



Trainingsplan E pupillen



Voor trainers en begeleiders





Inleiding

Dit trainingsplan is gemaakt om structuur te geven aan de trainers en begeleiders van alle E teams. De jaarplanning is een belangrijke factor in dit geheel, want zo krijgen alle spelers alle facetten van het voetbal tijdens de trainingen. Ook de aanwijzingen en voorbeeldtrainingen kunnen een helpende hand aan trainers en begeleiders bieden. Met dit plan wordt elke speler op dezelfde manier opgeleid. De trainers en begeleiders kunnen op dit plan terugvallen en weten waar ze aan toe zijn.



Inhoudsopgave

Blz.	Onderwerp
3	Jaarplanning
4	Leeftijdskennmerken
5	Voetbalonderdelen Structuur training
6	Aanwijzingen dribbelen en drijven Aanwijzingen passen en trappen
7	Aanwijzingen verwerken van de bal Aanwijzingen positie en partijspel
8	Dribbelen en drijven voorbeeldtraining 1
9	Dribbelen en drijven voorbeeldtraining 2
10	Passen en trappen voorbeeldtraining 1
11	Passen en trappen voorbeeldtraining 2
12	Verwerken van de bal voorbeeldtraining 1
13	Verwerken van de bal voorbeeldtraining 2
14	Positie en partijspel voorbeeldtraining 1
15	Positie en partijspel voorbeeldtraining 2

De jaarplanning

- We werken in 7 cycli van 4 blokken.
 - Per week staat er een “voetbalonderdeel” centraal.
 - De winterperiode laten we vrij. (december, januari en februari) Invulling door te trainer zelf.
 - Als er een week wegvalt wordt er niet doorgeschoven. De voetbalonderdelen blijven altijd bij dezelfde weken staan.
- Elke trainer dient minimaal 1 blok van de training te besteden aan het voetbalonderdeel dat centraal staat in die week

Cyclus 1	Data 2011	Voetbalonderdeel
Blok 1	Week 34	Dribbelen/drijven
Blok 2	Week 35	Passen/trappen
Blok 3	Week 36	Verwerken van de bal
Blok 4	Week 37	Positie en partijspel
Cyclus 2		
Blok 5	Week 38	Dribbelen/drijven
Blok 6	Week 39	Passen/trappen
Blok 7	Week 40	Verwerken van de bal
Blok 8	Week 41	Positie en partijspel
Cyclus 3		
Blok 9	Week 42	Dribbelen/drijven
Blok 10	Week 43	Passen/trappen
Blok 11	Week 44	Verwerken van de bal
Blok 12	Week 45	Positie en partijspel
Cyclus 4		
Blok 13	Week 46	Dribbelen/drijven
Blok 14	Week 47	Passen/trappen
Blok 15	Week 48	Verwerken van de bal
Blok 16	Week 49	Positie en partijspel
Cyclus 5	2012	
Blok 17	Week 9	Dribbelen/drijven
Blok 18	Week 10	Passen/trappen
Blok 19	Week 11	Verwerken van de bal
Blok 20	Week 12	Positie en partijspel
Cyclus 6		
Blok 21	Week 13	Dribbelen/drijven
Blok 22	Week 14	Passen/trappen
Blok 23	Week 15	Verwerken van de bal
Blok 24	Week 16	Positie en partijspel
Cyclus 7		
Blok 25	Week 17	Dribbelen/drijven
Blok 26	Week 18	Passen/trappen
Blok 27	Week 19	Verwerken van de bal
Blok 28	Week 20	Positie en partijspel

