

Spel 1 tegen 1/2 tegen 2 - 1 tegen 1 verdedigend Breedte maken - Positie in het veld

SOCCKER-TRAINER software-oefeningen - Nr 6



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



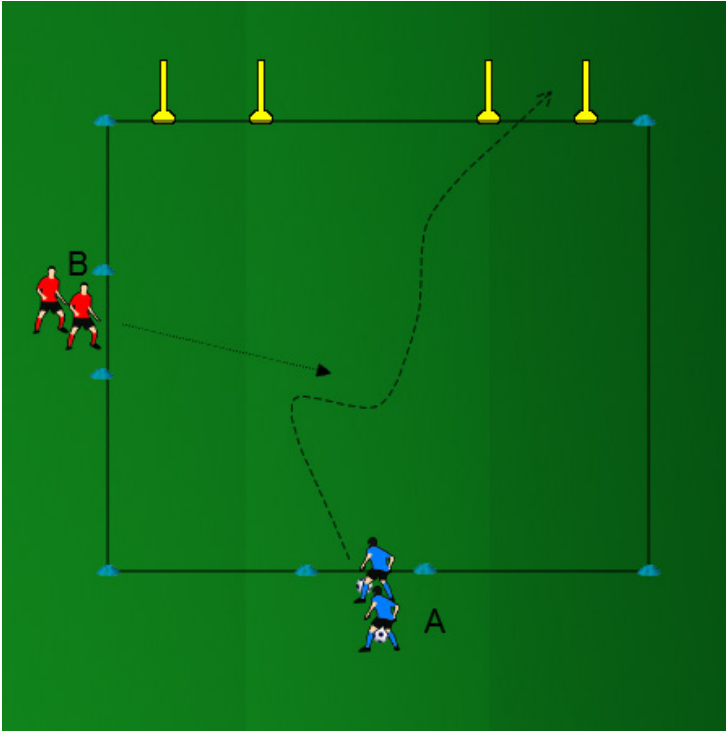
Paaltje



Lopen zonder bal

DUEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U9-U15		6	15	Bal, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Veldgrootte: 15-15 meter met 2 kleine doeltjes (2 meter breed).

De oefening wordt opgezet zoals op de tekening is aangegeven.

Om te kunnen scoren moet A de bal door een van de twee doeltjes, die door B verdedigd worden, dribbelen.

Wissel van functie na elke 4 minuten. Herhaal een aantal keren.


INSTRUCTIES

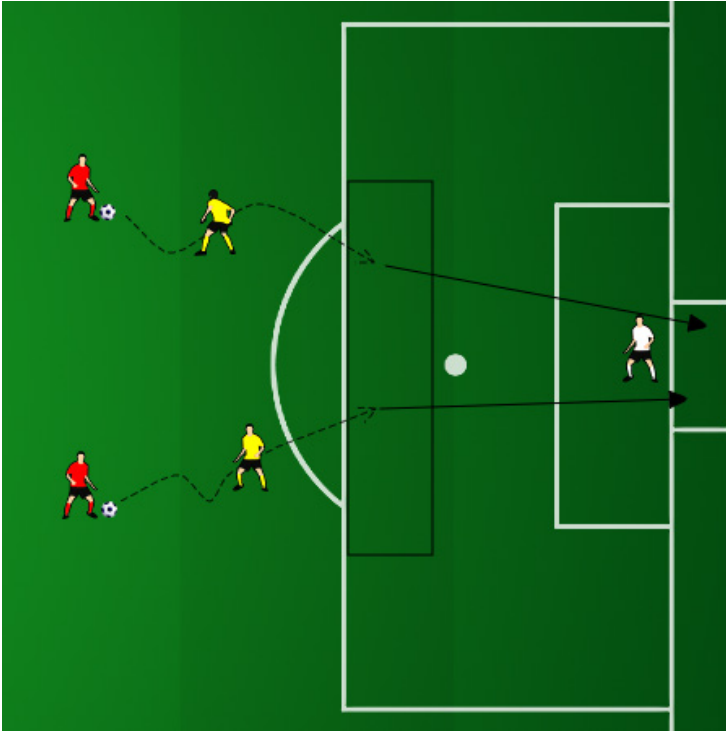
- 1 punt per gescoorde goal
- Gebruik passeerbewegingen om de tegenstander te verslaan

VARIATIES

- De aanvaller en de verdediger beginnen op het signaal van de coach
- De verdediger begint zodra de aanvaller de bal aanraakt

DUEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U9-U15		7	15	Bal, hoedjes, doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Met tweetallen en 1 bal werken: 1 aanvaller en 1 verdediger.

De aanvaller moet de verdediger verslaan, die juist voor het blauwe gebied staat. De aanvaller werkt daarna af.

Drie duels kunnen op hetzelfde moment op hetzelfde doel afgewerkt worden.

Na elk duel worden de rollen omgedraaid: verdedigers worden aanvallers, aanvallers worden verdedigers.


INSTRUCTIES

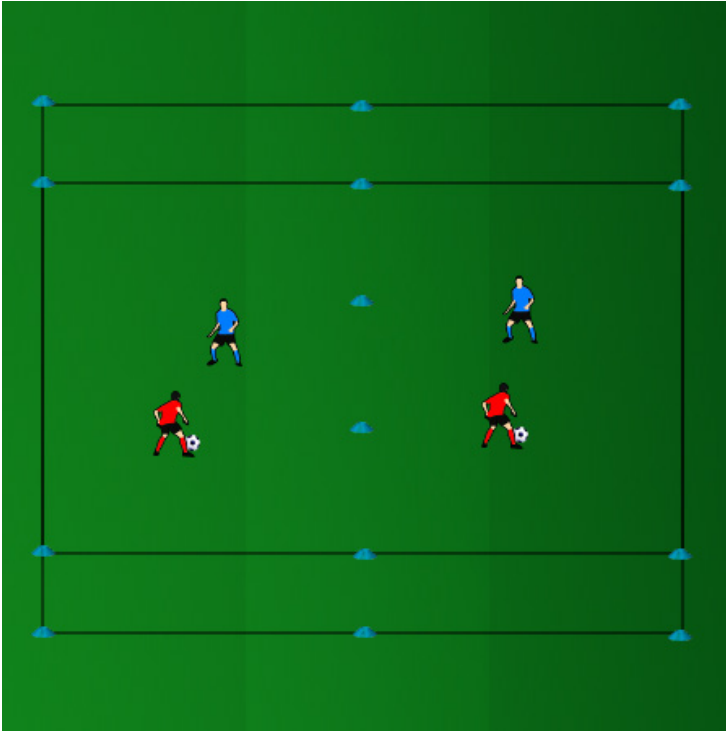
- De verdediger mag niet in het schietgebied komen
- Gebruik passeerbewegingen om de tegenstander te verslaan

VARIATIES

- De verdediger kan zich verdedigen in de schietzone

DUEL 1 TEGEN 1 STOP-BALL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U9+		6	15	Bal, hoedjes.
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zet 4 of meer veldjes van 12-6 meter op met aan beide uiteinden een zone van 2 meter. Duel 1 tegen 1 op elk veld. Nummer de velden 1 tot 4. Om te kunnen scoren moet de bal in de uiteinde van de tegenstander komen en daar gestopt worden

De wedstrijden duren 1,5 minuut. Het is een spel waarin de speler omhoog of omlaag in de rangschikking gaat; de winnaar gaat omhoog naar de eerste velden en de verliezer gaat omlaag naar de laatste velden.

INSTRUCTIES


Regels :

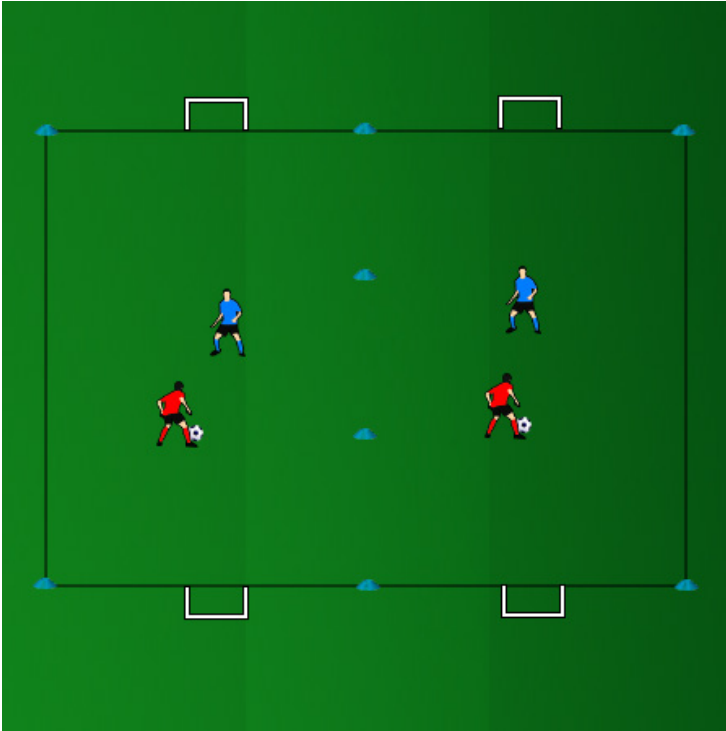
- De winnaars gaan omhoog naar de volgende velden: 4-3, 3-2, 2-1. De winnaar van veld 1 blijft daar staan
- De verliezers gaan omlaag naar de volgende velden: 1-2, 2-3, 3-4. De verliezer van veld 4 blijft daar staan

VARIATIES

- 2 punten voor een panna; 1 punt voor een pass rond een verdediger; 3 punten voor een doel

DUEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U7+		6	15	Bal, hoedjes, klein doelen.
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zet 4 of meer velden van 12-6 meter op met op elk veld 2 kleine doeltjes van 2 meter breed. Het spel 1 tegen 1 op elk veld.

De wedstrijden duren 1,5 minuut. Het is een spel waarin de speler omhoog of omlaag in de rangschikking gaat; de winnaar gaat omhoog naar de eerste velden en de verliezer gaat omlaag naar de laatste velden. De verliezer gaat omlaag naar de laatste velden.

