



LOVE

FOOTBALL

OEFENBOEKJE



THE
WORLD
AT OUR
FEET

INTRO

Met Love Football willen we meer meisjes aan het voetballen krijgen. De KBVB wil in samenwerking met haar vleugels Voetbal Vlaanderen en ACFF en Proximus meisjes van 5 tot 12 jaar inspireren en voetbal laten ontdekken, bijvoorbeeld vanaf de speelplaats.

We doen daarvoor een grote ronde langs de scholen in België, waar we gratis initiaties geven. Daarnaast vinden ook tornooien plaats en andere evenementen waarmee we jonge meisjes willen aantrekken tot voetbal.

De Belgian Red Flames ondersteunen actief het project. Ook zij dromen ervan om meer meisjes te zien voetballen. Maar alleen komen ze er niet. Ze rekenen op de steun van de Belgische scholen en de leerkrachten lichamelijke opvoeding.

Dit oefenboekje hebben we opgemaakt voor leerkrachten en begeleiders om speelmogelijkheden te geven aan alle kinderen. Het boekje is de ideale gids als ondersteuning bij de oefensessies en laat kinderen voetbal ontdekken op een speelse en ludieke manier.

We zijn ervan overtuigd dat met jouw steun we de meisjes kunnen bijbrengen dat ze wel degelijk ook kunnen voetballen, net zoals de jongens.

Laten we voetbalvreugde bieden aan alle kinderen, vanaf een heel jonge leeftijd.

Samen spelen en de liefde voor het voetbalspel overbrengen aan alle meisjes!

#TheWorldAtOurFeet





01. HET TOVERBOS

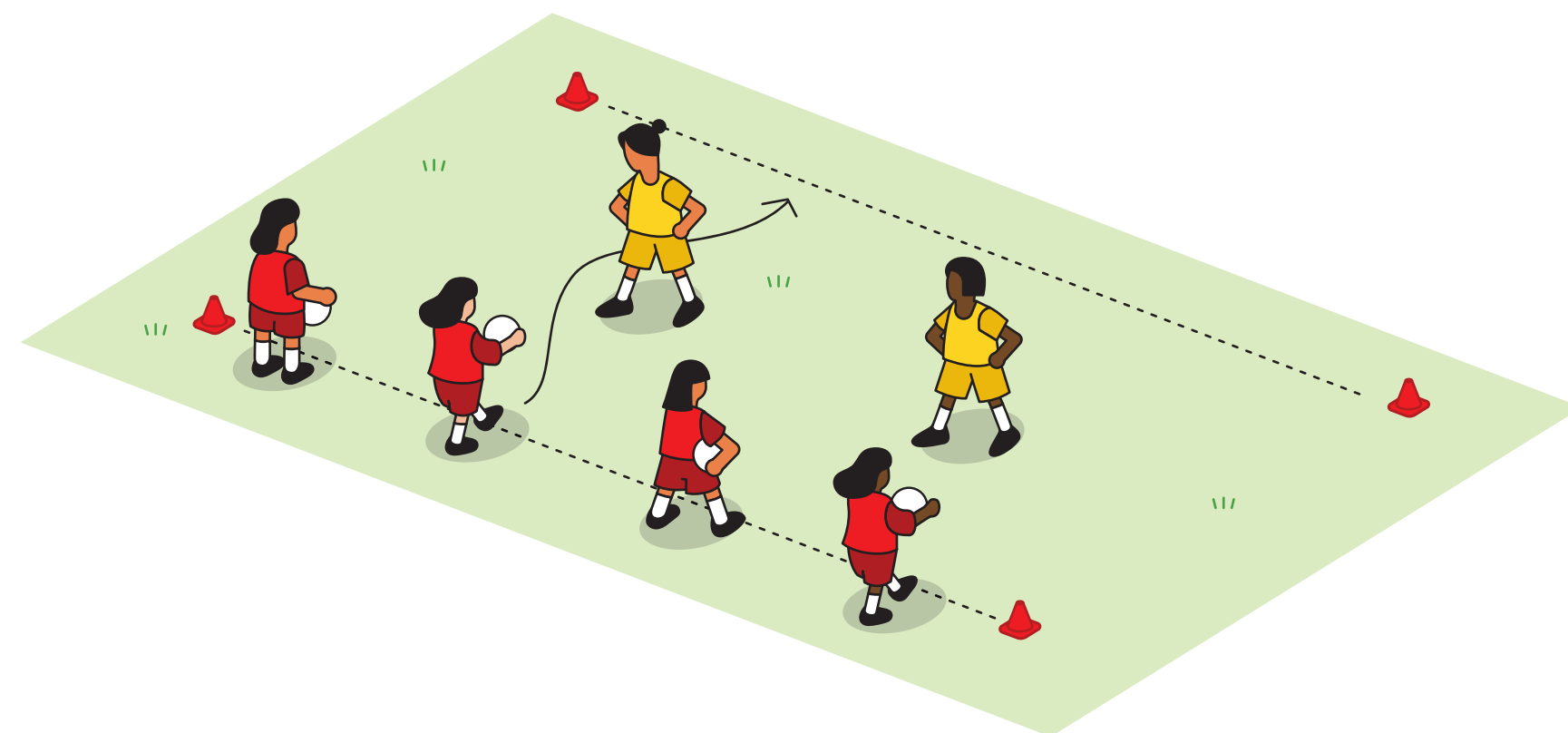
- De kinderen staan aan een kant van het bos met een bal in de hand.
- Bij het signaal (visueel of auditief) moeten de spelers het toverbos oversteken en daarbij de magische bomen ontwijken (animator).

VARIANTEN:

De animator heeft een voorwerp in elke hand en verplaatst zich om de kinderen te tikken.

Verschillende hindernissen (potjes, hoepels, ...) bevinden zich in het bos en de spelers moeten het bos oversteken door de hindernissen te vermijden en zonder te worden getikt door de magische scheidsrechter.

Net hetzelfde, maar nu met de bal aan de voet.



MATERIAAL

● 4 ballen

▲ 4 kegels



02. KOM SNEL NAAR HUIS

- **2 teams tegen elkaar:**
in welk huis liggen de meeste ballen?
- Haal een bal in een huis van een ander team, loop door twee poortjes en leg de bal in je eigen huisje!
Wie heeft op het einde de meeste ballen in zijn huisje?

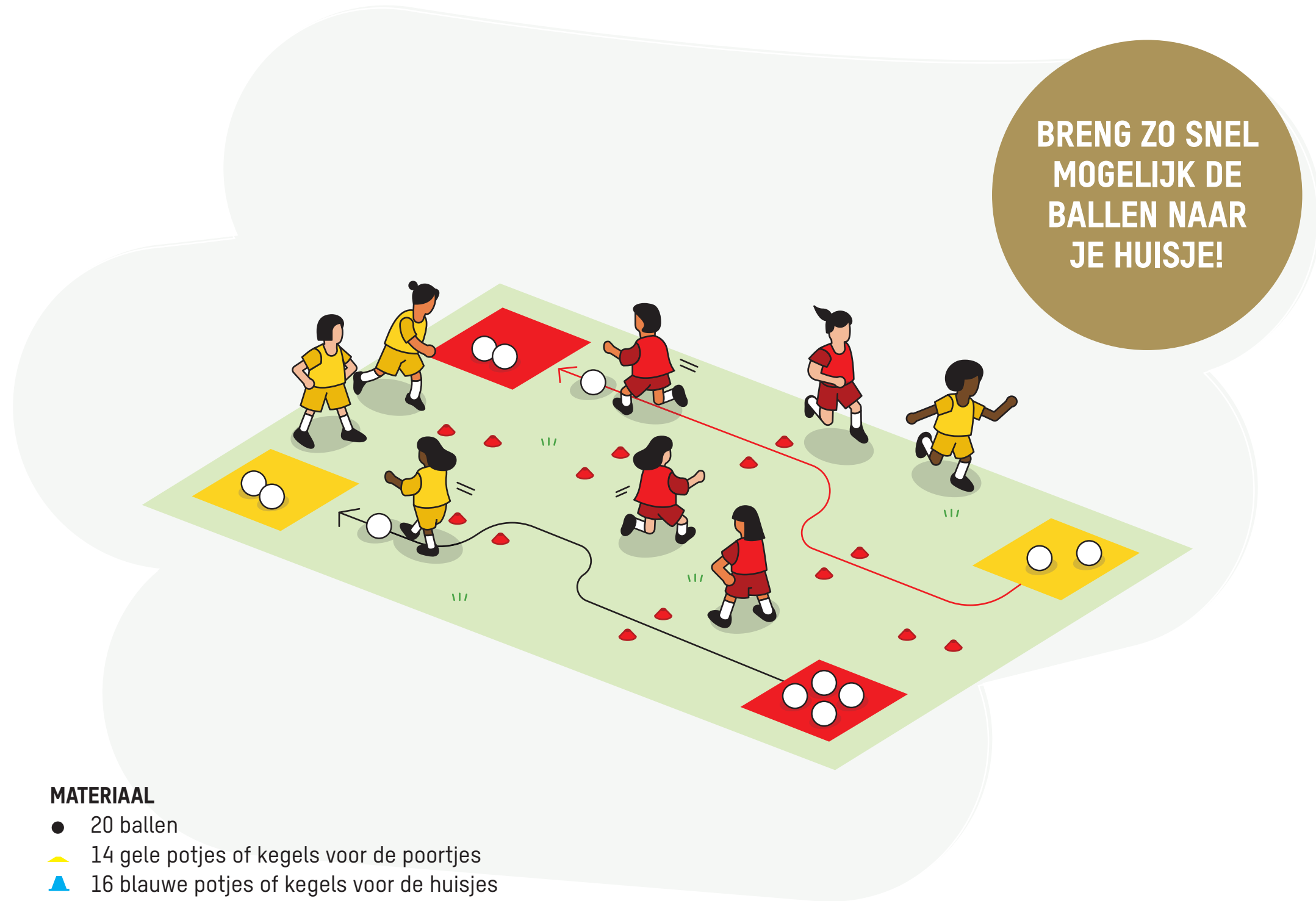
BEGELEIDING

- Met de bal in de handen of aan de voeten (leiden).
- Chronometer: max. 30 seconden speeltijd.

