

HET COMPLETE OEFENSTOF BOEK



Badge is reeds 35 jaar uw partner op het gebied van voetbal!

voetbalshop.nl
Alles van, voor en over voetbal!



trophyshop.nl
Voor al uw sportprijzen



Fanproducts.nl
Europa's grootste merchandise fabriek!





Met je club op trainingskamp?



Trainingskampen.nl

Voor diverse toplocaties in binnen- en buitenland

Voor een compleet verzorgd trainingskamp tijdens de voorbereiding of in de winterstop. Informeer naar de mogelijkheden bij dé specialist met jarenlange ervaring! Ook voor jeugdteams!



- Europese uitwedstrijden
- Gast sprekers
- Toernooien
- Voetbalreizen
- Seizoensafsluiting
- Oefenwedstrijden



Neem contact op voor meer info:

Tel : 078 - 629 15 77
 Fax : 078 - 629 15 79
 E-Mail : info@trainingskampen.nl

www.trainingskampen.nl

OEFENSTOF F-PUPILLEN.....03

TECHNISCH WERKPLAN F-PUPILLEN.....04

OEFENSTOF E-PUPILLEN.....23

TECHNISCH WERKPLAN E-PUPILLEN.....24

OEFENSTOF D-PUPILLEN.....41

TECHNISCH WERKPLAN D-PUPILLEN.....42

OEFENSTOF C-JUNIOREN.....59

TECHNISCH WERKPLAN C-JUNIOREN.....60

OEFENSTOF B-JUNIOREN.....71

TECHNISCH WERKPLAN B-JUNIOREN.....72

OEFENSTOF A-JUNIOREN.....81

TECHNISCH WERKPLAN A-JUNIOREN.....82

TECHNIEKTRAINING.....91

AANVALLEN-VERDEDIGEN-OMSCHAKELEN.....101

GOALGETTER.....114

COLOFON

Uitgeverij:

Mag's & Media
 Klipper 40
 1423 BN Uithoorn
 T.: 0297 - 523059
 F.: 0297 - 523174
 E: magsenmedia@kpnmail.nl

Uitgever:

Marcel Wagenhuis

Hoofdredactie:

Warner de Weerd

Aquisitie:

René Vega
 RV Media

Opmaak:

Drukkerij Globe Amersfoort
 Creation Works Volendam

Doelgroep:

Voetbal Jeugdtrainers

Bescherming materiaal:

Alle diensten en uitgaven van De Jeugdtrainer is eigendom van Mag's & Media Het downloaden en gebruiken van materiaal, dat door De Jeugdtrainer ter beschikking wordt gesteld is beschermd en uitsluitend bedoeld voor privé gebruik van de abonnee. Het is niet toegestaan om zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van De Jeugdtrainer informatie (tekst, beeld, geluid en html-codes daaronder begrepen) via elektronische en gedrukte media te verspreiden op andere media.

Adverteerders:

Trainingskampen.nl
 Voetbalshop.nl
 Jenisport
 Drukkerij Globe





OEFENSTOF F-PUPILLEN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR F-PUPILLEN

De kenmerken van de F-jeugd

De belangrijkste uitgangspunten bij de F-pupillen zijn: Spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes.

Bij de F-pupillen maakt de pure speelinstelling uit de kleuterfase langzamerhand plaats voor de leerinstelling. Daarom is het ook een geschikte leeftijd om met voetballen in teamverband te beginnen. Hoewel de spelertjes vaak nog heel egocentrisch zijn, kunnen ze toch al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

Profiel van een F-pupillen trainer-coach:

Een goede F-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven.

Een goede F-trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

Tips voor de F-pupillen trainer-coach:

- Stel nieuwe F-spelertjes op hun gemak door uitleg te geven van nieuwe materialen, speelveld, accommodatie en gewoonten van de club. Ga er daarbij vanuit dat één keer vertellen onvoldoende is.
- Laat F-spelertjes vragen stellen en stel steeds vragen aan het kind. Door tweerichtings-communicatie ontstaat er een goed contact en een hechte band. Dat laatste is immers de basis voor een fijne kennismaking met het voetballen.
- Leef met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.
- Straf niet voortdurend, zelden of nooit! Straf heeft vaak een schrik-effect dat meestal direct negatief werkt. Op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider en daarmee ook het voetballen niet meer leuk vinden en zelfs stoppen met voetballen. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet. Positief denken en formuleren!

- Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen van hun spelertjes. Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.

Concrete aandachtspunten bij de training:

Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase. De trainingen moeten vooral gezien worden als het speeluur (spelplezier) dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen wordt geleid.

Enkele belangrijke uitgangspunten:

- Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training. De spelers moeten de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien. Beperk je tot één of hoogstens twee aandachtspunten en maak gebruik van kernwoorden. Realiseer je dat de informatie en een later stadium weer herhaald moet worden.
- Begin niet met de instructie als er nog spelertjes aan het spelen zijn. Het komt nogal eens voor dat de uitleg van de volgende oefening begint, voordat de spelertjes klaar zijn. Zij moeten dan aan andere spelers vragen wat de bedoeling is, hetgeen weer leidt tot problemen bij de uitvoering.
- Als een beweging net is uitgevoerd, zijn kinderen van deze leeftijd nog steeds in hun beleving van die beweging. Haal ze dus eerst ook mentaal uit de oefening voordat je met de nieuwe instructie begint. Laat daarbij geen 'afleiders' binnen handbereik van de spelertjes. Een bal of een pilon nodigen uit tot spelen in plaats van opletten.
- Voordoen/nadoen blijft een essentieel kenmerk van instructie geven. Aangezien het kind erg is ingesteld op het concreet waarneembare, werkt een plaatje vaak beter dan een praatje. Laat het daarbij niet bij één keer voordoen, F-pupillen zien niet alles in één keer. Na een paar keer voordoen begrijpen ze pas de bedoeling.
- Het accent moet liggen op een brede bewegingsscholing met behulp van speelse, doelgerichte oefenvormen. Met dat laatste wordt bedoeld het gebruik van speelse bewegingsvormen die een voorbereiding zijn op de latere techniek. Het doel ligt in het ontwikkelen van bewegingsgevoel. Kies bewegingsactiviteiten waarbij iedereen tegelijk actief is. Wachten past zeker niet bij deze leeftijdsgroep. Een voetbalsituatie daagt immers uit!

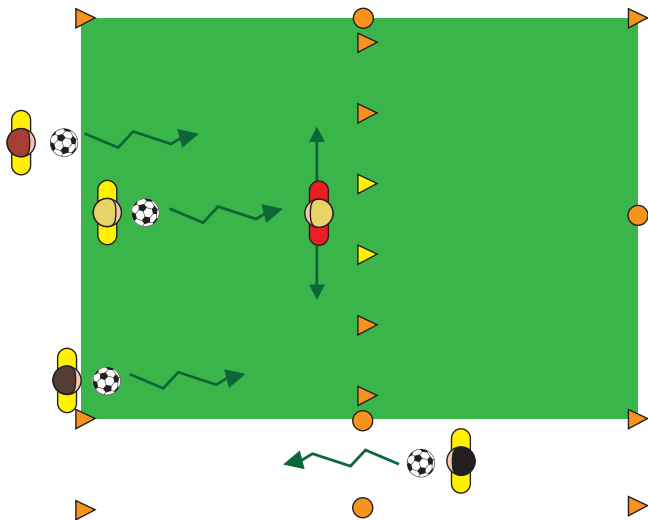


- Breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij hij echt speelt. Kleine variaties in de organisatie (een andere loopweg, andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen motivatie weer snel doen toenemen.
- Van specifieke techniektraining is nog geen sprake.
- Bij het voetballen van de F-jeugd mag nog niet het accent gelegd worden op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist namelijk in tegen de natuur van het kind op die leeftijd. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
- Bij de wat oudere F-jeugd ontstaat de wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken.
- Het spel blijft het karakter dragen van spelers: winst of verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch. Het blijft 'maar' spel. Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.
- Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.
- Zowel tijdens de spelvoren als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
- Voor de aandacht van voor de eenvoudige basistechnieken geldt: iedere speler een bal!
- Het belangrijkste uitgangspunt bij de F-jeugd is wennen door spelen. Geef de kinderen daar ook alle ruimte voor, bij voorkeur in kleine groepen. F-pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen. Kaut als jeugdtrainer dus niet alles voor. Spelcreativiteit ontwikkelen kost veel tijd, maar kent uiteindelijk een hoog rendement.
- Het balgevoel is nog zwak.
 - Balgevoel ontwikkelen door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen/stuiten;
 - Overwinnen van angst voor de bal;
 - Maximale hoeveelheid balcontacten;
 - Veel individueel spelen met de bal;
 - Kleine partijtjes (1:1, 2:2 en 3:3)
- Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel (geen) aandacht (zou moeten) worden besteed aan het competitie element.
- Coachen op technische uitvoering van onder andere trap-techniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.

01. OVERSTEEKSPEL 1

Regels:

- 3-4 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze door één van de drie doeltjes dribbelen en via het 'slootje' terugkomen
- dribbelen door de doeltjes aan de zijkant (oranje) = 1 punt; dribbelen door het middelste doeltje (geel) = 2 punten
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
- de verdediger mag alleen verdedigen in de ruimte voor de doeltjes
- de speler die het eerst 8 punten haalt is winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar



Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20-25 meter
- breedte: 10-15 meter

Aantal spelers:

- 4-5 spelers

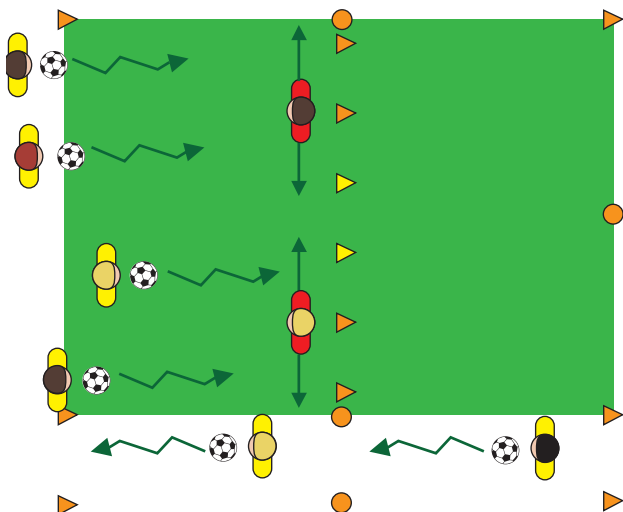
Materiaal:

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

02. OVERSTEEKSPEL 2

Regels:

- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze door één van de drie doeltjes dribbelen en via het 'slootje' terugkomen
- dribbelen door de doeltjes aan de zijkant (oranje) = 1 punt; dribbelen door het middelste doeltje (geel) = 2 punten
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgen de verdedigers 1 punt
- de verdedigers mogen alleen verdedigen in de ruimte voor de doeltjes
- de speler die het eerst 8 punten haalt is winnaar, de verdedigers die samen in 2 minuten de meeste punten halen zijn de winnaars



Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20-25 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

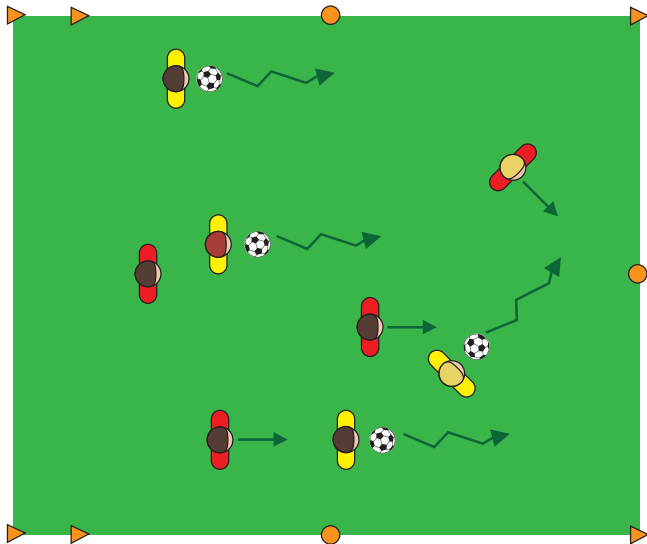
Materiaal:

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 2 hesjes (alleen de verdedigers)
- 8 hoedjes

03. DRIBBELKAMPIOEN

Regels:

- helft van de spelers starten met een bal. De andere spelers proberen deze bal te veroveren
- de speler die na 30 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 wordt gedribbeld, haalt de speler de bal op en legt deze op de zijlijn van het vak. Hij / zij probeert vervolgens een andere bal te veroveren
- speler met de meeste punten is de winnaar



Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

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

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

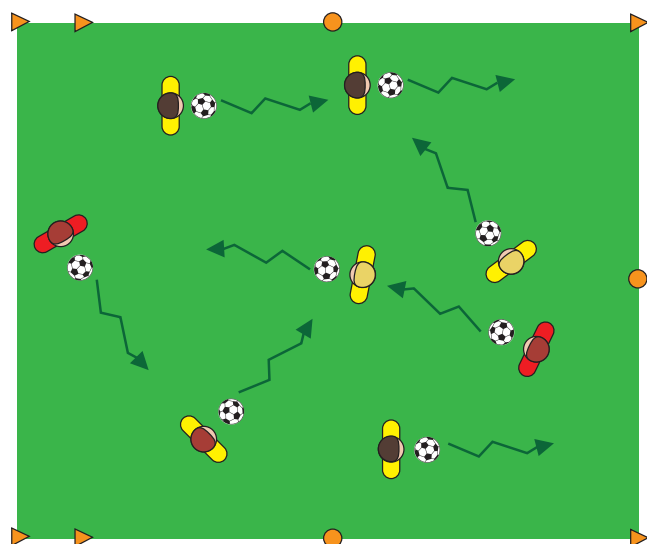
Materiaal:

- 4-5 ballen
- 4-6 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 4-8 hoedjes

04. DRIBBELTIKSPEL

Regels:

- alle spelers hebben een bal
- twee spelers fungeren als tikker en proberen al dribbelend zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen
- wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers
- de verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar
- na 45 seconden wisselen van tikkers



Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

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

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8-10 ballen
- 4-6 pionnen
- 2 hesjes (alleen verdedigers)
- 4-8 hoedjes

05. TRAINER MAG IK OVERLOPEN?

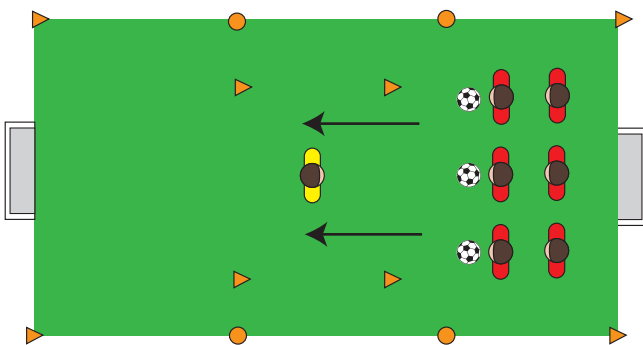
Regels:

Een overloopspelletje, waarbij in het vak dat overgestoken moet worden een speler(verdediger) staat.

De kinderen die klaar staan om over te steken, zingen: "Trainer mag ik overlopen?" Ja of nee?"

Antwoordt de trainer met "ja", dan mogen de spelers met bal oversteken, waarbij zij getikt mogen worden door de verdediger.

- Spelers starten vanaf 1 kant en moeten door het vak dribbelen waar de verdediger is.
- Verdediger moet binnen zijn vak blijven. Hij moet proberen ballen af te pakken.
- Elke aanvaller die er door is krijgt 1 punt, verdediger die de bal afpakt krijgt 2 punten.
- Regelmatig wisselen.
- Als de aanvallers aan de overkant zijn, moeten ze om het vierkant terugkomen. De volgende 3 starten al.



Organisatie:

- Afmeting totale speelveld: 15 x 10 meter
- Afmeting verdedigingsvak: 5 x 5 meter

Aantal spelers:

- 7-10 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 8 pionnen

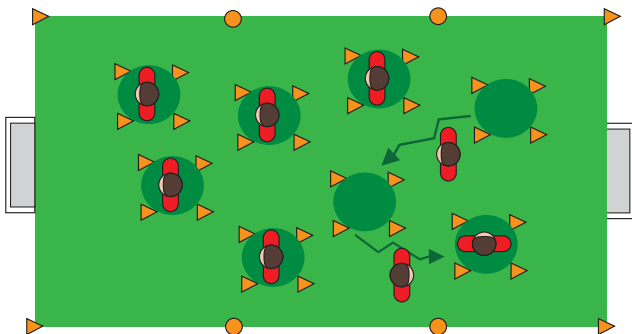
06. EILANDENRUIL

Regels:

Als het spel begint staat elk kind op een eiland. Op teken van de trainer moeten de kinderen in een willekeurige volgorde de eilanden bezoeken. Dat wil zeggen: ze moeten er met de bal aan de voet op zijn geweest.

- Er mag niet meer dan één kind op een eiland.
- Is een kind op alle eilanden geweest dan wacht hij bij (niet op) zijn eigen eiland tot iedereen klaar is.

Doel: leren dribbelen en stoppen.



Organisatie:

- Afmeting totale speelveld: 20 x 20 meter
- Afmeting eiland: 1 x 1 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 32 hoedjes

07. BOER, IK KOM OP JE LAND!

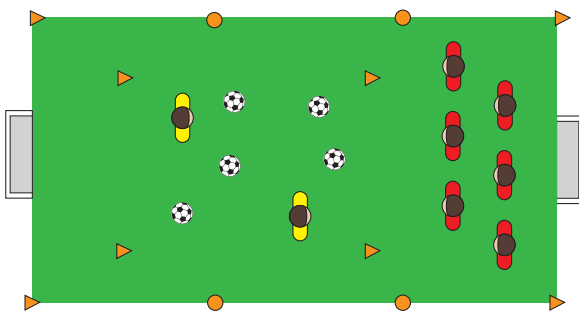
Regels:

Het vierkant is het land van de 2 tikkers (boeren). Op dat land liggen verspreid ca. 5 ballen (eieren). De lopers (dieven) proberen de eieren van het land weg te pakken, steeds maar één tegelijk. Word je getikt, dan leg je één van de 3 pionnen om.

- Word je getikt met een ei(bal) aan je voet, dan moet je die op zijn plaats terugleggen en een pion omleggen.
- Lukt het om ongetikt het land te verlaten, dan leg je het ei in de kleine cirkel.
- Lukt het de boer eerder om de dieven alle 3 de pionnen om te laten leggen, of hebben de dieven eerder bijv. 4 eieren te pakken?

We verwachten van de lopers dat zij:

- Rekening houden met de posities van beide tikkers en daar waar ruimte is de cirkel ingaan.
- Een bal snel pakken en meteen weer het vierkant uitgaan.
- Zien dat een tikker ze in de gaten krijgt en dan uit het vierkant gaan, dus de bal laten liggen en een betere kans afwachten.



We verwachten van de tikkers dan zij:

- Zich met z'n tweeën verdelen over het vierkant.
- De lopers buiten het vierkant proberen te houden door te dreigen ze te tikken.
- Iemand die een bal pakt alsnog snel proberen te tikken.

Organisatie:

Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

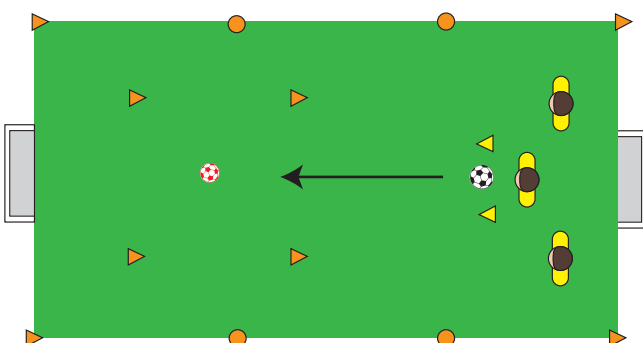
Materiaal:

- 5 ballen
- 8 pionnen

08. JEU DE VOETBAL

Regels:

- Alle spelers hebben een bal aan de voet.
- Drie kinderen spelen tegen elkaar.
- Een kleine bal met andere kleur wordt geschoten binnen een vak.
- De andere spelers met bal proberen zo dicht mogelijk bij het kleine balletje te schieten en te mikken.
- Degene die het dichtst bij het kleine balletje is heeft gewonnen.
- Alle drie de spelers hebben ieder 2 ballen.
- Zorg ervoor dat iedere speler andere kleur ballen heeft.
- Met 6 – 8 kinderen kun je dit ook doen in 2 vakken. Denk aan leeftijd en nivo. Makkelijker maken, moeilijker maken.



Organisatie:

- Afmeting: 2 vakken van 10 x 15 meter
-

Aantal spelers:

- 6-8 spelers (3-4 spelers per vak)

Materiaal:

- 4 hoedjes
- 2 pionnen
- 6 ballen

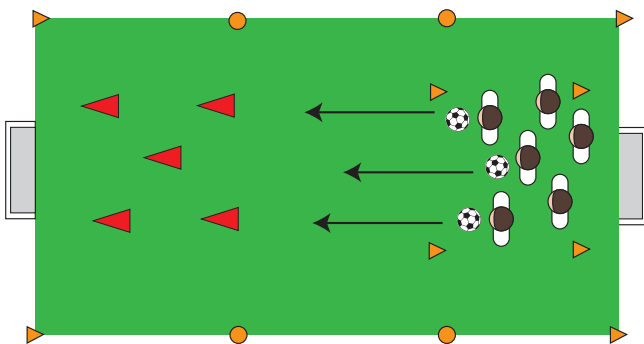
09. PIONNENDANS

Regels:

- De spelers dribbelen met de bal om de pionnen binnen een vierkant.
- Er is 1 pion minder dan het aantal spelers.
- Op teken van de trainer mogen zij een pion bezetten door ernaast stil te staan met een voet op de bal, dit levert 1 punt op.
- Hoeveel punten zijn er gehaald?

We verwachten van de kinderen dat zij:

- Buiten de pionnen blijven lopen en niet stil staan om het teken af te wachten.
- Direct na het teken van de trainer naar de dichtsbijzijnde pion gaan en de bal onder hun voet vast hebben.
- Als een pion al bezet is, zo snel mogelijk een andere pion proberen te bezetten.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter
- vierkant van 10 x 10 meter / tussenvlak 5 x 5 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

- 8 hoedjes
- 5 pionnen
- 6 ballen (gelijk aantal spelers)

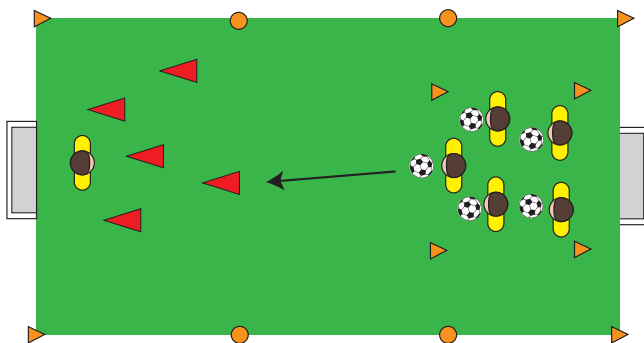
10. KEGELSPEL

Regels:

- De spelers proberen in drie beurten zoveel mogelijk pionnen om te schieten.
- Een omgevallen pion is 2 punten waard, een geraakte pion 1 punt.
- Afhankelijk van niveau kunnen de pionnen dichter of verder uit elkaar en/of op grotere afstand geplaatst worden.
- Alle spelers hebben een bal.
- 1 speler/helper zet de pionnen weer rechtop.

We verwachten van de kinderen dat zij:

- Proberen in 1 poging pionnen om te schieten.
- Schieten binnen een bepaalde tijd.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter + vierkant van 10 x 10 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

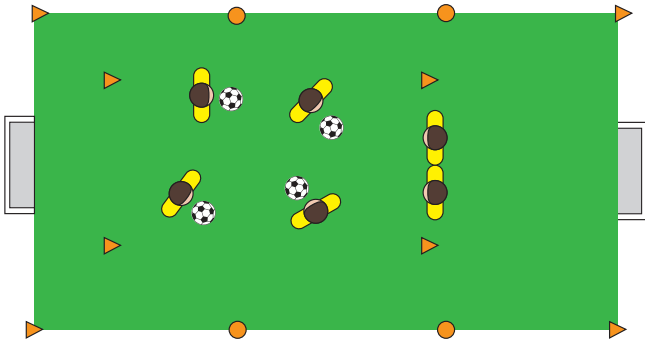
Materiaal:

- 4 hoedjes
- 6 pionnen
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)

11. TWEELING TIKKERTJE

Regels:

- Alle spelers dribbelen met de bal aan de voet in een aangegeven gebied.
- Twee kinderen houden elkaars hand vast (en moeten deze ook vasthouden) en proberen de andere kinderen te tikken.
- Hoeveel kinderen kan het tweetal in een bepaalde tijd (halve minuut) tikken zonder dat de hand wordt losgelaten?



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

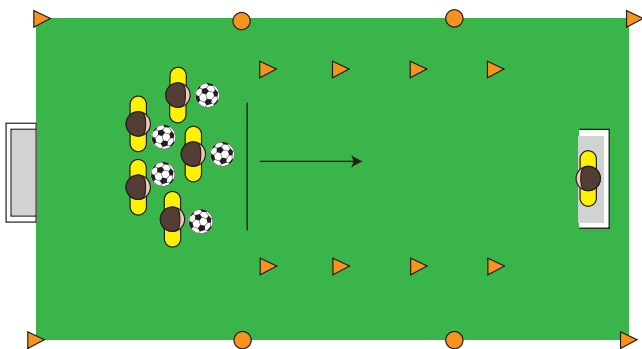
Materiaal:

- 4 hoedjes
- 6 ballen

12. VOS KOM UIT JE HOL

Regels:

- Alle spelers hebben een bal.
- Een speler is de vos en zit in een doeltje (hol).
- De spelers lopen op een teken van de trainer met de bal aan de voet in de richting van de vos.
- In de buurt van de vos roept een speler: "Vos kom uit je hol"
- De vos rent uit het hol en probeert de spelers met bal te tikken.
- Je kunt de gepakte spelers in het hol zetten of de spelers zelf laten tellen hoe vaak zij getikt zijn.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

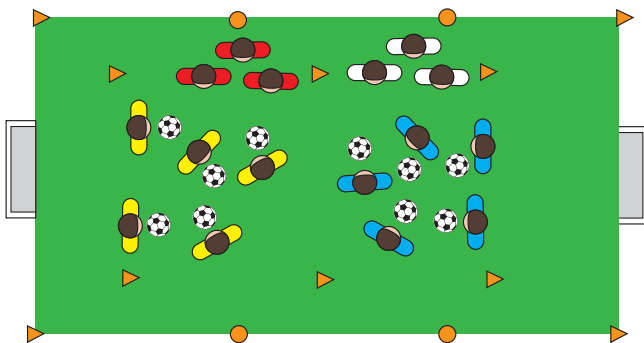
Materiaal:

- 8 hoedjes
- 5 ballen

13. ESTAFETTE TIKKERTJE

Regels:

- Verdeel de spelers in twee groepjes: A en B.
- Beide groepjes dribbelen met de bal, ieder in een aangegeven gebied.
- Groep A heeft drie tikkers die op nummervolgorde proberen ieder drie kinderen van groep B te tikken.
- Groep B heeft ook drie tikkers die op nummervolgorde proberen ieder drie kinderen van groep A te tikken.
- Welk groepje is het eerste klaar ?



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 16 spelers

Materiaal:

- 6 - 8 hoedjes
- 10 ballen
- hesjes in vier kleuren

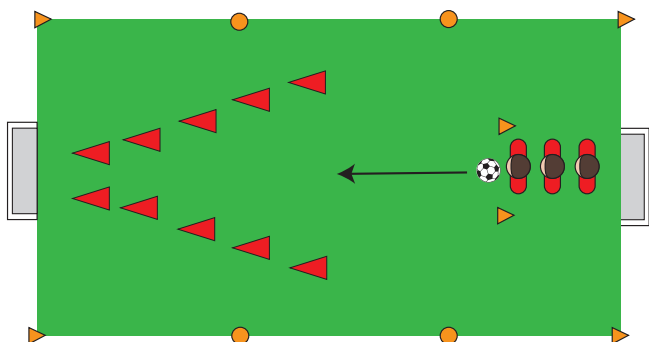
14. DE TRECHTER

Regels:

- De spelers proberen vanachter 2 pionnen de bal door de trechter te spelen zonder de pionnen te raken.
- Hoe verder ze de bal er doorheen kunnen schieten hoe beter.
- Evt. per "poortje" 1 punt tellen.

We verwachten van de kinderen dat zij:

- De bal met de binnenkant van de voet schieten.
- Met de standbeen staan in de schietrichting.
- Na het schieten achter de bal aanlopen en buiten de trechter terug dribbelen en achter in de rij aansluiten.



Aantal spelers:

- 6-8 spelers (ongeveer 3 per trechter)

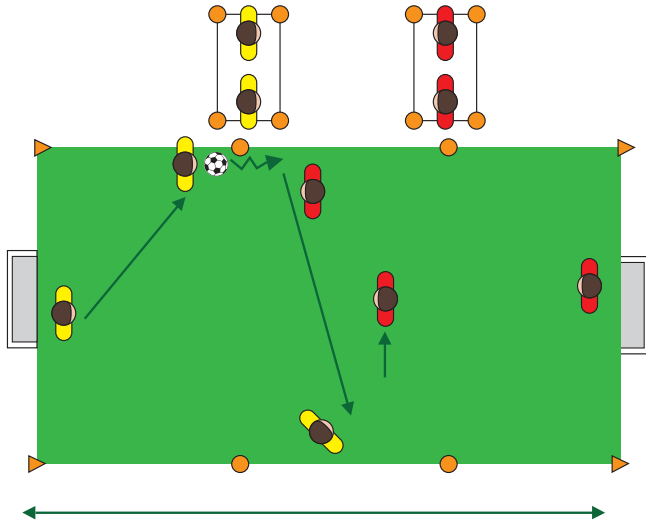
Materiaal:

- 12 pionnen per trechter
- 3 ballen per trechter

15. 2:2 + 2K

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams een groot doel.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 30 x 18 meter

Aantal spelers:

- 6-10 spelers

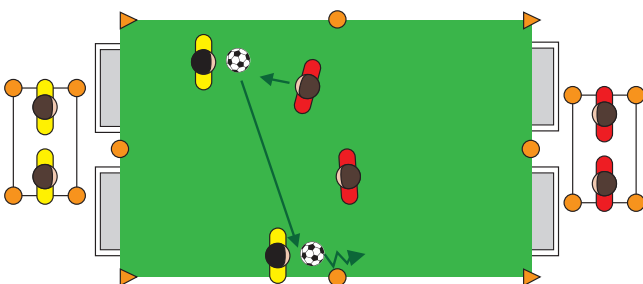
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6-10 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen (5:2 meter)

16. 2:2 + 4 DOELTJES 3:1 METER

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams 2 kleine doeltjes (totaal 4).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 18 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

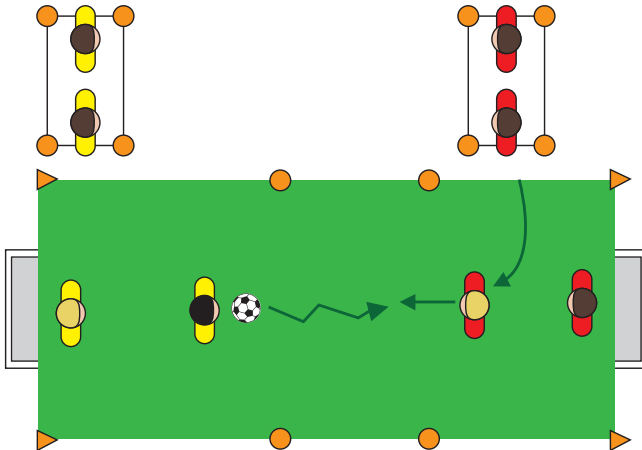
Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

17. 1:1 +2K GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams een groot doel.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

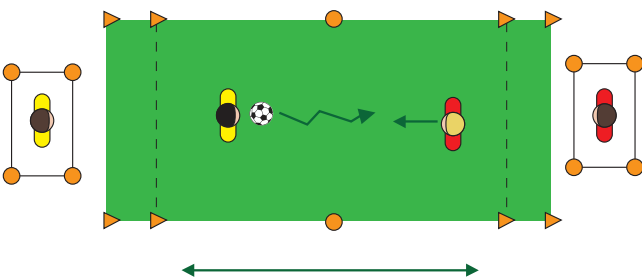
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen (5:2 meter)

18. 1:1 LIJNVOETBAL

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Beide teams kunnen scoren door over de achterlijn te dribbelen en de bal onder de voet te stoppen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten.
- Niet verdedigen in het eigen verdedigingsvak.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 10 meter

scorevak: 3 x 5 meter

Aantal spelers:

- 2-4 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

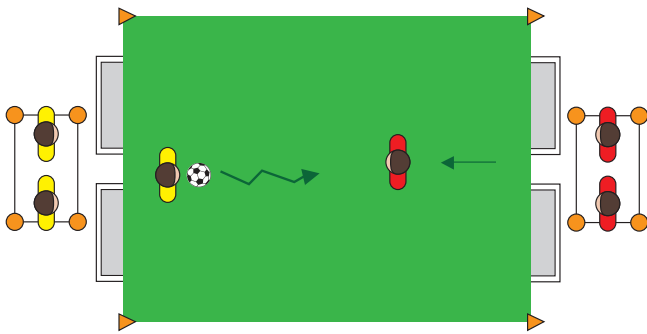
Materiaal:

- 4 ballen
- 8 pionnen
- 2-4 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes

19. 1:1 + 4 DOELTJES 3:1

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams twee kleine doeltjes (totaal 4).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 2-6 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

