

---

## AANTEKENINGEN / EVALUATIE

## TRAINING

**Teamfunctie**

Aanvallen

**Teamtaak**

Opbouwen

**Speelveldgedeelte**

Eigen helft

**Rol tegenpartij**

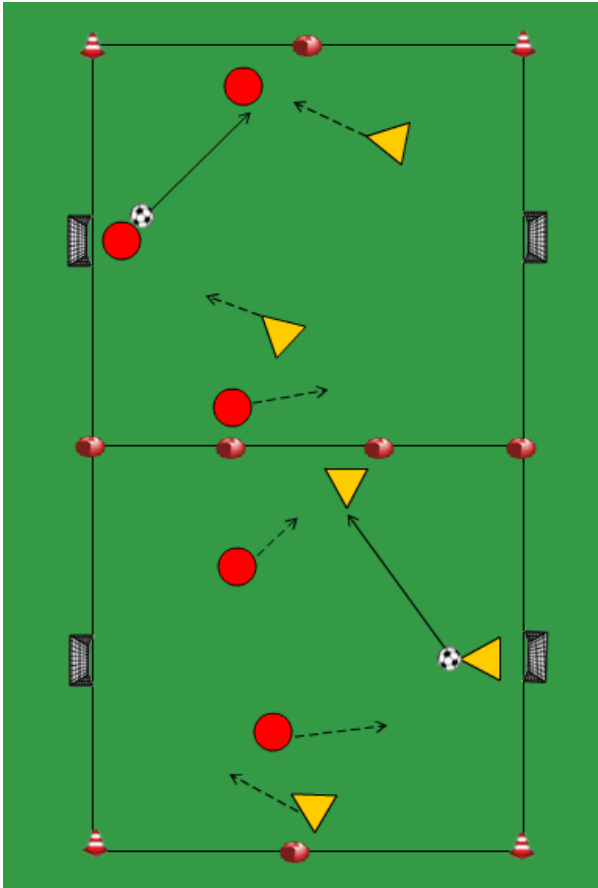
Hoog druk geven op verdediging en middenveld.

**Doelstelling**

Het verbeteren van de samenwerking tussen verdedigers en middenvelders om de opbouw tussen de linies te komen en op de helft van de tegenstander te komen.

---

### 3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES



#### Organisatie

Regels:

- het drietal start met de bal bij het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Is de bal uit is indribbelen (tweetal) of inpassen (drietal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt starten door het drietal
- organisatie 2x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie: afmeting:

afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 20 meter

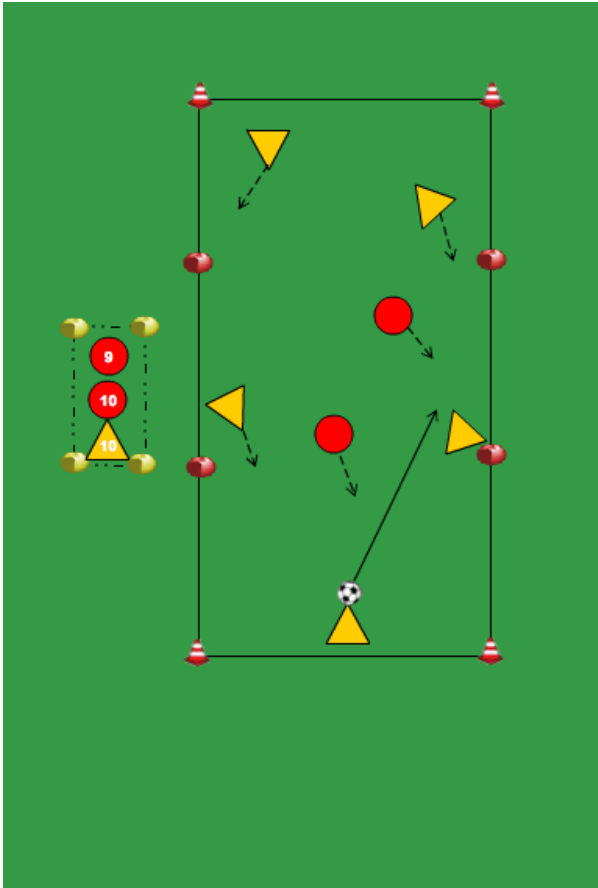
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 10 hesjes (5 om 5)

## 5 TEGEN 2 POSITIESPEL



### Organisatie

Regels:

- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 25-30 meter
- breedte: 12-15 meter

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (doorwisselen op tijd)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes (5 om 2)
- 10 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

### Methodiek

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

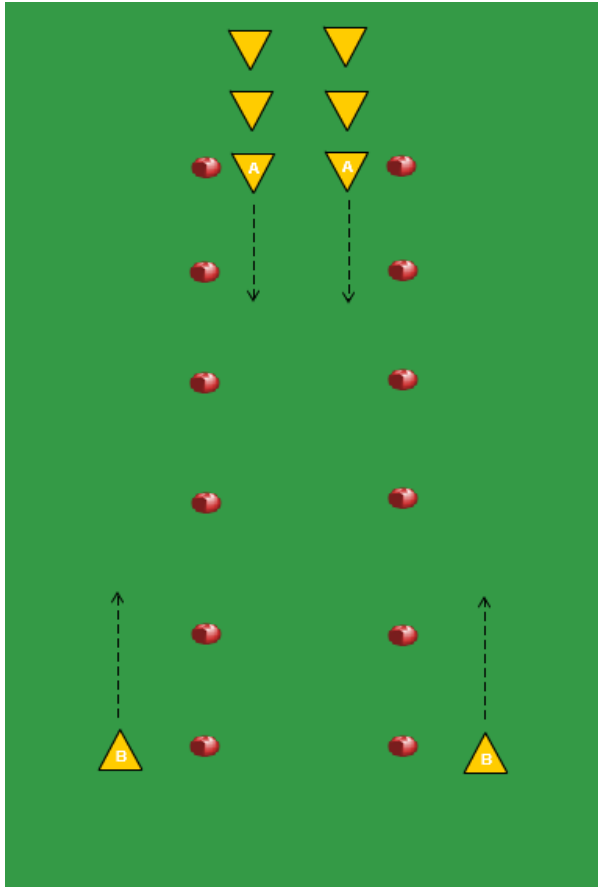
- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.5

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer



## WARMING-UP VOOR D-PUPILLEN



### Organisatie

Duur: +/- 8 minuten

Het parcours bestaat uit 6 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5–6 m uit elkaar.

Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar, joggen langs de binnenzijde van de dopjes en doen onderweg de verschillende oefeningen. Na het laatste dopje rennen ze langs de buitenkant terug. Op de terugweg kan de snelheid verder worden opgevoerd naarmate de warming-up vordert.

### Inhoud

#### Oefening 1 LOPEN RECHT VOORUIT

Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Je heupen, knieën en voeten moeten een lijn vormen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Jog naar het eerste dopje. Stop en breng je knie voorwaarts omhoog. Draai je knie naar buiten en zet je voet neer. Zorg dat je je bekken horizontaal en je bovenlichaam stil houdt. De heup, knie en voet van het standbeen vormen samen een rechte lijn. Laat de knie van het standbeen niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening met het andere been. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Jog naar het eerste dopje. Stop en breng je knie zijwaarts omhoog. Draai je knie naar binnen en zet je voet neer. Zorg dat je je bekken horizontaal en je bovenlichaam stil houdt. De heup, knie en voet van het standbeen vormen samen een rechte lijn. Laat de knie van het standbeen niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening met het andere been. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 4 LOPEN OM PARTNER HEEN

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden naar je partner, shuffle een hele cirkel om elkaar (zonder dat je van kijkrichting verandert) en terug naar het eerste dopje. Buig je heupen en knieën licht en verplaats je lichaamsgewicht naar de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

