

JEUGDOPLEIDING



MENTALITEIT



FYSIEK



TACTIEK



TECHNIEK

IN DE PRAKTIJK

TRAINERSHANDBOEK MET OEFENSTOF
VOOR JEUGDTRAINERS VAN KMSK DEINZE

Passing & Traptechniek

Verbeteren van de passing en de traptechniek d.m.v. pass- en trapvormen
(opwarming – tussenvormen)

Oefenvormen voor onderbouw – tussenbouw en
bovenbouw

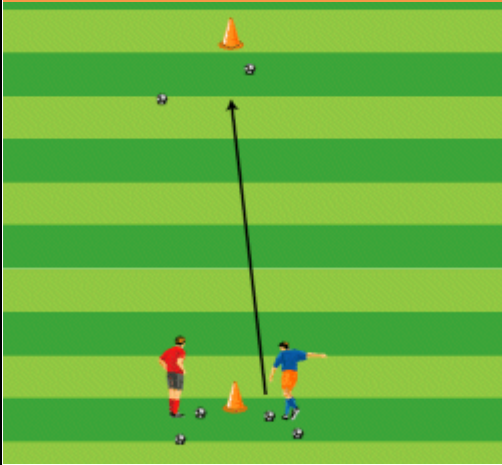


1. Jeu de Football
2. Passen tegen wand/bord - snel voetenwerk
3. Passen en trappen in drie- of viertallen
4. Snelle positiewisselingen na de pass
5. De voorwaartse pass vanuit een stilstaande positie
6. Passen en trappen met vier spelers (1)
7. Passen en trappen met vier spelers (2)
8. Passen en trappen met vier spelers (3)
9. Passen en trappen met kaats en gebruik van twee benen
10. Pass- en trapvorm in de verlengde warming-up
11. Passen en trappen in de opstelling in de verlengde warming-up
12. De driehoeksvorm
13. Passen en trappen in een driehoek
14. Pass- en trapvorm in een driehoek
15. Pass- en trapvorm in een driehoek met afronden op doel
16. De plusvorm
17. Passen en trappen in een vierkant
18. Passen en trappen met de wreef
19. Pass- en trapvorm met links en rechts
20. Passen en trappen met links en rechts (1)
21. Passen en trappen met links en rechts (2)
22. Passen en trappen met links en rechts (3)
23. Passen en trappen met accent op balaanname
24. Pass- en trapvorm met bijsluiten van een derde man
25. Passen en trappen met de nadruk op eronder komen
26. Passen en trappen met een lange bal
27. Lange bal en bijsluiten met afronden op doel
28. Derde man bijsluiten met steekpass
29. Pass- en trapvorm met afronden op doel
30. Passen en trappen met vijftallen: met 1-2 combinatie
31. Passen en trappen met de 1-2 combinatie
32. Passen en trappen met de 1-2 combinatie in 2 organisaties
33. Pass- en trapvorm met doordraaien en 1-2 combinatie
34. Passen en trappen met positiewisseling met 6 spelers (1)
35. Passen en trappen met positiewisseling met 6 spelers (2)
36. Passen en trappen met tien spelers
37. Passen en trappen met accent op zuiverheid (1)
38. Passen en trappen met accent op zuiverheid (2)
39. Passen en trappen met accent op zuiverheid (3)
40. Passen en trappen met accent op zuiverheid (4)
41. Passen en trappen vanuit 4-3-3 posities (1)
42. Passen en trappen vanuit 4-3-3 posities (2)
43. Pass- en trapvorm als voorbereiding op tactische training (1)
44. Pass- en trapvorm als voorbereiding op tactische training (2)
45. Pass- en trapvorm als voorbereiding op tactische training (3)
46. Pass- en trapvorm vanuit de positie (1)
47. Pass- en trapvorm vanuit de positie (2)
48. Pass- en trapvorm vanuit de positie (3)
49. Pass- en trapvorm vanuit de positie (4)

01. Oefenvorm: "Jeu de Football"

Fase: Warming-Up
Thema: Passen

Leeftijd: U8 - U12
Spelers: 2-12



Organisatie

- Er worden tweetallen gemaakt
- Elke speler krijgt 2 pogingen
- Men dient een bal zo dicht mogelijk bij de kegel te schieten
- De speler wiens bal het dichtst bij de kegel ligt, heeft gewonnen

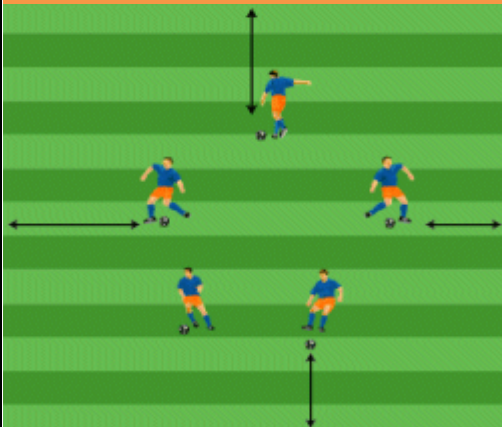
Variatie

- Kan bij de oudere leeftijdsgroepen ook als FUN-element ingebouwd worden (bv: op het einde van een training – winnaar dient materiaal niet op te ruimen, ...)

02. Oefenvorm: Passen tegen wand/bord - snel voetenwerk

Fase: Warming-Up
Thema: Passen

Leeftijd: U8 - U12
Spelers: 1 of meer



Organisatie

- Elke speler een bal
- De spelers tikken de bal een aantal keer met de binnenkant van de linkervoet naar de binnenkant van de rechervoet (snel voetenwerk), doen dan een schijnbeweging (of truc) en schieten de bal tegen de muur (wand/bord/ medespeler)
- Wanneer de bal terugkomt, nemen ze de bal aan en beginnen meteen met het snel voetenwerk

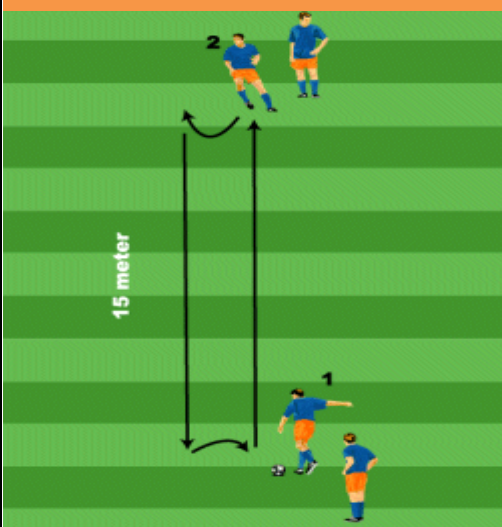
Variatie

- De spelers kunnen de bal op verschillende manieren aannemen

03. Oefenvorm: Passen en trappen in drie- of viertallen

Fase: Warming-Up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U16
Spelers: 4



Organisatie

- Speler 1 speelt speler 2 aan
- Speler 2 neemt de bal met zijn linkerbeen naar rechts toe mee en past met rechts terug naar speler 3
- Spelers blijven aan dezelfde kant
- Zowel met rechter- als met linkerbeen inspelen.

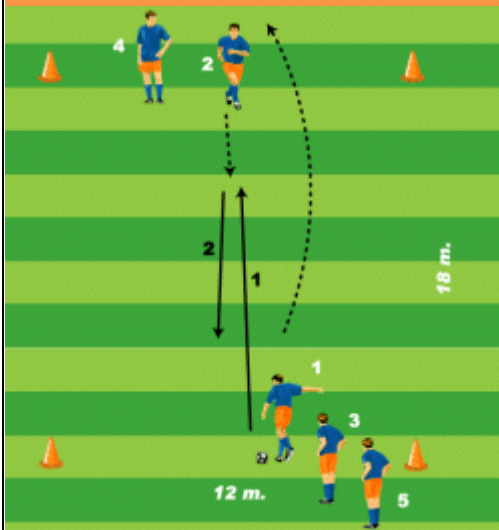
Variatie

- Zo strak mogelijk inspelen.
- De bal nalopen en achteraan de andere groep aansluiten.

04. Oefenvorm: Snelle positiewisselingen na de pass

Fase: Warming-Up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U16
Spelers: 5



Organisatie

- Passen en trappen met positiewisselingen
- Na pass aan de andere kant achteraan sluiten
- Passen in één tijd
- Van beide kanten uitvoeren
- 2 min.

