



Naam auteur: Benoit Nicolas, Lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: Training voor duiveltjes: technische basisbewegingen in "FUN" situaties

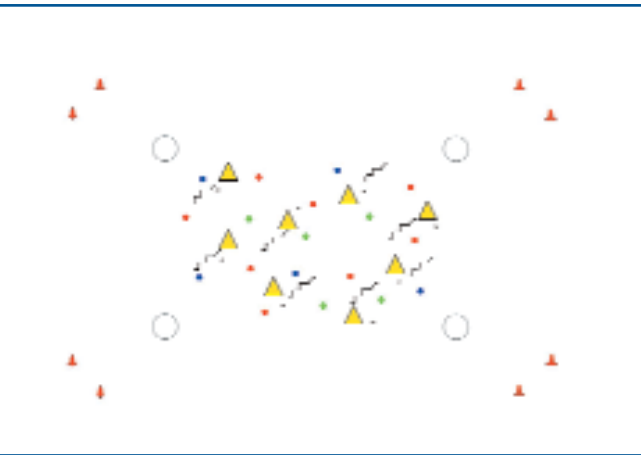
Aantal: 10
Categorie/niveau: 7-8 jaar

Materiaal: 1 bal/speler, hoepels, kegels, overgooiers

Richtlijnen en coaching:

Als je de bal aan de voet hebt, kijk om je heen om te zien welke ruimte je hebt, welke obstakels in je weg staan, enz...
 Kijk of de weg naar het doel vrij is en indien ja, probeer dat doel zo snel mogelijk te bereiken.
 Geef een pass bij voorkeur over de grond, zo vlak mogelijk (zonder botsen).

OPWARMING



Beschrijving:

- 1 bal per speler, in de zone opdrijven tussen de hoepels.
- Op het signaal van de trainer:
- bal stoppen en een kegel met een aangekondigde kleur raken, verdergaan met bal.
- draaien rond een kegel met aangekondigde kleur enzovoort...

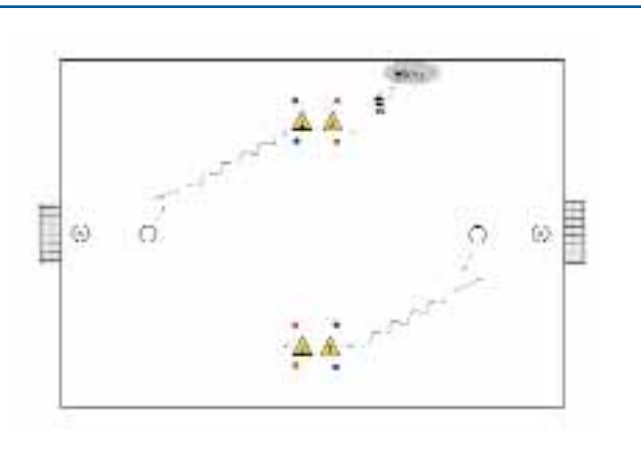
Activatie: spel "opgelet voor de vos!"

Bal drijven in het woud van kegels. Eén speler speelt de rol van vos. Hij jaagt op de eekhoorns die proberen te ontsnappen langs een van de poorten.

Coaching:

- goed in het oog houden en hoofd omhoog om te kijken wat er rondom je gebeurt (ruimte, obstakels...)

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

Organisatie in twee spelgedeelten. Een aanvaller met bal in de voet aan elk van de poorten van verschillende kleur. Een verdediger in het midden van de bespeelde ruimte. De trainer kondigt een kleur aan: de speler die aan de poort staat van die welbepaalde kleur gaat met de bal aan de voet naar het doel. Na een duel met de verdediger besluit hij op doel. Situatie 1 tegen 1 + K.

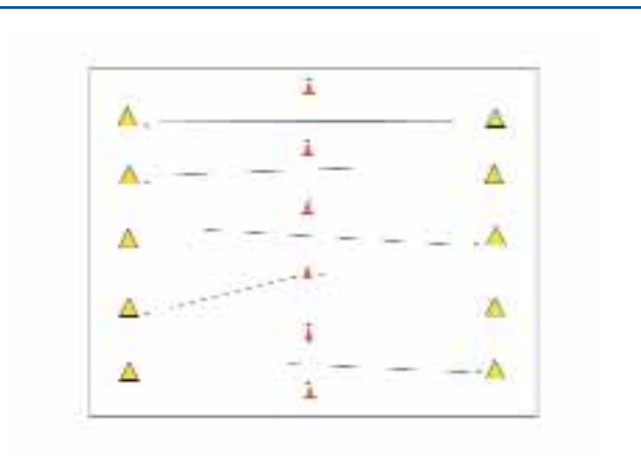
Evoluties:

De verdediger staat met zijn rug naar de spelsituatie. Hij draait zich om op het moment dat de kleur wordt aangekondigd. De aanvaller die aan de poort staat pal tegenover de poort met de aangekondigde kleur, gaat met de bal aan de voet naar het doel.

Coaching:

Goed kijken om het doel te zien, alsook de positie van de verdediger.

TUSSENVORM 1



Beschrijving

Speloppervlakte van 8 à 10 meter, spelers per koppel opgesteld, aangezicht naar elkaar, gescheiden door kegels waarop telkens een bal wordt geplaatst.

Spel: "jacht op champignons"

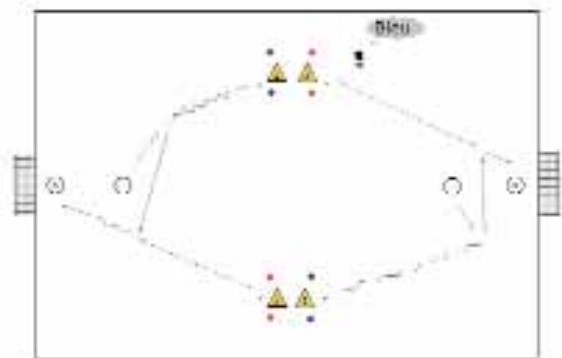
De spelers geven elkaar passes, 2 varianten:

- de champignons zijn giftig: die welbepaalde kegels mogen dus niet geraakt worden.
- de champignons zijn niet giftig: die welbepaalde kegels moeten geraakt worden.

Coaching

Goed rondkijken en ploegmaat in het oog houden.
 Opletten op een perfecte plaatsing ten opzichte van de bal (specifieke technische richtlijnen, aan te leren of te verbeteren)

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

Organisatie in twee spelgedeelten.
Een aanvaller met bal aan de voet neemt positie aan elk van de poorten met verschillende kleur. In het midden van het speloppervlak staat een verdediger.
De trainer kondigt een kleur aan: de speler die aan de poort staat met die welbepaalde kleur drijft de bal op naar het doel om daar af te werken, de andere speler/ploegmaat aan de andere poort loopt met hem mee.
Situatie 2 tegen 1 + K.

Coaching:

In balbezit goed rondkijken naar het doel dat je moet bereiken, de tegenstander voor je en de eventuele oplossing die je ploegmaat je biedt.

TUSSENVORM 2



Beschrijving: "wandeling in het bos"

2 Ploegen die elk in twee subgroepen aan de poorten van het speloppervlak opgesteld staan.
Op het signaal van de trainer drijven de spelers in balbezit richting bos, gaan dwars door het woud (kegels), nemen de bal mee naar de tegenovergelegen hoepel en laten zich vervolgens aflossen door de ploegmaat.
Snelheidswedstrijd tussen twee ploegen.

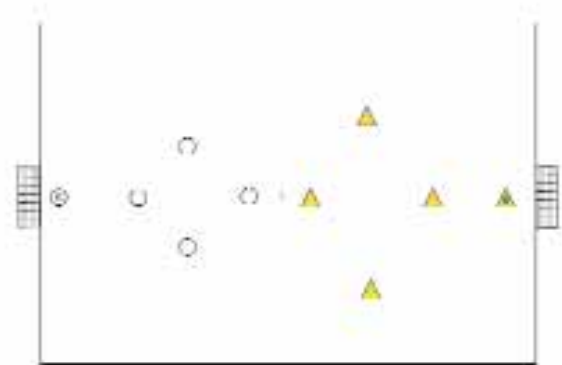
Variant:

De trainer kondigt een of meerdere kleuren aan, de spelers moeten de kegels met die welbepaalde kleuren raken...

Coaching:

Goed rondkijken om de hoepel te zien, de kegels, de ploegmaat...

WEDSTRIJDVORM 3



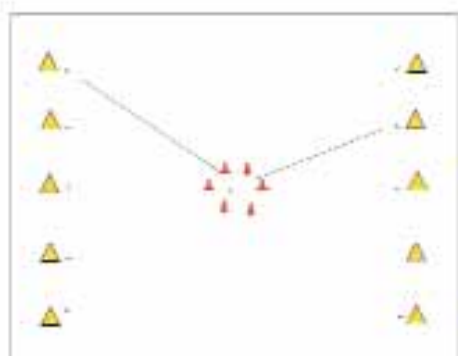
Beschrijving:

Globale situatie: K + 4 tegen K + 4
Organisatie van de ploegen in 1-1-2-1.
Vrij spel.

Coaching:

Ben je in balbezit, kijk dan goed naar het doel, de tegenstanders, de ploegmaats.

COOLING DOWN



Beschrijving:

Spel "voluit voor de winst!"

Elke speler probeert om beurt zijn bal in het doel te krijgen (geplaatste kegels) in het midden van het speloppervlak.
Punten optellen per ploeg.



Naam auteur: Dany De Crick
 Lesgever Federale Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U8 (Duiveltjes)

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 4 kegels, 20 hoedjes, 10 ballen, 10 hoepels, 5 gele en 5 rode partijtjes

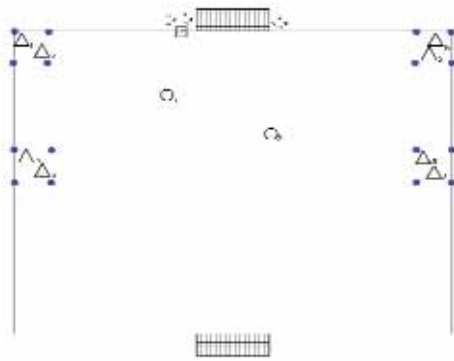
Richtlijnen en coaching:

1. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen
 -> **KIJK VOOR U**

2. Hou de bal zo kort mogelijk aan de voet bij het leiden en dribbelen
 -> **KORT BIJ VOET**
 3. Hou je lichaam tussen de bal en tegenstrever bij een dribbel
 -> **LICHAAM**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



HOEKOVERSTEEKSPEL

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 18m.

De konijntjes trachten van de ene hoek naar de andere hoek te lopen, en zo punten te behalen.

Breedte => 1 punt, lengte => 2 punten, diagonaal => 3 punten.

Wordt je getikt door de wolf, dan verlies je al je behaalde punten, maar blijf je verder meespelen en herbegint je te tellen vanaf nul.

Een wolf kan de konijntjes in de hoeken niet aantikken, daar zijn ze veilig. De konijntjes mogen er max. 10" blijven staan in de hoeken.

Welk konijn behaalt de meeste punten?

Welke wolf kan de meeste konijnen aantikken?

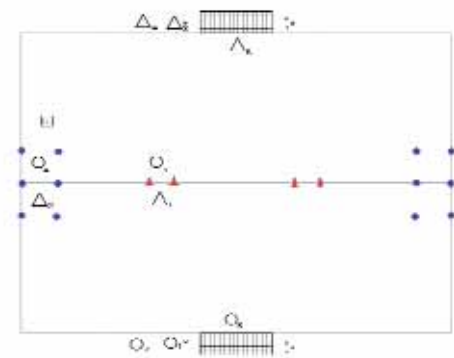
Variatie a) met 2 wolven

Variatie b) konijntjes met bal aan de voet

Duur: 12 minuten

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1

Beschrijving:

--> 2 terreintjes van 25m. x 18m.

K + 1 (1) / 1 (1) op beide terreintjes.

O1 Speelt in op 'driehoek'1 , die tracht te scoren bij de K van de 'O's'. O1 Kan scoren in 1 van beide kleine doeltjes.

'Driehoek'3 doet hetzelfde met O3!

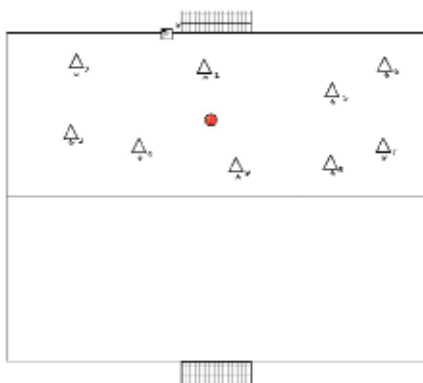
Na 5' wisselen de O's onderling van terrein.

Wie scoort er het meest?

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 1



BEVRIJDINGSTIKKERTJE MET BAL

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 18m.

Alle konijntjes 1 bal, behalve de wolf.

De konijntjes drijven de bal rond, de wolf tracht zoveel mogelijk konijnen hun bal aan te tikken.

Bal geraakt met de voet = met de bal in de handen en met de benen open staan.

Verlossen kan door de bal door de benen te spelen.

Hoeveel konijntjes tikt de wolf aan en welk konijntje kan er andere konijntjes bevrijden?

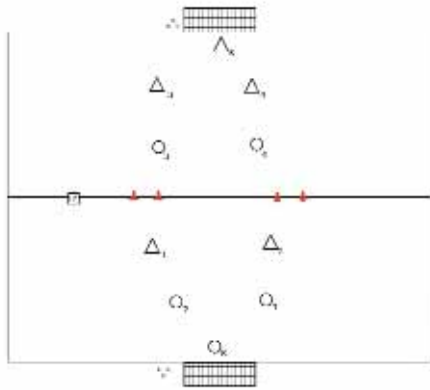
Variatie: tweelingwolf (mekaar de hand geven)

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / 2



Beschrijving:

--> 2 terreintjes van 25m. x 18m.

K + 2 / 2 op beide terreintjes.

1 Keeper + 2 verdedigers spelen naar de 2 kleine doeltjes, tegen 2 aanvallers naar het grote doel.

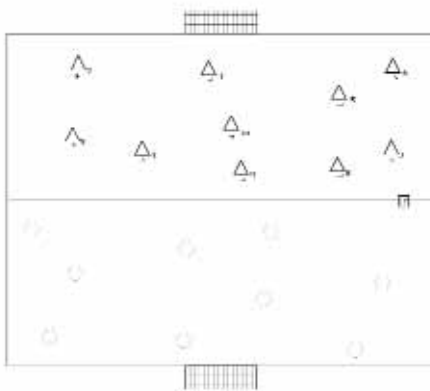
Na 4' worden de 2 aanvallende spelers onderling gewisseld, na 8' worden de 2 verdedigers die met de K speelden gewisseld met de 2 aanvallers.

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 2

HOEPELLOOP



Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 35m.

9 Hoepels liggen verspreid op het terrein.

Alle spelers leiden de bal door elkaar.

Op signaal van de trainer leiden alle spelertjes de bal zo snel mogelijk in een hoepel.

Wie geen hoepel heeft krijgt een strafpunt.

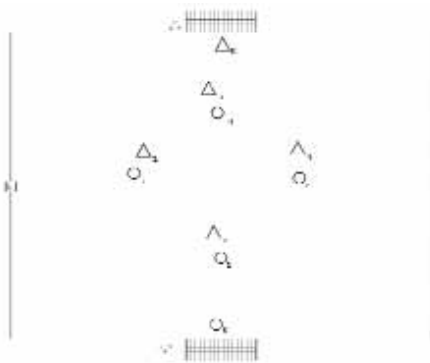
Wie haalt de minste strafpunten?

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / K + 4



Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 35m.

Er wordt een wedstrijd gespeeld over het ganze duiveltjesveld.

K + 1 + 2 + 1 in ruitvorm en symmetrie.

Regels van toepassing bij duiveltjes.

Duur: 12 minuten

Coaching: 1, 2, 3

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. evaluatie van de training
2. opbergen van het materiaal
3. drijvend met bal aan de voet tikt de kapitein de spelers aan en ze vormen een treintje tot alle spelers zijn aangesloten.



Naam auteur: Peter De Vadder, Bart Meert, Kris Van Der Haegen (lesgevers Federale Trainersschool)
Thema: korte passing + vrijlopen (aanspelbaar zijn)

Aantal: 8+2
Categorie/niveau: U9

Materiaal: markeerhoedjes, hesjes, 2 mini doeltjes, 2 verplaatsbare doelen

Richtlijnen en coaching:

1. "Vrije man" Geef een juiste pass naar een vrije speler
2. "Loop vrij" Loop je vrij van de tegenstander zodat je makkelijk aanspelbaar wordt
3. Geef de pass nauwkeurig over de grond zodat het spel gemakkelijk kan verder gezet worden "OVER DE GROND"
4. Kijk naar de speler naar wie je de pass geeft "KIJK"

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



"PASS JE VRIJ" OF "KONIJNEN VANGEN" (TIKKERSPEL MET BAL)

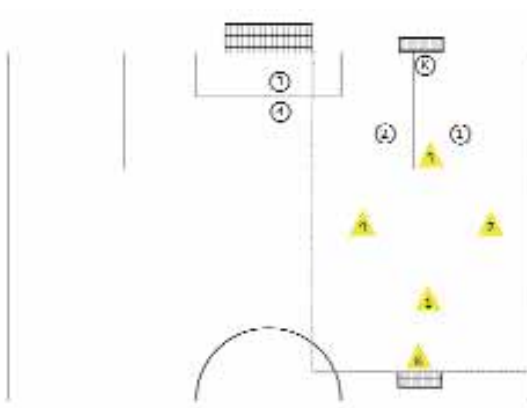
Beschrijving:

- 6 markeerhoedjes om vierkant af te bakenen
- vierkant van 25 m. x 25 m.
- 4 spelers met bal aan voet (witte Δ ploeg bvb), 4 spelers zonder bal (gele/grijze ∅ ploeg bvb) en 2 jagers (de 2 K's bvb) spel= 2 x 5', jagers wisselen na 1'
- jagers trachten een speler die geen bal aan de voet heeft, aan te tikken met de bal. De spelers met een bal proberen tijdig een juiste pas te geven naar hun medespelers zodat ze niet kunnen aangetikt worden. Immers, wie een bal aan de voet heeft, kan niet getikt worden. De spelers met een bal aan de voet mogen niet blijven stilstaan (voortdurend in beweging!)
- FUN: wie vangt de meeste 'konijnen' in 1 min?

Coaching:

We spelen 2x5' waarbij de eerste fase accent leggen op passing (1, 3, 4), tweede fase op vrijlopen (2)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 2 + K

Beschrijving:

- op terrein van 35m. x 20m.
- continu spel gedurende 6 min. (met wissels van spelers), dan wisselt de ploeg O met de ploeg Δ in numerieke meerderheid
- O1 en O2 wisselen na 1 min. met O3 en O4. Bij ploeg Δ speelt men 6 min met dezelfde 4 spelers
- ploeg van 4 speelt in K + 1 - 2 - 1
- ploeg van 2 speelt in K + 2 - 0 - 0

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 2 ploegen stellen zich op in cirkel gevormd door hoedjes
- ze spelen in 1 min. zo veel mogelijk de bal rond van Δ 1 naar Δ 2 enz. (idem voor de O ploeg, die voor het andere doel speelt)

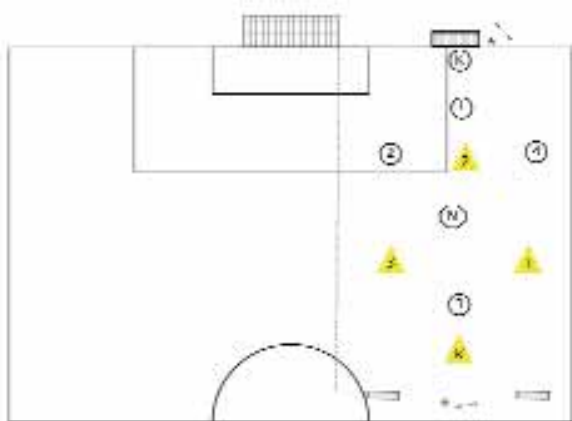
1. controle - pass
2. controle met verste voet en pas met andere voet
3. idem als 2 maar ze zakken eerst achteruit (hoedje) om op gepaste moment vooruit te komen om de bal te ontvangen.

