



# sv Blauw-Wit

PASSIE • FAMILIE • SPORTIVITEIT • RESPECT • GROEI

# Handboek Trainingen JO7

## ALGEMEEN

- We trainen in **groepjes** van 6 tot maximaal 10 spelers. De groepjes worden ingedeeld op geboortjaar en krijgen een naam: JO7-Rood, JO7-Oranje, JO7-Geel, JO7-Wit, etc. Als een groepje nog niet helemaal vol is (minimaal 6 spelers) dan combineren we dit groepje met een of meerdere andere groepjes.
- De trainingen hebben **4 stations**: 2 oefeningen en 2 partijvormen. De oefeningen hebben veelal een spelelement en richten zich op dribbel-, pass- en schiettechniek. In de volgende training wordt één oefening herhaald en een nieuwe oefening toegevoegd. Na 6 weken is het schema afgerond en beginnen we weer van voor af aan. Binnen de training doen we om en om een oefening en een partijvorm.
- **Tijdsindeling**: elke oefening/partijvorm is 10 minuten lang plus 2 minuten wissel/drinktijd. We nemen 5 minuten voor de opstart van de training en 5 minuten voor de gezamenlijke afronding (inclusief opruimen!).
- De **partijvorm** is op een 'officieel' 4-tegen-4 veld: 20 x 30 meter. Voor de oudste groep(en) hanteren we van begin af aan de officiële wedstrijdregels. Bij de jongste groep(en) introduceren we per training een extra regel (zie verderop).
- De trainer past de **(techniek)oefeningen** eventueel aan op het niveau van de groep (of soms zelfs de individuele speler). Binnen de zone van naaste ontwikkeling: de speler oefent iets dat hij nog nét niet helemaal 100 procent beheerst. Dit betekent ook dat als een oefening te makkelijk is, dat er een extra moeilijkheidsgraad wordt ingebouwd.
- Elke training krijgt één van de aanwezig ouders de rol van '**plaseitebreier**'. Deze ouder krijgt een keycord met daaraan een tag voor het materialenhok. Deze ouder begeleidt kinderen naar het toilet, vangt kinderen op die even troost nodig hebben en plakt eventueel pleisters (verbandkoffer ligt in het materialenhok).



## PARTIJVORM

- Er worden **twee velden** ingericht (zie: Plattegrond training) die 20 bij 30 meter groot zijn. Er worden hiervoor in totaal 4 minidoeltjes (3x1 meter) gebruikt. De velden worden met hoedjes gemarkeerd (zijlijnen en bestaande achterlijn hoeven niet apart gemarkeerd te worden).
- Het trainingsgroepje wordt in twee teams verdeeld (3v3, 4v4 of 5v5). Bij een oneven aantal heeft één team een speler meer dan het andere team (doe dit aan de hand van de ingeschatte spelersterkte). Het ene team krijgt hesjes aan.
- De oudste trainingsgroep, die al wedstrijden gaat spelen op zaterdag, hanteert al meteen alle spelregels van de 4-tegen-4 wedstrijden. Bij de jongste trainingsgroep wordt elke training een spelregel toegevoegd (zie trainingsschema).
- Voor de partijvorm is **één bal** nodig.

## (TECHNIEK)OEFENINGEN

- De techniek oefeningen vinden plaats in twee zones: de middencirkel (dribbeloefeningen) en (een deel van) het strafschopgebied (schiet- en passoefeningen).
- De dribbeloefeningen hebben veelal een spelelement. Voor deze oefenvorm is meestal voor elke speler een bal nodig (6 tot 10 ballen).
- De schiet- en passoefeningen hebben wat meer 'stilstaande' momenten in zich. Organiseer het zo dat er zo min mogelijk 'rijtjes' ontstaan. Voor deze oefenvorm is meestal per twee spelers één bal nodig (4 tot 6 ballen).