Variatie

- Eventueel één keer controleren als er niet direct gespeeld kan worden, bijvoorbeeld door slechte pass of door slecht veld

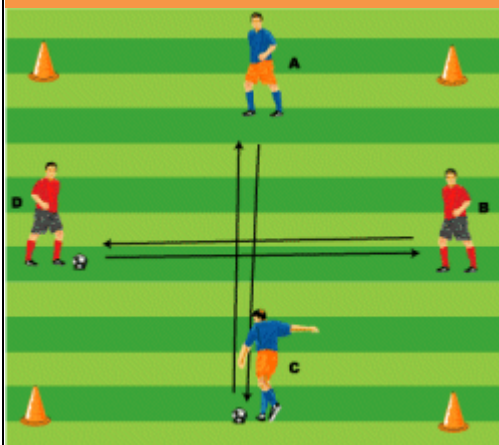
Coaching

- Nadruk op strak inspelen
- Inspelen op het juiste been (buitenste)
- Snelheid zonder bal

05. Oefenvorm: De voorwaartse pass vanuit een stilstaande positie

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 4



Organisatie

- Vier spelers in een vierkant van 8 bij 8 m. verdeeld in twee tweetallen
- A past op C, B past op D
- Elke speler controleert met het ene been en speelt met het andere been de bal terug, gebruik makend van de binnenkant van de voet

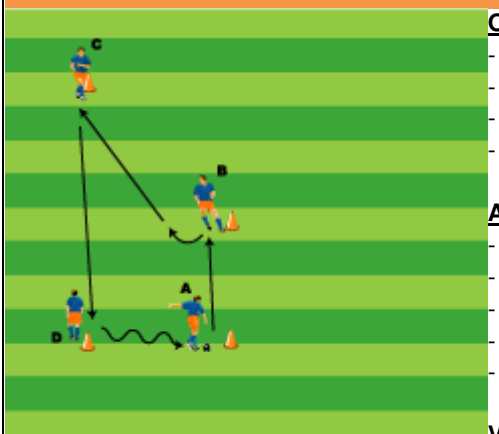
Coaching

- De spelers moeten omhoog kijken voordat ze de bal spelen om te voorkomen dat de twee ballen botsen in het midden en ze moeten nadenken over het moment van spelen

06. Oefenvorm: Passen en trappen met vier spelers (1)

Fase: Warming-up/tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U16
Spelers: 4



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan, die de bal aan-/meeneemt
- Speler C vraagt de bal en neemt aan
- Speler D vraagt de bal en neemt aan
- Speler D sluit aan bij A

Accenten

- Harde zuivere inspeelpass
- Inspelen met en op het goede been
- Balaanname of direct spel
- Vooractie maken
- Zowel links als rechts (in twee organisaties) uitvoeren

Variatie

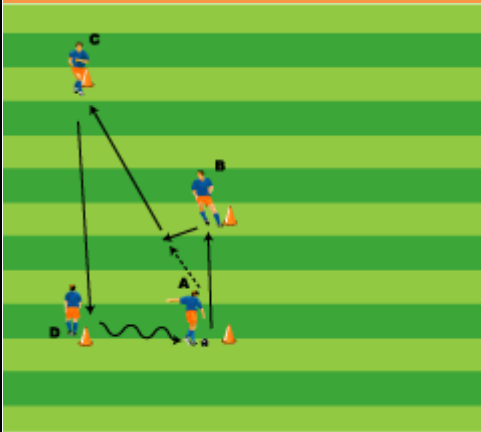
- Uitbouwen naar een afwerkvorm, de laatste speler schiet dan op doel



07. Oefenvorm: Passen en trappen met vier spelers (2)

Fase: Warming-up/tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U16
Spelers: 4



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B kaatst de bal op speler A
- Speler A speelt speler C aan (speler C vraagt om de bal)
- Speler C neemt aan, speler D vraagt om de bal en neemt aan en sluit aan bij A

Accenten

- Harde zuivere inspeelpass
- Inspelen met en op het goede been
- Balaanname of direct spel
- Vooractie maken
- Zowel links als rechts (in twee organisaties) uitvoeren

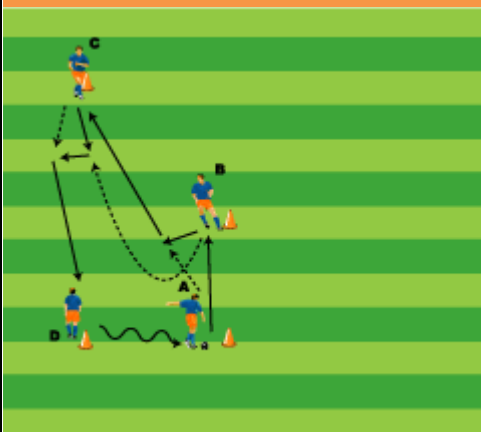
Variatie

- Uitbouwen naar een afwerkvorm, de laatste speler schiet dan op doel

08. Oefenvorm: Passen en trappen met vier spelers (3)

Fase: Warming-up/tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U16
Spelers: 4



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B kaatst de bal op speler A en loopt vervolgens achter speler A langs
- Speler A speelt speler C aan, die een 1-2 combinatie maakt met speler B
- Speler D vraagt de bal en neemt aan en sluit aan bij A

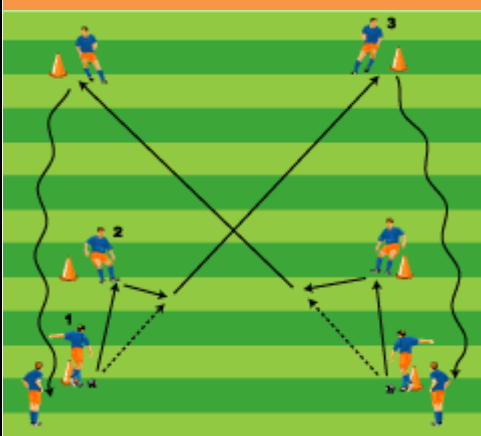
Accenten

- Harde zuivere inspeelpass
- Inspelen met en op het goede been
- Balaanname of direct spel
- Vooractie maken
- Zowel links als rechts (in twee organisaties) uitvoeren

09. Oefenvorm: Passen en trappen met kaats en gebruik van twee benen

Fase: Warming-up/tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 8-16



Organisatie

- Speler 1 speelt speler 2 aan
- Speler 2 kaatst en speler 1 speelt diagonaal speler 3 aan
- Speler 3 dribbelt naar het begin (opwarming, techniek, loopcoördinatie, ...)
- Speler 1 wordt speler 2 en speler 2 wordt speler 3

Spelbedoeling

- Het verbeteren van de passtechniek
- Zorgen dat de spelers goed ingedraaid staan

Coaching

- Kaats door speler 2 met het buitenste been
- Vervolgens pass door speler 1 met rechts/links (buitenste been)



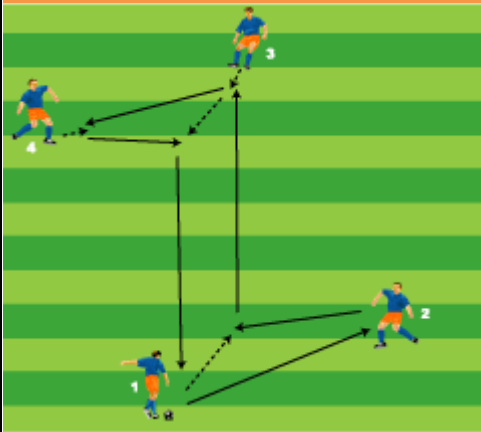
10. Oefenvorm: Pass- en trapvorm in de verlengde warming-up

Fase: Warming-up

Leeftijd: U12 – U19

Thema: Passen

Spelers: 4-5



Organisatie

- Speler 2 maakt een vooractie en vraagt om de bal waarop speler 1 de bal inspeelt en speler 2 kaatst.
- Speler 1 speelt speler 3 aan, die doordraait naar speler 4 die kaatst terug.
- Speler 3 speelt terug naar speler 1 die de actie opnieuw uitvoert.
- De spelers schuiven telkens een positie door
- Afhankelijk van het aantal spelers wordt er met twee of drie organisaties gewerkt
- Zowel links als rechtsom uitvoeren
- Afstanden kunnen variëren

Coaching

- Accent bijvoorbeeld op juiste been aannemen of kaatsen, juist ingedraaid staan, juiste balsnelheid, vooracties maken

Variatie

- Bij de moeilijkere vorm wordt er door 3 terug gekaatst op 2, die meteen 4 aanspeelt.
- De 4 kaatst meteen terug op 3 die speler 1 aanspeelt. Er kan dan met één bal continu doorgespeeld worden

11. Oefenvorm: Passen en trappen in de opstelling in de verlengde warming-up

Fase: Warming-up

Leeftijd: U16 – U19

Thema: Passen

Spelers: 11-13



Organisatie

- Iedereen op zijn positie, nrs. 12 en 13 doen ook mee als wisselspeler
- Oefening afwisselend over links en rechts
- De centrale verdediger (3) kaatst met de centrale middenvelder (10)
- De centrale verdediger opent op de buitenspeler (11-7)
- De buitenspeler legt af op de verdedigende middenvelder (8-6), die de flankverdediger (5-2) diep stuurt
- De flankverdediger geeft een voorzet naar de spits (9) of de bijgesloten centrale middenvelder
- Na afronding volgt houdbare bal voor de doelman

