

# **HET COMPLETE OEFENSTOF BOEK DEEL 2**



**OEFENSTOF VOOR F-PUPILLEN TOT EN  
MET A-JUNIOREN**



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](http://www.trainingskampen.nl)

**VOORWOORD.....04**

**PUPILLENTRAINERSCURSUS IN BERGEN.....06**

**SPELCONCEPT.....08**

**NEC ZOEKT MET MINDER GELD TOCH DE VERNIEUWDE WEG.....10**

**DEMOCRATIE OP HET VOETBALVELD.....14**

**OEFENSTOF F-PUPILLEN.....17**

**OEFENSTOF E-PUPILLEN.....25**

**OEFENSTOF D-PUPILLEN.....33**

**OEFENSTOF C-JUNIOREN.....43**

**OEFENSTOF B-JUNIOREN.....51**

**OEFENSTOF A-JUNIOREN.....59**

**GOALGETTER.....68**

**11 - 11: UITWERKING 1-4-3-3.....70**

**Uitgeverij:**

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

**Aquisitie:**

René Vega  
 RV Media

**Uitgever:**

Marcel Wagenhuis

**Opmaak:**

Studio Campo | ontwerp & reclame

**Hoofdredactie:**

Warner de Weerd

**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

Uitgever Marcel Wagenhuis:

## ‘JAARBOEK BESPAART JEUGDTRAINERS EEN HELEBOEL TIJD’

**Uithoorn** - Handig als je even zonder creativiteit zit. Maar ook: een bron van inspiratie waardoor je zelf op nieuwe oefenstof komt. Het Jaarboek voor de Jeugdtrainer 2012 dat nu voor u ligt voorziet, zo stelt uitgever Marcel Wagenhuis (51) van het bedrijf Mag's & Media, in 'een latente behoefte'. „De jeugdtrainers anno 2012 hebben geen behoefte in al die bla-bla van zogenaamde coryfeeën. Ze hebben de tijd er niet voor. Als ze uit hun werk komen, willen ze kant en klare oefenstof zodat ze nog net de tijd hebben om een hap te eten en vervolgens gelijk naar hun club kunnen gaan. Geprepareerd voor de training met een minimum aan inspanning heet dat.”

### De jeugdtrainers kunnen met het jaarboek het hele seizoen vooruit?

Wat dacht je? 79 Pagina's aan oefenstof. En: Oefenstof die op de moderne leest is geschoeid. Waar zowel de visies van Meulenstein als BVO als de KNVB is geïntegreerd. Dat wil zeggen: de nieuwe visie van de KNVB en niet degene die nog helemaal op Coerver was geïnspireerd. De praktijk staat voorop. Spelers moeten de weerstand ervaren die ze ook op het veld krijgen en die ze van jongs af aan ook gewend waren te krijgen op de pleintjes op straat. Afzonderlijke techniektrainingen, zoals Meulenstein predikt, hebben wel een functie maar dan vooral voor de jongste jeugd.

### Dat onderscheid komt ook duidelijk naar voren in het boek?

De oefenstof is per leeftijdscategorie onderverdeeld. Dat wil zeggen dat de jeugdtrainers van de effies, de E-pupillen, de D-pupillen, maar ook de C, B- en A-junioren elk zijn 'eigen' oefenstof krijgt aangeboden. Bovendien worden de oefeningen tekstueel helder uitgelegd zodat eenieder snapt wat de gedachte erachter is. Het boek bevat bovendien oefenstof waarmee je als jeugdtrainer individueel met een speler of juist als groep aan de slag kan. Je kan dus differentiëren, zodat je als trainer het maximale uit elke speler en uit het team als geheel kan halen.

### Zelf zit je al decennia in de voetballerij. Kun je iets over jezelf vertellen?

De laatste jaren heb ik gewerkt bij clubs uit het Groene Hart. Als technisch (jeugd)coördinator vooral waarbij het ook onderdeel van mijn takenpakket was een bepaald jeugdteam en/of de selectie te trainen. Ik ben nu technisch jeugdcoördinator onderbouw bij Sportlust'46 uit Woerden. Volgend seizoen Hoofd Jeugd Opleiding bij Sportlust 46. Ook bij Legmeervogels in Uithoorn ben ik technisch jeugdcoördinator onderbouw geweest. Ik heb verder in de afgelopen decennia als jeugdtrainer of als hoofdtrainer van een selectie bij tal van clubs gezeten. Een kleine opsomming van de verenigingen waar ik in functie ben geweest:

KDO in De Kwakel, Purmersteijn in Purmerend en Pancratius in Badhoevedorp, sc Voorland in Amsterdam. Voor deze clubs heb ik nog de trainersopleidingen gedaan bij de KNVB.. Inmiddels heb ik de KNVB-cursus Technisch Jeugd Coördinator en driedaagse cursus van René Meulenstein met succes afgerond. Daarnaast ben ik buiten de clubs om ook als uitgever al jarenlang actief in de voetbalwereld. Mag's & Media is onder meer uitgever geweest van de voetbalvakbladen De Voetbalmateur en De Pupillentrainer.

### Wat is jouw visie als jeugdtrainer?

Nogmaals, de praktijk staat voorop. Vraag maar eens trainers hoe ze zelf voetbal hebben geleerd. Op straat antwoorden ze dan. Wij doen tegenwoordig zo moeilijk. Na de warming-up, die ik overigens niet ter discussie stel, worden er eerst techniektrainingen gedaan, zoals passen en trappen en daarna pas een partijvorm. Dat vinden die kinderen niet leuk en het heeft ook veel minder nut dan wanneer je na de warming-up gelijk met een partijvorm begint. Je moet de techniek die op straat vroeger geleerd werd zo snel mogelijk vertalen naar het voetbalveld. Simpelweg omdat kinderen tegenwoordig minder op straat voetballen terwijl ze echt die basis, die combinatie van het aanleren van techniek en wennen aan weerstand, nodig hebben. Neemt niet weg dat ik jeugdtrainers wel aanraad de driedaagse cursus van René Meulenstein te volgen, want voor de allerjongsten kunnen aparte techniektrainingen wel nut hebben. Daarnaast vind ik dat een moderne jeugdtrainer zich moet openstellen. Hij moet luisteren naar de kinderen, hen stimuleren vragen te stellen en dan de rust hebben om hun vragen in alle rust en het liefst met bal uit te leggen. Sterker, ik ben ook een warm pleitbezorger om regelmatig individuele gesprekken met spelers te voeren. Dan weet je meer over zijn achtergrond en eventuele belemmeringen bij zijn voetbalontwikkeling. Is er nog

### Iets dat je aan de lezer kwijt wilt?

Veel leesplezier! En:

Voor vragen kan er altijd gebeld worden via 0297 - 523059 of gemaïld worden naar [info@dejeugdtrainer.com](mailto:info@dejeugdtrainer.com).



## PUPILLENTRAINERSCURSUS IN BERGEN

### Spoedcursus in voetbalbegrippen en oefenstof

**BERGEN** - D-pupillen die tijdens de passen- trapvorm de bal met rechts aannemen in plaats van met links en tevens niet anticiperen op de inkomende bal door in te stappen. D-pupillen die in een partij van zeven tegen zeven in het zestienmetergebied hutje mutje de duels uitvechten. Het zijn voorbeelden van kinderen niet op hun eigen niveau laten spelen. „Spelen in de kleine ruimte kan nuttig zijn als je specifiek de techniek wil verbeteren”, doceert de gediplomeerd en ervaren pupillentrainer Marcel Wagenhuis op deze mistige vrijdagavond bij voetbalvereniging Berdos in Bergen. „Maar ze moeten ten eerste daar wel aan toe zijn en ten tweede moet de oefening passen in de opbouw van de training. De nadruk bij D-pupillen ligt op passen en trappen en als je een training met dat thema begint, moet je ook consequent zijn en dat zo afsluiten. Dan pakken kinderen de leerstof sneller op dan wanneer je van de hak op de tak springt.”

Wagenhuis, die tevens uitgever is van dit magazine, gaf gedurende drie vrijdagavonden de cursus bij Berdos. De eerste keer stonden de F-pupillen centraal, de tweede keer de E-pupillen en op de slotavond de D-pupillen. Elke cursusavond bestond uit een uur praktijk met aansluitend een uur theorie. Dat wil zeggen: enkele cursisten, meestal pupillentrainers van Berdos en omliggende clubs, werden uitgedaagd om voor de ogen van de ‘jury’ een training uit te rollen. Geen eenvoudige uitdaging, omdat de trainersgroep niet van te voren wist welke spelers er op het veld stonden en wat hun niveau was. En dat is een eerste vereiste volgens Wagenhuis om het niveau van de training te bepalen. „Zitten de spelers in de oriëntatiefase of juist in de toepassingsfase (zeg maar het eindspel, red.)?”, stelt Wagenhuis na de training als vraag aan de trainers. „Of is er sprake van een mix doordat er veel spelers van verschillend niveau bij zitten?”

De cursisten werden uitgedaagd tot feedback in de opzet en uitvoering van de warming-up, de spelvormen en aansluitend de partijvormen. Wagenhuis legde vervolgens aan de hand van de fysische en psychische kenmerken van de kinderen van elke leeftijdsgroep uit hoe het beste een training op te zetten. Daarbij geldt, zoals voor vrijwel elke activiteit van hoog niveau, de voorbereiding is ontzettend belangrijk. „Wie consistent in zijn trainingsopbouw is en dus gericht ergens naar toe werkt, houdt de aandacht van de kinderen vast”, verklaarde Wagenhuis. „Wie dat niet doet, loopt vast.”

*Ook als club geïnteresseerd in meer structuur in je pupillen-opleiding en niveau van je pupillentrainers? Kijk dan eens op [www.jeugdtrainers.com](http://www.jeugdtrainers.com) of bel 0297 - 523059.*

Naam: Bart Oldenboom

Leeftijd: 11 jaar

Woonplaats: Bergen

Club: Berdos

Team: D1

Wat heb je geleerd tijdens deze trainingsavond?:

„Hoe te passen en op te bouwen en het veld breed te houden.”

\*\*\*\*\*

Naam: Reinier Neerings

Leeftijd: 11 jaar

Woonplaats: Bergen

Club: Berdos

Team: D2

Wat heb je geleerd tijdens deze trainingsavond?:

„Dat positief coachen veel meer oplevert dan elkaar afsnauwen.”

\*\*\*\*\*

Naam: Sjoerd Gieschler

Leeftijd: 12 jaar

Woonplaats: Bergen

Team: D2

Club: Berdos

Wat heb je geleerd tijdens deze trainingsavond?:

„Strak te passen en elkaar altijd te steunen en niet af te vallen.”

\*\*\*\*\*

Naam: Freek Liefhebber

Leeftijd: 12 jaar

Woonplaats: Bergen

Team: D1

Wat heb je geleerd tijdens deze trainingsavond?:

„Niet te hard schreeuwen en beter te luisteren naar de trainer.”

\*\*\*\*\*

Naam: Wessel Meijering

Leeftijd: 17 jaar

Woonplaats: Bergen

Functie: Keeperstrainer E- en F-pupillen van Berdos

Wat heb je geleerd tijdens de drie cursusavonden?:

„Wat de specifieke kenmerken zijn van F-, E- en D-pupillen, wat hun specifieke verschillen zijn en hoe je daar je trainingsdoelen op kunt vaststellen.”

\*\*\*\*\*



Naam: Vincent Poorter

Leeftijd: 33 jaar

Woonplaats: Bergen

Functie: Voormalig trainer minipupillen en kabouters Berdos

Wat heb je geleerd tijdens de drie cursusavonden?:

„Veel meer begrip over het gedrag van pupillen en hoe je dat kunt aansturen. Daarnaast heb ik in de aangeboden oefenstof veel eigen ideeën opgedaan.”

\*\*\*\*\*

Naam: Henk Beentjes

Leeftijd: 42 jaar

Woonplaats: Alkmaar

Functie: Trainer D5 van de club Kolping Boys

Wat heb je geleerd tijdens de drie cursusavonden?:

„Dat je kinderen ieder op hun eigen niveau moet trainen. Het heeft geen zin een moeilijke pass-trapvorm aan te bieden als ze de bal nog niet eens goed kunnen aannemen.”

\*\*\*\*\*

Naam: Barathi van Elst

Leeftijd: 42 jaar

Woonplaats: Bergen

Functie: Meisjestrainer Berdos (onder meer de D1 en D2)

Wat heb je geleerd tijdens de drie cursusavonden?:

„Ik heb het spel beter leren te begrijpen. Zaken als balbehandeling en trainingsintensiteit kan ik dankzij deze cursus veel meer gestructureerd uitleggen en uitbeelden aan de meiden.”

## SPELCONCEPT

### Basisvoorwaarden bij het 1:4:3:3 zijn:

- Collectieve uitvoering van het 1:4:3:3 concept.
- De linies moeten dicht op elkaar aansluiten.
- Bij balbezit in de opbouw balverlies vermijden, zonder te vervallen in risicoloos breedte-spel.
- Het elkaar coachen.
- Altijd de bal en de tegenstander blijven zien, in elke situatie.
- Niet roepen om de bal als je niet aanspeelbaar bent of geen contact hebt met je medespelers.
- Altijd bereid zijn om elkaars positie over te nemen.
- De concentratie en wedstrijdinstelling moeten gedurende de hele wedstrijd optimaal zijn.

### Waarom het 1:4:3:3 systeem?

Dit systeem is heel makkelijk uit te leggen aan jeugdspelers. De taken zijn, zowel per linie als individueel, duidelijk. Verder is bewezen dat spelers die uit een jeugdopleiding komen waarin dit systeem werd gespeeld, zich sneller aanpassen aan een ander concept, dan spelers die in hun jeugd een ander concept hebben leren spelen. Dit systeem is vanaf de D-pupillen tot en met de A-junioren hanteerbaar. Mochten er duidelijke redenen zijn waarom dit systeem niet gespeeld kan worden, dan mag er natuurlijk wel eens van afgeweken worden, maar dat moet dan wel een uitzondering zijn.

### Taken en verantwoordelijkheden Technisch coördinator:

- Het schrijven en onderhouden van het technische gedeelte van het jeugdplan.
- Het bewaken en controleren van de uitvoer van het technisch jeugdplan.
- Verantwoording over alle jeugdelftallen van.
- Adviseren over aanstelling jeugdtrainers.
- Beoordelen/advieseren jeugdtrainers.
- Beoordelen/advieseren jeugdcoaches en jeugdleiders.
- Bemiddelingspersoon bij conflicten technische zaken.
- Verzorgen van eventuele interne en externe cursussen.
- Goede communicatie met de jeugdcommissie en met het bestuur.
- Goede communicatie met trainer(s) selectie senioren.

### Bevoegdheden Technisch coördinator:

- Het onderhouden van het technische van het jeugdplan.
- Verantwoording over alle jeugdelftallen.
- Beoordelen jeugdtrainers/coaches/leiders.
- Eventueel corrigeren jeugdtrainers/coaches/leiders.

### Beïnvloedingsgebieden Technisch coördinator:

- Adviseren aanstelling jeugdtrainers.
- Adviseren aanstelling jeugdcoaches/leiders.

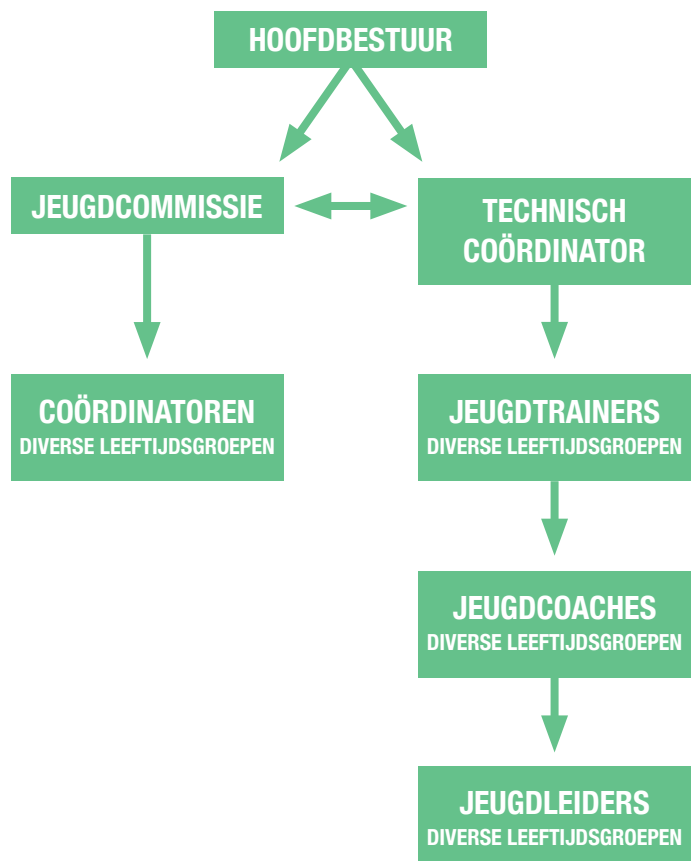
- Beoordelingsconsequenties jeugdtrainers/coaches/leiders.
- Invloed hoofdbestuur en jeugdcommissie.
- Invloed jeugdtrainers/coaches/leiders.
- Invloed ouders (eventueel).
- Invloed materiaal.
- Invloed op inhoud trainingen.

### Communicatielijnen Technisch Jeugdcoördinator:

- Overleg met Bestuur en jeugdcommissie.
- Trainersoverleg.
- Leidersoverleg.
- Overleg met ouders.
- Overleg met spelers.
- Overleg met selectietrainer(s).

### Overlegstructuur:

- Hoofdbestuur.
- Jeugdcommissie.
- KNVB.
- Andere verenigingen.
- Eventueel met scholen.





## Trainingsvormen

F-jeugd: Baas worden over de bal door diverse balspelletjes (b.v. stedenspel, tikkertje). Beginnen met de Coervermethode (simpele technische bewegingen gericht op passen, trappen en aannemen. Alle spelers zo veel mogelijk balcontacten!!

E-jeugd: Techniek uitbreiden door Coervermethode (wat simpele schijn- en lichaamsbewegingen) en Zeistervisie. Vooral aandacht op passen, trappen, aannemen en de daarbij behorende uitgangshoudingen.

Verder beginnen met licht positiespel en basisprincipes van de drie hoofdmomenten.

D-jeugd: Verder ontwikkelen en bijhouden van techniek (bijvoorbeeld door Coerver in warming-up). Uitbreiden positiespellen en uitbreiden basisprincipes. Verder duidelijk maken regels en bepaalde voetbaltermen leren. Beginnen met inzicht.

C-jeugd: Bijhouden techniek, uitbreiden inzicht en voorzichtig starten met communicatie. Regels moeten ze kennen, evenals de diverse bewegingen van Coerver. Vooral veel positiespellen en eventueel al wat tactische vormen. Bijbrengen taken per linie en taken, positie en elftal. Om leren gaan met zowel positieve als negatieve emoties. Vooral bij C-junioren duidelijke regels stellen en als trainer het goede voorbeeld geven. Spelers veel positieve (opbouwende) aandacht/coaching geven, zowel per groep, als individueel.

B-jeugd: Optimaliseren van inzicht en communicatie. Spelers moeten redelijk duidelijkheid hebben over de taken per linie, positie en elftal. Techniek moet optimaal zijn. Ook bij B-jeugd moet de trainer om kunnen gaan met de emoties en het gedrag van spelers op deze leeftijd. Spelers zelf laten meedenken over de spelwijze. De weerstand op trainingen vergroten. Meer tactische vormen op de training. Nu vooral trainen met de wedstrijd als uitgangspunt. Verbetering zwakke punten van de individueel.

A-jeugd: Optimaliseren van de TIC. Bijna alleen nog maar trainen met de wedstrijd als uitgangspunt. Spelers moeten de verschillende taken kunnen dromen. Goede omgang met spelers, zowel individueel als met de groep. Trainen individueel op zwakke punten van spelers, zowel technisch als tactisch.

Verschillen tussen eventueel eerste en tweede teams, er vanuitgaande dat bovenstaande vooral geldt voor het eerste elftal:

- Als trainer toch ook bij het tweede team proberen bovenstaande na te komen, alleen op een wat lager niveau (rekening houden met het niveau van de groep).
- Spelers uit het tweede team vooral positief coachen en benaderen.
- Spelers uit het tweede team het gevoel geven dat ze bij de club horen.
- Mochten spelers geen natuurlijke aanleg hebben en mochten ze geen interesse hebben in een gedegen opleiding, dan zorgen dat de spelvreugde blijft door leuke, doch leerzame trainingen.
- Spelers uit zo'n elftal die wel het optimale uit hun zelf willen halen, extra opdrachten geven tijdens training en wedstrijden en meer individueel coachen tijdens de training (meer eisen stellen, maar wel in overleg met speler).
- Eventueel zo'n speler belonen voor goede inzet door mee te laten trainen/spelen met hoger elftal, mits deze speler het niveau aankan (niet laten 'verdrinken' in een hoger elftal).

## NEC ZOEKT MET MINDER GELD TOCH DE VERNIEUWENDE WEG

**BERGEN** - Een te lage klassering in de eredivisie. Een gemeente die de stekker trekt uit het project Topsport- en Innovatiepark (TIP) waardoor NEC niet optimaal gaat profiteren van de kruisbestuiving aan kennis tussen de medische wereld, de onderwijswereld en de topsportsector die alle op het park een plakje zouden krijgen. Verder: een begroting die onder druk staat en uitbreidingsplannen van het stadion die noodgedwongen moeten worden bijgesteld. Nee, het zit de Nijmeegse club momenteel niet mee, maar technisch directeur Carlos Aalbers is ervan overtuigd dat NEC haar visie voor honderd procent kan laten gelden. 'Voetbal, een vak', zo luidt het adagium aan de Waal. „En dat is meer dan alleen puur een voetbaltechnisch verhaal”, stelt clubicoon Carlos Aalbers (47) die veertien jaar voor NEC speelde en sinds 2007 technisch directeur is bij de eredivisionist. „Wij willen dat onze spelers zich ook echt thuis voelen bij de club en in de stad. Een warm nest zeg maar. Want wie lekker in zijn vel zit, speelt ook beter. Dus geven we nieuwkomers ook de ruimte om te acclimatiseren.” Maar er is ook een andere kant van het verhaal. Want het TIP mag dan weliswaar niet door zijn gegaan, NEC volgt de ontwikkelingen op het gebied van de wetenschap dankzij een nauwe samenwerking met de hogeschool van Arnhem en Nijmegen op de voet en past nieuwe inzichten ook toe.

### PT1

Zo heeft NEC als het gaat om het eetpatroon van spelers een samenwerkingsverband met de voedingsdeskundigen van de HAN. Aan de hand van vragenlijsten en voedingsdagboeken wordt een analyse gemaakt en een voedingsadvies per speler uitgebracht. Van hieruit worden de spelers individueel begeleid en ontvangt eenieder elk kwartaal voorlichting over wat hij moet eten, vochtgebruik, voedingssupplementen, eten voor training en wedstrijden etcetera. Verder wordt door regelmatige testen het gewicht, vetpercentage en spiermassa van de speler gecontroleerd. „Alles draait om maatwerk”, stelt Aalbers. „Na een zware training wordt meer en andere voeding gevraagd dan na een underloadprogramma.

In 2007 startte N.E.C. met het programma om maatwerk te leveren. De gedachte daarachter is dat veel genetisch bepaald is via het veelomvattende begrip talent maar dat we bij NEC toch in staat moeten zijn om elke speler minimaal enkele procenten te verbeteren. De som van elk individu bij elkaar opgeteld leert dan dat bij NEC een ploeg in de loop van de tijd minimaal 15 procent beter moet gaan presteren.”

Focus op voetbal, daar gaat het om. Al vanaf jonge leeftijd. „Wij hebben in onze jeugdopleiding te maken met flinke concurrentie van Vitesse en PSV”, aldus Aalbers. „De meeste

talenten komen dan ook uit een cirkel van 35 kilometer in de omtrek van Nijmegen. Geen grote kweekvijver, maar toch spelen op de B1 na al onze jeugdteams op het hoogste niveau. Dat heeft te maken met de warme sfeer van de club en de goede faciliteiten die we bieden op het gebied van scholing. De Loot-school zit hier bijna om de hoek, kinderen kunnen bovendien op de club hun huiswerk doen. Wij doen er ook alles aan om talenten te laten doorstromen, want dat is je eigen kapitaal. In ons beleidsplan staat dat jaarlijks twee spelers moeten doorstromen naar de selectie. Maar: We hebben ook in dat beleidsplan opgenomen dat jaarlijks één speler uit de selectie met winst verkocht moet worden. Dat klinkt raar en tegenstrijdig met de sportieve doelstellingen, maar de financiële werkelijkheid laat ons geen keus in dat opzicht. Totnogtoe gaat de doorstroom goed. Denk aan een Bram Nuytinck die klaar stond om het vertrek van Ramon Zomer op te vangen. Of een Jasper Cillessen die hier is opgeleid en later met winst aan Ajax is verkocht.”

Om weer terug te komen op het begrip maatwerk: de RJO (Regionale Jeugdopleiding) die NEC met FC Oss vormt biedt spelers de kans op Jupiler League-niveau een 'tussenstop' te maken. „De stap naar de eredivisie is daarmee minder groot geworden”, aldus Aalbers. „Dit seizoen hebben vijf jeugdspelers de overstap naar Oss gemaakt.”

Jeugdspelers krijgen als basis in het 1-4-3-3 systeem onderricht, maar vanaf de A-junioren wordt ook nadrukkelijk geoefend op een systeem met twee spitsen. Niettemin wordt er vanaf de B-junioren gericht getraind op tactiek. NEC zegt hier het volgende over in zijn beleidsplan:

*De tactische vaardigheid kan men omschrijven als het bewust begrijpen van wedstrijdssituaties waarin de speler de juiste beslissing en initiatief neemt. Beelden zeggen vaak meer dan woorden, het is immers bewezen dat zien een groter effect heeft dan horen. Mensen onthouden:*

- 10% van wat ze horen en 35% van wat ze zien.
- 55% van wat ze zien en horen en 70% van wat ze zelf zeggen.
- 90% van wat ze zelf zeggen en doen.

