

Het Long Term Player Development-model



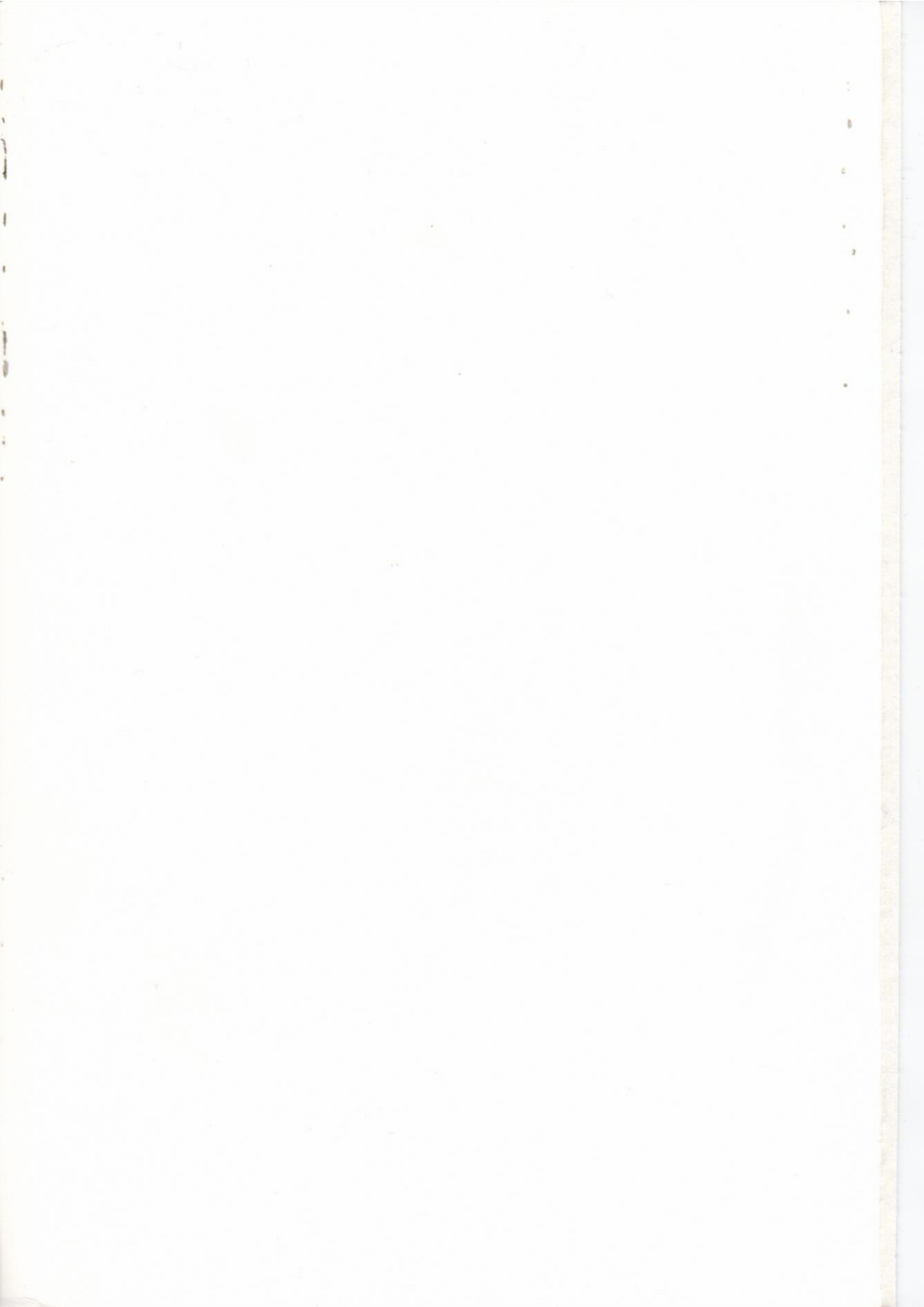
SPEELFASE

Van SPELEN met de bal
naar leren voetbal SPELEN

DEEL 2

Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 6 en 21 jaar
in overeenstemming met de biologische leeftijd en gekoppeld
aan de juiste 'LIFESTYLE'.

Joost Desender



Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'-model

Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 6 en 21 jaar
in overeenstemming met de biologische leeftijd,
gekoppeld aan de juiste 'lifestyle'.

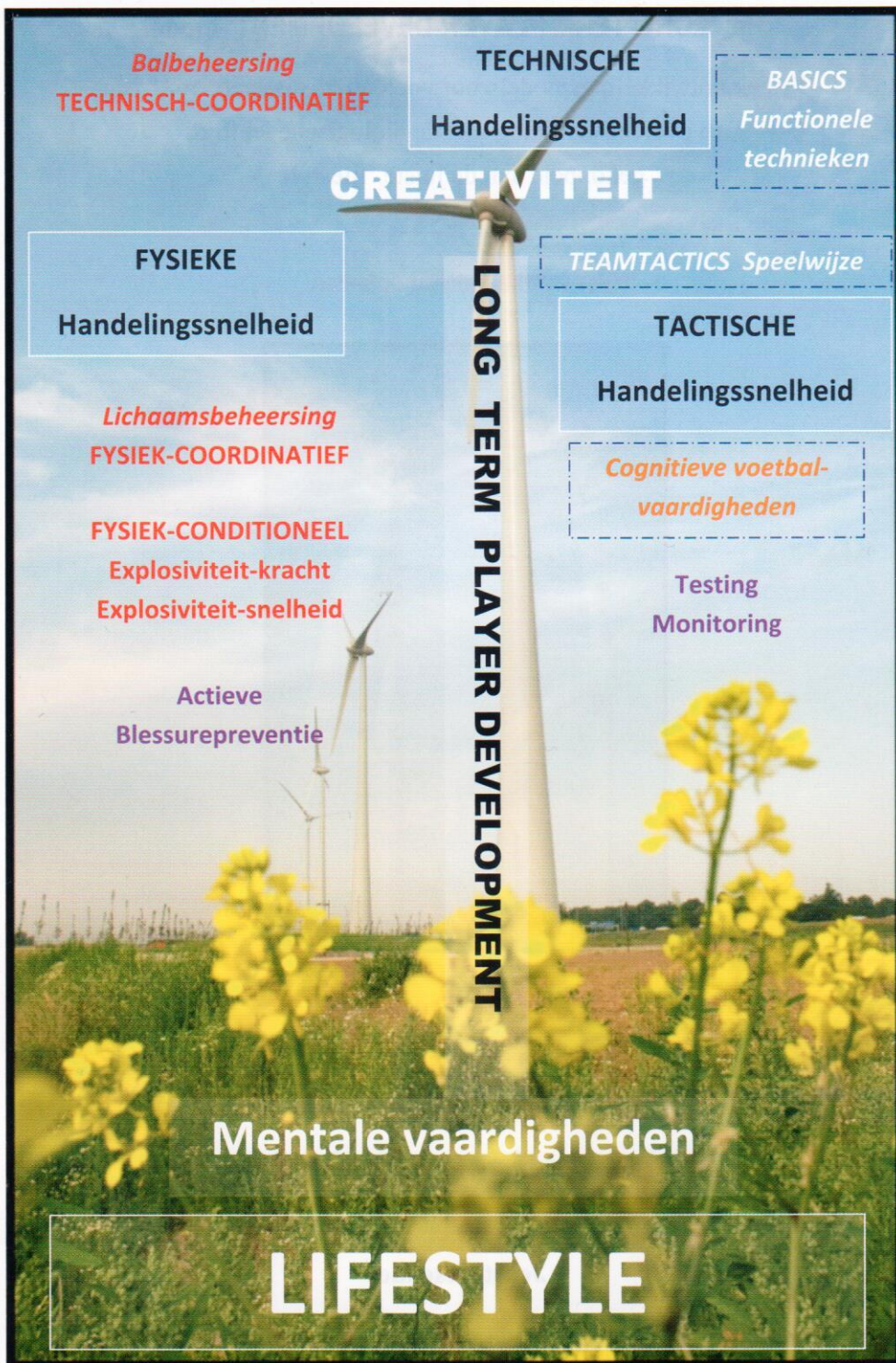
'Meer voetbal-atleten opleiden'



'Empowerment of the future'

DEEL 2 – DE SPEELFASE Debutantjes en Duiveltjes

Joost Desender



Neem vrijblijvend contact op met Joost Desender

... voor meer informatie...

... voor de organisatie van clinics...

Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'-model

ISBN-NUMMER : 9789081547215

Dank aan

Micheline, Anke, Leen en Marieke
Voor hun liefdevolle ondersteuning

Rien en Edward
voor hun bereidwillige medewerking

Wim Van de Putte voor de digitale verwerking en de lay-out
Peter Pieters, Jacques van Boven en Thomas Vlaeminck voor de foto's.

SPEELFASE



DEBUTANTJE U6, U7 DUIVELTJE U8, U9



VOETBAL IS FUN



'MODERN' STRAATVOETBAL

Inhoudstafel

Voorwoord	8
Inleiding 'Long Term Player Development'-model	9
Hoofdstuk 1 Situeren van de SPEELFASE binnen de LTPD- visie	12
Hoofdstuk 2 Speelfase: duiveltjes en debutantjes, wie zijn ze?	16
2.1. Kalenderleeftijd	16
2.2. Ontwikkeling van 60 maanden tot 108 maanden	19
2.3. LTPD-talentdetectie in de speelfase	20
2.4. Situeren van debutantjes en duiveltjes binnen LTPD	21
2.5. Fysieke ontwikkelingsdoelen in de speelfase	23
Hoofdstuk 3 Fun binnen het LTPD-opleidingsplan	26
Hoofdstuk 4 Lifestyle-vaardigheden in de speelfase	28
Hoofdstuk 5 LTPD-leerinhouden	32
Hoofdstuk 6 Trainingsmethodiek debutantjes en duiveltjes	35
Hoofdstuk 7 Debutantjes	37
Hoofdstuk 8 Duiveltjes	43
Hoofdstuk 9 Praktijk: Speelfase 'debutantjes-duiveltjes'	46
9.1. Wedstrijdvormen	48
9.1.1. Opbouw 1 tegen 1 naar 2 tegen 2 + keepers	49
9.1.2. Opbouw 3 tegen 3 naar 4 tegen 4 + keepers	53
9.2. Pré-techniekscholing	56
9.2.1. Mikspelen	56
9.2.1.1. Pré-techniek spelen	58

9.2.1.2. Pré-techniek oefenvormen	64
9.2.2. Trapspelen	66
9.2.3. Dribbelspelen	70
9.2.4. Controlespelen	74
9.3. Fysiek-coördinatief	77
9.3.1. Loopspelen zonder bal	77
9.3.2. Loop- en sprong-ABC	86
9.4. Technisch-coördinatief	87
9.4.1. Loopspelen met bal	87
9.4.2. Oog-hand-coördinatie	97
9.4.3. Oog-voet-coördinatie	100
9.4.4. Oog-hand-voet-coördinatie	104
9.4.5. Basisbewegingen uit stilstand	107
9.4.6. Basisbewegingen 'bal leiden'	108
9.4.7. Kappen en draaien	112
9.4.8. Schijn- en passeerbewegingen	114
9.4.9. Jonglage	117
9.4.10. Foot-co-robics	121
9.5. Explosiviteit-snelheid	127
9.5.1. Reactiespelen	127
9.5.2. Estafettespelen	137
9.6. Explosiviteit - kracht	142
9.6.1. Duel-coördinatie	142
9.6.2. Sprong-coördinatie	144
9.6.3. Werp-coördinatie	145
9.7. Herstellen - uithouding	147

9.8. Huiswerk	154
9.9. Actieve blessurepreventie	156
9.10. Testbatterij duiveltjes	160
Hoofdstuk 10 Lifestyle in de speelfase	163
10.1. Lifestyle – jaarkalender	163
10.2. Lifestyle – toverdrankje	164
Hoofdstuk 11 Recreatieve VOETBAL-FUN-SPELEN	165
11.1. Voetbalkermis	165
11.2. Voet-honkbal	170
11.3. LTPD – recreatief-voetbal instuif	173
11.4. LTPD – indoor voetbal circuit	174
11.5. LTPD – doorschuifstelsel	176
11.6. Tornooivorm PIED PIPER	177
11.7. Trainingvoorbeelden ‘debutantjes – duiveltjes’	178
Besluit	191
“ALS HET KRIEBELT MOET JE VOETBAL-SPELEN”	

Voorwoord Tom Vermeulen



Je hoort wel eens 'kinderen zijn geen volwassenen in miniformaat'. Uiteraard klopt die uitspraak, maar die dekt naar mijn gevoel te weinig de lading. De onderverdeling gaat veel verder dan een tweedeling tussen kinderen en volwassenen.

Kinderen spelen tegenwoordig voetbal in clubverband vanaf zes jaar. Naast het feit dat je je de vraag moet stellen of die kleine kinderen, en vooral hun ouders, er wel goed aan doen om al zo vroeg te focussen op één sport, is het van fundamenteel belang om ze specifiek te begeleiden. Niet zozeer specifiek naar voetbal

gericht, maar wel aangepast aan hun noden. Kinderen van zes jaar zijn hun normale loop- werp- en trappatroon nog volop aan het ontwikkelen. Bovendien is ook op mentaal vlak de beleving totaal anders bij de ego-ingestelde debutantjes dan bij de oudere jeugdspelers, die al wel in staat en meestal bereid zijn om collectief te denken.

Wat de begeleiding van debutantjes en duiveltjes nog complexer maakt is de relatieve leeftijd. Kinderen die geboren zijn in januari spelen met en tegen kinderen die pas in december verjaren van hetzelfde kalenderjaar. Een jaar extra ontwikkeling op alle vlakken geeft logischerwijze vaak een onoverbrugbare voorsprong. Jammer genoeg moeten we de tendens vaststellen dat veel ploegjes 'die het zo goed doen' bestaan uit spelertjes die geboren zijn in de eerste 3 maanden van het kalenderjaar... Nog extremer wordt het wanneer het voetballertje van januari een fysiek uit de kluiten gewassen baasje blijkt te zijn voor zijn leeftijd en die van december helemaal niet. Je kan je allicht voorstellen wat dat in een wedstrijdje 5 tegen 5 zou betekenen als het ene team bestaat uit spelertjes van januari met een fysieke voorsprong en het andere uit spelertjes van december met een fysieke achterstand... Jammer genoeg worden wekelijks zulke wedstrijdjes op onze duiveltjesterreinen afgewerkt. Alles wijst dus op de noodzaak aan een zeer gerichte aanpak. Kleine partijvormen (1 tegen 1, 2 tegen 1 en 2 tegen 2) leunen het best aan bij de beleving van deze jonge voetballertjes. Vrij spel moet daarbij het sleutelwoord zijn. Coaching kan als het ondersteunend en niet sturend is, maar hoeft zelfs niet.

Voorts zijn de aspecten uit de coördinatorische basisontwikkeling waar met deze spelertjes aan moet gewerkt worden zo breed dat je er keer op keer zou moeten in kunnen slagen als trainer om in een leuke en speelse omgeving uitdagingen aan te reiken die hen onbewust doet leren. Dit boek sluit bij bovenstaande filosofie naadloos aan en zal dan ook ongetwijfeld een prachtige gids zijn in je zoektocht als trainer naar gepaste onderwerpen en oefenstof om je training mee te stofferen.

Doe ook zeker de moeite om verder te kijken dan enkel de oefeningen en probeer de theoretische achtergrond te doorgronden. Het zal je ongetwijfeld vernieuwende inzichten geven en je helpen om de oefeningen nog waardevoller te maken voor je spelertjes.

Tom Vermeulen
Opleidingscoördinator Vlaamse Trainersschool
Jeugdcoach KV Mechelen

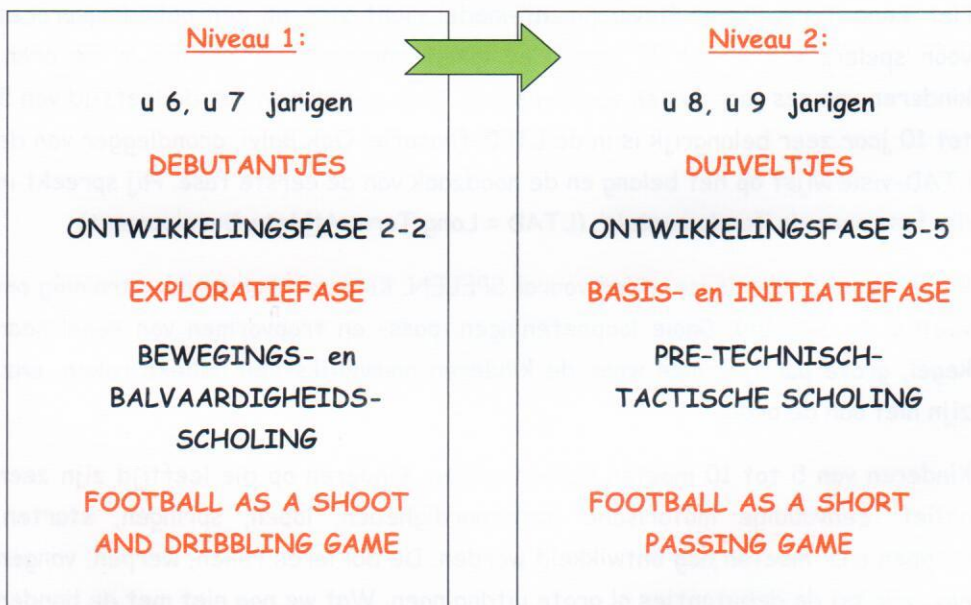
Inleiding 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'

Het 'Long Term Player Development'-model staat voor een gestructureerde benadering van een voetbal-jeugdopleidingsmodel. Het LTPD-kaderwerk heeft als doel een methodisch en pedagogisch opleidings- en begeleidingsplan te ontwikkelen om de intrinsieke fysieke kwaliteiten van de talentvolle sporter, de talentvolle voetballer, als teamspeler en als individu te optimaliseren.

De biologische leeftijd vormt het fundament van de LTPD-filosofie. We wensen een planning op korte en lange termijn te concretiseren in overeenstemming met de individuele ontwikkeling en gekoppeld aan de motorische en geestelijke rijpheid.

LTPD mikt kortom op de fysieke, mentale en de geestelijke ontwikkeling van elk individu. Een professionele 'Lifestyle'-begeleiding staat synoniem in de LTPD-filosofie.

DE SPEELFASE



SPELEND LEREN

Van 'SPELEN' met de bal ... naar leren voetbal 'SPELEN'

Voetbal is een spel en het voetbal spelen op zich ... is een eenvoudig 'spelleke'. Voetballers opleiden daarentegen, vraagt heel veel pedagogische en didactische kwaliteiten en bijzonder veel voetbalinzicht. Een kind van 5 jaar beleeft voetbal anders dan een puber van 15 jaar. Een kleuter van 5 moet anders op- en begeleid worden dan de beloftevolle international.

Vandaar de nood aan een strategisch opleidingsmodel die per ontwikkelingsniveau concrete doelstellingen vastlegt op korte en lange termijn. Dit opleidingsmodel wordt in overeenstemming met de clubvisie opgesteld en moet in de praktijk nagestreefd worden. Wat willen we bereiken, waar willen we naar toe en welke weg moeten we daarvoor volgen? Het opleidingsplan houdt rekening met de totale ontwikkeling van kleuter tot jong volwassene, zowel naar lichaam én geest. Waarbij de juiste 'Lifestyle' van onze spelers het fundament moet vormen van onze sportieve opleidingspiramide.

Een professionele LIFESTYLE begeleiding als fundament van onze voetbalvisie

Het 'Long Term Player Development'-model richt zich op een opleidingsproces voor spelers van 6 tot 21 jaar. Het klinkt ongetwijfeld vreemd in de oren, kinderen van zes jaar fysiek voorbereiden. Toch zal blijken dat de leeftijd van 5 tot 10 jaar zeer belangrijk is in de LTPD-filosofie. Ook Balyi, grondlegger van de LTAD-visie wijst op het belang en de noodzaak van de eerste fase. Hij spreekt in die fase over de 'fundamentals'. (LTAD = Long Term Athlete Development)

Kinderen in de speelfase willen vooral SPELEN. Kinderen komen naar training om voetbal te SPELEN. Saaie loopoefeningen, pass- en trapvormen van kegel naar kegel, grote partijvormen waar de kinderen nauwelijks een balleke raken, enz. zijn niet aan de orde.

Kinderen van 5 tot 10 moeten kunnen spelen. Kinderen op die leeftijd zijn zeer actief. Eenvoudige motorische basisvaardigheden, lopen, springen, starten, stoppen enz. moeten nog ontwikkeld worden. De bal leren rollen, werpen, vangen enz. zijn bij de debutantjes al grote uitdagingen. Wat we nog niet met de handen kunnen uitvoeren, nog niet willen aanleren met de voeten, kan een belangrijke boodschap zijn naar de begeleiders van deze leeftijdscategorie.

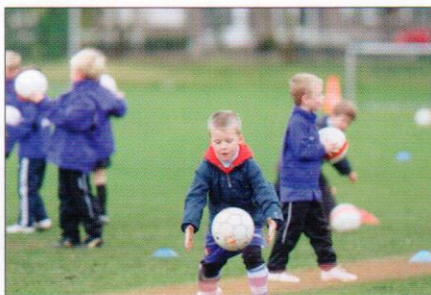
Geef de kinderen de tijd om deze kwaliteiten op een speelse manier te ontdekken. We hebben tenslotte bijna 15 jaar om ons einddoel te realiseren.

Vandaar... debutantjes en duiveltjes 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 jongste categorie (omdat hun zoontje toevallig duiveltje is) en snel doorschuiven naar preminiemen om te eindigen bij de seniors.

Kwaliteit vraagt echter continuïteit, je wordt slechts een specialist indien je meerdere jaren dezelfde categorie traint. En ... om een debutantje of duiveltje te trainen of liever te animeren en te begeleiden, moet je zeker een specialist zijn.



Hoofdstuk 1

Situeren van de SPEELFASE binnen de LTPD-visie

Binnen het 'Long Term Player Development'-model onderscheiden we in het opleidingstraject, vijf leeftijdscategorieën in overeenstemming met de motorische, mentale en biologische leeftijd.

De verschillende LTPD-fasen lopen vloeiend in elkaar over.

Voor elke leeftijdscategorie en in overeenstemming met de biologische leeftijd wensen we steeds de specifieke fysieke accenten, gekoppeld aan de juiste lifestyle, vanuit ons voetballeerplan toe te lichten.

SPEELFASE	Van SPELEN met de bal naar leren voetbal-SPELEN
COORDINATIEFASE	GOUDEN LEEFTIJD voor bal- en lichaamsbeheersing
PUBERTEITSFASE	MATURITEIT mag de selectiekeuze niet bepalen (PHV !!!)
WEDSTRIJD-WIN FASE	Spelen om te WINNEN, maar kunnen verliezen (FAIR PLAY) 'Train to develop, play to win'
POSTFORMATIEFASE	LIFESTYLE en CARRIEREPLANNING zijn grotendeels eigen verantwoordelijkheid

Kinderen komen naar training om voetbal te SPELEN.

Saaie loopoefeningen van kegel naar kegel, pass- en trapvormen zonder winmomenten, grote partijvormen waar de kinderen nauwelijks een bal raken zijn niet aan de orde in de speelfase.

In de speelfase is onze trainingsmethodiek, met wedstrijd- en tussenvormen, gebaseerd op het ontwikkelen van het SPELPLEZIER. Voetbal spelend leren. De motorische basisvaardigheden verbeteren staat centraal. Leren lopen, springen, versnellen, stoppen, vallen en opstaan.

Het speels aanleren van algemene en specifieke
(voetbal-) vaardigheden

Kinderen willen spelen

Kinderen willen voetballen



KINDEREN WILLEN VOETBAL-SPELEN



LTPD = SPEELFASE = FUNDAMENTALS

*Kinderen spelend, maar doelgericht leren voetballen, in
overeenstemming met hun beleavingswereld en niveau... moet de
betrachting zijn van elke jeugdtrainer, in het bijzonder bij
begeleiders van onze allerjongste spelertjes.*

Ontwikkelingsfase 2-2 / 5-5

(KBVB leerplan)

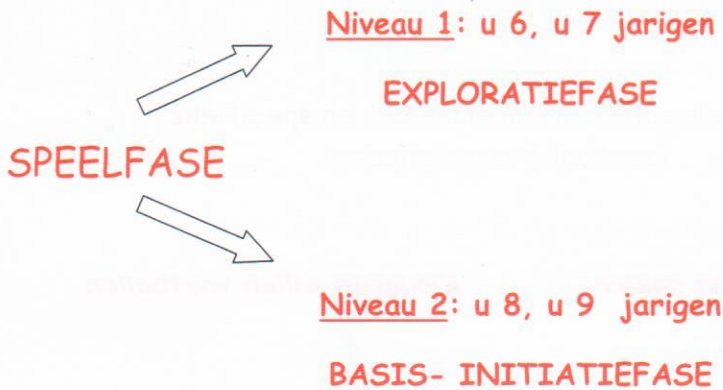
Leeftijd U6 >> U9

DEBUTANTJES



DUIVELTJES

We kunnen binnen de speelfase nog twee niveaus onderscheiden volgens hun biologische leeftijd (= maturiteit, motorische en mentale ontwikkeling...)



Ontwikkelen van SPELPLEZIER

Voetbal spelend leren

FUN & SPELEN

Kenmerkend in de speelfase

VEELZIJDIG BEWEGEN ...

SPELEN als MIDDEL ...

Kinderen zijn op die leeftijd nog sterk individueel gericht. Vandaar heel vaak oefenstof waarbij elke speler zijn eigen bal heeft. Elke speler heeft zijn eigen speelgoed (= de bal).

'Windows of trainability' = gevoelige leerperiode = explosiviteit-snelheid

= Reactiesnelheid (auditief- visueel - sensitief)

= Sprintsnelheid (0 tot 5 m)

Oefenstof

- Loop-, tik-, reactie- en aandachtsspelen... (reactiesnelheid verbeteren)
- Eenvoudige vormen in functie van 'oog-hand-voet-coördinatie'
- Pré-techniekscholing in spelvormen
- Kleine wedstrijdvormen
- Progressieve opbouw van:
1 + Keeper tegen 1 + Keeper naar 4 + keeper tegen 4 + Keeper in ruitvorm
- Recreatieve voetbal-fun spelen
- Complementaire sporten



SPEELFASE

Van **SPELEN** met de bal
naar leren **voetbal SPELEN**.

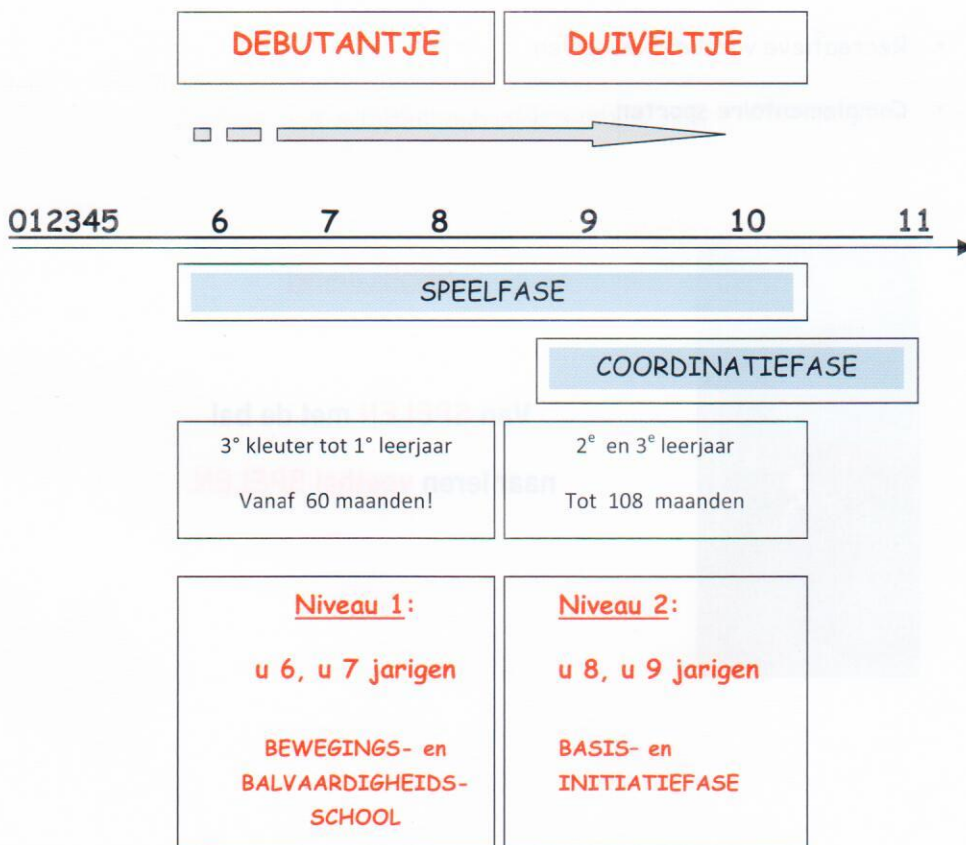
Hoofdstuk 2

Speelfase: duiveltjes en debutantjes...

Wie zijn ze?

2.1. Kalenderleeftijd

In de speelfase spreken we van kinderen van 6 tot 9 jaar. Dit zijn in principe de oudste kleuters en kinderen van het eerste leerjaar (debutantjes), tweede en derde leerjaar (duiveltjes), maar ook onze motorisch en/of mentaal laatrijpe preminiemen. Een leeftijdsverschil van 4 jaar is zeer groot. Een oudste duiveltje, geboren in januari, is bijna dubbel zo oud als ons jongste debutantje. Dit betekent ook een heel gedifferentieerde aanpak. Met een belangrijk gemeenschappelijk kenmerk, een grote drang om te SPELEN.



In het planmatig leerproces van debutantjes en duiveltjes is het zeer belangrijk om voldoende aangepaste leerinhouden aan te bieden die alle motorische basisbewegingen scholen.

In een eerste fase wordt veel aandacht besteed aan algemene bewegingsvaardigheden en aan de algemene balvaardigheden vooraleer over te gaan tot het aanleren van specifieke voetbalvaardigheden. Hoe beter de fundamente (= bewegings- en balvaardigheidsschool) hoe groter de kans dat de ontwikkeling in een volgend stadium (= basis-, initiatie-, coördinatiefase, enz.) met succes kan worden doorlopen.

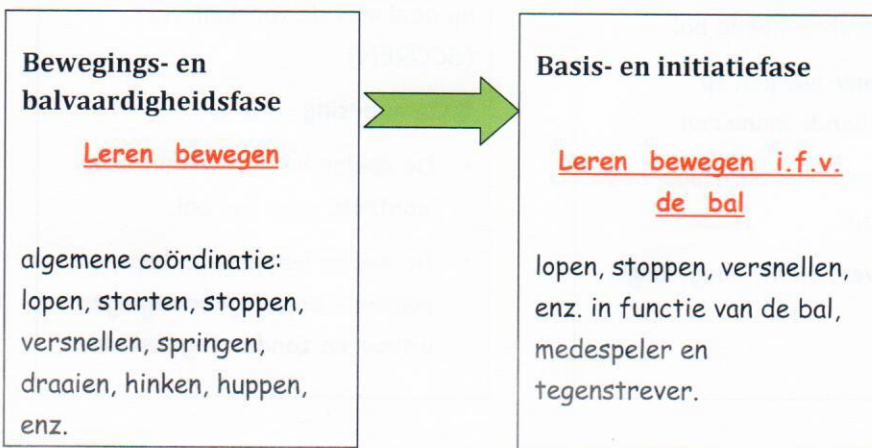
Het aanleren van speelse bewegingsvormen is een voorbereiding, maar ook een voorwaarde, op de latere optimale voetbal-techniek-scholing.

In de bewegingsschool leren we kleuters eerst goed bewegen, stappen, lopen (voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts), springen, vallen en opstaan, enz. Met andere woorden het initiëren van algemene motorische BEWEGINGS-vaardigheden.

Ook leren spelen met verschillende soorten ballen, hard, zacht, groot klein... is belangrijk. Van eenvoudige oefeningen oog-hand-coördinatie naar eenvoudige voetbalvaardigheden. Met andere woorden initiatie van algemene motorische BAL-vaardigheden.

Te vroege specialisatie en oefenstof die niet aangepast zijn aan het niveau van de kinderen kan leiden tot demotivatie en een mogelijke drop-out. Kinderen vinden de voetbaltrainingen niet meer leuk en/of geven de voorkeur aan een andere sportdiscipline.

Van Algemene Bewegingsvaardigheden naar Specifieke Bewegingsvaardigheden.



Van Algemene Balvaardigheid naar Specifieke Voetbalvaardigheden

Bewegings- en balvaardigheidsfase

DEBUTANTJES

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...

Basis- en initiatiefase

DUIVELTJES

Beheersen van de bal =
Baas zijn over de bal

Voetig met de bal

Bal kunnen spelen met binnenkant
voet. (MIKKEN)

Bal kunnen stoppen met zool,
binnenkant voet.

Bal kunnen leiden met
verschillende delen van de voet.

Bal kunnen dribbelen tussen
hindernissen.

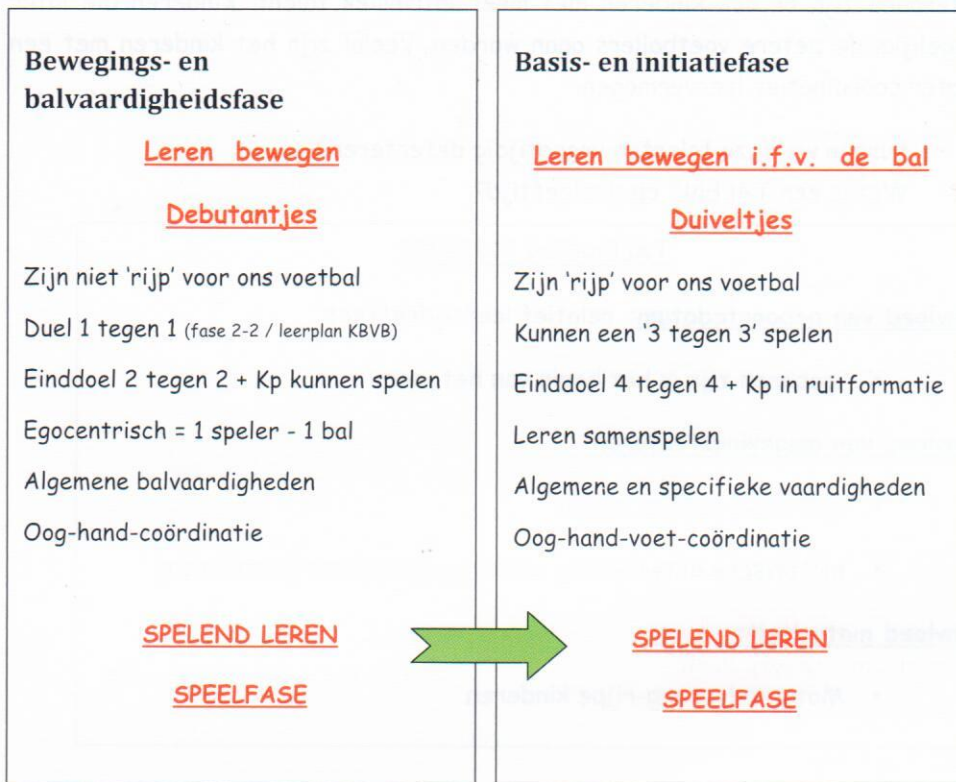
Het duiveltje kan de bal dicht bij
de voet houden bij het leiden en
dribbelen.

