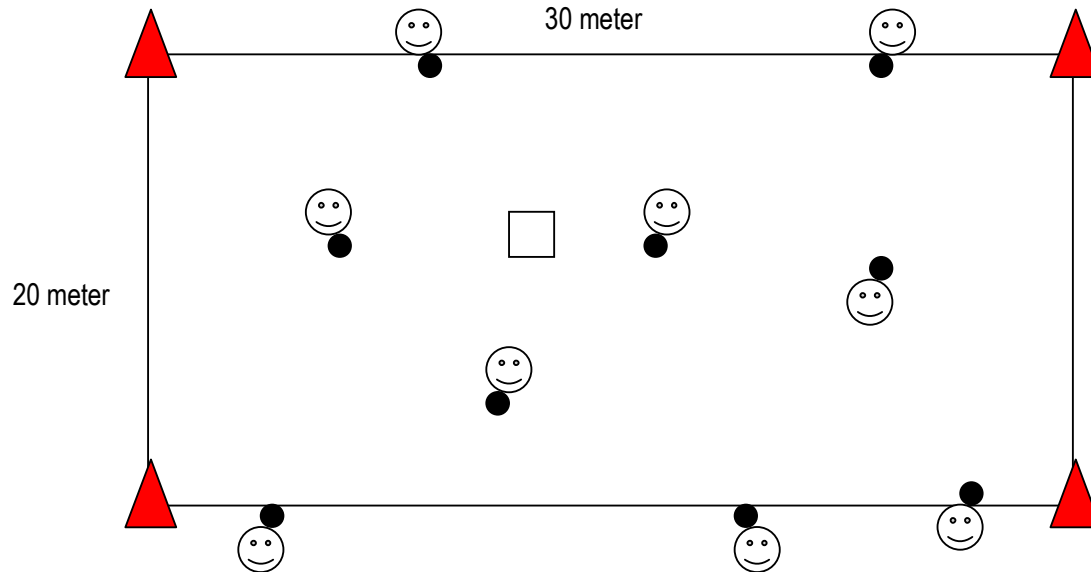
- Na een doelpunt hoeft de speler de bal niet terug te geven, maar mag hij direct weer verder door weer over de andere zijde te dribbelen. Zo kan het bijv. wel 3 – 0 worden zonder dat de tegenstander aan de bal komt.
- Wedstrijdvorm: Wie wint na 5 x wisselen de meeste duels 1 tegen 1?

Aanwijzingen:

- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te passeren.
- Probeer een schijnbeweging uit, bijv. stap naar links uit en dribbel vervolgens snel rechts langs de tegenstander
- Houdt de bal goed aan je voet.

## Wie blijft er over?

Doel: *Het oefenen van het passeren van meerdere tegenstanders*



Bedoeling:

Er wordt gestart met één verdediger en 9 spelers met bal. Op teken van de trainer steken de spelers met bal over. De verdediger probeert een bal te onderscheppen. Als dat lukt, dan gaat de speler die zijn bal kwijt is mee helpen verdedigen. Zo komen er steeds meer verdedigers en minder aanvallers. Wie blijft er over?

Variatie:

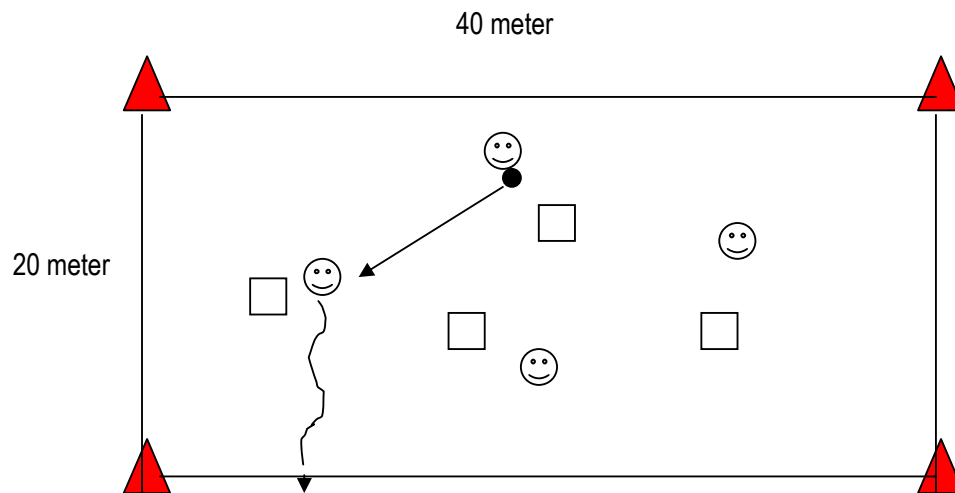
- Niet op teken oversteken, maar op eigen initiatief **met** de opdracht aan de spelers met bal om zoveel mogelijk doelpunten te maken. Wie heeft de meeste doelpunten gemaakt als de laatste speler zijn bal kwijt is? Dat hoeft niet per cé de laatst overgeblevene te zijn.

Aanwijzingen:

- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te passeren.
- Probeer een schijnbeweging uit, bijv. stap naar links uit en dribbel vervolgens snel rechts langs de tegenstander of maak een schaarbeweging.
- Houdt de bal goed aan je voet.
- Bescherm je bal als er meer verdedigers op je af komen.

## 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

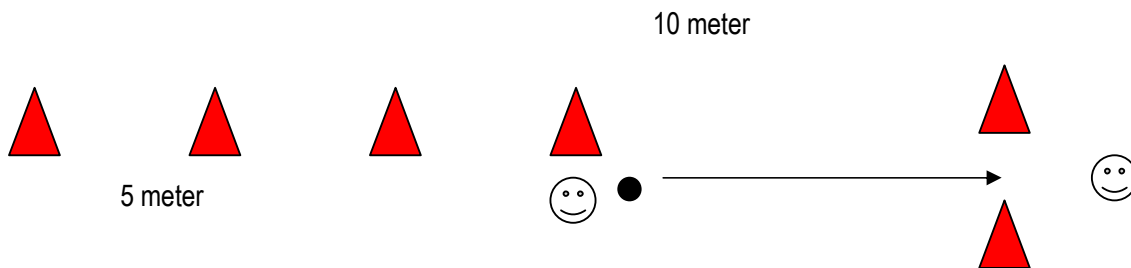
Aanwijzingen:

- 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

#### Wie komt het verst?

Doel: *Het verbeteren van het mikken*



**Bedoeling:** Er worden tweetallen gevormd. Elk tweetal maakt een doeltje van 1 meter breed. De eerste van het tweetal mikt vanaf de eerste pilon op het doeltje. De tweede speler speelt de bal terug. Als de bal door het doeltje is gespeeld, dan probeert dezelfde speler vanaf de tweede pilon een doelpunt te maken, etc. Net zo lang totdat het mis gaat. Vervolgens is de tweede speler aan de beurt. Wie kan vanaf elke pilon een doelpunt maken?

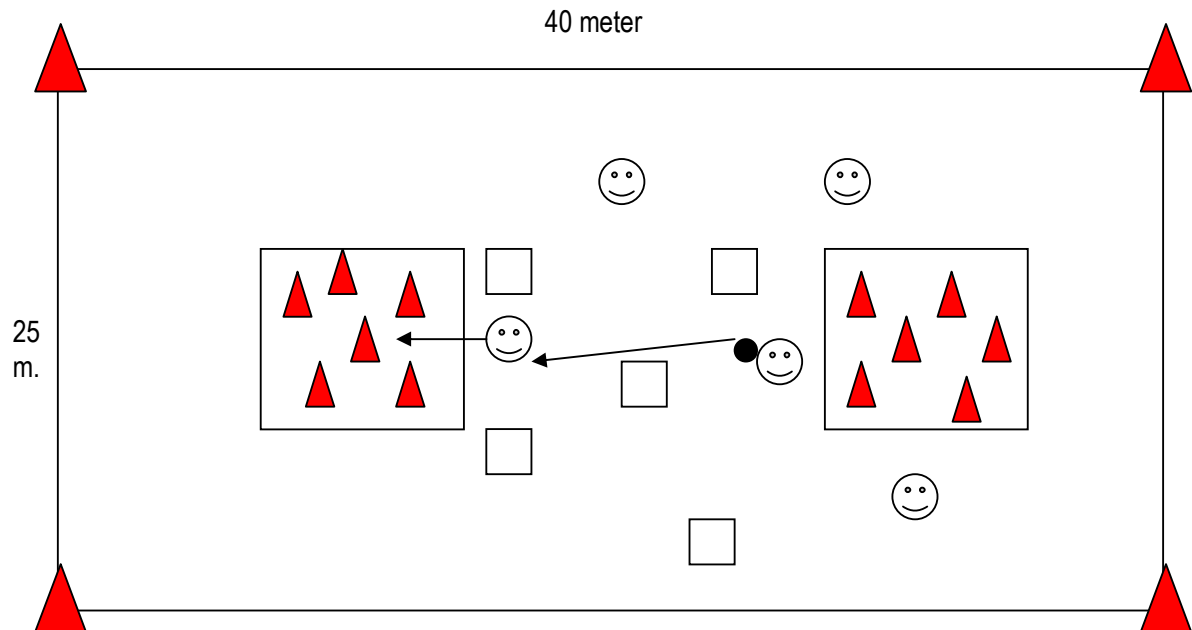
**Variaties:** Vergroot de afstanden of verklein het doel.

**Aanwijzingen:**

- Mik zorgvuldig met de binnenkant van je voet.
- Zorg dat je standbeen in de richting van het doeltje wijst.

## Pilonnenfestijn

Doel: *Het verbeteren van het mikken in een partijspel 5 tegen 5*



Bedoeling:

Twee ploegen van 5 spelers proberen de pilonnen van elkaar te raken of om te spelen. Elke ploeg verdedigt 6 of meer pilonnen, die in een klein vierkant staan van 10 bij 10 meter. De spelers mogen deze ruimten met pilonnen niet betreden.

De ploeg die het eerst alle 6 pilonnen heeft geraakt, heeft gewonnen.

Variaties: Meer of minder pilonnen die verdedigd moeten worden.  
In plaats van pilonnen in een afgebakend vierkant worden de pilonnen achter de eigen achterlijn gezet.

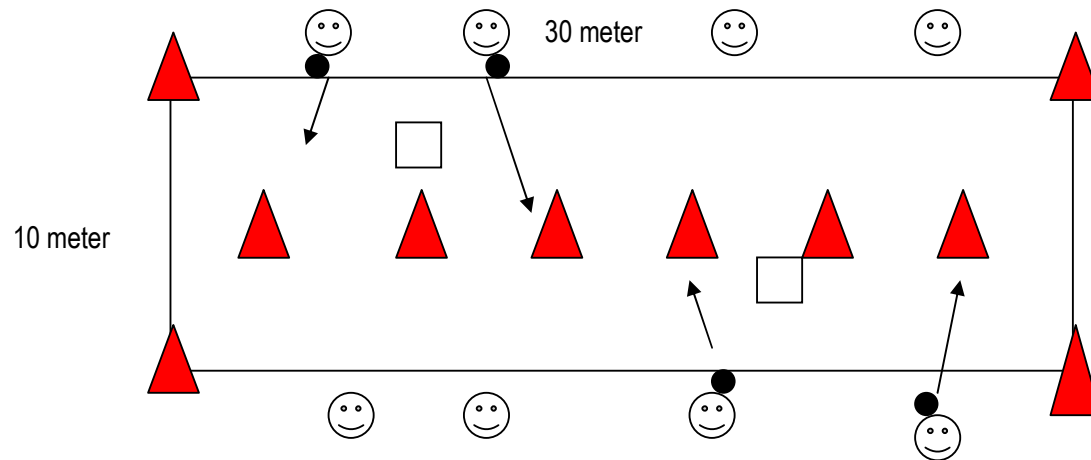
Aanwijzingen:

- Speel goed samen totdat je de kans hebt om te mikken.
- Mik met de binnenkant van de voet.
- Houdt de bal in bezit als er niet gemikt kan worden.