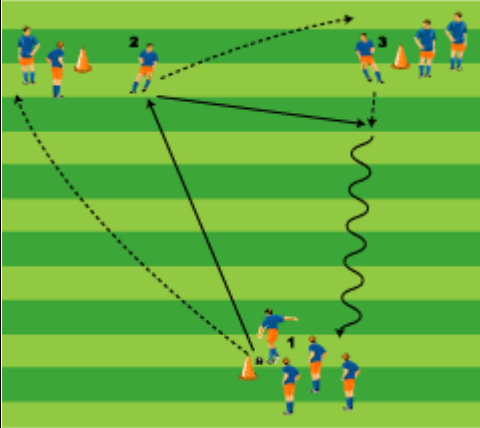
Accenten

- Harde en zuivere inspeelpass
- Inspelen met en op het goede been
- Harde en strakke voorzet
- Scherpheid in de afronding
- Juiste veldbezetting voor doel

12. Oefenvorm: De driehoeksvorm

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 10



Organisatie

- Speler 1 speelt de bal naar speler 2
- Speler 2 speelt de bal in de loop van speler 3
- Speler 3 neemt de bal aan en dribbelt naar de startpositie
- Elke speler schuift één positie door

Coaching

- Concentratie in de passing

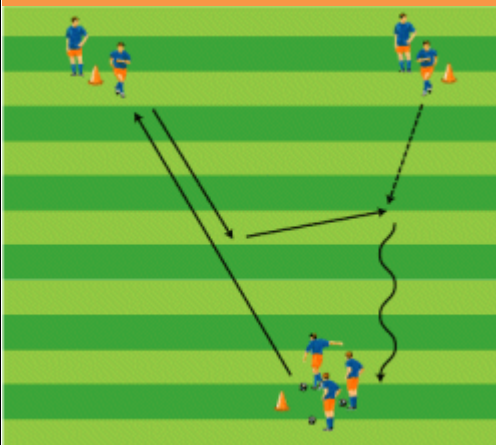
Variatie

- Speler 2 kan een 1-2 aangaan met speler 1
- Speler 3 kan een 1-2 aangaan met speler 2
- Speler 2 kan kaatsen op speler 1 die naar speler 3 speelt

13. Oefenvorm: Passen en trappen in een driehoek

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 7-8



Organisatie

- De eerste speler speelt de bal naar de speler bij de linker kegel, die kaatst de bal terug op de speler die ingespeeld heeft
- Deze speler speelt de bal door op de inlopende man van de andere kegel
- Deze dribbelt met de bal door naar de begin kegel en iedereen schuift een kegel door
- Zowel links als rechts uitvoeren

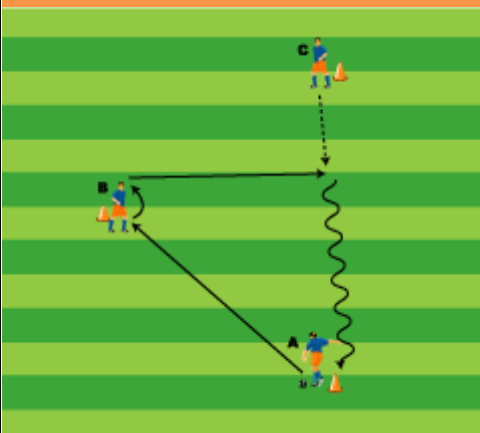
Coaching

- Goede technische uitvoering
- Beide benen gebruiken

14. Oefenvorm: Pass- en trapvorm in een driehoek

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U8 – U10
Spelers: 3-4



Organisatie

- A speelt naar B
- B neemt de bal met de onderkant van de voet mee
- B draait door en speelt C in de loop aan
- C dribbelt terug naar het begin
- Twee organisaties in spiegelbeeld
- Halverwege wisselen en uitvoeren met andere been

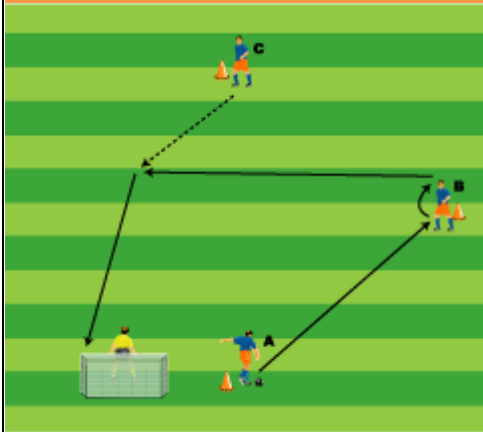
Coaching

- De bal mag niet stilliggen
- B moet de bal met het rechterbeen meenemen
- De bal in de loop aanspelen
- C moet de bal met het linkerbeen meenemen

15. Oefenvorm: Pass- en trapvorm in een driehoek met afronden op doel

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U8 – U10
Spelers: 4-6



Organisatie

- A speelt naar B
- B neemt de bal met de onderkant van de voet mee
- B draait door en speelt C in de loop aan, richting het doel
- C rondt af op doel

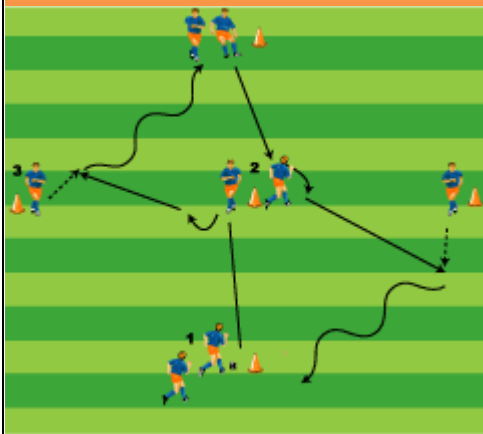
Coaching

- B neemt de bal met rechts aan en met links mee
- De bal mag niet stilliggen
- De bal goed inspelen op C zodat hij goed kan afronden op doel

16. Oefenvorm: De plusvorm

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8



Organisatie

- Speler 1 speelt speler 2 aan
- Speler 2 draait door en speelt de bal in de loop van speler 3
- Speler 3 neemt de bal aan en sluit aan bij de andere kant
- Elke speler schuift een positie door
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren (tweebenigheid is belangrijk)

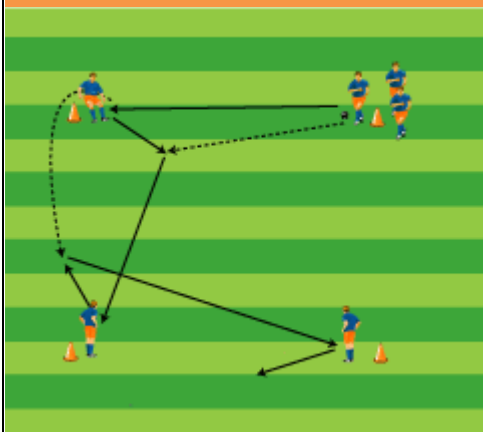
Coaching

- Technische correcte uitvoering: van de pass, het aannemen en doordraaien

17. Oefenvorm: Passen en trappen in een vierkant

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 6-8



Organisatie

- De bal wordt ingespeeld en terug gekeatst
- De derde man wordt ingespeeld
- De kaatsende speler loopt om de kegel en biedt zich weer aan voor een kaats
- Nu speelt hij de volgende derde man aan
- Er kan met één bal constant doorgespeeld worden

Coaching

- Na elk balcontact meteen doorlopen en terug aanbieden

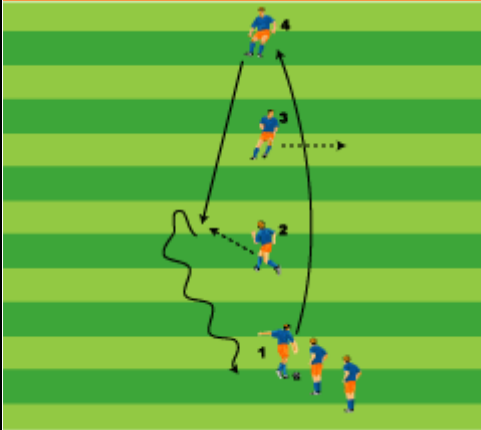
Variatie

- De afstanden kunnen variëren, het kan kort binnenkant voet werk zijn of de wreeftrap

18. Oefenvorm: Passen en trappen met de wreef

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 6



Organisatie

- Speler 1 speelt een lange bal met de wreef naar speler 4
- Speler 4 neemt de bal aan en speelt speler 2 aan
- Speler 2 neemt de bal aan en dribbelt naar de beginpositie
- Elke speler schuift één positie door

