



Positie spel/Zichzelf vrijspelen Aanvalsspel 2 tegen 1 - Orientatie in het spel

SOCCKER-TRAINER software-oefeningen - Nr 5



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




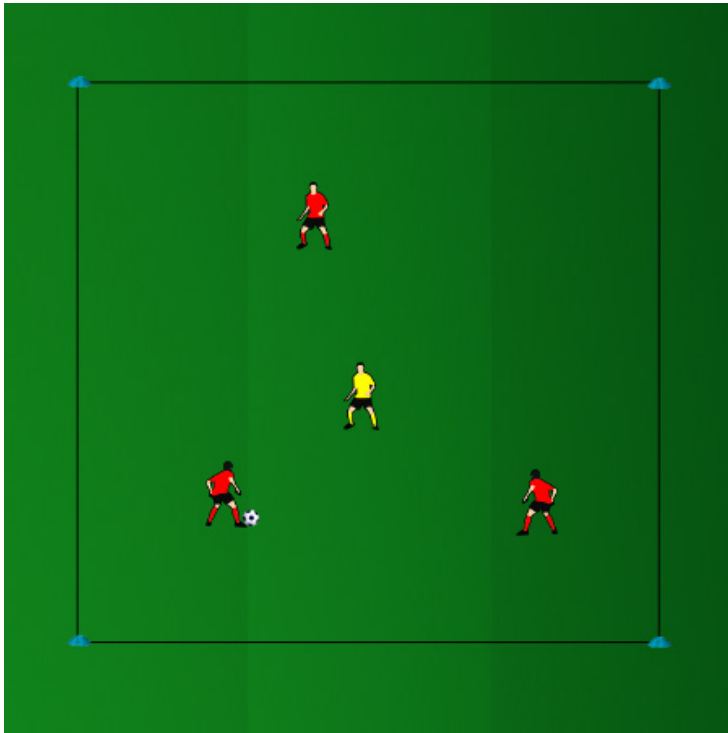
Paaltje



Lopen zonder bal

3 TEGEN 1 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U9+		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per viertal 1 bal. Spelen in een ruimte van 10-10 meter.
Drie spelers proberen balbezit te houden tegen 1 tegenstander die de bal probeert te veroveren.
De speler die de bal verliest wordt verdediger.


INSTRUCTIES

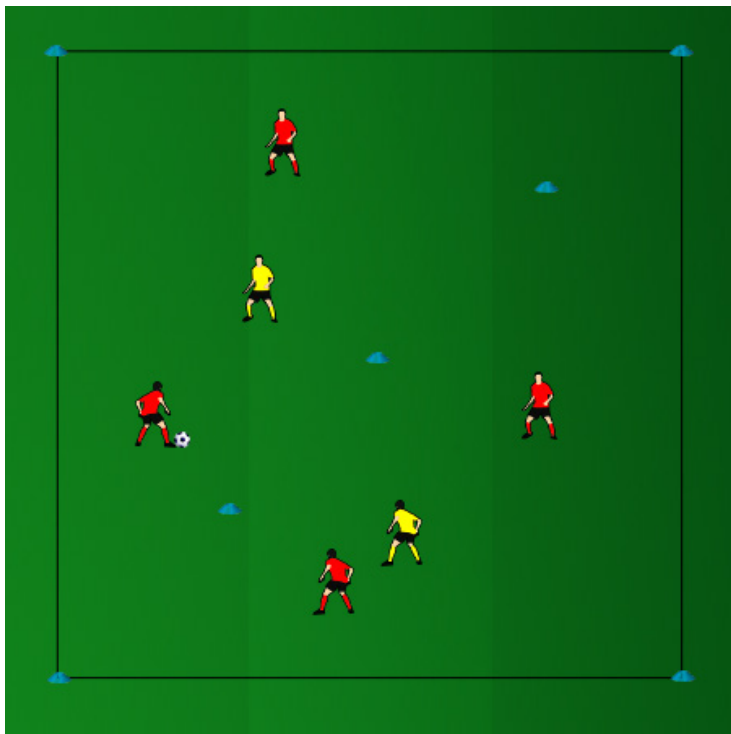
- Indien noodzakelijk moeten de spelers bewegen
- Help de speler in balbezit

VARIATIES

- Beperk het aantal balrakingen
- Geel verdedigt gedurende 1 minuut en dan wisselen de rol

4 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U11+		6	12	Bal, hoedjes, 2 hesjes.
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. In een ruimte van 15-15 meter spelen.
Vier spelers proberen balbezit te houden tegen 2 tegenstanders die de bal proberen te veroveren
De verdediger moet in zijn eigen driehoek blijven.


INSTRUCTIES

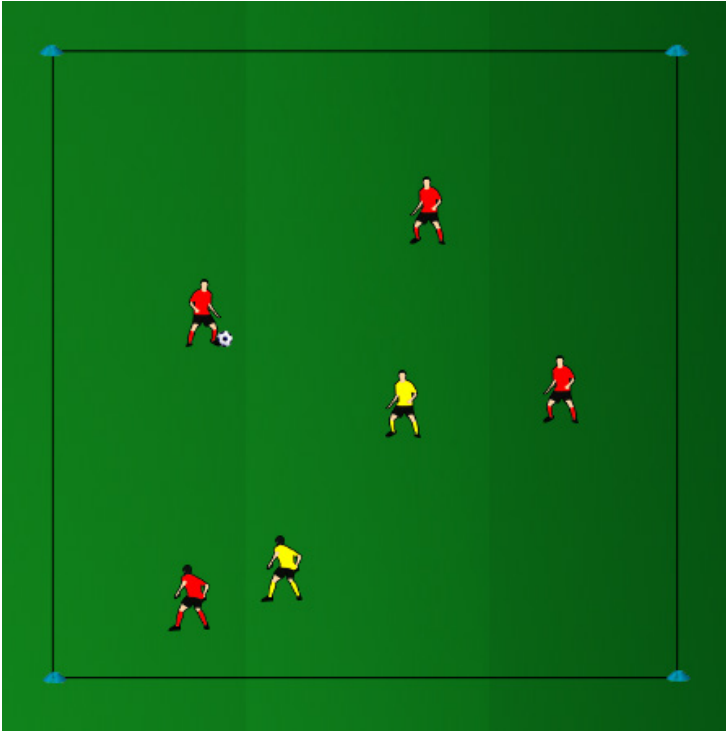
- Indien noodzakelijk moeten de spelers bewegen
- Help de speler in balbezit

VARIATIES

- Maak teams van 2 spelers; beide spelers wisselen als er balverlies geleden wordt
- Slechts de speler die balverlies lijdt wordt verdediger

4 TEGEN 2 POSITIESPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U11+		6	12	Bal, hoedjes, 2 hesjes.
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. In een ruimte van 15-15 meter spelen.
Vier spelers proberen balbezit te houden tegen 2 tegenstanders die de bal proberen te veroveren.

INSTRUCTIES

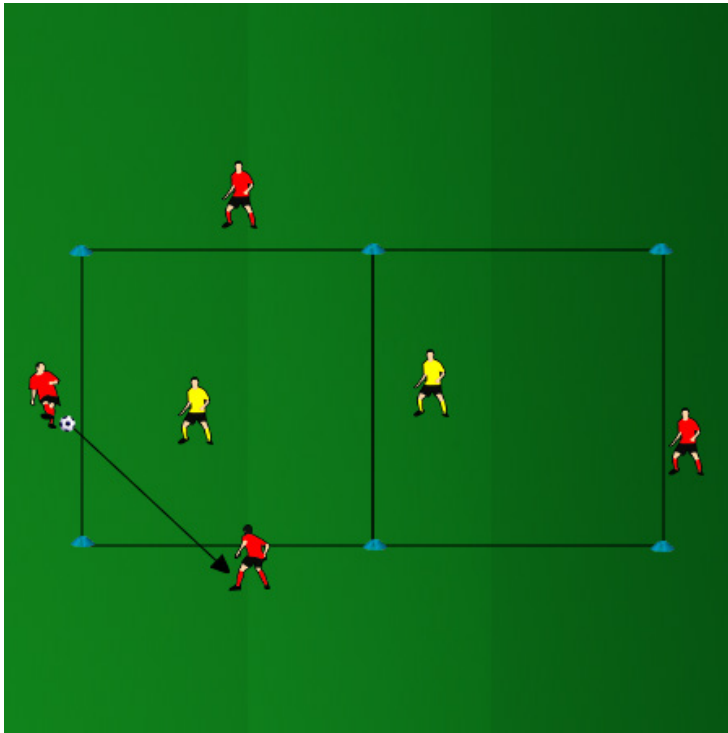
- Indien noodzakelijk moeten de spelers bewegen
- Help de speler in balbezit

VARIATIES

- Maak teams van 2 spelers; beide spelers wisselen als er balverlies geleden wordt
- Slechts de speler die balverlies lijdt wordt verdediger

4 TEGEN 2 POSITIESPEL (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U9+		6	10	Bal, hoedjes, 2 hesjes.
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. Veldgrootte: 20-10 meter (2 ruimtes van 10-10 meter naast elkaar). Vier spelers die buiten de vierkanten staan proberen balbezit te houden tegen 2 verdedigers die de bal proberen te veroveren. De passes moeten tenminste door 1 van de 2 vierkanten gespeeld worden. De verdediger moet in zijn eigen vierkant blijven. De speler die de bal verliest wordt verdediger.

INSTRUCTIES

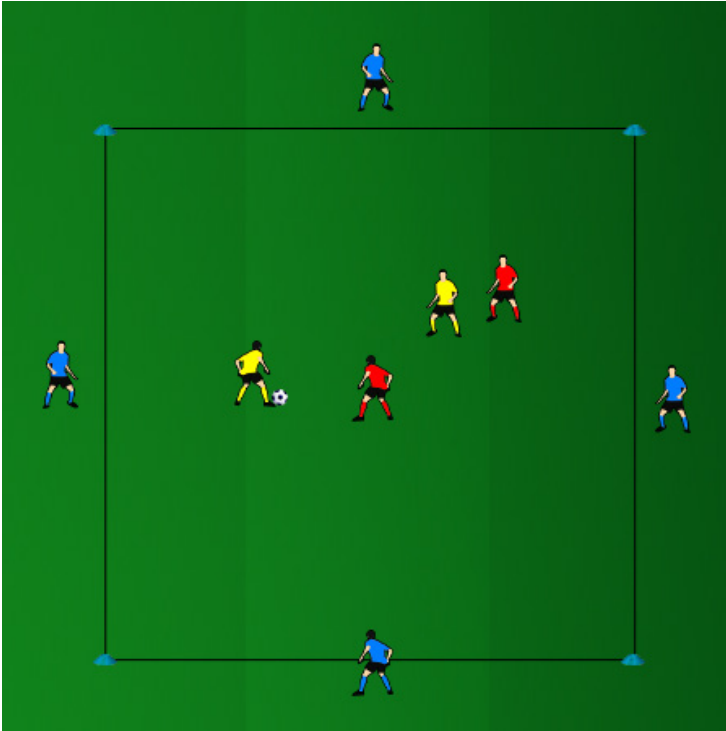
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- Vrij spel
- Maximaal 2 of 3 keer raken

6 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U11+		8	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Maak teams van 2 spelers. Veldgrootte: 20-20 meter.

In het speelveld wordt 2 tegen 2 gespeeld. Het balbezittende team probeert balbezit te houden in samenwerking met de 4 spelers aan de buitenkant van het speelveld.

Na 2 minuten wisselen van teams.

Tel het aantal passes: aan het eind van het spel wint het team dat het meest aantal passes heeft gegeven zonder dat de tegenstander de bal heeft onderschept.


INSTRUCTIES

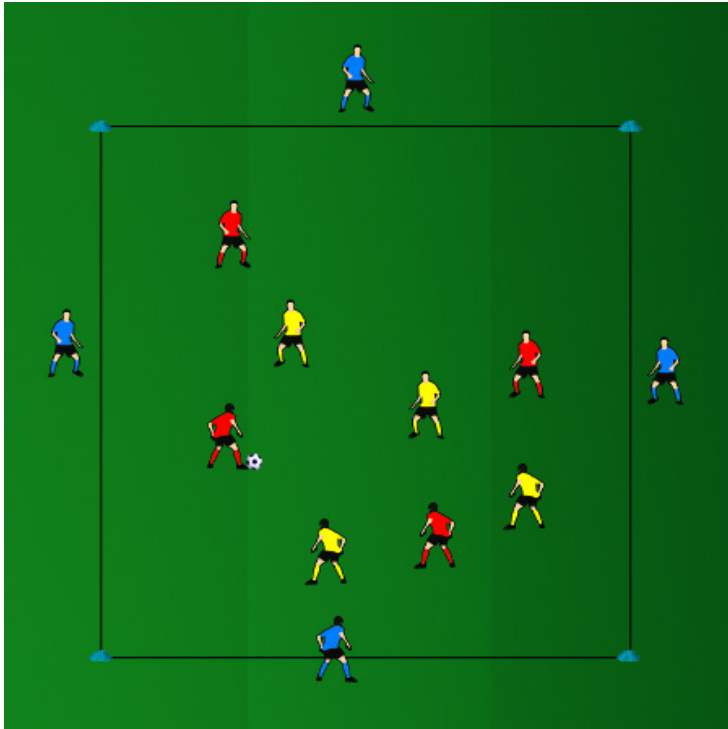
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- De spelers aan de buitenkant mogen de bal maximaal 2 keer raken of moeten direct spelen
- De spelers aan de buitenkant mogen net naar elkaar spelen
- Slechts passes die door de spelers binnen het speelveld gegeven worden tellen mee

SPEL 8 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		12	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Maak 3 teams van 4 spelers, veldgrootte: 25-25 meter.