INSTRUCTIES

Regels :

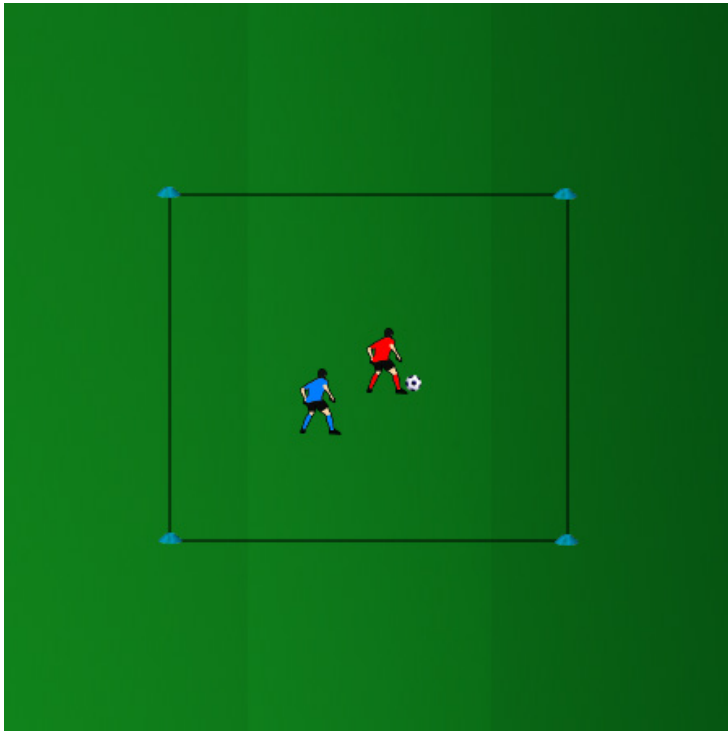
- De winnaars gaan omhoog naar de volgende velden: 4-3, 3-2, 2-1. De winnaar van veld 1 blijft daar staan
- De verliezers gaan omlaag naar de volgende velden: 1-2, 2-3, 3-4. De verliezer van veld 4 blijft daar staan

VARIATIES

- Het is verboden om vanaf je veld te score (trek een lijn in het midden)
- Doelpunt gescoord vanaf de andere helft is 2 punten waard (trek de middenlijn)

SPEL 1 TEGEN 1 DE BAL AFSCHERMEN

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



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zet verschillende velden op van 5-5 meter. Het spel 1 tegen 1 op elk veld. De speler met de bal probeert de bal in balbezit te houden door deze af te schermen. De verdediger probeert de bal af te pakken. Wissel regelmatig van functie.n. Wissel regelmatig van functie.

INSTRUCTIES

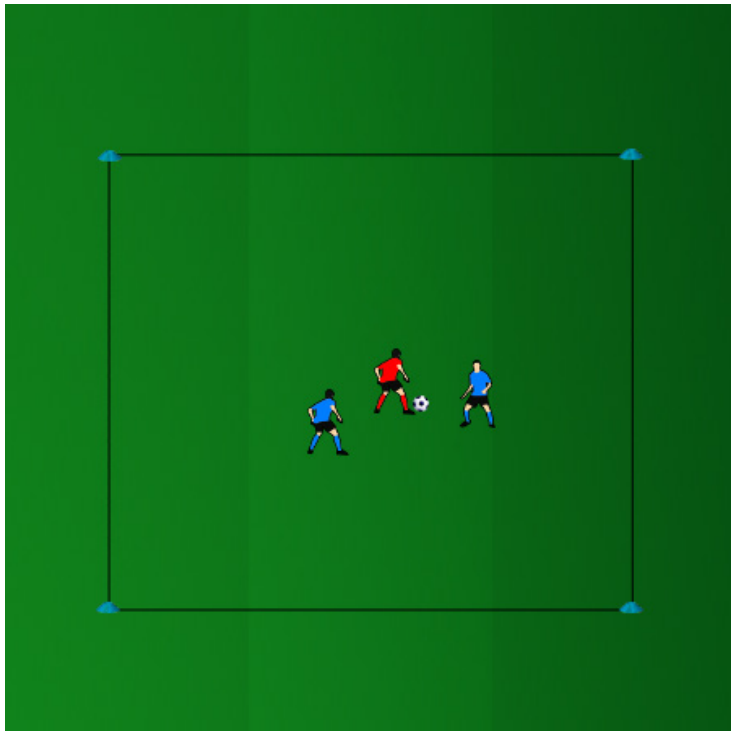
- Gebruik het gehele lichaam om de bal af te schermen
- Zet het lichaam tussen de bal en de tegenstander

VARIATIES

- De aanvaller scoort 1 punt voor elke 5 seconden dat hij de bal houdt

SPEL 1 TEGEN 2, BESCHERMEN VAN DE BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U9-U13		3	10	Bal, hoedjes.
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Groepen van 3 spelers en 1 bal. Velden zijn 10-10 meter.

Balbezit houden tegen 2 tegenstanders.

De speler in balbezit probeert balbezit te houden tegen 2 tegenstanders die de bal proberen te veroveren.

De speler die de bal verovert probeert deze in balbezit te houden.

INSTRUCTIES

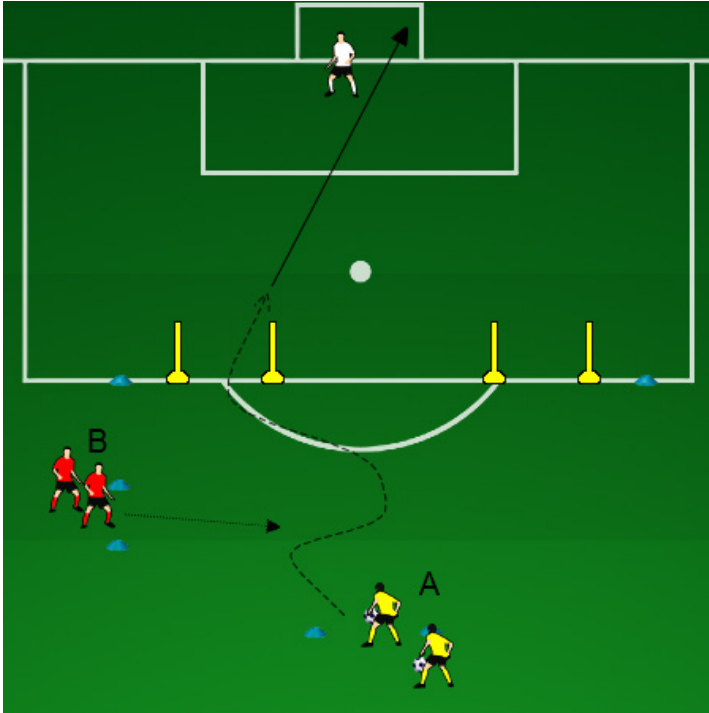
- Bescherm je bal

VARIATIES

- De aanvaller scoort 1 punt voor elke 5 seconden dat hij de bal houdt

DUEL 1 TEGEN 1 EN HET DUEL MET DE KEEPER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U11+		7	15	Bal, hoedjes, paaltjes, doel, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Veldgrootte: 15-15 meter met 2 kleine doeltjes van 2 meter breed op de 16m.lijn.
A scoort 2 punten als hij er in slaagt om de bal door een van de kleine doeltjes te dribbelen. A kan een extra punt scoren door een goal te scoren in het door een keeper verdedigd groot doel.
Doe een aantal rondes van 3-4 minuten met wisseling van de functies.

INSTRUCTIES

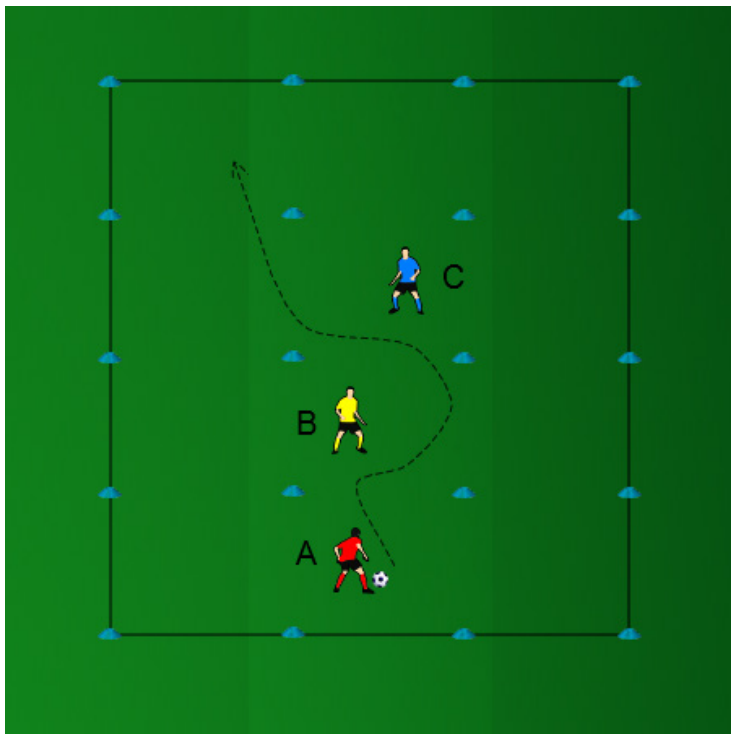
- Na het duel met speler B gaat speler A het duel met de keeper aan
- Als A er niet in slaagt om door een van de kleine doeltjes te dribbelen kan hij het duel met de keeper aangaan
- De verdediger mag het strafschopgebied niet betreden

VARIATIES

- De verdediger heeft het recht om zich te verdedigen in het strafschopgebied

SPEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U9-U15		3	12	Bal, hoedjes.
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Werken met drietallen. Per groep 1 bal, veldrootte: 16-6 meter, op te splitsen in 4 gebieden. Zet verschillende velden.

A probeert met de bal van gebied 1 naar gebied 4 te komen. Gebied 2 en 3 worden verdedigd door respectievelijk B en C.

- als A in gebied 4 komt probeert hij van daaruit in gebied 1 te komen, enz.
- als B de bal verovert gaat hij naar gebied 1 en A gaat naar gebied 2;
- als C de bal verovert probeert hij eerst B te verslaan om in gebied 1 te komen (A blijft in gebied 3).

INSTRUCTIES

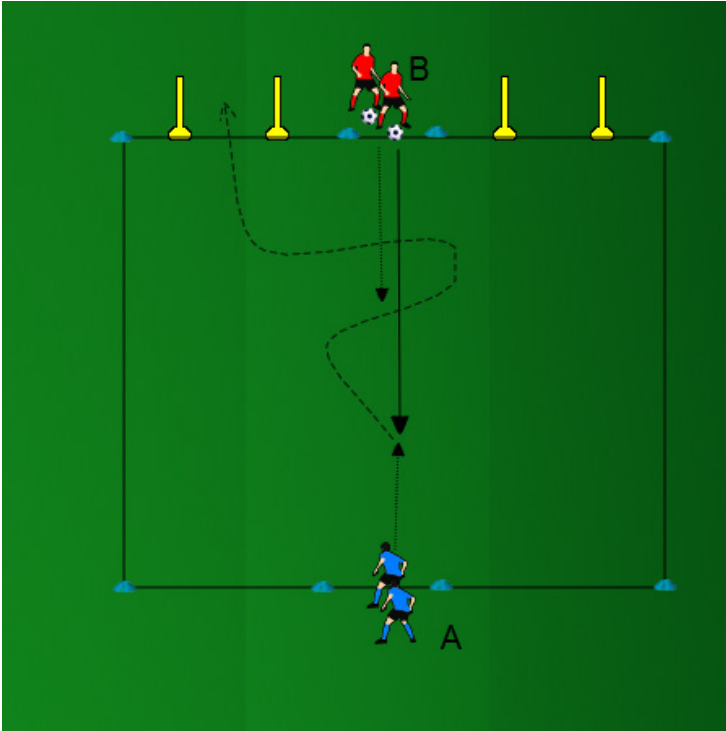
- Als een speler de bal verovert moet hij deze in het gebied aan de andere kant van het veld brengen
- De speler die de bal verliest moet in het gebied blijven waar de bal verloren is

VARIATIES

- De speler krijgt 1 punt voor elke speler die hij dribbelt; 2 bonuspunten als hij van zone 1 naar 4 gaat of 4 naar 1 gaat zonder de bal te verliezen

DUEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U9-U15		6	15	Bal, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Veldgrootte 15-15 meter met 2 kleine doeltjes van 2 meter breed.

De oefening moet worden opgezet zoals de tekening aangeeft.

