

Techniektraining U8 tot U12



Mario Lermite
(Ed.2021)

Algemene uitleg

Wat is techniektraining en hoe pas je het toe!

Techniektraining is in de loop der jaren een hot item geworden binnen het geven van training. Uiteraard is er vanuit het verleden de Wiel Coerver methode ontstaan en hebben mannen als Rene Meulenstein, Ricardo Moniz, Pepijn Lijnders er een nieuwe dimensie aan gegeven.

Techniektraining is in mijn ogen baas zijn over de bal in iedere situatie. Dit kan op verschillende manieren, een tegenstander frontaal passeren (bijvoorbeeld Cristiano Ronaldo), het zijwaarts passeren (de bal vrij maken voor een pass, Andrea Pirlo) of de perfecte traptechniek (David Beckham). Allemaal verschillende spelers maar die door hun functionele techniek baas zijn over de situatie.

De techniektraining begint bij de U8 waarbij de bal voor veel spelertjes de grootste weerstand is, andere weerstanden hoeven dus ook niet te worden toegevoegd. Bij de U10 moet de basis worden gelegd, passeerbewegingen worden aangeleerd en zullen onder steeds grotere weerstand moeten worden uitgevoerd.

Waar in het begin alleen de uitvoering goed moet, is aan het einde bij de U12 het functionele erg belangrijk.

Om in die leeftijdscategorie spelers te stimuleren om acties te maken (domineren van de 1v1) zullen ze er erg bedreven in worden. Je kan bijvoorbeeld tijdens de wedstrijden bijhouden wie welke beweging maakt en dit bijhouden in een soort competitie via de website van het team. In eerste instantie wordt dan alleen de beweging beoordeeld, in een later stadium wordt alleen een punt gegeven als de beweging goed wordt uitgevoerd en er ook een goed vervolg komt. Zo leren ze spelenderwijs ook oog te krijgen voor de mensen om zich heen.

Vanaf de U12 zullen spelers zich gaan specialiseren, zo zullen er verdedigers, middenvelders en aanvallers ontstaan, een ieder met zijn eigen specifieke kwaliteiten (iedere speler specialiseert zichzelf). Gaande weg zullen spelers bepaalde eigenschappen houden en ontwikkelen, waarbij ze in staat moeten zijn om iedere situatie op te kunnen lossen.

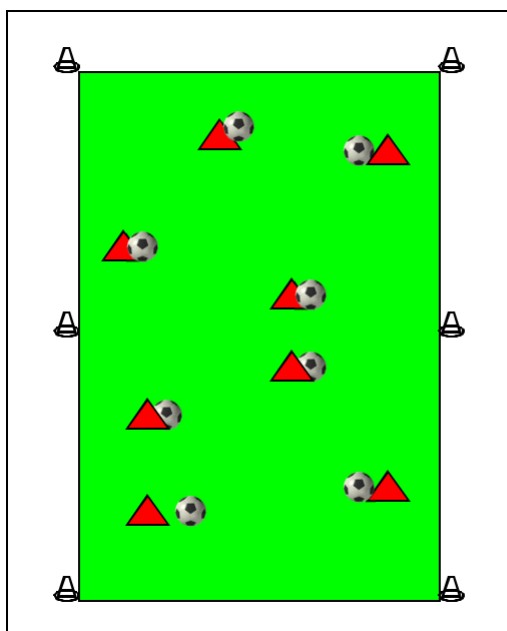
De algemene lijn die je kan volgen is bij de U8 tot U12 gaat het om het IK, dus de speler zelf als individu. Het winnen als team is niet belangrijk, de speler moet zelf winnen, dit kan door bijvoorbeeld in een wedstrijd een aangeleerde beweging goed uit te voeren.

Bij de U13 en U15 gaat het om het IK in het team. Wat voor gevolgen heeft mijn handelen voor het team. Bij de U17 en U21 gaat het om het WIJ, dus wat doen WIJ als team en moeten spelers leren om te winnen en wat daarvoor nodig is.

De oefenvormen voor de techniektraining zijn onderverdeeld in het aanleren van de basistechnieken (oefenvormen zonder weerstand van een verdediger), oefenvormen met daarbij een passieve tegenstander (tegenstander verdedigt gelimiteerd en helpt de speler aan de bal te herkennen wanneer hij de beweging in moet zetten). Vervolgens vormen vol in de 1v1, waarbij je de tegenstander van verschillende kanten kan laten komen.



1. Dribbelen met opdrachten (baas over de bal) Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 8/10 bij 2 trainers per organisatie
de groep nog een keer splitsen.

Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

oefenvorm:

verbeteren van dribbelen en de baas worden over de bal

Spelregels:

Opdrachten meegeven:

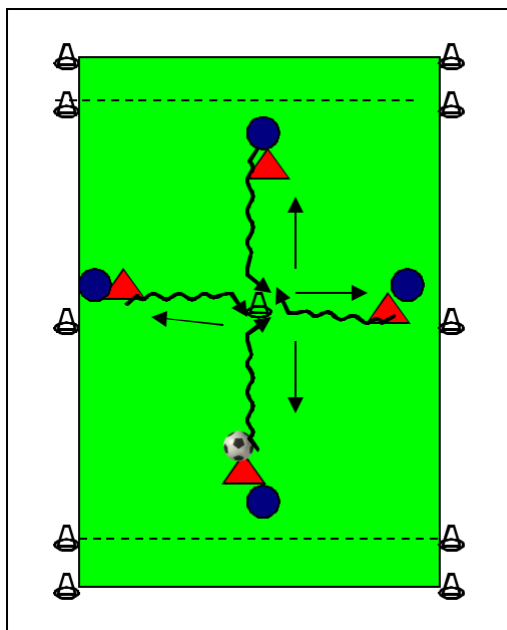
Alleen links dribbelen, alleen rechts dribbelen, stoppen op commando met voet op de bal etc.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

2. Kappen en draaien/ Dribbelen en drijven

Organisatie:



Aantallen spelers:

△ ▲ = 4/5 = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

Oefenvorm:

▲ = dribbel tot de pion en terug
passen

● = idem

Spelregels:

Dribbelen met rechts rechts kappen

Dribbelen met links, links kappen

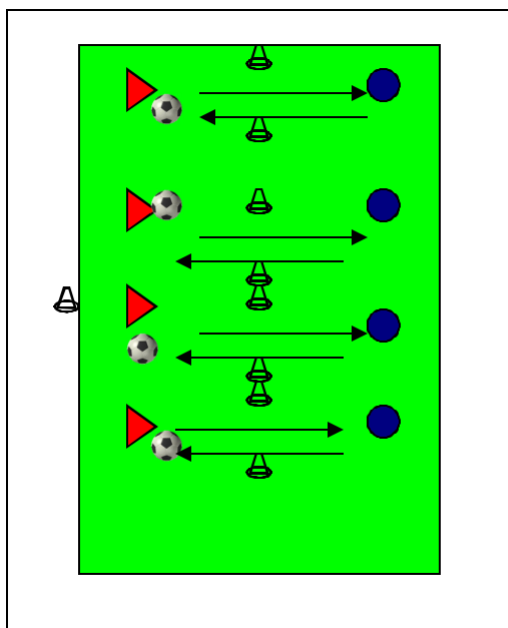
Achter het standbeen, buitenkant voet, binnenkant voet etc

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

3. Passen en trappen (mikken)

Organisatie:



Aantallen spelers:

$$\triangle \blacktriangle = \frac{4}{5} = 4/5$$

Afmetingen veld:

- lengte = 20 meter
- breedte = 40 meter

oefenvorm:

Passen door de pionnen.