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 kap-, passeer- en schijnbewegingen uitvoeren zonder tegenstrever.

2.2. Ontwikkeling van 60 maanden tot 108 maanden!!



Niet de kalenderleeftijd maar de biologische, motorische leeftijd is bepalend voor de inhoud en vertaling van 'Long Term Physical Development'. Sommige kinderen kunnen op die leeftijd al rijper zijn dan leeftijdsgenoten en een motorische voorsprong hebben. Denken we maar aan kinderen van wie de ouders zeer sportief zijn of van welke vader en/of broers heel vaak voetballen.

Sommige kinderen kunnen stappen op 10 maanden, andere kinderen op 24 maanden. In welke mate hebben deze kinderen nog een motorische voorsprong op 60 maanden. Anderzijds kinderen geboren in de eerste maanden van het jaar, het relatief leeftijdseffect. Geboren in januari of december, 11 maanden, kunnen een groot verschil uitmaken op deze jonge leeftijd.

2.3. LTPD en talentdetectie in de speelfase

Uiteraard zijn er ook kinderen met meer intrinsiek talent. Kinderen die later mogelijks de betere voetballers gaan worden. Veelal zijn het kinderen met een groter coördinatief leervermogen.

- Kunnen we deze talenten vroegtijdig detecteren?
- Wat is een TALENT op die leeftijd?

TALENTEN ????????

Invloed van geboortedatum: relatief leeftijdseffect

- geboren zijn in het begin van het jaar

Invloed van omgevingsfactoren:

- sportieve ouders, milieu
- motorische ontwikkeling en voorgeschiedenis (maturiteit)

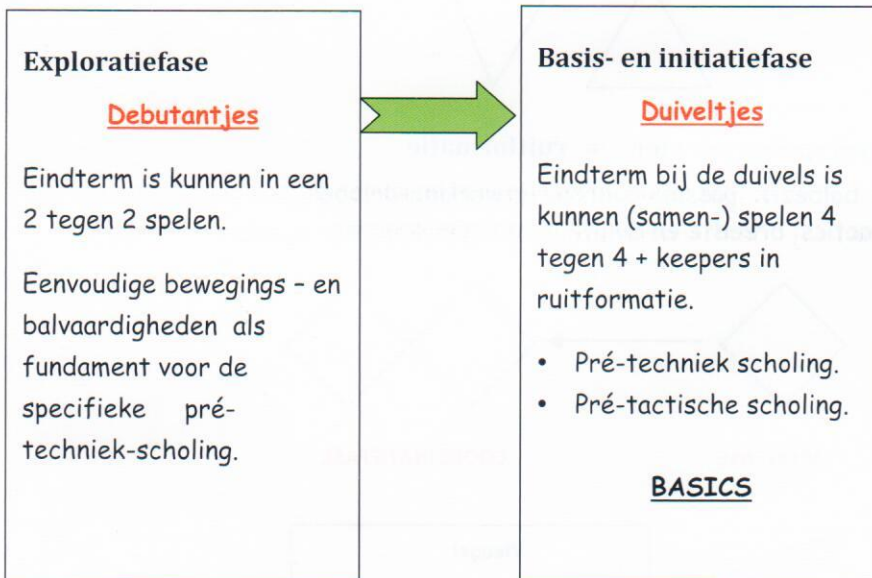
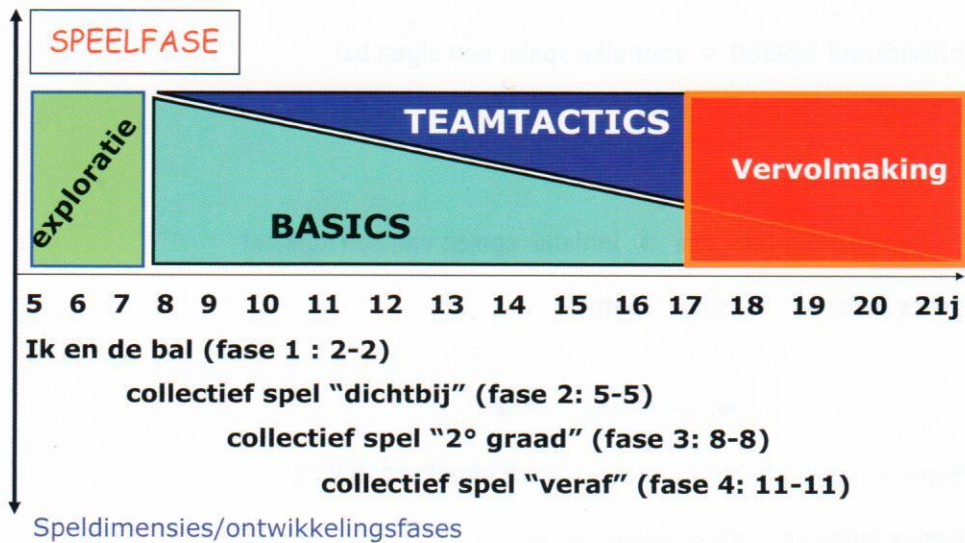
Invloed maturiteit:

- Motorisch vroeg-rijpe kinderen

Door het feit dat deze kinderen rijper zijn, komen ze ook sneller in een volgende fase, namelijk de coördinatiefase. Dit betekent een noodzaak aan differentiatie en trainen op andere inhouden. Voorbeeld de u 9 in de profclubs spelen 8 tegen 8. Moeten we ons niet de vraag stellen: hebben die kinderen ook wel meer intrinsiek talent? En hoe kunnen we de echte talenten detecteren?



2.4. Situeren van debutantjes en duiveltjes binnen het technisch-tactisch opleidingsproces



Initieel wordt het voetbalspel in de speelfase gekenmerkt door 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 = voor elke speler een eigen bal

Basics balbezit: dribbel

(Samen-) spelen per twee = initiatie spelen van een lage bal

Basics balbezit: passing - controle



(Samen-) spelen per drie = aanleren driehoeksopstelling

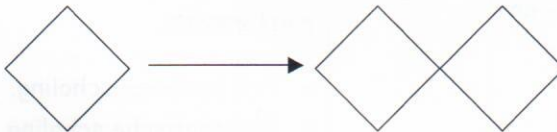
Basics balbezit: steun komen-vrijlopen



(Samen-) spelen per vier = ruitformatie

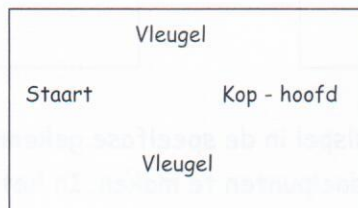
Basics balbezit: passing-controle-afwerking-dribbel.

Teamtactics: breedte en diepte in het spel brengen.



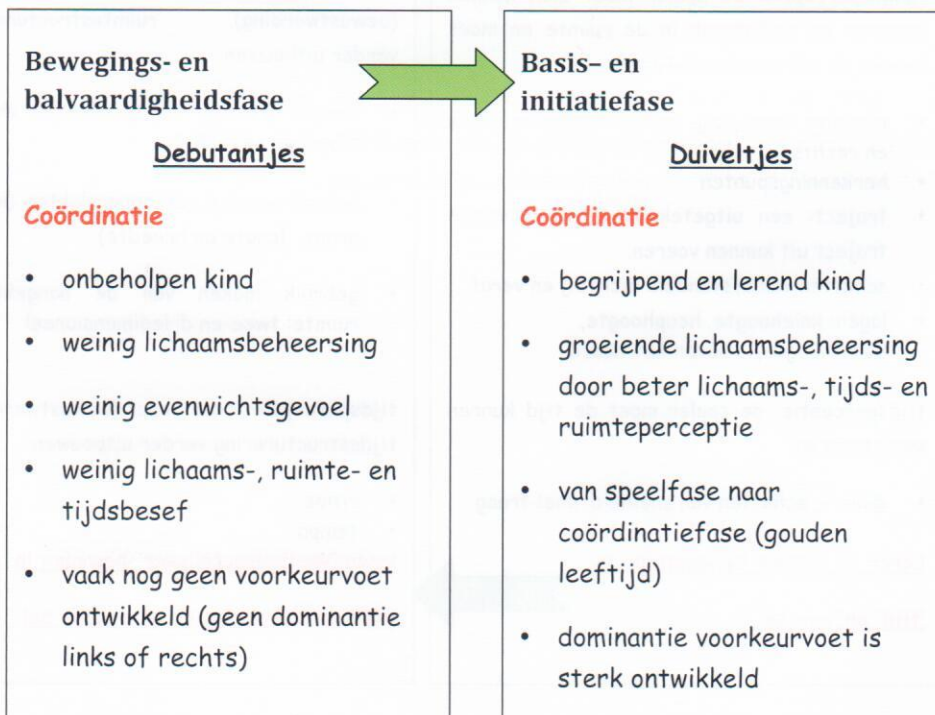
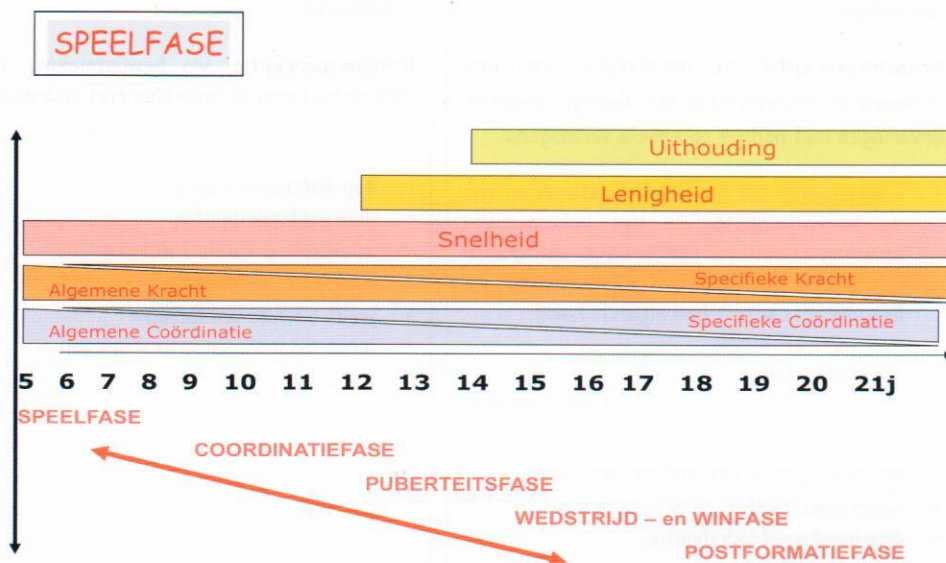
SPEELFASE

COORDINATIEFASE



2.5. Fysieke ontwikkelingsdoelen

Binnen het leerplan (rekening houdende met de biologische leeftijd = ontwikkelingsgebonden)



Bewegings- en balvaardigheidsfase

Debutantjes

Coördinatie

lichaamsperceptie: de ontwikkeling van het lichaamsschema voorbereiden door gevarieerde ervaringen 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-hand-voetcoördinatie

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
- lagen: kniehoogte, heuphoogte, borsthoogte,.... boven het hoofd

tijdsperceptie: de speler moet de tijd kunnen structureren:

- duur - schatten van snelheid: snel-traag

Leren en kunnen bewegen in

'tijd' en 'ruimte'

Basis- en initiatiefase

Duiveltjes

Coördinatie

lichaamsperceptie: via bewustmaking, het lichaamsschema ontwikkelen met nadruk op:

- oog-handcoördinatie
- oog-voetcoördinatie
- ademhaling: bewust worden
- houdings- en bewegingsbewustzijn
- leren bewust ontspannen
- leren 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

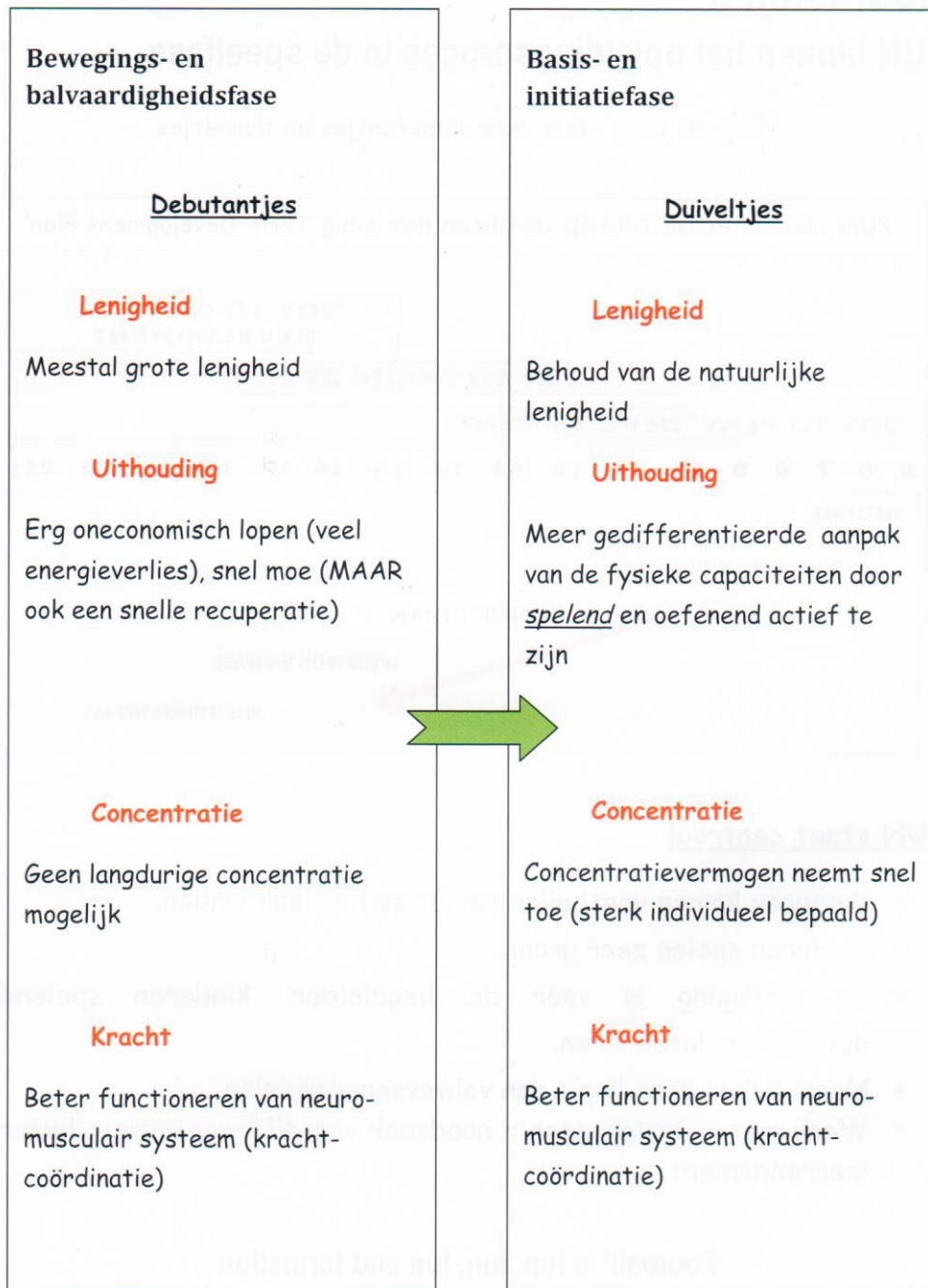
tijdsperceptie: door besef (bewustwording) tijdsstructurering verder uitbouwen:

- ritme
- tempo

leren 'voetbalspecifieker' bewegen in

'tijd' en 'ruimte', met en zonder bal

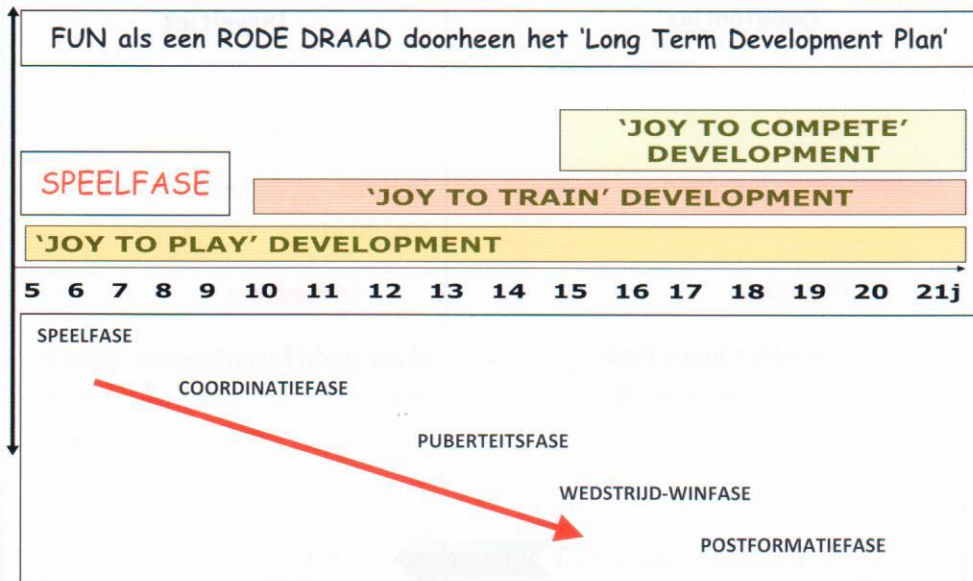




Hoofdstuk 3

FUN binnen het opleidingsproces in de speelfase

'Joy to play'-fase voor debutantjes en duiveltjes



FUN staat centraal

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

'Football' is fun, fun, fun and formation

MAKE SOCCER FUN

Verwijzing naar het oude "straatvoetbal"

- Iedereen speelt voortdurend
- Iedereen speelt op zijn niveau
- Iedereen speelt binnen zijn eigen beleavingswereld
- Iedereen speelt en heeft spelplezier
- Iedereen speelt om te winnen, maar het resultaat is snel vergeten

SPELPLEZIER ONTWIKKELEN

FUN en ENTHOUSIASME

SPELEN met PASSIE en PLEZIER

- Meer wedstrijdvormen dan tussenvormen.
- Beperkte technisch-tactische bijsturing.
- SPELEND LEREN VOETBALLEN: training moet leuk zijn.
- De spelvormen moeten uitdagend en haalbaar zijn.
- Laat kinderen creatief en vrij bezig zijn.
- Laat ze voetbal 'SPELEN'.
- Luisteren naar de kinderen >> EMOTIONEEL ONDERSTEUNEND.
- Straal **enthousiasme** uit als trainer.
- Het kind speelt bijna de gehele tijd voetbal.
- De speler komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen.
- Het kind mag vrij spelen.
- Wordt aangemoedigd door de coach.
- Positieve coaching.
- Wordt gesteund door de ouders.

Hoofdstuk 4

LIFESTYLE-vaardigheden in de speelfase

LIFESTYLE inhouden naar de spelertjes in de speelfase

- Bewegingsdrang ontwikkelen en stimuleren
- Het ontdekken, beoefenen en affiniteit hebben met meerdere sporten
- Veiligheidsaspecten accentueren binnen het sportgebeuren
 - Gevaar verplaatsbare doelen
 - Spelen in de kleedkamer, douche
 - (spel-) Activiteiten na de wedstrijden
 - Gevaar leren herkennen
- Voedingsattitude
 - Veel drinken. Voor, tijdens en na de training
 - Chips en cola beperken, fruit en water... aanmoedigen
 - Fruit (appel-sinaas) na training en/of wedstrijd
- Hygiëne
 - Netheid van sporttas, kledij...
 - Handdoek, wasgerief, beenbeschermers
 - Aangepaste kledij meehebben, regenjasje
- Huistaak
 - Toverdrankje maken en meebrengen naar training
 - Kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen inoefenen

- Discipline
 - Afspraken leren nakomen
- Zelfredzaamheid
 - Zelf de sporttas kunnen maken
 - Zelf contact durven opnemen met trainer
 - Zelf je veters leren binden
- Beleefdheid - attitude
 - Hand geven aan de begeleiders-opleiders, medewerkers
- Fair-play
 - Willen winnen en kunnen verliezen
 - Leren samenspelen
 - Respect voor scheidsrechter, medespelers en tegenstrevers



Fruit (appel-sinaas) na training en/of wedstrijd

LIFESTYLE-inhouden in de speelfase naar de begeleiders-opleiders

Begeleiden van debutantjes en duiveltjes is een ZEER ZWARE en MOEILIJKE TAAK

BESTE JEUGDOPLEIDERS WERKEN AAN DE BASIS !!

- kinderen voortdurend aandacht geven
- zeer veel variatie in oefenstof
- constant enthousiasme noodzakelijk
- steeds inleven in situatie van kind
- kinderen enthousiast maken en houden voor het 'spelleke'
- inzicht in en kennis van leeftijdsspecifieke kenmerken met oog voor totale persoonlijkheidsontwikkeling
- opvoeder, opleider, animator, begeleider, enz.
- **CONTINUITEIT** brengen in de opleiding = specialisatie door meerdere jaren training geven aan dezelfde leeftijdsgroep
- GEEN kopie van voetbal voor volwassenen
- **GEEN 'TRAINER' WILLEN ZIJN ... WEL OPLEIDER, BEGELEIDER, OPVOEDER**
- **SPORTIEVE ATTITUDE en OPVOEDING**



Tips voor de trainer-begeleider in de speelfase

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.

Straal enthousiasme uit

Wees positief ingesteld.

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.

'Voordo-nadoen'
methode.

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

SPEELFASE

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

Met één of twee trainingen
per week word je geen
topvoetballer.

Kinderen moeten altijd en
overal voetballen.

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

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.

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.

Hoofdstuk 5

LTPD-leerinhouden

**ALGEMENE EN SPECIFIEKE VOETBALVAARDIGHEDEN AANLEREN OP EEN SPEELSE EN DOELGERICHTE MANIER, AANGEPAST AAN DE BELEVINGSWERELD EN AAN HET NIVEAU VAN HET KIND.
(KIND STAAT CENTRAAL)**

Debutantjes en Duiveltjes u6 / u9

**Kenmerkend in de SPEELFASE = SPELEN als MIDDEL om
VEELZIJDIG te BEWEGEN met en zonder BAL ...**

"VOETBALSPEELTUIN"

"JOY TO PLAY"

Ontwikkelingslijn > Fysiek-coördinatief

Debutantjes = Algemene bewegings-
vaardigheden speels aanleren

Voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts lopen,
sprinten, starten, stoppen, springen, huppen, enz.

Reactiespelen, loop- en tikspelen,
aandachtsspelen en estafettespelen

Duiveltjes = Algemene en specifieke
bewegingsvaardigheden speels aanleren

ABC's: agility / balance / coordination / speels
Wendbaarheid Ritme- en richtingsveranderingen
Evenwicht - stabiliteit - Speelse loop- en
sprongtechniekscholing - evenwichtsscholing

Reactiespelen, loop- en tikspelen,
aandachtsspelen en estafettespelen

Ontwikkelingslijn > Technisch-coördinatief

Debutantjes = Algemene balvaardigheden
speels aanleren

Werpen, vangen, rollen, bal kaatsen, bal leiden, bal
stoppen ... alle soorten ballen (groot, klein, zacht)

Balvaardigheid: Oog-hand-coördinatie
Loop- en tikspelen met bal
Aandachtsspelen met bal
Reactiespelen met bal

Duiveltjes = Algemene en specifieke
balvaardigheden speels en gericht aanleren:
initiatie

Oog-hand-voet-coördinatie

Basisbewegingen
Snelvoetenwerk met bal, kappen en draaien,
soccerpal-initiatie, schijn- en passeerbewegingen,
jonglage, loop-, tik-, reactie-, aandachtsspelen

Ontwikkelingslijn > Explosiviteit-snelheid

Debutantjes

Bewegingssnelheid speels ontwikkelen

Reactiespelen Tik - en loopspelen

Estafettespelen Aandachtsspelen

Duiveltjes Startsnelheid speels initiëren

- Reactiespelen
- Tik - en loopspelen
- Estafettespelen
- Aandachtsspelen

Speelse snelheidsscholing (bewegingssnelheid)

Ontwikkelingslijn > Explosiviteit-kracht

Debutantjes

Speelse duelvormen Trek - en duwspelen

Werpen, springen ... spelend ontwikkelen

Geen gerichte scholing

Duiveltjes

Speelse duelvormen eigen lichaamsgewicht

Trek - en duwspelen Touwtrekken

Stabiliteit (fysieke houdingsopvoeding)

Duel-, werp- en sprongcoördinatie

Ontwikkelingslijn > Herstellen (Uithouding)

Debutantjes

Lang kunnen spelen door veel te spelen

Geen gerichte scholing

'20' seconden regel

(hoog intensieve inspanningen beperken tot 20")

Duiveltjes

Lang kunnen spelen door veel te spelen

Geen gerichte scholing

'20' seconden regel

Ontwikkelingslijn > Blessurepreventie

Debutantjes

Proprioceptie (statisch evenwicht)

Duiveltjes

Proprioceptie (statisch evenwicht)

Ontwikkelingslijn > Testing-monitoring

Debutantjes

Eenvoudige uitdagende spelvormen.

- Wie is eerst?
- Wie trapt de kegel omver?

Duiveltjes

Testbatterij:

snelheidstest 5-10 m, wendbaarheidstest, dribbeltest, dribbellooptest, evenwichtstest, frequentietest, jonglagentest

Ontwikkelingslijn > Huiswerk

Debutantjes

Oog-hand-voet: Verschillende ballen gebruiken

Basisbewegingen

Jonglage initiatie

Meerdere sporten beoefenen

Duiveltjes

Basisbewegingen

Kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, soccerpal, jonglage, tricks

Meerdere sporten beoefenen

Recreatieve spelen / recreatief circuit / tornooi vormen

Debutantjes

- Tweelingvoetbal
- Stopvoetbal
- Voetbalkermis
- Shoot out 1 tegen (1) Kp
- Balvaardigheidscircuit

Duiveltjes

- Honkvoetbal
- Dribbelvoetbal
- Voetbalkermis
- Speels technisch circuit
- Pied-piper 5-5

Ontwikkelingslijn > Lifestyle-vaardigheden

Debutantjes

Sporttas maken....

Beleefdheid, afspraken maken...

Huistaken voetbal.

Veiligheidsaspecten ... Fair play

Duiveltjes

Gezondheidseducatie: drinken (toverdrankje),

Gezonde evenwichtige voeding > snoepen

Hygiëne (douche)

Zelfredzaamheid > bellen trainer

Huistaken voetbal

Veiligheidsaspecten ... Fair play

Hoofdstuk 6

6.1. Trainingsmethodiek DEBUTANTJES > 60-75 min

OPWARMING 15 min

Fysiek-coördinatief

Lichaamsbeheersing

Technisch-coördinatief

Balbeheersing

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 1 10 min

1+Kp <> Kp+1

2 <> 1+Kp / 2+Kp <> Kp+2

TUSSENVORM 1 10 min

Explosiviteit - snelheid

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 2 10 min

1+Kp <> Kp+1

2 <> 1+Kp / 2+Kp <> Kp+2

TUSSENVORM 2 10 min

Technisch-coördinatief

Balbeheersing

WEDSTRIJDVORM 3 10 min

1+Kp <> Kp+1

2 <> 1+Kp / 2+Kp <> Kp+2

COOLING DOWN 5 min

Tricks

Huiswerk

Recreatief spel

6.2. DUIVELTJES > 75-80 min

OPWARMING 15 min

Fysiek-coördinatief

Lichaamsbeheersing

Technisch-coördinatief

Balbeheersing

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 1 10 min

1+Kp <> Kp+1

4+Kp <> Kp+4

TUSSENVORM 1 10 min

Explosiviteit - snelheid

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 2 10 min

1+Kp <> Kp+1

4+Kp <> Kp+4

TUSSENVORM 2 10 min

Pré-technische scholing

BASICS

WEDSTRIJDVORM 3 15 min

1+Kp <> Kp+1

4+Kp <> Kp+4

COOLING DOWN 5-10 min

Tricks

Huiswerk

Blessurepreventie

Hoofdstuk 7

Debutantjes

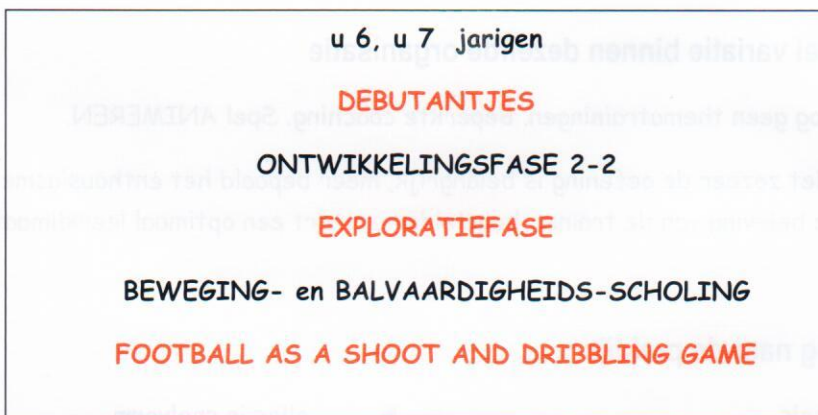
Enige tijd geleden werd de leeftijd om aan te sluiten bij een club teruggebracht tot 5 jaar zodat er een nieuwe categorie in het leven werd geroepen: de debutantjes. Dat brengt met zich mee dat nu ook 5-jarige spelertjes in clubs hun opleiding kunnen starten. **Vanaf 5 jaar!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Een verantwoorde begeleiding van deze 5- en 6-jarigen is noodzakelijk en gaat vanzelfsprekend gepaard met een zeer specifieke, leeftijdsgerichte aanpak.

Debutantjes (= 5-6 jarigen) zijn nog niet rijp voor ONS VOETBAL! !

Debutantjes vragen een zeer specifieke opleiding

Hoe moeten de kinderen dan wel begeleid worden???



Leeftijd waarop een KIND rijp is om naar een voetbalvereniging te komen en voetbal te leren... is zeer individueel.

Invloed van ...

- Motorisch vroegrijpe spelertjes?
- Relatief leeftijdseffect << geboren in eerste maanden van het jaar?
- Sportieve ouders, oudere voetballende broers of meer talent?

Voetbalspeeltuin = instapniveau = exploratiefase

DEBUTANTJE IS GEEN MINI-VOLWASSENE

Zonder een specifiek aangepaste trainingsmethodiek en begeleiding

Gevaar voor DROP OUT!!!

Vuistregels: "Hoe moeten de kinderen dan wel begeleid worden" ?

- Kies de gepaste leerstof en wees zelf enthousiast.
- DEBUTANTJES 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.

Geef veel variatie binnen dezelfde organisatie

- Nog geen thematrainingen. Beperkte coaching. Spel ANIMEREN.
- Niet zozeer de oefening is belangrijk, meer bepaald het enthousiasme en de beleving van de trainer-begeleider creëert een optimaal leerklimaat.

Vertaling naar de praktijk

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
Snel afgeleid	→	veel afwisseling

- 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 / partijspelen van 1 <> 1 opbouwen naar 2+Kp <> 2+Kp
- Voetbalweerstand = bal + 1 medespeler + 1 tegenstrever

SPELEND LEREN

Fun-Fun-Fun centraal

DIFFERENTIATIE

Biologische en motorische leeftijd

Veel **BEWEGEN** door veel te **SPELEN**. Voetbal maar ook **ANDERE** sporten.

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

ONTWIKKELINGSFASE 2-2

EXPLORATIEFASE

BEWEGINGS- en BALVAARDIGHEIDSSCHOLING

FOOTBALL AS A SHOOT AND DRIBBLING GAME

1ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar

2de fase: kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → 1 <> 1 (het duel),

d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren

Ik en de bal = **DUEL** 1 tegen 1

Voetbalweerstand = bal + tegenstrever



Evolutie van individueel **naast elkaar** spelen naar individueel **tegen elkaar** spelen (= oppositiespelen) (5-7 jaar)

“ALS HET KRIEBELT MOET JE VOETBAL-SPELEN”

SPREEK DE TAAL VAN HET KIND

- Geen abstracte begrippen, wel via begrippen die ze kennen
- Bal afpakken i.p.v. verdedigen
- "Ratten" tegen "raven" i.p.v. team A tegen team B
- Afgebakende ruimte = "huis", erbuiten = "gevaarlijk beest"
- De bal is je potlood. "Trek een zo recht mogelijke lijn" = pass
- Controle = "breek de glazen bol niet, doe de bal geen pijn"
- Amorti = "maak een dakje boven de bal"
- Volleytrap - rugwaarts hellen en voet strekken = "trap de bal naar de zon en kijk of de zon de bal kan pakken"

GEEF DEMO + UITLEG SAMEN

- 1 beeld zegt meer dan 1000 woorden
- Kinderen aanspreken op **OOGHOOGTE**



VEEL WEDSTRIJDVORMEN

- Vereenvoudigen van het voetbalspel door aantal spelers te reduceren, het speelveld te verkleinen en de spelregels te vereenvoudigen
- Coach niet op positiespel
- Begeleid enkel zodat de wedstrijdvorm vlot verloopt
- Laat spelers dribbelen, pingelen met de bal
- Spelers spelend leren omgaan met de spelregels

➤ **STOP-HELP METHODE = VRAAGSTELLING**

Voorbeelden van vraagstelling: "trainer aan debutantjes?"

- "Mag je een duw geven in het voetbal?"
- "Waar moet je doelpunt scoren?"
- "Wat doen we als de bal uit is?"
- Spelers bewust maken van spelrichting (eigen doel => doel tegenstander)

Tip

Om spelers in het begin duidelijk te maken in welke richting de bal moet om te kunnen scoren, kun je best kleuren gebruiken om dit duidelijk te maken. In de hol van de leeuw, gekleurde overgooier leggen. Bal = prooi naar hol van de leeuw brengen.

Of

Eigen doel is met kegels bezet die dezelfde kleur hebben als overgooiers van spelers.



Hoofdstuk 8

Duiveltjes

Van kleuter in een 'fantasiewereld' naar het 'begrijpend en lerend' kind.

Exploratiefase (5-7jaar) als debutantje is achter de rug

u 8, u 9 jarigen

DUIVELTJES

ONTWIKKELINGSFASE 5-5

BASIS- en INITIATIEFASE

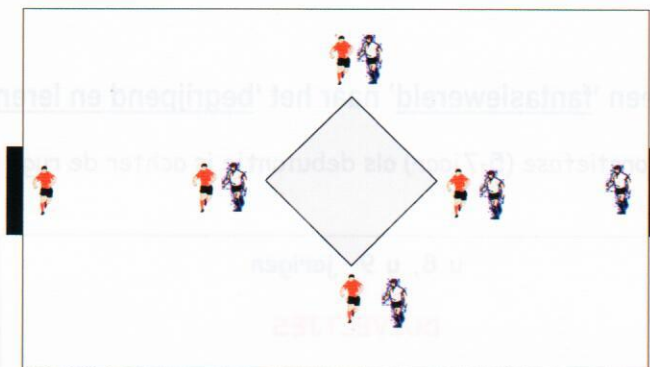
PRE - TECHNISCH - TACTISCHE SCHOLING

FOOTBALL AS A SHORT PASSING GAME

- Van algemene balvaardigheid naar specifieke voetbalvaardigheden (basics).
- 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. (5-5)
- Van leren spelen per twee naar samenspelen per drie/vier.
- Van initiatie driehoeksopstelling tot spelen in ruitformatie.
- Verbeteren van ruimte- en tijdsperceptie en het evenwichtsvermogen.
- Leren en kunnen bewegen in 'tijd' en 'ruimte' met de bal als hulpmiddel.