Leeftijdskenmerken E pupillen

- E pupillen hebben een grote speldrang en ze willen oefenen met veel plezier. De kinderen moeten de kans krijgen vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Zo'n aanpak resulteert in een steeds groter wordende vaardigheid.
Laat ze veel voetballen
- Er is een grote drang om na te doen. Iedere nieuwe beweging komt gedeeltelijk tot stand op grond van dingen na te doen. Voorbeelden zijn daarom van groot belang. Geef als trainer goede en duidelijke voorbeelden.
Goede voorbeelden geven
- Ze hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel doen en moeten zo veel mogelijk beurten krijgen. Leren is herhalen. Ze hebben een grote hoeveelheid inspanning nodig. Denk wel aan de rustmomenten.
Veel doen
- De kinderen kunnen benoemen wat ze wel en wat ze niet leuk vinden. Dit kan een trainer informatie verschaffen over de voetbalbeleving van de kinderen. Belangrijk is hen te vragen waarom ze iets leuk of minder leuk vinden. Geef de aanwijzingen vraaggericht.
Stel veel vragen
- Ze zijn doelgericht. Dit betekent dat in voetbalvormen het scoren erg belangrijk is. Geef duidelijk aan hoe er kan worden gescoord en hoe punten worden gehaald.
Laat ze veel scoren
- Op deze leeftijd kunnen ze al beter samenwerken dan op jongere leeftijd. Samenspelen om tot scoren te komen wordt langzamerhand duidelijker. Het individuele spel is nog belangrijk maar het voetbal inzicht wordt nu beter. Hou hier tijdens de oefeningen rekening mee.
Het inzicht ontwikkelt zich, maar technische vaardigheden zijn nog het belangrijkste

Voetbalonderdelen

- Passen en trappen
- Dribbelen en drijven
- Verwerken van de bal
- Positie en partijspel
- [Techniektraining](#) → [Zie techniek trainingsplan](#)
- **Circuittraining (lagere E teams)**

Op internet kun je allerlei oefenvormen vinden van bovenstaande voetbalonderdelen. Kijk vooral als trainer wat je zelf interessant vindt. In dit plan staan van elk voetbalonderdeel 2 voorbeeldtrainingen.

Structuur van een training

Om een goede training op te zetten is het handig om deze structuur te volgen:

Uitgangspunt is 60 minuten per training.

- **Warming up** [Techniekvormen gebruiken](#) [Zie techniek trainingsplan](#)
- **Kern 1** (1 of meerdere oefeningen)
- **Kern 2** (1 of meerdere oefeningen)
- **Eindspel** (partijvorm)

Voor verdere vragen en opmerkingen over dit plan kunt u altijd terecht bij:

Jos Paul hoofdjeugdopleidingen@fceibergen.nl 0610405488

Dick Hulshorst dick@sportfederatieberkelland.nl 0641860806

Aanwijzingen algemeen

- De aanwijzingen pas je aan het niveau van de spelers aan.
- Begin altijd bij de basis en kijk hoever je kunt gaan met je aanwijzingen.
- Maak het vooral niet te moeilijk voor spelers met een lager niveau.
- Geef niet te veel aanwijzingen achter elkaar.
- Doe het goed voor. Of laat het goed voor doen.

Aanwijzingen dribbelen en drijven

Dribbelen

- Elke stap de bal aanraken
- Gebruik linker en rechter voet
- Kijk goed vooruit over de bal heen
- De bal dichtbij houden
- Probeer zo snel mogelijk te gaan met de bal dichtbij
- Gebruiken voor korte afstanden

Drijven

- Raak de bal minder vaak aan als bij dribbelen
- Gebruik linker en rechter voet
- Kijk goed over de bal heen
- Speel de bal verder vooruit als bij dribbelen
- Maak veel snelheid
- Gebruiken voor grote afstanden

Aanwijzingen Passen en trappen

Algemeen:

- Laat niet zien aan wie je de bal afspeelt (telefoneren)
- Speel de bal eenvoudig af (naar een speler die dichtbij staat)
- Bij een goede schietkans op doel niet meer de bal afspelen maar schieten
- Probeer snel te handelen met de bal
- Bij het trappen over de bal heen kijken

Technisch

Standbeen

- Naast de bal
- Punt van de schoen in de richting van trappen
- Knie licht gebogen

Speelvoet

- Punt van de schoen omhoog trekken
- Enkel stijf houden bij het trappen

Bovenlichaam

- Gebruik de armen voor de balans
- Lichaam iets voorover bij een lage bal
- Lichaam iets achterover bij een hoge bal

Aanwijzingen verwerken van de bal

Balaanname algemeen

- De bal niet laten stuiteren
- Ga naar de bal toe
- Geen ballen voorbij laten gaan
- Breng de bal zo snel mogelijk onder controle

Binnenkant voet (lage ballen)

