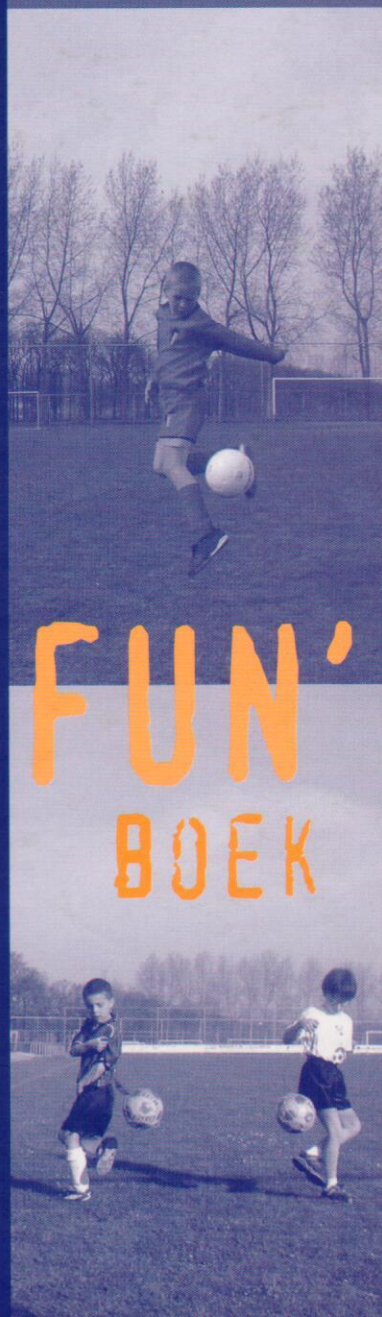




HET DUIVELS 'FOOTBALL FUN' BOEK

VOETBAL-ABC VOOR KINDEREN VANAF 5 JAAR

Desender Joost • Caen Gino



HET DUIVELS 'FOOTBALL-FUN' BOEK

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Met de medewerking van Pluspoint nv,
de uitgevers Gino Caen en Joost Desender.

ISBN 90-9016108-2

Tweede druk 2003

HET 'FOOTBALL-FUN' BOEK



Een speelse, doelgerichte en kindvriendelijke leermethode voor kinderen vanaf vijf jaar.

Centraal staat het plezier in het spelen met de (voet-)bal.

Belangrijke accenten zijn het ontwikkelen van het balgevoel en het verbeteren van de algemene en specifieke motorische vaardigheden.

- Voor de leerkracht lichamelijke opvoeding
- Voor de trainer-animator (begeleider-opleider) van duivels en pluimpjes in clubverband of tijdens voetbalstages
- Voor iedereen die gepassioneerd is door 'het voetbal-spel'...

BROODCOORENS M.
Waternolenstraat 31
B. 9660 BRAKEL
www.broodcoorens-sport.be

Joost Desender - Gino Caen
v.z.w. LO SOCCER TEAM

Desender Joost • Caen Gino



3

Voorwoord

Dit uniek werk over hoe de jongste leeftijdscategorie, namelijk de duiveltjes, het voetbal dienen te beleven, kadert volledig in de visie van de KBVB. Vandaar dat de Federale Trainersschool dit initiatief volkomen steunt en toejuicht.

Door eerst het thema en dan de doelstelling van de verschillende oefeningen binnen een modulair kader te beschrijven, kan de begeleider-opleider datgene bereiken wat hij effectief wil bereiken met als gevolg dat hij zijn aandacht uitsluitend daarop kan vestigen.

Door bij de duiveltjes drie ontwikkelingsniveau's te onderscheiden, is de voorgestelde oefenstof aangepast aan het desbetreffende niveau waarmee de begeleider-opleider geconfronteerd wordt.

Door voor te stellen om in de oefensessie wedstrijdvormen en partij- of spelvormen met elkaar af te wisselen, geven de auteurs aan dit werk een grote pedagogische waarde. Het aanbieden van een waaier van verschillende leersituaties is een noodzakelijke voorwaarde om de aandacht van de allerjongsten te trekken en te behouden en het steeds aanwezige ludieke aspect zorgt er voor dat ze steeds « goesting » hebben om voetbal te « spelen ». Durven een analytische omweg te maken wanneer het binnen het leerproces verantwoord is, getuigt bij de auteurs van een grote deskundigheid.

Ik wens dan ook mijn oprechte dank te betuigen aan Gino Caen, gediplomeerd aan onze Federale Trainersschool en Joost Desender, lesgever en jeugdopleider bij de KBVB voor hun openheid zodat iedereen kan « profiteren » van hun opgedane kennis en ervaring bij de allerjongste voetballertjes.

Gino en Joost, proficiat voor uw waardevolle bijdrage aan het jeugdvoetbal en meer bepaald aan de begeleiding en opleiding van de duiveltjes !

Frans MASSON,
Directeur Departement Opleiding van de KBVB





Telkens wanneer ik een training voor duiveltjes observeerde, stelde ik vast hoe onbeholpen men een training voor volwassenen nabootste of hoeveel tijd de spelertjes stonden te kijken in plaats van te spelen. De wijze waarop de allerkleinsten getraind werden, had zelfs vaak een nefaste invloed op hun vormingsproces. Daarom ben ik blij uiteindelijk een boek met veel oefeningen voor duiveltjes te kunnen aanbevelen.

Ik moet Joost Desender en Gino Caen, specialisten in deze materie, feliciteren voor de zorg en aandacht voor detail bij het schrijven van dit kwaliteitsvolle boek. Het modulair karakter van dit boek zal iedere gevormde jeugdtrainer in staat stellen op een deskundige manier trainingen samen te stellen. Bovendien ben ik ervan overtuigd dat dit boek zal bijdragen tot het verhogen van de kwaliteiten van jeugdige talenten.

Marc Van Geersom
Jeugdverantwoordelijke KBVB



Inhoudsopgave

VOORWOORD

DEEL 1 HET ANIMEREN VAN DUIVELS EN PLUIMPJES (PUPILLEN)

1.1. Inleiding	9
1.2. Typische kenmerken per niveaugroep	10
1.3. Belangrijkste vuistregels voor de trainer-animator	11
1.4. Tips voor het succesvol animeren	12
1.5. Algemene doelstellingen	
• niveau C	13
• niveau B	14
• niveau A	15
1.6. Specifieke doelstellingen	
• Van algemene naar specifieke bewegingsvaardigheden	16
• Van algemene naar specifieke voetbalvaardigheden	16
• Van het individueel spelen naar het leren (samen-)spelen per twee, per drie, per vier	17
1.7. De vraagstelling of de STOP-HELP methode	19

DEEL 2 HET MODULESISTEEM: THEORIE

2.1. Het 'WAAROM' en het 'INTEGREREN' van het module-systeem	21
2.2. Trainingsschema	23
2.3. Trainingsmethodiek	24
2.4. Organisatievorm voor twee groepen	25
2.5. Organisatievorm voor vier groepen	26
2.6. Trainingsvoorbereiding	27
• Niveau C	28
• Niveau B	29
• Niveau A	30

DEEL 3 HET MODULESISTEEM: PRAKTIJK

MODULE 1 Wedstrijdvormen	31
MODULE 2 Partijvormen	43





MODULE 3 Loopspelen zonder bal	52
MODULE 4 Loopspelen met bal	65
MODULE 5 Balvaardigheid: oog-hand-voetcoördinatie	76
MODULE 6 Balbeheersing	
MODULE 6.1. Balgewenning en souplessebewegingen	89
MODULE 6.2. Kap-, draai-, schijn- en passeerbewegingen	94
MODULE 6.3. Jonglage	100
MODULE 6.4. Soccer-pal	103
MODULE 7 Aandachts - en reactiespelen	107
MODULE 8 Estafettespelen	119
MODULE 9 Pré-techniek-scholing	
MODULE 9.1. Leiden - dribbelen: oefenvormen en dribbelspelen	125
MODULE 9.2. Mikken - korte passing: oefenvormen en mikspelen	129
MODULE 9.3. Controle - bal behouden: oefenvormen en controlespelen	138
MODULE 9.4. Doelpoging - scoren: oefenvormen en trap- en doelspelen	141
MODULE 10 Eindspelen	146
MODULE 11 Huiswerk en voetbaltricks	
MODULE 11.1 Voetbaltricks	153
MODULE 11.2 Huiswerk	154

DEEL 4 ONZE VOETBALAGENDA158

DEEL 5 DE WEDSTRIJD 5<>5159

SLOTWOORD162

BIBLIOGRAFIE

	Korte passing
	Afwerken op doel
	Verplaatsing speler met bal
	Verplaatsing speler zonder bal
K	Keeper-doelman
N	Neutrale speler-kameleon
Tr.-animator	Trainer-animator

VOORWOORD

Het speels aanleren van voetbalvaardigheden

Kinderen willen spelen

Kinderen willen voetballen

VOETBAL (=) SPEL

Kinderen al spelend leren voetballen moet de betrachting zijn van elke jeugdtrainer, in het bijzonder de animator van onze allerjongste spelertjes,

DE DUIVELTJES = F-JEUGD

'Trainer' is eigenlijk een verkeerde woordkeuze.

Teveel zijn de trainingen een kopie van een seniorentraining.

Een kind is geen volwassene in miniformaat.

Een duiveltje moet niet gaan trainen, een duiveltje mag gaan voetballen.

Duiveltjes moeten dan ook op een andere manier begeleid worden.

Zij vragen een aparte aanpak. 'Animeren' staat centraal.

Zoniet keren de kinderen het voetbal de rug toe,
veelal het gevolg van een verkeerde aanpak.

Voetbal moet plezierig zijn en toch moeten we de kinderen inhoudelijk iets bieden.
Voetbalvaardigheden worden dan ook doelgericht op een speelse manier aangeleerd,
rekening houdend met de belevingswereld en het niveau van het kind.

FOOTBALL = FUN + FORMATION (visie K.B.V.B.)

Met dit werk wensen wij de trainer-animator van duivels en pluimpjes (begeleider-opleider)
een helpende hand te bieden ... **EEN PRAKTIJKBOEK** waarbij ...
de theorie beperkt wordt tot het minimum.

Geen saaie oefeningen maar wel veel wedstrijdvormen, partijspeel
en klassieke loop- en tikspelen vertaald naar het voetbalspel.

Gelinkt in een herkenbare, vertrouwde en eenvoudige organisatie.
Gekoppeld aan een overzichtelijk, efficiënt en gemakkelijk trainingsschema.

Wij wensen U veel succes en voetbalplezier en moge dit boek een werkdocument zijn
bij het animeren van de meest dankbare categorie spelertjes.

Voetbal, een feest, in het bijzonder voor onze duivels en pluimpjes.

VAN SPELEN NAAR HET "VOETBAL" SPELEN

Desender Joost - Caen Gino



DEEL 1 HET ANIMEREN VAN DUIVELS EN PLUIMPJES

1.1. Inleiding

Jonge spelers begeleiden en opleiden is niet eenvoudig. "De beste trainers horen bij de jeugd en in het bijzonder bij de allerkleinsten" is een veel gehoorde waarheid.

Toch stellen we vast dat in de praktijk vele trainers starten bij de duivels (omdat hun zoontje toevallig duiveltje is) en snel doorschuiven naar pré-miniemen om te eindigen bij de seniors. Kwaliteit vraagt echter continuïteit, je wordt slechts een specialist indien je meerdere jaren dezelfde categorie traint. En ...om duiveltjes te trainen of liever te animeren en te begeleiden, moet je zeker een specialist zijn.

In ons 'FOOTBALL-FUN-BOEK' onderscheiden we drie groepen duiveltjes. Een kind van het derde leerjaar kan onmogelijk op dezelfde manier begeleid worden als een kleuter die net de stap heeft gezet naar het eerste leerjaar en naar zijn voetbalclub.

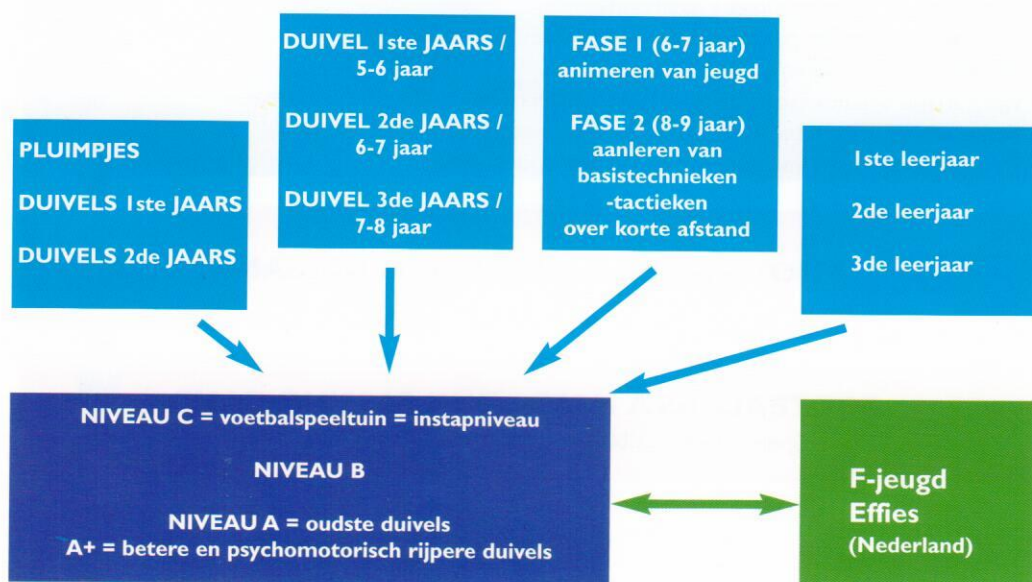
Een miniem traint ook anders dan een scholier. Een pluimpje van 5-6 jaar speelt anders dan een kind van 7-8 jaar.

Vandaar dat wij drie groepen onderscheiden, elk met zijn specifieke leeftijdskenmerken en elke groep met zijn aangepaste voetbal - spelen - leerstof. Vermits de psychomotorische leeftijd niet parallel loopt met de kalenderleeftijd verkiezen we te werken in drie niveaugroepen. Ook bij deze jongeren stellen we reeds een opmerkelijk niveauverschil vast.

Een spelertje van het tweede leerjaar dat zich net aansluit bij zijn nieuwe club zal niet per definitie niveau B hebben. Het is echter wel heel belangrijk dat de opleiding aangepast is aan de motorische en psychologische ontwikkeling van het kind. Differentiatie is niet alleen leuker voor het kind, het zorgt ook voor een hoger leerrendement.

'Elke speler staat centraal binnen iedere voetbalopleiding' is terecht één van de pijlers in de visie van de Federale Trainersschool.

VOETBAL DOELGERICHT AL SPELEND AANLEREN EN OP MAAT VAN HET KIND.



1.2. Typische kenmerken per niveaugroep

NIVEAU C • PLUIMPJES • 1^{ste} LEERJAAR

Leeftijdskennmerken

- Zeer speels
 - > alles in spelvorm
- Leeft in fantasiewereld
 - > taal van kind spreken
- Individueel ingesteld
 - > elke speler zijn bal
- Egocentrisme doorbreken
 - > leren samenspelen per twee
- Weinig ontwikkeld ruimteperceptie
 - > herkenbare situaties creëren,
 - > variatie binnen zelfde organisatie
 - > veel afwisseling (werken met modules)
- Snel afgeleid

Toepassing in de voetbalpraktijk

- Ontdekken van de bal (grootste weerstand = de bal)
- Algemene balvaardigheid: twee-handigheid - twee-voetigheid
- Oefenen met veel verschillende soorten ballen - kinderen leren wennen aan gedrag van de bal
- Veel balgewenningsoefeningen individueel of per twee
- Wedstrijdvormen / partispelen van 1 <> 1 opbouwen naar 2+K <> 2+K
- Voetbalweerstand = bal + 1 medespeler + 1 tegenstrever

FOOTBALL AS A DRIBBLING AND SHOOTING GAME

NIVEAU A • DUIVELS 2de JAARS • 3de LEERJAAR

- Van kleuter in een 'fantasiewereld' naar het 'begrijpend en lerend' kind.
- Van algemene balvaardigheid naar specifieke voetbalvaardigheden.
- Van loopspelen zonder bal naar loopspelen met bal.
- Progressief en methodisch de initiële weerstand, namelijk 'de bal', vergroten met het aantal medespelers en het aantal tegenstrevers. (3-3, 4-4)
- Aanleren van vereenvoudigde spelregels.
- Van het leren spelen per twee naar het (samen-)spelen per drie, per vier. (beginnen samenspelen)
- Van initiatie driehoeksopstelling tot aanleren van het spelen in ruitformatie.
- Verbeteren van ruimte- en tijdsperceptie en het evenwichtsvermogen.
- Basisoefeningen tot verbeteren van de loopcoördinatie.

FOOTBALL AS A SHORT PASSING GAME

FOOTBALL AS A HALF-LONG PASSING GAME

Spelen in een dubbele ruitformatie - PREMINIEMEN



1.3. Belangrijkste vuistregels voor de trainer-animator.

FUN staat centraal

- Kinderen komen voetballen omdat ze het leuk vinden.
- Kinderen spelen zeer graag.
- De uitdaging is voor de trainer-animator: al spelend doelgericht leren.
- Neem zeker geen kopie van volwassenentraining.
- Werk met niveaugroepen = noodzaak van differentiatie = beter leerrendement.

Kies de gepaste leerstof en wees zelf enthousiast.



11

PLUIMPJES en DUIVELS zijn vlug afgeleid

- Breng veel afwisseling. Zoek beleving en uitdaging.
- Hou rekening met de denk-en belevingswereld van het kind.
- Kinderen houden van een vertrouwde en herkenbare organisatie.
- Bied alle oefenstof per twee, per drie, per vier in dezelfde organisatievormen aan.
- Rechthoekig-driehoeksspel-ruitformatie. Hou het eenvoudig.

Geef veel variatie binnen dezelfde organisatie.

Van individueel spelen naar het leren spelen per twee, per drie, per vier

- Het eigen 'Ik' staat centraal. Eenvoudige samenwerkingsgedrag.
- Niveau C of pluimpjes veel oefenstof, 1 bal per speler.
- Kracht en weerstand zijn uit den boze.
- Geen systematische uithoudingstraining en/of stretching.
- Algemene en specifieke coördinatie primeert.
- Progressief de duivels leren samenspelen per twee, per drie, per vier.

Eindterm bij de duivels is het kunnen (samen-) spelen in ruitformatie.

Kinderen komen om 'MATCHKES' te spelen

- Wedstrijdvormen en partijspelele staan centraal.
- Een wedstrijdje op het einde van de training mag geen beloning zijn, omdat de kinderen goed getraind hebben.
- Wedstrijdjes zijn de rode draad, afgewisseld met leuke doelgerichte leerspelele (tussenvormen).

'Football' is fun, fun, fun and formation.

1.4. Tips voor het succesvol animeren

Wees positief ingesteld.

Straal enthousiasme uit.

Kinderen mogen en moeten fouten maken.

Roep niet constant wat ze wel en niet mogen doen.

Winnen en verliezen is heel belangrijk.

Maak duidelijke reglementen en afspraken.

Wees eerlijk en consequent.

Spreek het kind soms aan op ooghoogte.

Eenvoudige organisatie.

1 beeld zegt meer dan 1000 woorden.
'Voordoen-nadoen' methode.

Veel herhaling: het kind vergeet snel wat het vroeger gedaan heeft.

Speel veel "MATCHKES".

Veel eenvoudige spelen met weinig uitleg.

Kinderen willen scoren = doelpunten maken.
Dus relatief grote doelen.

Laat iedereen meespelen.
Geen file-training.
Elke speler is actief met de bal bezig.

Kinderen zijn hard voor elkaar en sluiten gemakkelijk iemand uit.

Anticipeer op mogelijk 'pestgedrag'.
Laat de minder goede spelers soms kapitein zijn.



Positieve coaching. Positieve beloning.

Spreek in 'uitdagende vorm'.

Wie kan dit?
Wie is het snelst?

Plaats de spelers in een inspirerende spelomgeving.

Laat kinderen zelf problemen oplossen.

Willen winnen maar kunnen verliezen.

Praat de taal van het kind.
Luister naar het kind.
Speel mee met het kind.

Opvoeding centraal

School-voetbal-thuis = één geheel.

In een vertrouwde omgeving.

Moedig de kinderen aan om thuis te voetballen = geef huiswerk mee.

Met één of twee trainingen per week word je geen 'Zidane'.

Kinderen moeten altijd en overal voetballen.

Geef zelf een juiste demonstratie of laat spelers die iets goed doen voortonen.

Geef ook minder getalenteerde spelers de kans om iets te tonen.

Veel variatie binnen dezelfde organisatie.

Voetbal spelen staat centraal, niet de organisatie.

Opbouw van eenvoudig naar moeilijk.

Wees kritisch voor jezelf; als kinderen de oefening niet begrijpen, is dit veelal omdat de oefening niet aangepast is aan hun belevingswereld.

Streef naar een vlotte aaneenschakeling van de oefeningen.

Zijn kinderen moe, laat ze rusten.

Spontaan gaan ze terug meespelen. Laat kinderen trainen op eigen tempo.
Niets forceren.

Kracht en weerstand zijn uit den boze.



I.5. Algemene doelstellingen

NIVEAU C

PSYCHOMOTORISCH

- * **lichaamsperceptie:** door gevarieerde ervaringen de ontwikkeling van het lichaamsschema voorbereiden met nadruk op enkele vermogens:
 - lateralisatie: dit is het bewustworden van de tweezijdigheid van het lichaam. Via ervaring en verwoorden leren de spelers de begrippen voor/achter, onder/boven en links/rechts vanuit hun eigen lichaam.
 - evenwichtscontrole
 - houdingsvorming
 - inhibitievermogen: dit is het remvermogen om een bepaalde beweging af te remmen of om te buigen in een andere beweging
 - reactiesnelheid
 - oog-voetcoördinatie (zie specifieke doelstellingen)
 - oog-handcoördinatie
- * **ruimteperceptie:** de speler moet zich kunnen situeren en oriënteren in de ruimte en moet kunnen de ruimte structureren:
 - richting: voor-, zij- en achterwaarts, links en rechts
 - herkenningspunten
 - traject: een uitgetekend of afgesproken traject uit kunnen voeren
 - schatten van afstanden: dichtbij en veraf
 - smal en breed
 - lagen: kniehoogte, heuphoogte, borsthoogte,... boven het hoofd
- * **tijdperceptie:** de speler moet de tijd kunnen structureren:
 - duur - schatten van snelheid: snel-traag
 - ritme - tempo

**Leren en kunnen bewegen
in 'tijd' en 'ruimte'**

FYSISCH

- * **globale aanpak** van de fysieke capaciteiten door spelend actief te zijn:
 - aanzet tot fysieke belasting (de vitale organen en functies aanwakkeren)
 - het behouden van de natuurlijke lenigheid
 - een goede lichaamshouding behouden

COGNITIEF

- * **integratie met het ploeggebeuren:**
 - beroep doen op de fantasie van de spelers
 - emotioneel welbevinden
 - taal- en begripsvorming vanuit motorische ervaringen
 - eenvoudige spelregels: begrijpen en onthouden
 - de speler verbanden doen inzien

DYNAMISCH-AFFECTIEF

- leren omgaan met medespelers
- aandacht hebben voor het kunnen en niet kunnen
- aanzetten tot hygiënische leefgewoonten
- spelreglementen toepassen
- vreugdebeleving
- rekening houden met egocentrisme



NIVEAU B

PSYCHOMOTORISCH

- * **lichaamsperceptie:** door besef (bewustmaking) ontwikkelen van het lichaamsschema met nadruk op:
 - reactiesnelheid en remvermogen
 - oog-handcoördinatie
 - oog-voetcoördinatie
 - bewust onder controle houden van de ademhaling
 - houdings- (statisch) en bewegingsbewustzijn (dynamisch)
- * **tijdsperceptie:** door besef (bewustwording) ruimtestructurering verder uitbouwen (idem niveau C)
- * tijd door besef (bewustwording) **tijdsstructurering** verder uitbouwen (idem niveau C)
 - interval: kennis van de dode tijd
 - gelijktijdige en
 - opeenvolgende bewegingen

Leren en kunnen bewegen in 'tijd' en 'ruimte' met de bal als hulpmiddel

FYSISCH

- * **globale aanpak** van de fysieke capaciteiten door spelend actief te zijn:
- * zorgen voor voldoende fysieke belasting
- * behoud van de natuurlijke lenigheid

COGNITIEF

- bewuste waarneming van de verschillende basisbewegingen (gerichte zintuiglijke waarneming)
- integratie met het ploeggebeuren
- kritische vorming
- inzicht bij het leren van bepaalde vaardigheden
- waarde van de beweging inzien

DYNAMISCH-AFFECTIEF

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- leren samenspelen en samenwerken- kansen geven om het egocentrisme te doorbreken- oefenen van concentratievermogen- omgaan met medespelers- richten naar hygiënische leefgewoonten- spelreglementen toepassen | <ul style="list-style-type: none">- fair-play- vreugdebeleving- durf- zelfvertrouwen- doorzetting- verantwoordelijkheid beginnen nemen |
|--|---|



NIVEAU A

PSYCHOMOTORISCH

- * **lichaamsperceptie:** door besef (bewustmaking) ontwikkelen van het lichaamsschema met nadruk op:
 - oog-handcoördinatie
 - oog-voetcoördinatie
 - ademhaling: bewust worden
 - houdings- en bewegingsbewustzijn
 - bewust ontspannen
 - dissociëren in bewegingen
- * **ruimteperceptie:** door besef (bewustwording) ruimtestructurering verder uitbouwen
 - bewust worden van afstanden (hoog, diep, ver en dicht)
 - bewust worden van oppervlakten (klein, groot, lengte en breedte)
 - gebruik maken van de aangeboden ruimte: twee- en driedimensioneel
- * **tijdsperceptie** door besef (bewustwording) tijdsstructurering verder uitbouwen
 - ritme - tempo

**leren 'voetbalspecifiek' bewegen
in 'tijd' en 'ruimte'**

FYSISCH

- * meer gedifferentieerde aanpak van de fysieke capaciteiten door spelend en oefenend actief te zijn:
 - uithoudingsvermogen opvoeren
 - lenigheid onderhouden of herwinnen
 - fysieke houdingsopvoeding (buik- en rugspieren)

COGNITIEF

- bewuste waarneming van de gevarieerde basiseigenschappen
- waarde en onwaarde van de beweging inzien
- inzicht bij het leren van de vaardigheden
- aansturen op individueel tactisch benutten van spelregels

DYNAMISCH-AFFECTIEF

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- ontwikkelen van positief lichaamsidee en zelfbeeld- prestatiedrang in goede banen leiden- egocentrisme doorbreken en samen opdrachten uitvoeren- spelreglementen toepassen- hygiënische leefgewoonten- zin voor afwerking- relativeren van prestaties- willen winnen en kunnen verliezen | <ul style="list-style-type: none">- fair-play- vreugdebeleving- leergierigheid- durf- zelfvertrouwen- doorzetting- naijver voorkomen- individueel presteren is wedijveren met zichzelf, niet met anderen |
|---|---|



1.6. Specifieke doelstellingen

In het planmatig leerproces van duiveltjes is het zeer belangrijk om voldoende aangepaste leerinhouden aan te bieden die de basisbewegingen scholen. In een eerste fase wordt veel aandacht besteed aan algemene bewegingsvaardigheden en aan algemene balvaardigheid vooraleer over te gaan tot het aanleren van specifieke voetbalvaardigheden. Hoe beter de fundamente (= basis = niveau C) hoe groter de kans dat de ontwikkeling in een volgend niveau (niveau B/niveau A) met succes kan worden doorlopen. (Ontwikkelingsfases $C > B > A$). Het aanleren van speelse bewegingsvormen zijn een voorbereiding op de latere voetbal-techniek-scholing.

Van ALGEMENE BEWEGINGSSVAARDIGHEDEN naar SPECIFIEKE BEWEGINGSSVAARDIGHEDEN

Niveau C

Leren bewegen

lopen, stoppen, versnellen, starten, springen, draaien, hinken, huppen algemene coördinatie...



Niveau A / A+

Leren bewegen i.f.v. de bal

lopen, stoppen, versnellen in functie van de bal en in functie van medespeler en tegenstrever

Van ALGEMENE BALVAARDIGHEID naar SPECIFIEKE VOETBALVAARDIGHEDEN

Niveau C

Leren ervaren wat een bal is, hoe de bal rolt.
Handig met de bal

Bal kunnen gericht rollen met :

- * voorkeurhand
- * niet-voorkeurhand
- * beide handen

Bal kunnen opwerpen en opvangen.

Kunnen spelen met verschillende soorten ballen:

- * kleine bal - grote bal
- * zware bal - lichte bal
- * ballon
- * zachte - harde bal

Bal kunnen werpen op verschillende manieren:

- * botspas, borstpas, hoge bal...
- * ver, dicht, hoog, laag...



Niveau A / A+

Beheersen van de bal =
Baas zijn over de bal
Voetig met de bal

Bal kunnen spelen met binnenkant voet.
* tweevoetigheid (MIKKEN).

Bal kunnen stoppen met zool, binnenkant voet (CONTROLE).

Bal kunnen leiden met verschillende delen van de voet (LEIDEN-DRIBBELEN).

Bal kunnen dribbelen tussen hindernissen.

Het duiveltje kan de bal dicht bij de voet houden bij het leiden en dribbelen.

Het duiveltje kan gericht trappen op doel met de voorkeurvoet (SCOREN).

Balbeheersing

- * De speler heeft een minimale 'controle' over de bal.
- * De speler kan enkele passeerbewegingen/schijnbewegingen zonder tegenstrever uitvoeren.



Van HET INDIVIDUEEL SPELEN naar het LEREN (SAMEN-) SPELEN PER TWEE, PER DRIE, PER VIER

Initieel wordt het voetbalspel bij duiveltjes gekenmerkt door het dribbelen en trappen naar doel om doelpunten te maken. In het leerproces leren we kinderen eerst dribbelen en pas in een later stadium integreren we de medespeler en leggen we het accent op de korte passing (mikken).

Individueel spelen (niveau C)

- voor elke speler een eigen bal

(Samen-) spelen per twee (niveau C/B)

- initiatie spelen van een lage bal
- initiatie aannemen-doorspelen
- 1-2 beweging (statisch)

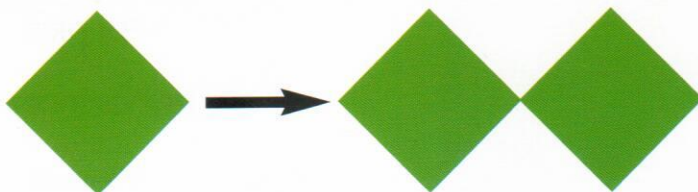


(Samen-) spelen per drie (niveau B/A)

- aanleren driehoeksopstelling
- het leren in steun komen-vrijlopen
- twee passmogelijkheden

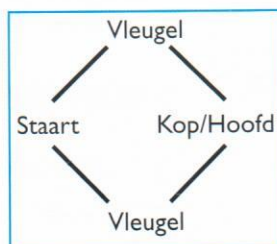


(Samen-) spelen per vier ruitformatie (niveau A/A+) - dubbele ruitformatie (préminiemen)
Breedte en diepte in het spel brengen. Drie passmogelijkheden: vóór-links-rechts.



TAAL VAN HET KIND

VLIEGTUIG/GROTE VOGEL = RUITFORMATIE



Progressieve opbouw van het individueel spelen naar het leren (samen-)spelen per twee, per drie in driehoeksformatie en per vier in ruitformatie.

18



INDIVIDUEEL

C-niveau

LEREN (SAMEN-)SPELEN PER TWEE

B-niveau



LEREN (SAMEN-)SPELEN PER DRIE

DRIEHOEKSFORMATIE

B/A-niveau



LEREN (SAMEN-)SPELEN PER VIER

RUITFORMATIE

A/A+-niveau



1.7. De vraagstelling of de STOP-HELP methode

Indien we stellen dat kinderen fouten mogen maken en dat zij op een speelse en doelgerichte manier het voetbalspelletje moeten leren, dan houdt dat ook in dat we de kinderen in ons didactisch leerproces niet alles gaan voorzeggen.

Veelal horen we de trainer aan de zijlijn (fout) roepen :

'Piet, speel de bal naar Thomas !'

'Thomas, trap die bal weg !'

'Tom, pak je man !' ...

Continue coaching voor of tijdens de actie is dus niet aangewezen.

Kinderen mogen fouten maken en moeten zelf kunnen ontdekken wat niet goed was.

Zij moeten de aanwijzingen van de trainer ook niet altijd "blind " volgen, doch kritisch leren nadenken over het spelletje.

Kinderen moeten op elk ogenblik in verschillende spelsituaties zelf een oplossing zoeken en zelf een keuze maken. Laat de kinderen zelf het antwoord geven, stel gerichte vragen, zeg niet alles voor.

Slechts indien de spelers de verkeerde keuze maken , kan de trainer het spel even onderbreken (STOP) om te trachten door middel van een gerichte vraagstelling (HELP) tot de juiste oplossing te komen. = STOP-HELP methode.

Deze didactiek zal uiteraard nog meer tot uiting komen bij oudere spelers, maar ook bij de F-jeugd kunnen we deze methode reeds toepassen. De interactie tussen de opleider - begeleider - trainer en het kind is zeer belangrijk in het vormingsproces.
(=krachtige leeromgeving creëren)

Enkele voorbeelden...uit de praktijk

De meest eenvoudige, simplistische maar noodzakelijke vraag aan kinderen van niveau C tijdens de eerste kennismakingswedstrijd één tegen één of twee tegen twee...kan zijn :

Marieke ,waar moet je een doelpunt maken?

Stijn, wat doen we als de bal buiten gaat?

Karel, mag de keeper de bal in de handen nemen?





Een pluimpje dat een medespeler een harde duw geeft om de bal af te pakken.

Tr.-animator : 'Jongens, wat mogen we niet doen in het voetbal ?'
 Kinderen: 'Elkaar omver duwen , trainer!
 Tr.-animator : Piet, toon een keer wat je gedaan hebt! Mag Ronaldo zoiets doen?
 Kinderen : 'Nee, natuurlijk niet.
 Tr.-animator : 'Ok jongens, elkaar niet meer duwen... , we spelen verder.'

In overeenstemming met het niveau en de belevingswereld van het kind kunnen we de vraagstelling technisch -(tactisch) uitdiepen (A,A'). Zoals bijvoorbeeld :

In een twee tegen één situatie, nadat Marieke een persoonlijke actie heeft ondernomen. Kan de trainer het spel even onderbreken (STOP) en gerichte vragen stellen....(HELP).

Tr.-animator : 'OK, je kon dribbelen , maar wat had je ook kunnen doen, Marieke...?'
 Antwoord : 'Een pass geven naar Piet !'
 En trainer tegen Piet : 'Wat had jij kunnen doen ?
 Antwoord : 'De bal vragen.'
 Tr.-animator : 'Zeer goed , Piet,! Je moet ook 'luid' de bal durven vragen...
 Kom, we spelen verder.'

In deze situatie richt de 'Stop-Help' methode zich in eerste instantie naar het individueel kind maar dit kan eveneens voor de volledige groep worden toegepast.

Indien Marieke het antwoord niet vindt, dan kunnen we gericht vragen stellen bij de andere kinderen en proberen tot een antwoord (oplossing) te komen met medewerking van de volledige groep. Soms moeten we de kinderen helpen om tot een juiste oplossing te komen door het meegeven van enkele tips (gerichte vraagstelling).

De stop-help methode hoeft niet altijd negatief te zijn, ook na een geslaagde actie kan dit (stop help-positief).

Het kan ook dat na een mooi doelpunt, een leuke actie of een lekkere beweging in een wedstrijd 'vier tegen vier' de trainer het spel even onderbreekt :

Tr.-animator: 'Stop !' 'Kijk eens , welk mooi doelpunt Piet en Thomas hebben gescoord!' 'Toon dat nog eens!'
 Tr.-animator tegen de andere kinderen : 'Wat doet Piet heel goed?'
 Antwoord kinderen: 'Een pass geven aan Thomas en de bal terug vragen!'
 Vraag van de trainer: 'En, hoe noemen we dat ?'
 'Ik geef jou de bal en jij speelt de bal meteen terug om een verdediger uit te schakelen.
 Een kind uit de groep: 'Een één-twee beweging, trainer'
 Tr.-animator: 'Ok , jongens zeer goed, we spelen verder'.

DEEL 2 HET MODULESISTEEM: THEORIE

2.1. Het 'WAAROM' en het 'INTEGREREN' van het MODULE-systeem

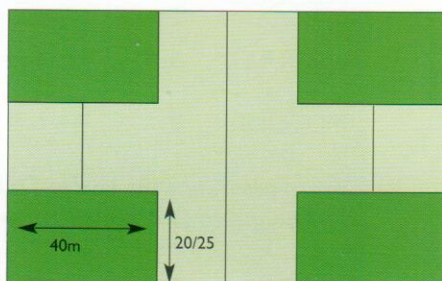
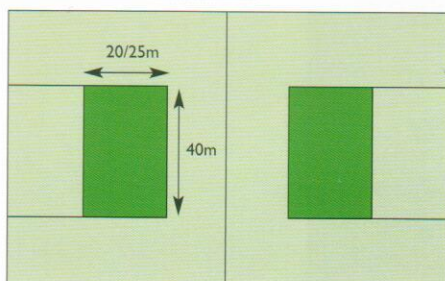
Het doel van dit werk is aan de trainer-animator van duivels een eenvoudige leidraad mee te geven. Een leidraad die het moet mogelijk maken om op een snelle en efficiënte manier trainingen te maken en kinderen van 5 tot 8 jaar op een leuke en doelgerichte manier te begeleiden en te animeren.

De variatie in spelen en oefenvormen binnen dezelfde eenvoudige organisatie moeten hierbij een middel zijn om ons doel te bereiken.

Thematrainingen (voorbeeld in functie van een spelprobleem) hebben bij duiveltjes nog weinig zin.

Het werken met 'MODULES' zorgt voor veel beleving en een gerichte opleiding als einddoel.

Duiveltjes spelen het liefst in een vertrouwde omgeving, namelijk in hun eigen club met hun eigen trainer-animator op hun eigen vertrouwd en herkenbaar terrein.



Vandaar dat wij opteren voor steeds dezelfde afmetingen van het terrein. Ook de trainingsopbouw is identiek. Hier spiegelen wij ons aan de visie van de Federale Trainersschool namelijk veel wedstrijden afgewisseld met tussenvormen. Veel afwisseling dus, wat de concentratie bij de kinderen scherp houdt.

Wedstrijdvormen (matchkes) moeten voldoen aan zes voorwaarden om als wedstrijd te worden beschouwd. Ook wij houden ons aan die afspraak.

Bij uitzondering kiezen wij voor partijvormen (indien aan één van de zes voorwaarden niet voldaan wordt) in plaats van wedstrijdvormen.

MODULE 1 = WEDSTRIJDVORMEN

MODULE 2 = PARTIJVORMEN

Voorwaarden om te kunnen spreken van wedstrijdvormen

Aanvaller(s)

Verdediger(s)

Keeper

Afgebakend terrein met doelen op de doellijn

Normale spelreglementen

Eén bal





Indien aan één bepaalde voorwaarde niet wordt voldaan, spreken we van partijvormen.

Ter afwisseling van de wedstrijden of partijvormen kiezen wij voor tussenvormen die aangepast zijn aan de leeftijd van de kinderen (niveau A, B, C). Bij voorkeur wordt alles in spelvorm en sporadisch in eenvoudige doelgerichte oefenvormen gebracht. Soms is het analytisch aanleren van bepaalde basistechnieken in oefenvormen een noodzaak. Al was het maar om geen foute motorische bewegingen aan te leren.

MODULE	3	Loopspele zonder bal
MODULE	4	Loopspele met bal
MODULE	5	Oog-hand-voetcoördinatie
MODULE	6	Balbeheersing
MODULE	7	Aandacht- en reactiespele
MODULE	8	Estafettespele
MODULE	9	Pré-techniek scholing
Korte pass-Controle-Leiden-Dribbelen-Doelpoging Dribbelspele-Doelspele-Mikspele-Controlespele		
MODULE	10	Eindspele
MODULE	11	Huiswerk en voetbaltricks

Voor het trainingsschema verwijzen wij naar hoofdstuk 2.2.

Het werken met vaste modules in een vaste structuur biedt veel voordelen:

- Het heeft een houvast, het waarborgt variatie en het is doelgericht.
- Alle spele en oefeningen kunnen uitgevoerd worden binnen dezelfde organisatie in een vast vooropgesteld trainingsschema.
- Kies als trainer-animator een spel, een oefening, een wedstrijd- of partijvorm... uit de verschillende modules.

**EN JE VOORBEREIDING - TRAINING IS KLAAR...,
ZO EENVOUDIG ... EN TOCH ZO EFFICIËNT !**

2.2. Trainingsschema

OPWARMING • 15 min

Module 3
Loopspelen zonder bal

Module 4
Loopspelen met bal

Module 5
Oog-hand-voetcoördinatie

Module 6
Balbeheersing



WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 1 • 10 min

Module 1
1+K<>K+1
2<>1+K / 2+K<>K+2

Module 2
Partijspelen
1<>1 tot 4<>4

Module 1
3><2+K 3+K<>K+3
4<>3+K 4+K<>K+4

TUSSENVORM 1 • 10 min

Module 6
Balbeheersing

Module 7
Aandachts- en
Reactiespelen

Module 8
Estafettespelen

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 2 • 10 min

Module 1

Module 2
Partijspelen van
1<>1 tot 4<>4

Module 1

TUSSENVORM 2 • 10 min

Module 9
Pré-techniek scholing
Korte passing-Controle-Leiden-Doelpoging

Mikspelen

Dribbelspelen

Controlespelen

Trap-/doelspelen

WEDSTRIJDVORM 3 • 15 min

Module 1
Van 1+K<>K+1 tot 4+K<>K+4
Van het individueel spelen naar het leren (samen)spelen per twee, per drie, per vier
In driehoeksformatie In ruitformatie

COOLING-DOWN • 5 min

Module 10
Eindspelen

Module 11
Huiswerk/Tricks

2.3. Trainingsmethodiek: hoe een trainingsvoorbereiding maken?

Bepaal de beginsituatie / organisatie

Niveaugroep A-B-C / leeftijd
Aantal spelers, duur van de training: ongeveer 75 minuten
Weersomstandigheden, accommodatie
Beschikbaar materiaal: ballen-doelen-hoedjes

24



1. Kies een opwarming (duur 15 minuten)

- Loopspeel met bal (bij voorkeur) of loopspeel zonder bal en/of (module 3 / 4)
- Oog-hand / oog-voetcoördinatieoefeningen (module 5) en/of
- Oefeningen uit de reeks balbeheersing (module 6)

2. Bepaal de wedstrijdvorm of partijvorm (duur 10 min)

- In functie van het aantal spelers kan een wedstrijdvorm of partijvorm worden gekozen
 - Werken in golven of werken met meerdere wedstrijdjes op hetzelfde ogenblik
 - Speel wedstrijdjes in kleine groepen van 1 tegen 1+ keepers tot maximum 4 tegen 4 + keepers
- !! Kies zoveel mogelijk voor homogene ploegen
!! Doelpunten maken is essentieel, dus relatief grote doelen

3. Kies tussenvorm 1 (10 minuten)

- Balbeheersing (Module 6) en/of
 - Reactiespel (Module 7) en/of
 - Estafettespelen (Module 8)
- !! Zorg dat iedereen actief bezig is
!! Geen filetraining of lange rijen wachtende spelers

4. Herhaal wedstrijdvorm of partijvorm (10 minuten)

- Voor de eenvoud in organisatie herhalen wij wedstrijd of partijspel 1
- Eventueel kan er van ploegen worden gewisseld (mini-tornooi-vorm) of samenstelling van de ploegen wijzigen

5. Kies tussenvorm 2 (10 minuten)

- Initiatie van één basistechniek in oefenvorm (correcte techniek aanleren = voordoen-nadoen) of
- Inoefenen techniek in spelvorm
- Dribbelspelen (Module 9.1) Mikspelen (Module 9.2) Controlespelen (Module 9.3) Doelspelen (Module 9.4)

6. Eindwedstrijd (15 minuten)

- Indien mogelijk wordt gekozen voor een wedstrijdvorm van 1+K tot maximum 4+K
- Gebruik steeds dezelfde organisatievorm (= zo weinig mogelijk doelen verplaatsen)

7. Eindspel (5 minuten)

- Kinderen terug tot rust en kalmte (relaxatie) brengen = attitudevorming (= latere cooling-down)
- Hou rekening met de weersomstandigheden

8. Huiswerk en/of voetbaltrick

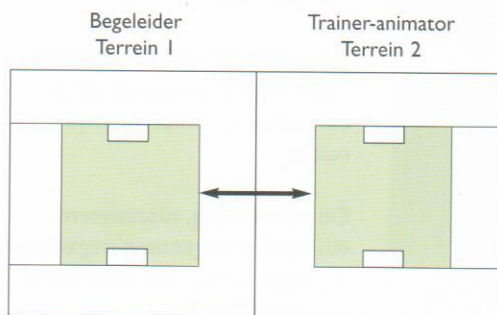
- Geef regelmatig huiswerk (even kort herhalen en volgende training evalueren) = motivatie
- Zorg dat de oefeningen haalbaar zijn en toch uitdagend

Evaluatie

Was er voldoende FUN?
Hebben de spelertjes iets geleerd?
Was de organisatie goed?
Waren de oefeningen-wedstrijden-spelvormen aangepast aan het niveau van de groep?
Was de intensiteit niet te hoog?
Waren er voldoende rustpauzes?
Was iedereen actief?