*Veel coaches houden met hun manier van coachen (= gedrag van mensen beïnvloeden) te weinig rekening met genoemde cijfers. De instructie is ook vaak eenrichtingsverkeer. Het vraag en antwoordprincipe wordt weinig gehanteerd.*

*Door middel van de persoonlijke gesprekken en de video analyse wordt invulling gegeven aan bovenstaande gegevens. Met de gehele groep, met kleinere groepjes, maar vooral individueel om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de speler.*



De videoanalyse van NEC is landelijk befaamd net zoals de man, Wim Rip, die dit coördineert. Zelfs de KNVB komt volgens Aalbers bij NEC aankloppen voor de videoanalyses. De technisch directeur wil niet teveel kwijt hierover maar het presentatieplan doet wel een tipje van de sluier oplichten:

*Sportscode PRO is een uniek digitaal videoanalyse systeem voor het analyseren van wedstrijden en trainingsmomenten. SportsCode PRO is erop gericht om de tactische en individuele momenten uit een wedstrijd m.b.v. matrixen direct opvraagbaar te maken. SportsCode PRO helpt de professionele coach wedstrijden compleet te analyseren en in beeld te brengen d.m.v. statistieken en trendmatigheden.*

#### *Team Performance Exchange*

*“Team Performance Exchange” is een internet module voor SportsCode gebruikers die videobeelden via internet willen uitwisselen met spelers en/of begeleiding. Met deze internet module wordt het voor coaches steeds beter mogelijk tijd & plaats onafhankelijk, het leerproces van de speler te beïnvloeden.*

Verder krijgt bij NEC iedere speler een individueel programma en houdt zijn vorderingen bij. De training dient zich niet alleen te richten op de tekortkomingen. Juist de individuele sterke punten

moeten verder uitgebouwd worden. Spelers kunnen hieraan voor of na iedere groepstraining werken (15 minuten). Daarnaast dient er wekelijks een specifieke groepstraining te zijn die hierop is afgestemd of waarin de onderdelen taaktraining, linietraining, techniektraining of stilstaande momenten zijn verwerkt. Dat laatste onderdeel neemt een speciale plek in het trainingsprogramma in. Verwezen wordt in het beleidsplan naar het seizoen 2006-2007 toen NEC 158 hoekschoppen kreeg. Niet expliciet, maar tussen de regels door kun je lezen dat de Nijmeegse club de stilstaande situaties een middel vindt om als club, die bovenaan het rechterrijtje hoort te staan, hoger te eindigen op de ranglijst dan het budget ‘rechtvaardigt’.

Als het om het fysieke aspect gaat, heeft NEC ook een heel duidelijk plan samengesteld dat de volgende kernpunten heeft om de grondeigenschappen uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid te verbeteren.

- Weekprogramma met herstel-, individuele- en teamtrainingen
- Testen; vastgelegd in medisch plan
- Iedere speler zal getest worden en van hieruit zal zijn fysieke POP worden opgesteld.
- Real time hartslagregistratiesysteem; hiermee trainen de spelers optimaal en resultaatgericht waardoor er per individu maximaal getraind wordt en minder gevaar bestaat voor overbelasting en blessures.

NEC volgt als het om trainingsopbouw en revalidatie gaat ook een eigen lijn. „We volgde visie van Verheijen gedeeltelijk, maar dan bijvoorbeeld niet de zeswekelijkse maar de driewekelijkse termijn van periodisering”, legt Aalbers uit. Als het om revalidatie gaat, hanteren we de visie van Rehaboom. De reden is dat daar niet gestandaardiseerd is per blessure wanneer je weer zou kunnen of moeten instromen met de selectie, maar dat er nog meer naar de persoon en de aard van de blessure wordt gekeken (zie kader, red.)”

Als het om het mentale vlak gaat, volgt NEC de visie Totaal Coachen van Peter Murphy. Deze oud-volleyballer gebruikt de Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), een psychologische test die in het bedrijfsleven gebruikt wordt tijdens assessments. Het doel: sportcoaching naar een hoger plan te liften. Op de site <http://www.hrsport.nl/blog/19-slender-murphy> staat een

interessant artikel over de visie van Murphy waarvan bij deze een voorproefje:

*Het gaat er bij coachen om dat je leert de juiste knoppen bij de sporter te vinden. Als ik op deze knop druk, dan volgt de beste ontwikkeling van deze sporter is de aanneme. De oude stijl van coachen is: ik druk op mijn eigen knoppen en dan moet hij maar volgen. De nieuwe manier van coachen, eigenlijk de betere manier, is dat je heel goed moet weten waar je eigen knoppen zitten, maar ook heel goed moet weten waar de knoppen van die ander zitten. Dan moet je de relatie kunnen leggen met wat er bij jou gemakkelijk en minder gemakkelijk gaat en wat er bij die ander gemakkelijk en minder gemakkelijk gaat. Een coach moet goed kunnen communiceren, dat is de basis, en hij moet uitgaan van de sporter en niet van zichzelf. De sporter is eigenlijk de universiteit en de coach is de student.*

De Rehaboom is een stroomschema dat in graduele stappen aangeeft of de patiënt voldoende hersteld is om de revalidatie te stoppen dan wel voort te zetten. Het model is op elk patiënten niveau te gebruiken: bij een patiënt met activiteiten uit het algemeen dagelijks leven (ADL) tot bij een topsporter.

Iedere revalidatie begint met het stellen van de juiste diagnose. Dit heeft als doelstelling specifiek te trainen om de gewenste belastbaarheid terug te winnen. Denk maar aan het voorbeeld van een voetballer die andere belastingsnormen heeft dan een tennisser. Of een boekhouder andere belastingsnormen dan een stratenmaker.

Daarna maken de fysiotherapeuten aan de hand van verschillende tests steeds opnieuw een trainingsschema of passen hem aan. Je moet hierbij denken aan oefeningen ter verbetering van de kracht, coördinatie, snelheid of uithoudingsvermogen. In principe doe je deze oefeningen 1 op 1 in de praktijk. Het kan echter ook zijn dat je huiswerk oefeningen meekrijgt. Als stap voor stap zal blijken dat de belastbaarheid voldoende is toegenomen om weer te beginnen met de daadwerkelijke training en/of werkzaamheden kan een overdracht naar bijvoorbeeld de trainer hier natuurlijk ook bij horen, zodat de voetballer verantwoord weer zelf aan de slag kunt.

Zie voor het volledige artikel: <http://www.fysiototaal.nu/105/rehaboom.html>



## DEMOCRATIE OP HET VOETBALVELD

### Geef de speler de ruimte voor eigen ontwikkeling!

De pupillentrainer als contextmanipulator. Als iemand die begeleidt en tips en ideeën aanbiedt, maar de speler dat op zijn eigen manier in laat vullen. Dát, zo betoogt William van Lenthe is de pupillentrainer van de toekomst. Hij of zij moet nog maar in beperkte mate gebruikmaken van de bewegingsgerichte methode. Vaste methodes, een geïsoleerde opbouw en vastomlijnde principes, het leidt ertoe dat een speler via losse aangeleerde delen een geheel moet zien te vormen. Nee, veel beter is de handelsgerichte benadering. Daarin maken niet de trainers de speler beter, maar dat doet hij zelf. Hoe? Door het positieprobleem (PP) op te lossen. Door met andere woorden zelf te leren een keuze te maken waardoor hij niet in het nadeel komt en dus niet de bal verspeelt. We hebben gezien dat het woord positieprobleem in de denksportwereld een ingeburgerd begrip is, maar in de voetballerij momenteel nog niet wordt geaccepteerd. De dominante rol van de trainer die alles voorkauwt aan zijn spelers, het is vooralsnog een gegeven. En dat is jammer, omdat wel de intuïtie van topvoetballers wordt geroemd. Echter, dat is niets meer dan een natuurlijk spelinzicht. En spelinzicht is een leerproces: het trainen van de hersenen om elke situatie te herkennen en de juiste keuzes te maken. Hiermee keren we nog even terug naar de bewegingsgerichte en handelsgerichte benadering. Wat houdt dit alles in? We hebben gezien dat trainers vaak voor een bewegingsgerichte benadering kiezen omdat het:

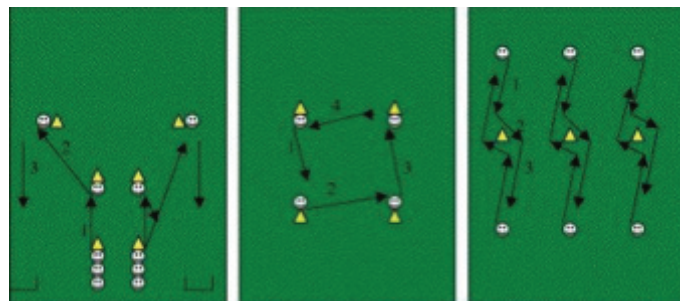
- Houvast geeft.
- Duidelijkheid biedt.
- Gestructureerd is wat leidt tot de bovenste twee voordelen.
- Instructie gemakkelijk houdt.
- Een strakke organisatie geeft.
- Initiatief bij de trainer ligt: hij heeft zelf de touwtjes in handen.
- Verschillende nadelen van deze benadering zijn:
- De creativiteit wordt in meer of mindere mate weggehaald 'uit' de speler.
- De kinderen nemen daardoor weinig eigen initiatief, bijna alles wordt voorgedraaid.
- Het is veelal de instructie van de trainer (voornamelijk verbaal of visueel) wat kinderen leren.
- Trainer moet hierdoor veel verbaal coachen en daarmee nadrukkelijk aanwezig zijn. Dat is moeilijk met een groep van zestien kinderen of meer.
- Er is geen sprake van weerstand, zoals in de wedstrijden terugkomt. De kinderen 'kweken' hierdoor geen eigen verantwoordelijkheidsgevoel.

Dat bemoeilijkt het coachen en stimuleren van kinderen. Niet alleen individueel maar ook als team in dat wat een gezamenlijk leerproces zou moeten zijn. De kinderen krijgen weinig tot geen zicht in zijn of haar eigen leerproces.

Het wordt gestuurd, waardoor er vooral zogeheten extrinsieke motivatie optreedt. Bij de handelsgerichte benadering bieden pupillentrainers arrangementen aan, waarin de speler zijn eigen proces invult. Waar met andere woorden de spelers zelf de oefening kunnen reguleren. De trainers manipuleren de context (het arrangement): het extra doeltje, het grotere veld, meer pionnen, minder spelers, enzovoort. Goede 'manipulators' zorgen voor een context stuk werd de visie uit de doeken gedaan en via voorbeelden uit waarin er telkens een positieprobleem wordt geschapen die eigenlijk net iets boven zijn of haar niveau ligt. Het is aan de speler om in 'deze zone van ontwikkeling' de oplossing voor het PP te vinden. Stapsgewijs zal het spelinzicht van de speler vergroot worden en zich als een olievlek over het hele veld uitbreiden totdat hij op elke plek zich vertrouwd voelt. Uiteindelijk kan een speler via zijn geheugen een bepaalde situatie opdiepen en er juist op anticiperen.

#### Trainingsvorm 1: Trainingsvorm 2: Trainingsvorm 3:

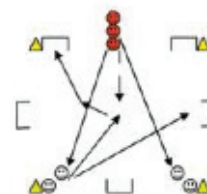
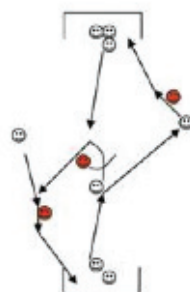
Y-vorm, met afwerking aanneme in vierkant Passeervorm (schaar)



Y-vorm, met afwerking

aanneme in vierkant  
Met een extra doeltje

Passeervorm (schaar)  
Met 2 extra doeltjes



In het vorige nummer werden er zes praktijkvoorbeelden gegeven van het verschil tussen de bewegingsgerichte en handelsgerichte benadering: Trainingsvorm 1 (Y-vorm) is al behandeld.

Kijkend naar oefening 2 en 3 is het volgende van belang.

Belangrijk voor het begrip bij deze oefeningen is dat in een handelsgerichte benadering alles draait om de drie-eenheid tijd, tempo en richting wat ook in het vorige nummer besproken is. Centraal staan bij de drie-eenheid de volgende vragen. Wanneer speel je de bal? Dan gaat het om de factor tijd. Hoe hard speel je de bal? Dan gaat het om het tempo. Waarheen speel je de bal? Juist ja, dan is de richting van belang. In trainingsvorm 2 heeft op de bovenste plaatjes een speler weinig tot geen keuze. Hij hoeft alleen maar naar de bal te kijken. Van de drie kernbegrippen Tijd, Tempo en Richting is alles al vastomlijnd. De richting ligt zelfs geheel vast. Voor trainingsvorm 3 geldt hetzelfde. De richting is bepaald, de tijd van het inzetten van de schaar is het moment net voor de pion en het tempo is niet bepalend omdat er geen weerstand is van een tegenspeler. Bij de onderste trainingsvormen (handelingsgericht) zie je de drie kernwoorden Tijd, Tempo en Richting juist wel terugkeren. Hierdoor wordt aan de speler een PP voorgelegd. Keuzes bij trainingsvorm 2:

- Bal ver vooruit aannemen of dichtbij houden (ligt aan snelheid tegenstander).
- Links, rechts of vooruit aannemen.
- Scoren links, rechts of door passeren rechtdoor van tegenstander.

Keuzes bij trainingsvorm 3:

- Links, rechts passeren.
- Enkele, dubbele schaar gebruiken.
- Omschakeling aanvaller /verdediger.

Bij beide oefeningen gaat het om het anticiperen van wat de tegenstander doet. De aanvaller moet de snelheid inschatten, maar ook de richting, de lichaamshouding en het moment van het inzetten van een actie. Voor de verdediger geldt hetzelfde. Welke vooractie, welke snelheid heeft de bal, hoe kies ik positie, wat doe ik bij de aanname enzovoorts. Oftewel: Tijd, Tempo en Richting.

### Overvraagd aanbod

Je kunt wel zien dat het scala van keuzes enorm is. Een goed spelinzicht verwerven om die allemaal te herkennen, is een enorme opgave. Criticasters zouden zelfs kunnen stellen dat er een overvraagd aanbod van keuzes is. Nu kent elk niveau kent zijn beperkingen omtrent het talent van de spelers. Een trainer op topsportniveau kan veel meer overlaten en verwachten van spelers op gebied van eigen keuzes maken dan een trainer van respectievelijk de D2 van een gemiddelde amateurclub. Juist in dit opzicht is een belangrijke rol voor de pupillentrainer weggelegd. Hij moet ervoor zorgen dat de PP niet te moeilijk, maar ook niet te makkelijk is. Zodoende worden spelers geprikkeld om naar eigen oplossingen te blijven zoeken. Bijkomend voordeel is dat

het groepsgevoel versterkt wordt, omdat een pupillentrainer bij voorkeur al vragend samen met de groep naar oplossingen zoekt voor dingen die niet lukken.

Probleemschets:

- 1 tegen 1 voor rechtsbuiten blijkt te moeilijk. Oplossingen:
- 2 tegen 1 van maken, extra aanvaller inzetten voor kaats.
  - Verdediger mag minder weerstand geven (70 of 50 %).
  - Minder goede verdediger neerzetten (keuzes in spelers maken).
  - Alleen in afgebakend gebied (4 bij 4 meter, is aanvaller weg dan niet meer verdedigen).

Zo kun je voor elke situatie samen nadenken over oplossingen voor problemen die zich voordoen zodat spelers niet overvraagd worden! Samen met de spelers maakt de jeugdtrainer deze keuzes. Motto hierbij is: laat ze het liefst zelf met oplossingen komen, draag alleen ideeën aan. Voer als het kan, juist de oplossingen uit die spelers aandragen, dan worden ze zelf betrokken bij het leerproces. Op topniveau is Jürgen Klinsman hier een goed voorbeeld van. Als innovatieve coach van Duitsland liet hij tijdens het WK 2006 zijn eigen spelers grote delen van trainingen leiden en de voorbesprekingen voor de wedstrijd doen.

### De start

Als beginnend trainer van een veredeld jeugdteam vraag je je misschien af waar je als trainer moet beginnen. Hoe schep je met andere woorden de voorwaarden waarbinnen spelers zichzelf kunnen ontwikkelen? Hiervoor is er een drietal principes die belangrijk zijn bij het creëren van handelingsgerichte situaties waarin spelers zelf de juiste keuzes aanleren:

1. Zorg voor voldoende oproepbaarheid en uitbouwbaarheid binnen de oefening.
2. Zorg dat de context (het arrangement) goed gereguleerd wordt.
3. Stel doelen vooraf wat je wilt bereiken met de oefening.

### 1. Oproepbaarheid en Uitbouwbaarheid

Oproepbaarheid wil zeggen dat de activiteit een PP scheidt die voldoende mogelijkheden biedt om datgene te leren wat de trainer /manipulator voor ogen heeft (zie eerdere doelstellingen). Zorg dat er in elke oefening voldoende mogelijkheden zijn om de doelstelling waaraan gewerkt wordt weer een stapje dichterbij te brengen. Met uitbouwbaarheid wordt bedoeld dat de activiteit het proces van herkenning versterkt. Met andere woorden, bij het maken van zijn keuze ziet de speler elementen terug van een eerdere keuze bij een andere oefening. Dit proces van 'verdikking', van het stapsgewijs opbouwen van het aantal herkenmomenten van de speler, daar gaat het om. De uitdaging

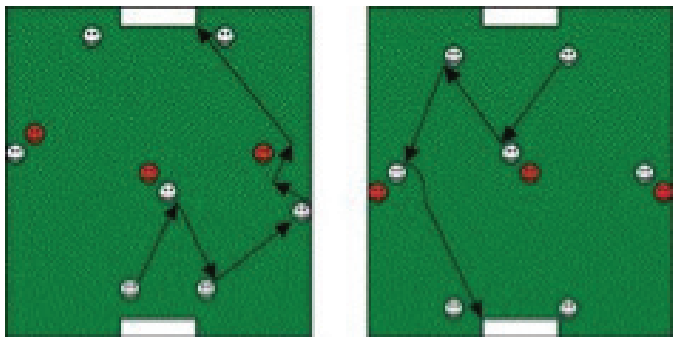
voor de trainer is dat hij niet over de spreekwoordelijke grens gaat. De grens dat een speler hem niet begrijpend aankijkt, omdat hij niet weet wat te doen. Of beter gezegd: dat hij geen keuze kan maken, omdat hij in de geschetste situatie geen enkel aanknopingspunt van eerdere ervaringen herkent. Elke gekozen oefening moet daarom voldoende mogelijkheden hebben om deze moeilijker dan wel makkelijker te maken. Als dit door de opzet van de oefening onvoldoende mogelijk is, dan kan er geen optimaal rendement gehaald worden uit de spelers. Zorg dat in elke oefening er mogelijkheden zijn om deze te vergemakkelijken of moeilijker te maken.

2. Het reguleren van de context (het arrangement) Naast het feit dat de oefening voldoende oproepbaar en uitbouwbaar moeten zijn, is het ook van belang dat de oefening reguleerbaar is. Dat wil zeggen dat de spelers de oefening zo zelfstandig mogelijk kunnen uitvoeren. Hoe beter de oefening te reguleren is door de spelers, des te meer tijd en overzicht heeft de trainer/manipulator om zich bezig te houden met de oproepbaarheid en uitbouwbaarheid van de activiteit. Hieronder een voorbeeld van het reguleren van een activiteit.

- Rechtsbuiten werkt af en wordt verdediger van de rechtsbuiten.
- De verdediger van de rechtsbuiten wordt centrale verdediger (cirkel is rond).

3e optie:

- Alleen op de midmid en rechts /linksbuiten positie wordt geswitcht van verdediger /aanvaller.



Het reguleren van de context op verschillende manieren:

1e optie:

- De speler die afgewerkt heeft, wordt verdediger.
- De verdediger wordt middenvelder.
- De middenvelder wordt rechts- of linksbuiten afhankelijk van waar hij de bal heen speelt.
- Rechtsbuiten werkt af en wordt weer verdediger (cirkel is rond).

2e optie:

- De centrale verdediger wordt verdediger op het middenveld.
- De verdediger op het middenveld wordt nu middenvelder.
- De middenvelder wordt rechtsbuiten / linksbuiten (zelf kiezen afhankelijk van grote spelersgroep, bij voorkeur uiteraard plek waar niemand staat).



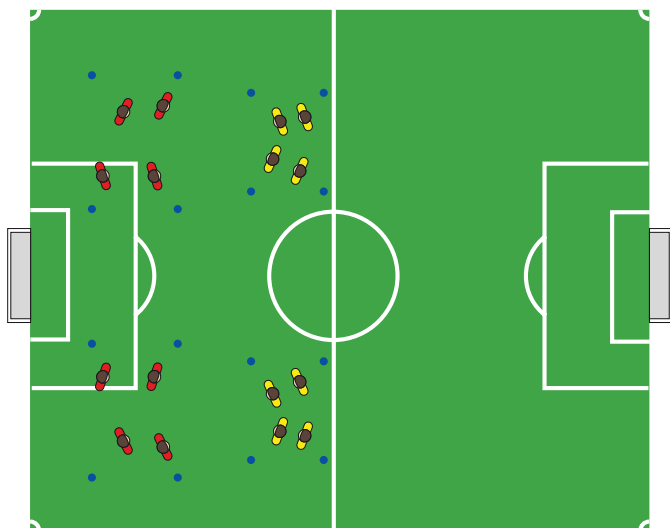


**0EFENSTOF F-PUPILLEN**

## 01. Het postbodespel

Maak 2 grote en 2 kleine vierkanten en 2 teams van 4. In elk klein vak staat een team van 4. Op het teken van de trainer gaat iedere speler(postbode) om en om de post (ballen)op halen in het postkantoor in het grote vierkant. En afleveren in het kleine vierkant. De volgende mag pas starten als de voorgaande speler in het kleine vierkant is aangekomen. Het team die het snelst alle post(ballen) in het vierkant hebben gebracht heeft gewonnen.

De 1e keer ophalen met ballen in de handen. Gebruik dat als Warming Up.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.
- In wedstrijdvorm met 3 teams(3 vakken).

### Accenten:

- Snel leren denken.

**Materiaal:** 16 hoedjes.

**Afmeting:** 1 van 15 x 15 meter en 1 van 10 x 10 meter.

**Spelers:** 8 spelers.

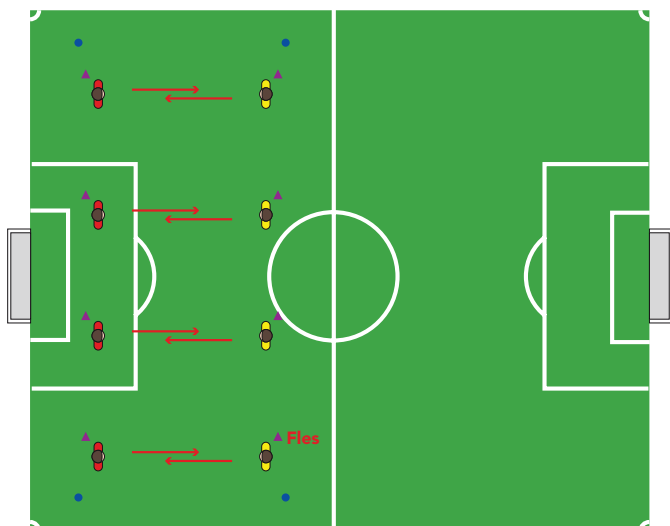
**Aantal ballen:** 8 ballen.

## 02. Het flessenspel

Maak een tweetal. Elke speler staat opgesteld bij een pilon. Elke speler heeft een volle fles met 1 1/2 liter water. Iedere speler heeft ook een bal. Je schiet de bal gelijktijdig met de binnenkant van de voet en probeert de fles aan overkant zo hard mogelijk te raken. Probeer zo hard mogelijk en zuiver te schieten, zodat:

1. Je de bal de fles goed raakt.
2. De bal ver weg stuitert van je tegenstander.

Hoe verder de bal van je weg gaat des te meer water uit de fles. Probeer je fles snel rechtop te zetten. Degene die als eerste de fles leeg heeft geschoten wint.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.
- Is het te moeilijk dan in rechte vorm.
- In wedstrijdvorm met 2 teams.

### Accenten:

- Zuiver schieten.
- Snel reageren als je bal ver weg is. Ophalen jen je fles meteen rechtop.
- Goede lichaamshouding.

**Materiaal:** 4 hoedjes.

**Afmeting:** 40 x 10 - 15meter.

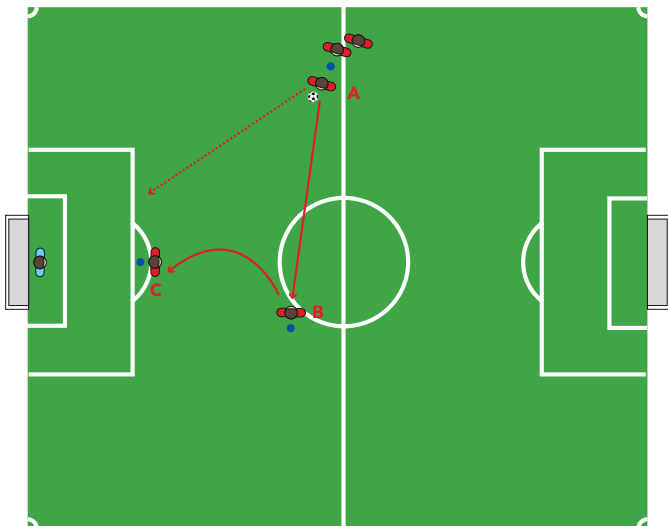
**Spelers:** 8 spelers.

**Flessen:** 8x 1,5 liter fles.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij rondom en spelers een bal.

### 03. Dribbelen van de bal

Maak 2 tallen en elk 2 tal bij een pilon. De middelste pilon is vrij. Elke 1e speler bij A en B hebben de bal aan de voet. Ze dribbelen met de bal naar het middelste pilon en gaan allebei om de pilon heen en dribbelen door naar de overkant C en D. De speler van C en D nemen de bal over en dribbelen met de bal aan de voet naar de overkant



#### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.
- In wedstrijdvorm.

#### Accenten:

- Over de bal kijken.
- Je komt elkaar tegen, dus niet botsen.
- Elke stap in balcontact.

**Materiaal:** 5 hoedjes.

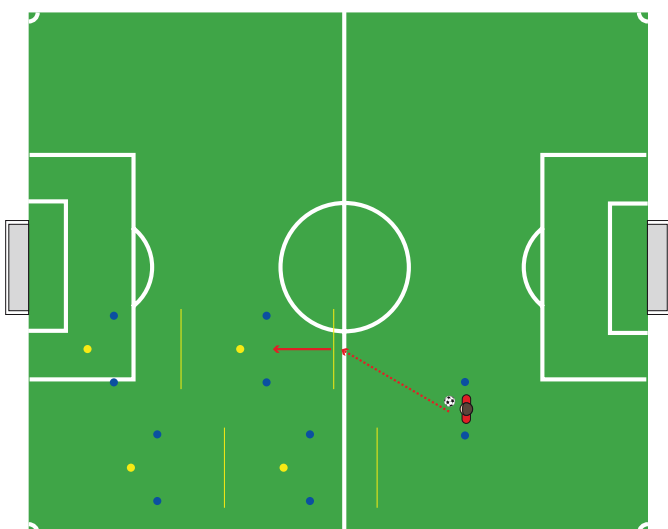
**Afmeting:** 20 x 25 meter.

**Spelers:** 8 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij spelers A en B.

### 04. Het poortenpilonnenspel

Speler 1 dribbelt tussen de poorten in en bij de 1e poort probeert hij op de pilon te mikken. Als dat lukt, 1 punt. Probeer zoveel mogelijk de pilonnen door de poort te mikken en te raken. Degene met de meeste punten heeft gewonnen. Als je pilon raakt 1 punt en als de pilon omvalt 2 punten. Alle 4 de poorten gebruiken. 1 speler tilt en zet de pilonnen rectop. Wel regelmatig wisselen. Elke keer als je een mijn raakt, moet je opnieuw beginnen. Als de 1e speler het mijneveld is gepasseerd start de volgende. De speler met de meeste doelpunten heeft gewonnen.



#### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.

#### Accenten:

- Let op afkappen van de bal.
- Bal bij je houden.
- Snelheid maken.

