



# **VOETBALOPLEIDINGSPLAN**

## **RKS Margriet**





## **Voorwoord:**

In 2005 werd door het bestuur van de RKS Margriet het beleidsplan 2005-2009 vastgesteld. In dit beleidsplan werden de plannen voor de toekomst beschreven en een van de onderdelen hierin was het vaststellen van het technisch beleid binnen de voetbalvereniging RKS Margriet. Mede door het harde werk van enkele vrijwilligers werd binnen korte termijn het voetbalbeleidsplan neergelegd. In dit beleidsplan werden de visie en doelstellingen van het technisch beleid vastgelegd en werd de basis gevormd voor het Voetbalopleidingsplan 2021-2025. In het verleden heeft de vereniging al vele talenten voortgebracht die op het allerhoogste niveau hebben gespeeld te denken aan Marc van Hintum en Ruud van Nistelrooij en meer recentelijk Michelle Hendriks maar ook spelers die tot op heden nog actief zijn in het betaalde voetbal o.a.: Laura Strik, Teun van Grunsven, Luuk Koopmans, Dean van der Sluijs, Mitchell van Bergen, Arnout Danjuma Groeneveld en Rens van Eijden. Het opleiden van eigen jeugd heeft de hoogste prioriteit omdat doorstroming naar de seniorenselectie gewaarborgd moet worden (80%). Het Voetbalopleidingsplan 2021-2025 is een plan in beweging en zal voortdurend worden bijgesteld en aangepast. Het uiteindelijke resultaat zal er toe moeten leiden dat het plan zal bestaan uit een drietal modules, namelijk: technisch leerplan, tactisch leerplan en leerplan voor de keepers. Het Voetbalopleidingsplan is mede tot stand gekomen door de inzet en inbreng van Peter van Hees.

Ik wens iedereen die heeft meegewerkt aan de realisatie van dit plan en aan de trainers die hiermee gaan werken heel veel succes in de doorontwikkeling van de voetbalopleiding binnen R.K.S.V. Margriet.

Voorzitter Technische Commissie,

Pascal van Druuten



## **Inhoudsopgave**

### **Definities**

- 1 Visie en doelstellingen
- 2 Doelgroep en motivatie
- 2.1 Voetbaltechnisch kader
- 2.2 Jeugdspelers

### **Het technisch Leerplan**

#### **3 Verschillende visies over het opleiden van jeugdspelers**

- 3.1 De visie van de KNVB
- 3.1.1 De Zeister visie
- 3.2 De Coervervisie
- 3.3 De visie van de R.K.S.V. Margriet over het opleiden van jeugdspelers

#### **4 Organisatie**

- 4.1 Technisch organigram jeugdafdeling R.K.S.V. Margriet
- 4.2 Technische commissie R.K.S.V. Margriet
- 4.3 Functie Hoofd opleidingen (H.O.) R.K.S.V. Margriet
- 4.4 Werkgroep opleidingen R.K.S.V. Margriet

#### **5 Opleiden**

- 5.1 Opleiden van voetbaltrainers en assistent-trainers
- 5.1.1 Verzorgen van trainingen
- 5.1.2 Coachen van jeugdspelers tijdens trainingen en wedstrijden
- 5.1.3 Omgaan met jeugdspelers
- 5.2 Opleiden van jeugdspelers
- 5.3 Procedure m.b.t. het selecteren jeugdspelers
- 5.4 Procedure m.b.t. het doorschuiven van jeugdspelers en stage trainingen

#### **6 Leeftijd-typische kenmerken per groep en vertaling naar de praktijk**

- 6.1 JO8-JO9 (de voorfase: baas worden over de bal)
- 6.2 JO10-JO11 (de bal is het middel)
- 6.3 JO12-JO13 (de bal is het middel)
- 6.4 JO14-JO15 (wedstrijd als middel)
- 6.5 JO16-JO17 (wedstrijd als middel)
- 6.6 JO19 (wedstrijd als doel)
- 6.7 Meisjesvoetbal
- 6.8 Keepers

#### **7 Aandachtspunten per techniek**

- 7.1 Passen van de bal met de binnenkant van de voet
- 7.2 Het aannemen van de bal
- 7.3 Dribbelen en drijven met de bal aan de voet
- 7.4 Kappen van de bal en het passeren van de tegenstander
- 7.5 Trappen van de bal
- 7.6 Koppen van de bal
- 7.7 Jongleren met de bal



## 8 **De praktijk: de basiscursus voor beginnende trainers: het circuitmodel**

8.1 Methodiek

8.2 Didactiek

8.3 Trainingsmodel

8.4 Checklist voor een goede training en een aantal praktische tips

8.5 Verantwoording en toepassing circuitmodel

8.6 De spelvormen uit het circuitmodel per speelgebied

8.6.1 JO8

8.6.2 JO10

8.6.3 JO13

8.7 Jaarplanning per leeftijdsgroep (trainingsplan)

8.7.1 Jaarplanning JO8: baas worden over de bal

8.7.2 Jaarplanning JO10: spelen en leren met de bal aan de voet

8.7.3 Jaarplanning JO13: spelen en leren met de bal aan de voet

9. Jaarkalender opleidingsplan

10 Slotwoord

11 Bronvermelding

12 **Bijlages**



## **Definities**

Trainer-coach:	de persoon die eindverantwoordelijk is met betrekking tot de opleiding van het team. De trainer verzorgt het trainingsplan het gehele seizoen en is ook de coach op de wedstrijddag
Voetbaltechniek:	het onder controle houden van de bal, door verschillende handelingstechnieken te beheersen
Techniek voetbalspel:	het verrichten van de handelingen met de bal, die nodig zijn voor het uitvoeren van het spel: het onder controle houden van de bal tijdens de wedstrijd in elke situatie, in elk tempo, onder druk van één of meer tegenstanders en andere weerstanden
Voetbaltactiek:	beheersen van het spel. Onder de tactiek van het voetbalspel wordt verstaan: gebruik maken van de lichamelijke, technische en mentale kwaliteiten van de spelers, rekening houdend met de spelregels en eventueel andere weerstanden.
Partijspel:	twee partijen met een gelijk aantal spelers
Positiespel:	twee partijen met een ongelijk aantal spelers
Aanbieden:	het bewegen naar de bal toe met als doel de bal te kunnen ontvangen
Vrijlopen:	het bewegen van de bal af, in de vrije ruimte, met als doel de bal te kunnen ontvangen
Dribbelen:	De bal kort aan de voet houden, tijdens een lage loopsnelheid
Drijven:	De bal aan de voet houden tijdens een hoge loopsnelheid
Speelgebied:	Een speelgebied is een verzameling (vereenvoudigde) Voetbalvormen met een overeenkomstig "voetbalprobleem"
Leerlijn:	Een leerlijn is een (methodische) reeks van voetbalvormen Deze leerlijn komt ook terug in een bepaald speelgebied



## **1 Visie en doelstellingen**

### **1.1 Visie**

De RKS Margriet hanteert als visie in het kader van het technisch beleid het uitgangspunt, de twee P's van Plezier en Presteren. Bij de recreanten zal de P van Plezier belangrijker zijn dan die van Presteren, bij de selectie teams zal naar een goede balans moeten worden gezocht.

Een ding staat vast dat beide P's voor iedereen binnen de vereniging het uitgangspunt moet zijn en dat de ene P niet zonder de andere P kan. De vereniging voert een herkenbaar beleid waarin de "overall" visie breed gedragen wordt. Bij elk in dit voetbalbeleidsplan genoemde activiteit zal de hier genoemde visie bepalend zijn.

De visie bestaat uit:

- Er wordt een duidelijk opleidingstraject vastgelegd voor de jeugd met daaraan gekoppelde specifieke training per leeftijdsgroep
- Verzorgd, herkenbaar voetbal bij voorkeur aanvullend, dominant en initiatiefrijk in voornamelijk 1:4:3:3 systeem met elftallen en in een daarvan afgeleide vorm bij kleinere teams
- Flexibiliteit en creativiteit blijven mogelijk, doch het bovenstaande principe blijft primair. Er mag hier vanaf worden geweken, dit als bijdrage in de ontwikkeling van de (jeugd)voetballer
- Individueel belang gaat voor teambelang in de opleidingsfase (resultaat ondergeschikt)
- Het opleiden van spelers en kaderleden is vastgelegd in het voetbaltechnisch opleidingsplan
- Omgang met kinderen en volwassenen in onze vereniging en waarden en normen is vastgelegd in de gedragscode en worden geborgd door de waarden en normencommissie.

### **1.2 *De hoofddoelstelling in het kader van het technisch beleid is:***

- Het opleiden en ontwikkelen van kwalitatief goede voetballers voor selectie-elftallen (van jeugd tot senioren) om op een zo hoog mogelijk niveau te kunnen spelen. Dit niveau houdt het volgende in: Margriet 1 minimaal 2<sup>e</sup> klasse KNVB, Margriet 2 minimaal reserve 1<sup>e</sup> klasse KNVB. Bij de standaardelftallen van de jeugd wordt gestreefd naar landelijk niveau
- Het opleiden en aannemen van kwalitatief goede trainers en begeleiders
- Gestructureerd de werkwijze op technisch gebied vastleggen (Dotcomsport)
- Voorwaarden scheppen om voor ieder individuele speler zijn/ haar top (plafond) te laten bereiken

Uitgangspunt: Deze doelstelling wordt zoveel mogelijk gerealiseerd met zelf opgeleide spelers. Voor het hoogste seniorenselectieteam vindt externe scouting alleen plaats voor zover de noodzaak aanwezig is. De technische commissie bepaalt de noodzaak. Scouting, zowel intern en daar waar nodig extern, wordt uitgevoerd door de werkgroep opleidingen.



## **2 Doelgroep en motivatie**

### **2.1 Voetbaltechnisch kader**

Het is de taak van de R.K.S.V. Margriet om een voetbalopleiding aan te bieden waar binnen trainers leergierig zijn en behoefte hebben aan verdere professionalisering.

Opleiding aan technische kaderleden met als doel:

- Persoonlijke ontwikkeling op gebied van training geven, omgaan met en coachen van jeugdspelers.
- Meer plezier in het geven van trainingen
- Meer voldoening bij het constateren van de individuele ontwikkeling van de spelers en daardoor betere prestaties met de spelersgroep
- Het verhogen van de kwaliteit van de trainingen zodat de jeugdspelers de gelegenheid wordt geboden om zichzelf beter te ontwikkelen

### **2.2 Jeugdspelers**

Deze groep bestaat uit JO8 t/m JO19, jongens en meisjes.

Kinderen zijn leergierig, willen steeds meer de baas worden over de bal en willen graag een spel winnen.

De hoofddoelstelling voor de JO9 t/m JO13 is het individueel opleiden op gebied van techniek. Tevens moeten deze kinderen leren samenspelen, een houding ontwikkelen die hoort bij een teamsport.

Bij de hoofddoelstelling voor de JO19 wordt naast het bovengenoemde ook verwacht dat zij op de juiste wijze kunnen functioneren in teamverband, waarbij ook tactische, mentale en fysieke aspecten zich evenredig ontwikkelen.



# Technisch Leerplan:







### **3 Verschillende visies over het opleiden van jeugdspelers**

#### **3.1 De visie van de KNVB**

De KNVB-visie wordt een handelingstheoretische visie genoemd. Het handelen van voetballers is een uitgangspunt voor de trainer-coach. Bij trainingen en wedstrijden gaat het er om dat de karakteristieke elementen van voetbal binnen de spelbedoeling kunnen worden geleerd en kunnen worden toegepast. Vanuit deze kijk, heeft de KNVB kernvragen opgesteld bij het ontwikkelen van een visie op het leren voetballen. Het belevingsperspectief is hierbij centraal gesteld.

#### **Wordt het spel gespeeld, geleerd en wordt er plezier aan beleefd?**

Sportbeoefening dient altijd uit te gaan van welzijn.

Dit houdt in dat er voorwaarden gecreëerd moeten worden, zodat de jeugdvoetballers zich kunnen ontplooiën overeenkomstig hun leeftijd, aanleg, emotionele ontwikkeling, interesses, motieven, ambities en andere persoonlijke omstandigheden.

Het (bege)leidinggeven aan jeugdigen speelt zich per definitie af in een pedagogisch kader. Het bieden van gelegenheid tot sportbeoefening onder deskundige (bege)leiding en in een sportieve sfeer is niet het enige. Zeer zeker omdat de jeugd nog onvolwassen is, is er sprake van sportieve opvoeding.

Dit houdt in dat jeugd gelegenheid en hulp wordt geboden om te komen tot:

- Optimale sportprestaties met behoud van spelplezier (voetbalbeleving)
- Een volwassen sportieve houding (naar tegenstanders, medespelers, staf en arbitrage)
- Plaatsbepaling van de sport in het totale leven, nu en in de toekomst
- Doordat we uitgaan van de jeugd, moet er kennis zijn van de leeftijd-typische kenmerken van alle leeftijdsgroepen

##### **3.1.1 De Zeister visie:**

De Zeister visie bestaat uit vier uitgangspunten waaraan iedere voetbaltraining zou moeten voldoen. Uitzondering hierop vormt de voorfase bij de JO8 t/m JO10. Deze fase is de voorloper op de fase waarin de voetbaleigen bedoelingen getraind worden.

In deze fase leren de kinderen "baas worden over de bal". Het spelen van allerlei (technische)voetbalspelletjes, waarbij iedere speler een bal heeft, vormt in deze fase hoofdzakelijk de training. Het vereenvoudigen van de weerstanden is hierbij essentieel. Kinderen moeten succeservaringen opdoen om spelvreugde te kunnen ontwikkelen. Ook moet het duidelijk zijn wat de bedoeling is van de oefenvorm, welke richting er in het spel zit (betekenisvol). Een afsluitend partijspel mag nooit groter zijn dan 4:4.

De uitgangspunten van de Zeister Visie bestaan uit:

- **Voetbaleigen bedoelingen**  
Alle aspecten van het voetbalspel komen aan de orde:  
Mikken, scoren en doel-verdedigen, pingelen, samenspelen en afpakken  
Doelpunten maken en voorkomen, doelgerichtheid en spelen om te winnen
- **Veel herhalingen** (beter: "veel van weinig", dan "weinig van veel")  
Veel beurten, vaak dezelfde handelingen, geen wachttijden en terugkerende voetbalvormen. Voorwaarden zijn dan een goede voorbereiding, planning, organisatie en



voldoende materialen

- **Rekening houden met de groep**

Vaardigheid, beleving, arbeid- en rust verhouding

- **Juiste coaching/beïnvloeding**

Spelers beïnvloeden door: praatje-plaatje-daadje, vraag-en-antwoord-spel, aanspreken op belevingswereld, ingrijpen/stopzetten, aanwijzingen geven, spelers zelf laten ontdekken en ervaren

De Zeister visie pleit vanaf JO14 t/m JO19 voor **betekenisvolle oefeningen** gerelateerd aan voetbaleigen bedoelingen/wedstrijdechte spelsituaties. Er zijn enkele voorwaarden om het voetballen te leren. Om ontwikkeling te kunnen realiseren moeten we weten hoe kinderen zich ontwikkelen en wat de coach- doelstellingen zijn in de verschillende leeftijdsfasen. Daarnaast is het zeer belangrijk hoe er gedacht wordt over het leerbaar maken, het vereenvoudigen van het voetbalspel. Het voetbalspel 11:11 wordt terug gebracht naar vereenvoudigde vormen van 8:8 en 4:4. Door de juiste oefenstof toe te passen en op juiste wijze te coachen creëren we een uitdagende leeromgeving.

### **3.2 De Wiel Coervermethode**

Deze methode die ontwikkeld is door Wiel Coerver heeft als uitgangspunt dat spelers eerst een goede beheersing over de bal dienen te hebben voordat er weerstand wordt toegepast.

In zijn methode worden alle basistechnieken droog geoefend (zonder tegenstander).

Incidenteel wordt er gebruik gemaakt van pionnen of stilstaande spelers als weerstand.

Beweeglijkheid, souplesse en snel voetenwerk worden ook belicht.

Momenteel is de Meulensteen opleiding een afgeleide vorm van de "Coerver methode" en wordt deze steeds vaker door voetbalscholen en bij verenigingen toegepast.

### **3.3 De visie van de R.K.S.V. Margriet**

Onze visie, de visie van de RKS Margriet is een combinatie van de twee genoemde visies.

Wij zijn van mening dat de JO13 eerst in behoorlijke mate "baas moeten zijn over de bal" alvorens wij tijdens de trainingen veel tijd besteden aan positie- en partijspelen.

Eerst zal de jeugdspeler de basistechnieken eigen moeten maken, voordat hij deze onder weerstand kan toepassen. Wij besteden in deze fase dan ook uitgebreid aandacht aan de diverse technische vormen en relatief minder aan de wedstrijd gerelateerde vormen.

De rode draad binnen onze vereniging voor jeugd tot en met JO13 is gebaseerd op het verzorgen van techniektrainingen.

Voor de JO13 moeten de spelvormen, de aanwijzingen en voorbeelden hoofdzakelijk op het technische vlak liggen.

Organisatie, afmetingen speelveld, grootte van de doelen en spelregels moeten zo zijn dat er zoveel mogelijk gelegenheid is om de technische vaardigheden, het beheersen van de bal, goed te ontwikkelen. De zogenaamde voorfase bij de JO8 van de KNVB breiden wij uit tot en met de JO13, met de toevoeging dat technische vormen met spelelementen getraind dienen te worden.

Vanaf JO14 tot en met de JO19 wordt er, naast de aanwijzingen op technisch vlak wanneer de situatie hierom vraagt, meer aandacht besteed aan inzicht in de bedoelingen van het spel.

Ook wordt er nu aandacht besteed aan het dienstbaar maken van de technische mogelijkheden aan de bedoelingen van het spel. Tactische aspecten worden ook methodisch getraind.

Het winnen wordt belangrijker, dit vraagt een bepaalde sfeer en instelling, en taken worden verduidelijkt.



Het lezen van het spel moet ontwikkeld worden. D.w.z. dat spelers voetbalsituaties leren herkennen en op grond van ervaring, situaties kunnen interpreteren/ beoordelen en de juiste beslissing kunnen nemen.

De wedstrijd gerelateerde positie- en partijvormen worden intensief getraind bij de JO14.

