

“Met elkaar, voor elkaar”

v.v. Rood Zwart
JEUGDOPLEIDING



E –PUPILLEN VOETBALPLAN



Leeftijdsspecifieke kenmerken, E - Pupillen

E - Pupillen, wie zijn dat?

De kinderen die meedoen bij de E-pupillen zijn tussen acht en elf jaar oud. Bij veel clubs spelen jongens en meisjes door elkaar. Het voetbalniveau van sommige kinderen verschilt flink van elkaar, ongeacht hun geslacht.

De kinderen

Het is moeilijk om alle kinderen uit deze leeftijdsgroep over een kam te scheren. Toch zijn er wel enkele uitspraken te doen over de specifieke E - Pupillen leeftijdskenmerken. Het is van belang deze kenmerken te weten. Zeker als een trainer nog niet zo veel ervaring heeft opgebouwd met kinderen in deze leeftijdsgroep. Door puntsgewijs een aantal kenmerken te beschrijven wordt in vogelvlucht een introductie gegeven. Daarbij worden enkele consequenties aangegeven voor de begeleiding van deze kinderen.

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen dingen vanwege het plezier-van-het-doen. De kinderen moeten de kans krijgen allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Zo'n aanpak resulteert in een steeds groter wordende handigheid en 'voetigheid' met de bal.
- Ze hebben een drang tot nabootsen. Iedere nieuwe beweging komt gedeeltelijk tot stand op grond van nabootsing: Voorbeelden zijn daarom van groot belang. Geef als trainer, indien mogelijk, goede voorbeelden.
- Ze hebben een groot uithoudingsvermogen Dit betekent dat de kinderen veel kunnen voetballen. Ze moeten zo veel mogelijk beurten krijgen. Leren is herhalen. Daarnaast hebben ze een aanzienlijke hoeveelheid inspanning nodig om zich helemaal uit te kunnen leven. Tijdig rustmomenten plannen is echter wel noodzakelijk.
- De kinderen kunnen al benoemen wat ze wel en niet leuk vinden. Dit kan een trainer informatie verschaffen over de voetbalbeleving van de kinderen. Belangrijk is hen te vragen waarom ze iets leuk of minder leuk vinden.
- Ze zijn doelgericht. Dit betekent dat in voetbalvormen het scoren een belangrijke invloed uitoefent op het voetbalgedrag van de kinderen. Het is belangrijk aan te geven hoe kan worden gescoord en hoe punten worden gehaald.
- Er is meer bereidheid tot samenwerken, met oog op het bereiken van een doel, dan op jongere leeftijd. Het mogelijk gunstige resultaat van een tikkie breed, naar een speler die er beter voor staat, wordt langzamerhand onderkend.

De trainer en de ouders

Niet alleen de kinderen, maar ook de volwassenen zijn aanwezig (op het speelveld en in de kleedkamer) en hebben daar een belangrijke taak. Gelukkig volgen sommige ouders het voetballen van hun kind. Hun enthousiasme is erg belangrijk voor de voetbalbeleving van kinderen. Veel ouders houden het echter niet bij aanmoedigingen. De kinderen worden al snel een verlengstuk van de beleving van hun ouders. Aanmoedigingen worden aanwijzingen, en voordat iemand het in de gaten heeft, staan er twee keer zoveel trainers langs de lijn als voetballers in het veld.

Daarnaast is voor een aantal ouders de uitslag van de wedstrijd en de stand op de competitieranglijst belangrijker dan het plezier en de vooruitgang in het voetballen van de kinderen. Vanuit deze gedachte kunnen de ouders zich op allerlei manieren gaan bemoeien met het voetballen. Zij kunnen proberen om invloed uit te oefenen op het hanteren van de spelregels en daarmee het resultaat van de wedstrijd.

Zowel voor trainers als voor ouders geldt: zij zijn medeverantwoordelijk voor het plezier van het eigen team en het team van de tegenpartij!

Voor de trainer is de belangrijkste, maar tevens zeer moeilijke taak weggelegd om ouders duidelijk te maken welke rol zij tijdens de wedstrijd hebben.



En, welke rol de trainer zelf heeft, ten opzichte van de kinderen. Het gaat om het leerproces en de spelbeleving van de kinderen. Kinderen leren het snelst in een veilig leerklimaat. Dat wil zeggen een sfeer waarin het kind de vrijheid heeft om het spel zelf te ontdekken.

Het kind wordt daarbij geholpen door een persoon, de trainer. Die structuur moet heel duidelijk zijn. Zo niet, dan wordt het verwarrend en begrijpen de kinderen niet meer waar zij aan toe zijn. Natuurlijk vinden deze kleine voetballers het fantastisch als ze worden aangemoedigd! Ouders zijn dus zeker nodig en absoluut welkom langs de lijn. Daarnaast is hulp van de ouders voor de trainer vaak onmisbaar. Zolang de kinderen zichzelf nog niet kunnen omkleden zijn ouders in de kleedkamer onmisbaar. De leerstructuur moet worden gezien als een volgende stap naar zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid. Geef het kind de kans!



Circuitmodel

Inleiding

De trainer moet ervoor zorgen dat de kinderen zoveel mogelijk in aanraking komen met verschillende voetbalvormen. In het circuitmodel worden meerdere velden naast elkaar uitgezet, zodat meer dan een groep tegelijkertijd kan spelen.

Wat is een circuitmodel?

Het circuitmodel is een model voor de organisatie van een training. In deze organisatie spelen de voetballers in groepen. Als warming-up kan de training beginnen met een tikspel, pingelvorm of vrij voetballen in een afgebakend gebied. Daarna worden groepen gevormd die twee of drie verschillende voetbalvormen afwerken. Een scoorvorm, een pingelvorm, en/of een partijvorm. Er wordt een of twee keer doorgedraaid. De training wordt vervolgens afgesloten met een partijspel.

Het circuitmodel is een middel om kinderen beter te leren voetballen.!

Waarom een circuitmodel in de training?

Voor spelers is het beter en prettiger elke week kort **een aantal voetbalvormen** te herhalen dan in een training lange tijd aandacht te besteden aan hetzelfde voetbalspel. Bovendien laat het leerproces geen doorlopende (stijgende) lijn zien: wat de ene training nog niet lukt, lukt de volgende keer misschien beter.