MATERIAAL

- 20 ballen
- ▲ 14 gele potjes of kegels voor de poortjes
- ▲ 16 blauwe potjes of kegels voor de huisjes

BRENG ZO SNEL
MOGELIJK DE
BALLEN NAAR
JE HUISJE!



03. DE HOEPELS

- 2 ploegen vormen.
- 2 reeksen van 3 hoepels plaatsen voor elke ploeg.
- Een per hoepel aan de buitenzijde.

Bij het signaal van de opleider neem je de bal met de hand uit de eerst hoepel en plaats je hem in de eerste lege hoepel, doe je hetzelfde met de twee andere ballen, dan ga je door de gele poort en geef je de bal door aan de volgende speler.

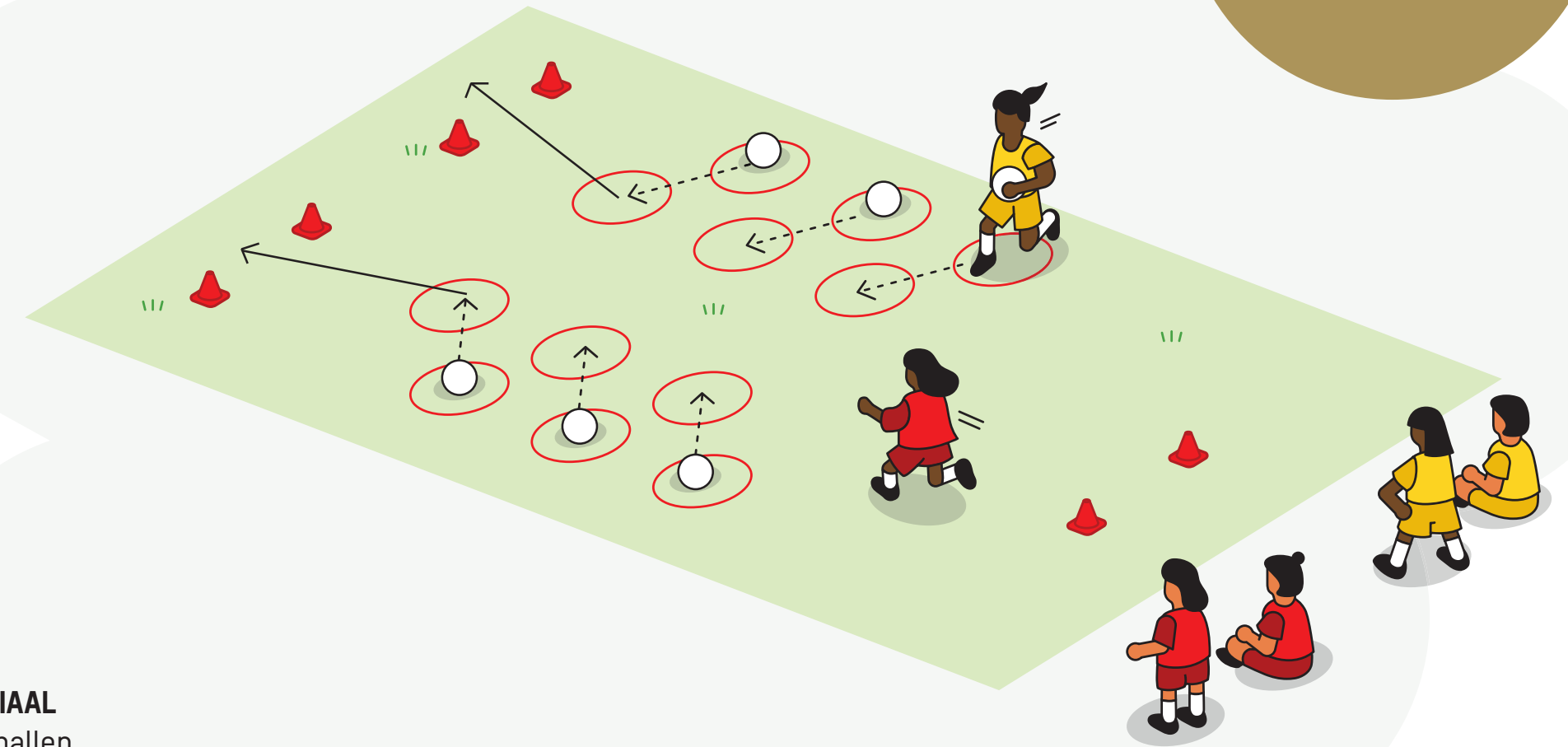
VARIANTEN

- Idem, maar nu met de bal aan de voet.
- De bal uit zijn/haar hoepel nemen en hem neerleggen in de hoepel van de tegenstander.

MATERIAAL

- 6 ballen
- 6 rode kegels
- 12 hoepels

WELKE PLOEG IS HET SNELST?





04. LOVE FOOTBALL SHIRT

- De animator toont de kinderen een tekening van een shirt.
- De kinderen moeten het op de grond afgebeelde shirt “kleuren” met behulp van potjes.

Opgelet, ze mogen slechts een potje per keer nemen.

PROGRESSIE

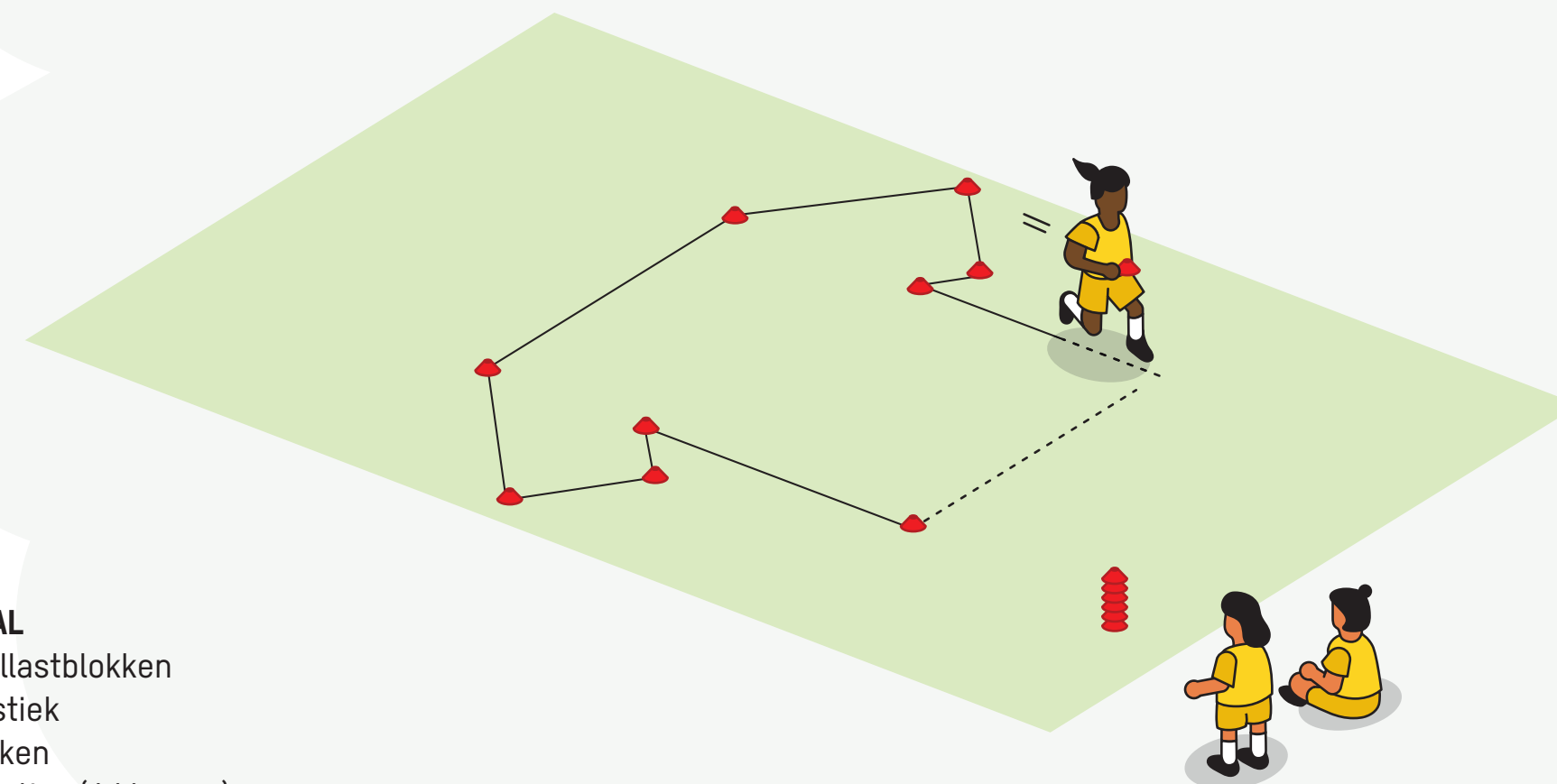
- **Shirt 1:** rood shirt
- **Shirt 2:** rood shirt en blauwe mouwen
- **Shirt 3:** wit shirt en blauwe mouwen
- **Shirt 4:** wit shirt en blauwe mouwen + een rood embleem
- **Shirt 5:** blauw shirt en witte mouwen + een gele horizontale lijn
- **Shirt 6:** geel shirt en rode mouwen + een verticale blauwe lijn
- **Shirt 7:** rood-wit geruit shirt
- **Shirt 8:** vrije keuze van de kinderen: samenwerking

MATERIAAL

- ▲ 10 ballastblokken
- ⊙ 1 elastiek
- 2 bakken
- ▲ 120 potjes (4 kleuren)

AFMETINGEN

Lengte: 10 meter





05. BALLENRACE

• **2 teams tegen elkaar:** wie dribbelt het snelst?

