

Hoofdstuk 1

Opwarmingsoefeningen en bewegingsspelen

A. Opwarmingsoefeningen

Bij de verschillende vormen van LOPEN onderscheiden we: het in gang zetten, de looppas, het stoppen, het lopen met opdrachten en het lopen met richtingverandering.

Doelstelling

Afwisselend leren vertrekken en stoppen, stappen, al lopend bijkomende bewegingen uitvoeren, individueel of tegenover hinderobjecten en spelers.

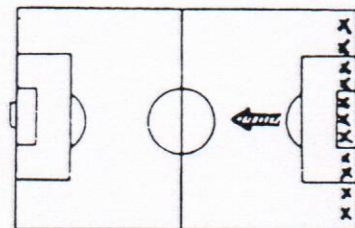
a. Het in gang zetten:

1. STAPPEN / LOPEN

- spelers staan naast elkaar opgesteeld op de doellijn en bewegen zich in de lengte van het veld;
- vertrekken in gewone pas;
- op signaal: overschakelen op looppas;
- op volgende signaal: overschakelen op gewone pas.

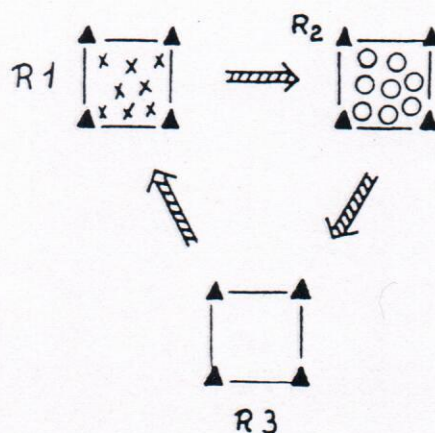
Varianten

- in de breedte van het veld;
- in cirkelvorm;
- op rijen van 4 of 5 spelers.

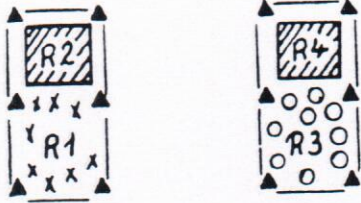


2. RICHTINGLOPEN

- spelers staan verdeeld in 2 ruimten (R1 en R2). Ruimte R3 is de vrije beginruimte;
- op signaal vertrekken spelers o van R2 naar R3 in looppas;
- op volgende signaal vertrekken spelers x van R1 naar R2 in looppas;
- daarna vertrekken spelers o en x, op hetzelfde moment (in wijzerzin);
- tenslotte: op signaal: spelers o en x vertrekken gelijktijdig:
 - spelers x: gewone pas van R1 naar R2
 - spelers o: gewone pas van R2 naar R3
 - spelers o: gewone pas van R3 naar R1



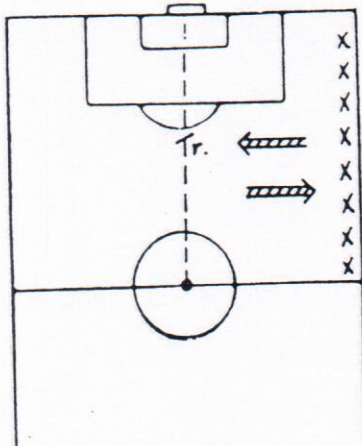
3. OVERLOPEN MET TEGENLIIGGERS



- spelers staan verdeeld in de 2 grote ruimten R1 en R3.
Op signaal lopen de spelers x van R1 naar R3 en gelijktijdig lopen spelers o van R3 naar R1 terwijl ze elkaar ontwijken (4 x uitvoeren);
- spelers staan verdeeld in de 2 kleine ruimten R2 en R4.
Op signaal: wisselen van ruimte met ontwijken (meer spelers op kleine ruimte)

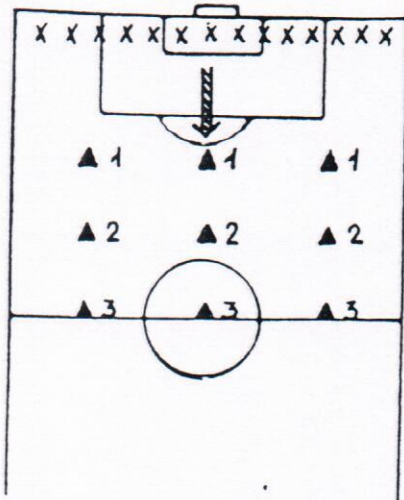
b. De loopwijzen

4. HEEN EN WEER



- spelers staan opgesteld op de zijlijn en bewegen zich in de breedtes van het veld (tot op de hoogte van de trainer);
- na demonstratie van de trainer, kunnen de spelers verschillende wijzen van lopen inoefenen, zoals:
 1. gewone looppas (1x);
 2. rugwaarts lopen (3x);
 3. zijwaarts lopen (3x);
 4. Bijtrekpassen (3x);
 5. Hinken (links/rechts) (3x);
 6. Huppeld lopen (3x);
 7. de 6 vorige oefeningen achter elkaar herhalen (elke oef. 2x uitvoeren);
 8. idem als 7 maar elke oefening 1x uitvoeren.

c. Het stoppen



5. LOPEN EN STOPPEN

- spelers staan opgesteld op de doellijn en bewegen zich in de lengteas van het veld;
- al naargelang het bepalen van de plaats of het moment van stoppen, onderscheiden we

stoppen aan vaste merktekens (bv. kegel

- op signaal: gewone looppas, + op 2de signaal: stoppen aan kegel 1 en terugkeren naar de doellijn;

- idem maar stoppen aan kegel 2;

- idem maar stoppen aan kegel 3;

- op signaal: gewone looppas, stoppen aan kegel 1, op signaal gewone looppas en stoppen aan kegel 2, op signaal gewone looppas en stoppen aan kegel 3 (3x uitvoeren) en de kegels wegnemen;

stoppen op fluitsignaal (auditieve reactie

- op signaal: vertrekken in gewone looppas.

- fluitsignaal: stoppen, op het 2de fluitsignaal

- opnieuw gewone looppas, +herhalingen;

stoppen op een zichtbaar teken van de trainer (visuele reactie)

- op signaal: vertrekken in gewone looppas.

- (op een teken van de trainer (bijvoorbeeld: arm opsteken): spelers stoppen +herhalingen.

d. Het lopen met opdrachten

6. KRINGLOPEN

- spelers lopen in gewone looppas rond de cirkel. De trainer demonstreert de uitvoering van opdrachten van in het midden, zodat het voor iedereen goed zichtbaar is.

- (voorbeelden: - door de benen buigen;

- koprol;

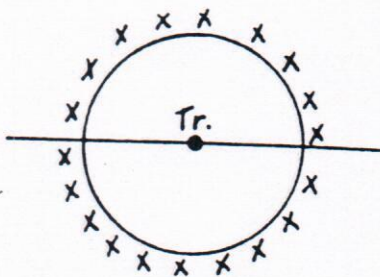
- zit;

- opsprong.

De uitvoering kan gebeuren:

- op signaal van de trainer;

- door imitatie van de trainer (bv.: trainer doet opsprong, de spelers bootsen na).



e. Het lopen met richtingverandering

Hier maken we een onderscheid tussen:

- richtingverandering t.o.v. vaste hindernissen (zoals ballen, kegels, hagen, touwen, enz.);
- richtingverandering t.o.v. bewegende spelers.

1. T.o.v. vaste hindernissen

7. SLALOMOEFENING

- na de demonstratie leggen de spelers om beurt de dubbele omloop af (zelfde omloop in heen- en terugrichting);
- op signaal in gewone looppas van kegel 1 vertrekken, onder het haagje kruipen, slalommen tussen de kegels en springen over de 4 ballen en onmiddellijk de terug-omloop afleggen.

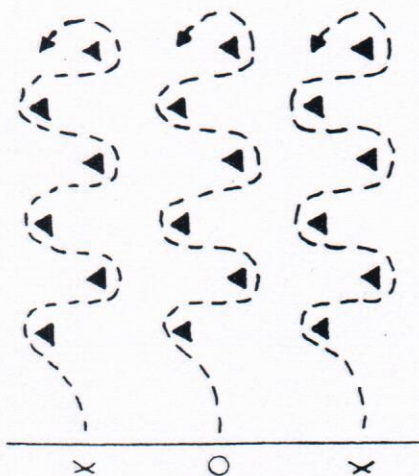


8. SLALOMESTAFETTE

- estafette met 3 of meer ploegen;
- op signaal vertrekken de ploegen gelijktijdig aan de start en wisselen elkaar af door elkaar aan te tikken vóór de startlijn. Welke ploeg is het snelst?

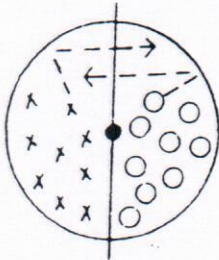
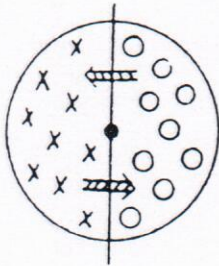
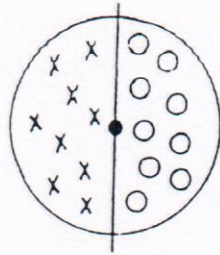
Varianten

- aflossingsstok gebruiken
- de afstanden tussen de kegels vergroten of verkleinen



2. T.o.v. bewegende spelers

9. ONTWIJKEN



- spelers x bevinden zich in de ene helft van de cirkel, de spelers o in de andere helft. De moeilijkheidsgraad wordt progressief verhoogd:

1. spelers x lopen in gewone looppatronen op hun helft en mogen elkaar raken. Spelers o doen hetzelfde op hun helft;

2. terwijl spelers x en o op hun helft de lijn raken, gaan ze, op signaal, wisselen van kamp (elkaar ontwijken)

3. idem als in punt 2, maar vooraleer te wisselen van kamp moet elke speler een willekeurige plaats, de lijn van zijn eigen halve cirkel raken.



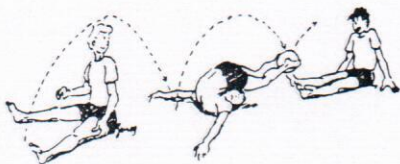
10. SLANGSPEL

De spelers zijn verdeeld in groepen van zes. Zes spelers van iedere ploeg bevinden zich achter elkaar, nemen elkaar vast bij de schouders en vormen aldus de slang. Eén speler, de jager, bevindt zich vóór de slang en probeert door snelle richtingveranderingen de slang te misleiden en de achterste speler te raken. Als de achterste speler geraakt wordt, wordt deze de nieuwe jager.

B. Spelen die de lenigheid verbeteren

Doelstelling

De beweeglijkheid van spieren en gewrichten verbeteren.



11. BRUGBAL

De spelers worden in 2 of meer gelijke ploegen verdeeld. De spelers van elke ploeg zitten achter elkaar en de eerste houdt de bal (lichte bal) tussen de voeten geklemd.

Op signaal geeft de eerste speler door middel van een achterwaartse rolbeweging, met gestrekte benen, de bal door aan de tweede (de bal moet de grond raken), enz.

De laatste speler raakt rugwaarts met de bal de grond en rolt terug, waar de voorlaatste speler op zijn beurt de bal rugwaarts tussen de gestrekte benen voorwaarts brengt.

Welke ploeg brengt de bal het snelst terug bij haar eerste speler?

12. DOORGEEFBAL

Dit spel kan met 2 of meer ploegen worden gespeeld. De spelers van elke ploeg staan achter elkaar in spreidstand. De voorste speler heeft de bal.

Op signaal wordt de bal van speler tot speler doorgegeven. De laatste speler van de rij loopt naar voor en geeft de bal op dezelfde manier terug door.

Welke is de snelste ploeg, waarvan de beginspeler als eerste met de bal weer voor zijn rij staat?



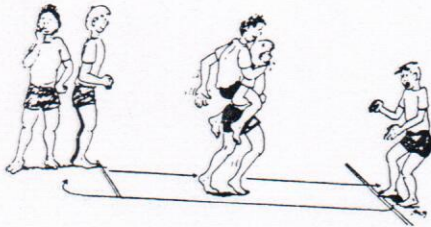
Mogelijkheden van het doorgeven van de bal

- bal boven het hoofd doorgeven;
- bal door de benen doorgeven;
- bal boven het hoofd (of door de benen) doorgeven maar de achterste speler kruipt nu telkens met de bal door de benen van zijn ploegmaats naar voor;
- de bal wordt zijwaarts, met gestrekte armen, doorgegeven, links en rechts.

