

Doelstelling	Spelen van juiste balsnelheid i.c.m. leren bijsluiten op "goede" moment.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Een pass- en trapoefening om het passen met de juiste snelheid te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	A/B-junioren
Aantal spelers	10-12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- A speelt bal naar B die vanuit vooractie om de bal vraagt.
- B kaatst de bal op A (kaatsen op goede been)
- A opent op C die op het juiste moment vraagt om de bal.
- B sluit op snelheid bij en speelt de gekaatste bal van C door op D.
- D laat bal "vallen" voor C.
- C speelt de bal op vragende E.
- E kaatst de bal kort op bijkomende D.
- D opent op vragende F.
- F kaatst de bal op bijsluitende E
- E speelt de op de diep vragende F.
- En overnieuw.

Coaching

- Alle spelers komen vanuit vooractie.
- Bal en bijsluitende speler in de gaten om juiste bal snelheid te bepalen.
- Speel de speler die moet kaatsen op goede been aan (binnenkant).
- Kaatsen op goede been van bijkomende speler.

Materialen

- Minimaal 2 ballen
- 6 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Afstanden groter - kleiner.
- Alles op volle snelheid uitvoeren.

Variatie

- alles verplicht 1 keer raken.
- Speler die de pass moet geven verplicht 2 keer raken (verbetert aanneme en handelsnelheid)
- diepte pass kan ook door de lucht gespeeld worden.
- Dit kan ook in een door loop vorm gespeeld worden.
- De actie die bij C, D, en E gedaan wordt, wordt dan ook bij F, A en B gedaan.

Intensiteit

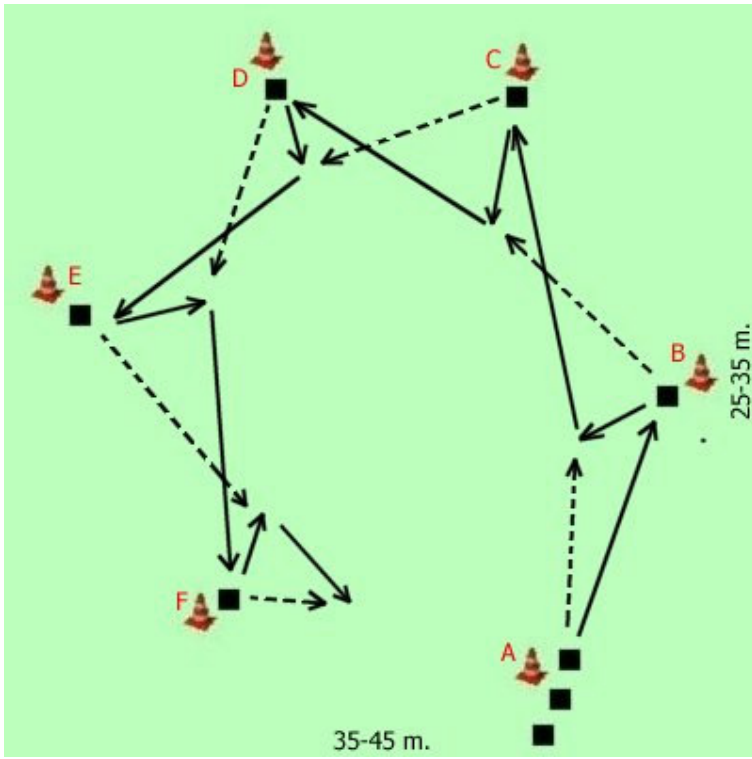
- Na gelang groep (ervaring met oefening, niveau). Gemiddeld - Hoog.

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het passen en kaatsen
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (een-twee) in een vierkant
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Speler 1 (start) geeft strakke pass op speler 2
- 2 kaatst bal terug en sprint om pilon.
- 1 speelt de bal in de loop mee en loopt door naar pilon en wordt speler 2
- Zodra er een speler bij pilon B is gekomen, komt hij in de bal en vraagt dan om de bal
- Een nieuwe speler speelt dan de bal in de zich aanbiedende speler 2.

Coaching

- Concentratie vereist omdat alles doorloopt en er continu gewisseld wordt van rol.
- Straks inspelen met binnenkant voet.
- Juiste balsnelheid

Materialen

- 4 pilonnen
- 10 of meer ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

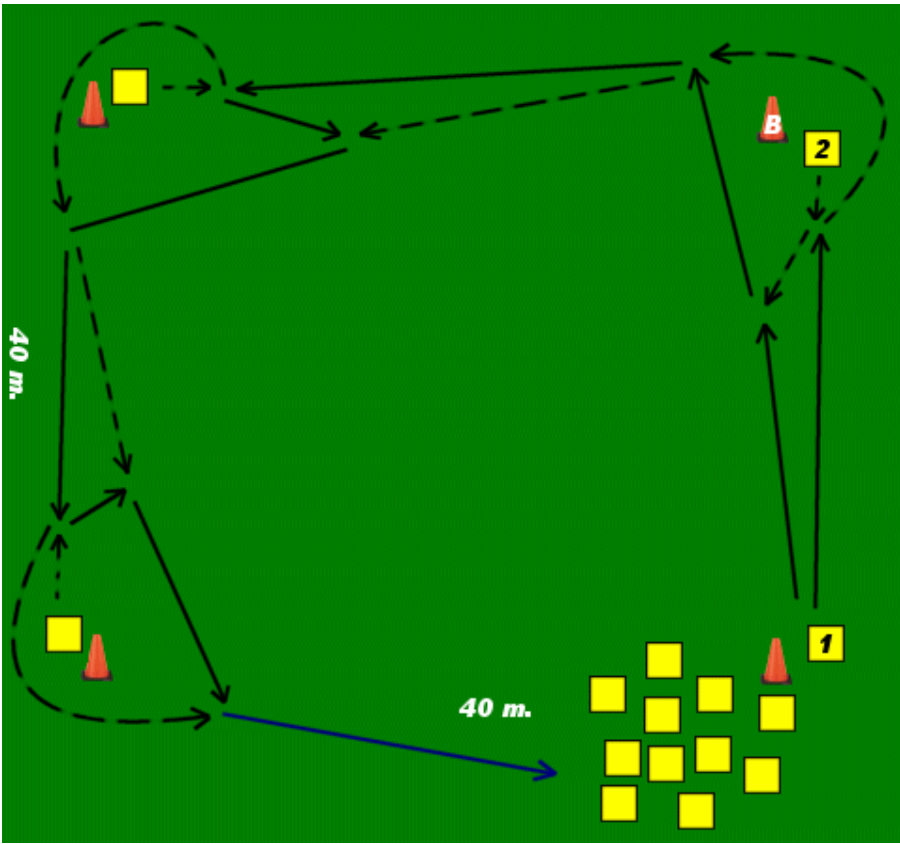
Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden



Doelstelling	Verbeteren van het inspelen en kaatsen
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Inspelen diepste speler, kaatsen in stroomvorm
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Speler 2 biedt zich aan en komt in de bal
- Speler 1 slaat 2 over en passt strak in op speler 3
- Speler 3 kaatst de bal op speler 2
- Speler 2 geeft de bal mee aan speler 3
- Zodra speler speler 1 bij de 2e pilon is aangekomen, in de bal komt en om de bal vraagt dan speelt nieuwe speler 1 de bal in op de zich aanbiedende 3.

Coaching

- Strakke wreeftrap
- Juiste balsnelheid
- Strak inspelen met binnenkant voet
- Continu doorlopen en van rol wisselen.

Materialen

- 4 pilonnen
- 10 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

Intensiteit

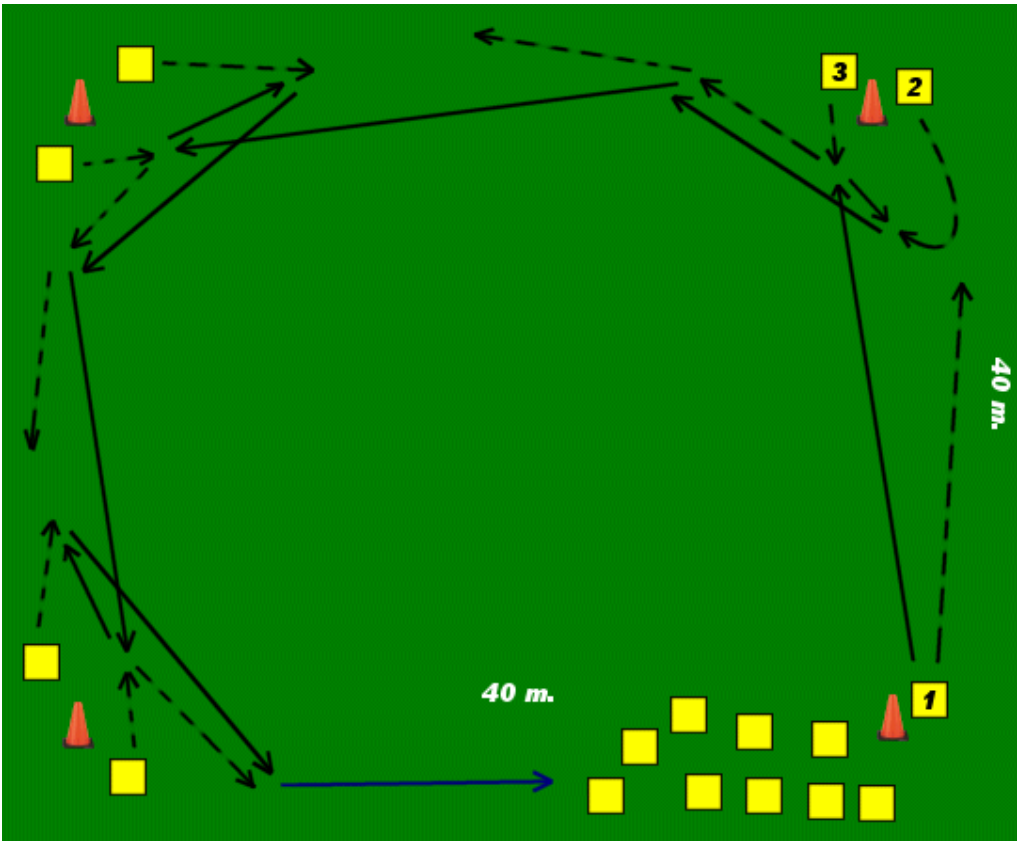
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het passen en combineren
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (een-drie) in een vierkant
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Speler 1 (start) geeft strakke pass op speler 2
- Speler 2 kaatst de bal terug op 1
- 1 speelt de bal in de loop mee op 3, loopt zelf door en wordt speler 2
- Speler 2 wordt 3 en speler 3 wordt bij de volgende pilon

