



# Voetbal

Rik Van den Bergh

26 maart 2009

Nascholing KATHO-RENO (ism Eekhoutcentrum)

---

## Inleiding:

Recente ontwikkelingen in de doelstellingen van het sportspelonderwijs zorgen voor een spelconcept waarbij niet zozeer het oefenen maar vooral het spelen van afgeleide voetbalachtige spelen centraal komt te staan.

Het is als leerkracht noodzakelijk gezochte spelen aan te bieden zodat het niet gaat om 'zomaar spelen'. We streven naar duidelijke doelstellingen zijn (leermomenten) en de transfer naar de wedstrijdrijke situatie is bij voorkeur duidelijk voor de leerling.

Om de leerlingen de nodige basistechniek en -tactiek aan te brengen, beschikt de leerkracht over een groot arsenaal aan oefenvormen. Hier kunnen de basisvaardigheden inge oefend worden.

In de sessie geven we een praktische uitwerking van het vernieuwde sportspelconcept, voor extra oefenstof en informatie verwijs ik jullie graag naar de teksten hieronder en de vakliteratuur (zie ook literatuurlijst).

## **Spelgericht onderwijzen:**

Het kunnen uitvoeren van een techniek is niet langer een doel op zich, maar een middel om actiever en op een efficiëntere manier deel te nemen aan een sportspel of aan een vereenvoudigde vorm daarvan.

→ ET 19: "kunnen deelnemen aan een doelspel".

*Voetbal is nog steeds enorm populair want "Op ieder prestatieniveau kan er gevoetbald worden en plezier worden ontleend aan het meer doelpunten willen maken dan de tegenpartij!"*

Om te voetballen heb je 2 teams nodig, 2 doelen en een bal waarbij de ploeg in balbezit tracht te scoren en de ploeg in balverlies dit tracht te verhinderen. Het omschakelen tussen balbezit en balverlies (en omgekeerd) is een belangrijk moment. Het is een spel dat gericht is op en ervaren wordt als een spel op doelen.

Spelgerichte leersituaties maken het mogelijk om dit doel te realiseren.

Leerlingen moeten naast de vereiste technische vaardigheden ook voldoende tactisch inzicht bezitten om de adequate techniek te kiezen in een probleemsituatie (=zelfredzaamheid). Het karakter van spel ligt immers in de tactische besluitvorming die voorafgaat aan het gebruik van een gepaste techniek → anticiperen..., het spelletjes lezen en begrijpen...

Het is duidelijk niet meer de bedoeling om technieken geïsoleerd aan te bieden, de contextuele betekenis van de vaardigheid gaat verloren.

Er zijn grote voordelen aan deze aanpak:

- Er ontstaat een grotere interesse en uitdaging voor lln. Zeker voor de minder vaardige speler.

- Tactische kennis wordt bevorderd. Er is meer inzicht in 'wanneer, wat en hoe te doen'. Het zal voor velen een stap zijn naar meer en actiever participeren.
- Een beter spelinzicht zal de transfer naar andere sporten of spelvormen. We ontwikkelen flexibele spelers en winnen op termijn tijd bij het onderwijzen van andere (bal)sporten en vereenvoudigde spelen.

We trachten vaardigheden het best zo snel mogelijk te onderwijzen in spelnabije situaties en hebben tegelijkertijd oog voor tactische principes die nodig zijn om het spel tot een goed einde te brengen. Daarnaast behoren ook sociale vaardigheden, nodig om samenspel mogelijk te maken, tot de leerinhoud.

De leerkracht zal, vanwege de beperkte tijd, vooraf moeten weten wat hij wil bereiken met een bepaalde doelgroep. Hij werkt doelbewust wanneer hij vooraf kan aangeven waar hij naartoe wil (ensceneren).

### **Meervoudige deelnamebekwaamheid:**

Om samen met anderen te kunnen voetballen, dient de speler deelnamebekwaam te zijn. Dit zowel op cognitief, sociaal als motorisch vlak. Deze bekwaamheden zijn nauw met mekaar verbonden en komen in spelsituaties meestal samen voor.

- *De motorische bekwaamheid:* een speler moet beschikken over een repertoire van technische vaardigheden, die kunnen toegepast worden op het gepaste moment en in de gepaste situatie. Het gaat om het geheel van tactisch handelen om een efficiënt antwoord te formuleren op een spelprobleem. Daarnaast moet een speler over de nodige KLUSC beschikken om het spel op eigen niveau te kunnen spelen.
- *De cognitieve bekwaamheid:* kennis, inzicht en probleemoplossend denken staan hier centraal om bekwaam te participeren. Kennis van de spelregels, plannen van een ploegtactiek en weten waartoe een techniek dient (toepassen van de techniek in de gepaste situatie...).
- *De sociale bekwaamheid:* de leerkracht is niet alleen vanuit zijn functie maar ook vanuit een diepe bezorgdheid aangemoedigd om het sociaal leren een plaats te geven in het lesgebeuren. De 'alleenspeler', de 'sukkelaar', de soms hoogoplopende ruzies, het niet kunnen omgaan met winst/verlies... getuigen daarvan. De leermomenten moeten binnen het bereik van elke deelnemer liggen.

Een werkmiddel:

Spelvorm	Een spelvorm op het themaniveau, waarbij een probleem zich voordoet
Probleem	Het probleem wordt (h)erkend: wat ervaren/zie je? Wat gaat er fout?
Oplossingen zoeken	Wat doe je? Hoe kunnen we het probleem oplossen?
Toepassen	Uitvoeren van spelgerelateerde oefenstof.
Spelvorm	De spelvorm wordt nogmaals gespeeld. Is het probleem (deels) opgelost? Hieruit kunnen nieuwe problemen ontstaan en we vertrekken met een nieuwe S.P.O.T.S.

### **Voorbeeld van een lessenreeks voetbal:**

Dit voorbeeld is informatief en dient aangepast te worden volgens eigen inzichten, mogelijkheden, niveau van de leerlingen... Een verdere opbouw, over de jaren heen, is noodzakelijk.