Coaching

Concentratie in de passing

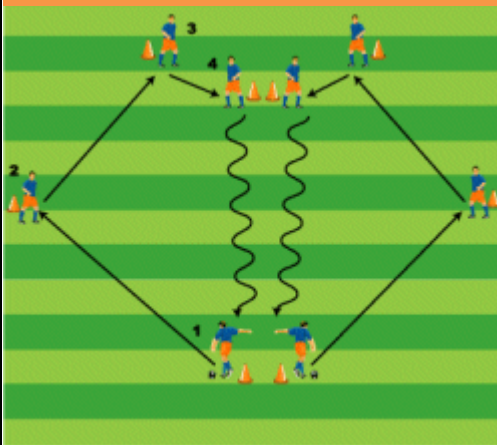
Variatie

De bal kan eerst naar speler 3 worden gespeeld

19. Oefenvorm: Pass- en trapvorm met links en rechts

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 8-12



Organisatie

- Twee organisaties, de ene linksom en de ander rechtsom
- Uitvoering zoals aangegeven op de tekening
- Stroomvorm, spelers lopen hun bal achterna
- Na 5 min. wisselen de spelers van organisatie

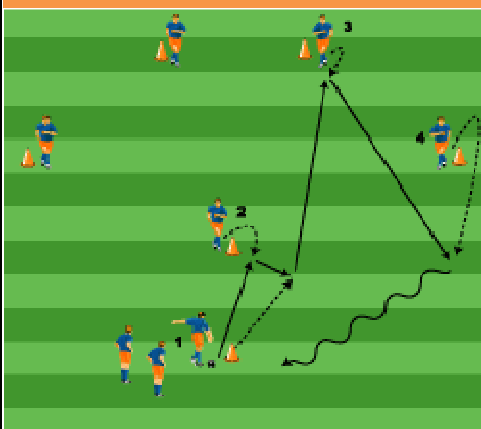
Coaching

- Op de juiste manier een vooractie maken en de bal vragen
- Op het juiste moment de vooractie maken
- Ingedraaid staan zodat je met twee balcontacten je medespeler kunt bereiken
- Bal spelen met het buitenste been

20. Oefenvorm: Passen en trappen met links en rechts (1)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8



Organisatie

- Een half speelveld
- Spelers staan opgesteld bij de kegels
- Speler 2 maakt een vooractie en krijgt de bal aangespeeld van speler 1
- Speler 2 kaatst de bal op de inkomende 1
- Speler 3 maakt een vooractie en speler 1 speelt hem aan
- Speler 4 maakt een vooractie en speler 3 speelt hem aan en speler 4 dribbelt weer naar het begin
- Zowel over links als rechts uitvoeren
- Spelers schuiven steeds één positie door

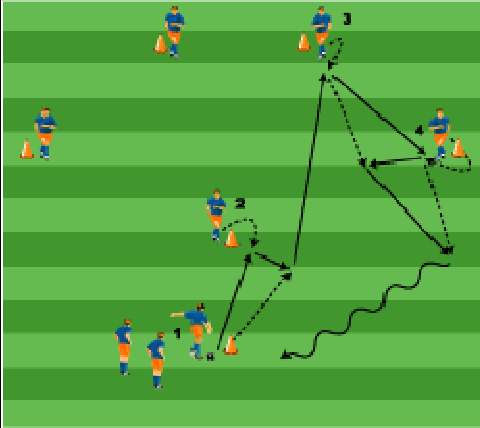
Coaching

- Steeds opnieuw coachen op de uitvoering
- Spelers moeten elkaar leren begrijpen

21. Oefenvorm: Passen en trappen met links en rechts (2)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8



Organisatie

- Een half speelveld
- Spelers staan opgesteld bij de kegels
- Speler 2 maakt een vooractie en krijgt de bal aangespeeld van speler 1
- Speler 2 kaatst de bal op de inkomende 1
- Speler 3 maakt een vooractie en speler 1 speelt hem aan
- Speler 4 gaat diep maar vraagt de bal dan in de voeten
- Speler 3 maakt de 1-2 combinatie af met speler 4 die dribbelt naar het begin
- Zowel over links als rechts uitvoeren
- Spelers schuiven steeds één positie door

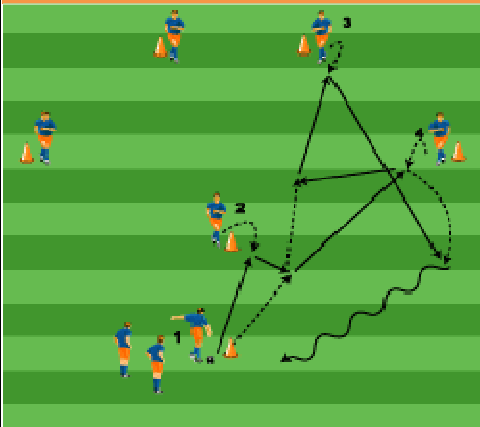
Coaching

- Aangeven op welk been er moet ingespeeld worden, dus communicatie
- Spelers moeten geconcentreerd zijn
- Goed ingedraaid staan
- Juiste been kaatsen

22. Oefenvorm: Passen en trappen met links en rechts (3)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U14 – U19
Spelers: 8



Organisatie

- Een half speelveld
- Spelers staan opgesteld bij de kegels.
- Speler 2 maakt een vooractie en krijgt de bal aangespeeld van speler 1
- Speler 2 kaatst de bal op de inkomende 1
- Speler 4 maakt een vooractie en speler 1 speelt hem aan
- Speler 4 kaatst op speler 2, die speler 3 aanspeelt
- Speler 3 geeft de doorlopende speler 4 de bal in de loop mee en die dribbelt terug naar het begin
- Zowel over links als rechts uitvoeren
- Spelers schuiven steeds één positie door

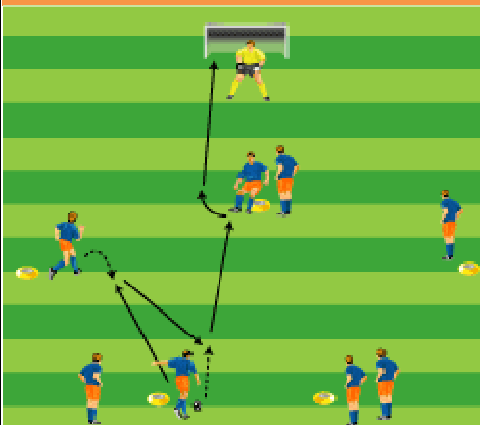
Coaching

- Op het moment van inspelen geef je aan: 'draai'
- De speler past nu niet terug maar draait open en past direct naar de volgende
- Tegen het einde van de oefening: eigen initiatief, spelers zelf keuzes laten maken

23. Oefenvorm: Passen en trappen met accent op balaanname

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U8 – U13
Spelers: 8-12



Organisatie

- Speler aan de zijkant inspelen en deze kaatst
- De spits inspelen, de spits draait door en werkt af

Coaching

- Doordraaibewegingen: goed ingedraaid staan en binnenkantvoet meenemen, buitenkant voet meenemen, met de binnenkant voor het lichaam langs kappen
- Bewegen en vragen om de bal niet stilstaan
- Namen noemen als je iemand aanspeelt



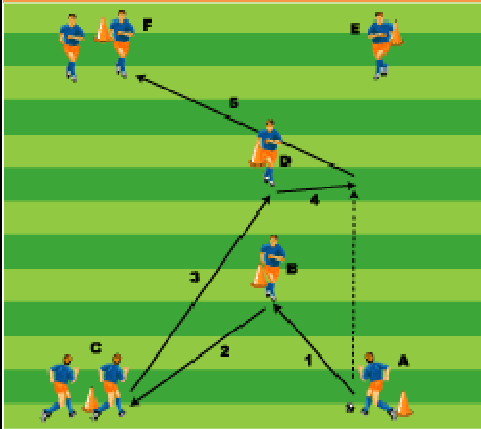
24. Oefenvorm: Pass- en trapvorm met bijsluiten van een derde man

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U14-U19

Thema: Passen

Spelers: 8-12



Organisatie

- Speler A speelt B aan, die de bal laat vallen op C
- Speler C speelt de diepe man D in welke de bal laat vallen op de derde man, speler A die doorgelopen is
- Speler A speelt speler E aan die dezelfde oefening start
- Speler B en D blijven staan
- Speler A wordt F, speler C wordt A
- Als het goed gaat kan bij A en E gestart worden van twee kanten, waarbij speler B en D moeten kaatsen, omdraaien en meteen weer kaatsen

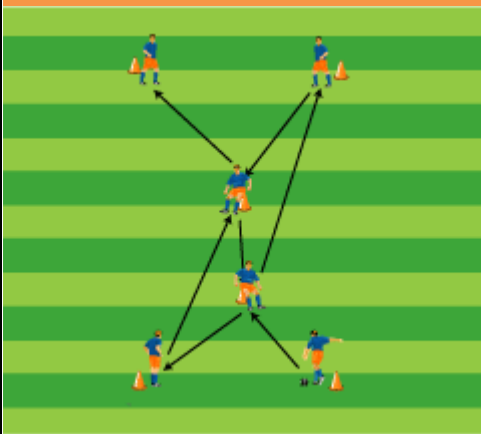
25. Oefenvorm: Passen en trappen met de nadruk op eronder komen