De voordelen van het circuitmodel

1. De training wordt afgestemd op de leefwereld van de kinderen. Op deze manier wordt een gevarieerd aanbod gerealiseerd. Alle speelgebieden kunnen aan de orde komen.
2. De kinderen hebben veel balcontact (geen last van lange wachttijden)
3. De tijdsduur van de voetbalvormen komt overeen met de periode waarin kinderen zich kunnen concentreren. Dit is maximaal twintig minuten op 1 voetbalprobleem., de zogenaamde 'spanningsboog'.
4. In een kleinere groep werken kinderen gemakkelijker samen dan in een grote groep. De trainer kan zich eventueel richten op een groep die meer leer hulp nodig heeft.
5. Herhaling van dezelfde voetbalvormen biedt optimale mogelijkheden tot leren.

Het traditionele beeld van een trainer die voor een groep staat, lijkt op het eerste gezicht eenvoudiger dan het opzetten en organiseren van drie verschillende voetbalvormen. In het begin is dat ook zo. Eenmaal op gang is het verloop daarna bij het circuitmodel eenvoudiger. Door de variatie, en daarmee de verhoging van de uitdaging, zijn kinderen meer gemotiveerd om zelfstandig te spelen. Hierdoor is het niet alleen gemakkelijker om overzicht te houden, het is ook minder noodzakelijk. De ervaring leert dat het in het begin wat rommelig overkomt, maar na 1 of 2 trainingen zijn de kinderen bekend met de organisatievorm. Belangrijk is dat de aangeboden oefenvormen wel boeiend blijven. In het begin kan gekozen worden voor voetbalvormen die door alle kinderen snel zijn te spelen. Daarna kan iedere voetbalvorm in een vervolgtraining worden aangepast. Als de vorm boeiend is, kunnen de spelers deze rustig een paar keer achter elkaar uitvoeren zonder de interesse te verliezen. Ze gaan de structuur snel doorzien, kunnen het na verloop van tijd zelf straten, en soms ook zelf neerzetten.

Hierdoor heeft de trainer meer tijd om rustig te kijken of de organisatie goed staat en of de kinderen ook iets leren.

Zijn de doelen groot genoeg? Moet het veld langer? Staat de spits niet te dicht bij de keeper? Houden de spelers de bal goed bij zich tijdens het pingelen? Kijkt de speler bij het Poortenspel 5 tegen 3 wel eerst naar zijn medeverdedigers voordat hij naar het andere doel loopt? Al deze zaken spelen een rol in het vervolg van de training.



Klaarzetten

De meest ideale situatie is dat voorafgaand aan de training de velden en oefeningen kunnen worden uitgezet. Het voordeel is dat er tijdens de training geen tijd verloren gaat. In de praktijk kan het echter voorkomen dat er al een team aan het trainen is. In dat geval zijn er diverse mogelijkheden.

Afspraken maken ten aanzien van veldindeling met alle betreffende trainers die op hetzelfde tijdstip gebruik maken van de ruimte. Wie eindigt waar? Bijvoorbeeld: Wanneer trainer A eindigt met het partijspel op het veldgedeelte bij de kleedkamers, kan trainer B alvast het andere gedeelte van het veld gaan inrichten.

Aan het begin van het seizoen trainingsuren zo inroosteren, dat materialen kunnen worden gebruikt door dezelfde leeftijdsgroepen. Materialen kunnen dan blijven staan. Voorwaarde is wel dat er ook hier overleg moet zijn. Afstemming betreffende de trainingsstof heeft de voorkeur.

Als de spelers na een tijdje gewend zijn aan het circuitmodel, dan gaan ze oefeningen ook sneller herkennen. Slimmeriken kunnen dan soms zelf al een veldje met bijbehorende oefening klaarzetten. Een compliment van de trainer aan het kind in het bijzijn van de hele groep kinderen, werkt enorm stimulerend.

Veel tijd gaat verloren als er tijdens de training materialen moeten worden klaar gezet. Het is efficiënter om dingen weg te pakken.

Stap 1 Een groot veld (50x30 meter) uitzetten voor het partijspel aan het einde van de training

Stap 2 Daarbinnen drie deelveldjes uitzetten voor de verschillende oefenvormen.

Stap 3 Na elk onderdeel kan iets weggenomen worden.

Stap 4 Partijspel, het laatste onderdeel, hoeft alleen nog maar te worden aangevuld met doelen (pilonnen of 'echte' doelen)

Veranderen

Terwijl de kinderen aan het spelen zijn, kan de trainer een veld aanpassen (bijvoorbeeld breder of smaller maken). Ook tijdens de wisselmomenten kan, eventueel samen met de spelers, het nodige worden veranderd.

Opruimen

Het is heel belangrijk om vanaf het begin de spelers duidelijk te maken dat de zorg voor de materialen een wezenlijk onderdeel is van hun voetbalontwikkeling en voetbalopvoeding. Dit betekent na afloop van de training bijvoorbeeld niet trappen tegen een bal die nog in het net zit of op een markeringshoedje ligt. Let hierop vanaf het begin.

Opbouw van het circuitmodel

Het werken met een circuitmodel vereist, vooral in het begin, enige investering in tijd en energie. Zowel de trainer als de kinderen moeten ermee leren werken. En die tijd moet ook iedereen worden gegund. Het algemene schrikbeeld van een (onervaren) trainer wordt omschreven als 'het kwijtraken van het overzicht wanneer op verschillende veldjes tegelijkertijd wordt gespeeld'. Een geruststellende gedachte is dat de kinderen er vaak sneller aan zijn gewend dan de volwassene die de training geeft. Tijdens de tweede training is voor de meeste kinderen al duidelijk hoe de structuur en de organisatie in elkaar zitten. Een half woord is veelal voldoende. De tijd die verloren gaat tijdens de eerste trainingen wordt in de loop van het seizoen dubbel en dwars teruggewonnen.

Zelfs voor een geroutineerde trainer is het een grote klus om tegelijkertijd te straten op meerdere veldjes. Het aantal is trouwens geen wet van Meden en Perzen. Wanneer er een groep is van 14 kinderen dan kan er het beste op twee veldjes worden gespeeld. Met andere woorden, de indeling gebeurt op basis van het aantal kinderen dat noodzakelijk is om een voetbalvorm te kunnen spelen en niet op het aantal uitgezette velden gekoppeld aan de grote van de groep!



Neem groep 3 mee naar de eerste voetbalvorm. Het voorbeeld hebben ze al gezien. Controleer wat ze hebben onthouden en corrigeer eventueel.