2.4. Organisatievorm voor twee groepen

Ons trainingsschema is ook van toepassing indien twee groepen duiveltjes samen trainen. Een ervaren trainer-animator kan optimaal samenwerken met een vrijwillige begeleider-assistent. De begeleider leidt de wedstrijden of partijvormen.



Beide trainers werken op eigen terrein, de spelers wisselen van terrein.

- De opwarming kan eventueel samen worden gegeven.
- Ideaal indien trainer 2 als ervaren trainer, assistentie krijgt van een vrijwillige begeleider.



GROEP 1	OPWARMING 15 min	GROEP 2
Loopspeel met bal / Loopspeel zonder bal		Oog-hand-voet coördinatie / Balbeheersing
BEGELEIDER 1	+	TRAINER-ANIMATOR

BEGELEIDER 1 • GROEP 1
Wedstrijdvorm / Partijvorm
1<>1 tot 4<>4
TERREIN 1

TRAINER-ANIMATOR • GROEP 2
Tussenvorm 1
Balbeheersing / Reactiespelen / Estafettespelen
TERREIN 2

BEGELEIDER 1 • GROEP 2
Wedstrijdvorm / Partijvorm
1<>1 tot 4<>4
TERREIN 1

TRAINER-ANIMATOR • GROEP 1
Tussenvorm 1
Balbeheersing / Reactiespelen / Estafettespelen
TERREIN 2

BEGELEIDER 1 • GROEP 1
Wedstrijdvorm / Partijvorm
1<>1 tot 4<>4
TERREIN 1

TRAINER-ANIMATOR • GROEP 2
Tussenvorm 1
Pré-techniek scholing
TERREIN 2

BEGELEIDER 1 • GROEP 2
Wedstrijdvorm / Partijvorm
1<>1 tot 4<>4
TERREIN 1

TRAINER-ANIMATOR • GROEP 1
Tussenvorm 1
Pré-techniek scholing
TERREIN 2

BEGELEIDER 1 • GROEP 1
Eindwedstrijdvorm
1+K<>1 +K 4+K<>4+K
TERREIN 1

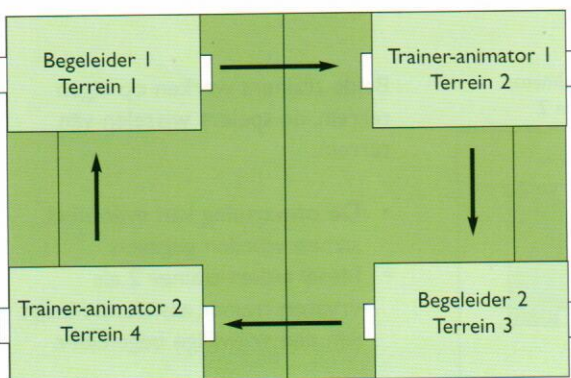
TRAINER-ANIMATOR • GROEP 2
Eindwedstrijdvorm
1+K<>1 +K 4+K<>4+K
TERREIN 2

COOLING-DOWN

Begeleider 1 + Trainer-animator
Eindspel • Huiswerk
Terrein 1 en/of 2

2.5 Organisatievorm voor vier groepen

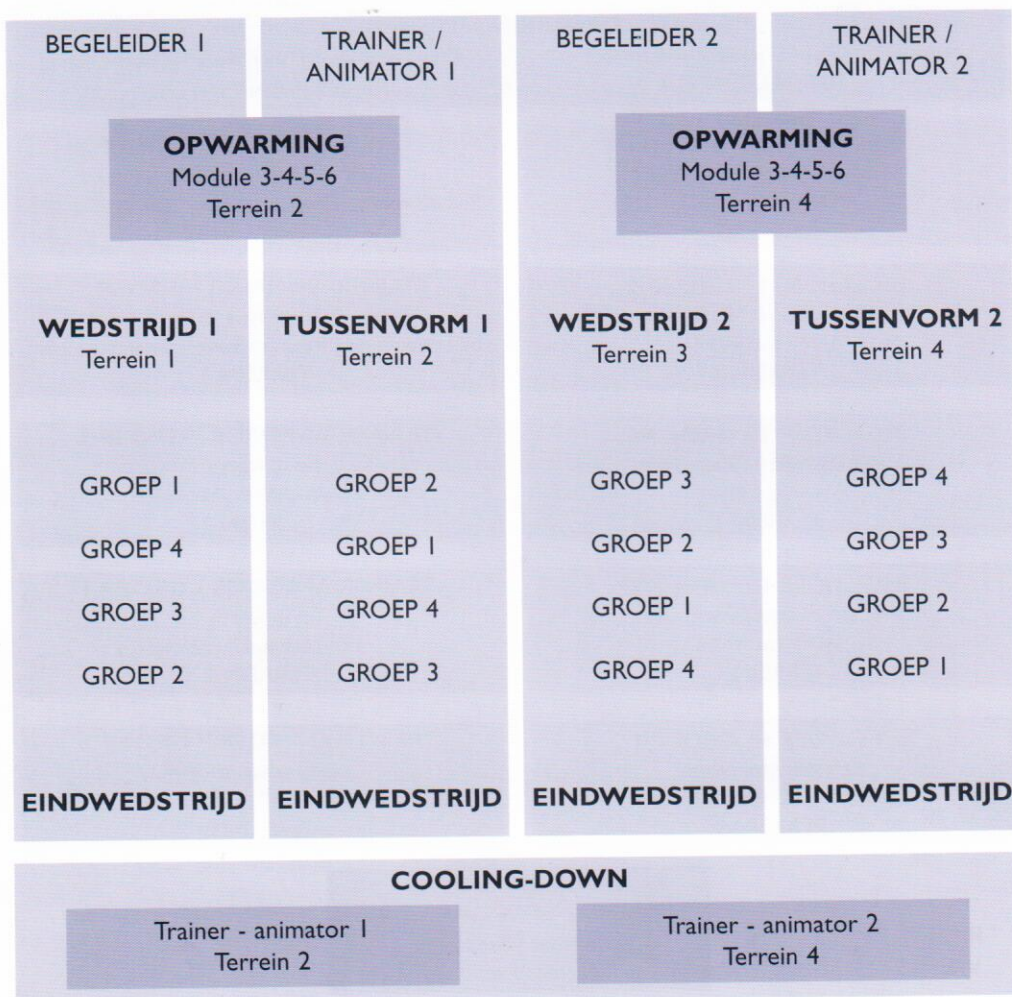
Een veertigtal duiveltjes kunnen op een doelgerichte manier begeleid worden met twee ervaren trainer-animators en twee vrijwillige begeleiders. Hetzelfde trainingsschema wordt doorlopen. De spelers schuiven op signaal (om de 10-15 minuten) door naar het volgende terrein (= stationstraining).



Bij voorkeur kiezen we voor vier homogene groepen.

De wedstrijdjes kunnen indien nodig begeleid worden door een scholier, junior of vrijwillige ouder.

De opwarming, tussenvorm, eindspel en algemene organisatie is onder leiding van de ervaren trainer-animator.



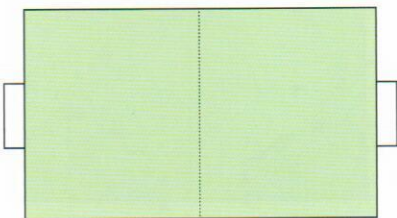
2.6 Trainingsvoorbereiding

TRAININGSVOORBEREIDING

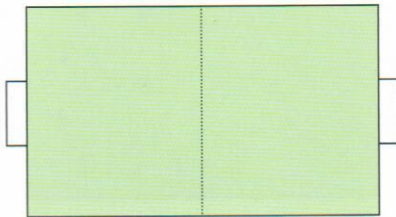
Nr: Niveau: Datum: Aantal spelers:
Benodigdheden:
Doelstellingen:



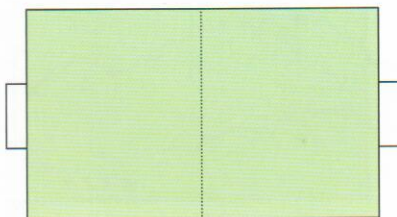
OPWARMING (15 min)



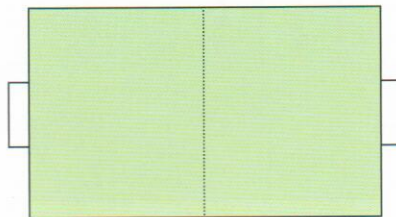
WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 1 (10 min)



TUSSENVORM 1 (10 min)



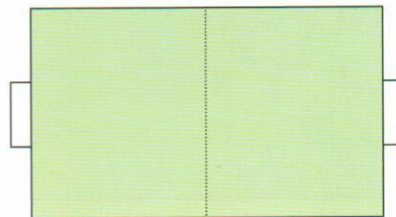
WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2 (10 min)



TUSSENVORM 2 (10 min)



WEDSTRIJDVORM 3 (15 min)



EINDSPEL (5 min) Huiswerk:
EVALUATIE:

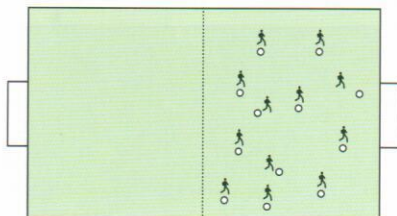
TRAININGSVOORBEREIDING PLUIMPJES

Nr: *1* Niveau: *C* Datum: *25 april 2002* Aantal spelers: *12*
 Benodigdheden: *12 ballen, 6 overgooiers en 8 kegels*
 Doelstellingen: *oog-voet-handcoördinatie, 1 fun, 1 leiden van de bal, 1 trap op doel, 1 snelheid*

28

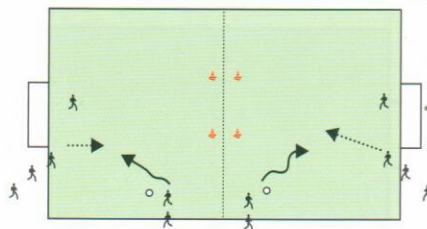


OPWARMING (15 min)



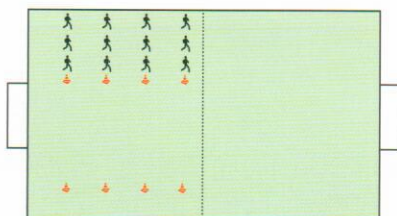
*Module 5 oog-handcoördinatie:
Oefening 1 tot en met 11*

WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 1 (10 min)



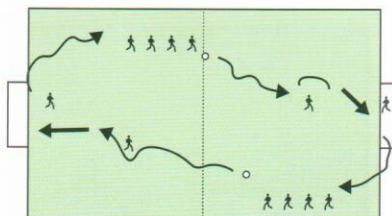
*Module 1 wedstrijdvorm 1:
1+K / 1*

TUSSENVORM 1 (10 min)



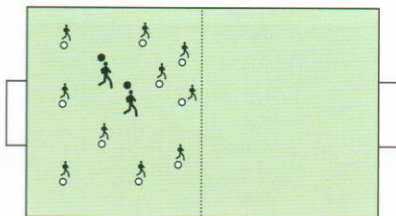
*Module 8 estafettespelen
1 tot en met 6*

WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2 (10 min)



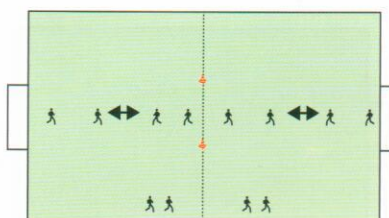
*Module 2
partijvorm 18*

TUSSENVORM 2 (10 min)



*Module 9: individuele technieken
loopspel 45 c
(2 jagers hebben de bal in de handen)*

WEDSTRIJDVORM 3 (15 min)



*Module 1 wedstrijdvorm 7:
1+K / 1+K*

EINDSPEL *spel nummer 1* (5 min) Huiswerk: *balgewenning en sauplesse*
 EVALUATIE:

TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELTJES

Nr: **2** Niveau: **B** Datum: **25 april 2002** Aantal spelers: **10**

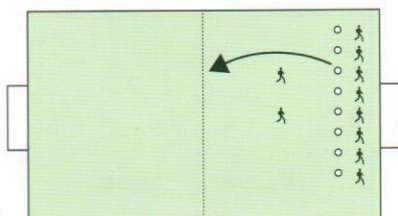
Benodigheden: **10 ballen, 16 kegels en 5 overgooiers**

Doelstellingen: **leiden en dribbelen met de bal / afstappen van de bal / korte pas / 1 fun**

29

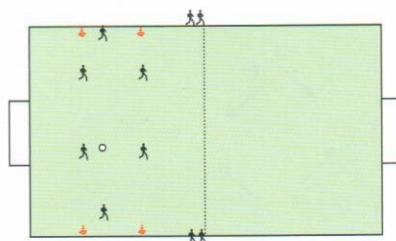


OPWARMING (15 min)



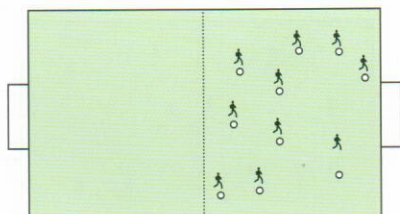
Module 4:
loopspelen met bal
Spel 48 en 48a

WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 1 (10 min)



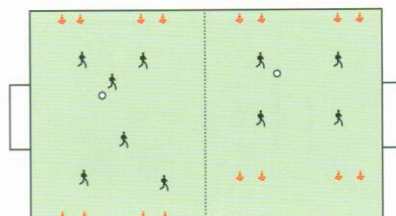
Module 1: wedstrijdvorm 13
K+2 / K+2

TUSSENVORM 1 (10 min)



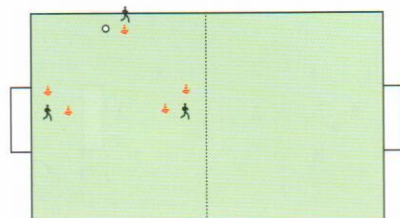
Module 6.1:
balgewinning en souplesse
Oefening 4 tot en met 8
Organisatievorm 1 (voorbeeld 1)

WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2 (10 min)



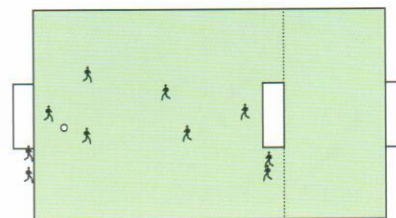
Module 2: partijvorm 2
2 / 2 op kleine doeltjes
3 / 3 op kleine doeltjes

TUSSENVORM 2 (10 min)



Module 9.2 korte passing:
oefening 5
(4 groepen van 3 spelers)

WEDSTRIJDVORM 3 (15 min)



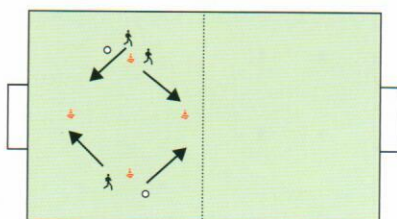
Module 1 wedstrijdvorm 14:
K+2 / K+2

EINDSPEL spel nummer **18** (5 min) Huiswerk: **balgewinning en souplesse 2**
EVALUATIE:

TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELTJES

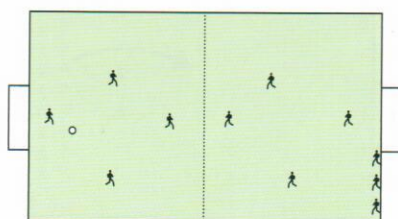
Nr: *3* Niveau: *A* Datum: *25 april 2002* . Aantal spelers: *11*
 Benodigheden: *3 kleuren overgooiers (3 stuks per kleur), 11 ballen, 4 kegels*
 Doelstellingen: *schijnbewegingen/reactiesnelheid/balcontrole/fun*

OPWARMING (15 min)



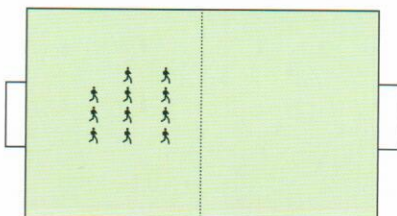
*Module 6.2: schijnbeweging
 oefening 9 en 10
 Organisatievorm 6*

WEDSTRIJD-/PARTIJVORM I (10 min)



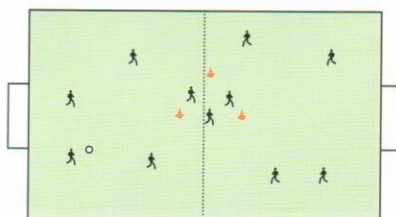
*Module 1 wedstrijdvorm 28:
 K+3 / K+3
 3 ploegen (3 kleuren)*

TUSSENVORM I (10 min)



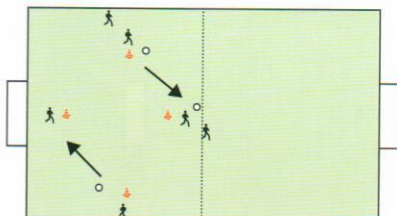
*Module 7 aandacht-
 en reactiespelen
 Spelnummer 17: ABC- tikker*

WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2 (10 min)



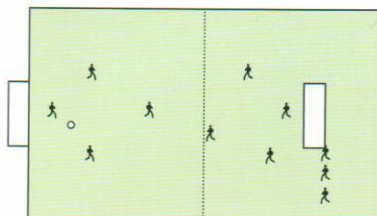
*Module 2 partijvorm 29:
 3 K + 4 / 4*

TUSSENVORM 2 (10 min)



*Module 9.3 controles:
 oefening en organisatievorm 4*

WEDSTRIJDVORM 3 (15 min)



*Module 1 wedstrijdvorm 23:
 K+3 / K+3
 3 ploegen (3 kleuren)*

EINDSPEL spel nummer *28* (5 min) Huiswerk: *schijnbeweging 1 en 2*
EVALUATIE:



DEEL 3 MET MODULESISTEEM: PRAKTIJK

MODULE I WEDSTRIJDVORMEN

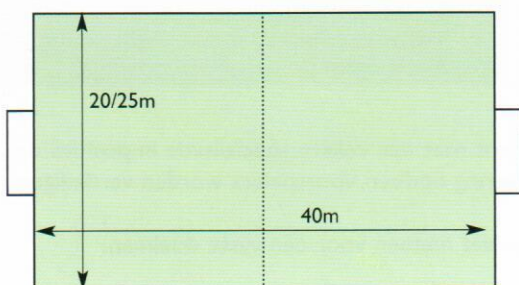
Het straatvoetbal is nagenoeg verdwenen, her en der zie je nog een aantal spelertjes na hun schooluren een 'matchke' spelen in een doodlopende straat. Toch stellen wij vast dat kinderen van het eerste, tweede en derde leerjaar nog steeds tijdens de speeltijden van de lagere school hun partijtje spelen: klas 1a tegen 1b. Zonder scheidsrechter, met hun eigen geïmproviseerde doelen en met hun eigen reglementen gaan ze er vol enthousiasme tegenaan. Sommigen hebben al leiderscapaciteiten en maken een eenvoudige veldbezetting.

Het is daarom belangrijk als trainer-animator hierop in te spelen en oefenstof aan te bieden op hun niveau (gedifferentieerde oefenstof) die ze thuis, op de speelplaats of op gelijk welke vrije ruimte kunnen oefenen.

In dit hoofdstuk hebben we een aantal voorbeelden uitgewerkt van wedstrijdvormen.

De organisatievorm is steeds zeer eenvoudig gehouden; geen complexe vormen, veel dezelfde basisvormen in een ander kleedje gestopt.

Afmetingen 20/25 x 40 meter / 2 duiveltjesdoelen / kegels / paaltjes / hoedjes

**Wedstrijdvormen**

Aanvaller(s)
Verdediger(s)
Keeper
1 bal

Afgebakend terrein met doelen op de doellijn
Echte wedstrijdreglementen

Inhoudelijk kiezen we steeds voor dezelfde doelstelling :

Van individueel spelen naar het leren (samen)-spelen per twee, per drie, per vier

Het coachen wordt beperkt tot het strikte minimum.

Spreek de taal van het kind.

Laat de kinderen voetballen en doelpunten maken.
Hou rekening met de intensiteit, duur en omvang van de wedstrijden.
Zorg voor voldoende recuperatie.



In het voetbal onderscheiden wij vier hoofdmomenten, namelijk :

1. In balbezit
2. De omschakeling van balbezit naar balverlies (balbezit tegenpartij)
3. In balverlies of balbezit tegenpartij
4. De omschakeling van balbezit tegenpartij (balverlies) naar balbezit

De vier hoofdmomenten staan centraal in onze wedstrijd-en partijvormen.

Bij de oudere en betere duivels kan voorzichtig gestart worden met het aanleren van een zekere veldbezetting, waarbij de coaching zich zal focussen op het positiespel in balbezit.

Balbezit**Niveau C < B < A**

1. Laat de spelers vrij spelen.
Dribbelen is een kunst die ze alleen kunnen leren door te mogen dribbelen (C)
2. Stimuleer in het bijzonder het individueel voetbalvermogen in balbezit (C)
3. Probeer meer doelpunten te maken dan je tegenstrever (C)
4. Loop niet allemaal naar dezelfde bal (B)
5. Kijk naar de speler in balbezit (B)
6. Leer je vrijlopen en in steun komen (A)
7. Zorg dat je medespeler altijd twee aanspeelpunten heeft (A) = driehoeksformatie
8. Laat je horen als je vrij staat (A)
9. Maak het terrein groot: breed en diep = ruitformatie (A)
10. Juist leren spelen van een lage bal (A)

Balbezit tegenpartij**Niveau C < B < A**

1. Probeer na balverlies zo snel mogelijk de bal weer af te nemen en onderneem meteen zelf een actie (C)
2. Word je gedribbeld, geef niet op, maar probeer de bal opnieuw af te nemen (C)
3. Loop niet met twee verdedigers samen naar tegenstrever in balbezit (B)
4. Kijk naar de speler in balbezit (B)
5. Val de tegenstrever in balbezit zo snel mogelijk aan (A)
6. Individueel positiespel: probeer voor de tegenspeler te komen (A+)
7. Blijf tussen tegenspeler aan de bal en eigen doel opgesteld staan (A+)
8. Probeer de balbezitter zo snel mogelijk onder druk te zetten (A+)

Het opleidingsproces bij duivels is geenszins gericht naar een zekere specialisatie in posities op het terrein. Laat de kinderen zoveel mogelijk ervaring opdoen. Voorspelers worden verdedigers en omgekeerd.

Wij kiezen in de beginfase (niveau B/C) ook nog niet meteen voor een vaste doelman.

In **de tussenvormen** opteren wij voor het initiëren van eenvoudige basistechnieken in **balbezit**. (pré-techniek-scholing)

Van **specifieke techniektraining** is nog geen sprake. De basistechnieken worden steeds aangeleerd d.m.v. speels-doelgerichte-oefenvormen.

**DRIBBELSPELEN
MIKSPELEN
CONTROLESPELEN
DOELSPELEN**



BALBEHEERSING
Baas zijn over de bal.

Belangrijk is de **herkenbaarheid** van de structuren (driehoeks- en ruitformatie).

Als eindvorm opteren we voor de 4 tegen 4 met keepers in ruitvorm.

Deze **basisvorm** (niveau B en A) komt ook steeds terug in onze oefen- en spelvormen.



SPEL- EN OEFENVORMEN: DRIEHOEK als organisatievorm**Bal leiden****Bal leiden van kegel naar kegel**

- bal leiden tot aan de kegel, bal stilleggen
- medespeler herhaalt de oefening
- bal leiden met binnen- en buitenkant van de voet
- afwisselend tweemaal links-tweemaal rechts

**Balvaardigheid****Bal leiden tot aan het middelste hoedje**

- souplessoefeningen
- passeerbewegingen
- kap-en draaibewegingen

**Controle-Pass**

- bal aannemen, kort leiden en in de ruimte spelen voor de medespeler
- bal in één tijd doorspelen naar medespeler in de ruimte tussen beide kegels

Leren synchroon werken**Estafettespelen****Aflossingsestafette in driehoek:**

- bal doorgeven met de handen
- in het laatste rechte stuk mag de bal geworpen worden

Wie is eerst ?

SPEL- EN OEFENVORMEN: RUIT als organisatievorm

34

**Mikken-Korte passing**

- per twee, pass binnenkant naar elkaar
- bal aannemen en doorspelen
- na het aannemen en stilleggen van de bal, wisselen van plaats met speler naast je

Leren synchroon werken**Loopspel met bal**

- zesdaagse: op signaal vertrekken de vier ploegen

Probeer de medespeler in te halen**Controle-Pass**

- per twee, aannemen en doorspelen van de bal
- per twee, speler A werpt de bal, speler twee controle - amorti

Balvaardigheid**Bal leiden tot aan de middelste kegel en terug**

- souplessoefening
- schijn en -passeerbewegingen
- kap- en draaibewegingen



MODULE 1 WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

35



K + I <> I

Doelgroep: niveau C/B/A

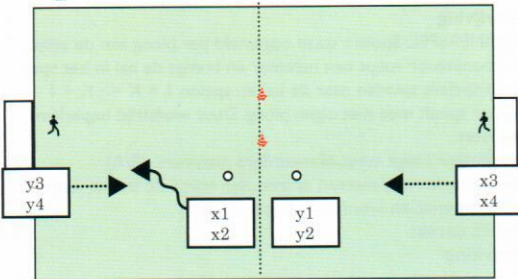
Beschrijving

- Op signaal van de tr-animator start X1 en Y1 met de bal aan de voet. Op dat ogenblik vertrekt van elke ploeg één verdediger. Wedstrijd I <> I + Keeper. Vaste keepers. Wedstrijd X <> Y. In de omschakeling kan men scoren in het kleine doeltje.

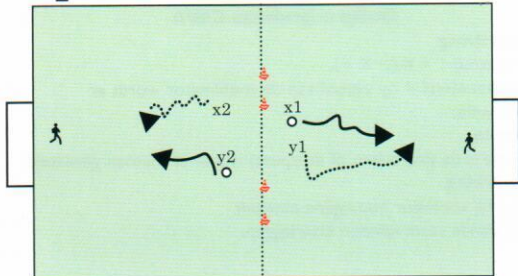
Varianten

- De ploeg die eerst scoort: dubbele punten. (niveau C)
- Tr-animator speelt de bal in het veld = duel X <> Y. (niveau C)
- Keeper trapt de bal = duel X <> Y. (niveau B)
- Keeper werpt de bal gericht naar bepaalde speler X of Y. (niv. A)

1



2



Doelgroep: niveau C/B/A

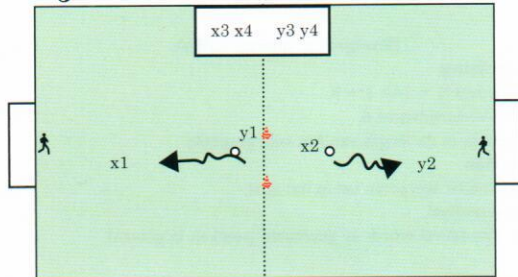
Beschrijving

- X1 en Y1 staan naast elkaar. Keeper trapt / werpt de bal naar X1 of Y1 (= duel). Wedstrijd K + I <> I • Keepers regelmatig wisselen. Wedstrijd X <> Y. In de omschakeling (= als verdediger de bal kan afpakken) kan de speler scoren in de kleine doeltjes.

Varianten

- Wie eerst scoort: dubbele punten.
- Eén speler vertrekt met de bal.
- Trainer werpt / trapt de bal.

3



Doelgroep: niveau C/B/A

Beschrijving

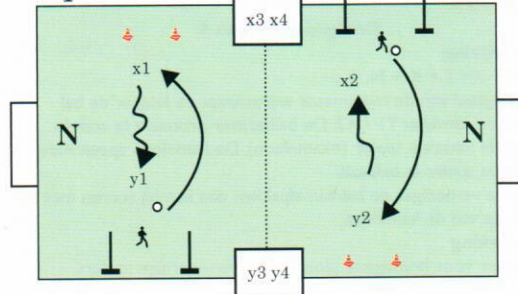
- X1 en Y1 staan tegenover elkaar. Op signaal van de tr-animator probeert de speler in balbezit te scoren. Kan de verdediger de bal afpakken dan kan hij scoren in het kleine doeltje. Wedstrijd K + I <> I. Wedstrijd X <> Y.

Varianten

- Wie eerst scoort: dubbele punten. (niveau A)
- Verdediger speelt de bal naar de aanvaller op signaal van de Tr-animator. (niveau A)

K + I <> I + N

4



Doelgroep: niveau A

Beschrijving

- K + I <> I + N. Op signaal van de tr-animator werpt/trapt de keeper de bal naar de aanvaller X1 / Y2. De balbezitter probeert te scoren met de neutrale speler (= kameleon). De kameleon speelt mee met de speler in balbezit. (N) Als de verdediger de bal kan afpakken dan kan hij scoren met behulp van de kameleon in het kleine doeltje.

Opmerking

- Opteer voor homogene ploegen.

MODULE 1 WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

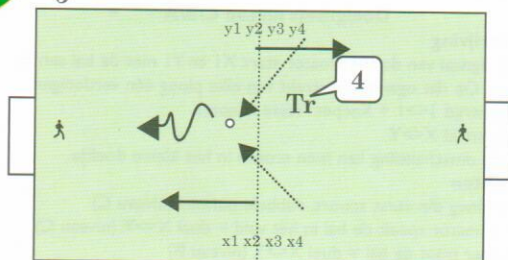
36

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

**K + I <> I + K**

5

**Doelgroep: niveau C/B/A****Beschrijving**

- NUMMERSPEL: Spelers staan opgesteld per ploeg aan de zijlijn.
- De tr-animator roept een nummer en brengt de bal in het spel.
- Beide spelers spurtten naar de bal en spelen I + K <> K + I.
- Keeper speelt mee met eigen ploeg. Duur wedstrijd beperken.

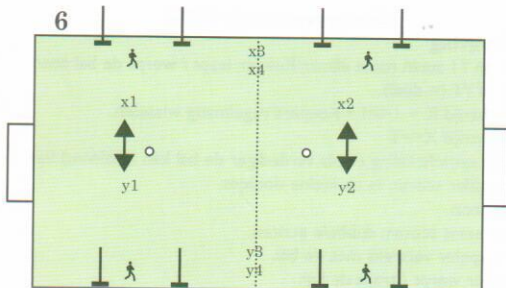
Varianten

- Tr-animator roept twee of meerdere nummers. (B/A)
- Kan de speler niet meteen scoren, dan roept de trainer een extra nummer, en wordt 2-2 gespeeld. (B/A)
- Op 1/2 terrein.

Opmerking

- Plaats gelijkwaardige spelers tegenover elkaar.

6

**Doelgroep: niveau C/B/A****Beschrijving**

- Wedstrijd I + K <> K + I.
- Applauswissel = op signaal van de tr-animator wordt er gewisseld.

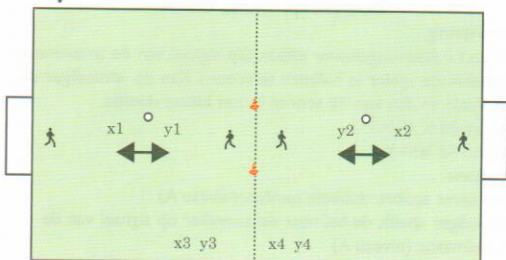
Variante

- Na de actie (bal buiten of doelpunt) wordt er meteen gewisseld.

Opmerking

- Kies bij voorkeur homogene ploegen.
- Voldoende reserveballen klaarleggen.

7

**Doelgroep: niveau C/B/A****Beschrijving**

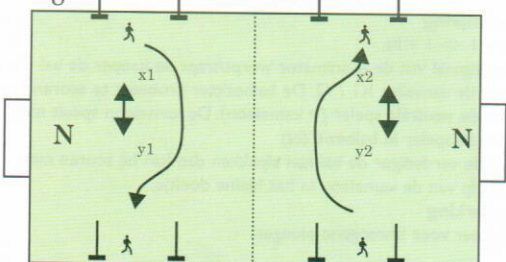
- Wedstrijd K + I <> I + K.
- Cfr. Wedstrijdvorm 6.
- Er wordt in de lengte van het veld gespeeld.

Varianten

- Tr-animator werpt de bal in het spel.
- Applauswissel.
- Na elke aanval wordt er gewisseld (werken in golven).

K + I <> I + K + N

8

**Doelgroep: niveau A****Beschrijving**

- K + I <> I + K + N.
- Op signaal van de tr-animator werpt/trapt de keeper de bal naar de aanvaller Y1 / X2. De balbezitter probeert te scoren met de neutrale speler (=kameleon). De kameleon speelt mee met de speler in balbezit.
- Als de verdediger de bal kan afpakken dan kan hij scoren met behulp van de kameleon.

Opmerking

- Opteer voor homogene ploegen en evenwaardige spelers.

MODULE I WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

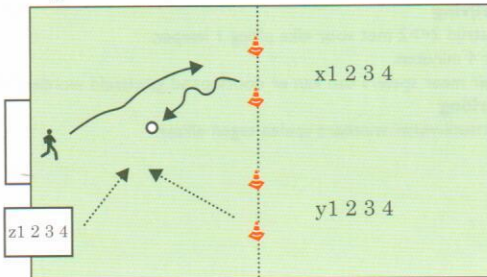
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

37

**K + I <> 2**

9

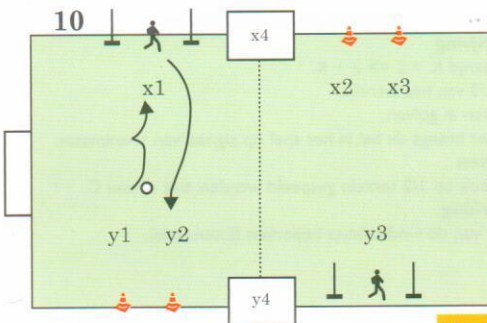
**Doelgroep: niveau C/B/A****Beschrijving**

- Drie homogene ploegen X / Y / Z.
- K speelt de bal naar X1.
- Wedstrijd K + I <> 2 • X1 en Y1 proberen te scoren in groot doel*
- Z1 + keeper kunnen bij de omschakeling scoren in kleine doeltjes.

Opmerking

- Na 8 pogingen wordt er doorgeschoven X > Y > Z.
- Punten bijhouden per ploeg (fun-motivatie).

10

**Doelgroep: niveau C/B/A****Beschrijving**

- Wedstrijd K + I <> 2.
- Keeper trapt de bal naar Y1/Y2.
- Y's proberen te scoren tegen X1.
- X1 kan scoren in klein doeltje.
- Applauswissel = op signaal van de tr-animator wordt er gewisseld.

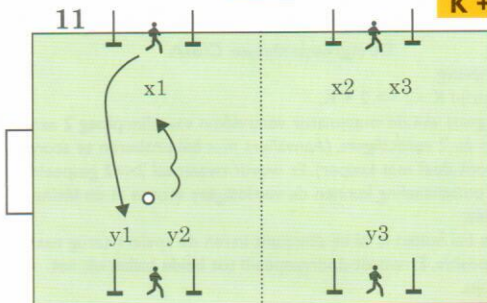
Varianten

- Na de actie (bal buiten of doelpunt) wordt er meteen gewisseld.

Opmerking

- Regelmatig wisselen en doorschuiven aanvallers-verdedigers.

11

**K + I <> 2 + K****Doelgroep: niveau C/B/A****Beschrijving**

- Wedstrijd K + I <> 2 + K.
- Cfr. Wedstrijdvorm 10.

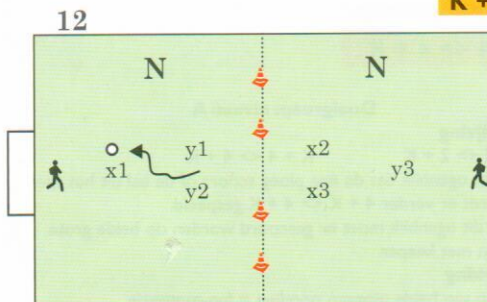
Variante

- Tr-animator werpt de bal in het spel.

Opmerkingen

- Applauswissel.
- X1 X2 X3 en Y1 Y2 Y3 schuiven regelmatig positie door, wisselen minderheid-meerderheid.

12

**K + I <> 2 + N****Doelgroep: niveau A****Beschrijving**

- K + I <> 2 + N.
- Op signaal van de tr-animator werpt/trapt de keeper de bal naar de aanvaller X1 / Y2. De balbezitter probeert te scoren met de neutrale speler (=kameleon). De kameleon speelt mee met de speler in balbezit.
- Als de verdediger de bal kan afpakken dan kan hij scoren met behulp van de kameleon in de kleine doeltjes.

Opmerking

- Laat de betere speler eens alleen spelen tegen 2 + Kameleon.

MODULE 1 WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

38

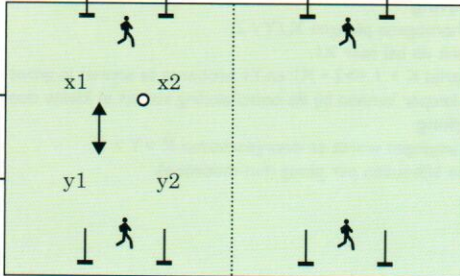
ORGANISATIE

BESCHRIJVING



K + 2 <> 2 + K

13



Doelgroep: niveau C/B/A

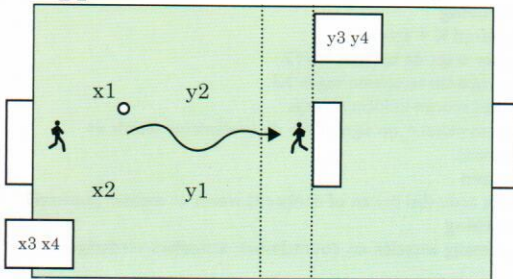
Beschrijving

- Wedstrijd 2<>2 met voor elke ploeg 1 keeper.
- Duur 4 minuten.
- Zijn er meer spelers dan kan er doorlopend gewisseld worden.

Opmerking

- In tornooi-vorm: winnaars spelen tegen elkaar.

14



Doelgroep: niveau C/B/A

Beschrijving

- Wedstrijd K + 2 <> 2 + K.
- Op 2/3 van het terrein.
- Werken in golven.
- Keeper brengt de bal in het spel op signaal van tr-animator.

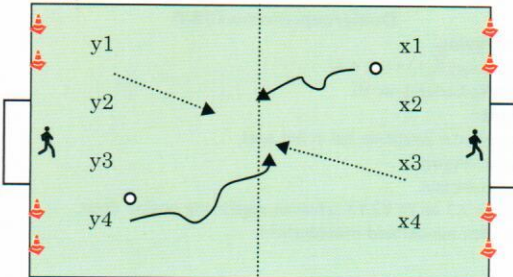
Varianten

- Kan ook op 1/2 terrein gespeeld worden met niveau C.

Opmerking

- Duur van de wedstrijdsjes beperken (intensiteit).

15



Doelgroep: niveau C/B/A

Beschrijving

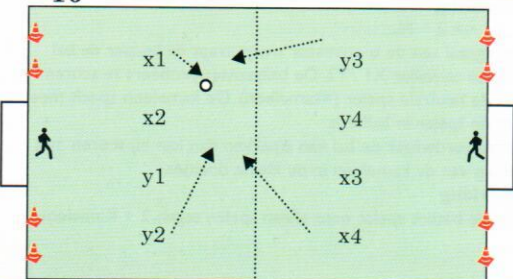
- Wedstrijd K + 2 <> 2 + K.
- Op signaal van de tr-animator vertrekken van elke ploeg 2 aanvallers en 2 verdedigers. (Aanvallers met bal proberen te scoren op groot doel met keeper). Er wordt tweemaal 2<>2 gespeeld. In de omschakeling kunnen de verdedigers scoren in de kleine doeltjes.
- Als de bal buiten is of bij doelpunt keren de spelers terug naar beginpositie. Er wordt door gespeeld tot beide ballen uit het spel zijn.

Variante

- Zie wedstrijdvorm 16.

K + 2 <> 2 + K K + 4 <> 4 + K

16



Doelgroep: niveau A

Beschrijving

- K + 2 <> 2 + K K + 4 <> 4 + K
- Op het ogenblik dat de ene ploeg scoort of de bal uit het spel is, wordt er verder 4 + K <> 4 + K gespeeld.
- Vanaf dit ogenblik moet er gescoord worden op beide grote doelen met keeper.

Opmerking

- Punten van beide ploegen optellen = fun-motivatie.

MODULE I WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

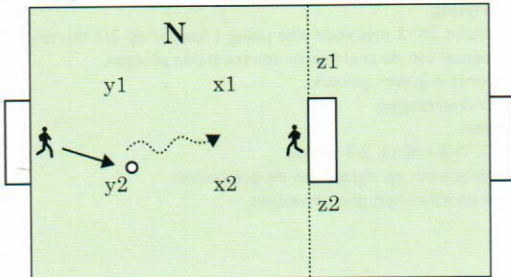
K + 2 <> 2 + K + N

39



17

Doelgroep: niveau A

**Beschrijving**

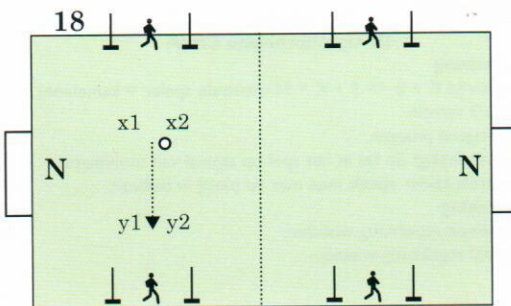
- Wedstrijd 2<>2 met voor elke ploeg 1 keeper + 1 vaste kameleon.
- Werken in golven.

Opmerking

- Kan ook op 1/2 terrein gespeeld worden.
- Steeds starten op signaal van de tr-animator.
- Duur en intensiteit goed opvolgen.
- Neutrale speler regelmatig wisselen.

18

Doelgroep: niveau A

**Beschrijving**

- Wedstrijd K + 2 <> 2 + K + N.
- In de breedte van het terrein.
- Homogene ploegen.
- Keeper brengt de bal in het spel op signaal van tr-animator.

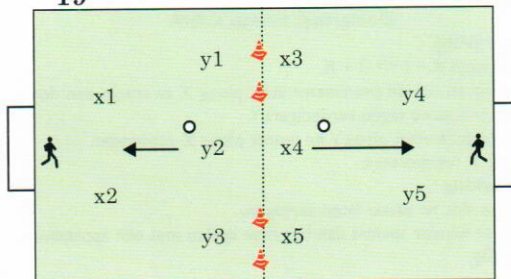
Opmerking

- Duur van de wedstrijdjes beperken (intensiteit).
- Kameleon regelmatig wisselen.