• **Slalom heen en terug met de bal aan de voet.**

Leid de bal tot aan de volgende in de rij. Als je de slalom afgelegd hebt, ga je zitten. Het team dat eerst op de grond zit, wint!

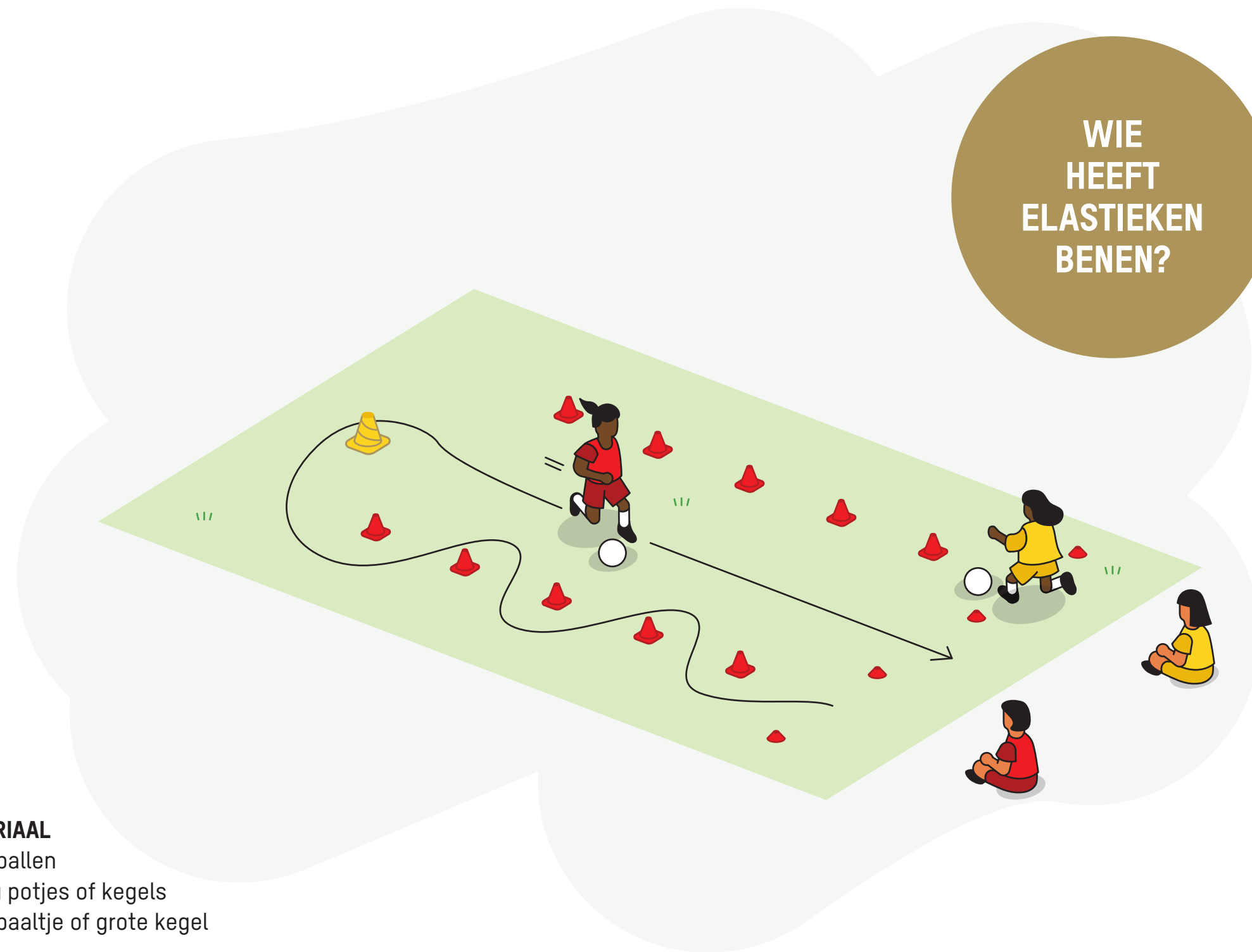
VARIANTEN:

- Bal in de hand
- Bal aan de voet
- Rond de kegel en pass (geen dribbel meer)

WIE
HEEFT
ELASTIEKEN
BENEN?

MATERIAAL

- 2 ballen
- ▲ 14 potjes of kegels
- ▲ 1 paaltje of grote kegel



06. DRIE OP EEN RIJ

- **2 teams tegen elkaar:**
wie maakt er het snelst drie op een rij?
- Leg het hesje in een lege hoepel Tik daarna de volgende aan.
Het team dat het eerst drie ballen op een rij heeft, wint.

BEGELEIDING

- Verander van startvolgorde.

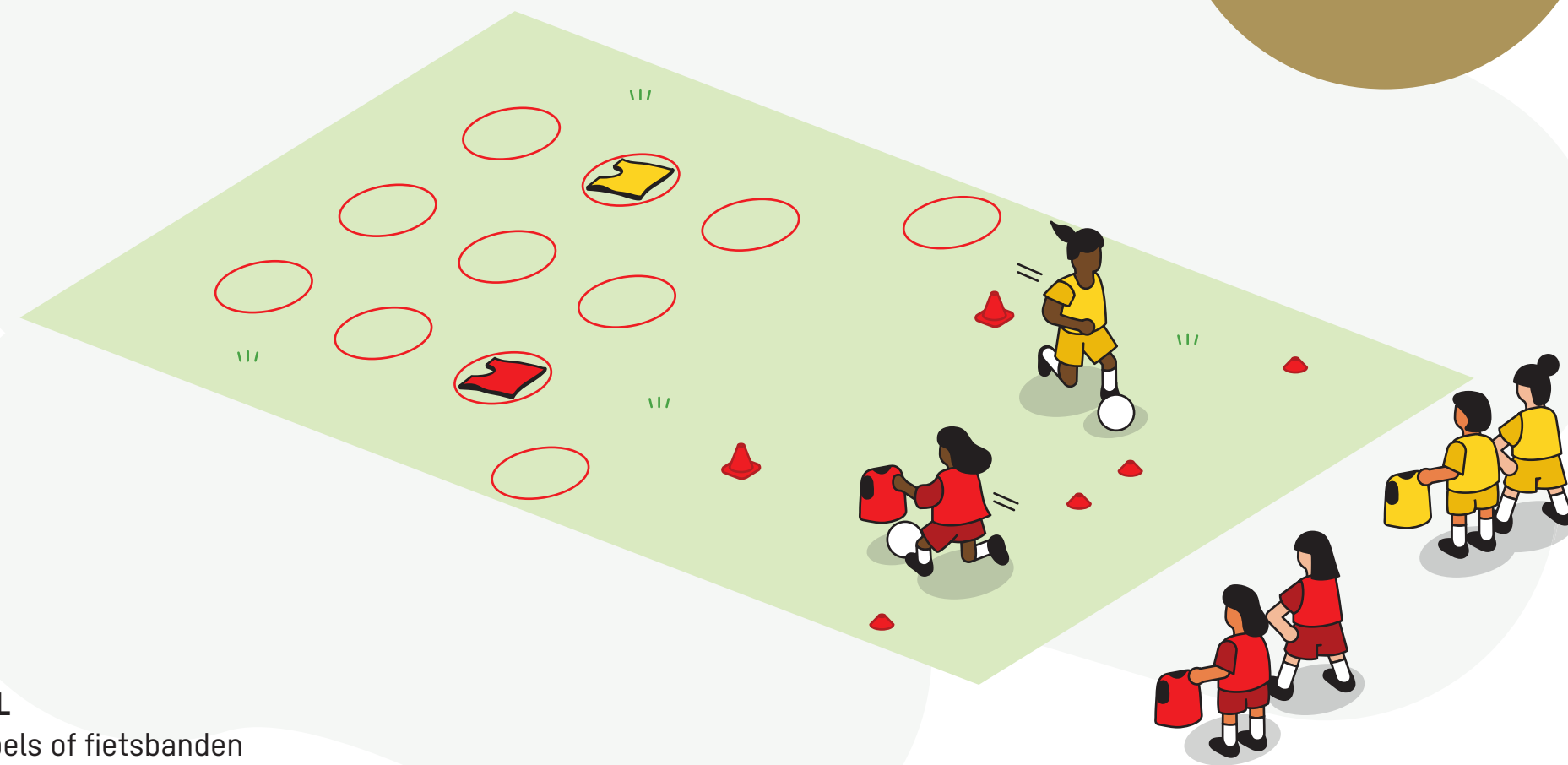
VARIANTEN:

- Dribbel rond kegel 1 – bal in hoepel – plaats hesje
– neem bal en geef de bal door
- Idem – ook op terugweg dribbel rond kegel
- Idem – dribbel rond kegel en pass

MATERIAAL

- 8 hoepels of fietsbanden
- 6 ballen
- ▲ 8 potjes of kegels

**MAAK
3 OP EEN RIJ
EN
WIN!**





07. TUNNELBAL

- **2 teams tegen elkaar:**
welk team bereikt het snelst de eindmeet?
- 2 rijen spelers achter elkaar opgesteld. De laatste speler staat aan het potje heeft de bal aan de voet.
- Trap de bal door de tunnel en sluit vooraan aan.
- De voorste speler in de rij: neem de bal, dribbel naar de kegel en trap door de tunnel.