- Voet stak houden
- De bal iets voor je klaarleggen (liefst in 1 keer)

Borst (hoge bal)

- knieën licht gebogen
- maak een holle rug
- bal nastoppen met de voet

Bovenbeen (middelhoge bal)

- Bovenlichaam licht voorover gebogen
- Standbeen licht gebogen in de knie
- Laat de bal op het midden van het bovenbeen komen
- Bal nastoppen met de voet

Aanwijzingen positie en partijspel

- Zorg voor minimaal 2 afspeelmogelijkheden
- Geef de spelers een vaste positie
- Vrijlopen in de vrije ruimte van het veld
- Zorg dat iedereen met het spel meedoet
- Keeper begint altijd met de bal aan de voet
- Na het spelen gelijk weer doorbewegen

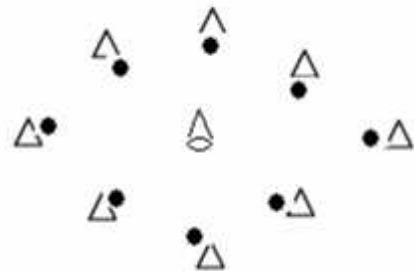
Dribbelen/drijven

Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Techniek kappen en draaien

De spelers staan in een ronde om de pylon in het midden. Elke speler gaat tegelijk naar de pylon toe kapt de bal met:

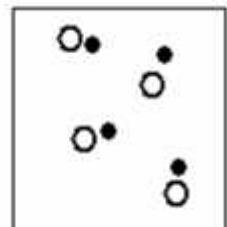
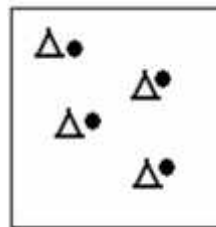
- Binnenkant voet links en rechts
- Buitenkant voet links en rechts
- Achter het standbeen links en rechts
- Etc.



Kern 1: Naar een andere ruimte dribbelen

Er zijn 2 vakken gemaakt. Elk team staat in een vak. Op het teken van de trainer gaan de spelers met Bal zo snel mogelijk naar de overkant.

- Kijk welk team het snelst is
- Variatie iedereen begint in hetzelfde vak
- Variatie dribbel naar het andere vak en weer Terug.



Kern 2: 2: 2 of 3: 3 op 2 velden

Lijnvoetbal: scoren door

over de achterlijn te dribbelen

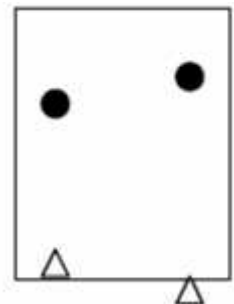
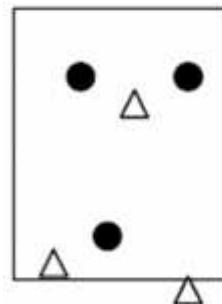
Wisselen van tegenstanders – Toernooivorm

Opmerkingen:

“Probeer snel een doelpunt te maken als je de bal hebt”

“Pak de bal weer af als je hem kwijt bent”

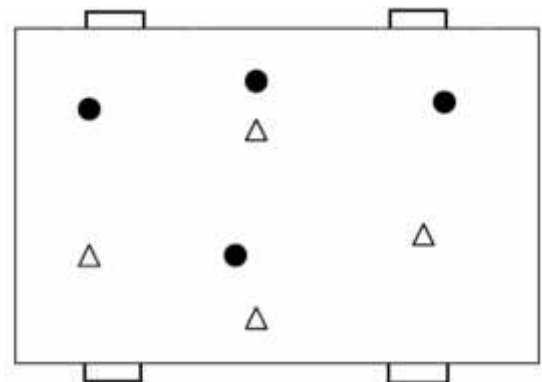
“Houd de bal goed bij je wanneer je een tegenstander tegenkomt”



Eindspel: 4: 4 Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



Dribbelen/drijven

Voorbeeldtraining 2

Warming-up: Techniek schijn en passeerbeweging

De spelers staan met 2 tallen tegenover elkaar

De 2 voorste spelers hebben een bal.