De Partij

Na het circuit ruimt elke ploeg de materialen van zijn eigen veld op. Het veld voor het partijspel stond al klaar. Alleen de doelen moeten nog worden geplaatst. Dat kan de trainer eventueel samen met de pupillen doen. Het is de taak van de trainer om de individuele mogelijkheden van de voetballer juist in te schatten. Als een individuele aanwijzing wordt gegeven moet de voetballer de gelegenheid worden geboden hiermee te experimenteren. Laat de kinderen vooral veel spelen. Bij een partijspel, bijvoorbeeld 7 tegen 7, komt al heel veel informatie tegelijkertijd op hen af en valt er sowieso genoeg te leren.

Om op een verantwoorde wijze training te kunnen geven aan deze groep kinderen is het noodzakelijk dat elke groep een speelruimte tot de beschikking heeft van minimaal 50 x 40 meter. Daarin kan een organisatie worden neergezet geschikt voor het partijspel. De andere voetbalvormen, die hieraan voorafgaan, worden daarbinnen klaargezet.

Benodigde materialen:

- Per kind een bal
- Hesjes, het liefst twee kleuren.
- Pylonen
- Markeringshoedjes
- Pupillendoelen
- Grote doelen



Oefenvormen - "Het Kaatsspel"

Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 6 meter,

waarbij het kaatsvak 4 x 3 meter en het scoorvak 2 x 3 meter is.

Benodigd materiaal

Zeven pilonnen (waarvan drie telpilonnen), zeven markeringshoedjes en een bal zijn nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

Vanaf de plek bij het markeringshoedje dribbelt de speler naar het poortje en schiet de bal naar de speler in het kaatsvak. Wanneer de bal daar is, schiet de speler in het kaatsvak de bal in het scoorvak aan de overkant.

Spelregels en regelingen

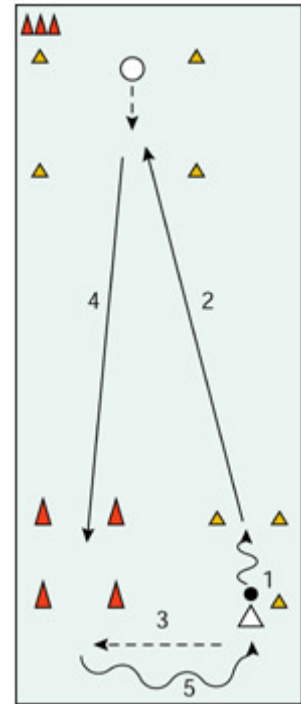
De dribbel begint bij het markeringshoedje en eindigt bij het poortje. De dribbelaar schiet de bal in het kaatsvak en stelt zich daarna op achter het scoorvak om de bal weer te kunnen halen

De speler aan de overkant moet de rollende bal vanuit het kaatsvak in het scoorvak schieten

Als de bal stilstaakt in het scoorvak, dribbelt de speler achter het scoorvak naar het beginpunt van de dribbel en begint daar opnieuw

Wanneer de bal in het scoorvak stil blijft liggen, telt het punt voor beide spelers. De kaatser zet dan een telpilon overeind

Wanneer alle telpilonnen overeind staan, wordt er gewisseld van taak





Oefenvormen – “Het Schot in de Roos Spel”

Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 5 meter.
Een scoorvak is 2 x 3 meter.

Benodigd materiaal

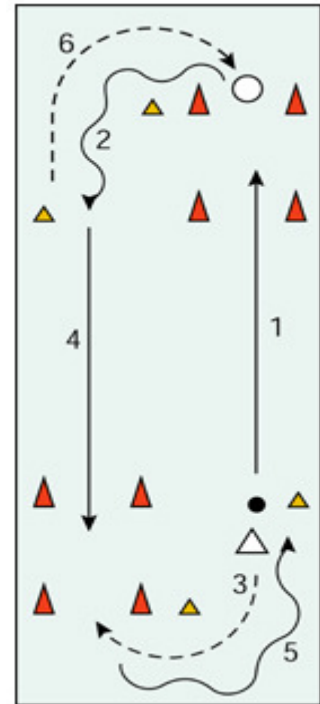
Acht pilonnen, acht markeringshoedjes en een bal zijn nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

Vanaf de plek tussen de markeringshoedjes probeert men de bal in het vierkant (het scoorvak) te schieten. De speler aan de overkant staat achter het scoorvak.

Spelregels en regelingen

De bal moet bij het markeringshoedje stilliggen voor het schieten
Er is een punt gescoord wanneer de bal blijft stilliggen in het scoorvak
Wanneer de bal stilligt, mag die uit het scoorvak worden gehaald door de speler aan de overkant, die daarna een poging doet.
De speler die het eerst drie punten heeft gescoord, is winnaar en mag zijn markeringshoedje naar achteren leggen.
Het spel begint daarna opnieuw voor de kampioen; de speler aan de overkant blijft doorspelen met zijn eigen serie.





Oefenvormen - Het Oversteekspel

Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 10 meter, waarbij de straat (en de sloot) 8 x 5 meter is.

Organisatie

Vijf markeringshoedjes geven de straat aan:

5 m. breed en 6 m. diep, en 2 hoedjes de sloot die achter de straat loopt

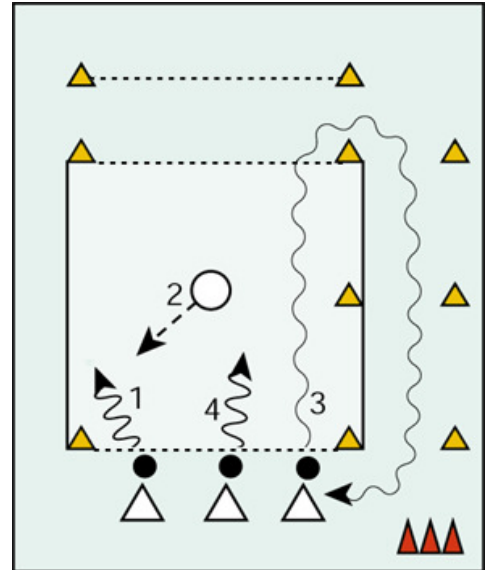
Drie markeringshoedjes om de gang te markeren: 1 meter breed

Drie ballen liggen klaar, evenals 1 hesje voor de verdediger/afpakker

Er spelen vier kinderen per veld

Voor dit spel heb je 3 telpionnen 10 markeringshoedjes

voor de straat en de sloot nodig



Spelverloop

De drie pingelaars proberen tegelijkertijd met de bal aan de overkant van de straat te komen.