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U10 – U19

Thema: Passen

Spelers: 6-8



Organisatie

- Inspelen en kaatsen op de derde man
- Deze speelt de diepe man in
- De kaatsende speler komt eronder en speelt de bal weer diep
- Het begint weer opnieuw
- Er kan met één bal constant doorgespeeld worden
- Bal achterna lopen of spelers op vaste posities

Coaching

- Na de lange pass meteen bijsluiten
- Als je gekaatst hebt meteen weer meedoen
- Beide kanten langs zowel links- als rechtsom
- Kaatsen met je buitenste been

Variatie

- De afstanden kunnen variëren, het kan kort binnenkant voet werk zijn, of juist de wreeftrap

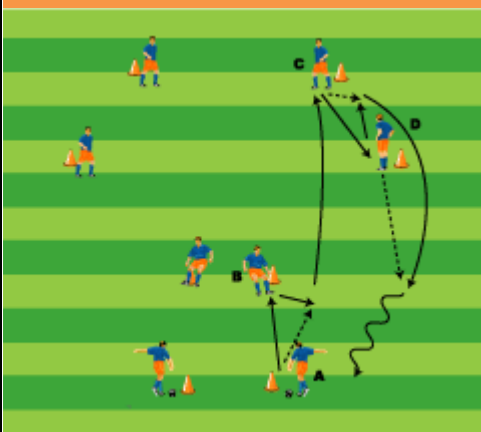
26. Oefenvorm: Passen en trappen met een lange bal

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U10 – U19

Thema: Passen

Spelers: 8-12



Organisatie

- A speelt B aan die terug kaatst op A
- A geeft een lange bal op C
- C gaat de 1-2 aan met D en stuurt D diep
- D dribbelt weer naar het begin
- Elke speler volgt zijn bal
- Er wordt met twee organisaties gewerkt in spiegelbeeld

Coaching

- Op het juiste moment een vooractie maken en de bal vragen
- Met de 'mindere' voet aannemen en met de goede voet spelen

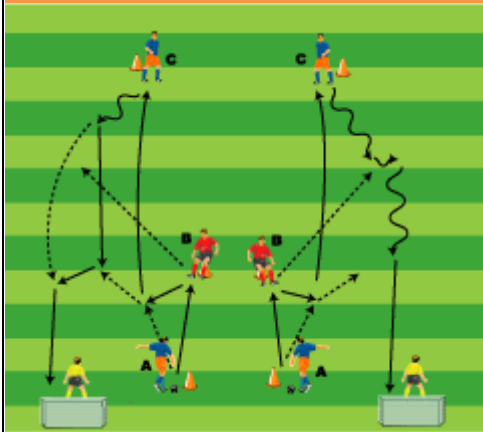
27. Oefenvorm: Lange bal en bijsluiten met afronden op doel

Fase: Warming-up/tussenvorm

Leeftijd: U16 – U19

Thema: Passen

Spelers: 8-12



Organisatie

- A speelt B aan en deze kaatst weer op A
- A speelt de lange bal op C
- B zet nu als verdediger met 80 % druk op C
- C kan kiezen voor de individuele actie of een 1-2 combinatie met A

Spelbedoeling

- De speler die de bal diep speelt moet meteen bijsluiten en weer aan het spel deelnemen
- Ook de actie en de keuze om wel of geen actie te maken komt terug

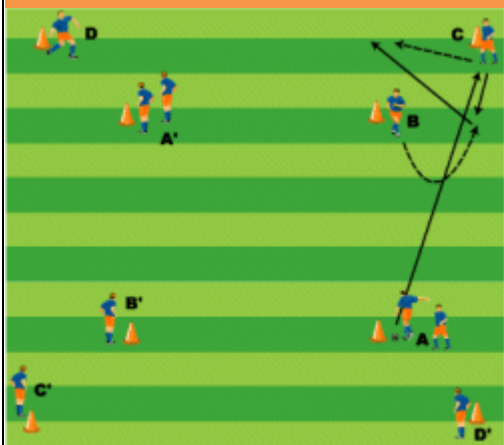
28. Oefenvorm: Derde man bijsluiten met steekpass

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U12 – U19

Thema: Passen

Spelers: 10-12



Organisatie

- A heeft bal, B biedt zich aan na een vooractie, A slaat B over en past op C, B biedt zich aan bij C, C kaatst, B steekt, C past naar D terwijl A' zich aanbiedt.
- Twee kanten starten (over grond en door lucht; balcontacten op hoge snelheid)

Coaching

- Strak inspelen
- B moet bewust ruimte houden voor pass A-C
- Op het juiste moment bijsluiten van B bij C (als C balcontrole doet)

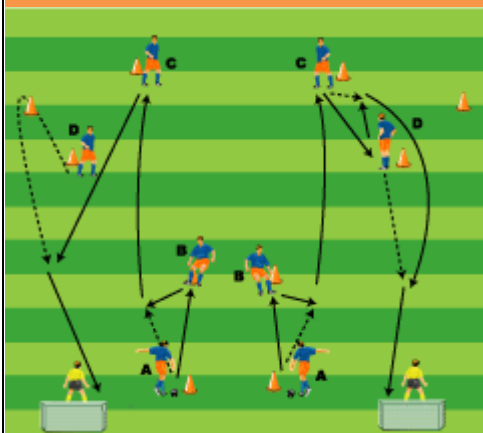
29. Oefenvorm: Pass- en trapvorm met afronden op doel

Fase: Warming-up/tussenvorm

Leeftijd: U16 – U19

Thema: Passen

Spelers: 8-12



Organisatie

- A speelt B aan en deze kaatst terug op A
- A speelt een lange bal op C
- C controleert de bal en speelt in op D die kaatst op C (rechter tekening)
- C stuurt D weg en die rondt in de loop af

Variatie

- D kan ook kiezen om eerst een loopbeweging te doen rond de kegel en vervolgens de bal meteen in de loop te krijgen van C (linker tekening)

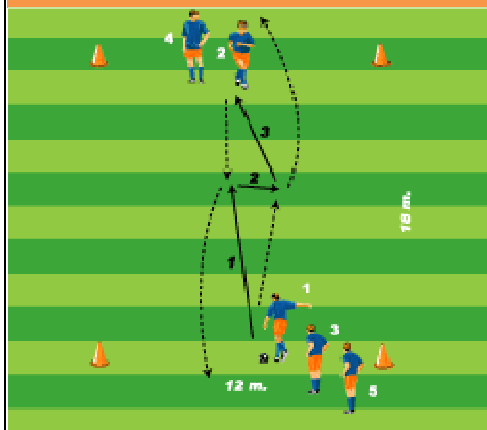
30. Oefenvorm: Passen en trappen met 5-tallen: met 1-2 combinatie

Fase: Warming-up

Leeftijd: U10 – U19

Thema: Passen

Spelers: 5



Organisatie

- Passen en trappen met 1-2 combinatie
- Achteraan aan de andere kant aansluiten
- Alleen direct spel bij de 1-2
- Van beide kanten uitvoeren: 1 -> 2 -> 1 -> 4, 4 controleert
- 4 -> 3 -> 4 -> 5, 5 controleert
- 3 min.

Coaching

- Strak inspelen
- Buitenste been
- Direct zonder bal doorlopen

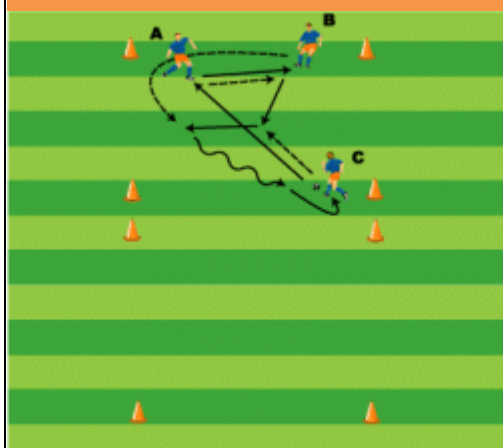
31. Oefenvorm: Passen en trappen met de 1-2 combinatie

Fase: Warming-up

Leeftijd: U10 – U19

Thema: Passen

Spelers: 3



Organisatie

- Speler C speelt naar speler A
- A speelt de bal breed op speler B en geeft meteen druk op de bal
- Speler B speelt de bal op speler C voor een 1-2
- Speler B krijgt de bal terug en dribbelt naar de positie van C en kapt daar de bal af
- C gaat naar de positie van A en A naar de positie van B
- B start met een pass op speler C

