

1



Oefening 1: Passen / trappen / ingooien

Organisatie:

- 5 ballen
- 12 hoedjes
- Veldafmeting: 10 - 15 mtr. (5x)

Uitvoering:

Speler A gooit (ingooien) de bal naar speler B.

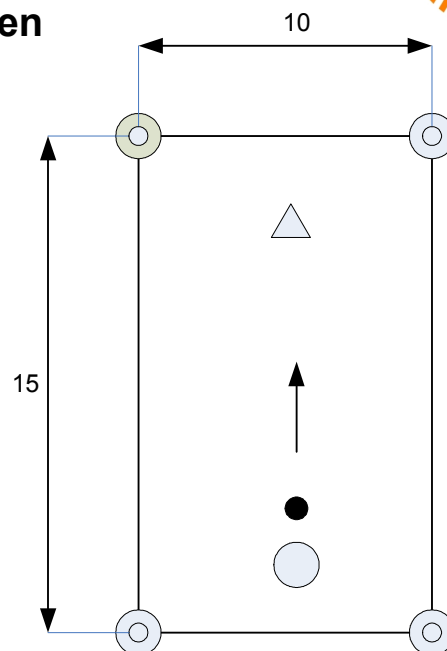
- Oef. 1: Aannemen en terugspelen.
- Oef. 2: Indien mogelijk direct terug spelen.

Speler A speelt de bal naar speler B en deze speelt de bal terug.

- Oef. 1: Aannemen en terugspelen.
- Oef. 2: Indien mogelijk direct terug spelen.
- Oef. 3: Speler A en B direct laten spelen.
- Oef. 4: Idem als Oef. 3: uitbreiding met inkomen naar de bal, passen en terug naar hoedje (beginpunt).
- Oef. 5: Overspelen, waarbij de spelers dichters naar elkaar toekomen en weer verder van elkaar af gaan.

Aandachtspunten / coach momenten:

- Bij ingooien twee voeten op de grond en de bal in de nek
- Bij ingooien naar de bal toekomen en om de bal vragen
- Balsnelheid en balcontrole
- Binnenkant voet spelen (uitleg "grootste vlak" dus meeste controle)
- Ingrijpen indien met de punt van de schoen gespeeld wordt
- Balaanname: bal moet meteen klaar liggen om te spelen
- Als bal te dicht bij ligt niet terug uit lopen maar bal stukje voorwaarts tikken
- Laag (over de grond) inspelen
- Probeer zoveel mogelijk voor te doen
- Moeilijkheidsgraad aanpassen aan niveau spelers



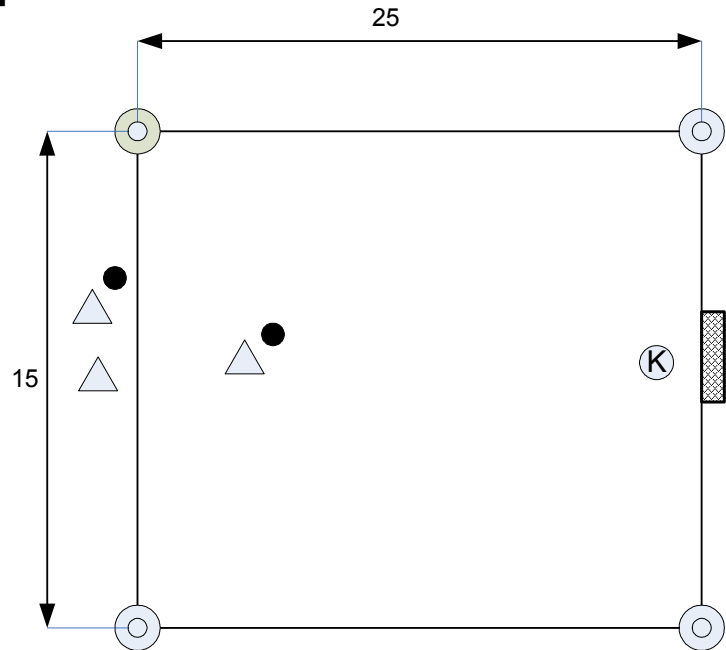
1



Oefening 2: Afronden op Doel - 01

Organisatie:

- 7 ballen
- 4 hoedjes
- Veldafmeting: 15 - 25 mtr.
- 1 Pupillen goal



Uitvoering:

- Aanvaller dribbelt naar keeper en speelt deze uit en probeert te scoren in doel. De keeper moet uit zijn doel komen

Veranderingen:

- Veldafmeting wijzigen
- Verdediger in de rug (5 meter) laten starten van de aanvaller, waardoor druk op de aanvaller ligt

Leermomenten:

- Bij het dribbelen de bal kort aan de voet houden, balcontrole
- Snelheid in de aanval voor het maken van de passeer beweging
- Bal binnenkant voet meenemen en op juiste moment de actie maken
- Keeper; situatie inschatten, juiste moment kiezen, lichtgebogen knieën, vooruitvallen (hierdoor wordt de hoek kleiner)