C. Spelen die de ontwikkeling van het spiers bevorderen

Doelstelling

De ontwikkeling van het gehele spierstelsel



13. RUITERSPEL

De spelers worden in 2 of meerdere gelijk ploegen verdeeld. Op signaal: vertrekt de eerste met zijn ruiter tot over de aankomstlijn. De eerste springt af en haalt de volgende ruiter. Welke ploeg is het snelst over?

Varianten

- afstand vergroten of verkleinen;
- de terugkerende ruiter laten rugwaarts lopen, met bijtrekpassen, enz.



14. ONDER EN OVER DE BRUG

Meerdere ploegen van 8 tot 10 spelers kunnen hier tegen elkaar opnemen.

Van elke ploeg staan de voorste en de achterste speler recht, de andere spelers bevinden zich op de voorlingse handen- en voetensteun en vormen een brug.

Op signaal rolt de voorste speler de bal onder de brug door en plaatst zich ook in handen-voetensteun.

Wanneer de bal onder de spelers is doorgerold, nemen deze onmiddellijk de buikligging aan.

De achterste speler raapt de bal op en wipt met de bal over de liggende spelers, die daarna opnieuw een brug vormen. Op zijn beurt rolt de bal opnieuw onder de brug door.

Welke ploeg bevindt zich als eerste terug in uitgangspositie?

Variante

De spelers nemen ruglingse handen- en voetensteun aan, gevolgd door rugligging als de bal onder hen is doorgerold.

D. Spelen die de uithouding aanspreken

Doelstelling

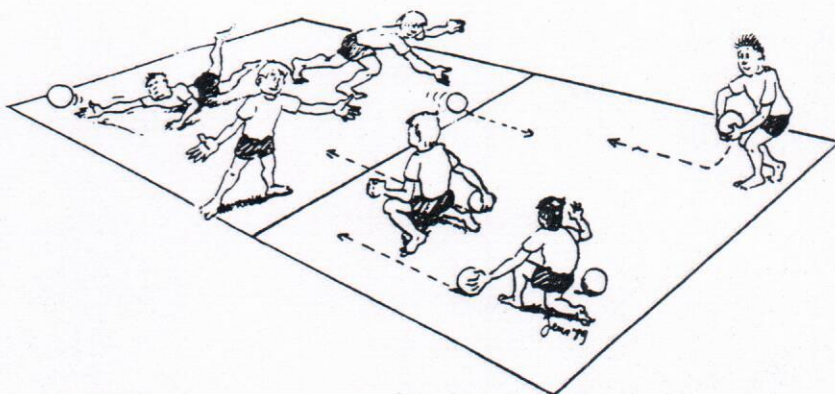
Waar de algemene uithouding bij de meeste loop- en bewegingsspelen wordt aangesproken kunnen deze spelen de trainer aanduidingen geven in welke mate de onderling verschillende spelertjes in staat zijn langdurige bewegingen van matige intensiteit vol te houden. We geven een spel als voorbeeld.

15. ROLSPEL

- twee ploegen spelen tegen elkaar. Het speelveld is verdeeld in 2 helften. Elke speler heeft een bal. Bij het startsignaal rollen de spelers hun bal op de helft van de tegenstrever en proberen de ballen van de tegenstrevers onmiddellijk terug te rollen (alleen de handen gebruiken);
- de ploeg die bij het slotsignaal het minst aantal ballen in haar kamp heeft is de winnaar;
- dit spel is vrij vermoeiend. Voorzichtigheid is hier geboden.

Variante

Het aantal ballen vermeerderen, wat de opdracht nog verzwaart.

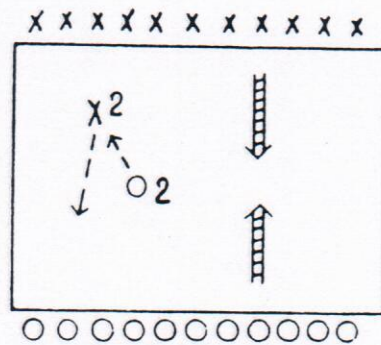


E. Gecombineerde spelen

Tot nog toe kwamen spelen aan bod die verbeteren van één bepaalde eigenschap, belangrijkste doelstelling hebben.

Doelstelling

De ontwikkeling en de verbetering van eigenschappen tegelijkertijd; per spel ook die eigenschappen worden aange-



16. OVERLOPEN

- twee ploegen spelen tegen elkaar vallen aan, spelers o verdedigen. van beide ploegen zijn overeenkomstig genummerd.

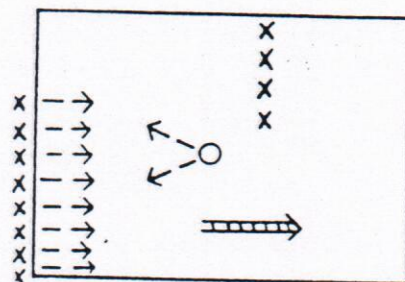
Wanneer de trainer een nummer 2) tracht x 2 over te lopen en o 2) tikken.

Nadat alle spelers aan de beurt zijn wisselt de trainer de opdrachten: verdedigers (tikers), o worden aanvallers (overlopers);

- de ploeg waarvan de meeste spelers overlopen, wint.

Eigenschappen

1. loopsnelheid;
2. lopen met richtingverandering t.o.v. bewegende spelers.



17. KLOPJACHT

Alle spelers x staan achter de startlijn. De tikker is de tikker.

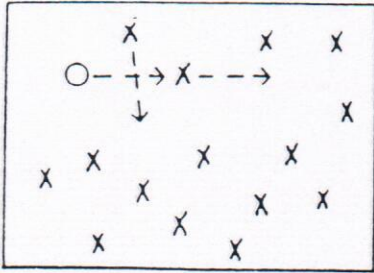
Op signaal proberen spelers x over te lopen zonder getikt te worden door o.

Tikker o mag met de getikte spelers een ketting maken die hij willekeurig opstelt. De tikker zelf onbeweeglijk blijft.

De speler die overblijft is winnaar.

Eigenschappen

1. loopsnelheid
2. lopen met richtingverandering t.o.v. hindernis en t.o.v. bewegende spelers.



18. SNIJTIKKERTJE

De spelers bevinden zich in de afgebakende zone. Eén speler o is de tikker.

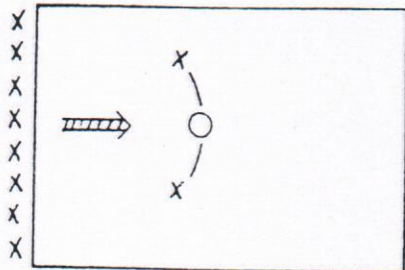
Op signaal probeert de tikker een aangeduide speler te tikken. Indien een andere speler tussen hen twee doorsnijdt, moet de tikker deze speler trachten te tikken.

De achtervolgde speler mag ook zodanig lopen dat een stilstaande speler de weg tussen tikker en looper kruist.

Wie getikt wordt is op zijn beurt tikker.

Eigenschappen

1. lopen met richtingverandering;
2. ruimte- en tijdsperceptie.



19. KETTINGSPEL

De spelers bevinden zich achter de startlijn.

Eén speler o is de tikker.

Op signaal proberen spelers x over te lopen zonder getikt te worden.

De tikker o vormt samen met de getikte spelers een ketting, waarvan alleen de buitenste spelers mogen tikken.

Wie blijft over?

Eigenschappen

1. loopsnelheid;
2. lopen met richtingveranderingen t.o.v. bewegende spelers.

Hoofdstuk 2

Spelen ter verbetering van de bewegingscoördinatie

Doelstelling

Een verfijnde en gestabiliseerde uitvoering van natuurlijke bewegingen.

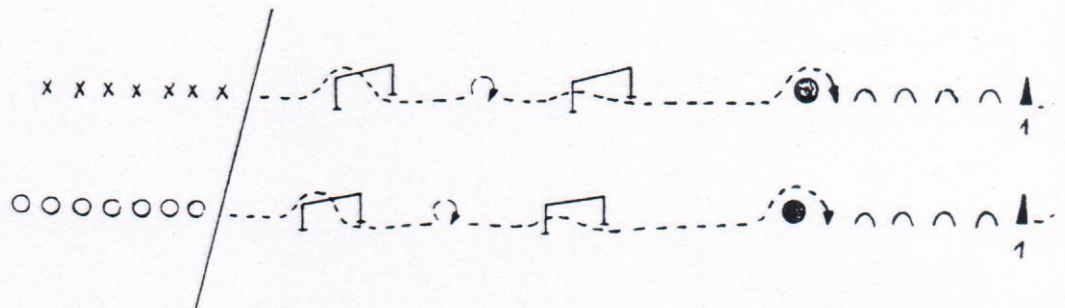
Na een zekere tijd maakt deze aaneenschakeling uit van de motorische „woordenschat”, dus van verworven automatismen van de speler.

De natuurlijke bewegingen betreffen voornamelijk lopen, springen, huppen, werpen, klimmen, en

De opwarmingsoefeningen en de bewegingssoorten (hoofdstuk 1) die het LOPEN als voornaamste doelstelling hebben bevorderen uiteraard reeds de bewegingscoördinatie. Enkele specifieke oefeningen kunnen hieraan nog worden toegevoegd, namelijk hindernissenparcours, sprongen en turnoefeningen.

20. HINDERNISSENPARCOURS

- de spelers zijn verdeeld in verschillende ploegen;
- Zij leggen het parcours af (heen + terug).
Vertrekken aan de startlijn, over laag haagje, springen, koprol, onder hoog haagje kruipen, medecine-ball springen, huppen tot Δ 1 draaien en parcours afleggen in omgekeerde richting;
- de ploeg die eerst klaar is, wint.



21. SPRONGEN



De bevordering van de coördinatie situeert zich hoofdzakelijk in het afstootmechanisme, waardoor de onderdelen van de beweging vlotter in elkaar vloeien.

We beperken ons voor deze leeftijdscategorie tot enkele zeer eenvoudige oefeningen:

1. huppen met de voeten aangesloten;
2. hielen heffen;
3. dijnen heffen;
4. benen spreiden en sluiten (zijwaarts);
5. spreadstand voorwaarts + wisselen;
6. kikvorssprong;
7. bijtrekpassen.

22. TURNEN

Om de nauwkeurige en vlotte samenwerking tussen het zenuwstelsel en het spierstelsel te verbeteren kunnen we eveneens enkele eenvoudige turnoefeningen inschakelen. We beperken ons hier tot enkele oefeningen voor de armen, de benen en de romp.

Armen

1. strekstand; armen voorwaarts heffen, spreiden en sluiten en armen afwaarts zwaaien;
2. strekstand; armen beurtelings gestrekt opwaarts zwaaien;
3. strekstand; armen beurtelings gestrekt voorwaarts ronddraaien, daarna rugwaarts.

Benen

1. steunen op één been: ander been voor- en achterwaarts zwaaien (evenwicht);
2. voorlingse handen- en voetensteun: benen spreiden en sluiten;
3. strekstand; armen voorwaarts heffen, benen buigen, benen strekken, armen afwaarts zwaaien.

Romp

1. vertikaal: strekstand; armen voorwaarts zwaaien, romp voorwaarts buigen, romp strekken, armen afwaarts zwaaien;
2. horizontaal: strekstand en armen voorwaarts gestrekt; romp links en rechts draaien;
3. zijwaarts: strekstand, handen in de heupen; romp zijwaarts buigen, links en rechts.

Hoofdstuk 3

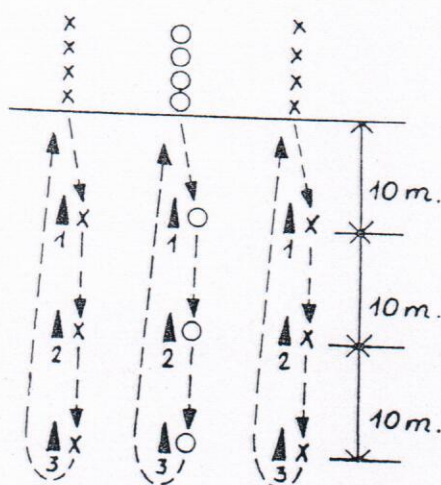
Spelen voor het aanscherpen van de snelheid

Doelstelling

Als voorbereiding op de „spel-situaties” tijdens wedstrijden zal in deze spelvormen vooral gegeven worden aan het snel lopen over korte afstanden. Door de onderlinge wedijver tijdens spelen (wie is de snelste?) zal de snelheid van spelertjes telkens worden aangesproken en geoefend.

