



Trainingsplan F pupillen



Voor trainers en begeleiders





Inleiding

Dit trainingsplan is gemaakt om structuur te geven aan de trainers en begeleiders van alle F 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	Leeftijdskenmerken
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 F pupillen

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het **plezier**.
Anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. Spelen is het doel. De doelstelling van de trainer is anders. Voor hem is spelen een middel om tot ontwikkeling te komen.
- De kinderen hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging en voetbalhandeling ontstaan uit een (goed) voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien.
Praat niet te veel. Doe voor. Laat ze voordoen en nadoen.
- De kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in een relatief kort tijdbestek. Laat ze veel oefenen, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast. **Geef veel beurten.**
- De kinderen zijn snel afgeleid. Het mooie voorbeeld van de luchtballon die over vaart. De bal is dan voor even helemaal niet interessant meer. Probeer ze weer bij de les te krijgen maar **Gun ze die tijd. Tegenhouden heeft geen zin.**
- De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenoemde spanningsboog bedraagt 10-15 minuten.
Wissel veel af. Pas er wel voor op dat je niet te veel verschillende oefeningen geeft.
- De kinderen zijn gericht op zichzelf. De jongste F-pupillen zijn hun kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en hebben het nog in zich om alles op zichzelf te betrekken. Dit is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
Laat ze individu zijn. Ze zijn zelf het belangrijkste.
- De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Op het eerste gezicht lijken ze wel samen te spelen en samen te werken, maar de schijn bedriegt. Wanneer over een langere periode hun speldrang nauwkeuriger wordt bekeken, dan wordt duidelijk dat ze naast elkaar tegelijkertijd, onafhankelijk van elkaar, dezelfde dingen doen.
Ze moeten eerst zelf de bal leren beheersen en daarna moeten ze samen de bal en de voetbalsituatie leren beheersen.
- Probeer de kinderen zelf te laten nadenken over het voetbal. Zeg niet te veel voor maar maak gebruik van **vraag en antwoord**.
- De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen gericht op hun zelf om te zetten in daden. Tips, zoals standbeen naast de bal opendraaien na een balaanname snijden geen hout en moeten dan ook voorlopig worden vermeden.
“We spelen in de vorm van een spekje “ (in een ruit)
Voordoen en of spreken in kindertaal.

Voetbalonderdelen

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

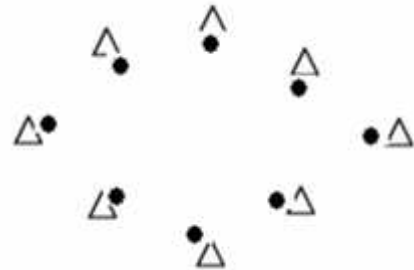
Aanwijzingen positie en partijspel

- 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***

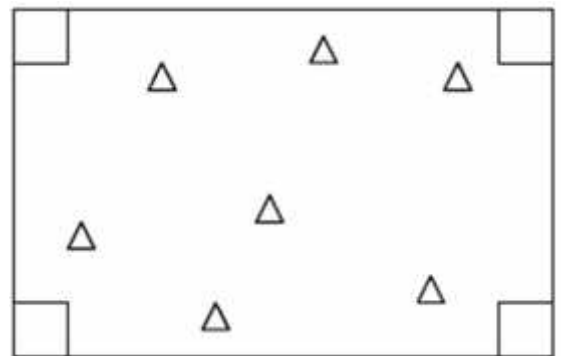
Warming-up: Techniek snel voetenwerk

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



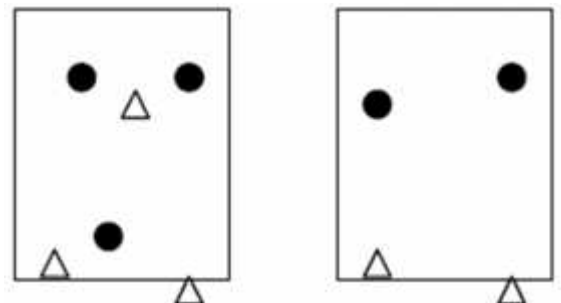
Kern 1: Vakkendribbel

Iedereen dribbelt met de bal in
de centrale ruimte.
Allerlei spelvormen gedurende bijv. 1 minuut:
a. Door zoveel mogelijk vierkanten dribbelen.
b. Idem, maar nu staat er een verdediger in elk
vierkant, die de spelers uit zijn vak probeert te
houden.
c. Idem, maar met een of meer tikkers in de
centrale ruimte. Men is vrij als men in een van
de vierkanten staat. Men kan alleen scoren
door van vak naar vak te dribbelen.