Spelregels:

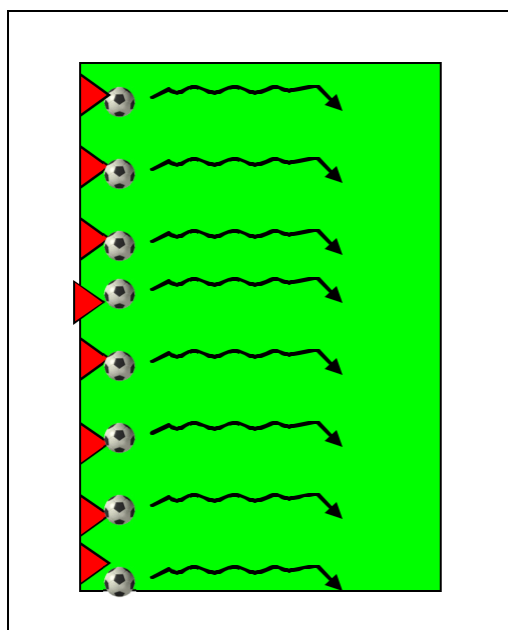
Passen uit stilstand, passen uit dribbel, met rechts, met links passen. Na de pas rechts aannemen links passen

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

4. Kappen en Draaien

Organisatie:



Aantallen spelers:

$$\blacktriangle = 8/10$$

Afmetingen veld:

- lengte = 25 meter
- breedte = 35 meter

Oefenvorm:

Kappen en draaien naar de overkant.

Spelregels:

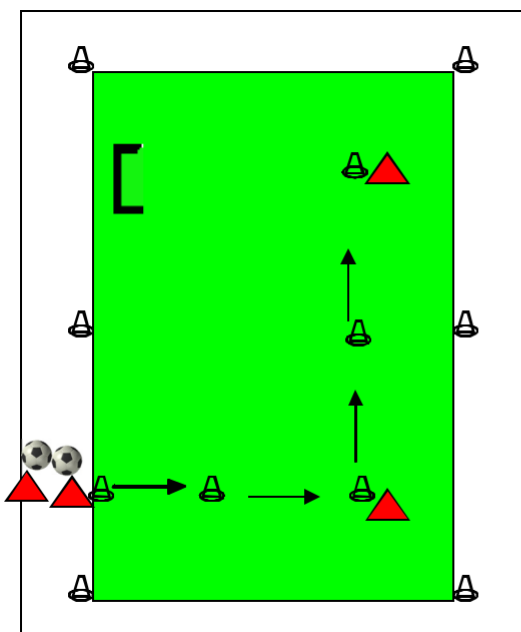
Binnenkant,buitenkant dribbelen, overstap, binnenkant binnenkant, 2x rechts zijwaarts, 2x links zijwaarts, tempo dribbelen Hooghouden en dan op en neer

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

5. Parcours afleggen met opdrachten

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 5/6 per organisatie anders nog een veldje uitzetten.

Afmetingen veld:

Afstand richting goal bepalen op niveau v/d groep.

oefenvorm:

Speler 1 dribbelt vanaf pion 1, maakt een actie bij de 2 pion. Daarna speelt hij speler 2 in die bij de 3 pion staat, die dribbelt door, maakt een actie en speelt speler 3 in die vervolgens mikt op het doel.

Spelregels:

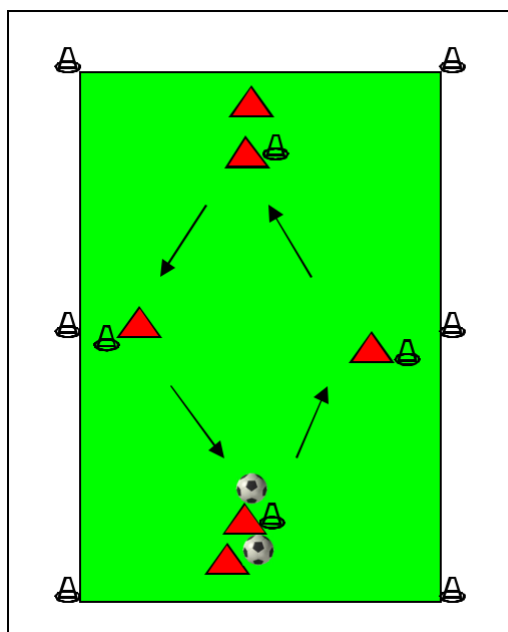
Verzin acties als Zidane, schaar. Bij het inspelen van de gene bij 3e/5e pion varieer in draaien/1,2 aangaan. Dribbel/schiet beide benen.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

6. Pass en trap

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = max. ongeveer 6 per organisatie

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep.

oefenvorm:

Je speelt de vanaf de 1 pion met de ballen rechts naar de 2, door naar de 3 enz. (met de klok mee)

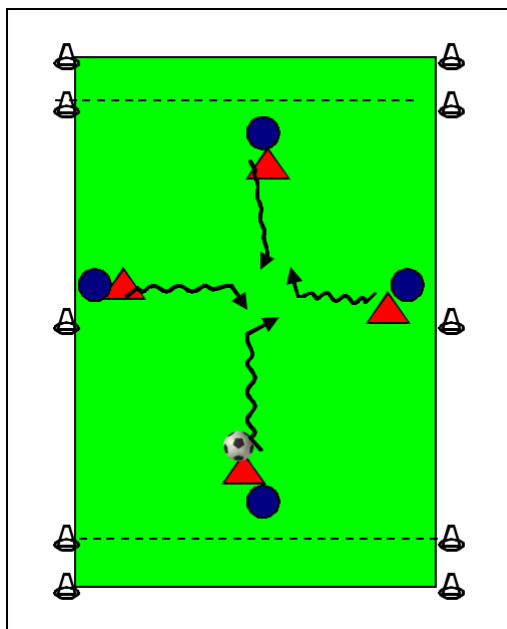
Spelregels:

Je kunt ze laten draaien, kaatsen, in 1 keer door spelen. Hamer er op dat ze met goede been inspelen en aannemen.