Om te kunnen scoren moet A de bal door een van de kleine doeltjes dribbelen. Het spel begint als B de bal naar A passt.


Twee teams spelen tegen elkaar: 1 punt per gescoorde goal. Iedere 4 minuten wisselen van functies: verdedigers worden aanvallers, aanvallers worden verdedigers.

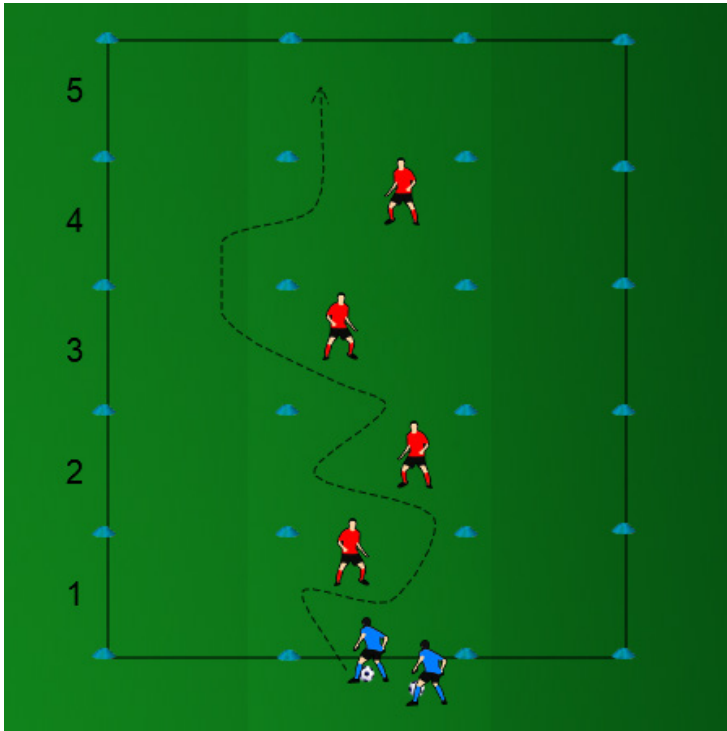
INSTRUCTIES

- Doe verschillende rondes
- Gebruik passeerbewegingen om de tegenstander te verslaan

VARIATIES

SPEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U9-U15		8	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Verdeel een veld van 25-10 meter in 5 veldjes van 5-10 meter: zie de tekening.

Er zijn 2 groepen (rood en blauw). Er zijn 4 verdedigers, die de eerste 4 gebieden verdedigen. Geen verdediger in het laatste gebied. Elke aanvaller heeft een bal. Hij probeert de bal door de gebieden te dribbelen. Verlies in gebied 1 levert een punt op, in gebied 2 twee punten, enz.

Elke 3 minuten wisselen van functie. Aan het eind van de training wordt gekeken wie het meest aantal punten gescoord heeft.

INSTRUCTIES

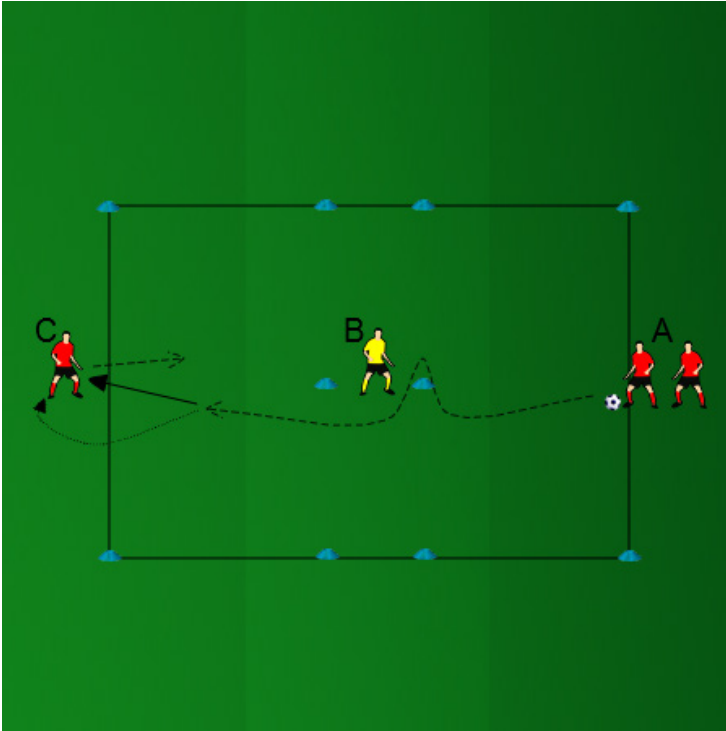
- Gebruik passeerbewegingen om de tegenstander te verslaan
- Een uitgeschakelde verdediger moet in zijn zone blijven

VARIATIES

- Een verdediger die wordt gedribbelt heeft recht om de teamgenoot te komen helpen in de volgende zone alleen

DUEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U9+		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Groepen van vier spelers. Veldgrootte: 19-10 meter met een middengebied van 3 meter breed: zie tekening.

A dribbelt naar B, probeert hem te passeren en passt de bal naar C. C doet hetzelfde.

De verdediger moet in het middengebied blijven.

De aanvaller die de bal verliest wordt verdediger.

INSTRUCTIES

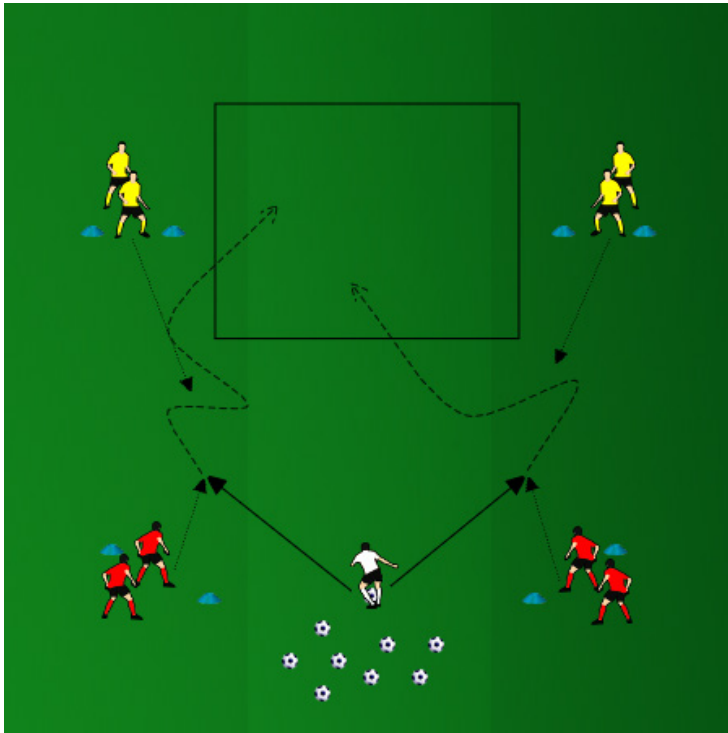
- Gebruik de verschillende passeerbewegingen om de tegenstander te verslaan
- Snelheid aanpassen om de tegenstander te passeren

VARIATIES

- Een panna is 2 punten waard

STOPBAL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U7-U13		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zie tekening: maak een veld van 10-10 meter in het eindgebied. Maak 2 groepen: het rode en het gele team.

Het gele team (verdedigers) staan naast het eindgebied: drie spelers aan elke zijde. De rode spelers (aanvallers) staan tegenover het eindgebied, drie aan de rechter- en drie aan de linkerkant. De trainer staat tegenover het doel met alle ballen.

Tegelijkertijd past hij een bal zowel naar de rechter- als rechteraanvaller. De aanvallers proberen de bal in het eindgebied te dribbelen en de bal daar te stoppen. De eerste 2 verdedigers proberen dat te verhinderen.


Elke 4 minuten wordt van functie gewisseld.

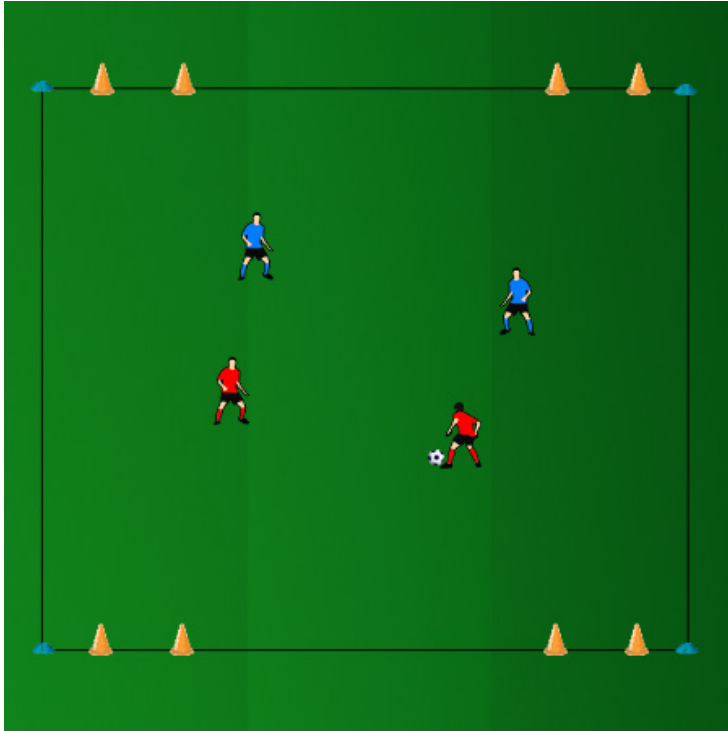
INSTRUCTIES

- Gebruik de verschillende passeerbewegingen om de tegenstander te verslaan
- Pas de snelheid aan om de tegenstander voorbij te gaan

VARIATIES

SPEL 2 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U9+		8	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zet een aantal velden uit van 20-20 meter. Op elk veld staan 4 doeltjes.

Spel 2 tegen 2.

Beide teams verdedigen 2 doeltjes.

Het is een spel waarin de speler omhoog of omlaag in de rangschikking gaat; de winnaar gaat omhoog naar de eerste velden en de verliezer gaat omlaag naar de laatste velden.