| week                     | partijvorm               | (techniek)oefening | partijvorm               | (techniek)oefening    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|
| A 8 februari   12 april  | regel aftrap (bij begin) | dribbeloefening 1  | regel aftrap (bij begin) | pass/schietoefening 4 |
| B 15 februari   19 april | regel uitbal             | dribbeloefening 1  | regel uitbal             | pass/schietoefening 1 |
| C 1 maart   26 april     | regel achterbal          | dribbeloefening 2  | regel achterbal          | pass/schietoefening 1 |
| D 8 maart   10 mei       | regel hoekschoot         | dribbeloefening 2  | regel hoekschoot         | pass/schietoefening 2 |
| E 15 maart   17 mei      | regel vrije trap         | dribbeloefening 3  | regel vrije trap         | pass/schietoefening 2 |
| F 22 maart   24 mei      | regel aftrap na goal     | dribbeloefening 3  | regel aftrap na goal     | pass/schietoefening 3 |
| G 29 maart   31 mei      | regels herhaling         | dribbeloefening 4  | regel aftrap na goal     | pass/schietoefening 3 |
| H 5 april   7 juni       | regels herhaling         | dribbeloefening 4  | regels herhaling         | pass/schietoefening 4 |

## DRIBBELOEFENING 1: KROKODILLENSPEL

### BENODIGDHEDEN

5-9 pionnen (afhankelijk van aantal spelers). 20-32 hoedjes (5 voor krokodillenvijver en 3 per pion). 5-9 ballen.

### AFMETINGEN

Lengte: 30 meter. Breedte: 20 meter. Wij gebruiken de middencirkel.

### SPELREGELS

- De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit hun pion naar het middelste vak (de vijver) te dribbelen en terug
- De speler(s) in het vak (krokodil) probeert de bal uit het vak (vijver) te houden door deze af te pakken of weg te tikken
- Als de bal aangeraakt is, ga je eerst terug naar de pion waar je begonnen bent
- Als de speler het lukt om terug te keren in het vak, zonder dat de bal door de krokodil aangeraakt is, mag hij een hoedje op zijn pion leggen
- De speler die als eerste 3 hoedjes op de pion heeft, wint

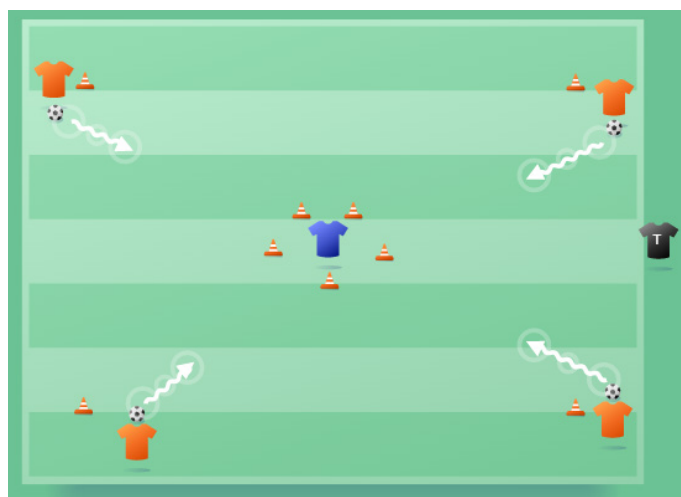
### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Het vak (de vijver) breder en/of langer maken

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Het vak (de vijver) smaller en/of korter maken



### BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal een afstand overbruggen

### AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

## DRIBBELOEFENING 2: STADIONSPEL

### BENODIGDHEDEN

16 hoedjes in 4 verschillende kleuren. 6-10 ballen (afhankelijk van aantal spelers: elke speler één bal).

### AFMETINGEN

Lengte: 30/40 meter. Breedte: 20/25 meter. Wij gebruiken de ruimte binnen de middencirkel (en dus een 'kruisvorm').

### SPELREGELS

- De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit één van de vier vakken naar een ander vak (stadion) te dribbelen
- De begeleider geeft aan de spelers aan naar welk stadion er gedribbeld wordt (bv. 'we dribbelen nu naar de Arena toe')
- Het dribbelen van stadion naar stadion gebeurt gezamenlijk door alle spelers
- De begeleider kan zelf de route van dribbelen, de grootte van de vakken en de snelheid aanpassen