Football as a short passing game without off-side rule

Ideale wedstrijdvorm is 5 <> 5 met passafstanden tot ongeveer 10 meter



Veldbezetting bij 5 <> 5: ENKELE RUIT

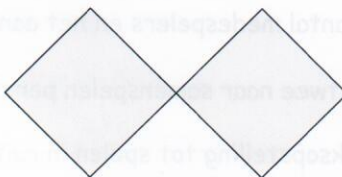
**PLEZIER om te
SPELEN**

**SPELEN om te
LEREN**

PLEZIER om te LEREN

COORDINATIEFASE

Veldbezetting bij 8 <> 8: DUBBELE RUIT



= COORDINATIEFASE

BASICS OPLEIDINGSFASE 5 tegen 5

Balbezit

leiden en dribbelen
 korte passing, inworp
 controle op lage bal
 doelpoging tot 10m (dichtbij)
 doelpoging op lage voorzet
 vrij en ingedraaid staan
 aanspelbaar zijn door vrij te lopen

Balverlies

druk zetten
 duel
 remmend wijken
 opstelling tussen tegenspeler en doel
 korte dekking op korte pass
 interceptie
 afweren korte pass

TEAMTACTICS OPLEIDINGSFASE 5 tegen 5

Balbezit

1. leren openen-breed
2. leren openen-diep
3. leren doelkans creëren via individuele actie
4. leren zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans
5. leren samenspelen in ruitformatie

Balverlies

1. leren druk geven op de baldrager
2. leren het duel te winnen
3. leren het duel te winnen bij 100% zekerheid
4. leren zich niet te laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone
5. leren doelpogingen afblokken

SPELBEDOELINGEN vanuit de SPEELWIJZE

OPBOUWEN

AANVALLEN OVER DE FLANK

AANVALLEN DOOR HET CENTRUM

VERDEDIGEN

Hoofdstuk 9

Praktijk Debutantjes en Duiveltjes

SPEELFASE

PRAKTIJK

Debutantjes en Duiveltjes U6 / U9

Kenmerkend in de SPEELFASE

Algemene bewegingsvaardigheden ontwikkelen en voorbereiden.

SPELEN als MIDDEL om VEELZIJDIG te BEWEGEN met en zonder BAL

"VOETBALSPEELTUIN" - "JOY TO PLAY"

Van SPELEN met de bal naar leren voetbal-SPELEN

DEBUTANTJES en DUIVELTJES komen naar training

om 'matchkes' te spelen

Gun ze in de **SPEELFASE** nog zoveel mogelijk dit plezier.

We hebben nog 'vele' jaren opleiding om

de nodige voetbalspecifieke technisch-tactische en fysieke vaardigheden aan te leren.

Geleidelijk aan meer voetbalspecifieke accenten in de opleiding

Maar een **ALGEMENE MOTORISCHE ONTWIKKELING**

en het beoefenen van **MEERDERE SPORTEN**

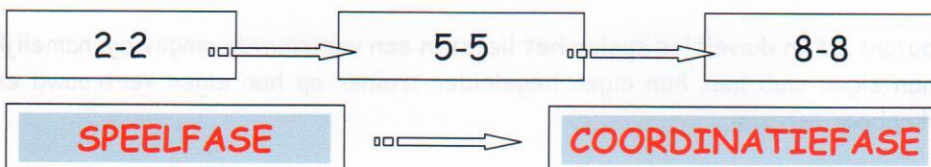
primeert in de **SPEELFASE**.

Een te vroege specialisatie kan leiden naar een trainingsbarrière

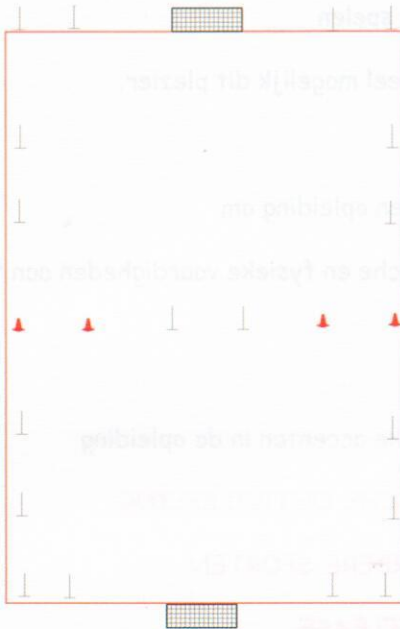
op latere leeftijd.

Hou rekening met de biologische leeftijd, met de motorische en mentale rijpheid en met de maturiteit van de spelertjes. Ook al in de speelfase!!!

Sommige kinderen - vaak de kinderen die voor het nationaal voetbal geselecteerd worden - kunnen sneller de stap zetten naar een volgende ontwikkelingsfase.



9.1. Wedstrijdvormen



TERREIN 25 m x 35 meter

Het 'MESSI' of 'RONALDINHO' terrein

- Afbakend plateau
- Eenvoudige, vaste herkenbare organisatie
- Binnen vaste organisatie blijven voor verschillende activiteiten
- ZEER veel variatie
- Speel op relatief grote doelen
- haalbaar voor de keeper
- uitdagend voor de speler

ESSENTIE VAN HET VOETBAL

= DOELPUNTEN maken

Ons LTPD-boek heeft als doel, aan de trainer-begeleider van debutantjes en duivels een eenvoudige leidraad mee te geven. Een leidraad die het mogelijk moet maken om op een snelle en efficiënte manier trainingen te maken en kinderen van 5 tot 9 jaar op een leuke en doelgerichte manier te begeleiden en te animeren.

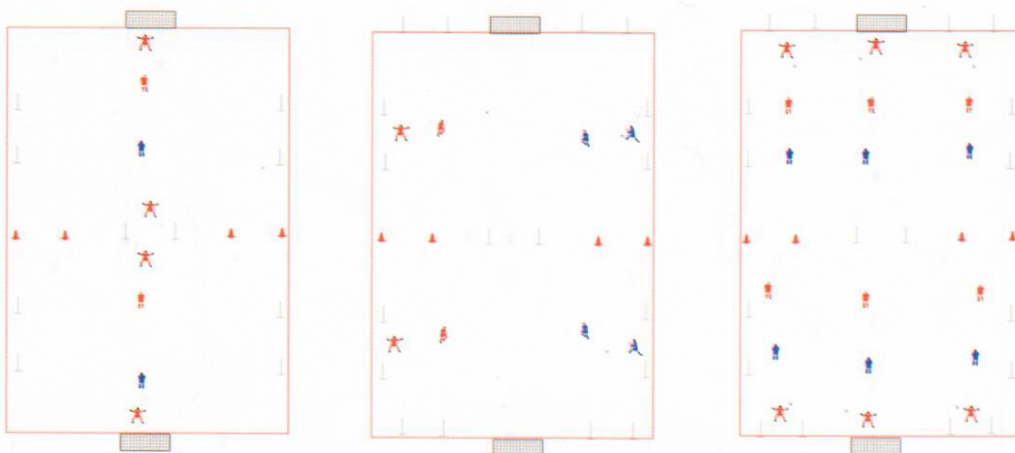
De variatie in spelen en oefenvormen binnen dezelfde eenvoudige organisatie moeten hierbij een middel zijn om ons doel te bereiken.

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

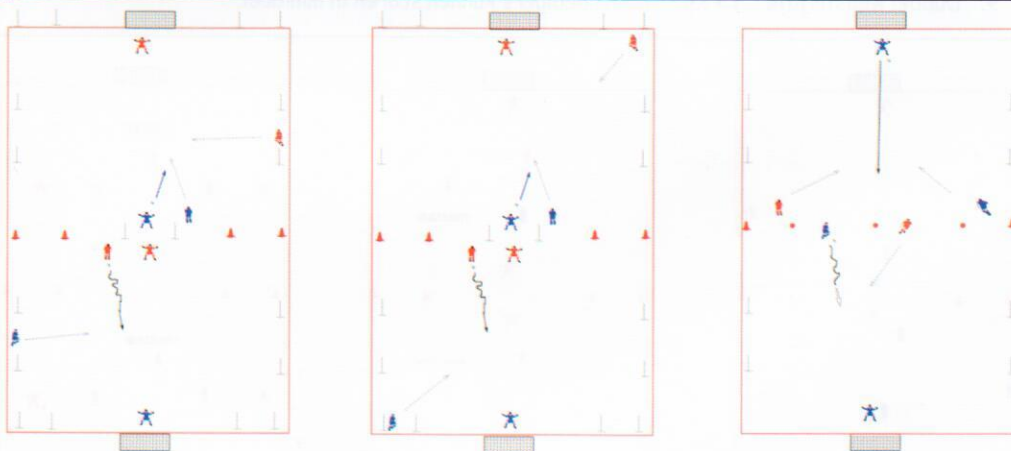
Bij de duiveltjes kunnen we al opteren om te werken met het leerplan basics-teamtactics en de initiatie van eenvoudige functionele technieken.

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

9.1.1. Opbouw 1 tegen 1 naar 2 tegen 1 en 2 tegen 2 + keeper

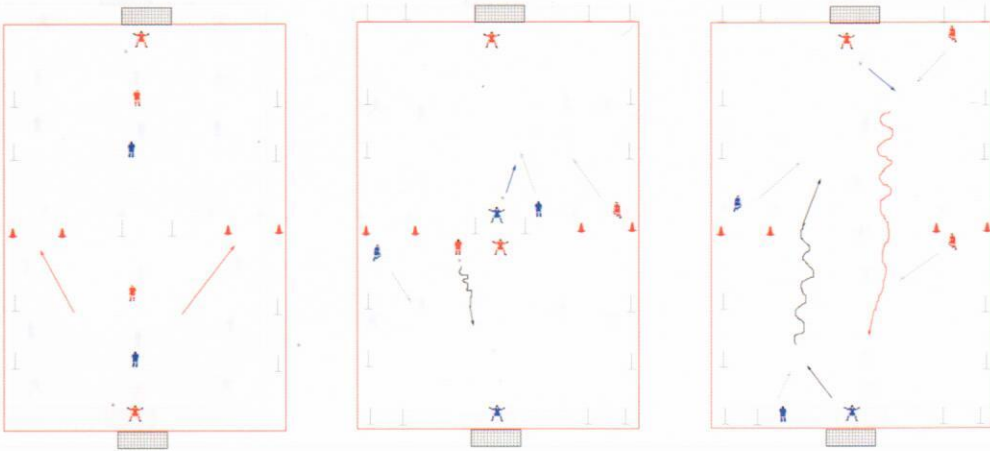


1. Wedstrijd 1 <> 1 + Kp (lengte van het terrein) - eventueel in golven werken.
2. Wedstrijd 1 <> 1 + Kp (breedte van het terrein) - eventueel in golven werken.
3. Tornooivorm 1 + Kp <> 1, scoren in mini-doel. De winnaar schuift door, verliezer blijft staan.



4. Wedstrijd 1 tegen 1 + Kp, zijwaarts duel.
5. Wedstrijd 1 tegen 1 + Kp, frontaal duel.
6. Wedstrijd 1 tegen 1 + Kp, Doelman trapt de bal uit? Wie eerst aan de bal is, kan scoren in het groot doel. De verdediger kan scoren in beide kleine doeltjes.

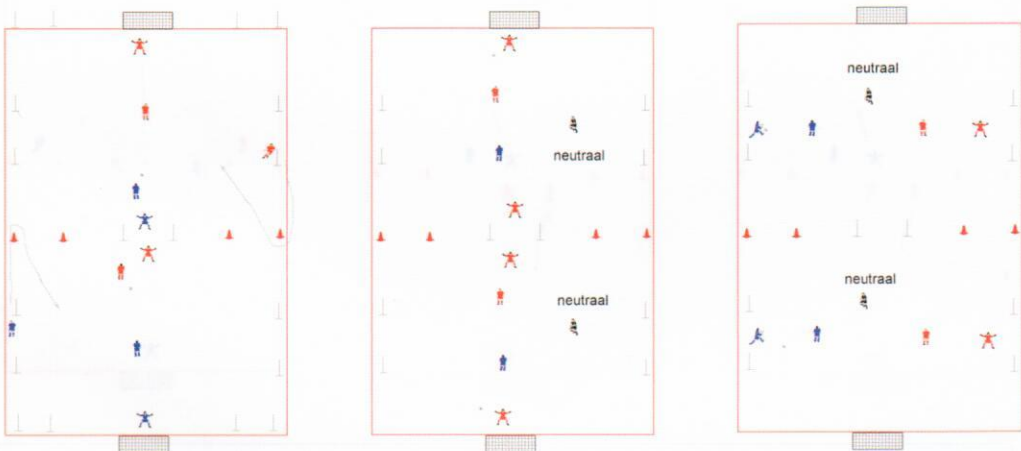
1 tegen 1 naar 2 tegen 1 en 2 tegen 2 + keeper



7. Wedstrijd: 1 + Kp $\leftrightarrow$ 1. Verdediger scoort in beide kleine doeltjes.

8. Wedstrijd: 1 + Kp $\leftrightarrow$ Kp + 1. Verdediger loopt terug en geeft negatieve druk.

9. Dubbel wedstrijdje : 1 + Kp $\leftrightarrow$ 1. Verdedigers kunnen scoren in minidoel.

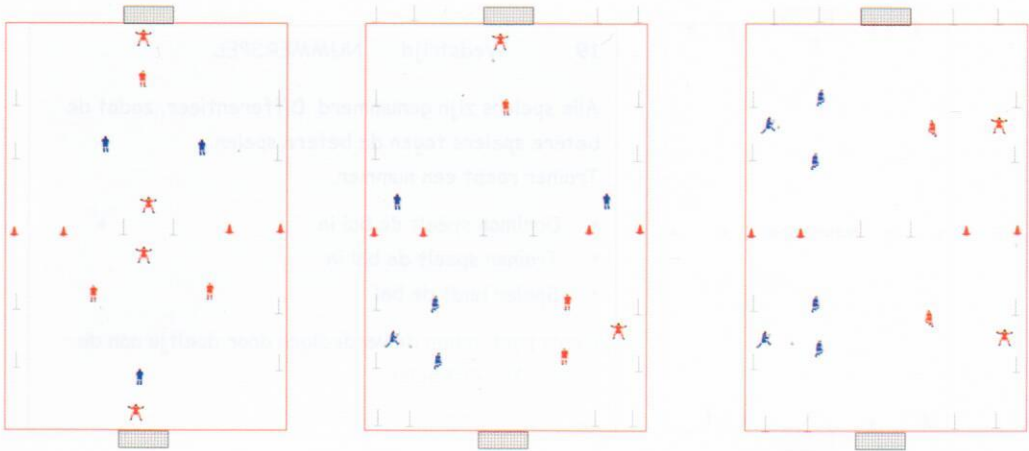


10. Wedstrijd: 1 $\leftrightarrow$ 1 + Kp + teruglopende verdediger = Kp + 2 $\leftrightarrow$ 1.

11. Wedstrijd: 1 $\leftrightarrow$ 1 met neutrale speler (KAMELEON) - lengte van het terrein.

12. Wedstrijd: 1 $\leftrightarrow$ 1 met neutrale speler (KAMELEON) - neutrale speler kan niet scoren.

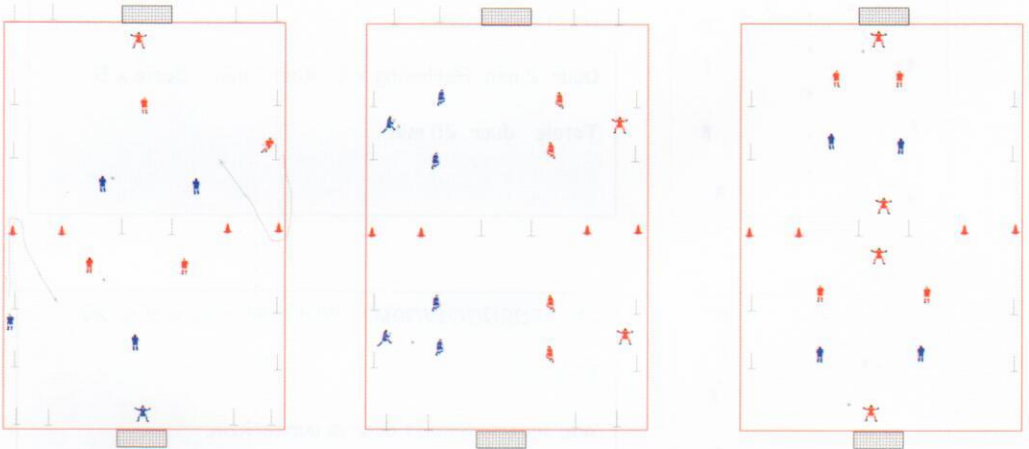
1 tegen 1 naar 2 tegen 1 en 2 tegen 2 + keeper



13. Wedstrijd: Kp + 1 $\leftrightarrow$ Kp + 2 (lengte van het terrein)

14. Wedstrijd: Kp + 1 $\leftrightarrow$ Kp + 2 (lengte van het terrein) en Kp + 2 $\leftrightarrow$ Kp + 2

15. Wedstrijd: Kp + 2 $\leftrightarrow$ 1 (breedte van het terrein)

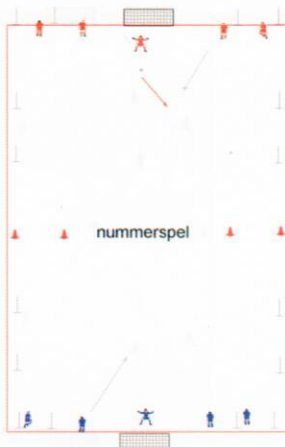


16. Wedstrijd: 2 + Kp $\leftrightarrow$ 1 + Kp + teruglopende verdediger (opbouw naar 2 + Kp $\leftrightarrow$ 2 + Kp).

17. Wedstrijd: 2 + Kp $\leftrightarrow$ 2 + Kp (breedte van het terrein)

18. Wedstrijd: 2 + Kp $\leftrightarrow$ 2 + Kp (lengte van het terrein)

1 tegen 1 naar 2 tegen 1 en 2 tegen 2 + keeper



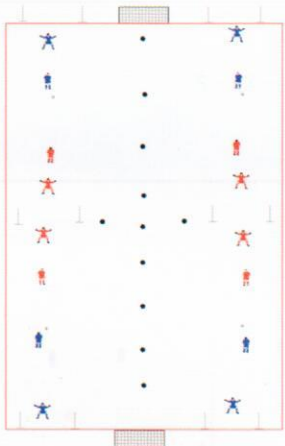
19. Wedstrijd NUMMERSPEL

Alle spelers zijn genummerd. Differentieer, zodat de betere spelers tegen de betere spelen.

Trainer roept een nummer.

- Doelman speelt de bal in
- Trainer speelt de bal in
- Speler leidt de bal

Extra punt indien de verdediger door doeltje aan de zijkant kan dribbelen.



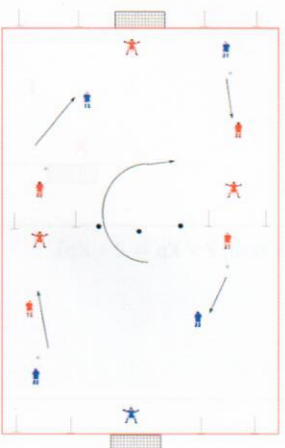
20. TORNOOI 'THE WINNER MOVES UP'

Wedstrijd Kp + 1 <> Kp + 1.

= de winnaar schuift 1 terrein door. De verliezer keert 1 terrein terug. Wie speelt op het hoofdveld of in eerste nationale?

Duur 2 min Herhaling x 2 Rust 1 min Serie x 5

Totale duur 25 min.



21. TORNOOIVORM 'THE WINNER GOES ON'

Wedstrijd 1 <> 1 + Kp.

Wie scoort, schuift door in uurwerkzin.

De verliezer blijft staan. Niet scoren is ook blijven staan. Dan schuift de verdediger door.

Wie is eerst terug op zijn plaats?

9.1.2. Opbouw 3 tegen 3, naar meerderheid tegen minderheid en 4 tegen 4 + Kp

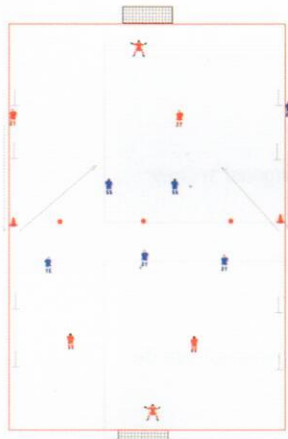
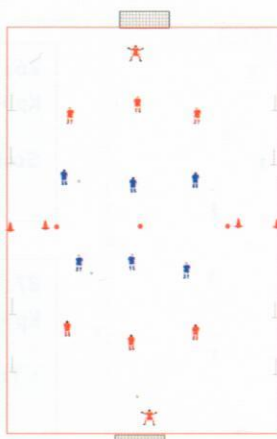


3 + Kp <> 2 + Kp

3 + Kp <> 3 + Kp

Variaties Doelstelling

Spelers leren
snel positie
kiezen op het
terrein



22. Wedstrijd

Kp + 1 verdediger <> 2 aanvallers
+ Teruglopende verdediger
+ Infiltrerende aanvaller



23. Wedstrijd

Kp + 2 <> 3
Aanvallers scoren op groot doel
Verdedigers scoren in mini-doel

24. Wedstrijd

Kp + 1 <> 3
+ Teruglopende verdediger

M+ = meerderheid / M- = minderheid

25. Wedstrijd

Kp + 2 <> 2
+ Infiltrerende aanvaller
Doelman start de wedstrijd !!

3 tegen 3, naar M+ tegen M- en 4 tegen 4 + keeper



26. Wedstrijd

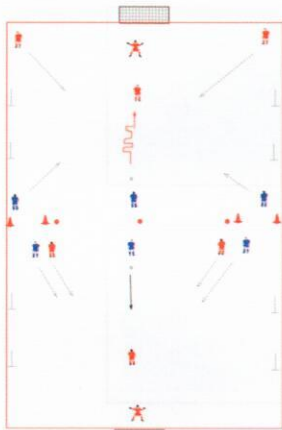
Kp + 2 <> 2 + neutrale speler (= kameleon)

Scoren in groot doel en mini-doel

27. Wedstrijd

Kp + 2 <> 2

+ Teruglopende verdediger



28. Wedstrijd

Kp + 1 <> 1

+ 2 aansluitende verdedigers

+ 2 meehelpende aanvallers op signaal trainer

29. Wedstrijd

Kp + 1 <> 1

+ 2 x 2 spelers van elke ploeg op signaal van de trainer



30. Wedstrijd

Kp + 2 <> 3

+ Verdedigers korte dekking op aanvallers

Eerste bal van de keeper op de vrije aanvaller

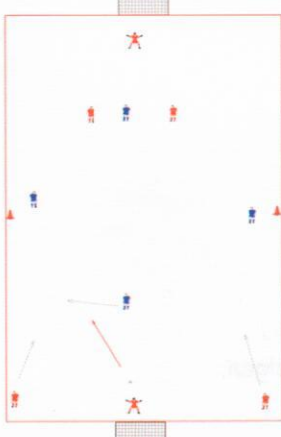
31. Wedstrijd

Kp + 2 <> 3

+ 1 Verdediger korte dekking op aanvaller

Eerste bal van de keeper op de vrije aanvaller

3 tegen 3, naar M+ tegen M- en 4 tegen 4 + keeper



32. Wedstrijd

Kp + 2 <> 3 + Kp in golven

33. Wedstrijd

Kp + 4 <> 3 + Kp

34. Wedstrijd

Kp + 4 <> 4 + Kp

= EINDVORM DUIVELTJES

35. Wedstrijd

Kp + 3 <> 3 + Kp + 1 neutraal

36. Wedstrijd

Kp + 2 <> 4

+ 2 teruglopende verdedigers

9.2. Pré-techniekscholing

9.2.1. Mikspelen

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 debutantjes beperken we het gericht coachen op techniek. Laat de kinderen de passing ontdekken. Spontaan gaan ze leren dat de pass binnenkant voet meer kans op succes heeft, dan het passen met de top van de voet. Het ontdekken van hun voorkeur-voet is daarbij belangrijk in de ontwikkeling van de lateraliteit.

Bij de duiveltjes leggen we bewust het accent op de korte pass met de binnenkant van de voet. Hier wordt het spelen met de niet-voorkeurvoet een extra aandachtspunt (lateraliteit).

Het 'gericht koppen' wordt sporadisch ingeoefend met lichte ballen (softballen).

Net zoals bij het leiden en dribbelen, wensen we zoveel mogelijk de korte pass op een speelse manier aan te leren. In de oefenvormen beperken we ons tot dezelfde organisatievormen als bij het leiden en dribbelen. Geef veel variatie binnen dezelfde organisatie.

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).



9.3. Pré-techniekspelen

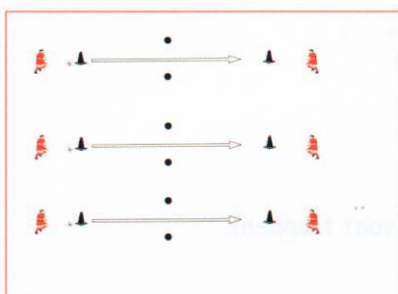
1. Kegelveetbal

Speler X probeert de kegel omver te trappen van speler Y. Afstand wordt aangepast aan het niveau van de spelers.

Raken = 1 punt

Kegel omvertrappen is twee punten.

Wie scoort eerst tien punten?

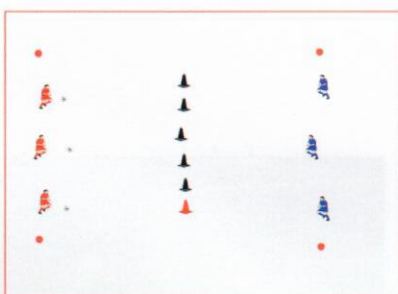


Cueing Kegels plaatsen waar de bal moet doorgespeeld worden.

Variante:

Bal rollen ipv trappen

(fase 2-2)



Beschrijving

Kegels omver trappen.

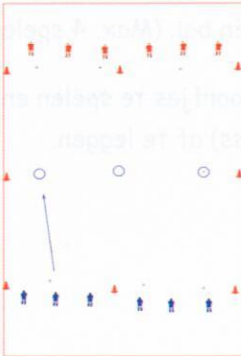
Grote kegel = 3 punten,

Kleine kegel = 1 punt

Wie scoort meeste punten?

2. 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 gewone 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, wordt een punt gescoord.

**Variante:**

Bal rollen ipv trappen

(fase 2-2)

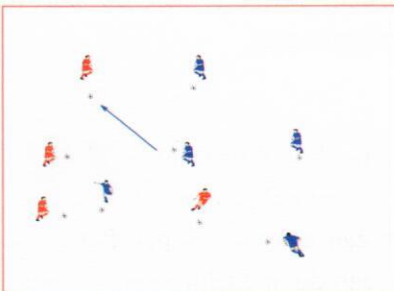
3. Voettrefbal

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.

Variante:

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 werpen /trappen.

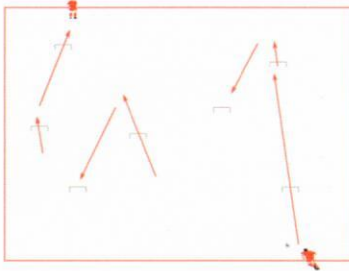
Spel niet laten ontaarden in 'afschieten', waarbij de spelers zo hard mogelijk trappen.



4. Voetbalcricket

Omloop uitzetten met meerdere poortjes. Elke speler één bal. (Max. 4 spelers)

De spelers moeten proberen, om beurt, de bal door de poortjes te spelen en de omloop in zo weinig mogelijk pogingen (elke poging = 1 pass) af te leggen.



5. Jeu-de-voet-boules

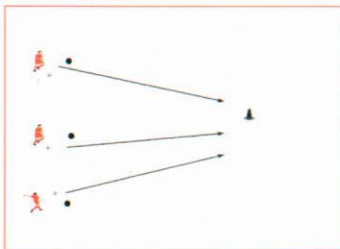
Eén speler trapt of werpt een gekleurde bal, tennisbal of basketbal 15 meter weg (bal = doel).

Om beurt proberen de spelers hun bal zo dicht mogelijk tegen het 'doel' te trappen (zie tekening = 'kegel').

Wie het dichtst bij het doel ligt, krijgt 3 punten, de tweede krijgt twee punten en de derde dichtste bal 1 punt.

Variante:

Kan ook met twee ploegen gespeeld worden, waarbij men de bal van de tegenpartij kan wegtrappen (zie reglementen petanque).

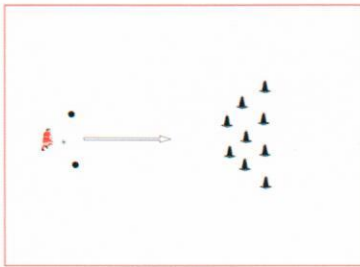


6. Bowling-voetbal

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?

Variante:

Hoeveel pogingen heeft de speler nodig om alle kegels omver te trappen?



7. 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).

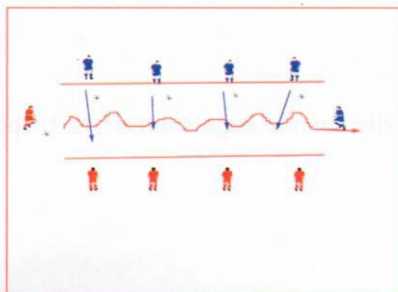
Hoeveel spelers werden er geraakt na 5 pogingen door de straat?

Na 5 pogingen wisselen van plaats.

Variante:

Alle spelers van ploeg Y mogen tegelijk door de straat dribbelen.

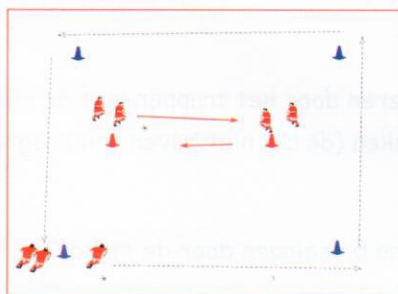
Er wordt gestart met twee spelers tegenover elkaar in de straat. Elke speler die geraakt wordt, komt in de straat en helpt mee 'afschieten'.



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?



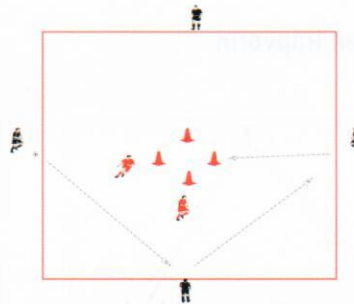
9. Flessenbal

Benodigdheden: 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.

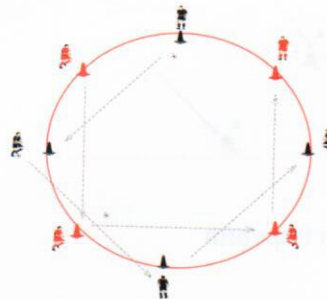
10. Kasteelbal

Twee spelers verdedigen in een vierkant in het midden een kegel. De andere spelers met de bal aan de voet proberen de kegel te raken. Eenmaal geraakt, worden er twee nieuwe verdedigers aangeduid.



11. Inhaalbal

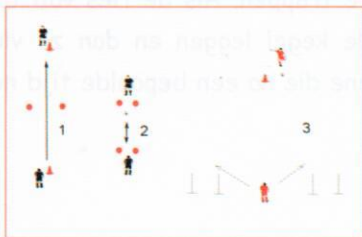
Twee ploegen in frontkring. Op signaal de bal in wijzerzin (of tegenwijzerzin) zo snel mogelijk doorspelen met de voet. Welke ploeg haalt met haar bal de andere ploeg in.



Variatie: bal doorgeven met inworp

Pré-techniek-oefenvormen

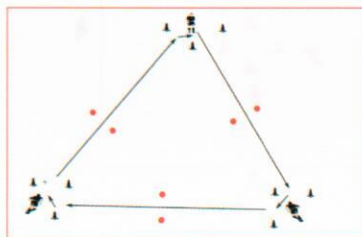
1. Pass- en trapvorm



Beschrijving (niveau u7 – u8)

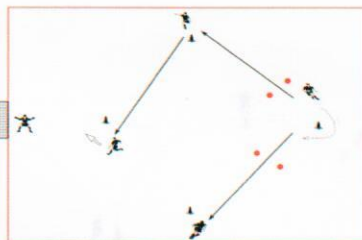
1. Passing binnenkant voet. Kegel proberen omver te trappen. (nauwkeurigheid)
+ CUEING (twee extra hoedjes - richting)
2. Passing 1 tijd tussen de hoedjes. (snelle voetjes)
3. Passing tussen de twee doeltjes. De verdediger tracht te intercepten. (hard inspelen)

2. Pass- en trapvorm



Beschrijving (niveau u8-u9)

Opstelling in driehoek, ongeveer 6-8 meter. Bal doorspelen in driehoek. Georiënteerde controle tussen de 3 hoedjes. Goed opengedraaid de bal leren aannemen. (+ CUEING (twee extra hoedjes dicht of ver plaatsen))

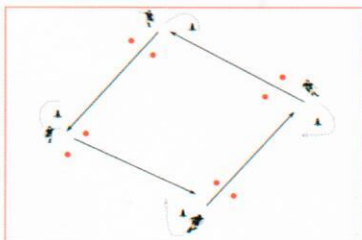


Beschrijving (niveau u9)

Toepassing driehoeksspel.

Passing op de flankspeler. Bal opengedraaid aannemen. Spits inspelen. Balaanname en afwerken op doel.

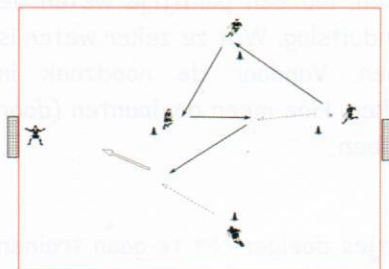
3. Pass- en trapvorm



Beschrijving (niveau u9)

Opstelling in ruitvorm, ongeveer 6-8 meter. Bal doorspelen in bepaalde richting. Georiënteerde controle en doorspelen. Goed opengedraaid de bal leren aannemen + Bal steeds doorspelen tussen de twee hoedjes.

4. Pass- en trapvorm + afwerking



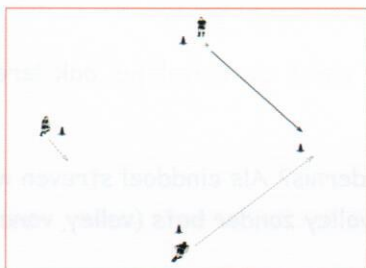
Beschrijving (niveau u9)

Toepassing ruitformatie.

Passing op de flankspeler. Bal opgedraaid aannemen. Spits inspelen. Kaats op centrale speler. Openen op infiltrerende flankspeler.