Zij gaan tegelijk naar de overkant en als ze in het Midden elkaar tegenkomen maken ze allebei een:

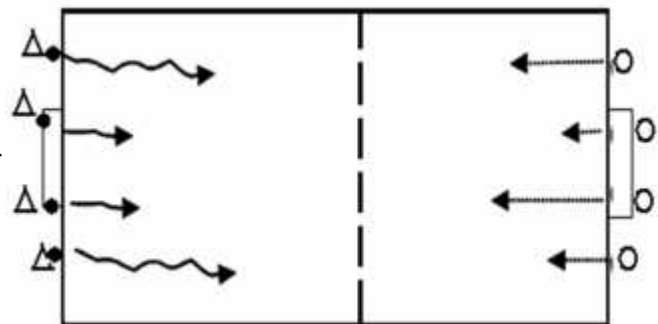
- Schaar enkele of dubbele
- Kap met binnenkant links en rechts
- Zidane passeerbeweging
- Overstap met links en rechts

Daarna passen ze de bal door naar de volgende twee.



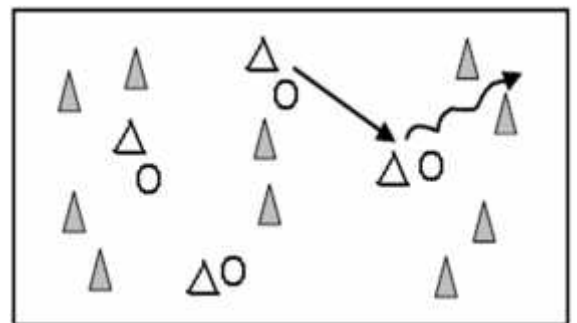
Kern 1: Dribbel spel vorm met scoren

De spelers staan in 2 groepen opgesteld. Spelers van een Groep hebben allemaal een bal en de andere groep niet. Op teken van de trainer dribbelt de groep met bal naar de Andere kant en probeert te scoren. De andere groep zonder Bal probeert dit te voorkomen. Veroveren zij de bal mogen Zij scoren in het andere doel. Wissel de teams met bal en Zonder bal af.



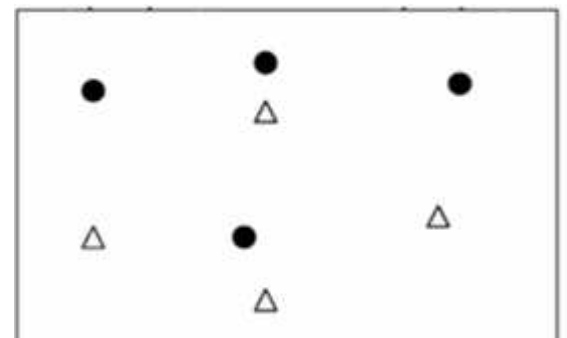
Kern 2: Partijspel met diverse doeltjes

De spelers kunnen in elk doeltje scoren door er met de Bal doorheen te dribbelen.



Eindspel: Partij Lijndribbel

Dribbel met de bal over de lijn van de tegenstander en je hebt Een punt.



Passen/trappen

Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Techniek snel voetenwerk

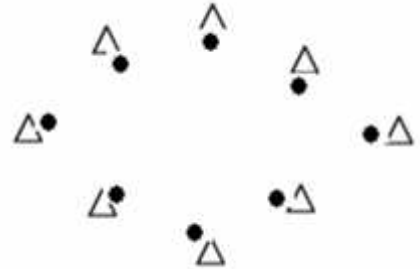
Elke speler heeft een bal en tikt de bal op de plaats
Tussen de benen heen en weer met links en rechts.

Dit is altijd de basis. Daarna kan er gevarieerd
Worden door:

Tussen tik met afrol binnenkant links en rechts

Tussen tik met overstap

Tussen tik achter het standbeen terughalen

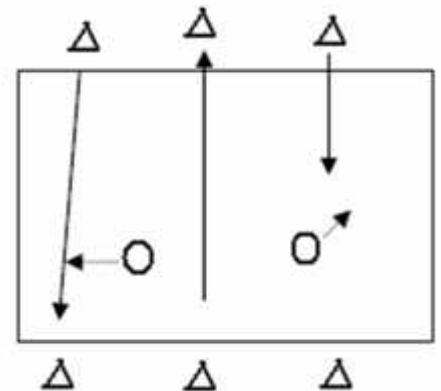


Kern 1: verover de bal

Per 2-tal één bal. Ze staan tegenover elkaar en men
scoort een punt als ze naar elkaar weten te passen (in
de voeten)