Coaching

- Continu doorlopen en van rol wisselen
- Strak inspelen met binnenkant voet
- Juiste balsnelheid

Materialen

- 4 pilonnen
- 10 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

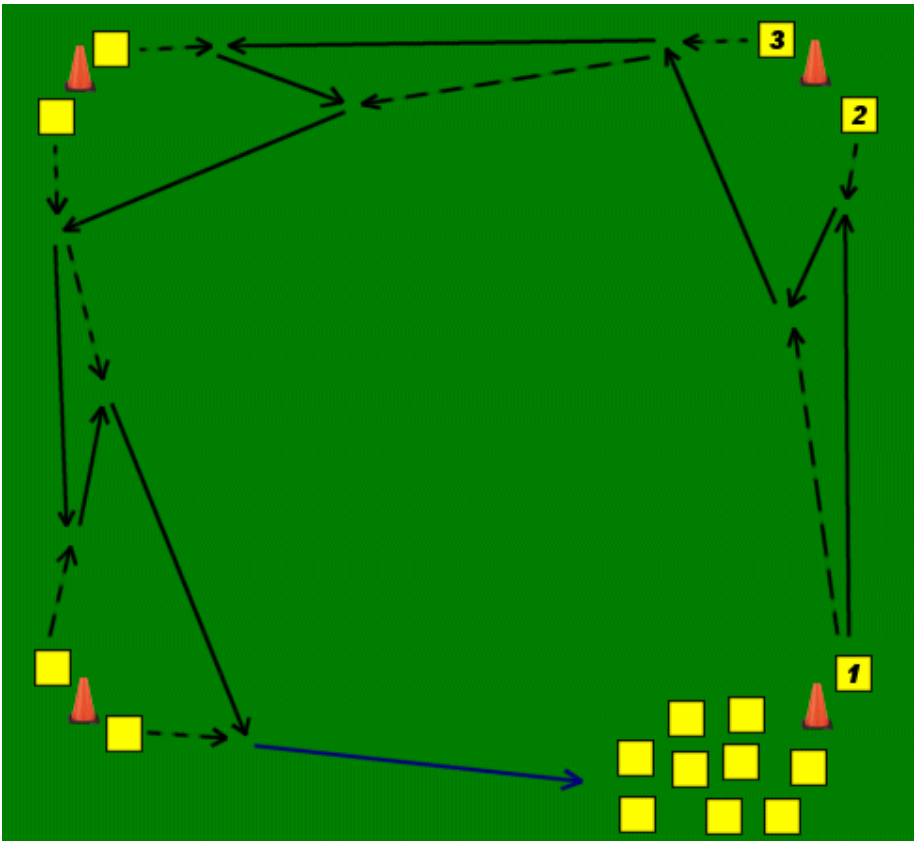
Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden



Doelstelling	Intensieve duurtraining.
Thema	Conditie
Omschrijving	Positiespel 6 tegen 5 plus 1 met verplaatsing bij balverovering
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Kern

Inhoud

- Positiespel 6 tegen 5 plus 1
- Het gele 6-tal probeert op balbezit te spelen in een van de twee vakken. Wanneer zij 6x weten over te spelen, dan krijgen zij een punt.
- Wanneer blauw de bal verovert, dan passen ze naar het andere vak en daar probeert blauw op balbezit te spelen. Iedereen, op 1 gele na, sluit bij.
- Wanneer geel dan de bal verovert, passen ze weer de gele speler in het andere vak aan, etc.
- Duur: 5 x 6 minuten = 30 minuten
- Herhalingen: 5
- Rust: 5 minuten tussen elke herhaling

Coaching

- Alleen begeleidend coaching: de doelstelling is immers het verbeteren van de conditie.

Materialen

- 6 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 10 ballen rondom het veld zodat er continu door kan worden gespeeld
- Minimaal 6 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

Intensiteit

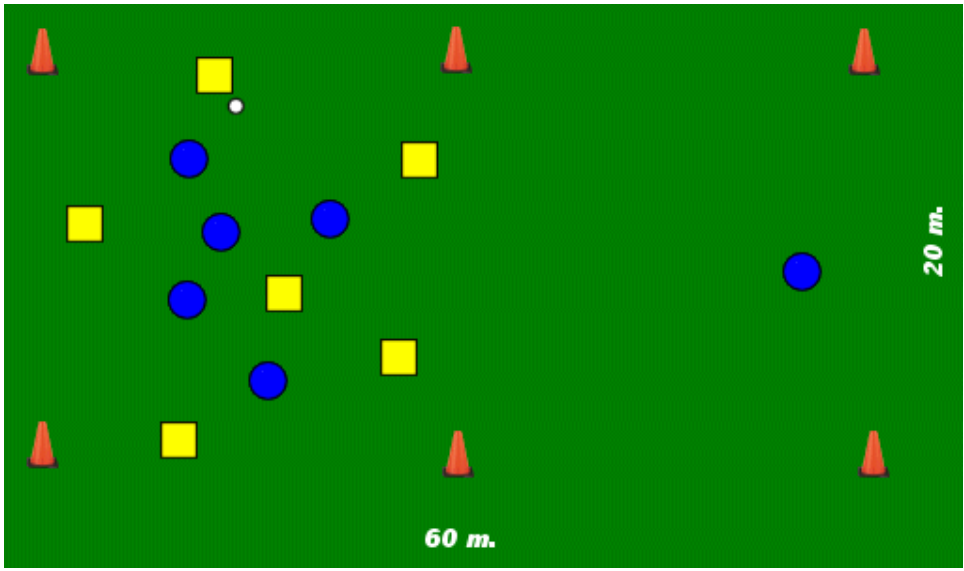
- 160-180 hartslagen p/m

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Intensieve Intervaltraining
Thema	Conditie
Omschrijving	Partijspel 2 tegen 2 met 4 kaatsers
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	8 spelers; 2 keepers
Fase	Kern

Inhoud

- Partijspel 2 tegen 2 met 4 kaatsers (die altijd bij de partij zijn die balbezit heeft) met scoren op een grote goal met keeper.
- Kaatsers mogen de bal maximaal 1x raken.
- Wisselen na 3 minuten (kaatsers worden spelers, spelers worden kaatsers)
- Herhalingen: 3-4
- Series: 2-3
- Rust: 4 minuten rust tussen herhalingen, 5 minuten tussen series

Coaching

- Alleen begeleidend coachen, er is immers een conditionele doelstelling

Materialen

- 6 pilonnen
- Minimaal 4 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

Intensiteit

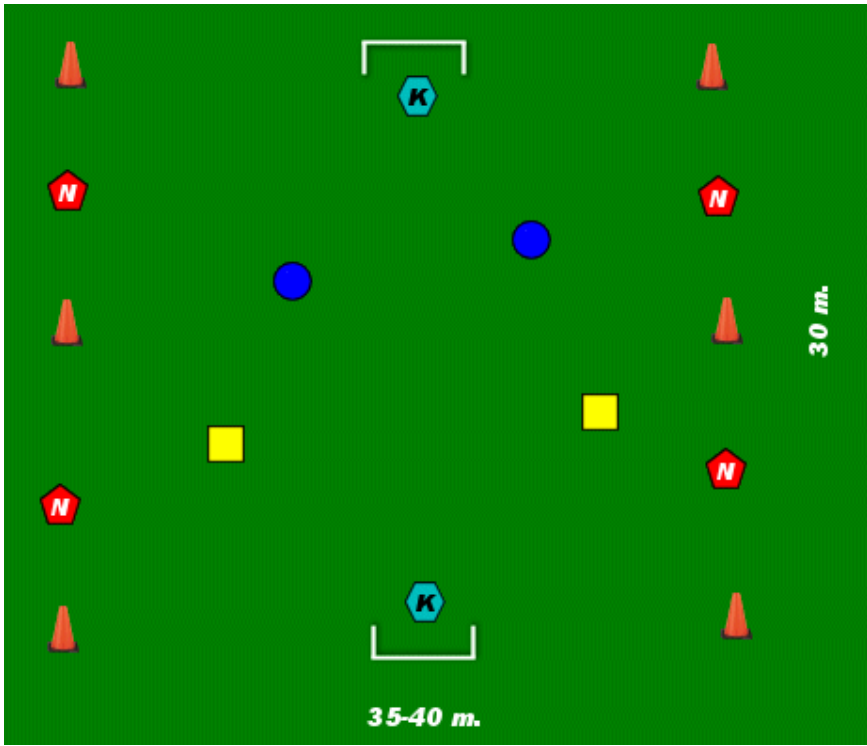
- 90-100 procent

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het explosief vermogen.
Thema	Conditie
Omschrijving	Duel 1 tegen 1 (schouder tegen schouder) met afronden op één goal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	12-16 spelers en 1 keeper
Fase	Kern

Inhoud

- De spelers stellen zich in twee rijen op.
- De keeper gooit de bal naar de trainer (of een neutrale speler) en de trainer speelt de bal schuin voor de twee eerste spelers
- Deze twee spelers trachten beide de bal te veroveren en dan te scoren op de grote goal.
- Na het schot op doel lopen zij om de pilon buitenom terug en sluiten achteraan.
- Hierna wordt de tweede bal gegooid en probeert het volgende tweetal te scoren.
- Duur: 1-2 seconden
- Herhalingen: 8-10
- Series: 2-4
- Rust: 30 seconden tussen herhalingen; 4-6 minuten tussen series

Coaching

- Begeleidende coaching zodat die paar seconden op 100 % worden uitgevoerd.