Globaal kunnen we stellen dat we vertrekken vanuit het SPELEN, we werken eerst aan het SCOREN, vervolgens leren we SAMENSPELEN, gevolgd door het ALLEEN SPELEN. We eindigen met enkele korte accenten rond het VOORKOMEN (al gaat aanvallen voor verdedigen).

Les 1: Basisspel 3:3. (vormen van 3:3)

- Scoren
- doelkans creëren
- aanval opbouwen

Les 2+3: Het scoren (meerderheidssituatie)

- scoren vanuit een meerderheidssituatie met voetbaltechnische vaardigheden om te scoren: trappen (gericht)
- scoren na pas, na dribbel...

Les 4+5: Een doelkans creëren (gelijkheidssituatie)

- Voetbaltechnische vaardigheden i.f.v. het samenspelen (passen en controleren van de bal).
- PASTECHNIKEN, pasmogelijkheden

-(via centrum of vleugel)

Les 6: De aanval opbouwen (aanval/tegenaanval/omschakelen)

- Voetbaltechnische vaardigheden i.f.v. het samenspelen het het alleenspelen
- vrijlopen, vervolgacties
- 1:1-situaties (schijnbewegingen en dribbelen)

Les 7: Een doelkans creëren met accent op 1:1

- voetbaltechnische vaardigheden met dribbel, schijnbewegingen, richtingsverandering...
- Wanneer 1:1 en waarom? Vormen van 1:1.

Les 8: Verdedigen (het voorkomen van scoren en verstoren van het samenspelen en alleenspelen)

- individueel verdedigen
- een aanval opvangen en verstoren
- 1:1

Les 9: Basisspel K+4 : 4+K

- Vertrekken vanuit het basisspel en probleemoplossend handelen. (kan aangeboden worden in toernooivorm)

Les 10: Evaluatie

## Technische vaardigheden:

Het begrip 'techniek' is vaak een moeilijk te omschrijven begrip.

Voetbaltechniek is een kwestie van niveauverschil en nooit van alles of niets.

Immers, op **elk** niveau kan er gevoetbald worden.

Voor de ene leerkracht is techniek uit den boze, voor de andere blijft techniek het allerbelangrijkste. Techniek kunnen we in voetbal als variabel beschouwen want voetbal heeft een grote mate van onvoorspelbaarheid, een spelsituatie is nooit 2 keer dezelfde (stilstaande fases benaderen dit wel behoorlijk). Deze functionele variabiliteit zorgt ervoor dat techniek moeilijk te trainen is. Niettegenstaande hechten we wél belang aan het aanbieden van techniek en technische vormen, dit op voorwaarde dat het functioneel gebeurt. Techniek moet dus niet geïsoleerd en verzelfstandigd worden, maar kan tijdens een les zeker bijzondere aandacht krijgen en zodanig worden aangeboden dat de link met de wedstrijdrijke situatie steeds te leggen is.

→ Techniek KAN (en moet) aangeboden worden.

Hieronder bespreken we steeds enkele technische vaardigheden die bruikbaar zijn om het doel van voetbal (meer doelpunten maken dan de tegenstander) te bereiken. Er staan vaak enkele oefen-, spel- en wedstrijdvormen bij. Deze lijst van oefeningen is uiteraard niet-limitatief en vaak heeft een oefening méér dan 1 spelbedoeling of spelidee! De oefen-, spel- en wedstrijdvormen staan bewust niet geordend omdat ze tijdens lessen ook niet zo worden aangeboden. Het is aan elke leerkracht om creatief om te springen met de aangeboden oefeningen en zélf op zoek te gaan naar bruikbare oefenstof voor zijn/haar specifieke doelgroep en doelstelling.

### 1. Balvaardigheidsvormen:

Naast de algemene coördinatieve bewegingsvaardigheden (lopen, springen, rollen, kruipen, duiken... aspecten die in deze cursus niet specifiek worden besproken) spelen de balvaardigheden uiteraard een prominente rol tijdens voetbal.

Er moet een evolutie zijn in het omgaan met de bal. Voor kleine kinderen (maar ook voor andere mensen) is het vaak de bal die met het kind lijkt te

spelen, ze hebben de grootste moeite om de bal te vangen, deze te raken of deze onder controle te krijgen. Bij gevorderde balspelers ziet men vaak dat ze de bal zowat alles kunnen laten doen, ze hebben controle over de bal, de bal lijkt aan hun hand, voet of lichaam te kleven.

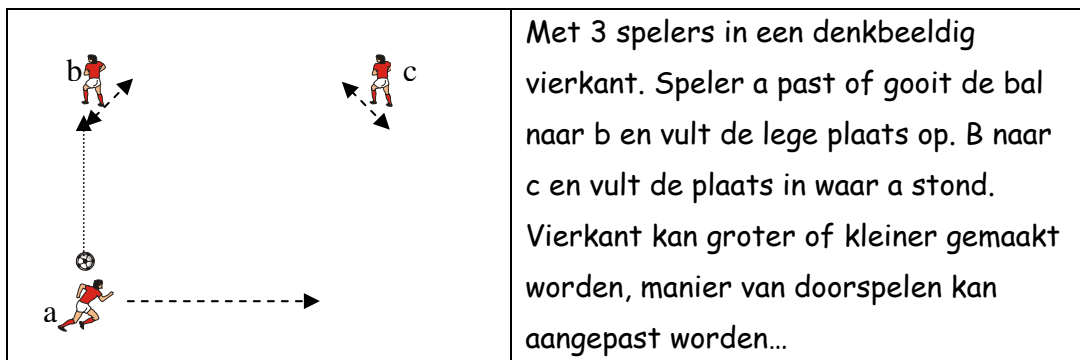
Voetbal is echter ook een loopsport, daarom zullen we de balvaardigheidsoefeningen zoveel mogelijk in beweging aanbrengen. Per 2 tegenover elkaar staan en de bal heen en terug spelen kan wel (ifv van het accentueren of automatiseren van technische vaardigheden), maar gaan we toch zoveel mogelijk vermijden aangezien de transferwaarde hier toch beperkt is!

