TRAININGSPROGRAMMA

Foxy's
JO6 & JO7

Inhoudsopgave

Trainers Informatie.....3

Opstartvormen.....7

Dribbeloefeningen.....14

Pass- Trapoefeningen.....23

Partijvormen.....25

WAT WIL EN KAN DE O6/O7 SPELER?
Wat kan en wil de O6/O7-speler en waar moet je rekening mee houden?

De O6/O7-speler:

1. Wil spelen en houdt van avontuur
Deze kinderen spelen graag. Het is niet hun doel zich te ontwikkelen tot voetballer, maar ze voetballen vooral omdat het spannend en leuk is! Het onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken in een voor hen een uitgestrekt wonderland in plaats van een voetbalveld met afmetingen en regels die hen beperken in hun ontdekkingstocht. Advies: Maak overal een spelletje, (spannend) verhaal of avontuur van, bijvoorbeeld ook met het opruimen van de spullen.

2. Is gericht op zichzelf en wil graag de bal hebben
Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Het zogenaamde 'kluitjesvoetbal', alle spelers in de buurt van de bal, is hier van toepassing en dat is prima. De aantrekkingskracht van de bal is tegelijkertijd ook belangrijk in de ontwikkeling van vaardigheden aan de bal. Ik en de rest van de wereld, gezond egocentrisme, dit typeert deze spelers en dat gaat vanzelf over. Overspelen hoort er dan ook nog niet bij, maar dribbelen en op avontuur gaan met de bal is waar het om draait!

3. Spelregels zijn nog niet het belangrijkst
De kinderen weten vaak al wel in welke richting ze moeten voetballen en dat ze moeten scoren in een doel, anders zullen ze dit snel gaan begrijpen. Eenvoudige spelregels beginnen ze ook al te begrijpen, al is er bijvoorbeeld nog niet altijd oog voor de zij- en achterlijnen.

4. Heeft weinig geduld en is snel afgeleid
De kinderen willen bewegen, niet persé luisteren. Een korte spanningsboog hoort nu eenmaal bij deze kinderen. Zorg dan ook voor veel afwisselingen van de activiteiten, voetbalvormpjes, een rustmoment of drinkpauze tussendoor, een korte concrete instructie en laat ze weer snel doorgaan met voetballen. Dit kunnen ze op deze manier zeker een uur volhouden.

5. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden
Doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen! Geef enkel aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal tussen de pionnen te mikken' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'plaatsing en richting van het stand- en zwaaibeen etc.'

6. Begeleid ze in kindertaal
De kinderen gaan nog meer op in het spel als je ze op hun ooghoogte avontuurlijk en vanuit hun belevingswereld de vormen uitlegt. Je kunt bijvoorbeeld een kort, spannend verhaal vertellen over een groep leeuwen (met bal) die wordt opgejaagd door een jager (zonder bal) en ze zullen nog meer hun best doen om niet getikt te worden.

7. Duidelijkheid en kleine veranderingen doorvoeren past goed bij ze
De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje, bijvoorbeeld binnen je trainingen van het aanbieden van 3 of 4 vormen, waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even tijd nodig hebben om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.

8. Heeft behoefte aan aandacht en geborgenheid
Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven, ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan. Accepteer ook dat deze kinderen soms zomaar van het veld af kunnen lopen om even mama of papa op te zoeken. Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de

groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer dit, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

9. Jongens en meiden
Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op een zelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht.groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer dit, dit zal hun zelfvertrouwen doen vergroten.

10. Motoriek
Voor een goede motorische ontwikkeling moeten kinderen voldoende, maar vooral ook gevarieerd bewegen, trainen énw spelen. Goed ontwikkelde basisvaardigheden zoals balanceren, rennen en springen zorgden er bovendien voor dat sportspeficieke vaardigheden makkelijker kunnen worden aangeleerd.

HOE BEREID IK EEN TRAINING VOOR?
Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt.

Denk vooraf na over de volgende vragen:
Waarop trainen we? Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast. 'We gaan vandaag drie dingen doen: dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.'
Welke oefen- en partijvormen? Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training ? Komen de spelers voldoende aan de beurt?
Hoe organiseer mijn training? Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kun je de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

Structuur van een training:
Wil je het voetbal van je team elke week verder ontwikkelen? Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Gebruik voor je training altijd dezelfde structuur en volgorde, dat maakt het voor kinderen herkenbaar en gemakkelijker te volgen.

Voor de beginnende voetbalcoach:
Wanneer je start als voetbalcoach is het goed om uit te gaan van een iets andere structuur, die je hieronder vindt. Het is in het begin namelijk iets makkelijker om een training te organiseren en te begeleiden als je uitgaat van drie oefeningen (in plaats van vijf) in zestig minuten voor de pupillen, of vier (in plaats van vijf) oefeningen voor de junioren.