Materialen

- 1 grote goal
- Voldoende ballen
- 2 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- Eventueel kunnen ook de ballen bij de trainer liggen en dan begin je dus zonder aangooi van de keeper.

Intensiteit

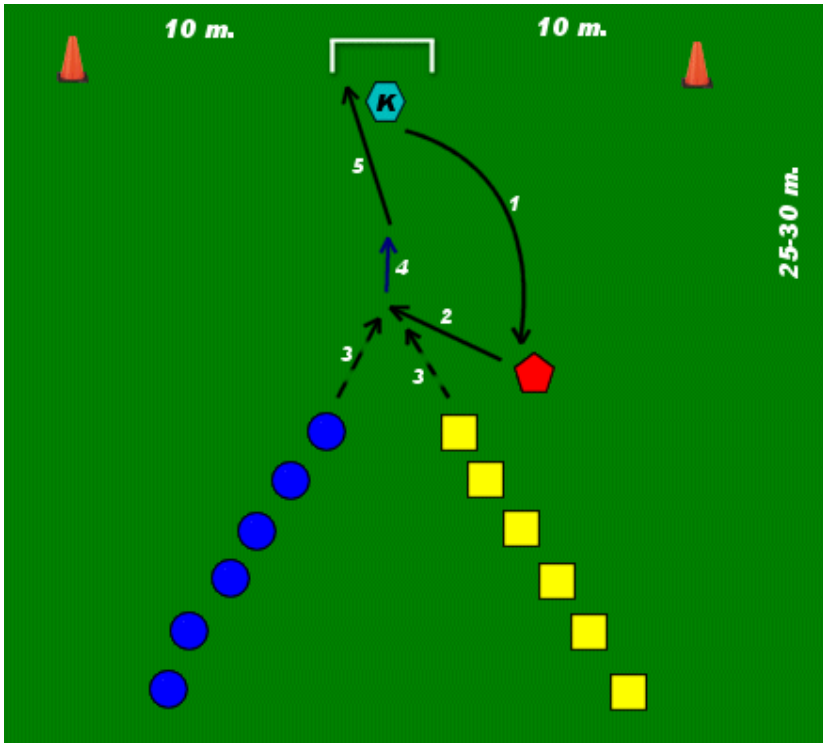
- 100 %

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de uitvoering van de counter
Thema	Counteren (Balbezit)
Omschrijving	Partijspel 6 tegen 6 in vakken om het counteren te verbeteren
Type	Partijspel

Leeftijd	A-Junioren
Aantal spelers	12 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Partijspel 6 tegen 6 met 2 keepers op grote goals.
- Veld in tweeën verdelen.
- Alle spelers starten op 1 helft.
- Er wordt bij de keeper gestart.
- De aanvallende ploeg moet proberen door middel van een dieptepass de spitsen te bereiken, waarna de gehele ploeg moet bijsluiten.
- De verdedigende ploeg probeert de bal te veroveren en te scoren.
- Om het moment dat de bal uit is, wordt altijd weer bij de keeper gestart.

Coaching

- Coachen wanneer en hoe men de counter moet uitvoeren.
- Over de bal kijken of contact te houden met spitsen
- Diep spelen als het kan: je probeert immers te counteren.

Materialen

- Twee grote doelen
- Pylonen voor afbakening middellijn
- 8 hesjes
- 8 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Buitenspel invoeren.
- Verdedigers coachen op voorkomen dieptepass.
- Aanvallers ondertal geven.

Variatie

- Bij even aantal spelers: spelersgroep gewoon in tweeën verdelen (minimaal 10 veldspelers bij deze oefening).
- Bij oneven aantal: even met wissel werken (en deze doorwisselen).

Intensiteit

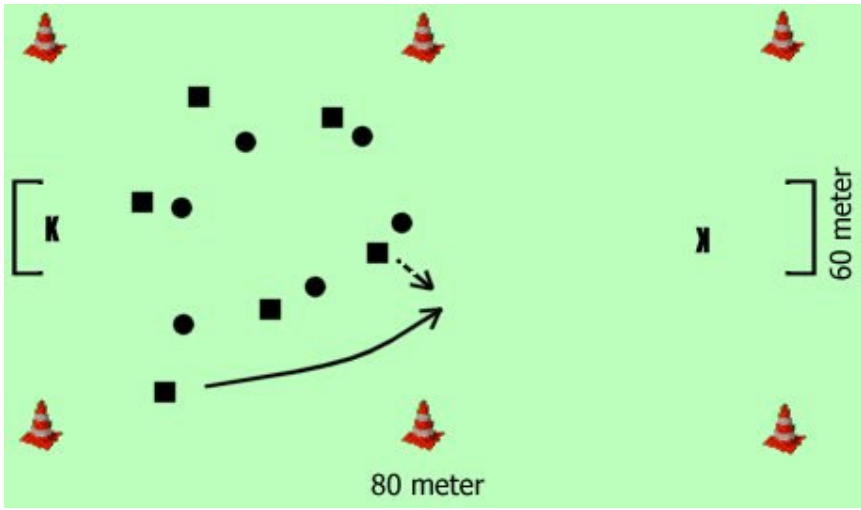
- Bij goede uitvoering vrij hoog. Komt de counter er niet uit, dan zal de intensiteit laag zijn.

Complexiteit

- Geen moeilijke oefening.

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de samenwerking tussen de spitsen, middenvelders en verdedigers op de helft van de tegenstander d.m.v. pressie zo vroeg mogelijk de opbouw te verstoren.
Thema	Pressie (Balbezit Tegenpartij)
Omschrijving	Positiespel 12 tegen 7 met het accent op de pressie
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	19 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- Positiespel 12 tegen 7
- De gele partij probeert op balbezit te spelen, de blauwe partij probeert de bal te onderscheppen.

Coaching

- Coaching vooraf:
- Stop is stop
- Geen sliding
- We (blauwe team) spelen pressie
- Geen overtredingen
- Doordekken
- Situatieve coaching

Materialen

- 10 ballen
- 7 hesjes
- Hoedjes om het veld uit te zetten.

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

Intensiteit

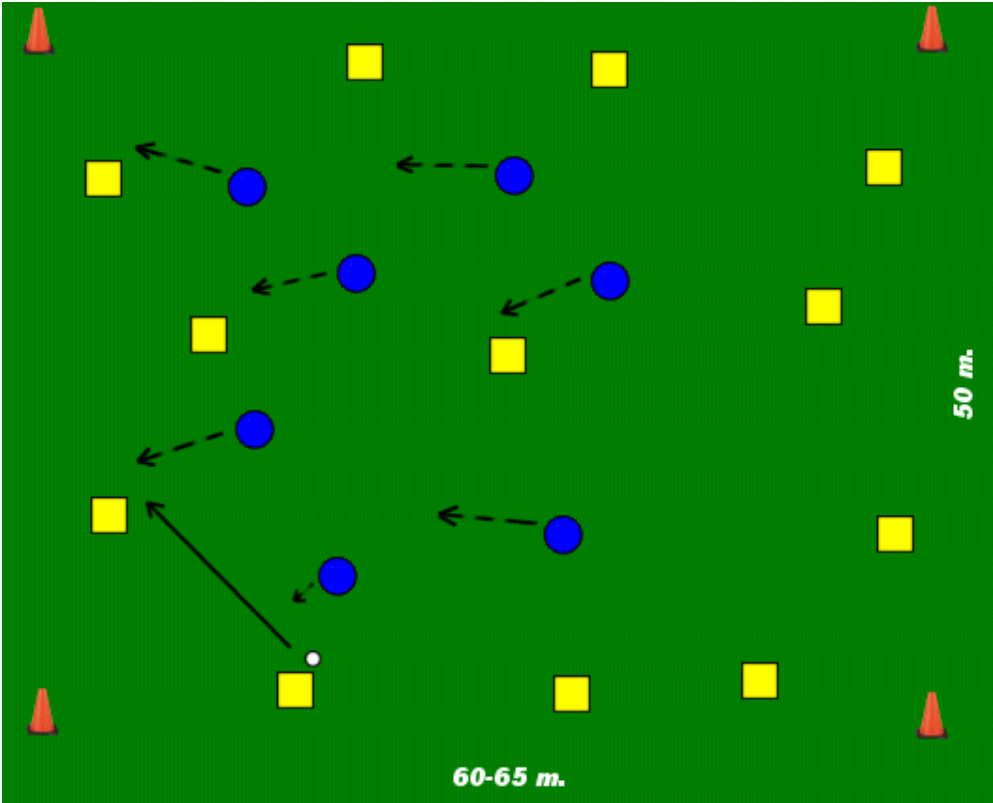
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- " Eerst had ik een kleiner positiespel in mijn hoofd, maar toen er 5 of 6 spelers van de A1 bijkwamen moest ik toch wat improviseren. "



Doelstelling	Het verbeteren van de samenwerking tussen de spitsen, middenvelders en verdedigers op de helft van de tegenstander d.m.v. pressie om zo vroeg mogelijk de opbouw te verstoren.
Thema	Pressie (Balbezit Tegenpartij)
Omschrijving	6 tegen 6 met twee keepers met het accent op het spelen van pressie
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	12 spelers en 2 keepers
Fase	Kern

Inhoud

- De gele keeper start steeds met balbezit, waarna de blauwe partij probeert pressie te spelen.

Coaching

- Nummer 4 (blauw) moet bij het inbrengen van de bal door de keeper coachen (spelen we pressie?)
- 1 Flank laten we in eerste instantie vrij.