Balvaardigheidsoefeningen dienen niet alleen de oog-voet- maar ook de oog-handcoördinatie te verbeteren. Op die manier vermijden we een te éénzijdige ontwikkeling (waarbij enkel de benen geoefend worden). De spelers moeten leren de bal onder elke omstandigheid 'onder controle' te hebben.

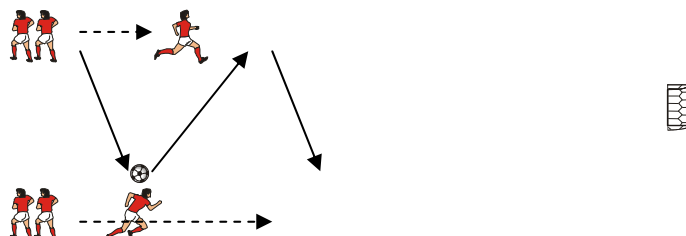
*Voorbeelden van balvaardigheidsoefeningen:*

- bal met 1 of 2 handen (voor het lichaam, achter het lichaam...) opgooien en op allerlei manieren vangen, klappen in de handen, rond de lengteas draaien...
- "achtjes" draaien met de bal tussen de benen
- de bal rond alle delen van het lichaam draaien, wijzerzin en tegenwijzerzin
- de bal na kaatsen opvangen met 1 of beide handen, evolueren van 'bal laten vallen' naar 'bal tegen de grond werpen'
- de bal opwerpen en na een bots op de grond met hoofd, borst, schouder, voet, knie... jongleren (1, 2 of meerdere keren) en de bal terug vangen
- de bal opgooien en met hoofd, borst, schouder, voet, knie... jongleren (1, 2 of meerdere keren) en de bal terug vangen
- diverse balbehendigheidsoefeningen: voor- achterwaarts strelen over de bal, zijwaarts over de bal strelen, de bal afwisselend vw-aw meeslepen/trekken, cirkeltje maken met de bal (buitenkant voet in beide richtingen, binnenkant voet in beide richtingen). Deze oefeningen kunnen stilstaand of al lopend gebeuren.
- de bal opgooien en zo snel mogelijk onder controle krijgen door gebruik te maken van één lichaamsdeel, vb hoofd, knie, schouder, elleboog...
- per 2 de bal opwerpen en de bal van de andere opvangen

- per 2 de bal gelijktijdig naar elkaar werpen, dynamisch indien mogelijk
- de bal tegen een muur gooien en terug opvangen, idem met meerdere ballen en spelers
- de bal laten stuiten op de rug van de hand, elleboog, schouder, voet, borst, knie... en dan vangen
- bal in de nek leggen, snel rug en nek strekken om de bal op te vangen
- bal opgooien en in 1 tijd meenemen
- per 2 ver uit elkaar en de bal uit de handen naar elkaar trappen, eventueel met 'drop'
- bal achter het steunbeen trekken of tikken
- de bal in 1 tijd tikken tussen de beide benen en zo vorderen
- 'kappen' van de bal (plotse, korte richtingsverandering)
- kriskras door elkaar lopen en per 2 de bal werpen/passen naar elkaar
- in driehoek staan en de bal telkens gooien/passen naar elkaar (eventueel met 2 ballen)
- 



- de bal gooien/passen per 2 terwijl men vordert in de lengte van het veld (kan ook met meerdere speler naast elkaar gebeuren)



- Jongleren:



Jongleren is een belangrijk element in het kader van de balbeheersing. Tijdens wedstrijdsituaties zal dit echter niet zo vaak gebruikt worden. Het is voornamelijk belangrijk om de oog-voet-coördinatie te trainen. Een geoefende speler kan de bal in de lucht houden met de wreef, de hiel, de dij, het hoofd, de schouder...

## 2. Stoppen van de bal:

Deze actie stelt de speler in staat de bal bij te houden wanneer deze wordt aangespeeld. Het is belangrijk om deze controle te kaderen binnen een vervolgactie. Het is dus een voordeel als de speler weet wat hij wil doen met de bal na de controle. Logisch als je weet dat de controle vaak een aanzet zal zijn tot andere acties zoals draaien, dribbelen, doorspelen, trappen... Deze inzichtelijke denkactie zal de balcontrole beïnvloeden: dicht aan het lichaam, verder van het lichaam, voor de linkervoet, rechtervoet... we spreken van een 'gerichte controle'. Een speler kan de bal ook onmiddellijk doorspelen. Er is dan slechts één balcontact, we spreken dan van "ééntijdvoetbal". Het grote voordeel is hier dat het tempo van het spel hoger ligt, de tegenstander heeft minder tijd zich te oriënteren en te positioneren. Het nadeel is dat de moeilijkheidsgraad/nauwkeurigheid van ééntijdvoetbal wel hoger komt te liggen.

Een balcontrole kan op verschillende manieren gebeuren:

### *Binnenkant voet:*

De speler steunt op één been, plaatst de andere voet dankzij een heuprotatie dwars op de baan van de bal en gaat de bal weinig tegemoet om vervolgens de bal af te remmen. De bal wordt in het midden geraakt, als de bal te hoog of te laag wordt geraakt, dreigt deze weg te springen. De ogen zijn, indien de speler voldoende geoefend is, opwaarts gericht om het spel beter in te schatten en de vervolgactie te optimaliseren. De armen zorgen voor het dynamisch evenwicht zodat de speler niet in dysbalans is



tijdens de actie. Een geoefende speler zal trachten om de bal tijdens de controle klaar te leggen voor de vervolgactie, dit is natuurlijk afhankelijk van de fase waarin de controle gebeurt!

Ook wanneer de bal niet langs de grond wordt ingespeeld, kan de speler de bal nog steeds op bijna dezelfde wijze controleren.

*Met de voetzool:*

De speler steunt op één been, plaatst de andere voet met de voetzool op de bal waardoor deze tussen de grond en de voet van de speler wordt geklemd. De armen zorgen voor het dynamisch evenwicht. Een nadeel hier kan zijn dat de bal behoorlijk dicht bij het lichaam van de speler is, dit kan de vervolgactie vertragen.