Wanneer dat is gelukt stoppen ze de bal voor de sloot af en lopen ze met de bal door de gang terug en starten ze opnieuw. De afpakker op de straat probeert een bal weg te tikken met de voet

Spelregels en regelingen

De kinderen van de groep wijzen een afpakker aan die in de straat begint

De anderen pakken een bal en stellen zich op aan het begin van de straat

De pingelaars zijn voor en achter de straat 'vrij'

Ze mogen altijd terug wanneer ze aangevallen worden door de verdediger

Wanneer een verdediger een bal heeft weggetikt/afgepakt geeft hij die terug aan de pingelaar: de pingelaar die de bal kwijtgeraakt is, loopt terug naar de beginplek en zet een telpion overeind en speelt weer mee

Als er drie telpionnen overeind staan is het spel afgelopen: de verdediger wijst een nieuwe afpakker aan, neemt zijn bal over, legt de telpionnen weer neer en speelt het spel opnieuw.

De pingelaar is ook 'af' wanneer hij aan de zijkant de straat verlaat

Eenmaal aan de overkant van de straat stoppen ze de bal (voor de sloot) met hun voet, lopen ze snel via de zijkant (de gang) weer terug naar de beginplek en wachten daar tot er weer drie kinderen staan

Alle kinderen worden tenminste een keer verdediger.

Veranderingen

De straat breder maken (max acht meter) wanneer vier van de zes pogingen worden onderschept door de verdediger

In plaats van een beginlijn kunnen ook drie startpoorten worden gemaakt waarbij de middelste poort de kampioenspoort is. Wie daar durft te starten is een echte kampioen!

In plaats van drie pingelaars er nu twee tegelijkertijd laten oversteken: het wordt moeilijker voor de pingelaars en gemakkelijker voor de verdediger.

Leermomenten

Voor de pingelaars:

De bal binnen speelsbereik houden op weg naar de overkant van de straat

Kijken waar de verdediger/afpakker staat en dan een plek kiezen van waar het beste kan worden overgestoken

Tussen de bal en de verdediger blijven of snel teruggaan naar de beginplek als de afpakker dichtbij komt.

Voor de afpakker:

In het midden van de straat blijven

De doorgang van een pingelaar afsluiten en de bal afpakken

Naar de pingelaars toe gaan ('dreigen')



Oefenvormen- "Het Buurmanspel"

Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 15 x 15 meter.

Benodigd materiaal

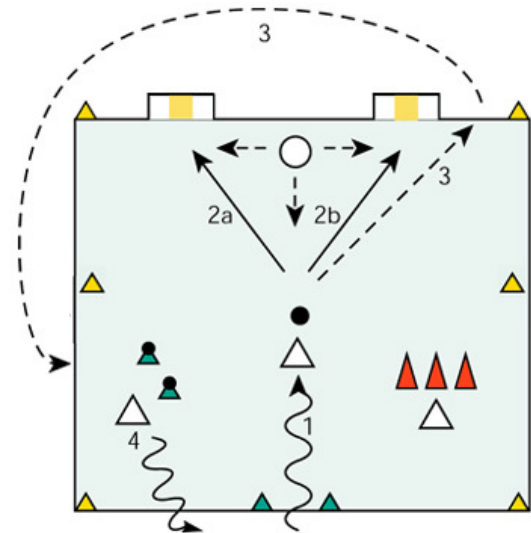
2 doelen (of 4 pilonnen), 3 telpilonnen, 10 markeringshoedjes en 3 ballen zijn nodig om het spel met 4 kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

Vanaf een plek tussen de markeringshoedjes proberen in één van de kleine doelen te schieten. Deze "gaten in de schutting" worden door de keeper ("buurman") verdedigd. Wanneer alle ballen zijn geschoten, wordt er gewisseld met een wachter.

Spelregels en regelingen

- De schutter moet de bal stil leggen op de denkbeeldige lijn tussen de markeringshoedjes; de helpers blijven aan de kant staan
- De bal wordt gehaald door de helpers die de ballen snel weer op de hoedjes leggen
- Bij een doelpunt zet de teller een telpilon overeind
- Wanneer de drie telpilonnen overeind staan, wordt er gewisseld: de schutter wordt keeper, de teller wordt schutter, één helper wordt teller en de andere helper blijft dat nog een ronde
- Als de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze naar de zijkant zodat de schutter de bal daar kan halen en weer achteraan kan sluiten.





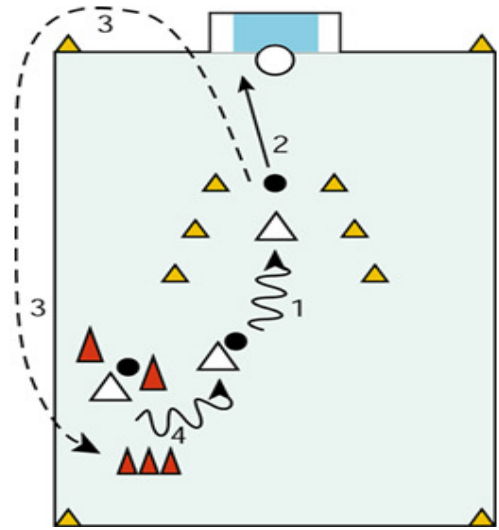
Oefenvormen - Het Penaltyspel

Veldafmetingen

Het F - speelveld bedraagt 7 x 12 meter.
Het op: Het E - speelveld bedraagt 15 x 20 meter.

Organisatie

- Een pupillendoel staat klaar
- Twee markeringshoedjes liggen ongeveer 6 meter van het doel en markeren de lijn van de penalty-stip.
- Op zeven en acht meter de volgende 'stippen'
- Een wachters-pion waar de wachtende kinderen op hun beurt wachten op ruime afstand van het doel.
- Bij zes of zeven spelers wordt bovenstaande situatie twee keer neergezet. De tussenruimte tussen de doelen is dan minimaal zeven meter.



Materiaal

Een pupillendoel, zes markeringshoedjes, drie pilonnen (en eventueel twee pilonnen als extra doelpaal) drie ballen en twee wachters-pilonnen zijn nodig om het spel met vier kinderen te kunnen spelen.

Spelverloop

Proberen vanaf de eerste penaltystip in het doel te schieten. Daarna kan de afstand tot het doel veranderen.

Voorbeeld

Loop met de bal naar het eerste markeringshoedje. Leg de bal neer en schiet op het doel. Is de bal raak, dan mag de volgende bal vanaf het tweede hoedje worden geschoten.