Materialen

- 4 pilonnen
- 7 hesjes
- 2 grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

Intensiteit

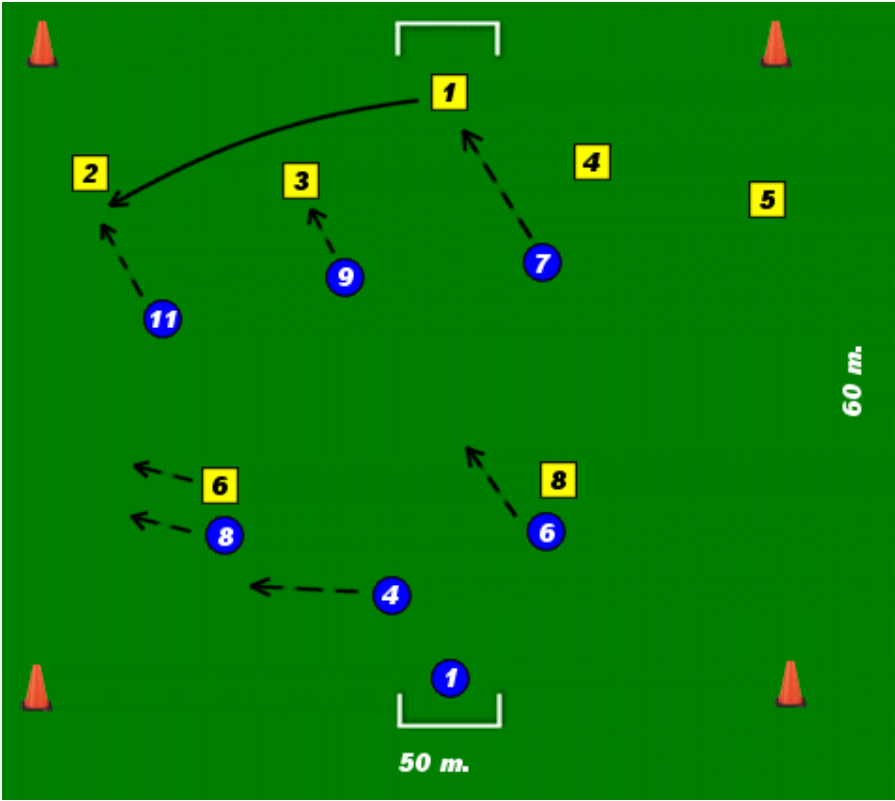
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de opbouw van achteruit onder druk van de tegenstander
Thema	Opbouwen (Balbezit)
Omschrijving	Opbouw oefenvorm 5+keeper:4+keeper voor het verbeteren van de opbouw
Type	Leerspel

Leeftijd	juniores, senioren
Aantal spelers	9-11 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Opbouw oefening, steeds verplichte opbouw bij hetzelfde doel
- Opbouw begint bij de keeper
- Verzorgen van een verzorgde opbouw, en dan pas diep denken en spelen
- Na inspelen bijsluiten en afronden
- Eventueel met indraaier(s) voor bijsluiter
- Ruimte: ongeveer half speelveld, eventueel wat dieper

Coaching

- Tactiek:
 - opstellen centrale duo ten opzichte van elkaar
 - opstellen backs ten opzichte van de bal
 - kijken over bal
 - (na) coaching
 - niet te snel de bal diep
 - geen gevaarlijke bal door centrum
- Techniek:
 - pass binnenkant voet
 - balaanname
 - opendraaien
 - de lichaamstechniek van de middenvelder bij het maken van de vooractie

Materialen

- Twee grote doelen
- 8 ballen
- 4 pilonnen om zone af te bakenen.
- 10 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Matige druk van de spitsen
- Maximale druk van de spitsen
- Verdedigende middenvelder achter de spitsen
- Aantal keer raken in de opbouw beperken
- Al dan niet een mandekker achter de spits die vanuit de opbouw aangespeeld moet worden. Zonder mandekker vervult de tweede keeper deze voetballende rol.

Variatie

- Uitbouwen in dezelfde organisatie naar wedstrijdvorm 5:5 met 2 keepers
- Voorwaarde: druk van de spitsen bij de opbouw van de tegenstander
- Nog steeds verplichte opbouw

Intensiteit

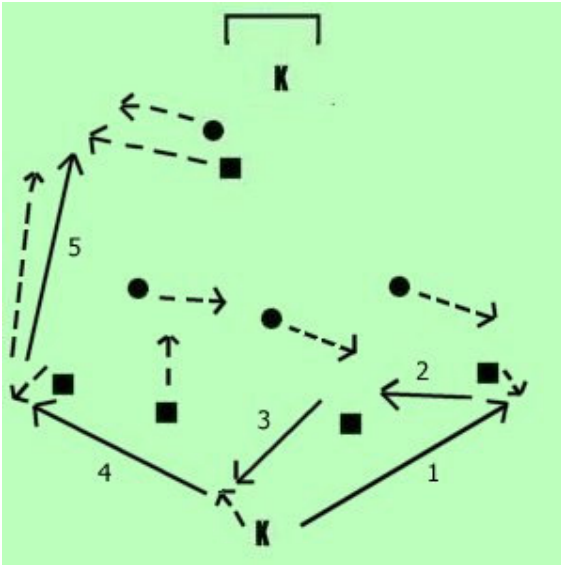
- Laag

Complexiteit

- De achterhoede moet leren niet altijd de simpelste oplossing (de diepe bal) te kiezen.

Bijzonderheden

- De toenemende druk van de tegenstander is absolute voorwaarde voor het slagen van deze oefening!



Doelstelling	Het verbeteren van de spelvoortzetting nadat onze spits is ingespeeld
Thema	Aanspelen Spitsen (Balbezit)
Omschrijving	Positiespel 4:2 resulterend in een 2:1 met afronden op grote goal
Type	Leerspel

Leeftijd	junioren, senioren
Aantal spelers	9 spelers + 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Een oefening voor teams die een spits hebben die sterk is met de rug naar de goal
- Na de diepe bal zijn er meerdere opties om het spel voort te zetten
- Begin het 4:2 rond de middenlijn
- Alleen de twee vleugelspelers mogen diepspelen op de spits
- De spits staat met een man in zijn rug rond de eigen 16 meter

Coaching

- Tactiek:
 - Op juiste been inspelen
 - Oogcontact met medespeler
 - Juiste moment terugspelen door spits
 - (Na) coaching
- Techniek:
 - Spits strak inspelen
 - Balaanname door spits
 - Afwerking

Materialen

- Twee grote doelen
- 8 ballen
- 4 pilonnen om zone af te bakenen.
- 10 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Matige druk van de verdediger op de spits
- De diepe bal kan zonder en mét druk gespeeld worden
- Maximale verdedigende druk
- Aantal keer raken in de opbouw beperken
- De variaties in spelvoortzetting geleidelijk opbouwen (zie Variatie)
- Scoremogelijkheid voor de verdediger(s)
- Twee spitsen
- Buitenspel

Variatie

- Strak inspelen laag
- Strak inspelen hoog
- Keuze spits voor zelf gaan
- Inspeler is bijsluiter
- Derde man

Intensiteit

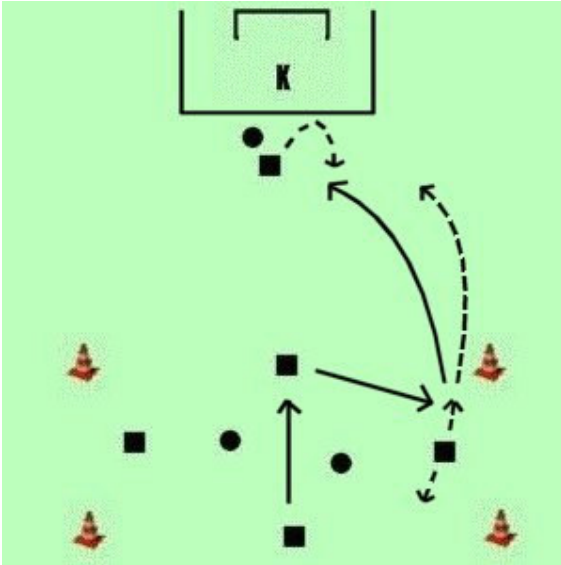
- Laag

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- Het probleem is zeer taakgericht, de juiste spelers moeten op de juiste positie staan
- Vanwege het aantal spelers, kan eventueel in twee organisaties gewerkt worden
- Eventueel indraaiers gebruiken



Doelstelling	Het verbeteren van de overlap tussen de middenvelders en de aanvallers. Dit moet resulteren in een goede voorzet van de flanken
Thema	Vleugelaanval (Balbezit)
Omschrijving	Passen/Trappen met overlappende middenvelders om het vleugelspel te verbeteren
Type	Passen/Trappen
Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	10 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Het is de bedoeling dat een middenvelder een aanvaller overlapt om een goede voorzet te geven
- A speelt op B, B kaatst op C, C opent op A en kiest positie voor de goal, A geeft een voorzet op C
- A gaat naar positie C, B gaat naar positie A, en C gaat naar positie B
- Bij doordraaien niet in de weg lopen
- Het is een standaard oefening om een aanvalspatroon te oefenen
- Het aantal spelers kan variëren al naar gelang de lengte van de wachtrijen op de verschillende posities

Coaching

- Tactiek:
 - Oogcontact met medespeler
 - Op juiste been inspelen
 - De pass richting de hoek hard genoeg inspelen
 - Beweging voor de goal, looplijnen
- Techniek:
 - Lichaam over bal bij kaats
 - Strakke voorzet
 - Afwerking door spits

Materialen

- Één groot doel
- 4 ballen
- 4 pilonnen
- hesjes afhankelijk van aantal verdedigers

Opbouw van de Oefenvorm

- Zonder weerstand
- Met verdediger bij positie C
- Met verdediger bij de voorzet
- De variaties in spelvoortzetting geleidelijk opbouwen (zie Variatie)
- Scoremogelijkheid voor de verdediger(s)

