

D's

Doelstelling voor het jaar: Veldbezetting op een groot veld

1e periode: positieverkenning.

2e periode: positie en taakgericht voetballen.

3e periode: teamgericht handelen.

4e periode: taakgericht en teamgericht voetballen.

1^e Periode: Positieverkenning

Training 1: Het verbeteren van het spelen op een groot veld met grote doelen.

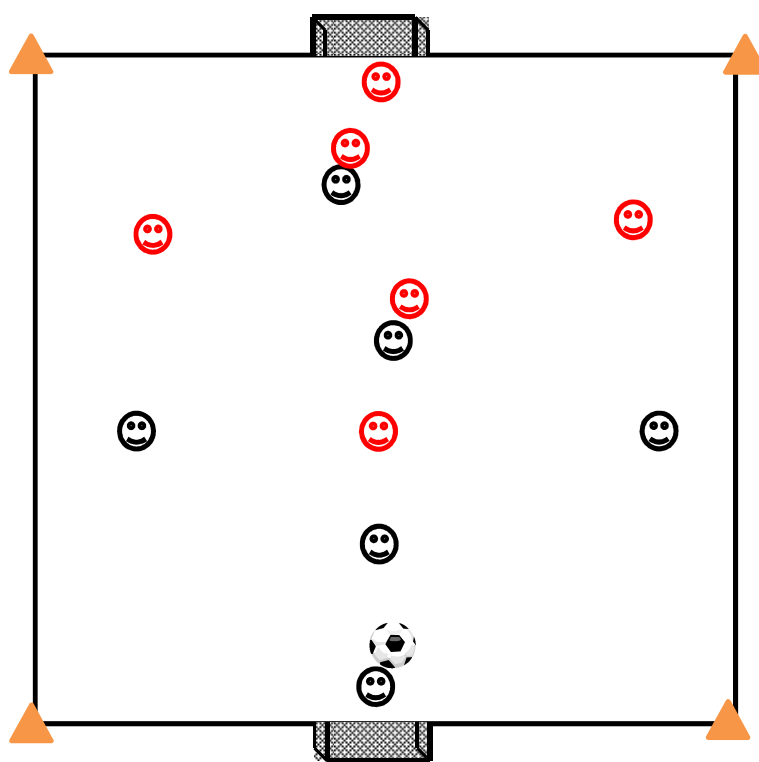
Doelstelling:

Kinderen moeten het grote veld leren kennen en daarin de posities en het verschil tussen E en D spel.

Oefening:

Er wordt een groot veld uitgezet met 2 grote doelen. Per speler maak je het veld 10 meter (speel je 6 tegen 6 dan maak je het veld 60 meter, je houdt in de breedte de normale breedte 50 meter). In deze oefening moeten ze gaan kijken waar ze moeten staan in het veld. In de E's speel je ander positie spel dan in de d's. Verdedigers speel je nu vaak met 4 spelers, middenveld 3 of 4 en spits 2 of 3. Deze partij aan het einde van elke training terug laten komen om te blijven wennen aan de nieuwe posities deze periode. Opstelling is 1:4:1 met in de verdediging 1 voorstopper en 1 laatste man.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Veld groot maken voor jezelf.
- Hard inspelen.
- Gebruik alle ruimte.
- Gebruik de keeper.
- Van het doel afspelen.
-

Makkelijker:

- Kleiner veld.

Moeilijker:

- Groter veld.

Training 2: Kennismaken met alle regels van de D's.

Doelstelling:

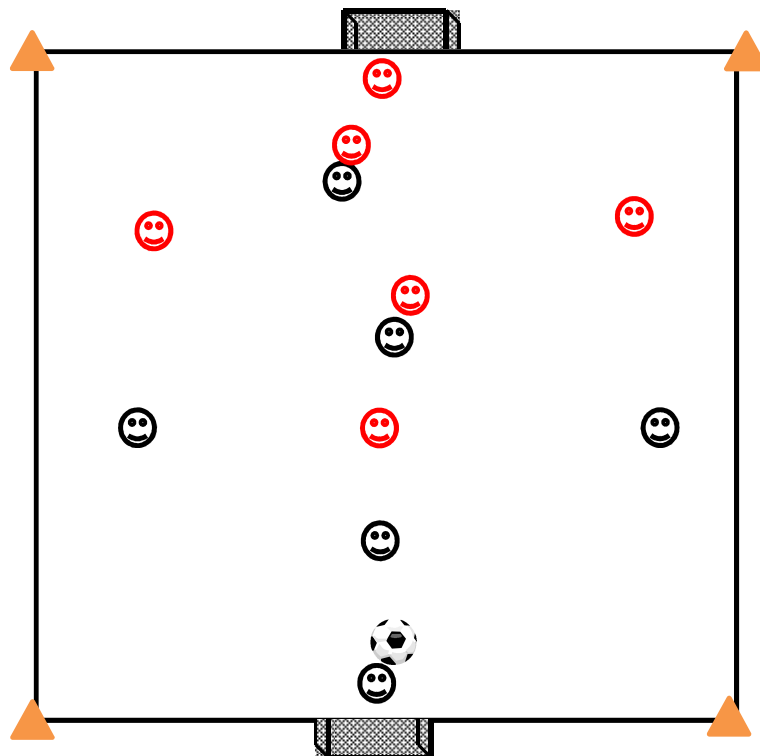
De kennis verbeteren van de regels bij de leeftijd groep de D's.

Oefening:

Je speelt partij op een groot veld met al je spelers 6 tegen 6. In deze partij ga je het stil leggen en regels uitleggen wat er allemaal veranderd in de D's. De verschillende stopmomenten in je training zijn:

- Buitenspel, wat is buitenspel? Moment van spelen en de speler waar de bal naar toe gaat.
- Terugspeel bal, mag de keeper de bal pakken? Nee, mag wel terugspelen maar dan niet meer pakken.
- Mag de keeper de bal overal pakken? Nee hij heeft nu een 16 meter gebied.
- Hoeveel spelers spelen we? Je mag met 10 veldspelers en een 1 keeper spelen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Stop zetten op verschillende momenten van, terugspelen en buitenspel als dat er toe doet.
- Groot veld houden.
- Verdedigers vooruit stappen (buitenspel).
- Druk zetten (terugspeelbal).

Makkelijker:

- Kleiner veld.
- Trainer mee doen als laatste man en vooruit stappen.

Moeilijker:

- Groter veld.
- Trainer mee doen als laatste man en vooruit stappen en terugspelen.

Training 3: Kennismaken met de verschillende linies.

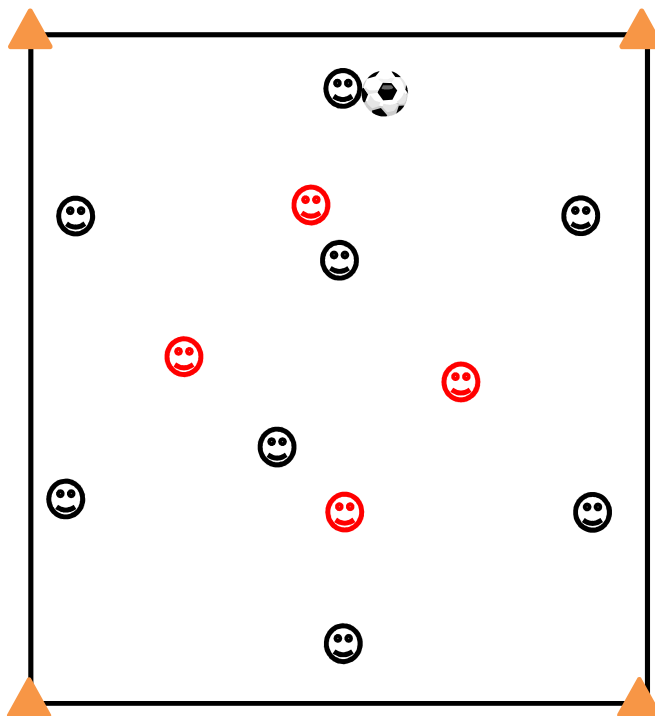
Doelstelling:

Het verbeteren van het uitvoeren van de taken.

Oefening:

Je gaat 8 tegen 4 spelen, de 8 spelers spelen in balbezit. Je zet een ruimte uit van 40 meter bij 25 meter. Het 8-tal probeert door 10 keer over te spelen een punt te scoren. Het 4-tal kan scoren door over de smalle zijde te dribbelen. Het 8-tal speelt met 1 speler op de korte zijde en 2 op de lange zijde en 2 centrale spelers, kijk hierbij naar wie waar speelt zaterdag, korte zijde verdedigers, centraal de centrale middenvelders en op de lange zijden de middenvelders en spitsen storen en proberen te scoren.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Snel de bal spelen.
- Aannemen en spelen.
- Zuiver en hard inspelen.
- Spel verleggen, andere kant zoeken.
- Coachen.
- Bal aannemen dat je gelijk weer kan spelen naar alle kanten.

Makkelijker:

- Groter veld maken.
- Minder spelers in het midden.

Moeilijker:

- Kleiner veld.
- Meer spelers in het midden.

2^E Periode: Positie en taakgericht voetballen.

Training 1: Alle posities neerzetten en van daaruit gaan trainen.

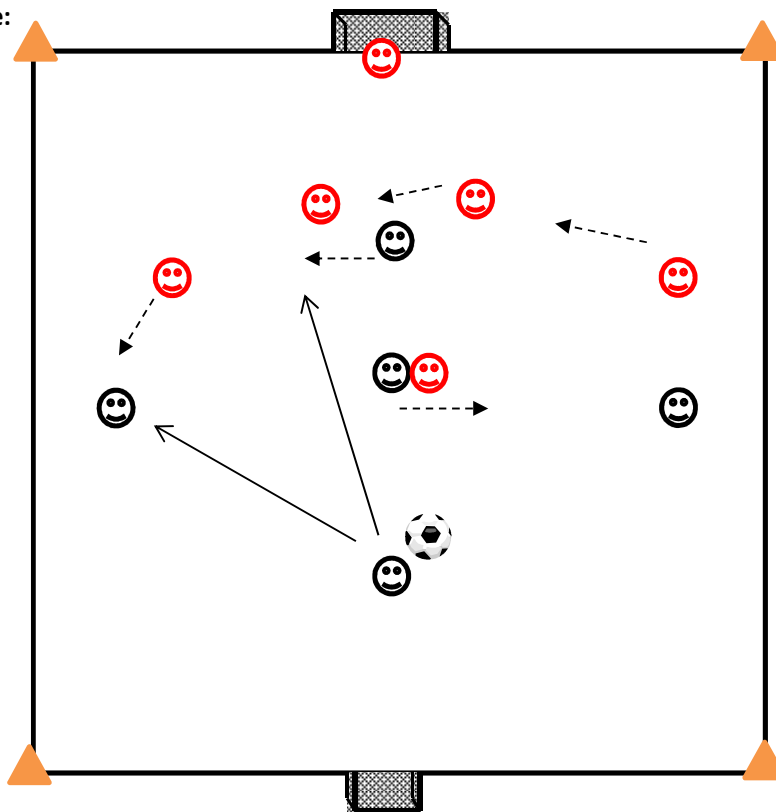
Doelstelling:

Het verbeteren en bewust worden van het uitvoeren van je taken.

Oefening:

Je gaat een wedstrijd spelen 5 tegen 5. De verdeling is als volgt, de verdedigers en de verdedigende middenvelder bij elkaar, daar tegenover staan de andere middenvelders en de spitsen. De verdedigers verdedigen het grote goal de aanvallers een mini doeltje. Je speelt op een veld van 40 bij 50 meter. Hierdoor kunnen ze de ruimte maken die ze op het veld ook hebben. De aanvallers starten steeds met de bal, uitballen of corners worden niet gebruikt. Als de verdedigers de bal afpakken kunnen ze scoren op het mini-doeltje. De aanvallers proberen door rond te spelen ruimte te maken om te scoren. De verdedigers proberen posities te bezetten en bezet te houden.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Iedereen moet in beweging zijn om de bal te kunnen krijgen.
- Zuiver inspelen. (let op techniek).
- Kort verdedigen.
- Kantelen als verdedigers naar de kant waar de bal is.
- Posities opvullen als je medespeler weg is.

Makkelijker:

- Meer aanvallers dan verdedigers.
- Groter veld.

Moeilijker:

- Kleiner veld.

Training 2: Het verbeteren van de aanval.

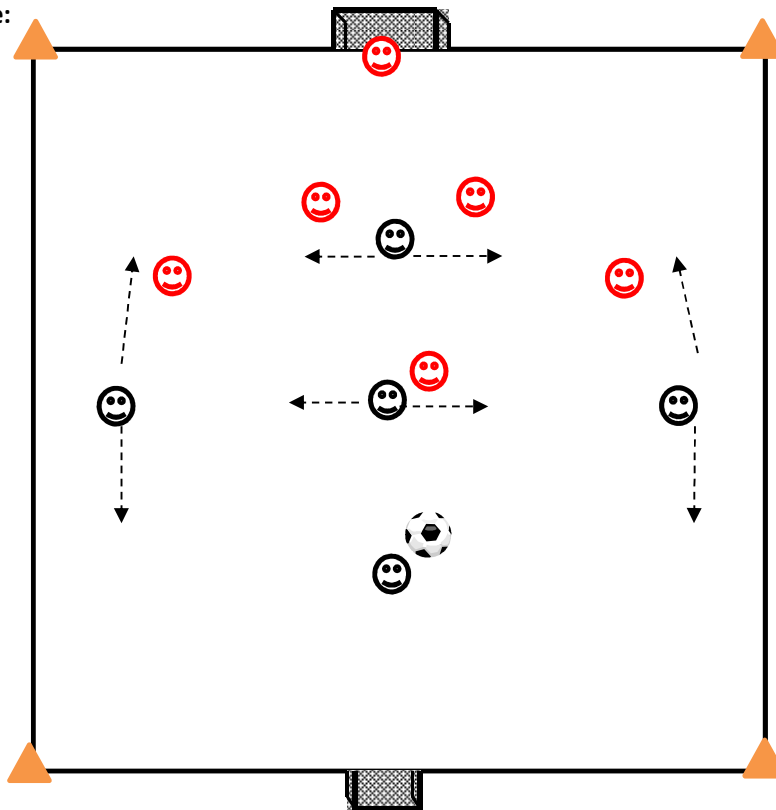
Doelstelling:

Het verbeteren van de aanvallende taken.

Oefening:

Je speelt een partijvorm 5 tegen 5+1, de keeper is bij de verdedigers dus vandaar +1. Je speelt op een ruim veld, 40 bij 50 meter. De aanvallers spelen in de formatie 1:3:1 en gaan in die formatie ook hun acties maken. Het is belangrijk dat in deze oefening de spelers bewust raken van hun individueel bewegen ten opzichte van de bal en tegenstander. Hieronder staan verschillende bewegingen die men kan doen op het moment dat de achterste man de bal heeft.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Je ziet elke speler kan 2 kanten op lopen, je loopt de kant op waar de ruimte ligt.
- Middenspelers bewegen allebei een andere kant op. Spits loopt andere kant op als de centrale middenvelder.
- Man met de bal na het in spelen zijn bal na coachen.
- Bij je aanname al opendraaien.
- Zuiver inspelen, binnenkant voet, van de verdediger afspelen en juiste snelheid.
- Diepte gaat voor breedte, je probeert dus eerst de spits in te spelen.

Makkelijker:

- Verdediger minder/aanvaller meer.
- Groter Veld.

Moeilijker:

- Extra verdediger.

Training 3: Het verbeteren van de verdediging.

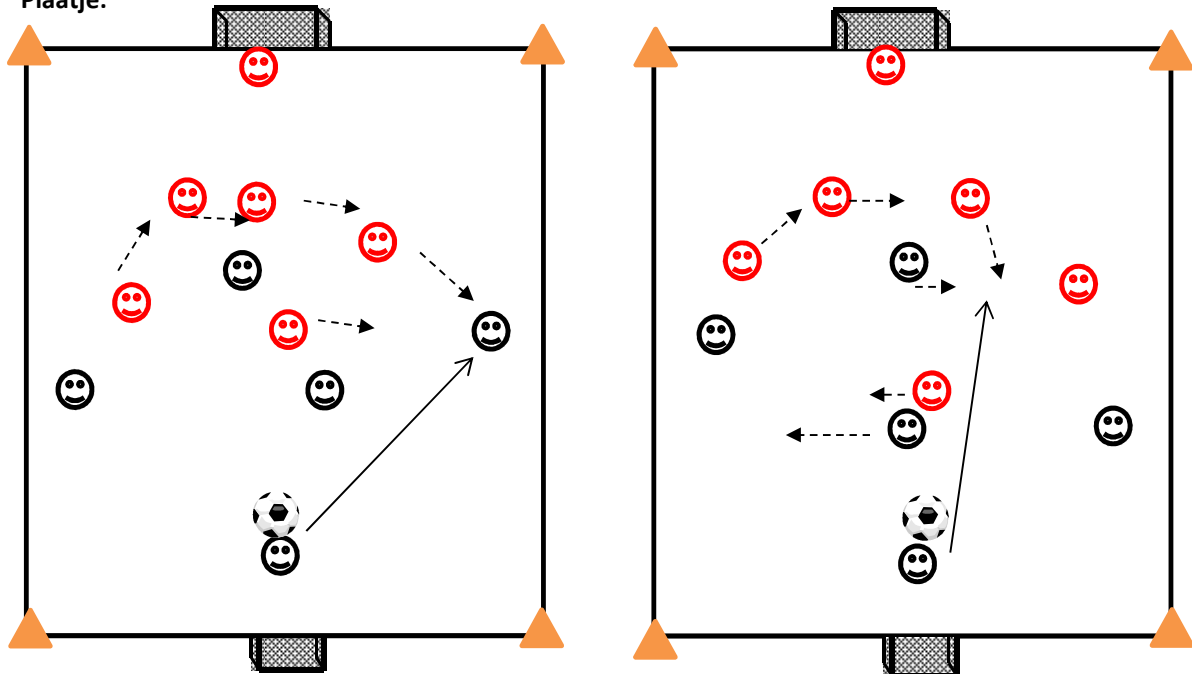
Doelstelling:

Het verbeteren van de verdedigende taken.

Oefening:

Bij deze oefening gaan we de verdediging trainen. Dit is altijd afhankelijk van de aanvallers, maar er zijn paar basis begrippen die je probeert aanleren. Je verdedigt waar de bal is. Hieronder zie je weer 2 verschillende vormen en wat ze in die situatie moeten doen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Verdedigers man op zoeken.
- Man met de bal is het gevaarlijkst!
- Kantelen naar waar de bal is.
- Buitenste spelers moeten goed naar binnen komen als de bal aan de andere kant is.
- Centrale verdedigers geven steeds rugdekking.
- Aanvallers momenten kiezen.
- Verdedigers ook moment kiezen om druk te zetten. (slechte bal van de aanvallers zien).

Makkelijker:

- Kleiner veld maken.
- Extra verdediger.
- Met buitenspel spelen. (met starten ook).

Moeilijker:

- Groter veld.
- Extra aanvaller.
- Drukzetten op de aanvallers.

Training 4: Wat zijn de taken voor verschillende posities.

Doelstelling:

Het verbeteren van de taken voor verdedigers en aanvallers.

Oefening:

Je speelt een voetbalpartij met alle spelers die je hebt, je probeert de partijen in te delen met de verdedigers bij elkaar en de aanvallers bij elkaar. In deze partij ga je verschillende taken uitleggen voor de verschillende posities. Hieronder staan de verschillende taken beschreven.

Aanwijzingen:

Keeper:

- Coachen van centrale verdedigers.
- Diepe bal proberen in te schatten en te winnen.

Centrale verdediger:

- Coachen van de middenvelders en backs.
- Diepe spits uitschakelen.
- Steekbal voorkomen.

Back:

- Kantelen naar de kant waar de bal is. (knijpen/kantelen).
- Opkomende spelers opvangen.
- Drukzetten op de flankaanvallers met de bal.

Verdedigende middenvelder:

- Bal naar de spitsen afstoppen.
- Aanvallende middenvelder verdedigen.
- Coachen van de andere middenvelders.
- In balbezit het spel neerzetten en verleggen.

Aanvallende middenvelder:

- Opkomende verdediger opvangen.
- Spel verdelen en verleggen.
- Spitsen aanspelen.
- Afvallende ballen opvangen.
- Scoren.

Flank:

- Verdedigend kantelen.
- Drukzetten op de bal.
- Aanvallend breed houden en actie maken.
- Bal voorzetten voor het doel.

Spits:

- Veld lang/groot houden.
- De verdedigers onder drukzetten.
- Scoren.
- Actie maken.

3e periode: teamgericht handelen.

Training 1: Basisopstelling verdedigend en aanvallend.

Doelstelling:

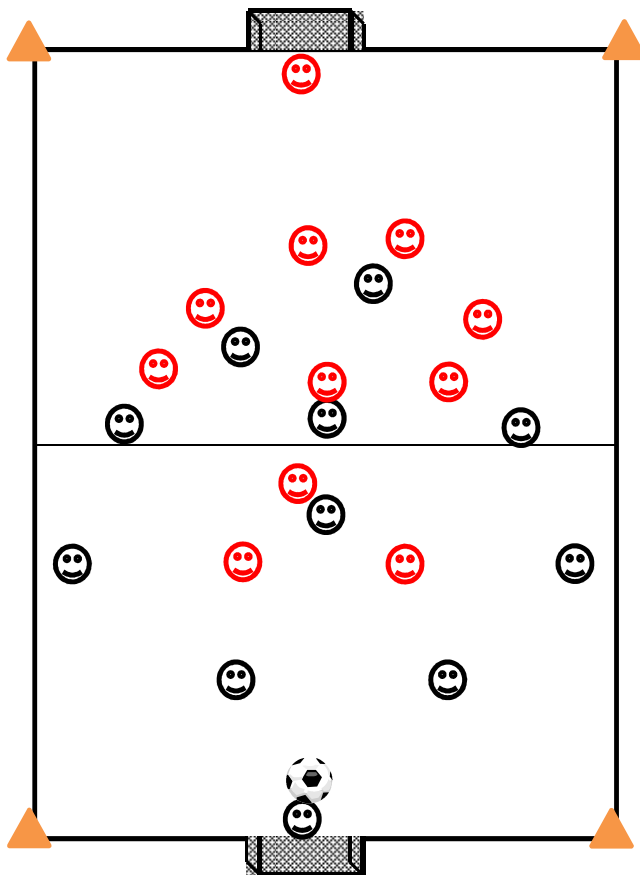
Het verbeteren van de basisposities in balbezit en balbezit tegenstander.

Oefening:

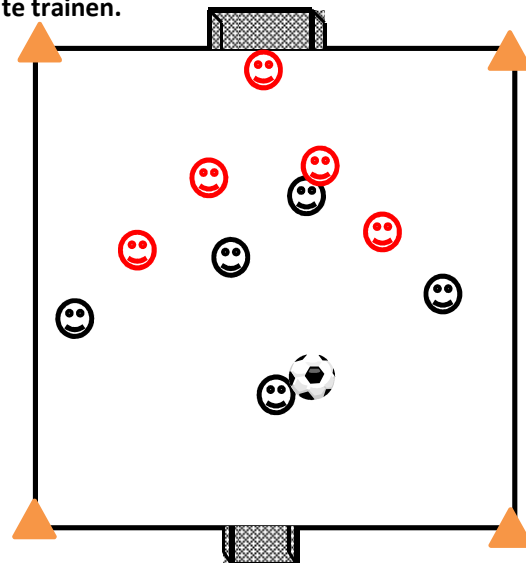
Hieronder staan enkele plaatjes met opstellingen, daaronder staan enkele aanwijzingen.

Plaatje:

Basisopstelling zaterdag verdedigend en aanvallend



Opstelling voor de training op wedstrijdrecht te trainen.



Aanwijzingen:

- Zwart is de opstelling in balbezit keeper.
- Rood is balbezit tegenstander.
- Balbezit veld breed en lang maken.
- Balbezit tegenstander is klein maken.
- Momenten aanpakken bij omschakelen.
- Bij balverlies, veld klein maken.
- Bij balverovering, veld groot maken.
- Zet de basisopstelling gewoon een keer neer op de training.

Makkelijker/moeilijker:

- Veld groter/kleiner maken.
- Trainer meespelen als voorbeeld en rust punt.

Training 2: Het verbeteren van samen verdedigen.

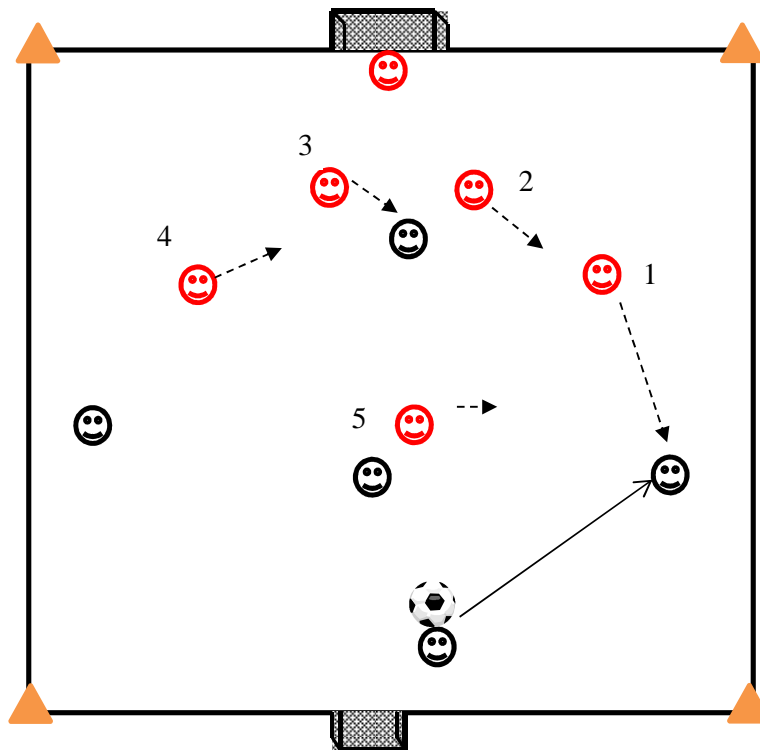
Doelstelling:

Het verbeteren van het samen verdedigen op eigen helft.

Oefening:

Partij spelen met alle spelers, bij oneven aantal de aanvallers een speler meer. We gaan uit van 5+1(keeper) tegen 5 spelers. Je deelt de verdedigers en de aanvallers, de verdedigers verdedigen een groot doel met een keeper. De aanvallers beginnen steeds op de middellijn. De aanvallers zijn vrij in hun aanvallen, maar de verdedigers ga je coachen ten opzichte van elkaar en de bal. Het veld is 40 bij 50 meter. Hieronder zie je een inspeel bal en wat er dan moet gebeuren dit kun je ook aan de andere kant spelen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

1. Geeft druk op de man met de bal. (kort zitten)
 2. Geeft rugdekking aan speler 1. (in de ruimte verdedigen)
 3. Pakt de spits in de mandekking. (kort zitten)
 4. Komt naar binnen om ook weer rugdekking te geven en om het veld klein te maken. (in de ruimte verdedigen)
 5. Knijpt naar de bal dat de spits moeilijker kan worden ingespeeld. (in de ruimte verdedigen)
- De keeper zorgt daarbij voor de coaching.
 - De spelers coachen ook elkaar wat ze moeten doen en wanneer.

Makkelijker:

- Veld kleiner maken.

Moeilijker:

- Extra aanvaller.

Training 3: Het verbeteren van het samenwerken in de aanval.

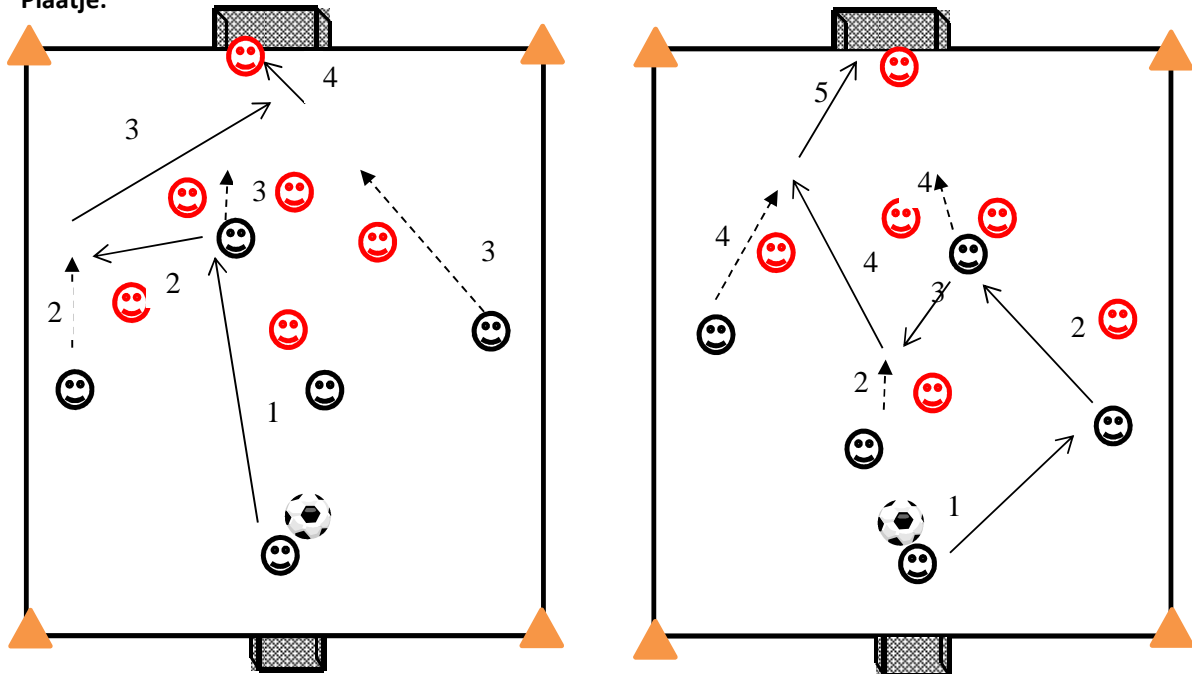
Doelstelling:

Het verbeteren van de aanval en scoren.

Oefening:

Verschillende aanvalspatronen aanleren. Welke passen wil je zien en wat dan. Hier onder zie je enkele oefeningen. Velden zijn 40 bij 50 meter. De nummers geven aan wat er eerst gebeurd en welke dingen daarna en welke tegelijk.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Iedereen moet in beweging zijn om de bal te kunnen krijgen.
- Voor je wordt ingespeeld een vooractie maken.
- Zuiver inspelen. (let op techniek).
- Inspelen aan de andere kant dan de verdediger.
- Vragen en coachen rond de bal.
- Aannemen en spelen, snelheid in de aanval.
- Geduldig rond spelen en kans afwachten.

Makkelijker:

- Veld groter maken.
- Spelers overwicht voor de aanvallers.
- Als trainer de opbouw verzorgen en verleggen.

Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Verdedigers moeten druk naar voren geven.
- Verdedigers moeten 1 op 1 spelen.
- Extra verdediger.

4e periode: taakgericht en teamgericht voetballen.

Training 1: Wat zijn de taken voor verschillende posities.

Doelstelling:

Het verbeteren van de taken voor verdedigers en aanvallers.

Oefening:

Je speelt een voetbalpartij met alle spelers die je hebt, je probeert de partijen in te delen met de verdedigers bij elkaar en de aanvallers bij elkaar. In deze partij ga je verschillende taken uitleggen voor de verschillende posities. Hieronder staan de verschillende taken beschreven.

Aanwijzingen:

Keeper:

- Coachen van centrale verdedigers.
- Diepe bal proberen in te schatten en te winnen.

Centrale verdediger:

- Coachen van de middenvelders en backs.
- Diepe spits uitschakelen.
- Steekbal voorkomen.

Back:

- Kantelen naar de kant waar de bal is. (knijpen/kantelen).
- Opkomende spelers opvangen.
- Drukzetten op de flankaanvallers met de bal.

Verdedigende middenvelder:

- Bal naar de spitsen afstoppen.
- Aanvallende middenvelder verdedigen.
- Coachen van de andere middenvelders.
- In balbezit het spel neerzetten en verleggen.

Aanvallende middenvelder:

- Opkomende verdediger opvangen.
- Spel verdelen en verleggen.
- Spitsen aanspelen.
- Afvallende ballen opvangen.
- Scoren.

Flank:

- Verdedigend kantelen.
- Drukzetten op de bal.
- Aanvallend breed houden en actie maken.
- Bal voorzetten voor het doel.

Spits:

- Veld lang/groot houden.
- De verdedigers onder drukzetten.
- Scoren.
- Actie maken.

Training 2: Basisopstelling verdedigend en aanvallend.