Opmerking

Door de hoge intensiteit van de inspanning is noodzakelijk de spelertjes voldoende tijd te geven voor een volledige recuperatie.



23. ETAPPENAFLOSSING

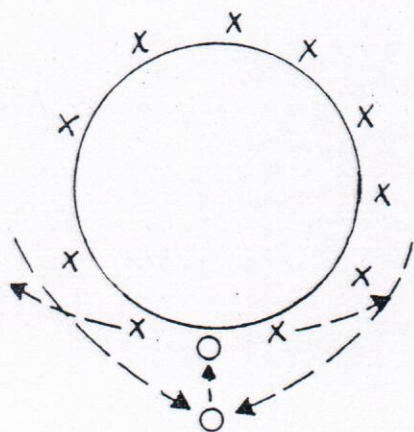
- de spelers zijn verdeeld in verschillende ploegen van een gelijk aantal spelers.

Van elke ploeg staan 3 spelers opgesteld op een startlijn (aangeduid met $\Delta 1, \Delta 2, \Delta 3$ (onderlinge afstand = 10 m).

- op het startsignaal vertrekt de eerste speler van elke ploeg, loopt tot bij de speler aan $\Delta 1$, tikt hem en neemt zijn plaats in. De aangetaste speler spurt naar de speler aan $\Delta 2$, die naar de speler aan $\Delta 3$ spurt. De derde speler loopt terug naar de startlijn en tikt de volgende ploegmaat aan, die vertrekt.

De laatste speler van de ploeg tikt de 3e ploegmaat aan, die snel naar de startlijn terugspurt;

- de ploeg die het snelst met al zijn spelers terug naar achter de startlijn staat, wint!



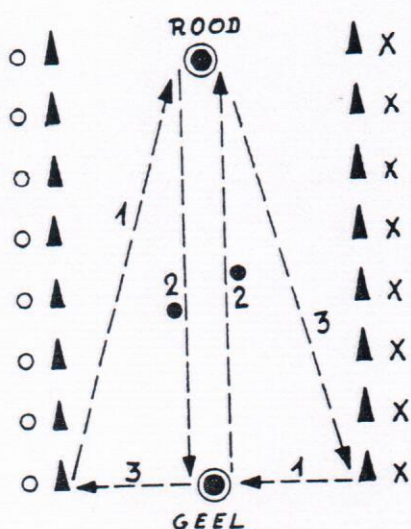
24. CIRKELLOOP

- tien spelers staan opgesteld op de middellijn van een cirkel. Eén speler loopt rond de cirkel en heeft de bal in de hand;

- vanaf het moment dat deze speler zich omdraait, lopen de andere spelers in hun eigen richting rond de cirkel en proberen de bal te bemachtigen. De speler met de bal houdt deze met gestrekte armen voor zich zodat de snelste speler hem gemakkelijk kan grijpen.

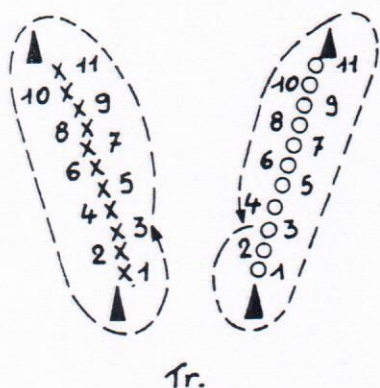
De speler die de bal bemachtigt, stelt zich op de startlijn.

25. DRIEHOEKSBAL



- de spelers zijn verdeeld in 2 ploegen, die elk achter hun startlijn staan (1 speler per kegel), met het aangezicht naar elkaar. Ploeg X speelt met de gele bal, ploeg O met rode bal. De ballen bevinden zich in het midden tussen de 2 startlijnen aan beide uiteinden (bal ligt in een cirkel);
- bij het startsignaal vertrekt de eerste speler van elke ploeg. Hij loopt naar zijn bal en legt hem in de tegenoverliggende cirkel en spurt opnieuw naar zijn plaats. Bij zijn aankomst steekt hij de kegel omhoog als startsein voor de volgende speler;
- de ploeg die het eerst klaar is, wint!

26. HET NUMMERSPEL

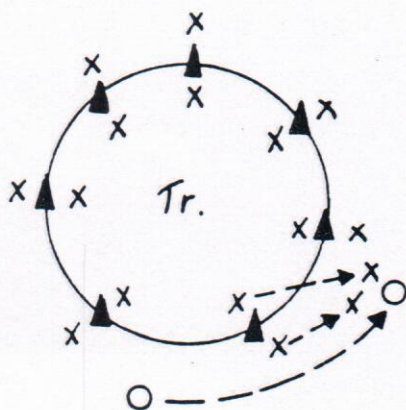


- de spelers zijn verdeeld in 2 groepen van eenzelfde aantal. Ze staan opgesteld over eenzelfde afstand. ($\Delta - \Delta$). Per ploeg zijn de spelers in dezelfde volgorde genummerd;
- op roepsignaal (vb. nr. 3) van de trainer vertrekken de twee nummers 3, spurten rond hun ploegmaats tot ze weer op hun plaats staan;
- de snelste ontvangt 1 punt voor zijn ploeg. Welke ploeg behaalt de meeste punten?

Varianten

- uitgangshouding veranderen: zit, buiklig, enz.;
- de loopafstand vergroten (spelers verder uit elkaar plaatsen).

27. MEELOOPSPEL



- de spelers x staan opgesteld rond de middencirkel, het aangezicht naar het midden, en per 2 achter elkaar (afstand = 1 m);
- speler o loopt rond de cirkel. Hij tikt 2 bij elkaar staande spelers aan en roept „KOM”. Dan lopen o en de 2 aangetikte spelers x rond de cirkel en proberen de vrijgekomen plaatsen terug in te nemen. De speler die overblijft wordt tikker.

Varianten

- De uitgangshouding wisselen: zit, buiklig, enz.

Hoofdstuk 4

Spelen ter verbetering van de reactiesnelheid

Doelstelling

De reactiesnelheid is een eigenschap die afzonderlijk kan worden verbeterd. Het gaat hier immers over de enkelvoudige reactietijd, dus de snelheid waarmee een speler een prikkel kan beantwoorden. Uit de vele mogelijkheden (de meeste vormen van tikspelen zijn hiervoor geschikt) behandelen we enkele spelen die deze reactietijd kunnen verbeteren.

Daarenboven wordt in dergelijke spelvormen ook het concentratievermogen van de spelers aangesproken, want om snel te reageren is een goede concentratie noodzakelijk.

We ordenen de spelen als volgt:

1. reactie of auditieve prikkels (roepsignalen, fluitsignalen);
2. reactie of visuele prikkels (een beweging van de bal, een speler, enz.).

A. Reactie of auditieve prikkels

28. RATTEN EN RAVEN

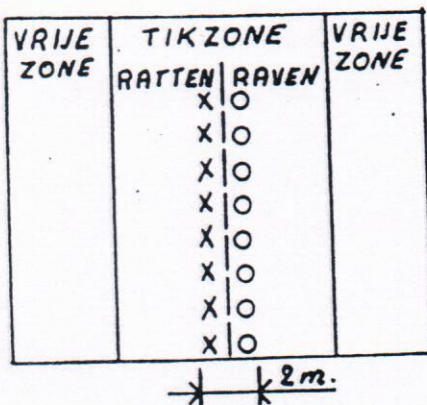
- de spelers staan opgesteld in 2 rijen, 2 aan 2, naast elkaar op een afstand van 2 meter. De ploeg x zijn de ratten, de ploeg o zijn de raven;
- wanneer de trainer roept „RATTEN”, trachten de ratten de wegvluchtende RAVEN te tikken voor zij hun vrije zone bereiken;
- het omgekeerde gebeurt wanneer de trainer „RAVEN” roept;
- wie kan zijn tegenstrever tikken?

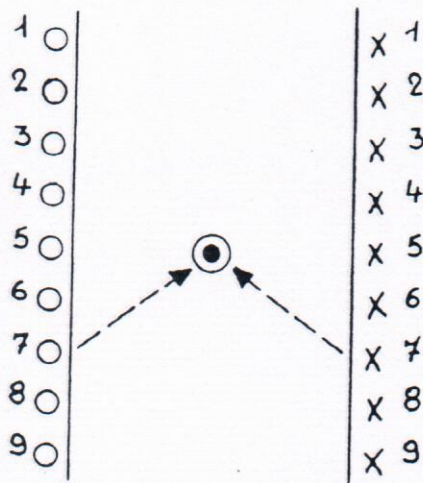
Varianten

De spelers kunnen verschillende uitgangshoudingen aannemen (zit, knieënstand, enz.).

Opmerking

Alvorens het spel te beginnen is het geraadzaam de spelers de nodige tijd te laten om het spel wat in te oefenen zodat ze hun opdracht goed begrepen hebben.





29. TENNISBAL

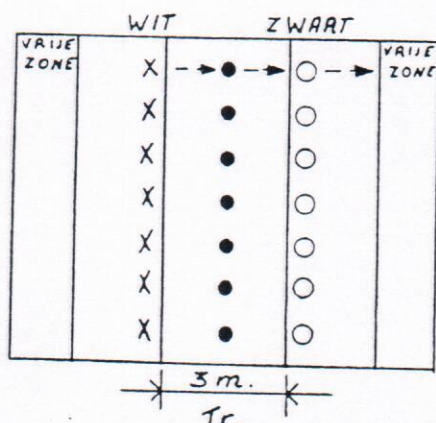
- de 2 ploegen staan, elk achter hun startlijn, tegenover elkaar opgesteld met de rug naar elkaar toe. In het midden ligt een tennisbal in een hoepel. De spelers van beide ploegen zijn genummerd;
- de trainer roept een nummer, bv. 7: de twee nummers 7 spurten naar de tennisbal. De speler die de tennisbal terug in zijn kamp kan brengen zonder getikt te worden behaalt een punt.

Geen van de spelers mag binnen de hoepel komen.

Indien de speler met de tennisbal wordt getikt, behaalt de tegenpartij een punt.

Als de 2 spelers te lang wachten om de tennisbal te grijpen, kan de trainer nog een nummer roepen?

Welke ploeg behaalt de meeste punten?

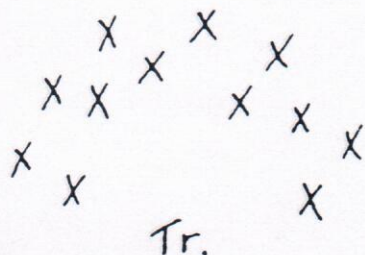


30. WIT EN ZWART

- de spelers staan opgesteld in 2 rijen, 2 aan 2, naast elkaar, op een afstand van 3 m en met het aangezicht naar de trainer.
- In het midden, tussen elk paar spelers, ligt een bal.
- De spelers x noemen wit, de spelers o noemen zwart;
- als de trainer „WIT” roept, nemen de spelers x zo snel mogelijk de bal en trachten op de wegsputende spelers o te werpen, vooraleer deze hun vrije zone hebben bereikt;
- het omgekeerde gebeurt, wanneer de trainer „ZWART” roept;
- elke rake worp is een punt. Welke ploeg behaalt de meeste punten?

Varianten

De uitgangshoudingen van de spelers wijzigen (voorbeelden: knieënstand, voorlingse handen- en voetensteun).

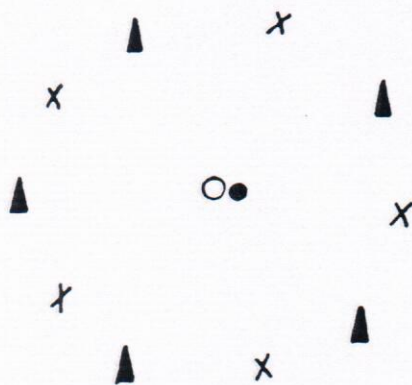


31. SNEL IN POSITIES

- alle spelers staan opgesteld in een halve cirkel rond de trainer;
- de trainer demonstreert de verschillende houdingen, die op zijn instructie, moeten worden aangenomen;
- de trainer roept bv. „ZIT”. Om ter snelst nemen alle spelers de zithouding aan. Vervolgens roept de trainer bv. „BUIKLIIG”. Snel veranderen de spelers van zit tot buiklig;
- de trainer duidt telkens aan wie de eersten waren.

