

Augustus 2016

DSC Kerkdriel De Leidraad Kanjers



Lenard Weber / Hein Lamers

Voor:

Technische zaken – DSC Kerkdriel

September

INHOUDSOPGAVE

Voorpagina	1
Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Planning	4
1 tegen 1 vormen	6
Basistechniek	12
Kap en draaivormen	13
Passeervormen	15
Pas en trapvormen / afwerkvormen	18
Voetbalvormen	22

INLEIDING

De belangrijkste reden om over te gaan tot het gebruik van een leidraad, waarin de opleidingsuitgangspunten van DSC KERKDRIEL aangaande de kanjers staan beschreven, is dat we hiermee onze verantwoordelijke trainers m.b.t. het aanreiken van voetbalactiviteiten aan voetballers, een duidelijke structuur aangeven. Dit met als doel te waarborgen dat een voetballer bij DSC, gedurende het seizoen, steeds de voor deze leeftijdscategorie belangrijkste elementen van het voetbal spel in zijn voetbalopleiding krijgt aangeboden. Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC.

Natuurlijk kan je op verschillende manieren kijken naar het aanbieden van structuur binnen opleiden en dat is ook goed. Als DSC kiezen we voor een eenvoudige maar duidelijke opzet die is weergegeven in dit document. Daar waar u leest voetballer wordt vanzelfsprekend ook voetballer bedoeld. Naast aan allerlei beschreven voetbaltechnische/tactische zaken hechten we er aan duidelijk te maken dat plezier beleven aan het uitoefenen van de hobby die voetbal heet voor ieder lid van DSC centraal zou moeten staan.

Opbouw van de training (duur: 45-55 minuten)**Zie opzet 8 weken plan**

1. Warming up (met of zonder bal)
 - Veel herhaling
 - Veel beweging
 - In de sfeer van de training/ les komen
2. Dribbelen / drijven
 - Veel herhaling
 - Veel beweging
 - Duidelijke structuur
 - Makkelijke opdrachten, 1 opdracht tegelijk
3. Voetbalvormen (kleine partijvormen) of 1 tegen 1 vormen (met doel)
 - Veel herhaling
 - Veel beweging,
 - Spelregels
 - Winnen = verliezen toepassen
 - Dribbelen / drijven stimuleren, bal afpakken stimuleren
4. Partijvormen
 - Juiste indeling van teams
 - Afmetingen 4x4 = 40x20 meter
 - Spelregels
 - Stimuleren tot bewegen (bal afpakken / dribbelen)

Thema's:

Oefening 1 t/m 8:

1. Tikspelen

Oefening 9 t/m 14:

2. Dribbelen / drijven

Oefening 15 t/m 18

3. 1:1 vormen (bal veroveren / bal afpakken)

Oefening 19 t/m 22:

4. Kleine partijvormen (2 tegen 2, 3 tegen 3)

Oefening 23:

5. Partijvormen (4 tegen 4)

Planning

Weken	Oefeningen
Week 1, 9	1, 9, 15, 23
Week 2, 10	2, 10, 16, 23
Week 3, 11	3, 11, 17, 23
Week 4, 12	4, 12, 18, 23
Week 5, 13	5, 13, 19, 23
Week 6, 14	6, 14, 20, 23
Week 7, 15	7, 12, 21, 23
Week 8, 16	8, 11, 22, 23

Tikspelen:

Oefening 1:

Tikkertje in het bos

De helft van de kinderen stelt een boom voor en verspreidt zich in de ruimte. De overige kinderen gaan nu tikkertje spelen, maar moeten de bomen ontwijken. Een kind is af (wordt óók een boom!) als hij getikt is óf als hij per ongeluk een boom raakt

Oefening 2:

Ongelukstikkertje

Tikkertje met twee tikkers. Het kind dat getikt wordt is tikker, maar houdt de hand op de plaats waar hij getikt is. (Dus proberen "moeilijk" te tikken!)

Oefening 3:

Tikkertje verkeerd

Als tikkertje met twee tikkers (hand in hand), maar nu geven de tikkers elkaar de verkeerde hand. Allebei rechts of links.