Coaching:

3, 4
 Nadien verplichte uitvoering (zie hierboven: 2 en 3)
 Controle verste voet en pass met andere voet
 Speel in op verste voet
 Pas

WEDSTRIJDVORM 2

K + 4 + N / 4



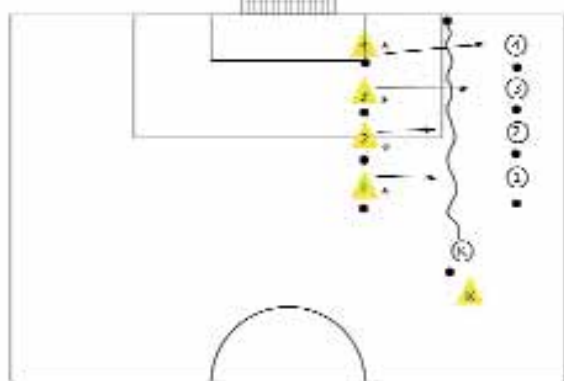
Beschrijving:

- continu spel, met 1 neutrale speler die meespeelt met ploeg in BB
- op terrein van 35m. x 20m.
- beide ploegen in ruitvorm met 1 neutrale speler centraal in de ruit. Bij ploeg r speelt de K als V (met 2 mini-doeltjes)
- duur 10 min.
- beide K's spelen elk 5 min in groot doel

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2

OVERLOOPSPEL



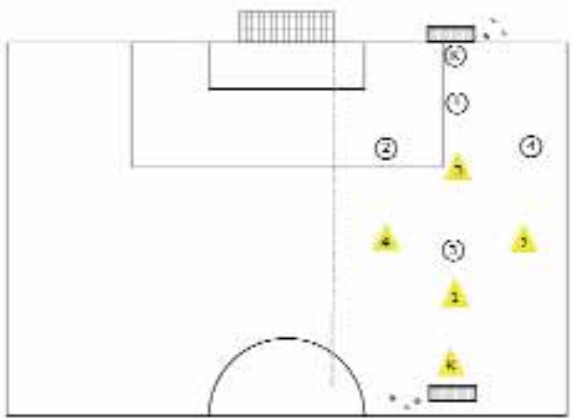
Beschrijving:

- de 2 ploegen staan in 2 rijen tegenover mekaar, 1 bal per 2 spelers. De 2 K's hebben een bal aan de voet en leiden door het parcours. De tweede mag pas vertrekken als de eerste halfweg is. Daarna keren ze ook terug
- de koppels proberen de K's of hun bal te raken, maar de speler aan de overkant moet de aankomende bal kunnen controleren. Bal weg= poging telt niet.
- als de K's terug zijn, nemen ze de plaats in van het eerste koppel en zo verder. Wie treft het meest raak op het einde van het spel? Elke speler leidt de bal eens heen en weer tussen de "schutters". De 2 ploegen tellen hoeveel keer ze raak troffen
- Duur: 10 min.

Coaching: 3-4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / 4 + K



Beschrijving:

2x5' continu spel
zelfde terrein als WV2 (35m. x 20m.)
beide ploegen spelen in 1 - 2 - 1 opstelling in ruitvorm

Coaching:

- 1 Tot en met 4
- > evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken





Naam auteur: Dallemagne Ph. Leraar FTS
Thema: vrij en ingedraaid staan + controle op lage bal

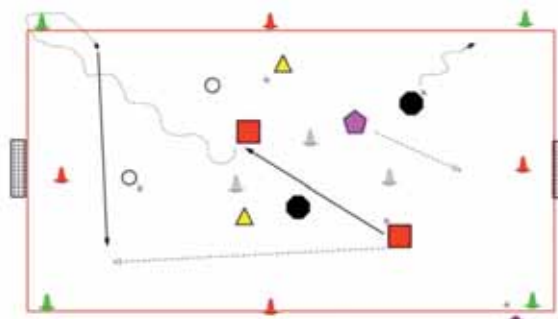
Aantal: 10 spelers: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U9 – 5-5

Materiaal: 2 doelen, 10 ballen, 12 overgooiers in 3 kleuren, 4 rode kegels rouges, 4 groene kegels, 3 grijze kegels

Richtlijnen en coaching:

Tracht de bal te controleren zodat je hem niet verliest en hem zo kort mogelijk bij je houdt: **hou bij**
 Tracht zo snel mogelijk te zien of er een medespeler aanspelbaar is na je goede balcontrole: **kijk**

OPWARMING



Beschrijving:

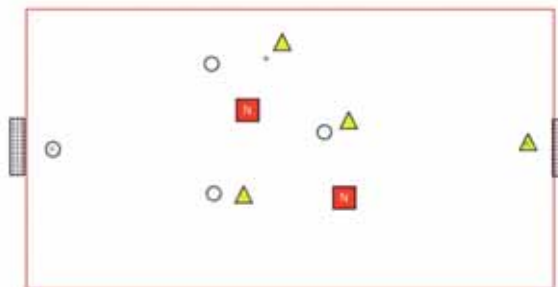
4 Rode kegels rond het terrein, 4 groene en 3 grijze kegels als obstakels binnen het afgebakende terrein

Spelers 2/2, 1b: A past naar B die controleert en rond een kegel drijft vooraleer hij de bal terugspeelt naar A. Rode en groene kegel verplicht afwisselen.

Coaching:

1 - 2

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

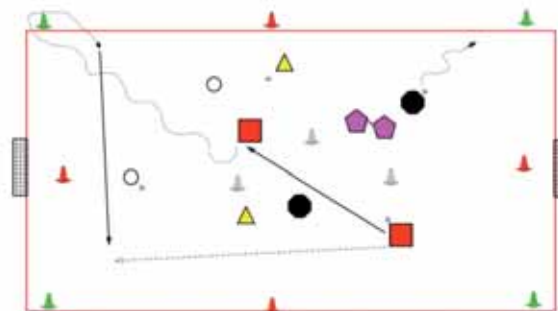
K + 3 / 3 + K + 2N

Vrij spel, een goede kwaliteit van de controles nastreven
 Na 2' de twee neutrale spelers wisselen: 1 van elke ploeg

Coaching:

1 - 2

TUSSENVORM 1

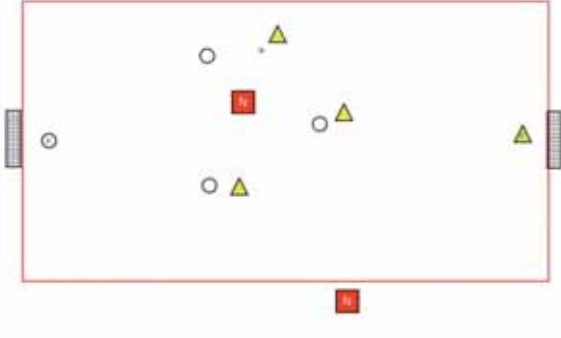
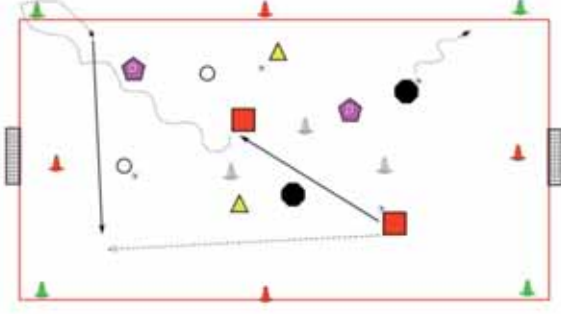
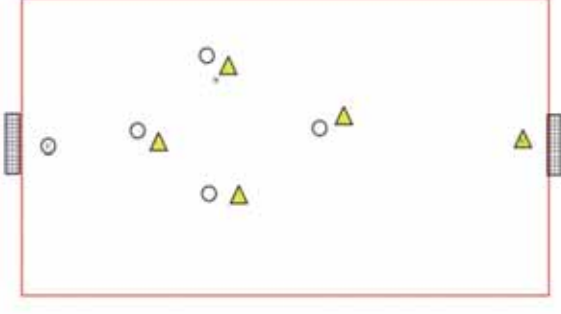


Beschrijving:

- Idem opwarming, maar 2 verdedigers trachten de bal te onderscheppen.
- De 2 verdedigers moeten elkaar de hand geven en zo een ketting vormen, ze mogen niet loslaten.
- Indien de verdedigers de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt.
- Iedere ploeg start met 5 punten.

Coaching:

1 - 2

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>Beschrijving: K + 3 / 3 + K + 1N</p> <p>Vrij spel, een goede kwaliteit van de controles nastreven Na 2' de twee neutrale spelers wisselen: 1 van elke ploeg</p> <p>De reservespelers zijn scheidsrechter</p> <p>Coaching: 1 - 2</p>
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem TV 1 maar de verdedigers moeten geen hand meer geven - Indien de verdedigers de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt. - Iedere ploeg start met 5 punten. <p>Coaching: 1 - 2</p>
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>Beschrijving: 4 + K / 4 + K Vrij spel</p> <p>Coaching: 1 - 2</p>
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving: Met de ogen toe, de obstakels ontwijken. Een partner mag aanwijzingen geven. Eerst zonder, dan met bal</p>





Naam auteur: Bex Pierre,
lesgever Federale trainersschool

Thema: Juiste keuze: korte pass, dribbel of doelpoging

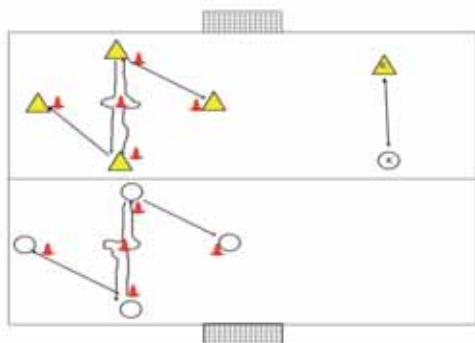
Aantal: 8+2
Categorie/niveau: U9

Materiaal: 10 ballen, 2x4 hesjes, markeerhoedjes, kegels, 2 duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coaching:

1. Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat DRIBBEL, DURF
2. Zorg ervoor dat je bij een dribbel de bal dicht bij de voet houdt BAL KORT AAN DE VOET
3. Houd het overzicht bij het dribbelen zodanig dat je ook een korte pass kan geven naar een vrijstaande medespeler indien nodig OVERZICHT
4. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans SCHIET, SCOOR

OPWARMING



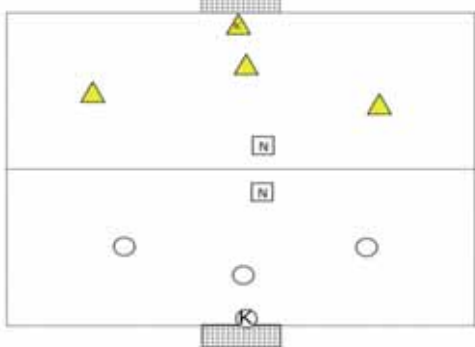
Beschrijving:

- 2 Groepen met bal
- Kegels in kruisopstelling (15m)
- 2 Spelers leiden naar elkaar, in het midden maken zij telkens een passeerbeweging, leiden rond de kegel en geven een korte pass naar medespeler die hetzelfde uitvoert
- De spelers voeren verschillende passeerbewegingen uit
- De spelers vertrekken gelijktijdig
- De keepers warmen elkaar op
- 2 x 5'

Coaching:

- 1 t/m 3

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 3 + K + 2N

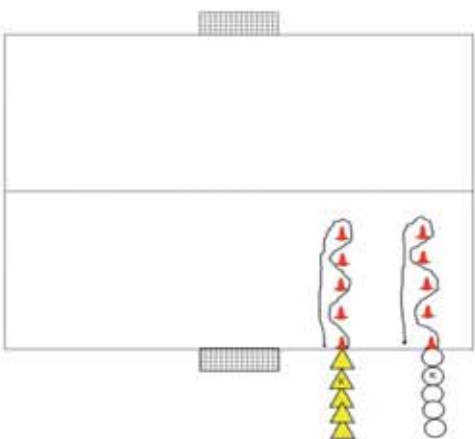
Beschrijving:

- Duiveltjesveld
- Ploegen proberen door dribbel of korte passing te infiltreren, doelkansen te scheppen en af te werken
- 2 x 5'
- FUN: welke ploeg wint?

Coaching:

- 1 t/m 4

TUSSENVORM 1



ESTAFETTE

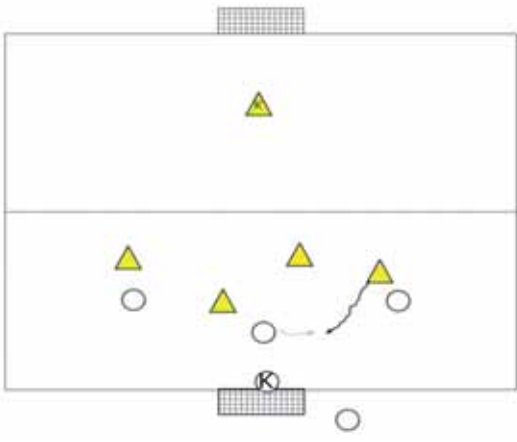
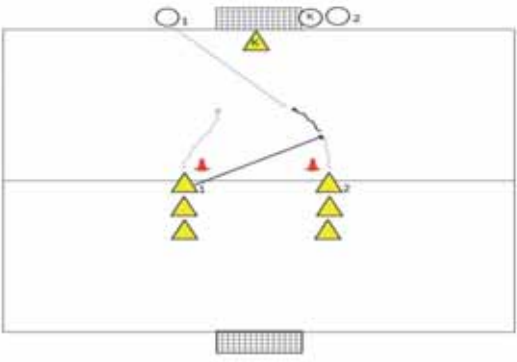
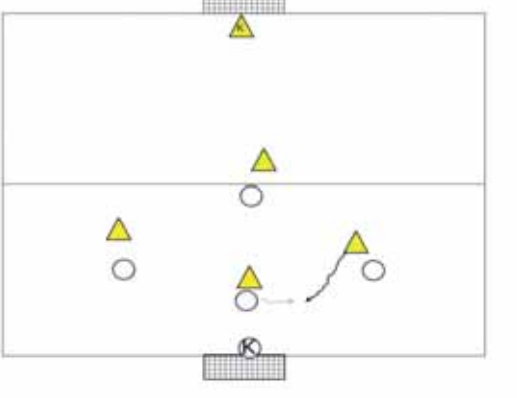
Beschrijving:

- 2 Groepen
- Kegelafstand (uiterste) is 10m
- Kegelafstand slalom is 1 m
- Per groep 1 bal
- 1) Dribbel tussen de kegels en snelle dribbel terug langs de kegels
- 2) Dribbel tussen de kegels heen en terug
- 3) Dribbel langs de kegels heen en tussen de kegels terug
- Elke oef. 2 x uitvoeren (plaatswissel)
- 10'
- FUN: welke ploeg is de snelste?

Coaching:

- 2 en 3

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

<p>WEDSTRIJDVORM 2</p> 	<p>4 + K / 3 + K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duiveltjesveld • Ploeg in de meerderheid probeert door dribbel of korte passing te infiltreren, doelkansen te scheppen en af te werken • Als de ploeg in de minderheid scoort, telt dit voor 2 • Bij de ploeg in de minderheid worden om de anderhalve minuut een speler gewisseld • 2^{de} helft andere ploeg in de minderheid • 2 x 5' • FUN: welke ploeg wint? <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 t/m 4
<p>TUSSENVORM 2</p> 	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afwerkingsvorm: 2/1 • Aanvaller 1 geeft een korte pass in de loop van aanvaller 2 • Vanaf dan komt verdediger 1 in het veld • Aanvaller 2 dribbelt in de vrije ruimte • Aanvaller 2 heeft nu de mogelijkheid om te passen naar aanvaller 1 of zelf de actie te maken en af te werken • Iedere speler 3 x op elke positie (zowel aanvallend als verdedigend) • Keepers wisselen af • 10' • FUN: welk koppel scoort het meest? <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 t/m 4
<p>WEDSTRIJDVORM 3</p> 	<p>4 + K / 4 + K</p> <p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duiveltjesveld • Wedstrijdreglement • Nabootsing wedstrijd van het weekend met de nadruk op het infiltreren door dribbel en of korte passing met de bedoeling doelkansen te scheppen en af te werken. • 2x5' • FUN: welke ploeg wint de wedstrijd? <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 t/m 4
<p>COOLING DOWN</p>	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penaltycup



Naam auteur: Dany De Crick
 Lesgever Federale Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U8 (Duiveltjes)

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 4 kegels, 20 hoedjes, 10 ballen, 10 hoepels, 5 gele en 5 rode partijtjes

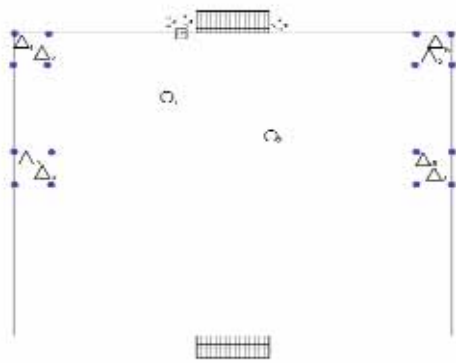
Richtlijnen en coaching:

1. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen
 -> **KIJK VOOR U**

2. Hou de bal zo kort mogelijk aan de voet bij het leiden en dribbelen
 -> **KORT BIJ VOET**
3. Hou je lichaam tussen de bal en tegenstrever bij een dribbel
 -> **LICHAAM**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



HOEKOVERSTEEKSPEL

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 18m.

De konijntjes trachten van de ene hoek naar de andere hoek te lopen, en zo punten te behalen.

Breedte => 1 punt, lengte => 2 punten, diagonaal => 3 punten.

Wordt je getikt door de wolf, dan verlies je al je behaalde punten, maar blijf je verder meespelen en herbegint je te tellen vanaf nul.

Een wolf kan de konijntjes in de hoeken niet aantikken, daar zijn ze veilig. De konijntjes mogen er max. 10" blijven staan in de hoeken.

Welk konijn behaalt de meeste punten?

Welke wolf kan de meeste konijnen aantikken?

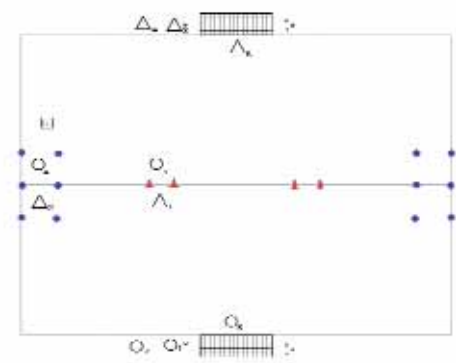
Variatie a) met 2 wolven

Variatie b) konijntjes met bal aan de voet

Duur: 12 minuten

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1

Beschrijving:

--> 2 terreintjes van 25m. x 18m.

K + 1 (1) / 1 (1) op beide terreintjes.

O1 Speelt in op 'driehoek'1 , die tracht te scoren bij de K van de 'O's'. O1 Kan scoren in 1 van beide kleine doeltjes.

'Driehoek'3 doet hetzelfde met O3!

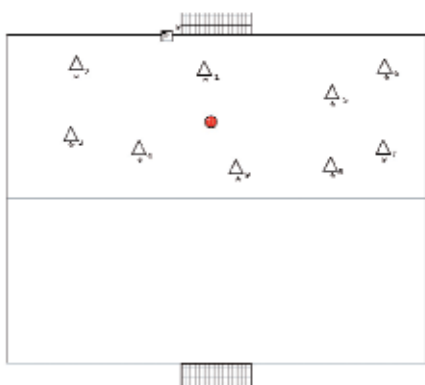
Na 5' wisselen de O's onderling van terrein.

Wie scoort er het meest?

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 1



BEVRIJDINGSTIKKERTJE MET BAL

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 18m.

Alle konijntjes 1 bal, behalve de wolf.

De konijntjes drijven de bal rond, de wolf tracht zoveel mogelijk konijnen hun bal aan te tikken.

Bal geraakt met de voet = met de bal in de handen en met de benen open staan.