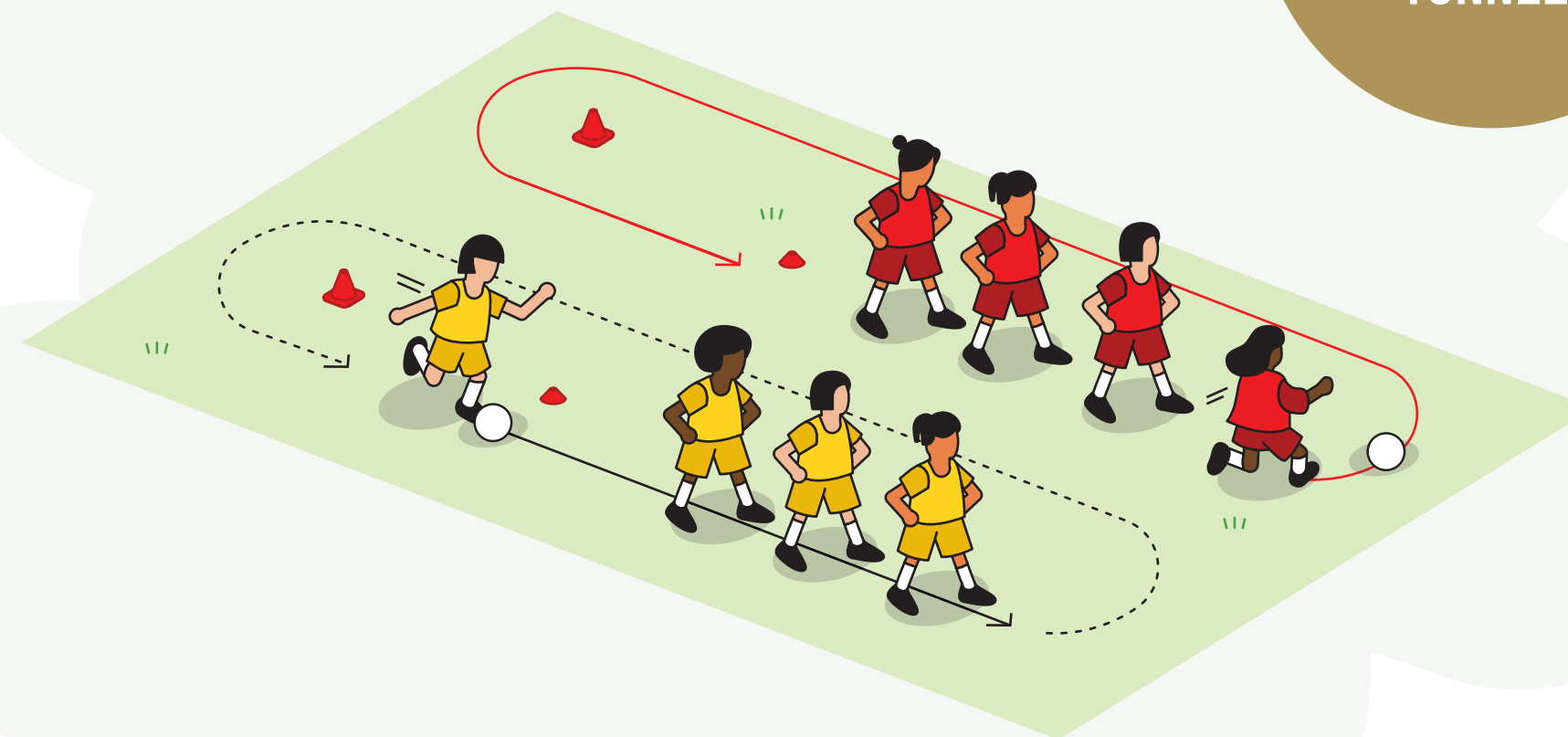
VARIANTEN:

- De bal doorgeven boven het hoofd– onder de benen: bepaalde afstand overbruggen

MATERIAAL

- 2 ballen
- ▲ 2 kegels
- ⤴ 2 potjes

SPEEL
DE BAL
DOOR DE
TUNNEL!



08. DRIBBEL-KONING

- Dribbel met je bal naar de overkant zonder dat de verdediger je bal kan wegtikken = 1 punt
- Als de verdediger je bal wegtikt = -1 punt
- Wie heeft op het einde de meeste punten verzameld?

BEGELEIDING

- Verdedigers mogen enkel op hun 'lijn' verdedigen (geen voor- of achterwaartse bewegingen).
- Na 2' wisselen de lijnverdedigers.
- Pas de afstanden waartussen gedribbel kan worden aan naargelang het niveau.

VARIANTEN:

- Zonder bal (niet getiktworden)
- Met bal
- Ook de verdedigers hebben een bal en trachten daarmee de bal van de aanvaller te raken

DRIBBEL
DE VERDEDIGERS
ZOT!

MATERIAAL

- ▲ 12 kegels of potjes (2 kleuren)
- 4/6 ballen





09. KROKODILLEN SPEL

- Probeer vanaf jouw kegel naar het middelste vak (de vijver) te dribbelen en terug.
- **Krokodil** : probeer de bal uit jouw vijver te houden door deze weg te tikken.
- Als je bal weggetikt werd, ga je terug naar jouw startkegel.
- Als het gelukt is om terug te keren, zonder dat jouw bal door de krokodil werd weggetikt, mag je een hoedje op je kegel leggen.
- Wie verzamelt het snelst vijf hoedjes op zijn/haar kegel?

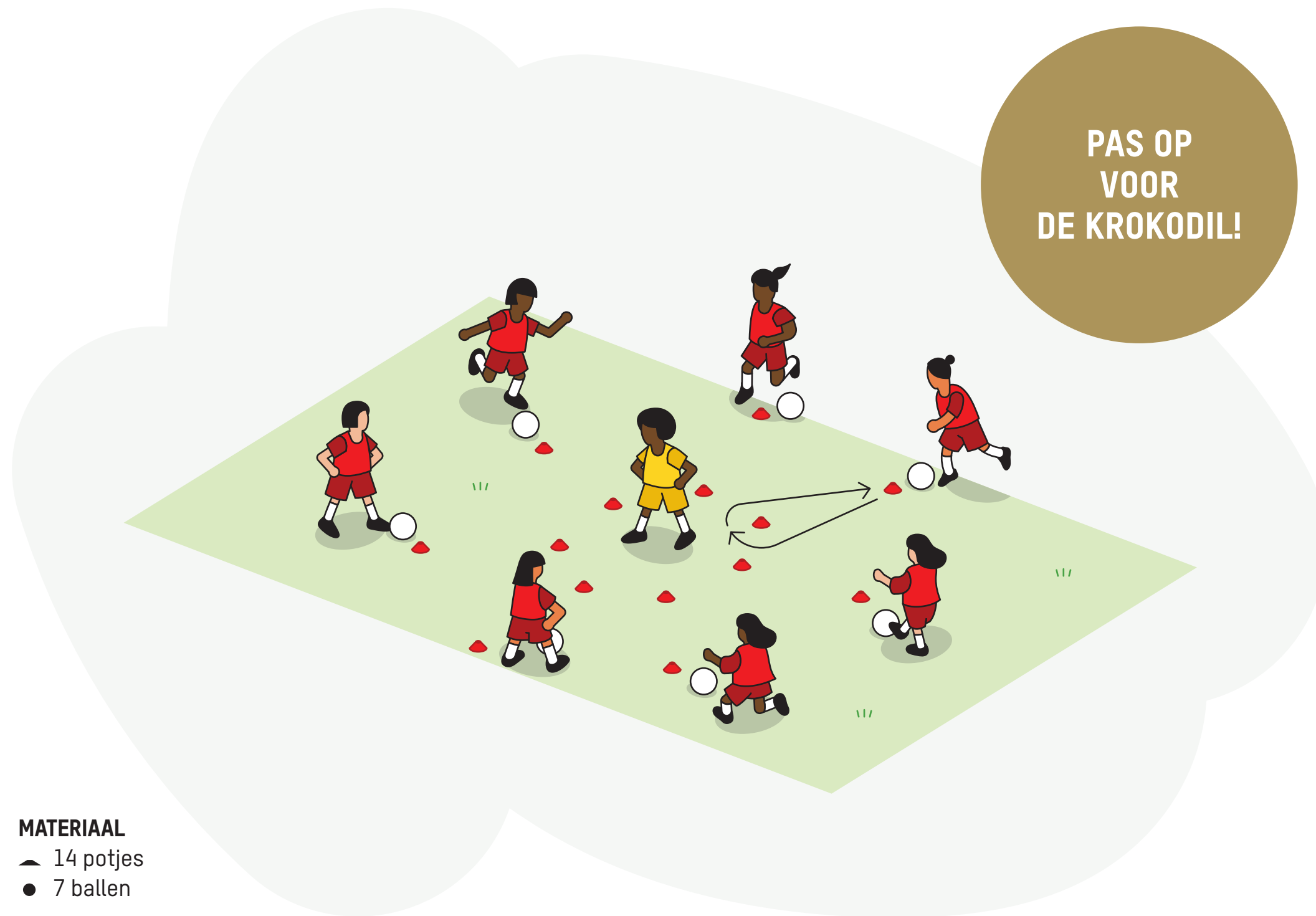
BEGELEIDING

- Pas de grootte van de vijver aan naargelang niveau.

PAS OP
VOOR
DE KROKODIL!