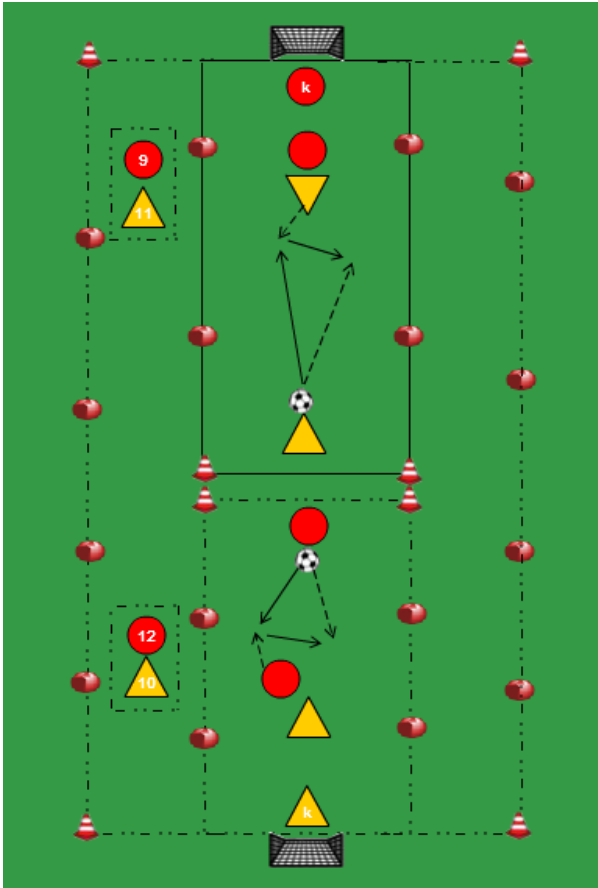
#### Oefening 5 LOPEN SPRINGEN MET SCHOUDERCONTACT

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden naar je partner. Spring in het midden naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken. Land op beide voeten met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Shuffle terug naar het eerste dopje. Jog daarna naar het volgende dopje en herhaal de oefening. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Ren snel naar het tweede dopje en ren vervolgens achteruit terug naar het eerste dopje. Houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen. Ren steeds

## 2 TEGEN 1 (+K) GROOT DOEL - LIJN



### Organisatie

#### Regels:

- speler 1 start met de bal en moet de 1e bal spelen naar speler 2 vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
- tweetal kan scoren op het doel met keeper
- verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen (verdediger) of inpassen (tweetal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

#### Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

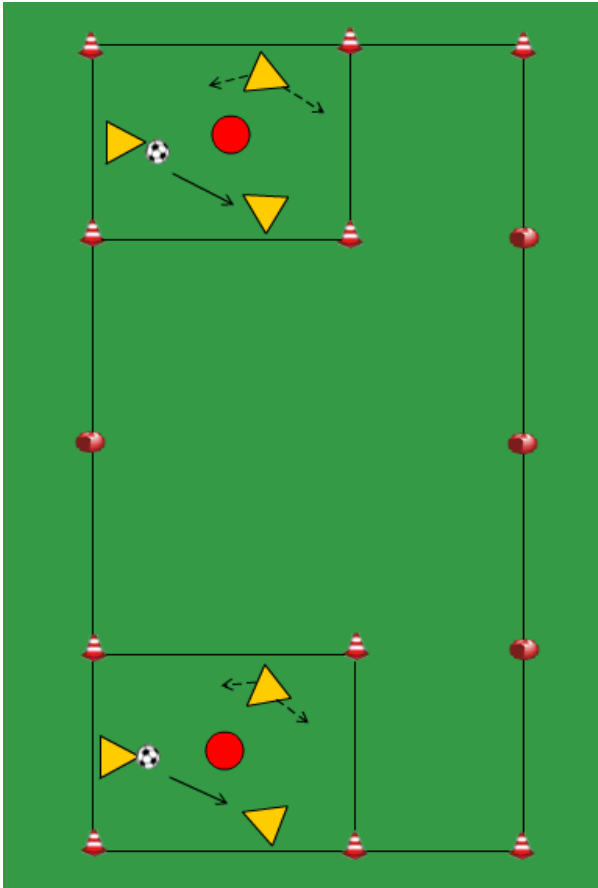
#### Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

#### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doelen (5 bij 2 meter)

### 3 TEGEN 1 POSITIESPEL



#### Organisatie

Regels:

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

• lengte: 10-12 meter

• breedte: 7-10 meter

speel deze vorm altijd in een rechthoek

Aantal spelers:

- 8-10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

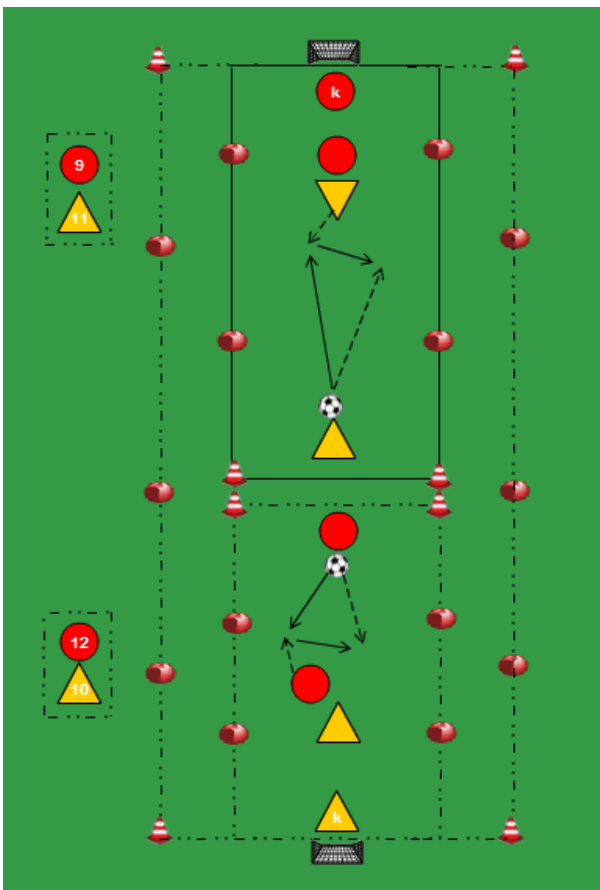
Materiaal:

• 8 ballen

• 4 pionnen

• 1 hesje (alleen de verdediger)

## 2 TEGEN 1 (+1) KLEIN DOELTJE - LIJN



### Organisatie

Regels:

- speler 1 start met de bal en moet de 1e bal spelen naar speler 2 vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
- aanvallers kunnen scoren op het kleine doeltje
- verdedigers kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

Aantal spelers:

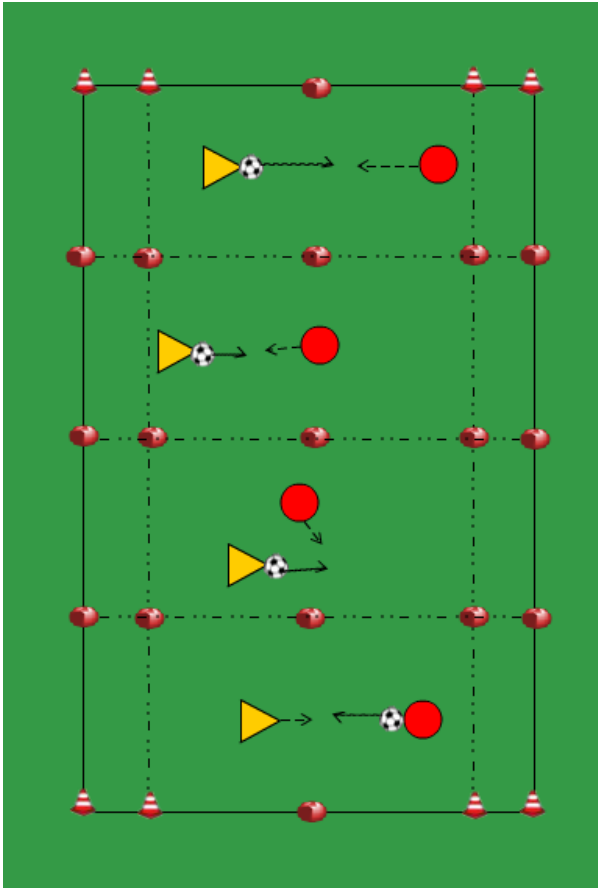
- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)



## 1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL



### Organisatie

Regels:

- beide spelers kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter
- (scoorvak 3-5m)

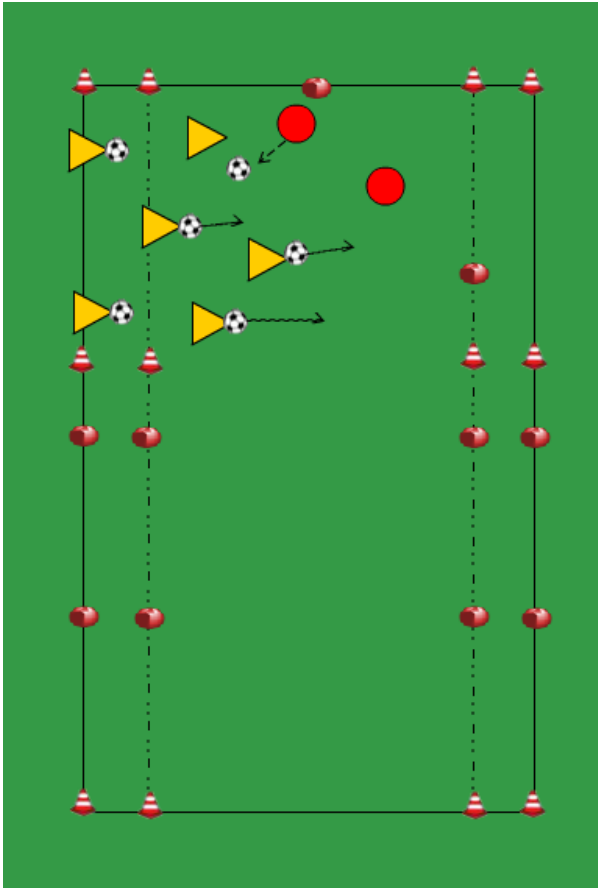
Aantal spelers:

- 8 spelers (organisatie 2 of 4x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 17 hoedjes

## 6 TEGEN 2 OVERSTEEKSPEL



### Organisatie

Regels:

- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant zonder dat de verdediger(s) de bal afpakken
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10-15 meter

speel deze vorm altijd in een rechthoek

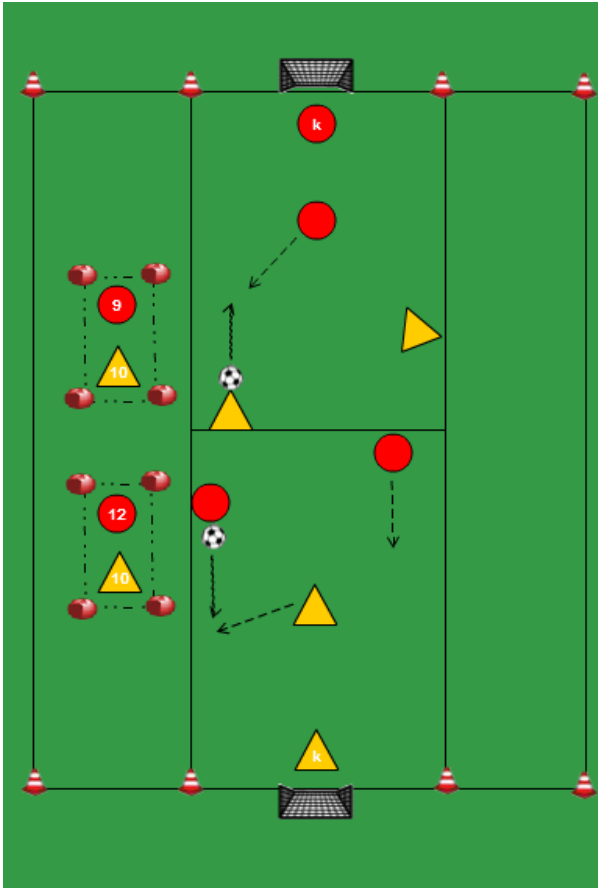
Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)
- 17 hoedjes

## 2 TEGEN 1 (+K) GROOT DOEL - LIJN



### Organisatie

Regels:

- tweetal kan scoren op doel met keeper
- verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen ((verdediger) of inpassen ((tweetal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 15-20 meter
- breedte: 10-12 meter

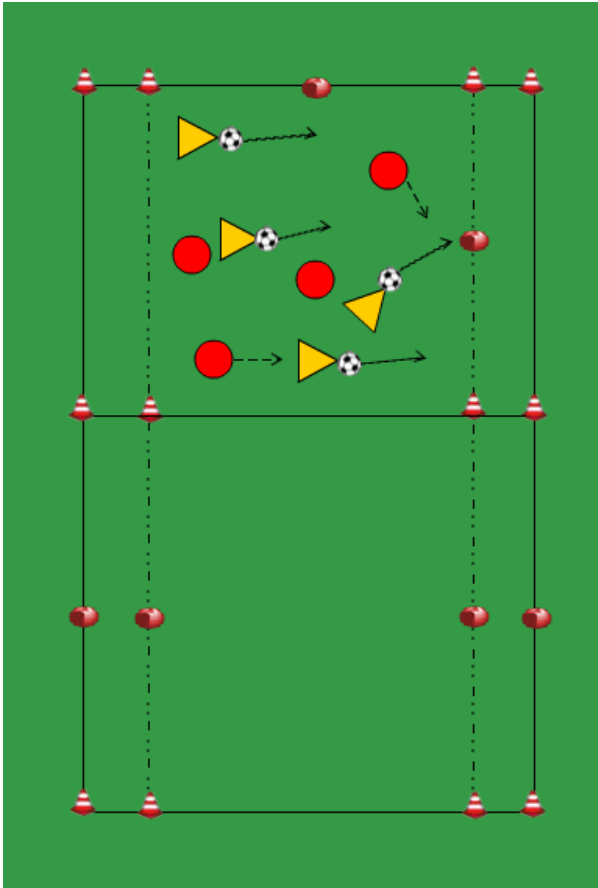
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (5 bij 2 meter)

## DRIBBELKAMPIOEN



### Organisatie

Regels:

- helft van de spelers starten met een bal; de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- de speler die na 45 seconden de bal heeft krijgt een punt
- de volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte is krijgt de andere speler de bal

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 20 meter

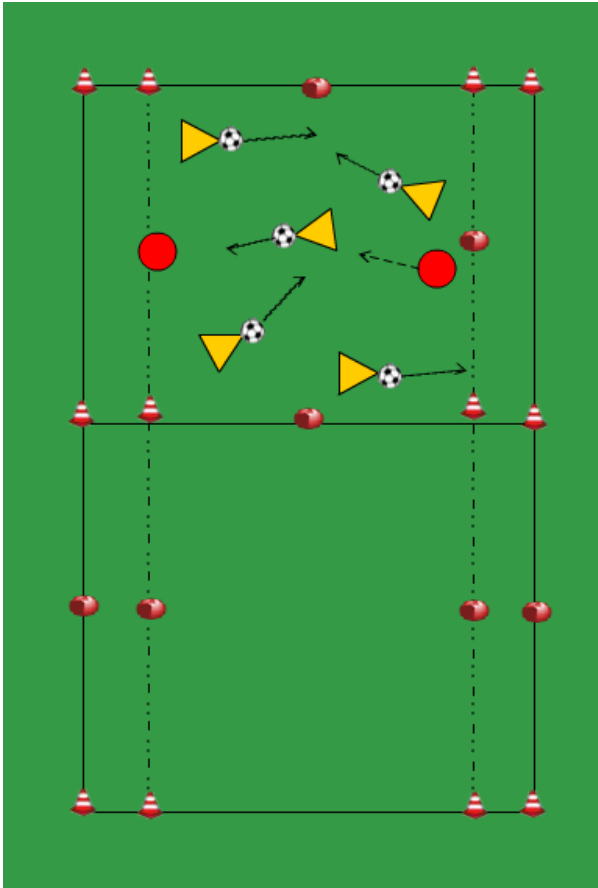
Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 17 hoedjes

## DRIBBELTIKSPEL



### Organisatie

Regels:

- alle spelers hebben een bal
- twee spelers fungeren als tikker en proberen zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- wanneer de overige spelers de bal buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 15-20 meter