Verlossen kan door de bal door de benen te spelen.

Hoeveel konijntjes tikt de wolf aan en welk konijntje kan er andere konijntjes bevrijden?

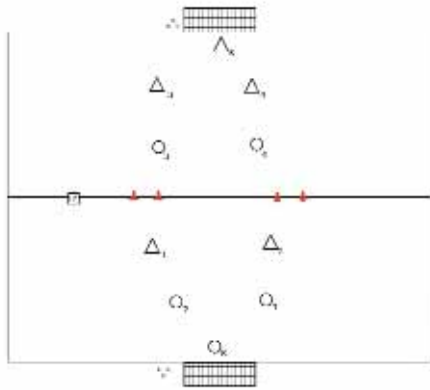
Variatie: tweelingwolf (mekaar de hand geven)

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / 2



Beschrijving:

--> 2 terreintjes van 25m. x 18m.

K + 2 / 2 op beide terreintjes.

1 Keeper + 2 verdedigers spelen naar de 2 kleine doeltjes, tegen 2 aanvallers naar het grote doel.

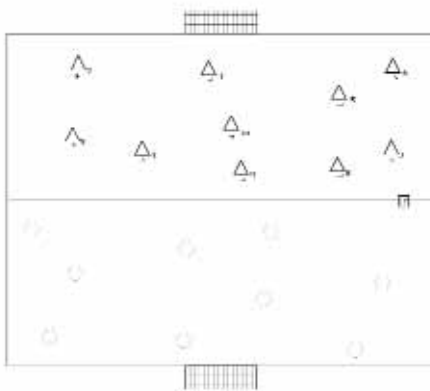
Na 4' worden de 2 aanvallende spelers onderling gewisseld, na 8' worden de 2 verdedigers die met de K speelden gewisseld met de 2 aanvallers.

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 2

HOEPELLOOP



Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 35m.

9 Hoepels liggen verspreid op het terrein.

Alle spelers leiden de bal door elkaar.

Op signaal van de trainer leiden alle spelertjes de bal zo snel mogelijk in een hoepel.

Wie geen hoepel heeft krijgt een strafpunt.

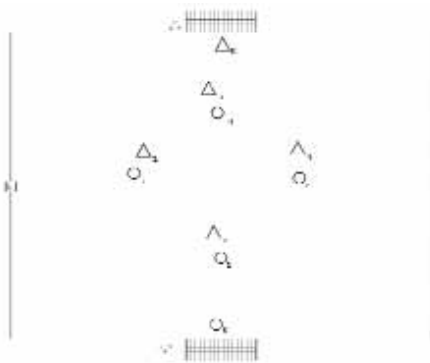
Wie haalt de minste strafpunten?

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / K + 4



Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 35m.

Er wordt een wedstrijd gespeeld over het ganze duiveltjesveld.

K + 1 + 2 + 1 in ruitvorm en symmetrie.

Regels van toepassing bij duiveltjes.

Duur: 12 minuten

Coaching: 1, 2, 3

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. evaluatie van de training
2. opbergen van het materiaal
3. drijvend met bal aan de voet tikt de kapitein de spelers aan en ze vormen een treintje tot alle spelers zijn aangesloten.



Naam auteur: Peter De Vadder, Bart Meert, Kris Van Der Haegen (lesgevers Federale Trainersschool)
Thema: korte passing + vrijlopen (aanspelbaar zijn)

Aantal: 8+2
Categorie/niveau: U9

Materiaal: markeerhoedjes, hesjes, 2 mini doeltjes, 2 verplaatsbare doelen

Richtlijnen en coaching:

1. "Vrije man" Geef een juiste pass naar een vrije speler
2. "Loop vrij" Loop je vrij van de tegenstander zodat je makkelijk aanspelbaar wordt
3. Geef de pass nauwkeurig over de grond zodat het spel gemakkelijk kan verder gezet worden "OVER DE GROND"
4. Kijk naar de speler naar wie je de pass geeft "KIJK"

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



"PASS JE VRIJ" OF "KONIJNEN VANGEN" (TIKKERSPEL MET BAL)

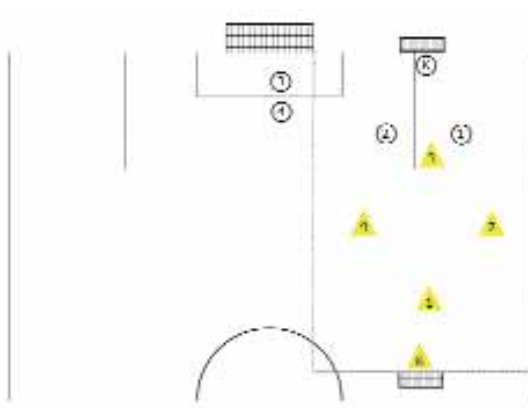
Beschrijving:

- 6 markeerhoedjes om vierkant af te bakenen
- vierkant van 25 m. x 25 m.
- 4 spelers met bal aan voet (witte Δ ploeg bvb), 4 spelers zonder bal (gele/grijze ∅ ploeg bvb) en 2 jagers (de 2 K's bvb) spel= 2 x 5', jagers wisselen na 1'
- jagers trachten een speler die geen bal aan de voet heeft, aan te tikken met de bal. De spelers met een bal proberen tijdig een juiste pas te geven naar hun medespelers zodat ze niet kunnen aangetikt worden. Immers, wie een bal aan de voet heeft, kan niet getikt worden. De spelers met een bal aan de voet mogen niet blijven stilstaan (voortdurend in beweging!)
- FUN: wie vangt de meeste 'konijnen' in 1 min?

Coaching:

We spelen 2x5' waarbij de eerste fase accent leggen op passing (1, 3, 4), tweede fase op vrijlopen (2)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 2 + K

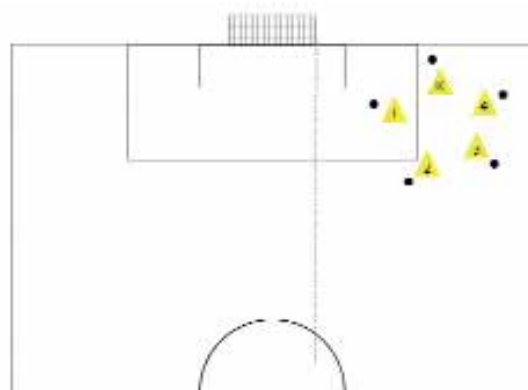
Beschrijving:

- op terrein van 35m. x 20m.
- continu spel gedurende 6 min. (met wissels van spelers), dan wisselt de ploeg O met de ploeg Δ in numerieke meerderheid
- O1 en O2 wisselen na 1 min. met O3 en O4. Bij ploeg Δ speelt men 6 min met dezelfde 4 spelers
- ploeg van 4 speelt in K + 1 - 2 - 1
- ploeg van 2 speelt in K + 2 - 0 - 0

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

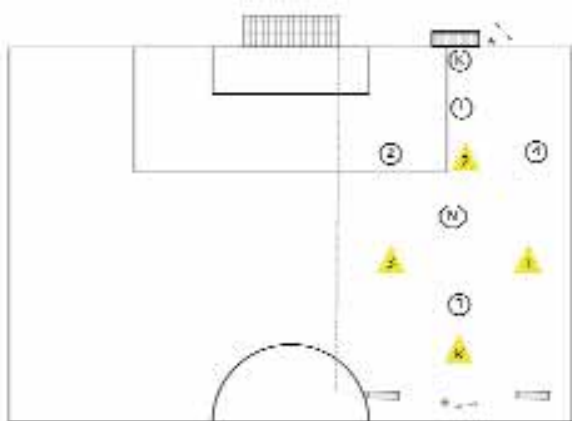
- 2 ploegen stellen zich op in cirkel gevormd door hoedjes
- ze spelen in 1 min. zo veel mogelijk de bal rond van Δ 1 naar Δ 2 enz. (idem voor de O ploeg, die voor het andere doel speelt)

1. controle - pass
2. controle met verste voet en pas met andere voet
3. idem als 2 maar ze zakken eerst achteruit (hoedje) om op gepaste moment vooruit te komen om de bal te ontvangen.

Coaching:

3, 4
 Nadien verplichte uitvoering (zie hierboven: 2 en 3)
 Controle verste voet en pass met andere voet
 Speel in op verste voet
 Pas

WEDSTRIJDVORM 2



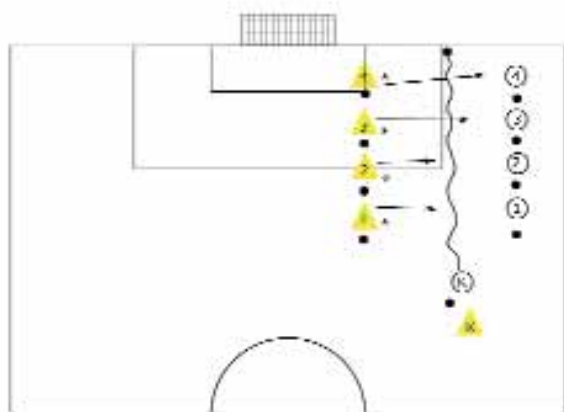
K + 4 + N / 4

Beschrijving:

- continu spel, met 1 neutrale speler die meespeelt met ploeg in BB
- op terrein van 35m. x 20m.
- beide ploegen in ruitvorm met 1 neutrale speler centraal in de ruit. Bij ploeg r speelt de K als V (met 2 mini-doeltjes)
- duur 10 min.
- beide K's spelen elk 5 min in groot doel

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



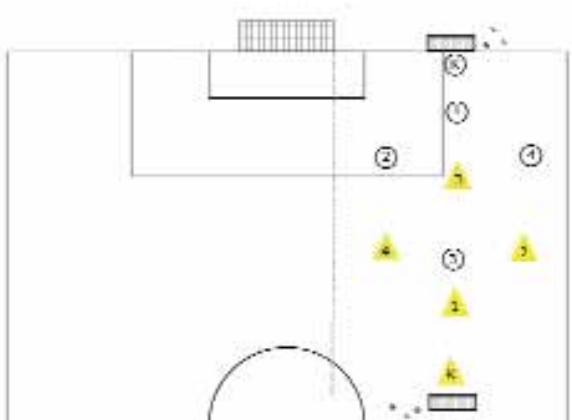
OVERLOOPSPEL

Beschrijving:

- de 2 ploegen staan in 2 rijen tegenover mekaar, 1 bal per 2 spelers. De 2 K's hebben een bal aan de voet en leiden door het parcours. De tweede mag pas vertrekken als de eerste halfweg is. Daarna keren ze ook terug
- de koppels proberen de K's of hun bal te raken, maar de speler aan de overkant moet de aankomende bal kunnen controleren. Bal weg= poging telt niet.
- als de K's terug zijn, nemen ze de plaats in van het eerste koppel en zo verder. Wie treft het meest raak op het einde van het spel? Elke speler leidt de bal eens heen en weer tussen de "schutters".
- De 2 ploegen tellen hoeveel keer ze raak troffen
- Duur: 10 min.

Coaching: 3-4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

- 2x5' continu spel
- zelfde terrein als WV2 (35m. x 20m.)
- beide ploegen spelen in 1 - 2 - 1 opstelling in ruitvorm

Coaching:

- 1 Tot en met 4
- > evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken





Naam auteur: Haegeman Benoît, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: Basics B+: korte pass + aanspeelbaar zijn. Teamtactics B+: openen in breedte en diepte.

Aantal: 10 (8 + 2K)
Categorie/niveau: U9

Materiaal: 12 kegels, 2 doelen, 1 bal per speler, overgooiers, potjes, fluitje, chronometer.

Richtlijnen en coaching:

Basics

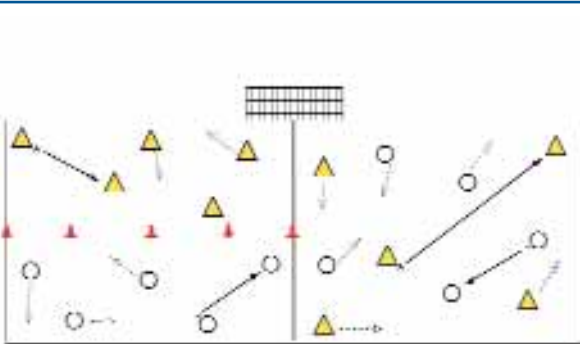
- 1) Vraag de bal aan je medespelers, maak je aanspeelbaar, blijf niet achter je man (haak af) = **Vraag**.
- 2) Verzorg je pass binnenkant voet (doseer de kracht) en let op de juiste plaatsing van je steunvoet = **Verzorg**.

- 3) Kijk naar je medespelers (vraag, verplaatsingen, positie) en je tegenstanders = **Kijk**.

Teamtactics

- a) Speel de bal in de ruimte of in de loop van een medespeler die diep vraagt (vertikaliseer, diagonaal) = **Diep**.
- b) Speel de bal naar een medespeler die het spel opent en de bal vraagt op de flank = **Breed**.

OPWARMING



BALCIRCULATIE (2 X 5 MINUTEN)

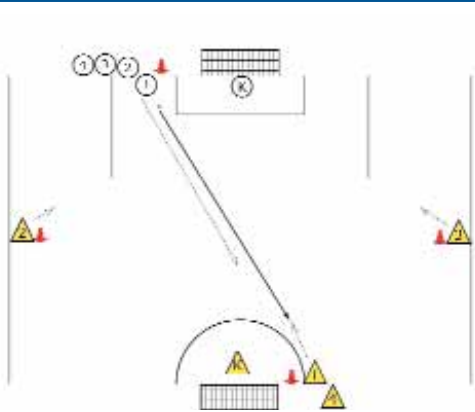
Beschrijving:

- 2 Ploegen, 2 ballen. Terrein van 25m x 35m (in 2 verdeeld).
- 1) Elke ploeg speelt de bal rond op de eigen helft. Iedereen moet in beweging zijn (max. 3 balcontacten).
 - 2) De 2 ploegen bestrijken het volledige terrein met elk hun bal. De opleider kijkt erop toe dat alle spelers zich onder elkaar mengen (geen 2 afzonderlijke groepen) => STOP op het juiste moment.

Coaching:

Vraag (1), Kijk (2)

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 1 + K

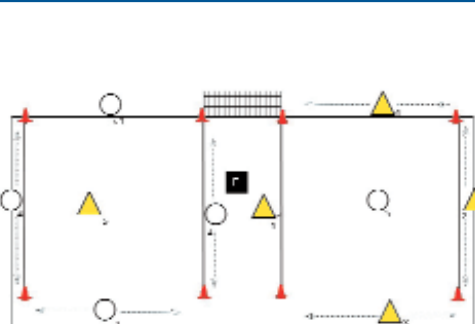
Beschrijving:

Terrein van 25m x 25m. 2 Doelen, 2 ploegen. Tijdsduur = 1 minuut.
 O1 Speelt over de grond in naar 1 die vraagt.
 Δ2 En Δ3 (lateraal opgesteld) komen in steun van Δ1 om te scoren (1 punt). O1 Verdedigt en tracht de bal te recupereren en te scoren in het doel van de tegenstrever (2 punten).
 Indien elke O 2x verdedigd heeft, wordt er van taak gewisseld.
 De Δ wisselen telkens van positie.
 Indien Δ 1 riscico neemt => STOP.

Coaching:

Verzorg (2), Diep (a), Breed (b)

TUSSENVORM 1



DE STIER

Beschrijving: 5 x 2 minuten (2 minuten per stier)

2 Vierkanten van 7m op 7m. 2 Ballen.
 In elk vierkant: 1 speler als tegenstrever (stier) in het midden en 4 spelers aan de buitenkant, 1 speler aan elke kant.
 De spelers trachten de bal rond te spelen zonder dat de stier de bal kan onderscheppen. De spelers verplaatsen zich op hun lijn en tussen de kegels. De stier mag niet uit het vierkant komen. Per 10 opeenvolgende passes zonder onderschepping wordt er 1 punt toegekend. Onderschepping door de stier = 1 punt (FUN).
 Varianten: het aantal balcontacten wordt begrensd, niet terugspelen naar de speler die de bal heeft toegespeeld (1-2).

Coaching:

Vraag (1), Verzorg (2), Kijk (3)

WEDSTRIJDVORM 2

4 + K / 2 + K



Beschrijving:

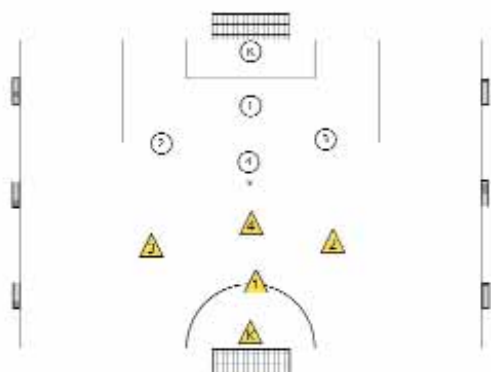
Terrein van 25m x 35m. 2 Doelen, 2 ploegen.
 O1 Leidt de bal tot aan het potje en speelt over de grond naar Δ 1. Δ 2, Δ 3, Δ 4 Trachten met Δ 1 te scoren.
 O2 En O3 verdedigen samen met O1 en trachten na interceptie te scoren aan de andere kant. O1 En O2 kunnen slechts meedoen nadat Δ 1 de bal geraakt heeft.
 2 x 5 Minuten. Tijdsduur = 1 minuut.
 De Δ en de O wisselen van positie.
 Doelpunt van X = 1 punt. Doelpunt van O = 2 punten
 Welke ploeg wint?
 Indien 1 risico neemt => STOP

Coaching:

Verzorg (2), Diep (a), Breed (b)

TUSSENVORM 2

4 + K / 4 + K



Beschrijving:

2 x 5 Minuten.
 Terrein = 25m x 35m. 2 Ploegen. 2 doelen + 6 kleine doelen van 1m (kegels). Wedstrijd 5 / 5. Scoren kan pas na het geven van een pass.
 1) De spelers staan zelf in voor de organisatie (5')
 2) De spelers worden in ruitvorm opgesteld (5')
 Doelpunt gescoord in groot doel = 1 punt
 Doelpunt gescoord in klein doel = 2 punten
 Varianten: drie balcontacten, niet twee keer na elkaar in het zelfde doel scoren.
 Geen inworp => K hervat het spel met inworp.
 Na elk doelpunt, ook na gescoord te hebben in het klein doel, hervat de K in B-.

Coaching:

Vraag (1), Kijk (3), Diep (a), Breed (b)

WEDSTRIJDVORM 3

4 + K / 4 + K



Beschrijving:

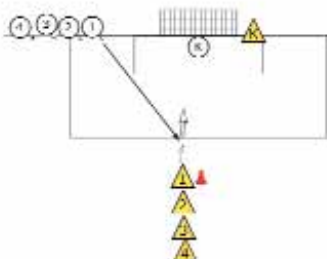
Globale WV op een volledig terrein (25m x 35m).
 2 x 5 Minuten.
 Elke ploeg speelt in ruitvorm.
 De K brengen de bal steeds met de hand in het spel en doen dit telkens indien er gescoord werd om de opbouw te garanderen.
 Doelpunt = 1 punt. Doelpunt na 2 opeenvolgende passes = 2 punten.
 STOPZETTING indien: *Risico op moment van pass.*
Diepte en/of breed.
Opstelling van de spelers op het terrein.

Coaching:

Alle coachingswoorden zijn van toepassing.

COOLING DOWN

PASSING EN TRAPPEN IN ÉÉN TIJD



Beschrijving:

De 2 K lossen elkaar in doel af. Potje op 10m van het doel.
 1 Doelpunt = 1 punt voor de ploeg (FUN).
 O1 Speelt in op Δ 1 die in één tijd op doel trapt.
 O1 En Δ 1 wisselen en Δ 1 neemt de bal en sluit achteraan aan.
 Welke ploeg scoort het meest?