## Mikken en verdedigen

Doel: *Het mikken onder weerstand van enkele verdedigers*



Bedoeling:

Twee verdedigers proberen te voorkomen dat de pilonnen geraakt worden. De andere spelers proberen met de beschikbare ballen de pilonnen te raken. Twee minuten spelen en dan kijken hoeveel pilonnen geraakt zijn. Vervolgens wisselen van verdedigers.

Variaties:

De pilon moet omgeschoten worden.

Afstand vergroten of verkleinen.

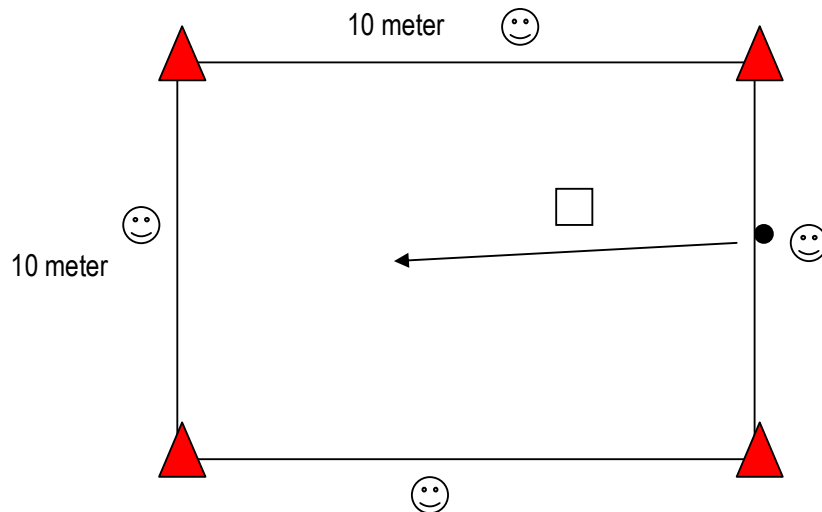
Als een verdediger een bal onderschept wordt degene die de bal heeft verloren verdediger.

Aanwijzingen:

- Mik met de binnenkant van de voet
- Houd je voet gespannen als je de bal raakt.
- Zorg dat je standbeen naar de pilon wijst op het moment van mikken.

#### 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:

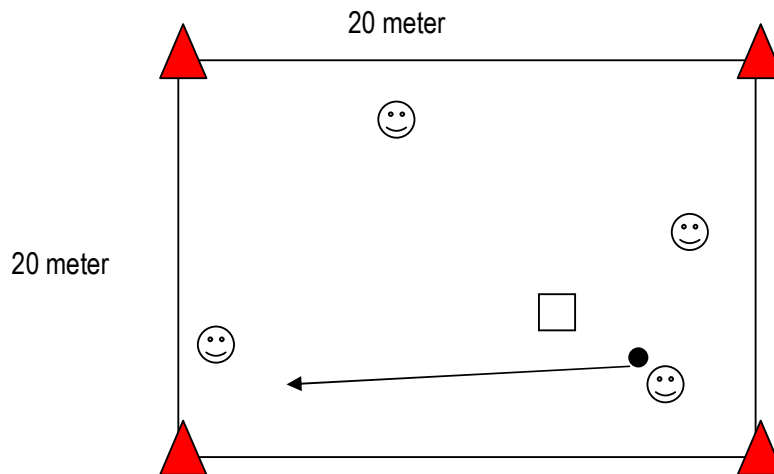
- Een extra verdediger
- Vierkant groter of kleiner maken

Aanwijzingen:

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

## 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.

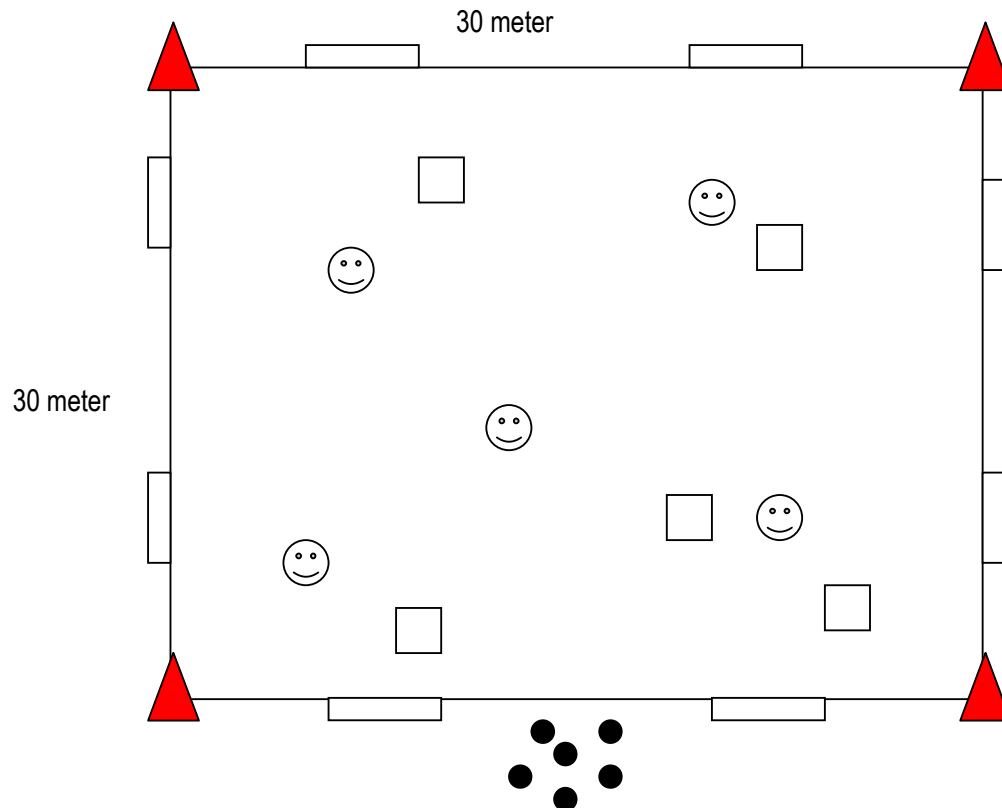
Variaties: Iedere keer dat het viertal 5 keer samenspeelt levert een doelpunt op. de verdediger heeft een doelpunt bij 3 onderscheppingen.  
Als het te moeilijk is, 5 tegen 1 of ga als trainer in het midden staan en geef aangepaste weerstand. Eventueel het vak iets groter.  
Als het goed gaat overgaan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

## Doelpuntenfeest

Doel: *Het zuiver leren mikken op een vrij doeltje onder weerstand van de tegenstander*



Bedoeling:

Vanaf de plaats waar de ballen liggen speelt de trainer een bal in het vierkant. Beide partijen proberen daarop direct, al of niet door samenspel, de bal in een doeltje te plaatsen. Er zijn 8 doeltjes waarop gemikt kan worden. Na een doelpunt brengt de trainer de volgende bal in het spel.

Variaties:

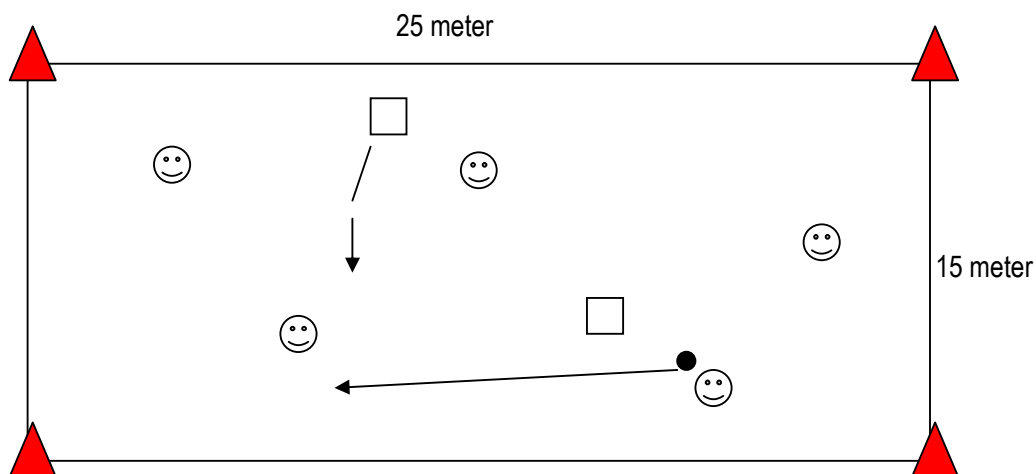
De trainer werpt de bal hoog in het vierkant in plaats van over de grond te passen.  
De bal moet eerst 3 keer samengespeeld worden, alvorens er gescoord kan worden.

Aanwijzingen:

- Probeer bij het aannemen van de bal direct te kijken welk doeltje vrij is om te scoren
- Wacht niet te lang met mikken
- Speel de bal met de binnenkant van de voet

**5 tegen 2**

*Doel: Het verbeteren van het passen en trappen in het positiespel 5 tegen 2*



Bedoeling:

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

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

Te makkelijk voor de 5: - een extra verdediger  
 - ruimte kleiner  
 - slechts twee maal raken toegestaan door de 5

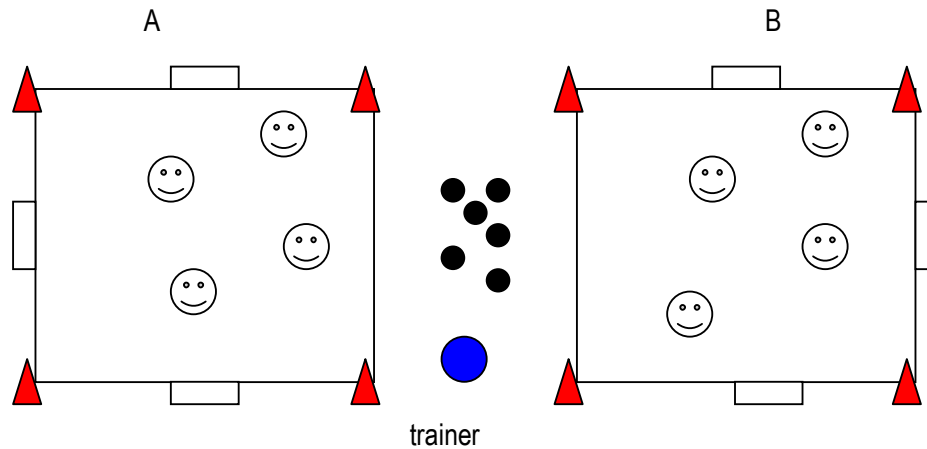
Aanwijzingen:

- 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

## D. Verwerken/aannemen van de bal

### Wie heeft de bal?

Doel: *Het leren aannemen van de bal onder weerstand van enkele tegenstanders*



### Bedoeling:

Beurtelings speelt de trainer vanaf de plaats waar de ballen liggen een bal in vak A en vak B. Elke speler probeert de bal te verwerken en vervolgens te scoren op één van de 3 kleine doeltjes. De andere spelers proberen dat te verhinderen. Na de bal van de trainer en de aanname is het dus 3 tegen 1. Een spel duurt niet langer dan een halve minuut. Is er dan niet gescoord dan is het afgelopen en moeten ze wachten op een volgende bal.