*Buitenkant voet:*

Deze manier is vrij gelijkend aan de voorgaande. De speler draait de voet en het been nu meer naar binnen en raakt de bal met de buitenkant van de voet. Zeker naar een vervolgactie kan dit zeer handig zijn.

*Met de dij, borst, hoofd...*

Dit zijn specifieke manieren om de bal te controleren, zeker wanneer deze in de lucht wordt ontvangen. Telkens is het de bedoeling de bal vóór de inspeelvoet klaar te leggen zodat er weinig tijd wordt verloren.

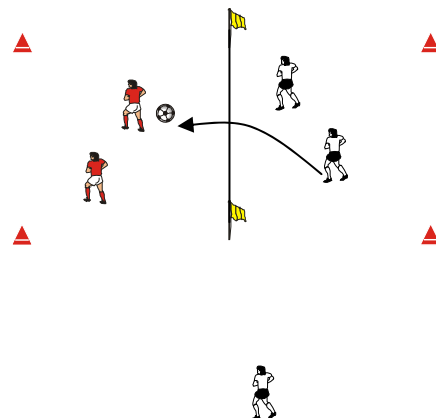
Mogelijke leerstof:

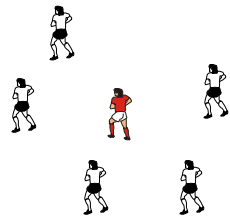
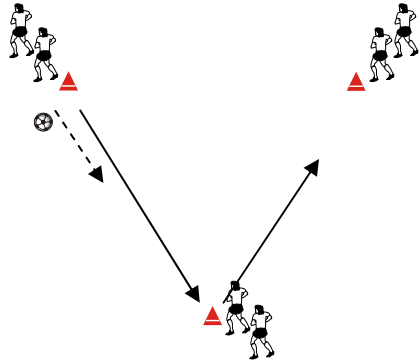
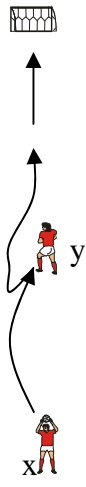
*Tennisvoetbal:*

De speler tracht de bal onder controle te krijgen na één botsen. De bal wordt teruggespeeld na 0, 1 of meerdere passen.

Variaties:

- twee of drie botsen
- 1:1, 2:2, 3:3...
- manier van controleren



<p>-hoogte van net, grootte van terrein -...</p>	
<p><i>Reactiespel</i> L. staat in midden van de kring. L. roept een naam van een In. Deze komt naar het midden en controleert de bal, daarna mag hij/zij trachten een andere In aan te trappen.</p>	
<p><i>Driehoekvorm:</i> Bal rondtikken in de driehoek, aandacht voor balcontrole. Bal volgen!</p> <p>Variaties: -hoog/laag inspelen -manier van controle -wijzerzin/tegenwijzerzin (li-, re-voet) -één tijd doorspelen -...</p>	
<p><i>Balaanname met vervolgactie:</i> Speler x speelt de bal in op speler y, deze controleert de bal, draait en werkt af op het doeltje.</p> <p>Variaties: -controle li/re, borst, dij, voet -inspelen over de grond, inwerpen, korte lob speler y speelt de bal na controle terug naar speler x, deze speelt in de</p>	

loop van y -verdediger in de rug van y -Y speelt 1:1 uit op verdediger	
--	--

Let bij een balcontrole op volgende aspecten:




- ❖ denk vooraf aan de komende actie en de speelmogelijkheden
- ❖ vraag de bal ('GEEF')
- ❖ ga naar de bal toe
- ❖ indraaien
- ❖ aanname met 'verste voet'
- ❖ duw de bal in de gewenste speelrichting zodat deze direct speelklaar is
- ❖ sta niet stil na een pas, de actie gaat verder dan het geven van een pas → VERVOLGACTIE.

### 3. Drijven en dribbelen met de bal:

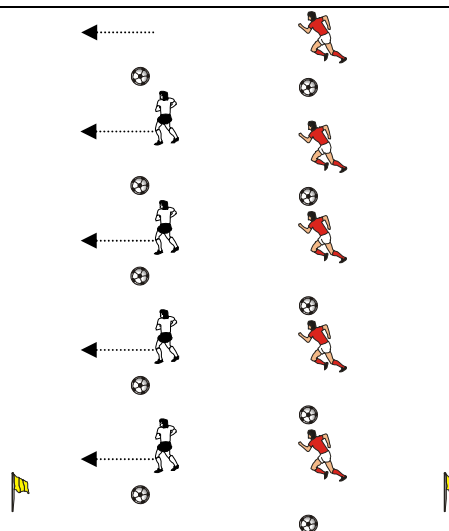
Via het drijven kan de speler een afstand afleggen met de bal kort aan de voet. Dit gebeurt als hij/zij de vrije ruimte krijgt en geen vrijstaande medespeler vindt. De speler kan echter ook een tegenstander dribbelen voor of na een drijfactie.

Meestal wordt de buitenzijde van de wreef gebruikt, de voetpunt is hierbij naar de grond gericht. De speler zal de bal, liefst afwisselend, links en rechts met kleine tikjes vooruit duwen. Het is belangrijk de bal kort aan het lichaam te houden, zeker wanneer er tegenstanders dichtbij zijn. De ogen van de speler zijn schuin opwaarts gericht zodat hij/zij de tegenstander en de medespelers kan blijven zien.



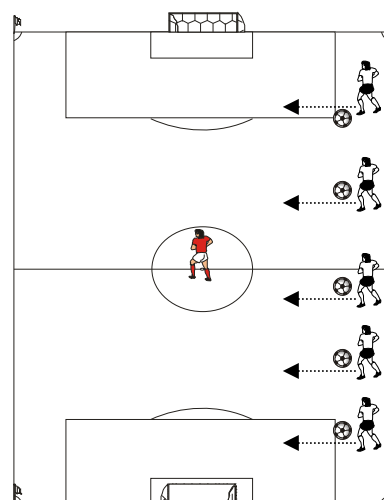
<i>Ratten en raven:</i>			
-------------------------	---	---	---

De L. vertelt een verhaaltje en wanneer de L. 'ratten' zegt lopen de ratten naar hun achterlijn. De raven trachten de ratten in te halen en aan te tikken. (omgekeerd idem) De startpositie van de spelers kan gewijzigd worden.