Twee verdedigers staan in het vak en proberen het
passen te verhinderen

- Veroveren van de bal = 1 punt
- Na 1 minuut wisselen van verdedigers
- De passers mogen de bal niet te lang vasthouden
- Hoe passen? Strak – met een boog - hoog



Kern 2: Afwerkcoefening

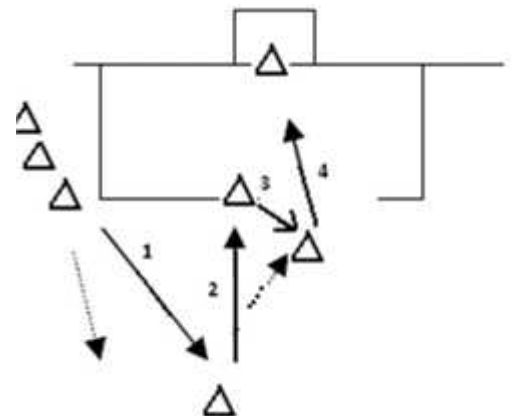
De speler speelt de bal naar de speler in het midden (1)

Deze speelt vervolgens de spits in (2) deze legt de bal

Terug (3) en vervolgens werkt de speler die de bal naar de

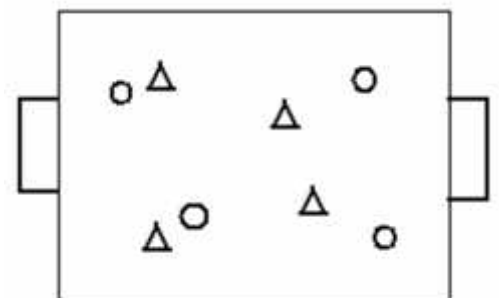
Spits speelde af (4). Iedereen loopt zijn eigen bal achterna.

De spits wisselt om na een minuut.



Eindspel: Partij met 2 grote doelen en keepers

- Doelen dicht bij elkaar zetten, zodat er veel gescoord
(geschoten) kan worden
- Partij goed coachen
- Steeds wisselen van keeper bijv. hij die gescoord heeft gaat
keepen



Passen en trappen

Voorbeeldtraining 2

Warming up: techniek kappen en draaien

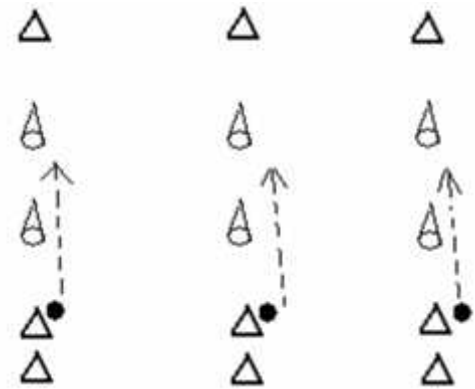
Er worden groepjes van 3 gemaakt. Een Speler gaat naar de Overkant. De andere 2 staan achter elkaar.

De eerste speler dribbelt naar de 2 pylonen in het midden

Tussen de pylonen wordt telkens de oefening gedaan.

Dit kan zijn.

- Kappen met binnenkant voet (links en rechts)
- Kappen met buitenkant voet (links en rechts)
- Kap achter het standbeen langs
- Etc.

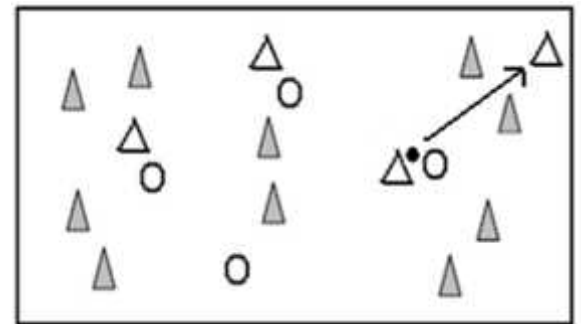


Kern 1: Partijspel met diverse doeltjes

De teams kunnen scoren door middel van de bal

Door het doeltje te spelen en dat een mede speler de

Bal ontvangt aan de andere kant van het doeltje.