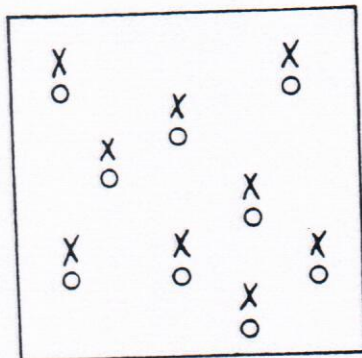
B. Reactie op visuele prikkels

32. SCHIJNWERPEN



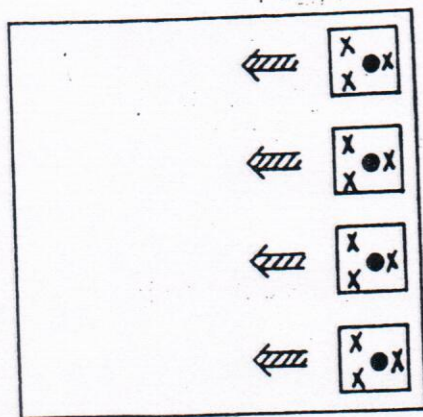
- de spelers zijn verdeeld in groepen van 6. Daarvan staan 5 spelers (buitenspelers) opgesteld tussen de kegels. Eén speler (de middenspeler) bevindt zich in het midden met de bal in de hand (lichte bal);
- de middenspeler voert schijnwerpbewegingen uit en werpt uiteindelijk de bal naar een van de buitenspelers. Deze hebben de handen achter de rug en mogen die slechts naar voor brengen om de bal op te vangen. Als een buitenspeler toch de handen naar voor brengt op schijnbeweging van de middenspeler, krijgt hij een strafpunt.
- de middenspeler wordt gewisseld;
- wie heeft de minste strafpunten, als elke buitenspeler middenspeler is geweest?

33. SCHADUWLOPEN



- de spelers zijn verdeeld in koppels van 2 spelers. De trainer demonstreert welke bewegingen kunnen worden uitgevoerd. (Voorbeelden: richtingveranderingen, stoppen opsprong, door de benen buigen, rugwaarts lopen, koprol, enz.);
- op signaal vertrekken de x o koppels willekeurig door elkaar. De voorste speler voert de bewegingen uit naar keuze en de achterste speler doet deze zo snel mogelijk na;
- de posities wisselen, de achterste speler wordt voorste.

34. WIE IS DE SNELSTE?



- de spelers zijn verdeeld in groepjes van 3. Per groep staan 2 spelers vooraan naast elkaar, de derde speler, met bal, staat achter hen;
- op signaal gooit de achterste speler de bal over de 2 voorste spelers, waarop deze de bal proberen te bemachtigen. De winnaar behaalt een punt;
- het spel wordt 3 x uitgevoerd in dezelfde opstelling. Daarna wordt 2 x van plaats gewisseld (doorschuiven) zodat elke speler van elke groep 6 kansen heeft om punten te scoren.
Wie behaalt de meeste punten?

Variante

Hetzelfde spel kan uitgevoerd worden met telkens afwerpen op doel.

Hoofdstuk 5

Initiatie van de balgewenning en de balbeheersing

Doelstelling

In een eerste reeks oefenvormen en spelen wordt het accent gelegd op het inoefenen en het verbeteren van de elementaire technische vaardigheden waarbij vooral aandacht wordt besteed aan de correcte uitvoering van de bewegingen.

In een tweede reeks wordt het accent gelegd op de perceptuele vaardigheid en de mentale oplossing die de uitvoering van de beweging voorafgaat. De bewegingsuitvoering is immers het motorisch antwoord op de waargenomen situatie.

Bij de perceptuele vaardigheid maken we onderscheid tussen:

- de ruimteperceptie:
het beoordelen van afstanden, plaats van de bal, de medespelers, de tegenstrevers, enz.
- de tijdsperceptie:
het beoordelen van het juiste moment van een beweging (timing).

De twee reeksen worden als volgt onderverdeeld:

A. Spelen en oefenvormen ter verbetering van de technische vaardigheden

1. het wennen aan de bal;
2. het werpen en het opvangen van de bal;
3. het trappen en het leiden van de bal.

B. Spelen en oefenvormen ter verbetering van de perceptuele vaardigheden

1. de ruimteperceptie;
2. de tijdsperceptie.

A. Spelen en oefenvormen t.v.v. de technische vaardigheden

1. Het wennen aan de bal

35. BAL DOORGEVEN

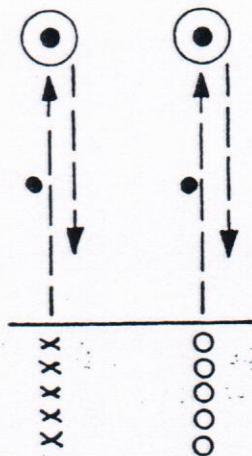


- de spelers zijn verdeeld in 2 ploegen van een zelfde aantal spelers. De eerste spel van elke ploeg heeft een bal;
- op signaal geven de spelers de bal zo sn mogelijk door en sluiten aan achteraan d rij;
- de ploeg die het snelst terug in zijn uitgangsofstelling staat, wint!

Varianten

- de bal wordt meerdere keren doorgege (2 of 3 maal);
- elke speler moet de bal 1 maal laten botsen vooraleer deze door te geven.

36. BOTSBALESTAFETTE

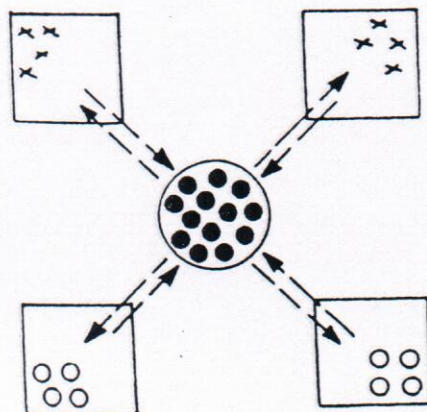


- de spelers zijn verdeeld in 2 gelijke ploegen. De eerste speler van elke ploeg heeft een bal. Op een bepaalde afstand elke ploeg ligt een hoepel;
- op signaal lopen de eerste spelers al botsend met de bal naar hun hoepel er leggen hun bal erin. Ze lopen terug en tikken de volgende speler aan. Deze sp naar de bal en keert al botsend terug. A de startlijn geeft hij de bal aan de volge
- welke ploeg is het eerst klaar?

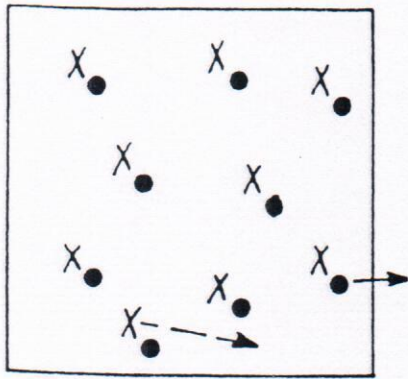
Varianten

- na het botsen met de bal, kan men overschakelen op het leiden van de l
- er kunnen hindernissen ingeschakel worden, bv. een haagje, een kegel of te lopen, enz.

37. BALOOGST



- de spelers zijn verdeeld in 4 ploegen 5 of 6 spelers en hebben elk hun eig oogstschuur;
- op signaal proberen de spelers van e ploeg zoveel mogelijk ballen te oogst Een speler mag maar 1 bal tegelijker dragen;
- welke ploeg oogst de meeste ballen'

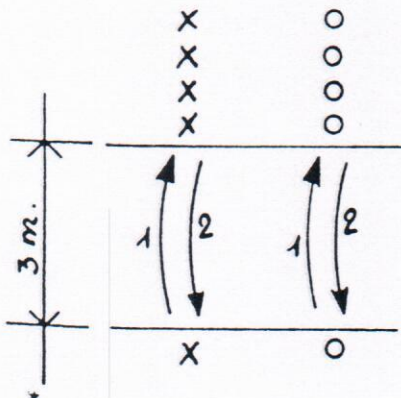


38. WEGSTOOTBAL

- alle spelers lopen al botsend met de bal, door elkaar binnen het afgetekende vierkant;
- elke speler probeert al botsend, de bal van een andere speler uit de zone te stoten. Een speler die zo zijn bal kwijt raakt, valt af;
- Wie blijft als laatste over?

2. Het werpen en het opvangen van de bal

39. KAPITEINBAL

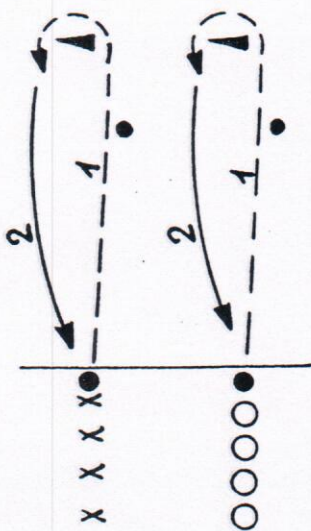


- de spelers zijn verdeeld in 2 gelijke ploegen. Per ploeg staat een kapitein in balbezit achter de verste lijn, de andere spelers aan de voorste;
- op signaal werpen de kapiteins hun ploegmaats achtereenvolgens de bal toe. Deze gooit de bal terug en neemt plaats achteraan in de rij;
- welke ploeg bevindt zich het snelst terug in de uitgangsposities? Een andere speler wordt kapitein.

Variante

De spelers moeten elkaar aanspelen door middel van een botspas.

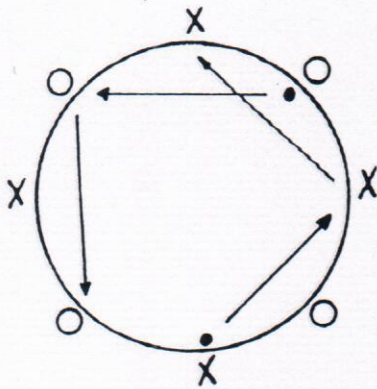
40. WERPESTAFETTE



- de spelers zijn verdeeld in 2 gelijke ploegen en bevinden zich achter de startlijn;
- op signaal vertrekken de eerste spelers, in balbezit, al botsend rond de kegels en werpen vervolgens de bal naar de volgende medemaat. Deze mag slechts vertrekken wanneer de bal de startlijn heeft overschreden;

Varianten

- de spelers leiden de bal tot aan de kegel en werpen dan;
- de spelers rollen de bal tot aan de kegel en werpen dan.



41. ACHTERVOLGING

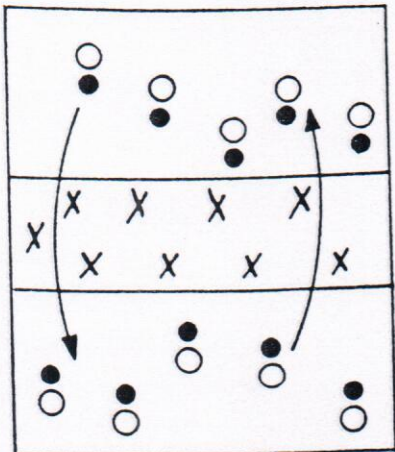
- de spelers (6 tot 8) zijn opgesteld rond de cirkel op 2 m van elkaar, afwisselend een speler x en een speler o. Elke ploeg heeft een bal;
- op signaal wordt de bal, in wijzerzin, van ploegmaat tot ploegmaat gegooid. Het spel begint bij 2 spelers die het verst van elkaar staan;
- welke ploeg haalt met haar bal, de andere ploeg in? Daarna wordt gespeeld in tegenwijzerzin.

Variante

De bal botsen alvorens de bal door te werpen.

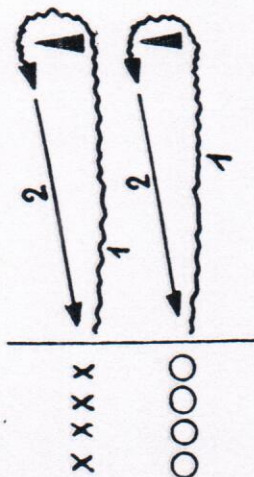
3. Het trappen en het leiden van de bal

42. LOBBAL

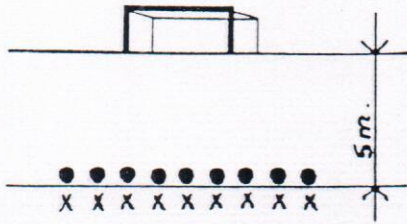


- de spelers staan verdeeld in 2 ploegen. De spelers o zijn verdeeld in de 2 buitenzones, de spelers x in de binnenzone. Alle o-spelers zijn in balbezit;
- op signaal trappen spelers o de ballen over de spelers x. De spelers x trachten zo veel mogelijk ballen te grijpen in hun zone. Indien ze een bal bemachtigen houden ze die in hun bezit;
- na 1 minuut worden de ploegen gewisseld;
- welke ploeg bemachtigt de meeste ballen?