**Materiaal:** 8 hoedjes, 4 pilonnen.

**Afmeting:** 20 x 25 meter.

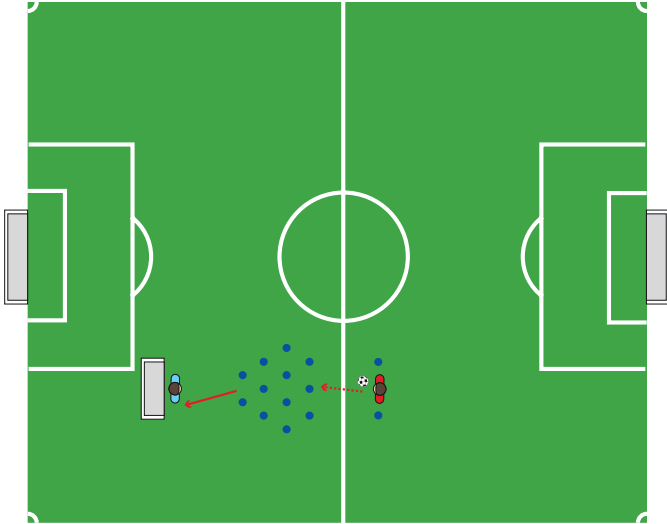
**Spelers:** 8 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 05. Het Mijneveld

Speler 1 begint alle mijnen te ontwijken en als het mijneveld is gepasseerd moet je afwerken op doel. Een Pupillendoel met keeper.

Elke keer als je een mijn raakt, moet je opnieuw beginnen. Als de 1e speler het mijneveld is gepasseerd start de volgende. De speler met de meeste doelpunten heeft gewonnen.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.

### Accenten:

- Let op afkappen van de bal.
- Bal bij je houden.

**Materiaal:** 14 hoedjes, 1 pupillendoel.

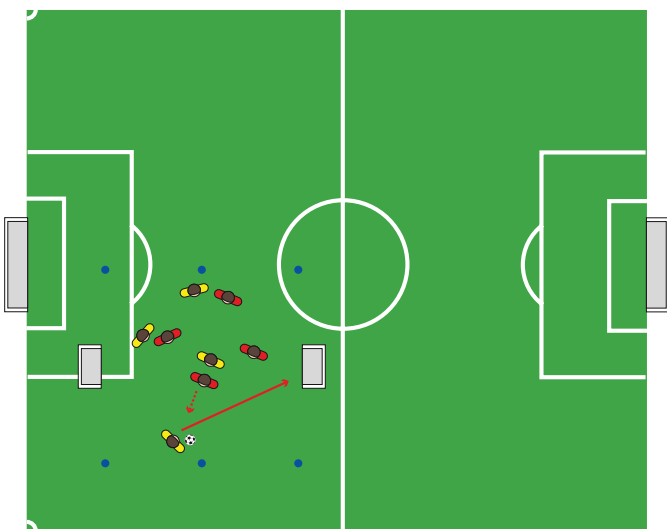
**Afmeting:** 20 x 40 meter.

**Spelers:** 7 spelers + 1 K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 06. Het verbeteren van de lange pass

Op 2 of 3 velden word 4:4, 3:3 of 2:2 gespeelt. Stimuleer het schieten van afstand.



### Aandachtpunten:

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de voet:

- Standbeen; punt in de speelrichting; gebogen in de heup, knie en enkel.
- Speelbeen; naar buiten gedraaid; knie en enkel gebogen.
- Speelvoet; loodrecht op de speelrichting; voetzool parallel met de grond; tenen opgetrokken; bij de trap geen slap enkeltje.
- Een gecontroleerde zwaaibeweging.

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de wreef:

- Standbeen; 2 tot 3 voetbreedten naast de bal; in de knie gebogen.
- Raakvlak; aan de binnenkant van de plek waar de veters beginnen.
- Aanloop vanuit een hoek van ongeveer 45°.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 pupillendoeltjes.

**Afmeting:** 20 x 25 tot 25 x 30 meter.

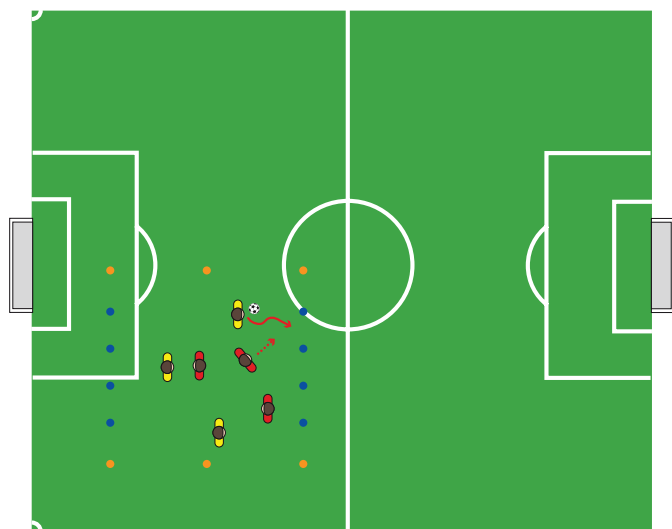
**Spelers:** Minimaal 4 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 07. Het verbeteren van de passeeracties

Op 2 velden word 3:3, 4:4 of 4:3 gespeeld. Er kan gescoord worden met een dribbel door een van de twee goaltjes. Probeer ze eerst aan te zetten om passeeracties te maken. Als dat goed gaat kun je ook nog er op letten of ze de juiste keuze maken tussen een passeeractie of overspelen. Na ongeveer 10 minuten een andere tegenstander.

**Opmerkingen:** Bij het wisselen van tegenstanders kun je aangeven welke mooie passeeracties je gezien hebt.



### Aandachtpunten:

- De passeeractie niet te ver of te dicht bij de tegenstander inzetten.
- Het lichaam moet meebewegen om een schijnbeweging te laten slagen.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 8 pilonnen.

**Afmeting:** 25 x 25 meter.

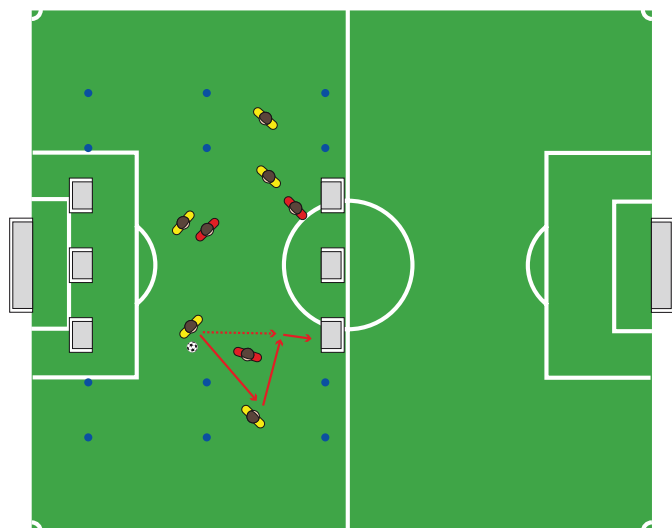
**Spelers:** Minimaal 6 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 08. Het verbeteren van de lange pass

Er word 3:3 gespeeld met extra spelers aan de zijkanten, de buitenspelers. Deze 2 spelers zijn bij de balbezittende ploeg. Stimuleer om de buitenspelers snel aan te spelen. De buitenspelers mogen eerst ook nog dribbelen met de bal. Na enkele minuten moeten ze of direct spelen of aannemen en spelen. Loopt dit erg goed dan kun je de 2 buitenspelers ook direct laten spelen. De spelers aan de zijkanten mogen niet scoren. Na 10 minuten of iets minder de buitenspelers wisselen.

**Opmerkingen:** Nadat de buitenspelers moeten aannemen en spelen loopt de partij beter. Er komt nu meer voetbal in het spel, terwijl er in het begin nog veel door de buitenspelers werd gelopen met de bal.



### Aandachtpunten:

- Probeer direct te spelen.
- Kijk of ze de zijkanten benutten en niet altijd voor eigen succes gaan.

**Materiaal:** 12 pilonnen, 6 pupillendoeltjes.

**Afmeting:** 40 x 40 meter.

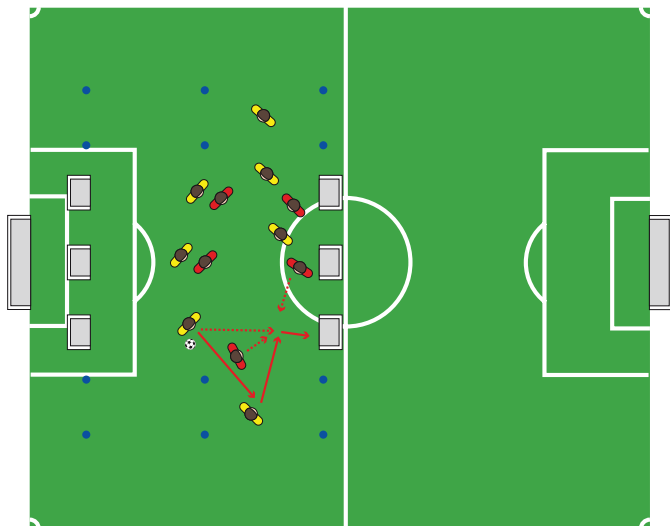
**Spelers:** 8 - 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 09. 5:5

Er wordt 5:5 gespeeld met extra spelers aan de zijkanten, de buitenspelers. Deze 2 spelers zijn bij de balbezittende ploeg. De buitenspelers gewoon dribbelen met de bal. De spelers aan de zij-kanten mogen niet scoren. Na een minuut of 8 even wisselen met de buitenspelers

**Opmerkingen:** Probeer zoveel mogelijk de zijkant in te spelen.



### Aandachtpunten:

- Weten ze hoe hun medespelers staan als ze moeten verdedigen
- Staan ze tussen de tegenstand en de doeltjes.
- Hebben ze zich zo opgesteld dat ze de tegenstander en de bal kunnen zien.

**Materiaal:** 12 pilonnen, 6 pupillendoeltjes.

**Afmeting:** 40 x 50 meter.

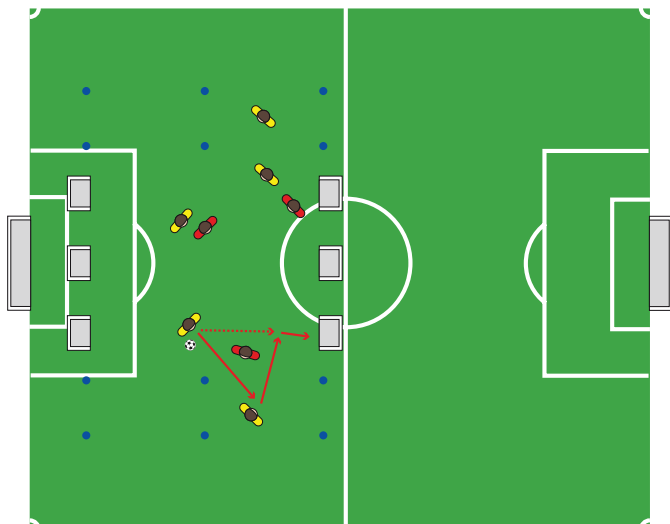
**Spelers:** 10 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 10. Het verbeteren van de lange pass

Er wordt 3:3 gespeeld met extra spelers aan de zijkanten, de buitenspelers. Deze 2 spelers zijn bij de balbezittende ploeg. Stimuleer om de buitenspelers snel aan te spelen. De buitenspelers mogen eerst ook nog dribbelen met de bal. Na enkele minuten moeten ze of direct spelen of aannemen en spelen. Loopt dit erg goed dan kun je de 2 buitenspelers ook direct laten spelen. De spelers aan de zijkanten mogen niet scoren. Na 10 minuten of iets minder de buitenspelers wisselen.

**Opmerkingen:** Nadat de buitenspelers moeten aannemen en spelen loopt de partij beter. Er komt nu meer voetbal in het spel, terwijl er in het begin nog veel door de buitenspelers werd gelopen met de bal.



### Aandachtpunten:

- Kijk of ze de zijkanten benutten en niet altijd voor eigen succes gaan.

**Materiaal:** 12 hoedjes, 6 pupillendoeltjes.

**Afmeting:** 40 x 40 meter.

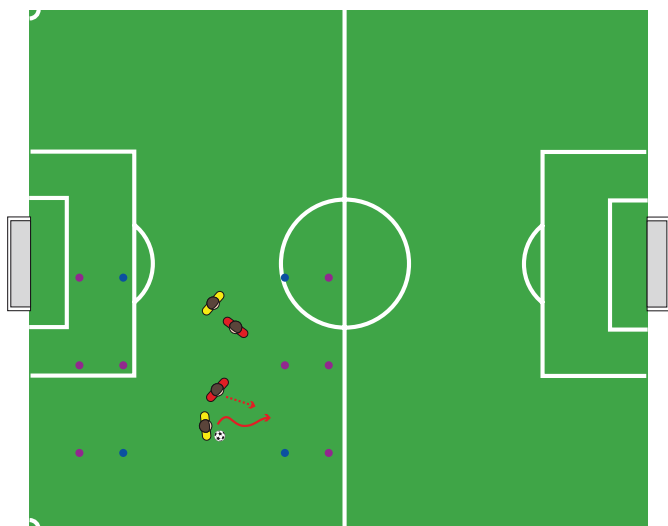
**Spelers:** 8 - 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 11. Passeeracties

Er wordt 3:3 gespeeld op 2 of 3 velden. Ze kunnen scoren door met de bal over de achterlijn te dribbelen en de bal voor de laatste lijn met hoedjes te stoppen. (voet op de bal). Lukt het niet om de bal op tijd te stoppen, maar wordt toch gestopt. dan telt het als 1 punt. Na 10 minuten wisselen van tegenstander.

**Opmerkingen:** Speel je op een veld 3:2 zorg dan dat niet steeds dezelfde 3 spelers het 3-tal vormen.



### Aandachtspunten:

- Als je de tegenstander voorbij bent versnellen met de bal.
- Maak een schijnbeweging.

**Materiaal:** 4 pilonnen, 8 hoedjes.

**Afmeting:** 20 x 25 meter.

**Spelers:** 12 -14 spelers.

**t** Voldoende ballen bij het doel.





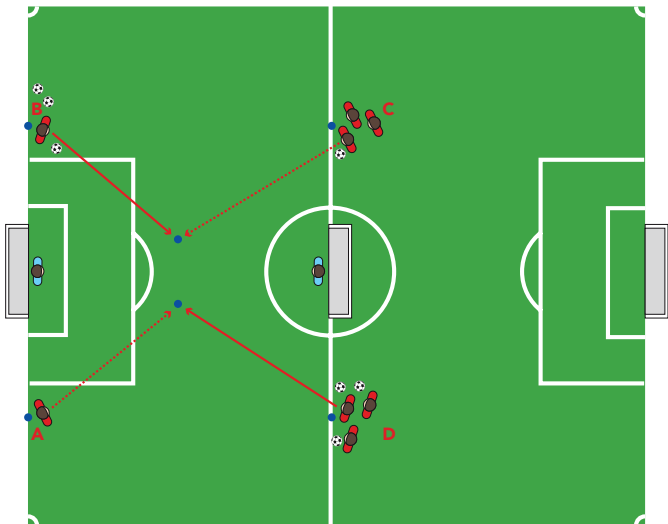
**E**

**OEVENSTOF E-PUPILLEN**

## 01. Het verbeteren van het schieten

Dit spel in wedstrijdvorm. Tussen 2 teams van 4. Speler A en speler C gaan op snelheid om de dichtstbijzijnde pilon en schiet de 1e bal die zij krijgen aangespeeld van speler B en speler D. Na het afwerken sprinten ze om hun eigen doel en pilon die op de achterlijn staat heen en schieten vervolgens de 2e bal die ze ingepasst krijgen op het doel. Tot en met de 3e bal. Wie heeft er gewonnen?

Daarna starten 2 nieuwe spelers. Net zo lang dat iedereen van ieder team is geweest. Welk team heeft gewonnen? Verste pilonnen op ca. 15 meter van het doel.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.

### Accenten:

- Snelheid ontwikkelen.
- Wreeftrap.
- Goed uithoudingsvermogen.
- Is intensief, goede arbeids rust verhouding.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 Pupillen doelen.

**Afmeting:** 50 x 50 meter ( 2 veldjes van 20 x 20 meter).

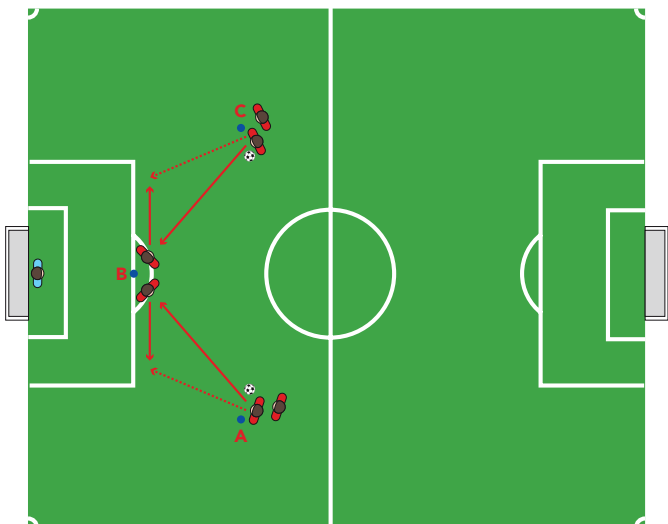
**Spelers:** 6 spelers + 2 K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij B en D.

## 02. Het verbeteren van het schieten

Dit spel in wedstrijdvorm. Tussen 2 teams van 4. Speler A en speler C gaan op snelheid om de dichtstbijzijnde pilon en schiet de 1e bal die zij krijgen aangespeeld van speler B en speler D. Na het afwerken sprinten ze om hun eigen doel en pilon die op de achterlijn staat heen en schieten vervolgens de 2e bal die ze ingepasst krijgen op het doel. Tot en met de 3e bal. Wie heeft er gewonnen?

Daarna starten 2 nieuwe spelers. Net zo lang dat iedereen van ieder team is geweest. Welk team heeft gewonnen? Verste pilonnen op ca. 15 meter van het doel.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.

### Accenten:

- Snelheid ontwikkelen.
- Wreeftrap.
- Goed uithoudingsvermogen.
- Is intensief, goede arbeids rust verhouding.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 Pupillen doelen.

**Afmeting:** 50 x 50 meter ( 2 veldjes van 20 x 20 meter).

**Spelers:** 6 spelers + 2 K.

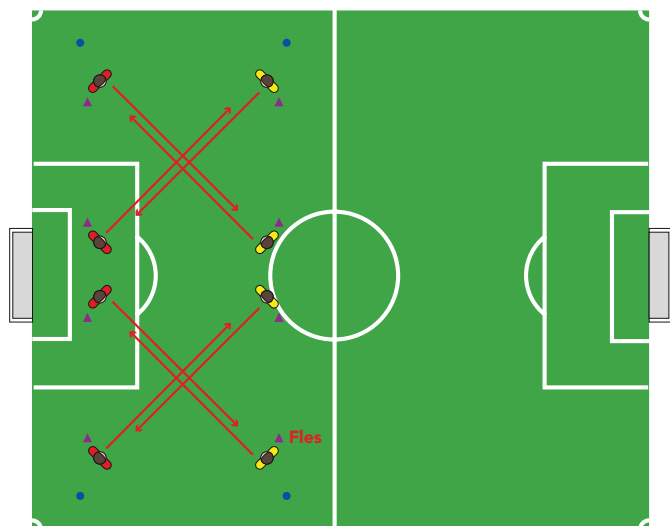
**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij B en D.

### 03. Het flessenspel

Maak een tweetal. Elke speler staat opgesteld bij een pilon. Elke speler heeft een volle fles met 1 1/2 liter water. Iedere speler heeft ook een bal. In plaats van de je rechtuit schiet op de fles aan de overkant schiet je nu op de fles die diagonaal staat aan de overkant. Dan moet je slim zijn dat elkaars ballen niet botsen in het midden. Probeer zo hard mogelijk en zuiver te schieten, zodat:

1. Je de bal de fles goed raakt.
2. De bal ver weg stuitert van je tegenstander.

Hoe verder de bal van je weg gaat des te meer water uit de fles. Probeer je fles snel rechtop te zetten. Degene die als eerste de fles leeg heeft geschoten wint.



#### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.
- Is het te moeilijk dan in rechte vorm.
- In wedstrijdvorm met 2 teams.

#### Accenten:

- Zuiver schieten.
- Opdracht van de trainer, wreeftrap over de grond
- Snel reageren als je bal ver weg is. Ophalen jen je fles meteen rechtop.
- Goede lichaamshouding.

**Materiaal:** 4 hoedjes.

**Afmeting:** 40 x 20 meter.

**Spelers:** 8 spelers.

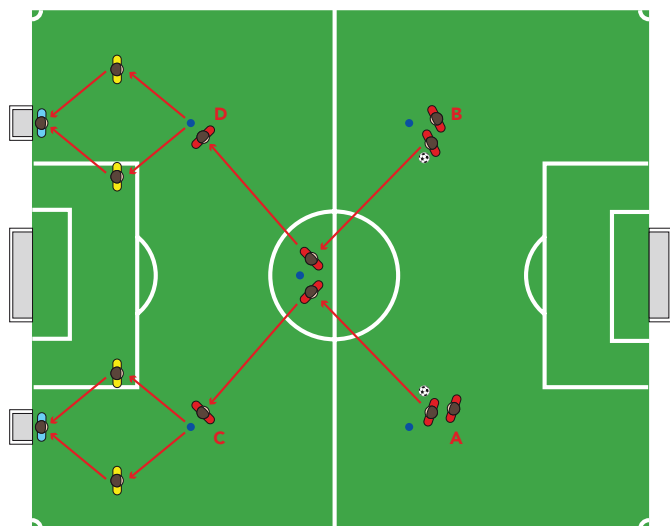
**Flessen:** 8x 1,5 liter fles.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij rondom en spelers een bal.

### 04. Dribbelen, passen, afwerken

Maak 2 tallen en elk 2 tal bij een pilon. De middelste pilon is vrij. Elke 1e speler bij A en B hebben de bal aan de voet. Ze dribbelen met de bal naar het middelste pilon en gaan allebei om de pilon heen passen direct op speler C en D. De spelers van C en D nemen de bal aan, draaien open met het buitenste been, dribbelen naar de denkbeeldige 10 meter lijn en werken af op doel.

Als ze naast over gaan halen de bal op, of ontvangen de gestopte bal van de keeper en dribbelen met de bal aan de voet weer naar de overkant A en B. De spelers die gedribbeld hebben sluiten aan bij C en D. De volgende 2 van A en B starten weer.



#### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.
- In wedstrijdvorm.

#### Accenten:

- Over de bal kijken.
- Je komt elkaar tegen, dus niet botsen.
- Elke stap in balcontact.
- Met de wreeftrap.
- Balaanname.

**Materiaal:** 9 hoedjes.

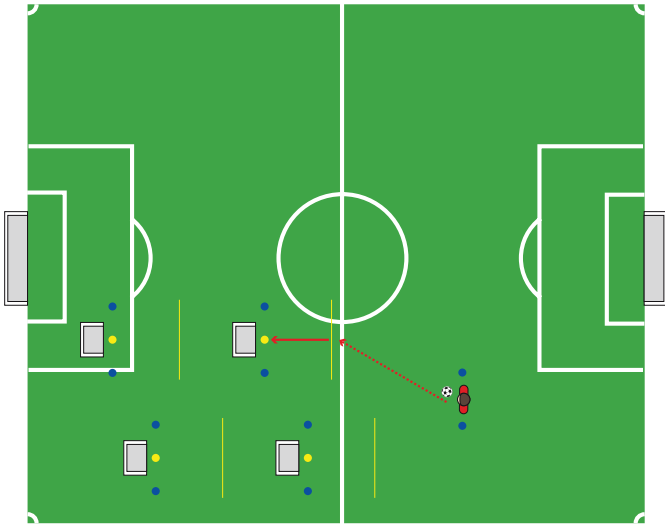
**Afmeting:** 25 x 25 meter.

**Spelers:** 8 spelers +2 K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij A en B.

## 05. Poorten pilonnenspel

Speler 1 dribbelt tussen de poorten in en bij de 1e poort probeert hij vanaf 10 meter te scoren op het kleine doeltje. In het kleine doeltje staat 1 pilon. Als hij scoort 1 punt, scoort hij en mikt ook op de pilon dan 2 punten. Probeer zoveel mogelijk de pilonnen door de poort te mikken en te raken. Degene met de meeste punten heeft gewonnen punten. Alle 4 de poorten gebruiken. 1 speler tilt en zet de pilonnen rechtop. Wel regelmatig wisselen.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.

### Accenten:

- Let op afkappen van de bal.
- Bal bij je houden.
- Snelheid maken.

**Materiaal:** 8 hoedjes, 4 kleine doeltjes, 4 pilonnen.

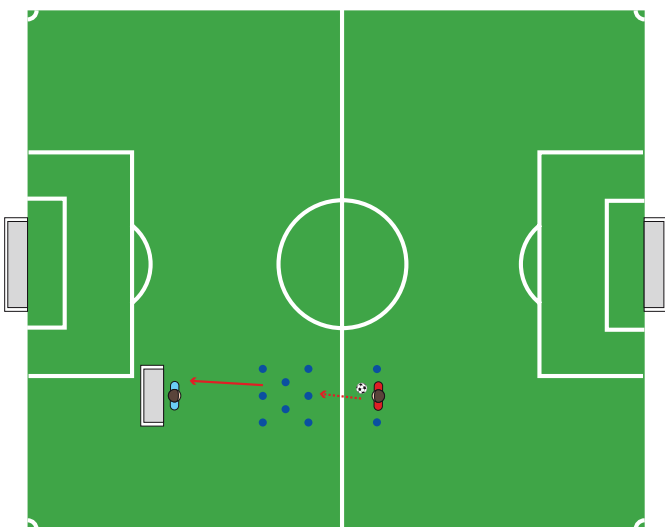
**Afmeting:** 20 x 30 meter.

**Spelers:** 8 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 06. Mijneveld

Speler 1 begint alle mijnen te ontwijken en als het mijneveld is gepasseerd moet je afwerken op doel. Een Pupillendoel met keeper. Nu op teken van de trainer op snelheid en probeer de bal goed af te kappen en de snelheid erin te houden. Elke keer als je een mijn raakt, moet je opnieuw beginnen. Als de 1e speler het mijneveld is gepasseerd start de volgende. De speler met de meeste doelpunten heeft gewonnen.



### Differentiatie:

- Afstand groter maken, kleiner maken.

### Accenten:

- Let op afkappen van de bal.
- Bal bij je houden.
- Snelheid maken.

**Materiaal:** 14 hoedjes, 1 Pupillendoel.

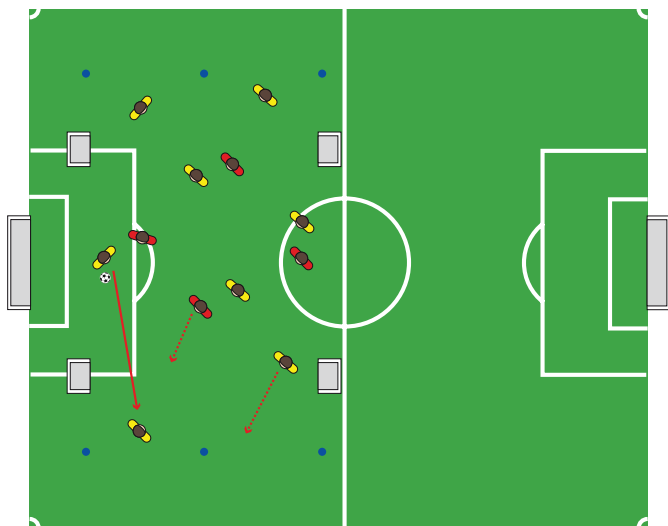
**Afmeting:** 20 x 40 meter.