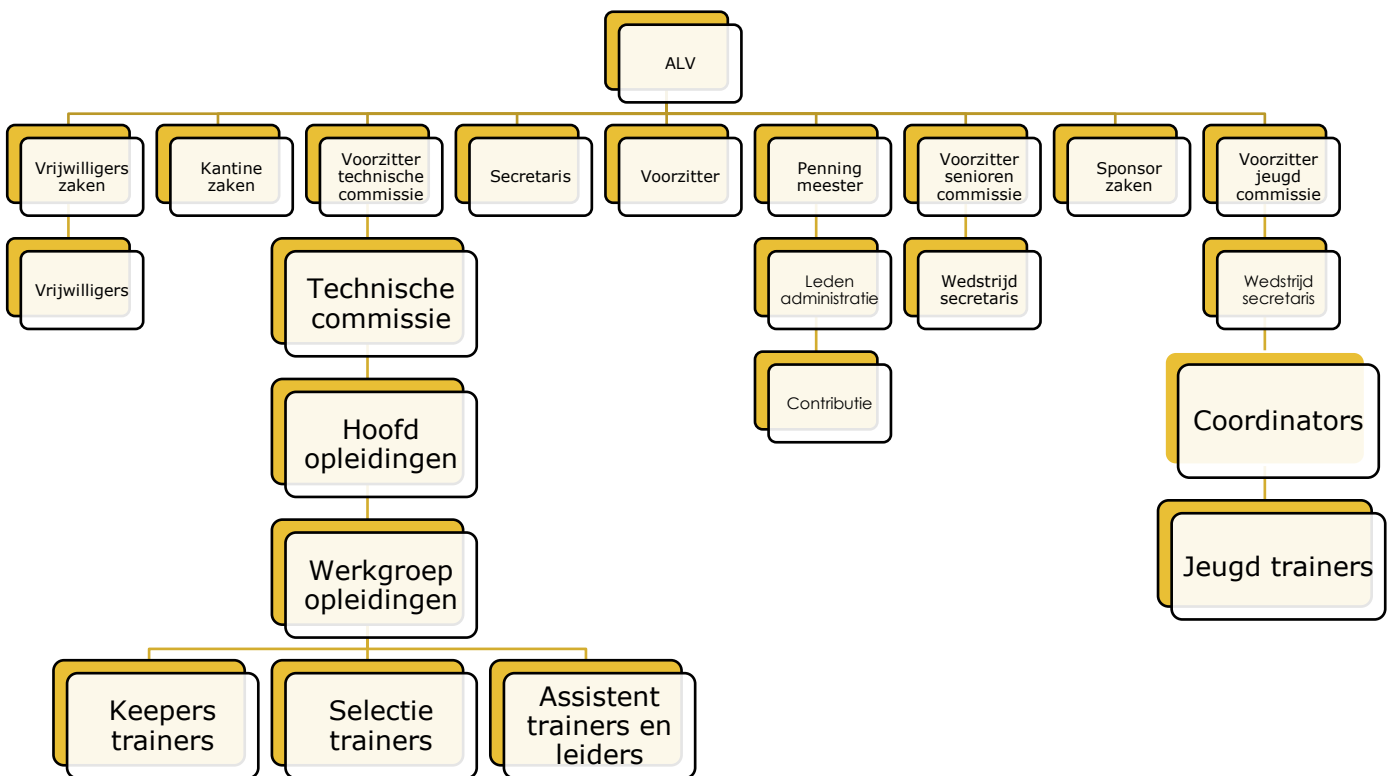
Later de positie spelen van makkelijk naar moeilijk (4:1, 3:1; 6:2, 5:2, 5:3)

Hierna volgen de partij spelen ( 1:1, 2:2, 3:3, 4:4) in de diverse organisaties:

Lijnvoetbal: scoren door te dribbelen over de lijn, op 2 doeltjes of op 1 doel.

## 4 Organisatie

### 4.1 Technisch organigram R.K.S.V. Margriet jeugd





## 4.2 Technische commissie R.K.S.V. Margriet

De technische commissie R.K.S.V. Margriet is verantwoordelijk voor:

- Opstellen en bijstellen van het technische beleid. Zoals vastgelegd in dit voetbaltechnisch opleidingsplan voor de jeugdafdeling;
- Adviseert het Hoofdbestuur m.b.t. het voetbalbeleid op korte- en op lange termijn;
- Adviseert het Hoofdbestuur over het aanstellen, van de hoofdtrainer senioren, evenals de aanstelling van de Hoofd opleidingen jeugd;
- De Hoofd opleidingen jeugd maakt deel uit van de technische commissie;
- De jaarlijkse evaluatie van de uitvoering van het technisch beleid en het eventueel aanpassen van het technisch beleidsplan.

## 4.3 Functie: Hoofd Opleidingen (HO)

De Hoofd opleidingen van de RKS Margriet:

- Conformeert zich aan- en werkt volgens het voetbaltechnisch opleidingsplan van RKS Margriet;
- Is eindverantwoordelijk voor de uitvoering van het Technisch Jeugdplan van RKS Margriet;
- Is verantwoordelijk voor het initiëren en voorzitten van het periodiek trainersoverleg.
- Verzorgt en regelt de coördinatie van de voetbaltechnische zaken van RKS Margriet met behulp van een schriftelijke planning en zorgt ervoor dat uiterlijk eind juni het technisch jeugdkader worden voorzien van deze planning. Deze planning is ook fysiek aanwezig en ligt ter inzage in de bestuurskamer. De HO maakt één planning met daarin hun gezamenlijke en niet gezamenlijke afspraken en is bevoegd om als onderdeel van de TC beslissingen te nemen betreffende de totale voetbaltechnische organisatie van de jeugdopleiding;
- Is (eind)verantwoordelijk voor de teamsamenstelling van de leeftijdscategorieën (selectie) en laat zich daarin adviseren door de werkgroep opleidingen;
- De teamsamenstelling wordt door de HO gecommuniceerd met de jeugdcommissie en andere belanghebbenden;
- Is (eind)verantwoordelijk voor de teamindeling (KNVB-klasse) van alle selectie jeugdteams. Het resultaat communiceert de HO met de jeugdcommissie. De wedstrijdsecretaris communiceert vervolgens het resultaat met de KNVB;
- Is aanwezig op de trainingdagen en wedstrijddagen van de jeugd;
- Geeft gevraagd en ongevraagd. ondersteuning en advies aan (bege)leiders op voetbaltechnisch gebied;
- Heeft het recht om aanwezig te zijn én het geven van adviezen c.q. correcties tijdens trainingen, besprekingen en wedstrijden van alle jeugdteams van RKS Margriet;
- Is verantwoordelijk voor het periodiek voeren van evaluatie- en beoordelingsgesprekken met alle selectietrainers;
- Geeft uitleg en onderbouwt het technisch beleid (b.v. selectiebeleid) richting ouders op informatieavonden;
- Is als afgevaardigde van de Technische Commissie verantwoordelijk en volledig bevoegd tot het aanstellen van selectie jeugdtrainers (binnen het financieel kader welke door het hoofdbestuur is vastgesteld);
- Legt verantwoording af aan de voorzitter van de Technische Commissie, die zitting heeft in het Hoofdbestuur.



#### 4.4 Werkgroep opleidingen R.KSV Margriet

De werkgroep opleidingen van de R.KSV Margriet

- Conformeert zich aan- en werkt volgens het voetbaltechnisch opleidingsplan van R.KSV Margriet;
- Adviseert de HO en de technische commissie m.b.t. het voetbalbeleid op korte en op lange termijn;
- Houdt tezamen met de HO periodiek overleg over voetbaltechnische zaken;
- De werkgroep opleidingen is verantwoordelijk voor het bewaken van het laatste opleidingsplan;
- De werkgroep opleidingen analyseert o.a. jeugdwedstrijden, trainingen en wedstrijdbesprekingen;
- De werkgroep opleidingen is aanspreekbaar voor voetbaltechnische zaken;
- De werkgroep opleidingen bespreekt het selecteren van spelers en geeft adviezen over meetrainen en meespelen van de spelers op een hoger niveau;
- De werkgroep opleidingen scout spelers intern en bij uitzondering extern en adviseert daarover;
- De werkgroep opleidingen valt direct onder de technische commissie van R.K.S.V. Margriet, met als aanspreekpunt de HO, deze stuurt de werkgroep opleidingen aan en technisch coördinatoren hebben zitting in deze werkgroep.

De Hoofd opleidingen en werkgroep opleidingen dragen het gehele opleidingsplan uit en geven hier extra aandacht aan d.m.v.:

- Een **interne trainerscursus voor beginnende trainers (hoofdstuk 8)**  
In deze cursus worden alle speelgebieden per maand in de praktijk gedemonstreerd. Tevens worden een aantal andere belangrijke aspecten toegelicht waaronder: Methodiek, didactiek, het trainingsmodel van "van Gelder", het circuitmodel en het coachen.
- Ook zijn er een aantal **thematrainingen** voor de beginnende en gevorderde trainers samengesteld (hoofdstuk 9).  
Deze trainingen, met een technisch leerdoel, demonstreren een methodische leerlijn van een techniek vanaf de JO8 t/m JO14. De hoofdtrainer of iemand anders in opdracht van de technische commissie verzorgt demonstratietrainingen en een thema-avond vanuit het opleidingsplan. Tijdens een technisch overleg wordt het opleidingsplan regelmatig geëvalueerd.
- Ook **begeleidt** de werkgroep opleidingen jeugdtrainers n.a.v. verzoeken van de technische commissie.
- Ook **bewaakt** de werkgroep het gehele opleidingsplan door middel van wedstrijd- en trainingsobservaties en gerichte coaching van jeugdkader.
- Ook het **analyseren** van een wedstrijd en het intern dan wel extern **scouten** van spelers behoort tot de taken.

## 5. Opleiden

### 5.1 Opleiden van (assistent)jeugdvoetbaltrainers

Onderstaande taken van de jeugdtrainer krijgen extra aandacht in dit opleidingsplan:



**5.1.1 Verzorgen van trainingen** in voetbaltechnische vaardigheden, deze technieken (speelgebieden) op efficiënte en speelse wijze aanbieden zodat jeugdspelers deze op natuurlijke wijze eigen maken.

Trainer kan de techniek voor (laten) doen, dient te weten hoe de techniek eruit kan zien, kan observeren welke fouten er gemaakt worden en welke aanwijzingen hij vervolgens moet geven. Ook hoort de trainer te weten in welke speelse, uitdagende vormen hij de technieken kan geven. Hij moet ook de juiste methodische stappen toe kunnen passen.

### **5.1.2 Coachen van jeugdspelers tijdens trainingen en wedstrijden**

Coachen is het positief beïnvloeden van gedrag. Een voetbalcoach probeert voetbalgedrag van spelers positief te beïnvloeden.

#### **Coachen tijdens de training**

Coachen gebeurt m.b.t. het gestelde doel. De oefenstof is uitgezet. Spelers gaan aan de slag en de trainer observeert. Aan de hand van deze observatie bepaalt de trainer wie en hoe hij coacht (situatief of begeleidend). Door middel van open vraagstelling wordt de spelersgroep betrokken bij hun eigen leerproces. Doordat spelers worden uitgedaagd ervaren zij meer eigen verantwoordelijkheid en raken zij meer gemotiveerd. Doel is het ontwikkelen van het spelniveau van het individu.

De coach kan zijn pupillen (in eerste instantie) helpen bij het leren spelen van een partijspel door de beperking van het aantal keuzemogelijkheden: spelersaantallen, regels, veldgrootte en coachopmerkingen.

#### **Coachen tijdens de wedstrijd**

Dit is altijd gebaseerd op één van de drie spelmomenten: balbezit, balbezit tegenpartij of de omschakeling hierin.

Coachen kent 5 fasen:

1. Het lezen van de wedstrijd (observeren, gericht kijken en luisteren)
2. Doelstellingen bepalen
3. Stellen van prioriteiten
4. Maken van plannen en uitvoeren
5. Evalueren

Het op de juiste wijze coachen van jeugdspelers voor, tijdens en na de wedstrijd vraagt kennis van de doelstellingen per leeftijdsgroep.

### **5.1.3 Omgang met jeugdspelers**

De jeugdtrainer is op de eerste plaats bezig met de "sportieve opvoeding."

De trainer hoort op een respectvolle manier om te gaan met alle jeugdspelers. Waarden en normen staan binnen onze vereniging hoog in het vaandel.

Deze staan omschreven in het beleid-stuk: "waarden en normen". Het is dan ook erg belangrijk dat het technisch kader hiervan op de hoogte is en dit uitdraagt.

Vervolgens heeft het kader dan ook een opvoedkundige taak binnen de vereniging met oog voor het groepsproces en individuele ontwikkelingen.

Daarom hoort de trainer ook op de hoogte te zijn van de leeftijd typische kenmerken van de diverse leeftijdsgroepen en van hieruit de vertaling te maken naar de praktijk m.b.t. de inhoud van de training en de omgang met de doelgroep. (De leeftijd typische kenmerken worden in het volgende hoofdstuk per groep aangegeven)



## 5.2 Opleiden van jeugdspelers

De opleiding van onze jeugdspelers komt voort uit de visie, de doelstellingen en de inhoud van het trainingsplan. Doordat alle trainers werken binnen het plan van de desbetreffende leeftijdsgroep wordt er gewerkt aan een doorlopende voetballeerlijn.

In hoofdstuk 8 staat een verantwoording hoe de technieken bij onze vereniging worden getraind.

## 5.3 Procedure m.b.t. het selecteren van jeugdspelers

Binnen RKS Margriet draagt de werkgroep opleidingen zorg voor interne scouting van spelers tijdens trainingen en wedstrijden. Dit wordt centraal aangestuurd door de Hoofd Opleidingen. Naar aanleiding van de daaruit voortkomende resultaten ontstaat er een duidelijk beeld van de spelers in zowel de selectieteams als de recreatieve teams. Aan de hand daarvan zullen spelers uitgenodigd worden om een trainingsstage te lopen met een selectieteam waar zij het volgende seizoen voor in aanmerking zullen komen. De uitnodiging zullen de spelers ontvangen van de huidige trainer van het team waarin zij spelen. Deze spelers gaan vanaf oktober/november trainen en/of oefenwedstrijden spelen zodat de werkgroep opleidingen en trainers een goed en reëel beeld kunnen vormen over hun vaardigheden. Uiteindelijk zullen er na dit proces keuzes worden gemaakt door de desbetreffende trainers in samenspraak met de werkgroep opleidingen over het samenstellen van de selectieteams (JO19-1, JO17-1, JO16-1, JO15-1, JO14-1, JO13-1, JO12-1, JO12-2, JO11-1, JO11-2, JO10-1, JO10-2, JO9-1, JO9-2 en JO8-1 en JO8-2) Spelers die geselecteerd zijn kunnen op basis van voetbalkwaliteiten en/of op basis van discipline tijdens het lopende seizoen worden terug gezet naar een lager team.

Mochten er spelers zijn die tijdens stage (trainingen en/of wedstrijden) niet kunnen overtuigen en dus niet geselecteerd worden, dan zal er altijd een uitleg worden gegeven met de reden waarom ze de selectie op dat moment niet hebben gehaald. Mochten er gegronde redenen zijn kan de werkgroep opleidingen, respectievelijk de hoofd opleidingen jeugd besluiten een speler terug te zetten. Het streven is om eind mei/begin juni de selecties bekend te maken.

## 5.4 Procedure m.b.t. het doorschuiven i.v.m. afmeldingen en stage trainingen

- Wanneer de werkgroep opleidingen en/of de Hoofd opleidingen het belangrijk of noodzakelijk achten dat een speler of een keeper op een hoger niveau gaat trainen of spelen zal hierover overleg worden gepleegd met de betrokken trainer/coach, ouders en/of de betrokken speler of keeper.
- Wanneer een team of elftal te weinig spelers heeft of geen keeper kan er een beroep worden gedaan op spelers of keepers uit een ander team of elftal.
- Wanneer een team of elftal te weinig spelers heeft of geen keeper wordt er altijd in de eigen leeftijdsklasse gezocht naar een vervangende speler/keeper of spelers die het niveau aankunnen en er wordt altijd overleg gepleegd met de trainer/coach en/of de Hoofd opleidingen jeugd.
- Wanneer er in de eigen leeftijdsklasse geen speler/keeper of spelers beschikbaar zijn wordt er in het lager spelende team/elftal gezocht naar een geschikte vervanger, ook hier wordt er altijd overleg gepleegd met de trainer/coach en/of de Hoofd opleidingen en moet de speler/keeper het niveau uiteraard aankunnen.
- Als voorbeeld: JO15-1 komt een speler/keeper te kort d.m.v. een afmelding, de trainer/coach zoekt contact met de trainer/coach van JO15-2 en overlegt of hij een speler/keeper heeft die de weggevallen positie kan aanvullen, wanneer de speler/keeper van JO15-2 is aangevuld gaat de trainer/coach van JO15-2 in overleg met de trainer/coach van JO15-3 om zijn team compleet te maken.





- Wanneer er om een speler/keeper gevraagd wordt, bepaald de trainer/coach van het gevraagde team wie er doorgeschoven wordt, wil men een speler voor een bepaalde positie kan dit uiteraard in goed overleg met elkaar.
- Een speler die door moet schuiven naar een hoger team moet wel altijd speeltijd krijgen, bij niet selectie teams moet deze speler minimaal 1 helft spelen.
- Wanneer er spelers of keepers worden ingezet van andere teams wordt dit altijd gemeld aan de werkgroep opleidingen en/of respectievelijk de Hoofd opleidingen.
- Wanneer er spelers of keeper wordt(en) gevraagd voor een langere periode wordt hierover altijd overleg gepleegd met de werkgroep opleidingen en/of de Hoofd opleidingen.
- Wanneer een speler/keeper stage trainingen gaat afwerken bij een hoger team wordt dit altijd gemeld bij de Hoofd opleidingen.
- Wanneer een speler/keeper uit een lager team/elftal het niveau ontstijgt tijdens de stage trainingen, dan zal de bewuste speler/keeper door worden gezet naar een hoger team in overleg met de trainer/coach, de werkgroep opleidingen en/of de Hoofd opleidingen.

