



Direct spel - De lange pass Koppen - Volley

SOCCKER-TRAINER software-oefeningen - Nr 4



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




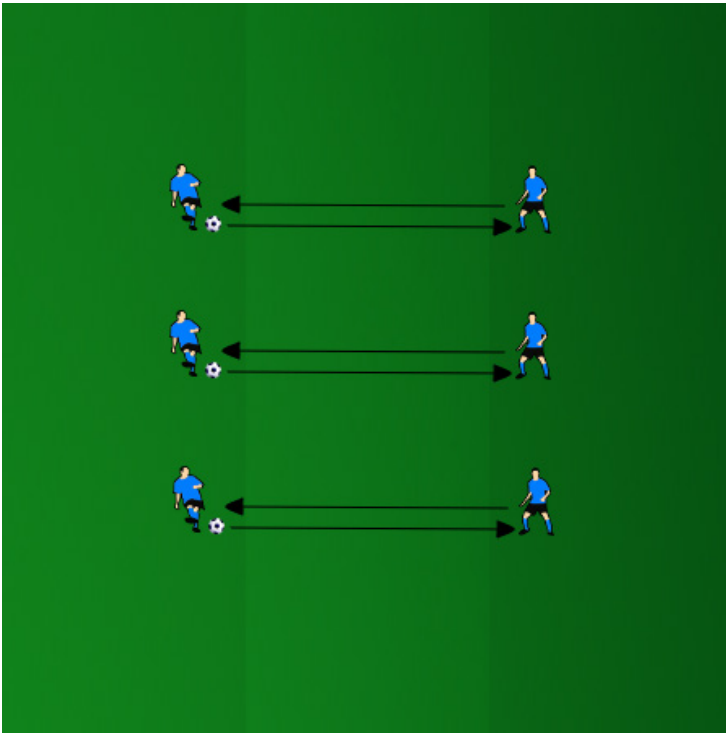
Paaltje



Lopen zonder bal

DIRECTE PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U9+		6	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar: directe passing. Gebruik de rechter- en linkervoet.

INSTRUCTIES

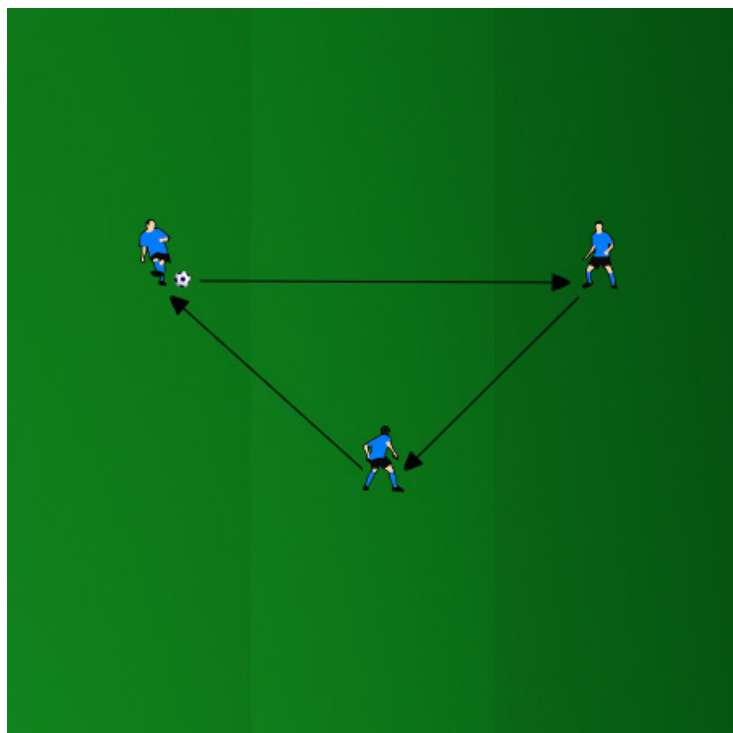
- Afstand tussen de spelers: 7-8 meter
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef passes over de grond

VARIATIES

- Varieer de afstand tussen de spelers (vergroten en verkleinen)
- Alternatieve rechtervoet - linkervoet

DIRECTE PASSING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U9+		3	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.
In een driehoek: de ballen naar elkaar spelen met een directe pass.


INSTRUCTIES

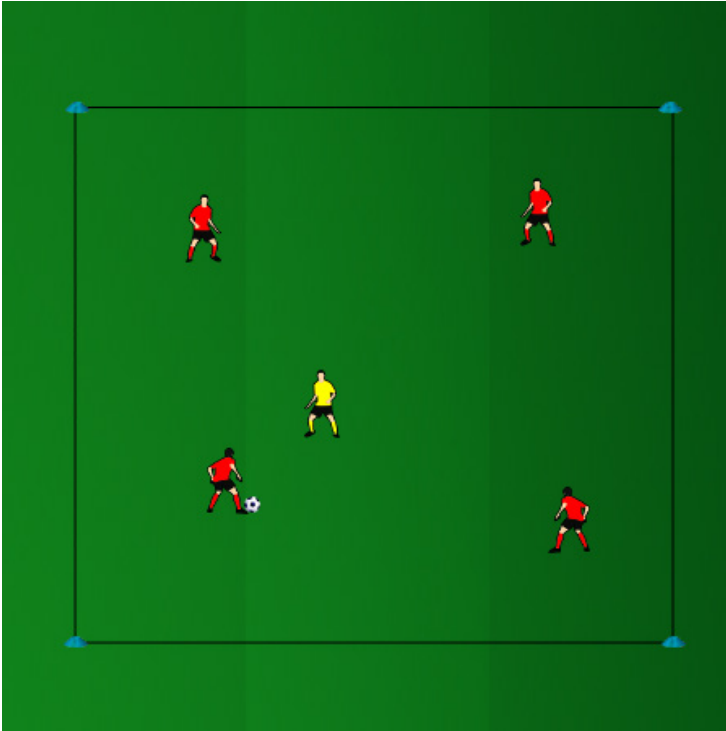
- Afstand tussen de spelers: 7-8 meter
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef passes over de grond

VARIATIES

- Varieer de afstand tussen de spelers (vergroten en verkleinen)
- Alternatieve rechtervoet - linkervoet

4 TEGEN 1 POSITIESPEL (DIRECT SPEL)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U11+		5	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per vijftal 1 bal. Veldgrootte: 10-10 meter.
Vier spelers proberen balbezit te houden tegen 1 tegenstander.
De speler die de bal verliest wordt verdediger.
De spelers moeten direct spelen/passen.


INSTRUCTIES

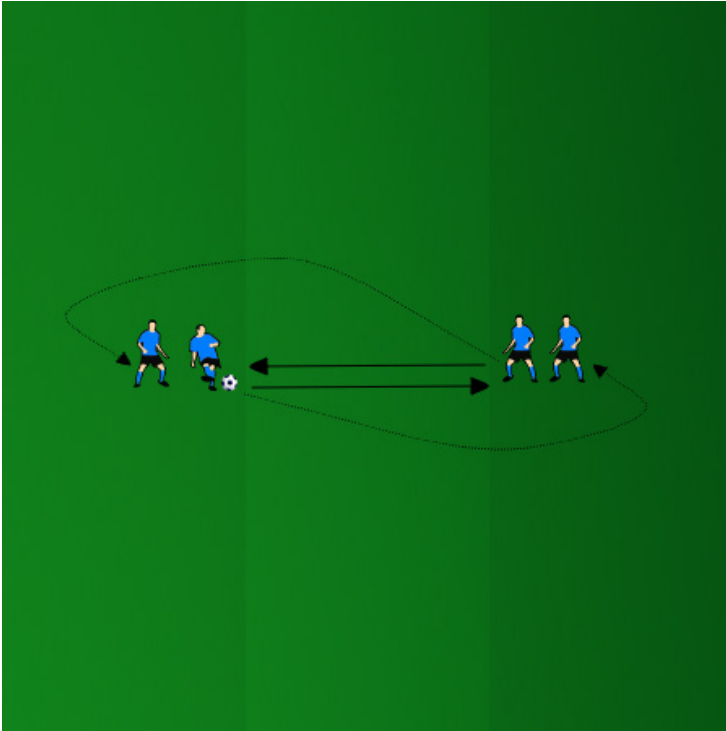
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Stel pasoplossingen voor

VARIATIES

- Spelen 3 tegen 1 (+ moeilijk)
- Speel 5 tegen 1 (makkelijker)
- De verdediger blijft 1 minuut in het midden en dan wisselen

DIRECT SPEL: PASSEN EN LOPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U9+		4	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
Direct spel passen en lopen: de spelers mogen de bal slechts direct passen.
De speler passt de bal en loopt zijn pass achterna en komt achter de laatste speler van de tegenoverstaande groep te staan.

INSTRUCTIES

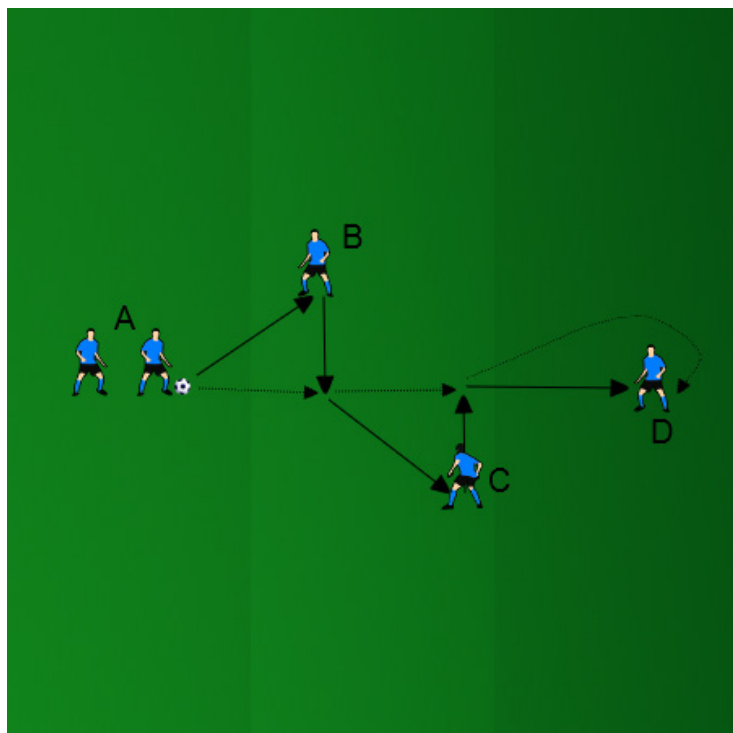
- Gebruik de rechter- en linkervoet
- Geef passes over de grond

VARIATIES

- Na een pass gaat de speler terug naar dezelfde kant (achteruit rennen)

DIRECTE PASSING (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U11+		5	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per vijftal 1 bal.

A passt de bal naar B die de bal in de loop van A terugspeelt, A paast de bal naar C, die de bal in de loop van A terugspeelt. A passt de bal naar D en komt op diens positie.

D doet hetzelfde zoals A in tegenovergestelde richting.

Wissel regelmatig van positie.


INSTRUCTIES

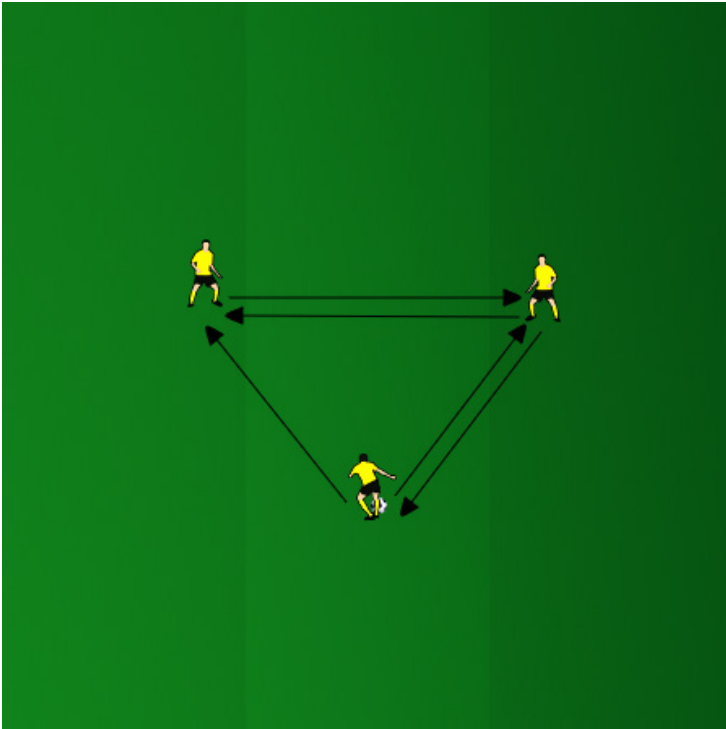
- Geen controle, doch direct spel
- Op de voorvoeten staan als de bal ontvangen wordt
- Kom in de bal

VARIATIES

- Wedstrijd: welk team eindigt als eerste? (na één pass van Spelers; na 2 passes per speler; etc.)

DIRECTE PASSING (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		3	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.
In een driehoek: de bal direct naar elkaar spelen.
De spelers kunnen de richting van de passes zelf wijzigen.

INSTRUCTIES

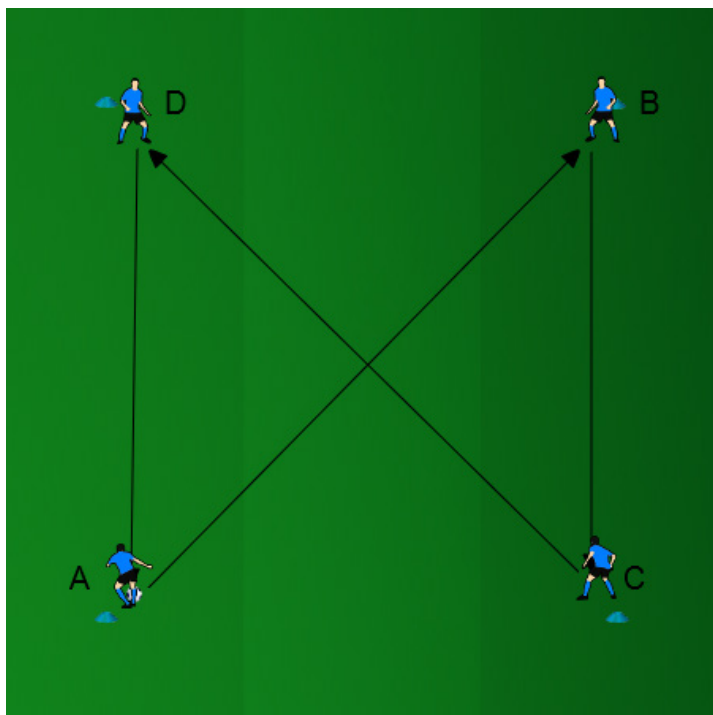
- Afstand tussen de spelers: 7-8 meter
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef passes over de grond

VARIATIES

- Varieer de afstand tussen de spelers (vergroten en verkleinen)
- Alternatieve rechtervoet - linkervoet

DIRECTE PASSING (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U11+		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
In een vierkant: A passt de bal naar B, die de bal naar C passt en die passt de bal naar D. De spelers mogen slechts direct spelen. De trainer geeft aan met welke voet er gespeeld moet worden.