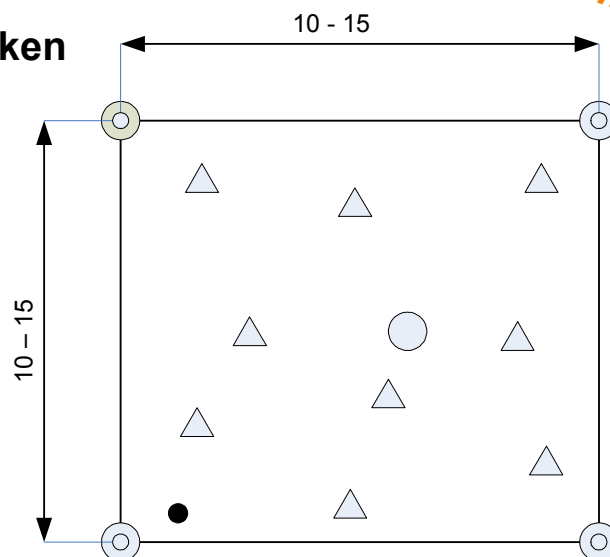
Aandachtspunten / coach momenten:

- Intensief voor aanvallers, rust voor verdedigers
- Maken van de actie d.m.v. schijnbeweging, kap beweging, passeren buitenkant voet
- Snelheid in de aanval, Juiste moment actie
- Balcontrole, de bal niet te ver vooruit
- Voor de keeper, let op de uitgangshouding, met de handen naar de bal

Oefening 3: Pingelen en afpakken

Organisatie:

- 10 ballen
- 4 hoedjes
- Veldafmeting: 10 - 15 mtr.
- 1 hesje



Uitvoering:

1. Spelers dribbelen met de bal door de afgebakende ruimte, er is een speler zonder bal. Op teken van de coach de bal afstoppen (stil liggen) en met een andere bal verder gaan. Als het goed is heeft hierna een andere speler geen bal.
2. Tweetallen maken, iedere speler heeft 1 bal. Speler 1 dribbelt door de vrije ruimte en probeert zijn schaduw (speler 2) kwijt te raken.
3. 7 spelers dribbelen met de bal door de afgebakende ruimte, er is een bal afpakker. Deze probeert in 1 minuut zoveel mogelijk ballen af te pakken, als bal is afgepakt is deze speler uit het spel. Wie pakt de meeste ballen af?
4. Zie 3 maar hierbij kunnen de spelers met bal de gepakte spelers weer vrijspelen door met de ballen tussen de benen door te spelen. De spelers die gepakt zijn gaan dus met de bal in de hand en de benen wijd klaar staan. Wie wint er nu?

Veranderingen:

- Veldafmeting groter / kleiner
- 2 spelers als afpakkers

Leermomenten:

1. Het dribbelen met de bal in "een vrije ruimte", het reageren op spelsituaties zoals bal afstoppen en met een andere verder
2. Al dribbelend door het maken van schijnbewegingen, versnellen, om je schaduw kwijt te raken
3. Het afschermen van de bal, het gebruik maken van je lichaam
4. Zie 3 en het vrijspelen van je mede spelers

Aandachtspunten / coach momenten:

- Het meenemen van de bal tijdens het dribbelen, binnen- buitenkant voet
- Het afschermen van de bal, gebruik maken van het lichaam
- De ruimte opzoeken
- Nadenken (spel 1) slim zijn!
- Bal kort aan de voet houden, controle over de bal

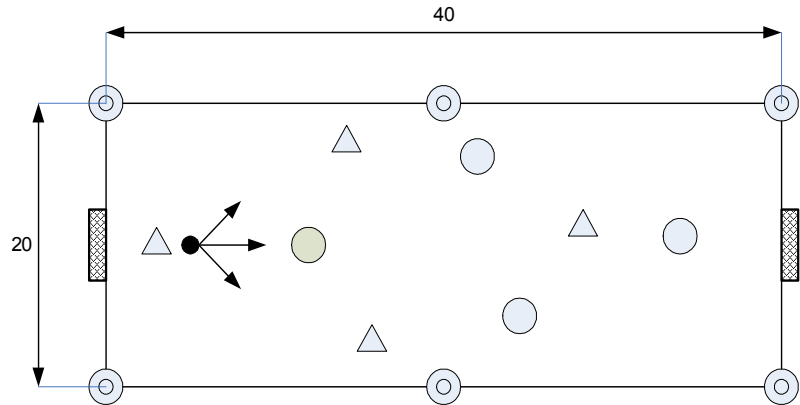
1



Oefening 4: Partijspel 4:4 of 5:5 Basis

Organisatie:

- 1 bal
- 6 hoedjes
- Veldafmeting: 20 - 40 mtr.
- 5 hesjes
- 2 kleine gele doeltjes



Uitvoering:

- 4:4 Basis vorm = Ruitvorm
- Geen keepers, deze voetbalt mee
- Vanaf de doellijn / zijlijn mag **zowel** worden ingetrapt als ingedribbeld

Veranderingen:

- Scoren als iedereen over de middenlijn is, bevordert het meespelen (aansluiten)
- Op eigen helft mag de bal niet worden afgepakt, verdediging eigen helft
- Bal verplicht rondspelen, 2 of 3 keer (E-jeugd)

Leermomenten:

- Juiste balsnelheid
- Zoveel mogelijk **PINGELEN**
- Juiste moment van aanbieden herkennen
- Direct spel en / of aannemen-spelen
- Zich vrij (weglopen) van de verdediger opstellen

Aandachtspunten / coach momenten:

- Intensief voor aanvallers en verdedigers
- Ruitvorm, dat wil zeggen 3 aanspeelpunten voor de balbezitter
- Passen met binnenkant voet, nauwkeurig, controle over de bal
- Tegenstander dwingen tot breedte voetbal
- Actief verdedigen
- Naar de bal toekomen, de bal komt niet naar jouw
- Juiste balsnelheid
- Balaanname, bal moet meteen speel klaar liggen, indien mogelijk direct spelen
- Kinderen zelf beslissingen laten nemen bij bv een uitbal / overtreding

Laat ze lekker voetballen!