## **6 Leeftijd-typische kenmerken per groep en vertaling naar de praktijk**

### **6.1 JO8-JO9 (de voorfase: het baas worden over de bal)**

#### **Doelstellingen**

Het ontwikkelen van de eerste spelvreugde,  
Het balgevoel verbeteren,  
Leren van essentiële basisspelregels,  
Leren van de basistechnieken.

#### **Kenmerken en de vertaling naar de training**

Een hoge speldrang, dus veel voetbalvormen,  
Een grote bewegingsdrang, dus veel aan de bal (veel doen in korte tijd),

Snel afgeleid, dus voetbalvormen speels, interessant maken/houden en werken in kleine groepen,  
Korte concentratie, dus vormen kort houden en korte instructies,  
Egocentrisch, dus veel aan de bal (ieder een bal),  
Samenwerken beperkt.

### **6.2 JO10-JO11 (de bal is het middel)**

#### **Doelstellingen**

Leren van de basistechnieken: verwerken en afkappen,  
Leren van spelregels,  
Leren van basis tactiek: "als wij de bal hebben moeten we vrij lopen" en  
"Hebben de anderen de bal dan deze zo snel mogelijk afpakken".

#### **Kenmerken en de vertaling naar de training**

Meer coördinatie en balgevoel, dus techniektraining,  
Leergevoelig, dus betekenisvol maken,  
Meer sociaal ingesteld, dus eventueel al met tweetallen werken,  
Geldingsdrang, dus wedstrijdvormen toepassen, de kans geven om te presteren,  
Spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen tijdens de training door middel van het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties (zgn. basisvormen).





### **6.3 JO12-JO13 (de bal is het middel)**

#### **Doelstellingen**

Verdere ontwikkeling basistechnieken bijvoorbeeld: koppen,  
Angst voor het koppen wegnemen door gebruik van lichte ballen,  
Passeer- en lichaamsschijnbewegingen leren,  
Tactiek: organisatie binnen een linie en een elftal.

#### **Kenmerken en de vertaling naar de training**

Goede coördinatie en leert snel, dus meer variatie in de training, technisch moeilijke opdrachten mogelijk,  
Leergierig, dus uitdagen in nieuwe spelsituaties,  
Sociaal besef, dus grotere partijvormen mogelijk,  
Spiegelen aan idolen, dus motiveren: de idolen als voorbeeld stellen,  
Kritisch op eigen handelen en op dat van anderen, dus kritiek in goede banen leiden,  
Spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen tijdens de training door middel van het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties (zgn. basisvormen).

### **6.4 JO14-JO15 (wedstrijd als middel)**

#### **Doelstellingen**

Het vergroten van het tactisch inzicht en het door-ontwikkelen van de mentale weerbaarheid.

#### **Kenmerken en de vertaling naar de training**

Groeispurt, dus daardoor (mogelijk) tijdelijk meer moeite met balcontrole,  
Meer besef voor teamverband en taakgerichtheid, dus teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen,  
Aanvang pubertijd, dus rekening houden met lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid.

### **6.5 JO17 (wedstrijd als middel)**

#### **Doelstellingen**

Individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren,  
Fysieke gesteldheid neemt toe.

#### **Kenmerken en de vertaling naar de training**

Groei zet nog steeds door, minder controle over de ledematen kan daar een gevolg van zijn,  
Het winnen wordt erg belangrijk. Dit vraagt extra aandacht voor sportiviteit,  
De individuele speler wil zichzelf graag bewijzen, waardoor hij acties onderneemt die (mogelijk) weinig rendement oplevert voor het team,  
Door deze geldingsdrang kunnen teamtaken, taken per linie en posities ontwikkeld worden door kleine en grote wedstrijdvormen.

### **6.6 JO19 (wedstrijd als doel)**



## Doelstellingen

Doorontwikkeling in mentale aspecten en een verhoging van het rendement van de wedstrijdrijpheid moeten leiden tot een volwassen speler.

## Kenmerken en de vertaling naar de training

Zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht,  
Een meer zakelijke benadering waardoor ingespeeld kan worden op verantwoordelijkheid,  
In deze fase wordt meestal de keuze gemaakt voor prestatieve- of voor gezelligheidssport.  
Hierdoor kan er een groot verloop zijn. Acties door verschillende commissies zijn vereist om spelers te behouden.

### 6.7 Meisjesvoetbal

Het meisjesvoetbal verdient een speciale plaats binnen de vereniging.  
Bij de jongste pupillen spelen de meisjes vaak nog met de jongens in een team.  
Op iets latere leeftijd spelen de meisjes in aparte meisjesteams. Echter wanneer meisjes de kwaliteiten hebben om mee te kunnen spelen in een jongensteam en zij hiertoe bereid zijn, worden zij in dit team opgenomen. Voor meisjes die ook meespelen in de KNVB selecties wordt het trainingsprogramma indien noodzakelijk aangepast.

### 6.8 Keepers

Bij de voetbalvereniging RKS Margriet wordt geadviseerd om bij de jongste jeugdteams (t/m JO10) niet te kiezen voor een vaste keeper, maar voor een roulatiesysteem.

Kinderen tussen de 6 en 10 jaar vertonen een enorme beweeglijkheid. Als een kind van 6 of wat ouder al voor vast in de goal wordt gezet, dan wordt die beweeglijkheid enorm ingedamd. En dat is niet wenselijk! Daarom vinden wij het verstandig om in deze leeftijdscategorie de kinderen om de beurt te laten keepen. Zo komt iedereen een keer in de goal te staan. In de praktijk blijkt dat de meeste kinderen een aardig potje kunnen keepen!! Mochten er nu uiteindelijk één of twee kinderen zijn die ècht geen aanleg blijken hebben voor het keepersvak dan kan in overleg besloten worden om die niet op goal te zetten.

Het is belangrijk om niet alleen te rouleren bij de wedstrijden, maar ook bij de trainingen!! Dit heeft een aantal voordelen;

- Alle kinderen weten wat het is om in de goal te staan. Hierdoor kunnen ze uiteindelijk ook voor zichzelf betere keuzes maken.
- Keeperstalenten worden veel meer zichtbaar. Het zou erg jammer zijn als een redelijke voetballer uiteindelijk een groot keeperstalent blijkt te zijn!
- De uiteindelijke keepers kunnen veel beter (mee)voetballen doordat ze vier jaar lang (van 6 tot 10 jaar) getraind hebben op alle (basis)voetbalvaardigheden.
- Mocht een keeper besluiten om toch liever te gaan voetballen, dan kan hij/zij vaak zonder problemen een positie in het veld in gaan nemen.

Vanaf JO11 wordt er (vaak) gekozen voor een vaste keeper. Vanaf deze leeftijd wordt de keeper de mogelijkheid geboden om, naast de reguliere voetbaltrainingen, specifieke keeperstrainingen te volgen. In sommige gevallen kan er eerder gestart worden met specifieke keeperstrainingen, als bijvoorbeeld een kind heel veel aanleg blijkt te hebben voor het keepen, maar dat zal dan in overleg gaan met de HO. Belangrijk hierbij is dat er dan wel voldoende aandacht besteed blijft worden aan de voetbalvaardigheden! De specifieke keeperstrainingen worden eens per week verzorgd door een ervaren en/of goed opgeleide keeperstrainer.



Wanneer de leeftijd wordt bereikt dat een team een elftal wordt (vanaf J013), ontstaat vaak het 'probleem' dat er meer keepers zijn dan (selectie)teams. Vaak een moeilijke discussie op welke wijze dit opgelost kan worden.

In overleg met de jeugdtrainer van het team waar de keeper het afgelopen voetbalseizoen heeft gespeeld, de jeugdtrainer waar de keeper het komende seizoen naar toe zal gaan, de keeperstrainer, en de HO zal de keuze worden gemaakt in welk team de betreffende jeugdspeler zal worden ingedeeld en in welke rol, ook hier wordt technische ondersteuning en advies geboden door de werkgroep opleidingen indien nodig.

Uitgangspunt is dat er per elftal/team één keeper wordt geselecteerd. Voor de afgevalen keeper(s) blijft de mogelijkheid om gebruik te maken van de specifieke keeperstraining.

De belangrijkste richtlijnen om tot een keuze te komen zijn:

- Leeftijd van de keeper(s)
- Niveau van de keeper
- Talent van de keeper
- Fysieke mogelijkheden van de keeper
- Motivatie van de keeper

Indien er sprake is van twee gelijkwaardige keepers binnen de categorie J013 t/m J016 kan gekozen worden voor een roulatiesysteem. Zodoende kunnen beide keepers op (hoog) niveau blijven trainen en voetballen. Uitgangspunt is dan wel dat beide keepers elke zaterdag hun wedstrijd kunnen blijven keepen, dus dat de keeper die niet hoeft te keepen bij het eigen (selectie)team bij een ander team onder de lat gaat staan.

Wanneer de keuze is gemaakt, dan zal contact worden gezocht met de betreffende jeugdkeepers en de ouder(s)/verzorger(s) van deze jeugdkeepers.

## **7 Aandachtspunten per techniek**

Per techniek volgt hier de technisch correcte uitvoering waarbij hoofdzakelijk gelet wordt op het speelbeen, de speelvoet, het standbeen en de houding van het bovenlichaam. Ook de meest voorkomende fouten en de daarbij behorende correctiepunten worden aangegeven.

### **7.1 Passen van de bal met de binnenkant van de voet**

#### **Doelstelling**

De bal over een korte afstand zo nauwkeurig mogelijk naar een medespeler plaatsen of afwerken op doel

#### **Technisch correcte uitvoering**

Het is erg belangrijk dat de speler goed (los op de voorvoeten) achter de bal staat.

- |            |   |
|------------|---|
| Speelbeen: | in de heup naar buiten gedraaid, knie gebogen, Zwaait na de trap door                                 |
| Speelvoet: | punt van de schoen omhoogtrekken, voetzool parallel met de grond, enkelgewricht gefixeerd bij de trap |
| Standbeen: | naast de bal op een voetbreedte afstand, punt van de schoen in de speelrichting, knie licht gebogen   |



Bovenlichaam: armen zorgen voor balans, neigt iets over de bal (bij een pass over de grond)

Meest voorkomende fouten en correctiepunten

Fout	Gevolg	Correctie
De voetpunt van het speelbeen wordt niet aangetrokken - voetzool is niet parallel met de grond - enkel niet gefixeerd	De bal wordt zacht en onnauwkeurig gespeeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>- voetpunt omhoog</li> <li>- voet in de enkel fixeren (passen over een lijn ter controle van jezelf)</li> </ul>
Speelbeen wordt te weinig naar buiten gedraaid	Bal wordt onnauwkeurig gespeeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Letten op de goede positie van het standbeen</li> </ul>
De voetpunt van het standbeen wijst niet in de speelrichting	Pass is onnauwkeurig	Letten op goede positie van het standbeen (de beweging van het passen oefenen zonder bal) om zo de juiste houding onder de knie te krijgen

### Een goed voorbeeld doet goed volgen

Het is erg belangrijk om een goed voorbeeld te (laten) geven waarbij bovengenoemde aspecten zichtbaar gemaakt worden. Ook is het erg belangrijk om goed te laten zien waar de bal geraakt moet worden.

### Mogelijke coachopmerkingen zijn:

“Probeer de bal met de binnenkant (aanwijzen) van de voet te trappen/ raken, dan kun je beter mikken”

of

“Probeer de bal de volgende keer wat harder/zachter te raken”

## 7.2 Het aannemen van de bal

### Doelstelling

Het (zo snel mogelijk) onder controle brengen van de bal en zodanig verwerken dat de aanname direct gevolgd kan worden door een nieuwe actie.

Het is goed om een onderscheid te maken tussen het (statisch)stoppen van de bal en het (dynamisch)aan- en meenemen van de bal.

### Technisch correcte uitvoering

#### Aan- en meenemen met de binnenkant van de voet

Bovenlichaam: licht voorover gebogen, armen zorgen voor balans, hangt schuin in de speelrichting

Standbeen: gebogen in de knie

Speelvoet: beweegt bij het aannemen licht mee in de richting van de bal

#### Aan- en meenemen met de buitenkant van de voet

Speelbeen: bij balcontact iets meegeven, knie boven de bal, “lang” contact met de bal in de gewenste richting



### **Stoppen van de bal onder de voetzool**

Bovenlichaam: licht voorover gebogen, armen zorgen voor de balans  
Standbeen: gebogen in de knie  
Speelbeen: naar de bal toe bewegen en terug  
Speelvoet: voetpunt omhoog getrokken, als de bal de grond raakt, de voetzool op de bal plaatsen

### **Aan- en meenemen van de bal met de wreef**

Bovenlichaam: licht voorover, blijven kijken naar de bal, armen zorgen voor balans  
Standbeen: gebogen in de knie, in de richting van de bal  
Speelbeen: gebogen in de knie, "meegaan" met de bal  
Speelvoet: parallel aan de grond, ontspannen

### **Aan- en meenemen van de bal met het bovenbeen**

Bovenlichaam: licht voorovergebogen, armen zorgen voor balans  
Standbeen: licht gebogen in de knie  
Speelbeen: raakvlak is ongeveer het midden van het bovenbeen, bal naar beneden begeleiden

### **Aan- en meenemen van de bal met de borst**

Bovenlichaam: holle rug, breed borstvlak, armen gebogen, zorgen voor balans  
Benen: knieën licht gebogen  
Vervolgens de bal stoppen met de voet of andere actie ondernemen

### **Aan- en meenemen van de bal met het hoofd**

Met de "bal-baan" meegaan, door de knieën buigen

### **Algemeen meest voorkomende fouten**

Speelbeen of ander lichaamsdeel is te gespannen,  
Het betreffende lichaamsdeel gaat te laat of te weinig de bal tegemoet,  
De beweging met de bal mee wordt te laat ingezet of te kort vastgehouden om de snelheid uit de bal te halen,  
Niet goed kijken naar de bal,  
De balsnelheid wordt verkeerd ingeschat,  
Verkeerde houding, knieën zijn niet voldoende gebogen en armen te strak langs het lichaam.

### **Aandachtspunten**

Lichaamsdeel dat de bal stopt zover mogelijk in de richting van de bal bewegen,  
Lichaamsdeel dat de bal stopt geeft elastisch mee met de beweging op het moment dat de bal geraakt wordt,  
Bij het raken van de bal de spieren ontspannen.

### **Balaanname met methodische stappen**

Na een pass met het sterkste been,  
Na een pass met het zwakkere been,  
Met links en passen met rechts vanuit stilstand,  
Met rechts en passen met links vanuit stilstand,  
Met rechts en vanuit de beweging passen met rechts,  
Met links en vanuit de beweging passen met links,  
Met rechts en passen vanuit de beweging met links,



Met links en passen vanuit de beweging met rechts,  
Vanuit de lucht met de rechter-of linkervoet,  
Vanuit de lucht en vanuit de beweging de bal terug passen,  
Vanuit de lucht met rechter- of linker bovenbeen,  
Vanuit de lucht met rechter- of linker bovenbeen en vanuit de beweging de bal terug passen,  
Vanuit de lucht op de borst,  
Vanuit de lucht op de borst en daarna de bal in die richting laten vallen waar de bal heen moet, rechts en links uitvoeren,  
Vanuit de lucht met het hoofd.

**Mogelijke coachopmerkingen zijn:**

“Probeer de bal zo aan te nemen dat hij meteen verder gespeeld kan worden”  
of  
“Probeer achter de bal te staan als je hem wilt tegenhouden”  
of  
“Probeer zacht voor de bal te zijn, anders stuit de bal te ver weg”

### **7.3 Dribbelen en drijven**

**Doelstelling**

Dribbelen in een looppas om de bal zelf onder controle te houden, binnen speelbereik, klaar om te passen en zo medespelers de gelegenheid geven vrij te lopen of aan te bieden.  
Drijven om in een hoger looptempo, de bal verder van de voet, in korte tijd een grotere afstand te overbruggen. Ook om de tegenstander op snelheid te verrassen. Vaak in een situatie waarbij geen medespelers vrij staan.

**Technisch correcte uitvoering**

Het lichaam moet goed in balans zijn, armen dus niet te strak langs het lichaam  
Los en licht lopen op de voorvoeten  
Met gevoel de bal met het voorste deel van de zijkant van de voet raken  
Zowel binnenkant als buitenkant, links en rechts

**Meest voorkomende fouten bij het dribbelen en drijven**

Bij het dribbelen:

Te hoge of lage snelheid, teveel naar de bal kijken, bal te ver vooruit spelen, standbeen te recht, armen niet genoeg van het lichaam af, voet te gespannen of tenen niet genoeg omhoog.

Bij het drijven:

Bal uit de looprichting geplaatst, bal te zacht of te hard vooruit gespeeld en teveel in een vast tempo (met en zonder bal)

**Aandachtspunten en tactische aspecten bij het dribbelen en drijven**

Bij het dribbelen: juiste snelheid, bal onder het lichaam, over de bal heen kijken, lichaam tussen de bal en de tegenstander plaatsen.

Bij het drijven: let op snelheid met en zonder de bal, van drijven overschakelen op dribbelen en andersom en tempoversnellingen (afwisseling zorgt voor verrassing)

**Algemene opmerking:**



**Laat pupillen zoveel mogelijk met de bal pingelen. Opmerkingen zoals: "spelen, niet alleen, het is een teamsport" zorgen ervoor dat een aangeboren talent iets wordt ontnomen of wordt afgeleerd.**

**Mogelijke coachopmerkingen zijn:**

Voor de balbezitter: Dribbelen als er tegenstanders in de buurt zijn:

"Probeer de bal heel dicht bij je te houden, zodat een ander de bal niet kan afpakken"

"Probeer de bal heel vaak even te raken, je kunt hem dan beter langs de tegenstander sturen"

Voor de balbezitter: Drijven als er veel ruimte is:

"Probeer zo snel mogelijk naar voren te lopen met de bal"

"Je hoeft de bal niet zo vaak te raken als je snel vooruit wilt"

"speel de bal maar iets verder voor je uit"

#### **7.4 Kappen van de bal en het passeren van de tegenstander**

Deze vormen komen hoofdzakelijk uit de Wiel Coerver methode.

Bij het kappen van de bal gaat het om het onverwachts van richting veranderen.

Dit gebeurt door de bal zowel met de binnenkant van de voet als met de buitenkant van de voet mee te nemen. Dit meenemen gebeurt veelal met het voorste gedeelte van de voet.