MATERIAAL

- ▲ 14 potjes
- 7 ballen



10. LOSLOPENDE PROOIEN

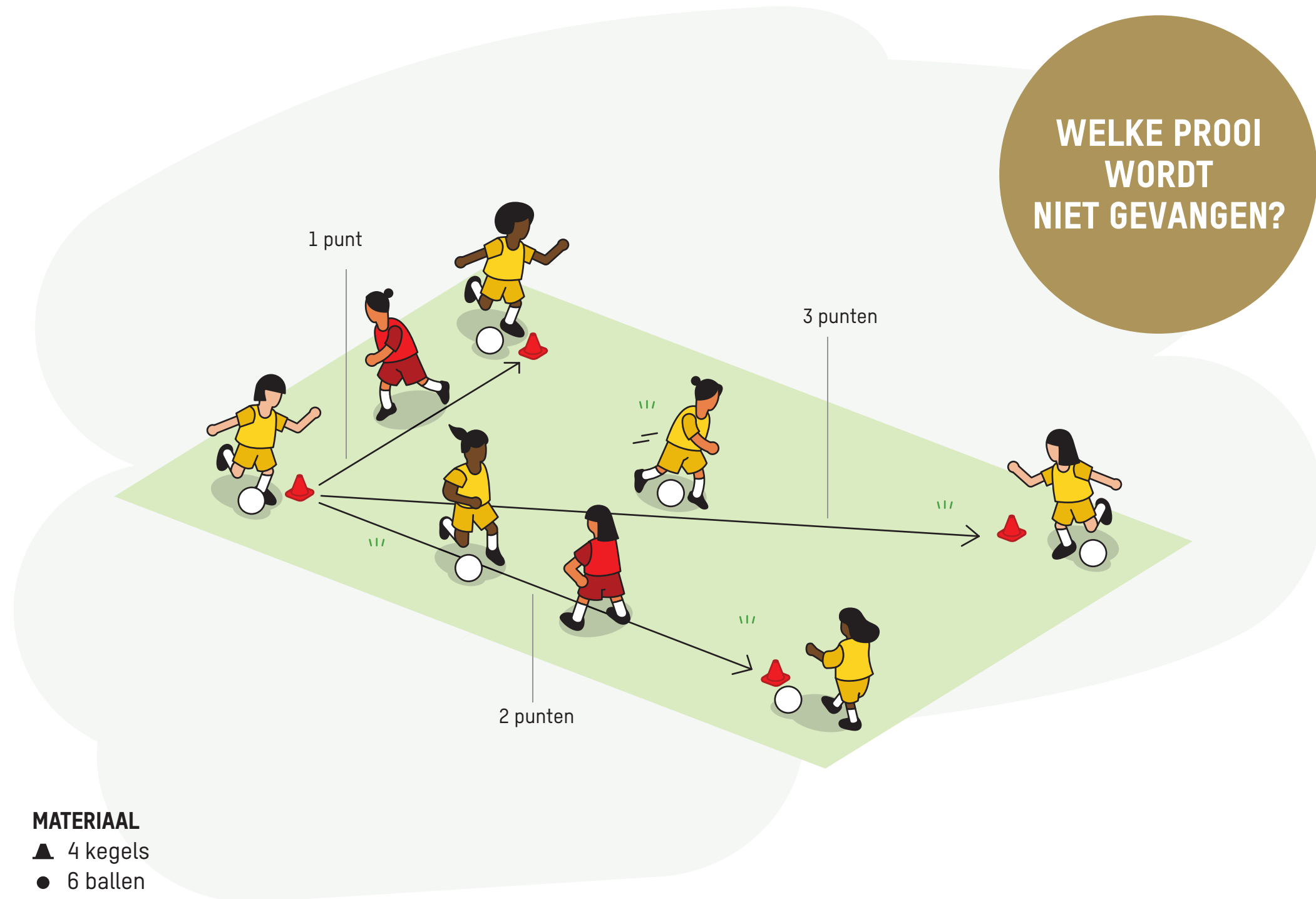
- De (gele) prooien verzamelen punten door van kegel naar kegel te dribbelen:
Korte zijde : 1 punt
Lange zijde : 2 punten
Schuine zijde : 3 punten
- Ben je aangetikt, start je terug van nul. Aan de kegel kan je niet getikt worden!

VARIANTEN:

- Jagers met of zonder bal
- Om ter eerst 10 punten of om ter meeste punten na 1 minuut
- Varieer met afstanden en aantal jagers naargelang niveau.

MATERIAAL

- ▲ 4 kegels
- 6 ballen





11. FLAMINGO

- De spelers staan tussen de twee rijen hoepels met de bal in hun handen. Bij het signaal (visueel of auditief) verplaatsen ze zich naar de hoepels van de juiste kleur terwijl ze op één voet balanceren. **Rode hoepels** = in evenwicht op rechtervoet; **blauwe hoepels** = in evenwicht op linkervoet. Bij het signaal "**GOAL**", vertrekken de spelers bal aan de voet om te scoren in het lege doel.
- Dezelfde oefening maar dan gecombineerd met een actie vooraf of nadien (bal gooien, opvangen).
- Spelers gaan om de beurt een hoepel vooruit, staan in evenwicht en wachten op hun teamgenoot. Zodra A en B in evenwicht staan in de laatste hoepel, roept de opleider "**GOAL**" en vertrekken de 2 spelers bal aan de voet om te scoren in het lege doel.
- A en B staan in evenwicht in een hoepel, B geeft de bal door aan A, gaat dan een hoepel vooruit en staat in evenwicht, A geeft de bal door aan B en staat in evenwicht in een hoepel, ... Wanneer A en B in evenwicht staan in de laatste hoepel, geeft A de bal door aan B en eindigen we met een duel 1 tegen 1.

VARIANTEN

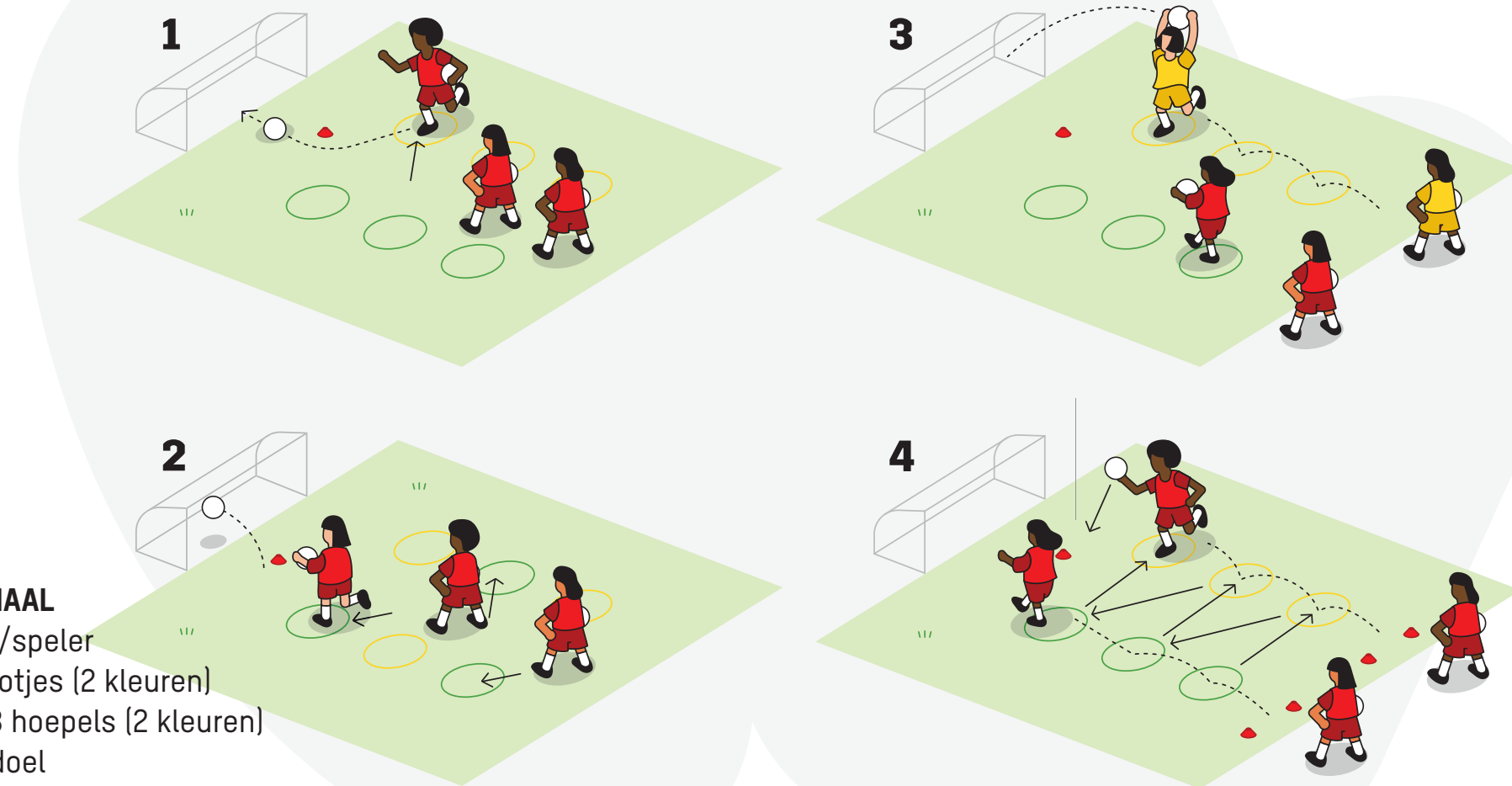
- De volgorde van de hoepels veranderen (cfr. oefening nr. 2)
- Variatie in de oefeningen (actie vooraf en nadien)

MATERIAAL

- bal/speler
- ▲ 4 potjes (2 kleuren)
- 6-8 hoepels (2 kleuren)
- ⬮ 1 doel

AFMETINGEN

Lengte: 14 m
Breedte: 5 m





12. DE 3 POORTEN

- 2 ploegen vormen.
- Bij het signaal van de “RODE” opleider, lopen de 2 spelers (bal in de hand) naar de rode poort, gaan ze door de poort en schieten ze op doel. De 2 spelers recupereren hun bal terug en sluiten terug aan bij hun rij.

ROL VAN DE ANIMATOR:

- De speler animeren, aanmoedigen, begeleiden en waarderen.
- De kleur van de poort aangeven.