Variatie

Laat ze ook eens de andere kant op gaan zodat ze moeten nadenken en dus met het andere been moeten spelen.

7. dribbelen/passeerbeweging (baas worden over de bal) Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep. Laat ze wel een stuk dribbelen

Oefenvorm:

▲ = dribbel tot midden, actie en door naar de overkant.

● = idem

Spelregels:

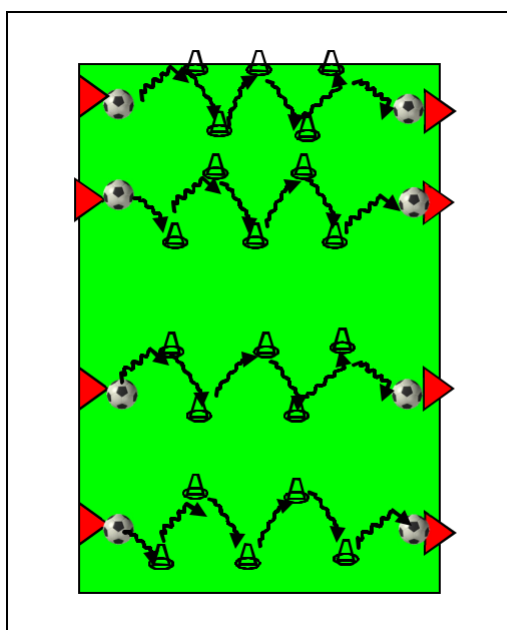
Dribbelen met links/rechts, richting het midden, de 2 tegen over elkaar starten op het zelfde moment, als ze elkaar tegen komen, passeerbeweging (bijv. schaar) en door dribbelen naar de overkant.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

8. Kappen en Draaien

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 8/10

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep. Ook de afstand tussen de pionnen kun je variëren.

Oefenvorm:

Dribbelen richting de pion, afkappen door naar de volgende pion.

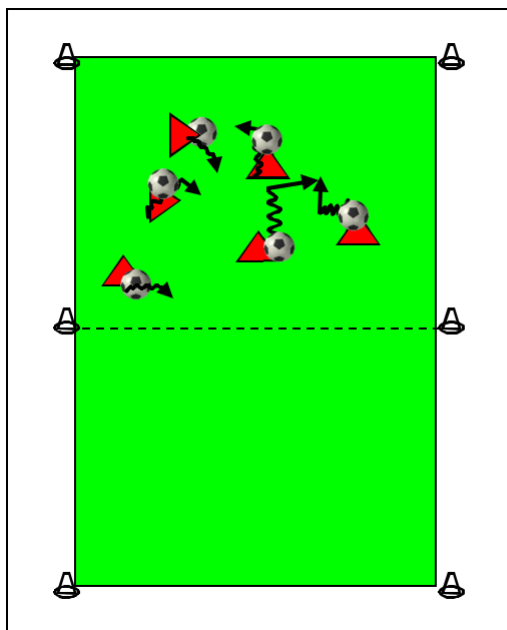
Spelregels:

Binnenkant, buitenkant dribbelen, overstap, binnenkant binnenkant, 2x rechts zijwaarts, 2x links zijwaarts, tempo dribbelen. Bij de pion een kapbeweging (bijv. binnenkant, buitenkant voet)

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze. (bijv. kappen achter standbeen)

9. dribbelen/passeerbeweging (baas worden over de bal)



Aantallen spelers:

▲ = 6/7 x 2

Afmetingen veld: (2 veldjes!)

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep. Laat ze wel een stuk dribbelen

Oefenvorm:

▲ = dribbelen door elkaar heen met gevarieerde bewegingen. Bijv Schaar Zidane.

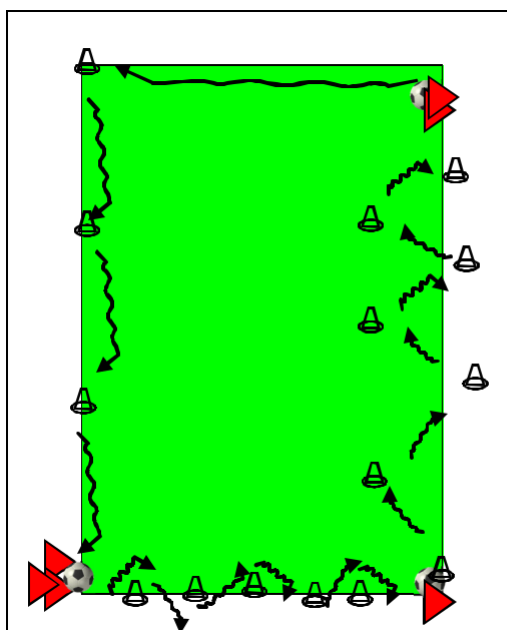
Spelregels:

Dribbelen met links/rechts, versnellen in de dribbel.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

10. Parcours, Dribbelen, Kappen, Techniekoefening, passeren.



Aantallen spelers:

▲ = 8/10

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep. Ook de afstand tussen de pionnen kun je variëren. Maak de oefeningen lekker groot.

Oefenvorm:

Dribbelen tussen de pionnen door, Kappen van pion naar pion, technische oefening, passeer beweging langs de pion. En daarna begin je weer opnieuw.

Spelregels:

Links en rechts dribbelen. Snelheid opvoeren of juist verminderen.

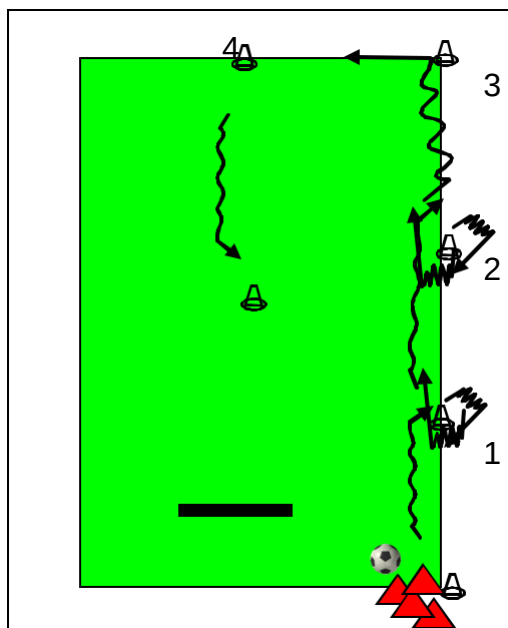
Variatie

Varieer in snelheid en bewegingen afhankelijk van het niveau.

Maak Plezier!

11. Kappen en draaien/ Dribbelen en drijven

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

E lengte = 40 meter
E breedte = 20 meter
E Evt. 2 situaties!

