

Jaarplanning oefenstof 5- en 6-jarigen

**Voorbeeld
voetbaltrainingen**

NKS-reeks

SPORTPRAKTIJK 35

Voorwoord	2
A. Theorie	3
1. Inleiding	4
2. Wat is voetballen voor 5- en 6-jarigen?	5
3. Hoe spelen kinderen?	6
4. Kenmerken van de 5- en 6-jarigen en de consequenties voor het leidinggeven	8
5. Hoe ziet een training eruit?	10
6. Hoe organiseer ik een spel?	11
7. Blessurepreventie voor de allerkleinsten	12
B. Praktijk/Jaarplanning	13
1. Inleidende spelen voor de training	14
2. Dribbelen	22
3. Mikken	29
4. Samenspelen	41
5. Zaalspelen	47
Colofon	51

Voorwoord

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof voor 5- en 6-jarigen'. Hierin worden via een thematische indeling uitgewerkte voorbeelden gegeven van spel- en oefenvormen, die u als jeugdtrainer kunt gebruiken bij het voorbereiden van een training.

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

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

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

drs. G.A.M. Biesterbos
Bestuurssecretaris NKS

A. Theorie

1. Inleiding

Ondersteuning

Dit boekje is bedoeld ter ondersteuning van het kader van de 5- en 6-jarigen in de voetbalvereniging. We gaan ervan uit dat de lezers van dit boekje in de meeste gevallen weinig of geen voetbalopleiding genoten hebben. Het zijn meestal de vaders en moeders van de kinderen zelf, of het zijn oud-spelers, spelers aan het eind van hun voetbalcarrière maar soms ook A- of zelfs B-junioren die zich al bezig houden met de jongste spelers.

Onderwerpen

Allereerst wordt in deze uitgave een aantal onderwerpen behandeld die direct te maken hebben met de praktijk van het leiding geven aan deze allerjongste voetballers.

Wat is voetballen en wat betekent het voor deze kleine spelers? Hoe leer je het spel spelen en wat zijn daarbij belangrijke uitgangspunten? Waar moet je rekening mee houden als je met deze kinderen omgaat, gezien de leeftijdsfase waarin ze zich bevinden? Hoe moet voor hen een training eruit zien en hoe organiseer je en leg je een spelvorm uit? Moet je al rekening houden met blessures of is dat nog niet relevant?

Al deze vragen worden in het theoriegedeelte behandeld en leiden uiteindelijk tot het profiel van de "jeugdtrainer" van 5- en 6-jarige voetballers.

Praktijk

Het praktijkgedeelte is gebaseerd op een mogelijke trainingsindeling. Er worden een groot aantal inleidende spelen met en zonder bal aangegeven, waarmee een training kan worden gestart.

Vervolgens worden een aantal belangrijke thema's voor het leren voetballen door deze kinderen uitgewerkt. Dit gebeurt heel eenvoudig door een groot aantal spelvormen te behandelen, die inhoud geven aan bijvoorbeeld: het dribbelen, het mikken en het samenspelen. Met andere woorden, bepaal het thema en zoek er de spelvormen bij.

Veel clubs gaan in de winterperiode de zaal in. Hoewel vrijwel alle vormen die in het praktijkgedeelte aan de orde komen ook in de zaal gegeven kunnen worden, worden er enkele specifieke mogelijkheden voor de zaal uitgewerkt.

2. Wat is voetballen voor 5- en 6-jarigen?

Verschillend

Wat is voetballen? Een eenvoudige vraag, zou je zeggen. Toch wordt het voetballen door de één geheel anders beleefd en gespeeld dan door de ander. Het spel en de spelregels zijn dezelfde, maar toch ziet het er steeds anders uit. Dit is zeker het geval bij de allerkleinste voetballers. Deze groep heeft nog weinig notie van veel aspecten van het spel. Het gaat hen om de individuele beleving, het samen bezig zijn met de bal, echter zonder gericht samenspel. Dat kan ook nog niet anders gezien hun leeftijd. Als je zelf deze leeftijd al lang bent gepasseerd, dat is het moeilijk je voor te stellen hoe jezelf op die leeftijd het voetballen beleefde. Zelfs als je ze wekelijks bezig ziet op het veld, dan nog zul je jezelf betrappen op het feit dat je met andere ogen kijkt naar het spel dan de kinderen die daar bezig zijn. Deze kinderen zien het voetballen nog als een spel, waarin emoties vrijelijk de ruimte krijgen. Als een wedstrijd achter de rug is en er is bijvoorbeeld verloren, dan zijn ze dat snel vergeten. De leider niet, maar hij keek ook met andere ogen.

Vroeger en nu

We willen dat kinderen leren voetballen. Een korte historische schets is hier toch wel op zijn plaats. De meeste jeugdtrainers hebben zelf op een bepaalde manier training gehad. Veel van hen zijn training gaan geven en vaak op de manier waarop ze zelf training kregen. Maar 5- en 6-jarigen zijn geen volwassenen in miniformaat. Ze zijn anders, ervaren het spel en de training ook anders. Deze training, of hoe je dat ook zou mogen noemen voor deze kinderen, moet er dus ook anders uitzien. Het is nog niet zo lang geleden dat het voetbal gezien werd als een optelsom van een aantal vaardigheden, zoals dribbelen, plaatsen en trappen, koppen, springen, sprinten, uithoudingsvermogen, tactisch inzicht, etc. De training bestond dan uit het apart oefenen van al deze zaken of vaardigheden. Er werd gesprint, er werd gekopt, er werd geschoten op doel, heel veel oefeningen met het doel die vaardigheid onder de knie te krijgen. Het idee erachter was dat als je deze allemaal maar zou beheersen dat je dan van zelf een goede voetballer zou worden. Niets is echter minder waar. Het geheel (het voetbalspel) is meer dan de som van alle delen (genoemde vaardigheden). Tegenwoordig kijken we er anders tegenaan. We vinden dat je het spel vooral leert door het te spelen. En door steeds een bepaald aspect in een spel te verwerken worden vaardigheden geleerd die direct toegepast kunnen worden. De relatie van de vaardigheid met het spel staat voorop. Leren plaatsen en trappen leer je bijvoorbeeld het best in een spelletje 3 tegen 1 en niet door tegenover elkaar te gaan staan met tweetallen en de bal heen en weer te spelen.

In de volgende hoofdstukken zal het belang van het spel voor de 5- en 6-jarigen aangetoond worden. Omdat het speelse element de belevingswereld van de kleinste spelers in hoge mate bepaalt, is het spel dan ook het middel bij uitstek om een training te vullen. En als in dit spel gevoetbald kan worden, dat wil zeggen dat er met een bal ervaring wordt opgedaan, dan is de training per definitie goed. Ervaring opdoen met voetbalelementen, verpakt in een uitdagende spelvorm is voor deze kinderen de beste methode om het spel te leren. De training als uitdaging.

3. Hoe spelen kinderen?

Belevingswereld

In het vorige hoofdstuk hebben we gezegd dat in de belevingswereld van de jonge voetballer het spel een belangrijke plaats inneemt. Daarom staan we in dit hoofdstuk nog eens nadrukkelijk stil bij het spelen van jonge kinderen. Eigenlijk leer je het meest over het spel van jonge kinderen, als je deze kinderen tijdens hun spel observeert. Dit kan binnenshuis, op straat, op pleintjes, op school, overal waar ruimte is om te kunnen spelen.

Wat valt op?

Als je kinderen van 5 à 6 jaar ziet spelen, dan zal het je opvallen dat ze vooral nog erg met zichzelf bezig zijn. Ze spelen wel bij elkaar, maar lang niet altijd met elkaar. Ze kunnen daarom ook erg goed alleen spelen en hebben elkaar niet echt nodig om tot spel te komen. Aan de andere kant zie je, dat, als ze zo met elkaar spelend bezig zijn, elkaar nadoen, imiteren. Ze spelen al gauw het spel na dat een ander aangeeft. Ze zijn in hun spel dus wel afhankelijk van hun omgeving. Deze levert ze de mogelijkheden. Een zandbak geeft de mogelijkheid om iets te bouwen, een klimrek om te kunnen klauteren en een bal om te stuiten, te werpen of te schoppen.

Samenspelen

Samenspelen, spelen waarbij de ander bewust in het spel betrokken wordt omdat anders het spel niet gespeeld kan worden, zul je niet snel zien. Dit houdt namelijk in dat ze van elkaar de regels moeten weten. Samenspelen is wel mogelijk, zij het onder zeer eenvoudige spelbedoelingen. Wat veel meer het geval is dat elk kind hetzelfde doet, maar allemaal op een eigen wijze. Ze geven er hun eigen invulling aan. Kinderen zijn hiermee op deze leeftijd erg creatief. Niet gehinderd door hun omgeving proberen ze datgene uit wat ze willen. De F-jes willen bij het voetballen dan ook allemaal tegen de bal trappen. Om dit te bereiken letten ze niet op elkaar en vaak zie je dat ze de bal zelfs onbewust van elkaar afpakken.

Concentratie

Kinderen zijn op deze leeftijd snel afgeleid. Dat is ook erg logisch. Om de wereld te kunnen ontdekken, moeten ze er open voor zijn. Zo leren ze om te gaan met alles wat ze in hun leven tegenkomen. Alle signalen uit hun omgeving kunnen dan ook aanleiding vormen om de aandacht te verplaatsen. We noemen ze dan nog weinig geconcentreerd voor hun taak. De mate van uitdaging in het spel waar ze mee bezig zijn bepaalt of ze hun aandacht er ook bij kunnen houden. Vaak is dat maar kort. Als we ze zien spelen valt het dan ook op hoe snel ze afgeleid kunnen zijn.

Spontaniteit

Wat ons vaak charmeert op deze leeftijd is de onbevangenheid, waarmee een kind speelt. Deze spontaniteit waarmee het kind het spel tegemoet treedt maakt dat het open staat voor allerlei spelvormen. Alles wat zich aanbiedt wordt dankbaar aanvaard en uitprobeerd. Voor het opdoen van spelervaring is deze spontaniteit onmisbaar. Hierdoor wordt het mogelijk het kind een schat aan ervaringen aan te bieden, waardoor de ontwikkeling van het spel bij het kind alle kansen krijgt. Dit geldt zeker ook voor het voetbalspel.

Bewegingsdrang

Wat niet onvermeld mag blijven is de natuurlijke drang die deze jonge kinderen hebben om te bewegen. Dit is zeer functioneel. Het bewegen is voor hen als een soort vanzelfsprekendheid, waarmee ze de wereld tegemoet treden. Ze kunnen slecht stilzitten en zijn het liefst constant bezig. Aan de andere kant kunnen ze het ook niet lang volhouden. Er is geen sprake van het verdelen van krachten. Het is 100% of niets. Ze zetten zich volledig in en nemen automatisch even rust als het lichaam daarom vraagt. Wat ook opvalt is het overmatige bewegen bij het spelen. Het bewegen van het lichaam kenmerkt zich door weinig efficiënt bewegen, zoals we dat van volwassenen kennen. Bij het trappen naar een bal zien we dan ook veel overbodige bewegingen van het lichaam. Naarmate het kind zich verder bekwaamt in het spel, verdwijnt dit vanzelf.

4. Kenmerken van de 5- en 6-jarigen en de consequenties voor het leidinggeven

In dit hoofdstuk worden puntsgewijs de belangrijkste kenmerken van deze leeftijdscategorie genoemd. Bij ieder punt wordt aangegeven wat de consequenties ervan zijn voor het omgaan met deze groep kinderen.

a. *De kinderen kennen een grote bewegingsdrang*

Zorg ervoor dat de kinderen niet stil moeten staan. Zet ze niet in een rijtje maar laat ze zich vrijuit bewegen. Kies voor eenvoudige spelvormen.

b. *De kinderen kunnen zich niet lang concentreren*

Geef geen lange uitleg bij de spelvormen, maar laat het zien of doe het voor. Dan begrijpen de kinderen het best wat er van ze gevraagd wordt. Ze leren het best door te doen en te kijken, niet door te luisteren.

c. *De kinderen kunnen snel afgeleid worden.*

Zorg voor voldoende afwisseling door bijvoorbeeld steeds kleine variaties in het spel aan te bieden. Denk aan een andere tikker, meer tikkers, andere opdracht, meer ballen of doelen, etc. Herhalen kan altijd. Je hoeft niet elke week iets anders aan te bieden.

d. *De kinderen zijn erg spontaan.*

Geef vormen, waarbij de creativiteit van de kinderen een kans krijgt. Geen strak omschreven uitvoering verlangen, maar geef ze de ruimte om het te doen zoals ze het zelf willen. Beloon ze voor eigen creaties en stimuleer ze hierbij.

e. *De kinderen zijn erg speels*

Benadruk het spel en niet de wedstrijd. In het spel voelen ze zich vrij en in een wedstrijd kunnen ze zich als snel geremd voelen. Als ze kunnen voetballen en spelen zonder het gevoel dat er iets gepresteerd moet worden, dan is het leermoment het grootst. Je mag best punten bijhouden, maar leg er niet de nadruk op.

f. *Samenspelen is nog erg moeilijk*

Deze jonge kinderen zijn nog niet echt rijp om te kunnen samenspelen. Ze zien er het nut ook nog niet zo van in. Pas als ze de baas zijn geworden over de bal en ze hebben ervaren dat ze met een pass naar een medespeler meer resultaat hebben zal het inzicht vanzelf komen. Individuele ontwikkeling gaat altijd vooraf aan spelontwikkeling in de groep. Wat wel belangrijk is dat de kinderen in kleine partijtjes het spel leren spelen. Zo komen ze vaak aan de bal en leren ze het spel ook het snelst. Liever drie tegen drie dan zes tegen zes.

g. *De kinderen begrijpen nog geen “voetbaltaal”.*

Spreek de taal van het kind. Zeg dat ze de bal goed bij zich moeten houden en praat niet over afschermen. Roep niet dat ze moeten bewegen, maar wijs ze de ruimte aan waar ze naar toe kunnen. Zeg niet dat ze zich moeten aanbieden, maar laat zien wat dat is.