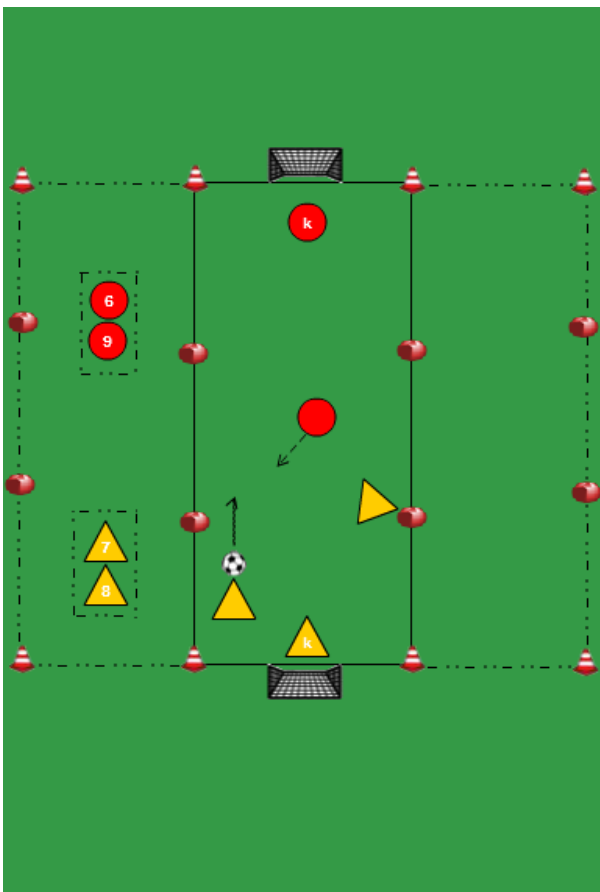
Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2 hesje (alleen de tikkers)
- 17 hoedjes

## 2 (+K) TEGEN 1 (+K) BREED VELD - GROTE DOELEN



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweetal
- bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweetal
- dubbele score wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 30 meter
- breedte: 10-12 meter

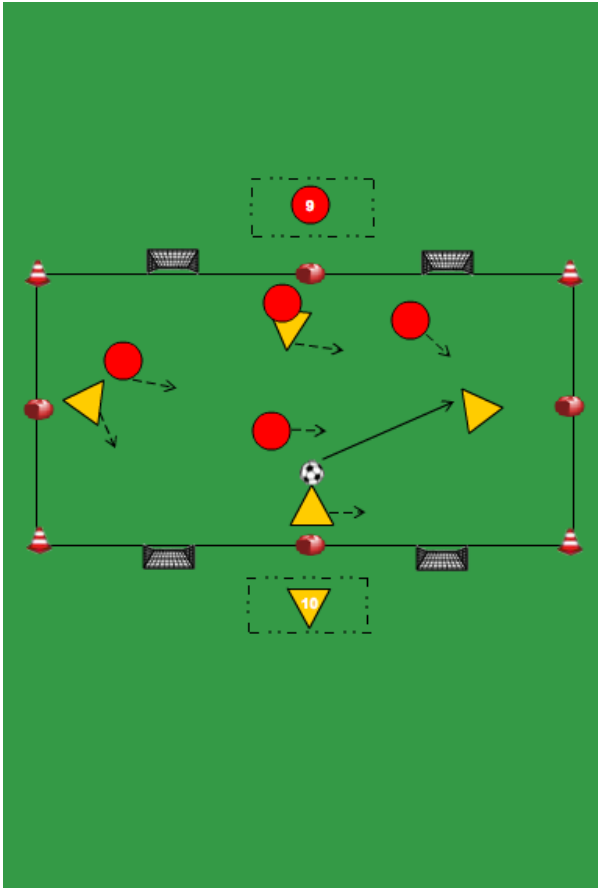
Aantal spelers:

- 6-8 spelers (steeds 2 nieuwe aanvallers en 1 nieuwe verdediger doorwisselen na elke aanval)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

## 4 TEGEN 4 MET 4 DOELTJES



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

### Methodiek

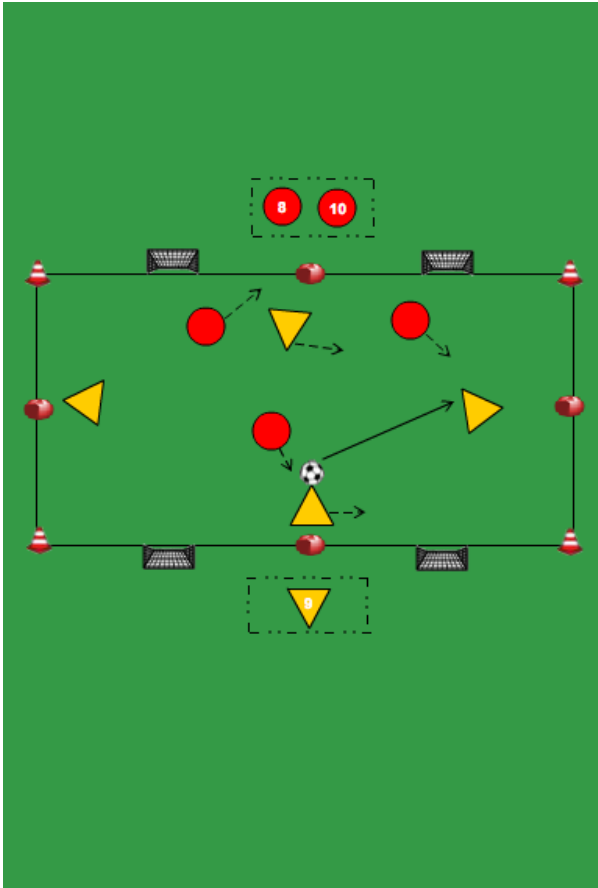
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes dicht bij elkaar plaatsen

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 1.2

## 4 TEGEN 3 MET 4 DOELTJES



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7 meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

### Methodiek

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

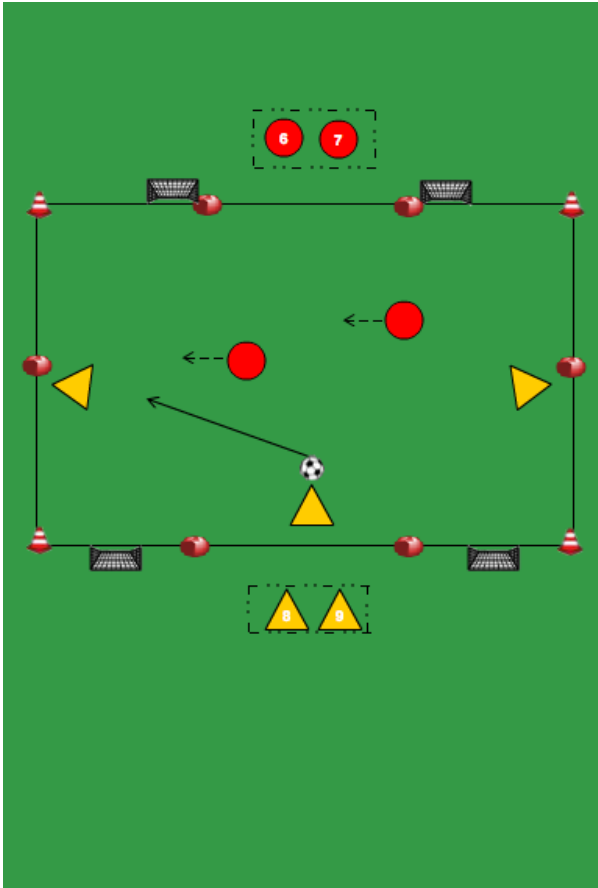
- doeltjes drietal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- oefenvorm 1.1

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.3



### 3 TEGEN 2 MET 4 DOELTJES



#### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter

(bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee

eigen doeltjes starten)

Aantal spelers:

- 5-9 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)
- 10 spelers (organisatie dubbel uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

#### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen indien mogelijk)