Oefenvorm:

▲ = dribbel tot de pion en terug
passen

● = idem

Spelregels:

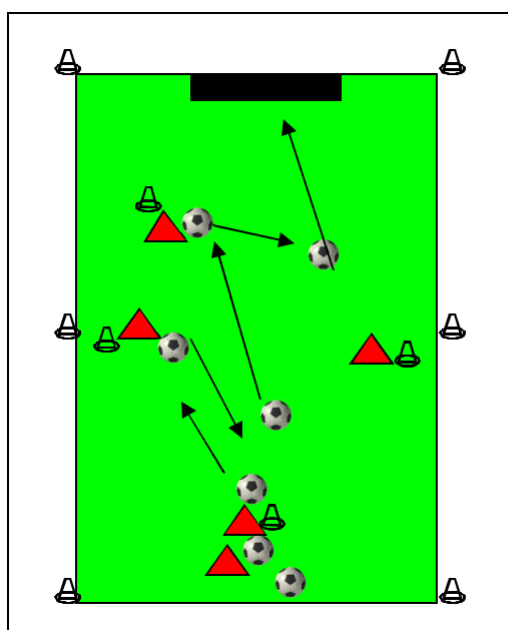
Dribbelen naar de pion toe, zo kort mogelijk en snel mogelijk om de pion heen dribbelen. Daarna nog een keer bij pion 2, kappen bij pion 3 en 4. Drijven naar de goal en vanuit een dribbel/drijven schieten op de goal. Scoren op klein doeltje 2 punten op grote doel 1 punt. (De pion waar ze omheen moeten draaien moet een grote pion zijn.)

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

12. Pass en trap

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = max. ongeveer 6 a 7 per organisatie

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep.

Oefenvorm:

inspelen, kaatsen, lange bal, breed leggen schieten op doel. Evt met keeper als die er is! Anders zo zuiver/Hard mogelijk in de goal schieten.

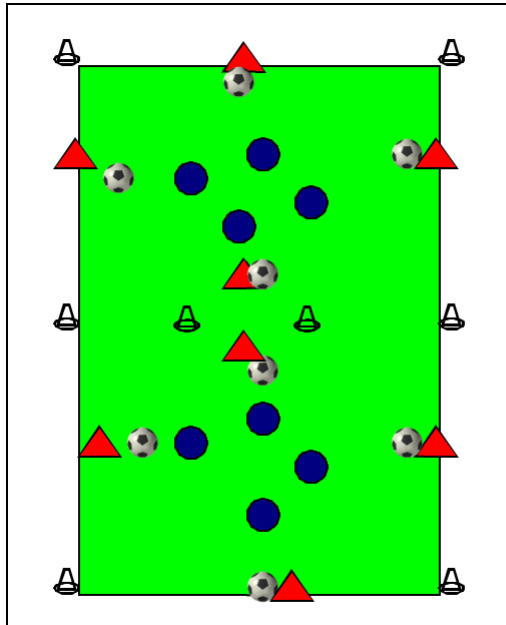
Spelregels:

Je kunt ook de kaats vervangen door te draaien. Hangt af van het niveau.

Variatie

Laat ze ook eens de andere kant op gaan zodat ze moeten nadenken en dus met het andere been moeten spelen!

13 . Balopdrachten. (kaatsen, koppen, volley) Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 8/10 bij 2 trainers per organisatie de groep nog een keer splitsen.

Afmetingen veld: 2 organisaties

- lengte = 20 meter
- breedte = 20 meter

oefenvorm:

verbeteren van de balcontrole

Spelregels:

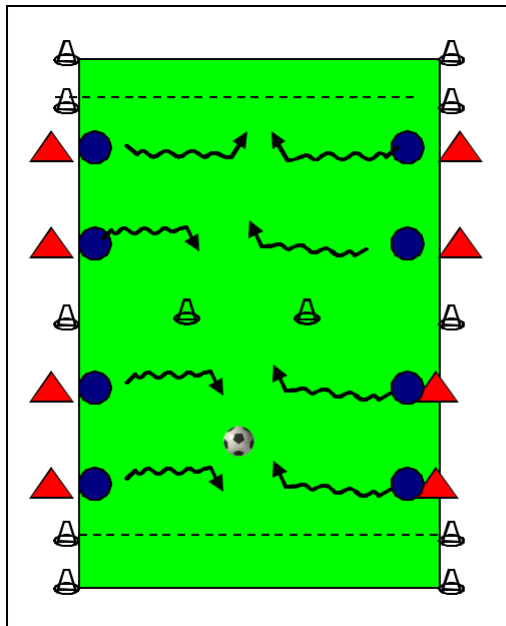
F pupillen, bal laag houden, die vanuit vierkant met opdrachten werken E/D/C opdrachten, volley binnenkant, koppen, kaatsen, borst aannemen volley terug.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze. Voorbeeld. Borst,bovenbeen, rechter voet, links terug passen. Maak het voor de hele goede dus moeilijk.

14. Dribbelen en drijven

Organisatie:



Aantallen spelers:

△ ▲ = 4/5 = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 20meter
- breedte = 30 meter

Oefenvorm:

▲ = dribbelen naar het midden daar elkaar passeren

● = idem

Spelregels:

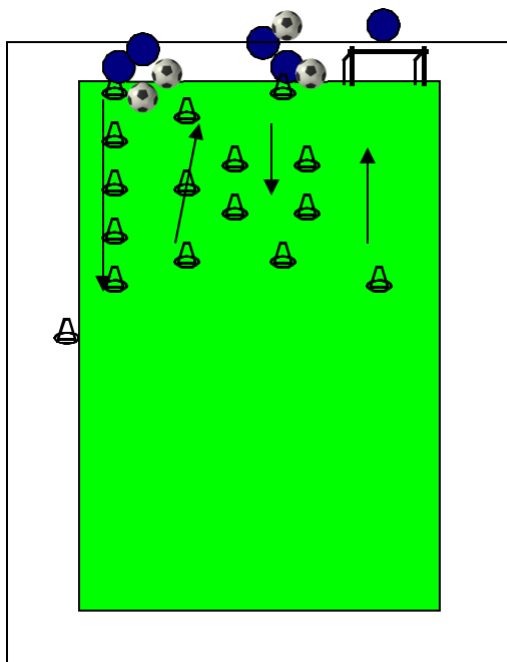
Hoog tempo dribbelen en elkaar op tijd passeren. Laat de jongens zelf ook een passeer Aktie voordoen. Ze moeten op tempo dribbelen links en rechts.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

15. Techniekscholing op tempo

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld: organisatie 2x

□ lengte = 20 meter

□ breedte = 40 meter

oefenvorm:

dribbelen, drijven, passeren, scoren alles op hun snelst.