19

K + 2 <> 3

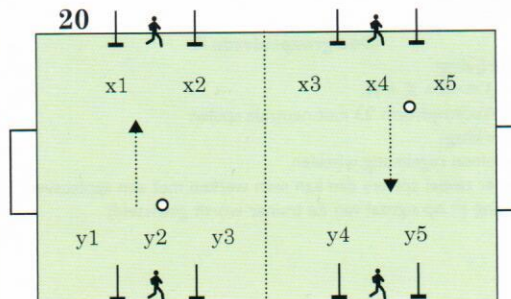
Doelgroep: niveau B/A

**Beschrijving**

- Wedstrijd K + 2 <> 3.
- Op signaal van de tr-animator vertrekken van elke ploeg 3 aanvallers en 2 verdedigers. (Aanvallers met bal proberen te scoren op groot doel met keeper). Er wordt tweemaal 2<>3 gespeeld. In de omschakeling kunnen de verdedigers scoren in de kleine doeltjes.
- Als de bal buiten is of bij doelpunt keren de spelers terug naar beginpositie. Er wordt doorgespeeld tot beide ballen uit het spel zijn.

20

Doelgroep: niveau B/A

**Beschrijving**

- K + 2 <> 3 in de breedte van het terrein.
- Cfr. Wedstrijdvorm 19.

Opmerking

- Punten van beide ploegen optellen = fun-motivatie.

MODULE I WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

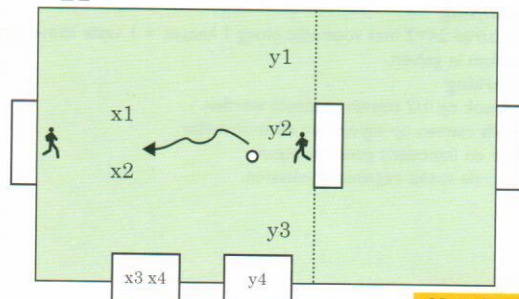
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

40

**K + 2 <> 3 + K**

21



Doelgroep: niveau B/A

Beschrijving

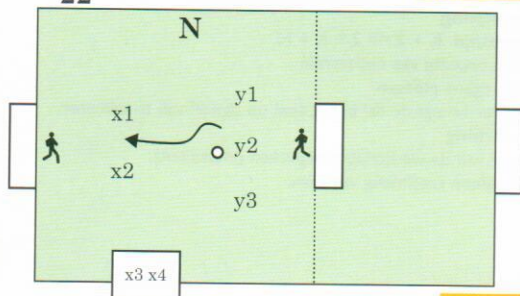
- Wedstrijd 2<>3 met voor elke ploeg 1 keeper op 2/3 terrein.
- Op signaal van de tr-animator starten beide ploegen.
- Er wordt in golven gewerkt.
- Applausvervang.

Variante

- K + 2 <> 3 + K op 2/3 terrein.
- Steeds starten op signaal van de tr-animator.
- Duur en intensiteit goed opvolgen.

K + 2 <> K + 3 + N

22



Doelgroep: niveau C/B/A

Beschrijving

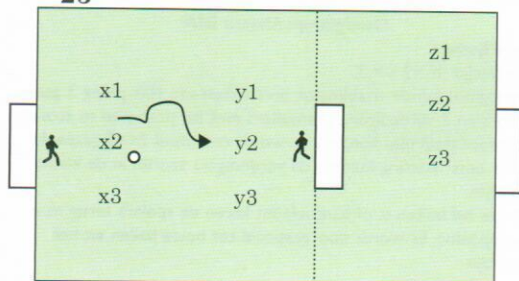
- Wedstrijd K + 2 <> 3 + K + N (neutrale speler = kameleon).
- Op 2/3 terrein.
- Homogene ploegen.
- Keeper brengt de bal in het spel op signaal van tr-animator.
- Neutrale speler speelt mee met de ploeg in balbezit.

Opmerking

- Kameleon regelmatig wisselen.
- Tweetal regelmatig wisselen.

K + 3 <> 3 + K

23



Doelgroep: niveau C/B/A

Beschrijving

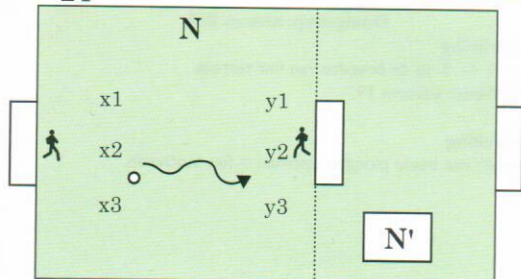
- Wedstrijd K + 3 <> 3 + K.
- Op signaal van de tr-animator start ploeg X en tracht een doelpunt te scoren tegen verdedigers Y.
- Na de actie start ploeg Y en wordt ploeg Z verdediger.
- Ploeg X recupereert.

Opmerking

- Acties vlot na elkaar laten verlopen.
- Zijn er minder spelers dan kan men spelen met een applausvervang.

K + 3 <> 3 + K + N

24



Doelgroep: niveau A

Beschrijving

- K + 3 <> 3 + K + N.
- Cfr. Wedstrijdvorm 23 met neutrale speler.

Opmerking

- Kameleon regelmatig wisselen.
- Zijn er teveel spelers dan kan men werken met een applausvervang (= op signaal van de trainer wordt gewisseld).

MODULE 1 WEDSTRIJDVORMEN

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

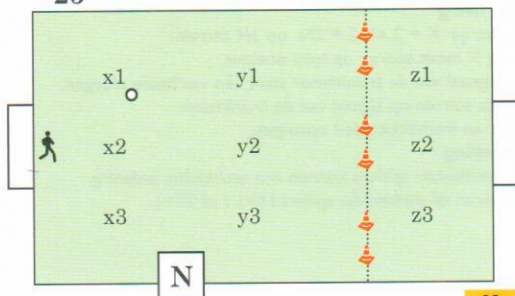
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

K + 3 <> 3**Doelgroep: niveau B/A**

41

25

**Beschrijving**

- Wedstrijd K + 3 <> 3 op 3/4 terrein.
- Op signaal van de tr-animator start één van beide ploegen.

Variante

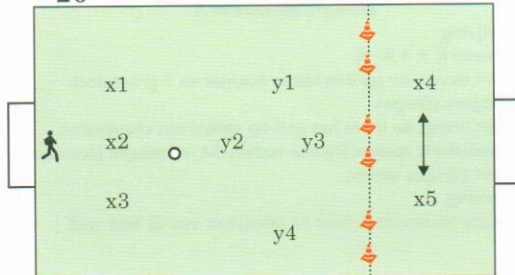
- K + 3 <> 3 + N op 2/3 terrein.
- Steeds starten op signaal van de tr-animator.

Opmerking

- De wachtende spelers kunnen een technische oefening uitvoeren of wedstrijdje spelen 1<>1 / of 2<>1.
- Duur en intensiteit goed opvolgen.

K + 3 <> 4**Doelgroep: niveau A**

26

**Beschrijving**

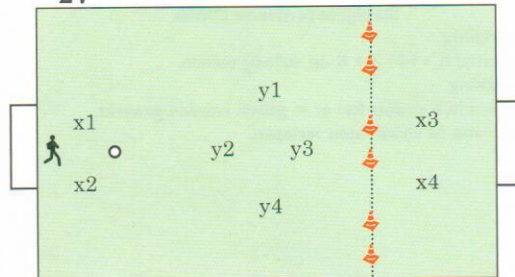
- Wedstrijd K + 3 <> 4.
- Op 3/4 terrein en op drie kleine doeltjes.
- Homogene ploegen.
- Keeper brengt de bal in het spel op signaal van tr-animator.

Opmerking

- De overige spelers kunnen een partijtje 1-1 spelen, mikspel of huiswerk inoefenen.

K + 2 <> 4**Doelgroep: niveau B/A**

27

**Beschrijving**

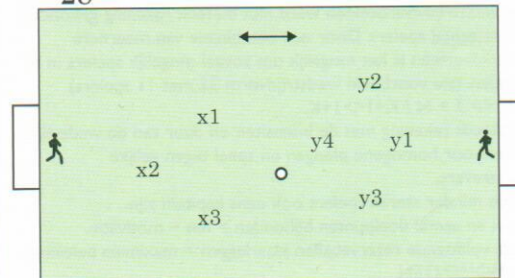
- Wedstrijd K + 2 <> 4 op 3/4 terrein en drie kleine doeltjes.
- Moeilijkheidsgraad verhogen van de ploeg in minderheid.
- Ploeg in meerderheid ruitformatie nastreven.
- Verdedigers regelmatig wisselen.

Opmerking

- Acties vlot na elkaar laten verlopen.
- Regelmatig spelers wisselen.
- Individuele opdracht of huiswerk inoefenen.

K + 3 <> 4 + K**Doelgroep: niveau A**

28

**Beschrijving**

- K + 3 <> 4 + K.
- Wedstrijd op twee doelen met twee keepers.

Opmerking

- Keepers kunnen regelmatig gewisseld worden.
- Applausvervang (op signaal van de trainer wachtende spelers wisselen).
- De wachtende spelers spelen 1-1 of technische oefening of huistaak inoefenen.

MODULE I WEDSTRIJDVORMEN

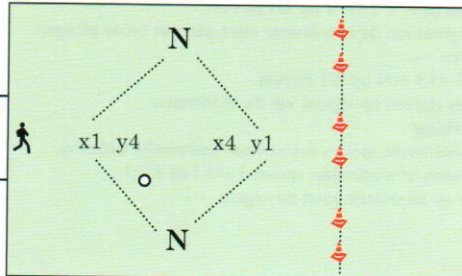
Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, per drie, per vier

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

K + 2 <> 2 + 2N

29



Doelgroep: niveau A

Beschrijving

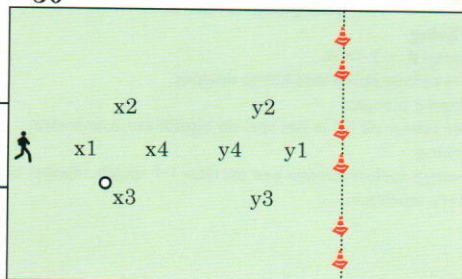
- Wedstrijd K + 2 <> 2 + 2N op 3/4 terrein.
- Ploeg X moet scoren op mini-doeltjes.
- Op signaal van de tr-animator start één van beide ploegen.
- Steeds starten op signaal van de tr-animator.
- Duur en intensiteit goed opvolgen.

Opmerking

- De wachtende spelers kunnen een technische oefening uitvoeren of wedstrijdje spelen 1 <> 1 of 2 <> 1.

30

K + 4 <> 4



Doelgroep: niveau A

Beschrijving

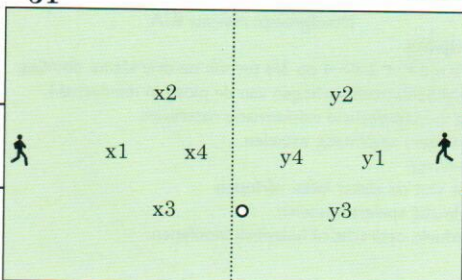
- Wedstrijd K + 4 <> 4.
- Op 3/4 terrein en op drie kleine doeltjes en 1 groot doel.
- Homogene ploegen.
- Keeper brengt de bal in het spel op signaal van tr-animator.
- De wachtende spelers kunnen technische oefeningen uitvoeren of klein partijje spelen.

Opmerking

- Rekening houden met duur en intensiteit van de wedstrijd.

31

K + 4 <> 4 + K



Doelgroep: niveau C/B/A

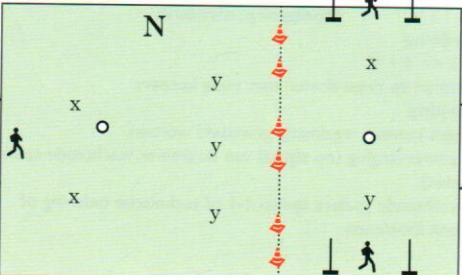
Beschrijving

- Wedstrijd K + 4 <> 4 + K op volledig terrein.

Opmerking

- Bij meerdere spelers kan er in golven worden gewerkt.
- Acties vlot na elkaar laten verlopen.

32

**TIPS voor de trainer-animator in de wedstrijdjes**

- In de wedstrijdvoorbeelden werd niet meteen rekening gehouden met het aantal spelers. Door een combinatie van meerdere wedstrijdvormen is het mogelijk om zoveel mogelijk spelers in te schakelen. (zie voorbeeld wedstrijdvorm 32 met 11 spelers)
- $2 + K <> 3 + N / K + 1 <> 1 + K$.
- Hou steeds rekening met de intensiteit en duur van de wedstrijd.
- Opteer voor homogene ploegen en speel tegen gelijke tegenstrevers.
- Laat de minder sterke spelers ook eens kapitein zijn.
- Punten en aantal doelpunten bijhouden = fun + motivatie.
- Steeds voldoende reserveballen klaarleggen = maximale beleving.
- WINMOMENTEN

MODULE 2 PARTIJVORMEN

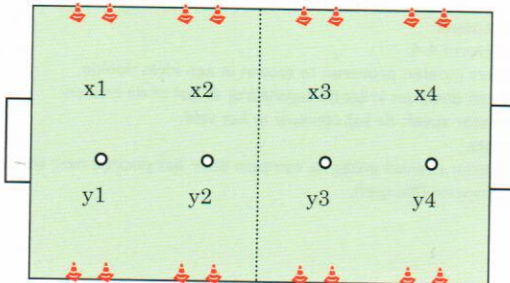
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

43



1



Doelgroep: niveau C/B/A

van 1<>1 naar 4<>4 op kleine doeltjes

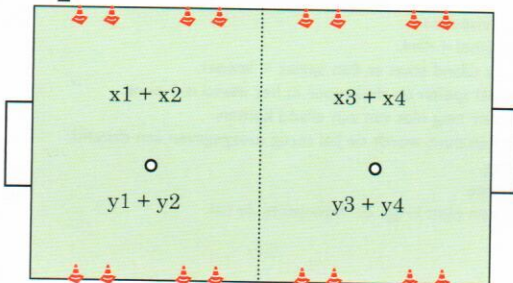
Beschrijving:

- Partijvorm 1<>1 op twee kleine doeltjes.
- Gelijkwaardige tegenstrevers.
- Doeltjes niet te klein maken.

Variante

- Doeltjes voor de zijlijn plaatsen, de spelers mogen doorspelen achter doel.
- Scoren kan enkel aan de voorzijde.

2



Doelgroep: niveau C/B/A

van 1<>1 naar 4<>4 op kleine doeltjes

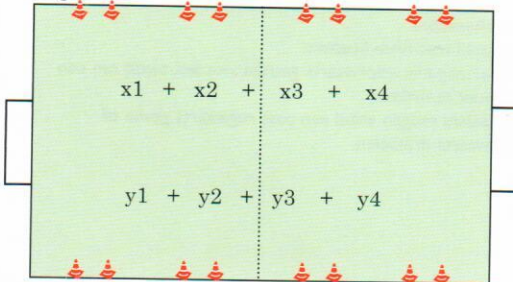
Beschrijving:

- Partij 2<>2 op twee minidoeltjes.

Opmerking

- Hou rekening met de intensiteit.

3



Doelgroep: niveau B/A

van 1<>1 naar 4<>4 op kleine doeltjes

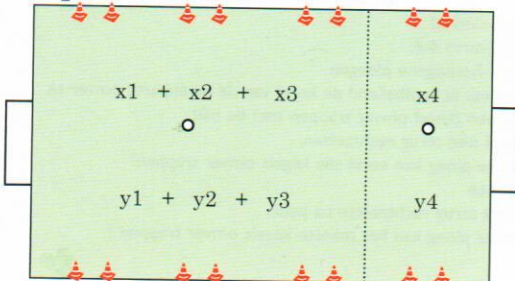
Beschrijving:

- Partij 4<>4 op vier kleine doeltjes.

Opmerking

- Hou rekening met de intensiteit.
- Applausvervang indien er meerdere spelers zijn.

4



Doelgroep: niveau A

van 1<>1 naar 4<>4 op kleine doeltjes

Beschrijving:

- Partij 3<>3 en partij 1<>1.

Opmerking

- Indien er meerdere spelers aanwezig zijn dan kan door combinatie van meerdere vormen iedereen actief meespelen.
- Ploegen regelmatig wisselen.

MODULE 2 PARTIJVORMEN

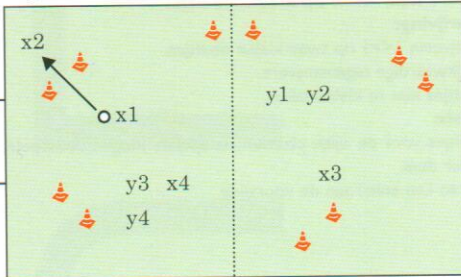
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

44



5



Doelgroep: niveau B/A

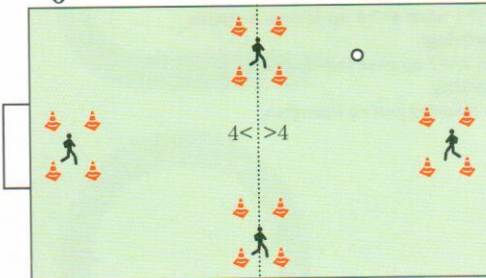
Poortenspel

- Partijvorm 4-4.
- Spelers moeten proberen te scoren in een klein doeltje.
- Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal of de trainer-animator speelt de bal opnieuw in het veld.

Variante

- Doelpunt is enkel geldig na een pass door het poortje naar een medespeler (Mikspel).

6



Doelgroep: niveau B/A

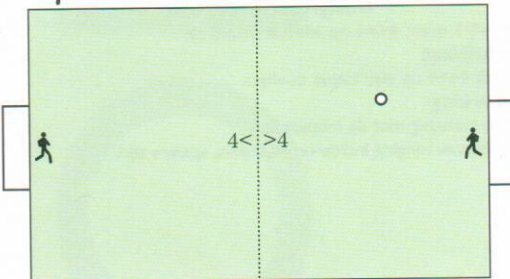
Eilandvoetbal

- Partijspel 4 <> 4.
- In elk eiland staat er één speler = keeper.
- De bal spelen op de keeper in het eiland is 1 punt.
- Keeper mag niet van zijn eiland komen.
- Na een punt wordt de bal terug meegegeven aan dezelfde ploeg.

Variante

- Na een punt krijgt de tegenpartij de bal.

7

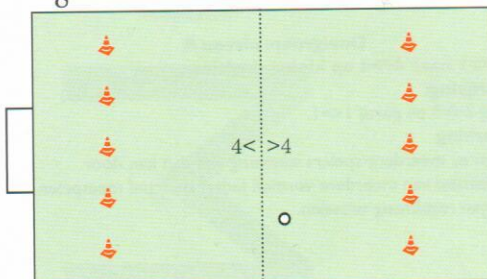


Doelgroep: niveau B/A

Dribbelvoetbal

- Partijspel met twee keepers.
- De bal mag niet voorwaarts getrapt worden, tenzij om een doelpunt te maken.
- De spelers mogen enkel een pass rugwaarts geven of voorwaarts dribbelen.

8



Doelgroep: niveau C/B/A

Kegelvoetbal

- Partijvorm 4-4.
- Twee homogene ploegen.
- Probeer al voetballend de kegel van de tegenpartij omver te trappen (kegel omver trappen met de bal).
- Kegel niet terug rechtzetten.
- Welke ploeg kan eerst alle kegels omver trappen?

Variante

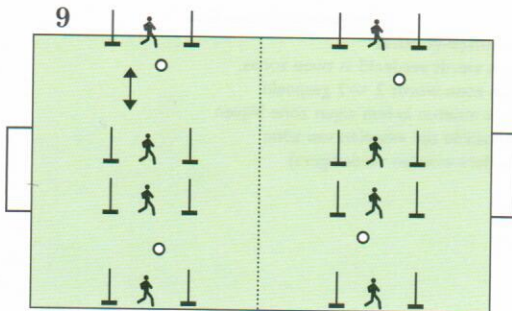
- Kegel terug rechtzetten na punt.
- Welke ploeg kan het meeste kegels omver trappen ?

MODULE 2 PARTIJVORMEN

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

45



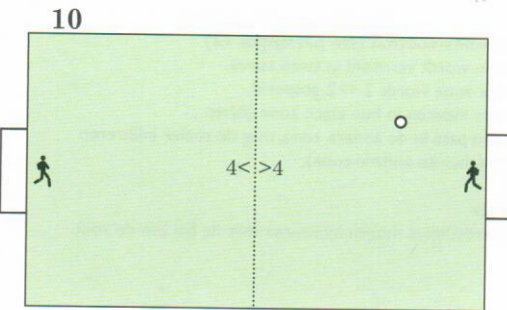
Doelgroep: niveau C

Keeperspel

- Partijvorm keeper tegen keeper.
- Afstand 7 meter (of dichterbij voor pluimpjes).
- Potje plaatsen op de plaats waar moet getrapt worden.

Opmerking

- Indien er meer spelers zijn, kunnen meerdere doelen worden gemaakt.



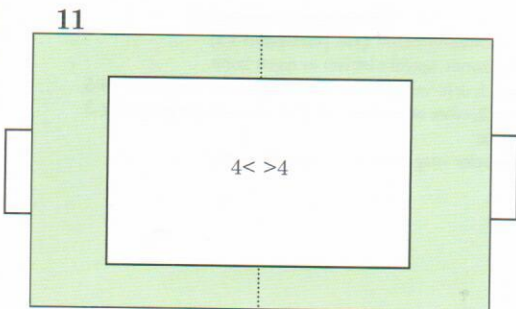
Doelgroep: niveau C

Stopvoetbal

- Partijspel 4<>4 met keepers.
- Op het ogenblik dat de speler in balbezit de bal stopt en de voetzool op de bal zet, dan mag de tegenpartij de bal niet meer afpakken. De speler in balbezit kan rustig kijken en een pass geven. De tegenpartij mag niet voor de bal gaan staan.
- Leren vrijlopen, ruimteperceptie.

Opmerking

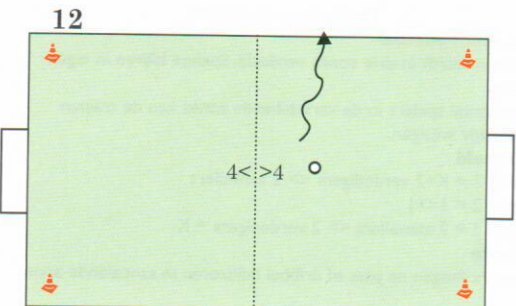
- Stopvoetbal 3<>3 met keepers.



Doelgroep: niveau B/A

Drie- of vijfbal

- Partijspel 4 <> 4.
- Ploeg in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. (3 of 5 passes na elkaar = 1 punt).



Doelgroep: niveau B/A

Lijnvoetbal

- Partijspel 4 <> 4.
- Ploeg in balbezit probeert de bal over de zijlijn van de tegenpartij te dribbelen.

Variante

- Kan ook op een kleiner terrein worden gespeeld afhankelijk van vaardigheid van de groep.

MODULE 2 PARTIJVORMEN

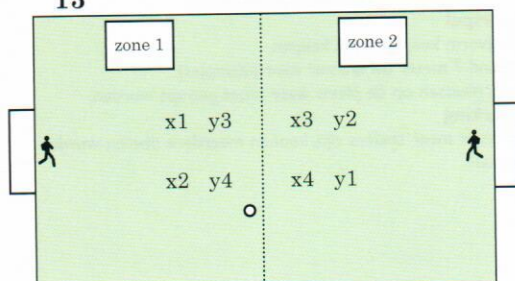
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

46



13

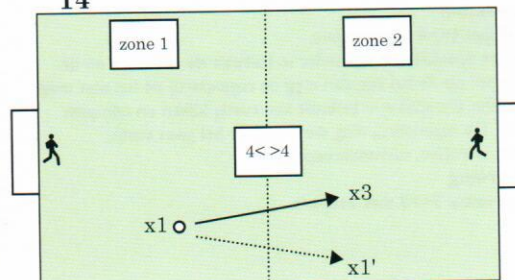


Doelgroep: niveau B/A

Twee-zones-voetbal

- Terrein wordt verdeeld in twee zones.
- In elke zone wordt 2 <> 2 gespeeld.
- Spelers moeten in hun eigen zone blijven.
- Na bepaalde tijd wisselen van zone (aanvallers worden verdedigers)

14



Doelgroep: niveau A/A+

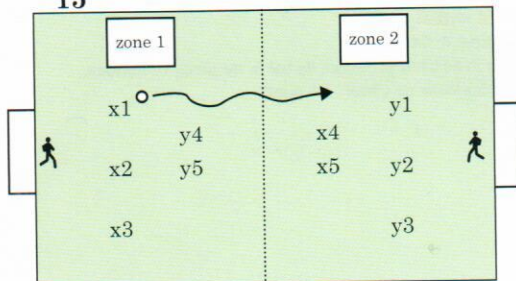
Twee-zones-voetbal (zie partijspel 13)

- Terrein wordt verdeeld in twee zones.
- In elke zone wordt 2 <> 2 gespeeld.
- Spelers moeten in hun eigen zone blijven.
- Na een pass in de andere zone, mag de speler infiltreren (doorschuiven andere zone).

Variante

- De verdedigers mogen infiltreren met de bal aan de voet.

15



Doelgroep: niveau B/A

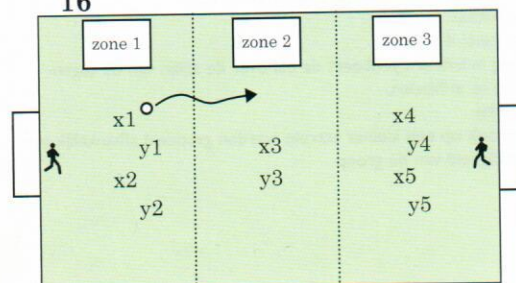
Twee-zones-voetbal (zie partijspel 13)

- Twee zones, spelers blijven in eigen zone.
- Zone 1, drie verdedigers X1-2-3 en twee aanvallers Y4-5.
- Zone 2, twee aanvallers X4-5 en drie verdedigers Y1-2-3.

Variante

- Een speler mag doorschuiven in balbezit.

16



Doelgroep: niveau A

Drie-zones-voetbal

- Terrein wordt in drie zones verdeeld. Spelers blijven in eigen zone.
- Het aantal spelers in de verschillende zones kan de trainer-animator wijzigen.

Voorbeeld

- Zone 1 = K+2 verdedigers <> 2 aanvallers
- Zone 2 = 1 <> 1
- Zone 3 = 2 aanvallers <> 2 verdedigers + K

Variante

- Spelers mogen na pass of dribbel infiltreren in aanpalende zone.

MODULE 2 PARTIJVORMEN

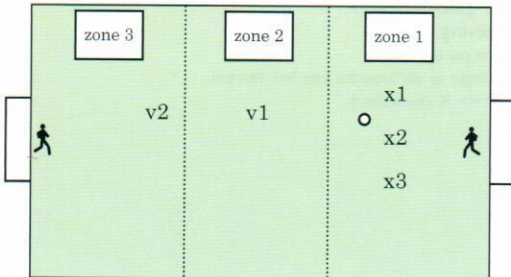
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

47



17



Doelgroep: niveau A

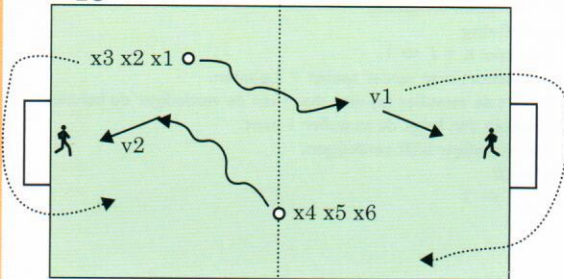
Drie-zones-voetbal

- Partijspel in drie zones. Drie aanvallers met bal proberen v1 = verdediger 1 te omspelen, om dan te infiltreren in zone 3. Werken in golven, telkens 3-1 situatie. Verdedigers regelmatig wisselen. Verdedigers blijven in hun zone.

Variante

- In functie van het aantal beschikbare spelers kunnen meer of minder verdedigers worden ingeschakeld.

18



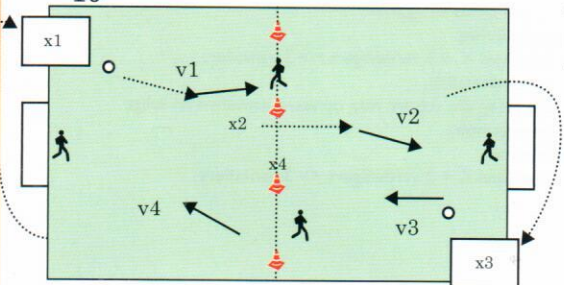
Doelgroep: niveau C/B/A

Winner-goes-on-game

Beschrijving

- Partijspel $1 <> 1 + K$. De speler die scoort mag doorgaan (=2 punten). Kan de verdediger de bal afpakken dan wordt de aanvaller nu verdediger. Verdediger uitschakelen en toch niet scoren is 1 punt.

19



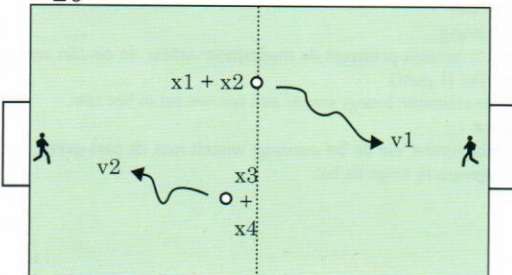
Doelgroep: niveau C/B/A

Winner-goes-on-game

Beschrijving

- Variant op partijspel 18. Partijspel $1 <> 1 + K$. Wie scoort speelt verder. Wie balverlies lijdt, wordt gewisseld. Wie heeft de meeste punten?

20



Doelgroep: niveau A

Winner-goes-on-game

Beschrijving

- Variante van partijspel 18. Twee aanvallers tegenover 1 verdediger. Scoren = 2 punten. Werken met vaste verdedigers. Na 6 beurten verdedigers wisselen.

Variante

- Wie balverlies lijdt of slechte pass geeft wordt verdediger. - Voordeel: koppels worden regelmatig gewisseld.

MODULE 2 PARTIJVORMEN

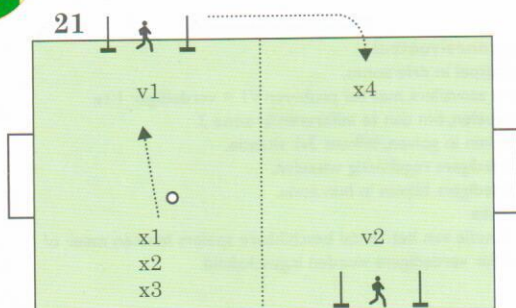
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

48



21



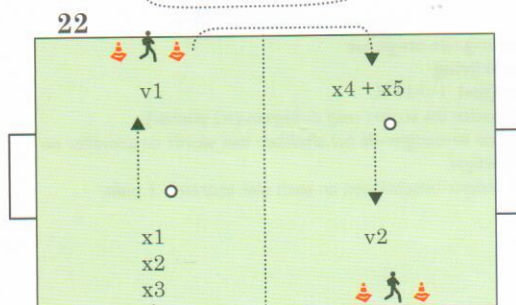
Doelgroep: niveau B/A

Winner-goes-on-game

Beschrijving

- Variant partijspel 18.
- Nu echter in de breedte van het terrein.
- $K + V \leftrightarrow X$ (aanvaller).

22



Doelgroep: niveau C/B/A

Winner-goes-on-game

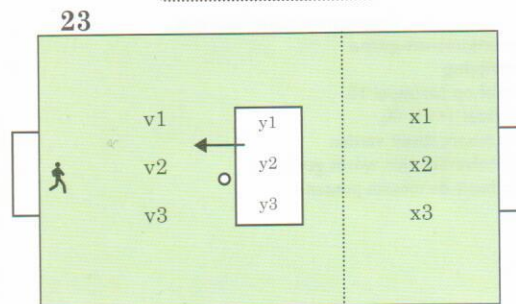
Beschrijving

- Partijspel $K + 1 \leftrightarrow 1$.
- Wie scoort mag verder spelen = 2 punten.
- Scoort de aanvaller (x) niet, maar kan de verdediger de bal niet afpakken dan krijgt de aanvaller 1 punt.
- De verdediger blijft verdedigen.

Variante

- $K + 1 \leftrightarrow 2$

23



Doelgroep: niveau A

Winner-goes-on-game

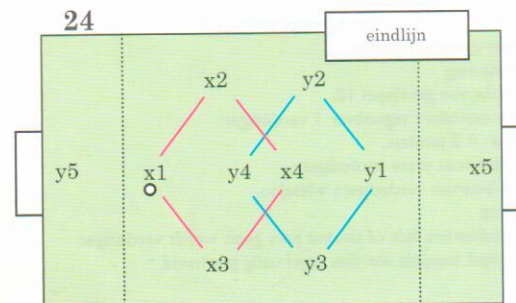
Beschrijving

- Partijspel $K + 3$ verdedigers $\leftrightarrow$ 3 aanvallers.
- Vaste drietallen.
- De ploeg die scoort, mag opnieuw aanvallen en krijgt twee punten.

Variante

- Partijspel $K + 2$ verdedigers $\leftrightarrow$ 3 aanvallers

24



Doelgroep: niveau B/A

Eindvakbal

Beschrijving

- Ploeg in balbezit probeert de medespeler achter de eindlijn aan te spelen (1 punt).
- Trainer-animator brengt steeds een nieuwe bal in het spel.

Variante

- De medespeler die de bal ontvangt wisselt met de pass-gever.
- De tegenpartij krijgt de bal.

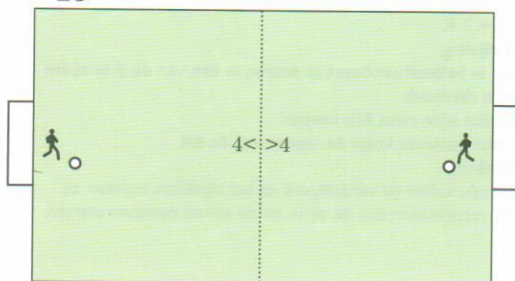
MODULE 2 PARTIJVORMEN

ORGANISATIE

BESCHRIJVING



25



Doelgroep: niveau C/B/A

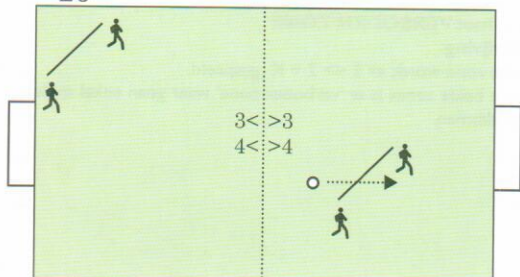
Tweeballenvoetbal**Beschrijving**

- Partijspel met twee homogene ploegen en er wordt gespeeld met twee voetballen.
- Hoekschoppen worden niet genomen.
- Na een doelpunt brengt de keeper de bal opnieuw in het spel.

Variante

- Vierballenvoetbal

26

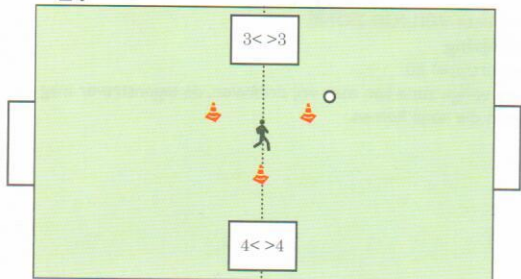


Doelgroep: niveau C/B/A

Voetbal op bewegende doelen**Beschrijving**

- Twee spelers houden een touw gespannen of een lange stok vast.
- De tegenpartij moet proberen te scoren in het bewegend doel.
- Partijspel 3 < > 3 of 4 < > 4.

27



Doelgroep: niveau A

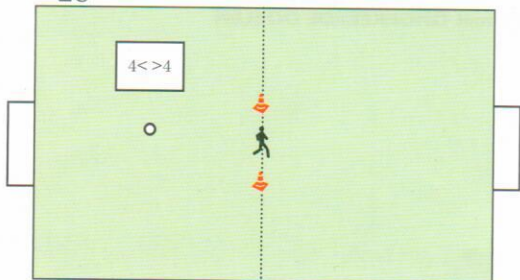
Driedoelenvoetbal**Beschrijving**

- Partijspel 3 < > 3 / 4 < > 4.
- Ploeg in balbezit probeert te scoren in één van de drie zijden van de driehoek.
- Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal.

Variante

- Partijspel 4 < > 4 zonder keeper.

28



Doelgroep: niveau A

Voetbal met 1 doel centraal**Beschrijving**

- Partijspel 4 < > 4 met één doel op de middenlijn.
- Neutrale keeper.
- Scoren kan aan beide zijden van het doel.

MODULE 2 PARTIJVORMEN

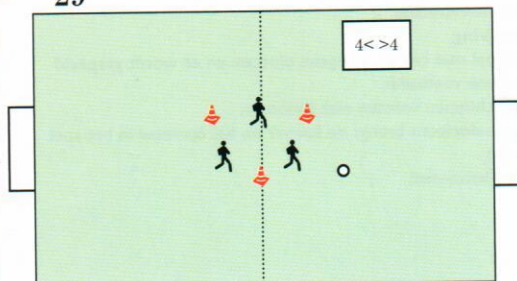
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

50



29



Doelgroep: niveau A

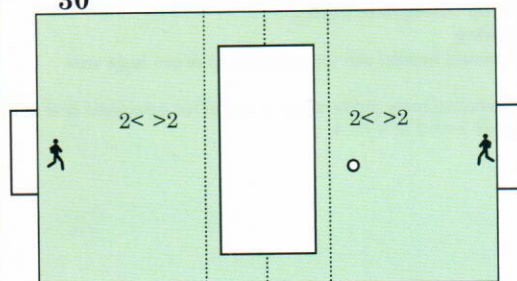
4 <> 4 + 3 K**Beschrijving**

- Ploeg in balbezit probeert te scoren in één van de drie zijden * van de driehoek.
- Aan elke zijde staat één keeper.
- Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal.

Opmerking

- Afspraak: indien de verdedigers de bal afpakken, moeten zij eerst terugkeren naar de zijlijn en de aanval opnieuw starten.

30

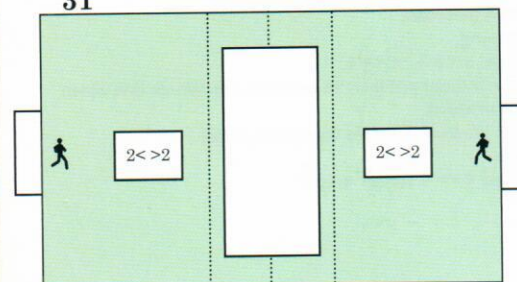


Doelgroep: niveau A

4 <> 4 met VERBODEN ZONE**Beschrijving**

- In elke zone wordt er 2 <> 2 + K gespeeld.
- Tussen beide zones is er 'verboden zone' waar geen enkel speler mag inkomen.

31

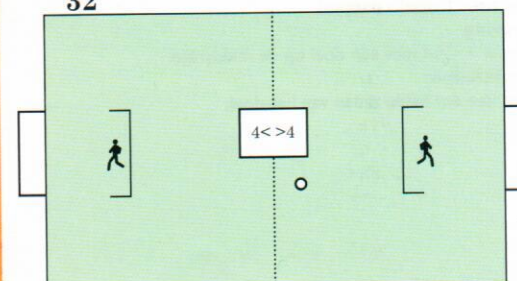


Doelgroep: niveau A

4 <> 4 met VEILIGE ZONE**Beschrijving**

- Zie partijspel 30.
- In de veilige zone kan men vrij dribbelen, de tegenstrever mag niet in die zone komen.

32



Doelgroep: niveau A

4 <> 4 met OMGEKEERDE DOELN

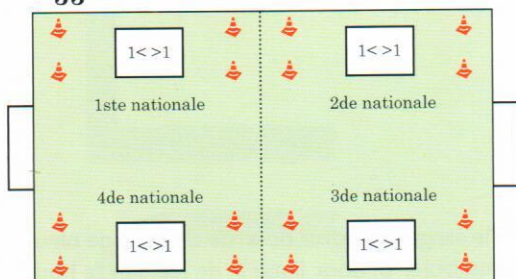
MODULE 2 PARTIJVORMEN

ORGANISATIE

BESCHRIJVING



33



TORNOOIVORM

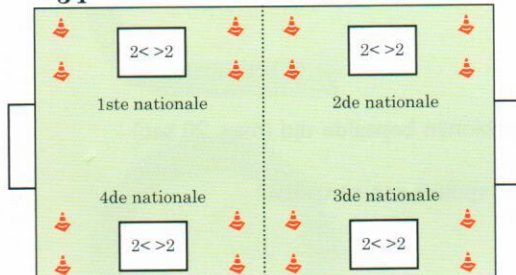
MOVE UP - MOVE DOWN 1 <> 1

- Winnaar van de wedstrijd of partijspel schuift een categorie hoger.
- De verliezer moet één reeks lager gaan spelen.
- Wie speelt er in eerste nationale?

Opmerking

- Bij gelijke stand beslissen penalties.
- Wie eerst scoorde, schuift door bij gelijke stand.

34



TORNOOIVORM

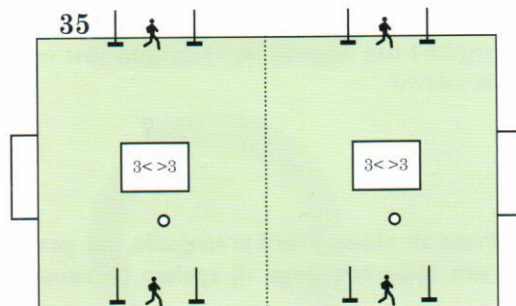
MOVE UP - MOVE DOWN 2 <> 2

- Winnaar van de wedstrijd of partijspel schuift een categorie hoger.
- De verliezer moet één reeks lager gaan spelen.
- Wie speelt er in eerste nationale?

Opmerking

- Bij gelijke stand beslissen penalties of
- Wie eerst scoorde, schuift door bij gelijke stand.

35



TORNOOIVORM

Met vier ploegen en vier keepers

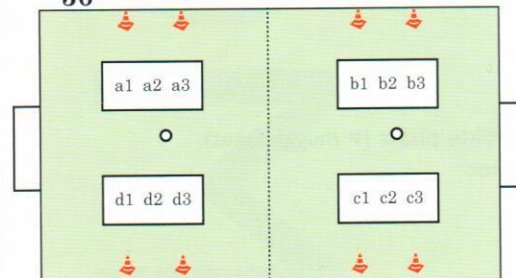
A-B
C-D

A-C
B-D

A-D
B-C

- 3 + K <> K + 3.
- Vaste keepers.
- Kan ook met wisselers gespeeld worden (applausvervang).

36



TORNOOIVORM

Met vier ploegen

A-B
C-D

A-C
B-D

A-D
B-C

- 3 <> 3 / 2 <> 2 op mini-doelen.

MODULE 3 LOOPSPLEN ZONDER BAL

52



Organisatie: In verhouding tot het aantal spelers worden één of meerdere tikkers aangeduid. Afbakend terrein aanpassen in functie van het aantal spelers.

Doelstelling: Zie overzicht algemene en specifieke doelstellingen

Doelgroep: Niveau A / B / C (tenzij anders vermeld)

Methodiek: Opteer voor loopspelen met de bal, in het bijzonder voor niveau B / A.
Niveau C: loopspelen zonder bal

1. Wisseltikker

Tikker probeert andere spelers aan te tikken. Wie aangetikt wordt door de tikker is de nieuwe tikker. De tikker herkenbaar maken door overgooier of door lintje in de handen te houden.

2. Vlughtikker

Tikker moet zoveel mogelijk spelers aantikken binnen bepaalde tijd (max. 20 sec)

2a. Hoeveel tijd heeft de tikker nodig om 2, 3, 4 ... spelers aan te tikken?

3. Inktvistikker

Twee spelers houden een touw vast. Word je aangetikt dan neem je ook het touw vast en help je meetikken. Aan hoeveel armen geraakt de inktvis?

4. Visnettikker

Twee spelers geven een hand aan elkaar en beginnen als tikker. Word je aangetikt, dan geef je een hand aan de tikker. Zo bekom je na een tijdje een lange rij spelers (= visnet = ketting).

Enkel de buitenste spelers mogen aantikken.

5. Muggentikker

De aangetikte speler legt zijn hand op de aangetikte plaats (= muggenbeet). De speler wordt na de 3de beet de nieuwe tikker.