Voor de pupillen drie oefeningen in plaats van vier in zestig minuten:
Oefening
Oefening
Partijvorm

Voor de junioren: vier oefeningen in plaats van vijf in 75 minuten:
Warming-up
Oefening
Oefening
Partijvorm

Vier of vijf oefeningen:
Wanneer je een paar trainingen hebt geleid en je comfortabel voelt bij het organiseren van deze trainingen, kun je zelf besluiten om naar vier (of vijf) oefeningen per training te gaan. Deze trainingsvormen vind je in dit Trainingsprogramma.

Werk tijdig een trainingsplan uit. Wat oefenen we precies wanneer? Welke oefeningen horen erbij?

MOET IK EEN WARMING-UP DOEN MET KINDEREN VAN 7-12?
Een warming-up zonder bal is bij kinderen in de leeftijdscategorie tussen Onder 7 en Onder 12 niet nodig. De spieren en pezen van deze jonge kinderen zijn namelijk soepel genoeg. Wel raden we aan om de kinderen direct aan de slag te laten gaan met de bal om op te warmen.

Welk trainingsdoel past bij mijn spelers?
Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een doel uitgeschreven.

Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in.

Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met de Onder 19 blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefening trainbaar.

- **Onder 7 doel** = beheersen van de bal;
- **Onder 9 doel** = doelgericht handelen met de bal;
- **Onder 11 doel** = doelgericht samenspelen;
- **Onder 13 doel** = spelen vanuit een basistaak;
- **Onder 15 doel** = afstemmen basistaken binnen team;
- **Onder 17 doel** = spelen als een team;
- **Onder 19 doel** = presteren als team in competitie.

Welke oefeningen zijn geschikt?
Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefeningen toepasbaar:

- **Mini-pupillen:** Vooral avontuurlijke oefeningen met de bal, gericht op dribbelen, passeren, passen, mikken en schieten.
- **Onder 9 en onder 11:** Meer 'voetbalechte' vormen.
- **Vanaf onder 13:** Meer 'wedstrijdgerichte' vormen waarbij spelers op hun eigen posities trainen.

Laat je inspireren door de oefeningen en partijvormen op de link hieronder. Je kunt hier je eigen training samenstellen. Noteer de afmetingen van de veldjes van elke vorm en maak een schets van de verdeling ervan over het veld. Rangschik hoedjes en doeltjes zo dat het weinig tijd kost om de organisatie tussentijds aan te passen. Nog handiger is het om een vaststaand circuit uit te stippelen, waarbij alle oefen- en partijvormen al klaar staan in diverse speelvakken. De spelers rouleren dan zonder oponthoud van vak naar vak.

Wat te doen bij oneven aantallen?
Bij een oneven aantal is het soms lastig om een partijvorm te organiseren. Doe in dat geval liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou. Een oneven aantal, maar wel een keeper? Speel dan bijvoorbeeld drie tegen drie, waarbij één team een keeper heeft, en wissel dit na de helft van de speeltijd om.

Doe liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou.

Of je stelt als regel dat het team met de keeper alleen kan scoren in kleine doeltjes of door de bal over de achterlijn te dribbelen. Heb je een oneven aantal en geen keeper? Laat één team spelen met een speler extra en wissel deze speler op de helft van de tijd van team, zodat beide teams voordeel hebben van deze speler.

Opstartvorm 1

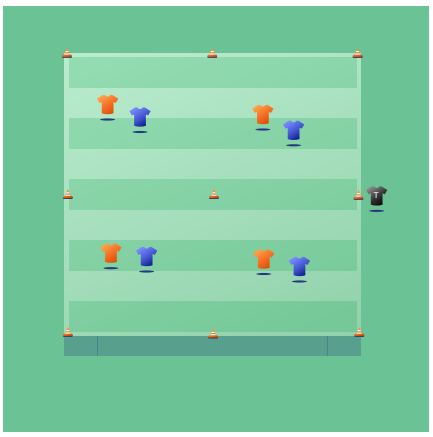
OEFENING

HESJE IS LAVA

¼ veld

4 - 12 spelers

O8 & O9 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 9 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 5 meter (per vak)
- Breedte: 5 meter (per vak)

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die tegen elkaar spelen
- Tussenbeide komt een hesje op de grond te liggen, het hesje is lava
- De tweetallen houden elkaar vervolgens vast bij de bovenarmen of polsen
- Spelers scoren een punt door de tegenstander op het lava te trekken