### Variaties:

De trainer werpt de bal in het vierkant.

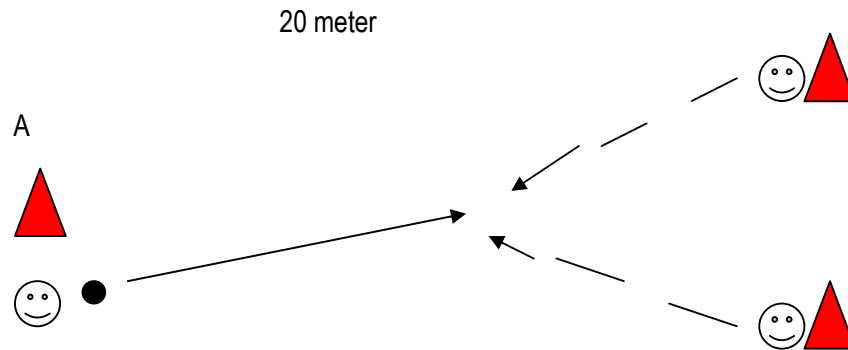
In het vierkant staan twee teams, zodat er na de aanname 2 tegen 2 wordt gespeeld.

### Aanwijzingen:

- Bescherm de bal tijdens het aannemen
- Houd je tegenstander van je af
- Houd je voet losjes bij het controleren van de bal

## Passen, aannemen en scoren

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal onder weerstand van een verdediger*



Bedoeling:

Er worden 3-tallen gemaakt. De speler bij pylon A speelt de bal richting het doel. De twee andere spelers hebben hun voet tegen de pylon van het doel en op het moment van spelen van de bal proberen beiden de bal te veroveren en te scoren op het doel. Na 5 keer spelen wisselen van functie.

Variatie:

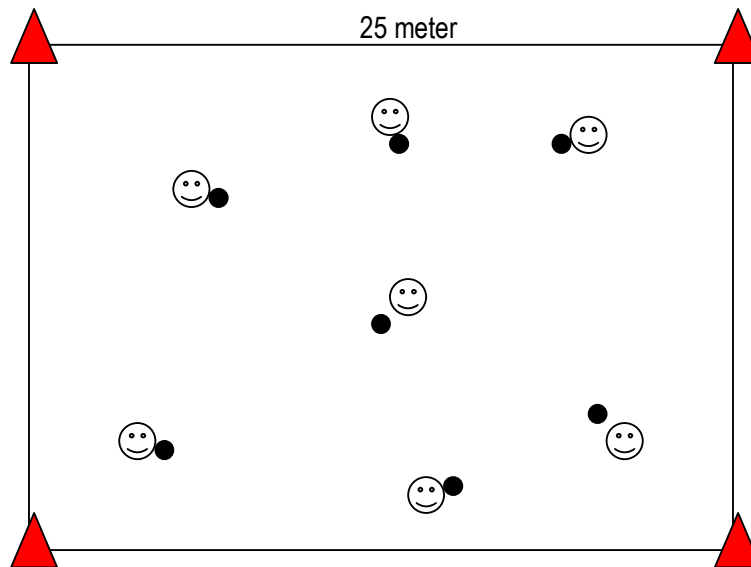
De speler bij pylon A doet met de balbezitter mee na de pass. Zo ontstaat er een twee tegen één situatie.

Aanwijzingen:

- Let op het moment van spelen
- Snijdt de pas af van je tegenstander
- Reageer snel

## 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?

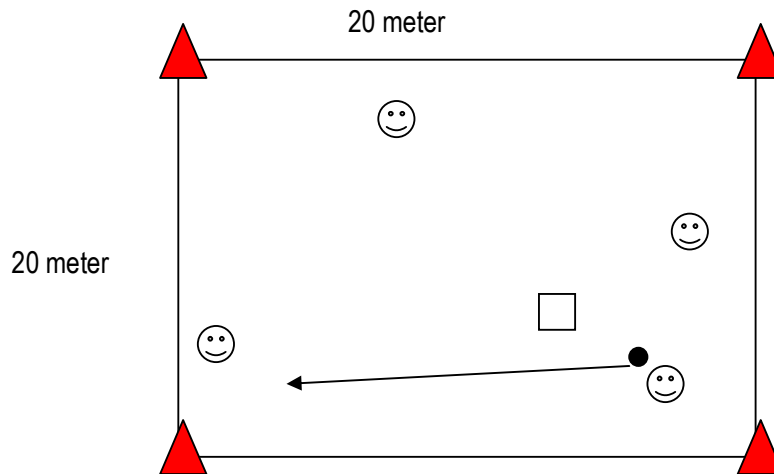
Aanwijzingen:

- 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



## Positiespel 4 tegen 1

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

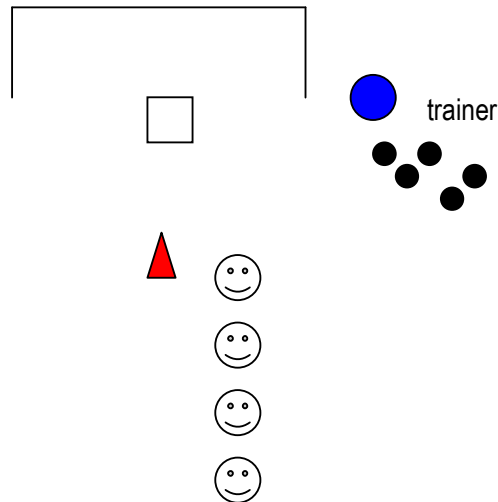
**Variaties:** Iedere keer dat het viertal 5 keer samenspeelt levert een doelpunt op. de verdediger heeft een doelpunt bij 3 onderscheppingen.  
 Als het te moeilijk is, 5 tegen 1 of ga als trainer in het midden staan en geef aangepaste weerstand. Eventueel het vak iets groter.  
 Als het goed gaat overgaan naar 3 tegen 1 of een kleiner vak  
 Eventueel maximaal twee maal raken door het 4-tal

**Aanwijzingen:**

- Neem de bal zachtjes aan met een losse voet
- Neem de bal mee in de richting die vrij is
- Gebruik bij het aannemen zowel je linker als je rechter voet

## Neem aan en scoor!!!

*Doel: Het verbeteren van het verwerken van de bal en het scoren*



Bedoeling:

De trainer werpt de bal naar de voorste speler in de rij, deze neemt de bal aan en schiet op doel. Het doel wordt verdedigd door de keeper. Na het schot pakt de speler zelf de bal en legt deze terug bij de trainer en neemt weer plaats achterin de rij.

Let op: Omdat de speler de bal zelf moet halen/pakken en weer terugleggen, zijn er nauwelijks wachttijden. Meer dan 8 spelers leidt wel tot wachten.  
Afstand tussen doel en pilon 8 meter.

Variaties:

Werp de bal vanaf verschillende plaatsen. Vlak naast de paal, vlak naast de rij spelers, van links of van rechts.

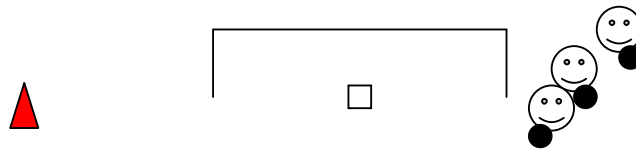
Aanwijzingen:

- Neem de bal aan met bijv. het bovenbeen en schiet dan gelijk
- Blijf goed kijken naar de bal, volg de bal met je ogen tot het moment van raken
- Schiet ook eens direct

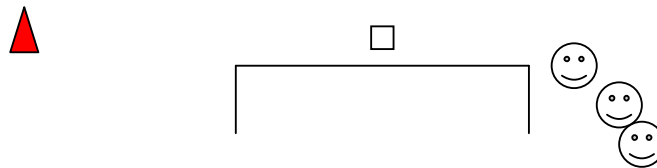
## E. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken van de bal

### Duel 1 tegen 1 op twee grote doelen met een keeper

*Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 in zowel verdedigend als aanvallend opzicht*



20 meter



#### Bedoeling:

De voorste speler met bal begint op teken van de trainer en probeert te scoren. De voorste speler zonder bal aan de andere kant probeert dit te verhinderen. Bij verovering van de bal kan deze speler zelf scoren.

#### Variaties:

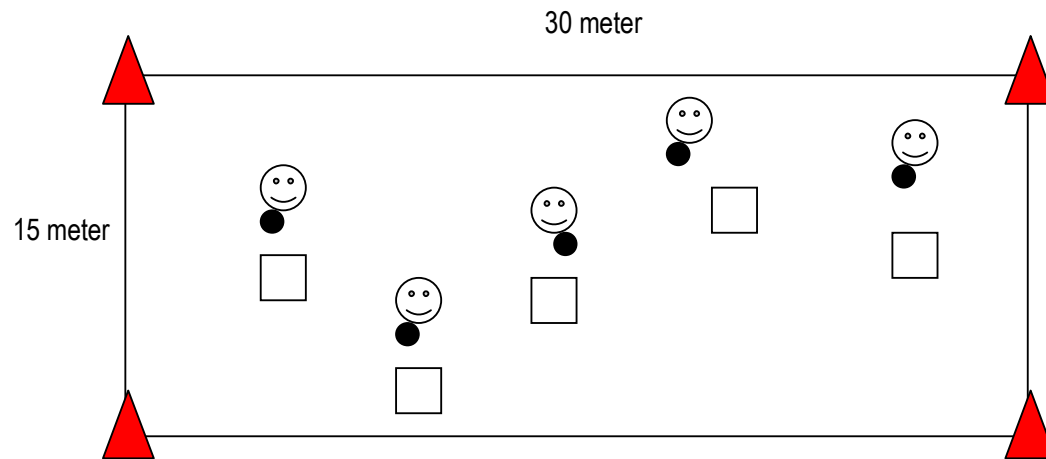
Niet beginnen met een dribbel, maar na een pass van de trainer op één van beide spelers. Idem, maar nu een opgeworpen bal in het midden van het veld. Spelers vertrekken na het opwerpen van de bal, of, staan klaar in het midden, waardoor een luchtduel voorafgaat.

