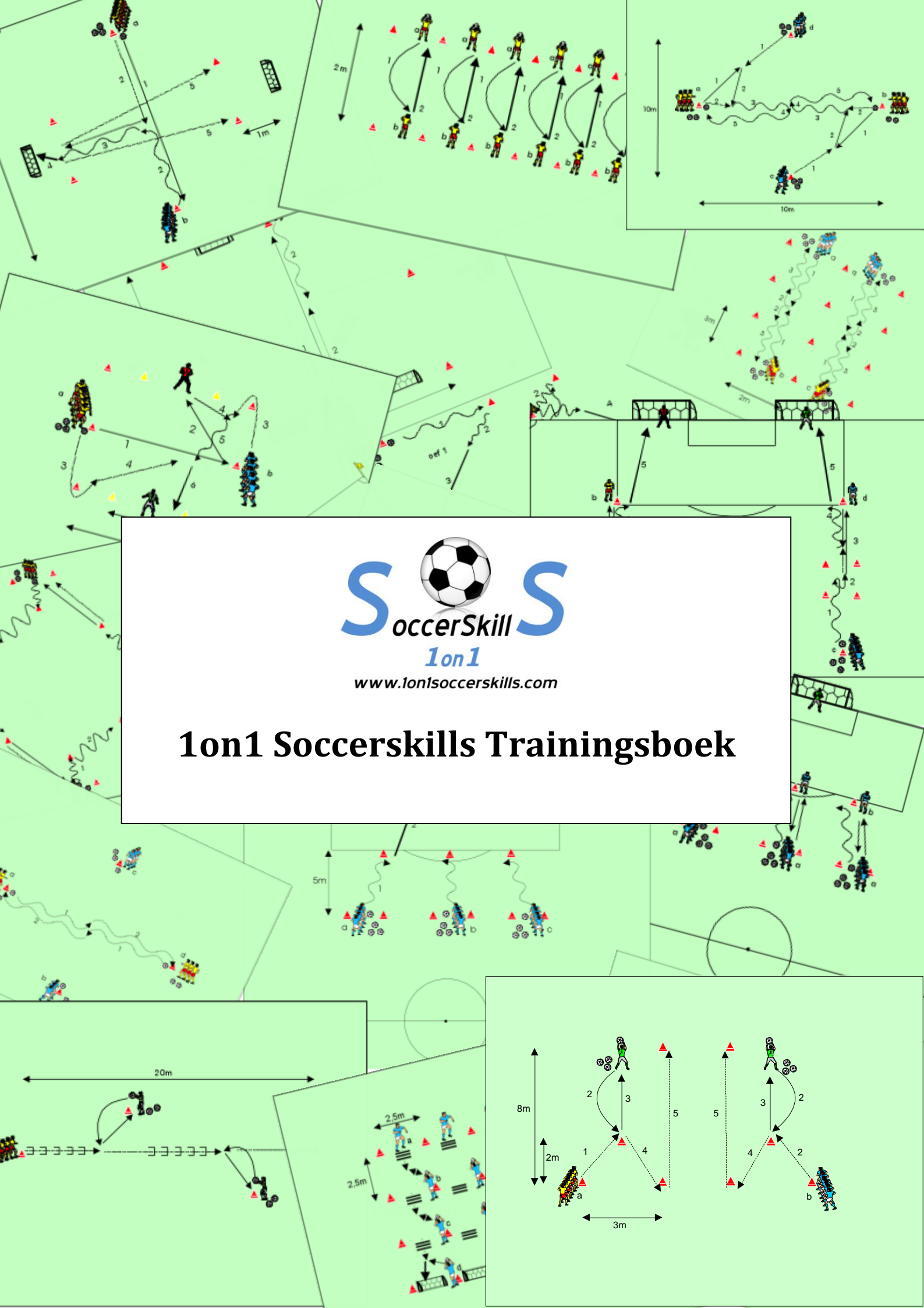




1on1 Soccerskills Trainingsboek



Beste,

Een tijdje geleden hebben wij 3 Gratis trainingen aangeboden op onze website www.1on1soccerskills.com, de interesse was enorm en ook de tevredenheid van de trainingen.

Nu hebben we ons trainingsboek met 34 volwaardige trainingen volledig klaar. Deze trainingen zijn steeds opgebouwd om het technisch vermogen van de speler te verhogen. De trainingen zijn voor elke leeftijd mogelijk mits wat kleine aanpassingen.

1on1 SoccerSkills is enorm fier op dit boek en komt daar graag met naar voor.

Alle soccer skills bewegingen die u in deze trainingen ziet zijn in beeld gebracht op onze website. Daar kan u alles terugvinden op welke manier die juist uitgevoerd moeten worden. Ook vind u op de website nog tal van ander gratis materiaal die nodig zijn om echt te kunnen genieten van een beweging.

Wij kunnen u reeds zeggen dat wij nog tal van andere mogelijkheden in de toekomst gaan aanbieden.

Reeds zijn we bezig met het aanmaken van een pagina waarin tal van trainingen in beeldformaat te vinden zijn.

Om even terug te keren over de trainingen die u op de volgende pagina's zal terugvinden.

De trainingen zijn telkens opgebouwd met een opwarming waarin de bewegingen stap voor stap worden aangeleerd.

De oefeningen zijn zodanig opgemaakt dat het duidelijk wordt op welke manier en in welke ruimte de beweging moet gedaan worden.

Na de opwarming starten we met een kopspel of een reactiesnelheid/start snelheid spel.

Aangezien dat laatste heel belangrijk is om na een beweging te versnellen steken we daar natuurlijk ook wat tijd in.

Tenslotte komen we aan bij een afwerkingsoefening. Deze oefening is meer geïmproviseerd op basis van het veld. Waar je de bewegingen kan maken, wanneer je ze moet maken, hoe de bal afschermen enzoverder.

Uiteindelijk komen we aan bij een duelvorm. Deze is meestal 1vs1 om het echte wedstrijd gevoel te verkrijgen. Met het wedstrijd gevoel bedoel ik dan alleen de 1vs1 situaties in de wedstrijd. Dit duel moet je stelselmatig opvoeren, van lichte druk naar volledige druk op de baldrager.

U zal zien dat op het einde geen volledig wedstrijdje erin zit dit omdat het aan uzelf de keuze is op welke manier u dit gaat doen. Aangezien bij de onderbouw, middenbouw dan vaak gewoon met iedereen gespeeld wordt. Wel kan je daarin vragen om de geleerde oefening uit te voeren.

Zo u heeft hier reeds wat informatie gekregen. Geniet van het trainingsboek en we zijn er zeker van dat u uw spelers beter gaat maken.

Succes!

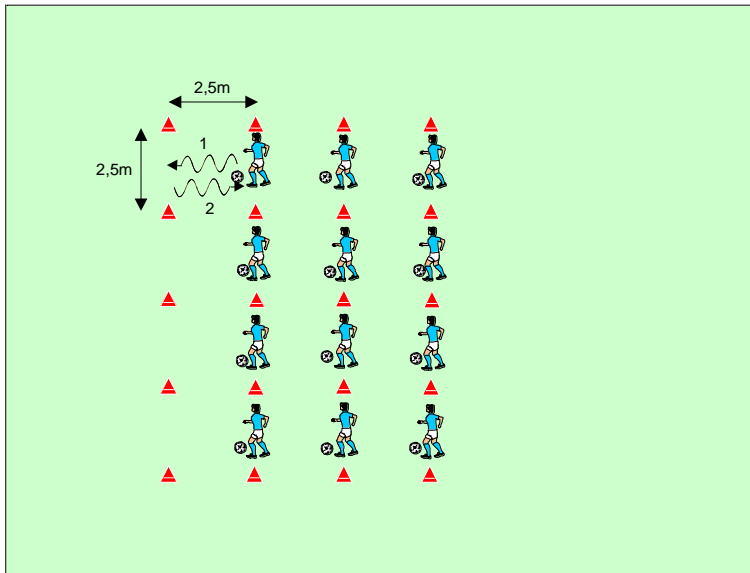
Inhoudstabel

Augustus		
Week 1	Snel voetenwerk	Pag. 4-5
	Kap binnenkant en buitenkant voet	Pag. 6-7
	Enkele side step	Pag. 8-9
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 10-11
September		
Week 1	Enkele schaarbeweging	Pag. 12-13
	Step-on	Pag. 14-15
	Overstapbeweging	Pag. 16-17
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 18-19
Oktober		
Week 1	The Wave	Pag. 20-21
	U-Turn	Pag. 22-23
	Double Touch	Pag. 24-25
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 26-27
November		
Week 1	Halfpull Spin	Pag. 28-29
	Zidane	Pag. 30-31
	Cristiano Ronaldo	Pag. 32-33
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 34-35
December		
Week 1	Herhaling maand augustus en september	Pag. 36-37
	Herhaling maand oktober en november	Pag. 38-39
Januari		
Week 1	Dubbele kap binnenkant voet	Pag. 40-41
	Hook-Turn	Pag. 42-43
	Dubbele kap buitenkant voet	Pag. 44-45
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 46-47
Februari		
Week 1	Dubbele side step	Pag. 48-49
	Dubbele step-on	Pag. 50-51
	Dubbele schaarbeweging	Pag. 52-53
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 54-55
Maart		
Week 1	Pull Push	Pag. 56-57
	Schaar-overstap	Pag. 58-59
	U-turn step-over	Pag. 60-61
	Herhaling week 1, week 2, week 3	Pag. 62-63
April		
Week 1	Herhaling januari	Pag. 64-65
	Herhaling februari en maart	Pag. 66-67
	Herhaling augustus, september, oktober, november	Pag. 68-69
	Herhaling januari, februari en maart	Pag. 70-71

Augustus week 1: Snel voetenwerk

Materiaal: 2 doelen, 3 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming

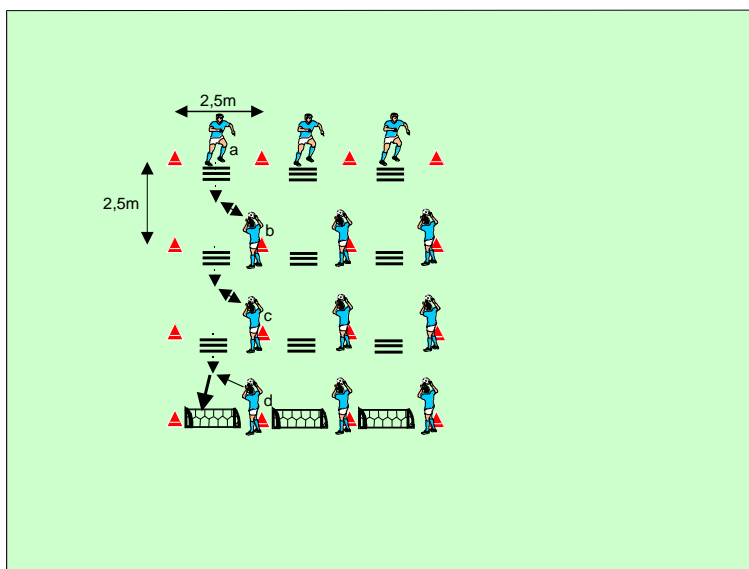


Beschrijving

Elke speler 1 bal

- Spelers voeren volgende bewegingen uit:
- 1/ Bal tussen de voeten tikken
 - 2/ Bal met de voetzolen tikken
 - 3/ Buitenkant voet tikken
 - 4/ Binnenkant voet tikken
 - 5/ Rechter voetzool zijwaarts meenemen
 - 6/ Linker voetzool zijwaarts meenemen
 - 7/ Rugwaarts met de voetzolen meenemen.
 - 8/ Enz....

Blok 2: Kopoefening met loopcoördinatie

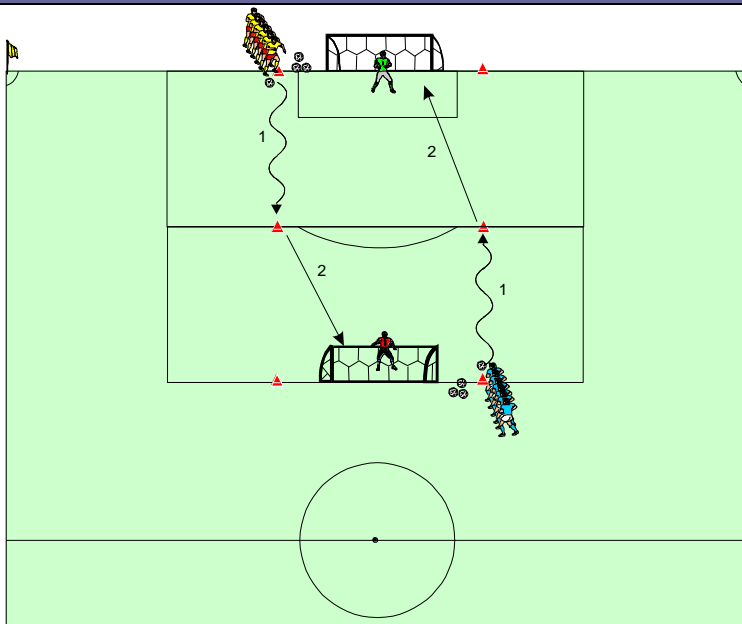


Beschrijving

3 spelers met bal in de handen, 1 werkende speler.

- 1/ a doet loopcoördinatie, en kopt opgegooide bal van b terug
- 2/ a doet hetzelfde bij c
- 3/ a doet loopcoördinatie en kopt de gegooide bal van d in doel.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

Dubbele 16m
12+2K

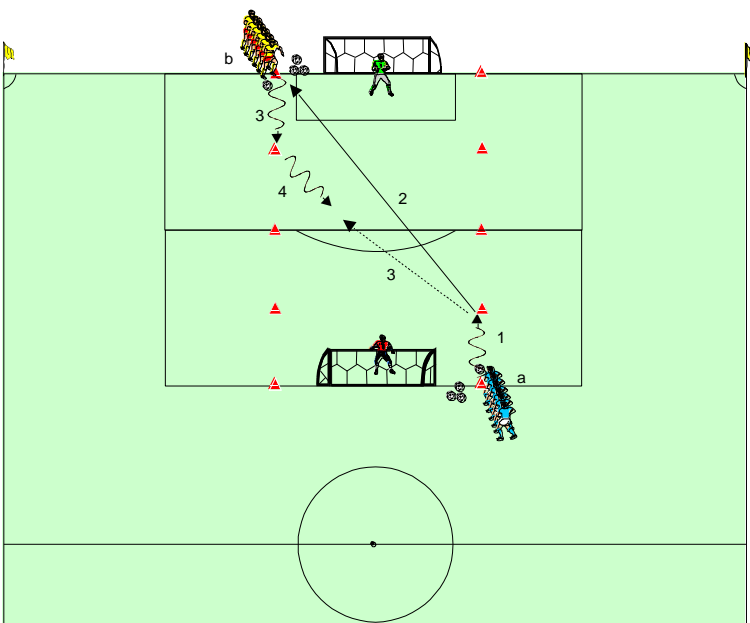
Beide spelers start samen, ze voeren de oefeningen van de opwarming uit (1) en werken dan af op doel (2).

De spelers sluiten aan bij de andere groep.

Duur: 2X7 min

Na de wissel andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Dubbele 16m
12+2K

1/ a start de actie met snel voetenwerk oefening (1)

2/ a speelt de bal in op b (2) die een vooractie doet

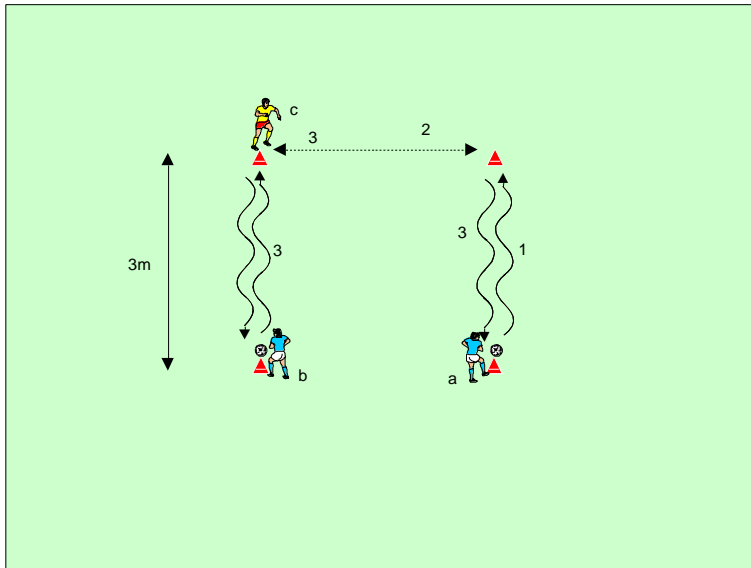
3/ b neem de bal aan en start snel voetenwerk terwijl a druk komt zetten (3)

4/ b gaat duel aan met a (4)

Augustus week 2: Kap binnenkant en buitenkant voet

Materiaal: 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

3 spelers per groep
3m op 3m vierkant

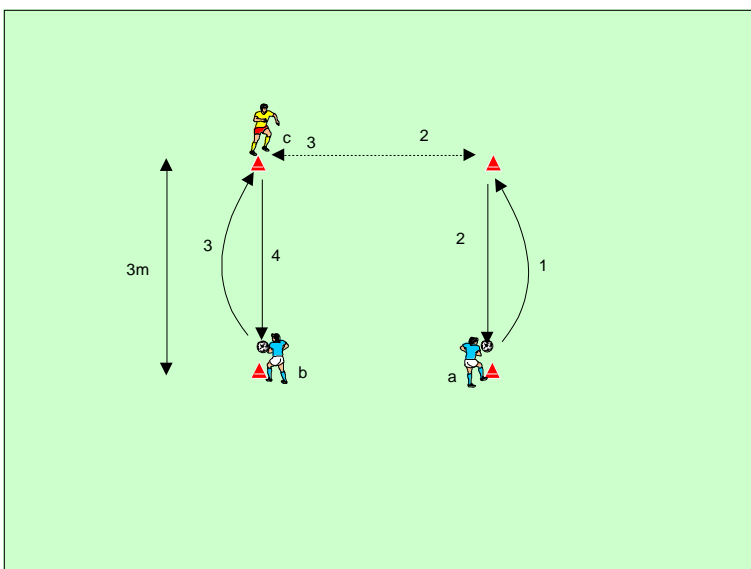
1/ a leidt de bal naar het potje en doet kapbeweging naar buiten (1), c zet passieve druk (2)

2/ terwijl a terugkeert vertrekt b naar het potje en doet hetzelfde (3) opnieuw druk van c.

Let op: lichaam goed indraaien, afschermen van de bal.

Duur: Na 2 min wisselen. Na 6 min overschakelen op kap buitenkant voet.

Blok 2: Kopoefening



Beschrijving

3 spelers per groep
3m op 3m vierkant

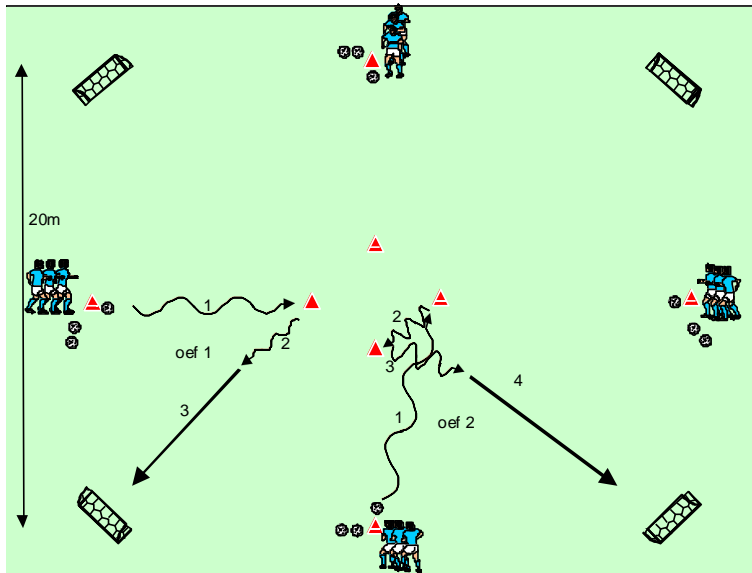
1/ a gooit de bal op naar c (1), c kopt de bal terug naar a (2)

2/ c loopt bijtrekpas naar de andere kant waar b de bal opgooit (3)

3/ c kopt de bal terug naar b (4)

Na 1 min wisselen. Iedereen doet deze oefening 2 keer.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

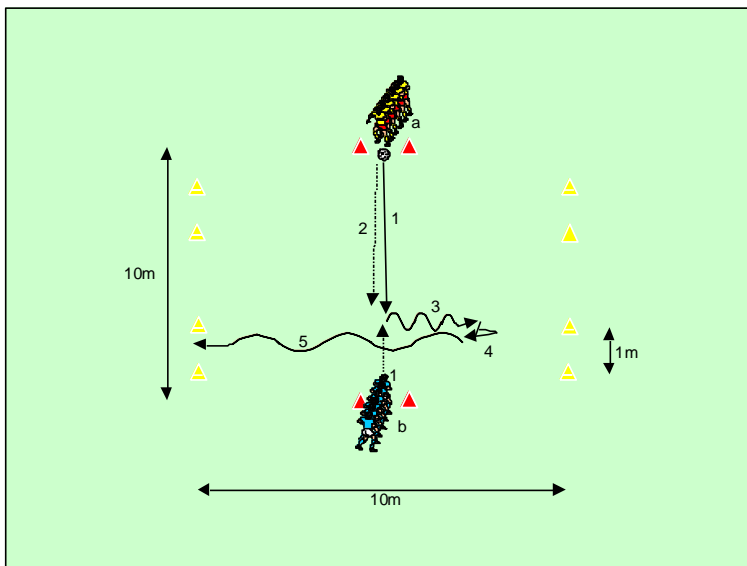
4 groepen van 3 spelers
 4 kleine doeltjes
 Ruimte van 20m op 20m

Oef 1: spelers leiden naar het middelste potje (1), doen kap binnenkant voet (2) en trappen op doeltje (3)

Oef 2: spelers leiden naar het rechtse potje (1), doen kap binnenkant voet (2) dan kap binnenkant voet eigen potje (3) en trappen dan op doel (4)

Trainer legt op hoe kappen, buitenkant of binnenkant voet. Trappen met binnenkant voet.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
 Ruimte van 10m op 10m
 Poortjes van 1m breed

1/ a speelt in op b die de bal tegemoet komt (1)

2/ a zet pressing op b (2), b schermt de bal af en gaat horizontaal (3)

3/ b kapt de bal met binnenkant of buitenkant voet (4) en versnelt dan naar de andere richting door het poortje(5)

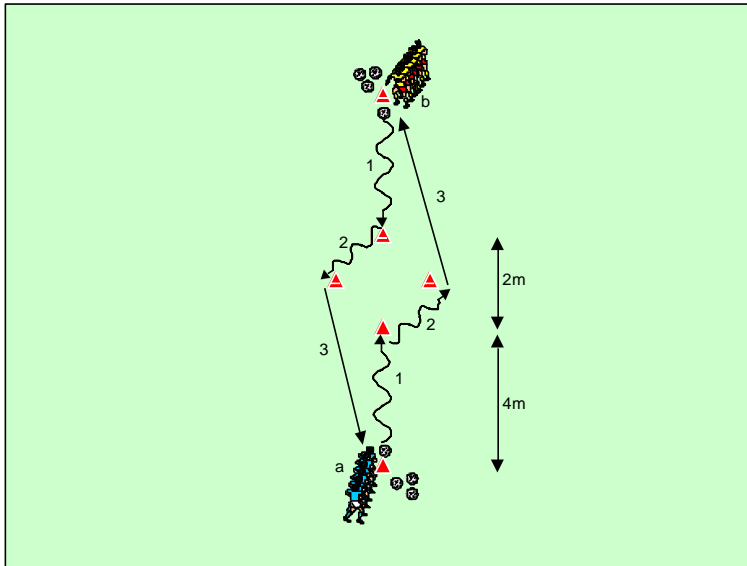
a neemt dan de plaats in van b

Duur: 10min

Augustus week 3: Enkele side step

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



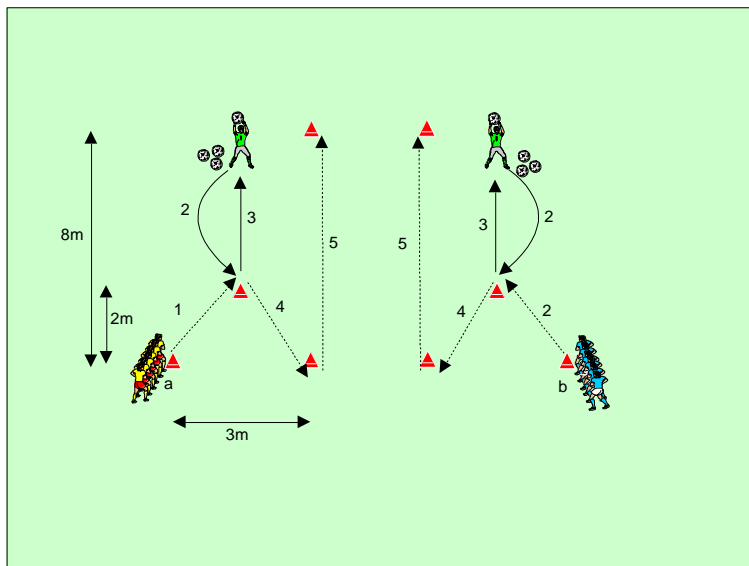
Beschrijving

Ruimte van 10m op 3m
2 groepen van 6 spelers

a en b leiden de bal naar het potje (1) daar voeren ze de side step uit (2) en gaan langs het andere potje zo naar de andere groep (3)
Let op: het been dat de side step uitvoert gaat ook dribbelen met de bal. Zorg ervoor dat de benen altijd lichtjes gebogen zijn.

Duur: 2x5 min, links als rechts oefenen.

Blok 2: Kopoefening

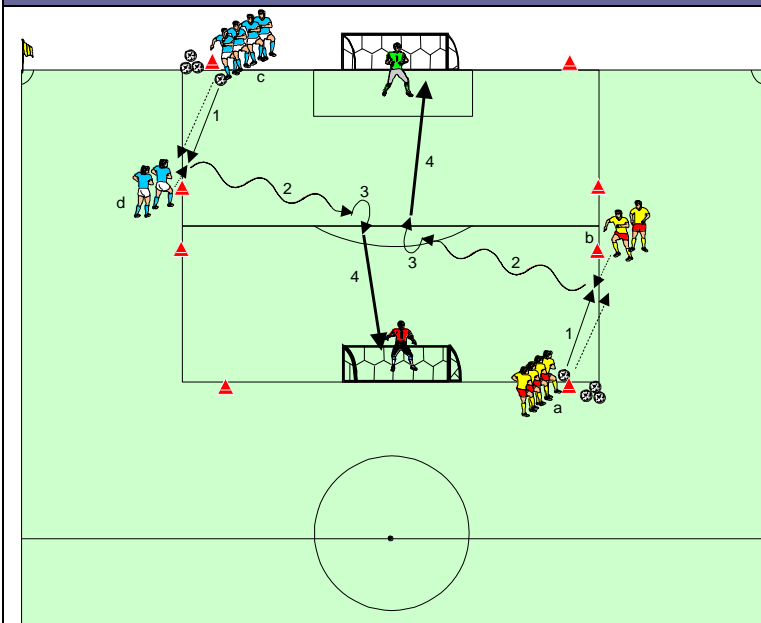


Beschrijving

2 groepen van 6 spelers met elk een doelman

a en b vertrekken op hetzelfde moment, ze lopen naar het eerste potje (1), daar gooit de doelman de bal op (2) en a en b koppen de bal terug (3), beide spelers gaan snel rugwaarts naar het andere potje (4) en spurten dan voorwaarts naar de finish (5)

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

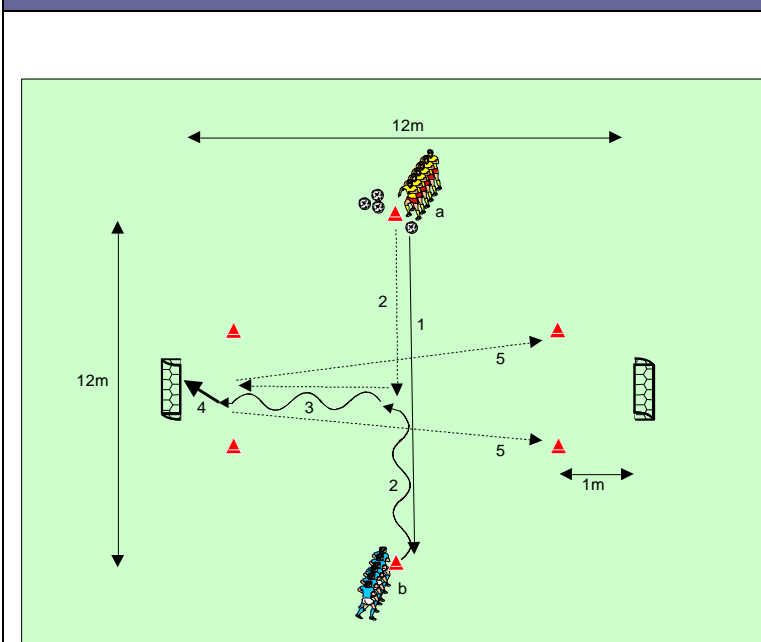
Dubbele 16m
12 + 2K

1/ a en c spelen de bal in op b en d (1)
2/ b en d leiden naar elkaar toe (2) en terhoogte van elkaar voeren ze de side step uit (3)
3/ na de actie werken ze af op doel (4)

Plaatswissel: a-b-c-d-a

Duur: 2x7 min,

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 12m

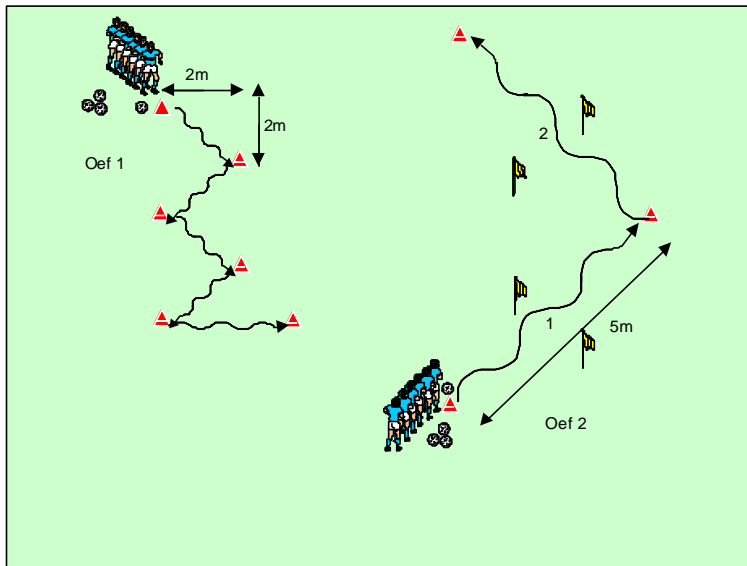
1/ a speelt in op b (1)
2/ b leidt richting a en doet de side step (2)
3/ b versnelt met de bal tot voorbij de potjes (3) en scoort in het doeltje (4)
4/ dan versnellen zowel a als b naar de andere kant richting de potjes (5) waarna de bal wordt gerecupereerd.

Duur: 2x5 min

Augustus week 4: Herhaling maand

Materiaal: 2 doelen, 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes, loop ladder en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

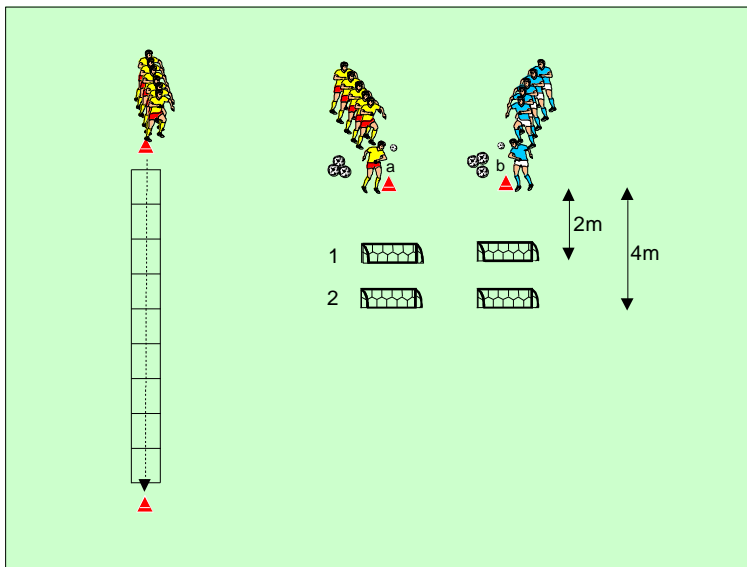
2 groepen van 6 spelers

Oef 1: speler doet snelvoetenwerk tot aan het potje waar hij dan een kapbeweging uitvoert of een side step. Zo doet hij het gehele parcours.

Oef 2: speler leidt de bal met snel voetenwerk oefeningen. Als hij aan het potje komt doet hij de side step gevolgd door opnieuw snel voetenwerk oefeningen tot het einde. Als iedereen klaar is starten we aan de andere kant.

Duur: Na 5 min wisselen van groep.

Blok 2: Kopoefening en loopcoördinatie



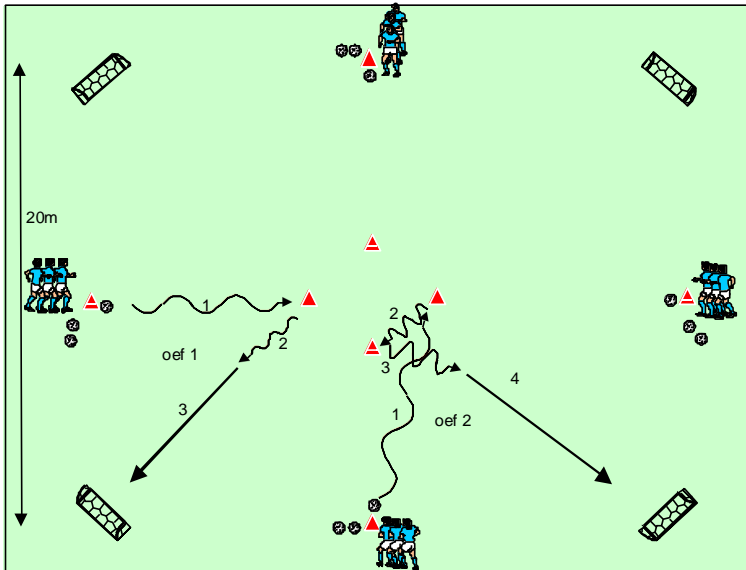
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers

Bij loopcoördinatie worden gerichte oefeningen gegeven door de trainer.

Het kopspel is eenvoudig. Groep a speelt tegen groep b. De speler gooit de bal voor zichzelf op en kopt in het doeltje. Wie scoort de meeste punten binnen 5 min. Het eerste doeltje telt voor 1 punt het verste doeltje voor 2 punten.

Blok 3: Afwerking op doel



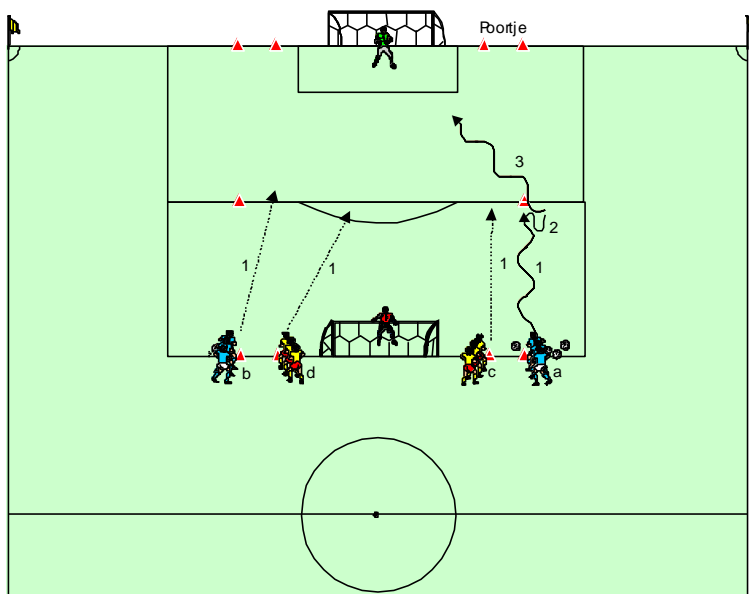
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
 4 kleine doeltjes
 Ruimte van 20m op 20m

Oef 1: spelers leiden naar het middelste potje waar ze kappen (1) binnenkant voet (2) en trappen op doeltje (3)
 Oef 2: spelers leiden naar het rechtse potje waar ze kappen binnenkant voet (2) dan kap binnenkant voet eigen potje (3), na de laatste kap voeren ze de side step uit en trappen dan op doel (4)

Ook andere richting na 7min.

Blok 4: Duel 2 vs 2



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
 (2 ploegen)
 Dubbele 16m

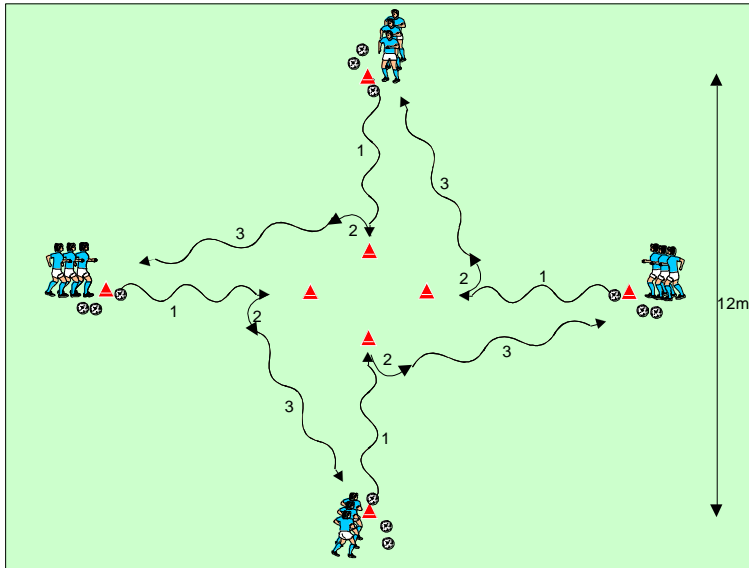
a en b proberen te scoren in grote doel terwijl c en d door het poortje proberen te leiden.
 1/ a leidt de bal naar eerste kegel (1), daar voert hij de een beweging uit (2)
 2/ a probeert dan te scoren in een groot doel of te passen naar b. c en d kunnen na het afnemen scoren door te leiden door het poortje.

Duur: 2x7 min. Nadien start geel.

September week 1: Enkele schaarbeweging

Materiaal: 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



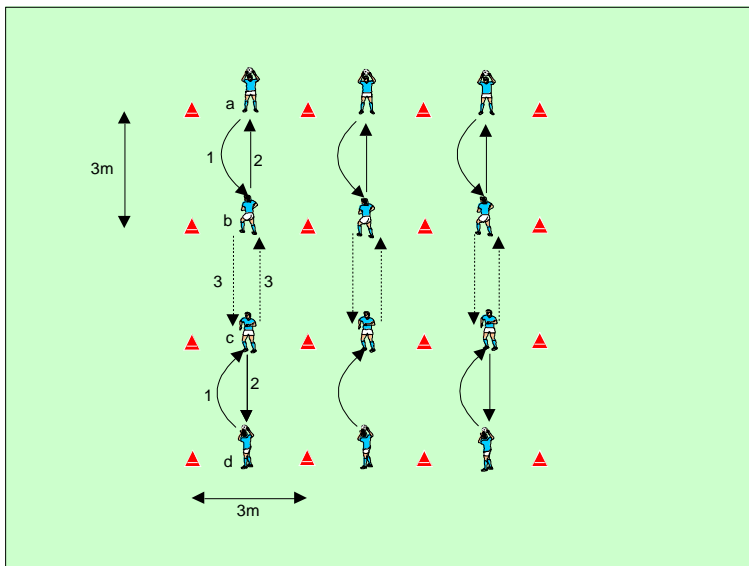
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 12m op 12m

De eerste speler van elke groep leidt de bal naar het potje (1), voert hij een schaarbeweging uit (2) en leidt dan verder naar de volgende groep (3). Let op: het been dat de schaarbeweging maakt is ook het been waarmee geleid wordt.

Zorg ervoor dat men beiden kanten gedaan heeft.

Blok 2: Kopoefening



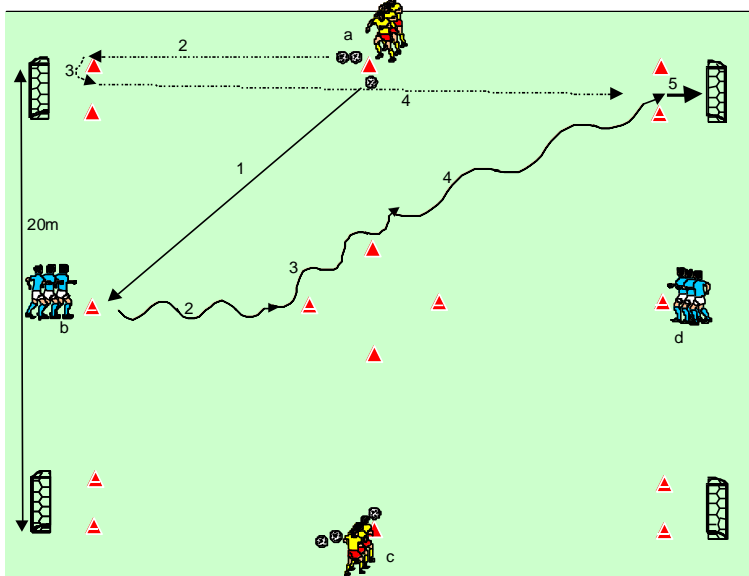
Beschrijving

3 groepen van 4 spelers
Ruimte van 9m op 9m

b en c vragen de bal bij a en d (1), koppelen de bal terug (2) en vragen dan de bal bij de andere speler (3)

Duur: elke speler werkt 2x 1min

Blok 3: Afwerking op doel



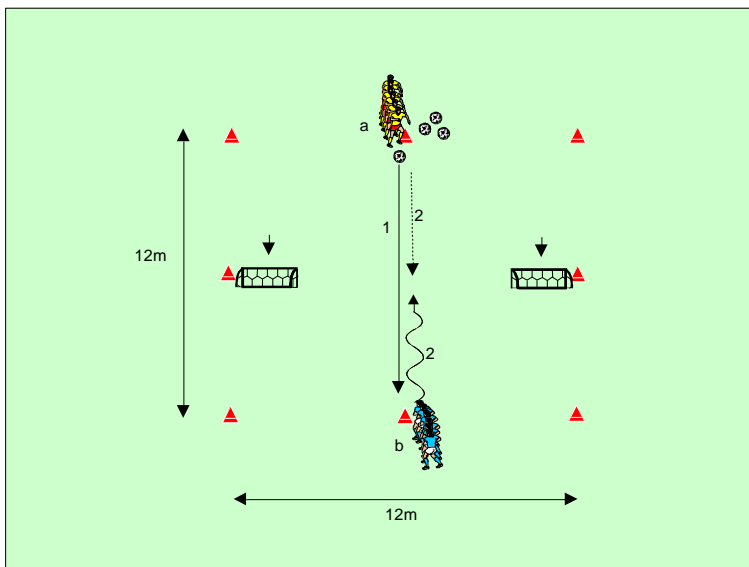
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
 (2 teams)
 4 kleine doeltjes
 Ruimte 20m op 20m

1/ a speelt naar b en d en sprint vervolgens rond het potje om b het scoren te beletten. (1)
 2/ b neemt de bal aan, leidt naar het potje (2) maakt een schaarbeweging (3), leidt op snelheid door het poortje 4) en scoort (5)

Duur: 2x7 min, elke kant 7min.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
 2 kleine doeltjes
 Ruimte van 12m op 12m

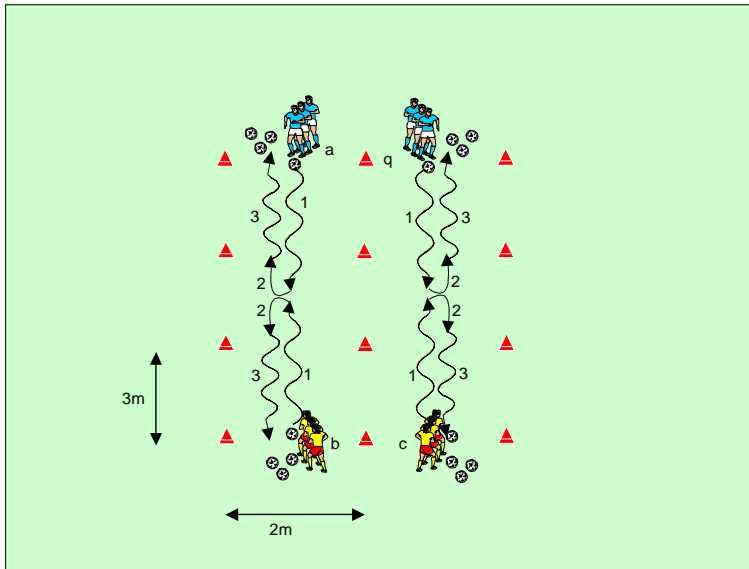
a speelt de bal in op b (1), b leidt tot a , en zet druk (2). b maakt schaarbeweging en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes. Als a de bal heeft probeert die uit het vierkant te lopen. Positiewissel na de actie.

Duur: 10min

September week 2: Step-on

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

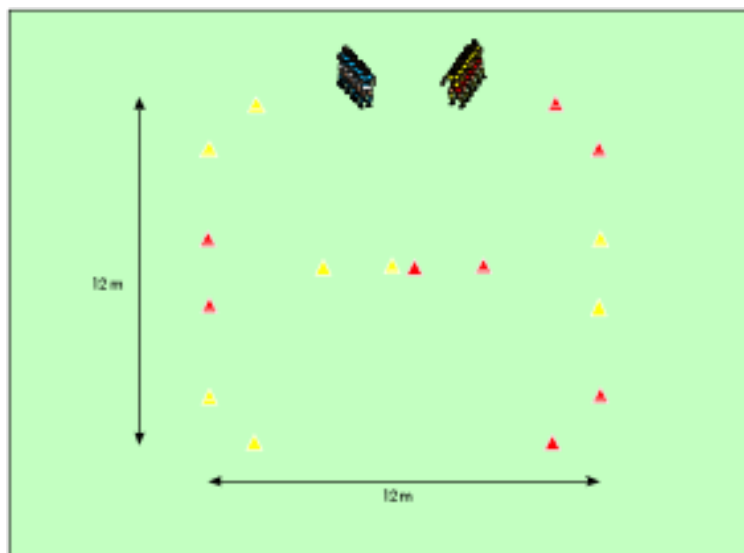
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 9m op 4m

1/a en b leiden de bal naar elkaar toe (1)
2/ zodra ze dicht bij elkaar zijn voeren ze de step on uit (2) en versnellen terug naar de eigen groep(3)

Let op: Zorg ervoor dat het buitenste been gebruikt wordt voor de step on en dat het lichaam de bal afschermt.

Duur: 2x5 min

Blok 2: Snelheidsoefening in spelvorm



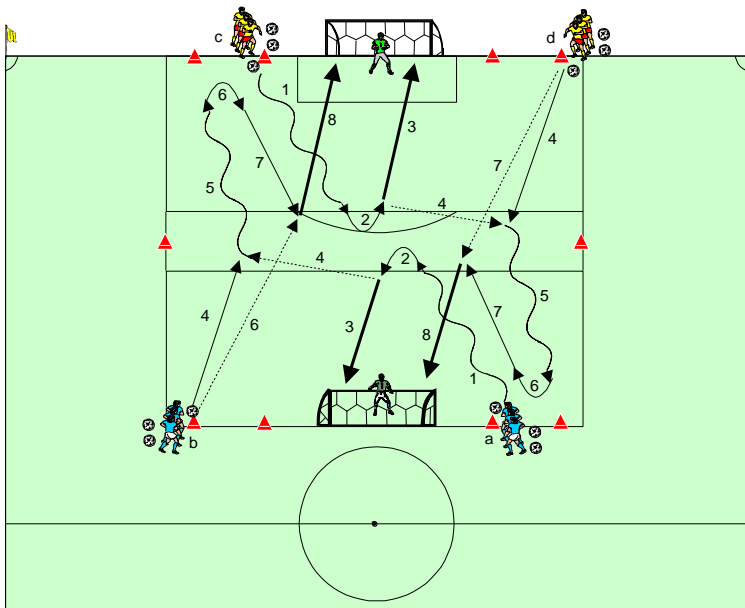
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers, enkel de eerste heeft een bal.
Ruimte van 12m op 12m

Op signaal van de trainer vertrekt de eerste speler van geel en blauw. Geel leidt de bal zo snel mogelijk door alle gele poortjes en blauw door alle rode poortjes, als ze dit gedaan hebben geven ze de bal door aan de tweede speler.

Welk team is het snelst allemaal door de poortjes gegaan?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

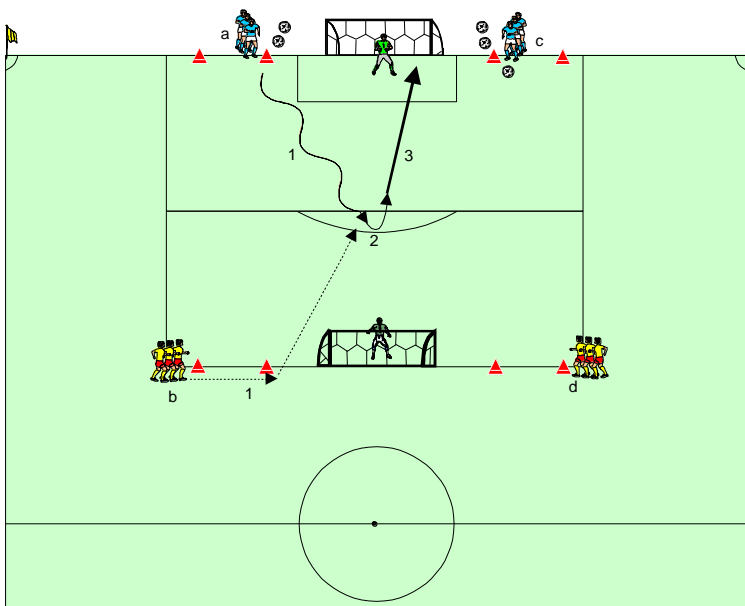
4 groepen van 3 spelers
Ruimte 40m lengte

1/ a en c starten leiden naar elkaar (1), doen de step on (2) en schieten op doel (3)
2/ dan spelen b en d de bal in de loop (4), a en c leiden naar de hoek (5), doen step on terwijl b en d de bal vragen (6)
3/ a en c passen achteruit naar b en d (7) die trappen op doel (8)

Plaatswissel: a-b-c-d

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Dubbele 16m

a speelt tegen b, wanneer a vertrekt reageert b zo snel mogelijk (1), a voert de step on uit net over de baklijn (2) en trapt op doel (3).
b probeert de bal af te nemen en te scoren in het andere doel.

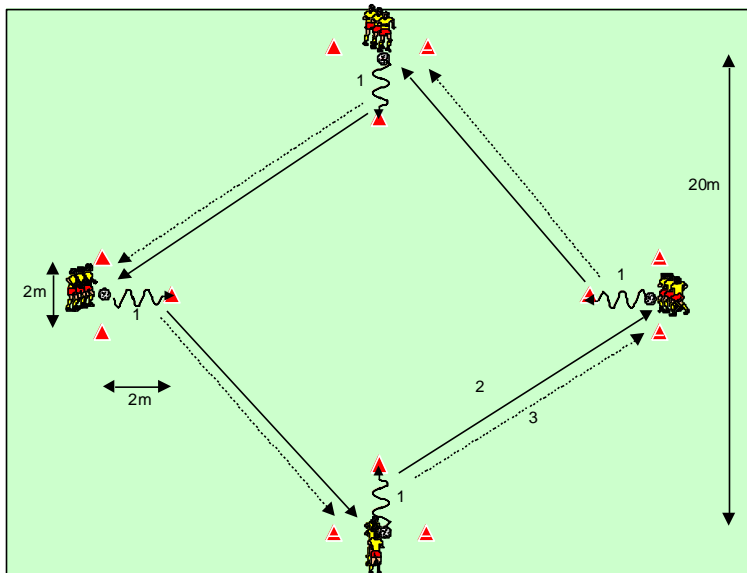
Plaatswissel: a-b-c-d

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van plaats.

September week 3: Overstap beweging

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

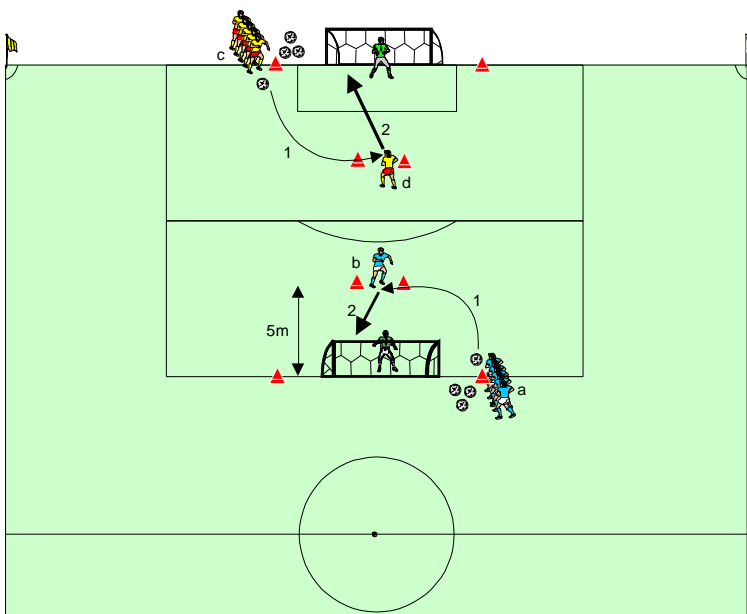
4 groepen van 3 spelers
Ruimte 20m op 20m

De spelers leiden de bal naar het potje, voeren de overstap uit (1), passen de bal naar de volgende speler in de volgende rij(2) en sluiten daar aan (3).

Duur: 2x5 min, na 5 min andere richting.

Let op: Wanneer rechts de overstap gemaakt wordt moet met links geleid worden.

Blok 2: Kopoefening

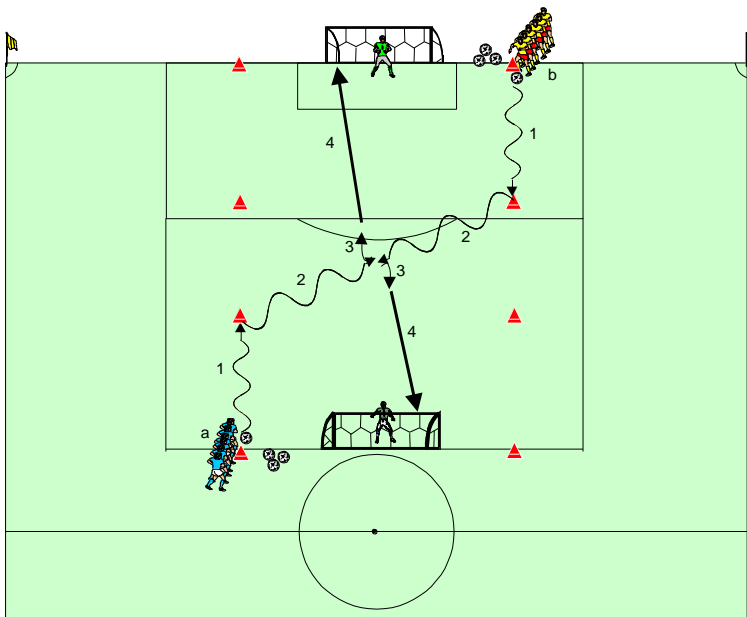


Beschrijving

Dubbele 16m
2 ploegen van 6 spelers

Er wordt 5 min gespeeld, a gooit de bal op en b kopt op doel. a neemt dan de plaats in van b. Wie wint?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

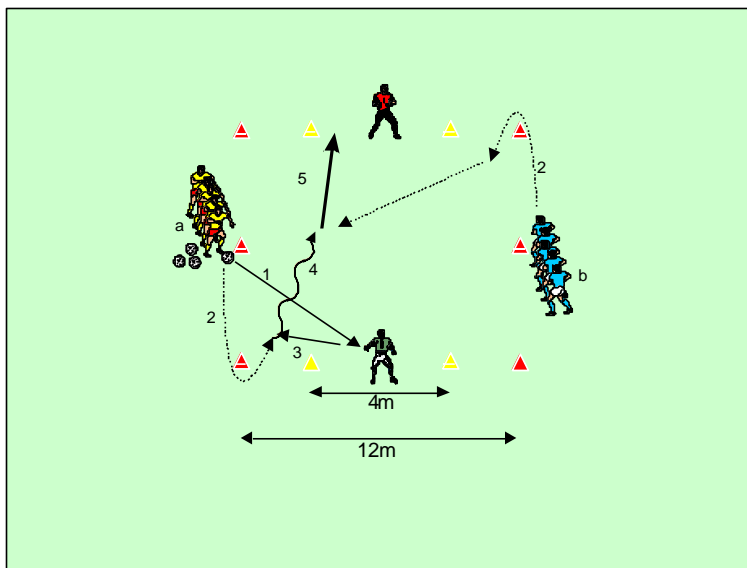
2 groepen van 6 spelers
Lengte 40m

1/ a en b leiden naar het potje en voeren de eerste overstap uit (1)
2/ dan leiden ze naar elkaar (2) en voeren de 2^{de} overstap uit (3)
3/ vervolgens werken ze af op doel (4)

Duur: 2x7min. Na 7min wisselen van kant.

Let op het juiste dribbelbeen en overstapbeen.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
Ruimte van 12m op 12m

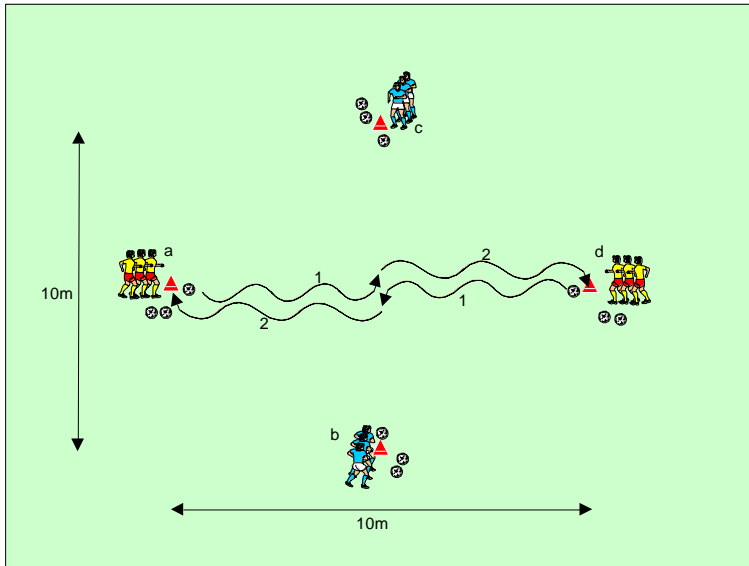
1/ a speelt in op de doelman (1) dan spurten a en b rond het potje (2)
2/ K geeft de bal terug aan a (3) en a gaat duel aan met b (4)
3/ men probeert te scoren bij de doelman (5).

Duur: 2x5 min. Na 5 min wordt er gewisseld van plaats.

September week 4: Herhaling

Materiaal: 1 doel, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

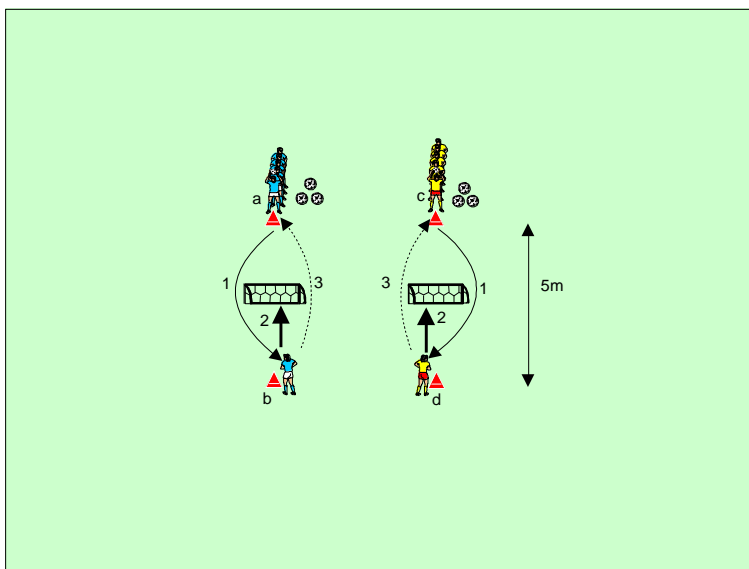
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 10m op 10m

1/ a en d leiden de bal naar elkaar, voeren de step-on uit en passen de bal terug.
2/ a en d leiden de bal naar elkaar en voeren de schaar of overstap uit (1) en leiden dan rechtdoor tot de andere groep (2)
Wanneer a en d de actie gemaakt hebben vertrekken b en c.

Duur: 12min

Herhaal elke oefening zowel links als rechts.

Blok 2: Kopoefening



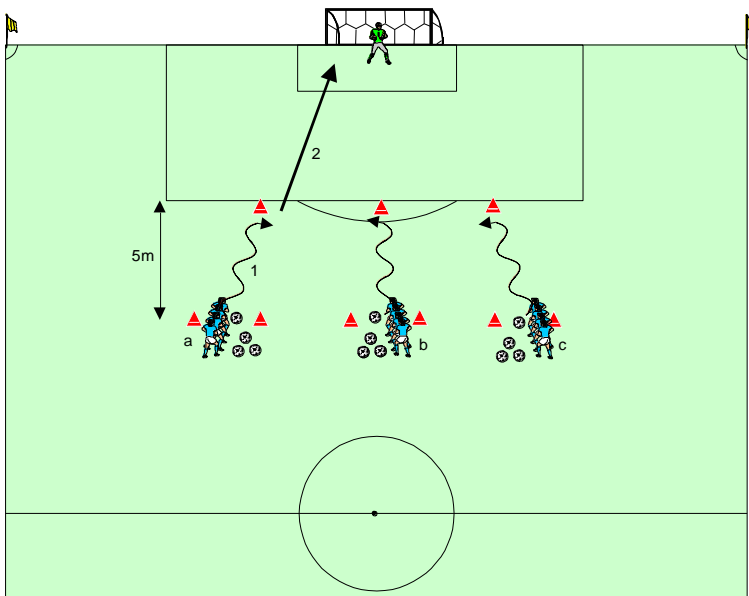
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers spelen tegen elkaar.
2 kleine doeltjes
Afstand van 5m met doeltje tussen.

Op signaal gooien a en c naar b en d, b en d proberen te koppen in het doeltje. a en c nemen dan de plaats in van b en d en ook omgekeerd.

Wie scoort de meeste doelpunten in 5 min?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

3 groepen van 4 spelers
Trappen buiten de 16m

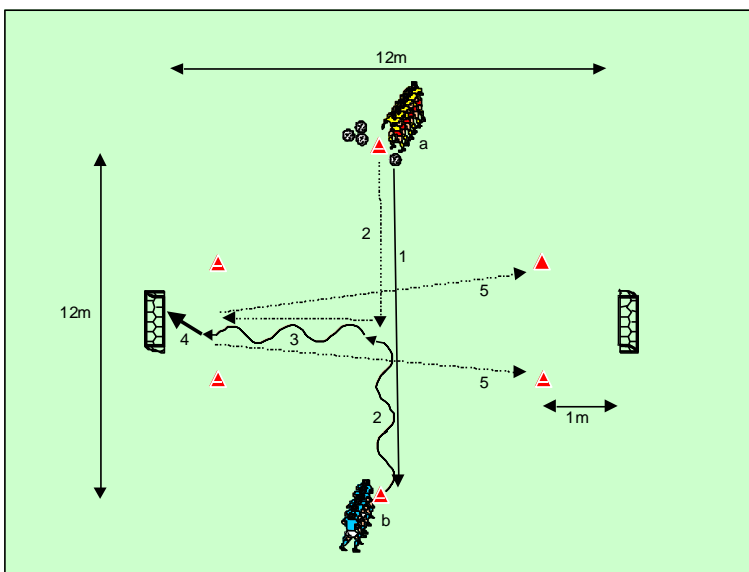
a leidt de bal naar het potje (1) doet daar 1 van de volgende bewegingen: schaar of overstap. Daarna werkt hij af op doel (2).
Wanneer a getrapt heeft vertrekt b en dan c.

Plaatswissel: a-b-c.

Duur: 12 min.

Let op voor juiste dribbelbeen en bewegingsbeen.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 12m

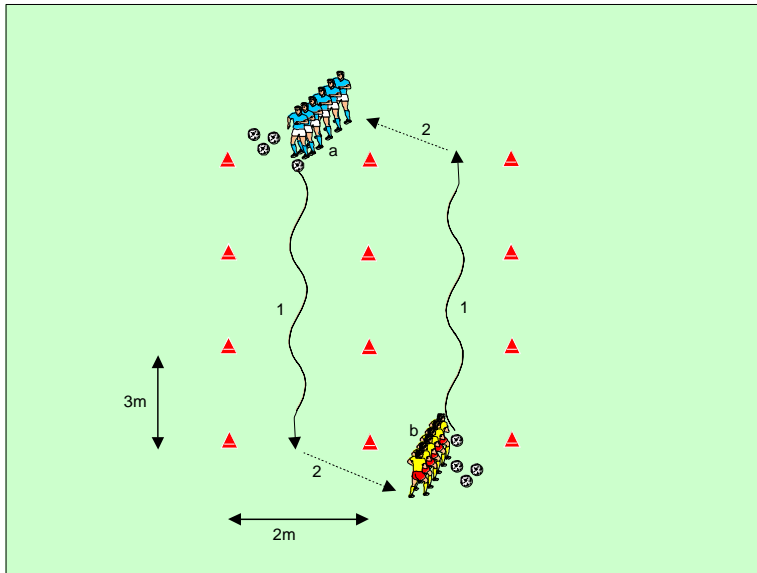
1/ a speelt in op b (1)
2/ b leidt richting a en doet de schaar of overstap (2)
3/ b versnelt met de bal tot voorbij de poort(3) en scoort in het doeltje (4), hij kan ook de step-on doen en naar het andere poortje gaan om te scoren.
4/ dan versnellen zowel a als b naar de andere kant richting de potjes (5)

Duur: 2x5 min

Oktober week 1: The Wave

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

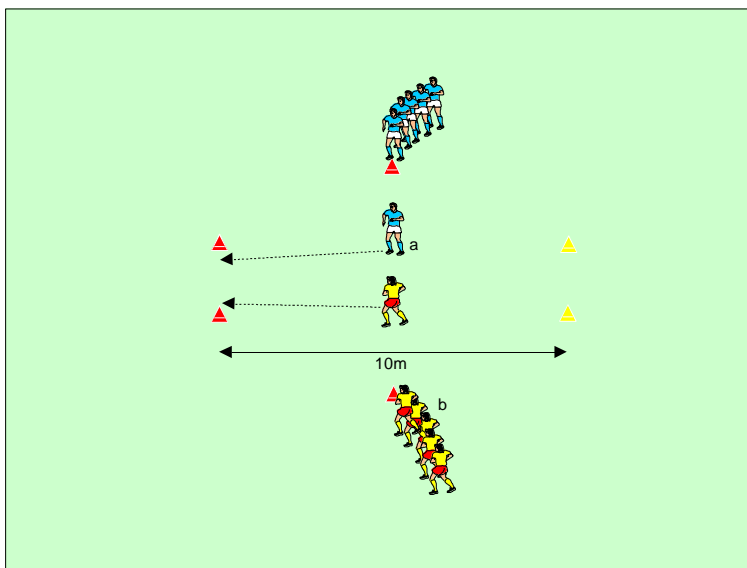
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 9m op 4m

a en b vertrekken samen, ze leiden de bal en halweg voeren ze de wave uit (1) daarna een versnelling tot het einde.

Let op:
De wave moet met de buitenste voet gebeuren.

Duur: 2x 5 min.

Blok 2: Reactiesnelheid



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 5 op 10m

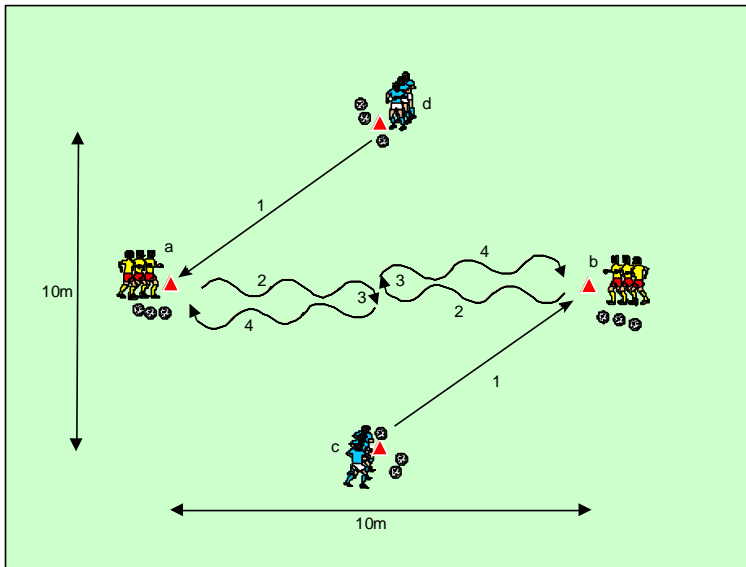
a en b komen samen in het midden, en spurten ter plaatse. De trainer roept een kleur en de spelers spurten om het snelst naar dat kleur.

Variatie: trainer roept kleur en spelers moeten naar ander kleur spurten.
De trainer kan ook wissel roepen, dan moeten de spelers wisselen van plaats. En nadien kleur roepen

Oktober week 2: U-turn

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes, hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

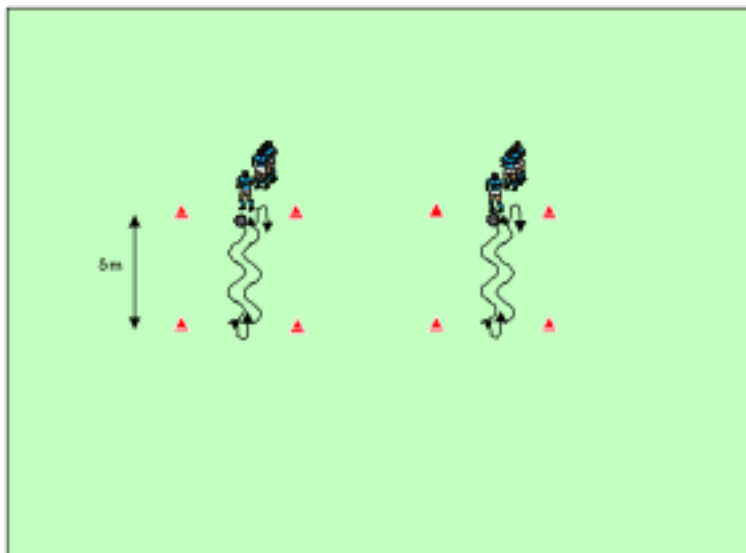
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 10m op 10m

c speelt in op a, d speelt in op b (1), a en b leiden de bal naar elkaar (2) en dicht bij elkaar voeren ze de u-turn uit (3) om vervolgens terug naar de eigen groep te leiden (4)

Let op de dribbelvoet is ook de voet waarmee de u-turn gedaan wordt.

Duur: 2x5 min, na 5 min andere voet.

Blok 2: Snelheidsoefening in spelvorm



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Afstand 5 m

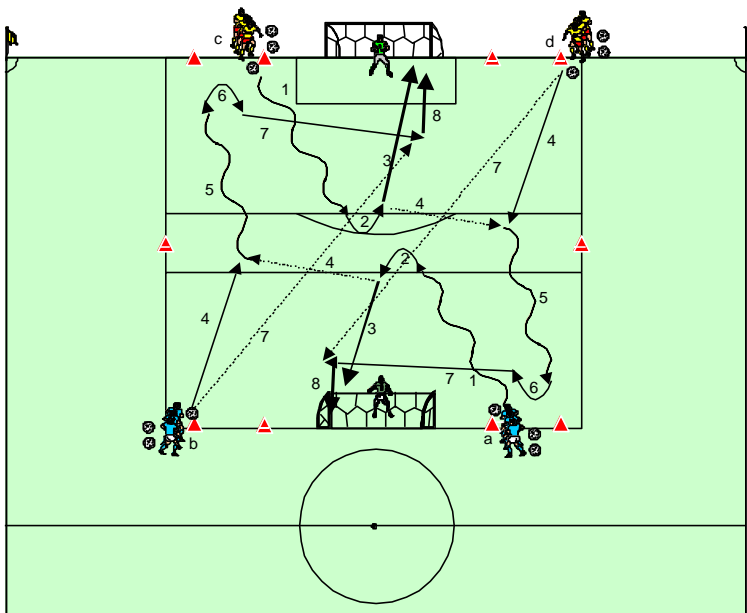
Iedere speler van de ploeg krijgt 30 sec

Speler leidt de bal en maakt aan het einde van het vierkant de U-turn, leidt de bal terug en maakt daar terug de U-turn.

Hoeveel keer geraakt de speler heen en terug?

Hoeveel is het totaal van de ploeg?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

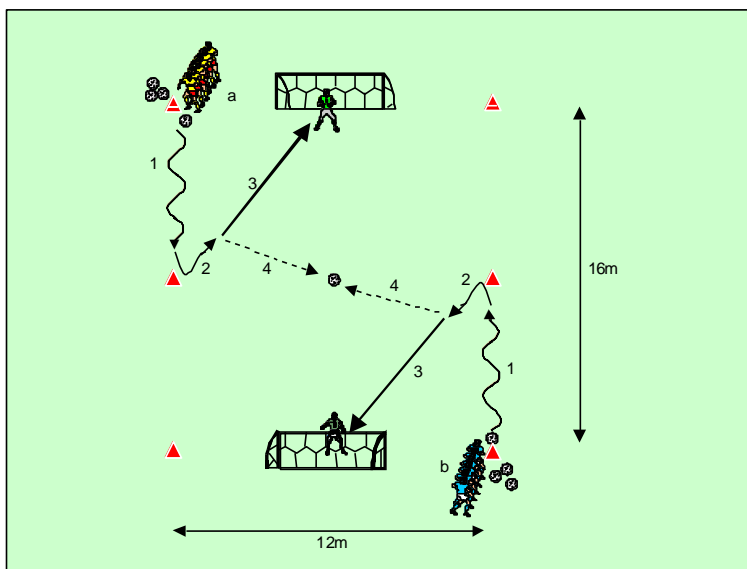
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 40m op dubbele 16

1/ a en c leidende bal (1) en doen u-turn (2) daarna trappen op doel (3)
2/ ze gaan dan de bal vragen van b en d die passen (4), a en b leiden naar de hoek (5) en doen opnieuw de u-turn (6)
3/ b en d komen de bal vragen en a en c passen (7) waarop b en d trappen op doel (8)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank.

Let op juiste beweging, afschermen van de bal.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 16m

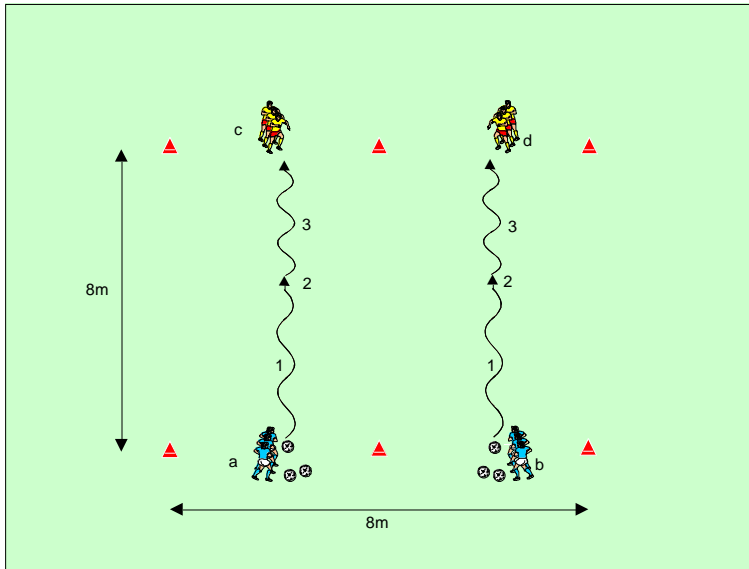
a en b leiden naar het potje (1) en doen daar de u-turn (2), onmiddellijk daarna trappen ze op het doel (3). Na het trappen versnellen ze naar de middelste bal (4) op een 1vs1 duel uit te voeren.

Duur: 2x5 min, na 5 min starten andere kant.

Oktober week 3: Double Touch

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

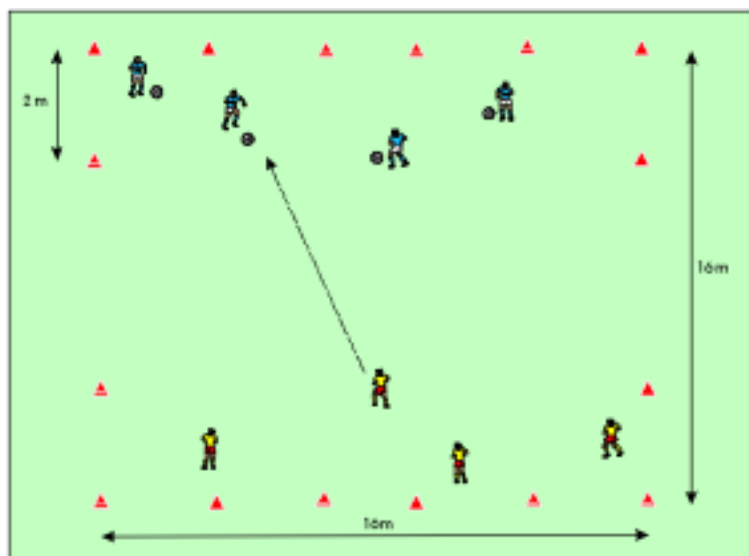
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 8m op 8m

a en b leiden de bal (1) en voeren in het midden een double touch uit (2) om daarna te versnellen richting c en d (3).
c en d krijgen de bal en doen dan hetzelfde.

Duur: 2x5min, na 5 min wisselen

Let op dat de spelers telkens de double touch aan de buitenkant uitvoeren.

Blok 2: Snelheidsoefening in tikvorm



Beschrijving

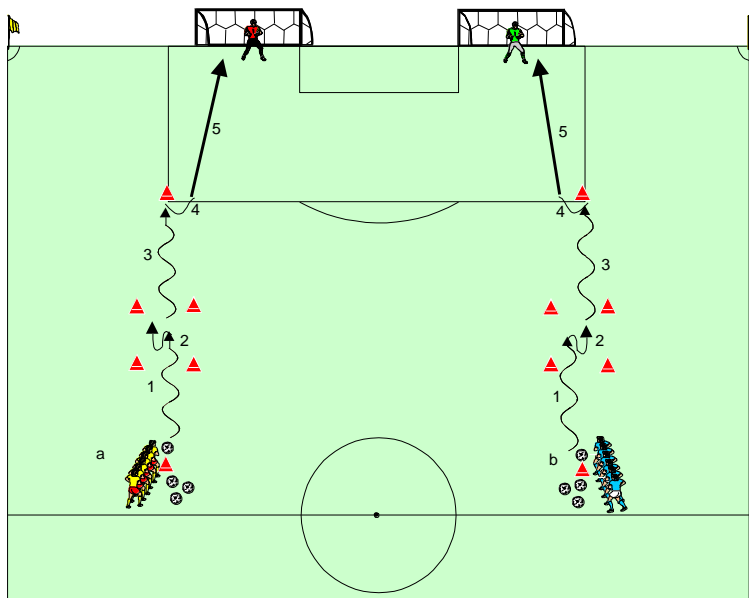
2 groepen
Ruimte van 16m op 16m

Gele ploeg loopt door elkaar in eigen zone en ook de blauwe ploeg. Op startsignaal loopt 1 speler van de gele ploeg naar de blauwe zone en tikt daar een speler, hij keert terug naar de eigen zone en dan vertrekt een volgende gele speler. Tot iedereen geweest is.

Welke ploeg is het snelst?

Variatie: de blauwe ploeg gaat nu met een bal leiden, moeilijkheidsgraad ligt hoger.

Blok 3: Afwerking op doel



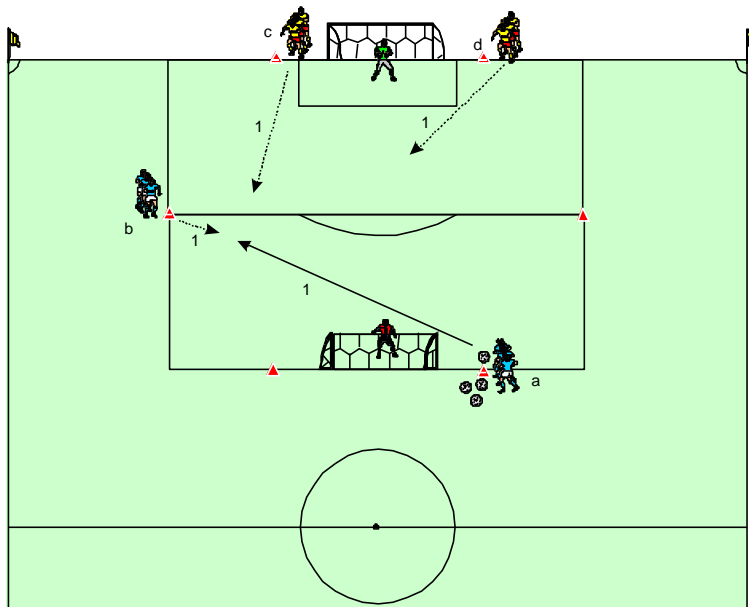
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
 Starten aan de middenlijn
 2 grote doelen op de achterlijn

a en b starten gelijk met te leiden op snelheid (1) tussen de 4 potjes voeren ze de double touch uit (2) en versnellen naar het volgende potje (3) waar ze een beweging maken naar keuze (4) met afwerking tot slot (5)

Duur: 2x7min, na 7 min wisselen van flank.

Blok 4: Duel 2 vs 2



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
 (2 ploegen)
 Dubbele 16m

a speelt de bal in op b (1), wanneer de pas vertrekt gaan c en d druk zetten.
 a en b proberen te scoren bij geel en c en d scoren bij blauw.

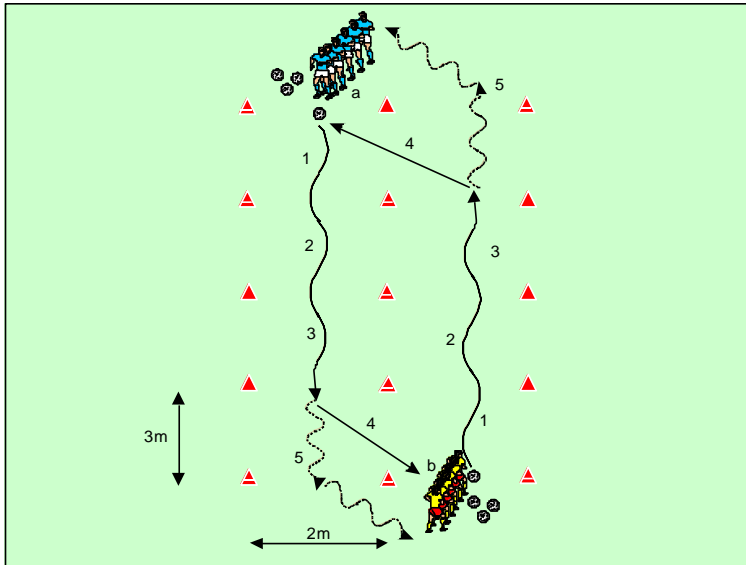
Plaatswissel: a-b / c-d

Duur: 2x7 min. Nadien start c en d.

Oktober week 4: Herhaling

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

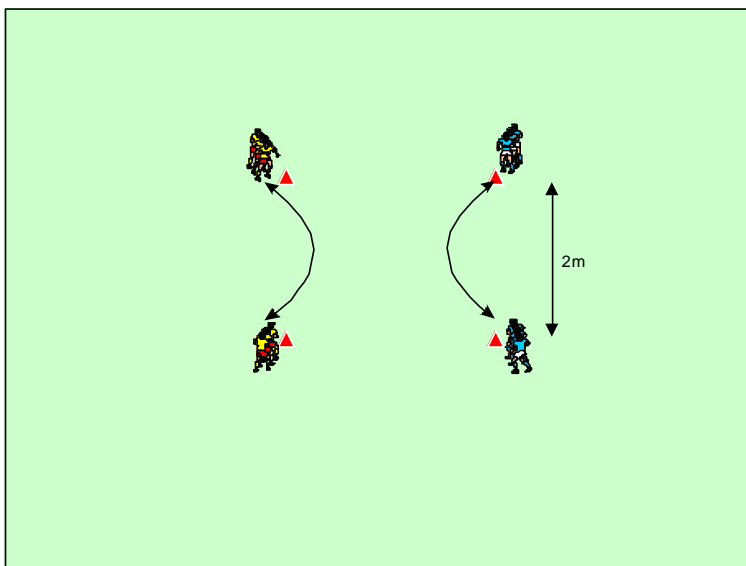
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 12m op 4m

a en b leiden naar het midden (1), voeren 1 van de 3 geleerde bewegingen uit, the wave, u-turn of double touch (2) en versnellen (3), spelen de bal in (4) en sluiten dan aan bij de volgende groep (5)

Duur: 2x5min, dan andere voet.

Let op dat het lichaam altijd goed de bal afschermt

Blok 2: Kopoefening



Beschrijving

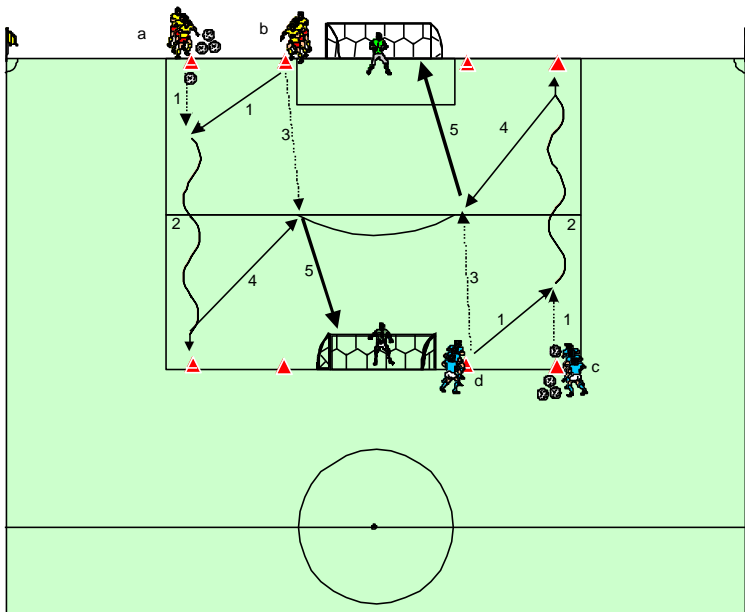
4 groepen van 6 spelers
Afstand 2m

Beide groepen proberen zo lang mogelijk naar elkaar te kopen zonder dat de bal op de grond valt.

Als de bal valt starten ze opnieuw.

Welke ploeg heeft na 5min het hoogste aantal?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

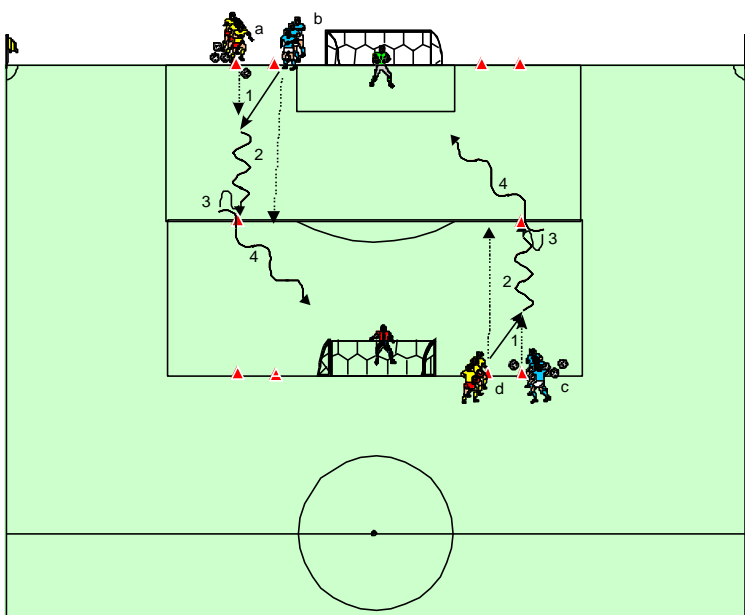
4 groepen van 3 spelers en 2K
Ruimte dubbele 16m

b en d spelen op lopende a en c (1), a en c leiden op snelheid (2) voeren halfweg de pull push, double touch of dubbele step on uit en versnellen. Als ze aan het einde zijn komen b en d de bal vragen (3) waarop a en c de bal achteruit leggen (4) b en d werken af (5)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank.

Spelers wisselen onderling.

Blok 4: Duel 1 vs 1 / 2 vs 1



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Dubbele 16m

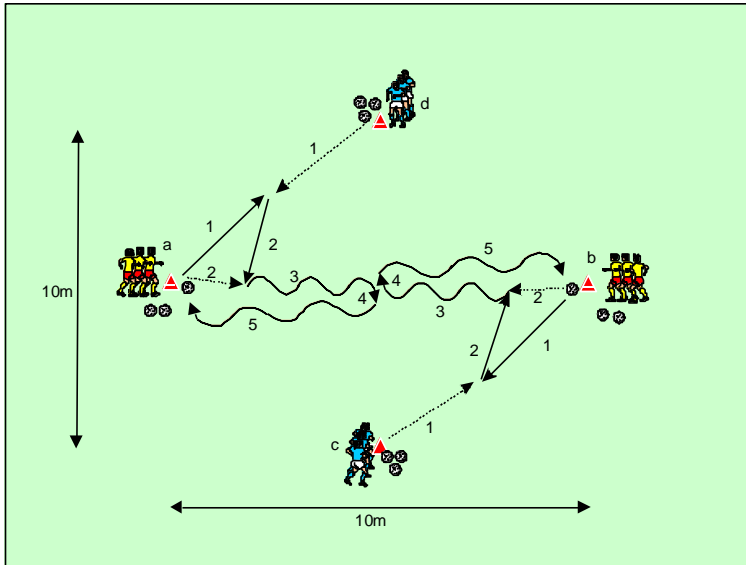
b en d spelen op lopende a en c(1), a en c leiden met de bal, b en d volgen (1) a en c doen de pull push beweging (3) en versnellen om te scoren (4), b en d proberen de bal af te nemen en ook te scoren. De speler die scoort helpt zijn teamgenoot in het andere duel.

Duur: 2x5 min, na 5 min andere flank

November week 1: Halfpull Spin

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



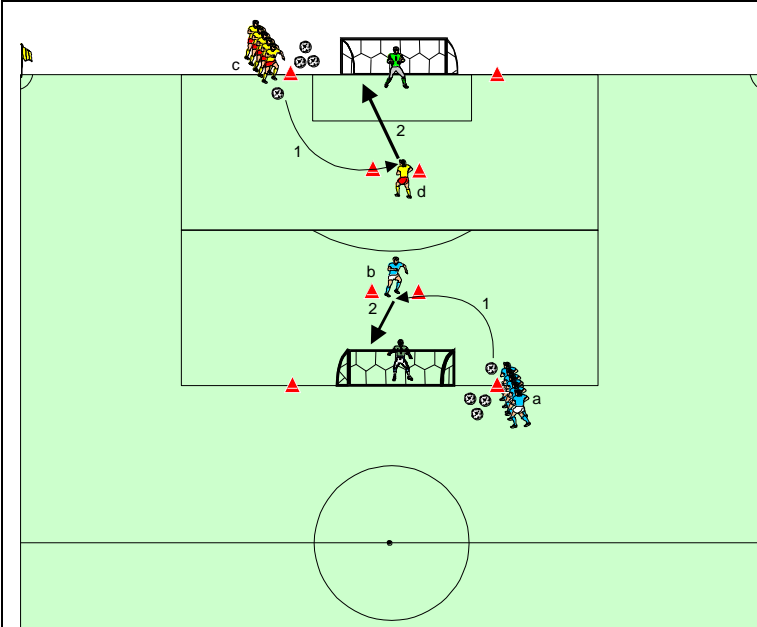
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 10m op 10m

a en b doen ½ met c en d, (1,2), leiden naar elkaar toe (3), bij elkaar voeren ze de halfpull spin uit (4) en leiden ze terug naar hun eigen plek (4) Nadat de halfpull spin gedaan is deed c en d hetzelfde.

Duur: 2x5min, na 5 min met het andere been de halfpull spin uitvoeren.

Blok 2: Kopoefening



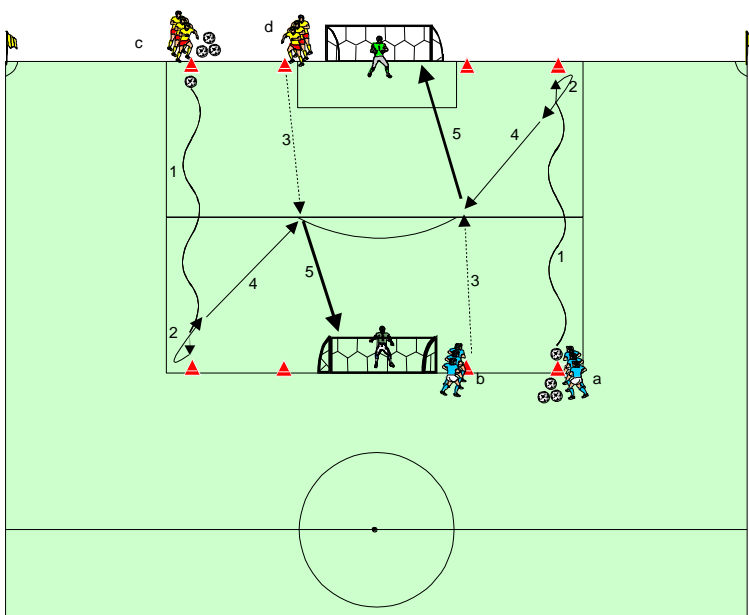
Beschrijving

Dubbele 16m
2 ploegen van 6 spelers

Er wordt 5 min gespeeld, a doet wreeftrap in de lucht naar b dat binnen kopt. a wisselt met b.

Wie wint?

Blok 3: Afwerking op doel



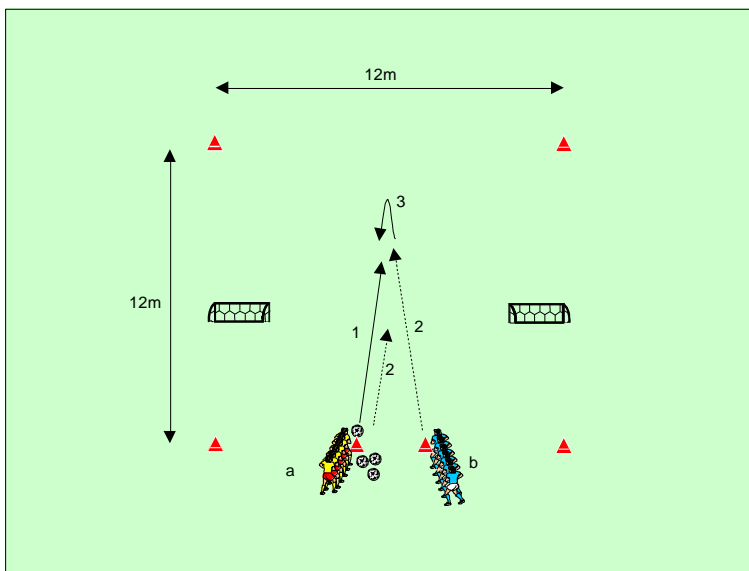
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Dubbele 16m

1/ a en c starten met leiden naar de andere kant (1) daar voeren ze de halfpull spin uit (2)
2/ b en d komen de bal vragen (3) waarop a en c de pas achteruit geven (4)
3/ b en d trapt op doel (5)

Duur: 2x7 min, na 7min wisselen van flank.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 12m

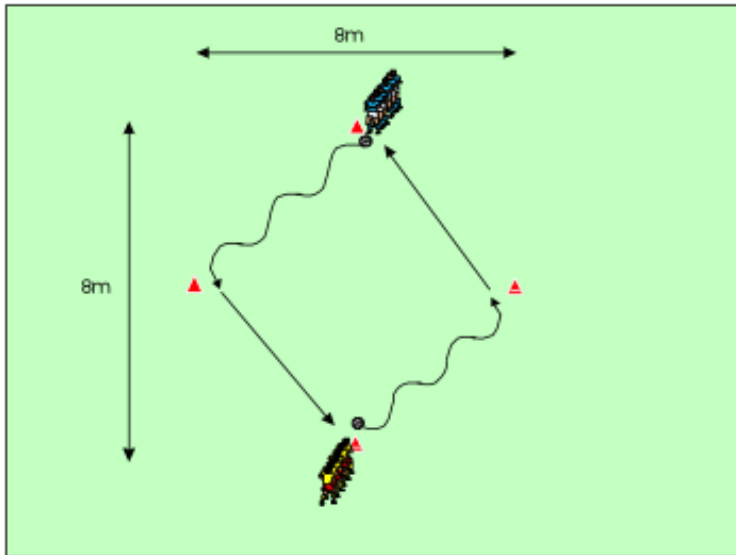
a speelt de bal vooruit tot voorbij de doeltjes (1), b snelt naar de bal waarop a volgt (2), aan de bal doet b de halfpull spin (3) en gaat dan het duel aan met a.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van plaats.

November week 2: Zidane

Materiaal: 1 doel, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



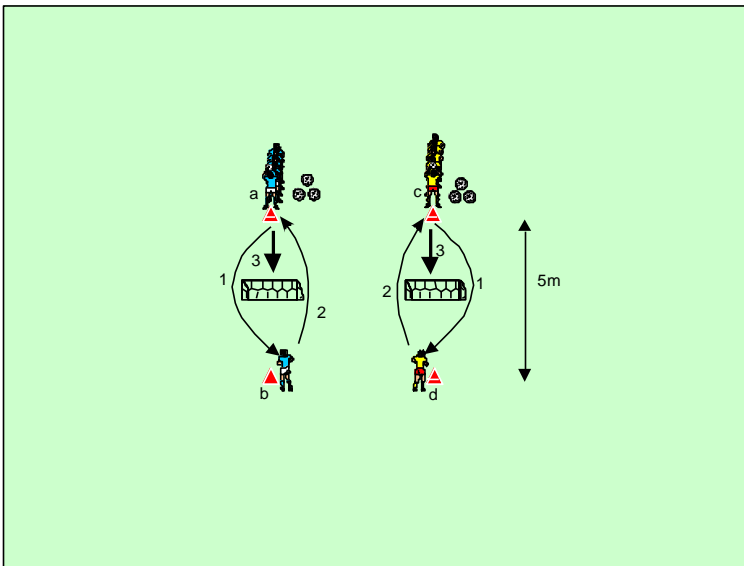
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 8m op 8m

Zowel geel als blauw starten samen. Ze leiden de bal naar het eerste potje en doen daar de zidane beweging, na de beweging passen ze de bal op de volgende speler en sluiten aan in die groep.

Duur: 2x5 min, na 5 min met de andere voet zidane doen.

Blok 2: Kopoefening



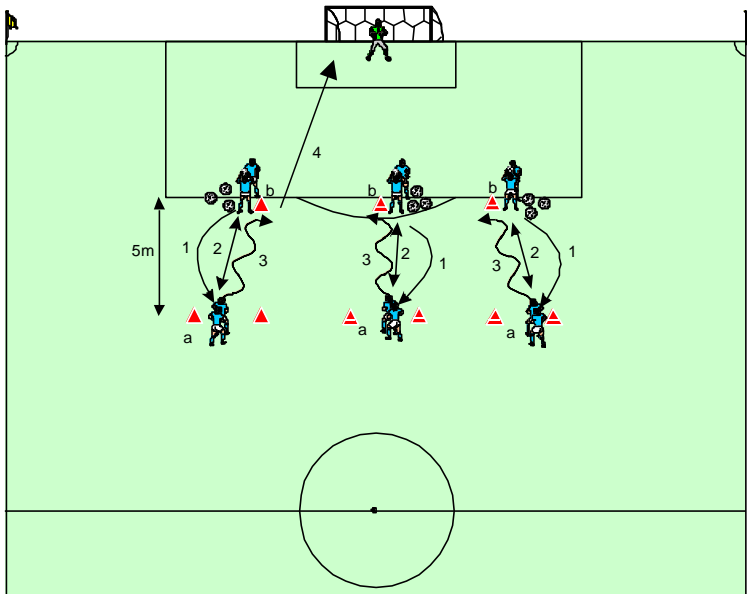
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers spelen tegen elkaar.
2 kleine doeltjes
Afstand van 5m met doeltje tussen.

Op signaal gooien a en c naar b en d, die koppen de bal terug zodat a en c kan binnen koppen. a en c nemen dan de plaats in van b en d en ook omgekeerd.

Wie scoort de meeste doelpunten in 5 min?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

6 groepen van 2 spelers

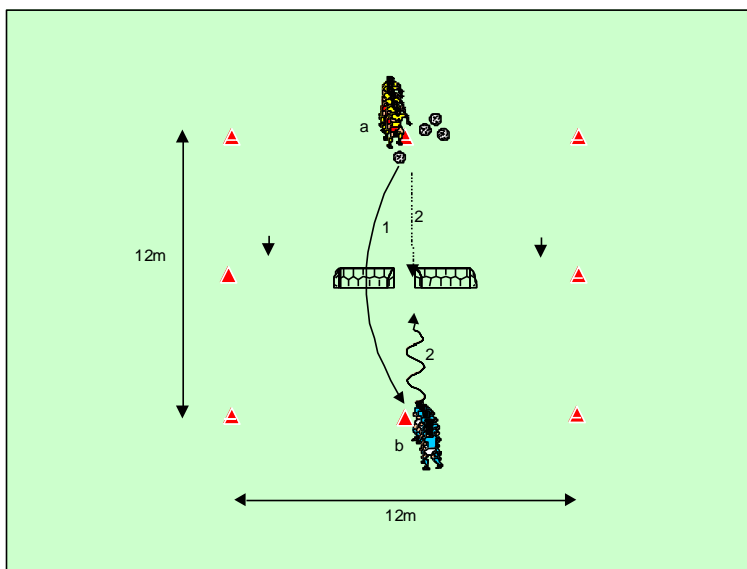
b werpt de bal in naar a (1), a doet $\frac{1}{2}$ met b, (2) a leidt de bal naar b en doet beweging (3), vervolgens trap op doel (4)

Let op het juiste gebruik en houding.

Duur: 3x4 min, na 4 min doorschuiven.

Welke groep scoort het meest?

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers

2 kleine doeltjes

Ruimte van 12m op 12m

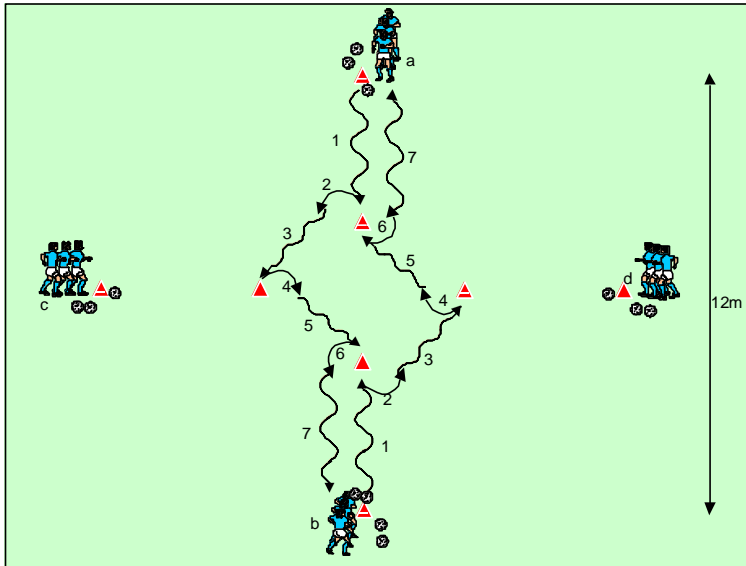
a speelt in op b met een lob over het doeltje (1) b doet controle en a dat druk zet (2), b voert de zidane uit en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes. Als a de bal afpakt probeert die uit het vierkant te leiden.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van plaats.

November week 3: Cristiano Ronaldo

Materiaal: 2 doelen, 2 loopladders, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

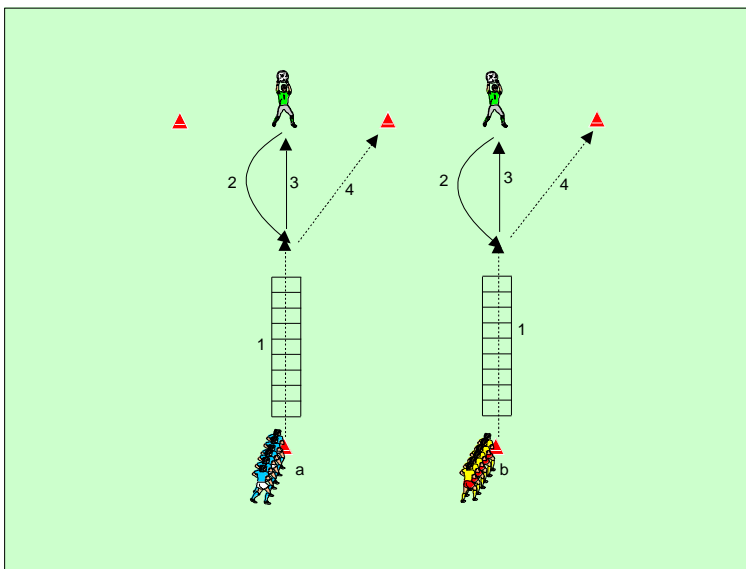
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 12m op 12m

a en b leiden naar het potje (1) voeren de CR uit (2), leiden verder en voeren weer de CR uit (3,4) en doen nog een derde keer CR (5,6), om dan te leiden naar de andere groep. Dan vertrekken c en d.

Duur: 2x5, na 5min wisselen en andere richting

Let goed op dat de bal goed rolt naar de richting dat men moet, geen klein tikje.

Blok 2: Kopoefening met loopcoördinatie



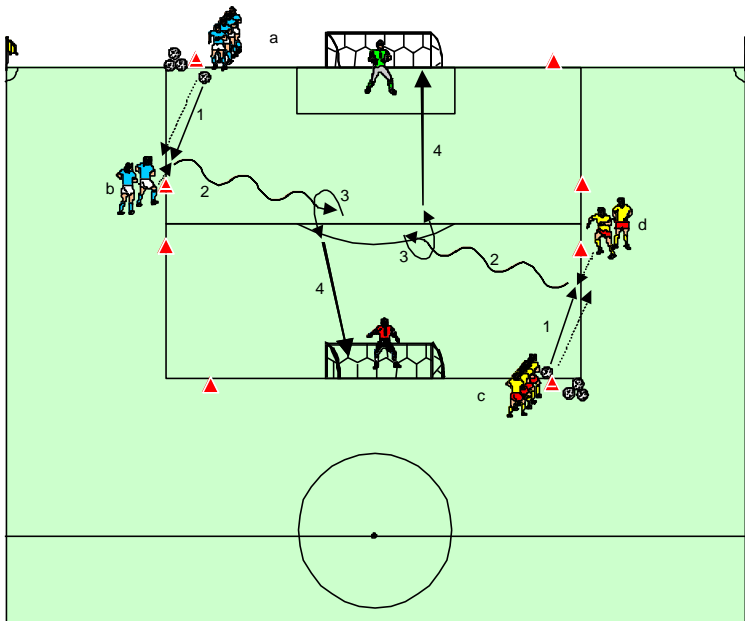
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
2 ladders/of loopstokken

a en b doen opgelegde loopcoördinatie (1) ,krijgen bal toegeworpen (2) , koppen die terug (3), en versnellen naar een potje (4)

Elke spelers doet dit 6x

Blok 3: Afwerking op doel



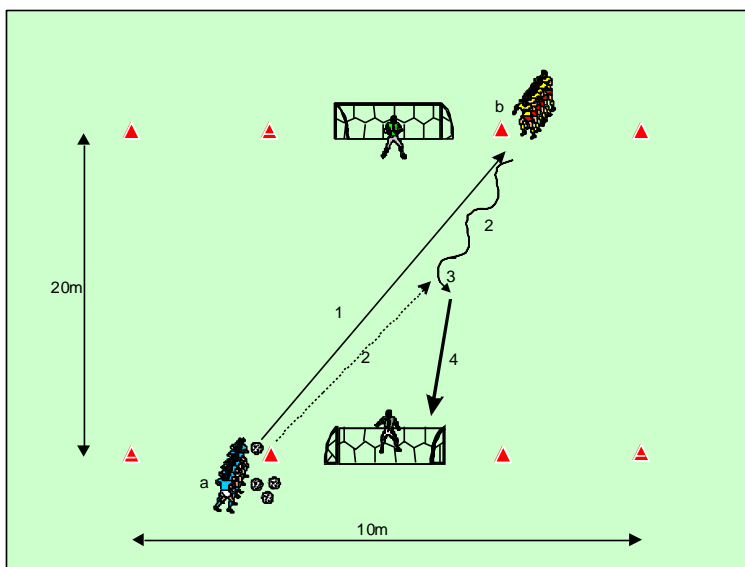
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
Dubbele 16m

1/ a en c passen op b en d (1), b en d draaien door en leiden naar elkaar (2)
2/ dicht bij elkaar voeren ze de cristiano ronaldo beweging uit (3) en trappen daarna op doel (4)

Duur: 2x7 min, na 7 min andere flank en andere voet

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers + 2K
2 doelen
Ruimte van 20m op 10m

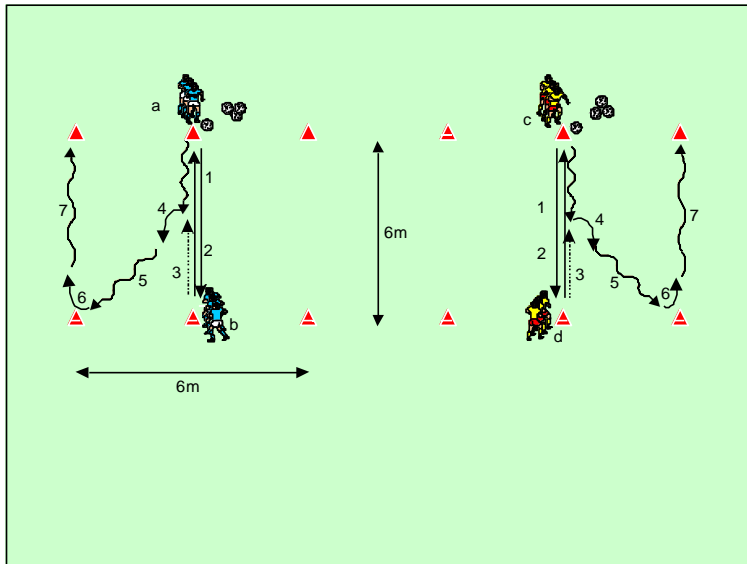
a speelt de bal in op b (1) en zet druk terwijl b leidt (2), b gaat dicht bij a de cristiano ronaldo uitvoeren (3) om dat te scoren in het doel.(4)

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van positie

November week 4: Herhaling

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

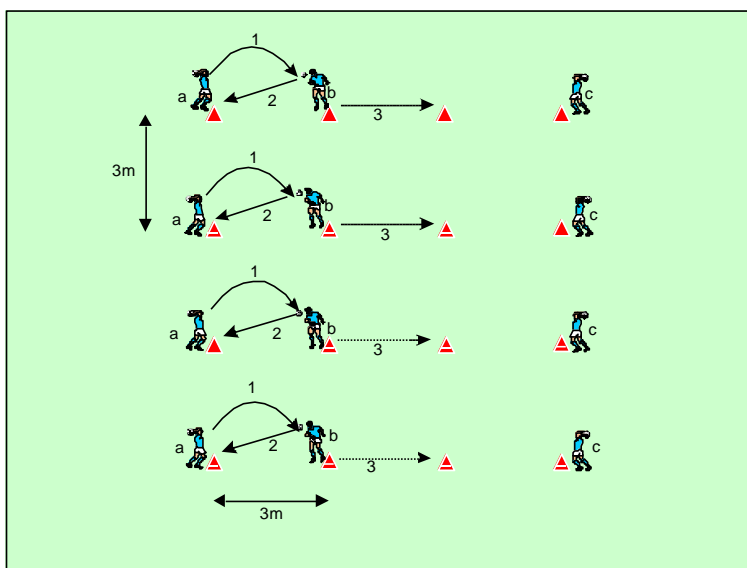
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 6m op 6m

a en c doen ½ met b en d (1,2) dat dan druk zet (3), a en c voeren een zidane of CR uit(4) leiden naar het volgende potje waar ze de halfpull spin uitvoeren (5,6) om vervolgens te versnellen naar het laatste potje (7)

Duur: 2x5 min

Heel afwisselend werken met bewegingen in het midden.

Blok 2: Kopoefening



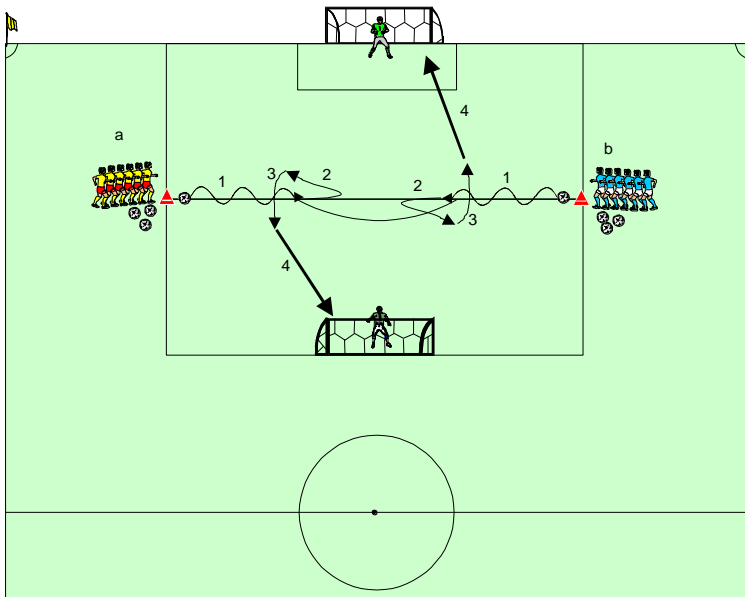
Beschrijving

3 groepen van 4 spelers
Ruimte van 9m op 9m

b vraagt de bal van a (1), en kopt terug (2), b gaat zijwaarts richting c (3) en doet hetzelfde.

Duur: elke speler werkt 2x 1min

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

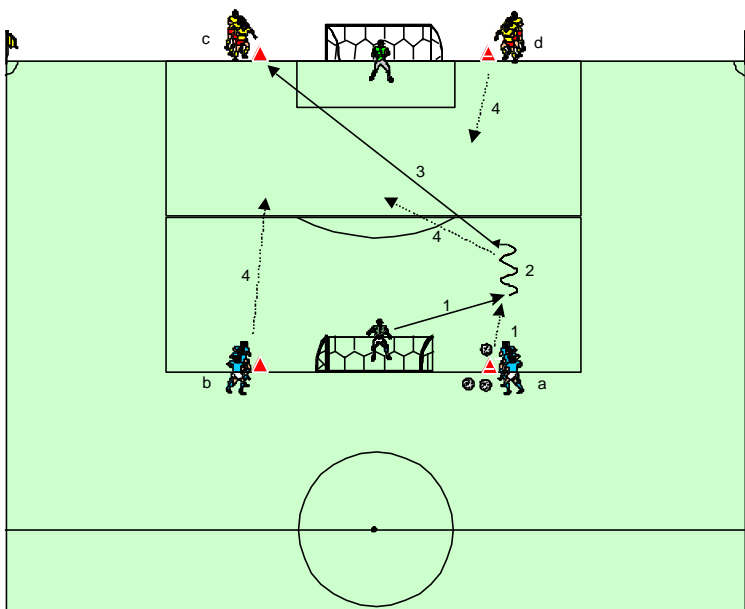
2 groepen van 6 spelers en 2K
Dubbele 16m

a en b leiden naar elkaar toe (1) voeren de halfpull spin uit (2) vervolgens doen ze de cristiano ronaldo of zidane (3) om uiteindelijk op doel te schieten (4)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van kant en actie.

Let goed op de juiste uitvoering van de actie.

Blok 4: Duel 2 vs 2



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte: dubbele 16m

K speelt de bal in op a (1), a leidt de bal en voert een geleerde beweging uit (2) dan past a naar c diagonaal (3), wanneer c de bal heeft komen b en d in het spel en sluit a naar binnen (4)

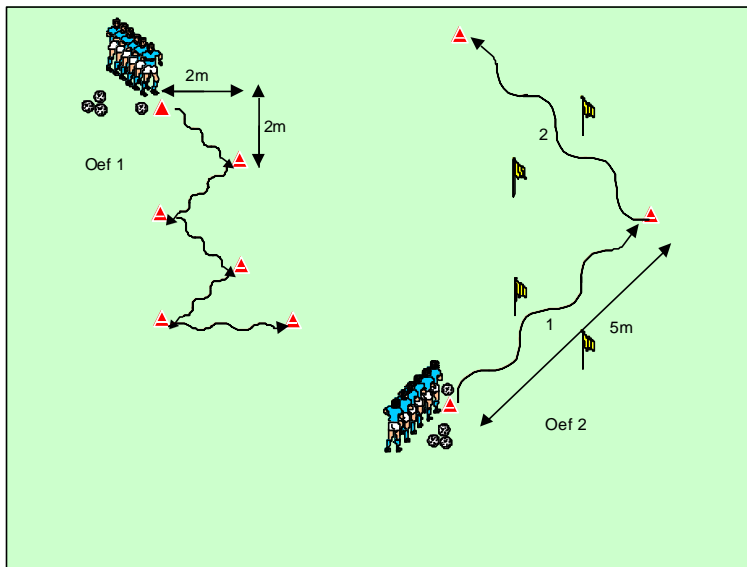
Kan c of d scoren zonder dat a en b de bal afpakt dan telt het doelpunt dubbel.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van kant.

December week 1: Herhaling augustus en september

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, brugjes, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

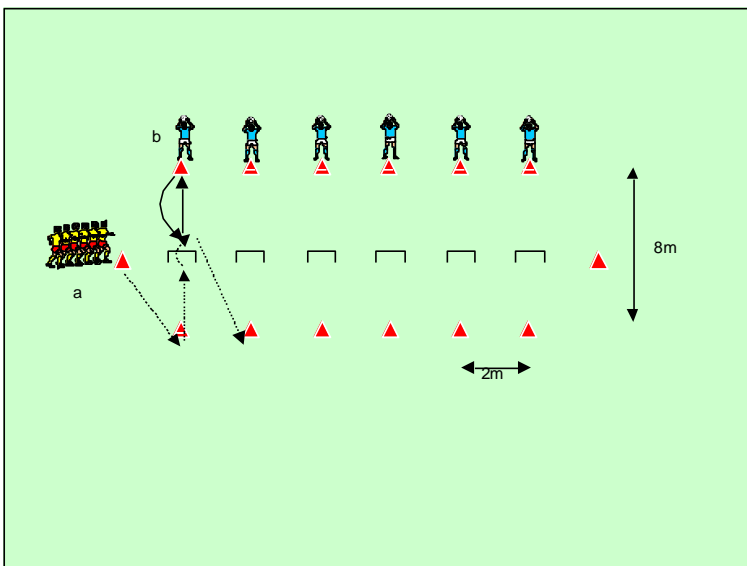
2 groepen van 6 spelers die elk starten bij een oefening.

Oef 1: Hier worden de volgende oefeningen gedaan: snel voetenwerk, kap binnen- en buitenkant voet, side step, schaar en overstap.

Oef 2: Hier wordt de wave goed uitgevoerd met altijd een versnelling erna.

Elke oefening 5 min.

Blok 2: Kopoefening met sprongkracht



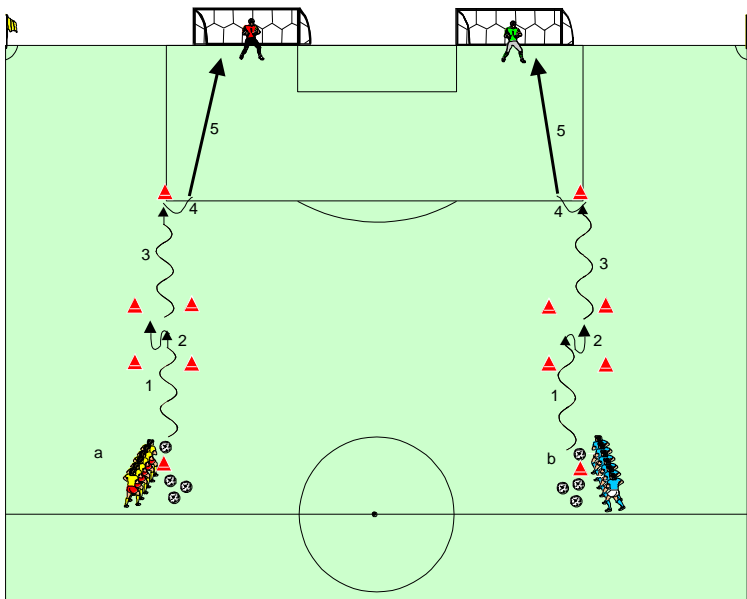
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
6 brugjes

a loopt snel naar het eerste potje, springt met beide voeten over het brugje en kopt de bal van b terug, daarna rugwaarts naar het volgende potje. Zo tot het einde. De tweede van a vertrekt als de eerste 2 maal heeft gekopt.

Nadien hetzelfde maar in de andere richting. Als iedereen geweest is, wisselen van groep.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

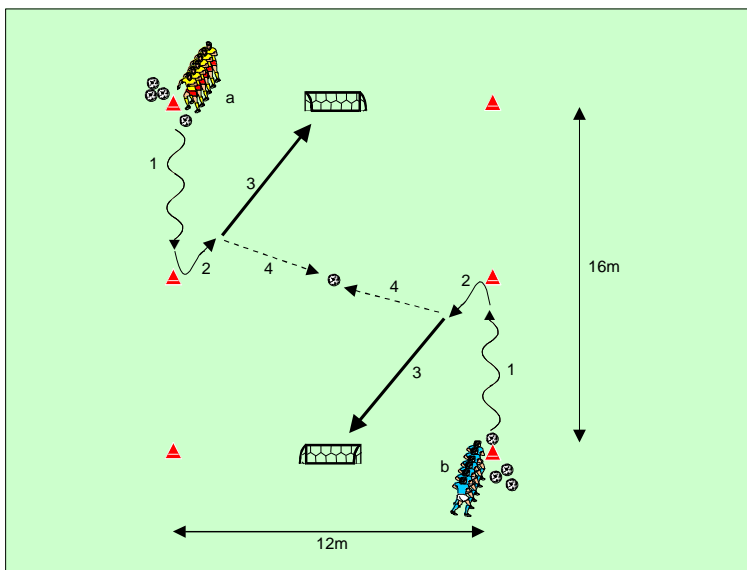
2 groepen van 6 spelers
2 grote doelen met 2K

1/ a en b leiden naar het vierkantje (1) en voeren de wave uit (2)
2/ dan leiden ze verder naar het laatste potje (3) waar een side step, schaar of overstap uitvoeren (4) met daarna afwerking op doel (5)

Opmerking: ipv dribbel kan ook het snel voetenwerk gedaan worden.

Duur: 2x7 min, wisselen van kant na 7 min.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 16m

1/ a en b leiden naar het potje (1), voeren een kapbeweging uit (2) en
3/ trappen op doel (3) en gaan ze snel naar de middelste bal (4) waar ze een duel met elkaar aangaan.

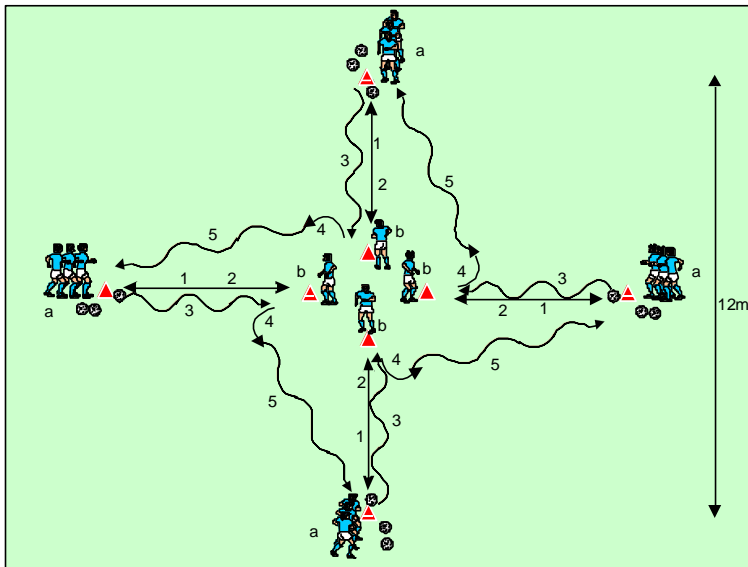
Variatie: ipv kap bij 2 wordt de wave gedaan of een schijnbeweging: side step, schaar of overstap.

Duur: 2x5 min dan wisselen van kant

December week 2: Herhaling oktober en november

Materiaal: 4 kleine doelen, loopladder, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

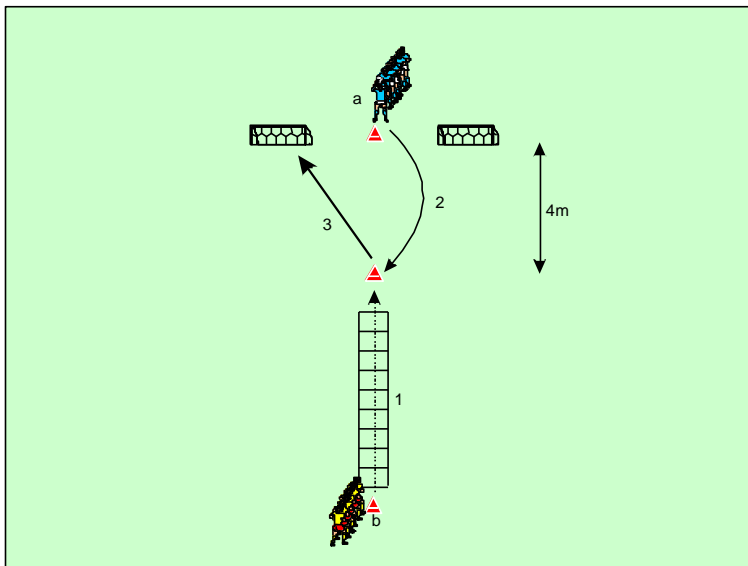
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 12m op 12m

a speelt in op b dat kaatst (1,2), a leidt naar b (3), doet een beweging (4) en leidt verder naar volgende groep(5).

Na 2 min neemt a de positie in van b.

Duur: 2x5 min, na 5 min andere richting

Blok 2: Kopoefening met loopcoördinatie



Beschrijving

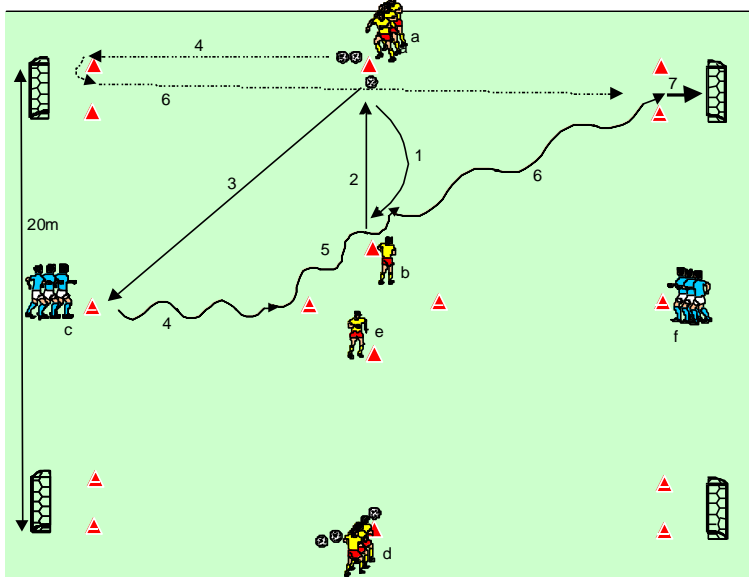
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 9m op 6m

b doet loopcoördinatie (1), vraagt de bal van a dat werpt (2) en kopt in 1 van de 2 doeltjes (3). A en b wisselen van plaats dan.

Wie scoort de meeste doelpunten met het hoofd.

Duur: 10min

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
 4 kleine doeltjes
 Ruimte van 20m op 20m

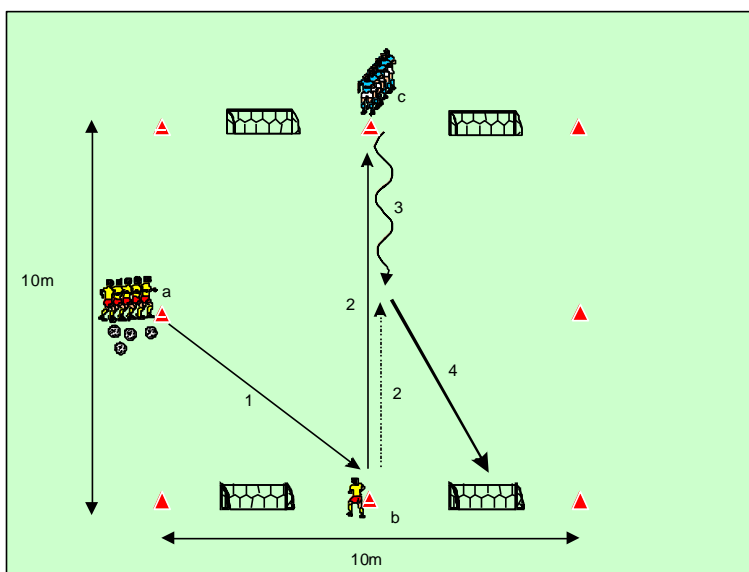
a gooit naar b (1) dat kaatst (2), a speelt in op c (3) dat leidt naar het potje en een beweging doet (4), versnelt naar het poortje (5,6) en werkt af in het doeltje (7)

Plaatswissel: a-b-c-d-e-f

Let op, b mag nog een step on doen bij (7) indien a te dicht komt en naar het andere doeltje gaan.

Duur: 2x7 min dan wisselen.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
 Ruimte van 10m op 10m

a speelt in op b (1), b speelt in op c en zet druk (2), c leidt de bal naar b en doet een actie (3) om dan te scoren in 1 van de 2 doeltjes (4), als b de bal afneemt mag het scoren in de doeltjes tegenover.

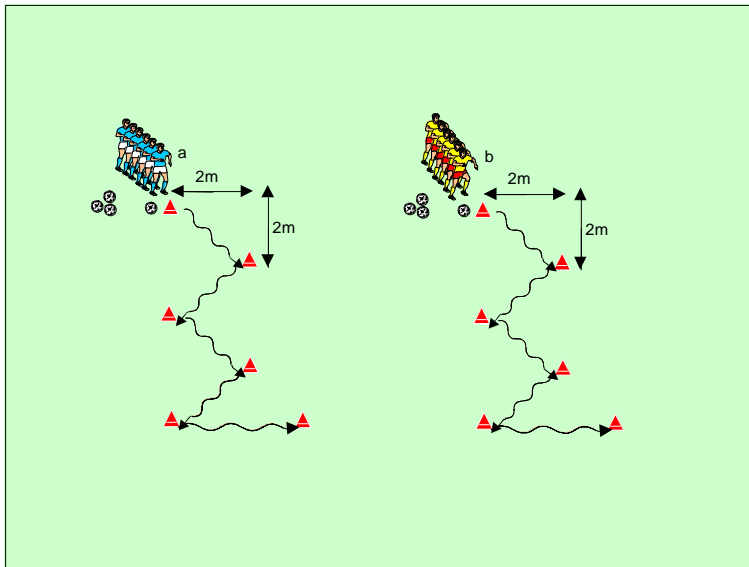
Plaatswissel: a-b, na 5 min gaat wisselen van team.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van kant.

Januari week 1: Dubbele kap binnenkant voet

Materiaal: 2 doelen, 3 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

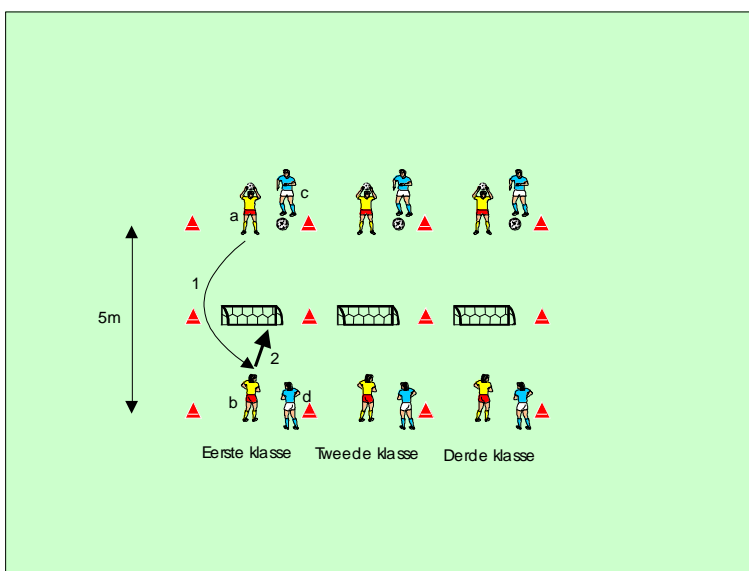
2 groepen van 6 spelers

a en b leiden naar de potjes in zigzagvorm opstelling en kappen aan het potje binnenkant rechervoet (2contacten) in tegenwijzerzin, aan de andere kant met de linkervoet in wijzerzin. Dit doen ze tot het einde.

Duur: 10min

Let op dat men de juiste voet gebruikt bij de dribbel. Benen lichtjes gebogen.

Blok 2: Kopoefening



Beschrijving

6 groepen van 2 spelers

3 doeltjes

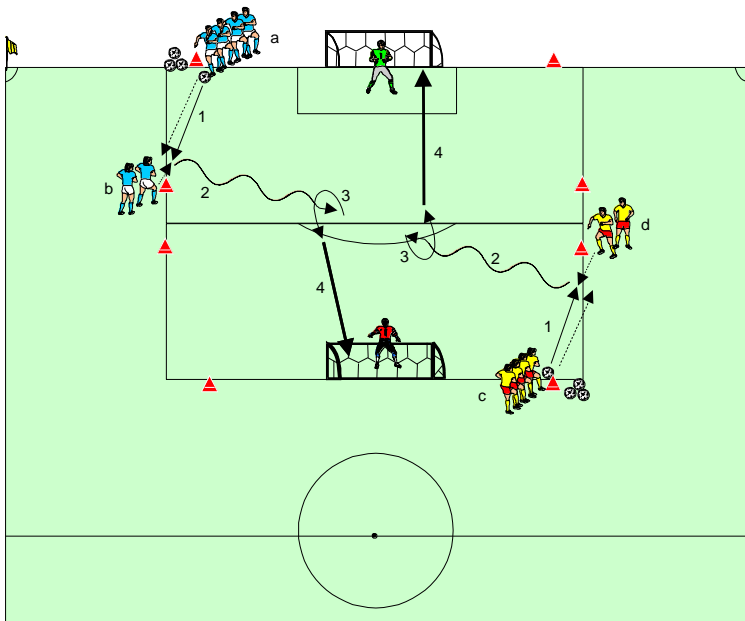
Ruimte 5m op 9m

Tornooitje kppen, welk koppel scoort het meeste doelpunten in 1min.

a gooit naar b die kopt in doel, dan wisselen ze snel.

Winnaar stijgt naar eerste klasse, verliezer zakt.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

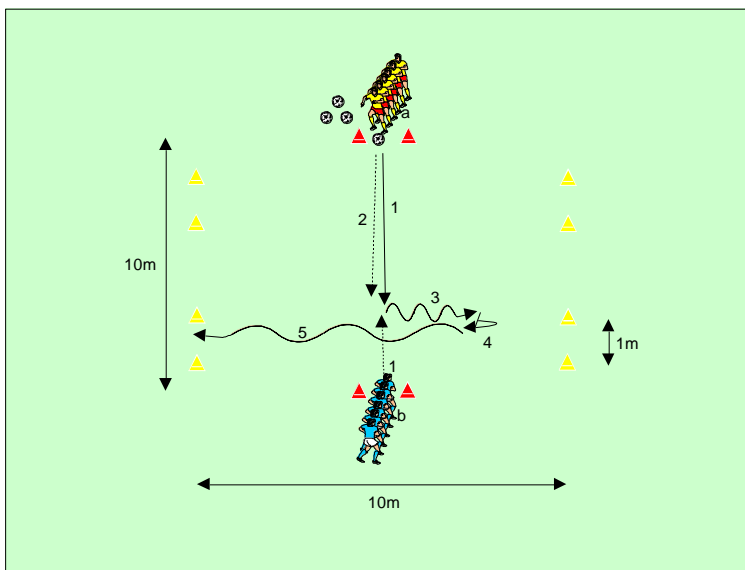
2 groepen van 6 spelers en 2K
Dubbele 16m

1/ a en c starten gelijk met te passeren op b en d (1), die nemen de bal aan en leiden naar elkaar (2)
2/ d en b gaan dicht bij elkaar de dubbele kapbeweging uitvoeren (3) en trappen dan op doel (4)

Plaatswissel: a-b-c-d

Duur: 2x7 min, na 7 min andere flank.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 10m op 10m

1/ b vraagt de bal, a speelt in (1) en zet druk (2)
2/ b controleert naar een richting, leidt (3) en voert dan de dubbele kapbeweging uit (4) om vervolgens te leiden naar het poortje (5)

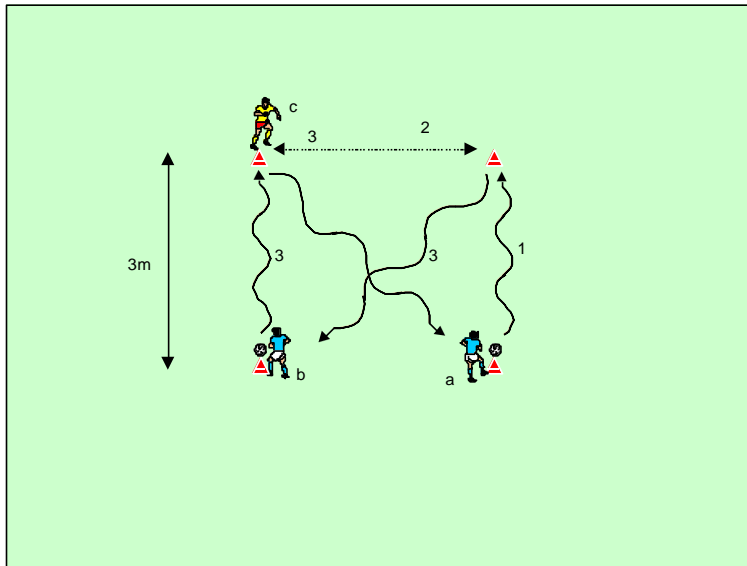
Let op: de dubbele kap moet gebeuren met de rug naar de tegenspeler.

Duur: 2x5 min. Wisselen van groep na 5 min.

Januari week 2: Hook-Turn

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

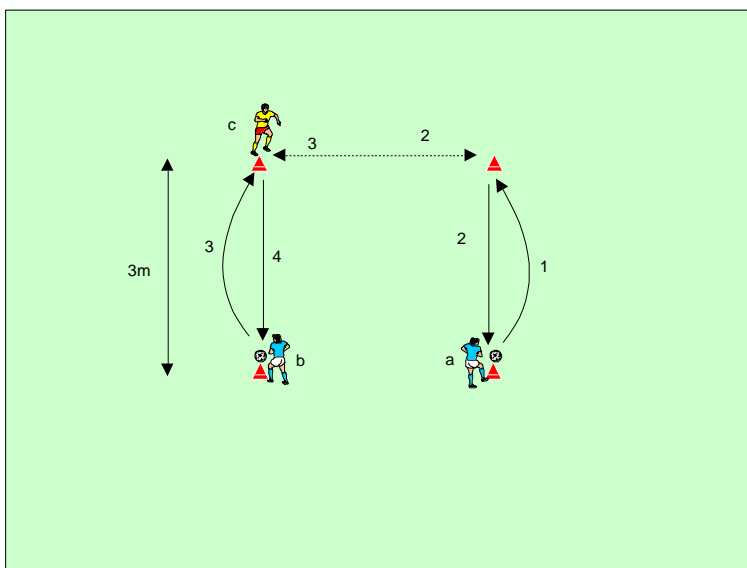
3 spelers per groep
3m op 3m vierkant

1/ a leidt de bal naar het potje en doet de hook-turn (1), c zet passieve druk (2)
2/ terwijl a diagonaal terugkeert vertrekt b naar het potje en doet hetzelfde (3) opnieuw druk van c.

Let op: lichaam goed indraaien, afschermen van de bal.

Duur: Na 2 min wisselen. Elke speler moet zowel links als rechts gedaan hebben.

Blok 2: Kopoefening



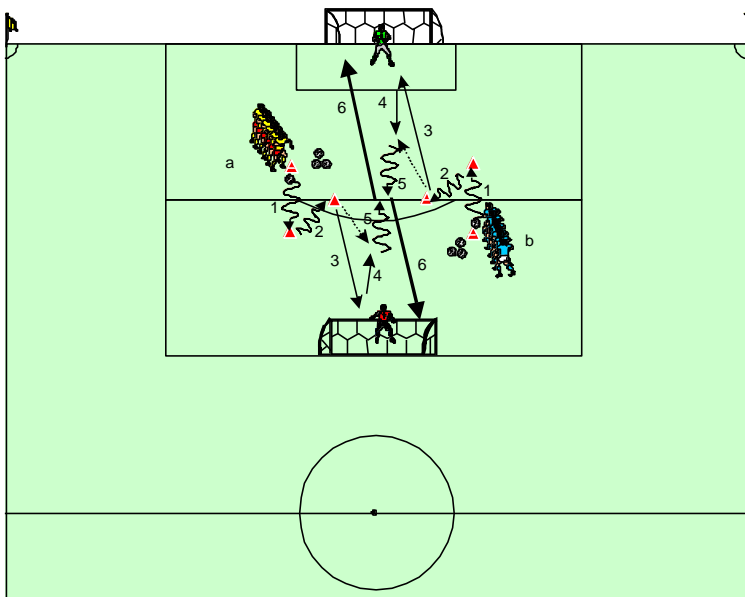
Beschrijving

3 spelers per groep
3m op 3m vierkant

1/ a gooit de bal op naar c (1), c kopt de bal terug naar a met detente(2)
2/ c loopt naar de andere kant zijwaarts waar b de bal opgooit (3)
3/ c kopt de bal terug naar b zonder detente (4)

Na 1 min wisselen. Iedereen doet deze oefening 2 keer.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

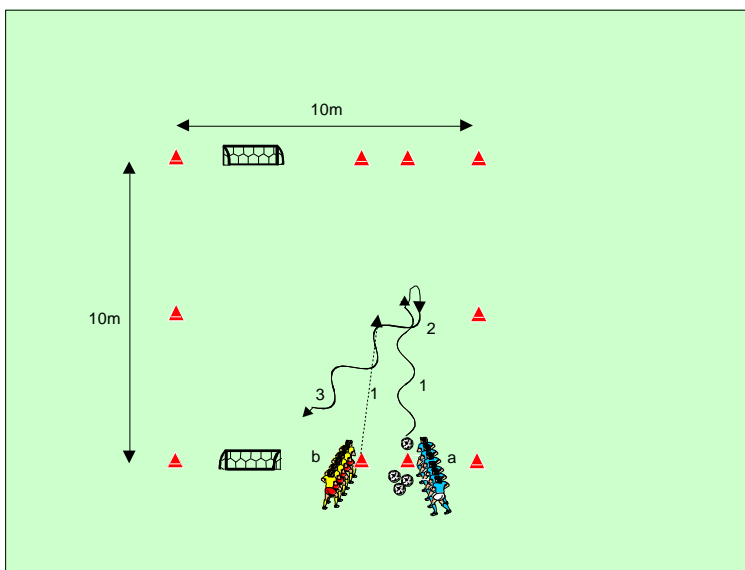
2 groepen van 6 spelers en 2K
Ruimte dubbele 16m

a en b leiden naar het eerste potje (1), voeren ze de hook-turn uit (2) voeren ze nogmaals de hook-turn uit (3), passen op K die kaatst (3,4), a en b leiden naar elkaar, doen een beweging (5) en trappen op doel (6)

Duur: 2x7 min, na 7 min starten aan de andere kant.

Keuze van juiste voet.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 10m op 10m

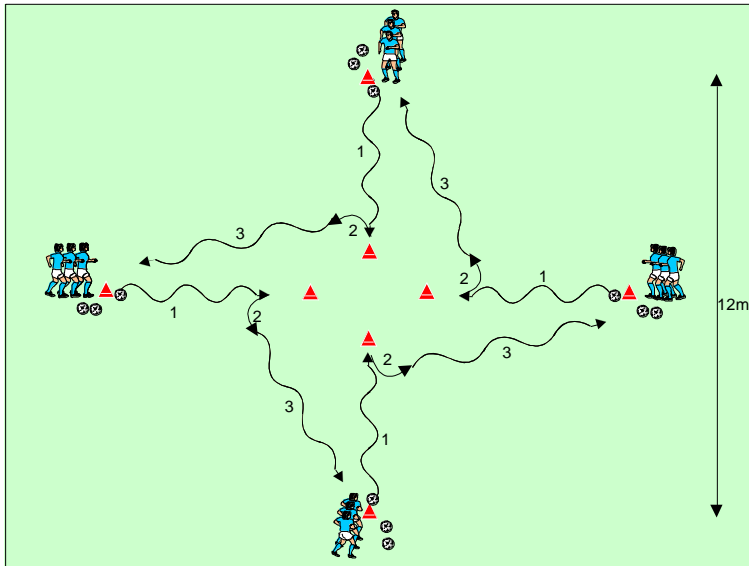
1/ a leidt met de bal en b reageert (1), wanneer a het moment ziet voert hij een hook-turn uit (2)
2/ na de hook-turn (zorg dat het standbeen de bal afschermt) versnelt hij naar het doeltje om te scoren (3)

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van groep

Januari week 3: Dubbele kap buitenkant voet

Materiaal: 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

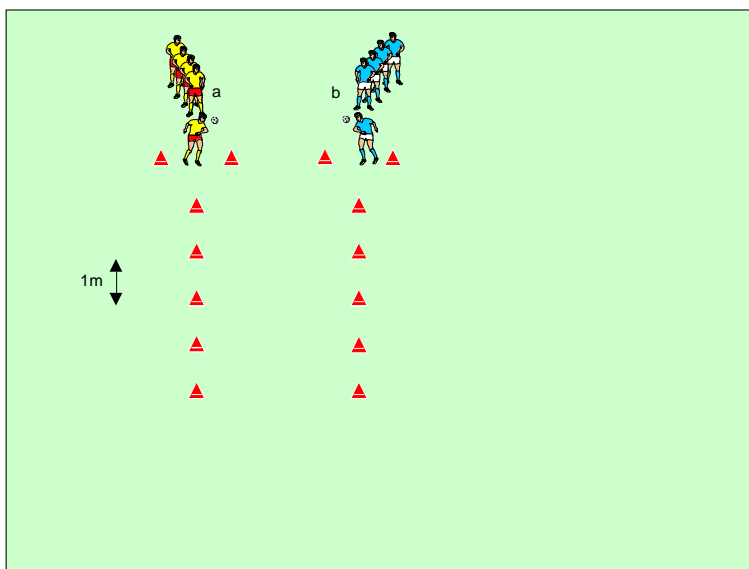
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 12m op 12m

Elke eerste speler van de groep leidt de bal naar het potje (1), voeren een dubbele kap uit (2) en leiden verder naar de andere groep (3)

Duur: 2x5 min, na 5 min andere richting.

Let op de nadruk van juiste voet leiden en goed de bal af schermen. Benen lichtjes gebogen.

Blok 2: Kopoefening



Beschrijving

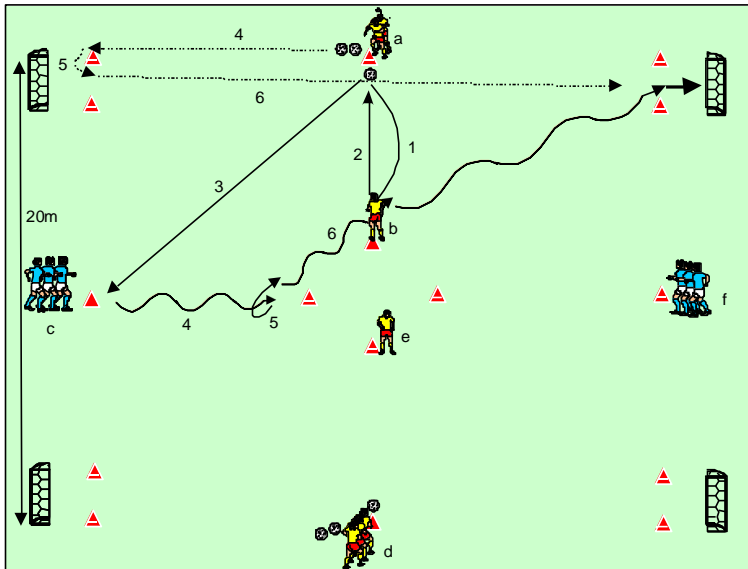
2 groepen van 6 spelers

2 ploegen spelen tegen elkaar. a en b gooien de bal voor zichzelf op en koppen hem, na detente, zo ver mogelijk.

Elke meter is een punt waard.

Welke ploeg haalt het meeste punten na 5 min.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

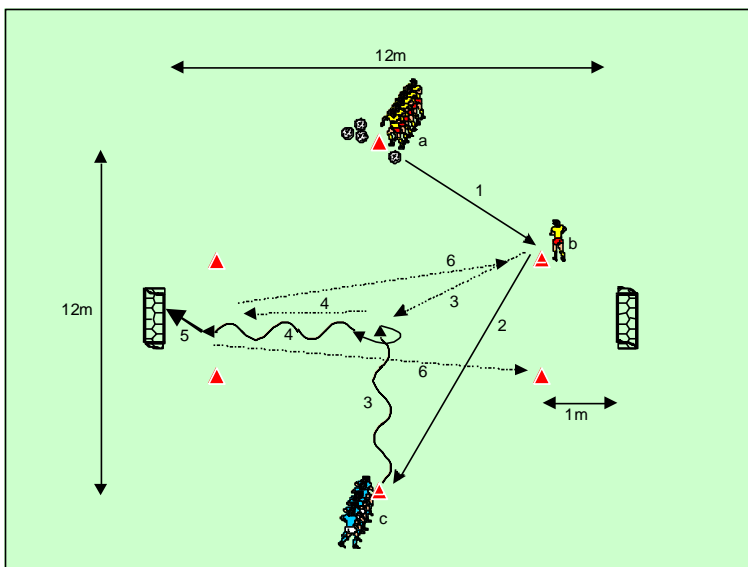
4 groepen van 3 spelers
 4 kleine doeltjes
 Ruimte van 20m op 20m

a werpt in naar b (1) dat terugkaatst (2), a speelt de bal door naar c (3) en versnelt om het portje (4), c leidt de bal naar het portje waar hij een beweging uitvoert (5) versnelt naar het portje om te scoren in het doel (6)

Plaatswissel: a-b-c-d-e-f

Duur: 2x7 min en wisselen flank

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
 Ruimte van 12m op 12m
 2 kleine doeltjes

1/ a speelt in op b (1) die dan inspeelt op c (2)
 2/ c leidt de bal en voert de dubbele kap uit (3)
 versnelt naar het poortje met b (4)
 3/ voorbij het poortje mag c pas scoren (5) en daarna versnelt b en c naar het andere poortje (6)

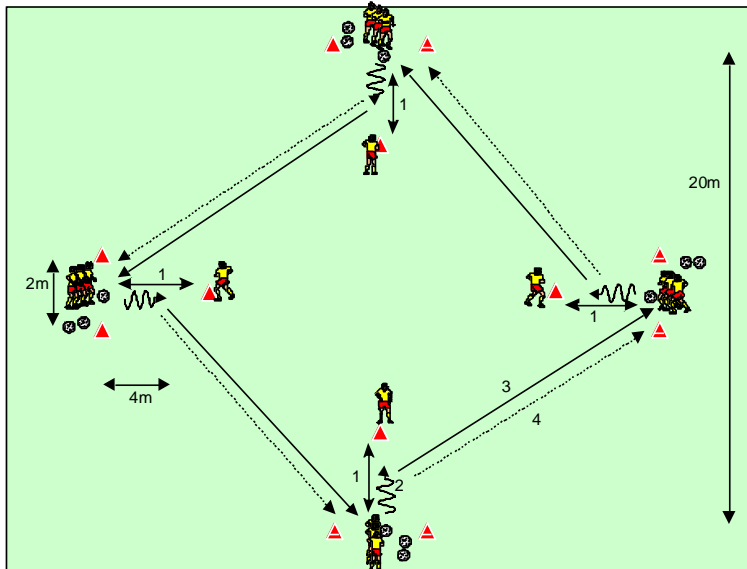
Plaatswissel: a-b-c

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van kant.

Januari week 4: herhaling maand

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



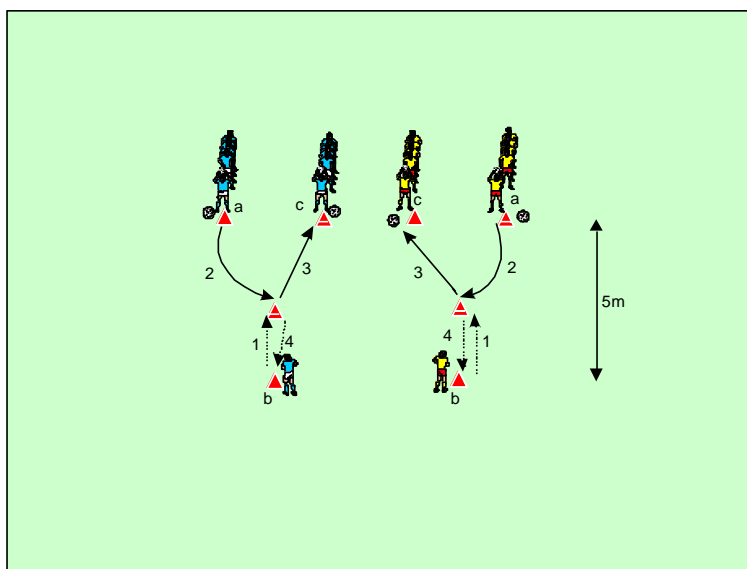
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 20m op 20m

Elke duo start met een $\frac{1}{2}$ en dan wordt een beweging uitgevoerd, na de beweging wordt de pas gegeven naar de volgende groep. De buitenste speler wordt kaatser en de kaatser schuift door naar de volgende groep.

Duur: 2x5 min, zorg dat elke actie met beide voeten aan bod komt.

Blok 2: Kopoefening



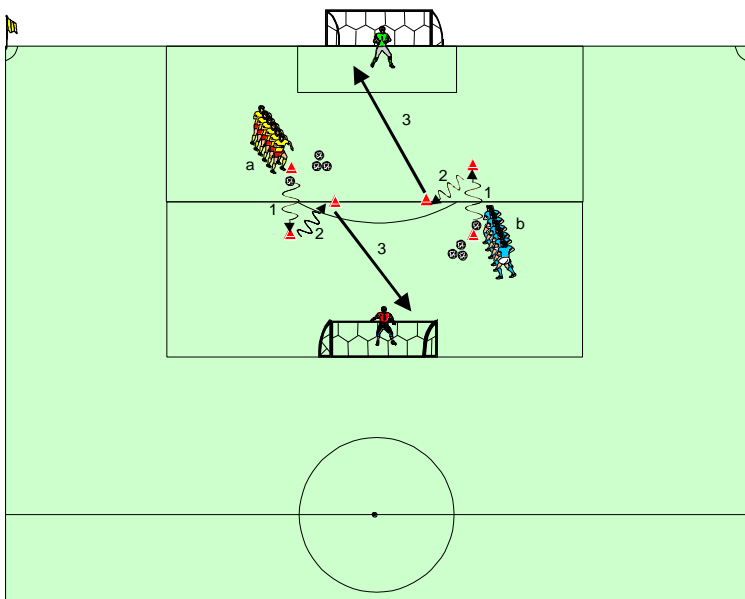
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers en 2 spelers apart
Afstand van 5m

b vraagt de bal (1) van a dat inwerpt(2), en kopt die door naar c(3), vervolgens gaat b rugwaarts terug naar zijn eerste potje(4) en vraagt dan de bal van c dat inwerpt en kopt die door naar a.

Na 1 min wisselen.

Blok 3: Afwerking op doel



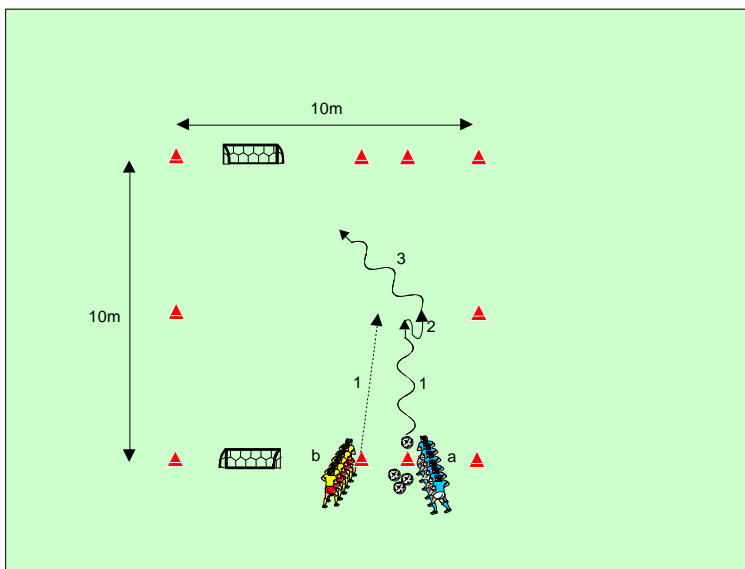
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
Ruimte dubbele 16m

a en b leiden naar het eerste potje (1) en voeren de step on, dubbele kap binnenkant of dubbele kap buitenkant voet uit. Ze leiden dan verder naar het volgende potje (2) en voeren nogmaals 1 van de 3 bewegingen uit om vervolgens te trappen op doel (3)

Duur: 2x7 min, na 7 min starten aan de andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 10m op 10m

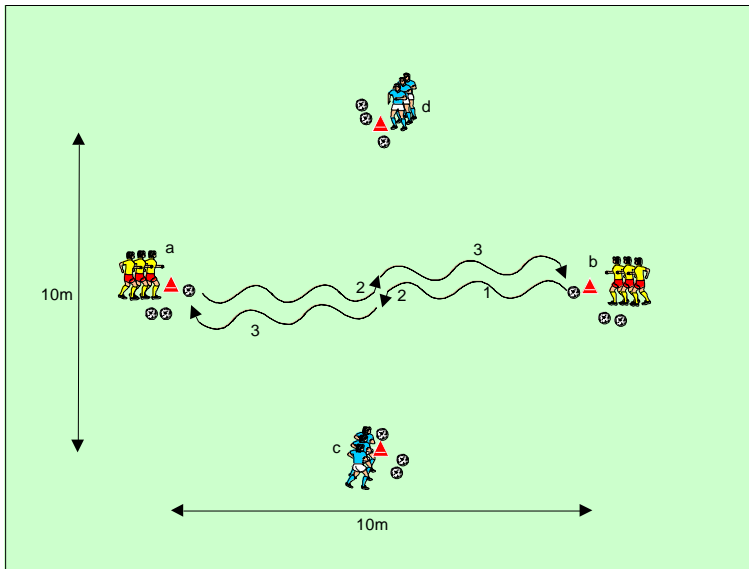
a start de actie met de dribbel en b volgt (1), halweg maakt hij een actie zoals in de opwarming (2) en maakt de keuze welk doeltje hij gaat scoren (3)

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van plaats

Februari week 1: Dubbele side step

Materiaal: 2 doelen, 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

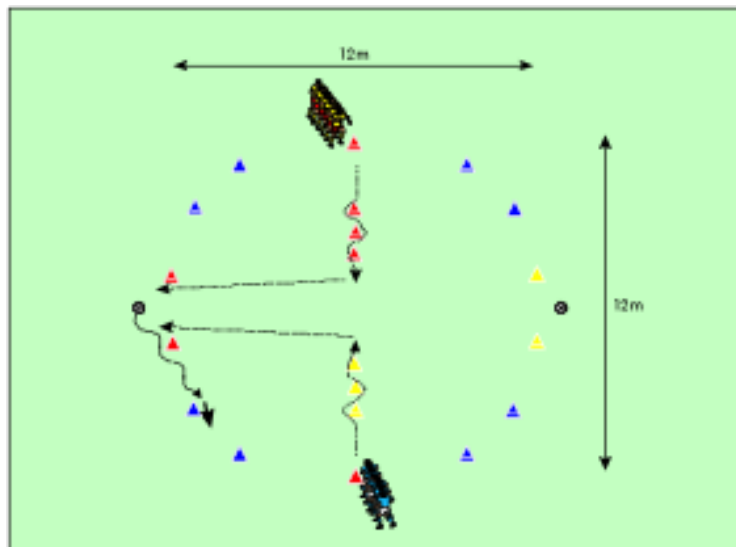
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 10m op 10m

a en b starten met leiden naar elkaar (1), halweg tegenover elkaar voeren ze de dubbele side step uit (2) daarna leiden ze verder met een versnelling (3).
Zodra dat a en b de beweging gedaan hebben vertrekken c en d.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van been.

Let op, het been dat de eerste side step doet is ook het dribbelbeen.

Blok 2: Reactiespel



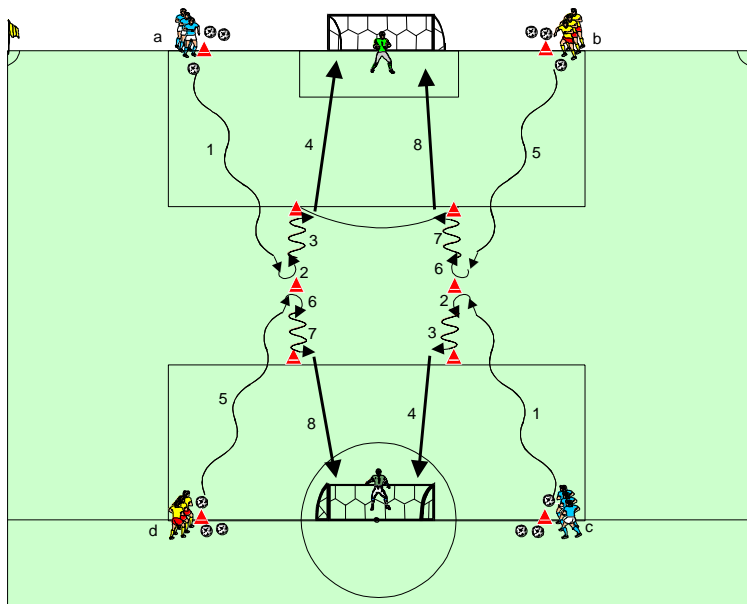
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 12m op 12m

1^{ste} speler van iedere ploeg loopt tussen de potjes, vooruit en achteruit, trainer roept ROOD of GEEL, spelers gaan zo snel mogelijk door het poortje lopen, de eerste neemt de bal mee en probeert met de bal door 1 van de 2 dichtste blauwe poortjes te leiden.

Variatie: trainers roept rood en spelers moeten naar geel gaan.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Half terrein

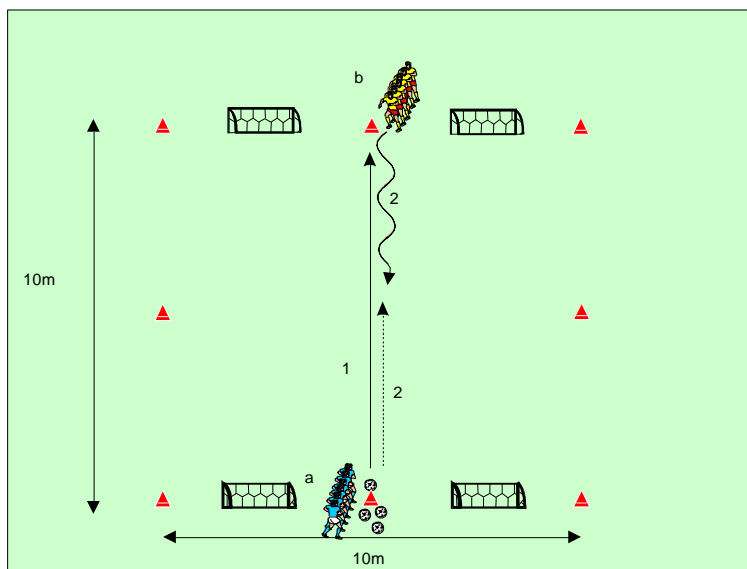
a en c starten de oefening.

1/ a en c leiden de bal naar het verste potje (1) waar ze een kap binnenkant voet uitvoeren (2)
2/ dan leiden ze naar de eerste potjes, voeren een dubbele side step uit (3) en werken af op doel (4).
3/ dan start b en d met hetzelfde.

Duur: 2x7 min.

Welke groep scoort het meest.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 10m op 10m

a speelt in op b (1), b leidt terwijl a druk zet (2), b maakt een beweging en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes, als a de bal afneemt scoort die aan de overkant.

Duur: 2x5 min

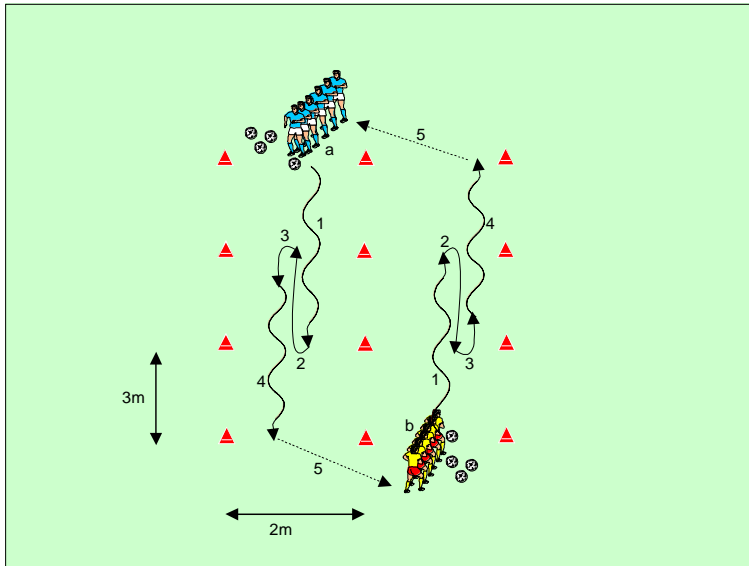
Na 5 min wisselen van plaats

Let goed op de juiste uitvoering, de leidende voet zet ook de eerste actie.

Februari week 2: Dubbele step-on

Materiaal: 2 doelen, brugjes, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

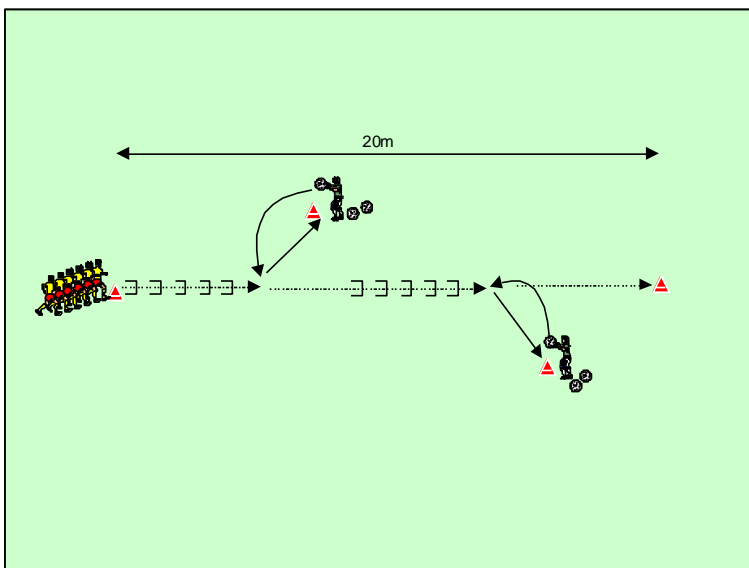
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 9m op 4m

a en b leiden naar het 2^{de} potje (1) en voeren de eerste step on uit (2) kort daarop voeren ze de 2^{de} step on uit (3) en versnellen dan naar het laatste potje (4), hierna aansluiten andere groep (5)

Duur: 2x5min, na 5 min wisselen en ander been starten.

Op tekening is eerste step on met rechts

Blok 2: Kopoefening met jumps



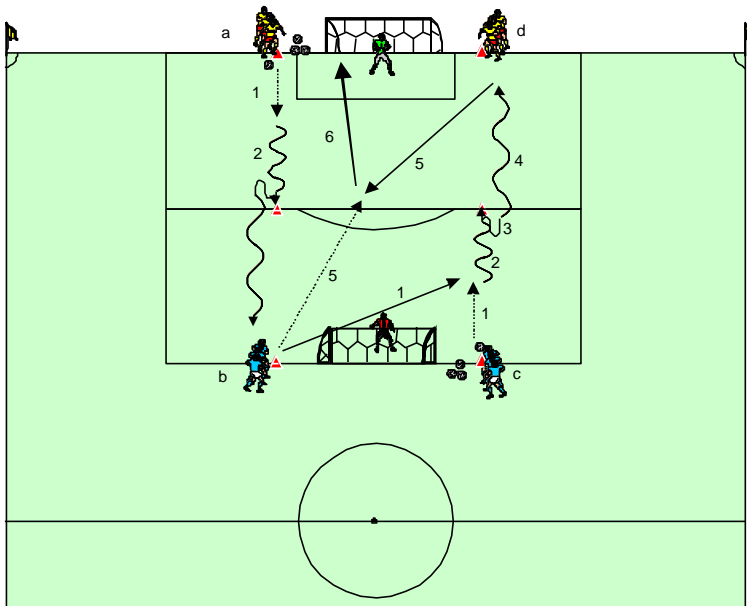
Beschrijving

10 hesjes

Speler per speler doen het traject, de eerste doet sprongen met 2 voeten samen, vraagt de bal van K en kopt terug, dan gaat hij verder naar de volgende hesjes en doet hetzelfde. Na de laatste kopbal een kleine versnelling.

Elke speler doet dit 5 keer.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

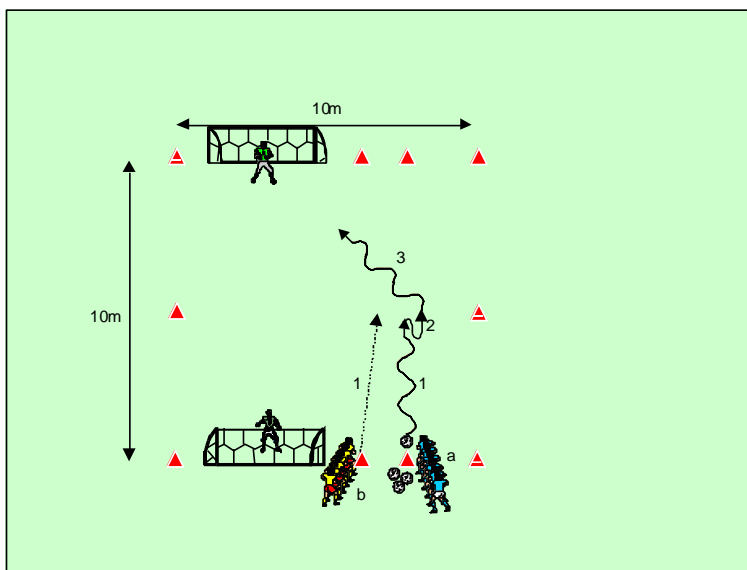
4 groepen van 3 spelers
Dubbele 16m

b speelt in op c(1), c leidt de bal naar het potje (2) voert de dubbel step on uit (3), c versnelt met de bal naar het verste potje (4), c legt de bal achteruit op inlopende b (5), die trapt op doel (6)

a en d vertrekken op hetzelfde moment als b en c

Duur: 2x7 min, na 7 min andere flank

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes

a start met leiden en b reageert (1), a voert de dubbel step on uit (2) en versnelt naar het doeltje om te scoren (3)

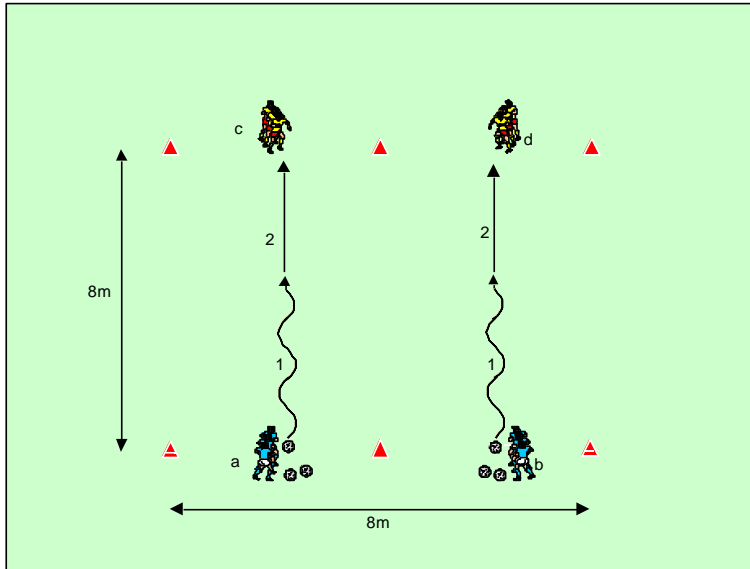
Duur: 4x3 min, na 3 min wisselen van positie. Laatste 6 min starten aan de andere kant om andere voet te gebruiken.

Let op dat het lichaam altijd de bal afschermt.

Februari week 3: Dubbele schaarbeweging

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

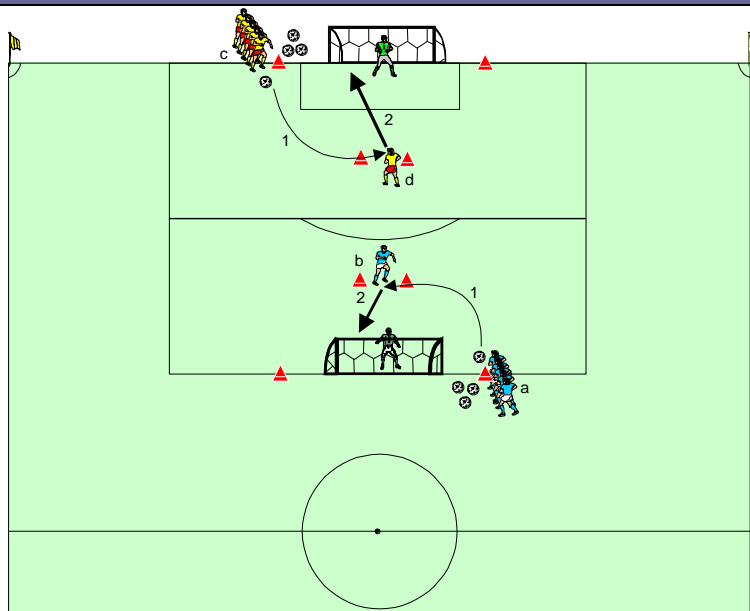
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 8m op 8m

a en b passen de bal vooruit en maken zoveel mogelijk schaarbewegingen over de bal (1) dan passen ze op c en d (2).
c en d voeren dan net hetzelfde uit en passen weer op a en b

Duur: 2x5 min, de 2^{de} 5 min wordt de dubbele schaar uitgevoerd. Dus 2 maal rond de bal en dan meenemen zijwaarts.

Opgelet de voet die de schaar maakt is de dribbelvoet.

Blok 2: Kopoefening



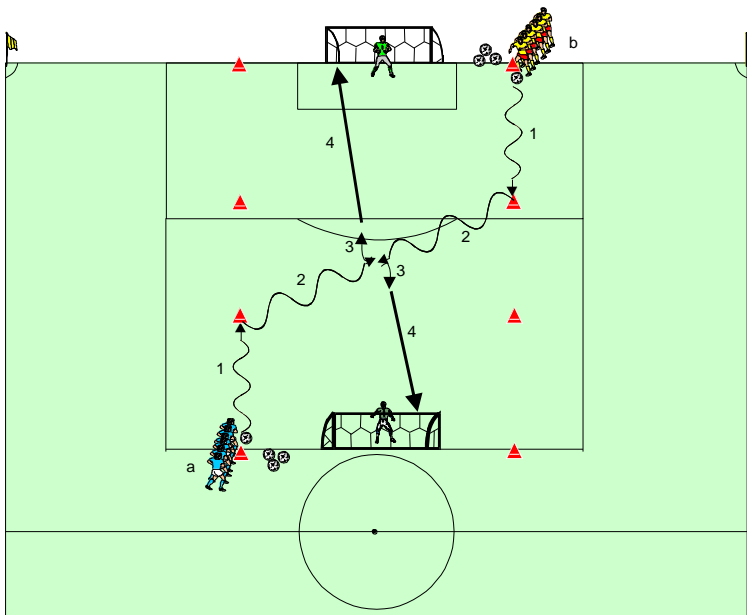
Beschrijving

Dubbele 16m
2 ploegen van 6 spelers

Er wordt 5 min gespeeld, a gooit de bal op en b kopt op doel. a neemt dan de plaats in van b.

Wie wint?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

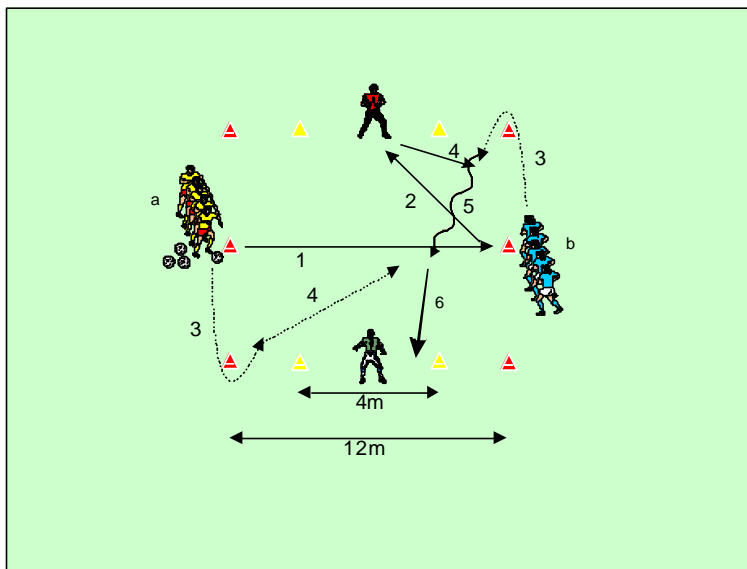
2 groepen van 6 spelers
Lengte 40m

1/ a en b leiden naar het potje en voeren een dubbele schaar uit (1)
2/ dan leiden ze naar elkaar (2) en voeren een 2^{de} dubbele schaar uit (3)
3/ dan werken ze af op doel (4)

Duur: 2x7min. Na 7min wisselen van kant.

Let op het juiste dribbel been en schaarbeen

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
Ruimte van 12m op 12m

1/ a speelt in op b (1) dat speelt op K, a en b versnellen rond het potje(3).
2/ K geeft de bal terug aan b (4) en a gaat duel aan met b (5) om dan af te werken (6)

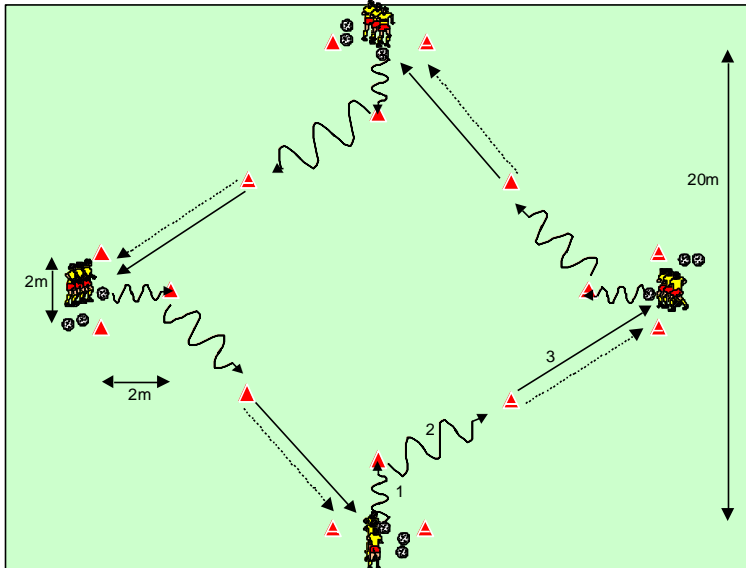
Duur: 2x5 min. Na 5 min wordt er gewisseld van plaats.

De dubbele schaar zoveel mogelijk aanmoedigen.
Dubbele punten na het uitvoeren ervan met doelpunt erna.

Februari week 4: Herhaling maand

Materiaal: 2 doelen, 2 loopladders, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

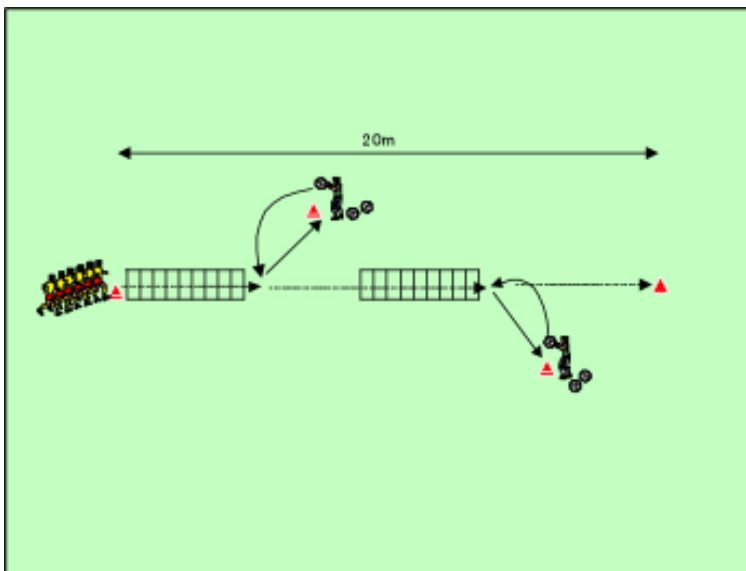
4 groepen van 3 spelers
Ruimte 20m op 20m

De spelers leiden de bal naar het potje, voeren ze de overstap uit (1), leiden naar het volgende potje, (2) doen schijnbeweging en passen naar volgende speler (3)

Duur: 2x5 min, na 5 min andere richting.

Let op: Wanneer rechts de overstap gemaakt wordt moet met links gedribbeld worden.

Blok 2: Kopoefening met loopcoördinatie



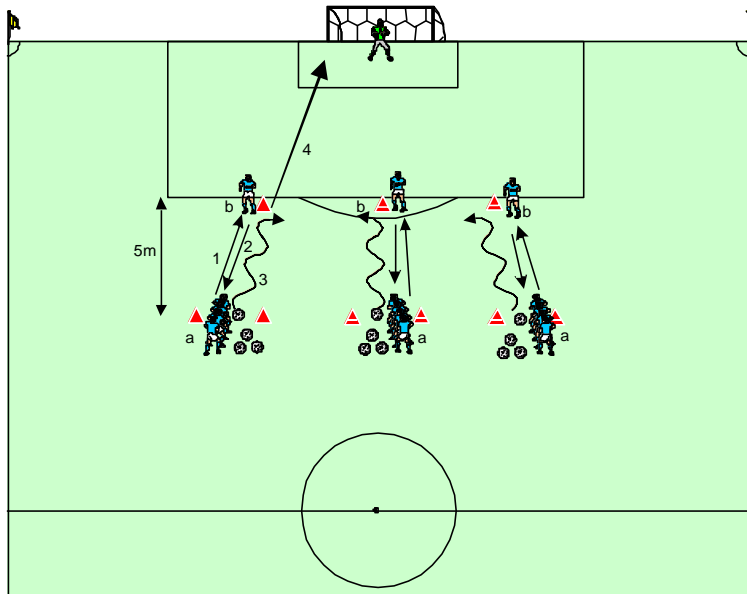
Beschrijving

2 loopladders of 20 stokken

Speler per speler doen het traject, de eerste doet skipping (1 voet tussen de stokken), vraagt de bal van K en kopt terug, gaat verder naar de volgende ladder, doet hetzelfde. Na de laatste kopbal een sprint naar het potje.

Elke speler doet dit 5 keer.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

3 groepen van 4 spelers
Trappen buiten de 16m

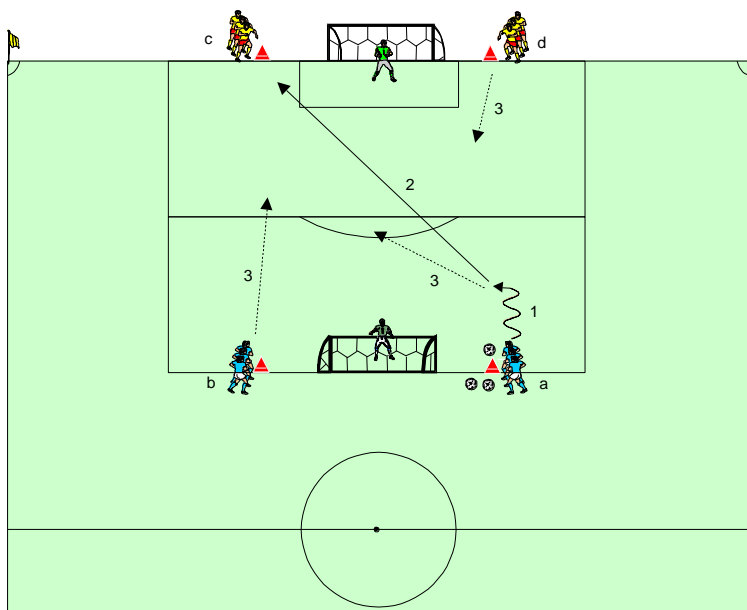
a speelt op b dat kaatst (1,2, a leidt naar b, doet schijnbeweging (3) en trapt op doel (4).

Plaatswissel: a – b, na 4 min doorschuiven naar andere post.

Duur: 12 min.

Let op voor juiste dribbel heen en bewegingsbeen.

Blok 4: Duel 2 vs 2



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte: dubbele 16m

1/ a leidt de bal en voert een geleerde beweging uit (1)

2/ dan pas a naar c diagonaal (2), wanneer c de bal heeft komen b en d in het spel en sluit a naar binnen (3)

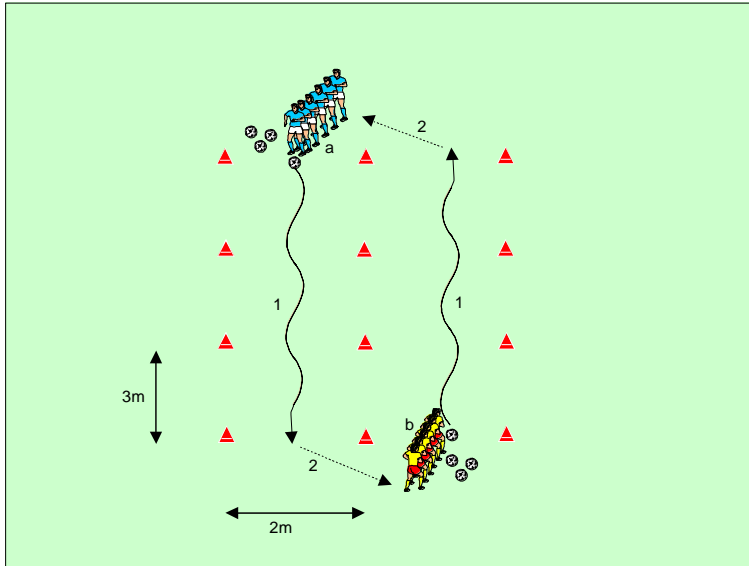
Kan c of d scoren zonder dat a en b de bal afpakt dan telt het doelpunt dubbel.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van kant.

Maart week 1: Pull Push

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

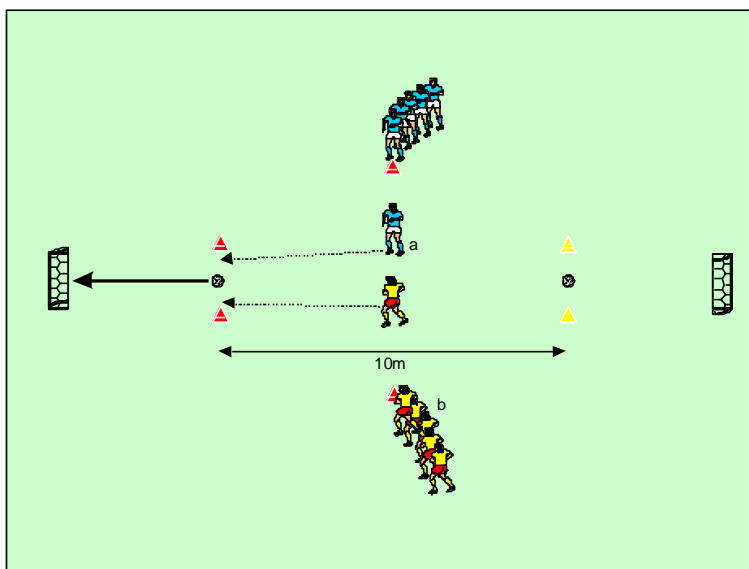
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 9m op 4m

a en b leiden de bal, en halfweg de potjes voeren ze de pull push uit om dan te versnellen tot het einde (1), daarna aansluiten andere voet.

Duur: 2x5min, na 5 min andere voet.

Zoals je op de tekening ziet moet men hier met rechts beginnen omdat de andere speler links zit.

Blok 2: Reactiesnelheid spel



Beschrijving

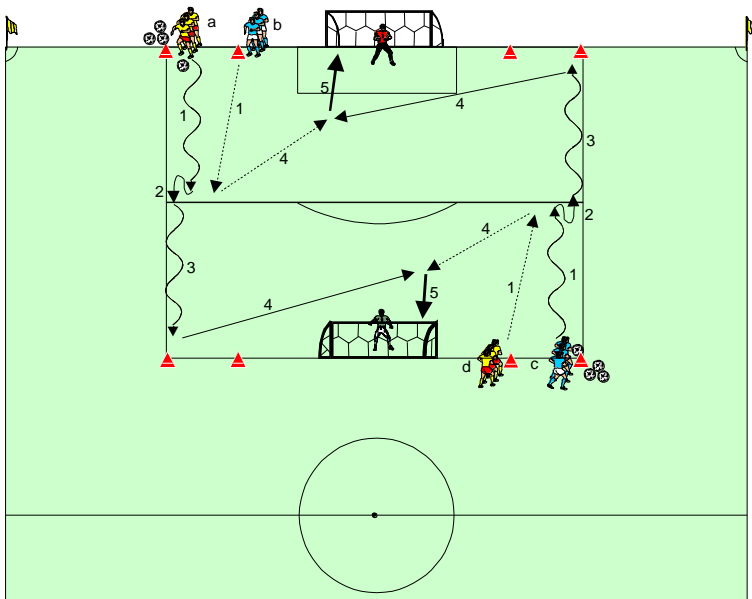
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 5 op 10m

a en b komen samen in het midden, en spurten ter plaatse. De trainer roept een kleur en de spelers spurten om het snelst naar dat kleur. De snelste probeert de bal in het doel te trappen.

Variatie: trainer roept kleur en spelers moeten naar ander kleur spurten.

De trainer kan ook wissel roepen, dan moeten de spelers wisselen van plaats. En nadien kleur roepen.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte: dubbele 16m

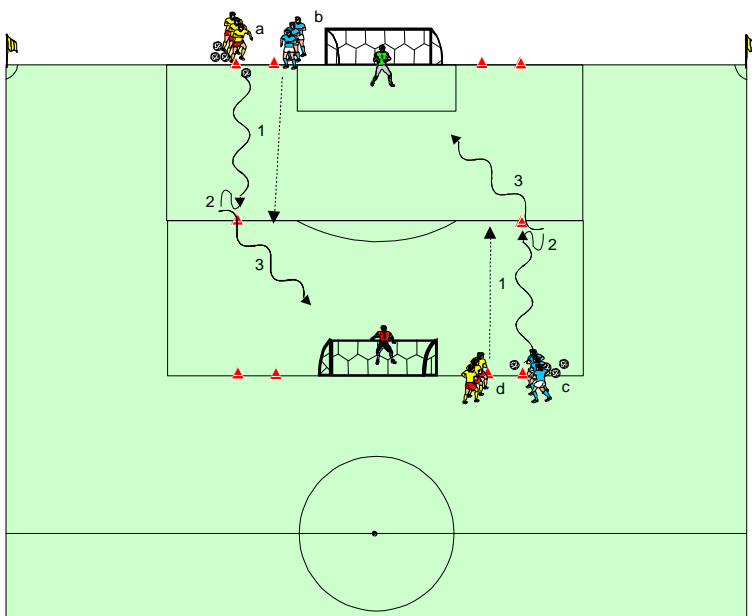
1/ a en c leiden terwijl b en d volgen (1), a en c voeren de pull push uit (2) en versnellen naar de hoek (3)

2/ als a en c in de hoek zijn zet a voor op d en zet c voor op b (4) die dan afwerken op doel (5)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank.

Let op dat steeds de buitenste voet de beweging maakt.

Blok 4: Duel 1 vs 1 / 2 vs 1



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte: dubbele 16m

1/ a/c leiden met de bal, b/c volgen (1)
2/ a/c doen de pull push beweging (2) en proberen naar binnen te snijden om te scoren (3), b/d proberen af te nemen

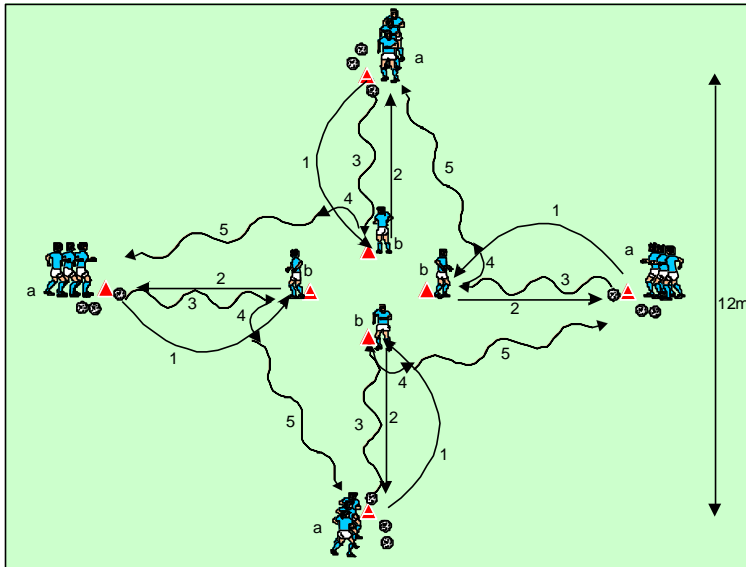
3/ als a of c scoort dan mag die zijn teamgenoot gaan helpen om de bal af te nemen en te scoren in het andere doel.

Duur: 2x5 min, na 5 min andere flank

Maart week 2: Schaar-overstap

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

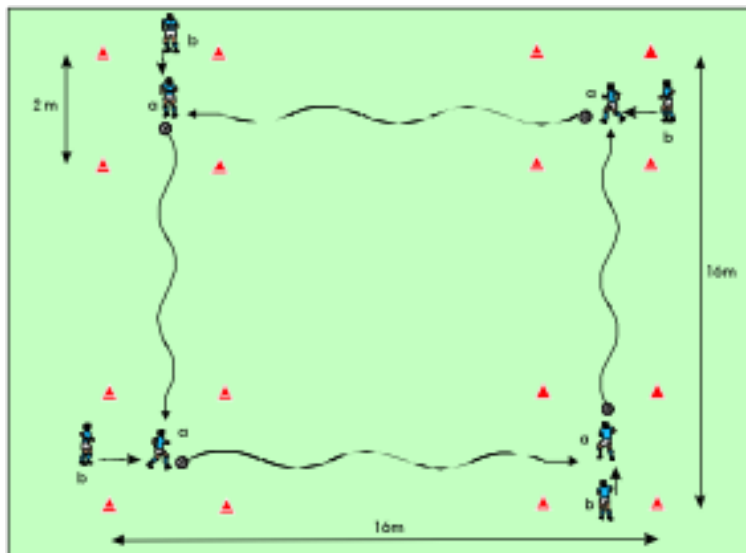
4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 12m op 12m

a gooit naar b dat controle uitvoert (1) en de bal terug past (2), a leidt naar b (3) doet beweging (4) en leidt verder naar de andere groep (5)

Na 2 min neemt a de positie in van b.

Duur: 2x5 min, na 5 min andere richting

Blok 2: Snelheidsoefening



Beschrijving

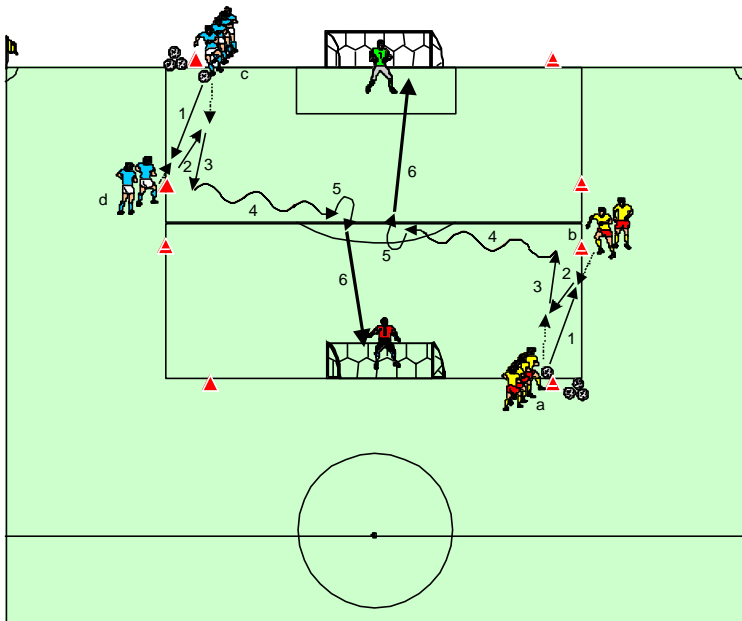
4 huizen, in ieder huis 2 spelers

1^{ste} spelers van ieder huis leiden de bal richting volgend huis en leggen daar de bal stil met de voetzool en lopen rechtdoor, Spelers B leiden dan de bal naar volgend huis.

Variante:

- Wave tussen de huizen
- Double Touch tussen de huizen
- Pull - Push tussen de huizen

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

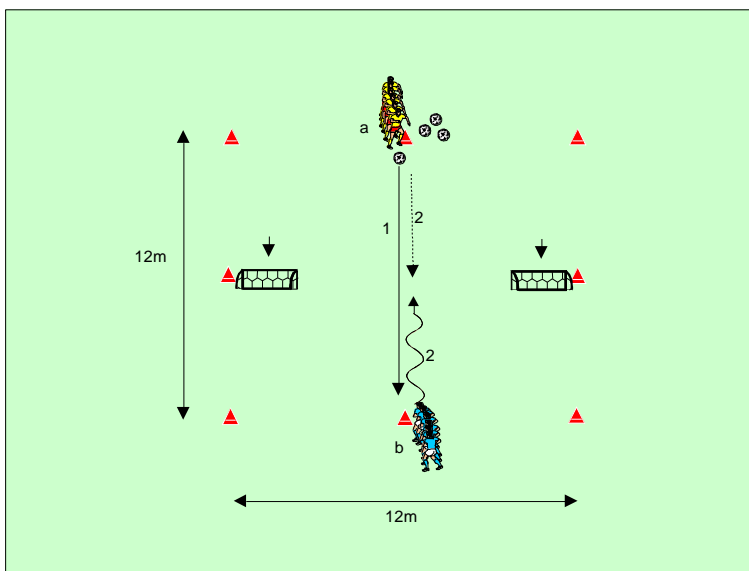
2 groepen van 6 spelers
Ruimte: dubbele 16m

1/ a en c spelen de bal in op b en d (1), die doen een $\frac{1}{2}$ (2,3) en leiden dan naar elkaar (4)
2/ als b en d dicht bij elkaar zijn voeren ze de schaar-overstap uit (5) en trappen ze daarna direct op doel (6)

Duur: 2x7 min, na 7 min andere kant.

Let op de juiste uitvoering van de beweging.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 12m

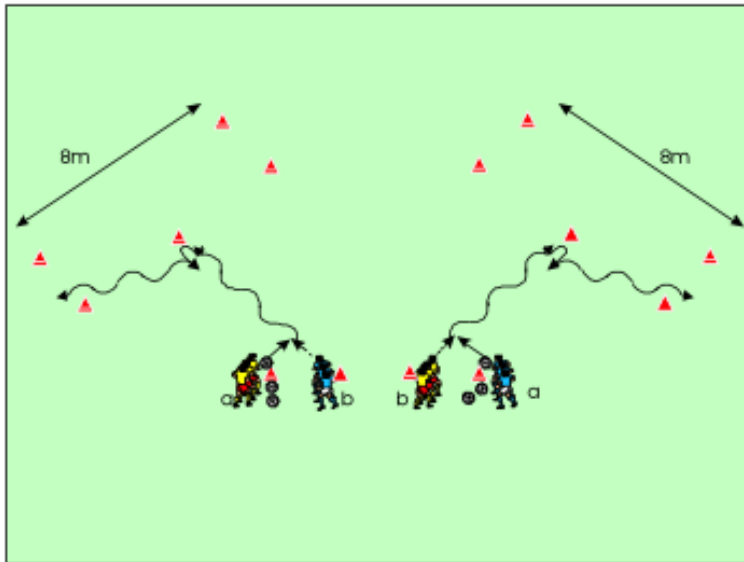
a speelt in op b en zet druk(1) b leidt naar a, voert een actie uit (2) en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes. Als a de bal afpakt probeert die uit het vierkant te leiden.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van plaats.

Maart week 3: U-turn step-over

Materiaal: 2 doelen, 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers

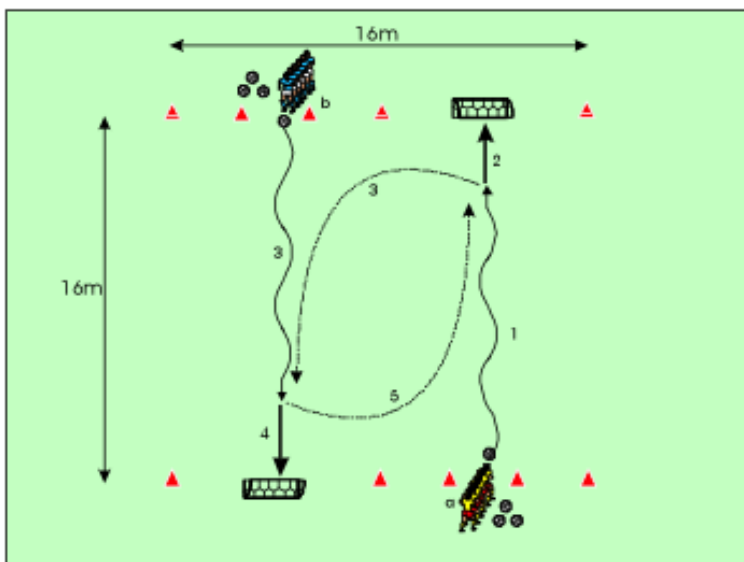
a speelt de bal in op b, b leidt de bal naar het potje, doet de u-turn en daarna de step-over (overstap) om dan door het poortje te leiden.

Zowel links als rechts uitvoeren.

Als het vlot gaat mag a lichte druk zetten in de rug van b.

Plaatswissel: a - b - a

Blok 2: Snelheidsoefening met passieve druk



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers

Ruimte 16m op 16m

a leidt de bal zo snel mogelijk naar het doeltje en trapt van dichtbij binnen. Als a trapt vertrekt b en doet dit hetzelfde maar a gaat na het scoren passieve druk zetten op b.

Als b scoort gaat hij hetzelfde doen met de volgende speler van a.

Duur: 2x 5 min. Doeltjes na 5 min wisselen van plaats.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

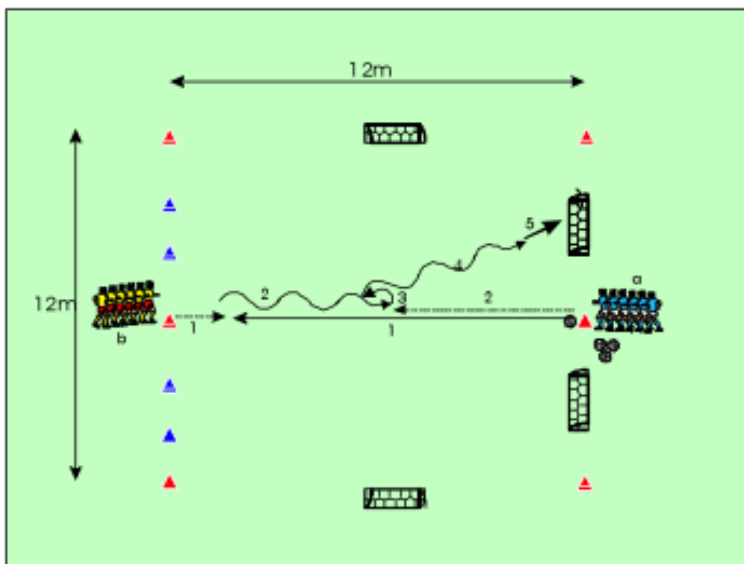
2 groepen van 6 spelers
Ruimte: dubbele 16m

Beide spelers leiden naar het potje en doen de u-turn, na de u-turn onmiddellijk de overstapbeweging, versnellen naar de baklijn en trappen op doel.

Duur: 2x7min, na 7 min wisselen van flank.

Plaatswissel: blauw schuift door naar geel en omgekeerd.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
4 kleine doeltjes
Ruimte van 12m op 12m

a speelt in op b(1) en zet druk (2) terwijl b leidt naar a, b voert net voor a de u-turn uit (3) en kiest dan voor een overstap beweging. B leidt dan verder naar een doeltje (4) en scoort (5).

Als b kan scoren in de doeltjes bij a hebben ze 2 ptn, scoren ze aan de buitenste doeltjes 1 punt. Als a de bal afneemt van b kunnen ze scoren door de bal door het blauwe poortje te leiden.

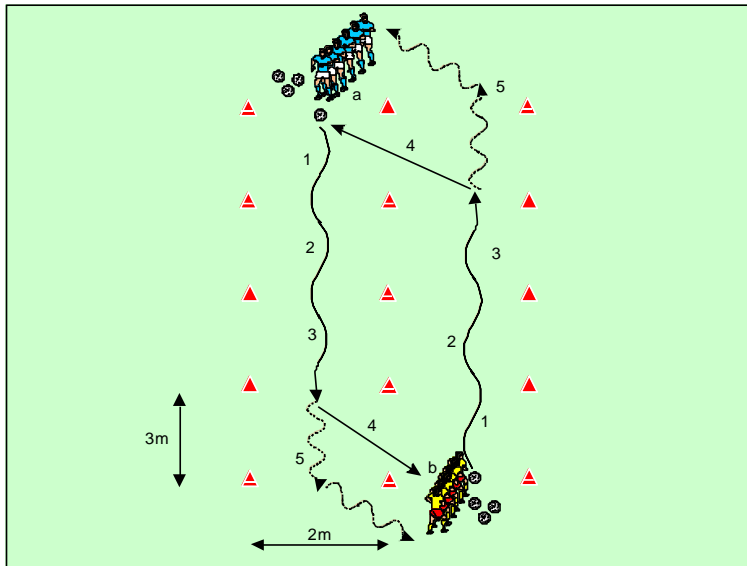
Duur: 10 min.

Welk team scoort het meeste punten?

Maart week 4: Herhaling maand

Materiaal: 2 doelen, , aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

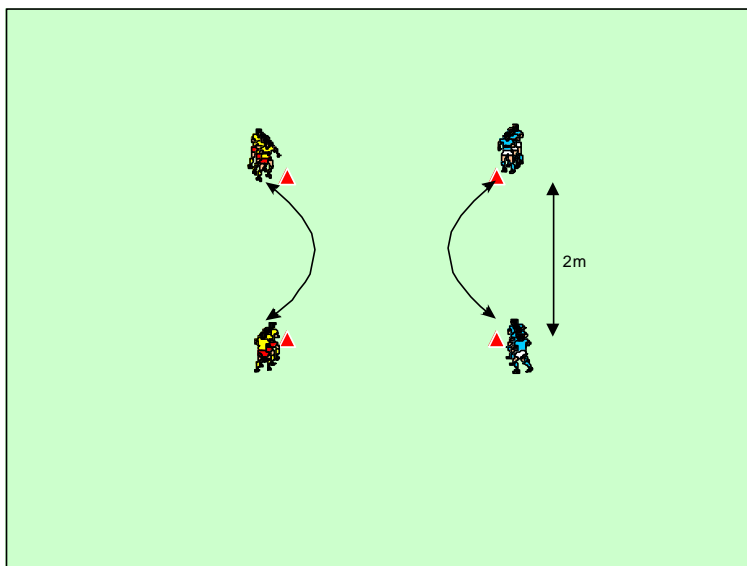
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 12m op 4m

a en b leiden naar het midden (1), voeren 1 van de 3 geleerde bewegingen uit, dubbel step on, pull push of double touch (2) en versnellen (3), spelen de bal in (4) en sluiten dan aan bij de volgende groep. (5)

Duur: 2x5min, dan andere voet.

Let op dat het lichaam altijd goed de bal afschermt

Blok 2: Kopoefening



Beschrijving

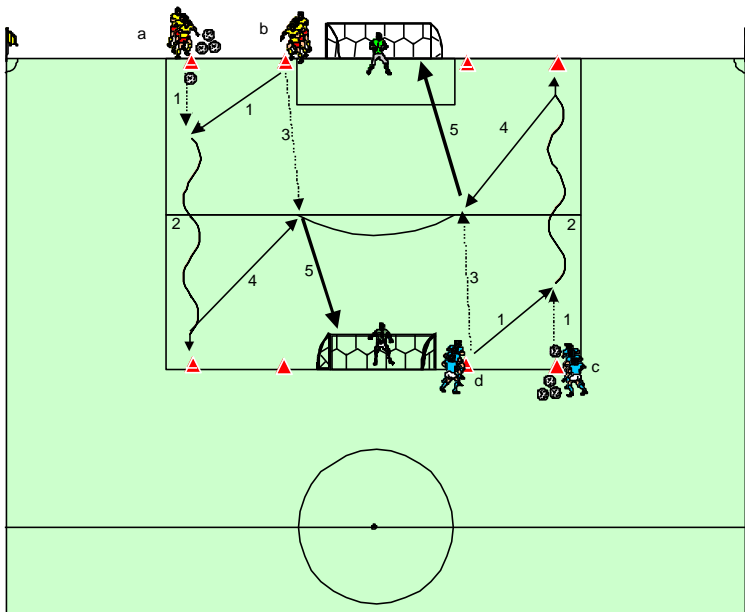
4 groepen van 6 spelers
Afstand 2m

Beide groepen proberen zo lang mogelijk naar elkaar te koppen zonder dat de bal op de grond valt.

Als de bal valt starten ze opnieuw.

Welke ploeg heeft na 5min het hoogste aantal?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers en 2K
Ruimte dubbele 16m

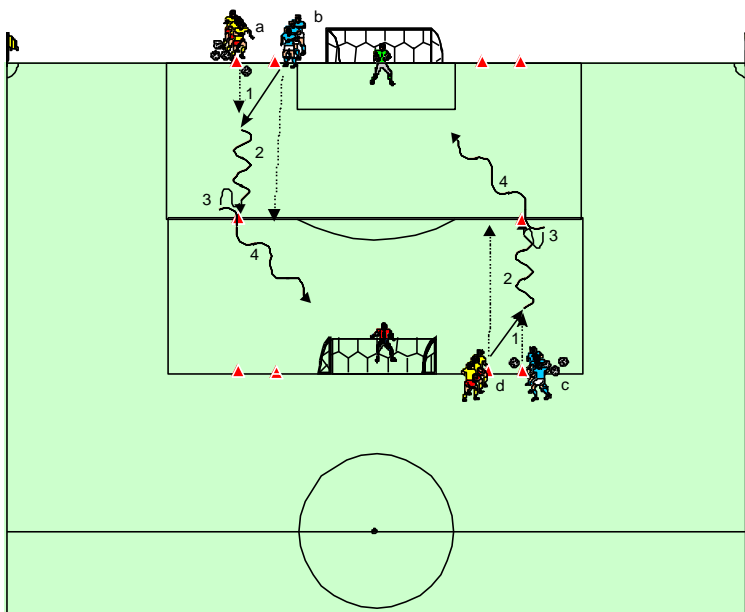
b en d spelen op lopende a en c (1), a en c leiden op snelheid (2) voeren halfweg de pull push, schaar overstap uit en versnellen.

Als ze aan het einde zijn komen b en d de bal vragen (3) waarop a en c de bal achteruit leggen (4) b en d werken af (5)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank.

Spelers wisselen onderling.

Blok 4: Duel 1 vs 1 / 2 vs 1



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Dubbele 16m

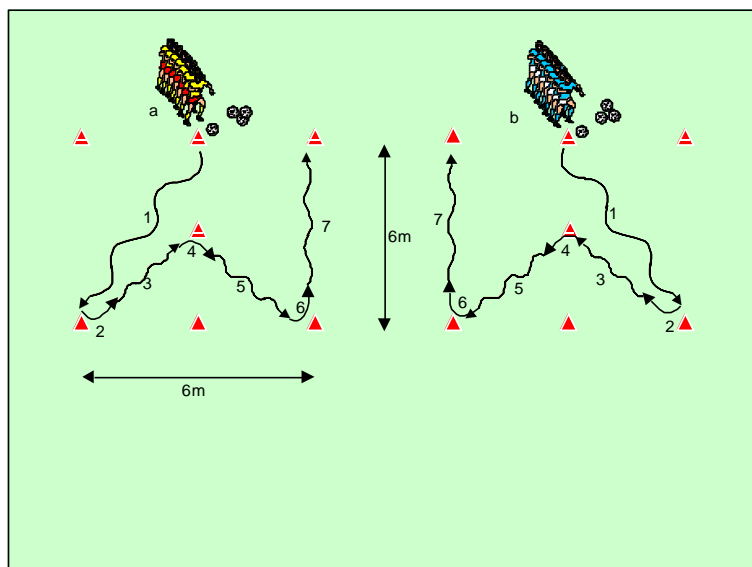
b en d spelen op lopende a en c(1), a en c leiden met de bal, b en d volgen (1) a en c doen de pull push beweging (3) en versnellen om te scoren (4), b en d proberen de bal af te nemen en ook te scoren. De speler die scoort helpt zijn teamgenoot in het andere duel.

Duur: 2x5 min, na 5 min andere flank

April week 1: herhaling januari

Materiaal: 2 doelen, 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

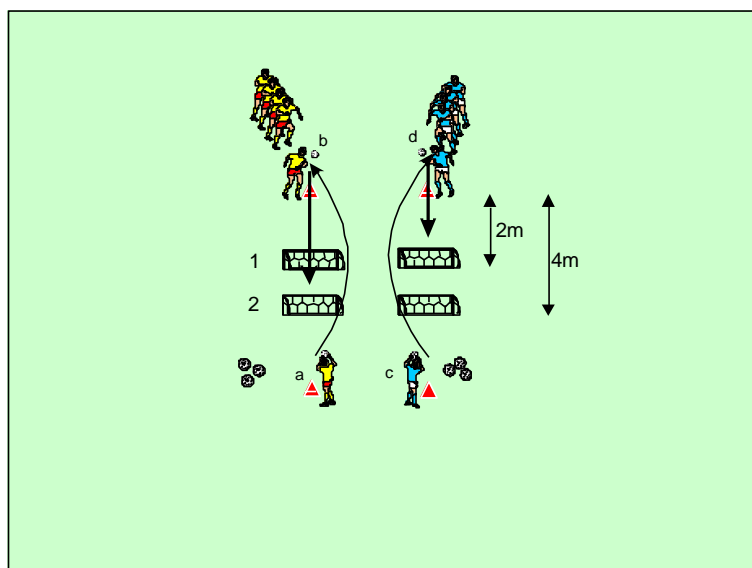
2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 6m op 12m

a en b leiden naar het potje (1) voeren een geleerde beweging uit (2) en leiden verder (3) en voeren weer een beweging uit (4) en leiden weer verder (5) om dat nog een laatste beweging te doen (6) en uiteindelijk een versnelling naar het laatste potje (6)

Duur: 2x5min, na 5 min wisselen van richting.

Let op dat er zoveel mogelijk bewegingen gedaan worden en goed uitgevoerd.

Blok 2: Kopoefening



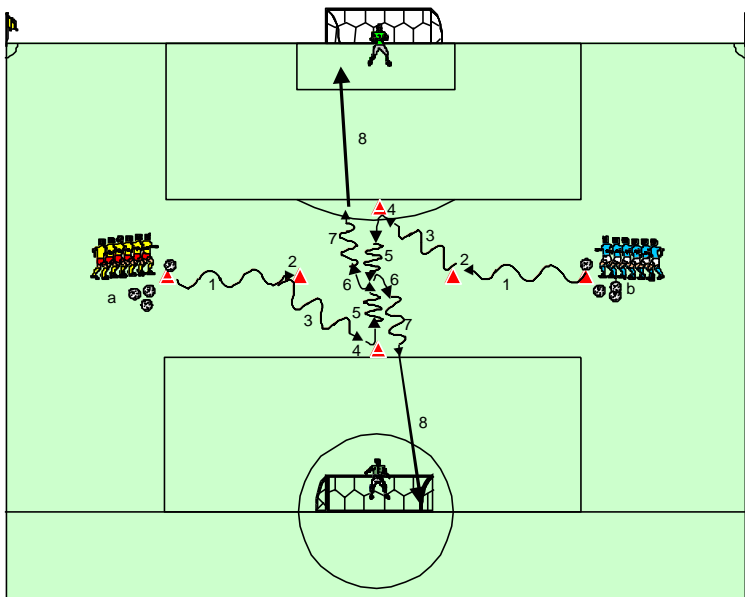
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
4 kleine doeltjes

2 groepen tegen elkaar, a gooit voor b en c voor d. Als men scoort in het eerste doeltje 1 pt en als men scoort in het tweede doeltje 2 ptn. Na het koppen wisselen van plaats.

Wie scoort het meeste ptn na 5 min?

Blok 3: Afwerking op doel



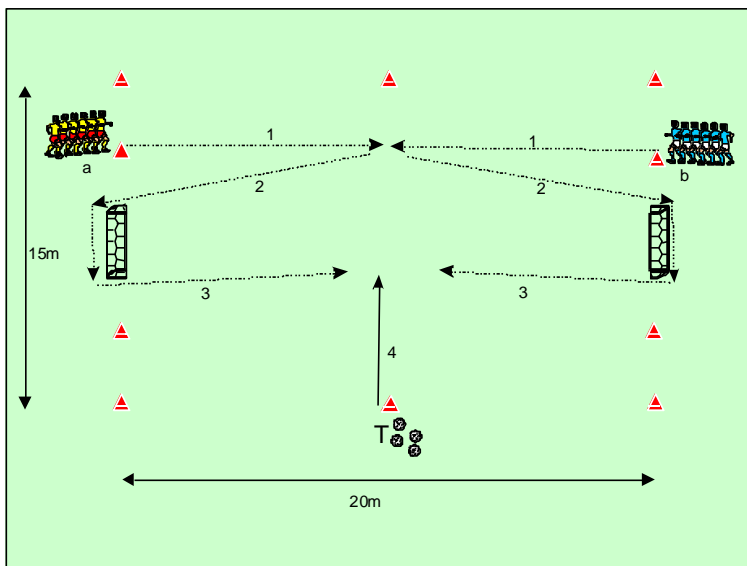
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Half terrein

a en b leiden naar het eerste potje (1) voeren een beweging uit (2), leiden naar het volgende potje en voeren een kapbeweging uit (3,4), a en b leiden naar elkaar en doen een schijnbeweging (5,6) om vervolgens naar doel te leiden en af te werken (7,8)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van richting.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 kleine doeltjes

a en b spurten naar elkaar toe en tikken de handen (1), lopen snel rond het doeltje (2) en zo weer het veld in (3), T speelt de bal in (4) en a en b doen duel.

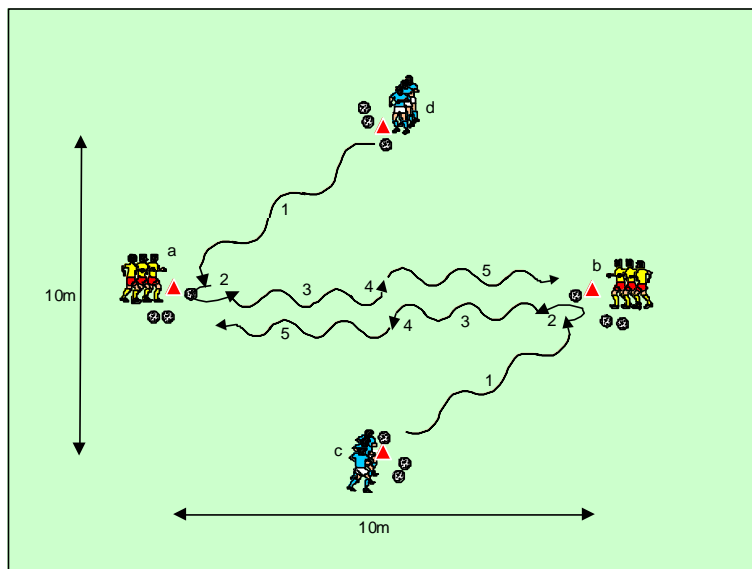
Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van positie.

Variatie: spelers haken de armen en draaien eens rond.

April week 2: herhaling februari en maart

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



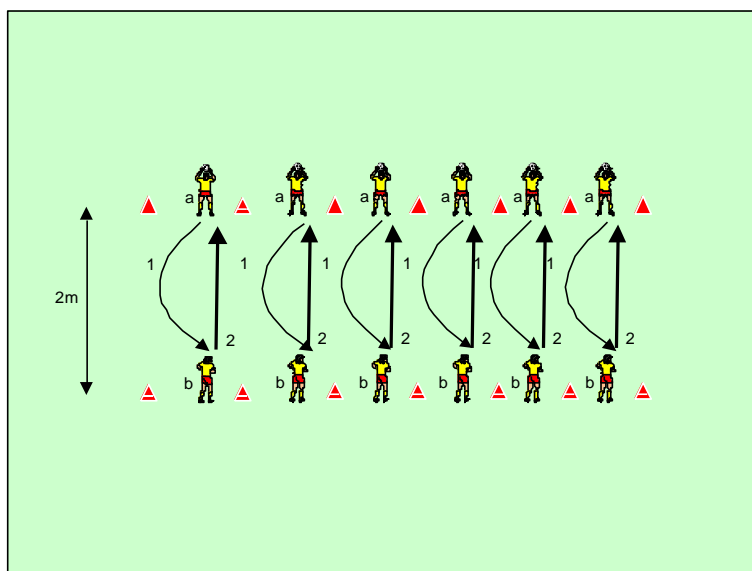
Beschrijving

4 groepen van 3 spelers
Ruimte van 10m op 10m

c en d leiden de bal diagonaal (1) doen een beweging (2), leiden de bal naar elkaar toe (3) en voeren een schijnbeweging uit (4) om vervolgens bij de andere groep aan te sluiten.
a en b vertrekken als c en d de eerste beweging uitgevoerd hebben.

Duur: 2x5min, na 5 min wisselen van richting

Blok 2: Kopoefening



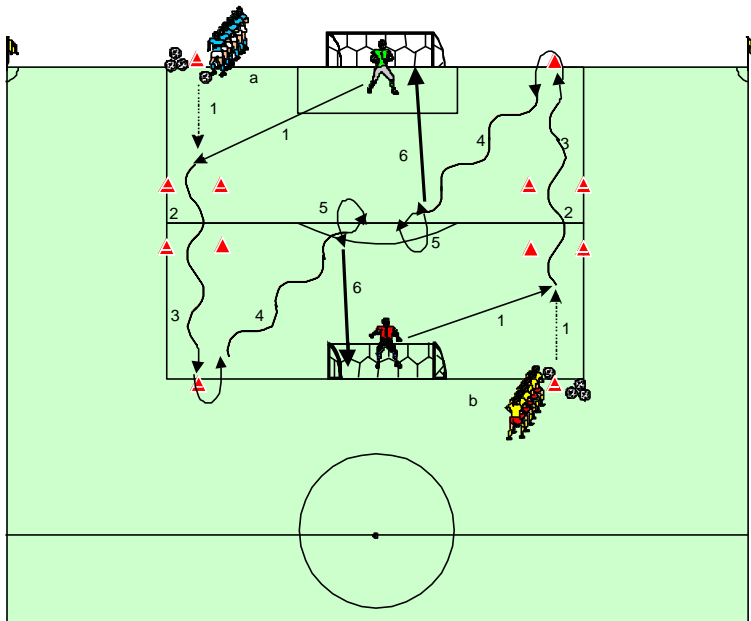
Beschrijving

6 groepen van 2 spelers
Ruimte 2m

a gooit de bal in naar b en roept hoofd of handen. Wanneer a hoofd roept moet b de bal met de handen pakken. Maar roept a handen dan moet b koppen.

Reactiespel.

Blok 3: Afwerking op doel



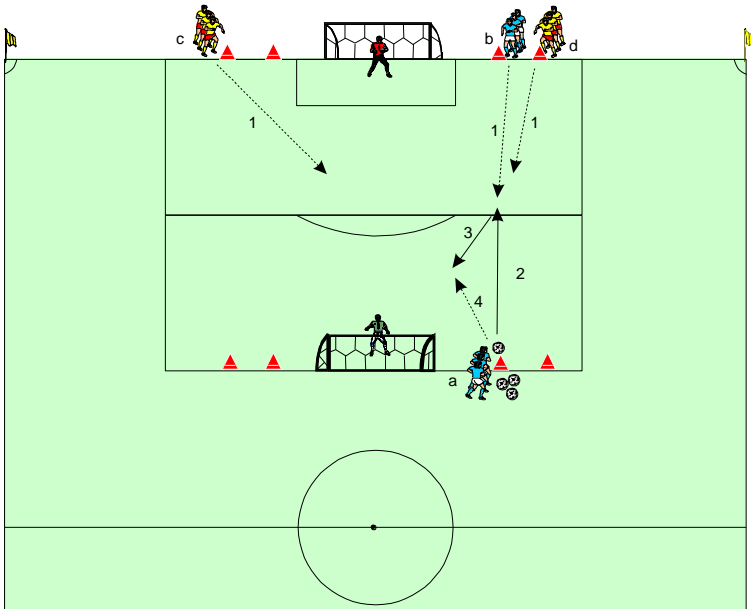
Beschrijving

2 groepen van 6 spelers en 2K
Ruimte dubbele 16m

K speelt de bal in op a en b die dan leiden naar het vierkant (1) voeren de beweging uit (2) en versnellen dan (3) aan het einde kappen ze en leiden ze naar elkaar toe (4) waar ze de beweging uitvoeren (5) en dan trappen op doel (6)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank

Blok 4: Duel 2 vs 2



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
2 grote doelen
Ruimte dubbele 16m

b vraagt de bal van a, c en d zetten druk (1), a speelt in op b en b kaatst (2,3), b is aanspeelbaar en probeert te scoren.

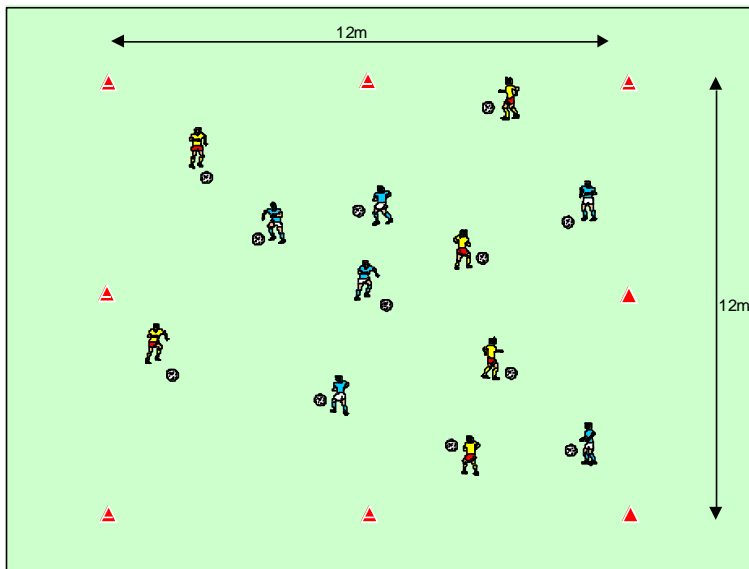
Duur: 2x5 min, wisselen van positie en van kant zodat ook links uitgevoerd kan worden.

Let op dat de juiste actie gedaan wordt en dat het lichaam de bal goed afschermt.

April week 3: herhaling augustus, september, oktober en november

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

Elke speler heeft een bal
Ruimte van 12m op 12m

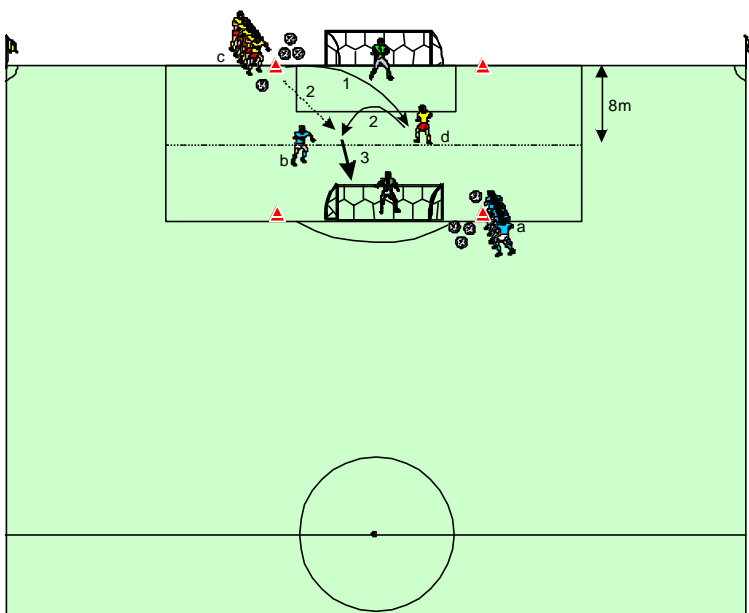
De spelers leiden de bal door elkaar. De trainer roept een beweging en de spelers voeren dit uit. Vb: Schaarbeweging rechts.

Variatie: De trainer zegt 2 bewegingen en de spelers voeren dit kort na elkaar uit.

Duur: 12min

Let op de juiste uitvoering, ook zoveel mogelijk verschillende acties maken.

Blok 2: Kopoefening

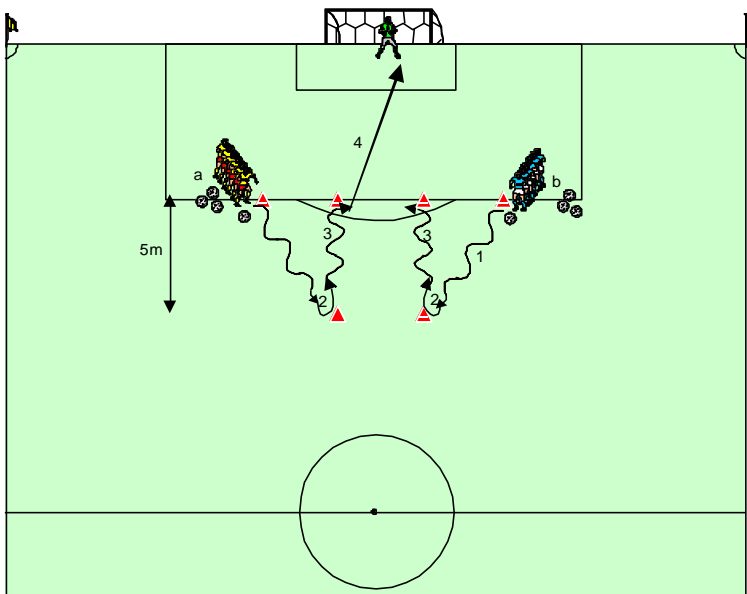


Beschrijving

16m lijn
2 ploegen van 6 spelers

C gooit naar d, d vangt op (1) en gooit omhoog naar c die inloopt (2) en kopt op doel(3), na het koppen starten a en b.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

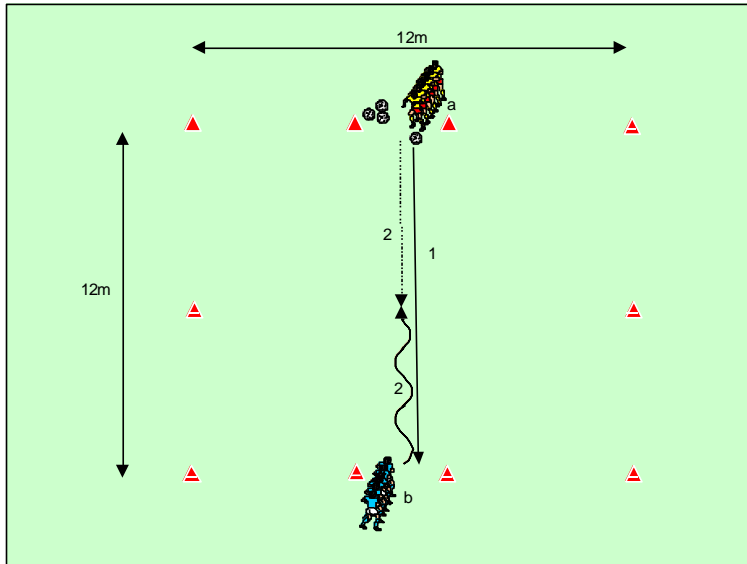
2 groepen van 6 spelers

a leidt de bal naar het potje (1) en voert een kapbeweging uit (2), dan leidt hij verder naar het volgende potje waar hij een schijnbeweging uitvoert (3) om vervolgens te trappen op doel (4)

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van plaats.

Let op de juiste uitvoering en snelheid van uitvoering

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers
Ruimte van 12m op 12m

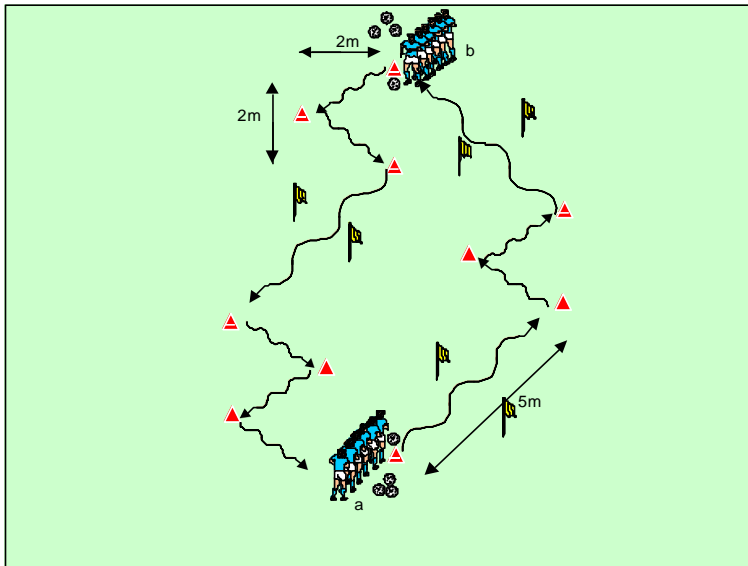
a speelt de bal in op b, (1) b leidt de bal en a zet druk (2), b probeert a te dribbelen en dan te passen op de volgende in rij bij geel. Als b dat kan doen mag hij verdediger zijn. Neemt a de bal af dan speelt die de bal naar volgende in rij bij b en blijft hij staan. Per keer dat je kan blijven staan heb je een punt.

Duur: 2x5 min, na 5 min wisselen van kant.

April week 4: herhaling januari, februari, maart

Materiaal: 2 doelen, loopladder, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

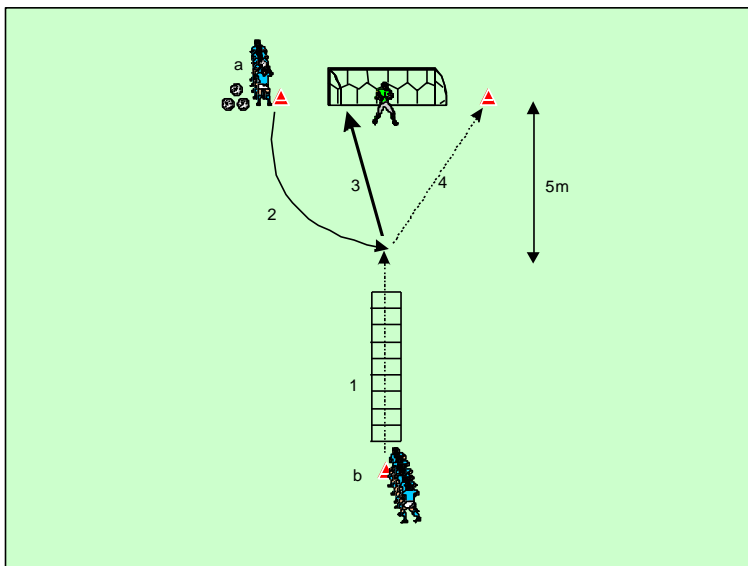
2 groepen van 6 spelers

a en b starten gelijk. A begint met beweging tussen het poortje en b begint met de zigzag. De volgende speler vertrekt op het moment dat de speler voor hun aan de volgende oefening bezig is.

Duur: 10min, verschillende bewegingen opleggen.

Let op de juiste uitvoering en snelheid van uitvoering.

Blok 2: Kopoefening met loopcoördinatie



Beschrijving

2 groepen van 6 spelers spelen tegen elkaar.

1 loopladder

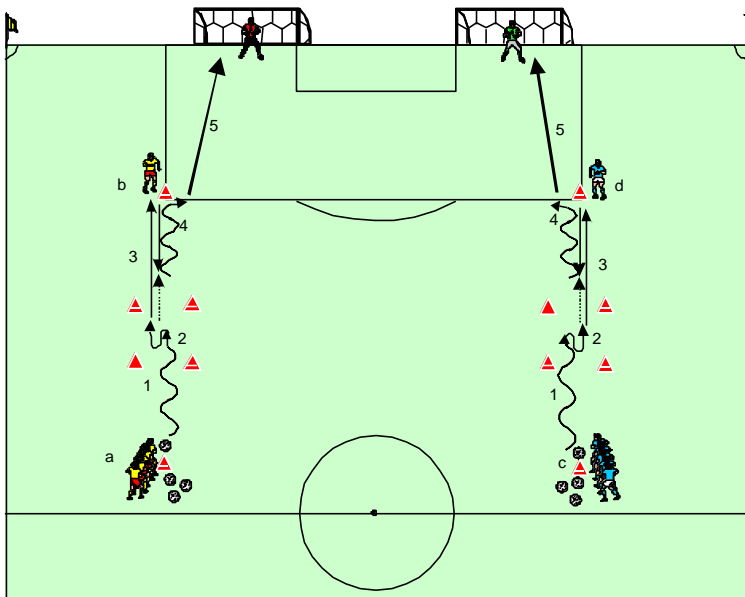
Afstand van 5m tot het doel.

b start de loopcoördinatie (1), op het einde gooit a de bal in naar b (2) dat kopt in doel (3), na het koppen doet b nog een versnelling naar de andere kant (4).

Onderling wisselen.

10min totaal tijd.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

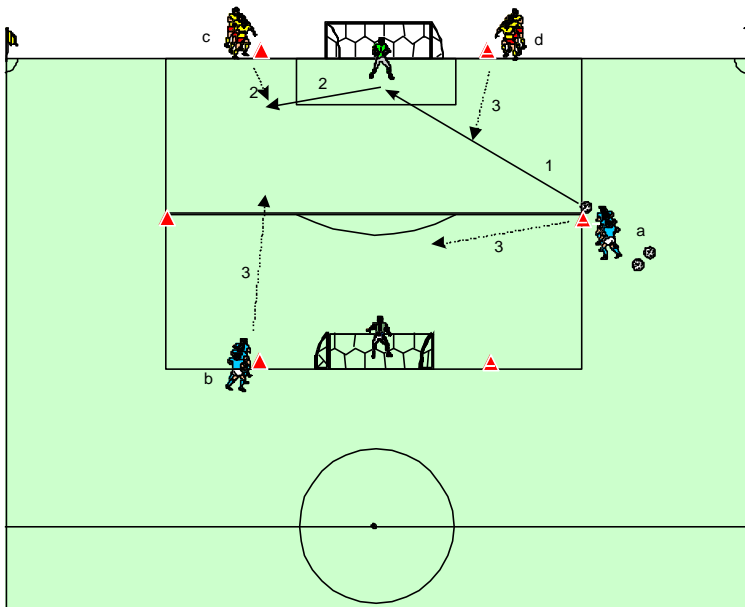
2 groepen van 6 spelers en 2K
 2 grote doelen op de achterlijn

a en c leiden de bal, (1) in het vierkant voeren ze een beweging uit (2) en passen dat op b en d dat kaatst (3), a en c doen schijnbeweging bij b en d (4) en werken dan af op doel (5)

Plaatswissel: a-b en c-d

Duur: 2x7 min, na 7 min wisselen van flank

Blok 4: Duel 2 vs 2



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers en 2K
 Ruimte dubbele 16m

a speelt de bal in op k (1) dat breed legt voor c (2), dan komen alle spelers in het spel en speelt men 2vs2

Als c en d kunnen scoren zonder BV dan telt het doelpunt dubbel.

Duur: 2x5 min, na 5 minuten wisselen van positie.

Let op de juiste uitvoering.