#### Methodiek

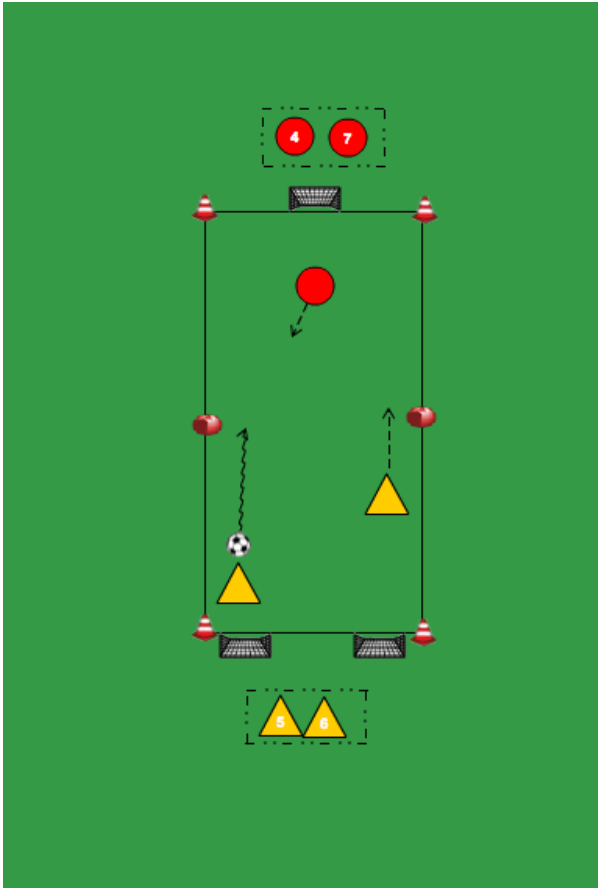
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- spelen met buitenspel voor het tweetal (buitenspelijn halverwege speelveld)
- oefenvorm 1.2

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.4

## 2 TEGEN 1 MET 3 DOELTJES (SMAL VELD)



### Organisatie

Regels:

- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
- de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
- bij hoekschop of achterbal, doelpunt steeds aan de kant van

de aanvallers starten tussen de twee eigen doeltjes

- als de bal uit is: indribbelen, tweetal inpassen
- verdedigers en aanvallers van rol laten wisselen na een vooraf

bepaalde tijd

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)
- 8 of meer spelers (organisatie dubbel uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 3 doeltjes (3 bij 1 meter)
- hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

### Methodiek

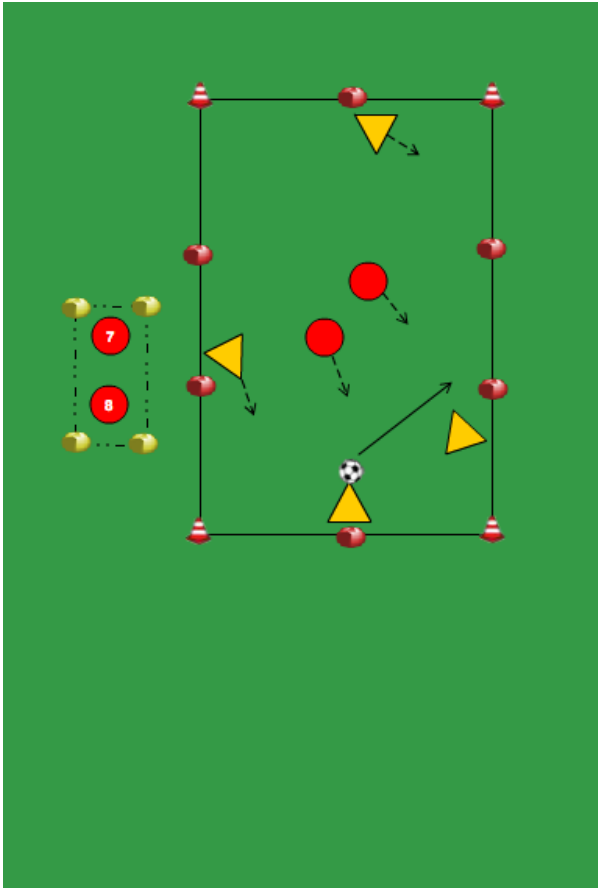
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel voor de verdediger (buitenspellijn halverwege speelveld)
- oefenvorm 1.3

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

## 4 TEGEN 2 POSITIESPEL



### Organisatie

Regels:

- als het viertal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het viertal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 18 -22 meter
- breedte: 12-15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers
- 7-8 spelers (doorwisselen op tijd)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes (4 om 2)
- 6 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken
- het ontwikkelen van handelingen zonder bal met als doel veroveren bal

Eisen aan het spel

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

### Methodiek

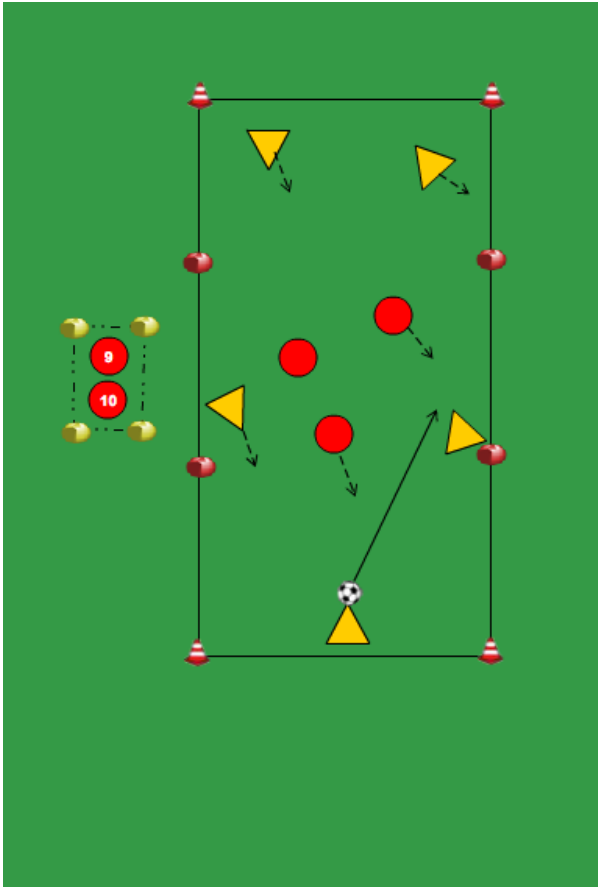
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.5

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.8

## 5 TEGEN 3 POSITIESPEL



### Organisatie

Regels:

- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet), buiten de korte zijde dribbelen of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 25-30 meter
  - breedte: 12-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9-10 spelers (doorwisselen bij de verdedigers)

ateriaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (5 om 3)
- 10 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

### Methodiek

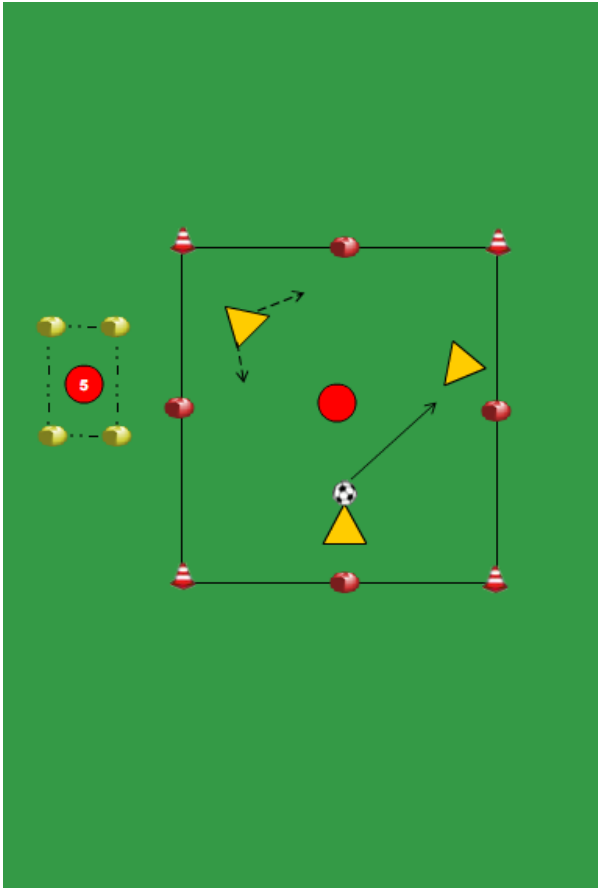
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.6