#### Aanwijzingen:

- Speel de bal niet te ver naar voren
- Scherm de bal goed af
- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te kunnen passeren
- Probeer een schijnbeweging
- Ga als verdediger niet te snel op de balbezitter af
- Blijf laag in de knieën
- Dwing de balbezitter naar de zijkant

## Het pingelspel

Doel: *Het verbeteren van het passeren van een tegenstander*



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

Variatie:

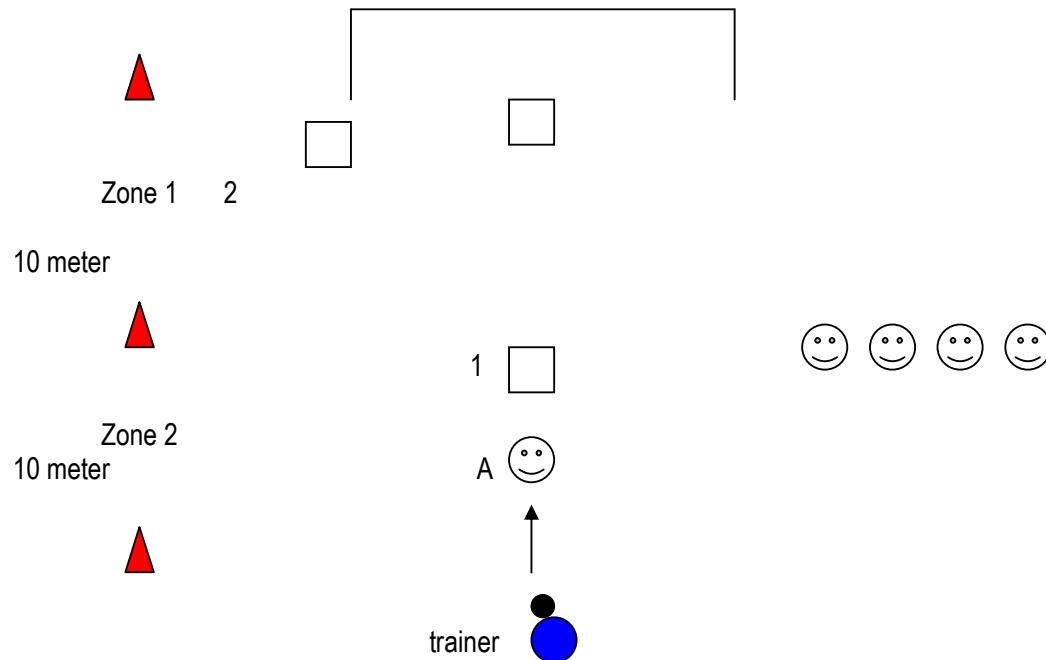
- Na een doelpunt hoeft de speler de bal niet terug te geven, maar mag hij direct weer verder door weer over de andere zijde te dribbelen. Zo kan het bijv. wel 3 – 0 worden zonder dat de tegenstander aan de bal komt.
- Wedstrijdvorm: Wie wint na 5 x wisselen de meeste duels 1 tegen 1?

Aanwijzingen:

- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te passeren.
- Probeer een schijnbeweging uit, bijv. stap naar links uit en dribbel vervolgens snel rechts langs de tegenstander
- Houdt de bal goed aan je voet.

## Aannemen, passeren en scoren

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal met een verdediger achter je, het vervolgens uitspelen en het scoren*



Bedoeling:

De trainer speelt de bal naar speler A. Speler A neemt de bal aan en probeert verdediger 1 uit te spelen en vervolgens te scoren op het doel, dat verdedigd wordt door de keeper. Hij haalt zelf de bal op en brengt deze terug bij de trainer. Ondertussen heeft de trainer de volgende speler aangespeeld. De verdedigers 1 en 2 wisselen elkaar af. Als de verdediger de bal afpakt, moet hij proberen de trainer aan te spelen. Dit is een punt voor hem.

Variatie:

Als het moeilijk is om tot scoren te komen mag de verdediger niet in zone 1 komen. De aanvaller heeft zo meer kans om te scoren.

De trainer kan de bal door de lucht aanspelen of werpen.

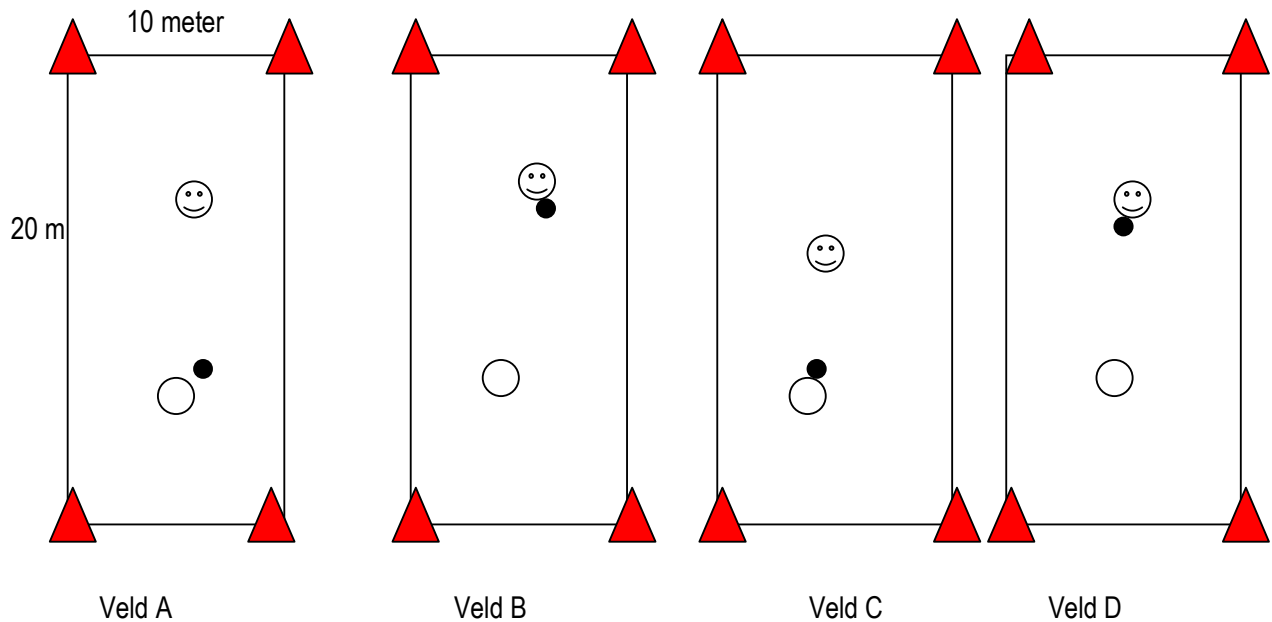
Iedereen krijgt 5 ballen aangespeeld. Wie scoort de meeste doelpunten?

Aanwijzingen:

- Kom naar de bal toe, zo heb je ruimte om de verdediger te passeren
- Maak een lichaamsbeweging naar de éne kant en passeer vervolgens langs de andere kant met de buitenkant van je voet.
- Houd snelheid aan de bal tijdens de passeeractie.

### Move-up, move down

Doel: *Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 in wedstrijdvorm*



Bedoeling:

Op elk veldje wordt 1 tegen 1 gespeeld. Er wordt gescoord door over de lijn van de tegenstander te dribbelen. Na 3 minuten even rust en de winnaars schuiven naar rechts op, in de richting van veld D. De verliezers schuiven op richting veld A, naar links dus. In het geval van een gelijk spel wordt er door gespeeld tot het beslissende doelpunt is gevallen. Heb je gewonnen en sta je al op veld D, dan blijf je daar totdat je een keer verliest. Sta je op veld A en verlies je, dan blijf je daar, totdat je weer een keer wint.

Variatie:

In plaats van te scoren via een dribbel, wordt er gescoord in een klein doeltje van een meter breed.

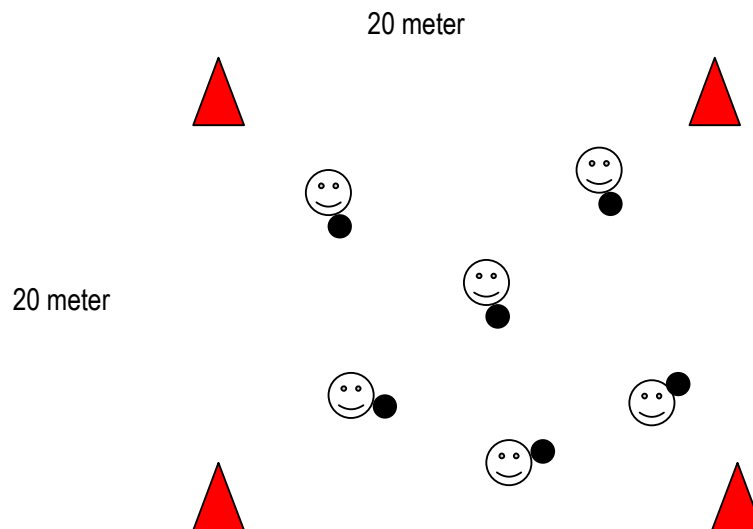
Aanwijzingen:

- 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

## F. Het koppen van de bal

### Houd de bal hoog

Doel: *Het leren hooghouden van de bal met het juiste gedeelte van het hoofd/ wennen aan het koppen.*



Bedoeling:

De trainer heeft voor elke speler een lichte bal en geeft de volgende opdrachten:

- Leg de bal op je voorhoofd en probeer deze te laten balanceren. (Noot: dat is nl de plaats waarmee de bal gekopt dient te worden)
- Gooi de bal iets op, kop de bal en vang hem weer
- Gooi de bal iets op, probeer de bal 1 of meerdere keren te koppen en vang hem weer
- Wie kan de bal zo het vaakst hoog houden

Laat tweetallen maken en geef de volgende opdrachten:

- Werp de bal naar de ander (slechts een paar meter afstand) met een boogje; de ander kopt de bal terug in de handen van degene die wierp.
- Idem, als de bal teruggekopt wordt in de handen van de werper, **zonder dat deze een stap hoeft te verzetten**, is dat een punt voor het tweetal.
- Idem, maar maak de afstand eens wat groter; welk tweetal kan de bal werpen, terugkoppen en weer vangen zonder dat de bal de grond raakt over de grootste afstand.