Binnen het speelveld: 4 tegen 4.

Het team dat balbezit heeft probeert dit zo lang mogelijk te houden met hulp van de 4 spelers aan de buitenkant.

Iedere 3 minuten wisselen van teams.

INSTRUCTIES

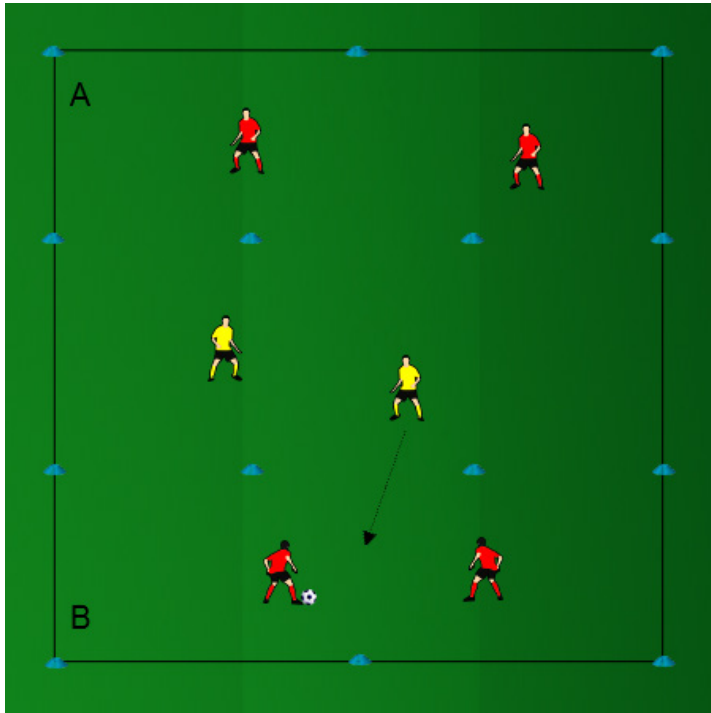
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- De spelers aan de buitenkant mogen de bal maximaal 2 keer raken of moeten direct spelen
- De spelers aan de buitenkant mogen niet naar elkaar spelen
- Slechts de passes tussen spelers in het speelveld tellen als een punt

4 TEGEN 2 POSITIESPEL (4)

OEFENING 7	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		6	12	Bal, hoedjes, 2 hesjes.
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. Veldgrootte: 15-15 meter dat in 3 stukken verdeeld wordt.
Vier spelers proberen balbezit te houden tegen 2 verdedigers die de bal proberen te veroveren.
Het veld is opgesplitst in 3 stukken: 2 spelers in veld A en 2 spelers in veld B. De verdedigers staan in het middelste stuk.
Als de bal in gebied A of B is mag een van de verdedigers in dat gebied komen om de bal te veroveren.


INSTRUCTIES

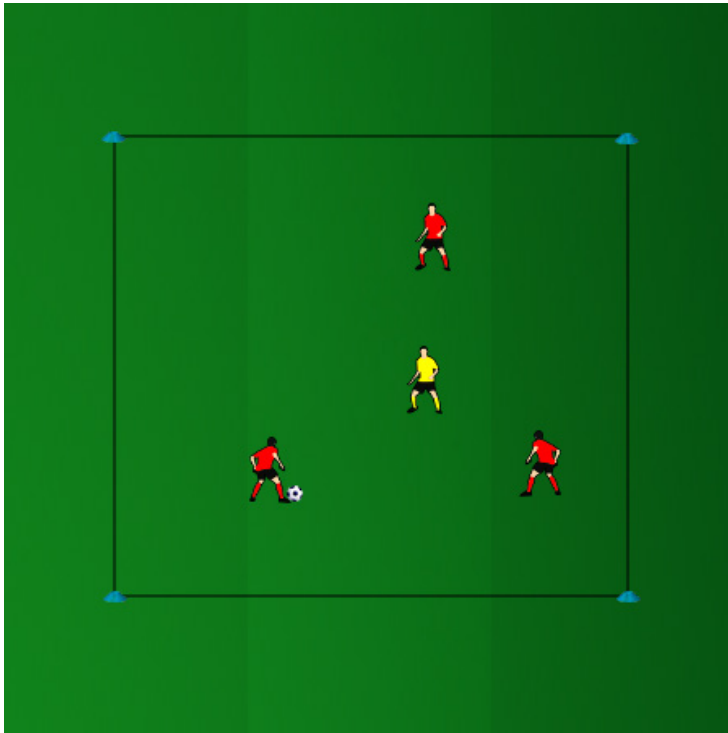
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- Maak teams van 2 spelers; beide spelers wisselen als er balverlies geleden wordt
- Slechts de speler die balverlies lijdt wordt verdediger

3 TEGEN 1 POSITIESPEL (7X7M)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U11+		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per viertal 1 bal. Veldgrootte: 7-7 meter. Drie spelers proberen balbezit te houden tegen 1 tegenstander die de bal probeert te veroveren. De speler die de bal verliest wordt verdediger.

INSTRUCTIES

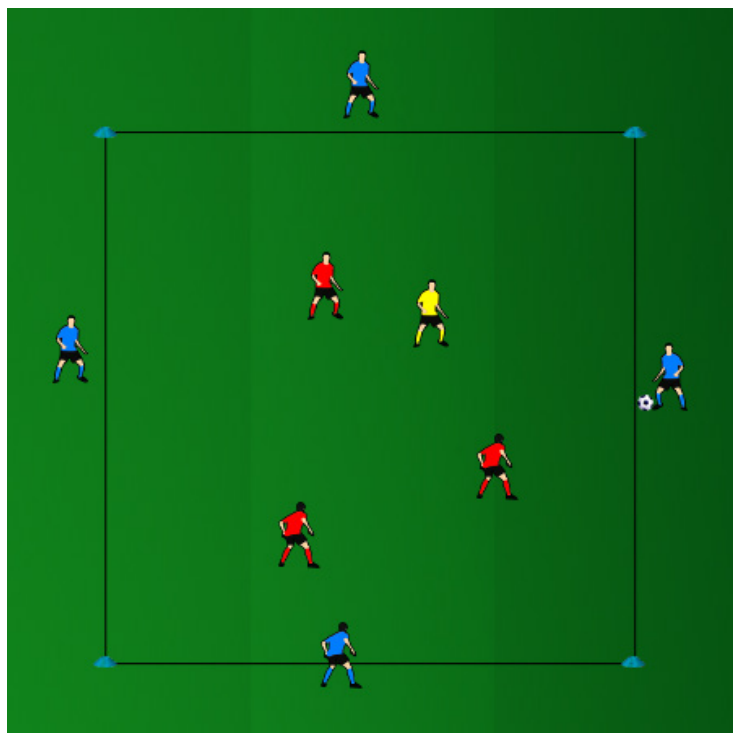
- Indien noodzakelijk moeten de spelers bewegen
- Help de speler in balbezit

VARIATIES

- Beperk het aantal bal rakingen
- Geel verdedigt gedurende 1 minuut dan wisselen de verdedigers

5 TEGEN 3 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U11+		8	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Veldgrootte: 20-20 meter.
Vijf spelers (4 buiten het veld en 1 erbinnen) proberen balbezit te houden tegen 3 verdedigers die in het veld staan.
Wissel regelmatig van posities.


INSTRUCTIES

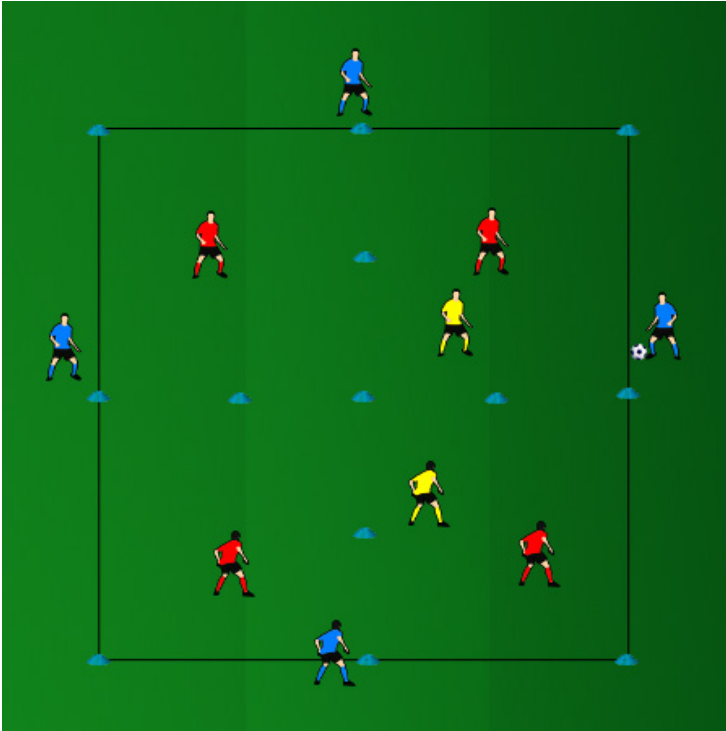
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- 1 punt per geslaagde pass naar de speler in het veld
- De speler in het veld moet de bal direct spelen

6 TEGEN 4 POSITIESPEL

OEFENING 10	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		10	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Het veld van 20-20 meter wordt opgesplitst in 4 vierkanten.

Zes spelers (4 buiten het veld en 2 in het veld) proberen balbezit te houden tegen 4 spelers die de bal trachten te veroveren.

Elke verdediger moet in zijn eigen gebied verdedigen.

Speel met 5 teams van 2 spelers. Wissel elke 2 minuten van positie.

INSTRUCTIES

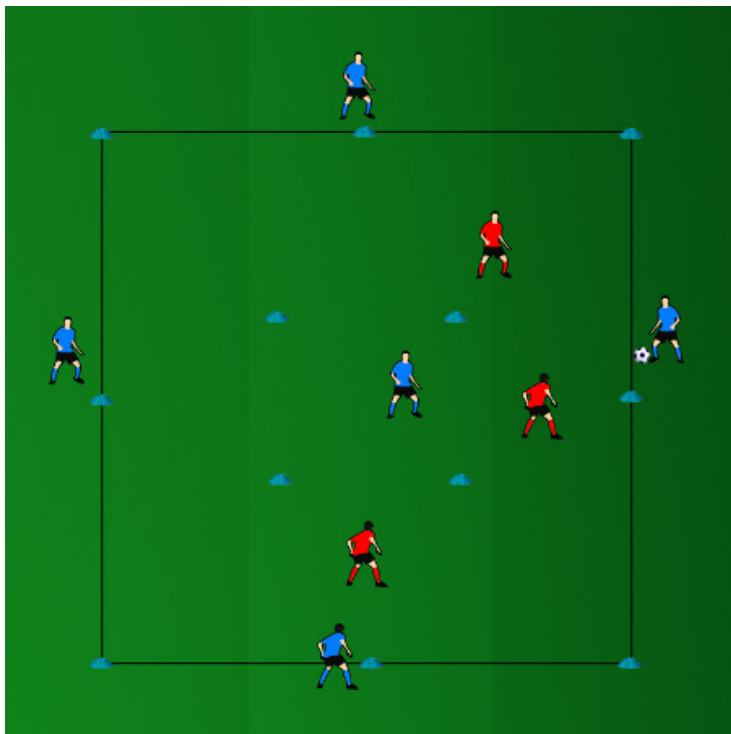
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- 1 punt per geslaagde pass naar een van de spelers in het veld
- 1 punt per geslaagde 1-2 combinatie tussen de 2 spelers in het veld

5 TEGEN 3 POSITIESPEL

OEFENING 11	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		8	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Het veld is 20-20 meter met een afgebakende ruimte van 5-5 meter in het midden
Vijf spelers (4 buiten het veld en 1 in de afgebakende ruimte in het midden) proberen balbezit te houden tegen 3 verdedigers die de bal proberen te veroveren.
Wissel regelmatig van posities.