6. Tikker op de lijnen

Zowel de spelers als de tikker moeten de lijnen blijven volgen (ideaal in een zaal waar veel lijnen zijn). De aangetikte speler wordt de nieuwe tikker.

7. Tikker voeten van de grond

Spelers kunnen niet aangetikt worden als ze op de grond zitten met beide voeten van de grond.

8. Duotikker

Wanneer de spelers per twee met de handen in elkaar staan, kunnen ze niet aangetikt worden.

- 8a. Tikker paard en ruiter: de looper zoekt een paard waarop hij springt en kan zo niet aangetikt worden.

9. Nummertikker

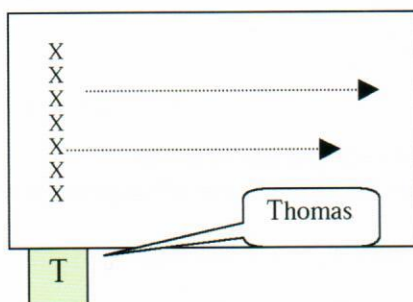
Spelers worden genummerd. De tikker wordt herkenbaar gemaakt. Wanneer de trainer je nummer roept, dan word jij tikker (lintje of overgooier halen bij trainer).

- 9a. Idem 9 maar nummer roepen zonder herkenning tikker.

10. Naamtikker

Wanneer de trainer je naam roept dan word jij tikker.

- 10a. Idem 10 Alle spelers naast elkaar opgesteld op de zijlijn. De speler die zijn naam hoort roepen, wordt tikker. Alle spelers proberen de overkant te bereiken zonder aangetikt te worden. Eén punt voor wie de overkant kan halen zonder aangetikt te worden.



11. De beer is los

De tikker (de beer) komt uit zijn hol met de armen gekruist en tikt een speler, beiden kruipen terug in hun hol. De trainer roept : twee beren zijn los; enz... Telkens tikt de beer één speler. Vb. 4 beren zijn los, elke beer tikt één speler, dan zijn er al 8 beren. Welke speler blijft over?

54



12. Klaptikker

Tikspel zoals wisseltikker of vlugtikker. Zolang de trainer in zijn handen klapt, mogen de spelers lopen en tikken. Op het ogenblik dat de trainer stopt, dan moeten de spelers zo snel mogelijk stil staan.

13. Drietikker

Drie tikkers. Een speler is uit als hij door alle drie is aangetikt (=drie levens). Iedere tikker staat voor een bepaalde handeling van de aangetikte, voorbeeld...

Tikker 1. hand op het hoofd,

Tikker 2. hand op de buik

Tikker 3. hinken.

14. Ploegtikker

Het aantal spelers wordt in drie of meerdere groepen verdeeld. Een vooropgesteld aantal spelers probeert zo snel mogelijk iedereen aan te tikken. De tijd wordt opgenomen.

14a. De groep moet zoveel mogelijk spelers aantikken binnen een bepaalde tijd (bv. 15 sec).

14b. Hoeveel tijd heeft de groep nodig om x-aantal spelers te tikken?

15. Tweelingtikker

Wie aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker.

Zodra een derde speler wordt aangetikt, moeten ze gesplitst worden (twee + één).

15a. Men kan slechts splitsen indien men met vier is (2+2).

15b. Als een 3de speler aangetikt wordt, komt de eerst aangetikte vrij.
(instarten met 2 tweelingen)

16. Kettingtikker

Twee tikkers starten elk apart. Wie aangetikt wordt door de tikker geeft een hand aan de tikker. Wie heeft de langste ketting als iedereen werd aangetikt?

17. Tikker verhoog

De spelers kunnen niet aangetikt worden, als ze op een verhoog staan. Het tikspel kan enkel gespeeld worden in een zaal met groot materiaal (Bv.: banken, plinten, wandrek, matten...).

- 17a. Wie aangetikt wordt, moet in de gevangenis en kan verlost worden door zijn medespelers. Minimum twee jagers (= politieagenten). De gevangenis moet bewaakt worden!

18. Tikker standbeeld

Minimum twee tikkers. De spelers die aangetikt worden, blijven staan als een standbeeld. Iedere tikker heeft een bepaald standbeeld afgesproken. Welke tikker heeft het meest standbeelden?

- 18a. Eén tikker aanduiden per standbeeld maar ook één verlosser per standbeeld. (Bv.: door de benen kruipen van het standbeeld)

19. Tikker verlosser

De jagers proberen zoveel mogelijk konijnen aan te tikken. De aangetikte konijnen kunnen door de loslopende konijnen verlost worden.

- 19a. Tikker verlosser door de benen

De aangetikte speler staat met de benen open. De verlosser kruipt erdoor.

- 19b. Tikker stopcontact

De aangetikte speler maakt met zijn armen in de lenden 2 gaten. De verlosser moet beide armen erdoor steken.

- 19c. Egeltikker

De aangetikte speler maakt zich zo klein mogelijk en kan enkel verlost worden als de verlosser over hem heen en terug springt.

- 19d. Tikker knack-worst

De spelers kunnen niet aangetikt worden als ze hurken en 'knak' zeggen. Indien ze wel aangetikt worden, kunnen ze verlost worden door een medespeler die op hun schouder klopt en zegt 'worst'.



19e. Tikker met onbekende verlosser

Een onbekende verlosser mag de aangetikte spelers verlossen. De aangetikte speler zit op zijn hurken en wordt door een schouderklop verlost door de onbekende verlosser. De tikker probeert de onbekende verlosser te herkennen en te tikken.

19d. Idem 19e maar met 2 onbekende verlossers en 2 tikkers.

20. Pak de volgende

De spelers worden genummerd. Ze moeten aangetikt worden in een bepaalde volgorde:
1 tikt 2, 2 tikt 3, enz.

20a. Speler 1 tikt 2, speler 1 en 2 tikken 3, speler 1,2,3 tikken speler 4, ...

20b. De nummers 1 en 10 starten. Nummer 1 telt op, nummer 10 telt af.
Wie is het vlugst bij 5?**21. Hagedistikker**

De tikker heeft een staartje achteraan zijn broek hangen (sjaaltje, lint of touw). De spelers mogen proberen zijn staartje af te pakken. De tikker mag zolang tikken tot hij zijn staartje kwijt is. Hoeveel spelers heeft hij getikt?

21a. Twee of drie hagedissen aanduiden: wie blijft langst over?

22. Dassenroof

Alle spelers hebben een lintje achteraan uit hun broek hangen.
De spelers proberen elkaars lintje te pakken. Lintje kwijt = aan de kant. Wie blijft over?

22a. Wie zijn staart kwijt is, mag verder meeroven. Wie blijft over?

22b. Wie zijn staart kwijt is, krijgt een nieuw staartje en mag verder meeroven.
Wie heeft de meeste staartjes?

22c. Spelers verdelen in 2 groepen (liefst met 2 kleuren overgooiers). De groepen dagen elkaar uit. Staart kwijt = aan de kant. Welke groep heeft de meeste staartjes?

23. Tikker aan de paal

Twee tikkers aanduiden. De tikkers proberen zoveel mogelijk spelers te tikken. De aangetikte moet een muur vormen door met zijn hand tegen een wand te staan of bijvoorbeeld door de doelpaal vast te houden. De volgende aangetikte sluit aan bij de muur door een hand te geven.
Welke tikker heeft de langste muur?

23a. De aangetikte spelers kunnen verlost worden als de verlosser onder de armen de muur doorbreekt.



24. Blad-steen-schaar

De spelers kunnen met hun handen drie vormen aannemen. Ze kiezen een vorm die ze onzichtbaar achter hun rug kunnen houden nl. schaar (middenvinger en wijsvinger in open houding), steen (vuist maken) en blad (4 gestrekte vingers naast elkaar). Wanneer ze een medespeler tegenkomen, kunnen ze hem uitdagen door hem aan te tikken. Samen roepen ze blad, schaar en steen en tonen aan elkaar hun vorm. Wie verliest een leven? Blad neemt de steen; de schaar neemt het blad en de steen kan de schaar vernietigen. Wie blijft over?

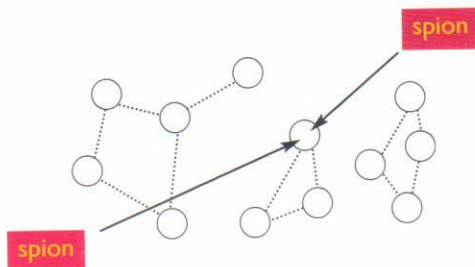


25. Voetbal zonder bal

Twee ploegen van 5. Eén speler is de bal. Hij moet proberen de doellijn van de tegenstrever te overschrijden. Tikt een speler van de tegenpartij de 'bal', dan wordt deze 'bal' en moet hij op zijn beurt de doellijn van de andere partij proberen te overschrijden. Wordt de bal getikt door iemand van de eigen ploeg, dan wordt die speler de nieuwe 'bal'.

26. Boompje verwisselen

Er worden 2 spionnen aangeduid. De andere spelers staan verspreid met elk hun boom (in de hoepel of in de fietsband). De spelers proberen van boom te ruilen, maar mogen hun boom niet kwijtspelen aan een spion, anders wordt de speler de spion. Wie kan het meest van boom ruilen?



27. Overloopspeel

Eén tikker (of meerdere) in het midden (met beperkt beloop). De andere spelers staan achter de lijn. Op signaal van de trainer proberen de spelers de overkant te bereiken zonder aangetikt te worden door de tikker(s). Aangetikte spelers wisselen met de tikkers.

58



27a Starten met één tikker en de aangetikte spelers helpen met de tikkers.

27b. Starten met één tikker en de aangetikte spelers vormen een lange muur (een lange hindernis).

27c. Starten met één tikker en de aangetikte spelers blijven ter plaatse staan en vormen een extra hindernis. Aangetikte spelers mogen niet verplaatsen maar mogen wel helpen meetikken.

27d. Starten met één tikker en de tikker krijgt een extra opdracht: de aangetikte speler blijft staan en de tikker dient hem van de grond te tillen (spel dikke Bertha). De aangetikte spelers helpen met de tikkers.

27e De overlopers mogen over als ze de opgelegde opdracht van de tikker goed uitvoeren. Bv. hinken op linker been, zijwaarts lopen... De spelers die gewoon overlopen, kunnen aangetikt worden.

27f. Tikkers geven een opdracht maar zowel de overlopers als de tikkers moeten die uitvoeren. Bv. iedereen op handen en voeten naar de overkant.

27g. Twee of drie tikkers worden aangeduid om de spelers die overlopen te tikken. Hoeveel keer kunnen de spelers overlopen tot iedereen aangetikt is? Wie heeft de beste ploeg?

27h. De spelers moeten de overkant bereiken, maar moeten doorheen drie hindernissen (om de 10 meter). Drie tikkers (tijgers) staan zigzag opgesteld tussen 2 kegels (ze mogen de lijn tussen de kegels niet verlaten). De spelers slompen er doorheen. Wie aangetikt wordt, neemt de plaats over van de tikker (tijger).

28. Scrabblespel (B/A)

Spelers verdelen in 2 groepen verspreid over twee velden. In elk veld twee tikkers van de tegenpartij.

Bij iedere ploeg worden de letters van het alfabet verdeeld. Dus iedere speler heeft een aantal letters. Per ploeg zijn er 2 tikkers die de letters stelen en proberen een woord te vormen.

Bv. voetbal. De tikkers die als eerste het woord hebben gevormd, winnen.



29. Kaartspel

Vier groepen van spelers, in de hoeken van het afgebakend terrein. In het midden liggen de 52 kaarten en jokers (omgekeerd). Per groep eenzelfde soort kaarten halen. Dit gebeurt één per één (aflossen). Een verkeerde kaart geeft men mee met de volgende speler. Wie een joker neemt, mag 2 kaarten kiezen (eenmalig). Wie verzamelt het vlugst zijn 13 kaarten?

29a. Idem 29 maar met bal aan de voet leiden heen en terug = loopspel met bal, zie loopspel 65.

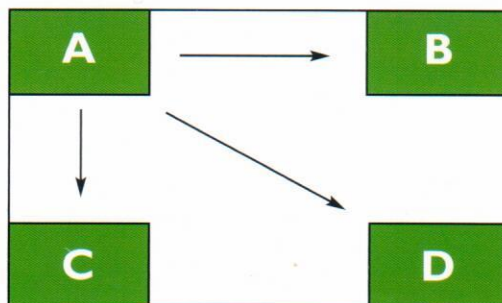
30. Kwartetspel

Vier groepen van spelers, in de hoeken van het afgebakend terrein. Iedere groep heeft vier dezelfde voorwerpen. Probeer zo snel mogelijk 4 verschillende voorwerpen te verzamelen. Men mag om beurten lopen en één voorwerp bij een andere ploeg ruilen. De ploeg die het eerst 4 verschillende voorwerpen bezit, wint het spel.

30a. Zelfde organisatie maar de groepen starten met 4 verschillende voorwerpen en moeten naar eigen keuze 4 dezelfde voorwerpen verzamelen.

30b. Alle voorwerpen liggen in het midden van het terrein. Pas als alles in het midden weg is, mag men ruilen bij andere groepen.

30c. Idem vorige spelen, maar de voorwerpen bestaan uit 4 ballen van verschillende grootte en men moet de bal aan de voet leiden. Het doel van het spel blijft dezelfde als 30, 30a, 30b.



31. Hoekloop

Vier groepen, elk in een hoek van het afgebakend terrein. Om beurten (in estafettevorm) loopt één speler per groep via de 3 andere hoeken terug naar zijn eigen hoek en tikt de volgende af.

Welke groep is er eerst klaar? (winmoment)



- 31a. Vier groepen, elk in een hoek van het afgebakend terrein. Iedere groep één tikker. De spelers moeten naar hun eigen groep terugkeren via de drie andere hoeken zonder aangetikt te worden. Wie aangetikt is, moet naar de vorige hoek terug.
Welke groep komt volledig eerst aan?

- 31b. Idem 31 en 31a maar de spelers leiden met de bal aan de voet en geven de bal door = loopspel met bal 66.

32. Dubbeljacht

Spelers lopen per 2 door elkaar. Eén speler is het wild en de andere de jager. De jager probeert zo vlug mogelijk het wild te tikken. Wie aangetikt wordt, blijft staan.
Wie ontloopt langst zijn jager?

- 32a. De jager die zijn wild heeft aangetikt, mag mee jagen op ander wild.

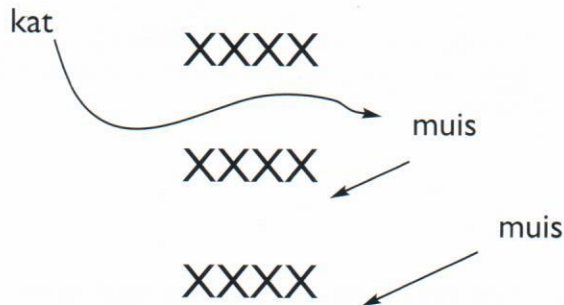
33. Grijpketting

Spelers maken twee groepen (= 2 kettingen) door hand in hand te staan. Per ketting is er één ring (= een wegloper). De ketting probeert de ring te stelen van de andere ketting. De ketting moet de speler (= ring) aantikken.
Wie blijft het langst uit de greep van de ketting?

34. Slingerkat

Één tikker aanduiden (kat) en één of meerdere weglopers (muis).

De spelers stellen zich op in 2, 3 rijen met ongeveer twee armlengten afstand van elkaar. Per rij wordt er een haag gevormd (armen zijwaarts geheven op de schouders). Op signaal van de trainer wordt een kwartdraai naar rechts gemaakt zodat de haag in de andere richting wordt gemaakt.

**35. Wimpelroof (B-A niveau)**

De spelers worden in 2 gelijke groepen verdeeld (A en B). Ploeg A heeft zijn eigen speelveld met achteraan een aantal wimpels in een hoepel die ze moeten verdedigen. Ploeg A mag iedereen tikken van ploeg B die op hun speelveld een wimpel probeert te stelen. Indien iemand van ploeg B erin slaagt om een wimpel te bemachtigen dan krijgt hij een vrijgeleide naar zijn eigen speelveld met de gewonnen wimpel. Wordt hij aangetikt, dan blijft hij staan tot iemand van zijn ploeg hem kan aftikken.

Uiteraard probeert ploeg A ook wimpels te stelen van groep B, die op hun beurt hun speelveld verdedigen.

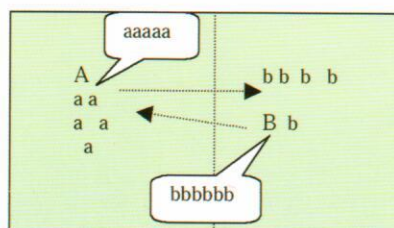
36. Aaa-tikker en Bbbb-tikker (B/A niveau)

Twee velden, in het A veld staat een B-tikker, in het B-veld staat een A-tikker. De A en B-tikker mag zoveel spelers tikken als hij aaa (in één ademhap) roept, kan hij niet meer, dan tellen we het aantal aangetikte per veld. Wie heeft het meest aangetikt?

36a. De tikker moet terug op zijn veld zijn voor hij stopt met roepen.

Hoeveel zijn er aangetikt?

36b. De tikker moet terug op zijn eigen veld zijn voor hij stopt met roepen en dan mag een nieuwe tikker van zijn ploeg starten. Welke ploeg is er eerst volledig aangetikt?



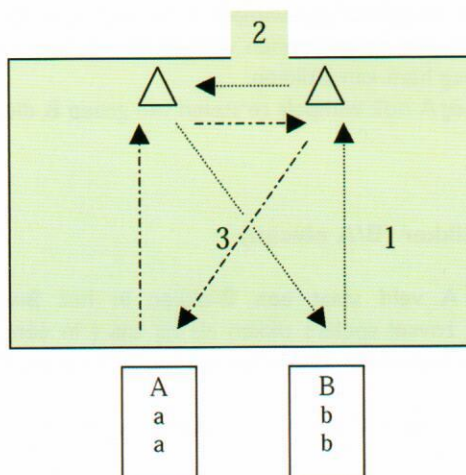
37. Snijtikker (A niveau)

Per 3 spelers is er één jager, één haas en één helper (snijder). Als de jager de haas kan tikken, wordt er gewisseld. De helper kan echter de haas helpen door de 2 te snijden, dan wordt de helper de haas en de haas de helper en moet de jager achter de andere speler aan.

- 37a. Eén tegen allen: een tikker moet proberen een willekeurige speler te tikken. Indien een medespeler loopt tussen de jager en de haas, dan moet de jager proberen de snijdende speler te tikken.

38. Kegelspel (A niveau)

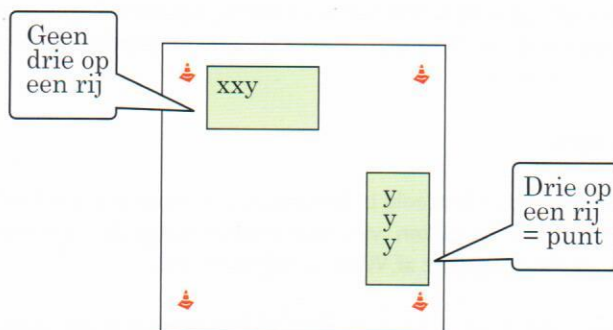
Twee ploegen. Iedere ploeg heeft voor zich een kegel. Het is de bedoeling dat iedere speler in estafettevorm zijn kegel omlegt (1) en de kegel van de andere ploeg (2) terug rechtzet, terugloopt naar zijn groep (3) en de volgende aftikt. De spelers van de ploeg winnen, als ze zo vlug zijn hun eigen kegel om te leggen en bij de kegel van de andere ploeg te zijn vóór de andere ploeg hem kan omleggen.



39. Drie-op-rij (A niveau)

Twee ploegen en 4 kegels in een vierkant van 20 bij 20 meter.

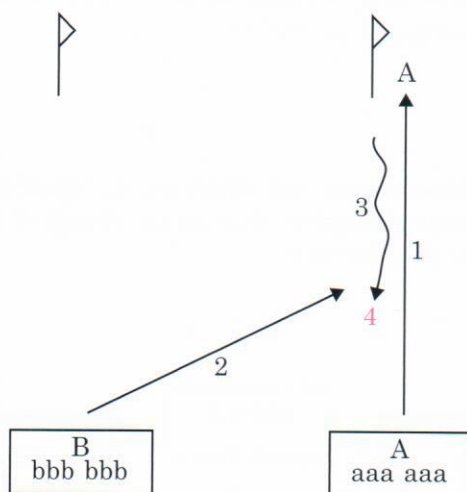
Eén ploeg probeert bij een kegel 3 op een rij (horizontaal of verticaal) te maken door naar een kegel te lopen en met 3 naast elkaar te staan hand in hand. De andere ploeg verhindert dat door er tussen te komen voordat er 3 aangesloten zijn.



40. Kruisloop

Twee ploegen, ploeg A en ploeg B in rechthoekige driehoek. Een speler van ploeg A loopt en tikt aan de overzijde zijn medespeler af (loopweg 1). Vanaf dat moment probeert de medespeler zo vlug mogelijk zijn eigen kamp te bereiken (loopweg 3). De andere ploeg (B) loopt achter de speler aan (loopweg 2) en tikt hem af. Van op die plaats (loopweg 4) loopt de volgende van de ploeg (A) enz.... De aanvallende ploeg loopt de lange rechthoekzijde. De andere verdedigende ploeg kruist (afstand langer).

Welke ploeg heeft het minst aantal spelers nodig om in het eigen kamp te geraken?



41. Puntendribbel (B / A niveau)

Kleine rechthoek van 10 meter bij 15. Twee jagers (max. 3) en de rest van de spelers zijn de lopers. De spelers moeten zo vlug mogelijk 10 punten verzamelen door een afstand te overbruggen zonder aangetikt te worden. De korte zijde van de rechthoek: 1 punt, de lange zijde: 2 punten en de schuine zijde is goed voor 3 punten. Bv. speler x loopt 3 schuine zijden en 1 lange zijde = 11 punten.

Wanneer de loper aangetikt wordt, moet hij opnieuw beginnen van 0.

Wie haalt het eerst minimum 10 punten? (zie loopspel met bal nr. 56 pag. 68)

42. Slangenspel

De spelers worden verdeeld in 2 groepen van maximum 5 spelers. De kop van de slang probeert de staart te tikken van een andere slang. Bij het tikken van de staart valt er telkens een stukje staart af. Welke slang overleeft?

- 42a Eén slang van 4 of 5 spelers. Eén tikker probeert de staart van de slang te tikken. De slang probeert dit te voorkomen door te slingeren van links naar rechts. Wordt de staart getikt, dan wordt de tikker de nieuwe staart en wordt de kop de nieuwe tikker (doorschuifstelsel).

43. Hoepelloop

Er liggen minder hoepels dan er spelers zijn. Eén of meerdere tikkers zijn aangeduid.

De spelers lopen van hoepel naar hoepel zonder aangetikt te worden. Op signaal van de trainer-animator verlopen de spelers naar een andere hoepel.

Ondertussen probeert de tikker(s) zoveel mogelijk spelers aan te tikken.

- 43a Idem zonder tikkers. Eén hoepel minder dan er spelers zijn. Op signaal moet iedereen wisselen van hoepel. Wie blijft er zonder hoepel over? Zie 'Boompje verwisselen'.
- 43b Idem 43 / 43a. Elke speler bal aan de voet. Bal leiden van hoepel naar hoepel op signaal van de trainer-animator. (= loopspel met bal 70)

44. Wisseltikkertje

Drie tikkers. Twee tikkers mogen niet meetikken en blijven op het eiland. De tikker (tikker 3) kan zijn tikbeurt doorgeven door op het eilandje te komen. De tikker op het eiland neemt de rol van de tikker over.



MODULE 4 LOOPSPLEN MET BAL

- Organisatie:** Afgebakende ruimte, de grootte van het speelveld wordt aangepast aan het aantal spelers en hun balvaardigheid
- Doelstelling:** Zie overzicht algemene en specifieke doelstellingen
- Doelgroep:** Niveau A / B / C (tenzij anders vermeld)
- Methodiek:** Opteer bij voorkeur voor loopspelen met bal aan de voet (= voetbalspecifiek)



65

45. Jagersbal

- Eén of twee jagers met de bal in de hand. De jager probeert een speler aan te gooien.
- De aangetikte speler wordt jager.

45a. De jagers proberen met hun bal de spelers aan te tikken (niet gooien).

45b. Drie jagers proberen zo vlug mogelijk iedereen aan te tikken.
Welk 3-tal wint?

45c. De spelers leiden met de bal aan de voet. Twee (max.4) spelers hebben de bal in de hand en zijn de jagers. De jagers proberen de bal van de dribbelende spelers aan te gooien. De aangetikte dribbelaar wordt jager en de jager wordt dribbelaar.
Welke speler slaagt erin geen enkele keer jager te zijn of wie was er minst jager?

45d. Enkele tikkers met bal in de hand proberen de overige spelers met bal aan de voet te tikken. Wie aangetikt wordt door de jager moet met de benen gespreid staan met één voet op de bal. Kan een medespeler de bal door de benen steken, dan is de speler verlost en mag hij terug meespelen.

45e. Idem 45 d: een medespeler steekt de bal door de benen en neemt de bal over van de aangetikte. De aangetikte speler haalt de bal op van de medespeler.

45f. De jagers leiden de bal met de voet. De overige spelers hebben geen bal. De jager probeert het onderbeen van de speler te raken door een nauwkeurige pass met de voet. Aangetikte spelers worden jager en omgekeerd.

45g. Iedere speler heeft een bal aan de voet, de jagers hebben een andere kleur van bal:

- de jager probeert de bal te raken van de medespeler.
- de jager probeert het onderbeen te raken van de medespeler.

46. Ploegjagersbal

Twee ploegen. Ploeg A heeft een bal en probeert door samen te spelen de tegenstrevers aan te werpen. Wie geraakt is, is uit. Hoe lang duurt het voor ploeg A alle tegenstrevers aanwerpt? Jagers mogen niet lopen met de bal in de handen.

66



46a. De jagende ploeg heeft 2 of meerdere ballen.

46b. Idem 46, maar de bal mag niet gegooid worden naar de tegenstrever. De speler moet met de bal de tegenstrever aantikken. De ruimte heel klein houden. Jagers mogen niet met de bal lopen.

46c. Idem 46 met bal aan de voet. Twee ploegen. De ploeg jagers probeert d.m.v. snelle balcirculaties de spelers van de andere ploeg te raken (onder heuphoogte). Men kan met meerdere ballen tegelijk spelen.

47. Jager sarren (B/A)

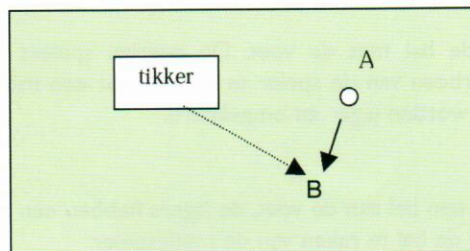
Eén bal per twee spelers. De jager probeert de spelers die geen bal hebben te tikken. De spelers mogen elkaar helpen door de bal te gooien naar een bedreigde speler. Hoeveel spelers tikt de jager binnen de 30 seconden?

47a. Idem 47 maar er is maar 1 bal per 3 spelers.

47b. Idem 47 maar 2 tikkers proberen zoveel mogelijk spelers te tikken zonder bal.

47c. Twee tikkers proberen zoveel mogelijk spelers te tikken zonder bal: twee tegen allen. Er zijn drie ballen in omloop.

47d. Idem 47 maar de bal wordt met de voet doorgespeeld. De tikker probeert speler B te tikken. Medespeler A speelt de bal naar B. B kan niet meer aangetikt worden.



48. Overloopspel

Alle spelers op de zijlijn met bal aan de voet. In het midden staan één of meerdere jagers. Op signaal van de trainer-animator moeten de spelers proberen de overkant te bereiken met bal aan de voet. De jagers proberen de bal af te pakken en zelf naar de overkant te dribbelen. De spelers zonder bal worden de nieuwe jagers.

Welke speler slaagt erin geen enkele keer jager te zijn of wie was er minst jager?

- 48a. De trainer duidt 1 vaste tikker aan. Telkens hij iemand aantikt, helpt hij met de tikker. Wie blijft er over?
- 48b. Klopjacht: de tikker gebruikt de aangetikte spelers als ketting. Zo vormen ze een extra hindernis voor de dribbelaars.
- 48c. Twee ploegen: één ploeg met bal (A) en één ploeg zonder bal (B). Ploeg B staat centraal. Ploeg A met bal aan de voet probeert over te dribbelen. Hoeveel spelers van ploeg A halen de overkant? Na 4 beurten wisselen de ploegen. Welke ploeg heeft er meest overlopers in 4 beurten?

49. Ballenroof

Alle spelers dribbelen met een bal binnen het vierkant. De spelers proberen de bal van de andere spelers uit het vak te trappen. Ondertussen moeten ze hun eigen bal beschermen.

Wie geen bal aan de voet heeft, mag geen andere ballen wegtrappen.

Wie de bal kwijt is, moet eerst de eigen bal ophalen.

Wie blijft het langst over?

- 49a. Wie zijn bal kwijt is, moet blijven leiden met de bal rond het vierkant tot er slechts één speler overblijft.

50. Ballenoogst

Spelers verdelen in 4 gelijke groepen met in het midden een ballenvoorraad.

Iedere bal heeft een puntenwaarde.

Bv. tennisbal = 1 punt, handbal = 2 punten, plastic bal = 3 punten, voetbal = 4 punten.

In estafettevorm loopt er om beurt iemand om een bal in het midden en leidt de bal terug naar zijn groep.

Welke ploeg haalt de meeste punten?



51. Gloeiende voetbal

Iedere ploeg op zijn eigen helft. De bedoeling is om zo weinig mogelijk ballen in het eigen kamp te hebben. Probeer zo snel mogelijk de bal te leiden van je eigen kamp naar de overkant. Op fluitsignaal van de trainer wordt het aantal ballen geteld per ploeg. Wie het minst aantal ballen heeft, is winnaar.

- 51a. De ballen kunnen ook worden getrapt of gegooid. De ploegen blijven dan elk op hun eigen helft. Op signaal van de trainer stoppen de spelers.
Op welke helft liggen er minst ballen?

52. Kruisloofdribbel (niveau B/A)

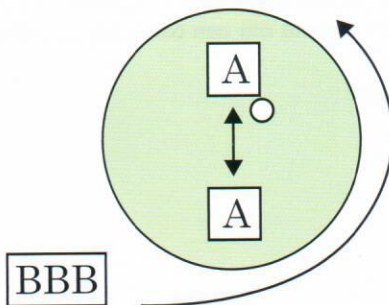
Spel waarbij de spelers verdeeld worden in twee ploegen. Ploeg A en ploeg B in rechthoekige driehoek. De spelers van één ploeg halen om beurten de bal op om hem in het eigen kamp te leiden. De andere ploeg loopt achter de speler aan en tikt hem af. Vanop die plaats vertrekt de volgende van de ploeg enz ... De aanvallende ploeg (ploeg in BBZ) loopt de lange rechthoekzijde. De andere verdedigende ploeg kruist (afstand langer). Welke ploeg heeft het minst aantal spelers nodig om de bal in eigen kamp te leiden? (Zie tekening loopspel zonder bal nr. 40 pag. 61.)

53. Levend uurwerk

Cirkelopstelling - twee ploegen, elke ploeg één bal. Eén ploeg in cirkelopstelling. De andere ploeg staat in groep opgesteld aan de buitenkant van de cirkel. De ploeg in de cirkelopstelling past de bal rond en telt het aantal baltoetsen. De andere ploeg leidt de bal in estafette rond de cirkel tot iedereen de bal heeft geleid. Daarna wisselen van opdracht. Welke ploeg heeft de meeste baltoetsen?

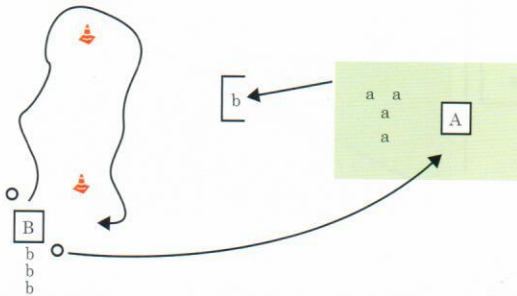
- 53a. Iedere speler loopt 3 maal rond de cirkel.

- 53b. Andere spelersopstelling: vierkant, driehoek, ...



54. Schotsvoetbalspel (niveau A)

Twee ploegen: ploeg A (= veldploeg), verdeelt zich over het terrein en ploeg B trapt de bal in 'dropshot' in het terrein. De speler die de bal wegtrapt, leidt met een andere bal rond een bepaald parcours en geeft de bal aan de volgende speler die op zijn beurt vertrekt. Ploeg B probeert zoveel mogelijk het parcours af te leggen. Terwijl ploeg B loopt, probeert ploeg A zo vlug mogelijk de bal op te halen en te leiden naar een bepaald vast punt (voorbeeld keeper of doel). Einde estafette. Dan is het de beurt aan de tweede speler die een dropshot geeft. Als iedereen heeft getrapt van de trapploeg (ploeg B) wordt er gewisseld. De ploeg die het meest aantal keer het parcours heeft afgelegd, wint.



55. Groepsrenbal (niveau B/A)

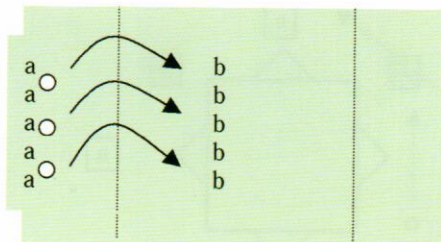
Helft grote rechthoek. Twee groepen: een dribbelploeg en een veldploeg.

Ploeg B (= veldploeg), verdeelt zich over het terrein.

Van ploeg A (= dribbelploeg) heeft iedere speler een bal. Ploeg A stelt zich op langs de lijn en telkens trappen 3 spelers de bal vanuit de handen binnen het terrein. Alle spelers van de dribbelploeg A proberen de overkant te bereiken zonder aangetikt te worden door de veldploeg B.

De veldploeg moet de ballen 1x laten kaatsen voor ze de drijvers aantikken met de hand. Hoeveel breedtes worden gelopen voor iedereen eraan is?

55a. Idem 55 maar men gooit de bal weg.



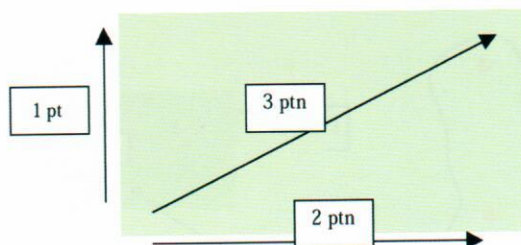
56. Puntendribbel (niveau A)

Kleine rechthoek van 10 meter op 15. Twee jagers (max.3) en de rest van de spelers zijn de dribbelaars. De spelers moeten zo vlug mogelijk 10 punten verzamelen door met de bal aan de voet een afstand te overbruggen zonder aangetikt te worden. De korte zijde van de rechthoek: 1 pt, de lange zijde: 2 punten en de schuine zijde: 3 punten.

Bv. speler x loopt 3 schuine zijden en 1 lange zijde = 11 punten.

Als de dribbelaar aangetikt wordt, moet hij opnieuw beginnen van 0.

Wie haalt het eerst minimum 10 punten?



56a. De dribbelaars moeten exact 10 punten verzamelen. Dus moeten ze hun parcours op voorhand uitstippelen? Bv. 3x schuine zijde + 1 korte zijde of 5x rechte zijde of 10x korte zijde of 8x korte zijde + 1x rechte zijde, enz...

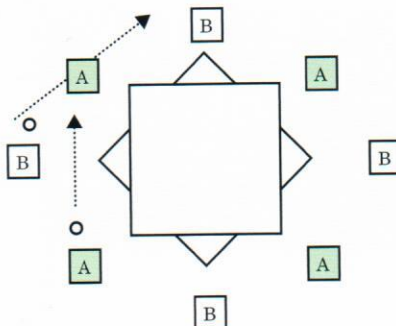
56b. De aangetikte dribbelaars worden jager en de jagers worden dribbelaar.

57. Inhaalbal

Twee ploegen A en B. De spelers van A en B staan geschrinkt opgesteld en iedere ploeg heeft zijn bal. De ballen starten gekruist van elkaar. Welke ploeg wordt ingehaald? Steeds starten met 2 spelers op de plaats waar de bal vertrekt.

Opdrachten:

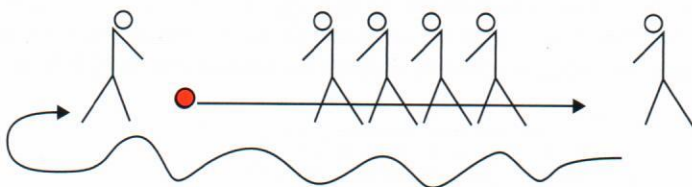
- bal doorgeven met de handen (spelers dicht bij elkaar)
- bal gooien
- bal passen naar elkaar
- bal leiden buitenkant cirkel, ruit



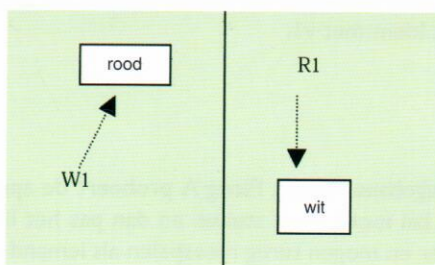
58. Tunnelbal

Twee rijen spelers achter elkaar opgesteld. Elke rij probeert zo vlug mogelijk een bepaalde afstand te overbruggen door de bal door de benen te geven en achteraan de rij terug aan te sluiten.

- 58a. De bal wordt doorgegeven boven het hoofd.
- 58b. Afwisselend boven het hoofd en door de benen de bal doorgeven.
- 58c. De bal wordt afwisselend links en rechts doorgeven.
- 58d. De bal doorspelen met de voet.

**59. Vaktikbal (niveau B/A)**

Twee groepen: rood tegen wit, iedere ploeg in zijn eigen vak. Eén tikker van rood tikt met bal in de handen wit en omgekeerd. We starten met elk 1 tikker. Als men aangetikt wordt, moet men in het andere vak meehelpen tikken (met de eigen ploeg). Welke ploeg heeft het eerst iedereen aangetikt?



- 59a. Per ploeg 2 vaste tikkers, wie aangetikt wordt, zit neer.
Welke ploeg heeft eerst iedereen aangetikt?
- 59b. Met de bal aan de voet het onderbeen van de andere speler aantikken.
- 59c. Met de bal aan de voet de bal van de andere spelers aantikken.



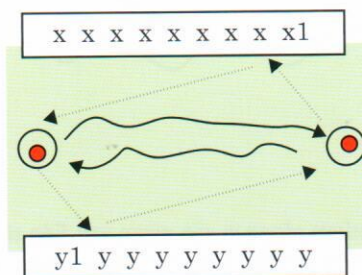
60. Baldoorgeeftikker:

Tikker moet proberen de speler met een bal (= de haas) aan te tikken. De haas kan echter de bal doorgeven aan een andere haas zodat de jager constant moet kijken wie uiteindelijk de bal heeft. De bal mag niet worden gegooid. De bal moet worden doorgegeven.

60a. De bal wordt doorgespeeld met de voet: voorbereidende oefening tot het lummelspel.

61. Driehoeksliep (niveau B/A)

Twee groepen plaatsen zich in 2 rijen tegenover elkaar met een tussenafstand van ongeveer 8 meter. Op het einde tussen de rijen ligt een bal in een hoepel. Per ploeg loopt telkens één speler naar de hoepel en verplaatst de bal van de ene hoepel naar de andere, loopt terug naar zijn plaats en dan pas vertrekt de tweede van de rij. Welke rij is het eerst klaar?



61a. X1 haalt de bal uit de hoepel en leidt naar de andere hoepel. X1 loopt terug naar zijn plaats. Als hij neerzit, vertrekt x2. Idem met y1.

62. Trefbal (niveau B/A)

Twee ploegen elk in een afgebakend veld. Ploeg A probeert de spelers van ploeg B aan te gooien en omgekeerd. De bal moet eerst stuiten en dan pas het lichaam aanraken. Spelers die aangetikt zijn zitten neer en mogen terug meespelen als iemand van hun ploeg een andere heeft aangegooit. Welke heeft er eerst 3 spelers aangegooit?

62a. De spelers proberen de anderen aan te tikken door de bal te spelen met de voet. Raakvlak is enkel geldig onder de knie.

62b. Drievakstrefbal: zelfde spelvorm als 62, maar het speelveld wordt ingedeeld in 3 vakken. De jagende ploeg neemt de buitenste vakken en de andere ploeg de binnenste. Er kan nu gebruik gemaakt worden van 2 tot maximum 4 ballen. Hoe lang duurt het voordat er 4 zijn aangetikt?

62c. Drievakbal: zelfde spelvorm als 62b maar de bal wordt gespeeld met de voeten.

62d. Viervakbal: er zijn 4 ploegen en elke ploeg heeft zijn vak en een bal.
Welk vak houdt één speler over?

62e. Zelfde spelvorm als 62d maar de bal wordt met de voeten gespeeld.

63. Driebal (vijfbal)

Twee ploegen en één bal. De ploeg in balbezit probeert 3 x de bal te passen (gooien) zonder dat de tegenpartij de bal aanraakt (= 1 punt voor die ploeg). Wordt de bal aangeraakt of valt de bal op de grond, dan wordt er opnieuw geteld. Komt de andere ploeg in balbezit dan tellen ze ook vanaf nul.

63a. De speler die de bal ontvangt, mag hem niet terugspelen naar dezelfde speler.

63b. Het spel wordt gespeeld in 2 vakken. Elke ploeg heeft één vak waar de spelers proberen de bal in eigen bezit te houden. Slaagt de tegenstander erin de bal te pakken, dan moeten ze eerst naar hun vak vóór de telling start.

63c. Idem spel 63 maar de bal wordt gespeeld met de voet.

63d. Idem 63a maar de bal wordt gespeeld met de voet. De telling start pas als de bal in het eigen vak is gebracht.

64. Eindvakbal (niveau A)

Twee ploegen, één bal en een afgebakende rechthoekige ruimte. Per ploeg staat één speler op het einde (het eindvak). De balbezittende ploeg probeert door samen te spelen (gooien) de medespeler te bereiken aan de overkant (niet lopen met de bal). De verdedigende ploeg probeert dit te voorkomen. Als ze in balbezit komen, proberen ze ook door samenspel een medespeler te bereiken.
Slagen ze hierin, dan krijgen ze 1 punt.

64a. In het eindvak staat niet alleen een medespeler maar ook een tegenstander die moet voorkomen dat de bal in het eindvak terecht komt.

64b. Idem 64 maar de bal wordt met de voet gespeeld en men probeert de medespeler in het eindvak aan te spelen: 1 punt.

64c. Idem 64a maar de bal wordt met de voet gespeeld en men probeert de medespeler in het eindvak aan te spelen, die nog moet afrekenen met een verdediger in zijn vak: 1 punt.



65. Leiden door de poort

Twee ploegen op een afstand van ongeveer 20 meter tegenover elkaar. Elke speler 1 bal. In het midden staan 2 kegels waardoor beide ploegen moeten leiden. Welke ploeg komt het eerst volledig aan?

74

**66. Schietkraam**

Twee ploegen in een cirkelopstelling. De ene ploeg is de jagende ploeg (buiten de cirkel) en elke speler heeft een bal. De andere ploeg staat middenin de cirkel. De jagende ploeg probeert zo vlug mogelijk de andere ploeg aan te gooien. Ploegen wisselen. Welke ploeg heeft er minst tijd nodig?

66a. De jagende ploeg probeert de andere ploeg aan te tikken door middel van een strakke pas binnenkant voet (bal moet onder de knie blijven). Welke ploeg heeft er minst tijd nodig?

66b. Kotbal: de jagende ploeg staat opgesteld in een vierkant. De andere spelers zitten als het ware gevangen in een kot. Dit spel wordt gespeeld met 4 ballen en aan iedere zijde 1 bal.