Opmerking

- Deze vormen zijn ook uitermate geschikt voor conditionele accenten

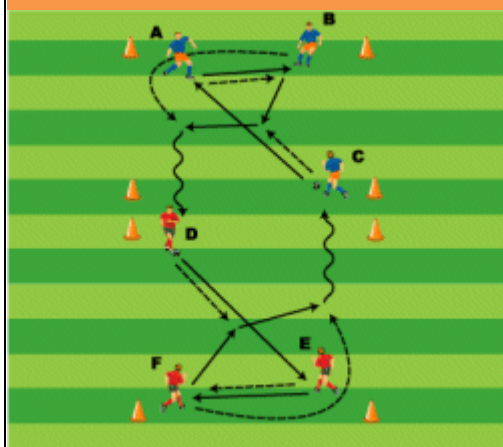
32. Oefenvorm: Passen en trappen met de 1-2 combinatie in 2 organisaties

Fase: Warming-up

Leeftijd: U10 – U19

Thema: Passen

Spelers: 6



Organisatie

- Speler C speelt naar speler A
- A speelt de bal breed op speler B en geeft meteen druk op de bal
- Speler B speelt de bal op speler C voor een 1-2
- Speler B krijgt de bal terug, loopt door en start in het andere vak met een digitale pass op speler D (die dan op de positie van speler E staat)
- In dat andere vak voert men precies hetzelfde uit
- Speler F speelt na afloop van de actie op speler C die dan op de positie van speler A staat

Opmerking

- Deze vormen zijn ook uitermate geschikt voor conditionele accenten

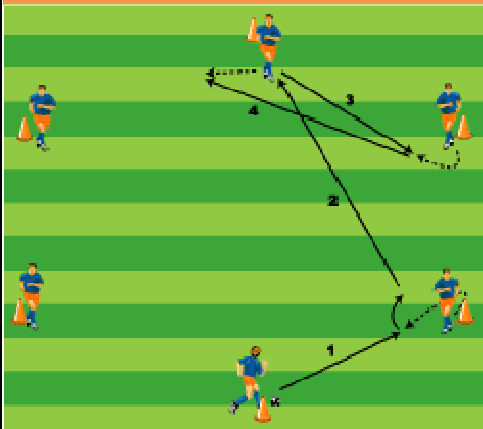
33. Oefenvorm: Pass- en trapvorm met doordraaien en 1-2 combinatie

Fase: Warming-up

Thema: Passen

Leeftijd: U14 – U19

Spelers: 8-14



Organisatie

- De eerste speler wordt ingespeeld, deze draait meteen door
- De verste speler wordt ingespeeld, deze laat de bal vallen en krijgt na een 1-2 de bal in de loop mee en keert terug naar het begin waarna oefening aan de andere zijde start
- Als de vorm duidelijk is dan kan er met twee ballen tegelijk gespeeld worden over beide kanten

Opmerking

- De coaching is vooral gericht op techniek deze moet perfect zijn
- Op het juiste moment moeten de loopacties gestart worden

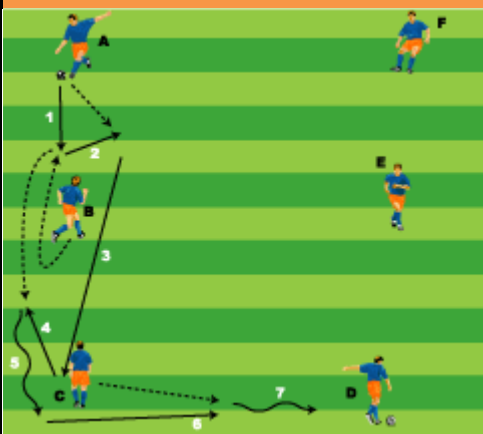
34. Oefenvorm: Passen en trappen met positiewisseling met 6 spelers (1)

Fase: Tussenvorm

Thema: Passen

Leeftijd: U16 – U19

Spelers: 6



Organisatie

- Passen en trappen
- terrein 50 bij 50 m
- A speelt vanuit de dribbel B aan
- B biedt zich na een vooractie aan
- A biedt zich zijwaarts (links) aan
- B draait weg (open)
- A past op C en C kaatst op B
- C loopt breed weg, B speelt C in de loop aan (vanuit een aanname en een dribbel)
- Positiewisseling: A->B->C->D->E->F->A

Coaching

- Specifiek: vooractie, zijwaarts aanbieden, opendraaien
- Algemeen: passing, tempo, coaching

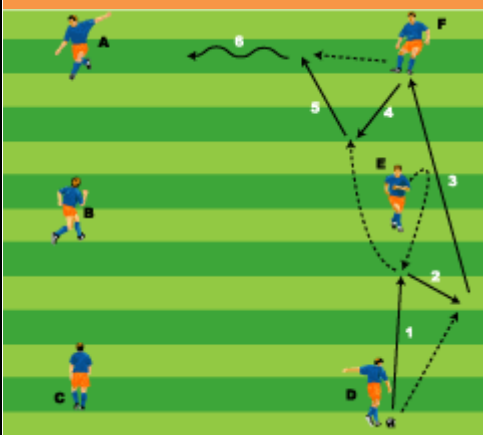
35. Oefenvorm: Passen en trappen met positiewisseling met 6 spelers (2)

Fase: Tussenvorm

Thema: Passen

Leeftijd: U16 – U19

Spelers: 6



Organisatie

- Passen en trappen
- 50 bij 50 meter
- D speelt vanuit de dribbel E in
- E biedt zich na een vooractie aan
- D biedt zijwaarts (rechts) aan
- E draait weg (open)
- D past op F, F kaatst op E
- E maakt een 1-2 combinatie met F
- F dribbelt in hoog tempo naar A
- Positiewisseling: A->B->C->D->E->F->A

Coaching

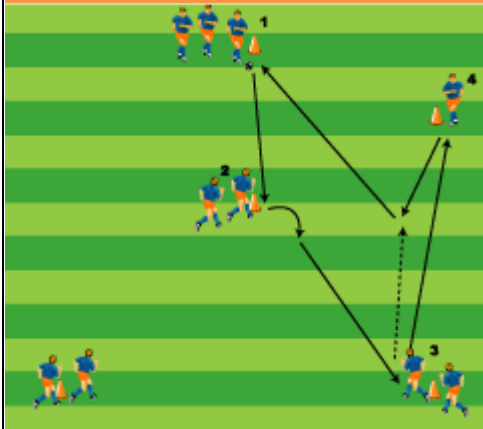
- Specifiek: vooractie, zijwaarts aanbieden, opendraaien
- Algemeen: passing, tempo, coaching



36. Oefenvorm: Passen en trappen met tien spelers

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8-10



Organisatie

- Speler 1 speelt speler 2 aan
- Speler 2 draait door en speelt speler 3 aan
- Speler 3 speelt door op speler 4, die de bal terugkaatst op speler 3
- Speler 3 speelt de bal op de volgende speler die klaarstaat bij het begin

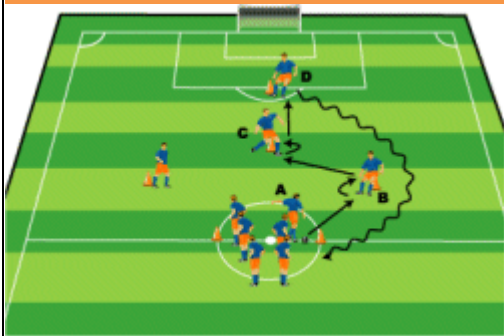
Opmerkingen

- Minimaal 6 spelers, 1 bal
- Minimaal 8 spelers, 2 ballen

37. Oefenvorm: Passen en trappen met accent op zuiverheid (1)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8-14



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B draait door en speelt speler C aan
- Speler C draait open en speelt speler D aan
- Speler D neemt de bal aan en sluit achter aan bij de kegel waar speler A startte
- Elke speler schuift één positie door
- Beurtelings links en rechts laten uitvoeren

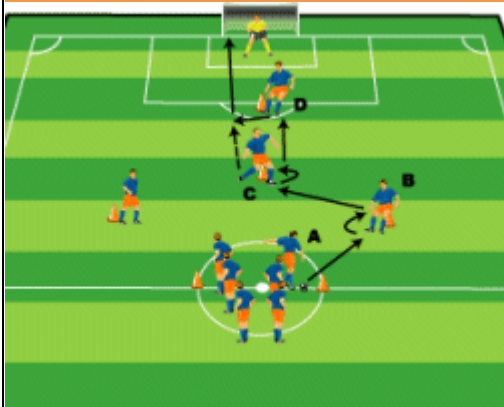
Coaching

- Accent op passing en aan- en meenemen

38. Oefenvorm: Passen en trappen met accent op zuiverheid (2)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8-14



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B draait door en speelt speler C aan
- Speler C draait open en speelt speler D aan
- Speler D kaatst op speler C die afrondt op een doel met keeper
- Elke speler schuift één positie door
- Beurtelings links en rechts laten uitvoeren