Variatie

- Aantal aanvallers voor de goal vergroten (bijv. B en C)
- Looplijn(en) van de aanvaller(s) variëren
- Voorzet hoog of laag
- Scoringsmogelijkheid voor verdediger
- Oefening zowel rechtsom als linksom

Intensiteit

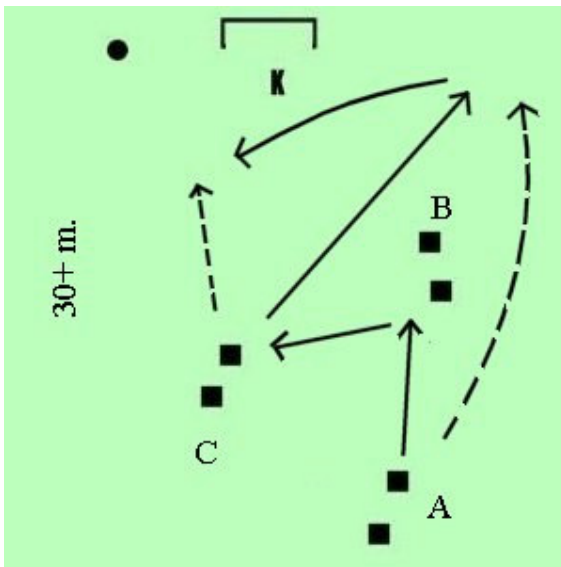
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het spelen via de vleugels
Thema	Vleugelaanval (Balbezit)
Omschrijving	Passen/Trappen om het aanvallen via de vleugels te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	10+ spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- In deze standaardoefening beginnen op elke positie minimaal 2 spelers
- De oefening begint met een voorzet die door de keeper onderschept moet worden
- De keeper opent snel via de vleugel
- Hier volgt een combinatie, waarna beheerst afgerond wordt, of er wordt gespeeld via variaties (zie Variaties)
- Er wordt doorgewisseld naar de volgende posities

Coaching

- Techniek
- Strakke voorzet
- Strak combinatievoetbal
- Aannee van de bal
- Kaats
- Afwerking op doel
- Tactiek
- Balsnelheid
- Juiste been inspelen
- Moment van vooractie bij voorzet

Materialen

- 10 ballen
- 8 pilonnen
- Een groot doel of twee grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- Voorzet zonder en met weerstand
- Keeper onderschept de voorzet zonder en met weerstand
- Aantal keer raken beperken in de combinatie
- Afronding zonder en met weerstand

Variatie

- Degene die de voorzet geeft, maakt eerst een vooractie (schijnbeweging etc.)
- In plaats van afronding, wordt er gecombineerd tot aan positie A
- Er kan in twee organisaties gewerkt worden: dus op twee doelen dezelfde oefening in een zogenaamde rondlooporganisatie

Intensiteit

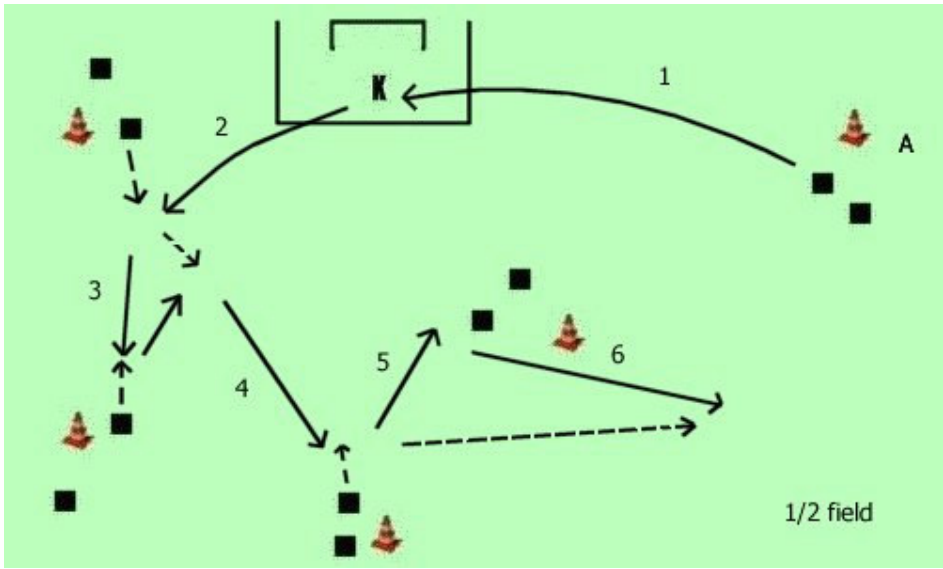
- Laag

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het spelen via de vleugels
Thema	Vleugelaanval (Balbezit)
Omschrijving	Partijspel 4 tegen 4 met 4 spelers in vrije zones
Type	Partijspel

Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	12 spelers
Fase	Toepassingsfase

Inhoud

- In deze partijvorm wordt op een half veld 4:4 gespeeld met eventueel twee keepers en twee vrije zones aan de vleugels.
- De opbouw begint steeds bij de keeper
- De keeper opent snel, bij voorkeur via de vleugel
- In de zones kan alleen 1:1 gespeeld worden door de spelers die zich daar bevinden
- Afwisselen van de vleugelspelers
- Er wordt alleen gescoord vanuit een voorzet van de vleugel

Coaching

- Techniek
- Strakke voorzet
- Strak combinatievoetbal
- Aannee van de bal
- Kaats
- Afwerking op doel
- Tactiek
- Balsnelheid
- Juiste been inspelen
- Moment van vooractie bij voorzet

Materialen

- 10 ballen rondom veld en bij de doelen
- 12 pilonnen
- Twee grote doelen
- 5 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Zonder en met keepers
- Zwakke en sterkere vleugelspelers tegenover elkaar

Variatie

- Doelpunt uit voorzet vanaf de vleugel telt voor 3, andere doelpunten voor 1
- Doelpuntenmaker wordt vleugelspeler
- Meevoetballende keeper

Intensiteit

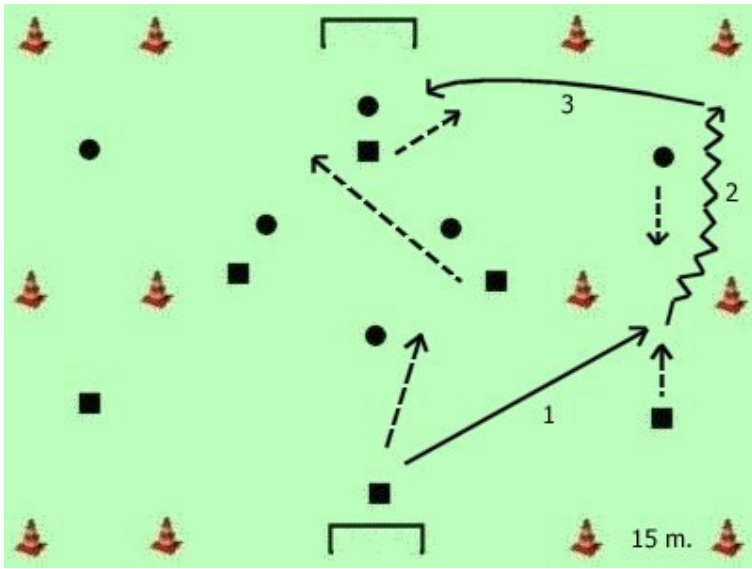
- Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het bijsluiten van de middenvelders na het inspelen van de diepe spits
Thema	Samenwerking Linies (Balbezit)
Omschrijving	4 tegen 4 met 4 kaatsers met als accent het besluiten van de middenvelders
Type	Leerspel

Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	12 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Er wordt 4:4 gespeeld op twee grote doelen met keepers
- Voordat er gescoord mag worden, moet één van de twee kaatsers aangespeeld worden die zich aan weerszijden van het doel van de tegenstander bevinden
- De kaatsers bewegen zich naast de doelen op de achterlijn of in een zone
- Het bijsluiten van de spelers staat centraal
- Na de kaats zijn verschillende manieren van afronden mogelijk

Coaching

- Tactiek:
- Kaatser aanspeelbaar zijn
- Juiste moment de kaatser inspelen (op juiste been)
- Juiste moment bijsluiten
- Juiste richting bijsluiten
- Vooractie bijsluiter (bijv. schijnactie eerste paal, en dan positiekiezen tweede paal)
- Techniek:
- Strak de kaatser inspelen
- Lichaamstechniek kaatser (voorvoeten)
- Aanne
- Afronding

Materialen

- Twee grote doelen
- 8 ballen
- 4 pilonnen om zone af te bakenen.
- 8 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Vrij spel in de ruitformatie
- De 'kaatsers' mogen eerst twee keer raken (meer tijd)
- Aantal keer raken beperken van spelers en kaatsers
- Kaats op tweede of derde man
- Afronding met of zonder aanname

Variatie

- Twee kaatsers in plaats van vier kaatsers
- 4 (+keeper en 2 kaatsers) :3 (+keeper)
- De doelpuntenmaker na kaats wordt kaatser

Intensiteit

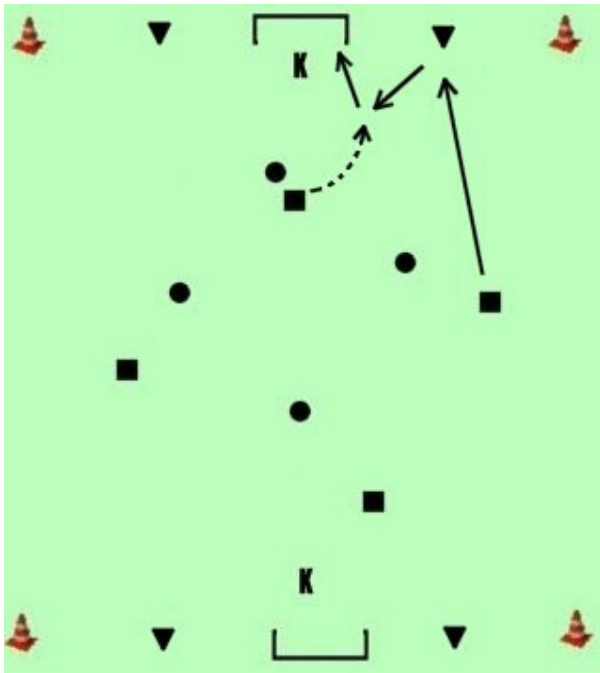
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Er zijn meerdere mogelijkheden om de teams te wisselen (denk aan arbeidsrustverhouding). Bijv.: twee teams van 6 spelers, of drie teams maken van 4 spelers.