### 3 TEGEN 1 POSITIESPEL



#### Organisatie

Regels:

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 10-12 meter
- breedte: 7-10 meter

Aantal spelers:

- 4-5 spelers
- 5 spelers (doorwisselen op tijd)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 hesjes (3 om 1)
- 4 hoedjes

#### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van een verdediger

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

#### Methodiek

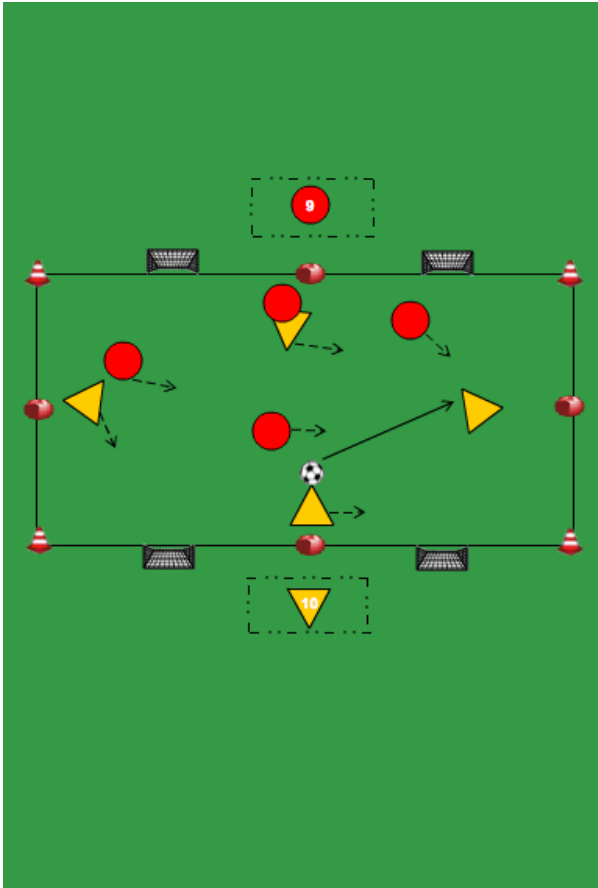
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.7

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- 4 tegen 1 positie spel

## 4 TEGEN 4 MET 4 DOELTJES



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

### Methodiek

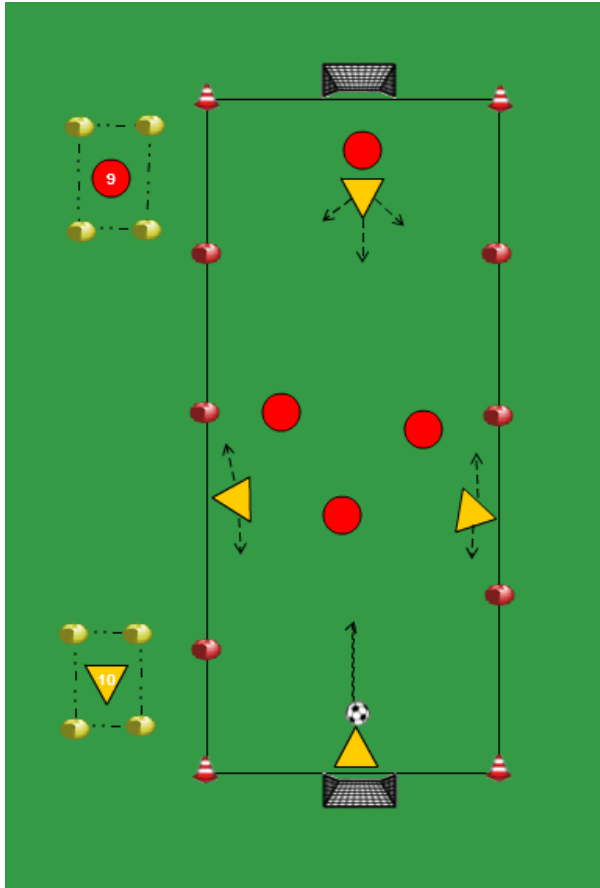
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes dicht bij elkaar plaatsen

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 1.2

## 4 TEGEN 4 LANG SMAL VELD 2 KLEINE DOELTJES



### Organisatie

#### Regels:

- beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in 1 klein doeltje
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een hoekschop starten bij het eigen doeltje

#### Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 40 meter
- breedte: 15-18 meter

#### Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

#### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

### Inhoud

#### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

#### Verdedigen

- eerst zorgen dat de organisatie goed staat dan druk zetten
- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij

#### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positiespel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

#### Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

### Methodiek

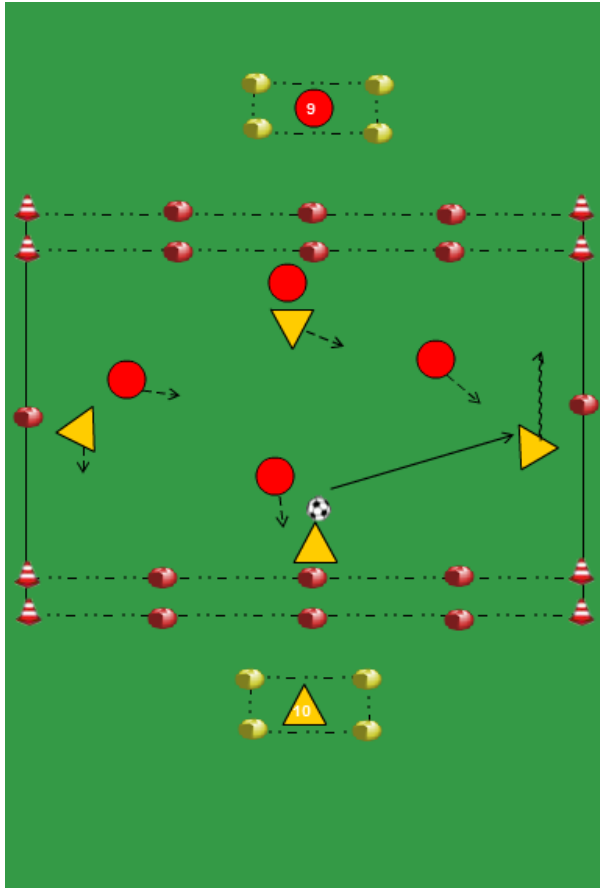
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 2.3

## 4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
  - breedte: 40 meter
- (scoorvak is 3-5m)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
  - 9 of 10 spelers
- (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 20 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door over de doellijn te dribbelen
- via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- balbehandeling in het positieospel
- snel handelen, direct kunnen passen
- overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

### Methodiek

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

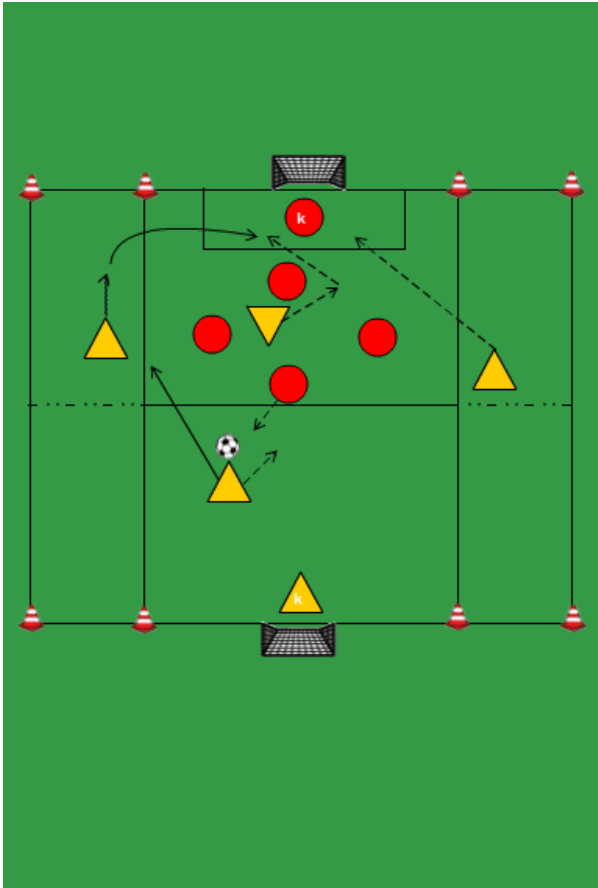
- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 3.2