INSTRUCTIES

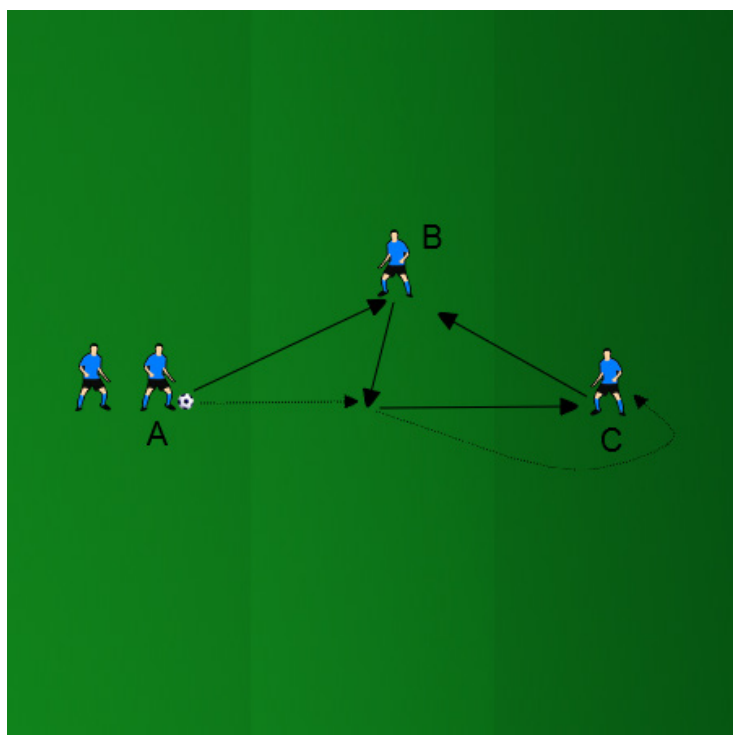
- Afstand tussen de spelers: 7-8 meter
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef passes over de grond

VARIATIES

- Definieer een andere pasvolgorde
- Spelers kunnen doorgeven aan wie ze willen

DIRECTE PASSING (6)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U11+		4	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per viertal 1 bal

A passt de bal naar B, die de bal naar A terugpasst. A passt de bal naar C (A loopt naar de positie van C). C passt de bal naar B, die de bal terugpasst naar C, enz.

De spelers moeten direct spelen.

Wissel regelmatig van positie van B.

INSTRUCTIES

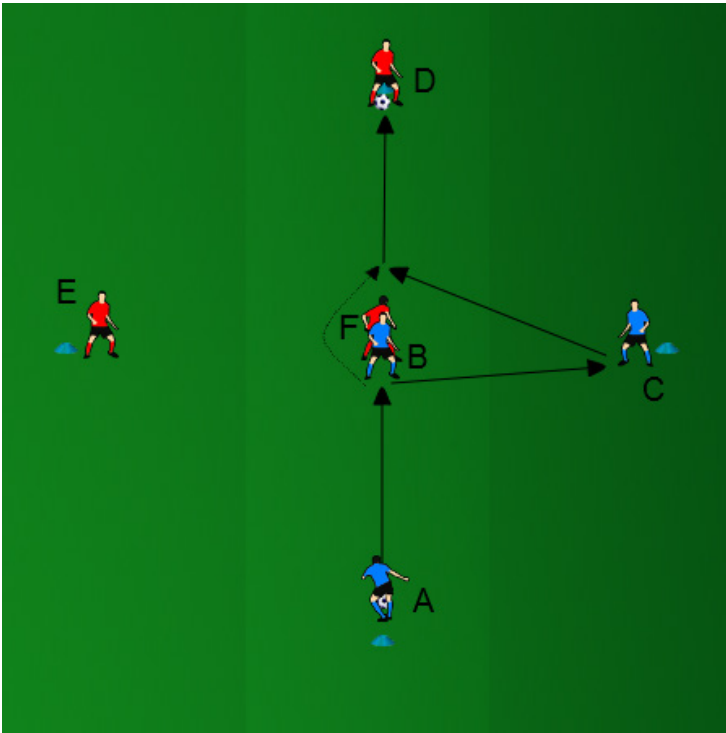
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Geef passes over de grond

VARIATIES

- Plaats een vijfde speler (E) voor B. Spelers kunnen met B of E spelen.

DIRECTE PASSING (7)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U11+		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per zestal 2 ballen.

A passt de bal naar B naar B, die de bal met de buitenkant voet naar C passt en om F heen loopt. C passt de bal terug in de loop van B. B passt de bal naar D.

Op hetzelfde moment passt D de bal naar F, die met de buitenkant voet de bal naar E speelt, F loopt om B heen en krijgt de pass van E in de loop terug. Daarna speelt F de bal naar A.


Daarna speelt A de bal naar F, enz. (op hetzelfde moment speelt D de bal naar B, enz.).

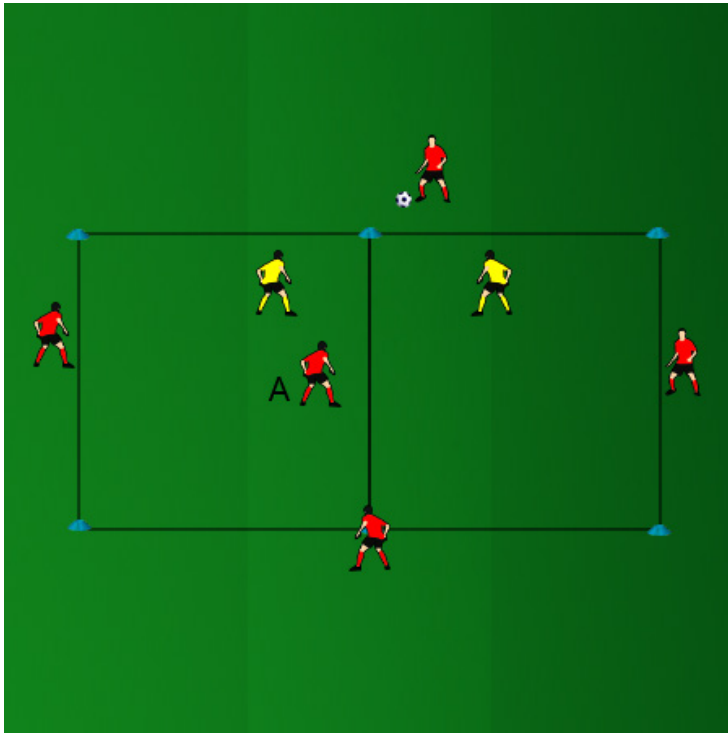
INSTRUCTIES

- A en D starten op hetzelfde moment
- Wissel de wijze van spelen met de buitenkant voet af
- Wijzig regelmatig van positie

VARIATIES

5 TEGEN 2 POSITIESPEL (DIRECT SPEL)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U13+		7	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per zevental 1 bal. Veldgrootte: 10-10 meter. De twee verdedigers moeten elk in hun vierkant blijven. Speler A mag in beide vierkanten spelen.

De spelers mogen slechts direct spelen. Er wordt 1 punt gescoord als middenvelder A steeds de bal speelt.

INSTRUCTIES

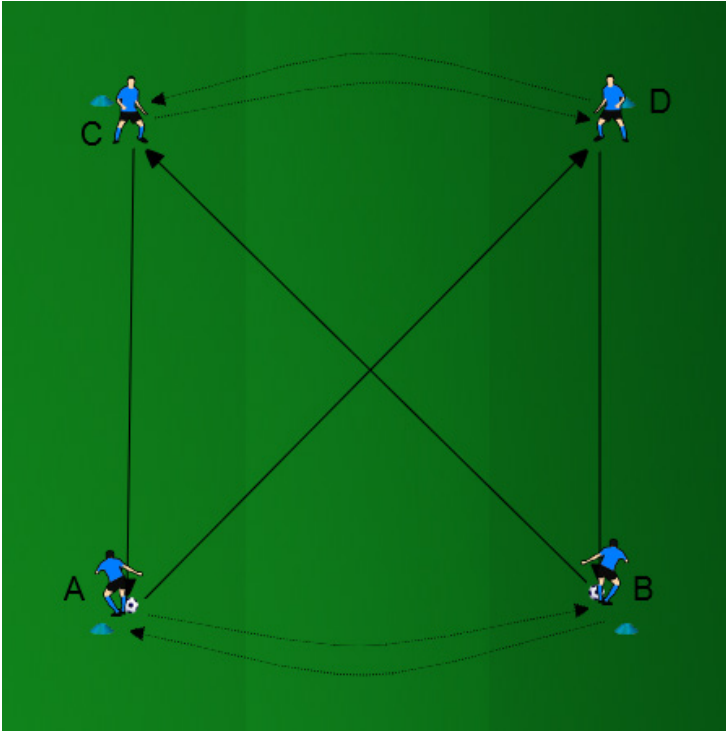
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- De verdedigers kunnen in beide velden gaan
- 1 punt gescoord per succesvolle pass tussen de 2 verdedigers

DIRECTE PASSING (8)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U13+	⚽⚽⚽⚽	4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per viertal 2 ballen.

A en C passen de bal respectievelijk naar B en D (A passt de bal eerst naar B en daarna passt C de bal naar D).

Na de passes wisselen A en C van positie en B en D doen dat ook. B en D geven een rechte pass (aan C en A)

Het spel gaat door: A en C geven steeds de diagonale pass, B en D geven de rechte pass, A en C wisselen van positie en ook B en D doen dat.

INSTRUCTIES

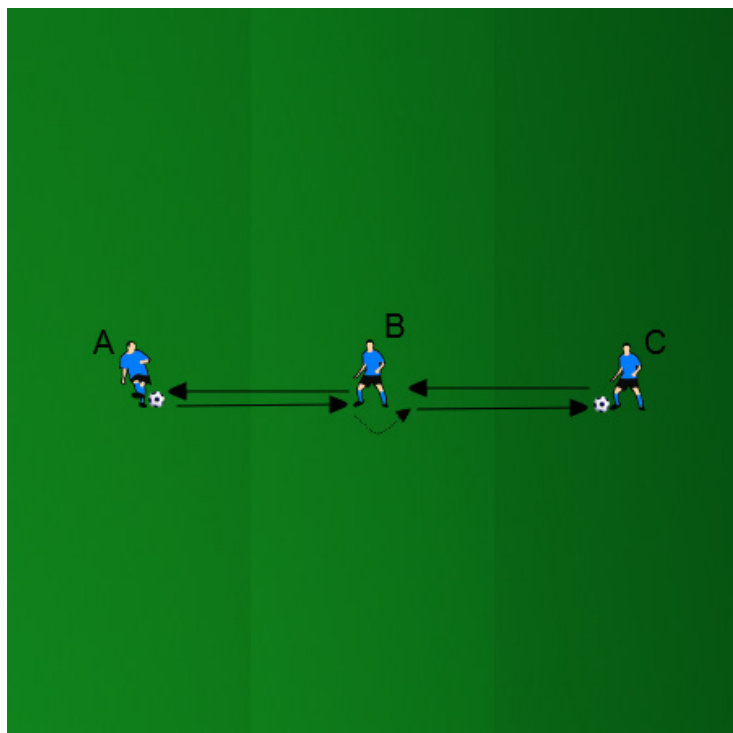
- Goed kijken of de ballen niet tegen elkaar komen bij het geven van de diagonale passes
- Op het juiste moment de bal passen
- Geef de pass met de goede snelheid afhankelijk van de pass van de andere speler

VARIATIES

- Alle spelers geven diagonale passes

DIRECTE PASSING (9)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U9+		3	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per drietal 2 ballen.
Zowel A als C hebben een bal. A passt de bal naar B die de bal terug speelt, daarna draait B naar C die de bal naar hem speelt, B speelt de bal direct terug, enz.
Speler B moet op zijn voorvoeten staan.
Wissel regelmatig van speler B.

INSTRUCTIES

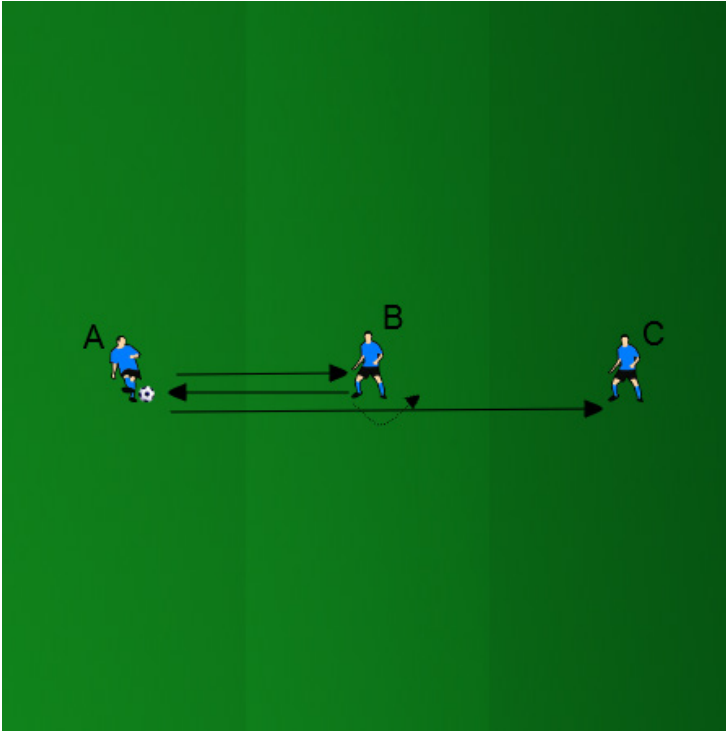
- Directe passing (geen aanname)
- De kwaliteit van de pass: goede snelheid en precisie
- Blijf waakzaam

VARIATIES

- B maakt 2 passen met A voordat hij zich omdraait en maakt 2 passen met C
- Werken met beide voeten

DIRECTE PASSING (10)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U9+	⚽⚽⚽	3	10	Bal.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.
A passt de bal naar B, deze kaatst de bal terug;
A passt de bal naar C, die speelt op de naar hem gedraaide B, B kaatst de bal terug en C passt de bal naar A, enz.
Alle passes moeten direct gespeeld worden.
De middelste speler draait zich steeds na de kaats om en laat de pass langs hem heen gaan.

INSTRUCTIES

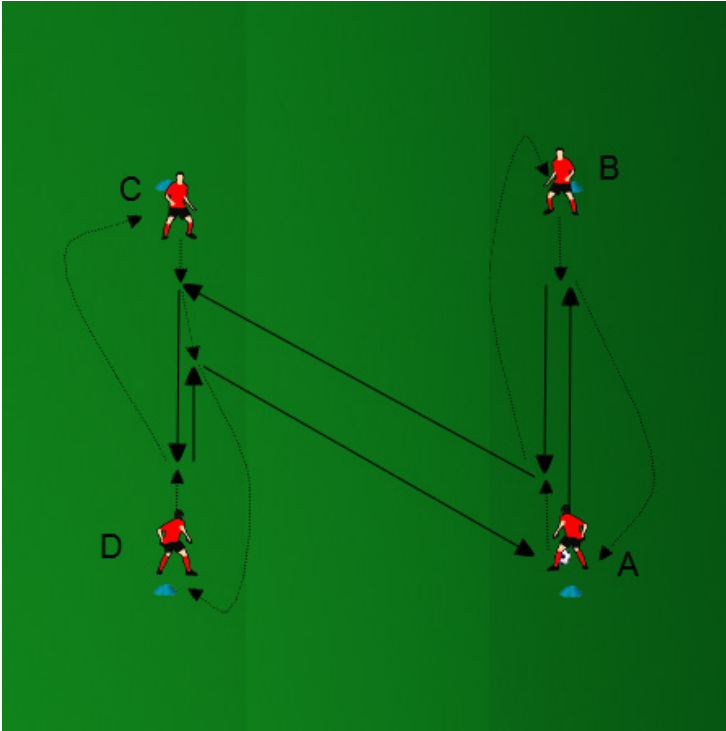
- Directe passing (geen aanname)
- De kwaliteit van de pass: goede snelheid en precisie
- Blijf waakzaam

VARIATIES

- A speelt twee keer B voordat hij naar C gaat; dan speelt C twee keer B voordat hij naar A gaat.
- Werken met beide voeten

DIRECTE PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U11+		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de pass-es (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
A passt de bal naar B, die terugkaatst op A. A passt de bal diagonaal op C die naar D passt. D kaatst de bal terug naar C. C speelt de bal diagonaal op B, enz.: zie tekening.
Na de pass wisselen A en B van positie; ook wisselen C en D van positie na hun pass.