Doelstelling	Het beter leren vrijlopen
Thema	Beweging/Vrijlopen (Balbezit)
Omschrijving	Positiespel 4 tegen 4 met 4 kaatsers
Type	Positiespel

Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	12 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Er worden drie team van vier spelers gevormd.
- Team A speelt tegen Team B positiespel
- Team C zijn de kaatsers. Elke speler van team C staat tussen op een lijn tussen twee pionnen.
- Team A probeert onder druk van Team B balbezit te houden, zij mogen hiervoor ook de kaatsers gebruiken.
- Wanneer Team B de bal veroverd worden de rollen omgedraaid. Dan probeert Team B de bal in bezit te houden.
- De kaatsers mogen de bal maar 1x raken.
- De kaatsers mogen niet naar een andere kaatser spelen.
- Na verloop van tijd worden Team A en Team B ook kaatsers.

Coaching

- Coaching op vrijlopen, vooral attent wanneer er een kaatser wordt ingespeeld.
- Veldbezetting, ruimtes groot houden wanneer er balbezit is.
- Coaching op beweging tweede en derde man.
- Goede, zuivere passing, op het juiste been.

Materialen

- 10 ballen
- 4 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Ruimte groter of kleiner maken.
- Kaatser mogen de bal 2x aanraken (wanneer er nauwelijks balbezit wordt gehouden)
- Maximaal 2x aanraken van de twee teams in 'het midden'.
- Puntentelling invoeren (bijv. 8x raken = punt; zelf laten tellen)

Variatie

- Kaatsers mogen ook elkaar aanspelen.
- Inspelen van de kaatser en spelen op derde man is punt.

Intensiteit

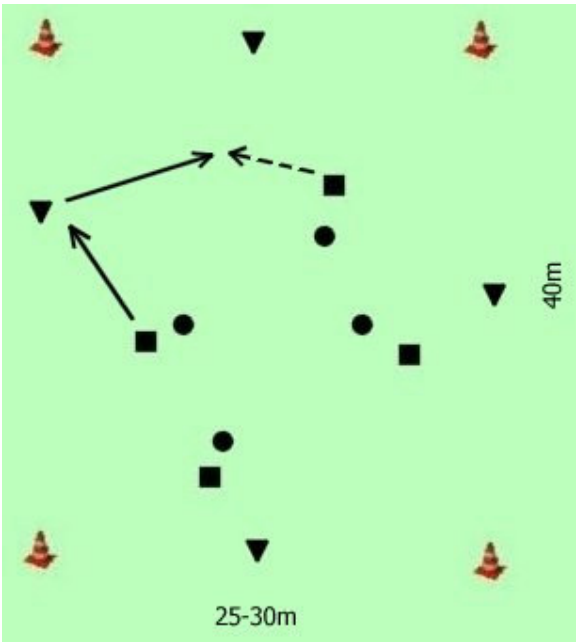
- Gemiddeld tot Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de voetbalconditie (interval extensief)
Thema	Conditietraining (Balbezit)
Omschrijving	4 tegen 4 competitie met grote doelen
Type	Partijspel

Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Drie partijen van vier spelers
- Eén partij, partij C, zijn de verdedigers, waarvan er één als keeper fungeert.
- De eerste aanvallende partij (A) speelt 4:3 en probeert zo snel mogelijk tot scoren te komen.
- De verdedigende partij (C) probeert het scoren te beletten en kunnen zelf scoren in de andere grote goal zonder keeper.
- Als er gescoord wordt of de bal gaat buiten het speelveld, dan verdwijnt team A snel uit het veld en team B komt het veld in en speelt 4:3 tegen team C. Team A kiest zo snel mogelijk positie achter de lege goal.
- Als er dan weer gescoord wordt of de bal gaat buiten het speelveld, dan verdwijnt team B snel uit het speelveld en kiest zo snel mogelijk positie achter de lege goal. Team A komt het veld weer in (dit mag alleen via de achterlijn van de lege goal, dus niet vanaf de zijkant!).
- Als partij A en B scoort, dan krijgen team A én team B een punt, als C scoort krijgen zij een punt.
- Na 3-5 minuten wisselen van rol, C wordt aanvaller, A of B worden verdedigers.
- Zes series. Het team dat na die zes series de meeste punten heeft verzameld, mag zich winnaar noemen.

Coaching

- Géén situatieve coaching!
- Begeleidend coachen op hoog tempo en organisatie.
- Tussen series (1-3 minuten) door is er ruimte voor aanwijzingen over uiteenlopende zaken. Mocht er veel gescoord zijn, dan kunnen de verdedigers gecoacht worden. Mocht er weinig gescoord worden, geef dan aanwijzingen aan aanvallers.
- Hou (of laat) de score duidelijk bij(houden).
- Zo snel mogelijk tot ruitvorm komen.

Materialen

- Twee grote doelen
- 4-8 pilonnen
- 2 x vier hesjes.

Opbouw van de Oefenvorm

- Tijdens uitleg goed aangeven HOE men moet weglopen. Zorg er voor dat iedereen de oefenvorm snapt.
- Men kan ook nog een tijdsdruk instellen voor de aanvallers.
- Vergroten van het veld.

Variatie

- Kan ook met 9 spelers gespeeld worden.
- Wat te doen met een "verkeerd" aantal spelers? Dan moeten de spelers steeds nieuwe viertallen maken. Je krijgt dan dus vier vaste verdedigers en dan komen steeds 4 nieuwe aanvallers (in verschillende samenstellingen) het veld in. Onder de 12 spelers moet je met 3:2 werken in plaats van 4:3.

- Afhankelijk van fase voorbereiding of fase seizoen kies je voor je coaching tussen de oefenvormen in. Als bijvoorbeeld de vorige training in het teken van het verdedigen van een ondertal stond, dan kan je hier nu naar teruggrijpen.

Intensiteit

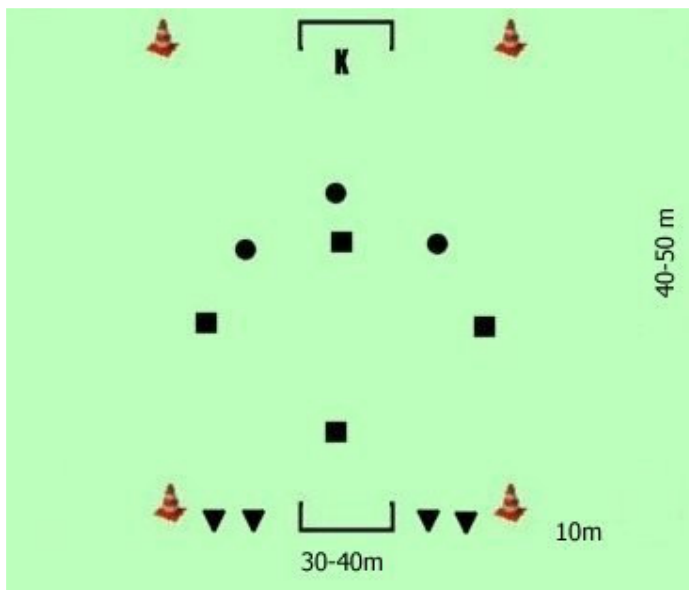
- Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld.
- Duidelijke uitleg is gewenst! Wanneer spelers verkeerde kant op gaan, meteen ingrijpen!

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm kan je beter niet met een andere doelstelling dan het verbeteren van de voetbalconditie gebruiken. Omdat het tijdsgebonden is en er een score-aspect aanzit, is het namelijk niet verstandig situatief te coachen.



Doelstelling	Het verbeteren van het drukzetten door onze drie spitsen tijdens de opbouw van de tegenstander
Thema	Pressie (Balbezit Tegenpartij)
Omschrijving	Partijvorm 4 tegen 5 waarbij de drie spitsen druk zetten
Type	Partijspel

Leeftijd	Junioren/Senioren
Aantal spelers	9 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Linietraining voor teams die met drie spitsen spelen
- Het moment en de manier van drukzetten staat centraal
- De tegenstander 'krijgt' de opbouw en dan moet op het moment en op de juiste manier druk gezet worden op de bal
- De opbouwen proberen het aanspeelpunt te bereiken
- Er wordt steeds bij de keeper begonnen

Coaching

- Tactiek:
- Eerst inzakken, opbouw 'geven'
- Samenwerkend drukzetten
- Balbezitter naar buiten dwingen
- Wachten op slechte bal en dan drukzetten
- Vooral in de hoeken drukzetten
- Techniek:
- Schijnactie op bal
- Block tackle
- Sliding
- Lichaamstechniek, laag door knieën

Materialen

- Twee grote doelen
- 8 ballen
- 4 pilonnen om zone af te bakenen.
- 8 hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- De keeper wacht eerst op goede formaties
- De spitsen moeten eerst inzakken
- Alleen drukzetten aan de zijanten, of ook in centrum
- Twee aanspeelpunten voor de opbouwers
- Buitenspel

Variatie

- Aanspeelpunt aanspelen is punt voor de opbouwers
- Vrije middenvelder achter de 3 spitsen
- Twee doelen gebruiken

Intensiteit

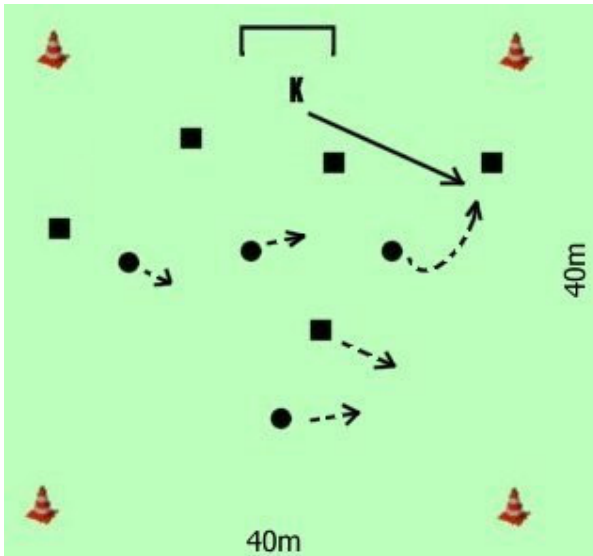
- Laag

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- De oefening kan overgaan in een wedstrijdvorm 5:5 en 2 keepers in hetzelfde veld. De formaties zijn dan belangrijk (1:3:2 en 1:2:3). In de toepassingsfase eindigen met 6:6 en 2 keepers (1:4:2 en 1:3:3).