## 4 (+K) TEGEN 4 (+K) 2 GROTE DOELEN



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is (zijkant) starten bij de keeper
- hoekschoppen worden wel genomen
- in eerste instantie zonder buitenspel

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 32 meter
- breedte: 40-45 meter
- vrije zone zijkant 5 meter breed

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- koppend scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger is belangrijk

Verdedigen

- verwerken van hoge ballen door de doelverdediger
- verdedigend koppen
- voorkomen van afstandschoten

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- zeer goed verzorgd positiespel om de flankspelers of spits "in stelling" te brengen
- specialisten spelen op hun specifieke plaats
- hoge (juiste) balcirculatie
- goede balbehandeling: passen, aan- en meenemen, passeren, voorzetten, koppen en schieten
- goede spelvoortzetting van de doelverdediger: nauwkeurig en met de juiste balsnelheid aangooien/-rollen

Verdedigen

- positioneel goed verdedigen
- scherp op de bal verdedigen om voorzetten en afstandschoten te voorkomen
- technisch goed verdedigen: bal blokkeren, slidings, koppen, bal afpakken (geen overtredingen)
- verwerken van hoge ballen (voorzetten): vangen, stompen, over de lat tippen

### Methodiek

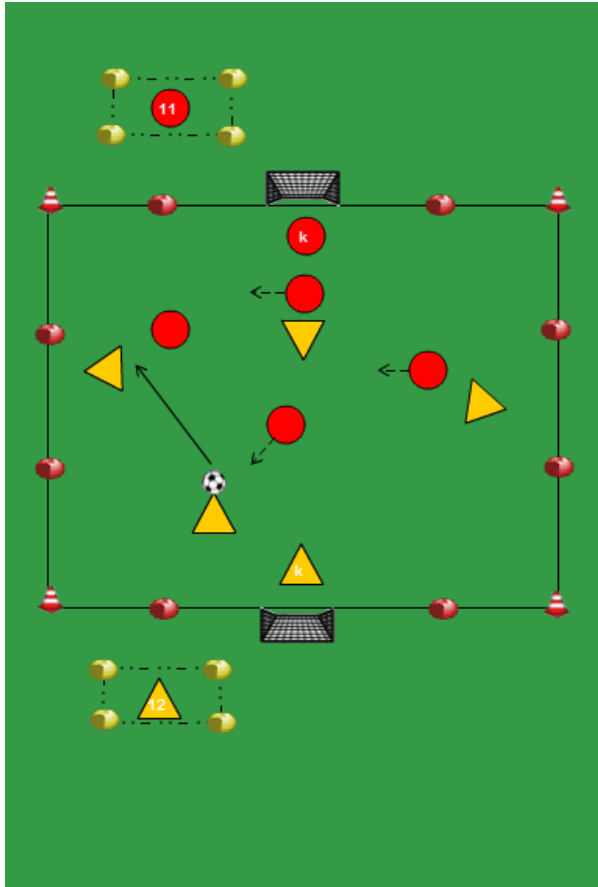
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- na aanname in vrije ruimte mag verdediger druk zetten (om voorzet geven moeilijker te maken)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn halverwege speelveld)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- oefenvorm 4.2

## 4 (+K) TEGEN 4 (+K) MET 2 GROTE DOELEN



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is inpassen
- bij een hoekschop starten bij de eigen keeper

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30-35 meter
  - breedte: 40 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers
- 11 of 12 spelers  
(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 10 hesjes (5 om 5)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
- 16 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

- Aanvallen
- scoren
  - vrij komen met en zonder bal
  - medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
  - spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

Verdedigen

- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

### Methodiek

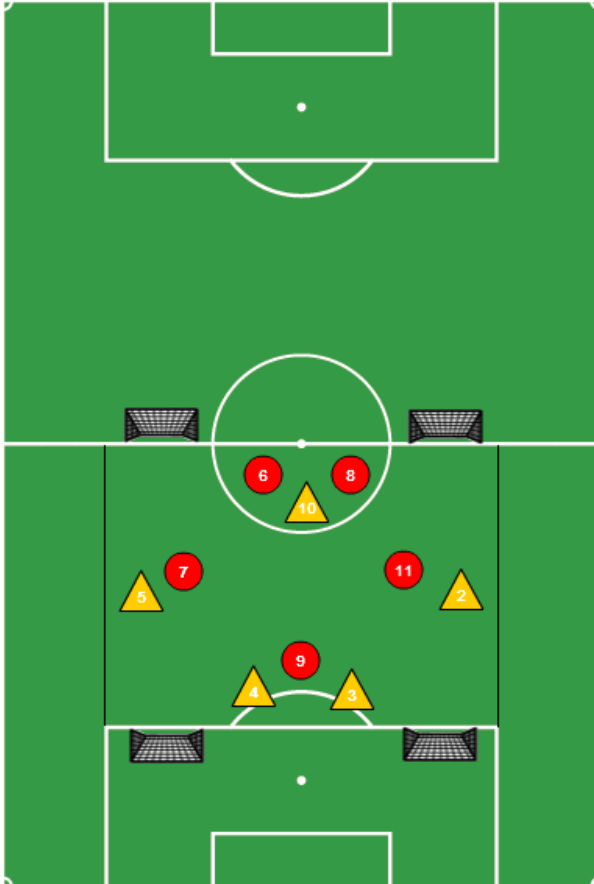
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn halverwege speelveld)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 5.2

## 5 TEGEN 5



### Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 30-35 meter
- breedte: 40 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 10 hesjes (5 om 5)
- 2 grote doelen

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 4-1

TP: 2-3

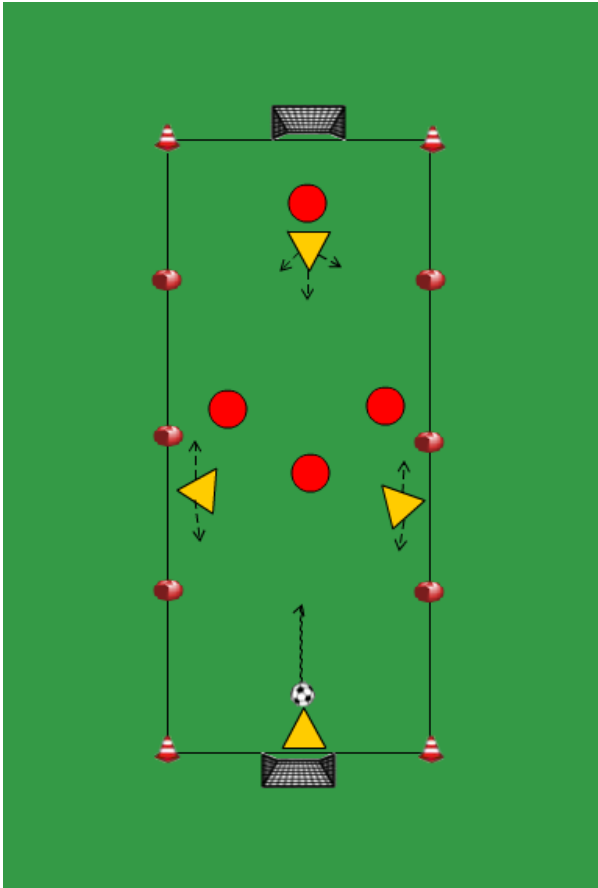
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

## 4 TEGEN 4 BASISVORM



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren door te passen in 1 klein doeltje
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een hoekschoep starten bij het eigen doeltje

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 40 meter
- breedte: 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-2-1