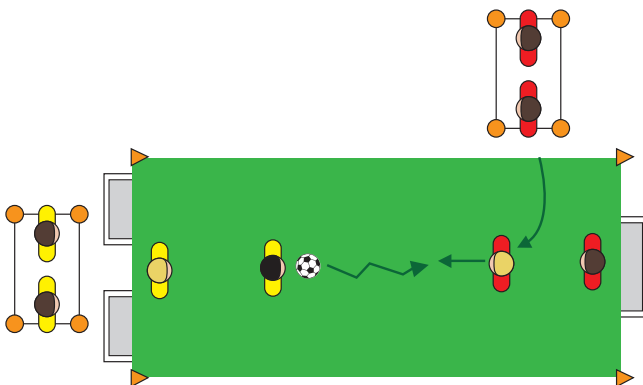
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2-6 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

20. 1:1 (+1K) 1 GROOT DOEL EN 2 KLEINE DOELTJES 3:1 METER

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 1 groot doel en twee kleine doeltjes.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

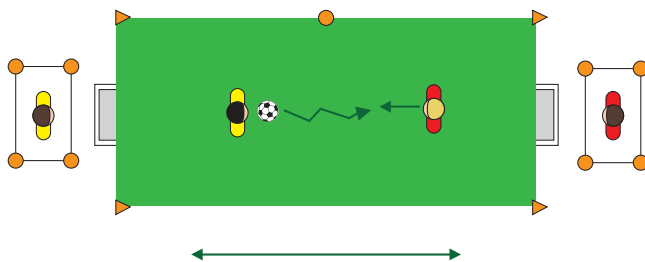
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 3-7 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter) + 1 groot doel

21. 1:1 MET 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik twee kleine doeltjes.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 12 meter

Aantal spelers:

- 2-4 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

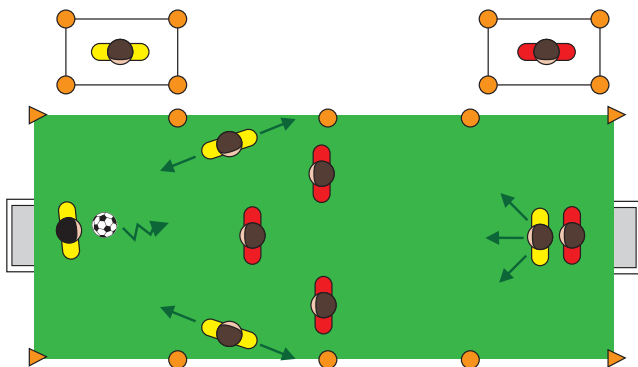
Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 2-4 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

22. 4:4 BASISVORM

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik twee pupillendoelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 40 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

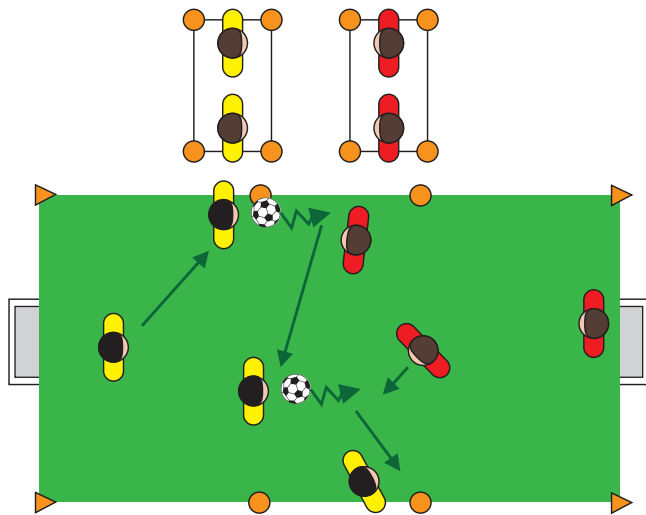
Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

23. 3:2 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen..
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 30 x 18 meter

Aantal spelers:

- 7-11 spelers

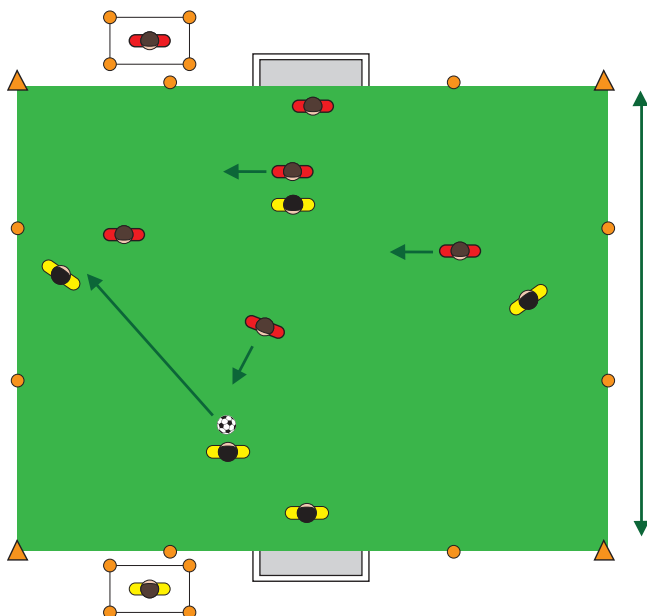
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7-11 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

24. 4:4 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen..
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 25 x 30 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers

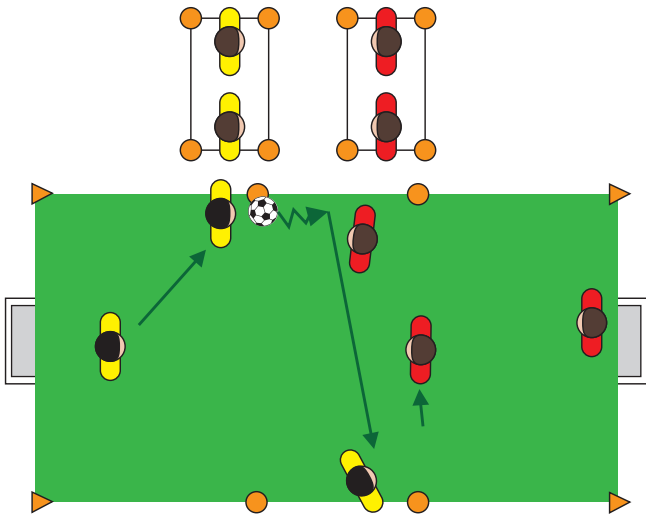
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 10-12 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

25. 2:2 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 30x18 meter

Aantal spelers:

- 6-10 spelers

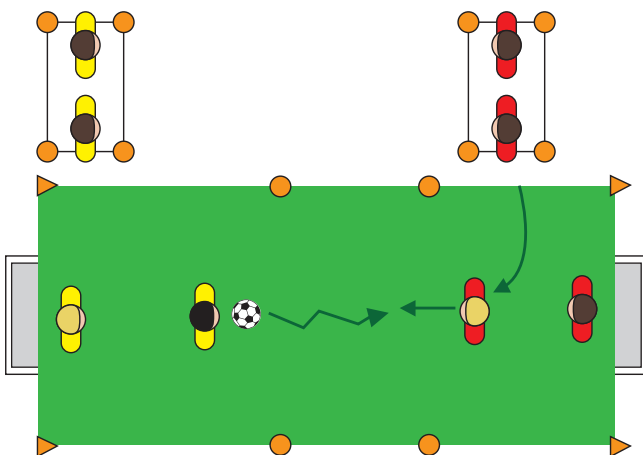
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6-10 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

26. 1:1 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 25x12 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

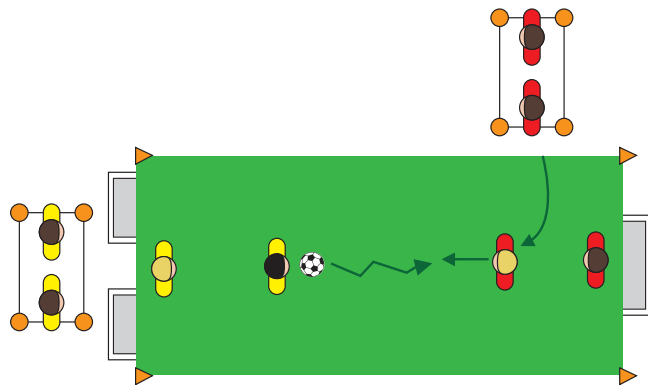
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen

27. 1:1 (+K) GROOT DOEL EN 2 KLEINE DOELTJES

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- De aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger en keeper kunnen scoren op de 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 20x15 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers
- evt. organisatie 2 x uitzetten

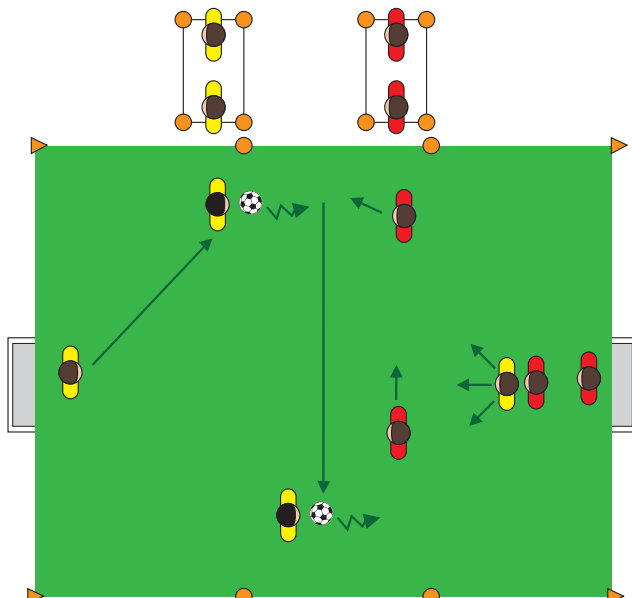
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 3-7 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen

28. 3:3 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 30x30 meter

Aantal spelers:

- 8-12 spelers

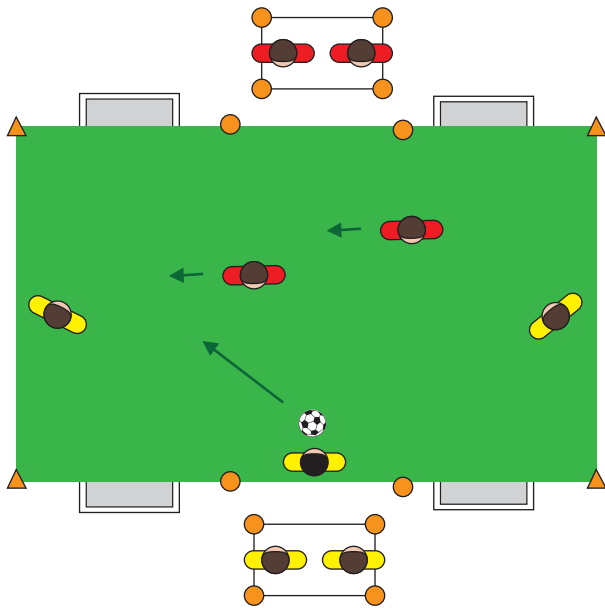
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8-12 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

29. 3:2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 20x30 meter

Aantal spelers:

- 5-9 spelers

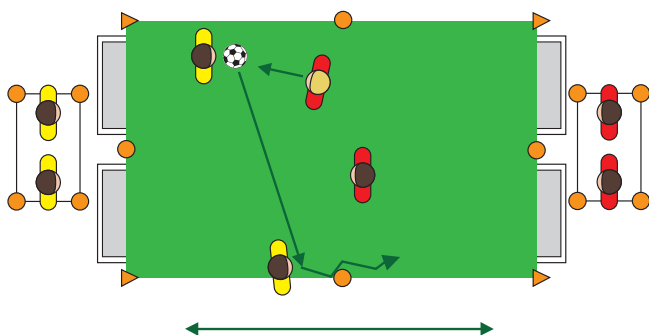
Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

30. 2:2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de eigen doeltjes.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 20x18 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

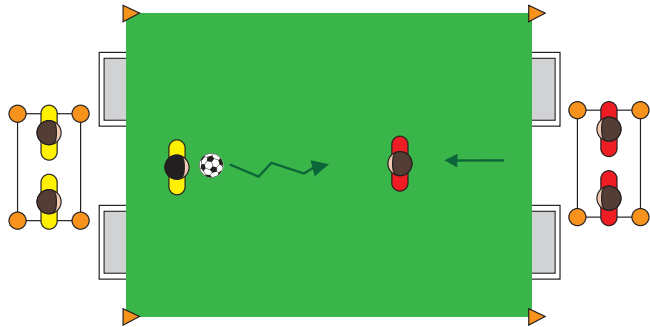
Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

31. 1:1 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de eigen doeltjes.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 20x15 meter

Aantal spelers:

- 2-6 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

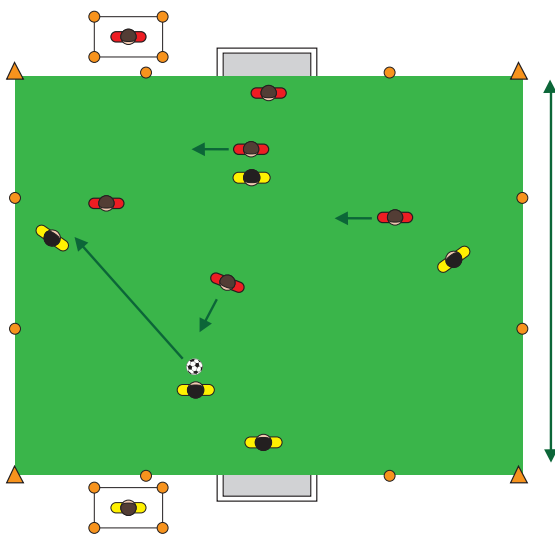
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2-6 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

32. 4:4 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 30x30 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 10-12 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen



E

OEFENSTOF E-PUPILLEN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR E-PUPILLEN

De kenmerken van de E-jeugd

De E-pupillen hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan bij de F-jeugd. De concentratie ontwikkelt zich en techniek kan heel goed worden aangeleerd. Elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.

Op technisch gebied zijn er grote verschillen in handigheid met de bal, maar motorisch leren verbetert snel, zodat met de basistechnieken effectief kan bijbrengen. De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring en de aanleg. Daarom is het een goede zaak als er bij de E-jeugd in kleine groepen gewerkt kan worden. Bij veel bewegingsvormen is namelijk grote differentiatie mogelijk.

De coördinatie is beter dan die van de F-jes en dat merken ze ook. Ze hebben al meer inzicht in de bedoelingen van het spel gekregen, zodat ze al wat beter op elkaar gaan letten. Dit is de voorwaarde voor het latere samenspel. Ze hebben ook al wat besef gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen. Zo ontstaan er keepers en 'echte' spitsen. E-jeugd leert meer door het opdoen van bewegingservaringen en het kijken ernaar, dan van het luisteren naar wat een trainer te vertellen heeft. Hun concentratie is gering, maar ze kunnen zich helemaal inleven in het spel.

Op deze leeftijd gaat ook het wedstrijd-idee leven, wat in het spelgedrag ook zichtbaar wordt. Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de F-jes ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.

Profiel van een E-pupillen trainer-coach:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt, motiveert en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede E-trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider met een echte voorbeeldfunctie, dan een trainer die vol met tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven en weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

Tips voor de E-pupillen trainer-coach:

- Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De spelvor-

men, waarin de spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan.

- Het accent moet bij de E-jeugd liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel (tweebenig), dribbelen, drijven, passen, trappen, etc.
- Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene lichaamsbeheersing, zoals lopen, huppen, springen, draaien en starten.
- Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal: kies eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie en avontuur, zoals bijvoorbeeld tikkertje met de bal aan de voet en een afgeleide van het stedenspel.
- Houdt het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen.
- De E-pupil herkent spelsituaties sneller in een 4:4, dan in grotere vormen als 6:6 of 7:7.
- Bied de spelers door allerlei variaties van 4:4 tot en met 8:8 zoveel mogelijk voetbalspecifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen.
- Leer de spelers de basisregels op een wijze die pas bij deze leeftijd.
- Bevorder het samenspelen door veel voor spel- en wedstrijdvormen te kiezen.
- Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.

Concrete aandachtspunten bij de training.

- Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid (b.v. scheenbeschermers dragen).
- Komen tot het aanleren van voetbal: "leren spelen door spelend leren".
- Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).
- Veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden) via veel balcontacten en variatie.
- Via 1:1 en 4:4 komen tot spel 7:7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen.
- Het eenvoudig samenspel (eerst kijken) stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun overspel.
- De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen.

**Organisatie :**

- Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders.
- Trainingsvormen mogen niet te lang duren.
- Spelers zelf laten meewerken in de organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.

Coaching :

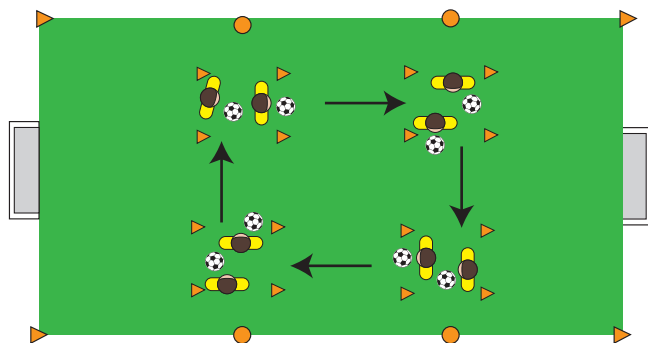
- Situatief coachen.
- Plaatje in plaats van praatje (voordoen).
- Aanwijzingen geven tijdens oefening.
- Vragen stellen/spelers zelf oplossingen laten bedenken.

01. LANDEN BEZOEKEN

Regels:

- Met 16 pionnen 4 landen uitzetten, liefst met 4 verschillende kleuren.
- Verdeel de spelers over de 4 landen.
- Alle kinderen hebben een bal aan de voet.
- Op teken van de trainer dribbelen de spelers naar het volgende land.
- Wie als eerste met alle spelers in het het nieuwe land staat en de voet vast op de bal heeft , heeft gewonnen.
- Begin met de klok mee, zodat alle kinderen weten welke kant ze op moeten.

De spelers mogen zelf de landnamen uitkiezen en proberen zo snel mogelijk naar het andere land te komen.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- minimaal 8

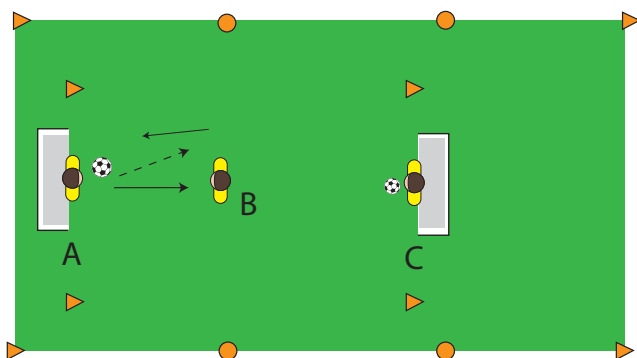
Materiaal:

- 16 hoedjes
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)

02.DUEL 1:1

Regels:

- Speler A speelt in op speler B.
- Speler B probeert speler A te passeren en te scoren in het doeltje 1,
- Wanneer speler A de bal afpakt scoort hij ook in doeltje 1.
- Degene die uiteindelijk het duel verliest biedt zich aan bij speler C.
- Een nieuw duel volgt en nu moet worden gescoord in doeltje 2.
- Welke speler scoort het meeste doelpunten in 2 of 3 minuten?
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 10 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

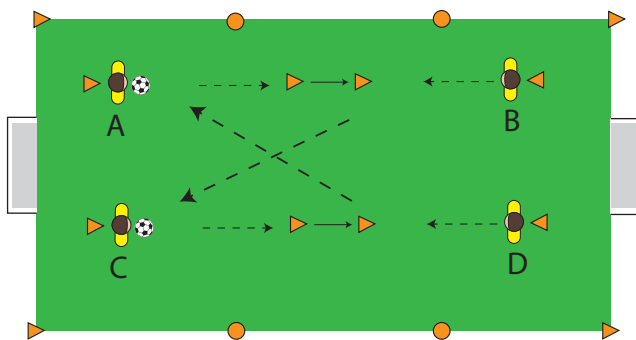
Materiaal:

- 4 pionnen
- 2 ballen
- 2 doeltjes van 3:1 (of 4 pionnen)

03. DRIBBELEN EN PASSEN

Regels:

- Speler A dribbelt tot aan de eerste pion en speelt in op speler B die op tijd in de bal komt.
- Speler C begint gelijktijdig en speelt in op speler D die ook in de bal komt.
- Speler B speelt dan diagonaal op speler C en speler D speelt diagonaal in op speler A.
- Let op; de ballen kunnen elkaar kruisen, dus goed kijken en over de bal heen kijken.
- A en B nemen de positie over van B en D en 2 nieuwe spelers starten.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

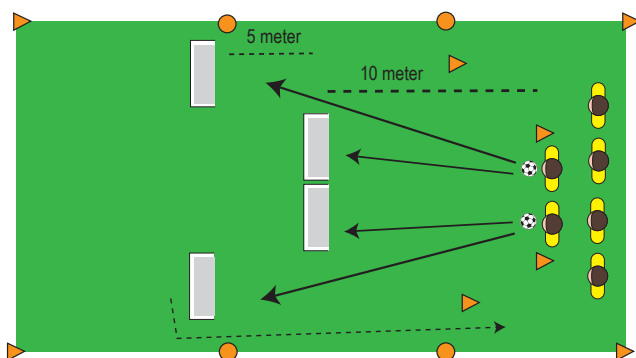
Materiaal:

- 8 pionnen
- 4 ballen

04. MIKKEN EN SCOREN (1)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal en mogen vanaf de denkbeeldige lijn scoren op 4 kleine doeltjes.
- 2 doeltjes staan achterin en 5 meter daarvoor staan ook 2 kleine doeltjes.
- Probeer zoveel mogelijk doelpunten te maken binnen 5-10 minuten.
- De achterste doeltjes leveren 2 punten op en de voorste doeltjes leveren 1 punt op.
- Heb een speler geschoten, dan moet hij de bal ophalen en eerst om de voorste pion heen met de bal aan de voet terug en dan weer schieten.
- De speler met de meeste punten heeft gewonnen.
- Schiet een speler de bal over, naast of achter, dan moet hij zelf de bal ophalen.
- Probeer een hoog schiettempo.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

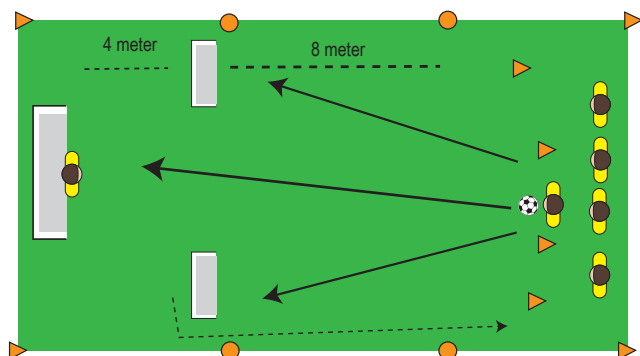
Materiaal:

- 4 hoedjes
- 8 pionnen
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)
- 4 kleine doeltjes

05.MIKKEN EN SCOREN (2)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal en mogen vanaf de denkbeeldige lijn scoren op 2 kleine doeltjes of het grote (pupillen)doel met keeper.
- Proberen binnen 5 - 10 minuten zoveel mogelijk doelpunten te maken.
- Pupillendoel met keeper levert 3 punten en de kleine doeltjes leveren 1 punt op.
- Nadat een speler heeft geschoten, moet hij de bal ophalen en eerst om de voorste pion heen met de bal aan de voet daarna weer schieten.
- De speler met de meeste punten heeft gewonnen.
- Probeer ene hoog schiettempo.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers + Keeper

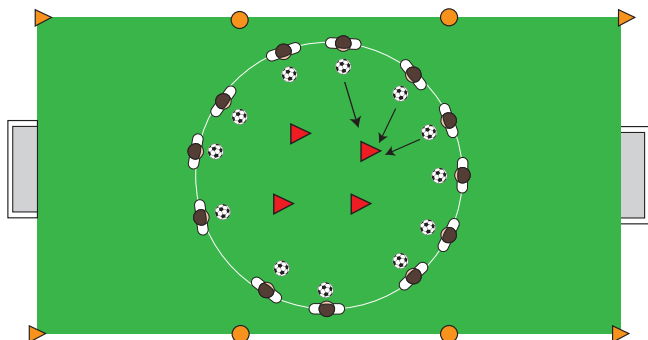
Materiaal:

- 4 hoedjes
- 8 pionnen
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)
- 2 kleine doeltjes / 1 Pupillendoel

06.DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN (CIRKEL)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal aan de voet en staan op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Dit houdt in dat ze meerdere spelers tegenkomen en dus goed moeten uitkijken.
- Bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Op het moment dat een speler om de pion heen is geweest keert hij terug naar de lijncirkel.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: Allen tegelijk beginnen en afkappen voor de pion en dan weer terug. Met het goede en verkeerde been. Binnenkant, buitenkant voet.
- Let op: bij E pupillen denkbeeldige cirkel maken op een half veld (D pupillen heel veld).



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

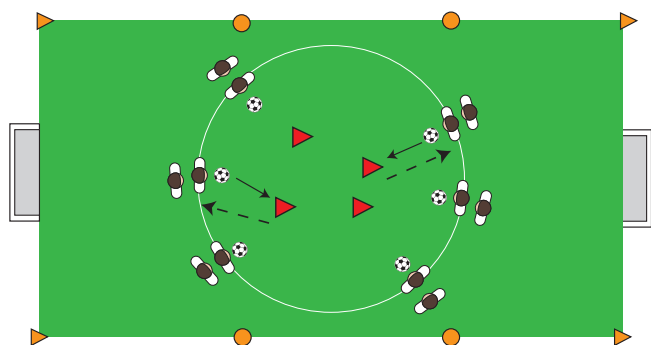
Materiaal:

- 4 pionnen
- 14 ballen (gelijk aantal spelers)

07. DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN EN PASSEN (CIRKEL)

Regels:

- Tweetalen: Per tweetal 1 bal.
- Eén speler van elk tweetal heeft een bal aan de voet en staat op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Vanaf de pion past de speler zijn bal naar zijn medespeler en loopt de speler door naar de lijncirkel.
- De medespeler komt in de bal, neemt hem aan, verwerkt hem, dribbelt en kapt ook weer af om de pion.
- De spelers komen meerdere spelers tegen en moeten goed kijken.
- Speler moet de bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: met het goede en verkeerde been, binnenkant - buitenkant voet. En passen met linker en rechtersvoet.
- Let op: bij E pupillen denkbeeldige cirkel maken op een half veld (D pupillen heel veld).



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

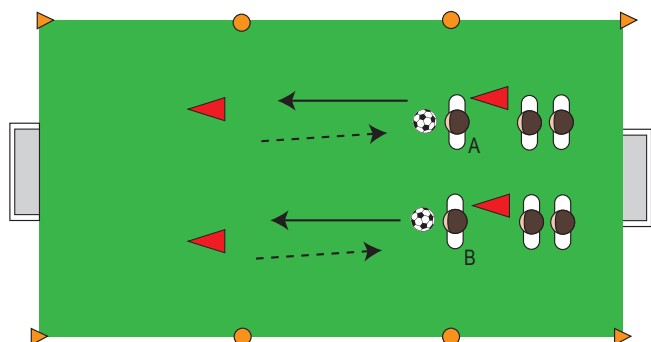
Materiaal:

- 4 pionnen
- per twee spelers 1 bal

08. DRIBBELEN EN PASSEN- TRAPPEN 1

Regels:

- Speler A dribbelt tot aan de eerste pion, kapt om de pion en speelt terug op de volgende speler.
- De volgende speler van dezelfde groep komt al in de bal, dribbelt met de bal weer om de pion en speelt direct de bal weer in.
- Speler B doet het hetzelfde als speler A.
- Varieer door er een wedstrijd van te maken welke groep als eerste weer terug is.
- Daarna oefenen met het verkeerde been.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen en staan op de voorvoeten.
- Belangrijk is ook het goed kijken over de bal heen.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

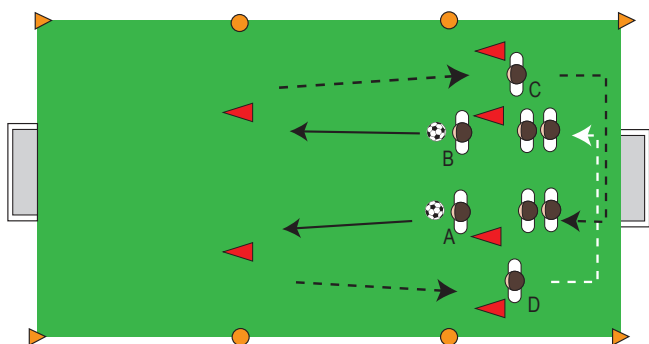
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen

09.DRIBBELEN EN PASSEN- TRAPPEN 2

Regels:

- Speler A dribbelt tot aan de eerste pion, kapt om de pion en speelt in op speler D.
- Speler D dribbelt met de bal aan de voet terug en sluit aan achter de groep van speler B.
- Na de pass loopt speler A naar D en speler B naar C.
- De volgende speler van dezelfde groep komt al in de bal, dribbelt met de bal weer om de pion en speelt direct de bal weer in.
- Speler B doet het hetzelfde als speler A. Speler B dribbelt om de eerste pion en speelt speler C in die vervolgens dribbelt met de bal aan de voet en aansluit achter het groepje van speler A.
- Belangrijk is het goed kijken en over de bal heen kijken.
- LET OP: Speler D rechts aannemen en speler C links aannemen



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

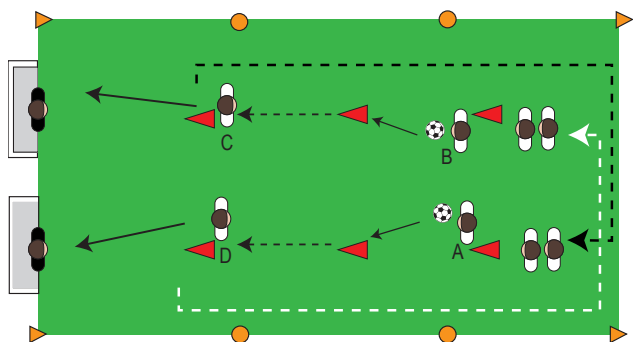
Materiaal:

- 6 pionnen
- voldoende ballen

10.DRIBBELEN EN PASSEN- TRAPPEN + 2K

Regels:

- Speler A en Speler B dribbelen naar de eerste pion, speler A passt op speler C en speler B passt op speler D.
- Na de pass lopen spelers A en B door naar de posities van C en D.
- Beide spelers C en D moeten in de bal komen, aannemen, verwerken van de bal en dribbelen naar de denkbeeldige lijn van ong. 10 meter en werken af op het doel.
- Na het afwerken halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep (speler C dribbelt naar het groepje van A en D dribbelt naar het groepje van B)
- Let op: oefenen ook met het verkeerde been.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen en staan op de voorvoeten.
- Maak een vooractie en probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

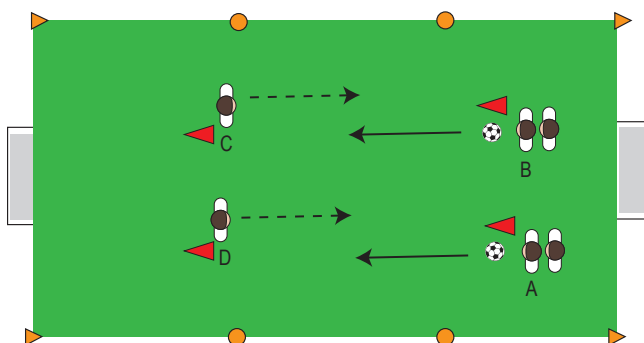
Materiaal:

- 10 pionnen
- voldoende ballen

11.PASSEN EN TRAPPEN 1

Regels:

- Speler A passt naar speler D en neemt zijn positie in, speler D dribbelt met de bal aan de voet weer naar de nieuwe speler.
- Speler B passt naar speler C en neemt zijn positie in, speler C dribbelt met de bal aan de voet weer naar de nieuwe speler.
- Let op: spelers A en B beginnen gelijktijdig.
- Goed plaatsen van de bal, goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten en het verwerken van de bal.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

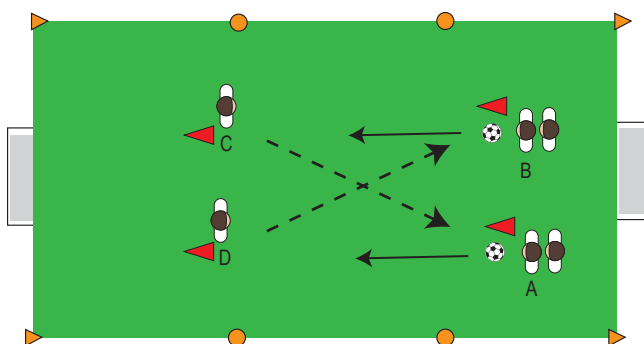
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen

12.PASSEN EN TRAPPEN 2

Regels:

- Speler A passt naar speler D en neemt zijn positie in, speler D dribbelt met de bal diagonaal aan de voet naar de nieuwe speler van groep B.
- Speler B passt naar spelers C en neemt zijn positie in, speler C dribbelt met de bal diagonaal aan de voet naar de nieuwe speler van groep A.
- De dribbelaars kruisen elkaar en moeten over de bal heen proberen te kijken.
- Let op: spelers A en B beginnen gelijktijdig.
- Goed plaatsen van de bal, goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten en het verwerken van de bal.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

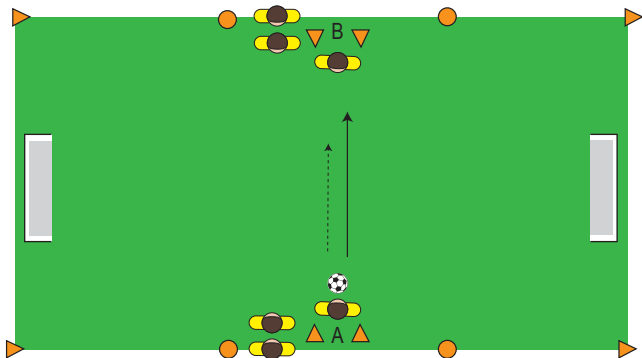
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen

13.CIRCUITTRAINING A

Regels:

- Speler A speelt speler B aan en zet gelijk druk.
- Door middel van een passeer/schijn beweging probeert speler B speler A te passeren en te scoren in één van de beide doelen.
- Pakt speler A de bal af van speler B, dan mag hij proberen te scoren.
- Daarna starten twee nieuwe spelers.
- Belangrijk is het passen/trappen, inspelen op het goede been en duel 1:1 - pingelen.
- Tel je punten.
- Let op: doe deze oefening met voldoende spelers, want het is best intensief duel 1:1.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

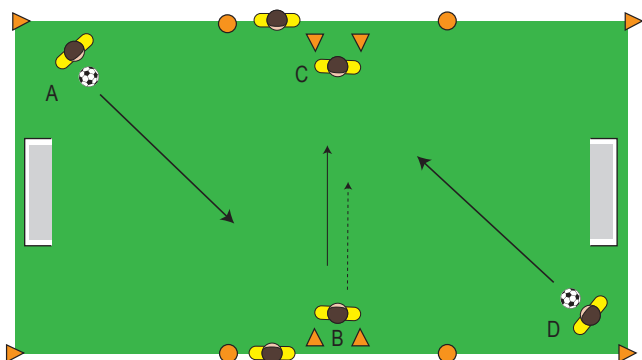
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes

14.CIRCUITTRAINING B

Regels:

- Speler A passt de baal naar Speler B.
- Speler B speelt de bal direct met zijn rechterbeen naar Speler C en zet ook meteen druk, duel 1:1 tussen B en C.
- Door middel van passeer- en schijnbewegingen proberen de spelers hun man te passeren en te scoren in één van beide doelen. (Pakt B de bal af, dan mag hij scoren).
- Na een doelpunt of uitbal starten 2 nieuwe spelers op de plek van B en C.
- Nu passt speler D de bal eerst naar speler C, speler C speelt nu speler B aan en zet druk. B probeert te scoren.
- Let op: om en om de punten tellen.
- Deze oefening is best wel zwaar, dus met meerdere spelers uitvoeren, spelers A en D worden ook regelmatig gewisseld.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

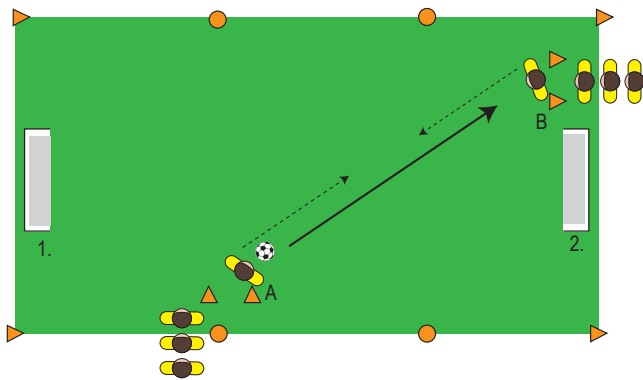
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes

15.CIRCUITTRAINING C

Regels:

- Speler A passt de bal naar speler B en wordt verdediger van doel 1.
- Speler B moet proberen te scoren in doel 1.
- Als speler A de bal afpakt van speler B, moet hij proberen te scoren in doel 2.
- Speler B is dan de verdediger van doel 2.
- Nadat er gescoord is, starten twee nieuwe spelers.
- Aandachtspunten: passen/trappen, inspelen op het goede been, duel 1:1, pingelen, afpakken.
- Intensieve oefening, met voldoende spelers uitvoeren.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

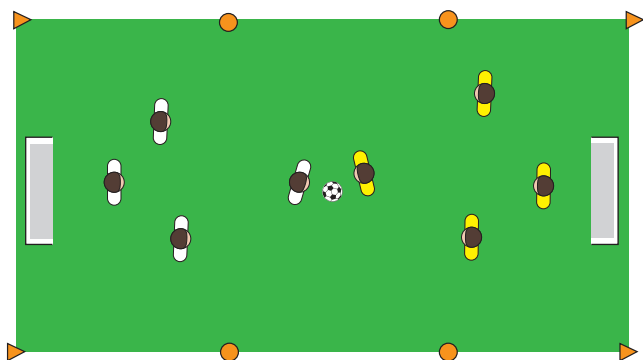
Materiaal:

- 2 pionnen
- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes

16.CIRCUITTRAINING D

Regels:

- Wedstrijdje - oefening 13, 14 en 15 (circuittraining A,B en C) worden in de praktijk gebracht in partijvorm met doeltjes.
- Partij vorm 2:2 (speelveld ca. 20 x 20 meter), 3:3 (speelveld ca. 20 x 30 meter, 4:4 (speelveld ca. 20 x 40 meter).
- Punten worden geteld.
- Let op coachmomenten - aandachtspunten oefening A,B en C.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter (2:2)
afh. aantal spelers

Aantal spelers:

- 8 spelers

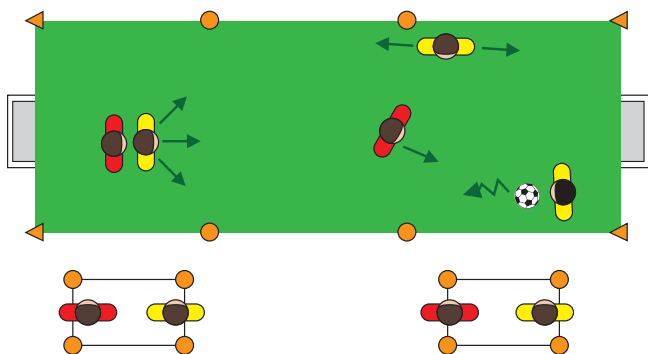
Materiaal:

- 2 pionnen
- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes
- * hesjes in 2 kleuren

17. 3:2 EN 2 KLEINE DOELTJES

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal.
- Evt. doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

afmeting: 25 x 12 meter

Aantal spelers:

- 6-9 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

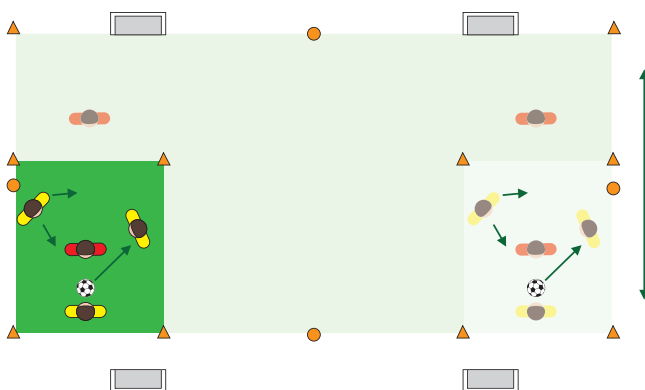
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 doeltjes (3:1 meter)

18. 3:1 POSITIESPEL

Regels:

- Probeer de bal met 3 spelers rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdediger moet de bal afpakken, als hij de bal heeft: 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgt de verdediger 1 punt.
- Deze organisatie kun je meerdere keren uitzetten.



Organisatie:

- Afmeting: 12 x 10 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

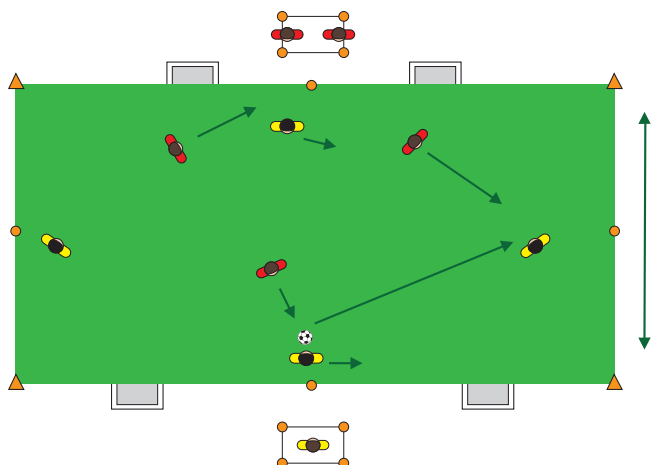
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen
- hesjes voor de verdedigers

19. 4:3 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de twee doeltjes door het viertal.
- Evt. doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

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

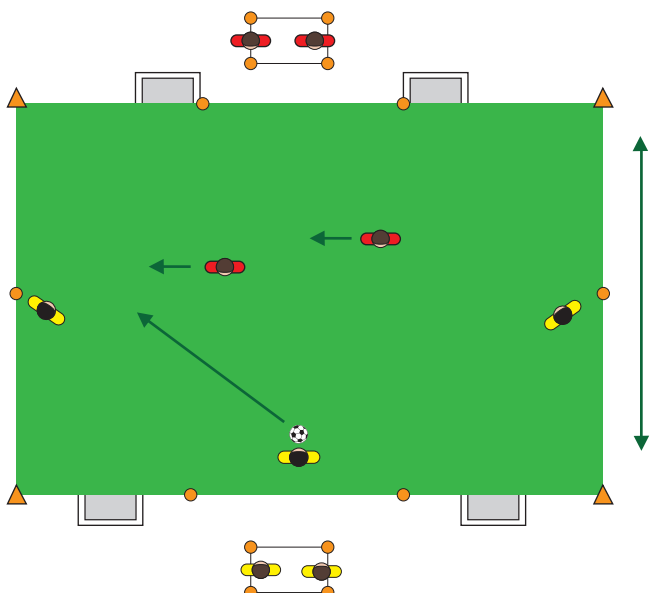
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 doeltjes (3:1 meter)

20. 3:2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Evt. doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

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

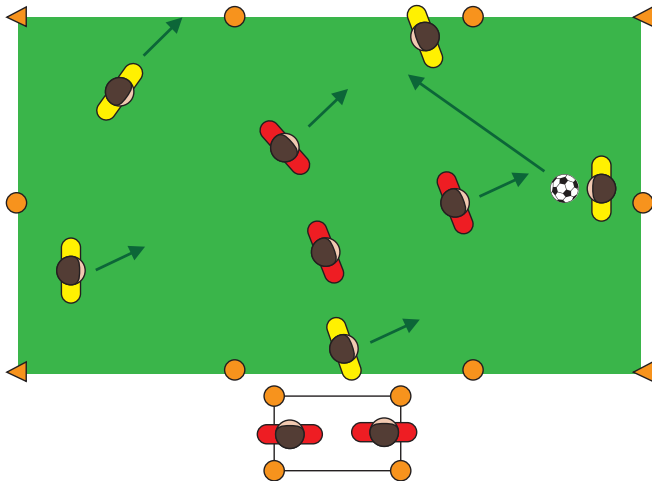
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 doeltjes (3:1 meter)

21. POSITIESPEL 5:3

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden
- De verdedigers moet de bal afpakken en als zij de bal hebben, 1 punt.
- regelmatig wisselen
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten



Organisatie:

- Afmeting: 25 x 18 meter

Aantal spelers:

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

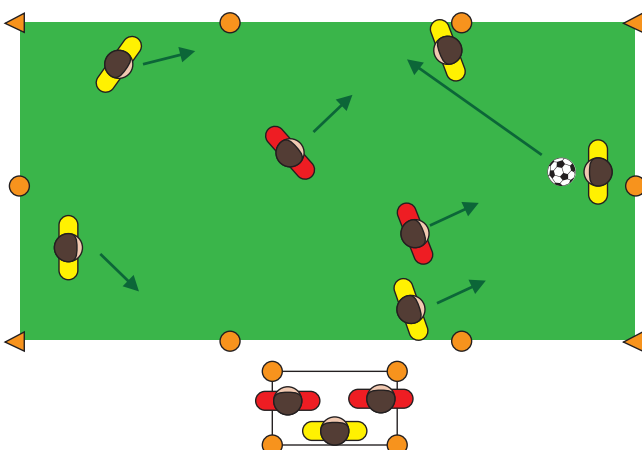
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 6 hoedjes

22. POSITIESPEL 5:2

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moet de bal afpakken en als zij de bal hebben, 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- Afmeting: 25 x 15 meter

Aantal spelers:

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

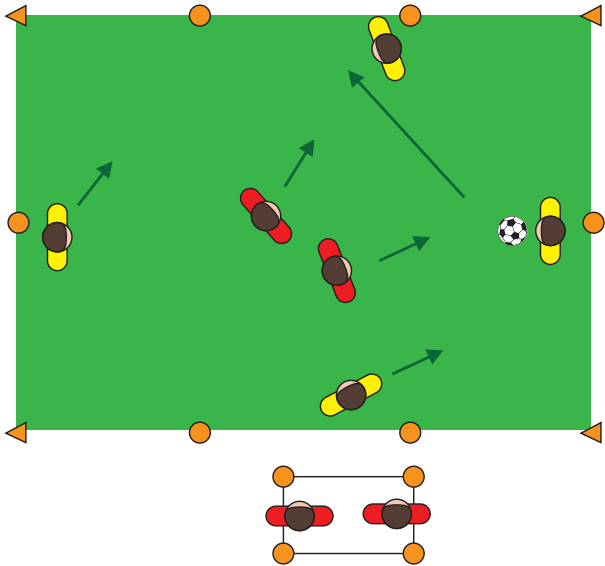
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes
- 10 hoedjes

23. POSITIESPEL 4:2

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moet de bal afpakken en als zij de bal hebben, 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

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

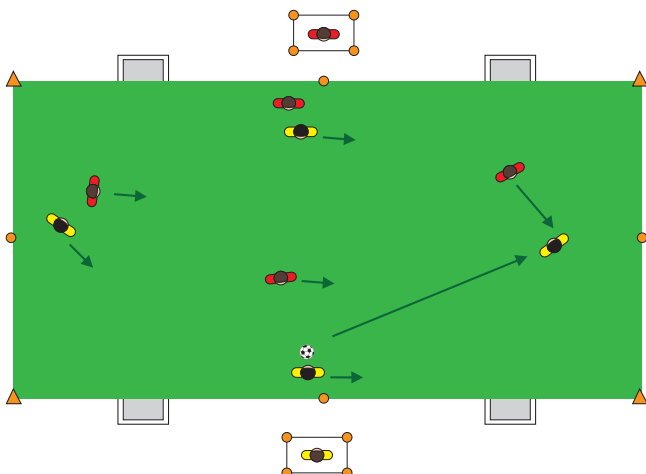
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes
- 6 hoedjes

24. 4:4 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A past de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

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

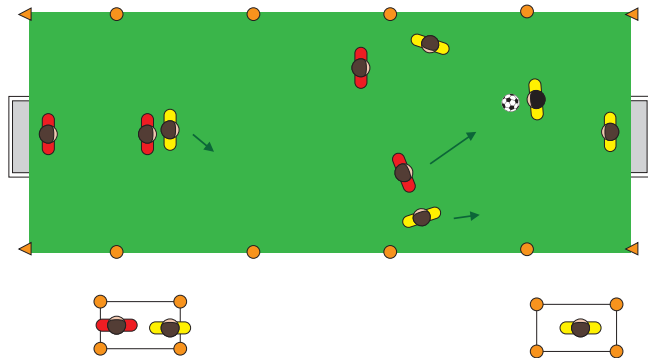
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes

25. 4:3 (+2K) MET GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 45 x 18 meter

Aantal spelers:

- 9-12 spelers
- 10-12 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)

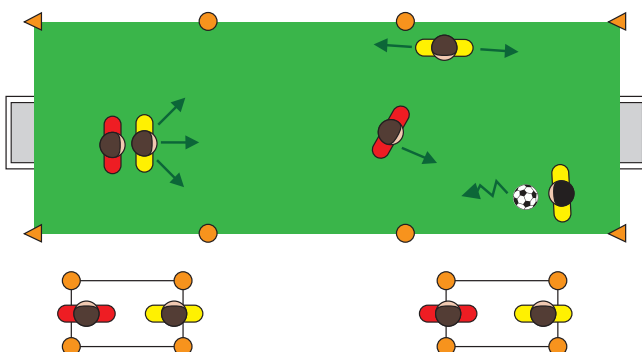
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

26. 3:2 (+2K) MET 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B en starten we met de partijvorm.
- We gebruiken voor beide teams 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 25 x 12 meter

Aantal spelers:

- 5-9 spelers
- 8-9 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)
- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

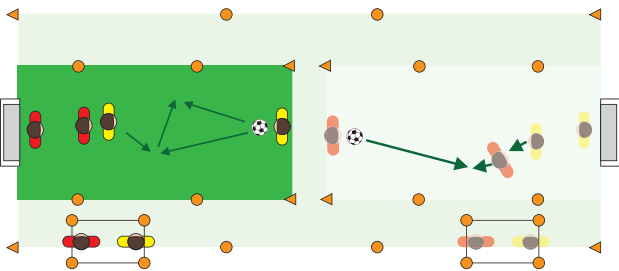
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 12 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

27. 2:1 (+1) KLEIN DOELTJE EN LIJN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 1 klein doeltje en de lijn.
- De aanvallers scoren op het doeltje, verdedigers scoren met lijndribbel.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

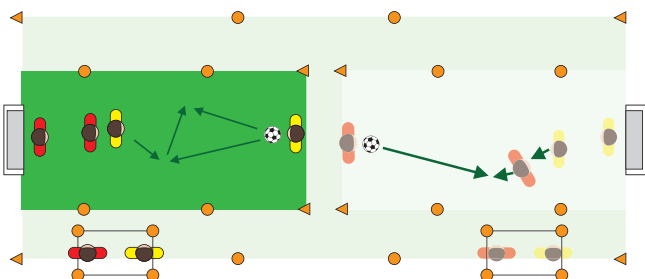
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 doeltje (3:1 meter)

28. 2:1 (+K) GROOT DOEL EN LIJN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm
- Gebruik 1 groot doel en de lijn.
- De aanvallers scoren op het doeltje, de verdedigers scoren met lijndribbel.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

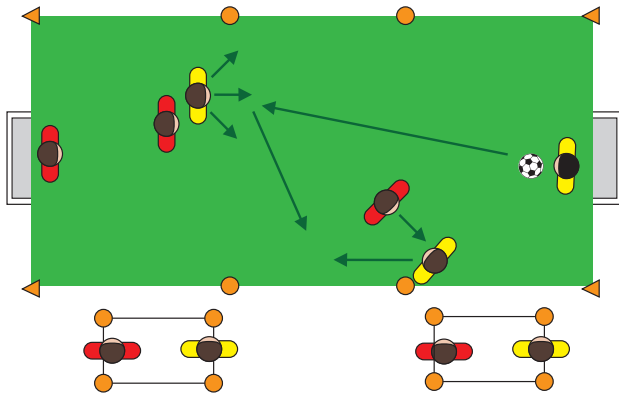
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 groot doel

29. 2:2 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A pas de bal in naar ploeg B daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-10 spelers
- 7-10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)

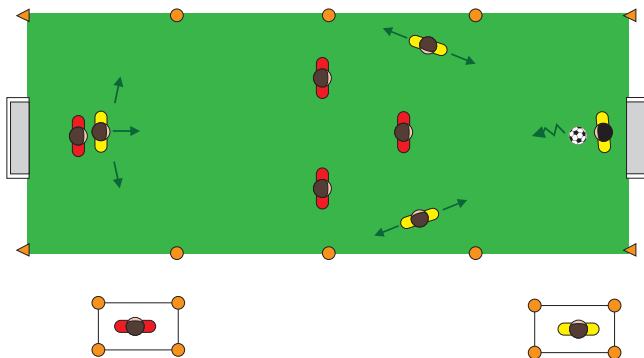
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen

30. 4:3 MET 2 KLEINE DOELTJES

Regels:

- Ploeg A pas de bal in naar ploeg B daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 40 x 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 (2 kleuren)
- 14 hoedjes
- 2 doeltjes (3:1 meter)

D

OEFENSTOF D-PUPILLEN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR D-PUPILLEN

De kenmerken van D - jeugd

De D-jeugd is een belangrijke leeftijdsgroep. De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vaak heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen.

Hoewel de D-pupil sneller van begrip is dan de E-pupil en langer kan luisteren naar een instructie, pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer-coach.

De D-pupil is sterk visueel ingesteld en leert min of meer op het eerste gezicht. Het motorische leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden. Het is zelfs de ideale leeftijd om technische vaardigheden te leren. Nadat de grove techniek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding. Een eigen mening ontwikkelt zich. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op eigen prestaties en die van anderen. Hoewel de succesbeleving nog sterk individueel gericht is, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel. In de D-jeugd wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Ook het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn.

Liggen in de vorige fase (E-jeugd) de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen. De bewegingsdrang is gecontroleerder en mede daardoor is een hoog leertempo mogelijk. Bij sommige vroegrijpen kondigt zich het begin van (de problemen van) de puberteit aan. Er kunnen dus al verschillen ontstaan in prestatieniveau tussen vroeg- en laatrijpen.

De lichaamsbouw bij de meeste D-pupillen is harmonisch. Het kind zit nog lekker in zijn vel. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel. Zo is het coördinatievermogen bij voldoende lichaamservaring zelfs optimaal. De voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen. Leg daarom regelmatig het accent op een algemene looptechnische scholing, waarbij alle soorten van bewegingen aandacht kunnen krijgen. Besteed bijvoorbeeld aandacht aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie. (doe de loop-scholing als extra als het trainingsveld niet meer beschikbaar is) Hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen.

De D-pupil wil groot zijn. Wie iets kan die is iets en telt mee!

Vooraf de oudere D-pupillen zullen al bewust bezig zijn met het verwerven van een plaats binnen de groep.

Als je lichamenlijk goed in elkaar zit en je kunt wat met je lichaam, dan win je aan status.

Kinderen in deze fase vergelijken zich dan ook sterk met elkaar. Wedijveren en prestatiezucht nemen toe. De D-trainer-coach kan daar op inspelen door tijdens trainingen voor oefenvormen te kiezen, waarin wedijver aan de orde is.

De prestatiezucht en het enthousiasme van de D-pupil en het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen overigens niet voortdurend ten koste gaan van de technische uitvoeringswijze van de beweging, de onderlinge sfeer in de groep en het tactische overzicht en samenspel.

Relativeer als trainer-coach van tijd tot tijd het resultaat en de prestaties.

De D-pupil kent meestal geen angst, is een avonturier en ontdekker. Hij richt zich op de dingen die om hem heen te zien zijn en die in de directe toekomst zijn te verwachten. Het is over het algemeen geen denker of piekeraar en tracht zijn doel zonder al te veel omwegen te bereiken en dat is ook in het spel terug te zien. Angst is hem onbekend, omdat hij nog niet zo sterk nadenkt over de gevolgen van zijn acties. Hij leeft hier en nu. Daardoor vergeet hij bijvoorbeeld ook een nederlaag of overwinning zeer snel. De band met de jeugd-trainer wordt groter naarmate de persoonlijke gesprekken gaan over de vorderingen van de D-pupil.

In deze leeftijdsfase wordt de basis voor een eventuele voetbalcarrière gelegd.

Het is niet voor niets dat het Jeugdplan Nederland van de K.N.V.B. in deze leeftijdscategorie begint met scouting en selectiewedstrijden. Dat geldt zeker ook voor de B.V.O.'s.

Profiel van een D-pupillen trainer-coach

De D-jeugd trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt : hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.

Als D-trainer-coach hoef je minder dan bij de E- of F-jeugd te reageren op het moment zelf. D-pupillen kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de D-trainer-coach in elk geval over

voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. Een goede trainer-coach bij de D-jeugd reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

Tips voor de D-pupillen trainer-coach.

- Ook bij de D-jeugd is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.
- Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatie behoefte van D-pupillen: “Wie kan volgende week de bal al 50 keer hooghouden?” of “Wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?”.
- Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de D-pupillen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de D-pupil te laten leren.
- Verplaats je als D-trainer-coach in de Pupil, spreek kindertaal, durf een “toneelstukje” op te voeren op het trainingsveld en daag de pupil uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.
- Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1:1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.
- D-pupillennemen heel snel het enthousiasme van hun trainer-coach over!
- Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan de “tweebenigheid”. Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren.
- Train in hoog trainingsritme. Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide rondelinge uitleg.
- Geef niet te veel tactische tips tegelijk.
- Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan een lange partij.
- Stimuleer dat de spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.
- Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.
- Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstre-

ren hoe fout hij het doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties(uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.

- Leg een goed contact met de speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van één kant. Zorg voor tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer-coach. Een goede relatie tussen leider en deelnemers is de basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen.
- Beloon prestaties! De D-jeugd is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.
- Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstige gezicht.

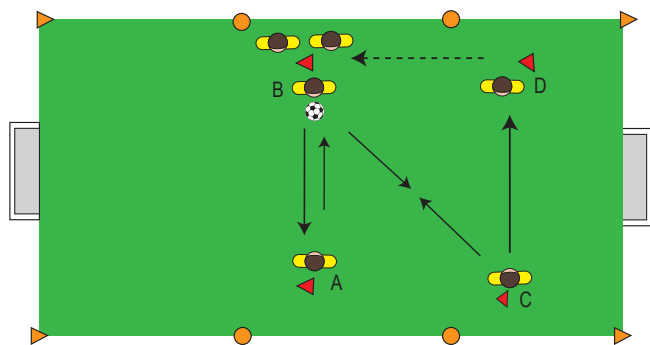
Specifiek probleem bij D-pupillen.

- D-pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. “Zoals de voeten staan, zo gaat de bal”. Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen. Daarnaast in de positie- en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de bal afname.
- In de D-jeugd is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk. Een D-pupil wilt vaak niet met ‘het verkeerde been’ schieten, dus de trainer moet dit motiveren. Voor een verre pass wordt de binnenkant van de voet gebruikt. Aandacht dus voor het aanleren van een wreeftrap.
- Het komt nogal eens voor dat D-pupillen niet willen koppen. Besteed aandacht aan de koptechniek in partijspelen (scoren alleen met het hoofd, etc.) via handbal, voorzet via dropkick of voorzet vanuit een neutrale zone. Hierbij gaat het om de intentie van het willen koppen. In hogere leeftijdsgroepen wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen.
- Door het enthousiasme en de enorme ijver van de D-pupil sluisen vaak slordigheden in zijn spel, ofschoon hij de technische vaardigheden redelijk beheerst. De trainer begeleidt de D-pupil door hem op een bepaalde positie tijdens de wedstrijd en training te laten spelen. Zo komt er meer rust in het spel.
- Bij wat minder getalenteerde spelers is tijdens de wedstrijd nog vaak het kluitjesvoetbal te zien. Vooral in 6:6 of 7:7 moet er de nadruk worden gelegd op ‘het veld groot houden’ tijdens balbezit.
- Speel altijd in het 1:4:3:3-systeem. Zet spelers in de positie en leer ze op minimaal twee posities te spelen. Stimuleer de opbouw van achteruit.

01. PASS- EN TRAPVORM EN OPENEN

Regels:

- Speler B passt op speler A,
- Speler A kaatst op speler B en opent over de grond direct op speler C die de bal aanneemt en inspeelt op speler D.
- Speler D staat opengedraaid en dribbelt door en sluit aan achter B.
- Daarna doorwisselen, Stroomvorm.
- Variatie; afwisselen met beide kanten, rechter en linkerbeen.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6 - 12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 hoedjes

02. LIJNVOETBAL 3:3

Regels:

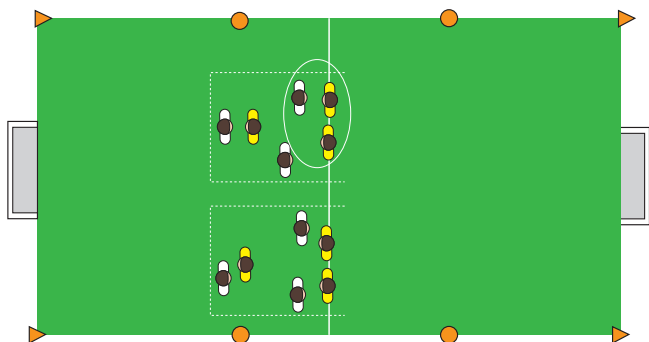
- Het gaat hierbij met name om het verdedigende aspect.
- Formaties: te coachen ploeg: 2:1 / niet te coachen ploeg: 1:2
- Vrij spel.
- Scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.
- Bal over de zijlijn = inschieten
- Wisselen van speelhelte en eventueel formaties.

Aanwijzingen/correctiepunten (T.I.C.):

- Hoe te verdedigen?

Is de bal aan de linkerkant, dan komt de rechterverdediger naar binnen en geeft rugdekking aan de linkerverdediger. Gestaffeld staan. Wordt de aanvaller ingespeeld, meteen druk zetten op de bal. De tegenstander mag niet draaien. Naar voren verdedigen, "niet met de kont in de eigen zestien". Het speelveld klein maken.

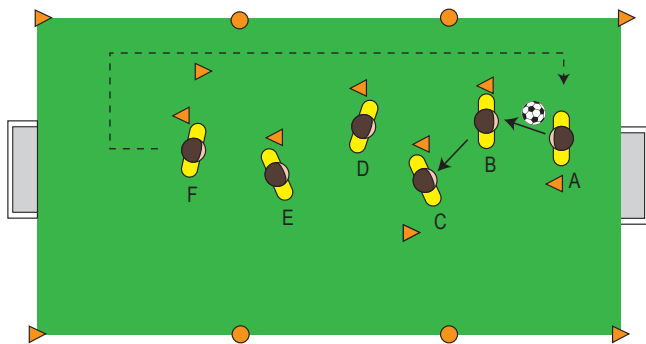
- Bij balbezit; aanvaller gaat diep lopen en proberen aanspeelbaar te zijn. d.m van aanbieden in de breedte. . Op moment van balbezit van de aanvaller bijsluiten. Speelveld groot maken. Altijd bij balverlies blijven denken, niet allemaal naar voren. Coachen van achteruit! Spelers aan de zijkanten dermate staan om de ballen te kunnen oontvangen, open draaien.



03. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A speelt speler B aan die opgedraaid staat.
- Speler B speelt door op speler C, die openopgedraaid staat. Speler C speelt door op speler D die opgedraaid staat. Speler D speelt door op speler E die opgedraaid staat en speler E speelt door op speler F die opgedraaid staat.
- Speler F neemt de bal mee aan de juiste voet, kapt af en dribbelt langs de pionnen tot aan het begin.
- Iedereen schuift een positie op.
- Na het inspelen volgt de speler de bal, A gaat naar B, B gaat naar C, C gaat naar D, D gaat naar E en E gaat naar F.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 35 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 - 12 spelers

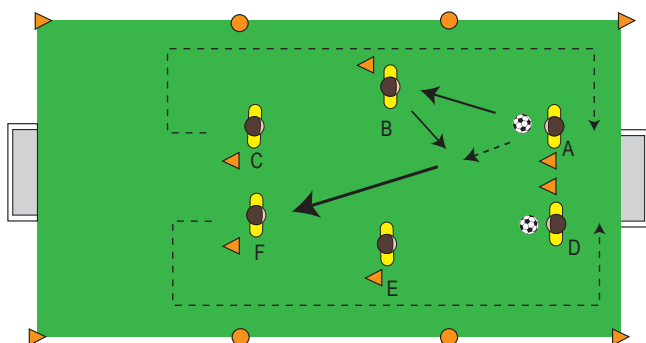
Materiaal:

- min. 2 ballen
- (2 x) 7 pionnen

04. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt naar speler B
- Speler B passt naar speler A, die direct inspeelt op speler F
- Speler F neemt de bal mee om de vierhoek en dribbelt door en sluit aan achter speler A
- Speler D passt naar speler E
- Speler E psst naar speler D die direct inspeelt op speler C
- Speler C neemt de bal mee om de vierhoek en dribbelt door en sluit achter speler D aan.
- Let op: spelers A en D beginnen gelijktijdig. De ballen kruisen elkaar, de spelers moeten goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 40 x 30 meter

Aantal spelers:

- 14 spelers

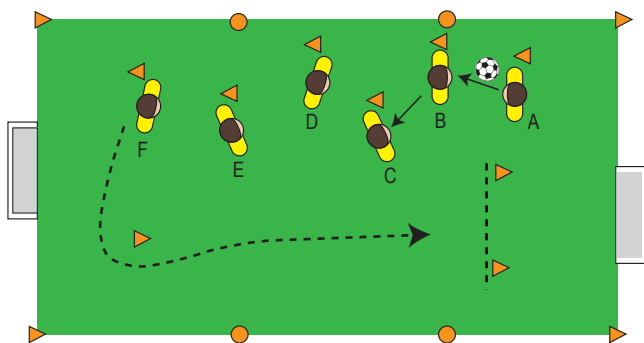
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

05. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM EN AFWERKEN

Regels:

- Speler A speelt speler B aan die opengedraaid staat.
- Speler B speelt door op speler C, die openopengedraaid staat. Speler C speelt door op speler D die opengedraaid staat. Speler D speelt door op speler E die opengedraaid staat en speler E speelt door op speler F die opengedraaid staat.
- Speler F neemt de bal mee aan de juiste voet, kapt af en dribbelt langs de pionnen tot aan een denkbeeldige lijn (16 meter) en werkt af.
- Iedereen schuift een positie op.
- Na het inspelen volgt de speler de bal, A gaat naar B, B gaat naar C, C gaat naar D, D gaat naar E en E gaat naar F.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 35 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 - 12 spelers

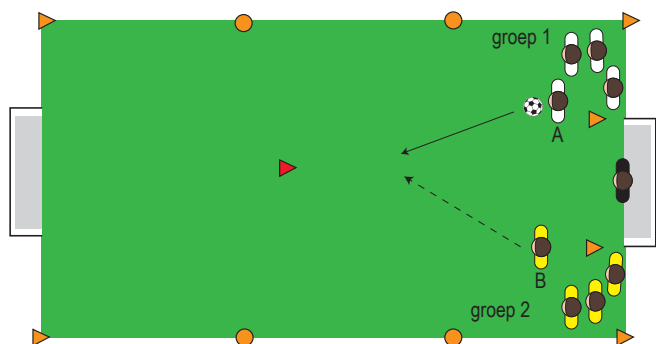
Materiaal:

- min. 2 ballen
- 9 pionnen
- 1 groot doel

06. AFWERKEN OP DOEL IN STROOMVORM + K (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B gaat op snelheid om de pion, krijgt de bal aangespeeld op de 16 meter lijn en werkt meteen af.
- Op het moment dat hij heeft afgewerkt gaat speler B naar groep 1 en speler A die de bal gepast heeft gaat naar groep 2.
- Dit is best intensief. Leg voldoende ballen neer bij groep 1.
- Variatie: werk met punten systeem. De winnende ploeg met de meeste doelpunten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers (+K)

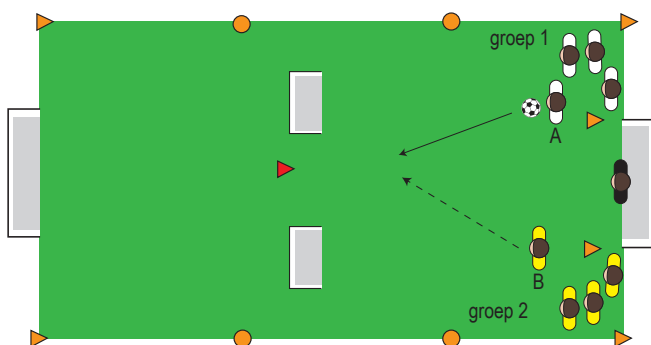
Materiaal:

- min. 4 ballen
- 3 pionnen
- 1 groot doel
- hesjes in twee kleuren

07. AFWERKEN OP DOEL IN STROOMVORM + K (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B gaat op snelheid om de pilon en krijgt de bal aangespeeld op de 16.
- Nadat A de bal gespeeld heeft gaat hij direct druk zetten en speelt het duel 1:1.
- De aanvaller mag scoren op het grote doel en als de verdediger de bal afpakt mag hij scoren in beide kleine doeltjes.
- Op het moment dat er is afgewerkt, gaat speler B naar groep 1 en speler A die de bal gepast heeft gaat naar groep 2.
- Dit is best intensief.
- Leg voldoende ballen neer bij groep 1.
- Variatie: werk met punten systeem. De ploeg met de meeste doelpunten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers (+K)

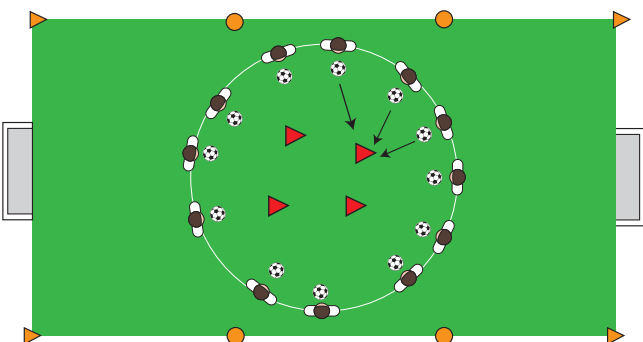
Materiaal:

- min. 4 ballen
- 3 pionnen
- 1 groot doel + 2 kleine doeltjes 1:3 meter
- hesjes in twee kleuren

08. DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN (CIRKEL)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal aan de voet en staan op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Dit houdt in dat ze meerdere spelers tegenkomen en dus goed moeten uitkijken.
- Bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Op het moment dat een speler om de pion heen is geweest keert hij terug naar de lijncirkel.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: Allen tegelijk beginnen en afkappen voor de pion en dan weer terug. Met het goede en verkeerde been. Binnenkant, buitenkant voet.