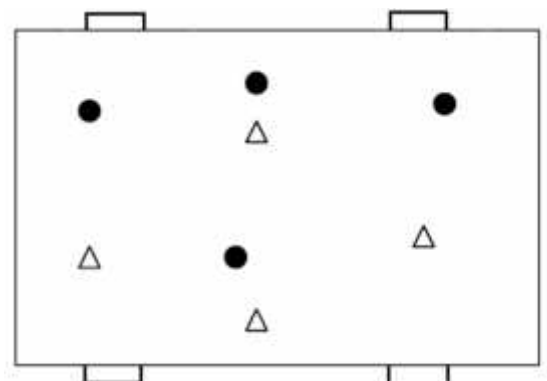
Kern 2: 2: 2 of 3: 3 op 2 velden

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

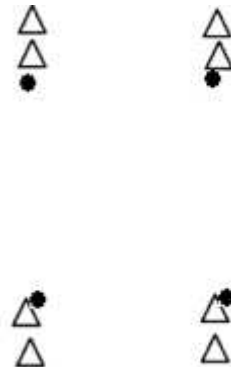
De spelers staan met 2 tallen tegenover elkaar

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

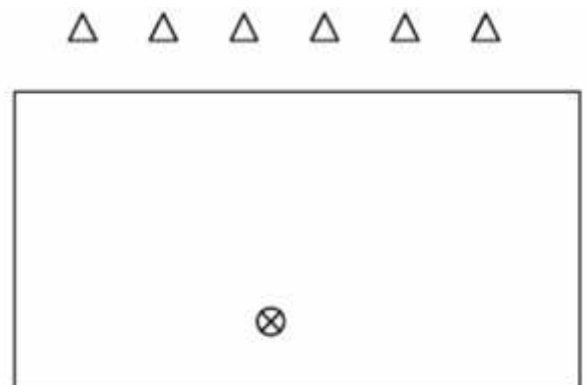
Daarna passen ze de bal door naar de volgende twee.



Kern 1: Verkeerslicht

Reactiespelvormen met bal

- iedere speler heeft een bal en ze staan op de zijlijn opgesteld
- De coach staat ± 25 meter voor de lijn met de rug naar de spelers toe (vak: 30 x 40 meter)
- De spelers beginnen te dribbelen en plotseling draait de trainer zich om en zegt rood, oranje of groen. De spelers moeten dan stoppen (rood), langzaam door dribbelen (oranje) of dribbelen (groen)
- Als een speler een fout maakt dan moet hij terug
- Welke speler haalt de overkant zonder terug te moeten



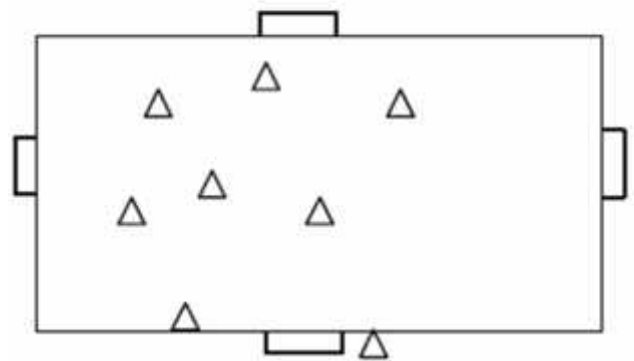
Kern 2: Blind-voetbal

Iedere speler heeft een bal en men

is gebogen over de bal op de grond met de ogen dicht

-Op teken van de trainer moet men dan zo snel mogelijk scoren. Pas als de trainer "Ja" zegt mag men de ogen openen en moet men reageren.