INSTRUCTIES

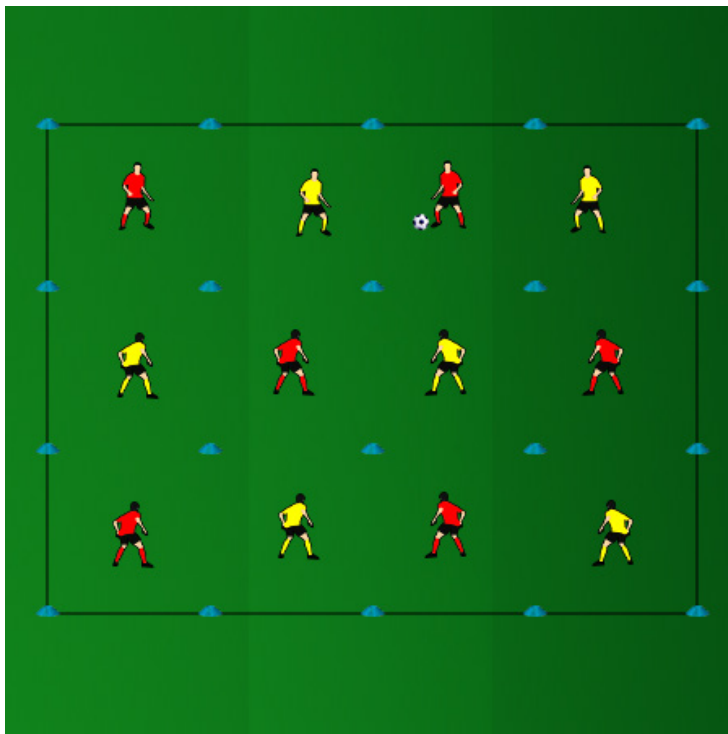
- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen

VARIATIES

- 1 punt per geslaagde pass naar de speler in de afgebakende ruimte in het midden
- De speler in de afgebakende ruimte in het midden moet direct spelen

DAMSPPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U9+		12	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Het veld van 20-15 meter wordt opgesplitst in 12 stukken van 5-5 meter.
Twee teams van 6 spelers staan opgesteld zoals de tekening aangeeft.
Het team dat balbezit heeft probeert de bal in bezit te houden.
Het team dat 10 achtereenvolgende passes kan maken krijgt 1 punt.

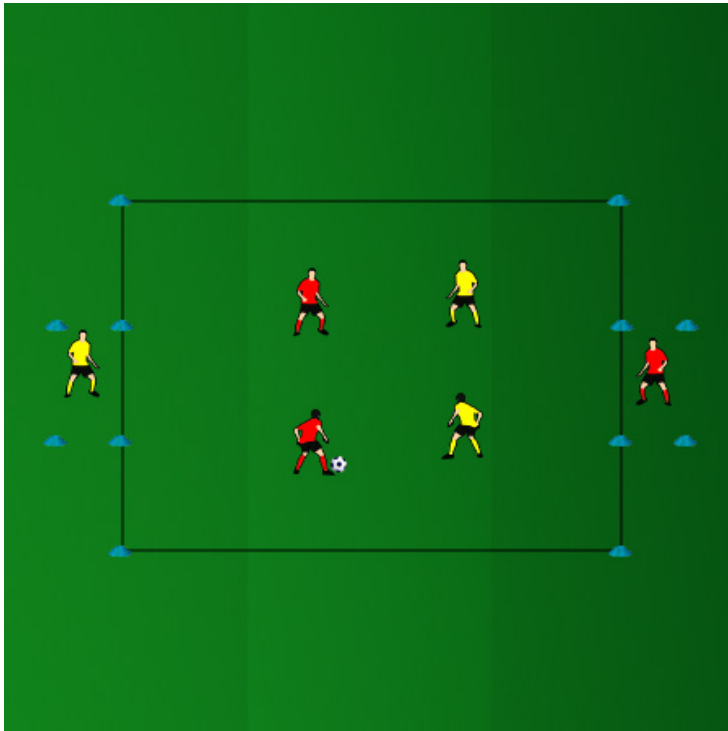
INSTRUCTIES

VARIATIES

- Vrij spel
- De spelers hebben slechts 4 seconden om de bal in bezit te houden
- Communicatie is niet toegestaan

AANVOERDER-SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U9+		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. Veldgrootte: 30-20 meter, met zones van 3-3 meter aan de uiteinden van het veld.

In het veld wordt 2 tegen 2 gespeeld. Om te scoren moet de bal gespeeld worden naar degene, die in de zone aan de uiteinde van de andere speelhelft staat, gespeeld worden (= de aanvoerder)


Als een team geen balbezit heeft speelt de aanvoerder van dat team met de tegenstander mee, b.v. als het rode team balbezit heeft doet de aanvoerder van het gele team met het rode team mee.

INSTRUCTIES

- Wissel regelmatig van aanvoerder

VARIATIES

POORT-SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U9+		8	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Het veld is 35-25 meter groot. In het veld staan 5 doeltjes/poortjes van 2 meter breed uitgespreid.

Spel 4 tegen 4. Om te kunnen scoren moet de bal door een poortje naar een medespeler gespeeld worden..


INSTRUCTIES

- Oplossingen aan balspeler bieden
- Maak nauwkeurige en gedoseerde passen
- Balbezit houden als je geen scoormogelijkheid kan vinden

VARIATIES

- De spelers mogen niet tweemaal achtereen door hetzelfde poortje scoren
- Voeg een extra poortje toe of haal een poortje weg

DRIE TEGEN TWEE AANVALSGOLVEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U11+		9	15	Bal, 1 doel, hesjes (3 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

De teams bestaan uit 3 spelers.
Het rode team (3 spelers) valt aan tegen het blauwe team (2 spelers en 1 keeper). Het gele team wacht in het midden.
Als het spel over is gaat het blauwe team naar het midden en wacht daar. Het rode team gaat verdedigen en het gele team wordt het aanvallende team.
Als een verdediger de bal verovert moet de bal gespeeld worden naar een van de spelers van het wachtende team.

INSTRUCTIES

- De balbezitter moet actie ondernemen tegen de defensie
- De spelers zonder bal moet zich verspreiden om ruimte te creëren

VARIATIES

AANVALSSPEL 3 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U11+		6	15	Bal, hoedjes, 2 doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Er wordt in een groep van 6 gespeeld op een veld van 35-20 meter: zie tekening. Het rode team (3 spelers) valt aan tegen het blauwe team (2 spelers en 1 keeper). Als het spel voorbij is, gaat het rode team verdedigen en valt het blauwe team aan.

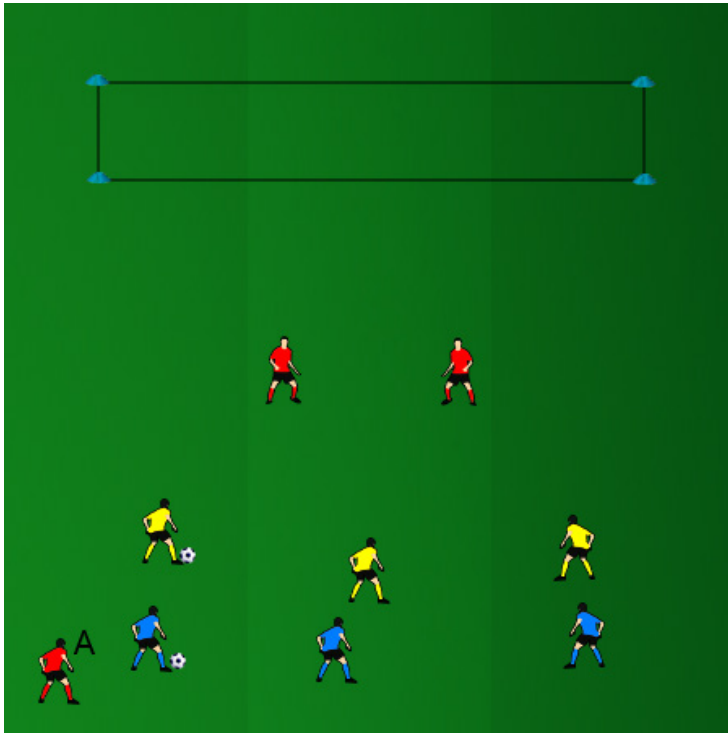
INSTRUCTIES

- Geen counteraanvallen: als de verdediger de bal verovert speelt hij deze terug naar zijn keeper

VARIATIES

AANVALS-GOLVEN IN 3 TEGEN 2 (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U11+		9	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Veldgrootte: 25-25 meter met een gebied aan een kant van 3 meter breed: zie tekening.

Teams van 3 spelers.

Het gele team valt aan tegen het rode team (2 verdedigers), het blauwe team wacht.


Als het spel over wacht het rode team, het blauwe team wordt het aanvallende team en het gele team wordt het verdedigende team.

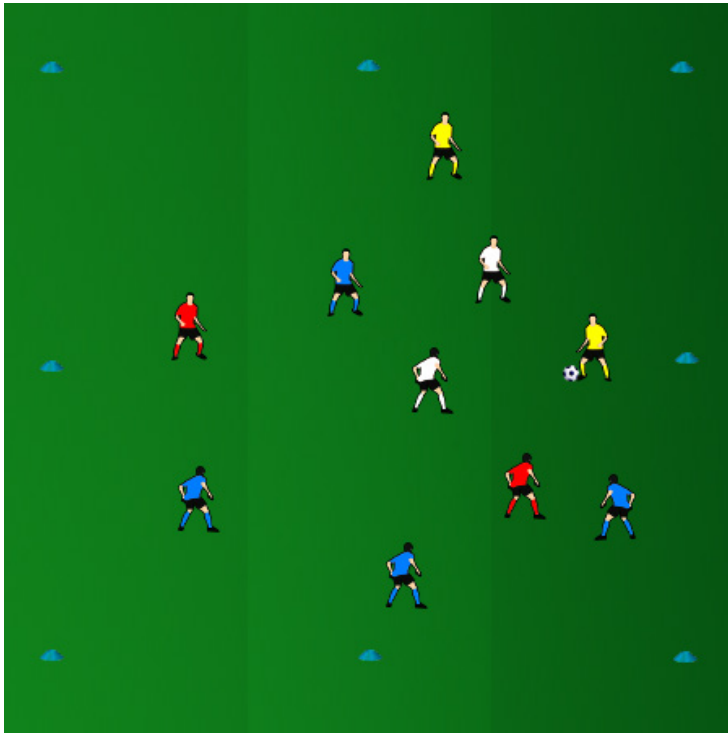
INSTRUCTIES

- Om te kunnen scoren moet de bal in het afgebakende gebied van 3 meter gestopt worden

VARIATIES

8 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U9+		10	12	Bal, hoedjes, hesjes (5 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Veldgrootte: 35-25 meter. Er zijn 5 teams van 2 spelers per team.
Vier teams proberen balbezit te houden tegen 1 team.
Het team dat de bal verliest wordt het verdedigend team.
Zie tekening: rood, blauw, groen en geel spelen tegen wit.

INSTRUCTIES

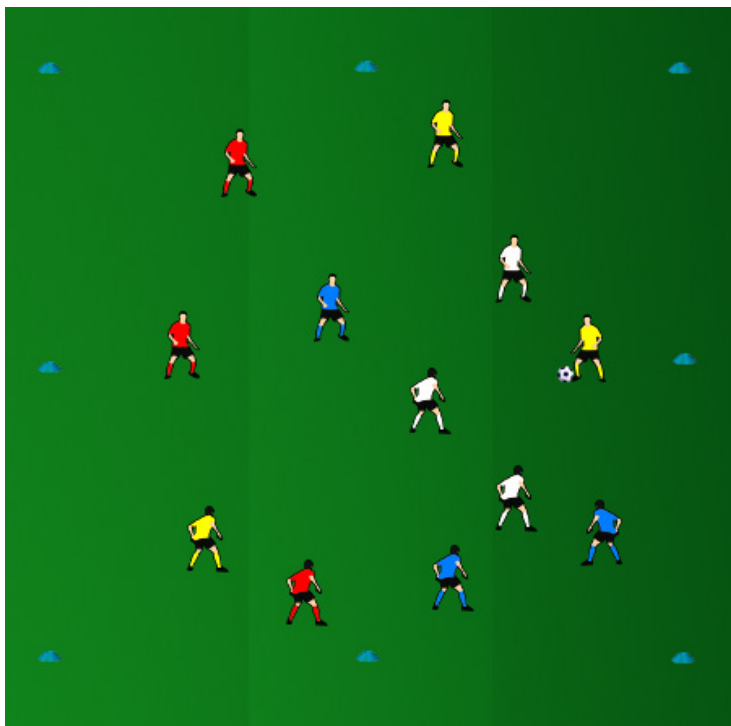
- Veiligheid in het spelen is de eerste prioriteit
- Speel de bal waar het aantal tegenstanders het geringst is
- Zoeken naar en het creëren van ruimte
- Om je heen kijken voor je de bal krijgt

VARIATIES

- Beperk het aantal bal rakingen
- Vergroten of verkleinen van het veld

9 TEGEN 3 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9+		12	12	Bal, hoedjes, hesjes (4 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Veldgrootte: 35-25 meter. Er zijn 4 teams van 3 spelers elk.

Drie teams proberen balbezit te houden tegen 1 team.

Het team dat de bal verliest wordt het verdedigende team.

Zie tekening: rood, groen en geel spelen tegen wit.