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

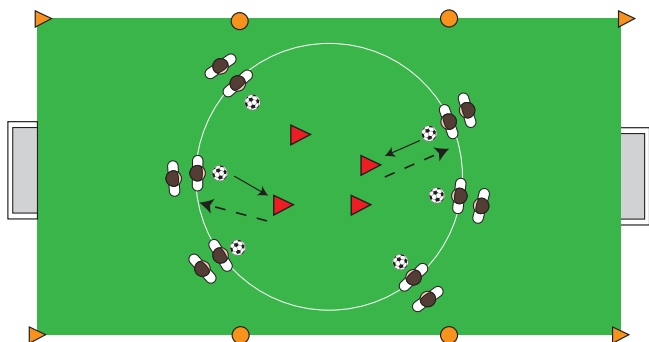
Materiaal:

- 4 pionnen
- 14 ballen (gelijk aantal spelers)

09. DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN EN PASSEN (CIRKEL)

Regels:

- Tweetalen: Per tweetal 1 bal.
- Eén speler van elk tweetal heeft een bal aan de voet en staat op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Vanaf de pion passt de speler zijn bal naar zijn medespeler en loopt de speler door naar de lijncirkel.
- De medespeler komt in de bal, neemt hem aan, verwerkt hem, dribbelt en kapt ook weer af om de pion.
- De spelers komen meerdere spelers tegen en moeten goed kijken.
- Speler moet de bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: met het goede en verkeerde been, binnenkant - buitenkant voet. En passen met linker en rechervoet.



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

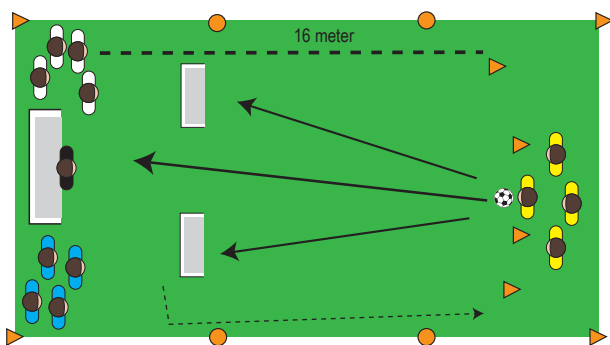
Materiaal:

- 4 pionnen
- per twee spelers 1 bal

10. MIKKEN EN SCOREN

Regels:

- Er zijn 3 groepen van 3 spelers.
- 1 groep gaat schieten en 2 groepen wachten naast het grote doel.
- Op het teken van de trainer start de 1e groep, na de afwerking start groep 2 en vervolgens groep 3.
- Alle spelers hebben een bal en mogen vanaf de denkbeeldige lijn scoren op 2 kleine doeltjes of op 1 groot doel met keeper.
- De spelers schieten 1 voor 1 en proberen binnen 10 minuten zoveel mogelijk punten te halen.
- Doelpunt bij het grote doel met keeper levert 3 punten op en de voorste kleine doeltjes leveren 1 punt op.
- Als een speler geschoten heeft moet hij de bal ophalen om de voorste pion heen met de bal aan de voet en dan weer schieten.
- De ploeg met de meeste punten heeft gewonnen.
- Probeer hoog schiettempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers (+K)

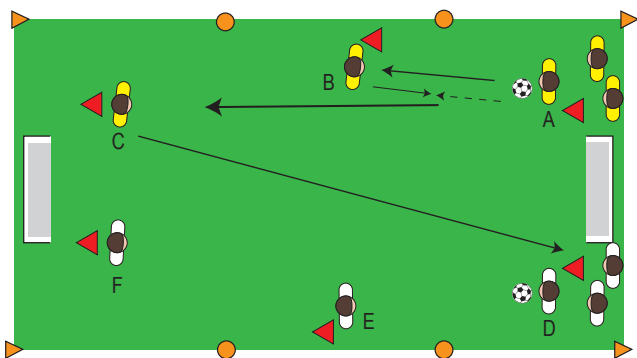
Materiaal:

- min. 12 ballen
- 8 pionnen
- 2 kleine doeltjes + 1 groot doel
- hesjes in drie kleuren

11. PASSEN - TRAPPEN DRIBBELEN - DRIJVEN

Regels:

- Speler A passt op speler B en speler B kaatst terug op, de in de bal komende speler A.
- Speler A speelt vervolgens speler C aan die in de bal komt, de bal aanneemt en dribbelend met de bal aan de voet aansluit bij het groepje van D.
- Speler D doet gelijktijdig hetzelfde als speler A (maar dan met speler E en F).
- Voordat de spelers elkaar kruisen, moeten zij de bal kort bij zich houden en goed over de bal heen kijken.
- Na de kruising versnellen de spelers met de bal en drijven zij de bal wat op.
- Let op dat de spelers beide benen gebruiken.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen en staan op de voorvoeten.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 10-14 spelers

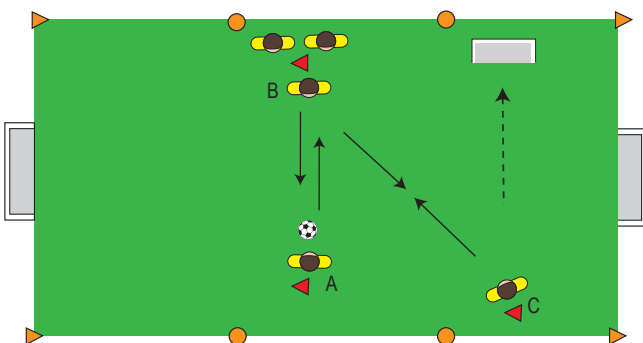
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 hoedjes

12. PASS- EN TRAPVORM / OPENEN EN AFWERKEN (1)

Regels:

- Speler B passt op speler A
- Speler A kaatst op speler B en opent over de grond direct op speler C, die de bal aanneemt en inspeelt op speler B.
- Speler B maakt een 1:2 met speler C, dribbelt door en werkt af vanaf de 16 meter.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm,
- Spelers proberen hard in te spelen, te letten op een goede lichaamshouding en bewegen op de voorvoeten.
- Variatie: afwisselen met beide kanten en rechter- en linkerbeen.



Organisatie:

- afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers

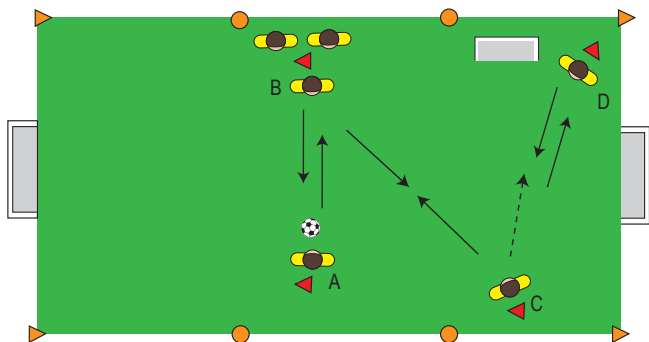
Materiaal:

- voldoende ballen
- 8 hoedjes
- klein doeltje

13. PASS- EN TRAPVORM / OPENEN EN AFWERKEN (2)

Regels:

- Speler B passt op speler A
- Speler A kaatst op speler B en opent over de grond direct op speler C, die de bal aanneemt en inspeelt op speler B.
- Speler B maakt een 1:2 met speler C, dribbelt door en passt op speler D die terugkaatst en speler C werkt af vanaf 16 meter lijn.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm,
- Spelers proberen hard in te spelen, te letten op een goede lichaamshouding en bewegen op de voorvoeten.
- Variatie: afwisselen met beide kanten en rechter- en linkerbeen.



Organisatie:

- afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers

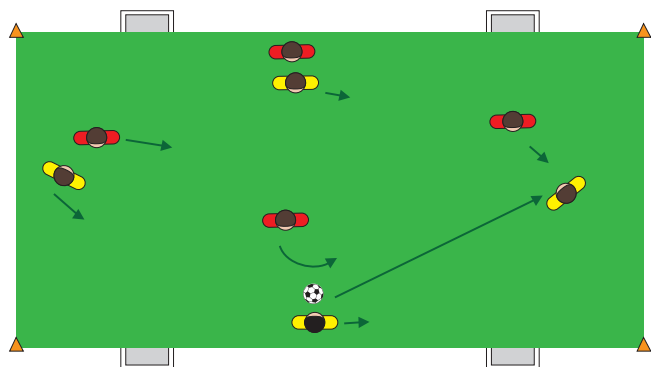
Materiaal:

- voldoende ballen
- 8 hoedjes
- klein doeltje

14. 4:4 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes, elk team kan scoren op 2 doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

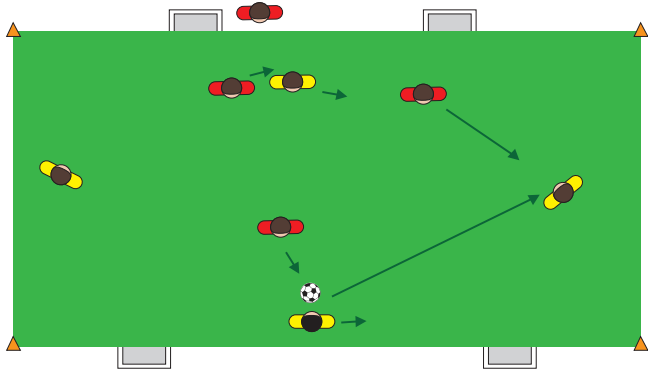
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

15. 4:3 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes, elk team kan scoren op 2 doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers (1 speler wisselt door bij het drietal na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

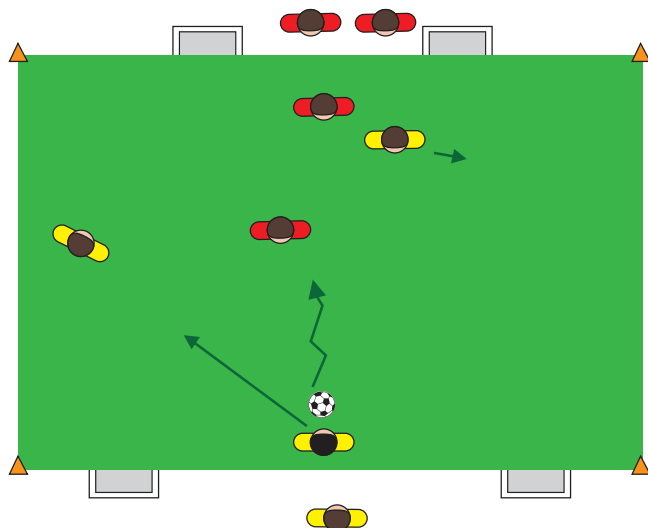
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

16. 3: 2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes, elk team kan scoren op 2 doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal/ 1 speler wisselt door bij het drietal)

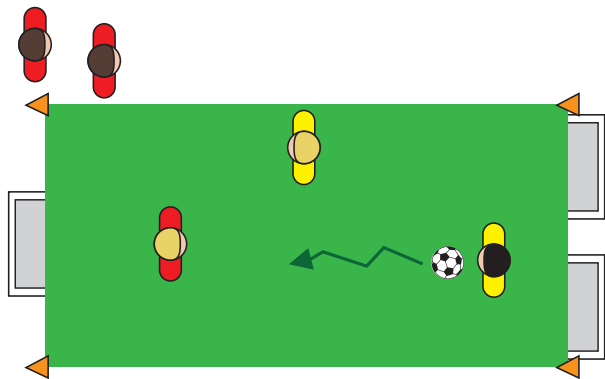
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

17. 2:1 MET 3 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 3 kleine doeltjes, een team kan scoren op 1 doeltje en een team op de 2 andere doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 3-8 spelers (5 aanvallers - 3 verdedigers, spelers steeds doorwisselen bij achterbal, hoekschop of doelpunt.)

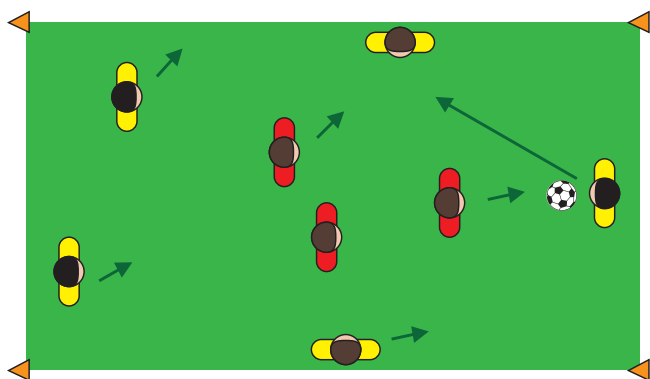
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 3 kleine doeltjes (3:1 meter)

18. POSITIESPEL 5:3

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- afmeting: 25 x 18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

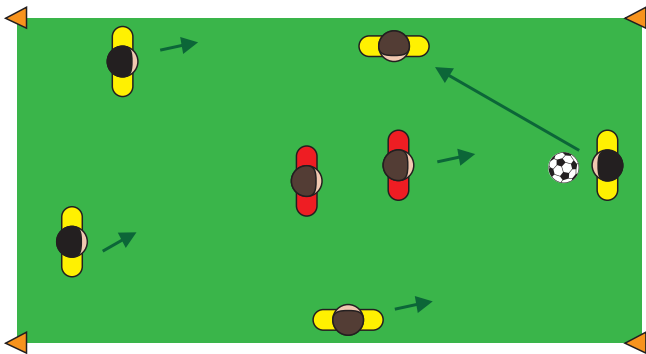
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)

19. POSITIESPEL 5:2

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- afmeting: 25 x 15 meter

Aantal spelers:

- 7 spelers

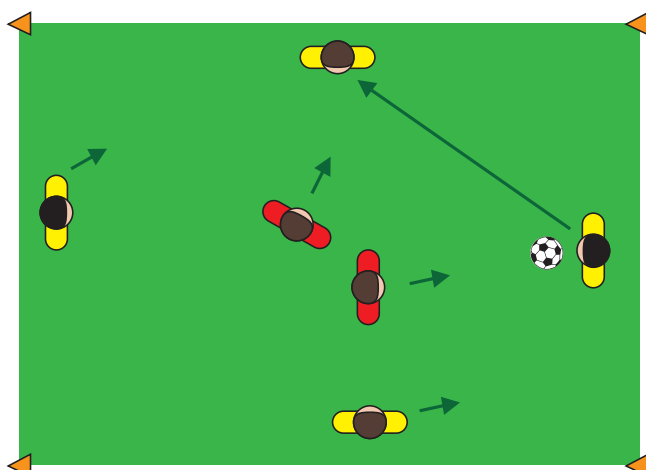
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes (twee kleuren)

20. POSITIESPEL 4:2

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

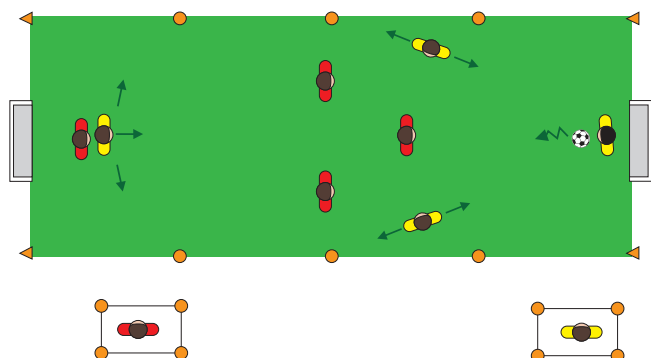
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes (twee kleuren)

21. 4:4 EN 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

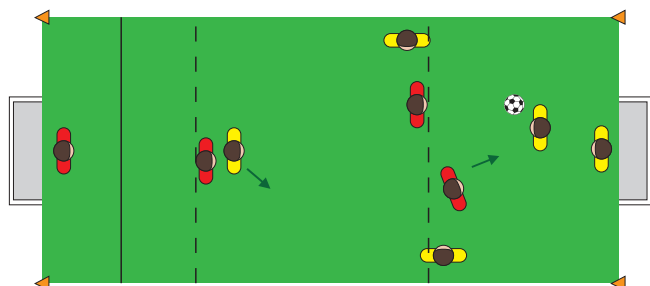
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

22. 4:3 (+2K) EN 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Als het drietal de bal veroverd op de helft van de tegenpartij en scoort krijgen ze 2 punten.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door).

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

23. 4:3 EN 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Als het drietal de bal verovert op de helft van de tegenpartij en scoort krijgen ze 2 punten.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!

Organisatie:

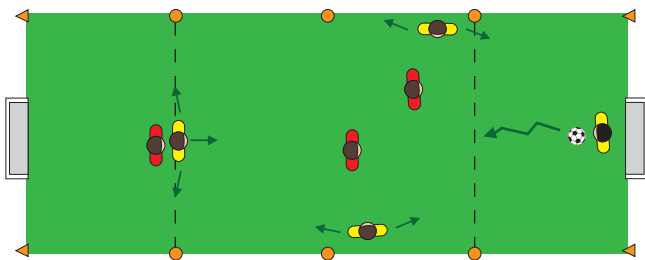
- afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door).

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 doeltjes (3:1 meter)



24. 3:2 EN 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Als de voorste verdediger de bal verovert op de helft van de tegenpartij en scoort dan telt dat voor 2 punten.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!

Organisatie:

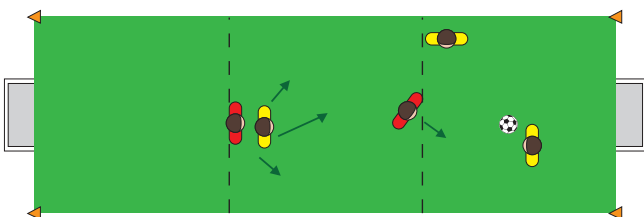
- afmeting: 40 x 12 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door / tweetal wisselt na elke aanval 2 spelers door).

Materiaal:

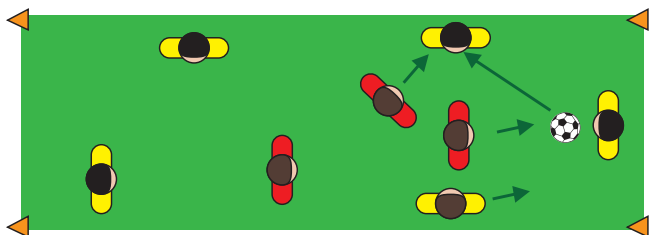
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 doeltjes (3:1 meter)



25. POSITIESPEL 5:3 (SMAL VELD)

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 25x12 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

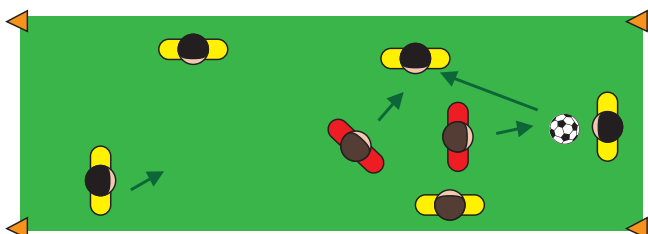
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)

26. POSITIESPEL 5:2 (SMAL VELD)

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 25x12 meter

Aantal spelers:

- 7 spelers

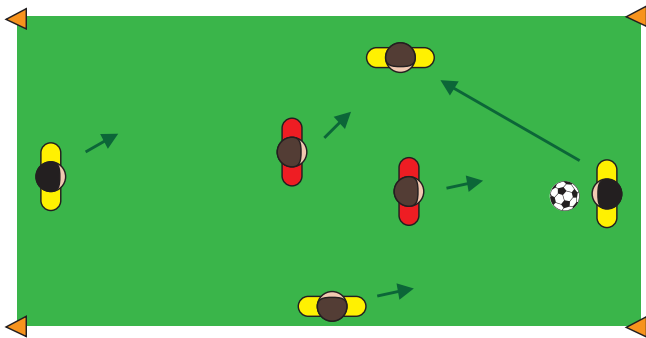
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes (twee kleuren)

27. POSITIESPEL 4:2 (SMAL VELD)

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 22x12 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

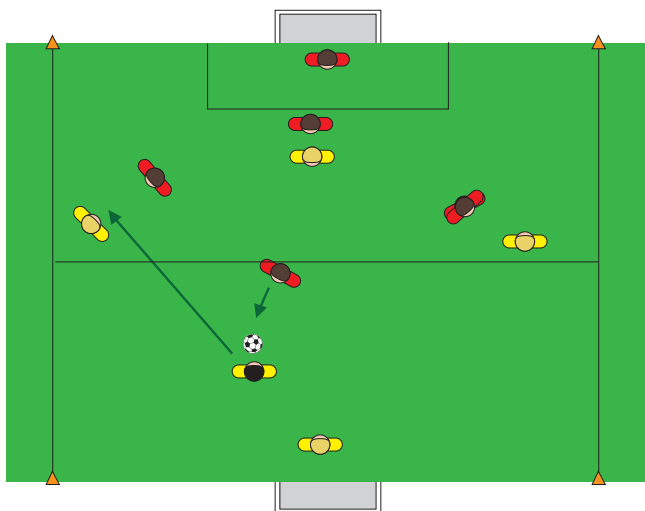
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes (twee kleuren)

28. 4:4 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 30x40 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

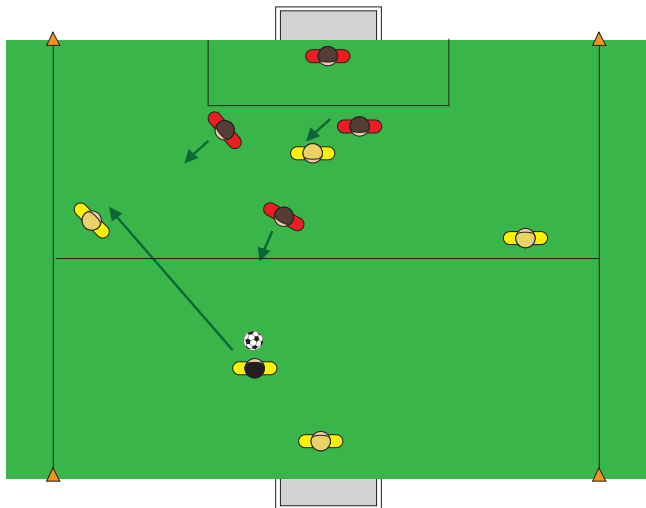
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

29. 4:3 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 30x40 meter

Aantal spelers:

- 9 spelers

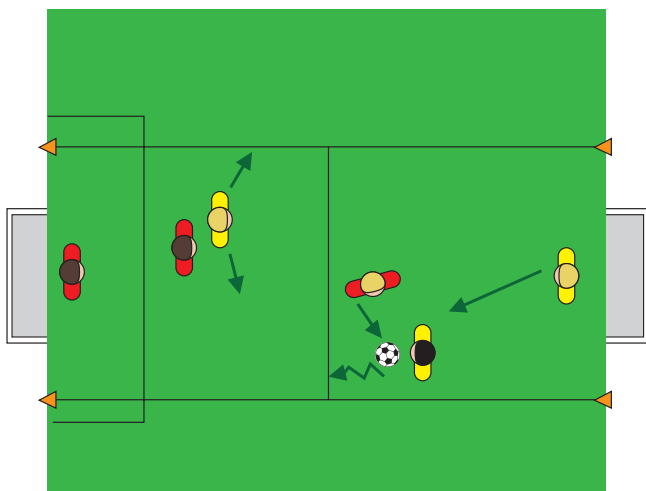
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 9 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

30. 2:2 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 30x18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en 2 nieuwe verdedigers).

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

C

OEFENSTOF C-JUNIOREN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR C-JUNIOREN

De kenmerken van C-junioren

De leeftijdsgroep van de C junioren (12 tot 14 jarigen) laat hele grote verschillen zien.

In deze leeftijdscategorie kan de groeispurt plaatsvinden. Ook geestelijk kunnen de verschillen groot zijn.

De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe.

Het begin van de puberteit kondigt zich aan, ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer-coach.

Voetballend gezien kan er voorzichtig eisen aan de C-junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team. Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zijn accenten die op dit moment nader belicht kunnen worden.

De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het 'conflict' hoog laat oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativiseren. Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend.

Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect geven dan de meeste trainer-coaches denken.

De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijdssituaties geconfronteerd worden.

Profiel van een C-junioren trainer-coach.

Een goede C-junioren trainer-coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de groep. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken regels (huishoudregels).

Dat laatste kan alleen als de trainer-coach zelf op dit gebied

een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen.

Hij beschikt over voldoende kennis over het 1-4-3-3 concept, zodat hij de C-junioren spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-junioren bij de uitvoering van het concept. De trainer-coach is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid.

Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

Tips voor de C-junioren trainer-coach.

- C-junioren testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleider liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. C-junioren hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren:
 - douchen na afloop van training of wedstrijd.
 - op tijd bij de training en/of wedstrijd.
 - tijdig afmelden.
 - goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek, kousen omhoog, scheenbeschermers)
 - ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd
 - samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal.
 - Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt, direct de speler hierop aanspreken!
- C-junioren komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt voor nogal wat problemen. Daarom is het verstandig om als trainer-coach op zoek te gaan naar een geschikte leider, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen. Een trainer-coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld. Toch zal ook de trainer-coach een C-junior regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen te praten. C-junioren willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
- Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de C-junioren.
- Laat de spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
- Essentieel is dat de trainer-coach rekening houdt met de



beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus. Soms ontkomt je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.

- Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen. (organiseer na verlies toetjes b.v. een extra conditionele vaardigheid, opruimen materiaal).
- C-junioren hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

Specifiek probleem bij C-junioren.

- Door hun puberteit kunnen C-junioren vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer-coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich, op zoek naar hun identiteit, nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer-coach zowel te maken

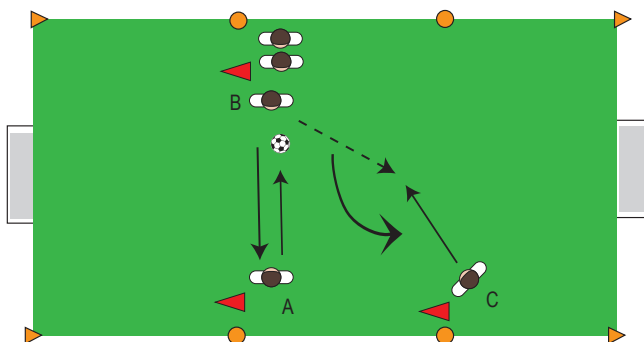
met het verwende spelertje, van wie de ouders bij de wedstrijden de tas nog dragen, als met het “Watje” dat altijd iets mankeert, de knokker uit de volksbuurt, de allochtoon met zijn eigen achtergrond en de knul uit de villawijk. Daarom zullen begeleiders van de C-jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.

- De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een C-junior plotseling veel minder gaat presteren.
- C-junioren zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer-coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.
- Het probleem bij uitstek voor C-junioren is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek.
- Meestal vindt er binnen een C-team een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgt en de basisschoolleerlingen. De oorzaak is de sterk veranderde belevingswereld bij de oudste groep. De trainer-coach moet ervoor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen de groep.

01. PASS- EN TRAPVORM, OPENEN OP SPITSEN EN AFWERKEN

Regels:

- Speler B passt op speler A.
- Speler A kaatst op speler B en opent door de lucht direct op speler C die de bal aanneemt.
- B loopt door naar de 16 meter en werkt de bal af van speler C.
- Speler B haalt de bal op, speler C gaat naar B en Speler B naar A, speler A schuift door naar speler C.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Variatie: afwisselen met beide kanten, rechter en linkerspits.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers + 1 K

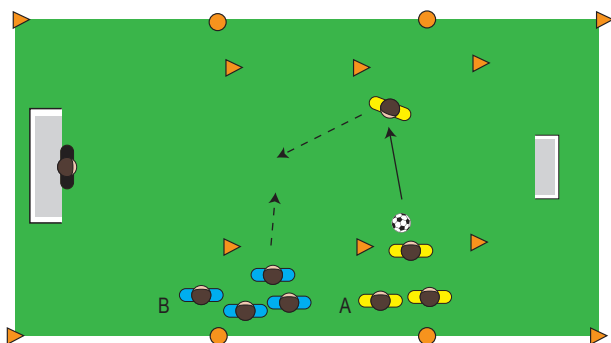
Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

02. 1:1 MET TEGENSTANDER VAN OPZIJ (+1K)

Regels:

- 2 teams met aanvallers en verdedigers.
- Bij team A passt 1 speler de bal in op een vrijstaande speler van zijn team.
- Op het moment van inspelen gaat een speler van team B direct druk zetten en probeert de bal af te pakken.
- Nu volgt het duel 1:1 waarvan de aanvaller mag scoren op het grote doel en de verdediger op het kleine doeltje.



Organisatie:

Afmeting: eerste pion ca. 20 meter van grote doel, ca. 10 meter tussen de volgende pionnen.