67. Kegelroof

Twee ploegen, iedere speler een bal. Beide ploegen staan opgesteld aan de eindlijn tegenover elkaar. Op die eindlijn staan bij beide ploegen evenveel kegels als spelers. Op signaal leiden de spelers de bal naar de overkant en roven een kegel van de tegenpartij. Ze leiden terug en plaatsen hun kegel achter hun lijn. Wie heeft na bepaalde tijd de meeste kegels geroofd?

67a. Eén bal per 2 spelers en het spel wordt gespeeld in estafettes. Eén speler leidt de bal, de andere rust.

68. Bom doorgeven

De spelers lopen door elkaar. De bal wordt met de hand doorgegeven van speler naar speler (bal mag niet geweigerd worden). Wie de bal in handen heeft op het moment dat de trainer-animator een signaal geeft, is verloren (punt af).

- 68a. Bal doorgeven met de voet van speler naar speler. Wie op signaal van de trainer-animator de bal in bezit heeft, is verloren. (punt af)

75



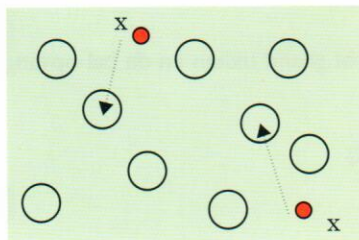
69. Wie is laatst? (niveau C)

Bal leiden door elkaar binnen een ruitvorm. Op signaal van de trainer-animator zo snel mogelijk op de bal gaan zitten. Wie is laatst? (aftrekken van 3 punten tot 1 punt)

- 69a. Op signaal buik op de bal.
 69b. Op signaal rug op de bal.
 69c. Op signaal hoofd tegen de bal.
 69d. Op signaal in handensteun op de bal.
 69e. Op signaal in voetensteun op de bal.

70. Hoepelloop (niveau A)

Hoepels liggen verspreid op het terrein. Eén hoepel minder dan er spelers zijn. Alle spelers leiden de bal door elkaar. Op signaal van de trainer-animator zo snel mogelijk de bal leiden in de hoepel. Wie heeft er geen hoepel? (aftrekken van 3 punten tot 1 punt)



MODULE 5 BALVAARDIGHEID: OOG-HAND-VOETCOÖRDINATIE

Doelstelling: Schatten van afstanden en tijd (ruimte- en tijdsperceptie)
Algemene en specifieke balvaardigheid verbeteren
Lateralisatie - bewegingsscholing - balgevoel

Methodiek: Planmatige opbouw van zeer eenvoudige oefeningen (niveau C = instapniveau) naar specifieke voetbalvaardigheden (niveau A,A+)

Organisatie: Geef oefeningen in statische (uit stand) of in dynamische vorm vanuit wandelpas of lichte looppas.
Breng variatie in grootte (tennisbal, bal nr. 2,3,4) en soorten ballen (soft, plastic of leder), ballon, strandbal...

Individueel, ieder speler een bal

1. Bal opgooien, 1 kaats en terug opvangen (2,3,4,... kaatsen). (C)
2. Bal opgooien en opvangen met 2 handen. (C)
3. Bal opgooien met beide handen en opvangen met afwisselend linker- en rechter- hand. (C)
4. Bal opgooien met afwisselend linker- en rechterhand, bal opvangen met 2 handen. (C)
5. Bal opgooien met linkerhand en opvangen rechterhand. (C)
6. Bal opgooien met rechterhand en opvangen linkerhand. (C)
7. Bal opgooien, 1x in de handen slaan voorwaarts of rugwaarts en vangen met 2 handen (variatie 2x slaan, zoveel mogelijk slaan). (C)
8. Bal opgooien, knieën, voeten of grond tikken en de bal opvangen. (C)
9. Bal kaatsen met 2 handen. (C)



10. Bal kaatsen met afwisselend linker- of rechterhand. (C)
11. Bal zo dicht mogelijk naar een kegel rollen. (C)
12. Bal rollen afwisselend met de linker- en rechterhand. Op signaal van de trainer-animator bal stilleggen met de hand en op de bal gaan zitten (lichaamsperceptie).
 - Bal stilleggen en aantikken met het hoofd
 - Bal stilleggen en aantikken met de knie
 - Bal stilleggen en met de buik op de bal gaan liggen
 - Bal stilleggen en met de rug op de bal gaan liggen
13. Bal opgooien, onder de bal in de handen klappen, bal laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en bal terug opvangen (2 x in handen slaan, wie kan 3 x?). (B)
14. Bal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd. (B)
15. Bal achterwaarts opgooien boven het hoofd, een halve draai en de bal opvangen. (B)
16. Bal opgooien volledige draai en opvangen. (B)
17. De bal vasthouden, even lossen en terug opvangen zonder dat de bal valt. (B)
Hoeveel keer voor de bal de grond raakt?
18. De bal vasthouden, de bal lossen en onder de bal in de handen klappen. De bal terug opvangen zonder dat de bal valt. (B)
Hoeveel keer kan de speler in de handen klappen voor de bal de grond raakt?
19. Bal opgooien met beide handen en vlug gaan zitten in gespreide strekzit. Bal laten kaatsen tussen de benen, snel terug rechtop staan en de bal opvangen. (B)
20. Bal opwerpen, bal laten botsen en over de botsende bal springen. (B)
21. Bal opwerpen, bal laten botsen en onder de hoog opbotsende bal lopen. (B)
22. Zitten, bal opgooien, rechtstaan en terug opvangen. (B)





23. Bal opgooien en zitten om bal te vangen. (B)
24. Bal door de benen opgooien van achter naar voor en opvangen. (A)
25. Bal opgooien door de benen van voor naar achter, draaien en opvangen. (A)
26. Bal opgooien van achter de rug naar voor, boven het hoofd en opvangen. (A)
27. Bal opgooien, vlug in buiklig met beide armen gespreid, bal laten kaatsen tussen de armen, opstaan en de bal terug opvangen. (A)

Spelers per 2 (1 bal)

Afstand

C: 1,5 meter

B: 1,5 tot 2 meter

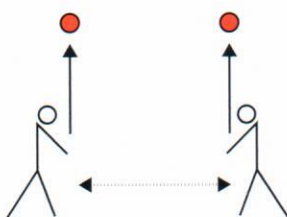
A: 2 tot 2,5 meter

28. Bal onderhands naar elkaar werpen en bal opvangen zonder te laten vallen. (C)
29. Bal bovenhands naar elkaar werpen en bal opvangen zonder te laten vallen. (C)
30. Werpen en vangen naar elkaar met extra belasting (knieën tikken, voeten tikken, grond tikken, draai). (C)
31. Bal gericht naar elkaar rollen. (C)
32. Botspas naar elkaar (bal kaatst 1 x). (C)
33. Onderhands werpen en bal boven het hoofd vangen (omhoog springen). (B)
34. De spelers staan achter elkaar. De voorste gooit de bal omhoog en loopt onder de bal door.
De tweede speler vangt de bal op. (B)

35. De spelers staan naast elkaar. Eén speler gooit de bal omhoog. Beide spelers wisselen van plaats zodat de tweede speler de bal kan opvangen. (B)
36. De speler rolt de bal tussen de gespreide benen van de medespeler (gezicht in dezelfde richting). Op het moment dat de tweede speler de bal ziet rollen, haalt hij de bal zo vlug mogelijk op. Na elke oefening wisselen van opdracht. (B)
- 36a. De speler rolt de bal tussen de gespreide benen van de medespeler (gezicht naar elkaar). Op het moment dat de bal voorbij de benen rolt, draait de tweede speler zich om en haalt hij de bal zo vlug mogelijk op. Nadien wisselen van opdracht. (B)
37. De ene speler werpt de bal hoog onderhands en toont een cijfer tot vijf. De andere speler moet het cijfer roepen en de bal opvangen. (A)

Spelers per 2 (2 ballen)

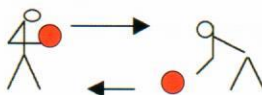
38. Spelers tegenover elkaar. Beiden gooien gelijktijdig de bal hard neerwaarts en vangen na de bots de bal van elkaar op. (B)
39. Bal gericht naar elkaar rollen zonder dat de ballen tegen elkaar botsten (rollen met 2 handen, linker- of rechterhand). (B)
40. Spelers tegenover elkaar. Bal kaatsen (basketbaldribbel) en wisselen van bal zonder dat de bal stilvalt. (B)
41. Spelers tegenover elkaar. Bal kaatsen, rond de bal van de andere speler lopen en de eigen bal terug ophalen zonder dat de bal stilvalt. (A)
42. Spelers tegenover elkaar. Bal opgooien boven het hoofd en snel wisselen van bal (maximum 1 kaats). (A)



43. Spelers zijwaarts tegenover elkaar. Bal opgooien boven het hoofd en wisselen van plaats en bal (zonder kaats). (A)

Spelers per 3,4 of 5 (opstelling vóór elkaar)

44. Bal werpen en opvangen (onderhands), bal volgen. (B)
45. Werpen en opvangen (bovenhands), bal volgen. (B)
46. Werpen onderhands en vangen van de bal boven het hoofd (omhoog springen) en bal volgen. (B)
47. Botspas naar elkaar (bal maakt 1 kaats) en bal volgen. (B)
48. Bal kaatsen (basketbaldribbel) tot bij speler en bal doorgeven (afstand 6 meter). (B)
49. Bal kaatsen (basketbaldribbel) tot midden, stoppen en dan bal werpen naar de volgende en bal volgen. (B)
50. Twee spelers tegenover elkaar. Beide spelers met bal in de handen.
Speler 1 werpt de bal naar speler 2 met een borstpas.
Speler 2 rolt op hetzelfde ogenblik een bal naar speler 1
(variante: speler 2 werpt de bal naar speler 1 met een botspas).
Traag starten en geleidelijk het tempo verhogen. (A)

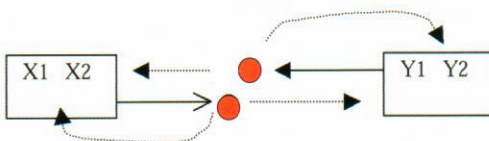


2 groepen van minimum 2 spelers tegenover elkaar

51. Twee spelers vertrekken gelijktijdig met de bal kaatsend (2 handen, l of r hand) naar de andere groep en geven de bal door. Dan vertrekken de volgende twee spelers. Zorg ervoor dat de 2 spelers gelijktijdig starten (ze moeten naar elkaar kijken en roepen = leren onderling coachen). De spelers sluiten terug aan bij hun eigen groep. (A)



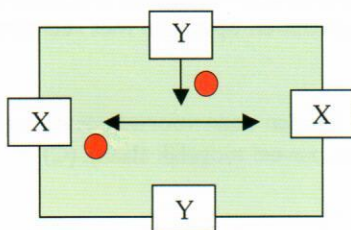
52. Twee spelers vertrekken gelijktijdig met de bal kaatsend (2 handen, l of r hand) naar de andere groep. Ze stoppen halverwege naast elkaar en werpen de bal naar de volgende speler. Dan vertrekken de volgende twee spelers. Zorg ervoor dat de 2 spelers gelijktijdig starten (ze moeten naar elkaar kijken). De spelers sluiten terug aan bij hun eigen groep. (A)



53. Variante oefening 52, de spelers rollen de bal naar elkaar. (C)

Andere oefenvormen

54. Kruisopstelling 4 spelers 2 ballen. Twee spelers werpen de bal zoveel mogelijk naar elkaar (aantal optellen) in een bepaalde tijd. De andere spelers proberen de werpers te hinderen door tegen de bal te gooien. Wie heeft het hoogste aantal? (A+)



55. Kruisopstelling 4 spelers 2 ballen. Twee spelers rollen de bal zoveel mogelijk keer naar elkaar (aantal optellen) binnen een bepaalde tijd. De andere spelers proberen de uitvoerders te hinderen door tegen de bal te werpen. (A+)
Wie heeft het hoogste aantal?

82



Oog - voetcoördinatie

Heel wat van deze oefenstof kan vertaald worden naar oefenstof met accent op oog-voetcoördinatie.

Toch is het belangrijk om deze oefeningen ter verbetering van de oog-hand-coördinatie aan te bieden aan de duiveltjes, omwille van de volgende redenen:

Spelers leren de balbaan schatten in ruimte
Spelers leren de balbaan schatten in tijd
Spelers ervaren hun kunnen en hun progressie

56. Bal opgooien, 1 keer laten kaatsen, met de voet terug omhoog spelen en de bal terug opvangen in de handen (2,3,4,.. kaatsen). (C)
57. Bal omhoog trappen en opvangen met 2 handen (zonder dat de bal kaatst). (C)
58. Bal omhoog trappen met beide handen en opvangen met afwisselend linker- en rechterhand (zonder dat de bal kaatst). (C)
59. Bal omhoog trappen met afwisselend linker- en rechtervoet en opvangen met twee handen. (C)
60. Bal omhoog trappen en opvangen met linker- of rechterhand. (C)
61. Bal omhoog trappen met rechtervoet en opvangen met linkerhand. (C)
Bal omhoog trappen met linkervoet en opvangen met rechterhand. (C)
62. Bal omhoog trappen, 1x in de handen slaan voorwaarts of rugwaarts en de bal opvangen met 2 handen (variatie 2x slaan, zoveel mogelijk slaan). (C)
63. Bal omhoog trappen, knieën, voeten of grond tikken en opvangen. (C)

64. Bal omhoog trappen, onder de bal in de handen klappen, laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en terug opvangen (2 maal in handen slaan, wie kan 3 maal). (B)
65. Bal omhoog trappen, de bal opvangen met gestrekte armen boven het hoofd. (B)
66. Bal achterwaarts trappen boven het hoofd, een halve draai maken en de bal opvangen. (B)
67. Bal omhoog trappen, volledige draai maken en de bal opvangen. (B)
68. Bal omhoog trappen, vlug tot een gespreide strekzit komen, bal laten kaatsen tussen de benen, opstaan en de bal opvangen. (B)
Bal omhoog trappen, vlug in gespreide ruglig komen, bal laten kaatsen tussen de benen, opstaan en de bal terug vangen. (B)
69. Bal omhoog trappen, bal laten botsen en over de botsende bal springen. (B)
70. Bal omhoog trappen, bal laten botsen en onder de botsende bal lopen. De bal terug opvangen. (B)
71. Zitten, bal omhoog trappen met de wreef van de voet, snel rechtstaan en de bal terug opvangen. (B)
72. Bal omhoog trappen en de bal opvangen in zit. (B)
73. Bal leiden en op signaal van de trainer-animator, de bal aantikken met verschillende delen van het lichaam (hiel, binnenkant voet, buitenkant voet, zool, knie, zitvlak, hoofd, borst, rug).

Spelers per 2 (1 bal)

74. Bal vanuit de handen naar elkaar trappen. In volley, eventueel de bal eerst laten botsen alvorens door te spelen naar de medespeler. (C)
75. Bal vanuit de handen naar elkaar trappen met extra belasting.
(voorbeeld knieën tikken, voeten tikken, grond tikken, draai). (C)
76. Bal omhoog trappen en de bal vangen boven het hoofd (omhoog springen). (B)

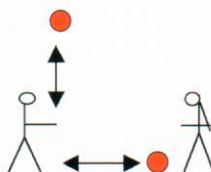




77. De spelers staan achter elkaar. De voorste trapt de bal omhoog en loopt onder de bal door. De tweede speler vangt de bal op. (B)
78. De spelers staan naast elkaar. Eén speler trapt de bal omhoog. Beide spelers wisselen van plaats zodat de tweede speler de bal opvangt. (B)
79. Spelers tegenover elkaar. Per speler één bal. Beiden trappen de bal gelijktijdig opwaarts en vangen na de bots de bal op van elkaar. (B)
80. De speler trapt de bal met de binnenkant van de voet tussen de gespreide benen van medespeler (gezicht in dezelfde richting). Op het moment dat de tweede speler de bal ziet rollen, haalt hij de bal zo vlug mogelijk op. Nadien wisselen van opdracht. (B)



81. De speler trapt de bal tussen de gespreide benen van de medespeler (gezicht naar elkaar). Op het moment dat de bal voorbij de benen rolt, draait de tweede speler zich om en haalt hij de bal zo vlug mogelijk op. Nadien wisselen van opdracht. (B)
82. De spelers spelen de bal met de binnenkant van de voet naar elkaar en volgen de bal (minimum 3 spelers). (B)
83. De bal wordt vanuit de handen naar de medespeler getrapt. De bal wordt gevolgd en de medespeler die de bal opvangt herhaalt de oefening (minimum 3 spelers). (B)
84. Twee spelers tegenover elkaar. Beide spelers hebben een bal. Speler één werpt de bal recht omhoog. Op hetzelfde ogenblik past speler twee naar speler één. Speler één past snel terug naar speler twee. Speler één probeert de omhoog geworpen bal tijdig op te vangen vóór dat de bal de grond raakt. (A+)



- 84a. De speler één werpt de softbal naar speler twee, die de bal terugspeelt met het hoofd. (B/A)

85. Haasje over: speler één werpt de bal over speler twee die in buiklig ligt. Speler één springt over speler twee en vangt de bal op voor de bots.
Hoeveel keer heeft de bal gebotst? (A+)

85a. Idem als 85 maar deze keer trap je de bal over je medespeler.

86. Twee spelers tegenover elkaar. Speler 1 werpt de bal. Gelijktijdig geeft speler twee een nauwkeurige pass op speler 1. Speler 1 neemt de bal in de handen en werpt de bal terug naar speler 2. Speler 2 vangt de bal op en speelt de bal terug met de binnenkant van de voet naar speler 1. Enz... (A)



2 groepen van minimum 3 spelers tegenover elkaar

87. Twee spelers leiden de bal gelijktijdig naar de andere groep en geven de bal door. Daarna vertrekken de volgende twee spelers. Zorg ervoor dat de twee spelers gelijktijdig starten (ze moeten naar elkaar kijken). Spelers sluiten terug aan bij hun eigen groep. (A)
88. Twee spelers leiden de bal gelijktijdig naar de andere groep. In het midden wisselen beide spelers van bal, en leiden de bal verder naar de medespeler. Op dat ogenblik vertrekken de volgende twee spelers. Zorg ervoor dat de 2 spelers gelijktijdig starten (ze moeten naar elkaar kijken). De spelers sluiten terug aan bij de andere groep. (A)
89. Twee spelers leiden de bal gelijktijdig naar de andere groep maar stoppen halverwege naast elkaar en spelen de bal met de binnenkant van de voet naar de volgende speler. Daarna vertrekken de volgende twee. Zorg ervoor dat de 2 spelers gelijktijdig starten (ze moeten naar elkaar kijken). De spelers sluiten terug aan bij hun eigen groep. (A)

89a. De spelers sluiten aan bij de andere groep.

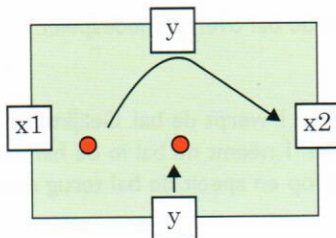
Kruisopstelling 4 spelers, 2 ballen

90. Kruisopstelling 4 spelers 2 ballen, 2 spelers spelen de bal met de binnenkant van de voet zoveel mogelijk naar elkaar (aantal optellen) binnen een bepaalde tijd. De andere twee spelers proberen hun eigen bal tegen de bal te rollen van de tegenpartij. (A+)
- 90a. In plaats van te rollen, pas binnenkant voet.
Wie heeft het hoogste aantal passes? (A+)





91. Kruisopstelling 4 spelers 2 ballen, 2 spelers (x1-x2) trappen de bal vanuit de handen zoveel mogelijk naar elkaar, (aantal optellen) binnen een bepaalde tijd. De andere spelers (y) proberen x1 en x2 te hinderen door met hun eigen bal, de bal van x1-x2 te raken met een worp. Wie heeft het hoogste aantal passes uit de hand? (A+)

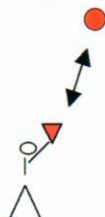


Oog-hand-voetcoördinatie-oefeningen met ballonnen

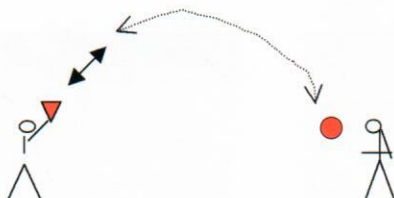
92. Ballon hoog houden met de verschillende delen van het lichaam. (C)
- ballon hoog houden met het hoofd
 - ballon hoog houden met de schouders
 - ballon hoog houden met het bovenbeen
 - ballon hoog houden met de hiel
 - ballon hoog houden met de hiel, binnenkant voet, buitenkant voet
93. Eén speler probeert twee ballonnen hoog te houden met de voet. (C)
94. Eén speler probeert zoveel mogelijk ballonnen hoog te houden met de voet. (B/A)
95. Bal leiden en ballon hoog houden tegelijkertijd. (B)
96. Bal dribbelen tussen kegels en ballon hoog houden tegelijkertijd. (B)
97. Per twee, elke speler één ballon. Ballon hoog houden en ondertussen passen naar elkaar. (A)
98. Per twee, één ballon in het midden tussen de twee spelers. Bal doorspelen naar elkaar. Na het doorspelen van de bal, de ballon om beurt omhoog duwen met de handen. De ballon mag niet op de grond komen. (A+)
99. Bal tegen de muur spelen en ondertussen een ballon hoog houden. (A+)
100. Bal en ballon afwisselend omhoog spelen. De bal mag één of twee keer botsen. De ballon mag niet op de grond komen. (A+)

Oog-hand-voetcoördinatie-oefeningen met tennisballen

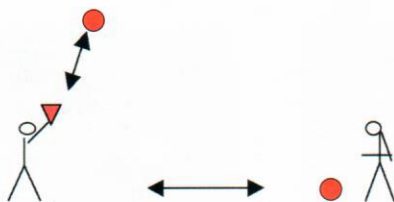
- I01. Tennisbal omhoog werpen en opvangen. (C)
- I02. Tennisbal omhoog werpen, in de handen klappen en opvangen. (C)
- I03. Tennisbal omhoog werpen en opvangen in een kegel. (C)



- I04. Tennisbal leiden met de voet. (B)
- I05. Tennisbal leiden met de binnenkant-buitenkant van de voet. (B)
- I06. Tennisbal werpen naar elkaar en opvangen. (C/B)
- I07. Speler A werpt tennisbal naar speler B die de bal opvangt in een kegel. (A)



- I08. Speler A werpt de tennisbal omhoog en vangt de bal terug op met de kegel. Ondertussen geeft speler B een pass naar speler A die de bal terugkaatst. (A)



- I09. Jongleren met de tennisbal. Bal steeds terug opvangen in de handen. (A+)
- I10. Oefeningen uit module "balbeheersing" met tennisbal. (A+)

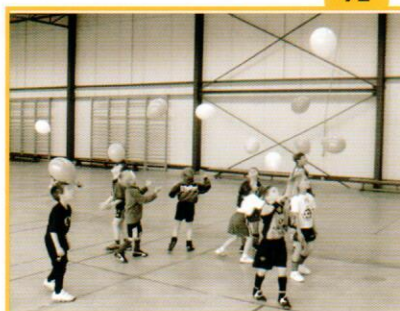




2



92



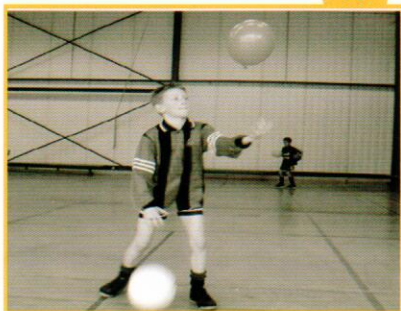
12



12



95



39



50



74



MODULE 6 BALBEHEERSING

Doelstelling: Module 6 is geen DOEL op zich, wel een belangrijk MIDDEL om de algemene en specifieke coördinatie te verbeteren.
Lichaamsbeheersing-perceptie / balgevoel en balbeheersing

Methodiek: Wees aandachtig voor de beginsituatie van de spelertjes. Geef enkel oefeningen aangepast aan het niveau van het kind.

Algemene bewegingsvaardigheden --> Specifieke bewegingsvaardigheden

Meerdere oefeningen in module 6 zijn enkel van toepassing voor de betere, motorisch vroegrijpe en/of talentrijke duivels (A+).



89

Module 6.1. BALGEWENNING EN SOUPLESSEBEWEGINGEN

1. Op de bal staan met linker- of rechtersvoetpunt en huppen in wijzer- of tegenwijzerzin met de vrije voet (bal is het passerpunt). (B)



2. De vrije voet is het passerpunt en de bal één volledige cirkelomtrek voorwaarts leiden met de punt van de voet. (B)



3. De vrije voet is het passerpunt en de bal één volledige cirkelomtrek rugwaarts leiden met de punt van de voet. (B)



4. Bal tussen beide voeten tikken. (B/A)



5. Bal tussen beide voeten tikken en in vier richtingen vorderen: voorwaarts, rugwaarts, zijwaarts links-rechts. (B/A)



6. Bal terughalen en met binnenkant zelfde voet voorwaarts duwen (beide voeten). (B/A)



7. Bal terughalen en met buitenkant zelfde voet voorwaarts duwen (beide voeten). (B/A)



8. Bal afstoppen met voetzool en terug meenemen met wreef linker- en rechtervoet en verder leiden. (B/A)



9. Bal afstoppen en meenemen met buitenkant linker- en rechtervoet. (B/A)



10. Bal afstoppen en meenemen met binnenkant linker- en rechtervoet. (B/A)



11. Bal tussentikken en met voetzool naar andere voet afrollen (symmetrie). (A)





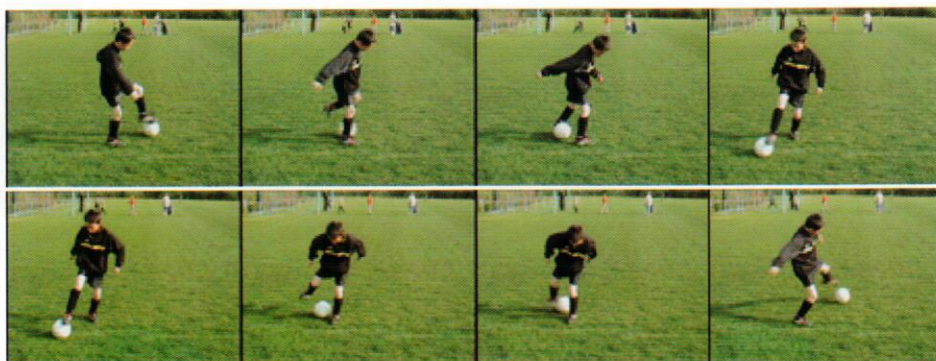
12. Bal tussentikken en afrollen met buitenkant voet over de bal heen en opnieuw tussentikken. (A/A+)



13. Bal tussentikken, bal terughalen met voetzool en achter het steunbeen langs spelen en tussentikken. (A/A+)



14. Bal afstoppen met de ene voet en de bal terughalen met de voetzool, achter het steunbeen langs spelen. Meteen de bal terug afstoppen met de andere voet, terughalen met de zool en achter het steunbeen langs spelen = dansen met de bal. (A+)



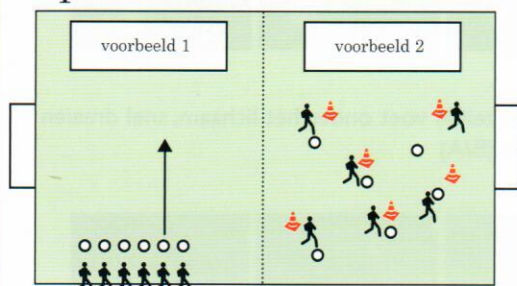
Organisatievormen balgewenningsoefeningen en souplessebewegingen

ORGANISATIE

BESCHRIJVING



1



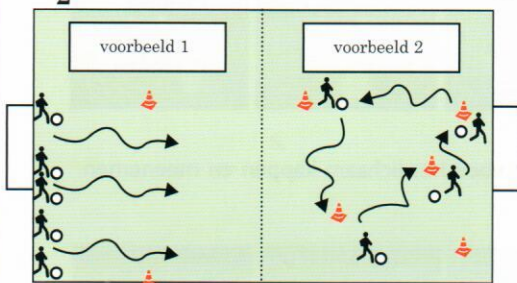
Niveau C/B

Iedere speler heeft één bal.

Voorbeeld 1: De spelers oefenen ter plaatse op de lijnen van het veld.

Voorbeeld 2: De spelers oefenen elk aan een kegel of hoedje.

2



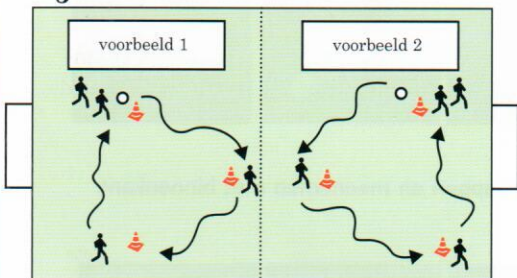
Niveau C/B

Iedere speler heeft één bal.

Voorbeeld 1: De spelers verplaatsen zich van lijn tot lijn.

Voorbeeld 2: De spelers verplaatsen zich van kegel tot kegel.

3



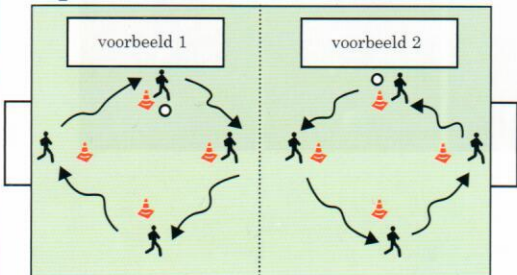
Niveau B/A

Iedere speler heeft één bal.

Voorbeeld 1: De spelers verplaatsen zich in driehoeksvorm.

Voorbeeld 2: Zelfde oefening in tegenovergestelde richting.

4



Niveau A

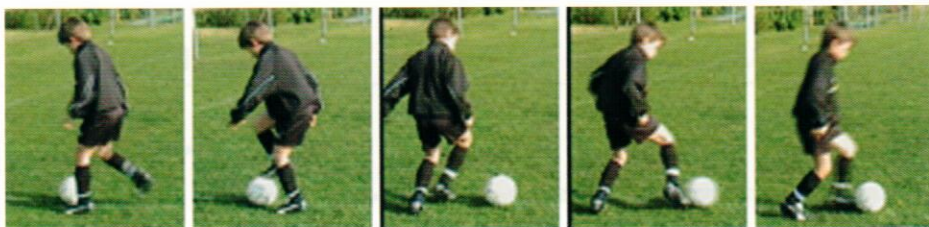
Iedere speler heeft één bal.

Voorbeeld 1: De spelers verplaatsen zich in ruitvorm.

Voorbeeld 2: Zelfde oefening in tegenovergestelde richting.

Module 6.2. KAP-, DRAAI-, SCHIJN- EN PASSEERBEWEGINGEN

1. Bal afstoppen met voetzool en terughalen met buitenkant zelfde voet, bal meenemen met binnenkant andere voet. (B/A)



2. Bal afstoppen met voetzool en terughalen met zelfde voet onder het lichaam, snel draaien en bal meenemen met buitenkant andere voet. (B/A)



3. Leiden van de bal en bal met binnenkant voet voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet. (A)



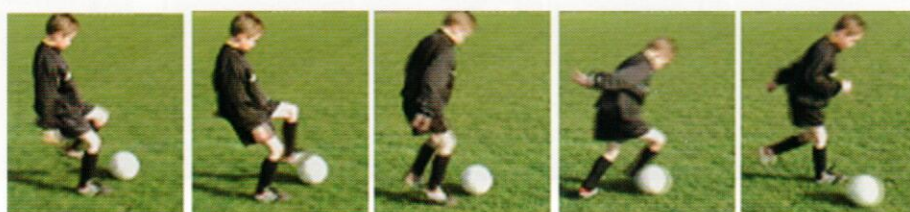
4. Leiden van de bal en bal met buitenkant voet kappen en meenemen met binnenkant andere voet. (A)



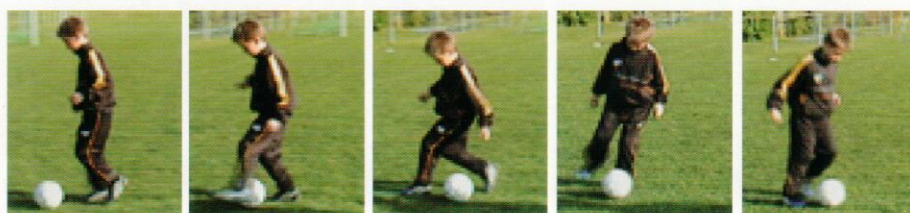
5. Bal met voetpunt voor lichaam brengen en met binnenkant andere voet meenemen. (A)



6. Bal met voetpunt voor lichaam brengen en met buitenkant andere voet meenemen. (A)



7. Overstap binnen: met binnenkant voet over bal stappen, bal met binnenkant andere voet terug meenemen andere richting. (A/A+)



- 7b. Overstap buiten: met buitenkant voet over bal stappen, bal met buitenkant andere voet zijwaarts meenemen. (A/A+)



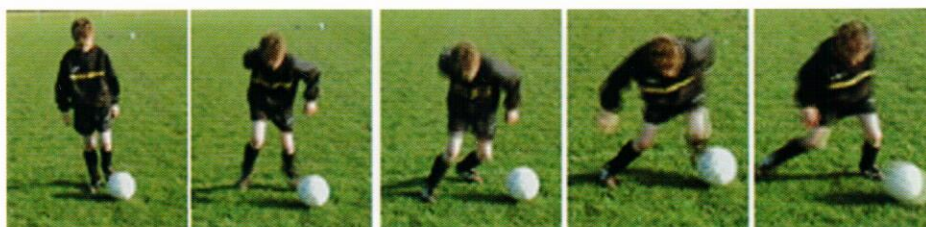
8. Trap veinzen, maar bal met binnenkant voet achter steunbeen spelen. (A/A+)



9. Trap veinzen en met buitenkant voet bal explosief meenemen met een versnelling. (A/A+)*



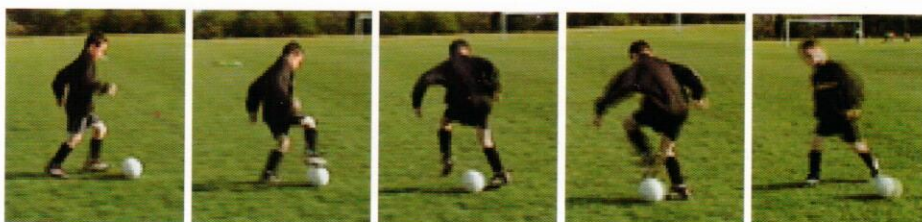
10. Verend op standbeen, bal aantikken met binnenkant voet en explosief meenemen met buitenkant zelfde voet. (A/A+)



11. Verend op standbeen, bal aantikken met binnenkant voet en zelfde voet zover mogelijk zijwaarts plaatsen en bal meenemen met buitenkant andere voet. (A+)



12. Leiden van de bal, bal afstoppen met voetzool, met dezelfde voet over de bal stappen, draaien en bal meenemen met voetzool andere voet. (A+)



6.1.4



6.2.1



Organisatievormen kap-, draai-, schijn- en passeerbewegingen

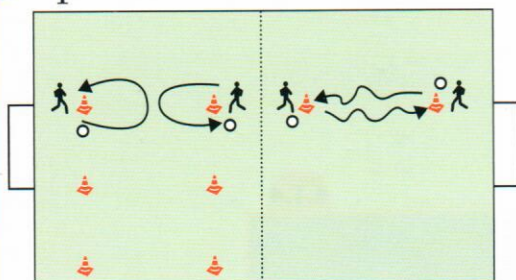
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

98



1



Voorbeeld 1

Twee spelers en 1 bal tegenover elkaar opgesteld.

De spelers komen naar elkaar toe, schermen de bal af en leiden terug.

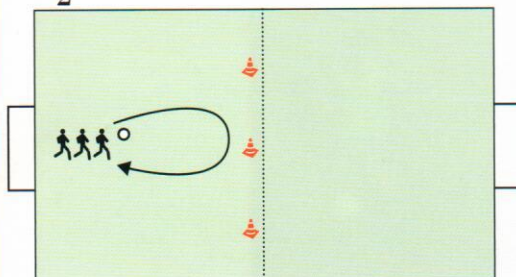
Voorbeeld 2

Twee spelers, elk met een bal, staan tegenover elkaar opgesteld.

1. Bal leiden naar elkaar
2. In het midden een passeerbeweging of schijnbeweging
3. Bal verder leiden tot kegel

Niveau C/B

2



Niveau B

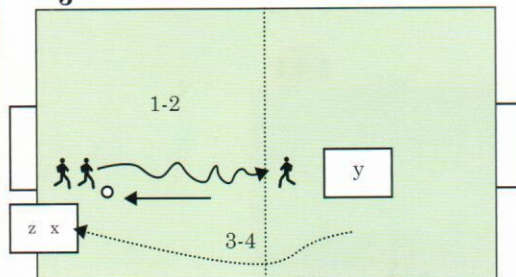
Twee of meerdere spelers achter elkaar opgesteld met één bal.

1. Bal leiden naar kegel
2. Oefening afschermen bal (kappen en draaien)
3. Bal terugleiden en doorgeven volgende speler

Variatie

3. Bal spelen naar volgende speler met de binnenkant van de voet

3

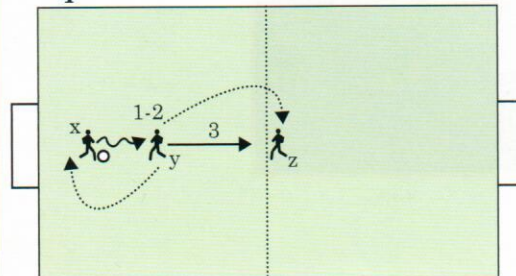


Niveau B/A

Drie spelers met 1 bal, opstelling twee tegenover één speler.

1. X leidt tot Y
2. X schermt bal af voor Y
3. X past op Z en neemt plaats in van Y
4. Y neemt plaats in van X

4



Niveau A

Drie spelers en 1 bal, twee tegenover elkaar opgesteld en één speler in het midden.

1. X leidt de bal tot Y
2. X voert een schijnbeweging of passeerbeweging uit op Y
3. X past op speler Z
4. X neemt plaats in van Y en Y neemt plaats in van X

Speler Z herbegint.

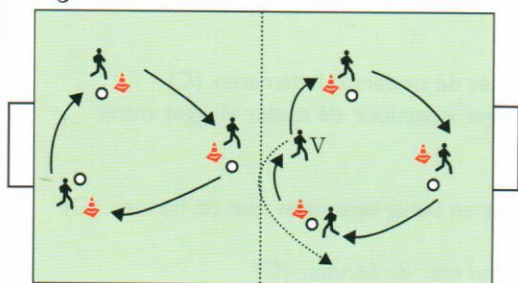
Organisatievormen kap-, draai-, schijn- en passeerbewegingen

ORGANISATIE

BESCHRIJVING



5



Niveau B/A

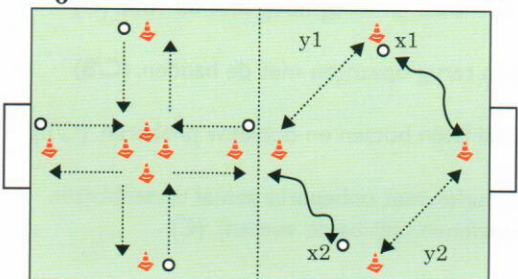
Drie spelers, elk met een bal, staan opgesteld in een driehoeksformatie.

De drie spelers voeren een passeerbeweging of schijnbeweging uit van kegel naar kegel.
De oefening wordt uitgevoerd in wijzerzin en tegenwijzerzin.

Voorbeeld:

Met passieve verdediger V (of 2 tot 3 passieve verdedigers), die telkens in tegenovergestelde richting loopt. (A+)

6



Niveau A

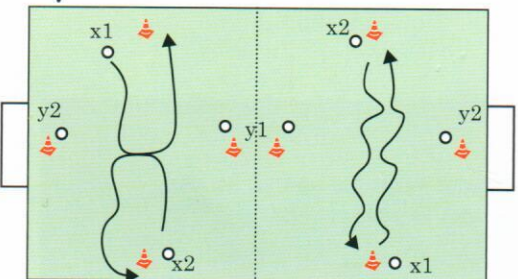
Voorbeeld 1: Vier spelers opgesteld (twee spelers met bal) in kruisformatie.

De spelers voeren oefening "afschermen van de bal" uit tussen de twee kegels (kappen en draaien).

Voorbeeld 2: Y1 en Y2 zijn passieve verdedigers (druk geven op de balbezitter).

- Bal leiden tot aan de kegel en terug.

7



Niveau B/A

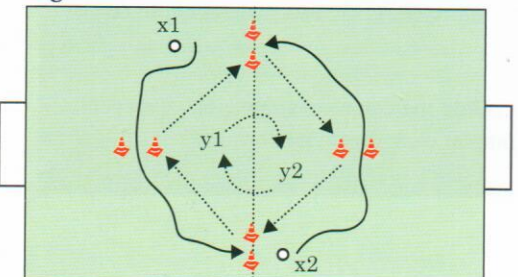
Voorbeeld 1: Vier spelers in ruitformatie elk met bal, spelers staan per twee tegenover elkaar opgesteld.

1. X1 en X2 leiden de bal naar elkaar toe.
2. Beiden voeren een oefening "afschermen van de bal" uit in het midden.
3. Beiden leiden de bal terug.
4. Dan is het de beurt aan Y1 en Y2.

Voorbeeld 2: zelfde organisatie

1. X1 en X2 leiden de bal naar elkaar toe.
2. Beiden voeren een oefening passeer- of schijnbeweging uit in het midden. Bal leiden tot aan de kegel. Start Y1 en Y2.

8



Niveau A+

Vier spelers in ruitformatie elk met bal. Spelers X1 en X2 voeren de beweging uit, Y1 en Y2 zijn passieve verdedigers.

1. X1 en X2 leiden de bal in wijzerzin.
2. Y1 en Y2 lopen in tegenwijzerzin.
3. Aan iedere kegel voeren X1 en X2 een passeerbeweging of schijnbeweging uit.

Na bepaalde tijd wisselen de spelers van plaats.

Module 6.3. JONGLAGE: Via jonglage komen tot tennisvoetbal.

Initiatie jonglage

1. Ballon/strandbal hoog houden met alle delen van het lichaam.
Handen-hoofd-dij-voet-schouder-hoofd. (C)
2. Ballon/strandbal hoog houden afwisselend met het hoofd-dij-voet (indoor). (C)
3. Twee ballonnen hoog houden met de voet. (C)
4. Een ballon zolang mogelijk in de lucht houden met de onderste ledematen. (C)
Variante: ballon met minder lucht in daalt vlugger waardoor de speler vlugger moet reageren. (C)
5. Tennisbal éénmaal opwaarts toetsen met de voet en terug opvangen met de handen. (C)
6. Tennisbal éénmaal toetsen met de dij en opvangen met de handen. (C)
7. Tennisbal éénmaal toetsen met de voet, één tussenbots en terug hoog met de voet. (C)
8. Tennisbal links en rechts toetsen met de voet en terug opvangen met de handen. (C/B)
9. Tennisbal links en rechts toetsen met de voet, bal laten botsen en opnieuw proberen. (C/B)
10. Bal omhoog houden en proberen bal hoog te houden met onbeperkt aantal tussenbotsen (alle beschreven oefeningen uiteraard steeds inoefenen met beide voeten). (C)
11. Bal proberen te beheersen met afwisselend 1 balcontact en 1 tussenbots. (C)

Voorbereiding tennisvoetbalspel (Niveau C)

- 1/1: Bal laten kaatsen en over touw spelen. Tegenstander vangt bal op met handen.
Tegenstander laat bal botsen en speelt bal met voet in volley over.
(max. 2 x kaatsen op eigen veld) net-voetbal.
- 1/1: Zelfde oefening, bal overspelen zonder tussenbots. Tegenstander mag bal opvangen in handen. Terugspelen zonder bots. Als bal de grond raakt, is dit een punt voor de tegenpartij. (C)
- 2/2: Idem 1/1 maar ontvangende speler speelt op zelfde manier naar medespeler (vangen zonder kaatsen) alvorens bal over touw te trappen naar tegenstander.





