

## Opwarming - Snelheid - Coordinatie

SOCCKER-TRAINER software-oefeningen - Nr 1

De oefeningen in dit e-boek zijn een verbeterde versie van de oefeningen in de "Soccer-Trainer Online" -software.

## Cyril VANLERBERGHE



Gedurende mijn 20 jaar ervaring als voetbalcoach ben ik betrokken geweest bij alle leeftijdsgroepen.

Momenteel ben ik als coach actief in Zwitserland. Hiervoor was ik professionele coach in Frankrijk en in de Verenigde Staten (gedurende 4 jaar) waar ik de nationale kampioenstitel won. Ik heb me doorheen mijn loopbaan verder gespecialiseerd in het opleiden van jongeren.

Naast mijn activiteiten op het voetbalveld besteed ik veel tijd aan het ontwikkelen van educatief materiaal voor opvoeders, met de volgende projecten als verdienste:

-De Soccer-Trainer-Software die het makkelijk maakt om voetbaltrainingen en -programma's samen te stellen - [www.soccer-trainer.nl](http://www.soccer-trainer.nl)

**Soccer-Trainer Online** is erkend door het Fédération Française de Football en beschikbaar in 6 talen.

- De ContiWarmUp-software die het mogelijk maakt om oefeningen te ontwerpen en consultant voor de videoproductie van deze software.

- Het ontwerpen van animaties voor de DVD-oefeningen ontworpen door Vestiaires-Magazine "Technical/Physical/Tactical/Mental - The 4 Factors of Performance!"

- Auteur van het boek: Voetbal - 360 oefeningen en spelletjes voor iedereen - Van U6 tot het Eerste Team. Uitgever: Editions Amphora

### Collectie 1 :

**Nr. 1 : Jezelf vrijspelen - Oriëntatie in het spel** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 2 : Balaanname, passing, combinaties en schieten** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 3 : Balbeheersing en dribbeltechnieken** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 4 : 1 tegen 1 - 2 tegen 2** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 5 : Opwarmingsspelletjes en -oefeningen** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 6 : Snelheid en coördinatie** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's** (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

Meer informatie vind je op : [www.coachifoot.nl](http://www.coachifoot.nl)

## Collectie 2 :

**Nr 1 : Opwarming - Snelheid - Coordinatie** (55 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr 2 : Balaanname** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr 3 : Dribbelen - Individuele bewegingen voor 1 tegen 1 - Verdedigende technieken** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr 4 : Direct spel - De lange pass - Koppen - Volley** (55 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr 5 : Positie spel/Zichzelf vrijspelen - Aanvalsspel 2 tegen 1 - Orientatie in het spel** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr 6 : Spel 1 tegen 1/2 tegen 2 - 1 tegen 1 verdedigend - Breedte maken - Positie in het veld** (40 oefeningen en spelletjes met varianten)

## Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

### STIER 4 TEGEN 1

Leeftijdsgroep \*

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
<b>1</b>	U11+		5	12	Bal, hoedjes
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					

Moeilijkheidsgraad van 1 tot 5

Aanbevolen duur

Benodigd materiaal

\*U11+ betekent dat de oefening kan worden aangepast aan alle categorieën vanaf U11 (d.w.z. U11; U13; U15; U17 en senioren).



Bal



Speler



Lat



Klein doel



Hoepel



Groot doel



Hoedjes



Pasing/Schieten



Pionnen



Indribbelen met bal



Paaltje

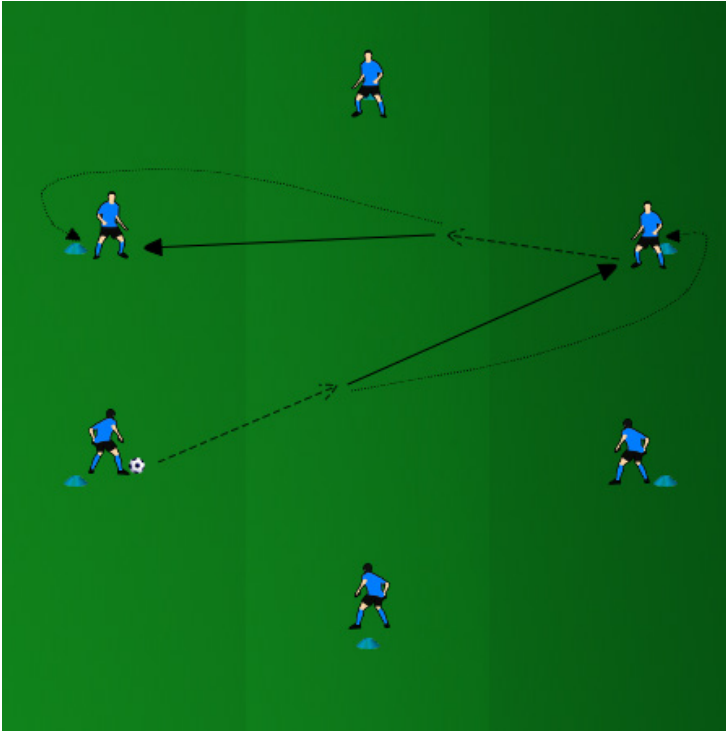


Lopen zonder bal



# DRIBBELEN EN PASSEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U9+		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen met de bal
- Om je heen kijken
- Balaanname
- Het passen van de bal

## TOELICHTING

Twee ballen per groep van 6 of meer spelers. De spelers maken een cirkel met een diameter van 12 meter. Twee spelers hebben de bal in bezit.

De speler-met-bal dribbelt een paar meter de bal en speelt deze naar een medespeler-zonder-bal. Daarna neemt de passende speler de plaats in van de bal-ontvangende speler en de speler-met-de-bal vervolgt de oefening: dribbelen en passen

## INSTRUCTIES

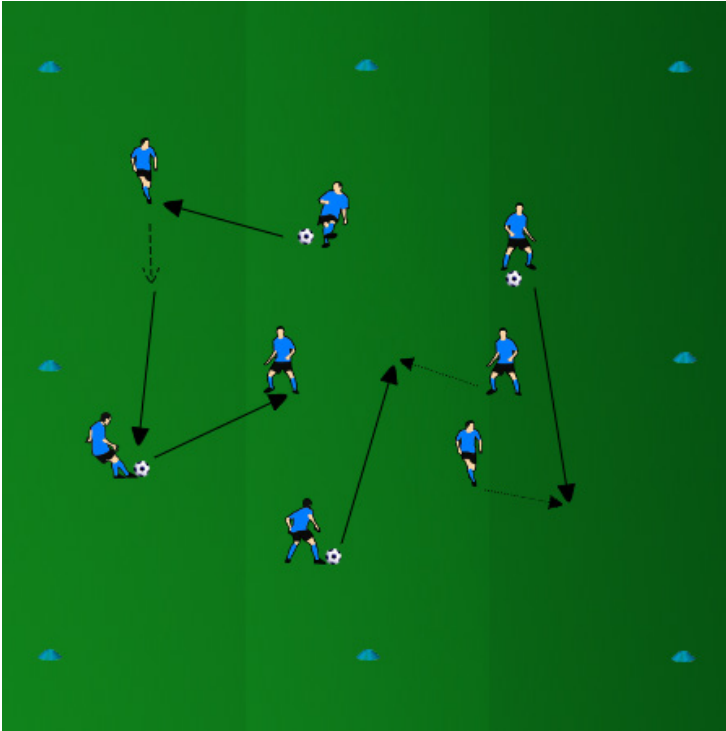
- Opéévolging aanname + passing zonder te stoppen
- Naar de bal rennen
- Geen 2 ballen naar hetzelfde speler passen (attent blijven)

## VARIATIES

- laat de spelers een schijnbeweging maken voordat ze de bal spelen
- tweemaal raken van de bal (aannemen en spelen)
- gebruik een derde bal (of meer ballen) om de spelers te dwingen om goed om zich heen te kijken

# BALAANNAME + PASSEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U11+		8	12	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Balaanname
- Passen
- Het vragen om de bal

## TOELICHTING

Alle spelers zijn in een afgebakende ruimte van 20-25 meter. Per tweetal 1 bal.

De spelers bewegen door elkaar heen in het speelveld en passen de bal naar elkaar. Elke groep bestaat uit 2 spelers.

Na een paar minuten wordt de volgende regel ingevoerd: er zijn geen vaste groepjes meer, alle spelers spelen met elkaar; het is niet toegestaan om de bal te passen naar de speler waarvan je de bal hebt ontvangen.

## INSTRUCTIES

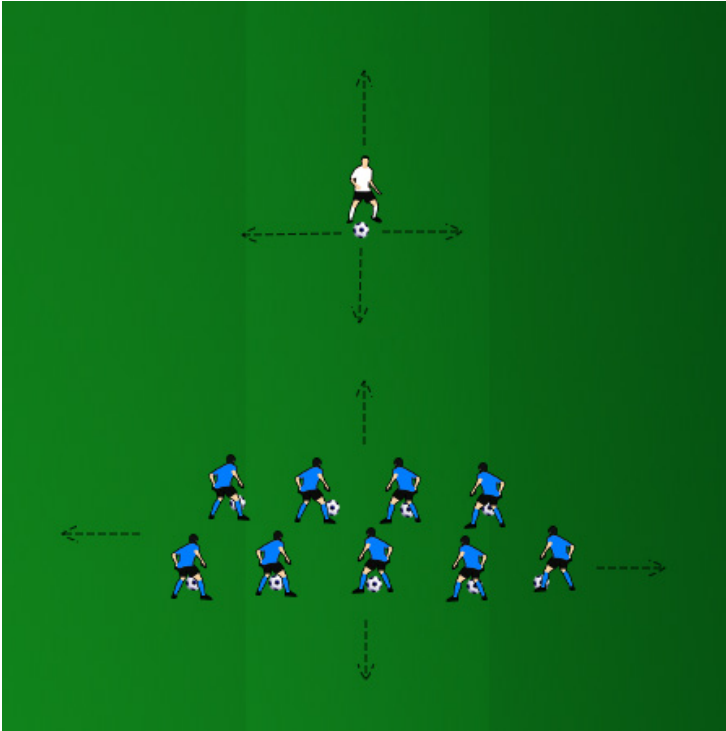
- Na de pass: maak ruimte en hou het gezicht naar het speelveld
- Het vragen om de bal dans les pieds
- Om je heen kijken
- Passing oplossingen bieden

## VARIATIES

- naam roepen van de speler naar wie we de bal willen passen (communicatie)
- probeer de bal aan een verschillende teamgenoot te passen (tot iedereen de bal heeft geraakt)

# DRIBBELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7+		6	10	Bal.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen met de bal
- Utiliser les différentes surfaces de contact
- Om je heen kijken

## TOELICHTING

De spelers maken 2 of 3 rijen. De trainer heeft een bal en staat tegenover de spelers. De trainer dribbelt met de bal, verandert regelmatig van richting e gebruikt verschillende delen van de voet . De spelers doen de trainer na door de bal in dezelfde richting te dribbelen en gebruik te maken van hetzelfde deel van de voet zoals de trainer dat doet.

## INSTRUCTIES

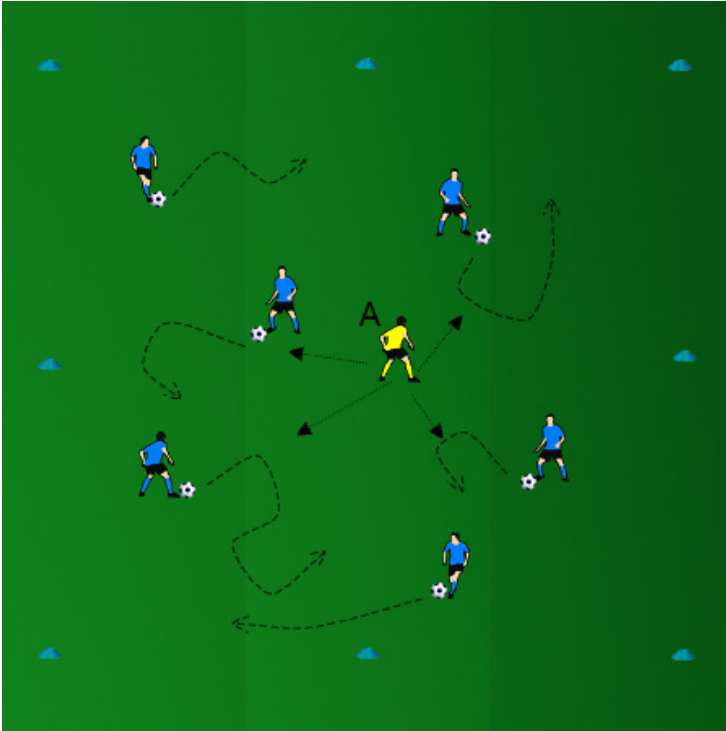
- Let op de gebaren en bewegingen van de trainer
- Hou een oog op de bal
- Bal dichtbij zichzelf houden

## VARIATIES

- Voorwaarts, terugwaarts, naar de zijkanten, in een diagonale lijn
- Wisselend tempo: snel; langzaam
- Gebruik maken van de voetzool, de buitenkant van de voet, de binnenkant van de voet, enzovoorts

# BALLONJAGERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U6-U15		5	10	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen met de bal
- Een-tegen-een bewegingen om een tegenstander te passeren
- Het vinden van open ruimtes
- Om je heen kijken

## TOELICHTING

Veldgrootte: 20-20 meter. Alle spelers staan in die ruimte. Iedere speler heeft een bal behalve de verdediger 'A'.

Verdediger 'A' probeert de ballen uit het veld te schieten. Als een speler de bal verliest wordt deze een verdediger zoals 'A'

De winnaar is degene die als laatste de bal heeft.

Doe een aantal herhalingen.

## INSTRUCTIES

- Spelers moeten altijd in beweging blijven
- Bal dichtbij zichzelf houden
- Speel in de ruimte zo ver mogelijk van de verdediger
- Balbehoud

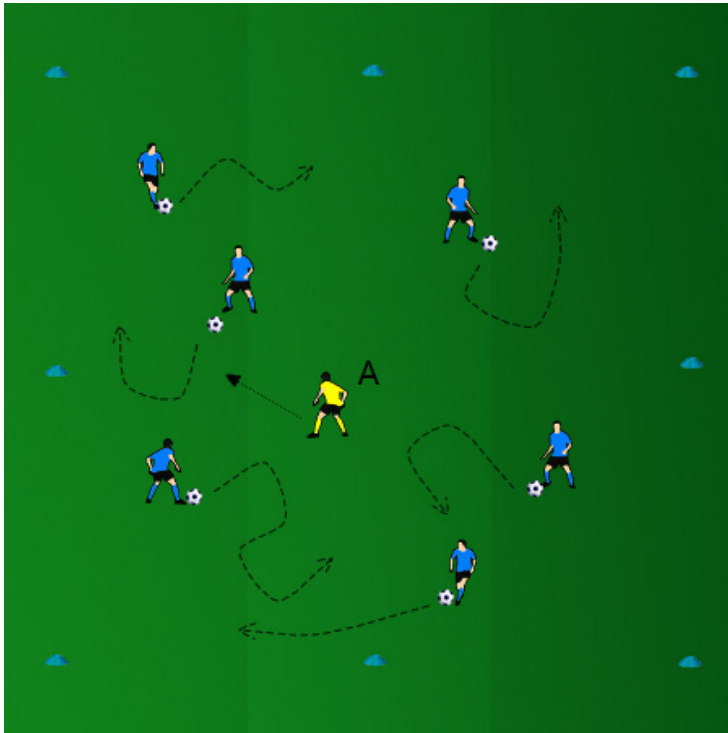
## VARIATIES

- Maak het speelveld groter of kleiner
- Begin met 2 verdedigers voor de jongeren



# HOOFD OMHOOG HOUDEN TIJDENS HET DRIBBELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U6-U15		5	10	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen met de bal
- Een-tegen-een bewegingen om een tegenstander te passeren
- Het vinden van open ruimtes
- Om je heen kijken

## TOELICHTING

Veldgrootte: 20-20 meter. Alle spelers staan in die ruimte. Iedere speler heeft een bal behalve de verdediger 'A'.

Verdediger 'A' probeert een bal te veroveren van een van de aanvallers-met-bal. Als de verdediger daarin slaagt wordt deze een aanvaller en degene die de bal verliest wordt de nieuwe verdediger.

## INSTRUCTIES

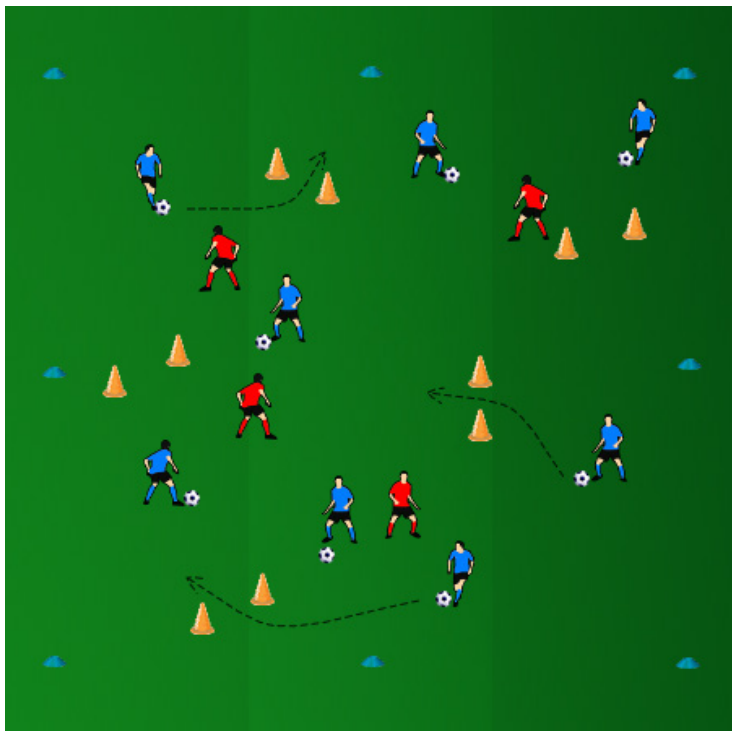
- Spelers moeten in beweging blijven
- De verdediger mag de bal niet buiten het veld krijgen maar moet hem wel gaan halen

## VARIATIES

- 2 verdedigers
- 3 verdedigers
- 4 verdedigers

# HOOFD OMHOOG HOUDEN TIJDENS HET DRIBBELEN (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		12	12	Bal, pionnen, hesjes (1 kleur).
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen met de bal
- Het afschermen van de bal
- Het vinden van open ruimtes
- Om je heen kijken

## TOELICHTING

8 aanvallers/4 verdedigers/8 ballen  
Maak kleine doeltjes (2 meter) van pilonnen, die op het veld (25-25 meter) uitgespreid zijn opgesteld. De 8 aanvallers hebben een bal, de verdedigers zijn zonder bal. Om te kunnen scoren moeten de aanvallers langs de verdedigers en door een van de kleine doeltjes dribbelen. Elk doelpunt telt voor een punt.  
De winnaar is die speler, die de meeste doelpunten maakt binnen 1,5 minuut. Doe verschillende herhalingen en verander iedere keer van verdedigers.