Aantal spelers:

- 8 spelers + 1 K (doorwisselen na elke aanval of score)

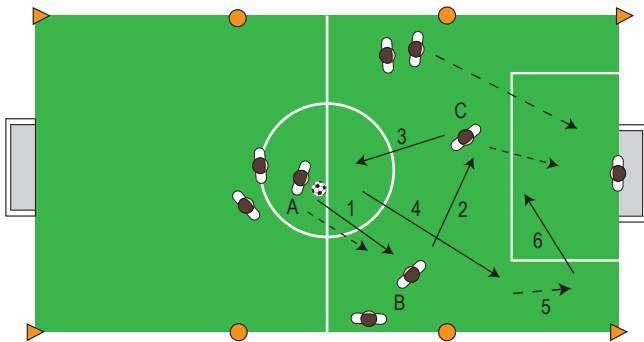
Materiaal:

- 8 ballen
- 14 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 groot doel + 1 klein doel (3:1 meter)

03. AFWERKEN OP DOEL MET COMBINATIE

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B passt door op speler C
- Speler C laat de ballen vallen op speler A en geeft diep op speler B.
- Speler B haalt achterlijn en trekt voor.
- Speler C werkt af.
- Daarna doorwisselen.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 9-14 spelers + 1 K

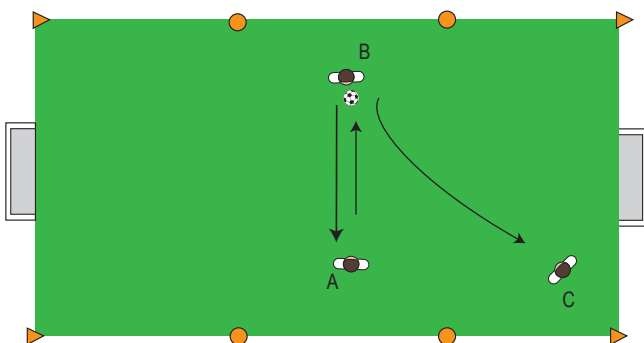
Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

04. PASS- EN TRAPVORM, OPENEN OP RECHTER- EN LINKERSPITS

Regels:

- Speler B passt op speler A.
- Speler A kaatst op speler B en opent door de lucht direct op speler C die de bal aanneemt.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Speler C dribbelt met de bal door en sluit aan achter speler B.
- B wordt A, wordt C
- Variatie; afwisselen met beide kanten, rechter en linkerspits.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers

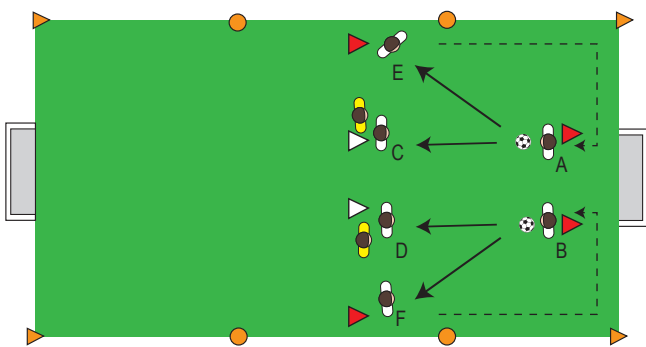
Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

05. PASSEN EN TRAPPEN MET AANVALLER EN VERDEDIGER

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- C en D kaatsten de bal op speler A en B met een verdediger in de rug.
- Op het moment van kaatsen komen de spelers A en B in de bal en openen op spelers E en F.
- E en F nemen de bal aan en dribbelen buitenom terug en sluiten aan in het begin.
- Daarna doorwisselen. B gaat naar D, D gaat naar F. Idem voor de andere kant: A gaat naar C en C naar E.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 35 x 25 meter

Aantal spelers:

- 10-16 spelers

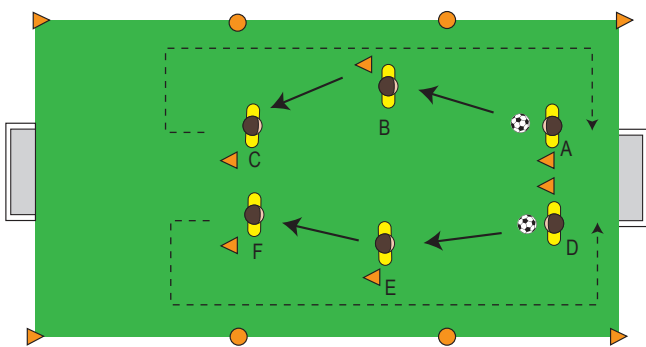
Materiaal:

- voldoende ballen
- 2 hoedjes
- 4 pionnen
- 2 hesjes (verdedigers)

06. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B, die staat opengedraaid en speelt op speler C.
- Speler C neemt de bal aan en dribbelt naar het begin, waar speler A staat.
- Dit zelfde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen: A gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

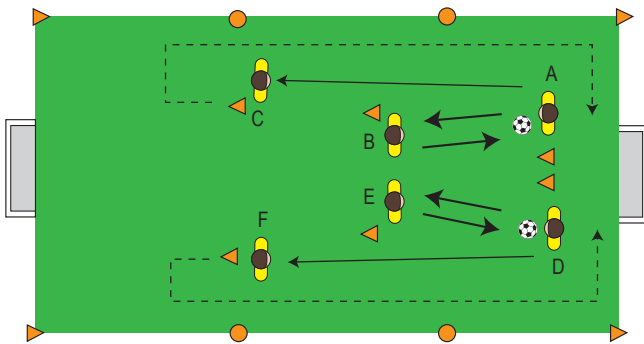
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

07. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst op speler A.
- Speler A speelt direct op speler C en C dribbelt naar het begin waar speler A begint.
- Dit zelde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen. A, gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

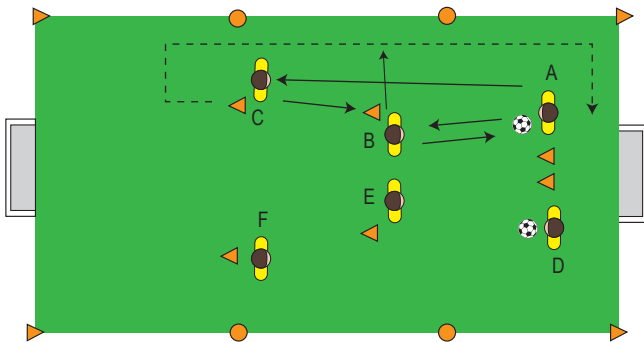
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

08. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (3)

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst op speler A.
- Speler A speelt direct op speler C en C kaatst naar B.
- Speler B staat goed opengedraaid en geeft met zijn speelbeen een breedtepass op de vrijlopende C.
- C dribbelt door en sluit aan achter speler A.
- Dit zelde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen. A, gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

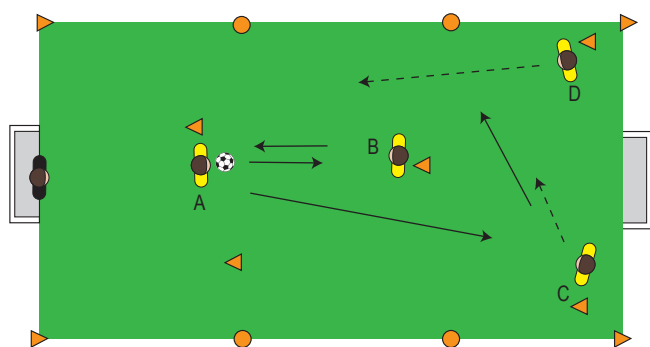
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

09. PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B die vervolgens de bal terugkaatst op speler A.
- Speler A geeft een lange pass op speler C. Speler C komt in de bal en legt de bal diep weg op speler D.
- Speler D werkt af vanaf de 16 meter lijn op doel.
- Daarna doorstromen: A naar B, B naar C en C naar D.
- Speler D haalt de bal op en sluit aan achter A.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten, verwerken van de bal.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

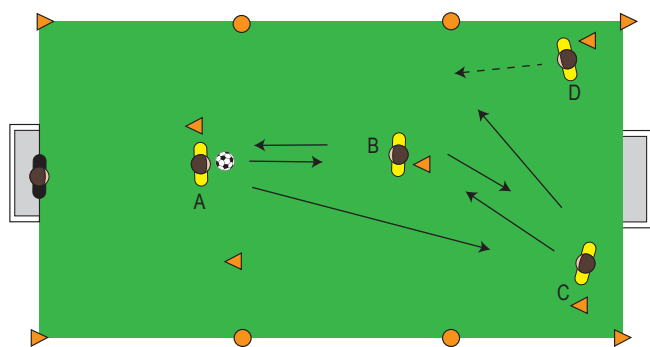
Materiaal:

- voldoende ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

10. PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B die vervolgens de bal terugkaatst op speler A.
- Speler A geeft een lange pass op speler C. Speler C komt in de bal en kaatst de bal op in de bal komende speler B.
- Speler B kaatst terug op speler C die de bal diep weglegt voor de inkomende speler D.
- Speler D werkt af vanaf de 16 meter lijn op het doel.
- Daarna doorstromen. A naar B, B naar C en C naar D.
- Speler D haalt de bal op en sluit aan achter A.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten, verwerken van de bal.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

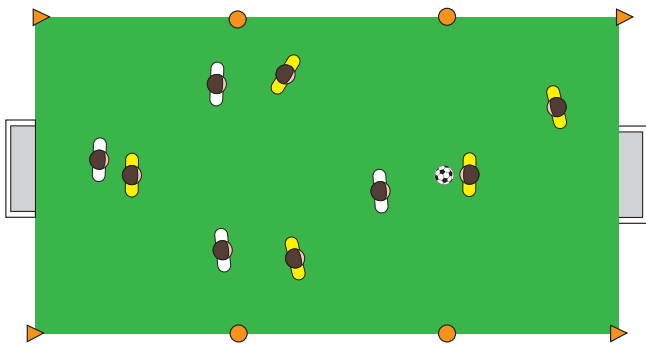
Materiaal:

- voldoende ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

11. POSITIESPEL 5:4

Regels:

- Bij 5:4 heb je een overtal en een ondertal. Kies van te voren welke je coacht, als het goed gaat en de doelstellingen worden behaald, kun je evt. ook de andere partij voorzien van coachmomenten.
- Oefening kan ook met neutrale speler gespeeld worden, deze speler hoort dan altijd bij de balbezittende partij en dient een andere kleur hesje te dragen.
- Coachmomenten kunnen zijn: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, diepte creëren als voorbereiding op 4:4:3, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, met juiste speelbeen inspelen en balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 25 x 35 meter

Aantal spelers:

- 9 spelers

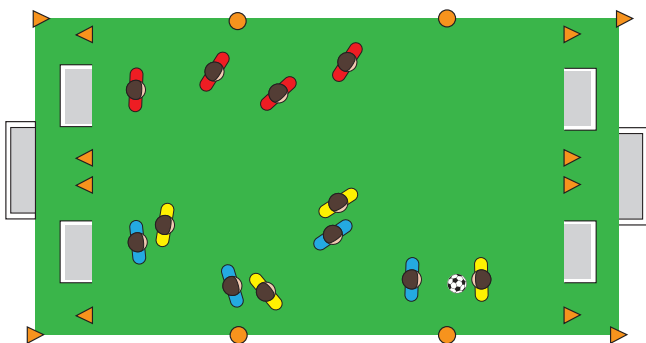
Materiaal:

- 10 ballen (minimaal)
- 4 pionnen
- 5 hesjes
- 2 goaltjes (pupillendoelen)

12. 4:4:4 OMSCHAKELING

Regels:

- Team 1: geel - Team 2: blauw - Team 3: rood
- 4 tegen 4 tegen 4. Er wordt 4:4 gespeeld. Op het moment dat 1 partij scoort gaat die naar het andere vak en speelt daar 4:4 tegen de andere partij, gelijk omschakelen en druk zetten.
- Het andere team die de tegengoal kreeg blijft dan staan. Degene met het meest aantal doelpunten wint.
- Coachmomenten kunnen zijn: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, diepte creëren als voorbereiding op 4:4:3, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, met juiste speelbeen inspelen en balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 25 x 35 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

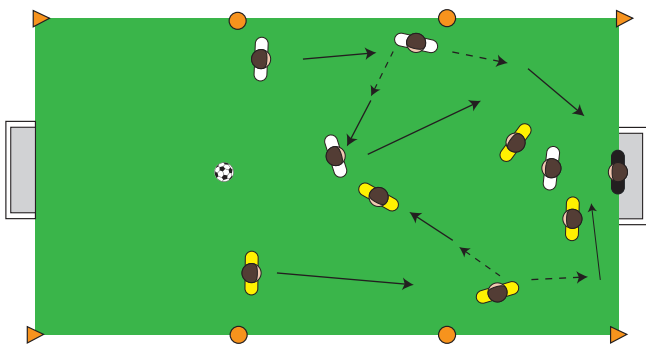
Materiaal:

- 6 ballen
- 8 pionnen
- 3 x 4 hesjes
- 4x 3:1 meter doeltjes

13. VLEUGELSPEL IN STROOMVORM

Regels:

- De rechtsback speelt in op de loskomende rechtsbuiten.
- De rechtsbuiten komt los van zijn tegenstander, staat op zijn voorvoeten en speelt de bal strak in op de middenvelder,
- De middenvelder speelt diep in op de rechtsbuiten. De rechtsbuiten geeft de bal voor op de spits en/of centrale middenvelder.
- Op links werkt het hetzelfde en de centrale middenvelder blijft dezelfde.
- Er doen 6 spelers mee aan de rechterzijde, doe je beide zijden tegelijkertijd dan 10 in totaal.
- Werk je alleen aan de rechterzijde dan kan de linkervleugelspits meedoen en inkomen bij de 2e paal.
- Variatie: verdedigers toevoegen bij 7 en 6 (50%)
- Coaching: balaanname, in één keer doorspelen, in de bal komen, looprichting: iets naar binnen komen voor de voortzetting, positionering 9 en 10 (en eventueel 11) in de 16 meter, goede pass richting vleugelspits (strak, laag)



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 10-14 spelers

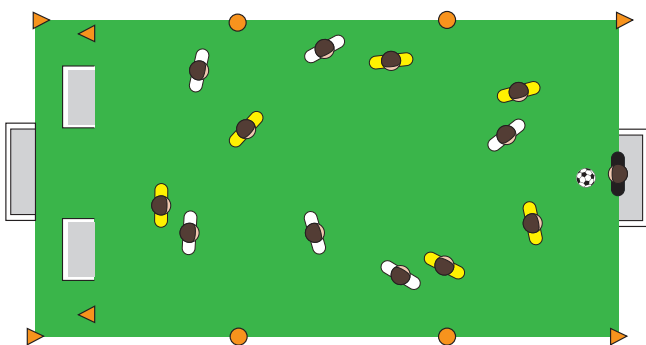
Materiaal:

- 15 ballen
- set hoedjes
- 1 groot doel

14. EINDSPEL 6:6 +K

Regels:

- De eindpartij 6 (met keeper) tegen 6. Vrij spel.
- Drukzetten (pressie)
- Coaching (van achteruit)
- Openen
- Omschakeling
- Diepte creëren
- Juiste moment kiezen
- Hoog baltempo
- Wanneer hard inspelen
- Juiste speelbeen inspelen.
- Balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 12 spelers

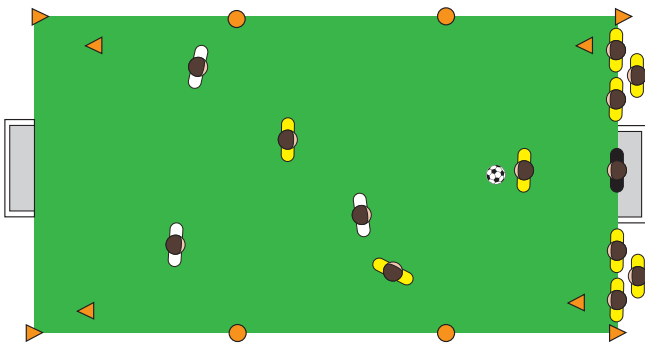
Materiaal:

- 15 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel + 2 x 3:1 meter doeltjes
- 2 x 6 hesjes

15.3 +K TEGEN 1

Regels:

- De balbezittende ploeg probeert door samenspel te scoren.
- De verdediger probeert juist de bal af te pakken. Als de verdediger de bal heeft afgepakt mag hij direct scoren op het grote doel.
- Als de bal uit is of er is gescoord, begint de opbouw weer bij de keeper.
- De opbouwers scoren door over de lijn te dribbelen.
- Belangrijk: met buitenspel spelen, wedstrijdvorm
- Na elke aanval starten drie nieuwe balbezitters (opbouwers)
- Na elke aanval start een nieuwe verdediger
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingsnelheid, overzicht (keuzes maken), vrijlopen, verdediger op de voorvoeten.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 13 spelers

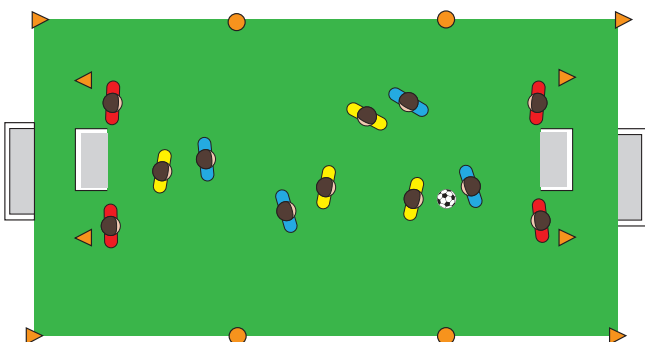
Materiaal:

- 10 ballen (bij het doel)
- 12 pionnen
- 1 groot doel
- 3 hesjes

16. 4:4 OMSCHAKELING EN 4 KAATSERS - LANG VELD

Regels:

- Team 1: geel - Team 2: blauw - Team 3: rood
- 4 tegen 4 en 4 kaatsers.
- Partijspel 4:4 op lang smal veld.
- Van het rode team staan naast de doelen elk 2 kaatsers.
- Het spel spelen op beide doelen en indien mogelijk gebruik maken van de kaatsers.
- De kaatsers blijven staan en spelen de balbezittende partij aan. Daarna wisselen.
- Coaching: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, opendraaien, omschakeling, diepte creëren, juiste moment kiezen, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, juiste speelbeen inspelen, balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 17 x 40 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 4 pionnen
- 2 x 1:3 meter doeltjes
- 3 x 4 hesjes (3 kleuren)



B

OEFENSTOF B-JUNIOREN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR B-JUNIOREN

De kenmerken van B-junioren

Veel spelers maken in de B-jeugd grote lichamelijke veranderingen mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode “wegvallen”. Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf. B-junioren zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. Opvallend is ook de neiging om afspraken te verwaarlozen. Van de andere kant kunnen deze spelers best wel goed op hun verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken worden. Eigen normen kunnen wel eens in conflict komen met het groepsgevoel.

Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de C-jeugd speelden, maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat.

Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers. De directe wedstrijd (de vorige of de aankomende) wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud.

Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de B gebruikt voor het team. De B-trainer-coach merkt hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt, en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de betekenissen realiseren en samenwerken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie worden zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden. Als eenmaal de groeisprint achter de rug is, kan de belastbaarheid (kracht en uithoudingsvermogen) verhoogd worden. Zeker bij amateurclubs met een geringe trainingsfrequentie zullen deze onderdelen door vormen met bal verbeterd moeten worden. Zeker bij de tweedejaars B-junioren zie je meestal een duidelijke verbetering van de algehele lichaamscoördinatie.

Anderzijds moet een B-trainer-coach nog oog hebben voor de verschillen, die er nog kunnen zijn tussen de eerste- en tweedejaars B-junioren. Hij zal op zoek moeten gaan naar

mogelijkheden om te differentiëren om op de verschillen tussen biologische en kalenderleeftijd.

Profiel van een B-junioren trainer-coach.

Een goede B-junioren trainer-coach is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept. Juist bij B-junioren spelers kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze spelers, die overigens voortdurend verandert.

Daar ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren versterkt hij de binding van de spelers met de club.

Ook is deze B-trainer-coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

Tips voor de B-junioren trainer-coach.

- Heel belangrijk : maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (verantwoordelijk zijn voor het materiaal), op weg naar een wedstrijd of in de kleedkamer (wie ruimt er op?)
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers!
- Laat de spelers meedenken over de speelwijze. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer-coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt (bijvoorbeeld een verkeerde opstelling).
- Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Voer tijdens de trainingen, zeker voor de tweedejaars B-junioren, de weerstand, het tempo en de keuze mogelijkheden op.
- B-junioren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist natuurlijk wel voldoende kennis van de B-trainer-coach met betrekking tot de basisprinci-



pes en de taken per positie. Ook hier geldt weer: laat B-junioren meedenken over de oplossingen voor de voetbalproblemen.

- Bij B-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De B-trainer-coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel “persoonlijke” gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Creëer ruimte in de training voor individuele training (training voor het individu in een groep). Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met de emotionele veranderingen.
- Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.

Specifiek probleem bij B-junioren.

Bij de leeftijdscategorie van de B-jeugd is de kans groot dat spelers gaan afhaken. Deskundig kader bij de groep is een eerste vereiste. Daarnaast moet het clubbeleid ontwikkeld worden dat als doel heeft de spelers aan de club te binden. Laat de spelers zelf en eventueel hun ouders meedenken over dat beleid!

- Spreek binnen de club af hoe er met de veranderde mentaliteit, die B-junioren zeker tot uiting laten komen, wordt

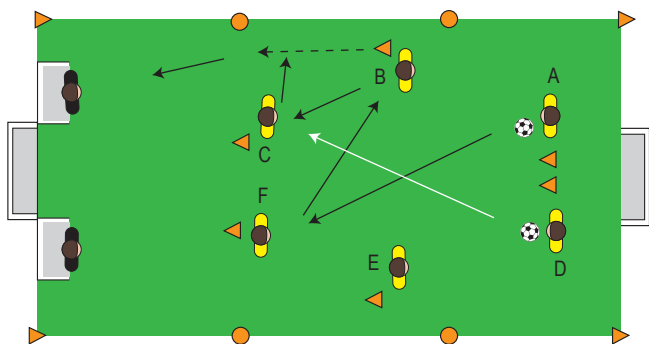
omgegaan. Schep duidelijkheid door concrete afspraken en wees consequent in de naleving ervan.

- De verschillen tussen een eerstejaars en tweedejaars B-speler kunnen zeker in het begin van het seizoen heel groot zijn. Daardoor heeft de begeleiding van het team het meestal druk met begeleiden, corrigeren, belonen en ondersteunen van spelers. Vooral omdat in deze leeftijd de overgang plaats vindt naar volwassenheid. Door deze veranderingen kan een speler “uit vorm raken”. Eigen identiteit (wie ben je, wat kan je?) moet in die fase benadrukt worden.
- De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, motivatie zijn nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.
- Omdat de groep bestaat uit “kinderen” en “volwassenen” moet ook tactisch verschillend gecoacht worden. Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting, belastbaarheid levert ook hier een zeer verschillend beeld op. De één maakt vroegtijdig de stap naar de A-jeugd, de ander krijgt extra rust voorgeschreven.

01. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM EN AFWERKEN

Regels:

- Speler A passt naar speler F.
- Speler F passt naar speler B.
- Speler B speelt direct in op speler C en gaat 1:2 aan, dribbelt door, drijft naar een denkbeeldige lijn en werkt af op het rechterdoel.
- Speler D passt naar speler C.
- Speler C passt naar speler E.
- Speler E speelt direct in op speler F en gaat 1:2 aan, dribbelt door, drijft naar een denkbeeldige lijn en werkt af op het linkerdoel.
- Let op: spelers A en D beginnen gelijktijdig. Je ballen kruizen elkaar, goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 30 meter

Aantal spelers:

- 14 spelers + 2K

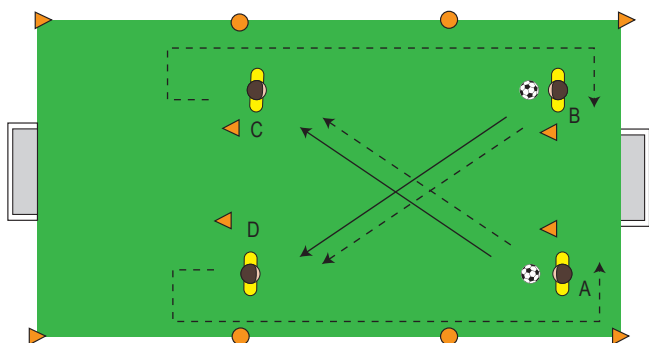
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen
- 2 grote doelen

02. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat er gepast is, lopen beide spelers door naar de posities van C en D.
- Spelers C en D nemen de bal aan en komen buitenom terug.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- Variatie: werk met punten systeem, de ploeg met de meeste punten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

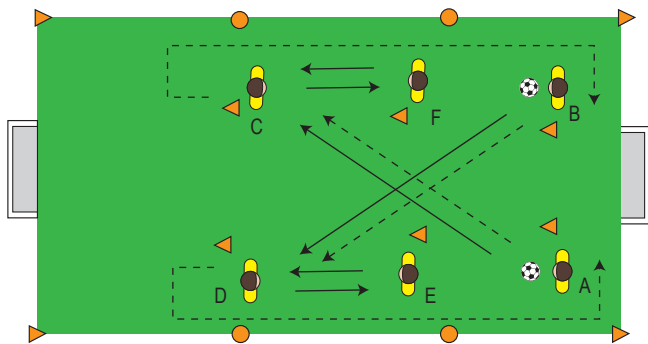
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

03. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM MET KAATS

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat er gepast is lopen beide spelers door naar de posities van E en F.
- Spelers C en D kaatsten de bal op speler E en F en spelers C en B dribbelen buitenom terug.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- De middelste spelers E en F schuiven door naar de posities van D en C.
- De spelers A en B schuiven door naar de middelste posties E en F.
- Variatie: werk met punten systeem, de ploeg met de meeste punten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

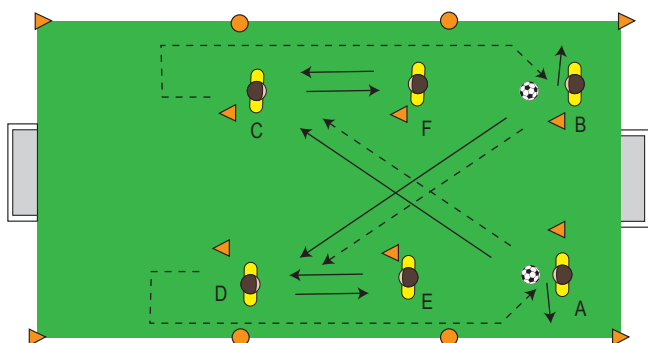
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

04. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM MET KAATS EN 1:2

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat je gepast hebt lopen beide spelers door naar de posities van E en F.
- Spelers C en D kaatsten de bal op speler E en F en spelers C en B dribbelen buitenom terug.
- Buitenom passen beide spelers C en D vanuit het midden op de nieuwe, klaar staande spelers A en B die vervolgens de bal breed leggen.
- De middelste spelers E en F schuiven door naar de posities van D en C. De spelers A en B schuiven door naar de middelste posties E en F.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- Variatie: na de kaats op A en B wisselen de spelers D en C van positie.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25/30 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

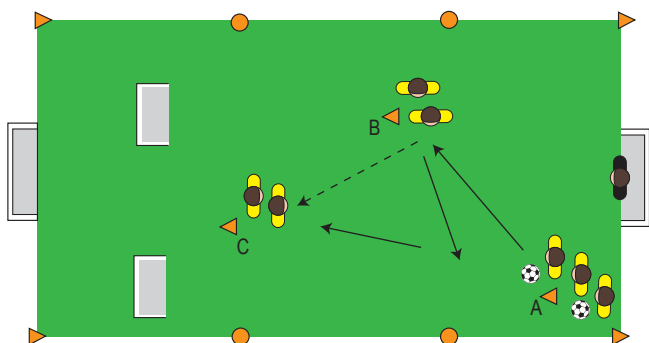
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

05. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM + 1K

Regels:

- Speler A passt op op speler B, speler B kaatst de bal op speler A die opent op speler C.
- Speler B geeft direct druk op speler C en zij maken een duel 1:1.
- Speler C mag als hij gepasseerd heeft, scoren op het grote doel.
- Speler B mag, als hij de bal afgepakt heeft, scoren op beide kleine doeltjes.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:

- 10 -14 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen (bij A neerleggen)
- 4 pionnen of 2 X 3:1 doeltjes
- 3 hoedjes
- 1 groot doel

06. BALBEZIT TEGENSTANDER 1

Regels oriëntatiefase:

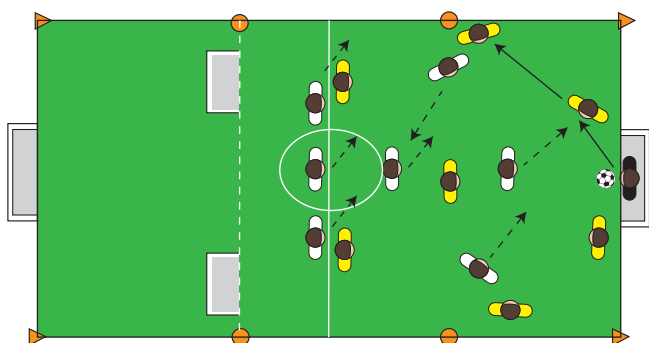
- Partijspel 7:7 (excl. keeper):
 - Opbouw begint bij de tegenstander, van daaruit druk zetten.
 - Eerst de opbouw weggeven, backs vrijlaten, en op moment van spelen wordt er drukgezet.
 - Aanvallers kunnen scoren op grote doel, tegenstander kan scoren op de twee kleine doeltjes.

Regels oefen- leerfase:

- Partijspel 8:8 (incl. keepers):
 - Opbouw begint bij de tegenstander, van daaruit druk zetten
 - Eerst de opbouw weggeven, backs vrijlaten, en op moment van spelen wordt er drukgezet.
 - Er kan worden gescoord op grote doelen

Aanw. /Corr. punten (T.I.C.):

- Zorg ervoor dat de backs worden ingespeeld, op het moment van spelen, gelijk druk zetten.
- Buitenspeler geeft druk, zorgen voor een slechte aanname of een onverzorgde dieptepass
- Spits zet druk op de centrale verdediger, zodat die niet kan worden ingespeeld
- Andere buitenspeler gaat naar binnen, gaat zo staan dat hij de andere centrale verdediger en zijn eigen tegenstander onder druk kan zetten.
- Op het middenveld moet iedereen kort op zijn tegenstander staan.
- Spits bepaalt wanneer er druk gezet wordt.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:

- 10 -14 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen
- 2 X 3:1 doeltjes
- 3 hoedjes
- 1 groot doel

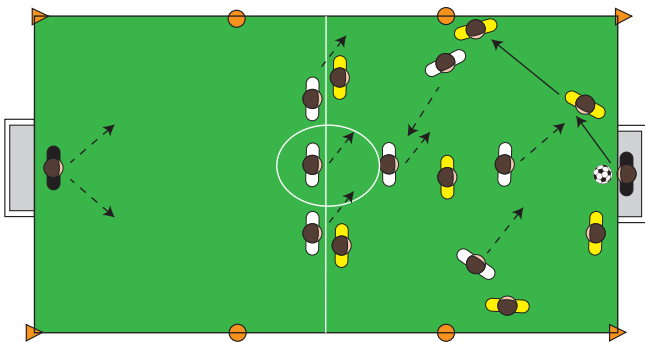
07. BALBEZIT TEGENSTANDER 2

Regels toepassingsfase:

- Partijspel 8:8:
 - De opbouw begint bij de tegenstander en van daaruit wordt er druk gezet.
 - Eerst de opbouw doen, backs vrijlaten, en op het moment van spelen wordt er druk gezet
- Situatief coachen
- Later overgaan tot partijspel en afspraken laten nakomen.

Aanw. /Corr. punten (T.I.C.):

- Zorg ervoor dat de backs worden ingespeeld, op het moment van spelen, gelijk druk zetten.
- Buitenspeler geeft druk, zorgen voor een slechte aanname of een onverzorgde dieptepass
- Spits zet druk op de centrale verdediger, zodat die niet kan worden ingespeeld
- Andere buitenspeler gaat naar binnen, gaat zo staan dat hij de andere centrale verdediger en zijn eigen tegenstander onder druk kan zetten.
- Op het middenveld moet iedereen kort op zijn tegenstander staan.
- Spits bepaalt wanneer er druk gezet wordt.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:

- 10 -16 spelers

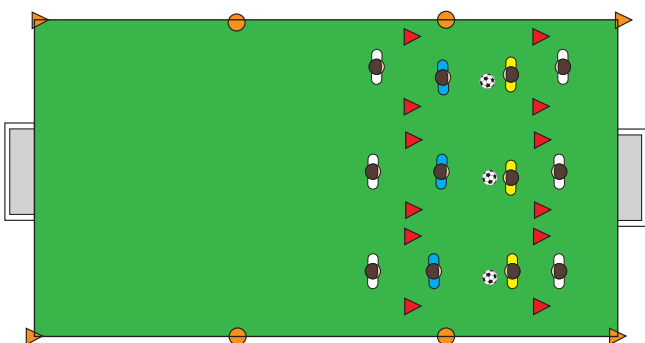
Materiaal:

- voldoende ballen
- 2 grote doelen

08. 3 X 1:1 MET 2 KAATSERS

Regels:

- Duels 1:1 op meerdere velden.
- Een speler kan pas scoren (dribbelt over de achterlijn) als hij de kaatser heeft ingespeeld en de bal wordt teruggekaatst.
- Probeer in een hoog tempo te laten spelen.
- Dit is een goede conditionele vorm, wissel regelmatig van kaatser. Iedereen komt evenveel aan bod.
- Kaatser heeft actieve rust. Wisselen evt. om de 2 minuten voor de spelers in het midden.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- Letten op: positionering, balaanname, verwerking van de bal, verdedigen op de voorvoeten, tempo van de pass en inspelen op het juiste speelbeen.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 12 spelers

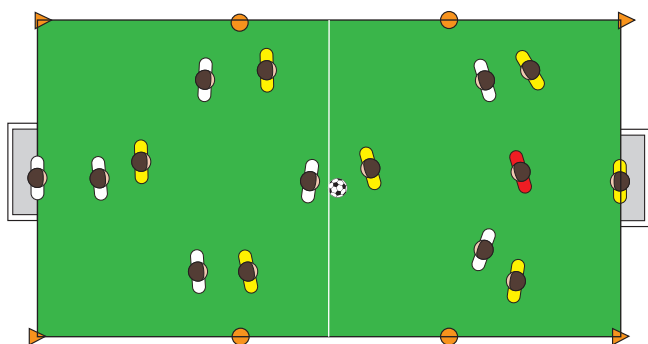
Materiaal:

- 3 ballen
- 12 pionnen

09. 7:7 MET NEUTRALE SPELER

Regels:

- Eindspel 7:7 op een half veld.
- Het spel is 7:7 als verkleinde vorm voor 4:3:3 met 1 neutrale speler die meedoet bij de balbezittende partij.
- 7:7 wordt gespeeld met twee grote goals.
- De neutrale speler speelt mee met de partij in balbezit. Zo kan goed met een oneven aantal een partij gespeeld worden.
- Tevens kan zo altijd een vrije speler gevonden worden door de partij met balbezit (overtal)
- Belangrijk: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), penen, omschakeling, diepte creëren, juiste moment kiezen, hoog baltempo, wanneer hard inspelen met juiste speelbeen inspelen.
- Speelveld klein maken, wanneer? Speelveld groot maken, wanneer?