INSTRUCTIES

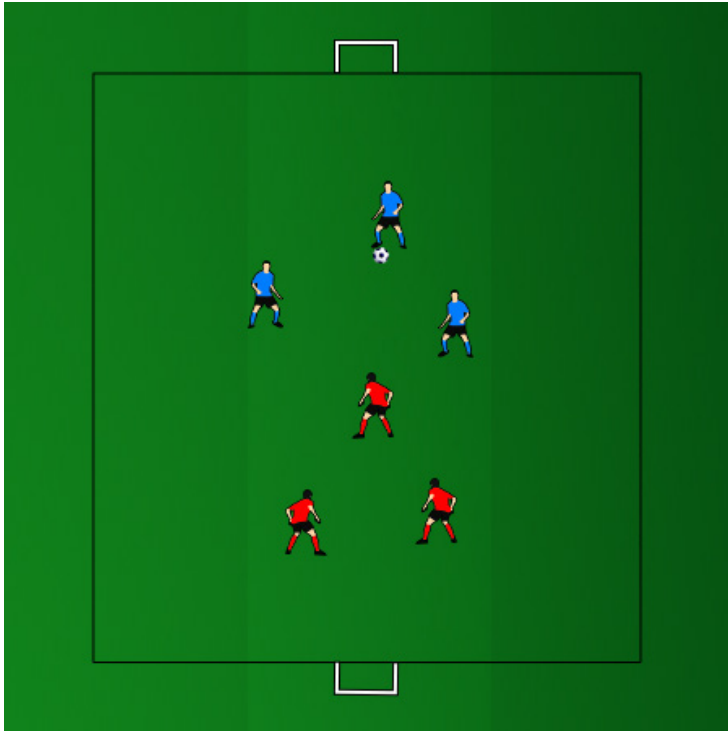
- Veiligheid in het spelen is de eerste prioriteit
- Speel de bal waar het aantal tegenstanders het geringst is
- Zoeken naar en het creëren van ruimte
- Om je heen kijken voor je de bal krijgt

VARIATIES

- Beperk het aantal bal rakingen
- Vergroten of verkleinen van het veld

SPEL 3 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U9+		6	15	Bal, hoedjes, 2 klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Veldgrootte: 30-20 meter met 2 kleine doeltjes van 2-3 meter breed.

Spel 3 tegen 3.

De spelers moeten voortdurend elkaar helpen en zich aanbieden.

INSTRUCTIES

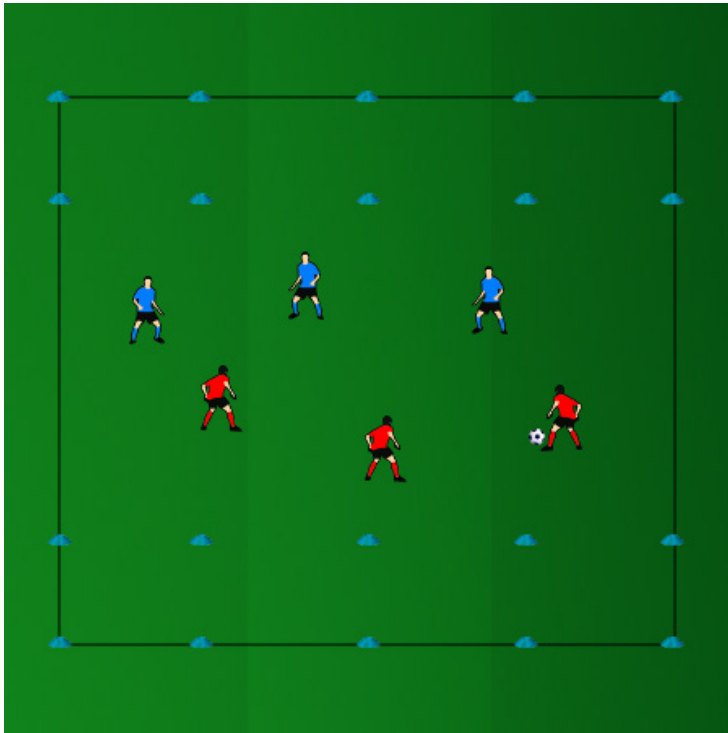
- Vrij spel
- Stop het spel om uitleg te geven en voor te doen indien noodzakelijk

VARIATIES

- Beperk het aantal bal rakingen
- Maak ten minste 5 passen voordat je kunt scoren
- Alle spelers moeten de bal minstens één keer aanraken voordat ze kunnen scoren

SPEL 3 TEGEN 3 STOPBAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U9+		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Teams van 3 spelers. Veldgrootte: 20-25 meter met 2 afgebakende gebieden aan de uiteindes. Spel 3 tegen 3. Om te kunnen scoren moet de bal in het vijandelijke afgebakende gebied gestopt worden.

De spelers moeten voortdurend elkaar helpen en zich aanbieden.

Elke 3 minuten moet er gewisseld worden van tegenstander als er verschillende velden zijn.

INSTRUCTIES

VARIATIES

- Vrij spel
- De spelers mogen de bal maximaal 2x raken

SPEL 4 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U9+		8	15	Bal, hoedjes, 2 doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE SPEL - ZICHZELF VRIJSPELEN					



DOELSTELLING

Aandacht geven aan het helpen van de speler die in balbezit is :

- Stel je zodanig op dat er geen risico is dat de pass onderschept kan worden (geen tegenstander tussen de speler in balbezit en de spelers zonder bal)
- De juiste afstand houden in relatie tot het spel: niet te ver en niet te dicht bij de speler in balbezit staan
- Vrije ruimte voor jezelf maken
- Vrije ruimte maken voor de speler in balbezit of een andere medespeler

TOELICHTING

Veldgrootte: 40-30 meter.
Spel 4 tegen 4: 3 veldspelers en 1 keeper.
Bij het team dat balbezit heeft speelt de keeper als veldspeler (sweeper) mee.

INSTRUCTIES

- Oplossingen aan balspeler bieden

VARIATIES

- Vrij spel
- De spelers mogen de bal maximaal 2x raken

SPEL 2 TEGEN 1 VOOR HET DOEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U9-U13		8	12	Bal, hoedjes, 1 doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Maximum 8 spelers per station. A en B staan 25-30 meter van het doel.
De twee spelers proberen te scoren op het grote doel, dat door 1 verdediger en 1 keeper wordt verdedigd.
Het spel start als A begint.

INSTRUCTIES

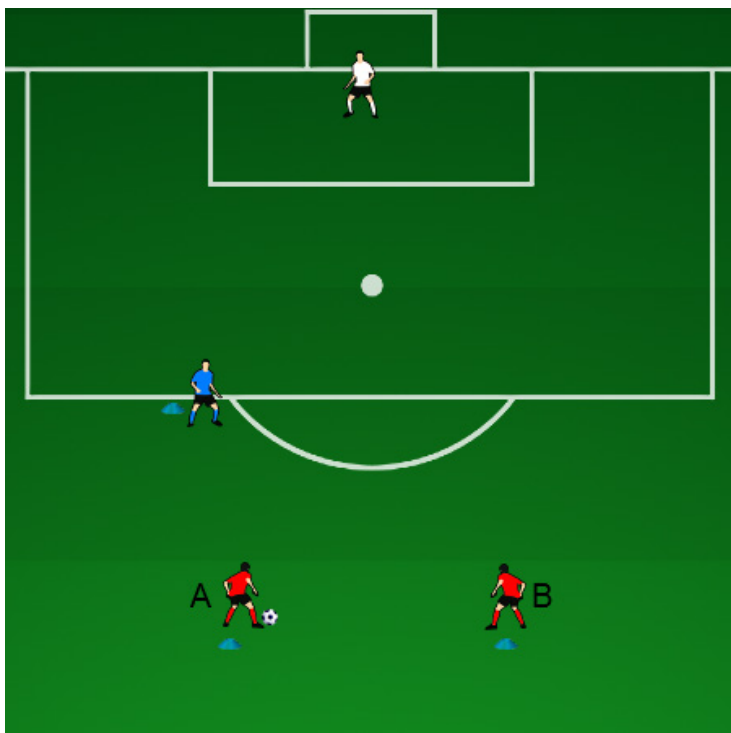
- Vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe
- Als blauw de bal herstelt, moet hij de bal tussen station A en B doorgeven om 1 punt te scoren

VARIATIES

- Aanvallers hebben maximaal 15 seconden om te scoren

SPEL 2 TEGEN 1 VOOR HET DOEL (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U9-U13		8	12	Bal, hoedjes, 1 doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Maximum 8 spelers per station. A en B staan 25-30 meter van het doel.
De twee spelers proberen te scoren op het grote doel, dat door 1 verdediger en 1 keeper wordt verdedigd. De tegenstander komt vanaf de zijkant om te verdedigen.
Het spel start als A de bal aanraakt.







INSTRUCTIES

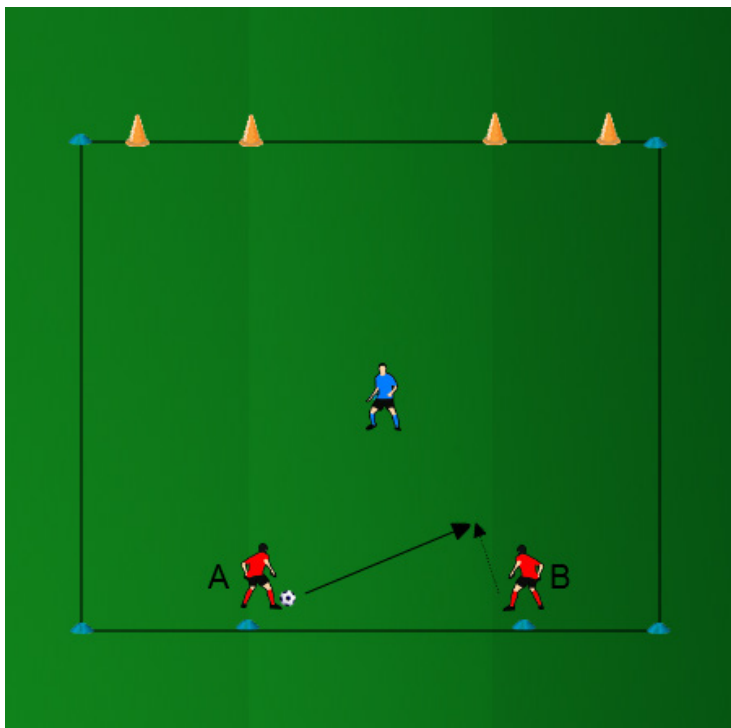
- Vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe
- Als blauw de bal herstelt, moet hij de bal tussen station A en B doorgeven om 1 punt te scoren

VARIATIES

- Aanvallers hebben maximaal 15 seconden om te scoren

AANVALSSPEL 2 TEGEN 1

OEFENING 25	 LEEFTIJD	 MOEILIKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U9-U13		6	12	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Veld: 10-10 meter, maximaal 8 spelers per station.

Om te kunnen scoren moet door een van beide doeltjes gedribbeld worden.

Het spel begint als A naar B passt.

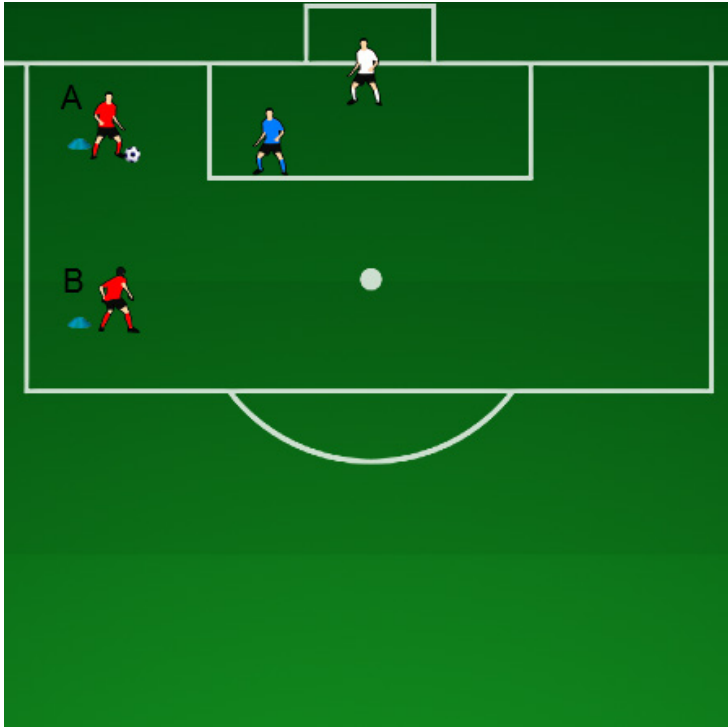
INSTRUCTIES

- A passt de bal naar B, daarna vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe

VARIATIES

SPEL 2 TEGEN 1 VOOR HET DOEL (6)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U9-U13		8	12	Bal, hoedjes, 1 doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Maximaal 8 spelers per station.
Twee spelers, die aan de zijkant staan opgesteld, proberen te scoren op het grote doel dat door 1 tegenstander en 1 keeper wordt verdedigd.
Het spel begint als A naar B passt.