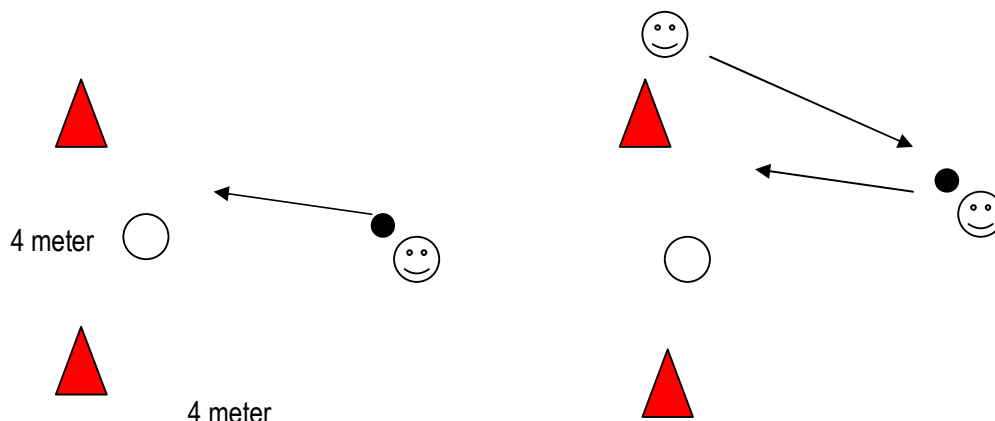
Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken of balanceren.
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar

- Als je de bal kopt naar de ander, houdt je hoofd dan rechtop
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen "duwen", ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd

### Koppen en scoren

Doel: *Het verbeteren van het koppend scoren*



VARIATIE met 3-tallen

Bedoeling:

Per tweetal een bal en 2 pilonnen om een doeltje te maken van 4 meter breed. De éne speler neemt plaats in het doel en werpt de bal naar de speler voor het doel, die vervolgens probeert koppend te scoren (geef goede instructies voor het opwerpen van de bal, niet te hoog of te laag). Na 5 keer gekopt te hebben wisselen van functie.

Variatie:

- Maak de afstand wat groter of juist kleiner als er nauwelijks gescoord wordt.
- Maak 3-tallen, waarbij de derde speler naast het doel staat en de ballen opwerpt voor de speler voor doel. De keeper kan zich zo beter concentreren op zijn taak.
- Laat de bal wat lager werpen en stimuleer de "snoekduik", waarbij er vallend gescoord wordt. De keeper moet in zijn doel blijven (veiligheid).

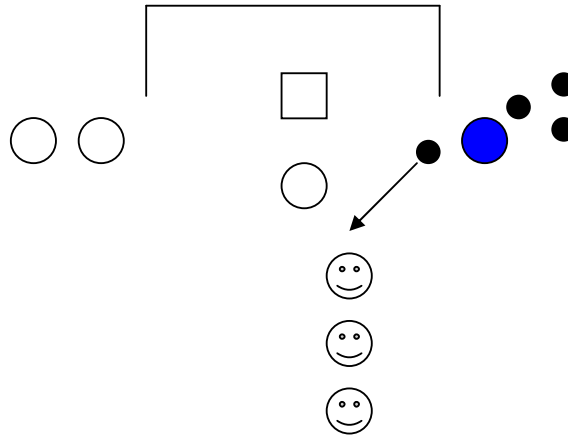
Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen "duwen", ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd



## Kop weg of scoor

Doel: Het leren duelleren in de lucht



Bedoeling:

De trainer staat vlak bij het doel (één meter van de paal) en werpt een bal met een boogje tussen de aanvaller en verdediger in. De aanvaller probeert de bal in het doel te koppen, de verdediger probeert de bal weg te koppen. Na dit duel haalt de aanvaller de bal op en brengt deze bij de trainer. Aanvaller sluit aan in het rijtje van de verdedigers en de verdediger in dat van de aanvallers. De volgende aanvaller en verdediger staan klaar.

Bij meer dan 8 spelers is het wenselijk te werken op 2 doelen.

Variatie:

Werp de bal op van opzij in plaats van naar de aanvaller toe te werpen. Zo heeft de verdediger ook een kans.

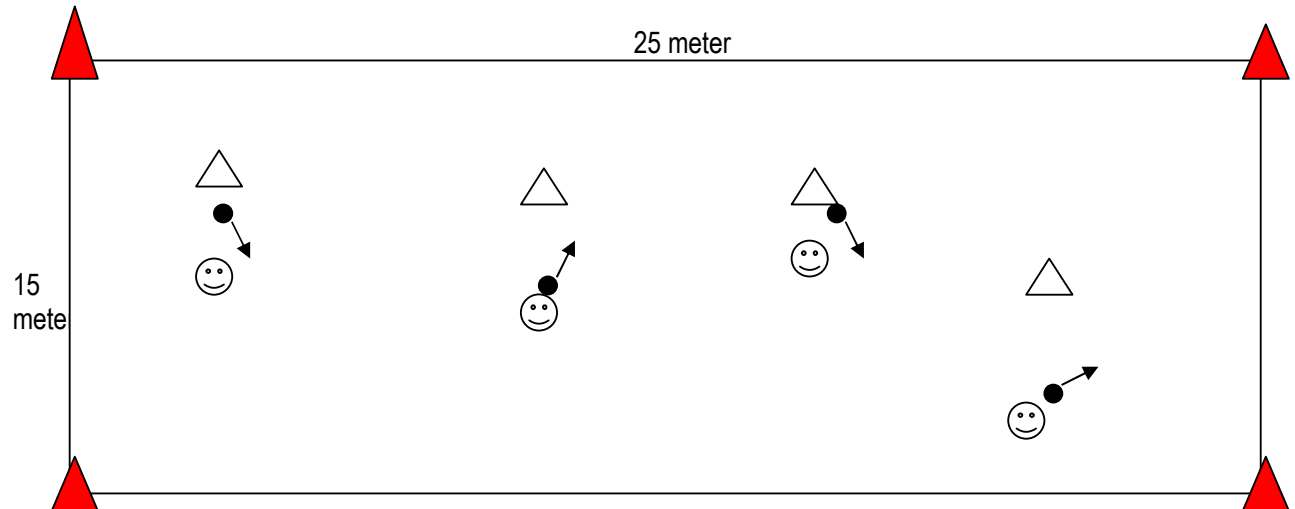
Aanwijzingen:

- Blijf naar de bal kijken, houd je ogen open
- Niet bang zijn voor de ander, houd wel rekening met de ander
- Gebruik je schouder om de verdediger weg te houden

## G. Verdedigen (alleen en samen)

### 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.

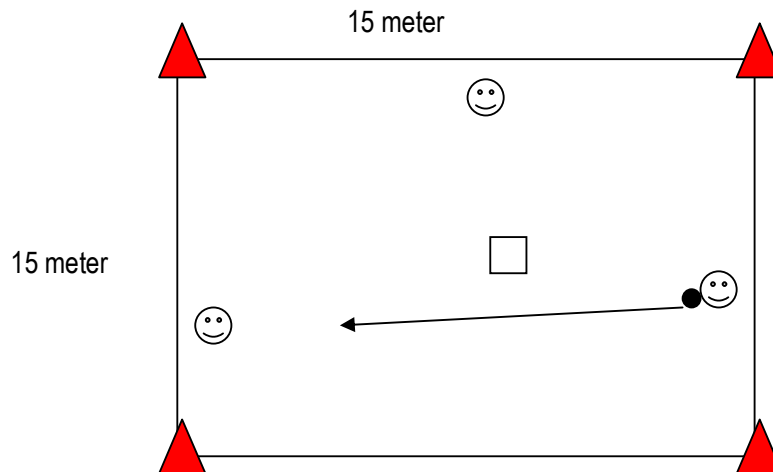
Speel niet te lang, maar wissel voortdurend van tegenstander, met eventueel een minuutje rust tussendoor.

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 3 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. 4x samenspelen is een punt voor de aanvallers.

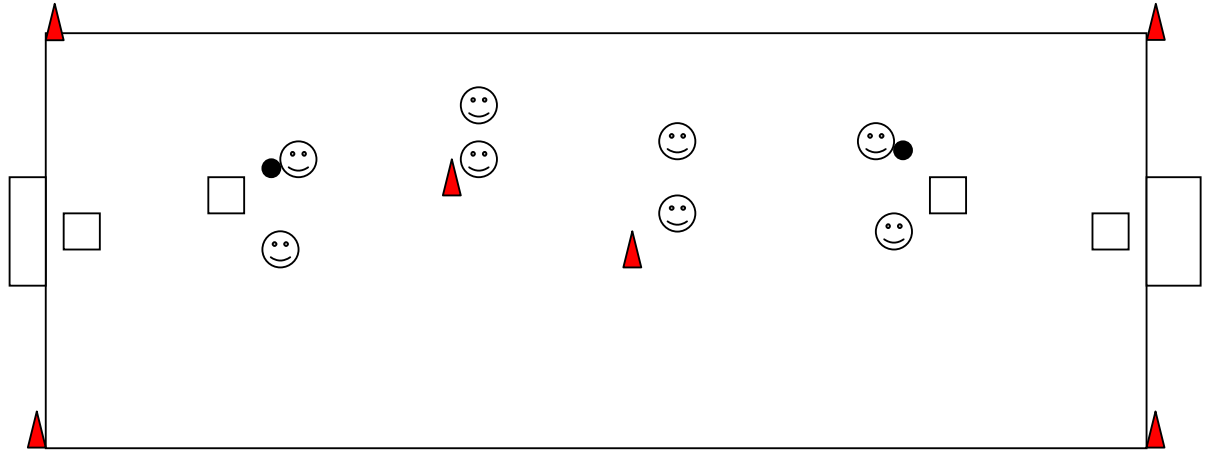
Variaties: Als het te moeilijk is voor de verdediger: - veld kleiner  
- 2 aanvallers i.p.v.3  
Als het te gemakkelijk is: - veld groter  
- meer aanvallers

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

## Eén tegen twee

*Doel: Het leren afpakken van de bal van twee spelers die proberen te scoren*



Bedoeling:

Een tweetal start bij de pilon en probeert een doelpunt te maken. Het doel wordt verdedigd door een keeper en één verdediger. Deze verdediger moet het moment kiezen waarop de bal het beste kan worden afgepakt. Bijvoorbeeld, wanneer de aanvallers elkaar de bal toespelen. Het gaat om de verdediger, de samenwerking met de keeper komt later wel.

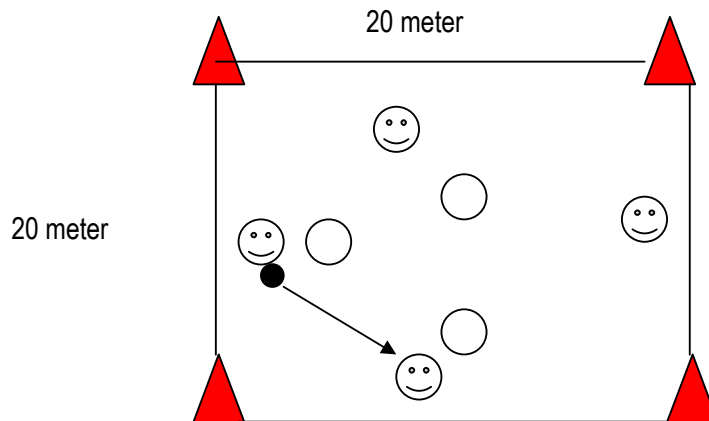
Let op: Werk in 2 groepen als er veel spelers zijn.

Aanwijzingen:

- Blijf tussen beide spelers en houdt ze voor je
- Pak de bal af als de bal te ver naar de zijkant wordt gespeeld
- Doe alsof je de bal afpakt, lok zo een pass uit en probeer dan de bal te onderscheppen

### Positiespel 4 tegen 3 verdedigend

Doel: *Het samen de bal afpakken van een meerderheid aan aanvallers*



Bedoeling:

Het viertal probeert de bal 6 keer samen te spelen. Dat levert een punt op. Het drietal probeert de bal te onderscheppen en probeert de bal 2 keer samen te spelen. Als dat lukt, dan hebben zij een punt. We gaan uit van 7 spelers. Bij 8 spelers 5 tegen 3 en bij 9 spelers 6 tegen 3.