Afwerken op doel. Positie doorschuiven.

5. Positiespel leren spelen in 'ruitformatie'



Beschrijving (niveau u8-u9)

3 spelers in ruitformatie.

De bal steeds in de 'vrije ruimte' spelen.

Juist inspelen met de juiste voet op het juiste moment naar medespeler die zich vrijloopt. (timing)



Beschrijving (niveau u9)

Toepassing in ruitformatie

Positiespel 4 tegen 1

Variaties

Vrij spel / drie tijden / 2 tijden /

Afwisselend 2 – 1 tijd doorspelen (beter niveau)



Beschrijving (niveau nationaal)

Positiespel 2 tegen 2 + 4 medespelers

Toepassing positiespel 4 tegen 1

In de Flankzone telkens 1 speler = 2 tijden

Centraal 2 tegen 2 / vrij spel

Doelgebied 2 tijden / variatie = 1 tijd

Proberen balbezit te houden. FUN: 1 punt bij het overspelen van de bal.

9.2.2. Trapspelen

Kinderen spelen voetbal om doelpunten te maken. Na een partijtje weten de debutantjes en/of de duiveltjes veelal niet de einduitslag. Wat ze zeker weten is hoeveel doelpunten ze zelf gescoord hebben. Vandaar de noodzaak in wedstrijdjes om de doelen relatief groot te maken. Hoe meer doelpunten (door de twee ploegen), hoe meer FUN de kinderen hebben.

Wensen we met de debutantjes en/of 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 plaatsen met een plaatsbal, enz. (**wreeftrap**)

Bij de traptechnieken gaan we de debutantjes en/of 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

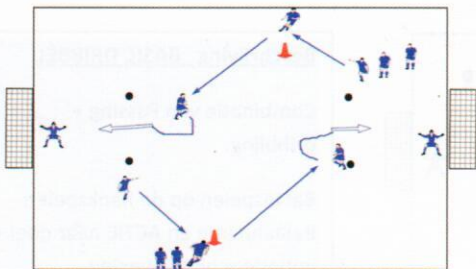
Het rugwaarts hellen en voet strekken:

trap de bal naar de zon en kijk of de zon de bal kan pakken.

Fouten

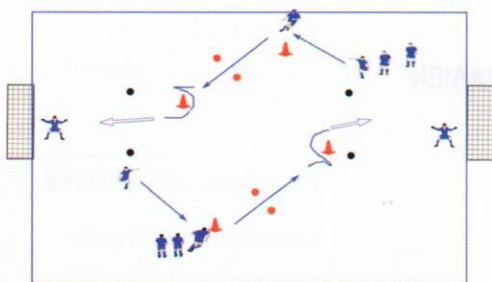
- timing
- plaats van de steunvoet
- kapstokken maken met de voet (flexie)
- te veel naar voor neigen

1. Shooting game 'PASSING'



Beschrijving BASIC PASSING

Centrale speler speelt de bal op een flankspeler. Bal opengedraaid aannemen en doordraaien. Bal op de spits inspelen. Aannemen en doeltrap. Wie scoort het meest?

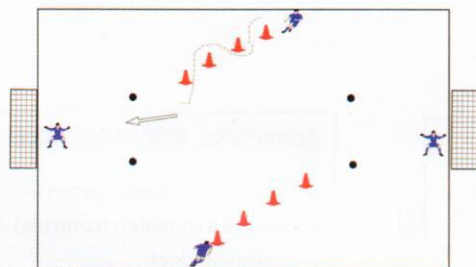


Beschrijving BASIC PASSING

Cfr. 1

CUEING: we plaatsen twee extra hoedjes. De bal moet nauwkeurig ingespeeld worden tussen de hoedjes.

2. Shooting game 'SLALOM-DRIBBEL'

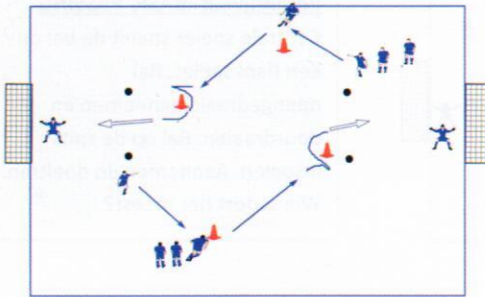


Beschrijving BASIC DRIBBLING

Slalomedribbel tussen de kegels + afwerken op doel.

FUN: Wie eerst scoort krijgt dubbele punten.

3. Shooting game 'SCHIJNBEWEGING'

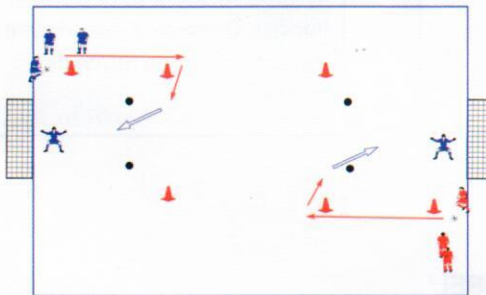


Beschrijving BASIC DRIBBEL

Combinatie van Passing + dribbling.

Bal inspelen op de flankspeler.
Balaanname en ACTIE naar doel +
initiatie schijnbeweging.

4. Shooting game 'KAPPEN en DRAAIEN'



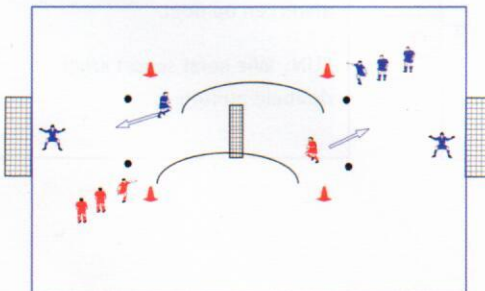
Beschrijving BASIC KAPPEN

Bal leiden tot aan kegeltje.

Kapbeweging en trap op doel.

FUN: Wie scoort eerst dubbele
punten!

5. Shooting game 'CONTROLE'

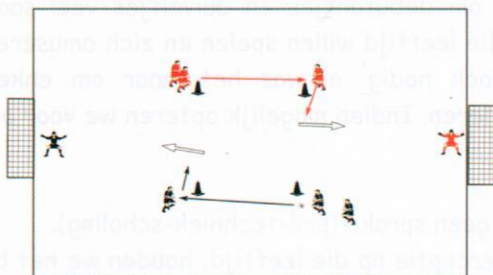


Beschrijving BASIC CONTROLE

Bal over de hindernis spelen in
volley. Bal aannemen (controle) +
afwerken op doel.

FUN: Wie scoort eerst?

6. Shooting game 'GIVE and GO'

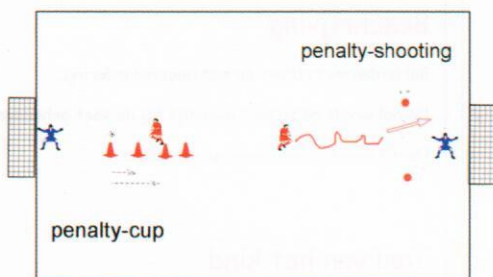


Beschrijving BASIC Korte PASS

Bal inspelen, afleggen en trappen op doel + plaatswissel.

FUN: Wie scoort eerst?

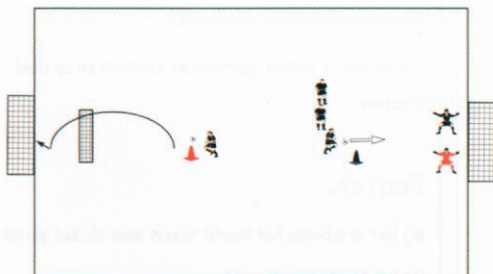
7. PENALTY-CUP



Beschrijving BASIC AFWERKING

1. Penalty cup: wie scoort mag van het volgende hoedje trappen. Wie is eerst aan de laatste kegel?
2. Dribbel + scoren

8. VOLLEY-TRAP over doel in doel / penalty-cup extra



Beschrijving BASIC AFWERKING

1. Bal over eerste doel in tweede doel trappen.
2. Wie mist, moet extra in doel. Wie blijft als laatste over?

9.2.3. Dribbelspelen

Het is helemaal niet onze bedoeling om debutantjes 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: '**Spelend leren voetballen**'.

Van specifieke techniektraining is nog geen sprake (pré-techniek-scholing). Gezien de gering ontwikkelde ruimteperceptie 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.

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 (maximum 1 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

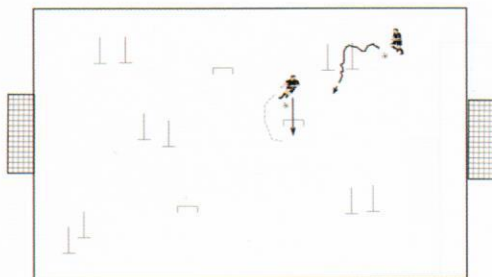
Uitschakelen van één of meer tegenstrevers en een numerieke meerderheid creëren.
Terreinwinst maken, doelkansen creëren en op doel trappen.

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.

1. Poortenspel

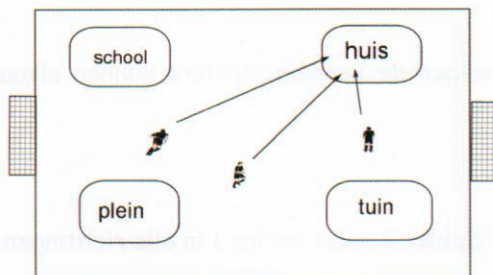
De spelers leiden de bal aan de voet = rijden met de auto. Hierbij proberen de spelertjes zoveel mogelijk poortjes te nemen. Nooit tweemaal dezelfde poort nemen na elkaar. Steekt de trainer-begeleider zijn hand omhoog (politie) dan moet de speler stoppen. Wie scoort mag 'toeteren'.



Wie heeft de meeste poortjes genomen?

2. Huis-school-tuin-speelplein

De trainer-animator vertelt een verhaaltje. Elke speler heeft een bal aan de voet (fietsen). 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.

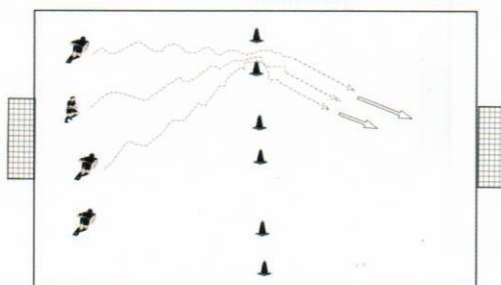


3. Bruggenspel

Alle spelers leiden de bal door elkaar in de linkerzone. (auto = bal) De trainer-begeleider vertelt een verhaaltje. Op het ogenblik dat één 'brug' open gaat, moeten alle spelers zo snel mogelijk over de brug rijden.

De trainer-begeleider kan ook roepen dat de twee bruggen open zijn.

Wie is eerst via de brug in de andere zone?



4. 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, ernaast is er water en kan de haai (= trainer-begeleider), de spelers pakken.

5. Trein-wagon

Spelers leiden de bal aan de voet en volgen de kopman. Spelers kunnen elkaar kruisen. Op signaal wisselen van plaats.

Variante:

Schaduw dribbel: Beide spelers met bal. Speler 2 volgt speler 1 in alle richtingen.

6. Slangendribbel

7. Slalomdribbel

8. Cirkeldribbel

9. Zig-zag dribbel

10. Jagersbal

11. Overloopspel

12. Ballenroef

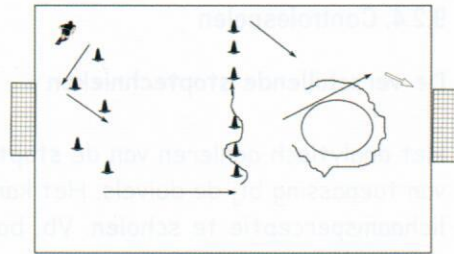
13. Levend uurwerk

14. Schots voetbalspel

15. Tunnelbal

16. Kegelroef

17. Wie is laatst?



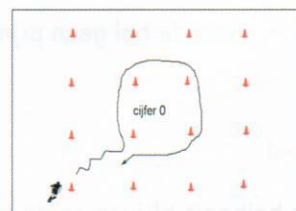
Alle spelers leiden de bal door elkaar binnen afgebakende ruimte. Op signaal van de trainer, zo snel mogelijk:

- Op de bal gaan zitten
- Bal stoppen met de knie
- Hoofd tegen de bal
- Met de rug op de bal liggen
- Met de buik op de bal liggen

Rambo: Spelers leiden de bal binnen afgebakende ruimte. Tracht de bal van de medespelers weg te trappen en bescherm je eigen bal.

18. Cijferdribbel

Bal leiden tussen de kegels. Vorm het cijfer '0', vorm het cijfer '8', vorm het cijfer '1'. Schrijf de letter 'Z', schrijf je naam met de bal = ruimteperceptie



9.2.4. Controlespelen

De verschillende stoptechnieken

Het analytisch aanleren van de stoptechnieken 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. Vb. 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

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).

1. Stopvoetbal

Twee ploegen. Wedstrijd 3 + Kp tegen Kp +3 op twee duiveltjes doelen.

Normale spelreglementen. Op het ogenblik dat een speler in balbezit de bal stopt met de voetzool, 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
- ruimteperceptie = overzicht behouden
- afleren stapelvoetbal

2. Controle-netbal

Spelvorm 1 tegen 1 of 2 tegen 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 het net werpen. Afwisselend gaat de opslag naar de tegenpartij.

Moeilijkheidsgraad verhogen door:

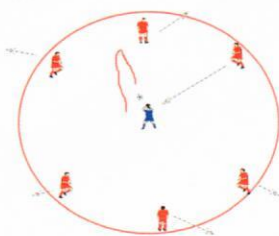
- net verhogen
- terreintje kleiner maken
- bal over te spelen in volley met de voet



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.



1. Controlespel: Inworp speler A. Speler B controleert de bal binnen zijn eilandje.
2. Dribbelspel: Op signaal van de trainer, met de buik op de bal gaan liggen. Wie is eerst?



9.3. Fysiek-coördinatief

9.3.1. 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, door lintje in de handen te houden of door Chinees hoedje op het hoofd te zetten.

2. Vlughtikker

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

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 3^{de} 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 men op de grond zit met beide voeten van de grond.

8. Tikker paard en ruiter

De wegloper zoekt een paard (medespeler) waarop hij springt en kan dan niet aangetikt worden.

9. Nummertikker

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

Variante: nummer roepen zonder herkenning tikker.

10. Naamtikker

Alle spelers naast elkaar opgesteld op de zijlijn. De trainer roept een naam, die speler 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. 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, bijvoorbeeld:

- Tikker 1: hand op het hoofd
- Tikker 2: hand op de buik
- Tikker 3: hinken.

12. 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.

Variante:

De groep moet zoveel mogelijk spelers aantikken binnen bepaalde tijd (bv.15")

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

13. Tweelingtikker

Wie aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker.

Zodra een 3^e speler wordt aangetikt, moeten ze gesplitst worden (twee + één)

Variante:

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

Als een 3^e speler aangetikt wordt, komt de eerst aangetikte vrij.

(starten met 2 tweelingen)

14. 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?

15. 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 (bijvoorbeeld: banken, plinten, wandrek, matten...).

Variante:

Wie aangetikt wordt, moet in de gevangenis en kan verlost worden door zijn medespelers (aantikken). Minimum twee jagers (= politieagenten) bewaken de gevangenis!

16. 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?

Variante:

Eén tikker aanduiden per standbeeld maar ook 1 verlosser per standbeeld (Bijvoorbeeld: door de benen kruipen van het standbeeld)

17. Tikker verlosser

De jagers proberen zoveel mogelijk konijnen aan te tikken, maar die kunnen door de loslopende konijnen verlost worden door ze op hun beurt ook aan te tikken.

Variante: Getikte staat met de benen open, verlosser kruipt erdoor.

18. Egeltikker

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

19. 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.

20. Pak de volgende

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

Variante:

Speler 1 tikt 2 / speler 1 en 2 tikken 3 / speler 1, 2 en 3 tikken speler 4, enz.

21. Hagedistikker

De tikker heeft een staartje achteraan zijn broek hangen. De spelers mogen proberen zijn staartje af te pakken want de tikker mag zolang tikken tot hij zijn staartje kwijt is.

Hoeveel spelers heeft hij getikt?

Variante:

Twee of drie hagedissen aanduiden: wie blijft langst over?

22. Dassenroof

Alle spelers hebben een lintje achteraan uit hun broek hangen.

De spelers proberen elkanders lintje te pakken. Lintje kwijt = aan de kant. Wie blijft over?

Variante:

- Wie zijn staart kwijt is, mag verder meeroven. Wie blijft over?
- Wie zijn staart kwijt is, krijgt een nieuw staartje en mag verder meeroven.
- Wie 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?

Variante:

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, steen en schaar 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 (niet-gekende) 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 is die speler de nieuwe 'bal'. De ploeg tegen wie gescoord wordt mag een nieuwe 'bal' aanduiden. De tegenpartij mag uiteraard niet weten wie die nieuwe 'bal' wordt.

26. Overloopspel

Eén tikker staat (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 getikt te worden door de tikker(s). Aangetikte spelers wisselen met de tikkers.

- Starten met één tikker en de aangetikte spelers helpen met de tikkers.
- Starten met één tikker en de aangetikte spelers vormen een lange muur (een lange hindernis).
- 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.
- 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.
- De overlopers mogen over als ze de opgelegde opdracht van de tikker goed uitvoeren. Vb. hinken op linker been, zijwaarts lopen. De spelers die gewoon overlopen, kunnen aangetikt worden.

- Tikkers geven een opdracht maar zowel de overlopers als de tikkers moeten die uitvoeren. Bijvoorbeeld iedereen op handen en voeten naar de overkant.
- Twee of drie tikkers worden aangeduid om de spelers die overlopen te tikken. Hoeveel keer kunnen spelers overlopen tot iedereen aangetikt is? Wie heeft de beste ploeg?

27. Snijttikker

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.

28. Slangenspel

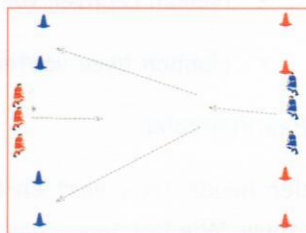
De spelers worden verdeeld in 2 groepen van maximum 5 spelers. De kop van de slang probeert de staart te tikken van een andere slang. Bij het tikken van de staart, valt er telkens een stukje staart af. Welke slang overleeft?

Variatie: 1 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).

29. Overloopspel met 'handicap'

Nummerspel. Speler 1 tracht over te lopen door één van beide poortjes.

Speler 2 = de jager met bal in de handen of Chinees hoedje op het hoofd, tracht de overloper te tikken.



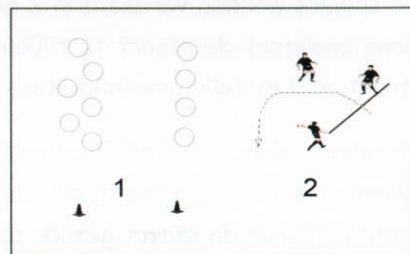
9.3.2. Loop- en sprong-ABC

Lopen is een cyclische beweging. 'Loop-ABC' deelt de totale loopbeweging op in verschillende deelbewegingen die aangeleerd en veel herhaald moeten worden (koppelingsvermogen). Het sprong-ABC richt zich op het leren en kunnen springen op een gevarieerde manier. We onderscheiden horizontale en verticale sprongen. Net zoals bij lopen is het van groot belang dat van jongsaf aan (7-13 jaar) de nodige aandacht wordt besteed aan het sprong-ABC. Door te vertrekken vanuit de basismotorische vaardigheid die het springen is en dit in de trainingen te verwerken, wordt een fundament gelegd die de speler in zijn hele sportloopbaan meeneemt.

In de speelfase wensen we nog niet gericht te werken naar een doelgerichte loop- en sprongtechniek verbetering. Met stokken, hoepels, loopladders, enz. kunnen we best nog even wachten tot in de coördinatiefase. De nodige lichaamsperceptie is nog onvoldoende ontwikkeld. Door veel te bewegen (lopen en springen) in allerlei loopspelen, estafettespelen, spelen van kleine wedstrijdjes, enz. kunnen we loop- en sprong-ABC SPELEND verbeteren.

1. Estafettespelen

Twee of meerdere ploegen.
Maximum 3 of 4 spelers per groep
om lange wachttijden te vermijden
(filetraining).



Aflossing

- Hinken linker voet van hoepel naar hoepel,
- Hinken rechter voet van hoepel naar hoepel,
- Huppen twee voeten.

2. Paardenmolen

Speler houdt touw vast en draait dit heel snel rond. Spelers springen over het touw. Wie het touw raakt is uitgeschakeld of moet het touw ronddraaien.

9.4. Technisch-coördinatief

9.4.1. Loopspelen met bal

1. Jagersbal

- Eén of twee jagers met de bal in de hand. De jager probeert een speler aan te gooien. De aangetikte speler wordt jager.
- De jagers proberen met hun bal de spelers aan te tikken (niet gooien).
- Drie jagers proberen zo vlug mogelijk iedereen aan te tikken. Welk 3-tal wint?
- 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?

- Enkele tikkers met bal in de hand proberen de overige spelers met bal aan de voet te tikken. Wie getikt 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.
- 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.
- 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.

2. Ploegjagersbal

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

- De jagende ploeg heeft 2 of meerdere ballen.
- Variante: De bal mag niet gegooid worden naar de tegenstrever. De speler moet met de bal de tegenstrever aantikken. De ruimte heel klein houden. Wie overblijft, is winnaar. Jagers mogen niet met de bal lopen.
- Twee ploegen. De jagers-ploeg probeert d.m.v. snelle balcirculaties de spelers van de andere ploeg te raken (onder heuphoogte). Men kan met meerdere ballen tegelijk spelen.

3. Jager sarren

Eén bal per twee spelers. De jager (zonder bal) 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?

- Variante: Er is maar 1 bal per 3 spelers.
- Variante: Twee tikkers proberen zoveel mogelijk spelers te tikken zonder bal.
- Variante: Twee tikkers proberen zoveel mogelijk spelers te tikken zonder bal: twee tegen allen. Er zijn drie ballen in omloop.



- Variante: De bal wordt met de voet doorgespeeld. Tikker probeert speler B te tikken. Medespeler A speelt de bal naar B. B kan niet meer aangetikt worden.

4. 'Kijk en luister'-spel

Spelers leiden de bal door elkaar binnen het vierkant. Op het teken van de begeleider...

'JA' =

linkervoet op de bal

'NEEN' =

rechtervoet op de bal

'FLUITEN' =

zitten op de bal

Rechterhand omhoog =

buiklig op de bal

Linkerhand omhoog =

rug op de bal

Twee handen =

koprol maken en zitten op de bal

5. 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?

Variante:

De trainer duidt 1 vaste tikker aan. Telkens hij iemand aantikt helpt hij met de tikker. Wie blijft er over?

Variante:

Klopjacht: de tikker gebruikt de aangetikte spelers als ketting. Zo vormen ze een extra hindernis voor de dribbelaars.

Team-overloopspel: Twee ploegen: 1 ploeg met bal (A) en 1 ploeg zonder bal (B). Ploeg B staat centraal. De overlopers met bal aan de voet proberen over te dribbelen. Hoeveel spelers halen de overkant van ploeg A? Na 4 beurten wisselen de ploegen. Welke ploeg heeft er meest overlopers?

6. 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 zijn eigen bal ophalen (en mag pas dan terugkeren in het vierkant)

Wie blijft het langst over?

Variante:

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

7. Ballenoogst

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

Iedere bal heeft een puntenwaarde

vb. Tennisbal = 1pt; handbal = 2ptn; plastic bal = 3ptn; voetbal = 4ptn.

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?

8. Gloeiende voetbal

Iedere ploeg op zijn eigen helft. Elke speler heeft een bal. 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 het fluitsignaal van de trainer wordt het aantal ballen geteld per ploeg.

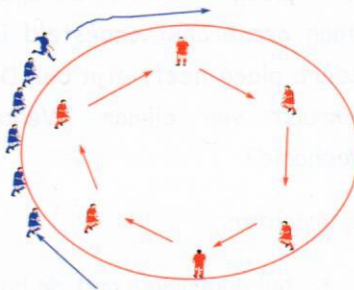
Wie het minst aantal ballen heeft, is de winnaar.

Variante: 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?

9. 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. Welke ploeg heeft de meeste baltoetsen?



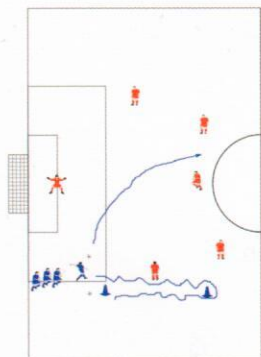
Varianten:

Ieder speler loopt 3 maal rond de cirkel.

Andere spelersopstelling: vierkant, driehoek ...

10. Schotsvoetbalspel

Twee ploegen: ploeg A (=veldploeg) verdeelt zich over het terrein. Ploeg B trapt de bal in 'dropshot' in het terrein. De speler die de bal wegtrapt, leidt 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 (bijvoorbeeld keeper). Einde estafette. Dan is het de beurt aan de tweede speler die een dropshot geeft. Als iedereen heeft getrapt van de trapgroep (ploeg B) wordt er gewisseld. De ploeg die het meest aantal keer het parcours heeft afgelegd, wint.

11. Inhaalbal

Twee ploegen A en B. De spelers van A en B staan geschrinkt opgesteld in cirkelvorm en iedere ploeg heeft zijn bal. De ballen starten gekruist van elkaar. Welke ploeg wordt ingehaald?



Opdrachten:

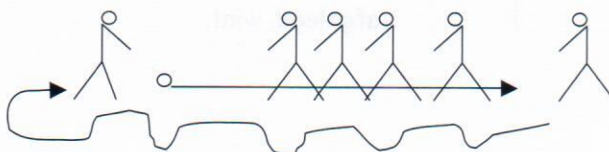
- bal doorgeven met de handen
(spelers dicht bij elkaar)
- bal gooien
- bal passen naar elkaar
- bal leiden buitenkant cirkel, ruit, vijfhoek

12. 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.

Varianten:

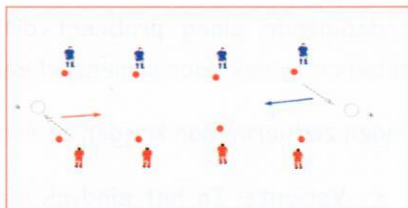
- De bal wordt doorgegeven boven het hoofd.
- Afwisselend boven het hoofd en door de benen.
- De bal doorgeven met de voet.
- De bal wordt afwisselend links en rechts doorgegeven.



13. Driehoeksloop

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 1 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 er eerst klaar?



Variante:

- Bal leiden van de ene hoepel naar de andere.

14. Driebal (vijfbal)

Twee ploegen en 1 bal. De ploeg in balbezit probeert 3 x de bal te passen (gooien) zonder dat de tegenpartij de bal aanraakt. Wordt de bal aangeraakt dan wordt er opnieuw geteld. Komt de andere ploeg in balbezit dan tellen ze ook opnieuw. Slaagt een ploeg erin 3x de bal in eigen rangen te houden dan krijgen ze één punt.

- Variante: De speler die de bal ontvangt, mag hem niet terugspelen naar dezelfde speler.
- Variante: Het spel wordt gespeeld in 2 vakken. Elke ploeg heeft 1 vak waar men probeert de bal in het bezit te houden. Slaagt de tegenstander erin de bal te pakken, dan moeten ze eerst naar hun vak voor de telling start.
- Variante: De bal wordt in de rangen gehouden met de voet.
- Variante: De bal wordt in de rangen gehouden met de voet. De telling start pas als de bal in het eigen vak is gebracht.

15. Eindvakbal (zonespel)

Twee ploegen, 1 bal en een afgebakende rechthoekige ruimte. Per ploeg staat één speler op het einde (het eindvak). De balbezittende ploeg probeert door samen te spelen hun 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 één punt.

- Variante: In het eindvak staat niet alleen een medespeler maar ook een tegenstander die moet voorkomen dat de bal in het eindvak terecht komt.
- Variante: De bal wordt met de voet gespeeld en men probeert de medespeler in het eindvak aan te spelen: 1 punt.
- Variante: 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.

16. 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 aan op de overkant?

17. Schietkraam

Twee ploegen in een cirkelopstelling. De ene ploeg is de jagende ploeg (buiten de cirkel) met iedere speler 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?

Variante:

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?

Variante:

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. Aan iedere zijde is er 1 bal.

18. Kegelroof

Twee ploegen, elke speler een bal. Beide ploegen staan opgesteld aan de eindlijn tegenover elkaar. Op de 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?

Variante:

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

19. Bom doorgeven

De spelers lopen door elkaar. De bal wordt met de hand doorgegeven van speler naar speler.

Wie de bal heeft op het moment dat de trainer-begeleider een signaal geeft, is verloren (één minpunt).

Bal doorgeven met de voet van speler naar speler. Wie op signaal van de trainer-animator de bal in bezit heeft, is 'verloren' (één minpunt).

20. Wie is laatst?

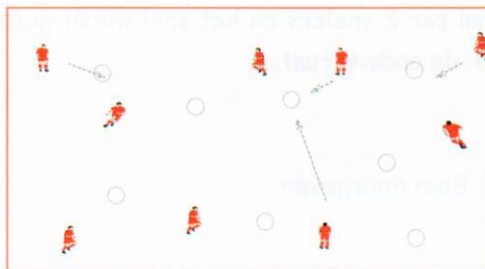
Bal leiden door elkaar binnen een ruitvorm. Op signaal van de begeleider zo snel mogelijk op de bal gaan zitten. Wie is laatst? (één minpunt)

- Op signaal bal met de voetzool stilleggen. Op de bal liggen met de buik.
- Op signaal ... rug op de bal.
- Op signaal ... hoofd tegen de bal.
- Op signaal ... voorlig met handensteun op de bal.
- Op signaal ... voorlig met voetensteun op de bal.

21. Hoepelloop

Hoepels liggen verspreid op het terrein. Eén hoepel minder dan er spelers zijn. Alle spelers leiden de bal door elkaar. Op signaal van de begeleider zo snel mogelijk de bal leiden in de hoepel.

Wie heeft er geen hoepel?



22. Tikkopbal

Spelers leiden de bal door elkaar in een afgebakende ruimte. Enkele jagers met bal in de handen, proberen de medespelers aan te raken door de bal vanuit de handen met het voorhoofd op iemand te koppen. Wisselen van jager met wie aangeraakt wordt door de bal.

23. Hazenjacht

Frontkring. Enkele spelers leiden de bal in de cirkel. Eén of meerdere ballen aan de buitenkant. De buitenste kringspelers proberen de centrale spelers met de bal te raken. Het werpen gebeurt met een correcte voetbal-inworp.

De buitenste spelers mogen de bal aan elkaar doorgeven (zie trefbal).

De aangeraakte speler gaat nu ook in de kring staan en tracht de andere spelers te raken. Wie overblijft wint.

9.4.2. Oog-hand-coördinatie

Methodiek

Planmatige opbouw van zeer eenvoudige oefeningen in oog-hand-coördinatie (debutantjes = exploratie/verkennen) van eenvoudige voetbalvaardigheden (oog-hand-voet-coördinatie) naar specifieke voetbalvaardigheden.

Organisatie

- Oefeningen in statische (uit stand) of in dynamische (in beweging) vorm.
- Vanuit wandelpas of lichte looppas.
- Variatie in grootte (tennisbal, bal nr. 1, 2, 3 of 4 (seniors) en soorten ballen (soft, plastic of leder), ballon, strandbal, ...

Oog-hand-coördinatie

Het harmonieus en nauwkeurig kunnen sturen van de handen vanuit de hersenen, met de ogen als visueel instrument. Samenwerking tussen ogen en handen om tot een motorische vaardigheid te komen.

Individueel, elke speler één bal

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

Varianten:

- 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 (2x klappen, wie kan 3x).
 14. Bal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd.
 15. Bal achterwaarts opgooien boven het hoofd, een halve draai en de bal opvangen.
 16. Bal opgooien volledige draai en opvangen.
 17. De bal vasthouden, de bal lossen en terug opvangen zonder dat de bal valt.
Hoeveel keer voor de bal de grond raakt?
 18. De bal vasthouden, even lossen en onder de bal in de handen klappen. De bal terug opvangen zonder dat de bal valt. Hoeveel keer kan de speler in de handen klappen voor de bal de grond raakt?

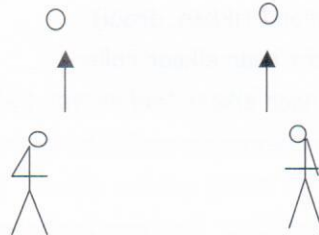
19. Bal opgooien met beide handen en vlug gaan zitten in gespreide strekzit. Bal laten kaatsen tussen de benen, snel terug rechtop staan en de bal opvangen.
20. Bal opwerpen, bal laten botsen en over de botsende bal springen.
21. Bal opwerpen, bal laten botsen en onder de hoog opbotsende bal lopen.
22. Zitten, bal opgooien, rechtstaan en terug opvangen.
23. Bal opgooien en zitten om bal te vangen.
24. Bal opgooien door de benen van achter naar voor en opvangen.
25. Bal opgooien door de benen van voor naar achter, draaien en opvangen.

Spelers per 2 (1 bal)

26. Bal onderhands naar elkaar werpen en opvangen zonder te laten vallen.
27. Bal bovenhands naar elkaar werpen en opvangen zonder te laten vallen.
28. Werpen en vangen naar elkaar met extra belasting (knieën tikken, voeten tikken, grond tikken, draai).
29. Bal gericht naar elkaar rollen.
30. Botspas naar elkaar (bal kaatst 1 x).
31. Onderhands werpen en bal boven het hoofd vangen (omhoog springen).
32. De spelers staan achter elkaar. De voorste gooit de bal omhoog en loopt onder de bal door. De tweede speler vangt de bal op.
33. De spelers staan naast elkaar. Eén speler gooit de bal omhoog. Beide spelers wisselen van plaats zodat de tweede speler de bal kan opvangen.
34. 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.
35. De speler rolt de bal tussen de gespreide benen van 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.
36. 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.

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.
39. Bal gericht naar elkaar rollen zonder dat de ballen tegen elkaar botsten (rollen met 2 handen, linker- of rechterhand).
40. Spelers tegenover elkaar. Bal kaatsen (basketbaldribbel) en wisselen van bal zonder dat de bal stilvalt.
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.
42. Spelers tegenover elkaar. Bal opgooien boven het hoofd en snel wisselen van bal (maximum 1 kaats).
43. Spelers zijwaarts tegenover elkaar. Bal opgooien boven het hoofd en wisselen van plaats en bal (zonder kaats).



9.4.3. Oog-voet-coördinatie

Dit is het harmonieus en nauwkeurig kunnen sturen van de voeten vanuit de hersenen, met de ogen als visueel instrument. Samenwerking tussen ogen en voeten om tot een motorische vaardigheid te komen.