**Spelers:** 7 spelers + 1 K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 07. De handelingsnelheid met de bal verhogen

Er word 8 tegen 4 gespeeld. 6:3, 7:3, 7:4, 9:4 of 9:5 is ook mogelijk. Bij meer of minder spelers moeten de afmetingen worden aangepast. Het 8-tal mag scoren na 5 keer overspelen. Het 4-tal mag altijd proberen te scoren. Als de bal door het 4-tal onderschept wordt, als de bal uit gaat of nadat gescoord is, moet er opnieuw geteld worden. Na, in totaal, 5 doelpunten of na 10 minuten doorwisselen. Om het makkelijker of moeilijker te maken kan het aantal keer overspelen veranderd worden.



### Aandachtspunten:

- De linker en rechter voet gebruiken.
- Indien mogelijk de bal laag houden
- Aanname met de juiste voet.
- Juiste balsnelheid.
- Direct spelen.

**Materiaal:** 4 pilonnen, 4 pupillendoeltjes.

**Afmeting:** 30 x 40 tot 40 x 50 meter.

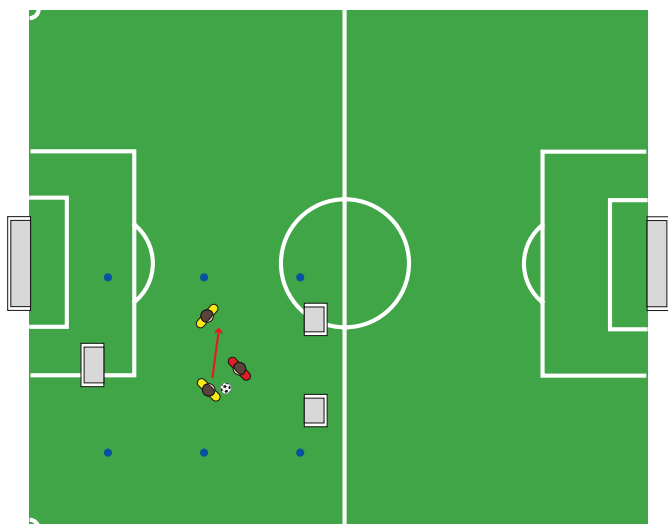
**Spelers:** 9 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 08. Beter leren positie te kiezen

Er word 2 tegen 1 gespeeld. Als er dan nog 2 spelers over zijn spelen die 1:1 op een smaller veld. Het 2-tal probeert te scoren op de 2 goaltjes. Na ongeveer 8 minuten doorwisselen. Als het 2-tal het te makkelijk heeft, kun je de 2 goaltjes dichterbij elkaar zetten.

**Opmerkingen:** Door de vele 1:1 duels kun je al gauw zien of ze het goed of minder goed doen. Ga niet in de eerste partij al aanwijzingen geven. Geef ze de kans om zichzelf te verbeteren.



### Aandachtspunten:

- Voorkomen dat de tegenstander op goal kan schieten.
- Zo gaan staan dat je tegenstander moeilijk zijn medespeler kan aanspelen.

**Materiaal:** 6 pilonnen, 3 pupillendoeltjes.

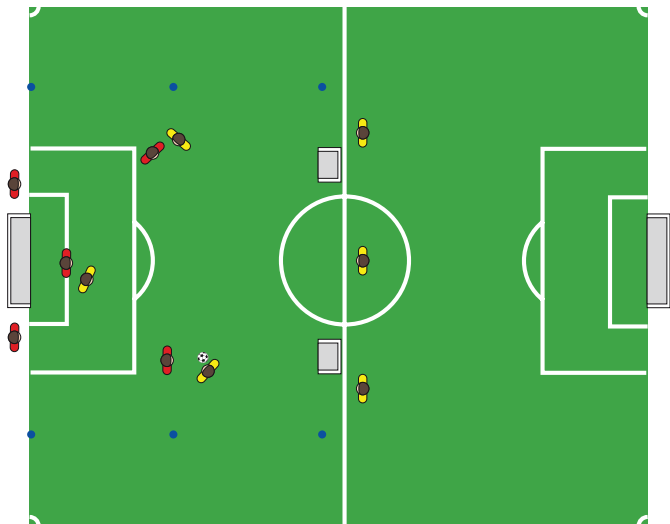
**Afmeting:** 20 x 10 tot 20 x 15 meter.

**Spelers:** 6 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 09. Na balverlies de juiste positie innemen

Er wordt 3:3 gespeeld. Zonder keepers. Op het doel van 7 meter mag pas gescoord worden vanuit het 16 meter gebied. De andere partij kan scoren op de 2 doeltjes, vanuit elke positie. Als de bal aan de zijkanten uit gaat wordt er hervat met een intrap. Na een doelpunt of een achterbal wordt het spel opnieuw gestart op de achterlijn van de aanvallende partij (driehoekjes). Ook komen er dan 2 nieuwe verdedigers en 3 nieuwe aanvallers in het veld.



### Aandachtspunten:

- Fel verdedigen voordat ze in het 16 meter gebied zijn.
- Het veld klein maken bij het verdedigen.

**Materiaal:** 6 pilonnen, 2 kleine doeltjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 40 x 40 meter.

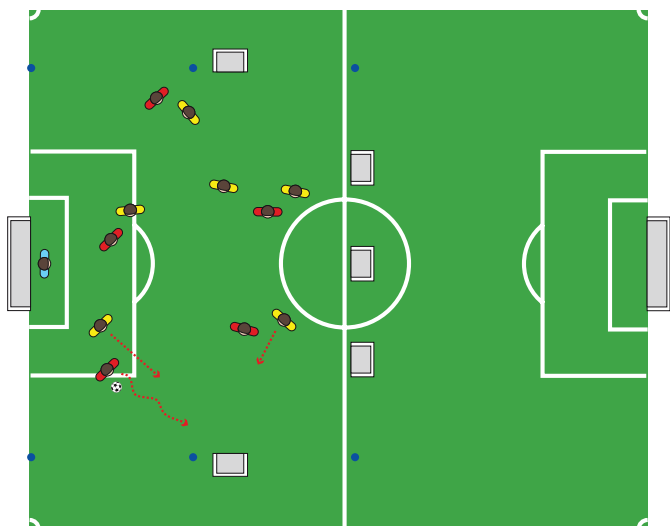
**Spelers:** 8 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 10. Sneller proberen de bal terug te winnen

Er wordt 6 tegen 5 + keeper gespeeld. Als de partij die op de grote goal moet scoren de bal is kwijtgeraakt, moeten ze 5 doeltjes verdedigen. Na 15 minuten wisselen van helft.

**Opmerkingen:** Als de aanvallers van de driehoekjes partij de bal kwijtraken, kan dit heel snel een tegendoelpunt opleveren. Vooral de spelers die in de competitiewedstrijden te weinig meeverdedigen kunnen deze partijvorm niet leuk vinden.



### Aandachtspunten:

- Op tijd de man dekken.
- Niet happen.
- Aan de goede kant dekken.
- Houding tijdens de duels, door de knieën.

**Materiaal:** 6 pilonnen, 5 pupillendoeltjes, 1 groot doel.

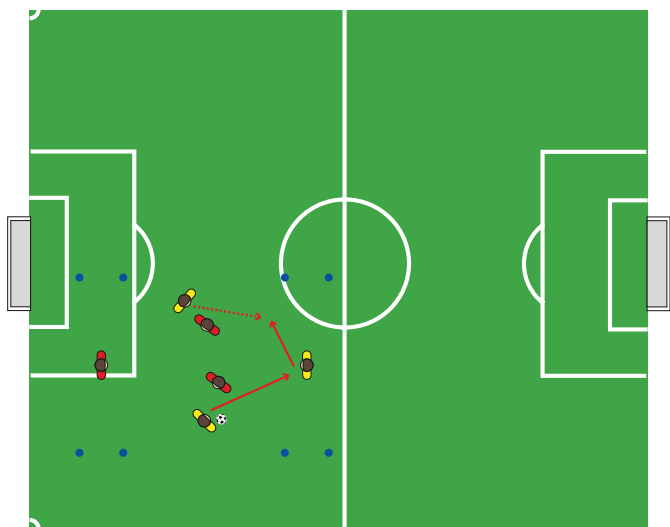
**Afmeting:** 45 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers + 1 K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 11. Loopacties van de spelers zonder bal verbeteren

Er wordt 2:2 gespeeld op 2 velden. De spelers in de zogenaamde spitsenvakken aan de boven- en onderkant dienen als doel. Ze kunnen scoren door hun medespeler in het spitsenvak aan te spelen, hij moet de bal wel in dit vak onder controle krijgen. Na een doelpunt mag de andere partij beginnen. Hierna wordt het spel gespeeld met een kaats. De spits krijgt de bal en moet hem direct terug spelen naar een medespeler. Pas nu is er een punt behaald. De spitsen mogen niet uit hun vak komen, en de andere spelers mogen niet in het spitsenvak. Na 8 minuten doorwisselen.



### Aandachtspunten:

- Eerst kijken of de andere speler de bal goed heeft aangespeeld, daarna vragen om de bal door een loopactie.
- Als je zuiver passt, dan kan de spits ook goed terug spelen.

**Materiaal:** 8 pilonnen.

**Afmeting:** 20 x 30 meter.

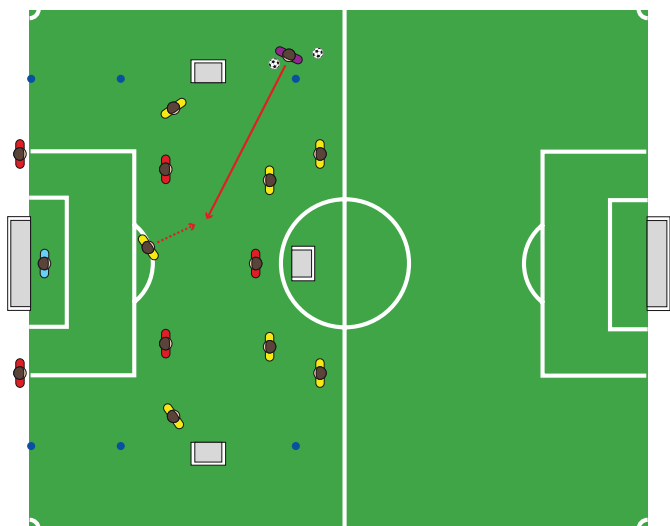
**Spelers:** 12 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 12. Snelheid van handelen verbeteren

Er wordt 5 tegen 2 of 3 + keeper gespeeld. Iedereen start op de helft van het 5-tal. Hierna brengt de trainer de bal in het spel. Het 5-tal moet zo snel mogelijk scoren op de grote goal. Als 1 van beide ploegen scoort of na een gemiste kans, dan wordt er opnieuw begonnen in het opbouwvak en doorgewisseld. Als de bal aan de zijanten uit gaat, wordt er ingetrapt.

**Opmerkingen:** Inzicht is belangrijk in deze vorm. Maak, hiermee rekening gehouden, een partij verdeling.



### Aandachtspunten:

- Eerst het veld breed houden.
- Iedereen aansluiten.
- Snel een schietkans proberen te maken.
- Snel tot een voorzet van de kanten komen.

**Materiaal:** 6 pilonnen, 3 pupillendoeltjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 40 x 50 meter.

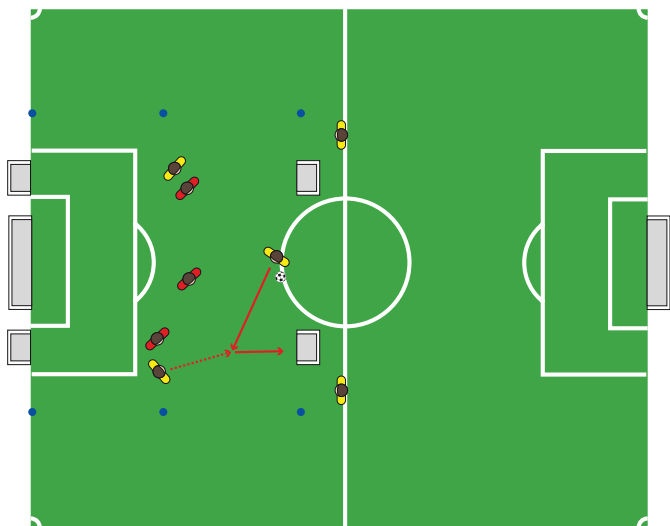
**Spelers:** 9 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 13. 3:3 op 2 velden

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld op 2 velden. Spitsenvak, van daaruit de voorzet moet er geprobeerd worden te scoen. De spelers van de tegenpartij mogen niet in het spitsenvak komen. De spits mag wel uit zijn vak komen om de bal op te halen of af te pakken.

**Opmerkingen:** Inzicht is belangrijk in deze vorm. Maak, hiermee rekening gehouden, een partij verdeling.



### Aandachtspunten:

- Probeer direct te spelen.
- Iedereen aansluiten.
- Snel een schietkans proberen te maken.

**Materiaal:** 6 pilonnen, 4 kleine doeltjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 20 x 30 meter.

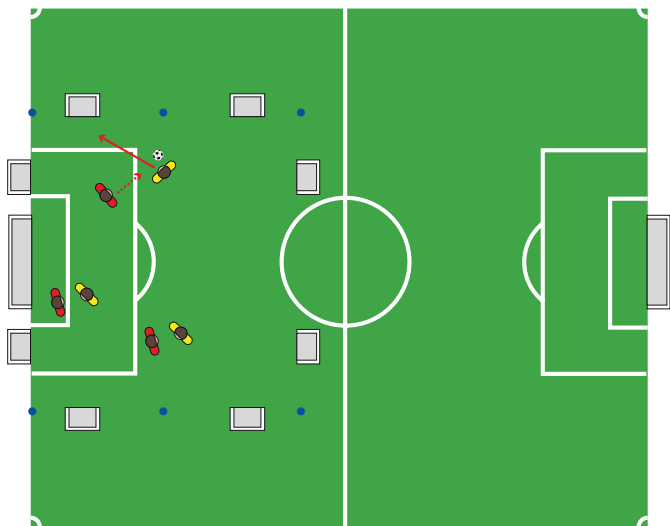
**Spelers:** 6 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 14. Verhogen van de handelingsnelheid

Er wordt op 2 velden 3:3 gespeeld. Er kan op 1 van de 4 doeltjes gescoord worden. Alle doeltjes kunnen gebruikt worden. Indien de bal naast gaat op het doeltje aan de zijkant de bal in het spel dribbelen of passen. Schiet je de bal op de eigen helft uit, dan wordt door de tegenstander het spel opnieuw begonnen met een intrap bij de middelste pilon aan een zijkant. Na 10 minuten wisselen van tegenstander.

**Opmerkingen:** Houd in het begin in de gaten of iedereen de spelhervatting, als de bal uit is geweest, door heeft.



### Aandachtspunten:

- Op tijd de man dekken.
- Niet happen.
- Aan de goede kant dekken.
- Houding tijdens de duels, door de knieën.

**Materiaal:** 6 pilonnen, 8 pupillendoeltjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 25 x 30 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.



**D**

**OEFENSTOF D-PUPILLEN**

## 01. Basis technieken

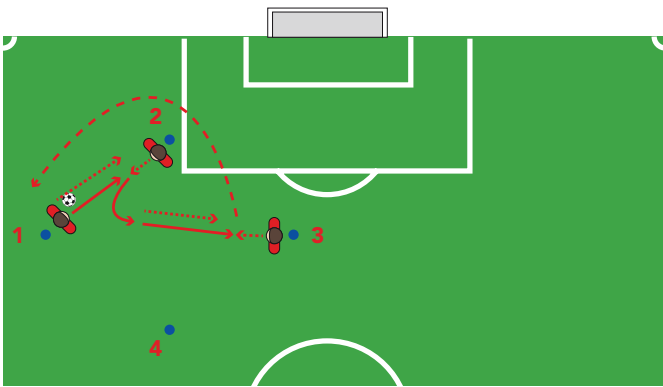
**Doelstelling:** Verbeteren passen/trappen zowel links als rechts, aannemen en dribbelen.

**Voor wie:** Vanaf F-pupillen en ouder.

**Aantal spelers:** Minimaal 5 spelers, maximaal 8 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 speelt de bal in op nr 2.
- Nr 1 geeft aan dat hij tijd heeft.
- Nr 2 komt in de bal en neemt hem met rechts aan en speelt hem door naar nr 3 met zijn linker been.
- Nr 3 komt in de bal en dribbelt naar nr 1.
- Na verloop van tijd wordt er gespeeld via nr 4 waarbij het andere been getraind wordt.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 spelers met een bal.
- Bij nr 2 speler zonder bal.
- Bij nr 3 twee spelers zonder bal.
- Afstanden vergroten / verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 3.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Nr 1 roept dat hij tijd heeft (communicatie).
- Omdat hij tijd heeft er dusgeen verdediger bijplaatsen.

### Coaching:

Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen. Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen. Help je medespeler dat hij tijd heeft. Opletten dat het juiste been wordt gebruikt.

**Materiaal:** Vier pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Minimaal 2 ballen.

## 02. Basis technieken

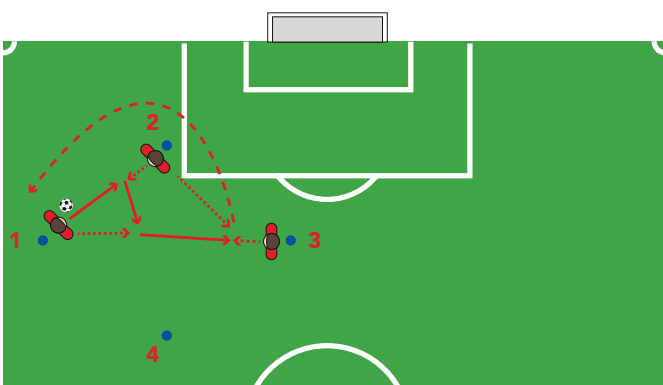
**Doelstelling:** Verbeteren passen/trappen zowel links als rechts, aannemen en dribbelen.

**Voor wie:** Vanaf F-pupillen en ouder.

**Aantal spelers:** Minimaal 5 spelers, maximaal 8 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 speelt de bal in op nr 2.
- Nr 1 geeft aan dat hij tijd heeft.
- Nr 2 komt in de bal en neemt hem met rechts aan en speelt hem door naar nr 3 met zijn linker been.
- Nr 3 komt in de bal en dribbelt naar nr 1.
- Na verloop van tijd wordt er gespeeld via nr 4 waarbij het andere been getraind wordt.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 spelers met een bal.
- Bij nr 2 speler zonder bal.
- Bij nr 3 twee spelers zonder bal.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 3.
- Afstanden vergroten/verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Nr 1 roept dat hij tijd heeft (communicatie).
- Omdat hij tijd heeft er dusgeen verdediger bijplaatsen.

### Coaching:

Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen. Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen. Help je medespeler dat hij tijd heeft. Opletten dat het juiste been wordt gebruikt.

**Materiaal:** Vier pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Minimaal 2 ballen.

## 03. Basis technieken

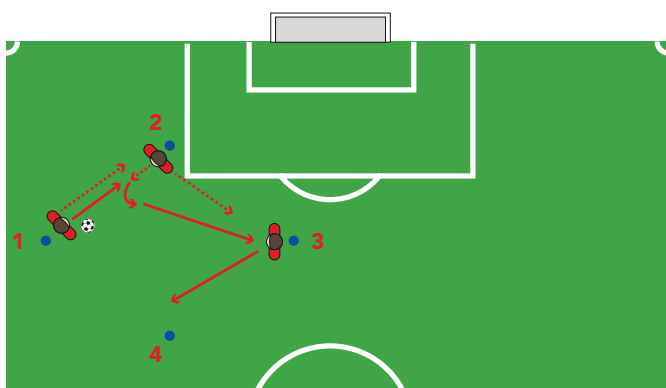
Doelstelling: Verbeteren passen/trappen zowel links als rechts, aannemen en dribbelen.

Voor wie: Vanaf F-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 5 spelers, maximaal 8 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 speelt de bal in op nr 2.
- Nr 1 geeft aan dat hij tijd heeft.
- Nr 2 komt in de bal en neemt hem met rechts aan en speelt hem door naar nr 3 met zijn linker been.
- Nr 3 komt in de bal en dribbelt naar nr 1.
- Na verloop van tijd wordt er gespeeld.
- Via nr 4 waarbij het andere been getraind wordt.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 spelers met een bal.
- Bij nr 2 speler zonder bal.
- Bij nr 3 twee spelers zonder bal.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 3.
- Afstanden vergroten/verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Nr 1 roept dat hij tijd heeft (communicatie).
- Omdat hij tijd heft er dusgeen verdediger bijplaatsen.

### Coaching:

Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen. Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen. Help je medespeler dat hij tijd heeft. Opletten dat het juiste been wordt gebruikt.

**Materiaal:** Vier pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Minimaal 2 ballen.

## 04. Basis technieken

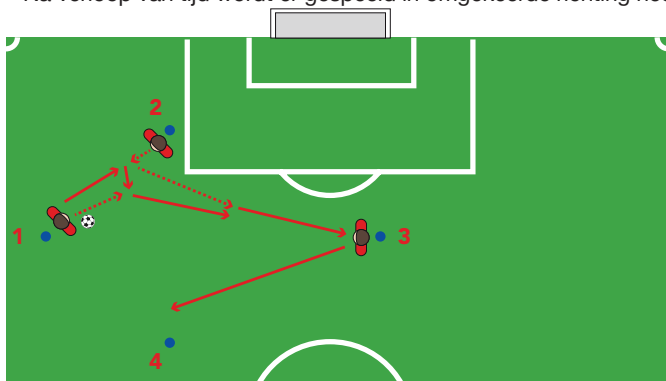
Doelstelling: Verbeteren passen/trappen zowel links als rechts, aannemen en dribbelen.

Voor wie: Vanaf F-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 5 spelers, maximaal 8 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 speelt de bal in op nr 2.
- Nr 1 geeft aan dat hij geen tijd heeft.
- Nr 2 komt in de bal en kaatst de bal.
- Nr 1 geeft de bal direct terug.
- Nr 2 speelt de bal door naar nr3.
- Nr 3 speelt vervolgens naar nr 4.
- De nrs 1 en 3 beginnen met een bal.
- Na verloop van tijd wordt er gespeeld in omgekeerde richting heeft.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 speler met één bal.
- Bij nr 2 twee speler zonder bal.
- Bij nr 3 speler met één bal.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 4 etc.
- Afstanden vergroten / verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Degene die inspeelt, geeft aan of men tijd.
- Nr 2 en 4 moeten ruimte creëren.

### Coaching:

Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgen in de bal te komen. Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen. Help je medespeler door "kaats" aan te geven. Opletten dat het juiste been wordt gebruikt.

**Materiaal:** Vier pilonnen / doppen.

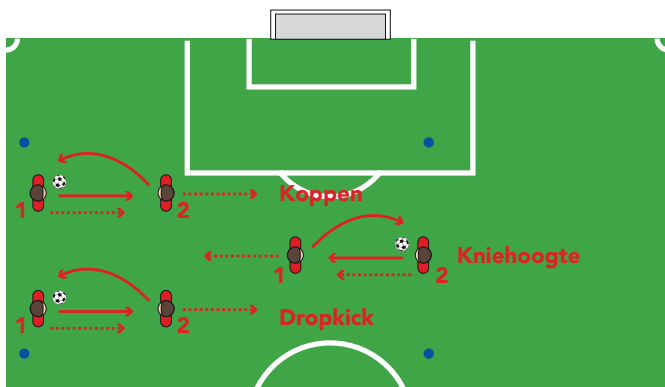
**Aantal ballen:** Minimaal 2 ballen.

## 05. Basis technieken

Doelstelling: Verbeteren koppen, volley en dropkick.  
 Voor wie: Vanaf E-pupillen en ouder.  
 Aantal spelers: Minimaal 2 spelers, maximaal 16 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 loopt achterwaarts en gooit de bal onderhands op het hoofd van nr 2.
- Deze loopt voorwaarts in de bal en kopt de bal in de handen van nr 1.
- Wanneer men aan de andere zijde is, worden de rollen omgedraaid
- Zowel koppen, het aangooien op kniehoogte als het geven van een dropkick = bal met wreef terugspelen kort nadat de bal de grond heeft geraakt.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 spelers met een bal.
- Bij nr 2 speler zonder bal.
- Bij nr 3 twee spelers zonder bal.
- Afstanden vergroten / verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 3.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Nr 1 roept dat hij tijd heeft (communicatie).
- Omdat hij tijd heeft er dusgeen verdediger bijplaatsen.

### Coaching:

Nr 2 moet achterwaarts lopen en de bal onderhands aangooien. De speler moet opletten dat er geen obstakels op het veld staan. De techniek van het koppen, op kniehoogte terugspelen en dropkick voordoen en controleren op de juiste uitvoering.

**Materiaal:** Minimaal vier pilonnen / doppen.

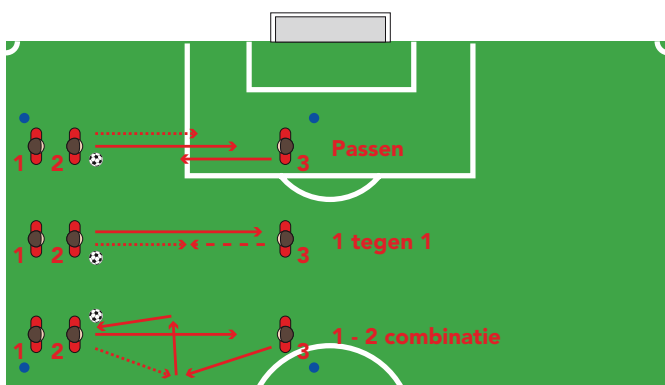
**Aantal ballen:** Tweetallen één bal.

## 06. Basis technieken

Doelstelling: Verbeteren passen/trappen, 1 tegen 1 en 1 - 2 met drietallen.  
 Voor wie: Vanaf F-pupillen en ouder.  
 Aantal spelers: Minimaal 3 spelers, maximaal onbeperkt.

### Inhoud:

- Nr 2 speelt een lange pass op nr 3.
- Nr 2 volgt de bal en nr 3 passt op nr 1 etc.
- Nr 2 speelt een lange pass op nr 3.
- Nr 2 volgt de bal en nr 3 passeert nr 2 en speelt de bal naar nr 1 etc.
- Nr 2 speelt een lange pass op nr 3.
- Nr 2 bied zich aan voor de 1 - 2 en passt de bal terug op nr 3. Deze speelt door naar nr 1.



### Opbouw van de oefening:

- Drietallen één bal.
- De afstanden niet te groot maken.
- Bij het passen direct spel of met aannemen.
- Bij het 1 - 2 combinatie direct spel of met aannemen.
- Geen weerstand bij het 1 tegen 1 of beperkte weerstand.
- Een verplichte passeeractie of vrijheid.