INSTRUCTIES

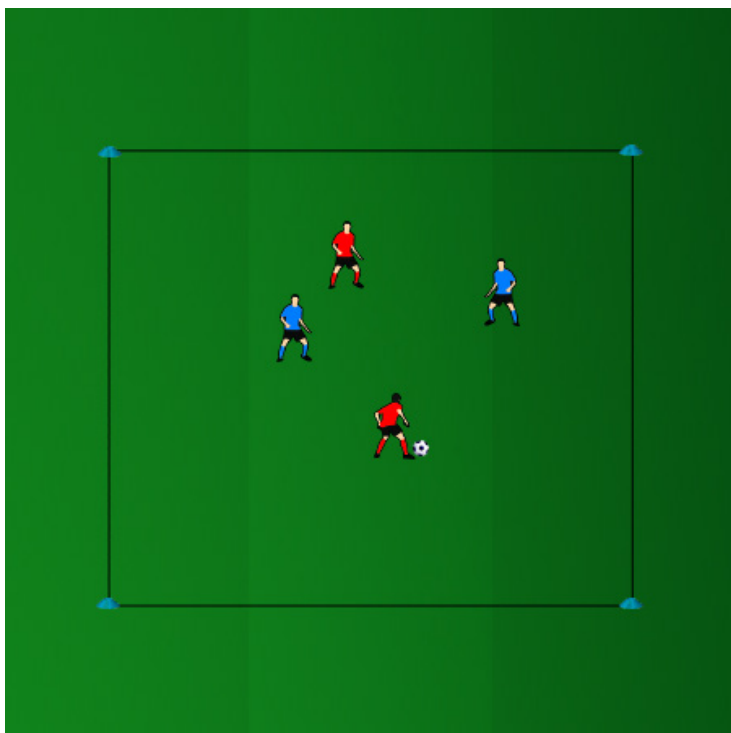
- Geen voorwaartse passes toegestaan
- Slechts terugpasses en zijwaartse passes zijn toegestaan
- Moedig de spelers aan om passeerbewegingen te maken om de tegenstander uit te spelen (risico nemen)

VARIATIES

- Het scorende team behoudt het balbezit en valt aan in de tegenovergestelde richting

2 TEGEN 2 BALBEZIT HOUDEN

OEFENING 14	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7+		4	10	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zet een aantal velden van 10-10 meter op en maak teams van 2 spelers.
Twee tegen twee, balbezit houden.
Twee spelers proberen balbezit te houden tegen 2 tegenstanders, die de bal proberen te veroveren.
Het team dat balbezit heeft probeert dit te houden.


INSTRUCTIES

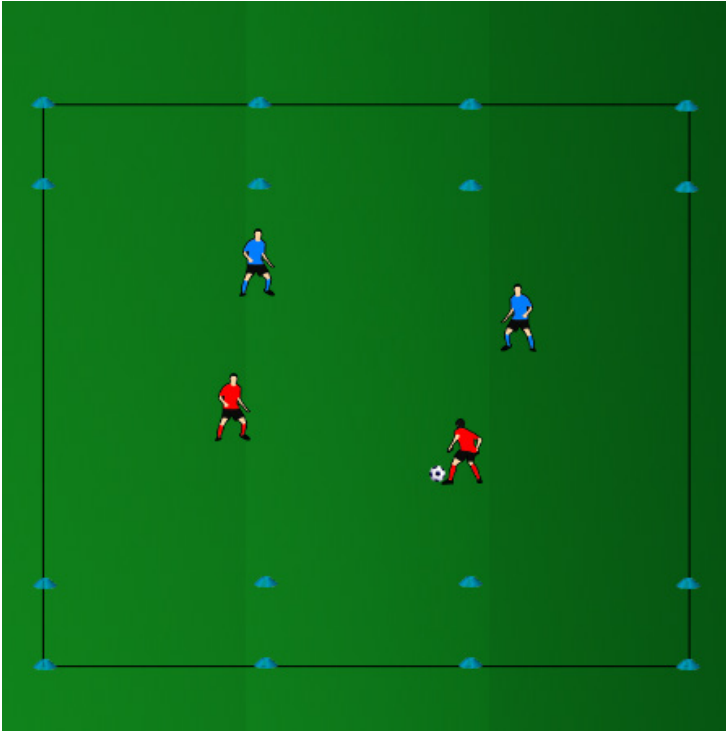
- Moedig spelers aan om hun diepte tegenstander te verslaan
- Schern de bal af als je op een oplossing wacht
- Wissel regelmatig van tegenstander

VARIATIES

- 1 punt gescoord voor elke 5 seconden balbezit

SPEL 2 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U9+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Zet een aantal velden van 20-10 meter uit. Aan de uiteinden is een gebied van 2 meter.

Spel 2 tegen 2.

Om te kunnen scoren moet de bal in het uiteinde-gebied van de tegenstander gedribbeld worden.

Het is een spel waarin de speler omhoog of omlaag in de rangschikking gaat; de winnaar gaat omhoog naar de eerste velden en de verliezer gaat omlaag naar de laatste velden.


INSTRUCTIES

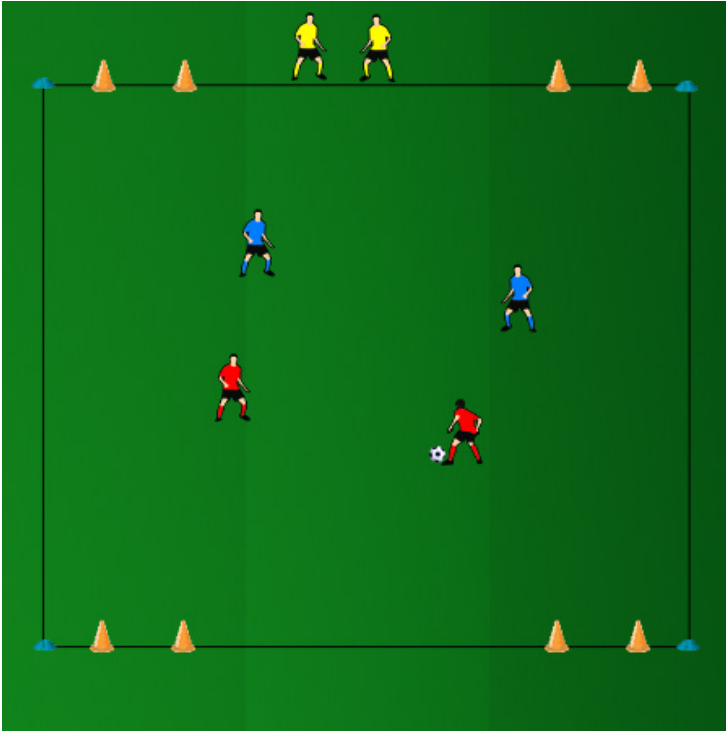
- Geen voorwaartse passes toegestaan
- Slechts terugpasses en zijwaartse passes zijn toegestaan
- Moedig de spelers aan om passeerbewegingen te maken om de tegenstander uit te spelen (risico nemen)

VARIATIES

- Het scorende team behoudt het balbezit en valt aan in de tegenovergestelde richting

SPEL 2 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U9+		6	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Per zestal 1 bal. Veldjes van 20-20 meter met 2 kleine doeltjes aan beide zijden.

Per veld: 3 teams van 2 spelers.

Twee tegen twee. Om te kunnen scoren moet de bal door een van de doeltjes gedribbeld worden.

Twee teams spelen tegen elkaar, het derde team wacht. Het team dat als eerste een doelpunt maakt wint de wedstrijd en blijft staan, het verliezende team gaat eraf en het wachtende team gaat spelen tegen het winnende team.

INSTRUCTIES

- Geen voorwaartse passes toegestaan
- Slechts terugpasses en zijwaartse passes zijn toegestaan
- Moedig de spelers aan om passeerbewegingen te maken om de tegenstander uit te spelen (risico nemen)

VARIATIES

- Het eerste team dat 2 doelpunten scoort, wint (niet één)

SPEL 3 TEGEN 3 + KEEPERS

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U9+		11	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (3 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misluiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING


Er zijn 3 teams van 3 spelers elk. Veld: 26-20 meter
Drie tegen drie met keepers.
De wedstrijden duren 3 minuten.
Kleine partijtjes met grote doelen dicht bij elkaar. De spelers spelen steeds in het aanvallende deel, hetgeen betekent dat er voortdurend een tegenstander moet worden uitgespeeld en op doel geschoten wordt.

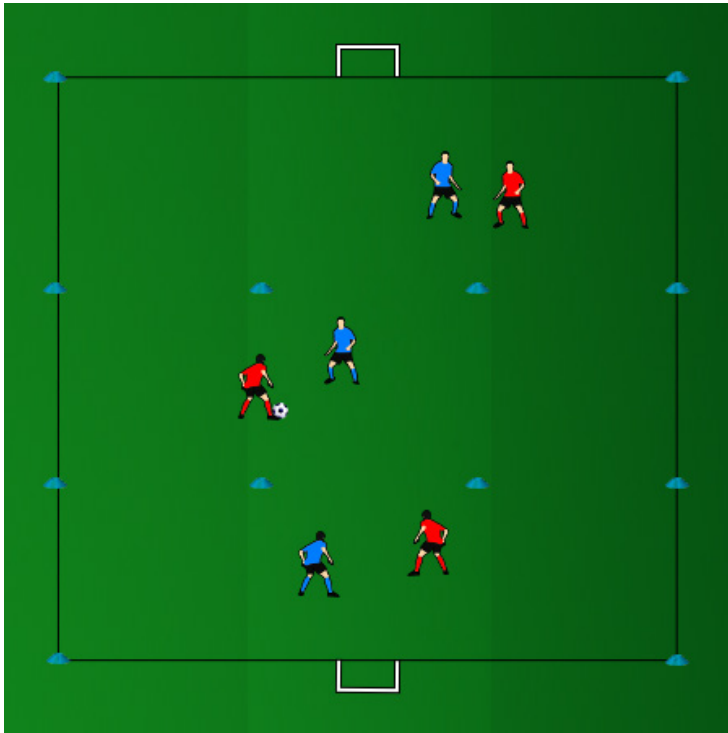
INSTRUCTIES

- Als een team een corner verkrijgt, begint de keeper van dat team met het spel (geen corner)
- Als de bal achter is kan de keeper ook met een inworp starten (geen doeltrap)
- Na een doelpunt kan de keeper met een inworp starten (geen aftrap)
- Moedig de spelers aan om risico's te nemen: gebruik de passeerbewegingen om de tegenstander uit te spelen

VARIATIES

SPEL 3 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U9+		6	15	Bal, hoedjes, klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Veld: 30-20 meter met 2 kleine doeltjes. Het veld wordt in 3 gebieden opgesplitst. Van elk team gaat 1 speler in elk gebied. Elke speler moet in zijn gebied blijven. Drie tegen drie spel.


INSTRUCTIES

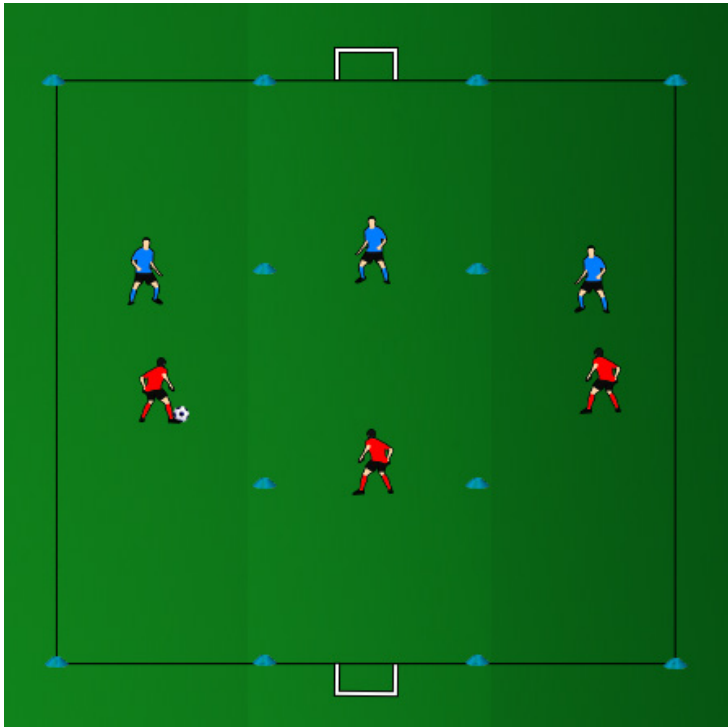
- Regelmatig wisselen van gebied

VARIATIES

- Alleen de speler in de eindzone kan scoren
- Een speler die een tegenstander dribbelt mag van zone veranderen (en terugkeren naar zijn zone zodra de bal verloren is)

SPEL 3 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9+		6	15	Bal, hoedjes, klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



DOELSTELLING

Bij een tegenstander verslaan hoort 'misleiding' en 'net doen alsof'. De speler met bal doet voorkomen alsof hij in de ene richting gaat maar gaat in de andere richting.