Oefening 4:

Inktvis-tikkertje met touwtje

Twee kinderen houden samen een kort touwtje vast. Met de vrije hand mogen ze nu proberen de anderen te tikken. Wie getikt wordt, gaat aan de kant zitten. Laat een tikker het touwtje los, dan zijn alle getikte kinderen weer vrij.

Oefening 5:

Kat en muis

Alle kinderen (muizen) krijgen een lint of touwtje en stoppen dit achter bij de rok of broek in, behalve één kind (de kat). De kat moet nu proberen de staarten van de muizen af te pakken.

Oefening 6:

Voorwerp-tikkertje

Twee kinderen, die een voorwerp (steen, stok, sjaal, tas, of i.d.) in de hand hebben, proberen iemand te tikken. Wie dit lukt, legt snel het voorwerp neer, dat door de getikte direct moet worden opgepakt. Deze probeert nu weer iemand anders te tikken. Wie op fluitsignaal van de scheidsrechter in het bezit is van een voorwerp, krijgt een strafpunt! (Dit spel kan ook met muziek; als je het voorwerp in je hand hebt en de muziek stop, ben je af!)

Oefening 7:

Tikkertje met verlos door de benen

Minstens twee tikkers. De kinderen die af zijn, gaan op de plaats waar ze getikt zijn, met benen open staan. De andere kinderen mogen proberen door de benen te kruipen: op deze manier is hij verlost en kan hij weer meedoen.

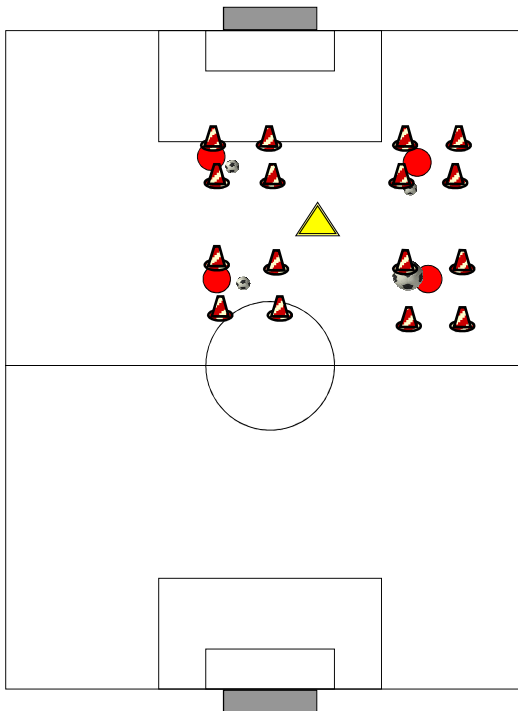
Oefening 8:

Overloperkje

De kinderen staan aan een kant van de ruimte, de tikker in het midden. De tikker noemt de manier waarop de kinderen mogen overlopen, zoals rennen, kruipen of hinkelen. De tikker mag de kinderen tikken, maar moet zich zelf ook op deze manier verplaatsen.

DRIBBELEN / DRIJVEN

Oefening 9: Stadionspel



Inhoud / methodiek:

De rode spelers proberen van stadion naar stadion te dribbelen. Komen ze in een stadion krijgen ze een punt. De gele spelers probeert de ballen weg te tikken. Ze krijgen 1 minuut om zoveel mogelijk ballen weg te tikken.

Doordraaien:

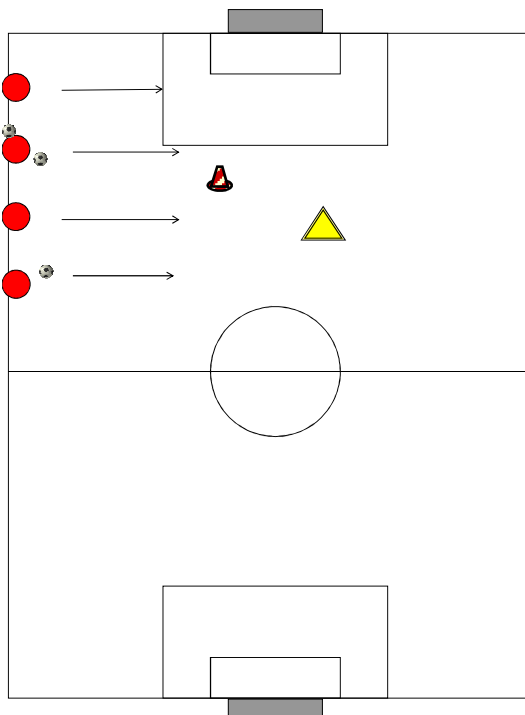
Na 1 minuut nieuwe afpakker

Afmetingen:

Stadion: 4x4 meter

Afstand tussen stadions 10 meter

Oefening 10: Schipper ik ga over dribbelen (oversteekspel)



Inhoud / methodiek:

De rode spelers proberen met de bal naar de overkant te dribbelen. De gele speler probeert de bal af te pakken. Bereik je de overkant krijg je 1 punt.

Doordraaien:

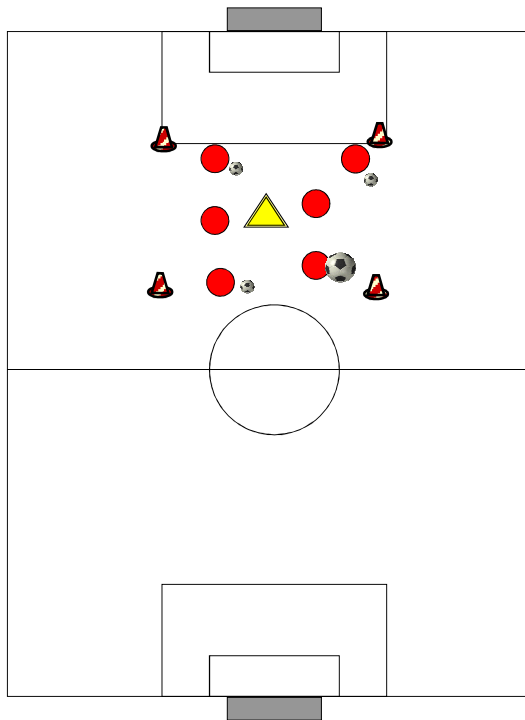
Na 1 minuut nieuwe afpakker

Extra afpakkers!

Afmetingen:

afstand van ongeveer 10-20 meter.

Oefening 11: Bal afpakken in het vierkant



Inhoud / methodiek:

De rode spelers dribbelen in het vierkant. Ze moeten in het vak blijven. De gele spelers probeert in 1 minuut zoveel mogelijk ballen weg te tikken.

Doordraaien:

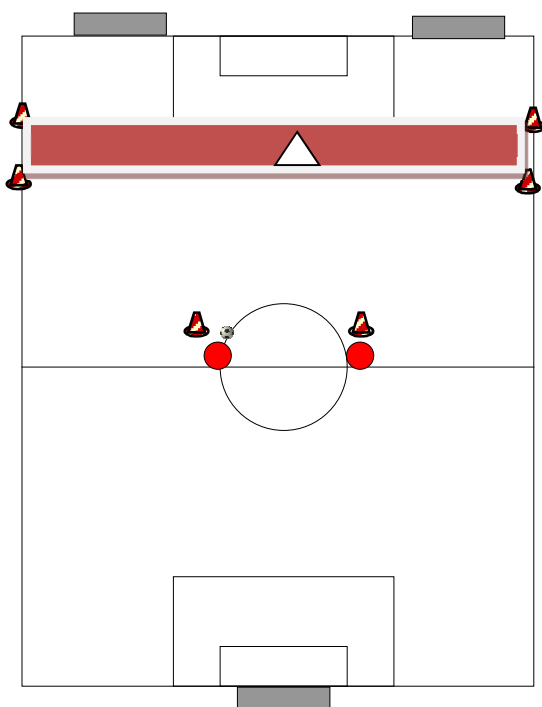
Na 1 minuut nieuwe afpakker

Afmetingen:

Vierkant: 15x15 meter

Te moeilijk maken we het vak groter.