Het passeren van de tegenstander wordt vaak vooraf gegaan door een lichaamsschijnbeweging.

"je dreigt alsof je je tegenstander rechts passeert, maar je neemt de bal explosief met de buitenkant van de linkervoet mee".

Passeerbewegingen altijd eerst droog oefenen, daarna met pionnen, later met een stilstaande tegenstander, daarna met een naar voren bewegende tegenstander, met een in de breedte verdedigende tegenstander en een naar achteren verdedigende tegenstander.

Belangrijke aspecten bij het passeren zijn het tempo maken en een schijnbeweging voor de passeerbeweging, het versnellen na de passeerbeweging, om vervolgens de tegenstander te passeren over het zwakkere been.

#### **Doelstelling**

Het verbeteren van het afkappen van de bal en het passeren van de tegenstander om:

In balbezit te blijven.

Om de bal af te kappen met links of rechts om een medespeler aan of vrij te spelen.

Om een tegenstander te passeren en zo een numeriek overtal te creëren.

Om de kortste weg richting het doel te vinden.

Om een doelpunt te scoren.

#### **Technisch correcte uitvoering Afkappen van de bal:**

Het lichaam moet goed in balans zijn, armen dus niet te strak langs het lichaam

Los en licht lopen op de voorvoeten met de bal kort aan de voet.

Zorg tijdens het afkappen dat je een soort van schijntrap gaat maken, zwaai je arm richting je standbeen schuin naar boven voor de balans en kap de bal af richting je standbeen, (uitvoeren links en rechts).

Bij het afkappen van de bal achter het standbeen, uitvoering rechts: Los en licht lopen op de voorvoeten met de bal kort aan de voet, zorg dat de bal voor je tussen de benen rolt, maak met je linkerbeen een stap naar voren en laat het lichaam ontspannen naar links hangen met het gewicht op het linkerbeen. Zwaai ook nu met je arm richting het standbeen. Beweeg nu je rechtervoet over de bal en haal hem terug naar achteren met je voorvoet/tenen, zowel rechts als links uitvoeren.



### **Meest voorkomende fouten bij het afkappen van de bal:**

Armen zijn te dicht op het lichaam waardoor er geen goede balans is, bal is te ver vooruit gespeeld of ligt te dicht onder je, Schijnbeweging is niet voldoende waardoor de oefening niet voldoende explosief kan worden uitgevoerd.

### **Technisch correcte uitvoering passeren van de tegenstander:**

Het lichaam moet goed in balans zijn, armen dus niet te strak langs het lichaam

Los en licht lopen op de voorvoeten met de bal kort aan de voet.

Met gevoel de bal met het voorste deel van de voorvoet of de zijkant van de voet raken.

Zowel binnenkant als buitenkant, links en rechts.

Voor de passeerbeweging het juiste tempo gaan maken.

Uitval passen en schijnbewegingen worden met het hele lichaam gemaakt om de tegenstander op het verkeerde been te krijgen.

Na de passeerbeweging altijd versnellen met de bal aan de voet. (**dribbelen en drijven**)

### **Meest voorkomende fouten bij het Passeren van de tegenstander:**

Te hoge of lage snelheid, teveel naar de bal kijken, bal te ver vooruit spelen, armen niet genoeg van het lichaam af waardoor de balans onvoldoende is, de bal te ver onder het lichaam waardoor het lichaam niet in balans is, geen overtuiging in de actie.

### **Mogelijke coachopmerkingen zijn:**

"Maak snelheid en zoek je tegenstander op, ( geef de speler vertrouwen om de actie te maken)

"Zorg dat je lichaam in balans is.

"Passeer de tegenstander over zijn zwakkere been.

"Overtuiging in je actie.

## **7.5 Trappen van de bal**

### **Doelstelling**

De bal over een langere afstand zo nauwkeurig mogelijk naar een medespeler plaatsen in de voeten of in de loop, over de grond of door de lucht. Tevens om te schieten op doel om tot scoren te komen.

### **Technisch correcte uitvoering**

#### **Trappen met de binnenkant van de wreef**

Speelbeen: licht gebogen in de knie en in de heup naar buiten gedraaid

Speelvoet: voet in enkel fixeren

Standbeen: schuine aanloop, enkel voetbreedte schuin naast de bal

Bovenlichaam: achterover of voorover afhankelijk van de baan van de bal, tegenovergestelde arm van het speelbeen draait weg van het lichaam (balans)

#### **Trappen met de buitenkant van de wreef**

Speelbeen: licht gebogen in de knie en in de heup naar binnen gedraaid

Speelvoet: voetpunt wijst naar beneden en iets naar binnen, voet in de enkel fixeren, trefvlak is de buitenkant van de wreef

Standbeen: iets gebogen in de knie, voet staat een- twee voetbreedtes naast de bal

Bovenlichaam: iets gebogen over het standbeen, als je rechts trapt dan is de linkerarm zijwaarts en de schouder iets naar voren





### Trappen met de volle wreef

- Speelbeen: zwaait vanuit heup- en kniegewricht, nazwaai met iets gebogen knie  
 Speelvoet: raakvlak is de wreef, voet gestrekt en gefixeerd in de enkel, punt van de voet wijst naar beneden  
 Standbeen: voet wijst in de speelrichting, voetbreedte naast de bal, knie licht gebogen  
 Bovenlichaam: voor een vlak schot bovenlichaam iets naar voren, tegenovergestelde arm zorgt voor balans

### Overige traptechnieken zijn de dropkick en de volley

### Meest voorkomende fouten en correctiepunten bij het trappen met de wreef

Fout	Gevolg	Correctie
- De voet is niet gestrekt en niet gefixeerd in de enkel	- te zachte en onnauwkeurige ballen	- punt van de voet naar de grond laten wijzen - voet fixeren in de enkel
- Aanloop, trapbeweging of standbeen vindt niet in de traprichting plaats bij het trappen met de volle wreef	- De bal wordt niet met de volle wreef geraakt en krijgt niet de bedoelde effecten en mist nauwkeurigheid	- Oefenen van harde en vlakke ballen in een duel 1:1 op 2 grote doelen

### Mogelijke coachopmerkingen zijn:

“Probeer de bal met de veters (binnenkant wreef) / bovenkant (volle wreef) van de voet te trappen/raken als je hem ver weg wilt schieten, dan gaat de bal harder”

of

“Probeer de bal in het midden te raken”

## 7.6 Koppen van de bal

### Doelstelling:

Het aanvallend of verdedigend verwerken van de bal met het hoofd

### Mentale aspect:

Bij het koppen moet er vooral ook angst worden overwonnen als deze er is. Belangrijk dus om vooral niet te vroeg te beginnen en in ieder geval met lichte en zachtere ballen. (pas vanaf JO11)

### Methodiek:

- vanuit stand
- met sprong zonder aanloop
- met sprong met aanloop
- met duik



### **Technisch correcte uitvoering**

- Fase 1:** Beweging achteruit (holle rug), span de nekspieren aan, kleine spreid- schredestand  
**Fase 2:** Raak de bal met het voorhoofd, ogen open, breng je armen naar achteren  
**Fase 3:** Wijs de bal met je hoofd na, zorg met je armen voor evenwicht, blijf kijken naar de bal

### **Meest voorkomende fouten:**

- De bal wordt niet op het hoogste punt geraakt
- Koppen met de ogen dicht
- De bal wordt niet met het voorhoofd geraakt
- Geen achterwaartse boogspanning
- Geen ondersteuning van de armen

### **Aandachtspunten/ tactische aspecten:**

- Juiste houding van het hoofd
- Beweging vanuit de nek
- Juiste timing bij het springen
- Goede sprongkracht

## **7.7 Het jongleren met de bal**

**Het is de "kunst" om de bal zo lang mogelijk hoog te houden met de verschillende lichaamsdelen.**

### **Doelstelling**

**Op deze wijze wordt het balgevoel sterk ontwikkelt.**

**Jongleren is spelenderwijs je techniek trainen.**

Jongleren met beide voeten en benen, borst en hoofd.

Jongleren vraagt veel balgevoel en is sterk afhankelijk van de juiste houding en spierspanning.

Jongleren wordt vaak verheven tot kunst en is als actieve rust een prima middel om het balgevoel te ontwikkelen.

## **8 De praktijk: De basiscursus voor beginnende trainers: het circuitmodel**

**Doelstelling** van deze cursus is het voorbereiden van de cursisten op hun taak als trainer en coach van een pupillen team. Het vergroten van de kennis, inzicht en vaardigheden t.a.v. de trainingsinhoud en de omgang met de pupillen staat hier voorop. Tevens moet de cursist na de cursus de diverse vormen van de speelgebieden kunnen toepassen in het circuitmodel.

**Doelgroep** bestaat uit alle (potentiele)pupillentrainers en- leiders van de R.K.S.V. Margriet.

**Duur:** de cursus bestaat uit 6 avonden theorie en praktijk, per avond worden er in het circuitmodel 3 vormen geplaatst uit 1 speelgebied. De verschillende speelgebieden komen op deze manier allemaal aan de orde.

### **8.1 Methodiek**

De manier waarop de techniek stapsgewijs aangeleerd wordt noem je de methodiek.

Bij een methodiek gaan de oefeningen altijd over van makkelijke vormen naar moeilijkere vormen. Stap voor stap worden er weerstanden (moeilijkheidsfactoren) ingebracht en verhoogd in het leerproces.

De weerstanden zijn: de bal, aantal medespelers, aantal tegenstanders, afmetingen speelruimte, doelgerichtheid, tijd, spanning en spelregels.

Methodische stappen kunnen zijn:



- naast elkaar zonder weerstand
- vrije ruimte door elkaar zonder weerstand
- afgebakende ruimte
- 2- of 3- tallen
- handelingen combineren met een wedstrijdhandeling
- in combinatie met afronden
- in positie spelen
- in partijspele

### **Methodiek van basistechniek tot wedstrijd:**

Basisvaardigheden zijn de volgende technische vormen waarbij de bal beheerst dient te worden onder druk van een of meerdere tegenstanders in de directe omgeving: dribbelen, drijven, passen, trappen, aannemen, meenemen, kappen, passeren en koppen.

Deze vormen worden aangeboden zonder tegenstander, in het kleine partijspel 4:4, 8:8 tot in het grote partijspel 11:11.

## **8.2 Didactiek**

De kunst van het onderwijzen noem je didactiek. Het is de kunst om het juiste (speel)leerklimaat te creëren. Onder didactisch werken wordt datgene verstaan wat de trainer doet om de spelers vaardigheden aan te leren. De training gunstig te beïnvloeden en daardoor vlot en positief te laten verlopen.

Belangrijke aspecten voor de trainer zijn dan ook:

De juiste spreektoon, houding voor de groep, kleding en uiterlijk, de plaats voor de groep, de coaching en het corrigeren.

Het in gang zetten van een oefening (plaatje, praatje, daadje) moet vlot gebeuren. Hiervoor is dus ook zeker basiskennis nodig van het voetbalspel en kennis van de ontwikkeling van de diversie leeftijdscategorieën.

Eerst een voorbeeld laten zien, dan een korte uitleg en daarna moeten de spelers zelf aan de slag. Iedere trainingsminuut is kostbaar.

De trainer observeert of de oefening loopt, lukt, leeft en leert en geeft vervolgens individueel, of aan enkele spelers of aan de hele groep verlengde instructie door een vraag-antwoord coaching toe te passen.

Door de volgende stappen te nemen, kan een spelersgroep sneller aan de gang:

- Spelers indelen (met hesjes)
- Spelers opstellen
- Spelbedoeling uitleggen
- Speelgrenzen en spelregels aangeven
- Vragen laten stellen en beantwoorden

Bij een puur technische instructie kan deze bestaan uit twee gedeelten:

De techniek wordt voorgedaan (snelle demonstratie en stap-voor-stap demonstratie)

De speler voert de oefening zelf uit (samendoen, nadoen, herhalen)

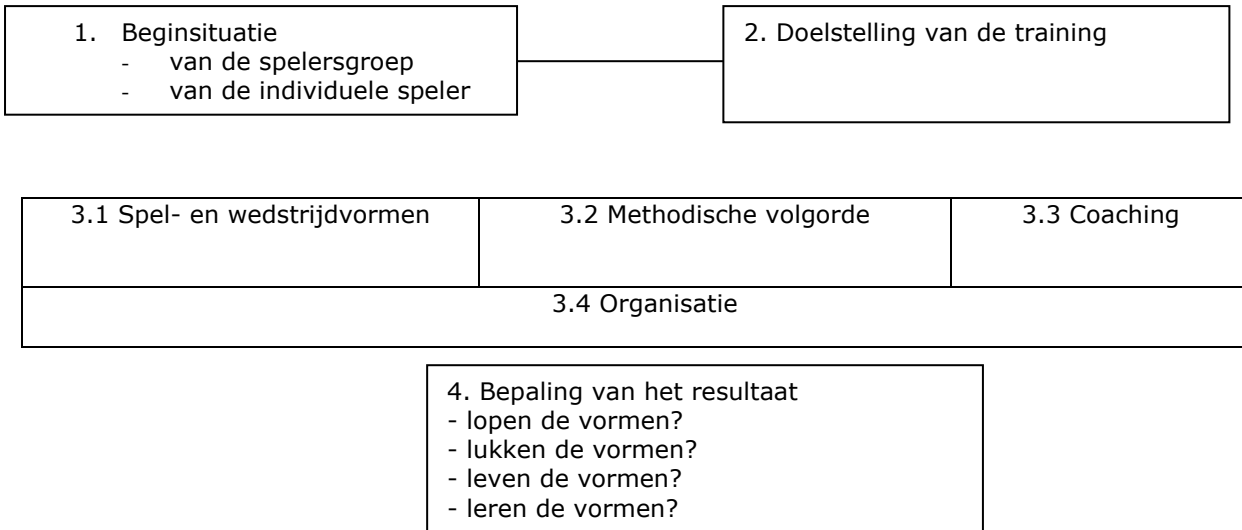
## **SPELEN**

Spelvorm onderbreken, voor coaching indien nodig en /of voor aanpassen van weerstanden:

- Grotere/ kleinere ruimten, meer of minder spelers, nieuwe regels
- Spelvorm afronden (bijvoorbeeld: nog 1 minuut of winnende doelpunt)
- Aan het eind van de training een korte terugblik / conclusie (wat hebben we gedaan en daarvan geleerd?)



### 8.3 Trainingsmodel



Bij de trainingsvoorbereiding dient er rekening gehouden te worden met de beginsituatie (motivatie en aanleg), de leeftijd van de spelersgroep (de leeftijdtypische kenmerken) en het aantal spelers.

De doelstelling wordt bepaalt, spel- oefen- en wedstrijdvormen worden gekozen en de juiste methodische stappen en coachopmerkingen worden voorbereid.

Een goede training bevat de volgende elementen:

1. Warming-up, oriëntatiefase met bal
2. Oefen/ leerfase van basisvormen
3. Toepassingsfase/ partijspel

Een duidelijke lijn toepassen en kenbaar maken in de oefenstof.

Een goede sfeer, vlotte organisatie en een juiste arbeid-rust verhouding m.b.t. de spelvormen maken de training tot een plezierige activiteit

De training wordt voorbereid op een "voorbereidingsformulier", je bedenkt vooraf wat er kan gebeuren en houdt daar rekening mee. Na afloop volgt er een evaluatie m.b.t. het verloop en het resultaat van de training ter verbetering voor de volgende keer.

### 8.4 Checklist voor een goede training en een aantal praktische tips

Voetbaleigen bedoelingen, veel herhalingen, rekening houden met de groep en de juiste coaching zijn de voorwaarden om te komen tot een goede training.

Tijdens de training kunnen we onszelf ook de vragen stellen:

loopt de oefening, of te wel begrijpen de spelers de spelvorm?

lukt de oefening, kunnen ze deze spelvorm redelijk uitvoeren?

leeft de oefening, of te wel beleven de spelers plezier aan de spelvorm?

leren de spelers er iets van, kunnen de spelers de spelvorm steeds beter spelen?



Enkele belangrijke praktische tips: Om de training samen te beginnen en te eindigen is het goed om altijd positief te coachen, beter belonen dan straffen en belangrijk om rechtvaardig te zijn.

## 8.5 Verantwoording en toepassing circuitmodel

Tijdens de opleiding passen we het circuitmodel toe.

Het circuitmodel is een organisatie-model als middel om pupillen beter te leren voetballen. Dit model bestaat meestal uit 3 vormen, die in een roulatiesysteem aan de orde komen. Op deze manier wordt er gewerkt in kleine groepen en een korte tijdsduur, hetgeen past bij de leeftijd van deze kinderen. Doordat er gewerkt wordt in kleine groepen zijn er nauwelijks en nog beter geen wachttijden en dus veel balcontacten. Zo is er de mogelijkheid om veel te herhalen (veel gelijksoortige voetbalsituaties) waardoor een optimale leermogelijkheid ontstaat. Met het circuitmodel als organisatievorm borg je de doelstelling van je training passend bij de doelgroep.

### De voordelen van het circuitmodel

1. De training wordt afgestemd op de leefwereld van de jonge voetballers en heeft een gevarieerd aanbod. Alle speelgebieden komen aan bod.
2. De kinderen hebben veel balcontacten (geen wachtrijen)
3. De tijdsduur van de voetbalvorm komt overeen met de periode waarin kinderen zich kunnen concentreren. Dit is maximaal 15 minuten op een "voetbalprobleem", de zogenaamde spanningsboog.
4. In een kleine groep werken kinderen gemakkelijker samen dan in een grote groep. De trainer kan zich eventueel meer richten op kinderen die wat meer hulp nodig hebben of juist meer uitdaging bieden aan de spelers die de stof al beheersen.
5. Herhaling van dezelfde voetbalvormen biedt optimale mogelijkheden tot leren op een breed vlak vanwege het gevarieerde aanbod

Het gaat om het leerproces en de spelbeleving van de kinderen. Kinderen leren het snelst in een veilige omgeving. Dat wil zeggen: een sfeer waarin het kind de vrijheid heeft om het spel zelf te ontdekken.

Belangrijke uitgangspunten zijn: het spelen met een herkenbaar doel, voetbalvormen moeten betekenisvol zijn en uitnodigen/uitdagen tot een speelse houding

In deze vorm kiezen wij er bewust voor om in het gehele circuit vormen te plaatsen uit een speelgebied. Een maand lang oefenen de spelers bepaalde vormen uit het speelgebied "mikken", om zo door veel herhalingen van dezelfde techniek in korte tijd zich te ontwikkelen. In de volgende maanden komen er nieuwe vormen uit een ander speelgebied aan bod.