- Instellen op de positie, de snelheid en de hoek van de loop van de tegenstander
- Maak de passeerbeweging op het juiste moment
- Breng snelheid in het spel en verandering van snelheid; hou de verdediger van je af
- Bescherm de bal (met de schouders, lichaam, voet)

TOELICHTING

Veld: 30-20 meter met 2 kleine doeltjes. Het veld wordt in 3 gebieden opgesplitst. Van elk team gaat 1 speler in elk gebied. Elke speler moet in zijn gebied blijven. Drie tegen drie spel.

INSTRUCTIES

- Regelmatig wisselen van gebied

VARIATIES

- Een speler die een tegenstander dribbelt mag van zone veranderen (en terugkeren naar zijn zone zodra de bal verloren is)

SPEL 8 TEGEN 8

OEFENING 20	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE IN HET VELD					



TOELICHTING

Veldgrootte: 65-45 meter met 2 afgebakende gebieden aan de zijkanten van 12 meter breed. Afhankelijk van het aantal spelers: speel 7 tegen, 8 tegen 8, 9 tegen 9, enz. Het respecteren van de instructies van het spel gevraagd door de coach.

DOELSTELLING

Eigen team heeft balbezit • De keeper heeft de bal (doeltrap) :

- Vragen van de bal aan de zijkanten van het veld
- Het aanbieden aan de keeper van mogelijkheden aan de zijkanten
- Aan de zijkanten spelen

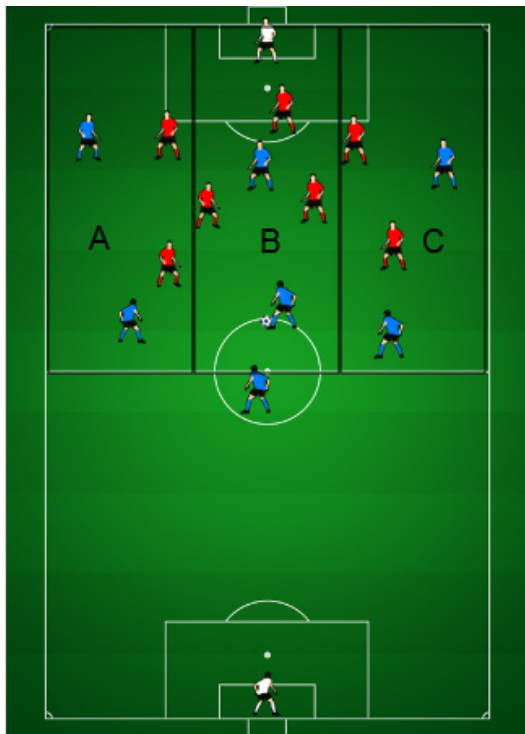
INSTRUCTIES

- Als de keeper van het eigen team balbezit heeft (of een doeltrap moet nemen): er moet tenminste 1 speler in elke zijkant-gebied zijn (zie tekening: A en B)
- De keeper probeert eerst de bal naar de zijkanten te spelen
- Indien noodzakelijk stop het spel voor uitleg

VARIATIES

SPEL 8 TEGEN 8

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U13+		16	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE IN HET VELD					



TOELICHTING

Veldgrootte 65-45 meter met 2 afgebakende gebieden aan de zijkanten van 13 meter breed. Afhankelijk van het aantal spelers 8 tegen 8, 9 tegen 9, enz. met keepers. Het respecteren van de instructies van het spel gevraagd door de coach.

DOELSTELLING

Eigen team heeft balbezit • De bal is in het aanvallende deel van het veld :


- Bezet de gehele breedte van het veld
- Verspreiden in de breedte en in de diepte
- De 3 gebieden in het aanvallende gedeelte van het veld bezetten

INSTRUCTIES

- Als de bal in het aanvallende gedeelte van het veld is dienen de 3 gebieden bezet te zijn (zie tekening: A, B en C)
- Als een gebied door een aanvaller wordt verlaten dient een middenvelder dat gebied te bezetten
- Indien noodzakelijk stop het spel voor uitleg

VARIATIES

SPEL 8 TEGEN 8

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U13+		16	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE IN HET VELD					



DOELSTELLING

Eigen team heeft balbezit • De bal is in het aanvallende deel van het veld :

- Hou contact tussen de lijnes
- De verdedigers moeten niet achter blijven staan, maar naar voren bewegen al naargelang de positie van de bal

TOELICHTING

Veldgrootte: 65-45 meter.
Afhankelijk van het aantal spelers 8 tegen 8, 9 tegen 9, enz. met keepers.
Het respecteren van de instructies van het spel gevraagd door de coach.

INSTRUCTIES

- Om te kunnen scoren moeten alle spelers van het aanvallende team (behalve de keeper) zich bevinden op de helft van de tegenstander
- Indien noodzakelijk stop het spel voor uitleg

VARIATIES

SPEL 7 TEGEN 7

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE IN HET VELD					



DOELSTELLING

De tegenpartij heeft balbezit • Als de bal in een gebied aan de zijkant is :

- Hou een gebied aan de zijkant vrij
- Geen speler van het verdedigende team mag in het gebied zijn tegenover de bal
- Sliding, bij elkaar verdedigen als het andere team van veld wisselt

INSTRUCTIES

- Als de bal in een gebied aan de zijkant is, mag geen verdediger in het gebied er tegenover zijn
- Als de tegenstander van veld wisselt met de bal moeten de verdedigers naar de andere kant oplopen en de bal volgen
- Indien noodzakelijk stop het spel voor uitleg

TOELICHTING

Veldgrootte: 65-45 meter met 2 afgebakende gebieden aan de zijkant van 13 meter breed. Afhankelijk van het aantal spelers wordt 7 tegen, 8 tegen 8 of 9 tegen 9 gespeeld. Het respecteren van de instructies van het spel gevraagd door de coach.

VARIATIES

SPEL 7 TEGEN 7

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE IN HET VELD					



DOELSTELLING

De tegenpartij heeft balbezit • Als de bal in een verdedigend gebied aan de zijkant is :

- Verhoog het aantal verdedigers voor het doel
- Maak een sliding aan de kant van de bal
- Plaats meer eigen spelers aan de kant van de bal

INSTRUCTIES

Als de bal aan de zijkant van het verdedigend gedeelte van het veld is mag er geen verdediger in het tegenovergestelde zijkant-gedeelte staan :


- laat de tegenstander B aan de andere kant vrij staan
- de centrale verdediger A moet de meerderheid vormen in het middengedeelte van de verdediging
- steeds moet er voor het doel rugdekking plaatsvinden
- Indien noodzakelijk stop het spel voor uitleg

TOELICHTING

Veldgrootte: 65-45 meter met aan beide zijden een afgebakend gebied van 13 meter
Afhankelijk van het aantal spelers wordt 7 tegen, 8 tegen 8 of 9 tegen 9 gespeeld.
Het respecteren van de instructies van het spel gevraagd door de coach.

VARIATIES

SPEL 8 TEGEN 8

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U13+		16	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : POSITIE IN HET VELD					



TOELICHTING

Veldgrootte: 65-45 meter.
Afhankelijk van het aantal spelers wordt 7 tegen, 8 tegen 8 of 9 tegen 9 gespeeld.
Het respecteren van de instructies van het spel gevraagd door de coach.

DOELSTELLING

De tegenpartij heeft balbezit • Als de bal in het verdedigend gebied is :


- Herstel de verdediging in elk gedeelte (zelfs met de aanvallers)
- De linies kort op elkaar houden
- Verhoog het aantal spelers in de verdediging voor het doel; verklein de ruimtes

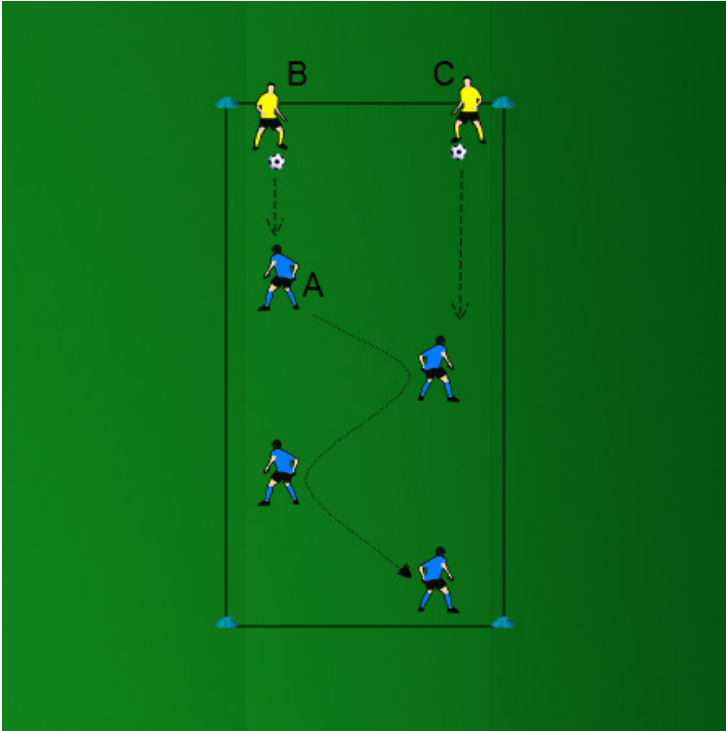
INSTRUCTIES

- Een doelpunt levert 3 punten op, als bij het verdedigende team niet alle spelers op eigen helft terug zijn
- De aanvallers moeten hun aandeel leveren in het verdedigen
- Indien noodzakelijk stop het spel voor uitleg

VARIATIES

DRUKZETTEN EN OPHOUDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U11-U15		3	10	Bal, hoedjes.
THEMA : 1 TEGEN 1 VERDEDIGEND					



TOELICHTING

Groepen van 3 spelers en 2 ballen. Per groep een veld van 20-5 meter.

B en C dribbelen langzaam de bal op. A loopt naar B en houdt de bal op, B stopt. Daarna gaat A naar C toe en houdt hem op, C stopt, daarna weer naar B enz..

Wissel regelmatig van positie A.

DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

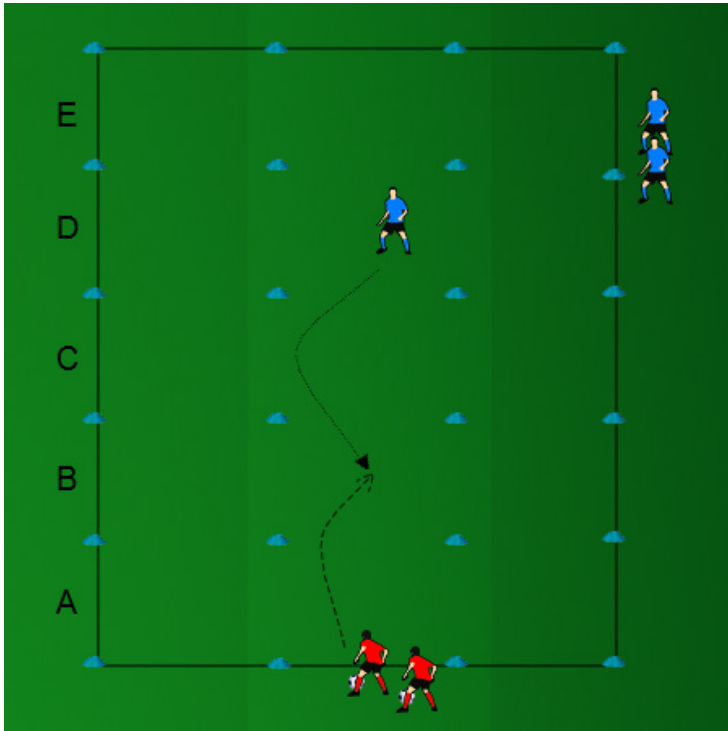
INSTRUCTIES

- A beweegt in een verdedigende positie, steeds tegenover B en C (geef uitleg over en doe de bewegende actie voor)
- A houdt B en C op
- De aanvaller stopt als de verdediger hem ophoudt
- B en C dribbelen langzaam op (passieve aanvallers)

VARIATIES

SERIES 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U11-U15		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 1 TEGEN 1 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Op een veld van 20-10 meter dat gesplitst is in 5 zones van 4 meter.

De aanvaller probeert de bal van zone A naar zone E te dribbelen. Een verdediger neemt in zone D plaats.

Het spel start als de aanvaller de bal aanraakt.

De verdediger probeert de bal te veroveren. Wissel aanvallers en verdedigers na iedere 3 minuten.

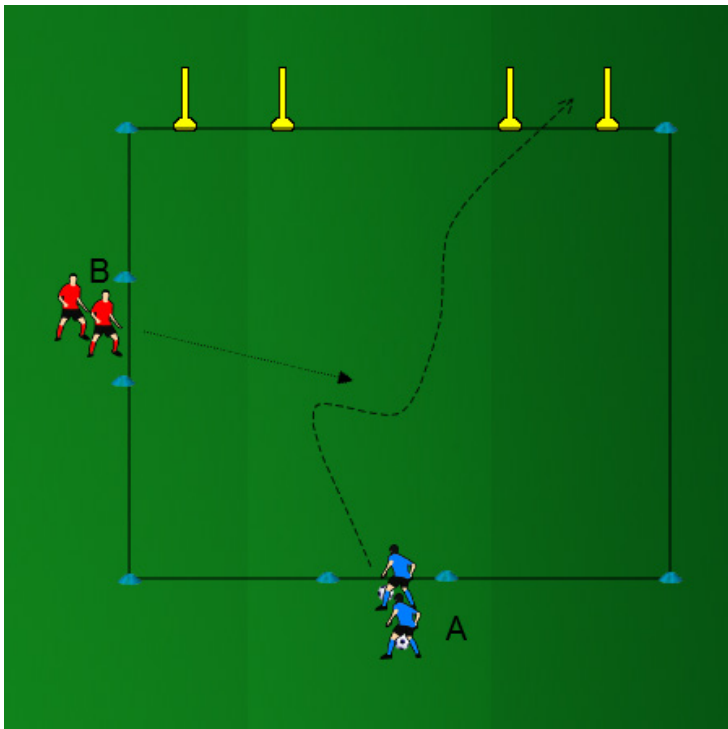
INSTRUCTIES

- Doe een aantal rondes
- Tracht de bal zo spoedig mogelijk terug te veroveren om het maximum aantal punten te scoren. Zone A = 4 p, B = 3p, C = 2p, D = 1p, E = 0p.

VARIATIES

1 TEGEN 1 VERDEDIGEND

OEFENING 28	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		6	12	Bal, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 1 TEGEN 1 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Veld: 15-15 meter met 2 kleine doeltjes
A dribbelt de bal door een van doeltjes die door B wordt verdedigd.
Twee teams spelen tegen elkaar. De verdediger scoort als de aanvallers niet scoren. Iedere 4 minuten wordt gewisseld van aanvallers en verdedigers.
Het team dat het minst aantal doelpunten tegen heeft wint de wedstrijd.


INSTRUCTIES

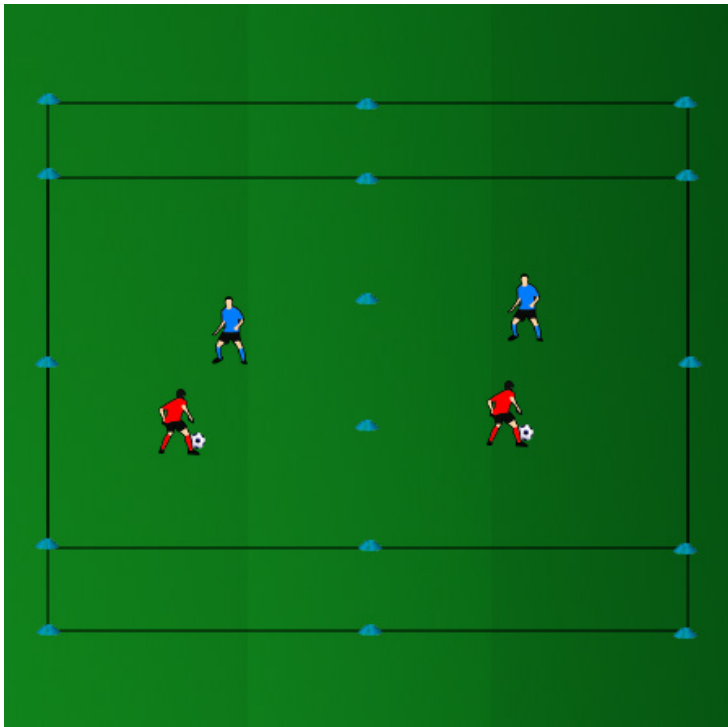
- Geef aandacht aan het spel van de verdediger
- De positie en het bewegen van de verdediger
- Doe een aantal rondes

VARIATIES

- De aanvaller begint pas als de verdediger klaar is

1 TEGEN 1 VERDEDIGEND

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U7+		4	15	Bal, hoedjes.
THEMA : 1 TEGEN 1 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Er zijn diverse veldjes van 15-6 meter met aan de uiteinden een afgebakende ruimte van 2 meter.

1 tegen 1: om te scoren moet de aanvaller de bal in de afgebakende ruimte bij de tegenstander stoppen.

Wedstrijden van 1,5 minuut.

Het is een spel waarin de speler omhoog of omlaag in de rangschikking gaat; de winnaar gaat omhoog naar de eerste velden en de verliezer gaat omlaag naar de laatste velden.

INSTRUCTIES

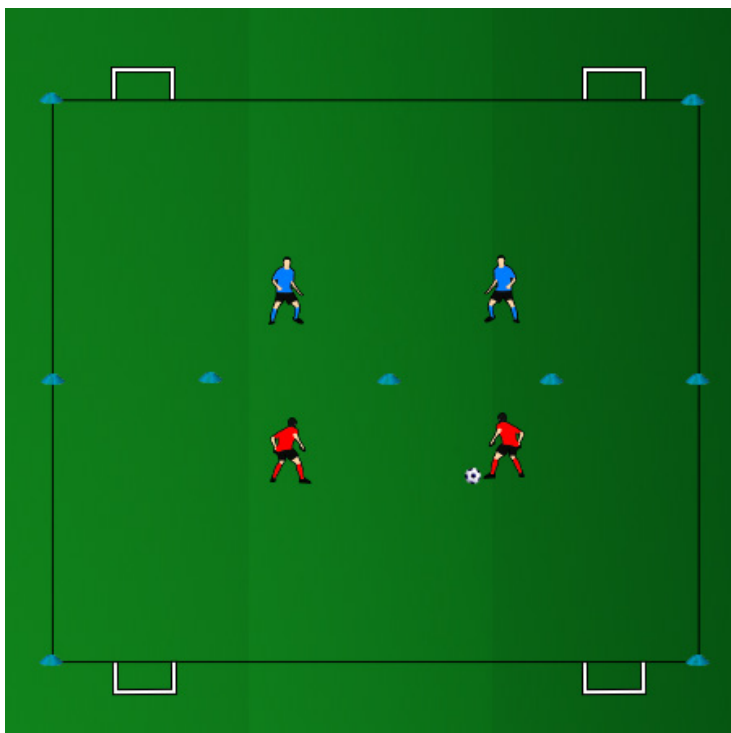
- Geef aandacht aan het spel van de verdediger
- De positie en het bewegen van de verdediger

VARIATIES

- Een doelpunt telt dubbel als het wordt gescoord nadat de bal door de tegenstander is hersteld (trek de middenlijn)

2 TEGEN 2 VERDEDIGEND

OEFENING 30	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		4	15	Bal, hoedjes, klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 2 TEGEN 2 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Maak teams van 2 spelers.
Zet diverse veldjes op van 20-20 meter met kleine doeltjes.
Wissen regelmatig van tegenstander.
Spel 2 tegen 2.

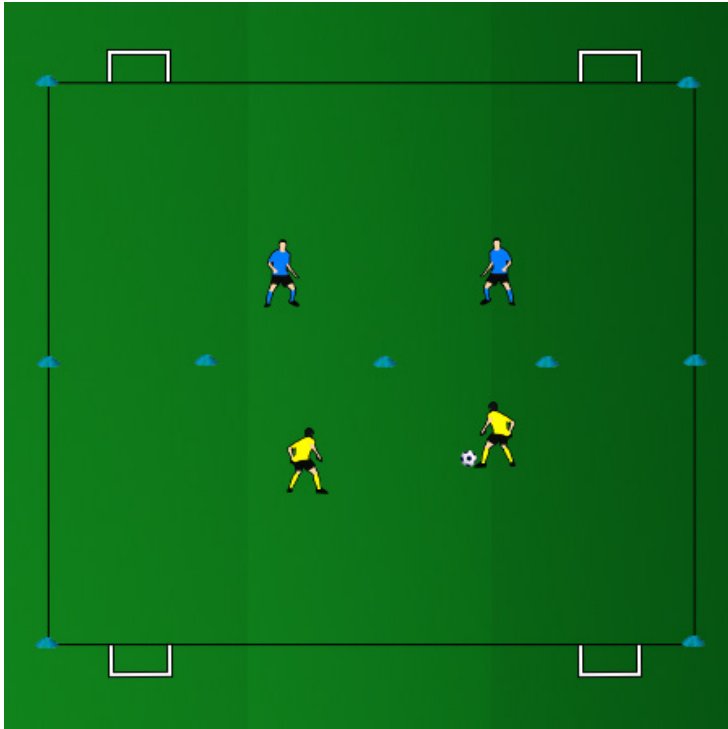
INSTRUCTIES

- Een doelpunt gescoord na het veroveren van de bal op de helft van de tegenstander levert 3 punten op
- Geef druk aan de tegenstander om de bal te veroveren en de tegenaanval uit te voeren
- Aandacht geven aan het spel van de verdediger(s)

VARIATIES

2 TEGEN 2 VERDEDIGEND (2)

OEFENING 31	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		4	15	Bal, hoedjes, klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 2 TEGEN 2 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Maak teams van 2 spelers.
Zet diverse veldjes op van 20-20 meter met kleine doeltjes.
Wissen regelmatig van tegenstander.
Spel 2 tegen 2.