VARIANTEN:

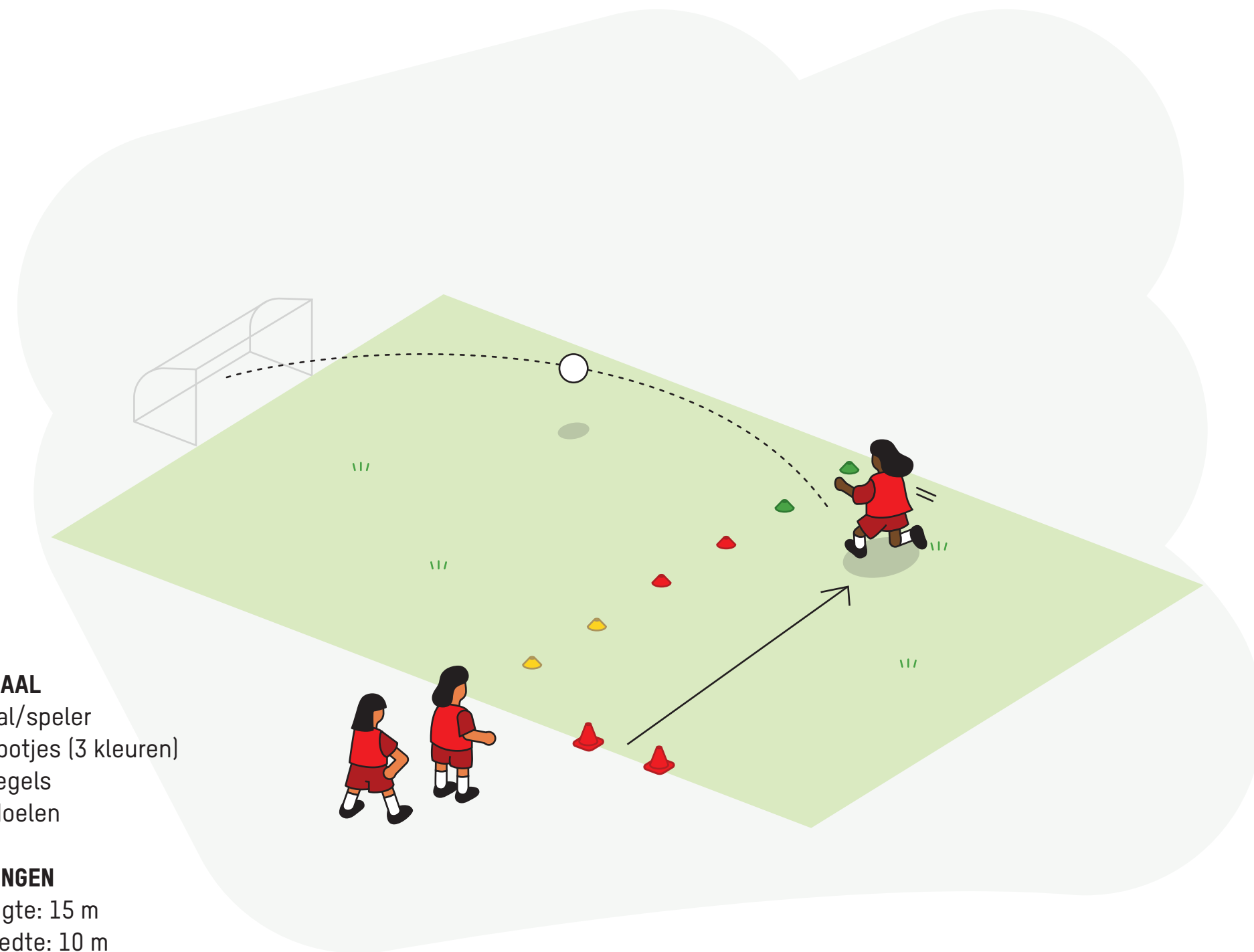
- Bij de start kun je de bal in de hand nemen, nadien aan de voet.
- Plaats een bal tussen een poort, de opleider geeft de kleur van een poort aan (“blauw”, niet de kleur waar de bal is (groen)), de 2 spelers vertrekken bal aan de voet naar de “blauwe” poort, leggen de bal stil tussen de blauwe poort en trappen tegen de bal die zich tussen de groene poort bevindt.

MATERIAAL

- 1 bal/speler
- 12 potjes (3 kleuren)
- 4 kegels
- 2 doelen

AFMETINGEN

Lengte: 15 m
Breedte: 10 m



13. REN JE ROT

- 2 teams tegen elkaar: wie scoort de meeste doelpunten?
- Loop zo snel mogelijk door de ladder en scoor! Enkel de snelste doelpuntenmaker krijgt een punt.

BEGELEIDING

- Verander van tegenstander na elk duel.

VARIANTEN:

- 1 voet in elke ladder
- 2 voeten springen
- Hinkelen R
- Hinkelen L
- Zig zag
- Gekruist trappen naar het andere doel
- Trappen met minder goede voet

REN JE
ROT
EN SCOOR!

MATERIAAL

- 2 ballen
- III 2 loopladders (indien niet beschikbaar, afbakenen met potjes)
- ▲ 4 potjes of kegels
- ⌐ 2 kleine doeltjes of 4 kegels



14. KAAS MET GATEN

- 2 teams tegen elkaar:
welk team verzamelt de meeste punten?
- Probeer de bal in een van de vakken te werpen/trappen.

BEGELEIDING

- Pas de trapafstand aan naargelang niveau.

VARIANTEN:

- Voor de kleintjes: werpen
- Vanuit de handen (met of zonder bots)
- Dropshot
- Na een pass van de trainer
- Bal op de grond

MATERIAAL

- ▣ Groot doel + bache
(eventueel fietsbanden of linten
vasthechten aan doelkader)
- ▲ 2 potjes
- 2 ballen



- Wie legt het vaardigheidscircuit het snelst af en scoort?
- Dribbel, leg de bal stil in de hoepel, kruip door de hoepel, slalom en scoor.

BEGELEIDING

- Varieer met opstelling indien nodig: grote/ kleine poortjes, minder/ meer bochten, poortjes dichter/verder uit elkaar.

VARIANTEN:

- 1 voet in elke ladder
- 2 voeten springen
- Hinkelen R
- Hinkelen L
- Zig zag
- Gekruist trappen naar het andere doel
- Trappen met minder goede voet

MATERIAAL

- 2 ballen
- ▲ 1 startkegel
- ⬆ 10 of meer kegels (2 kleuren)
- 1 hoepel

OEFEN JE TECHNISCHE VOETBALSKILLS



16. KEGEL-SCHIETSPEL

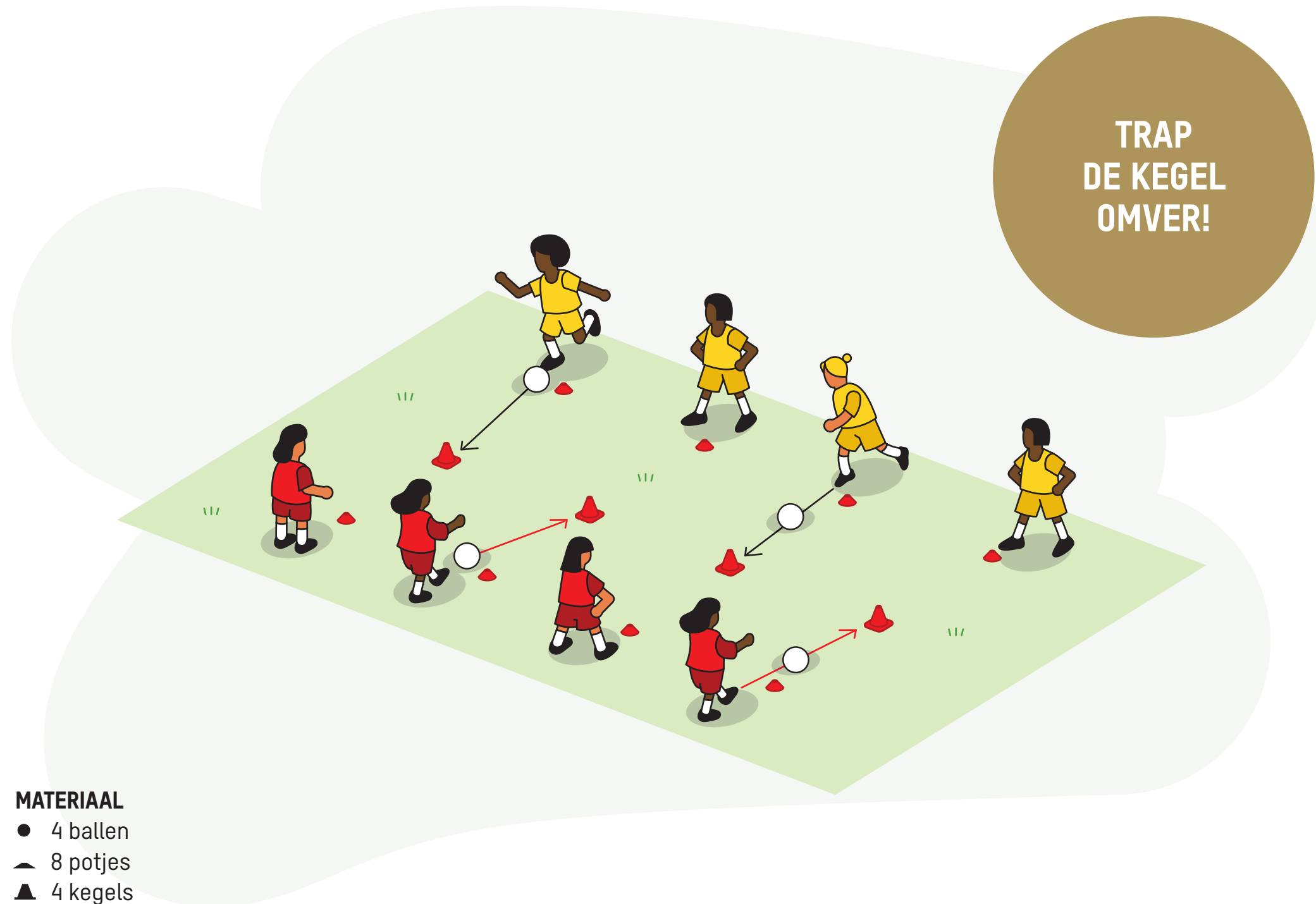
- 2 teams tegen elkaar:
welk team trapt de meeste kegels omver?
- Speler van het rode team trapt de bal naar de kegel, daarna is het de beurt aan speler van het gele team.
- Kegel omver = 2 punten.
- Raak maar kegel niet omver = 1 punt.

BEGELEIDING

- Pas de afstand aan naargelang niveau.
- Wissel regelmatig van tegenstander.