Spelregels en regelingen

- De schutter moet de bal met de voet stilleggen bij het hoedje; de kinderen die niet aan de beurt zijn, blijven buiten het strafschoopgebied (achter een pilon)
- Raak betekent dat de volgende keer vanaf het hoedje verder wordt geschoten
- Mis betekent dat de volgende poging nog een keer vanaf hetzelfde hoedje moet worden geschoten.
- Twee keer mis achter elkaar betekent dat de volgende poging een hoedje terug wordt gegaan
- De eigen bal moet na het schieten worden opgehaald en er wordt bij de wachtende speler aangesloten.
- Wanneer de keeper een bal heeft gevangen, rolt hij deze terug naar de zijkant zodat de schutter de bal weer kan pakken en achteraan kan sluiten.
- Elke score is een punt waarna er een telpilon overeind wordt gezet.
- Wanneer alle drie telpilonnen overeind staan komt er een nieuwe keeper.

Veranderingen

- De afstanden tot de eerste penalty-stip verkleinen als het halen van de afstand tot het doel een groter probleem is dan het scoren.
- Twee kleine pilonnen in de hoeken van het doel zetten. Als een speler een van die pilonnen omschiet heeft hij twee punten ineens gehaald.
- De penalty-stippen worden naar rechts of naar links verschoven. Nu wordt vanaf een hoek op het doel geschoten.



Oefenvormen "Het Pilonnenspel"

Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 10 x 5 meter (maximale afstand tussen de pilonnen is acht meter).

Benodigd materiaal

Zes pilonnen, vier markeringshoedjes (waarvan twee kampioenshoedjes) en een bal zijn nodig om het spel met twee kinderen te kunnen spelen.

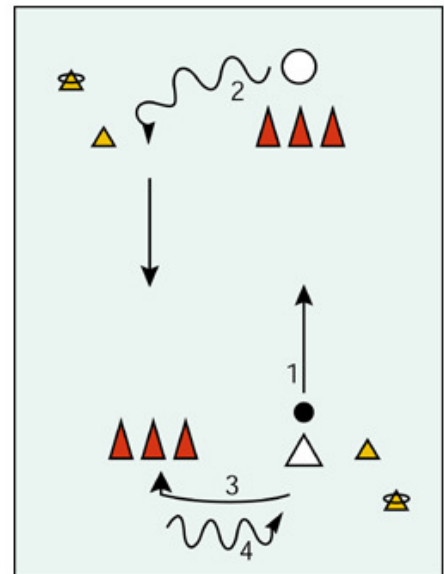
Spelverloop

Vanaf de plek naast de eigen pilonnen proberen de pilonnen aan de overkant om te schieten. De speler aan de overkant is daarna aan de beurt.

Spelregels en regelingen

De bal naast de pilonnen stil leggen voor het schieten

Er is een punt gescoord als er drie pilonnen zijn omgeschoten. Dan pas worden alle pilonnen weer overeind gezet. De winnaar schiet nu vanaf het kampioenshoedje (is een markeringshoedje met een speciale betekenis).





Oefenvormen "Het Poortenspel"

Veldafmetingen

Het totale speelveld bedraagt 20 x 15 meter,

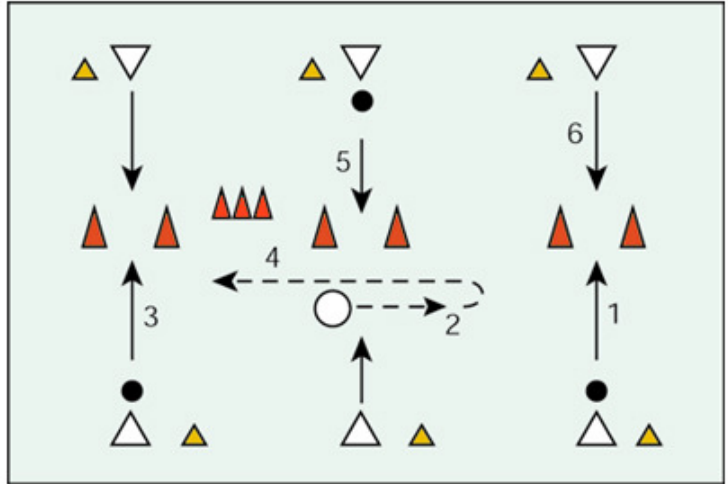
waarbij de afstand tussen tweetallen ongeveer 10 meter is.

Benodigd materiaal

Negen pilonnen (zes als doel en drie als telpilon), zes markeringshoedjes, een hesje en drie ballen zijn nodig om het spel met zeven kinderen te kunnen spelen.

Organisatie

Drie doelen (gemaakt van twee pilonnen) staan in één lijn met een onderlinge afstand van ongeveer 1.50 meter. De onderlinge afstand tussen de markeringshoedjes van één tweetal bedraagt ongeveer tien meter. Voor elke speler ligt een kampioenshoedje klaar. Voor elk tweetal ligt een bal klaar en een hesje voor de verdediger. De drie telpilonnen staan op het midden. Er wordt gestart met zeven spelers.



Spelverloop

De tweetallen die tegenover elkaar bij een markeringshoedje staan, proberen door het doel de bal heen en weer te spelen zonder dat de keeper de bal kan afpakken. Wanneer de keeper bijvoorbeeld vijf keer een bal heeft afgepakt of weggetikt, is het spel ten einde en wijst de keeper een nieuwe aan. Hij speelt nu zelf mee als schutter.

Spelregels en regelingen

-Het spel start op het moment, dat de keeper het hesje aan heeft .

-De keeper kan de bal alleen onderscheppen als die gespeeld is door de schutters

-Bij elke onderschepping wordt er een telpilon overeind gezet: na drie onderscheppingen wordt er gewisseld met een speler van een tweetal.

-De schutters moeten van achter hun eigen markeringshoedje door het doel naar de overkant schieten, zodanig dat de medespeler de bal gemakkelijk kan stoppen.

-De schutters hebben allemaal een eigen markeringshoedje.



Oefenvormen - 'Het Douanespel'

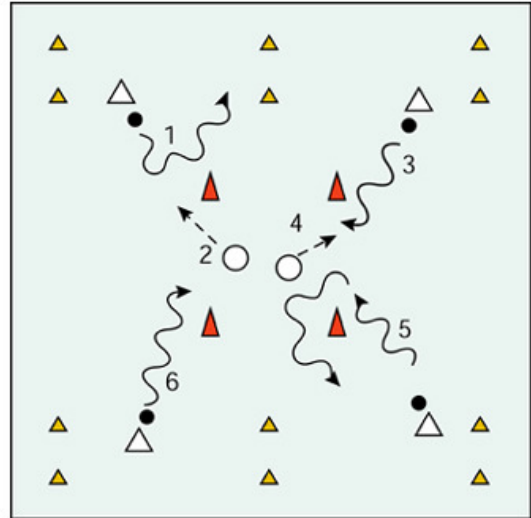
Organisatie

Basisspeelveld 15 x 15 meter,
waarbij 4 pilonnen een vierkant van 5 x 5 meter markeren

- Zes hoedjes markeren achter beide vrije gebieden een vrij beginvak van twee meter diep (de stoep)
- In het afpakgebied staan vier pilonnen op zes meter afstand van het vrije beginvak en zes meter van de zijlijn.
- Twee hesjes voor de afpakkers. Vier ballen: voor elke pingelaar een bal. Een bal voor een eventuele wachter.