De speelgebieden zijn: mikken, pingelen en scoren.

Alle technische speelgebieden komen op deze manier aan bod.

Deze werkwijze is op een aantal uitgangspunten gebaseerd. Wij kiezen duidelijk voor: "veel van weinig" dat wil zeggen veel verschillende vormen van een techniek concentreren in een blok van vier

weken. Doordat de spelers ervaren dat zij zichzelf ontwikkelen zullen zij nog meer gemotiveerd raken. Ook zullen zij eerder geneigd zijn om, na een stimulans van de trainer, de desbetreffende techniek als huiswerk te oefenen. Dus veel herhaling van dezelfde techniek. Uiteindelijk zullen deze herhalingen leiden tot het beheersen van de techniek, een speler doet alles automatisch.



Van de trainers verwachten wij dat zij de techniek beheersen. De technieken goed voor (laten) doen, goed observeren, de meest voorkomende fouten herkennen en de juiste aanwijzingen kunnen geven.

Iedere training begint met een warming-up, waarbij alle spelers een bal hebben.

In deze fase kunnen de Coerver oefeningen toegepast worden. In de oefenfase wordt er minimaal 20 minuten aandacht besteed aan de techniek uit een speelgebied. Onder de juiste weerstand in spel- en oefenvormen. In de toepassingsfase komt deze techniek opnieuw voor in de kleine partijspelen.

### **Coachmomenten voor de trainer**

Bij de uitgewerkte oefeningen staan coachaspecten omschreven. Belangrijk om tijdens een oefenvorm waarbij bijvoorbeeld "het passen met de binnenkant van de voet" centraal staat, uitsluitend dit aspect te coachen. Op deze wijze werk je als coach doelgericht aan een doelstelling. Je weet immers precies wat je de spelers met de oefenvorm wilt leren. Je gaat dan ook vanzelf meer doelgericht observeren en je als coach ontwikkelen.

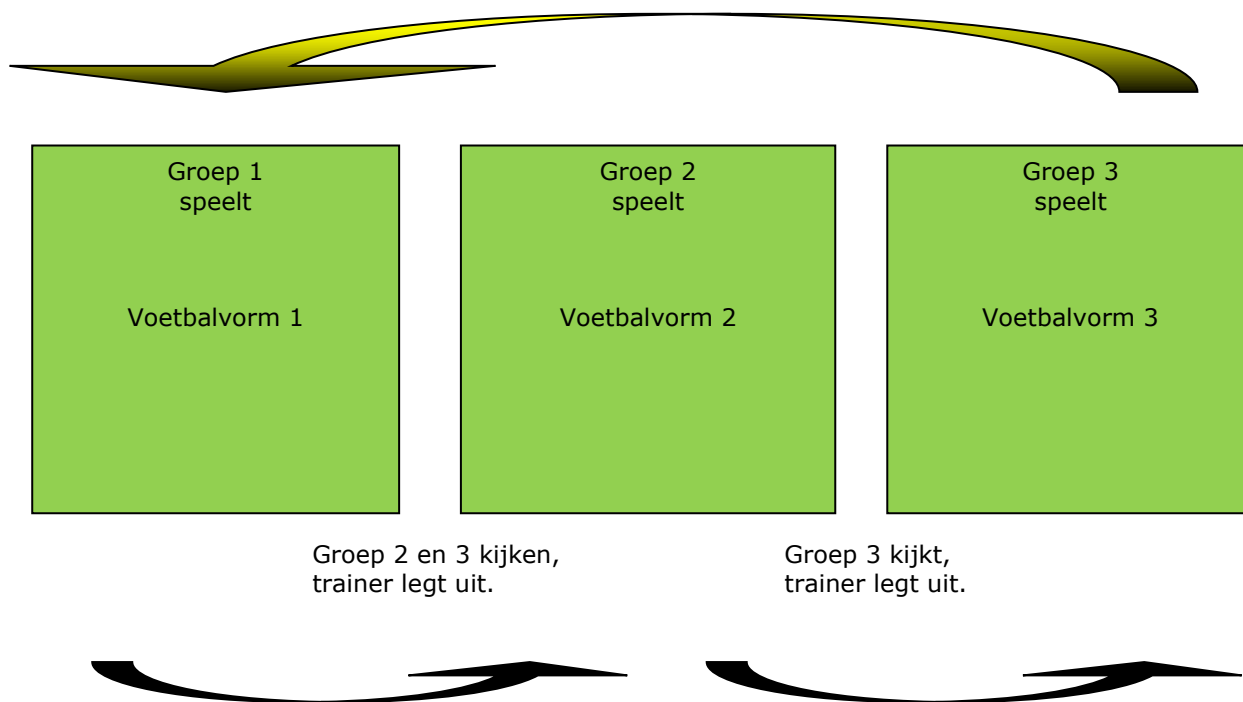


### Toepassing in de praktijk:

Het is ons streven om bij alle teams tot en met JO13 het circuitmodel toe te passen. Bij dit model is het zeer praktisch als er twee trainers per team aanwezig zijn en dat deze hun aandacht verdelen over de hele groep met oog voor het **individu**. Op deze wijze kan de spelersgroep ook in niveaugroepen worden ingedeeld.

Trainers zullen ook met meer plezier de trainingen verzorgen en individuele ontwikkelingen constateren, hetgeen meer voldoening geeft.

Met dit trainingsmodel zullen de spelers het meeste trainingsplezier beleven en het hoogste leerrendement behalen waardoor zij nog meer gemotiveerd zullen zijn.



## 8.6 De spelvormen uit het circuitmodel per speelgebied

### Fasering opleiding jeugd

#### Fase 1: J08 – J09 Baas worden over de bal. Alles met bal

Hoofddoelstelling: Baas worden over de bal.

Iedere speler een bal en zoveel mogelijk balcontacten per training.

Warming-up: eenvoudige Coerver oefeningen

Oefen/leerfase: het circuitmodel: het beoefenen van een techniek in verschillende spelvormen zonder weerstand

Eindspel: Klein partijspel (2:2 - 3:3 - 4:4)



Tijdens de warming-up kunnen er allerlei spelvormen met de bal uitgezet worden. In de oefen-leerfase worden de onderstaande spelvormen, indien nodig, eerst in stilstand, later in beweging en weer later met beweging na de actie geoefend.

**Mikvormen → Speelgebied mikken (passen):**

"Het schietend raken van een doel" met o.a.: Pionnenspel en heen-en-weer-spel.

**Scoorvormen → Speelgebied scoren:**

"Het schietend raken van een doel" met o.a.: Poortenspel, buurmanspel en penalty-spel.

**Pingelvormen → Speelgebied pingelen:**

"De bal zelf in bezit houden" met o.a.: Oversteekspel en pingelspel.

In het laatste deel van de training is er altijd tijd voor het populaire partijspel!

**Partijvormen → Speelgebied samenspelen en afpakken:**

"De bal samenspelend in het team houden en proberen een doelpunt te maken ten opzichte van het storen of afpakken van de bal en het verdedigen van het doel met o.a. eerst 1:1, 2:2, later 3:3 en 4:4.

**Fase 2: JO10 – JO11 Leren met de bal aan de voet**

Hoofddoelstelling: het leren met de bal aan de voet.  
Iedere speler een bal en zoveel mogelijk balcontacten per training.

Warming-up: eenvoudige Coerver oefeningen  
Oefen/leerfase: het circuitmodel: het beoefenen van een techniek in verschillende spelvormen met zeer lichte weerstand waarbij ook het 1:1 duel een plaats krijgt  
Ook een eenvoudig positieospel (3:1) kan later worden toegepast  
Eindspel: Klein partijspel (2:2 - 3:3 - 4:4)

Tijdens de warming-up kunnen de volgende speelgebieden aan de orde komen:  
Kappen en draaien met de bal (Coerver oefeningen)

Tijdens de actieve rustfase is er gelegenheid voor de speelgebieden:

- Koppen (met zachte bal op het voorhoofd alleen om angst te overwinnen)
- Jongleren voor plezier en balgevoel

In de oefen-leerfase worden de onderstaande spelvormen, indien nodig, eerst in stilstand, later in beweging en weer later met beweging na de actie geoefend.

**Mikvormen → Speelgebied mikken (passen):**

"het schietend raken van een doel" met o.a.: Schot in de roos- spel, Kaats-spel.

**Scoorvormen: Speelgebied scoren en doel-verdedigen:**

"het schietend raken van een doel ten opzichte van het verdedigen van een doel" met o.a.: Schiet-spel en scoor-spel





### **Pingelvormen → Speelgebied pingelen en afpakken:**

“De bal zelf in bezit houden ten opzichte van het afpakken of wegtikken” van de bal

met o.a.:

Duel 1:1, Drieluik-spel, Chaos-pingel-spel en Douane-spel

De volgende speelgebieden komen bij de JO10 – JO11 ook een maand aan bod:

- Aannemen van de bal met de binnenkant van de voet en meenemen van de bal over de grond met beide kanten van de voet en met de voetzool
- Passeren van de tegenstander met schijnbewegingen

In het laatste deel van de training is er altijd tijd voor het populaire partijspel.

### **Partijvormen → Speelgebied samenspelen en afpakken:**

“De bal samenspelend in het team houden en proberen een doelpunt te maken ten opzichte van het

storen of afpakken van de bal en het verdedigen van het doel

met o.a. eerst 1:1, 2:2, later 3:3 en 4:4.

## **Fase 3: JO12 – JO13 Leren met de bal aan de voet**

Hoofddoelstelling: het leren met de bal aan de voet.

Iedere speler een bal en zoveel mogelijk balcontacten per training.

Extra accent voor het JO13 1 team is het trainen vanuit de wedstrijdanalyse.

De trainingsduur wordt verlengd naar 90 minuten, waardoor er meer tijd vrij komt voor de partijspelen.

Tijdens de warming-up kunnen de volgende speelgebieden aan de orde komen:

Kappen en draaien met de bal (Coerver oefeningen).

Tijdens de actieve rustfase is er gelegenheid voor de volgende speelgebieden:

- Koppen
- Jongleren voor plezier en balgevoel.

In de oefen-leerfase worden de onderstaande spelvormen, indien nodig, eerst in stilstand, later in beweging en weer later met beweging na de actie geoefend.

### **Mikvormen → Speelgebied mikken (passen):**

“het schietend raken van een doel” met o.a.:

Pilonnen-spel, Heen-en-weer-spel, Schot in de roos-spel, Kaats-spel

### **Scoorvormen → Speelgebied scoren en doel-verdedigen:**

“het schietend raken van een doel ten opzichte van het verdedigen van een doel”

met o.a.:

Poorten-spel, Buurman-spel, Penalty-spel, Schiet-spel en Scoor-spel

Tevens aandacht besteden aan het trappen van de bal (schieten) met de volle wreef (vanaf de grond, dropkick en volley)

### **Pingelvormen → Speelgebied pingelen en afpakken:**



“De bal zelf in bezit houden ten opzichte van het afpakken of weg tikken van de bal”  
met o.a.: Oversteek-spel, Pingel-spel, Duel 1:1, Drieluik-spel,  
Chaos-pingel-spel en Douane-spel

De volgende speelgebieden komen bij de JO12 - JO13 ook een maand aan bod:

- Aannemen van de bal met de binnenkant van de voet en meenemen van de bal over de grond met beide kanten van de voet en met de voetzool.
- Aannemen en meenemen van de bal uit de lucht met wreef, bovenbeen, borst en voorhoofd
- Passeren van de tegenstander met schijnbewegingen.  
Eerst droog oefenen, later met pylonen als weerstand (Coerver-methode), met aangepaste weerstand van een verdediger, met tegenstander die alleen vooruit mag verdedigen, met tegenstander die alleen in de breedte mag verdedigen, met verdediger die ook achteruit mag verdedigen en met 100% weerstand/verdedigen in een duel 1:1.
- Koppen van de bal aanvallend (terugleggen, doorkoppen en afwerken) en verdedigend.  
Vanuit stilstand, met sprong, in de beweging, met lichte weerstand, in afwerkvormen en ten slotte in het partijspel.

In het laatste deel van de training is er altijd tijd voor het populaire partijspel.

#### **Partijvormen → Speelgebied samenspelen en afpakken:**

“De bal samenspelend in het team houden en proberen een doelpunt te maken ten opzichte van het storen of afpakken van de bal en het verdedigen van het doel  
met o.a.:

Positie-spel	3 tegen 1 (in één vak)
Positie-spel	3 tegen 1 (in twee vakken)
Lijnvoetbal-spel	3 tegen 1
Kegel-spel	4 tegen 2
Spitsen-spel	5 tegen 3
Spitsen-spel	4 tegen 4 (op vier kleine doelen)
Vleugel-spel	8 tegen 4
Poorten-spel	5 tegen 3
Zone-spel	(op drie doelen)

Alle partijspelen met gelijke aantallen kunnen in deze leeftijd getraind worden. Dit is afhankelijk van de doelstelling en aantal beschikbare spelers.

Deze vormen kunnen ook allemaal geoefend worden in de variatie (van breed naar smal): lijnvoetbal, op 4 doeltjes en op 2 doelen.

Vanuit de leeftijd-typische kenmerken en het aanbod van spelvormen komen we tot een jaarplanning.



## 8.7 Jaarplanning per leeftijdsgroep (trainingsplan)

**De spelvormen uit het circuitmodel worden per maand en per spelgebied getraind. Voorafgaand aan deze cyclus van 4 weken, wordt er een demonstratietraining verzorgd door de werkgroep opleidingen.**

**Tijdens deze training worden er enkele spelvormen uit het speelgebied in een circuitmodel gedemonstreerd. Na afloop wordt in een technisch overleg deze techniek uitgebreid toegelicht. Na 4 weken volgt er een evaluatie en wordt de individuele ontwikkeling in een speler-volgsysteem vastgelegd.**

### 8.7.1 Jaarplanning JO8 – JO9: baas worden over de bal

September:	Passen met de binnenkant van de voet (mikken)
Oktober:	Aan- en meenemen van de bal
November:	Dribbelen en drijven met de bal (pingelen)
December:	Herhaling intensief (rekening houden met weersomstandigheden)
Januari:	Herhaling intensief (rekening houden met weersomstandigheden)
Februari:	Kappen van de bal en Passeren van de tegenstander met schijnbewegingen
Maart:	Trappen van de bal
April:	Toernooi 4:4
Mei:	Toernooi 4:4

### 8.7.2 Jaarplanning JO10 – JO11: leren spelen met de bal aan de voet

September:	Passen met de binnenkant van de voet (mikken)
Oktober:	Aan- en meenemen van de bal
November:	Dribbelen en drijven met de bal (pingelen)
December:	Herhaling intensief (rekening houden met weersomstandigheden)
Januari:	Herhaling intensief (rekening houden met weersomstandigheden)
Februari:	Kappen van de bal en Passeren van de tegenstander met schijnbewegingen
Maart:	Trappen van de bal
April:	Toernooi 4:4
Mei:	Toernooi 4:4

### 8.7.3 Jaarplanning JO12 - JO13: leren spelen met de bal aan de voet

September:	Passen met de binnenkant van de voet (mikken)
Oktober:	Aannemen van de bal met de binnenkant van de voet aannemen en meenemen van de bal uit de lucht met wreef, bovenbeen, borst en voorhoofd
November:	Dribbelen en drijven met de bal (pingelen)
December:	Herhaling intensief (rekening houden met weersomstandigheden)
Januari:	Herhaling intensief (rekening houden met weersomstandigheden)
Februari:	Kappen van de bal en Passeren van de tegenstander met schijnbewegingen
Maart:	Trappen van de bal (schieten) met de binnenkant van de wreef
April:	trappen van de bal (schieten) met de volle wreef (vanaf de grond, dropkick en volley)
Mei:	Koppen van de bal aanvallend (terugleggen, doorkoppen en afwerken) en verdedigend



## **Alle technieken worden links- en rechtsbenig getraind!**

### **JO14 – JO15:**

Bij deze leeftijdsfase worden de technieken vooral ook onderhouden in technische vormen en in voetbal-tactische vormen aan de hand van de wedstrijdanalyse.

In deze periode van de groeispuurt worden de technieken onderhouden in positie-en partijspelen met verhoogde weerstand.

Er wordt meer aandacht besteed aan tactiek, mentaliteit en fysieke gesteldheid (met mate en alleen met kennis van zaken). Conditietraining heeft pas nut na de groeispuurt en kan daarvoor schade veroorzaken.

Tevens worden posities en taken individueel, binnen de linies en het team belangrijker. De sliding en de 1-2 combinatie krijgen in deze leeftijdsfase ook extra aandacht.

### **JO17 – JO19:**

In deze leeftijdsfase worden de technieken in wedstrijdgedichte situaties getraind en in dienst van het teambelang toegepast. Schijnbewegingen worden uitgebreid met verhoogde weerstand en in positie spelen. Handelingssnelheid wordt opgevoerd naar wedstrijd niveau o.a. door direct spel toe te passen in de positie spelen. Er wordt meer aandacht besteed aan tactiek, mentaliteit en fysieke gesteldheid.

Met name de fysieke gesteldheid wordt bij de JO19 in verband met de overgang naar de senioren extra belicht.

Steeds meer accenten worden er gelegd op de speelwijze, posities en taken. Wel wordt er telkens uitgegaan van de eigen kwaliteiten.



## 9. Jaarkalender kaderleden opleidingsplan

Jaarlijks wordt er bepaald of er naast onderstaande opleidingsmomenten behoefte is aan andere opleidingsmogelijkheden of thema's.

Regelmatig zullen er thematrainingen plaatsvinden.  
Incidenteel kan er een verkorte interne trainerscursus verzorgd worden.