Spelregels:

1 dribbelen door de pionnen

2 dribbelen(drijven) op tempo door pion

3 dribbelen en in vierkant een Aktie maken

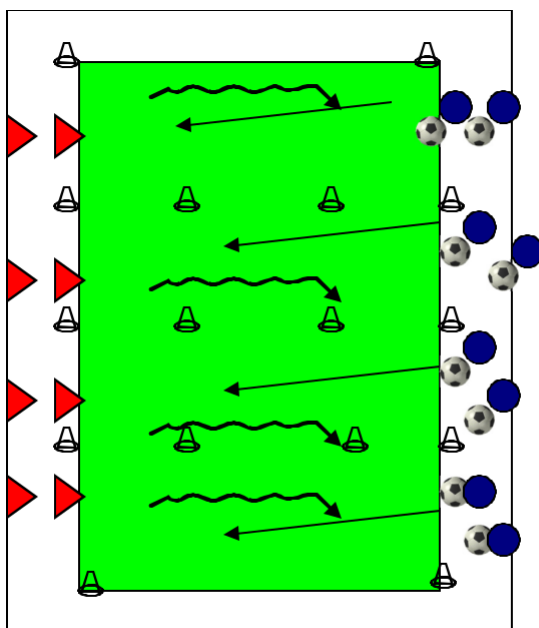
4 tempo om pion en mikken op de goal, degene achter de goal pakt jou bal en jij gaat achter de goal wachten op de volgende

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

16. 1:1 lijndribbel (gericht op aanvallen op tempo) Organisatie:

Tijdens deze oefening train je ook passen en aannemen



Aantallen spelers:

▲ = 8/10

Afmetingen veld:

□ lengte = 25 meter

□ breedte = 15 meter

Oefenvorm:

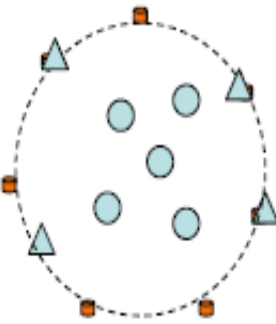
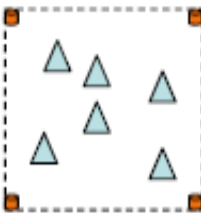
1;1 lijndribbel aanvallen.

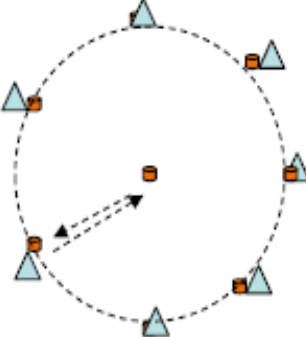
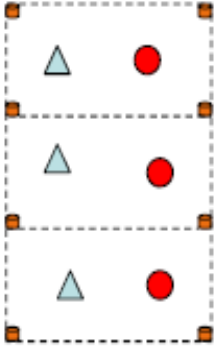
Spelregels:

● speelt de bal strak naar de andere kant

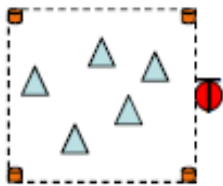
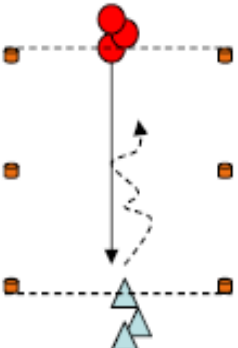
▲ neemt de bal voor zich aan en maakt tempo en probeert zijn tegenstander op tempo te passeren.

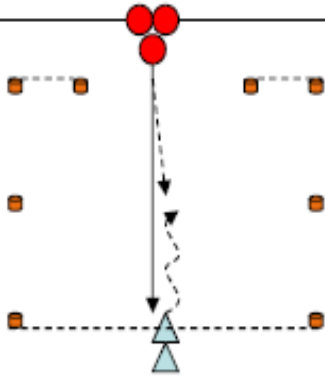
Nadruk ligt hier op aanvallen en coach dan alleen op het tempo dribbelen en de aanname van de aanvaller. Aanvallers en verdedigers wisselen steeds door bij gelijke aantallen, anders op tijd.

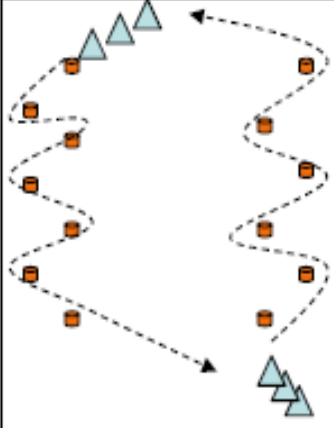
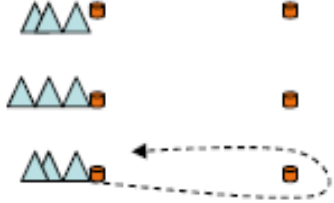
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Spelers bij de pylon hebben een bal. De spelers die in het midden staan hebben geen bal. Die moeten steeds om de bal vragen. Dan krijgen ze de bal ingespeeld en moet je de bal weer terug kaatsen. 30 sec werken daarna wisselen. Daarna inspelen, bal meenemen en iemand anders inspelen.		-Controle over de bal -Bal kort bij je houden. -Hoog tempo dribbelen
Passen en trappen Slalommen door de pylonen, Na de laatste pylon, op het goaltje mikken en scoren.		Bal onder controle houden Goed mikken met binnenkantvoet.
Snelvoetenwerk In het vierkant dribbelen, tijdens dribbelen bal afkappen van de bal. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken.		Op de voor voeten Hoog tempo Controle houden over de bal
Kappen en draaien 1:1 Elkaar opzoeken en een passeer beweging maken. - Binnenkant-buitenkant - Sleep		Hoog tempo Op tijd de actie inzetten