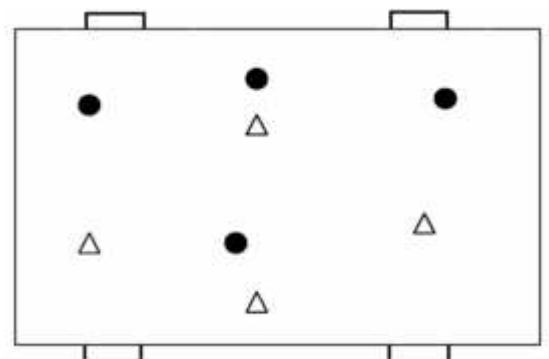
- Bijvoorbeeld dribbelend de hand van de trainer aantikken of
- Scoren in het doeltje dat de trainer aanwijst
- bedenk zelf nog regels



Eindspel: Partij 4: 4 Scoren op 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



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.

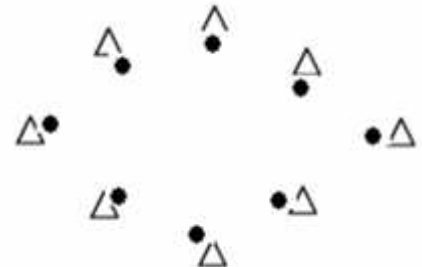
Dit is altijd de basis. Daarna kan er gevarieerd

Worden door:

Tussen tik met afrol binnenkant links en rechts

Tussen tik met overstap

Tussen tik achter het standbeen terughalen

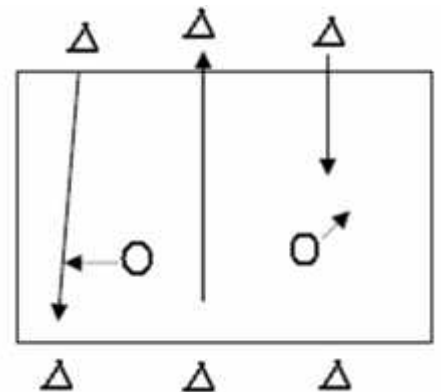


Kern 1: verover de bal

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

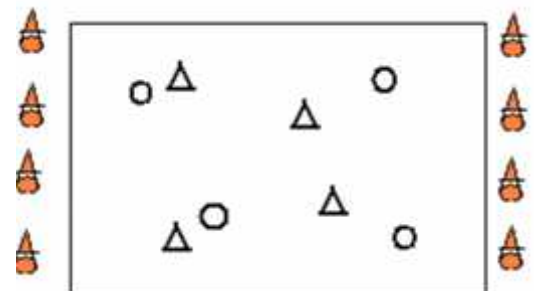
Twee verdedigers staan in het vak en proberen het passen te verhinderen

- 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



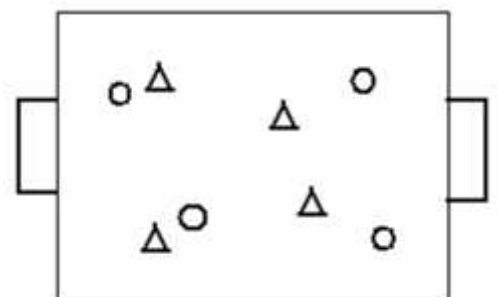
Kern 2: Pylonenvoetbal

- Je maakt 2 partijen
- Men kan scoren door een pylon op de achterlijn om te Schieten
- Zijn de pylonen te zwaar, dan is het raken van een pylon voldoende (zoveel mogelijk pylonen gebruiken)



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

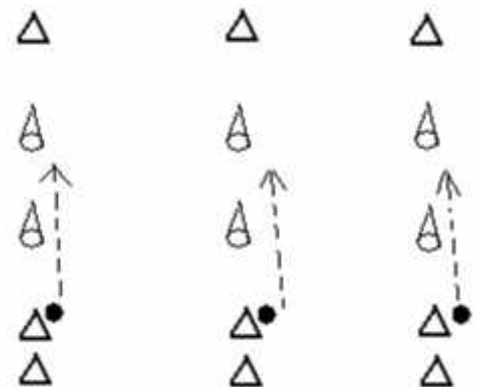
Er worden groepjes van 3 gemaakt. Een Speler gaat naar De overkant. De andere 2 staan achter elkaar.