*Schipper mag ik overvaren:*

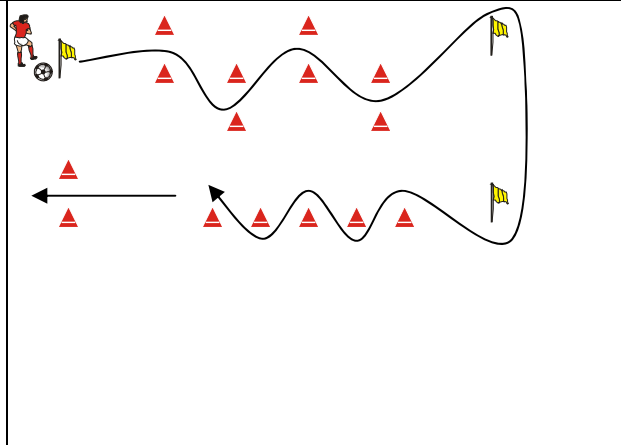
Op signaal lopen de spelers met de bal aan de voet over naar de andere zijde. De tikker tracht de bal van de lopers weg te trappen. Als de bal wordt weggetrapt of afgenomen, wisselt de looper in tikker.



*Drijfopdracht:*

Tussen poortjes drijven, rond vlaggetjes en dan slalom tussen kegels. Afwerken op doeltje.

Variatie: andere voet, 2 voeten, buiten/binnenkant voet...



4. Afspelen, inspelen van de bal:

Er zijn meerdere mogelijkheden om de bal in te spelen, we onderscheiden: binnenkant voet, buitenkant voet, voetzool, hiel, knie, hoofd, borst... De manier van inspelen is grotendeels afhankelijk van het doel. Willen we een verre pas geven, een korte pas, een trap op doel...? We belichten enkele vormen en brengen dit vaak samen onder de term 'pas- en trapvormen':

❖ Passen van de bal:

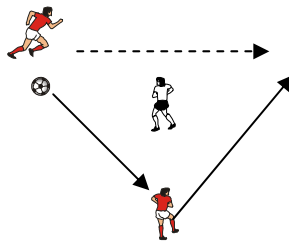
We bewegen naar de bal toe met een meestal korte aanloop en een licht voorover gebogen lichaam. Het steunbeen is heel belangrijk, we plaatsen dit met lichte kniebuiging parallel naast de bal. We viseren de bal maar trachten het overzicht over het veld te bewaren. We raken de bal met de binnenkant van de vrije voet. Op het contactmoment leunt de speler lichtjes naar achteren terwijl het zwaaibeen naar voor komt en de bal raakt. Het steunbeen en zwaaibeen zijn steeds in lichte flexie. Via het lichaam en de hoek in de enkel kunnen we de bal in de gewenste richting duwen. Geoefende spelers kunnen de bal in 1 tijd doorspelen, dit levert een enorme tijdwinst op en dit is heel belangrijk in het huidige voetbal.



Een andere techniek, die minder blessures aan de adductoren zou veroorzaken, is het zogenaamd 'door de bal trappen'. Hierbij staat de romp meer geroteerd en zal het zwaaibeen een grote zwaai doormaken.

Er bestaan heel wat variaties op deze pasvorm. Zo kan men de bal doorspelen met de binnenzijde van de wreef, met de boven- en buitenzijde van de wreef, met de hiel, met de borst, met het hoofd...

Een voorbeeld van een gevorderde pasvorm waarbij je een tegenstander gemakkelijk kunt passeren is de 1-2 beweging. Daarbij geef je een pas naar een medespeler, loop je voorbij de tegenstander waarna je de bal teruggespeeld krijgt van je medespeler, liefst in 1 tijd.



<p>Trap de kegels van de tegenstander omver. Welke ploeg wint?</p> <p>Variatie: Per 2 spelen, per 3...</p> <p>Grootte van de kegels, ballen</p> <p>Grootte van het terrein</p> <p>→ deze opdracht kan ook gebruikt worden om te leren trappen</p>	
<p>De speler beweegt links/rechts achter de kegel en past de bal afwisselend met links en rechts terug naar de medespeler.</p> <p>Variatie: 1 speler gooit de bal op scheenbeenhoogte en speler 2 speelt de bal zo in één tijd terug.</p>	

### ❖ Trappen:

Het trappen van de bal kan meerdere doelen hebben, je kan een medespeler aanspelen die zich op een ruime afstand bevindt, maar je kan ook naar het doel trappen of de bal (onder druk) moeten ontzetten. De trap zal al dan niet, maar liefst wel uiteraard, gericht zijn!

Een trap doe je met het volledige lichaam, ook de armen en het hoofd zijn hier bepalende factoren. Ook belangrijk zijn de slingerbeweging van het been, de oppervlakte en plaats waar de bal wordt geraakt en de kracht waarmee hij wordt geraakt.

Het steunbeen staat vast op de grond om zo een stevige basis te vormen voor de andere lichaamsbewegingen. De steunvoet wordt naast de bal geplaatst. Het zwaaibeen wordt in een ruime boog naar voor gebracht waardoor men de bal raakt met de wreef (bovenkant van de wreef, binnenkant van de voet en eventueel buitenkant van de voet). Het zwaaibeen zwaait nu verder door. Wil men de bal in de lucht spelen, dan zal het lichaam meer naar achteren neigen, zal men het steunbeen iets achter de bal plaatsen en zal men de onderste helft van de bal raken. Wil men de bal laag over de grond spelen, dan staat het steunbeen naast de bal en het zwaaibeen raakt de bal in het midden. Wanneer de trap niet zo expliciet wordt uitgevoerd, kan deze uiteraard ook dienen om een dichtbij staande medespeler aan te spelen.