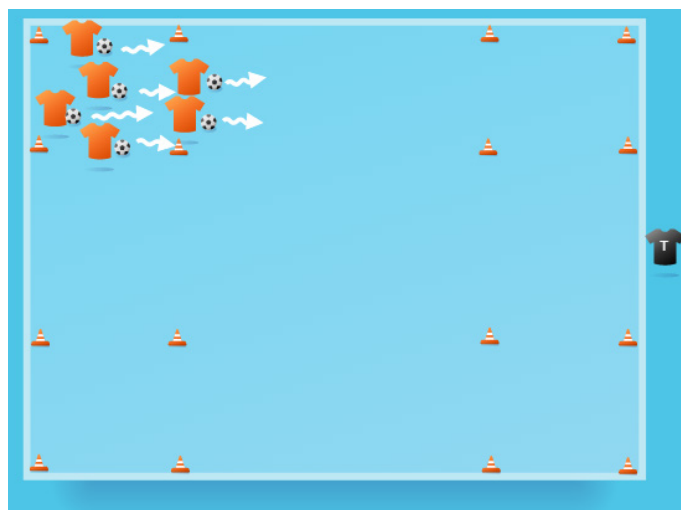
### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- De vakken (stadions) breder en/of langer maken.

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- De vakken (stadions) smaller en/of korter maken.
- De namen van de stadions sneller aangeven.



### BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal een afstand overbruggen

### AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

## DRIBBELOEFENING 3: DRIBBELTIKSPEL

### BENODIGDHEDEN

6-10 ballen (afhankelijk van aantal spelers: elke speler 1 bal). 2 hesjes.

### AFMETINGEN

Lengte: 15/20 meter. Breedte: 10/15 meter. Wij gebruiken de middencirkel.

### SPELREGELS

- Alle spelers hebben een bal
- Twee spelers fungeren als tikker en proberen, al dribbelend, zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- Wanneer iemand getikt is, pakt hij de bal in de handen en gaat met de benen breed staan. Als een andere speler zijn bal tussen de benen doorspeelt, dan is deze speler weer vrij.
- De verdedigers die samen na 45 seconden de meeste spelers met de bal in de handen hebben staan zijn de winnaar
- Na 45 seconden wisselen van tikker

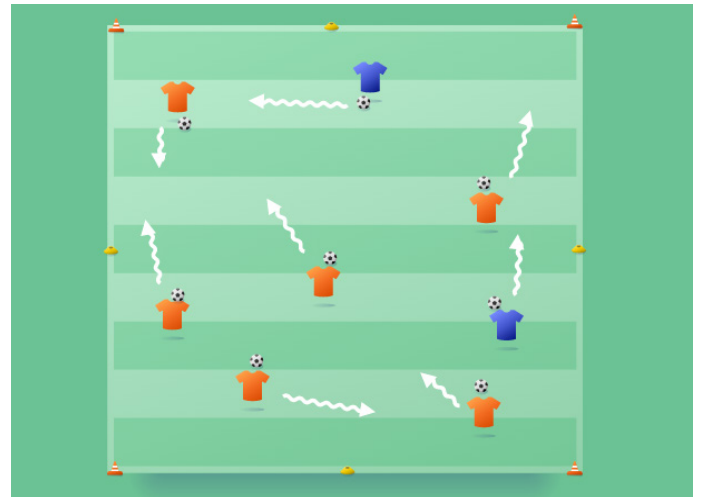
### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Tikkers zonder bal



### BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal een afstand overbruggen

### AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

## DRIBBELOEFENING 4: KLEURENDOOLHOF

### BENODIGDHEDEN

4 gele, 4 oranje, 4 blauwe, 4 witte hoedjes. 6-10 ballen.

### AFMETINGEN

Wij gebruiken de middencirkel.

### SPELREGELS

- Alle spelers staan op de cirkel met de bal aan de voet.
- De trainer heeft 8 poortjes in de cirkel gemaakt in 4 verschillende kleuren (goed verdelen).
- De trainer roept een kleur. De kinderen gaan zo snel mogelijk door een poortje van die kleur dribbelen en keren terug naar een plek op de cirkel (hoeft niet dezelfde plek te zijn waar ze gestart zijn) en pakken daar de bal boven het hoofd. Wie het snelst terug is, heeft een punt.

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### MAKKELIJKER MAKEN

- Poortjes verder uit elkaar

#### MOEILIJKER MAKEN

- Poortjes dicht bij elkaar in het midden.

### BEDOELING VAN DE OEFENING

Snel reageren op een situatie (kleur). Strategisch beslissen (welke van de twee poortjes is het dichtst bij en/of lopen de minste kinderen naar toe? Dribbelen met de bal dicht aan de voet om controle te houden).



### VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal kort aan de voet leren dribbelen. Over de bal heen kijken.

### AANDACHTSPUNTEN

- Kijk waar het minder druk is.
- Hou de bal kort aan de voet.

## PASS/SCHIETOEFENING 1: 1v1 met goals

### BENODIGDHEDEN

4 oranje pillonen, 8 hoedjes, 3-5 ballen.

### AFMETINGEN

Lengte 11 meter (van 16-meterlijn tot 5-meterlijn van doelgebied). Breedte: 18 meter (breedte van het doelgebied)

### SPELREGELS

- De verdediger passt vanaf de 16-meterlijn op de aanvaller die op de 5-meterlijn staat. Dat doet hij tussen de twee doeltjes door.
- De aanvaller probeert te scoren bij één van beide goaltjes, maar alleen vanaf de 'buitenkant' van het veld.
- De verdediger probeert de bal te onderscheppen.
- Scoort de aanvaller dan krijgt hij een punt. Onderschept de verdediger dan krijgt die een punt.
- De verdediger sluit aan bij de aanvallers en de aanvaller bij de verdedigers.

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Er mag ook aan de binnenzijde van de goals gescoord worden.

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- De aanvaller moet binnen 10 seconden scoren.



### BEDOELING VAN DE OEFENING

De verdediger leert goed recht in te passen, precies in de voeten van de aanvaller. Niet te hard en niet te zacht. De aanvaller leert schijnbewegingen te maken en snel te handelen.

### AANDACHTSPUNTEN

- De verdediger moet de bal over de grond inspelen.
- Als het te lang duurt dan tel je af van 10 tot 0 en binnen die tijd moet het duel afgerond zijn.

## PASS/SCHIETOEFENING 2: Sprintduel en afwerken

### BENODIGDHEDEN

3 hoedjes. 3-5 ballen. Seniorengoal.

### AFMETINGEN

Lengte 20 meter. Breedte 18 meter (breedte doelgebied).

### SPELREGELS

- Trainer staat in het midden. Twee rijen spelers bij hoedjes aan weerszijden. Op ca. 20 meter (halve cirkel strafschootgebied).
- Trainer rolt de bal recht vooruit en de kinderen sprinten. Wie scoort?
- Na verloop van tijd gooit de trainer de bal met een boogje. De kinderen moeten zonder hun handen te gebruiken de bal onder controle brengen en afwerken.

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Alleen rollen, niet met boogje gooien.

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Er moet binnen 10 seconden gescoord worden.

### BEDOELING VAN DE OEFENING

Leren om de bal snel onder controle te brengen. Passeerbewegingen maken. Niet aarzelen met afronden.



### AANDACHTSPUNTEN

- Maak geen hands!
- Keeper mag uitkomen om de goal te verkleinen.
- Bij een minder snelle speler: gooi de bal iets in zijn richting.
- Extra fun-element: kinderen moeten eerst op hun buik gaan liggen of hun billen zitten voordat ze gaan sprinten.
- Vertel de kinderen duidelijk dat degene die geschoten heeft de bal snel ophaalt en dat ze aan de zijkant teruglopen (om het volgende duo niet te hinderen).



## PASS/SCHIETOEFENING 3: Passen en jagen

### BENODIGDHEDEN

4 hoedjes om een lijn mee te vormen. 3-5 ballen.

### AFMETINGEN

Lengte: 19 meter. Breedte 18 meter (breedte doelgebied)

### SPELREGELS

- De verdedigers staan op een lijn (die met hoedjes is gemaakt) zo'n 3 meter buiten de 16-meter.
- De aanvallers staan op de 16-meterlijn met hun rug naar de goal.
- De verdedigers spelen de bal door de benen van de aanvallers. Daarop mag de aanvaller zich omdraaien en met de bal naar de goal dribbelen en proberen te scoren.
- De verdedigers proberen de aanvallers te tikken voordat ze gescoord hebben. Wie in zijn opdracht slaagt krijgt een punt.