INSTRUCTIES

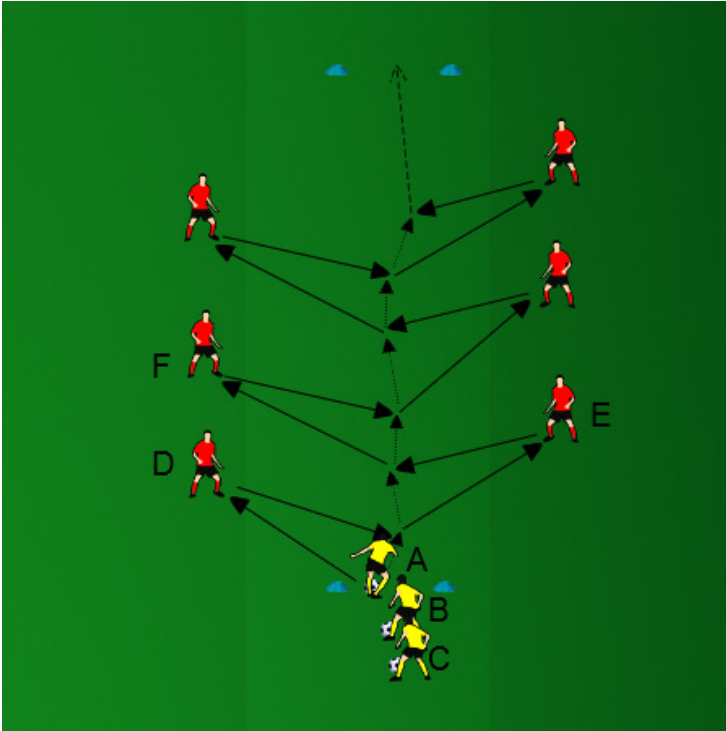
- Directe passing (geen aanname)
- De kwaliteit van de pass: goede snelheid en precisie
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Verdubbeling van de passen: A speelt twee keer B voordat hij naar C gaat
- Werken met beide voeten

DIRECTE PASSING (11)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U9-U13		6	10	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Splits de groep in 2 groepen (rood en geel). Het rode team stelt zich op zoals de tekening aangeeft. A passt de bal naar D, die de bal terugspeelt in de voeten van A; daarna speelt A naar E, enz. Als F de bal terug heeft gespeeld naar A, start de volgende speler B en doet hetzelfde als A. Zodra iedere gele speler het parcours heeft doorlopen start A weer in tegenovergestelde richting. Wissel regelmatig van gele en rode spelers.

INSTRUCTIES

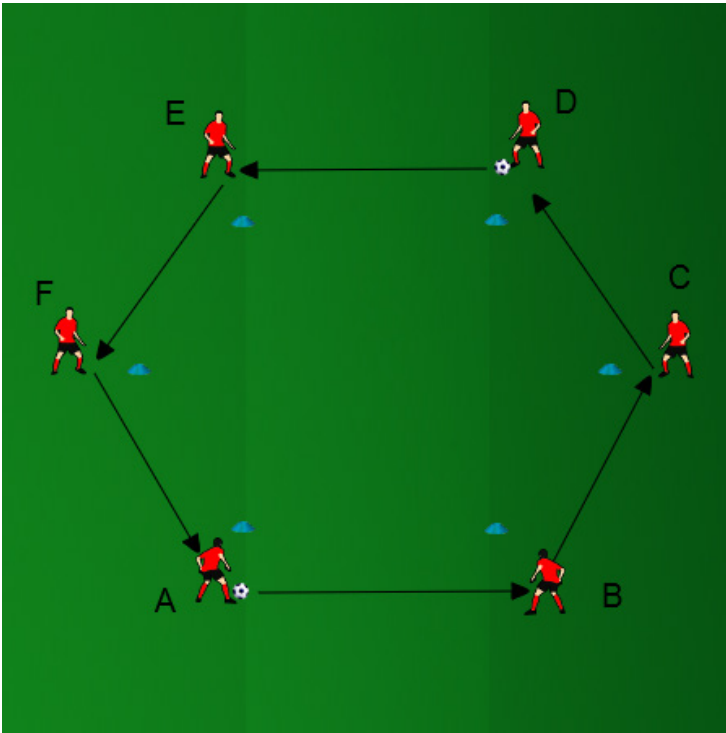
- Directe passing (geen aanname)
- De kwaliteit van de pass: goede snelheid en precisie
- Blijf waakzaam

VARIATIES

- Verdubbeling van de passen: A speelt twee keer D voordat hij naar E gaat
- Werken met beide voeten

DIRECTE PASSING (12)

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U9-U13		6	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Het winnen van tijd
- Het uitspelen van de tegenstander
- Het versnellen van het spel

TOELICHTING

Per zestal 2 ballen.

De spelers staan opgesteld zoals de tekening aangeeft, ongeveer 7 meter van elkaar af en ieder 2 meter achter de pilon.

A passt de bal naar B, die direct doorspeelt naar C. Op hetzelfde moment speelt D de bal naar E, die direct doorspeelt naar F, enz.

Er wordt met 2 ballen tegelijkertijd gespeeld.

INSTRUCTIES

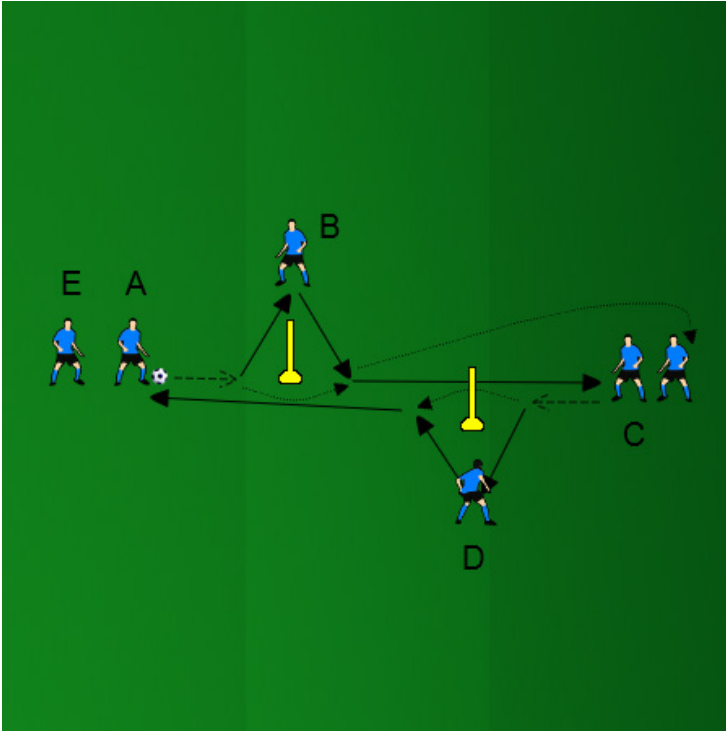
- Directe passing (geen aanname)
- De kwaliteit van de pass: goede snelheid en precisie
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal

VARIATIES

- Het veranderen van de richting van het verkeer op het signaal van de trainer
- Werken met beide voeten

DE 1-2 KOMBINATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U9+		6	10	Bal, paaltjes.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en aan de voordelen van het directe spel
- Vragen om de 1-2 combinatie
- Geef een directe pass in de loop van de medespeler

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. De spelers staan opgesteld zoals de tekening aangeeft.
A dribbelt de bal, maakt een 1-2 combinatie met B en speelt de bal direct naar C.. Speler C dribbelt de bal, maakt een 1-2 combinatie met D en speelt direct naar E.
Wissel regelmatig van posities.
Bij de stok moet de 1-2 combinatie gevraagd worden, daarna moet de versnelling met de bal komen.


INSTRUCTIES

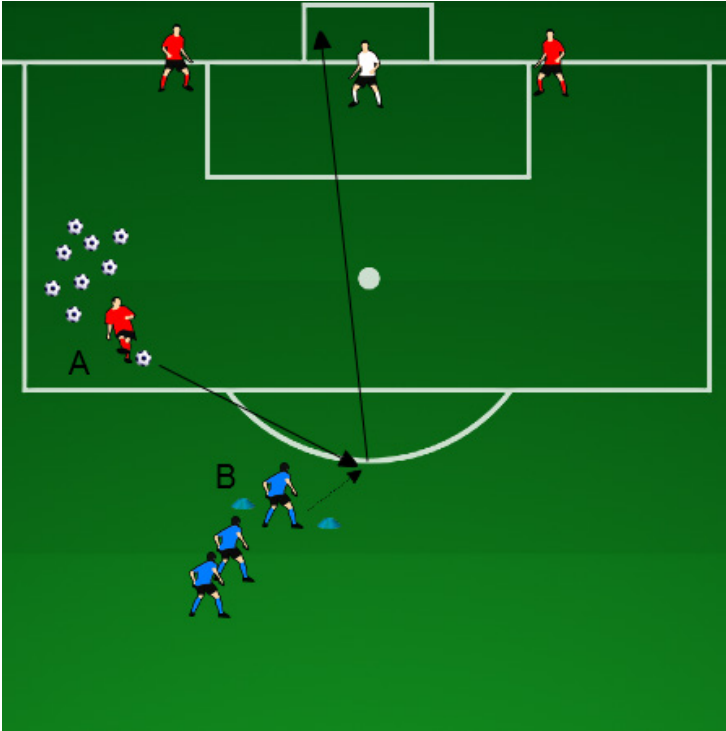
- 1-2 combinatie met directe passing
- B en D moeten op hun voorvoeten lopen
- Goede snelheid en precisie bij de directe passing

VARIATIES

- Het is allemaal in één raking gespeeld

DIRECT SCHOT

OEFENING 18	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van het schot en de lichaamshouding

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwe schieten zonder aanname bij de ingang van het strafschopgebied.

A passt de bal naar B. B komt in de bal en schiet direct op doel.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.


INSTRUCTIES

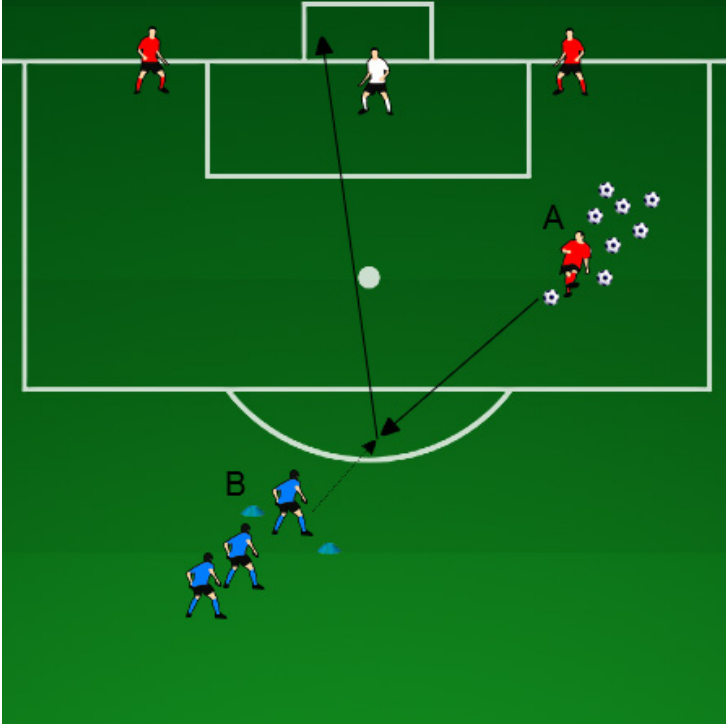
- Kom in de bal
- Geef aandacht aan de lichaamshouding

VARIATIES

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

DIRECT SCHOT (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van het schot en de lichaamshouding

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwe schieten zonder aanname bij de ingang van het strafschopgebied.

A passt de bal naar B. B komt in de bal en schiet direct op het doel.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.

INSTRUCTIES

- Kom in de bal
- Geef aandacht aan de lichaamshouding

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van rechts en er wordt met de rechervoet geschoten: zie tekening
- Variatie 2: de bal komt van links - er wordt met de linkervoet geschoten

DIRECTE PASSING EN SCHOTEN

OEFENING 20	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		10	15	Bal, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Directe schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Stel de spelers in zoals op de foto is aangegeven. 2 bronnen van ballonnen: één in A en één in C. Opéénvolging van passen en schotten zonder balaanname.

A passt de bal naar B. B komt in de bal en passt terug naar A, die op doel schiet. A en B wisselen daarna van positie.

Hetzelfde geldt voor C en D op het andere doel.

INSTRUCTIES

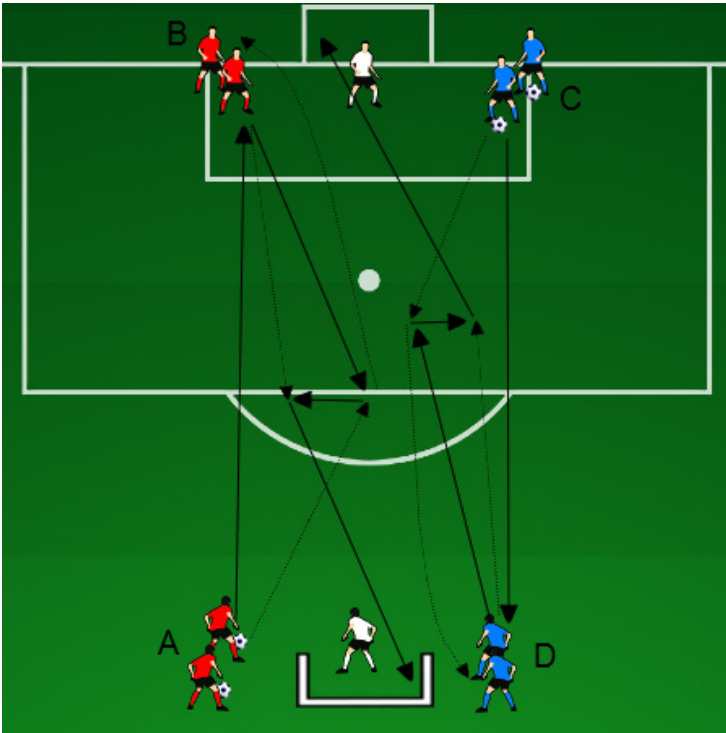
- De spelers moeten direct spelen
- Gebruik de rechter- en linkervoet bij de passes en de schoten

VARIATIES

- Zelfde oefening maar de bronnen van bal zijn in B en D: D gaat over naar C die geeft voor D die klopt (zelfde aan de andere kant voor B en A)

DIRECTE PASSES EN SCHOTEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U13+	⚽⚽⚽⚽	10	15	Bal, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Directe schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Stel de spelers in zoals op de foto is aangegeven. 2 bronnen van ballonnen: één in A en één in C. Opéénvolging van passen en schotten zonder balaanname.

A passt de bal naar B en loopt naar een positie voor het doel. B passt de bal naar A, die de bal in de loop van B terug speelt. B schiet op doel. Hetzelfde geldt voor C en D op het andere doel.

INSTRUCTIES

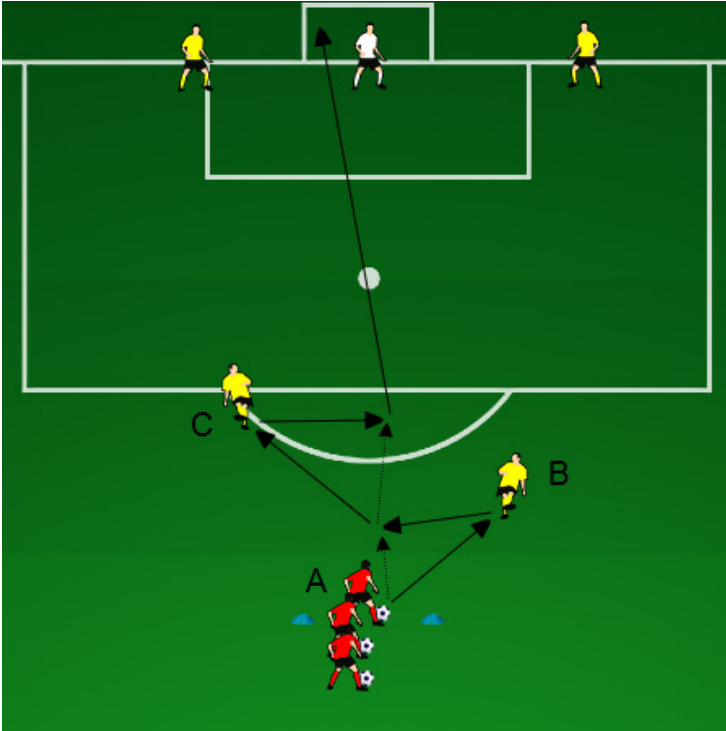
- De spelers moeten direct spelen
- Gebruik de rechter- en linkervoet bij de passes en de schoten

VARIATIES

- Zelfde oefening maar de bronnen van bal zijn in B en D: D gaat naar C die geeft voor D; D gaat naar C die klopt (zelfde aan de andere kant voor B en A)

DIRECT SCHOT (3)

OEFENING 22	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Passe et remise sans Balaanname
- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van het schot en de lichaamshouding.