5. Hoe ziet een training eruit?

Een training voor deze kleine kinderen ziet er heel eenvoudig uit. Eigenlijk zouden we moeten spreken over een spelplan. De vaste onderdelen van de training zijn de volgende:

1. Even uitrazen!!! (5 minuten)

Als de kinderen op het veld of in de zaal komen, willen ze graag direct wat doen. Zorg er dan voor dat er ballen klaarliggen en dat ze even naar hartelust kunnen rennen en trappen.

2. Inleiding of warming-up (5 à 10 minuten)

Roep de kinderen bij elkaar en begin met een intensief spelletje, zoals overloperkje of tikkertje. Dit kan met en zonder bal. De bedoeling is dat ze zich even goed uitleven om daarna een wat meer gerichte voetbalactiviteit te doen. In de jaarplanning worden deze vormen in het eerste gedeelte aangegeven.

3. Kern (15 minuten)

In dit middenstuk van de training kies je voor een aantal vormen rondom een thema, zoals het dribbelen, het mikken of het samenspelen. Zeg tegen de kinderen waar het vandaag om gaat en laat ze een aantal spel- of opdrachtvormen uitvoeren rond het thema. Zo leren ze kleine stukjes van het spel te beheersen. Deze vormen zijn ook terug te vinden in de jaarplanning. Ze zijn per thema gerangschikt.

4. Partij (25 minuten)

Het laatste gedeelte van de training is altijd een partij. Dit kan bijvoorbeeld één partijvorm zijn maar ook meerdere. Je kunt bijvoorbeeld 3 tegen 3 spelen op twee veldjes en aan het eind nog even 6 tegen 6.

5. Opruimen

Het is van wezenlijk belang dat je de kinderen vraagt zelf even de ballen in het net te doen en de pilonnen even te verzamelen. Dit hoort erbij. Iedereen doet mee.

Welk onderdeel moet ik kiezen?

Het is voor deze leeftijdscategorie niet zo belangrijk waar je mee begint. Het is wel van belang dat je een paar keer achter elkaar hetzelfde thema behandelt. Zo pikken ze het sneller op. Als je steeds van de hak op de tak springt gaat het leerproces, ook al is het spelenderwijs, een stuk minder snel. Uit de jaarplanning blijf je dus gewoon een aantal weken vormen gebruiken van eenzelfde thema.

6. Hoe organiseer ik een spel?

In dit hoofdstuk staan we heel even stil bij één van de belangrijkste elementen van het leidinggeven aan kleine kinderen. Hoe leg ik een spelvorm uit? Waar moet ik dan op letten? We zullen dit doen aan de hand van een tikspel, waarbij de tikker de bal van de andere spelers moet afpakken.

Bij elkaar roepen

Voordat je de spelers bij elkaar roept, moet de ruimte waarbinnen het spel gespeeld gaat worden, klaar staan. We nemen een vierkant van 20 bij 20 meter, afgezet met pilonnen. Er zijn 10 spelers. Ga ergens staan buiten het vierkant en roep ze bij elkaar met een luide stem.

Uitleg

Als de kinderen bij je zijn, ga dan door de knieën om de afstand tussen jou en de kinderen letterlijk en figuurlijk te verkleinen. Ga zo staan dat de kinderen alleen jou zien en niet van alles wat er achter je gebeurt. Begin met de korte uitleg en spreek daarbij zacht om zodoende de aandacht te kunnen krijgen. Volg deze stappen:

- Wijs het vierkant aan, waarbinnen het spel plaats gaat vinden.
- Laat de bedoeling zien van de spelers met bal. Dribbel bijvoorbeeld met de bal van de éne zijde naar de andere. Zeg daarbij dat als dat lukt, ze een punt hebben.
- Laat de bedoeling zien van de tikker, de balafpakker. Ga daarbij zelf in het vierkant staan en laat twee of drie kinderen proberen met de bal de overkant te bereiken.
- Laat zien wat er gebeurt als de tikker (dat ben je dan even zelf) een bal afpakt. Bijvoorbeeld wordt er dan van functie gewisseld.
- Vraag aan de kinderen of iemand kan uitleggen wat je met de bal moet doen. Laat ook iemand nog even uitleggen wat je als tikker moet doen.

Spelen

Het spel start en de leider/trainer kijkt vanaf de zijkant toe hoe het spel verloopt. Zo heeft hij overzicht. Als hij merkt dat de tikker geen ballen pakt, kan hij bijvoorbeeld een ander laten tikken of er een tweede tikker bijzetten. Stimuleer de kinderen, vraag geregeld wie zijn bal nog niet is kwijt geraakt of wie er al bijvoorbeeld 3 punten heeft.

Iets leren

Met dit spel leren de spelers met bal niet alleen op hun eigen bal te letten maar ook op de verdediger. Bovendien zullen ze bijna automatisch de bal beschermen als de tikker in de buurt komt. Op zulke momenten kun je de spelers hierop wijzen en is het ook voor ze te begrijpen. Kort samengevat gaat een uitleg altijd volgens deze drie stappen:

- PRAATJE:** Leider/trainer geeft heel kort aan wat we gaan doen.
PLAATJE: Laat zien wat er moet gebeuren. Het voorbeeld.
DAADJE: Het spel gaat beginnen.

Denk er nogmaals aan dat deze jonge kinderen niet leren door te luisteren, maar door te doen en te kijken. Een kort voorbeeld zegt ze meer dan 10 zinnen met uitleg.

7. Blessurepreventie voor de allerkleinsten

Niet snel geblesseerd

Jonge kinderen zullen niet snel spierblessures oplopen, evenmin gauw een enkel of een knie verzwikken. De spieren zijn erg soepel en vangen alle onverwachte bewegingen zonder problemen op. Wat vaker voorkomt zijn kneuzingen als gevolg van botsingen. Omdat de kinderen nog heel slecht het gevolg van de bewegingen van anderen kunnen inschatten vinden er veel lichamelijke contacten plaats en wordt er vaak gevallen, ook mede het gevolg van de nog beperkte bewegingsvaardigheid. Een struikelpartij, een frontale botsing, het per ongeluk schoppen van medespeler of tegenstander in plaats van de bal, een bal in het gezicht, een bloedneus, al deze gebeurtenissen zijn aan de orde van de dag.

Leren omgaan met elkaar

Blessurepreventie bestaat dan ook voor het belangrijkste gedeelte uit het leren omgaan met elkaar en het materiaal. Als trainer/leider kun je dan ook kleine botsingen goed aangrijpen om de kinderen hierop te wijzen. Laat ook nooit doorspelen als een kind aangeeft dat het pijn heeft. Kinderen moeten leren dat je dan niet doorspeelt. Koud water doet wonderen bij een botsing. Het voordeel van de kleine kinderen is dat je ze nog gemakkelijk naar de kleedkamer draagt als dat nodig is.

Bloedneus

Een harde bal of een elleboog in het gezicht kan al gauw aanleiding zijn voor een bloedneus. Laat het kind zelf zijn neus dichtknijpen en laat het rustig even zitten met het hoofd ietsjes naar beneden. De bloedneus zal dan snel stelpen.

Kleding

Bij koude temperaturen moeten we ons realiseren dat jonge kinderen snel onderkoeld kunnen raken. Bovendien gaan kinderen juist niet meer bewegen als ze het koud hebben, maar gaan vaak meer stilstaan. Een korte broek in de winter op het veld is zelden een goede keuze. Zorg dat ze minimaal een hemd of T-shirt dragen onder het voetbalshirt. Daarnaast hoef je het niet te verbieden als een kind zijn trainingspak aan wil houden. Let hierbij ook vooral op de keeper. Vaak speelt het spel zich af op één helft en de keeper van de aanvallende partij staat dan de gehele wedstrijd te blauwbekken. Zorg ervoor dat de ouders schone kleren meegeven, een handdoek, zeep en badslippers. Je kunt hier niet vroeg genoeg mee beginnen.

Scheenbeschermers/schoeisel

Het dragen van scheenbeschermers is verplicht. Ook op de training is het dragen ervan geen overbodige luxe. Het spreekt vanzelf dat kinderen voetbalschoenen dragen met vaste noppen. Dit geldt trouwens voor alle kinderen.

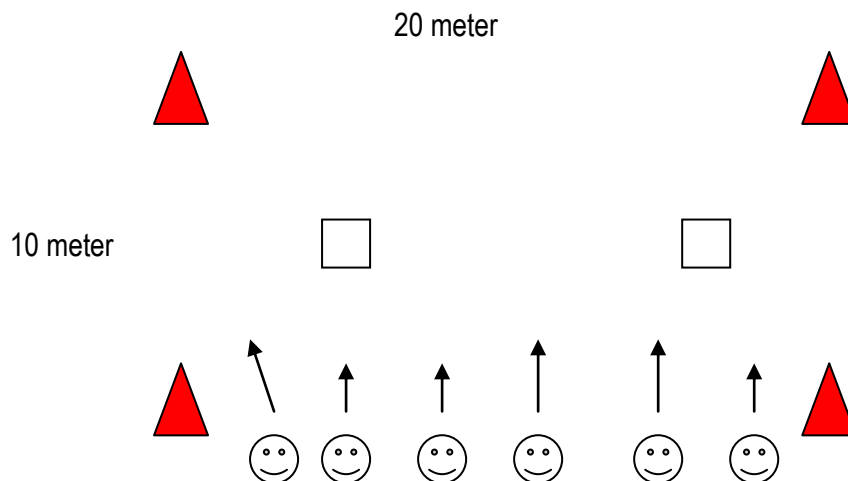
Ballen

Erg belangrijk is dat de jongste pupillen voetballen met lichte ballen. Geen afgedankte, zware ballen van de senioren, maar eigen ballen met een licht gewicht (maximaal 320 gram). Het gedrag van de bal moet echter wel het zelfde zijn als die van de andere ballen.

B. **Praktijk / jaarplanning**

1. Inleidende spelen voor de training

Overloopspel



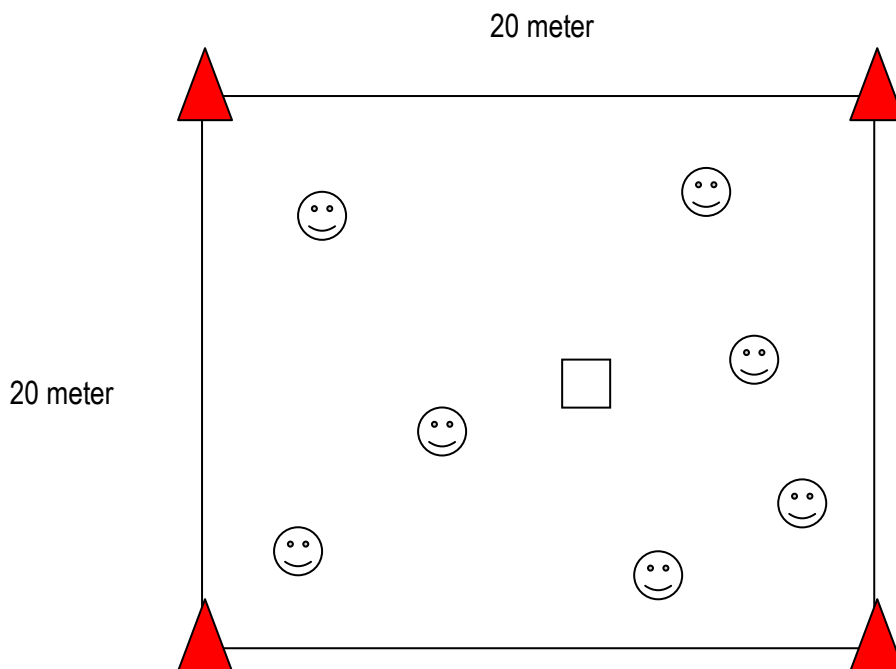
Bedoeling:

De spelers moeten op teken van de trainer van de éne naar de andere kant proberen te komen zonder getikt te worden. Elke keer dat dit lukt heeft de speler een punt. Als de speler getikt wordt geen punt of alle punten kwijt. Het is niet echt nodig steeds op teken te laten oversteken. De trainer kan ze hierin ook vrijlaten.