### Coaching:

Zuiver inspelen. Denk om de balsnelheid Bij de 1 - 2 goed open-draaien en met links of rechts inspelen. Bij een verplichte passeeractie deze even voordoen. Zorgen dat er voldoende ruimte is om de oefeningen uit te voeren.

**Materiaal:** Minimaal vier pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Drietallen één bal.

## 07. Passen / Trappen

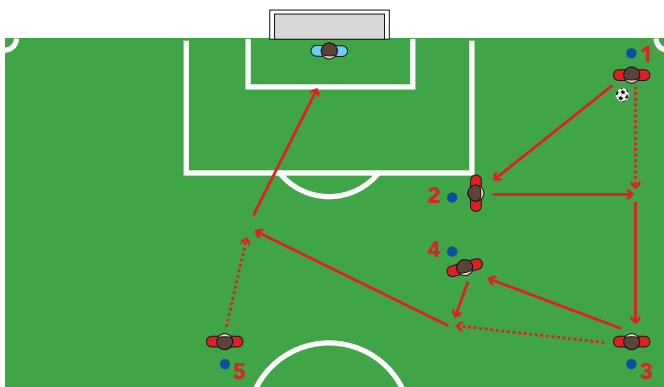
Doelstelling: Verbeteren passen/trappen (schieten) in combinatie met afwerken.

Voor wie: Vanaf D-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 8 spelers, maximaal 16 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2.
- Nr 2 moet in de bal komen.
- Nr 1 geeft een diepte pass op nr 3.
- Nr 3 speelt in op nr 4 deze komt in de bal.
- Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler Inspelen op het buitenste been.
- Nr 3 speelt nr 5 aan.
- Nr 5 neemt de bal aan en scoort.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 4 spelers met een bal.
- Bij 3 en 5 drie spelers.
- Doorschuiven van 1 naar 5.
- Bij geen keeper dan gaat 5 op doel.
- Afstanden vergroten/verkleinen.
- Oogcontact, ruimte maken en in de bal komen.
- Bij positie 2 en 4 een verdediger erbij.
- Bal over de grond en/of door de lucht.

### Coaching:

Bij nr 2 en nr 4 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen. Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen.

**Materiaal:** Minimaal vijf pilonnen / doppen, één groot doel.

**Aantal ballen:** Minimaal vijf ballen.

## 08. Passen / Trappen / Afwerken

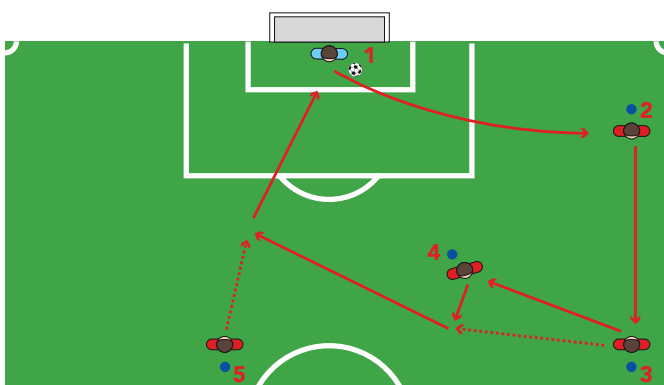
Doelstelling: Het verbeteren van passen en trappen met opbouw vanuit verdediging.

Voor wie: Vanaf D-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 6 spelers, maximaal 16 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 of keeper neemt een doelschop.
- Nr 2 neemt de bal aan.
- Nr 2 geeft een diepte pass op nr 3.
- Nr 3 speelt in op nr 4 deze komt in de bal.
- Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler.
- Nr 3 speelt nr 5 aan.
- Nr 5 neemt de bal aan en scoort.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 twee spelers met een bal.
- Bij 2, 3 en 5 drie spelers.
- Doorschuiven van 1 naar 5.
- Bij geen keeper dan gaat 5 op doel.
- Afstanden vergroten / verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Bij positie 4 een verdediger erbij.
- Bal over de grond en/of door de lucht.
- Bij oponthoud speler 1 de doelschop nemen.

### Coaching:

Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Bij nr 4 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen.

**Materiaal:** Minimaal vijf pilonnen / doppen, één groot doel.

**Aantal ballen:** Minimaal vijf ballen.

## 09. Passen / Trappen / Afwerken

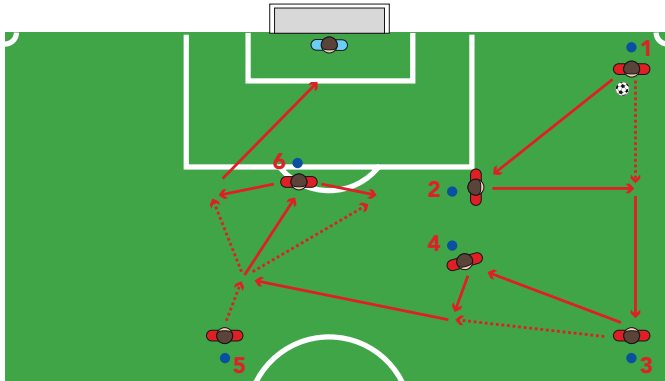
Doelstelling: Verbeteren passen/trappen (schieten) in combinatie met afwerken.

Voor wie: Vanaf D-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 6 spelers, maximaal 16 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2. Nr 2 moet in de bal komen.
- Nr 1 geeft een diepte pass op nr 3.
- Nr 3 speelt in op nr 4 deze komt in de bal.
- Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler.
- Nr 3 speelt nr 5 aan in de breedte.
- Nr 6 komt in de bal en nr 5 bepaalt door het inspelen of hij hem links / rechts wilt hebben.
- Nr 6 neemt de bal aan en scoort.



### Opbouw van de oefening:

- Bij nr 1 spelers met een bal.
- Bij nr 3 en nr 5 drie spelers.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 6.
- Bij geen keeper dan gaat nr 6 op doel.
- Afstanden vergroten/verkleinen.
- Inspelen op het buitenste been.
- Oogcontact, ruimte maken en in de bal komen.
- Bij positie nr 2, nr 4 en nr 6 een verdediger erbij.
- Bal over de grond en/of door de lucht.

### Coaching:

Bij nr 2, nr 4 en nr 6 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen. Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen. Nr 5 bepaalt zelf of hij de bal li/re wilt hebben door de manier van inspelen.

**Materiaal:** Minimaal zes pilonnen / doppen, één groot doel.

**Aantal ballen:** Minimaal vijf ballen.

## 10. Passen / Trappen / Keeper

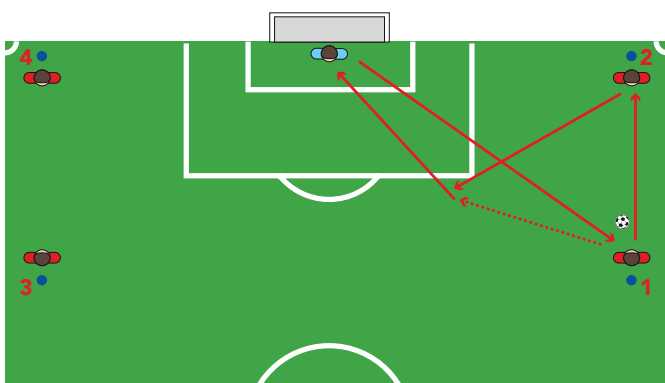
Doelstelling: Integrale training doelschop keeper gevolgd door afwerken op doel.

Voor wie: Vanaf D-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers, liefst 2 keepers.

### Inhoud:

- De keeper neemt een doelschop.
- Hij speelt hem op de nr 1 en nr 3 steeds omstebeurt.
- De Nrs 1 en 3 gaan de 1 - 2 aan met de nrs 2 en 4 en komen tot scoren.
- Degene die schiet haalt de bal op en legt hem bij de keeper klaar.



### Opbouw van de oefening:

- De keeper neemt een doelschop op nr 1 en nr 3.
- De nrs 2 en 4 komen in de bal en maken een 1 - 2.
- Doorschuiven van nr 1 naar nr 4.
- Twee keepers in verband met de belasting.
- Afstanden vergroten/verkleinen.
- Oogcontact en in de bal komen.
- Eerst als doelschop dus van de grond. Later gevolgd door een drop-kick.

### Coaching:

Wanneer nrs 1 en 3 controle over de bal heeft, dan pas mogen de nrs 2 en 4 in de bal komen. Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen. De keeper speelt de bal van de grond, eventueel later gevolgd door een drop-kick. Bal uit de handen laten vallen en gelijktijdig als deze de grond raakt trappen.

**Materiaal:** Minimaal vier pilonnen / doppen, één groot doel.

**Aantal ballen:** Minimaal vijf ballen.

## 11. Passen / Trappen / Afwerken

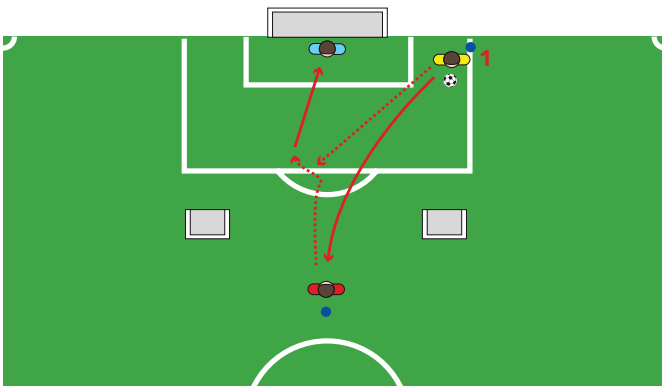
Doelstelling: Lange pass/trap gevolgd door 1 tegen 1.

Voor wie: Vanaf F-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 6 spelers, maximaal 10 spelers.

### Inhoud:

- Verdediger nr 1 geeft een lange pass / trap op aanvaller nr 2.
- Deze controleert de bal en gaat direct naar het doel om te scoren.
- Verdediger nr 1 gaat het duel 1 tegen 1 aan.
- Bij een onderschepping gaat hij afronden op de kleine doeltjes.
- Als de keeper de bal stopt geldt dit eveneens.
- Verdediger nr 1 mag met zijn keeper samen spelen.



### Opbouw van de oefening:

- Bij verdediger nr 1 spelers met een bal.
- Bij de aanvallers spelers zonder bal.
- Na gewerkt te hebben wisselen van taak en achter aansluiten.
- Afstanden vergroten/verkleinen.
- De aanvaller moet de snelheid opvoeren naar het doel terwijl de verdediger moet komen tot temporiseren.
- Bij balverlies direct omschakelen.

### Coaching:

Aanmoedigen om te duelleren. Bij balverovering direct coachen of men moet samenspelen met de keeper of direct op één van de doeltjes afgaan.

**Materiaal:** Minimaal twee pilonnen / doppen, één groot doel, twee kleine doeltjes.

**Aantal ballen:** Tweetallen één bal.

## 12. Passen / Trappen / Afwerken

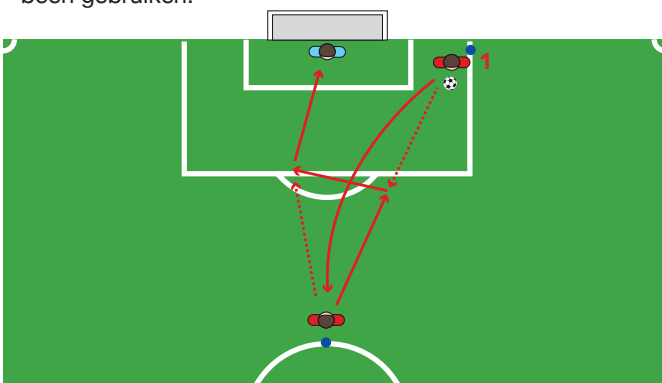
Doelstelling: Lange pass/trap gevolgd door 1 - 2 combinatie met afwerken op doel.

Voor wie: Vanaf F-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 6 spelers, maximaal 16 spelers.

### Inhoud:

- Nr 1 geeft een lange pass/trap op nr 2.
- Nr 1 biedt zich aan voor de 1 - 2.
- Nr 2 komt in de bal en passt de bal op nr 1 Hij speelt hem op de binnenkant van hem.
- Speler nr 1 passt dan de bal met zijn rechter been op nr 2.
- Speler nr 1 controleert de bal of schiet rechtstreeks op het doel.
- Wanneer er van de andere kant wordt gewerkt dan het linker been gebruiken.



### Opbouw van de oefening:

- Tweetallen één bal.
- Spelers bij nr 1 hebben balbezit.
- Na gewerkt te hebben wisselen van taak en achter aan.
- Afstanden vergroten/verkleinen.

### Coaching:

De bal goed strak inspelen. Speel de bal aan de binnenkant waardoor er met rechts gespeeld moet worden. De bal zal dan naar de afwerker toekomen. Zorg dat spelers niet te lang stilstaan.

**Materiaal:** Minimaal twee pilonnen / doppen, één groot doel.

**Aantal ballen:** Tweetallen één bal.

## 13. Passen / Trappen

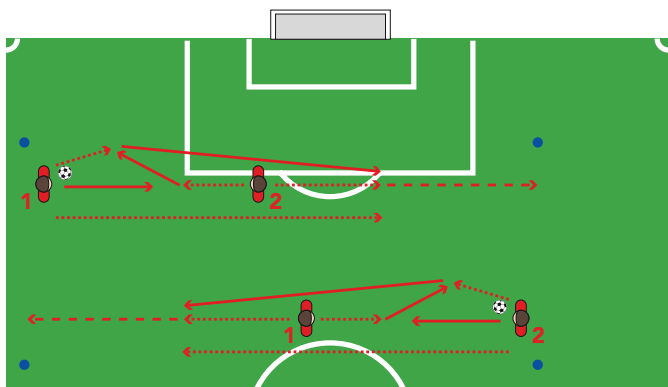
**Doelstelling:** Passen / trappen waarbij men gaat pendelen in de breedte van het speelveld.

**Voor wie:** Vanaf D-pupillen en ouder.

**Aantal spelers:** Minimaal 2 spelers, maximaal beperkt tot ruimte op het veld.

### Inhoud:

- Nr 2 vraagt om de bal en nr 1 speelt hem in.
- Nr 2 moet ruimte creëren om de bal in de diepte terug te ontvangen.
- Nr 1 passt de bal langs nr 2 op loopafstand.
- Wanneer we aan de overzijde zijn, gaan we terugpendelen.



### Opbouw van de oefening:

- De eerste actie is van nr 2 om in de bal te komen.
- Deze moet de bal schuin terugleggen om voor zichzelf ruimte te creëren.
- Afstanden vergroten/verkleinen.

### Coaching:

Zorg dat de ruimte niet te klein wordt. Speler nr 1 moet de bal onder controlen hebben alvorens speler nr 2 zich aanbiedt. De diepe bal moet in de loop worden meegegeven. Denk erom dat je ruimte voor jezelf creëert anders krijg je de bal op je hielen.

**Materiaal:** Minimaal vier pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Tweetallen één bal.

## 14. Passen / Trappen

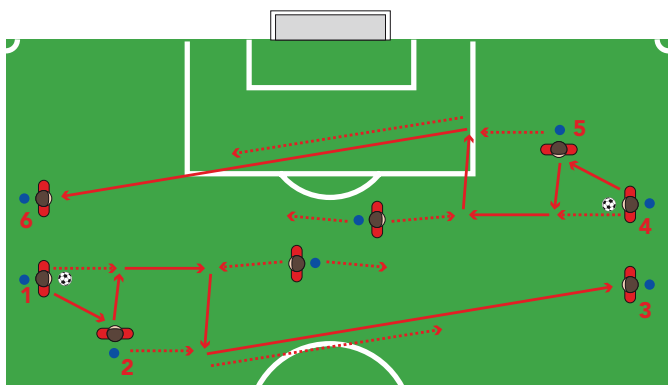
**Doelstelling:** 1 - 2 combinatie, aanspelen diepe spits en bijsluiten gevolgd door lange bal.

**Voor wie:** Vanaf D-pupillen en ouder.

**Aantal spelers:** Minimaal 8 spelers, maximaal 12 spelers.

### Inhoud:

- Nr 2 vraagt om de bal en nr 1 speelt hem in.
- Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2. Daarna maakt nr 1 diepte en komt vervolgens in de bal.
- Hij legt de bal breed waar de bijsluitende nr 2 de bal ontvangt en hem middels een lange trap naar nr 3 speelt.
- Nr 3 gaat vervolgens naar nr 4.
- Op de terugweg wordt hetzelfde uitgevoerd.



### Opbouw van de oefening:

- De eerste actie is van nr 2 om in de bal te komen.
- Deze speler blijft op deze positie totdat er gewisseld wordt.
- Afstanden vergroten / verkleinen.
- Zorgen dat er voldoende ruimte is om te spelen.
- De lange bal over de grond of door de lucht spelen.

### Coaching:

Zorg dat de ruimte niet te klein wordt. Speler nr 1 moet de bal onder controlen hebben alvorens speler nr 2 zich aanbiedt. Na de 1 - 2 moet de "vaste" spits steeds ruimte maken en op tijd in de bal komen. Hier zou je spelers kunnen neerzetten die over het algemeen in de spits lopen.

**Materiaal:** Minimaal acht pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Bal bij spelers nr 1 en 4.



## 15. Passen / Trappen

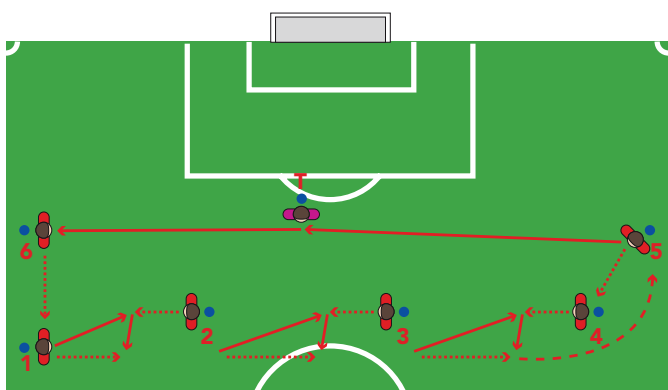
Doelstelling: 1 - 2 combinatie met in de bal komen gevolgd door een lange trap.

Voor wie: Vanaf D-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 5 spelers, maximaal 10 spelers en 1 keeper of vaste speler.

### Inhoud:

- Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2. Daarna met nr 3 en nr 4. Dan dribbelt hij door naar nr 5.
- Bij nr 5 schiet hij de keeper de bal in zijn handen en deze gooit hem door naar nr 6.
- Nr 6 sluit achter bij nr 1 aan.
- Speler nr 5 gaat vervolgens zich aanbieden voor de 1 - 2 en komt via nr 2 naar nr 6.



### Opbouw van de oefening:

- Nr 1 maakt in beginsel driemaal een 1 - 2 combinatie. Spelers nr 2, nr 3 en nr 4 komen steeds in de bal.
- Afstanden vergroten / verkleinen.
- Zorgen dat er voldoende ruimte is om te spelen.
- De lange bal over de grond of door de lucht spelen.
- Wanneer er geen keeper aanwezig is, dan een speler inspelen en een technische vorm uitvoeren bijvoorbeeld aannemen in een halve draai.

### Coaching:

Zorg dat de ruimte niet te klein wordt. Speler nr 1 moet de bal onder controle hebben alvorens speler nr 2 zich aanbiedt. Pas in de bal komen als er bij nr 1 een speler klaarstaat met een bal. Spelers verplichte met een bepaald speelbeen te spelen.

**Materiaal:** Minimaal acht pilonnen / doppen, bij de keeper zou je een F-doel kunnen plaatsen.

**Aantal ballen:** Bal bij spelers nr 1.

## 16. Passen / Trappen

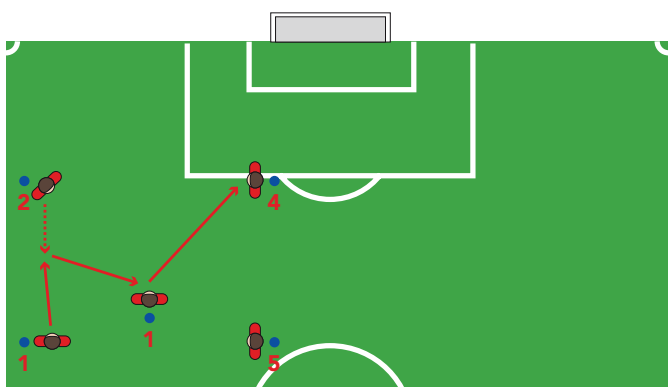
Doelstelling: Rechte lijnen spelen.

Voor wie: Vanaf F-pupillen en ouder.

Aantal spelers: Minimaal 5 spelers, maximaal 10 spelers.

### Inhoud:

- Men de bal alleen maar spelen naar degene die men ziet.
- Degene die de bal speelt moet eigenlijk een positie denken waar hij de bal naar toe wil brengen.
- Hij moet de bal op zijn juiste voet spelen en de ontvanger moet zodanig opgedraaid staan dat hij de bal direct kan doorspelen.
- Men mag in principe de bal niet aannemen.
- Alle spelers dienen in beweging te zijn en middels loopactie in de bal te komen.



### Opbouw van de oefening:

- Nr 1 speelt de bal aan Nr 2 omdat hij hem in het gezicht heeft en hij in de bal komt.
- Wanneer hij goed gespeeld is dan kan Nr 2 hem direct doorspelen aan Nr 3. En vervolgens kan hij doorgespeeld worden aan Nr 4.
- Er is overigens geen vast volgorde.
- Zorgen dat er voldoende ruimte is om te spelen.

### Coaching:

Zorg dat de ruimte niet te klein wordt. Speel alleen degene aan die je ziet of in de bal komt. Wanneer je de bal speelt, moet je weten waar de ruimte ligt om door te kunnen spelen. Zorg dat niet te kort op elkaar komt te lopen want dat is gemakkelijk te verdedigen. Wanneer je veel beweegt, krijg je veel ballen.

**Materiaal:** Minimaal vier pilonnen / doppen.

**Aantal ballen:** Minimaal één bal.

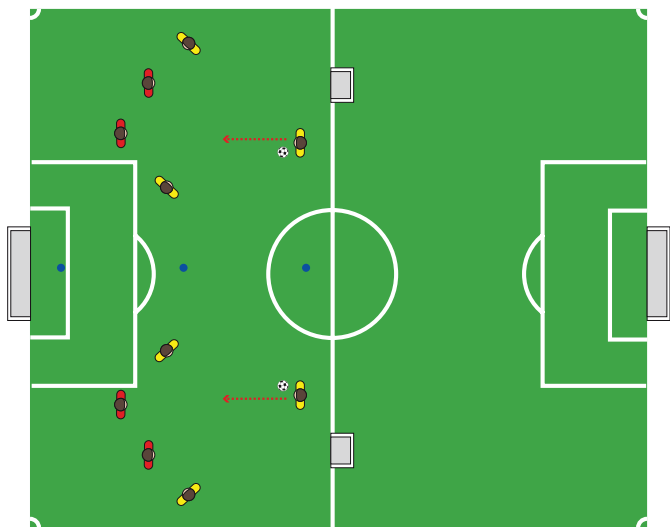


**C**

**OEFENSTOF C-JUNIOREN**

## 01. 3:2 verbeteren samenwerking op de flanken

- Punt is gescoord door over de achterlijn te dribbelen.
- Elk doelpunt of uitbal, of over de achterlijn is opnieuw beginnen bij de aanvallende partij. Bij het doel weer beginnen.
- Series van 5/6 minuten en doorwisselen van verdedigende partij.
- Maak de keuze of je specifiek op de eigen wedstrijdpositie traint.
- Aanvallers veld groot maken buitenspelersaan de krijtlijn.



### Differentiatie:

- Maakt het veld groter/kleiner.
- Maak het in toernooivorm.

### Accenten:

- Coachen, vraag om de bal.
- Goede balaanname.
- Drukzetten, bal er uit halen van dieptepass.
- Duidelijke coaching.

**Materiaal:** 3 hoedjes.

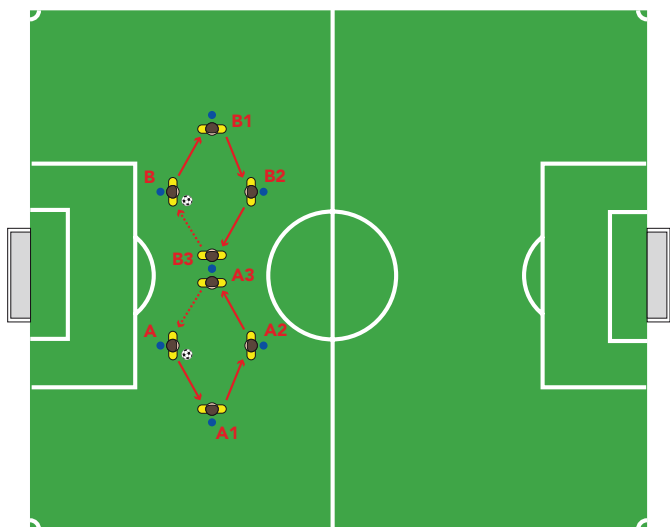
**Afmeting:** 2 vakken van 20 x 25 meter.

**Spelers:** 10 - 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij de doelen.

## 02. Passen, trappen, aanname in stroomvorm

2 ruiten worden er gemaakt. Bij elk hoedje staat een speler. Bij speler A en B liggen de ballen. De ballen gaan rond, van A naar A1, van A1 naar A2, van A2 naar A3, A3 dribbelt met bal naar 2. van daaruit hetzelfde tot de bal komt bij B3, die dribbelt naar weer naar 1. Elke bal moet met het buitenste been worden aangenomen voordat deze wordt doorgespeeld.



### Differentiatie:

- Maak het groter of kleiner.
- Met vooractie.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, kom in de bal.
- Coachen, vraag om de bal.
- Goede balaanname buitenste been.
- Strak inspelen.
- Coaching.

**Materiaal:** 7 hoedjes, 2 grote doelen.

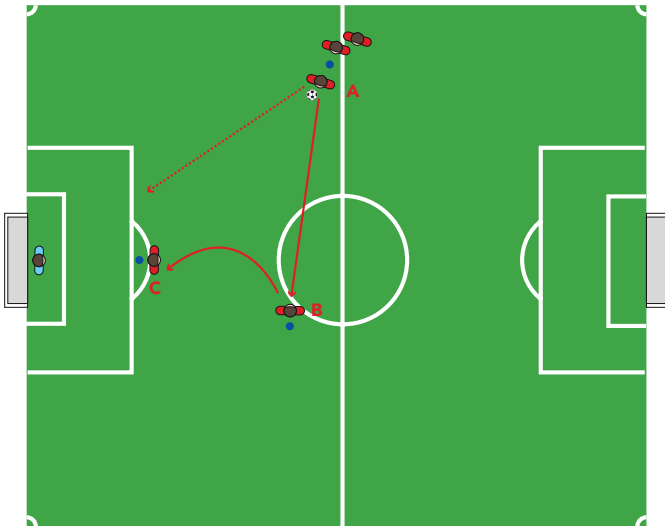
**Afmeting:** 40 x 40 meter.