INSTRUCTIES

- Vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe
- Als blauw de bal herstelt, moet hij de bal tussen station A en B doorgeven om 1 punt te scoren

VARIATIES

- Aanvallers hebben maximaal 15 seconden om te scoren
- Maximaal 3 bal rakingen

SPEL 2 TEGEN 1 VOOR HET DOEL (7)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U9-U13		8	12	Bal, hoedjes, 1 doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Maximaal 8 spelers per station.
Twee spelers, die aan de zijkant staan opgesteld, proberen te scoren op het grote doel dat door 1 tegenstander en 1 keeper wordt verdedigd.
Het spel begint als A naar B passt.

INSTRUCTIES

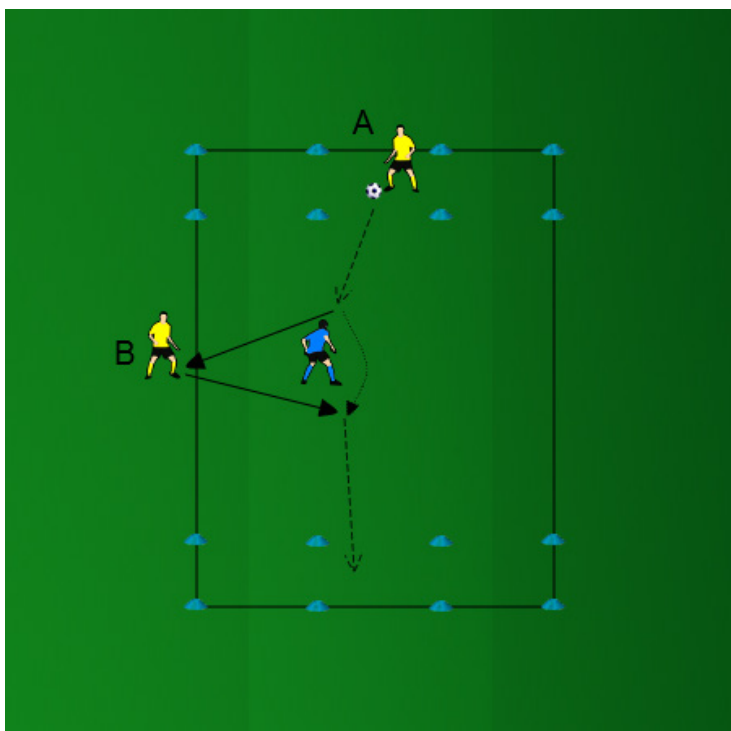
- A geeft een pass in de loop van B en overlapt hem. Daarna vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe
- Als blauw de bal herstelt, moet hij de bal tussen station A en B doorgeven om 1 punt te scoren

VARIATIES

- Aanvallers hebben maximaal 15 seconden om te scoren
- Maximaal 3 bal rakingen

SPEL 2 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U9-U13		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coordineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Veldgrootte: 10-6 meter met 2 afgebakende ruimtes van 1 meter breed aan de uiteindes A probeert de bal van de ene zone naar de andere te brengen met of zonder hulp van een medespeler B.

INSTRUCTIES

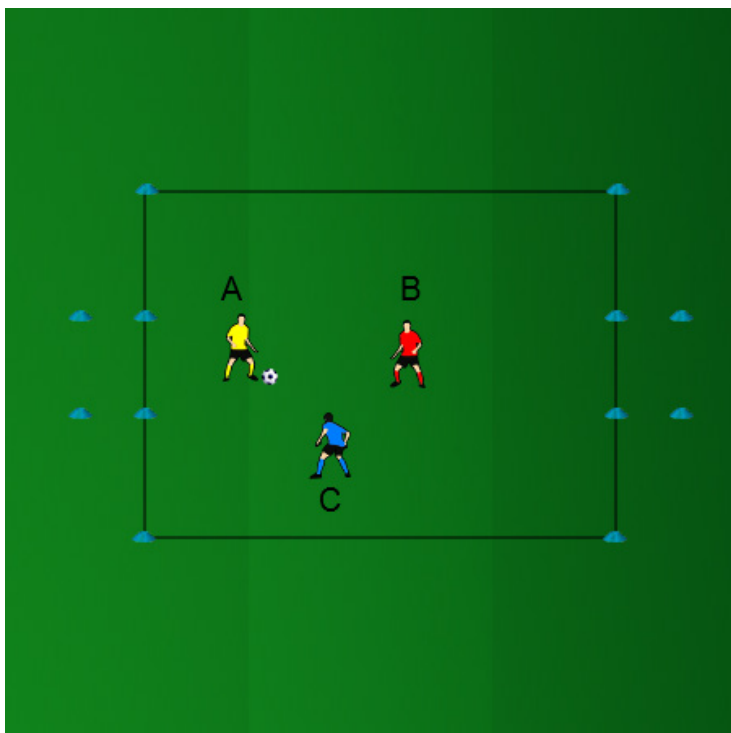
- Daag de tegenstander uit

VARIATIES

- Vrij spel pour B
- B a De spelers mogen de bal maximaal 2x raken
- B moet direct spelen

SPEL 2 TEGEN 1 (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U9-U13		3	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Veldgrootte: 10-8 meter met 2 afgebakende ruimtes van 1 meter breed aan de uiteindes C speelt steeds mee met de speler in balbezit. Om te scoren moet de bal in de afgebakende ruimte gespeeld worden en daar gestopt worden.

Tekening: A en C proberen te scoren tegen B.

Wissel regelmatig van speler C.

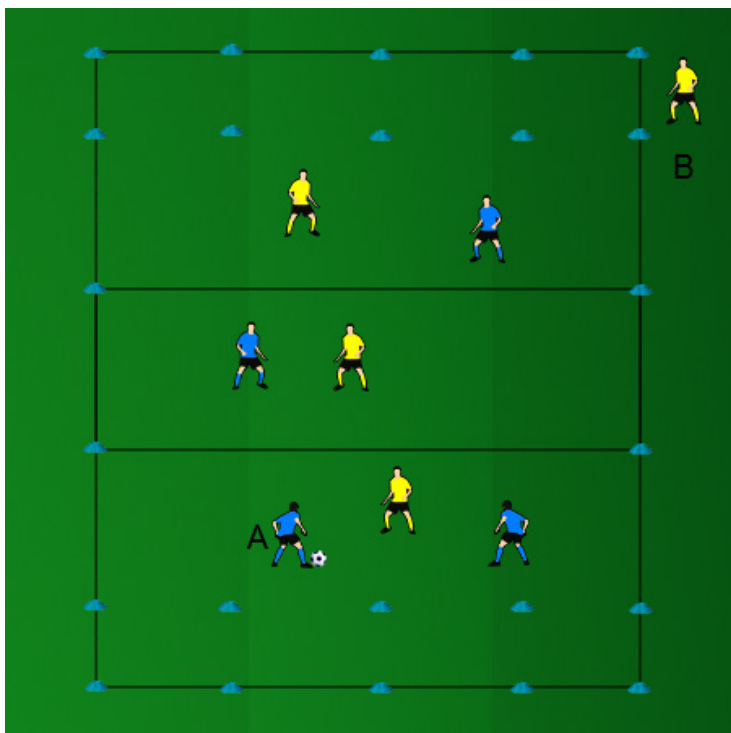
INSTRUCTIES

- Oplossingen bieden aan de balspeler
- Ruimte vinden om teamgenoot te helpen
- Variëren: alleen spelen of passen

VARIATIES

SPEL 2 TEGEN 1 (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U11-U15		8	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen

TOELICHTING

Het veld van 36-20 meter wordt verdeeld in 3 zones van 12 meter en afgebakende ruimtes aan de uiteinden.

Twee teams van 4 spelers spelen tegen elkaar. Elke speler moet in zijn zone blijven, slechts de dribbelende speler mag in elke zone komen.

Van de tegenstander gaat 1 speler in de eigen zone staan.

Om te scoren moet de bal in de zone van de tegenstander gespeeld worden en daar gestopt worden.

Probeer de bal in de volgende zone te krijgen met behulp van een 2 tegen 1 situatie.

INSTRUCTIES

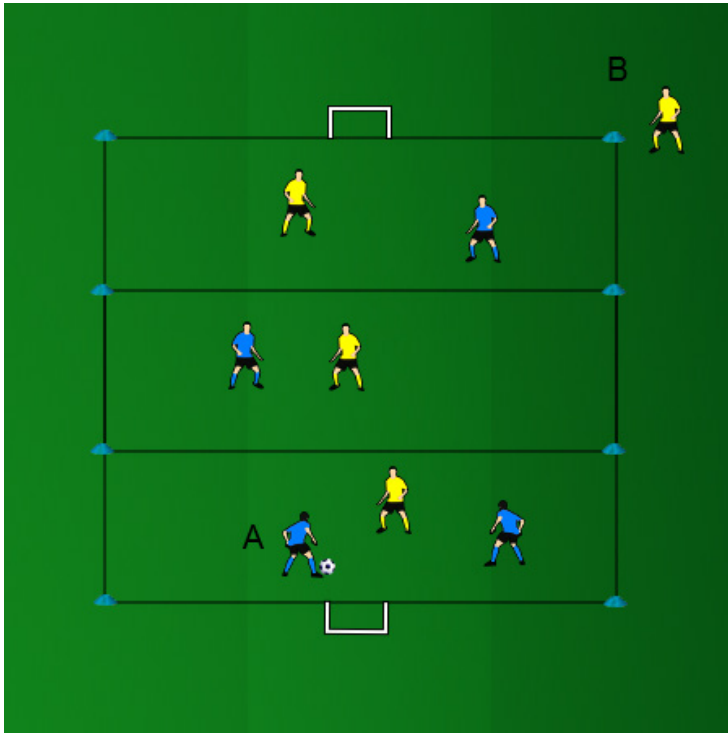
- A start in het verdedigende gedeelte, B start in de eigen afgebakende ruimte
- Het spel eindigt als het blauwe team heeft gescoord of het gele team bij balbezit een tegenaanval heeft geplaast
- Als het gele team start begint het met 4 spelers, B start dan in het verdedigende vak, enz.

VARIATIES

- Maximaal 3 bal rakingen

SPEL 2 TEGEN 1 (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U11-U15		8	12	Bal, hoedjes, 2 klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen

TOELICHTING

Het veld van 36-20 meter wordt verdeeld in 3 zones van 12 meter en afgebakende ruimtes aan de uiteinden.

Twee teams van 4 spelers spelen tegen elkaar. Elke speler moet in zijn zone blijven, slechts de dribbelende speler mag in elke zone komen. Van de tegenstander gaat 1 speler in de eigen zone staan.

Probeer de bal in de volgende zone te krijgen met behulp van een 2 tegen 1 situatie.

INSTRUCTIES

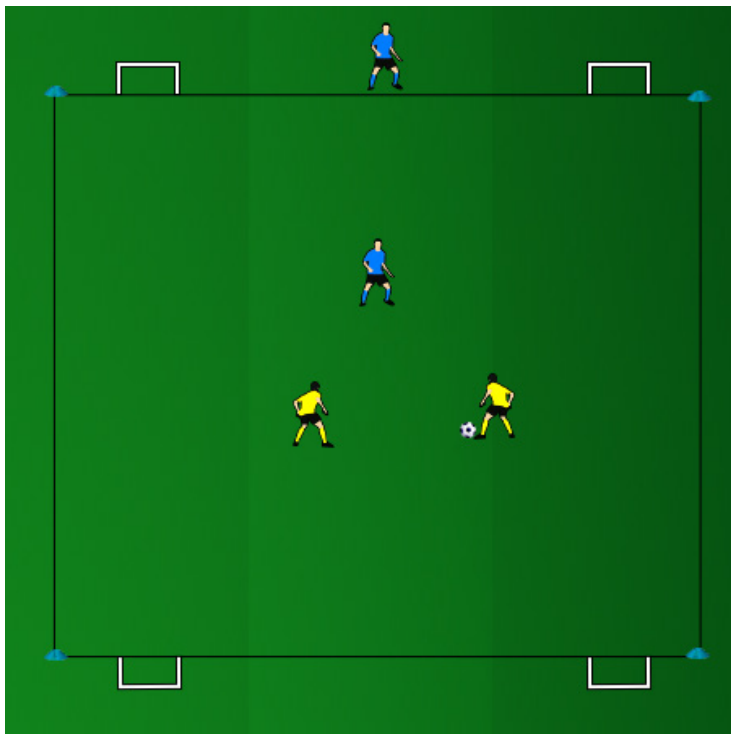
- A start in het verdedigende gedeelte, B start in de eigen afgebakende ruimte
- Het spel eindigt als het blauwe team heeft gescoord of het gele team bij balbezit een tegenaanval heeft geplaatst
- Als het gele team start begint het met 4 spelers, B start dan in het verdedigende vak, enz.

VARIATIES

- Maximaal 3 bal rakingen
- In één raking scoren

SPEL 2 TEGEN 1 (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U9-U13		4	12	Bal, hoedjes, 4 klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Groepen van 4 spelers. Veldgrootte: 15-10 meter met kleine doeltjes (2 meter breed).

2 tegen 1: om te scoren de bal moet door een van de doeltjes gedribbeld worden., steeds 2 tegen 1 spelen.

Als het gele team aanvalt, stapt 1 speler van het blauwe team eruit.