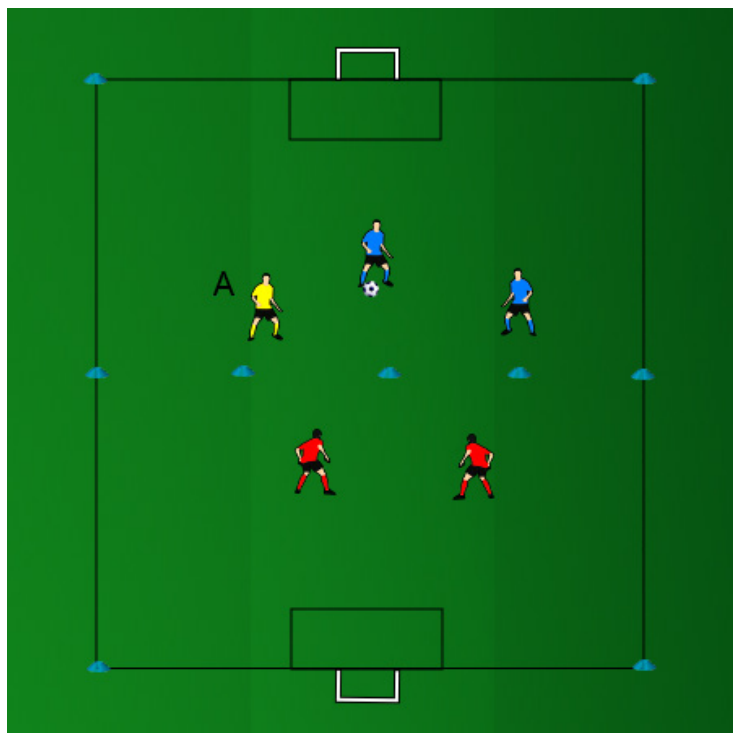
INSTRUCTIES

- Een doelpunt gescoord na het veroveren van de bal op de helft van de tegenstander levert 3 punten op
- Wacht op de tegenstander en plaats de tege-naanval
- Aandacht geven aan het spel van de verdediger(s)

VARIATIES

2 TEGEN 3 VERDEDIGEND

OEFENING 32	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		5	15	Bal, hoedjes, klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 2 TEGEN 3 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Zet diverse veldjes op van 15-15 meter met kleine doeltjes met zones waar niet in gekomen mag worden.

Een neutrale speler (A in de tekening) speelt met de balbezittende partij.

3 tegen 2 situatie.

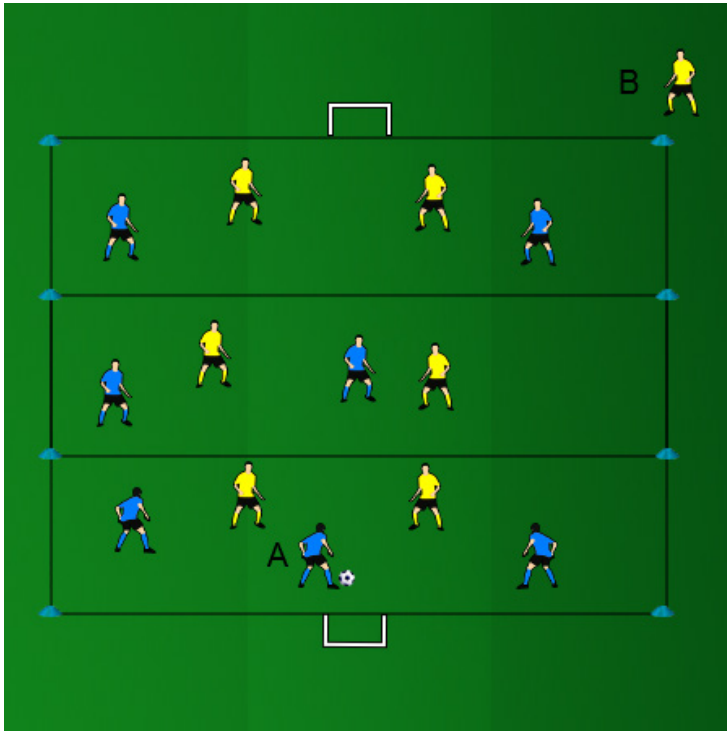
INSTRUCTIES

- Vrij spel
- Het verdedigende spel coachen: het doel afschermen, dichtbij elkaar blijven, sliding tackle en de bal trachten te veroveren

VARIATIES

2 TEGEN 3 VERDEDIGEND (2)

OEFENING 33	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+	⚽⚽⚽⚽⚽	14	15	Bal, hoedjes, klein doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : 2 TEGEN 3 VERDEDIGEND					



DOELSTELLING

Voetbalprincipes om te onthouden :

- Stop de voortgang van de tegenstander: maak de speelruimte dusdanig klein dat de tegenstander niet vooruit kan
- Probeer de bal te veroveren; probeer dat zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander te doen; tracht de bal te onderscheppen; maak schijnacties om de tegenstander zodanig te misleiden dat hij een fout maakt
- Verdedig het doel: plaats jezelf steeds tussen de bal en het doel; drijf de tegenstander van het doel weg en laat je niet overlopen

TOELICHTING

Het veld van 45-30 meter wordt in 3 zones gesplitst met kleine doeltjes.
Twee teams van 7 spelers elk. In elke zone zijn 2 spelers van elk team. De spelers moeten in hun eigen zone blijven. Slechts de dribbelende speler mag in de andere zones met de bal komen.

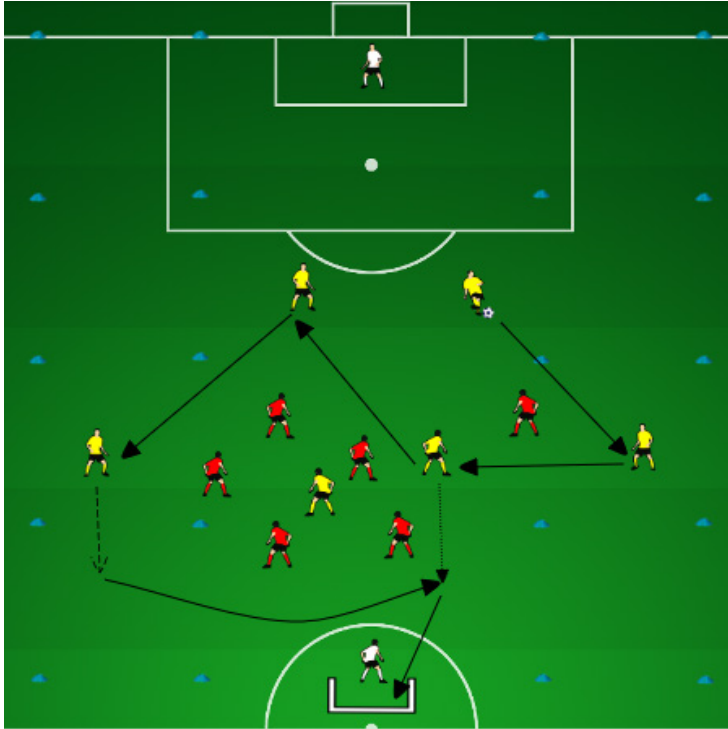
INSTRUCTIES

- A start met het blauwe team in de verdedigende zone, speler B van de tegenstander start buiten het veld
- Het spel eindigt bij het maken van een doelpunt of als de tegenstander een tegenaanval maakt
- Daarna neemt het gele team het initiatief en speelt zoals het blauwe team dat deed. Van het blauwe team gaat 1 speler eruit. Bauw en geel wisselen elkaar af

VARIATIES

SPEL MET EEN THEMA

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : UITSPREIDEN/UIT ELKAAR GAAN EN VANAF DE ZIJKANT AANVALLEN					



DOELSTELLING

De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld :

- Om de bal rond te spelen bij de verdediging van de tegenpartij
- Om de verdediging van de tegenpartij uit elkaar te spelen en ruimte voor het doel te creëren
- Om numerieke meerderheid te krijgen

TOELICHTING

Veldgrootte: 55-45 meter met 2 afgebakende gebieden aan de zijkanten (15 meter breed). Spel 7 tegen 7, 8 tegen 8 (of meerdere aantallen).

Om te kunnen scoren moet er eerst via beide zijden opgebouwd/aangevallen worden. Als een team de bal veroverd is 1 zijde voldoende.

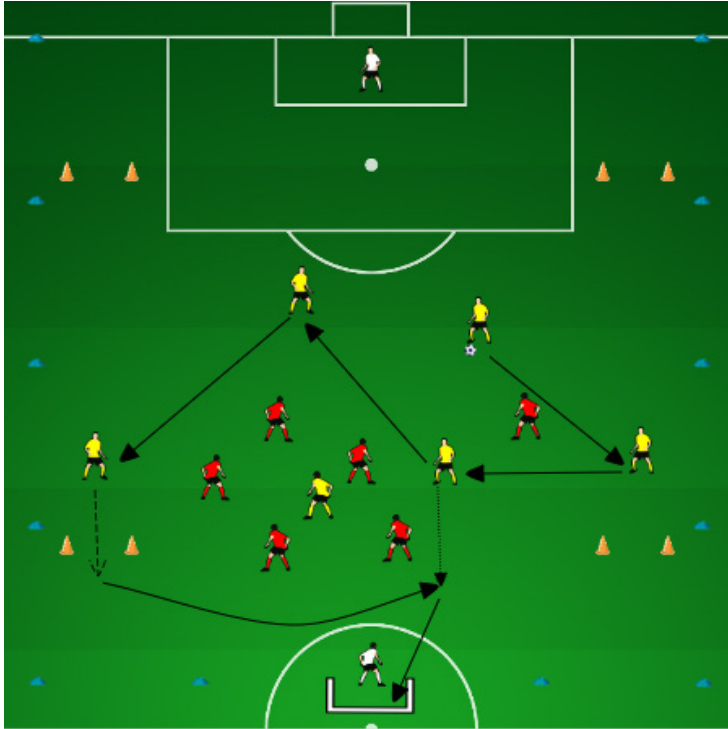
INSTRUCTIES

- Breed komen en breed spelen
- Het spel moet van de ene naar de andere richting gespeeld worden

VARIATIES

SPEL MET EEN THEMA (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U11+		14	20	Bal, hoedjes, pionnen, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : UITSPREIDEN/UIT ELKAAR GAAN EN VANAF DE ZIJKANT AANVALLEN					



DOELSTELLING

De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld :

- Om de bal rond te spelen bij de verdediging van de tegenpartij
- Om de verdediging van de tegenpartij uit elkaar te spelen en ruimte voor het doel te creëren
- Om numerieke meerderheid te krijgen

TOELICHTING

Veldgrootte: 55-45 meter met 2 grote doelen in het midden van het veld en 4 kleine doelen (2 meter breed) in de hoeken van het veld.

7 tegen 7 of meerder aantallen.

Om te kunnen scoren moet een doelpunt gemaakt worden in het grote doel of dribbelen door een van de kleine doeltjes. Als er door een klein doeltje is gedribbeld kan doorgespeeld worden om op het grote doel te scoren. Er kan niet tweemaal in een klein doeltje achtereenvolgens gescoord worden.