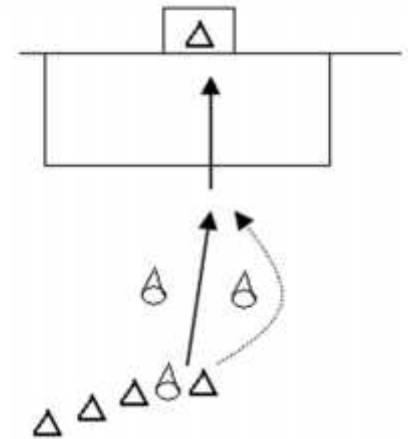
Kern 2: Afwerkvorm

De speler speelt de bal door de pylonen en loopt er

Buitenom achteraan. Hij werkt in een keer af.

Variatie:

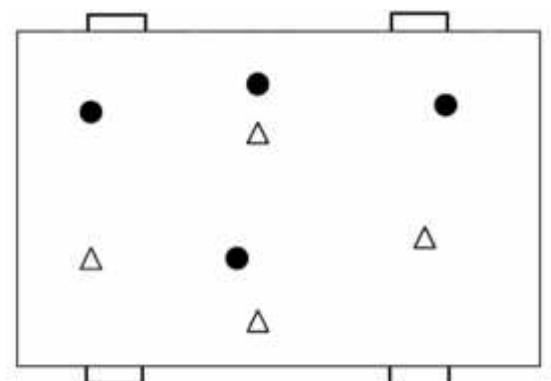
- Met links en rechts
- Bal door de lucht (lobje)
- 1 tegen 1 duel met de keeper



Eindspel: 4: 4 Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



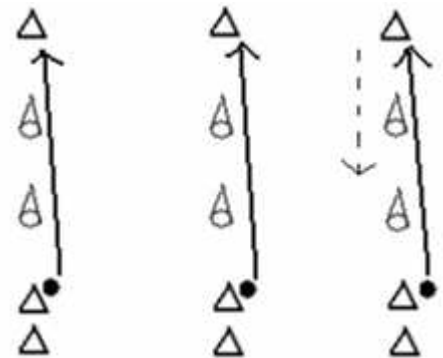
Verwerken van de bal

Voorbeeldtraining 1

Warming up: Techniek passeer en schijnbewegingen

Speler 1 speelt de bal naar de overkant, deze speler neemt De bal goed aan zodat hij gelijk met de bal naar het midden Kan lopen en daar de oefening doen.

- Schaar dubbel of enkel met links en rechts
- Zidane
- Uitvalstap
- Etc.

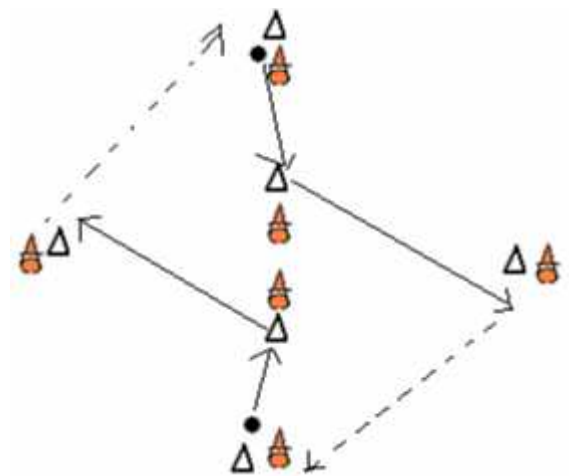


Kern 1: De plusvorm

Speler 1 speelt naar 2 deze neemt de bal met de Binnenkant voet "opgedraaid aan. Deze speelt naar Speler 3 deze neemt de bal in de loop aan en dribbelt Naar de andere rij. Aan de andere kant gaat de oefening Hetzelfde.

