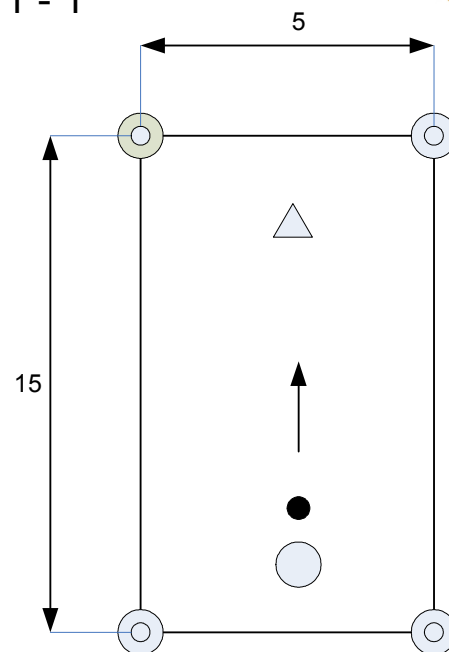


Spel 1: Dribbeltechniek verbeteren en 1 - 1

Organisatie:

- 5 ballen
- 12 hoedjes
- Veldafmeting: 5 – 15 mtr.



Uitvoering:

Kennismakings oefening:

- Maak 2 tallen. Laat de 2 tallen om beurt van de ene kant van hun stukje veld (1,2,3,4 of 5) naar de andere kant rennen. (na oefenen wedstrijdje: welk 2 tal kan dit het snelste?)
- Voeg ballen toe. Doe dezelfde oefening als hierboven.

Verdieping van de oefening:

- Zet 2 tallen tegenover elkaar. 1 speler staat in het midden. Deze staat stil. De andere speler dribbelt naar hem toe en speelt hem uit. Daarna dribbelt hij naar de andere kant van zijn veldje (nr 1,2,3,4 of 5). Hij legt de bal stil draait om en speelt de speler nog een keer uit. Als hij nu de andere kant bereikt speelt hij de bal naar de middelste speler toe. Nu wisselen beide spelers van rol.
- Moeilijker maken :
 - * speler mag alleen een voet uitsteken (moet op zijn plek blijven)
 - * speler mag alleen naar links en rechts bewegen (lijn verdediger).
 - * speler mag verdedigen tot aanvallende speler over de lijn gedribbeld is

Spelletjes oefening:

- Lijndribbel 1:1
- In stroomvorm van het ene vak naar het andere vak dribbelen.

Leermomenten

- Inschatten van diepte met dribbelen / inzetten schijnbeweging
- Schijnbewegingen inzetten in kleine ruimte / handelingsnelheid vergroten
- Tempo versnelling na de actie (terugdribbelen op tempo!)
- Wennen aan weerstand door medespelers die stilstaan. Opzij bewegen.

Aandachtspunten / coach momenten:

- Bal dicht bij je houden / controle houden
- Weten wanneer een speler moet afremmen en versnellen
- VERDEDIGER : moet het spel mogelijk maken door goed mee te werken en doen wat er van hem gevraagd wordt.

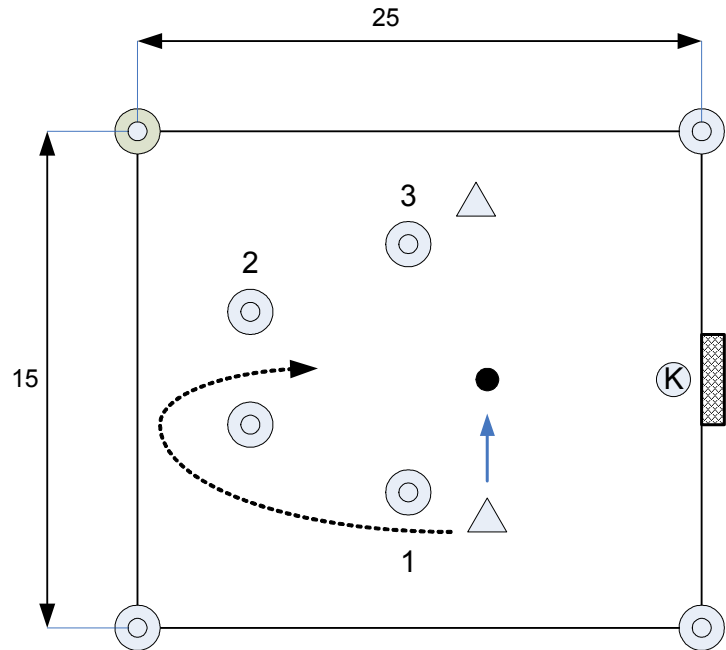
4



Spel 2: Afronden op Goal

Organisatie:

- 8 ballen
- 8 hoedjes
- Veldafmeting: 15 – 25 mtr.
- 1 Pupillen goal



Einduitvoering:

Er zijn 2 groepjes (nr1. en nr 3.). Elke groep heeft 4 ballen. Een speler speelt de bal naar het midden toe (1). Daarna rent hij zo snel mogelijk om de pilon heen (2). Daarna werkt hij de bal af op goal. Zo wisselen beide groepjes af.