**Spelers:** 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij 1 en 2.

### 03. Passen, trappen, aanneme in stroomvorm 2

2 ruiten worden er gemaakt. Bij elk hoedje staat een speler. Bij speler A en B liggen de ballen. De ballen gaan rond, van A naar A1, A1 past in op A3, A1 loopt door naar het volgende pion. A3 kaatst in op A2 en A2 kaatst terug op A3 die de bal aanneemt, verwerkt en doordribbelt met bal naar B. Het zelfde gebeurt bij de andere ruit.



#### Differentiatie:

- Maak het groter of kleiner.
- Met vooractie.

#### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, kom in de bal.
- Coachen, vraag om de bal.
- Goede balaanname buitenste been.
- Direct spelen, goed kaatsen.
- Strak inspelen.
- Coaching.

**Materiaal:** 7 hoedjes, 2 grote doelen.

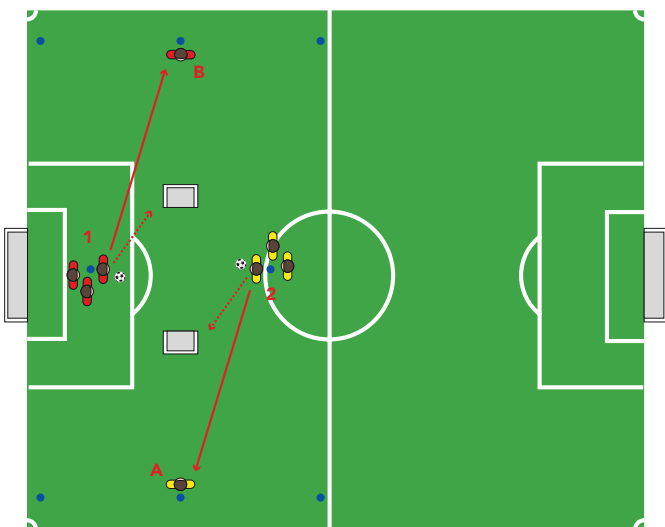
**Afmeting:** 40 x 40 meter.

**Spelers:** 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij spelers A en B.

### 04. 1:1 in duovorm

2 doelen staan met de opening naar de zijkant. Formeer 2 teams. Speler van groep 1 past in speler B en 1 speler van groep 2 past in speler A. Op het moment van inspelen gaat speler 1 druk zetten op speler B en verdediget het doel in het midden en gaat het duel aan 1:1. Speler van groep 2 doet hetzelfde op de speler A. Na het scoren of afwerken wisselen en doorschuiven. Iedereen wisselt van groep.



#### Differentiatie:

- Maak het groter of kleiner.
- Kan ook met en boog gespeeld worden.
- Kan daarna in 2:2 gespeeld worden.

#### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, kom in de bal.
- Coachen, vraag om de bal.
- Goede balaanname.
- Strak inspelen.

**Materiaal:** 8 hoedjes, 2 kleine doeltjes.

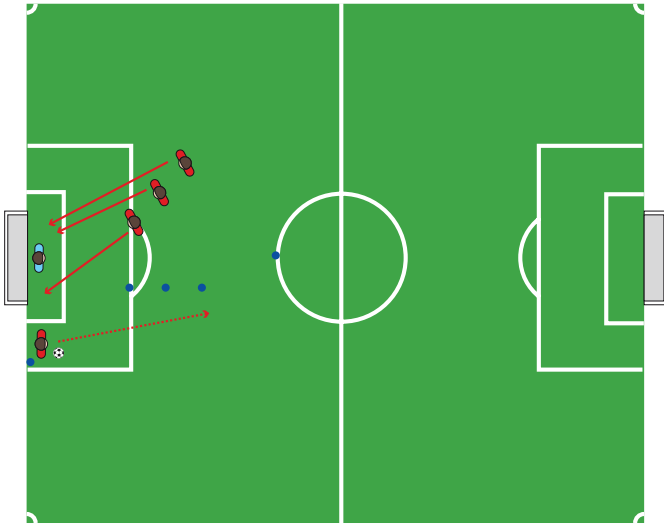
**Afmeting:** 30 x 40 meter.

**Spelers:** 8 - 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler 1 en 2.

## 05. Het verbeteren van het schieten

1 speler staat klaar aan de zijkant van het doel en gaat op teken van de trainer op snelheid om het verste pilon en schiet de bal het dichtst bij het doel vanaf 14 meter, na het afwerken, om het doel sprinten en en de 2e keer weer om het verste pilon en dan de 2e bal afwerken op 16 meter van het doel, de laatste keer weer om het doel en sprinten om het verste pilon en de 3e bal afwerken vanaf 18 meter. LET OP: bij elke pilon ligt al een bal klaar. In totaal 3 ballen. De verste pilon staat op 25 meter.



### Differentiatie:

- Werk met kaatsers.

### Accenten:

- Snelheid ontwikkelen.
- Wreeftrap.
- Goed uithoudingsvermogen.
- Is intensief, goede arbeids rust verhouding.

**Materiaal:** 5 hoedjes, 1 groot doel.

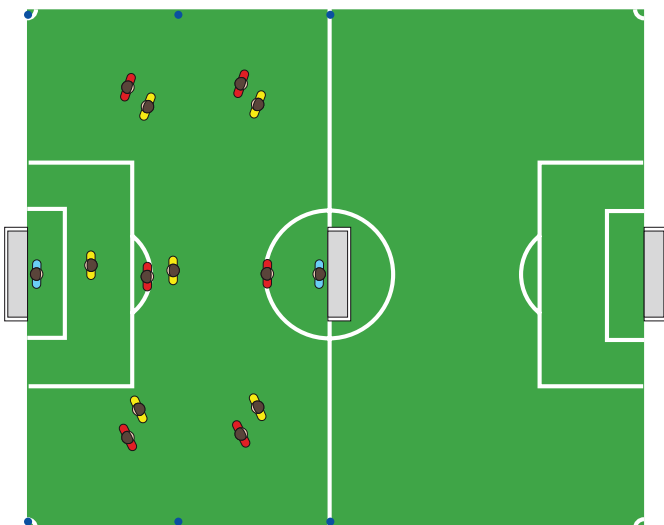
**Afmeting:** 25 x 20 meter.

**Spelers:** 6 spelers + 1K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij het doel.

## 06. 6:6 +2K

Eindspel, speel in 2 ruitvormen, wat een verkleinde vorm is van 4:3:3. Coachmomenten: stimuleren van hetgeen er geleerd in de training.



### Differentiatie:

- Maak het groter of kleiner.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, kom in de bal.
- Coachen, vraag om de bal.
- Goede balaanname.
- Strak inspelen.
- Coaching.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 grote doelen.

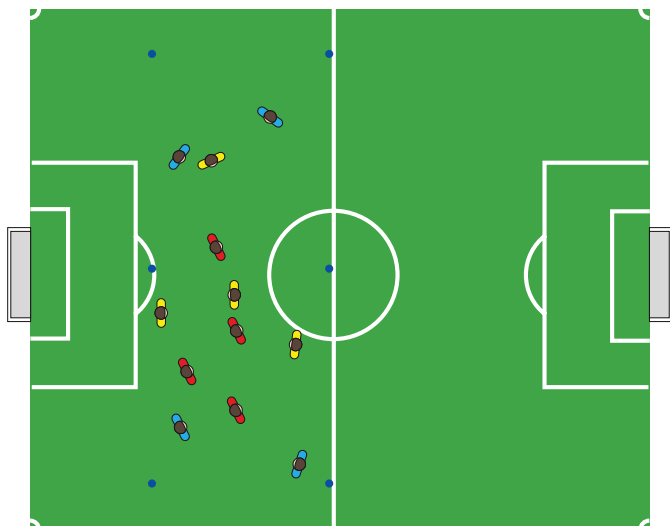
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 spelers + 2K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij beide doelen.

## 07. 4:4:4 (8:4)

3 teams met 3 verschillende kleuren hesjes. 4 tegen 4 tegen 4. Partij 1 en 2 starten samen als 1 team tegen team 3. Team 3 probeert de bal te veroveren. Bij balverlies aan team 3 is team wat de bal verloren heeft het jagende team geworden. Je krijgt nu 2 nieuwe teams die samen spelen. Let vooral goed op wie de bal verliest en wie met elkaar samen spelen anders komende omschakelmomenten niet tot uiting.



### Differentiatie:

- Maak het groter of kleiner.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, kom in de bal.
- Coachen, vraag om de bal.
- Goede balaanname.
- Drukzetten, bal er uit halen van dieptepass.
- Duidelijke coaching.

**Materiaal:** 6 hoedjes.

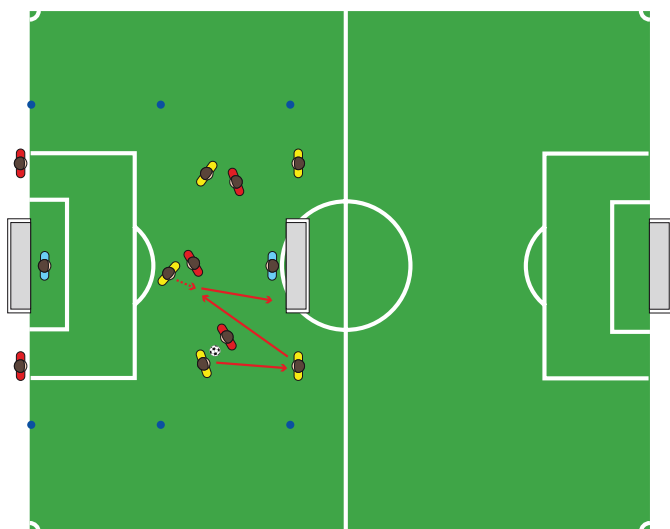
**Afmeting:** 30 x 40 meter.

**Spelers:** 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen rondom.

## 08. Het verbeteren van het snelle handelen

Er wordt 4:4 of 5:5 gespeeld met 4 kaatsers. Eventueel kun je zelf kaatser of keeper zijn. Je kan ook zonder keepers spelen. De doelen moeten dan 5 meter breed zijn en er mag alleen laag gescoord worden. Er kan gescoord worden nadat een kaatser de bal heeft teruggelegd. Er moet dan direct geschoten worden. De kaatsers mogen de bal in het begin 2 keer raken, later nog maar 1 keer. Er zijn geen corners en er wordt ingetrapt na een uitbal aan de zijkanten. Na 10 minuten doorwisselen.



### Aandachtspunten:

- De linker en rechter voet gebruiken.
- Indien mogelijk de bal laag houden
- Aanname met de juiste voet.
- Juiste balsnelheid.
- Direct spelen.
- Schiet in de korte hoek.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 grote doelen.

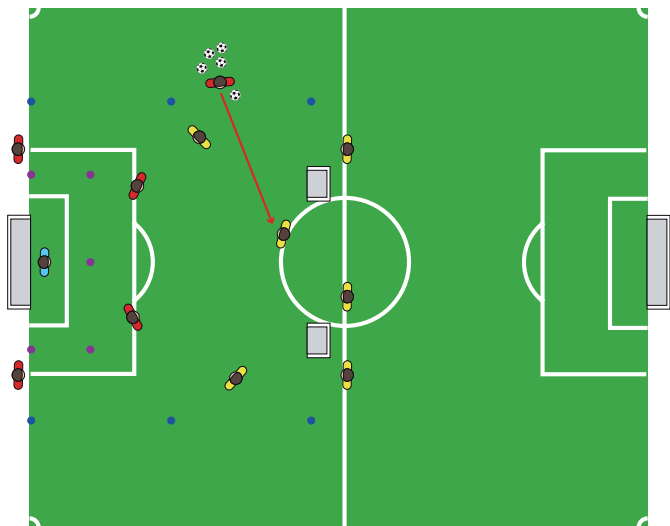
**Afmeting:** 35 x 25 meter.

**Spelers:** 12 -14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen rondom.

## 09. Samen verdedigen verbeteren

3 aanvallers tegen 2 verdedigers + 1K. De eerste bal aangespeeld door de tegenstander(inpassen). De tegenstander passt in en sluit meteen aan. Dit geeft de trainer de kans om ook spelers, die minder vaak aan de bal komen, meer te betrekken in het spel. De aanvallers hebben 2 minuten om te scoren. Hierna worden de aanvallers en verdedigers doorgewisseld. Ook nadat de verdedigers gescoord hebben mogen de aanvallers doorgaan totdat zij scoren of de tijd om is.



### Aandachtspunten:

- Voorkomen dat de tegenstander op goal kan schieten.
- Zo gaan staan dat je tegenstander moeilijk zijn medespeler kan aanspelen.
- Laat je niet uitspelen.
- Juiste houding aannemen.
- Dwing de aanvaller naar de zijkant.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 pupillendoeltjes, 1 groot doel.

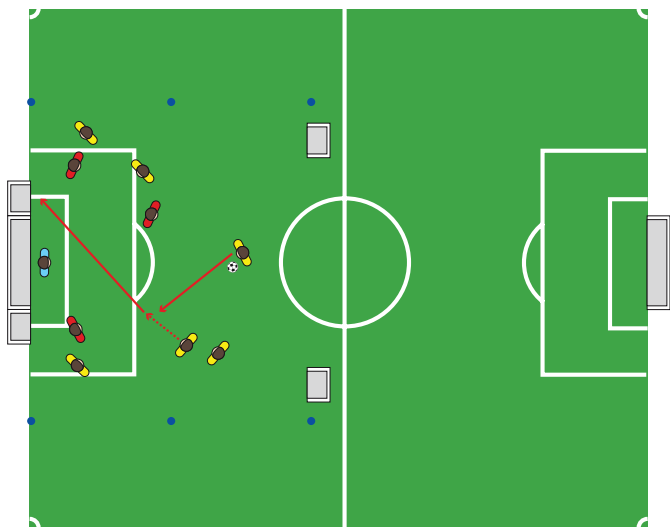
**Afmeting:** 30 x 40 meter.

**Spelers:** 8 -14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij het doel.

## 10. Het schieten met de wreef verbeteren

Van 6 tegen 3 verdedigers + een keeper tot 9:4 + keeper. Het 6-tal kan scoren op het grote doel met aan beide kanten een klein doeltje. Als het 6-tal 2 keer naast schiet dan krijgen de verdedigers een punt. Na 10 minuten of 5 doelpunten van het 6-tal word er doorgewisseld.



### Aandachtspunten:

- Let op de aanloop bij het schieten.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 1 groot doel, 4 kleine doeltjes.

**Afmeting:** 40 x 40 meter.

**Spelers:** 10 - 12 spelers.

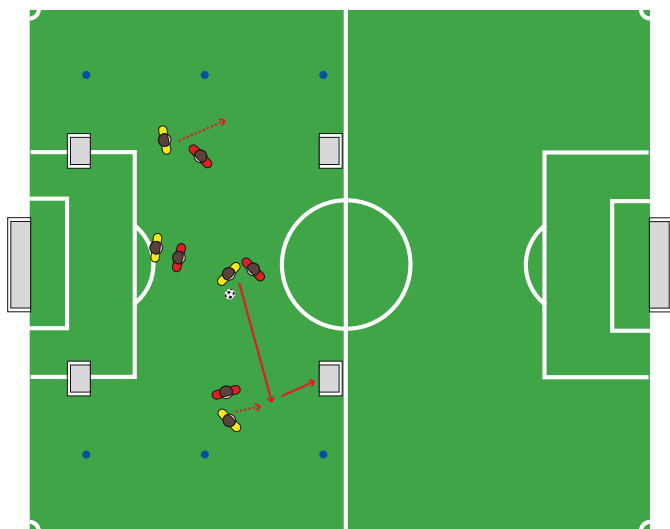
**Aantal ballen:** Voldoende ballen.



## 11. Het verbeteren van de directe pass

Er wordt 4:4 gespeeld. Het 4:4 (kleiner, groter). Er moet gescoord worden door direct te schieten op het doel dus zonder de bal aan te nemen. Wordt de bal aangenomen en dan gescoord dan telt het als achterbal.

**Opmerkingen:** Deze oefeningen kan ook bij F E pupillen echter proberen meer te bewegen en niet stilstaan.



### Aandachtspunten

- Probeer direct te spelen ook als je niet op het doel schiet.
- Iedereen aansluiten.
- Beide voeten gebruiken.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 kleine doeltjes.

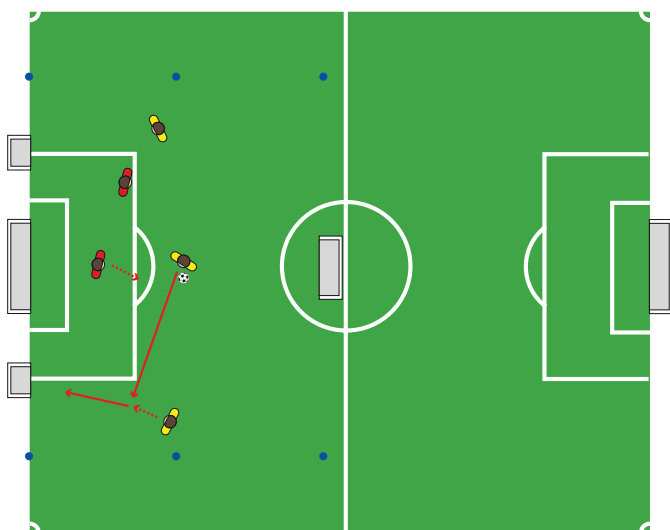
**Afmeting:** 40 x 30 meter.

**Spelers:** 6 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen rondom.

## 12. Proberen de vrije man beter aan te spelen

Er wordt op 2 velden 3 tegen 2 of 4:3 gespeeld. Het veld van 4:3 moet 30 bij 30 meter zijn. Het 3-tal scoort op 1 van de 2 doeltjes door direct op doel te schieten. Het 2-tal mag vrij scoren. Na 8 minuten wisselen van tegenstander.



### Aandachtspunten:

- Speel op het juiste been aan.
- Niet te hard of zacht aanspelen.
- In de loop aanspelen.
- Niet te lang wachten met overspelen.
- Met de mindere voet schieten.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 1 groot doel, 2 kleine doeltjes.

**Afmeting:** 20 x 20 meter.

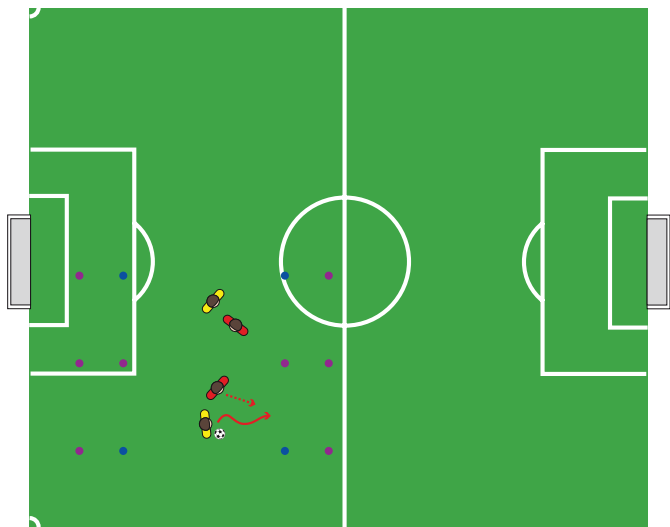
**Spelers:** 5 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen rondom.

## 13. Passeeracties

Er wordt 3:3 gespeeld op 2 of 3 velden. Ze kunnen scoren door met de bal over de achterlijn te dribbelen en de bal voor de laatste lijn met hoedjes te stoppen (voet op de bal). Lukt het niet om de bal op tijd te stoppen, dan krijgt de andere ploeg het punt. Na 10 minuten wisselen van tegenstander.

**Opmerkingen:** Speel je op een veld 3:2 zorg dan dat niet steeds dezelfde 3 spelers het 3-tal vormen.



### Aandachtspunten:

- Als je de tegenstander voorbij bent versnellen met de bal.
- Maak een schijnbeweging.

**Materiaal:** 4 pilonnen, 8 hoedjes.

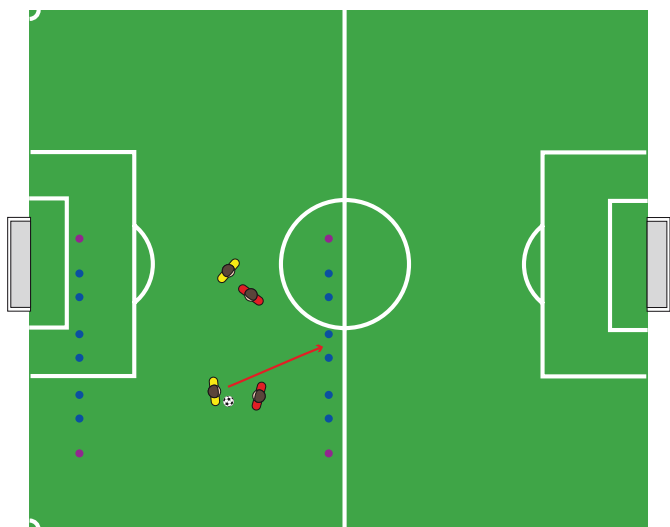
**Afmeting:** 20 x 25 meter.

**Spelers:** 12 -14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij het doel.

## 14. Het snel schieten verbeteren

Er wordt op 2 of 3 velden 2 tegen 2 of 3:2 gespeeld. Het veld van 3:2 heeft 4 doeltjes aan de kant van het 3-tal. Doordat er meer doeltjes zijn dan spelers, is er altijd een doel vrij waar ze op kunnen scoren. Na 8 minuten een andere tegenstander. Stimuleer ze om, zo gauw er een kans is, te schieten.



### Aandachtspunten:

- Kijken ze welk doel niet verdedigd wordt.
- Ook met de mindere voet schieten.

**Materiaal:** 4 hoedjes, 2 pilonnen.

**Afmeting:** 15 x 25 meter.

**Spelers:** 5 - 14 spelers.

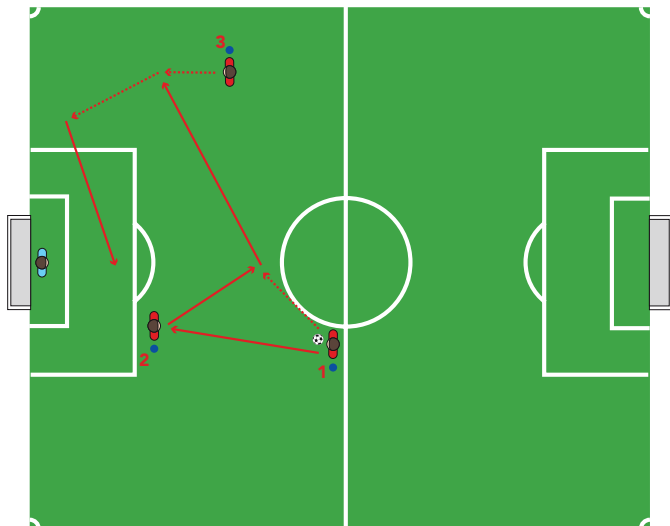
**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

**B**

**OEFENSTOF B-JUNIOREN**

## 01. Combinatievorm met afwerken op doel

Nummer 2 maakt een vooractie en komt dan in de bal, speler 1 speelt de bal in speler 2, kaatst de bal schuin terug op speler 1 die vervolgens de opkomende speler 3 aanspeelt in de diepte. Die dribbelt met de bal naar de achterlijn en geeft een voorzet op speler 2, die afwerkt. Om het snel te spelen zet bij elke pilon 2 tallen. Of in stroomvorm speler 1 gaat naar 3, 3 gaat naar 2 en 2 haalt de bal op en sluit aan bij 1.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, op snelheid, denk snel.
- Ook vanaf de linkerkant.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, maak een vooractie, kom in de bal.

**Materiaal:** 3 hoedjes, 1 groot doel.

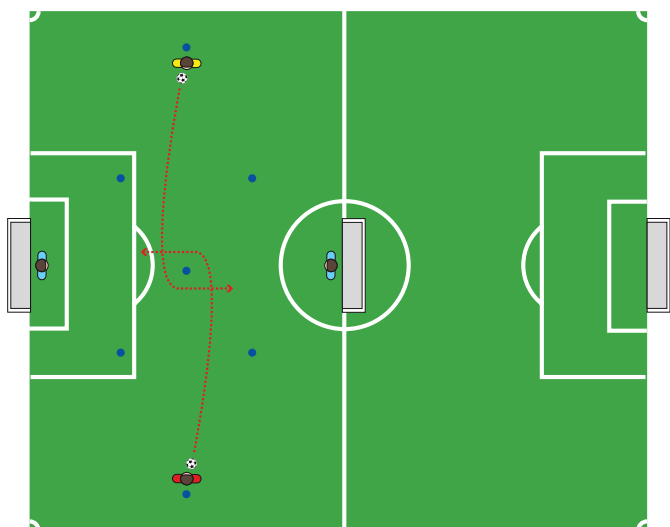
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler 1.

## 02. Afwerken in wedstrijdvorm

2 teams van elk 6 spelers staan per team bij een rode pion. Op het teken van de trainer gaat de 1e speler van elk team op snelheid met de bal aan de voet naar het middelste pionnetje en werkt af, tussen de denkbeeldige lijn, op één van tevoren afgesproken doelen. Het team dat als eerste heeft afgewerkt heeft gewonnen. Dit kan je doen, met rustmomenten. Kan als conditionele vorm gebruikt worden. Maak er een wedstrijd van.



### Differentiatie:

- Probeer op snelheid met bal(drijven), denk snel. Het aantal doelpunten meetellen. Afwisselen van helft.

### Accenten:

- Let vooral op snelheid, schotkracht en goede wreeftrap.

**Materiaal:** 7 hoedjes, 2 grote doelen.

**Afmeting:** 60 x 50 meter.

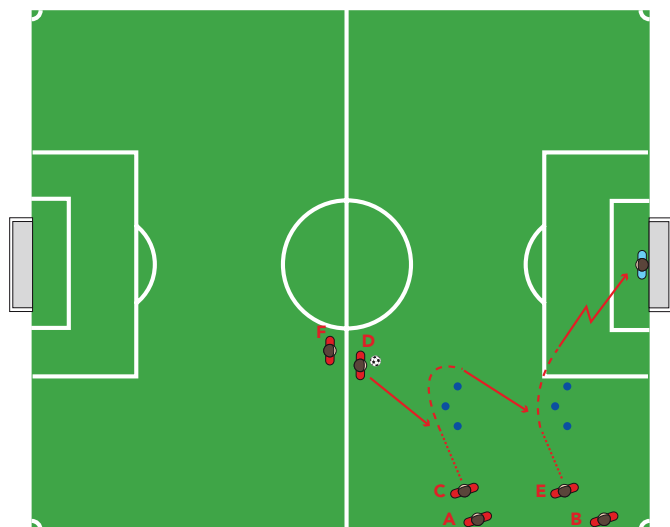
**Spelers:** 12 - 14 spelers + 2K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij spelers 1 en 2.

## 03. Passen en trappen en afwerken op doel

### Maak 2 x zestallen:

- A speelt de bal naar de inkomende speler B en vervolgens inspeelt op de inkomende speler C, B en sluit aan bij C.
- B neemt de bal in beweging aan, gaat om de pylonen heen en speelt de bal naar inkomende speler D en sluit aan bij E.
- D neemt in beweging aan en werkt af op het doel, haalt de bal op en sluit weer aan bij F.



### Differentiatie:

- Vergroot de afstand.
- Verklein de afstand.
- Strak inspelen.
- Vooractie.