Organisatie:

Afmeting: 40 x 50 meter

Aantal spelers:

- 15 spelers

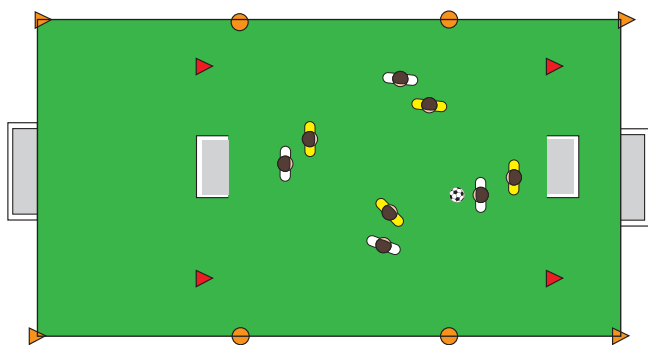
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2 x 4 hesjes (2 kleuren)
- 2x6 + 1 hesjes (3 kleuren)
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter) 1 groot doel

10. 4:4 ALS BASISVORM

Regels:

- Partij 4:4, spelen in een ruit, formatie met mensen aan de zijkanten.
- Ballen die uit gaan of over de lijn worden ingedribbeld of ingepasst.
- De basis 4:4 is geschikt voor elke leeftijdsgroep, alles zit er in: veel balcontact en wedstrijdssituaties gericht op 4-3-3 systeem.
- Deze vorm is te gebruiken als eindvorm bij pupillen en bij junioren als warming up.
- Bij hogere leeftijdsgroepen kan van differentiatie gebruik gemaakt worden: kleiner veld (kleinere ruimtes), 2 of zelfs 1 keer raken.
- De oefening is uitvoerbaar met 2 grote pupillendoelen, 4 kleine doeltjes, 1 groot doel met keeper of 2 kleine doeltjes.
- Letten op: drukzetten, coaching (van achteruit), zoeken naar openingen, aanspelen diepste man, juiste moment aanspelen, kracht van inspelen en balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

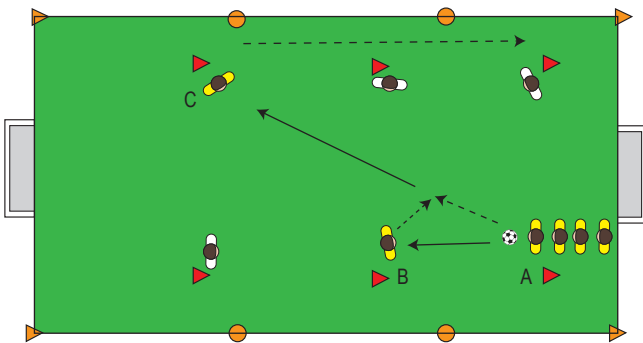
Materiaal:

- 6 ballen
- 2 pionnen
- 2 x 4 hesjes (2 kleuren)
- 2 x 3:1 doeltje

11. PASSEN EN TRAPPEN KORT IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A passt strak in op speler B.
- Speler B kaatst hem terug in de loop van speler A.
- Speler A speelt hard en laag speler C aan.
- Linkerkant en rechterkant afwisselen.
- De looprichting van de spelers is met de bal mee (A neemt positie B over, B van C enz.)
- C dribbelt met de bal naar de eerste pion van zijn rij.
- Goede oefening om snel inzicht te krijgen in de passing van de spelers.
- Letten op: goed inspelen met het juiste been, strak inspelen en coachen (vragen om de bal).



Organisatie:

Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

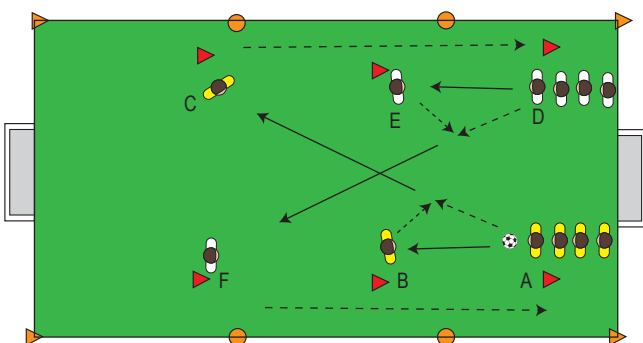
Materiaal:

- 10 ballen
- 6 pionnen

12. PASSEN EN TRAPPEN KORT IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt strak in op speler B.
- Speler B kaatst hem terug in de loop van speler A.
- Speler A speelt hard en laag speler C aan.
- Linkerkant en rechterkant afwisselen.
- Spelers D, E en F starten gelijktijdig
- De looprichting van de spelers is met de bal mee (A neemt positie B over, B van C enz.)
- C en F dribbelen met de bal naar de eerste pion van zijn eigen rij.
- Goede oefening om snel inzicht te krijgen in de passing van de spelers.
- Letten op: goed inspelen met het juiste been, strak inspelen en coachen (vragen om de de bal).



Organisatie:

Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

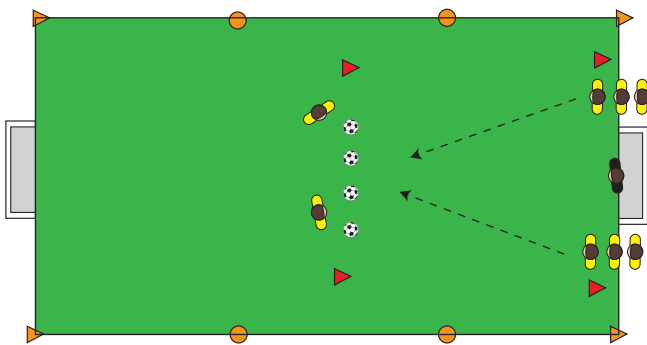
Materiaal:

- 10 ballen
- 6 pionnen

13. 1:1 MET AFWERKEN +K

Regels:

- 1 speler van beide teams start links en rechts van het doel tegelijk op teken van de trainer en sprint naar de middelste bal die aan de overkant op een denkbeeldige lijn ligt.
- De speler die de bal als eerste heeft gaat proberen te scoren in een 1:1 duel. Scoren op het grote doel met keeper.
- Op het moment dat de keeper de bal stopt of de bal is achter, over de achter of zijlijn, starten de volgende 2 spelers.
- De spelers die in het midden staan, leggen steeds een nieuwe bal klaar.
- Het is vrij intensief, regelmatig wisselen.
- Voldoende ballen neerleggen (afhankelijk van hoe groot de serie is).
- Indien je beschikt over 14 spelers kun je dit ook verdelen over 2 velden.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- Letten op: positionering, balaanname, verwerking van de bal, verdedigen op de voorvoeten



Organisatie:

Afmeting: 30 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8 - 12 spelers

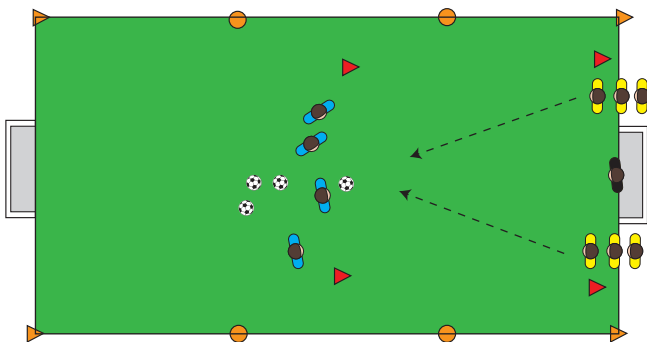
Materiaal:

- 5 - 10 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

14. 2:2 MET AFWERKEN +K

Regels:

- 1 speler van beide teams start links en rechts van het doel tegelijk op teken van de trainer en sprint naar de speler in balbezit (blauw).
- 1 speler van geel gaat druk zetten en blauw probeert te scoren op het grote doel met keeper.
- De andere 2 spelers proberen de bal te veroveren en te scoren over de denkbeeldige lijn door middel van een dribbel.
- Regelmatig wisselen, het is vrij intensief.
- Letten op: positionering, balaanname, verwerking van de bal en verdedigen op de voorvoeten



Organisatie:

Afmeting: 30 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8 - 12 spelers

Materiaal:

- 5 - 10 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel



OEFENSTOF A-JUNIOREN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR A-JUNIOREN

De kenmerken van A-junioren

Basistaken

De A-junioren kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is de favoriete positie bekend. Er kunnen afspraken gemaakt worden over de teamorganisatie.

A-junioren zijn rijp om zich te concentreren op de basistaken, die bij een positie horen. Je kunt ingaan op zaken als team- en individuele tactiek. In verband met de inzetbaarheid bij en de overgang naar de senioren is het verstandig om bij het kiezen van het concept te overleggen met de hoofdtrainer, tenzij de jeugdafdeling bewust voor een bepaald systeem kiest dat past bij de opleidingsdoelen. Die overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op langer termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er verstandig aan om een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren. Hoe laten we A-junioren alvast wennen aan het seniorenvoetbal?

Profiel van een A-junioren trainer-coach.

De A-junioren trainer-coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.

Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'.

Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden.

De A-junioren trainer-coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren. Dit is een van de belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist.

De A-junioren trainer-coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.

Tips voor de A-junioren trainer-coach.

- Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar

omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden!

- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de A-junioren belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijd-elementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.
- A-junioren zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten A-junioren leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als : wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch, tactisch en mentaal gebied ?
- In De Voetbaltrainer-special over teambuilding stond een voorbeeld van zo'n vragenlijst, die Foppe de Haan bij SC Heerenveen gebruikt. Een afgeleide vorm is zeker bij de A-jeugd bruikbaar. In de winterstop en aan het einde van het seizoen kan zo'n vragenlijst een uitstekend vertrekpunt zijn bij een evaluatiegesprek.
- Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie is het geen overbodige luxe om met meer trainers (bijvoorbeeld een oud-speler of een CIOS- stagiaire) bij een A-elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifiekere werken.



- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer-coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij A-junioren nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

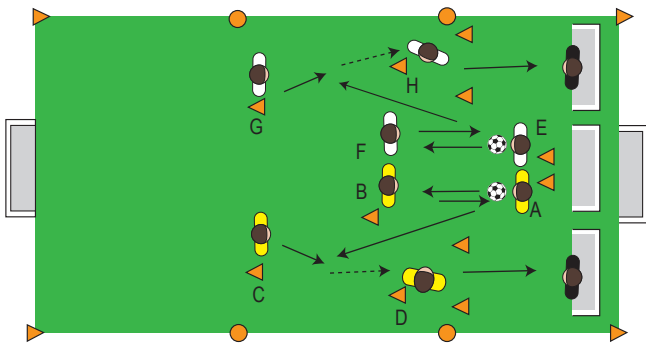
Specifiek probleem bij A-junioren.

Veel amateurclubs worden geconfronteerd met een groot ledenverlies onder de A-jeugd. Daarbij speelt een belangrijke externe oorzaak een rol. Jongeren in die leeftijd zijn erg bezig met materiele zaken, die hun status geven binnen de groep. Voor de dure merkleding of luxegoederen is veel geld nodig, waardoor een baantje in het weekeinde vaak een oplossing is. De clubs zien om die reden soms zelfs tijdens het seizoen een half team plotseling vertrekken.

01. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM + 2K

Regels:

- Speler A passt in op speler B, speler B kaatst terug en speler A opent op speler C.
- Speler C passt in op speler D, die een vooractie moet maken, de bal aanneemt, doordraait en afwerkt vanaf de denkbeeldige lijn op doel.
- Iedereen schuift een plek op. Speler A gaat naar B, B schuift door naar C schuift door naar D en D haalt de afgewerkte bal op en sluit aan bij A.
- Het zelfde gebeurt bij spelers E, F G en H.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:

- 14 - 16 spelers

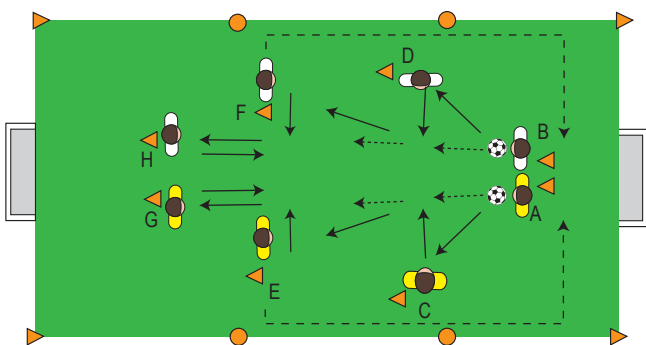
Materiaal:

- voldoende ballen
- 10 hoedjes
- 2 x 8 hesjes (2 kleuren)
- 2 grote doelen

02. PASSEN EN TRAPPEN VOLGENS EEN KERSTBOOM MET KAATS

Regels:

- Speler A passt op speler C. Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Speler C en D leggen de bal breed en spelers A en B spelen vervolgens op spelers E en F.
- Spelers E en F leggen de bal breed en A en B spelen vervolgens op G en H.
- Spelers G en H kaatsen de bal op spelers A en B, nemen de bal mee en dribbelen buitenom naar het beginpunt.
- Begin met spelers C, D, E, F, G, H op een vaste positie, stroomvorm kan later als het loopt.
- Variatie: spelers A en B wisselen van kant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 45 meter

Aantal spelers:

- 10 - 16 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen
- 10 hoedjes
- 8 pionnen

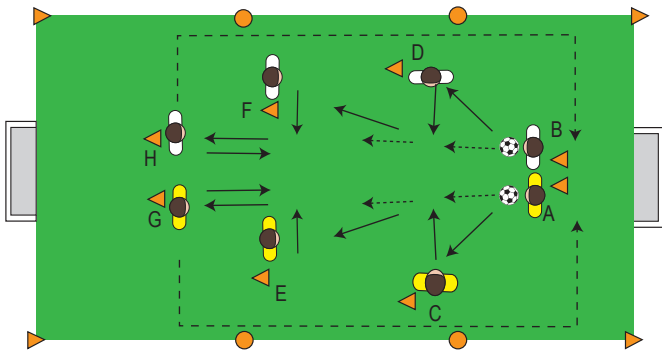
03.PASSEN EN TRAPPEN VOLGENS EEN KERSTBOOM

Regels:

• Speler A passt op speler C. Speler B passt gelijktijdig op speler D. C en D leggen de bal breed en spelers A en B spelen vervolgens op spelers E en F, die leggen de bal breed en A en B spelen vervolgens op G en H die de bal bal meenemen en buitenom dribbelen naar het beginpunt. A en B nemen de positie over van spelers G en H. Begin met spelers C, D E, F op een vaste positie, stroomvorm kan later als het loopt.

Variatie: Spelers G en H wisselen daarna van kant.

Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, sta op je voorvoeten. Goed opendraaien. Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 45 meter

Aantal spelers:

• 10 - 16 spelers

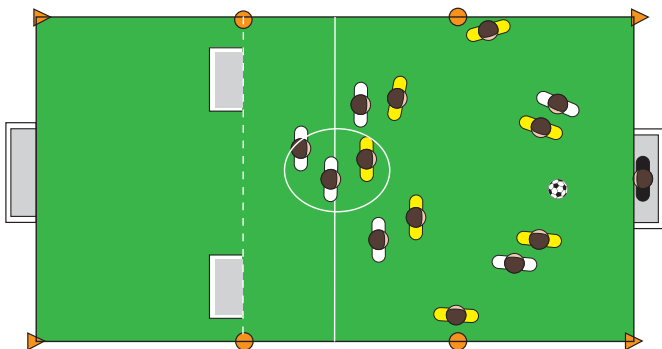
Materiaal:

- voldoende ballen
- 10 hoedjes
- 8 pionnen

04. TRAININGSVOORBEREIDING (1)

Oriëntatiefase: Positie/Partijspel:

- beginnen met 8:6
- opbouw begint bij de keeper, van daaruit voetballend op de helft van de tegenstander komen, en komen tot afwerken.
- loopacties en ballijnen aangeven aan de spelers. Hoe lossen we dit op?
- bij balverlies starten bij de keeper.
- vrij spel of opdracht max 3 x raken van de bal.
- overgaan op 8:7
- de "verdedigers" kunnen nu doorstappen op de "aanvallers"
- verdedigers krijgen nu ook de kans op te scoren



• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):

- In eerste instantie gaan de centrale verdedigers uit elkaar staan en de backs dieper weg bij balbezit v/d keeper.
- Opbouw afhankelijk van spitsen en middenvelders
- Backs uitzakken
- Een v/d centrale verdedigers doorschuiven
- Van het doel af, uitzakken
- Bij balbezit back, gaat de andere back al naar binnen. Vragen waarom dan naar binnen?
- Bij balbezit rechtsback (op juiste moment) schuift de rechter centrale verdediger door coaching van elkaar.
- Goede balsnelheid
- Opendedraaid staan, veld voor je hebben.
- Contact hebben met elkaar en met de bal.
- Oplossingen aanreiken aan de spelers of vragen en met oplossingen laten komen.

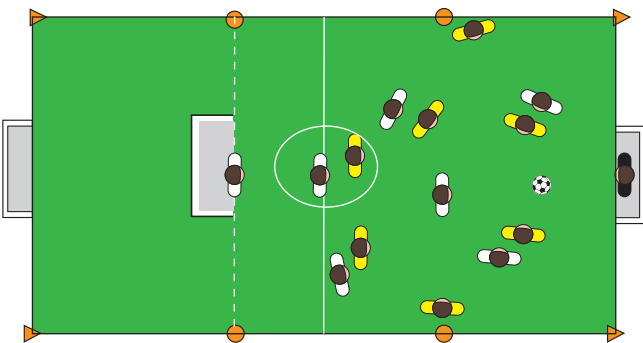
05. TRAININGSVOORBEREIDING (2)

Oefen- en Leerfase: Positie/Partijspel:

- Op twee grote doelen wordt 7:7 of 8:8 gespeeld afhankelijk van aantal spelers
- Begin in eerste instantie de opbouw bij de te coachen ploeg
- Bij balverlies krijgen de "verdedigers" 1 kans om te scoren
- Voor de te coachen ploeg geldt: vrij spel of met opdracht bijv. max. 3x raken.
- Andere ploeg mag vrij voetballen

Toepassingsfase: Partijspel 7:7 / 8:8 :

- Nog een aantal keer beginnen met de opbouw van de te coachen ploeg, hierna overgaan op het vrije partijspel.
- Normale spelregels.



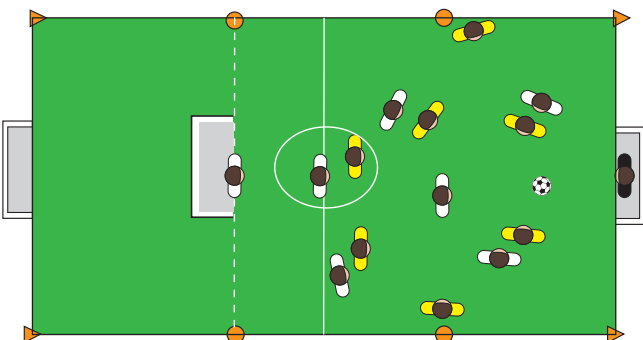
• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):

- Situatief en begeleidend coachen
- Afspraken nakomen en corrigeren
- Druk vooruit zetten
- Durven, durf te voetballen
- Zonder bal altijd in beweging.

06. PARTIJVORM 8:4 + K

Regels:

- Hoe lang kunnen de 8 spelers in balbezit blijven en hoe snel kunnen ze scoren?
- Bij meer of minder spelers moeten de afmetingen van het speelveld worden aangepast.
- Het 8-tal mag scoren op het grote doel met K.
- Het 4-tal mag proberen te scoren in de 2 doeltjes.
- Als de bal door het 4-tal wordt onderschept, als de bal uit gaat of nadat er gescoord is, moet er opnieuw geteld worden.
- Na ongeveer 10 minuten doorwisselen.
- Om het makkelijker of moeilijker te maken kan het aantal keer overspelen veranderd worden of bijv. 8-tal max. 2 x raken van de bal
- Probeer het baltempo hoog te houden.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 35 meter

Aantal spelers:

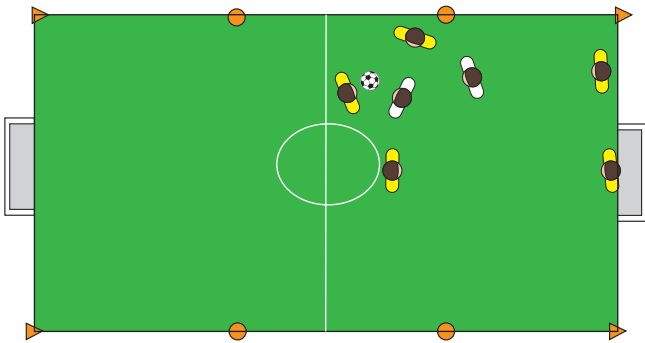
- 9 - 14 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen
- hesjes 8x en 4x (2 kleuren)

07. WARMING UP 5 TEGEN 2

- Warming up:**
- Algemene warming-up afsluitend met het reactiespel 3 = teveel.
 - Positiespel 5 tegen 2 / ruimte 10-9m.
 - Bal onderscheppen is wisselen met de speler die de bal heeft verspeeld.
 - 10x rondspelen is een beurt extra.

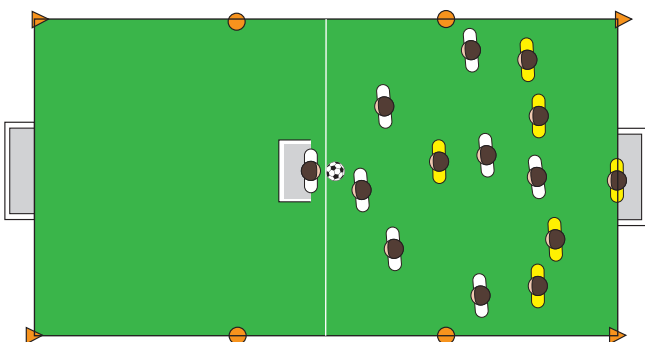


• **Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):**

- Speellijn afsluiten.
- Samenwerken om de bal naar de zijkant te dwingen.
_ Door de knieën.
- Druk geven om de bal af te pakken moet 100%.

08.7:5 (+2 K)

- 7 tegen 5 +2K:**
- 7-tal moet tot score komen. Op eigen helft mogen ze de bal maar 3x raken.
 - Bij het veroveren van de bal heeft 5-tal 20 sec om een doelpoging te maken.
 - Bal start steeds bij het keeper van het 7-tal.



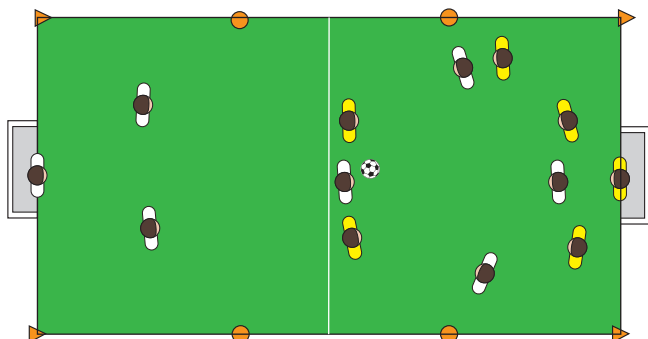
• **Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):**

- Ruimte klein maken.
- Dwing de bal naar de zijkant.
- Dichtbij de bal drukgeven en druk zetten
- Ver van de bal tegenstander los laten en rugdekking geven.
- Wordt de bal terug gespeeld dan moet laatste linie aansluiten.
- Probeer de speellijnen af te schermen.

09. 6:6 (+2 K)

Regels:

- Partijspel 6 tegen 6 + 2 keepers



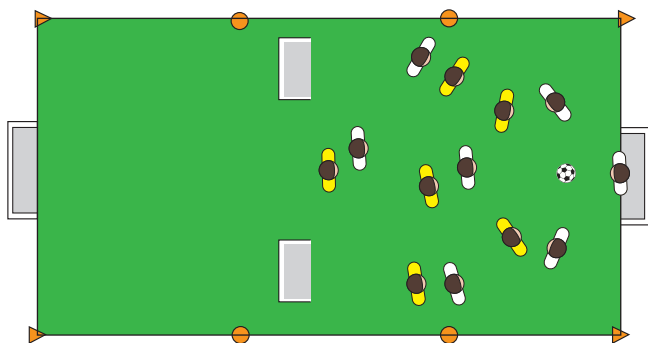
• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):

- Ruimte klein maken.
- Bal naar de zijkant dwingen.
- Dichtbij de bal druk geven/zetten en ver van de bal tegenstander loslaten en rugdekking geven.
- Wordt de bal terug gespeeld dan moet laatste linie aansluiten.
- Probeer de speellijnen af te schermen

10. 6:6 PARTIJSPEL MET 1 GROOT DOEL EN 2 KLEINE DOELTJES +1K

Regels:

- Elke opbouw staat centraal en begint bij de keeper.
- Ook als ballen worden afgewerkt begint de opbouw bij de keeper.
- Ballen over de zijlijn is indribbelen of inpassen.
- Zorg voor voldoende ballen in het grote doel.
- Hoe staan bij de opbouw de verdedigers 2 en 5 en wat doen 3 en 4.
(Aangezien het een overtal-situatie betreft moet je dit kunnen uitspelen.)
- Coaching: positionering, balaanname, passing/kaats, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes), vrij lopen, open draaien en niet te veel lopen met de bal.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 13 spelers

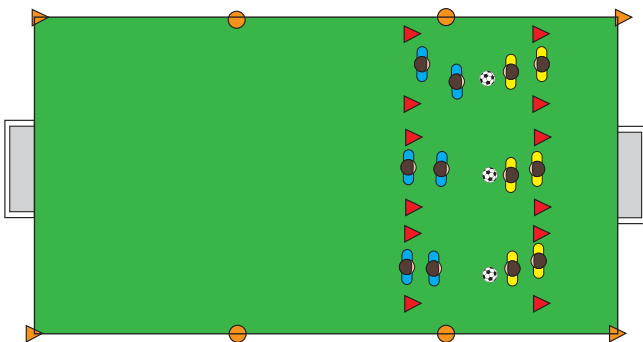
Materiaal:

- 10 ballen
- 1 groot doel 2 x 3:1 meter doeltjes
- 6 hesjes (1 kleur)

11.3 VELDJES MET 2:2

Regels:

- 2:2 op 3 velden. Twee kleine goals.
- Drie minuten per duel, hoge intensiteit.
- Scoren dmv dribbel over de achterlijn.
- Kan ook in Toernooivorm plaatsvinden. Zeer arbeidsintensief.
- Goed te gebruiken voor een conditionele opbouw.
- Goede arbeid-rust verhouding hanteren.
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes), vrij lopen en op de voorvoeten staan.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 12 spelers

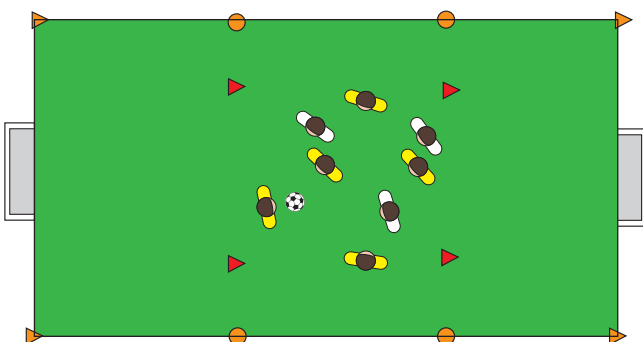
Materiaal:

- 12 ballen
- 6 x 3:1 meter doeltjes Of 12 pionnen
- 6 x 2 hesjes (2 kleuren)

12. POSITIESPEL 5:3

Regels:

- Veld van 15 x 15 meter.
- Drie spelers jagen, 5 spelers proberen de bal minimaal tien keer over te spelen.
- Variatie mogelijkheden: - met vijf man op de lijn voor het kaatsen, of 4 op de lijnen en een in het midden.
- variatie 1x raken, 2x raken, veld groter, veld kleiner.
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes), vrij lopen en op de voorvoeten staan.



Organisatie:

Afmeting: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

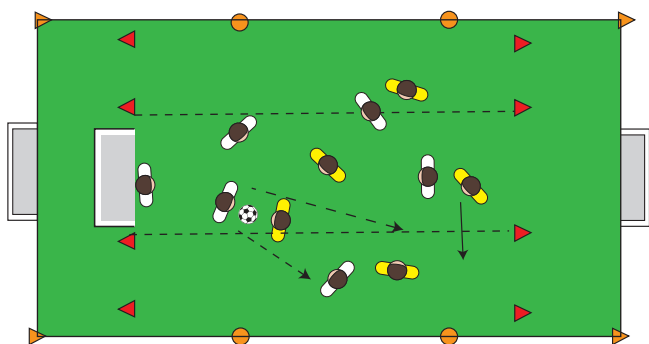
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- hesjes in 2 kleuren

13. 6:4 OF 7:5 MET AFWERKEN +K

Regels:

- Er word 6:4 of 7:5 gespeeld.
- Het veld bestaat uit 3 vakken.
- In het middelste vak mag maximaal 2x de bal geraakt worden en er mag niet gedribbeld worden naar de buitenste vakken.
- In de buitenste vakken mag de bal onbeperkt geraakt worden.
- De verdedigers (4) zijn vrij in het aantal keer raken van de bal.
- Iedereen mag in de vakken aan de zijkanten komen.
- Mogelijk met vaste buiten buitenspelers werken.
- Na afronding door het 6 tal, wordt er weer begonnen bij de keeper.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- Coaching: positionering, balaanname, verwerking van de bal, verdedigen op de voorvoeten, vrij lopen, coaching en hoog bal tempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 40 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers

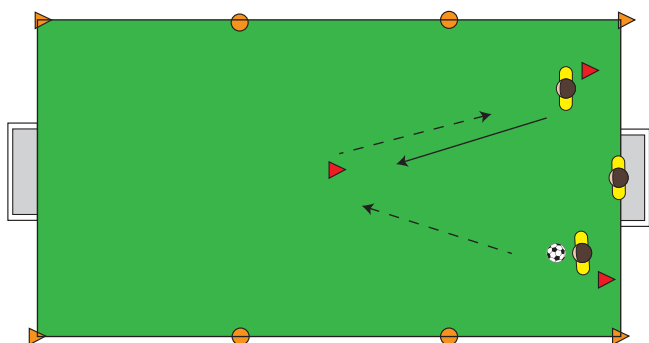
Materiaal:

- 5 - 10 ballen
- 6 pionnen
- 1 groot doel
- 3 kleuren hesjes

14. DRIBBELEN, PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN

Regels:

- Vanaf de achterlijn dribbelt speler A met bal om de verste pion.
- Speler A passt op speler B op het juiste speelbeen.
- Speler B passt de bal op 16 meter en speler A werkt af op doel.
- De speler die heeft afgewerkt sluit aan bij de groep van speler B en speler B sluit aan bij de groep van speler A.
- De pion staat op ongeveer 25 meter vanaf de achterlijn.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- * Coaching: balaanname, verwerking van de bal, bij het afwerken lichaam over de bal, coaching en hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 25 meter

Aantal spelers:

- 10-14 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen
- 1 groot doel



TECHNIEKTRAINING

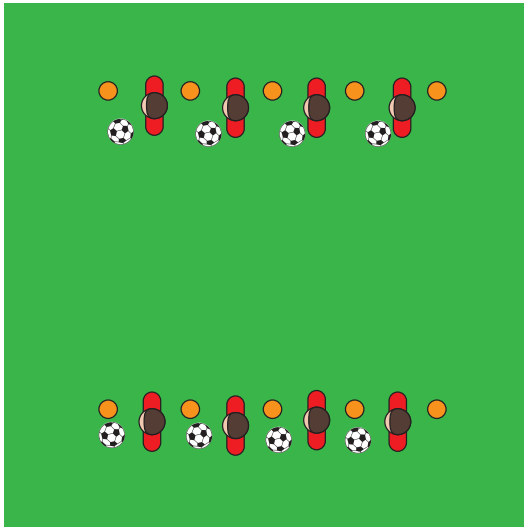
01. SNELVOETENWERK

Methodiek:

Spelers staan met bal tussen de hoedjes en oefenen snelvoetenwerk. De spelers tikken de bal tussen de voeten waarbij ze niet van de plaats afkomen.

Coaching/Opmerekingen:

Snelvoetenwerk starten met de basisbeweging = tussen de voeten tikken. Hierbij geldt: Door de knieën. Op de voorvoeten bewegen. Niet heen en weer slingeren. Knieën heffen. Goede voetbalhouding aannemen. Oefening: Basis: Linksom rechtsom. Afrollen binnen naar buiten



Organisatie:

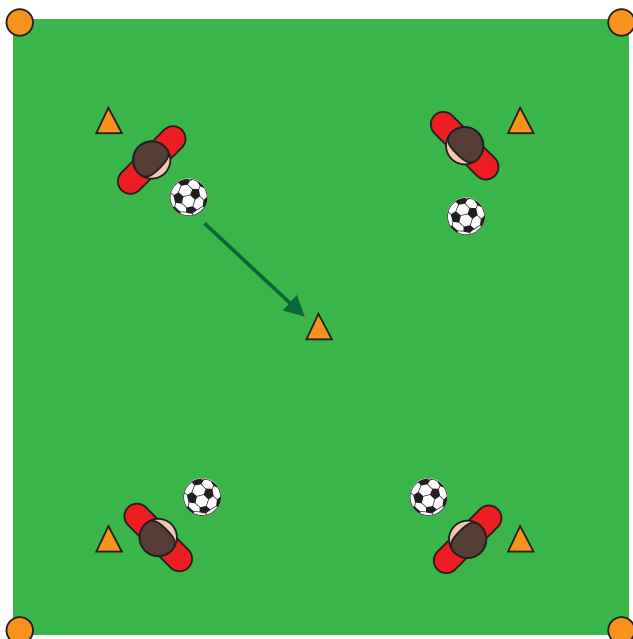
- 10:10 meter
- 8 spelers
- 8 ballen
- 8 doppen (1 meter uit elkaar)
- 4 pilonnen

02. HET DRIBBELEN VAN DE BAL EN KAPPEN

4 spelers gaan tegelijk dribbelen met de bal naar het middelste pilon. Als je naar elkaar toe komt wordt het drukker en zal je de bal kort moeten kappen. Na de kap versnelling. Dan heb je weer ruimte.

Coaching/aandachtspunten:

Kappen binnenkant voet, rechts en links, Kappen buitenkant voet, links en rechts. Na de kap, versnelling, dus bal iets vooruit, dus drijven van de bal. Wacht op het teken van de trainer. Als iedereen weer klaar staat opnieuw starten.



organisatie

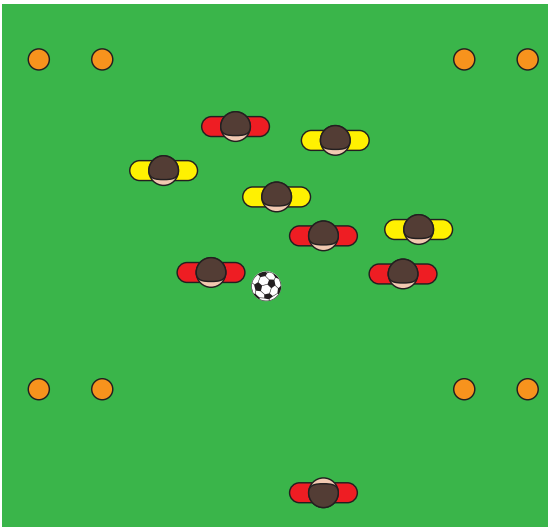
- 15 x 15 meter
- 2 kleuren hesjes 4 om 2
- 4 ballen
- 4 doppen
- 4 pilonnen

03. DRIBBELEN

Doel: Het verbeteren van het dribbelen in een kleine ruimte. Elke speler heeft de bal aan de voet en gaat dribbelen door elkaar heen. Proberen bij elke stap contact te houden met de bal. De speler buiten het vierkant is de tikker en gaat proberen zo snel mogelijk de spelers met bal af te tikken. Tot er een over is en winnaar is. Daarna laat de eerste getikte speler met bal de positie van tikker overnemen.