Doelstelling:

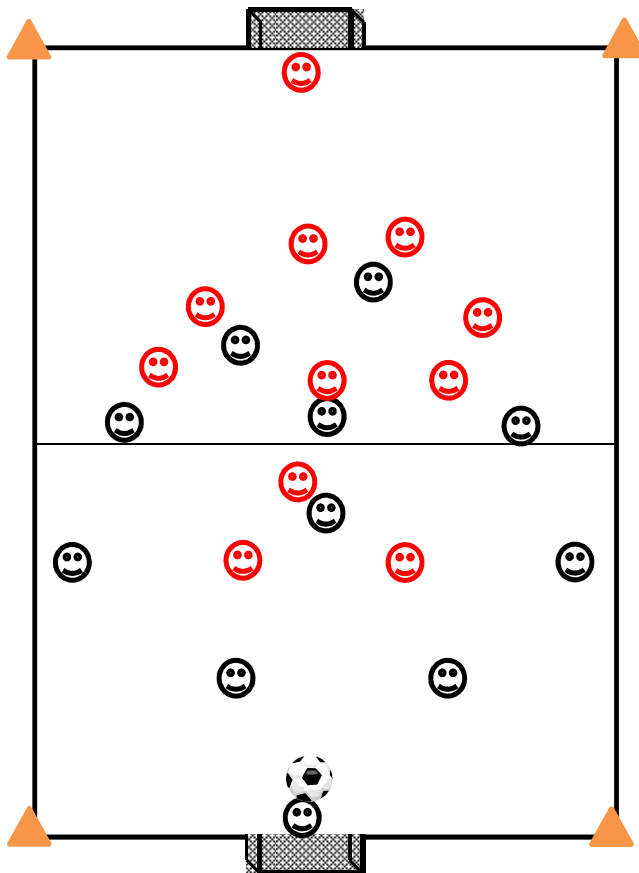
Het verbeteren van de basisposities in balbezit en balbezit tegenstander.

Oefening:

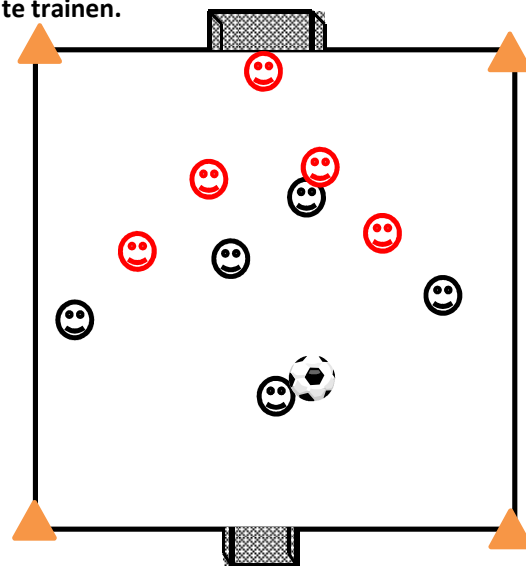
Hieronder staan enkele plaatjes met opstellingen, daaronder staan enkele aanwijzingen.

Plaatje:

Basisopstelling zaterdag verdedigend en aanvallend



Opstelling voor de training op wedstrijdrecht te trainen.



Aanwijzingen:

- Zwart is de opstelling in balbezit keeper.
- Rood is balbezit tegenstander.
- Balbezit veld breed en lang maken.
- Balbezit tegenstander is klein maken.
- Momenten aanpakken bij omschakelen.
- Bij balverlies, veld klein maken.
- Bij balverovering, veld groot maken.
- Zet de basisopstelling gewoon een keer neer op de training.

Makkelijker/moeilijker:

- Veld groter/kleiner maken.
- Trainer meespelen als voorbeeld en rust punt.

Training 3: Het verbeteren van samen verdedigen.

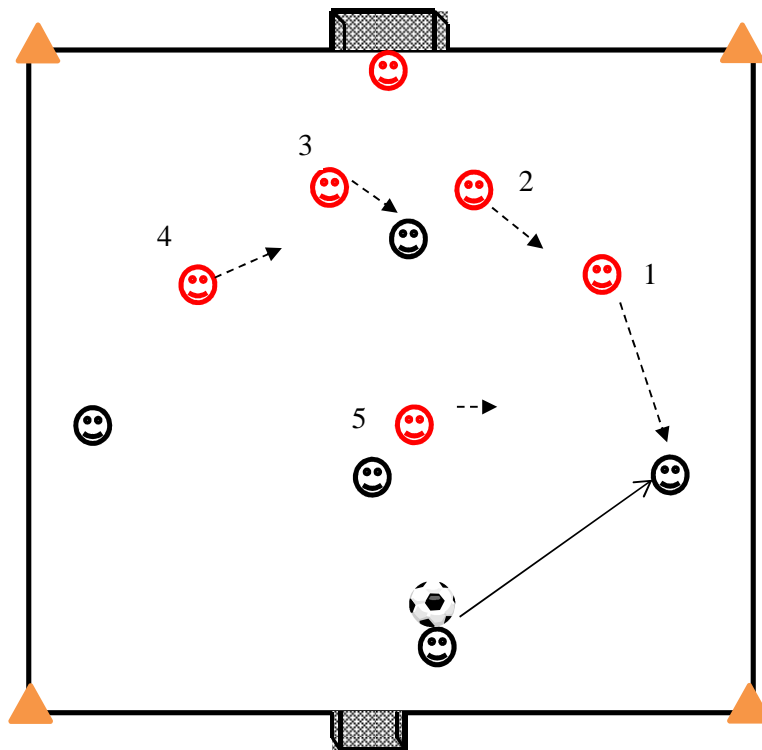
Doelstelling:

Het verbeteren van het samen verdedigen op eigen helft.

Oefening:

Partij spelen met alle spelers, bij oneven aantal de aanvallers een speler meer. We gaan uit van 5+1(keeper) tegen 5 spelers. Je deelt de verdedigers en de aanvallers, de verdedigers verdedigen een groot doel met een keeper. De aanvallers beginnen steeds op de middellijn. De aanvallers zijn vrij in hun aanvallen, maar de verdedigers ga je coachen ten opzichte van elkaar en de bal. Het veld is 40 bij 50 meter. Hieronder zie je een inspeel bal en wat er dan moet gebeuren dit kun je ook aan de andere kant spelen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

6. Geeft druk op de man met de bal. (kort zitten)
7. Geeft rugdekking aan speler 1. (in de ruimte verdedigen)
8. Pakt de spits in de mandekking. (kort zitten)
9. Komt naar binnen om ook weer rugdekking te geven en om het veld klein te maken. (in de ruimte verdedigen)
10. Knijpt naar de bal dat de spits moeilijker kan worden ingespeeld. (in de ruimte verdedigen)
 - De keeper zorgt daarbij voor de coaching.
 - De spelers coachen ook elkaar wat ze moeten doen en wanneer.

Makkelijker:

- Veld kleiner maken.

Moeilijker:

- Extra aanvaller.

Training 4: Het verbeteren van het samenwerken in de aanval.

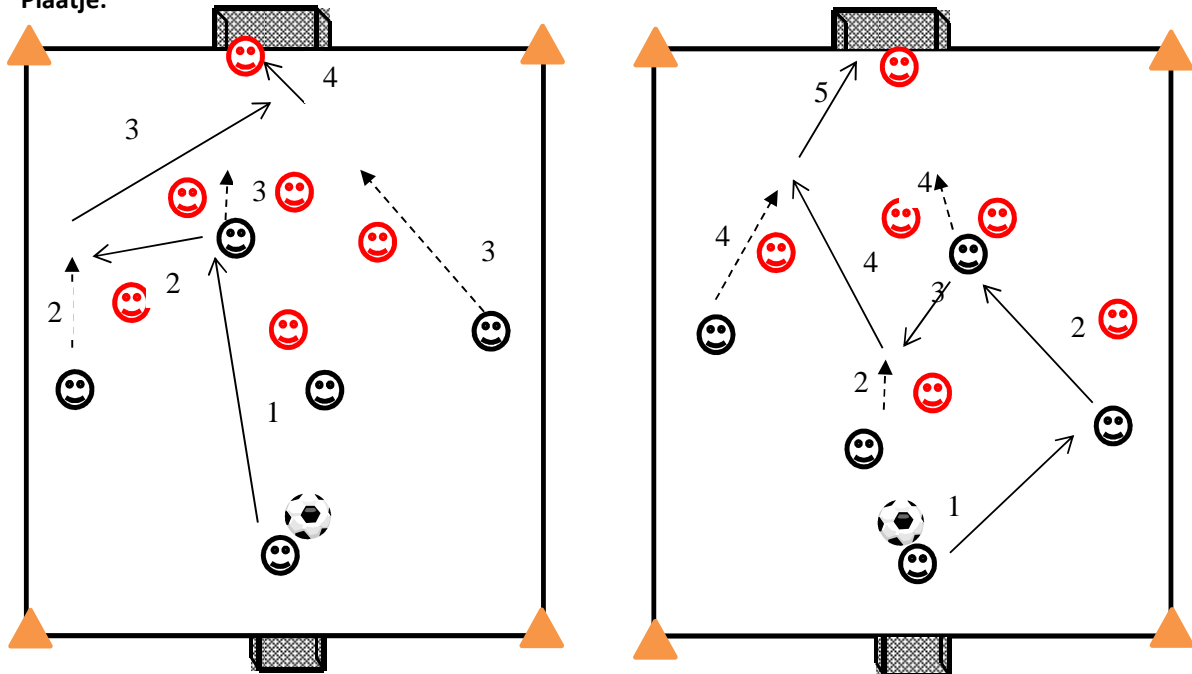
Doelstelling:

Het verbeteren van de aanval en scoren.

Oefening:

Verschillende aanvalspatronen aanleren. Welke passen wil je zien en wat dan. Hier onder zie je enkele oefeningen. Velden zijn 40 bij 50 meter. De nummers geven aan wat er eerst gebeurd en welke dingen daarna en welke tegelijk.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Iedereen moet in beweging zijn om de bal te kunnen krijgen.
- Voor je wordt ingespeeld een vooractie maken.
- Zuiver inspelen. (let op techniek).
- Inspelen aan de andere kant dan de verdediger.
- Vragen en coachen rond de bal.
- Aannemen en spelen, snelheid in de aanval.
- Geduldig rond spelen en kans afwachten.

Makkelijker:

- Veld groter maken.
- Spelers overwicht voor de aanvallers.
- Als trainer de opbouw verzorgen en verleggen.

Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Verdedigers moeten druk naar voren geven.
- Verdedigers moeten 1 op 1 spelen.
- Extra verdediger.

Overige trainingen voor De D-speler

Training D: Pass en kaats oefening.

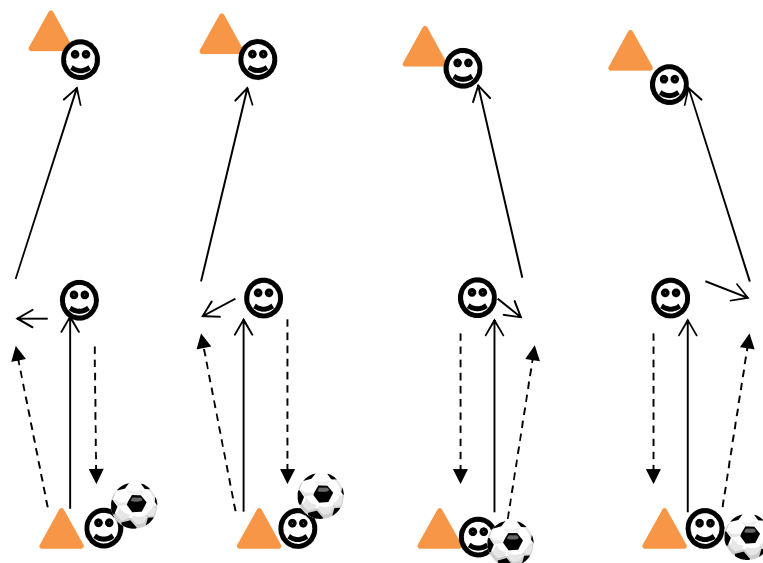
Doelstelling:

Het verbeteren van het inspelen en kaatsen van de bal.

Oefening:

Je maakt 3-tallen, elk drietal gaat bij 2 pionnen staan die tegenover elkaar staan. Er starten 2 spelers bij de pion en 1 speler in het midden. Je speelt de bal in op de middelste speler die legt de bal terug en vervolgens in één keer openen op de verre speler, de middelste loopt door naar de pion waar hij naar teruggespeeld heeft. Degene die de lange bal geeft wordt de kaatser.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Met de binnenkant voet de bal spelen en standbeen naast de bal.
- De kaats en de doorspel pass in 1x spelen.
- Inspelen op de voet waar de bal naartoe moet, wil je de bal rechts dan aan die kant inspelen.
- Inspelen en onderkomen.
- Coachen op moment dat je de bal speelt.
- Aan de zijkanten de bal eerst aannemen.

Makkelijker:

- Dichter bij elkaar.
- Eerst steeds aannemen.

Moelijker:

- Langere afstanden.
- Alles in 1 x spelen.

Training D: Positie gericht passen.

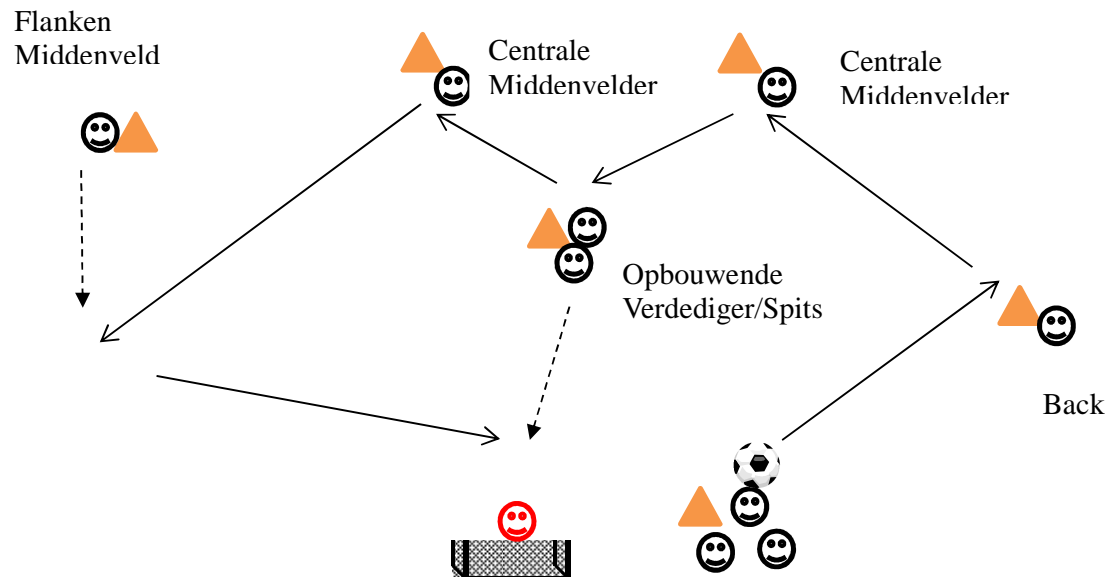
Doelstelling:

Het verbeteren van het passen op verschillende posities.

Oefening:

Dit is een pass en trap oefening waarbij je steeds van uit een bepaalde positie de bal moet spelen. De eerste bal moet worden gezien als de bal van achteruit van de keeper, die speelt de back in die via het centrale middenvelder het spel laat verplaatsen die speelt de opbouwende verdediger in die laat vallen op de onderkomende andere middenvelder die de bal diep speelt op de opkomende flank speler, die neemt aan of zet in één keer voor op de inlopende spits. Als je gespeeld hebt loop je je bal achterna. Bij het pionnetje opbouwende verdediger/spits, staan 2 spelers een verdediger en spits.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Binnenkant voet spelen, en standbeen naast de bal.
- Inspelen en gelijk doorlopen.
- Op de voet inspelen aan de kant waar de bal naartoe moet worden gespeeld.
- Bal na coachen.
- Aannemen spelen of één keer raken.
- Vooractie maken en bal vragen.
- Concentratie bij de oefening.

Makkelijker:

- Pionnen dicht bij elkaar.
- Steeds aan nemen en dan pas spelen.

Moeilijker:

- Pionnen half veld gebruiken.
- Eén keer raken.

Training D: Passen en kaatsen.

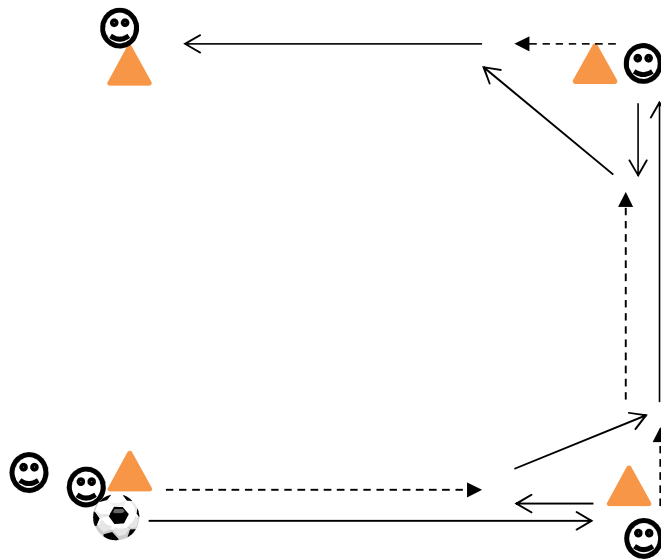
Doelstelling:

Het verbeteren van het inspelen en kaatsen van de bal.

Oefening:

In 5-tallen wordt deze oefening uitgevoerd, in een vierkant worden alle pionnen bezet, met één dubbele bezetting. Je speelt de volgende pion in, die legt op zijn beurt de bal terug op de doorlopende speler, die geeft de bal aan de kaatser mee en die speelt de volgende pion in waar de zelfde actie weer wordt uitgevoerd. Zo blijf je rond gaan. Steeds als je gespeeld hebt gelijk in de bal komen en meegeven. Bij deze oefening kun je heel goed de basis coaching invoeren omdat het een simpele oefening is.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Juiste manier inspelen. (binnenkant, zuiver, hard/zacht, standbeen).
- Gelijk doorlopen en onderkomen.
- Kaatser de bal meegeven in de voeten.
- Coachen van de bal. (Kaats!, Geef Mee!, Neem mee!, Speel In! Ja!, Namen!).
- Na inspelen aanzetten.
- Lange pass, hard inspelen.
- Kaatst, laten vallen.
- Meegeven, gevoel.

Makkelijker:

- Pionnen dichterbij elkaar.
- Eerst aannemen en dan spelen.

Moeilijker:

- Pionnen verder uit elkaar.
- Eén keer raken.

Training D: Passen en Kaatsen.

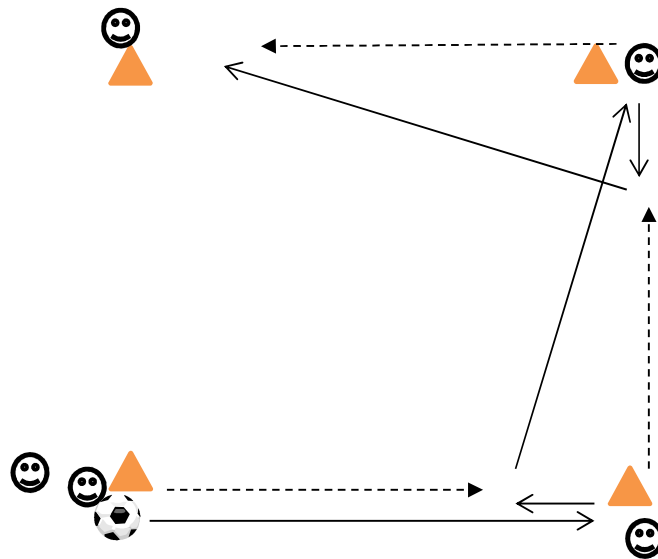
Doelstelling:

Het verbeteren van het inspelen en kaatsen en doorspelen.

Oefening:

In 5-tallen wordt deze oefening uitgevoerd, in een vierkant worden alle pionnen bezet, met één dubbele bezetting. Je speelt de volgende pion in, die legt op zijn beurt de bal terug op de doorlopende speler, die opent de bal op de volgende pion, daar komt de kaatser weer onder en die opent naar de volgende pion, zo ga je steeds door in het vierkant. Steeds als je gespeeld hebt gelijk in de bal komen en openen naar de volgende pion. Bij deze oefening kun je heel goed de basis coaching invoeren omdat het een simpele oefening is.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Juiste manier inspelen. (binnenkant, zuiver, hard/zacht, standbeen).
- Gelijk doorlopen en onderkomen.
- Kaatser de bal meegeven in de voeten.
- Coachen van de bal. (Kaats!, Geef Mee!, Neem mee!, Speel In! Ja!, Namen!, Openen!).
- Na inspelen aanzetten.
- Lange pass, hard inspelen.
- Kaatst, laten vallen.
- Meegeven, gevoel.

Makkelijker:

- Pionnen dichterbij elkaar.
- Eerst aannemen en dan spelen.

Moeilijker:

- Pionnen verder uit elkaar.
- Eén keer raken.

Training D: Aannemen en passen.

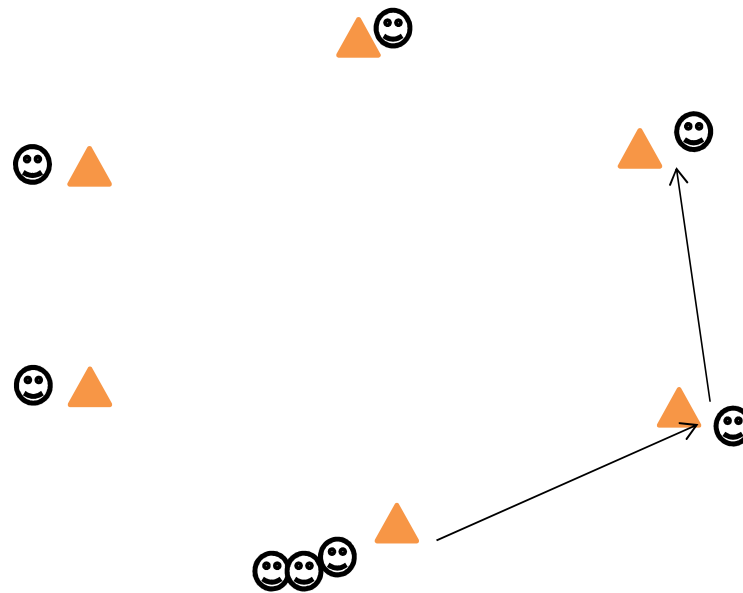
Doelstelling:

Het verbeteren van de aanname en passen.