Heel wat van de oefenstof uit oog-hand-coördinatie kan vertaald worden naar oefenstof met het accent op oog-voet-coördinatie. Toch is het belangrijk om deze oefeningen aan te bieden aan onze jongste spelerscategorie ter verbetering van de oog-voet-coördinatie. Dit omwille van de volgende redenen:

- Spelers leren de balbaan in te schatten in de ruimte (ruimteperceptie)
- Spelers leren de balbaan in te schatten in de tijd (tijdsperceptie)
- Spelers ervaren hun kunnen en hun vooruitgang (succesbeleving)

1. Bal opgooien, 1 keer laten kaatsen, met de voet terug omhoog spelen en de bal terug opvangen in de handen (2, 3, 4,... kaatsen).
2. Bal omhoog trappen en opvangen met 2 handen (zonder dat de bal kaatst).
3. Bal omhoog trappen met beide handen en opvangen met afwisselend linker- en rechterhand (zonder dat de bal kaatst).
4. Bal omhoog trappen met afwisselend linker- en rechtervoet en opvangen met twee handen.
5. Bal omhoog trappen en opvangen met linker- of rechterhand.
6. Bal omhoog trappen met rechtervoet en opvangen met linkerhand.
Bal omhoog trappen met linkervoet en opvangen met rechterhand.
7. Bal omhoog trappen, 1x in de handen slaan voorwaarts of rugwaarts en de bal opvangen met 2 handen (variatie 2x slaan, zoveel mogelijk slaan).
8. Bal omhoog trappen, knieën, voeten of grond tikken en opvangen.
9. Bal omhoog trappen, onder de bal in de handen klappen, laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en terug opvangen (2x in handen slaan, wie kan 3x).
10. Bal omhoog trappen, de bal opvangen met gestrekte armen boven het hoofd.
11. Bal achterwaarts trappen boven het hoofd, een halve draai maken en de bal opvangen.
12. Bal omhoog trappen, volledige draai maken en de bal opvangen.
13. Bal omhoog trappen, vlug tot een gespreide strekzit komen, bal laten kaatsen tussen de benen, opstaan en de bal opvangen.
14. Bal omhoog trappen, vlug in gespreide ruglig komen, bal laten kaatsen tussen de benen, opstaan en de bal terug vangen.
15. Bal omhoog trappen, bal laten botsen en over de botsende bal springen
16. Bal omhoog trappen, bal laten botsen en onder de botsende bal lopen. De bal terug opvangen.
17. Zitten, bal omhoog trappen met de wreef van de voet, snel rechtstaan en de bal terug opvangen.
18. Bal omhoog trappen en de bal opvangen in zit.
19. Bal leiden en op signaal van de trainer-begeleider, 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)

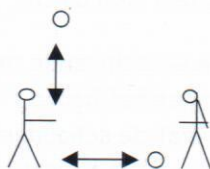
20. Bal vanuit de handen naar elkaar trappen. In volley, eventueel de bal eerst laten botsen alvorens door te spelen naar de medespeler.
21. Bal vanuit de handen naar elkaar trappen met extra belasting (bijvoorbeeld knieën tikken, voeten tikken, grond tikken, draai).
22. Bal omhoog trappen en de bal vangen boven het hoofd (omhoog springen)
23. De spelers staan achter elkaar, de voorste trapt de bal omhoog en loopt onder de bal door, tweede speler vangt de bal op.
24. De spelers staan naast elkaar, één speler trapt de bal omhoog. Beide spelers wisselen van plaats zodat de tweede speler de bal opvangt.
25. De spelers staan tegenover elkaar. Per speler één bal. Beiden trappen de bal gelijktijdig opwaarts en vangen na de bots de bal op van elkaar.
26. 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.



27. De speler trapt de bal tussen de gespreide benen van zijn 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.
28. De spelers spelen de bal met de binnenkant van de voet naar elkaar en volgen de bal (minimum 3 spelers).
29. De bal wordt vanuit de handen op de voet getrapt naar medespeler. Bal volgen en de medespeler die de bal opvangt, herhaalt de oefening (minimum 3 spelers).
30. Twee spelers tegenover elkaar. Beide spelers hebben een bal. Speler A werpt de bal recht omhoog. Op hetzelfde ogenblik past speler B naar speler A. Speler A past snel terug op speler twee. Speler A probeert de omhoog geworpen bal tijdig op te vangen voordat de bal de grond raakt.

Variante:

Speler A werpt het softbal naar speler B, die de bal terugspeelt met het hoofd.



31. Haasje over: na een korte aanloop, werpt speler A eerst de bal over speler B die in hurkhouding staat. Speler A springt over speler twee, en vangt de bal op voor de bots. Hoeveel keer heeft de bal gebotst?



De ballenvanger

9.4.4. Oog-hand-voet-coördinatie

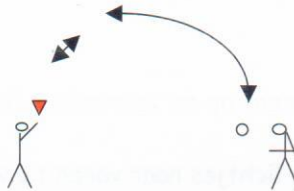
Dit is de samenwerking tussen ogen-handen enerzijds en ogen-voeten anderzijds. Het harmonieus en nauwkeurig kunnen sturen van de handen en de voeten vanuit de hersenen, met de ogen als visueel instrument.

1. Ballon hoog houden met de verschillende delen van het lichaam.
 - a. ballon hoog houden met het hoofd
 - b. ballon hoog houden met de schouders
 - c. ballon hoog houden met het bovenbeen
 - d. ballon hoog houden met de hiel
 - e. ballon hoog houden met de hiel, binnenkant voet, buitenkant voet
2. Eén speler probeert twee ballonnen hoog te houden met de voet.
3. Eén speler probeert zoveel mogelijk ballonnen hoog te houden met de voet.
4. Bal dribbelen tussen kegels en ballon hoog houden.
5. Per twee, elke speler één ballon. Ballon hoog houden en ondertussen bal passen naar elkaar.
6. Per twee, één ballon in het midden tussen de twee spelers. Om beurt de ballon omhoog duwen met de handen, terwijl korte passing naar elkaar. De ballon mag niet op de grond komen.
7. Bal tegen de muur spelen en ondertussen een ballon hoog houden.
8. Bal en ballon afwisselend omhoog spelen. De bal mag één of twee keer botsen. De ballon mag niet op de grond komen.



Oog-hand-voet-coördinatie-oefeningen met tennisballen

9. Tennisbal omhoog werpen en opvangen.
10. Tennisbal omhoog werpen, in de handen klappen en opvangen.
11. Tennisbal omhoog werpen en opvangen in een kegel.
12. Tennisbal leiden met de voet.
13. Tennisbal leiden met de binnenkant-buitenkant van de voet.
14. Tennisbal werpen naar elkaar en opvangen.
15. Speler A werpt tennisbal naar speler B die de bal opvangt in een kegel.



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



17. Jongleren met de tennisbal. Bal steeds terug opvangen in de handen.
18. Oefeningen uit hoofdstuk 'technisch-coördinatief' met tennisbal. (kappen en draaien, schijnbewegingen...)

Technisch-coördinatief (specifiek)

Doel

Het scholen van een breed potentieel aan specifieke motorische voetbalvaardigheden als fundament voor een optimale BALBEHEERSING.

Accent snelvoetenwerk en 'het leiden' van de bal met zeer veel balcontacten.

SPECIFIEKE BALVAARDIGHEDEN

SOUPLESSE & WENDBAARHEID

SNELVOETENWERK MET BAL

STABILITEIT-BALANS-EVENWICHT

Coachingtips

- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Zwaartepunt lichtjes naar voren t.o.v. het steunbeen
- Zwaartepunt (belasting) afwisselend op linker en rechter voorvoet
- Lichtvoetig bewegen, harmonieus loopritme met de bal
- Coördinatie armen - benen - romp (synergie)
- Geen gespannen - krampachtige houding
- Lichtjes door de knieën gebogen, hoofd ontspannen en rechtop (pano-visie)
- Richtingsverandering: Balans (armen!!) - evenwicht
- Plaatsing: Steunvoet - afzetvoet - speelvoet t.o.v. het lichaamszwaartepunt

9.4.5. Basisbewegingen 'uit stilstand'

Doel

- Het scholen van een breed potentieel aan specifieke motorische voetbalvaardigheden als fundament voor een optimale BALBEHEERSING.
 - Accent snelvoetenwerk en 'het leiden' van de bal met zeer veel balcontacten.
1. Huppend op de bal afwisselend linker- en rechter voet.
 2. Bal tikken tussen beide voeten.
 3. Bal met de zool van de ene voet op de andere voet.
 4. Bal toetsen voorwaarts met de wreef, terughalen met de zool. Bal toetsen voorwaarts andere voet, enz. (afwisselend linker - en rechter voet).
 5. Bal toetsen voorwaarts met de binnenkant van de voet, terughalen met de zool.
 6. Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts andere voet, enz.
 7. Bal toetsen tussen beide voeten. Bal terughalen met de zool achter het standbeen en terug de bal toetsen tussen beide voeten.
 8. Ene voet op de bal plaatsen en hinken op andere voet, afwisselend in beide richtingen (= passerpunt), bal blijft ter plaatse.
 9. Steunend op ene voet, zool op de bal, pivoteren in beide richtingen met de bal. Voet blijft ter plaatse.
 10. Bal toetsen tussen de voeten.

Variante: huppend op de bal linker en rechter voet. Na vier tijden 'bal afrollen' van buiten naar binnen en omgekeerd, bal toetsen.

9.4.6. Basisbewegingen 'bal leiden'

Bal 'continu' leiden in een voorwaartse beweging

1. Afwisselend binnenkant/buitenkant rechtervoet (linkervoet).
2. Afwisselend buitenkant rechter-linkervoet (veel contacten).
3. Ritmisch: afwisselend buitenkant rechter-rechter / linker-linker voet.
4. Ritmisch: afwisselend buitenkant rechter-rechter voet / linker voet / rechter-rechter voet (en omgekeerd).
5. Bal zijwaarts leiden, buitenkant voet.

Bal 'continu' leiden met richtingsveranderingen

6. Schuin zijwaarts buitenkant rechts / schuin inwaarts binnenkant rechts (linkervoet).
7. Schuin zijwaarts buitenkant rechtervoet / schuin zijwaarts andere richting buitenkant linker voet.
8. Schuin zijwaarts buitenkant 2 x rechts / schuin inwaarts binnenkant voet 2 x rechts.
9. Schuin zijwaarts buitenkant 2 x rechts / schuin inwaarts buitenkant 2 x links.
10. Schuin zijwaarts buitenkant 2 x rechts / schuin inwaarts met de rechter zool (éénmaal).
11. Schuin zijwaarts binnenkant links (naar rechts) / binnenkant rechts (naar links) = slalom 1 tijd.

Bal 'hinkend' en 'huppelend' leiden

12. Bal leiden huppelend: afwisselend rechter-rechtervoet / linker- linkervoet
13. Bal leiden hinkend vier tijden buitenkant rechtervoet / vier tijden buitenkant linkervoet
14. Bal leiden voorwaarts hinkend twee tijden rechtervoet / twee tijden linkervoet
15. Bal leiden huppelend (ritmisch): rechts-rechts / links / rechts - rechts
16. Bal leiden huppelend (ritmisch): rechts / links

Bal 'huppend-duwen' met de zool

17. Huppend voorwaarts afwisselend linker-rechter voetzool
18. Huppend voorwaarts afwisselend linker-linker / rechter-rechter voetzool
19. Huppend zijwaarts voetzool op de bal
20. Huppend rugwaarts, afwisselend linker - rechter voetzool

Bal 'toetsen' tussen beiden voeten

21. Voorwaarts, rugwaarts, zijwaarts
22. Roteren links / roteren rechts

Bal 'toetsen' en 'spelen' met de zool

23. Bal toetsen voorwaarts rechtervoet / terughalen rechterzool zool / toetsen voorwaarts rechter voet

24. Bal toetsen voorwaarts rechter voet / terughalen linkerzool / toetsen voorwaarts rechtervoet
25. Bal toetsen voorwaarts rechtervoet / terughalen rechterzool / toetsen voorwaarts linkervoet
26. Bal toetsen zijwaarts buitenkant voet/ terughalen zool / toetsen zijwaarts toetsen andere richting.
27. Bal tweemaal toetsen zijwaarts / terughalen
28. Bal voorlangs met de zool, herhalen van de ene op de andere voet voorlangs.

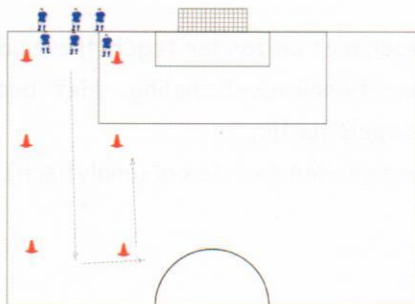
Bal leiden met 'schaarbewegingen'

29. Bal leiden / schaar van binnen naar buiten (scissor)
30. Bal leiden / dubbele schaar van binnen naar buiten
31. Bal leiden / schaar van buiten naar binnen (step-over)
32. Bal leiden dubbele schaar (linker en rechtervoet) van buiten naar binnen (double step over)

Bal leiden en 'roteren'

33. Bal leiden / roteren binnenkant voet (twist inside)
34. Bal leiden / roteren buitenkant voet (twist outside)
35. Zidane beweging in souplesse linker en rechtervoet (full- spin)

Organisatievormen



Organisatie Leiden en dribbelen

Plateauvorm 1

2 of meerdere rijen. Volg de kopman.

Afwiselend links of rechts afdraaien.



Organisatie Leiden en dribbelen

Dubbele Plateauvorm 2

2 rijen. Spelers lopen tot aan de laatste kegels en draaien rechts af.

Kopman volgen tot aan beginpositie ander plateau.



Organisatie Leiden en dribbelen

Plateauvorm 3

Twee X 2 rijen tegenover elkaar. Om beurt starten.



Organisatie Leiden en dribbelen

Stervorm

- Bal leiden, kappen en aansluiten andere groep
- Bal leiden, slalom, pass en aansluiten andere groep

9.4.7. Kap- en draaibewegingen

Doel

- Het initiëren van kap- en draai bewegingen met en zonder tegenstrever als basis voor een latere functionele en positionele duelscholing. Het 'baas' zijn over de bal en tegenstrever in elke spelsituatie.
- Het scholen van bewegingsgerichte vaardigheden met de bal (analytisch).

Coaching tips

- Voorafgaande schijn - trap - beweging (korte uithaalbeweging)
- Armen breed en ontspannen (Ronaldo-armen)
- Lage lichaamshouding
- Op de voorvoeten en in souplesse
- Geen krampachtige houding van de schouders, de armen, handen...
- Actie - snelheid maken met de bal
- Ligging van het lichaamszwaartepunt blijft voor het steunpunt van de voeten bij het wenden en richtingsveranderingen.

Kap - en draaibewegingen (Speelfase kapbewegingen van 1 tot 6)

1. Kappen binnenkant voet, bal meenemen buitenkant andere voet
2. Kappen buitenkant, bal meenemen buitenkant andere voet
3. Bal terughalen met de zool, pivoteren, bal meenemen buitenkant andere voet
4. Bal terughalen met de zool, open draaien zelfde kant en de bal meenemen met buiten- of binnenkant zelfde voet
5. Bal terughalen met de zool, indraaien en de bal meenemen met de binnen- of buitenkant andere voet
6. Bal kappen achter het steunbeen, bal meenemen buitenkant andere voet

Baisvormen 'kappen en draaien'

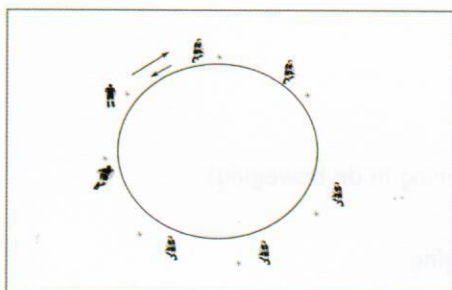


Beschrijving

Twee spelers tegenover elkaar.

Oogcontact + bal leiden.

In het midden bal kappen en terug dribbelen naar startpositie of bal spelen op medespeler.

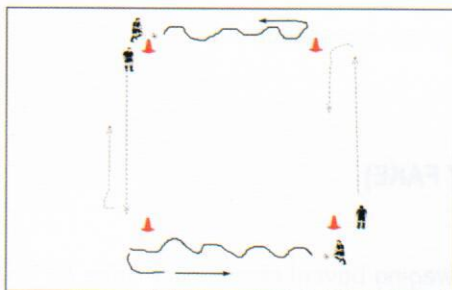


Beschrijving

Bal leiden in bepaalde richting.

Op signaal trainer (auditief-visueel) bal kappen en draaien. Bal verder leiden in cirkelvorm.

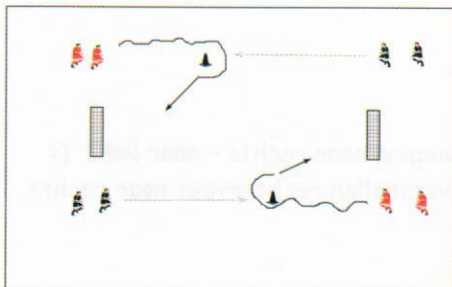
Vb. hoedje omhoog steken



Beschrijving

2 x 2 spelers op de hoek van vierkant.

Eén van beide spelers met bal. Speler 1 leidt de bal naar vrije hoek. Speler 2 sprint naar andere hoek en geeft druk op tegenstrever. Beide terug op hun plaats en bal-wissel.



Beschrijving

Speler 1 leidt zo snel mogelijk de bal, aan de kegel kappen en proberen te scoren. Speler 2 tracht dit te verhinderen. Afstanden aanpassen aan het niveau van de spelers.

9.4.8. Schijn- en passeerbewegingen

Doel

Schijn- en passeerbewegingen initiëren zonder tegenstrever, frontaal en met een verdediger in de rug, als basis voor een latere specifieke functionele en positionele scholing.

FRONTAAL DUEL / ZIJWAARTS DUEL / VERDEDIGER IN DE RUG

Coaching tips

- Lage lichaamshouding
- Op de voorvoeten en in souplesse
- Versnellen na de actie (ritmeverandering in de beweging)
- Schijnbeweging vanuit bovenlichaam
- Schijn-trapbeweging als 'voor'-beweging
- Armen los en ontspannen zorgen voor evenwicht-stabiliteit en ter ondersteuning van het specifiek voetenwerk
- Actie na actie: na de schijnactie technisch versnellen
- Actie tijdig inzetten

Bal leiden + lichaamsschijnbeweging (BODY FAKE)

1. BODY FAKE:

Bal leiden rechtervoet / schijnbeweging bovenlichaam naar links / rechts versnellen (en omgekeerd met linkervoet starten).

Variante: bal leiden linkervoet

2. DOUBLE BODY FAKE:

Bal leiden rechtervoet / schijnbeweging naar rechts - naar links (= uitvallen rechts, uitvallen links) / versnellen rechtervoet naar rechts.

Variante: bal leiden linkervoet

3. FAKE-V:

Doen alsof je de bal terughaalt met de rechter zool en voorwaarts versnellen rechtervoet.

Variante: 'faken' met de romp, doen alsof je zult kappen, andere richting met de linkervoet en met de rechtervoet versnellen.

Bal leiden + naar binnen duwen binnenkant voet DRAG PUSH**4. DRAG-PUSH:**

Bal naar binnen duwen rechts / versnellen buitenkant zelfde voet naar rechts.

5. DRAG PUSH RECOVER:

Bal naar binnen duwen rechts / zelfde voet zijwaarts plaatsen / versnellen buitenkant andere voet naar links.

Bal leiden + schaarbewegingen SCISSORS**6. SCISSOR:**

Bal leiden enkele schaar (van binnen naar buiten)

7. DOUBLE SCISSOR:

Bal leiden dubbele schaar (van binnen naar buiten)

8. STEP OVER:

Bal leiden, enkele schaar van buiten naar binnen, voet plaatsen, bal meenemen buitenkant zelfde voet.

9. DOUBLE STEP OVER:

Linker- en meteen rechterbeen, bal meenemen.

Bal leiden + overstap 'SIDE STEP'**10. SIDE STEP:**

Bal leiden / stap zijwaarts / bal meenemen buitenkant andere voet

Bal leiden + tussentoets 'The V'**11. V-beweging:**

Bal leiden rechtervoet / terughalen met de zool + versnellen buitenkant zelfde voet.

Bal leiden + zijwaarts met de zool**12. SLAP:**

Bal leiden rechtervoet / bal met de rechterzool naar links / buitenkant linkervoet meenemen en versnellen

Bal leiden + roteren**13. FULL SPIN:**

Zidane beweging / voetzool op de bal, pivoteren, bal meenemen met de zool van de andere voet

14. TWIST INSIDE:

Doen alsof en inwaarts draaien 360° binnenkant voet / twee tijden / veranderen van richting

15. TWIST OUTSIDE:

Roteren 360° buitenkant voet / twee tijden / veranderen van richting

9.4.9. Jonglage

Alle beschreven oefeningen uiteraard steeds inoefenen met beide voeten.

1. Ballon / strandbal hoog houden met alle delen van het lichaam.
Handen-hoofd-dij-voet-schouder-hoofd.
2. Ballon / strandbal hoog houden afwisselend met het hoofd-dij-voet (indoor).
3. Twee ballonnen hoog houden met de voet.
4. Een ballon zolang mogelijk in de lucht houden met onderste ledematen.
Variante: ballon met minder lucht in, daalt vlugger waardoor de speler sneller moet reageren.
5. Tennisbal éénmaal opwaarts toetsen met de voet en terug opvangen met de handen.
6. Tennisbal éénmaal toetsen met de dij en opvangen met de handen.
7. Tennisbal éénmaal toetsen met de voet, één tussenbots en terug hoog met de voet.
8. Tennisbal links en rechts toetsen met de voet en terug opvangen met de handen.
9. Tennisbal links en rechts toetsen met de voet, bal laten botsen en opnieuw proberen.
10. Bal omhoog houden en proberen bal hoog te houden met onbeperkt aantal tussenbotsen.
12. Bal laten kaatsen, bal opwaarts trappen met de voet en opvangen in de handen.
13. Bal rechtstreeks op voet laten vallen en bal terug in de handen trappen.
14. Bal rechtstreeks op dij laten vallen en in de handen duwen.
15. Bal omhoog werpen, tussentoets met het hoofd en terug opvangen in de handen.

16. Bal vooraf laten kaatsen en de bal op linker- en rechtervoet nemen. Dan pas terug in de handen nemen. Twee balcontacten zonder tussenkaats.
17. Bal rechtstreeks op linker- en rechtervoet nemen en dan pas terug in de handen nemen. Twee balcontacten zonder tussenkaats.
18. Bal op dij laten vallen, tweede balcontact op voet en bal in handen nemen.
19. Bal op de voet nemen, tweede balcontact op dij en bal in handen nemen.
20. Bal op de voet nemen, tussenbots, bal omhoog spelen en tussenbots op dij, bal omhoog spelen en tussentoets met het hoofd. Wie kan dit?
21. Progressief meerdere balcontacten zonder tussenkaats. Hoeveel is je record?
22. Speler jongleert, speelt bal tot op het hoofd en jongleert verder.
23. Speler jongleert en speelt de bal tot over het hoofd, halve draai, laat bal 1x kaatsen en jongleert verder.
24. Speler jongleert en overbrugt een bepaalde afstand met zo weinig mogelijk tussenkaatsen.
25. Speler jongleert en doorloopt een klein circuit (slalom, haagje, over speler) met zo weinig mogelijk tussenkaatsen.
26. Twee spelers elk met bal, jongleren en geven bal door na 5 balcontacten met max. 1 tussenkaats.
27. Twee spelers, elk met bal, jongleren en wisselen van bal op signaal met max. 1 tussenkaats.
28. Twee spelers, elk met bal jongleren. Op signaal lopen ze rond de bal van hun medespeler en halen hun eigen bal weer op met max. 2 tussenkaatsen.

Tennisvoetbal Stap 1

Voorbereiding tennisvoetbalspel - debutantjes

1/1: bal laten kaatsen en over het touw spelen. Tegenstander vangt bal op met de handen.

Tegenstander laat de bal botsen en speelt de bal met de voet in volley over.

(max. 2 x kaatsen op eigen veld) **net-voetbal**

1/1: zelfde oefening, bal overspelen zonder tussenbots. Tegenstander mag de bal opvangen in de handen. Terugspelen zonder bots. Als de bal de grond raakt, is dit een punt voor de tegenpartij.

2/2: idem 1/1 maar ontvangende speler speelt op dezelfde manier naar medespeler (vangen zonder kaatsen) alvorens de bal over het touw te trappen naar tegenstander.

Tennisvoetbal Stap 2

Voorbereiding tennisvoetbalspel

1/1: bal laten kaatsen, over het touw spelen. Tegenstander probeert de bal terug te spelen (bal mag meerdere keren kaatsen).

2/2: bal overspelen. De ontvangende speler mag de bal in de handen opvangen. Verplicht de bal te werpen met de handen naar medespeler die in één tijd met de voet, hoofd of dij overspeelt.

2/2: bal overspelen. De ontvangende speler mag de bal in de handen opvangen. Verplicht eerst een pass in volley naar medespeler, die de bal meteen over speelt. Eerste bal mag opnieuw worden opgevangen.

2/2: idem 1/1 maar ontvangende speler jongleert met de bal en speelt op medespeler, alvorens de bal over het touw te trappen naar tegenstander.

Tennisvoetbal Stap 3

Vorbereiding op tennisvoetbalspel

1/1: bal rechtstreeks op de voet over het touw spelen. Tegenstander probeert de bal terug te spelen met max. 3 balcontacten en 2 kaatsen.

2/2: idem 1/1 maar ontvangende speler beheerst de bal en speelt op medespeler alvorens de bal over het touw te trappen naar tegenstander (iedere speler per ploeg heeft max. 3 balcontacten).

TESTING - HUISWERK JONGLAGE	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
1. Afwisselend linker - en rechtervoet met tussenbots				
2. Jonglage rechtervoet met tussenbots				
3. Jonglage linkervoet met tussenbots				
4. Jonglage dij-voet (start vanuit de handen) met tussenbots				
5. Jonglage dij-voet-hoofd (start vanuit de handen) met tussenbots				
6. Jonglage afwisselend linker- en rechtervoet				
7. Jonglage rechtervoet / linkervoet				
8. Jonglage voet (willekeurig)				
9. Jonglage dij / jonglage hoofd				
10. Jonglage test 1 tot 5 = Rechts-links/2 x rechts-2x links/3x rechts-3x links...)				

9.4.10. Foot-co-robics

Doel

Het RITMISCH scholen van een breed potentieel aan eenvoudige voetbalvaardigheden. Voetbalgerelateerde bewegingsvaardigheden op muziek. Een combinatie van snelvoetenwerk, souplesse, ritme, evenwicht en balvaardigheid.

Toepassing

'VOETBAL OP MUZIEK' (voorbeeld tijdens de lessen lichamelijke opvoeding)

'THUIS' met MP3 - speler

SPECIFIEKE VOETBALVAARDIGHEDEN

SOUPLESSE

SNELVOETENWERK MET BAL - WENDBAARHEID

STABILITEIT-BALANS-EVENWICHT

RITMICITEIT (8 tijden)

RITMISCH BEWEGEN OP MUZIEK

Coaching tips

- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Zwaartepunt lichtjes naar voren t.o.v. het steunbeen
- Zwaartepunt (belasting) afwisselend op linker en rechter voorvoet
- Lichtvoetig en harmonieus bewegingsritme met de bal
- Coördinatie armen - benen - romp (synergie)
- Geen gespannen - krampachtige houding
- Lichtjes door de knieën gebogen, hoofd ontspannen en rechtop
- Richtingsverandering: Balans (armen!) - evenwicht
- Specifieke aandacht voor de plaatsing van: steunvoet - afzetvoet - speelvoet t.o.v. het lichaamsswaartepunt

Moeilijkheidsgraad 1 Balvaardigheid op muziek

Oog-hand-voet-coördinatie

Ritmischeit 8 tijden > 8 x beweging op muziek MET BAL

1. 8 x bal botsen op de grond, lichte spreidstand
2. 8 x bal op- en afwaarts bewegen met gestrekte armen
3. 8 x bal botsen op de grond, lichte spreidstand
4. 8 x bal naar de knie brengen, lichtjes lopen
5. 8 x bal botsen op de grond, lichte spreidstand
6. 8 x huppen afwisselend linker- en rechter voet op de bal
7. 8 x bal botsen op de grond, lichte spreidstand
8. 8 x bal kaatsen tussen de voeten
9. 8 x bal botsen op de grond, lichte spreidstand
10. 8 tijden de bal leiden met handenklap

Moeilijkheidsgraad 2 Balvaardigheid op muziek

Souplesse - balgewenning

Ritmicititeit

- Vier tijden voorwaarts ene voet // vier tijden rugwaarts met de voetzool
- Vier tijden voorwaarts andere voet // vier tijden rugwaarts met de voetzool

1. Voorwaarts: Toets buitenkant rechtervoet X 3 tijden

Tip rechtervoet (4^e tijd)

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechtervoet + hinken op linkervoet.

Laatste hink verspringen van steunvoet = eindigen met linkervoet op de bal.

1b. herhaling linker voet

Variante: Toets buitenkant rechtervoet + hinken links / tip rechtervoet

2. Voorwaarts: Afwisselend binnen-buiten-binnenkant rechtervoet (3 tijden)

Tip rechtervoet (4^e tijd)

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechtervoet + hink linker voet.

Laatste hink verspringen van steunvoet = eindigen met linkervoet op de bal.

2b. herhaling linkervoet

3. Voorwaarts: Afwisselend toets buitenkant rechtervoet - tip rechtervoet
Toets buitenkant voet - tip rechtervoet (4 tijden)

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechtervoet + hink linkervoet.
Laatste hink verspringen van steunvoet.
= eindigen met linker voet op de bal.

3b. herhaling linkervoet

Variante:

Toets buitenkant rechter voet - tip linker voet - toets buitenkant linkervoet -
tip rechtervoet

4. Voorwaarts: Bal toetsen tussen binnenkant beide voeten.
Starten van binnenkant links op rechts.
Vier tijden voorwaarts. Tippen rechtervoet.

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts. Eindigen tip links.

5. Voorwaarts: Toets zijwaarts buitenkant rechtervoet (1^e tijd)
Tip rechtervoet (2^e tijd) - zijwaarts naast de bal stappen
(3^e tijd) - tip linkervoet (4^e tijd)

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip linker voet + hink rechtervoet

5b. herhaling linkervoet

6. Voorwaarts: Bal zijwaarts met de rechter zool naar binnenkant linkervoet.
Bal voorwaarts duwen binnenkant linker voet (2^e tijd).
Bal zijwaarts duwen zool linker voet naar rechter (3^e tijd)
Tip rechter voet (4^e tijd).

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechtervoet + hink linkervoet.
Laatste hink verspringen van steunvoet = eindigen met linker-
voet op de bal.

6b. herhaling linkervoet

7. Voorwaarts: Bal toetsen voorwaarts rechtervoet (1^e tijd)
360° draaien in twee tijden binnenkant rechtervoet.
Toets rechtervoet (= 3^e tijd)
Tip rechtervoet. (4^e tijd)

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechtervoet = hink linkervoet.
Laatste hink verspringen van steunvoet = eindigen met linker-
voet op de bal.

7b. herhaling linkervoet

Variante: 360° draaien buitenkant voet.

8. Voorwaarts: Bal terughalen met de zool van de rechtervoet (1^e tijd).

Achter het linker steunbeen (2^e tijd).

Bal voorwaarts duwen binnenkant linkervoet (3^e tijd).

Tip rechter voet (4^e tijd).

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechtervoet = hink linkervoet

Laatste hink verspringen van steunvoet

= eindigen met linkervoet op de bal.

8b. herhaling linkervoet

9. Voorwaarts: Toets rechtervoet (1^e tijd)

Zidane beweging (2^e en 3^e tijd)

Tip rechtervoet (4^e tijd)

Rugwaarts: Vier tijden rugwaarts tip rechter voet = hink linkervoet

9b. herhaling linkervoet

10. Ter plaatse: V-beweging: acht tijden, rechtervoet =

Huppen op het linker been, bal met de rechter zool terughalen en duwen met de binnenkant rechter voet.

10b. V-beweging: acht tijden linkervoet

9.5. Explosiviteit-snelheid (SNELHEID)

Vanuit de LTPD-context is het aangewezen om in de speelfase regelmatig snelheidsprikkels te geven. Bijzonder in de loopsnelheid kan heel veel winst geboekt worden. Gekoppeld aan snelheid wensen we ook aandacht te schenken aan het afremmen. Met afremmen bedoelen we een aan-gang-zijnde beweging vertragen en of volledig stoppen. Regelmatig het afremmen speels stimuleren door nadruk te leggen op het snel en volledig stilstaan.

9.5.1. Reactiespelen

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

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.

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

3. Wedloop om een kring

Kringspel waarbij spelers genummerd worden: 1, 2, 3 en 4. Op signaal van trainer lopen bijvoorbeeld 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?

Variante: Wedloop bal aan de voet.

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. Als hij het voorwerp heeft, kan hij aangetikt worden door die aangeduide speler (voor hij de kring verlaat).

Variante:

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 of de aap te tikken.

5. 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.

Variante:

Rolbal, bal aan de voet. De medespelers moeten de bal stoppen met de voetzool (= controlespel).

6. 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 wie 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 binnen zijn plaats waarop hij de bal vastgreep (mag op de grond liggen), één andere speler aan te raken door ernaar te gooien. Kan hij iemand raken dan is die speler af.

Variante:

Raakbal, elke speler met bal aan de voet. De spelers vluchten met de bal weg. Alleen de speler wie 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).

7. Kijkreactie

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

Variante:

De middelste speler past de bal naar een medespeler in de kring.

8. 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.

9. 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.

Variante:

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

10. Imiteer de trainer

Op signaal zo vlug mogelijk begeleider nadoen. Vb. hinken, huppen, knieën hoog,...

Variante:

Begeleider toont oefening voor met bal, de spelers bootsen de oefening na.

11. 1-2-3 piano

De spelers staan naast elkaar aan het einde van de speelruimte. Aan het andere uiteinde een voorpost (een speler) met de rug naar de anderen 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 (voorpost) zijn bij het volgende spel.

Variante:

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.

12. Reactiespelen op auditieve signalen

12a. Trainer roept bepaalde houdingen en spelers reageren zo vlug mogelijk: zit, spring, draai,... verzamel per 3, per 5. Wie is laatste?

12b. Begeleider roept bepaalde houdingen en spelers reageren zo vlug mogelijk maar voeren juist het tegenovergestelde uit. Bijvoorbeeld: zit = staan, buiklig = ruglig, ...

12c. Wanneer de trainer een bepaalde houding roept, moeten de spelers onbeweeglijk blijven. Enkel wanneer de trainer aankondigt: "de trainer zegt" dan moeten ze het bevel uitvoeren.

12d. Vorige spelen maar de spelers hebben een bal aan de voet.

13. Ratten en raven

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 de "raven" roept, proberen de raven de ratten te tikken voor dat ze hun huis bereiken (bijvoorbeeld: zone aanduiden met 2 kegels op 15 meter. Het aantal aangetikte ratten is het aantal punten.

13a. Je kunt de actiewoorden inkleden in een verhaal, zodat de groep heel goed moet luisteren en reageren.

13b. **Klaphand:** Twee spelers tegenover elkaar. Eén van de 2 spelers staat met zijn handpalm naar boven gericht. De andere speler mag pas vertrekken als hij de hand heeft getikt van zijn tegenspeler. Daarna mag de tegenspeler hem proberen aan te tikken.