**Juli:** Zomervakantie

**Augustus:** Zomervakantie

**September:** Circuittraining:  
Thema: Passen met de binnenkant van de voet,  
demonstratietraining werkgroep opleidingen

**Oktober:** Circuittraining:  
Thema: Aan- en meenemen van de bal,  
demonstratietraining door werkgroep opleidingen

**November:** Circuittraining:  
Thema: Dribbelen en drijven met bal,  
demonstratietraining door werkgroep opleidingen

**December** Thema-avond: herhaling van september, oktober, november,  
Demonstratietraining door werkgroep opleidingen

**Januari:** Thema-avond: wordt nader bekend gemaakt.

**Februari:** Circuittraining:  
Thema: Kappen van de bal en Passeren van de tegenstander,  
demonstratietraining door werkgroep opleidingen

**Maart:** Circuittraining:  
Thema: Trappen van de bal,  
demonstratietraining door werkgroep opleidingen

**April:** Circuittraining:  
Thema: Trappen van de bal,  
Thema: trappen van de bal (schieten) met de volle wreef (vanaf de grond, dropkick en volley) **(JO12 t/m JO13 )**  
Thema: Koppen van de bal  
demonstratietraining door werkgroep opleidingen

**Mei:** Circuittraining:  
Thema: Koppen van de bal aanvallend (terugleggen, doorkoppen en afwerken) en verdedigen **(JO12 t/m JO13)**  
Kennismaking nieuwe kaderleden en de werkgroep opleidingen en presenteren van het opleidingsplan aan alle pupillen trainers

**Juni:** Kennismaking nieuwe kaderleden en de werkgroep opleidingen en presenteren van het opleidingsplan aan alle junioren trainers



## 10. Slotwoord

Het voetbalopleidingsplan van de R.K.S.V. Margriet is de leidraad voor technisch kaderleden en spelers. De genoemde richtlijnen worden jaarlijks gepresenteerd in demonstratietrainingen en tijdens de interne trainerscursus.

Het is de taak van de Hoofd opleidingen als lid van de technische commissie en de werkgroep opleidingen om af te stemmen op de wensen, behoeften en kwaliteiten van onze kaderleden en spelers.

Dit plan zal jaarlijks geëvalueerd worden en aangepast worden aan de huidige inzichten op het gebied van het verzorgen van voetbaltrainingen en het kunnen spelen van voetbalwedstrijden.

Wij staan ten allen tijde open voor feedback.

Wij gaan er vanuit dat éénieder die werkt vanuit dit plan de meerwaarde hiervan zal herkennen en zo op goede verantwoorde wijze zal bijdragen aan het (voetbal) welzijn en voetbalontwikkeling van iedere individuele trainer en speler binnen onze club.

## 11. Samenstellers en Bronvermelding

Peter van Hees (Hoofd opleidingen) en Pascal van Druten (Voorzitter Technische Commissie/Hoofdbestuur) en leden van de werkgroep opleidingen hebben dit voetbalopleidingsplan opgesteld.

### Bronvermelding:

#### K.N.V.B. literatuur

## 12. Bijlages

1. Legenda
2. Thema training: Passen trappen met de binnenkant voet.
3. Thema training: Aan en meenemen van de bal.
4. Thema training: Dribbelen en drijven met de bal aan de voet.
5. Thema training: Kappen van de bal en passeren van de tegenstander.
6. Thema training: Trappen van de bal.



## De legenda

Bal ●

Bal-baan →

Looplijn - - - →

Pion ○

Speler ▲


Speler ●

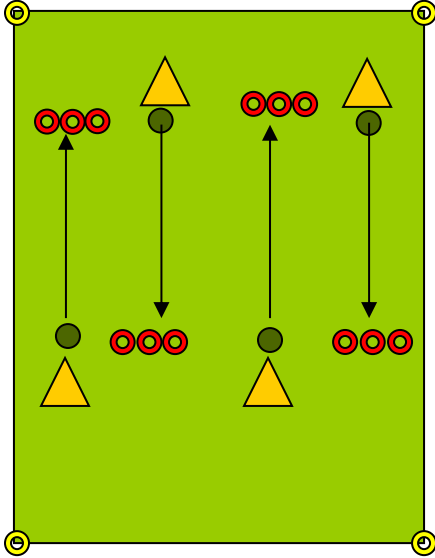
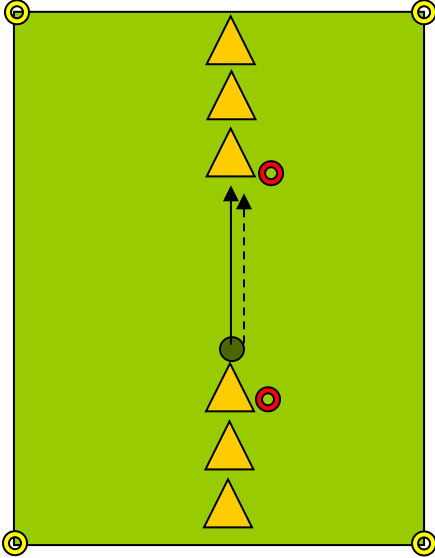
Voorbeweging ↘

Dribbel ↻


Speelrichting ⇕

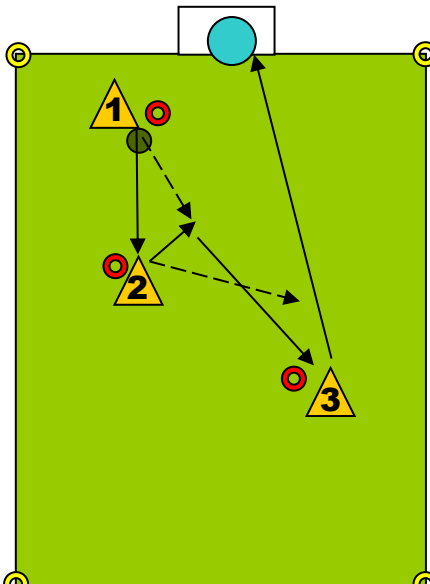
# Passen en trappen met de binnenkant voet.

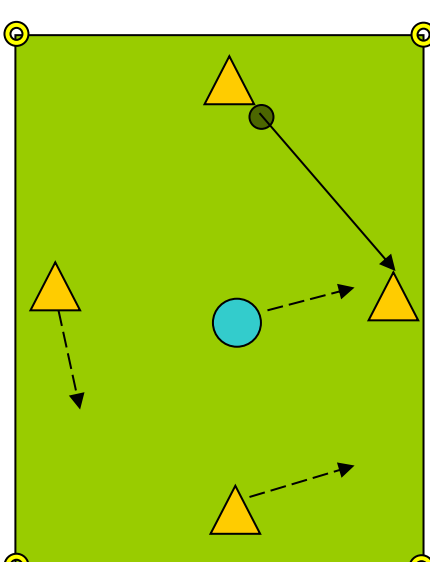
<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: het verbeteren van het passen met de binnenkant voet.</b>	<b>Speelgebied: mikken</b>
 <p><b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b></p>	<b>Het verbeteren van het passen met de binnenkant voet:</b> -om in balbezit te blijven. -om een medespeler over korte afstand aan te spelen. -om te scoren.


Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 1
<p>-Afstand tussen de pilonnen groter of kleiner maken.</p> <p>-De spelers moeten de bal een klein tikje vooruit geven, voordat ze passen. (rollende bal)</p> <p>-De spelers moeten voor dat ze gaan passen aangeven welke pilon ze willen omschieten. Ze hebben alleen een punt als ze ook daadwerkelijk die pilon omschieten.</p> <p>-De afstand tussen de pilonnen waarmee je begint, is afhankelijk van het niveau van het team. Het is de taak van de trainer om de beginsituatie goed in te schatten.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     4 markeringshoedjes.                      12 pilonnen.                      1 bal.                 </div> 	<p><b>Technische uitvoering</b></p> <p><b>speelbeen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-in de heup naar buiten gedraaid</li> <li>-knie gebogen</li> <li>-zwaait na de trap door naar voren</li> </ul> <p><b>speelvoet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-punt van de schoen omhoogtrekken</li> <li>-voetzool parallel met de grond</li> <li>-enkel gewricht gefixeerd bij de trap</li> </ul> <p><b>standbeen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-naast de bal op een voetbreedte afstand</li> <li>-punt van de schoen in de speelrichting</li> <li>-knie licht gebogen</li> </ul> <p><b>bovenlichaam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-armen zorgen voor de balans</li> <li>-neigt iets over de bal (bij een pass over de grond)</li> </ul>	<p><b>Pilonnenspel:</b></p> <p>De spelers proberen om de beurt de pilonnen van de tegenstander tegenover hen om te schieten. De speler die als eerste alle 3 de pilonnen van de tegenstander omgeschoten heeft, is winnaar.</p>
<p>-Afstand groter maken.</p> <p>-Afstand kleiner maken.</p> <p>-De speler die de bal ontvangt, moet aangeven op welk been hij de bal wil hebben. Lukt dit, dan heeft de speler die de bal inspeelt 1 punt. Wie als eerste 10 punten heeft, is de winnaar.</p> <p>-De speler die de bal ontvangt mag hem niet meer aannemen, maar moet hem direct terug spelen.</p> <p>-Om de spelbeleving te vergroten: in het midden een poortje zetten. Wanneer de bal door dat poortje gaat, heeft de speler 1 punt. Wie als eerste 10 punten heeft, is de winnaar.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     4 markeringshoedjes en 2 pilonnen.                      1 bal.                      eventueel een poortje (ter uitbreiding op oefenvorm).                 </div> 	<p>-Verplicht met binnenkant voet.</p> <p>-Spelers zijn verplicht zowel met links als met rechts te passen.</p> <p>-Pass moet over de grond.</p> <p>-Afstand tussen de pilonnen is tien meter. Afhankelijk van het niveau van het team of van het groepje spelers, de pilonnen verder uit of dichter bij elkaar plaatsen.</p>	<p><b>Overloopspel:</b></p> <p>Een speler speelt de speler tegenover hem in met binnenkant voet, over de grond. Vervolgens loopt hij zijn bal achterna, en sluit achteraan het rijtje spelers. De speler die de bal ontvangen heeft, neemt de bal aan, en speelt op zijn beurt weer de speler tegenover hem in. Ook hij loopt zijn bal achterna en sluit weer achteraan het rijtje. Zo gaat de oefenvorm steeds door.</p>

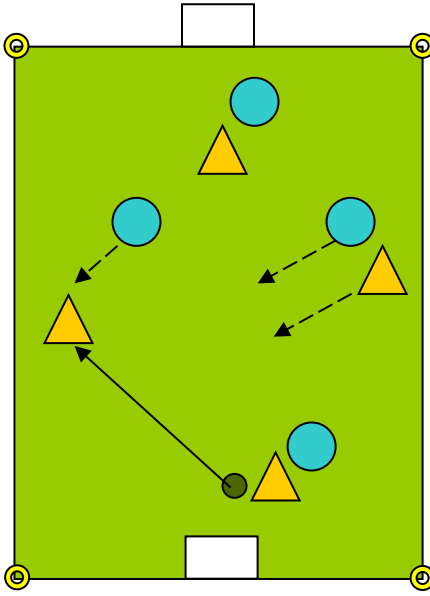


<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: het verbeteren van het passen met de binnenkant voet.</b>	<b>Speelgebied: mikken</b>
 <b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b>	<b>Het verbeteren van het passen met de binnenkant voet:</b> -om in balbezit te blijven. -om een medespeler over korte afstand aan te spelen. -om te scoren.

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Onderlinge afstanden vergroten.</li> <li>-Onderlinge afstanden verkleinen.</li> <li>-Speler 1 moet de bal een klein stukje vooruit spelen, voordat hij gaat passen.</li> <li>-Speler 2 de bal eerst aan laten nemen, in plaats van kaatsen.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4 markeringshoedjes en 3 pilonnen.  1 bal.  1 groot doel. </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alle inspeelpasses zijn met binnenkant voet.</li> <li>-Inspeelpasses over de grond. Afwerken op doel mag ook door de lucht.</li> <li>-Pass zo strak mogelijk over de grond.</li> <li>-Spelers zijn verplicht zowel met links als met rechts te passen.</li> <li>-Coachopmerkingen:</li> <li>-Blijven coachen op de pass met binnenkant voet.</li> <li>-Doelstelling van deze spelvorm blijft het kunnen uitvoeren van de pass met binnenkant voet. Er dient dus nog steeds enkel en alleen op de pass met binnenkant voet gecoacht te worden.</li> </ul>	<b>Afwerkvorm:</b> Waarbij er afgewerkt wordt met binnenkant voet. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Speler 1 speelt speler 2 in.</li> <li>-Speler 2 kaatst op de inlopende speler 1.</li> <li>-De ingelopen speler 1 speelt speler 3 in.</li> <li>-Op dat moment gaat speler 2 passief druk zetten op de speler 3.</li> <li>-Speler 3 passeert speler 2 in zijn aanneme met binnenkant voet, en werkt af met binnenkant voet.</li> <li>-Zowel inspeelpasses als afwerken gebeurt met binnenkant voet.</li> <li>-Doordraaien: speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3, speler 3 gaat de bal halen en wordt weer speler 1.</li> </ul>

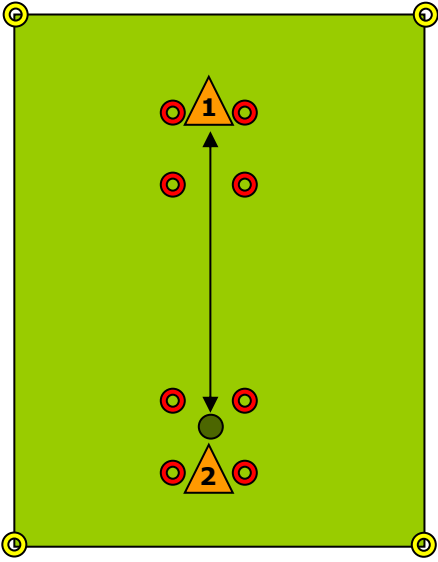
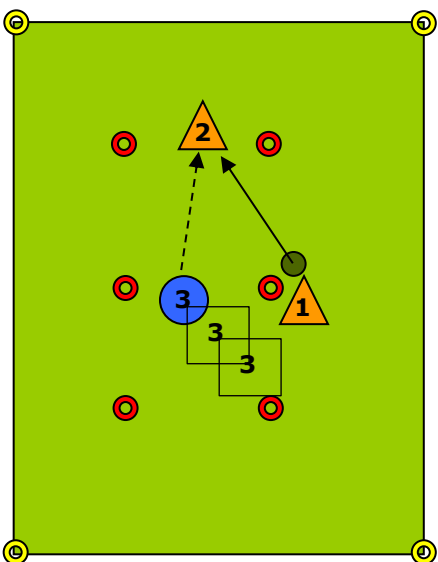
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ruimte kleiner maken.</li> <li>-Ruimte groter maken.</li> <li>-Spelers beperkingen opleggen. Door bijvoorbeeld maximaal 2 keer raken.</li> <li>-Positiespelen van makkelijk naar moeilijk: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 tegen 1</li> <li>- 3 tegen 1</li> <li>- 5 tegen 2</li> <li>- 4 tegen 2</li> </ul> </li> <li>-Wanneer spelers positiespel 4 tegen 1 kunnen uitvoeren, kun je overgaan naar 3 tegen 1, enzovoorts.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Afmeting veld: 15x12 meter.  4 markeringshoedjes, 1 hesje,  1 bal. </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alles moet over de grond.</li> <li>-Passes zo strak mogelijk.</li> <li>-Links aannemen, dan rechts spelen. En andersom. (zo dwing je spelers 2 benen te gebruiken)</li> <li>-Alles moet verplicht met binnenkant voet.</li> </ul>	<b>Positiespel 4: 1:</b> De 4 aanvallers spelen op balbezit, spelend vanuit een vaste formatie. (zie tekening.) De aanvallers kunnen scoren door 5 keer rond te spelen. De verdediger kan scoren door over de lijn te dribbelen. De verdediger is steeds een bepaalde tijd verdediger. Dit is door de trainer te bepalen.

<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: het verbeteren van het passen met de binnenkant voet.</b>	<b>Speelgebied: mikken</b>
 <b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b>	<b>Het verbeteren van het passen met de binnenkant voet:</b> -om in balbezit te blijven. -om een medespeler over korte afstand aan te spelen. -om te scoren.