Variaties:

- Het oversteken gaat te gemakkelijk: meer tikkers inbrengen
- Twee richtingen: in de breedte oversteken is één punt, in de lengte levert 2 punten op
- Oversteken, maar nu met een bal. De bal moet naar de overkant worden gebracht. De tikkers worden balafpakkers; als zij een bal hebben afgepakt, worden ze dribbelaars

Tikspel



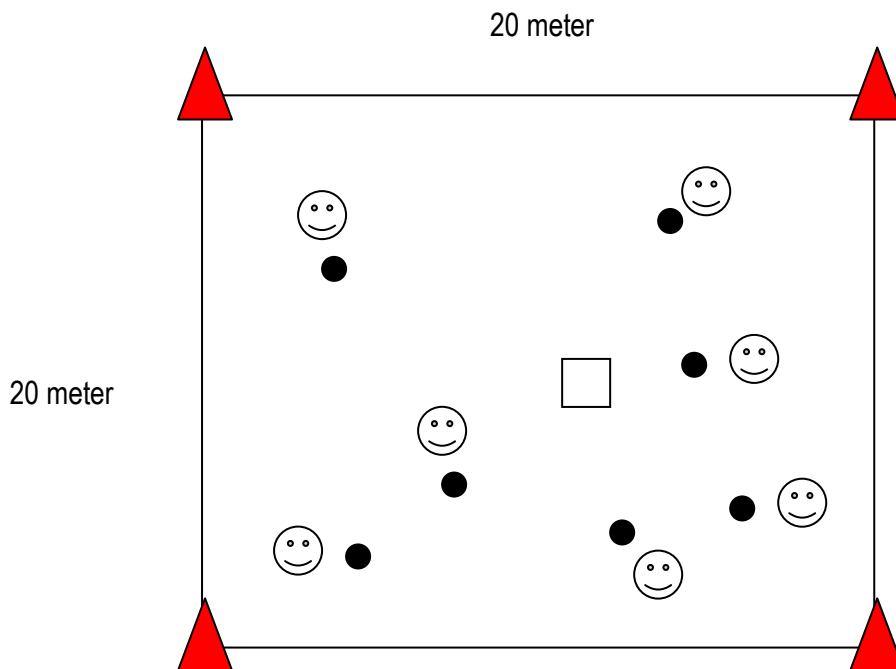
Bedoeling:

In een vierkant lopen de spelers vrij rond, De tikker probeert in 30 sec. of 1 minuut zoveel mogelijk spelers te tikken. Spelers proberen niet geraakt te worden of zo weinig mogelijk, blijven dus altijd meedoen. Vraag na afloop hoeveel er getikt zijn en wie er niet getikt is.

Variaties:

- Speler die geraakt is wordt nieuwe tikker
- Meerdere tikkers
- Bevrijdingstikkertje (speler die getikt is moet stilstaan en kan bevrijd worden door niet-getikte spelers door bijv. tussen de benen door te kruipen)
- Slingertikkertje: de getikte speler houdt de hand vast van de tikker, als tweetal proberen ze een ander te tikken, vervolgens als 3-tal. Wie blijft erover?
- Kruistikkertje: Als de ruimte tussen de tikker en de speler die achterna gezeten wordt doorkruist wordt door een andere speler, moet die worden getikt. Dit spel begint dus door een tikker aan te wijzen en een speler die getikt moet worden.

Tikspel met bal



Bedoeling:

De tikker probeert in een bepaalde tijd zoveel mogelijk ballen weg te trappen. De andere spelers moeten proberen hun bal te beschermen. Welke speler beschermt zijn bal het best? Van welke speler is de bal het minst weggetrapt?

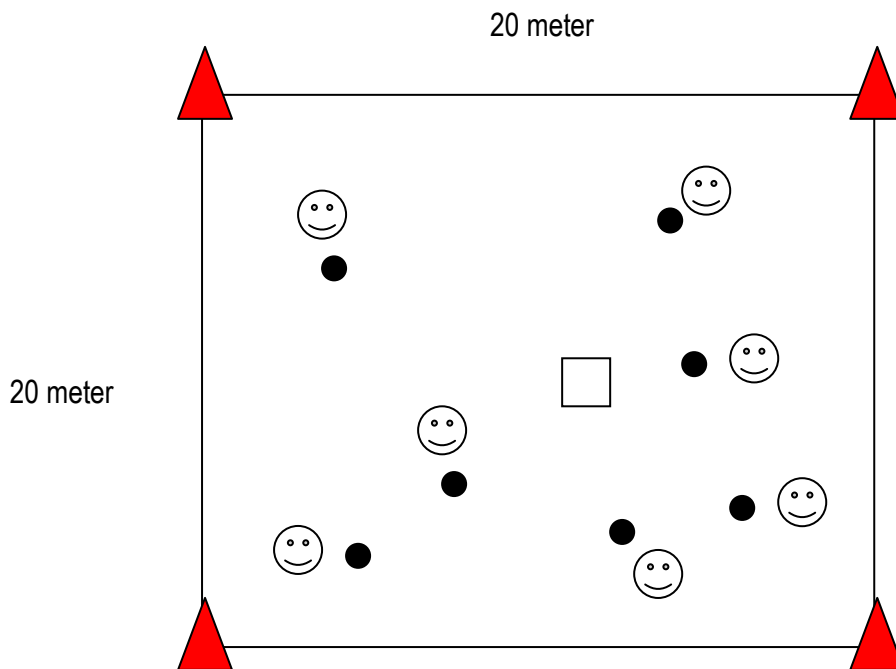
Variatie:

De tikker probeert een bal af te pakken. Lukt dat, dan wordt de tikker dribbelaar en de dribbelaar tikker. Als het voor veel spelers niet spannend genoeg is, meerdere tikkers

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je
- Blijf tussen de tikker en de bal

Bevrijdingstikkertje met bal



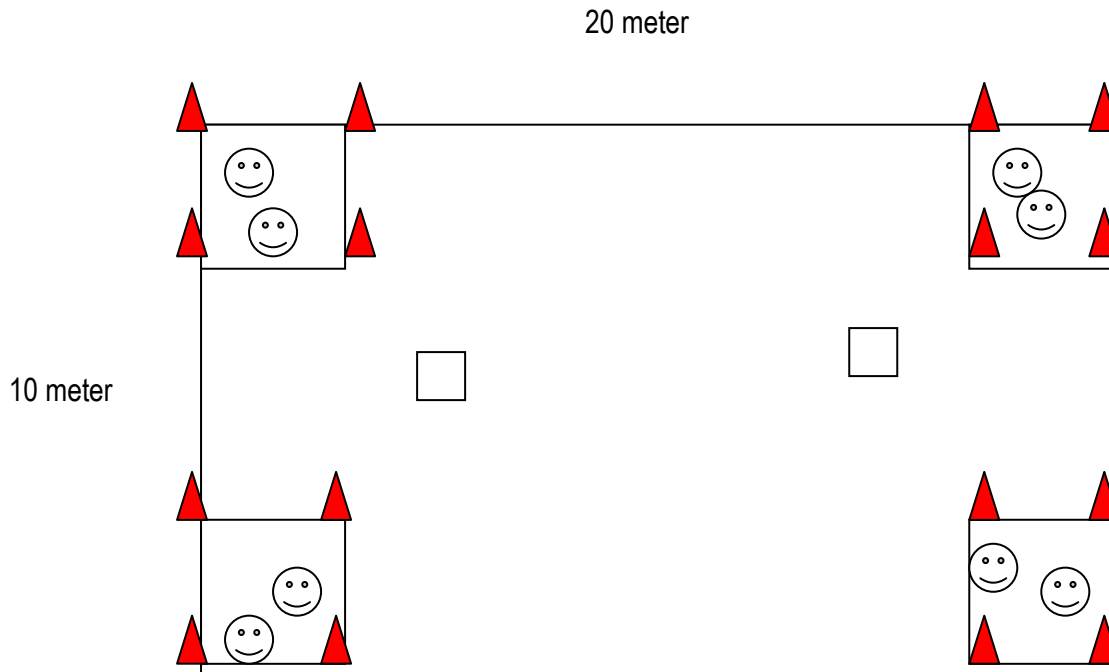
Bedoeling:

De tikker zonder bal probeert dribbelaars met bal te tikken. Wanneer de tikker een speler raakt moet de speler met bal stilstaan en de voet op de bal houden. Andere spelers die nog vrij zijn kunnen de getikten bevrijden door bijv. hun bal tegen de bal van de getikten te spelen.

Variatie:

Als je getikt bent moet je met gespreide benen gaan staan. Je kunt dan bevrijd worden als een ander een bal tussen je benen door speelt.

Puntenloop



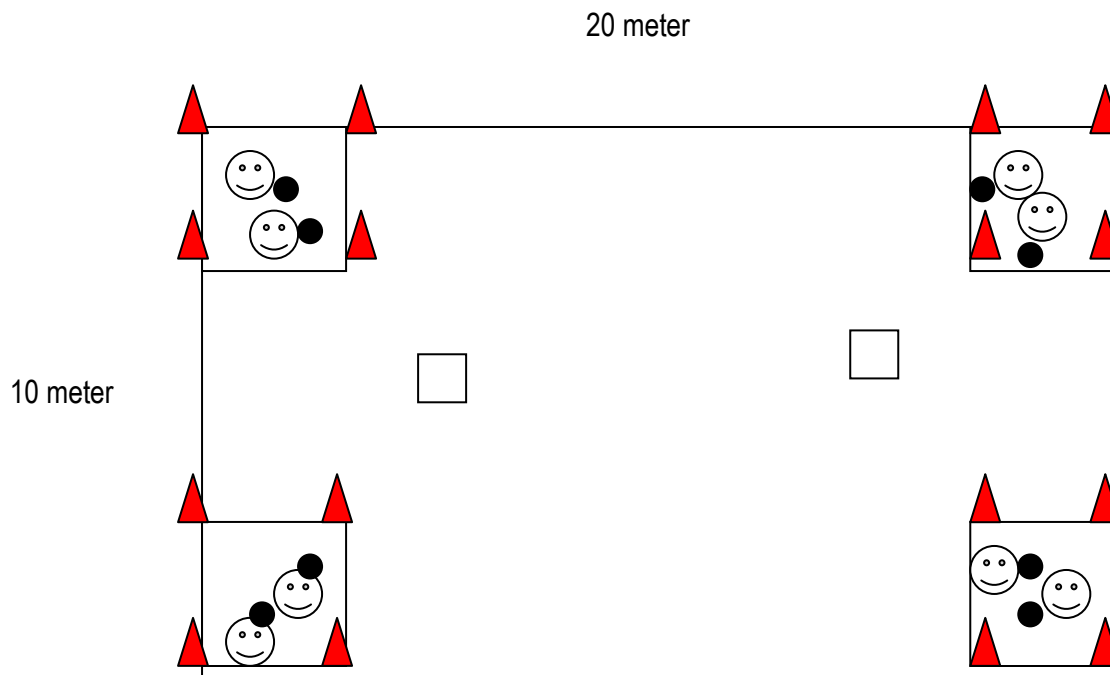
Bedoeling:

Een rechthoek met op elke hoek een klein vierkant van 2 m. bij 2 m. Twee tikkers in het midden. De spelers staan in een vierkant. Zij proberen over te steken zonder getikt te worden. Lange zijde oversteken: 2 punten, korte zijde 1 punt en diagonaal 3 punten. Probeer in een bepaalde tijd zoveel mogelijk punten bij elkaar te lopen. Wordt een speler getikt, punten kwijt en opnieuw beginnen.

Variaties:

- Als een speler wordt getikt, wordt er gewisseld van functie.
- 3 tikkers

Puntenloop met bal



Bedoeling:

Spelers dribbelen van het éne vierkant naar het andere. De tikkers proberen de bal weg te tikken. Probeer zo snel mogelijk punten bij elkaar te lopen of te dribbelen. Lange zijde 2 punten, korte zijde één en diagonaal 3 punten. Wie heeft het eerst bijvoorbeeld 15 punten?

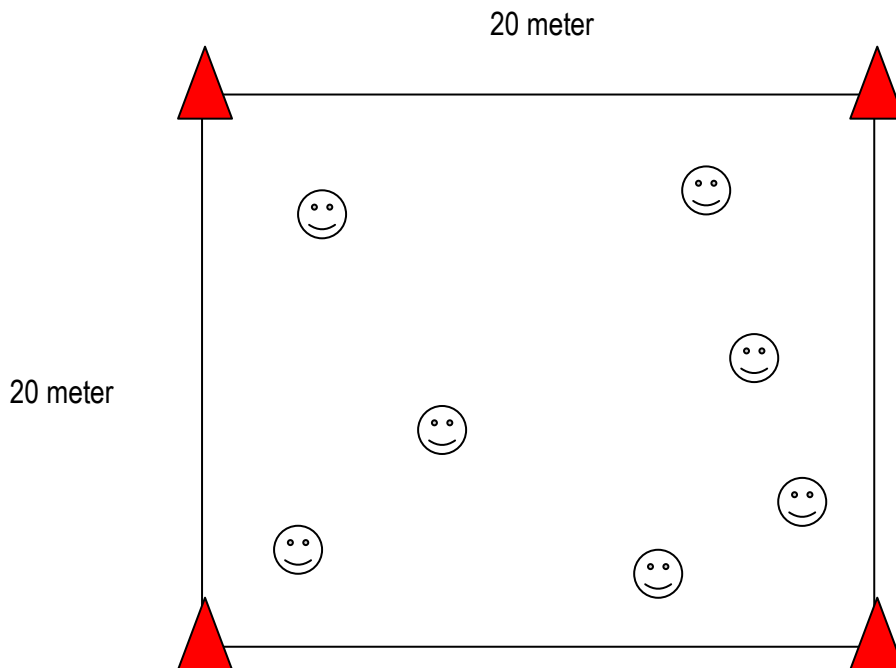
Variatie:

Als de tikker de bal afgepakt heeft, wordt hij dribbelaar en omgekeerd.