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.



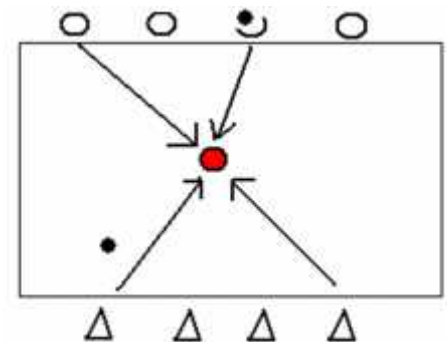
Kern 1: Bal naar overkant schieten

Twee partijen die elk achter een lijn staan opgesteld.

Doormiddel van schoten achter die lijn probeert men een

Anders gekleurde bal over de lijn van de tegenstander te krijgen.

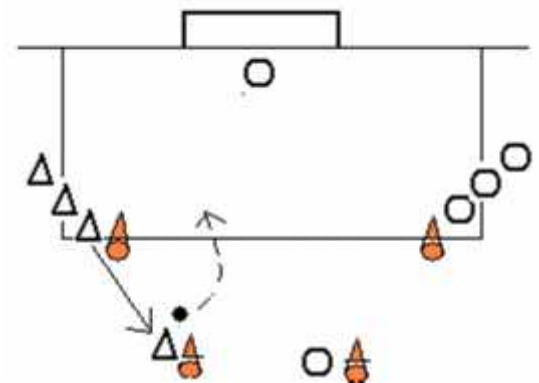
- Afstand tussen de lijnen ongeveer 15 meter



Kern 2: Afwerkvorm

Maak 2 teams die tegen elkaar strijden. De spelers werken om toebeurt.

- Balletje breed leggen en afwerken
- Eerst laten aannemen
- Direct uit de pass schieten
- Welk team scoort het meest?

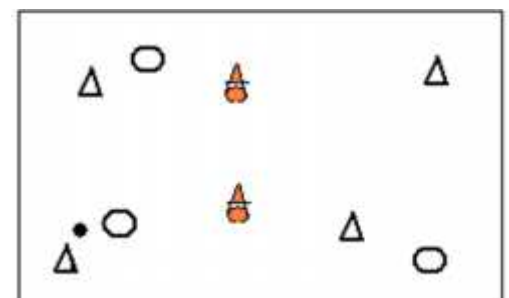


Eindspel: Partijspel scoren via beide kanten

2 teams spelen tegen elkaar, waarbij ze kunnen scoren op een goal in het midden (met of zonder keeper).

De teams mogen aan beide kanten scoren.

- Variatie iedere ploeg krijgt een vaste kant om te Scoren.



Verwerken van de bal

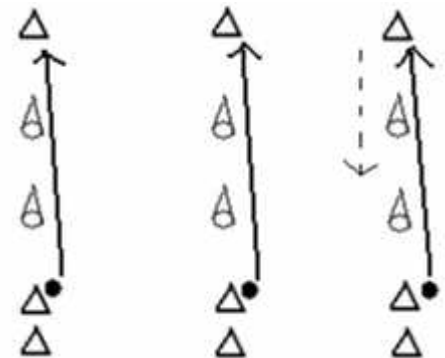
Voorbeeldtraining 1

Voorbeeldtraining 1

Warming up: Techniek passeer en schijnbewegingen

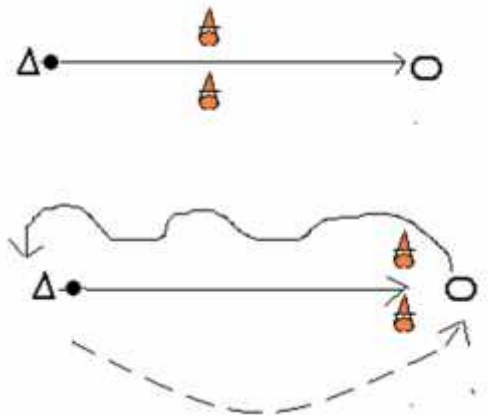
Speler 1 speelt de bal naar de overkant, deze speler neemt de bal goed aan zodat hij gelijk met de bal naar het midden kan lopen en daar de oefening doen.