Doelstelling	Verbeteren van het passen en combineren
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (kort-lang) in een stroomvorm
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- De vier spelers bij pilon A hebben een bal en er starten twee spelers zonder bal bij pilon B en C.
- Speler 1 passt op Speler 2 die na een vooractie in de bal vraagt.
- Speler 2 draait met de bal en passt de bal op speler 3.
- Speler 3 neemt de bal aan en sluit achter in de rij bij pilon A aan.
- Speler 1 schuift door naar pilon B en Speler 2 schuift door naar pilon C.
- Nu wordt de volgende bal gespeeld en de andere mensen bij pilon B en C krijgen nu de bal.
- Omdat er acht spelers per organisatie zijn, wordt er in twee organisaties gespeeld.

Coaching

- Coaching op goede uitvoering, er moet goed gepast worden.

Materialen

- 6 pilonnen
- 8 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Zie de komende dagen voor de opbouw van deze oefenvorm

Variaties

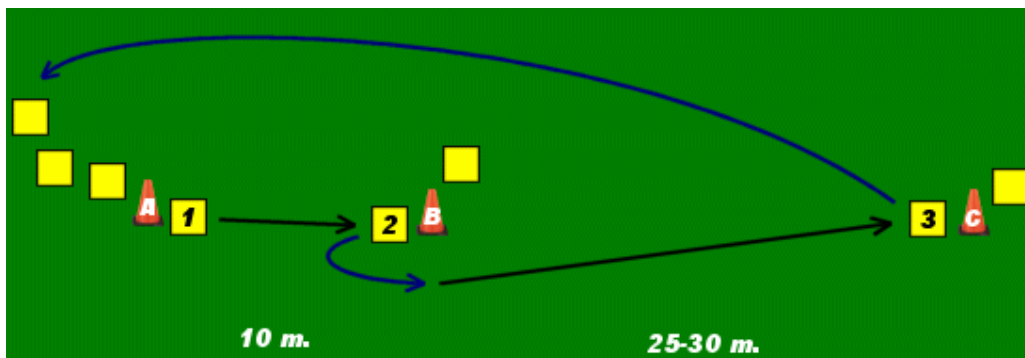
- -

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld



Doelstelling	Verbeteren van het passen en combineren
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (kort-kort-lang) in een stroomvorm
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- De vier spelers bij pilon A hebben een bal en er starten twee spelers zonder bal bij pilon B en C.
- Speler 1 passt op Speler 2 die na een vooractie in de bal vraagt.
- Speler 2 passt terug op speler 1.
- Speler 1 speelt de bal door op Speler 3
- Speler 3 neemt de bal aan, dribbelt naar de andere kant en sluit achter in de rij aan bij pilon A.
- Speler 1 schuift door naar pilon B en speler 2 schuift door naar pilon C.
- Hierna speelt de volgende speler bij pilon A de bal.

Coaching

- Coaching op goede uitvoering, er moet goed gepast worden.

Materialen

- 6 pilonnen
- 8 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Zie de komende dagen voor de opbouw van deze oefenvorm

Variaties

- -

Intensiteit

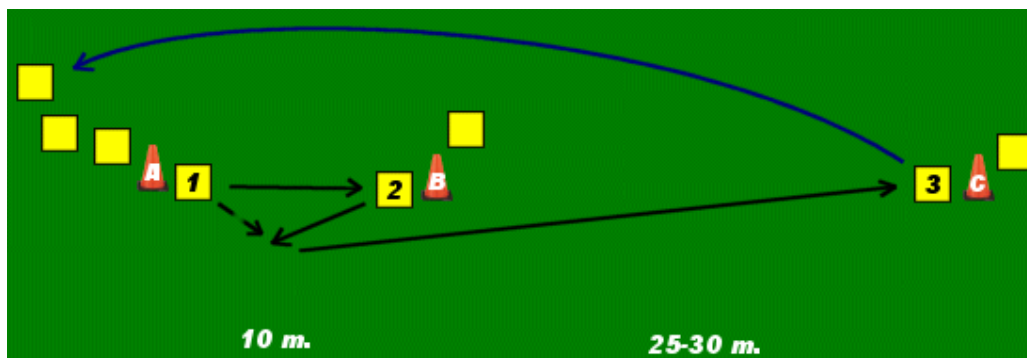
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het passen en het combinatiespel
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm (kort-kort-lang-kort-kort)
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- De vier spelers bij pilon A hebben een bal en er starten twee spelers zonder bal bij pilon B en C.
- Speler 1 passt op Speler 2 die na een vooractie in de bal vraagt.
- Speler 2 passt terug op speler 1.
- Speler 1 speelt de bal door op Speler 3
- Speler 3 speelt de bal op de doorgelopen speler 2
- Speler 2 speelt de bal weer terug op speler 3 (een-twee)
- Speler 3 neemt de bal aan, dribbelt naar de andere kant en sluit achter in de rij aan bij pilon A.
- Speler 1 schuift door naar pilon B en speler 2 schuift door naar pilon C.
- Hierna speelt de volgende speler bij pilon A de bal naar de volgende speler bij pilon B.

Coaching

- Coaching op goede uitvoering, er moet goed gepast worden.

Materialen

- 6 pilonnen
- 8 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Zie voor andere, soortgelijke oefenvormen de oefenvormen van 22, 23 en 25 oktober 2001.

Variaties

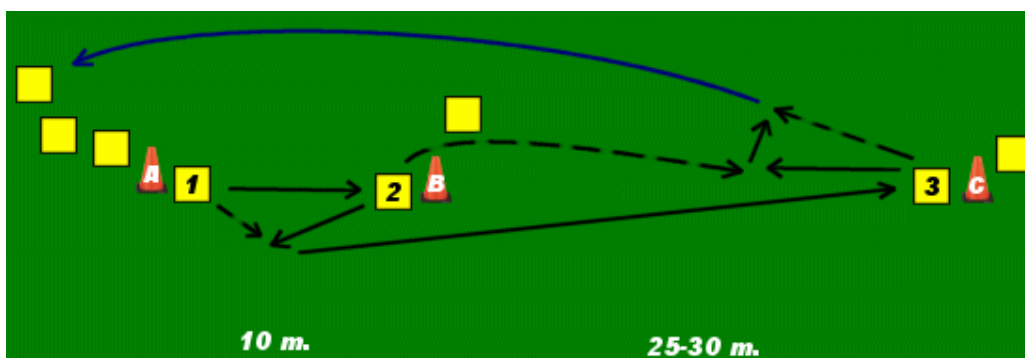
- -

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld



Doelstelling	Verbeteren van het passen en combinatiespel
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en trappen in een stroomvorm (kort-kort-diagonaal lang)
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- Vier spelers met bal bij pilon A en F
- Twee spelers zonder bal bij pilon B, C, D en E.
- Speler 1 passt naar Speler 2, die na een vooractie om de bal vraagt
- Speler 2 passt terug naar Speler 1
- Speler 1 opent diagonaal op Speler 3
- Speler 3 neemt de bal aan en dribbelt naar pilon F.
- Speler 1 schuift door naar pilon B, Speler 2 naar pilon D.
- Speler 4, 5 en 6 doen gelijktijdig hetzelfde.

Coaching

- Goede passing
- Concentratie bij diagonaal oversteken

Materialen

- 6 pilonnen
- 8 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Voor de opbouw om te komen tot deze oefenvorm, zie de oefenvormen van 22, 23 en 24 oktober 2001.