INSTRUCTIES

- Breed komen en breed spelen
 - Speel de bal naar de zijkanten om daarna snel voor het doel te komen
- Kom tot een voorzet als er bij een klein doeltje gescoord is

VARIATIES

SPEL MET EEN THEMA (3)

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : UITSPREIDEN/UIT ELKAAR GAAN EN VANAF DE ZIJKANT AANVALLEN					



DOELSTELLING

De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld :

- Om de bal rond te spelen bij de verdediging van de tegenpartij
- Om de verdediging van de tegenpartij uit elkaar te spelen en ruimte voor het doel te creëren
- Maak gebruik van de ruimtes die de tegenstander aan de zijkanten heeft vrijgelaten

TOELICHTING

Veldgrootte: 55-40 meter met afgebakende ruimtes aan de zijkanten van 10 meter breed. 7 tegen 7 of meerdere aantallen. Elk team heeft 2 extra aanvallers die in de afgebakende ruimtes aan de zijkanten spelen. De tegenpartij kan deze spelers niet in die zones verdedigen. Het maken van doelpunten kan slechts uit een voorzet.

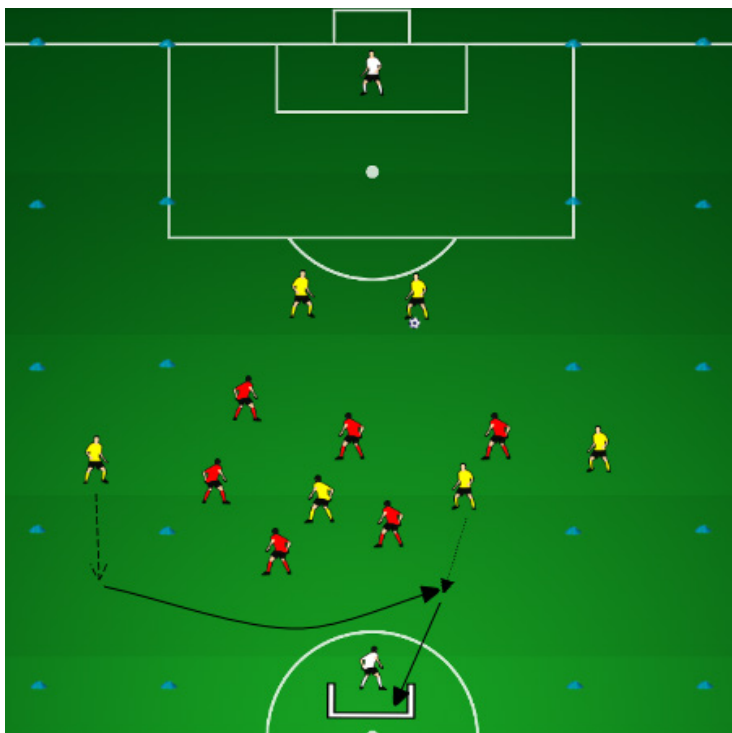
INSTRUCTIES

- Maak gebruik van de extra aanvallende ondersteuning aan de zijkanten
- De aanvallende extra spelers aan de zijkanten hebben 5 seconden de tijd om de voorzet te geven

VARIATIES

SPEL MET EEN THEMA (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : UITSPREIDEN/UIT ELKAAR GAAN EN VANAF DE ZIJKANT AANVALLEN					



DOELSTELLING

De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld :

- Om de bal rond te spelen bij de verdediging van de tegenpartij
- Om de verdediging van de tegenpartij uit elkaar te spelen en ruimte voor het doel te creëren
- Maak gebruik van de ruimtes die de tegenstander aan de zijkanten heeft vrijgelaten

TOELICHTING

Veldgrootte: 55-40 meter met afgebakende ruimtes aan de zijkanten van 10 meter breed.
Spel 7 tegen 7 of meerdere aantallen.
Scoren kan slechts na een voorzet.

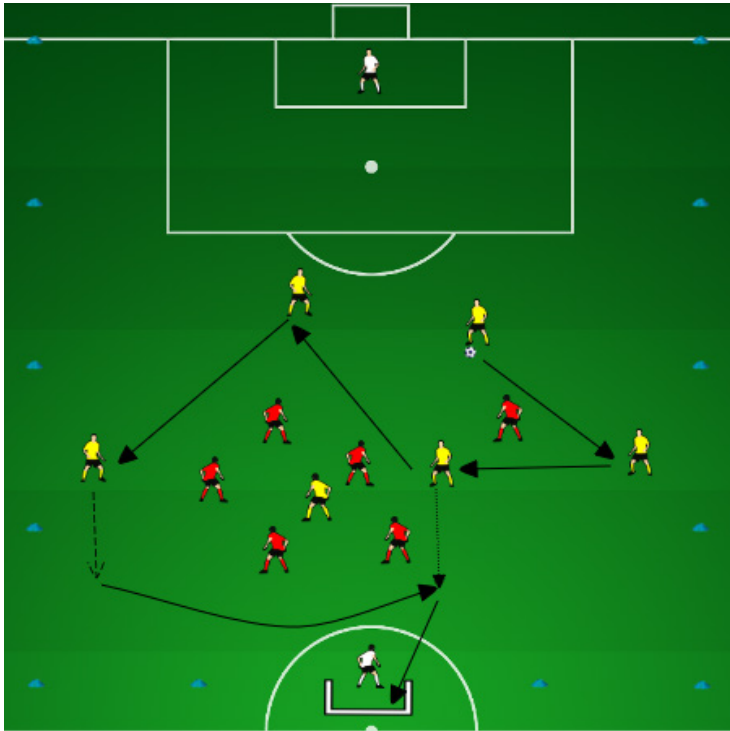
INSTRUCTIES

- Speel breed om de voorzet voor te bereiden

VARIATIES

SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : UITSPREIDEN/UIT ELKAAR GAAN EN VANAF DE ZIJKANT AANVALLEN					



DOELSTELLING

De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld :

- Om de bal rond te spelen bij de verdediging van de tegenpartij
- Om de verdediging van de tegenpartij uit elkaar te spelen en ruimte voor het doel te creëren
- Maak gebruik van de ruimtes die de tegenstander aan de zijkanten heeft vrijgelaten

TOELICHTING

Veldgrootte: 55-40 meter.
Spel 7 tegen 7 of meerdere aantallen.
Volg de instructies van de coach met betrekking tot de gegeven punten voor een gescoord doelpunt.

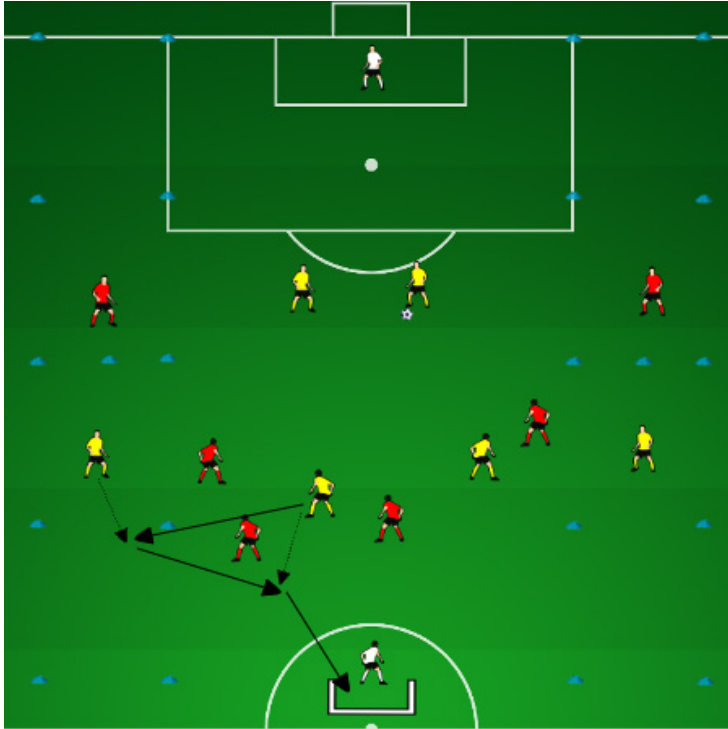
INSTRUCTIES

- Vrij spel maar doelen ingevoerd na een pass zijn 3 punten waard; andere doelpunten zijn 1 punt waard
- De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld

VARIATIES

SPEL MET EEN THEMA (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U13+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : UITSPREIDEN/UIT ELKAAR GAAN EN VANAF DE ZIJKANT AANVALLEN					



DOELSTELLING

De bal breed spelen, gebruik maken van de breedte van het veld :

- Om de verdediging van de tegenpartij uit elkaar te spelen en ruimte voor het doel te creëren
- Om numerieke meerderheid te krijgen

TOELICHTING

Veldgrootte: 50-40 meter met 2 afgebakende zijkanten van 8 meter breed.
Spel 7 tegen 7 of meerdere aantallen.
Tegenstanders kunnen niet in de afgebakende zones verdedigen.

INSTRUCTIES

- Vrij spel voor de aanvallende extra spelers
- Maak gebruik van de extra aanvallende ondersteuning aan de zijkanten
- De aanvallende extra spelers aan de zijkanten hebben 5 seconden de tijd om de voorzet te geven

VARIATIES

SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U11+		14	20	Bal, hoedjes, doelen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : TECHNIEK: PRIORITEITEN EN KEUZES					



TOELICHTING

Veldgrootte: 70-45 meter. Maak 3 gebieden zoals de tekening aangeeft. Afhankelijk van het aantal spelers kan 7 tegen 7 of 9 tegen 9 gespeeld worden. De 3 gebieden (verdediging, middenveld, aanval) helpen de spelers om zich te concentreren op hun veldgedeelte en rekening te houden met de technische prioriteiten die bij dat gebied behoren.

DOELSTELLING

- In het verdedigend gebied: speel bij voorkeur de pass, niet teveel dribbelen, veiligheid voor alles, geen risico nemen
- In het middelste gebied: voorkeur voor het geven van de pass, niet teveel dribbelen, slechts als het nodig is
- In het aanvallende deel: versla de tegenstanders, schieten, speel 1 tegen 1, steeds acties ondernemen om op doel te schieten

INSTRUCTIES

- Wees er zeker van dat de spelers kennis hebben van de spelprincipes en de technieken die zij gebruiken in een bepaalde zone
- Stop het spel om uitleg en voor te doen, indien noodzakelijk

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.

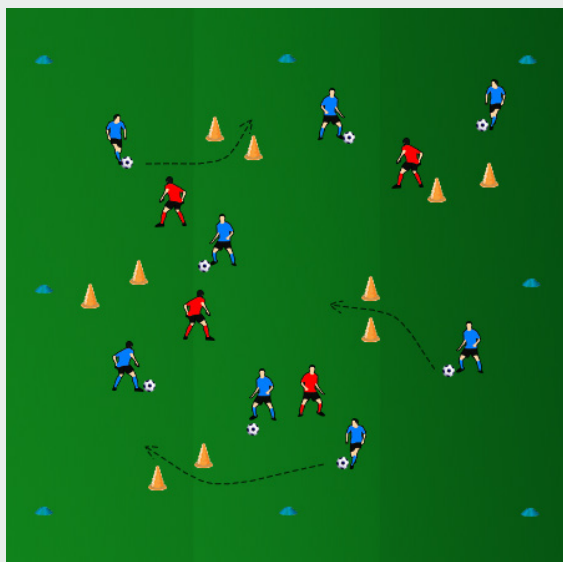
Aanmaken van programma's

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.