INSTRUCTIES

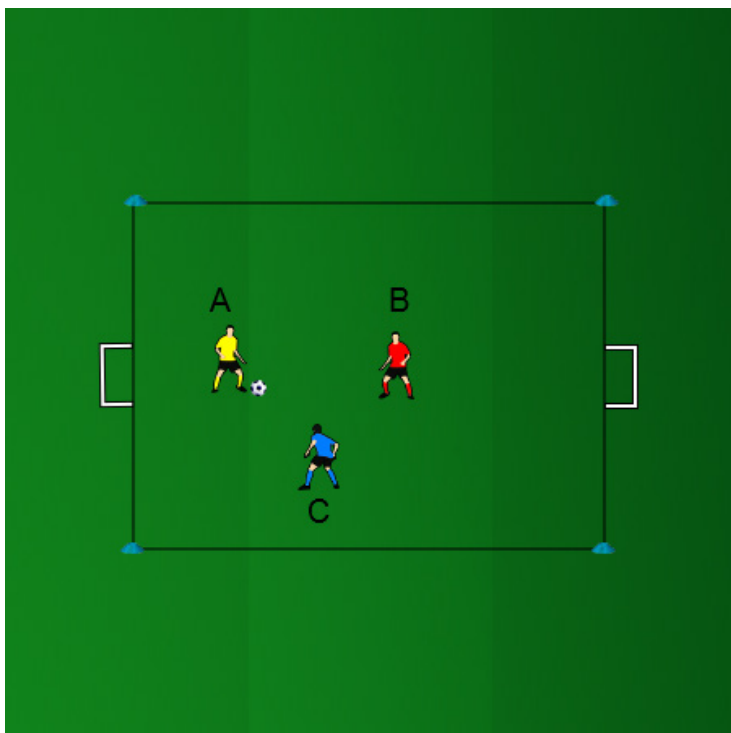
- Vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe

VARIATIES

- Maximaal 3 bal rakingen
- In één raking scoren

SPEL 2 TEGEN 1 (6)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U9-U13		3	12	Bal, hoedjes, 2 klein doelen, hesjes (3 kleuren).
THEMA : AANVALSSPEL 2 TEGEN 1					



DOELSTELLING

- Maak gebruik van de numerieke meerderheid - maak de tegenstander aan het twijfelen
- Aandacht geven aan de uitdaging: daag de tegenstander uit en speel deze uit
- Gebruik passeeracties om de tegenstander uit te spelen
- Coördineer het lopen van beide medespelers om de tegenstander uit te spelen
- Sta niet buitenspel

TOELICHTING

Groepen van 3 spelers. Veldgrootte: 10-8 meter met kleine doeltjes (2 meter breed). C speelt steeds mee met de speler in balbezit. Wissel regelmatig van speler C.

INSTRUCTIES

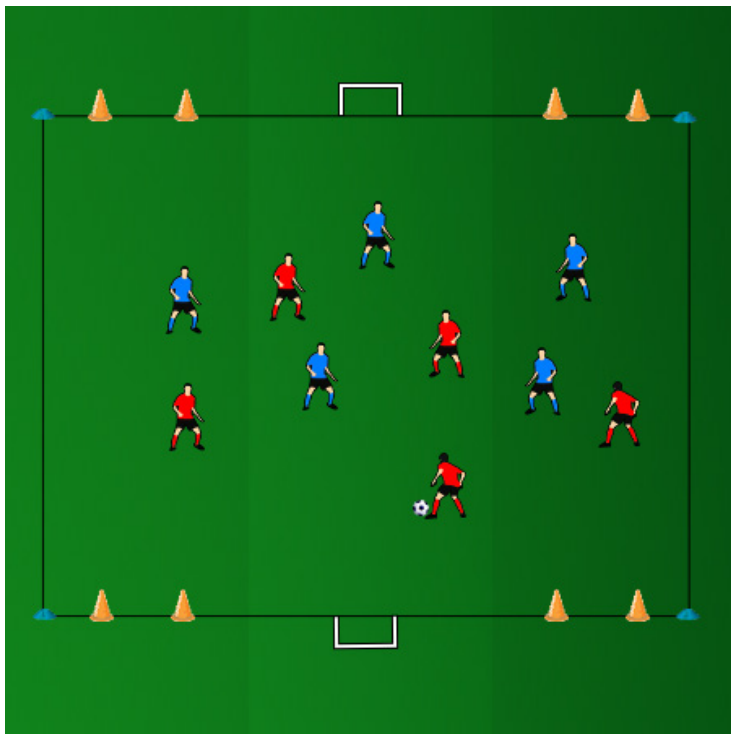
- Vrij spel
- Pas de buitenspelregel toe

VARIATIES

- Maximaal 3 bal rakingen
- In één raking scoren

SPEL 5 TEGEN 5

OEFENING 34	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		10	15	Bal, hoedjes, pionnen, 2 klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

5 tegen 5 op een veld van 35-20 meter, de breedte moet groter zijn dan de diepte. Elk team valt aan op en verdedigt 3 doeltjes. Om te kunnen scoren; :

- in de doelen aan de zijkanten: erdoorheen dribbelen
- in het middelste doeltje: vrij scoren (schieten is toegestaan).

INSTRUCTIES

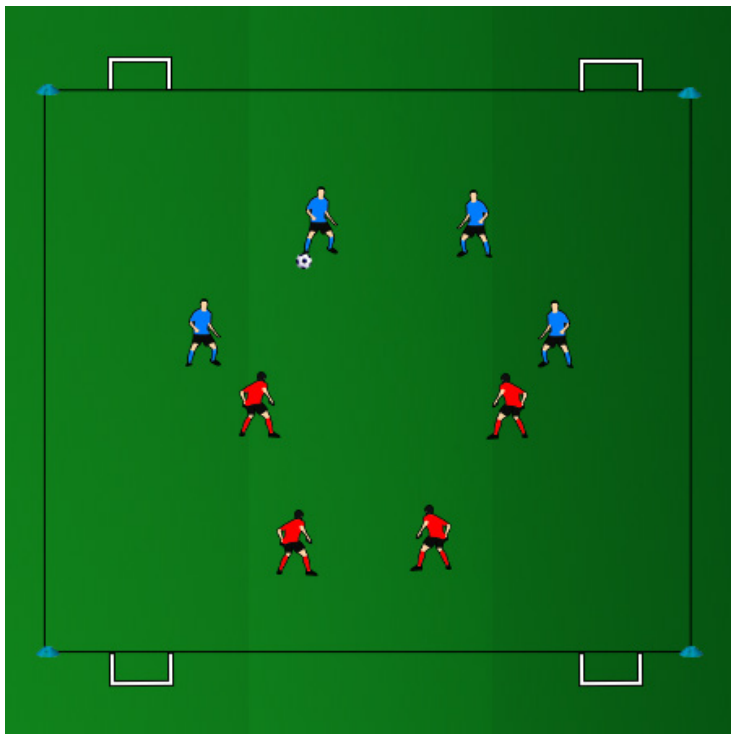
- Als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden

VARIATIES

- Aantal rakingen beperken
- In één raking in het middendoel scoren

SPEL 4 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U9+		8	15	Bal, hoedjes, 4 klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

4 tegen 4 op een veld van 25-25 meter met kleine doeltjes (2 meter breed).
Elk team valt aan op en verdedigt 2 doeltjes.
Schieten is op beide doeltjes toegestaan.

INSTRUCTIES

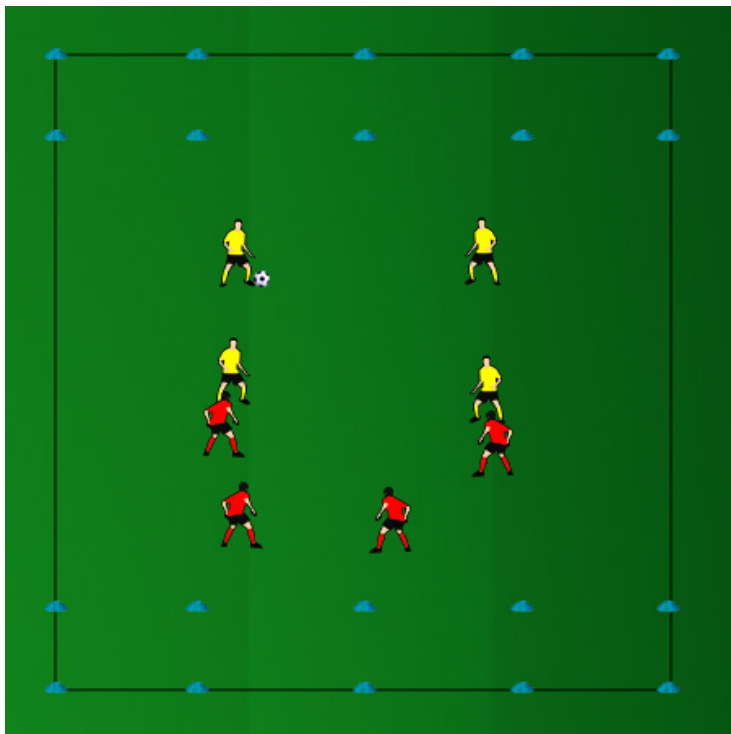
- Als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden

VARIATIES

- Aantal rakingen beperken
- In één raking scoren

SPEL STOPBAL 4 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U9+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

4 tegen 4 op een veld van 35-20 meter met aan de uiteinden een afgebakende zone van 2 meter breed.

Om te kunnen scoren moet de bal in de zone van de tegenstander gestopt worden.


INSTRUCTIES

- Hou rekening met de richting waarin gespeeld moet worden

VARIATIES

- Aantal rakingen beperken
- Pas de grootte van het veld aan uw spelers aan

SPEL 4 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U9+		8	15	Bal, hoedjes, 3 klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

Speel in een cirkel met een straal van 12 meter. Drie kleine doeltjes (2 meter breed worden uitgezet zoals de tekening aangeeft). 4 tegen 4. Elk team valt aan op en verdedigt de 3 doeltjes.


INSTRUCTIES

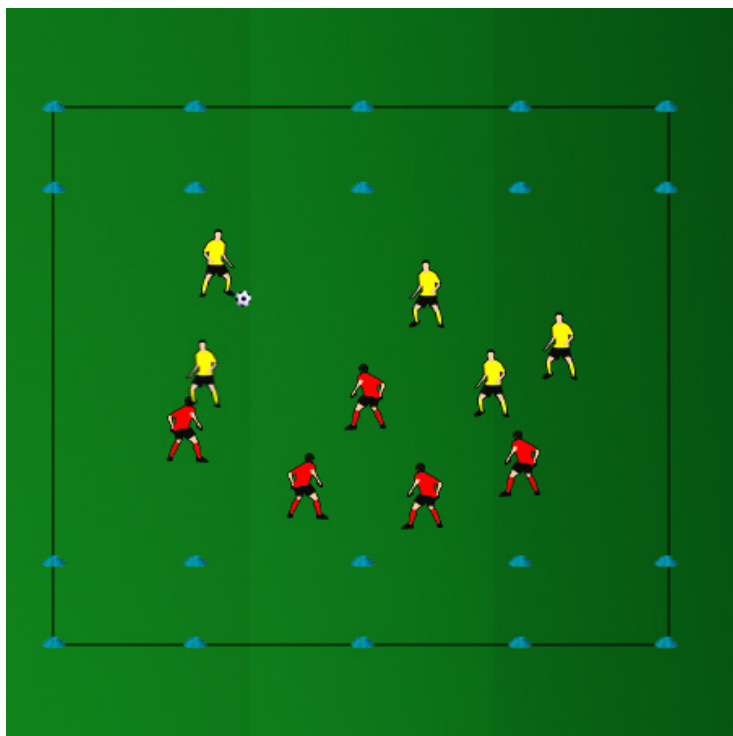
- Als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden
- Geen twee keer achter elkaar in hetzelfde doel scoren

VARIATIES

- Aantal rakingen beperken
- In één raking scoren

SPEL 5 TEGEN 5 STOP-BALL

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U9+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



TOELICHTING

Veldgrootte: 35-20 meter. De breedte is groter dan de diepte. Aan elke uiteinde is er een afgebakende ruimte van 3 meter breed.

Spel 5 tegen 5. Om te kunnen scoren moet de bal in de afgebakende ruimte van de tegenstander gestopt worden.

Hou rekening met de richting waarin gespeeld moet worden.