Coaching

- Accent op passing en aan- en meenemen

39. Oefenvorm: Passen en Trappen met accenten op zuiverheid (3)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 8-14



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B draait door en speelt speler D aan
- Speler C vraagt wel om de bal, maar wordt overgeslagen
- Speler D kaatst op speler C en speler C rondt af op doel met keeper
- Elke speler schuift één positie door
- Beurtelings links en rechts laten uitvoeren

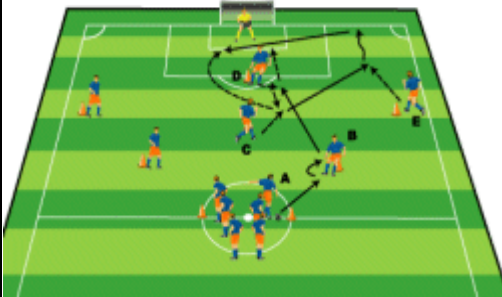
Coaching

- Accent op passing en aan- en meenemen

40. Oefenvorm: Passen en trappen met accent op zuiverheid (4)

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U14 – U19
Spelers: 8-14



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B neemt de bal goed ingedraaid aan en speelt de bal op speler D; speler C vraagt wel om de bal, maar wordt overgeslagen
- Speler D kaatst op speler C en speler C geeft de bal 'tussendoor' op speler E
- Speler D en C kiezen positie voor doel
- Speler D geeft de voorzet en D of C proberen af te ronden op doel met keeper
- Beurtelings links en rechts laten uitvoeren

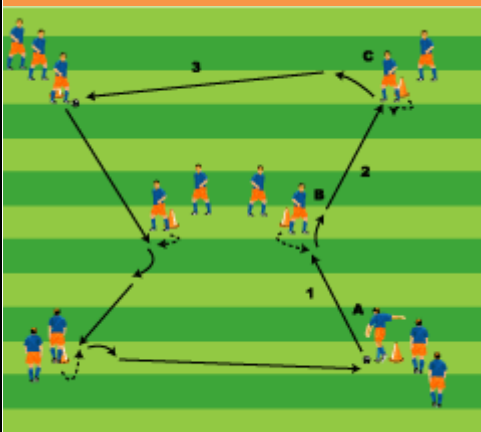
Coaching

- Accent op passing en aan- en meenemen

41. Oefenvorm: Passen en trappen vanuit 4-3-3 posities (1)

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 14-16



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan
- Speler B maakt een vooractie, draait open en speelt speler C aan
- Speler C maakt vooractie, neemt aan, draait open en speelt door naar andere kant
- Na elke actie lopen de spelers door in stroomvorm
- Zowel linksom als rechtsom, afstanden groter maken, eventueel twee ballen
- Speler B stellen 6 en 8 voor in een 4-3-3 systeem, die spelen wat naar binnen en moeten naar buiten toe opendraaien

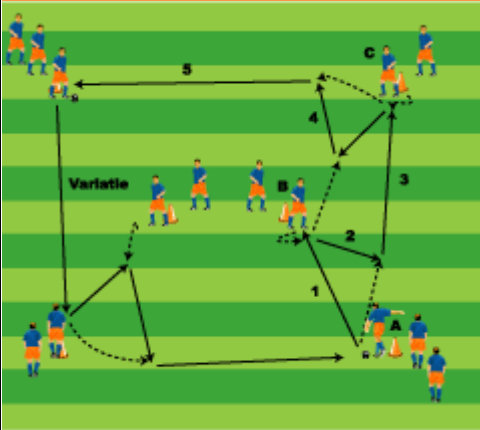
Coaching

- Op het juiste been inspelen
- Juiste balsnelheid
- Zuivere passing
- Vooractie maken en van tevoren kijken waar de bal heen moet
- Coach elkaar en roep als je de bal wilt hebben

42. Oefenvorm: Passen en trappen vanuit 4-3-3 posities (2)

Fase: Tussenvorm
Thema: Passen

Leeftijd: U10 – U19
Spelers: 14-16



Organisatie

- Speler A speelt speler B aan die vooractie maakt en kaatst op A
- Speler A speelt op C, die kaatst op de bijsluitende B, die de bal terug kaatst op C
- Speler C speelt de bal naar de andere kant
- Na elke actie lopen de spelers door in stroomvorm
- Zowel linksom als rechtsom, afstanden groter maken, eventueel twee ballen
- Speler B stellen 6 en 8 voor in een 4-3-3 systeem, die spelen wat naar binnen en moeten altijd aanspeelbaar zijn

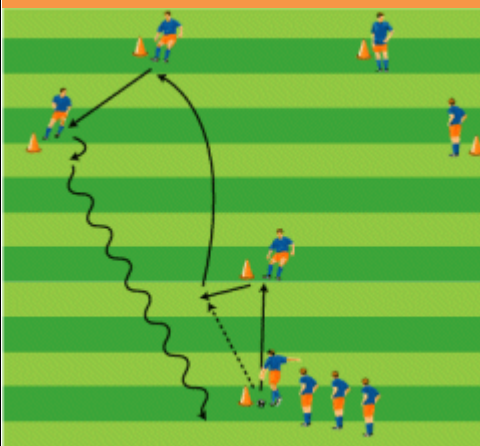
Coaching

- Op het juiste been inspelen
- Juiste balsnelheid
- Zuivere passing
- De kaats moet goed zijn en met gevoel gegeven worden
- Vooractie maken en van tevoren kijken waar de bal heen moet
- Coach elkaar en roep als je de bal wilt hebben

43. Oefenvorm: Pass- en trapvorm als voorbereiding op tactische training (1)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 8-12



Organisatie

- De middenvelder wordt ingespeeld en deze kaatst terug
- Er wordt diepte gezocht via een lange pass
- De diepe man verwerkt de bal en legt hem breed
- Deze man dribbelt terug naar het begin
- Iedereen schuift een plaats door

Coaching

- De kaatser moet de bal met het buitenste been kaatsen
- De spelers moeten op een juiste manier ingedraaid staan

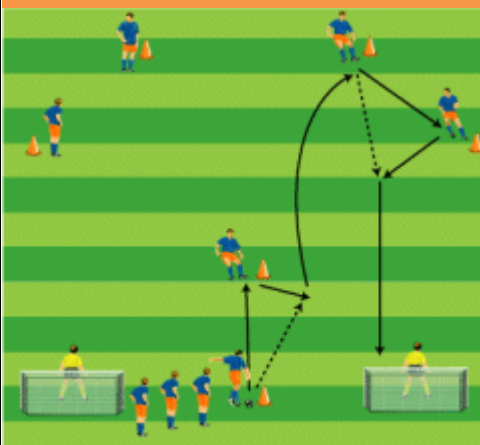
Variatie

- De lange pass moet de ene keer strak zijn en de andere keer een vallende bal. Dit is afhankelijk van de soort verdedigers van de komende tegenstander. Zo kan je een accent leggen in deze oefening

44. Oefenvorm: Pass- en trapvorm als voorbereiding op tactische training (2)

Fase: Warming-up
Thema: Passen

Leeftijd: U12 – U19
Spelers: 8-12



Organisatie

- De middenvelder wordt ingespeeld en deze kaatst terug
- Er wordt diepte gezocht
- De diepe man verwerkt de bal en legt hem breed
- Er wordt een 1-2 combinatie gemaakt en de diepe man mag afronden
- Iedereen schuift een plaats door, de man die de bal klaarlegt moet de bal gaan halen
- Beurtelings links en rechts laten uitvoeren

Opmerking

- In een voorbereiding op een belangrijke wedstrijd is het belangrijk dat de spelers een lekker gevoel krijgen. Een vorm als deze met afronden erbij past goed in het verdere verloop van de training en geeft de spelers meteen ook een lekker gevoel



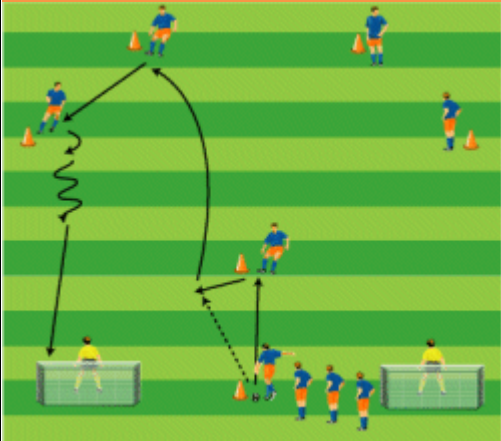
45. Oefenvorm: Pass- en trapvorm als voorbereiding op tactische training (3)

Fase: Warming-up

Leeftijd: U12 – U19

Thema: Passen

Spelers: 8-12



Organisatie

- De middenvelder wordt ingespeeld en deze kaatst terug
- Er wordt diepte gezocht
- De diepe man verwerkt de bal en legt hem breed
- De man aan de zijkant draait door en rond af
- Iedereen schuift een plaats door
- Beurtelings links en rechts laten uitvoeren