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Meerdere hesjes neerleggen

MAKKELIJKER MAKEN

- Één speler de aanvaller, één speler de verdediger

Opstartvorm 2

OEFENING

BAL BESCHERMEN IN KRUIPHOUDING

¼ veld

4 - 12 spelers

O6 & O7 5 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die samen een bal hebben
- Één speler van het tweetal beschermt de bal door deze te klemmen tussen de knieën en ellebogen in een kruiphouding
- Op het signaal van de voetbalcoach probeert de andere speler de bal te veroveren door te duwen, te rollen en te trekken aan de bal
- Een wedstrijdje duurt tien seconden
- Spelers scoren een punt als de bal wordt veroverd, of als de bal 10 seconden lang wordt beschermd
- Na elk wedstrijdje wisselen van rol
- Voer deze oefening uit met spelers van gelijke grootte en sterkte

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De tijd van een wedstrijdje langer maken

MAKKELIJKER MAKEN

- De tijd van een wedstrijdje korter maken

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Opstartvorm 3

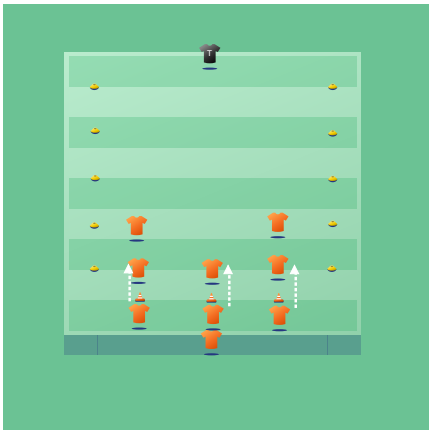
OEFENING

BOKJE SPRINGEN ESTAFETTE

¼ veld

6 - 12 spelers

O6 & O7 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 pilonnen
- 9 oranje hesjes
- 10 gele hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 10 meter
- Afstand tussen de pionnen: 3 meter

SPELREGELS

- Er worden teams van drie of vier spelers gemaakt
- De teams vormen rijtjes, waarbij de eerste speler in een bok-positie start
- De tweede speler springt er met een spreidsprong overheen en gaat ter hoogte van het volgende pionnetje ook als een bokje staan
- De derde en vierde speler doen vervolgens hetzelfde
- Als iedereen staat, mag de achterste speler in de rij opstaan om wederom een spreidsprong te maken over alle bokjes heen
- Dit herhaalt zich totdat alle spelers voorbij de laatste pion zijn
- Het team dat als eerste volledig voorbij de laatste pion is, is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Springen over het bokje afwisselen met kruipen door een poortje

MAKKELIJKER MAKEN

- Oefenen, in plaats van een wedstrijd

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Opstartvorm 4

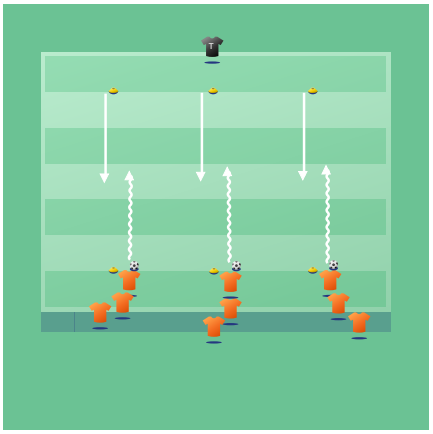
OEFENING

HINKEL ESTAFETTE MET BAL

¼ veld

6 - 12 spelers

O6 & O7 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 9 oranje hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Er worden groepjes van twee of drie spelers gemaakt
- De eerste speler van elke groep hinkelt op het rechterbeen met de bal onder zijn andere voet naar de pion toe
- Als de speler bij de pion is, passt hij of zij de bal terug
- Zodra de voorste speler van de groep de bal ontvangt, is diegene aan de beurt

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Stuiteren met de bal, in plaats van deze onder de voet meenemen

MAKKELIJKER MAKEN

- Afstand tot de pion korter maken

Opstartvorm 5

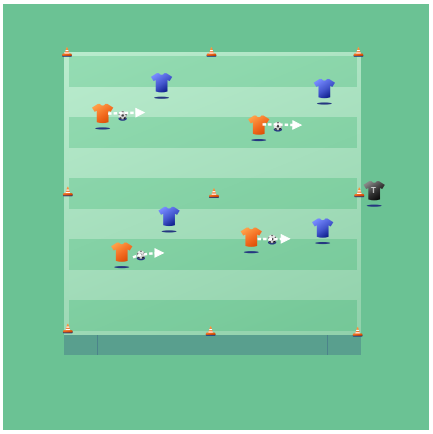
OEFENING

SPRINGEN OVER BAL

¼ veld

6 - 12 spelers

O6 & O7 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 9 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 5 meter (per vak)
- Breedte: 5 meter (per vak)