12. Bal laten kaatsen, bal opwaarts trappen met voet en opvangen in handen. (B)
13. Bal rechtstreeks op voet laten vallen en bal terug in handen trappen. (B)
14. Bal rechtstreeks op dij laten vallen en in handen duwen. (B)
15. Bal omhoog werpen, tussentoets met hoofd en terug opvangen in handen. (B)
16. Bal vooraf laten kaatsen en op linker- en rechtervoet nemen. Dan pas terug in handen nemen. Twee balcontacten zonder tussenkaats. (B)
17. Bal rechtstreeks op linker- en rechtervoet nemen en dan pas terug in handen nemen. Twee balcontacten zonder tussenkaats. (B)
18. Bal op dij laten vallen, tweede balcontact op voet en bal in handen nemen. (B)
19. Bal op voet nemen, tweede balcontact op dij en bal in handen nemen. (B)
20. Bal op voet, tussenbots, bal omhoog spelen en tussenbots op dij, bal omhoog spelen en tussentoets met hoofd. Wie kan dit ? (B)
21. Progressief meerdere balcontacten zonder tussenkaats. Wat is je record?

Voorbereiding tennisvoetbalspel (B)

- 1/1: Bal laten kaatsen, over touw spelen. Tegenstander probeert bal terug te spelen (onbeperkt aantal kaatsen op eigen veld, tussenjongleren kan).
- 2/2: Bal overspelen. Ontvangende speler mag bal in handen opvangen. Verplicht bal te werpen met handen naar medespeler die in één tijd met voet, hoofd of dij overspeelt.
- 2/2: Bal overspelen. Ontvangende speler mag bal in handen opvangen. Verplicht eerst een pass in volley naar medespeler, die bal meteen over speelt. Eerste bal mag opnieuw worden opgevangen.
- 2/2: Idem 1/1 maar ontvangende speler jongleert met bal en speelt op medespeler, alvorens bal over touw te trappen naar tegenstander.



22. Speler jongleert, speelt bal tot op hoofd en jongleert verder. (A)
23. Speler jongleert en speelt bal tot over hoofd, halve draai, laat bal 1x kaatsen en jongleert verder. (A)
24. Speler jongleert en overbrugt bepaalde afstand in zo weinig mogelijk tussenkaatsen. (A)
25. Speler jongleert en doorloopt klein circuit (slalom, haagje, over speler) in zo weinig mogelijke tussenkaatsen. (A+)
26. Twee spelers, elk met bal, jongleren en geven bal door na vijf balcontacten met maximaal één tussenkaats. (A+)
27. Twee spelers, elk met bal, jongleren en wisselen van bal op signaal met maximaal één tussenkaats. (A+)
28. Twee spelers, elk met bal, jongleren. Op signaal lopen ze rond bal van medespeler en halen eigen bal weer op met maximaal twee tussenkaatsen. (A+)

Voorbereiding op tennisvoetbalspel (A / A+)

- 1/1: Bal rechtstreeks op voet over touw spelen. Tegenstander probeert bal terug te spelen met maximaal 3 balcontacten en 2 kaatsen.
- 2/2: Idem 1/1 maar ontvangende speler beheerst bal en speelt op medespeler alvorens bal over touw te trappen naar tegenstander (iedere speler per ploeg heeft maximaal 3 balcontacten).

Module 6.4. SOCCER-PAL

SOCCER-PAL is ideaal om individueel en op een zeer kleine ruimte met weinig materiaal (netje en bal) de algemene en specifieke coördinatie van de jonge spelers te verbeteren; in het bijzonder het plaatsen van de steunvoet, het trappen met de verschillende delen van de voet (+ tweevoetigheid), alsook het ritmisch leren werken al of niet op muziek.

De ervaring in onze sportstages leert dat de kinderen zeer enthousiast zijn voor 'soccer-pal', op voorwaarde dat de oefeningen haalbaar maar toch uitdagend blijven. Gezien de hoge intensiteit is het raadzaam om voldoende recuperatie te voorzien tussen de oefeningen enerzijds en de tijdsduur beperkt te houden anderzijds. Het is dus raadzaam frequent soccer-pal te herhalen, doch maximum 10 tot 15 minuten (= als tussenvorm).

Soccer-pal kan ook meegegeven worden als huiswerk.

Ook hier hebben wij de oefenstof ingedeeld in drie niveaus.

Niveau C • 1ste leerjaar • pluimpjes

Niveau B • 2de leerjaar • duivels 1ste jaars

Niveau A • 3de leerjaar • duivels 2de jaars

NIVEAU C

Alle oefeningen worden zowel met de linker- als met de rechtervoet uitgevoerd. Het is ook belangrijk om het netje afwisselend in linker- en rechterhand vast te houden. Eventueel kunnen de soccer-pal oefeningen ritmisch begeleid worden met muziek. Laat de kinderen regelmatig vrij improviseren en creatief zijn met de soccer-pal (= speelgoed).

1. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en opvangen handen.
2. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen andere voet en opvangen handen.
3. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en bal terugspelen andere hand.
4. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en controle met voetzool voorkeurvoet.
5. Bal voorwaarts-opwaarts trappen en controle met voetzool niet-voorkeurvoet.
6. Bal opwaarts toetsen met binnenkant linker- en rechtervoet en bal tussen voeten proberen te klemmen.
7. Bal rugwaarts trappen met hiel en bal opvangen handen.
8. Bal rugwaarts trappen met andere hiel en opvangen handen.
9. Bal zachtjes toetsen met bovenkant knie.
10. Bal zachtjes toetsen met bovenkant knie, afwisselend links en rechts.
11. Bal toetsen met rechterwreef, punt van rechtervoet blijft op de grond.
12. Bal toetsen met linkerwreef, punt van linkervoet blijft op de grond.
13. Bal voorwaarts toetsen rechtervoet, bal tussen benen, terug voorwaarts toetsen rechtervoet.
14. Bal voorwaarts toetsen linkervoet, bal tussen benen, terug voorwaarts toetsen linkervoet.
15. Bal voorwaarts toetsen, bal proberen klemmen tussen knieën.



NIVEAU B

Alle oefeningen vanaf niveau B in 8 tijden. De kinderen tellen ritmisch mee (ter ondersteuning).

16. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant rechtervoet.

17. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant linkervoet.

18. Bal afwisselend binnenkant rechter- en linkervoet voorwaarts-opwaarts toetsen.

19. Bal afwisselend 2 x binnenkant rechtervoet + 2 x binnenkant linkervoet.

20. Bal zijwaarts-opwaarts toetsen buitenkant rechtervoet.

21. Bal zijwaarts-opwaarts toetsen buitenkant linkervoet.

22. Bal toetsen afwisselend buitenkant rechter- en linkervoet.

23. Bal toetsen afwisselend 2 x binnenkant voet en 2 x buitenkant voet.

24. Bal afwisselend binnen- en buitenkant toetsen voorkeurvoet.

25. Bal afwisselend binnen- en buitenkant toetsen niet-voorkeurvoet.

26. Bal afwisselend 2 x binnenkant rechtervoet toetsen + 2 x buitenkant rechtervoet toetsen +
2 x binnenkant linkervoet toetsen + 2 x buitenkant linkervoet toetsen.

27. Bal voorwaarts toetsen met volle wreef voorkeurvoet.

28. Bal voorwaarts trappen met volle wreef niet-voorkeurvoet.

29. Bal afwisselend links en rechts opwaarts trappen met volle wreef.

30. Combinatie van voorwaarts-opwaarts trappen binnen- en buitenkant volle wreef.



NIVEAU A

31. Lichte looppas, bij elke stap bal voorwaarts toetsen, binnen- en buitenkant rechtervoet.
32. Lichte looppas, bij elke stap bal afwisselend met linker- en rechtervoet voorwaarts trappen.
33. Lichte looppas, afwisselend tweemaal links en tweemaal rechts toetsen.
34. Bal toetsen binnenkant rechtervoet en met punt rechtervoet rugwaarts tippen.
35. Bal toetsen binnenkant linkervoet en met punt linkervoet rugwaarts tippen.
36. Bal toetsen rechtervoet + rechter-linkervoetcontact (tripling) + toets rechtervoet.
37. Bal toetsen linkervoet + linker-rechtervoetcontact (tripling) + toets linkervoet.
38. Bal toetsen afwisselend linker- en rechtervoet met drie voetcontacten tussen de twee baltoetsen.
39. Bal afwisselend voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant rechtervoet + achter rechtersteunvoet met binnenkant linkervoet.
40. Bal afwisselend voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant linkervoet + achter linkersteunvoet met binnenkant rechtervoet.
41. Bal afwisselend voorwaarts-opwaarts toetsen met binnenkant linker- en rechtervoet achter steunvoet.
42. Afwisselend met linker- en rechterwreef vóór het lichaam trappen + zijwaartse verplaatsing met drie voetcontacten.
43. Bal zijwaarts toetsen met volledige balrotatie vóór lichaam, afwisselend met linker- en rechter binnenkant voet.
44. Bal zijwaarts toetsen met volledige balrotatie vóór lichaam, afwisselend met linker- en rechter buitenkant voet.
45. Bal voorwaarts toetsen + controle dij.
46. Bal voorwaarts toetsen + controle borst.
47. Bal voorwaarts toetsen + terugspelen hoofd.
48. Bal voorwaarts toetsen + terugspelen schouder.
49. Oef. 45-46-47-48 in lichte looppas.
50. Bal tussen voeten met binnenkant linker- en rechtervoet heen en weer spelen.



105



16



27



39



40



33



46



MODULE 7 AANDACHTS - EN REACTIESPELEN

Doelstelling: Reactie- en concentratievermogen

Doelgroep: Vanaf niveau C (tenzij anders vermeld)

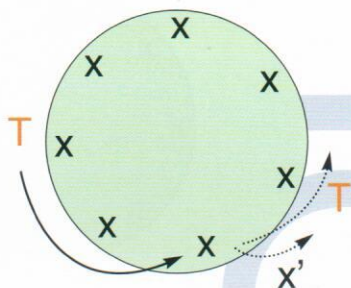
Methodiek: Bouw progressief op naar voetbalspecifieke reactiespelen.
Start initieel met eenvoudige aandacht- en reactiespelen
zonder bal, ingekleed in een verhaal of vertelling.

107



1. Kom mee - ga weg

Kringspel. Eén speler (tikker) loopt rond de cirkel in willekeurige richting. Plots roept de speler "kom mee", terwijl hij een andere speler op de schouder tikt. Op dat moment moeten de 2 spelers zo snel mogelijk reageren en proberen ze eerst op de plaats te zijn van de weggelopen speler. De laatste die aankomt, wordt de nieuwe tikker. De tikker kan ook roepen "ga weg". Dan lopen de spelers in tegenovergestelde richting naar de vrijgekomen plaats. De tikker heeft voorrang als de spelers elkaar kruisen!



2. Kom mee, ga weg bal aan de voet (A)

2a. idem 1. Alle spelers een bal aan de voet. De bal moet kort aan de voet blijven.
Terug neerzitten met bal in de handen. (A)

2b idem 2a. Alleen de loper heeft een bal aan de voet.

3. Wedloop rond een kring

Kringspel waarbij de spelers genummerd worden: 1-2-3 en 4. Op signaal van de trainer-animator lopen bv. de nummers '1' rond de kring en proberen ze de spelers voor zich te tikken. Wie aangetikt is, mag niet meer meelopen. Wie blijft over?

3a. Wedloop bal aan de voet. (A)

4. Aap en kokosnoot

Kringspel. In het midden van de kring ligt een voorwerp. Eén speler is tikker. Eén speler is aap en weet niet wie in de kring als tikker werd aangeduid. De aap probeert binnen de kring het voorwerp te stelen. De aap moet langs dezelfde weg de kring verlaten. Van zodra hij het voorwerp heeft, kan hij aangetikt worden door die aangeduide speler.

4a. De aap moet een bal stelen en weg dribbelen met de bal aan de voet uit de kring.
De tikker probeert de bal af te pakken (A) of de aap te tikken (B).

5. Aarde en vuur (A)

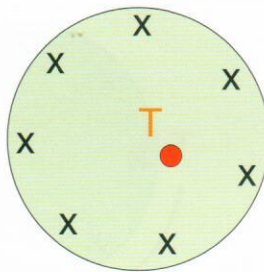
Kringspel. Een speler in het midden van de kring werpt de spelers beurtelings de bal toe. Bij elke worp roept hij "aarde" of "vuur". De speler die de bal krijgt toegeworpen, moet vóór hij de bal vangt een dier opnoemen die op de aarde voorkomt. Zegt de speler die werpt "vuur" dan mag de vanger de bal niet aanraken. Een vanger is af als hij mist.

Voor B- en A- niveau kan je één of twee elementen toevoegen. Bv.: lucht en water. Dan moet de speler een dier opnoemen die in de lucht of in het water leeft.

6. Pak de stok

Kringspel. Trainer-animator in het midden met een stok (verticaal op de grond en vastgehouden met één hand). Hij roept de voornaam van een speler af en laat de stok los. De betreffende speler moet zo snel mogelijk reageren en de stok vasthebben voor hij volledig op de grond valt.

6a. idem 6: Probeer de bal te vangen na 1 kaats. Probeer de bal zo snel mogelijk te stoppen.



7. Fopbal

Kringspel. Een speler met bal in het midden. Zijn opdracht bestaat erin een medespeler te foppen door de bal naar hem toe te gooien. Alle spelers hebben de handen op de rug. De werper mag ook de medespelers foppen en doen alsof hij gooit. Als de medespeler dan zijn handen naar voor brengt en dus gefopt wordt, dan is hij af. De medespeler is ook af als de bal toch geworpen wordt en hij de bal niet vangt.

8. Rolbal met sluitsprong

Kringspel. Spelers staan in spreidstand in een kring. Eén speler staat in het midden en probeert de bal door de benen van de medespelers door te rollen. De spelers mogen dit verhinderen door een sluitsprong te maken. Zij mogen echter geen sluitsprong maken als de leider een schijnbeweging maakt. Een speler is af als hij de bal door de benen laat gaan of als hij springt na een schijnbeweging.

8a. Rolbal, bal aan de voet.

De medespelers moeten de bal stoppen met de voetzool (= controlespel).



13. Imiteer de trainer

Op signaal zo vlug mogelijk de trainer-animator nabootsen

Bijvoorbeeld: hinken, huppen, knieën heffen,...

13a. Animator toont oefening voor met bal, de spelers bootsen de oefening na.

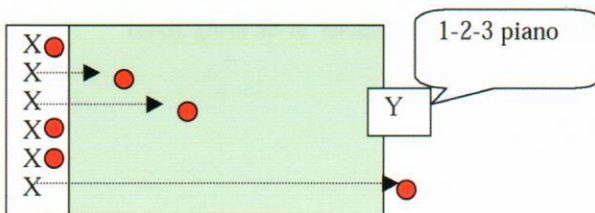
110



14. 1-2-3 piano

De spelers staan naast elkaar aan het einde van de speelruimte. Aan het andere uiteinde staat een enkeling met de rug naar de groep gekeerd. De groep loopt naar de enkeling toe als hij niet kijkt. Telkens als hij zich omdraait en kijkt, moeten de spelers doodstil staan. Ziet de enkeling iemand bewegen dan moet deze speler opnieuw beginnen. De speler die het eerst aan het eind toekomt, wint en mag enkeling zijn bij het volgende spel.

14a. De spelers leiden de bal aan de voet. Als de enkeling zich omdraait, moet hij de bal zo snel mogelijk controleren met de voetzool = controlespel.



15. Reactiespelen op auditieve signalen

15a. De animator roept bepaalde houdingen en de spelers reageren zo vlug mogelijk: zit, spring, draai,...verzamel per 3, per 5. Wie is laatste?

15b. De animator roept bepaalde houdingen en de spelers reageren zo vlug mogelijk maar voeren juist het tegenovergestelde uit.

Bv.: zit = staan, buiklig = ruglig, ...

15c. Wanneer de trainer een bepaalde houding roept, moeten de spelers onbeweeglijk blijven. Enkel als de trainer aankondigt: "de trainer zegt" dan moeten ze het bevel uitvoeren.

15d. Vorige spelen maar de spelers hebben een bal aan de voet.

9. Raakbal

Kringspel. Kleine kring spelers dicht bij elkaar. Eén speler met bal in het midden van de cirkel. Deze speler roept een naam van één van de kringspelers en laat tegelijkertijd de bal vallen. De speler die zijn naam hoort, snelt naar de bal toe, grijpt de bal en roept "stop" waarop alle andere - intussen gevluchte - medespelers onmiddellijk stoppen. De afgeroepen speler moet nu proberen, om vanop de plaats waarop hij de bal vastgreep, één van de andere spelers aan te raken door ernaar te gooien. Kan hij iemand raken dan is die speler af.

9a. Raakbal, elke speler met bal aan de voet (A). De spelers vluchten met de bal weg. Alleen de speler die zijn naam hoort, snelt naar het midden, stopt de bal en roept: "stop". De afgeroepen speler probeert de bal van een 'vluchtende' speler te raken = 1 punt. (B/A)



10. Kijkreactie

Kringspel. De trainer-animator gooit de bal naar een speler. De medespelers links en rechts van hem moeten zo vlug mogelijk hurkzit aannemen. De laatste valt af. Ook de speler die de bal laat vallen, is af.

10a. De middelste speler past de bal naar een medespeler in de kring. (B/A)

11. Oor bedekken

Kringspel. De medespelers links en rechts van de speler die de bal vangt, moeten hun oor bedekken dichtst bij de speler die de bal vangt. Voor de ene speler zal het zijn linkeroor zijn en voor de andere zijn rechter. Wie mist of laatste is, valt af.

12. Water en land

Kringspel. De spelers lopen op een kringlijn. Roept de trainer "land" dan springen ze in de kring, roept hij "water", dan springen ze uit de kring. Wie slecht reageert is af.

12a. Alle spelers met de bal aan de voet. Roept de trainer-animator "land" dan leiden ze de bal in de kring. Roept de animator "water", dan dribbelen de spelers snel uit de kring.

16. Ratten en raven

De spelers staan tegenover elkaar opgesteld in twee groepen. De ene groep duid je aan als ratten, de andere groep als raven (of naam club, speler, kleur, enz...). Op het moment dat de trainer "raven" roept, proberen de raven de ratten te tikken vóór de ratten hun huis bereiken (bv.: zone aanduiden met 2 kegels op 15 meter). Het aantal aangetikte ratten is het aantal punten.

16a. Je kan de actiewoorden inkleden in een verhaal, zodat de groep heel goed moet luisteren en reageren.

16b. idem 16, donker en licht. De groepen worden donker en licht genoemd. Een dobbelsteen (donkere of lichte kleuren) bepaalt welke rij tikt en welke rij wegloopt. (B/A)

16c. Ratten en raven, bal aan de voet.

De spelers vluchten weg met de bal aan de voet. De tweede speler probeert zijn tegenstrever te tikken of te raken met de bal (zachtjes trappen). (A)

16d. Klaphand: 2 spelers tegenover elkaar. Eén van de 2 spelers staat met de hand vooruit (handpalm naar boven gericht). De andere speler mag pas vertrekken als hij de hand heeft aangektikt van zijn tegenspeler. Daarna mag de tegenspeler hem proberen aan te tikken. (B/A)

17. ABC - tikker (B/A)

Spelers verdeeld in 3 rijen (3 rijen naast elkaar en per rij staan spelers achter elkaar opgesteld). Spelers verdeeld in vaste 3-tallen A,B en C. Als de trainer "A" roept, moet iedere speler van rij A zijn spelers tikken van rij B en C. Welke A-speler is het vlugst? Welke het traagst?

17a. De trainer roept 2 rijen af (of 2 kleuren) die de speler tikken van de resterende rij. Bijvoorbeeld: animator roept "A en B". Beide spelers proberen speler C te tikken. Wie tikt hem het eerst aan?

17b. Idem 17. Als de trainer "rij A" roept, dan moet rij A alle spelers tikken van rij B en C. De animator kan ook het kleur van de rij afroepen.



18. Een te weinig – drie teveel (A)

De spelers staan verspreid per 2 achter elkaar in een afgebakende zone. Eén jager en één konijn aanduiden. De jager probeert het konijn te tikken. Slaagt hij daarin dan wisselen ze van functie. Het vluchtende konijn kan achter een ander tweetal stoppen en kan dan niet meer aangetikt worden. De voorste speler van het tweetal dat stilstaat neemt de taak van het konijn over. De jager moet dan proberen het nieuwe konijn te tikken. Het vluchtende konijn kan dus voortdurend de jager foppen.

18a. Meerdere jagers en vluchtende konijnen aanduiden.

18b. In plaats van achteraan aan te sluiten kan men de spelers vragen om links of rechts aan te sluiten.

19. De muts

Nummerloop. Twee ploegen. Een muts op gelijke afstand van de 2 ploegen. Iedere speler krijgt een nummer en staat achter de lijn. De trainer roept een nummer waarop de overeenkomstige spelers zich zo snel mogelijk naar de muts begeven. De speler die de muts in zijn kamp kan brengen zonder aangetikt te worden door de andere behaalt een punt voor de ploeg. Wordt hij wel aangetikt, dan is het punt voor de andere ploeg.

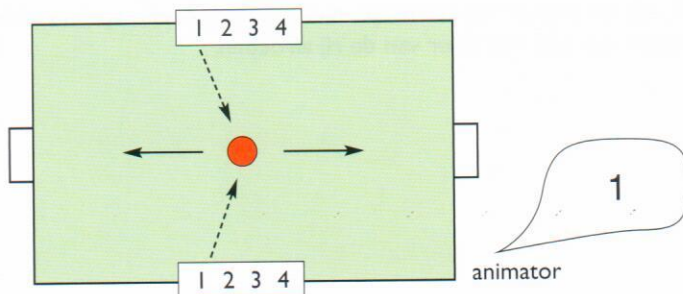
19a. Roepen van 2 nummers (1 muts).

19b. Roepen van telkens 2 nummers (2 mutsen in het midden).

20. Nummerloop met bal (B/A)

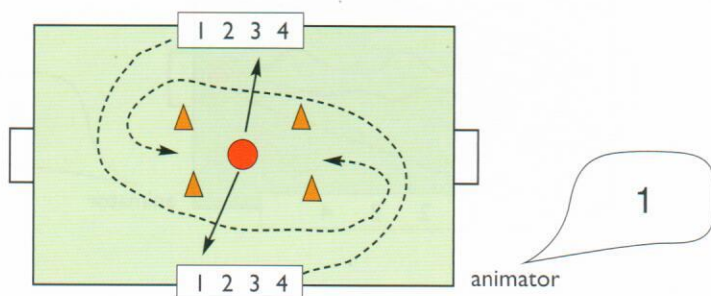
Nummerloop. De groep wordt verdeeld in twee groepen. Elke speler krijgt een nummer. Roept de trainer een nummer dan komen de spelers met dit nummer in actie. Bij voorkeur maximum 4 spelers per groep (minder wachttijden).

Op signaal van de animator (auditief = animator roept, fluit, klapt in zijn handen..., visueel = de animator laat een bal vallen, doet een teken met de armen...) duelleren de spelers om de bal. De spelers proberen te scoren in een willekeurig doeltje.

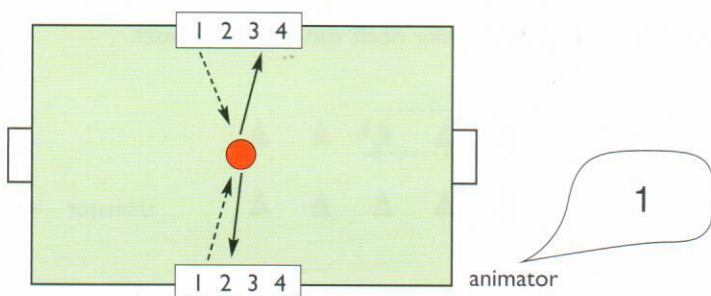


20a. De spelers scoren elk in het doel van de tegenstrever.

20b. De spelers moeten de bal buiten het vierkant dribbelen.



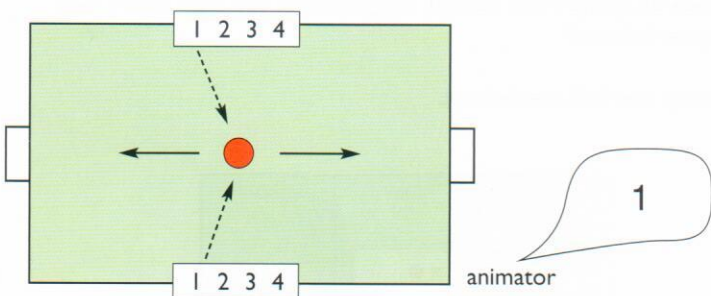
20c. De spelers moeten de bal terug dribbelen naar eigen kamp.



20d. De animator roept meerdere nummers.

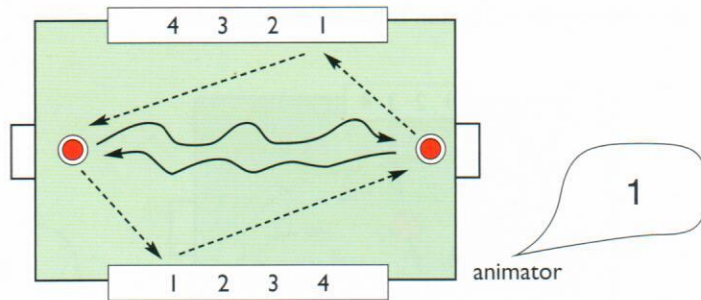
Wedstrijdvorm 1-1 tot 4-4 met vaste keepers.

Bal in het midden van het terrein om te starten. De animator kan de bal ook blind in het veld trappen.



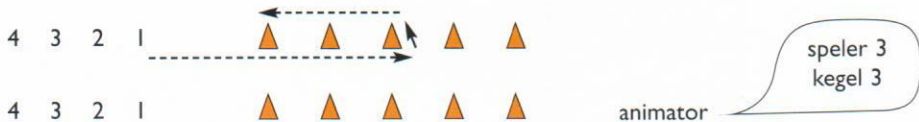
20e. Bal overbrengen van hoepel naar hoepel.

Alle spelers staan genummerd in een hoepel. De tweede speler kan slechts vertrekken als de eerste speler terug op zijn plaats neerzit. Welke groep is er eerst klaar?



20f. De animator roept een nummer en dan een kegel. De spelers moeten zo snel mogelijk reageren op het eerste signaal. Er is aandacht nodig tijdens de inspanning voor het tweede signaal.

Variante: zelfde oefening, elke speler heeft een bal aan de voet.



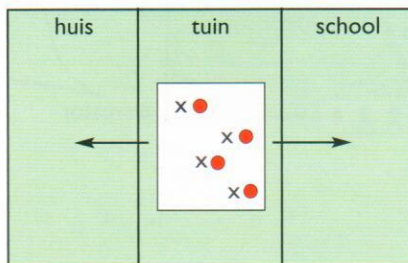
21. Vakloop

De speelruimte is in 3 vakken verdeeld. De spelers bewegen zich in het middenvak. De animator roept een vak, bijvoorbeeld :

- vak 1, vak 2 of vak 3
- aanduiden met een bal (grote, middelgrote en kleine bal)
- huis, tuin, school (in verhaalvorm)

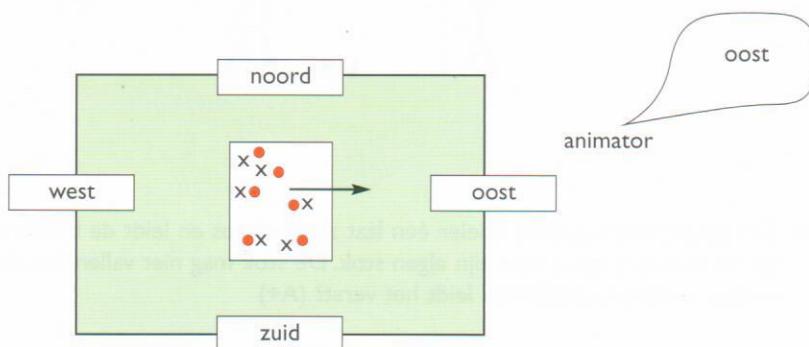
Daarna begeven de spelers zich zo snel mogelijk naar het afgeroepen vak. Wie is eerst, wie is laatst?

Variante: Vakloop met bal aan de voet.



22. Vier windstreken

De spelers leiden de bal binnen een afgebakende ruimte. De animator duidt de vier windstreken aan: noord, oost, zuid en west. Roept de animator een windstreek dan dribbelen de spelers zo snel mogelijk naar die windstreek. Wie is eerst?



115



23. Boompje laten staan

Twee spelers houden elk een stok recht (150 cm). De afstand tussen beide spelers wordt bepaald door de snelheid en behendigheid van de twee spelers. Op signaal van één speler moeten beide spelers de stok loslaten. Beide spelers proberen snel de stok van de medespeler vast te pakken voor de stok omvalt. De afstand telkens met één stap vergroten indien het lukt. Starten op 1 meter van elkaar.



23a. Stok loslaten op signaal en snel dribbelen naar de andere stok. (A)

Als de stok niet omvalt = 1 punt (leren gecoördineerd samenwerken per twee).



- 23b. Eén bal tussen beide spelers. De speler probeert de bal te tikken met de voet en snel terug te keren naar zijn eigen stok. De eigen stok mag de grond niet raken. (A)



- 23c. Eén bal per twee spelers. Speler één laat zijn stok los en leidt de bal zo ver mogelijk, stopt de bal en keert terug naar zijn eigen stok. De stok mag niet vallen. Als de stok valt, wordt er gewisseld van speler. Wie leidt het verst? (A+)



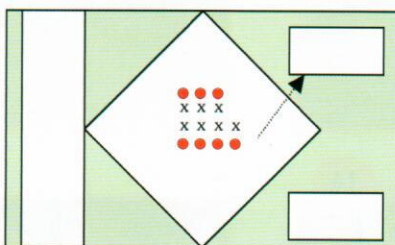
24. De bom

Speler één houdt een bal zijwaarts vast op schouderhoogte.
 Speler twee staat recht tegenover speler één (zeer korte afstand).
 Speler één laat de bal los, speler twee reageert zo snel mogelijk.
 De bom (= bal) mag de grond niet raken.



25. Dief en politieagent

Alle spelers leiden de bal binnen de ruit. Plots roept de trainer-animator de naam van één speler. Die wordt politieagent. De agent moet zo veel mogelijk spelers proberen te tikken. De dieven moeten snel vluchten in het bos of in het huis. Alle dieven leiden de bal aan de voet (bal = schat). De politieagent is zonder bal. Wie aangetikt wordt, moet in de gevangenis. Zijn alle dieven gevlucht dan verdwijnt de agent en wordt het spel herhaald.

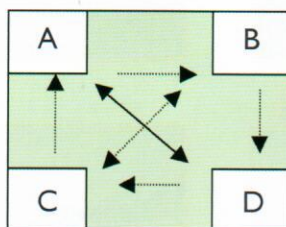


25a. De spelers in de gevangenis kunnen verlost worden door een dief op het ogenblik dat de politieagent door de trainer-animator werd aangeduid. Eenmaal verlost krijgt de dief een nieuwe bal (= buit). (A+)

25b. Vier groepen dieven met bal, één agent= trainer-animator.

De dieven verschuilen zich in vier huizen.

Roept de agent "ROTONDE" dan moeten alle groepen wisselen van huis in een bepaalde richting (agent duidt de richting aan). Roept de agent "KRUISPUNT" dan moeten alle spelers kruisen naar het tegenoverliggende huis. De groep die eerst terug op zijn plaats is, wint.





14



3



16



24



23



3a



23c



23b



MODULE 8 ESTAFETTESPELEN

Doelstelling: Fun, snelheid, algemene en specifieke balvaardigheid
Willen winnen en kunnen verliezen.
Ontwikkelen van het samenwerkingsgedrag.
Leren (samen-) spelen.

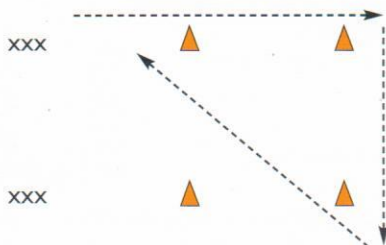
Doelgroep: Vanaf niveau c (tenzij anders vermeld).

Methodiek: - Bij niveaugroep C is het aangeraden eenvoudige estafettes te geven zonder moeilijke balvaardigheids- of behendigheidsoopdrachten; enerzijds om de duur van de uitvoering en eventuele wachttijden te verkorten en anderzijds omdat bepaalde vaardigheden een technische uitvoering vragen die moeilijk te combineren is met snelheidsestafettes.
- Hou het bij kleine groepjes, van 3 tot maximum 4 spelers (korte wachttijden).

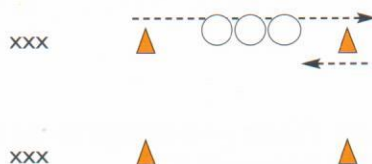
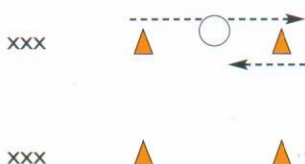
1. Speler 1 loopt rond de kegel en tikt speler 2 af, speler 2 tikt speler 3 af.
Welke groep wint? (C)
2. Speler 1 loopt rugwaarts tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz... (C)
3. Speler 1 loopt zijwaarts (bijtrekpas) tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz... (C)
4. Variatieloop: speler 1 loopt rond de kegel en tikt speler 2 af, speler 2 tikt speler 3 af. Iedere speler loopt anders (bv.: speler 1 voorwaarts, speler 2 zijwaarts en speler 3 rugwaarts). (C)
5. Speler 1 springt met beide voeten samen tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz... (C)
6. Speler 1 hinkt tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz... (C)
7. Variatiesprong: speler 1 hinkt op de linkervoet rond de kegel en loopt terug, tikt speler 2 af die hinkt op de rechtervoet, speler 2 tikt speler 3, die springt met beide voeten samen. Iedere speler springt anders.
8. Speler 1 loopt met voorwaartse handen- en voetensteun tot aan de kegel, loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz... (C)
9. Speler 1 loopt met rugwaartse handen- en voetensteun tot aan de kegel, loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz... (C)
10. Speler 1 loopt 1 volledige ronde rond de kegel en tikt dan pas speler 2 af, enz... (C)



11. Speler 1 loopt rond zijn kegel en slaat rechts af aan de kegel van de andere groep. Hij loopt terug naar zijn groep en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint? (ook linksaf laten lopen). (C)



12. Speler 1 start en in het midden stapt hij door een hoepel. Hij loopt verder rond de kegel, keert terug en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af, enz... Welke groep wint? (C)



13. Speler 1 loopt met de bal in de handen rond de kegel. Hij loopt terug en tikt speler 2 af, speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint? (C)
14. Speler 1 loopt met de bal in de handen op de rug rond de kegel, loopt terug en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint?
15. Speler 1 loopt met de bal in de handen in de nek rond de kegel, loopt terug en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint? (C)
16. Variatieloop: Speler 1 loopt met de bal in de handen tot de kegel (heen en terug) en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af. (C)
Iedere speler loopt anders (bv. speler 1: bal op buik, speler 2: bal op rug en speler 3: bal in nek).
17. De speler rolt de bal voorwaarts tot de kegel, neemt de bal in de handen, loopt rond de kegel terug naar zijn groep en tikt de volgende speler af. (C)
18. De speler kaatst (basketbaldribbel) met de bal tot aan de kegel, neemt de bal in de handen, loopt rond de kegel, keert terug naar zijn groep en tikt de volgende speler af.
19. De speler klemmt de bal (softbal, plasticen bal of ballon) tussen zijn benen en huppelt tot aan de kegel, neemt de bal in de handen, loopt rond de kegel, keert terug naar zijn groep en tikt de volgende speler af. (C)
20. Speler 1 leidt met de bal aan de voet rond de kegel, leidt met de bal terug en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint? (C/B)



21. Speler 1 leidt met de bal aan de voet rond de kegel, geeft een pas terug op speler 2. Speler 2 doet hetzelfde met speler 3. Welke groep wint? (C/B)
22. Speler 1 loopt en haalt speler 2 op. Dan lopen ze samen en halen speler 3 op terwijl speler 1 afvalt. Tenslotte valt bij een volgende doortocht speler 2 af en moet speler 3 nog 1 x lopen. (A/B)

1 / 1+2 / 2+3 / 3

23. Speler 1 loopt, haalt speler 2 op en dan speler 3. Bij de volgende doortocht haakt speler 1 eerst af, vervolgens speler 2 en tenslotte speler 3. (B)

1 / 1+2 / 1+2+3 / 2+3 / 3

24. De spelers lopen per 2 hand in hand. (B)

1+2 / 2+3 / 3+1

25. De spelers lopen per 2 hand in hand: 1+2 / 2+3 / 3+1. Eén speler loopt voorwaarts en de andere rugwaarts. (B)

26. Speler 1 loopt met 2 ballen in de handen rond de kegel, loopt terug en tikt speler 2 af. Speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint? (B)

27. Speler 1 kaatst met de bal heen en terug en tikt de volgende speler af. (B)

28. Speler 1 leidt met de bal aan de voet een rechte slalom heen en terug en tikt de volgende speler af. (B)

29. Speler 1 leidt met de bal aan de voet een zig-zag slalom heen en terug en tikt de volgende speler af. (B)

30. Speler 1 leidt met de bal, speelt de bal door een haagje (heen en terug) en tikt de volgende speler af. (B)

31. Speler 1 vordert voorwaarts telkens met 1 baltoets op het hoofd en terug in de handen, heen en terug (met maximaal 1 kaats op de grond) en tikt de volgende speler af. (B)

32. Speler 1 vordert voorwaarts telkens met 1 baltoets van de voet in de handen, heen en terug (met maximaal 1 kaats op de grond) en tikt de volgende speler af. (B)

33. Speler 1 leidt bal tot aan hoepel (afstand 10 meter) en legt bal erin. Hij loopt terug en tikt de 2de speler af die de bal ophaalt. De 3de speler legt hem er opnieuw in. Welke groep wint? (B)

34. Speler 1 leidt bal tot aan eerste hoepel (afstand 5 meter) en legt bal erin, loopt terug, tikt de 2de speler af die de bal ophaalt en leidt tot in 2de hoepel. De 2de speler loopt terug en tikt de 3de speler af, die de bal terug ophaalt en terugleidt naar de groep. Welke groep wint? (B)





35. Aflossing met het accent op het inoefenen van enkele basistechnieken.

- bal toetsen tussen beide voeten (A)
- zijwaarts vorderen met de zool van de voorkeurvoet (A)
- zijwaarts vorderen met de zool van de niet-voorkeur voet (A+)
- bal voorwaarts duwen met de zool van beide voeten (A+)
- rugwaarts vorderen met de zool van de voet (A+)
- voorwaarts vorderen met afwisselend binnenkant-buitenkant voorkeurvoet (A)
- voorwaarts vorderen met afwisselend binnenkant-buitenkant niet-voorkeurvoet (A)

36. Bal leiden tot aan de kegel, bal terugtrekken met de voetzool in de andere richting. Bal terugpassen op de tweede speler, enz.... (A)

37. Bal leiden tot aan de kegel, kappen binnenkant voet en bal terugspelen op de tweede speler, enz... (A)

38. Bal leiden tot aan de kegel, kappen buitenkant voet en bal terugspelen op de tweede speler, enz... (A)

39. Bal leiden tot aan de kegel, kappen achter de steunvoet en bal terugspelen op de tweede speler, enz...(A+)

40. Alle spelers geven een hand aan elkaar en vormen een ketting. De eerste speler leidt de bal tot aan de kegel en terug.

40a. Telkens doorschuiven van plaats, tot elke speler eenmaal de eerste is geweest. Welke groep wint?

41. De spelers staan opgesteld achter elkaar. Bal doorgeven boven het hoofd, de laatste speler loopt naar voor.

41a. Bal met de voet naar voor leiden, door de benen terug spelen naar de laatste speler. Wie is eerst?

Tips

1. De spelers worden ingedeeld in kleine groepjes van 3-4.
2. De aflossingsafstand bedraagt maximum 10 meter.
3. Het aantal loopbeurten vooraf afspreken: iedere speler 2 x of 3 x, enz...
4. Om de moeilijkheidsgraad te verhogen kan je bepaalde basistechnieken combineren. Hierbij kun je als trainer-animator oneindig variëren.
5. Spreek de taal van de kinderen: krabbenloop, konijnsprong, enz...
6. Bij ongelijke groepen zorg je voor een gelijk aantal loopbeurten door iemand 2 x aan de beurt te laten komen.
7. Bij een verkeerde uitvoering laat je de speler niet opnieuw beginnen, maar laat je hem terug aansluiten achteraan en wachten op een nieuwe beurt (anders komen spelers niet aan bod).
8. Welke groep wint?
 - O Eerste groep die neerzit
 - O Groep staat hand in hand
 - O Spelers kruisen armen
 - O Spelers staan met handen op de rug

Voorbeelden van organisatievormen voor estafettespelen

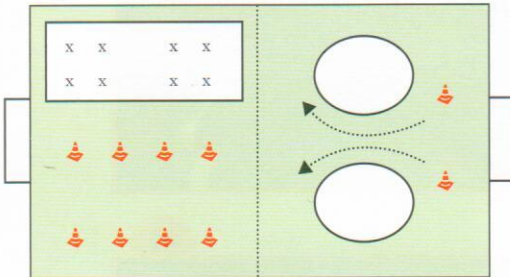
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

123



1

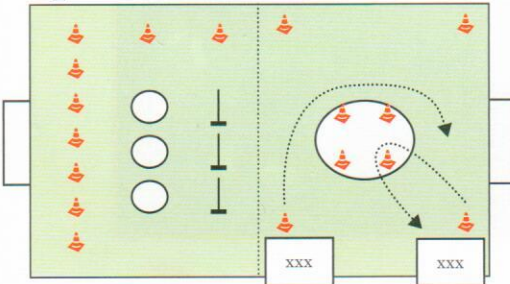
**Voorbeeld 1**

Homogene groepen
Aflossing rond de kegel en terug

Niveau C**Voorbeeld 2**

Bochtenloop
Twee richtingen lopen
(vormspanning-evenwicht)

2

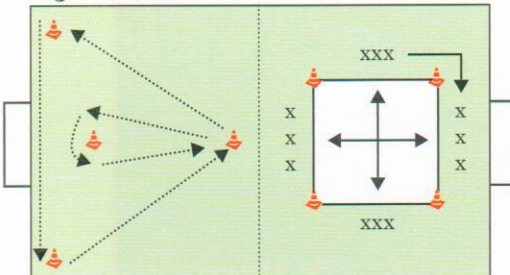
**Voorbeeld 1**

Aflossing met kegels
Slalomedribbel - Zig-zag dribbel
Aflossing met behulp van hoepels
Aflossing met behulp van paaltjes
Eventueel kunnen voetballen gebruikt worden.

Niveau C**Voorbeeld 2**

Combinatie van bovenvermelde hulpmiddelen
(kegels, paaltjes, hoepels, ballen)
Een cirkelloop

3

**Voorbeeld 1**

Estafettevormen binnen een driehoek

Niveau B/A

Variante

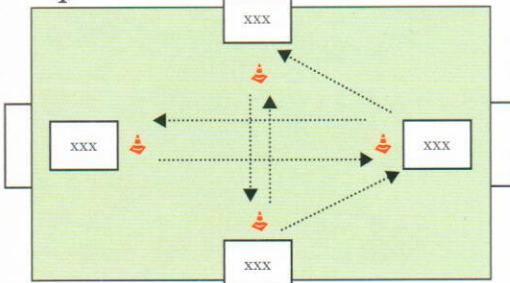
Estafettevorm in driehoek – rond centrale kegel

Voorbeeld 2

Estafettevormen binnen en rond vierkant

Niveau A

4

**Voorbeeld 1**

Estafettevormen in een RUITFORMATIE

Niveau A/A+



17



39



40



41



41



41a



MODULE 9 PRE-TECHNIEK-SCHOLING

Het is geenszins onze bedoeling om pluimpjes en duiveltjes veel saaie oefenvormen te geven. Kinderen van die leeftijd willen spelen en zich amuseren. Soms zijn analytische oefeningen toch nodig, al was het maar om enkele eenvoudige technieken correct aan te leren. Indien mogelijk opteren we voor ons principe: **'Al spelend leren voetballen'**.