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwe schieten zonder aanname bij de ingang van het strafschopgebied.

A passt de bal naar B. B geeft een pass in de loop van A. A passt de ball naar C, die de bal in de loop van A terugpasst. A schiet op doel.

INSTRUCTIES

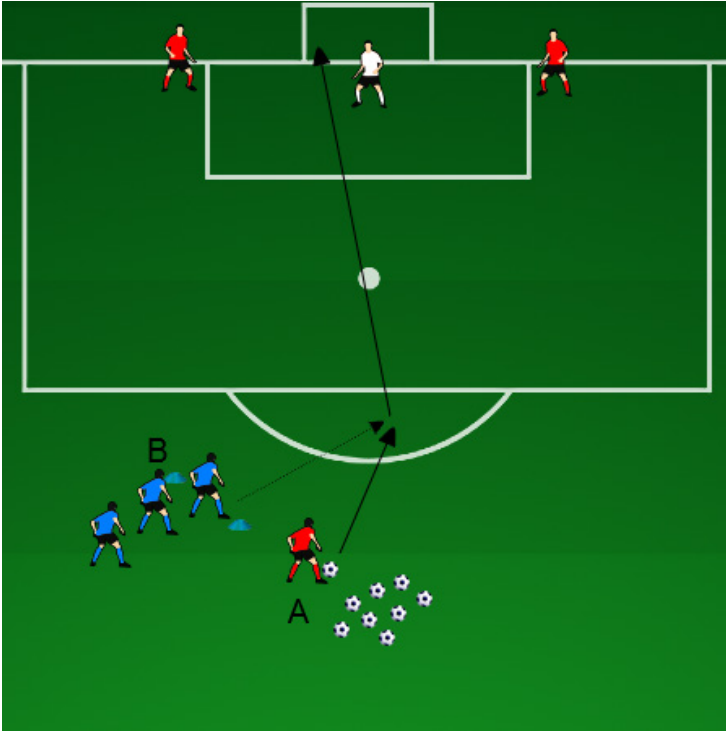
- De spelers moeten direct spelen
- Gebruik de rechter- en linkervoet bij de passes en de schoten
- Wijzig regelmatig van positie

VARIATIES

- A speelt twee keer met B en vervolgens twee keer met C voor hij schiet

DIRECT SCHOT (4)

OEFENING 23	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwe schieten zonder aanname bij de ingang van het strafschopgebied.

A passt de bal in voorwaartse richting naar B, die direct op doel schiet.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.

INSTRUCTIES

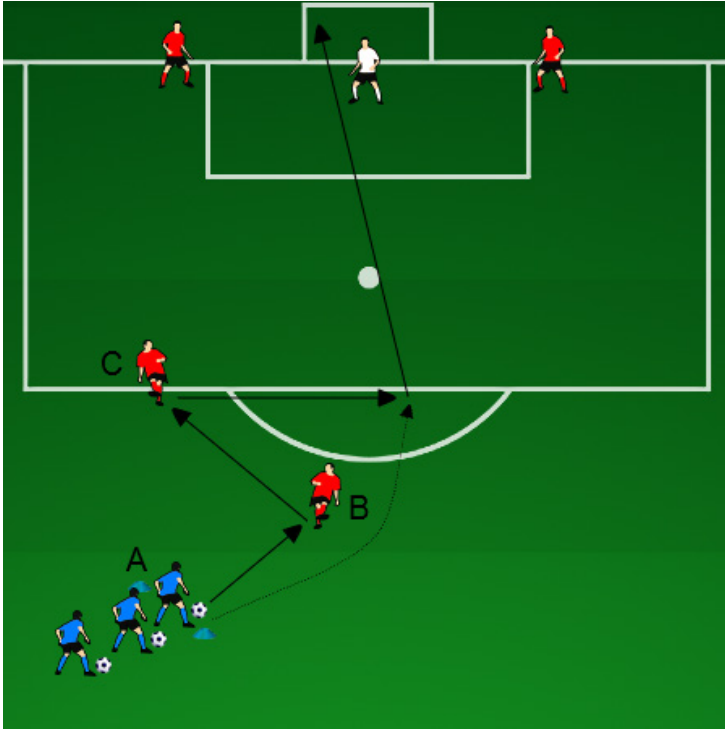
- De kwaliteit van de pass: goede snelheid en sneleid

VARIATIES

- Variatie 1: B komt van de linkerkant - schieten met de rechtervoet: zie tekening
- Variatie 2: B komt van de rechtervoet - met de linkervoet schieten

DIRECT SCHOT (5)

OEFENING 24	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Directe passing
- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwe schieten zonder aanname bij de ingang van het strafschopgebied.

A passt de bal naar B en loopt voorbij B (overlap). B passt de bal naar C, die de bal in de loop van A speelt. A schiet op doel.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.

INSTRUCTIES

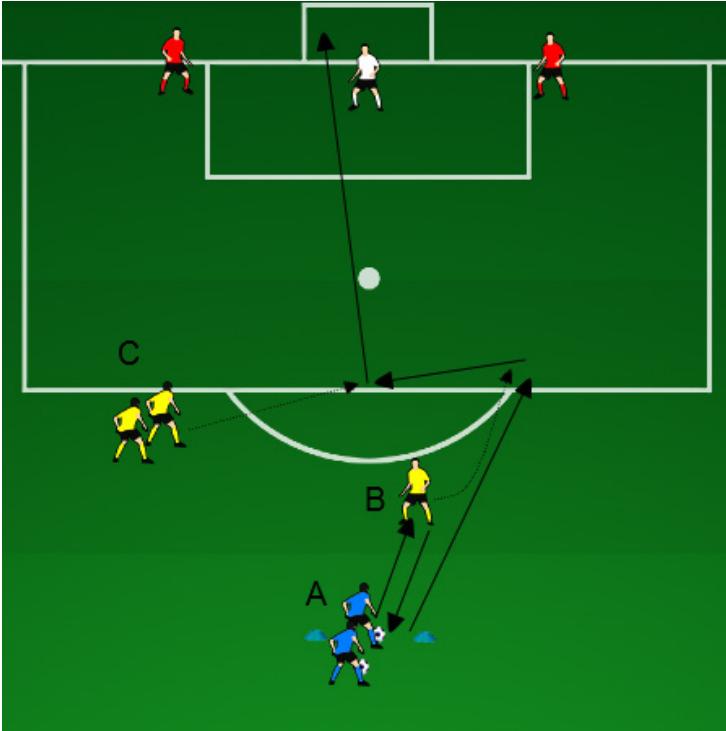
- De spelers moeten direct spelen
- Goede snelheid en precisie bij de directe passing
- Wijzig regelmatig van positie : schutters, passgevers, ballenjongens

VARIATIES

- Variatie 1: de pass van C naar A komt van links + het schieten met de rechervoet: zie tekening
- Variatie 2: de pass van C naar A komt van de rechterkant + het schieten met de linkervoet

DIRECTE PASSING EN SCHIETEN

OEFENING 25	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Passe et remise sans Balaanname
- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Vorm 3 groepen van Spelers. De rode halen de ballen. De blauwe zijn passers. Geel zijn passers en schieters.

A passt de bal naar B, die terug naar A passt. A geeft de bal met een zachte pass mee aan B. B geeft een diagonale pass aan C, die op doel schiet.

INSTRUCTIES

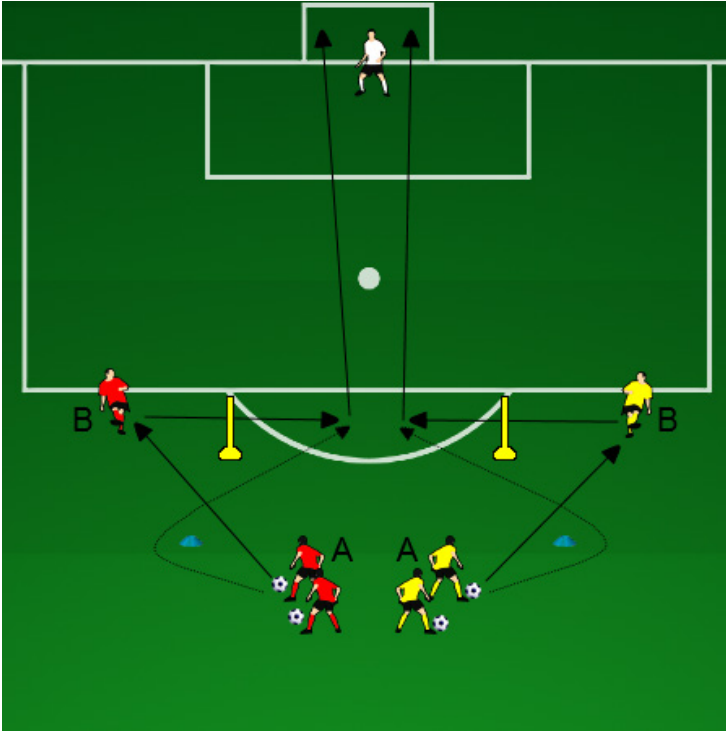
- De spelers moeten direct spelen
- Wissel regelmatig van positie

VARIATIES

- Variatie 1: de pass van B naar C komt van rechts + schieten met de rechervoet: zie tekening
- Variatie 2: de pass van B naar C komt van links + schieten met de linkervoet

DIRECTE PASSING EN SCHIETEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U9+		7	15	Bal, hoedjes, paaltjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. De rode zijn links en de gele zijn rechts. De spelers schieten zonder balaanname toe aan de rand van het strafschopgebied. A passt de bal naar B, die de bal in de loop van A geeft. A loopt om de pilon heen en schiet op doel.

INSTRUCTIES

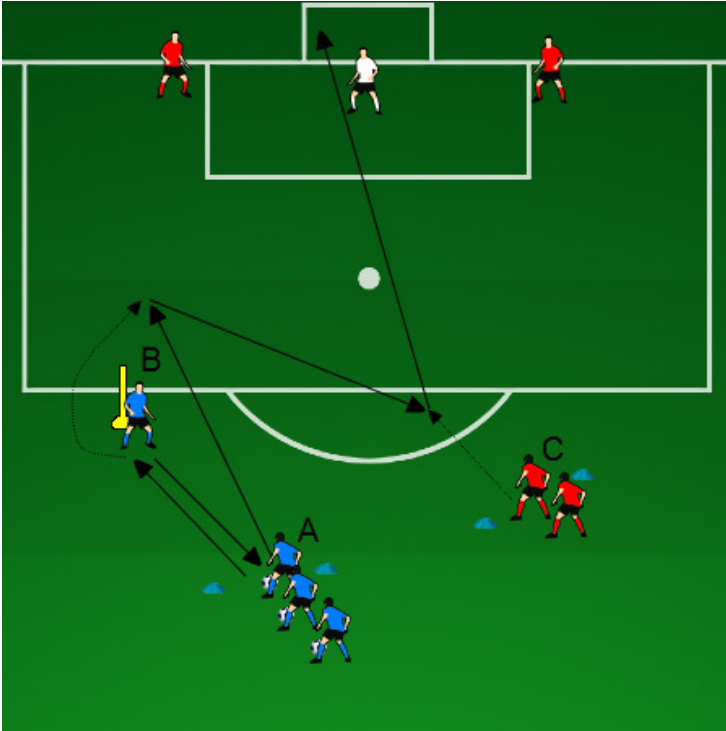
- De spelers moeten direct spelen
- Goede snelheid en precisie bij de directe passing
- Wijzig regelmatig van positie

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van links + schieten met de rechervoet: zie tekening
- Variatie 2: de bal komt van rechts + schieten met de linkervoet

DIRECTE PASSING EN SCHIETEN (3)

OEFENING 27	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		10	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. De rode schieten en gaan de bal halen. De blauwe zijn de passers. A passt de bal naar B, die terugpasst en de bal in de diepte vraagt. A speelt de pass in de loop van B. B passt de bal naar C, die op het doel schiet.

Geen balaannames, slechts directe passing en schoten.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.

INSTRUCTIES

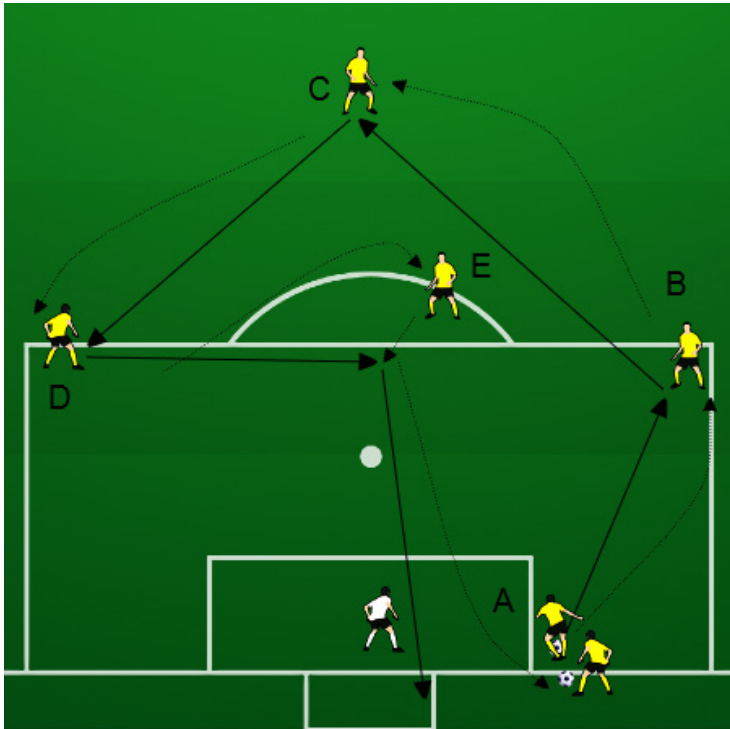
- De pass van A naar B moet goed op maat zijn
- B loopt om de stok heen voordat hij in de diepte vraagt

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van links + schieten: zie tekening
- Variatie 2 : de bal komt van rechts + schieten

TECHNISCH PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Volgorde: directe passing en schieten. Zet de spelers neer zoals op de tekening is aangegeven. A past de bal naar B, die naar C passt. C passt de bal naar D, die naar E passt. E schiet op doel: directe passing en schieten.

Na de pass loopt de speler naar de volgende positie: A naar B, B naar C, enz.

Indien noodzakelijk kunnen de posities dubbel bezet worden.

INSTRUCTIES

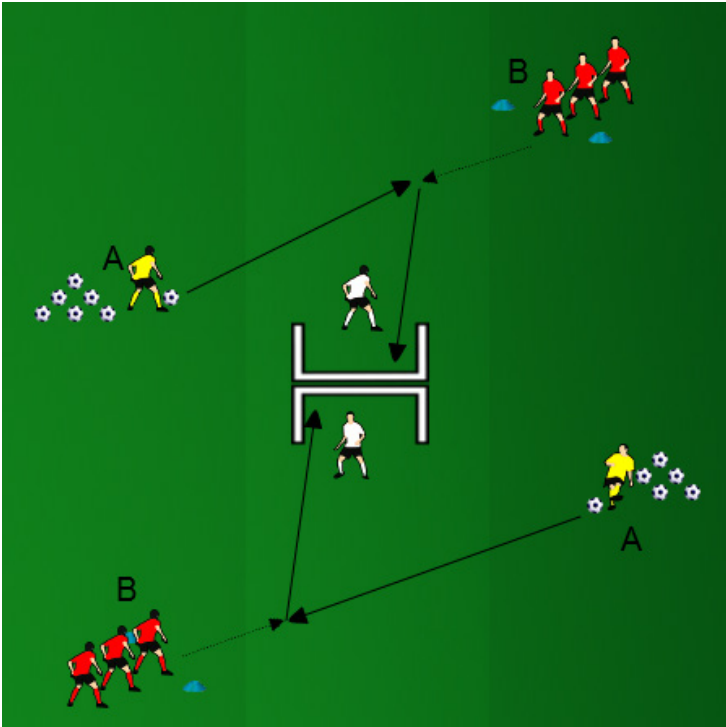
- Goede snelheid en precisie bij de directe passing
- Blijf waakzaam

VARIATIES

- Verdubbeling van de passen: A pasjes naar B; B pasjes terug naar B die naar C gaat; etc.
- Balbron en spelers plaatsen zich links van het doel: A past naar D die naar C past, etc.