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die samen één bal hebben
- De bal ligt op de grond en de spelers springen daar overheen
- Nummer 1 start als eerste en ontvangt commando's van de medespeler, links, rechts of voorwaarts
- Na twinig seconden wordt er gewisseld
- Er wordt gesprongen en geland met twee voeten gelijktijdig

Makkelijker of moeilijker maken

MAKKELIJKER MAKEN

- Springen over een hesje, in plaats van een bal

Opstartvorm 6

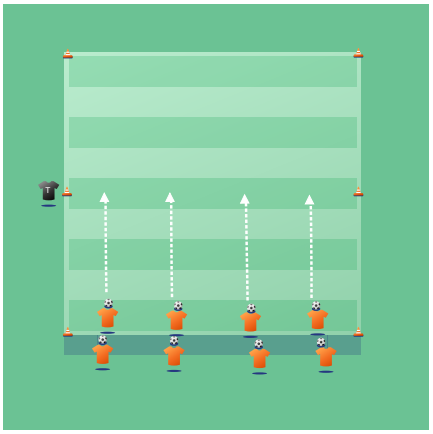
OEFENING

KIKKERSPRONGEN MET BAL

¼ veld

4 - 12 spelers

O6 & O7 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 6 pilonnen
- 8 oranje hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- De spelers maken kikkersprongen met een bal in de hand naar de overzijde van het vak
- Op de terugweg wordt er gedribbeld met een bal aan de voet

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Kikkersprongen zijwaarts uitvoeren

MAKKELIJKER MAKEN

- Kikkersprongen zonder bal

Opstartvorm 7

OEFENING

TIP TOP

¼ veld

4 - 12 spelers

O6

5 min

DIT HEB JE NODIG

- 10 voetballen
- 4 pilonnen
- 10 oranje hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Elke speler heeft een bal binnen het vak
- Op het signaal van de voetbalcoach gaan de spelers stilstaand de bal zo vaak mogelijk tippen met de onderkant van hun voet

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Tip top voorwaarts uitvoeren
- Tip top achterwaarts uitvoeren
- Schaarbeweging-, overstap- of kapbeweging maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Knie op de bal
- Neus op de bal
- Op de bal zitten
- Hoofd op de bal

Dribbeloefening 1

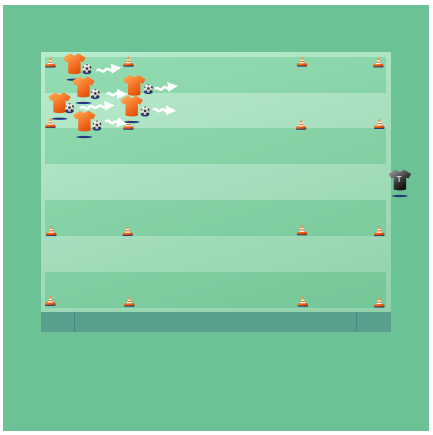
OEFENING

STADIONSPEL

¼ veld

5 - 10 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 16 pilonnen
- 6 oranje hesjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 30/40 meter
- Breedte: 20/25 meter

SPELREGELS

- De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit één van de vier vakken naar een ander vak (stadion) te dribbelen
- De begeleider geeft aan de spelers aan naar welk stadion er gedribbeld wordt (bv. 'we dribbelen nu naar de Arena toe')
- Het dribbelen van stadion naar stadion gebeurt gezamenlijk door alle spelers
- De begeleider kan zelf de route van dribbelen, de grootte van de vakken en de snelheid aanpassen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- De vakken (stadions) breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- De vakken (stadions) smaller en/of korter maken
- De namen van de stadions sneller aangeven

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen.
- Laat de bal niet wegspringen.
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen.

Dribbeloefening 2

OEFENING

KROKODILLENSPEL

- ¼ veld
- 5 - 10 spelers
- O6 & O7
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 9 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 1 blauw hesje

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 30 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit hun pion naar het middelste vak (de vijver) te dribbelen en terug
- De speler(s) in het vak (krokodil) probeert de bal uit het vak (vijver) te houden door deze af te pakken of weg te tikken
- Als de bal aangeraakt is, ga je eerst terug naar de pion waar je begonnen bent
- Als de speler het lukt om terug te keren in het vak, zonder dat de bal door de krokodil aangeraakt is, mag hij een hoedje op zijn pion leggen
- De speler die als eerste vijf hoedjes op de pion heeft, is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Het vak (de vijver) breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Het vak (de vijver) smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen.
- Laat de bal niet wegspringen.
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen.