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



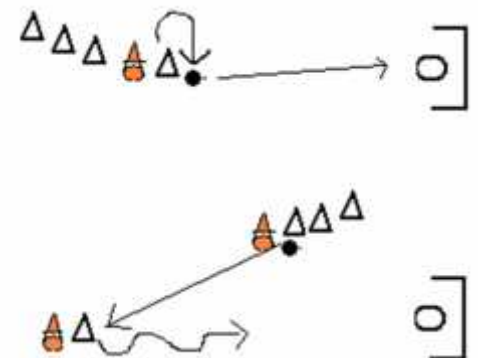
Kern 1: Diverse oefenvormen

1. Bal door een poortje plaatsen of 2 pylonen probeer de bal met je voet tegen te houden binnenkant voetzool.
2. Aanspelen door een poortje
Een speler speelt de bal door het poortje de andere neemt de bal aan en dribbelt om de pylon heen en sluit achter aan.



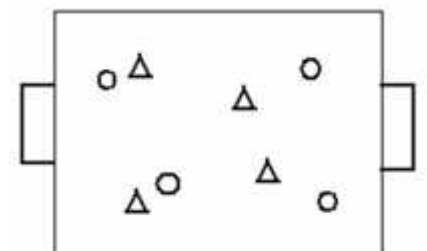
Kern 2: Diverse oefenvormen

3. Afwerken op doel
Bal uit de handen laten vallen, aannemen en schieten op doel.
4. 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.

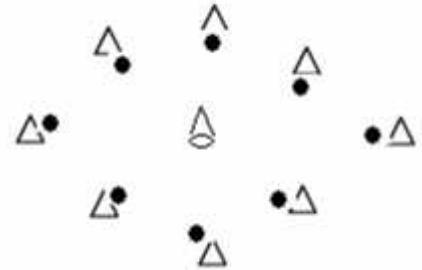


Verwerken van de bal Voorbeeldtraining 2

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.

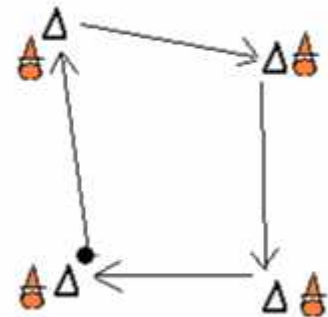
- Aannemen met voet
- Aannemen met borst
- Aannemen met bovenbeen



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.

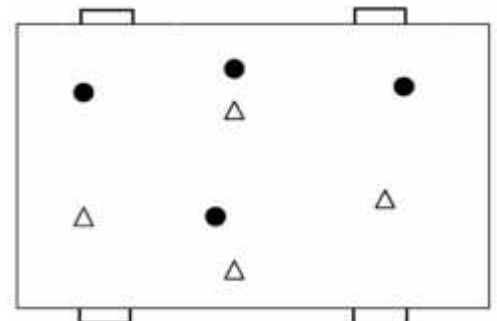


Eindvorm

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

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten



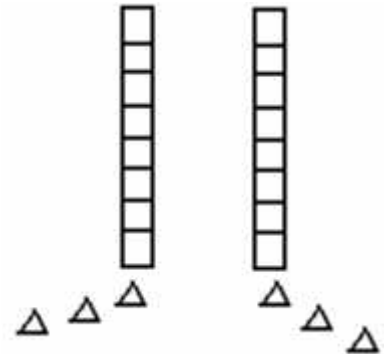
Positie en Partijspel

Voorbeeldtraining 1

Warming-up: Loop coördinatie

Laat de spelers op 2 loopladders verschillende coördinatie Oefeningen doen.