Benodigheden

4 ballen, 12 markeringshoedjes, 2 hesjes en vier pilonnen (voor zes kinderen)



Spelverloop

De pingelaars (smokkelaars) proberen in het afpakgebied om hun eigen pilon heen te dribbelen en terug te keren naar het vrije beginvak. De afpakkers (douaniers) proberen de ballen af te pakken/weg te tikken.

Spelregels en regelingen

- Nadat de speler in het afpakgebied is gedribbeld kan altijd worden teruggekeerd naar het vrije beginvak
- Als de speler om de eigen pilon heeft gedribbeld en het vrije beginvak bereikt zonder dat de afpakker de bal heeft geraakt, dan is een punt gescoord.
- De afpakker (douanier) krijgt een punt als hij de bal heeft weggetikt/afgepakt
- De bal moet bij het terugkeren in het vrije beginvak voor de achterlijn zijn gestopt, anders telt het punt niet.
- De eerste speler die vijf punten heeft behaald is de winnaar. Dit kan zowel een pingelaar als een afpakker zijn. Het spel stopt. De eventuele wisselspeler komt voor een andere speler in het veld als pingelaar.

Variaties

- Vergroot de afstand in de breedte tussen de pilonnen als de pingelaars moeilijk punten behalen. Verklein de afstand als dit te gemakkelijk is.
- Vergroot de afstand tussen het vrije beginvak en de pilon, als de pingelaars makkelijk punten kunnen halen. -- verklein de afstand als dit te moeilijk is
- Elke pingelaar heeft een eigen vak, waarin hij moet starten en terugkeren. Per speler kan de pilon dichterbij of verder weg van het vrije beginvak worden neergezet
- Heeft een speler gewonnen, dan wordt de volgende keer zijn pilon een pas verder weggezet
- De betere spelers mogen niet terug als ze eenmaal in het afpakgebied zijn
- De betere spelers proberen de verste pilon te ronden (dit telt voor twee punten wanneer het lukt).

Leermomenten

Voor de pingelaar:

Kijken naar de positie van de afpakker en een geschikt moment kiezen om te dribbelen naar de pilon.

Bijvoorbeeld als de afpakker probeert de bal van een ander weg te tikken.

De bal binnen speelbereik houden en letten op de positie en initiatieven van de afpakker

Als de afpakker dichtbij komt, tussen de bal en de afpakker komen en terugkeren naar het vrije beginvak.

Bij de pilon de bal op tijd stoppen, omdraaien en terugkeren naar het vrije beginvak. In het vrije beginvak de bal weer op tijd stoppen.

Voor de afpakker:

De bal wegtikken zodra daar de mogelijkheid voor is. Met name als de pingelaar de bal niet binnen speelbereik heeft.

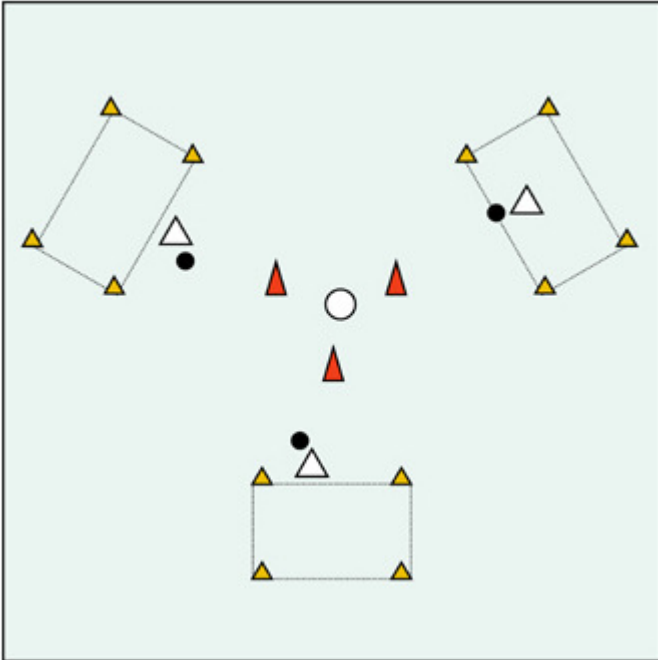
Meerdere pingelaars tegelijk in de gaten houden.



Variante vier spelers:

Dit spel kan ook worden gespeeld met vier kinderen.

Het totale speelveld is ook dan 15x15 meter. Het vrije vak is 4x3 meter. Aan materiaal heb je dan 12 markeringshoedjes nodig, drie pilonnen, drie ballen en een hesje.





Oefenvormen “Het pingelspel duel 1 tegen 1”

Veldafmetingen

veldje van 20 x 15 meter

Benodigd materiaal

6 markeringshoedjes, 8 pilonnen, (bij drie spelers 14), 1 bal (2 reserveballen aan speelveld rand)

Spelverloop

Twee spelers per veld, die allebei twee kleine doelen (twee meter breed) moeten verdedigen en mogen scoren op een van de doelen van de tegenstander. Degene die scoort moet zijn eigen doel vergroten met een voetlengte. De speler bij wie gescoord is die krijgt de bal uit. Hij mag starten als de ander weer bij een van zijn eigen doeltjes staat. Speelt een speler de bal uit het veld, dan haalt hij zelf de bal op en legt hem klaar voor de tegenstander op de plaats waar deze buiten ging. De bal wordt dan weer dribbelend het speelveld in gebracht.

Variaties

Bij drie personen staat derde persoon bij het scorebord (3-3 pilonnen)

Hij houdt de score bij, als er drie pilonnen om zijn mag winnaar blijven staan. Verliezer gaat bij scorepilonnen staan.

Het speelveld vergroten als er te weinig vrije ruimte is om te pingelen.

In plaats van twee doeltjes, drie pilonnen naast elkaar zetten. Wordt een van de pilonnen omgeschoten dan neemt de doelpuntenmaker de pilon mee en mag deze zelf bij zijn eigen pilonnenrijtje zetten.