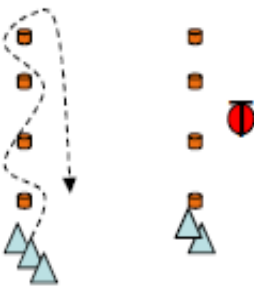
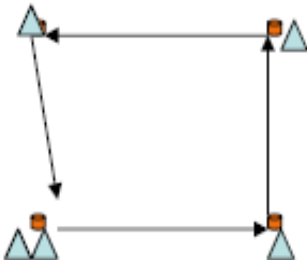
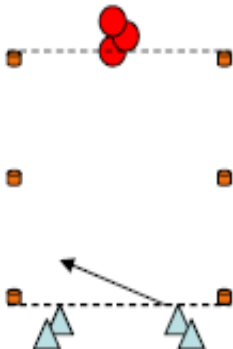
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Dribbelen en Drijven Er worden 2 tallen gemaakt. Samen heb je 1 bal. de gene zonder bal loopt voor op en bepaald waar ze naar toe dribbelen/drijven. De gene met bal Volgd.		-Houd controle over de bal - Op hoog tempo dribbelen en drijven met de bal. -Niet alleen naar de bal kijken maar ook voor je kijken.
Passen en trappen (mikken) Er worden 2-tallen gemaakt. Je moet proberen om door de pionnen heen te schieten over de grond. Differentiate; afstand groter maken of pionnen dicht bij elkaar.		-Stand been in de richting waar de bal naar toe moet. -Voet gespannen houden. -Goed mikken met je binnenkant van de voet -Niet te hard en niet te zacht spelen
Kappen en draaien Naar de pion toe dribbelen en de bal afkappen. - Binnenkant/buitenkant li/re - Achter het standbeen. - Voet op de bal en terug halen.		-Hoog tempo -Controle houden over de bal. -De bal vel afkappen
Duel 1:1 Zorg voor genoeg kleine veldjes. Waarin ze kleine wedstrijdjes tegen elkaar kunnen spelen. Na een 2a3 Minuten, schuift 1 rij, 1 veldje op. Wanneer ze de bal over de achterlijn Dribbelen, hebben ze een punt.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten -Op snelheid er langs -willen winnen

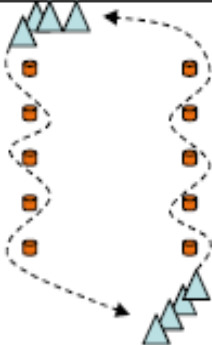
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien In een vierkant kappen en draaien En dan laat je ze door elkaar heen Dribbelen. Zowel met het linkerbeen als met het rechterbeen. Herhalen van de capacities: Binnenkant/buitenkant afkappen Buitenkant voet afkappen Achter het standbeen afkappen Nieuw → Bal terug halen. Voet op de bal zetten en terug halen.		- Houde controle over de bal - Zorg ervoor dat je de jongens aan de gang houdt. Ze moeten niet te veel stil staan. - Doe een leuk tikspel tussendoor - Voor de afwisseling
Passen en trappen (mikken) 2tallen Proberen de pion te raken, hij hoeft niet helemaal om, aanraken is Voldoende. Eerst in oefenen daarna wedstrijdje.		- Hoe staat je standbeen? - Voet gespannen houden. - Goed mikken met je binnenkant van de voet - Niet te hard en niet te zacht spelen
Tikspelen 1. Iedereen heeft een bal behalve 1 speler niet. De gene zonder bal moet proberen de ballen van iedereen af te Pakken. 2. Dribbelen in een vierkant, de trainer zegt bijvoorbeeld: knie op de Bal. dan doet iedereen de knie op de bal. enzo. De laatste valt af en komt er een winnaar.		Gebruik je lichaam Houd controle over de bal Zo snel mogelijk reageren Blijf in beweging
Duel 1:1 Toernooitje 1:1 Elk partijtje duurt 2 minuten. Het is de bedoeling dat je over de Achterlijn dribbelt. Na de 2 minuten krijgen ze een nieuwe Tegenstander.		- Hoog tempo - Op tijd je actie inzetten - Op snelheid er langs

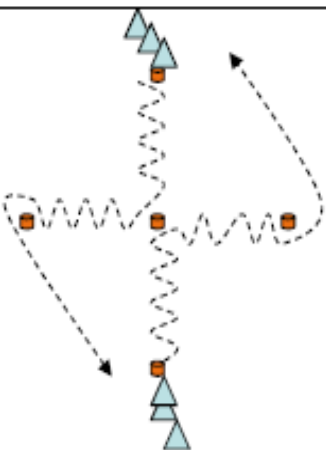
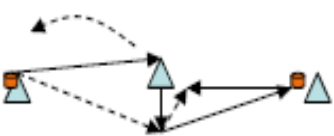
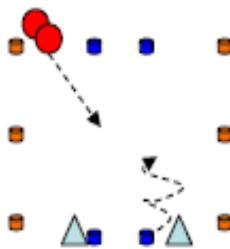
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Dribbelen in het vierkant. Wanneer de trainer roept. Voet op de bal moet iedereen de voet op de bal doen. Wie dan als laatst dat doet is af. - Voet op de bal. - Buik op de bal. - Knie op de bal - etc		-Controle over de bal -Bal kort bij je houden. - snel reageren
Pilonnen spel Proberen de pylon om te schieten. Is dat gelukt heb je een punt en zet je de pylon weer omhoog.		Goed mikken met binnenkantvoet. Voet aanspannen Standbeen wijst de kant op waar je heen wil schieten.
Snelvoetenwerk In het vierkant dribbelen, tijdens dribbelen bal afkappen van de bal. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Afwisselen met een tikspel tussendoor.		Op de voor voeten Hoog tempo Controle houden over de bal
Duel 1:1 Elkaar opzoeken en een passeer beweging Maken en proberen over de lijn heen te dribbelen		Hoog tempo Op tijd de actie inzetten

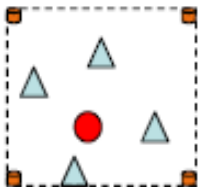
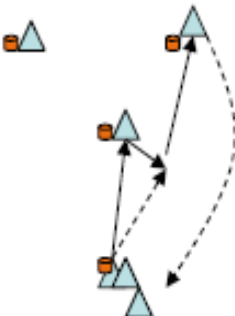
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien In een vierkant kappen en draaien En dan laat je ze door elkaar heen Dribbelen. Zowel met het linkerbeen als met het rechterbeen. Herhalen van de kapacties: Binnenkant/buitenkant afkappen Buitenkant voet afkappen Achter het standbeen afkappen Nieuw → Bal terug halen. Voet op de bal zetten en terug halen.		-Houd controle over de bal -Zorg ervoor dat je de jongens aan de gang houdt. Ze moeten niet te veel stil staan. Tip: Een oefening niet te lang doen, zorg voor veel afwisseling. Dit kun je doen door jongleren of iets dergelijks er tussendoor te doen.
Passen en trappen (mikken) 2tallen Proberen de bal tussen de Dopjes heen te spelen. Eerst in oefenen daarna wedstrijdje.		-Hoe staat je standbeen? -Voet gespannen houden. -Goed mikken met je binnenkant van de voet -Niet te hard en niet te zacht spelen
Snelvoetenwerk + balgevoel Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Tijdens het snelvoetenwerk een halve draai maken (voet op de Bal zetten en draaien) Afwisselen met jongleren en een leukspelletje met de bal. omdat het snelvoetenwerk vrij intensief is.		-Op de voor voeten -Hoog tempo -Controle houden over de bal, het gaat om de controle dat je de bal kort bij je hebt.
Duel 1:1 1 of 2 organisaties. Kleine goaltjes gebruiken. Inoefenen daarna met punten werken. Wedstrijdje. Alleen de verdediger mag nu ook scoren door over de achterlijn te dribbelen. De aanvaller moet dribbelen door 1 van 2 goaltjes.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten -Strak inspelen -In de bal stappen -Op snelheid er langs

Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Slalommen om de pionnen heen. 1 been dribbelen li/re Snelvoetenwerk en dan slalommen.		-Houd controle over de bal -Zorg ervoor dat je de jongens aan de gang houdt. Ze moeten niet te veel stil staan.
Estafette Om de pion dribbelen. Daarin variëren. Maar alles met de bal. Leuk wedstrijdje van maken.		-Zo snel mogelijk. -Controle over de bal -Samenwerken
Tikspelen Iedereen heeft een bal, en de tikker ook. De tikker moet proberen spelers te tikken maar moet de bal wel bij zich houden. Tikker heeft de bal in zijn handen. En moet met de bal de spelers tikken		Veel plezier In beweging blijven
Duel 1:1 De aanvaller begint te dribbelen met de bal. Er komt een verdediger en die probeert de bal af te pakken. Wisselen van functie.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten -Op snelheid er langs

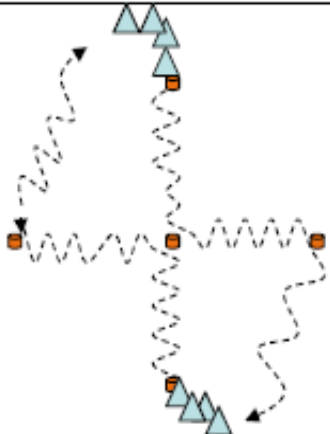
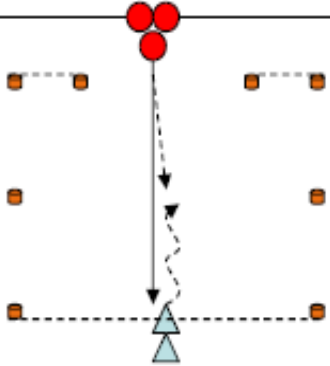
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Dribbelen door de pylonnen. - Binnenkant afkappen-buitenkant meenemen - Sleep - etc		-Controle over de bal -Bal kort bij je houden. - hoog tempo
Passen en trappen in een vierkant 1.Inspelen - aannemen - doorspelen 2.Inspelen - kaats - doorspelen		-Strak inspelen -Goede been inspelen
Snelvoetenwerk In het vierkant dribbelen, tijdens dribbelen bal afkappen van de bal. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Afwisselen met een tikspel tussendoor.		Op de voor voeten Hoog tempo Controle houden over de bal
Duel 2:1 De twee aanvallers moeten proberen 1 verdediger uit t spelen. Wisselen van functie		Achter de bal blijven. Tempo erin houden.

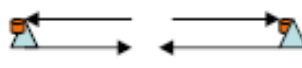
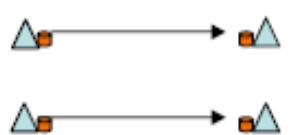
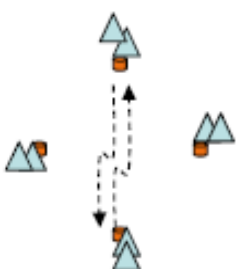
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Slalommen door de dopjes. Alleen met rechts/links Snelvoetenwerk. Binnenkant/buitenkant afkappen. <i>(de dopjes niet te dicht bij elkaar)</i>		-Houd controle over de bal - Hoog tempo -Geef elkaar de ruimte, niet te snel achter elkaar dribbelen.
Passen en trappen De groep verdelen in tweeën. Inspelen en je eigenbal achter na lopen. 2 x raken en als dat goed gaat. 1 x raken		-Alles met de binnenkant van je voet. -Hoog tempo -Strak inspelen -Links aannemen rechts spelen -Rechts aannemen links spelen
Snelvoetenwerk + balgevoel Snelvoetenwerk in beweging door elkaar heen. Als de trainer voet op de bal zegt. Moet iedereen zo snel mogelijk de voet op de bal zetten. De minst snelle is af. Dit kun je variëren met buik, hoofd,knie etc op de bal. Tip; begin eerst met dribbelen, daarna met snelvoetenwerk. Duel 1:1		-Op de voor voeten -Hoog tempo - <u>Controle</u> houden over de bal, het gaat om de controle dat je de bal kort bij je hebt. - <u>Snel reageren.</u>
Kleine wedstrijdjes van 2 minuten. Het team met hesjes draaien door naar de volgende tegenstander. Je kan een punt halen door over de lijn te dribbelen.		Op snelheid er langs Hoog tempo

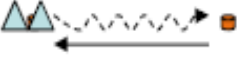
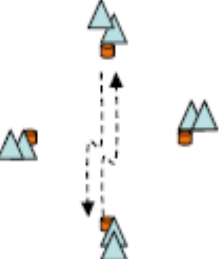
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Naar de pylon toe dribbelen, afkappen naar rechts. - Binnenkant afkappen - Buitenkant afkappen - Etc.. Links en rechts om.		-Controle over de bal -Bal kort bij je houden. -Velle kapactie -Hoog tempo dribbelen
Passen en trappen Inspelen, kaatsen, doorspelen. 3-tallen		Goede been inspelen, Voor actie maken Strak inspelen
Tikspel Iedereen heeft de bal, behalve de tikker en die probeert de ballen af te Pakken.		-Bal proberen af te schermen -Lichaam gebruiken
Duel 2:1 De verdediger speelt de bal in naar de aanvallers. Twee aanvallers dribbelen op, en proberen 1 verdediger uit te spelen en te scoren op het kleine goaltje. Als de verdediger de bal afgepakt heeft, mag die proberen te scoren op het andere goaltje.		-Strak inspelen -Tempo in de aanval. -Achter de bal blijven.

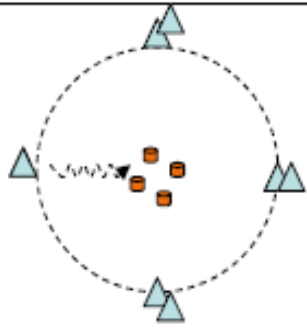
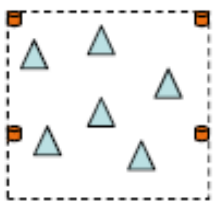
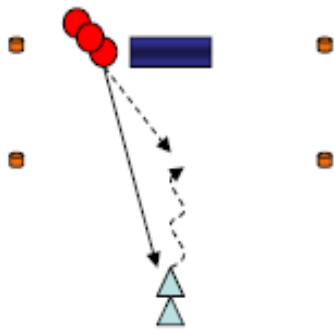
Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien In het vierkant dribbelen door elkaar heen. 1 tikker en die probeert de bal weg te tikken met de voeten. Dit afwisselen met Li/Re dribbelen.		-Controle over de bal -Bal kort bij je houden. -Bal goed afschermen -Sterk maken en breed.
Passen en trappen 1. In spelen - kaatsen - Doerspelen - terug dribbelen. 2. Inspelen - opendraaien - terug dribbelen.		Bal onder controle houden Goed mikken met binnenkantvoet. Strak inspelen Op het goed been spelen.
Snelvoetenwerk In het vierkant dribbelen, tijdens dribbelen bal afkappen van de bal. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Afwisselen met een tikspel tussendoor.		Op de voor voeten Hoog tempo Controle houden over de bal
Kappen en draaien 1-1 Elkaar opzoeken en een passeer beweging maken. - Binnenkant-buitenkant - Sleep		Hoog tempo Op tijd de actie inzetten

Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Dribbelen en Drijven (oversteekspel) De spelers staan op lijn en moeten proberen door met de bal aan de voet aan de overkant te komen. Zonder dat ze daarbij de bal verliezen door de Tikker. Als je af bent komt wordt je Ook een tikker. Alleen met rechts/Links dribbelen		-Houd controle over de bal - Op hoog tempo dribbelen en drijven met de bal. -Scherm de bal af met je lichaam.
Passen en trappen (mikken) 2 groepjes Dribbelen door de dopjes. Om de laatste pylon dribbelen. En mikken in op het goaltje.		-Hoe staat je standbeen? -Voet gespannen houden. -Goed mikken met je binnenkant van de voet -Niet te hard en niet te zacht spelen
Kappen en draaien Door het vierkant dribbelen. De trainer geeft aan wat ze moeten doen: Rechter/linkerbeen dribbelen, buitenkantvoet etc. Afwisselen met jongleren en een leukspelletje met de bal.		-Hoog tempo -Controle houden over de bal, het gaat om de controle dat je de bal kort bij je hebt. -Elkaar niet aanraken
Duel 1:1 1 of 2 organisaties. Kleine goaltjes gebruiken. Inoefenen daarna met punten werken. Wedstrijdje. Alleen de verdediger mag nu ook scoren door over de achterlijn te dribbelen. De aanvaller moet dribbelen door 1 van 2 goaltjes.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten -Strak inspelen -In de bal stappen -Op snelheid er langs

Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Dribbelen naar het midden, bal Afkappen, naar links dribbelen, weer de bal afkappen en achteraan sluiten. Binnenkant/buitenkant afkappen Buitenkant voet afkappen Je kan Links om dribbelen, maar natuurlijk ook rechts om dribbelen		- Houde controle over de bal - Zorg ervoor dat je de jongens aan de gang houdt. Ze moeten niet te veel stil staan.
Passen en trappen (mikken) 2tallen Proberen de bal tussen de Dopjes heen te spelen. Eerst in oefenen daarna wedstrijdje. <i>Nu met de wreef ipv de binnenkant</i>		- Hoe staat je standbeen? - Voet gespannen houden. - Goed mikken met je binnenkant van de voet - Niet te hard en niet te zacht spelen
Snelvoetenwerk + balgevoel Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Dribbelen en drijven links en rechts. Afwisselen met jongleren en een leukspelletje met de bal. omdat het snelvoetenwerk vrij intensief is.		- Op de voor voeten - Hoog tempo - <u>Controle</u> houden over de bal, het gaat om de controle dat je de bal kort bij je hebt.
Duel 1:1 1 of 2 organisaties. Kleine goaltjes gebruiken. Inoefenen daarna met punten werken. Wedstrijdje. Alleen de verdediger mag nu ook scoren door over de achterlijn te dribbelen. De aanvaller moet dribbelen door 1 van 2 goaltjes		- Hoog tempo - Op tijd je actie inzetten - Strak inspelen - In de bal stappen - Op snelheid er langs

Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien Binnenkant/buitenkant afkappen Buitenkant voet afkappen Naar elkaar toe dribbelen en de Bal afkappen in de midden.		-Hoog tempo -De bal in één keer afkappen -Houd controle over de bal
Passen en trappen. Tweetallen tegen over elkaar Aannemen spelen.		-Hoe staat je standbeen? -Voet gespannen houden. -Goed mikken.
Snelvoetenwerk + balgevoel In het vierkant dribbelen Linkerbeen, rechterbeen. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Afwisselen met jongleren. Etc.		-Op de voor voeten -Hoog tempo -Controle houden over de bal
Duel 1:1 Aanleren van een aantal passeer bewegingen. -schijnbeweging: links uitstappen, rechts meenemen -Schaar. Links en rechts uitvoeren.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten

Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien 2-tallen Binnenkant/buitenkant afkappen Buitenkant voet afkappen Naar de Pilon dribbelen en dan de Bal afkappen, daarna bal terug Spelen en gaat de volgende.		-Hoog tempo -De bal in één keer afkappen -Houd controle over de bal
Passen en trappen. 2 organisaties. In spelen van de bal. daarna eigen bal achterna lopen. - Aannemen spelen. - Direct spelen.		-Hoe staat je standbeen? -Voet gespannen houden. -Goed mikken. -Niet te hard en niet te zacht spelen
Snelvoetenwerk + balgevoel In het vierkant dribbelen, tijdens dribbelen bal afkappen van de bal. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Afwisselen met jongleren. Etc.		-Op de voor voeten -Hoog tempo -Controle houden over de bal
Duel 1:1 Aanleren van een aantal passeer bewegingen. -schijnbeweging: links uitstappen, rechts meenemen -Schaar. Links en rechts uitvoeren.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten

Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding/opmerkingen
Kappen en Draaien 2-tallen Binnenkant/buitenkant afkappen Buitenkant voet afkappen Achter het standbeen afkappen Naar de Pilon dribbelen en dan de Bal afkappen, daarna bal terug Spelen en gaat de volgende.		-Hoog tempo -De bal in één keer afkappen -Houd controle over de bal
Passen en trappen (mikken) 2tallen Proberen de bal tussen de Dopjes heen te spelen. Eerst in oefenen daarna wedstrijdje.		-Hoe staat je standbeen? -Voet gespannen houden. -Goed mikken met je binnenkant van de voet -Niet te hard en niet te zacht spelen
Snelvoetenwerk + balgevoel In het vierkant dribbelen, tijdens dribbelen bal afkappen van de bal. Snelvoetenwerk: de bal met links en rechts op een hoog tempo aan raken. Tijdens het snelvoetenwerk een halve draai maken (voet op de Bal zetten en draaien) Afwisselen met jongleren. Etc.		-Op de voor voeten -Hoog tempo -Controle houden over de bal
Duel 1:1 1 of 2 organisaties. Kleine goaltjes gebruiken. Inoefenen daarna met punten werken. Wedstrijdje.		-Hoog tempo -Op tijd je actie inzetten -Strak inspelen