Oefening:

Er worden 6 pionnen uitgezet, bij elke pion staat een speler, de overige spelers staan bij de startpion. De oefening start je met één bal, die speel je met de klok mee rond of tegen de klok in rond. De richting bepaald met welke je voet je namelijk moet spelen. Met de klok mee is links aannemen en rechts spelen. Je speelt heel het rondje rond, als je gespeeld hebt loop je je bal achterna. Als de bal bij de eerste pion is start de volgende in de rij, gaat het goed kun je een 2^e bal inbrengen voor meer beweging. Pionnen ongeveer 10 meter uit elkaar.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Tegen de klok inspelen is, rechts aannemen en links passen.
- Met de klok mee is, links aannemen en rechts spelen.
- In je aanname al opendraaien naar de kant waar de bal naartoe moet.
- Hard inspelen.
- Let op techniek.
- Over de grond passen.
- 2 keer raken, aannemen en spelen.

Makkelijker:

- 3 keer raken.
- Dichter bij elkaar.
- 1 bal tegelijk rond laten gaan.

Moeilijker:

- Pionnen verder uit elkaar.
- Meerdere ballen laten rondgaan.

Training D: Het geven van een dieptepass.

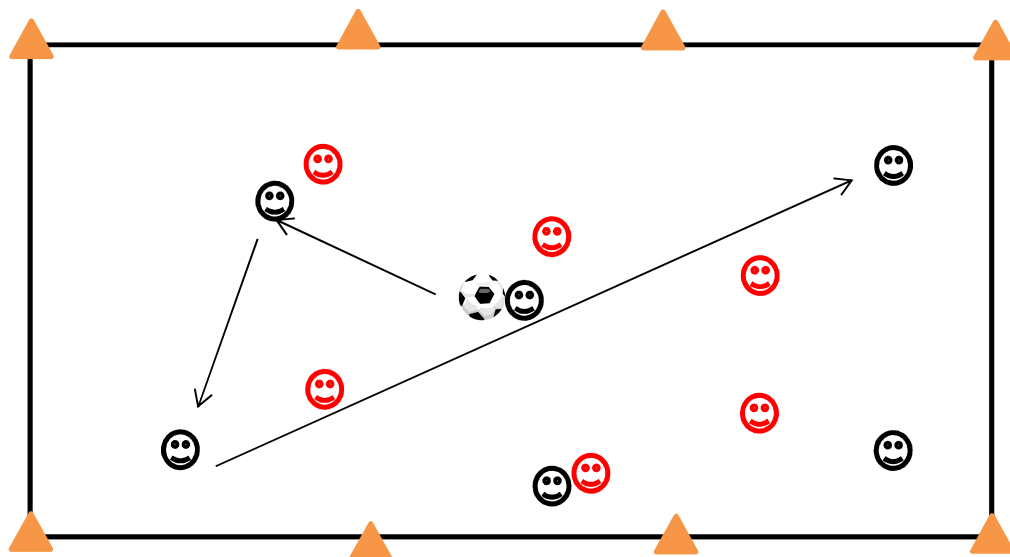
Doelstelling:

Het verbeteren van de pass in de diepte.

Oefening:

Je gaat 6 tegen 6 spelers spelen in een veld van 40 bij 30 meter. Je verdeelt het veld in drie vakken in de lengte, je hebt vak 1 tot en met 3. De bedoeling is dat ze in de partij vorm de diepte gaan zoeken dus het spel verplaatsen, ze proberen te spelen van vak 1 naar 3 in één keer of van vak 3 naar 1 in één keer. Elke keer als de bal goed aankomt krijg je een punt. De bal mag gespeeld worden door de lucht of over de grond.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Moment kiezen.
- Eerst kort rondspelen, en als de tegenstander druk geeft de diepte zoeken.
- Veld helemaal gebruiken.
- Hard inspelen.
- Vanuit juiste opstelling spelen, verdedigers, middenvelders en aanvallers op positie.
- Bal met de binnenkant spelen of de wreef.

Makkelijker:

- Veld breder maken.
- Vak 2 kleiner maken, kortere lange bal.
- Met een extra man spelen in balbezit (kameleon).

Moeilijker:

- Vak 2 groter maken.
- Verplicht door de lucht spelen.

Training D: Spits inspelen en kaatsen.

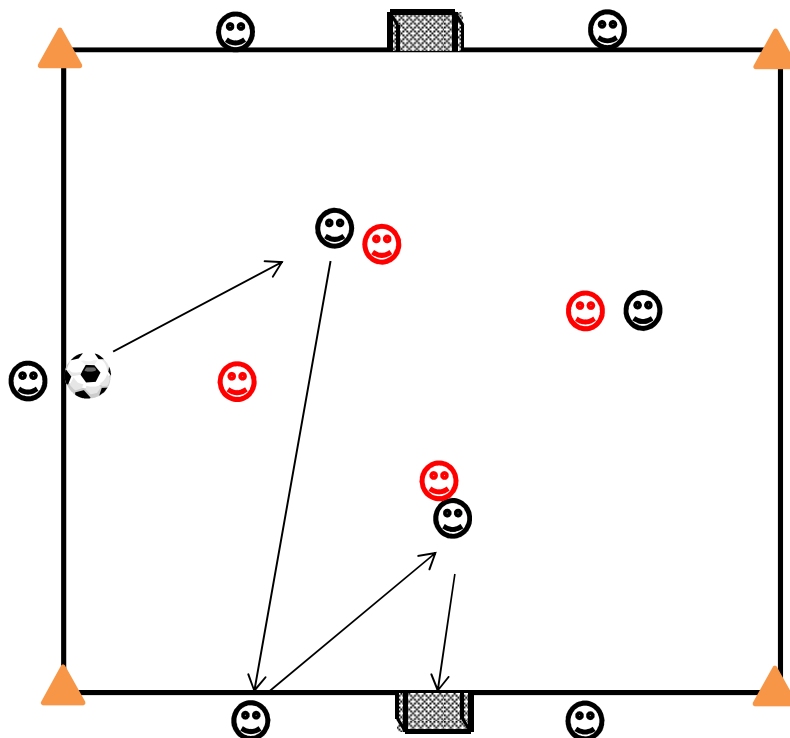
Doelstelling:

Het verbeteren van het inspelen en gebruik maken van de spits als kaatser.

Oefening:

Je speelt op een veld van 30 meter bij 30 meter een partijspel 4 tegen 4 plus 4. Die plus 4 spelers die staan aan beide kanten van de doelen. Dit zijn de spitsen in de wedstrijd die de bal kaatsen op de onderkomende spelers. Deze kaatser mag de bal maar één keer raken dus er moet gelijk bijgesloten worden. Je kunt alleen scoren door via de kaatser in één keer te schieten. Je speelt op mini-doeltjes zonder keeper. Als er gescoord is begin je aan de zijkant met uitnemen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- De bal snel rond proberen te spelen om ruimte te maken.
- Inspelen en gelijk weer meedoen.
- Inspelen en gelijk onderkomen bij de spits.
- Loopacties maken om ruimte te maken.
- De ruimte zoeken om te spelen.
- Steeds een 3^e man bijsluiten.

Makkelijker:

- Spits mag een keer aannemen.
- Als afwerker mag je eerst één keer aannemen en dan schieten.

Moeilijker:

- Alles in één keer spelen bij de spits.
- Kleiner veld.

Training D: 4 tegen 4 plus 4 kaatsers.

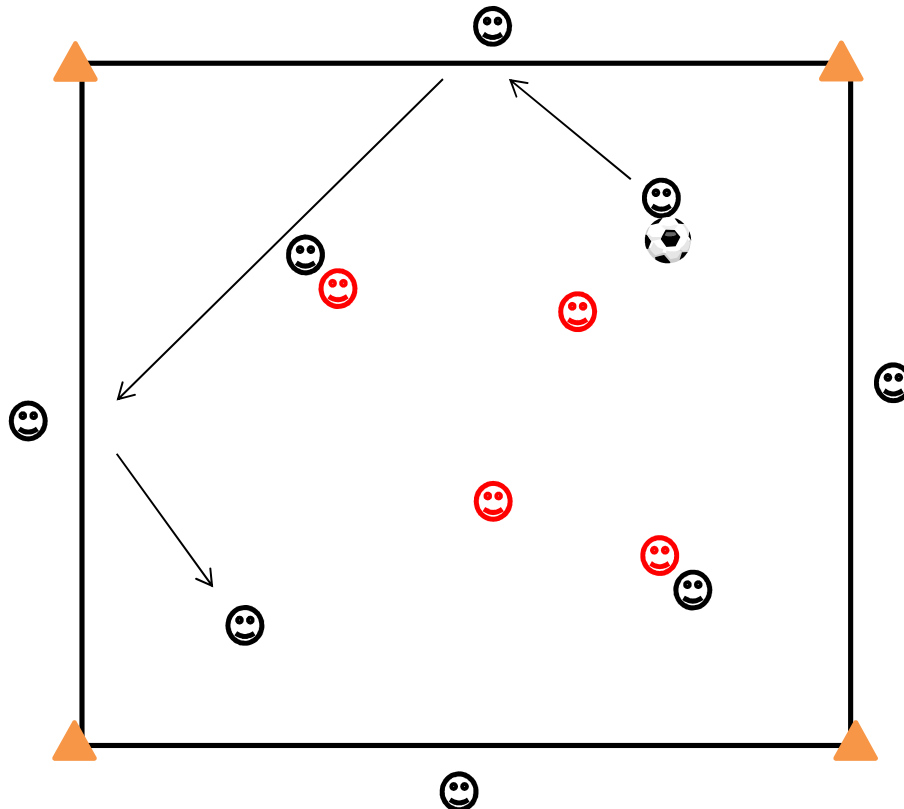
Doelstelling:

Het verbeteren van balbezit spelen met extra kaatsers die maar één keer mogen raken.

Oefening:

In een veld van 25 bij 25 meter wordt een partij gespeeld op balbezit. Degene in balbezit kan gebruik maken van 4 kaatsers die op de zijden staan. Die kaatsers mogen de bal maar één raken, wat dus inhoudt dat de spelers gelijk moeten aanbieden om de bal weer te krijgen. De spelers kunnen scoren door 10 keer over te spelen met elkaar. Daarna wordt er gewoon doorgespeeld.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Probeer steeds de ruimte te zoeken om te spelen.
- Blijf in beweging om vrij te staan.
- Kaatsers mogen ook naar kaatsers spelen.
- Kaatser mag maar één keer raken dus gelijk onderkomen en vragen.
- Probeer het spel te verleggen.
- Door de kaatsers wordt het veld breed gehouden.

Makkelijker:

- Kaatsers mogen de bal 2 keer raken.
- Veld groter maken, meer ruimte.

Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Spelers mogen de bal maar 3 keer raken.

Training D: 4 tegen 3 opbouw.

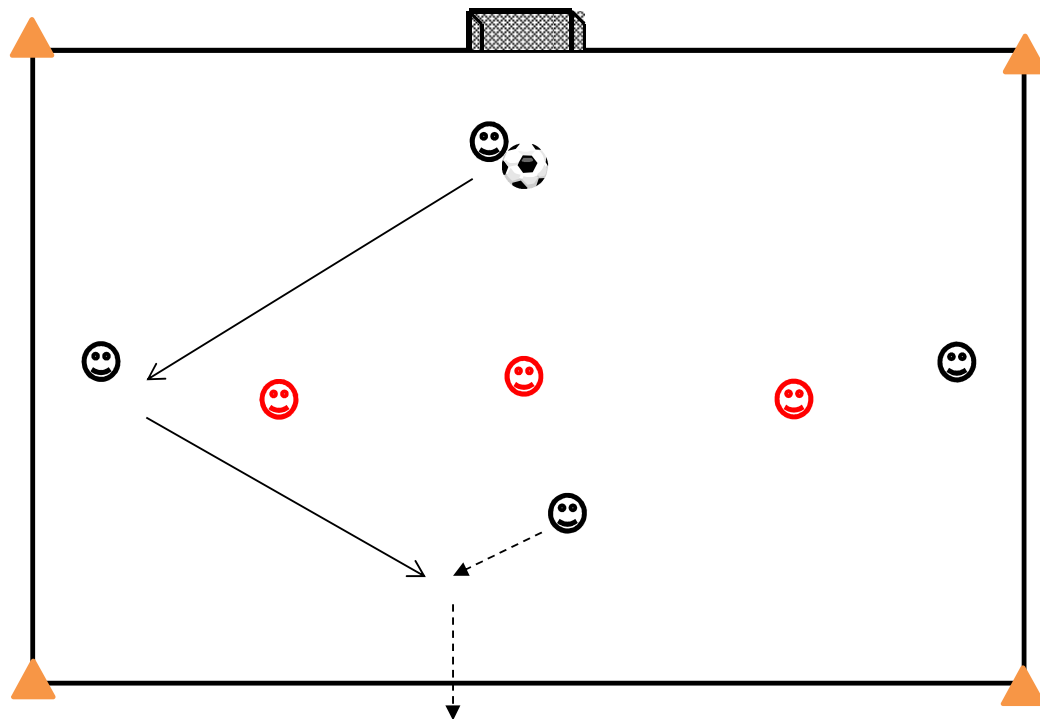
Doelstelling:

Het verbeteren van het opbouwen in een 4 tegen 3 situatie.

Oefening:

Er wordt een veld uitgezet van 20 meter lang en 30 meter breed, in de opbouw ga je dus breed spelen. Het 4-tal begint met de opbouw centraal vanuit het doel. De verdedigers moeten proberen door met de bal over de achterlijn te dribbelen van de aanvallers. Elke keer als dat lukt krijgen ze een punt, bij balverlies kunnen de aanvallers scoren op groot doel zonder keeper. De verdedigers moeten dus zorgvuldig opbouwen. Situatie kun je 2 keer uitzetten.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Schuine balen spelen, kun je beter overzicht houden.
- Het spel steeds verleggen om ruimte te maken voor je dribbel.
- Aannemen en spelen, tempo anders is het makkelijk verdedigen.
- Spitsen die storen, steeds kantelen naar waar de bal is.
- Bij balverovering, gelijk druk op de bal geven.

Makkelijker:

- 4 tegen 2 spelen.
- 5 tegen 3 spelen.

Moeilijker:

- Kleiner veld.
- Maar 3 keer raken.
- Op 2 doeltjes scoren die bij de hoeken staan voor de opbouwers.

Training D: Diepe spits zoeken en aansluiten.

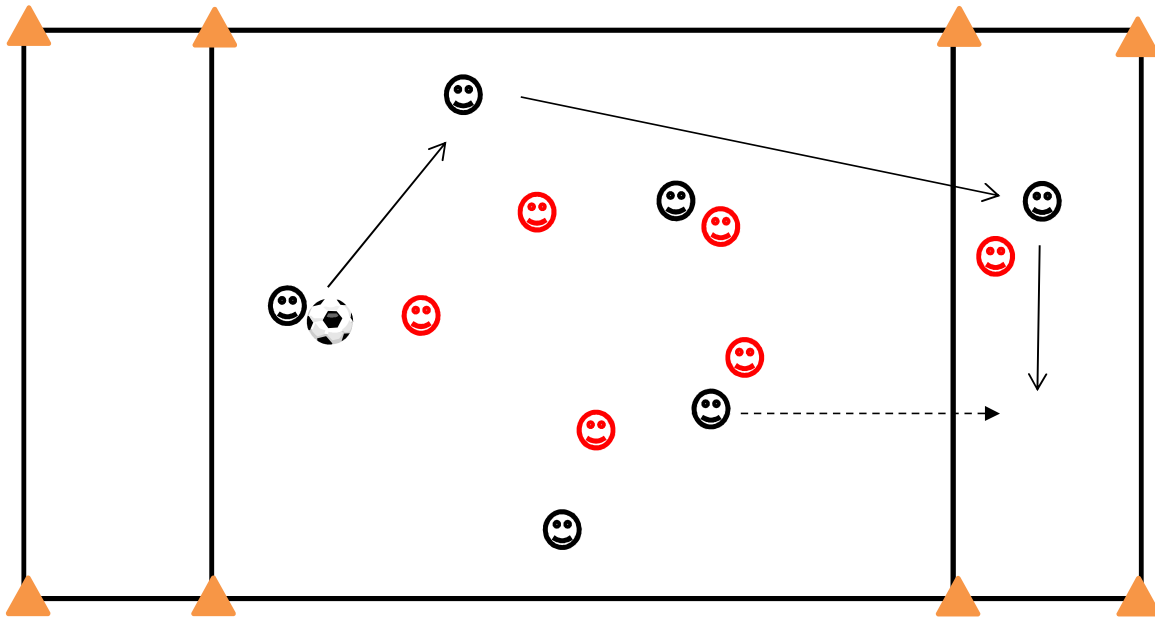
Doelstelling:

Het verbeteren van de diepe spits in spelen en aansluiten als middenvelders.

Oefening:

Je speelt een partijspel met 6 tegen 6 spelers, het veld is 30 meter lang en daarna 2 vakken van 10 meter aan beide zijdes en het veld is 25 meter breed. Je probeert iemand in te spelen in het vak van de tegenstander als dat lukt zo snel mogelijk aansluiten in het vak en daar nog één keer overspelen dan heb je een punt gescoord. Er mag maar één verdediger in het vak komen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Verzorg je passes.
- Juiste tempo inspelen, hard of in de loop.
- Moment kiezen van inspelen, er moet kunnen worden bijgesloten.
- Coach elkaar.
- Steeds meedoen om de bal te krijgen.
- Vragen om de bal.
- Bal rond spelen en dan moment kiezen om diepte te spelen.

Makkelijker:

- Groter vak om in te spelen.
- Vaste mensen in het vak zetten.

Moeilijker:

- Maar 2 keer raken in het vak.
- Er mogen meerdere verdedigers in het vak komen.

Training D: Partijspel waarbij je kunt scoren als je allemaal bent aangesloten.

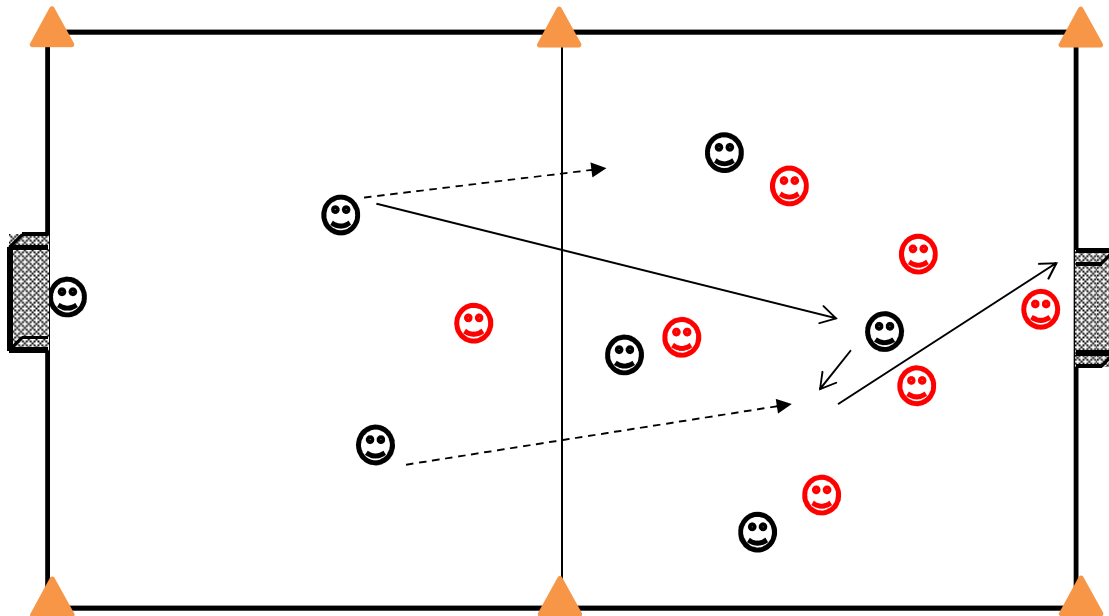
Doelstelling:

Het verbeteren van het aansluiten van het hele team om het veld klein te houden.

Oefening:

Er wordt 6 tegen 6 spelers gespeeld op een veld van 50 bij 30 meter. Er kan gescoord worden op grote doelen met keeper. Maar je mag pas scoren als iedereen over de middellijn is van jou team. Je probeert dus de bal rond te spelen totdat iedereen is aangesloten van je team. Het is dus inspelen van je diepe spitsen die zorgen dat je kan aansluiten en dat hij dan kan scoren of terugspelen op een aangesloten spelers die bijsluit.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Rondspelen en moment kiezen om diepte te zoeken en te scoren.
- Hard inspelen en zuiver.
- Inspelen en gelijk weer meedoen om de bal te krijgen.
- Meedenken in het spel, bij inspelen van een diepe speler over de middellijn komen zodat je teamgenoot kan scoren.

Makkelijker:

- Zonder keeper.
- In balbezit een extra speler.
- Er mag er één blijven op eigen helft (minder drukte op de aanvalshelft).
- Over lijn dribbelen om te scoren, wel iedereen dan aangesloten zijn.

Moelijker:

- Spits mag maar 1x raken als er gescoord wordt, er moet dus een kaats aan vooraf gaan.

Training D: Positiespel 3 tegen 1 verdedigend.