Oefening 12: Oversteekspel afsluiten met scoren



Inhoud / methodiek:

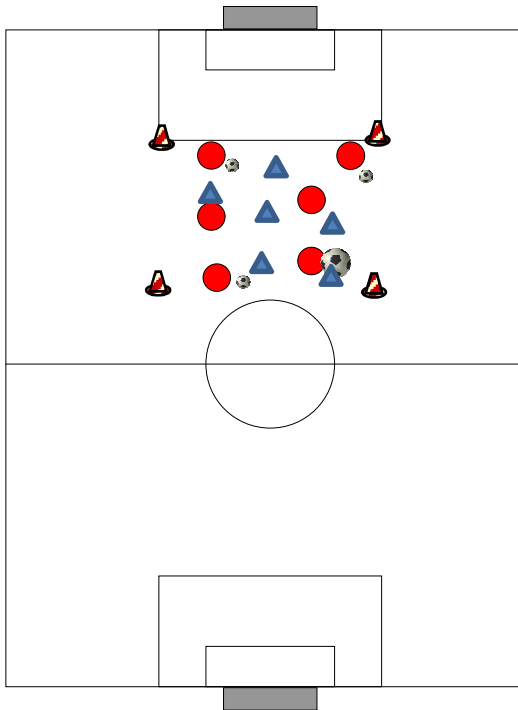
De rode speler dribbelt naar de doelen. Hij passeert de verdediger en scoort in een van de doelen. 2x uitzetten.

Doordraaien:

Na 1 minuut nieuwe afpakker

Afmetingen:

Vak verdediger: 10x3 meter

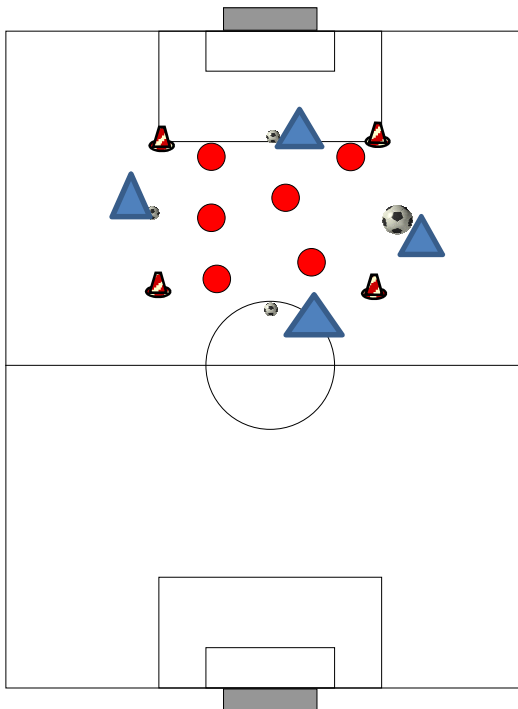
Oefening 13: Dribbelen en slalommen**Inhoud / methodiek:**

De rode spelers dribbelen in het vierkant. Ze mogen niet botsen. Ze mogen ook niet de pionnen aanraken. Als ze een pion aanraken krijgen ze een strafpunt. De trainer wordt de afpakker en gaat rustig proberen de bal te pakken.

Afmetingen:

Vierkant: 15x15 meter
Te moeilijk maken we het vak groter.

Toevoeging: dribbelen door doeltjes (pionnen)

Oefening 14: Vossen en de jagers**Inhoud / methodiek:**

De rode spelers staan zonder bal in het vierkant. De blauwe spelers komen het vak ingedribbeld. Ze moeten proberen de rode spelers te raken. De speler moet onder de knie worden geraakt!