Naam auteur: Van Acker Johan, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: vrijlopen, zich aanspeelbaar opstellen door de vrije ruimte te zoeken + controle van de lage bal

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U 9

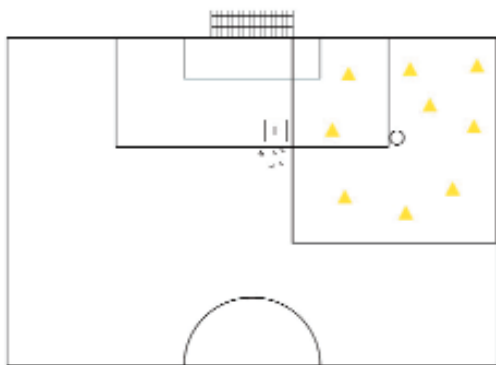
Materiaal: 10 ballen, 2x5 hesjes, markeerhoedjes, 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coaching:

1. Tracht je aanspeelbaar op te stellen voor de speler in B+ -> **'LOOP JE VRIJ'**
2. Zoek de vrije ruimte op (waar noch medespeler, noch tegenspeler zich bevindt) -> **'in de VRIJE RUIMTE'**
3. Kijk naar de speler in B+ -> **'KIJK'**
4. Ga naar de bal toe bij ontvangen van een pass -> **'NAAR DE BAL'**
5. Controleer de bal zodat hij zo kort mogelijk bij de voet blijft -> **'KORT BIJ DE VOET'**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

OPWARMING



TIKKERSPEL: JAGER IN HET BOS

Beschrijving:

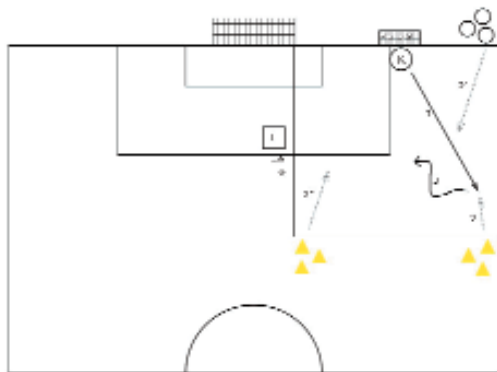
Op een terrein van 25x20m, tijdsduur: 7' (wissel na 30")

De tikker (jager) tracht zo snel mogelijk de andere spelers (dieren in het bos) te raken (bal met de hand gooien). Eens geraakt: benen spreidstand. De geraakte speler kan worden bevrijd wanneer een andere speler door zijn benen kruipt. Puntentelling: de jager krijgt een punt per geraakte speler. De overige spelers scoren een punt door het bevrijden van een andere speler. Na wissel jager: wie behaalde de meeste punten?

Coaching:

2 + 3: 'zoek de vrije ruimte' + 'kijk naar de jager'

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2

Beschrijving:

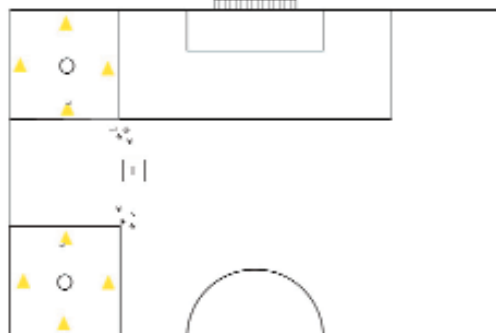
Op een terrein van 25x20m, tijdsduur: 10'

Aanvang steeds bij K: rolt de inkomende speler de bal toe. Na uitvoer van de correcte balcontrole maakt hij keuze uit snelle terreinwinst of afspeelmogelijkheid naar medespeler. Verdediger vertrekt vanop de doellijn bij uitgooi K en tracht zo snel mogelijk de meest gunstige positie te kiezen (afhankelijk tegenstanders). De aanvallers trachten zo snel mogelijk tot scoren te komen. De verdediger scoort door één van de 20m lijnen te kruisen na veroveren van de bal. Na 3' doorschuiven ploegjes

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

2 x Een terrein van 15x15m, tijdsduur: 10'

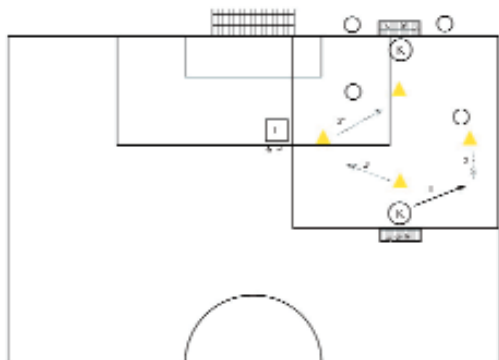
Per terreintje: 1 speler (jager) tracht te voorkomen dat de bal door de anderen zoveel mogelijk wordt rondgespeeld. Puntentelling: wanneer de 4 spelertjes de bal minstens 1x hebben geraakt = 1 punt, wanneer de jager de bal onderschept = 2 punten (aanpassen afhankelijk spelniveau). Na elke spelonderbreking/wissel speler: wie op de 2 terreintjes haalde de meeste punten?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / 4 + K



Beschrijving:

Op een terrein van 25x25m, tijdsduur: 10'

Continue wedstrijd van 5' (incl. tussentijdse wissels ploeg in minderheid).

Ploeg van 4 speelt in K + 1 – 2 – 1.

Ploeg van 2 speelt in K + 2 – 0 – 0.

Aanvang steeds bij K (ploeg 4): speelt in op vrijlopende flankspeler.

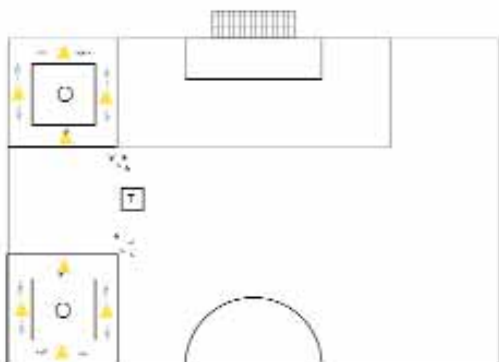
Na 5': wissel van numerieke meerderheid naar andere ploeg + aanvang bij andere K.

Na 1': wissel van 2 spelers ploeg numerieke minderheid.

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

2 x Een terrein van 15x15m + 10x10m, tijdsduur: 10'

Per terreintje: 1 speler (jager) tracht te voorkomen dat de bal door de anderen zoveel mogelijk wordt rondgespeeld.

De tussenzone kan enkel door ploegje B+ worden gebruikt.

Puntentelling: wanneer de 4 spelertjes de bal minstens 1x hebben geraakt = 1 punt, wanneer de jager de bal onderschept = 3 punten (aanpassen afhankelijk spelniveau).

De bal moet steeds door het kleinste vierkant worden gespeeld.

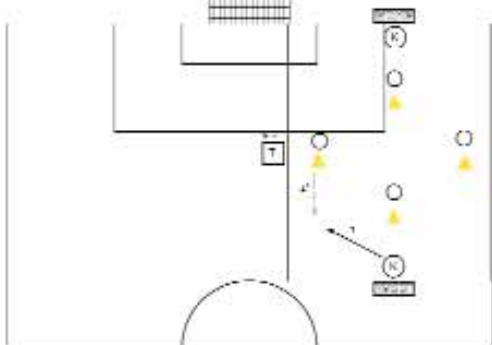
Na elke spelonderbreking/wissel speler: wie op de 2 terreintjes haalde de meeste punten?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / 4 + K



Beschrijving:

Op een terrein van 25x35m, tijdsduur: 10'

Continu wedstrijd.

Beide ploegen spelen in K + 1 – 2 – 1.

Voldoende wedstrijdballen in doel en bij T: snelle hervatting van de wedstrijd na onderbreking.

Doelpunt na correcte uitvoering balcontrole of vrijlooptactie: extra punt.

Coaching:

1, 2, 3,

Stop-Help methode invoeren indien noodzakelijk

COOLING DOWN

Beschrijving:

*vrije trap'-wedstrijdje tussen de 2 ploegjes, omzeilen van het verdedigende muurtje:

1. bal breed leggen naar medespeler + trap naar doel

2. bal spelen naar speler voor muur + balcontrole + trap naar doel of achteruit terugleggen bal

*nabepreken thema + opbergen materiaal





Naam auteur: Erik Geerts, kandidaat FTS, examen getuigschrift B

Thema:

Basics B+: korte pass + aanspelbaar zijn
Teamtactics B+: openen breed en diep

Aantal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U9

Materiaal: 2 duiveltjesdoelen, hoedjes, 10 ballen, 5 hesjes, 5 kegels.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. Geef een verzorgde pass, duw op de bal: **DUW**
2. Loop je vrij en maak dit kenbaar: **SPEEL**
3. Haak los om aanspelbaar te worden: **HAAK LOS**

Teamtactics

4. Maak ruimte door breed te spelen: **BREED**
5. Speel diep als een medespeler aanspelbaar is: **DIEP**

OPWARMING



Beschrijving:

Opwarming in functie van het thema. Spelers per 2 (1-1,...). Speler binnen de rechthoek beweegt met de bal aan de voet en geeft korte pass aan zijn medespeler die rond de rechthoek beweegt. Deze speler maakt kenbaar dat hij aanspelbaar is door "speel + naam" te roepen van zijn medespeler. Speler buiten de rechthoek speelt de bal terug na controle. Na 4' spelers wisselen. Laatste 1' trachten de koppels zoveel mogelijk juiste passen te geven... wie wint? Duur: 10'

Coaching:

1, 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / K + 2 + N

Beschrijving:

Op klein terrein (25x20m), K + 1 / K + 2 + N. N Speelt mee met ploeg in balbezit. Ploeg in meerderheid start telkens bij de K die breed opent. Scoren ploeg in meerderheid = 1 punt, na diepe bal scoren = 2 punten. Ploeg in minderheid scoort = 2 punten. Spelers wisselen na score, bal buiten of max 1'. Duur: 10'. Ploegen wisselen na 5'. Ook N wisselen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5
STOP-HELP methode!

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Spelers per 2 tegenover elkaar (7 à 8m). Speler op de zijlijn start met de bal en passt op medespeler indien deze aanspelbaar is (maakt dit kenbaar door afwisselend rechts en links vanachter de kegel te komen en SPEEL te roepen.) Na controle, korte pass terug. Na 4' wisselen van kant. Laatste 1': welk koppel heeft de meeste balcontacten?

Coaching:

1, 2
STOP-HELP methode indien nodig.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / K + 3 + N



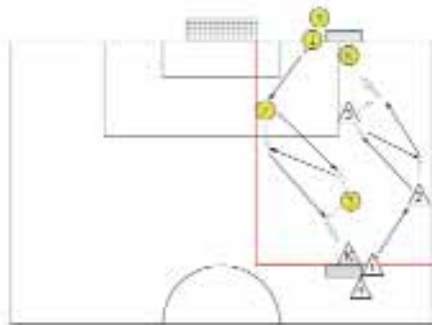
Beschrijving:

Op duiveltjesveld, K + 2 / K + 3 + N.
 N Speelt mee met ploeg in balbezit.
 Ploeg in meerderheid start bij de K die breed opent.
 Scoren ploeg in meerderheid = 1 punt, na diepe bal scoren = 2 punten.
 Ploeg in minderheid scoort = 2 punten.
 Spelers wisselen na score, bal buiten of max 1'.
 Duur: 10'. Ploegen wisselen na 5'. Ook N wisselen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5
 STOP-HELP methode

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Carrousel op duiveltjesveld.
 Speler 1 opent breed op speler 2. Speler 2 controleert en speelt op 3 die afhaakt. Speler 3 controleert de bal en legt terug op speler 2. Speler 2 speelt diep op speler 3 die afwerkt op doel. Spelers schuiven telkens door: 1>2>3
 Wie heeft meeste doelpunten?
 Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / K + 4



Beschrijving:

Op duiveltjesveld K + 4 / K + 4. Continu spel.
 Herhaling coachingswoorden voor de start.
 Scoren na diepe bal = dubbel punt!
 Duur: 10'

Coaching:

proberen te beperken.
 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- bespreking: hebben we ons thema kunnen uitvoeren?
 - elk 1 bal trappen vanop de grote backlijn zo dicht mogelijk tegen de kleine backlijn. Lijn petanque
- Wie wint? Samen opruimen.





Naam auteur:

Rudy Hamerlinck, lesgever Federale Trainersschool

Thema: doelpoging van dichtbij

Aantal: 8 + 2K

Categorie/niveau: U8

Materiaal: set potjes, 4 duiveltjesdoelen, 2 hoepels, 4 stokken, 10 ballen, setje truitjes, klein doeltje

Richtlijnen en coachingswoorden:

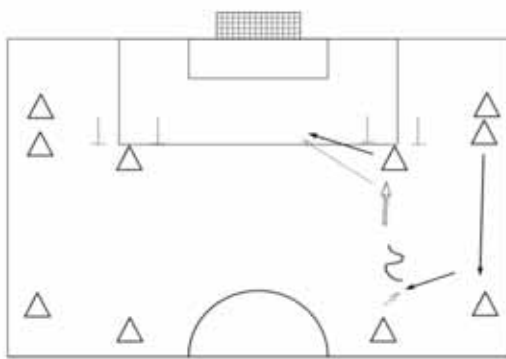
1. Trap naar doel (**TRAP**)
2. Gericht trappen (**PLAATS**)

3. Snel en nauwkeurig afwerken (**SNEL**)

4. Bal volgen na actie, actie na doelpoging (**VOLG**)

5. Individuele actie maken gevolgd door afwerking (**DRIBBEL**)

OPWARMING



Beschrijving:

1. X1 speelt in op X2
2. X2 legt breed op X3
3. X3 trapt gericht op keeper.
4. X3 haalt bal op en sluit aan bij de andere groep.

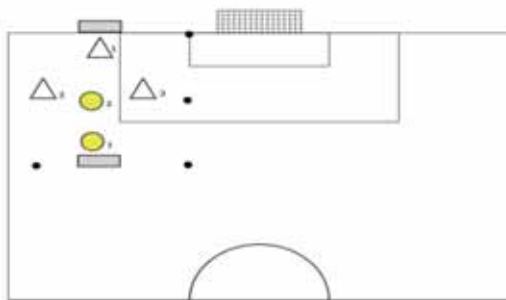
Fase 2: X2 kaatst terug op X1, X1 legt breed voor X3.

Fase 3: X2 kaatst terug op X1, X1 legt breed voor X3, X3 doet 1-2 met X1.

Coaching:

- 1, 2, 4.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / K + 1

Beschrijving:

Tweetal start met bal en probeert meerderheidssituatie uit te buiten en SNEL af te werken.

BB: arbeid/rust verhouding 1/2.

BV: arbeid/rust verhouding 1/4.

Rustende spelers: oefenvorm korte passing.

Beide ploegen wisselen na 5 min.

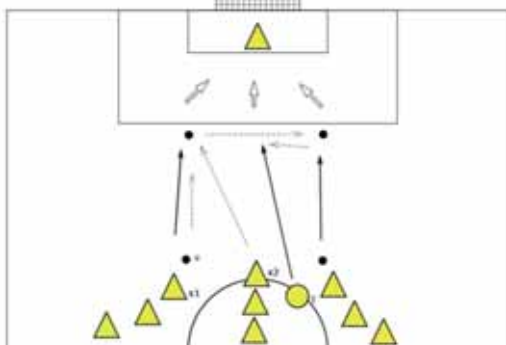
Afmetingen: 20-15m.

FUN: wie wint de wedstrijd?

Coaching:

- 1, 2, 3, 5, 4 -> bal volgen door de afwerker en medespeler.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Drie drietallen.

X1 Passt rechtdoor. X2 Haalt bal op en legt die stil voor steunende X1 die trapt op doel. Na doeltrap X1 passt X3 rechtdoor, X2 haalt bal op en legt die stil voor steunende X3 die afwerkt op doel. X2 Krijgt bal toegespeeld van trainer (centraal) en werkt af.

Doorschuijsysteem: X1-X2-X3-X1

FUN: wie scoort er meeste doelpunten (individueel/per drietal)?

Coaching:

- 1, 2, 3.

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / K + 3



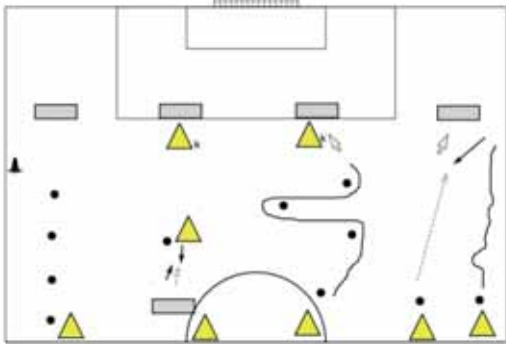
Beschrijving:

Drietal start met bal en probeert meerderheidssituatie zo SNEL MOGELIJK uit te buiten en beheerst af te werken.
 Drietal: 1 rustende speler.
 BV: arbeid/rust verhouding 1/2.
 Rustende spelers: soccerpal.
 Beide ploegen wisselen na 5 min.
 FUN: wie wint de wedstrijd?
 Afmetingen: 25-15m.

Coaching:

1, 2, 3, 4 -> bal volgen door de afwerker en medespeler.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Circuit:

1. Rechte slalom dribbel + afwerken tussen kegel en paal
2 punten, tussen kegels – 1punt.
 2. 1-1 Na pass/kaats met omkeerbaarheid naar klein doel.
 3. Zigzagdribbel + afwerken.
 4. Speler leidt de bal en legt terug (45° - schuine pass achteruit).
Steungevende speler trapt op doel. In de hoepel scoren + 2 punten, gewoon in doel 1 punt.
- FUN: 2 punten na zuivere afwerking (zonder dat keeper de bal raakt). Anders 1 punt (oef. 2 en 3).

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / K + 4



Beschrijving:

Beide ploegen spelen in ruitformatie en krijgen als opdracht zo snel en zuiver mogelijk te scoren.

Toepassing van alle wedstrijdreglementen.

Afmetingen: 30-20m.

Coaching:

1, 2, 3, 5, 4 -> bal volgen door de afwerker en medespeler.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Paaltje trappen!
 Gericht trappen naar paaltje. 2 Groepjes proberen zo snel mogelijk alle vijf de doelpaal te raken.
 FUN: wie is het snelst?



Naam auteur: Joost Desender

Thema: WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

Aantal: 8 + 2

Categorie: -9 j

Niveau: niveau 2

Materiaal: 8 kegeltjes, hesjes, ballen,

twee verplaatsbaar duiveltjes doelen,

vier paaltjes, zachte ballen. Duur: 75 min.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak zoveel mogelijk terreinwinst > **DOORGAAN**
2. Hou de bal kort aan de voet > **BAL KORT HOUDEN**
3. Kijk niet voortdurend naar de bal > **HOOFD HOOG**
4. Maak zoveel mogelijk acties > **MAAK RONALDO'S**
5. Versnel na de actie > **VERSNEL**

Doelstellingen > SPEELFASE

Basics: leiden en dribbelen

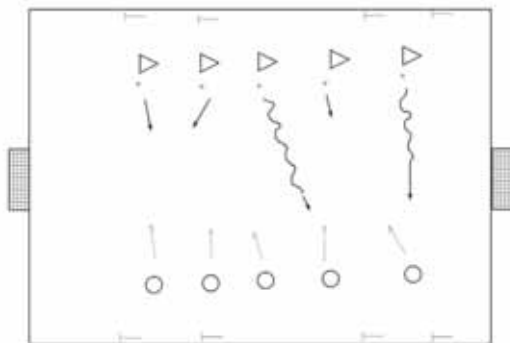
Teamtactics: B + 15

Mentale vaardigheid: Fun-beleving

Fysieke vaardigheid: actie na actie > Koppelingsvermogen.

Richtingsveranderingen met en zonder bal

OPWARMING



DUUR: 12 MIN.

Beschrijving:

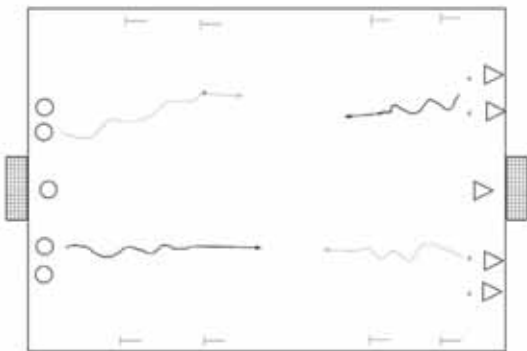
1. Overloopspel zonder bal > aantikken
2. Overloopspel met bal: aanvaller bal aan de voet, verdediger moet de bal aangoien met handen
3. Overloopspel met bal, verd. bal aftikken door te koppen
4. Ploeg - Overloopspel + varianten

Coaching: 2, 3, 4, 5

Fun:

Welke ploeg scoort eerst 10 punten?

WEDSTRIJDVORM 1



DUUR: 10 MIN.

Beschrijving:

Nummerspel: trainer roept één of meerdere nummers.

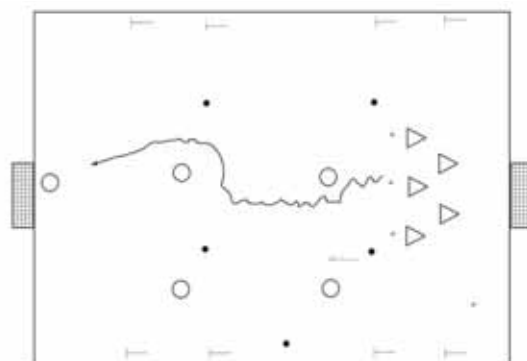
Wedstrijd van 1 + K tegen 1 + K naar 5 tegen 5

Coaching: 1 tot 5

Fun:

- Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?
- Welke speler maakt de mooiste dribbel-actie?
- Welke speler scoort een wereldgoal?

TUSSENVORM 1



DUUR: 10 MIN.

Beschrijving:

Zone-dribbel-spel

Drie zones. In zone 1 en 2 verdedigers, zone 3 = keeper

Wie scoort = 3 punten

Verdedigers wisselen onderling op signaal Tr.

Na 4 pogingen wisselen

Keeper dribbelt mee

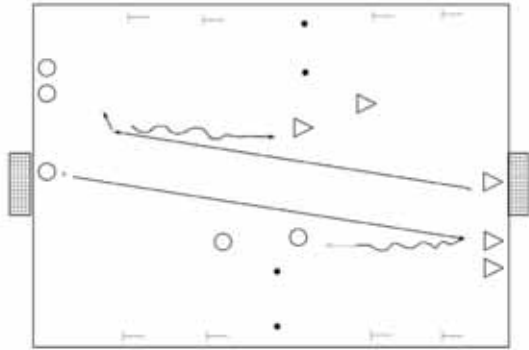
Variante: twee of meer spelers starten samen

Coaching: 1 tot 5

Fun:

Welke ploeg scoort de meeste punten?

WEDSTRIJDVORM 2



DUUR: 12 MIN. (4 X 3 MIN.)

Beschrijving:

Wedstrijd 1 tegen 1 met omschakeling naar 2 tegen 2

Verdedigers kunnen scoren in doeltjes aan de zijkanten
 Omschakeling = is de bal uit, meespelen met medespeler = 2 tegen 1 of 2 tegen 2
 Aanvallers en verd. wisselen na vier pogingen

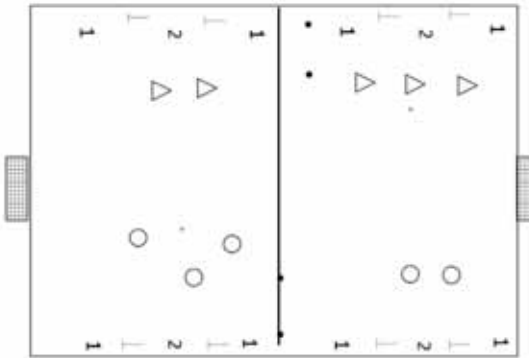
Coaching: 1 tot 5

Omschakeling + handelingsnelheid

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?

TUSSENVORM 2



DUUR: 8 MIN. (4 X 2 MIN.)

Beschrijving:

Lijnvoetbal: 2 tegen 3 / 3 tegen 2

Bal proberen over de lijn te dribbelen en stil te leggen met de zool.
 Dribbel door doeltje = dubbel punten,
 zijkanten = 1 punt

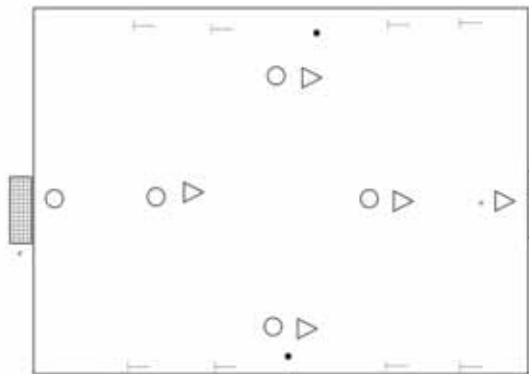
Om de 2 min. worden nieuwe ploegen gevormd (M+ tg M-).

Coaching: 1 tot 5

Fun:

Welke ploeg scoort de meeste punten?
 De punten worden van de vier wedstrijden samengeteld.

WEDSTRIJDVORM 3



DUUR: 15 MIN. (2 X 6 MIN.)

Beschrijving:

Wedstrijd 4 tegen 4 + keepers
 Applaus bij geslaagde dribbel
 Spelers aanmoedigen tot acties

Coaching: 1 tot 5

Fun:

Wie wint?
 Welke speler maakt de mooiste 'move'?

COOLING DOWN



Herhaling van de

Coachingspunten of

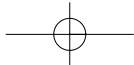
Recreatief voetbalspel:
 Tweelingvoetbal, dribbelvoetbal,
 kalkoenspel...
 (afhankelijk van de groep)

DUUR: 6 MIN.

Huistaak: initiatie van of keuze uit
 (afhankelijk van het niveau)

De trukkendoos:

1. Body dribbel
2. In & push
3. Step over
4. Scissor
5. Creatieve mooie dribbel van spelers



Naam: Joost Desender,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Juiste keuze:
dribbelen of passing

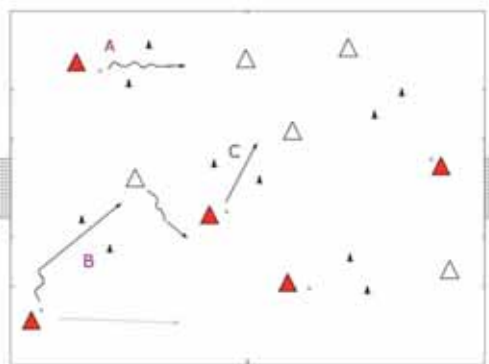
Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U9
(2^{de} jaar duiveltjes)

Materiaal:
10 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes,
2 duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst > **GA DOOR**
2. Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat (= pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelmogelijkheid is > **ACTIE**
3. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging > **VERSNEL**
4. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelmogelijkheid en bij balverlies geen direct doelgevaar is) > **GEEF**
5. Kijk over er niemand beter aanspeelbaar is voor de dribbel in te zetten > **KIJK**

OPWARMING



Beschrijving:

- Duiveltjesterrein
 - Per twee 1 bal. Twee ploegjes van 5 spelers
 - De spelers drijven de bal rond, geven pass naar medespeler (+ ander kleur) = A
- Duur: 10'

Varianten (B-C-D)

Speel de bal door in volgorde, telkens pass door ander doeltje
Snelvoetenwerk / passing tussen de doeltjes
Duel 1 tg 1 op willekeurig doeltje (20 sec)

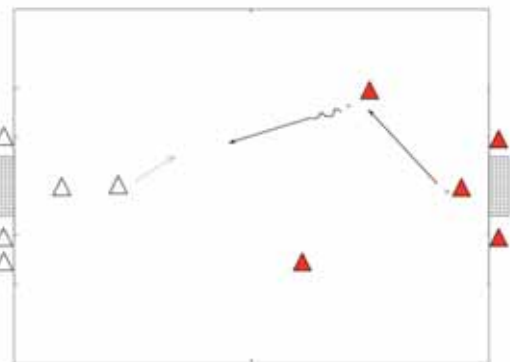
Coaching:

1, 3, 4, 5

Fun

Wie kan het meest aantal passen geven binnen de 30 sec?
Duel 1 tegen 1: Wie scoort het meest?

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 >< 1 + K

Beschrijving:

- Duiveltjesterrein
- Wedstrijd K+2 >< 1+K in GOLVEN
- Totale duur: 10' (2x5')
- Duur beperken (intensiteit)!
 - Na bal buiten
 - Na doelpunt
 - Max 20"

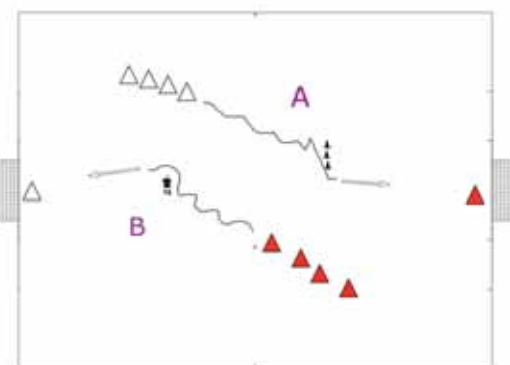
Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?
Keepers regelmatig wisselen!!

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

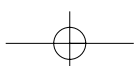
- A= initiatie schijn – en passeerbewegingen (analytisch)
 - Body dribble
 - In & Out
 - Step over
 - Scissor
- B= passieve tegenstrever (trainer)
- C= actieve tegenstrever

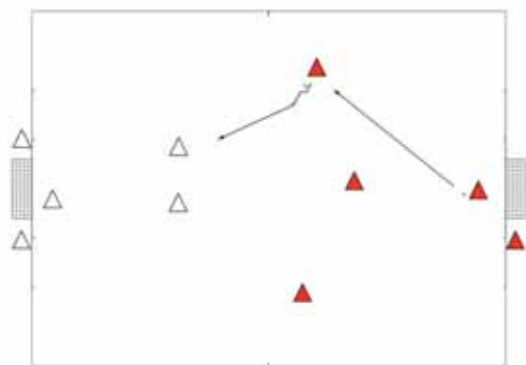
Coaching:

1-2-3

Fun:

Wie kan een speciale schijnbeweging (creativiteit aanmoedigen)
Wie scoort de mooiste goal?
Wie lukt de mooiste 'move'?



WEDSTRIJDVORM 2**K + 3 >> 2 + K****Beschrijving:**

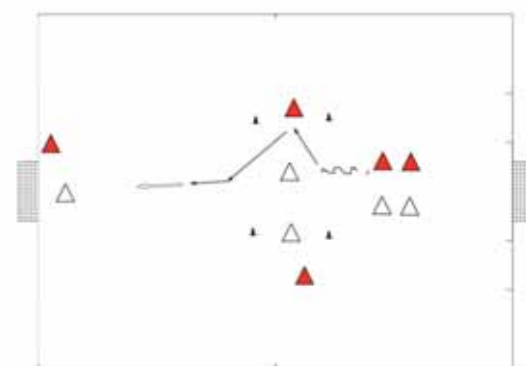
- Werken in golven
- Totale duur: 10'
- Duur per golf beperken (intensiteit!)
 - Na bal buiten
 - Na doelpunt
 - Max 30"
- Start: keeper brengt de bal in het spel op signaal jeugdopleider

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

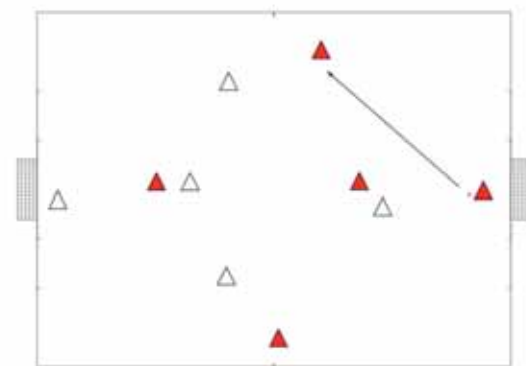
- Twee ploegen. Afgebakende ruimte
- Verdediger en medespeler
- KEUZE individuele actie of pass (give and go) met medespeler
- Om beurt wisselen van ploeg
- Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?

WEDSTRIJDVORM 3**K + 4 >> 4 + K****Beschrijving:**

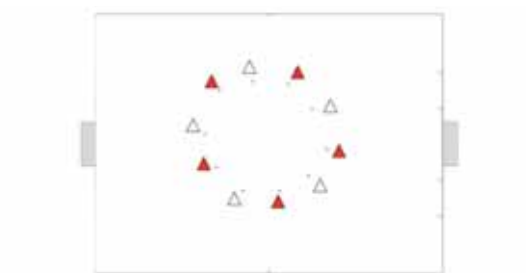
- Terrein: 25mx35m
- 2x6' continu spel
- K+1+2+1 >> 1+2+1+K (ruit)
- Wedstrijdreglementen

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

FUN:

Welke ploeg scoort het meest?

COOLING DOWN**Beschrijving:**

- HUISTAAK

Aangeleerde schijn - en passeerbewegingen

Body dribble
In & Out
Step over
Scissor

TRUKKENDOOS



Naam: Benoit Nicolas, lesgever FTS
Thema: dribbel of korte pass

Totaal: 10 + 2 K
Categorie/niveau: provinciale U8

Materiaal: 2 potjes (2 kleuren), 8 kegels, hesjes, hoepels, duiveltjesdoelen
Duur: 60 minuten

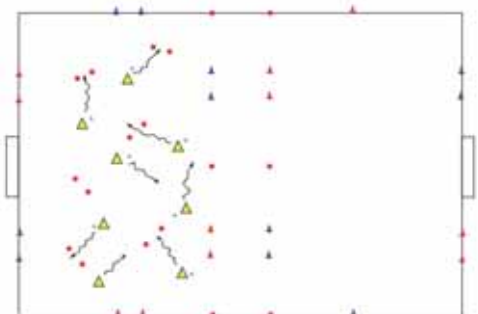
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zo veel mogelijk terreinwinst maken = GA DOOR
2. Hou de bal aan de voet = HOU BIJ
3. Kijk niet naar de bal = HOOFD OMHOOG
4. Durf een actie te ondernemen (dribbel of pass) = DURF
5. Indien dribbel: cfr U8
6. Indien pass: wees nauwkeurig + doe verder na de pass

Doelstellingen:

- Basics:** dribbel of korte passing
Teamtactics: B+15
Mentaal: durven en met lef actie ondernemen
Fysiek:
 Versnelling + actie + versnelling
 Richtingverandering met en zonder bal
 Vlotte beweging

OPWARMING



DUUR: 5'

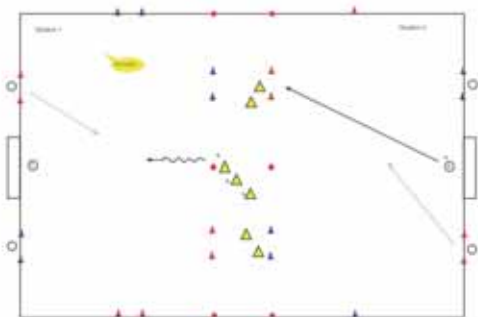
Beschrijving:

- Door mekaar leiden van de bal in afgebakende zone:
- door de poortjes leiden
 - stilleggen v.d. bal bij poortje en versnelling naar andere bal
 - dribbel voor een poortje (schijnbeweging, bruggetje, ...)
 - de helft v.d. spelers hebben de bal in hun handen, tegenover een poortje wisselen ze van bal met een medespeler
 - 1 tegen 1: scoren = door poortje dribbelen
 - enz. ...

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld

Fun: iedereen kiest vrij zijn weg en zijn acties

WEDSTRIJDVORM 1



DUUR: 10'

Beschrijving:

Organisatie op 2 plateaus van 5 spelers + K

Situatie 1: X start centraal in het veld en gaat in duel met O die reageert op de aangekondigde kleur (X en O wisselen van rol in golven)

Situatie 2: starten vanaf de poorten, reactie van X en O op de kleur die door K gekozen wordt als hij de bal gooit naar een aanvaller
 De andere aanvaller speelt 2 tg 1 + K

Variante: de verdediger van de andere kleur moet in het veld

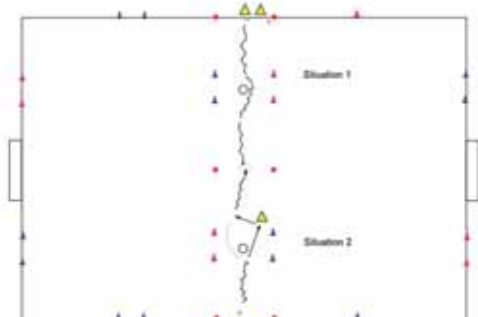
Coaching: evolutie van 1 tg 1 naar 2 tg 1, keuze passing of dribbel

Afmetingen: 2 plateaus op duiveltjesveld

Fun: tussen de 2 plateaus, wie scoort het meest?

Tussen de 2 plateaus, wie scoort het eerst?

TUSSENVORM 1



DUUR: 10'

Beschrijving:

“De grens oversteken”

X Vertrekt bal aan de voet naar de zone waarin O staat

Doel: gelijktijdig vertrek aan beide kanten, wie kan zijn bal het eerst in de centrale hoepel leggen?

Situatie 1: de zone oversteken door een dribbel (1 tg 1)

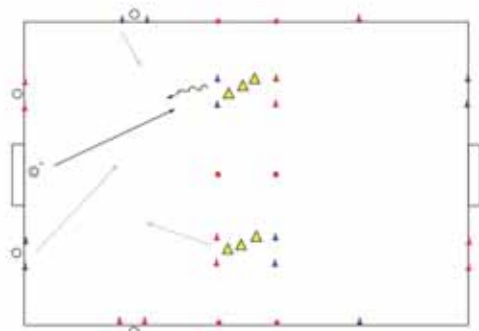
Situatie 2 evolutie: dribbel van O of pass naar medespeler om O uit te schakelen

O Mag alleen in zijn zone tussenkomen. Als hij de bal recupereert, moet hij proberen langs een zijpoort uit de zone te geraken

Doorschuiven: X1 – X2 – O andere kant

Fun: wie bereikt het eerst het centrum?

WEDSTRIJDVORM 2



DUUR: 10'

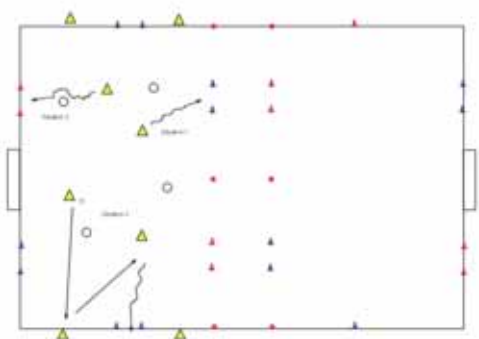
Beschrijving:
Wedstrijd 2 tg 1 + 1 + K

De 2 aanvallers vertrekken bij het gooien van de bal door K
Een kleur wordt aangegeven voor de 2e verdediger die langs de zijkant staat en die zijn medespeler komt helpen

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld
Fun: golven aanvallers verdedigers, 6 aanvallen: wie scoort het meest?

Coaching:
Evolutie naar de keuze 'dribbel of pass?' (zie Richtlijnen en coachingswoorden)

TUSSENVORM 2

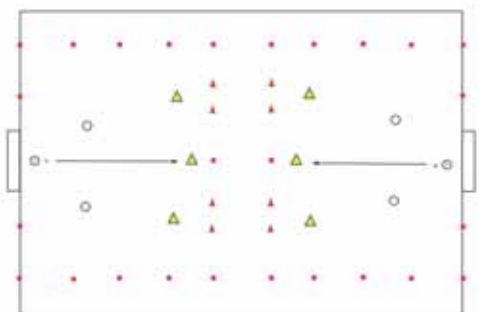


DUUR: 10'

Beschrijving:
"De koning van de ontsnapping"
3 Groepen van 4 spelers: X, O en spelers langs de zijkant v.h. veld
Elke X heeft een bal. Op signaal, moeten ze uit de centrale zone ontsnappen met de bal aan de voet langs één van de 6 zijpoorten
De O proberen dit te verhinderen (duels) en hen zo lang mogelijk tegen te houden door de poorten af te sluiten (geen bal afnemen)
De spelers op de zijkant kunnen dienen als aanspeelpunt om met een 1-2 de tegenstander uit te schakelen

Fun: welke ploeg ontsnapt het snelst (spel tegen de tijd)?
Variante: 4 tg 4 centraal, bij balre recuperatie van O, omkeerbaarheid

WEDSTRIJDVORM 3



DUUR: 10'

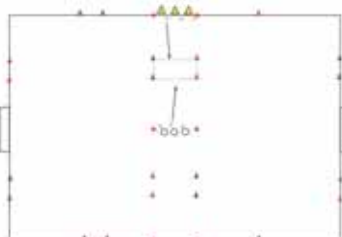
Beschrijving:
Wedstrijd 3 tegen 2 + K
Organisatie op 2 plateaus

Ingooi/intrap door K. Van zodra X de bal controleert, begint de wedstrijd
3 Aanvallen voor X en dan wisselen

Variante: gelijktijdig starten op de 2 plateaus
Uitdaging: wie scoort het snelst?

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld (2 plateaus)
Fun: wie scoort het meest?
Coaching: evolutie naar de keuze 'dribbel of pass?' (zie Richtlijnen en coachingswoorden)

COOLING DOWN



DUUR: 5'

Beschrijving:
Juiste pass naar de zone

Fun: wie kan zijn pass zo doseren dat de bal in de zone blijft liggen? Wedstrijd per ploeg



Naam: Benoit Nicolas, lesgever FTS
Thema: balgewenning
 Leiden, dribbelen of trappen

Aantal: 12
Categorie/niveau: U8

Materiaal: potjes (verschillende kleuren),
 8 kegels, hesjes
 Duiveltjesveld (aangepast in de breedte)
Duur: 60 min.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Mentaal:
 Fun, zich zoveel mogelijk amuseren

Fysiek:
 Ritme- en richtingverandering met en zonder bal
 Leren lopen en versnellen met en zonder bal

Basics +:

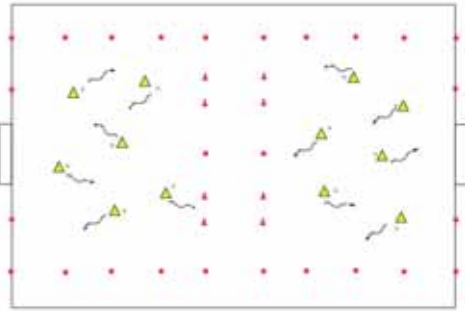
Leiden, dribbelen of trappen
 (Coachingswoorden: hoofd omhoog, kijk naar tegenstander, durf actie te maken, doe een ritmeverandering, versnel)

Basics -:

Bal recupereren + afwerken beletten

OPWARMING

DUUR: 5'



Beschrijving:

“Het oversteken van de rivier”
 2 Groepen van 6 spelers, door mekaar in elke zone
 Vrij leiden v.d. bal
 Op signaal, oversteken v.d. rivier (centrale zone)

Mogelijke opdrachten:

- bal stilleggen op de lijn en al lopend oversteken
- oversteken met bal aan de voet, coördinatieoefeningen
- wisselen van bal met medespeler in de centrale zone, bal naar mekaar gooien, met de voet naar mekaar passen, de éne met de hand de andere met de voet, ...
- dribbelen van medespeler

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: spelletjes tijdens overlopen (zich niet laten aantikken, met de ogen dicht oversteken, ...)

WEDSTRIJDVORM 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

1 / 1 + K

Roepen van nummer (1 of 2)
 De spelers met dit nummer spelen 1 tg 1

Doorschuiven: X en O wisselen telkens, ofwel na 4 golven

Varianten:

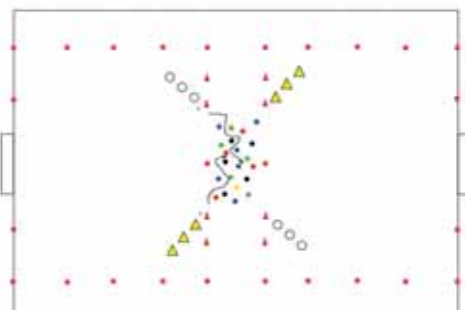
- visuele reactie (nummer tonen)
- voor O, als er n°1 geroepen wordt, is het de volgende nr. die speelt (dus 2)

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: tussen de 2 zones, wie scoort het eerst?

TUSSENVORM 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

“Doortocht van de Wadden(eilanden)”

Estafettekoers tussen 2 ploegen, centraal op het veld, in een zone bezaaid met potjes van verschillende kleuren
 Op signaal vertrekt de eerste van elke ploeg, steekt de centrale zone over en lost zijn medespeler af

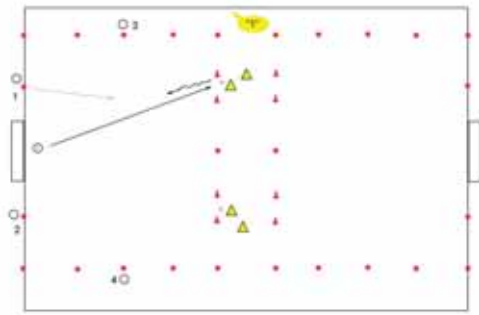
Mogelijke opdrachten:

- lopen met bal in handen: vrij zonder de potjes te raken
- lopen met bal in handen: vrij en 3 rode potjes raken
- lopen met bal in handen: ...
- lopen met bal aan de voet: vrij
- lopen met bal aan de voet: 3 groene potjes raken
- lopen met bal aan de voet: 3 potjes raken van dezelfde kleur
- lopen met bal aan de voet: 3 potjes raken van verschillende kleuren, ...

Afmetingen: centrale zone van 6m./12m.

Fun: welke ploeg is eerst?

WEDSTRIJDVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

1 / 1 + K
 Wedstrijd 1 tg 1
 K Geeft pass naar X die naar doel vertrekt
 Er wordt een nummer geroepen voor de O (1 tot 4)
 De verdediger met dit n. gaat het duel aan
 Doorschuiven: na 6 aanvallen

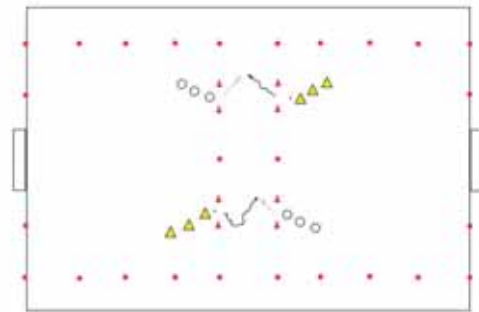
Varianten:

- visuele reactie (nummer tonen)
- voor O, als er n°1 geroepen wordt, is het de volgende nr. die speelt (dus 2)

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: hoeveel doelpunten gescoord na 6 aanvallen?

TUSSENVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

"Opgelet, een krokodil!"
 Op 1 of 2 plateaus, in de centrale zone
 X En O staan tegenover mekaar. X Probeert O te verrassen en raakt één van de 2 potjes rechts of links
 X Heeft 1 punt als hij het potje raakt zonder aangetikt te worden door O
 O Heeft 1 punt als hij X raakt op het lichaam

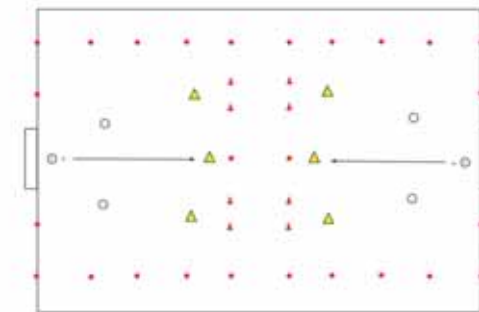
Varianten:

- X heeft 2 punten als hij door de centrale poort kan lopen
- zelfde spel maar met het leiden van de bal (zie tekening)

Afmetingen: in centrale zone van 6m./12m.

Fun: welke ploeg heeft het meeste punten?

WEDSTRIJDVORM 3



DUUR: 10'

Beschrijving:

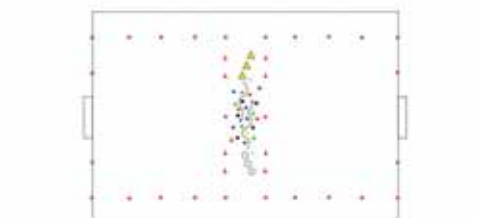
3 / 2 + K
 Wedstrijd 3 tg 2 + K op 2 plateaus

Wedstrijd start als de K de bal inspeelt naar één van de aanvallers
 Wedstrijd eindigt met een doelpunt

Afmetingen: duiveltjesveld, beperkt in de breedte

Fun: welke ploeg scoort eerst?

COOLING DOWN



DUUR: 5'

Beschrijving:

"Opgelet, reuze spinnen!"

De zone oversteken al leidend zonder de potjes (spinnen) te raken

Fun: wie kan oversteken zonder potjes te raken?



Naam: Frederik Staelens, lesgever
Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

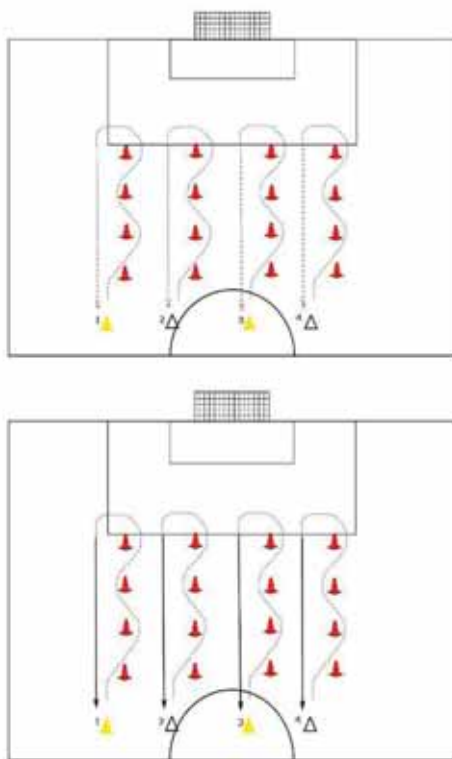
Aantal: 8+K
Categorie/niveau: U8

Materiaal: 1 duiveltjesdoel,
2 kleine doeltjes, 4 hesjes, 9 ballen,

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. hou de bal kort aan de voet "KORT"
2. durf acties maken tijdens het dribbelen "DURF"
3. speel de bal strak in "STRAK"
4. neem de bal aan met de verste voet "JUISTE VOET"
5. kijk zo weinig mogelijk naar de bal tijdens het leiden en dribbelen "OGEN LOS"
6. trap naar doel "TRAP"
7. gericht trappen "PLAATS"

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (20')

Beschrijving:

Variante 1:

Spelers dribbelen tussen kegels en bij het terugkeren doen ze opwarmingsoefeningen met bal aan de voet.

- 1) 3xR
- 2) 3xL
- 3) schaar
- 4) overstap
- 5) bal vooruit rollen met punt van de voet
- 6) zijwaarts meenemen

Coaching:

1, 3, 4, 5

Beschrijving:

Variante 2:

Idem als variante 1 maar nu in estafettevorm.

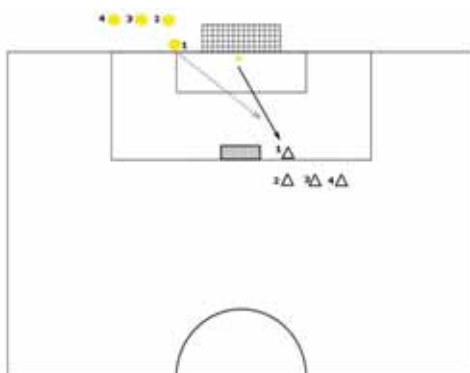
Per ploeg om het eerst. Aan de laatste kegel geeft men een strakke bal naar zijn teamspeler.

Coaching:

1, 3, 4, 5

Fun: welke ploeg staat het snelst terug op zijn plaats?

WEDSTRIJDVORM 1



VEREENVOUDIGDE VORM IN GOLVEN (15')

Beschrijving: 1 + K / 1

Doelman trapt de bal uit naar speler witte ploeg die aanvallend is. Speler gele team komt in het veld als verdediger.

Als de bal buiten is of er wordt gescoord komen volgende 2 spelers aan bod.

Daarna wisselen en wordt wit team verdediger.

Na 10 minuten overschakelen naar 2 / 2 op dezelfde wijze.

Wachtende spelers oefenen ondertussen met de soccerpal.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



LEIDEN EN AFWERKEN (15')

Beschrijving:

- 1) korte kapbeweging links/rechts + afwerken
- 2) schaarbeweging links/rechts over de bal + afwerken
- 3) korte dribbel binnenkant – buitenkant (linker-/ rechtervoet) + afwerken
- 4) bal links/rechts van de kegel spelen, andere kant voorbij de kegel lopen + afwerken

Coaching: 1, 5, 6, 7

Fun: spelers met hesje tellen punten samen, die zonder hesje eveneens. Elke speler trapt éénmaal links, éénmaal rechts bij de 4 schijnbewegingen.

Scoren met mindere voet = 2 punten, scoren met beste voet = 1 punt.

Kapitein per ploegje aanduiden om de score bij te houden. Eventueel gebruik maken van potjes voor het bijhouden van de punten.

WEDSTRIJDVORM 2



EINDVORM IN CONTINU SPEL (20')

Beschrijving: 4 + K / 4

Terrein: 25x40m.

De wedstrijd begint bij de doelman die de bal trapt naar 7 of 11.

Telkens de bal buiten is of er wordt gescoord start men bij de doelman.

Na 10 minuten wisselen de teams.

Coaching: 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

HUISWERK

Beschrijving:

Jongleren met tussenbots:

- 1) 5xR, 5xL
- 2) 5xR zonder tussenbots
- 3) 5xL zonder tussenbots



Naam: Wuidard Jean, lesgever FTS
Thema: Basic B+: de dribbel

Totaal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U8

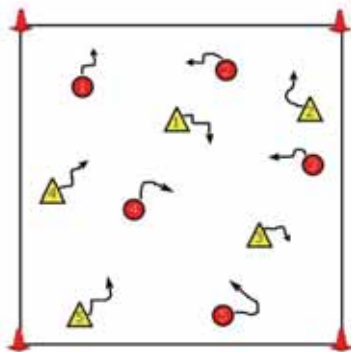
Materiaal: hesjes, ballen, duiveltjesdoel, potjes, kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Houd de bal zo dicht mogelijk aan de voet als je leidt en dribbelt -> **BAL AAN DE VOET**
2. Hou je lichaam tussen de bal en de tegenstander als je een dribbel uitvoert -> **JE LICHAAM**
3. Doe een dribbel met een richtingverandering op het juiste moment, met een ritmeverandering en/of met een schijnbeweging -> **SNEL (WEG)**
4. Houd je hoofd recht op tijdens het leiden en het dribbelen -> **KIJK - HOOFD OMHOOG**
5. Versnel na de dribbel -> **VERSNEL**

OPWARMING

(10')



Beschrijving:

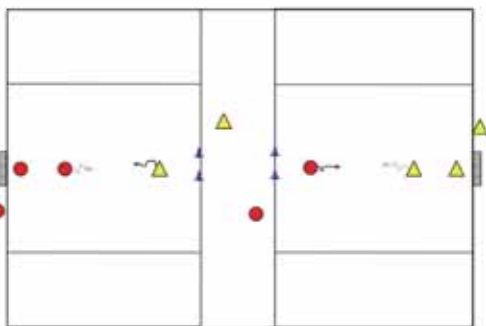
1. Oefening op herhaalde dribbels: de spelers O & Δ herhalen op signaal van de trainer de volgende dribbels: schijnbeweging met lichaam, dubbele schijnbeweging met lichaam, overstap met zelfde voet meenemen, overstap en andere voet meenemen, dubbele overstap. De dribbels worden in beweging uitgevoerd en binnen de afgebakende ruimte.
Afmeting: 15x15m.
Duur: 7'
2. Spelvorm: 'De rups'. De spelers staan per 2. Elke speler heeft zijn bal. O1 Leidt zijn bal in de zone en doet verschillende dribbels en Δ1 probeert hem zo dicht mogelijk te volgen. Ze wisselen van rol na 1'.
Duur: 3'

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM1

K + 1 / 1

(15')



Beschrijving:

De speler die start aan de blauwe poort is in B+ en speelt tegen 1 V + K (2 WV tegelijk op 2 veldjes)

Afmeting: 20x16m.

Organisatie: de spelers keren terug naar hun startpositie op einde v d WV. Wisselen van rol na 1' als er nog niet gescoord is. De punten worden per ploeg opgeteld (X & Y)

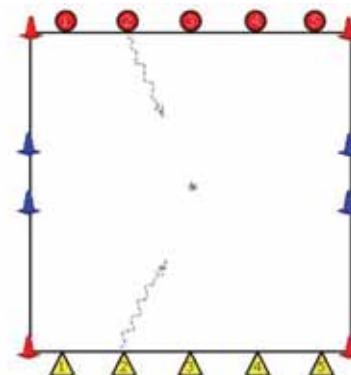
- Aan de spelers vragen om de dribbels uit de opwarming uit te voeren
- Geslaagde en gedurfde dribbels belonen

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1

NUMMERSPEL

(12')



Beschrijving:

De spelers (O & Δ) staan tegenover mekaar en krijgen elk een nummer. Op signaal vd trainer moeten de genoemde spelers proberen de bal te nemen en te scoren in één van de poorten

Varianten:

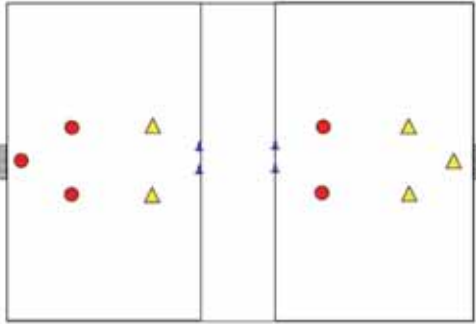
- de startpositie veranderen (recht op, zittend, liggend, ...)
- twee nummers geven aan elke speler

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / 2

(15')



Beschrijving:

De doelman zet de WV in gang door de bal aan zijn verdedigers te geven (tegelijk op veld 1 en 2)

Afmetingen: 25x16m.

Elk doelpunt telt voor de ploeg van de X spelers of voor de ploeg van de Y spelers

Organisatie: 3 x doorschuiven (om de 4')
Elke groep van 2 spelers komt op elke post

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2

JAGERSPEL

(15')



Beschrijving:

De spelers O moeten het veld oversteken al leidend:

- ze proberen de andere doellijn te bereiken
- zonder uit het afgebakend veld te lopen (duiveltjesveld)
- zonder zich de bal te laten afpakken door de jager Δ

De jager moet zoveel mogelijk ballen afpakken en ze buiten het speelveld leggen. De uitgeschakelde spelers worden de volgende keer jager

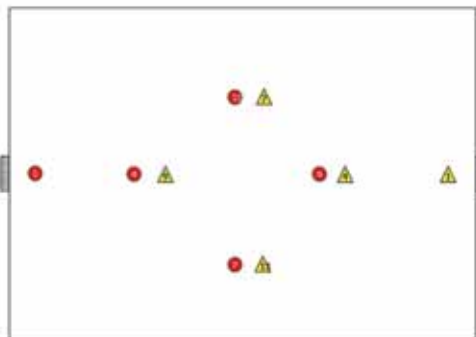
De spelers aanmoedigen de dribbels en schijnbewegingen uit de opwarming te gebruiken om over te steken zonder gepakt te worden

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / K + 4

(20')



Beschrijving:

WV: 4 spelers + 1K (O) spelen in continu spel tegen 1K + 4 spelers (Δ).

Afmeting: duiveltjesveld

Tijdens de wedstrijd de spelers belonen die een geslaagde of gedurfde dribbel uitvoeren

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Debriefing van de training: spel van vraag/antwoord

Omtrent het thema vd training en de verschillende dribbels, ...



Naam auteur: Geerts Benni, lesgever
Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

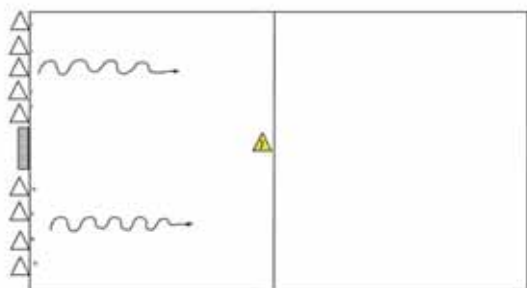
Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: Duiveltjes 7-8j

Materiaal: 2 duiveltjes doelen,
10 ballen nr 3,
± 8 kegels, China heads, 4 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Hou de bal zo kort mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen (**kort**)
2. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen (**hou overzicht**)
3. Hou het lichaam tussen de bal en de tegenstander bij het dribbelen (**scherm af**)
4. Probeer zo veel mogelijk terreinwinst te boeken bij het leiden en dribbelen (**maak meters**)

OPWARMING



OVERLOOPSPEL

Beschrijving:

Duiveltjesterrein.

Spel 1: zonder bal

9 Spelers op de doellijn, 1 jager in het midden van het veld.

Op signaal Trainer proberen de spelers naar de overkant te lopen binnen de belijningen van het veld. Jager probeert zoveel mogelijk spelers te tikken. Wie getikt wordt, wordt mee tikker.

Spel 2: met bal

9 Spelers op de doellijn, 1 jager in het midden van het veld.

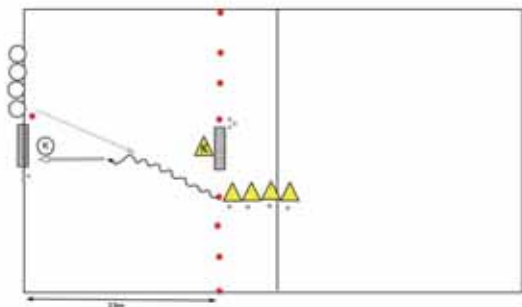
Op signaal Trainer proberen de spelers naar de overkant te dribbelen. De jager probeert een bal te onderscheppen en buiten trappen.

Wie getikt wordt: naast het veld jongleren met de bal.

Duur: 10' (2x5').

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

Beschrijving:

Veld: 25x25m.

Op signaal T: aanvaller probeert verdediger te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren.

Kan verdediger de bal afpakken dan kan ook hij scoren in het andere doel.

Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers.

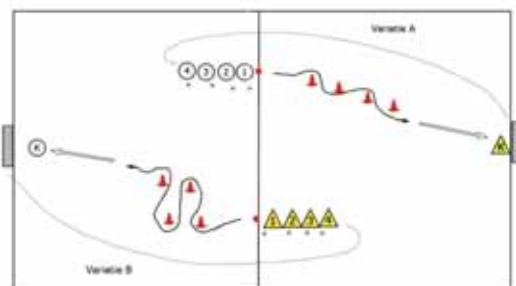
Wie scoort de meeste doelpunten?

FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p.

Duur: 10'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein.

Per speler 1 bal, 2 keepers.

2 Ploegen werken af naar 1 doel.

Spelers dribbelen om beurten tussen de kegels en werken af op doel.

Wie scoort het meest?

Variaties:

– wisselen van doel (andere keeper)

– dribbelpatroon tussen de kegels veranderen (zie tek.)

Duur: 10' (2x5').

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2 + K

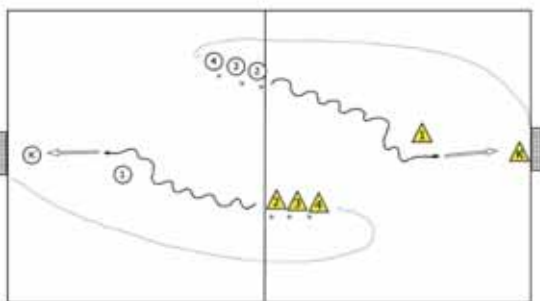
Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein.

Werken in golven van 30".
 Spelregels duiveltjes.
 Fun: scoren na dribbel= 2p.
 Duur: 10'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein.

6 Aanvallers 1 bal, 2 keepers, 2 verdedigers.

2 Ploegen werken af naar een doel.

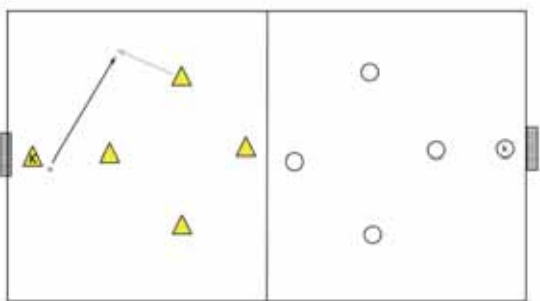
Aanvallers leiden bal één voor één naar doel en proberen de verdediger te dribbelen en af te werken. Volgende speler mag vertrekken wanneer de aanvalsactie van de vorige speler is beëindigd.

Welke ploeg scoort het meest?

Duur: 15' (2x5').

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 1 + 2 + 1 / 1 + 2 + 1 + K

Beschrijving:

Wedstrijdreglementen duiveltjes.

Fun: scoren na dribbel = 2p.

Duur: 10'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

SHOOT OUT

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein.

Spelers dribbelen om beurten de doelman van de tegenstander.

FUN: welke ploeg scoort het meeste?

Ploeg die het minste scoort ruimt het materiaal op.

Duur: 5'.



Naam: Frans Meeuwens, lesgever Federale Trainersschool
Thema: Basic: korte passing + controle lage bal
Teamtactic: vrijlopen en ingedraaid staan

Totaal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U9 – 5 / 5

Materieel: 2 doelen, 10 ballen, overgooiers in 3 kleuren, 4 rode kegels, 4 groene kegels, 3 grijze kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

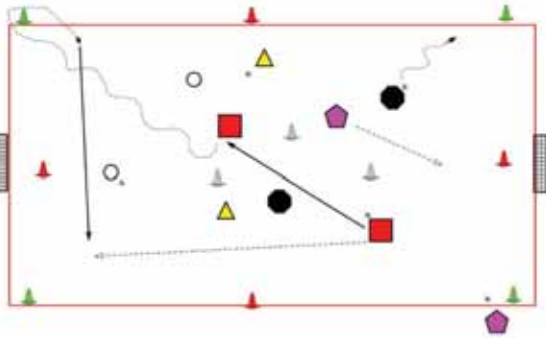
Tracht de bal zo goed mogelijk in te spelen naar je medespeler: **verzorg**

Tracht de bal te controleren zodat je hem niet verliest en hem zo kort mogelijk bij je houdt: **hou bij**

Tracht zo snel mogelijk te zien of er een medespeler aanspeelbaar is na je goede balcontrol: **kijk**

Tracht je medespeler die zich vrijloopt aan te spelen: **speel**

OPWARMING



Beschrijving:

4 Rode kegels rond het terrein, 4 groene en 3 grijze kegels als obstakels binnen het afgebakende terrein.

Spelers 2/2, 1bal: A past naar B die controleert en rond een kegel leidt vooraleer hij de bal terugspeelt naar A. Rode en groene kegel verplicht afwisselen.

Let op met hindernissen: juiste moment afwachten om in te spelen.

Afstand: 25x15m.

Duur: 10 min.

Coaching:

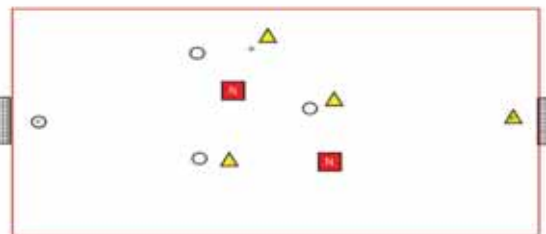
Verzorgd spelen

Hou bij

Kijk

Speel en draai door (CO speler)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Een goede kwaliteit van de controles nastreven.
 Verzorgde inspeelbal.

Golven van 1 min.

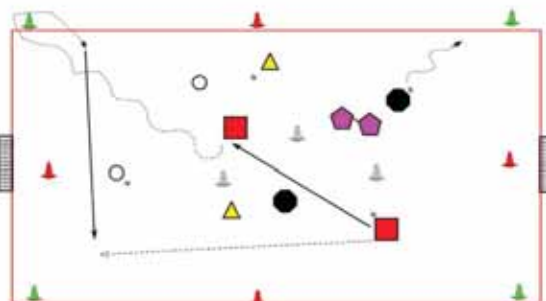
Duur: 10 min.

Afstand: 25x15m.

Coaching:

Zie boven

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Idem opwarming maar 2 K's trachten de bal te *onderscheppen*.

De 2 K's moeten elkaar de hand geven en zo een ketting vormen.
 Ze mogen niet loslaten.

Indien de 2 K's de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt.
 Starten met 8 punten.

Afstand: 25x15m.

Duur: 2 min./koppel (5 reeksen)

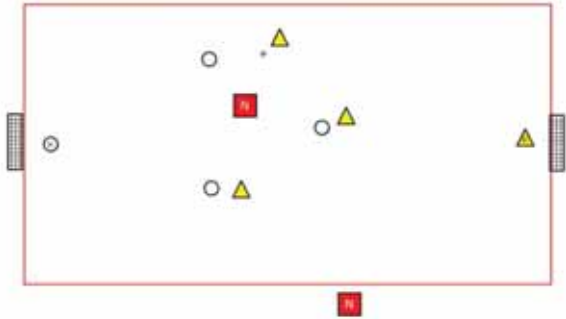
Welk koningskoppel haalt de meeste punten?

Coaching:

Zie boven

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 (POS. 4–7–11) / 2 (POS. 3–4) + K IN GOLVEN



Beschrijving:

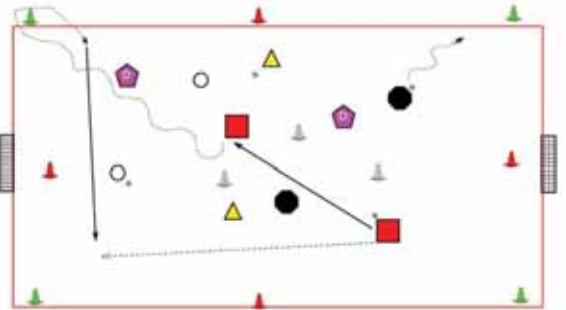
Golven van 1 min. : wisselen 2 en 1 bij elke ploeg.
 Een goede kwaliteit van de controles nastreven.
 Verzorgde inspeelbal.

Afstand: 25x15m.
 Duur: 10 min.

Coaching:

Zie boven

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Idem TV 1 maar de verdedigers moeten geen hand meer geven.
 Indien de verdedigers de bal onderscheppen, verliest de ploeg
 1 punt.
 Afstand: 25x15m.
 Ploeg start met 8 punten.
 Duur: 2 min./koppel (5 reeksen, 10 min.)

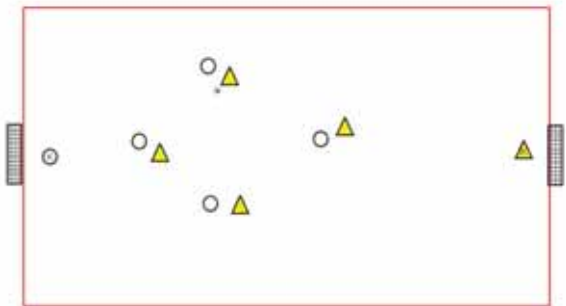
Welk koningskoppel haalt de meeste punten?

Coaching:

Zie boven

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / 4 + K



Beschrijving:

Scoren na 1-2 of samenspel x 3.
 Duur: 10 min.

Coaching:

Zie boven

COOLING DOWN

Beschrijving:

Met de ogen toe de obstakels ontwijken.
 Koningskoppels elk één keer...wie geraakt aan de overkant?
 Medespeler geeft aanwijzingen.
 Eerst zonder, dan met bal.

Duur: 10 min.



Naam: Peter De Vadder, lesgever Federale Trainersschool
Thema: Leiden en dribbelen

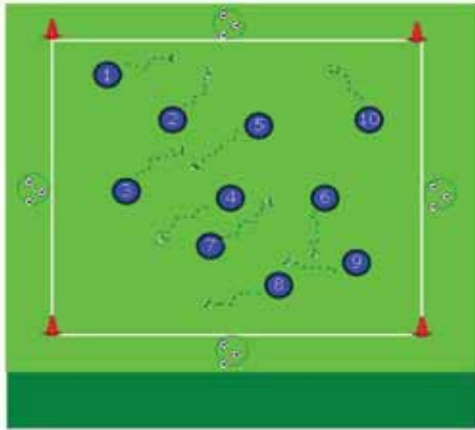
Aantal: 8 + 2K
Categorie: U8

Materiaal: partijhesjes, kegels, duiveldoeltjes, markeerhoedjes, tennisballen, minivoetballen, hoepels

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Houd de bal zo dicht mogelijk aan de voet = **“bal aan de voet”**
2. Houd je lichaam en hoofd rechtop bij het leiden en dribbelen = **“hoofd rechtop”**
3. Doe de dribbel zo snel mogelijk = **“snel”**
4. Versnel na de dribbel = **“versnel”**

OPWARMING



Beschrijving:

Spelers voeren herhaalde opdrachten uit gegeven door de Tr. Dit met verschillende soorten van ballen.

Tennisballen = verschillende oefeningen voor gooien en vangen:

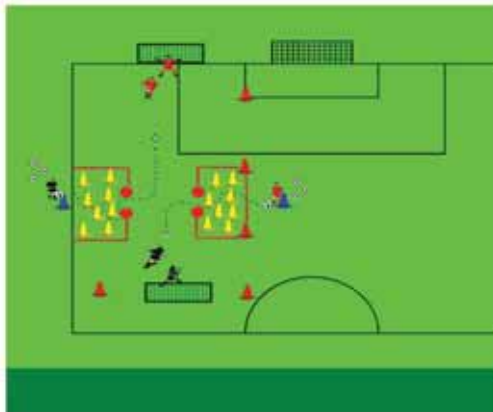
- opgooien en handenklap
- opgooien en sprongetje in de lucht
- opgooien en naar hurkzit etc...

Minivoetballen = verschillende soorten van leiden, stoppen en starten, achteruit leiden, en dit telkens afwisselend met beide voeten. Telkens de ballen wisselen en in de hoepels leggen.

Coaching:

1 Tem 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1

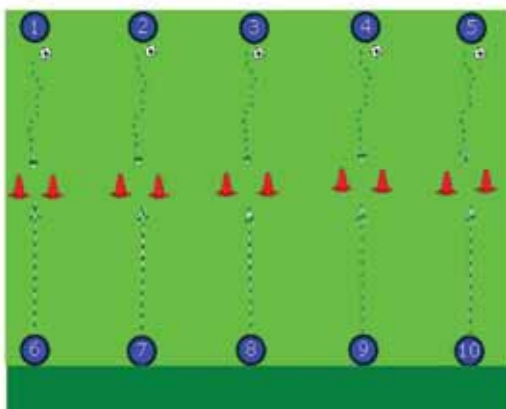
Beschrijving:

Speler start aan de blauwe kegel, dribbelt door een bos van kegels, komt langs de uitgang in het grote veld en speelt 1 / K + V. (2 Wedstrijdvormen tegelijk op 1 veldje).

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 1



ERVARING OPDOEN MET 'CUEING'

Beschrijving:

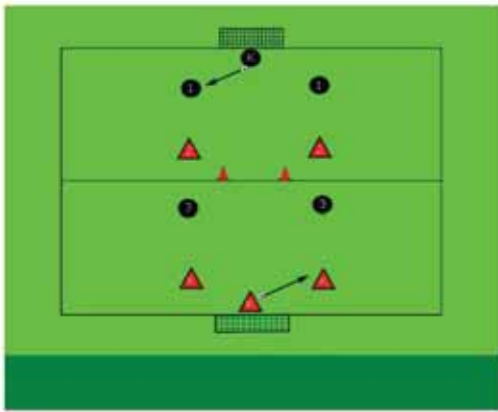
- **Oefn. 1:** op signaal van de Tr wisselen de spelers van positie met in het midden een dribbel:
 - a) schijnbeweging met het lichaam
 - b) overstap en andere voet meenemen.
- **Oefn. 2:** idem oefn. 1 met in het midden bijplaatsen van een poortje waar ze telkens de bal gericht moeten doorspelen 'CUEING'.

Afstand eerst wat korter, daarna schuiven ze wat open = 'differentiatie'.

Coaching:

1 Tem 4.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2

Beschrijving:

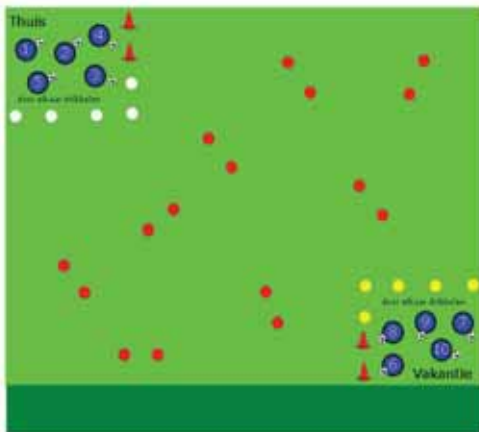
De doelman zet de WV in gang door de bal aan de verdedigers mee te geven.
Elk doelpunt telt. Zo verzamelen ze hoedjes met dezelfde kleur die ze op elkaar stapelen buiten het veld.

Organisatie: 3x doorschuiven (om de 4 min., zo komen ze op elke post).

Coaching:

1 Tem 4.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

We leiden steeds van 'thuis' naar 'vakantie' en terug natuurlijk.
We doen dit eerst door 1 poortje (zelf te kiezen), dan door 2 poortjes en zo opend tot 8.
We proberen dit zo snel mogelijk te doen.

Opl klimmend: hoeveel kunnen we er doen op 10s., 20s., 30s.?

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

Wedstrijdvorm: 4 spelers + 1 doelman spelen in continu spel tegen elkaar.

Tip: extra aanmoedigen van de dribbel.

Coaching:

1 Tem 4.

-> Evaluatie van de coachingspunten !!!!

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreken van het 'thema' van de training.
Weten ze wat ze trinden?
Welke dribbel kennen ze nog?

Huiswerk: wie kent en toont de 'ZIDANE' de volgende keer?

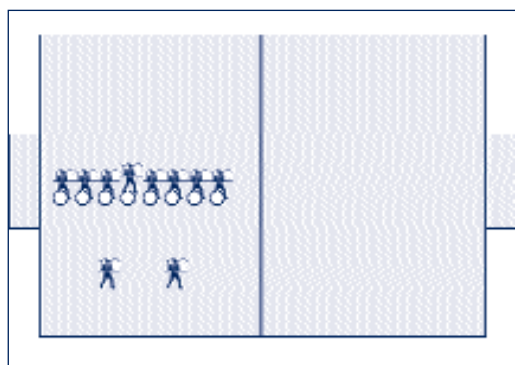
Thematrainingen voor Duiveltjes

Joost Desender, Lesgever Federale Trainersschool en Topsportschool Meulebeke, Gino Caen, Lesgever Federale Trainersschool

Voetbal is een spel, voetbal is een feest. Zo zou het moeten zijn, maar hoe breng je dit steeds weer opnieuw en concreet (en verantwoord) in de praktijk op het oefenveld. Joost Desender en Gino Caen schreven een boek met een duidelijke visie (en boodschap) en werkten een vast trainingsschema uit voor Pluimpjes en Duivels. Trainingen waarin het spelen (FUN) centraal staat, maar waarbij de kinderen ook iets bijleren. Trainingen die het enthousiasme van trainer en speler voor het voetbalspelletje doen aanwakkeren, waarmee kinderen beter leren voetballen en dit alles in een pedagogische verantwoord kader.

TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

Nr	1
Niveau	B
Datum	
Aantal spelers	10
Benodigheden	10 ballen, 10 kegels, 5 hesjes
Doelstellingen	reactiesnelheid, balbeheersing, doelen, leiden en dribbelen, samenspel, pas binnenkant en FUN
Afmetingen terrein	40 m x 25 m (duiveltjesterrein)



OPWARMING (15 min): overloopspel met bal

Overloopspel

Alle spelers op de zijlijn met bal aan de voet. In het midden staan één of meerdere jagers. Op signaal van de trainer-animator moeten de spelers proberen de overkant te bereiken met bal aan de voet. De jagers proberen de bal af te pakken en zelf naar de overkant te dribbelen. De spelers zonder bal worden de nieuwe jagers. Welke speler slaagt erin geen enkele keer jager te zijn of wie was er minst jager?

- De trainer duidt 1 vaste tikker aan. Telkens hij iemand aantikt, helpt hij met de tikker. Wie blijft er over?
- Kopjacht: de tikker gebruikt de aangetikte spelers als ketting, die op die manier een extra hindernis vormen voor de dribbelaars.

Doel

- Opwarming, snelheid, wendbaarheid.
- FUN.
- Leiden en dribbelen.

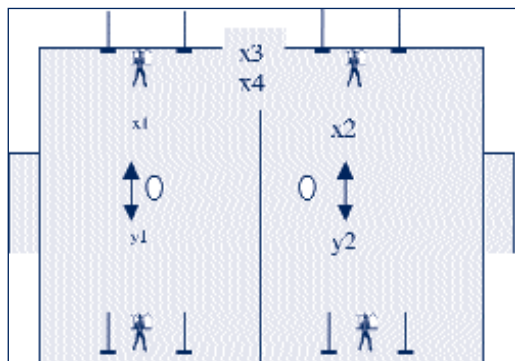
WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 1 <-> 1 + K

Beschrijving

Applauswissel = op signaal van de trainer-animator wordt er gewisseld.

Variante

- Na de actie (bal buiten of doelpunt) wordt er meteen gewisseld.



Opmerking

- Kies bij voorkeur homogene ploegen.
- Voldoende reserveballen klaarleggen.

Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler leert winnen en moet kunnen verliezen.
- Fun.

TUSSENVORM 1 (10 min): balbeheersing

Beschrijving

1. Bal afstoppen voetzool en de bal terug meenemen wreef linker en rechervoet en verder leiden.
2. Bal afstoppen en de bal meenemen buitenkant linker- en rechervoet.
3. Bal afstoppen en de bal meenemen binnenkant linker- en rechervoet.

Organisatie

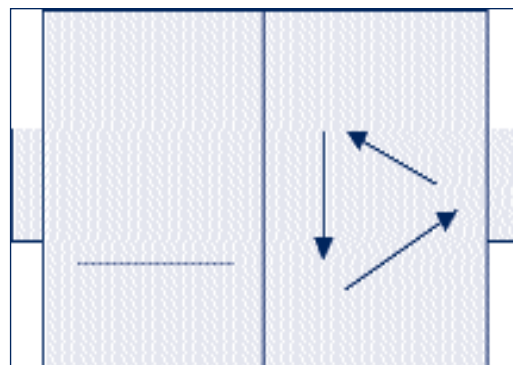
Ieder speler heeft één bal.

Voorbeeld 1: spelers verplaatsen zich van lijn tot lijn.

Voorbeeld 2: spelers verplaatsen zich van kegel tot kegel.

Doel

- Balgevoel ontwikkelen.
- Tweevoetigheid.
- Ruimteperceptie: driehoeksformatie.



WEDSTRIJDVORM 2 (10 min): K + 1 <> 2 + K

Beschrijving

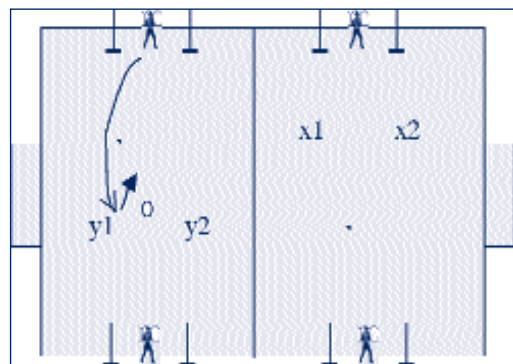
- Wedstrijd 2 <> 2 met voor elke ploeg 1 keeper.
- Zijn er meer spelers dan kan er doorlopend worden gewisseld.

Opmerking

- In toernooi-vorm winnaars spelen tegen elkaar.

Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler leert samen te spelen met zijn medespeler.
- De speler probeert te doelen.
- Leren winnen en kunnen verliezen.
- Fun.



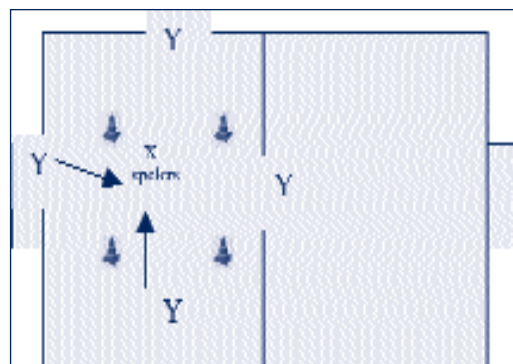
TUSSENVORM 2 (10 min): kotbal (mikspel)

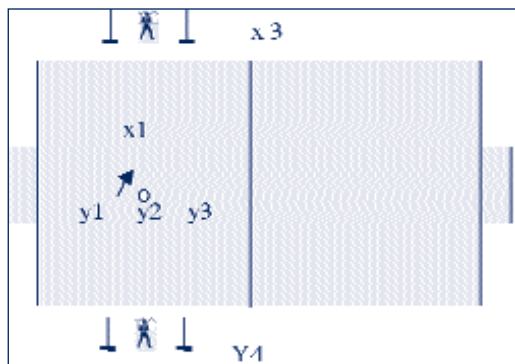
Beschrijving

Ploeg X staat opgesteld binnen een vierkant. Ploeg Y is verdeeld over de vier zijden. Per twee spelers is er één bal om doorheen het vierkant heen en weer te spelen met de binnenkant van de voet. De spelers aan de zijkant proberen de spelers in het vierkant te raken onder heuphoogte.

Doel

- De speler leert een juiste pass geven over de grond.
- Fun.





WEDSTRIJDVORM 3 (15 min): wedstrijd K + 3 <> 2 + K

Beschrijving

Doeltjes van wedstrijdvorm 2 een 3-tal meter achteruit brengen.

Om de minuut worden x1 en x2 afgelost door x3 en x4

y4 neemt plaats in van y1 daarna van y2, enz...

Fun-element: hoeveel scoren de y-spelers als ze met 3 spelen en hoeveel scoren de x-spelers als ze met 3 spelen.

Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler leert samen te spelen met zijn medespeler.
- De speler probeert te doelen.
- Fun.
- Ruimteperceptie: driehoeksformatie.

EINDSPEL (5 min): dirigentje: kringopstelling met één speler buiten de kring. De trainer-animator duidt een dirigent aan die de spelers dirigeert. Voorbeeld: handen klappen, stampen met de voeten, kloppen op de borst. De geblinddoekte speler zoekt de dirigent.

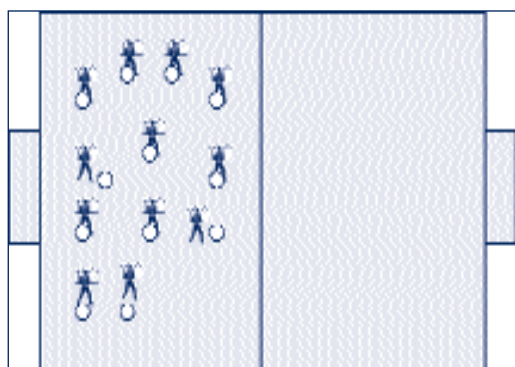
HUISWERK: inoefenen balbeheersingsoefeningen.

EVALUATIE: hoe was mijn training?



TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

Nr.	2
Niveau	B
Datum	
Aantal spelers	12
Benodigheden	10 ballen, 10 kegels, 6 hesjes
Doelstellingen	reactiesnelheid, balbeheersing, oog-voet-handcoördinatie, doelen, leiden en dribbelen, samenspel, pas binnenkant, toepassen van de reglementen en FUN
Afmetingen terrein	40 m x 25 m



OPWARMING (15 min): oog-hand-voetcoördinatie

Oog-hand

1. Bal opgooien, onder de bal in de handen klappen, bal laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en bal terug opvangen (2x in handen slaan, wie kan 3x?).
2. Bal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd.
3. Bal achterwaarts opgooien boven het hoofd, een halve draai en de bal opvangen.
4. Bal opgooien, volledige draai en opvangen.
5. De bal vasthouden, de bal lossen en terug opvangen zonder dat de bal valt. Hoeveel keer voor de bal de grond raakt?

Oog-voet

1. Bal omhoog trappen, onder de bal in de handen klappen, laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en terug opvangen (2x in handen slaan, wie kan 3x).
2. Bal omhoog trappen, de bal opvangen met gestrekte armen boven het hoofd.
3. Bal achterwaarts trappen boven het hoofd, een halve draai maken en de bal opvangen.
4. Bal omhoog trappen, volledige draai maken en de bal opvangen.
5. Bal omhoog trappen, vlug tot een gespreide strekzit komen, bal laten kaatsen tussen de benen, opstaan en de bal opvangen.

Doel

- Schatten van afstanden en tijd, balgevoel en lateralisatie.
- Oog-hand-voetcoördinatie verbeteren / Ruimte – en tijdsperceptie.
- FUN

WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 1 <> 1 + K

Nummerspel

Spelers staan opgesteld per ploeg aan de zijlijn. De trainer-animator roept een nummer en brengt de bal in het spel. Beide spelers spurten naar de bal en spelen 1 + K <> K + 1. Keeper speelt mee met eigen ploeg. Duur wedstrijd beperken.

Varianten

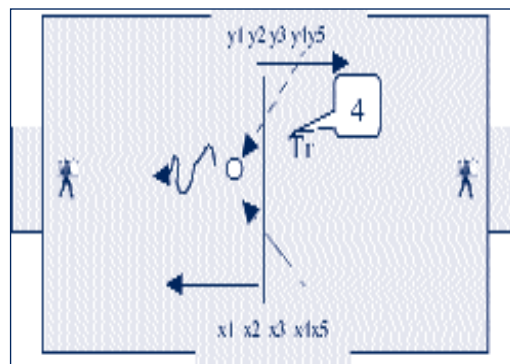
- Trainer-animator roept twee of meerdere nummers.
- Kan de speler niet meteen scoren, dan roept de trainer een extra nummer en wordt 2-2 gespeeld.

Opmerking

- Plaats gelijkwaardige spelers tegenover elkaar.

Doel

- Auditieve reactiesnelheid.
- De speler leert een speler uit schakelen.
- De speler leert doelen.
- De speler wil winnen maar moet verlies aanvaarden.



TUSSENVORM 1 (10 min): reactiespel ABC-tikker

Beschrijving

Spelers worden verdeeld in 3 rijen (3 rijen naast elkaar en per rij spelers achter elkaar). Spelers verdeeld in vaste 3-tallen A, B en C.

Wanneer de trainer A roept, dan moet ieder speler van rij A zijn spelers tikken van rij B en C. Welke A-speler is het vlugst? Welke het traagst?

Variante a

De trainer roept 2 rijen af (of 2 kleuren) die de speler tikt van de resterende rij. Bijvoorbeeld: animator roept A en B: beide spelers proberen speler C te tikken. Wie tikt hem het eerst?

Variante b

Wanneer de trainer een rij afroept, b.v. rij A, dan moet rij A alle spelers tikken van rij B en C (elke rij zijn kleur). Animator kan ook het kleur van de rij afroepen.

Doel

- Reactiesnelheid (visueel en auditief) en snelheid.
- FUN.



WEDSTRIJDVORM 2 (10 min): K + 2 <> 2 + K

Beschrijving

Op 2/3 van het terrein.

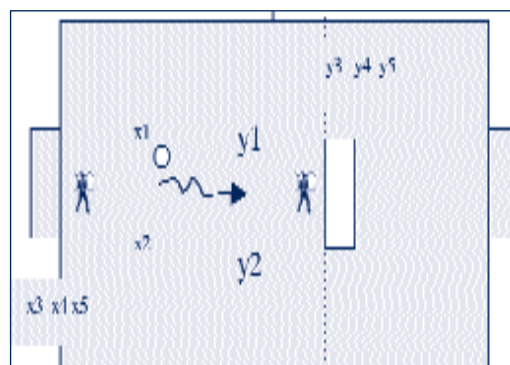
Keeper brengt de bal in het spel op signaal van trainer-animator.

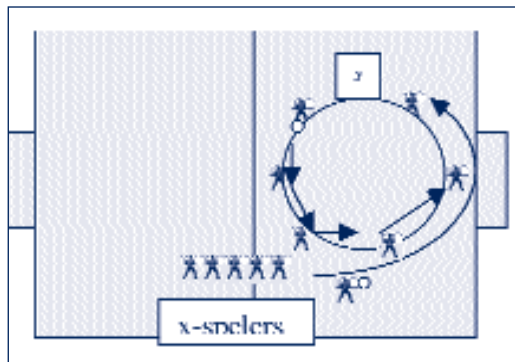
Opmerking

- Spelers moeten afwisselend even in het doel staan.
- Duur van de wedstrijdjes beperken (intensiteit).
- Kan in toernooivorm of iedere ploeg speelt tegen elkaar.
- Spelers die rusten kunnen een bepaalde opdracht krijgen: basistechniek.

Doel

- De speler leert een speler uit schakelen.
- De speler leert door samenspel een speler uit te schakelen.
- De speler leert doelen.
- De speler leert bij balverlies zo snel mogelijk weer in balbezit te komen.
- De speler leert hoe je met winst en verlies moet omgaan.





TUSSENVORM 2 (10 min): levend uurwerk

Levend uurwerk

Cirkelopstelling – twee ploegen, elke ploeg één bal. Eén ploeg in cirkelopstelling. De andere ploeg staat in groep samen aan de buitenkant van de cirkel. De ploeg in de cirkelopstelling past de bal rond en telt het aantal baltoetsen. De andere ploeg leidt de bal in estafette rond de cirkel tot iedereen de bal heeft geleid.

Welke ploeg heeft de meeste baltoetsen?

Variante a

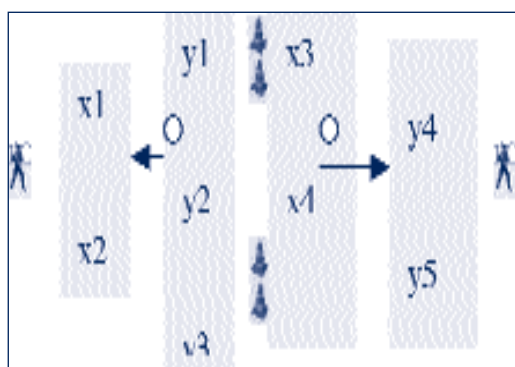
Iedere speler loopt 3 maal rond de cirkel.

Variante b

Andere spelersopstelling: vierkant, driehoek,...

Doel

- De speler leert een korte pas spelen naar een medespeler.
- De speler leert de bal doelgericht leiden.



WEDSTRIJDVORM 3 (15 min): wedstrijd K+3<> 2 + K

Beschrijving

Op signaal van de trainer-animator vertrekken van elke ploeg 3 aanvallers en 2 verdedigers (aanvallers met bal proberen te scoren op groot doel met keeper). Er wordt tweemaal 2<>3 gespeeld. In de omschakeling kunnen de verdedigers scoren in de kleine doeltjes.

Als de bal buiten is of bij doelpunt, keren de spelers terug naar beginpositie. Er wordt doorgespeeld tot beide ballen uit het spel zijn. Ploeg x en ploeg y (meerderheid – minderheid) wisselen na bepaalde tijd.

Doel

- De speler leert een speler uitschakelen.
- De speler leert door samenspel een speler uit te schakelen.
- De speler leert doelen.
- De speler leert bij balverlies zo snel mogelijk weer in balbezit te komen.
- De speler leert hoe je met winst en verlies moet omgaan.
- De speler moet alle reglementen kennen en kunnen toepassen.

EINDSPEL (5 min): detective en moordenaar. Alle spelers met de ogen dicht. De trainer-animator geeft de moordenaar (1 speler) 1 schouderklopje en de detectives (2 spelers) 2 schouderklopjes, de overige spelers krijgen geen klopje. Alle ogen gaan open. De moordenaar kan zijn medespelers doden door hen een knipoogje te geven, dan vallen ze neer. Het is de bedoeling dat de detectives de moordenaar onderschep-
pen.

HUISWERK : inoefenen oog-hand-voetcoördinatie.

EVALUATIE: hoe was mijn training? Moet ik afdalen? Hoe kan ik de volgende training verder uitbouwen?

TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

Nr.	3
Niveau	A
Datum	
Aantal spelers	11
Benodigdheden	11 ballen, 12 kegels, 11 hesjes (3 verschillende kleuren)
Doelstellingen	reactiesnelheid, oog-voetcoördinatie, balbeheersing: schijnbeweging, doelen, leiden en dribbelen, korte pas, samenspel en FUN
Afmetingen terrein	40 m x 25 m

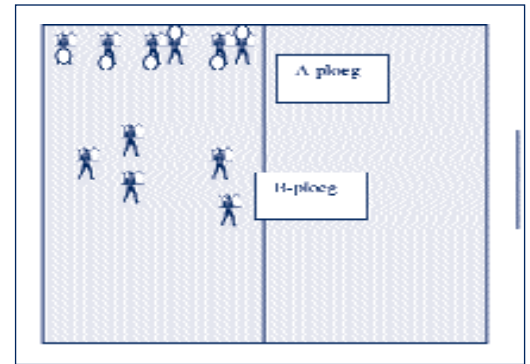
OPWARMING (15 min): loopspel met bal

Groepsrenbal

Helft grote rechthoek. 2 groepen: dribbelploeg en een veldploeg. Ploeg B veldploeg, verdeelt zich over het terrein. Ploeg A is dribbelploeg en iedere speler heeft een bal aan de voet en stelt zich op langs de lijn. Telkens trappen 2 spelers de bal vanuit de handen binnen het terrein en alle spelers van de dribbelploeg A proberen de overkant te bereiken zonder aangetikt te worden door de veldploeg B. De veldploeg moet de ballen 1x laten kaatsen voor ze de drijvers aantikken (met de bal de spelers aantikken of de bal van de spelers aantikken). Hoeveel breedtes worden gelopen voor iedereen eraan is?

Doel

- Opwarming.
- Snelheid, oog-voetcoördinatie, oog-handcoördinatie.
- Leiden en dribbelen -fun.



WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 3 <> 4 + K

Beschrijving

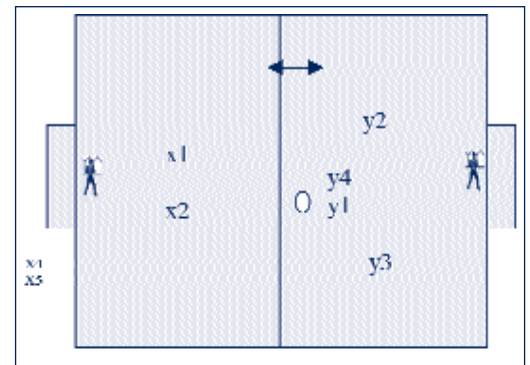
Wedstrijd op twee doelen met twee keepers.

Opmerking

- Keepers kunnen regelmatig gewisseld worden.
- Applausvervanging (op signaal van de trainer wachtende spelers x4 en x5. nemen plaats in van x1 en x2, daarna x1 en x2 terug plaats in van x3 en x4 enz.) Er speelt altijd een x-speler 2x na elkaar.
- De wachtende spelers spelen 1-1 of technische oefening of huistaak inoefenen.

Doel: B + driehoek- en ruitformatie

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- Proberen te winnen maar kunnen verliezen.



TUSSENVORM 1 (10 min): balbeheersing

Beschrijving balbeheersing

- Overstap binnen: met de binnenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet terug meenemen andere richting.
- Overstap buiten: met de buitenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de buitenkant van de andere voet terug meenemen.

Beschrijving organisatievorm

Drie spelers en 1 bal, twee tegenover elkaar opgesteld en één speler in het midden:

1. x leidt de bal tot y;
2. x voert de overstapbeweging uit op y;
3. x past op speler z;
4. x neemt plaats in van y en y neemt plaats in van x. Speler z herbegint.

Doel

- Bal leren beheersen, baas zijn over de bal.
- De spelers leren een overstap met de binnenkant van de voet.
- De spelers leren een overstap met de buitenkant van de voet.
- Leiden van de bal dicht bij de voet (bal kort aan de voet houden).