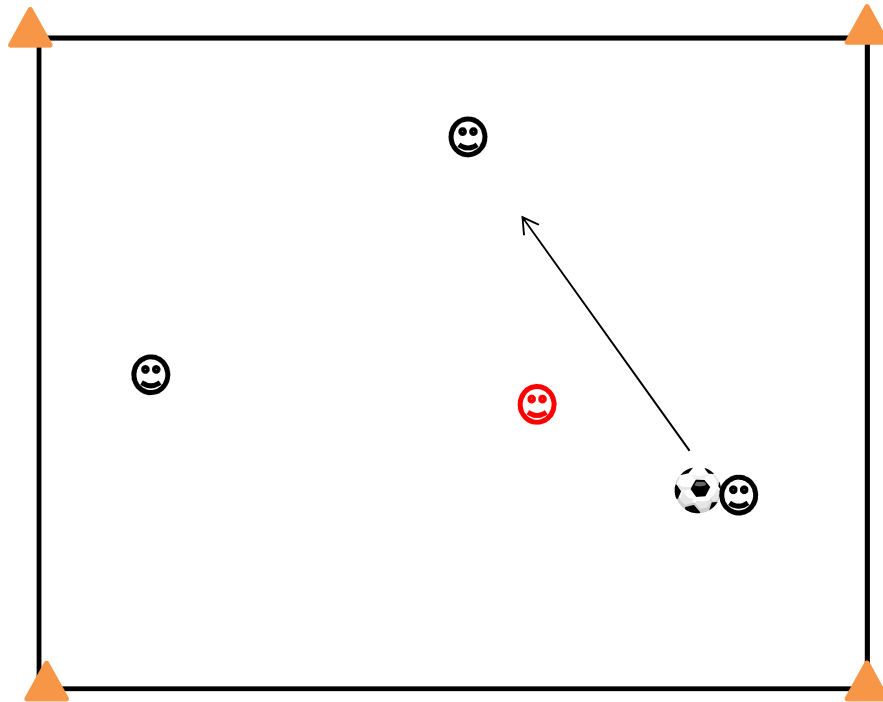
Doelstelling:

Het verbeteren van het spelen en vormen van een driehoek met 1 verdediger.

Oefening:

Je gaat een rondo spelen in een ruimte van 10 bij 10 meter. Je speelt 3 tegen 1. Het 3-tal probeert de bal zo vaak mogelijk over te spelen zonder dat de verdediger de bal aanraakt, als de verdediger de bal raakt begin je opnieuw met tellen. De verdediger telt hoeveel hij de bal kan aanraken in een minuut. Na een minuut gaat er iemand anders verdediger spelen. De verdediger moet goed zijn moment kiezen wanneer hij de bal wil afpakken of wil raken. De aanvallers moeten steeds zorgen dat ze samen een driehoek kunnen spelen.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Aanvallers steeds links en rechts bewegen en kantelen naar waar de bal is.
- Hard inspelen en zuiver.
- Annemen en spelen of in 1 keer spelen.

Makkelijker:

- Ruimte kleiner maken.
- 2 aanvallers.

Moeilijker:

- 4 aanvallers.
- Ruimte groter maken.

Training D: Partijspel op 4 kleine doeltjes, zodat het spel verlegd kan worden.

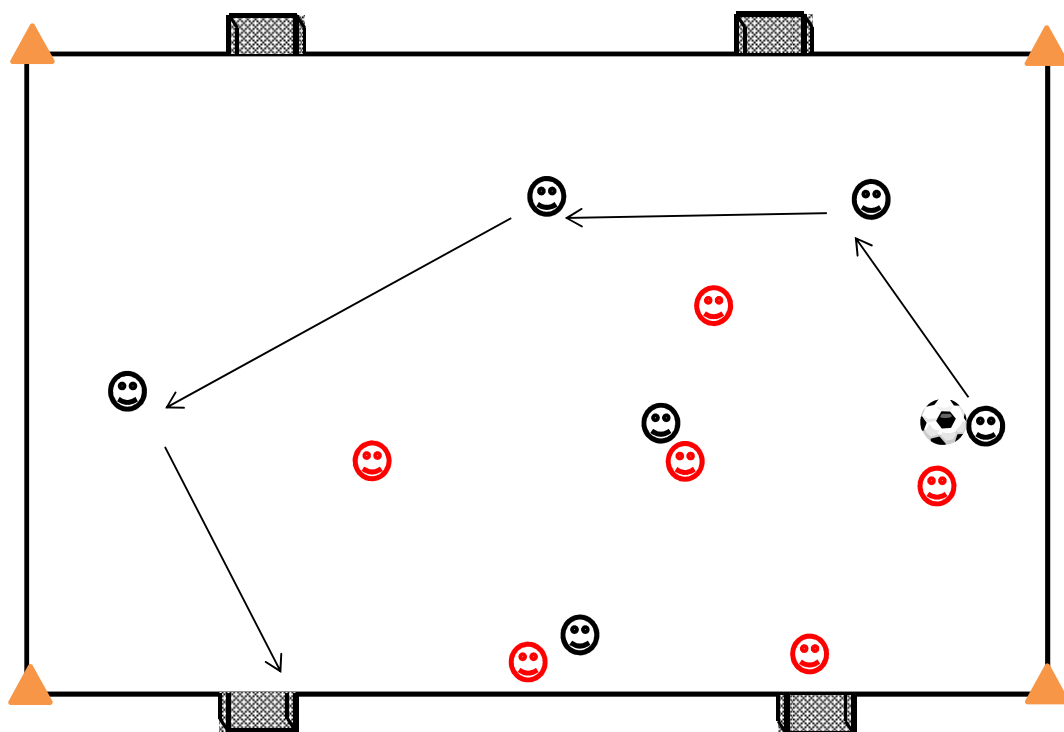
Doelstelling:

Het verbeteren van het verleggen van de bal om tot scoren te komen.

Oefening:

Partijspel waarbij je 6 tegen 6 spelers speelt, op 4 kleine doelen. Het veld is 30 meter lang en 40 meter breed dus men moet de zijkanten goed gebruiken. Deze doelen staan uit elkaar. Je probeert als 6-tal te scoren in één van de kleine doeltjes, probeer te scoren waar de ruimte ligt. Als het bij het ene doel heel druk is probeer snel de bal te verleggen naar het andere doeltje en daar te scoren. Gebruik daarvoor eventueel de controlerende middenvelders.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Het veld breed houden.
- Spits probeer de kaats te spelen.
- Kijken waar de ruimte ligt.
- Bal snel ronde spelen om kansen te maken.
- Probeer spelers met passen over te slaan, dan gaat het sneller.

Makkelijker:

- Met een kameleon spelen, in balbezit overtal situatie.
- Doeltjes verder uit elkaar. Moeilijker te verdedigen.

Moeilijker:

- Doeltjes dicht bij elkaar, sneller rondspelen om de ruimte goed te kunnen gebruiken.
- Veld smaller maken.

Training D: Passen, kaatsen en trappen.

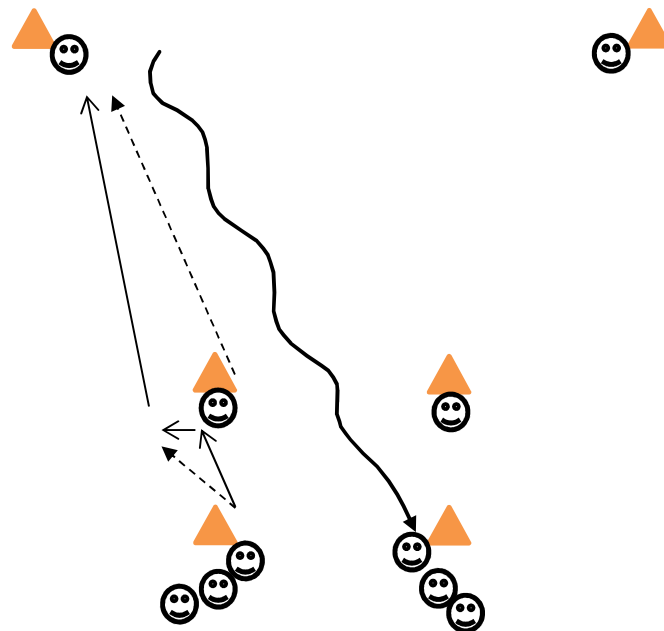
Doelstelling:

Het verbeteren van het passen, kaatsen en trappen van de bal.

Oefening:

Alle pionnen zijn bezet, de overige spelers staan bij de eerste pion met ieder een bal. Degene die vooraan staat speelt de bal in de voeten bij de eerste pion, die kaats op zijn beurt naar de kant waar hij de bal krijgt. De speler die inspeelt komt onder en vraagt om de kaats en opent op de verre pion en loopt door naar de eerste pion. De kaatser sprint naar de verre pion, degene bij de verre pion dribbelt terug naar de rij bij de nul pion. Als je terug komt dribbelen wissel je van kant.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Strak inspelen.
- Juiste voet inspelen, inspelen op de voet welke kant je op wilt.
- Diepe bal door de lucht maar wel strak.
- Steeds aanzetten na een pass of trap.
- Versnellen met de bal aan de voet.

Makkelijker:

- Afstand kleiner tussen pionnen.
- Mag één keer aannemen.

Moeilijker:

- Alles in één keer raken.
- Langere afstanden.

Training D: Dribbelen, passen en aannemen en doordraaien.

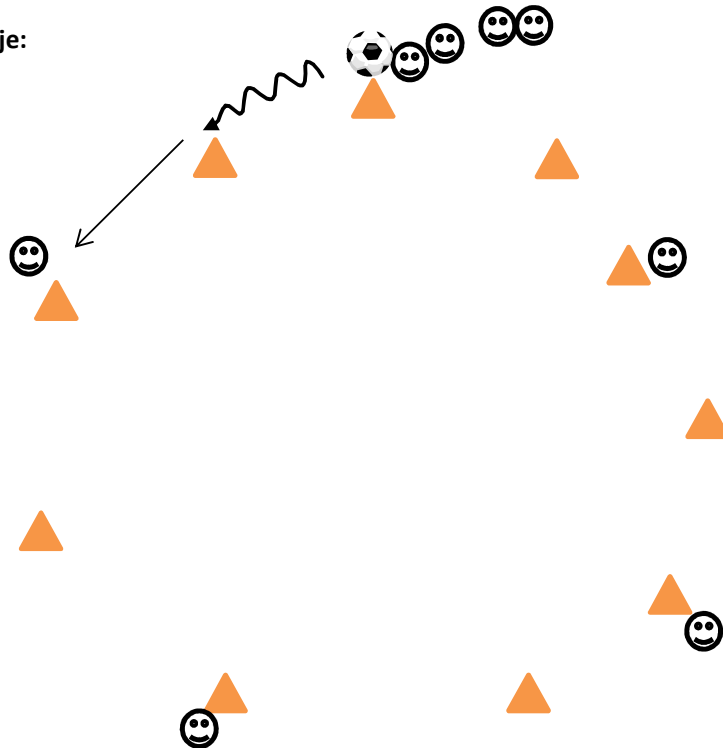
Doelstelling:

Het verbeteren van het over de bal kijken bij een dribbel en daarna inspelen op medespeler.

Oefening:

Je maakt een grote ronde met pionnen. Ze je om en om bij elke pion een speler (zoals bij het plaatje staat afgebeeld). Je begint met een dribbel bij het eerste pionnetje speel je de volgende speler in en loop je naar dat pionnetje. Zo kun je de dribbel en de pass al zien van de spelers. Vervolgens de aanname van de ingespeelde speler moet zo zijn dat hij in 3 keer aanraken de bal heeft meegenomen en aan het dribbelen gaat. Blijf over de bal kijken.

Plaatje:



Aanwijzingen:

- Bij het dribbelen bal kort aan de voet houden.
- Bij het dribbelen over de bal kijken.
- Bij het passen over de bal kijken.
- Met je binnenkant de bal spelen en sturen.
- Bij je aanname proberen gelijk open te draaien en versnellen.

Makkelijker:

- Pionnen dichterbij elkaar.
- Slechts 1 bal.

Moeilijker:

- Pionnen verder uit elkaar.
- Meerdere ballen in het spel.
- Aanname 2x raken.
- Tempo opvoeren.