Van specifieke techniektraining is nog geen sprake (pré-techniek-scholing). Gezien de gering ontwikkelde ruimteterceptie op die leeftijd, houden we het bij zeer eenvoudige organisatievormen. Inhoudelijk kiezen wij voor een progressieve opbouw van eenvoudige individuele oefeningen naar oefenvormen per twee, per drie en per vier in een ruitformatie.

125



Module 9.1. Leiden en dribbelen van de bal

Leiden van de bal

Beschrijving

De bal raken met alle contactoppervlakken van de voet, bij voorkeur met de buitenkant van de voet. De bal blijft dicht bij de speler (max. één meter).

Het hoofd rechtop en maximaal gezichtsveld.

Taal van het kind

"Hou de bal aan een leiband".

"Jij bent zijn baasje".

"Kijken waar je rijdt met je auto, anders ga je botsen".

Doel

Het boeken van terreinwinst.

Het overbruggen van open ruimtes.

Zonder tegenstrever ritmeverandering.

Balbezit houden.

Fouten

Bal te ver van de voet met balverlies tot gevolg.

Hoofd teveel naar de bal gericht.

Bal wordt niet in rechte lijn voorwaarts geduwd.

Dribbelen van de bal

Beschrijving

Bal leiden met ritme- en richtingsverandering.

De bal wordt nu zo kort mogelijk bij de voet gehouden.

Hoofd rechtop, maximaal gezichtsveld.

Taal van het kind

'Speel' met de bal, maar laat hem niet afpakken.

Bal kleeft als het ware aan de voet

Doel

Uitschakelen van één of meer tegenstrevers en een numerieke meerderheid creëren.

Terreinwinst maken, doelkansen creëren en op doel trappen.

Fouten

Bij het dribbelen het hoofd teveel naar de bal gericht.

De bal te ver van de voet.

De bal onvoldoende afschermen.

Afstand t.o.v. de tegenstrever verkeerd inschatten.

Progressie (einddoelen duiveltjes)

- Bal leiden buitenkant voorkeurvoet in de verschillende richtingen.
- Bal leiden binnenkant voorkeurvoet.
- Bal leiden afwisselend binnenkant en buitenkant voorkeurvoet.
- Bal leiden afwisselend binnenkant linker- en rechtervoet.
- Bal leiden afwisselend buitenkant linker- en rechtervoet.
- Bal leiden met de wreef voorkeurvoet.
- Bal leiden afwisselend linker- en rechter wreef.
- Bal leiden met de voetzool voorwaarts.
- Bal leiden met de voetzool rugwaarts.
- Bal leiden met de voetzool zijwaarts.
- Bal leiden met veranderen van voorwaartse, zijwaartse en rugwaartse richting met binnen- en buitenkant voet.
- Bal leiden met ritme-en/of richtingsverandering.
- Bal leiden in 'slangen'- dribbel.
- Bal leiden in 'slalom'- dribbel.
- Bal leiden in 'zig-zag'- dribbel.

Progressieve opbouw van eenvoudige individuele fantatiespelen naar spelvormen per twee, per drie in driehoek, per vier in een vierkant of ruit.

LEIDEN en DRIBBELEN

Fantatiespelen

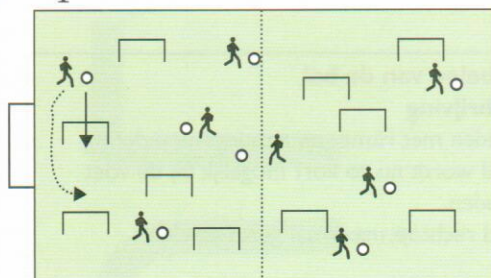
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

126



1



Niveau C/B

Poortenspel

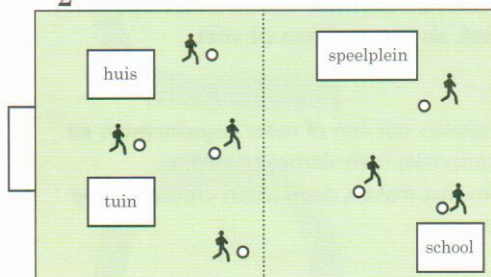
De spelers leiden de bal aan de voet = rijden met de auto. Hierbij proberen de spelertjes zoveel mogelijk poortjes te nemen.

Nooit tweemaal dezelfde poort nemen na elkaar.

Steekt de trainer-animator zijn hand omhoog (politie) dan moet de speler stoppen. Wie scoort mag 'toeteren'.

Wie heeft de meeste poortjes genomen?

2

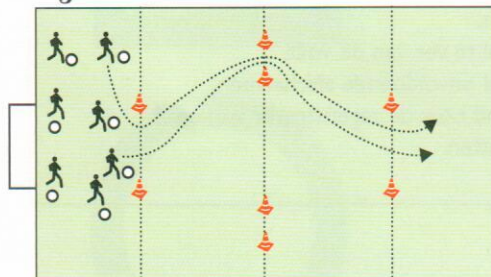


Niveau C/B

Huis-school-tuin-speelplein

De trainer-animator vertelt een verhaaltje. Elke speler heeft een bal aan de voet. Horen de kinderen een bepaald woord, bijvoorbeeld 'school', dan moeten alle kinderen vlug de bal leiden naar de school. Na schooltijd leiden de kinderen de bal opnieuw door elkaar, tot zij een nieuw woord horen van de trainer-animator in het verhaal.

3



Niveau C

Bruggenspel

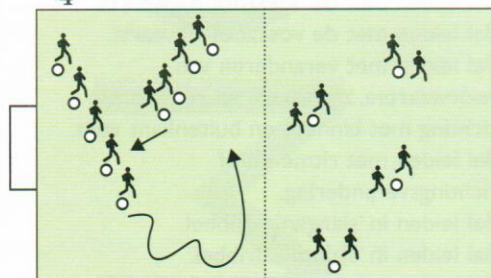
Alle spelers leiden de bal door elkaar in de linkerzone. (auto = bal)

De trainer-animator vertelt een verhaaltje.

Op het ogenblik dat één 'brug' open gaat, moeten alle spelers zo snel mogelijk over de brug rijden.

De trainer-animator kan ook roepen dat de twee bruggen open zijn. Wie is eerst via de brug in de andere zone?

4



Niveau C

Lijnenspel

In een zaal met veel lijnen. De spelers moeten de bal leiden op de lijn. Inkleden in verhaaltje: op de lijn ben je veilig, daarnaast is er water en kan de haai (= trainer-animator) je pakken.

Trein-wagon per twee

Meerdere spelers leiden de bal aan de voet en volgen de kopman.

Trein-wagon per twee

Per twee, één speler is kopman. De andere speler moet met de bal aan de voet de kopman volgen. Spelers kunnen elkaar kruisen. Op signaal wisselen van plaats.

Variante: beide spelers één bal.

Progressieve opbouw van eenvoudige individuele fantasiespelen naar spelvormen per twee, per drie in driehoek, per vier in een vierkant of ruit.
LEIDEN en DRIBBELEN

ORGANISATIE

BESCHRIJVING



5

Niveau C/B

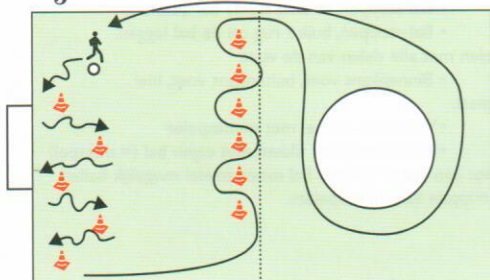
Slangendribbel

Slalomdribbel

Cirkeldribbel

Zig-zag dribbel

Voorwaarts-zijwaarts-rugwaarts ... dribbelen



6

Niveau C/B

Oefenvorm per twee

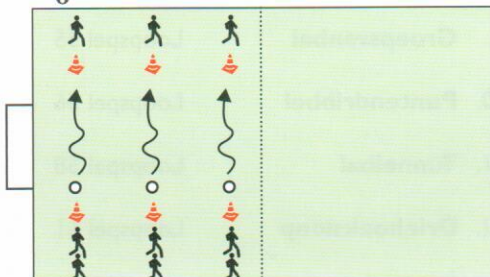
Speler x1 leidt de bal tot speler x2, stopt de bal en geeft de bal aan x2.

- Bal leiden kort aan de voet
- Zo weinig mogelijk kijken naar de bal

In estafettevorm: initiatie < inoefenen < spelvorm

Welke ploeg kan zo snel mogelijk de bal 20 keer overbrengen?

Varianten: slalomdribbel; zig-zag dribbel ...



7

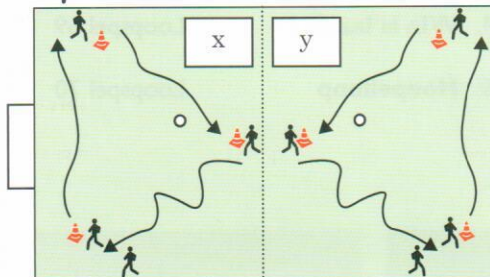
Niveau B/A

Oefenvorm per drie (driehoeksformatie)

- Twee groepen, bal leiden van x1, x2, x3...
- Bal leiden in beide richtingen

spelvorm

- Zesdaagse: groep x tegen groep y
- Schots voetbalspel: bal leiden in driehoek (Loopspeel 54)



8

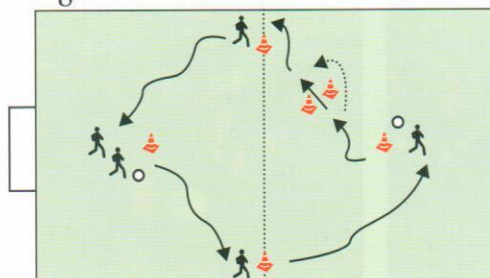
Niveau A

Oefenvormen per vier (ruitformatie)

- Bal leiden van speler naar speler; bal volgen...
- Bal leiden en terugkeren naar startpositie...
- Bal leiden rond de vier kegels (= ruit)
- Bal leiden, kort pasje tussen de kegels, bal aannemen en leiden.

Spelvorm

- In estafettevorm



Progressieve opbouw van eenvoudige individuele fantasiespelen naar spelvormen per twee, per drie in driehoek, per vier in een vierkant of ruit.

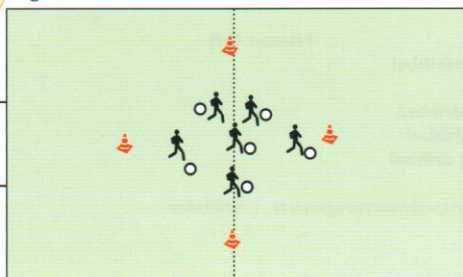
LEIDEN en DRIBBELEN

128

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

9



Niveau C/B/A

Spelers leiden de bal binnen de vier kegels.

Op signaal: • Bal stilleggen en voetzool plaatsen op de bal

• Bal stoppen en snel op de bal zitten.

• Bal stoppen, buik / rug op de bal leggen.

Dribbelen met alle delen van de voet.

• Binnenkant voet, buitenkant voet, hiel...

Op signaal:

• Wisselen van bal met medespeler

• Bal medespeler tikken met eigen bal (= mikspel)

Rambo: één speler zonder bal moet zoveel mogelijk ballen buitentrappen van medespelers.

Leid- en dribbelspelen: al spelende leren leiden en dribbelen

1. Jagersbal	Loopspel 45	9. Groepsrenbal	Loopspel 55
2. Overloopspel	Loopspel 48	10. Puntendribbel	Loopspel 56
3. Ballenroof	Loopspel 49	11. Tunnelbal	Loopspel 58
4. Ballenoogst	Loopspel 50	12. Driehoeksliep	Loopspel 61
5. Gloeiende ballen	Loopspel 51	13. Kegelroof	Loopspel 67
6. Kruisloopdribbel	Loopspel 52	14. Wie is laatst ?	Loopspel 69
7. Levend uurwerk	Loopspel 53	15. Hoepelloop	Loopspel 70
8. Schots voetbalspel	Loopspel 54		



Module 9.2. Mikken - De korte pass

Hoe de bal wordt doorgespeeld is enerzijds afhankelijk van hoe de bal wordt aangespeeld (hard, zacht, hoog en laag) of aangenomen en anderzijds van de behendigheid, de vaardigheid en de technische kwaliteiten (handelingssnelheid) van de speler om de doorgespeelde pass te verlengen.

Dit kan met de binnenkant van de voet, de buitenkant van de voet, de wreef, met het hoofd...

Bij de duiveltjes leggen we het accent op de korte pass met de binnenkant van de voet. Ook het spelen met de niet-voordeelvoet verdient bijzondere aandacht (lateralisatie). Het 'gericht koppen' wordt sporadisch ingeoeft met lichte ballen (softballen). Net zoals bij het leiden en dribbelen wensen we zoveel mogelijk de korte pass aan te leren op een speelse manier. In de oefenvormen beperken we ons tot dezelfde organisatievormen als bij het leiden en dribbelen.

129



Pas binnenkant voet

Beschrijving

De steunvoet in de richting van de te spelen bal.
Armen lichtjes zijwaarts gespreid.
Positieve stimulus op evenwichtbalans.
Ontspannen lichaam, rechtop en lichtjes naar voor neigen.
Trapvoet loodrecht op de steunvoet.
Bal raken met de binnenkant van de voet.
Bal gaat mooi rechtdoor met weinig of geen effect op de bal.

Taal van het kind

De bal is je potlood. Trek een zo recht mogelijke lijn (pass).
Niet met de punt van de voet trappen.

Doel

Nauwkeurige pass over een korte afstand.

Fouten

Bal foutief raken (met de top van de voet trappen).
Slechte plaatsing steunvoet.
Te weinig lichaamscontrole (evenwicht).

Progressie (einddoelen duiveltjes)

1. Korte pass met de binnenkant voorkeurvoet vanuit stilstand.
2. Korte pass met de binnenkant van niet-voordeelvoet vanuit stilstand.
3. Korte pass met de voorkeurvoet in beweging.
4. Korte pass met de niet-voordeelvoet in beweging.
5. Koppen van zachte bal opwaarts en opvangen in de handen.
6. Gericht koppen van zachte bal.

Progressieve opbouw van eenvoudige individuele spelen naar oefenvormen per twee, per drie in driehoek tot oefenvormen per vier in vierkant of ruitformatie

DE KORTE PASS

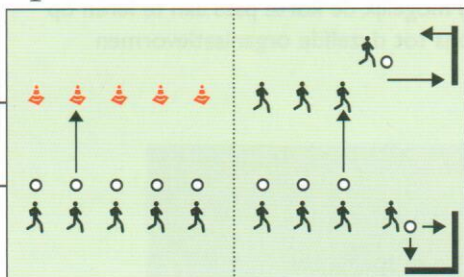
130

ORGANISATIE

BESCHRIJVING



1



Niveau C

Kegeltrappen

Probeer de kegel te raken (1 punt) of omver te trappen (2 punten) (afstand 4-5 stappen).

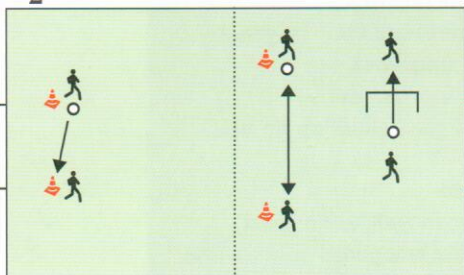
Bal tussen de benen trappen

Medespeler staat met de benen gespreid. Probeer de bal te mikken tussen de gespreide benen.

Muurtje trappen

Bal zoveel mogelijk tegen muur (omheining) trappen. (alle oefeningen met linker- en rechtervoet uitvoeren)

2



Niveau C/B

Kegel omver trappen met twee

Proberen kegel omver te trappen (afstand 4-5 stappen). Koppen in doeltje na worp medespeler: (A/A+)

Variante

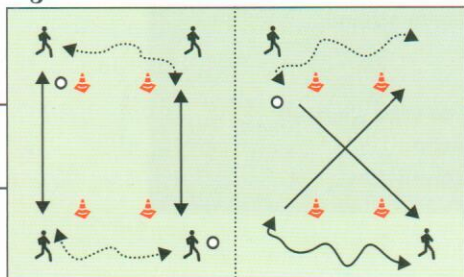
Fles water omver trappen

Fles gevuld met water proberen omver te trappen. Eerst de bal ophalen en dan snel de fles rechtzetten. Wie houdt het meeste water over?

Één-twee kampioen (per twee / 1 bal)

Binnen bepaalde tijd zoveel mogelijk passes geven naar elkaar.

3



Niveau B/A

Oefening 1

Twee spelers met bal, twee spelers zonder bal. Pass en wisselen van plaats. Beide ballen heen en terug passen.

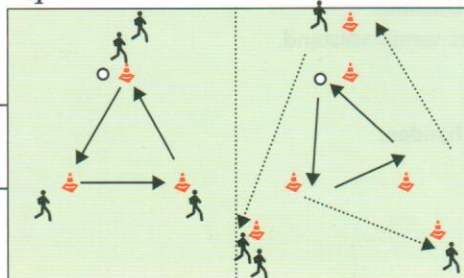
Oefening 2

Per twee spelers één bal. Bal wordt gekruist, bal meenemen en opnieuw kruisen. Spelers bewegen lateraal. (afstand 5 stappen)

Variante

Zelfde oefening met vier spelers en twee ballen.

4



Niveau B/A

Oefening 1

Drie spelers opgesteld in driehoek spelen de bal rond in wijzerzin en tegenwijzerzin. Afstand 5/6 stappen. Bal spelen en aansluiten. In spelvorm: binnen bepaalde tijd zoveel mogelijk keer de bal in de driehoek doorspelen. Wie wint?

Niveau A/A+

Oefening 2

Zie oefening 1. De bal wordt in de ruimte gespeeld. De speler anticipeert op de bal, vertrekkende van de kegel. Bal volgen. Afstand driehoek 5 stappen, tot aan de kegel 3-4 stappen.

Progressieve opbouw van eenvoudige individuele spelen naar oefenvormen per twee, per drie in driehoek tot oefenvormen per vier in vierkant of ruitformatie DE KORTE PASS

ORGANISATIE

BESCHRIJVING

131



5

Niveau B/A

Oefening 1

Driehoekopstelling. Middelste speler past de ingespeelde bal terug tussen beide kegels. Twee ballen voor drie spelers. Afstand 5 stappen.

Niveau A/A+

Oefening 2

Driehoekopstelling. Middelste speler neemt de bal aan, draait open, bal meenemen en terug inspelen op andere speler die terugkaatst. Enz... Afstand 5-6 stappen. Wisselen na 10 passes.

6

Niveau B/A

Oefening 1

Ruitformatie.

Bal spelen en volgen. Afstand 6-7 meter.

In spelvorm: binnen bepaalde tijd zoveel mogelijk de bal volledig laten rond gaan.

Oefening 2

Niveau A

Ruitformatie.

Bal wordt afwisselend recht en schuin gespeeld.

1. Spelers blijven ter plaatse

2. Spelers volgen de bal (minimum 5 spelers per ruit)

7

Niveau A

Oefening 1

Ruitformatie. Eén bal.

Bal spelen tussen de poortjes en bal volgen.

In twee richtingen oefenen.

Variante: meerdere ballen inschakelen. (A+)

Niveau A+

Oefening 2

Zie oefening 1, met één bal.

In het midden één speler die de poorten kan dichtlopen.

Spelers moeten kijken in welke richting zij de bal gaan doorspelen.

8

Niveau A+

Vierkant of ruitformatie.

Eén bal per groep. Afstand klein vierkant ongeveer 5-6 meter.

Bal in de ruimte spelen.

Speler anticipeert en komt naar de bal toe. Bal volgen.

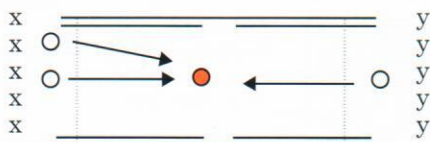
Variante

Met twee ballen oefenen in zelfde vierkant.

Mikspelen

1. Gloeiende ballen

Twee ploegen opgesteld tegenover elkaar aan beide zijlijnen (afstand 10 meter) van het terrein (bijvoorbeeld vier Zweedse banken). In het midden één of meerdere gekleurde ballen. Elke ploeg heeft één bal per twee spelers. Op signaal van de trainer proberen beide ploegen de middelste bal te raken. Als de gekleurde bal de zijlijn van de andere ploeg overschrijdt, dan wordt een punt gescoord.



1a. Bal wordt met de handen gerold (C)

2. Voettrefbal

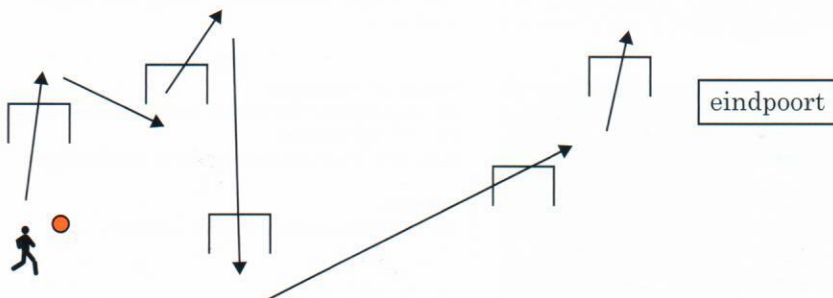
De spelers leiden de bal aan de voet binnen een afgebakende ruimte. Eén of meerdere jagers met bal aan de voet proberen de bal van de tegenpartij te raken. Kan de jager de bal treffen dan wordt er gewisseld van plaats.

2a. In plaats van de bal van de tegenpartij te treffen, kan ook gevraagd worden om de tegenspeler te raken onder kniehoogte. Leer de jager nauwkeurig en 'zacht' te trappen. Spel niet laten ontaarden in 'afschieten', waarbij de spelers zo hard mogelijk trappen.

3. Voetbalcricket

Omloopje uitzetten van meerdere poortjes. Elke speler één bal.

De spelers moeten proberen, om beurt, de bal door de poortjes te spelen en de omloop in zo weinig mogelijk passen af te leggen.



4. Jeu-de-voet-boules

Eén speler trapt of werpt een gekleurde bal, tennisbal of basketbal 15 meter weg.

(Bol = doel).

Om beurt proberen de spelers hun bal zo dicht mogelijk tegen het 'doel' te trappen.

Wie het dichtst bij het doel ligt krijgt 3 punten, de tweede krijgt twee punten en de derde dichtste bal 1 punt.

4a. Kan ook met twee ploegen gespeeld worden, waarbij men de bal van de tegenpartij kan wegtrappen (zie reglementen petanque).

4b. Speler probeert in zo weinig mogelijk pogingen de bal in de hoepel te spelen. De bal moet
– in de hoepel blijven liggen.



5. Bowling-voetbal

Voetbalkegelen. Op een afstand van 5 tot 7 meter worden 9 kegels geplaatst. De spelers mogen drie keer trappen. Wie trapt de meeste kegels omver?

5a. Hoeveel pogingen heeft de speler nodig om alle kegels omver te trappen?



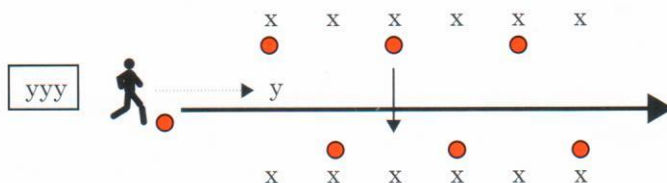
6. Man in de straat

Twee ploegen. De ene ploeg (x) stelt zich op in een dubbele rij tegenover elkaar. Per koppel één bal. De andere ploeg (y) dribbelt met de bal aan de voet door de straat (tussen de twee rijen).

De spelers van ploeg x moeten proberen door het trappen met de binnenkant van de voet, de spelers van ploeg y te raken. (de bal niet boven kniehoogte van ploeg y trappen)

Hoeveel spelers werden er geraakt na 5 pogingen door de straat?

Na 5 pogingen wisselen van plaats.



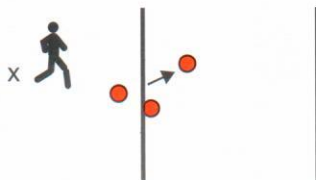
6a. Alle spelers van ploeg y mogen tegelijk door de straat dribbelen en de x-ploeg moet de bal raken van de y-ploeg.

6b. Er wordt gestart met twee spelers tegenover elkaar in de straat. Elke speler die geraakt wordt, komt in de straat en helpt mee afschieten.

7. Schaapsherder

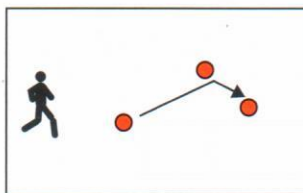
Speler x probeert twee ballen over een bepaalde afstand te overbruggen met behulp van zijn eigen bal. Hoeveel keer moet speler x trappen om de twee ballen over de zijlijn te krijgen?

Speler x mag zijn eigen bal telkens opnieuw in de handen nemen en goed leggen om te trappen. (A)



7a. De speler mag zijn bal niet met de handen verleggen om opnieuw te trappen. (A+)

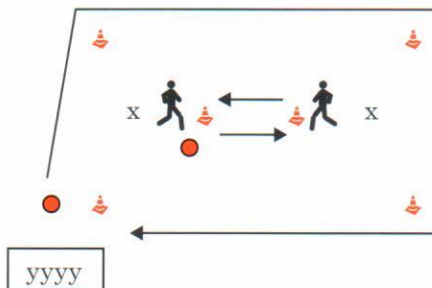
7b. Voetbiljart. Binnen afgebakende ruimte. Probeer met de eigen bal, twee andere ballen te raken van op korte afstand (zacht en nauwkeurig leren trappen). (A+)



8. Kampioen pass-dribbel

Twee ploegen. Ploeg x is de pass-ploeg. Ploeg y is de dribbel-ploeg.

Hoeveel passes kan ploeg x geven voordat ploeg y tweemaal rond ploeg x heeft gedribbeld?



9. Flessenbal

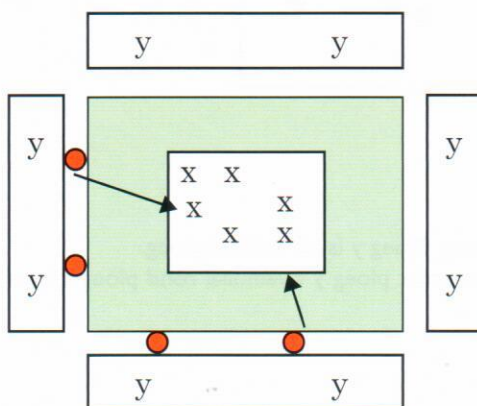
Benodigheden: één plastic fles per speler gevuld met water.

Speler x probeert de fles van speler y omver te trappen. Als de fles valt dan moet speler y eerst de bal terug halen, aan de kegel leggen en dan zo vlug mogelijk de fles rechtzetten. De winnaar is degene die na een bepaalde tijd nog het meest water in zijn fles heeft.



10. Kotbal

Ploeg x staat opgesteld binnen een vierkant. Ploeg y is verdeeld over de vier zijden. Per twee spelers is er één bal om doorheen het vierkant heen en weer te spelen met de binnenkant van de voet. De spelers aan de zijkant proberen de spelers in het vierkant te raken onder heuphoogte.



10a. Spelers x hebben de bal aan de voet.

Spelers y proberen de bal te raken (zachtjes trappen).

11. Kegelveetbal

Speler x probeert de kegel omver te trappen van speler y.

De afstand wordt aangepast aan het niveau van de spelers.

Raken = 1 punt. Kegel omver trappen = 2 punten.

Wie scoort eerst 10 punten?



11a. Bij de pluimpjes kan de bal ook gerold worden (algemene balvaardigheid).





1



2



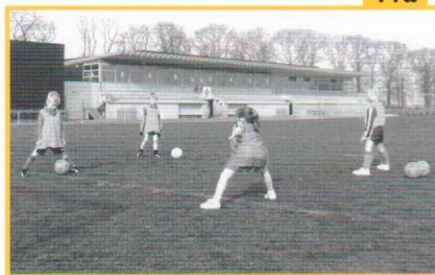
5a



5



11



11a

jeu-de-voet-boules

4



schaapsherder

7



Module 9.3. Balcontrole

Eén van de technieken die aan duiveltjes veelal eerst wordt aangeleerd is de balcontrole, nl. het stoppen van de bal of hoe het spelertje 'Baas' moet zijn over de bal.

Nochtans zijn het uitvoeren van gerichte balcontroles enerzijds en het geven van correcte passes anderzijds in combinatie met het vrijlopen, zeer nauw met elkaar verbonden. Zonder goede controle kan er moeilijk een goede pass gegeven worden net zomin als er niemand zou vrijlopen. Vandaar dat wij het aanleren van de balcontrole integreren in spelvormen, partijspelen en wedstrijdvormen.

Ruimte- en tijdspereptie (timing) net zoals een goed ontwikkelde lichaamsperceptie zijn voor het aanleren van de stop technieken zeer belangrijk. Deze eigenschappen zijn bij duiveltjes nog niet zo goed ontwikkeld, wat de taak van de trainer-animator niet vereenvoudigt.

De verschillende stop technieken

Het analytisch aanleren van de stop technieken is geen doel op zich en is minder van toepassing bij de duivels. Het kan wel een middel zijn om het balgevoel en de lichaamsperceptie te scholen. Bijvoorbeeld: bal leren stoppen met de verschillende delen van het lichaam.

Stoppen van de bal met de binnenkant voet.
 Stoppen van de bal met de voetzool.
 Stoppen van de bal met de buitenkant voet.
 Amorti met de voet.
 Amorti met de dij.
 Amorti met de borst.
 Amorti met het hoofd.

Fouten

- Slechte timing.
- De snelheid van de bal onvoldoende afremmen.
- Lichaamshouding.
- Te gespannen de bal controleren.

Leerproces

Initieel leren wij het stoppen van de bal aan met de voetzool en de binnenkant van de voet. (B/A)

Progressief van statisch naar dynamische balcontroles om tenslotte de georiënteerde controle aan te leren.

Taal van het kind

Maak een dakje boven de bal.
 Breek de 'glazen' bal niet.
 Zachtjes de bal afremmen.
 Doe de bal geen pijn. Het is je vriendje en wil dicht bij je blijven.

Doel

In balbezit blijven en de bal zo controleren dat het spel in een bepaalde richting kan verder gezet worden (bal behouden).

Progressie (einddoelen duiveltjes)

1. De speler kan een bal stoppen met de voetzool van beide voeten.
2. De speler kan een bal stoppen met de binnenkant van beide voeten (statisch).
3. De speler kan een bal stoppen met de buitenkant van de voet.
4. De speler kan een amorti uitvoeren met de dij (statisch).
5. De speler kan een amorti uitvoeren met de borst (statisch).
6. De speler kan een amorti uitvoeren met het hoofd (zachte bal en statisch).
7. De speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren in beweging.
8. De speler kan op een korte pass een georiënteerde controle uitvoeren.



Progressieve opbouw van eenvoudige individuele spelen naar spelvormen per twee, per drie in driehoek tot spelvormen per vier in vierkant of ruitformatie

CONTROLE-AMORTI

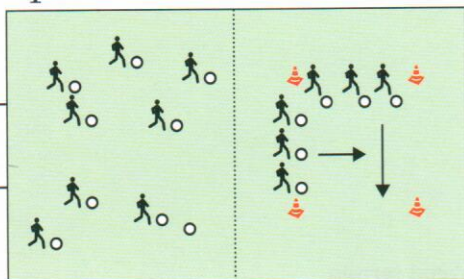
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

139



1



Niveau C

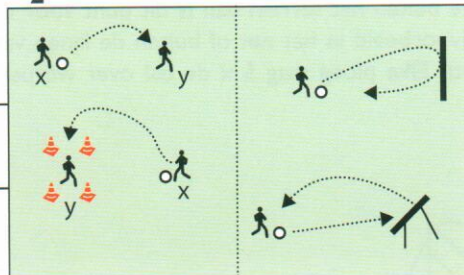
Lichaamsperceptie

Statisch → dynamisch → georiënteerd

Oefenen met verschillende ballen: groot-klein-zacht-hard....

- Bal stoppen met de voetzool.
- Bal stoppen met de binnenkant van de voet.
- Bal stoppen met de buitenkant van de voet.
- Bal stoppen met het onderbeen.
- Amorti met de dij (zachte bal op de dij laten vallen en afremmen).
- Amorti met het hoofd (zachte bal).
- Stoppen van de bal met het zitvlak.

2



Niveau C/B

Eén bal per twee.

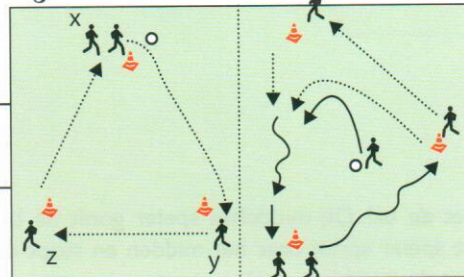
Speler X werpt de bal, speler Y controleert de bal.

Afstand 4-5 stappen (afhankelijk van het niveau).

Variante

- Controle van de bal binnen bepaalde lijnen of vak.
- Bal stoppen op de mat.
- Bal tegen de muur werpen of trappen en controle.
- Bal in de 'tsjoek' werpen en controle van de bal.

3



Niveau B/C

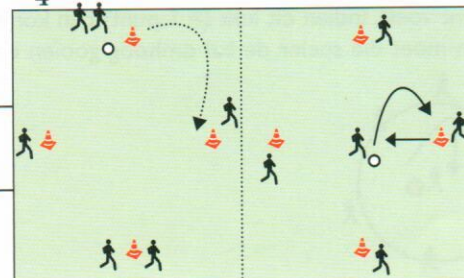
Oefening 1

- Speler X werpt, speler Y controleert de bal, werpt naar speler Z.
- Speler controle enz... (afstand 5 stappen).

Oefening 2 (A)

Middelste speler werpt de bal omhoog. Speler aan de zijkant anticipeert en na een georiënteerde controle, de bal leiden + pass op de volgende speler. Doorschuiven van positie.

4



Niveau B/A

Oefening 1

Bal opgooien naar medespeler. Statische-dynamische controle. Bal opnemen en opnieuw gooien. Spelers blijven aan de kegel.

Variante

Bal werpen en volgen. Volgende speler neemt de bal in de handen en werpt naar volgende speler. Enz... (afstand ongeveer 5 stappen) Bal werpen en volgen. Speler twee, georiënteerde controle en bal leiden naar volgende speler in ruitvorm.

Oefening 2

Middelste speler gooit de bal naar de buitenste speler + controle en terugpassen tot middelste speler.

Controlespelen

1. Stopvoetbal

Twee ploegen. Wedstrijd 3 + K <> K + 3 op twee duiveltjes doelen.

Normale spelreglementen. Op het ogenblik dat een speler in balbezit de bal stopt met de voet, dan mag geen enkele speler van de tegenpartij de bal nog afpakken. De speler in balbezit heeft de tijd om rustig te kijken naar wie hij de bal gaat doorspelen. Eenmaal dat de speler in balbezit de bal heeft gestopt moet de speler een pass geven naar een medespeler. De tegenpartij mag hierbij niet voor de bal komen staan (afstand drie stappen)!

Doel:

- Balcontrole
- Leren vrijlopen van de medespelers
- Afleren stapelvoetbal
- Ruimteperceptie = overzicht behouden

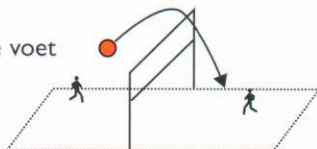
2. Controle-netbal

Spelvorm 1 <> 1 of 2 <> 2 aan een net op een afgebakend terrein.

De speler werpt de bal over het net. De tegenpartij moet de bal kunnen stoppen binnen de lijnen van het terreintje. Gaat de bal na de controle buiten het terrein dan is dit punt voor de ploeg die werpt. Wordt de bal slecht geworpen, bijvoorbeeld in het net of buiten de lijnen van het terrein, dan is het een punt voor de tegenpartij. Elke ploeg mag 5 x de bal over werpen. Nadien gaat de opslag naar de tegenpartij.

Moeilijkheidsgraad verhogen door:

- net te verhogen
- terreintje kleiner te maken
- bal over te spelen in volley met de voet



2a. Bal wordt onder het net getrapt.

3. Stopbal

Cirkelopstelling. In het midden staat een speler met de bal. De middelste speler gooit de bal omhoog en roept de naam van een medespeler. Die speler sprint naar het midden en stopt de bal. De spelers in de kring lopen op het ogenblik dat de middelste speler een naam roept weg van de cirkel. De speler die de bal heeft gestopt, mag proberen een tegenspeler af te schieten (= speler proberen te raken met een pass binnenkant voet). Indien dit lukt (= 1 punt) dan komt de geraakte speler in het midden. Lukt het niet, dan moet die speler de bal omhoog gooien en een naam afroepen = geen punt.



9.4. Doelpoging - scoren

Kinderen spelen voetbal om doelpunten te maken. Na een partijtje weten de duiveltjes veelal niet de einduitslag. Wat ze zeker weten is hoeveel doelpunten ze zelf gescoord hebben. Vandaar de noodzaak in wedstrijdje om de doelen relatief groot te maken. Hoe meer doelpunten (door de twee ploegen), hoe meer FUN de kinderen hebben.

Wensen we met de duiveltjes doelgericht te gaan trainen op afwerking? Neen niet meteen. Wel gaan we veel trapoefeningen geven onder de vorm van penalty-koning of in doelspelen. Onbewust leren de kinderen gericht trappen met de wreef, kunnen de kinderen leren de keeper op het verkeerde been zetten met een plaatsbal enz....(wreeftrap).

Bij de traptechnieken gaan we de duiveltjes ook leren trappen op een botsende bal in volley. Hoe moeten we de bal trappen over een hoge hindernis? Als einddoel streven we ernaar dat de kinderen de bal kunnen trappen in volley zonder bots (volley vanuit de hand). Het aanleren van de volley is hierbij een middel om de timing te scholen bij de duiveltjes.

Wreeftrap

Taal van het kind

Strekken van de voet:

- tenen kijken naar de grond, maar mogen de grond niet raken
- punt van de voet naar omlaag

Fouten

- steunvoet te ver van de bal
- lichaam helt teveel achterover

Volleytrap vanuit de hand

Taal van het kind

Het rugwaarts hellen en voet strekken.

- trap de bal naar de zon en kijk of de zon de bal kan pakken.

Fouten

- timing
- plaats van de steunvoet
- kapstokken maken met de voet (flexie)
- te veel naar voor neigen

Progressie (einddoelen duiveltjes)

1. De speler kan op het doel trappen en gebruikt hiervoor niet meer de top van de voet.
2. De speler kan de bal na een bots zo hoog mogelijk trappen.
3. De speler kan een lage bal met de wreef van de voet op het doel trappen.
4. De speler kan gericht met de wreef van de voet over de grond met voorkeur- en niet-voorkeurvoet trappen.
5. De speler kan de bal vanuit de hand met tussenbots in volley over een hoge hindernis met voorkeurvoet trappen.
6. De speler kan de bal gericht over een lage hindernis met beide voeten trappen.
7. De speler kan de bal meteen vanuit de handen in volley over een hindernis trappen (doeltrap).
8. De speler kan de bal vanuit de hand in volley over een hindernis na bots met niet-voorkeurvoet trappen.



Progressieve opbouw van eenvoudige individuele spelen naar spelvormen per twee, per drie in driehoek tot spelvormen per vier in vierkant of ruitformatie DOELPOGING - SCOREN

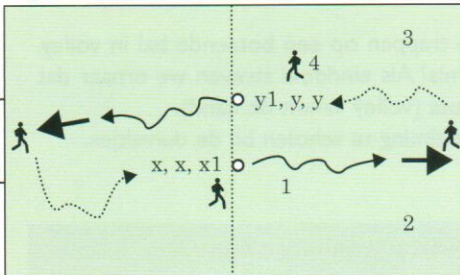
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

142



1



Niveau C

Doelspel X <> Y

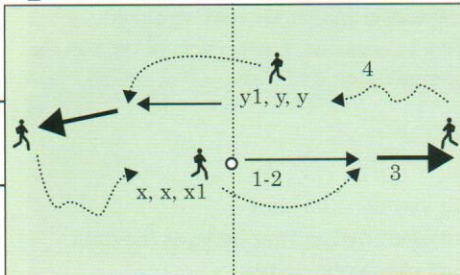
Per speler / 1 bal, 2 doelwachers (regelmatig wisselen).

1. x1 en y1 leiden de bal naar het doel.
2. Beiden trappen op doel (bal stilleggen aan hoedje).
3. Beiden halen de bal op.
4. Bal leiden en aansluiten volgende groep .

Variante:

- Speler die scoort, wordt keeper.
- Speler mag keeper dribbelen (dribbelspel).
- Spelvorm X<>Y: welke ploeg scoort de meeste doelpunten?

2



Niveau C/B

Doelspel X <> Y

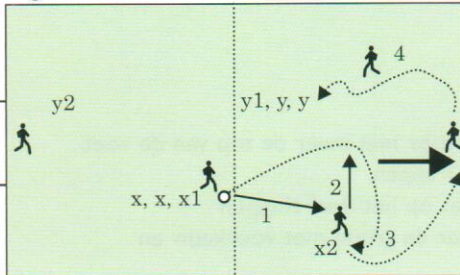
Per speler / 1 bal, 2 doelwachers (regelmatig wisselen).

1. x1 en y1 trappen bal voor hen uit.
2. Beiden sprinten achter de bal.
3. Beiden trappen op doel.
4. x1 en y1 halen bal op en sluiten aan bij de andere kant.

Wie scoort eerst?

Wie scoort de meeste doelpunten? Rood tegen blauw.

3



Niveau B/A

Doelspel X <> Y

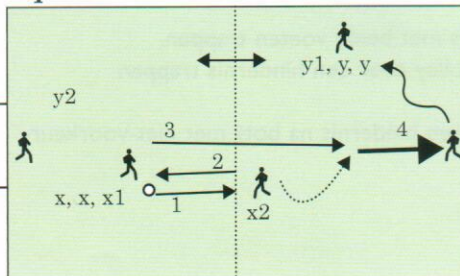
Ballen bij x1 en y1 (oefening uitvoeren op 2 doelen).

1. x1 past op x2.
2. x2 legt de bal af voor x1.
3. x1 trapt op doel en x1 neemt plaats in van x2.
4. x2 haalt bal op en sluit aan bij y-groep.

Er wordt afgewerkt op beide doelen (y1 past op y2).

Wie scoort de meeste doelpunten?

4



Niveau A

Doelspel X <> Y

Ballen bij x1 en y1 (oefening uitvoeren op 2 doelen).

1. x1 past op x2.
2. x2 legt de bal terug voor x1.
3. x1 past terug in loop van x2 en neemt plaats in van x2.
4. x2 trapt op doel en sluit aan bij y-groep.

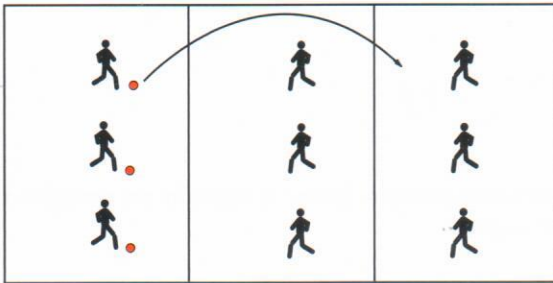
Er wordt afgewerkt op beide doelen (y1 past op y2).

Wie scoort de meeste doelpunten?

Trap – en doelspelen

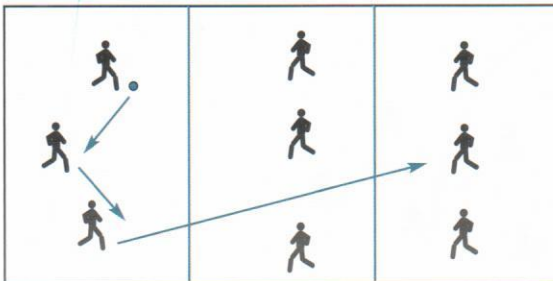
1. Trap de bal - pak de bal

Drie groepen, drie zones, 1 bal per twee spelers. De spelers in de buitenste zone trappen de bal in volley over de spelers in de centrale zone. De middelste spelers trachten de bal te onderscheppen (met de handen). Alle spelers blijven in hun zone. Welk koppel trapt de meeste ballen heen en terug?