43. PASESTAFETTE

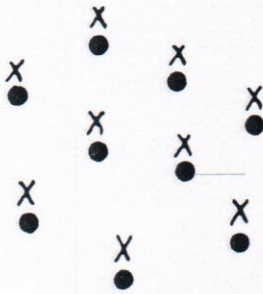


- de spelers staan opgesteld achter de startlijn in 2 gelijke ploegen;
- op signaal leiden de eerste spelers van elke ploeg de bal rond de kegel en geven een pas naar de volgende medemaat. Deze mag slechts vertrekken wanneer de bal de startlijn heeft overschreden. De teruggekeerde speler sluit aan achter zijn rij;
- welke ploeg bereikt het snelst zijn uitgangspositie?



44. OVER DOEL TRAPPEN

- alle spelers zijn in balbezit en staan op 1 lijn opgesteld op 5 m van een gewoon doel;
- op signaal proberen zij de bal over het doel te trappen (eerst vanuit de hand, daarna na eenmaal botsen);
- elke speler recupereert zijn bal en voert de oefening 20 maal uit (10 x vanuit de hand, 10 x na botsen).

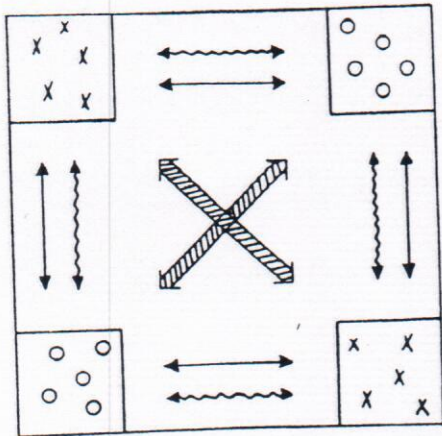


45. JONGLEREN

- alle spelers, in balbezit, zijn willekeurig verdeeld over het veld;
- op signaal: de bal botsen en vervolgens de bal 1 tot 2 m omhoog trappen, opnieuw laten botsen en omhoog trappen (10 x uitvoeren);
- op signaal: zelfde oefening maar na het omhoog trappen probeert de speler de bal op te vangen (precies trappen). Elke speler probeert dit 10 x uit te voeren.



46. HET STEDENSPEL



De spelers zijn verdeeld in 4 ploegen die elk hun eigen stad bewonen. Deze „steden” bevinden zich in de 4 hoeken van het speelveld (een vierkant van 40m x 40m).

De trainer kan de fantasie van de spelers aanspreken door de verplaatsingen tussen de „steden” in verhaalvorm te vertellen. Hij kan het gebied tussen de steden nu eens „land” noemen (verplaatsingen over de weg) dan eens „water” (verplaatsingen over het water).

1. „OVER DE WEG”

- de spelers leiden de bal door de verschillende steden tot ze terug in hun eigen stad aankomen. Dat kan:
 - in rustig tempo: er is geen haast bij;
 - in hoger tempo: opschieten want ...;
- de spelers mogen nu kiezen in welke richting ze de steden bezoeken, maar dienen op te letten op de weg, er zijn tegenliggers (niet tegen elkaar botsen). De spelers leiden de bal in willekeurige richtingen tussen de steden;
- de spelers leiden de bal van stad tot stad in de richting door de trainer aangegeven (wijzerzin en tegenwijzerzin) en krijgen opdrachten:
 - zo weinig mogelijk de bal raken (afstanden schatten);
 - zo veel mogelijk de bal raken (de bal zo dicht mogelijk onder controle houden);
 - in 1 keer de bal tot de andere stad trappen.

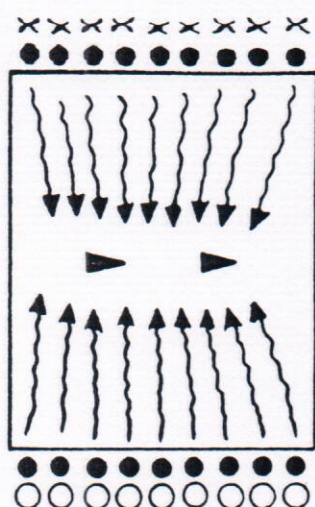
2. „OVER HET WATER”

- de verplaatsing van de spelers naar de andere steden moet nu SNEL gebeuren (anders zinkt hij), het balleiden moet dus veel sneller uitgevoerd worden;
- alle spelers „zwemmen door elkaar in het water” (de spelers leiden de bal willekeurig door elkaar, zonder tegen elkaar te botsen).
Op signaal: alle spelers leiden de bal SNEL naar hun eigen stad, naar de tegenoverliggende stad, enz.;
- de spelers proberen de bal over te brengen van de ene naar de andere stad, terwijl ze de tikkende „zeerovers” ontwijken (met wisselen van rol).

B. Spelen en oefenvormen ter verbetering van de perceptuele vaardigheden

1. De ruimteperceptie

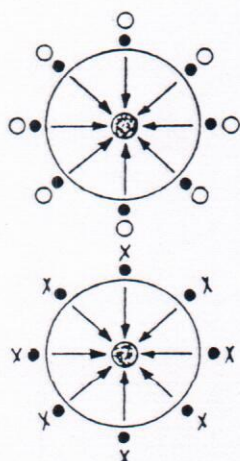
47. DOOR DE POORT



- de spelers zijn verdeeld in 2 ploegen die zich achter hun respectieve startlijnen bevinden. Elke speler heeft een bal. In het midden van het terrein staat een poort (gevormd door 2 kegels) in verhouding tot de breedte van het terrein en het aantal spelers;
- op signaal leiden de spelers de bal door de poort naar de overkant van het terrein;
- de ploeg die het eerst met al haar spelers de overkant heeft bereikt, wint het spel.

Varianten

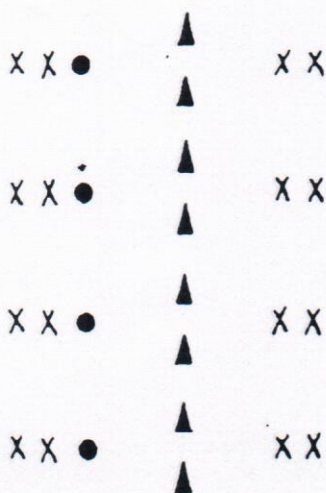
- de poort verbreden of versmallen;
- twee zijpoorten maken i.p.v. 1 centrale poort.



48. HET SCHIETKRAAM

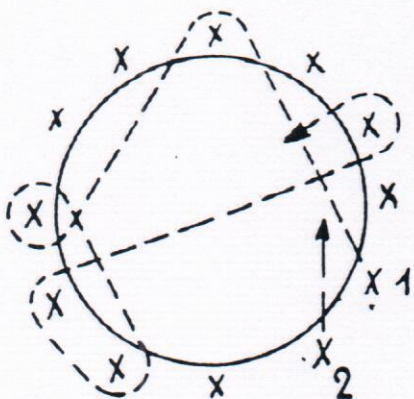
- de spelers zijn verdeeld in 2 ploegen. Elke ploeg staat opgesteld rond een evengrote cirkel. Elke speler is in balbezit;
- op signaal trappen de spelers beurtelings hun bal naar de medecine-bal en proberen die te raken. De bal moet van buiten de cirkel getrapt worden;
- welke ploeg schiet het meest raak binnen een bepaalde tijd?

49. TUSSEN DE KEGELS



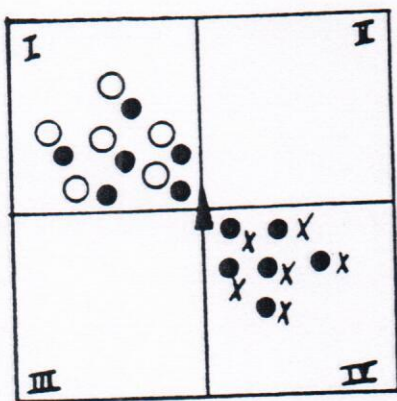
- de spelers zijn verdeeld in groepen van 4, twee per twee aan beide zijden van het poortje. Eén speler heeft een bal;
- op signaal speelt de eerste speler de bal tussen de kegels. De tegenoverstaande speler stopt de bal en speelt hem dan terug door het poortje (met plaatswissel). Vervolgens proberen de spelers de bal in 1 tijd door het poortje te spelen;
- welke ploeg slaagt er als eerste in de bal 4 maal na elkaar in 1 tijd door het poortje te spelen.

50. VOSSENJACHT



- de spelers staan verspreid op de middencirkel op gelijke afstand van elkaar.
1 speler is de hond (x2)
1 speler is de vluchtende vos (x1)
De vos mag willekeurig zijn weg kiezen, de hond moet precies dezelfde weg volgen;
- als de hond zich van weg vergist of het spoor kwijtraakt, wint de vos. Als de hond de vos tikt, windt de hond;
- het spel vervolgt met 2 andere spelers.

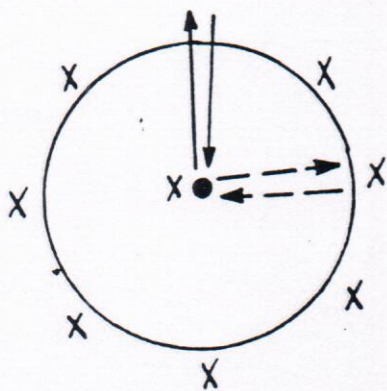
51. DRIBBELEN



- het speelveld is verdeeld in 4 zones, met in het midden een kegel.
De ploeg o speelt tegen de ploeg x. Alle spelers zijn in balbezit. Ploeg o bevindt zich in zone I, ploeg x in zone IV;
- op signaal leiden de spelers de bal naar de zone van de tegenpartij via zone II;
- op het volgende signaal leiden de spelers de bal terug naar hun oorspronkelijke zone maar via zone III;
- de ploeg die als eerste met al haar spelers de andere zone bereikt, behaalt een punt;
- welke ploeg behaalt de meeste punten ?

2. De tijdsperceptie (timing)

52. AFROEPBAL

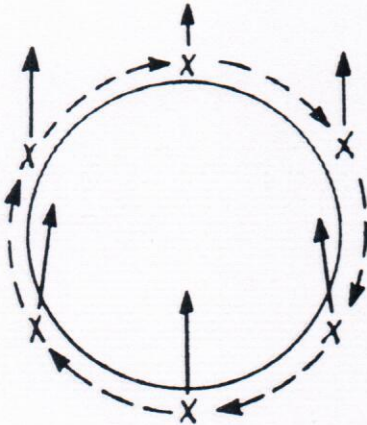


- de spelers zijn ingedeeld in groepen van 6 tot 8 spelers. Elke groep staat rond een cirkel. Eén speler staat in het midden met de bal;
- op signaal werpt de middenspeler de bal vertikaal omhoog en roept daarbij de naam van één van de buitenspelers.
De afgeroepen speler tracht de bal zo snel mogelijk te vangen, terwijl de werper zijn plaats inneemt;
- wie kan de bal het snelst vangen (na 1 bots, zonder dat de bal de grond raakt)?

Variante

De afgeroepen speler vangt de bal op met de voet en probeert hem zo snel mogelijk onder de voetzool te klemmen.

53. CIRKELBAL

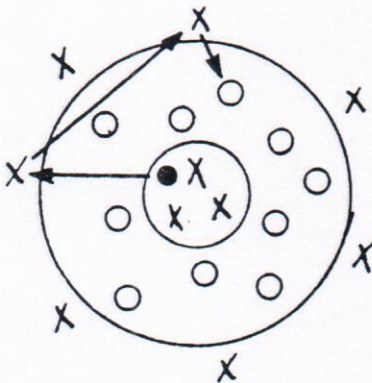


- de spelers zijn verdeeld in groepen van 6 tot 8 spelers. De spelers van elke groep bevinden zich rond een cirkel en staan ongeveer 2 meter van elkaar. Elke speler heeft een bal;
- op signaal werpen alle spelers hun bal vertikaal omhoog en verplaatsen zich in wijzerzin om de opgeworpen bal van de vorige speler op te vangen. De bal mag de grond niet raken;
- welke ploeg slaagt er in 2 x na elkaar alle ballen te vangen?