DIRECT SCHOT (6)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U9+		10	15	Bal, hoedjes, doelen.
THEMA : DIRECT SPEL					



DOELSTELLING

- Direct schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de passes (snelheid en precisie) en de schoten

TOELICHTING

Vorm 2 groepen van rode spelers. Twee spelers (geel) spelen de rol van passers. Twee doelen staan met de rug tegenover elkaar. Dit betekent dat alle spelers deel kunnen nemen; zie tekening. A past de bal naar B, die direct op doel schiet.


INSTRUCTIES

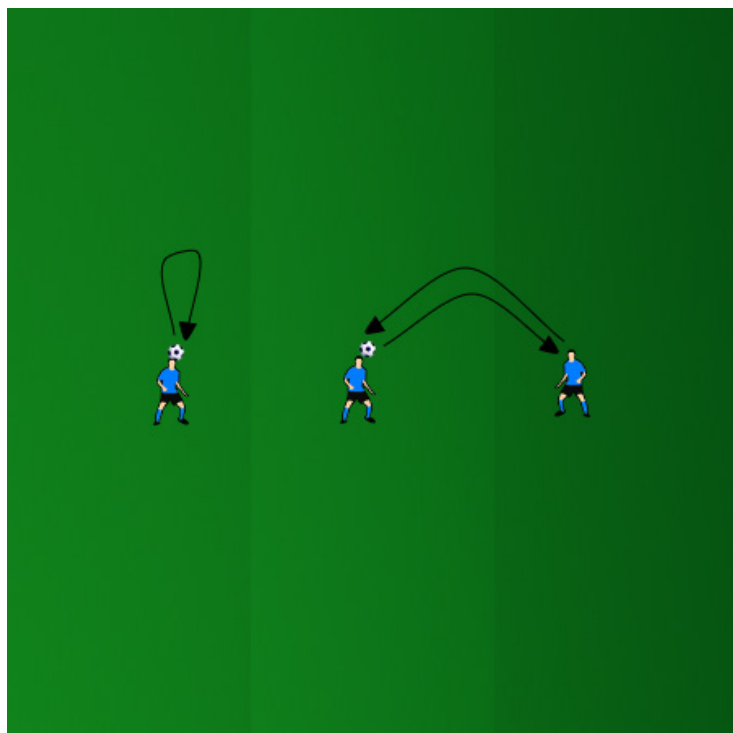
- De spelers moeten direct spelen
- Goede snelheid en precisie bij de directe passing
- Verander de passers regelmatig

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van rechts - direct schieten, geen balaanname: zie tekening
- Variatie 2: de bal komt van links - direct schieten

JONGLEREN EN KOPPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U11+		2	10	Bal.
THEMA : JONGLEREN EN KOPPEN					



DOELSTELLING

- Jongleren met het hoofd
- Kopbal

TOELICHTING

Per speler 1 bal.
De spelers jongleren met het hoofd.
Per tweetal 1 bal. Tegenover elkaar: jongleren.
Direct koppen.

INSTRUCTIES

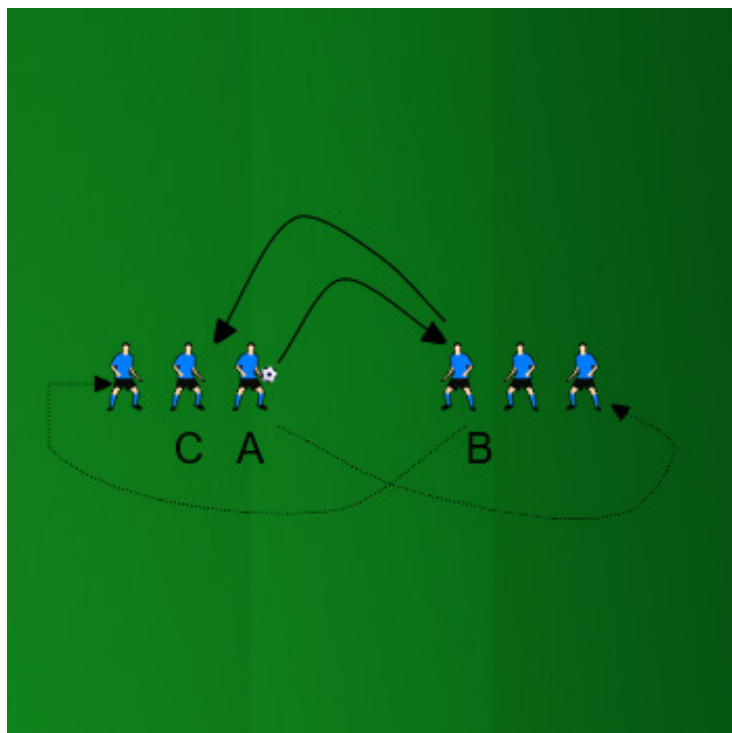
- Hou je ogen op de bal gericht
- Gebruik je armen om een goed evenwicht te houden
- Wie het meest jongleert heeft gewonnen
- Het paar met het meeste passen wint

VARIATIES

- Met z'n tweeën: 2 rakingen => hoofdaanname + hoofdpas
- Met z'n tweeën: geef de bal met je hoofd door terwijl je naar voren of naar achteren beweegt. Het team dat de langste afstand bereikt zonder de bal te laten vallen, wint

PASS MET JE HOOFD EN DOORLOPEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U11+		6	10	Bal.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- Jongleren met het hoofd
- Kopbal

TOELICHTING

In groepjes van 6 spelers met een bal voor 6. De spelers maken een pass en gaan door met hun hoofd de bal te spelen.

A gooit voor B die uit het hoofd voor C, enz. past.

Na de pas loopt A achter de tegenoverliggende spelerslijn. Na zijn pas loopt B achter de tegenoverliggende spelerslijn, enz.


INSTRUCTIES

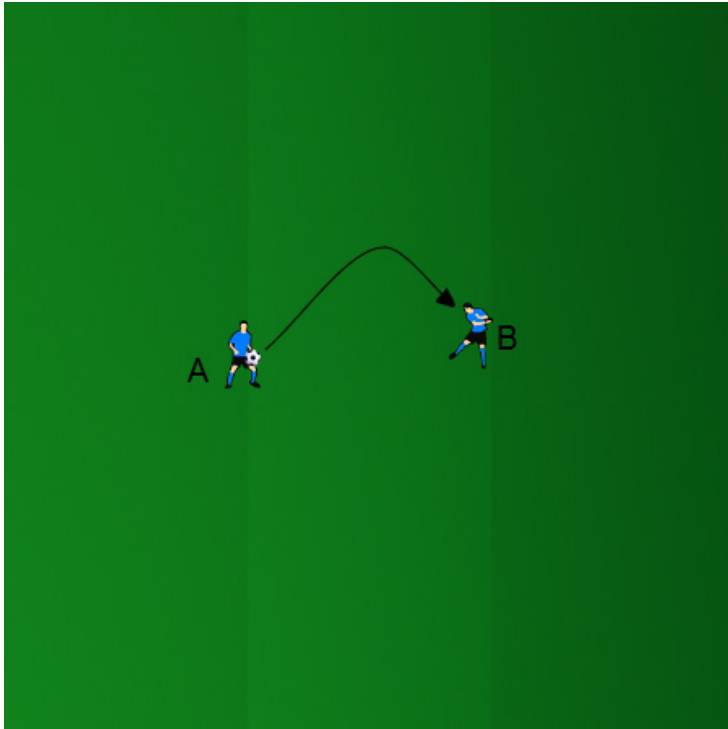
- Tel het aantal passen dat zijn gemaakt zonder de bal te laten vallen

VARIATIES

- De speler neemt de bal aan voor het passen (2 rakingen)
- Maak groepen van 3 of 4 spelers

KOPBALLEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U11+		6	10	Bal.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken. Koppen
- Aandacht geven aan het op de juiste manier van koppen: de voorbereiding en het koppen zelf

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar: A gooit de bal naar B, B kopt de bal terug.
Wisselen van functie.

INSTRUCTIES

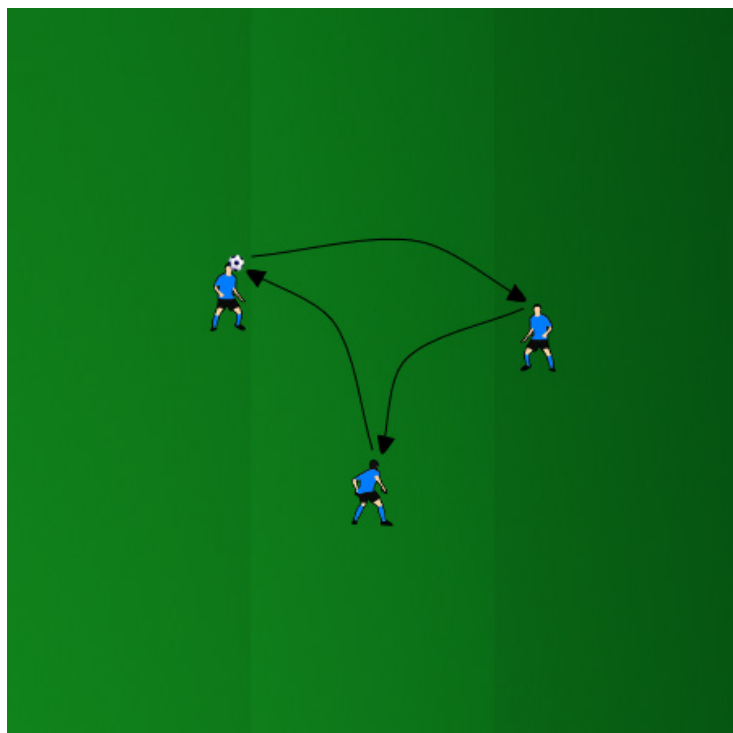
- De bal met de hand gooien
- De bal met het voorhoofd slaan
- Richten op de armen van de partner

VARIATIES

- Kopballen geven
- Springend koppen

KOPPEN MET DRIETALLEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U11+		12	10	Bal.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken
- Kopballen

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.
In een driehoek direct koppen naar elkaar.
Het aantal kopballen tellen zonder dat de bal op de grond komt. De groep met het grootste aantal kopballen wint.


INSTRUCTIES

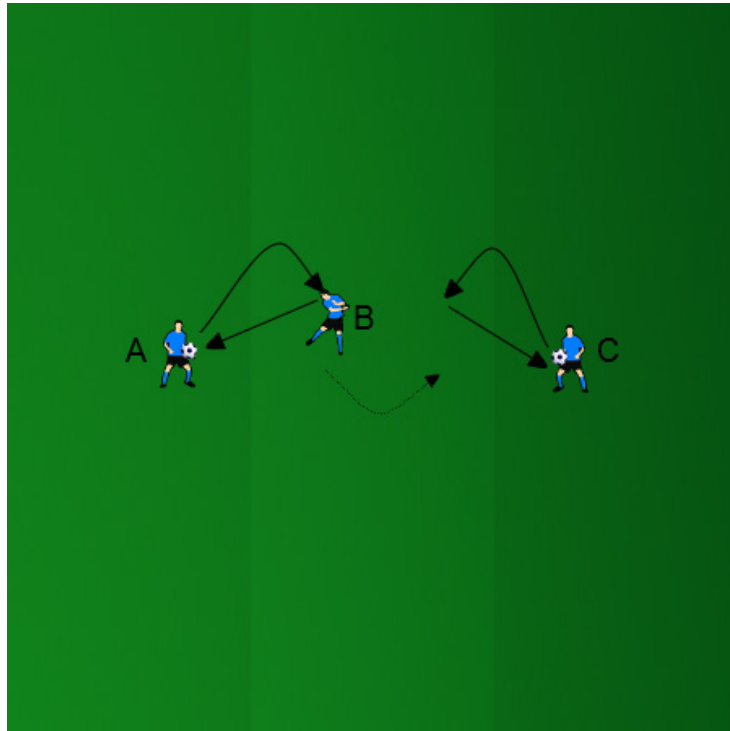
- Blijf waakzaam
- Wees nauwkeurig
- Passen hoog genoeg zodat de partner de bal in goede omstandigheden kan spelen

VARIATIES

- Veranderen van richting op het signaal van de coach
- Spelers kunnen op elk moment van richting veranderen

KOPBALLEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		6	10	Bal.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken
- Aandacht geven aan het op de juiste manier van koppen
- Kopballen geven
- De sprong, de voorbereiding en het koppen zelf

TOELICHTING

Per drietal 2 ballen.
Zowel A als B hebben een bal.
A gooit de bal naar B die naar A terug kopt en zich naar C omdraait. C gooit de bal naar B, die de bal terug kopt en zich omdraait naar A, enz. Wissel regelmatig van positie B.


INSTRUCTIES

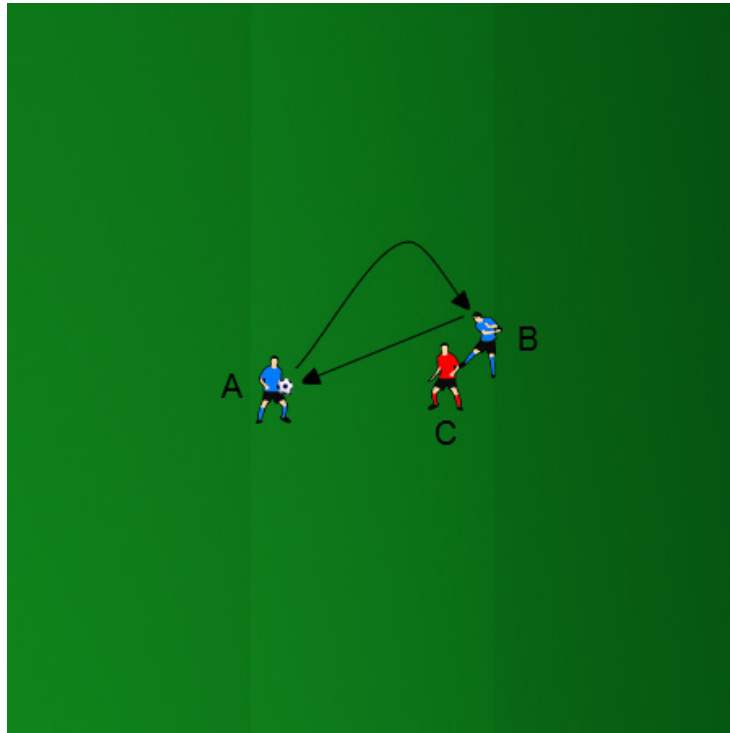
- De bal met de hand gooien
- De bal met het voorhoofd slaan
- Richten op de armen van de partner

VARIATIES

- Kopballen geven
- Springend koppen

KOPBALLEN (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U11+		6	10	Bal.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken
- Aandacht geven aan het op de juiste manier van koppen

TOELICHTING

Per 3 spelers 1 bal.
B staat achter C. A gooit de bal over C. B springt op en gaat naar de bal om de bal over C te koppen.
C is een passieve verdediger.
Na een aantal herhalingen wisselen van functie.

INSTRUCTIES

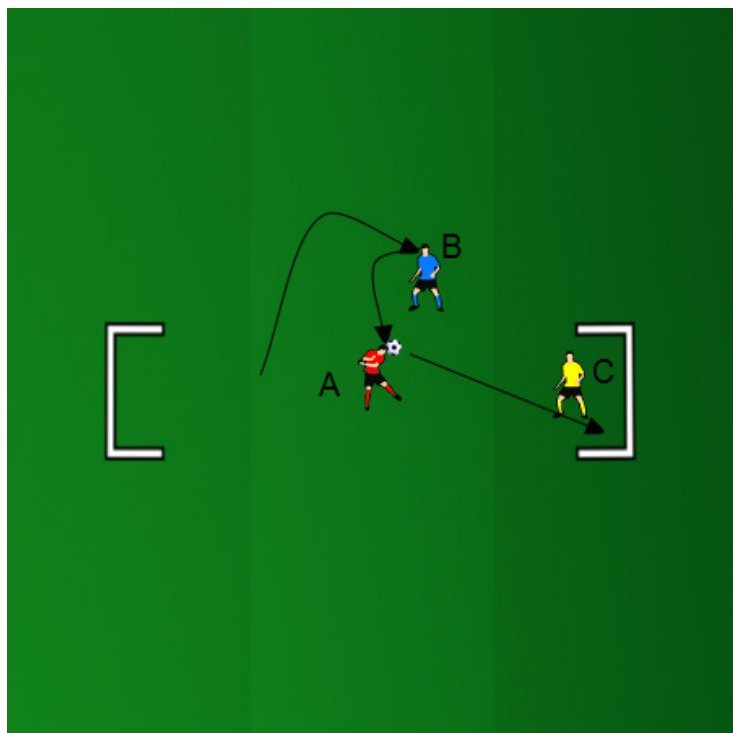
- Maak een goed opsprong om een goede kopbal te geven (juiste timing van opsprong)
- 1 punt als B erin slaagt de bal met zijn hoofd te spelen en A erin slaagt de bal te vangen voordat deze valt

VARIATIES

- C probeert de bal ook met zijn hoofd te spelen: 1 punt voor degene die de bal met zijn hoofd aanraakt

KOPPEND VOORZETTEN EN KOPPEND AFWERKEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U11-U15		3	10	Bal, doelen.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken. Een voorzet-kopbal geven
- Aandacht geven aan het op de juiste wijze koppen, de voorbereiding en het koppen zelf

TOELICHTING

Oefenen met drietallen. Veldgrootte: 8-8 meter met 2 doelen van 4 meter breed.

A gooit de bal naar B. B geeft een voorzet-kopbal aan A, die met een kopbal tracht te scoren bij C.

Daarna gooit C de bal naar B, die een voorzet-kopbal geeft aan C, die met een kopbal tracht te scoren bij A.

Regelmatig van functie wisselen.

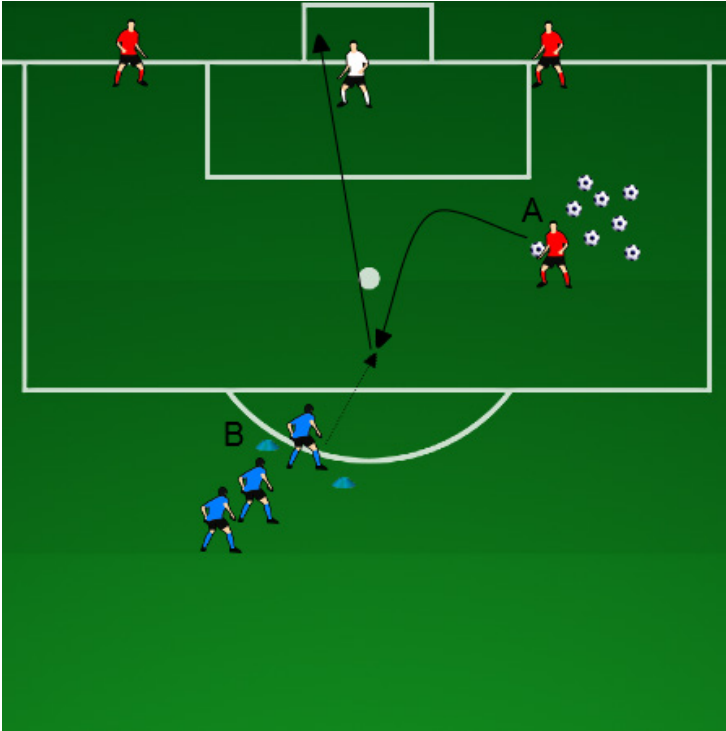
INSTRUCTIES

VARIATIES

- Hetzelfde met kleine doel zonder keeper

KOPPEND AFWERKEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U11-U15		7	10	Bal, hoedjes, doel.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken. Koppend afwerken
- Aandacht geven aan het op de juiste wijze koppen, de voorbereiding en het koppen zelf

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwe proberen met hun hoofd te scoren.

A gooit de bal in de loop van B die in de bal komt en koppend afwerkt.

Na zijn slag beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.


INSTRUCTIES

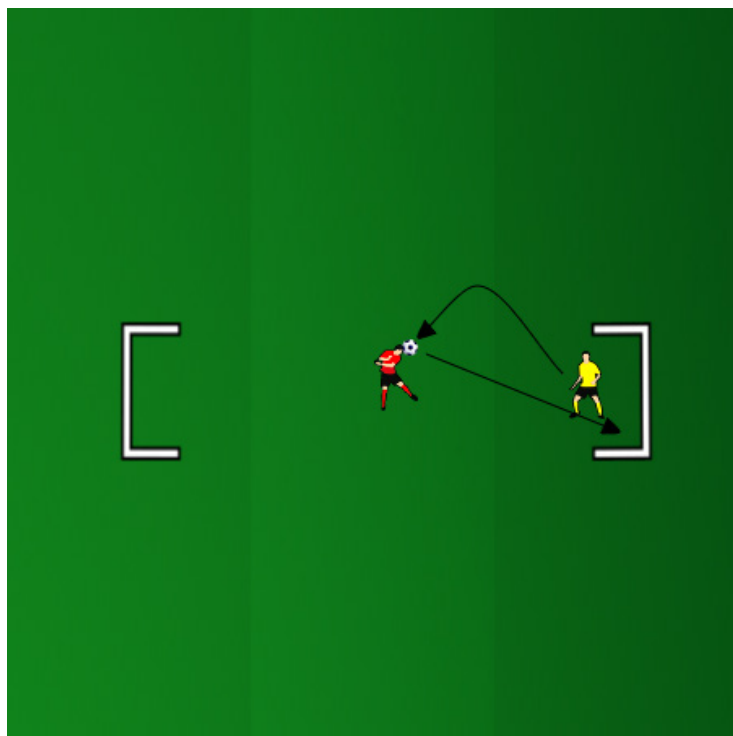
- Richt je op de hoeken voor een betere kans om te scoren

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van rechts + koppend afwerken: zie tekening
- Variatie 2: de bal komt van links + koppend afwerken

KOPBALSPEL 1 TEGEN 1

OEFENING 38	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11-U15		6	10	Bal, doel, paaltjes.
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken. Koppend afwerken
- Aandacht geven aan het op de juiste wijze koppen, de voorbereiding en het koppen zelf

TOELICHTING

Veldgrootte: 8-6 meter met doelen van 4 meter breed.

Winnaar/verliezer-spel van 1,5 minuut. De winnaar blijft staan, de verliezer gaat er af.

De speler gooit de bal naar zijn tegenstander, die met een kopbal tracht te scoren.

De tegenstander krijgt een punt als de bal slecht wordt aangegeoid.


INSTRUCTIES

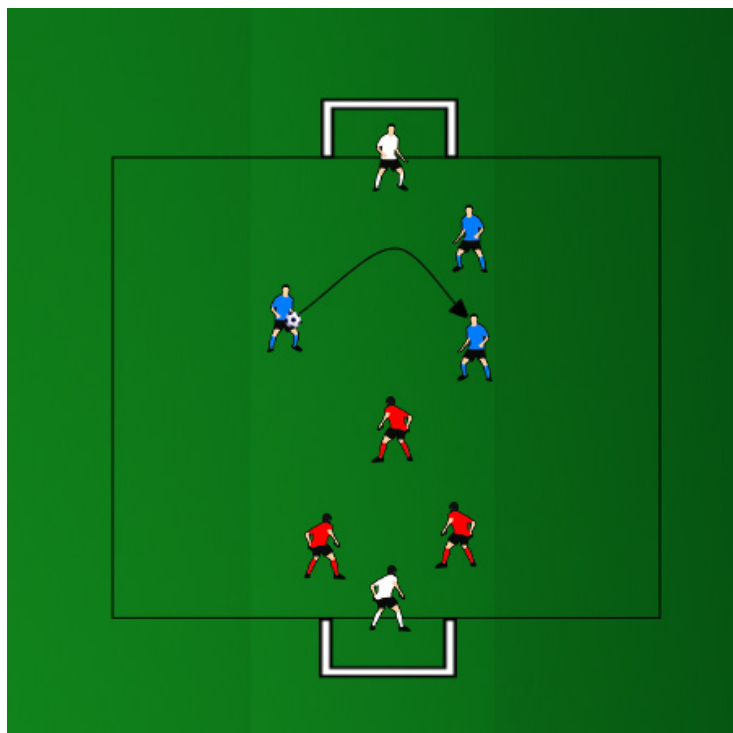
Regels van het spel :

- De winnaars gaan naar het eerste veld, de verliezers gaan naar het achterste veld
- De winnaar van het eerste veld en de verliezer van het laatste veld wisselen niet van veld

VARIATIES

KOPBALSPEL 3 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U13+		8	12	Bal, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: KOPPEN					



DOELSTELLING

- De bal met het hoofd raken. Met een kopbal overspelen, voorzetten en afwerken
- Aandacht geven aan het op de juiste wijze koppen, de voorbereiding en het koppen zelf

TOELICHTING

Veldgrootte: 15-15 meter met 2 grote doelen. Twee teams van 3 spelers + keeper spelen tegen elkaar. Spelers geven de bal aan elkaar door met hun hoofd en kunnen alleen met hun hoofd scoren.


INSTRUCTIES

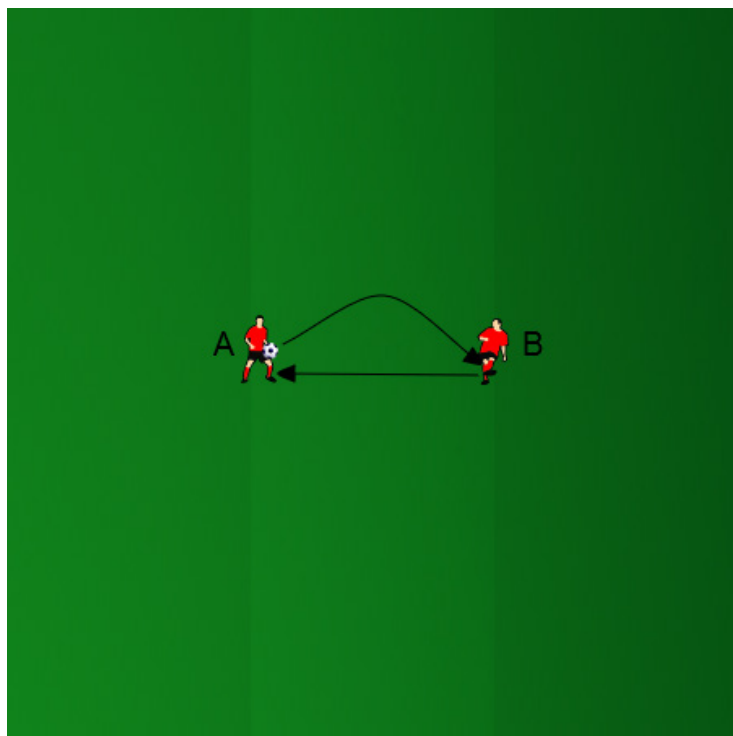
- Speel over met een kopbal
- Koppend scoren
- Als de bal op de grond valt moet deze met de hand worden opgegooid en met het hoofd worden gekopt

VARIATIES

- Een doelpunt gescoord na 2 assists geeft 2 punten (3 assists = 3 punten; etc.)
- Voeg een joker toe die altijd met het aanvallende team speelt

PASSING MET EEN VOLLEY

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U9+		8	12	Bal.
THEMA : HET GEVEN VAN EEN VOLLEY					



DOELSTELLING

- De pass met een volley
- Aandacht geven aan het schot met een volley

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
Tegenover elkaar: A gooit de bal naar B, die de bal met een volley naar A terugspeelt.


INSTRUCTIES

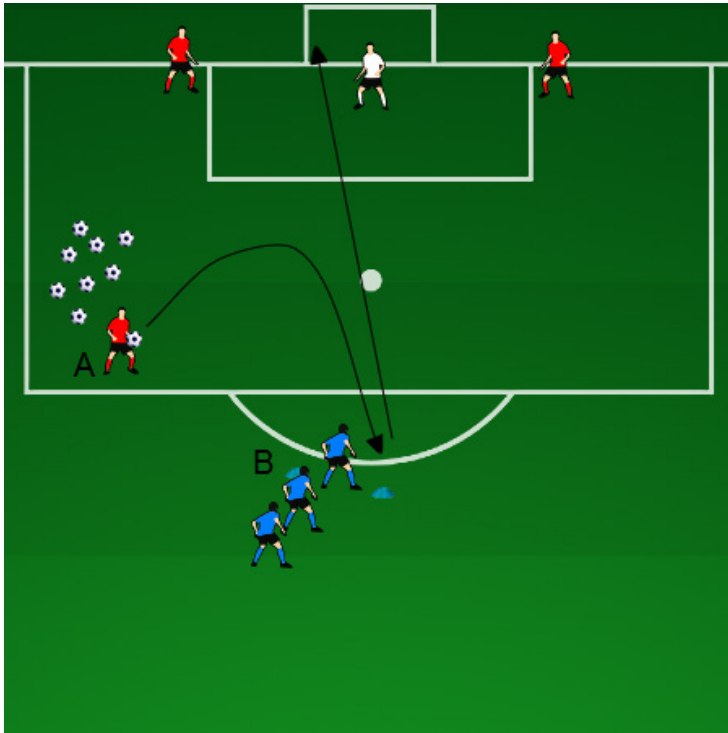
- Blijf waakzaam
- Kom in de bal
- Te maken volley-passes :
 - met binnenkant rechervoet
 - met binnenkant linkervoet
 - met de wreef rechervoet
 - met de wreef linkervoet

VARIATIES

- Hetzelfde als vooruit en achteruit gaan

VOLLEY-SCHOTEN GEVEN VOOR HET DOEL

OEFENING 41	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : HET GEVEN VAN EEN VOLLEY					



DOELSTELLING

- Schieten met een volley
- Aandacht geven aan het schot met een volley

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwen schieten de bal op de volley.

A passt naar B, B schiet de bal met een volley op doel.

De pass van A moet door de lucht komen, of met de voet of opgooiend met de handen, afhankelijk van het niveau van de spelers.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.


INSTRUCTIES

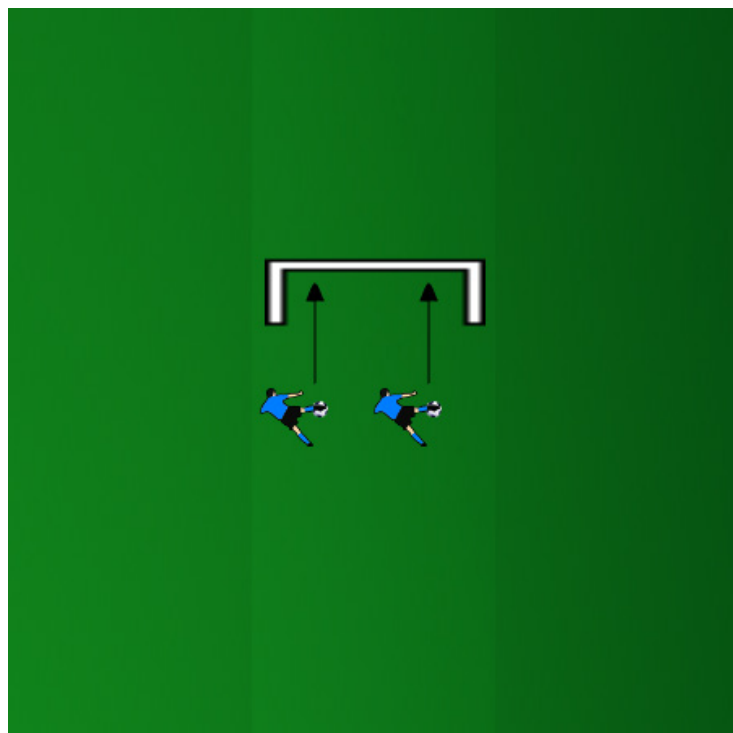
- Blijf waakzaam
- Hou de ogen op de bal gericht
- Raak de bal zo laat mogelijk voordat deze op de bal komt
- Voor jongere spelers, laat de bal een keer stuiten

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van links + met de rechervoet een volley-schot geven: zie tekening
- Variatie 2: de bal komt van rechts + met de linkervoet een volley-schot geven

TOEPASSEN VAN HET SCHIETEN MET EEN VOLLEY

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U9-U13		1	6	Bal, doel.
THEMA : HET GEVEN VAN EEN VOLLEY					



DOELSTELLING

- Schieten met een volley
- Aandacht geven aan het schieten met een volley

TOELICHTING

Per speler 1 bal.
Voor en achter het doel.
De speler staat tegenover het doelnet met de bal in zijn handen. Hij stuitert deze eenmaal en schiet de bal met een volley tegen het net.
Herhaal de gebaren zo vaak mogelijk om het te controleren.


INSTRUCTIES

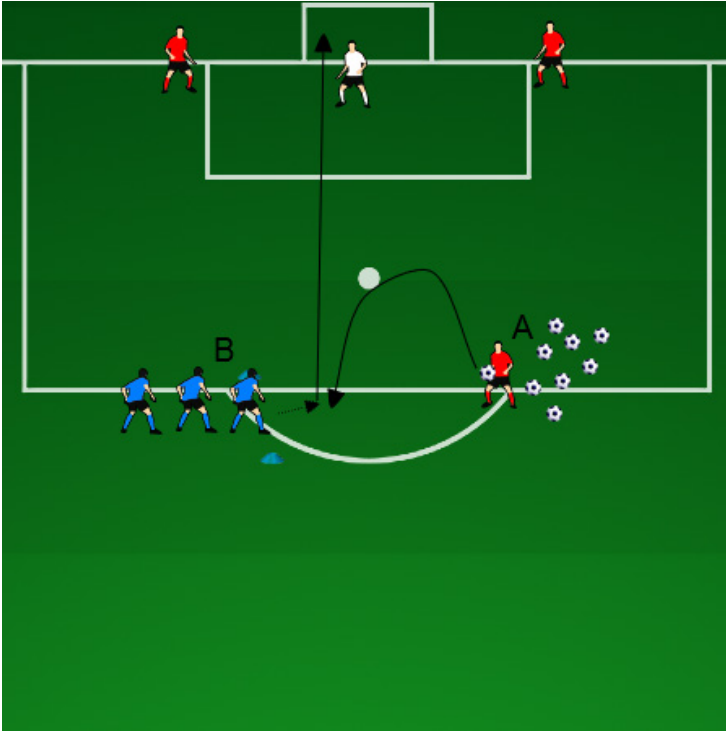
- Raak de bal zo laat mogelijk voordat deze op de bal komt
- De bal moet zo recht mogelijk vooruit gaan

VARIATIES

- Met de schouders naar het doelnet toe
- Met de schouders loodrecht op het doelnet

HET GEVEN VAN EEN VOLLEY VOOR HET DOEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U9+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : HET GEVEN VAN EEN VOLLEY					



DOELSTELLING

- Schieten met een volley
- Aandacht geven aan het schieten met een volley

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. De rode zijn passers en halen de bal. De blauwen schieten de bal op de volley.

A passt de bal naar B. B komt in de bal en schiet met een volley op doel.

De pass van A moet door de lucht gegeven worden (opgooiend met de handen of een pass met de voeten, afhankelijk van het niveau van de spelers).

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.

INSTRUCTIES

- Blijf waakzaam
- Hou de ogen op de bal gericht
- Raak de bal zo laat mogelijk voordat deze op de bal komt
- Voor jongere spelers, laat de bal een keer stuiten

VARIATIES

- Variatie 1: de bal komt van rechts + met een volley schieten met de rechervoet: zie tekening
- Variatie 2: de bal komt van links + met een volley schieten met de linkervoet

DE VOORZET + HET SCHOT MET DE VOLLEY

OEFENING 44	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+		6	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : HET GEVEN VAN EEN VOLLEY					



DOELSTELLING

- De voorzet
- Schieten met een volley
- Aandacht geven aan het geven van een schot met een volley: de voorzet en het schot met een volley

TOELICHTING

Vorm 3 groepen spelers. De rode zijn de passers en halen de bal. De blauwe en de gele schieten met de volley.

A geeft een voorzet aan B. B komt in de bal en schiet met een volley op doel. Daarna geeft A' een voorzet aan B', die de bal met een volley op doel schiet.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.

INSTRUCTIES

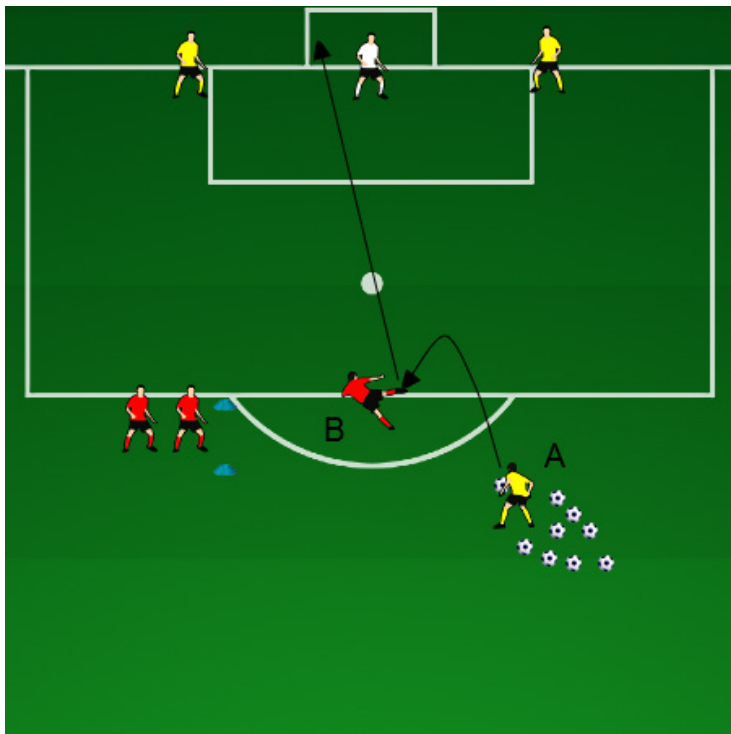
- Met een volley schieten met de rechter- en linkervoet
- A en A' geven een voorzet met hun betere schietbeen
- Gooi de bal op als de spelers geen voorzet kunnen geven

VARIATIES

- Variatie 1: het schieten met een volley van een bal die van rechts komt
- Variatie 2: het schieten met een volley van een bal die van links komt

HET GEVEN VAN EEN ACROBATISCHE VOLLEY

OEFENING 45	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		8	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : HET GEVEN VAN EEN VOLLEY					



DOELSTELLING

- Het schieten met een volley. Achterover/achterwaarts schieten met een volley
- Aandacht geven aan het schieten met een volley

TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. De gele zijn passers en halen de bal. De rode schieten op doel met een acrobatische volley.

B staat met de rug naar het doel. A gooit de bal naar B, B maakt een acrobatische volley achterwaarts.

Na zijn schot beweegt de speler zich terug achter de lijn van de spelers.

Verwissel elke 4 minuten van rol.


INSTRUCTIES

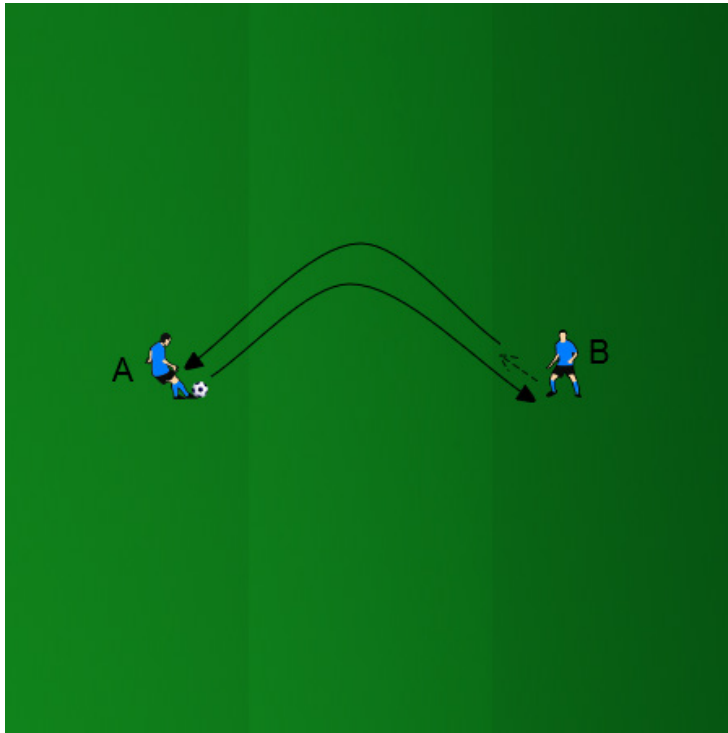
- Als het mogelijk is: voordoen door de trainer
- Met een acrobatische volley

VARIATIES

- Achterover/achterwaarts schieten
- Met een acrobatische volley

DE LANGE PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U15+		2	10	Bal.
THEMA : DE LANGE PASS					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- Aandacht geven aan de lange pass en de kwaliteit van de aanname

TOELICHTING

Per tweetal 1 bal.
De spelers staan ongeveer 15-20m uit elkaar om te beginnen.
Tegenover elkaar: A geeft een lange pass door de lucht aan B. B neemt de bal aan en geeft een lange pass door de lucht terug, enz.







INSTRUCTIES

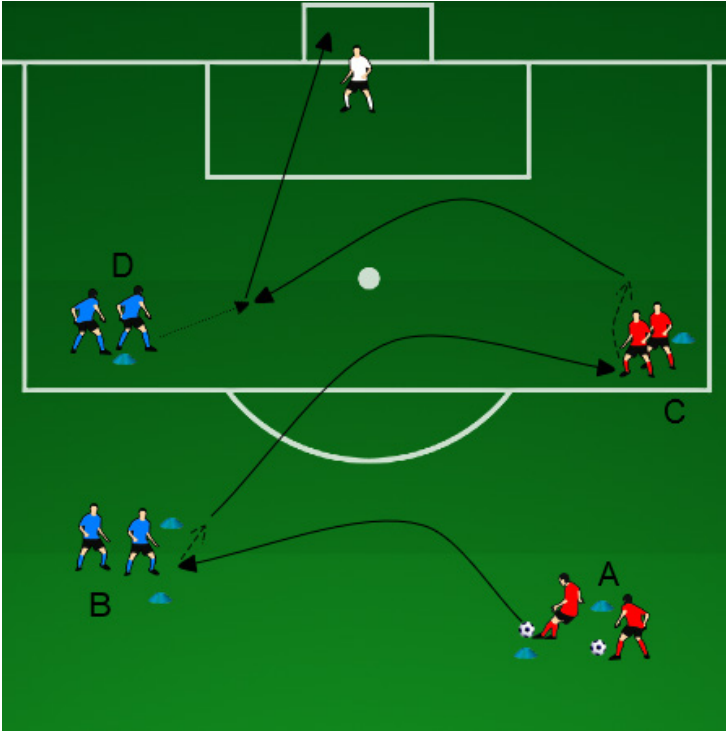
- De lange pass uitvoeren met de rechter- en linkervoet
- Verschillende vormen lange passes uitvoeren: de lange pass over de grond en de lange pass door de lucht
- De afstand tussen A en B aanpassen
- Vrije aanname van de bal

VARIATIES

- Vergroot de afstand tussen de spelers geleidelijk aan
- 1 punt per lange pas die direct in de voeten van de partner komt

DE LANGE PASS + VOORZET + HET SCHIETEN

OEFENING 47	 LEEFTIJD	 MOEILIKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U15+		9	16	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DE LANGE PASS EN DE VOORZET					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De balaanname en het schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de verschillende passes en voorzetten

TOELICHTING

Vorm groepen van 2 spelers en plaats ze zoals op de foto. De ballenbron ligt in A. A geeft een lange pass aan B, B neemt de bal aan en geeft een lange pass aan C. C neemt de bal aan en geeft een voorzet aan D, die op het doel schiet (met aanname of direct). Na diens pass gaat A naar C. Na diens pass gaat B naar D, na diens voorzet gaat C naar A, na diens schot gaat D naar B. Verwissel de rollen om de vier minuten.


INSTRUCTIES

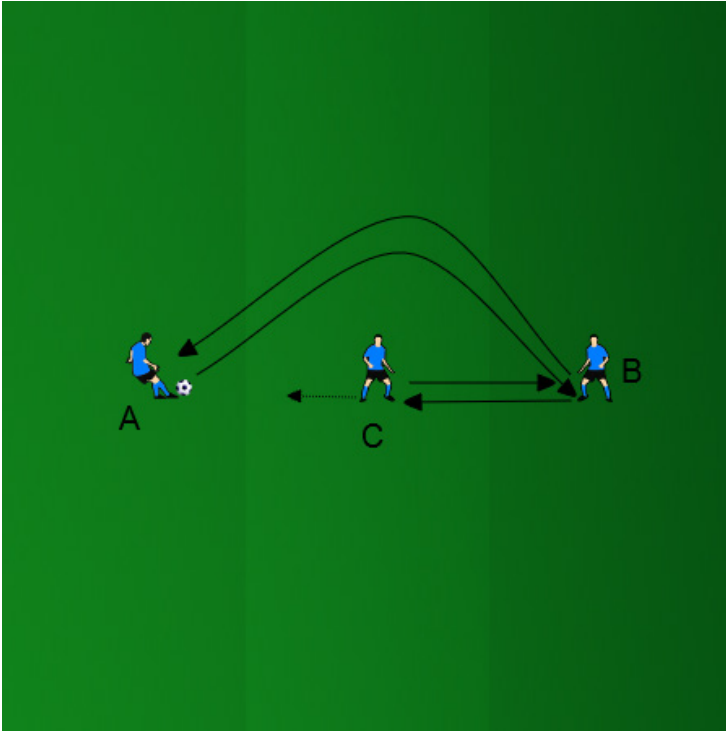
- Uitvoeren met de rechter- en linkervoet
- Verschillende vormen lange passes uitvoeren: de lange pass over de grond en de lange pass door de lucht
- Juiste snelheid en precisie in de passes

VARIATIES

- Pas de afstanden aan uw spelers aan

DE LANGE PASS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U15+		3	10	Bal.
THEMA : DE LANGE PASS					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De directe volley-pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de lange pass en de directe volley-pass

TOELICHTING

Per drietal 1 bal.
A geeft een lange pass aan B, B geeft een directe pass aan C, die de bal terugspeelt aan B. B geeft een lange pass aan A, die de bal direct naar C speelt, enz.
Wissel regelmatig van positie.

INSTRUCTIES

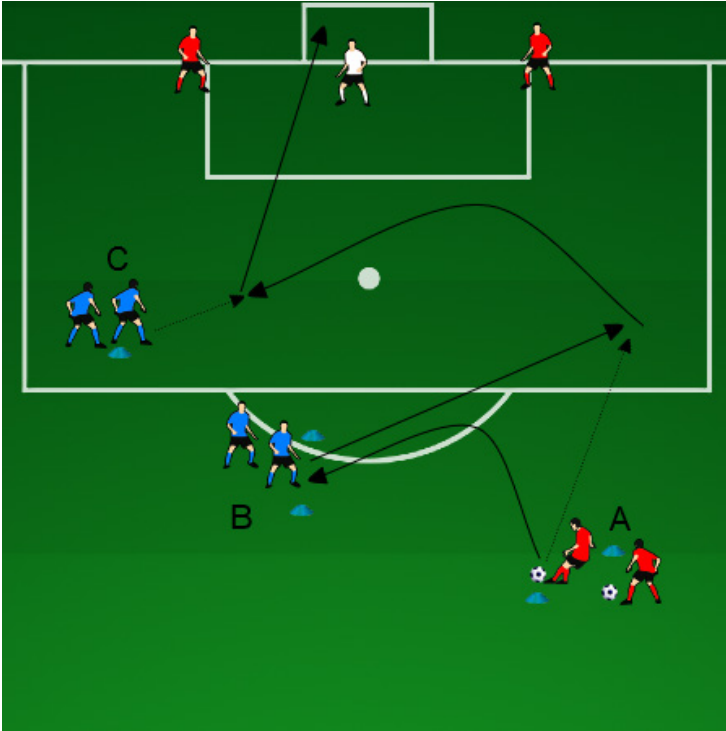
- De lange pass met de wreef
- Afwisselend de lange passes met de rechter- en linkervoet geven
- De afstand tussen A en B aanpassen

VARIATIES

- Balaanname + pas
- In één raking doorspelen

DE LANGE PASS + DE VOORZET + HET SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U15+		10	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DE LANGE PASS EN DE VOORZET					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De balaanname en het schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de lange pass, de directe lange pass en de voorzet

TOELICHTING

Vorm groepen van 2 spelers en plaats ze zoals op de foto. De ballenbron is in A. A geeft een lange pass aan B, die de bal over de grond terugpasst naar A. A geeft een voorzet aan C, die op doel schiet. Indien mogelijk: meerdere spelers op alle posities. Na 3 minuten wisselen van positie.