## INSTRUCTIES

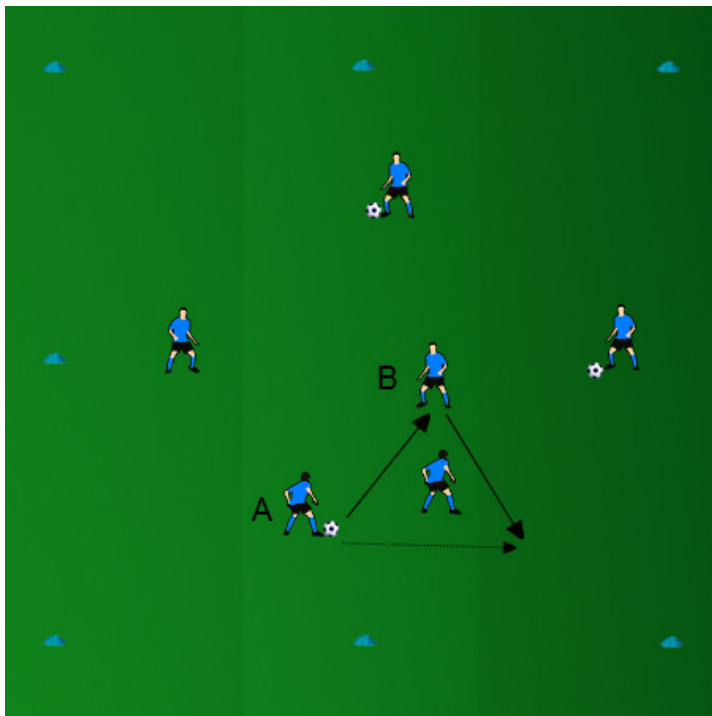
- Houd de bal in je voeten
- Hoofd omhoog houden tijdens het dribbelen

## VARIATIES

- Geen kleur: een speler die de bal cerliest wordt een verdediger
- Plaats doelen van verschillende kleuren: doelpunt in een blauwe doel 2 punten; een gele 3 punten; etc.

# DE 1-2 KOMBINATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U11+		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- De 1-2 combinatie
- Het vragen van de vervolgpas
- Het vragen om de bal

## TOELICHTING

Alle spelers bevinden zich in een vierkant van 30-30 meter. Elke groep bestaat uit 2 spelers en 1 bal.

De doelstelling is het maken van een 1-2 combinatie. Om een echte 1-2 combinatie te maken moet de speler een pass aan zijn medespeler geven en een vervolgpas ontvangen na het rennen/sprinten achter een tegenstander. Er wordt een punt per goed uitgevoerde 1-2 gegeven.

## INSTRUCTIES

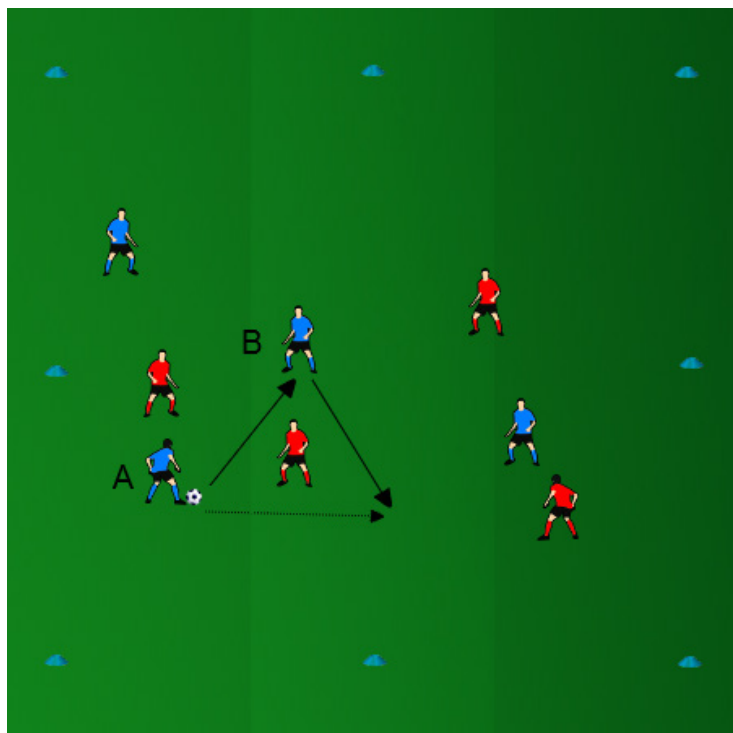
- Alle spelers moeten bewegen
- De spelers moeten, na het afspelen van de eerste pass, versnellen en de vervolgpas vragen
- De juiste uitvoering in het direct passen van de bal

## VARIATIES

- Vorm 2 teams: alle speler van hetzelfde team mogen samen spelen en moeten 1-2 spelen op spelers van de andere team

# DE 1-2 KOMBINATIE (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U13+		8	15	Bal, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- 1-2 combinatie
- Het passen van de bal en het bewegen zonder bal
- Het vragen van de bal
- Het vragen van de vervolgpas

## TOELICHTING

Het spel 4 tegen 4: 2 teams van 4 spelers spelen tegen elkaar in een vierkant van 20-20 meter.

Balbezit houden. Het maken van pogingen de 1-2 combinatie met medespelers te maken. Per juist uitgevoerde 1-2 wordt een punt gegeven.

## INSTRUCTIES

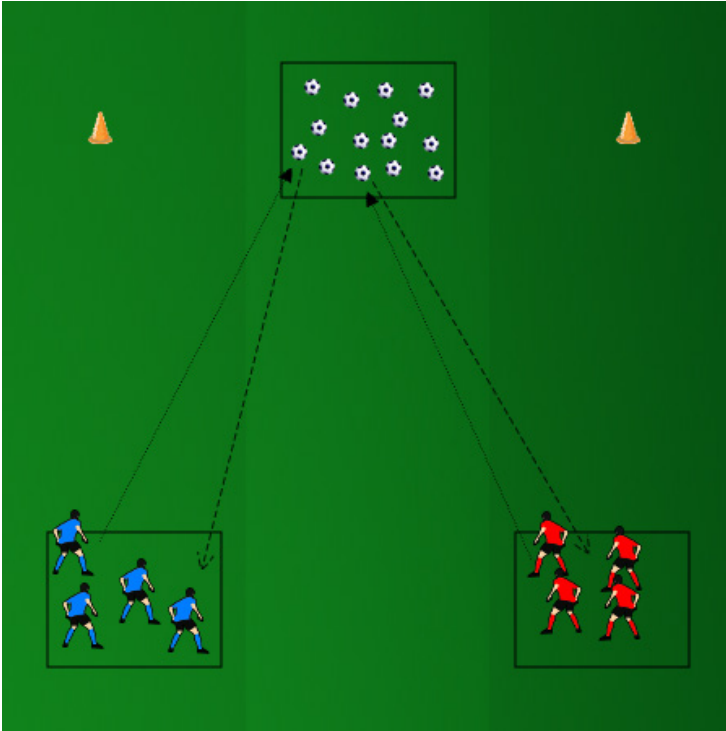
- Het passen van de bal en het vragen om de bal
- Het passen van de bal en het versnellen
- Concentratie en toepassing in het directe spel

## VARIATIES

- Voeg een joker toe die met het aanvallende team speelt
- Voeg een 2de bal toe

# HET DRIBBELSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U6-U11		8	12	Bal, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen van de bal
- Het stoppen van de bal
- De bal onder controle houden

## TOELICHTING

Twee teams van 4 (of meer) spelers. Elk team heeft een huis (in een vierkant van 5-5 meter). Op 15 meter afstand van de huizen is een afgebakend gebied waar alle ballen liggen. De spelers wachten in hun huizen tot het startsignaal wordt gegeven. Als er geen ballen meer in het afgebakend gebied liggen, heeft het team met de meeste ballen in hun huis gewonnen. Maak een aantal herhalingen.

## INSTRUCTIES

- Een speler kan slechts 1 bal per keer dribbelen
- Het passen van de bal is niet toegestaan

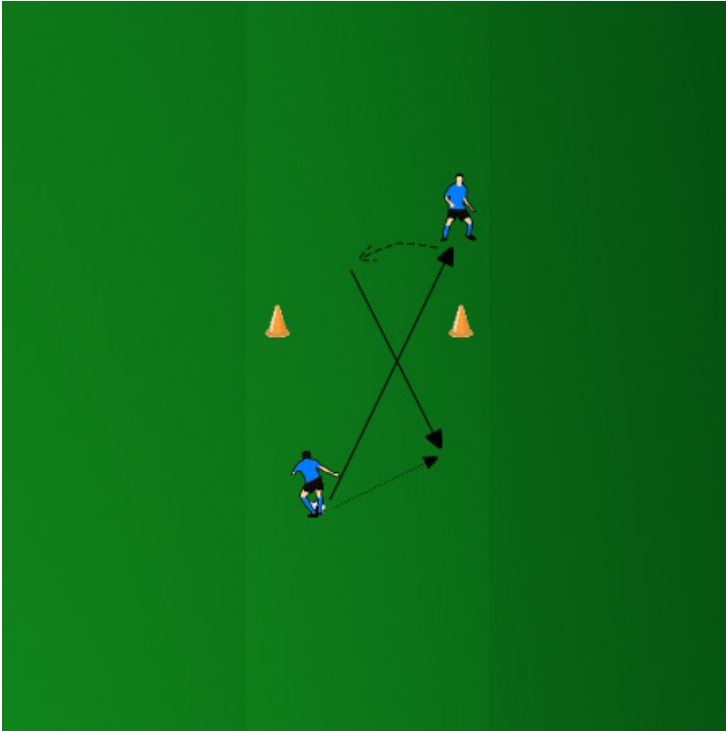
## VARIATIES

- De spelers moeten eerst om de pilon heen dribbelen
- Kies een of meerdere dieven van elk team, die ballen uit het huis van het andere team mogen 'stelen'



# BALAANNAME + PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U9-U15		2	10	Bal, pionnen.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Balaanname
- Pass
- Precisie

## TOELICHTING

Per 2 spelers 1 bal. Maak met de pilonnen kleine doeltjes van 1,5 meter breed.  
Een op een spel. De spelers staan op een gelijke afstand elk aan een kant van het doeltje en geven passes naar elkaar waarbij de bal tussen de pilonnen moet gaan.  
Een speler die de bal te hard past, verliest een punt.

## INSTRUCTIES

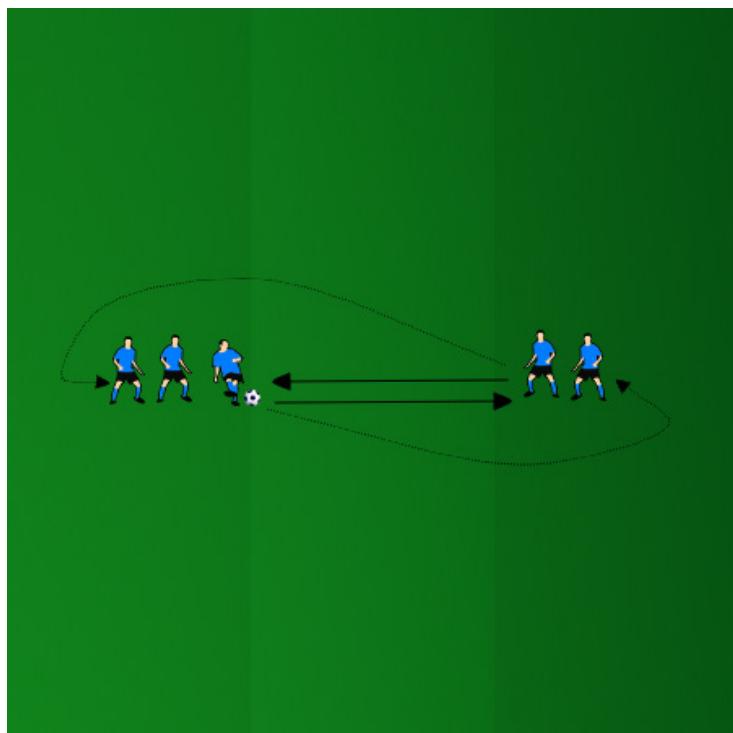
- Alle passes moeten over de grond en tussen de pilonnen gegeven worden.
- De spelers moeten de bal twee keer raken: aanname van de bal en de pass.
- Elke foute pass geeft de tegenstander een punt

## VARIATIES

- Gebruik beide voeten bij de aanname en de pass
- Verklein de afstand tussen de pilonnen
- Wissel af met een andere speler

# HET AANSPELEN VAN DE BAL EN DE PASS ACHTERNA LOPEN EN LOOPTECHNIEKEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U9+		5	10	Bal.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- De pass
- Het controleren van de bal
- Direct spel
- Looptechnieken

## TOELICHTING

Per groep van 5 spelers 1 bal.  
Het spelen van de pass en de pass achterna lopen. De trainer geeft aan welke looptechnieken er na de pass volgen.

## INSTRUCTIES

Looptechnieken :

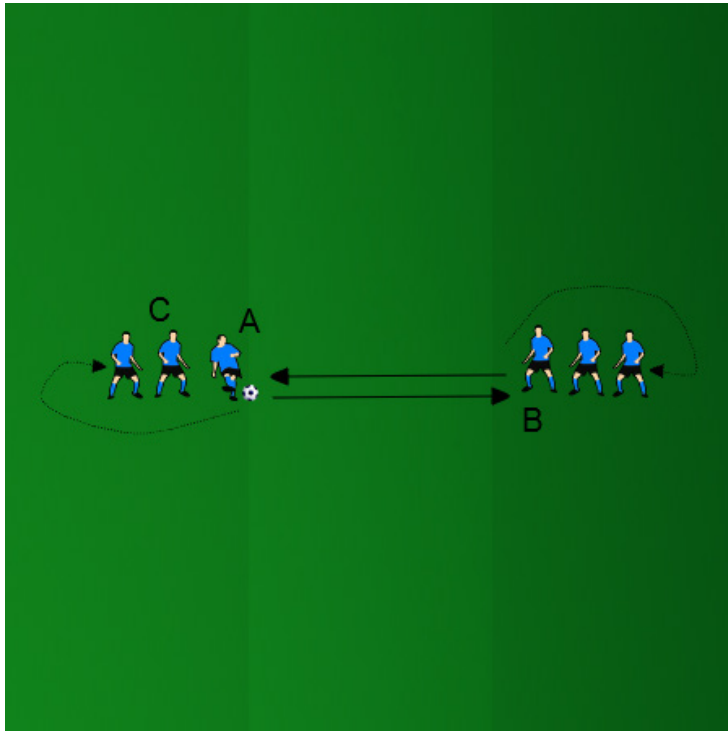
- knieën omhoog zetten
- hakken-billen aanrakingen
- met de voeten schuifelen
- enzovoorts.

## VARIATIES

- Balaanname + pass
- Direct spel

# DIRECT SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U9+		6	10	Bal.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- De pass
- Direct spel
- Het aanraken van de bal

## TOELICHTING

Groepen van 6 spelers (zie diagram)  
A passt de bal naar B en sprint terug naar de achterkant van zijn groep  
B passt de bal direct en sprint terug naar de achterkant van zijn groep, enz.  
De passes moeten nauwkeurig en afgemeten zijn om ritme aan het spel te geven.

## INSTRUCTIES

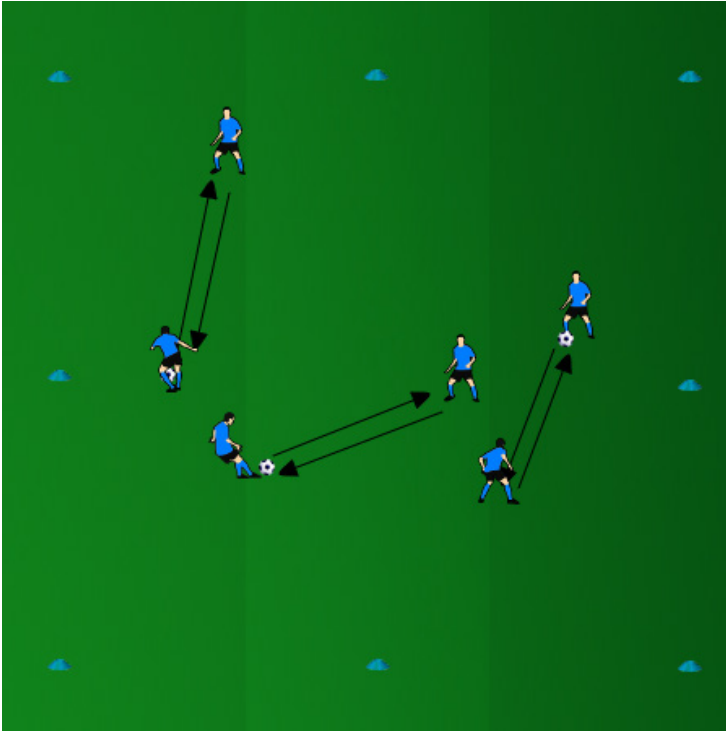
- Direct spel
- Attent zijn
- Ga naar de bal

## VARIATIES

- Varieer de looptechnieken om weer in positie te komen: vooruit lopen, achteruit lopen, zijdewijs, etc.
- Ga om de groep van tegengestelde spelers heen voordat je weer in positie komt

# DIRECT SPEL, TERUG KAATSEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U9+		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het dribbelen met de bal
- Pass
- Direct spel, terug kaatsen

## TOELICHTING

De spelers bevinden zich in een vierkant van 20-20 meter.  
De helft van het aantal spelers heeft een bal.  
De spelers-met-bal dribbelen en passen de bal naar spelers-zonder-bal, die de bal direct met de voet terugkaatsen.  
Verander regelmatig van functie.