Aanwijzingen:

- Houd de tikker in de gaten
- Probeer vlug over te steken
- Houd de bal goed bij je

Strikkenspel



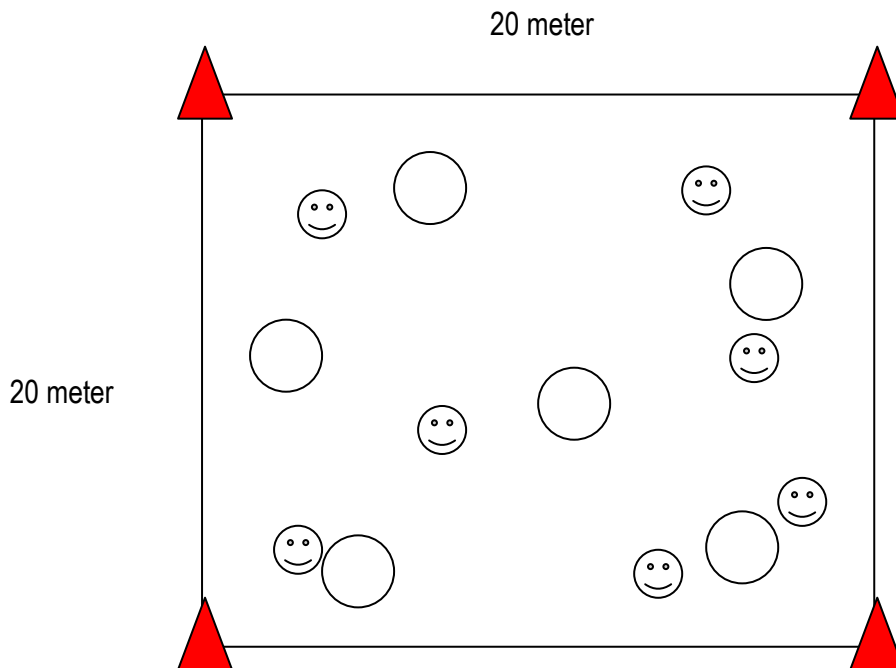
Bedoeling:

Elke speler krijgt een lint achter bij zijn broek. Probeer het lint van een ander te pakken zonder dat je het lint van jezelf kwijt raakt. Heb je een lint gepakt, deze direct laten vallen, de ander mag hem weer terugdoen. Elk veroverd lint is één punt.

Variaties:

- Groep tegen groep. Er worden 2 partijen gemaakt. Welke groep verovert de meeste linten?
- Hagedistikkertje: Eén speler krijgt een lint achter bij zijn broek. Andere spelers proberen het lint te pakken, terwijl een andere speler (de "vos") deze spelers mag tikken. Wie lukt het, het lint te pakken? Word je getikt door de vos dan moet je stil blijven staan.

Tikkertje met vrijplaatsen



Bedoeling:

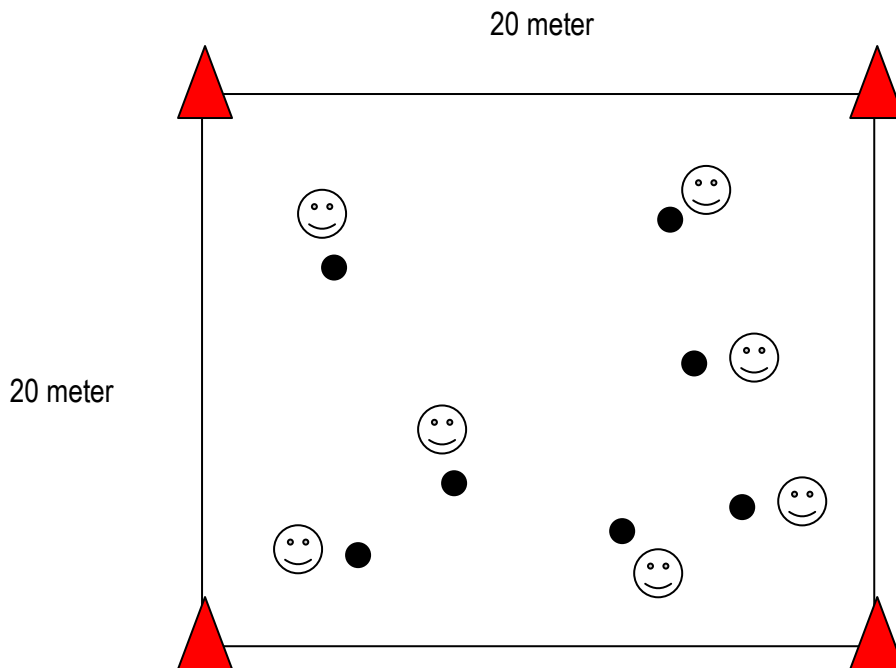
In een groot vierkant zijn een aantal vrijplaatsen, bijvoorbeeld pilonnen of hoepels (een lintje kan ook als hoepel dienen). Spelers proberen van de éne vrijplaats naar de andere te gaan, hetgeen een punt oplevert. Eén of meerdere tikkers proberen de spelers onderweg te tikken. Lukt dit dan zijn ze hun punten kwijt. Wie haalt in een bepaalde tijd zoveel mogelijk punten?

Variatie:

Zelfde spel maar dan heeft iedereen een bal, behalve de tikkers. De tikkers proberen de ballen onderweg te onderscheppen. Lukt dat, dan worden zij spelers (dribbelaars).

2. Dribbelen

Raak je bal niet kwijt



Bedoeling:

In een vierkant dribbelen alle spelers met de bal door elkaar. De bal mag niet stil liggen en de spelers mogen ook niet botsen met de andere spelers. Bovendien moeten de spelers met de bal binnen het vierkant blijven. Als het goed gaat hetzelfde doen in een kleiner vierkant. Wie raakt zijn bal niet kwijt?

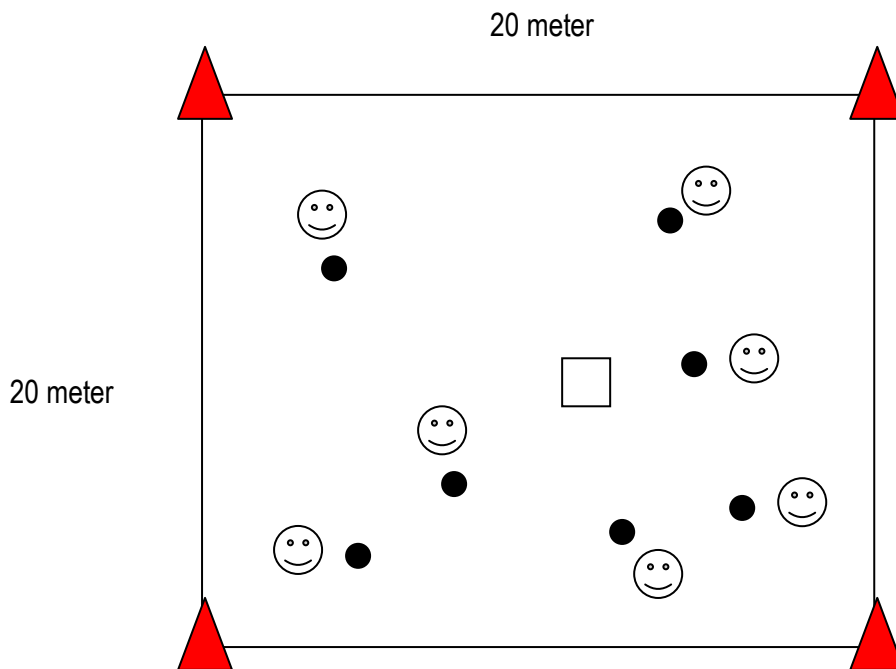
Variatie:

Dribbelen met opdrachten: Alle spelers dribbelen door het vierkant. De trainer geeft steeds een opdracht. Bijvoorbeeld "ga de andere kant op", "ga naar links", "ga naar rechts", "dribbel buiten het vierkant". Tijdens deze opdrachten merkt de trainer dat de spelers op verschillende manieren de bal meenemen. Laat af en toe een manier zien en laat ze elkaar nadoen.

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je
- Probeer daar heen te dribbelen waar weinig spelers zijn
- Raak de bal met de binnenkant of buitenkant van je voet

Balafpakkertje



Bedoeling:

Alle spelers hebben een bal en dribbelen door het vierkant. Eén of meer spelers hebben geen bal, maar proberen een bal van een speler af te pakken. Dribbelt een speler met zijn bal buiten het vierkant dan is hij ook zijn bal kwijt aan de afpakker. Wie is zijn bal niet kwijt geraakt?

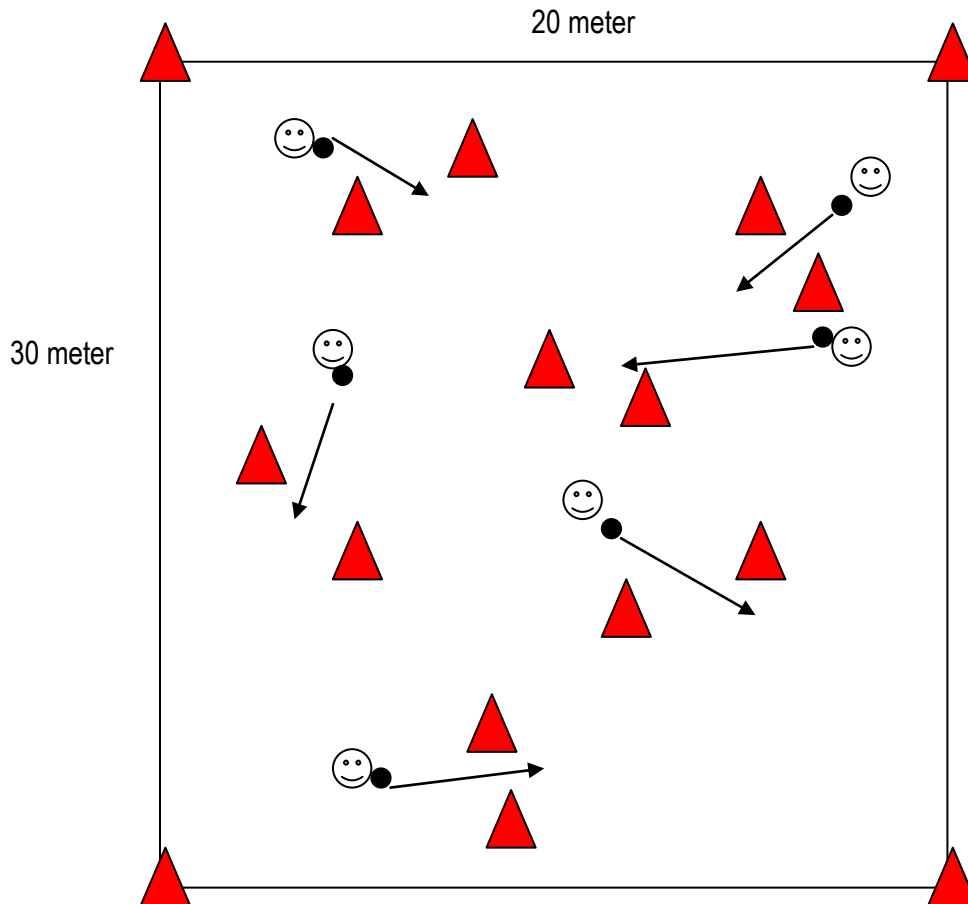
Variatie:

Als het te moeilijk gaat voor de afpakker, een tweede erbij.

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je
- Blijf tussen de afpakker en de bal

Wie maakt de meeste doelpunten?



Bedoeling:

In een groot rechthoek staan heel veel doeltjes (doeltjes gevormd door 2 pilonnen). Alle spelers hebben een bal en proberen door zoveel mogelijk doeltjes te dribbelen. Wie maakt in een bepaalde tijd (bijv. 1 minuut) de meeste doelpunten?

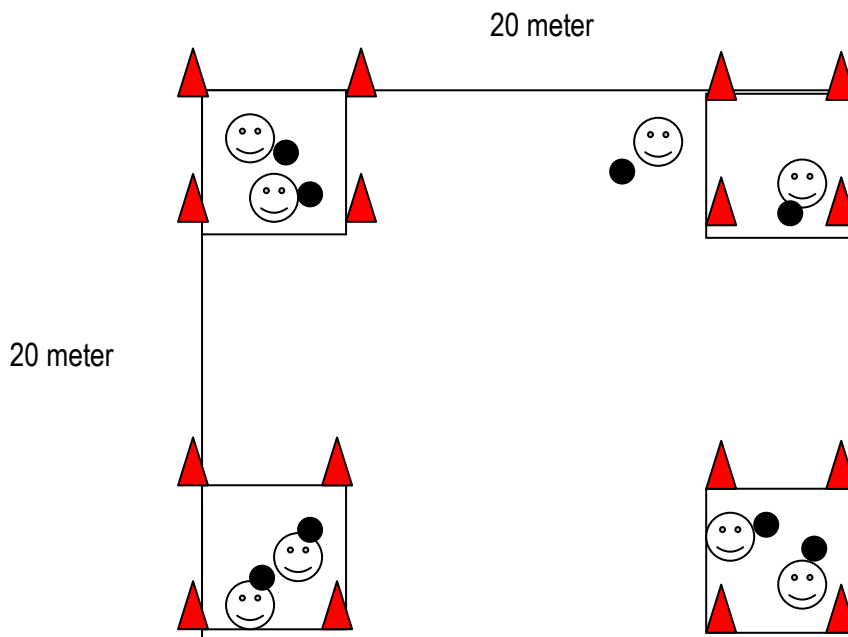
Variaties:

- Maak de doeltjes 4 meter breed en laat elk doeltje verdedigen door een keeper.
- Maak twee groepen. Tel de doelpunten na een bepaalde tijd. Welke groep heeft gewonnen?