MATERIAAL

- 4 ballen
- ▲ 8 potjes
- ▲ 4 kegels



17. BOWLING

- **2 teams tegen elkaar:**
welk team trapt de meeste kegels omver?
- **Punten :**
Kegel omver : 1 punt
Strike : 15 punten
- De 2 ploegen staan tegenover elkaar. De 10 kegels (= pinnen) worden in het midden geplaatst.
- De kinderen proberen de pinnen te raken / om te gooien. Als de pin wordt omgegooid, wordt hij rechtgezet en krijgt het team een potje (= 1 punt).
Bij de start beginnen we met de bal in de hand.

BEGELEIDING

- Pas de trapafstand aan naargelang het niveau.
- Laat rollen, trappen vanop de grond of trappen vanuit de handen.
- Laat de bal op een potje leggen vooraleer te trappen.

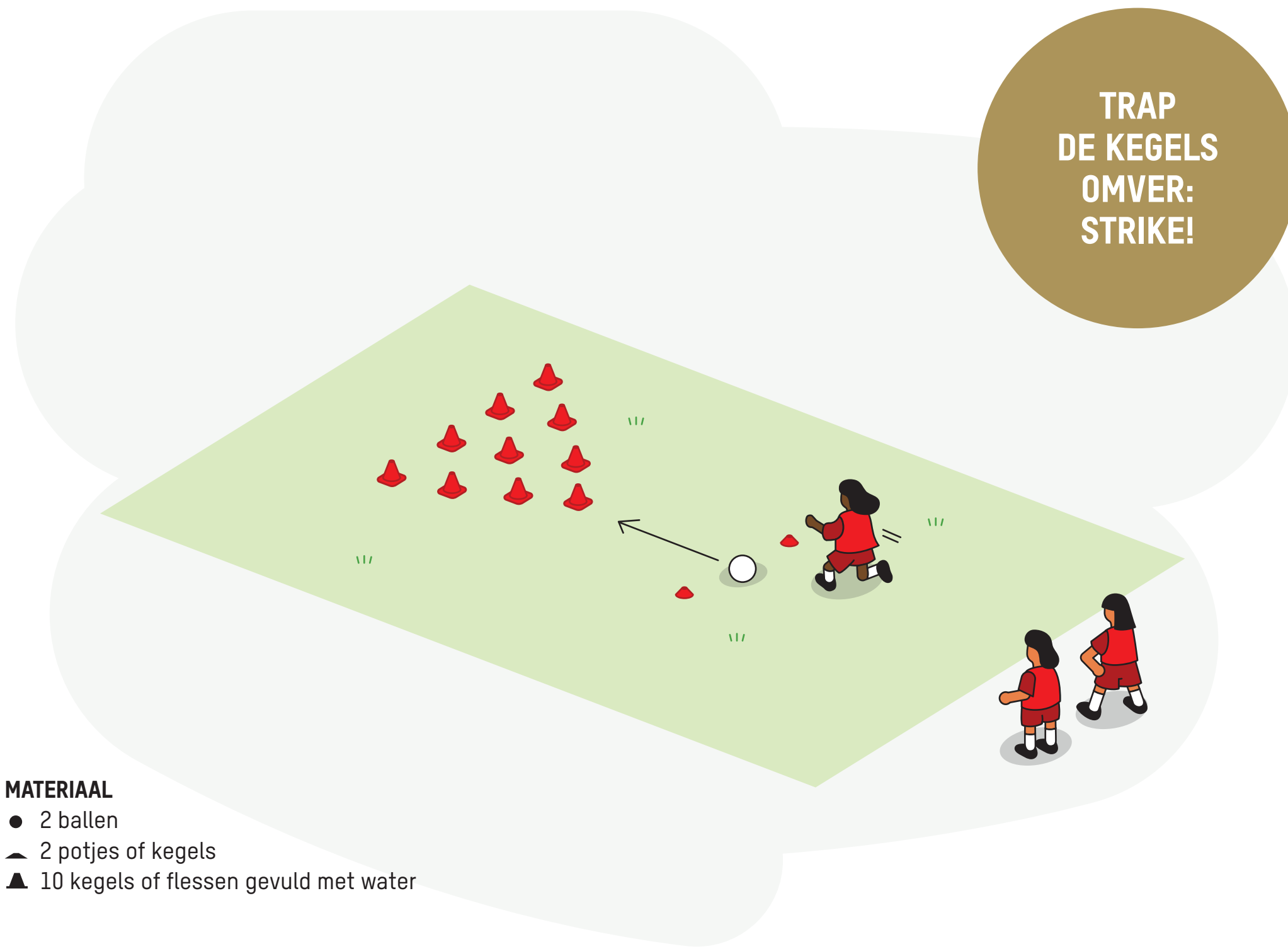
VARIANTEN:

- Net hetzelfde, maar nu met de bal aan de voet.
- We nemen de omgegooide pinnen weg, de ploeg die de laatste pin omgooit is de winnaar.
- Het veld in 2 verdelen (bestaande lijn gebruiken) en de spelers uit dezelfde ploeg tegenover elkaar plaatsen. De eerste ploeg die al zijn kegels heeft omgegooid, wint.

MATERIAAL

- 2 ballen
- ▲ 2 potjes of kegels
- ▲ 10 kegels of flessen gevuld met water

TRAP
DE KEGELS
OMVER:
STRIKE!



18. DARTS

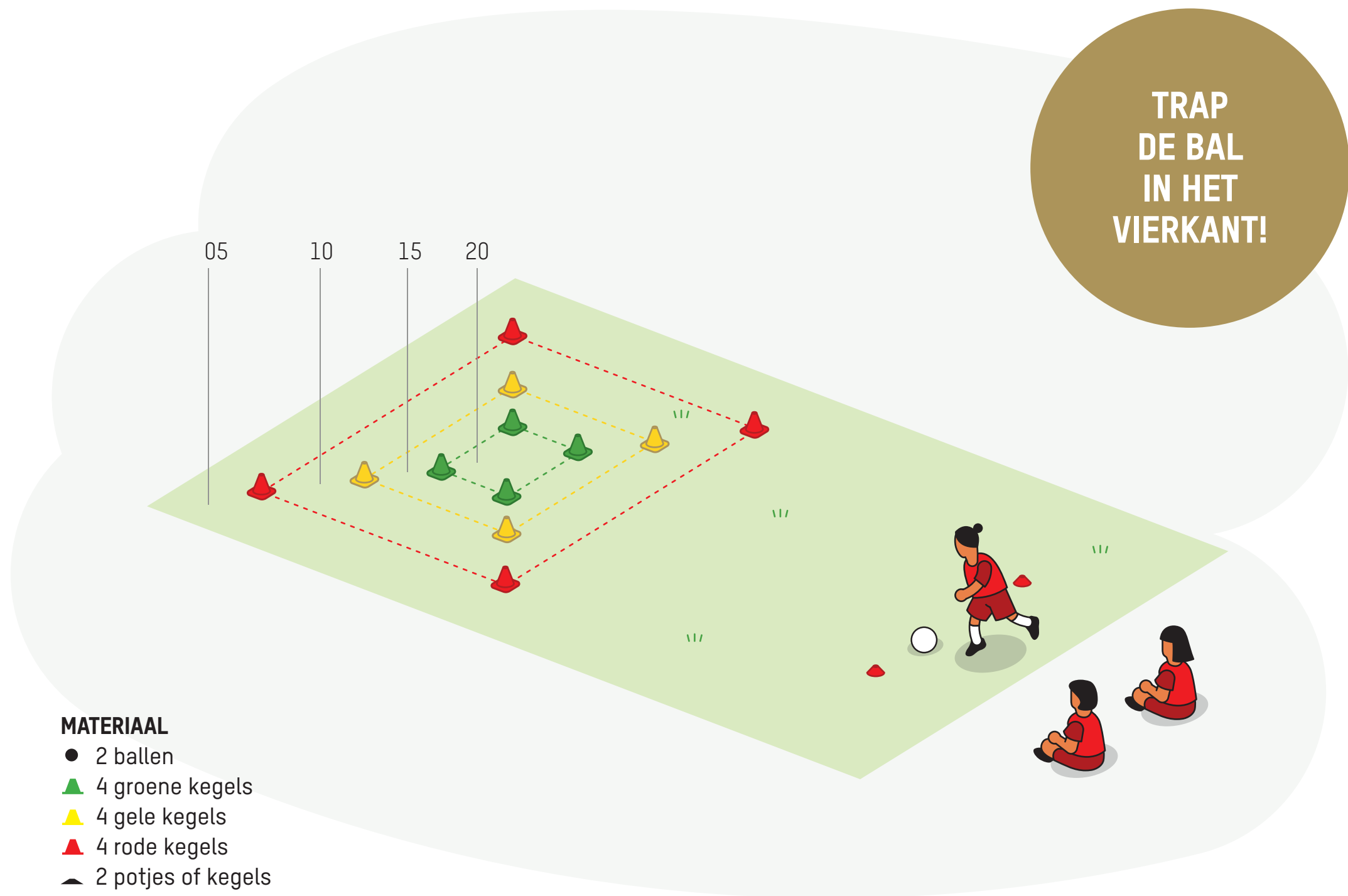
- **2 teams tegen elkaar:**
welk team verzamelt de meeste punten?
- **Punten:**
Buiten vierkant : 5 punten
Rood vierkant : 10 punten
Geel vierkant : 15 punten
Groen vierkant : 20 punten

BEGELEIDING

- Pas de trapafstand aan naargelang het niveau.
- Laat rollen, trappen vanop de grond of trappen vanuit de handen.

MATERIAAL

- 2 ballen
- ▲ 4 groene kegels
- ▲ 4 gele kegels
- ▲ 4 rode kegels
- ▲ 2 potjes of kegels





19. MONSTERBAL

- **2 teams tegen elkaar:**
welk team krijgt de kokosnoot in het andere kamp?
- De coconut wordt in het midden van het speelveld gelegd. Op signaal trap je de bal naar de kokosnoot. Van zodra de bal in een kamp terecht komt, ontploft de kokosnoot!