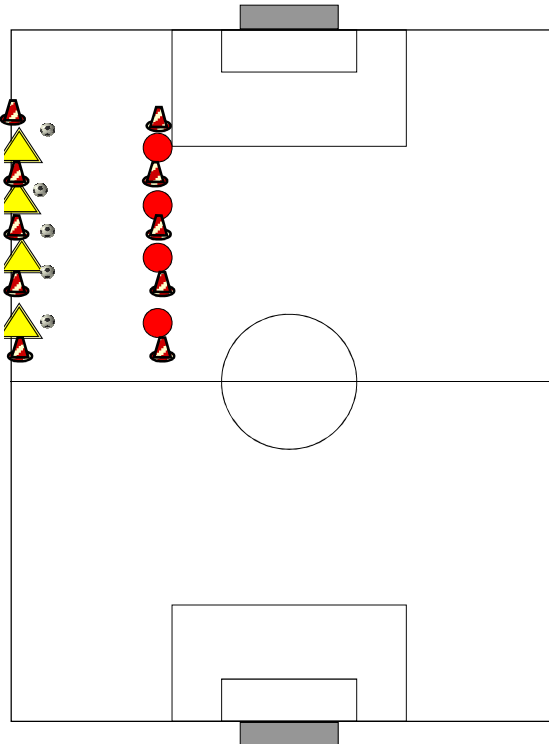
Afmetingen:

Vierkant: 20x20 meter

Wisselen na 1 minuut

1 tegen 1 vormen

Oefening 15: 1 tegen 1 (frontaal) lijndribbel (wereldbeker spel)



Inhoud / methodiek:

De gele spelers hebben de bal. De speler probeert over de lijn van de rode speler te dribbelen (doormiddel van hem te passeren). Wanneer de rode speler de bal afpakt gaat hij proberen over de lijn van de gele speler te dribbelen. Over de lijn gedribbeld is 1 punt. De oefening duurt 2 minuten naar 2 minuten wordt er doorgedraaid.

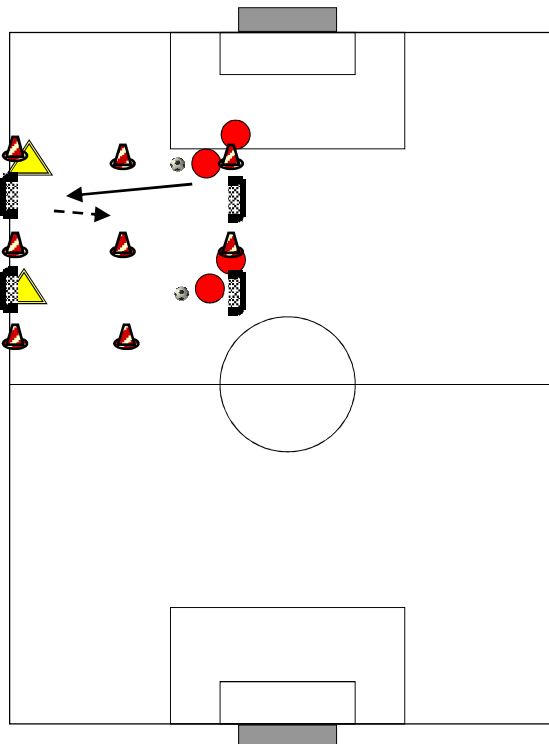
Doordraaien:

- Winnaars naar links, verliezers naar rechts
- Iedereen speelt 1x tegen elkaar (schema)

Afmetingen:

5 x10 meter

Oefening 16: 1 tegen 1 met 2 doelen (frontaal)



Inhoud / methodiek:

De rode speler speelt de bal naar speler geel. Deze neemt aan en dribbelt richting speler rood. Via een passeerbeweging probeert hij langs speler rood te komen en te scoren in het doel. Wanneer rood de bal afpakt mag hij ook scoren op het doel van de gele speler.