Coaching

Scherp de bal goed af. Kijk om je heen en niet naar de grond, Zorg ervoor als de tikker komt dat je vrije ruimte zoekt om snelheid met de bal te maken (drijven) Maak bij stap balkontak.



Organisatie

15 :15 meter

Materiaal:

8 dopjes

8 ballen

9 spelers

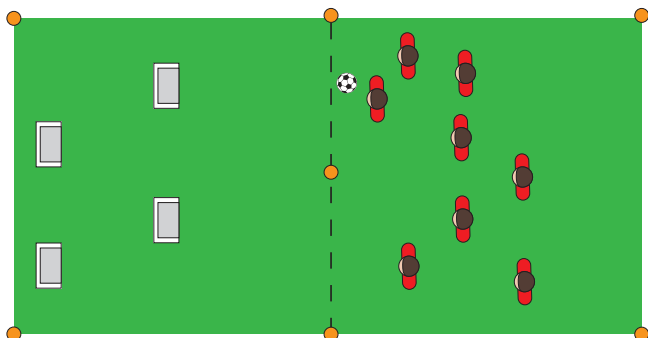
04. DRIBBELEN EN SCOREN OP 4 DOELTJES

Methodiek:

8 Spelers gaan in vak 2 door elkaar dribbelen, bal goed bij je houden en bij elke stap balkontakt. Op het moment dat de trainer het teken geeft mag je vanaf de denkbeeldige middenlijn schieten op de doeltjes. Mik je op de voorste is 1 punt en de verste is 2 punten. Geldt uiteraard alleen als je scoort. Degene die het meeste scoort heeft gewonnen.

Coaching/Opmerkingen:

Probeer en stimuleer als trainer om goed te dribbelen, veel balkontakten, elke stap is balkontakt. Bij het dribbelen goed om je heen kijken en bij het schieten, ervoor zorgen dat je speelbeen de richting op staat waar je naar toe wil schieten. Als ze scoren belonen door je als trainer te laten gelden.



Organisatie:

10:20 meter

2 vakken van 10: 10 meter

8 spelers

8 ballen

7 doppen

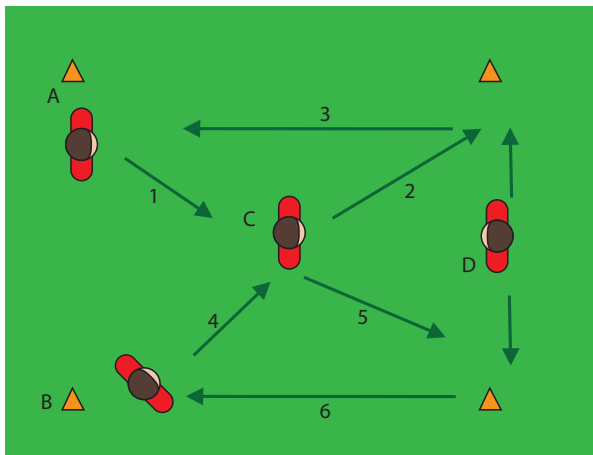
4 doeltjes (bij voorkeur 3:1 meter)

05. VERBETEREN VAN HET AANNEMEN V/D BAL

(opendraaien) Aan- en Meenemen (BalBezit) Passen/Trappen om het aannemen v/d bal (opendraaien) te verbeteren. Passen/Trappen veld van ongeveer 10 x 15 meter. (afhankelijk van vaardigheid spelers) • A passt op C, • C neemt aan, draait open en passt op D, die zich aanbiedt op de lijn tussen de pilonnen. (D neemt aan en passt de bal terug op A) • Ondertussen passt B op C • C neemt aan, draait open en passt op D, die zich bij de andere pilon aanbiedt. (D neemt aan en passt terug op B Etc. etc. etc. Regelmatig wisselen van positie

Coaching

Zuiver passen (binnenkant voet) à A, B, C en D • Bal met goede voet aannemen en opendraaien à C • Bal aannemen, kijken, terug passen en opnieuw aanbieden à D • Bij bal aanname aandacht voor technische uitvoering hiervan • Bij deze oefenvorm gaat de aandacht speciaal uit naar speler C. Uiteraard wel aandacht voor de andere spelers!



organisatie

10 :15 meter

Materiaal:

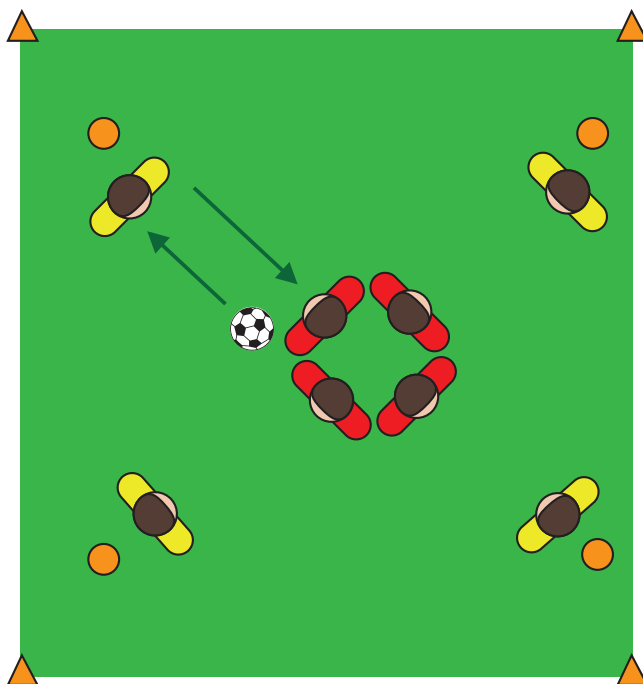
4 pilonnen

2 ballen

4 tot 16 spelers

06. DRIBBELEN EN PASSEN

Doel: Het verbeteren van het dribbelen en passen met 2 ballen. Elke speler in het midden heeft een bal aan de voet. Hij dribbelt naar de overkant en de speler in het geel komt over naar het midden(zonder bal) en rood speelt met een pass zijn gele medespeler in het midden weer aan. Daarna start de ander.



organisatie

10 :15 meter

Materiaal:

8 dopjes

8 ballen

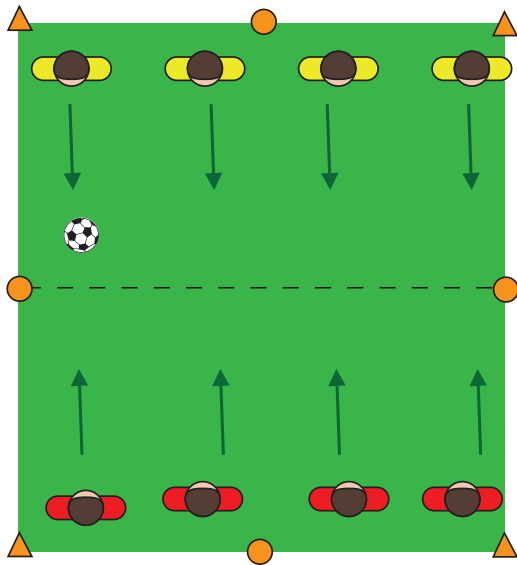
8 spelers

07. DRIBBELEN EN CRUIJFFTURN

Doel: Het verbeteren van het dribbelen en actie maken. Elke speler heeft een bal aan de voet en dribbelt naar de denkbeeldige lijn in het midden. In het midden maakt de speler de Cruijffturn door middels van het afkappen van de bal achter je standbeen met de binnenkant van de voet. Na deze beweging dribbel je weer terug naar de plek waar je begonnen bent

Coaching/Opmerkingen:

Bij het dribbelen goed letten op het kort bij je houden van de bal. Elke stap is balkontakt. Bij de cruijffturn goed door je knieën zakken en en weer meenemen van de bal. Na de turn(draai) direct weer balkontakt. Variant: ook met je mindere been



Organisatie

10 :20 meter

Materiaal:

8 dopjes

8 ballen

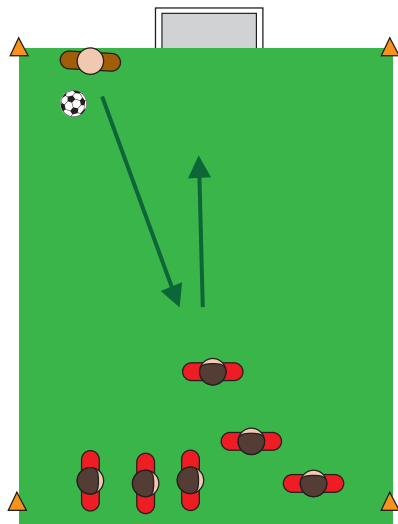
8 spelers

08. AFWERKVORM

De trainer speelt de bal vanaf de achterlijn in rond de 16 meterlijn (afhankelijk van leeftijd) De spelers moeten in 1 keer afronden. Als een speler naast schiet valt hij af, schiet een speler over of wordt zijn schot gepareerd dan moet deze speler op doel. De keeper sluit als hij van het doel afkomt achteraan in de rij. Als er bij 1 keeper 2 keer achterelkaar gescoord wordt valt hij af, de voorste speler in de rij wordt keeper en moet zo snel mogelijk naar het doel toe. Uiteindelijk blijft er 1 winnaar over.

Coaching/opmerkingen

Bij het schieten, denken om je lichaamshouding. Niet achterover leunen, maar voorover, over de bal en schieten met je wreef. Voorbeeld door een trainer. Of een speler die het goed kan. Complimenteer de kinderen als ze scoren en wees enthousiast, ook als ze missen.



Organisatie:

15:15 meter

waarbij het middelste lijn spelers staan opgesteld

6 spelers

6 ballen

6 hoedjes

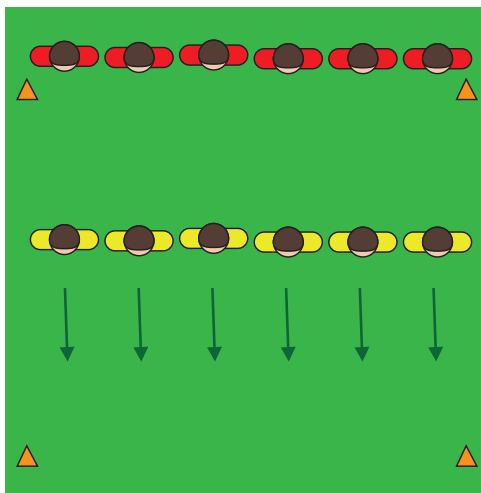
09. FASE 1 AANLEREN

Methodiek:

2 groepen van 6 spelers staan in rijen achter elkaar opgesteld. De eerste 6 spelers oefenen op teken van de trainer gezamenlijk naar de overkant. Zodra groep 1 naar de overkant is, start groep 2. Oefeningen: 1. Bal stapvoets afrollen met rechts, 2. Bal stapvoets afrollen met links, 3. Bal voorwaarts duwen met voetbalzool, links en rechts. 4. Dribbelen en iedere stap bal raken met rechts, 5. Dribbelen en iedere stap bal raken met links.

Coaching/Opmmerkingen:

Probeer in rustig tempo te oefenen, de snelheid komt later. Geef eerst een goede instructie en daarna laten lopen. In deze eerste training niet teveel corrigeren. Denk aan de houding van de spelers (laag zitten)



organisatie

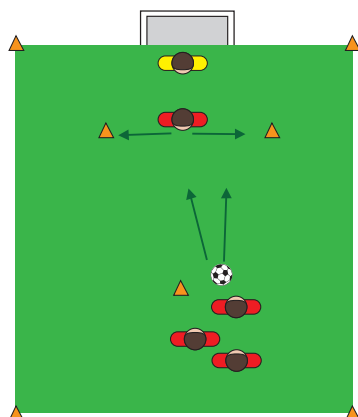
Vierkant : 12 x 12 mtr
 12 spelers
 12 ballen
 6 hesjes geel
 6 hesjes rood

10. HET VERBETEREN PASSEN EN TRAPPEN

De voorste speler in de rij past de bal naar diegene die in het midden staat. De speler in het midden neemt de bal goed aan. De speler die de pass gaf komt inlopen en schiet op doel. De speler die de bal schoot haalt de geschoten bal op en sluit achter in de rij aan. De speler die de bal geschoten heeft gaat op de plaats van diegene die de bal aanneemt staan. Let op de traptechniek Standbeen naast de bal, maar wel iets van de bal. Standbeen, voeten en knie richten naar het doel, iets door de knie buigenontspannen houding. Met de binnenkant wreef, Teen goed naar beneden trekken, De bal goed in het midden raken.

Coaching

Been meesturen, Concentratie, Kijken waar je heen schiet. Letten op de passtechniek. Standbeen naast de bal. Standbeen-voet en knie richten naar de bal. Iets door de knie buigen - ontspannen houding. Binnenkant voet. Teen naar achteren trekken. Been meesturen, Concentratie, Kijken waar je heen passt. Letten op de balaanname, Op de voorvoeten, Binnenkant voet aannemen, Bal stoppen op de je lichaam.



organisatie

15 :20 meter
 Materiaal:
 6 dopjes
 10 ballen
 8-10 spelers

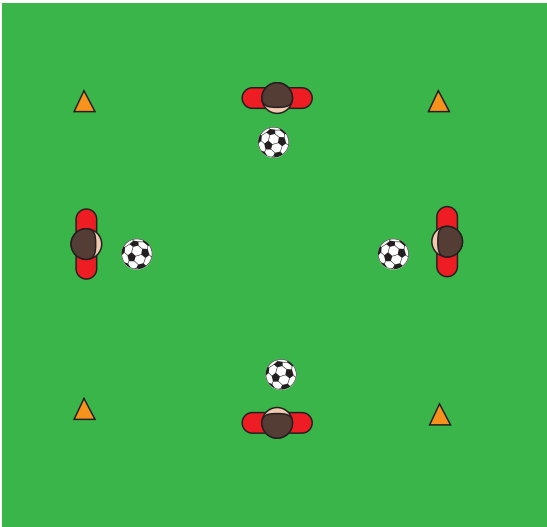
11. BALGEVOEL STILSTAAND

Methodiek:

4 spelers staan met de bal tussen de pilonnen en doen uit stand diverse bal oefeningen. Oefeningen: 1. Van hak naar punt, 2. bal afrollen zonder de voet de grond te raken, 3. De bal met de wreef vooruit duwen en met de punt van de zool terughalen, 4. Hak-tik

Coaching

Let op de coaching van de trainer en laat hem diverse balbewegingen voordoen. Als een speler het goed kan laat hem het aan de anderen voordien.



organisatie

Vierkant 2:2 meter

Materiaal:

10 dopjes

4 ballen

2 hesjes

4- 8 spelers of 12 spelers(3 vierkantjes)

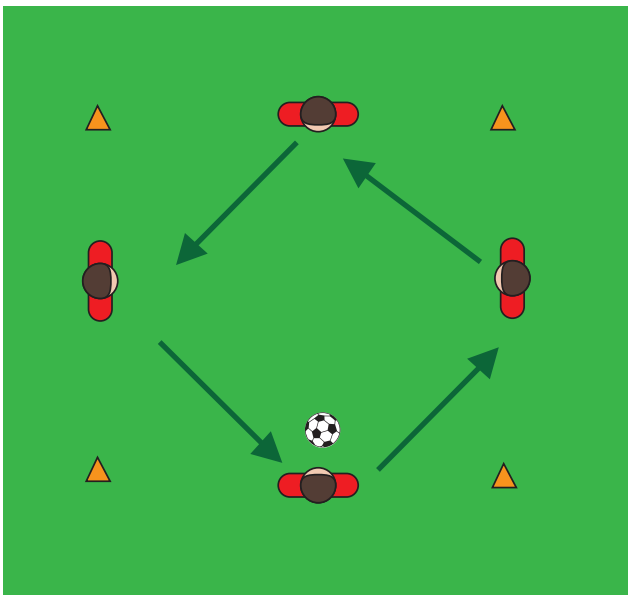
12. BALGEVOEL IN BEWEGING

Methodiek:

4 spelers spelen met de buitenkant van de voet ineens naar de andere zijde. Op de andere zijde stoppen zij de bal af en wachten op de volgende beurt spelers starten samen.

Coaching:

Geef één speler de verantwoordelijkheid het startteken te geven. Per oefening helemaal rond gaan. Oefeningen: 1. buitenkant rechts, 2. buitenkant links, Oefening: 1x uit stilstand, 1x vanuit de voorvoeten, 1x met tussentikken.



Vierkant 2:2 meter

Materiaal:

10 dopjes

4 ballen

2 hesjes

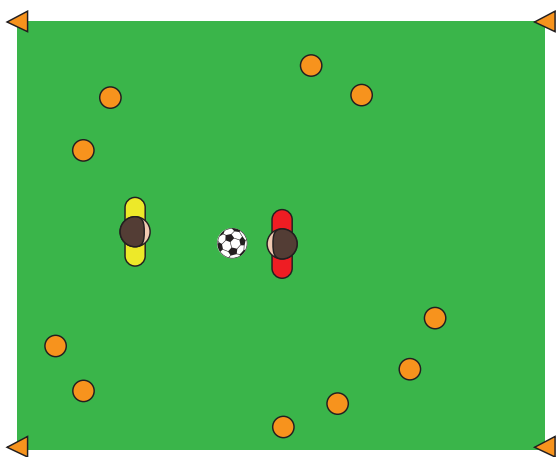
4- 8 spelers of 12 spelers(3 vierkantjes)

13. HET VERBETEREN VAN HET DRIBBELEN

Dribbelen/Drijven (Balbezit) Spelen van 1 tegen 1 waarbij de spelers proberen door een doeltje te dribbelen. Met pilonnen worden in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter gemaakt. Tweetallen spelen één tegen één, waarbij de balbezitter kan scoren door het doeltje te dribbelen. • Voor 5 tweetallen ongeveer 20 bij 20 meter. • Voor grote veld-afbakening andere pilonnen gebruiken dan voor de doeltjes.

Coaching

Bal dichtbij je houden • Beide voeten gebruiken • Kijk waar je tegenstander is • Niet botsen • Juiste snelheid maken • Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten? • Op tijd spelen: bijv. in 1 minuut moet speler A zo vaak mogelijk scoren. Daarna komt speler B aan de beurt. • Of: als de verdediger de bal afpakt, wordt hij degene die een punt kan maken. • In plaats van steeds hetzelfde doeltje, mag in elk doeltje dribbelend gescoord worden. • Eventueel actieve rust (bijv. hooghouden) als afwisseling. Iedereen daarbij een bal. • Na een aantal sessies andere tweetallen maken.



20 :20 meter

Materiaal:

14 dopjes

5 doeltjes van 1 x 2 a 3 meter

10 ballen

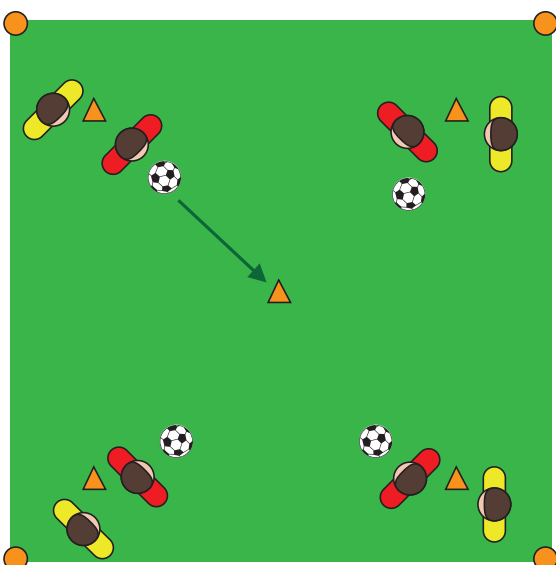
10 spelers

14. HET DRIBBELEN VAN DE BAL EN KAPPEN MET RICHTING VERANDERING

4 spelers gaan tegelijk dribbelen met de bal naar het middelste pilon. Als je naar elkaar toe komt wordt het drukker en zal je de bal kort moeten kappen. Na de kap ga je niet mer terug naar jezelfde pion maar zoek je een vrije pion op. Dan neemt geel het over, continu richting verandering

Coaching/aandachtspunten:

Kappen binnenkant voet, rechts en links Kappen buitenkant voet, links en rechts. Kijk om je heen, waar staat nog een vrije pion en speel dan in op de gele speler. Richtingverandering kan snel gebeuren, door zijwaarts te versnellen.,,



Organisatie

15 x 15 meter

2 kleuren hesjes 4 om 2

4 ballen

4 doppen

4 pilonnen

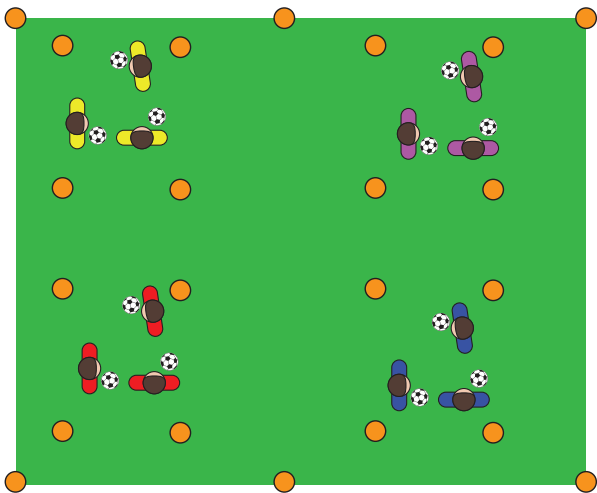
8-10 spelers

15. VERBETEREN VAN HET DRIBBELEN

Dribbelen (BalBezit) Omschrijving: Dribbelen van vierkant van vierkant onder weerstand van medespelers/tegenstanders Er worden teams van 3 gemaakt. Elk team dribbelt (evt. met schijnbewegingen/Coerver oefeningen) in een vierkant. Elke speler heeft een bal aan de voet. • Na een bepaald teken van de coach moet er van vierkant gewisseld worden. Afhankelijk van het teken van de coach kan dit horizontaal, verticaal of diagonaal zijn. • Welke groep wisselt het snelste van vierkant? • Spelers mogen de ballen van anderen niet aanraken/wegschieten.

Coaching

- “Kijk over de bal heen, anders bots je tegen anderen aan”
- “Probeer de bal onder controle te houden”



organisatie

15 :15 meter

Materiaal:

22 dopjes

16 ballen

4 soorten hesjes(indien nodig)

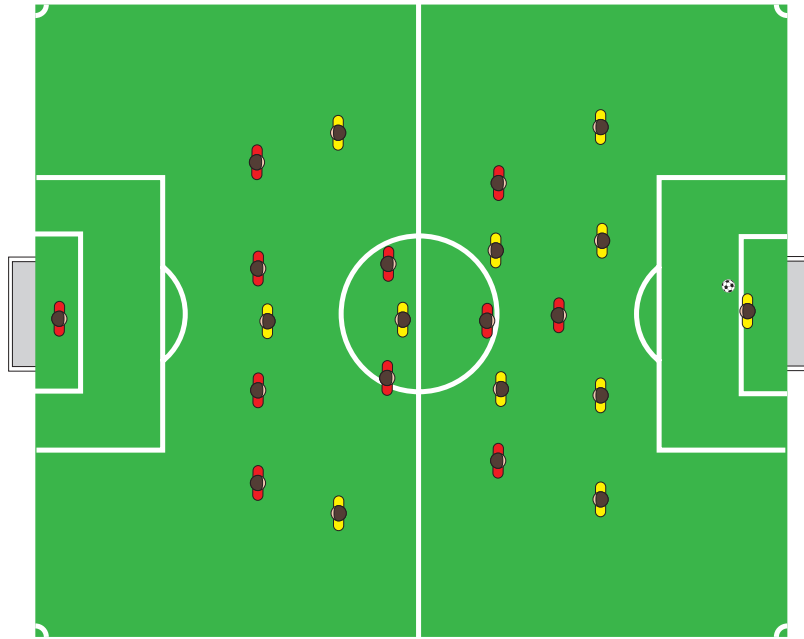




AANVALLEN-VERDEDIGEN-OMSCHAKELLEN

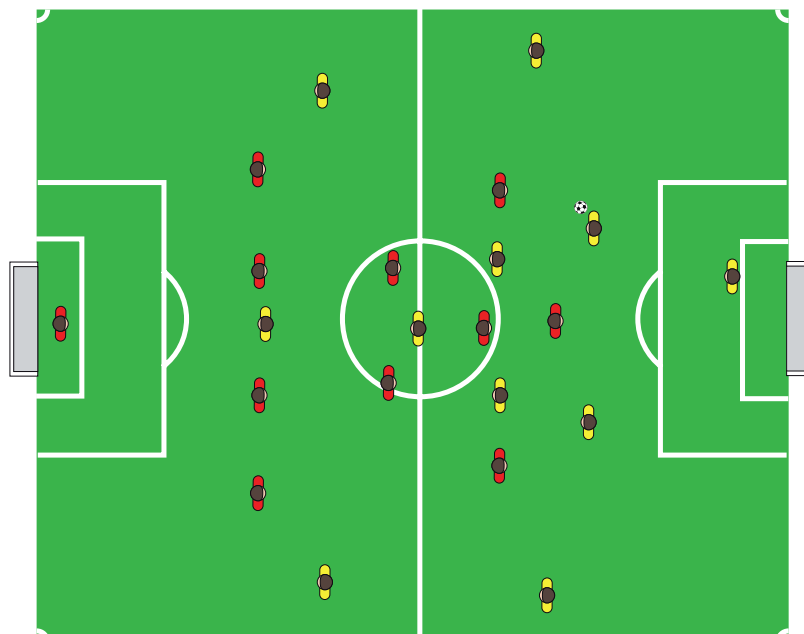
01. AANVALLEN ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

- Ruimte met elkaar groot maken//houden
- Dieptespel gaat voor breedtespel
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



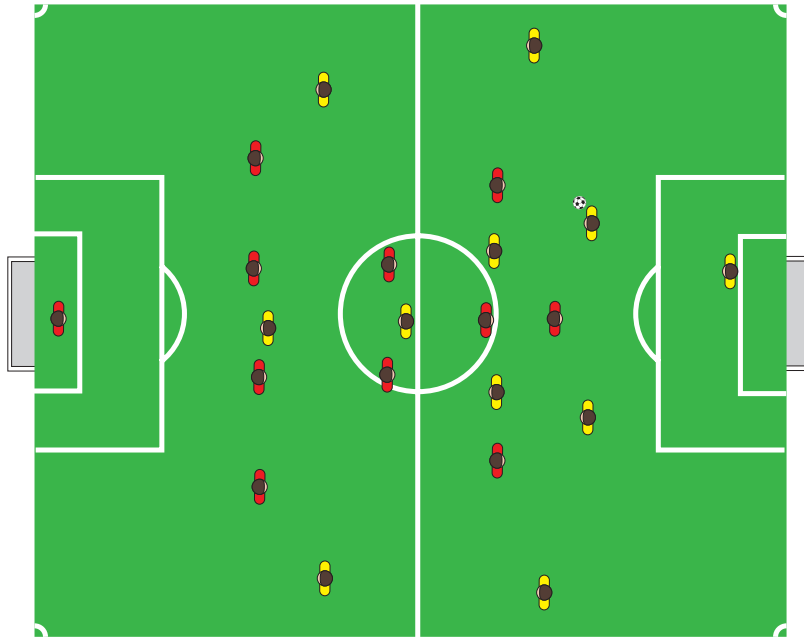
02. AANVALLEN OPBOUWEN EIGEN HELFT

- Ruimte met elkaar groot maken//houden
- Dieptespel gaat voor breedtespel
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



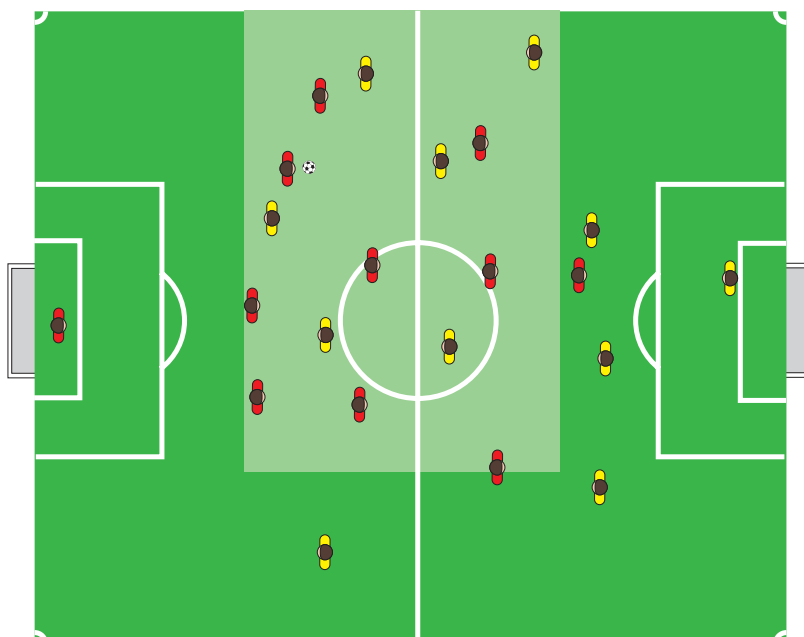
03. AANVALLEN OPBOUWEN EIGEN HELFT

- Ruimte met elkaar groot maken//houden
- Dieptespel gaat voor breedtespel
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



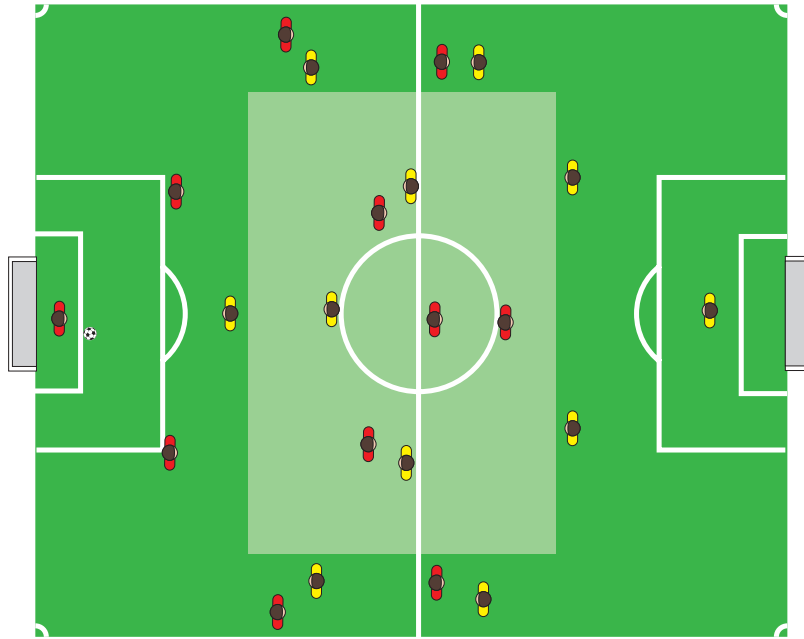
04. OMSCHAKELING NAAR VERDEDIGEN

- Snel en doelgericht omschakelen
- Snelle betrokkenheid van iedere speler



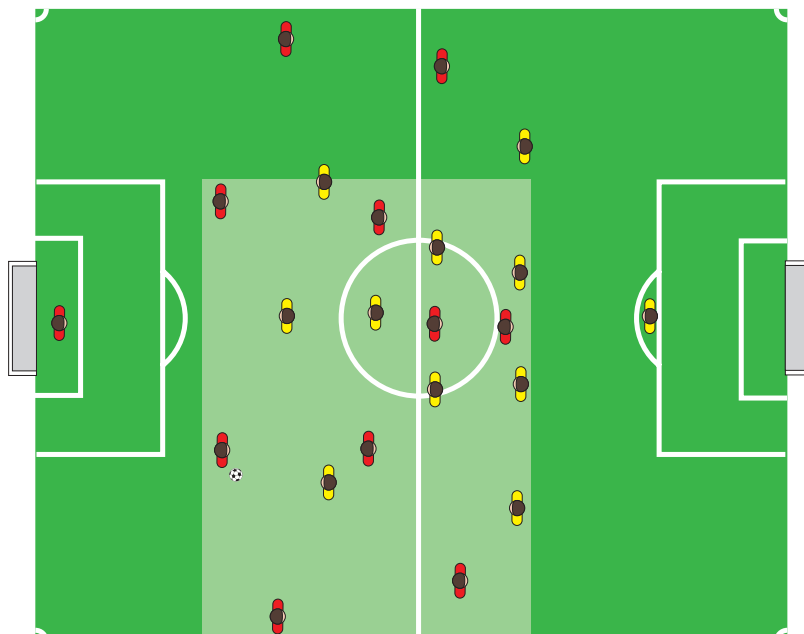
05. VERDEDIGEN ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen
- Zo lang mogelijk nuttig blijven
- Speelruimte klein maken/houden
- Handelen binnen de spelregels
- Druk op de balbezittende speler krijgen//houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug-//Ruimtedekking verder van de bal vandaan