13c. **Donker en licht:** De groepen worden donker of licht genoemd. Een dobbelsteen (donkere of lichte kleuren) bepaalt welke rij tikker is en welke rij moet weglopen.

13d. **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).

14. Een te weinig – drie te veel

Spelers staan verspreid per twee achter elkaar in 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.

14a. Meerdere jagers en vluchtende konijnen aanduiden

14b. In plaats van achteraan aan te sluiten kan men de spelers vragen om links of rechts aan te sluiten.

15. 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.

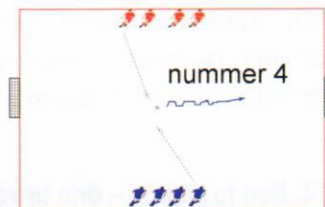
15a. Roepen van 2 nummers en 1 muts.

15b. Roepen van telkens 2 nummers (ook 2 mutsen in het midden).

16. Nummerloop met bal

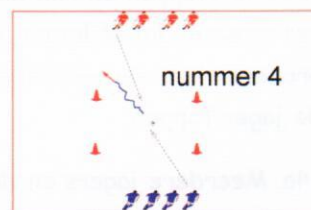
Nummerloop. De groep wordt verdeeld in twee groepen. Elke speler krijgt een nummer. Roept de trainer een nummer dan komen de spelers met dit nummer in actie. Bij voorkeur maximum 4 spelers per groep (minder wachttijden).

Op signaal van de begeleider (auditief = animator roept, fluit, klapt in zijn handen..., visueel = de begeleider-trainer 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.

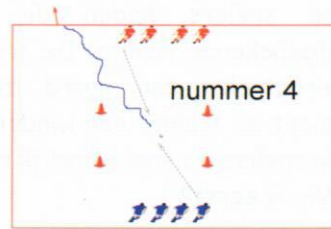


Variante:

- Spelers scoren elk in het doel van de tegenstrever.
- Spelers moeten de bal buiten het vierkant dribbelen.



- Spelers moeten de bal terug dribbelen naar eigen kamp.

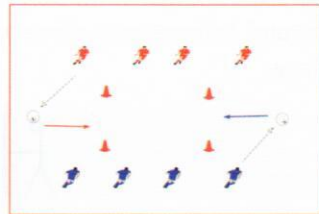


- Begeleider roept meerdere nummers.

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

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

- 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?



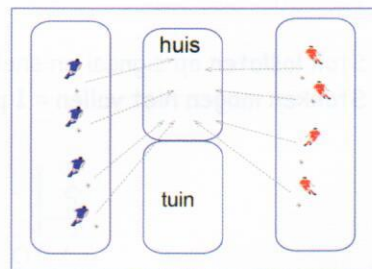
17. Vakloop

De speelruimte is in 3 vakken verdeeld.

De spelers bewegen zich in het middenvak.

De trainer 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)



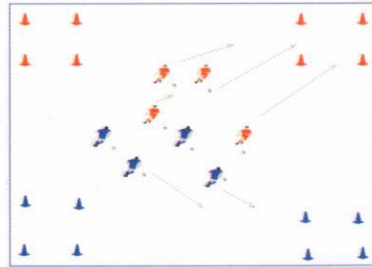
Daarna begeben de spelers zich zo snel mogelijk naar het afgeroepen vak. Wie is eerst, wie is laatst?

Variante:

Vakloop met de bal aan de voet.

18. Vier windstreken

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



19. Boompje laten staan

Twee spelers houden elk een stok recht (150 cm). Afstand tussen beiden 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 de grond geraakt. De afstand telkens met één stap vergroten indien het lukt. Starten op 1 meter van elkaar.



Varianten met bal:

Stok loslaten op signaal en snel dribbelen naar de andere stok.

Stokken mogen niet vallen = 1 punt. (leren gecoördineerd samenwerken per twee)



Eén bal tussen beide spelers. 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.



20. De bom

Speler 1 houdt een bal zijwaarts vast op schouderhoogte.

Speler 2 staat recht tegenover speler 1. (zeer korte afstand)

Speler 1 laat de bal los, speler 2 reageert zo snel mogelijk.

De bom (bal) mag de grond niet raken.

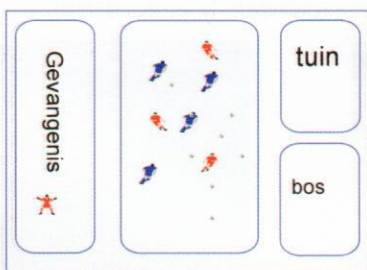


21. Dief en politieagent

Alle spelers leiden de bal binnen de ruit. Plots roept de trainer 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.



Variante:

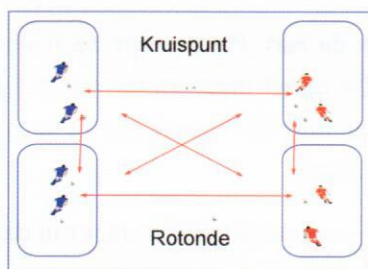
21a. De spelers in de gevangenis kunnen verlost worden door een dief op het ogenblik dat de politieagent door de trainer werd aangeduid. Eenmaal verlost krijgt de dief een nieuwe bal (= buit).

21b. Vier groepen dieven met bal, 1 agent = trainer.

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 tegenoverliggende huis. De groep die eerst terug op zijn plaats is, wint.



Reactiespel: Op signaal van de trainer, tracht speler A de kegel omver te trappen, speler B reageert zeer snel en probeert te bal te interceperen. Afstand aanpassen aan het niveau van de spelers.

9.5.2. Estafettespelen

Doel

- Fun, loopsnelheid, reactiesnelheid, algemene en specifieke balvaardigheid.
 - Willen winnen en kunnen verliezen.
1. Speler 1 loopt rond de kegel en tikt speler 2 af, speler 2 tikt speler 3 af. Welke groep wint?
 2. Speler 1 loopt rugwaarts tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af, enz.
 3. Speler 1 loopt zijwaarts (bijtrekpas) tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af, enz.
 4. Variatieloop: Speler 1 loopt rond de kegel en tikt speler 2 af, speler 2 tikt speler 3 af. Ieder speler loopt anders (bijvoorbeeld: speler 1 voorwaarts, speler 2 zijwaarts en speler 3 rugwaarts).
 5. Speler 1 springt met beide voeten samen tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af, enz.
 6. Speler 1 hinkt tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af, enz.
 7. Variatiesprong: Speler 1 hinkt op linkervoet rond de kegel en loopt terug. Hij tikt speler 2 af die hinkt op rechtervoet, speler 2 tikt speler 3, die springt met beide voeten samen. Iedere speler springt anders.
 8. Speler 1 loopt op voorwaartse handen en voetensteun tot aan de kegel. Loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af, enz.
 9. Speler 1 loopt met rugwaartse handen- en voetensteun tot aan de kegel, loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af, enz.

10. Speler 1 loopt een volledige ronde rond de kegel en tikt dan pas speler 2 af, enz.
11. 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?
12. 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?
13. 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?
14. 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.
Iedere speler loopt anders (vb. Speler 1 bal op buik, speler 2 bal op rug en speler 3 bal in nek)
15. De speler rolt de bal voorwaarts tot kegel, neemt de bal in de handen en loopt rond de kegel terug naar zijn groep en tikt volgende speler af.
16. De speler kaatst (basketbaldribbel) met de bal tot aan de kegel, neemt de bal in de handen, loopt rond de kegel en keert terug naar zijn groep. Tikt volgende speler af.
17. De speler klemmt de bal (softbal, plastieken bal of ballon) tussen zijn benen en huppelt tot aan de kegel, neemt de bal in de handen, loopt rond de kegel en keert terug naar zijn groep. Tikt volgende speler af.
18. 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?
19. Speler 1 leidt met de bal aan de voet rond de kegel, geeft een pas terug op de speler 2. Speler 2 doet hetzelfde met speler 3. Welke groep wint?

20. 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. (1 / 1+2 / 2+3 / 3)
21. Speler 1 loopt en haalt speler 2 op, dan speler 3, en bij volgende doortocht haakt speler 1 eerst af. Vervolgens speler 2 en tenslotte speler 3. (1 / 1+2 / 1+2+3 / 2+3 / 3)
22. Spelers lopen per 2 hand in hand. (1+2 / 2+3 / 3+1)
23. Spelers lopen per twee hand in hand: (1+2 / 2+3 / 3+1)
Eén speler loopt voorwaarts en de andere rugwaarts.
24. 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?
25. Speler 1 kaatst met de bal heen en terug en tikt volgende speler af.
26. Speler 1 leidt met de bal aan de voet een rechte slalom heen en terug en tikt volgende speler af.
27. Speler 1 leidt met de bal aan de voet een zig-zag slalom heen en terug en tikt volgende speler af.
28. Speler 1 leidt met de bal, speelt de bal door haagje (heen en terug) en tikt volgende speler af.
29. Speler 1 vordert voorwaarts telkens met 1 baltoets op het hoofd en terug in de handen, heen en terug (met max. 1 kaats op de grond) en tikt volgende af.
30. Speler 1 leidt bal tot aan hoepel (afstand 10 meter) en legt bal erin. Hij loopt terug, tikt de 2^e speler af die de bal ophaalt. De 3^e speler legt hem er opnieuw in. Welke groep wint?

31. Speler 1 leidt bal tot aan eerste hoepel (afstand 5 meter) en legt bal erin. Hij loopt terug en tikt de 2^e speler af die de bal ophaalt en leidt tot in 2^e hoepel. De 2^e speler loopt terug en tikt 3^e speler af, die de bal terug ophaalt en terugleidt naar de groep. Welke groep wint?
32. Aflossing met het accent op het inoefenen van enkele basistechnieken.
- bal toetsen tussen beide voeten
 - zijwaarts vorderen met de zool van de voorkeurvoet
 - zijwaarts vorderen met de zool van de niet-voorkeur voet
 - bal voorwaarts duwen met de zool van beide voeten
 - rugwaarts vorderen met de zool van de voet
 - voorwaarts vorderen afwisselend binnenkant-buitenkant en voorkeurvoet / niet-voorkeurvoet
33. Bal leiden tot aan de kegel, bal terugtrekken met de voetzool in de andere richting. Bal terugpassen op de tweede speler, enz.
34. Bal leiden tot aan de kegel, kappen binnenkant voet en de bal terugspelen op de tweede speler, enz.
35. Bal leiden tot aan de kegel, kappen buitenkant voet en de bal terugspelen op de tweede speler, enz.
36. Bal leiden tot aan de kegel, kappen achter de steunvoet en de bal terugspelen op de tweede speler, enz.
37. Alle spelers geven een hand aan elkaar en vormen een ketting. De eerste speler leidt de bal tot aan de kegel en terug. Wie is eerst?
38. De spelers staan opgesteld achter elkaar. Bal doorgeven boven het hoofd, de laatste speler loopt naar voor.

Variante:

De 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 spelers.
2. De aflossingsafstand maximum 10 meter.
3. Het aantal loopbeurten vooraf afspreken: elke speler 2x of 3x, enz.
4. Om de moeilijkheidsgraad te verhogen kan je bepaalde basistechnieken combineren. Hierbij kun je als trainer 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 van de groep 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 wacht op een nieuwe beurt (anders komen spelers niet aan bod)
8. Welke groep wint?
 - Eerste groep die neerzit.
 - Groep staat hand in hand.
 - Spelers kruisen armen.
 - Spelers staan met handen op de rug.

9.6. Explosiviteit-kracht (KRACHT-COORDINATIE)

In de speelfase geen doelgerichte krachttraining. Spontane krachtontwikkeling kan best door een speels aanbod van thema's zoals trekken, duwen, klimmen, klauteren, heffen, dragen, springen, huppen, hinken, enz. Hierdoor worden de voornaamste spiergroepen 'coördinatief' geoefend.

9.6.1. Duelcoördinatie << Trek- en duwspelen

Lichaamshouding. Leer de spelers vanuit de juiste bekkenkanteling te werken goed gestabiliseerd en in evenwicht.

1. Per twee spelers. Hand geven aan elkaar. Probeer je tegenstrever uit evenwicht te trekken?
2. Variante: Spelers houden korte touw vast. Wie kan zijn tegenstrever voorwaarts trekken?
3. Per twee spelers. Beide handen tegen de schouders van je medespeler. Tracht je tegenstrever rugwaarts te duwen.
4. Per twee spelers. Rug aan rug. Tracht elkaar achteruit te duwen. Wie is de sterkste?
5. Per twee spelers. Schouder tegen schouder. Probeer elkaar uit evenwicht te duwen. Wie is de sterkste?
6. Per twee spelers. Speler 1 met bal aan de voeten. Speler twee met beide handen op de rug. Speler 1 tracht de bal 15 seconden te beschermen. Blijf binnen een beperkte ruimte (= vaak leren wisselen van steunbeen).
7. Variante oefening 6: Speler 2 is vrij en tracht de bal af te pakken van speler 1. Wie kan het langst in balbezit blijven? Ruimte beperken. Niet beginnen lopen met de bal.
8. Per twee spelers. Speler 1 staat in een hoepel. Speler twee tracht speler 1 uit de hoepel te trekken.

9. Per twee spelers. Speler 1 tracht speler 2 op te heffen (geen contact meer met de grond).
10. Drie of meer spelers. Hand geven aan elkaar. In het midden enkele kegels of neutrale zone. Probeer je tegenstrever over de kegels te trekken of in de neutrale zone. Wie zijn handen lost of in de neutrale zone komt is uitgeschakeld.



9.6.2. Sprongcoördinatie << Sprongspelen

1. Sprongtikker

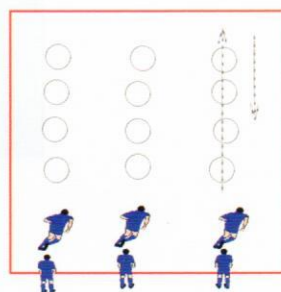
Drie zones. Twee of meer tikkers. De lopers moeten over een hindernis (voorbeeld Zweedse bank) of touw springen om in andere zone te komen. De tikkers moeten er onder (touw) of er rond lopen (Zweedse bank). Wie aangetikt wordt, is de nieuwe jager.

2. Hoepel-estafette

Aflossing. De spelers huppen van hoepel naar hoepel.

Variante: haagje i.p.v. hoepel.

Over haagje springen.



3. Hoepel-tikspel

Meerdere fietsbanden of hoepels verspreid over zaal of terrein, op springafstand. Huppen van hoepel naar hoepel. De tikkers hinken op 1 voet of huppen op beide voeten. Spelers trachten niet aangetikt te worden door de jager.



9.6.3. Werpcoördinatie (voetbal-inworp)

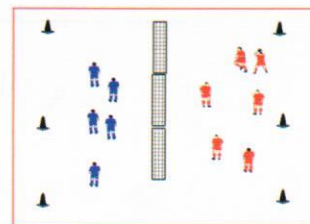
1. Tussen twee vuren

Twee ploegen, afgebakende ruimte + vier zones, kapitein binnen elke ploeg in de buitenste zone. Probeer de tegenstrever aan te werpen met voetbal-inworp. Afstanden moeten haalbaar zijn. Spelers kunnen de bal 'vrij' overgooien naar hun kapitein. Enkel met voetbal-inworp kun je de tegenstrever uitgooien. Wie geraakt wordt door de bal, neemt plaats bij zijn kapitein. De ploeg verliest als alle spelers 'uit' zijn.



2. Netbal (inworp)

Bal overgooien met voetbalinworp. De bal mag de grond niet raken. De spelers mogen de bal tweemaal aan elkaar doorgeven voor het overwerpen. Wie scoort de meeste punten?

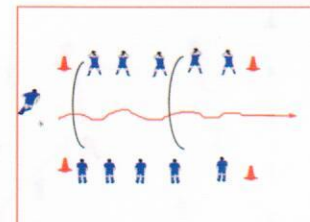


3. Man in de straat

Twee ploegen. Elke speler 1 bal. Spelers aan de zijkant hebben een bal in de handen. Spelers in de straat hebben een bal aan de voet. Spelers aan de buitenkant trachten de spelers aan de bal te raken met een voetbal-inworp. Aangeworpen spelers komen ook aan de buitenkant.

Progressie:

Tracht de bal aan te werpen van de lopende speler i.p.v. de speler zelf.



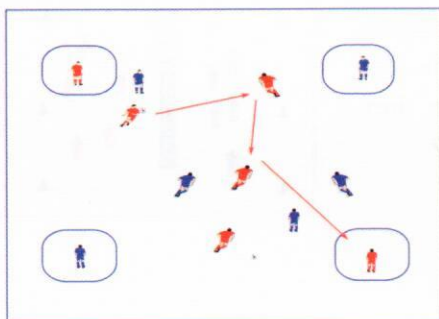
9.7. Herstellen (UITHOUDING)

Doel

Debutantjes en duiveltjes zullen spontaan hun uithouding verbeteren door veel te spelen. Het herhalen van korte inspanningen afgewisseld met voldoende rustpauzes is de meest natuurlijke vorm om hart- en longfuncties te trainen. Werk nooit lang bewust tegen vermoeidheid in de speelfase. Geef kinderen voldoende recuperatietijd. Op die leeftijd gaan ze spontaan stoppen. Een korte tijd later gaan ze terug actief meespelen. Goede uithouding krijgen ze door veel te spelen.

Recreatieve partijspelen

1. Eilandhandbal / Eilandvoetbal



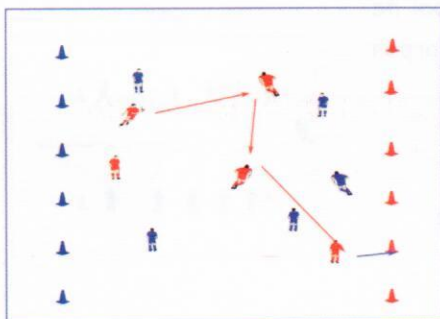
Beschrijving

Twee homogene ploegen
 Vier eilandjes = kleine afgebakende ruimte
 In elk eiland 1 speler
 Tracht de bal door te spelen naar je medespeler binnen het eilandje.

1. Handbal
2. Voetbal

Variante : met plaatswissel.

2. Kegelvoetbal



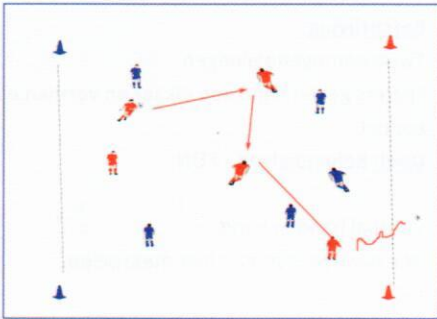
Beschrijving

Twee homogene ploegen
 Twee rijen met 8 kegels.

Doel : Behendigheid - FUN

Je kunt scoren door de kegel van de tegenpartij omver te trappen
 Welke ploeg kan als eerste alle kegels van de tegenpartij omver trappen?

3. Lijnvoetbal



Beschrijving

Twee homogene ploegen

Twee extra afgebakende ruimtes

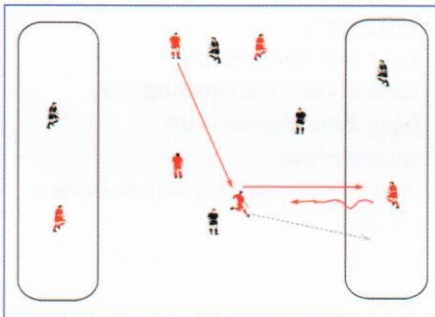
Doel: Dribbelen + Fun

Je kunt scoren door de bal stil te leggen in de achterste zone.

Wie scoort het meest?

Variante: bal dribbelen over de lijn.

4. Eindvakbal



Beschrijving

Twee homogene ploegen 4 tegen 4

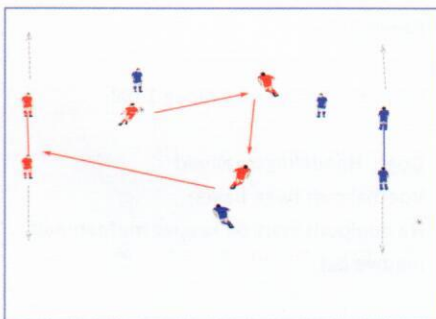
Twee afgebakende ruimtes met speler

Doel: Leren samenspelen + Fun

je kunt scoren door de bal naar een speler in de vrije zone te spelen.

Speler die de bal ontvangt komt het spel ingedribbeld.

5. Voetbal op bewegende doelen



Beschrijving

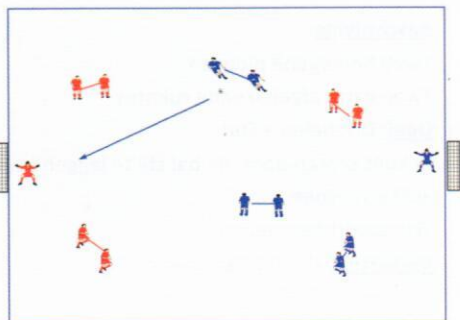
Twee homogene ploegen 3 tegen 3

Twee spelers houden touw of stok vast = bewegend doel. Moeten bewegen tussen twee punten.

Doel : Vista + Fun

Scoren in bewegend doel.

6. Tweelingvoetbal



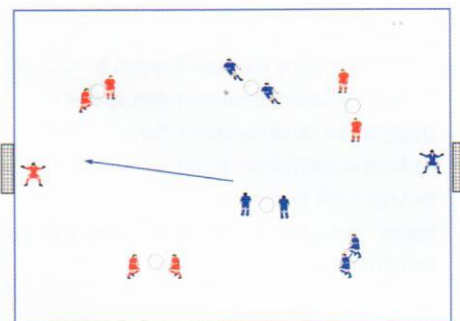
Beschrijving

Twee homogene ploegen
Spelers geven hand aan elkaar en vormen een koppel

Doel: Behendigheid - FUN

Voetbal hand in hand.
Wie handen lost mag niet meespelen.

7. Fietsband-voetbal



Beschrijving

Twee homogene ploegen
Spelers houden de fietsband vast

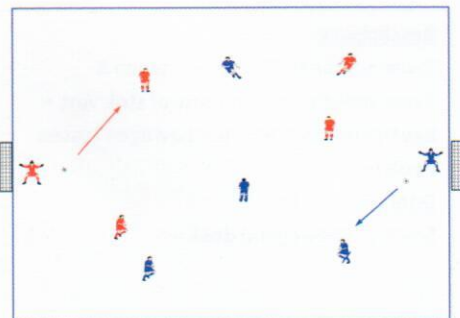
Doel: Behendigheid - FUN
koppelvoetbal

Wie de hoepel lost mag niet meespelen.

Variante:

Beide spelers IN de fietsband of hoepel.

8. Tweeballenvoetbal



Beschrijving

Twee homogene ploegen
Bij de start krijgt elke ploeg 1 bal.

Doel: Handelingssnelheid

Voetbal met twee ballen.
Na doelpunt start de keeper meteen met nieuwe bal.

9. Wandelvoetbal

Beschrijving

Twee homogene ploegen
Niemand mag lopen, ook niet met bal
Snelwandelen kan wel

Doel : Eindspel

Normale spelreglementen.

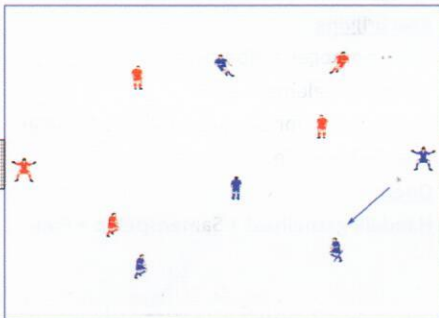
Dribbelvoetbal

Beschrijving

Twee homogene ploegen
Spelers mogen niet voorwaarts passen
(rugby-reglement)
Groot doel of zijlijn.

Doel: Scoren door over doellijn te dribbelen.

10. Stopvoetbal

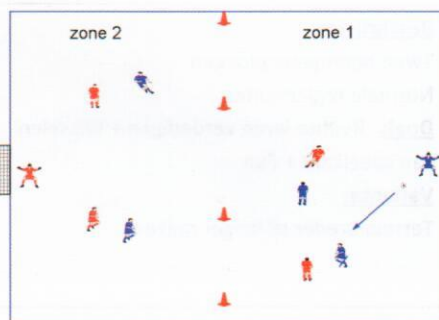


Beschrijving

Twee homogene ploegen
Speler die de bal stopt en 1 voet op de bal zet, mag niet meer aangevallen worden.

Doel: Kinderen tijd geven om te kijken en pass te geven. Vista-Evenwicht + Fun
Normale spelreglementen

11. Voetbal spelen in zones (twee – drie zones)



Beschrijving

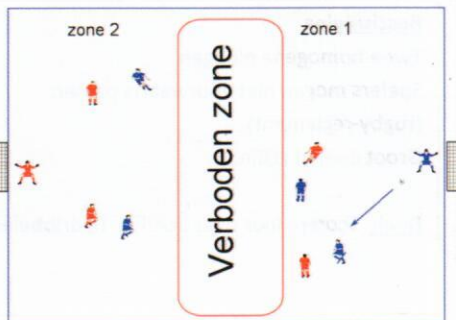
Twee homogene ploegen
Differentiatie per zone
Iedereen blijft in zijn zone
Normale reglementen

Doel: Handelingssnelheid + Infiltratie + Fun

Variante:

Wie inspeelt, mag infiltreren in andere zone.

12. Voetbal met verboden zones



Beschrijving

Twee homogene ploegen
Differentiatie per zone
Iedereen blijft in zijn zone
Normale reglementen

Doel: Handelingssnelheid + Infiltratie + Fun

Variante:

Wie inspeelt, mag infiltreren in andere zone

13. Poortenvoetbal



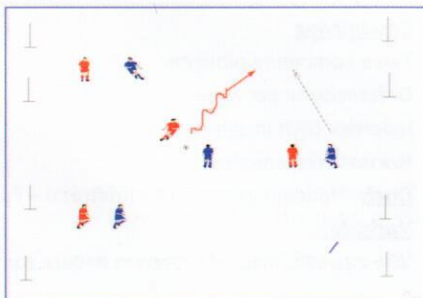
Beschrijving

Twee homogene ploegen
Normale reglementen
Scoren kan door een pass naar medespeler door het poortje.

Doel:

Handelingssnelheid + Samenspelen + Fun

14. Vier-doelen-voetbal 1



Beschrijving

Twee homogene ploegen
Normale reglementen

Doel: Ruimte leren verdedigen + Wisselen van speelkant + Fun

Variante:

Terrein breder of langer maken.

15. Vier-doelen-voetbal 2



Beschrijving

Twee homogene ploegen.

Normale reglementen

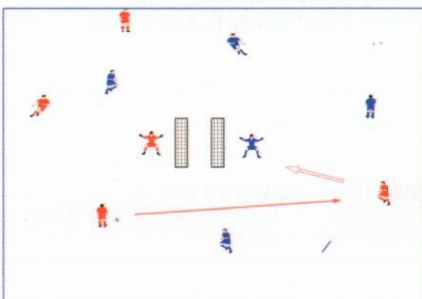
Doel: Duel 1 tegen 1 + Fun

Variante:

Terrein groter of kleiner maken

Spelen naar omgekeerde doelen.

16. Omgekeerde doelen



Beschrijving

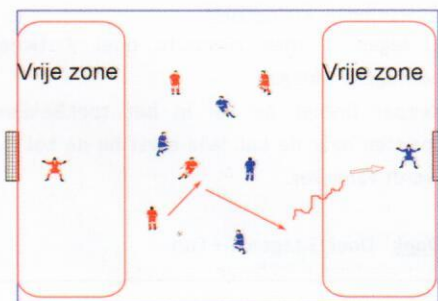
Twee homogene ploegen.

Normale reglementen

Afgebakende ruimte met 2 omgekeerde doelen tegen elkaar

Doel: Samenspelen + Fun

17. Vrije aanval -zone



Beschrijving

Twee homogene ploegen.

Normale reglementen

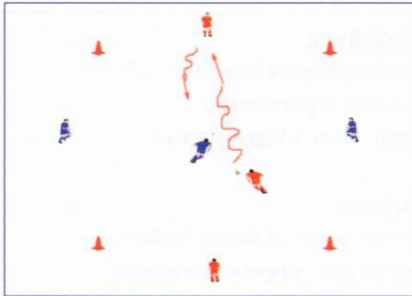
Lijndribbel + afwerken op doel (1 tegen keeper)

Doel: Samenspelen + Duel 1 tegen 1 + Fun

Variante:

Bal in de ruimte spelen en 1 tegen keeper

18. Positiespel: Duel 1 tegen 1



Beschrijving Positiespel

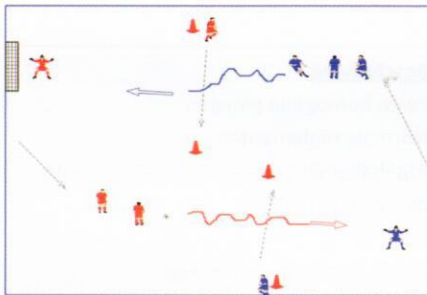
1 tegen 1 centraal / twee homogene ploegen
Bal inspelen op medespeler + plaatswissel.

Doel: Duel 1 tegen 1 + Fun

Variante:

1 tegen 1 centraal zonder plaatswissel / max 20-30 sec.

19. Partijspel : Duel 1 tegen 1 / lateraal

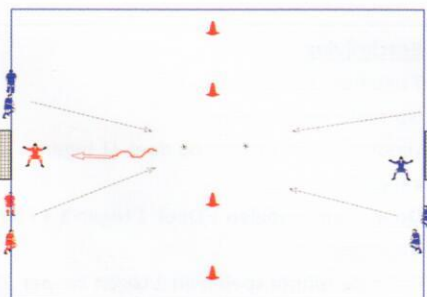


Beschrijving Positiespel

1 tegen 1 met zijwaarts duel / twee homogene ploegen
Verdediger mag enkel lateraal bewegen tussen beide kegels

Doel: Duel 1 tegen 1 + Fun

20. Partijspel : Duel 1 tegen 1 / zijwaarts

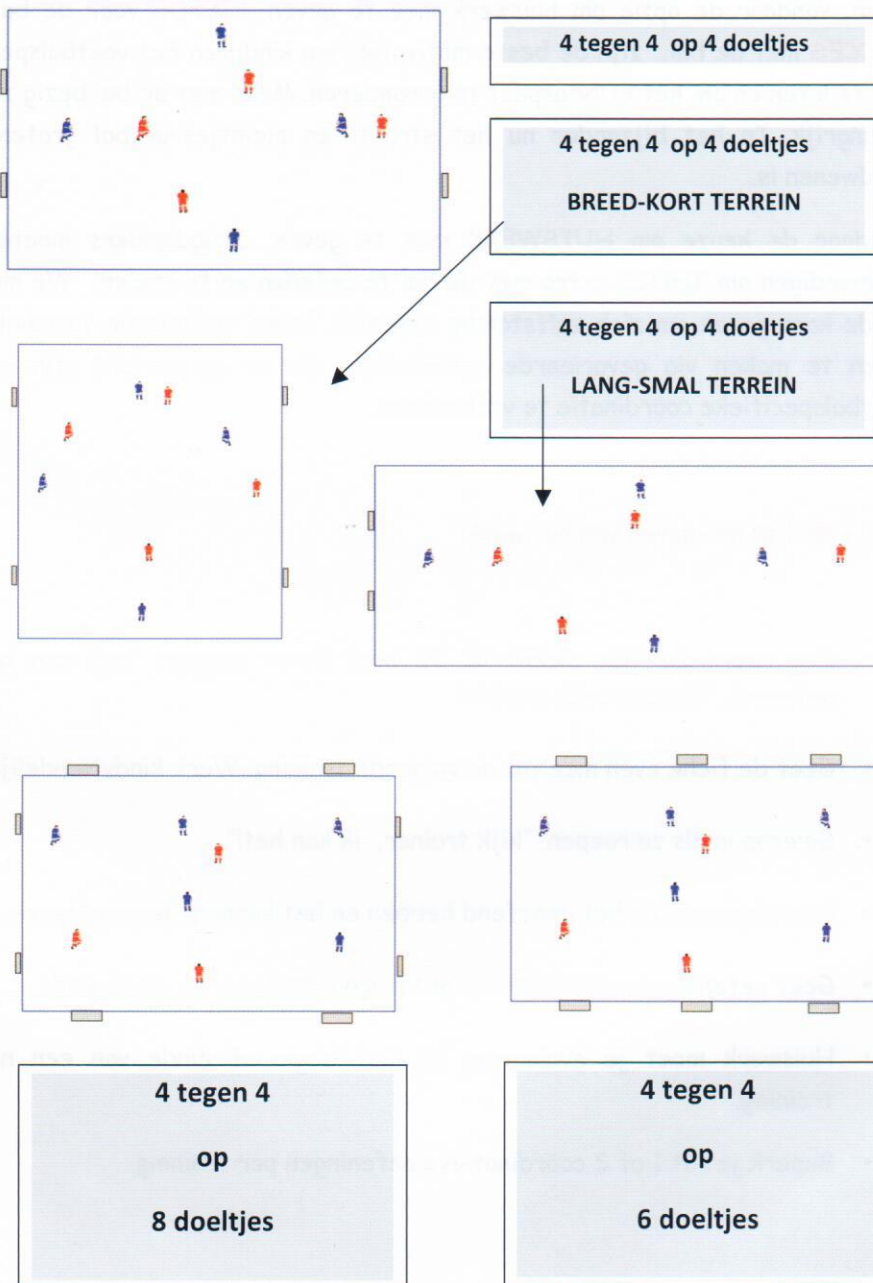


Beschrijving Positiespel

1 tegen 1 met zijwaarts duel / twee homogene ploegen
Keeper brengt de bal in het spel. Beiden sprinten naar de bal. Wie eerst bij de bal is, wordt aanvaller.

Doel: Duel 1 tegen 1 + Fun

21. Partijspelen 4 tegen 4



9.8. Huiswerk

Topvoetballer word je maar door veel te voetballen. Op training kun je niet alles leren, vandaar de optie om huiswerk mee te geven. **LIEFDE** voor de bal... en **SUCCES** met de bal... zijn de beste motivaties om kinderen het voetbalspelletje aan te leren en om het **FUN**-aspect te garanderen. Meer met de bal bezig zijn, is belangrijk. In het bijzonder nu het straat- en pleintjesvoetbal grotendeels verdwenen is.

Vandaar de keuze om HUISWERK mee te geven. Jeugdspelers moeten we aanmoedigen om THUIS extra met de bal te oefenen en te spelen. We moeten ze de kans geven om zich zelfstandig bepaalde 'leuke' technische vaardigheden eigen te maken via gevarieerde activiteiten, die er op gericht zijn om de voetbalspecifieke coördinatie te verbeteren.

Tips over het meegeven van huiswerk

- Zeg nooit dat het slecht is. Je kunt beter zeggen: 'nog een beetje oefenen'. Wees steeds positief.
- Geef de fiche even mee tot de volgende training. Werk kindvriendelijk.
- Ga erop in als ze roepen, "kijk trainer, ik kan het!"
- Laat degenen die het geoefend hebben en het kunnen, demonstreren.
- Geef oefeningen aangepast aan het niveau, haalbaar en uitdagend.
- Huiswerk moet je evalueren: bij het begin of einde van een nieuwe training.
- Beperk je tot 1 of 2 coördinatieve oefeningen per training.

Voorbeeld: Huiswerk-steekkaart voor DEBUTANTJES in week 1 < U 6

Teken een 'lachend' gezichtje als je hebt geoefend en het gelukt is.

Teken een 'droevig' gezichtje als je niet hebt geoefend en/of het niet gelukt is.

Week 1	1° keer			2° keer			3° keer			4° keer		
Ik kan al												
De bal opgooien en opvangen met beide handen												
De bal tegen de muur trappen vanuit bots												
Slalommen met bal en cijfertje 0 maken												
Huppen op de bal afwisselend met linker en rechter voet												
Een ballon hoog houden afwisselend met linker en rechter voet												

9.9. Actieve blessurepreventie

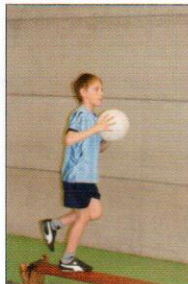
9.9.1. Lenigheid

Debutantjes en duiveltjes hebben nog een grote spiersoepelheid, waardoor specifieke oefeningen overbodig zijn. Wel is er extra aandacht aangewezen, van jongsaf, voor een correcte lichaamshouding.

9.9.2. Evenwicht - afremmen

Evenwicht leren bewaren wil zeggen het lichaamszwaartepunt (ter hoogte van het bekken) ten opzichte van het steunvlak (vb. voeten) kunnen houden bij een houding of beweging of bij het stoppen van een beweging. Een goede stabiliteit is bij motorische handelingen zeer belangrijk.

Afremmen betekent een aan de gang zijnde beweging vertragen en/of stopzetten. Het vermogen tot afremming staat in nauwe relatie tot de ontwikkeling van het **evenwicht**.



1. 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, moeten de spelers zo snel mogelijk stil staan.

2. Lijndribbel

Op de lijnen lopen in de zaal of voetbalveld zonder bal. Tracht met beide voeten op de lijnen te lopen.

Op de lijnen in de zaal of het terrein met bal. Tracht de bal zo dicht mogelijk op of tegen de lijn te leiden.

3. Tikker verhoog

Tikspel in de zaal. Wie op verhoog staat, kan niet aangetikt worden.

4. Tikker 'reiger'

Wie op 1 been blijft staan, kan niet aangetikt worden.

5. Tikker 'hoepel'

Enkele hoepels liggen verspreid in de zaal of op het terrein. Wie in een hoepel staat met beide voeten, kan niet aangetikt worden.

6. Evenwichtsspel in de hoepel/fietsband

Twee spelers staan in de hoepel op 2 meter van elkaar. Tracht de bal naar elkaar te werpen. Spelers mogen niet uit de hoepel stappen.

Progressie:

- Speel de bal in volley naar elkaar. Niet uit de hoepel stappen.
- Op 1 been staan en de bal naar elkaar trappen/werpen in volley.

7. Evenwichtskunstenaar

De houding van de trainer of medespeler nabootsen en blijven staan zonder te vallen.

8. Cijfer '0' maken

Op 1 been staan met bal in de handen. Voorwaarts neigen en cijfer '0' maken rond het steunbeen met de bal.

- Wie kan dit op een klein verhoog?
- Wie kan dit met de ogen dicht?

Variante:

Op één been staan en schoenveters van het vrije been losmaken en terug aanbinden zonder het evenwicht (= steunbeen niet verplaatsen) te verliezen.

9.9.3. Eindspelen

Doel

De klassieke cooling-down (namelijk het uitlopen en stretching als deel van de actieve blessurepreventie) is bij debutantjes en duiveltjes uiteraard niet zinvol. Als attitudevorming (leermoment) vinden wij het echter wel belangrijk dat de kinderen op het einde van de training opnieuw tot rust komen, alvorens zich om te kleden.

1. 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.
2. Kringspel. Uit de kring komt één speler voor de geblinddoekte staan. Die mag voelen en raden wie voor hem staat.
3. Kringspel. Een aantal spelers uit de kring komen achter de geblinddoekte staan. De geblinddoekte moet raden hoeveel spelers achter hem staan.

Variante:

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.

4. De spelers staan in een kring met in het midden een geblinddoekte speler. Op signaal van de trainer-begeleider wordt er één bal van speler naar speler gepasst. De geblinddoekte speler moet de speler aanwijzen die de bal in zijn bezit heeft.
5. De spelers staan in een kring met de bal aan de voet. In het midden een geblinddoekte speler. De trainer 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.

6. 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.
7. De geblinddoekte speler met bal aan de voet volgt de andere speler die vb. fluit, in de handen klappt, op de grond stampt...
8. 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?

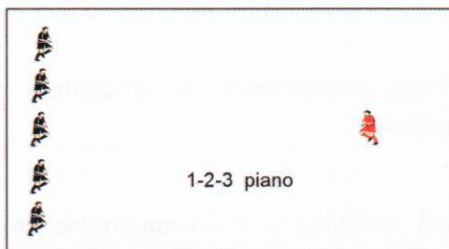
Er kunnen duidelijke afspraken gemaakt worden hoeveel keer de begeleidende spelers de bal terug voor de voeten mogen leggen van de geblinddoekte spelers.

Opmerking: Geen (gevaarlijke) hindernissen in de directe omgeving
 De geblinddoekte speler mag niet lopen zonder begeleiding.
 Afspraak: als de trainer roept meteen blijven stilstaan.

9. Minutenspel bal leiden.

Alle spelers leiden de bal aan de voet. Als ze denken dat de 20/30/40/50/60 seconden voorbij zijn, moeten ze op de bal gaan zitten. Wie zit juist op tijd op de bal?

10. Eén-twee-drie piano met bal aan de voet.



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 over-schrijdt als eerste de doellijn.

9.10. Testbatterij voor duiveltjes

Organisatie > circuitvorm

Duur 60 min

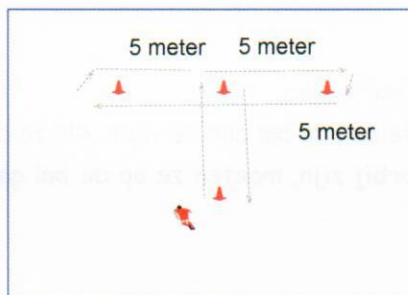
Aantal spelers < 40

Doel Gestandaardiseerde testbatterij ontwikkelen

DEEL 1 > Fysiek-coördinatief

1. **SNELHEID: SPRINT** vanuit stilstand: 5 meter (met snelheidsmeter of chrono)
SNELHEID: SPRINT vanuit stilstand: 10 meter

2. **WENDBAARHEID** T-test links (30 m) (snelheidsmeter)
T-test rechts



3. **SPRONGKRACHT/ COORDINATIE**
Vertesprong afstoot 2 voeten. Afstand tot aan de hiel meten.
4. **SNELVOETENWERK**
Hinken over verhoogje (10 cm) 15 sec linker-rechtervoet. Tel het aantal keer dat de speler over het verhoogje springt.
5. **EVENWICHT** op verhoog (vb. baksteen), bal rond de enkel van steunbeen (cijfer '0' maken). Tel het aantal gelukke pogingen in 30 seconden

DEEL 2 > Technisch-coördinatief > Testbatterij

6. INWORP (reglementaire inworp)
Afstand meten waar de bal botst.
7. JONGLAGE
 - 7.1. Aantal keer vrij jongleren
 - 7.2. Aantal keer linkervoet (2 pogingen)
 - 7.3. Aantal keer rechtervoet
 - 7.4. Aantal keer afwisselend linker- en rechtervoet
8. TRAPTECHNIEK
 - 8.1. Zes ballen ophalen en scoren met wreef vanop 7 meter afstand in minidoel
 - 8.2. Zes ballen ophalen en over doel 1 in doel 2 trappen (vaste afmetingen)
9. SLOLOM-DRIBBELTEST / SLALOM-LOOPTEST
 - 9.1. Slalom van doellijn naar eind backlijn = 16 m (8 x 2 m) tegen chrono. Heen en terug.
 - 9.2. Slalomloop heen en terug. (idem 9.1.)
10. HANDELINGSSNELHEID 'Pinanti is Pinanti-test' (tegen chrono)



Hou de afstanden beperkt.

Zorg voor gestandaardiseerde afmetingen.

Laat de kinderen ook vrij oefenen.

Hou de extra coördinatieve oefeningen eenvoudia en veilig.

- De twee rode potjes staan ter hoogte van het penaltypunt op twee meter van elkaar op een denkbeeldige lijn die evenwijdig is met de grote backlijn.
- Drie ballen liggen bij de rode potjes buiten de grote backarea.

- De twee buitenste onderdelen zijn opgesteld op een denkbeeldige lijn. Die lijn vertrekt op het penaltypunt en loopt door de kruising van de grote backlijn met het halve maantje. Ze eindigt op 7 meter van dat snijpunt bij het witte potje.
- Ook de middelste oefening is opgesteld op een denkbeeldige lijn. Die lijn vertrekt ook op het penaltypunt en loopt evenwijdig met de zijlijn. Ze eindigt op 7 meter van de grote backlijn bij het witte potje.
- **Het penaltypunt is het vertrekpunt.** De tijd start als de speler vertrekt. Bedoeling is om zo snel mogelijk het parcours af te leggen en zo veel mogelijk bonusseconden te behalen.
- **De speler mag kiezen welke bal hij het eerst gaat ophalen.**

De 3 ballen om beurt ophalen

- Slalomloop heen (zonder bal) - terug met bal zonder slalom
- Over de haagjes springen (20 cm hoog) - terug met bal zonder springen
- Hinken in de hoepels - terug met bal zonder hinken

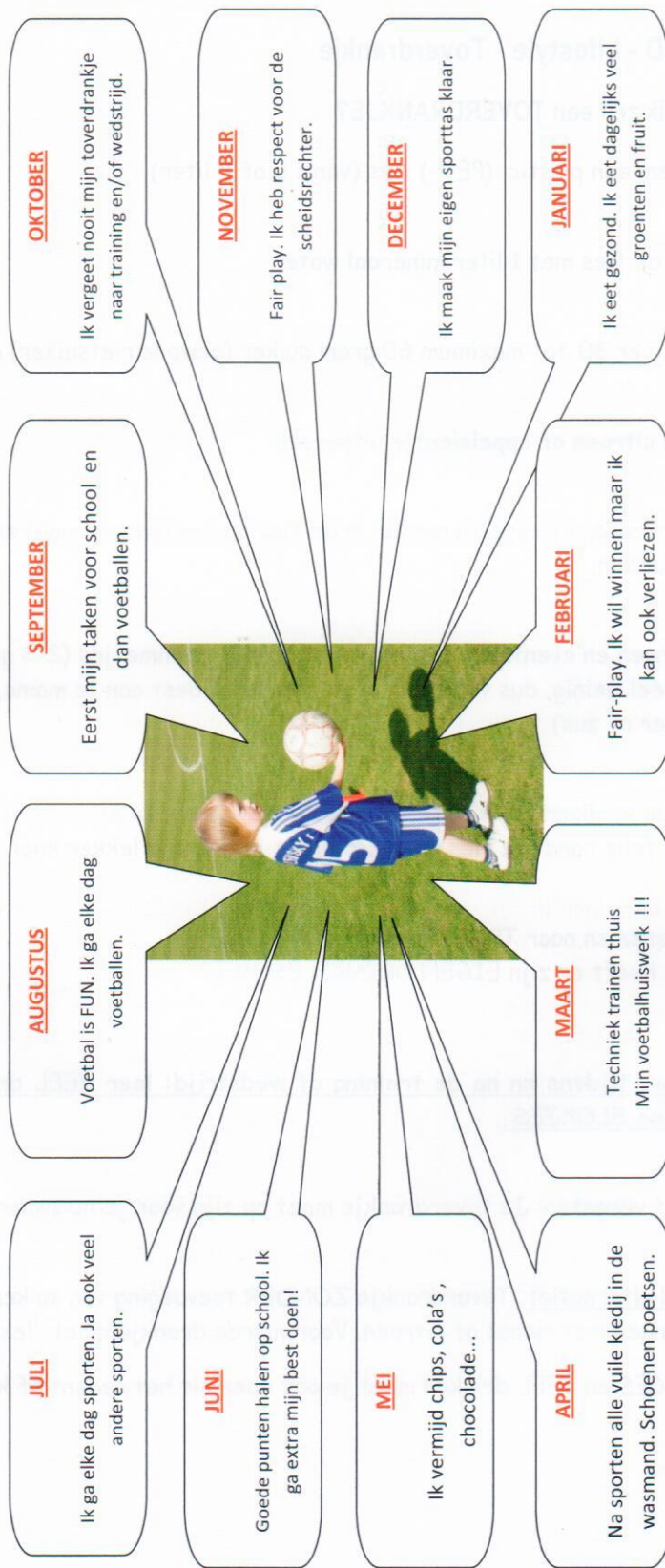
De drie ballen moeten op de lijn tussen de rode potjes terechtkomen. Wanneer de drie ballen daar liggen, trapt de speler de ballen één voor één naar het doel. Hij moet daarbij met elke voet minstens één bal naar doel trappen.

Het doel is verdeeld in 6 vakken. De vlakken links en rechts bovenaan zijn 1 vierkante meter groot. Elke trap binnen het doelkader levert 'bonusseconden' op (zie tekening). Deze bonusseconden worden afgetrokken van de eindtijd.

Wanneer de derde bal de doellijn overschreden heeft, wordt de tijd stopgezet en worden de bonusseconden van deze tijd afgetrokken. Bijvoorbeeld: Tijd 36 seconden - bonuspunten (zijkant onder 3 punten, midden onder 1 punt, zijkant boven 5 punten, midden boven 4 punten) = **EINDTIJD**

Een testbatterij bij duiveltjes zal vooral een motiverend karakter hebben. Kinderen aanzetten om extra te oefenen buiten de trainingssuren.

Hoofdstuk 10 – LIFESTYLE KALENDER SPEELFASE



10.2. LTPD - Lifestyle - Toverdrankje

Hoe maak ik zelf een TOVERDRANKJE?

1. Neem een plastic (PET-) fles (van 1,5 of 2 liter)
2. Vul de fles met 1 liter **mineraal** water
3. Voeg er **30** tot maximum 60 gram suiker (gewone rietsuiker) aan toe.
4. Een **citroen** of **appelsientje** uitpersen
5. Citroensap of appelsienensap in de fles gieten (naar smaak) en goed schudden.
6. Mengen en eventueel aanvullen met enkele grammetjes (2-3 gr) zout (dit is heel weinig, dus vraag dit de eerste keer best aan je mama, papa, grote broer of zus)
7. In de koelkast plaatsen en goed laten afkoelen. In de zomer kun je best wat folie rond de fles doen. Zo blijft je drankje lekker koel.
8. Meenemen naar **TRAINING** of **WEDSTRIJD**.
Wie heeft er zijn **EIGEN DRINKFLES MEE?**
9. Voor, tijdens en na de training of wedstrijd: leer **VEEL** drinken in kleine **SLOKJES**.
10. Niet vergeten: Je toverdrankje moet op zijn voor je huiswaarts gaat!!

!!! Gezond alternatief. Toverdrankje **ZONDER** toevoeging van suiker. Enkel op smaak brengen met sinaas of citroen. Voorwaarde drankje moet 'lekker' zijn.

VEEL SUCCES en **VEEL** drinken moet je ook doen als het regent of koud is!!

Hoofdstuk 11

Recreatieve FUN-VOETBAL-SPELEN

11.1. VOETBALKERMIS

Beschrijving

Kinderen krijgen fictief geld (zie voorbeeld). Het spel wordt gestart met twee coupons of 'LTPD-tjes' voor elke speler. Op het terrein zijn er ongeveer 8 (X 2) voetbal-kermis-attracties (zie bijlage).

Doel

De bedoeling is dat de kinderen fictief geld inzetten. Een bepaalde proef naar keuze uitvoeren en in overeenstemming met het behaalde resultaat een bepaalde som terugkrijgen. Wie op het eind van het spel het meeste geld heeft verzameld, is winnaar (per leeftijdscategorie een kleine prijs).

De spelers kunnen ook zonder geld komen te zitten. Dan kunnen ze naar de bank om geld te LENEN. Hiervoor moeten ze een bijzondere activiteit uitvoeren. Slagen ze in de proef, dan moeten ze geen intrest betalen en moeten ze het geld niet teruggeven. Om te starten krijgen ze opnieuw twee 'LTPD-tjes'.

Kunnen de kinderen 10 'LTPD'-tjes verzamelen, dan mogen ze dit inruilen voor 1 GROOT biljet = LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT (zie voorbeeld).

Hiervoor krijgen ze 1 extra 'LTPD' als intrest terug (aanmoedigen om te wisselen). Dus 10 'LTPD'-tjes = 1 LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT + 1 'LTPD', die 'LTPD' is nodig om opnieuw te kunnen spelen.

Bij elke activiteit betalen de kinderen 1 LTPD. Ze kunnen maximaal drie 'LTPD's per activiteit terugverdienen.

De kinderen mogen kiezen aan welke activiteit ze deelnemen (wandelen rond). Ze mogen ook tweemaal dezelfde activiteit na elkaar doen. Voorwaarde is wel dat ze beleefd zijn en na de activiteit, terug achteraan de rij aansluiten.

Uiteraard, wie aan de meeste activiteiten deelneemt en zeer actief is, zal meer kans hebben om te winnen.

Oefenstof een beetje creativiteit in overeenstemming met beschikbaar materieel kan mooie attracties geven, bijvoorbeeld: 'schietkraam met gaten' ...

1. BOWLING

Drie pogingen, per kegel die omver ligt 1 extra LTPD

Drie afstanden, per leeftijdscategorie (debutantje-duiveltje-préminiem)

Afstand (5, 6, 7 meter)

Inzet = 1, per kegel 1 punt te winnen.

2. PENALTY TRAPPEN

Vrijwillige keeper of keeper aanduiden

Drie ballen, drie penalty's. Inzet = 1, winst maximaal drie

Drie afstanden, per leeftijdscategorie (debutantje-duiveltje-préminiem)

Keeper krijgt LTPD als hij een bal kan tegenhouden.

3. DOELTRAPPEN

Doel verdelen met touwen in meerdere vakken

Elk vak bepaald aantal punten (vb. onderste vakken 2-1-2 punten en bovenste 5-3-5 punten)

Wie een vooropgezet aantal punten scoort, krijgt 1, 2 of drie LTPD's terug.

4. WEDSTRIJD

Twee minidoelen rug aan rug. Wedstrijd twee tegen twee. Elke ploeg kan scoren in bepaald doel.

Inzet = 2 LTPD's, winst = x 3, verliezen = 0

Duur wedstrijd maximaal 4 minuten

Spelers mogen zelf medespeler kiezen en dagen een tegenstrever uit.

5. JONGLAGE

Spelers jongleren. In overeenstemming met behaalde aantal baltoetsen in 3 pogingen, krijgt de speler zoveel keer zijn inzet terug.

Voorbeeld > 10 in drie pogingen = twee keer inzet, > 15 in drie pogingen = x 3...

Een maximum aantal vooraf bepalen.

6. KIMSPEL (raadspel)

Voor de jongste spelertjes ideaal - 10 voorwerpen verstoppen in een zak.

Kinderen moeten raden wat er in de zak zit. Kunnen ze 3 voorwerpen raden,

inzet x 1; 6 raden inzet x 2, 9 raden inzet x 3.

7. KEGELEN

Zoals het BOWLING spel, maar meer kegels in andere opstelling.

8. RINGTRAPPEN

Drie hoepels ophangen

Drie pogingen, mag in volley (vanuit de handen trappen)

Proberen de bal door de hoepel te trappen.

9. KOPPEN

Trainer werpt een zachte bal

Speler kopt naar doel en probeert te scoren in minidoel

Per doelpunt 1 LTPD, drie pogingen.

10. SLALOMDRIBBEL

Slalomdribbel en zo snel mogelijk proberen te scoren in minidoel.

Speler mag geen enkel hoedje raken.

Je kunt een tijd vooropstellen of je kunt het aantal doelpunten tellen.

11. BAL IN DE HOEPEL

Hoeveel pogingen heb je nodig met de voet, om de bal in de hoepel te krijgen?

Vooraf bepalen hoeveel pogingen = hoeveel LTPD's.

12. CRIQUET

Hoeveel pogingen heb je nodig om alle poortjes te nemen?

Vooraf bepalen hoeveel pogingen = hoeveel LTPD's.

13. PASSING

Hoeveel keer kan hij scoren in het lege minidoel?

Maximum drie pogingen

Differentiëren = afstand aanpassen aan het niveau van de groep.

BANK = wees creatief en zoek een opdracht die leuk is en niet als straf overkomt. Daarna krijgen ze opnieuw geld om verder te spelen.

1. Zing een liedje, terwijl je rond het terrein wandelt
2. Tekening maken
3.

DE BANKDIRECTEUR is ook de spelleider. Hebben de kinderen 10 LTPD 's dan kunnen ze inwisselen. Op die manier heeft de bankdirecteur = spelleider nieuw geld om te gebruiken bij de verschillende spelen.

WINNAAR = Per leeftijd, wie de meeste LONG TERM PHYSICAL DEVELOPMENTS heeft verzameld

MATERIEEL Kegels, hoedjes, paaltjes, toversnoer, hoepels, doelen en ballen

MEDEWERKERS Per post 1 of 2 oudere jeugdspelers (knappen-scholieren)

Voorbeeld van **FICTIEF GELD** voor het LTPD-spel (coupon van 1 en 10 LTPD)

VOETBALKERMIS Voetbal-Kriebels 1 LTPD De namaker wordt met dwangsport bestraft.	VOETBALKERMIS Voetbal-Kriebels 10 LTPD De namaker wordt met dwangsport bestraft.
--	---

DOEL

1. **FUN << PLEZIER IN HET SPELEN**
2. **LEREN TELLEN**
3. **ZELFREDZAAMHEID**
4. **BALVAARDIGHEID**
5. **LEREN SAMENSPELEN MET VRIENDJES**

Organisatie op het terrein van de VOETBALKERMIS

1. Bowling
2. Penalty-trappen
3. Puntentrap (handbaldoel is verdeeld in vakken)
4. Wedstrijd 2 tegen 2 omgekeerde doelen
5. Jonglage
6. Kimspel
7. Kegeltrappen

8. Hoepeltrap
9. Kopspel met softbal
10. Slalomdribbel - afwerken op doeltje
11. Golf-voetbalspel
12. Criquet
13. Passing naar minidoel



11.2. VOET-HONKBAL

Doel

- Fun
- Dynamisch-affectief: Leren samenspelen en samenwerken
- Psychomotorisch: Basic: korte en lange passing + leiden en dribbelen
- Fysieke: Reactiesnelheid, wendbaarheid

Beschrijving

- Twee ploegen, 'trapploeg' en 'veldploeg'.
- De spelers van de 'veldploeg' verdelen zich over het terrein.

Organisatie

- Aantal spelers: 8 tot 16 Zes kegels = honken Overgooiers / bal
- Differentiatie spelreglementen aanpassen aan het niveau van de spelertjes.



BASISSPEL

De spelers van de 'trapploeg' trappen om beurt de bal in het veld.

(binnen een hoek van de twee eerste kegels)

- Vanop de grond
- Na pasje rugwaarts van medespeler
- In dropshot
- In volley (medespeler werpt de bal)

Zodra de bal in het veld wordt getrapt, loopt de speler van honk naar honk. De 'veldploeg' moet de bal zo vlug mogelijk (leiden-passen naar elkaar) in doel trappen. Op het ogenblik dat de bal de doellijn overschrijdt, fluit de spelleider het spel af. De 'loper' van de trapploeg, stopt met lopen en keert terug naar de vorige honk. De tweede speler van de trapploeg brengt een bal in het spel.

De spelers van de trapploeg scoren een punt als ze een volledige ronde hebben afgelegd en alle honken gepasseerd hebben. Iedereen blijft in het spel tot elke speler van de trapploeg de bal, 1 x in het spel heeft gebracht (speler kan per spel dus meerdere punten scoren).

Heeft elke speler 1 x getrapt, dan wordt er gewisseld.

Variante 1:

De bal wordt teruggespeeld in de handen van de keeper. Zodra de keeper de bal vast heeft, fluit de spelleider af. De keeper blijft binnen de afgebakende ruimte. Bijvoorbeeld binnen kleine of grote backarea.

Variante 2:

De bal wordt in het spel gebracht met de minder 'goede' voet.

PROGRESSIE 1

Op het ogenblik dat de spelleider affluit (bal in doel), moet de speler die loopt bij een honk staan. Staat de speler niet bij een honk, dan keert hij terug naar de startpositie. Hij mag wel opnieuw meelopen op het ogenblik dat een nieuwe medespeler de bal in het veld brengt.

PROGRESSIE 2

De spelers van de veldploeg moeten allemaal de bal minimum 1 x geraakt hebben alvorens de bal in doel mag getrapt worden.

PROGRESSIE 3

De spelers van de 'trapploeg' mogen niet met twee spelers aan dezelfde honk staan. De speler die het laatst aankomt, mag blijven staan, de andere speler moet opnieuw naar startpositie.

PROGRESSIE 4

Uitbranden: De veldploeg kan proberen een speler aan te tikken met de bal. Speler is uitgebrand en moet opnieuw naar startpositie. Op het ogenblik dat de speler wordt uitgebrand, fluit de spelleider het spel af (iedereen moet bij een honk staan of is uitgebrand).

PROGRESSIE 5

Spelen tot drie strafpunten. Na drie punten wordt er gewisseld (veldploeg wordt trapploeg). Zolang de trapploeg geen fouten maakt, blijven ze de bal in het spel brengen.

Strafpunten

- Speler staat niet bij een honk op het ogenblik dat de spelleider affluit (=1 strafpunt).
- Twee spelers van dezelfde ploeg bij zelfde honk (= 1 strafpunt)
- **Vangbal:** Speler kan de bal opvangen in de lucht (niet met de handen) en met tussentoets de bal 2 X hoog houden of de bal in de volley spelen naar medespeler die de bal kan opvangen zonder tussenbots!!
(= 3 strafpunten)

11.3. LTPD – VOETBALINSTUIF in de speelfase

Doel

- Een voetbal-circuit met 10 recreatieve 'bal'- spelen of posten
- Fun-balvaardigheid
- Instuif-FUN-dag in de vereniging met vaders, broers, moeders en medewerkers. Differentiëren = Meerdere groepen op niveau samenstellen.

Organisatie

- Elke 10 min wordt er doorgeschoven. Totale duur 90 min.
- Medewerking van scholieren – junioren
- 1 voetbalterrein

1. Mattenbal (handbal)
2. Voet-honkbal
3. Krabbenvoetbal
4. Tweelingvoetbal
5. Trefbal (tussen twee vuren)
6. Nummer-voetbal
7. Overloop spel
8. Duel-voetbal
9. Blad-steen-schaar: dribbelspel
10. Voet-netbal

10.4. LTPD-indoor VOETBALCIRCUIT in de speelphase

INDOOR voetbalcircuit



1. Bal in de plint werpen.
Progressie = bal trappen in volley.
Differentiëren in afstand.



2. Bal over de plint rollen met de voet. Behendigheid en concentratie.



3. Steunend op 1 voet in de hoepel. Bal werpen naar elkaar. Variant bal trappen naar elkaar.
4. Speler A trapt de bal in volley en probeert te scoren in de basketbalkorf.



5. Slalomdribbel. Wie kan dit zonder kegeltje te raken?
6. Twee spelers spelen afwisselend de bal tegen de omgekeerde bank. Bal blijft tussen de kegeltjes. Wie maakt minst fouten?



7. Evenwicht op de bank. Bal werpen naar elkaar.

Variante: bal werpen en terugkopen.

8. Penalty-cup

9. Evenwicht op 1 been. Bal terugspelen in volley.



10. Slalomedribben en trachten te scoren. Football dribbling and shooting game.

11. Bal trappen in volley tegen de muur en trachten te scoren in minidoel.



12. Speler A trapt de bal tegen de verste bank. Speler B trapt de bal tegen de haakse bank. Doel Wie geeft de foute pass?

13. Squash-voetbal. Bal tegen de muur spelen. Bal mag 1 x botsen. Wie maakt eerst een fout?

11.5. LTPD- DOORSCHUIFTRAINING in de speelfase

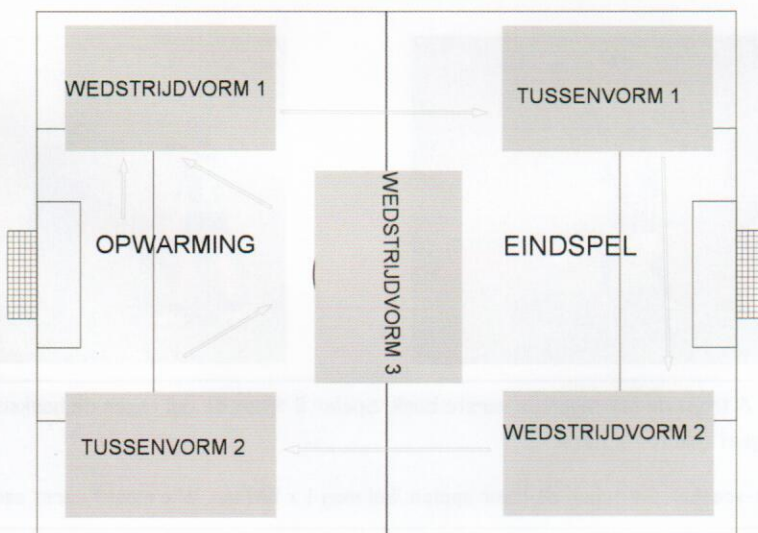
Doel

- Fun en Voetbal
- Meerdere kinderen actief en recreatief voetbal laten spelen met slechts 1 begeleider en medewerking van enkele gemotiveerde scholieren / junioren.
- Kinderen zelf verantwoordelijkheid laten dragen voor het spelgebeuren.

Organisatie

- Doorschuifstelsel / vb. 5 groepen van 8 spelers
- Organisatievorm voor vier groepen debutantjes en/of duiveltjes
- Differentiëren: niveaugroepen samenstellen

Een veertigtal debutantjes-duiveltjes kunnen op een doelgerichte manier begeleid worden met één ervaren begeleider en vier vrijwillige scholieren en/of ouders. Hetzelfde trainingsschema (MIM methode) wordt doorlopen. De spelers schuiven op signaal (om de 10-15 minuten) door naar het volgende terrein (= stationstraining).