Dribbeloefening 3

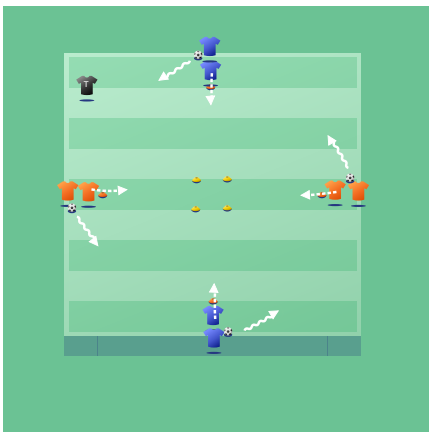
OEFENING

BALLENRACE

¼ veld

6 - 12 spelers

O6 & O7 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter
- Tip: Gebruik de middencirkel

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die bij een pion aan de buitenzijde van de cirkel gaan staan
- Op het signaal van de voetbalcoach dribbelt er van elk tweetal een speler om de cirkel heen totdat hij of zij terug is bij zijn eigen of haar medespeler
- Vervolgens kruipt deze speler met de bal door het poortje van de medespeler heen, naar het midden
- De speler die de bal als eerste stillegt in het vak, is de winnaar
- Er mag niet geduwd en getrokken worden door de spelers

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De voetbalcoach bepaalt de looprichting (linksom of rechtsom)

MAKKELIJKER MAKEN

- Dribbelen naar het midden, in plaats van kruipen

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Dribbeloefening 4

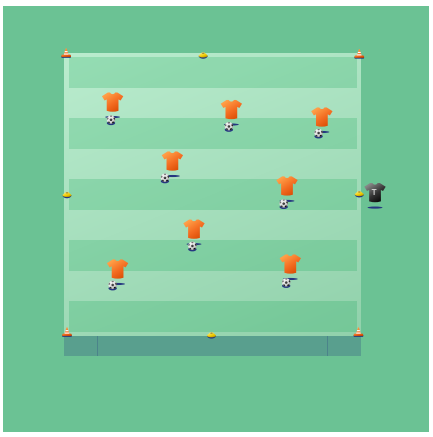
OEFENING

PIRATEN

¼ veld

6 - 12 spelers

O6 & O7 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 4 pilonnen
- 8 oranje hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Iedere speler loopt met een bal aan de voet in het vak
- Op het signaal van de voetbalcoach start het spel
- Spelers proberen hun eigen bal te beschermen en ondertussen iemand zijn of haar bal uit het vak te schieten
- Als een speler een bal uit het vak schiet, krijgt diegene een punt
- Op het moment dat de bal buiten het vak beland, haalt de speler deze op een dribbelt weer terug het vak in

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Een speler probeert zonder bal aan de voet de andere ballen buiten het vak te schieten

MAKKELIJKER MAKEN

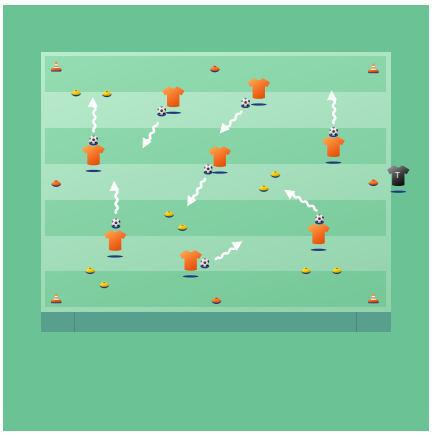
- Veld breder en/of langer maken

Dribbeloefening 5

OEFENING

DRIBBELEN IN VAK MET KLEINE DOELTJES

- ¼ veld
- 4 - 10 spelers
- O6 & O7
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 4 pilonnen
- 8 oranje hesjes
- 10 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 20/25 meter
- Breedte: 15/20 meter

SPELREGELS

- Alle spelers starten met een bal en dribbelen door het vak heen
- De spelers proberen de bal binnen het vak te houden en niet met elkaar te botsen
- De spelers met de bal kunnen punten scoren door, door de poortjes te dribbelen, waarbij ze niet twee keer achter elkaar door hetzelfde kleine doel mogen dribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Afstand naar het doel kleiner maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Afstand naar het doel groter maken
- Schieten van een rollende bal
- Schuin schieten, vanaf links of rechts van het doel
- Schieten met het verkeerde been

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen.
- Laat de bal niet wegspringen.
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen.