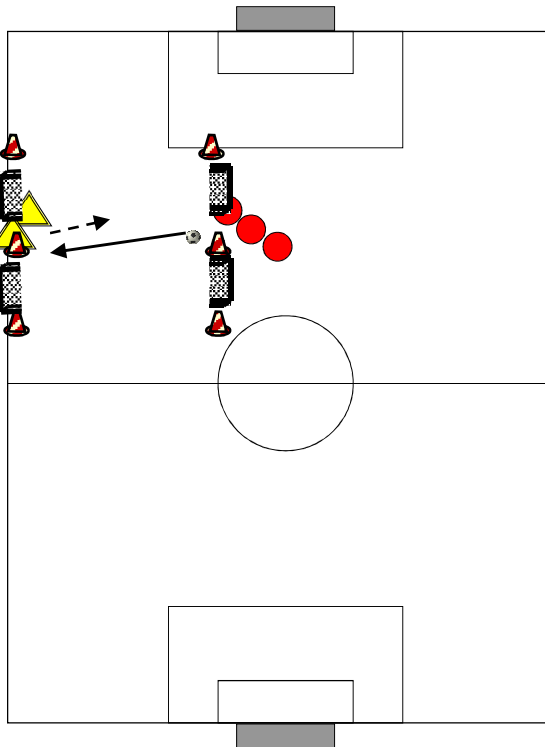
Doordraaien:

- De rode speler gaat naar de plaats waar hij heen heeft gespeeld. De gele speler haalt de bal en sluit aan bij de rode spelers waarvan hij de bal heeft gehad. Elk doelpunt is een punt.

Afmetingen:

20x10 meter

Oefening 17: 1 tegen 1 met 4 doelen (zijwaarts-frontaal)



Inhoud / methodiek:

De rode speler speelt de bal naar speler geel. Deze neemt aan en dribbelt richting speler rood. Via een passeerbeweging probeert hij langs speler rood te komen en te scoren in 1 van de 2 doelen. Wanneer rood de bal afpakt mag hij ook scoren op de doelen van de gele speler.

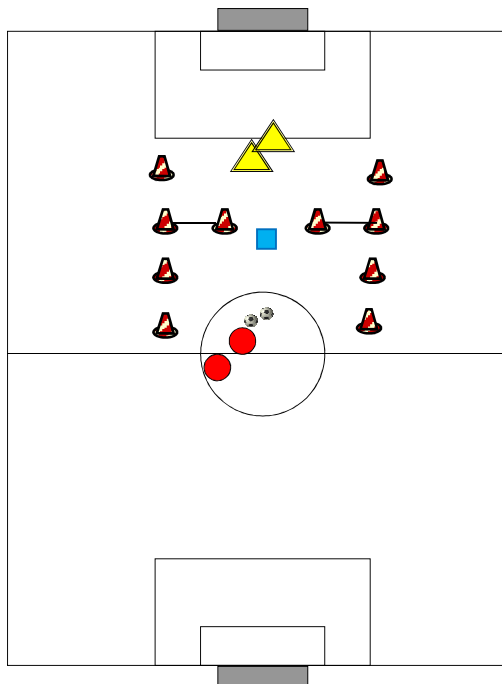
Doordraaien:

- De rode speler gaat naar de plaats waar hij heen heeft gespeeld. De gele speler haalt de bal en sluit aan bij de rode spelers waarvan hij de bal heeft gehad. Elk doelpunt is een punt.

Afmetingen:

30x20 meter
Doel: 2 meter

Oefening 18: 1 tegen 1 met passeren in de doelen.



Inhoud / methodiek:

De rode speler zoekt de blauwe speler op. Hij probeert de blauwe speler te omspelen. Wanneer dit lukt sluit hij aan bij de gele speler. Wanneer dit niet lukt mag de blauwe speler de bal pakken en aansluiten bij de gele speler. Vervolgens mag de gele speler het proberen.

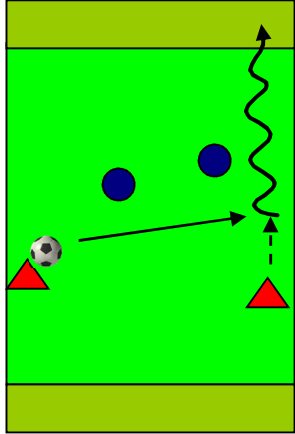
Afmetingen:

Doelen: 2 meter
Rechthoek: 8x15 meter

2 organisaties wegzetten.