Variatie:

- Andere kant op draaien
- Aannemen buitenkant voet



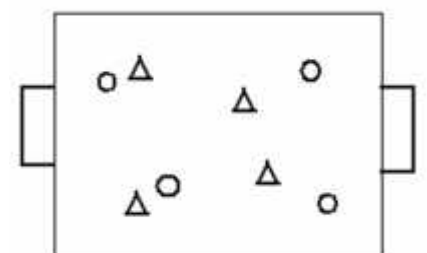
Kern 2: Diverse oefenvormen

1. Afwerken op doel
Bal uit de handen laten vallen, aannemen en schieten op doel.
2. Afwerken op doel met keeper
Bal wordt naar de speler gespeeld deze neemt Aan en werkt af op het doel.



Eindvorm: Partijspel 4:4

- Coachen op het aannemen en verwerken van de Bal.



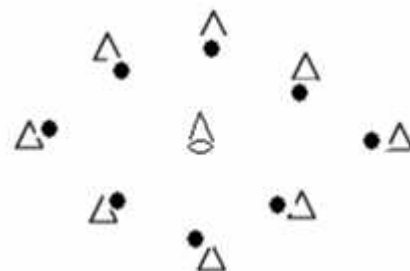
Verwerken van de bal

Voorbeeldtraining 2

Warming-up: Techniek kappen en draaien

De spelers staan in een ronde om de pylon in het midden. Elke speler gaat tegelijk naar de pylon toe kapt de bal met:

- Binnenkant voet links en rechts
- Buitenkant voet links en rechts
- Achter het standbeen links en rechts
- Etc.



Kern 1. Drie op een rij

2 spelers staan bij de pylonen, 1 staat in het midden. De spelers bij de pylon hebben een bal en gooien de Middenspeler aan. Deze neemt aan en speelt terug. Na bijvoorbeeld 1 minuut wisselen.

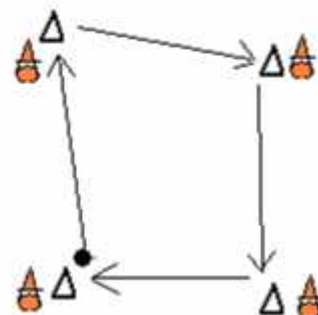
- Aannemen met voet
- Aannemen met borst
- Aannemen met bovenbeen



Kern 2: Spelen in een vierkant

Een vierkant is uitgezet. Elke speler staat bij een pylon. Speler 1 speelt naar 2, speelt naar 3 en 3 naar 4, 4 weer naar 1. Bij de aanname een kwartslag draaien.

- Variatie tegen de klok in.
- Spelers lopen de bal achterna.

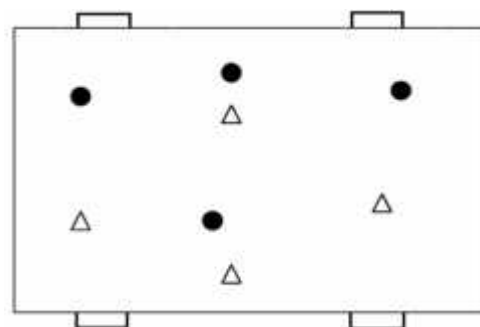


Eindvorm

Eindspel: 4: 4 Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



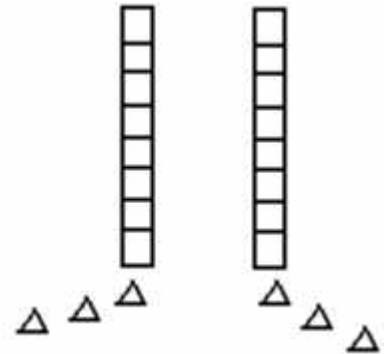
Positie en Partijspel

Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Loop coördinatie

Laat de spelers op 2 loopladders verschillende coördinatie oefeningen doen.

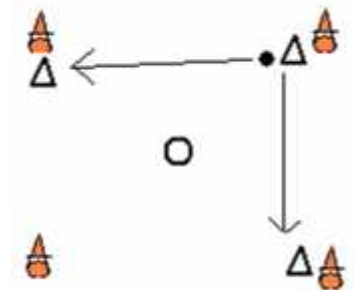
- Enkele stap 1 voet in elk vak
- Dubbele stap 1 voet in elk vak
- Een vak overslaan
- Zijwaarts lopen 2 voeten in elk vak
- Achterwaarts lopen 1 voet elk vak
- 1 voet elk vak met knieheffen