Dribbeloefening 6

OEFENING

DRIBBEL IN SLALOM – NIVEAU 1

¼ veld

4 - 4 spelers

O6 & O7 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 12 pilonnen
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Eventueel meerdere organisaties uitzetten (vier spelers per organisatie)
- Spelers dribbelen in een slalom om de pionnen heen en sluiten daarna weer achteraan
- De volgende speler mag pas starten met dribbelen als de voorgaande speler voorbij de laatste pion is

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Afstand tussen de pionnen vergroten

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Afstand tussen de pionnen verkleinen
- Maak er een wedstrijd van, welk team heeft als eerste de gehele slalom gedaan?
- Alleen dribbelen met het 'verkeerde' been

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen.
- Laat de bal niet wegspringen.
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen.

Dribbeloefening 7

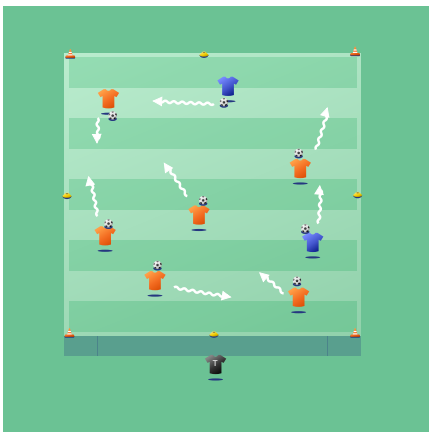
OEFENING

DRIBBELTIKSPEL

¼ veld

8 - 10 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 4 pilonnen
- 6 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 15/20 meter
- Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- Alle spelers hebben een bal
- Twee spelers fungeren als tikker en proberen, al dribbelend, zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- Wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen
- Wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers
- De verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar
- Na 45 seconden wisselen van tikker

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Tikkers zonder bal

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen.
- Laat de bal niet wegspringen.
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen.

Dribbeloefening 8

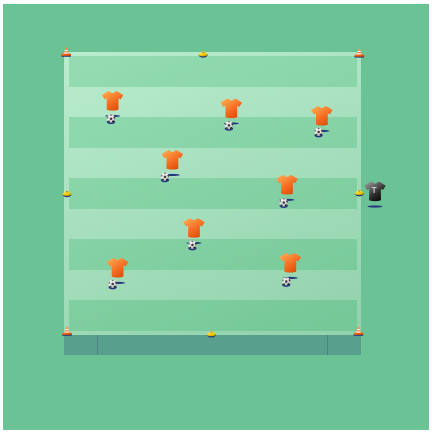
OEFENING

DRIBBELEN ALS GEORGINIO

¼ veld

6 - 12 spelers

O7 & O10 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 4 pilonnen
- 8 oranje hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Iedere speler loopt met een bal aan de voet in het vak
- Op het signaal van de voetbalcoach start het spel
- Spelers proberen hun eigen bal te beschermen en ondertussen iemand zijn of haar bal uit het vak te schieten
- Als een speler een bal uit het vak schiet, krijgt diegene een punt
- Op het moment dat de bal buiten het vak beland, haalt de speler deze op een dribbelt weer terug het vak in

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Een speler probeert zonder bal aan de voet de andere ballen buiten het vak te schieten

MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

Dribbeloefening 9

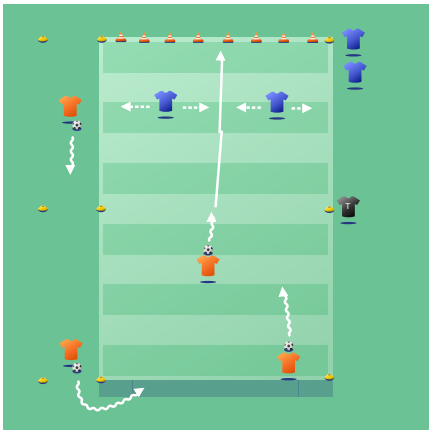
OEFENING

DRIBBEL PIONSCHIETSPEL MET VERDEDIGERS – NIVEAU 1

¼ veld

6 - 10 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 9 gele hoedjes

DOELSTELLING

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15/18 meter
- Van de lijn tot de pionnen: 10 meter

SPELREGELS

- Spelers kunnen scoren door richting de lijn te dribbelen en voor de lijn langs de verdedigers op een pion te schieten. Raken = 1 punt; omvallen = 2 punten
- De verdedigers krijgen een punt voor elke bal die ze tegenhouden
- De speler die het eerste 5 (of 10) punten heeft is de winnaar. Nadat je hebt geschoten stel je je op achter de pionnen om de volgende bal te ontvangen.
- Vervolgen dribbel je als speler via het 'slootje' terug naar de beginpositie
- De speler met de meeste punten heeft gewonnen
- Maximaal 3 spelers mogen tegelijkertijd starten
- Wissel de verdedigers regelmatig door