VOETBALVORMEN (kleine partijvorm)

Oefening 19: 2 tegen 2 lijndribbel



○ eventueel dubbel uitzetten

Aantallen spelers:
 ▲ = 2 ● = 2

Afmetingen veld:

- lengte = 20
- breedte = 12

Wijze van scoren:
 ▲ = scoren door dribbel in scoorvak
 ● = scoren door dribbel in scoorvak

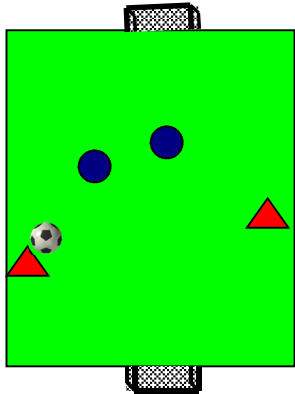
Spelregels:

- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

Oefening 20: 2 tegen 2 met 2 doeltjes



○ dubbel uitzetten

Aantallen spelers:
 ▲ = 2 ● = 2

Afmetingen veld:

- lengte = 20
- breedte = 12

Wijze van scoren:
 ▲ = scoren in het doeltje
 ● = scoren in het doeltje

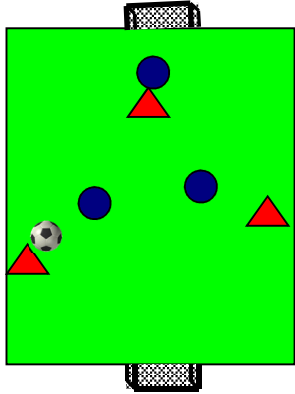
Spelregels:

- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

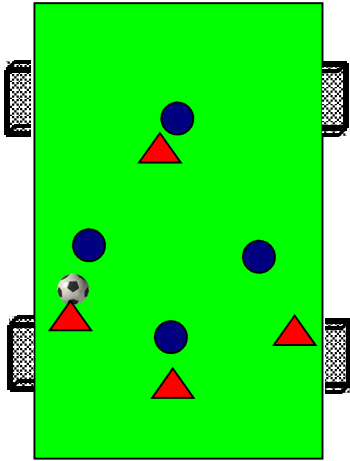
Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner

Oefening 21:
3 tegen 3 met 2 doeltjes

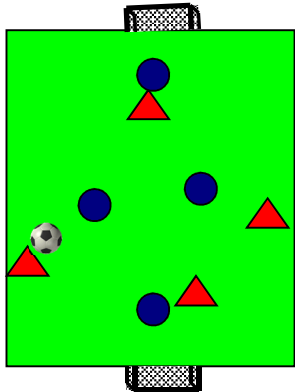
	<p>Aantallen spelers: ▲ = 3 ● = 3</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 30 • breedte = 20 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren in het doeltje ● = scoren in het doeltje</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gemakkelijker: veld groter ○ moeilijker: veld kleiner
<p>○ dubbel uitzetten</p>	

Oefening 22:
4 tegen 4 met 4 doeltjes (breed veld)

	<p>Aantallen spelers: ▲ = 4 ● = 4</p> <p>Afmetingen veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengte = 25 • breedte = 40 <p>Wijze van scoren: ▲ = scoren in het doeltje ● = scoren in het doeltje</p> <p>Spelregels:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uit : indribbelen/inpassen • achter : indribbelen/inpassen • hoekschop : indribbelen/inpassen • goal : indribbelen/inpassen <p>Variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ gemakkelijker: veld groter ○ moeilijker: veld kleiner
<p>○ eventueel dubbel uitzetten</p>	

PARTIJVORM

Oefening 23: 4 tegen 4 met 2 doeltjes



○ dubbel uitzetten

Aantallen spelers:
 ▲ = 4 ● = 4

Afmetingen veld:

- lengte = 40
- breedte = 20

Wijze van scoren:

- ▲ = scoren in het doeltje
- = scoren in het doeltje

Spelregels:

- uit : indribbelen/inpassen
- achter : indribbelen/inpassen
- hoekschop : indribbelen/inpassen
- goal : indribbelen/inpassen

Variatie

- gemakkelijker: veld groter
- moeilijker: veld kleiner