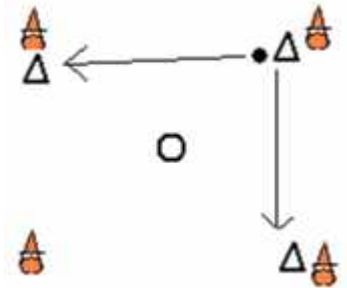
- Enkele stap 1 voet in elk vak
- Dubbele stap 1 voet in elk vak
- Een vak overslaan
- Zijwaarts lopen 2 voeten in elk vak
- Achterwaarts lopen 1 voet elk vak
- 1 voet elk vak met knieheffen



Kern 2: 3 tegen 1 in afgebakende ruimte

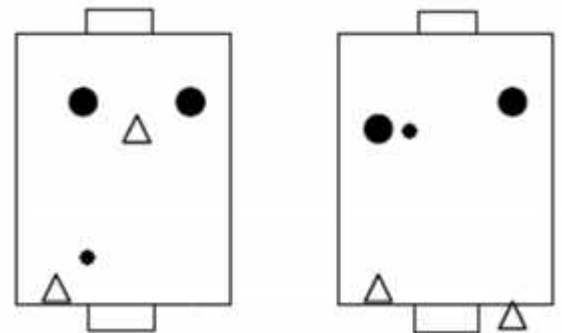
De speler met bal moet altijd 2 afspeelmogelijkheden hebben. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. De pass richting en de looprichting worden aangegeven.

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



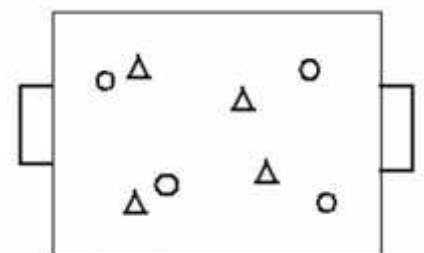
Kern 2: Toernooi 2 tegen 2

Wedstrijdjes spelen zonder keeper op 2 veldjes. Duur wedstrijden 3 a 4 minuten. Iedereen speelt 1 of 2 keer tegen elkaar.



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

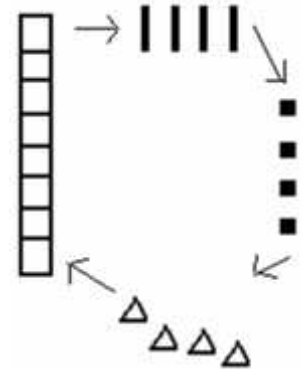


Positie en Partijspel

Voorbeeldtraining 2

Warming up loopladders, hordes en slalom.

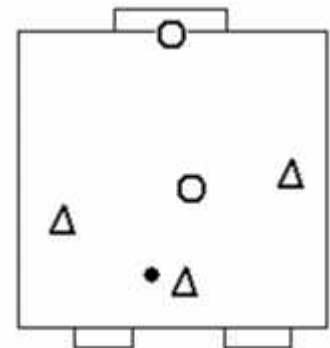
Loop coördinatie training met loopladder, hordes en palen.
Laat de spelers over de loopladders lopen met 1 voet in elk vak, daarna nemen ze zo snel mogelijk de hordes en Vervolgens slalommen om de palen heen zonder de palen te raken.



Kern 1: 3 tegen 1 met afwerken

Het 3 tal probeert te scoren op het grote doel met keeper.
Als de verdediger de bal onderschept mag hij scoren op een van de 2 kleine doeltjes.

- Steeds wisselen van functie

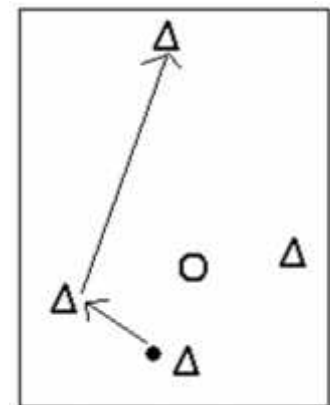


Kern 2: 3 tegen 1 met een spits

Er wordt 3 tegen 1 gespeeld met daarbij 1 verdediger die de Bal probeert te onderscheppen.

Wanneer de lijn naar de spits open is, mag de spits worden Aangespeeld. De verdediger en 2 aanvallers gaan mee.

- Let op moment van aanbieden spits
- Wanneer kan de bal diep gespeeld worden
- Let op goede aansluiting



Eindvorm: 4 tegen 4 basisvorm

De partijvorm 4 tegen 4 in de ruitvorm (spekvorm)

Let op dat de keeper de bal indribbelt, dus niet uitgooien of schieten. Iedereen krijgt vooraf een vaste positie