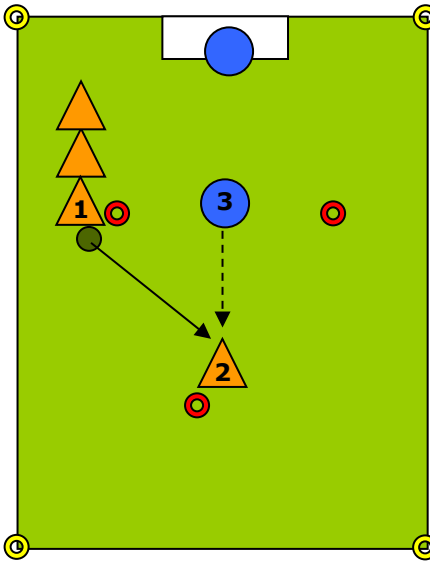
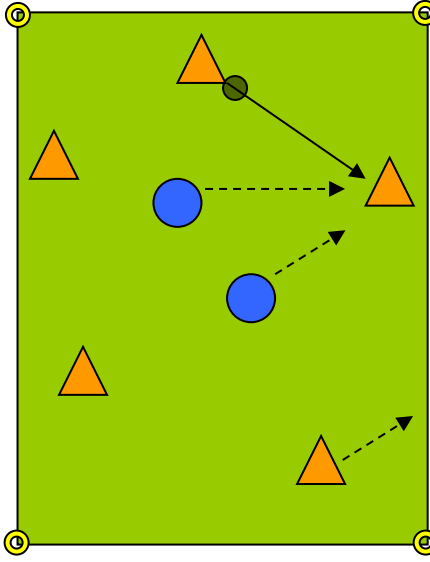
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ruimte groter maken.</li> <li>-Ruimte kleiner maken.</li> <li>-Met of zonder keepers.</li>   <li>-Korte partijtjes spelen, is voor kinderen vaak leuker dan een lange partij.</li>   <li>-Bijvoorbeeld 3 wedstrijden van 10 minuten.</li>   <li>-Iedere wedstrijd begint telkens weer met 0-0.</li>   <li>-Na iedere wedstrijd punten geven.</li>   <li>-Wie heeft er op het laatst de meeste punten?</li>   <li>-Zo creëer je een winnaarmentaliteit.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Afmeting veld: 40x20 meter.  4 markeringshoedjes, 1 bal  8 hesjes, 2 kleine doeltjes. </div> 	<p><b><u>Technische uitvoering</u></b></p> <p><b><u>speelbeen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-in de heup naar buiten gedraaid</li> <li>-knie gebogen</li> <li>-zwaait na de trap door naar voren</li> </ul> <p><b><u>speelvoet:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-punt van de schoen omhoogtrekken</li> <li>-voetzool parallel met de grond</li> <li>-enkel gewricht gefixeerd bij de trap</li> </ul> <p><b><u>standbeen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-naast de bal op een voetbreedte afstand</li> <li>-punt van de schoen in de speelrichting</li> <li>-knie licht gebogen</li> </ul> <p><b><u>bovenlichaam:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-armen zorgen voor de balans</li> <li>-neigt iets over de bal (bij een pass over de grond)</li> </ul> <p>-Er mag alleen met binnenkant voet gepast worden.  -Ook tijdens dit partijtje is het de bedoeling dat er alleen gecoacht wordt op een goede uitvoering van de pass met binnenkant voet.</p>	<p><b>Partijspel 4: 4:</b>  Waarbij er alleen een pass met binnenkant voet gegeven mag worden. Wordt de bal op een andere manier gepast, dan is er een directe vrije trap voor de tegenstander op de plaats waar de bal op een verkeerde manier gespeeld werd. Ook het afronden op doel moet met binnenkant voet gebeuren.</p>

# Aan en meenemen van de bal

<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: het verbeteren van het aan en meenemen van de bal.</b>	<b>Speelgebied: verwerken</b>
 <p><b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b></p>	<b>het verbeteren van het aannemen met de binnenkant van de voet:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- om het tempo van het spel te controleren.</li> <li>- om medespelers tijd te geven om vrij te lopen.</li> </ul>

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 1
<p>-Onderlinge afstand spelers groter of kleiner maken.</p> <p>-Snelheid van de pass beïnvloeden.</p> <p>-Vierkantje groter of kleiner maken.</p> <p>-Speler die de bal ontvangt een vooractie laten maken.</p> <p>Met punten werken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Wanneer de speler die de bal inspeelt een goede strakke bal met binnenkant voet over de grond speelt, heeft hij 1 punt.</li> <li>-Wanneer de speler die de bal ontvangt hem goed aanneemt binnen het vierkant heeft deze ook 1 punt.</li> </ul> <p>Speler die als eerst bij de 10 punten is, is winnaar.</p>	<p>4 markeringshoedjes. 8 pilonnen. 1 bal.</p> 	<p><b>Technische uitvoering:</b> <b>speelvoet:</b> -beweegt bij het aannemen licht mee in de richting van de bal.</p> <p><b>standbeen:</b> -gebogen in de knie.</p> <p><b>bovenlichaam:</b> -licht voorover gebogen, armen zorgen voor balans. -hangt schuin in de speelrichting.</p> <p>-Omdat de aanname hier centraal staat, wordt de pass steeds gegeven met het beste speelbeen, zodat de ballen die gespeeld worden meer snelheid hebben.</p>	<p><b>Spelvorm:</b> pass en aanname vorm, met tweetallen, waarbij de aanname centraal staat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Speler 1 speelt speler 2 tegenover hem aan met binnenkant voet.</li> <li>-Speler 2 neemt de bal aan met binnenkant voet, waarbij de bal in het vierkant moet blijven.</li> </ul> <p>-Deze spelvorm kan ook met 4 spelers gespeeld worden en uitgebreid worden met het nalopen van de pass.</p> <p>-Aanname moet met binnenkant voet. Na de aanname moet de bal direct speelklaar liggen.</p>
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 2
<p>-Spelen met de ruimte: hoe kleiner de ruimte hoe moeilijker het wordt.</p> <p>-De aanname dient met beide benen getraind te worden.</p> <p>-Spelen met de weerstand van de verdediger.</p> <p>-De verdediger geeft pas weerstand op de aanvaller, nadat deze de bal heeft aangenomen.</p>	<p>4 markeringshoedjes. 6 pilonnen. 1 bal.</p> 	<p>-Inspeelpass moet strak over de grond zijn.</p> <p>-Speler 2, die de bal gaat aannemen, moet op de voorvoeten staan.</p> <p>-Speler 3, moet in een hoog tempo op speler 2 inlopen zonder verder te verdedigen (passieve druk).</p> <p>-Met de aanname moet speler 3 direct gepasseerd worden. Dus speler 2 moet de bal direct buiten bereik van speler 3 leggen.</p> <p>-Coachopmerkingen zijn alleen gericht op de aanname.</p> <p>-Het 1 tegen 1 daarna is belangrijk, maar hoeft niet gecoacht te worden. Na het duel draaien de spelers door in de richting van de klok.</p>	<p><b>1 tegen 1 duel lijndribbel:</b></p> <p>-Speler 1 speelt speler 2 in. Deze passeert met zijn aanname direct de passieve drukzettende speler 3. Vanaf het moment dat speler 3 gepasseerd is, moet deze 100% weerstand geven.</p>

<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: het verbeteren van het aan en meenemen van de bal.</b>	<b>Speelgebied: verwerken</b>
 <b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b>	<b>het verbeteren van het aannemen met de binnenkant van de voet:</b> - om het tempo van het spel te controleren. - om medespelers tijd te geven om vrij te lopen.

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderlinge afstanden vergroten.</li> <li>- Onderlinge afstanden verkleinen.</li> <li>- Spelen met de weerstand van de verdediger.</li> <li>-Alle inspeelpasses zijn met binnenkant voet strak over de grond.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4 markeringshoedjes.  3 pilonnen.  1 groot doel, 1 bal. </div> 	<b>Technische uitvoering:</b> <u>speelvoet:</u> - beweegt bij het aannemen licht mee in de richting van de bal. <u>standbeen:</u> - gebogen in de knie. <u>bovenlichaam:</u> - licht voorover gebogen, armen zorgen voor balans. - hangt schuin in de speelrichting.	<b>Afwerkvorm:</b> - Speler 1 speelt speler 2 in strak over de grond. - Speler 2 die de bal ontvangt, passeert net zoals in de vorige oefenvorm weer in zijn aanname direct speler 3 en werkt vervolgens af op goal. - Speler 3 stopt met verdedigen nadat hij gepasseerd is. - Het is belangrijk dat speler 3 goed druk zet op speler 2 omdat het anders lastig is om in de aanname te passeren. ( deze taak van speler 3 eventueel door de assistent-trainer laten uitvoeren)
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ruimte groter of kleiner maken.</li> <li>-Wanneer de ruimte kleiner wordt, wordt het voor de aanvallers moeilijker, de aannames moeten dan nog beter zijn.</li> <li>-Eerst: verplicht 3 keer aanraken.</li> <li>-Daarna: verplicht 2 keer aanraken</li> <li>-Nog moeilijker wordt het wanneer de aanvaller de bal niet meer terug mag spelen naar degene waarvan hij de bal ontvangen heeft.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4 markeringshoedjes.  1 bal, hesjes. </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-De bal moet na de aanname direct speelklaar liggen. Door deze verplichting worden de spelers gedwongen tot een goede aanname.</li> <li>-De speler die de bal aanneemt moet de bal goed aannemen en ook kijken waar de tegenstander is. Als de tegenstander links staat, dan moet de bal in de rechtse richting aangenomen worden.</li> </ul>	<b>Positiespel 5 tegen 2:</b> Waarbij het vijftal tracht om in balbezit te blijven. -De aanvallers krijgen een punt als zij 10 maal de bal rond spelen zonder onderbreking van de verdedigers. -De 2 verdedigers proberen de bal te veroveren, wanneer dit gelukt is kunnen ze scoren door over een van de lijnen te dribbelen. -Spelers die verdedigen blijven steeds enkele minuten verdediger.

Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: het verbeteren van het aan en meenemen van de bal.

Speelgebied: verwerken




Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet

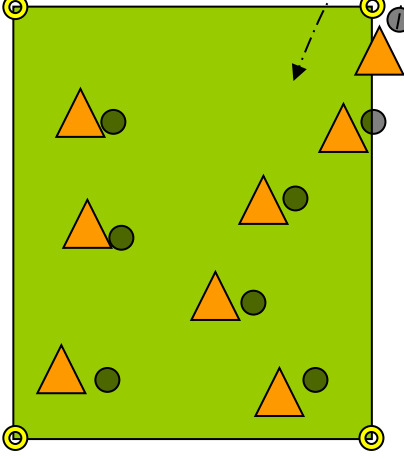
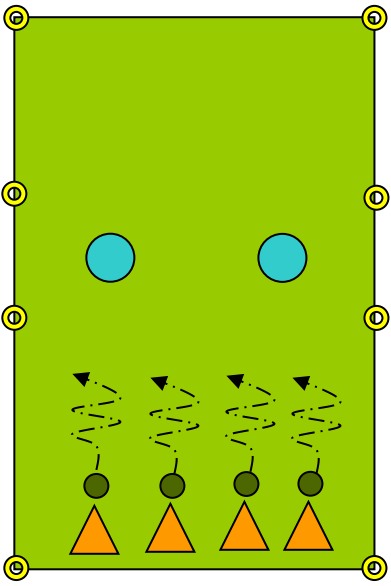
het verbeteren van het aannemen met de binnenkant van de voet:


- om in balbezit te blijven.
- om medespelers tijd te geven om vrij te lopen.

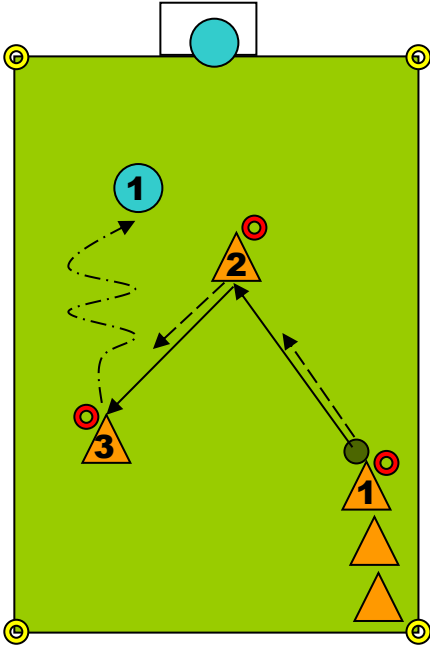
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 5
<p>-Eerst vrij spel om te wennen aan de spelvorm.</p> <p>-Daarna verplicht minimaal 2 keer raken.</p> <p>-Het veld groter of kleiner maken.</p> <p>-Als het speelveld groter is, is het gemakkelijker voor de aanvallers.</p> <p>-Nog moeilijker wordt het wanneer de aanvaller de bal niet meer terug mag spelen naar degene waarvan hij de bal ontvangen heeft.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     4 markeringshoedjes.                      1 bal, hesjes.                      2 grote doelen.                 </div>	<p><b>Technische uitvoering:</b></p> <p><b>speelvoet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-beweegt bij het aannemen licht mee in de richting van de bal.</li> </ul> <p><b>standbeen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-gebogen in de knie.</li> </ul> <p><b>bovenlichaam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-licht voorover gebogen, armen zorgen voor balans.</li> <li>- hangt schuin in de speelrichting.</li> </ul> <p>-De spelers worden weer gecoacht op het aannemen van de bal.</p> <p>-De speler die de bal aanneemt moet de bal goed aannemen en ook kijken waar de tegenstander is. Als de tegenstander links staat, dan moet de bal in de rechtse richting aangenomen worden.</p>	<p><b>Partijspel 4 tegen 4, met 2 keepers:</b></p> <p>Waarbij de aanname weer centraal staat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie wedstrijden met een speeltijd van 5 minuten.</li> <li>-Na iedere wedstrijd weer beginnen met een nieuwe puntentelling.</li> <li>- Welk team heeft de meeste punten?</li> <li>-Er wordt gespeeld in de formatie zoals hiernaast weergegeven.</li> </ul>

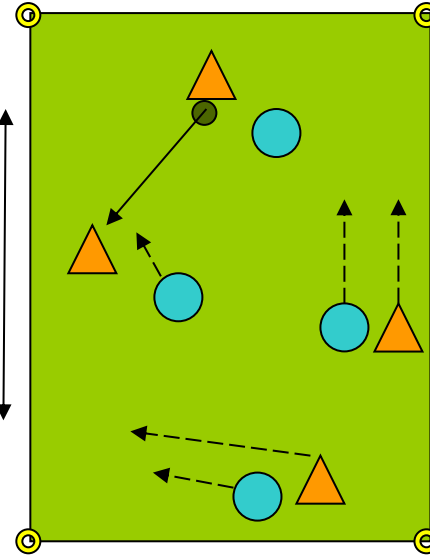
# Dribbelen en drijven met de bal aan de voet

<p>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: Dribbelen en drijven met de bal aan de voet.</p>	<p>Speelgebied: Pingelen</p>
 <p>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</p>	<p>Het verbeteren van het dribbelen en drijven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-om de tegenstander te passeren.</li> <li>-om in balbezit te blijven.</li> </ul>


Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 1
<p>-Ruimte kleiner maken waardoor je beter op moet kijken.</p> <p>-Spel met links en rechts laten spelen.</p>	<p>4 markeringshoedjes. ballen.</p> 	<p><b>Technische uitvoering:</b> <b>speelbeen:</b> -de bal steeds zodanig en zo vaak raken dat hij in het looptempo en in de goede richting kan worden meegenomen, "bal aan een elastiekje.</p> <p><b>speelvoet:</b> -de juiste spanning in de voet en enkel, "bal niet weg laten springen".</p> <p><b>raakvlak:</b> -het raken van de bal gebeurt afwisselend met wreef, binnen - en buitenkant van de voet afhankelijk van de richtingsveranderingen.</p> <p>-2 namen (nummers) tegelijk afroepen.</p>	<p><b>Dribbelspel:</b> Spelers dribbelen door elkaar met de bal aan de voet. Op het teken van de trainer dribbelt 1 speler om een hoekpilon naar keuze waarna de andere spelers hem snel volgen, de laatste die terug in het speelveld is, krijgt geen punt de andere spelers wel.</p>
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 2
<p>-Spelen met de ruimte: hoe kleiner de ruimte hoe moeilijker het wordt.</p> <p>-De dribbel dient met beide benen getraind te worden.</p> <p>-Aantal verdedigers aanpassen.</p> <p>-Spelen met de weerstand van de verdediger(s).</p> <p>-Uiteindelijk moet de verdediger 100% weerstand geven.</p>	<p>8 markeringshoedjes. 4 ballen.</p> 	<p>-Speler moet in hoog tempo op de verdediger afkomen.</p> <p>-Dribbel en drijven moet zowel met links als rechts getraind worden.</p> <p>-Verdediger moet in de afgebakende middenstrook blijven.</p> <p>-Kijk over de bal, let op waar de ruimte ligt voor de actie.</p>	<p><b>Oversteekspel:</b> De spelers met de bal dribbelen de bal op richting verdedigers waarna zij deze moeten passeren.</p> <p>-De aanvallers scoren 1 punt wanneer ze de verdedigers passeren.</p> <p>-De verdedigers scoren 1 punt wanneer ze de bal onderscheppen.</p> <p>-Wanneer de overkant gehaald wordt, dan drijven de spelers buitenom terug en beginnen daarna tegelijk opnieuw.</p> <p>-Speeltijd is 1 minuut waarna er gewisseld wordt.</p>

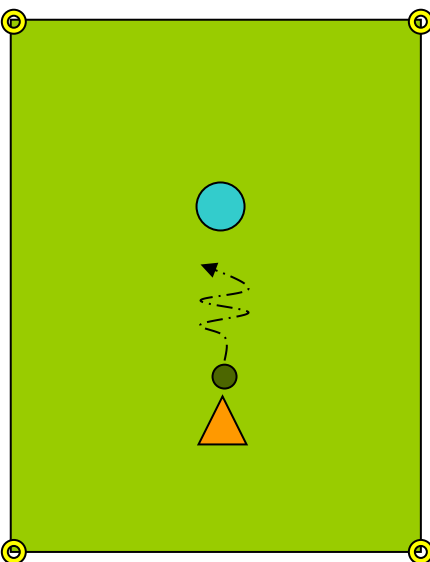
<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: Dribbelen en drijven met de bal aan de voet.</b>	<b>Speelgebied: Pingelen</b>
 <p><b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b></p>	<b>Het verbeteren van het dribbelen en drijven:</b> -om de tegenstander te passeren. -om in balbezit te blijven.