VARIATIES

- Vrij spel
- Maximaal 2 of 3 keer raken

DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

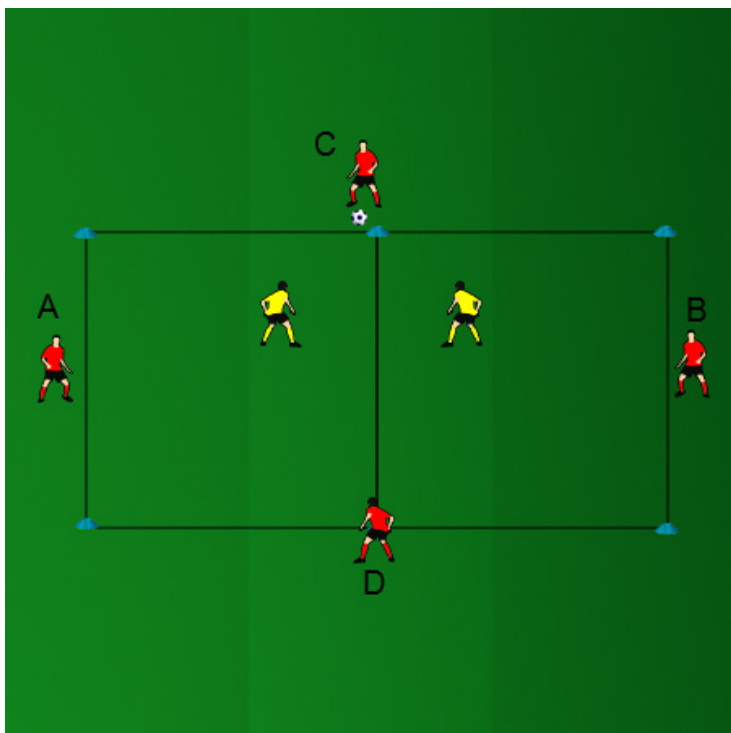
Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

INSTRUCTIES

- Als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden

4 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFENING 39	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veldgrootte: 20-10 meter. verdeeld in 2 vakken. Vier spelers staan buiten het veld en proberen balbezit te houden tegen 2 tegenstanders die de bal proberen te veroveren.

De passes moeten tenminste door 1 van de 2 vakken gaan. De verdediger moet in zijn eigen vak blijven.

De speler die de bal verliest wordt verdediger. Om te kunnen scoren moet de bal van A naar B of andersom gespeeld worden via of zonder C en D.

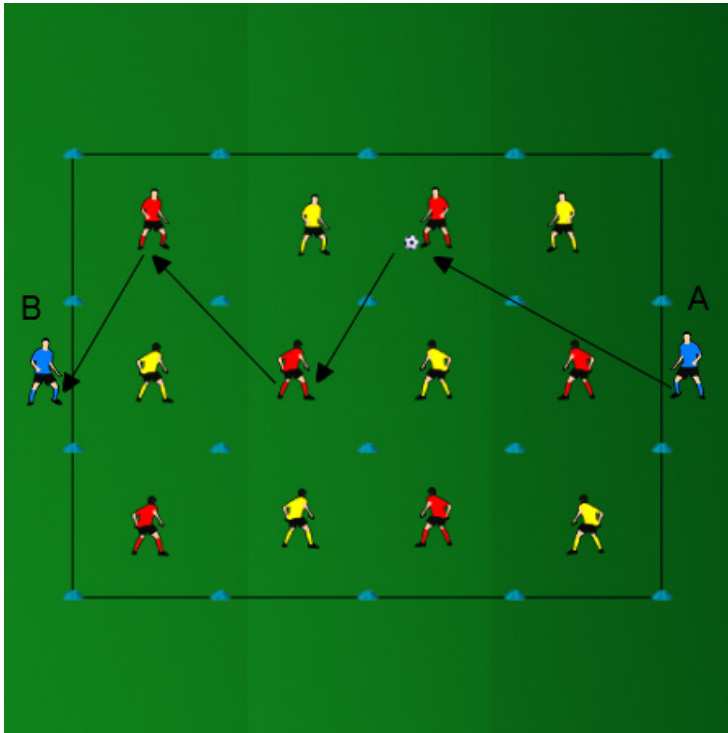
INSTRUCTIES

VARIATIES

- Vrij spel
- Maximaal 2 of 3 keer raken

SCHAAKSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U11+		14	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

Het veld van 20-15 meter wordt verdeeld in 12 veldjes van 4-3 meter (zie tekening). Er zijn 2 teams van 6 spelers en 2 spelers die buiten het veld staan (A en B).

Om te kunnen scoren moet de bal van A naar B of andersom gespeeld worden.

De spelers moeten in hun eigen vak blijven.

Als een team de bal verovert probeert het balbezit te houden en om te scoren moet de bal van A naar B of andersom gespeeld worden.

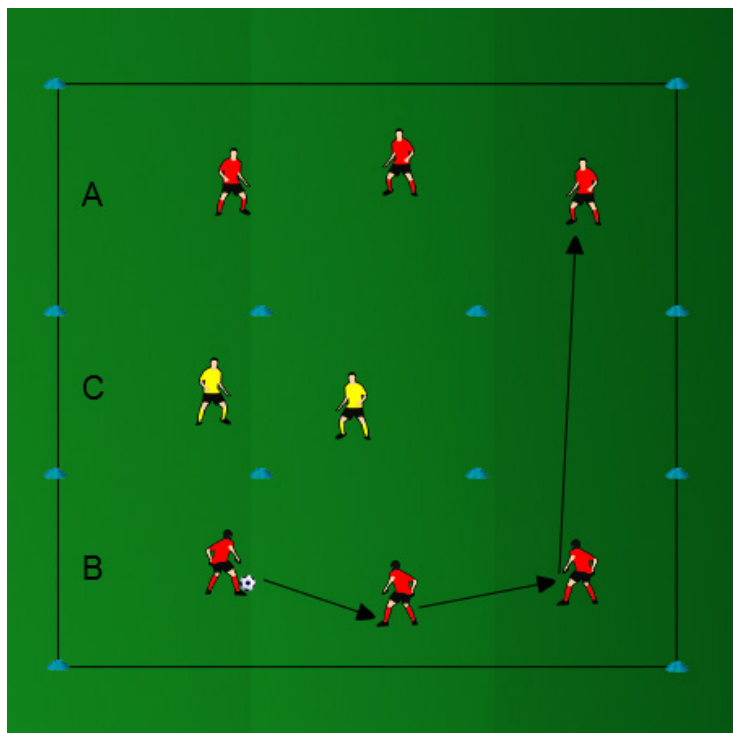
INSTRUCTIES

VARIATIES

- Vrij spel
- De spelers hebben 4 seconden de tijd om de bal te spelen

6 TEGEN 2 POSITIESPEL

OEFENING 41	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

Het veld van 20-10 meter wordt verdeeld in 3 afgebakende gebieden (het middelste deel is 2 meter breed).

Zes speler proberen balbezit te houden tegen 2 verdedigers die de bal proberen te veroveren.

Drie spelers zijn opgesteld in zone A en 3 spelers in zone B. De 2 verdedigers staan in de middelste zone. Elke speler moet in zijn eigen gebied blijven.

Om te kunnen scoren moet de bal van zone A naar B of andersom gespeeld worden.

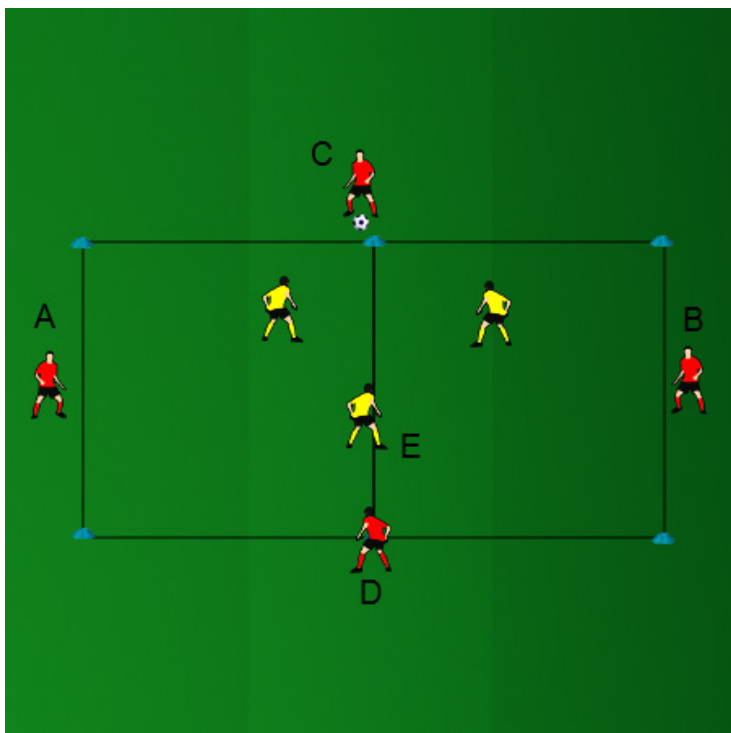
INSTRUCTIES

VARIATIES

- De speler die de bal verliest wordt verdediger
- Maak teams van 2 spelers en wissel per tweetal van functie

4 TEGEN 3 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U13+		7	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

INSTRUCTIES

- De speler met de bal moet verschillende passing oplossingen hebben
- Nauwkeurige en gedoseerde passen
- Speel zo snel mogelijk

TOELICHTING

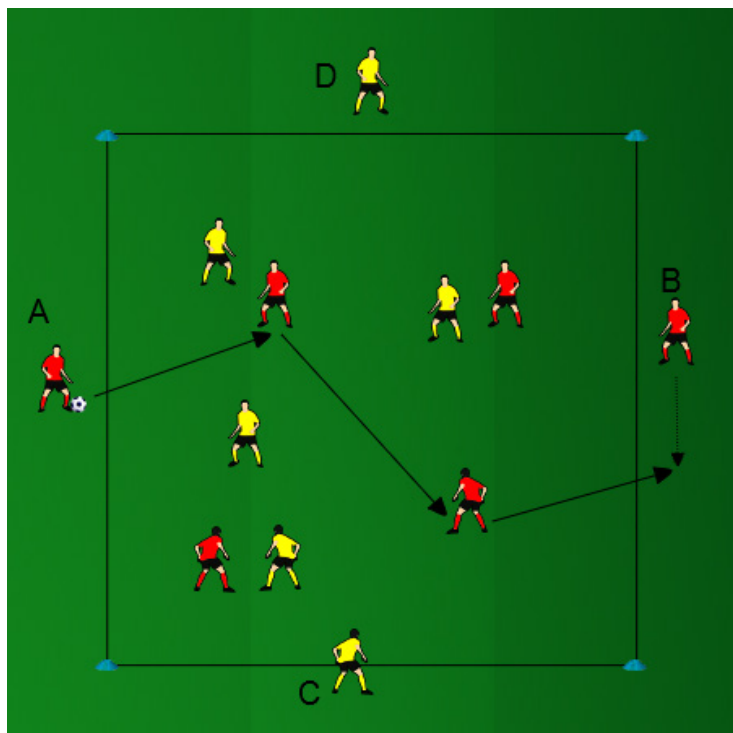
Het veld van 20-10 meter wordt verdeeld in 2 vakken. Vier spelers die buiten het veld staan proberen balbezit te houden tegen 2 verdedigers die de bal proberen te veroveren. De passes tussen de 4 spelers moeten tenminste door een van de twee vakken gaan. In elk vak moet tenminste 1 verdediger zijn en een tweede verdediger kan daar helpen. De speler die de bal verliest wordt verdediger. Om te kunnen scoren moet de bal van A naar B of andersom gespeeld worden, met of zonder hulp van C en D.

VARIATIES

- Vrij spel
- Maximaal 3x raken

6 TEGEN 4 POSITIESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U11+		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veldgrootte: 20-20 meter. Er zijn 2 teams van 6 spelers.

In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, van elk team staan 2 spelers buiten het veld: zie tekening.

Om te kunnen scoren moet het rode team de bal van A naar B of andersom spelen, het gele team kan scoren door de bal van C naar D of andersom te spelen.

Wissel om de 3 minuten van spelers die buiten het veld staan.


INSTRUCTIES

- De speler met de bal moet verschillende passing oplossingen hebben
- Nauwkeurige en gedoseerde passen
- Speel zo snel mogelijk

VARIATIES

- Vrij spel
- Afhankelijk van het niveau van de spelers kan het aantal balaanrakingen beperkt worden

SPEL 8 TEGEN 8

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U13+		16	20	Bal, 2 doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



TOELICHTING

8 tegen 8 = 7 tegen 7 met keepers.
Veldgrootte: 65-45 meter.
Indien noodzakelijk wordt het spel stopgezet voor uitleg.

DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

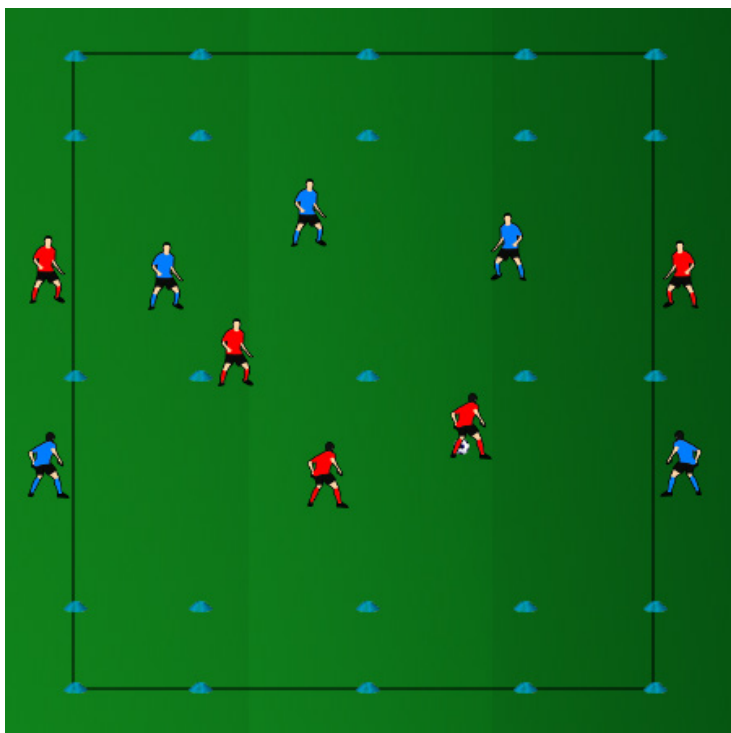
INSTRUCTIES

- Kijk of er voorwaarts gespeeld kan worden: eerste voorkeur
- De speler in balbezit dient ondersteund te worden
- Kijk naar de mogelijkheid om numerieke meerderheid te krijgen

VARIATIES

SPEL 5 TEGEN 3 STOPBAL

OEFENING 45	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

INSTRUCTIES

- Kijk of een numerieke meerderheid mogelijk is: 5 tegen 3

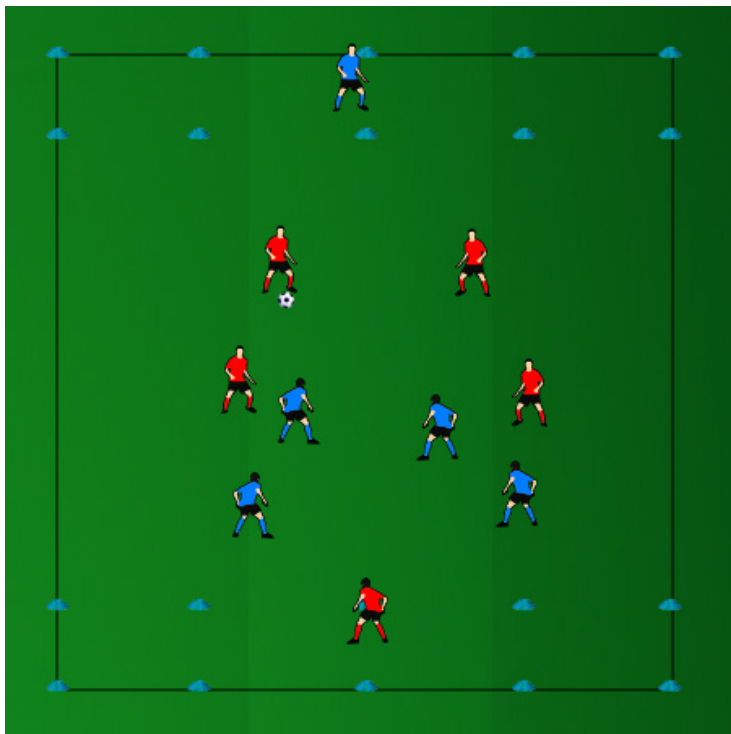
TOELICHTING

Spel 3 tegen 3 op een veld van 25-20 meter met 2 afgebakende gebieden aan de uiteinden. Het team in balbezit heeft 2 spelers meer die buiten het veld staan opgesteld. Die spelers mogen de bal 2x raken. Om te kunnen scoren moet de bal naar het afgebakende gebied van de tegenstander gespeeld worden en daar gestopt worden.

VARIATIES

SPEL 5 TEGEN 5 AANVOERDERSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U9+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veldgrootte: 35-20 meter met aan de uiteindes een afgebakende zone van 3 meter breed.

In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld. Om te kunnen scoren moet de bal gespeeld worden in het afgebakende gebied van de tegenstander waar een vijfde speler als aanvoerder staat opgesteld.

Wissel regelmatig van aanvoerder. Als er gescoord is kan de aanvoerder het spel voor het andere team hervatten.


INSTRUCTIES

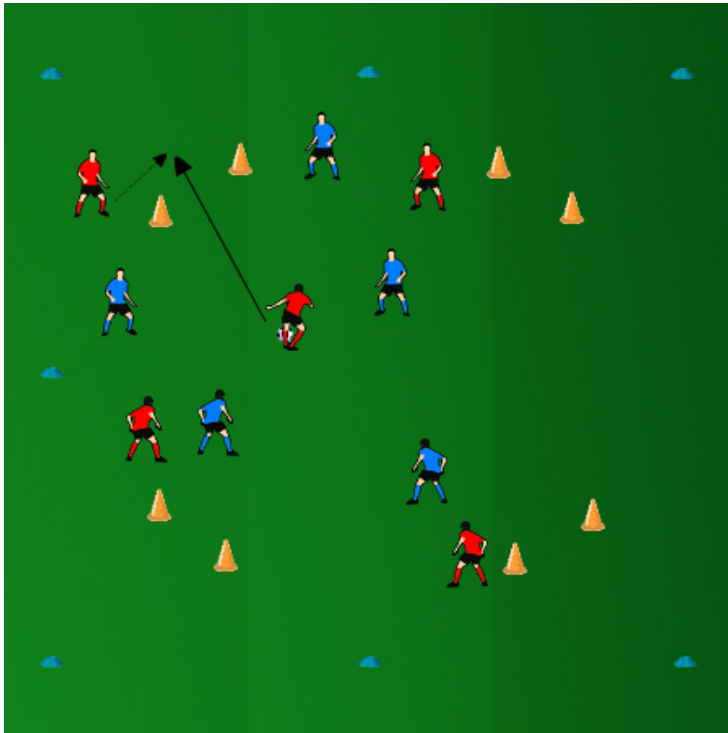
- Kies de voorwaartse richting als eerste voorkeur

VARIATIES

- Scoren met één aanraking van de bal is 2 punten waard

SPEL 5 TEGEN 5 DOELTJES-SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U9+		10	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING

5 tegen 5 op een veld van 40-30 meter.
In elke hoek van het veld wordt een doeltje van 3 meter opgesteld.
Om te kunnen scoren moet de pass door het doeltje naar een medespeler gespeeld worden.

INSTRUCTIES

- Een team mag niet tweemaal door hetzelfde doeltje achtereen scoren
- Als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden

VARIATIES

- Scoren met één aanraking van de bal is 2 punten waard

SPEL MET KAA TSERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U11+		1	20	Bal, hoedjes, 2 doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

INSTRUCTIES

- Als er een corner gegeven wordt start de keeper aan de andere zijde het spel met een inworp
- Als er een doeltrap is start de keeper met een inworp
- Na een doelpunt start de keeper met een inworp


TOELICHTING

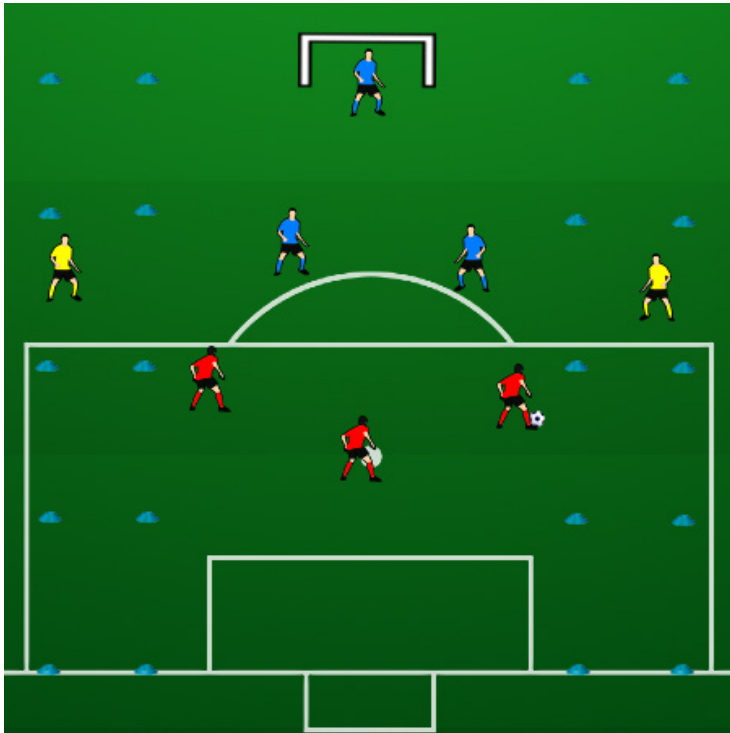
Twee teams van 6 spelers spelen tegen elkaar op een veld van 30-20 meter.
In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld. Elk team heeft 2 aanvallende spelers die buiten het veld naast het doel staan opgesteld: zie tekening.

VARIATIES

- Vrij spel
- De vier spelers naast het doel moeten direct spelen

SPEL 5 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U11+		8	15	Bal, hoedjes, 2 doelen, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

TOELICHTING







Veldgrootte: 30-25 meter met 2 afgebakende aan de zijkanten (3 meter breed).
3 tegen 3 + 2 extra spelers, die in de afgebakende ruimtes spelen.
Twee spelers kunnen slechts ondersteuning geven in de afgebakende ruimtes.
Voor het team in balbezit: 5 tegen 3. De keeper speelt als extra verdediger mee.

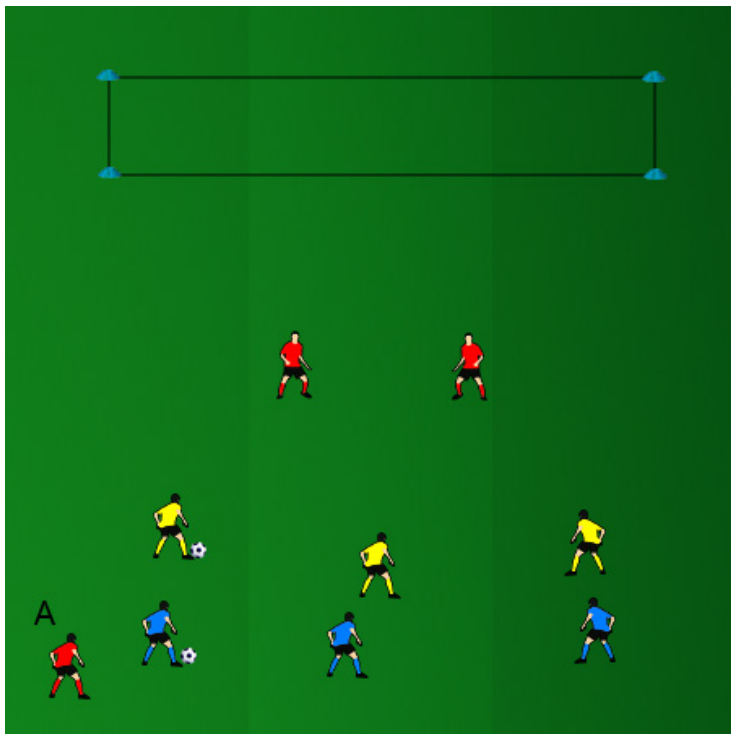
INSTRUCTIES

- Maak gebruik van de extra 2 spelers in balbezit
- Stel je in op het spel met een numerieke meerderheid

VARIATIES

SPEL 3 TEGEN 2 MET AANVALSGOLVEN

OEFENING 50	 LEEFTIJD	 MOEILIKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U9+		9	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ORIENTATIE IN HET SPEL					



DOELSTELLING

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Er is altijd een voorkeur voor voorwaarts spel
- Als dat niet mogelijk is: de bal naar de zijkant en spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel dan niet om achter te spelen. Vooral de speler in balbezit moet hulp krijgen

Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

INSTRUCTIES

- Om te kunnen scoren moet de bal in de afgebakende ruimte gespeeld worden en daar gestopt worden
- Als aan 1 kant niet gespeeld kan worden, moet de bal teruggespeeld worden en naar de andere kant verplaatst worden

TOELICHTING

Veldgrootte: 25-25 meter met een afgebakende ruimte aan 1 uiteinde van 3 meter breed.

Maak teams van 3 spelers.

Er wordt 3 tegen 2 gespeeld, het drietal heeft balbezit en tracht te scoren.

Bij balverlies wisselen van teams.

VARIATIES

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.

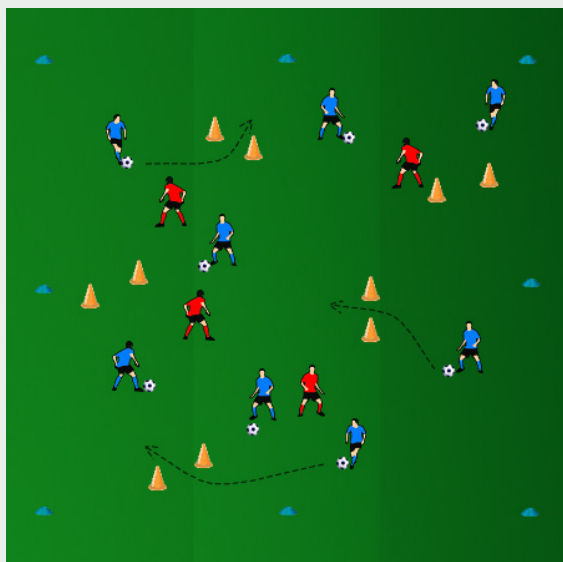
Aanmaken van programma's

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.