### Accenten:

- In beweging aannemen.
- Op het goede speelbeen.
- Coachen can de aannemende speler.
- Inspelen op de rechtervoet.

**Materiaal:** 7 hoedjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 35 x 50 meter.

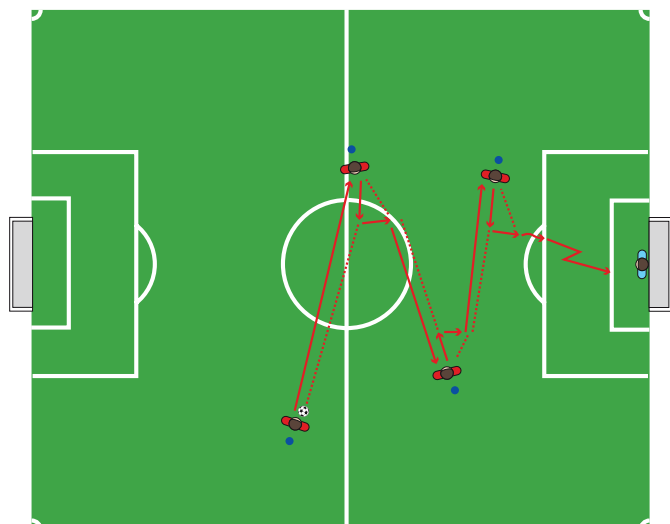
**Spelers:** 12 - 14 spelers + 1K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler F.

## 04. Kaats vanuit de loop

### Organisatie:

- Afstand tussen de pylonen is ca. 20-30 meter.
- Speler A passt de bal op speler B. Speler B kaatst de bal direct terug op de inlopende speler A en loopt richting speler C. Speler B krijgt bal in de loop mee van speler A.
- Speler B maakt ook dezelfde combinatie met speler C
- afwerken vanaf de 16 meter
- Doorstroomvorm A-B-C-D-A.



### Differentiatie:

- Eerst op rechterkant starten.
- Eén van de twee vleugel aanvallers doet mee, dus reageren van verdedigers.

### Accenten:

- Alles met 1x raken van de bal.
- Diagonaal afstand kleiner maken.
- Eerst met 2x raken oefenen.

**Materiaal:** 4 hoedjes, 1 groot doel.

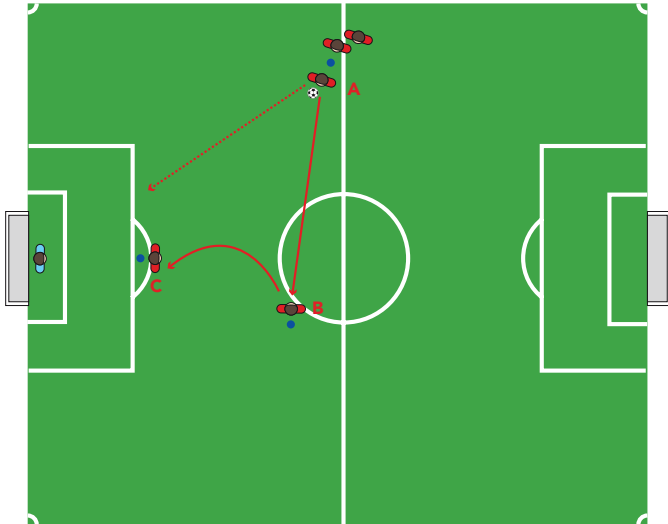
**Afmeting:** 30 x 50 meter.

**Spelers:** 12 -14 spelers + 1K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler A.

## 05. Combinatievorm met afwerken op doel

Speler A past in op speler B. Speler B geeft een boog bal op spelers C. Speler A komt onder de bal en krijgt van speler C de bal en werkt af op doel. Doorstroomvorm, A werkt af en neemt positie B over, B gaat naar C, C haalt de bal op en sluit aan bij speler A.



### Differentiatie:

- Probeer goed raken van de bal, op snelheid, denk snel.
- Beweeg door en kom onder de bal.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten.

**Materiaal:** 3 hoedjes, 1 groot doel.

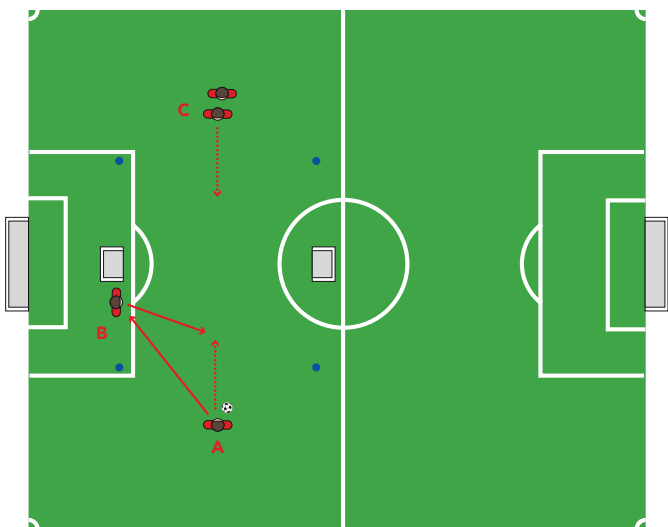
**Afmeting:** 30 x 50 meter.

**Spelers:** 8 - 12 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler A.

## 06. Passen en trappen en verdediger vanaf de zijkant

A speelt de bal op speler B die vervolgens terugkaatsst op speler A die zich in het veld aanbiedt en opendraaid staat (moet beide kanten opkunnen), Direct start speler C vanaf de zijkant en gaat het duel 1:1 aan de aanvaller probeert in het dichtstzijnde doeltje te scoren. Pakt de verdediger de bal af dan mag hij scoren in het andere doeltje. In stroomvorm. A gaat naar B, B naar C en C sluit aan bij A.



### Differentiatie:

- Probeer het aantal keren kaatsen te verhogen.
- Kan ook met een boog gespeeld worden.
- Bij jongere leeftijdsgroepen kan je ook met punten werken, aanvaller 1 punt, verdediger 2 punten.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, maak een vooractie, kom in de bal.
- Opengedraaid staan.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 kleine doeltjes.

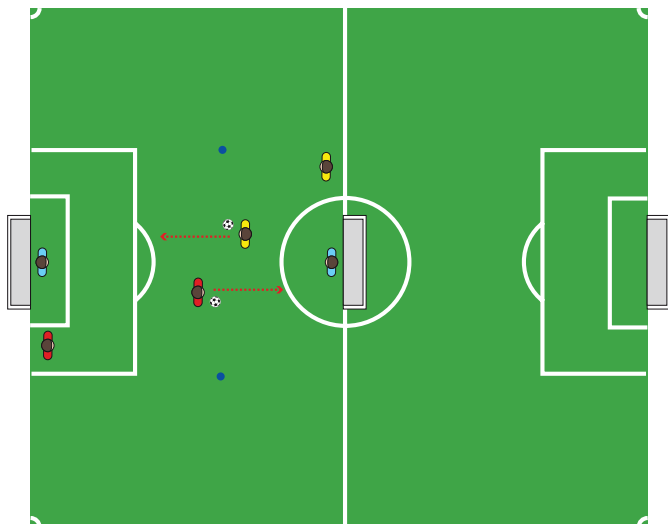
**Afmeting:** 20 x 35 meter.

**Spelers:** 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler A.

## 07. Het verbeteren van het schieten

Maak gebruik van een half veld. Maak 2 teams van 6 spelers + 2 K. Iedere speler heeft een bal en schieten op beide doelen. Beide teams beginnen aan de zijkant van het doel. Op het teken van de trainer start per team 1 speler. Er moet afgewerkt op beide doelen vanaf de 16 meterlijn. Daarna starten de volgende 2 vanaf de zijkant van het doel. Het team waarvan alle 6 als eerste over de finish komen hebben gewonnen.



### Differentiatie:

- Probeer het ook met kaatsers.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, op snelheid, drijven van de bal.
- Lichaam voorover.
- Goed met de wreef raken.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 grote doelen.

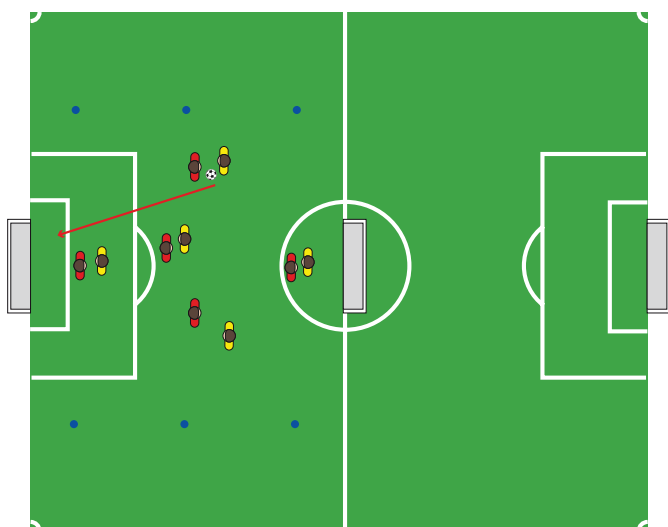
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers + 2K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen Aan beide kanten.

## 08. Scoren vanuit alle standen

2 grote doelen staan redelijk dicht bij elkaar 30 x 35 meter. Speel 5:5 of 6:6 met als doelstelling scoren. Er worden geen keepers gebruikt maar je mag vanaf alle standen en elk gedeelte van het veld scoren. Dit houdt in dat de verdedigers zeer kort moeten dekken en fel moeten verdedigen. Maak er een wedstrijd van Voor al als je ruimte ziet snel scoren. Dit kan dmv samenspel of duel 1:1 als eindspel na een 1:1. Blijf strak dekken en zoek vooral je tegenstander op.



### Differentiatie:

- Probeer het ook met kaatsers.
- Met 2 keepers.

### Accenten:

- Snel nadenken.
- Lichaam voorover.
- Goed met de wreef raken.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 grote doelen.

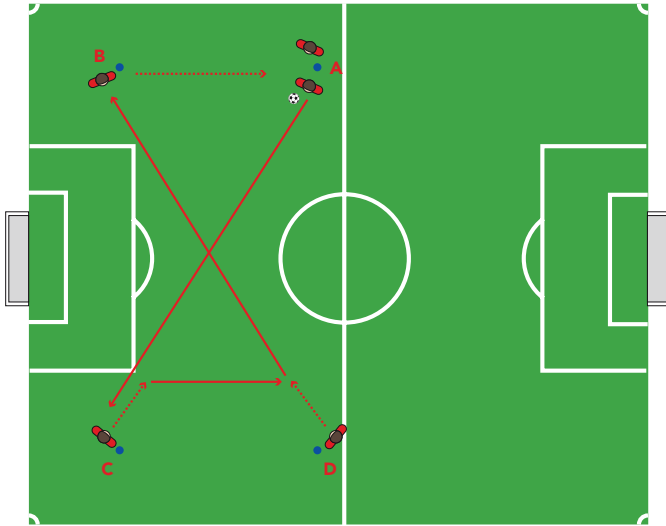
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 -14 spelers + 2K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan beide kanten.

## 09. Passen trappen in combinatievorm

Speler A speelt in op speler C, komt in de bal, of maakt eerst een vooractie en laat de bal vallen op inkomende speler D. Speler D opent naar speler B en B dribbelt achteraan bij speler A. Probeer de ballen strak in te passen, 1x raken van de bal, zonnig en snelheid erin houden. In stroomvorm, speler A, naar C, C naar D en speler D naar speler B. B sluit aan bij A.



### Differentiatie:

- Probeer met een verdediger in de rug.

### Accenten:

- Snel handelen, strak inpassen.
- Binnenkant voet.
- Goed met binnenkant voet raken.

**Materiaal:** 4 hoedjes.

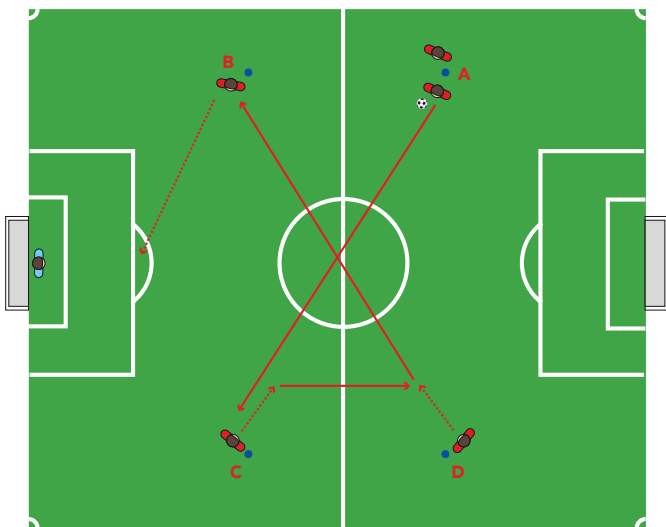
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler A.

## 10. Passen trappen in combinatievorm met afwerken

Speler A speelt in op speler C, komt in de bal, of maakt eerst een vooractie en laat de bal vallen op inkomende speler D. Speler D opent naar speler B en B dribbelt naar de 16 meter en werkt af. Probeer de ballen strak in te passen, 1x raken van de bal, zonnig en snelheid erin houden. In stroomvorm, speler A, naar C, C naar D en speler D naar speler B. B werkt af, haalt de bal op en sluit aan bij A.



### Differentiatie:

- Probeer met een verdediger in de rug.

### Accenten:

- Snel handelen, strak inpassen.
- Binnenkant voet.
- Goed met binnenkant voet raken.

**Materiaal:** 4 hoedjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers + 1K .

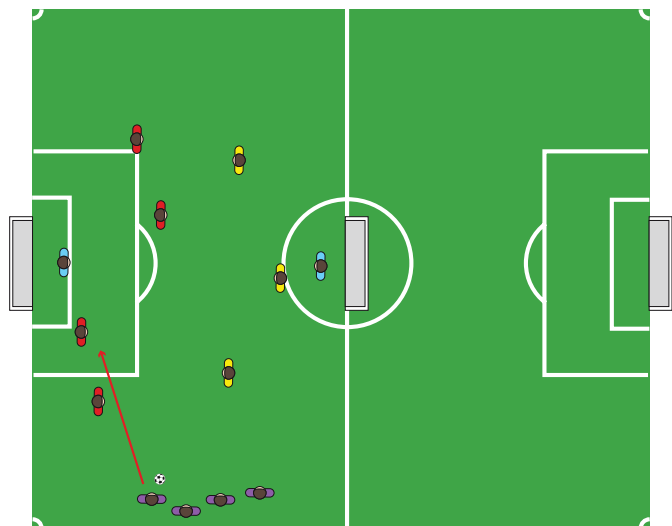
**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler A.



## 11. 3:4 +2 K met afwerken op de goal

1 Neutrale speler aan de zijkant passt de bal in op de verdedigers. Vanaf het moment dat de pass gegeven wordt de spitsen druk zetten. De neutrale speler die de passt heeft gegeven wordt meteen 1 van de aanvallers, met als doel de diepte pass bij rood eruit te halen en tevens snel de bal te onderscheppen om een goal te maken.

Na het scoren op een van beide goals stappen 3 nieuwe aanvallers erin, verdedigers blijven staan.



### Differentiatie:

- Kan ook met extra man 4:4.
- Veldgrootte.

### Accenten:

- De juiste momenten kiezen, wanneer druk en wie zet er druk.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 2 grote doelen.

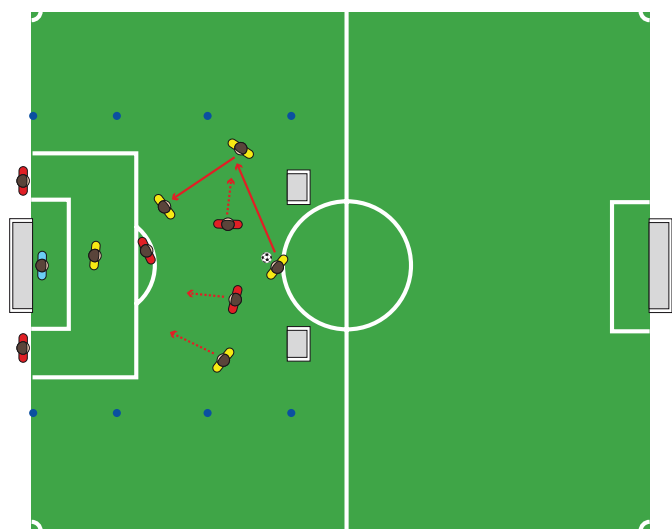
**Afmeting:** 40 x 50 meter.

**Spelers:** 7 spelers + 2K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij de neutrale spelers.

## 12. Het samenspel van het middenveld in combinatie met de spits verbeteren.

In elk vak word 3:2 gespeeld. Je bent niet aan 1 vak gebonden, maar wel verplicht om in elk vak 3:2 te creëren. In elk vak moet de bal een keer worden overgespeeld. Er kan gescoord worden als ze in het vak van het grote doel zijn. De verdedigers mogen vanuit elke positie scoren op de 2 kleine doeltjes. Na ongeveer 3 minuten of een doelpoging van de aanvallers worden de verdedigers doorgewisseld.



### Aandachtspunten:

- Zo snel mogelijk diepte zoeken.
- 2 spelers dichtbij de bal en 1 diep.
- Tegenovergesteld bewegen, 1 speler weg van de bal en 1 speler naar de bal toe.

**Materiaal:** 8 pillonen, 1 groot doel, 2 kleine doeltjes.

**Afmeting:** 45 x 40 meter.

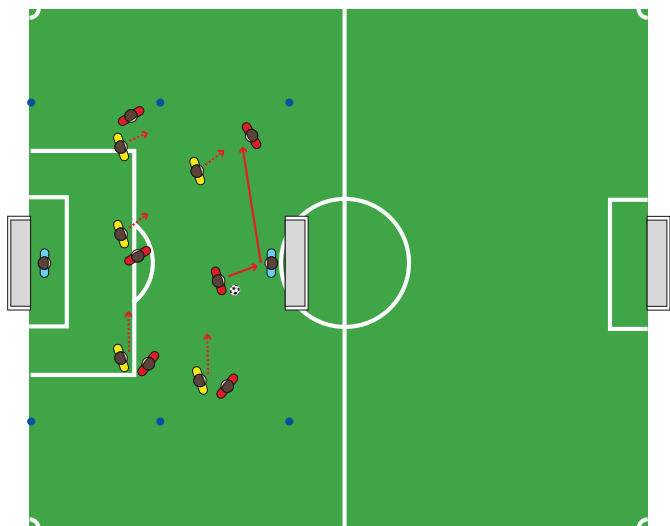
**Spelers:** 9 - 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler A.

## 13. Het verbeteren van het drukzetten op de helft van de tegenpartij.

Er wordt 6:6 of 7:7 gespeeld. Eventueel Opstelling 1:3:3. Je kan ook zonder keepers spelen. De doelen moeten dan 5 meter breed zijn en er mag alleen laag gescoord worden. Benadruk dat het gaat om de momenten dat er goed druk gezet kan worden: bij een ingooi; bij een slechte pass; bij een tegenstander die zwak is in balbezit; in de hoeken. Nadat de bal uit het spel is, begint het spel weer bij de keeper van de verdedigende partij.

**Opmerkingen:** De tekening laat zien hoe de tegenstander vastgezet kan worden in de hoek.



### Aandachtspunten:

- Sta op je voorvoeten, dan kun je beter reageren.
- Als je druk zet doe je dit met gebogen knieën, je kunt je dan sneller bewegen.
- Eerst 1 back vrijlaten, dan drukzetten.
- Met zijn allen druk zetten naar die kant.
- Elkaar coachen.

**Materiaal:** 6 pillonen, 2 grote doelen.

**Afmeting:** 45 x 45 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijden.

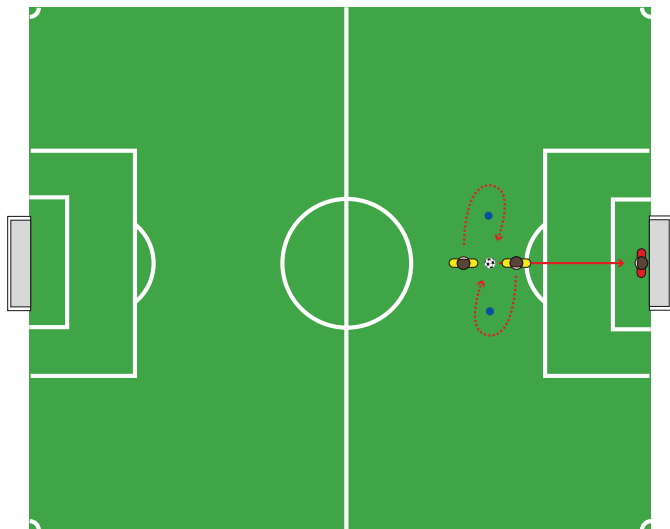


**OEFENSTOF A-JUNIOREN**

## 01. Scoren onder druk

Leg de bal op ca. 10 meter vanaf de 16 meter lijn, twee spelers, ieder bij een pylon staan tegenover elkaar. Op signaal van de trainer sprinten zij om de andere pylon, die op de denkbeeldige lijn liggen. Degene die het eerste bij bal is, dribbelt met de bal richting cirkel en scoort. Tweede speler zet druk op de bal. Daarna wisselen van startpositie.

Dit kan je ook spelen met 2 veldjes en 2 keepers.



### Differentiatie:

- Tijd stoppen tot en met scoringsactie (wie is het snelst?).

### Accenten:

- Tijdens de dribbel de bal buiten het bereik van de “verdediger” brengen. Ontdekken op welke snelheid scoren mogelijk is.

**Materiaal:** 2 hoedjes, 1 groot doel.

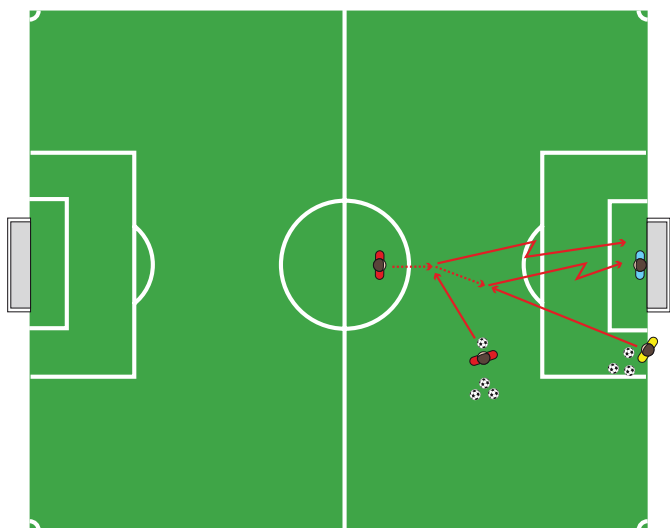
**Afmeting:** 30 x 30 meter.

**Spelers:** 6 - 8 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 02. Afwerken op snelheid

A loopt richting kopcirkel. B passt de bal richting kopcirkel de loop van A, A schiet met de wreef op het doel. A loopt door, C schiet de bal naar de 16 meter en vervolgens schiet A de bal weer op het doel. Daarna wisselen. A gaat naar C, C gaat naar B en B wordt A.



### Differentiatie:

- Speel de pass met een boog. Verkort afstand tussen A en B.
- Let op: goed raken van de bal met de wreef.

**Materiaal:** 3 hoedjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 25 x 30 meter.

**Spelers:** 8- 14 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

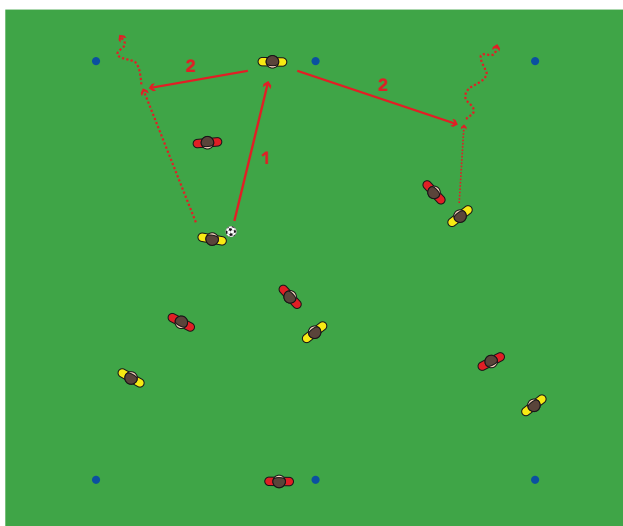
### 03. Het oefenen van de 1:2 in positieospel

#### Organisatie:

- 6 tegen 6 lijnvoetbal met twee kaatsers ieder op de kort zijde.
- Er kan alleen gescoord worden na een kaats d.m.v. een lijndribbel (dribbelen over de lijn en stoppen onder voet).

#### Coaching:

- Vooral het aanspeelbaar zijn na de eerste pass wordt hier benadrukt.



#### Methodiek:

- Men kan later ook scoren zonder de 'kaats' door middel van een individuele actie. Scoren uit een kaats levert dan 2 punten op.

#### Variatie:

- De korte zijde wordt in twee delen opgesplitst. De kaatser mag zich nog steeds vrij bewegen langs de korte zijde.

**Materiaal:** 6 hoedjes.

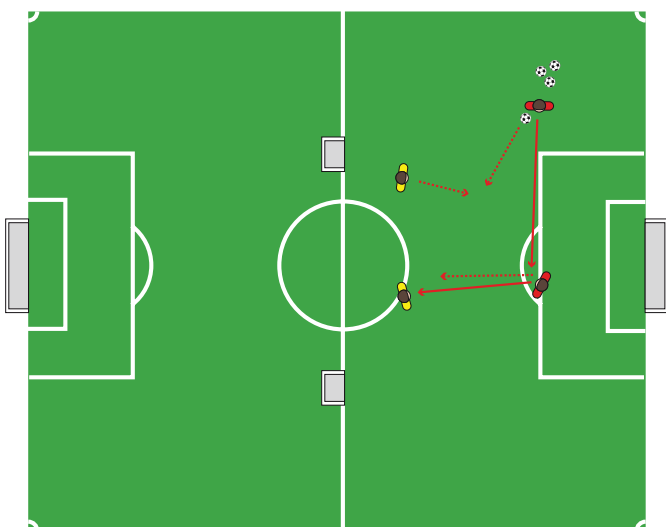
**Afmeting:** 35 x 50 meter.

**Spelers:** 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijden.

### 04. 2:2 verdedigen en aanvallen

Verdediger A speelt naar verdediger B, deze past naar aanvaller C. De aanvallers C en D en de verdedigers A en B spelen 2:2. De aanvallers scoren in het grote doel, de verdedigers in de 2 kleine doeltjes bij de middenlijn. Oefening wordt van twee kanten getraind. Aanvallers en verdedigers wisselen na enkele minuten.



#### Differentiatie:

- Eerst op rechterkant starten.
- Eén van de twee vleugel aanvallers doet mee, dus reageren van verdedigers.

#### Accenten:

- A en B verdelen hun taken, communicatie: wie zet druk op de balbezitter en wie gaat de andere aanvaller (man)dekken.