Variante

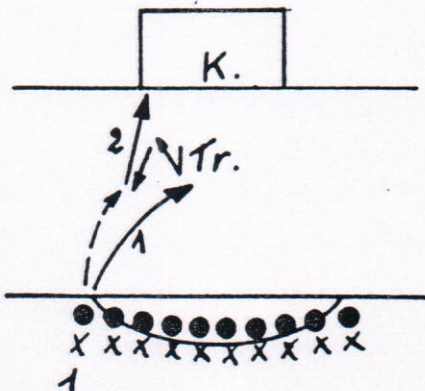
Na wijzerzin, tegenwijzerzin.

54. TREFBAL



- de spelers zijn verdeeld in ploegen van 8 tot 10 spelers. Het speelveld bestaat uit 2 concentrische cirkels (diameter 6 tot 10 meter). Ploeg x is in balbezit en heeft 7 spelers op de buitencirkel en 3 spelers in de binnencirkel. Ze proberen de spelers o, die zich bewegen in de ruimte tussen de 2 cirkels, met de bal te treffen. Elke getroffen speler valt af. De spelers van ploeg x (de jagers) mogen zich niet verplaatsen maar wel de bal onderling doorgooien;
- wanneer alle spelers getroffen zijn wisselen de ploegen;
- welke ploeg is het snelst klaar?

55. SCOREN MET BOTSENDE BAL



- alle spelers zijn in balbezit en staan opgesteld op de halve cirkel van het strafschoptgebied. De trainer bevindt zich tussen de spelers en de doelman;
- op signaal gooit de eerste speler de bal naar de trainer, die de bal botst. De speler tracht de bal in doel te trappen zonder dat deze opnieuw de grond raakt;
- wie scoort het meest, na 5 beurten voor iedere speler?

Hoofdstuk 6

Het aanleren van eenvoudige voetbaltechnieken

Doelstelling

Daar de individuele techniek één van de belangrijkste fundamenteën van het voetbal blijft, is een progressieve opeenvolging van het aanleren en het vervolmaken van de basistechnieken vereist. De initiatie van de meest eenvoudige basistechnieken is bijgevolg noodzakelijk om ze nadien te kunnen gebruiken in spelsituaties. Zo zal bijvoorbeeld een speler eerst de juiste traptechniek moeten inoefenen vooraleer hij in een spelsituatie in staat zal zijn de bal naar doel te trappen en een doelpunt te scoren.

In de hieropvolgende oefenvormen worden de beginselen van 4 belangrijke basistechnieken behandeld, namelijk: het leiden van de bal, het trappen van de bal (de pas), het aan- en meenemen van de bal en het kopspel.

Opmerking

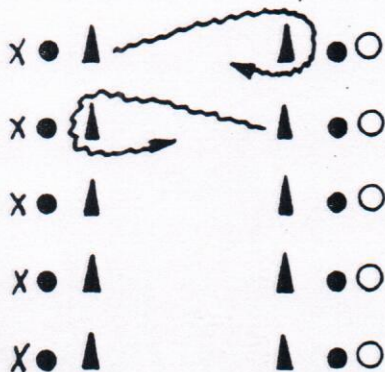
Zeër belangrijk is hierbij de toepassing van het aanschouwelijkheidsprincipe. Iedere oefening dient voorafgegaan door een **CORRECTE DEMONSTRATIE**.

56. INITIATIE LEIDEN VAN DE BAL

Bij de indeling van deze oefeningen gaan we progressief te werk. Beginnend bij de meest eenvoudige uitvoering (gewoon leiden van de bal) verhoogt de moeilijkheidsgraad bij het leiden van de bal met hindernissen en het snel leiden van de bal om tenslotte deze techniek aan te wenden in een spelsituatie, namelijk met het afwerken op doel.

a. Gewoon leiden van de bal

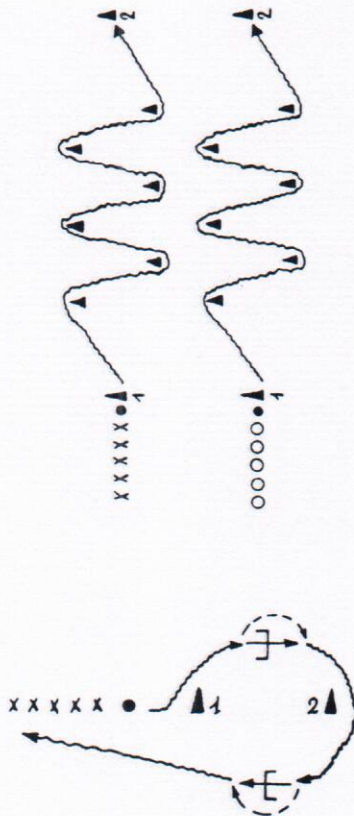
- de spelers staan verdeeld in 2 rijen, aangezicht naar elkaar.
Iedere speler is in balbezit en bevindt zich achter een kegel;
- op signaal leiden de spelers x de bal rond de tegenoverstaande kegel en keren terug naar hun plaats;
- op het volgende signaal leiden de spelers o de bal rond de tegenoverstaande kegel en keren terug naar hun plaats (spelers x en o voeren dit 5x uit);
- op het volgende signaal leggen spelers x en o gelijktijdig hun traject af (5 x uitvoeren).



b. Leiden van de bal met hindernissen

1. tussen kegels

- de spelers zijn verdeeld in 2 ploegen. Elke ploeg legt zijn parcours af. Alle spelers zijn in balbezit;
- op signaal leidt de eerste speler x en de eerste speler o de bal rond de kegels om aan te sluiten achter Δ 2.
Wanneer alle spelers van de ploeg het traject hebben afgelegd, vertrekken ze in de andere richting.



2. in carroussel

- alle spelers zijn in balbezit en staan opgesteld achter Δ 1;
- op signaal vertrekt de eerste speler, leidt de bal tot aan het eerste haagje, trapt de bal onder het haagje en loopt er zelf rond (buitenkant), om rond Δ 2 te leiden, het tweede haagje te nemen en aan te sluiten achter de groep. De volgende speler vertrekt op het ogenblik dat de vorige het eerste haagje voorbij is.

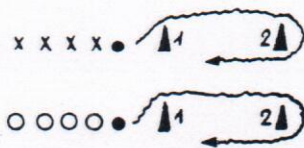
Variante

Verschillende carroussels opstellen en in meerdere groepen werken.

c. Snel bal leiden

1. Estafette

- de spelers zijn verdeeld in 2 gelijke ploegen. De eerste speler van elke ploeg is in balbezit;
- op signaal start de eerste speler van elke ploeg, leidt de bal rond de kegels en legt de bal stil achter Δ 1, waarna de volgende speler vertrekt;
- welke ploeg is het snelst klaar?



2. Estafette in slalom

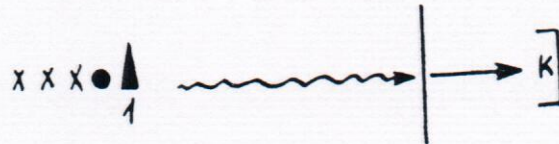
- de spelers zijn verdeeld in 2 gelijke ploegen. De eerste speler van elke ploeg is in balbezit;
- op signaal start de eerste speler van elke ploeg, slalomt tussen de kegels, rond Δ 2 en slalomt terug. Pas wanneer hij de bal stillegt achter Δ 1 mag de volgende vertrekken;
- welke ploeg staat het snelst weer in uitgangspositie?



d. Leiden van de bal met afwerken op doel

- leiden + afwerken

- de spelers leiden achtereenvolgens de bal tot aan de lijn en trappen op doel.



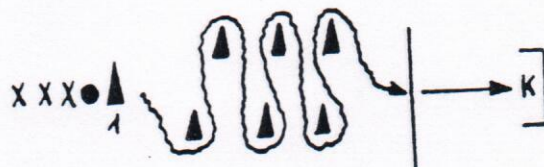
- slalom tussen de kegels + afwerken

- de spelers leiden de bal vanaf Δ 1, slalommen tussen de kegels en werken af aan de lijn.



- rond de kegels + afwerken

- de spelers leiden de bal vanaf Δ 1, leiden de bal rond de kegels en werken af aan de lijn.



- bal onder de haagjes + afwerken

- de spelers vertrekken met de bal aan Δ 1, spelen onder de haagjes en lopen zelf rond de haagjes, leiden de bal tot aan de lijn en werken af.



57. INITIATIE VAN DE PAS VAN DE PAS

Bij deze oefeningen zal de trainer de individuele uitvoeringen van elke speler nauwgezet volgen. Indien nodig zal hij de oefening opnieuw demonstreren en de spelers individueel verbeteren (het individualiteitsprincipe).

- de spelers zijn verdeeld in 2 groepen. Spelers x staan achter $\Delta 1$, spelers o staan achter $\Delta 2$. Speler x1 is in balbezit;
- op signaal geeft x1 de pas naar o1, o1 controleert en geeft de pas naar x2, enz. De pasgever sluit aan achter zijn groep.

Progressie

De pas moet door het poortje gaan.

- er worden 2 kegels (poortje) geplaatst halverwege $\Delta 1$, en $\Delta 2$;
- op signaal geeft x1 de pas naar o1, door het poortje. Speler o1 controleert de bal en geeft de pas, door het poortje, naar x2, enz. De pasgever sluit aan achter zijn groep.

Progressie

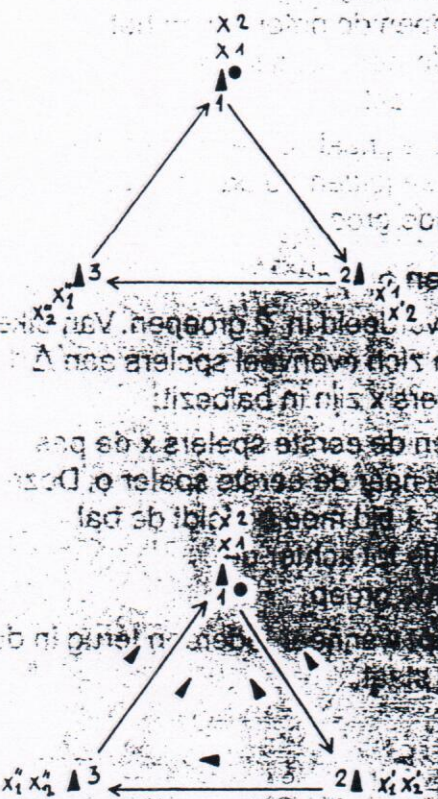
De pas gaat naar een andere groep (in spelsituatie: een derde speler) en in een andere richting.

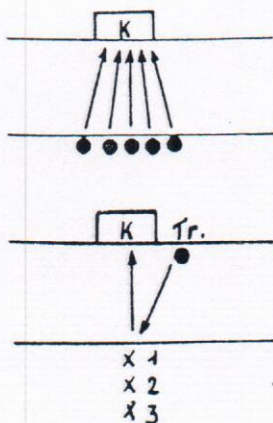
- de spelers zijn verdeeld in 3 groepen, die plaats nemen achter de kegels $\Delta 1$, $\Delta 2$ en $\Delta 3$. De speler x1 is in balbezit;
- op signaal geeft x1 de pas naar x'1, x'1 controleert en geeft de pas naar x''1 en x''1 naar x2. De pasgever sluit aan achter zijn groep;
- eerst uitvoeren in wijzerzin, daarna in tegenwijzerzin.

Progressie

De pas moet door het poortje naar de andere groep.

- er worden 3 poortjes bijgeplaatst halverwege tussen $\Delta 1$, $\Delta 2$ en $\Delta 3$.
- op signaal geeft x1 de pas, door het poortje naar x'1, deze controleert en geeft de pas door het poortje naar x''1, enz. De pasgever sluit aan achter zijn groep.
- eerst uitvoeren in wijzerzin, daarna in tegenwijzerzin.



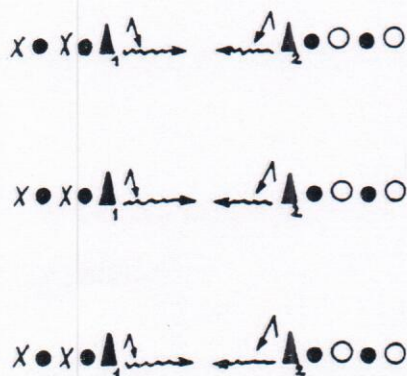


Doeltrappen

- op stilliggende bal:
alle spelers zijn in balbezit en opgesteld op 10 m van het doel (5 x 2m).
Op signaal trappen ze beurtelings op doel. Wie scoort het meest na 5 beurten?
- op aanrollende bal:
alle spelers bevinden zich achter de lijn. De trainer geeft de pas, de speler controleert en trapt op doel.
Elke speler recupereert zijn bal en legt hem bij de trainer.
Wie scoort het meest na 5 beurten?

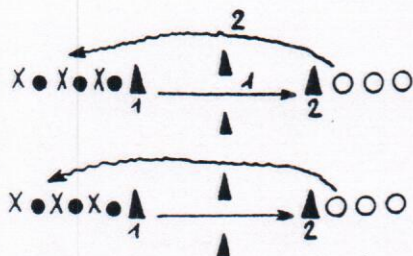
58. HET MEENEMEN VAN DE BAL

1. Individueel meenemen van de bal

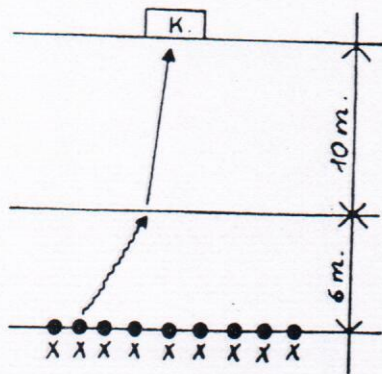


- de spelers zijn verdeeld in 3 groepen. Van elke groep bevinden zich evenveel spelers aan $\Delta 1$ en $\Delta 2$. Alle spelers zijn in balbezit (bal in de handen);
- op signaal vertrekt de eerste speler x van elke groep. Hij laat de bal uit de handen vallen, neemt de bal met de voet mee, leidt de bal en sluit aan achter de tegenoverstaande groep;
- op het volgende signaal vertrekken de spelers o in de andere richting.
De spelers stoppen de oefening op het moment dat iedereen terug in de uitgangspositie staat;
- op het volgende signaal vertrekken spelers x en o gelijktijdig en leiden de bal naar de tegenoverstaande groep.

2. De bal meenemen op pas

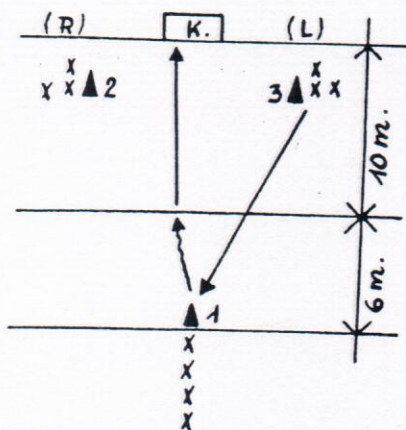


- de spelers zijn verdeeld in 2 groepen. Van elke groep bevinden zich evenveel spelers aan $\Delta 1$ en $\Delta 2$. De spelers x zijn in balbezit;
- op signaal geven de eerste spelers x de pas door het poortje naar de eerste speler o. Deze neemt de bal in 1 tijd mee en leidt de bal buiten het poortje tot achter de tegenoverstaande groep;
- de oefening stopt wanneer iedereen terug in de uitgangspositie staat.



3. De bal botsen, meenemen en afwerken

- alle spelers zijn in balbezit (bal in de handen) en staan opgesteld achter de 16m-lijn;
- op signaal vertrekt de eerste speler. Hij botst de bal, neemt hem mee, leidt de bal tot aan de 10m-lijn en werkt af;
- er mag enkel naar doel getrapt worden vanaf de 10m-lijn (de bal moet dus goed meegenomen worden) en de bal moet bij het botsen boven het hoofd van de speler uitkomen alvorens de bal mee te nemen;
- wie scoort het meest na 5 beurten?



4. De bal meenemen op pas en afwerken

- drie spelers in balbezit bevinden zich achter $\Delta 2$ en achter $\Delta 3$. De andere spelers bevinden zich achter $\Delta 1$;
- op signaal geeft de eerste speler op rechts (R) de pas naar de eerste speler achter $\Delta 1$, die de bal in 1 tijd meeneemt, leidt tot de 10m-lijn en afwerkt.

Vervolgens wordt de pas van op links (L) gegeven. De eerste speler die afwerkt recupereert de bal en sluit aan achter $\Delta 3$, de tweede achter $\Delta 2$, enz.
De pasgevers sluiten allemaal aan achter $\Delta 1$.

59. HET KOPSPEL

Opmerking

Er wordt met lichte ballen (plastic) gespeeld.

1. Individueel

Na de demonstratie probeert elke speler al koppend te jongleren. De spelers zijn hierbij vrij verdeeld over een grote ruimte. Wie kan het meest de bal raken met het hoofd?

2. Per twee

- de spelers zijn verdeeld per 2. De x-spelers zijn in balbezit;
- op signaal gooien de spelers x de bal omhoog en koppen naar o. De spelers o gooien op hun beurt de bal omhoog en koppen naar spelers x.

Progressie

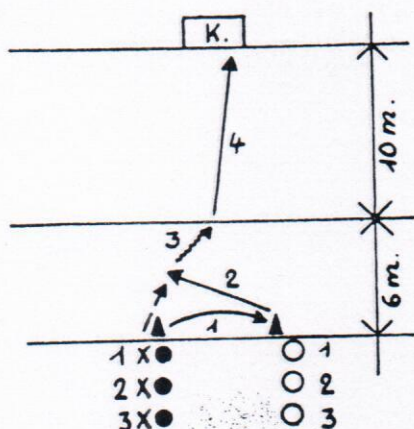
- op signaal gooien de spelers x de bal naar de spelers o, die de bal terugkoppen;
- na 5 uitvoeringen wisselen (spelers o gooien de bal).

Progressie

- de spelers zijn verdeeld per 2 (dezelfde 2-tallen als in de vorige oefening) en zijn opgesteld aan de 16m-lijn. De spelers x zijn in balbezit;
- op signaal gooit de eerste speler x de bal naar de eerste speler o, die de bal in de loop van x terugkopt. Speler x neemt de bal mee, leidt de bal tot aan de 10m-lijn en werkt af;
- de volgende beurt van het tweetal, wisselen zij van plaats;
- elke speler kopt 5x en werkt 5x af.

X ● ▲ ▲ ○

X ● ▲ ▲ ○



Hoofdstuk 7

Spelen in wedstrijdvorm

Doelstelling

De wedstrijdvormen zijn geen doel op zichzelf, maar een middel om het aangeleerde toe te passen in wedstrijd situaties, waarin bijkomende moeilijkheidsfactoren aanwezig zijn (o.a. de tegenstander).

Erg belangrijk daarbij is dat de wedstrijdvorm voor spelertjes van deze leeftijd „het hoofdgerecht” van **iedere training** uitmaken en voor hen een mogelijkheid is het voetbal intens te beleven.

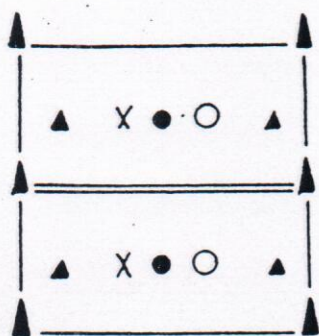
De creativiteit en de spelvreugde zullen dus, in deze wedstrijdjes, een belangrijke plaats innemen, terwijl we gelijktijdig onze jongste voetballertjes helpen om het „in het wilde weg trappen tegen een bal” geleidelijk om te buigen naar een „doelgericht spelen”.

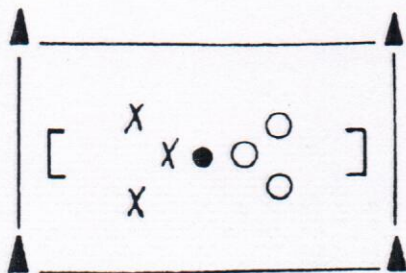
Opmerking

Voor de pas beginnende spelers is het onmiddellijk spelen van wedstrijdjes 7x7 voorbarig. Het **progressief inoefenen** en het verbeteren van de eigenschappen, zoals die in de vorige hoofdstukken werden behandeld, zal de spelertjes heel wat meer mogelijkheden bieden om zich in de wedstrijdjes voetballend te uiten en er bijgevolg meer plezier aan te beleven. De voorbereiding op het spelen van wedstrijden 7x7 kan dus gebeuren via wedstrijdvormen met een beperkt aantal spelers op een kleine ruimte. Deze **voorbereidingsfase** kan meerdere weken of maanden bestrijken, naargelang de vooruitgang die de spelertjes maken. Hierna volgen enkele wedstrijdvormen die in deze voorbereidingsfase kunnen toegepast worden.

60. WEDSTRIJDVORM 1:1

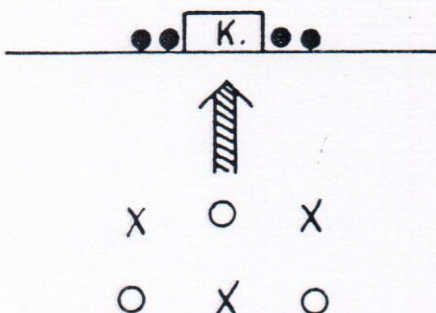
- de spelers zijn verdeeld in ploegjes van 2 (1 tegen 1).
De grootte van elk afgebakend terrein is 10m x 5m;
- op signaal probeert de ene speler de tegenoverstaande kegel van de andere met de bal te raken (=doelpunt);
- deze vorm is zeer intensief. Er wordt 1 min. gespeeld en 30" gerust.





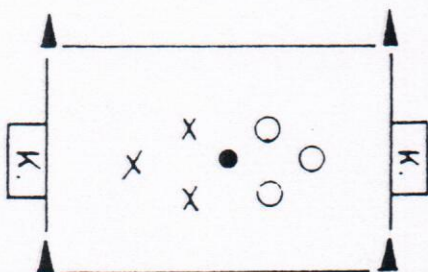
61. WEDSTRIJDVORM 2:2 EN 3:3

- de spelers zijn verdeeld in gelijke ploegen (2 of 3 spelers). Elke ploeg verdedigt 1 doeltje (haagje). De grootte van elk terrein is 20m x 10m;
- op het startsignaal proberen de spelers te scoren in het doeltje van de tegenpartij.
Er mag vóór en achter in de doeltjes gescoord worden.
- duur van de wedstrijdjes is 3 min. met 1 min. rust.



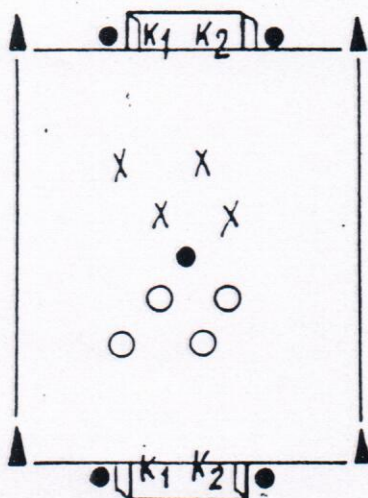
62. WEDSTRIJDVORM MET AFWERKEN OP 1 DOEL

- de spelers zijn verdeeld in ploegjes van 3 of 4 spelers. Twee ploegen spelen tegen elkaar naar 1 doel. Het doel (5m x 2m) wordt verdedigd door een doelman;
- op het startsignaal trapt de doelman de bal in het spel. De ploeg die de bal eerst in zijn bezit heeft valt aan, de andere ploeg verdedigt;
- duur van de wedstrijdjes is 3 min. met 1 min. rust. Reserveballen liggen naast het doel.



63. WEDSTRIJDVORM 4:4

- de spelers zijn verdeeld in ploegjes van elk 4 spelers. Elke ploeg verdedigt een doel (met doelman). Het terrein is 20m x 10m.
- op signaal worden 2 helften van 5 min. gespeeld met een rust van 1 min. De ploegen wisselen van plaats na de rust;
- wie scoort het meest?