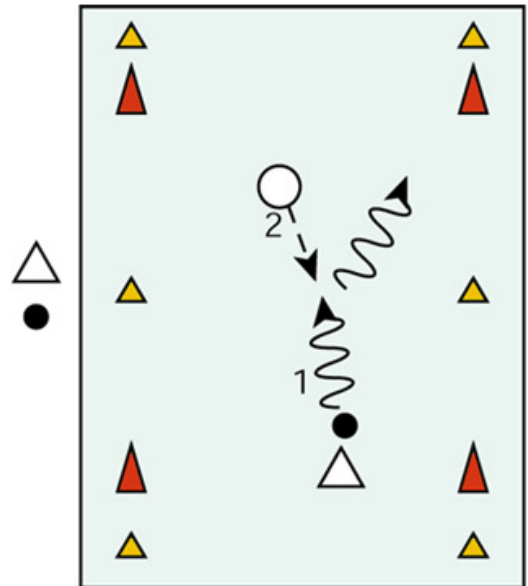
Leermomenten

Voor de pingelaar:

- De bal binnen speelbereik houden op weg naar een doel
- Kijken of een doel niet wordt afgedekt, zodat kan worden gescoord.
- Tussen de bal en de tegenstander blijven (afschermen van de bal) als een tegenspeler dichtbij komt
- Wegdribbelen in de vrije ruimte om een nieuwe aanval te kunnen opbouwen.

Voor de afpakker:

- Tussen het eigen doel en de pingelaar blijven en het eigen doel zo goed mogelijk afdekken
- De doorgang van een pingelaar afsluiten en de bal afpakken





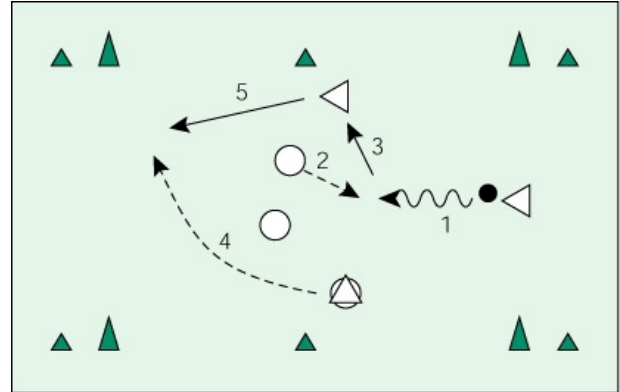
Partijvorm "Lijnvoetbal 2 tegen 2"

Het speelveld

20 x 12 meter, waarvan het scoorvak 12 x 2 meter is.

Spelverloop

De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de doellijn te dribbelen en in het scoorvak te stoppen. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.



Spelregels en regelingen

- Starten met de bal vanaf eigen doellijn; een speler mag de bal uitnemen.
- Na de score wordt de bal weer vanaf de eigen doellijn uitgenomen door een speler van de partij waarbij is gescoord. (de tegenstanders moeten in eerste instantie op eigen helft staan).
- Er wordt een partijtje gespeeld tot drie punten.
- Speelt een partij de bal buiten dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen.

Leermomenten

Voor de balbezitter:

- De bal over de lijn in het scoorvak dribbelen.
- Kijken waar medespeler vrij staat en de bal buiten bereik van de verdediger aanspelen
- In een vrije ruimte met de bal gaan lopen, waarbij eenvoudige richtingsveranderingen en stops kunnen worden gemaakt.
- De bal voor tegenspelers afschermen door zich tussen de bal en de tegenspeler te plaatsen en de bal van daaruit naar een vrijlopende medespeler te plaatsen.

Voor de medespeler van de balbezitter

- Zich vrij van de verdediger opstellen, zodat de balbezitter de bal kan aanspelen.
- Weglopen van een verdediger om aanspeelbaar te zijn
- Zich op een andere plaats opstellen of aanbieden dan een eventuele andere medespeler.

Voor de niet-balbezittende/verdediger:

- Tussen het doel en de tegenstander blijven en voorkomen van scoren door het afsluiten van de scoorlijn.
- Zodanig positie kiezen, dat afspeellijnen snel kunnen worden gesloten
- Zich op een andere manier opstellen dan de medespeler, zodat meerdere afspeellijnen worden afgeschermd.
- De ruimte voor een balbezitter afsluiten c.q. de bal van de balbezitter afpakken.

Organisatie

- Zes markeringshoedjes bakenen een veld van 20x12 meter af.
- Twee pilonnen markeren achter beide doellijnen scoorvak van twee meter diep.
- In elk veld ligt een bal klaar; naast het veld liggen reserveballen.

Benodigd materiaal

Vier pilonnen, zes markeringshoedjes, vijf ballen en twee hesjes.



4 tegen 4: Beter Voetbal, meer plezier!

Omdat er zo veel over vier tegen vier is te vertellen is er nu een apart hoofdstuk op de website over dit onderwerp. Wat 4 tegen 4 precies is wordt eerst op deze pagina uitgelegd. Onderaan deze pagina staan verwijzingen naar aparte stukje die op deze site zijn geplaatst met als hoofdonderwerp vier tegen vier.

Wat is vier tegen vier?

Vier tegen vier is bedoeld als uithangbord voor het belangrijkste motto in het jeugdvoetballeerproces. Namelijk: 'voetballen leer je vooral door te voetballen'. Het zal duidelijk zijn dat voor een kind de kans heel klein is om het voetbalspel onder de knie te krijgen en zich te ontwikkelen door het spelen in echte 11 tegen 11 wedstrijdsituaties.

Dit is voor kinderen een te onoverzichtelijke situatie: weinig kans op een volwaardige rol tijdens het spel; een klein aantal balcontacten. Kortom te weinig mogelijkheden om echt aan het spel deel te nemen.

Coaching

We kunnen bijvoorbeeld wel willen dat 7-jarigen de ruimte van het veld optimaal benutten en dat ze op het juiste moment de bal proberen terug te veroveren, maar in de praktijk zal blijken dat dit te zware eisen zijn voor kinderen van deze leeftijd. Te hoog gegrepen, te hoge verwachtingen aan het voetbalvermogen van kinderen. Globaal kan worden uitgegaan van de volgende indeling voor wat betreft de accenten die er in de coaching/training kunnen worden gelegd bij 4 tegen 4 (of afgeleide vormen daarvan)

Voor Pupillen

- Aanwijzingen en voorbeelden op het technische vlak (wijze van passen, dribbelen, aannemen, verwerken, etc)
- Het beheersen van de bal, het baas zijn over de bal moet de nadruk hebben.
- 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 dus, goed te ontwikkelen.
- Naast het leren beheersen van de bal moeten stap voor stap ook andere weerstanden (moeilijkheidsfactoren) worden ingebracht in het leerproces, zoals doelgerichtheid, kleinere ruimte, minder tijd, meer tegenstanders, moeilijker situaties door grotere aantallen spelers.