**Materiaal:** 6 hoedjes.

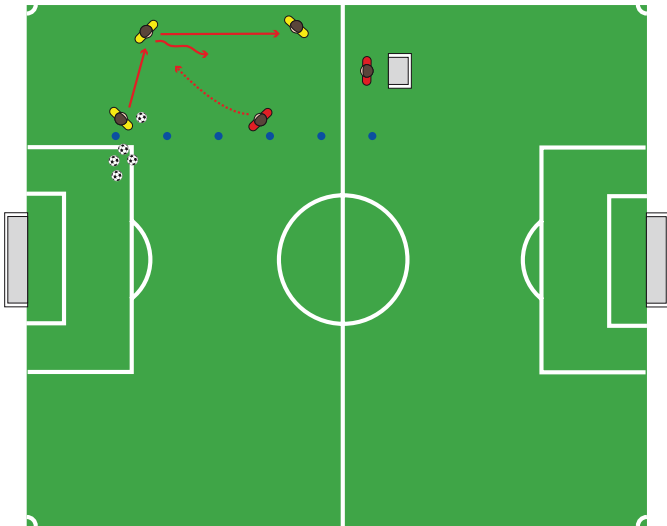
**Afmeting:** 40 x 50 meter.

**Spelers:** 14 spelers (7 tweetallen) + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen.

## 05. Aanvallen, verdedigen en doorsturen van de vrije man

A speelt de bal naar de aanvaller B, B probeert speler C aan te spelen of gaat zelf, de aanvallers scoren in het goaltje. De verdediger D speelt mandekking op aanvaller C, verdediger E is de vrije man. Als aanvaller B met de bal opkomt, moet E zijn medespeler uit de mandekking doorsturen naar B om druk op de bal te zetten. Hij neemt zelf aanvaller C over. Als de verdedigers in balbezit komen, dribbelen zij over de 23-meterlijn. Doorwisselen: A-B-C-D-E-A.



### Accenten:

- Communicatie tussen de twee verdedigers.
- Kiezen van moment van doorsturen.
- Snel druk op balbezitter geven.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 1 doeltje.

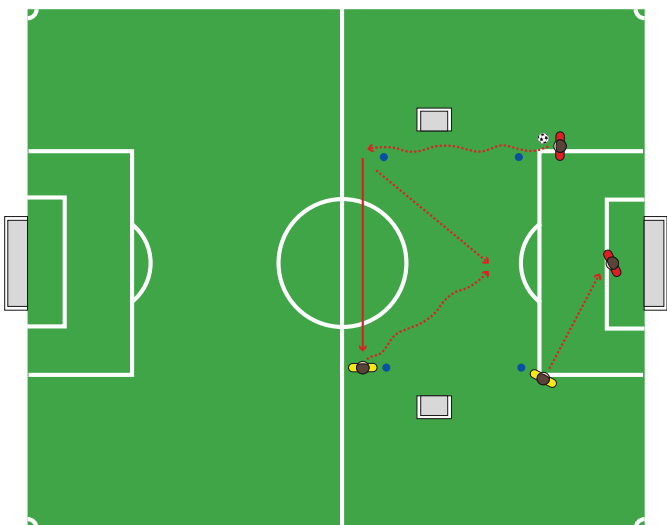
**Afmeting:** 20 x 40 meter.

**Spelers:** 6 - 8 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijden.

## 06. Druk op de bal, komend van achteren

Speler B (2), B dribbelt richting goal. Verdediger A maakt snelheid en zet druk op de bal. Spelers B probeert te scoren en maakt snelheid en probeert C uit te spelen en als de verdedigers de bal verover scoren zij in één van beide doeltjes. De oefening wordt van twee kanten getraind. Doorwisselen van positie.



### Differentiatie:

- Aanvaller speelt op 100%.

**Materiaal:** 4 hoedjes, 1 groot en 2 kleine doeltjes.

**Afmeting:** 35 x 50 meter.

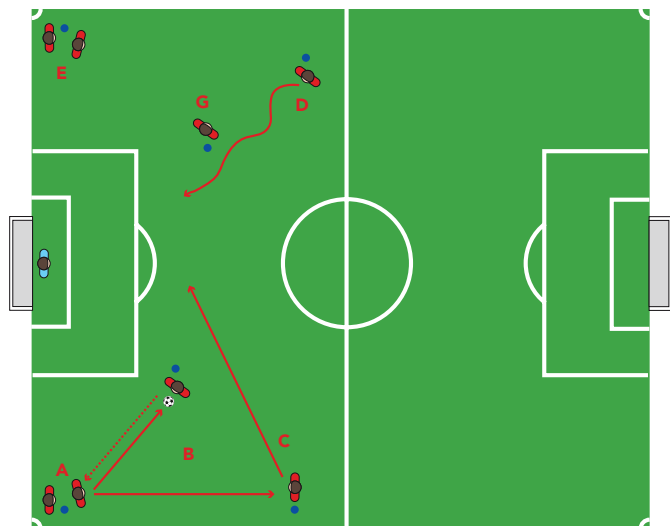
**Spelers:** 8 - 12 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijden.

## 07. Passen trappen en afwerken in stroomvorm

Maak gebruik van een half veld. Speler A speelt in op speler B die de bal weer terugkaatst op speler A, die vervolgens opengedraaid staat en de bal direct inspeelt op speler C. op zijn beurt geeft Speler C de bal diep op speler D die inkomt lopen en afwerkt vanaf de 16 meter.

Idem vanaf de andere kant. Speler A gaat naar B, B naar C en C sluit aan bij het begin speler E.



### Differentiatie:

- Probeer het aantal keren kaatsten te verhogen.
- Kan ook met en boog gespeeld worden.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, maak een vooractie, kom in de bal.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 1 groot doel.

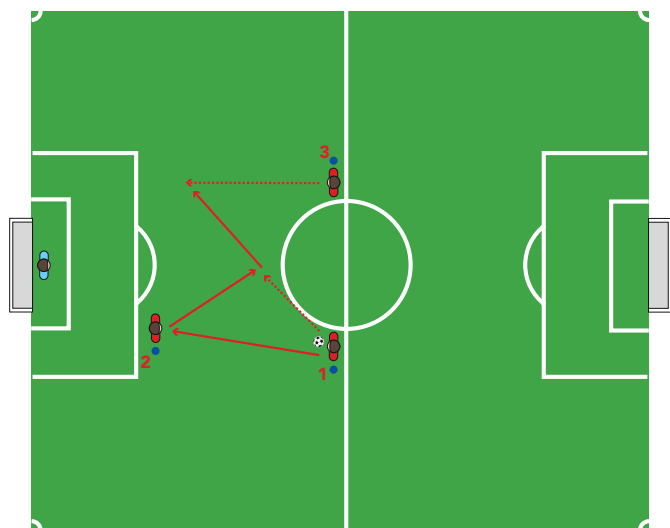
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers + K

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijden.

## 08. Combinatievorm met spits

Numer 2 maakt een vooractie en komt dan in de bal, speler 1 speelt de bal in speler 2, kaatst de bal terug op speler 1 die vervolgens de opkomende speler 3 aaspeelt in de diepte. Die dribbelt met de bal(of direct) naar de 16 meter en rondt af.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, op snelheid, denk snel.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, maak een vooractie, kom in de bal.

**Materiaal:** 3 hoedjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 50 x 50 meter.

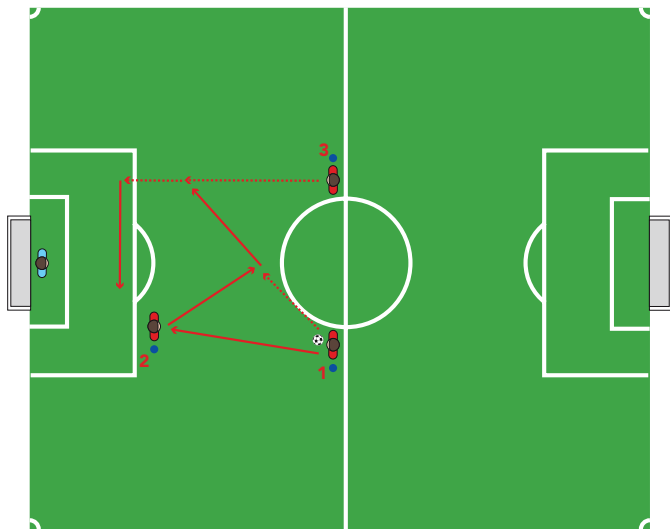
**Spelers:** 12 - 14 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler 1.

## 09. Combinatievorm met spits

Nummer 2 maakt een vooractie en komt dan in de bal, speler 1 speelt de bal in speler 2, kaatst de bal terug op speler 1 die vervolgens de opkomende speler 3 aaspeelt in de diepte. Die dribbelt met de bal(of direct) naar de 16 meter en speelt de bal breed op speler 2 die vervolgens afwerkt.

In Stroomvorm, 1 naar 3, 2 als spits en afmaker, 3 haalt de bal op en sluit aan bij 1. Speler 2 regelmatig wisselen.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, op snelheid, denk snel.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, maak een vooractie, kom in de bal

**Materiaal:** 3 hoedjes, 1 groot doel.

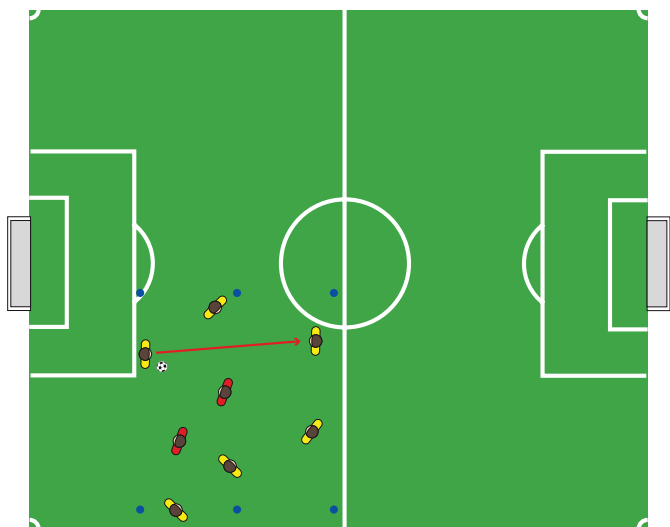
**Afmeting:** 50 x 50 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers + K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler 1.

## 10. 4:2 met spelverplaatsing in 2 vakken

Maak 2 vakken en speel in het 1e vak 4:2, 2 aanvallers staan al in het 2e vak. Door middel van samenspel probeer de 2 vrije aanvallers aan te spelen. De dichtstbijzijnde 2 aanvallers uit het 1e vak sluiten snel bij en spelen dan weer in het 2e vak 4:2. Steeds snel schakelen. De verdedigers proberen de lange bal eruit te halen.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, tempo hoog houden.
- Probeer snel diepte te zoeken.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten, maak een vooractie.
- Denk diep, diepte komt voor breedte.

**Materiaal:** 6 hoedjes, 1 groot doel.

**Afmeting:** 2 x 20 x 20 meter.

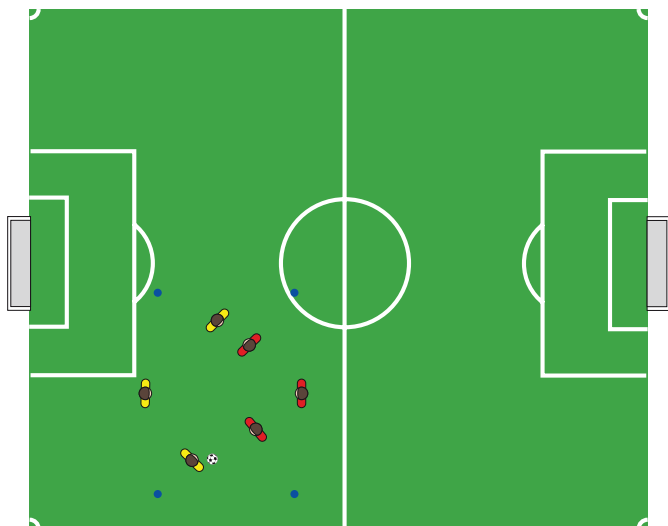
**Spelers:** 8 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen rondom.



## 11. 2:2 met wisselende kaatsers

Speel 2:2 binnen een vierkant met 2 kaatsers. Beide kaatsers mogen gebruikt worden alleen als de kaatser met dezelfde kleur hesje aanspeelt neem je zijn positie over en wordt de veldspeler kaatser en de kaatser veldspeler. Dat geldt voor beide teams. Wisselen van positie. Elke kaatser mag zich aanbieden over de lengte van het vierkant.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, tempo hoog houden.
- Maak gebruik van de kaatsers.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten.

**Materiaal:** 4 hoedjes.

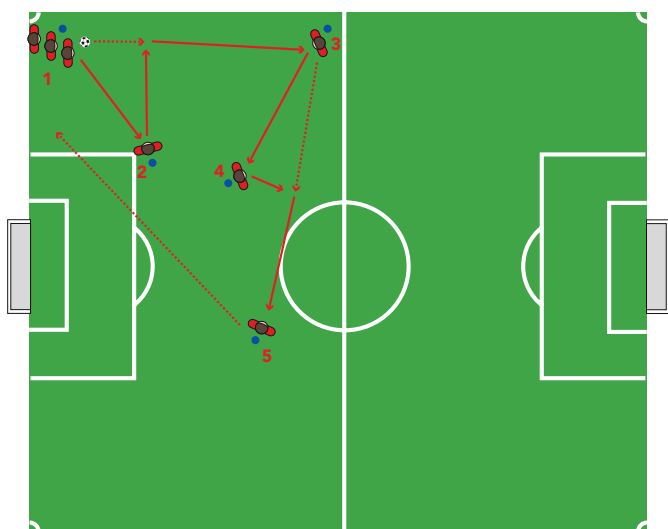
**Afmeting:** 20 x 20 meter.

**Spelers:** 6 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen rondom.

## 12. Verbeteren passen / trappen in stroomvorm

Speler 1 gaat 1:2 aan met speler 2. Speler 2 maakt eerst vooractie, legt de bal breed en de inkomende speler 1 speelt diep op speler 3. Speler 3 speelt de bal in op speler 4, heeft eerst de vooractie gemaakt, komt in de bal en legt de bal breed op speler 3 die direct doorspeelt op speler 5. Die neemt de bal aan en dribbelt terug achter speler 1. Stroomvorm, iedereen schuift een pion op. 1, naar 2, 2 naar 3, 3 naar 4 en 4 naar 5. 5 Naar 1.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, tempo hoog houden.
- Maak extra kkatst erin op bijv. nummer 3.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten.
- Opgendraaid staan.
- Coachen.
- Let op de vooractie.

**Materiaal:** 5 hoedjes.

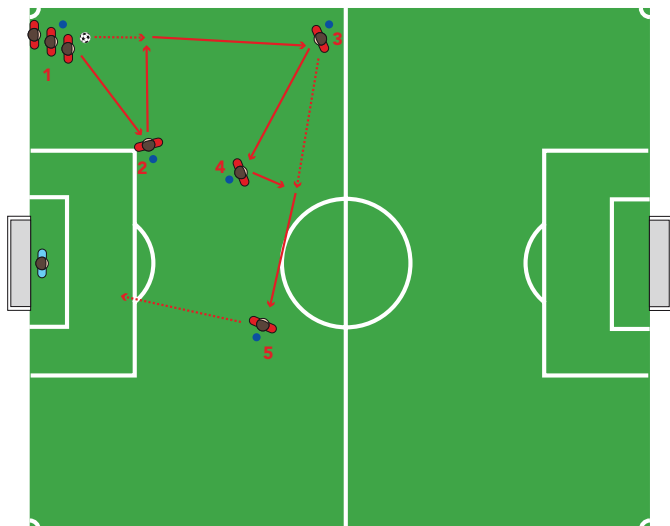
**Afmeting:** 30 x 50 meter.

**Spelers:** 10 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler 1.

## 13. Verbeteren passen / trappen in stroomvorm en afwerken

Speler 1 gaat 1:2 aan met speler 2. Speler 2 maakt eerst vooractie, legt de bal breed en de inkomende speler 1 speelt diep op speler 3. Speler 3 speelt de bal in op speler 4, heeft eerst de vooractie gemaakt, komt in de bal en legt de bal breed op speler 3 die direct doorspeelt op speler 5. Die neemt de bal aan en dribbelt naar de 16 meter en werkt af. 1. Stroomvorm, iedereen schuift een pion op. 1, naar 2, 2 naar 3, 3 naar 4 en 4 naar 5. 5 Naar 1.



### Differentiatie:

- Probeer 1x raken van de bal, tempo hoog houden.
- Maak extra kkatst erin op bijv. nummer 3.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten.
- Opgendraaid staan.
- Coachen.
- Let op de vooractie.

**Materiaal:** 5 hoedjes, 1 groot doel.

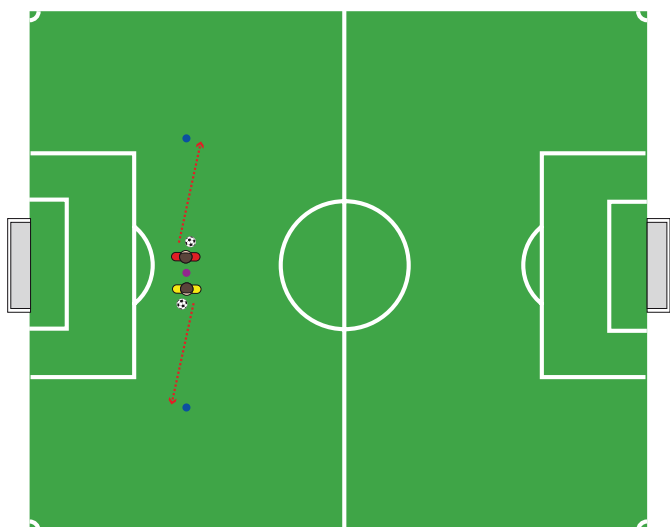
**Afmeting:** 30 x 50 meter.

**Spelers:** 10 - 14 spelers + 1K.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij speler 1.

## 14. Verbeteren van start snelheid met bal

Maakt 2 tallen. Van elk team beginnen de 1e 2 spelers en staan aan de weerszijde van de trainer. Op het teken van de trainer starten beiden met de bal aan de voet en sprinten met bal ieder tot de verste pion(rood) Steeds met 2 tallen werken, daarna starten de volgende 2.



### Differentiatie:

- Probeer tempo hoog houden.
- Maak extra kaatst erin, 2 kaatsers voorbij de rode pion.

### Accenten:

- Let vooral op bewegen op de voorvoeten.

**Materiaal:** 4 hoedjes.

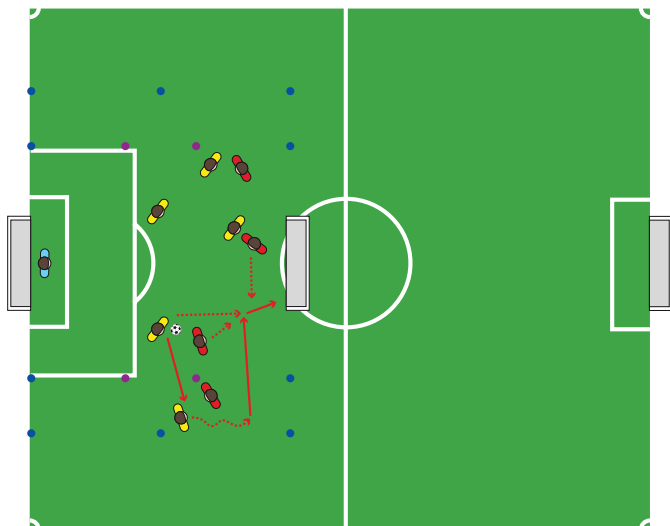
**Afmeting:** 40 x 20 meter.

**Spelers:** 10 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen bij iedere speler.

## 15. Proberen het speltempo te verhogen

Er wordt 6:4 of 7:5 gespeeld. In het middelste vak mag je de bal maar 2 keer raken. Je mag niet met de bal naar de zijvakken dribbelen. Iedereen mag in de vakken aan de zijkanten komen. In deze vakken mag je de bal onbeperkt raken. De verdedigers, het 4-tal, mag de bal overal onbeperkt raken. Ze mogen met vaste buitenspelers spelen. Na het afronden door het 6-tal, wordt weer bij hun keeper begonnen.



### Aandachtspunten:

- Probeer direct te spelen.
- Houd het veld breed.

**Materiaal:** 10 pillonen, 4 hoedjes, 2 doelen.

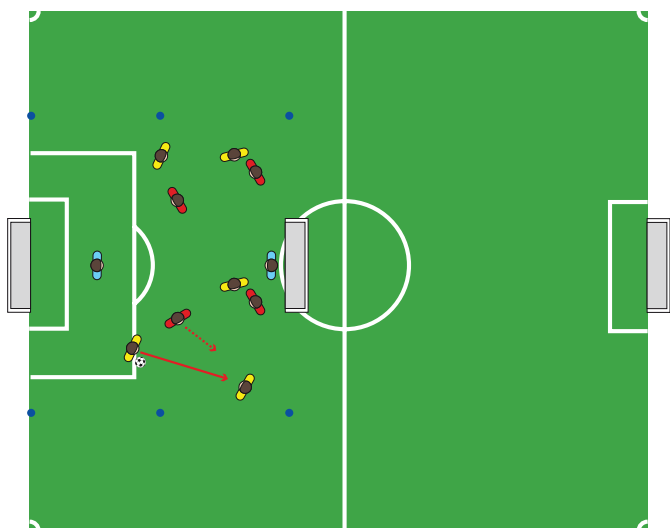
**Afmeting:** 40 x 50 meter.

**Spelers:** 10 - 12 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijde.

## 16. Bij voorsprong: in balbezit blijven - Bij achterstand:jagen

Er wordt 6:6 gespeeld met keepers. Het 6-tal met voorsprong kan niet meer scoren tot de stand weer gelijk is. Bij het 6-tal op achterstand speelt de keeper mee als veldspeler. Is de stand gelijk, dan weer gewoon spelen totdat er gescoord wordt.



### Aandachtspunten:

- Probeer direct te spelen.
- Houd het veld breed bij balbezit.

**Materiaal:** 6 pillonen, 2 doelen.

**Afmeting:** 40 x 40 meter.

**Spelers:** 12 - 14 spelers.

**Aantal ballen:** Voldoende ballen aan weerszijde.

## 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 1 (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

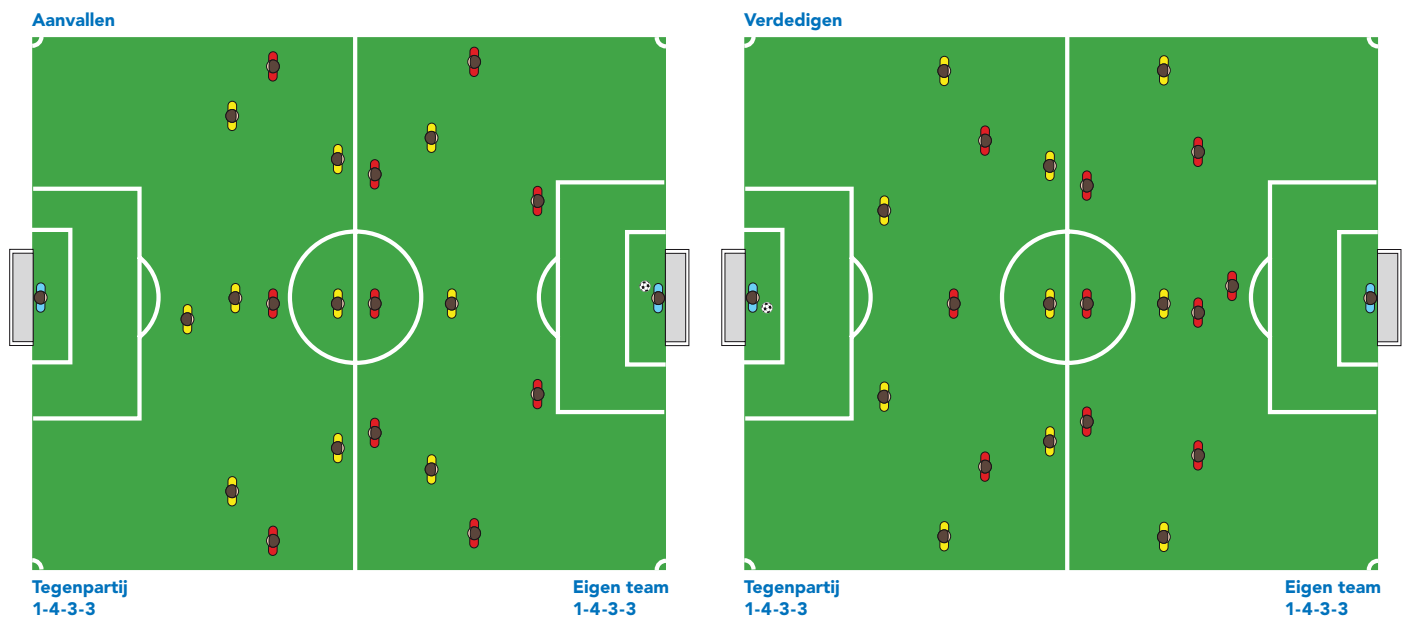
**Doordraaisysteem 2 (met elkaar meedraaien)**

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.



<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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 zijkant 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.		
<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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

<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
doelverdediger (1)	Positie kiezen bij schoten, voorzetten en duel 1 tegen 1.	Na balverlies:	Diep denken, diep spelen, meedoen in het positieospel.
	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).
<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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.
<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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.



<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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.			
<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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.		

<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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: - 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).	
<b>(Basis) taken:</b>	<b>Verdedigen:</b>	<b>Omschakelen:</b>	<b>Aanvallen:</b>
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: - 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.

# 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, "NIKE MERCHANDISE COLLECTIE", "NIKE KEUPELERS NIETBESCHIKBAAR" for 29,95, "ASR FEVENOORD SALE" for 24,95, and "ZIP JACKETS" for 49,95. There are also smaller items like "NIKE NIJMEGEN" for 9,95 and "OFFICIAL CUP" for 69,95. The bottom section includes "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 info (0900 - 1111 348). A banner at the top says "WELKOM OP ONZE VERNIEUWDE WEBSHOP!". Below this, there are two main promotional boxes: "Alle personalisaties worden 'in huis' geproduceerd" and "Nieuw binnen! verdund met water" for 4,60. A "Populaire sporten" section lists various sports like Basketball, Darts, Golf, Hockey, etc. The main content area features "OFFERTES VOOR BLIKBESTELLINGEN" and "SPORTWIEL 88T BUREAU AFDELING DING LOGO". A "Gemakkelijk betalen" section lists payment methods like credit cards and PayPal.

The screenshot shows the homepage of Pro Badge. The top navigation bar has the logo and contact info (0348 - 437888). A banner at the top reads "Alta eerste met de laatste producten!". Below this, there's a "Smurfen Merchandise" section with a price of 4,95. The main content area features "Club Merchandise" and "Verzendkosten €4,95 Premium €7,95". There are also sections for "LET OP" and "Kalenders 2011".

The screenshot shows the homepage of Fanproducts.nl. The top navigation bar includes the logo and contact info (0310348 43 67 95 ext). A banner at the top says "Alles voor de club, de band, de artiest of de organisatie of fans op het evenement!". Below this, there's a "Mini-shirt" section for 4,95. The main content area features "Populaire producten" and "Badge in de media".

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](http://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



# 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