TP: 1-2-1

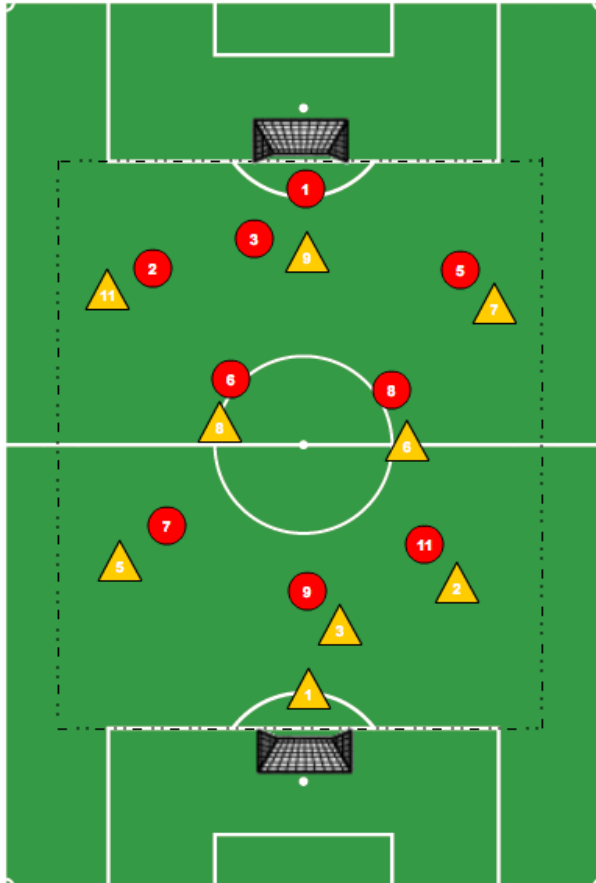
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden

## 9 TEGEN 9



### Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 60-65 meter
- breedte: 55-60 meter

Aantal spelers:

- 18 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 18 hesjes (9 om 9)
- 2 grote doelen

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-3-2-3

TP: 1-3-2-3

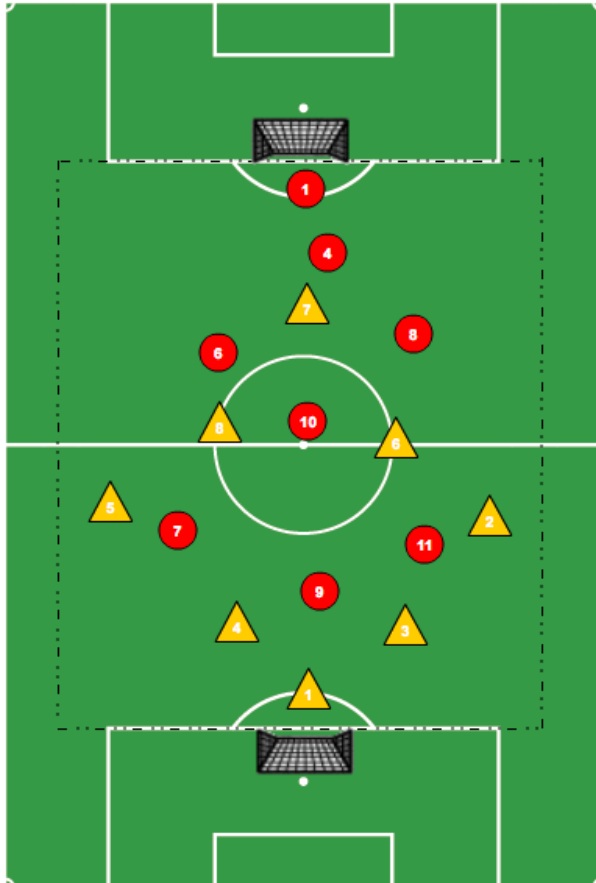
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

## 8 TEGEN 8



### Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)
- Organisatie: afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 60-65 meter
- breedte: 55-60 meter

Aantal spelers:

- 16 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 16 hesjes (8 om 8)
- 2 grote doelen

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-2-1

TP: 1-1-3-3

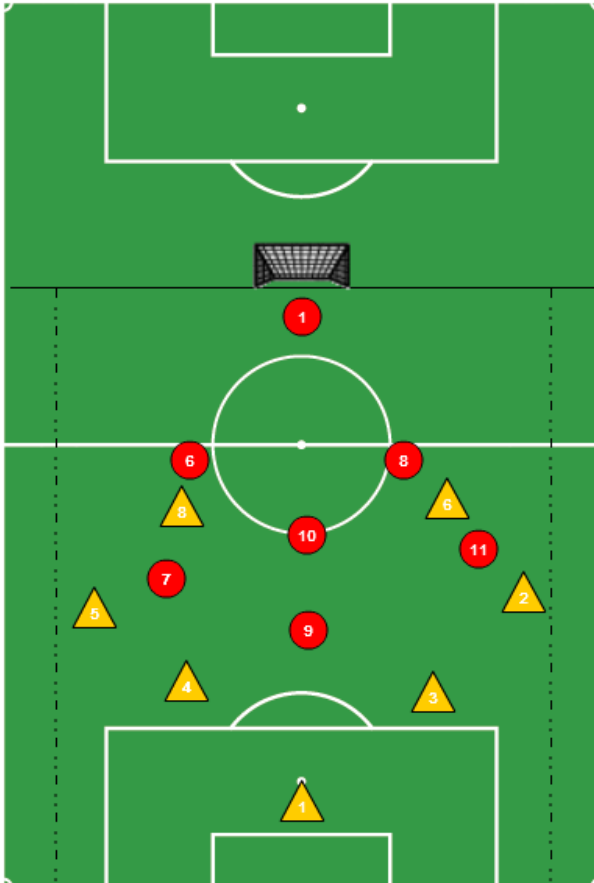
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

## 7 TEGEN 7



### Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 55-60 meter
- breedte: 50-55 meter

Aantal spelers:

- 14 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 14 hesjes (7 om 7)
- 2 grote doelen

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-2

TP: 1-3-3

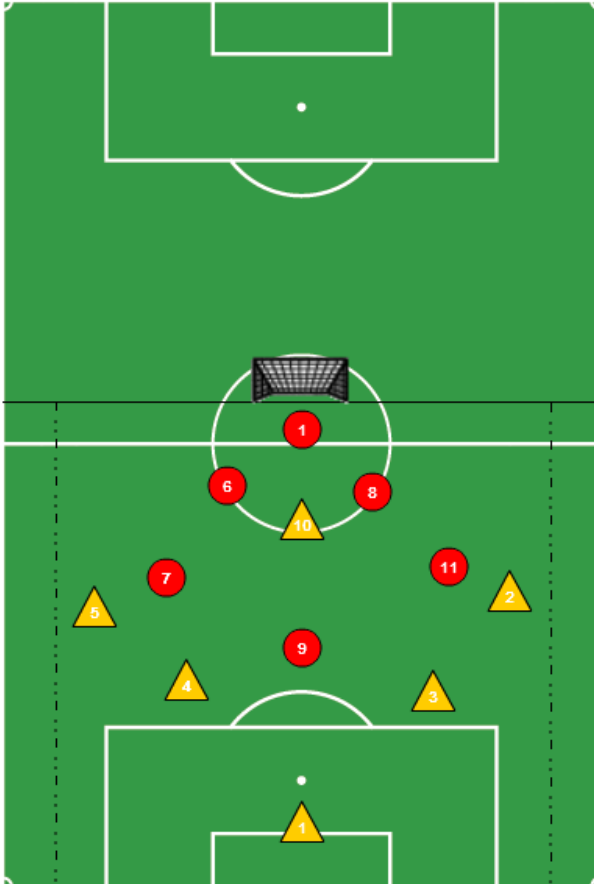
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

## 6 TEGEN 6



### Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 45-55 meter
- breedte: 50-55 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 12 hesjes (6 om 6)
- 2 grote doelen

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
  - diep denken en zo mogelijk diep spelen
  - bal houden
  - principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
  - optimale veldbezetting

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- doel goed afschermen
  - speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
  - druk op de balbezittende tegenstander houden
  - scherp dekken in de omgeving van de bal
  - rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
  - zo lang mogelijk nuttig blijven
  - geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-1

TP: 1-2-3

Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)