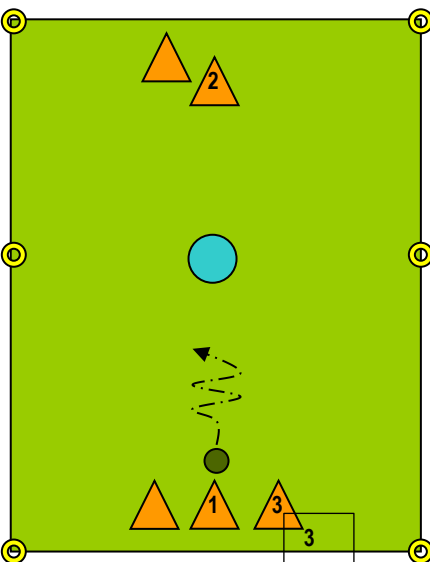
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 3
<p>-1:1 duel dubbel laten uitvoeren zowel met de verdediger als met de keeper.</p> <p>-Oefening links en rechts laten uitvoeren.</p> <p>-Spelen met de weerstand van de verdediger.</p> <p>Methodisch:</p> <p>-1<sup>ste</sup> Verdediger moet vooruit verdedigen.</p> <p>-2<sup>de</sup> Verdediger mag ook in breedte verdedigen.</p> <p>-3<sup>de</sup> Verdediger mag ook teruguit verdedigen.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4 markeringshoedjes  3 pilonnen.  1 bal.  1 groot doel. </div> 	<p><b>Technische uitvoering:</b>  <b>speelbeen:</b>  -de bal steeds zodanig en zo vaak raken dat hij in het looptempo en in de goede richting kan worden meegenomen, "bal aan een elastiekje.</p> <p><b>speelvoet:</b>  -de juiste spanning in de voet en enkel "bal niet weg laten springen"</p> <p><b>raakvlak:</b>  -het raken van de bal gebeurt afwisselend met wreef, binnen - en buitenkant van de voet afhankelijk van de richtingsveranderingen.</p> <p>Coachopmerkingen:  -zorg dat je snelheid maakt met je dribbel.  -kijk over de bal heen waar de verdediger staat en waar de ruimte ligt.  -zet tussen elke balaanraking een tussenstap.</p>	<p><b>Afwerkvorm:</b>  Speler 1 drijft de bal naar speler 2 en deze dribbelt de bal naar speler 3.</p> <p>-Speler 3 gaat vervolgens het 1:1 duel aan met de verdediger 1 om te scoren op doel.</p> <p>-Het is belangrijk dat de aanvaller zijn actie met snelheid inzet zodat hij in een vloeiende beweging de verdediger passeert met een dribbel.</p> <p>-Doordraaien:  speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3, speler 3 maakt de actie en werkt af op doel vervolgens gaat deze de bal halen en wordt weer speler 1.</p> <p>-Oefening links en rechts laten lopen.</p>

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 4
<p>-Balbezittende speler heeft minimaal 5 balcontacten alvorens over te spelen.</p> <p>-Spel in overtal laten spelen met 1 extra speler (kameleon) bij balbezittende partij.</p> <p>-Speelruimte groter of kleiner maken.</p> <p>-Spelvorm 1 lijndribbel.</p> <p>-Spelvorm 2 scoren op 4 kleine doeltjes.</p> <p>-Spelvorm 3 scoren op 2 grotere doelen.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Afmeting speelveld 40x20 meter  4 markeringshoedjes.  8 hesjes.  1 bal. </div> 	<p>Coachopmerkingen:</p> <p>-Zorg dat je snelheid maakt met je dribbel.</p> <p>-Kijk over de bal heen waar de verdediger staat en waar de ruimte ligt.</p> <p>-Zet tussen elke balaanraking een tussenstap.</p>	<p><b>Partijspel 4:4 met lijndribbel.</b>  Men scoort een punt door de bal over de lijn te dribbelen bij de tegenstander.</p> <p>-Men scoort 2 punten wanneer men via een dribbel een speler uitspeelt en vervolgens de bal over de lijn dribbelt.</p>


# Kappen van de bal en passeren van de tegenstander

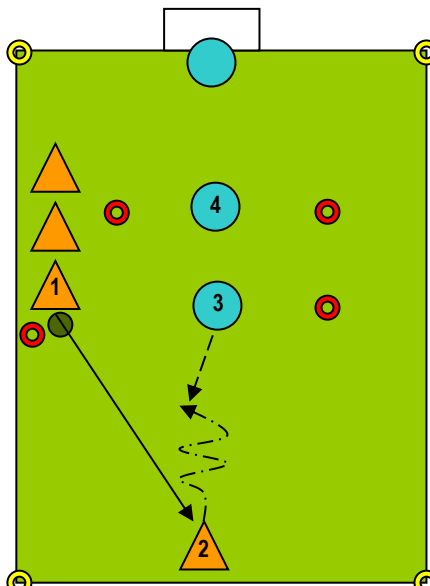
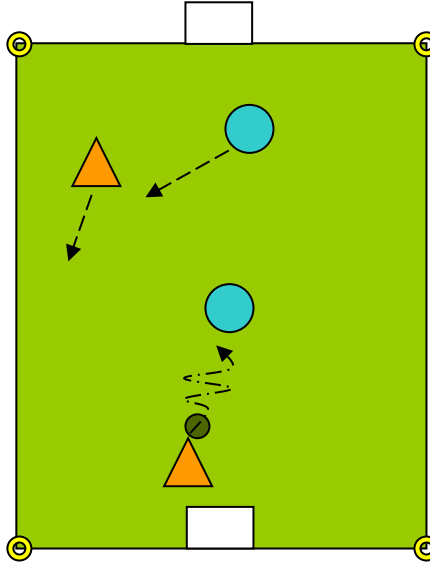
<b>Trainingsvoorbereiding van voetbalthema: Kappen van de bal en passeren van de tegenstander</b>	<b>Speelgebied: Pingelen.</b>
 <p><b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b></p>	<b>Het verbeteren van het passeren van de tegenstander:</b> -om balbezit zit te houden. -om een numeriek overwicht te creëren. -om de kortste weg naar het doel te nemen. -om te scoren.

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Passeerbewegingen zijn o.a.:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-uitvalspassen.</li> <li>-schaar.</li> <li>-dubbele schaar.</li> <li>-sleep.</li> </ul> </li> <li>-Passeerbewegingen kunnen altijd met links en rechts uitgevoerd worden.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     4 markeringshoedjes.                      1 bal.                 </div> 	<p><b>De aandachtspunten zijn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dreigdribbel met buitenkant voet. Met de voet zo vaak mogelijk de bal aanraken.</li> <li>-Uitvalspassen/scharen worden gemaakt met het hele lichaam.</li> <li>-Na passeerbeweging altijd een versnelling.</li> </ul> <p>Coachopmerking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zorg dat je lichaam in balans is.</li> <li>-Indien mogelijk tegenstander passeren over zijn zwakke been.</li> </ul>	<p><b>1 : 1 duel met passieve weerstand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-De aanvaller, dribbelt naar de verdediger. Deze verdedigt passief. Passeert hem. Dribbelt tot de achterlijn en kapt de bal met buitenkantvoet af. Vervolgens zoekt hij de inmiddels omgedraaide verdediger weer op. En passeert hem opnieuw.</li> </ul> <p>Dit gebeurt steeds 6 keer. 3 keer wordt de passeerbeweging ingezet met rechts en drie keer met links.</p> <p>Passeerbewegingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uitvalspassen.</li> <li>-schaar.</li> <li>-sleep.</li> </ul>


Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Er kan gespeeld worden met de beperking van de verdediger.</li> <li>-Spelen met de weerstand van de verdediger.</li> </ul> <p>Methodisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1<sup>ste</sup> Verdediger moet vooruit verdedigen.</li> <li>-2<sup>de</sup> Verdediger mag ook in breedte verdedigen.</li> <li>-3<sup>de</sup> Verdediger mag ook teruguit verdedigen.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tevens de weerstand opvoeren van passief naar actief.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Er kan gepasseerd worden met de volgende bewegingen:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-uitvalspassen.</li> <li>-Schaar.</li> <li>-sleepbeweging.</li> </ul> </li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     6 markeringshoedjes.                      1 bal.                 </div> 	<p><b>De aandachtspunten zijn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-dreigdribbel met buitenkant voet. Met deze voet zo vaak mogelijk de bal aanraken.</li> <li>-uitvalspassen/scharen worden gemaakt met het hele lichaam.</li> <li>- voor de passeerbeweging het juiste tempo nemen.</li> <li>-na passeerbeweging altijd een versnelling.</li> </ul> <p>Coachopmerking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zorg dat je lichaam in balans is.</li> <li>-Indien mogelijk tegenstander passeren over zijn zwakke been.</li> </ul>	<p><b>Techniekvorm waarbij het accent ligt op het passeren van een verdediger.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passeert speler 1 de verdediger dan speelt speler 1 speler 2 in de voet. Daarna passeert speler 2 de verdediger en speelt deze speler 3 in de voet, enz.</li> <li>-De verdediger wordt om een bepaalde tijd gewisseld.</li> <li>-Bij volledige weerstand wordt de verdediger aanvaller indien hij de bal veroverd, de aanvaller wordt dan verdediger.</li> </ul>

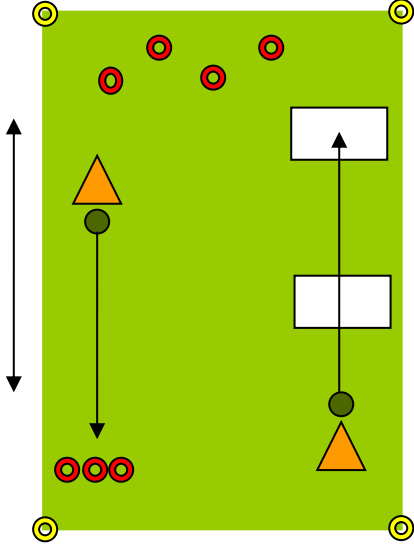
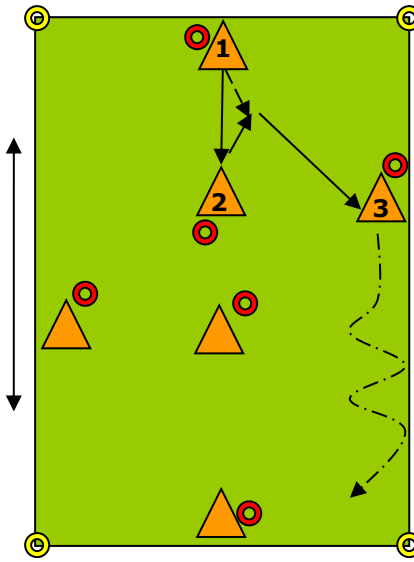



<b>Trainingsvoorbereiding van voetbalthema: Kappen van de bal en passeren van de tegenstander</b>	<b>Speelgebied: Pingelen.</b>
 <p><b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b></p>	<b>Het verbeteren van het passeren van de tegenstander:</b> -om balbezit zit te houden. -om een numeriek overwicht te creëren. -om de kortste weg naar het doel te nemen. -om te scoren.

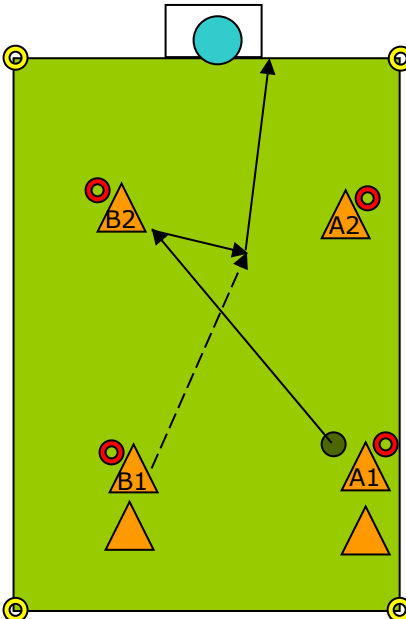
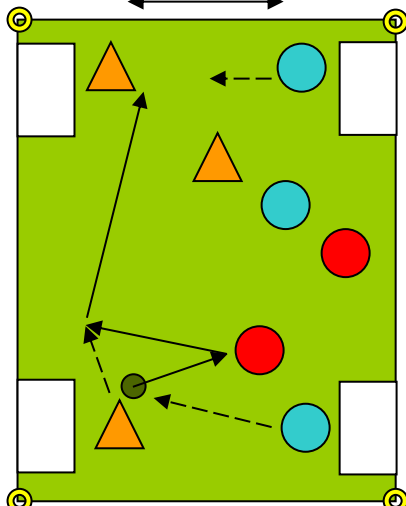
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 3
<p>-Er kan gespeeld worden met de beperking van de verdediger.</p> <p>-Van makkelijk naar moeilijk:            -Verdediger verdedigt passief.            -Verdediger mag alleen op zijn lijn verdedigen, dus naar links of rechts stappen.            -Alleen vooruit verdedigen.            -Vooruit en achteruit verdedigen, dus volledige weerstand.</p>	<div data-bbox="459 521 869 622" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           4 markeringshoedjes.            4 pilonnen.            1 bal, 1 groot doel.         </div> 	<p>-De aandachtspunten zijn:            -dreigdribbel met buitenkant voet. Met deze voet zo vaak mogelijk de bal aanraken.</p> <p>-Uitvalspassen/scharen worden gemaakt met het hele lichaam.</p> <p>-Voor de passerbeweging het juiste tempo nemen            -Na passeerbeweging altijd een versnelling.</p> <p>-Tussen bal en tegenstander blijven.</p> <p>-Bal binnen speelbereik houden.</p>	<p><b>Combinatievorm, passeren in combinatie met afwerken.</b></p> <p>-Speler 1 speelt de bal naar speler 2, Deze passeert in zijn aanname speler 3 die druk zet op hem.</p> <p>-Vervolgens passeert hij de op lijn verdedigende speler 4 d.m.v.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uitvalspassen.</li> <li>-schaar.</li> <li>-sleep.</li> </ul> <p>-En hij ronds vervolgens af op de goal.</p> <p>-Wanneer hij de bal verliest bij de tweede verdediger, wordt de aanvaller verdediger.</p>
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 4
<p>-Spelen met de ruimte. Hoe groter de ruimte des te makkelijker het uitvoeren van de passeerbewegingen.</p>	<div data-bbox="459 1299 869 1400" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           4 markeringshoedjes.            1 bal.            2 kleine doeltjes.         </div> 	<p>-Belangrijke voorwaarde voor het team dat aan- valt.</p> <p>-Wanneer een speler van het team de bal heeft, moet de andere speler voor hem ruimte maken. zodat hij ruimte heeft om zijn actie te kunnen maken.</p> <p>-Tijdens het partijspel word er weer alleen gecoacht op een goede uitvoering van de passeerbewegingen:            -Dreigdribbel met buitenkant voet. Met deze voet zo vaak mogelijk de bal aanraken.            -Uitvalspassen/scharen worden gemaakt met het hele lichaam.</p>	<p><b>Partijspel 2 tegen 2 op 2 kleine doeltjes.</b></p> <p>-Wanneer een speler de tegenstanders passeert doormiddel van 1 van de aangeleerde passeerbewegingen krijgt zijn tweetal direct een punt erbij.</p>

# Trappen van de bal

<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: Trappen van de bal</b>	<b>Speelgebied:</b> Trappen.
 <b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b>	<b>Het verbeteren van het trappen met de wreef:</b> -om het spel te verleggen. -om een grote afstand te overbruggen. -om een voorzet te geven. -om te scoren.

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Opbouw is ten eerste trappen met binnenkant wreef en later trappen met de volle wreef.</li> <li>-Afstand groter maken waardoor de trap strakker en harder moet.</li> <li>-Trappen met een stilliggende bal.</li> <li>-Trappen met een rollende bal.</li> </ul>	<div data-bbox="491 450 852 600" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           4 markeringshoedjes.            7 pilonnen.            2 ballen.         </div> 	<b>Technische uitvoering:</b> <b>speelbeen:</b> -vanuit de heup en knie achterwaarts, daarna een zwaai voorwaarts.  <b>speelvoet:</b> -enkel strekken en spannen.  <b>standbeen:</b> -d.m.v. laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaatsen -punt van de voet in de speelrichting -knie licht gebogen  <b>Raakvlak:</b> -binnenkant of volle wreef afhankelijk van de situatie.	<b>Mikvorm:</b> Wreeftrap door de lucht.  -Speler trapt de bal over een poortje in een klein doel.  -Daarna dribbelt de speler door de pilonnen om vervolgens van afstand de pilonnen om te trappen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Afstand groter maken waardoor de trap strakker en harder moet. (let op: bij een te grote afstand kan dit ten koste gaan van de technische uitvoering).</li> <li>-Trappen met een stilliggende bal.</li> <li>-Trappen met een rollende bal.</li> <li>-Uitvoering over links en rechts laten lopen.</li> </ul>	<div data-bbox="491 1227 852 1377" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           4 markeringshoedjes.            6 pilonnen.            1 bal.         </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ballen hard inpassen op het juiste been.</li> <li>-Kaatsen op het juiste speelbeen.</li> <li>-Wreeftrap mag door de lucht of over de grond.</li> </ul>	<b>Combinatievorm:</b> Speler 1 speelt op speler 2 die vervolgens de bal terug kaatst op 1.  -Speler 1 speelt de bal met de wreef richting speler 3, deze neemt de bal aan en dribbelt naar het nieuwe beginpunt.  -Doordraaien, speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3, speler 3 start weer bij het nieuwe beginpunt.

<b>Trainingsvoorbereiding van het voetbalthema: Trappen van de bal</b>	<b>Speelgebied: Trappen.</b>
 <b>Voetbalopleidingsplan R.K.S.V. Margriet</b>	<b>Het verbeteren van het trappen met de wreef:</b> --om het spel te verleggen. --om een grote afstand te overbruggen. --om een voorzet te geven. --om te scoren.

Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afstanden groter maken.</li> <li>- De bal met een wreeftrap inspelen zowel door de lucht als over de grond.</li> <li>-Uitvoering over links en rechts laten lopen.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 4 markeringshoedjes  4 pilonnen.  1 bal.  1 groot doel. </div> 	<b>Technische uitvoering:</b> <b>speelbeen:</b> -vanuit de heup en knie achterwaarts, daarna een zwaai voorwaarts.  <b>speelvoet:</b> -enkel strekken en spannen.  <b>standbeen:</b> -d.m.v. laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaatsen -punt van de voet in de speelrichting -knie licht gebogen.  <b>Raakvlak:</b> -binnenkant of volle wreef afhankelijk van de situatie.  -Zorg dat je bal met voldoende snelheid inspeelt. -Speel in op het juiste been van je medespeler -Kaats de bal met de juiste snelheid op de inlopende speler.	<b>Afwerkvorm:</b> A1 speelt de bal naar B2, B2 kaatst de bal op de inlopende speler B1 die vervolgens met een wreeftrap afwerkt op doel.  -speler B2 haalt de bal op en speler B1 neemt de positie in van speler B2 - vervolgens speelt de nieuwe speler B1 in op speler A2, die de bal kaatst op de inlopende speler A1.  -speler A1 wordt A2 die na de kaatst de bal ophaalt en vervolgens opnieuw aansluit. (idem bij B)
Inhoud - Methodiek	Organisatie	Aanwijzingen	Spelvorm 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Speelruimte groter of kleiner maken.</li> <li>-Maximaal 3 keer raken.</li> <li>-Maximaal 2 keer raken.</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Afmeting veld 20x60 meter  4 markeringshoedjes.  8 hesjes.  1 bal. </div> 	Coachopmerkingen: -Zorg dat je bal met voldoende snelheid inspeelt.  -Speel in op het juiste been van je medespeler  -Raak de bal vol tijdens de wreeftrap (kort balcontact) .	<b>Positiespel 5:3 op 4 kleine doeltjes.</b> -De ploeg in balbezit speelt met de 2 kameleons zodat er een overtal-situatie ontstaat.  -Door 4 kleine doeltjes aan de zijkanten neer te zetten, creëer je ruimte voor het toepassen van de wisselpass d.m.v. de wreeftrap.  -Men scoort 1 punt als de bal in het doel verdwijnt, scoort men middels een wreeftrap dan krijgt men 2 punten.