Hierboven zie je 3 trappen, telkens is er een klein verschil. We evolueren van een trap met de binnenkant van de voet (linker foto) naar een trap met de bovenzijde van de wreef en een horizontaal geplaatste voet (middelste foto) naar een trap met de bovenzijde van de wreef (rechter foto). Let telkens op de bewegingen van de armen, de romp en de rest van het lichaam.



### Oefenstof pas- en trapvormen:

Tracht pas- en trapvormen steeds zo functioneel mogelijk aan te bieden, er kan hier aandacht zijn voor het technische aspect van trappen en passen (pasteschniek, verschillende pasmogelijkheden, balcontrole...). Deze technische verdieping kan belangrijk zijn ifv het aanleren en automatiseren van een technische vaardigheid. Het doorschuiven of het bijvoegen van een secundaire beweging is belangrijk ifv de vervolgactie, na de pas moet de speler immers *verder* deelnemen aan het spel! Voetbal stopt niet wanneer de speler de bal inspeelt.

(de meeste van de hieronder aangeboden oefenvormen kunnen uiteraard ook met handen uitgevoerd worden!)

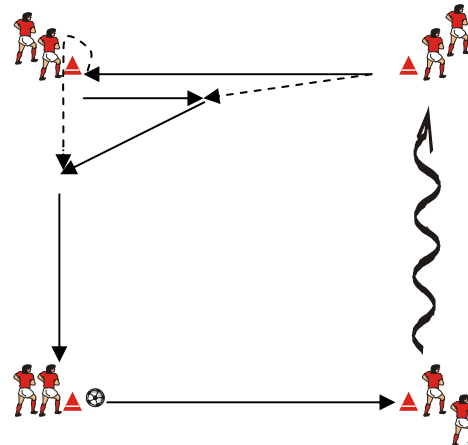
Tracht winmomenten te gebruiken bij de pas- en trapvormen, dit kan de inzet verhogen en het fun-element van de les. Zo kun je verschillende teams tegen elkaar laten werken of werk je met een tijdsdruk.

Tip: Beperk het aantal tussenstations bij pas- en trapvormen! Vertrek altijd vanuit de situatie die je wilt benadrukken. Vb: als je 1:1 wil trainen, laat de kinderen dan niet eerst 5 passen geven via tussenstations.

*Een geïsoleerde pas- en trapvorm zonder echte wedstrijdrelatie: de bal rondspelen in driehoeks- of vierkantformatie.*

Driehoek of vierkant!

- drijven
- spelen met controle/één tijd
- wijzerzin/tegenwijzerzin
- één bal, twee ballen, drie ballen
- met of zonder kaats en in de loop spelen
- na kaats diagonaal inspelen

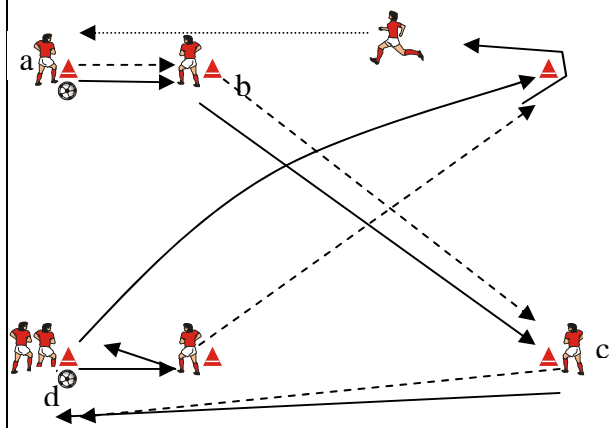


*Speler a speelt de bal in op speler b, deze neemt de bal aan, past de bal naar c. c past de bal naar d. (andere zijde idem)*

Hier kan men héél veel variëren en de oefening op elk niveau aanbieden.

-drijven, verschillende pastechnieken, verre pas, lange lob, in de loop spelen, 1-2-beweging, vooractie, kaats, 1:1-situatie, verschillende vormen van balaanname, wegdraaien... zijn technieken en bewegingsvormen die aan bod kunnen komen!

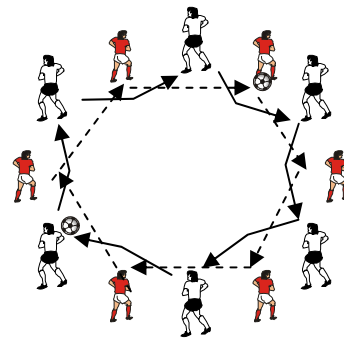
Zet een doel op de eindlijn en laat het trappen toe.



### *Inhaalbal:*

De spelers van beide ploegen vormen samen een kring, de twee balbezitters staan bij het begin van het spel tegenover elkaar. Op signaal past elke ploeg de bal (in dezelfde richting) rond, zonder een speler over te slaan. Als een bal de bal van het andere team inhaalt, stopt het spel.

Variaties kunnen zijn: spelen in één tijd, met controle



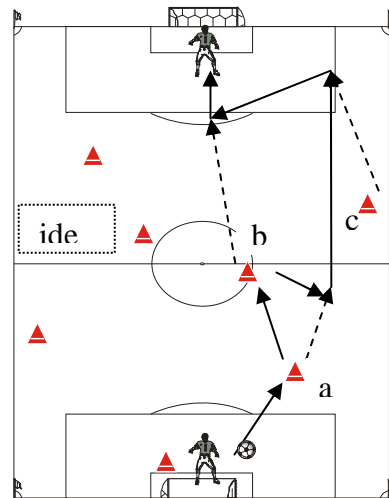
*Een positiegerichte pas- en trapvorm:*

De doelman speelt de bal in op a, deze voert een 1-2 beweging uit met b en speelt daarna c aan, deze brengt de bal voor doel waarna b afwerkt.

Doorschuiven: a, b, c. (de doelman kan mee roteren waardoor iedereen eens in doel staat en de doelmannen de pas- en trapvormen ook automatiseren). Let op: het doorschuiven is hier niet eenvoudig omdat men de bal niet steeds volgt!