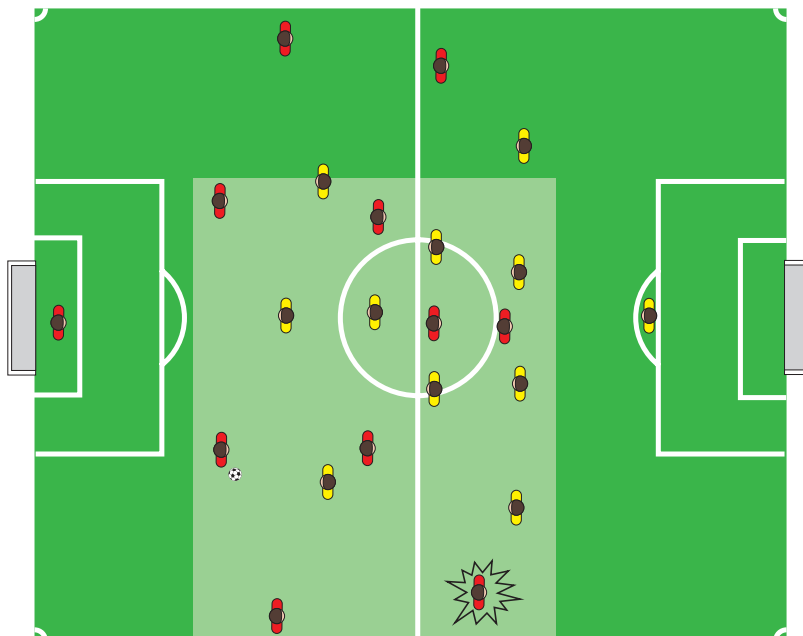
06. VERDEDIGEN STOREN HELFT TEGENPARTIJ

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen
- Handelen binnen de spelregels
- Speelruimte klein maken/houden
- Druk op de balbezittendespeler krijgen//houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug-//Ruimtedekking verder van de bal vandaan
- Zo lang mogelijk nuttig blijven



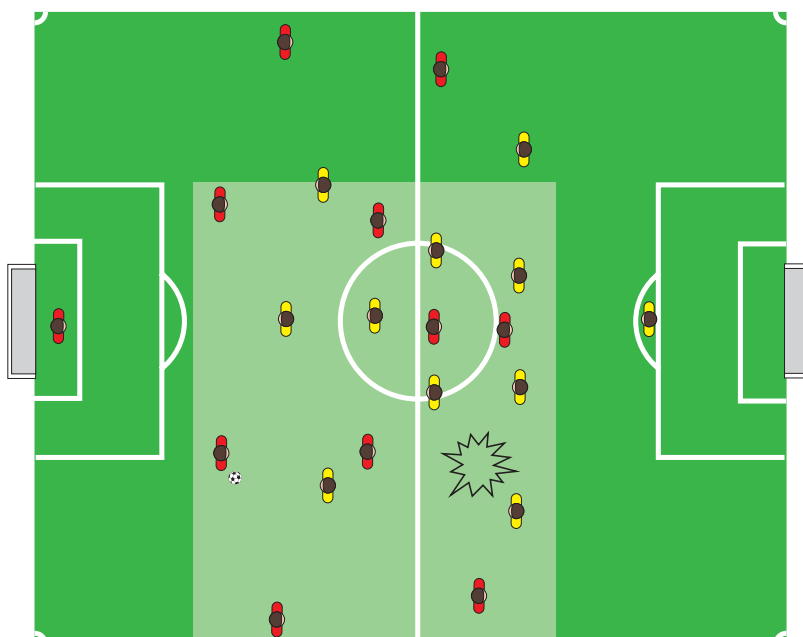
07. VERDEDIGEN STOREN MIDDENLIJN

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen
- Zo lang mogelijk nuttig blijven
- Speelruimte klein maken//houden
- Handelen binnen de spelregels
- Druk op de balbezittende speler krijgen//houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug-//Ruimtedekking verder van de bal vandaan



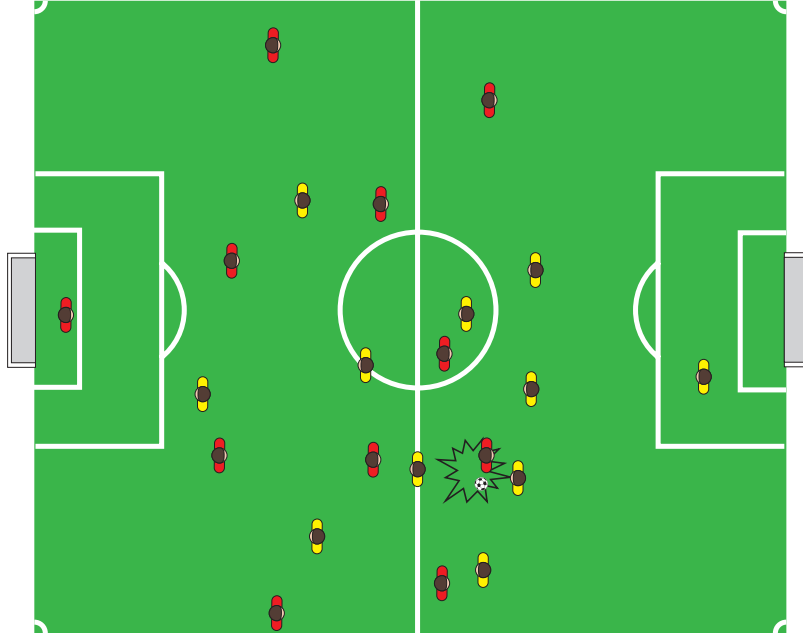
08. VERDEDIGEN STOREN MIDDENLIJN

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen
- Zo lang mogelijk nuttig blijven
- Speelruimte klein maken// houden
- Handelen binnen de spelregels
- Druk op de balbezittende speler krijgen//houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug-//Ruimtedekking verder van de bal vandaan



09. OMSCHAKELING NAAR AANVALLEN

- Snel en doelgericht omschakelen
- Snelle betrokkenheid van iedere speler



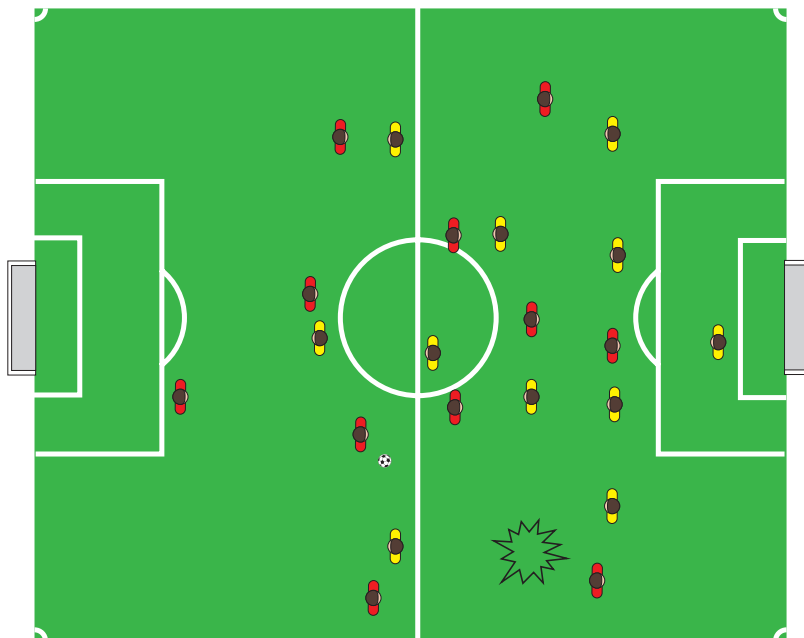
10. OMSCHAKELING NAAR AANVALLEN

- Snel en doelgericht omschakelen
- Snelle betrokkenheid van iedere speler



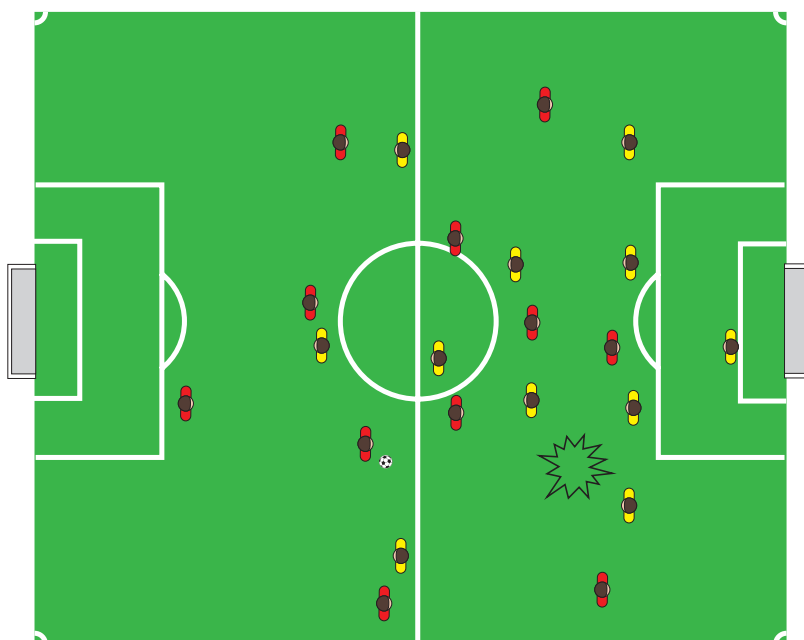
11. VERDEDIGEN STOREN EIGEN HELFT

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen
- Speelruimte klein maken//houden
- Druk op de balbezittende speler krijgen//houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug-//Ruimtedekking verder van de bal vandaan
- Zo lang mogelijk nuttig blijven
- Handelen binnen de spelregels



12. STOREN EIGEN HELFT

- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen
- Speelruimte klein maken//houden
- Druk op de balbezittende speler krijgen//houden
- Kort dekken in de buurt van de bal
- Rug-//Ruimtedekking verder van de bal vandaan
- Zo lang mogelijk nuttig blijven
- Handelen binnen de spelregels



Dé 4 Voetbalzaken

The screenshot shows the homepage of voetbalshop.nl. At the top, there's a navigation bar with the logo and contact information (0900 - 1111 348). Below that, a banner reads "KLJK IN DE OUTLET VOOR WAANZINNIGE KORTINGEN!". The main content area features several product categories: "KITBUILDER" with a price of 186,95, "KLEPERS WAARDSCHONEN" with a price of 29,95, "FEVENOORD SALE" with a price of 49,95, and "ZIP JACKETS" with a price of 49,95. There are also smaller product tiles for "IDEAAL VOOR DE" and "BUILD YOUR TEAM KIT".

The screenshot shows the homepage of trophyshop.nl. The top navigation bar includes the logo and contact information (0900 - 1111 348). A banner at the top says "WELKOM OP ONZE VERNIEUWDE WEBSHOP!". Below this, there are two main promotional tiles: "Alle personalisaties worden 'in huis' geproduceerd" and "Nieuw binnen! verchenda model" with a price of 4,60. A "Populaire sporten" section lists various sports like Basketball, Darts, Golf, Hockey, etc. The bottom part of the page features a grid of product categories: "BESTELLEN", "CARLOS", "SEWES", "OVER ONN", and "BETALEN".

The screenshot shows the homepage of Pro Badge. The top navigation bar features the logo and contact information (0348 - 437888). A banner at the top reads "Alta eerste met de laatste producten!". Below this, there's a section for "Smurfen Merchandise" with a price of 4,95. The main content area is divided into several sections: "Club Merchandise", "Characters (Kids)", "Buitenlandse Clubs", and "Gifts & Souvenirs". There are also promotional tiles for "Verzendkosten €4,95" and "LET OP!".

The screenshot shows the homepage of Fanproducts.nl. The top navigation bar includes the logo and contact information (0310348 43 67 95). A banner at the top says "Alles voor de club, de bond, de artiest of de organisatie of fans op het evenement!". Below this, there's a section for "Populaire producten" with categories like "AUTOSJAAL", "RANERTJE", "BIDON", "MINIDRESS", and "LAPTOP". The main content area features several product tiles: "MINI-SHIRT", "MINIDRESS ACTIE VOOR DE SLAVERS IN DE", "LIFA CHAMPIONS LEAGUE", "EIGEN FULLCOLOR MOK v.a. € 4", and "LW EISEN FULLCOLOR MINIDRESS v.a. 39,95".

De Badge groep is bijna 35 jaar gespecialiseerd in Voetbal Zaken. Zo'n 80 medewerkers ontwikkelen, produceren en distribueren since 1977 voetbal gerelateerde producten naar clubs, bonden, organisaties, stadions, sponsors en supporters! Met 11 in huis productie technieken bedienen we klanten van de plaatselijke amateurclub tot de belangrijkste betaald voetbal clubs, supporters verenigingen, KNVB, UEFA, FIFA & Champions League. Maar ook leveren we sportmerken als Reebok, Adidas, Nike (off. supplier), McGregor etc.

voetbalshop.nl *Alles van, voor en over voetbal!*

1. De webshop voor voetballers, supporters, club's, trainers en scheidsrechters

Voetbalshop.nl is reeds 15 jaar de grootste voetbalshop in de Benelux. Voetbalshop.nl & be levert alles Van Voor en Over Voetballen! Voetbalshop.nl is reeds twee maal genomineerd door de thuiswinkel organisatie als beste webshop van Nederland.

- Meer dan 10.000 voetbal producten
- Grootste fanshop van Benelux
- Waanzinnige prijzen in de outlet shop
- Niet goed geld terug garantie
- Eigen in huis klantenservice
- A-Merken Adidas, Puma, Nike etc.



trophyshop.nl *Voor al uw sportprijzen*

2. De webshop voor iedereen die op zoek is naar een sportprijs voor club en (bedrijfs) evenement

Tropyshop.nl brengt het bestellen van sportprijzen bij u thuis, op kantoor of op de club! Kortom Trophyshop.nl maakt het makkelijk om direct en goedkoop bij de producent te bestellen. Alle sporten, alle accessoires en inclusief uw eigen logo en/of inscriptie.

- Leverancier van o.a. KNVB, UEFA etc.
- Voor elke gelegenheid een prijs
- Upload uw eigen foto, logo of tekst
- Snelle leveringen direct van producent
- Afhalen (Woerden) of laten versturen
- Vraag vrijblijvende offerte aan



Badge presenteert **Fanproducts.nl** *Europa's grootste merchandising fabriek!*

3. De website voor clubbestuurders, bedrijven, artiesten, bonden, stadions en sponsors.

Badge produceert reeds 35 jaar voetbal en entertainment merchandising. De nieuwe site www.fanproducts.nl geeft u een goed beeld van de vele producten welke wij hebben ontwikkeld! O.a. de officiële wedstrijd vaan van de WK finale.

- Reeds 35 jaar producent van merchandising
- Meer dan 500 verschillende producten
- 11 in huis productie technieken
- Van sjaals en ballen tot sieraden en behang
- Vrijblijvende offerte aanvraag
- Alle sporten, sponsors en evenementen



PROBADGE.NL *Voetbal merchandising groothandel*

4. De website voor detaillisten & bedrijven welke voetbal gerelateerde merchandising verkopen.

Pro Badge BV is reeds 35 jaar de groothandel voor alle voetbal, fan en souvenir merchandising in Nederland. Zo'n 2.000 aangesloten detaillisten en bedrijven bestellen de allerlaatste voetbal merchandising als eerste bij probadge.nl

- Altijd de eerste met de laatste fan producten
- 2.000 aangesloten detaillisten en bedrijven
- Nationale en internationale clubs
- Alleen officiële fan merchandising
- Cash & Carry in Woerden
- Verkoop op evenementen



BADGE™

DRUKWERK MET BALLEEN



 DRUKKERIJ
DE GLOBE

Basicweg 21 • 3821 BR Amersfoort • T 033 - 480 12 88 • info@drukkerij-deglobe.nl • www.drukkerij-deglobe.nl

Jeni Sport

uw totaalpartner
in sportartikelen

Verzorgings artikelen

Sporttassen

Sportkleding en schoenen

Sportballen

Trainingsmaterialen

Scheidsrechterskleding

Bedrukkingen Trainer/Coach

Promotieballen en artikelen



Industrieweg 9
7064 BT
SILVOLDE

T: + 31 315 340 666
F: + 31 315 340 007
M: info@jenisport.nl
I: www.jenisport.nl

GOALGETTER

Beginopstelling:

De spelers van beide teams staan opgesteld bij de goaltjes. Elk team heeft hesjes met een eigen kleur. De spelbegeleider laat het eerstgenoemde team indribbelen vanaf de achterlijn.

Organisatie:

- Er wordt 7,5 minuut gespeeld per helft. Uitballen en cornerballen worden via de grond ingetrapt.
- Bij een doelpunt of een achterbal kan de bal door een verdediger van het betreffende doeltje worden ingedribbeld vanaf de achterlijn.

Rol spelbegeleider:

De spelbegeleider houdt de score bij en zorgt ervoor dat het spel op de juiste manier wordt gespeeld.

Coachmomenten:

- Proberen samen met andere aanvallers in scoringspositie te komen en een (doel)punt te maken.
- De bal afschermen en de vrije ruimte indribbelen, waarbij de bal binnen speelbereik wordt gehouden.
- De bal buiten bereik van verdedigers naar een vrijstaande mede-aanvaller spelen: samenspelen.
- Zich steeds vrij van verdedigers en aanspeelbaar voor de aanvaller met bal opstellen.
- Weglopen - ruimte maken - wanneer een medeaanvaller zijn kant opdribbelt.
- Zich aanbieden in scoringspositie.
- Tussen het doel en de aanvaller blijven en scoren voorkomen door de scorlijn af te sluiten.
- De doorgang van een aanvaller afsluiten en de bal afpakken, vooral wanneer de aanvaller die niet binnen speelbereik heeft.

Puntentelling:

Bij winst 10 punten, bij gelijkspel 5 punten en bij verlies 0 punten. Wel tellen de doel punten bij de uitslag.

Benodigd materiaal:

- 4 pionnen.
- Markeringshoedjes.
- 2 soorten hesjes met afwijkende kleuren, van beide types 5 stuks.

Maak 7 verschillende voetbalonderdelen

Speel het op een heel veld en maak teams van 5 kinderen:

Veld 1 3:2 + keeper.

Veld 2 2:1 + Keeper.

Veld 3 2:2 lijnvoetbal.

Veld 4 Penaltyspel.

Veld 5 1:1 lijn voetbal.

Veld 6 4:4 lijnvoetbal.

Veld 7 4:4 met 2 kleine doeltjes.

Veld 8 rustmoment.

16 teams

Doordraaisysteem I (tegen elkaar indraaien)

Ronde	Tijd	spel 1	spel 2	spel 3	spel 4	spel 5	spel 6	spel 7	spel 8
1	00.00-00.15	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L	M-N	O-P
2	00.15-00.30	C-P	A-E	D-G	I-F	H-K	J-M	L-O	B-N
3	00.30-00.45	E-N	G-P	A-I	D-K	M-F	H-O	B-J	C-L
4	00.45-01.00	G-L	I-N	K-P	A-M	D-O	B-F	C-H	J-E
5	01.00-00.15	I-J	K-L	M-N	O-P	A-B	C-D	F-E	G-H
6	00.15-01.30	H-K	M-J	L-O	B-N	C-P	A-E	D-G	I-F
7	01.30-01.45	M-F	H-O	B-J	C-L	N-E	P-G	A-I	D-K
8	01.45-0.200	D-O	B-F	C-H	J-E	L-G	N-I	K-P	A-M

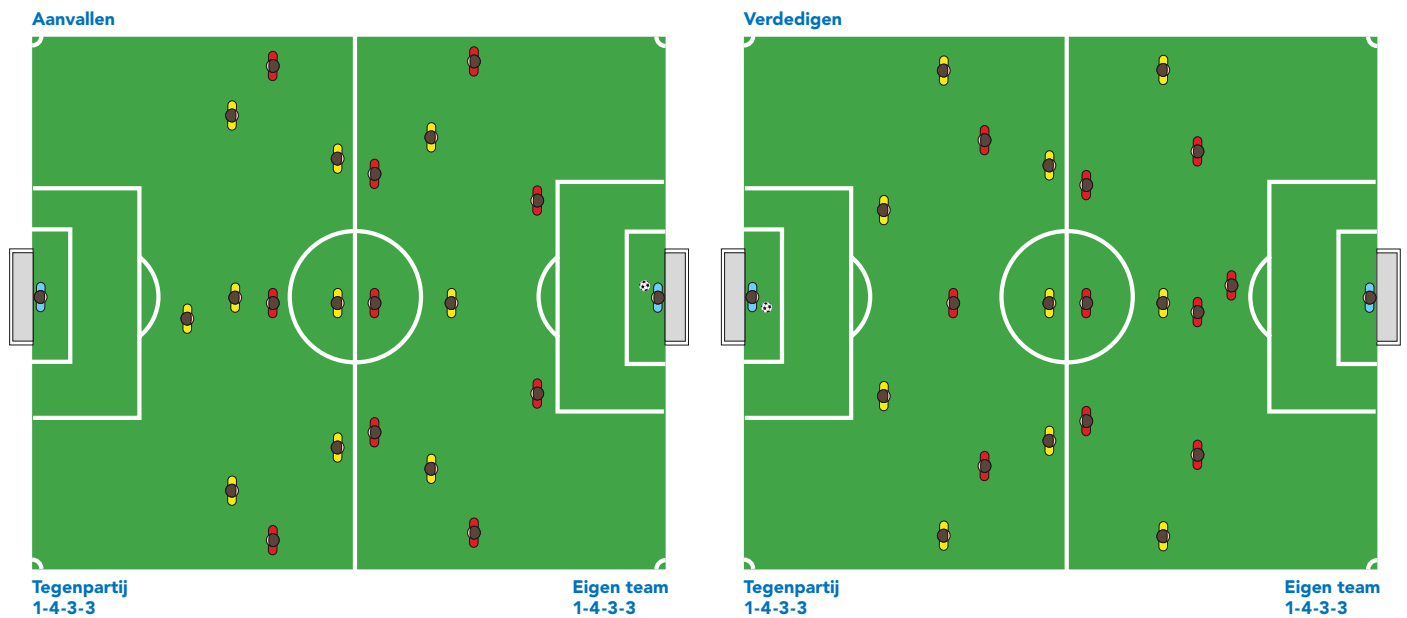
Doordraaisysteem 2 (met elkaar meedraaien)

Ronde	Tijd	spel 1	spel 2	spel 3	spel 4	spel 5	spel 6	spel 7	spel 8
1	00.00-00.15	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L	M-N	O-P
2	00.15-00.30	O-P	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L	M-N
3	00.30-00.45	M-N	O-P	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L
4	00.45-01.00	K-L	M-N	O-P	A-B	C-D	E-F	G-H	I-J
5	01.00-00.15	I-J	K-L	M-N	O-P	A-B	C-D	E-F	G-H
6	00.15-01.30	G-H	I-J	K-L	M-N	O-P	A-B	C-D	E-F
7	01.30-01.45	E-F	G-H	I-J	K-L	M-N	O-P	A-B	C-D
8	01.45-0.200	C-D	E-F	G-H	I-J	K-L	M-N	O-P	A-B

SPEELWIJZE

“De manier waarop het team de spelbedoeling wil realiseren.”

- Hoe wil het team de wedstrijd winnen?
- Hoe wil het team tot scoren komen? Hoe wil het team doelpunten voorkomen?
- Hoe wil het team opbouwen om kansen te creëren en hoe wil het team scoren? Hoe wil het team storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen en hoe voorkomt het team doelpunten?
- Welke teamorganisatie kiest de coach?
 - bijvoorbeeld: 1-4-3-3.
 - bijvoorbeeld: met een vrije verdediger.



(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Als team	Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.	Snel omschakelen na balverlies:	Opbouwen om kansen te creëren en doelpunten maken.
	Speelruimte zo klein mogelijk maken: - Naar bal toe (pressen). - Naar eigen doel toe (inzakken). - Naar zijkanten toe (knijpen).	Counter voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en / of anticiperen op een mogelijke lange bal.	Speelruimte zo groot mogelijk maken: - Breedte. - Diepte.
	Druk op de balbezittende tegenstander houden.	Rest van het team komt snel in positie (geen treurmoment) na verovering kijken of.	Diep denken en zo mogelijk diep spelen.
	Scherp dekken in de omgeving van de bal.	Direct een kans creëren door de bal snel diep te spelen of.	Bal houden.
	Rug- / ruimtedekking geven verder van de bal af.	Balbezit houden en komen tot een goede opbouw.	Principe: breedtespel dient als voorbereiding / inleiding voor dieptespel / dieptepass.
	Zo lang mogelijk nuttig blijven.		Optimale veldbezetting.
	Geen overtredingen maken.		
(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Verdediging: (1) (2) (3) (4) (5)	Afschermen / verdedigen gevaarlijk ruimte tussen keeper en laatste linie.	Na balverlies:	Keuze opbouw lang / laatste linie mede afhankelijk van tegenpartij.
	Ruimte klein maken en houden (niet te snel inzakken).	Zo snel mogelijk omschakelen.	Foutloos in de opbouw spelen - geen onnodig balverlies.
	Herkennen van moment lange bal tegenpartij.	Speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal.	Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten.
	Hoe dicht bij het eigen doel, hoe scherper 2, 4, en 5 moeten dekken.	Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden.	Hoge balsnelheid.
	(Onderlinge) rugdekking (m.n. 3).	Na verovering kijken of:	Steeds bedoeling hebben speler(s) vrij te spelen.
	Slim verdedigen, geen overtredingen.	Direct dieptepass mogelijk?	Elkaar coachen.
	Elkaar coachen.	Diepgaande spelers, buitenspel?	
		Uitwaaieren, positie spel spelen.	
	Andere spelers dan balbezitter moeten initiatief tonen.		

11 - 11: Uitwerking 1-4-3-3

(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
doelverdediger (1)	Positie kiezen bij schoten, voorzetten en duel 1 tegen 1.	Na balverlies:	Diep denken, diep spelen, meedoen in het positie spel.
	Verwerken van de bal (handelingen met bal) - vallen, vangen, tippen en stompen.	Snel in positie komen om het doel (weer) te kunnen verdedigen.	Goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap of doeltrap.
	Organiseren van de verdediging (coachen) in het algemeen en specifiek bij spelhervattingen.	Anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld (rugdekking / doel verkleinen).	Geen risico's nemen.
		Na verovering kijken of: - Direct dieptepass mogelijk? - Goede voortzetting.	Organiseren en bewaken van de restverdediging (coachen).
(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Vrije verdediger (3)	Rugdekking verzorgen centraal en aan de na zijanten:	Na balverlies:	Zorgen voor een man extra om tot een goede opbouw te komen.
	Oppakken doorkomende middenvelders.	Snel in positie komen om (weer) rugdekking te kunnen geven.	Inspelen (over de grond / door de lucht) van spitsen, middenvelders, verdedigers.
	Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels.	Anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld.	Op het moment dat de lange bal wordt gespeeld aansluiten.
	Organiseren van de verdediging (coachen).	Na verovering kijken of: - Direct dieptepass mogelijk? - Goede voortzetting d.m.v. (diepte) pass of indribbelen.	(Op het juiste moment) inschuiwen op het middenveld.
			Aanspeelbaar zijn om terugpass mogelijk te maken.
			Coachen van medespelers.
(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Mandekkers: rechts (2) / centraal (3) / links (5)	Directe tegenstander dekken (binnenkant - tussen tegenstander en het doel).	Na balverlies:	Positiekiezen (vrijlopen, aanbieden).
	Dicht bij eigen doel kort dekken.	Snel in positie komen en directe tegenstander dekken.	Met de juiste snelheid inspelen van medespelers (diep denken / diep doen).
	Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels.	Anticiperen op bal die direct diep wordt gespeeld na verovering kijken of: - Direct dieptepass mogelijk? - Goede voortzetting d.m.v. (diepte) pass of indribbelen.	Verplaatsen van het spel.
	Schoten op doel blokkeren.		Terugpass mogelijk maken.
	Gevaarlijkste tegenstander overnemen.		Mee aansluiten richting middenlijn bij lange bal van de keeper.
	Knijpen/rugdekking geven.		Geen risico's nemen.

(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Middenveld (6) (8) (10)	Linies kort op elkaar - Afstand middenveld / spitsen. - En afstand middenveld / verdediging	Na balverlies:	Schakel tussen verdediging en aanval - dienende rol.
	Positie kiezen tussen middenvelders van de tegenpartij en eigen doel.	Zo snel mogelijk omschakelen.	Alles gericht op realiseren van scoringskansen.
	Druk op de bal houden / agressief, maar met verstand.	Speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal.	Eén of twee middenvelder(s) ondersteunen de spitsen - de andere middenvelder(s) bewaken restverdediging (controle-rend).
	Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels.	Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden.	Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal.
	2e bal winnen.	Na verovering kijken of: - Direct dieptepass mogelijk? - Diepgaande spelers, buitenspel? - Uitwaaieren, positie spel spelen. - Andere spelers dan balbezitter moeten initiatief tonen.	Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten.
	Naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen ("knijpen").		Hoge balsnelheid.
	Slim verdedigen, geen overtredingen.		Elkaar coachen.
Elkaar coachen.			
(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Middenvelder rechts (6) / links (8)	In de eigen zone spelen en positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel.	Na balverlies:	Controlerende taak, balans.
	Kort dekken in de omgeving van de bal.	Zo snel mogelijk omschakelen.	Ruimte creëren om tot goed positie spel te komen.
	Druk op de balbezittende tegenstander - dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen.	Speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal.	Niet lopen met de bal (balverlies).
	Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels.	Snel in positie komen en directe tegenstander dekken.	Geen risico's (breedtepasses)
	(Naar kant van de bal toe) rugdekking geven en ruimte wegnemen.	Snel rugdekking geven en ruimte wegnemen.	Niet steeds vóór de linker- en rechterspits de ruimte dicht lopen.
	Gevaarlijkste tegenstander overnemen.	Na verovering kijken of: - Direct dieptepass mogelijk? - Diepgaande spelers, buitenspel? - Eventueel zelf loopactie in de diepte (omzeilen buitenspel). - Uitwaaieren, positie spel spelen.	Bij aanval aan de andere kant opduiken in het strafschopgebied of positie kiezen voor afvallende bal (kopkracht / schieten van afstand).
	Als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden.		

(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Middenvelder centraal (10)	In de eigen zone spelen en positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel.	Na balverlies:	Kiezen van de juiste positie, niet te diep spelen / dienend ten opzichte van de centrale spits.
	Kort dekken in de omgeving van de bal.	Zo snel mogelijk omschakelen.	Ruimte creëren om tot goed positie spel te komen.
	Druk op de balbezittende tegenstander - dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen.	Speler dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal.	Niet lopen met de bal (balverlies).
	Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels.	Snel in positie komen en directe tegenstander dekken.	Geen risico's (breedtepasses).
	(Naar kant van de bal toe) rugdekking geven en ruimte wegnemen.	Snel rugdekking geven en ruimte wegnemen.	Komen in scoringspositie (opduiken in het strafschopgebied of positie kiezen voor afvallende bal).
	Opvangen inschuivende centrale verdediger tegenpartij.	Na verovering kijken of: - Direct dieptepass mogelijk? - Diepgaande spelers, buitenspel? - Eventueel zelf loopactie in de diepte (omzeilen buitenspel). - Uitwaaieren, positie spel spelen.	Maken van doelpunten.
	Als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden.		
(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Spitsen (7) (9) (11)	Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen middenveld aan (ruimte met elkaar klein maken): - Inzakken eigen helft. - Inzakken kop cirkel. - Druk vooruit zetten.	Na balverlies:	Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden).
	Positie kiezen tussen verdedigers van de tegenpartij en eigen doel - verantwoordelijk voor de 4 verdedigers.	Zo snel mogelijk omschakelen.	Variatie in de wijze van vrijlopen (afwisselend in de bal of juist in de diepte).
	Opbouw tegenstander afschermen en dieptepass voorkomen.	Speler dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal.	(Steeds) aanspeelbaar zijn voor de dieptepass of pass of de grond ("lezen van de opbouw")
	Juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten.	Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden.	Creëren van kansen door het maken van een individuele actie, een (korte) combinatie en/ of het geven van een voorzet.
	Druk op de bal houden / agressief, maar met verstand.	Na verovering kijken of: - Je direct kunnen scoren. - Of dat je een medespeler kan laten scoren.	Bij voorzetten van de (andere) zijkant opduiken in de 16 meter.
	Naar kant van de bal toe rugdekking geven en ruimte wegnemen ("knijpen").	Loopacties in de diepte - let op buitenspel.	Maken van doelpunten.
	Elkaar coachen.	Uitwaaieren, positie spel spelen.	

(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Vleugelspitsen rechts (7) / links (11)	Veldbezetting: ruimte klein maken (naar binnen knijpen).	Na balverlies:	Positiekiezen/ruimte creëren.
	Niet alleen verantwoordelijk voor directe tegenstander.	Zo snel mogelijk omschakelen.	Vrijlopen, aanbieden breed en diep ("lezen van de opbouw").
	Ruimte op middenveld verdedigen (knijpen).	Dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal.	Individuele actie / 1-2 combinatie.
	Dieptepass voorkomen (dwingen tot breedtepass).	Knijpen, pressen op de bal, niet uitgespeeld worden.	Voorzetten geven.
	Niet laten uitspelen, tijd winnen, zodat medespelers kunnen herstellen.	Na verovering kijken of: <ul style="list-style-type: none"> - Je direct kunnen scoren. - Of dat je een medespeler kan laten scoren. 	Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten.
	Overnemen andere (gevaarlijkere) tegenstander.	Loopacties in de diepte (breed of binnendoor) - let op buitenspel.	Doelpunten scoren.
	Bal veroveren.	Ruimte zo snel mogelijk groot maken (uitwaaiëren).	
(Basis) taken:	Verdedigen:	Omschakelen:	Aanvallen:
Spits centraal (9)	Veld klein maken en i.s.m. de vleugelspitsen opbouw tegenpartij storen/afschermen.	Na balverlies:	Vrijlopen, aanbieden ("lezen van de opbouw").
	Dwingen tot breedtepass / dieptepass wegnemen.	Zo snel mogelijk omschakelen.	Alert zijn op de dieptepass.
	Niet laten uitspelen.	Dicht bij de bal, dieptepass voorkomen, druk op de bal.	Individuele actie / 1-2 combinatie.
	Druk op balbezitter, juiste moment aanval op de bal.	Niet uitgespeeld worden.	In scoringspositie komen.
	Opvangen van opkomende verdediger.	Na verovering kijken of: <ul style="list-style-type: none"> - Je direct kunnen scoren. - Of dat je een medespeler kan laten scoren. - Loopacties in de diepte - let op buitenspel. - Ruimte zo snel mogelijk groot maken. 	Scoren van doelpunten.
			Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen.