

Balaanname

SOCCKER-TRAINER software-oefeningen - Nr 2



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

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

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
1	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



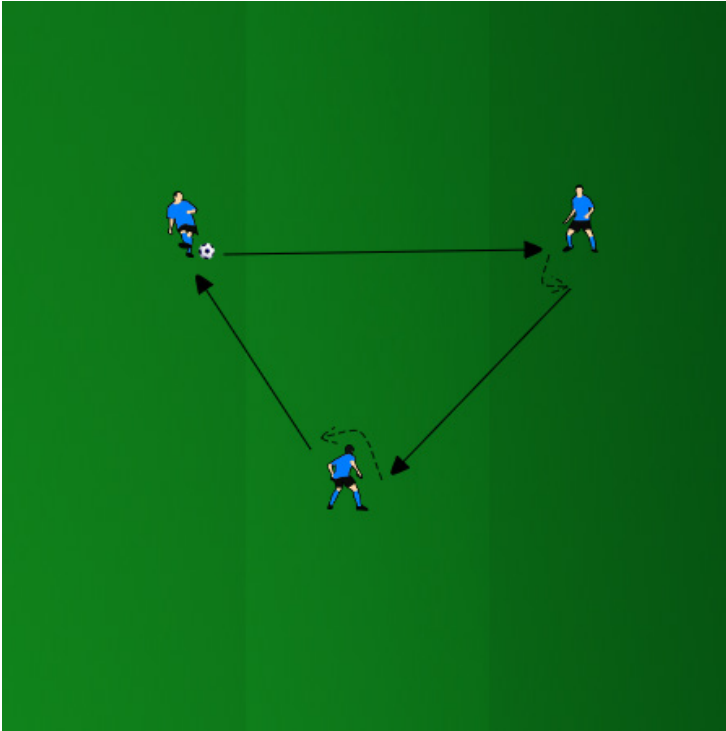
Paaltje



Lopen zonder bal

BALAANNAME EN DE PASS (DRIEHOEK)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U6-U15		3	10	Bal.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass
- Keuzes voor de balaanname: met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, met buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Drietallen met 1 bal.

De spelers maken een driehoek met een onderlinge afstand van 7-8 meter uit elkaar. Zij spelen de bal rond in de driehoek met wisselingen van de richting naar links of rechts wat zij willen.

Geef goede passes (precisie en goede snelheid).

INSTRUCTIES

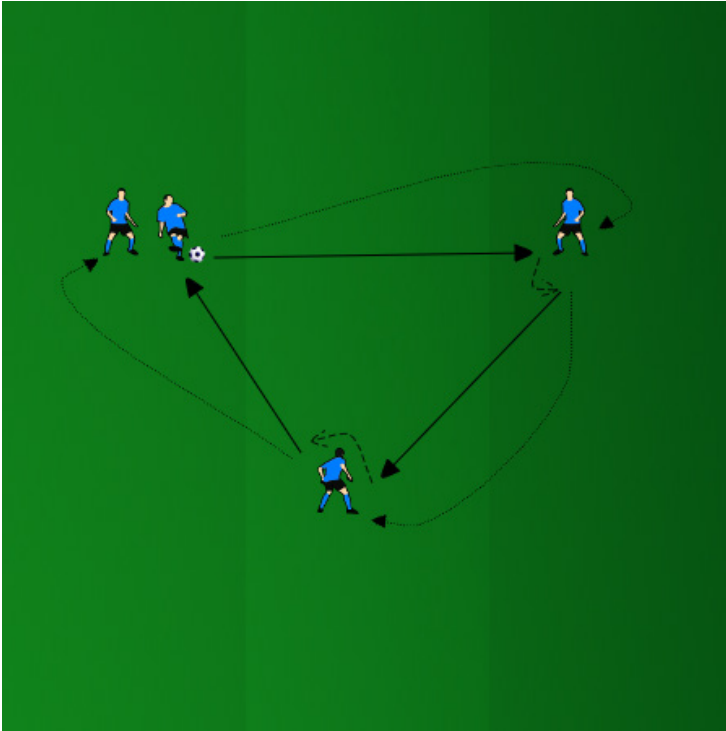
- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Eerste balaanname en richt de pass naar de gekozen medespeler

VARIATIES

- Werken met rechter- en linkervoet

BALAANAME, DE PASS EN HET BEWEGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U9+		4	10	Bal.
THEMA : BALAANAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass
- Keuzes voor de balaanname: met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, met buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
Drie spelers vormen een driehoek met een onderlinge afstand van 7-8 meter uit elkaar.
Speler A met de bal passt naar medespeler B en loopt de pass achterna.
Speler B herhaalt de oefening naar speler C, die herhaalt enz.
Geef goede passes (precisie en goede snelheid).

INSTRUCTIES

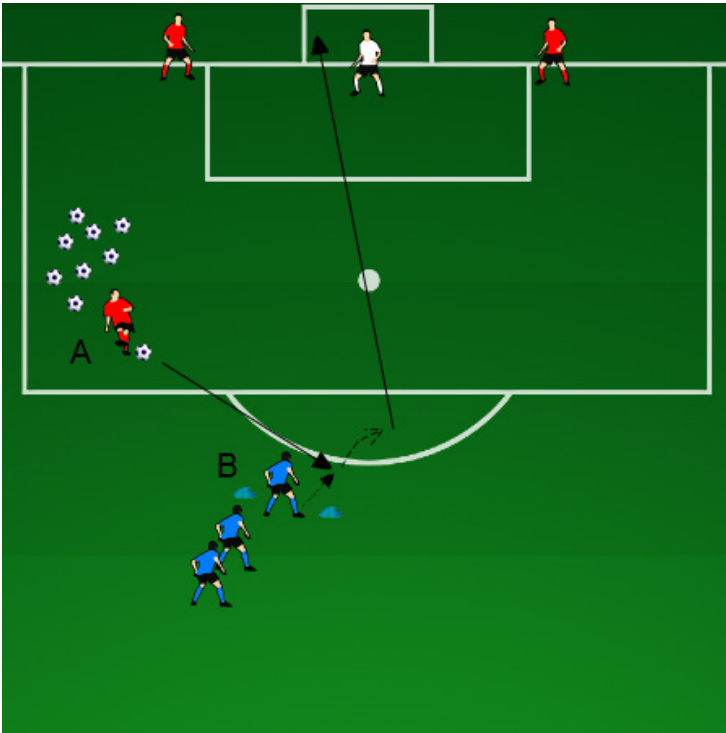
- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Eerste balaanname en richt de pass naar de gekozen medespeler

VARIATIES

- Werken met rechter- en linkervoet

BALAANNAME EN HET SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechterschoet/linkerschoet naar rechts, van binnenkant rechterschoet/linkerschoet naar links, buitenkant rechterschoet/linkerschoet, enz.

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de rode zijn de passers en zoeken de bal; de blauwe schieten.
A past de bal naar B. B komt naar de bal, neemt de bal aan naar het doel en schiet.
Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.
Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

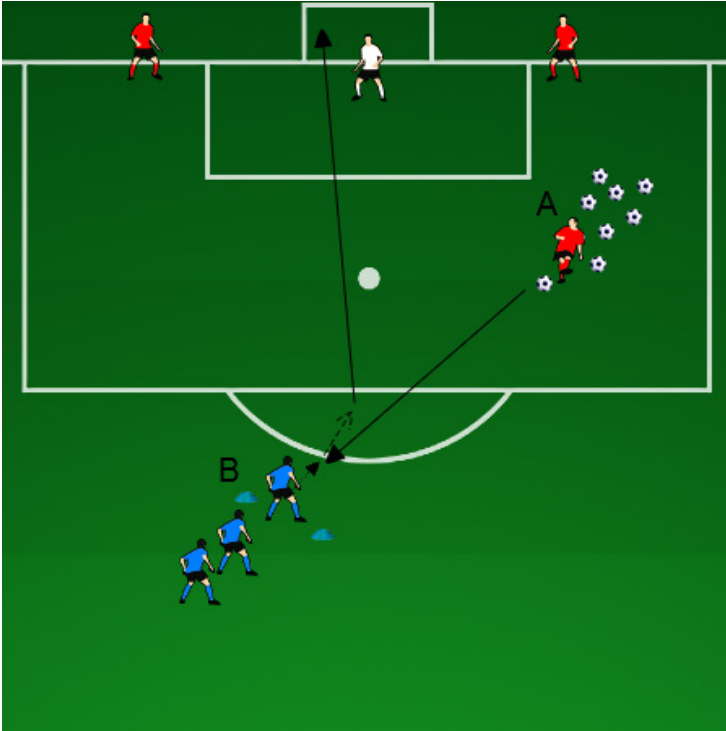
- Vrije balaanname
- Zoek naar een snelle balaanname richting het doel
- Werk aan de kwaliteit van het schot

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van de linkerkant - schiet met de rechterschoet (zie tekening)
- Variatie 2: de bal komt van de rechterkant - schiet met de linkschoet

BALAANNAME EN HET SCHIETEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot
- Keuzes voor de balaanname: met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, met buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de rode zijn de passers en zoeken de bal; de blauwe schieten.
A past de bal naar B. B komt naar de bal, neemt de bal aan naar het doel en schiet.
Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.
Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

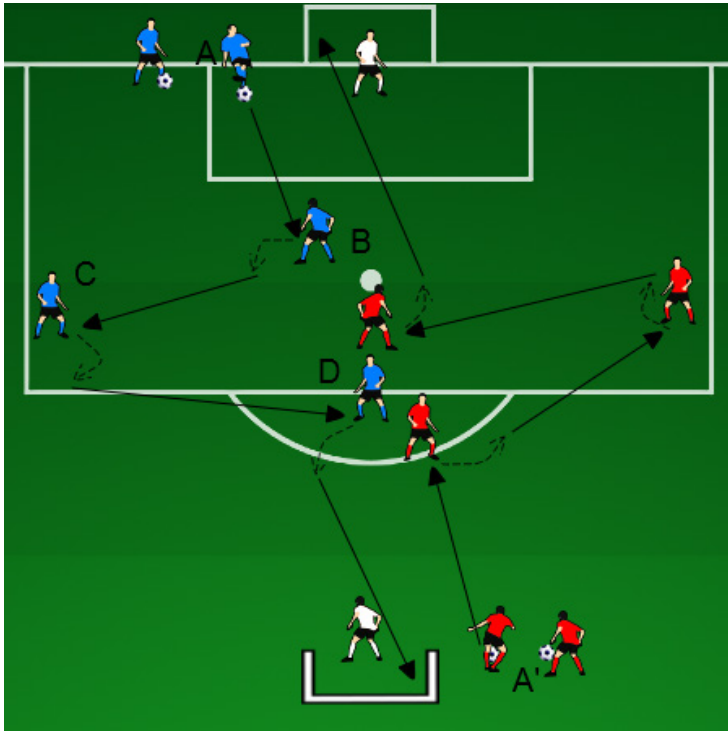
- Vrije balaanname
- Zoek naar een snelle balaanname richting het doel
- Werk aan de kwaliteit van het schot

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van rechts - met de rechtervoet schieten (zie tekening)
- Variatie 2: de bal komt van links - met de linkervoet schieten

TECHNISCH PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U11+		12	15	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname, de passes en de schoten
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, van binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Twee doelen staan 25 meter uit elkaar. Volgorde: Controleren, passen en schieten van de bal.

A passt de bal naar B, die de bal controleert en naar C passt; C controleert de bal en passt naar D, D schiet op doel. Na de pass loopt de speler door naar de volgende positie A gaat naar B, B naar C, C naar D, D naar A, enz.

Verdubbel de posities afhankelijk van het aantal spelers.

INSTRUCTIES

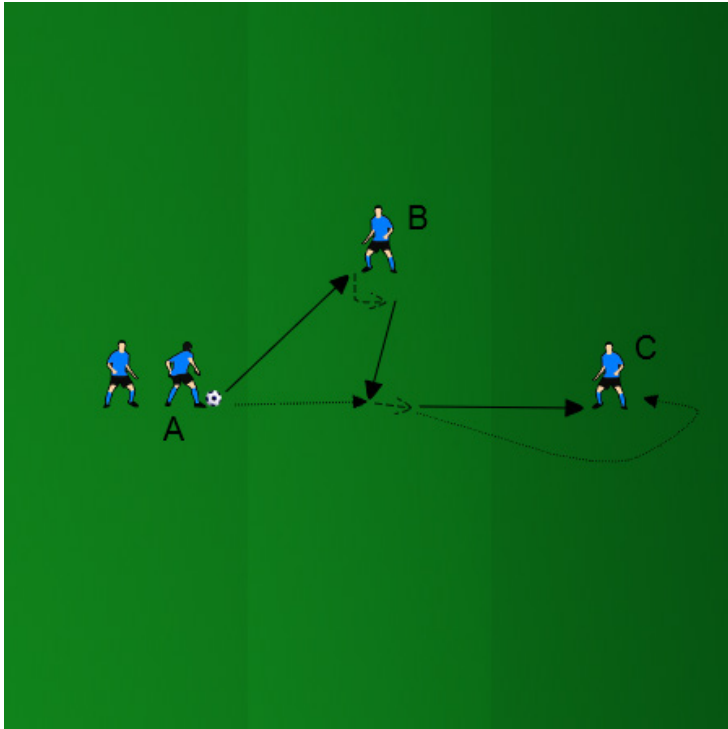
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Een speler verwijderen of toevoegen afhankelijk van het aantal spelers

PASSEN EN BEWEGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		4	10	Bal.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
A passt naar B, B passt terug naar A; A passt naar C en loopt de bal achterna; C passt naar B, enz. (zie tekening).
Controleer telkens de bal voordat de pass gegeven wordt.
Verwissel B om de 2 minuten.

INSTRUCTIES

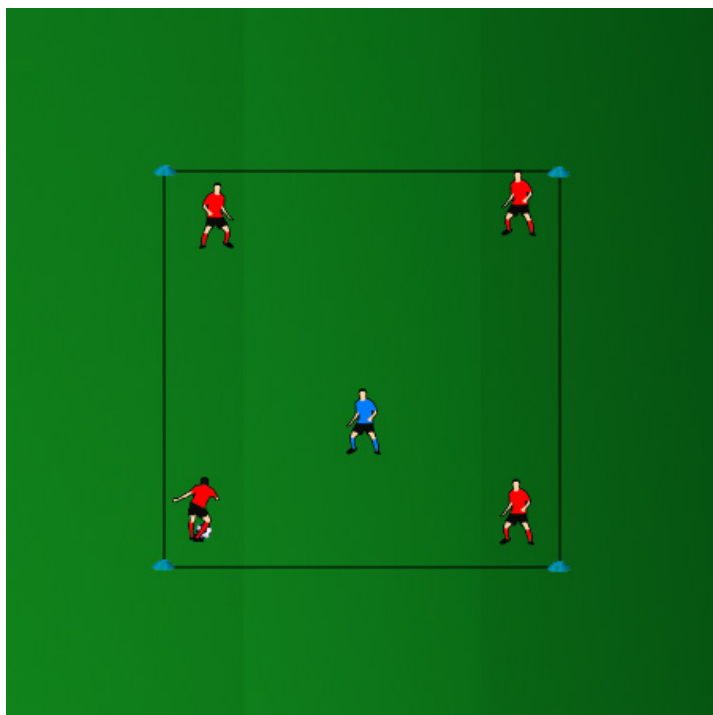
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Werken met beide voeten

4 TEGEN 1 POSITIESPEL

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U9-U15		8	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass (tegenover een tegenstander komend)
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot
- Keuzes voor de balaanname: met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, met binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, met buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Per vijftal 1 bal en 4 pilonnen.
Veld van 8x8m.

Vier spelers spelen samen en hebben de bal en trachten balbezit te houden, terwijl de verdediger/tegenstander probeert de bal te veroveren.

De speler die de bal verspeelt wordt verdediger.

INSTRUCTIES

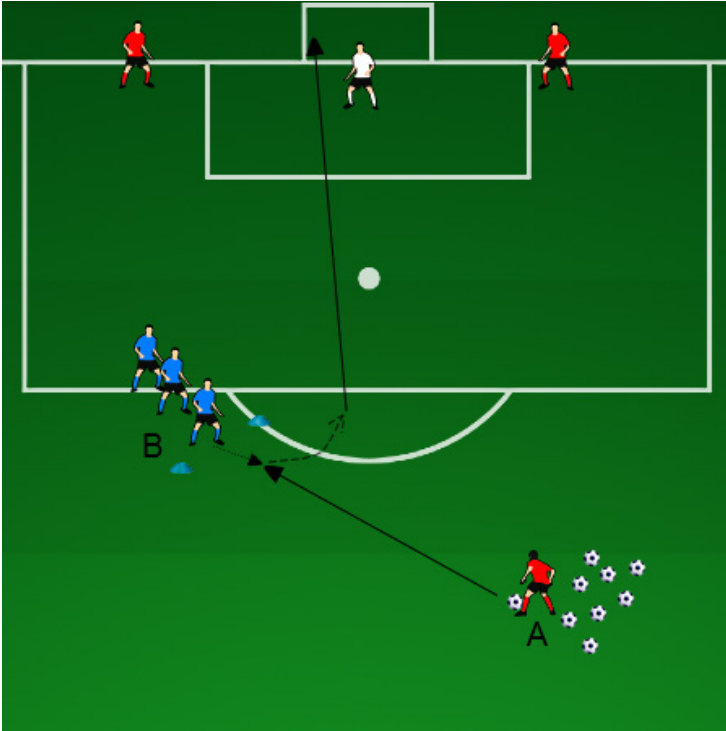
- 2 keer raken: eerste balaanname en de pass
- De spelers mogen niet verder dan 1 meter van hun pilon afstaan

VARIATIES

- Verander de grootte van het vierkant naar: 10-10 meter
- Verander de grootte van het vierkant naar: 7-7 meter

BALAANNAME EN HET SCHIETEN (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkersvoet, enz.

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de rode zijn de passers en zoeken de bal; de blauwe schieten.
A passt naar B. B komt in de bal, neemt de bal aan naar het doel en schiet.
Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.
Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

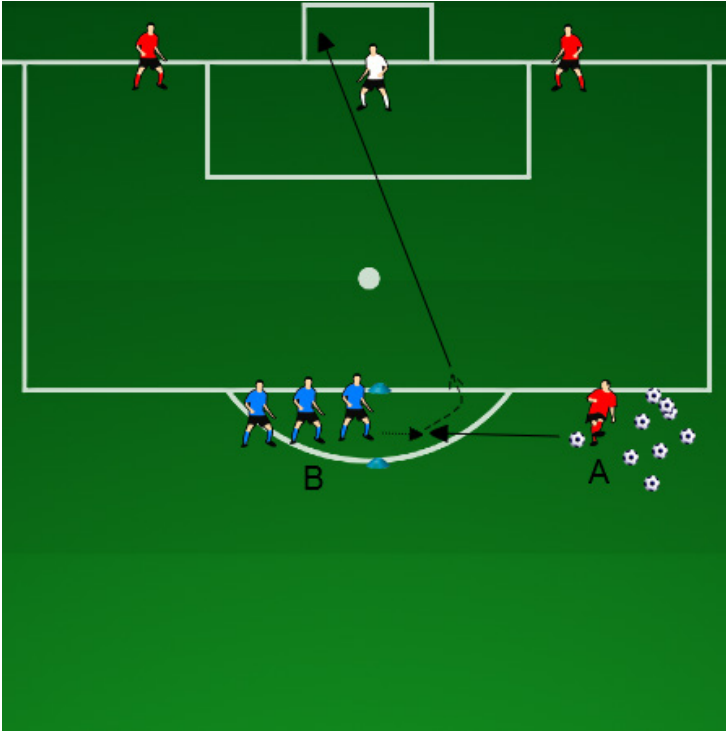
- Vrije balaanname
- Varieer met de eerste technieken van de balaanname
- Werk aan de kwaliteit van het schot

VARIATIES

- Variatie 1 : de bal komt van achteren - schiet met de rechtersvoet (zie tekening)
- Variatie 2 : de bal komt van achteren - schiet met de linkersvoet

BALAANNAME EN HET SCHIETEN (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, van binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de rode zijn de passers en zoeken de bal; de blauwe schieten.
A passt de bal naar B. B komt naar de bal, neemt de bal aan naar het doel en schiet.
Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.
Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

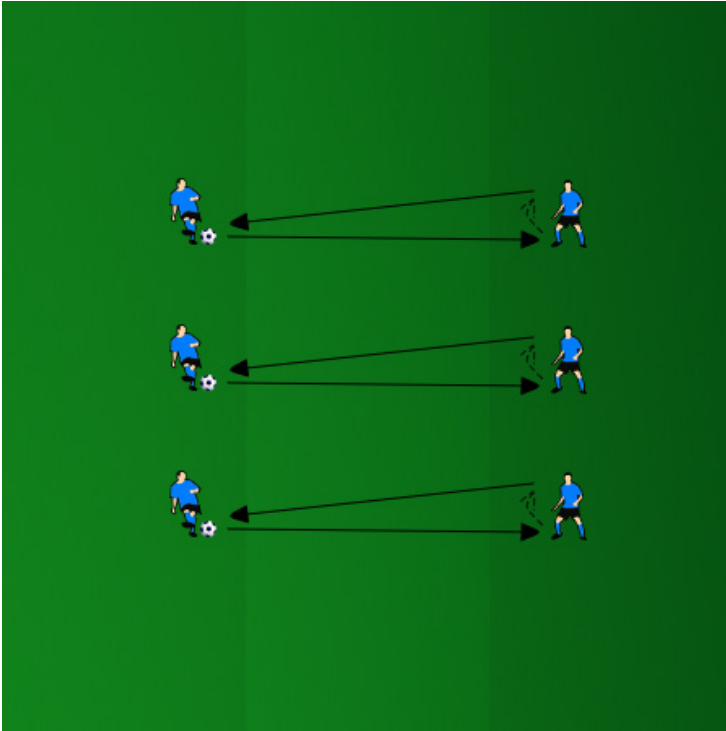
- Vrije balaanname
- Kijk naar het doel voor een snelle balaanname
- Werk aan de kwaliteit van het schot

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van links - schiet met de linkervoet
- Variatie 2: de bal komt van rechts - schiet met de rechtervoet

BALAANNAME EN DE PASS MET HET GEZICHT NAAR DE MEDESPELER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U7-U13		6	10	Bal.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkersvoet, enz.

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Twee spelers staan 7-8 meter tegenover elkaar en spelen de bal naar elkaar (eerste balaanname en de pass).

INSTRUCTIES

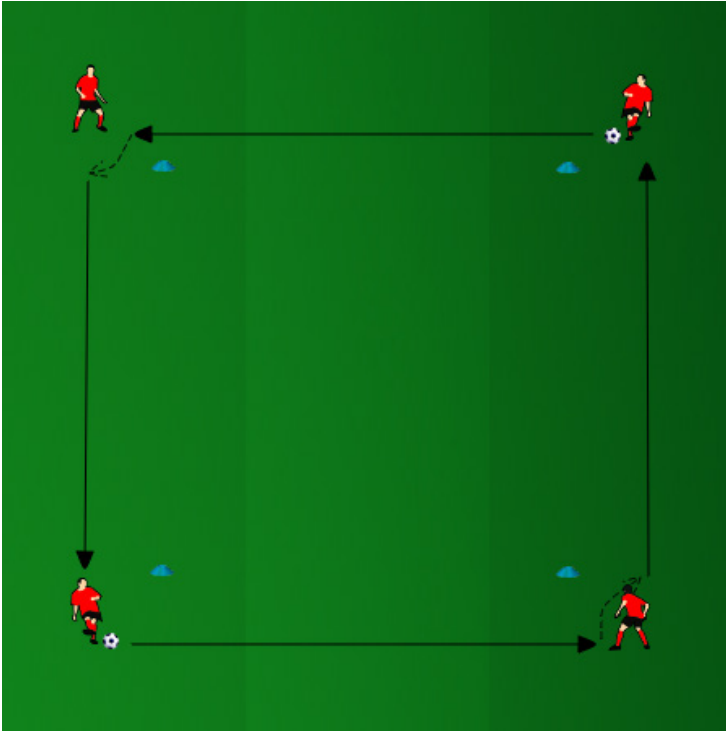
- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Werken aan de verschillende soorten balaannames (instructies van de coach)
- Werken aan balaanname met beide voeten

BALAANNAME EN PASS

OEFENING 11	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U13		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkersvoet, enz.

TOELICHTING

Per viertal 2 ballen. Vierkant: 8 meter. Het controleren en passen met 2 ballen tegelijkertijd. Beide ballen worden in dezelfde richting gespeeld.

Controleer de bal op aanwijzingen van de trainer.

De bal moet buiten de veirkant blijven.

INSTRUCTIES

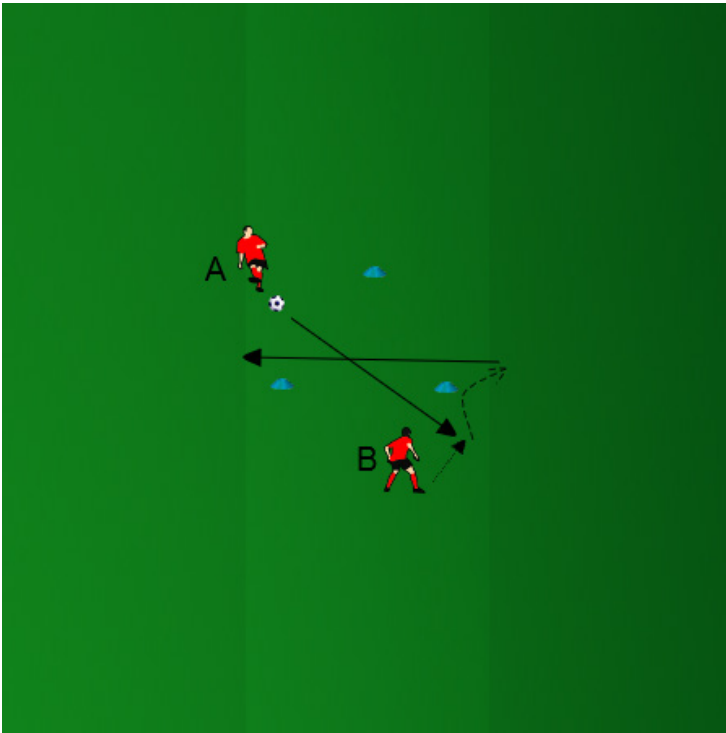
- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- De balaanname in de richting van de speler waar de volgende pass naar toe gaat

VARIATIES

- Verander op het signaal van de trainer de richting
- Werken aan de verschillende soorten balaannaames met beide voeten (op instructie van de coach)

BALAANNAME EN DE PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U9-U15		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkervoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkervoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Tweetallen met 1 bal. Het speelveld per drietal wordt gemaakt met 3 pilonnen (in een driehoek, pilonnen 1 meter uit elkaar, zie tekening).

A past de bal door een zijde van de driehoek. B controleert de bal en moet de bal door een andere zijde terug passen.

Het is niet toegestaan om de pass tweemaal achtereen door dezelfde zijde van de driehoek te spelen.

INSTRUCTIES

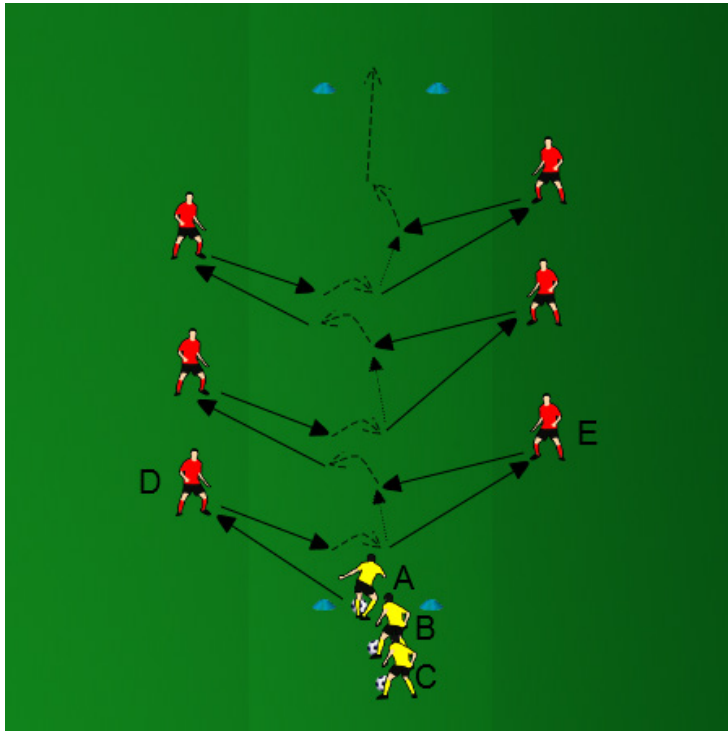
- Speel goede passes (goede snelheid)
- Gebruik verschillende vormen van het controleren van de bal
- Blijf waakzaam
- Wisselende partners

VARIATIES

- 1 punt voor de tegenstander in geval van een fout. Speel wedstrijden (eerste tot 5) en verander de tegenstanders

BALAANNAME EN DE PASS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U9-U13		9	10	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechterschoet/linkerschoet naar rechts, van binnenkant rechterschoet/linkerschoet naar links, buitenkant rechterschoet/linkerschoet, enz.

TOELICHTING

Maak 2 groepen (rood en geel). Zet de spelers neer zoals in de tekening is aangegeven. A passt de bal naar D en ontvangt deze terug en neemt de bal aan en passt de bal naar E. E speelt de bal terug naar A, enz. Zodra E de bal naar A heeft gespeeld start B met dezelfde oefening. Zodra ook de rode spelers hun oefening hebben beëindigd begint de gele groep opnieuw.

INSTRUCTIES

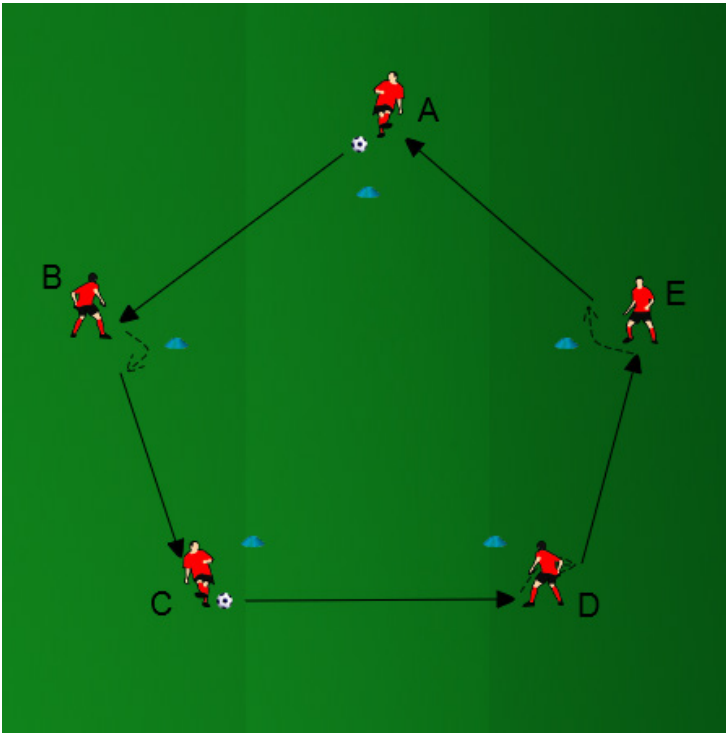
- Na het spelen van de pass moeten de spelers waakzaam en actief blijven (rustig lopen of huppen op hun plek)
- De speler beweegt voorwaarts zodra hij een goede balaanname heeft gemaakt en de bal naar zijn medespeler heeft gepast
- Volg de aanwijzingen van de trainer op welke technieken van de balaanname gebruikt moeten worden

VARIATIES

- Werken aan de verschillende soorten balaannames en met beide voeten (instructies van de coach)

BALAANNAME EN DE PASS (3)

OEFENING 14	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U15		5	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkersvoet, enz.

TOELICHTING

Per vijftal 2 ballen. De spelers maken een vijfhoek (zie tekening) met een onderlinge tussenruimte van 7 meter en zij staan 2 meter buiten de pilonnen.

A past de bal naar B, die de bal aanneemt en naar C passt. Tegelijkertijd passt C de bal naar D, die de bal aanneemt en naar E speelt, enz. Speel de 2 ballen op hetzelfde moment.

INSTRUCTIES

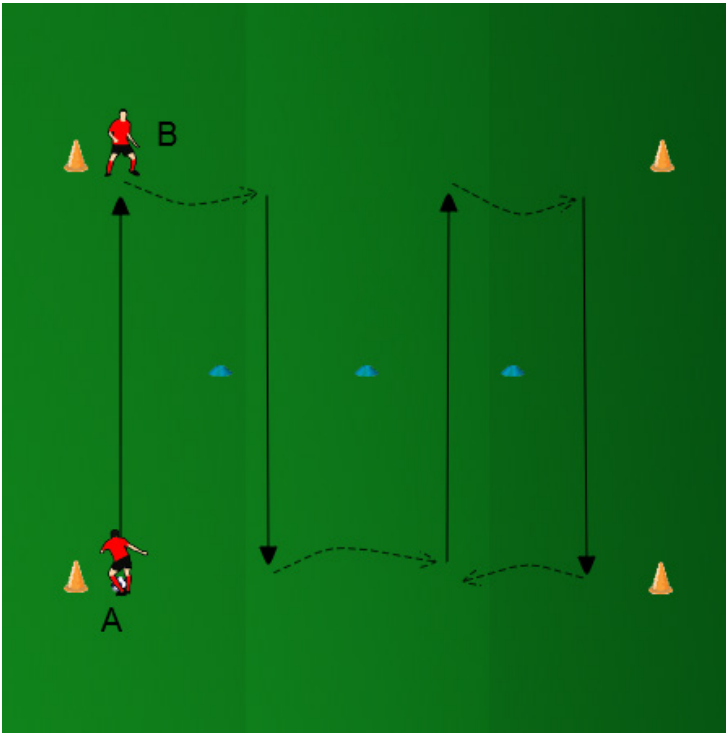
- Speel goede passes (precisie en goede snelheid)
- Volg de aanwijzingen van de trainer over de technieken van de balaanname op
- Blijf waakzaam

VARIATIES

- Werken aan de verschillende soorten balaannames en met beide voeten (instructies van de coach)
- Op het signaal van de trainer, van richting veranderen

BALAANNAME EN DE PASS (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U11-U13		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkersvoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkersvoet, enz.

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal. Het veld wordt met pilonnen uitgezet volgens de tekening
A passt de bal tussen 2 pilonnen naar B; B controleert de bal naar de zijkant en passt de bal naar A terug in de nieuwe ruimte, enz.
Controleer de bal volgens de aanwijzingen van de trainer.

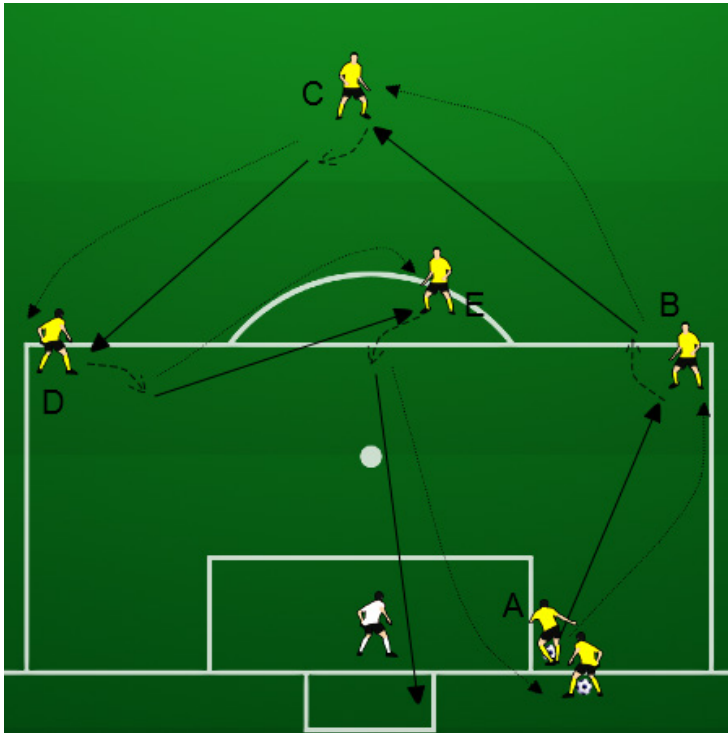
INSTRUCTIES

- Speel goede passes (precisie en goede snelheid)
- Blijf waakzaam

VARIATIES

TECHNISCH PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U9+		8	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtervoet/linkervoet naar rechts, van binnenkant rechtervoet/linkervoet naar links, buitenkant rechtervoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Balaanname, passen en schieten. De spelers moeten opgesteld staan zoals in de tekening is aangegeven.

A passt de bal naar B, die de bal aanneemt en naar C speelt. C speelt de bal naar D, die de bal aanneemt en naar E speelt. E neemt de bal aan en schiet op doel.

Na het spelen van de pass komen de spelers in de eerstvolgende positie (A-B, B-C, C-D, D-E, E-A). Als het nodig is vanwege het grote aantal spelers moeten de posities dubbel bezet worden.

INSTRUCTIES

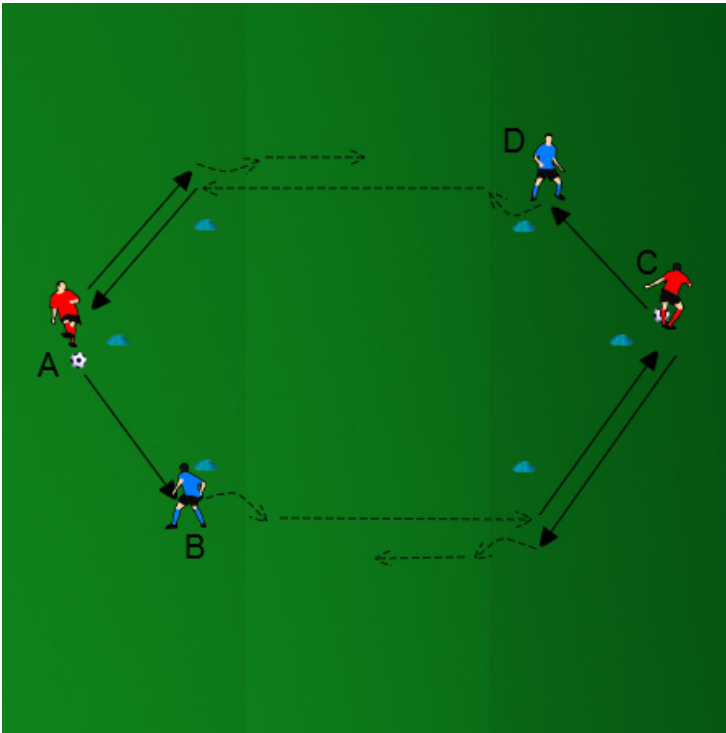
- Speel goede passes (precisie en goede snelheid)
- Volg de aanwijzingen van de trainer over de technieken van de aanname op
- Blijf waakzaam

VARIATIES

- Een speler verwijderen of toevoegen afhankelijk van het aantal spelers
- A plaatst zich achter het doel en begint met een pass naar D

BALAANNAME EN DE PASS (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U9-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 90 GRADEN (KWART DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en van de tegenstander weg te komen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass
- Keuzes van balaanname: van binnenkant rechtersvoet/linkervoet naar rechts, van binnenkant rechtersvoet/linkervoet naar links, buitenkant rechtersvoet/linkervoet, enz.

TOELICHTING

Per viertal 2 ballen.
A passt de bal naar B, die de bal controleert, dribbelt en naar C passt; C passt de bal terug naar B, B doet hetzelfde in de andere richting. Zodra A de bal naar B passt start C met het passen van de bal naar D, die hetzelfde doet als B, maar dan aan de andere kant. Wissel regelmatig van positie.

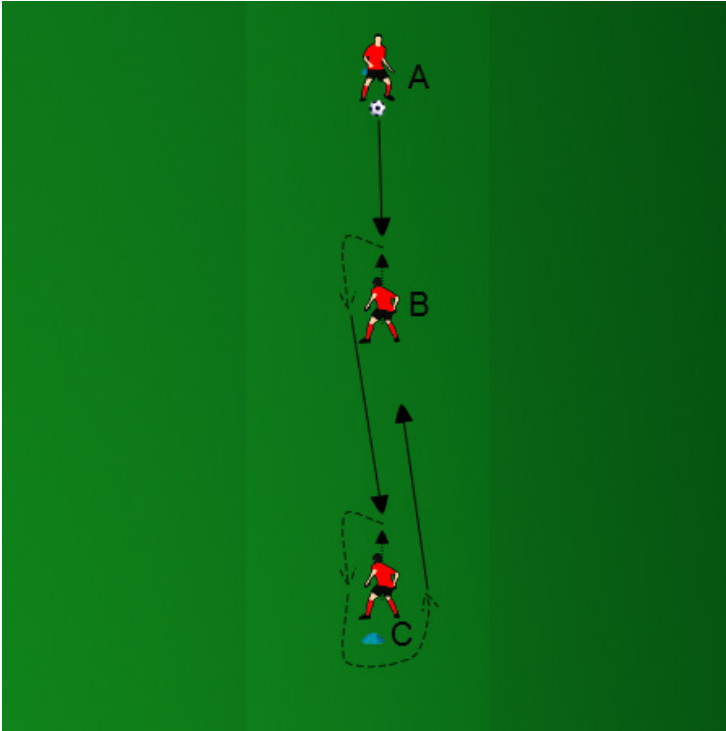
INSTRUCTIES

- Speel goede passes (precisie en goede snelheid)
- Volg de aanwijzingen van de trainer over de technieken van de aanname op
- Blijf waakzaam

VARIATIES

BALAANNAME EN PASS (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U9-U15		3	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (zonder de bal af te schermen)
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en de pass
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoet en dribbel de bal met de binnenkant linkschoet; b) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoet achter de linkschoet (stand-been) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechterschoet; c) enz. Doe hetzelfde met de linkschoet

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.
A passt de bal naar B. B maakt een draai van 180 graden met de bal en passt deze naar C. C neemt de bal aan met een draai van 180 graden en dribbelt om de pilon heen. Daarna passt C de bal naar B, enz.

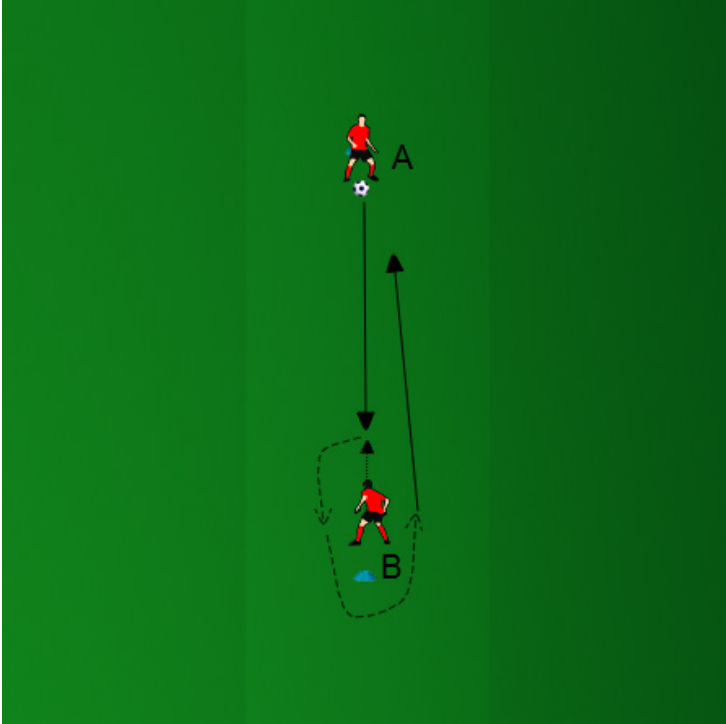
INSTRUCTIES

- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef een goede pass zodat de medespeler een goede balaanname met een draai van 180 graden kan maken

VARIATIES

BALAANNAME EN PASS (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9-U15		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (zonder de bal af te schermen)
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoen en dribbel de bal met de binnenkant linkschoen; b) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoen achter de linkschoen (stand-been) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechterschoen; c) enz. Doe hetzelfde met de linkschoen

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal (zie tekening).
A passt de bal naar B. B neemt de bal aan met een draai van 180 graden (halve draai), dribbelt om de pilon en speelt de bal naar A, die dezelfde oefening aan de andere kant doet.

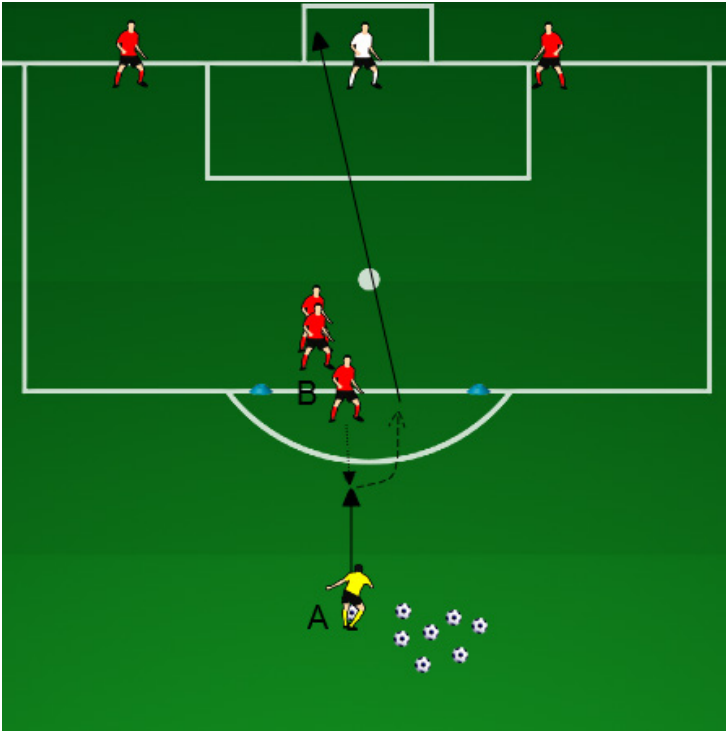
INSTRUCTIES

- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef een goede pass zodat de medespeler een goede balaanname met een draai van 180 graden kan maken

VARIATIES

BALAANNAME EN HET SCHIETEN (5)

OEFENING 20	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (zonder de bal af te scherpen)
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de balaanname en het schot
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoet en dribbel de bal met de binnenkant linkschoet; b) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoet achter de linkschoet (stand-been) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechterschoet; c) enz. Doe hetzelfde met de linkschoet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A pas de bal naar B. B komt in de bal, maakt een halve draai naar het doel en schiet op het doel.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

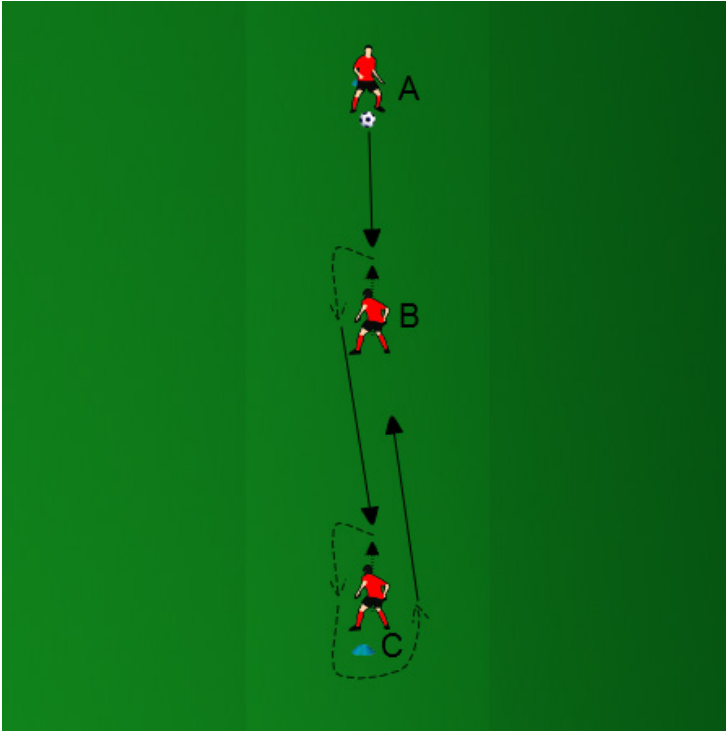
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Variatie 1: controleren van de bal en met de rechterschoet schieten (zie tekening)
- Variatie 2: het controleren van de bal en met de linkschoet schieten

BALAANNAME EN PASS (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U9-U15		3	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rech-
tervoet en dribbel de bal met de binnenkant
linkervoet; b) neem de bal aan met de binnen-
kant rechtervoet achter de linkervoet (stand-
been) langs en dribbel de bal met de binnen-
kant rechtervoet; c) enz. Doe hetzelfde met de
linkervoet

TOELICHTING

In groepjes van 3 spelers met één bal per groep (zie foto)
A passt de bal naar B. B maakt een halve draai bij de balaanname en passt de bal naar C. C neemt de bal met een halve draai aan en dribbelt de bal om de pilon. Daarna speelt C de bal naar B, enz.

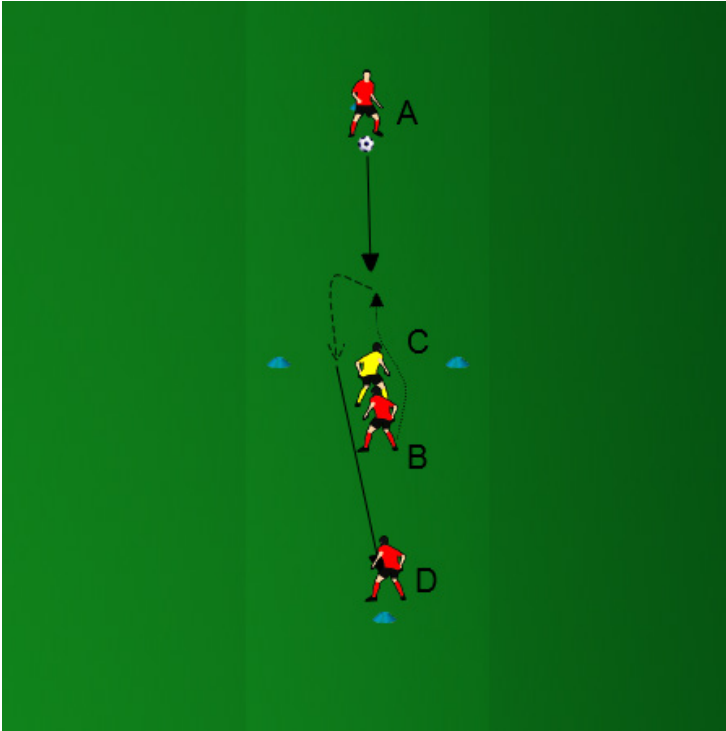
INSTRUCTIES

- Afstand tussen spelers: 7-8 m
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef een goede pass zodat de medespeler een goede balaanname met een draai van 180 graden kan maken
- Wissel de posities van de spelers: A-B, B-C, C-A, enz.

VARIATIES

BALAANNAME EN PASS (6)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U11-U15	⚽⚽⚽⚽	4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



TOELICHTING

Viertallen met 1 bal: zie tekening.
B vraagt om de bal staande voor de verdediger C; A passt de bal naar B, B neemt de bal met een halve draai aan terwijl hij de bal afschermt en speelt daarna de bal naar D.
Beurtelings B en C nemen de positie van passieve verdediger in.
Afwisselen van de positie van spelers (D en A wisselen met B en C van positie).

DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoet en dribbel de bal met de binnenkant linkschoet; b) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoet achter de linkschoet (stand-been) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechterschoet; c) enz. Doe hetzelfde met de linkschoet

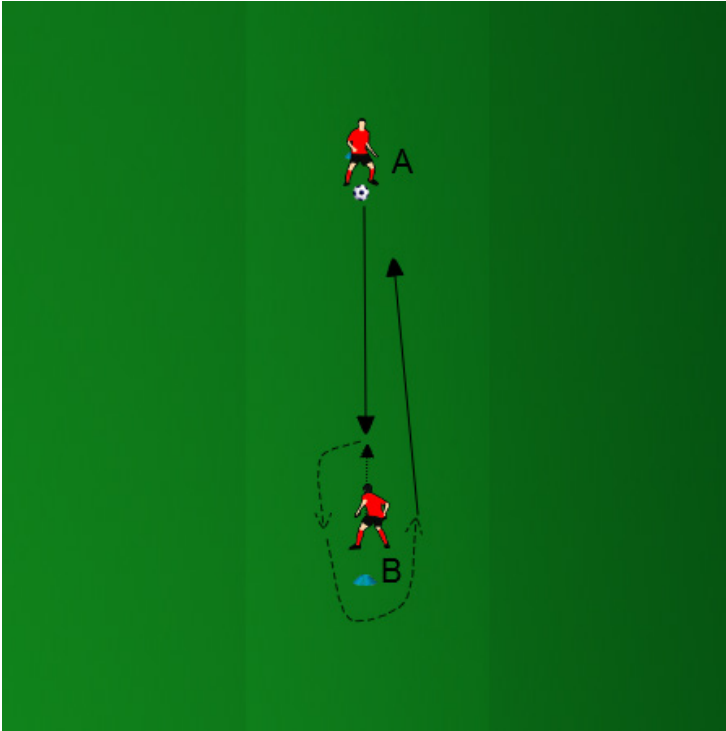
INSTRUCTIES

- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef een goede pass zodat de medespeler een goede balaanname met een draai van 180 graden kan maken.
- Wissel de posities van de spelers

VARIATIES

BALAANNAME EN PASS (7)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U9-U15		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoen en dribbel de bal met de binnenkant linkschoen; b) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoen achter de linkschoen (stand-been) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechterschoen; c) enz. Doe hetzelfde met de linkschoen

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal: zie tekening.
A passt de bal naar B, die een halve draai maakt bij de aanname, daarna dribbelt B de bal om de pilon en passt de bal naar A, die dezelfde oefening doet, enz.

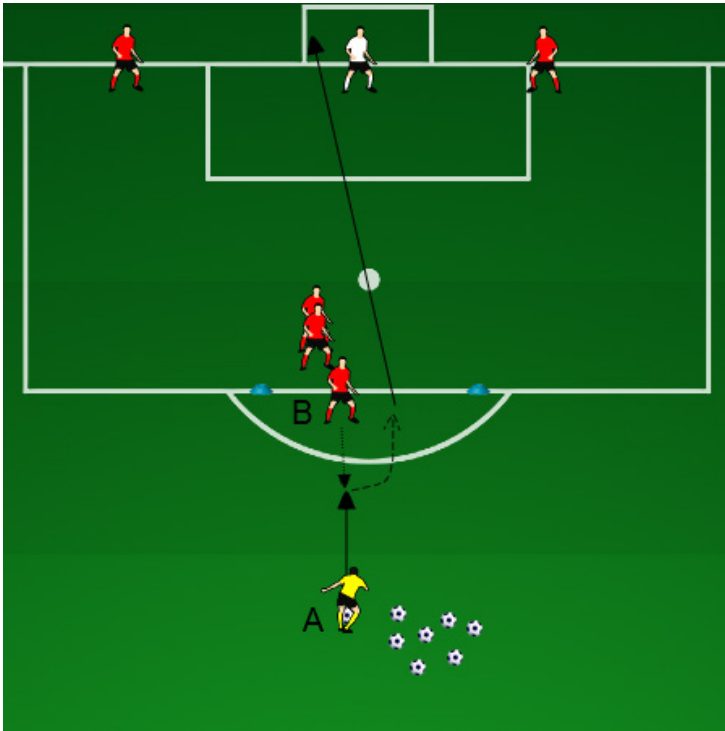
INSTRUCTIES

- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef een goede pass zodat de medespeler een goede balaanname met een draai van 180 graden kan maken.
- Wissel de posities van de spelers

VARIATIES

BALAANNAME EN HET SCHIETEN (6)

OEFENING 24	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rech-
tervoet en dribbel de bal met de binnenkant
linkervoet; b) neem de bal aan met de binnen-
kant rechtervoet achter de linkervoet (stand-
been) langs en dribbel de bal met de binnen-
kant rechtervoet; c) enz. Doe hetzelfde met de
linkervoet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A passt de bal naar B. B komt naar de bal, neemt de bal aan naar het doel en schiet.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

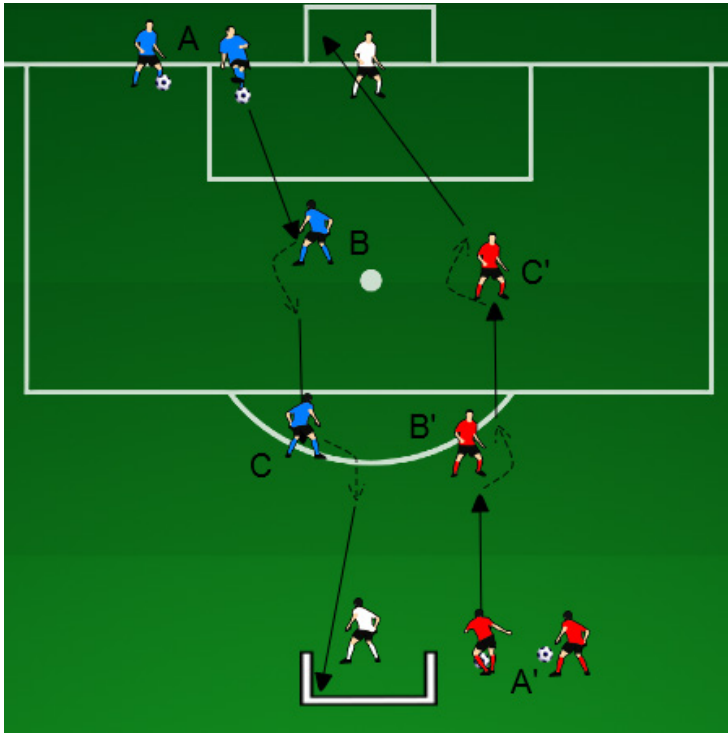
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Variatie 1: controleren van het schot en met de rechtervoet schieten (zie tekening)
- Variatie 2: controleren van het schot en met de linkervoet schieten

TECHNISCH PARCOURS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U11+	⚽⚽⚽⚽	10	15	Bal, hoedjes, doelen.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Balaanname en het schieten
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rech-
tervoet en dribbel de bal met de binnenkant
linkervoet; b) neem de bal aan met de binnen-
kant rechtervoet achter de linkervoet (stand-
been) langs en dribbel de bal met de binnen-
kant rechtervoet; c) enz. Doe hetzelfde met de
linkervoet

TOELICHTING

Twee doelen zijn op een afstand van 25 meter tegenover elkaar geplaatst.

A passt de bal naar B, die de bal controleert met een halve draai en naar C passt; C controleert de bal met een halve draai en schiet op het doel; na de pass loopt de speler naar de volgende positie: A-B, B-C, C naar A', enz. Zodra A start, begint A' op hetzelfde moment, enz.

Verdubbelen van het aantal spelers op de posities, afhankelijk van het aantal spelers. Daardoor gaat er weinig speeltijd verloren.

INSTRUCTIES

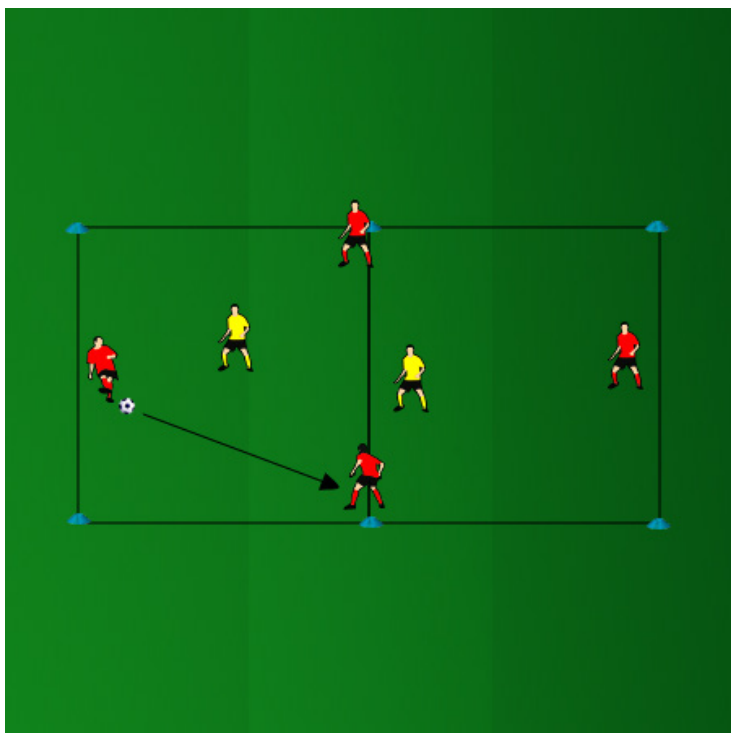
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef goede passes (precisie en goede snelheid)

VARIATIES

- Een speler verwijderen of toevoegen afhankelijk van het aantal spelers

4 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFENING 26	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11-U15		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoen en dribbel de bal met de binnenkant linkschoen; b) neem de bal aan met de binnenkant rechterschoen achter de linkschoen (standbeen) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechterschoen; c) enz. Doe hetzelfde met de linkschoen

TOELICHTING

Per 6-tal 1 bal.
Vier spelers proberen balbezit te houden tegen 2 tegenstanders.
De balbezitters zijn vrij om binnen het aangegeven veld te lopen.
Verplicht 2x raken.

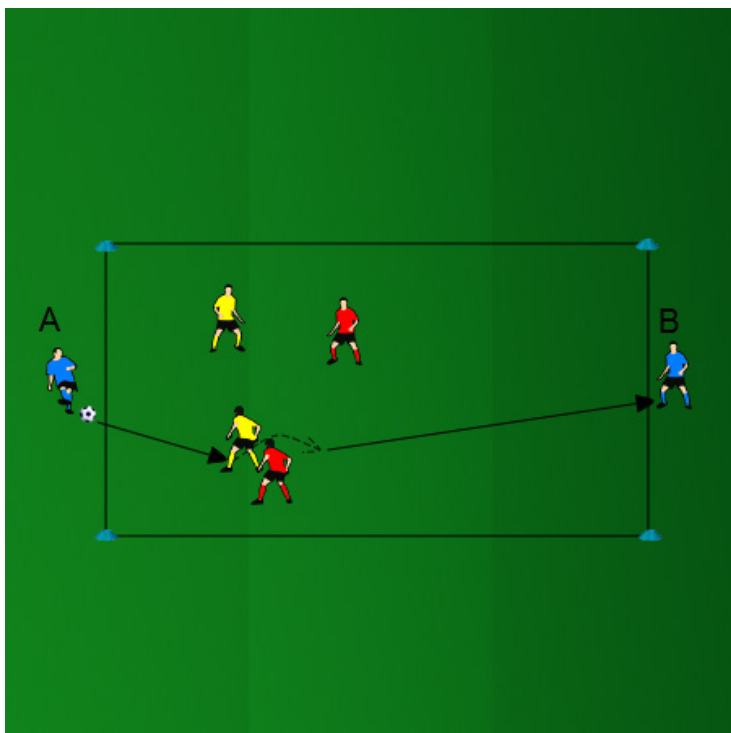
INSTRUCTIES

- Verander regelmatig van verdediger
- De bal in een bepaalde richting controleren bij de aanname
- Geef goede passes (precisie en goede snelheid)

VARIATIES

4 TEGEN 2 POSITIESPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U11-U15		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME - DRAAI VAN 180 GRADEN (HALVE DRAAI)					



DOELSTELLING

- Balaanname om voorwaarts te spelen (met het afschermen van de bal)
- Balaanname en pass
- Verschillende vormen van de balaanname:
a) neem de bal aan met de binnenkant rechtermoet en dribbel de bal met de binnenkant linkermoet; b) neem de bal aan met de binnenkant rechtermoet achter de linkermoet (standbeen) langs en dribbel de bal met de binnenkant rechtermoet; c) enz. Doe hetzelfde met de linkermoet

TOELICHTING

Per 6-tal 1 bal. Veldgrootte: 10-8 meter. Er zijn 3 teams van 2 spelers.
Twee tegen twee in het veld met 2 neutrale spelers (A en B) buiten het veld: zie tekening. De neutrale spelers spelen met het balbezittende tweetal mee. Om te kunnen scoren moet de bal van A naar B (of van B naar A) gespeeld worden.

INSTRUCTIES

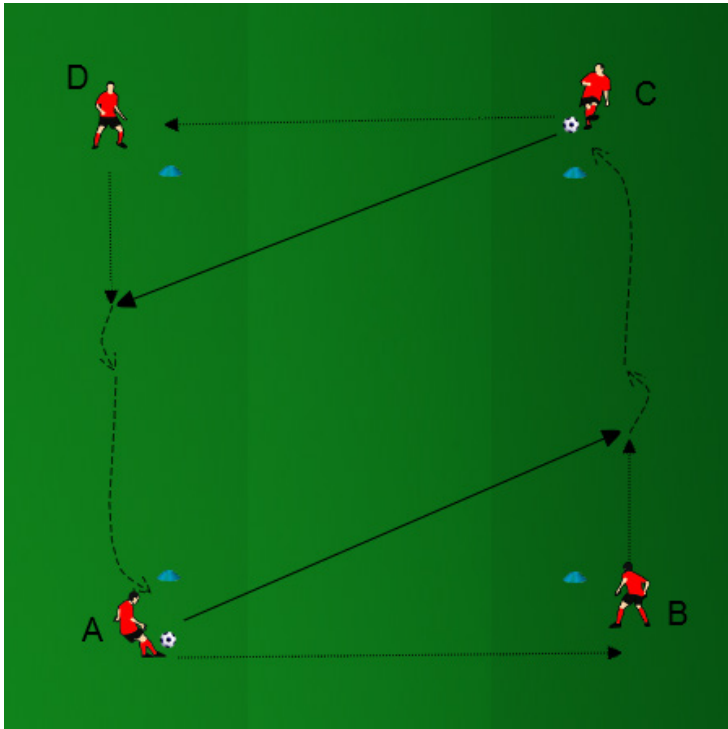
- Gebruik de halve draai om snel te kunnen scoren
- Geef goede passes (precisie en goede snelheid)

VARIATIES

- 1 punt per bal die in 2 rakingen door wordt gegeven
- Pas de grootte van het veld aan het niveau/leeftijd van de spelers aan

BALAANNAME TIJDENS HET LOPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U11-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME IN EEN BEPAALDE RICHTING TIJDENS HET BEWEGEN					



DOELSTELLING

- De bal aannemen tijdens het lopen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes: als de eerste balaanname wordt gemaakt moet de bal rond de voeten van de speler liggen

TOELICHTING

Vier spelers en 2 ballen.
A geeft een pass in de loop van B, B controleert deze en dribbelt naar station C. (Op hetzelfde moment van A geeft C een pass in de loop van D, D controleert de bal en dribbelt naar station A. Na hun passes gaan A en C respectievelijk naar B en D. Daarna geven B en D een pass in de loop van respectievelijk C en A, enz.

INSTRUCTIES

- Controleer de bal met de binnenkant van de rechtervoet
- Wissel van richting om de rechtervoet en de linkervoet te gebruiken

VARIATIES

BALAANNAME TIJDENS HET LOPEN + SCHOT

OEFENING 29	 LEEFTIJD	 MOEILIKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U7-U15	  	6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME IN EEN BEPAALDE RICHTING TIJDENS HET BEWEGEN					



DOELSTELLING

- De bal aannemen tijdens het lopen
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes: als de eerste balaanname wordt gemaakt moet de bal rond de voeten van de speler liggen

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A geeft een pass in de loop van B, B komt in de bal, neemt de bal aan richting het doel en schiet.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

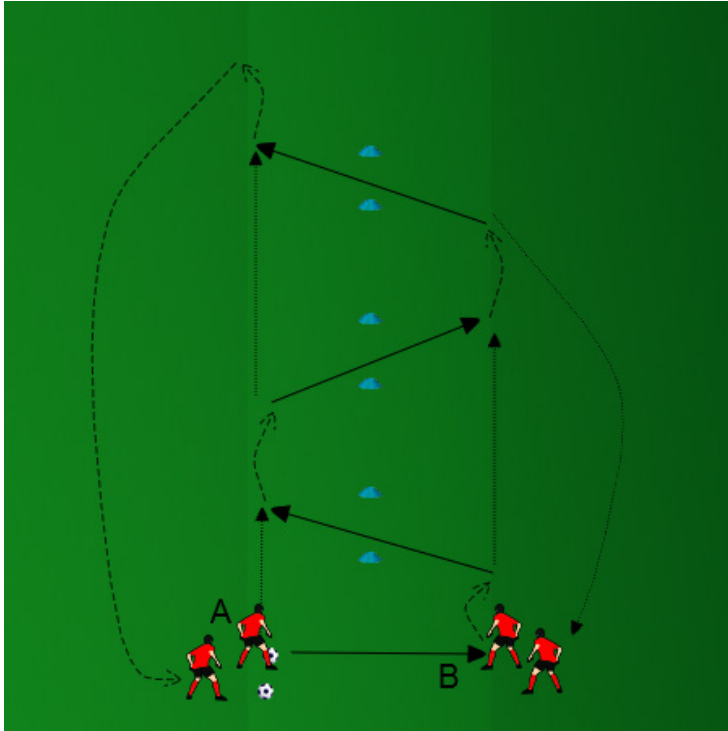
- De bal onder controle hebben na de balaanname (de bal rond de voeten)
- Werk aan de kwaliteit van het schot

VARIATIES

- Variatie 1: aanname met de rechervoet en met de rechervoet schieten: zie tekening
- Variatie 2: aanname met de linkervoet en met de linkervoet schieten

BALAANNAME EN DE PASS TIJDENS HET LOPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U11-U13		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME IN EEN BEPAALDE RICHTING TIJDENS HET BEWEGEN					



DOELSTELLING

- De bal aannemen tijdens het lopen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes: als de eerste balaanname wordt gemaakt moet de bal rond de voeten van de speler liggen

TOELICHTING

Verdeel de spelers in 2 rijen (A en B) met een tussenruimte van 5 meter. De ruimte tussen de doeltjes is 2 meter.

A geeft een pass in de loop van B even voor de eerste pilon. B neemt de bal met binnenkant rechtervoet aan en geeft een pass in de loop van A tussen het doeltje door. A controleert de bal met de binnenkant linkervoet en geeft een pass in de loop van B door het volgende doeltje heen, enz.

Na elke ronde wisselen A en B van positie.

INSTRUCTIES

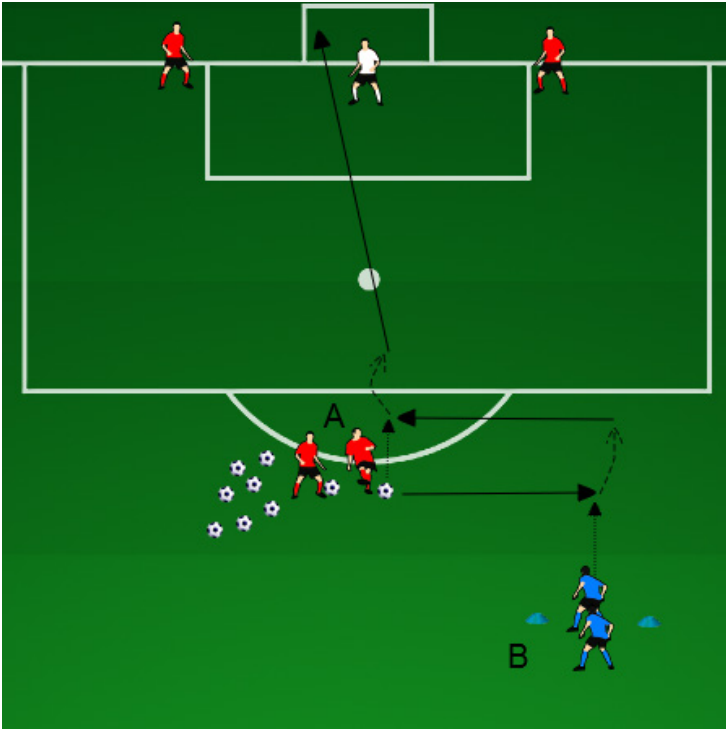
- Controleer de bal met de binnenkant voet
- Geef goede passes (precisie en goede snelheid)

VARIATIES

- Pas de afstanden aan op het technische niveau van uw spelers

BALAANNAME EN HET SCHOT TIJDENS HET LOPEN (2)

OEFENING 31	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U15		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME IN EEN BEPAALDE RICHTING TIJDENS HET BEWEGEN					



DOELSTELLING

- De bal aannemen tijdens het lopen
- Balaanname en pass
- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes: als de eerste balaanname wordt gemaakt moet de bal rond de voeten van de speler liggen

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A geeft een pass in de loop van B die de bal aanneemt met de binnenkant van de rechtervoet en de bal zijwaarts speelt naar A. A neemt de bal aan met de binnenkant van de linkervoet en schiet met links in: zie tekening. De oefening wordt herhaald vanaf de andere kant: B staat links van A, A moet zijn rechtervoet gebruiken.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

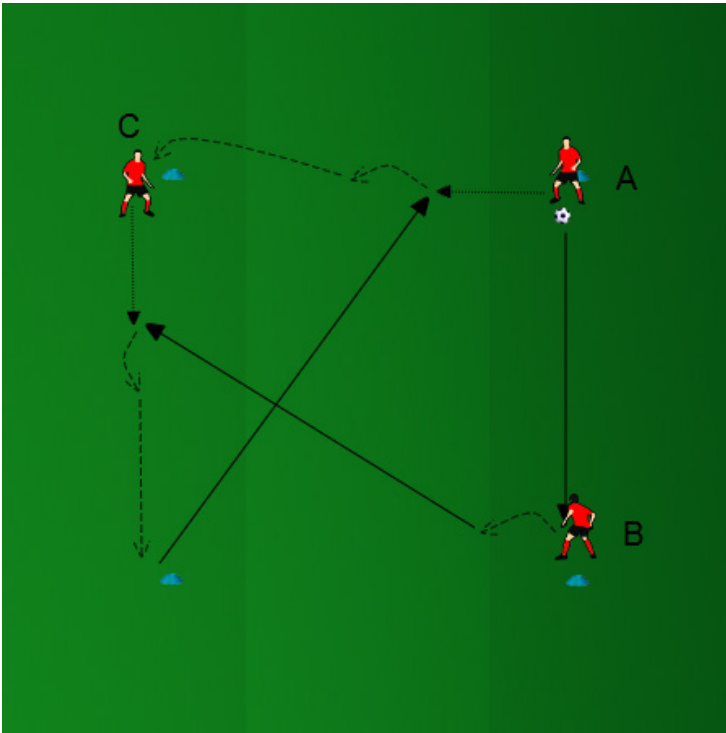
- Balaanname en het schot dat daarop volgt moeten snel uitgevoerd worden
- Geef goede passes (precisie en goede snelheid)

VARIATIES

- Dezelfde situatie aan de linkerkant van het veld

BALAANNAME TIJDENS HET LOPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U13-U15		3	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME IN EEN BEPAALDE RICHTING TIJDENS HET BEWEGEN					



DOELSTELLING

- De bal aannemen tijdens het lopen
- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van zowel de balaanname als de passes: als de eerste balaanname wordt gemaakt moet de bal rond de voeten van de speler liggen

TOELICHTING

Per drietal 1 bal. Veldgrootte: 12-12 meter: zie tekening.
A passt de bal naar B, die de bal controleert en een pass in de loop van C speelt, die om de bal vraagt. C controleert de bal tijdens het lopen en dribbelt naar de hoek. Daarna geeft C een pass in de loop van A, enz.
De spelers controleren de bal tijdens het lopen zonder daarbij te hoeven stoppen.

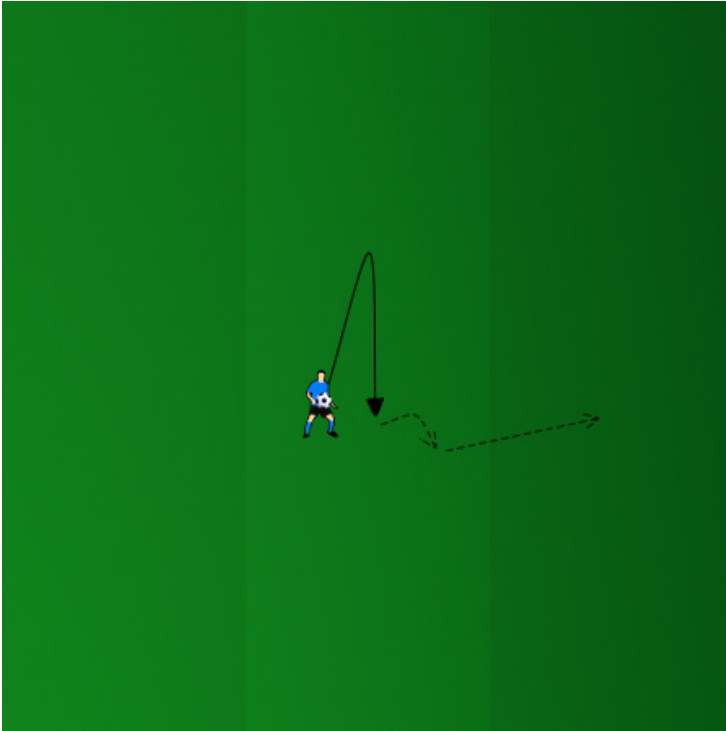
INSTRUCTIES

- Het maken van een goede balaanname tijdens het lopen
- Geef goede passes (precisie en goede snelheid)

VARIATIES

BALAANNAME IN EEN GEKOZEN RICHTING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U7-U13		1	10	Bal.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle balaanname om naar de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de balaanname op de grond
- Verschillende vormen van balaannames: eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechterschoen; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkschoen; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechterschoen achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkschoen

TOELICHTING

Per speler 1 bal.
De speler gooit de bal over zijn hoofd en controleert deze in de gekozen richting.
Elke speler moet voldoende ruimte hebben om correct de balaannames te kunnen trainen.

INSTRUCTIES

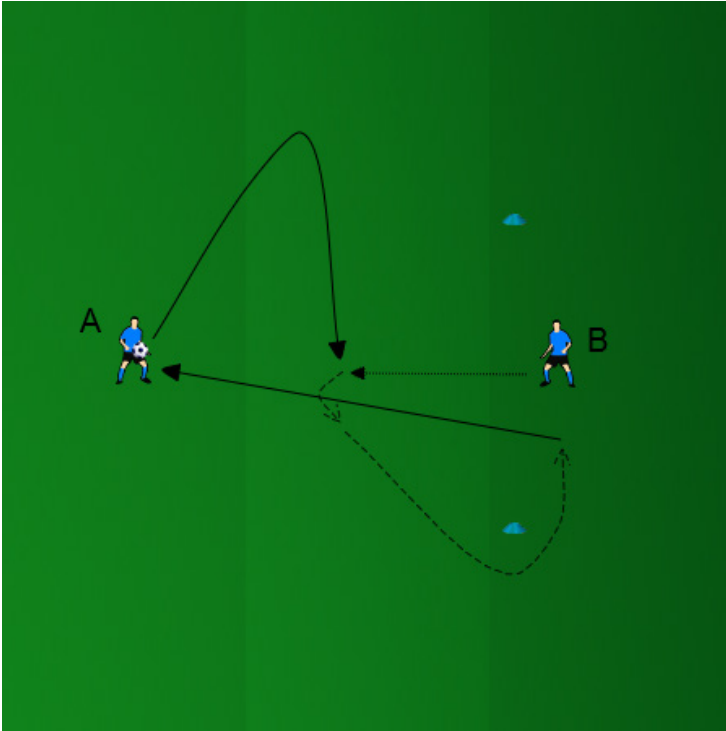
- De speler controleert de bal en dribbelt deze 3-4 meter om aan te geven dat hij de bal onder controle heeft

VARIATIES

- Laat de bal een keer stuiteren om de moeilijkheid te verminderen
- De bal heel hoog gooien om de moeilijkheid te verhogen

BALAANNAME IN DE GEKOZEN RICHTING EN DE PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U9-U13		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle balaanname om naar de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de balaanname op de grond
- Verschillende vormen van balaannames: eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar: A gooit de bal naar B. B controleert de bal, dribbelt om de pilon heen en passt de bal naar A.
Verschillende vormen van balaannames van de ballen door de lucht toepassen.

INSTRUCTIES

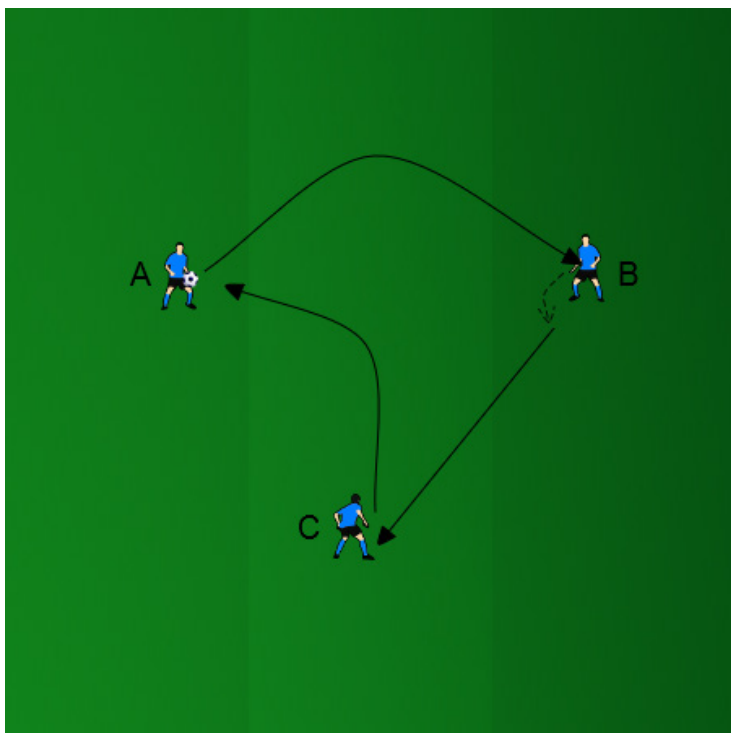
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Balaanname één keer naar rechts en één keer naar links

VARIATIES

- Laat de bal een keer stuiteren om de moeilijkheid te verminderen
- De bal heel hoog gooien om de moeilijkheid te verhogen

AANNEMEN MET DE BORST GEVOLGD DOOR DE PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U9-U13		3	10	Bal.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle balaanname om naar de gekozen richting te gaan

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.

A ooit de bal naar B, die de bal met de borst controleert en passt naar C. C gooit de bal naar A, die de bal met de borst controleert en passt naar B, enz.

INSTRUCTIES

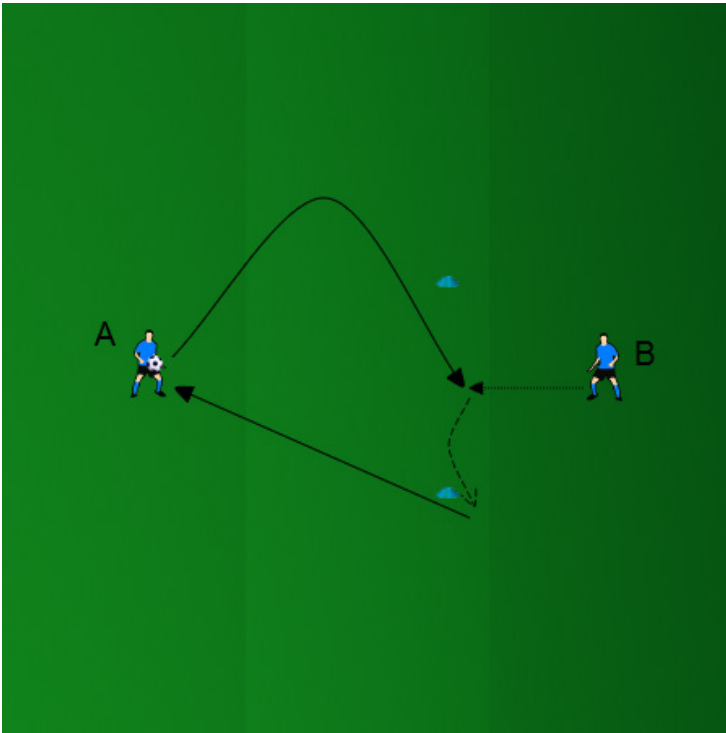
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Mogelijkheid om de draairichting op elk moment te veranderen

BALAANNAME IN DE GEKOZEN RICHTING EN DE PASS (2)

OEFENING 36	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U13		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en pass
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle balaanname om naar de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de aanname op de grond
- Verschillende vormen van balaannames: eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar: A gooit de bal naar B. B controleert de bal naar rechts of links en past terug naar A als hij de pilon voorbij is.
B mag de bal maximaal 2x raken: aannemen + het geven van de pass voorbij de pilon
Voer verschillende vormen van balaannames van een bal door de lucht uit.

INSTRUCTIES

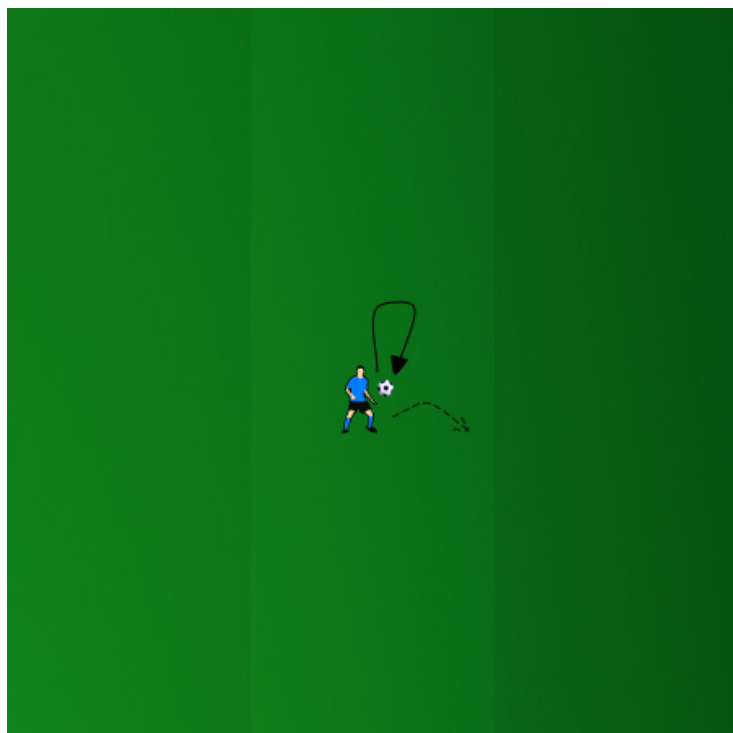
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Balaanname één keer naar rechts en één keer naar links

VARIATIES

- Laat de bal een keer stuiteren om de moeilijkheid te verminderen
- De bal heel hoog gooien om de moeilijkheid te verhogen

CONTROLLEREN VAN DE BAL IN EEN BEPAALDE RICHTING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U9-U13		1	10	Bal.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle balaanname om naar de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de balaanname op de grond
- Verschillende vormen van balaannames: balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

Per speler 1 bal.
De speler jongleert met de bal. Na 4x jongleren brengt hij de bal naar de grond met gebruikmaking van een van de verschillende vormen om een bal door de lucht aan te nemen. Elke speler moet voldoende ruimte hebben om correct de balaanname te kunnen trainen.

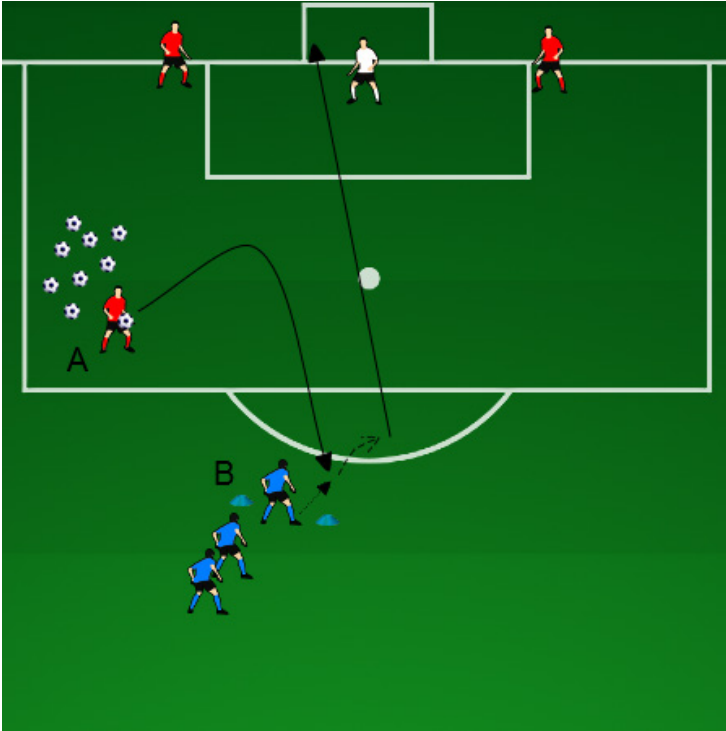
INSTRUCTIES

- Het controleren van de bal met 3-4 dribbelen
- Bal minstens 5 keer omhoog houden voordat je de bal hoger schiet en ontvang de bal dan met een gerichte aanname

VARIATIES

BALAANNAME IN DE GEKOZEN RICHTING EN HET SCHOT

OEFENING 38	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U15		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle balaanname om naar de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de balaanname op de grond

Verschillende vormen van balaannames: balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A gooit de bal naar B. B controleert de bal richting het doel en schiet.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

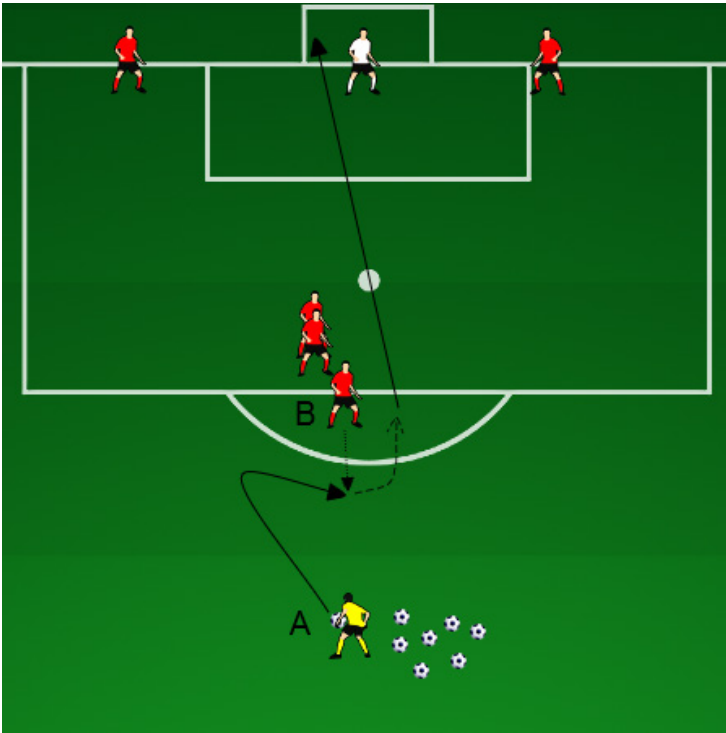
- Toepassen van verschillende vormen om de bal door de lucht aan te nemen
- Snelle volgorde: controleren + het schot

VARIATIES

- Variatie 1 : de bal komt van links - schiet met de rechtervoet (zie tekening)
- Variatie 2 : de bal komt van rechts - schiet met de linkervoet

BALAANNAME IN DE GEKOZEN RICHTING EN HET SCHOT (2)

OEFENING 39	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U15		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle aanname om in de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de balaanname op de grond

Verschillende vormen van balaannames: balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A gooit de bal naar B. B, die met zijn rug naar het doel staat, controleert de bal richting het doel en schiet.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

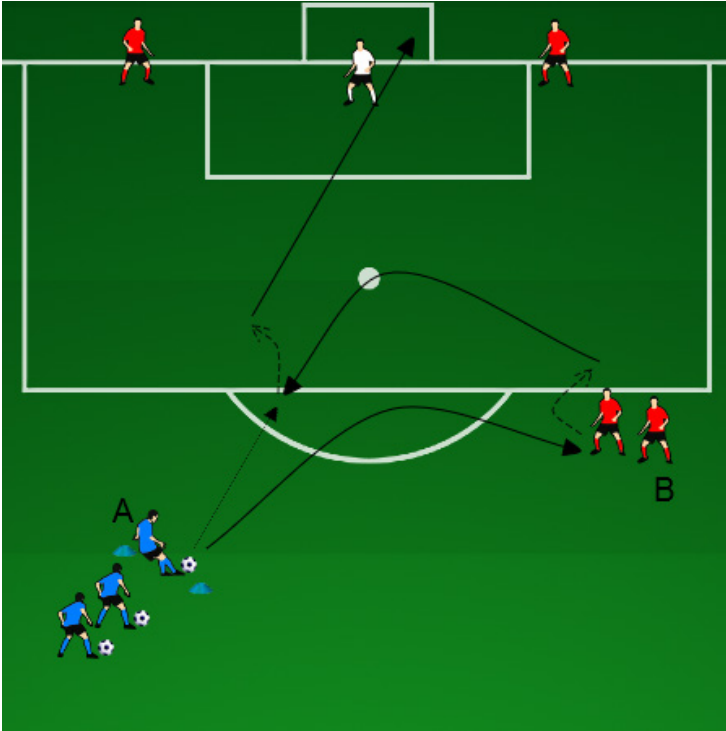
- Indien mogelijk de bal 2x raken: controleren en schieten
- Snelle volgorde: controleren + het schot
- Toepassen van verschillende vormen om de bal door de lucht aan te nemen

VARIATIES

- Variatie 1: controleren richting het doel en met de rechtervoet schieten: zie tekening
- Variatie 2: controleren richting het doel en met de linkervoet schieten

DE LANGE PASS, BALAANNAME EN HET SCHOT

OEFENING 40	 LEEFTIJD	 MOEILIJKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U13-U15	   	6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en het schieten
- Balaanname en de lange pass
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle aanname om in de gekozen richting te gaan

Verschillende vormen van balaannames: balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen

A geeft een lange pass door de lucht aan B. B neemt de bal aan en geeft een voorzet aan A. A neemt de bal aan richting het doel en schiet in. Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

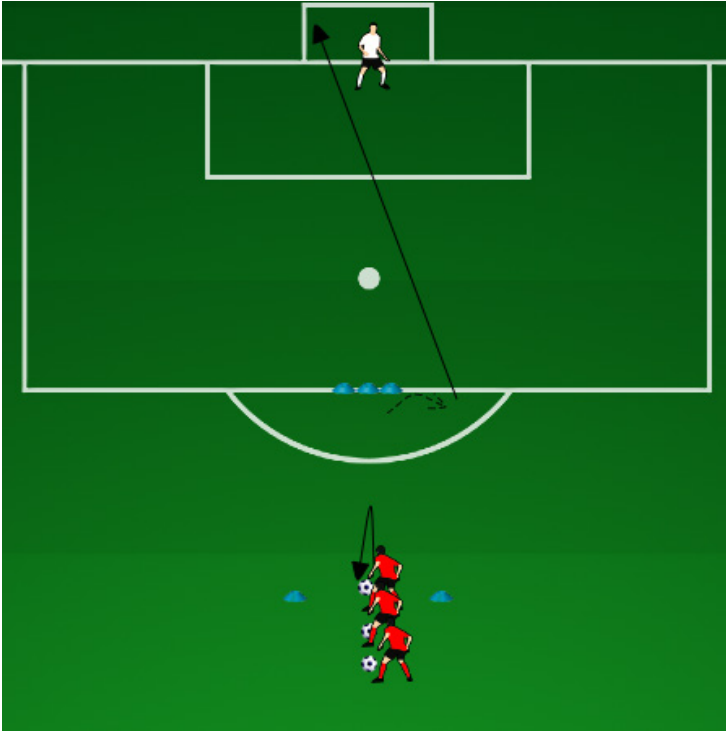
- Toepassen van verschillende vormen om de bal door de lucht aan te nemen
- Goede, lange passes: snelheid en precisie

VARIATIES

- Variatie 1: B geeft de voorzet van rechts en A schiet met de linkervoet in: zie tekening
- Variatie 2: B geeft de voorzet van links en A schiet met de rechervoet in

BALAANNAME IN DE GEKOZEN RICHTING EN HET SCHOT (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U11+	⚽⚽⚽⚽	4	10	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de balaanname: een snelle aanname om naar de gekozen richting te gaan
- Hou de bal na de balaanname op de grond

Verschillende vormen van balaannames: balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtersvoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtersvoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

De spelers staan op 35 meter van het doel. Ze hebben elk een bal.
De speler jongleert de bal richting doel en controleert deze bij de pilonnen en schiet in. Hij komt dan terug achter de lijn spelers.

INSTRUCTIES

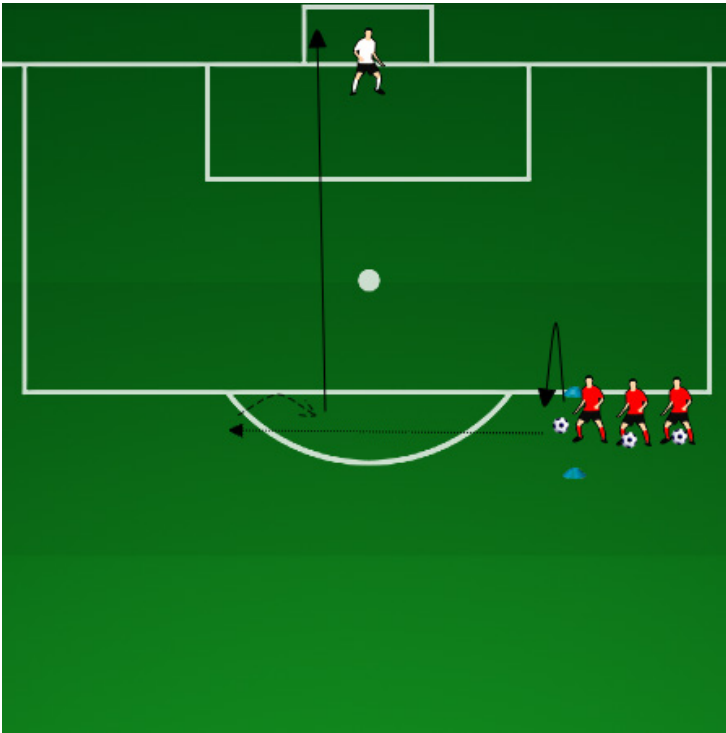
- Snelle volgorde: controleren + het schot
- Toepassen van verschillende vormen om de bal door de lucht aan te nemen

VARIATIES

- Variatie 1: controleren en met de rechtersvoet schieten: zie tekening
- Variatie 2: controleren en met de linkervoet schieten

BALAANNAME IN DE GEKOZEN RICHTING EN HET SCHOT (4)

OEFENING 42	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+	⚽⚽⚽⚽	4	10	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : BALAANNAME BIJ EEN BAL DOOR DE LUCHT					



DOELSTELLING

- Balaanname en het schieten
- Aandacht geven aan de balaanname om een bal door de lucht onder controle te brengen
- Hou de bal na de balaanname op de grond

Verschillende vormen van balaannames: balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de linkervoet; eerste balaanname met een dropkick met de binnenkant van de rechtervoet achter het standbeen om. Zelfde techniek met gebruikmaking van de linkervoet

TOELICHTING

De spelers worden aan één kant geplaatst bij de ingang van het strafschopgebied. Ze hebben elk een bal.

De speler jongleert de bal evenwijdig aan de achterlijn, controleert de bal in tegenovergestelde richting en schiet vanuit een hoek op het doel.

Hij komt dan terug achter de lijn spelers.


INSTRUCTIES

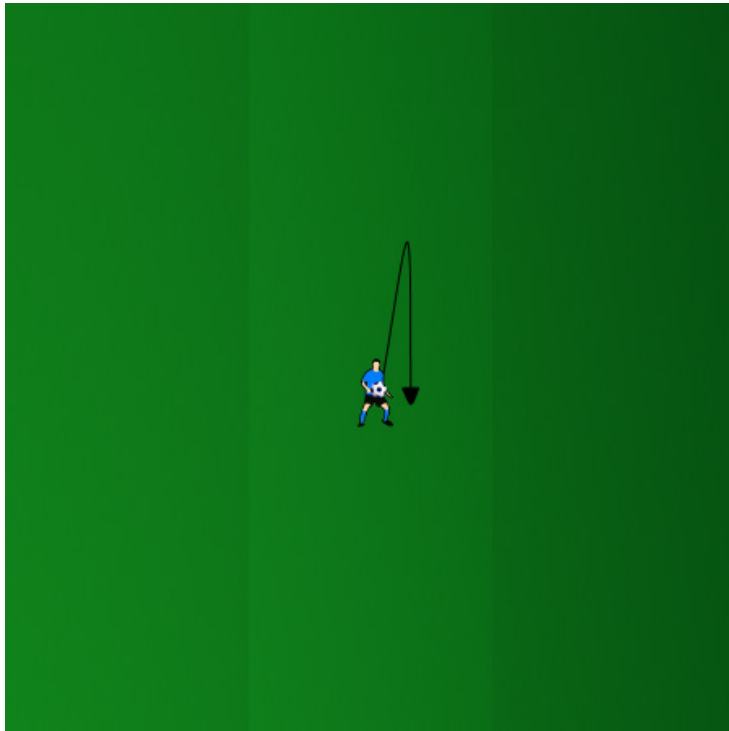
- Snelle volgorde: controleren + het schot
- Toepassen van verschillende vormen om de bal door de lucht aan te nemen

VARIATIES

- Variatie 1: controleren en met de rechtervoet schieten: zie tekening
- Variatie 2: controleren en met de linkervoet schieten (de spelers starten vanaf de andere kant)

BALAANNAME

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U7-U11		1	10	Bal.
THEMA: BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de balaanname van een bal door de lucht: de controle van een bal door de lucht

TOELICHTING

Per speler 1 bal.
Als de bal op de grond komt brengt de speler de bal onder controle met de binnenkant rechter- of linkervoet.
Herhaal de beweging tenminste 10 keer met elke voet.


INSTRUCTIES

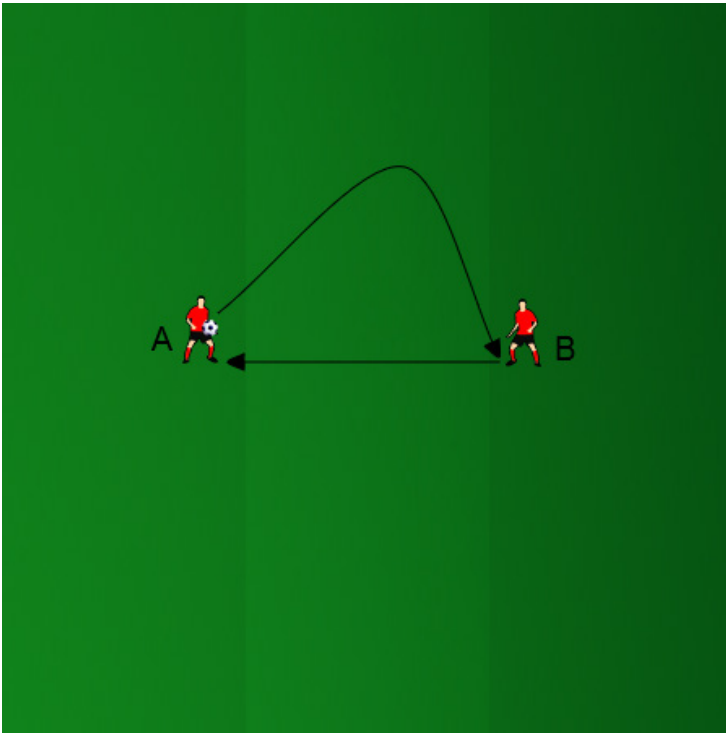
- Controleer de bal in 1 aanname
- De bal moet in de buurt van de voeten blijven

VARIATIES

- Laat de bal een keer stuiteren om de moeilijkheid te verminderen
- De bal heel hoog gooien om de moeilijkheid te verhogen

BALAANNAME + DE PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U7-U11		2	10	Bal.
THEMA: BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname + de pass
- Aandacht geven aan de balaanname van een bal door de lucht: de controle van een bal door de lucht
- Verschillende vormen van balaannames: onder controle brengen met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, dijbeen, borst, hoofd. Dezelfde technieken met de linker-voet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar: A gooit de bal naar B, B brengt de bal onder controle en passt terug naar A, enz.
Wisselen van functie.
Pas de verschillende vormen toe van het onder controle brengen.

INSTRUCTIES

- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Laat de bal een keer stuiteren om de moeilijkheid te verminderen
- De bal heel hoog gooien om de moeilijkheid te verhogen

ONDER CONTROLE BRENGEN EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U7-U11		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Onder controle brengen en schieten
- Aandacht geven aan de balaanname om een bal door de lucht onder controle te brengen. Ook aandacht geven aan de kwaliteit van het schot
- Verschillende vormen van balaannames: onder controle brengen met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, dijbeen, borst, hoofd. Dezelfde technieken met de linkervoet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen.

A gooit de bal naar B. B brengt de bal onder controle, dribbelt 3-4 meter en schiet op doel.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.

Wissel van rol om de vier minuten.

INSTRUCTIES

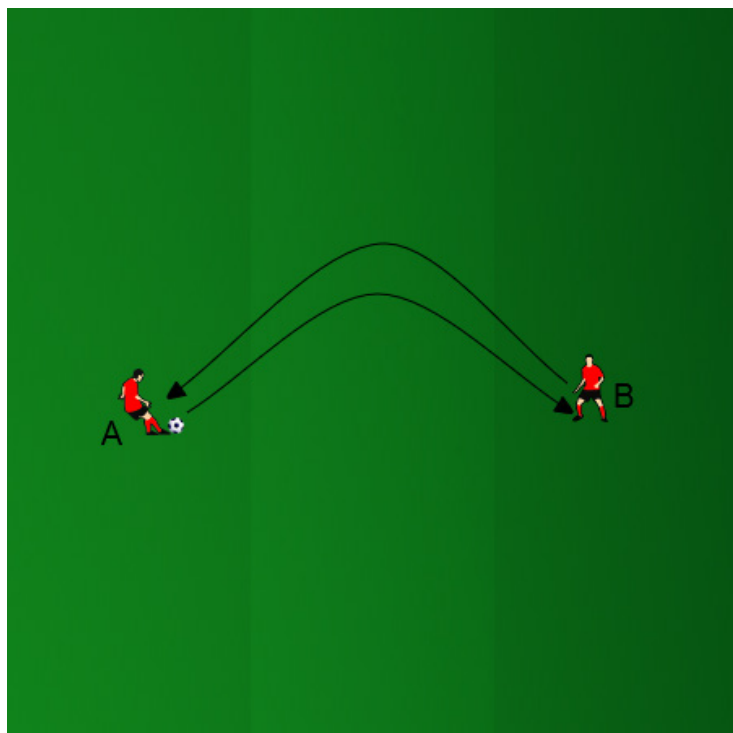
- Afhankelijk van de bal van A: breng de bal onder controle met de voet, dijbeen, borst of hoofd
- Kies de beste controlevorm in de betreffende situatie
- Na Balaanname deze snel dribbelen en schieten

VARIATIES

- Variatie 1 : balaanname + dribbelen + schiet met de rechtervoet
- Variatie 2 : balaanname + dribbelen + schiet met de linkervoet (zie tekening)

DE LANGE PASS EN BALAANNAME

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U13+		2	10	Bal.
THEMA: BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname en de lange pass
- Aandacht geven aan de balaanname om een bal door de lucht onder controle te brengen
- Verschillende vormen van balaannames: onder controle brengen met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, dijbeen, borst, hoofd. Dezelfde technieken met de linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar. A geeft een lange pass aan B. B brengt de bal onder controle met de voet, dijbeen, borst of hoofd en passt de bal terug naar A, enz.

INSTRUCTIES

- Lange passes met de binnenkant voet geven
- De afstand tussen A en B aanpassen
- In een goede houding staan bij Balaanname

VARIATIES

- In 2 rakingen spelen
- Duel : 1 punt per lange pass en 2 punten voor een goede aanneming

LANGE PASS, ONDER CONTROLE BRENGEN EN SCHIETEN

OEFENING 47	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11-U13		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname en de lange pass
- Balaanname en het schieten
- De lange pass en de voorzet
- Verschillende vormen van balaannames: onder controle brengen met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, dijbeen, borst, hoofd. Dezelfde technieken met de linker-voet

TOELICHTING

Maak 2 groepen: de schieters en de spelers die de ballen halen.

A geeft een lange pass door de lucht naar B. B brengt de bal onder controle en geeft een lange pass aan A. A brengt de bal onder controle en schiet op doel.

Na zijn schot, komt B terug achter de lijn van spelers.


Wissel van rol om de vier minuten.

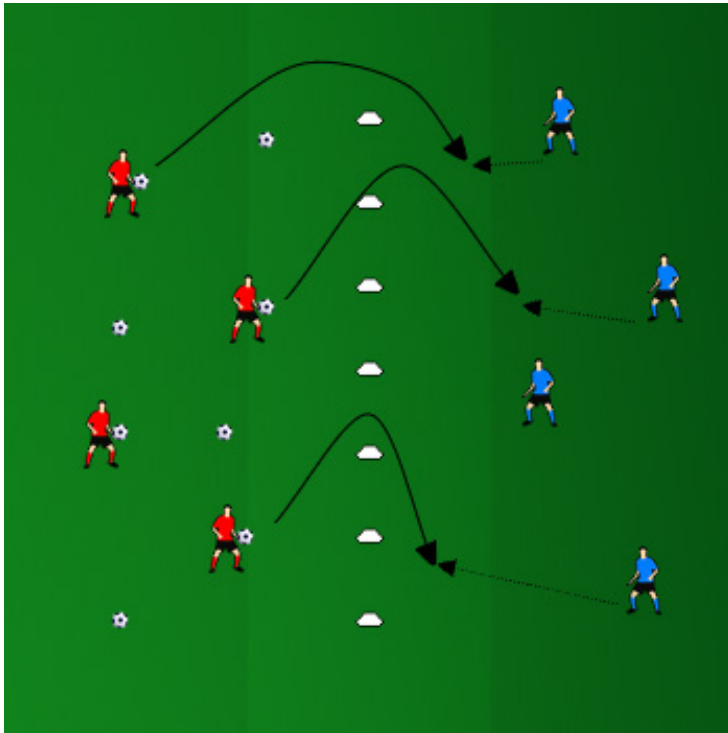
INSTRUCTIES

- Geef de lange pass met de binnenkant voet
- Gebruik de verschillende technieken om de bal door de lucht onder controle te brengen
- Kies de beste controle uit in de betreffende situatie
- Nadat A de bal onder controle heeft gebracht, moet A snel dribbelen en schieten

VARIATIES

AANNAME WEDSTRIJD

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U7-U11		8	10	Bal, hoedjes; hesjes (2 kleuren).
THEMA : BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Zich toepassen op het aanname van de bal

TOELICHTING

Veld van 16x16m gescheiden door een lijn van hoedjes. Rood aan de ene kant en blauw aan de andere.

De rode hebben de bal in hun helft.

Vorm groepen van 2 Spelers (1 rood en 1 blauw).

De rode speler gooit de bal in de lucht naar het helft van de blauwe spelers. De blauwe speler rent om de bal aan te nemen voordat de bal de grond raakt.

Verander van rol als alle ballen in het blauwe helft zijn.


INSTRUCTIES

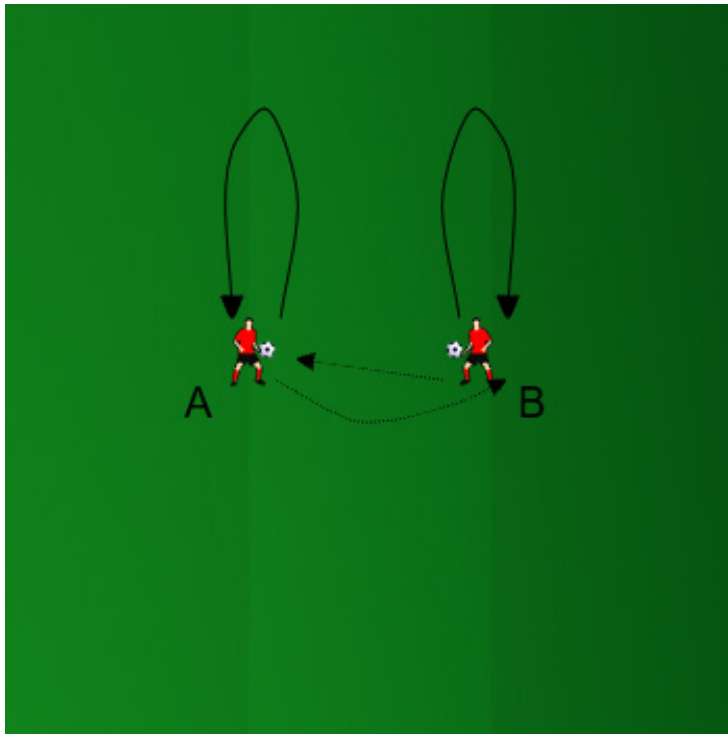
- De bal naar je partner gooien
- De blauwe speler moet op zijn steunen zijn om snel te kunnen reageren
- 1 punt per succesvolle aanname

VARIATIES

- Verhoog de moeilijkheidsgraad geleidelijk aan door de bal heel hoog te gooien en/of een paar meter van de partner gooien
- Gooi niet, maar schiet de bal met de voet
- Werk aan de verschillende aannames: voet, dij, borst, hoofd

AANNAME MET 2 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U11-U13		2	15	Bal.
THEMA : BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Zich toepassen op het aanname van de bal

TOELICHTING

In groepjes van 2 Spelers met één bal per speler.

De 2 Spelers liggen 2m van elkaar.

Op het signaal van de coach gooien de spelers de bal over hun hoofd en rennen dan om de bal van de andere speler aan te nemen.

A neemt de bal aan van B en B neemt de bal aan van A.


INSTRUCTIES

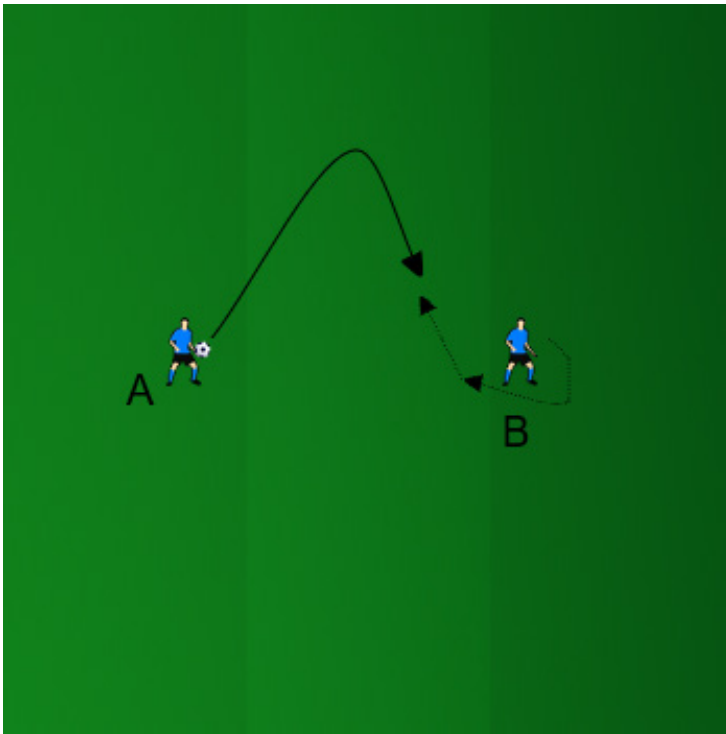
- Gooi de bal correct over jezelf heen
- Blijf waakzaam
- Gooi de bal hoog genoeg zodat de partner tijd heeft om hem aan te nemen

VARIATIES

- Gooi niet, maar schiet de bal
- Werk aan de verschillende aannames: voet, dij, borst, hoofd
- Mogelijkheid om groepen van 3 of 4 spelers te maken: de spelers lopen in dezelfde richting
- Het vergroten van de afstand tussen de spelers

REACTIE EN AANNAME

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U11-U13		2	15	Bal.
THEMA : BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Zich toepassen op het aannemen van de bal

TOELICHTING

In groepjes van 2 spelers met een bal voor 2. De 2 spelers liggen 3m van elkaar. A heeft de bal in zijn handen en B draait hem de rug toe. A gooit de bal naar rechts of links van B. Schreeuwt "Draai!" als de bal eenmaal is gegooid. B draait en rent om de bal aan te nemen. Verander van rol na elke pass.

INSTRUCTIES

- Gooi de bal hoog genoeg zodat de partner tijd heeft om hem aan te nemen
- 1 punt per succesvolle aannemen

VARIATIES

- Gooi niet, maar schop de bal weg
- Werk aan de verschillende aannemen: voet, dij, borst, hoofd
- Afstand tussen spelers vergroten

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.

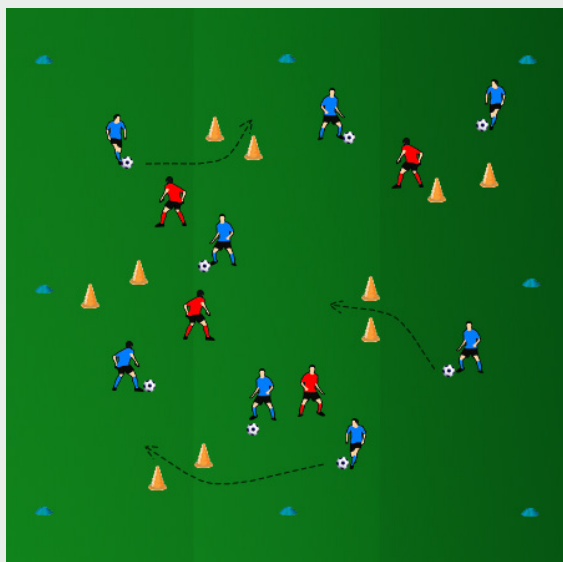
Aanmaken van programma's

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

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.