2. Zoek het gaatje

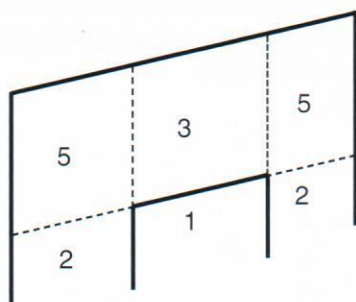
Drie groepen, drie zones, 1 bal. De spelers in de buitenste zone passen de bal (over de grond) naar elkaar en trachten de bal over te spelen naar de andere buitenste zone. Spelers centraal trachten de bal te interceperen (schuiven in functie van de bal). Welke ploeg trapt de bal het meest keer heen en terug?



2a. De middelste spelers mogen de bal met de handen tegenhouden (spelen als keeper).

3. De topscorer

Met toversnoer of minidoeltje het doel verdelen in meerdere vakken. Elk vak komt overeen met een aantal punten. Wie scoort de meeste punten?



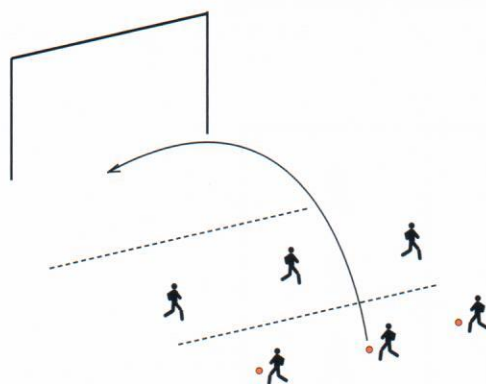
3a. Klein minidoeltje verder voor het groot doel plaatsen. Speler is verplicht om de bal te trappen over het klein doeltje om te kunnen scoren.

3b. Kegels of toversnoer gebruiken om de hoogte aan te passen. (C)

4. Niemandland

Twee groepen, twee zones + niemandland, 1 bal per twee.

Eén groep fungeert als levende muur enkele meters voor het lege doel. De spelers van de andere groep trappen om beurt de bal in volley (uit de handen of na bots) over de levende muur in het lege doel. Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?



4a. De bal mag slechts 1 keer botsen voor het doel. (A+)

4b. Afstand doel-levende muur verkorten (=nauwkeurigheid verhogen). (B)

4c. De bal in volley rechtstreeks (zonder bots) in doel trappen. (A+)



Combinatie vormen: Leiden • Pass • Controle • Doeltrap

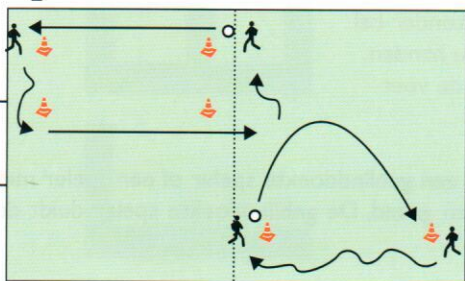
ORGANISATIE

BESCHRIJVING

145



1



Niveau A

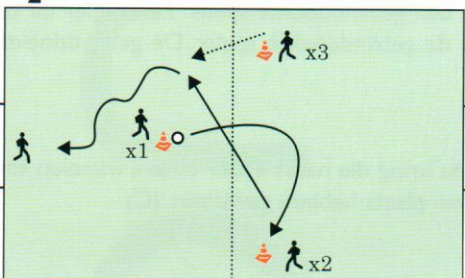
Oefening 1

Pass over de grond, georiënteerde controle, pass binnenkant voet enz... (afstand 7-8 meter).

Oefening 2

Bal werpen of trappen in volley. Georiënteerde controle en bal meenemen. Wisselen van positie.

2



Niveau A

Driehoeksformatie

Oefening 1

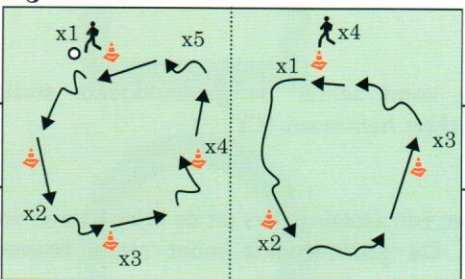
Centrale speler x1 werpt of trapt de bal in volley naar buitenspeler x2.

Controle en pass in de ruimte op derde speler x3

Bal aannemen en trappen op doel.

Na het afwerken de bal ophalen en aansluiten bij de centrale speler x1.

3



Niveau A

Driehoeksformatie

Oefening 1

Speler x1 leidt de bal / pass op x2 / x2 leidt de bal / pass voor het kegeltje op x3 enz...

Ruitformatie

Oefening 2

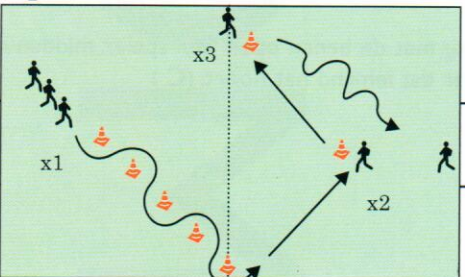
Speler x1 leidt de bal / Pass op speler x2.

Speler 2 georiënteerde controle en leidt de bal.

Pass op x3 / x3 leidt de bal / Pass op x4.

Telkens aansluiten volgende kegel.

4



Niveau A

Ruitformatie

Oefening 1

Speler x1 slalomdribbel.

Speler x1 pass op de spits.

Georiënteerde controle van de spits.

Speler x2 pass naar de opkomende speler x3.

Speler x3 leidt naar doel en probeert te scoren.

Bal ophalen en aansluiten bij speler 1. Doorschuifstelsel

Wie scoort de meeste doelpunten? Ploeg A <> ploeg B

MODULE 10 EINDSPELEN

Doelstelling: De klassieke cooling-down (namelijk het uitlopen en het stretchen) is bij duiveltjes uiteraard niet zinvol. Als attitudevorming vinden wij het echter wel belangrijk dat de kinderen op het einde van de training opnieuw tot rust komen, alvorens zich om te kleden.

Doelgroep: Andermaal proberen we de eindspelen te linken aan het voetbal en dit in het bijzonder vanaf niveau A. Dit betekent dat er zoveel mogelijk geopteerd moet worden voor eindspelen met bal aan de voet.

Methodiek:
 niveau C: eenvoudige eindspelen zonder bal.
 niveau B: eindspelen met bal in de handen.
 niveau A: eindspelen met bal aan de voet.

1. De spelers zitten in een kring. In het midden zit een geblinddoekte speler of een speler met de ogen dicht. Eén speler uit de kring maakt een geluid. De geblinddoekte speler duidt de richting aan waar het geluid vandaan komt. (C)
2. De spelers zitten in een kring. In het midden zit een geblinddoekte speler. Een speler uit de kring vervormt zijn stem en roept de naam van de geblinddoekte speler. De geblinddoekte speler raadt wie zijn naam roept. (C)
3. De spelers zitten in een kring. Twee spelers uit de kring die naast elkaar zitten, wisselen van plaats. De geblinddoekte raadt welke 2 spelers van plaats hebben gewisseld. (C)
4. Kringspel. Uit de kring komt één speler voor de geblinddoekte staan. Die mag voelen en raden wie voor hem staat. (C)
5. Kringspel. Een aantal spelers uit de kring komt achter de geblinddoekte staan. De geblinddoekte moet raden hoeveel spelers achter hem staan. (C)
- 5a. De spelers staan in een kring met bal aan de voet. Een aantal spelers uit de kring komen om beurt achter de geblinddoekte speler staan. De geblinddoekte moet raden hoeveel spelers achter hem staan.
6. Kringspel. Alle spelers met ogen dicht in de kring met de benen open. Eén speler, midden in de kring, probeert uit de kring te geraken zonder dat iemand het hoort. (C)



7. **Kringspel.** De geblinddoekte speler in het midden staat met de benen open en voor hem ligt een bal. Een aangeduide speler uit de kring moet proberen door de benen te kruipen van de geblinddoekte en de bal te roven zonder hij het hoort of voelt. (C)
8. **Wakkerknippen.** De spelers zitten met de ogen dicht verspreid. De trainer duidt één speler aan die een andere speler wakker knipt, die speler knipt een andere wakker,...tot iedereen wakker is. (C)
9. **Zitten of staan.** Eén speler is geblinddoekt of sluit de ogen. De spelers in de kring gaan afwisselend zitten en rechtstaan. Op signaal van de trainer-animator stoppen ze. Geblinddoekte raadt of ze zitten of staan. (C)
10. **Kringspel.** In de kring wordt achter de rug een bal doorgegeven. Op signaal van de trainer-animator wordt de bal verstopt achter een speler uit de kring. Geblinddoekte moet raden waar de bal zich bevindt. (B)
11. **Kringspel.** Geblinddoekte speler in het midden. Eén speler verdwijnt uit de kring. Wie is verdwenen? (B)
12. De spelers staan per twee. Eén speler is geblinddoekt of sluit de ogen. De geblinddoekte speler volgt de speler die bijvoorbeeld fluit, in de handen klapt, naam roept, ... (B)
13. De spelers staan zig-zag opgesteld. De geblinddoekte speler zoekt de trainer. De medespelers zijn hindernissen en begeleiden hem verbaal: links, rechts, stop, rechtdoor, ... De geblinddoekte speler mag geen medespeler aanraken. (B)
14. De spelers staan opgesteld per twee: één speler probeert een hoepel over de geblinddoekte speler te doen zonder de speler aan te raken. (B)





15. Twee geblinddoekte spelers staan ver uit elkaar (5-7 meter) en moeten elkaar terugvinden door te roepen (er wordt niet gelopen en één speler begeleidt de geblinddoekte spelers). (B)
16. Twee spelers staan voor elkaar met de armen vooruit gestrekt, handpalmen tegen elkaar. Ze sluiten de ogen, doen een kleine stap achteruit, draaien één volledige cirkelomtrek, doen een stap voorwaarts en moeten elkaar terug raken. Welk tweetal komt goed uit? (B)
17. De ploeg plaatst zichzelf geblinddoekt in een rij van groot naar klein.
Ogen open: is het juist? (B)
18. **Foto nemen:** spelers per twee. Eén speler bekijkt de pose en sluit vervolgens de ogen terwijl de andere speler iets aan zijn houding verandert. Kan de geblinddoekte raden wat er veranderd is? (B)
19. **Tele-geleid:** voorste speler ogen dicht. De tweede speler staat achter hem en duwt met één vinger in de rug van de voorste. Duwen = voorwaarts gaan / vinger weg = stilstaan / tik linkerschouder = links / tik rechterschouder = rechts. (B)
20. De spelers zitten in een kring; in het midden zit een geblinddoekte speler. Op signaal van de trainer-animator wordt er één bal doorgegeven met de hand. De geblinddoekte speler duidt de richting aan waar de bal zich bevindt. (B)
21. **Dirigentje:** kringopstelling met één speler buiten de kring. De trainer-animator duidt een dirigent aan die de spelers dirigeert. Bv. handen klappen, stampen met de voeten, kloppen op de borst. De geblinddoekte speler zoekt de dirigent. (B)
22. **Dokter knoopje:** kringopstelling, de spelers geven een hand aan elkaar. De handen mogen niet losgelaten worden en samen maken ze een moeilijke knoop met armen en benen. Twee spelers moeten de knoop ontwarren. (B)



23. **Detective en moordenaar:** alle spelers met de ogen dicht. De trainer-animator geeft de moordenaar 1 schouderklopje en de twee detectives 2 schouderklopjes, de gewone mensen krijgen geen klopje. Alle ogen gaan open. De moordenaar kan de gewone mensen vermoorden door een knipoogje te geven, dan vallen ze neer. Het is de bedoeling dat de detectives de moordenaar onderscheppen. (B)
24. **Detective en moordenaar met bal aan de voet:** alle spelers met de ogen dicht. De trainer-animator geeft de moordenaar één schouderklopje en de twee detectives twee schouderklopjes. Op signaal beginnen alle spelers door elkaar te lopen met de bal aan de voet binnen een afgebakende ruimte. Met een knipoog kan de moordenaar de medespelers uitschakelen. Wie vermoord wordt, moet op de bal gaan zitten. De detective moet zo snel mogelijk de moordenaar aanduiden. (B/A)
25. De spelers staan in een kring met in het midden een geblinddoekte speler. Op signaal van de trainer-animator wordt er één bal van speler naar speler gepast. De geblinddoekte speler moet de speler aanwijzen die de bal in zijn bezit heeft. (A)
26. De spelers staan in een kring met bal aan de voet. De trainer-animator duidt twee spelers aan die moeten wisselen van plaats. De geblinddoekte speler moet raden welke spelers van plaats hebben gewisseld. (A)
27. Spelers staan in een kring met de bal aan de voet. In het midden staat een geblinddoekte speler. De trainer-animator duidt enkele spelers aan die de bal moeten leiden tot bij de geblinddoekte speler. Zij moeten de bal passen tussen de benen van de geblinddoekte speler. De speler in het midden moet raden hoeveel spelers de bal tussen de benen hebben gepast. (A)
28. De spelers staan opgesteld per drie met één bal. De middelste speler is geblinddoekt. De buitenste spelers spelen de bal tussen de benen van de geblinddoekte speler. De middelste speler moet raden hoeveel passes er werden gegeven. (A)
29. **Drie zones.** In de middelste zone staan twee geblinddoekte spelers. Om beurt mogen de spelers in de buitenste zone wisselen van plaats. Welke geblinddoekte speler raadt het best het aantal overgelopen spelers? (A)
30. De spelers wisselen van plaats door de bal te leiden naar de andere zone.



31. De geblinddoekte speler met bal aan de voet volgt de andere speler die vb. fluit, in de handen klappt, op de grond stampt.... (A)
32. Groepjes van 3-4 spelers, één speler wordt geblinddoekt. De geblinddoekte speler moet proberen de bal te leiden (op gevoel) en zo snel mogelijk de bal in een doel(tje) trappen. De andere spelers moet de geblinddoekte speler begeleiden; links-rechts ...trappen. Wie scoort het eerst in het doeltje?
Er kunnen duidelijke afspraken gemaakt worden hoeveel keer de begeleidende spelers de bal terug voor de voeten mogen leggen van de geblinddoekte spelers. (A)
Opmerking:
 - Geen (gevaarlijke) hindernissen in de directe omgeving.
 - De geblinddoekte speler mag niet lopen zonder begeleiding.
 - Afspraak: als de trainer roept meteen blijven stilstaan.
33. De spelers staan opgesteld per twee. Eén speler sluit de ogen, de andere speler jongleert. De geblinddoekte raadt het aantal baltoetsen. (A)
34. **Na-apen.** De eerste speler doet een beweging, de tweede speler doet de beweging na en een beweging bij, de derde speler doet de beweging van speler één en twee en doet een derde beweging erbij,...Wie niet kan volgen, valt af. (A)
35. **Telefoneren.** Kringspel in zit. De spelers geven elkaar de handen. Speler A zegt dat hij gaat telefoneren naar speler B, en knijpt in de handen van zijn buur links of rechts van hem en roept "vertrokken". Eén speler in het midden probeert de lijn te ontdekken voordat de telefoon aangekomen is bij speler B. Slaagt speler 1 erin te telefoneren? (B/A)
36. **Rugseinen.** Alle spelers met ogen dicht. De eerste speler klopt een ritme op de rug van de tweede, de tweede klopt het ritme door naar de derde, enz... Komt het juiste ritme bij de laatste toe? (A/B)
37. **Rugtikken.** Eén speler met ogen dicht. Een andere speler tikt 3 of 4 plaatsen. De speler met de ogen dicht toont de getikte plaatsen. (A)
38. **Zinnetje zeggen.** Cirkelopstelling. Alle spelers met bal aan de voet. Trainer-animator zegt een zin aan een speler, die speler leidt de bal en zegt op zijn beurt de zin door aan de 2de speler,...
Komt de juiste zin bij de trainer terug? (A)
39. **Klappende handen.** Eén speler die binnen de cirkel rondstapt met de ogen dicht. Wanneer de blinde speler te dicht bij een bepaalde speler komt, moet hij hard in zijn handen klappen zodanig dat hij niet wordt aangeraakt. Wordt hij toch aangeraakt, dan is hij af. (A)

40. De spelers strekken hun arm voorwaarts uit met hun hand open. Eén speler binnen de kring tracht met zijn hand op de open hand te slaan van één van de kringspelers, die op het laatste moment hun hand snel proberen terug te trekken. Wie aangetikt is, moet in de cirkel. (A)

41. **Minutenspel.** Alle spelers liggen neer op hun rug en moeten één minuut schatten. Als de spelers denken dat de minuut voorbij is, mogen ze rechtstaan. Wie is juist? (A)

42. Idem 41. De spelers schatten 30 sec. en proberen net op tijd aan de overkant te komen.

42a. **Minutenspel bal leiden.** Alle spelers leiden de bal aan de voet. Als ze denken dat de 60 seconden voorbij zijn moeten ze op de bal gaan zitten. Wie zit juist op tijd op de bal?

43. **Slangenspel.** De spelers worden verdeeld in 2 groepen van maximum 5 spelers. De kop van de slang probeert de staart te tikken van een andere slang. Bij het tikken van de staart valt er telkens een stukje staart af. Welke slang overleeft?

43a. Eén slang van 4 of 5 spelers. Eén tikker probeert de staart van de slang te tikken. De slang probeert dit te voorkomen door te slingeren van links naar rechts. Wordt de staart getikt, dan wordt de tikker de nieuwe staart en wordt de kop de nieuwe tikker (doorschuif-systeem).

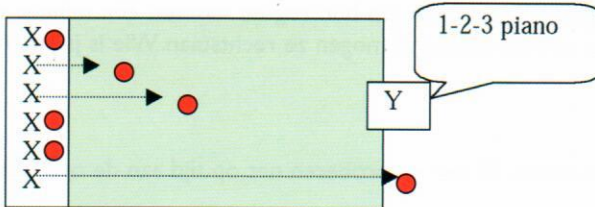
46. **Tellen tot 10.** Spelers verdelen in groepen van 3. Samen tellen de spelers tot 10. De spelers moeten door elkaar tot 10 tellen maar mogen dit niet met 2 tegelijkertijd doen, anders beginnen ze opnieuw. Welke groep haalt eerst 10?

47. **Doorzeggen.** Drie groepen: groep één moet iets doorzeggen naar groep drie maar groep twee voorkomt dit door te roepen of ander lawaai te maken.

48. **Twiet-twiet.** De trainer-animator duidt één geheime twiet-twiet aan. De spelers wandelen door elkaar en vragen "twiet", de andere speler antwoordt met "twiet". De echte twiet twiet geeft echter geen antwoord, ontmoet je die dan mag je ook niet meer antwoorden. We spelen tot alle spelers zwijgen.



49. **Eén-twee-drie piano met bal aan de voet.** De spelers staan opgesteld op de zijlijn, uitgezonderd één speler. De speler draait zich om en roept luid 1-2-3-piano. De spelers moeten zo snel mogelijk de bal leiden. Op het ogenblik dat de speler zich omdraait, moeten alle ballen stil liggen. Zoniet moet de speler terugkeren naar de startpositie. Welke speler overschrijdt als eerste de eindlijn?



7



5



27



32



MODULE 11 HUISWERK en VOETBALTRICKS

MODULE 11.1. Voetbaltricks

1. Bal van de grond halen door bal terug te trekken met voetzool, zelfde voet onder bal brengen en bal omhoog brengen. (C)
Wie kan dit zowel met de linker- als met de rechtervoet?
2. Bal van de grond halen door voet onder de bal te plaatsen en als het ware de bal op te scheppen (met beide voeten). (C)
3. Bal van de grond halen door bal terug te trekken met voetzool op de andere voet en bal omhoog brengen. (B)
4. Bal van de grond halen door bal te knippen (hielen van beide voeten dicht bij elkaar, bal tussen en boven voetpunten en als een schaarbeweging beide voeten knippen). (B)
5. Bal klemmen tussen de hielen. Opspringen twee voeten en de bal rugwaarts omhoog werpen. Halve draai en proberen de bal op te vangen met de handen. (B/A)
6. Bal klemmen tussen de voorvoet. Opspringen afstoot twee voeten. Bal voorwaarts omhoog brengen, lossen en proberen op te vangen met de handen. (B/A)
7. Vliegtuigje. Voorwaarts neigen met een rechte rug. Armen spreiden en hoofd opwaarts gericht. Medespeler legt de bal (tennisbal) in de nek. Speler één stapt voorwaarts, bal blijft in de nek liggen. Hoeveel stappen kan de speler voorwaarts gaan, terwijl de (tennis)bal in de nek blijft liggen? (A)

5



6



MODULE 11.2 Huiswerk

Topvoetballer word je maar door veel te voetballen. Op training kun je niet alles leren, vandaar de optie om huiswerk mee te geven.

Tips:

- Zeg nooit dat het slecht is. Je kunt beter zeggen: 'nog een beetje oefenen'.
- Evalueer vrij regelmatig.
- Geef de fiche even mee tot de volgende training.
- Ga erop in als ze roepen "Kijk trainer, ik kan het!".
- Laat degenen die het geoefend hebben en kunnen, demonstreren.
- Oefening aangepast aan het niveau, haalbaar en uitdagend.
- Huiswerk moet je evalueren: bij het begin of einde van een nieuwe training.

Huiswerk en evaluatiefiches per niveau: Enkele voorbeelden

Naam niveau C

BALVAARDIGHEID	datum	1ste evaluatie	datum	2de evaluatie
1. Bal opgooien, grond tikken met handen en bal opvangen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
2. Bal opgooien, volledige draai en opvangen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
3. Ballon hoog houden met voet, hoofd of dij.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
4. Bal tussen beide voeten klemmen en voorwaarts huppen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
INITIATIE JONGLAGE				
1. Bal omhoog brengen met voet en bal opvangen met handen (met maximaal 1 tussenbots).		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
2. Bal omhoog brengen met voet en bal opvangen met handen zonder tussenbots.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
SOCCER PAL				
1. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen beide voeten en opvangen in handen. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en controle voetzool voorkeurvoet.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
2. Bal voorwaarts-opwaarts trappen en controle voetzool andere voet. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en tussen de gespreide benen brengen en terug toetsen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
3. Bal toetsen met de rechter- en linkerwreef.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊



Naam niveau B

BALGEWENNING EN SOUPLESSE

datum

1ste evaluatie

datum

2de evaluatie

1. Bal tussen beide voeten tikken en 4 richtingen draaien.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
2. Bal tussen beide voeten tikken en voorwaarts vorderen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
3. Bal terughalen en met binnenkant zelfde voet voorwaarts duwen (beide voeten).		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
4. Bal terughalen en met buitenkant zelfde voet voorwaarts duwen (beide voeten).		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
5. Bal afstoppen voetzool linker- en rechervoet en verder leiden.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
6. Bal afstoppen en bal terug meenemen wreef linker- en rechervoet.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
7. Bal afstoppen en bal meenemen buitenkant linker- en rechervoet.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
8. Bal afstoppen, bal meenemen binnenkant linker- en rechervoet.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊

VOETBALTRICKS-JONGLAGE

1. Bal van de grond halen door bal terug te trekken met voetzool op de andere voet en bal omhoog brengen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
2. Bal klemmen tussen voorvoeten. Opspringen afstoot twee voeten. Bal voorwaarts omhoog brengen, lossen en proberen op te vangen met handen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
3. Bal laten kaatsen, bal opwaarts trappen met voet en opvangen in handen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
4. Bal rechtstreeks op dij laten vallen en met handen opvangen.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊

SOCCER PAL

1. Bal voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant rechter- en linkervoet. 8 tijden.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
2. Bal toetsen buitenkant linker- en rechervoet. 8 tijden.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
3. Bal toetsen afwisselend 2 x binnenkant voet en 2 x buitenkant voet.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊
4. Bal voorwaarts toetsen met volle wreef voorkeervoet en andere voet.		☹️ 😐 😊		☹️ 😐 😊



Naam niveau A

156

**BALGEWENNING EN SOUPLESSE**

datum

1ste evaluatie

datum

2de evaluatie

1. Bal tussentikken en bal met voetzool naar andere voet afrollen.
2. Bal tussentikken en afrollen met buitenkant voet over bal heen en opnieuw tussentikken.
3. Bal tussentikken en bal terughalen voetzool en achter steunbeen langs spelen en tussentikken.

**SCHIJNBEWEGING EN PASSEERBEWEGING**

1. Overstap binnen: met binnenkant voet over bal stappen, bal met binnenkant andere voet terug meenemen in de andere richting.
2. Overstap buiten: met de buitenkant voet over bal stappen, bal met buitenkant andere voet terug meenemen.
3. Schaar: één been vanuit heup voor bal van binnen naar buiten bewegen en explosief bal met buitenkant voet ander been meenemen.
4. Trap veinzen, maar bal met binnenkant voet achter steunbeen spelen.
5. Verend op standbeen, bal aantikken binnenkant voet en explosief meenemen buitenkant zelfde voet.
6. Verend op standbeen, bal aantikken binnenkant voet en zelfde voet zover mogelijk zijwaarts plaatsen en bal meenemen buitenkant andere voet.

**SOCCKER PAL**

1. Lichte looppas, elke stap bal voorwaarts toetsen, afwisselend binnen- en buitenkant rechtervoet.
2. Lichte looppas, elke stap bal afwisselend linker- en rechtervoet voorwaarts trappen.
3. Bal afwisselend voorwaarts toetsen binnenkant rechtervoet en achter de rechtersteunvoet met binnenkant linkervoet (en omgekeerd).
4. Bal toetsen afwisselend linker- en rechtervoet met drie voetcontacten tussen de twee baltoetsen.
5. Bal zijwaarts toetsen met volledige balrotatie, afwisselend linker- en rechter binnenkant voet.
6. Bal zijwaarts toetsen met volledige balrotatie, afwisselend linker- en rechter buitenkant voet.
7. Bal voorwaarts toetsen, controle dij, controle borst.



Evaluatie: 😞 = nog oefenen

😊 = goed

😄 = zeer goed



VOETBALTRICKS

- bal klemmen tussen de voeten, opwaarts springen en de bal opvangen in de handen, voorwaarts/rugwaarts

HUISWERK

- voetballen met tennisbal
- jongleren met tennisbal



DEEL 4 ONZE VOETBALAGENDA

De voetbalagenda is bedoeld voor de trainer-animator. Wij vinden het zinvol om een document te hebben waarmee je de trainingen kunt opvolgen. Het heeft enerzijds het voordeel een overzicht te krijgen waarbij je onmiddellijk ziet welke modules gedurende een bepaalde periode (teveel of helemaal niet) aan bod zijn gekomen. Anderzijds kun je na het evalueren van je trainingen de oefenstof situatief aanpassen aan het niveau van de spelersgroep. Hierbij een voorbeeld van een mogelijke voetbalagenda voor niveaugroep A.

Niveau A

Maand: **augustus**

		25/04							
Opwarming	Loopspelen zonder bal								
	Loopspelen met bal								
	Oog- hand-voet-coördinatie								
	Balbeheersing	6.2 oef. 9.10							
wedstrijdvorm/ partijvorm 1		W.V. 28 K+3/ K+3							
Tussenvorm 1	Balbeheersing								
	Aandacht- en reactiespelen	7 nr 17							
	Etafettespelen								
wedstrijdvorm/ partijvorm 2		P.V. 29 SK +4/4							
Tussenvorm 2	Korte passing/ mikspelen								
	Leiden/ dribbelspelen								
	Controle/ controlespelen	9 oef. 4							
	Doelpoging/ trapspelen								
wedstrijdvorm/ partijvorm 3		W.V. 23 K+3/ K+3							
Eindspel		nr 18							
Huiswerk		B en S nr 6							



DEEL 5 DE WEDSTRIJD 5-5

De wedstrijd in het weekend is nog steeds het hoogtepunt van de 'Football-Fun' voor het duiveltje. Die wedstrijdjes zijn er in de eerste plaats voor de kinderen zelf en niet voor de trainer of ouders (speler staat centraal). Alle kinderen willen winnen en zoveel mogelijk doelpunten maken. Het winnen is belangrijk, maar nooit ten koste van onze voetbalopleiding of van onze pedagogische principes. Het spelplezier is het allerbelangrijkste en niet het competitieve.

Enkele belangrijke pedagogische principes :

- Alle spelertjes nemen zoveel mogelijk deel aan de wedstrijd.
- Ook de minder sterke spelers beginnen graag eens de wedstrijd.
- Kinderen mogen fouten maken; het zijn de beste leermomenten.
- Beperk als trainer-animator het begeleidend coachen tot het minimum, laat de kinderen spelen.
- Dribbelen is een kunst die weinig volwassen spelers nog beheersen. Dus laat de kinderen eens initiatief nemen om te dribbelen en/of creatief te zijn met de bal.
- Probeer als trainer-animator de ouders te overtuigen dat zij de beste supporters mogen zijn en dat zij de kinderen positief mogen stimuleren maar dat het de taak is van de trainer-animator om indien nodig richtlijnen te geven aan de spelertjes.
- Respecteer de tegenstrever, fair-play (hand geven aan elkaar na de wedstrijd).
- Respect voor het werk van de scheidsrechter. Scheidsrechter bedanken voor de leiding na de wedstrijd.
- Als volwassenen het slechte voorbeeld geven, wat kunnen we dan nog verlangen van onze kinderen?
- Elke minuut dat de spelers met de bal bezig zijn, is een minuut gewonnen. Maak optimaal gebruik van de opwarming. Dus veel balcontacten tijdens de opwarming. (zie voorbeeld van een opwarming voor duivels)

*Waarom de tegenpartij niet toelaten met één speler meer te spelen
indien het doelpuntenverschil meer dan drie is ?
Uitslagen van 10-0 of meer; daarvan heeft niemand iets geleerd
en de FUN is enkel voor de winnende ploeg !*

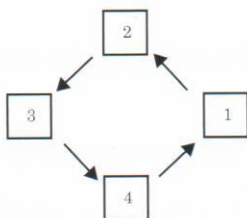


Veldbezetting

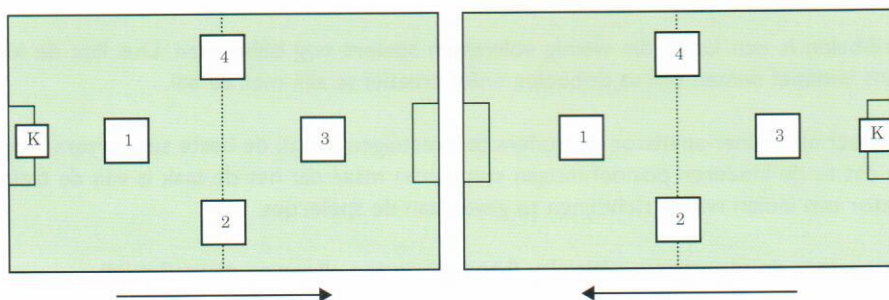
Uiteraard kiezen we voor de **ruitformatie**. Afhankelijk van de leeftijd (oudste duivels) kunnen er afspraken gemaakt worden in functie van de veldbezetting.

Veldspelers worden regelmatig van positie gewisseld. Aanvaller wordt verdediger en verdediger wordt aanvaller. Ook flankspelers wisselen van plaats.

Of alle spelers schuiven na verloop van tijd een positie door (geen specialisatie).



In ons tweede voorbeeld blijven de spelers op dezelfde plaats staan tijdens de tweede helft, enkel de keeper wisselt van doel. Wij behouden steeds de herkenbare ruitformatie.



We opteren er ook voor om de keeper maximaal te integreren in de wedstrijd.

Reeds van bij de duivels leren we de keeper meespelen als veldspeler. De keeper moet steeds aanspeelbaar zijn als vrije verdediger en moet leren meevoetballen in balbezit.

Voor niveau B en in het bijzonder voor niveau C zijn we voorstander om alle spelers die het wensen eens als doelman te laten fungeren.



De wedstrijd-opwarming voor duivels

Moeten duivels zich opwarmen?

Kinderen spelen van 's morgens tot 's avonds en zitten nooit stil. Maak daarom optimaal gebruik van de tijd voor de wedstrijd (15 minuten) en vergeet de klassieke opwarming voor seniors, zoals armen kreitsen voorwaarts, armen buigen en strekken... enz. Vermijd ook de klassieke file-oefeningen in de opwarming (bv. alle spelers op één rij waarbij de trainer een pass geeft op de speler, die van dichtbij trapt naar doel). Enkele ballen zijn voldoende voor een gerichte en speelse opwarming.



161

Opwarming met bal (15 min.)

1. Per drie spelers één bal. De spelers verplaatsen zich door elkaar in een beperkte ruimte (bv. tot waar de trainer-animator staat). De bal wordt naar elkaar gespeeld in een bepaalde volgorde: één naar twee, twee naar drie, drie naar vier... enz. Dit kan opgebouwd worden met twee, drie of vier ballen. Heb aandacht voor het aannemen en doorspelen van de bal. Vergeet de coaching niet. De speler die de bal moet krijgen, vraagt de bal (5 min).

De keeper doet mee met de veldspeler en mag afwisselend de bal in de handen nemen of de bal met de voeten spelen.

Leer progressief enkele coachingswoorden aan, zoals bijvoorbeeld "geef", "alleen".

2. Ruitformatie: controle-pass en bal volgen. Vergeet opnieuw de coaching niet (5 min).

3. Driebal of vijfbal.

Twee ploegen, één bal. De ploeg in balbezit probeert de bal vijf passes na elkaar in de ploeg te houden = één punt.

In plaats van vijfbal kunnen we ook kiezen voor enkele eenvoudige loopspelen met of zonder bal. Ook een spelvorm met afwerken op doel is nuttig om een opwarming te beëindigen.

Cooling-down

Een cooling-down zoals we die kennen bij de oudere spelers is bij de duivels 'fysiologisch' niet van toepassing. Echter waarom niet elke wedstrijd eindigen met een penalty-cup of een shoot-out game (= dribbelen van in het midden en proberen de keeper te omspelen).

Wie meest scoort wint? Elke speler heeft één poging. We spelen ploeg tegen ploeg of penalty-cup binnen dezelfde ploeg.

Een cooling-down na de wedstrijd in die zin is speels, fun en als attitudevorming leerzaam. Het is als leerdoel een voorbereiding tot een doelgerichte en functionele cooling-down op oudere leeftijd.

SLOTWOORD

Het klinkt tegenstrijdig, maar vijf- en zesjarigen, die voor het eerst naar de voetbalclub gaan, zijn in feite nog niet echt aan voetballen toe.

Vandaar de noodzaak om deze kinderen op een bijzondere manier te begeleiden...

Veelal komen zij naar de 'trainingen' omdat pa, broer of vriend voetbalt en omdat zij het **spelen met de bal** leuk vinden. De stap naar de club... het leuke onbekende tegemoet...

De trainer-animator (begeleider-opleider) van pluimpjes en duivels heeft met andere woorden een grote verantwoordelijkheid. Hij zorgt voor de instroom van nieuwe talenten. Zijn de trainingen saai en niet kindvriendelijk dan blijven de spelertjes thuis en zijn ze waarschijnlijk verloren voor het voetbal.

- Hoe kunnen we die kinderen aan de club binden en hun enthousiasme voor de bal en het voetbalspelletje nog aanwakken?
- Hoe kunnen we de kinderen beter leren voetballen?
- Hoe kunnen we als animator van duivels het balspelletje uitdagend, plezierig en leerrijk maken?
- Hoe kunnen we de pedagogische voetbalprincipes toepassen in de wedstrijd?

Op die vragen hebben wij getracht een antwoord te geven in ons boek.

- Fun and Formation integreren en de animator van pluimpjes en duivels op de goede weg helpen.
- Fun and Formation, de visie van de K.B.V.B., vertalen naar het spelenderwijs en doelgericht leren voetballen.

Theorie gekoppeld aan heel veel wedstrijdvormen, partispelen en spelvormen.

(van 1<>1 naar 4<>4)

Gedifferentieerde oefenstof (werken met niveaugroepen), met veel aandacht voor de specifieke balvaardigheid (balbeheersing, oog-hand-voetcoördinatie).

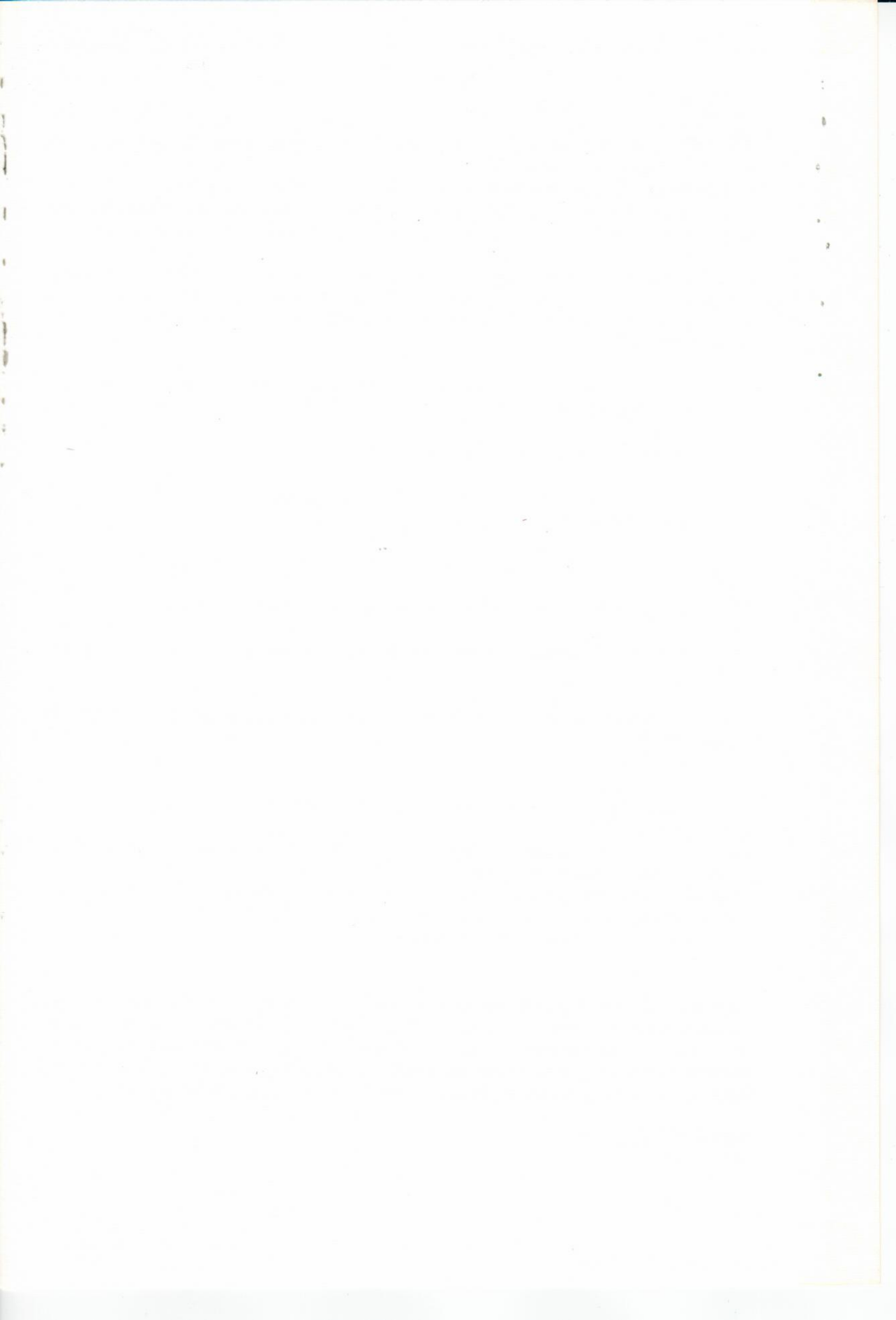
Centraal thema: 'Het progressief onderrichten van het individueel spelen naar het leren spelen per twee, per drie in driehoek en per vier in ruitformatie'.

En dit alles in het teken van de **'Football-Fun'**.

Uiteraard wensen en hopen wij met dit werk een bijdrage te kunnen leveren om onze duivels op een goede en verantwoorde manier te scholen. Het **'Fun'** aspect moet ervoor zorgen dat de 'drop-out' tot het minimum wordt herleid. Indien wij dit als trainer-animator kunnen combineren met een gerichte **'vorming'**, dan zijn wij met z'n allen bezig ons jeugdvoetbal te profileren en het vormingsproces van de jonge voetballer een zinvolle betekenis te geven.

VEEL SUCCES,
Joost en Gino







Desender Joost

Licentiaat Lichamelijke Opvoeding,
Docent aan de Federale Trainersschool K.B.V.B.
Lesgever Topsportschool K.B.V.B. Meulebeke
Nationaal scout
Team-coördinator FUTUROFOOT (W-VI.)
Voetbalschool v.z.w. LO SOCCER TEAM



Caen Gino

Regent Lichamelijke Opvoeding
Docent aan de Federale Trainersschool K.B.V.B.
Lesgever Basisschool Sint-Leo College Brugge
Gediplomeerd Trainer K.B.V.B.
Trainer-Coach Seniors
Voetbalschool v.z.w. LO SOCCER TEAM

BIBLIOGRAFIE

Federale Trainersschool:
Cursus Jeugdopleider Cyclus I - K.B.V.B.

De Voetbaltrainer
Uitgeverij: Eisma Businessmedio bv

Prof. W. Helsen.
Voetig met de bal (deel I en deel II)

Prof. W. Helsen
Beter leren voetballen: een nieuwe kijk op
theorie en praktijk.

Rousseaux, E.
Balvaardigheid (nascholing leerkrachten
lichamelijke opvoeding, Leuven 2000)

Fussball training
DFB Philippka-Verlag

Centrale Raad van het Katholiek
Lager-Kleuteronderwijs (1994).
Bewegingsopvoeding in de basisschool.

Sablon, M.
Trainingsboek voor duiveltjes.

Goethals, R., Vansteenbrugge, P.
Leren Voetballen
Een spelgerichte en coöperatieve methode.

Wouters, L.
Voetbalmethode en -techniek.

Dug-Out
Kluwer - KBVB.

Dank aan alle trainers van de v.z.w.
LO SOCCER TEAM voor hun
bereidwillige medewerking aan dit werk.

HET DUIVELS 'FOOTBALL-FUN' BOEK

In het planmatig vormingsproces van de jonge voetballer is het zeer belangrijk om in een eerste fase voldoende aandacht te besteden aan het ontwikkelen van het balgevoel en het verbeteren van de algemene en specifieke motorische vaardigheden. Jong beginnen betekent "op tijd" kunnen specialiseren.

Hoe beter de fundamenteën, hoe meer kans op een succesvolle ontwikkeling in een volgend stadium. In die optiek is dit boek voor PLUIMPJES en DUIVELS geschreven. Hoe kunnen we kinderen van 5 tot 8 jaar op een speelse, kindvriendelijke en doelgerichte manier het voetbal-ABC bijbrengen? Hoe kunnen we het enthousiasme van de kinderen voor de bal en het voetbalspelletje nog aanwakkeren?

Om dit te realiseren is het boek samengesteld uit 11 modules met het FUN-element als rode draad:

- Wedstrijdvormen
- Partijspelen
- Loopspelen zonder bal
- Loopspelen met bal
- Balvaardigheid: Oog-hand-voetcoördinatie
- Balbeheersing
 - Balgewenning en souplessebewegingen
 - Schijnbewegingen en passeerbewegingen
 - Jonglage
 - Soccer-pal
- Aandachts - en reactiespelen
- Estafettespelen
- Pré-techniek-scholing
 - Leiden-dribbelen: oefenvormen en dribbelspelen
 - Mikken-korte passing: oefenvormen en mikspelen
 - Controle-bal behouden: oefenvormen en controlespelen
 - Doelpoging-scoren: oefenvormen en trap- en doelspelen
- Eindspelen
- Huiswerk en voetbaltricks

Dit modulair systeem laat toe om op een snelle, eenvoudige en efficiënte manier trainingsvoorbereidingen voor PLUIMPJES en DUIVELS te maken.

Verder wordt er in dit boek ook aandacht geschonken aan de methodische, didactische en pedagogische principes voor het begeleiden van onze allerjongste en meest dankbare categorie spelertjes.

Veel 'FOOTBALL-FUN' leesgenot met dit boek !