Kern 2: 3 tegen 1 in afgebakende ruimte

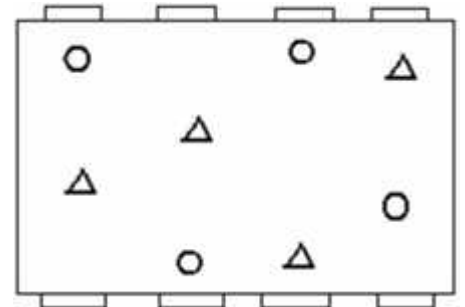
De speler met bal moet altijd 2 afspeelmogelijkheden hebben. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. De pass richting en de looprichting worden aangegeven.

- De spelers leren wat driehoekspel is
- De speler met bal moet 2 afspeelmogelijkheden hebben.
- Na het spelen moet de speler zich gelijk weer aanbieden.



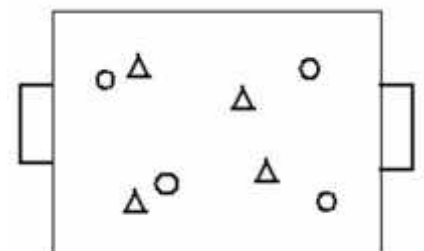
Kern 2: 1 tegen 1 partijen

Er zijn een aantal velden gemaakt. Iedereen speelt partijtjes van 3 minuten tegen elkaar. Daarna wisselen van tegenstander. Scoren over de middellijn.



Eindvorm: 4 tegen 4 basisvorm

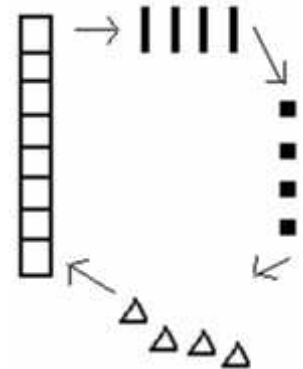
De partijvorm 4 tegen 4 in de ruitvorm (spek vorm) Let op dat de keeper de bal indribbelt, dus niet uitgooien of schieten. Iedereen krijgt vooraf een vaste positie



Positie en Partijspel
Voorbeeldtraining 2

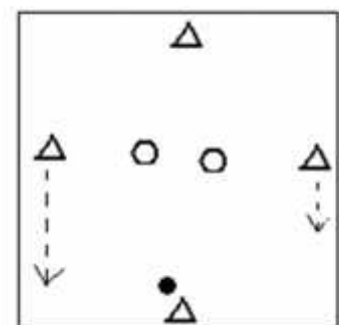
Warming up loopladders, hordes en slalom.

Loop coördinatie training met loopladder, hordes en palen.
 Laat de spelers over de loopladders lopen met 1 voet in elk vak, daarna nemen ze zo snel mogelijk de hordes en Vervolgens slommen om de palen heen zonder de palen te raken.



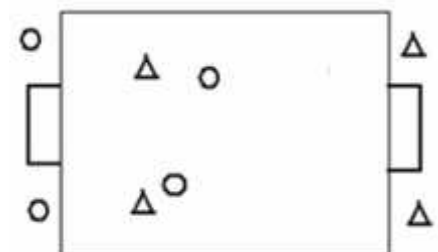
Kern 1: 4:2 in afgebakende ruimte

Het 4 tal probeert de bal in bezit te houden in de afgebakende Ruimte. Het 2 tal probeert de bal te veroveren. De man aan de Bal moet altijd 2 afspeel mogelijkheden hebben. Belangrijk om De spelers zonder bal te coachen.



Kern 2 tegen 2 met 4 kaatsers

Er wordt 2 tegen 2 gespeeld op 2 doeltjes zonder keeper. Beide 2 tallen kunnen scoren door een van de 2 kaatsers Aan te spelen, de kaatsers moet de bal terugspelen en dan Mag er gescoord worden in het doel. Na verloop van tijd Wisselen van kaatsers.



Eindvorm: 4 tegen 4 basisvorm

De partijvorm 4 tegen 4 in de ruitvorm (spek vorm)
 Let op dat de keeper de bal in dribbelt, dus niet uitgooien of schieten. Iedereen krijgt vooraf een vaste positie