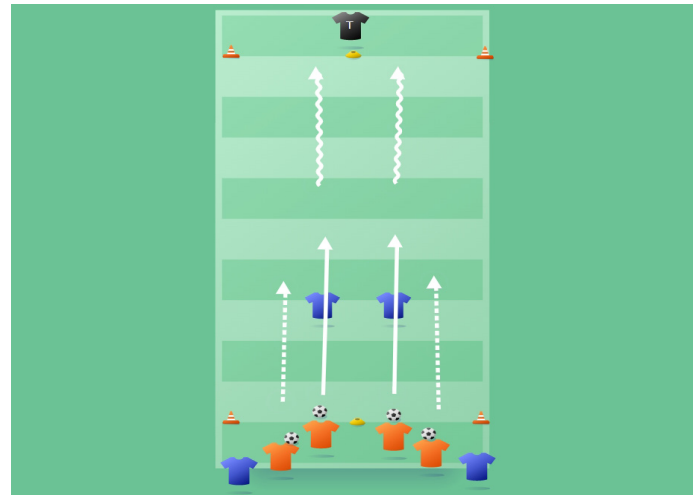
### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Aanvaller mag met zijn gezicht naar de goal gaan staan (hoeft niet om te draaien).
- Afstand van verdediger naar aanvaller vergroten tot 4 meter.

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Afstand tussen verdediger en aanvaller kleiner maken.



### AANDACHTSPUNTEN

- Verdediger moet de bal hard genoeg maar niet te hard spelen.
- Aanvaller moet niet te lang wachten met schieten.
- Als het scoren te makkelijk wordt (bijvoorbeeld met roltjes van ver) kun je een keeper op doel zetten.

## PASS/SCHIETOEFENING 4: Dribbelschietspel

### BENODIGDHEDEN

1 pupillendoel (5x2m), 4-8 ballen, 12 hoedjes

### AFMETINGEN

Lengte: 20 meter. Breedte: 18 meter.

### SPELREGELS

- Twee spelers starten gelijktijdig met dribbelen naar de overzijde
- De verdediger probeert de bal af te pakken, lukt dat, krijgt hij één punt
- Als de spelers bij het middelste vak aangekomen zijn, mogen ze scoren (schieten) op het grote pupillendoel
- Nadat ze geschoten hebben op het pupillendoel, halen ze de bal op en dribbelen ze via het slootje weer terug
- Na een bepaalde tijd wordt er doorgewisseld van verdediger

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

#### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Middelste vak dichter bij het doel plaatsen

#### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Middelste vak verder van het doel plaatsen
- Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen



### AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

**INTERMEZZO 1: Voet-knie-billen-neus****BENODIGDHEDEN**

6-10 ballen

**AFMETINGEN**

Middencirkel

**SPELREGELS**

- De spelers dribbelen binnen de cirkel en houden de bal kort aan de voet.
- Commando "1" wordt geïntroduceerd: als trainer "1" roept dan zetten de spelers een voet op de bal.
- Commando "2" wordt geïntroduceerd: als trainer "2" roept dan zetten de spelers een knie op de bal.
- Commando "3" wordt geïntroduceerd: als trainer "3" roept dan gaan de spelers op de bal zitten.
- Commando "4" wordt geïntroduceerd: als trainer "4" roept dan planken de spelers met hun neus op de bal.
- De trainer wisselt de commando's af.

**AANDACHTSPUNTEN**

- Gebruik NIET je handen!
- Zorg dat je de bal dicht bij je houdt met dribbelen want dan kun je eerder aan het commando voldoen.
- Direct na het uitgevoerde commando verder dribbelen.
- Kijk over de bal heen zodat je niet met een ander botst.
- Blijf binnen de lijnen.

**INTERMEZZO 2: Circuitje (met estafette)****BENODIGDHEDEN**

6-10 ballen, 20-30 hoedjes

**AFMETINGEN**

Middencirkel

**SPELREGELS**

- De trainer maakt een aantal poortjes, slalomstukjes etc. met de pionnen zodat er 2 exact dezelfde parcoursen naast elkaar ontstaan.
- De spelers worden verdeeld in 2 groepen en dribbelen door dat parcours naar een eindlijn. (bij estafette: dan start de volgende)

**MOEILIJKER MAKEN**

- plaats hoedjes bij slalom dicht bij elkaar
- maak poortjes smaller
- voeg een lijn van 5 hoedjes tegen elkaar toe waar de spelers de bal over moeten wippen (evt met bal tussen benen geklemd)

**VARIANT**

- Als je deze in het vak van de schiet/passsoefening doet dan kun je eindigen met afwerken op doel.