INSTRUCTIES

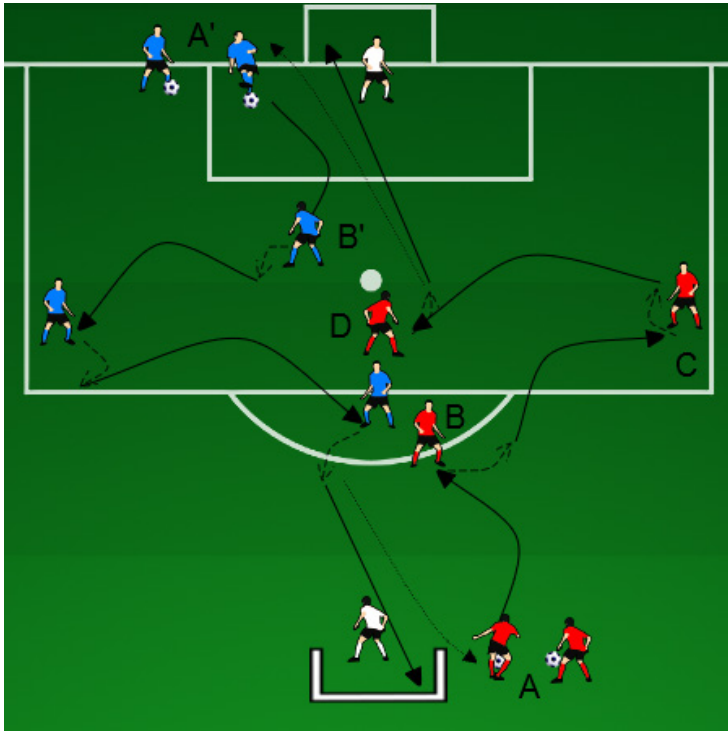
- Uitvoeren met de rechter- en linkervoet
- Verschillende vormen lange passes uitvoeren: de lange pass over de grond en de lange pass door de lucht
- Juiste snelheid en precisie in de passes
- Aanpassen van de afstanden tussen de spelers

VARIATIES

- Balaanname + pas
- In één raking doorspelen

TECHNISCH PARCOURS MET LANGE PASSES EN VOORZETTEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U15+	⚽⚽⚽⚽	12	15	Bal, hoedjes, doelen.
THEMA : DE LANGE PASS EN DE VOORZET					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De balaanname en het schot
- De voorzet en het schieten
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de lange passes, de balaanname en de voorzet

TOELICHTING

Volgorde: balaanname, de lange pass, de voorzet en het schot. De doelen staan 35 meter uit elkaar.

A geeft een lange pass aan B, die de bal aanneemt en een lange pass aan C geeft. C neemt de bal aan en geeft een voorzet aan D, die op doel schiet (met of zonder aanname van de bal).

Op hetzelfde moment start aan de andere kant A' met dezelfde oefening.

Na de pass loopt de speler door naar de volgende positie: A naar B, B naar C, enz.

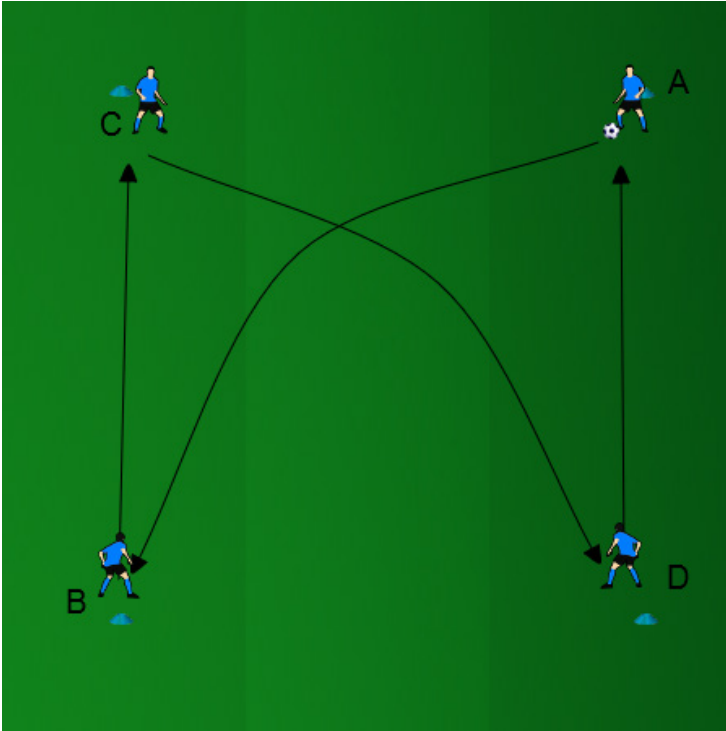
INSTRUCTIES

- Afhankelijk van het aantal spelers kunnen meerdere spelers op elke positie staan.
- Juiste snelheid en precisie in de passes

VARIATIES

DE LANGE PASS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
51	U15+		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DE LANGE PASS					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De directe volley-pass
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de lange passes en de directe volley-pass

TOELICHTING

Per viertal 1 bal.
A geeft een lange pass door de lucht aan B, die een directe pass over de grond geeft aan C. C geeft een lange pass door de lucht aan D, die een directe pass over de grond geeft aan A, enz.

Wissel regelmatig van positie.

INSTRUCTIES

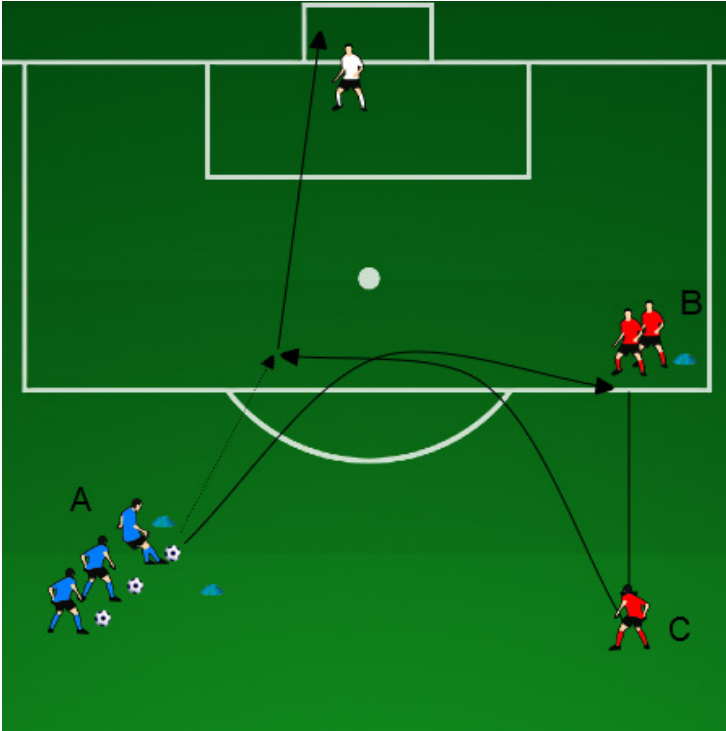
- Uitvoeren met de rechter- en linkervoet
- Verschillende vormen lange passes uitvoeren: de lange pass over de grond en de lange pass door de lucht
- De afstand tussen A en B en tussen C en D aanpassen

VARIATIES

- Zelfde maar 2 ballen: balaanname + pas
- Spelers kunnen kiezen aan wie ze de bal geven of aan wie ze de bal geven

DE LANGE PASS + DE VOORZET + HET SCHOT (2)

OEFENING 52	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U15+		7	15	Bal, hoedjes, doel.
THEMA : DE LANGE PASS EN DE VOORZET					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De directe volley-pass
- De balaanname en het schot
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de lange passes, de directe volley-pass en de voorzet

TOELICHTING

Vorm groepen spelers en plaats ze zoals op de foto. De ballenbron is in A.

A geeft een lange pass aan B, daarna loopt A naar een positie voor het doel.

B passt de bal terug naar C, die de voorzet op A geeft. A schiet de voorzet op het doel.

Wissel regelmatig van rol.


INSTRUCTIES

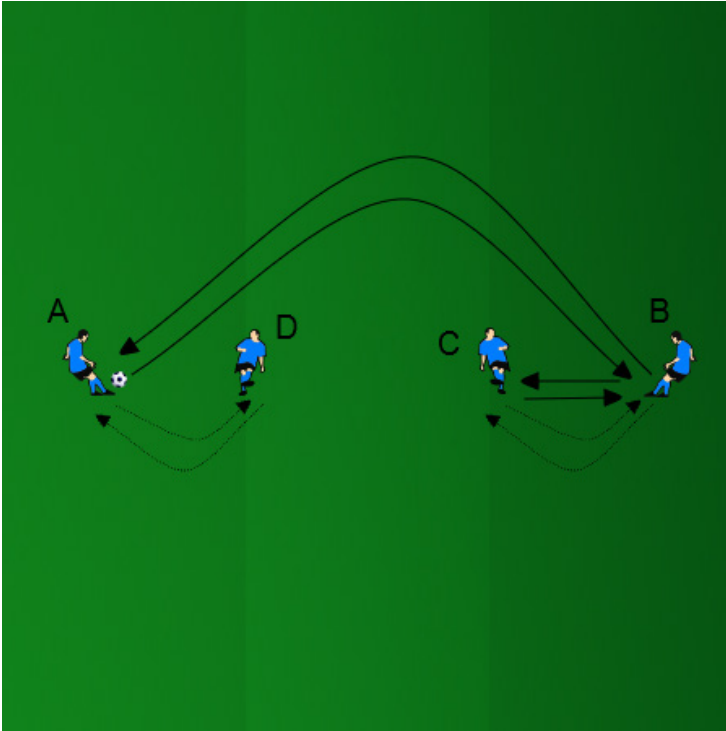
- Uitvoeren met de rechter- en linkervoet
- Uitvoeren met de verschillende vormen van de lange pass (over de grond en door de lucht)
- Afhankelijk van het aantal spelers: de posities met meerdere spelers bezetten, tenminste de positie van A

VARIATIES

- Zelfde maar 2 rakingen: balaanname + pass

DE LANGE PASS + DE DIRECTE PASS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
53	U15+		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : DE LANGE PASS					



DOELSTELLING

- De lange pass over de grond
- De lange pass door de lucht
- De directe volley-pass
- Aandacht geven aan de lange passes en de directe volley-pass

TOELICHTING


Per viertal 1 bal.
A geeft een lange pass aan B (en wisselt van positie met D), die de bal direct speelt aan C. C speelt de bal terug aan B (en wisselt van positie met B), die een lange pass geeft aan D. D geeft een pass aan A, A speelt terug op D, die een lange pass geeft aan C, enz.
Na de lange pass wisselen A en D van positie, hetzelfde geldt voor B en C.

INSTRUCTIES

- Uitvoeren met de rechter- en linkervoet
- Verschillende vormen lange passes uitvoeren: de lange pass over de grond en de lange pass door de lucht
- Afhankelijk van de leeftijd en het niveau: de afstand tussen de posities aanpassen

VARIATIES

DE VOORZET EN HET AFRONDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
54	U15+		10	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (3 kleuren).
THEMA : DE LANGE PASS EN DE VOORZET					



DOELSTELLING

- De voorzet
- Het afronden
- Aandacht geven aan de kwaliteit van de voorzet en het afronden

TOELICHTING

Veldgrootte: 30-20 meter met 2 zones van 3 meter breed aan de zijkanten.
Spel 4 tegen 4 (3 spelers + keeper) en 1 speler in de zone aan de zijkant.
De spelers kunnen slechts uit een voorzet scoren.
Verwissel de spelers van gang regelmatig.


INSTRUCTIES

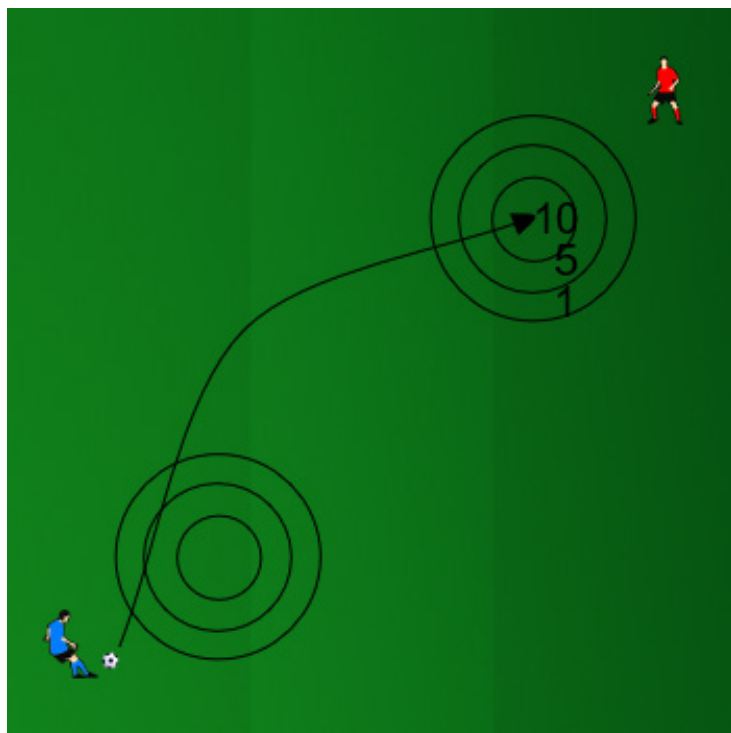
- Zo snel mogelijk de bal naar de speler in de zone aan de zijkant spelen
- Zo snel mogelijk de voorzet geven
- Het afronden

VARIATIES

- De speler in de gang tegenover de speler die voorzet, mag voor het doel komen om te proberen de voorzet te pakken en dan terug te gaan naar zijn gang

DE LANGE PAS MET DOELWIT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
55	U15+		2	10	Bal, hoedjes.
THEMA : DE LANGE PASS					



DOELSTELLING

- De lange pass door de lucht
- Nauwkeurige en gedoseerde pas
- Concentreer je op het gebaar van de lange pas

TOELICHTING

In groepen van 2 spelers. Eén bal voor twee. Plaats 1 doelwit (markeer de cirkels met hoedjes) voor elke speler. Blauw maakt een lange pas in de richting van rood. Hij kan 10, 5, 1 of 0 punten scoren, afhankelijk van waar de bal het eerst de grond raakt. Dan is het de beurt aan rood om naar blauw te passen.

INSTRUCTIES

- De meeste punten scoren in 4 minuten
- Wisselende tegenstanders na elke wedstrijd

VARIATIES

- Pas de doelgrootte aan op het niveau van de spelers
- Pas de afstand tussen de spelers aan volgens het niveau van de spelers

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.

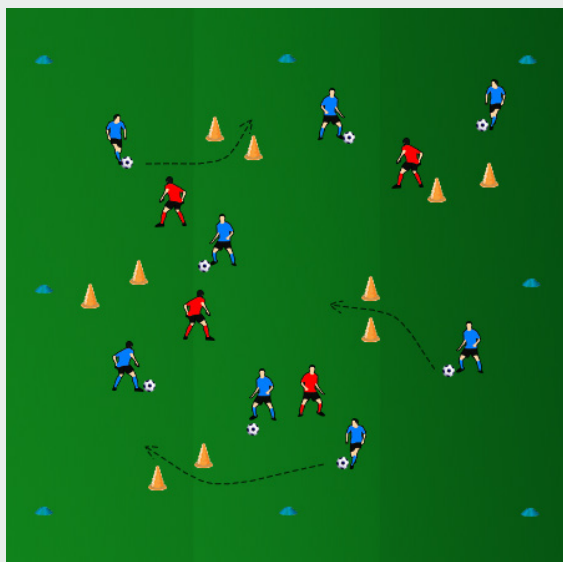
Aanmaken van programma's

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.