Aanwijzingen:

- Houd de bal goed bij je
- Kijk welk doeltje vrij is

Burchtdribbel



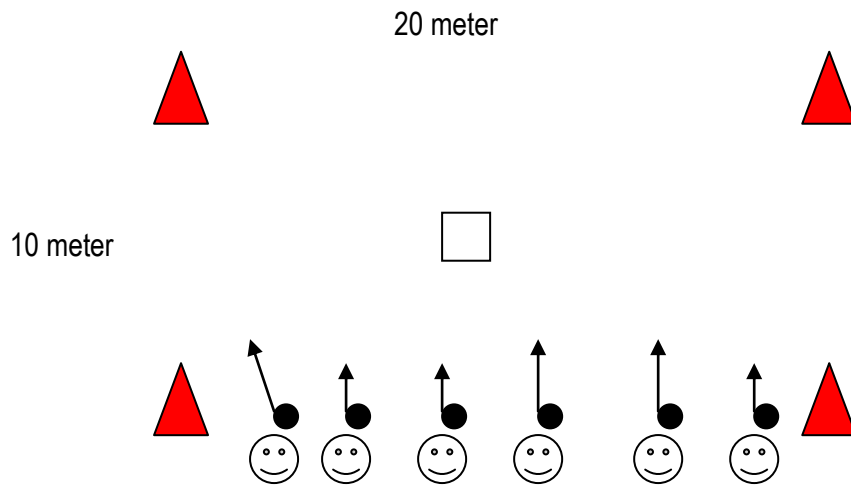
Bedoeling:

In een groot vierkant zijn op de hoeken vier burchten van vier pilonnen. Elke burcht heeft de naam van een voetbalclub. Alle spelers dribbelen door het vierkant en bij het noemen van een naam dribbelen de spelers zo snel mogelijk naar de juiste burcht.

Variaties:

- Welk 2-tal is het snelst door alle 4 de burchten gedribbeld. Tegelijk starten
- Idem, maar nu gaan 2 tweetallen de andere kant op

Schipper mag ik overvaren



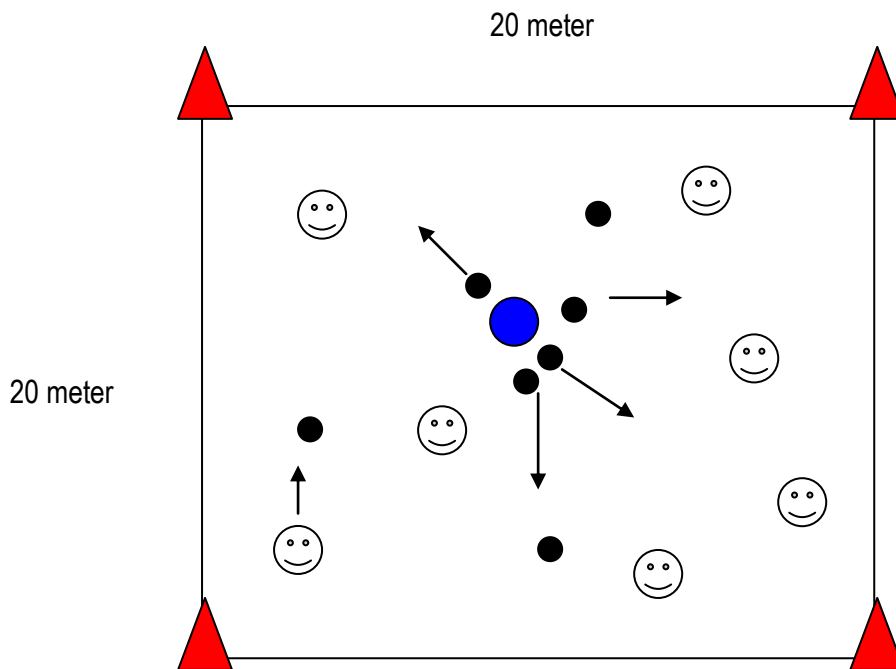
Bedoeling:

Een speler staat in het midden van een groot vierkant en moet zeggen hoe de spelers de bal naar de overkant moeten dribbelen (links, rechts, twee benen, binnenkant, buitenkant voet, etc.) Bij het oversteken moet de tikker proberen een bal af te pakken. Als dat lukt moet een ander in het midden.

Variatie:

Er wordt nu gedribbeld van korte zijde naar korte zijde.

Ballenregen



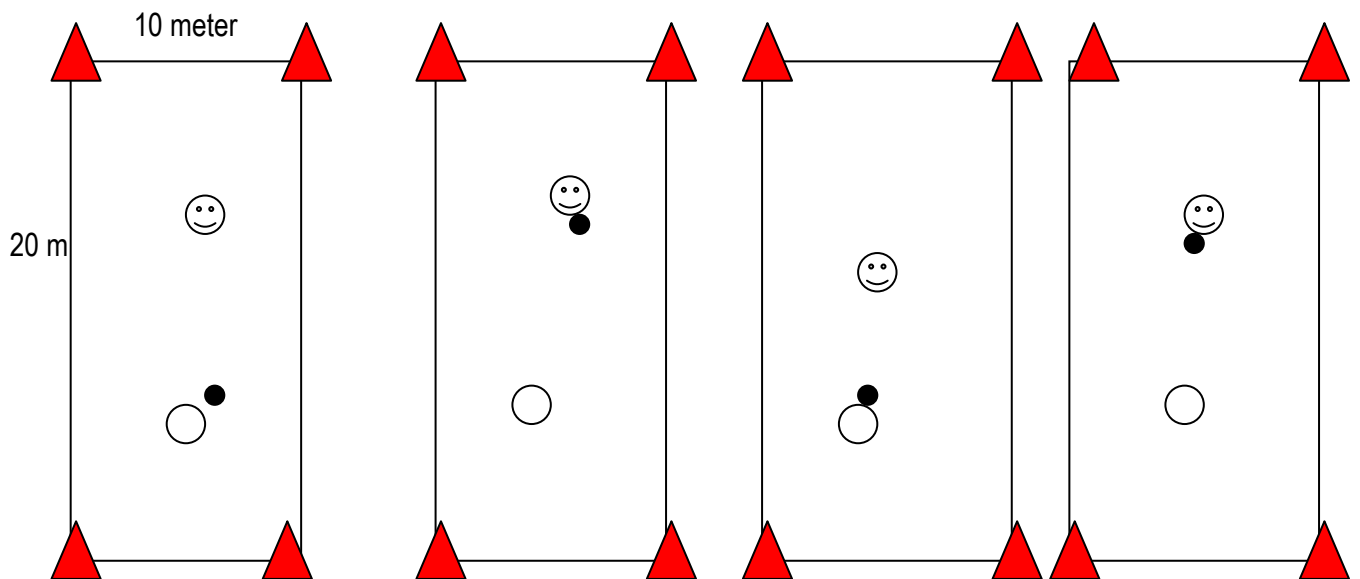
Bedoeling:

De trainer werpt zo veel mogelijk ballen in het veld. Alle spelers proberen zo snel mogelijk de weggeworpen ballen terug te dribbelen. Wie dribbelt de meeste ballen terug?

Variatie:

Op de 4 zijden staan 4 kleine doeltjes. De spelers moeten de weggeworpen ballen door een doeltje mikken. Wie maakt de meeste doelpunten?

Eén tegen één op kleine veldjes



Bedoeling:

Duel 1 tegen 1: Maak zoveel veldjes (10 m. breed, 20 m. lang) als er tweetallen zijn. Speel steeds 1 à 2 minuten het duel 1 tegen 1 en laat dan wisselen zodat elke speler steeds een andere tegenstander heeft. Door over de achterlijn te dribbelen kun je scoren (lijnvoetbal).

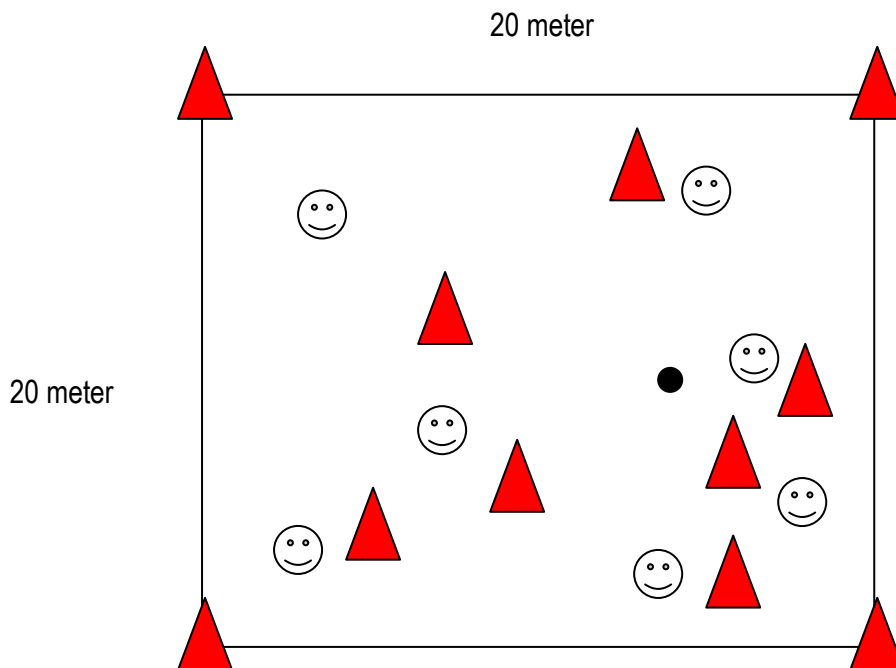
Variaties:

Zo kun je ook op wat grotere veldjes 2 tegen 2 spelen. Er wordt in deze vorm veel gedribbeld.

Opmerking: Om het scoren eenvoudiger te maken kun je het veldje breder maken zodat de achterlijn langer is en er zodoende gemakkelijker gescoord kan worden.

3. Mikken

Pilonnen/kegelvoetbal

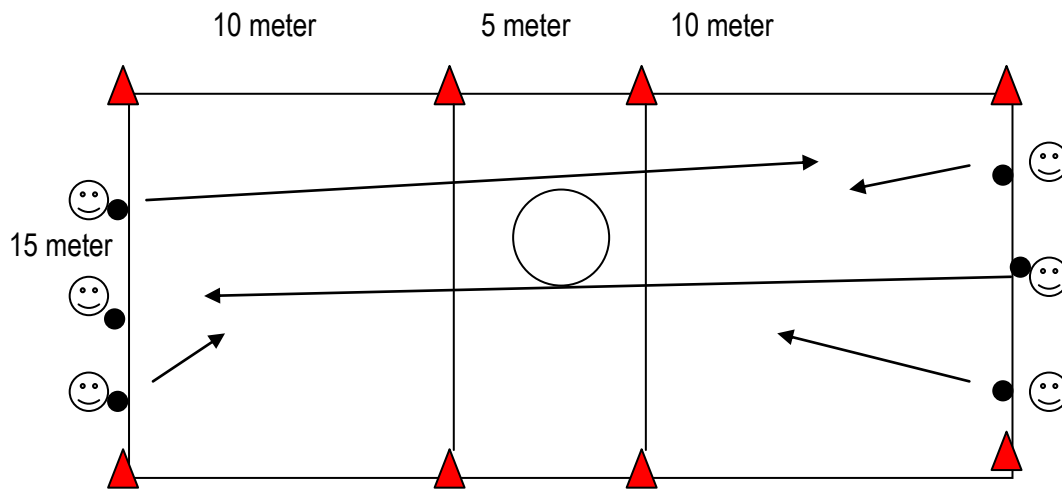


Bedoeling:

In het veld(of de zaal) heeft elke speler een pilon (liefst zo groot mogelijk). Er is één bal (of meerdere) waarmee gespeeld wordt. Probeer de pilon van de andere spelers te raken. Puntentelling: pilon geraakt een punt erbij, eigen pilon geraakt een punt eraf.

Variatie: Duel 1 tegen 1, waarbij elke speler één of twee pilonnen verdedigt.
 Een tweede bal in het veld

Vrijbal

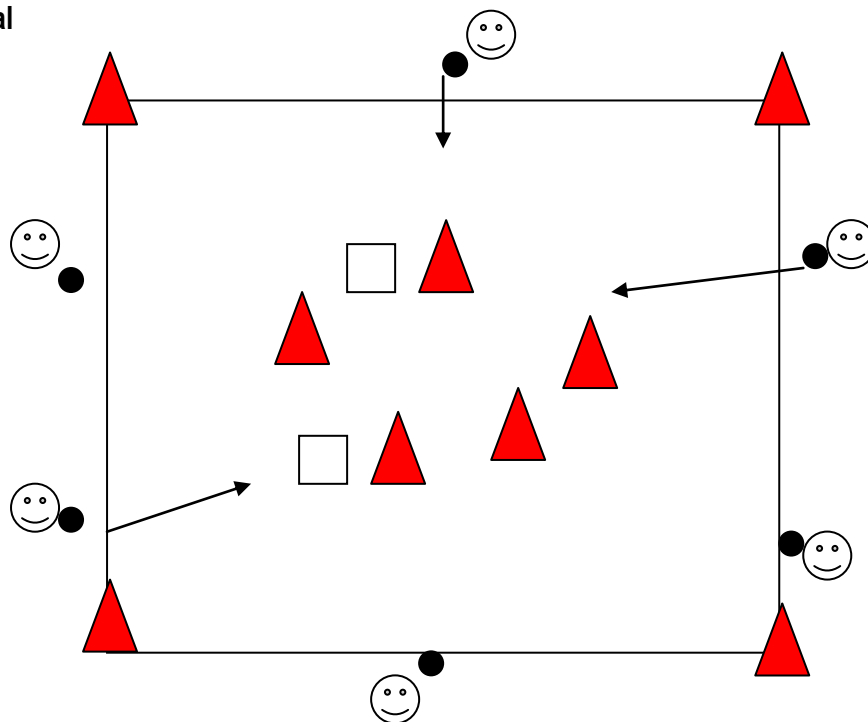


Bedoeling:

Twee teams die tegenover elkaar staan achter de achterlijn. Elke speler heeft een bal en in het midden van het veld ligt een grote bal (het liefst licht en groot, strandbal bijv.). Links en rechts van de bal is nog een lijn, de scorelijn. Met hun eigen bal proberen de spelers de grote bal te raken zodat deze in de richting van de tegenpartij rolt en over de scorelijn gaat. De afstand tussen de scorelijn en de achterlijn 10 meter. Ballen waarmee geschoten is weer snel ophalen, maar steeds weer vanachter de achterlijn mikken.

Variatie:

Grote cirkel en in het midden de grote bal in een kleine cirkel. Van buiten de cirkel probeert de éne partij de bal uit de kleine cirkel te schieten, de andere partij probeert de bal er in te houden.

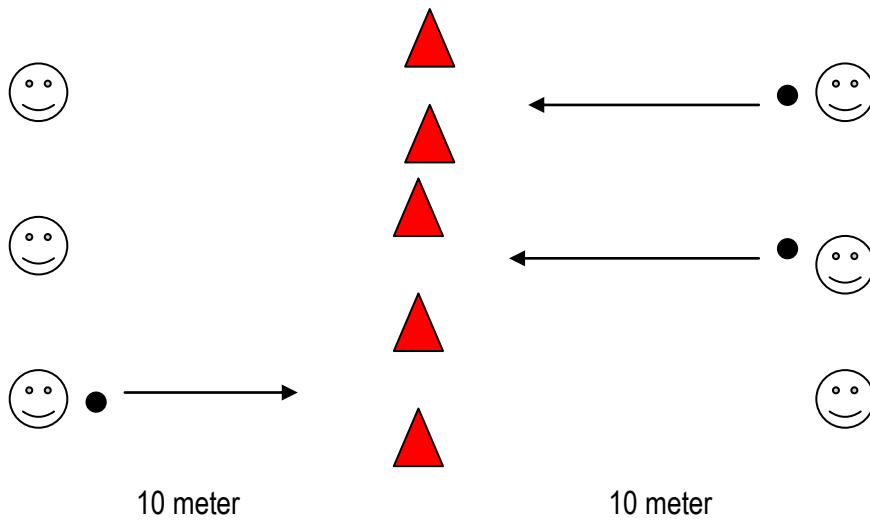
Burchtbal

Een vierkant met daarin willekeurig opgestelde pilonnen (groot). Buiten het vierkant staan de spelers met ieder een bal. In het vierkant enkele verdedigers. Van buiten het vierkant proberen de spelers de pilonnen te raken of om te schieten. De verdedigers proberen dit te voorkomen. Voorzichtig met de verdedigers. Elke speler moet zijn bal die hij geschoten heeft zelf steeds ophalen en dan weer van buiten het vierkant schieten.

Variatie:

Vierkant groter of kleiner maken
Meer verdedigers inbrengen

Met tweetallen mikken



Bedoeling:

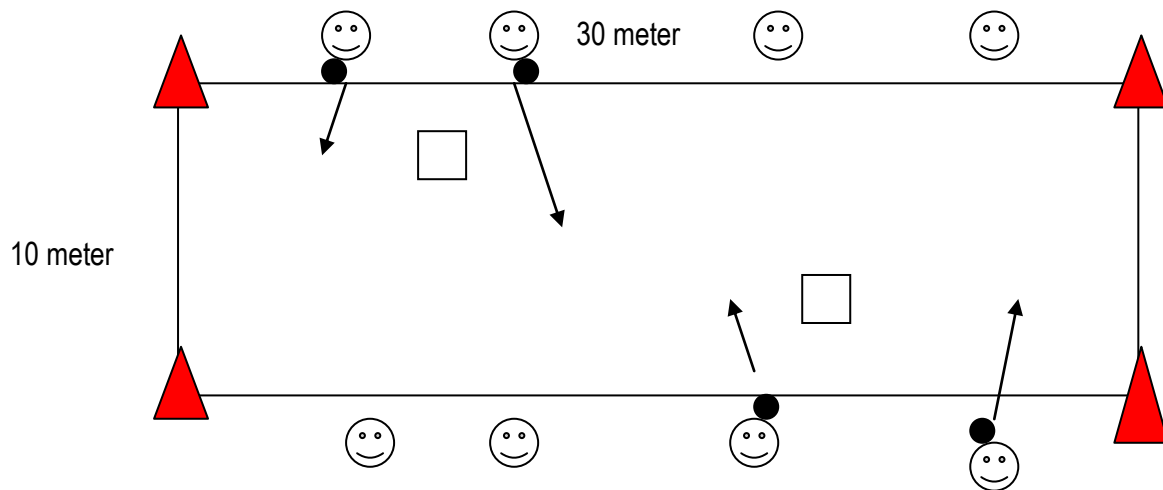
Tweetallen hebben een bal en mikken de bal door een doeltje dat tussen hen in ligt. Makkelijker en moeilijker maken door de afstand te veranderen of het doeltje te vergroten of te verkleinen.

Variatie:

Mikken met links en met rechts.

In plaats een doeltje één pilon. De spelers proberen deze pilon te raken.

Mikken langs verdedigers



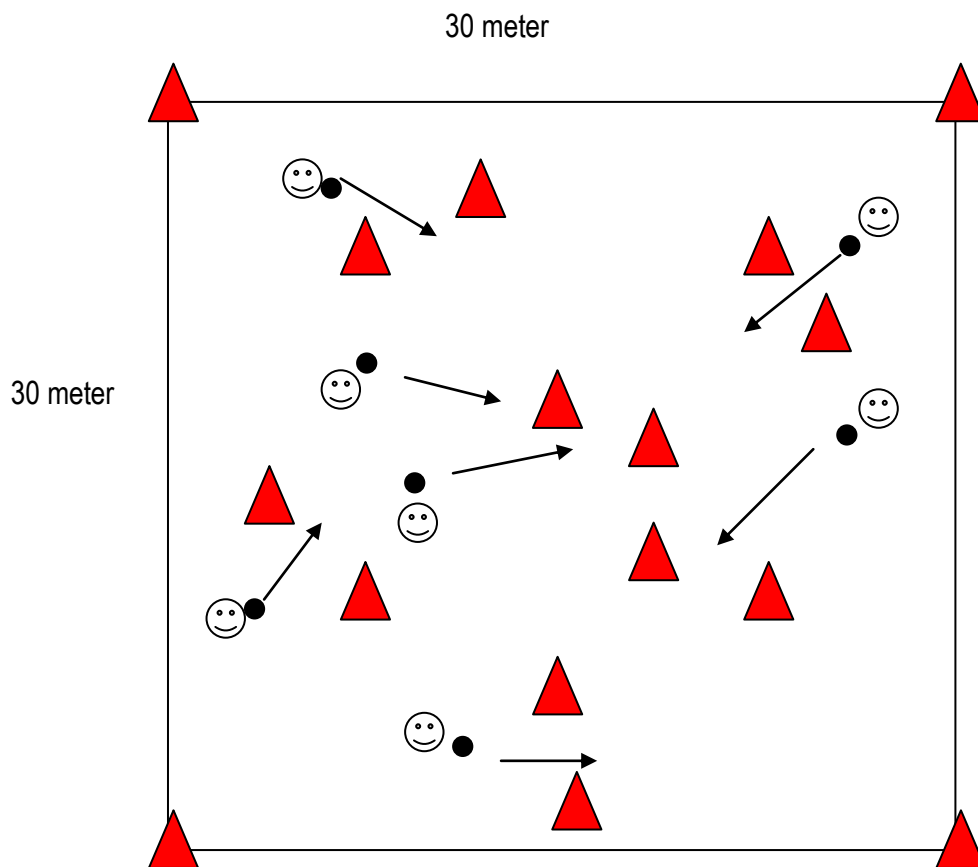
Bedoeling:

In een rechthoek staan enkele verdedigers. Aan weerszijden van de lange zijde staan tweetallen tegenover elkaar. Zij proberen hun bal door de rechthoek naar elkaar te spelen zonder dat een verdediger de bal afpakt. Elke keer dat de bal goed gespeeld wordt een punt. De verdedigers hebben een punt als ze de bal afpakken.

Variatie:

Zelfde spel met meer of minder verdedigers of grotere afstand

Doelpunten maken

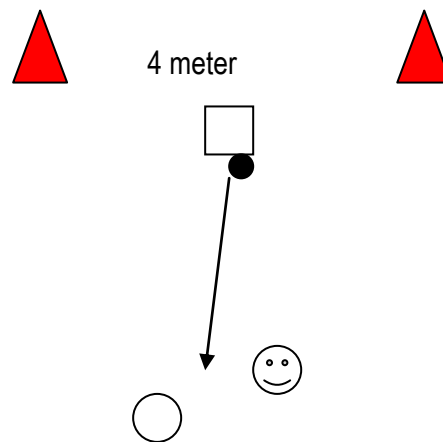


Bedoeling:

In een groot vierkant staat een groot aantal doeltjes (van pilonnen). Iedere speler heeft een bal en probeert door zoveel mogelijk doeltjes te mikken.

Variatie:

Je mag de bal 10 keer raken. Wie heeft de meeste doelpunten gemaakt?

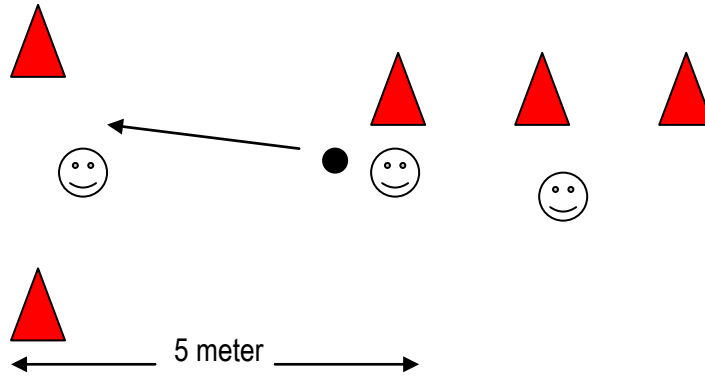
Wie scoort is “keep”

Bedoeling:

Eén speler in doel (4 meter breed). Twee andere spelers proberen ieder voor zich een doelpunt te maken. Wie een doelpunt maakt mag in doel. Wie is het vaakst “keep”?

Noot: Zet meerdere situaties uit en wissel eens van samenstelling

Penalty schieten

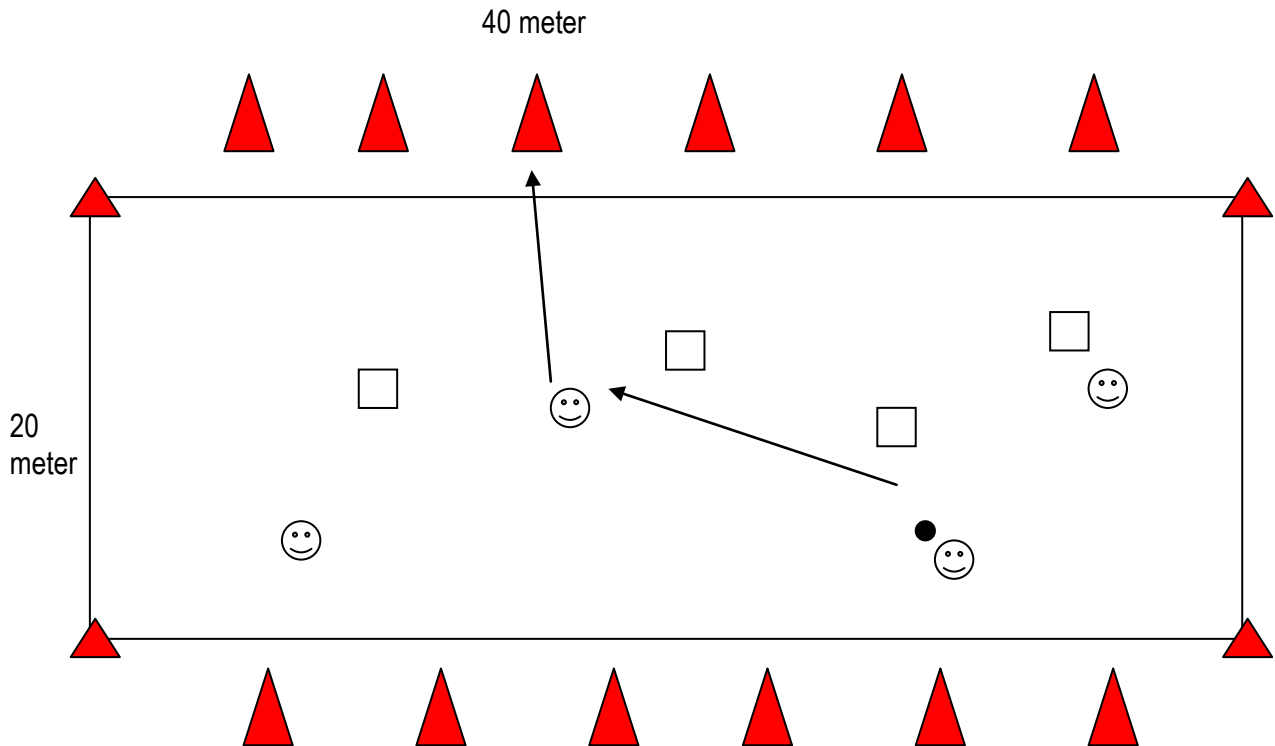


Bedoeling:

Verschillende doelen met een keeper. Bij elk doel een drietal spelers. Op 5, 6, 7 meter een pilon. Nr. één neemt een penalty vanaf 5 meter. Als de penalty raak is mag hij direct door op 6 meter (de volgende pilon). Als hij mist de volgende. Wie heeft het eerst de 3 penalties raak?

Noot: Zet de situaties 3 keer uit en wissel eens van samenstelling

Raak de pilonnen



Bedoeling:

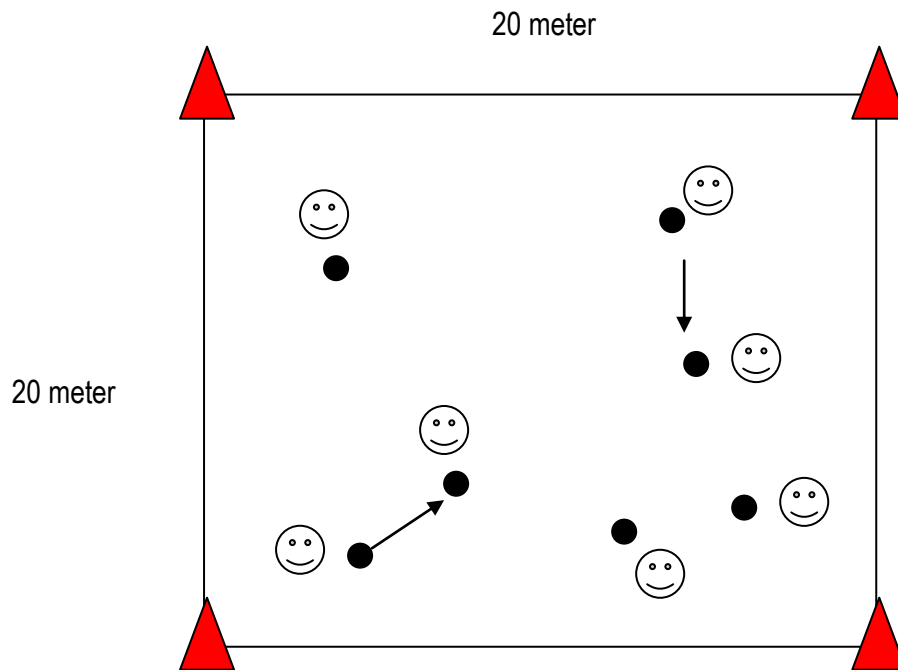
Twee teams verdedigen een 6-tal pilonnen die achter de achterlijn staan. Beide ploegen proberen de pilonnen van de tegenpartij om te schieten. Welke partij heeft in bijv. 5 minuten de meeste pilonnen omgeschoten of welk team heeft het eerst alle pilonnen geraakt?

N.b. Zet de pilonnen ruim een meter achter de lijn zodat de spelers er niet vlak voor gaan staan.

Variatie:

Speel met meerdere ballen

Dribbelkoning



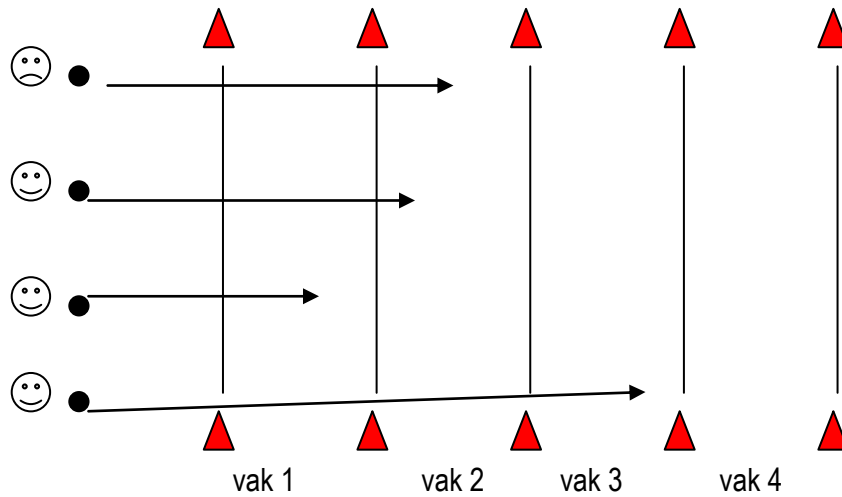
Bedoeling:

Alle spelers hebben een bal en dribbelen ermee door een vierkant. Iedereen probeert de bal van een ander met de eigen bal te raken. Als dat lukt krijgen ze een punt. Wordt de eigen bal geraakt, een punt eraf. Wie de meeste punten scoort is de dribbelkoning.

Variatie:

Speel hetzelfde spel in een kleinere ruimte

Zuiver schieten

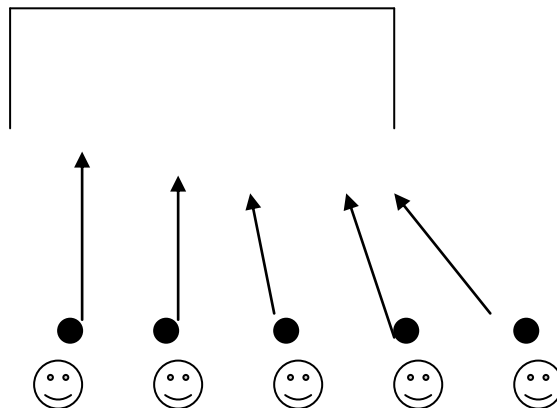


Bedoeling:

Alle spelers staan achter een lijn en op 10 à 15 meter voor hen zijn vakken van 5 meter breed. Op teken speelt iedereen zijn bal in het eerste vak. De bal moet in het vak stil blijven liggen. Als dit lukt heeft men een punt. Vervolgens het tweede vak, etc.

Variatie:

Eerste vak is 1 punt, tweede vak 2 punten, etc. Probeer in 4 pogingen bijv. precies 6 punten te halen. Ook andere variaties zijn eenvoudig denkbaar.

Schiet maar raak**Bedoeling:**

Alle spelers staan op 10 meter van het grote doel zonder keeper. Op teken van de trainer schieten alle spelers op doel. Wie schiet ze allemaal raak?

Variaties:

De bal proberen door de lucht te schieten

De bal uit de handen schieten

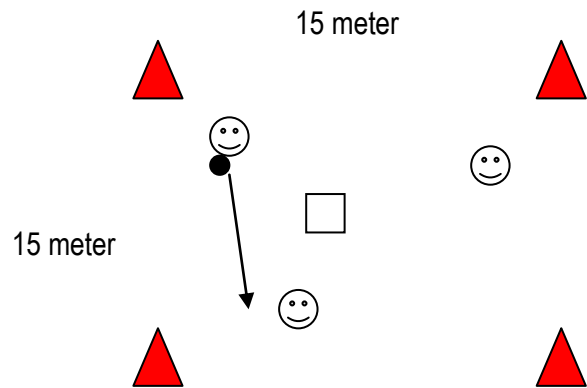
Met het andere been

Grotere afstand

Schuin van het doel

4. Samenspelen

Lummelen



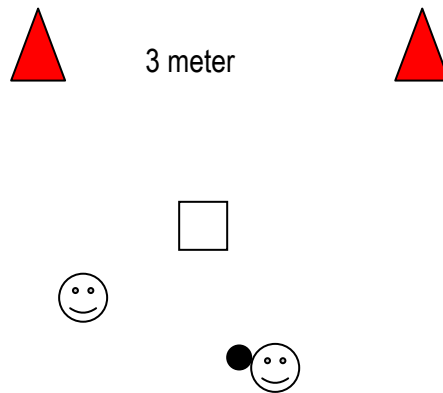
Bedoeling:

Binnen een aangegeven ruimte spelen 2, 3 of 4 spelers de bal samen. Een andere speler (de lummel) probeert de bal af te pakken. Als dit lukt heeft hij een punt. Na 1 à 2 minuten een andere lummel. De bal mag niet buiten het vierkant komen, gebeurt dit wel dan is dat ook een punt voor de lummel.

Noot:

Zet twee van deze veldjes uit

Twee tegen één op doel

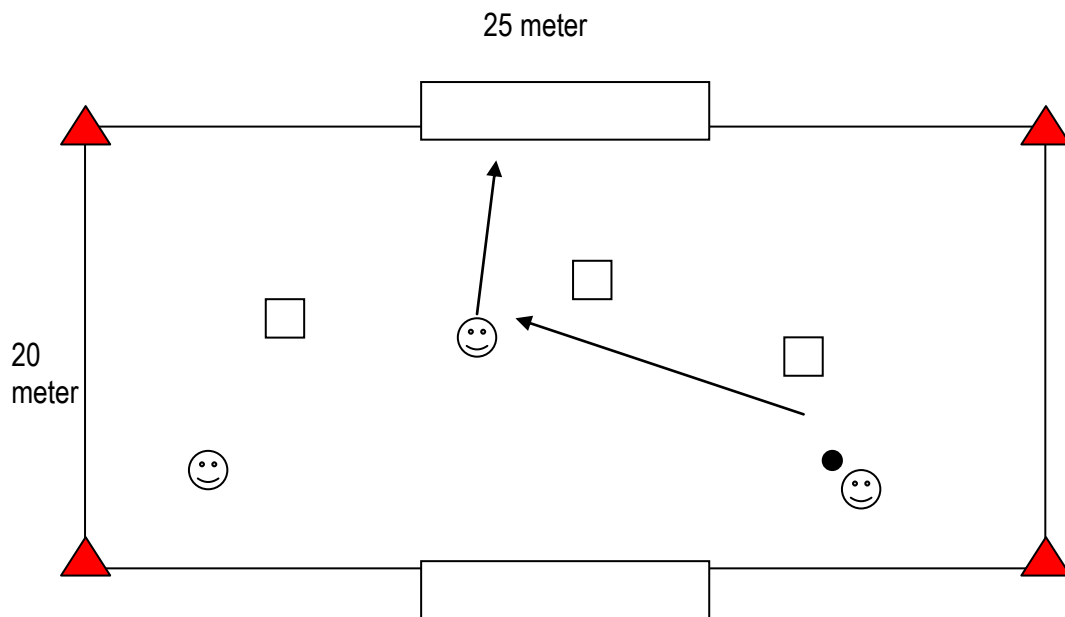


Bedoeling:

Een doel van 3 meter breed, dat verdedigd wordt door één speler. Twee andere spelers proberen een doelpunt te maken. Na iedere poging doorwisselen.

Variatie:

Het doel wordt verdedigd door een keeper. Dan is het eigenlijk 2 tegen 2

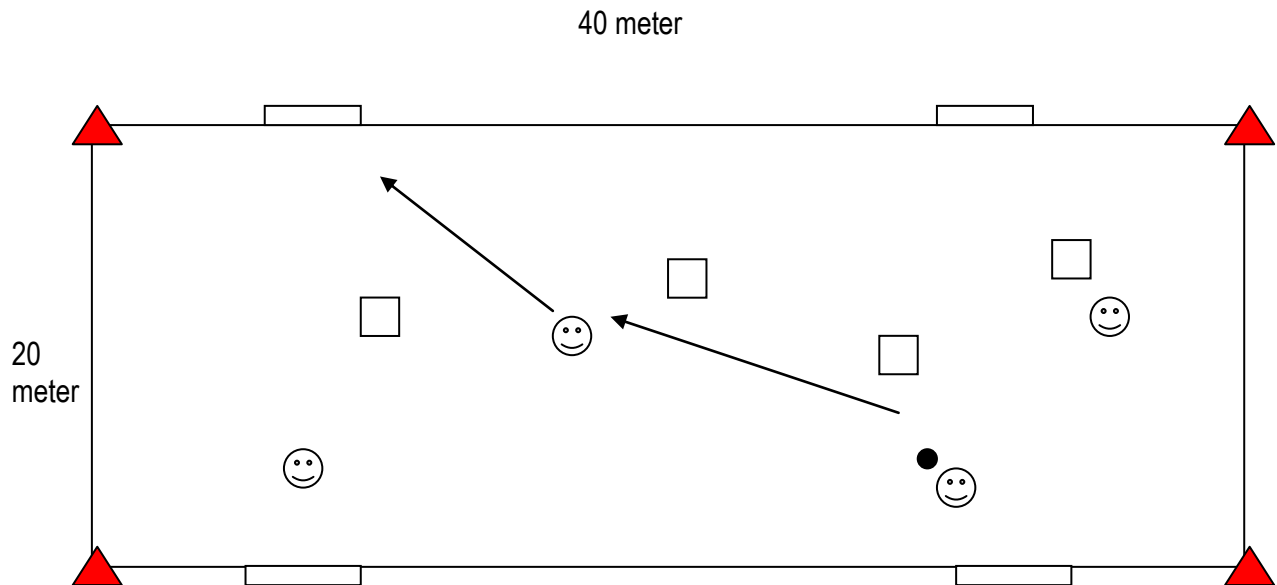
Drie tegen drie met twee grote doelen zonder keeper

Bedoeling:

Partij 3 tegen 3 op een ruim veld (20 bij 25 meter). Er kan eenvoudig gescoord worden omdat er geen keeper in het doel staat.

Variatie:

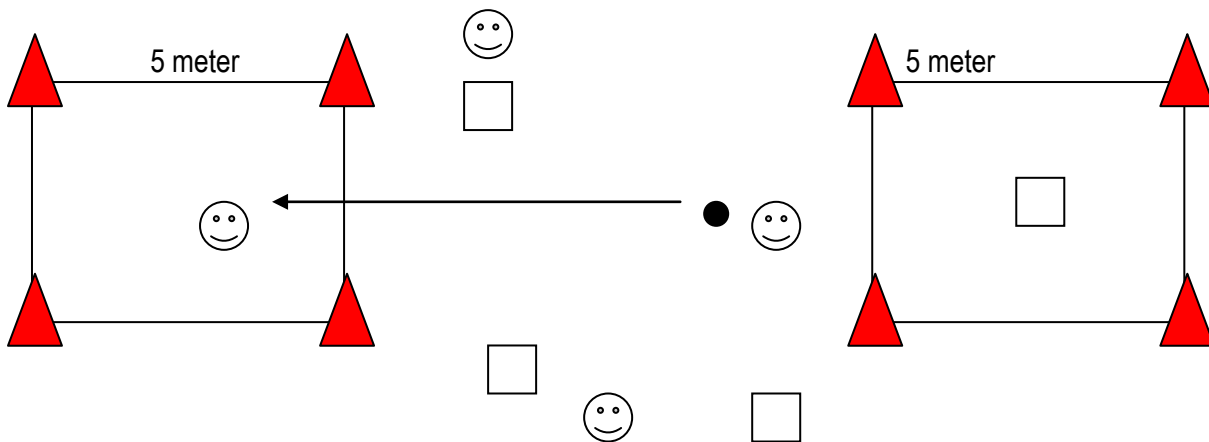
4 tegen 4 met keeper

Vier tegen vier op een breed veld met 4 doeltjes**Bedoeling:**

Partij 4 tegen 4 op een veld van 40 meter breed en 20 meter lang met twee kleine doeltjes (2 meter) aan iedere zijde op de achterlijn. Beide partijen kunnen zo doelpunten maken op twee doeltjes. Als het druk is bij het éne doeltje kunnen ze de bal naar het andere doeltje spelen.

Variatie:

Om nog meer scoringsmogelijkheden te creëren wordt er niet met 4 maar met 6 doeltjes op de achterlijn gespeeld.

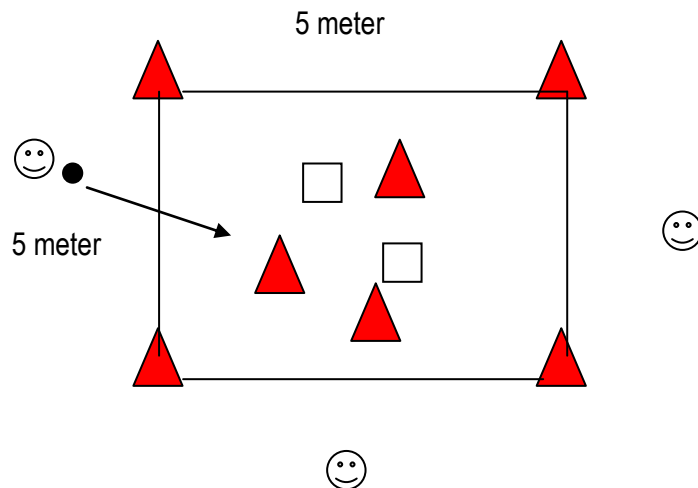
Burchtvoetbal**Bedoeling:**

Twee partijen van hooguit 5 spelers. Elke partij verdedigt een burcht (een vierkant van 5 bij 5 meter). In de burcht die verdedigd wordt staat een speler van de tegenpartij. Door samen te spelen moeten beide teams proberen hun eigen speler in de burcht van de tegenstander aan te spelen. Als dat lukt is het een doelpunt. Geregeld wisselen van burchtspeler.

Variatie:

Als het moeilijk gaat is de bal in de burcht dribbelen ook voldoende. Er wordt dan gespeeld zonder vaste burchtspeler.

Raak de pilon



Bedoeling:

In een vierkant staan drie pilonnen. Deze drie pilonnen worden verdedigd door één of twee spelers. Vier anderen proberen door samenspel een pilon te raken. Als dit lukt is het een doelpunt. Als de verdedigers de bal veroveren mogen zij hem buiten het vierkant schieten. Dat is voor de verdedigers een doelpunt.

Variatie:

Meer pilonnen om het gemakkelijker te maken
Meer verdedigers om het moeilijker te maken

5. Zaalspelen

In de winterperiode wordt met de jongste pupillen vaak in de zaal “getraind”. Een viertal spelen zijn hierna beschreven, de meeste wel bekend uit de eigen schoolperiode.

De meeste van de spelvormen die in de vorige hoofdstukken zijn beschreven, zijn echter ook heel goed toepasbaar in de zaal. De zaal heeft zelfs vaak meer voordelen. De bal rolt nooit ver weg, hetgeen op het veld wel het geval is.

Bij het spelen van partijen in de zaal verdient het wel aanbeveling hooguit 4 tegen 4 te spelen. Bij meerdere spelers wordt het erg rommelig en het leren controleren van de bal is met veel spelers in een kleine ruimte moeilijk. Speel dan ook bij voorkeur met wisselerspelers. Aan de kant zitten is in de zaal geen probleem, buiten wel.

Bankenvoetbal

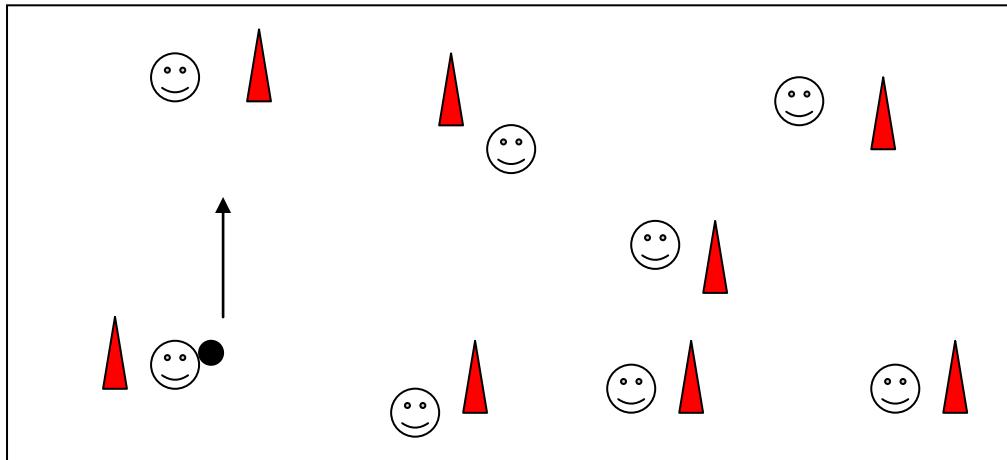


Bedoeling:

Bekend spel: in elke hoek van de zaal ligt een gekantelde bank. Tweetallen verdedigen een bank en proberen te scoren door één van de andere banken te raken.

Variaties:

Bij meerdere spelers zitten er ook spelers achter de bank, die erin komen zodra die bank geraakt is. Er kan ook gespeeld worden met één speler per bank. Meer overzicht en balcontacten per individuele speler.

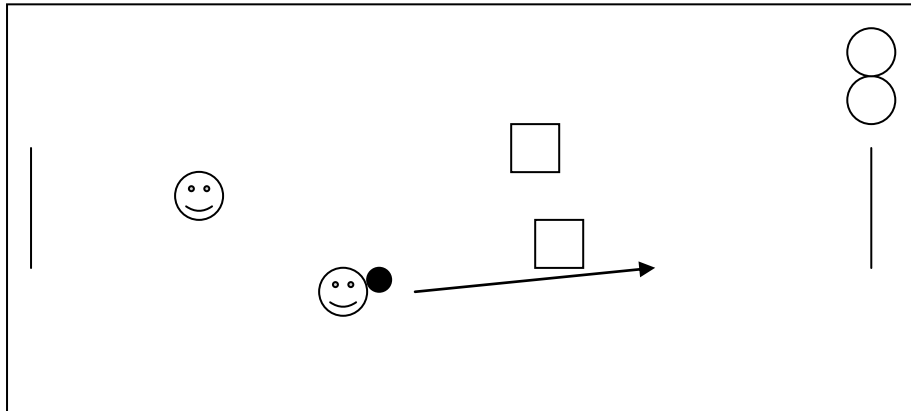
Kegelveetbal**Bedoeling:**

De spelers hebben ieder een kegel. Er is één bal in het spel. Er wordt getracht de kegel van de ander om te schieten. Als dat lukt heeft die speler een doelpunt. Wordt de eigen kegel geraakt, dan gaat er een punt af.

Variatie:

Bij meerdere spelers een paar aan de kant. Om de beurt komt er dan een speler in en die vervangt de laatste speler waarvan de kegel is geraakt.

Pendelvoetbal



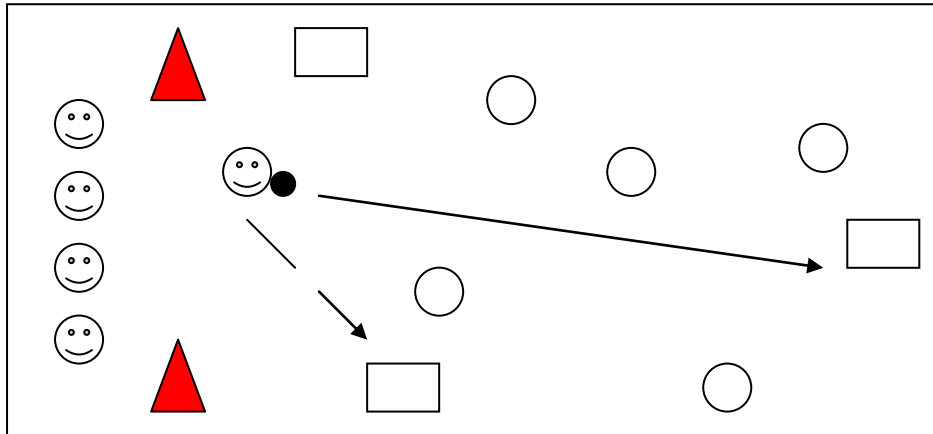
Bedoeling:

Groep verdelen in 3 tweetallen of drietallen. Twee teams starten en proberen te scoren door de bal tegen de bank van de tegenstander te spelen. Als er gescoord is, verlaat de verliezende partij het veld en komt het derde team erin, etc.

Variatie:

Welk team scoort in 5 minuten de meeste doelpunten?

Honkenspiel



Bedoeling:

Slagpartij (trappartij) en een veldpartij. Een speler van de slagpartij trapt de bal in de zaal en probeert de eerste, tweede of derde honk te halen (honken zijn matjes). De veldpartij dribbelt de bal zo snel mogelijk over de lijn tussen de pilonnen. Haalt een speler het derde honk, dan heeft die ploeg een punt. Is een speler later dan de bal over de lijn is gedribbeld, dan heeft de ploeg een uitje. Drie keer uit is wisselen.

Variatie:

Er mag maar één speler op een honk staan.

Colofon

Titel

'Jaarplanning oefenstof 5- en 6-jarigen'

Voorbeeld trainingen.

ISBN 90-71695-62-X, nummer 35 in de NKS reeks 'Sportpraktijk'

Uitgave

NKS

Kooikersweg 2

5223 KA 's-Hertogenbosch

T: 073-6131376

E: info@nks.nl

I : www.nks.nl

Auteur

Ko Timmer

© NKS, september 2002

Tweede gewijzigde versie, augustus 2010,gb

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

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