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Minder pionnen plaatsen
- Afstand van passen / schieten vergroten (12/15 meter)

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Afstand van passen / schieten verkleinen (6/8 meter)
- Meer pionnen plaatsen
- Pionnen dichter bij elkaar plaatsen
- Een verdediger in plaats van twee verdedigers

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN

- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden ge-dribbeld of gespeeld

AANDACHTSPUNTEN

- Niet te snel naar de tegen-stander toe, behoedzaam naderen.
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen

Pass- Trapoefening 1

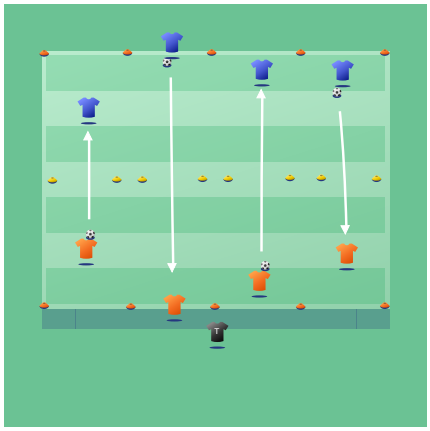
OEFENING

POORTSCHIETSPEL MET VARIABELE AFSTAND

½ veld

4 - 8 spelers O6

15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 8 gele hoedjes, 10 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Beide spelers kunnen scoren door tussen de pionnen te passen
- Wanneer je drie punten gescoord hebt vanaf de drie meter lijn, ga je naar de volgende lijn (vijf meter). Wanneer je hier ook weer drie punten hebt gescoord ga je naar de kampioenslijn
- Wie het eerst drie punten heeft vanaf de kampioenslijn (zeven meter) heeft gewonnen
- Wanneer je twee keer achter elkaar de pion mist ga je een lijn dichterbij

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Doel / poortje vergroten
- Afstand van het passen verkleinen

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Doel / poortje verkleinen
- Afstand van het passen vergroten
- Passen van een rollende bal
- Passen met het 'verkeerde' been

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Pass- Trapoefening 2

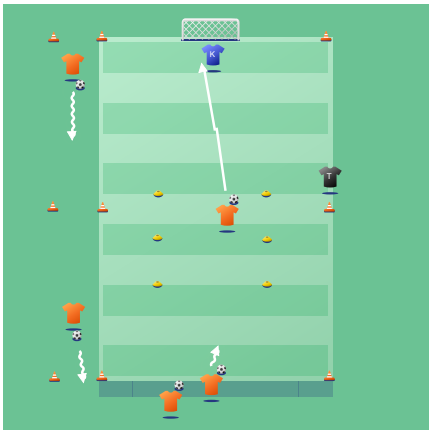
OEFENING

DOELSCHIETSPEL MET KEEPER – NIVEAU 1

¼ veld

4 - 8 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 5 voetballen
- 9 pilonnen
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 1 blauw hesje
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 15/20 meter
- Breedte: 10/12 meter
- Tussen de lijn en het doel: 8 - 10 - 12 meter

SPELREGELS

- Spelers kunnen scoren door de bal stil te leggen op 8 meter van het doel en te scoren
- Lukt dit 2x achter elkaar dan gaan ze naar de volgende lijn (10 meter)
- Lukt dit 2x achter elkaar dan gaan ze naar de kampioenslijn (12 meter)
- De speler die als eerste 3x scoort vanaf de kampioenslijn is de winnaar
- Wordt 2x achter elkaar van een bepaalde lijn gemist dan ga je weer een lijn dichter naar het doel toe
- Doelpunten tellen alleen wanneer de speler via het 'slootje' terugdribbelt naar de beginpositie
- Spelers om beurten laten keepen – keeper krijgt punten voor elke gestopte bal – wie is de master keeper?

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Afstand naar het doel kleiner maken (6 - 8 - 10 meter)

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Afstand naar het doel groter maken (10 - 12 - 15 meter)
- Schieten van een rollende bal
- Schuin schieten, vanaf links of rechts van het doel
- Schieten met het 'verkeerde' been

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

- Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal met binnenkant voet.
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting.
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen.