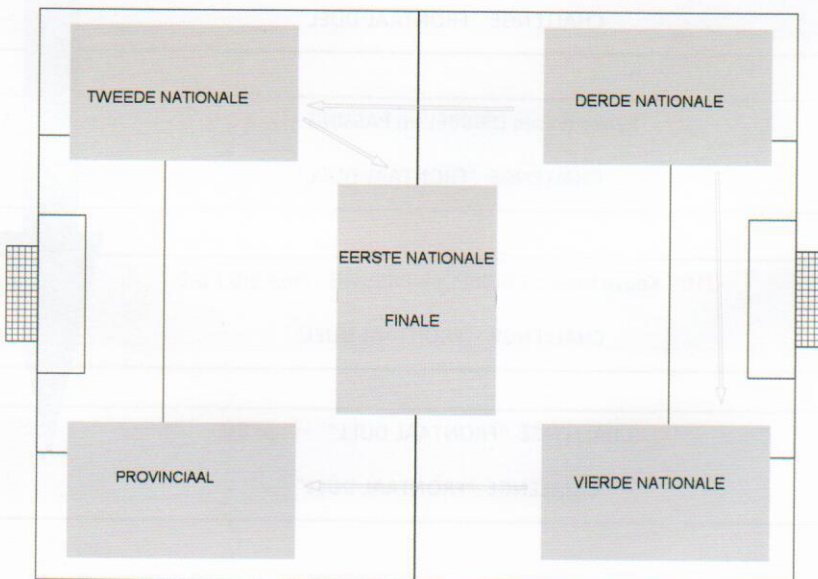
11.6. TORNOOIVORM – PIED-PIPER in de speelfase

Doel

- FUN - Wedstrijdvormen.
- Zelfstandigheid - zelfredzaamheid = spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop en het organiseren van de wedstrijden.
- Leren spelen zonder scheidsrechter/zonder 'directe' trainer-begeleider

Organisatie

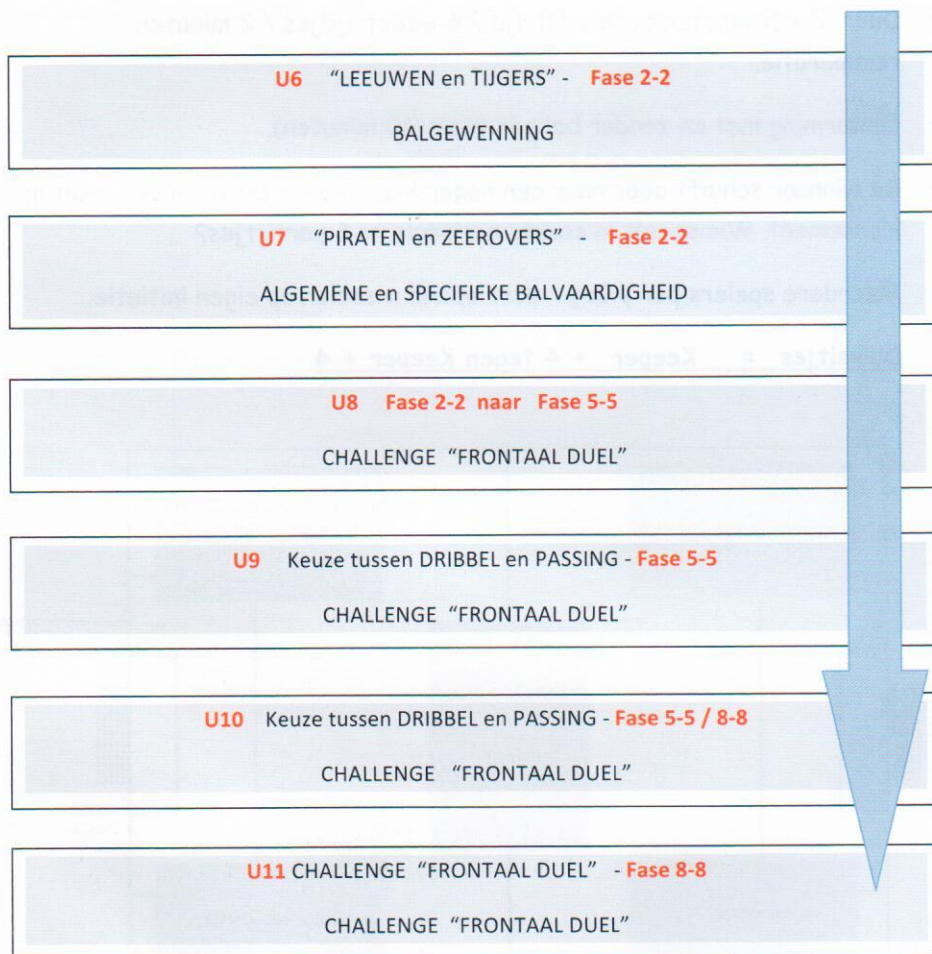
- Duur: 2 x 5 minuten per wedstrijd / 6 wedstrijdjes / 2 minuten recuperatie.
- Opwarming met en zonder bal per team (10 minuten).
- De winnaar schuift door naar een hoger klassement. De verliezer daalt in klassement. Wie speelt in eerste nationale na 6 partijtjes?
- Meerdere spelers per ploeg / doorlopend wisselen op eigen initiatie.
- Duiveltjes = Keeper + 4 tegen Keeper + 4



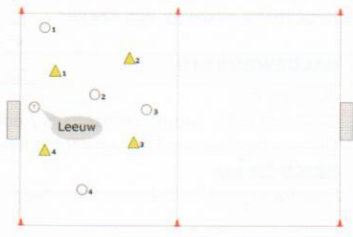
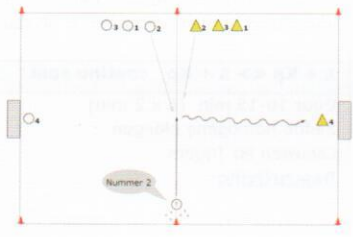
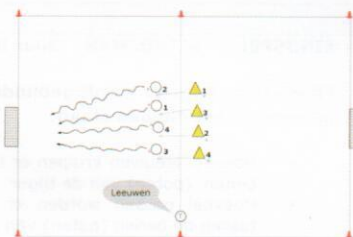
11.7. TRAININGSVOORBEELDEN

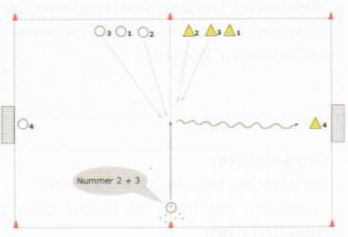
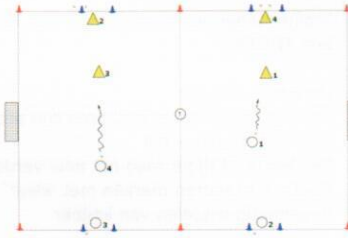
Progressie

BALGEWENNING
SPECIFIEKE BALVAARDIGHEID
FRONTAAL DUEL 1 tegen 1
KEUZE tussen DRIBBEL en PASSING



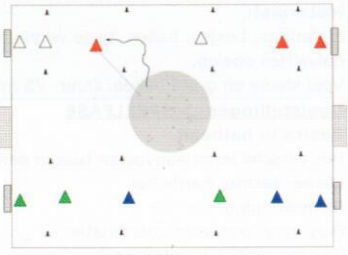
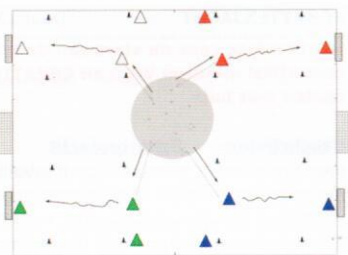
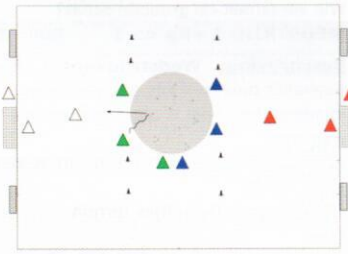
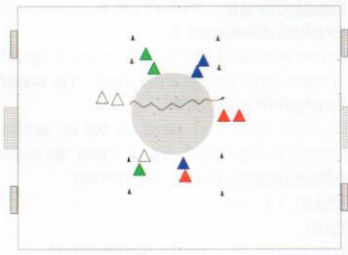
TRAININGSVOORBEELD DEBUTANTJES U 6 SPEELFASE "LEEUWEN en TIJGERS"

SPEELFASE: Debutantjes Balgewenning	Aantal: 8 Fase 2 - 2 SPEELFASE U 6	Materiaal: twee duiveltjesdoelen, terrein 32 x 25 meter, 1 bal per speler / hoedjes / 8 paaltjes / blinddoek / kegeltjes
OPWARMING		
	Organisatie: Afmetingen terrein 32 x 25 meter ½ terrein, afgebakende ruimte duur 10 min Beschrijving: Twee ploegen de LEEUWEN en de TIJGERS LOOP en TIKSPELEN zonder bal Wisseltikker: wie aangetikt wordt, is de nieuwe tikker Tweelingtikker: twee tikkers, wie aangetikt wordt, hand geven aan de tikker. Wie maakt de langste ketting Ploegtikker: van elke ploeg 1 tikker. Leeuw of tijger van de tegenpartij proberen te tikken. Wie tikt het eerst speler tegenpartij...	
WEDSTRIJDVORM 1		
	1 + Kp <> 1 + Kp NUMMERSPEL 1 + Kp <> 1 + Kp in golven Organisatie: Het doel met overgooier of kegel merken met zelfde kleur als teamkleur = richting waar de leeuwen of tijgers moeten scoren. Duur 10 min / twee homogene ploegen Trainer roept een nummer van een LEEUW en een TIJGER De BAL is de prooi Leeuw of tijger moet proberen zijn prooi in het doel te brengen = hol Een leeuw of tijger mag het doel verdedigen Doel om te scoren merken met 'kleur' Regelmatig wisselen van keeper	
TUSSENVORM 1		
	EXPLOSIVITEIT-SNELHEID REACTIESPEL met bal Organisatie: Twee ploegen / per speler 1 bal Duur 10 min Beschrijving: LEEUWEN en TIJGERS Speler moet zijn prooi zo snel mogelijk naar een veilige zone brengen = doel De andere speler moet dit proberen te verhinderen Als de opleider roept 'LEEUW' dan lopen de leeuwen zo snel mogelijk met hun bal (= prooi) naar hun veilige zone = doel en omgekeerd = variatie ratten en raven met bal Dribbling and shooting game	

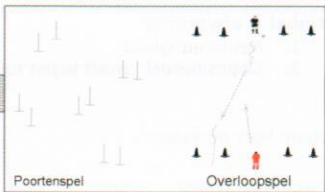
WEDSTRIJDVORM 2	1 + Kp <> 1 + Kp / 2 + Kp <> 2 + Kp
	Organisatie: in golven Duur 10 min NUMMERSPEL met variatie Geleidelijk aan een medespeler bijbrengen. Evalueren hoe de kinderen reageren op de medespeler. Opleidingsproces Van 1 tegen 1 naar 2 tegen 2, 3 tegen 3 De opleider kan 1, 2 of 3 nummers roepen Regelmatig wisselen van keeper.
TUSSENVORM 2	BALGEWENNING
	Duur 10 min Gekleurd lintje aan de rechterpols / enkel Onderscheid tussen links en rechts leren. Beschrijving: Oog-hand-voet-coördinatioefeningen -bal opgooien en opvangen -bal opgooien volledige draai en opvangen -bal opgooien grond tikken en opvangen -bal opgooien, onder de botsende bal lopen en opvangen -bal naar de 'zon' trappen -dribbelen op signaal op de bal zitten enz. Alle oefeningen steeds met rechter- en linkerhand of voet uitvoeren = polsbandje
WEDSTRIJDVORM 3	1 + Kp <> 1 + Kp continu spel
	Duur 10-15 min (6 x 2 min) Zelfde homogene ploegen Leeuwen en Tijgers Beschrijving: Wedstrijd 1 tegen 1 met keepers Duidelijke afspraken maken = initiatie eenvoudige reglementen Keepers en spelers om de 3 min: wisselen Doeltjes voldoende groot. Scoren is de essentie. Uitdagend voor de spelers, haalbaar voor de keeper.
EINDSPEL	EINDSPEL BLINDEMAN duur 5 min
Frontkring binnenwaarts. 1 speler centraal wordt geblinddoekt Opleider duidt de spelers aan.	Frontkring, 1 speler wordt geblinddoekt en komt in het midden staan. • Hoeveel leeuwen kruipen er tussen de benen (poten) van de tijger • Hoeveel passen worden er gegeven tussen de benen (poten) van de tijger.

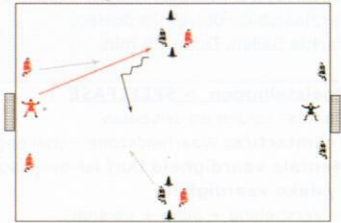
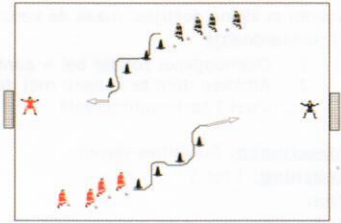
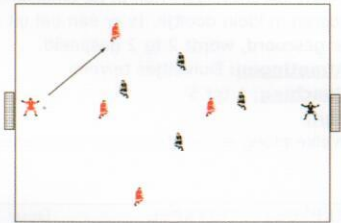
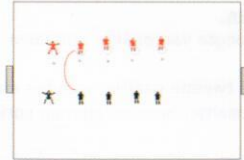
TRAININGSVOORBEELD DEBUTANTJES U7 SPEELFASE "PIRATEN & ZEEROVERSSPEL"

SPEELFASE BALGEWENNING: leiden, dribbel en trappen	Aantal: 10 Categorie/niveau: 12 sp. Fase 2 - 2 SPEELFASE U 7	Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbare duiveltjes doelen. Veel kleine en grote ballen. Duur 75 min
Doelstellingen > SPEELFASE Mentale vaardigheid Fun –spelend leren Leren communiceren Fysieke vaardigheid Ritme en richtingsverandering met en zonder bal Leren lopen en versnellen met en zonder bal Reactiesnelheid		Doelstellingen > SPEELFASE Basics in balbezit Het verschil leren aanvoelen tussen een grote, kleine, zachte, harde bal Balgewenning Oog-hand-oog-voet-coördinatie Werpen, vangen en trappen Basics in balverlies Bal afnemen + scoren beletten
OPWARMING		SCHATTENJACHT Duur 12 min Debutantjes voor de start van de training, een vijftal minuten VRIJ en CREATIEF laten spelen met bal. Beschrijving: Schattenjacht Vier afgebakende ruimtes > piratenboot Kleine en grote ballen in de middencirkel. Alle ballen zijn genummerd. (bal = schat) Schat roven en terug naar je boot brengen. Afmetingen: Duiveltjes terrein Cognitief: leren tellen Fun: Wie verzamelt de grootste schat?
WEDSTRIJDVORM 1		WEDSTRIJD 1 +Kp <> 1 Duur 10 min Beschrijving: Wedstrijdvorm 1 tegen 1 Aanvaller moet telkens een bal halen in de middencirkel. Spel is afgelopen als alle ballen weg zijn. Alle soorten ballen gebruiken (groot-klein-zacht-hard) Afmetingen: Duiveltjes terrein Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer. Wie verzamelt de meeste hoedjes?
TUSSENVORM 1		EXPLOSIVITEIT- SNELHEID Beschrijving: PIRATEN & ZEEROVERSSPEL Explosiviteitspel A Op visueel/auditief sign. van de T sprinten twee spelers naar de middencirkel. Wie scoort eerst? Explosiviteitspel B Op sign. sprint sp. naar de bal en probeert te scoren in lege doel. Sp. 2 moet dit verhinderen Afmetingen: Duiveltjes terrein Duur: 10 min Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer. Wie verzamelt de meeste hoedjes?

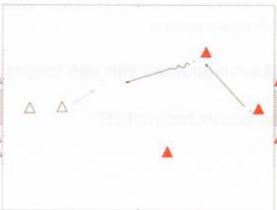
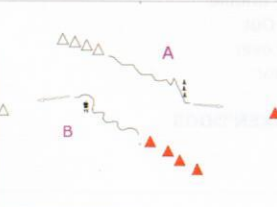
WEDSTRIJDVORM 2 	WEDSTRIJD 1 + Kp <> 1 Duur 12 min Beschrijving: WEDSTRIJDVORM 2 Wedstrijd 1 tegen 1 + keeper (zie wedstrijd 1) Nieuwe verdedigers en aanvallers Alle soorten ballen gebruiken (groot-klein-zacht-hard) Afmetingen: Duiveltjes terrein Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Variante: Wie scoort, mag in doel? Wie staat het langst in doel?
TUSSENVORM 2 	BOMMENSPEL Duur 8 min (4 x 2 min) Beschrijving: TUSSENVORM 2 BOMMEN-SPEL Dribbel + trappen Dribbel en scoren met verschillende soorten ballen. Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer. Wie verzamelt de meeste hoedjes?
WEDSTRIJDVORM 3 	Duur 15 min (2 x 6 min) Beschrijving: WEDSTRIJDVORM 3 Wedstrijd 1 tegen 1 op duiveltjes-doel Opbouwen naar een 2 tegen 1 Afmetingen: Duiveltjes terrein Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? (hoedjes) Wie scoort, haalt een hoedje bij de trainer Wie verzamelt de meeste hoedjes?
EINDSPEL 	BLINDEMAN Duur 6 min BLINDEMAN Per twee, één speler is geblinddoekt. Speler 2 moet speler 1 begeleiden naar de overkant zonder te botsen tegen een bal. Leren communiceren Wie kan dit?

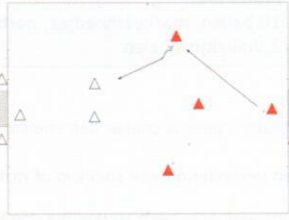
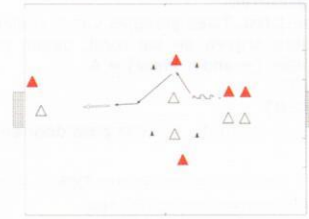
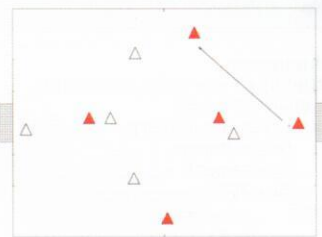
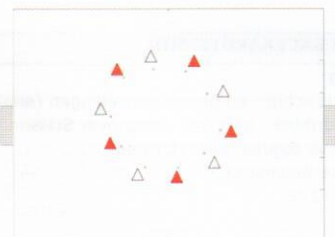
TRAININGSVOORBEELD DUIVELTJES U8 SPEELFASE "FRONTAAL DUEL"

Thema: WAARHEIDSZONE BEHEERSEN: Frontaal duel Debutantjes -duiveltjes	Aantal: 8 +2 Categorie/niveau: Fase 5-5	Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbaar duiveltjes doelen, Zachte ballen, Duur 75 min
Richtlijnen en coachingwoorden: 1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst - GA DOOR 2. Hou de bal kort aan de voet - BAL KORT HOUDEN 3. Kijk niet voortdurend naar de bal - HOOFD HOOG 4. Maak acties - ACTIE 5. Maak een schijnbeweging en versnel - VERSNEL		Doelstellingen > SPEELFASE Basics: Leiden en dribbelen Teamtactics: Waarheidszone - challenge Mentale vaardigheid Durf-lef-overtuiging Fysieke vaardigheid Versnelling + actie + versnel Richtingsveranderingen met en zonder bal Wendbaarheid
OPWARMING		SPELVORM Duur 12 min
		1. Balvaardigheid Basisbewegingen met verplaatsingen + Poortenspel 2. Overloopspel Scoren in kleine doeltjes, maak de keuze linker of rechterdoeltje 1. Overloopspel zonder bal > aantikken 2. Aftikken door te koppen met de bal 3. Duel 1 tg 1 nummerspel Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste punten?
WEDSTRIJDVORM 1		WEDSTRIJD 1 tg 1 naar 2 tg 2 Duur 10 min
		Beschrijving: Wedstrijdvorm 1 Wedstrijd 1 tegen 1 met omschakeling naar 2 tegen 2. Rood probeert te scoren in groot doel, blauw is verdediger. Kan in de omschakeling scoren in klein doeltje. Is er één bal uit of wordt er gescoord, wordt 2 tg 2 gespeeld. Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?
TUSSENVORM 1		EXPLOSIVITEITSPEL Duur 10 min
		Explosiviteitspel Op visueel sign. van de trainer sprint van elke ploeg 1 speler rond het paaltje. Fun: Wie scoort eerst? Variante: 1. Ter hoogte van paaltje indraaien, sprint en scoren 2. Sprint tweede paaltje, wenden en sprint eerste paaltje, hoek snijden en sprint naar de bal. Coaching: Wendbaarheid Hoeken snijden Laag zitten

WEDSTRIJDVORM 2 	WEDSTRIJD 2 <> 1 + keeper Duur 12 min Wedstrijd 2 tegen 1, in golven Duur: na 4 aanvalsgolven aanvallers en verdedigers wisselen. Twee series Coaching: 1 tot 5 +6. Keuze tussen pass en dribbel Fun: Welke ploeg scoort het meest?
TUSSENVORM 2 	Duur 8 min (4 x 2 min) Dribbel + afwerking 1. Nauwkeurigheid 2. Oppositiespel: zwart tegen rood Scoren voor de kegels Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste punten?
WEDSTRIJDVORM 3 	Duur 15 min (2 x 6 min) Wedstrijd 4 tegen 4 + keepers Applaus bij geslaagde dribbel Spelers aanmoedigen tot acties Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching: 1 tot 5 Fun: Wie wint? Welke speler maakt de mooiste 'move'?
EINDSPEL 	Duur 6 min Huistaak: Proprioceptie > evenwicht-stabiliteit Twee spelers steunend op 1 voet. Afstand 3 stappen uit elkaar. 1. Wie kan de bal naar elkaar werpen zonder zijn 'steunvoet' te verplaatsen? 2. Wie kan de bal in volley naar elkaar trappen zonder zijn steunvoet te verplaatsen?

TRAININGSVOORBEELD DUIVELTJES U9 SPEELFASE "FRONTAAL DUEL"

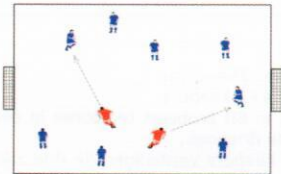
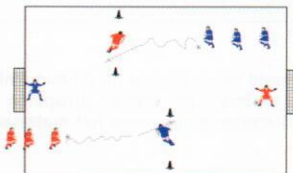
Thema: Juiste keuze: dribbelen of passing Explosiviteit: versnel na de actie	Aantal: 8 + 2Kp Categorie/niveau: U9	Materiaal: 10 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes, 2 duiveltjesdoelen
Richtlijnen en coachingwoorden: 1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst - GA DOOR 2. Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat (= pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelkans is - ACTIE 3. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging - VERSNEL 4. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspelbaar, geen werkelijke doelkans en bij balverlies geen direct doelgevaar is) - GEEF 5. Kijk of er niemand beter aanspelbaar is om de dribbel in te zetten - KIJK		
OPWARMING		
	Beschrijving: - Duiveltjesterrein - Per twee 1 bal. Twee ploegjes van 5 spelers - De spelers drijven de bal rond, geven pass naar medespeler (+ ander kleur) = A - Duur: 10' Varianten: (B-C-D) Speel de bal door in volgorde, telkens pass door ander doeltje Snelvoetenwerk / passing tussen de doeltjes Duel 1 tg 1 op willekeurig doeltje (20 sec) Coaching: 1, 3, 4, 5 Fun: Wie kan het meest aantal passen geven binnen de 20 sec? Duel 1 tegen 1? Wie scoort het meest?	
WEDSTRIJDVORM 1		
	Beschrijving: - Duiveltjesterrein - Wedstrijd Kp+2 <> 1+Kp, in GOLVEN - Totale duur: 10' (2x5') - Duur beperken (intensiteit)! - Na bal buiten - Na doelpunt - Max 20" Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort het meest? Keepers regelmatig wisselen!	
TUSSENVORM 1		
	SPECIFIEKE BALVAARDIGHEID Beschrijving: - A = initiatie schijn- en passeerbewegingen (analytisch) Body dribble In & Out Step over Scissor - B = passieve tegenstrever (trainer) - C = actieve tegenstrever Coaching: 1-2-3 Fun: Wie kan een speciale schijnbeweging (creativiteit aanmoedigen)? Wie scoort de mooiste goal? Wie lukt de mooiste 'move'?	

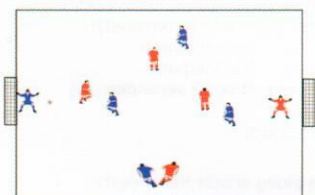
WEDSTRIJDVORM 2 	Kp+3 < > 2+Kp Beschrijving: - Werken in golven - Totale duur: 10 minuten - Duur per golf beperken (intensiteit)! - Na bal buiten - Na doelpunt - Max 30 seconden - Start: keeper brengt de bal in het spel op signaal jeugdopleider Coaching: Alle coachingspunten zijn van toepassing Fun: Welke ploeg scoort het meest?
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: - Twee ploegen. Afgebakende ruimte - Verdediger en medespeler - KEUZE individuele actie of pass (give and go) met medespeler - Om beurt wisselen van ploeg - Duur: 10' Coaching: Alle coachingspunten zijn van toepassing Fun: Welke ploeg scoort het meest?
WEDSTRIJDVORM 3 	Kp+4 < > 4+Kp Beschrijving: - Terrein: 25mx35m 2x6' continu spel - Kp+1+2+1<>1+2+1+Kp (ruitformatie) - Wedstrijdreglementen Coaching: Alle coachingspunten zijn van toepassing Fun: Welke ploeg scoort het meest?
EINDSPEL 	Beschrijving: - HUISWERK <u>Aangeleerde schijn – en passeerbewegingen</u> - Body dribble - In & Out - Step over - Scissor 'TRUKKEN'DOOS

TRAININGSVOORBEELD

U 10 COORDINATIEFASE

"DRIBBEL of PASSING"

Thema: Juiste keuze: dribbelen of passing	Aantal: 8 + 2Kp Categorie/niveau: U 10	Materiaal: 10 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes, 2 duiveltjesdoelen
Richtlijnen en coachingwoorden: 1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst - GA DOOR 2. Voer slechts dribbel uit als er niemand in gunstige positie vrijstaat (= pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelkans is - ACTIE 3. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging - VERSNEL 4. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en bij balverlies geen direct doelgevaar is) - GEEF 5. Kijk of er niemand beter aanspeelbaar is voor de dribbel in te zetten - KUJK		
OPWARMING		
	Beschrijving: • Terrein 17m x 15m • Alle spelers 1 bal, behalve de tikker • De spelers drijven de bal rond, de tikker tracht zoveel mogelijk spelers te tikken • Geraakt = met de bal in de handen en met de benen open staan • Verlossen kan door de bal door de benen te spelen • Duur: 10 minuten Coaching: 1, 3, 5 Fun: Wie kan zo snel mogelijk alle spelers aantikken?	
WEDSTRIJDVORM 1		
	Kp+2 <> 1+Kp Beschrijving: • Terrein: ½ van het terrein (25mx35m) • Wedstrijd Kp+2 <> 1+Kp • Totale duur: 10 minuten (2x5') • Duur beperken (intensiteit)! ◦ Na bal buiten ◦ Na doelpunt ◦ Max 20 seconden Coaching: 1,3,4,5 Fun: Welke ploeg scoort het meest?	
TUSSENVORM 1		
	SPECIFIEKE BALVAARDIGHEID Beschrijving: • Op signaal jeugdopleider starten Δ en $\circ$ gelijktijdig naar hun tegenstrever die tussen de 2 kegels staat. Ze proberen deze te omspelen en te scoren bij de keeper. • De verdedigers mogen de denkbeeldige lijn tussen de 2 kegels niet verlaten • Wissel: bal halen na de actie en terug naar hun groep voor de volgende actie. Wissel verdedigers na 6 acties • Duur: 10' • FUN: Welke ploeg scoort het meest? Coaching: 1,3,4,5	

WEDSTRIJDVORM 2	Kp+2 <> 2+Kp
	Beschrijving: • Werken in golven • Totale duur: 10 minuten • Duur per golf beperken (intensiteit)! ◦ Na bal buiten ◦ Na doelpunt ◦ Max 30 seconden • Start: keeper brengt de bal in het spel op signaal jeugdopleider • FUN: Welke ploeg scoort het meest? Coaching: Alle coachingspunten zijn van toepassing FUN: Welke ploeg scoort het meest?
TUSSENVORM 2	
	Beschrijving: • Terrein: 25mx35m • 4 <> 4+2 keepers • Ploeg in BB probeert te scoren in één van de 3 zijden van de driehoek. • De 2 keepers verdedigen de drie zijdes (er mag maar 1 keeper op de doellijn staan) en doen mee met de ploeg in BV. • Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal. • ! Indien de verdedigers de bal afpakken, moeten zij eerst uit het vierkant drijven/passen om dan opnieuw een aanval op te zetten. • Duur: 10' Coaching: Alle coachingspunten zijn van toepassing
WEDSTRIJDVORM 3	Kp+4 <> 4+Kp
	Beschrijving: • Terrein: 25mx35m (grootte kan aangepast worden naargelang het niveau) • 2x6' continu spel • Kp+1+2+1 <> 1+2+1+Kp (ruitformatie) • Wedstrijdreglementen FUN: Welke ploeg scoort het meest? Coaching: Alle coachingspunten zijn van toepassing
COOLING DOWN	
	Beschrijving: Shoot-out: om de beurt starten op de middenlijn, bal leiden en op het juiste moment de keeper omspelen en van dichtbij scoren. De verliezende ploeg ruimt het materiaal op.

TRAININGSVOORBEELD PREMINIEMEN U11 COORDINATIEFASE CHALLENGE

Thema: WAARHEIDSZONE BEHEERSEN Frontaal duel 1 tegen 1	Aantal: 12 +2 Categorie u 11 j COORDINATIEFASE	Materiaal: 8 kegeltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbaar duiveltjes doelen, paaltjes Stokken, loopladder, Duur 90 min
Richtlijnen en coachingwoorden: 1. Maak zoveel mogelijk terreinwinst - DOORGAAN 2. Hou de bal kort aan de voet - BAL KORT HOUDEN 3. Kijk niet voortdurend naar de bal - HOOFD HOOG 4. Verzorg de eerste controle - CONTROLE 5. Versnel na de actie - VERSNEL		Doelstellingen > SPEELFASE Basics: Leiden en dribbelen Teamtactics: Waarheidszone beheersen Challenge Mentale vaardigheid Fun-beleving Fysieke vaardigheid Actie na actie > koppelingsvermogen Richtingsverandering met/zonder bal
OPWARMING 		FYSIEK-TECHNISCH COORDINATIEF Beschrijving: opwarming Coördinatieve opwarming met en zonder bal / Loop- & Sprong-ABC / Frequentie-amplitude / Bal leiden / kappen, draaien / schijnbewegingen Explosiviteit-snelheid: technisch versnellen na de coördinatieve oefeningen Coaching: 2, 3, 4, 5 Duur: 15 minuten Fun: 'Joy to learn'-fase
WEDSTRIJDVORM 1 		WEDSTRIJD Frontaal duel 1 <> 1 Beschrijving: Nummerspel: trainer roept één of meerdere nummers. Wedstrijd van 1 + Kp tegen 1 + Kp Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste doelpunten? Welke speler maakt de mooiste dribbel-actie? Welke speler scoort een wereldgoal?
TUSSENVORM 1 		EXPLOSIVITEIT-SNELHEID Beschrijving: Tussenvorm 1 Lijndribbel 1. Overlooptspel. Tikker bal in de handen. Overloper tracht door de beide doeltjes te lopen 2. Speler 1 speelt de bal naar tegenstrever. Balaanname en tracht te scoren in één van beide doeltjes. Duur: 10 minuten Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste punten?

TUSSENVORM 2 	FRONTAAL DUEL 1 <> 1 + afwerken Beschrijving: Lijnvoetbal + afwerking 1 tegen Keeper Zie vorige oefening Twee teams Nadat de aanvaller door het poortje is gedribbeld: kan hij afwerken op doel + keeper. Verdediger wordt aanvaller. Duur: 12 min werken in golven Coaching: 1 tot 5 Actie na actie + afwerking Fun: Welke ploeg scoort het meest?
WEDSTRIJDVORM 2 	Wedstrijd 3 <> 3 + keepers Beschrijving: Wedstrijd 3 tegen 3 + keepers in golven Groot terrein = extra ruimte om acties te kunnen maken Spelers aanmoedigen tot acties Coaching: 1 tot 5 Duur: 12 min Werken in golven Fun: Wie wint?
WEDSTRIJDVORM 3 	Wedstrijd 6 <> 6 + keepers Beschrijving: Wedstrijd 6 tegen 6 + keepers Spelers aanmoedigen tot acties Ploeg A speelt 1 + Kp + 3 + 3 Ploeg B speelt 1 + Kp + 2 + 1 + 3 Coaching: 1 tot 5 Duur: 3 x 4 min Fun: Wie wint?
COOLING DOWN Frontkring	Blessurepreventie Herhaling van de coachingpunten Huistaak: (afhankelijk van het niveau) • Schijn- en passeerbewegingen • Creatieve mooie dribbel van spelers Blessurepreventie: proprioceptie / stretching

BESLUIT

De kwaliteit van een jeugdtrainer bestaat er juist in om de mogelijkheden en interesses binnen de leefwereld van debutantjes en duiveltjes nauwkeurig in te schatten en een aangepast bewegingsaanbod op training aan te bieden.

- LTPD is een werkdocument
- LTPD tracht aan te sluiten bij de eigenheid van elk kind
- LTPD tracht aan de basis een breed potentieel aan motorische vaardigheden te scholen (= fundamenteën)



DUUR OPLEIDING van JEUGDSPELER = 12 tot 15 jaar

**Dus verpruts de eerste jaren van de opleiding niet
door TE VEEL te willen leren aan de kinderen**

Ons LTPD-streefdoel-SPEELFASE =

**Algemene bewegings- en balvaardigheden aanleren
op een speelse en doelgerichte manier**

in overeenstemming met

de belevingswereld en het niveau van het kind.

Van SPELEN met de BAL naar leren 'voet'-bal SPELEN

NIET alleen voetballen ... OOK voet - BAL - SPELEN

"ALS HET KRIEBELT, MOET JE VOETBAL-SPELEN"

JOOST

Joost Desender

Licentiaat Lichamelijk Opvoeding
Diploma UEFA A
Diploma Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding TVJO
Pro Elite
Posthogeschool Brussel 'Sport en Voeding'
Conditie - en revalidatietrainer IAPF Nederland



Auteur van

Boek	Duivels Football Fun Boek
Boek	Coördinatiescholing als basis voor het duel 1 tegen 1
CD ROM	Techniek Trainen Thuis
CD ROM	Actieve Blessurepreventie
DVD	Al Spelend Leren Voetballen

<u>Lesgever</u>	Topsport KTA Brugge
<u>Docent</u>	Trainersschool KBVB – VFV: Trainingsleer
<u>Physical trainer</u>	Jeugd en beloften Club Brugge (2006-2009)
<u>Physical trainer</u>	Fanions 2009-2010 GBA Beerschot

Contact

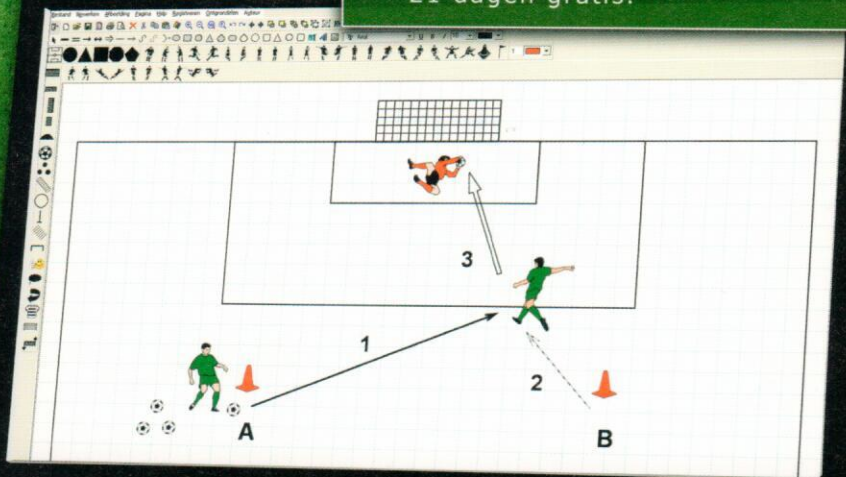
Platanendreef 12
8200 Brugge 2
0478 / 24 43 46
joostdesender@gmail.com

Bibliografie

Duivels Football Fun Boek Joost Desender – Gino Caen
Cursus Federale Trainersschool UEFA B
Cursus Initiator Vlaamse Trainersschool

DIGITAL SOCCER DRAW

- **Digital Soccer Draw** is het officiële tekenpakket gebruikt bij de opleidingen aan de Federale Trainersschool.
- **Digital Soccer Draw** is dé software voor het aanmaken van uw oefenstof.
- **Download** DSDraw en gebruik de software 21 dagen gratis.



www.homeware.be is ontworpen voor en door de voetbaltrainer.

U vindt er:

- een grote hoeveelheid oefenstof
- video analyses voor allerhande spelsituaties
- uitleg en hulpmiddelen voor het afnemen van testen
- tal van handige berekeningsmodules
- een forum waar u terecht kunt met al uw vragen

Teveel om allemaal op te noemen...

Neem alvast een kijkje!





Joost Desender

Per ontwikkelingsfase, één afzonderlijk PRAKTIJK-BOEK uitgewerkt volgens de theorie van 'Long Term Player Development'.

DEEL 1 THEORIE LTPD

DEEL 2 SPEELFASE

DEEL 3 COÖRDINATIEFASE

DEEL 4 PUBERTEITSFASE

DEEL 5 WEDSTRIJD-WIN FASE

DEEL 6 POSTFORMATIEFASE



"Meer voetbal-atleten opleiden"

Moeten we eerst voetballers opleiden en later aandacht hebben voor de noodzakelijke fysieke kwaliteiten van een volwassen voetballer? Of opteren we voor een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische vaardigheden en de 'CLUSK'-eigenschappen (Coördinatie - Lenigheid - Uithouding - Snelheid - Kracht) met als fundament de juiste sportieve en gezonde 'LIFESTYLE'.

LTPD is een fysiek ontwikkelingsmodel en een werkinstrument bij de zoektocht naar de optimale 'CLUSK'-trainingsbegeleiding, in overeenstemming met de biologische leeftijd en geestelijk-motorische maturiteit van de jongeren. LTPD ondersteunt de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling. Deze holistische benadering van 'Long Term Player Development', naar een doelgerichte en planmatige ontplooiing van lichaam en geest, maakt dat bovendien ook 'LIFESTYLE' een centrale plaats binnen deze filosofie inneemt.

LTPD wensen we te integreren in de voetbaltraining of m.a.w. LTPD vanuit wedstrijdssituaties trainbaar maken in de reguliere trainingssessies.

Ons einddoel is meer 'voetbal-atleten' opleiden.

Binnen het LTPD-model plaatsen we de biologische leeftijd centraal. Hiervoor opteren we voor 5 fasen die heel vloeiend in elkaar overgaan.

Elke fase heeft zijn gevoelige leerperiodes. Per ontwikkelingsfase zal één boek dieper ingaan op de praktische toepassing van de LTPD-filosofie.

Samenvattend kunnen we deze filosofie omschrijven als een systematische benadering van een fysiek voetbalopleidingsmodel. Het LTPD-kaderwerk heeft als doel een methodisch en pedagogisch begeleidingsplan te definiëren om de intrinsieke kwaliteiten van de talentvolle voetballers, als individu binnen het collectieve, optimaal te ontwikkelen in overeenstemming met zijn biologische leeftijd. Het 'Long Term Player Development'-model streeft naar een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische, mentale en fysieke kwaliteiten.

Het tweede boek richt zich naar debutantjes en duiveltjes.

Van SPELEN met de bal naar leren voetbalSPELEN staat centraal.

Veel leesplezier met DEEL 2.

Joost Desender