64. WEDSTRIJDVORM MET GROTE DOELEN

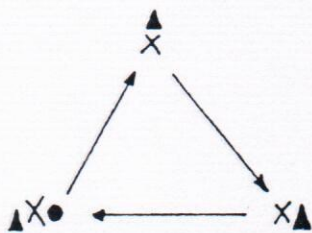
- de spelers zijn verdeeld in ploegjes van elk 4 spelers. Per ploeg verdedigen 2 doelmannen een groot doel. Er wordt gelijktijdig met 2 ballen gespeeld;
- op het startsignaal probeert elke ploeg zoveel mogelijk te scoren binnen de 3 min.;
- reserveballen liggen naast de doelen.
De doelmannen worden regelmatig gewisseld (elke speler mag om beurt in het doel staan).

65. WEDSTRIJDVORM 7x7

In de onmiddellijke voorbereiding van het spelen van wedstrijden 7x7 kunnen enkele oefenvormen worden ingeschakeld die tot doel hebben het rondspelen van de bal te vergemakkelijken. Dit gebeurt bij voorkeur in een eenvoudige organisatievorm, de driehoek, die in de wedstrijden 7x7 als basisvorm kan gelden voor de balcirculatie.

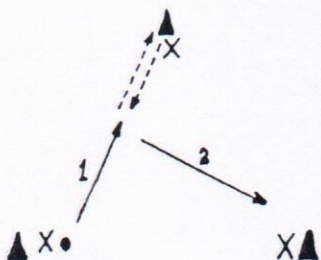
1. De bal rondspelen per drie

- de spelers zijn verdeeld in groepen van 3. Elke speler bevindt zich aan een kegel. Eén speler is in balbezit.
- op signaal: bal rondspelen (eerst controle + pas, daarna spelen in 1 tijd). Richting wijzigen.



Progressie

- op signaal: bal rondspelen (eerst controle + pas, daarna spelen in 1 tijd). Iedere speler die aangespeeld wordt verplaatst zich naar de bal toe, geeft de pas naar de derde speler en neemt terug zijn plaats in. (afwisselend kort en lang spelen).

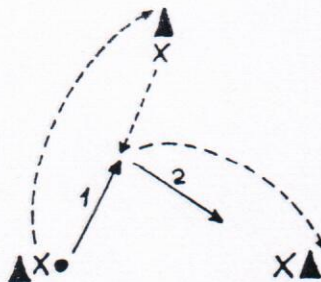


Progressie

- op signaal: zelfde uitvoering als vorige oefening maar de pasgever volgt de bal en neemt de plaats in van de speler aan wie hij de pas gaf (wijzerzin - tegenwijzerzin).

Variante

Aansluiten in tegengestelde richting van de pas.

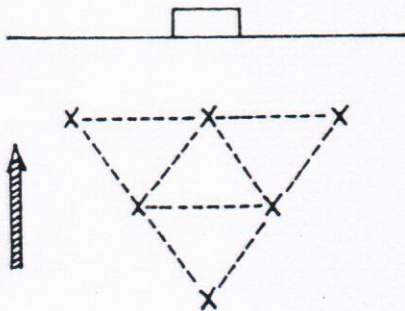


2. De bal rondspelen in „formatie”

Een beperkte vorm van organisatie binnen een ploeg kan de spelertjes helpen bij het rondspelen van de bal, het scheppen van doelmansen, het scoren van doelpunten, enz. Deze organisatievorm noemen we de **FORMATIE**.

In ons voorbeeld bestaat deze formatie uit het samenvoegen van 4 driehoeken, de organisatievormen waarin de balcirculatie in de voorbereidende fase werd ingeoeffend.

Deze verdeling van de spelertjes op het terrein kan een eerste stap zijn van het „stapelspel” (iedereen rond de bal), naar het „doelgericht-spelen” waarbij de technische mogelijkheden voor de spelertjes sterk verruimd worden (zoals bijvoorbeeld het uitschakelen van een tegenstrever en het geven van een goede pas). De creativiteit en de spelvreugde kunnen hierbij dus meer aan bod komen.



de FORMATIE

Om de spelertjes de mogelijkheid te bieden zich aan te passen aan de formatie kunnen enkele inleidingsoefeningen nuttig zijn, zoals:

1. Iedereen blijft op zijn positie

De bal wordt rondgespeeld van speler tot speler, zonder dat de posities onderling wijzigen (de doelman betrekken in de balcirculatie).

2. De formatie verschuift

Volgens de positie van de bal, verschuift de volledige formatie naar links, rechts, vooruit of achteruit al naargelang de bal zich links, rechts, vooraan of achteraan bevindt. Alle verschuivingen gebeuren op de eigen speelhelft.

3. Onderlinge plaatswisselingen

De bal wordt rondgespeeld en de spelers nemen de positie in van de speler naar wie de pas gegeven wordt. De spelers wisselen dus van positie terwijl de formatie behouden blijft.

4. Met passieve tegenstrevers

Terwijl de spelers de bal rondspelen (eerst op de positie, daarna met plaatswissel) proberen 2 of 3 tegenstrevers de bal te onderscheppen. De spelers leren zich aanspeelbaar maken t.o.v. de bal en de tegenstrever.

5. Verplaatsing in de lengteas

De formatie verplaatst zich in de lengteas van het veld terwijl de bal rondgespeeld wordt (eerst op de posities, daarna met plaatswissel).

De wedstrijd 7x7

Naast het verbeteren van de posities (steeds onder vorm van aanmoedigingen) is het van groot belang de spelertjes te stimuleren in het nemen van initiatieven (creativiteit) en hen de mogelijkheid te geven zich al voetballend uit te leven (spelvreugde).



VII: CONCLUSIES

1. Overzicht

Alle spelen en oefeningen die in het oefenschema worden behandeld zijn doorlopend genummerd van 1 tot 65.

Ter afronding volgt hier een overzicht van alle oefen- en spelvormen met aanduiding van de voornaamste eigenschap die door middel van het spel kan ontwikkeld of verbeterd worden.

Het kan de trainer helpen bij de keuze van de oefeningen en spelen met het oog op het samenstellen van een training of een trainingsprogramma.

EIGENSCHAPPEN	SPELEN + OEFENINGEN
1. Fysische basiseigenschappen	
a. Vormen van lopen	1. Stappen/lopen 2. Richtinglopen 3. Overlopen 4. Heen en weer 5. Lopen en stoppen 6. Kringlopen 7. Slalom oefening 8. Slalomestafette 9. Ontwijken 10. Slangspel
b. Lenigheid	11. Brugbal 12. Doorgeefbal
c. Spierversterkende spelen	13. Ruiterspel 14. Onder en over de brug
d. Uithouding	15. Rolspel
e. Gecombineerde spelen	16. Overlopen 17. Klopjacht 18. Snijtkkertje 19. Kettingspel
2. Bewegingscoördinatie	20. Hindernissenparcours 21. Sprongen 22. Turnoefeningen (Armen, Benen, Romp)
3. Snelheid	23. Etappenaflossing 24. Cirkelloop 25. Driehoeksbal 26. Nummerspel 27. Meeloopspel

4. Reactiesnelheid

- 28. Ratten en raven
- 29. Tennisbal
- 30. Wit en zwart
- 31. Snel in posities
- 32. Schijnwerpen
- 33. Schaduwlopen
- 34. Wie is de snelste?

5. Balgewenning en Balbeheersing

- 35. Bal doorgeven
- 36. Botsbalestafette
- 37. Baloogst
- 38. Wegstootbal
- 39. Kapiteinbal
- 40. Werpestafette
- 41. Achtervolging
- 42. Lobbal
- 43. Pasestafette
- 44. Over doel trappen
- 45. Jongleren
- 46. Stedenspel
- 47. Door de poort
- 48. Schietkraam
- 49. Tussen de kegels
- 50. Vossenjacht
- 51. Dribbelen
- 52. Afroepbal
- 53. Cirkelbal
- 54. Trefbal
- 55. Scoren met botsende bal

6. Voetbaltechnieken

- 56. Initiatie leiden van de bal
- 57. Initiatie van de pas
- 58. Het meenemen van de bal
- 59. Het kopspel

7. Wedstrijdvormen

- 60. Wedstrijdvorm 1:1
- 61. Wedstrijdvorm 2:2/3:3
- 62. Wedstrijd met afwerken op 1 doel
- 63. Wedstrijdvorm 4:4
- 64. Wedstrijd met grote doelen
- 65. Wedstrijdvorm 7:7

2. Besluit

In het oefenschema (hoofdstuk 1 tot 7) werden de voornaamste eigenschappen behandeld die in de leeftijdscategorie van de „Duiveltjes” ontwikkeld of verbeterd kunnen worden.

Bij het samenstellen van een trainingsprogramma dient men er dus rekening mee te houden dat:

- a. alle eigenschappen aan bod komen.
- b. eenzelfde eigenschap progressief verbeterd of ontwikkeld wordt (eerst de eenvoudige oefenvormen, nadien de moeilijkheidsgraad opvoeren).
- c. zelfs eenvoudige spelen of oefeningen in meerdere trainingen kunnen herhaald worden als blijkt dat de spelertjes het moeilijk hebben met het aanleren of vervolmaken van de vooropgestelde eigenschap.
- d. spelen die vlot verlopen en door de spelertjes enthousiast worden uitgevoerd, regelmatig kunnen hernomen worden (bv. een snelheidsspel).

Ter illustratie geven we hierbij een voorbeeld van de opbouw van een trainingsprogramma, waarin we 5 opeenvolgende trainingen opstellen voor het begin van een seizoen.

Training 1

1. Fysische Basiseigenschappen:
Lopen: 1. Stappen/Lopen
2. Richtinglopen
2. Snelheid:
23. Etappenaflossing
3. Balgewenning en Balbeheersing:
35. Bal doorgeven
36. Botsbalestafette
4. Wedstrijdvormen:
61. Wedstrijd 2:2

Training 2

1. Fysische Basiseigenschappen:
Lopen: 1. Stappen/Lopen (herhaling)
2. Richtinglopen (herhaling)
3. Overlopen met tegenliggers
2. Bewegingscoördinatie:
20. Hindernissenparcours
3. Snelheid:
23. Etappenaflossing (herhaling)
4. Balgewenning en Balbeheersing:
36. Botsbalestafette (herhaling)
37. Baloogst
5. Wedstrijdvormen:
61. Wedstrijd 3:3

Training 3

1. Fysische Basiseigenschappen:
Lopen: 2. Richtinglopen (herhaling)
4. Heen en weer (loopwijzen)
2. Bewegingscoördinatie:
21. Sprongen
3. Reactiesnelheid:
28. Ratten en Raven
4. Balgewenning en Balbeheersing:
37. Balooft (herhaling)
38. Wegstootbal
5. Wedstrijdvormen:
61. Wedstrijd 3:3 (herhaling)

Training 4

1. Fysische Basiseigenschappen:
Lopen: 4. Heen en Weer (herhaling)
5. Lopen en stoppen
Lenigheid: 11. Brugbal
2. Bewegingscoördinatie:
21. Sprongen (herhaling)
3. Reactiesnelheid:
29. Tennisbal
4. Balgewenning en Balbeheersing:
38. Wegstootbal (herhaling)
36. Botsestafette (herhaling)
5. Voetbaltechnieken:
56. Initiatie van het leiden van de bal
a. gewoon leiden van de bal
6. Wedstrijdvormen:
60. wedstrijd 1:1

Training 5

1. Fysische Basiseigenschappen:
 - Lopen: 5. Lopen en stoppen (herhaling)
 - 4. Heen en Weer (herhaling)
 - Lenigheid: 12. Doorgeefbal
 - Spierversterkend: 13. Ruiterspel
2. Bewegingscoördinatie:
 - 21. Sprongen (herhaling)
3. Snelheid:
 - 24. Cirkelloop
4. Balgewenning en Balbeheersing:
 - 39. Kapiteinbal
 - 40. Werpestafette
5. Voetbaltechnieken:
 - 56. Initiatie van het leiden van de bal
 - a. gewoon leiden van de bal (herhaling)
 - b. leiden van de bal met hindernissen (1. Tussen kegels)
6. Wedstrijdvorm:
 - 61. Wedstrijd 2:2

Het lag helemaal niet in onze bedoeling ons op enigerlei wijze op te dringen bij het sportief beleid van de club. Met dit werk hopen wij enkel een bijdrage te kunnen leveren tot een meer aangepaste en doelgerichte opleiding van onze „Duiveltjes” om samen met de trainers en de jeugdverantwoordelijken te bouwen aan een verantwoorde voetbalinitiatie voor onze jongste voetballertjes.