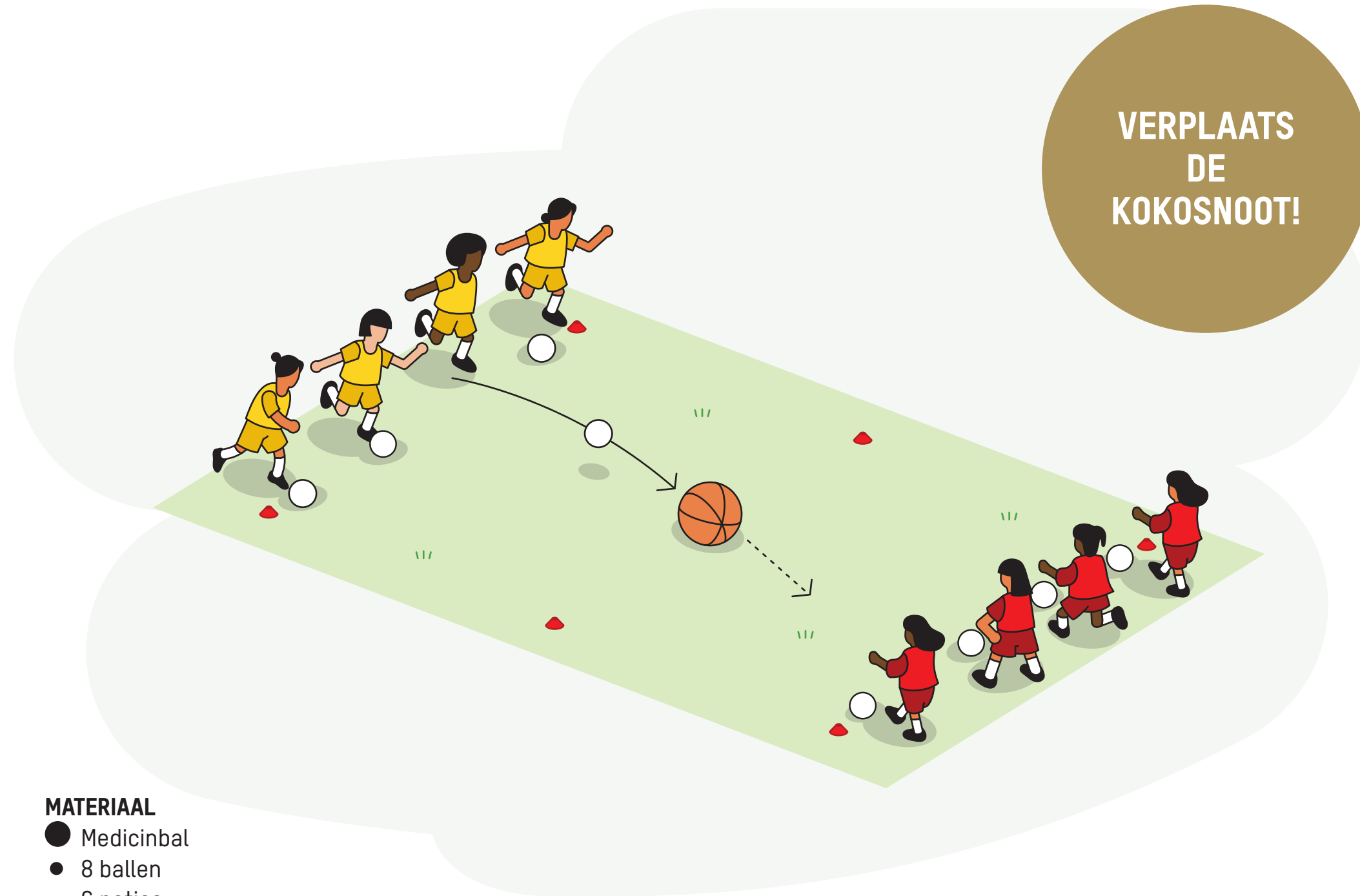
BEGELEIDING

- Ideale coconut is een medicinbal. Indien niet aanwezig bv. Zitbal, basketbal, voetbal, volleybal.
- Iedereen krijgt een bal. Ophalen van de ballen mag enkel op de eigen speelhelft!
- Varieer met trapafstand naargelang niveau.

MATERIAAL

- Medicinbal
- 8 ballen
- ▲ 6 potjes

VERPLAATS
DE
KOKOSNOOT!



20. CHALLENGE 1 TEGEN 1

- 2 teams tegen elkaar:
welk team verzamelt de meeste punten?
- Wedstrijdjes 1 tegen 1.

BEGELEIDING

- Wissel van tegenstander na elk duel.
- Breng snel een nieuwe bal in het spel.
- Chronometer: max. 30 seconden speeltijd.
- Afmeting: ongeveer 7 m op 10 m.

MATERIAAL

- ▮ 2 kleine doeltjes
- 4 ballen
- ▲ 6 potjes
- 👕 4 gele hesjes
- 👕 4 rode hesjes

DRIBBEL,
SCOOR EN
WIN JE
WEDSTRIJD!



21. CHALLENGE 2 TEGEN 2

- 2 teams tegen elkaar:
welk team scoort de meeste punten?
- Wedstrijdjes 2 tegen 2.

BEGELEIDING

- Stel de duo's na elk duel anders samen.
- Breng snel een nieuwe bal in het spel.
- K+1 vs K+1
- Dribbel Dribbel Dribbel
- Tip: spelregels Format 2v2
- 2x3'
- Afmeting: ongeveer 10 m op 15 m.

MATERIAAL

- 🏠 2 kleine doeltjes (of 4 kegels)
- 2 ballen
- ⚽ 6 potjes
- 👕 4 rode hesjes
- 👕 4 gele hesjes



22. CHALLENGE 3 TEGEN 3

- 2 teams tegen elkaar:
welk team scoort de meeste punten?
- Wedstrijdjes 3 tegen 3.

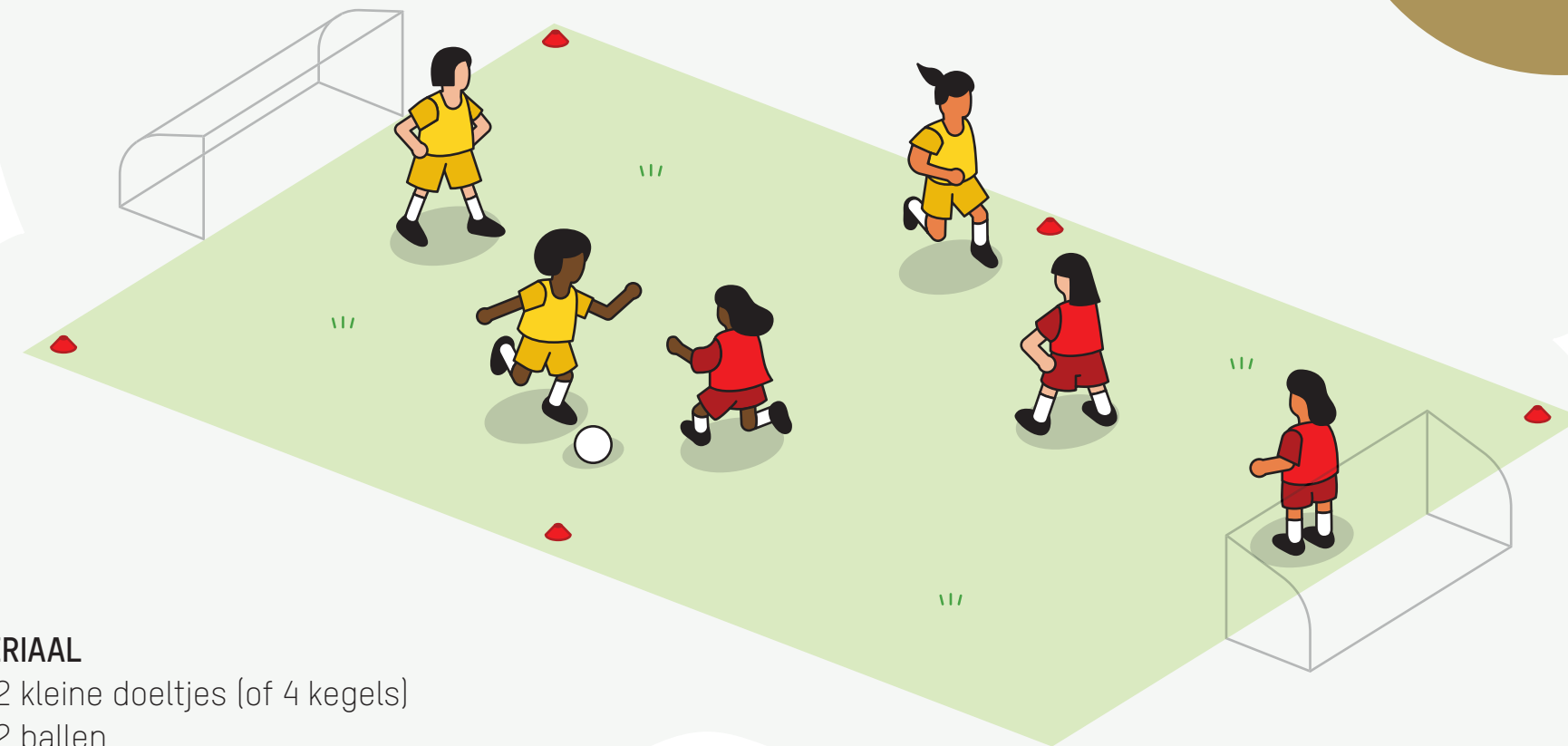
BEGELEIDING

- Stel de duo's na elk duel anders samen.
- Breng snel een nieuwe bal in het spel.
- K+2 vs K+2
- Dribbel Dribbel Dribbel
- Tip: spelregels Format 3v3
- 2x5'
- Afmeting: ongeveer 15m op 25 m.

MATERIAAL

- ▮ 2 kleine doeltjes (of 4 kegels)
- 2 ballen
- ▲ 6 potjes
- 👕 4 rode hesjes
- 👕 4 gele hesjes

DRIBBEL,
SCOOR
& WIN!



WOLVEN A T O

LOVE FOOTBALL OEFENBOEKJE



VOETBAL
VLAANDEREN



proximus

LOVEFOOTBALL.BE