Variaties

- -

Intensiteit

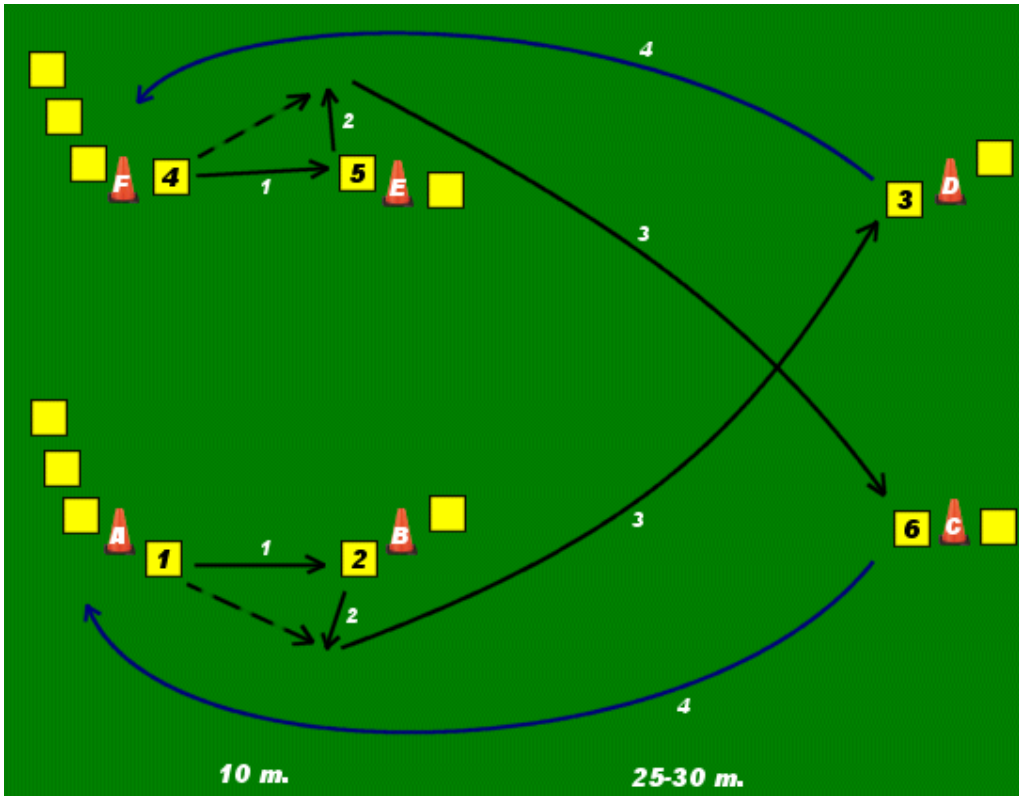
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het kaatsen en omschakelen.
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passvorm waarbij een speler na de kaats meteen om een pilon moet sprinten
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern

Inhoud

- 8 man en 1 bal in een vierkant van ongeveer 20 bij 20 meter.
- De spelers proberen gezamenlijk de bal te laten rollen en er voor te zorgen dat de bal binnen het vierkant van de vier oranje, grote pilonnen blijft.
- Na elke pass moet een speler om een van de rode, kleine pilonnen heen sprinten en terugkomen in het vierkant.
- Maximaal 1 keer aanraken.

Coaching

- Spelen met de juiste snelheid en de binnenkant van de voet
- Durven vragen om de bal (mee willen doen)
- Coaching: namen noemen

Materialen

- 4 grote pilonnen
- 4 kleine pilonnen/dopjes
- 1 bal

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- Mocht je 16 spelers hebben, dan zet je twee organisaties neer.

Intensiteit

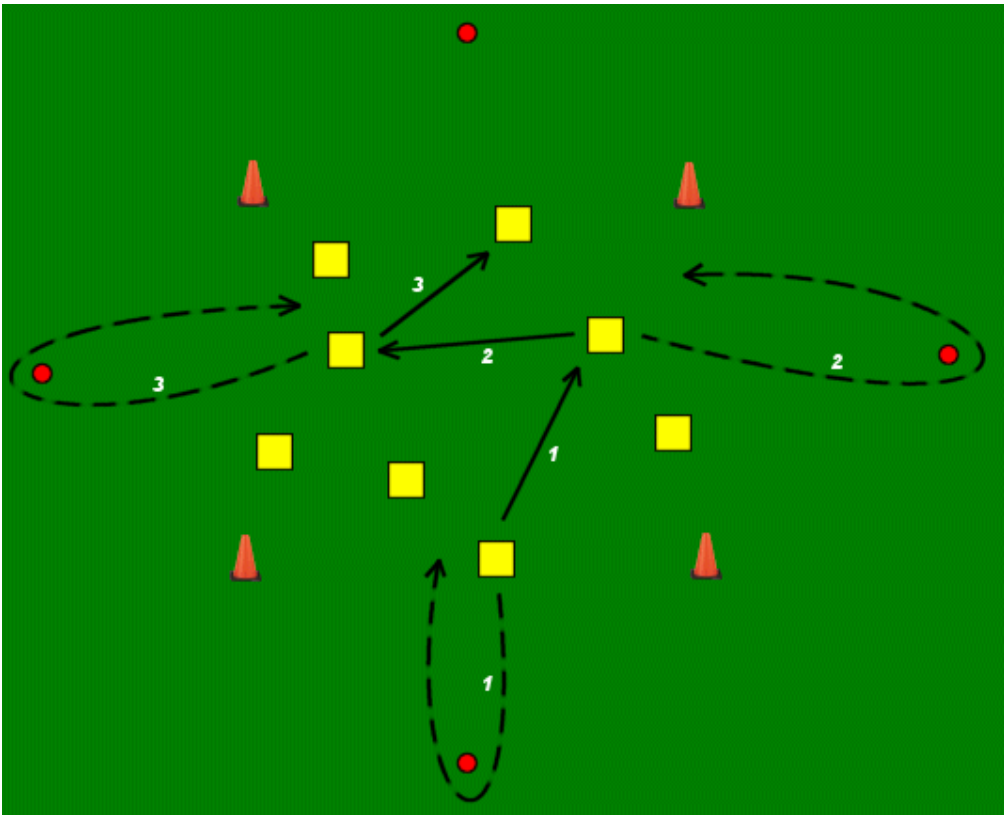
- Gemiddeld tot Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verplaatsen van het spel
Thema	Spelverplaatsing (BalBezit)
Omschrijving	Partijspel 6 tegen 6 met 4 goaltjes
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Kern/Partijspel

Inhoud

- Partijspel 6 tegen 6 waarbij er gescoord kan worden op twee kleine goaltjes.
- Normale spelregels; geen corners.

Coaching

- Aannemen-Spelen, alleen direct spel in de buurt van het doeltje of in de kleine ruimte.
- Verplaatsen van het spel, probeer bij één van de doeltjes een meerderheid-minderheid situatie te creëren, wanneer dat niet lukt moet het aan de andere kant geprobeerd worden.
- Dit verplaatsen van het spel gebeurt meestal door terug te spelen op één van de medespelers die het dichtst bij de eigen doellijn staat.
- Veldbezetting is ook hier weer belangrijk. Uitgangspositie is 2 spelers op links, 2 op rechts en 2 in het midden. Daarna wel op andere vleugel bijsluiten voor het creëren van een meerderheid-minderheid situatie.

Materialen

- 4 pilonnen
- Minimaal 6 hesjes, liefst 2x6
- Minimaal 10 ballen
- 4 kleine doeltjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerst mag altijd gescoord worden, later alleen als er inderdaad een meerderheid-minderheid situatie is. Anders telt het punt niet.

Variaties

- -

Intensiteit

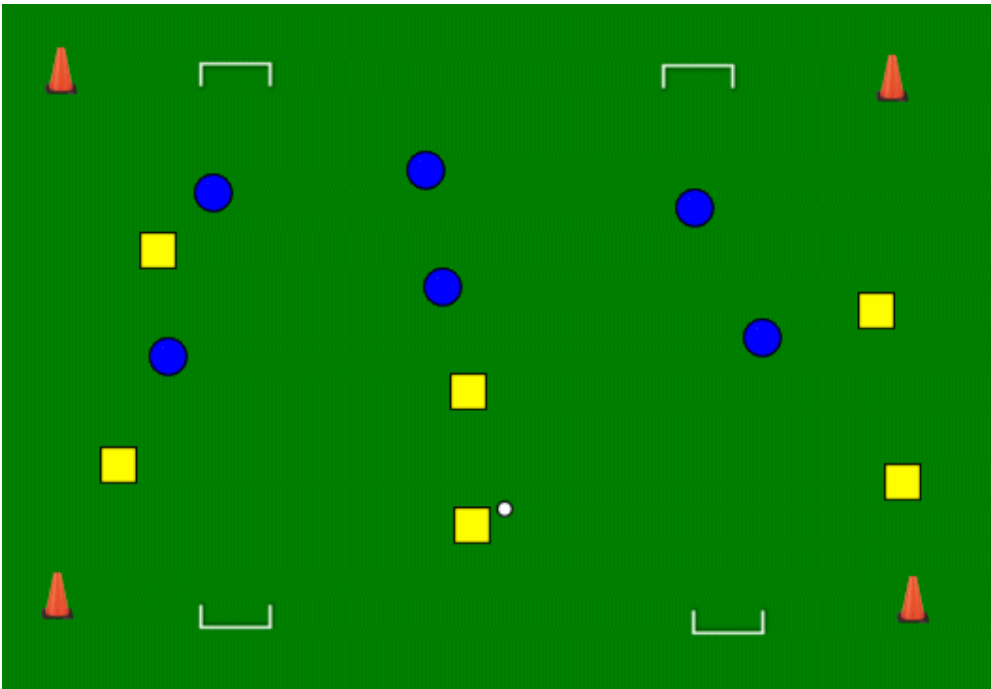
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- "Dit is mijn favoriete oefenvorm, want op deze manier komt er voetbal in." Behalve vooruit leren spelers ook achteruit te kijken.



Doelstelling	Verbeteren van de organisatie achter de bal en de snelle omschakeling
Thema	Veldbezetting (Balbezit Tegenpartij)
Omschrijving	Partijspel 6 tegen 6 met terugzakken op eigen helft
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Partijspel

Inhoud

- Gewoon partijspel 6 tegen 6, maar beide partijen krijgen de opdracht om bij balbezit van de tegenpartij terug te zakken op eigen helft.
- Voor de rest standaard regels.

Coaching

- Goede organisatie achter de bal houden.
- Onderlinge coaching.
- Snelle omschakeling op het moment dat de bal veroverd wordt.
- Zodra de bal door de tegenstander ingespeeld wordt in de (kleine) ruimte waarin verdedigd wordt, moet er zeer fel verdedigd worden.
- Zodra balverlies geleden wordt, nog storen op de "eerste" bal, daarna terugzakken naar eigen helft.

Materialen

- 6 pilonnen
- Minimaal 6 hesjes, liefst 2x6
- Minimaal 10 ballen
- 2 tweemeter doeltjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Beginnen op een klein veld, daarna het veld steeds groter maken, zodat het verdedigen op eigen helft (de doelstelling) steeds moeilijker wordt.

Variaties

- Partijspel kan gespeeld worden met maximaal 2 of 3 keer raken.

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -