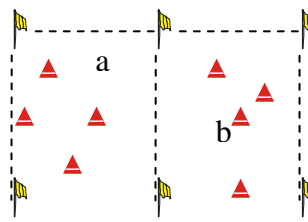
Hierop kunnen heel wat eenvoudigere én moeilijkere variaties aangeboden worden. Tracht daarbij het aantal stations beperkt te houden. Werk ook met tegenstanders en laat de kegels eens weg.

Indien je doelmannen integreert: speel hem/haar afhankelijk van de situatie en/of het doel van de oefening intensief of rustig aan!



*Torenbal:*

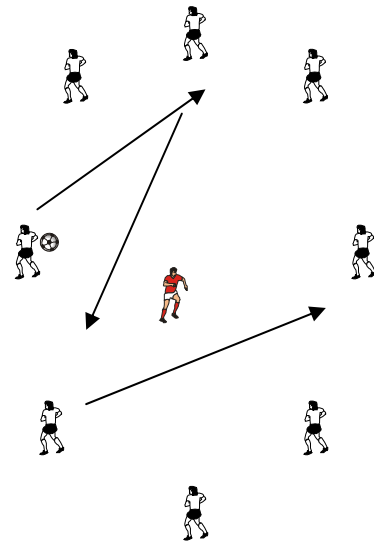
De spelers op terrein a trachten de 'torens' op terrein b omver te trappen. Spelers op terrein b trappen de torens van terrein a omver.



*Lummelbal: een leuk tussendoortje of een degelijke oefening...*

De spelers vormen een kring met in het midden de lummel. De ploeg speelt de bal willekeurig rond, de 'lummel' tracht de bal te pakken.

- de bal gooien ipv trappen
- meer lummels
- meer ballen
- 1 of geen controle
- ...



##### 5. (Dribbelen en )schijnbewegingen:

Een dribbel volgt in de regel op een (korte) drijfactie, er is soms een voorafgaande beweging van het lichaam, een schijnbeweging, om zo de tegenstander op het verkeerde been te zetten. Je kan de tegenstander ook gewoon voorbij lopen zonder vooractie, we spreken dan van een eenvoudige dribbel. Er is een perfecte coördinatie nodig van het lichaam, de bal en de steunpunten. Ritmeverandering is een belangrijke voorwaarde voor een geslaagde dribbel.



Vormen van dribbels of schijnbewegingen kunnen zijn:

- \*schaarbeweging (je maakt een cirkelvormige beweging over de bal om de tegenstander op het verkeerde been te zetten)
- \*bruggetje (door de benen van de tegenstander spelen)
- \*dubbele schaarbeweging (idem als de vorige oefening maar 2 of meerdere cirkelvormige bewegingen over de bal)
- \*achter steunbeen spelen
- \*kappen (plotse richtingsverandering)

\*buitenom gaan (je tikt de bal naast je tegenstander en loopt deze langs de andere zijde voorbij)

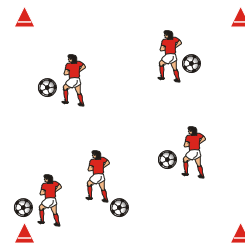


Tips bij schijnbewegingen:

- overdrijven (overtuiging!)
- buig door de knieën, trippel op de toppen van de tenen
- varieer
- versnellen na (tijdens) de beweging
- duidelijk uitwijken
- oefen veel!!!
- ...

*De spelers lopen met de bal kriskras in een vierkant en voeren (eventueel na demo van de leerkracht) enkele passeerbewegingen uit:*

- kappen
- achter steunbeen trekken
- schaarbeweging/dubbele schaarbeweging
- ...



### Situatie 2:1 of 2:2:

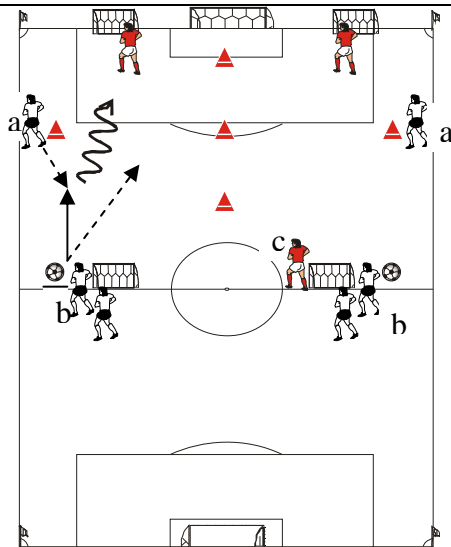
Speler a vraagt de bal aan b, deze speelt in en vervolgens wordt er 2 tegen 1 gespeeld.

Speler a kan zélf de actie maken en de 1 tegen 1 opzoeken of gebruik maken van de steunspeler b.

Als de verdediger de bal afneemt, kan hij/zij scoren in het kleine doeltje.

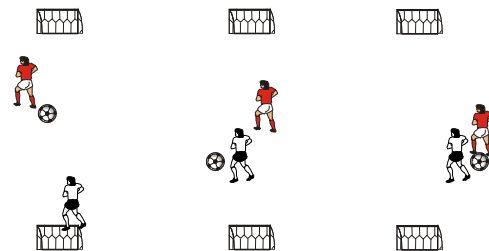
Variatie:

Verdediger c komt meespelen nadat b de bal inspeelt en zo ontstaat er 2:2.



### Wedstrijdvormen 1 tegen 1:

Spelers hebben elk een kegel of een klein doeltje. Ze spelen korte wedstrijdjes tegen elkaar. Deze kunnen bijvoorbeeld aangeboden worden in een keizertornooi.



## Wedstrijdgerichte spelvormen:

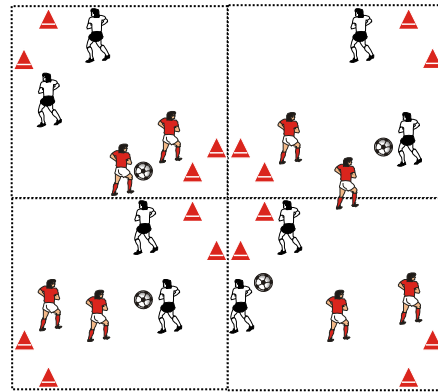
Voetballen leer je door te voetballen, daarom opteren we om vaak partijvormen aan te bieden. Daarbij trachten we de reële wedstrijdssituatie te benaderen. Partijvormen in het onderwijs kunnen gaan van 1:1 over 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 4:2... tot 5:5.

<p><b>Lijnvoetbal</b> Wedstrijdsvorm waarbij men kan scoren door de bal over de achterlijn van de tegenstander te:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Dribbelen</li><li>⇒ Passen</li><li>⇒ Koppen</li><li>⇒ Stilleggen</li><li>⇒ ...</li></ul> <p>Je kan tevens op meerdere kleine doelen spelen of grote en kleine doelen afwisselen...</p>	
<p><b>Driehoeksvoetbal</b> Je kan scoren door de bal doorheen de driehoek van de tegenstanders te:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Dribbelen</li><li>⇒ Passen</li><li>⇒ Trappen</li><li>⇒ Stilleggen in de driehoek</li><li>⇒ ...</li></ul>	

Tornooivorm op kleine ruimtes:  
Wedstrijd op meerdere (kleine) doelen, je kan de klassieke organisatie behouden maar tevens aanpassingen doen naar ruimte en materiaal!

Varieer in:

- Aantal spelers (2:2, 2:1, 3:2)
- Veldgrootte
- Doelgrootte
- Doelman/geen doelman
- ...



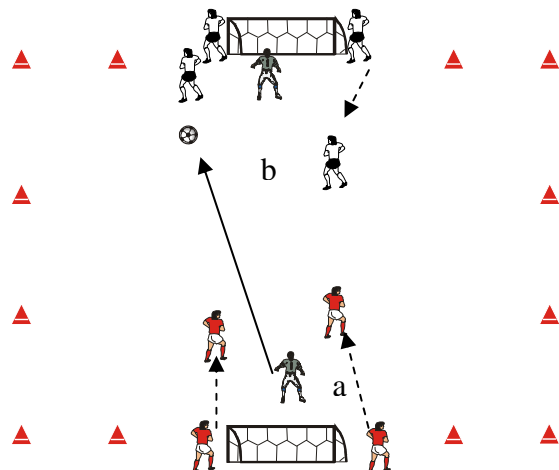
Wedstrijdvorm 2+k↔k+2:

De doelman van team a speelt de bal naar team b, deze zetten direct de aanval in. Bij balverlies of balwinst aandacht voor 'klik' van omschakeling, direct scoren indien mogelijk. De doelman mag actief meespelen.

Varieer met:

- manier van inspelen
- aantal spelers
- terreingrootte
- ...

**OMSCHAKELING!**



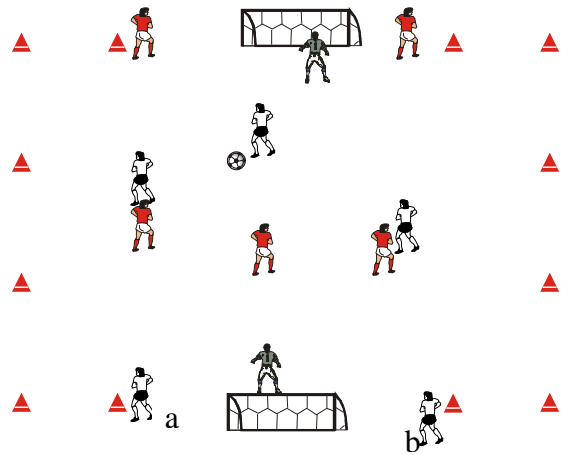


Wedstrijdvorm met kaatsers:

Er wordt gespeeld op een relatief kleine ruimte, de ploeg in balbezit kan scoren na het aanspelen van een van de kaatsers (hier a of b).

Varieer met:

- aantal spelers en grootte terrein
- manier van inspelen (doelman rolt of past naar afhakende verdediger)
- aantal kaatsers (eventueel extra kaatsers langs de zijlijn)



### Referentielijst:

- Sablon, M. Spelregels voor duiveltjes, preminiemen, miniemen en U8 tot U13. KBVB. 2005.
- Editorial Sol 90. De complete voetbalgids. Het referentiewerk voor jeugdspeler en voetballiefhebber. The house of books, Antwerpen/Vianen 2004. 126p.
- Philippaerts, R., et al. De jeugdvoetballer beter begeleiden! Ghent Youth Soccer Project. PVLO vzw Gent. 2004. 205p.
- Mariman, H. Voetbalhandboek. Eisma businessmedia bv, Leeuwarden. 2005. 128p.
- Boury, J. Spelen(d) leren spelen. Onuitgegeven cursus KATHO-RENO 1 BASO LO. 2008-2009. 121p.
- Boury, J. Op school speel ik handbal! Jij ook? Onuitgegeven cursus KATHO-RENO 2 BASO LO. 2008-2009. 193p.
- Tamboer, J. Voetbaltheorie. Elsevier, Maarssen 2004. 172p
- Mooij, C., Van Berkel, M., Hazelebach, C. Basisdocument: Bewegingsonderwijs. Jan Luiting Fonds, Zeist. 2006. 416p.
- *"De opleidingsvisie van de KBVB"* (uitgave september 2006)
- Desender, J., Caen, G. Het duivels football fun boek. 159p.
- De opleidingsvisie van de KNVB.
- Wetton, P. Sportspelen voor de lichamelijke opvoeding. Panta Rhei, Katwijk. 1999. 125p.
- Nanninga, J-W., Massink, M. Spelen met een doel. Bekadidact, Baarn. 1996. 168p.
- Behets, D. Didactiek van het bewegingsonderwijs. Acco, Leuven. 2006. 231p.
- Coerver W. Scoren. Elsevier sport.
- [www.footbel.com](http://www.footbel.com)