Coaching

- Op een juiste manier aanbieden van de man die gaat afronden
- Hij kan met verschillende technieken doordraaien
- Alles moet op een zo hoog mogelijk tempo gebeuren

Variatie

- Er kan een passieve verdediger bijgeplaatst worden om het doordraaien wat moeilijker te maken

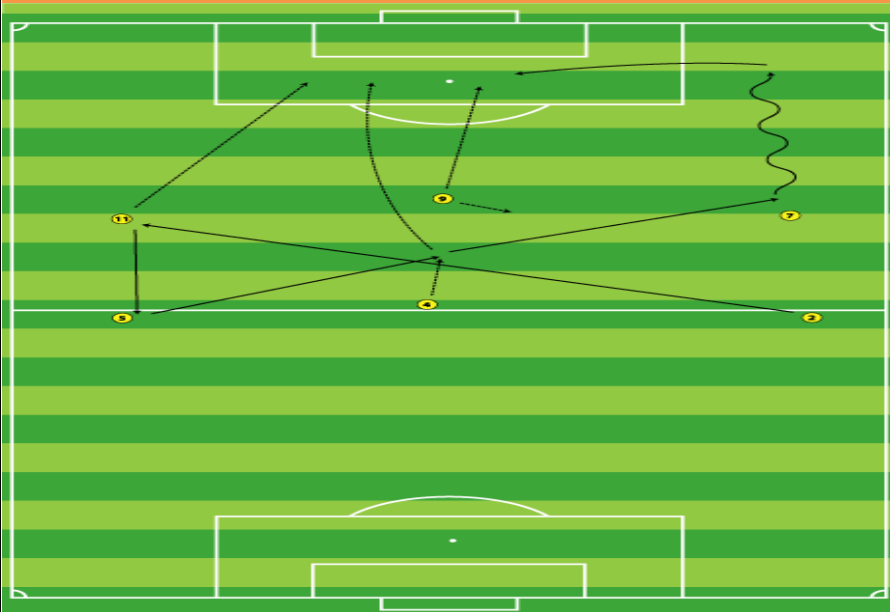
46. Oefenvorm: Pass- en trapvorm vanuit de positie (1)

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U14 – U19

Thema: Passen

Spelers: 6-12



Organisatie

- Diagonaal spelen
- 2 speelt naar 11 die teruglegt op 5
- Diagonaal inspelen van de bal door 5 naar de opkomende 4
- 4 speelt door op 7, 7 dribbelt met de bal richting achterlijn, voorzet en afwerken op doel.

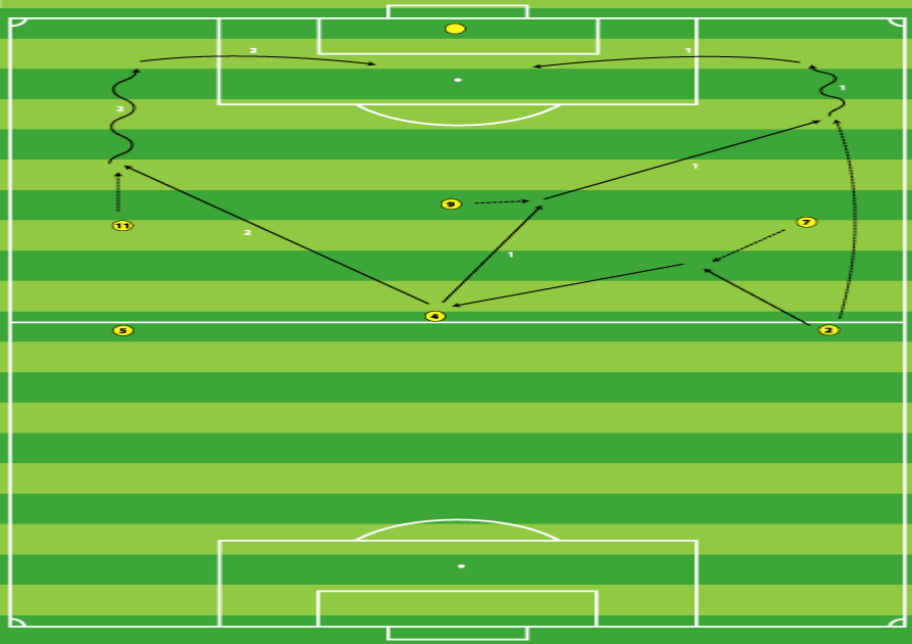
47. Oefenvorm: Pass- en trapvorm vanuit de positie (2)

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U14 – U19

Thema: Passen

Spelers: 6-12



Organisatie

- Voorwaarts inspelen
- De 2 speelt voorwaarts naar de opkomende 7
- De 7 speelt naar de bijsluitende 4
- De 4 speelt in de loop van de 11 die dribbelt en voorzet geeft vanaf de achterlijn naar inkomende 9 en 7

Variatie

- De 4 speelt naar de 9 die de bal in de loop speelt van de 2 die buitenom gaat in de rug van de 7 (buitenom) die vanaf de achterlijn een voorzet geeft

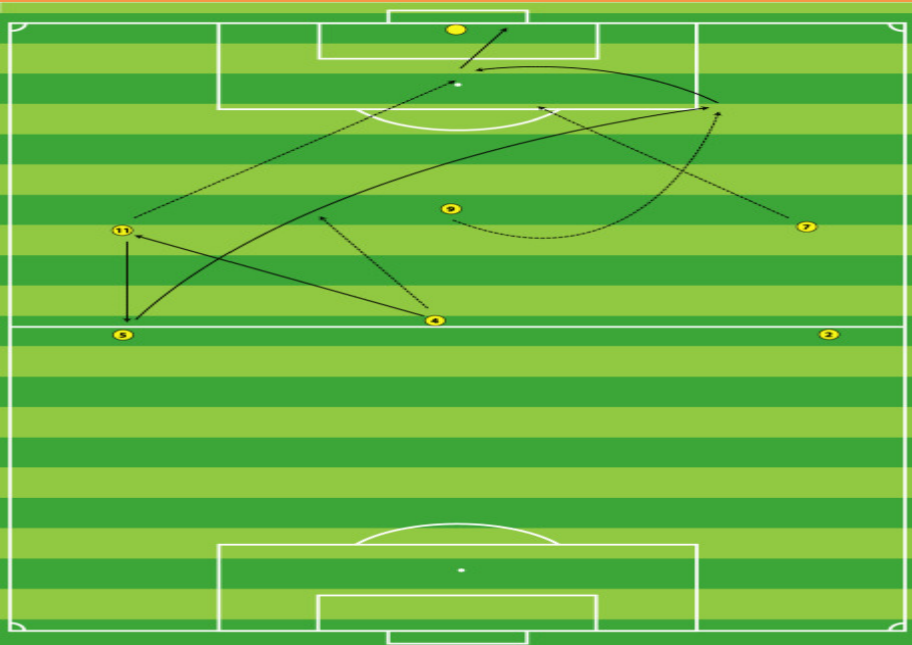
48. Oefenvorm: Pass- en trapvorm vanuit de positie (3)

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U14 – U19

Thema: Passen

Spelers: 6-12



Organisatie

- Diagonaal inspelen
- De 4 heeft de bal en past naar de 11 of de 7 (afwisselend)
- Bal afleggen naar de 5 of de 2
- Lange bal naar de andere kant
- 9 doet vooractie en geeft voorzet waarna er wordt afgewerkt

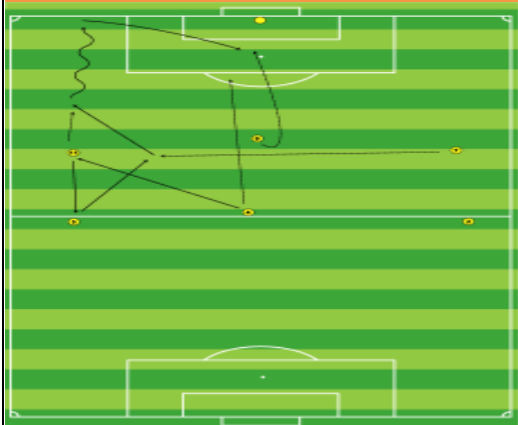
49. Oefenvorm: Pass- en trapvorm vanuit de positie (4)

Fase: Tussenvorm

Leeftijd: U14 – U19

Thema: Passen

Spelers: 6-12



Organisatie

- Voorwaarts inspelen
- De 4 past naar 11 of 7 (afwisselend)
- Bal afleggen naar 5 of 2
- Die houdt de bal bij tot 7 of 11 zich vrijloopt
- 7 kaatst naar 11 die de achterlijn haalt en voorzet waarna wordt afgewerkt.

De Smet Günther
Jeugdcoördinator Bovenbouw
KMSK Deinze Jeugd
0498/93.94.17
gunther.de.smet4@pandora.be