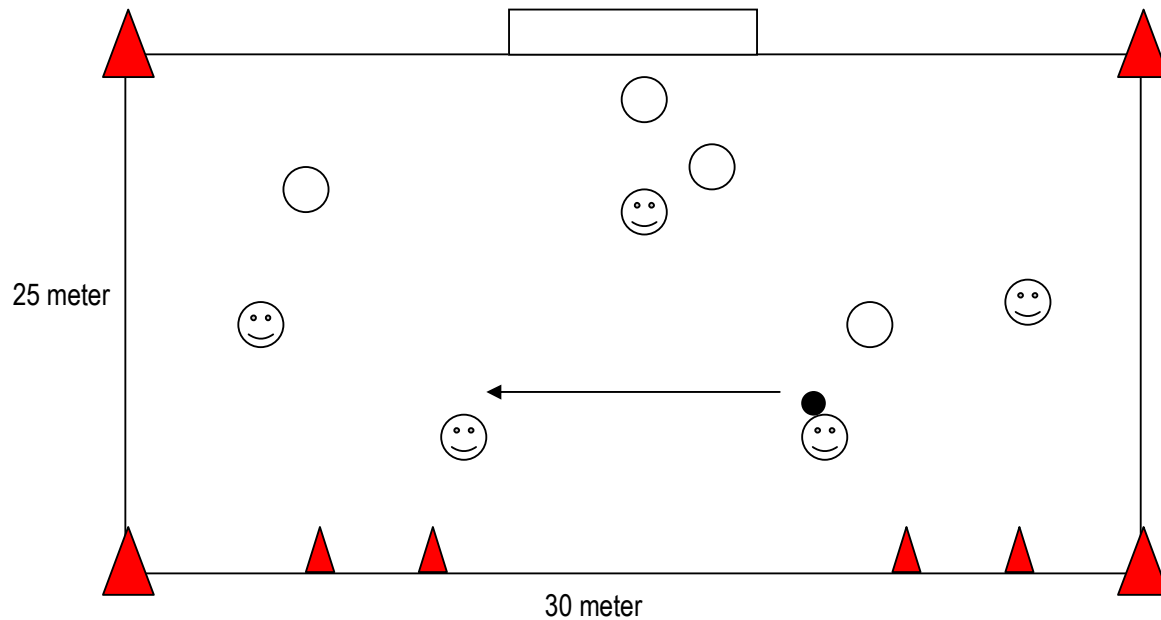
Variatie: Te moeilijk voor de verdedigers: Veld kleiner maken  
 Te makkelijk voor de verdedigers: Veld groter of een verdediger minder

Aanwijzingen:

- Maak het de balbezitter moeilijk
- Probeer de bal af te pakken als je ziet dat de bal slecht gepasst wordt
- Als een speler de bal afpakt gaan de 2 andere verdedigers dichtbij de dichtstbijzijnde aanvallers staan
- Help elkaar door te roepen wanneer op een moment de bal afgepakt kan worden

## 5 tegen 3 op een doel verdedigend

Doel: *Het samen voorkomen van doelpunten tegenover 5 aanvallers*



Bedoeling:

5 aanvallers proberen een doelpunt te maken. Er wordt steeds gestart bij de aanvallers. De 3 verdedigers (+ keeper) proberen de bal te veroveren en kunnen scoren op één van beide kleine doeltjes.

Variatie: Als de aanvallers te gemakkelijk scoren, mogen ze de bal maar 2 maal raken (eventueel een aanvaller minder).  
Wordt de bal te gemakkelijk veroverd door de verdedigers, dan een aanvaller erbij.

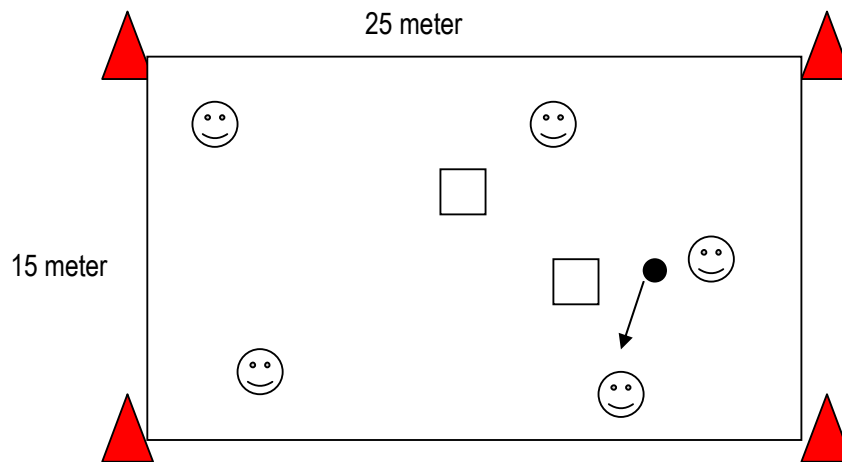
Aanwijzingen:

- Voorkom dat er geschoten kan worden op doel
- Laat de aanvallers niet te dichtbij komen
- Ga niet met z'n tweeën op de balbezitter af
- Probeer de bal te onderscheppen bij een slechte pass van de aanvallers
- Dwing de aanvallers naar de zijkanten te spelen, daar zijn ze minder gevaarlijk

## H. Het opbouwen van achterruit

### Positiespel 5 tegen 2

Doel: *Het leren in bezit blijven van de bal*



Bedoeling:

Het 5-tal probeert de bal in bezit te houden. 6 keer samenspelen is een doelpunt. De 2 verdedigers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over één van beide korte lijnen te dribbelen. Om op te bouwen is het in bezit blijven van de bal uiterst belangrijk.

Bij 8 of 9 spelers kun je 6 tegen 2 of 6 tegen 3 spelen.

Variatie:

Te moeilijk voor de 5: Groter veld  
5 keer samenspelen is al een doelpunt

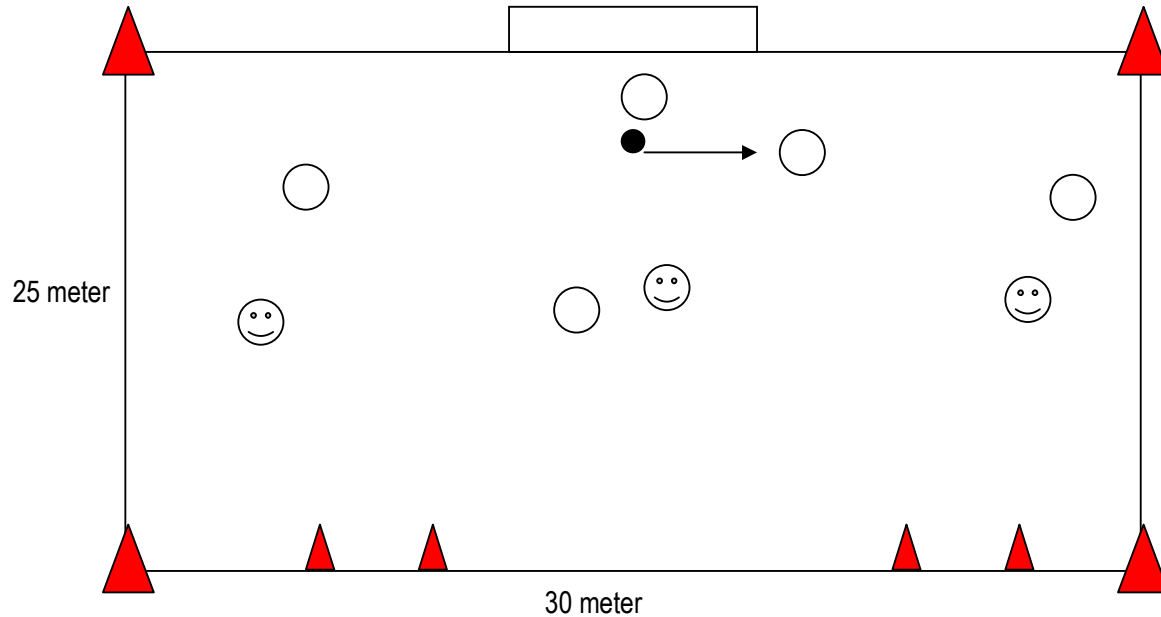
Te eenvoudig voor de 5: Bal 2 keer raken  
Veld kleiner  
5 tegen 3

Aanwijzingen:

- Speel de bal in de juiste richting
- Speel de bal zo dat de ander deze goed kan aannemen
- Speel de bal niet te hard of te zacht
- Speel de bal niet te vlug, laat de verdediger iets komen

## De keeper bouwt op

Doel: *Het verbeteren van het opbouwen door de laatste linie*



Bedoeling:

De keeper heeft de bal en probeert één van de spelers achterin aan te spelen. Vervolgens proberen ze te scoren op één van de kleine doeltjes. De 3 aanvallers proberen op het grote doel te scoren. De verdedigers staan in een ruit. Twee spelers aan de zijkant, één speler aanspeelbaar vlakbij de keeper en de vierde speler iets dieper.

Variatie: Als het te gemakkelijk is voor de verdedigers dan een aanvaller erbij of het veld iets smaller maken.

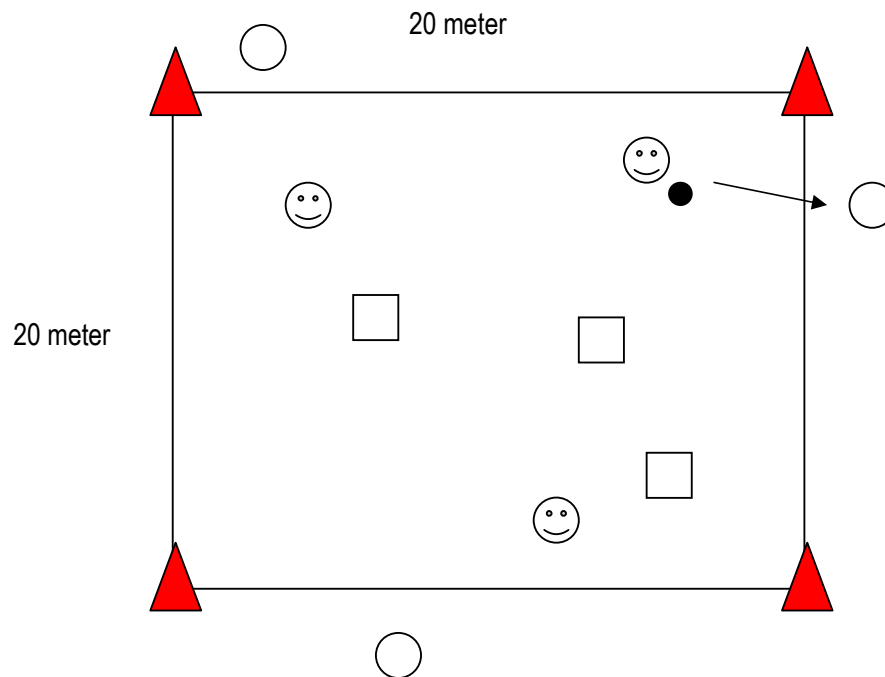
Aanwijzingen:

- Voor de keeper: speel de verdediger aan die het meest vrij staat
- De bal kan altijd terug naar de keeper (bij de E-pupillen is oppakken toegestaan)
- Vraag om de bal als je goed vrij staat
- Loop in de vrije ruimte



### Drie tegen drie met neutrale spelers

Doel: *Het verbeteren van het in bezit blijven van de bal*



Bedoeling:

In het vierkant spelen 2 drietallen tegen elkaar. De ploeg die de bal heeft mag gebruik maken van de neutrale spelers buiten het veld. Deze neutrale spelers moeten bij balaanname de bal weer terug spelen naar dezelfde ploeg. De ploeg die 8 keer samen gespeeld heeft, heeft een doelpunt.

Variatie:

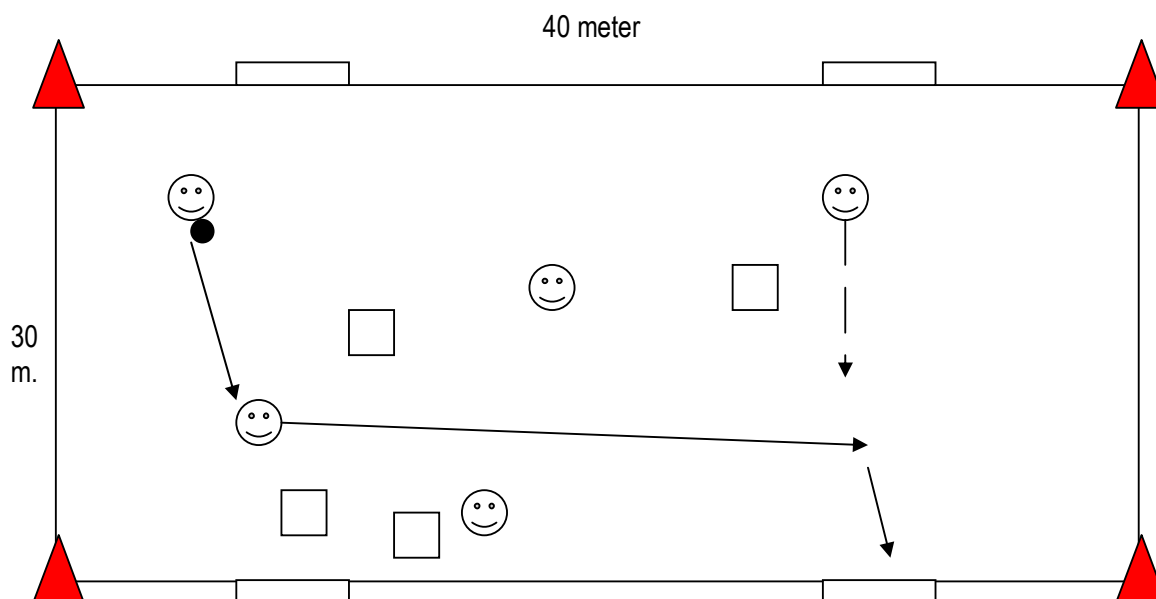
Als het te eenvoudig gaat, dan mogen de neutrale spelers de bal maar twee of zelfs maar één keer raken.

Aanwijzingen:

- Loop altijd vrij
- Maak snel gebruik van de neutrale spelers, maar vraag de bal ook weer terug
- Na het passen van de bal, direct vrijlopen

## 5 tegen 5 met vier doelen

Doel: *Het leren gebruik maken van de breedtepass op het juiste moment*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5, waarbij beide partijen op 2 doelen kunnen scoren. De bedoeling is dat de ploeg in balbezit leert gebruik te maken van de breedtepass, op het moment dat er daar meer ruimte is om tot scoren te komen.

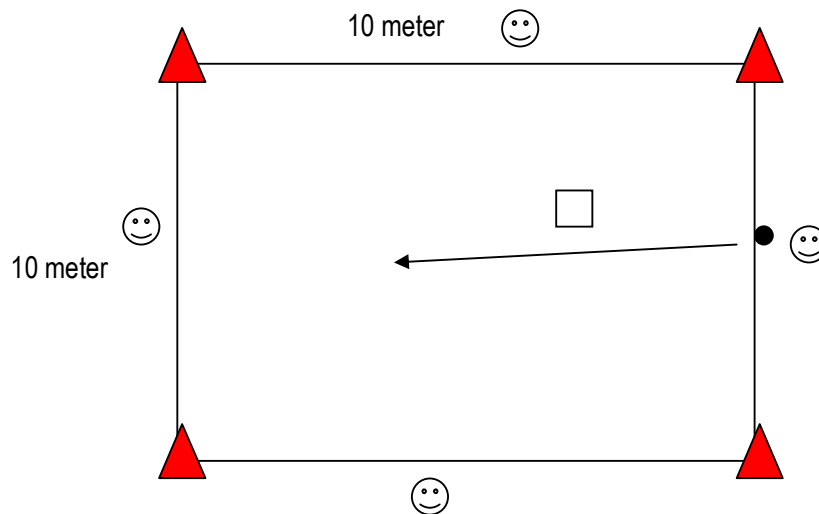
Aanwijzingen:

- Houdt de bal in bezit
- Speel de bal terug of naar de andere kant
- Kijk naar de zijkanten
- Geef goede passes

## I. Samenspelen/positiespelen

### 4 tegen 1 in een vak met een verdediger

*Doel: Het verbeteren van het samenspelen onder eenvoudige omstandigheden*



Bedoeling:

Het 4-tal speelt elkaar de bal toe door het vierkant, dat verdedigd wordt door een balafpakker. Is de bal onderscheept, dan wisselen. De 4 mogen niet in het vierkant komen, de balafpakker niet er buiten.

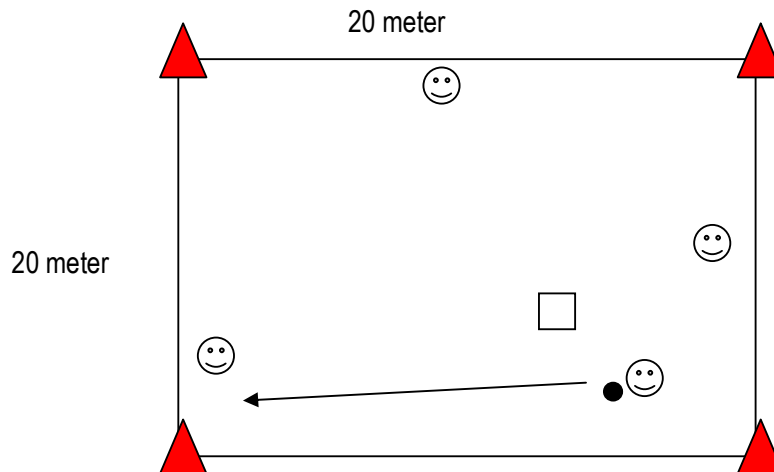
Variaties: Groter vierkant  
Meer balafpakkers  
Wedstrijdvorm: 5 keer overspelen zonder onderschepping is een doelpunt.

Aanwijzingen:

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

### Positiespel 4 tegen 1

*Doel: Het verbeteren van het samenspielen 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.

**Variatie:**

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

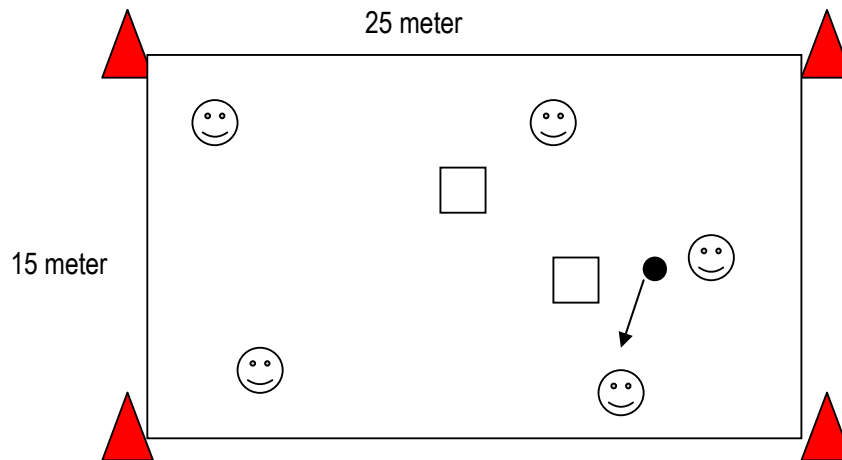
**Noot:** Als blijkt dat de F'jes hier nog veel moeite mee hebben, begin dan door zelf even als verdediger te spelen. Het is dan mogelijk aangepaste weerstand te geven, zodat ze in de gelegenheid zijn samen te spelen.

**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

## Positiespel 5 tegen 2

Doel: *Het leren in bezit blijven van de bal*



Bedoeling:

Het 5-tal probeert de bal in bezit te houden. 6 keer samenspelen is een doelpunt. De 2 verdedigers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over één van beide korte lijnen te dribbelen. Om op te bouwen is het in bezit blijven van de bal uiterst belangrijk.

Bij 8 of 9 spelers kun je 6 tegen 2 of 6 tegen 3 spelen.

Variatie:

Te moeilijk voor de 5: Groter veld  
5 keer samenspelen is al een doelpunt

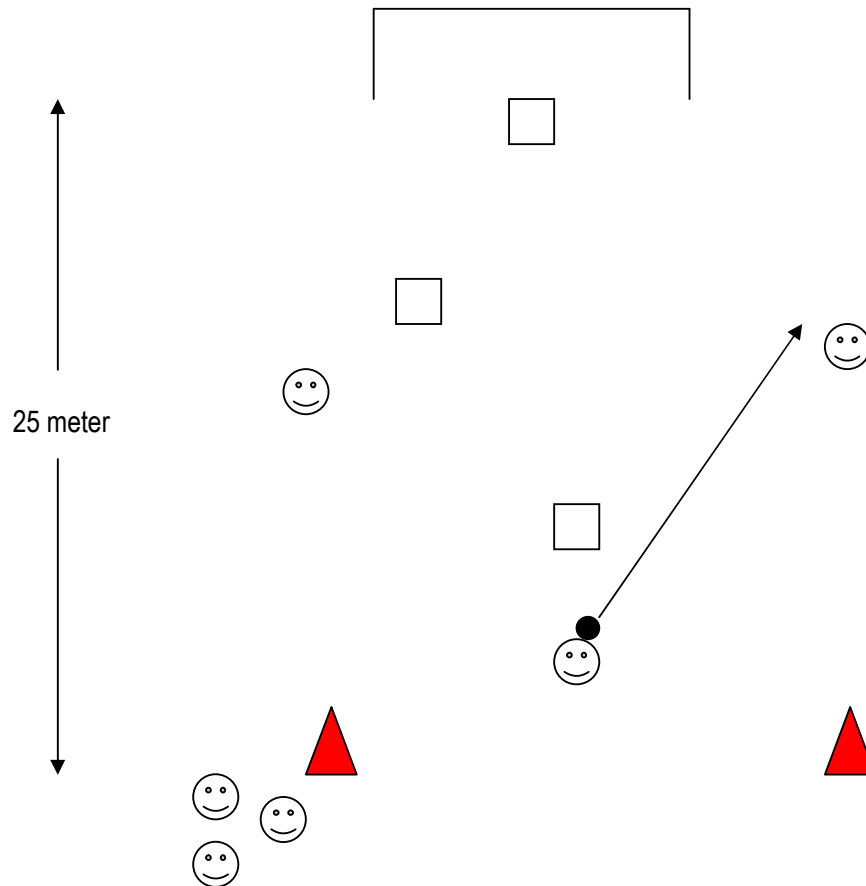
Te eenvoudig voor de 5: Bal 2 keer raken  
Veld kleiner  
5 tegen 3

Aanwijzingen:

- Speel de bal in de juiste richting
- Speel de bal zo dat de ander deze goed kan aannemen
- Speel de bal niet te hard of te zacht
- Speel de bal niet te vlug, laat de verdediger iets komen

### Drie tegen twee op een doel met keeper

Doel: *Het leren kiezen tussen samenspelen en alleen spelen*



Bedoeling:

Drie aanvallers proberen een doelpunt te maken tegenover twee verdedigers en een keeper. Om de vrije man te vinden moet de speler aan de bal zo snel mogelijk een verdediger opzoeken, waardoor de andere verdediger moet kiezen voor het afdekken van één van de andere aanvallers. De vrije aanvaller moet vervolgens worden aangepeeld. Als beide verdedigers aarzelen, dan zelf schieten. De verdedigers kunnen scoren door de bal tussen de pilonnen te spelen. Na een doelpoging start een ander drietal.

Variatie:

Als het te moeilijk is starten met 2 tegen 1.

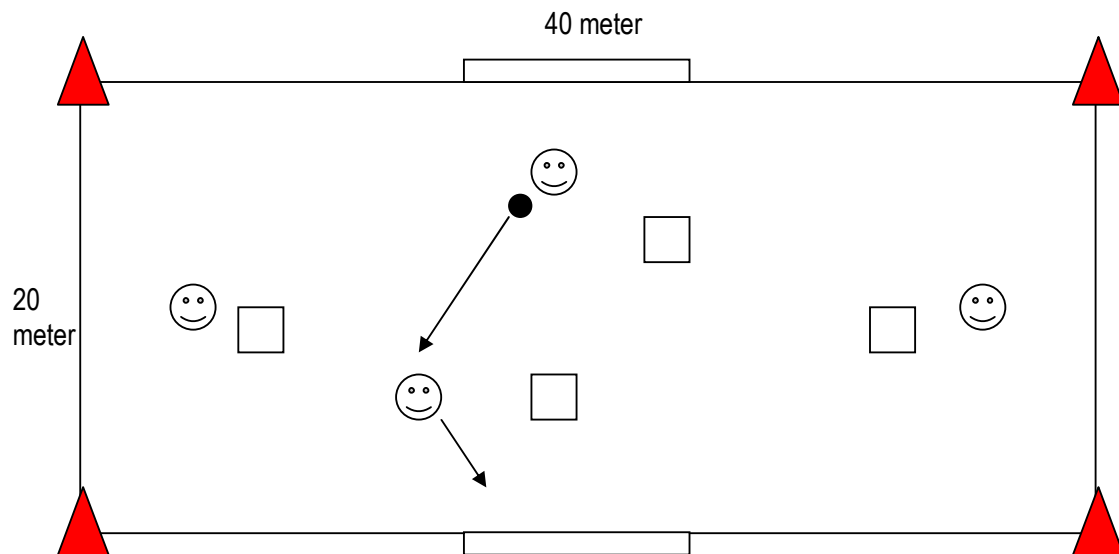
Aanwijzingen:

- Zoek direct een verdediger op
- Begin niet met samenspelen
- Laat je niet te ver naar de zijkant dwingen

## J. Doelpunten maken

### Vier tegen vier op 2 grote doelen zonder keeper

Doel: *Het verbeteren van het benutten van scoringskansen*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 op een kort en breed veld met grote doelen zonder keeper. Speel bij 10 spelers met keepers. Door het korte veld en het lege doel kan er vrijwel uit elke positie gescoord worden.

Variatie:

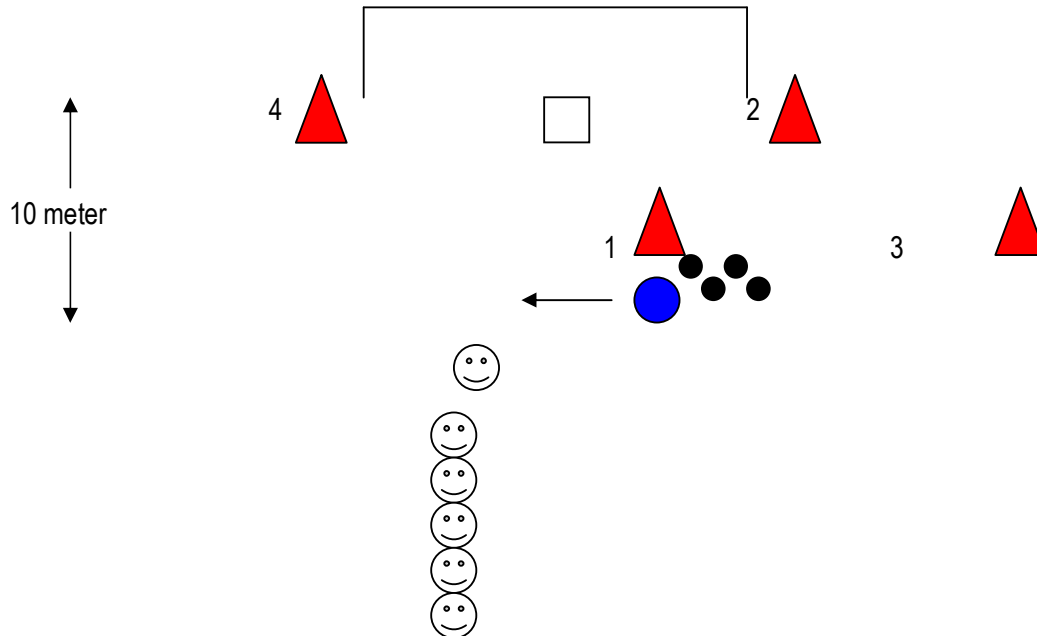
- Alleen scoren met een directe trap (degene die op doel schiet heeft de bal maar één keer geraakt).
- Alleen scoren via een voorzet

Aanwijzingen:

- Schiet direct
- Zodra je vrij staat en de bal gekregen hebt, schieten!
- Probeer het ook eens van wat grotere afstand

## Schiet maar raak

Doel: *Het verbeteren van het schieten op doel*



Bedoeling:

De trainer werpt de bal op vanaf pilon 1, 2, 3 of 4. Verschillende posities. De spelers moeten om beurten de bal direct of na een stuit op het doel schieten dat verdedigd wordt door een keeper. De bal die geschoten wordt, moet door dezelfde speler worden opgehaald en weer worden neergelegd bij de trainer. Er kan snel achter elkaar worden gewerkt, ballen moeten worden gehaald, zodat er nauwelijks wachttijden zijn.

De trainer werpt met een boogje, een wat hogere boog of rolt, passt de bal over de grond vanuit de 4 verschillende posities.

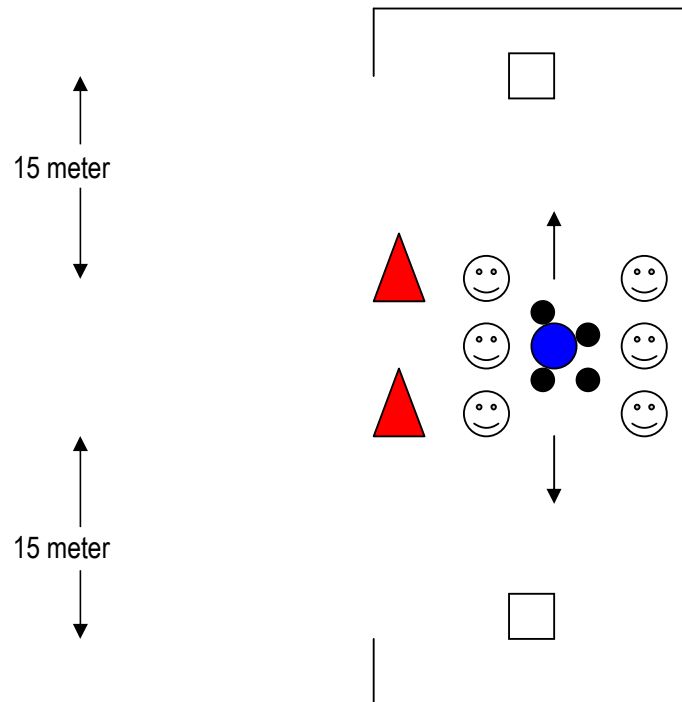
Aanwijzingen:

- Laat de bal de eerste keren eens stuiten voordat je schiet
- Kijk naar de bal op het moment van raken
- Houdt je voet strak bij het raken van de bal
- Zwaai door na het schieten
- Geeft niet als je valt, als je de bal maar raakt



## Blijf aan de bal

Doel: *Het snel afronden van een kans om te scoren*



Bedoeling:

De trainer rolt, passt de bal ongeveer 5 meter richting doel en een tweetal start op moment van spelen. Beide spelers proberen tot scoren te komen. De speler die scoort of een doelpoging maakt haalt de bal op. Beide spelers sluiten aan in de rij voor het andere doel. Bij 10 spelers is er in deze situatie geen rij en dus geen wachttijd. De trainer werkt nl. naar beide kanten op vrijwel hetzelfde moment.

Variaties:

- De bal mag niet naar achteren worden gespeeld, zodat het zaak is voor je tegenstander te komen en snel af te ronden
- De trainer roept één op het moment van passen en twee een ruime seconde later. De speler links van de trainer vertrekt op één en de speler rechts op twee. Het duel krijgt hierdoor een ander karakter
- De trainer kan de bal wat naar links of rechts spelen of met een boogje werpen

Aanwijzingen:

- Zorg dat je tussen de tegenstander en de bal komt
- Gebruik je lichaam, maak je breed (een schouderduw komt goed van pas).
- Schiet zodra het kan, ook met je "zwakke" been

## Colofon

### **Titel**

'Jaarplanning oefenstof E-pupillen'  
*Voorbeeld voetbaltrainingen.*

(ISBN 90 71695 61 1)

Nummer 37 in de NKS-reeks 'Sportpraktijk'.

### **Uitgave**

NKS

Kooikersweg 2

5223 KA 's-Hertogenbosch

T: 073-6131376

E: [info@nks.nl](mailto:info@nks.nl)

I : [www.nks.nl](http://www.nks.nl)

### **Auteur**

Ko Timmer

© NKS, september 2002

Tweede gewijzigde versie, augustus 2010, gb

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 kan actuele informatie verschaffen.