Voor dat kinderen het spel kunnen spelen zullen ze onder andere moeten leren, hoe minimaal dan ook, hoe een bal getrapt of gestopt wordt en hoe er moet worden gedribbeld met de bal. Hierin zullen ze dus het nodige onderricht moeten krijgen door middel van gerichte instructie in de zogenaamde basisvaardigheden.



De 4 tegen 4 spelregels

Of het nu om pupillen of junioren gaat, jeugdspelers hebben behoefte aan duidelijkheid met betrekking tot regels.

- Veldafmeting: lengte 30-40 meter, breedte 15-20 meter (iedere grote pas is een meter)
- Als doel de pilonnen gebruiken, afstand drie grote passen uit elkaar.
- Je kunt de vier hoedjes op de hoekpunten van het veld uitleggen en ook twee op de helft van de lange kant als markering van de middellijn.
- Probeer zoveel mogelijk vier-tegen-vier te spelen. Heeft het ene team een speler meer, speel dan met een wisselspeler (bijvoorbeeld om de 3 minuten wisselen) of maak het team met minder spelers zo sterk dat beide teams voetballend even sterk zijn
- Je mag overal vandaan scoren
- Er is geen keeper die de bal mag vastpakken. Wordt er wel met een keeper gespeeld dan moet je het doel vergoten naar zeven passen breed. De keeper mag de bal dan wel vastpakken
- Buitenspel bestaat niet binnen vier-tegen-vier.
- Als de bal over de zijlijn wordt gespeeld, wordt de bal met een intrap weer in het veld gebracht.
- Als de bal over de achterlijn gaat, waarbij hij als laatste is geraakt door een verdediger, dan wordt er een corner/hoekschop genomen vanaf een van de hoekpunten bij de hoedjes.
- Na een doelpunt wordt de bal vanaf de achterlijn tussen de pilonnen weer in het veld gebracht. (dribbelen of passen)
- Bij een zware overtreding vlak voor het doel, (bijvoorbeeld hands, of iemand onderuit halen) dan wordt er een penalty vanaf de middellijn genomen in een leeg doel, of tussen de pilonnen.
- Er wordt zonder scheidsrechter gespeeld. Iedereen helpt mee om zo eerlijk mogelijk te spelen.

De spelregels zijn simpel gehouden, om het vier-tegen-vier spel zo eenvoudig mogelijk te maken.

Leeftijden

Natuurlijk is het zo dat alle voetballers die meedoen een min of meer gelijke leeftijd en vaardigheid moeten bezitten, wil je een evenwichtige en gelijke 4-tallen maken. Houdt dus rekening met gelijke leeftijden. Desnoods deel je de groep qua leeftijd in tweeën, bijvoorbeeld als je oudere en jongere spelers hebt, maak dan 2 toernooien:



Oefenvormen - Partijspel "4 tegen 4"

Het speelveld

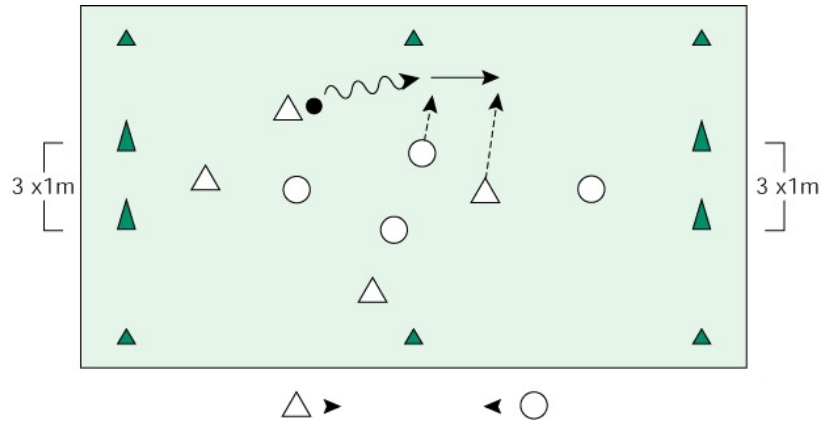
40 x 20 meter, waarbij het doel 3x1 meter breed is.

Spelverloop

Twee partijen van vier spelers spelen tegen elkaar. Beide partijen proberen bij elkaar te scoren en te voorkomen dat er in hun eigen doel wordt gescoord. Er wordt zonder keeper gespeeld.

Voorbeeld

Laat acht spelers het spel spelen en bespreek aan de hand van hetgeen zich voordoet de belangrijkste regels



Spelregels en regelingen

- De aftrap is vanuit het midden; na elke score de bal bij het doel uitnemen.
- Als de bal over de zijlijn rolt, wordt de bal vanaf die plaats weer ingetrapt. Er kan niet direct worden gescoord.
- Bij de doellijn mag zowel worden ingetrapt als ingedribbeld.
- Hoekschoppen worden genomen vanaf het hoekpunt.

Leermomenten

Voor de niet-balbezittende/verdediger:

- De bal in de buurt van het doel op doel schieten (scoren)
- De bal afschermen en de vrije ruimte in dribbelen, waarbij de bal binnen speelbereik wordt gehouden (pingelen)
- De bal buiten bereik van een tegenspeler naar een vrijstaande medespeler spelen (samen spelen)
- In een vrije positie de bal aannemen en binnen speelbereik houden

Voor de medespeler van de balbezitter:

- Zich herhalend vrij van tegenspelers en aanspeelbaar voor de balbezitter opstellen
- Weglopen (ruimte maken) als een medespeler jouw kant op dribbelt
- Zich aanbieden in scoringspositie

Voor de verdediger

- Tussen het doel en de tegenstander blijven en voorkomen van scoren door het afsluiten van de scorlijn.
- De doorgang van een balbezitter afsluiten en de bal afpakken met name als de balbezitter die niet binnen speelbereik heeft
- een afspeellijn sluiten

Organisatie

- Op beide doellijnen staan twee echte 4 tegen 4 doelen, of markeren pilonnen de twee doelen van elk drie meter breed.
- In het veld liggen vier hesjes en een bal klaar; naast elk doel twee reserveballen.
- Bij tien spelers kan worden gespeeld met twee partijen van vijf tegen vijf, of vier tegen vier met twee wachters