## INSTRUCTIES

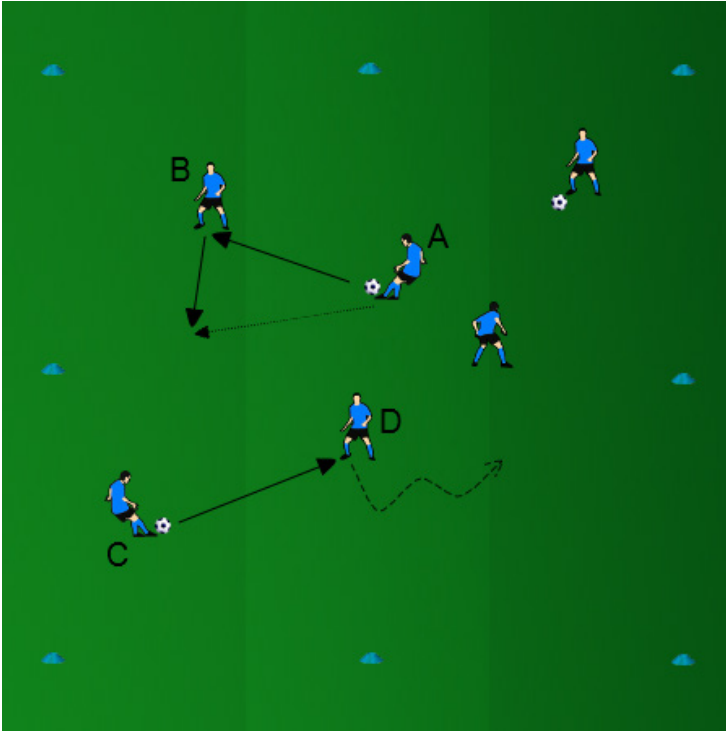
- Nauwkeurige en goed uitgevoerde directe passes
- De spelers-zonder-bal bewegen in een rustig tempo
- Beheersing in de terugkaats

## VARIATIES

- Het passen van de bal en de terugkaats met het zwakkere been
- Dubbele remise: A rent en past naar speler B (zonder bal), B past de bal teug naar A die de bal terug naar B geeft; B rent met de bal en zoekt een speler zonder bal

# DE 1-2 KOMBINATIE (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U9+		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TECHNISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- De 1-2 combinatie
- Het vragen van de bal
- Direct spel

## TOELICHTING

De spelers bevinden zich in een afgebakende ruimte van 30-20 meter. De helft van het aantal spelers heeft een bal.

De balbezittende spelers maken een 1-2 combinatie met de spelers-zonder-bal.

A passt de bal naar B en vraagt sprintend om de bal; B geeft een directe vervolgpas

Als A na de eerste pass niet om de bal vraagt controleert B de bal en wordt een balbezittende speler.

## INSTRUCTIES

- Nauwkeurige en goed uitgevoerde directe passes
- De spelers zonder bal bewegen en vragen om de bal
- Beheersing in de directe terugkaats

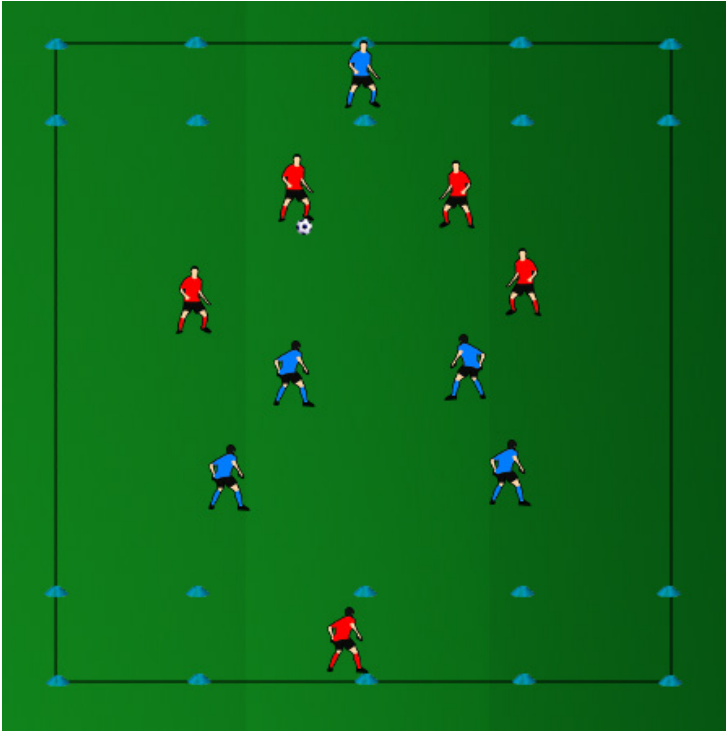
## VARIATIES

- Beide spelers scoren een punt als de 1-2 rond een derde speler wordt gespeeld



# EEN GROOT WARMING-UP SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U11+		12	15	Ballon, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Balbezit houden
- Voorwaarts spelen
- Het gooien door de keeper
- Lange ballen door de lucht

## TOELICHTING

Maximale grootte van het speelveld: 60-40 meter.

Twee teams spelen tegen elkaar (6 tegen 6 of meer, afhankelijk van het aantal beschikbare spelers). De keepers staan opgesteld in een gebied tegenover hun team.

Om te kunnen scoren moet de keeper een bal door de lucht vangen zonder deze los te laten.


## INSTRUCTIES

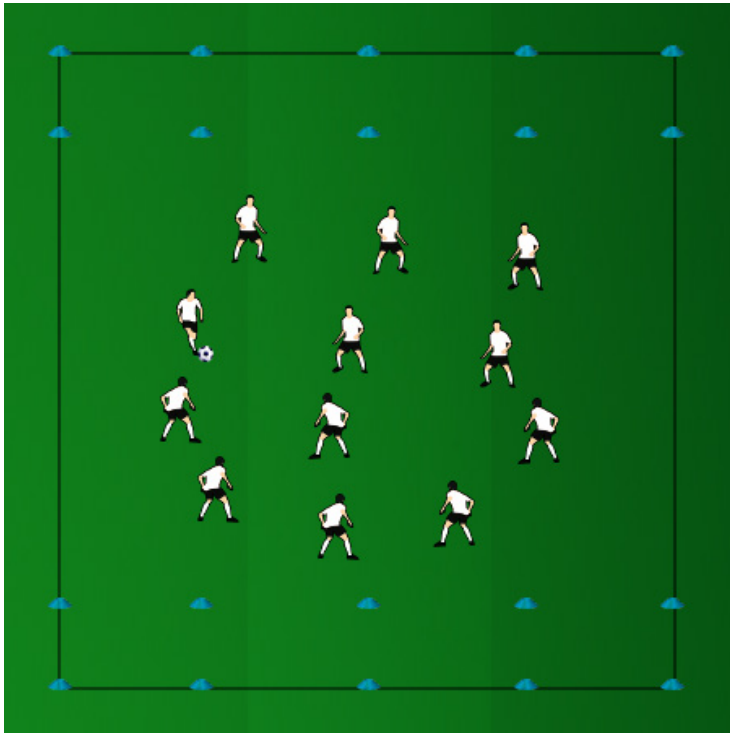
- Vrij spel
- Na een doelpunt en als er een doeltrap is gooit de keeper de bal naar het andere team
- Geen corners, de keeper gooit de bal naar het team dat aan de overkant speelt

## VARIATIES

- Passen van eigen helft zijn verboden
- Passen van de andere helft is verboden
- Pas alleen met de zwakke voet

# EEN GROOT WARMING-UP SPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U13+		12	15	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het loskomen van de directe tegenstander
- Voorwaarts spelen

## TOELICHTING

Maximale grootte van het speelveld: 50-30 meter.

6 tegen 6 of meerdere spelers, afhankelijk van het aantal spelers

De spelers dragen geen hesjes. De teams moeten bij het begin van het spel goed onderscheiden zijn.

## INSTRUCTIES

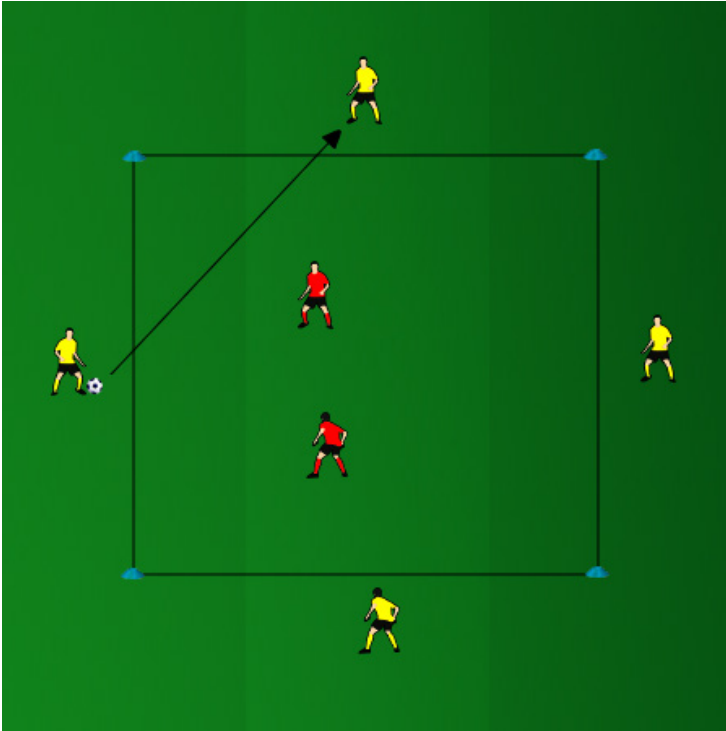
- Vrij spel
- Om je heen kijken

## VARIATIES

- Score door het ontvangen van een pas in het doelruimte

# 4 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U11+		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het passen van de bal
- Het loskomen van de directe tegenstander

## TOELICHTING

Veldgrootte: 12-12 meter. Vier spelers staan buiten het gebied opgesteld en proberen balbezit te houden. Twee spelers staan in het veld en proberen de pass te onderscheppen. De speler die de bal verliest wordt verdediger. 4 tegen 2 positiespel

## INSTRUCTIES

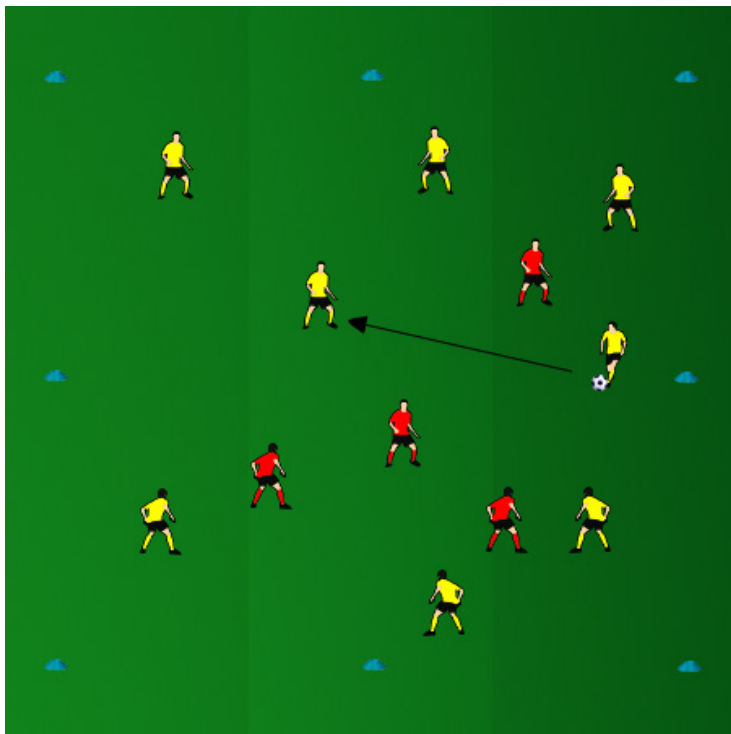
- De juiste passen vinden
- 1 punt gescoord per pass in het interval tussen de 2 verdedigers

## VARIATIES

- Vrij spel
- Maximaal 2x raken van de bal

# SPEL 8 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U11+		12	12	Ballon, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Balbezit houden bij een numerieke meerderheid
- Balbezit houden onder druk van de tegenstander

## TOELICHTING

Veldgrootte: 25-25 meter. Alle spelers bevinden zich binnen het speelveld.

Acht spelers proberen balbezit te houden tegen 4 tegenstanders die de bal trachten te veroveren en daarna trachten in balbezit te houden.

Vorm 3 teams van 4 Spelers en 2 teams spelen samen tegen een derde gedurende 4 minuten en dan worden de rollen gewisseld.


## INSTRUCTIES

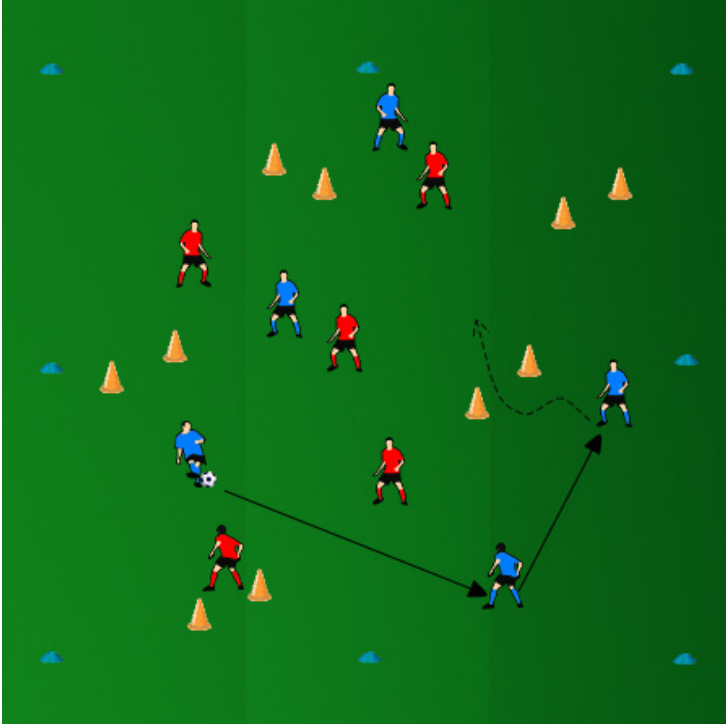
- Het team van 8 spelers mag de bal maximaal 2x raken
- Vrij spel voor het team van 4 spelers

## VARIATIES

- Elke keer als een team 6 passen op een rij maakt scoren ze 1 punt

# DOELTJES-SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9+		10	12	Ballon, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Om je heen kijken
- Het loskomen van de directe tegenstander
- Het dribbelen van de bal

## TOELICHTING

Veldgrootte: 40-30 meter met smalle doeltjes van 2 meter breed.

Spel vijf tegen vijf (of meer, afhankelijk van het aantal spelers). Om te kunnen scoren moet de bal door een van de doeltjes gedribbeld worden. Na een doelpunt gaat het spel door, maar het is niet toegestaan om tweemaal achtereen op hetzelfde doel te scoren.

## INSTRUCTIES

- Til je hoofd op
- Help de baldrager

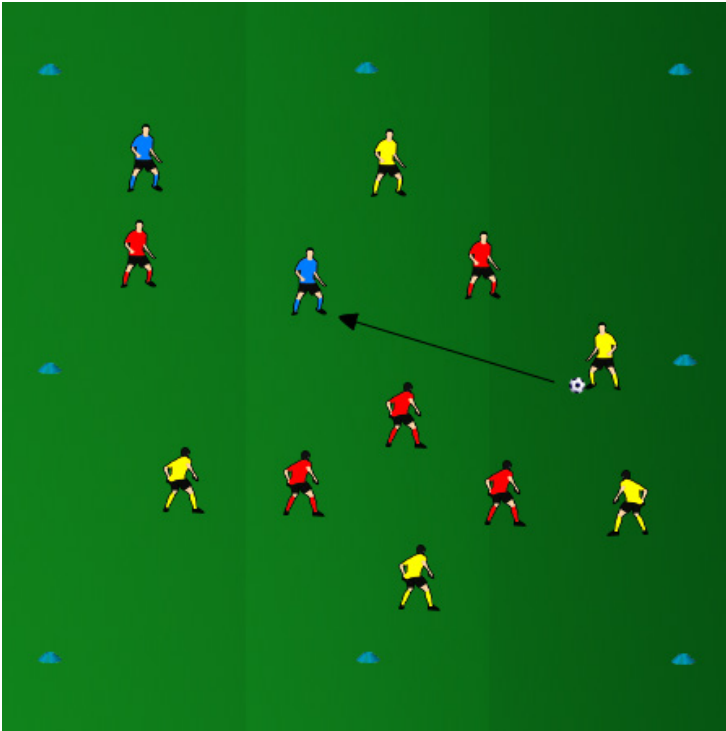
## VARIATIES

- Zet verschillende kleuren deuren op (2 punten als je scoort op een blauwe deur; 3 punten op een gele deur; etc.)
- 1 bonuspunt als een team 4 keer achter elkaar scoort



# BALBEZIT HOUDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U11+		12	12	Ballon, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Het loskomen van de directe tegenstander
- De pass
- Balaanname

## TOELICHTING

Twee teams van 6 spelers spelen tegen elkaar op een veld van 40-35 meter.  
Twee neutrale spelers spelen mee met het team dat balbezit heeft.  
Er wordt een punt gescoord als er zonder balverlies 7 achtereenvolgende passes worden gegeven.  
Regelmatig wisselen van de neutrale spelers.


## INSTRUCTIES

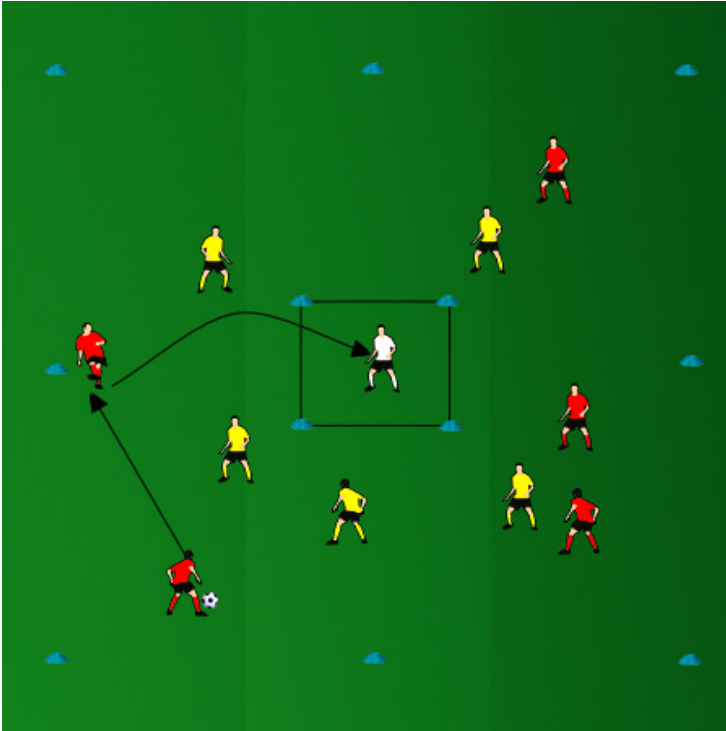
- Til je hoofd op
- Help de baldrager

## VARIATIES

- Na 7 achtereenvolgende passes levert elke extra pass een punt op

# EEN GROOT WARMING-UP SPEL (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U13+		11	15	Ballon, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - TACTISCHE OEFENINGEN					



## DOELSTELLING

- Lange passes door de lucht
- Spel voor keepers

## TOELICHTING

Speelveld: een vierkant van 8-8 meter in het midden gelegen van een vierkant van 25-25 meter.

Vijf tegen vijf (of meer, afhankelijk van het aantal spelers). De keeper bevindt zich in het middelste vierkant. Geen veldspeler mag in dat gebied komen.

Om te kunnen scoren moet de bal door de lucht in de handen van de keeper gespeeld worden.


## INSTRUCTIES

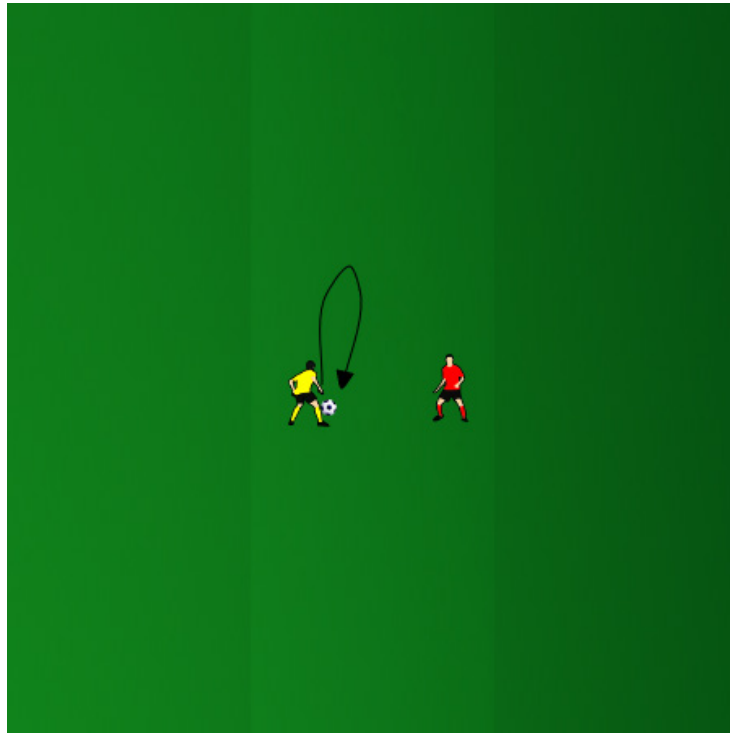
- De speler die scoort wordt de keeper
- Scoren met de zwakke voet geeft 2 punten

## VARIATIES

- Vrij spel
- Het aantal maximale aanrakingen limiteren
- Pas op de grond voor de keeper zijn toegestaan

# JONGLEER-TEST

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U9-U15		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Jongleren
- Individuele controle van de bal
- Balans
- Coordinatie

## TOELICHTING

Met tweetallen: 1 speler jongleert en de ander telt.

Beide spelers doen 3 jongleerpogingen. De hoogste score telt.

Noteer de resultaten in een bestand en hou dat voor de toekomst beschikbaar.

Volgende test:

Plaats 2 lijnen 2 hoedjes 10m uit elkaar.

3 pogingen: Maak het beste van het heen en weer jongleren (vrij) zonder de bal te laten vallen.

## INSTRUCTIES

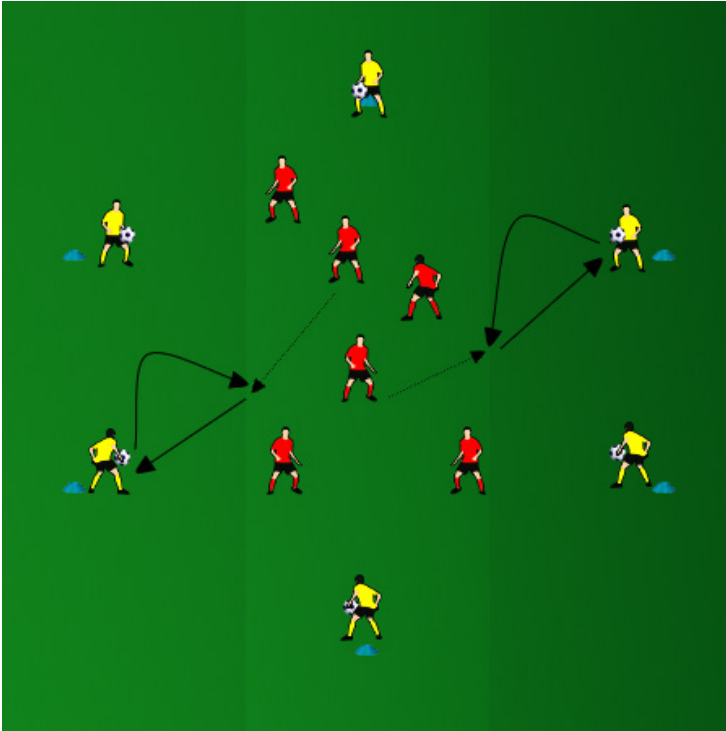
- De speler mag alleen het gevraagde lichaamsdeel gebruiken
- Gebruik je armen om een goed evenwicht te houden

## VARIATIES

- Rechervoet
- Linkervoet
- Koppen
- Vrije keuze

# DIRECT SPEL EN HET OPVANGEN VAN DE BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U9+		8	12	Bal, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Het vragen om de bal
- Communicatie
- Directe passing
- Eerste balaanname
- Het opvangen van de bal
- De pass

## TOELICHTING

Formeer twee groepen spelers: 1 groep met rode en 1 groep met gele hesjes. De spelers met een geel hesje hebben elk een bal en zij vormen een cirkel met een diameter van 15 meter. De spelers met een rood hesje staan in de cirkel zonder bal. De spelers met een rood hesje bewegen binnen de cirkel en vragen een bal aan de spelers met een geel hesje. Daarbij nemen ze de bal aan met een technische vorm die door de trainer wordt aangegeven.

Gebruik beide voeten. Ballen door de lucht worden door de spelers met een geel hesje met de handen opgegooid.

De spelers met een rood hesje en met een geel hesje wisselen iedere 2 minuten van functie.

## INSTRUCTIES

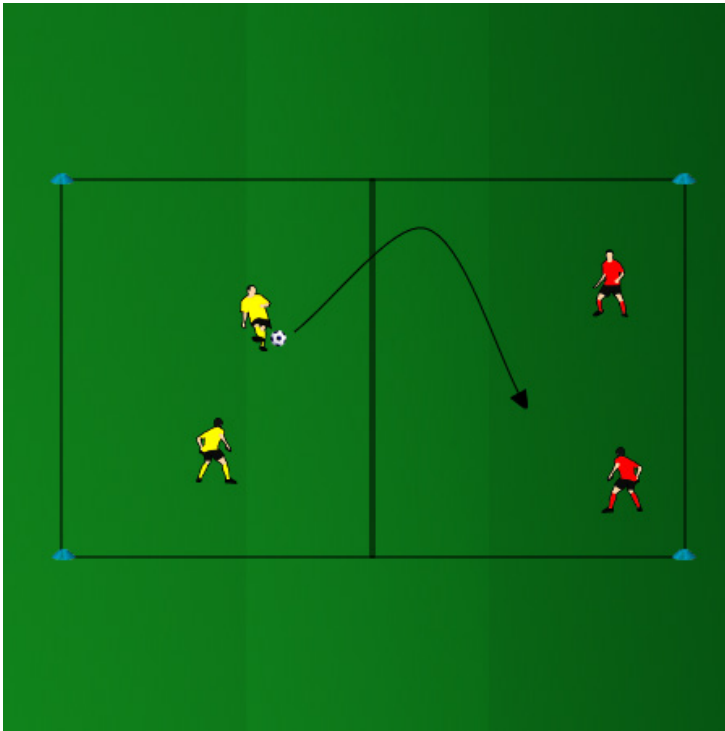
- Direct spel (bal over de grond)
- Direct spel bij een bal door de lucht (volley, koppen)
- Opvangen met de borst en passen met de voet
- Enz.

## VARIATIES

- De spelers wisselen van rol bij elke actie: Geel gaat naar Rood die aan hem terug geeft; dan geeft Geel terug naar Rood in één raking; dan neemt Rood de plaats van Geel in

# VOETBALTENNIS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U11+	⚽⚽⚽⚽⚽	4	15	Bal, pionnen, net.
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Het controleren van de bal door de lucht
- Het verbeteren van de balaanname

## TOELICHTING

Spel 2 tegen 2. Aan elke zijde een ruimte van 6 vierkante meter.  
In het begin zijn 2 op de grond komende ballen toegestaan, daarna slechts 1 keer.  
De opslag, vanachter de achterlijn, is een pass over het net naar de tegenstander.  
Het net kan zijn: palen, pilonnen, touw, enz. of een ruimte van 3 meter tussen de 2 kampen.

## INSTRUCTIES

- 11-puntenwedstrijden en dan veranderen de tegenstanders
- Op je steunen blijven, en pas je toe op elke aanraking van de bal

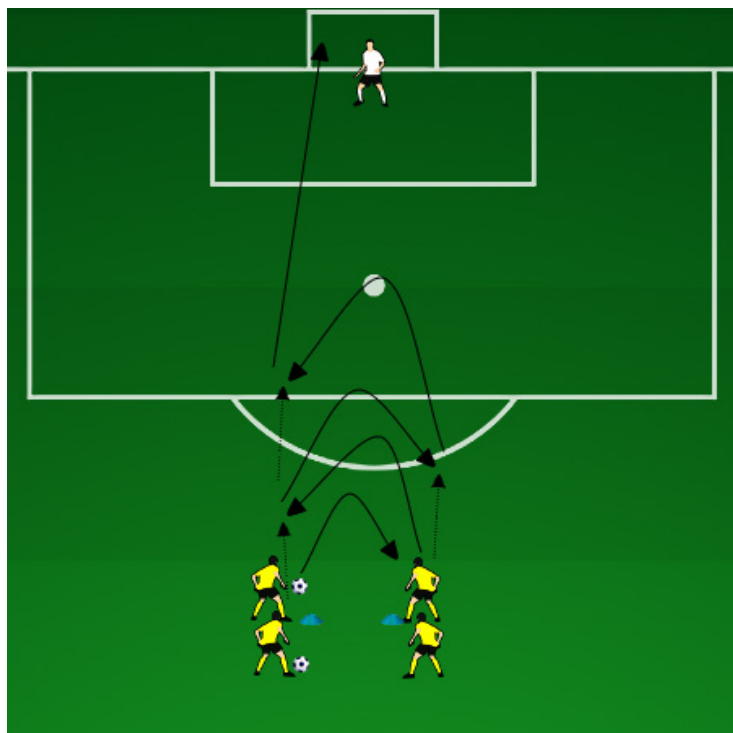
## VARIATIES

- Vrij spel
- Maximaal 1 of 2 aannames van de bal
- Regels aanpassen aan het niveau van de spelers
- 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 3



# PER TWEETAL JONGLEREN EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U11+		6	12	Bal, 1 doel.
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Het controleren van een bal door de lucht
- Het verbeteren van de balaanname
- Volley

## TOELICHTING

Op het middenveld: per tweetal 1 bal  
Het tweetal jongleert de bal samen naar het doel. Op circa 15 meter van het doel schiet een van de spelers de bal met een volley op het doel.

Verander de speler die schiet elke keer.


## INSTRUCTIES

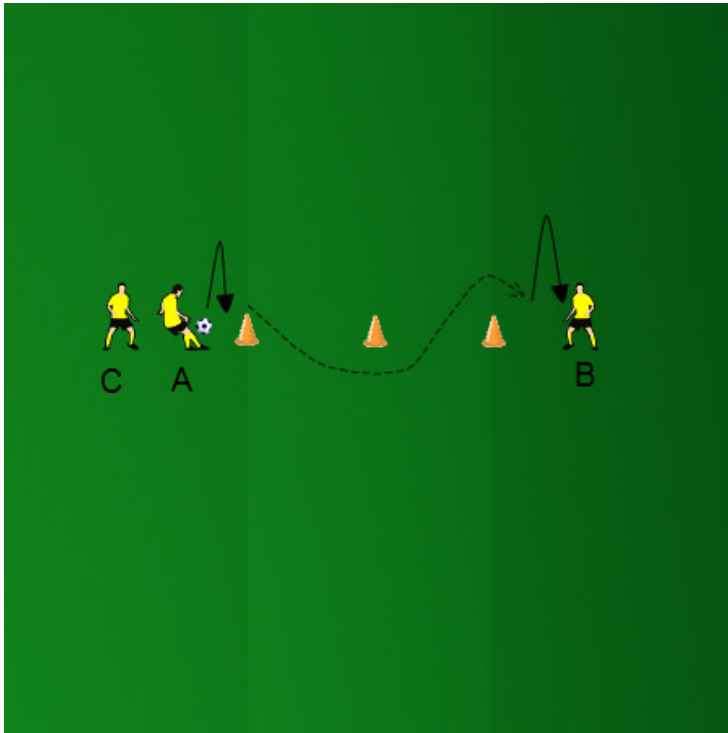
- De laatste pass wordt voor de teamgenoot gespeeld, zodat hij de bal goed kan slaan
- De bal schieten
- De 2 Spelers houden een afstand van 2-3m tussen hen in

## VARIATIES

- Vrij spel
- 2 balaannames bij het afwerken: controleren en passen
- Direct spel bij het afwerken

# JONGLEER-ESTAFETTE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U13+		3	10	Bal, pionnen.
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Het controleren van een bal door de lucht
- Het verbeteren van de balaanname
- Balans
- Coordinatie

## TOELICHTING

Per 3-tal 1 bal  
Estafettewedstrijd per team  
A jongleert via de slalom en passt de bal naar B; B jongleert via de slalom terug en past naar C, enz.  
Als de bal op de grond komt, begint de speler opnieuw op de plek waar de bal op de grond is gekomen.


## INSTRUCTIES

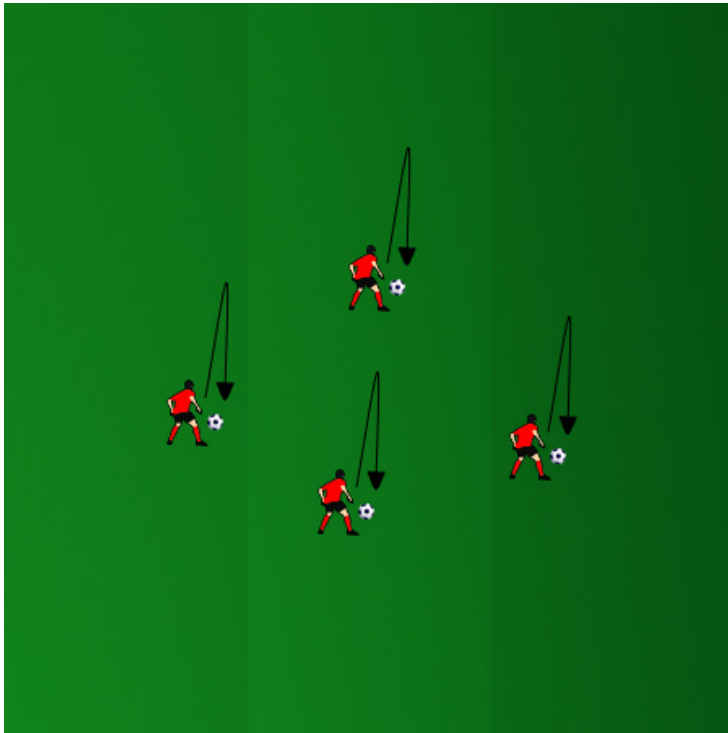
- Zich toepassen op elke raking van de bal
- Zich toepassen op de passing tijdens de relais
- Het snelste team heeft gewonnen: 3 passen door spelers. Meerdere rondes spelen.

## VARIATIES

- Als de bal op de grond komt: opnieuw beginnen bij de start
- Volledig (360 graden) om elke pilon jongleren

# JONGLEREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U7+		4	10	Bal.
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Het controleren van een bal door de lucht
- Het verbeteren van de balaanname
- Balans
- Coordinatie

## TOELICHTING

Iedere speler heeft een bal  
Het jongleren gaat via aanwijzingen van de trainer  
Aanwijzingen: rechtervoet, linkervoet, beide voeten, met het hoofd, enz.  
Elke speler moet voldoende ruimte innemen.


## INSTRUCTIES

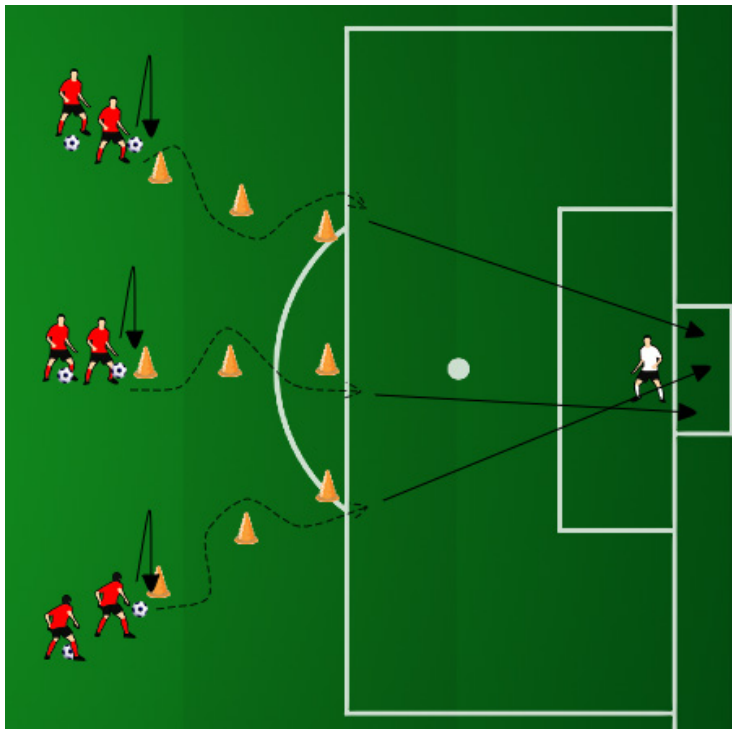
- Gebruik je armen om een goed evenwicht te houden
- Stevige voet
- Been bijna recht
- Een grondsteun tussen elke keer je de bal ophoud

## VARIATIES

- Per tweetal jongleren: vrij jongleren, 2 balaanrakingen, direct
- Per drietal jongleren: vrij jongleren, 2 balaanrakingen, direct

# JONGLEREN EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U13+		7	12	Bal, pionnen.
THEMA : OPWARMING - AANNAME					



## DOELSTELLING

- Het controleren van een bal door de lucht
- Het verbeteren van de balaanname

## TOELICHTING

Per drietal 1 bal. Drie slaloms worden neergezet voor een doel dat door een keeper wordt verdedigd.

Verdeel de spelers in 3 groepen: bij elke slalom 1 groep.

De eerste spelers van elke groep starten tegelijkertijd: jongleren via de slalom en op het doel schieten.

Vrij jongleren.


## INSTRUCTIES

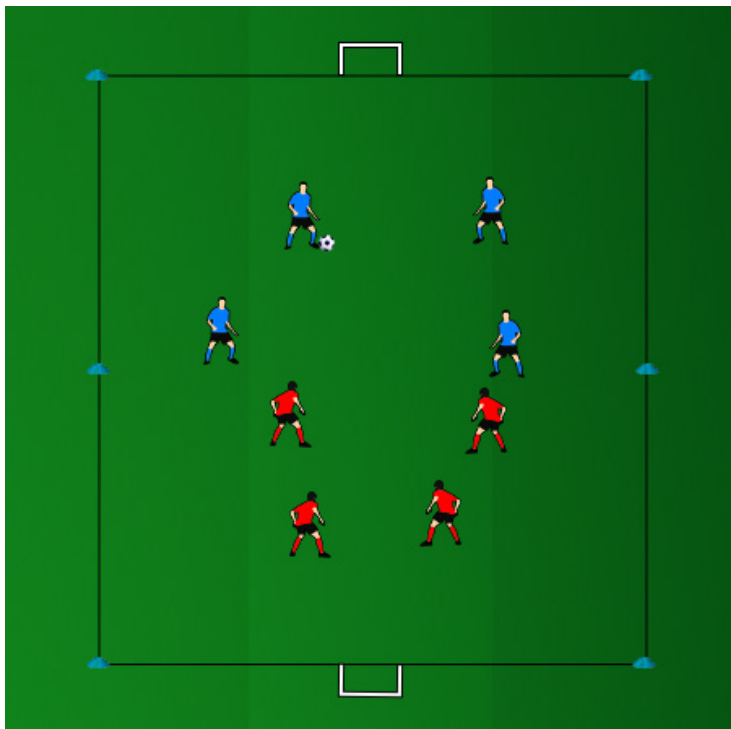
- De volgende spelers vertrekken als alle drie de spelers geschoten hebben
- De keeper probeert alle drie de schotten te stoppen

## VARIATIES

- Schieten met een volley
- Schieten met een halve volley
- Voordat er geschoten wordt moet de bal eerst op de grond liggen

# SPEL 4 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U7+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld

## TOELICHTING

Veldgrootte: 35-20 meter met 2 kleine doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep) en een keeper.  
Spel 4 tegen 4, per wedstrijd 3 minuut. Wisselen van tegenstanders als er meerdere teams zijn.

## INSTRUCTIES

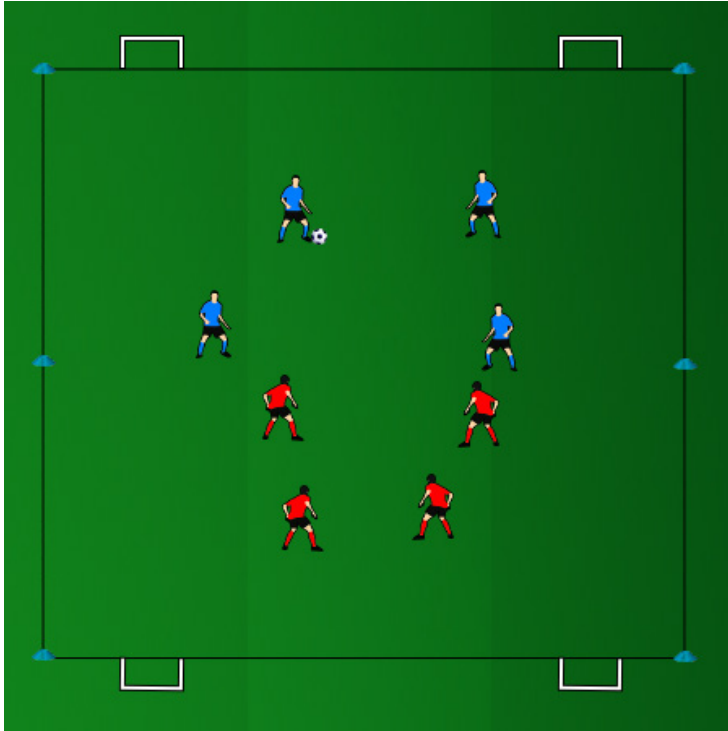
- Vrij spel
- Geen inwerpen, slechts ballen over de grond zijn toegestaan

## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren
- Het is verboden om te scoren door vanuit je eigen helft te schieten

# SPEL 4 TEGEN 4 (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U7+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld

## TOELICHTING

Veldgrootte: 25-25 meter, met 4 kleine doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep). Er zijn 2 doeltjes aan elke achterzijde van het veld, er zijn geen keepers. Elk team valt aan op en verdedigt 2 doeltjes. Spel 4 tegen 4, per wedstrijd 3 minuten. Wisselen van tegenstander als er meerdere teams zijn.

## INSTRUCTIES

- Vrij spel
- Geen inwerpen, slechts passes over de grond zijn toegestaan

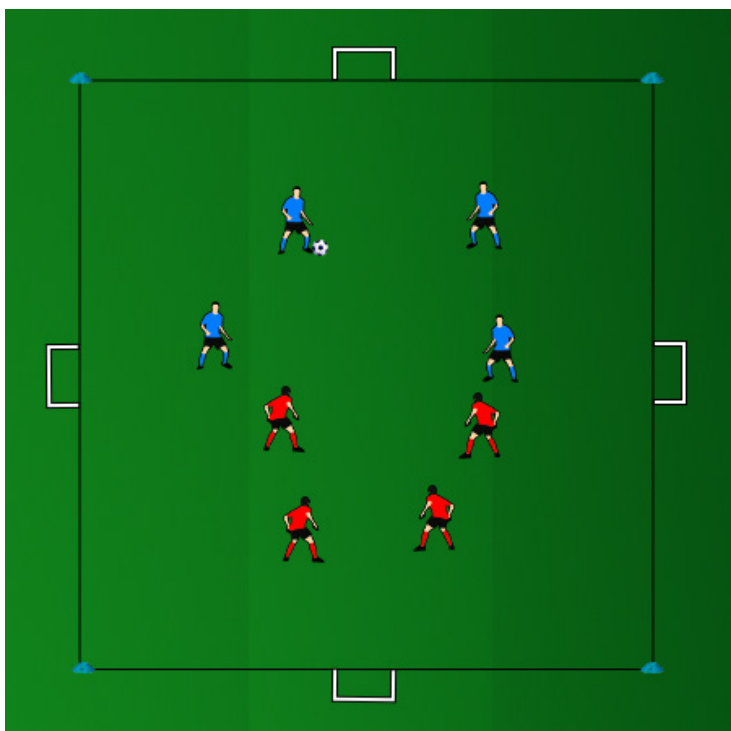
## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren
- Het is verboden om te scoren door vanuit je eigen helft te schieten



# SPEL 4 TEGEN 4 (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U9+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld

## TOELICHTING

Veldgrootte: 25-25 meter, met 4 doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep).

De teams kunnen op elk doeltje scoren. Elk team valt aan op en verdedigt de 4 doeltjes. Spel 4 tegen 4, per wedstrijd 3 minuten. Wissel van tegenstander als er meerdere teams zijn.

## INSTRUCTIES

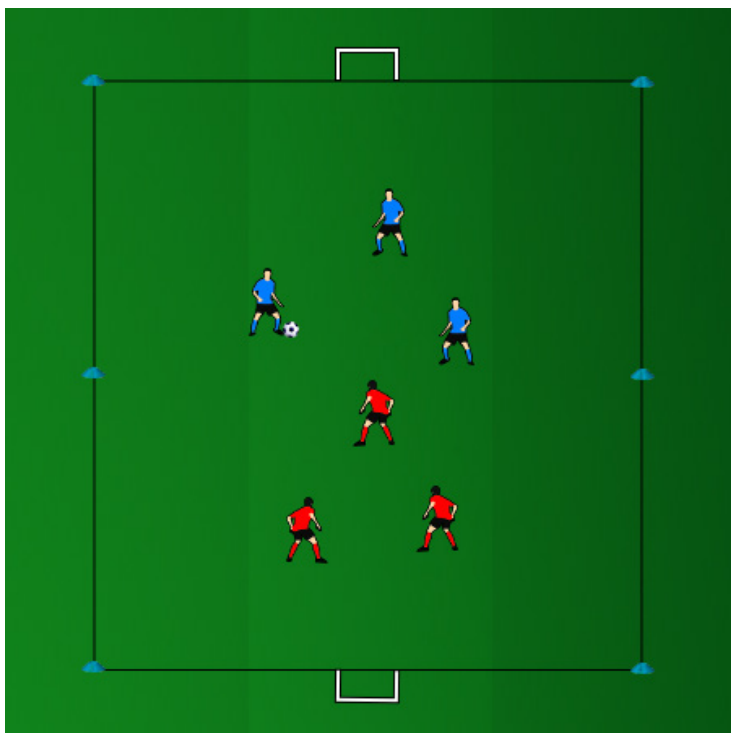
- Vrij spel
- Maak gebruik van corners in plaats van inwerpen

## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren
- Niet twee keer achter elkaar in hetzelfde doel scoren

# SPEL 3 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U7+		6	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld

## TOELICHTING

Veldgrootte: 30-20 meter, met 2 kleine doeljes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep), zonder keepers.  
Spel 3 tegen 3, per wedstrijd 3 minuten speeltijd, wisselen van tegenstanders.


## INSTRUCTIES

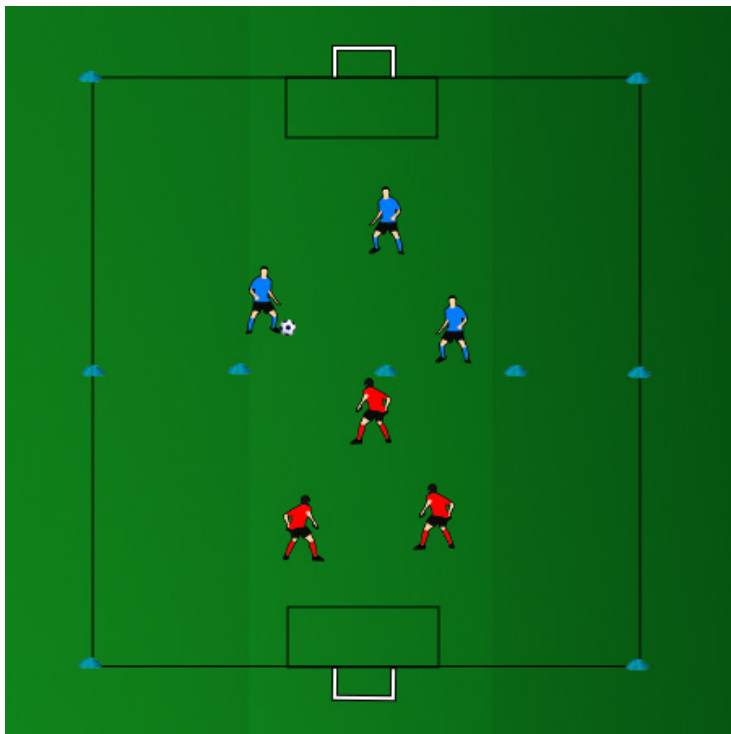
- Vrij spel
- Geen inworpen, slechts passes over de grond zijn toegestaan

## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren
- Dezelfde speler mag niet twee keer achter elkaar scoren

# SPEL 3 TEGEN 3 (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U7+		6	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld

## TOELICHTING

Veldgrootte: 30-20 meter, met 2 kleine doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep) met een gebied van 3-2 meter voor elk doel waar geen speler in mag komen (verboden gebied).

Om te kunnen scoren moet de speler zich bevinden op de helft van de tegenstander, maar niet in het verboden gebied.

Spel 3 tegen 3, per wedstrijd 3 minuten speeltijd. Wissel van tegenstander als er meerdere teams zijn.


## INSTRUCTIES

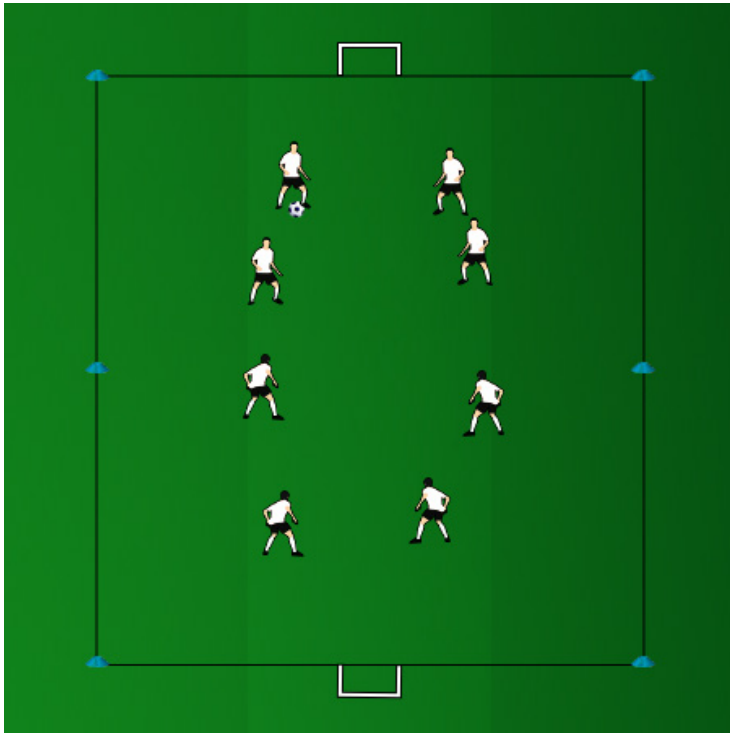
- Vrij spel
- Geen inworpen, slechts passes over de grond zijn toegestaan
- Een speler die verdedigt in het gebied voor het doel geeft een penalty voor het andere team (schot van het middenveld zonder keeper)

## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren

# SPEL 4 TEGEN 4 ZONDER HESJES

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		8	15	Bal, hoedjes.
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld
- Om je heen kijken

## TOELICHTING

Veldgrootte: 35-20 meter met kleine doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep), geen keepers.

Spel 4 tegen 4, per wedstrijd 3 minuten speeltijd. Wissel van tegenstanders als er meerdere teams zijn.

De spelers dragen geen hesje. De teams zijn voor aanvang van de wedstrijd wel vastgesteld.

## INSTRUCTIES

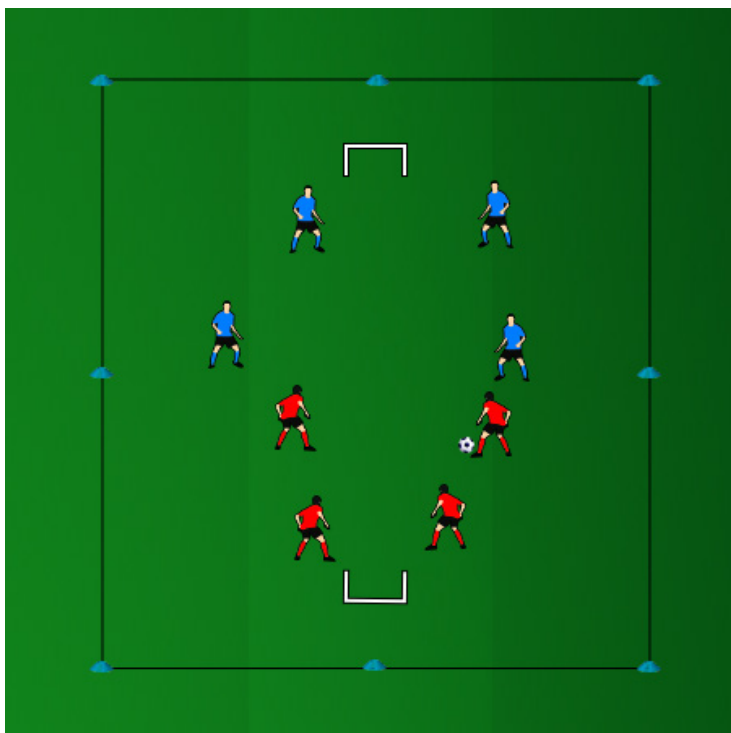
- Vrij spel
- Geen inwerpen, maar intrappen
- Om je heen kijken

## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren
- Het is verboden om te scoren door vanuit je eigen helft te schieten

# SPEL 4 TEGEN 4 (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U7+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING - VERKORTE SPELLETJES					



## DOELSTELLING

- Kleiner aantal spelers
- Klein veld

## TOELICHTING

Veldgrootte 35-20 meter, met 2 kleine doeltjes (2 meter of meer breed, afhankelijk van de leeftijdsgroep), de doeltjes zijn in het speelveld geplaatst, de spelers mogen ook achter het doel spelen. De spelers kunnen op beide doeltjes scoren.

Spel 4 tegen 4, per wedstrijd 3 minuten speeltijd. Wisselen van tegenstanders als er meerdere teams zijn.

## INSTRUCTIES

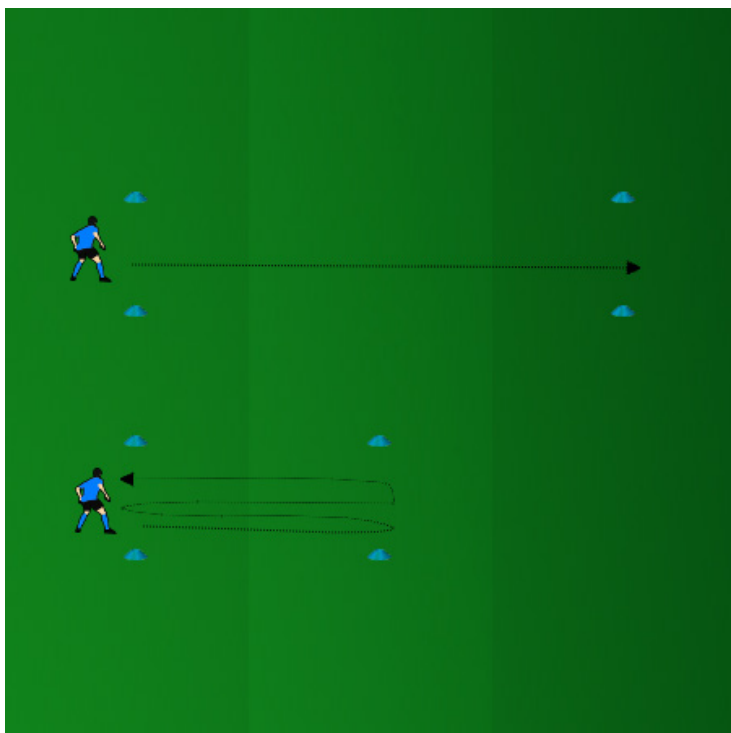
- Vrij spel
- Geen inwerpen, maar intrappen
- Net als bij hockey kun je achter de doelen spelen

## VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- In één raking scoren
- Alléén van 1 kant van de doel scoren

# SNELHEIDSTESTEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U7+		1	10	Hoedjes.
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Loopsnelheid
- Reactiesnelheid

## TOELICHTING

Snelheid: 40 meter klokken  
Snelheid bij heen en terugloop: 4 x 10 meter klokken  
Per loop 1 poging.  
Noteer de tijden om ze met vorige testen te vergelijken.

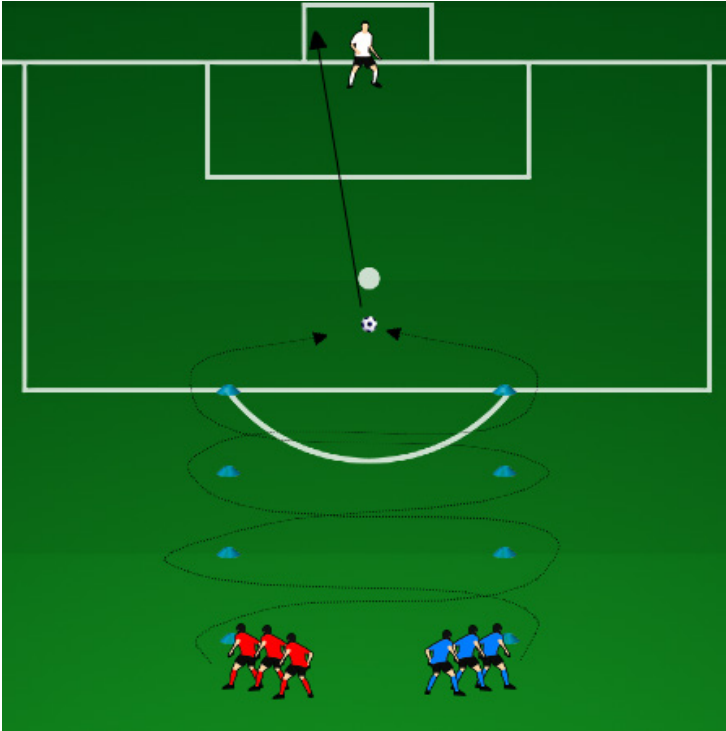
## INSTRUCTIES

- Begin bij het geluidssignaal
- Doe de test na een goede opwarming

## VARIATIES

# DUEL OM DE BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U7+		6	12	Bal, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Reactiesnelheid
- Loopsnelheid

## TOELICHTING

Wedstrijden per tweetal. Ruimte tussen de pionnen: 5 meter.  
Op een duidelijk signaal starten de spelers sprintend weg, gaan via een slalom om de pionnen heen: degene die als eerste aankomt werkt de bal schietend af.  
Telling: 1 punt per schot en een bonuspunt voor elk gescoord doelpunt.  
Per keer 1 duel (geen estafette).

## INSTRUCTIES

- Raak elkaar niet aan als je langs elkaar rennen
- De coach plaatst een nieuwe bal na elke pass

## VARIATIES

- Startpositie: in staande houding
- Startpositie: in zittende houding
- Startpositie: in liggende houding



# SPRINTEN EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U13+	⚽⚽⚽⚽	8	12	Bal, pionnen, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Loopsnelheid
- Bewegingsnelheid

## TOELICHTING

Twee doelen die op een afstand van 26 meter tegenover elkaar, met keepers.  
A passt de bal naar B en B passt de bal naar A.  
Na hun pass sprinten A en B naar de hen aangespeelde bal en schieten deze op het doel.  
De speler die de bal het eerst een doelpunt maakt krijgt een punt. Na de schietpoging gaat A naar B en B naar A.


## INSTRUCTIES

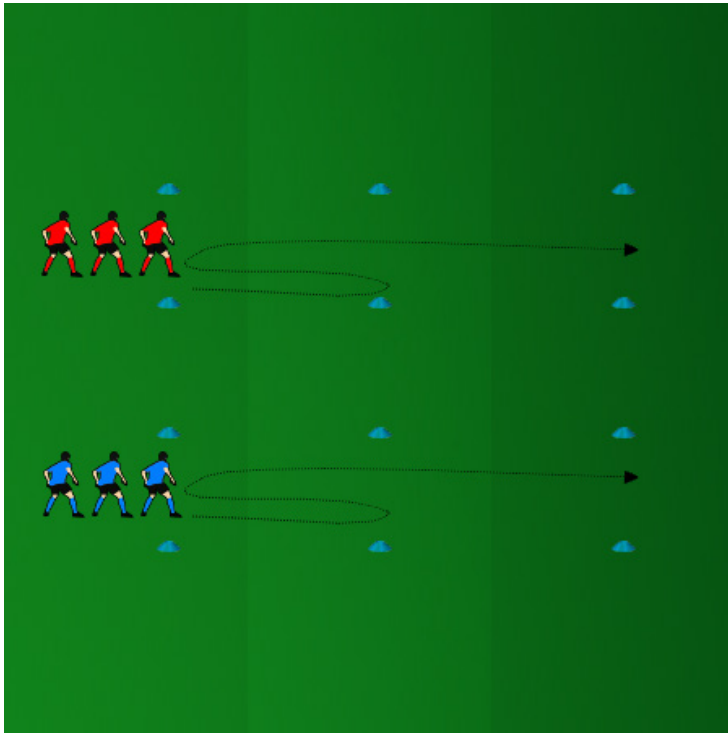
- Oefening doen na een goede opwarming
- Maak een goede gedoseerde pas voor de sprint
- Wacht op het signaal van de coach om te starten

## VARIATIES

- Het geven van de pass recht vooruit en diagonaal sprinten
- Het geven van een diagonale pass en recht vooruit sprinten

# SPRINTDUEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U9+		6	12	Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Reactie na een duidelijk signaal
- Loopsnelheid

## TOELICHTING

Wedstrijd per 2-tal. Een ruimte van 6 en 8 meter houden tussen de pilonnen 1, 2 en 3.

Op signaal volgen de spelers het parcours (aangegeven door de 3 pilonnen) zo snel mogelijk.

Sprinten van 1 naar 2, sprinten terugwaarts van 2 naar 1, daarna sprinten naar 3

Het team dat de sprintwedstrijd wint krijgt 1 punt. Per keer 1 sprintwedstrijd (geen estafette).

## INSTRUCTIES

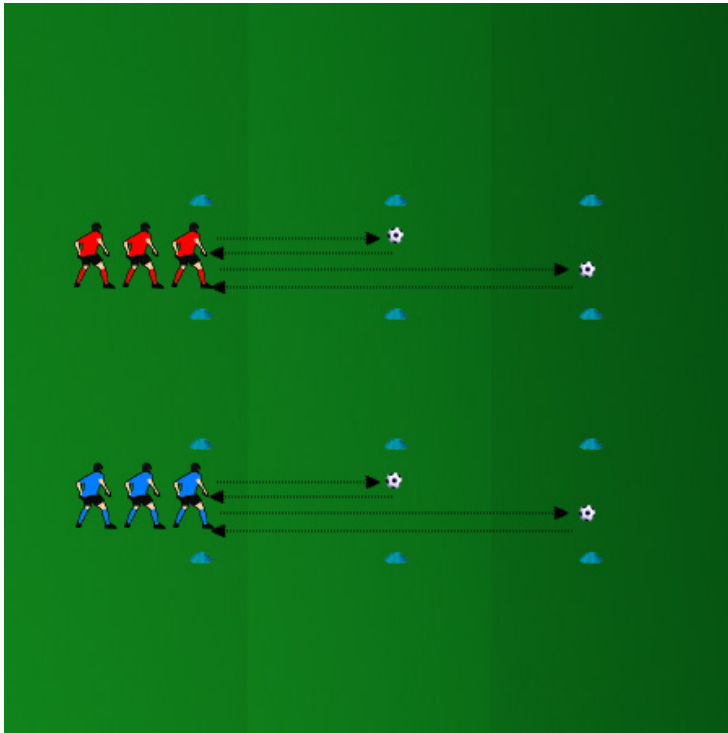
- Hersteltijd tussen de ritten
- Neem een stap over de lijn voordat je terugkeert

## VARIATIES

- Startpositie: in staande houding
- Startpositie: in zittende houding
- Startpositie: in liggende houding
- Raak de grond aan met de hand over de lijn voordat u terugkeert

# WEDSTRIJD - IN ESTAFETTEVORM

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U9+		6	10	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Snelheid met verandering van tempo

## TOELICHTING

Maak 2 teams. Een ruimte van 5 meter tussen de pilonnenrijen. Op signaal haalt de eerste spelers de bal op bij pilon 2 en brengt deze terug bij pilon 1.

Daarna sprinten ze de bal naar pilon 3 en brengen ze deze terug naar de volgende speler.

Deze speler brengt de bal terug naar pilon 2, komt daarna terug om de bal naar pilon 1 te brengen en vervolgt naar pilon 3.

Zij sprinten terug om de estafette aan de derde speler te geven door deze aan te tikken.

Een andere keuze is dat de spelers de bal terugbrengen of de ballen vervangen.

Het eerste team dat klaar is wint. Doe verschillende rondes.


## INSTRUCTIES

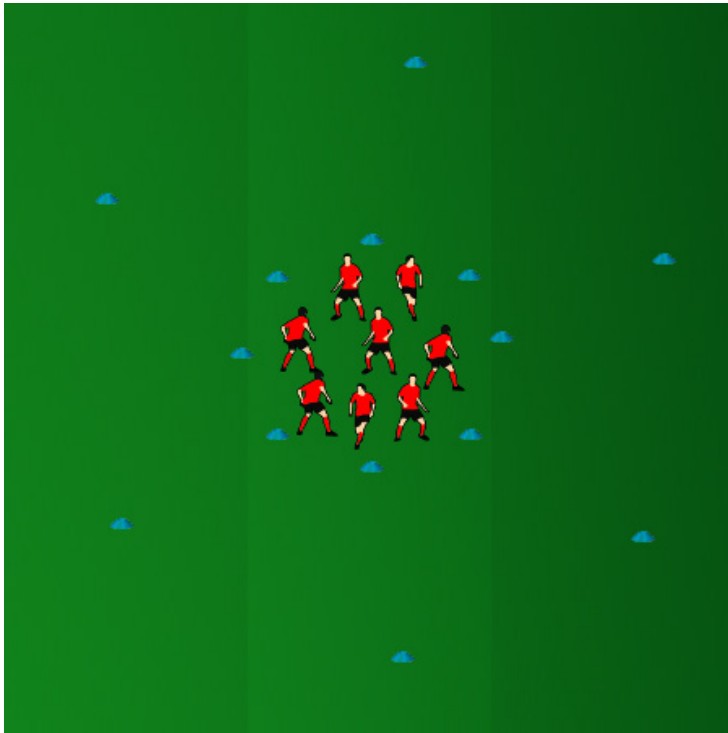
- Het snelste team won. Doe meerdere rondes
- De bal met de handen nemen

## VARIATIES

- Hetzelfde maar met de bal in de voeten

# AFVALRACE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U7-U13		8	10	Hoedjes.
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Reactiesnelheid
- Loopsnelheid

## TOELICHTING

Alle spelers bevinden zich in een cirkel met een diameter van 6 meter.  
De pilonnen zijn 10 meter vanaf de cirkel aan de buitenkant opgesteld. Er zijn 2 pilonnen minder dan het aantal spelers.

Op signaal sprinten de spelers naar een pilon en blijven daar staan.  
De spelers die niet bij een pilon staan doen niet meer mee.  
Opnieuw beginnen met 2 pilonnen minder, etc. De twee overgebleven spelers zijn de winnaars.  
Doe verschillende rondes.


## INSTRUCTIES

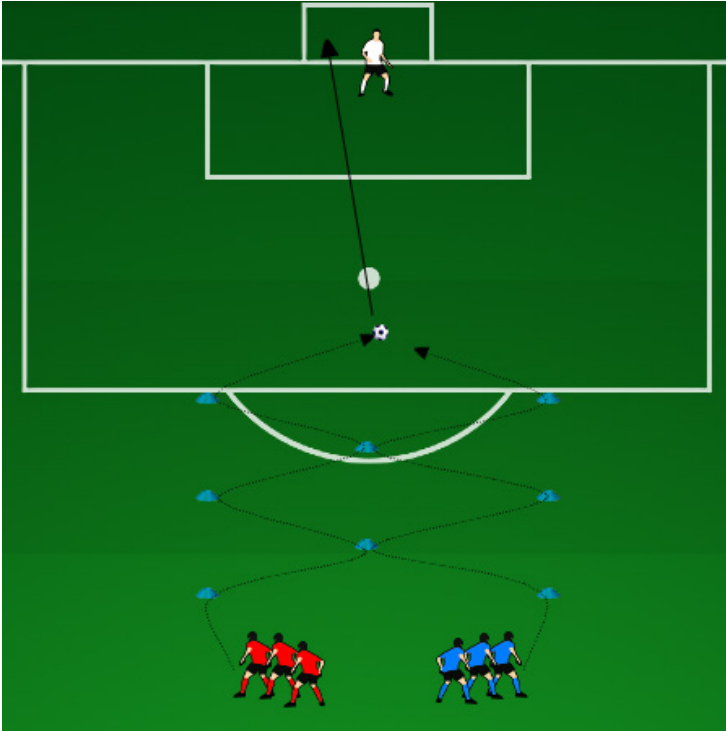
- Spelers moeten in de cirkel bewegen
- Slechts 1 speler per hoedje

## VARIATIES

- De spelers lopen in de cirkel in een rustig tempo (joggen)
- De spelers lopen op handen en voeten in de cirkel
- De spelers kruipen in de cirkel

# DUEL OM DE BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U7+		6	10	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Bewegelijkheid
- Lenigheid, behendigheid
- Snelheid

## TOELICHTING

Twee teams van 5 spelers. Ruimte tussen de pilonnen: 5 meter.  
Op duidelijk signaal sprinten ze via een slalom om de pilonnen en moeten deze pilonnen steeds aanraken. De speler die het eerst aankomt schiet de bal op het doel.  
Punten: 1 punt per schot en een bonuspunt per gemaakt doelpunt.

## INSTRUCTIES

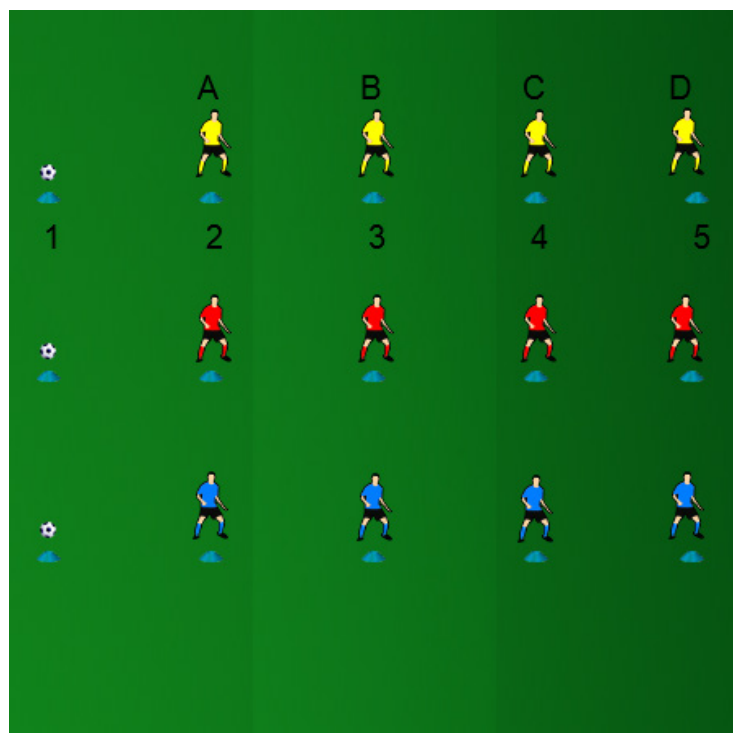
- De coach plaatst een nieuwe bal na elke pass
- Verander je tegenstander regelmatig

## VARIATIES

- Startpositie: in staande houding
- Startpositie: in zittende houding
- Startpositie: in liggende houding

# WEDSTRIJD - ESTAFETTE (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U9+		12	10	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Loopsnelheid

## TOELICHTING

Teams van 4 spelers. Elke speler staat naast een pilon. De pilonnen staan 7 meter van elkaar af.

De winnaar is het team dat als eerste de bal brengt van de eerste pilon (pilon 1) naar de laatste pilon (pilon 5) volgens de gegeven aanwijzingen.


## INSTRUCTIES

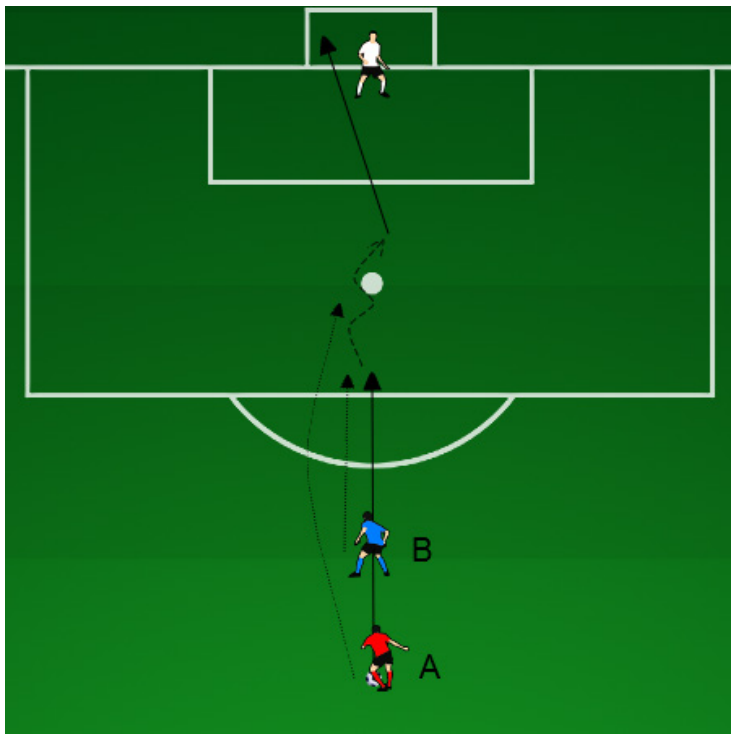
- Op duidelijk signaal moet A, die bij pilon 2 staat, sprinten naar pilon 1 om de bal op te halen en deze naar pilon 2 te brengen
- Als A de bal bij pilon 2 heeft gebracht, moet B, die bij pilon 3 staat, naar de bal sprinten en deze naar pilon 3 brengen, etc. totdat D de bal bij pilon 5 heeft gebracht
- Doe verschillende rondes met het veranderen van posities voor de spelers

## VARIATIES

- Dezelfde oefening, maar nu achterwaarts sprinten

# REACTIE OP DE VERDEDIGER

OEFENING <b>44</b>	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		4	10	Bal, doel.
THEMA: SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Loopsnelheid
- Reactiesnelheid
- Bewegingsnelheid

## TOELICHTING

Tweetallen: B staat op 30 meter van het doel met het gezicht naar het doel, A staat 7 meter verder weg van het doel met de bal.

A passt de bal door de benen van B en probeert te verhinderen dat B kan scoren.

Als B de bal door zijn/haar benen ziet gaan proberen beide spelers de bal te bemachtigen en te scoren.

A en B wisselen van functie.

## INSTRUCTIES


- Zet een enkele werkplaats op om spelers volledig te laten herstellen tussen de ritten
- Tackling is verboden

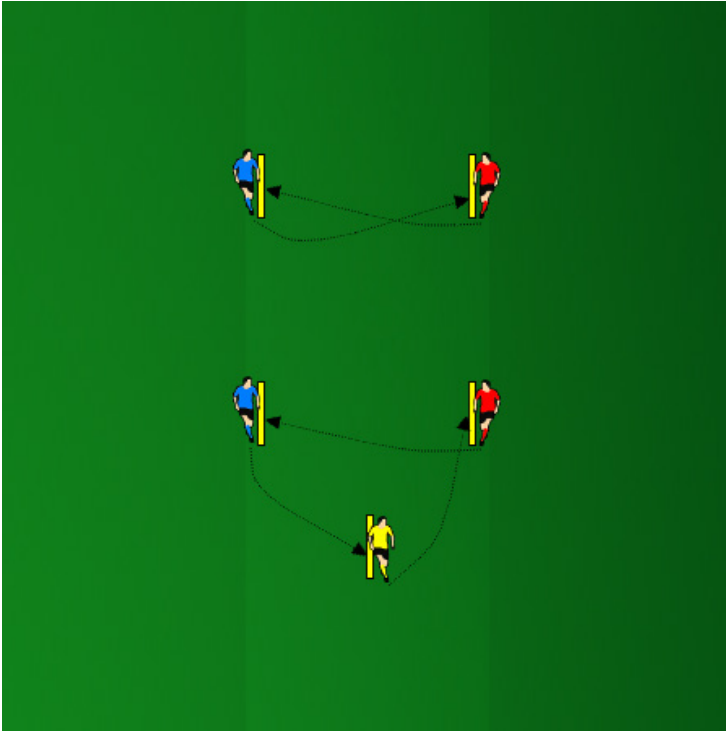
## VARIATIES

- Na de pass, de eerste speler die de bal krijgt, gaat scoren



# REACTIESNELHEID

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U11+		3	10	Paaltjes.
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Reactiesnelheid

## TOELICHTING

Tweetallen, daarna drietallen.  
Twee spelers staan 3 meter van elkaar af en elke speler heeft een stok in de hand.  
Op signaal laten ze hun stok los en proberen de stok van hun teamgenoot te pakken voordat deze omvalt.  
Hetzelfde spel met 3 spelers.


## INSTRUCTIES

- Wees voorzichtig bij het laten vallen van de paaltje (zodat deze zo lang mogelijk rechtop blijft staan)
- Het team dat de minste fouten maakt, wint

## VARIATIES

- Op een stemsignaal: GO
- Op een visueel signaal: bij de start van een aangewezen speler en in de richting die hij kiest

# SPRINTEN EN SCHIETEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U13+		8	12	Bal, pionnen, doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA : SNELHEID					



## DOELSTELLING

- Loopsnelheid
- Bewegingsnelheid

## TOELICHTING

Twee doelen staan 25 meter van elkaar af, tegenover elkaar.

A passt de bal tussen een klein doeltje (2 meter breed) door, sprint de bal achterna en schiet op het tegenoverstaande doel.

B doet dezelfde oefening aan de andere kant.

Een punt voor die speler die de bal als eerste in het doel schiet. Na de oefening gaat A naar de positie van B en B gaat naar de positie van A.

## INSTRUCTIES

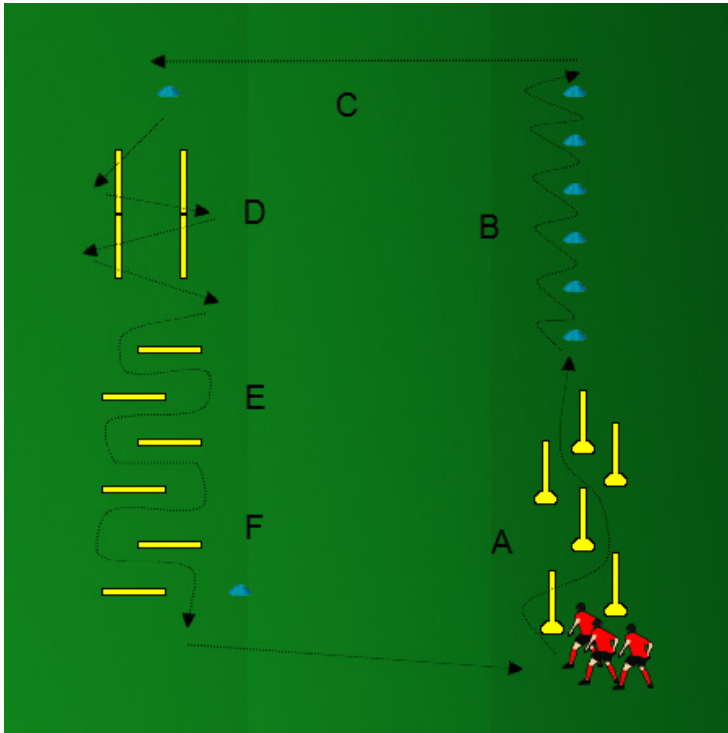
- Nauwkeurige en gedoseerde pas voor de sprint
- Wacht tot het signaal van de coach om op hetzelfde moment te beginnen

## VARIATIES

- Met de rechervoet schieten
- Met de linkervoet schieten

# COORDINATIE-PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U7+		6	10	Hoedjes, pionnen, paaltjes, lat.
THEMA: COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Snelheid in lenigheid/behendigheid
- Verandering van richting
- Racetechnieken

## TOELICHTING

Stel een route in zoals op de foto.  
Elke 3 seconden vindt een start plaats,  
de spelers sprinten via de aangegeven  
loop (zie tekening) met het volgen van de  
gegeven aanwijzingen.

Als er veel spelers zijn, verdeel de groep  
dan in tweeën en start een groep in Oe-  
fening D.

## INSTRUCTIES

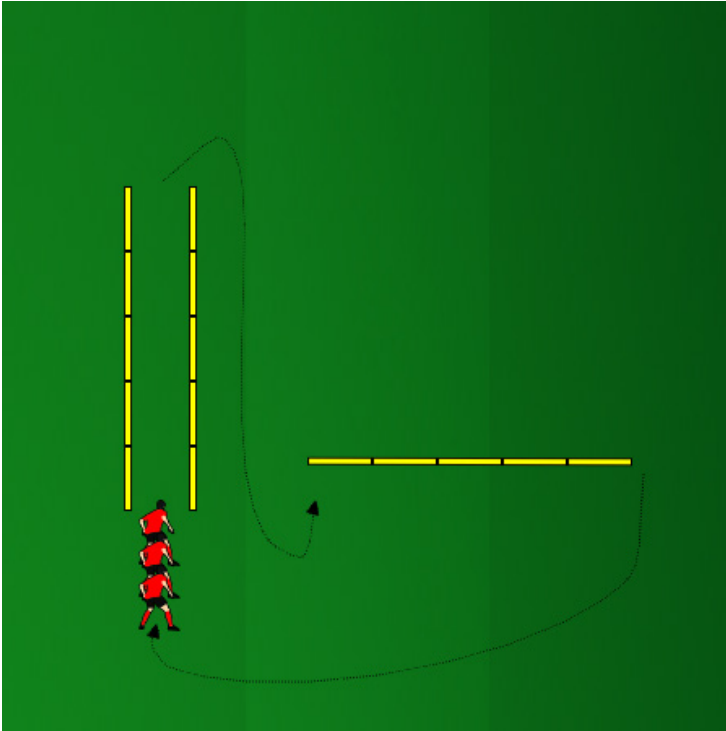
- A: om de stokken sprinten zonder deze aan te raken
- B: 3x huppen op de rechervoet, 3x huppen met de linkervoet
- C: achterwaarts sprinten
- D: stappen maken aan de rechter- en linkerkant van de opstaande stokken (niet tussen de stokken in)
- E: tussen de opstaande stokken voorwaarts gaan
- F: achterwaartse wisselpas maken tussen de opstaande stokken

## VARIATIES

- Maak de route in de tegenovergestelde richting
- Verwissel enkele workshops: B slalom; C sprint; D 1 buitensteun - 2 binnensteunen; E zijde wijds rennen

# BEHENDIGHEIDSOEFENING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U11+	⚽⚽⚽⚽	6	10	Lat of hoedjes.
THEMA: COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Snelheid in lenigheid/behendigheid
- Herhalingen

## TOELICHTING

Eerste oefening: twee rijen (lijnen of stokken), 20 cm uit elkaar.

Afwisselend linkerstap en rechterstap buiten de lijnen, en linkerstap en rechterstap binnen de lijnen (zie tekening).

Tweede oefening: gebruik de buitenkant van de lijnen of stokken

Afwisselend linkerstap en rechterstap binnen het veld, en ook de linkerstap en rechterstap buiten het veld (zie tekening).

## INSTRUCTIES

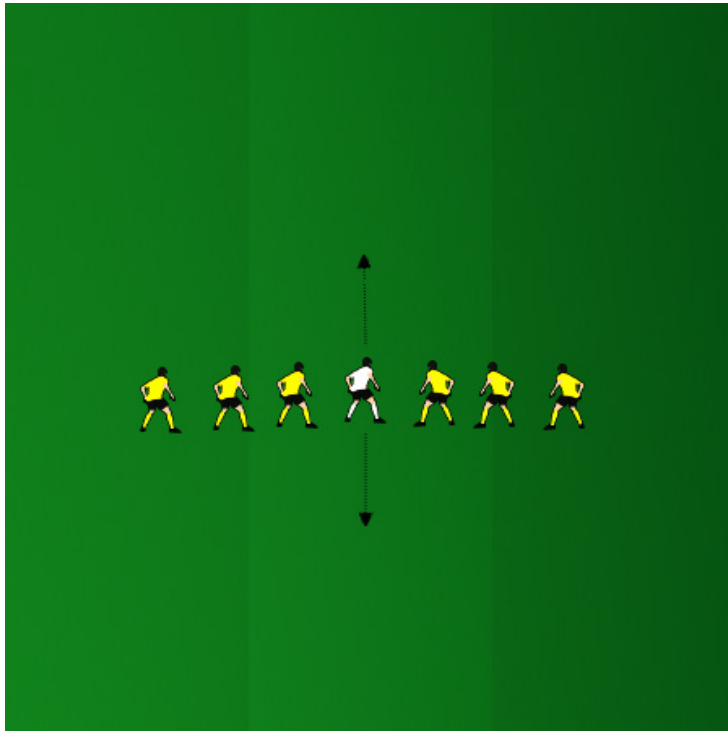
- Beweeglijkheid
- Dynamiek

## VARIATIES

- Verwissel enkele workshops: B slalom; C sprint; D 1 buitensteun - 2 binnensteunen; E zijdewijs rennen

# LOOPTECHNIEKEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U7+		6	10	
THEMA : COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Looptechnieken
- Lenigheid/behendigheid
- Sprongen
- Lopen naar de zijkanten

## TOELICHTING

In 2 of 3 rijen staan de spelers achter elkaar opgesteld.  
De trainer loopt met de spelers mee en geeft aanwijzingen om de looptechnieken af te wisselen.

## INSTRUCTIES

- Lopen met hoge knieën; hakken-billen loop
- Voorwaarts en achterwaarts heen en weer bewegen (shuffle)
- Kris-kras lopen: voorwaarts en achterwaarts
- Achterwaarts lopen, voorwaarts, achterwaarts, enz.
- Huppen op het linker- en rechterbeen (voorwaarts en achterwaarts)
- Roll-over: buigen en strekken ; enz.

## VARIATIES

- Een speler neemt de rol van coach op
- Inclueer een deel met een bal
- De spelers houden hun handen in paren vast

# LENGHEID/BEHENDIGHEID EN BEWEEGLIJKHEID

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U9+		2	10	Hesjes (2 kleuren).
THEMA : COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Lenigheid/behendigheid
- Beweglijkheid
- Verschalken

## TOELICHTING

Tweetallen.

Elke speler heeft een hesje dat half aan de achterkant in de broek zit.

Wedstrijd: probeer het hesje van de tegenstander te pakken te krijgen met het behouden van het eigen hesje. Per verkregen hesje wordt 1 punt gegeven.

Wedstrijden van 1 minuut. Wissel regelmatig van tegenstander.

## INSTRUCTIES

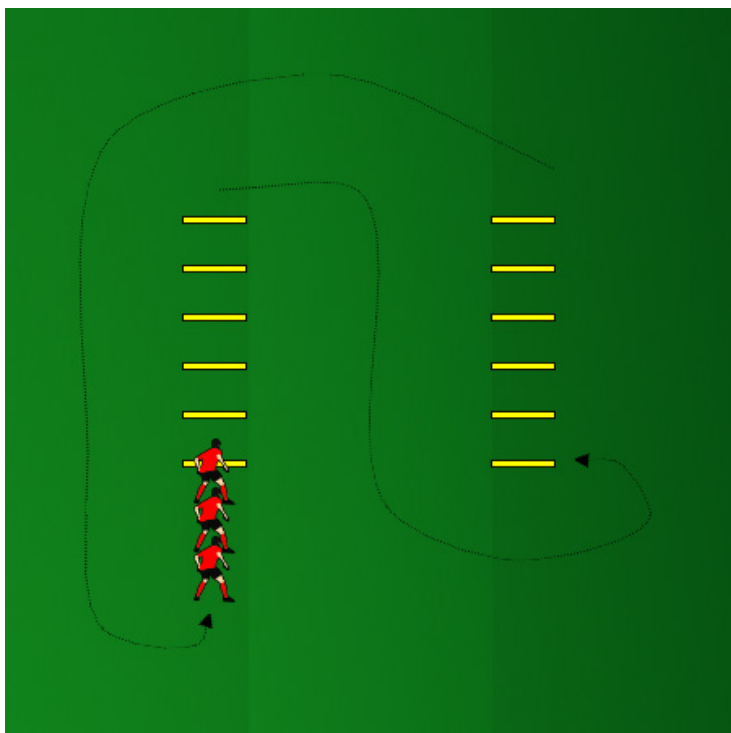
- Verbod om de tegenstander vast te houden
- Pas op dat je elkaar niet blesseren
- Schijnbeweging om de hesje te nemen

## VARIATIES

- Geen gebruik van hesjes, doch punten scoren door de voet van de tegenstander aan te tikken
- Hetzelfde met 3 spelers

# LENIGHEIDS-/BEHENDIGHEIDSOEFENINGEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
51	U11+	⚽⚽⚽⚽	6	10	Lat of hoedjes.
THEMA: COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Lenigheid/behendigheid
- Herhalingen

## TOELICHTING

Stokken (of pilonnen) zijn op het veld geplaatst (20 cm tussenruimte tussen de pilonnen of stokken).

Geen signaal, de spelers evolueren op de cursus door de gevraagde instructies te respecteren.

Start 5 seconden na de speler voor ons.

## INSTRUCTIES

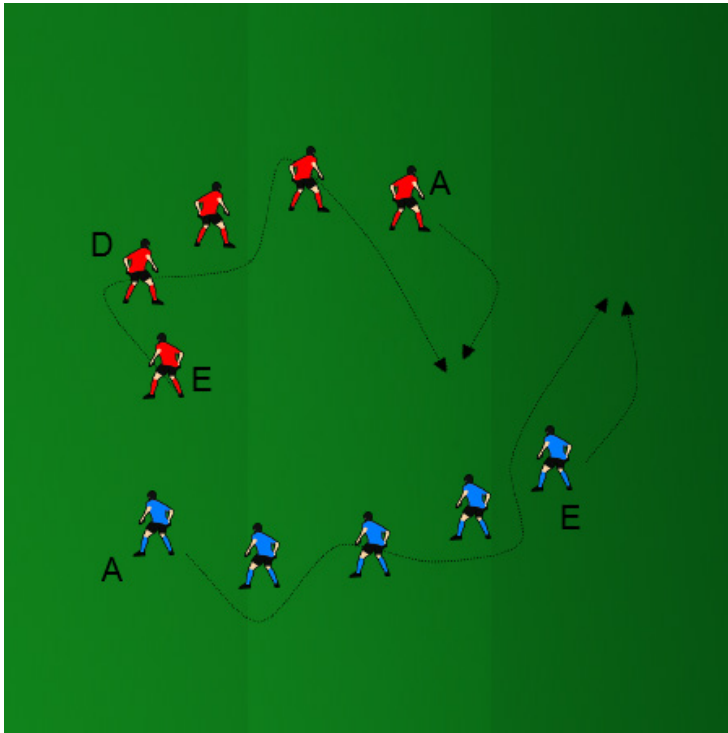
- 2 stappen (1 met de rechervoet en 1 met de linkervoet) tussen de pilonnen
- Twee pilonnen voorwaarts en 1 pilon terugwaarts, daarna weer 2 pilonnen voorwaarts en 1 pilon terugwaarts, enz.

## VARIATIES

- Eerste oefening: de speler staat met het gezicht naar het veld
- Tweede oefening: de speler beweegt naar de zijkanten

# SLALOM WEDSTRIJDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
52	U11+	⚽⚽⚽⚽	8	10	
THEMA : SNELHEID - COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Behendigheid in snelheid
- Bewegelijkheid
- Snelheid
- Coordinatie

## TOELICHTING

In groepen van 5 of 6 spelers.  
In het rood: de spelers lopen langzaam achter elkaar met een tussenruimte van 2-3 meter.  
Op een helder signaal slalomt de achterste speler E tussen de spelers door en komt voor de voorste speler te staan.  
Op het volgende signaal doet speler D hetzelfde, enz.

## INSTRUCTIES

- De hoofdrolspeler zet een gestaag tempo en zorgt ervoor dat de spelers niet buitenspel komen te staan
- Houd een ruimte vrij met de speler voorin om de spelers te laten passen zonder moeilijkheid

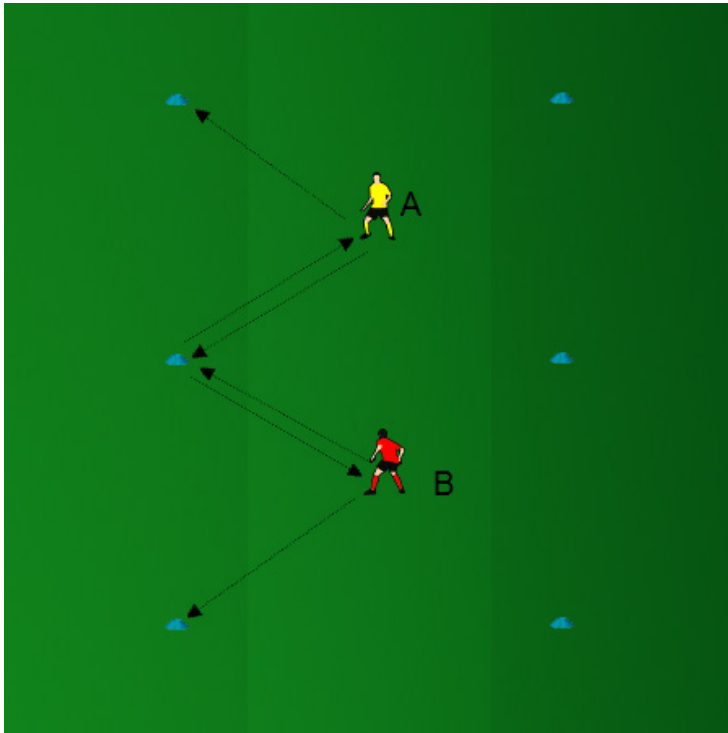
## VARIATIES

- In het geel: hetzelfde principe als bij rood, maar de spelers lopen terugwaarts van A naar E.  
Op het eerste signaal slalomt speler A zo snel mogelijk terugwaarts tussen de spelers door en komt achter speler E te staan



# WEDSTRIJD MET SPIEGELEFFECT (NABOOTSEN)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
53	U9+		6	10	Hoedjes.
THEMA : SNELHEID - COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Behendigheid in snelheid
- Bewegelijkheid
- Reactiesnelheid
- Coordinatie

## TOELICHTING

Zet verschillende veldjes uit van 7-7 meter. Per veldje: 2 spelers.

De twee spelers staan tegenover elkaar in het midden van het veldje.

A leidt het spel: speler A loopt en raakt een pilon met de hand aan. B doet hetzelfde (nabootsen).

Start met een langzame loop, daarna sneller als het spel begrepen is. Wissel elke 30 seconden van functie.


## INSTRUCTIES

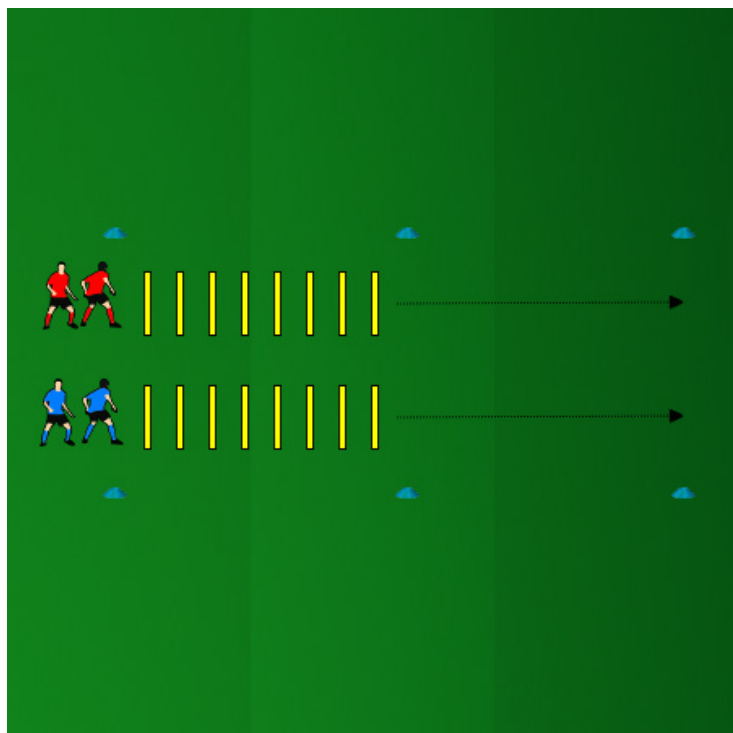
- Speler A moet een pilon aanraken
- Spelers A en B staan tegenover elkaar
- Op je steunen blijven om snel te reageren

## VARIATIES

- Speler B probeert speler A na te doen, maar als A voorwaarts gaat, moet speler B achterwaarts gaan; als A achterwaarts gaat moet B voorwaarts gaan
- Hetzelfde met een bal

# LOOPTECHNIEKEN + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
54	U7+		6	10	Lat, hoedjes.
THEMA : SNELHEID - COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Looptechnieken
- Sprongen
- Loopsnelheid

## TOELICHTING

Plaats 8 stokken met een tussenruimte van 20 cm.

De spelers lopen per tweetal door het parcours op aanwijzingen van de trainer, daarna volgt een sprint van 10 meter.

Beginnen op het signaal van de trainer. Geen relais.

De eerste die binnen de instructies aankomt krijgt 1 punt voor zijn team.

## INSTRUCTIES

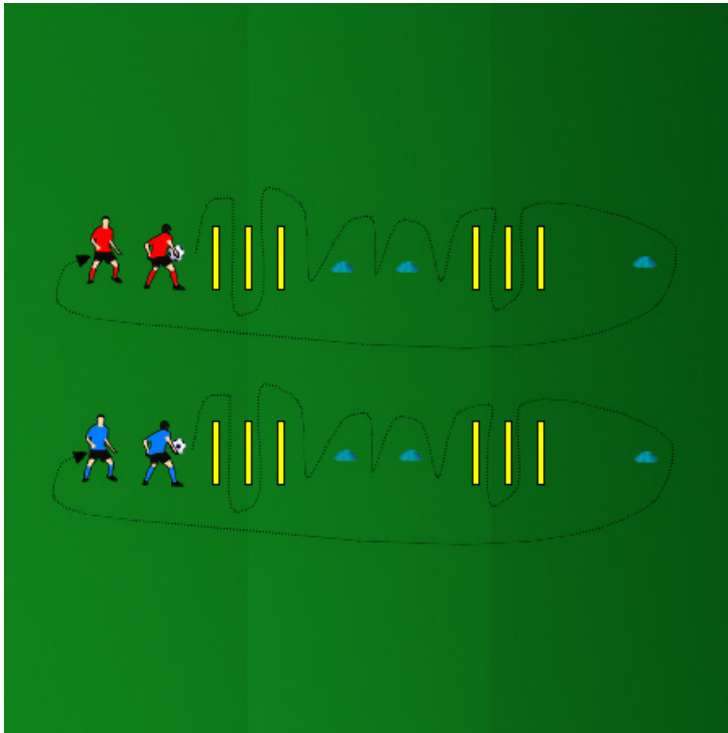
- Stap tussen de stokken: erg snel
- 2 stappen (rechtervoet en linkervoet) tussen de stokken: erg snel
- Sprongen maken tussen de stokken
- Lopen met hoge knieheffing, steeds bij iedere stap wisselen van voet
- Zijwaartse loop: 2 snelle stappen tussen de stokken
- Huppen met de rechtervoet
- Huppen met de linkervoet

## VARIATIES

- Variërende looptechnieken
- Spelers staan tegenover elkaar

# ESTAFETTE-WEDSTRIJD (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
55	U7+		6	10	Hoedjes, hesjes (2 kleuren), lat.
THEMA : SNELHEID - COORDINATIE					



## DOELSTELLING

- Loopsnelheid
- Behendigheid in snelheid

## TOELICHTING

Maak 2 teams en speel tegen elkaar. De speler houdt een bal in de handen en loopt zo snel mogelijk door het parcours op aanwijzingen van de trainer; daarna volgt de volgende speler, enz. totdat iedere speler aan de beurt is geweest (zie tekening). Doe verschillende rondes.

## INSTRUCTIES

- Relais: de 2 spelers vertrekken op signaal van de trainer
- 1 punt per gewonnen rit door een team

## VARIATIES

- Naar de zijkanten bewegen tussen de stokken, daarna over elke pilon springen, daarna weer naar de zijkanten bewegen tussen de stokken, gevolgd door een sprint terug naar zijn medespeler
- Dezelfde oefening, maar dan terugwaarts lopen tussen de sokken en de sprint naar de medespeler voorwaarts maken

# Soccer-Trainer Online



Voetbaltrainingssoftware voor coaches  
Bereid uw trainingen voor  
350 geanimeerde oefeningen beschikbaar  
Maak zelf uw eigen geanimeerde oefeningen

Soccer-Trainer Online is een praktische en eenvoudig te gebruiken tool.

## Voetbaltraining

Kies uit verschillende sessies binnen de software die ingedeeld zijn per thema en leeftijdsgroep.

## Aanmaken van sessies

Stel zelf uw sessies samen door middel van de beschikbare oefeningen. U kan ze daarna gemakkelijk opslaan als PDF en afdrukken.

## Oefeningen bewerken

Maak zelf uw oefeningen in een paar klikken. Bepaal uw doelstellingen, het benodigde materiaal, de volgorde en teken het oefenbeeld.

## Opleidingsprogramma's

Kies uit de verschillende programma's die Soccer-Trainer Online voor elke leeftijdscategorie aanbiedt.

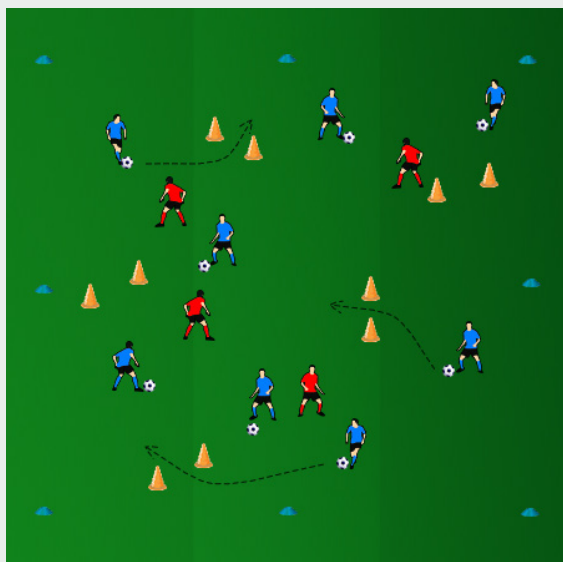
## Aanmaken van programma's

Plan je seizoen op voorhand. Stel elke sessie van uw programma samen op maat van uw team.

## Toegankelijkheid en mobiliteit

Log in op uw Soccer-Trainer Online account.

Soccer-Trainer Online kan het best worden gebruikt op tablet en smartphone.



MEER INFORMATIE :

[www.soccer-trainer.nl](http://www.soccer-trainer.nl)

Copyright © Atomize Software 2015 - Alle rechten voorbehouden.

Elke reproductie, verspreiding, publicatie of heruitzending van de inhoud is strikt verboden zonder de schriftelijke toestemming van de houder van het auteursrecht. Indien nodig kan een gerechtelijke procedure worden ingeleid.