

**Dribbelen - Individuele bewegingen voor
1 tegen 1 - Verdedigende technieken**

SOCCKER-TRAINER software-oefeningen - Nr 3

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

Leeftijdsgroep *

STIER 4 TEGEN 1

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




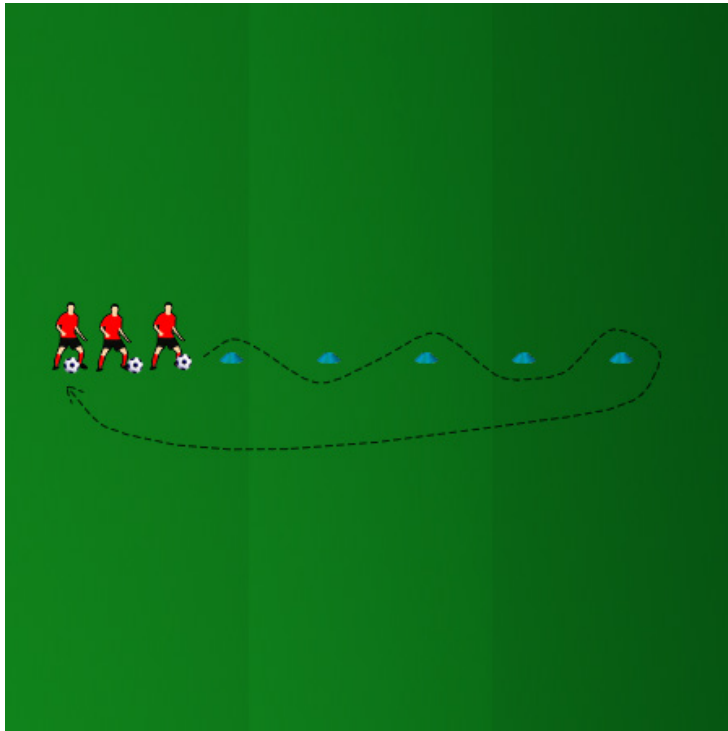
Paaltje



Lopen zonder bal

DRIBBELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U6-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per groep van 4 spelers: iedere speler een bal, 4 pilonnen.
Zet de pilonnen in een rij met een onderlinge afstand van 2 meter (zie tekening).
Elke speler dribbelt via een slalom om de pilonnen heen.


INSTRUCTIES

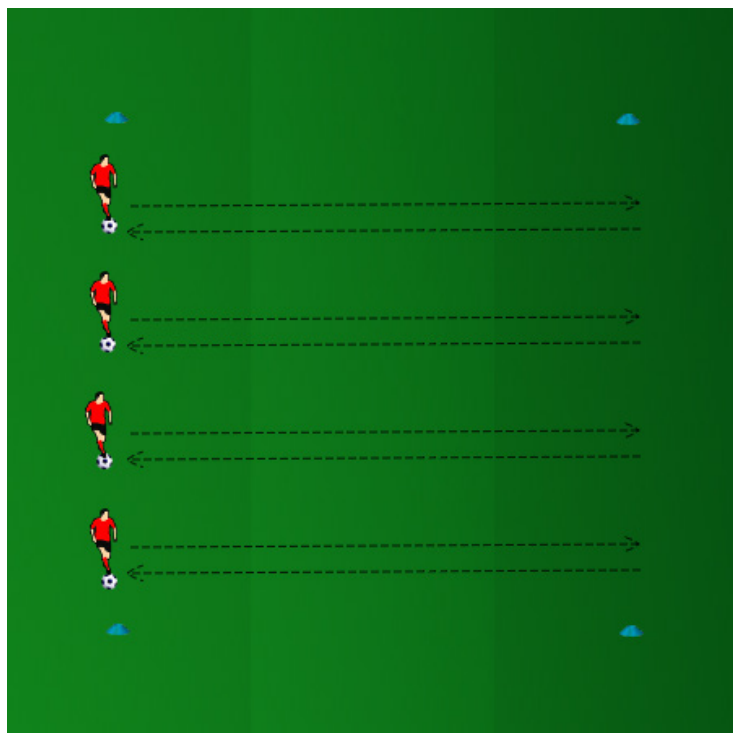
- Belbehoud houden
- Zich achter de andere spelers plaatsen na elke rit

VARIATIES

- Vrije keuze van dribbelen
- Met de rechervoet dribbelen
- Met de linkervoet dribbelen
- Met de binnenkant van de voet
- Met de buitenkant van de voet
- Op snelheid dribbelen

HET DRIBBELEN MET DE VOETZOO

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U9-U13		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per speler een bal.
De spelers dribbelen de bal 20 meter en terug op aanwijzing van de trainer.

INSTRUCTIES

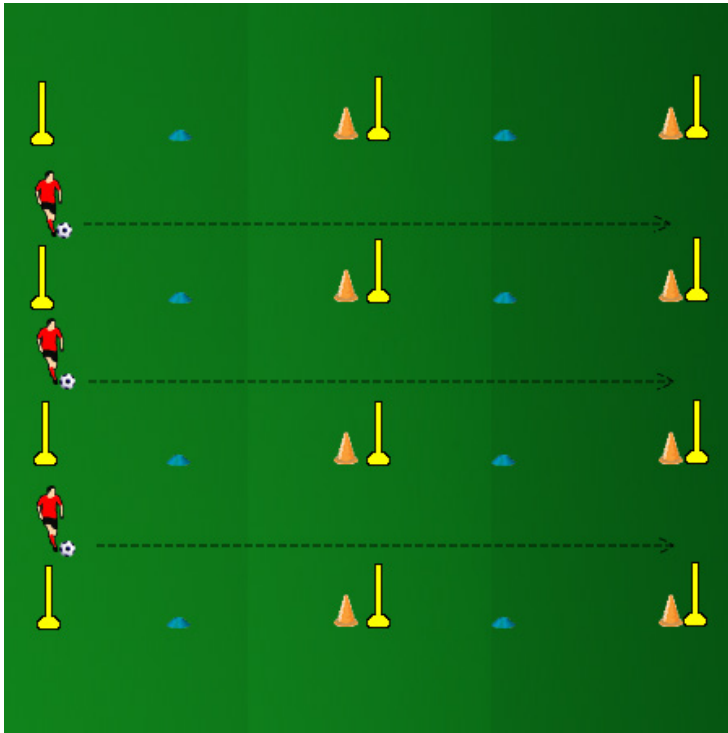
- Spelers dribbelen alleen met de zool
- Spelers beginnen op het signaal van de trainer
- Controle houden over de bal

VARIATIES

- Zijwaarts dribbelen met de rechervoetzool
- Zijwaarts dribbelen met de linkervoetzool
- Voorwaarts dribbelen met de rechter- en linkervoetzool
- Terugwaarts dribbelen met de rechter- en linkervoetzool

DRIBBELEN EN VERANDERING VAN SNELHEID

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7-U11		6	10	Bal, hoedjes, pionnen, paaltjes.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per speler een bal.
Een gele pilon betekent 'langzaam dribbelen'.
Een blauwe pilon betekent 'snel dribbelen'. Een rode pilon betekent 'stop met dribbelen'.
De speler dribbelt recht vooruit. Hij dribbelt langzaam of snel of hij stopt met dribbelen volgens de kleuren van de pilonnen.
Als hij het parcours heeft gevolgd dribbelt hij terug aan de andere kant van de pilonnen.


INSTRUCTIES

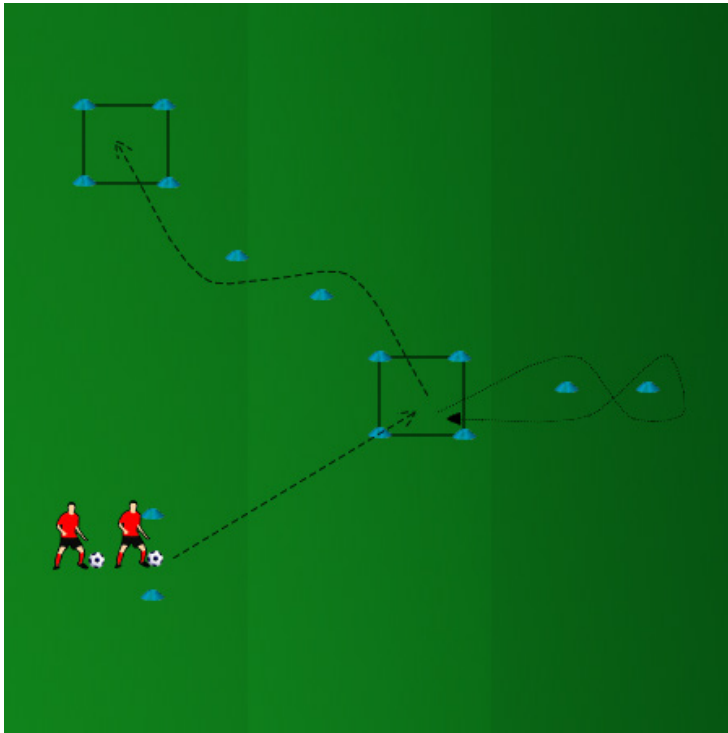
- 8 meter langzaam dribbelen (gele pilon), 15 meter snel dribbelen (blauwe pilon), daarna stoppen met dribbelen (rode pilon). Herhalen

VARIATIES

- Voeg een pion toe die betekent dat spelers achterom moeten dribbelen (zool)
- Voltooi het parcours als een race: start op het signaal van de coach

PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U9-U13		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per speler een bal. De speler doorloopt zo snel mogelijk het parcours

De speler dribbelt, stopt de bal in het eerste vak, rent zonder bal via een slalom tussen 2 pilonnen door, komt terug om de bal op te halen, dribbelt door het kleine doeltje (1 meter breed) en stopt de bal in het tweede vak.


INSTRUCTIES

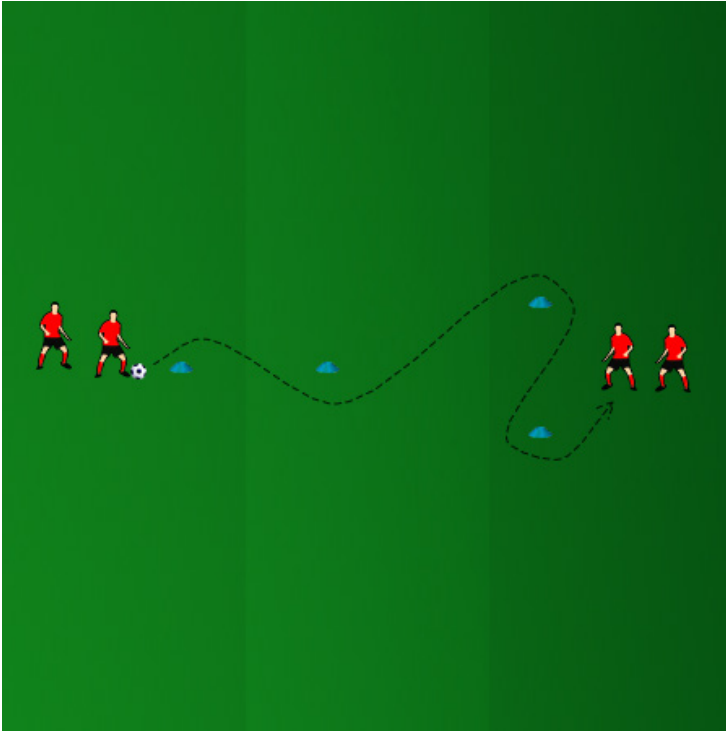
- Doe verschillende rondes
- De snelste speler wint

VARIATIES

- Varieer het formaat van de cursus

ESTAFETTE PER TEAM VAN 4 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U7-U11		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per groep 1 bal en 4 pilonnen.
Deel de groep in 2 subgroepen: 2 spelers per subgroep, die aan beide zijden van het parcours staan: zie tekening.
De eerste speler dribbelt de bal snel door het parcours en passt de bal naar zijn medespeler aan de andere kant. Deze speler doet hetzelfde in tegenovergestelde richting, enz.
Zet verschillende parcoursen naast elkaar uit.
Per parcours 1 groep van 4 spelers.


INSTRUCTIES

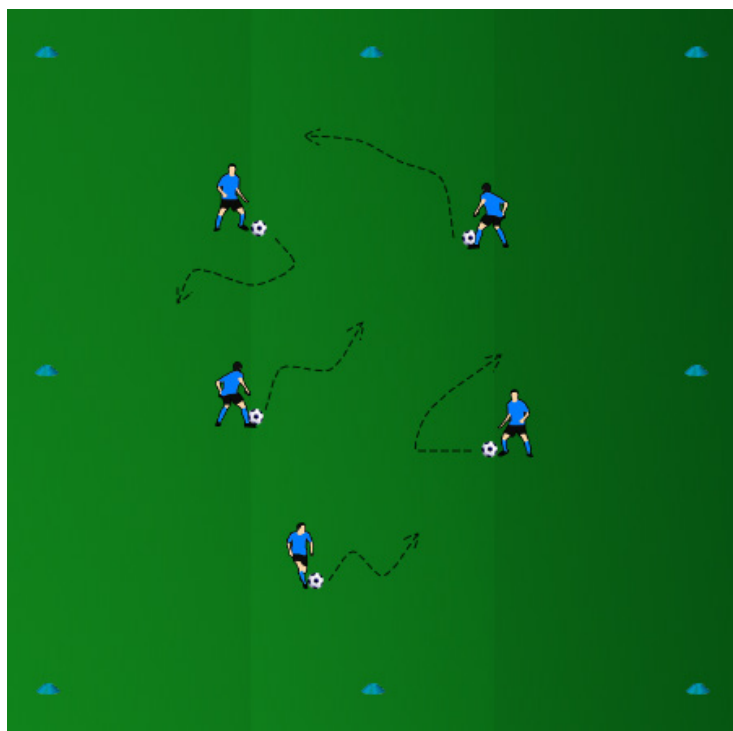
- Balbezit houden

VARIATIES

- Dribbelen als een eenvoudige oefening
- Dribbelen met wedstrijdvorm: bij 1 ronde per parcours, bij 2 rondes per parcours, enz.

DRIBBELEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U7-U13		6	10	Bal.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per speler een bal.
De spelers dribbelen de bal volgens aanwijzingen van de trainer.
De spelers moeten tijdens het dribbelen hun hoofd omhoog houden : over de bal kijken.

INSTRUCTIES


Vervolg op teken van de trainer :

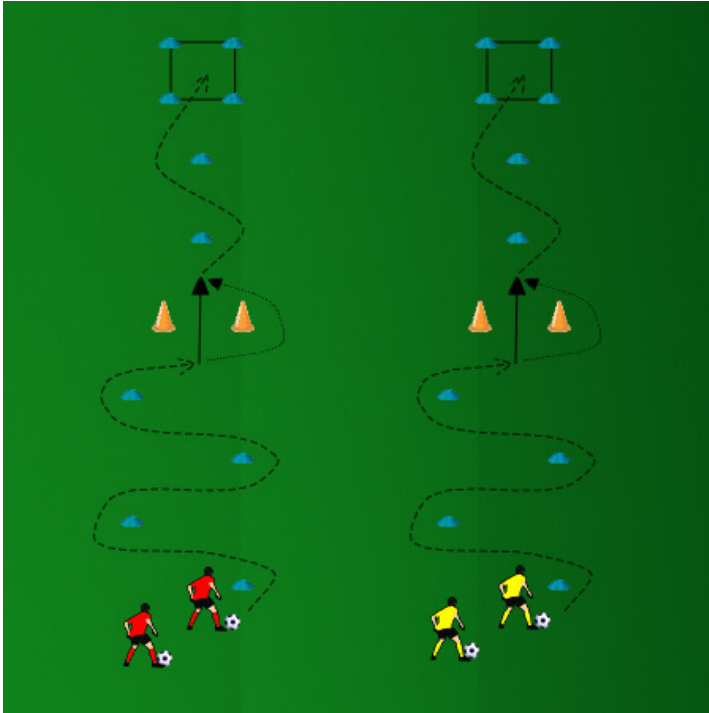
- Versnellen in tegenovergestelde richting
- Gebruik slechts de linkervoet of rechervoet om te dribbelen
- Gebruik slechts de binnenkant of buitenkant van de voet om te dribbelen
- Gebruik de voetzool

VARIATIES

- De grootte van het veld verminderen om de ruimte te beperken
- Een speler zonder bal probeert er één terug te halen

WEDSTRIJD PER TEAM

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U9-U13		4	10	Bal, hoedjes, pionnen.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Twee teams strijden tegen elkaar op twee gelijke dribbelparcoursen

De speler dient de bal om de pilonnen heen te dribbelen (slalom), daarna door het kleine doeltje te passen en eromheen te lopen, daarna om 2 pilonnen dribbelen en vervolgens de bal in het vakje stil te leggen (stoppen).


INSTRUCTIES

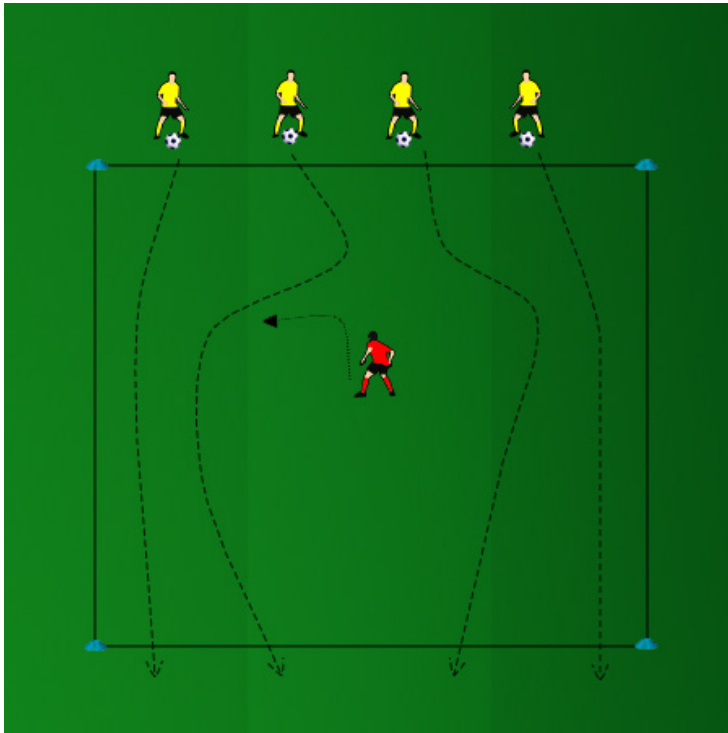
- Begin op het signaal van de trainer
- Vrij dribbelen

VARIATIES

- Elk gewonnen duel levert 1 punt op
- Als een speler de loop heeft beëindigd start de volgende speler (estafette): het team dat als eerste klaar is wint de wedstrijd

SPINSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U7-U11		6	12	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en het veranderen van snelheid

TOELICHTING

Veldgrootte: 15-15 meter. Alle spelers, behalve 1, hebben een bal buiten veld. De speler zonder bal is de verdediger of 'spin': zie tekening.

Op teken proberen de spelers met de bal het veld dribbelend over te steken zonder de bal kwijt te raken. De verdediger of 'spin' probeert de ballen uit het veld te schieten.

De speler die de bal verliest wordt de nieuwe verdediger of 'spin'.

De laatste spelers die balbezit houden winnen het spel. Speel een aantal rondes.


INSTRUCTIES

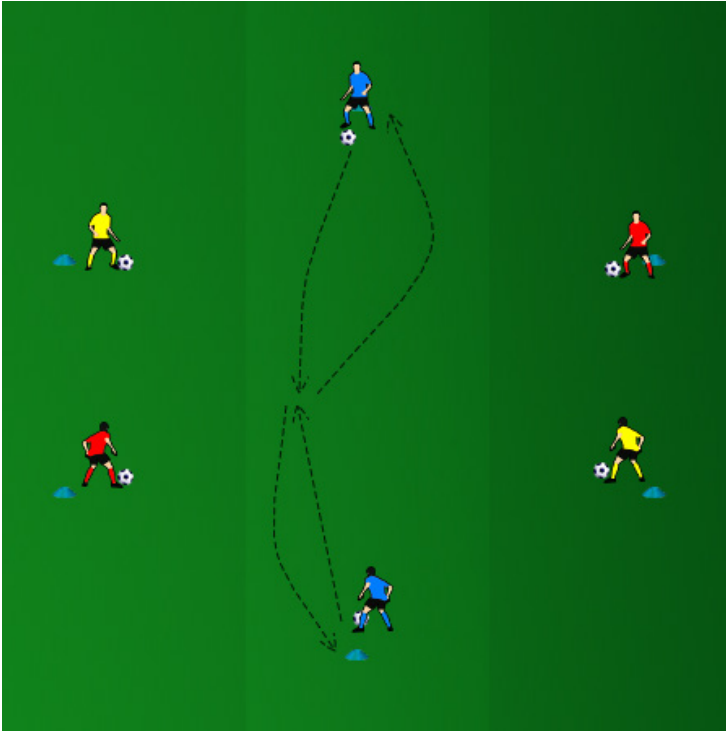
- De bal is verloren als hij het veld verlaat

VARIATIES

- Verklein de breedte van het veld
- Begin met meerdere verdedigers of 'spinnen'

DRIBBELEN (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U7-U9		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen door je hoofd op te heffen
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Tweetallen, 1 bal per tweetal.
De spelers vormen een cirkel (20 meter diameter).
De leden van elk tweetal staan tegenover elkaar in de cirkel: zie tekening.
Op teken dribbelen ze naar elkaar toe, geven de bal aan elkaar in het midden van de cirkel en ze dribbelen naar hun eigen pilon terug.


INSTRUCTIES

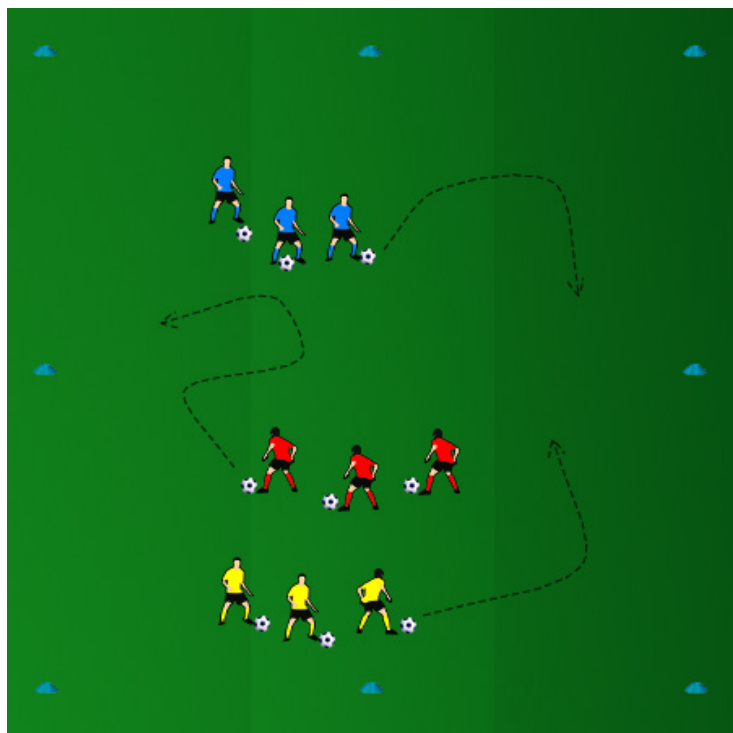
- Een punt voor het snelste team
- Doe een aantal rondes

VARIATIES

- De bal ruilen met een speler van een ander team
- Dribbelen met alleen de rechervoet, linkervoet, enz. (volg de instructies van de trainer)

HET RUPS BAND-SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U7-U11		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen door je hoofd op te heffen
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid)

TOELICHTING

Per drietal: elke speler heeft een bal.
De spelers staan in een rij achter elkaar: zie tekening. De voorste speler dribbelt de bal in elke door hem gewenste richting, de andere spelers van de rij volgen hem achter elkaar blijvend.
Op teken moeten de spelers stoppen en de trainer controleert of de rupsband in tact is. Regelmatig van de voorste speler wisselen.


INSTRUCTIES

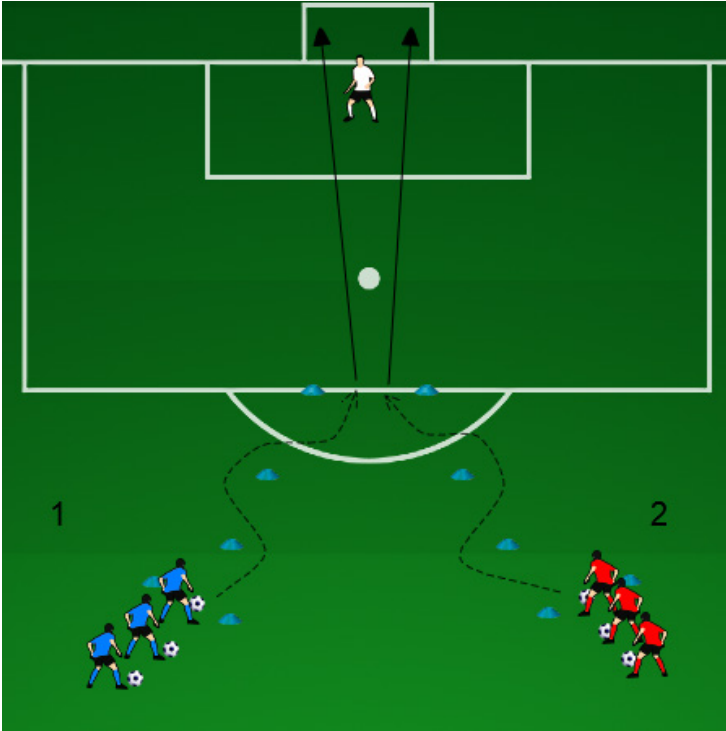
- De spelers van een team moeten in dezelfde volgorde blijven
- Controle houden over de bal
- Teams die nog heel zijn bij het geluidssignaal scoren 1 punt

VARIATIES

- Vergroot het aantal spelers van de rij (rupsband)
- Alle spelers vormen 1 rij (rupsband)

DRIBBELEN EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; De kwaliteit van het schot

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. Elke speler heeft een bal. Plaats de hoedjes zoals aangegeven op de foto bij de ingang van het strafschoopgebied. De speler dribbelt door het slalom-parcours (3 pilonnen) en schiet de bal op doel. Als de blauwe op het punt staat te schieten, begint de rode speler te rennen. Na het schot herstelt de speler zijn bal en gaat terug.

INSTRUCTIES

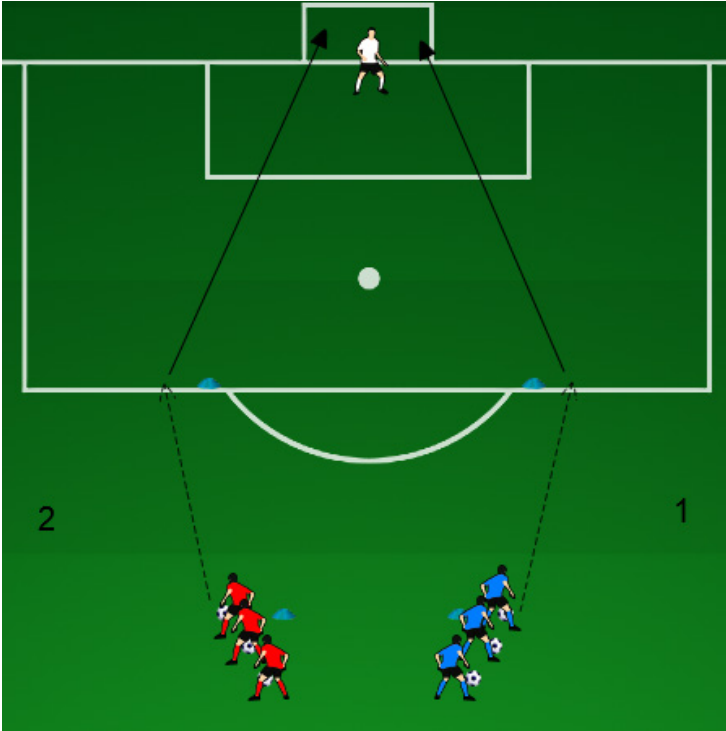
- Snel dribbelen en schieten
- De blauwe en de rode gaan om de beurt op
- 1 punt per doelpunt

VARIATIES

- Variatie 1: dribbelen en met de rechervoet schieten
- Variatie 2: dribbelen en met de linkervoet schieten

DRIBBELEN EN SCHIETEN (2)

OEFENING 12	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; De kwaliteit van het schot

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. Elke speler heeft een bal. Plaats de hoedjes zoals aangegeven op de foto bij de ingang van het strafschopgebied. De speler dribbelt de bal aan de buitenkant van de 2 pilonnen en schiet op doel. Als de blauwe op het punt staat te schieten, begint de rode speler te rennen. Na het schot herstelt de speler zijn bal en gaat terug.

INSTRUCTIES

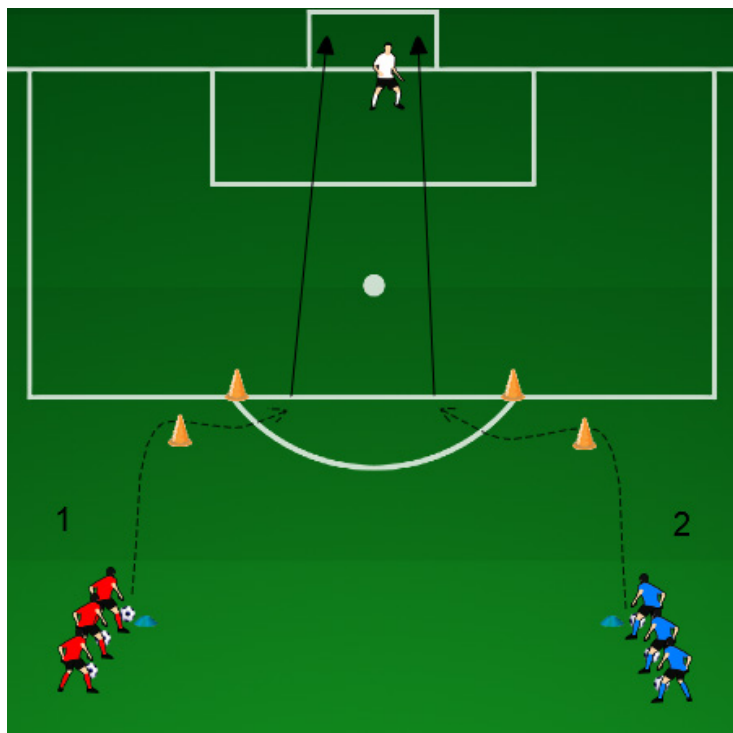
- Snel dribbelen en schieten

VARIATIES

- Variatie 1: dribbelen en met de rechervoet schieten
- Variatie 2: dribbelen en met de linkervoet schieten

DRIBBELEN EN SCHIETEN (3)

OEFENING 13	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U13		6	12	Bal, pionnen, doel.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; De kwaliteit van het schot

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. Elke speler heeft een bal. Plaats de hoedjes zoals aangegeven op de foto bij de ingang van het strafschopgebied. De speler dribbelt om de pionnen heen en schiet op doel.

Als de blauwe op het punt staat te schieten, begint de rode speler te rennen.

Na het schot herstelt de speler zijn bal en gaat terug.

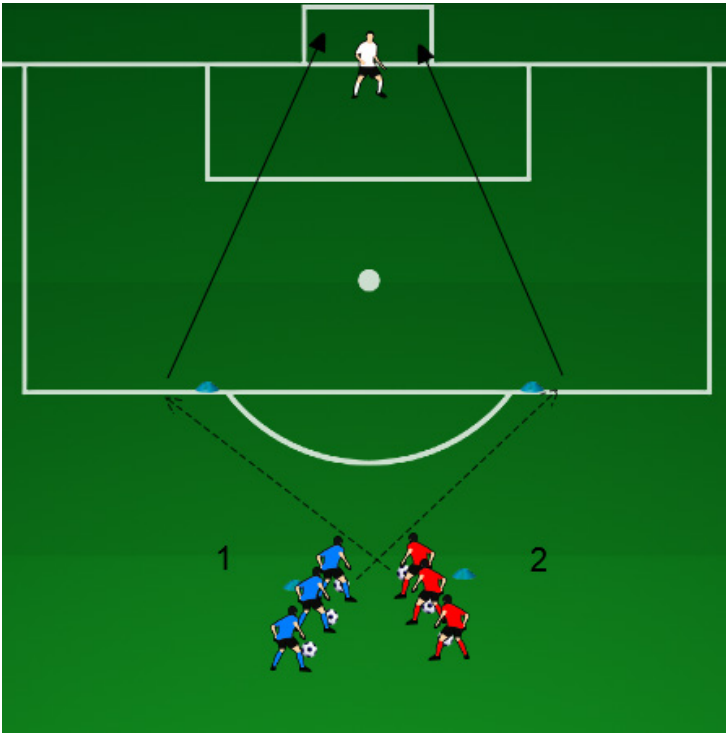
INSTRUCTIES

VARIATIES

- Variatie 1: dribbelen en met de rechervoet schieten
- Variatie 2: dribbelen en met de linkervoet schieten

DRIBBELEN EN SCHIETEN (4)

OEFENING 14	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; Het resultaat van het schot

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. Elke speler heeft een bal. Plaats de hoedjes zoals aangegeven op de foto bij de ingang van het strafschopgebied. De speler dribbelt de bal en schiet op doel: zie tekening.

Als de blauwe op het punt staat te schieten, begint de rode speler te rennen.

Na het schot herstelt de speler zijn bal en gaat terug.


INSTRUCTIES

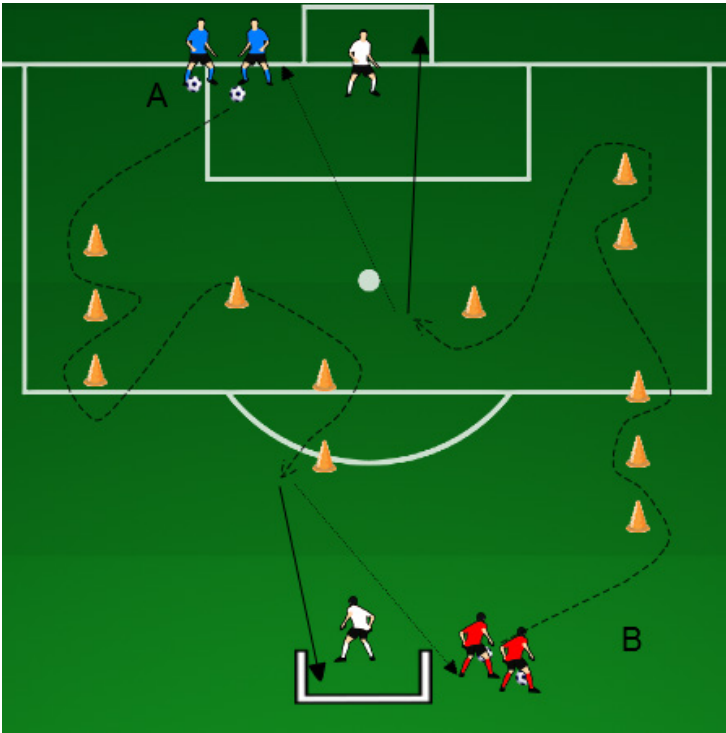
- Snel dribbelen en schieten
- Resultaat boeken: zo veel mogelijk scoren

VARIATIES

- Variatie 1: dribbelen en met de rechervoet schieten
- Variatie 2: dribbelen en met de linkervoet schieten

DRIBBELEN EN SCHIETEN

OEFENING 15	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U13		6	10	Bal, pionnen, doelen.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; De kwaliteit van het schot

TOELICHTING

Twee doelen staan 25 meter tegenover elkaar. De eerste speler op positie A dribbelt de bal langs de pilonnen en schiet op doel. Na het ophalen van zijn bal sluit hij aan bij positie B. De speler op positie B doet hetzelfde; dribbelen langs de pilonnen en op doel schieten, daarna met de bal aansluiten bij positie A. De spelers doen deze oefening 20 minuten lang, zonder te stoppen.


INSTRUCTIES

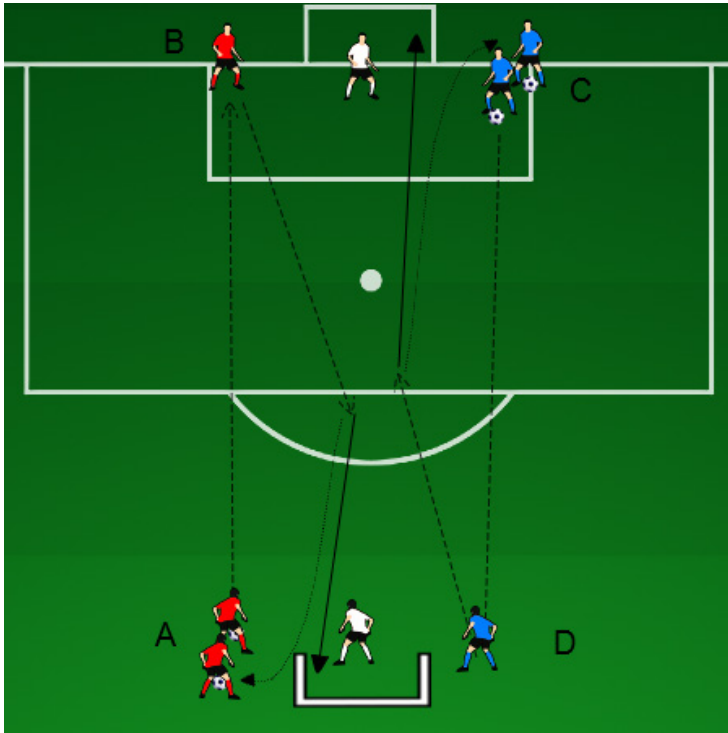
- Resultaat behalen (doelpunten maken)
- Gebruik bij het schieten de rechter- of linkervoet

VARIATIES

- Varieer de indeling van het parcours; voeg hindernissen toe

DRIBBELEN EN SCHIETEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U9+		8	12	Bal, doelen.
THEMA : DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; De kwaliteit van het schot

TOELICHTING

Twee doelen staan 25 meter tegenover elkaar. A dribbelt naar B en blijft daar staan; B neemt de bal over, dribbelt de bal en schiet op doel; B gaat naar A. Hetzelfde geldt voor C en D aan de andere kant van het veld.


INSTRUCTIES

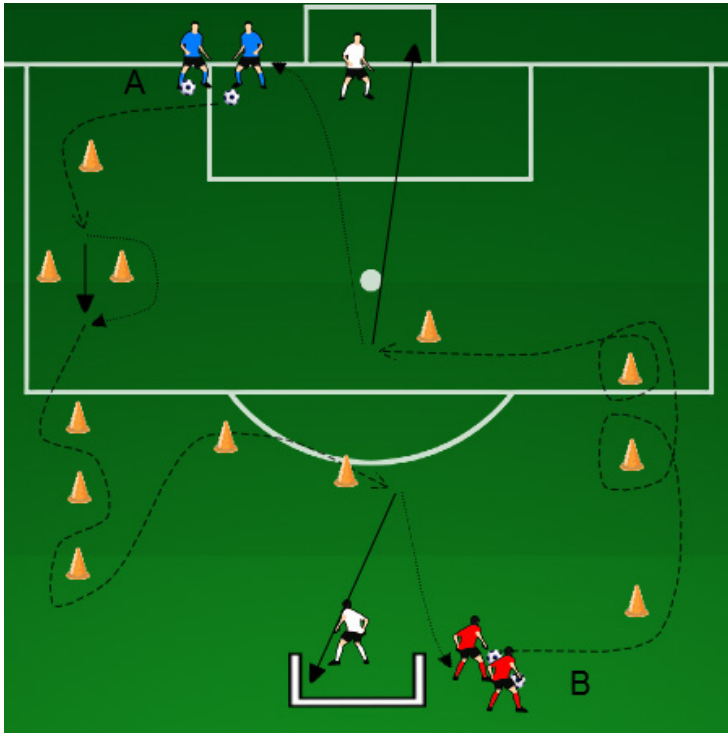
- Resultaat halen in het schieten
- Gebruik bij het schieten de rechter- of linkervoet

VARIATIES

- Ballonbronnen in B en D: B dribbelt en laat de bal voor A die dribbelt en schiet (hetzelfde voor D voor C)

DRIBBELEN EN SCHIETEN (3)

OEFENING 17	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U13		6	10	Bal, pionnen, doelen.
THEMA: DRIBBELEN					



DOELSTELLING

- Dribbelen en het veranderen van richting
- Dribbelen en schieten
- Soepel dribbelen, de bal tijdens het dribbelen onder controle houden (dribbelen op snelheid) ; Het resultaat van het schot

TOELICHTING

Twee doelen staan 25 meter tegenover elkaar. Speler op positie A dribbelt de bal langs de pilonnen en schiet op doel (zie tekening). Met de bal sluit hij aan bij positie B. Spelen zonder te stoppen.

INSTRUCTIES

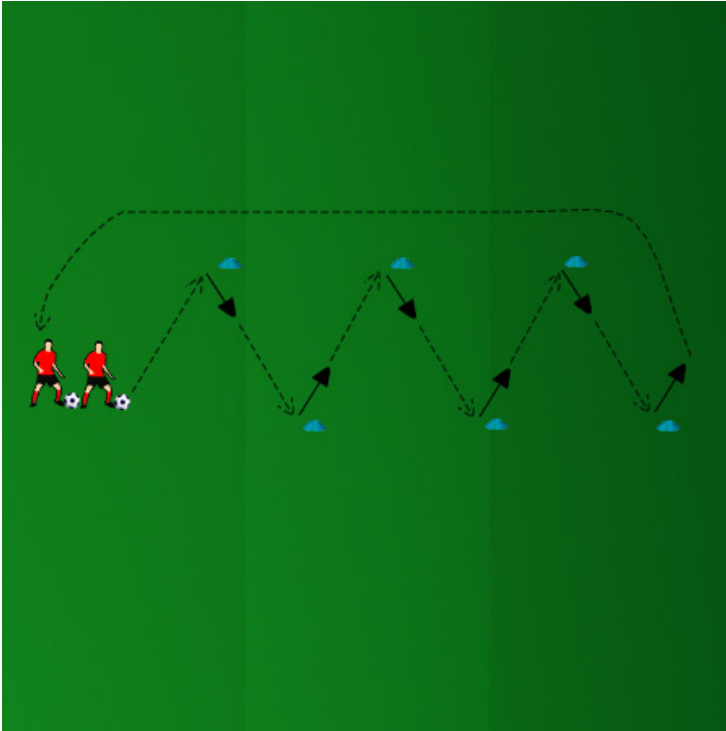
- Dribbelen met het hoofd omhoog: over de bal kijken
- Met beide benen spelen: rechter- en linkervoet
- Probeer iedere keer te scoren

VARIATIES

- Varieer de indeling van het parcours; voeg hindernissen toe

KAPPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U9-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

Per station: 4 spelers, elke speler een bal.
De speler dribbelt en maakt de kapbeweging bij elke gele pilon (pilon = tegenstander).
Zet een aantal parcoursen op.


INSTRUCTIES

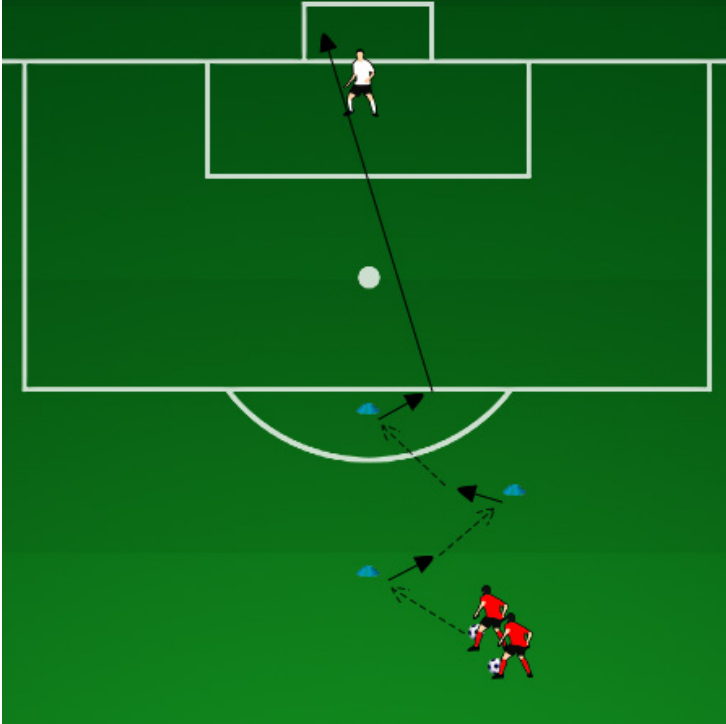
- Elke kapbeweging goed uitvoeren
- De kapbeweging moet een richtingverandering aangeven

VARIATIES

- Vervang de hoedjes door paaltjes

KAPPEN EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9-U15		4	10	Bal, hoedjes, doelen.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- Kappen en schieten
- De kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

Plaats de hoedjes zoals aangegeven op de foto bij de ingang van het strafschopgebied. De speler dribbelt en maakt een kapbeweging bij elke pilon, daarna schiet hij op doel. Na het schot krijgen de spelers de bal terug en positioneren zich terug.

INSTRUCTIES

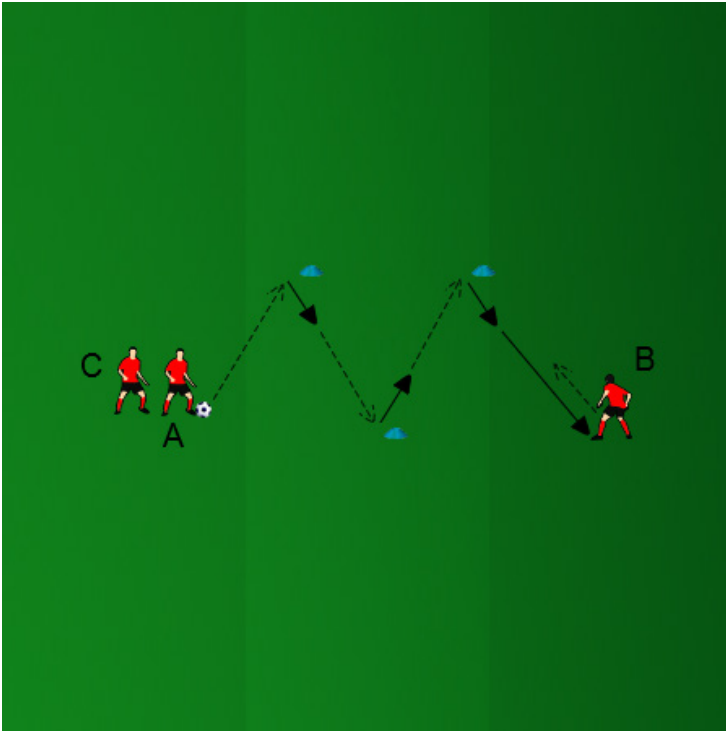
- Bij de laatste pilon: snelle opvolging van de kapbeweging en het schot
- 1 punt per goede dribbel; 1 bonuspunt per doelpunt

VARIATIES

- Vrije kapbeweging
- Vde kapbeweging uitvoeren zoals door de trainer aangegeven
- Bij elke pilon een andere kapbeweging

KAPBEWEGINGEN - IN ESTAFETTEVORM

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U9-U15		3	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versneling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

Per station 3 spelers. Per groep 1 bal.
A dribbelt de bal en maakt een kapbeweging bij elke pilon en passt na het laatste pilon de bal naar B. B dribbelt de bal en maakt bij elke pilon een kapbeweging en passt na de laatste pilon de bal naar C, enz.
Zet verschillende parcoursen uit.

INSTRUCTIES

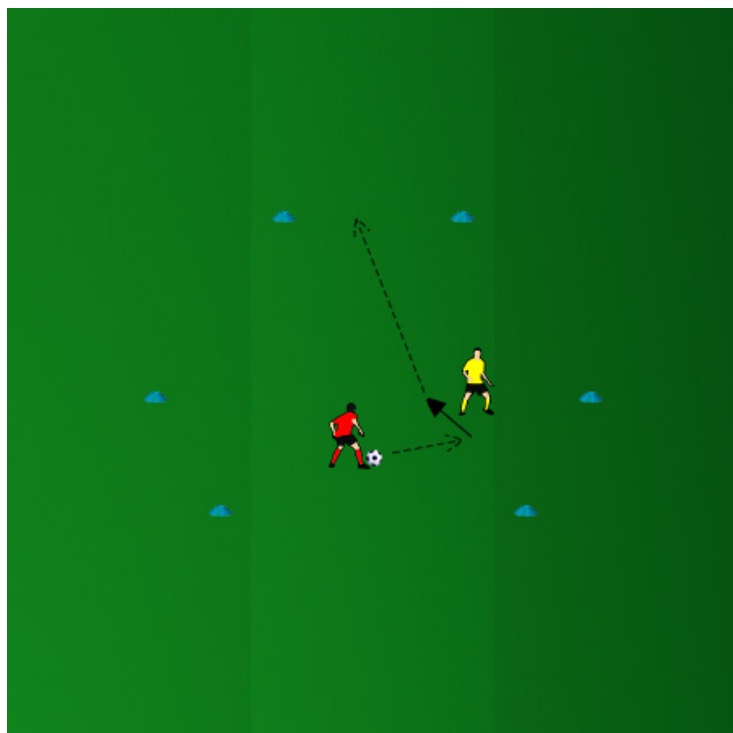
- Zich toepassen op elke dribbel
- De dribbel moet een directe verandering van richting zijn

VARIATIES

- Vrije kapbeweging
- Vde kapbeweging uitvoeren zoals door de trainer aangegeven
- Bij elke pilon een andere kapbeweging

KAPBEWEGINGEN IN HET 1 TEGEN 1 SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U7-U13		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Er wordt 1 tegen 1 gespeeld op 3 doeltjes (2 meter breed), die 7 meter van elkaar afgelegen liggen: zie tekening.
Om te scoren moet de bal op een van de 3 doellijnen gestopt worden.
Zet verschillende veldjes uit. Wissel regelmatig van tegenstander.

INSTRUCTIES

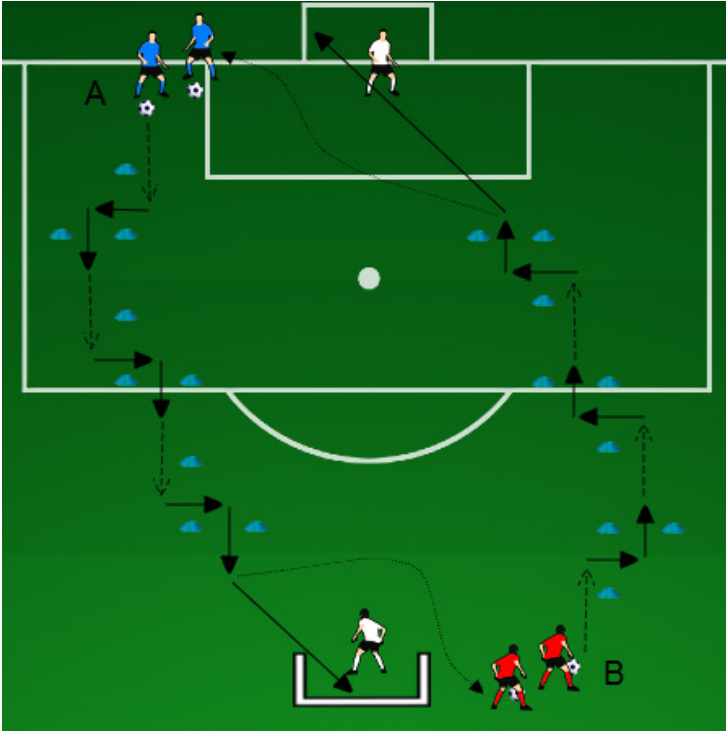
- Gebruik verschillende kapbewegingen om de tegenstander uit balans te brengen
- De kapbeweging en de versnelling

VARIATIES

- Scoor niet twee keer in hetzelfde doelpunt
- Deuren vervangen door kleine doelen: schieten toegestaan

PARCOURS MET KAPBEWEGINGEN EN SCHOTEN

OEFENING 22	LEEFTIJD U11-U15	MOEILIKHEID ○○○○	SPELERS 6	DUUR 10	MATERIAAL Bal, hoedjes, doelen.
	THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1				



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

De spelers beginnen met het parcours: zie tekening.

A dribbelt de bal in slalom en schiet op doel.

Daarna sluit hij met de bal aan bij positie B.

Speler B dribbelt in slalom door de pilonnen en schiet op doel.

De trainer geeft aan welke kapbeweging bij de pilonnen moet worden gemaakt.

Parcours doorlopen zonder te stoppen.

INSTRUCTIES

Kapbewegingen die gemaakt moeten worden :

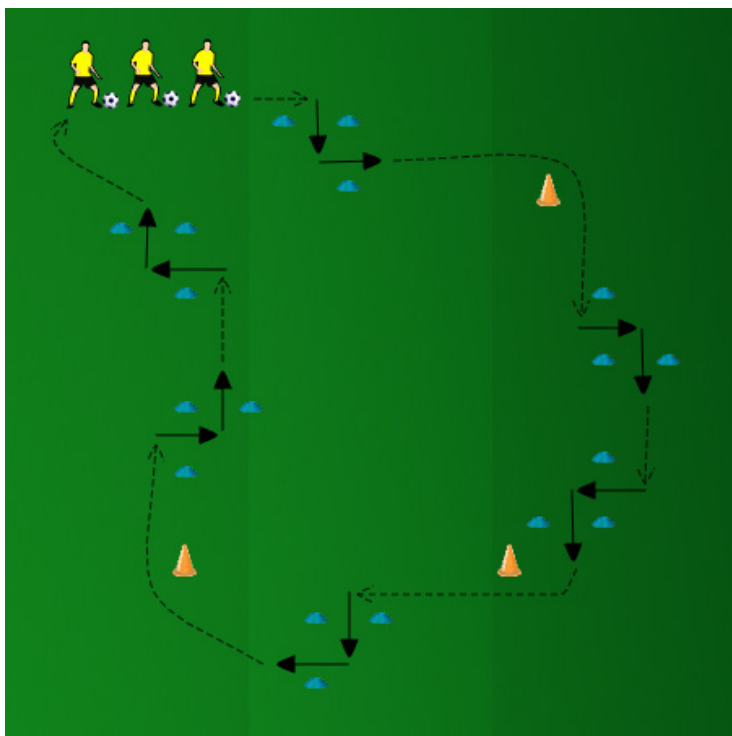
- Dubbele aanraking: met binnenkant rechtervoet - met binnenkant linkervoet
- Dubbele aanraking: met binnenkant rechtervoet - met buitenkant rechtervoet
- Dubbele aanraking: met binnenkant linkervoet - binnenkant rechtervoet
- Dubbele aanraking: met binnenkant linkervoet - buitenkant linkervoet

VARIATIES

- Varieer het soort route

PARCOURS MET KAPBEWEGINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U11-U15		6	10	Bal, hoedjes, pionnen.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

De spelers volgen het parcours zoals op de tekening is aangegeven.

De spelers dribbelen de bal en maken een dubbele aanraking bij de pionnen.

De trainer geeft aan welke kapbeweging bij de pionnen gemaakt moeten worden.

INSTRUCTIES


Kapbewegingen die gemaakt moeten worden :

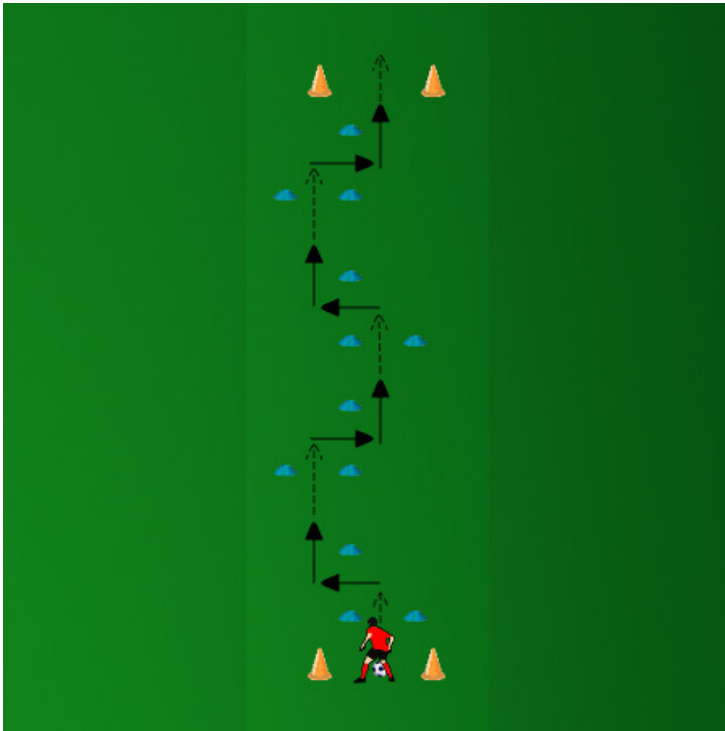
- Dubbele aanraking: met binnenkant rechtervoet - met binnenkant linkervoet
- Dubbele aanraking: met binnenkant rechtervoet - met buitenkant rechtervoet
- Dubbele aanraking: met binnenkant linkervoet - binnenkant rechtervoet
- Dubbele aanraking: met binnenkant linkervoet - buitenkant linkervoet

VARIATIES

- Varieer het soort route

PARCOURS MET KAPBEWEGINGEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U11-U15		4	10	Bal, hoedjes, pionnen.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

De speler dribbelt zo snel mogelijk door het parcours: zie tekening.
Noteren van de tijd: de spelers hebben een paar mogelijkheden om hun beste tijd te verbeteren.
Vrij dribbelen.


INSTRUCTIES

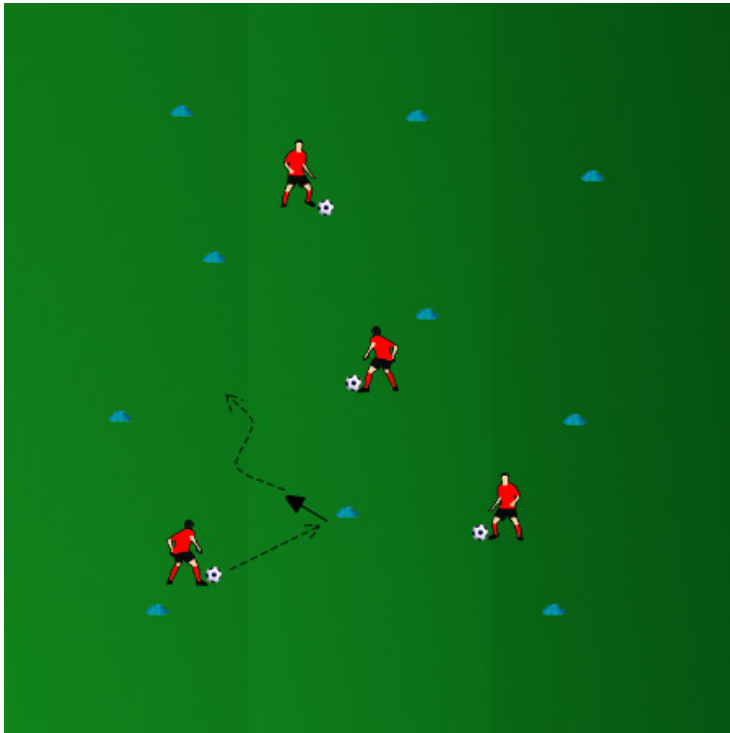
- Geen specifieke aanwijzingen. Het parcours is zodanig opgezet dat de spelers een serie dubbele aanrakingen zo snel mogelijk kunnen maken
- Balbezit houden en zo snel mogelijk dribbelen

VARIATIES

- Hoedjes door paaltjes ruilen

KAPPEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U7-U13		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de richtingverandering
- De kapbeweging (de beweging en de versneling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen
- Verschillende kapbewegingen maken: met de binnenkant rechtervoet, buitenkant rechtervoet, binnenkant voet achter het standbeen langs, links-rechts of rechts-links aanraken, enz. Met rechtervoet en linkervoet uitoefenen

TOELICHTING

Per speler 1 bal. Op het veld zijn pilonnen opgesteld.
De spelers dribbelen de bal en maken de door de trainer aangegeven kapbewegingen. Zolang er geen teken is gegeven dribbelt elke speler op zijn eigen ritme. Hij dribbelt naar de pilon en verandert daar op het laatste moment van richting met een kapbeweging.


INSTRUCTIES

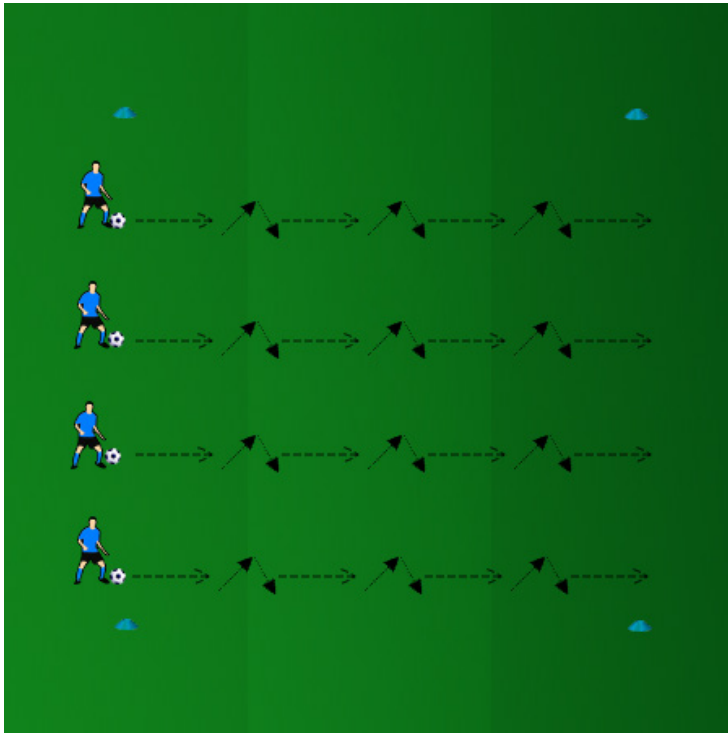
- Toepassing van elke kapbeweging
- De kapbeweging dient een scherpe richtingverandering te zijn

VARIATIES

- Hoedjes door paaltjes ruilen
- 1 punt voor elke goede dribbel en richting verandering

SCHIJBEWEGINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U7-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per speler 1 bal.
De spelers dribbelen 20 meter met de bal en komen terug op aanwijzingen van de trainer. De door de trainer aangegeven schijnbewegingen dienen een aantal keren herhaald te worden.

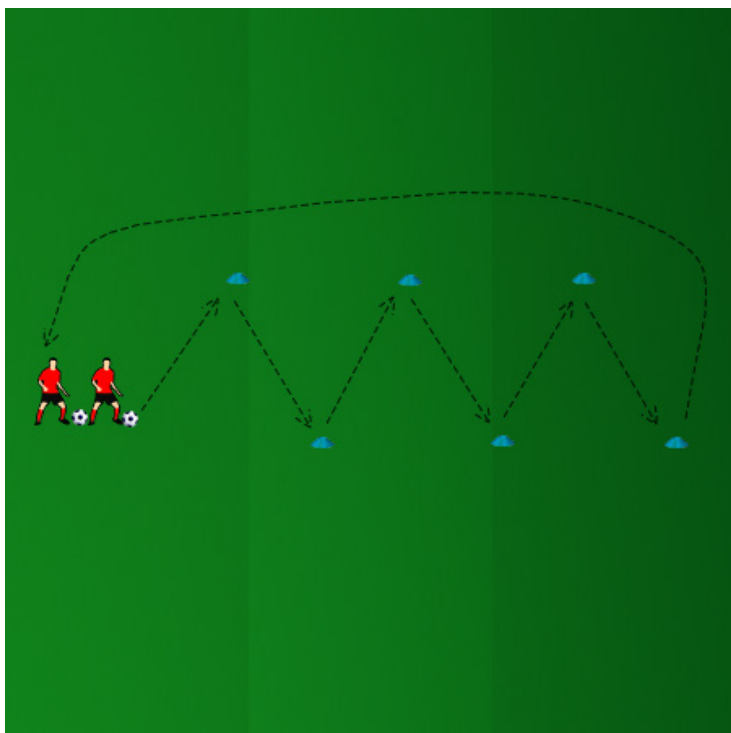
INSTRUCTIES

- Toepassing van elke schijnbeweging
- Practisch-toepasbare bewegingen maken

VARIATIES

SCHIJBEWEGINGEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U9-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per station maximaal 4 spelers. Per speler 1 bal.
De speler dribbelt de bal en maakt bij de gele pilonnen schijnbewegingen zoals door de trainer aangegeven.

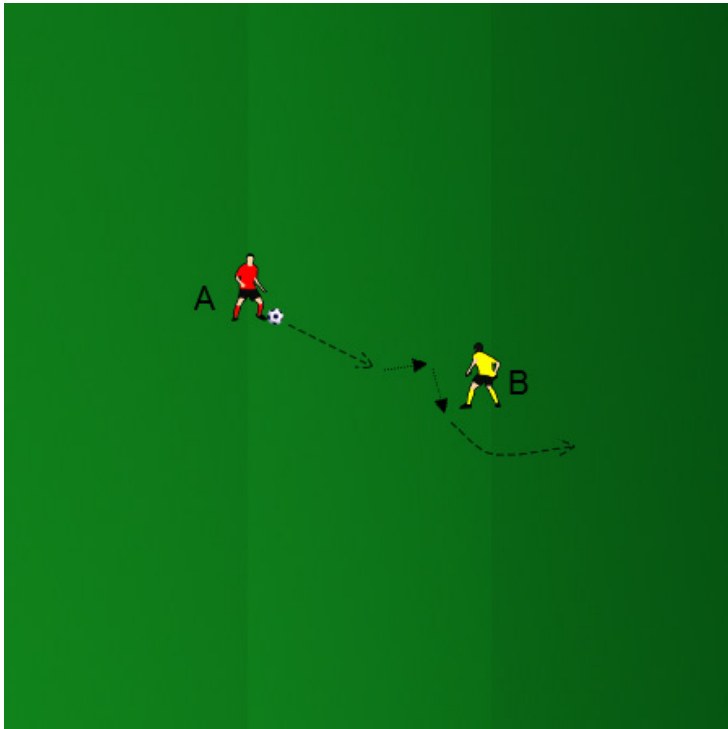
INSTRUCTIES

- Toepassing van elke schijnbeweging
- Practisch-toepasbare bewegingen maken

VARIATIES

SCHIJBEWEGINGEN (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U9-U13		2	10	Bal.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
A dribbelt de bal en maakt een schijnbeweging voor B. B is een passieve verdediger en trapt in de schijnbeweging. A herhaalt dit een aantal keren en passt daarna de bal naar B.


INSTRUCTIES

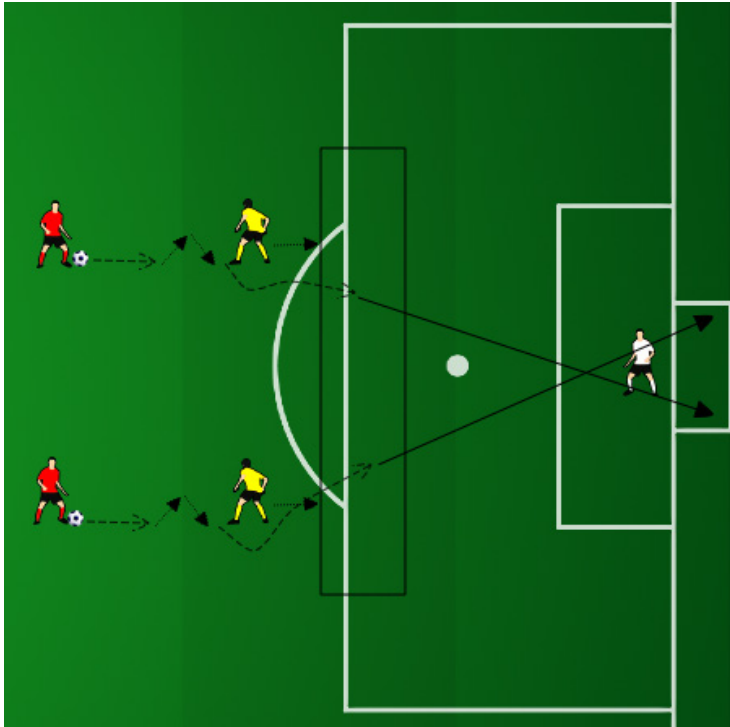
- De schijnbeweging niet te vroeg of te laat maken: start met de actie ongeveer 2 meter voor de verdediger
- Versnellen na de schijnbeweging

VARIATIES

- B is een semi-passieve verdediger: hij kan de bal intercepteren als de schijnbeweging van A niet goed is
- B is een actieve verdediger maar mag niet achteruit gaan (hij heeft het recht om de bal terug te halen)

SCHIJBEWEGINGEN (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U9-U13		6	10	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal wordt voor een door een keeper verdedigd doel geoefend: zie tekening. De speler met bal dribbelt met veelvuldige schijnbewegingen voor een passieve, teruglopende verdediger naar het doel toe. In het schietgebied stopt de verdediger en maakt de aanvaller de laatste goede schijnbeweging, passeert de verdediger en schiet op doel.

INSTRUCTIES

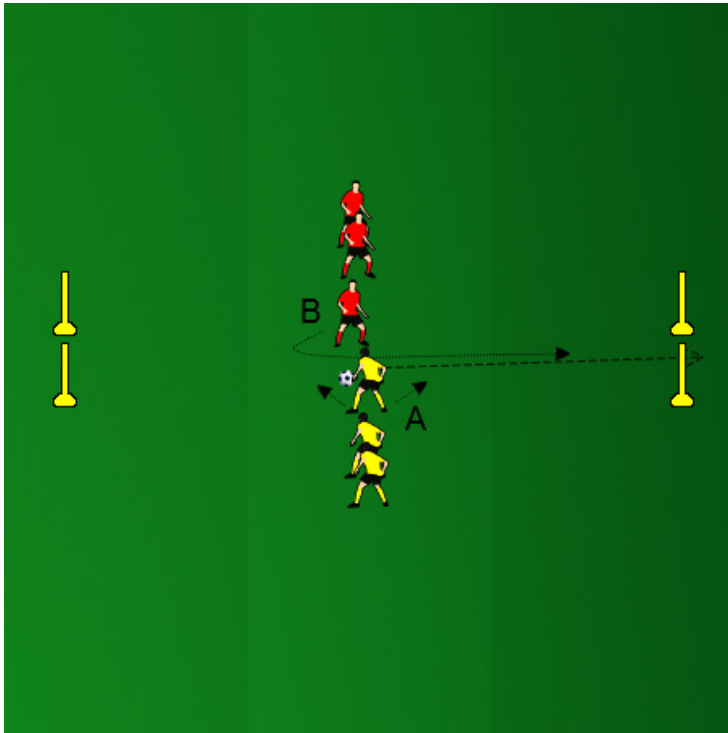
- De laatste schijnbeweging moet efficiënt zijn
- Snelle serie: schijnbeweging en schot
- Regelmatig van rol wisselen

VARIATIES

- Gele speler mag de bal terug winnen

SCHIJBEWEGINGEN (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U9+		6	10	Bal, paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Twee teams spelen tegen elkaar: zie tekening. 16m tussen de poorten.
Het duel is de speler van team A tegen de speler van team B.
A heeft de bal voor zich. Om te scoren moet A door beide doeltjes dribbelen, B probeert dit te verhinderen.
Het spel begint zodra A start met dribbelen.


INSTRUCTIES

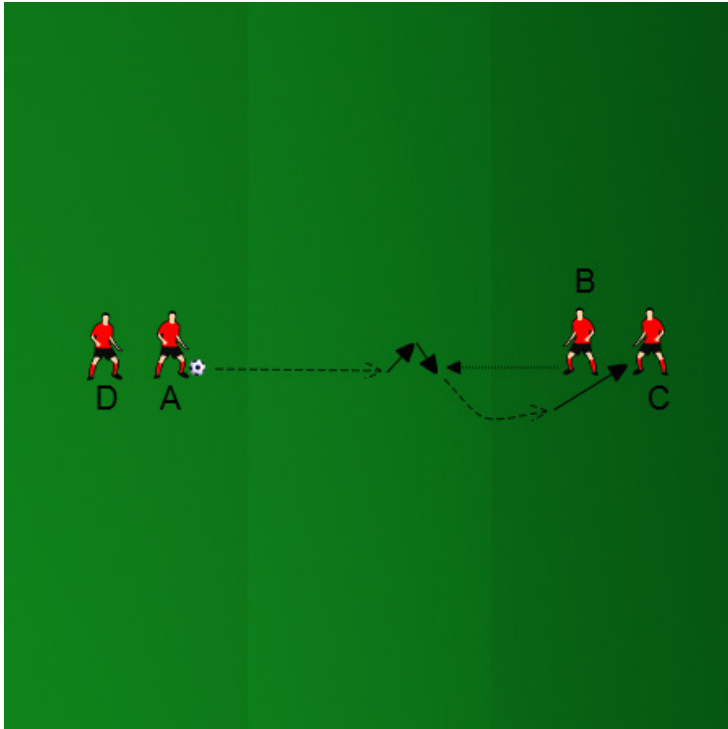
- A doet veelvuldige acties aan de bal om B uit balans te brengen en probeert in de doeltjes te scoren
- 1 punt per doelpunt

VARIATIES

- De verdediger kan scoren als hij de bal van de aanvaller afpakt
- De verdediger kan scoren als hij de aanvaller aantikt
- Pas de afstand tussen de 2 deuren aan (min of meer)

SCHIJBEWEGINGEN IN ESTAFETTE-VORM

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U9-U15		4	10	Bal.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
A dribbelt de bal, B loopt naar A toe, A maakt een schijnbeweging en passt de bal naar C (B gaat achter D staan en A gaat achter C staan). C dribbelt de bal en D loopt naar C toe, C maakt een schijnbeweging voor D en passt daarna naar B, enz.
Vrije schijnbewegingen.

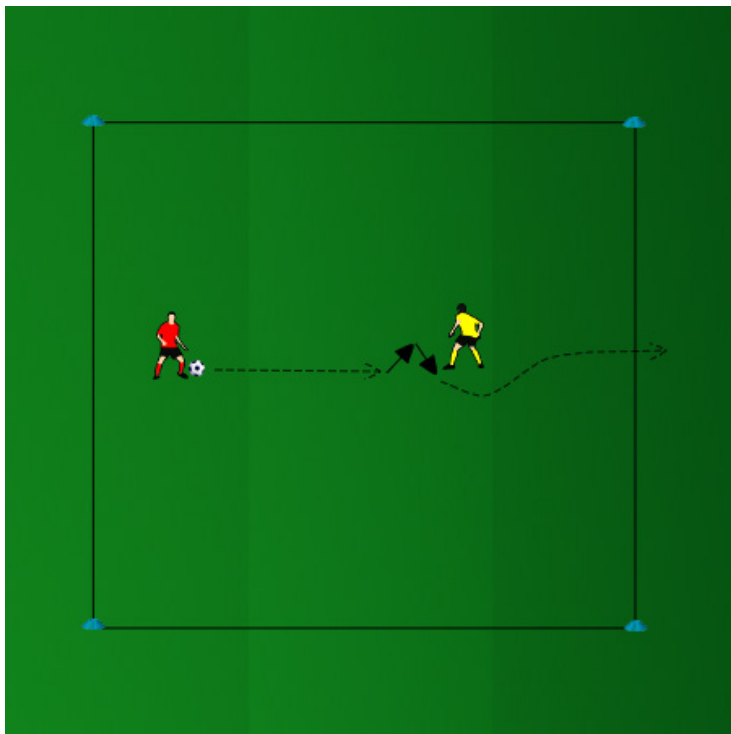
INSTRUCTIES

- Maak de schijnbeweging op het juiste moment: niet te vroeg en niet te laat
- De spelers zonder bal zijn passieve verdedigers (verboden onderschepping)

VARIATIES

SCHIJBEWEGINGEN IN HET 1 TEGEN 1 DUEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U7-U13		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Elk tweetal heeft een ruimte van 10-10 meter om te oefenen.
Duel 1 tegen 1: om te kunnen scoren moet de bal achter een door de verdediger verdedigde lijn gestopt worden.
Zet verschillende veldjes op en wissel regelmatig van tegenstander.

INSTRUCTIES

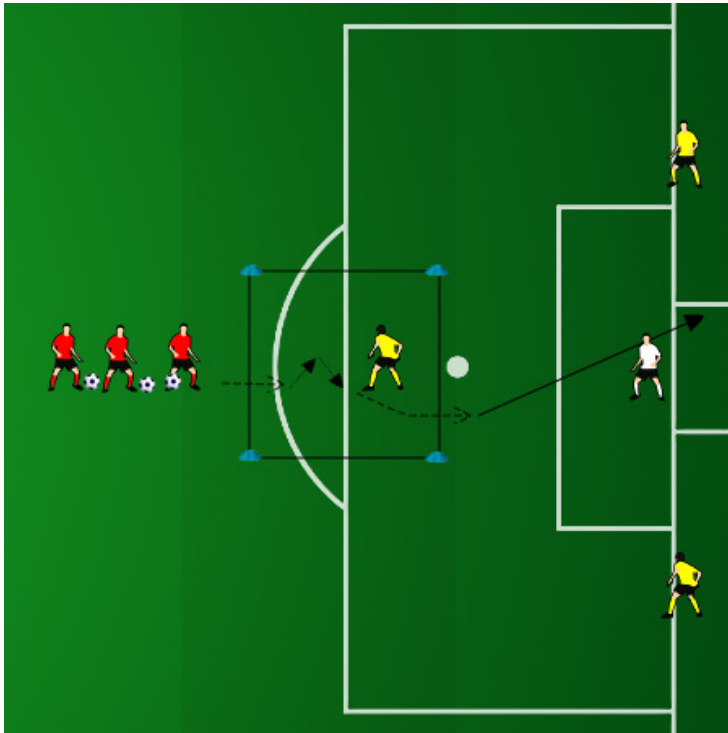
- Gebruik de schijnbewegingen om voorbij de verdediger te komen
- Per doelpunt wordt 1 punt gegeven

VARIATIES

- Om te scoren, stop de bal tegen een van de 4 hoedjes (4 hoeken)

SCHIJBEWEGING EN HET DUEL 1 TEGEN 1 EN HET SCHOT

OEFENING 33	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		8	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- De schijnbeweging en het schot
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers: de rode aanval; de gele zijn verdedigers en proberen de bal terug te nemen.

1 tegen 1 tussen Rood en Geel, dan een schot op doel.

De aanvaller tracht te scoren na de aanvaller in het gebied van 6-6 meter te hebben gepasseerd.

INSTRUCTIES

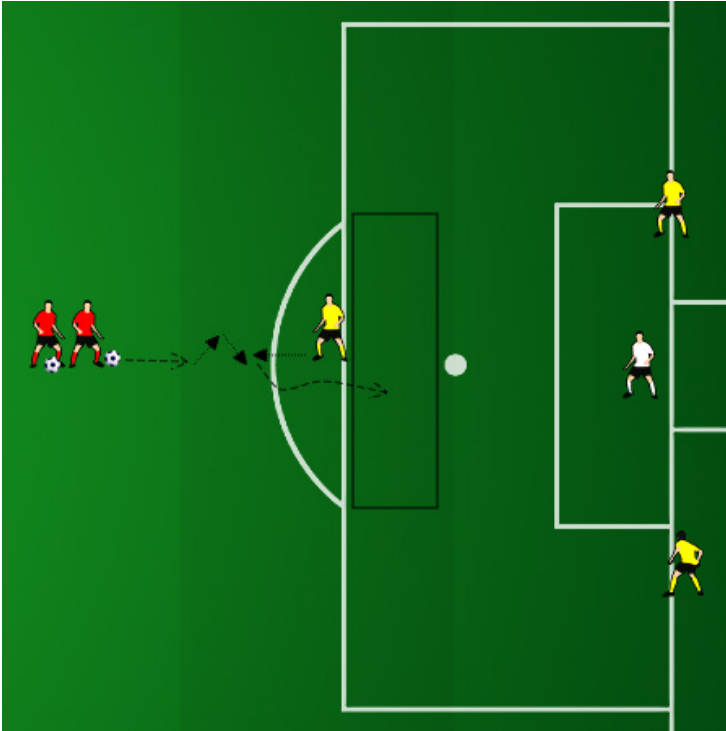
- Gebruik de schijnbewegingen om voorbij de verdediger te komen
- Proberen te scoren na de tegenstander gepasseerd te hebben

VARIATIES

- De verdediger verdedigt passief
- De verdediger verdedigt actief

DE SCHIJNBEWEGING, HET DUEL 1 TEGEN 1 EN HET SCHOT (2)

OEFENING 34	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		8	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- De schijnbeweging en het schot
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van spelers: de Rode vallen aan; de Gele zijn verdedigers en halen de bal. De verdediger dient voor het schietgebied te staan en het is niet toegestaan dat hij in of achter dat gebied komt. De aanvaller tracht de verdediger te passeren en schiet als hij in het schietgebied van 3 meter lang komt.

INSTRUCTIES

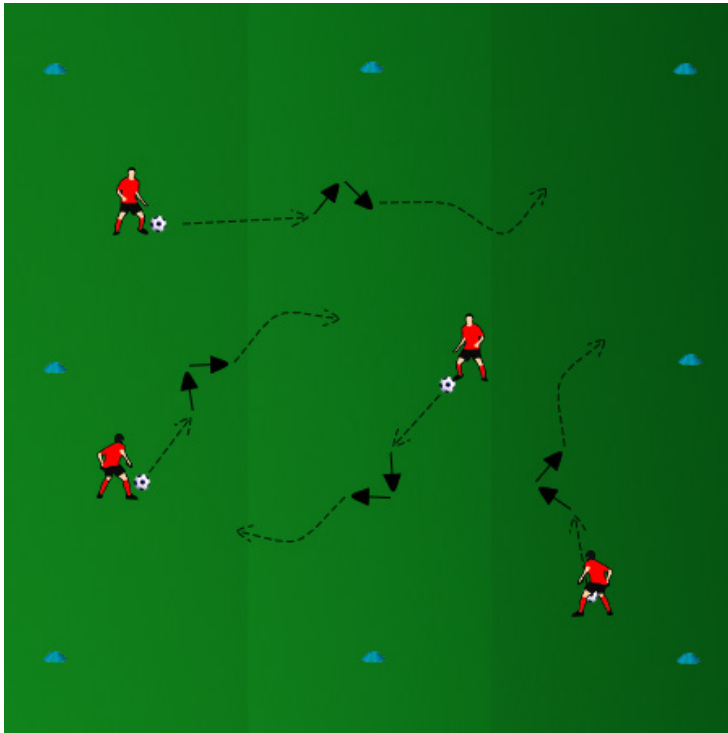
- Gebruik de schijnbewegingen om voorbij de verdediger te komen
- Actief verdedigende verdediger
- Probeer te scoren zodra de tegenstander gepasseerd is

VARIATIES

- De aanvaller kan ervoor kiezen om 1-op-1 te schieten of te spelen tegen de keeper
- De verdediger die de bal terughalt neemt de plaats in van de aanvaller en de aanvaller wordt de verdediger

SCHIJBEWEGINGEN (6)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U7-U13		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Veld van 20x20m.
Per speler 1 bal
De spelers dribbelen de bal. Op teken maken ze een schijnbeweging zoals die door de trainer is aangegeven.
Er zijn geen pilonnen en geen tegenstanders aanwezig.


INSTRUCTIES

- Toepassing van elke schijnbeweging
- Practisch-toepasbare bewegingen maken

VARIATIES

- Geen signaal, de spelers doen ee schijnbewegingen als ze dat willen
- De coach staat op het veld en de spelers kunnen voor hem komen en een schijnbeweging maken

SCHIJBEWEGINGEN (7)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U11-U15		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan het maken van de schijnactie
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Te maken schijnbewegingen: lichaamsbeweging, schijnactie om een schot te geven, schaaracties (enkel en dubbel), overstap, enz. Gebruik de rechter- en linkervoet

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal. Tussen de 2 spelers staan 2 pilonnen+schijven 4 meter uit elkaar. Om te kunnen scoren moet A de bal bij een van de pilonnen stoppen. B moet dit verhinderen door op een van de schijven te gaan staan. Als B op de schijf staat kan A niet scoren. A moet schijnbewegingen uitvoeren om B uit balans te krijgen en daarna te kunnen scoren. Korte wedstrijdjes met regelmatig wisselen van tegenstander.

INSTRUCTIES

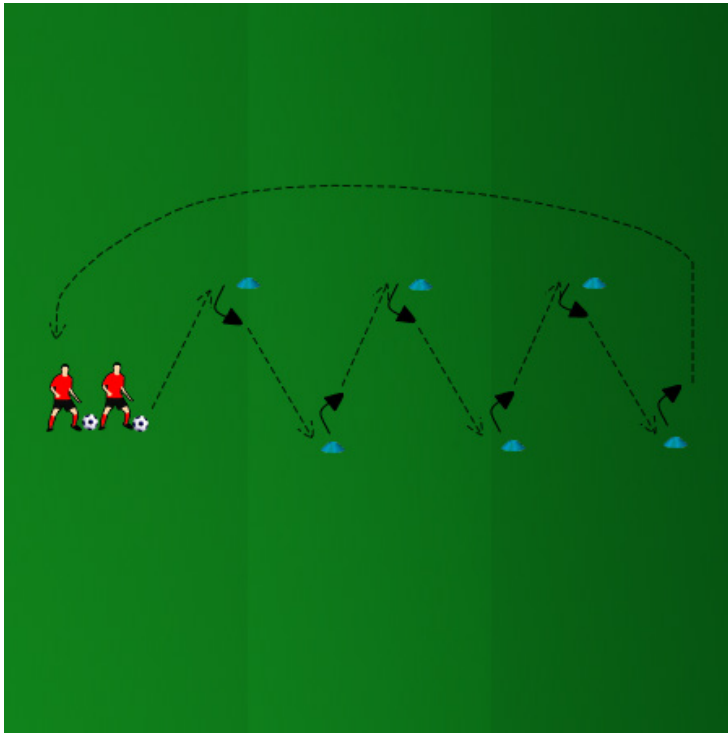
- B mag niet naar de zijde van A gaan
- Alleen scoren als de tegenstander uit balans is

VARIATIES

- Voeg een derde hoedje toe

TERUGHAALBEWEGINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U9-U15		11	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de snelheid van de beweging: haal de bal met de voetzool terug en neem de bal nogmaals aan
- Terughaal-technieken: voetzool rechtervoet en met de binnenkant rechtervoet dribbelen; met de voetzool rechtervoet en dribbelen met de binnenkant rechtervoet achter het standbeen langs; voetzool rechtervoet en met de linkervoet dribbelen; Maradonna-beweging, enz. Zelfde techniek gebruiken met de linkervoet

TOELICHTING

Per station maximaal 4 spelers, per speler 1 bal.
De speler dribbelt de bal en maakt de terughaalbeweging bij de pilonnen volgens aanwijzingen van de trainer.
Zet verschillende parcoursen uit.


INSTRUCTIES

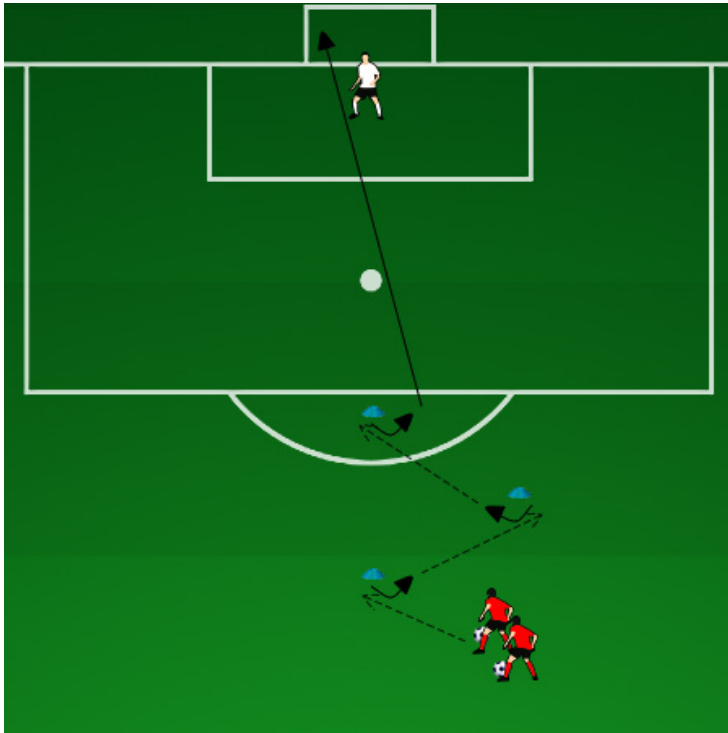
- Toepassing van elke terughaalbeweging
- Maak snelle bewegingen

VARIATIES

- Wijzigen van het type terughaalbewegingen bij elke pas
- Het veranderen van het type terughaalbewegingen bij elke hoedje

TERUGHAALBEWEGINGEN + HET SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U9-U15		8	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de snelheid van de beweging: haal de bal met de voetzool terug en neem de bal nogmaals aan
- Terughaal-technieken: voetzool rechtervoet en met de binnenkant rechtervoet dribbelen; met de voetzool rechtervoet en dribbelen met de binnenkant rechtervoet achter het standbeen langs; voetzool rechtervoet en met de linkervoet dribbelen; Maradonna-beweging, enz. Zelfde techniek gebruiken met de linkervoet

TOELICHTING

Plaats de hoedjes bij de ingang van het strafschopgebied zoals aangegeven op de foto. De speler dribbelt de bal, maakt een terughaalbeweging bij elke pilon en schiet op doel na de laatste pilon. Na zijn schot herstelt hij de bal en plaatst zichzelf terug.


INSTRUCTIES

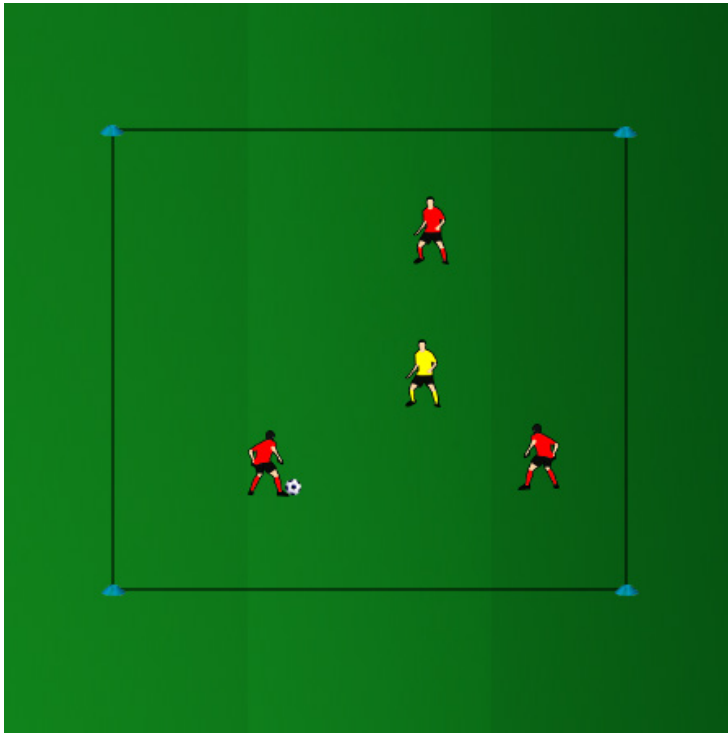
- Snelle volgorde terughaalbeweging + het schot na de laatste pilon
- 1 punt voor elke goed gemaakte hark en 1 punt voor elke gescoorde goal

VARIATIES

- Vrije terughaalbeweging
- Terughaalbeweging zoals door de trainer wordt aangegeven
- Bij elke pilon een verschillende terughaalbeweging

POSITIESPEL 3 TEGEN 1 (RUIMTE: 5-5 METER)

OEFENING 39	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11-U15		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de snelheid van de beweging: haal de bal met de voetzool terug en neem de bal nogmaals aan
- Terughaal-technieken: voetzool rechtervoet en met de binnenkant rechtervoet dribbelen; met de voetzool rechtervoet en dribbelen met de binnenkant rechtervoet achter het standbeen langs; voetzool rechtervoet en met de linkervoet dribbelen; Maradonna-beweging, enz. Zelfde techniek gebruiken met de linkervoet

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
Drie spelers proberen balbezit te houden tegen 1 tegenstander.
De speler die de bal verspeelt wordt verdediger.
Klein veld: 5-5 meter.

INSTRUCTIES

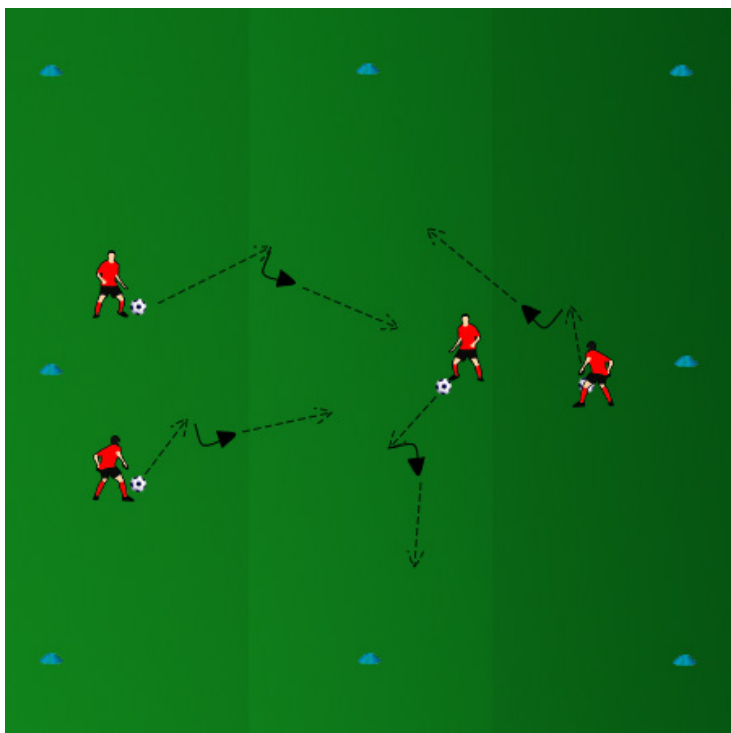
- Vrij spel : het kleine veld dwingt de spelers om verschillende terughaalbewegingen te gebruiken om balbezit te houden
- Moedig de spelers aan om risico's te nemen

VARIATIES

- In één raking spelen is verboden

TERUGHAALBEWEGINGEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U7-U13		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : INDIVIDUELE BEWEGINGEN - 1 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Aandacht geven aan de snelheid van de beweging: haal de bal met de voetzool terug en neem de bal nogmaals aan
- Terughaal-technieken: voetzool rechtervoet en met de binnenkant rechtervoet dribbelen; met de voetzool rechtervoet en dribbelen met de binnenkant rechtervoet achter het standbeen langs; voetzool rechtervoet en met de linkervoet dribbelen; Maradonna-beweging, enz. Zelfde techniek gebruiken met de linkervoet

TOELICHTING

Vierkant :10x10m.

Per speler 1 bal.

De spelers dribbelen de bal en maken terughaalbewegingen zoals aangegeven door de trainer.

Zorg ervoor dat je de andere spelers niet aanraakt.

INSTRUCTIES

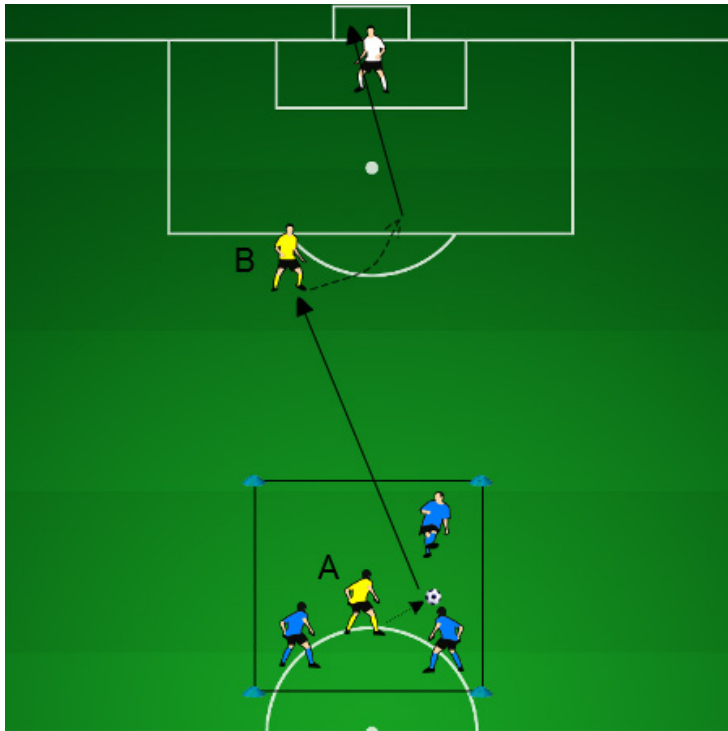
- Het dribbelen met de bal en levant la tête
- Toepassing van elke terughaalbeweging

VARIATIES

- Geen signaal, de spelers doen de terughaalbewegingen wanneer ze maar willen.
- De coach staat op het veld en de spelers kunnen voor hem komen dribbelen

ONDERSCHEPPING VAN DE BAL EN DE COUNTER-AANVAL

OEFENING 41	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

- Onderscheppen van de bal en aanvallen
- Onderscheppen van de bal en de voorzet
- Onderscheppen van de bal en dan het doel opzoeken om te scoren

TOELICHTING

Positiespel 3 tegen 1 in een ruimte (7-7 meter) op een afstand van 30 meter van het doel. Een vijfde speler staat rond het strafschopgebied voor het doel opgesteld: zie tekening. Drie spelers proberen balbezit te houden tegen A, die probeert de bal te veroveren. Als A de bal onderscheept past hij de bal naar B, die de bal aanneemt en op doel schiet.

INSTRUCTIES

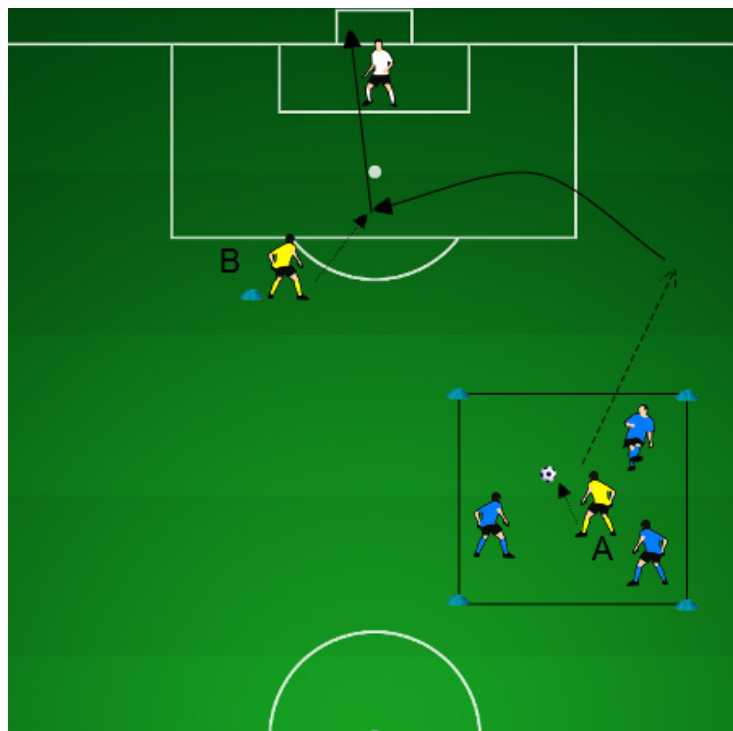
- A moet na de onderschepping de bal snel naar B passen
- De speler die de bal verliest neemt de positie van A in
- Wissel regelmatig de speler in positie B

VARIATIES

- Bij het verlies van de bal kan een blauwe speler op B gaan verdedigen om te voorkomen dat hij scoort

ONDERSCHEPPING EN DE VOORZET

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U13+		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

- Onderscheppen van de bal en aanvallen
- Onderscheppen van de bal en de voorzet
- Onderscheppen van de bal en dan het doel opzoeken om te scoren

TOELICHTING

Positiespel 3 tegen 1 in een ruimte van 7-7 meter op 30 meter van het doel. Een vijfde speler staat rond het strafschopgebied voor het doel opgesteld: zie tekening.

Drie spelers proberen balbezit te houden tegen A, die de bal probeert te veroveren.

Als A de bal onderscheept dribbelt hij de bal op en geeft een voorzet aan B, die de bal afrondt.

INSTRUCTIES

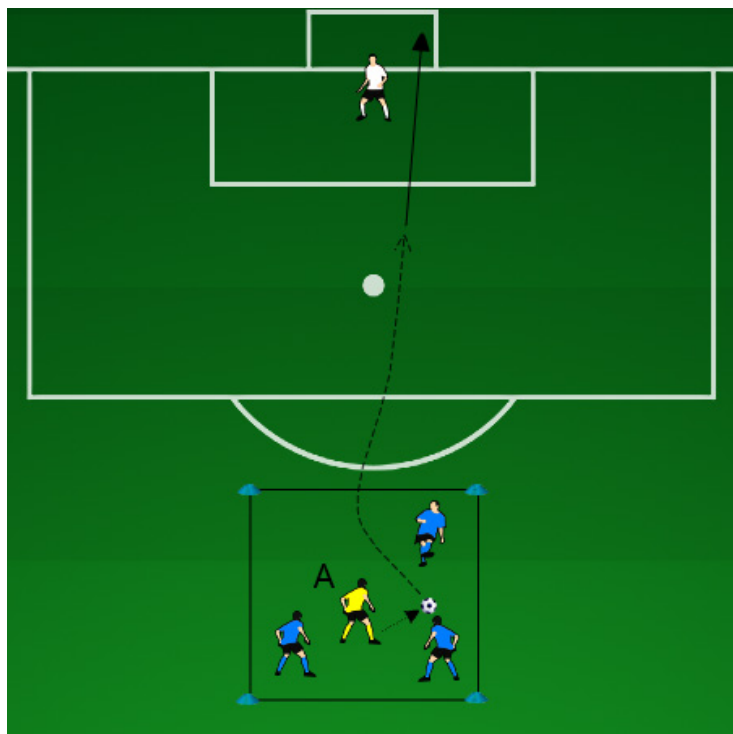
- De volgorde: onderschepping, dribbelen en de voorzet moet snel uitgevoerd worden
- De speler die de bal verliest wisselt van positie met A
- Wissel regelmatig positie B

VARIATIES

- Bij het verlies van de bal kan een blauwe speler op B gaan verdedigen om te voorkomen dat hij scoort

HET ONDERSCHIPPEN VAN DE BAL EN 1 TEGEN 1 MET DE KEEPER

OEFENING 43	 LEEFTIJD	 MOEILIJKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U13+		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

- Het onderscheppen van de bal en aanvallen
- Het onderscheppen van de bal en het spel 1 tegen 1
- Onderscheppen van de bal en dan het doel opzoeken om te scoren

TOELICHTING

Positiespel 3 tegen 1 in een ruimte van 7-7 meter op 30 meter afstand van het doel: zie tekening.

Drie spelers proberen balbezit te houden tegen A, die de bal probeert te veroveren. Als A de bal onderscheept dribbelt hij naar het doel en speelt 1 tegen 1 met de keeper en rondt af.

INSTRUCTIES

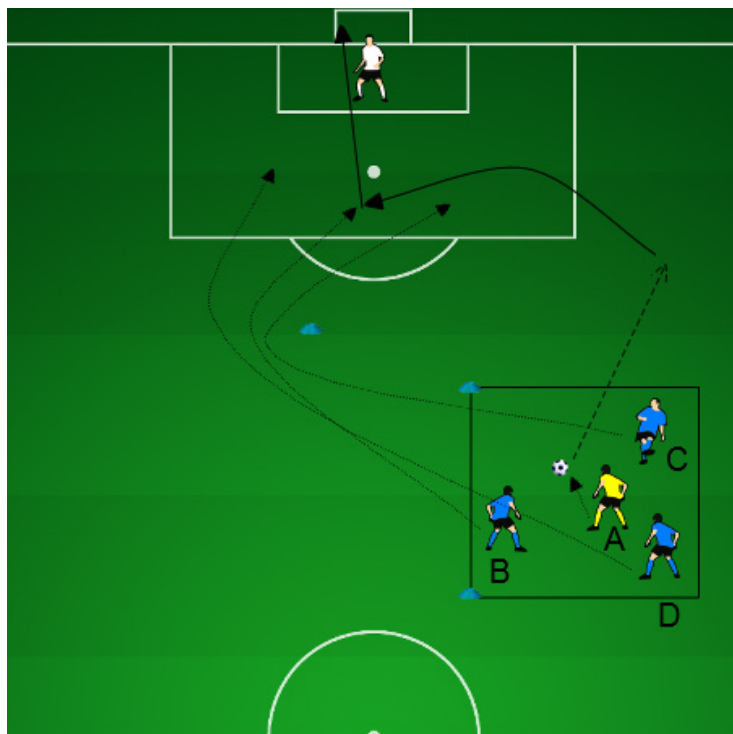
- Na de onderschepping in directe lijn naar de keeper
- De speler die de bal verliest wisselt van positie met A

VARIATIES

- Bij het verlies van de bal kan een blauwe speler op B gaan verdedigen om te voorkomen dat hij scoort

HET ONDERSCHIPPEN VAN DE BAL EN DE VOORZET (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U13+		6	12	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

- Het onderscheppen van de bal en aanvallen
- Het onderscheppen van de bal en de voorzet
- Onderscheppen van de bal en dan het doel opzoeken om te scoren

TOELICHTING

Positiespel 3 tegen 1 in een ruimte van 7-7 meter op 30 meter afstand van het doel: zie tekening.

Drie spelers B, C en D proberen balbezit te houden tegen A, die de bal probeert te veroveren.


Als A de bal onderscheept dribbelt hij uit het vierkant richting doel en geeft een voorzet aan de opkomende spelers B, C of D, die proberen de voorzet af te ronden.

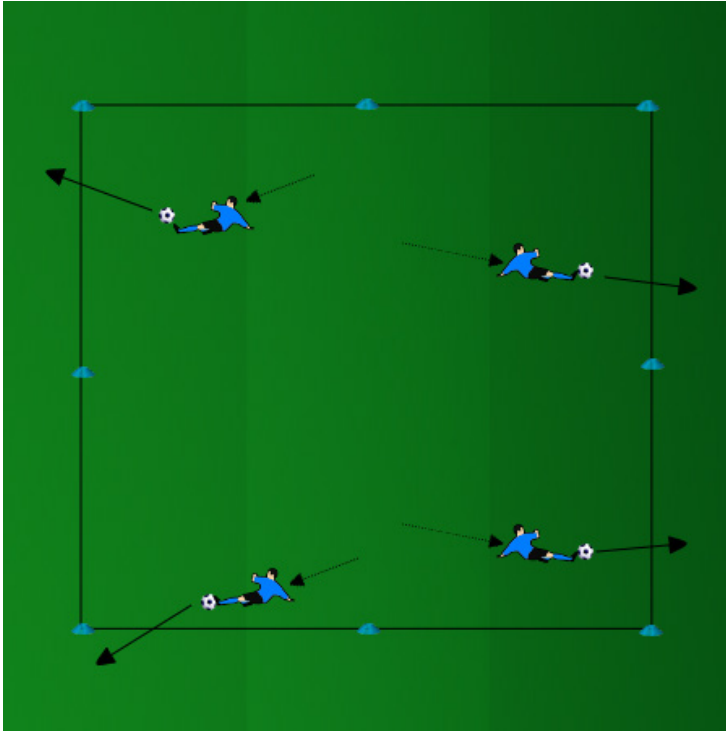
INSTRUCTIES

- Snelle volgorde: onderschepping, dribbelen en de voorzet
- De speler die de bal verliest neemt de positie van A in

VARIATIES

SLIDING TACKLE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U13-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

Sliding tackle :

- Het standbeen moet onder het tackelende been komen
- De tackle moet op het juiste moment ingezet worden
- Hou de ogen op de bal gericht
- Sliding maken

TOELICHTING

Vierkant :20x20m.
Iedere speler 1 bal.

De spelers lopen voorwaarts met de bal en maken een sliding tackle om de bal weg te spelen.


1 punt per succesvolle tackle (als de bal uit het veld gaat).

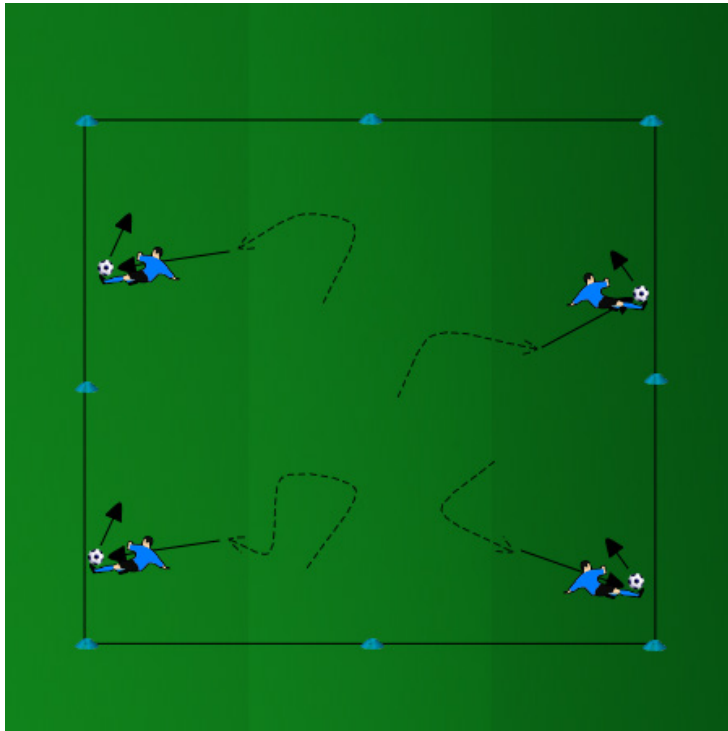
INSTRUCTIES

- Een sliding tackle voordoen
- Uitleg geven

VARIATIES

SLIDING TACKLE (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U13-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

Sliding tackle :

- Het standbeen moet onder het tackelende been komen
- De tackle moet op het juiste moment ingezet worden
- Hou de ogen op de bal gericht
- Sliding maken

TOELICHTING

Iedere speler 1 bal.

Veldgrootte: 20-20 meter.

De spelers dribbelen met de bal. Op teken van de trainer spelen ze de bal te ver voor zich uit en maken een sliding tackle om de bal weg te spelen.


INSTRUCTIES

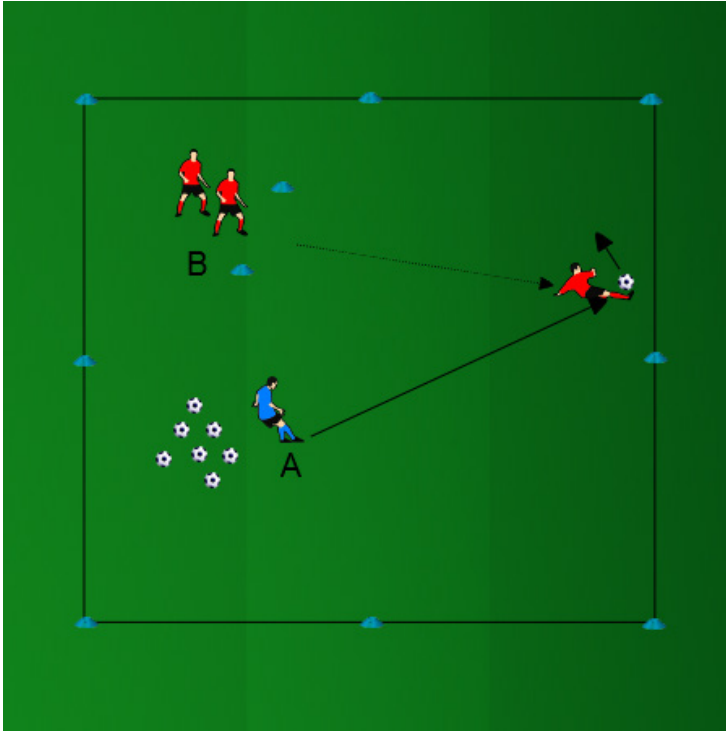
- Een sliding tackle voordoen
- Uitleg geven
- Om je heen kijken en uitkijken voor andere spelers

VARIATIES

- Op het signaal geven de spelers de bal zachtjes door naar één kant van het veld en rennen dan om de bal van één van de andere spelers te tackelen

SLIDING TACKLE (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U13-U15		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

Sliding tackle :

- Het standbeen moet onder het tackelende been komen
- De tackle moet op het juiste moment ingezet worden
- Hou de ogen op de bal gericht
- Sliding maken

TOELICHTING


In groepen van 4 spelers oefenen: zie de tekening. Maximaal 6 spelers per station. A speelt de bal naar de zijlijn, B loopt naar bal en maakt een sliding tackle om te voorkomen dat de bal uit het spel gaat.

INSTRUCTIES

- A moet een goede pass naar de zijlijn geven (niet te langzaam, niet te snel)
- Een sliding tackle voordoen
- Uitleg geven

VARIATIES

SLIDING TACKLE (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U13-U15		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

Sliding tackle :

- Het standbeen moet onder het tackelende been komen
- De tackle moet op het juiste moment ingezet worden
- Hou de ogen op de bal gericht
- Sliding maken
- Aandacht geven aan de sliding techniek om de bal van de tegenstander af te pakken

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.

A dribbelt met de bal, B loopt naast hem en wacht op het juiste moment om een sliding tackle te maken.

Wisselen van positie en functie.

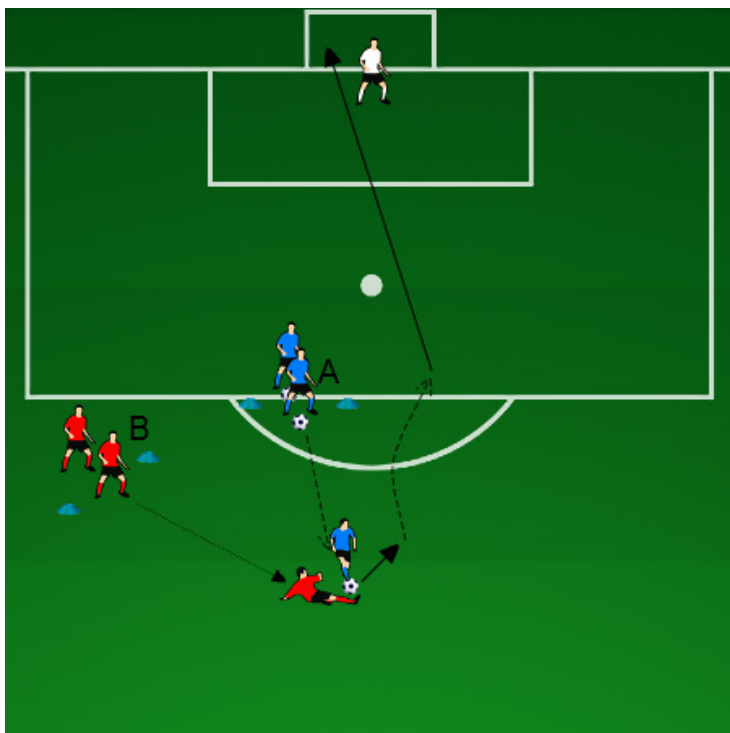
INSTRUCTIES

- Maak de tackle vanaf de zijkant, niet van achteren
- Een sliding tackle voordoen
- Uitleg geven

VARIATIES

SLIDING TACKLE EN HET SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U13-U15	⚽⚽⚽	8	10	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

Sliding tackle :

- Het standbeen moet onder het tackelende been komen
- De tackle moet op het juiste moment ingezet worden
- Hou de ogen op de bal gericht
- Aandacht geven aan de sliding techniek om de bal van de tegenstander af te pakken

TOELICHTING

De spelers staan rond het strafschopgebied: zie tekening.

A dribbelt met de bal, B loopt naar A toe en maakt een sliding tackle om de bal te veroveren. Daarna dribbelt hij de bal naar het doel en rondt af.


Verwissel de rollen om de vier minuten.

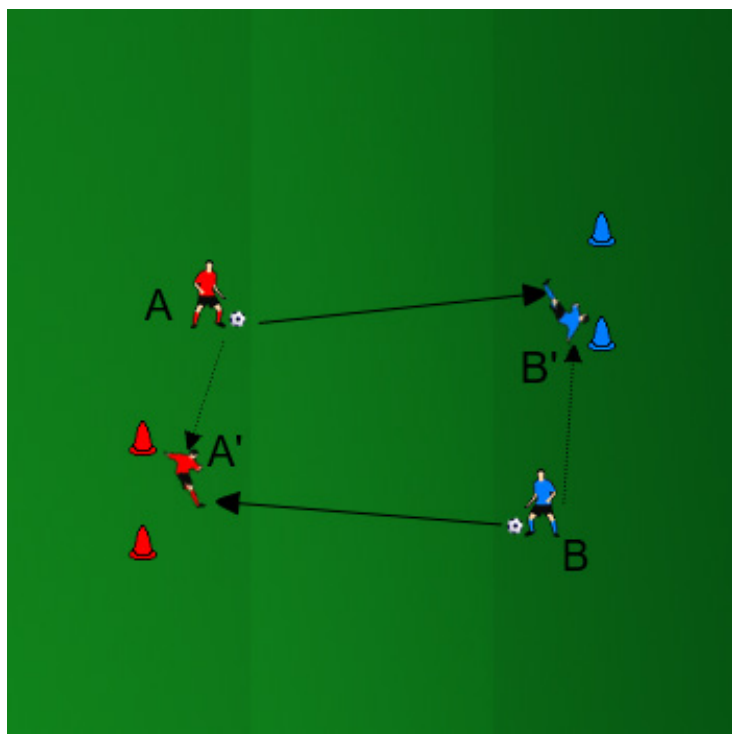
INSTRUCTIES

- Snel na de sliding tackle opstaan
- Afronden
- Speler A dribbelt in een rechte lijn (passief verdedigen bij de sliding tackle)

VARIATIES

SLIDING TACKLE (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U13-U15		2	10	Bal, pionnen.
THEMA : VERDEDIGENDE TECHNIEKEN					



DOELSTELLING

Sliding tackle :

- Het standbeen moet onder het tackelende been komen
- De tackle moet op het juiste moment ingezet worden
- Hou de ogen op de bal gericht
- Sliding maken

TOELICHTING

In groepen van 2 spelers. Eén bal per speler. Rood is geplaatst op 5m van het blauwe doel. Blauw wordt op 5 meter van het rode doel geplaatst.

Op het signaal geeft rood het blauwe doel aan en blauw het rode doel.

Na hun pass sprinten en tackelen de 2 spelers om te voorkomen dat de bal in hun doel terechtkomt.

INSTRUCTIES

- Alleen tackelen als dat nodig is
- Herstel de bal indien mogelijk

VARIATIES

- Het vergroten van de afstand tussen spelers en hun doel
- Het passen van de bal wordt steeds moeilijker om de moeilijkheidsgraad te verhogen

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.

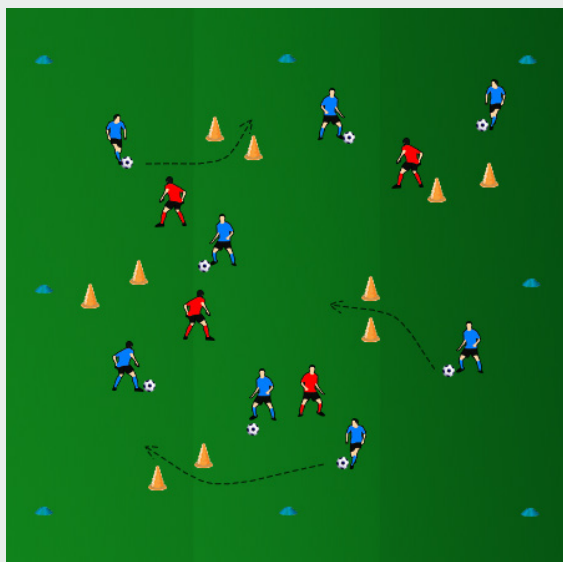
Aanmaken van programma's

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.