Kennismakingsoefening:

- Zonder bal om het hoedje heenrennen en een doelpaal aanraken (estafette wedstrijd/sprintoefening)
- Na het spelen van de bal, het sprinten, de bal in de handen van de keeper spelen.

Verdiepingsoefening:

- Afwerken in de benedenhoeken van de goal
- Afwerken met het verkeerde been
- Keeper eerst uitspelen en dan scoren (of zo dicht mogelijk bij de doellijn komen zonder te schieten)
- Bal eerst overspelen naar andere groepje (3), die legt hem klaar voor de sprintende speler

Spelletjes oefening:

- Maak 2 groepjes en kijk welke groep het meeste scoort (spelvormen zoals hierboven omschreven:sprinten, afwerken, overspelen)

Leermomenten:

- Sprinten (korte pasjes, snel draaien)
- Balsnelheid inschatten
- Samenwerken/samen een oefening in stand houden

Aandachtspunten / coach momenten:

- Houd tempo in de oefening door spelers goed te coachen wanneer ze kunnen starten en waar ze heen moeten (wakker houden)
- Kies de juiste afwerkvorm uit. Kijk wat je team aankan.
- Maak er een spel tussen keeper en spelers van.

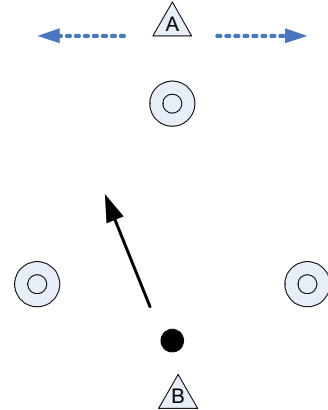
4



Spel 3: Overspelen en aannemen (goede/verkeerde been)

Organisatie:

- 5 ballen
- 15 hoedjes
- Driehoeken van 1½ meter doorsnee



Uitvoering:

Spelers spelen een bal over. Dit doen ze op verschillende manieren. Aanname en overspelen met beide voeten staat centraal.

Kennismakingsoefening:

- Zonder bal: de ene speler probeert de andere speler op de schouder te tikken (niemand mag in het driehoek komen). Spelers draaien dus om de driehoek heen (kijken naar elkaar en dus straks naar de bal goede lichaamshouding)
- idem alleen heeft nu 1 speler een bal (de tikker of degene die getikt moet worden, verschil in moeilijkheidsgraad; tikker bal = weinig punten, getikte bal = veel punten)

Verdiepingsoefening:

- Speler A die bij hoedje 1 staat heeft de bal. Deze speelt hij aan de ene kant (tussen 1 en 2) om het hoedje heen (hij zal dus zijwaarts moeten bewegen en met rechts tussen hoedje 1 en 2 overspelen). Speler B neemt de bal aan en wacht tot de speler A aan de andere kant van het hoedje (1) staat. Hij speelt de bal over tussen hoedje 1 en 3 naar Speler A. Deze neemt de bal aan (lieft met links) en dribbelt naar de andere kant van het hoedje en de serie herhaalt zich. Wissel na een minuut om van rol. Speler A wordt speler B en omgekeerd.

- Veranderingen:
- * wisselen van passvoet (oefening andere kant op)
 - * beide spelers naar links en rechts laten bewegen (passlijn veranderen)
 - * spelvorm maken (wie speelt het snelst 5x over?)
 - * wissel van 2 tallen (is dan voor spelers een nieuwe oefening andere weerstand)

Leermomenten:

- voetballen met een doel: Aannemen → overspelen → positie kiezen → aannemen
- samenwerken (bal in het spel en in beweging houden)
- tijd nemen voor een goede pass (met links en rechts)

Aandachtspunten / coach momenten:

- Dwing de spelers de bal eerst aan te nemen
- Houd het tempo van de oefening in de gaten (niet te langzaam – niet te snel)
- Maak de driehoek kleiner als het beter gaat (hoger baltempo)

COACH 1X RAKEN ALLEEN ALS HET AANNEMEN HEEL ERG GOED GAAT!(dus als een beloning!)

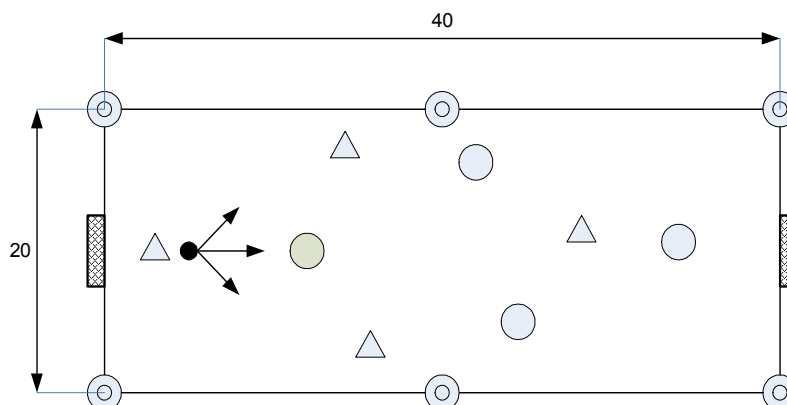
4



Spel 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!