Partijvorm 1

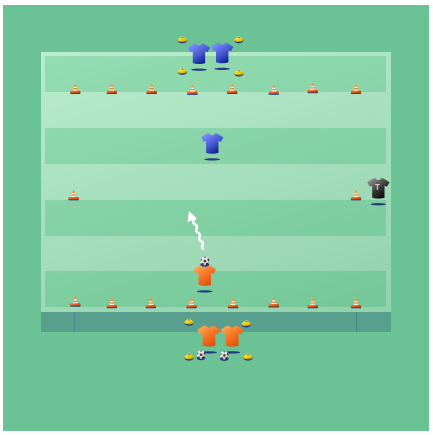
OEFENING

1 TEGEN 1 MET PIONNEN

¼ veld

2 - 6 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 18 pilonnen
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 8 gele hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 10/20 meter
- Breedte: 15/30 meter

SPELREGELS

- Beide spelers kunnen scoren door de bal tegen een pion te passen-mikken
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop, indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Meer pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Minder pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler.

AANDACHTSPUNTEN

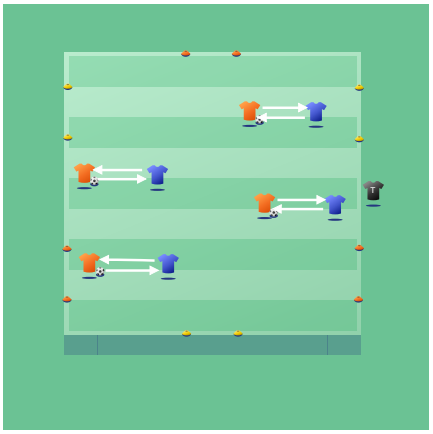
- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting.

Partijvorm 2

OEFENING

1 TEGEN 1 NA COMMANDO

- ¼ veld
- 4 - 10 spelers
- Passend voetbal
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 6 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Tweetallen staan in het veld tegenover elkaar
- De tweetallen kaatsen de bal naar elkaar
- Op het moment dat de voetbalcoach "start!" roept, wordt het 1 tegen 1 en is de speler die op dat moment de bal heeft de aanvaller
- Beide spelers kunnen scoren door de bal door een poortje aan de buitenzijde te dribbelen
- Er mag maar één speler per poortje scoren
- Als alle tweetallen klaar zijn (bal uit, of gescoord), start er een nieuwe ronde
- Na 3x wisselen van tweetal

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Poortjes smaller maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Poortjes breder maken

Bedoeling van de oefening

- Tegenstander dwingen naar een zijkant.

VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL

- Poging doen om de bal te veroveren

AANDACHTSPUNTEN

- Tussen de bal en het doel zien te komen.
- Zet (snel) druk vooruit

Partijvorm 3

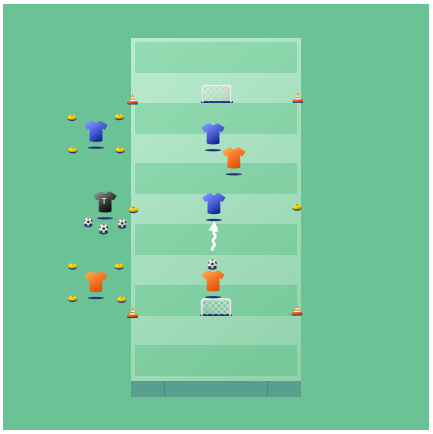
OEFENING

2 TEGEN 2 MET 2 KLEINE DOELTJES

¼ veld

4 - 8 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 10 gele hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 20/30 meter
- Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een klein doel
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop, indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler.

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting.

Partijvorm 4

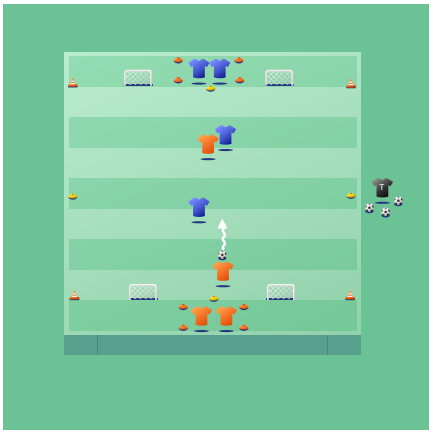
OEFENING

2 TEGEN 2 MET 4 KLEINE DOELTJES

¼ veld

4 - 8 spelers

O6 & O7 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 15/20 meter
- Breedte: 20/30 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen
- Tweetallen doordraaien (bijvoorbeeld na 1 minuut)

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Het veld breder en/of langer maken
- De kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Het veld smaller en/of korter maken
- De kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler.

AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting.

Partijvorm 5

OEFENING

4 TEGEN 4 MET 2 KLEINE DOELTJES

¼ veld

8 - 10 spelers

O6 & O7 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen

AFMETINGEN

- Lengte: 30/40 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren door de bal in een klein doel te passen-mikken
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen