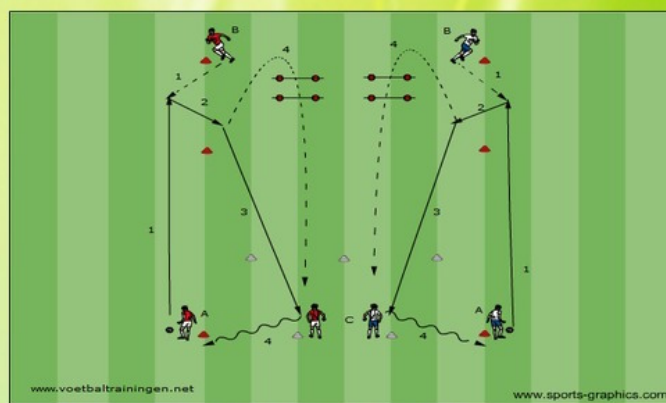


Trainingsboek Stagetrainingen



Trainingen gebaseerd op:

- Techniek
- Passing
- Vision



www.voetbaltrainingen.net
www.1on1soccerskills.com

Beste,

Wij danken u voor uw aankoop van dit trainingsboek.

Dit trainingsboek (stagetrainingen) is ontstaan uit al onze stagetrainingen die wij gedurende de laatste 4 jaar hebben gegeven.

Meerdere jongeren uit verschillende niveau's hebben deelgenomen aan deze stages.

Spelers uit het gewestelijke, provinciale, elite niveau. Zelf binnen en buitenland.

Elke training werd zorgvuldig uitgeschreven en voldoende uitgevoerd om te kunnen aantonen dat ze effectief werken.

Steeds opnieuw kwamen de spelers en ouders terug naar onze voetbalstages.

Als zelf na 1 dag een stage al volzet is, wil dit zeggen dat men goed werkt.

We hebben zelf een aantal spelers die gedurende de 4 jaar meedoen op onze voetbalstages. De progressie die sommige spelers reeds gemaakt hebben is enorm. Sommigen hebben zelf een stapje hoger kunnen zetten in hun voetbalcarrière.

Daarom willen wij jullie laten genieten van deze 30 volwaardige trainingen.

De trainingen zijn niet alleen gebaseerd op techniek. Men kan ook pasvormen, balcontroles, vista-trainingen hierin terugvinden.

Deze trainingen zijn perfect uit te voeren met meerdere spelers. Oneven of even aantallen maakt niet uit. Al onze trainers hebben deze trainingen ook gegeven bij hun eigen club. De spelers hadden elke keer opnieuw veel plezier en leerden veel bij.

Het aspect "FUN" komt veel in dit trainingsboek voor. Wedstrijdelementen in allerlei soorten vormen.

Laat het niet liggen om deze trainingen ook aan volwassen spelers te geven. Deze mannen hebben ook nog altijd nood aan het onderhouden van hun technische bewegingen.

Zo, genoeg gepraat. Tijd voor actie.

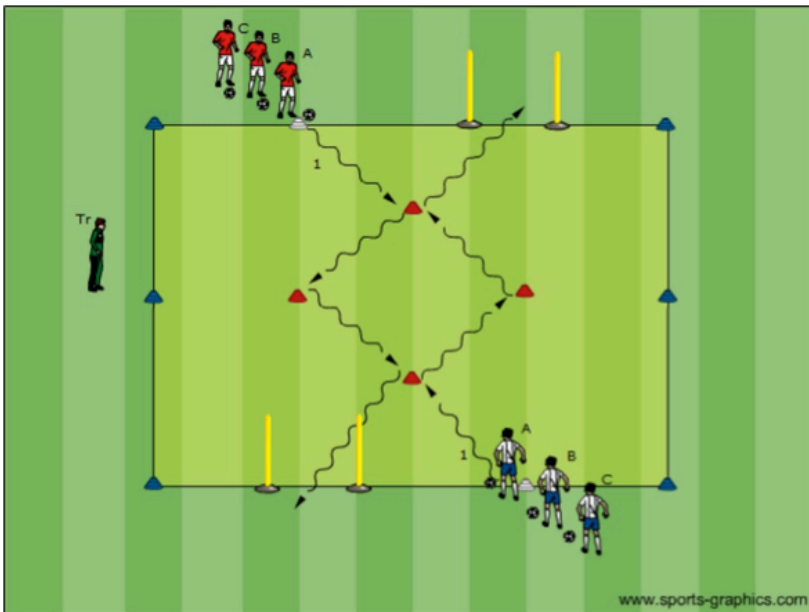
Geniet van deze 30 trainingen en maak jouw spelers beter.

Veel succes

Team 1on1

Team 1on1 Soccerskills
www.1on1soccerskills.com
www.voetbaltrainingen.net

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m.

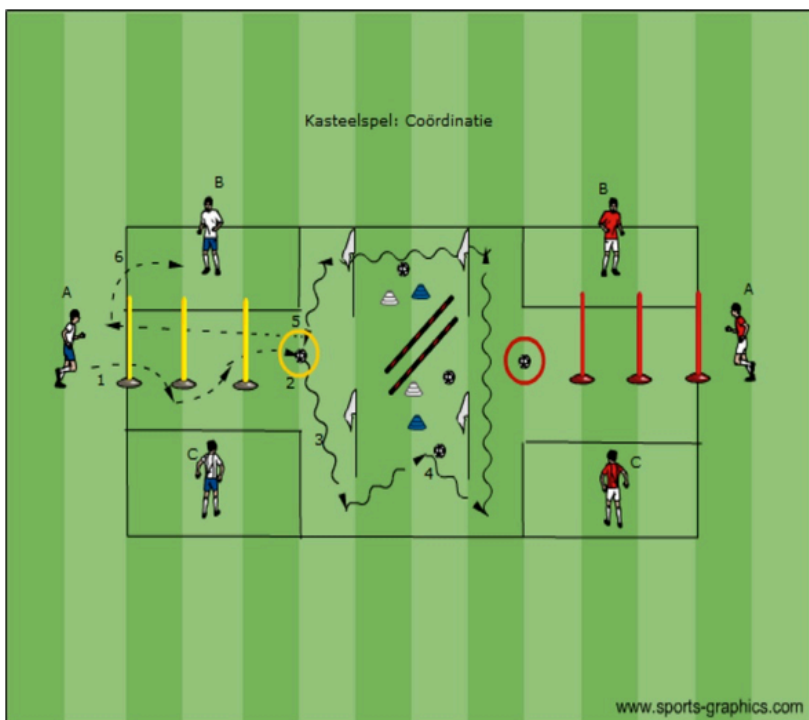
Beide A spelers leiden de bal, bij ieder rood potje voeren ze een frontale beweging uit, daarna leiden ze de bal door de gele poort en sluiten ze aan bij de andere groep

Zoals op de tekening starten we met links. Na een aantal minuten schakelen we over op rechts en staan we dan wel aan de andere kant.

Frontale bewegingen:

- Side-step / dubbele side-step
- Schaar
- Overstap
- Zidane
- Nut-Meg

Blok 2: Speeddrill Kasteelspel



Beschrijving

Ruimte van 8m op 16m en 4 vakken van 1m op 1m.

2 ploegen strijden tegen elkaar. Op signaal vertrekken beide A spelers zonder bal en lopen tussen de palen(1), lopen door tot bij de bal die in de hoepel ligt(2). Daarna leiden ze de bal tot tussen de witte palen(3), men legt daar de bal stil en gaan dan snel een materiaal nemen in het kasteel(4). Daarna leiden ze de bal weer verder rond het kasteel en leggen de bal terug stil in de hoepel(5) en lopen door tot bij speler B. Speler B doet hetzelfde en tikt speler C aan, enz.

Welk team verzamelt het meeste materiaal?

Variante: palen vervangen door haagjes of loopladder.

Blok 3: Afwerking op doel + loopcoördinatie



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m.

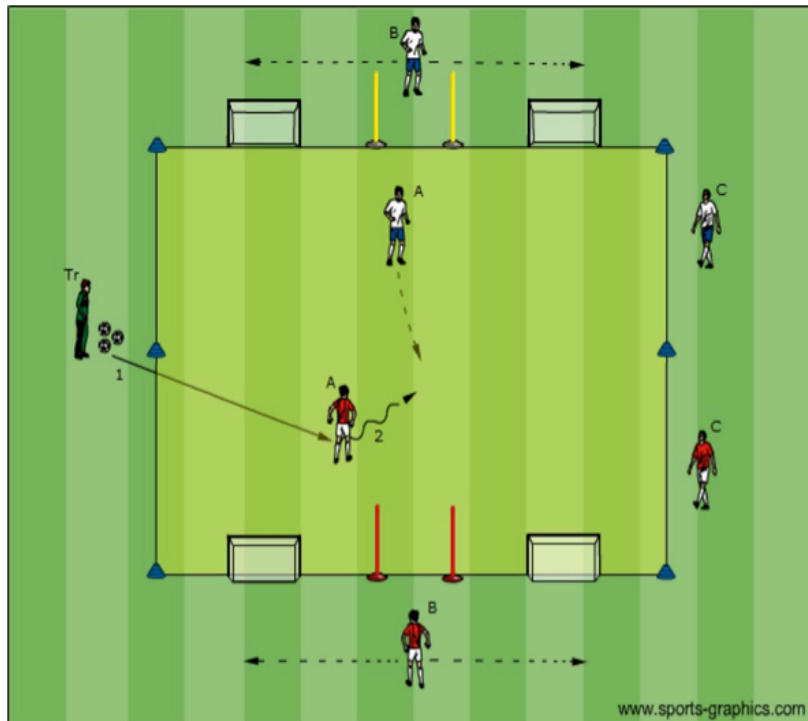
A speler rood start de oefening, hij dribbelt tot bij ieder rood potje en voert iedere keer een frontale beweging uit(1), daarna trapt hij op één van de doeltjes(2).

Variante: Zoals op de tekening te zien, trainer steekt een geel potje in de lucht, dan moet men scoren in het 1ste doeltje, indien de trainer een rood potje in de lucht steekt moet men scoren in het 2de doeltje.

Frontale bewegingen:

- Side-step / dubbele side-step
- Schaar
- Overstap
- Zidane
- Nut-Meg

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m

2 teams spelen tegen elkaar. Trainer past op speler A rood(1), die probeert speler A wit uit te schakelen en te scoren in één van de 2 minidoeltjes of de bal door het gele poortje te leiden.

Let op! Speler B achter de doeltjes kan speler A beletten te scoren door achter het doeltje of poortje te gaan staan. Dit wilt dus zeggen dat speler A snelheid zal moeten maken of van richting zal moeten veranderen om speler B op een verkeerd been te zetten. Kan speler A wit de bal afpakken, kan hij natuurlijk de andere kant proberen scoren. Trainer start altijd de oefening naar het team dat scoort.

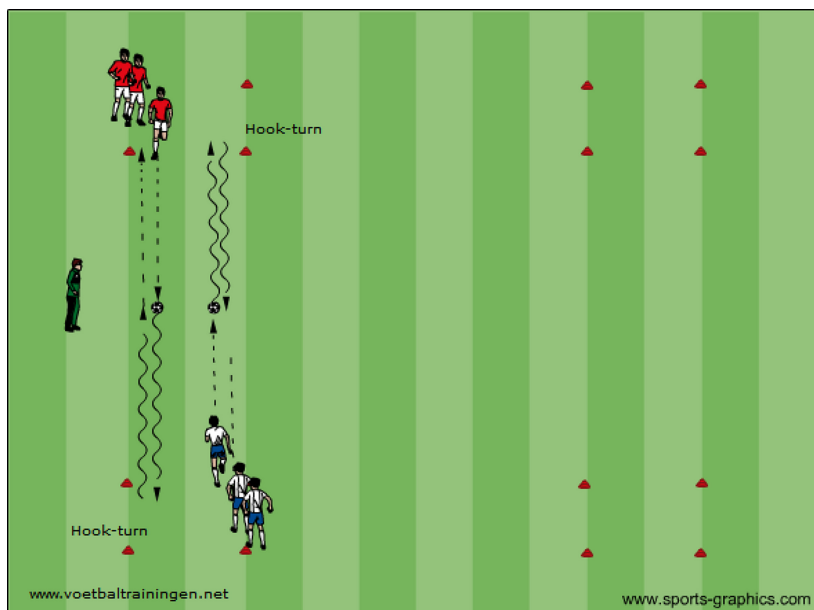
Speler C= Rust

Doorschrijven: A>C>B>A

Hook-turn

Materiaal: Potjes, 2 mini-doeltjes, loopladder en paaltjes.

Blok 1: Opwarming



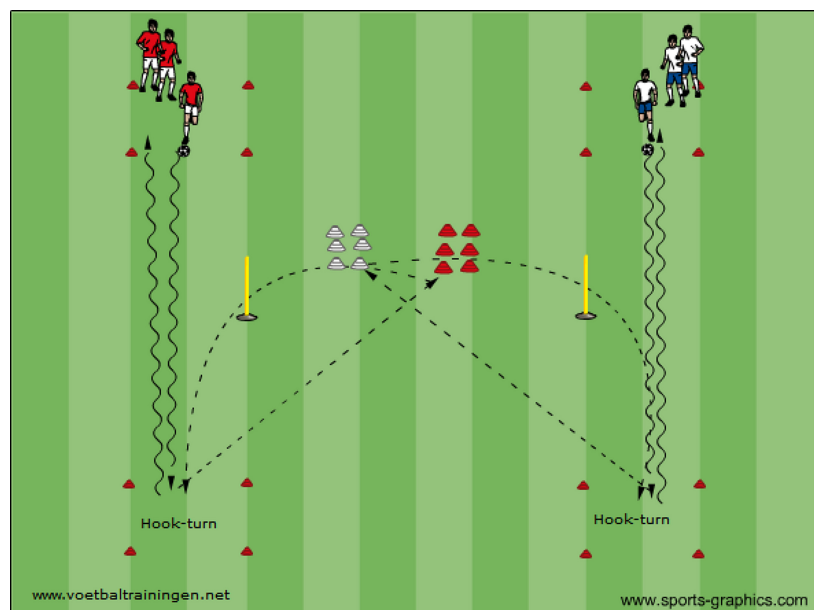
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m. 4 kleine vakken van 1m op 1m.

Beide eerste spelers lopen naar de bal in het midden, ze nemen de bal dribbelen de bal naar het vak aan de overzijde waar ze de hook-turn uitvoeren. Vervolgens keren ze terug en leggen ze de bal opnieuw stil in het midden. Na het stil leggen lopen ze naar hun medespeler en tikken die aan. Na het tikken vertrekt de 2^{de} speler en doet dezelfde oefening.

Zoals op de tekening starten we met rechts. Na een aantal minuten schakelen we over op links en staan we dan wel aan de andere kant.

Blok 2: Speeddrill



Beschrijving

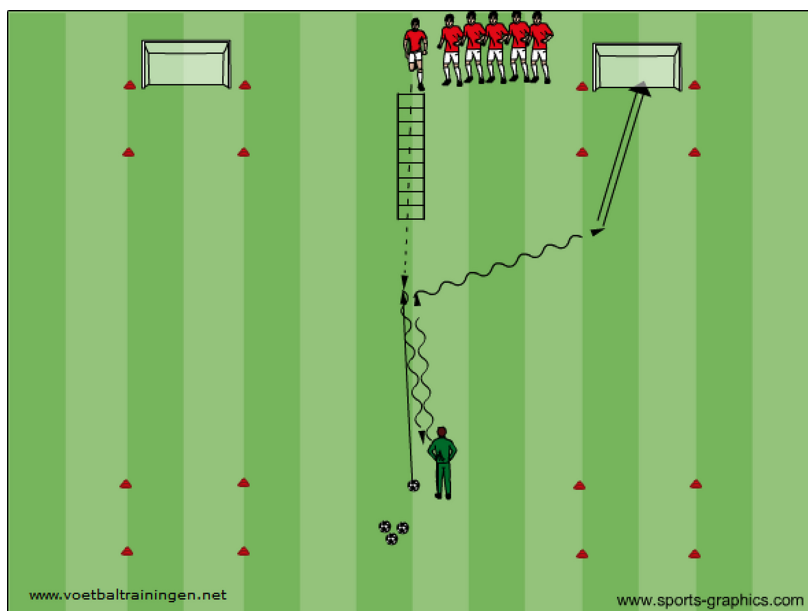
Ruimte van 16m op 16m en 4 vakken van 1m op 1m.

Beide spelers strijden tegen elkaar. Op signaal vertrekken beide spelers naar het onderste vakje. Men legt daar de bal stil en gaan dan snel een potje nemen bij de andere groep. Na het nemen van het potje lopen ze rond de stok om naar hun bal te lopen. Bij de bal aangekomen doen ze een hook-turn en leiden snel naar de startplaats. Daar stoppen ze de bal en dan vertrekt de volgende speler.

Wie haalt het snelst de potjes binnen?

Na een tijdje wisselen van kant.

Blok 3: Afwerking op doel + loopcoördinatie



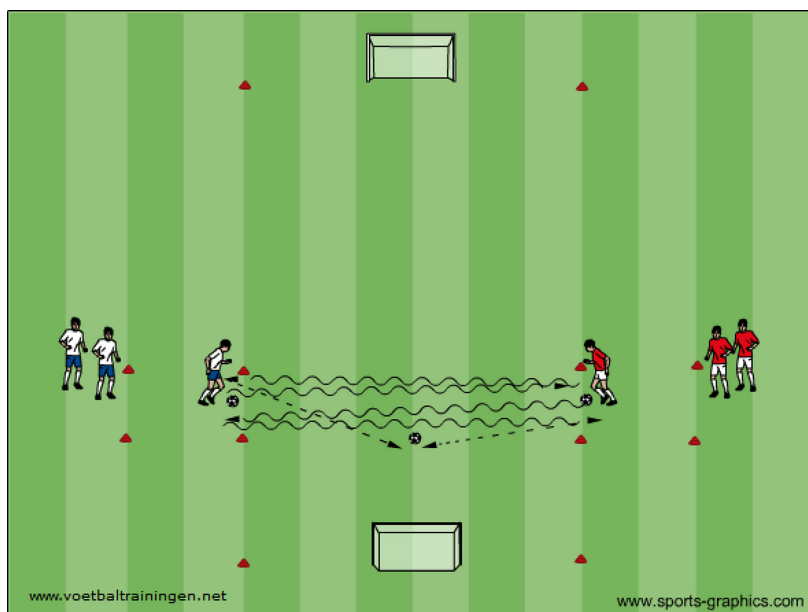
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m , 4 kleine vakjes, en 2 kleine doeltjes en loopladder.

De eerste speler doet een loopcoördinatie in de ladder, wanneer hij uit de ladder komt krijgt hij een bal ingespeeld van de trainer. De speler leidt de bal tot bij de trainer waar hij dan de hook-turn doet. Na zijn hook-turn vertrekt de volgende speler in de loopladder. Speler A gaat met een schijnbeweging die speler voorbij en scoort in het doeltje. Speler B krijgt dan de bal van de coach en doet hetzelfde als A.

Als de speler getrapt heeft gaat hij snel de bal halen om die terug bij de trainer te leggen. Indien geen tijd om dit te doen plaats je als trainer een stok op die hoogte waar ze elkaar moeten voorbijsteken met een schijnbeweging.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m, 2 kleine vakjes en 2 doeltjes.

Er ligt 1 bal klaar richting het onderste doeltje. Beide spelers leiden naar het andere vak toe en doen daar de hook-turn. Ze versnellen dan terug met de bal naar hun eigen vak waar ze de bal stil leggen. Daarna gaat men de 3^{de} bal halen. Wie eerste is kan scoren in het bovenste doel. De 2^{de} probeert de bal af te nemen en te scoren in het onderste doel.

Na een tijdje wisselen van kant.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

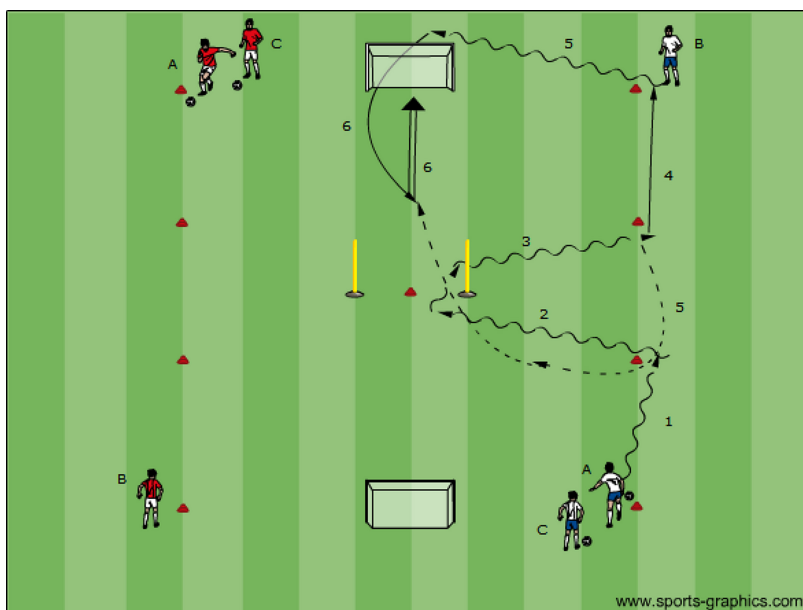
Ruimte van 16m op 16m.

Beide spelers leiden de bal voorwaarts (1) en voeren een beweging uit (2) om vervolgens naar het middelste potje te gaan (3) en daar ook een beweging uit te voeren (4). Uiteindelijk versnellen ze naar het laatste potje (5) om dan aan te sluiten bij de andere groep (6).

Eerst de bewegingen apart uitvoeren, nadien proberen in combo.

Na aantal minuten starten aan de andere kant.

Blok 2: Speeddrill+ kopen

**Beschrijving**

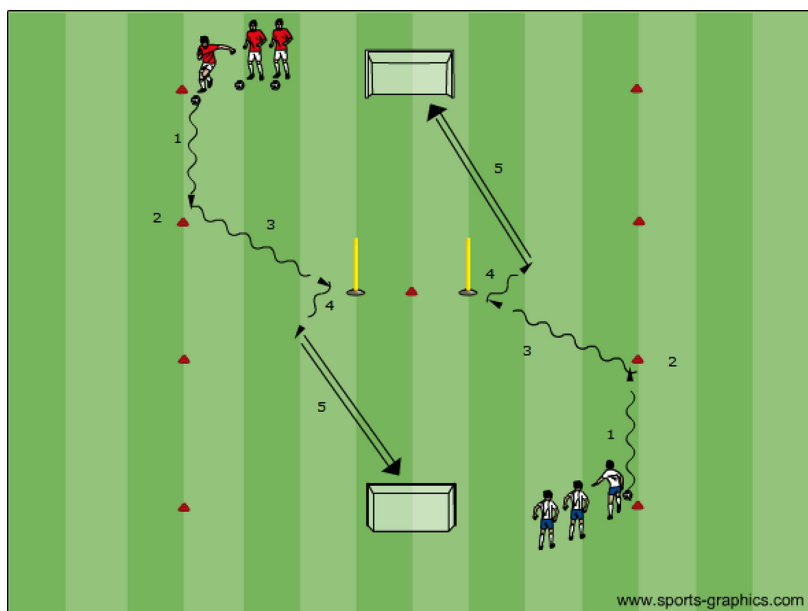
Ruimte van 16m op 16m

Beide spelers A strijden tegen elkaar. Op signaal vertrekken beide spelers met de bal. Ze leiden langs het eerste potje (1) en dan naar de stok en de kegel (2), vervolgens opnieuw naar het potje (3) om daar te passen naar hun teamspeler B. (4), terwijl B de bal leidt tot achter het doeltje gaat A versnellen achter het eerste potje en door het poortje in het midden lopen (5), B gooit de bal op voor A en A kopt de bal binnen (6)

Wie scoort het meeste aantal doelpunten?

Na een tijdje andere kant starten zodat men ook die kant kan dribbelen.

Blok 3: Afwerking op doel



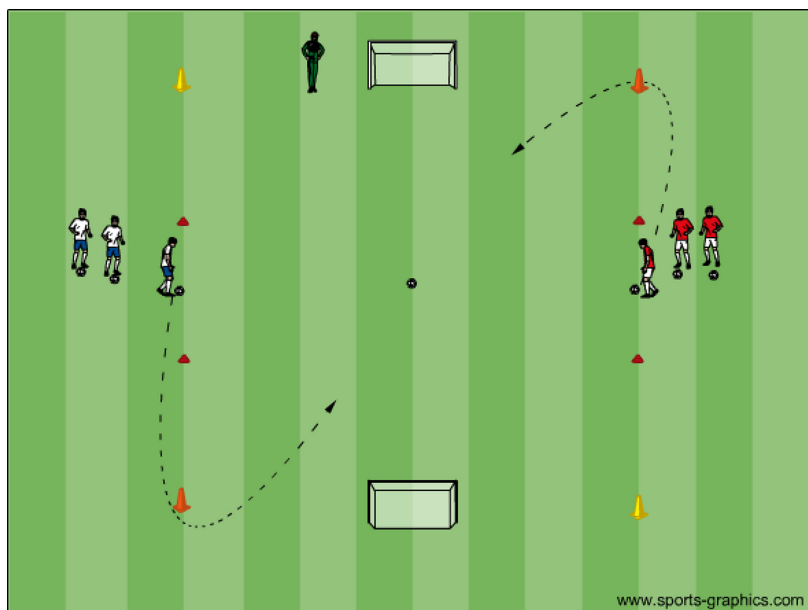
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m en 2 kleine doeltjes.

Beide spelers leiden de bal naar het eerste potje (1) waar ze de beweging uitvoeren (2), vervolgens naar de eerste stok (3) waar ze opnieuw een beweging uitvoeren om erna te scoren op doel (4,5). Men neemt de bal en sluit aan bij de andere groep.

Na een tijdje dezelfde vorm maar andere kant. En afwerking andere voet.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

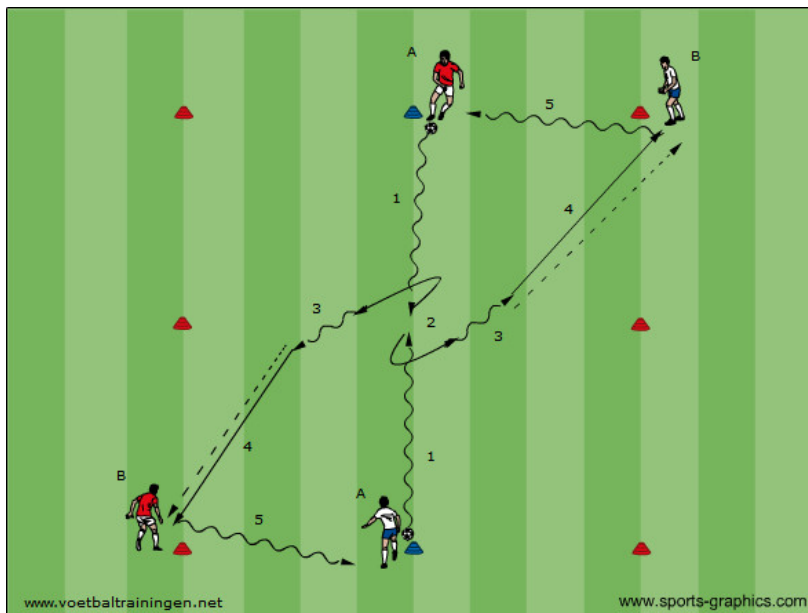
Ruimte van 16m op 16m, 2 kleine doeltjes en tegenovergestelde kleurpotjes op de hoeken.

De spelers trommelen op de bal of tiktak. De trainer roept een kleur en de spelers laten de bal liggen om dan te versnellen rond het geroepen kleur. Wie het snelst is op de bal kan een 1v1 actie maken. Scoren met de aangeleerde beweging is dubbele punten.

Men scoort in het doeltje naar waar men loopt. Op de tekening hiernaast scoort rood onderin.

Na tijdje verander je de kleuren en zeg je het tegenovergestelde te lopen.

Blok 1: Opwarming

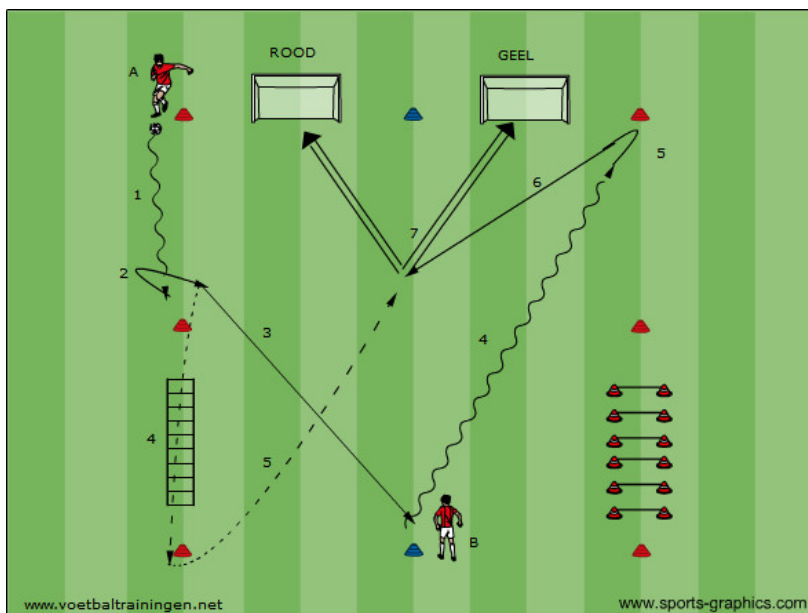
**Beschrijving**

Ruimte van 16m op 16m.

Beide spelers A leiden de bal naar elkaar toe (1), als ze dicht bij elkaar zijn voeren ze de nutmeg uit (2) om vervolgens even te versnellen (3) en dan de bal in te spelen op B (4). B controleert de bal en gaat aansluiten waar A begonnen is (5).

Let goed op dat de spelers tijdig hun beweging inzetten. Inspeelpas moet ook verzorgd zijn en de balcontrole van B ook. Na een 8-tal minuten gaat B aan de andere zijde staan zodat men ook in de andere richting de nutmeg kan uitvoeren.

Blok 2: Speeddrill+ kappen, afwerking in 1 tijd.

**Beschrijving**

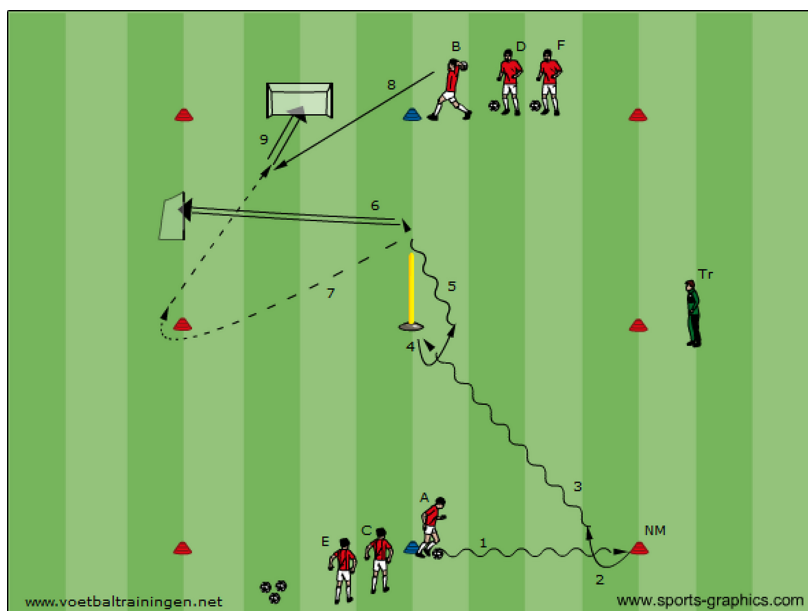
Zelfde ruimte, maar nu komt er een loopladder en hegjes bij. Ook 2 doeltjes met daarbuiten 2 potjes, een geel en een rood.

A dribbelt de bal naar het eerste potje waar hij de nutmeg uitvoert (1,2), vervolgens past hij de bal in op B (3). Terwijl A loopcoördinatie doet in de ladder, gaat B de bal snel leiden tot in de hoek (4). B doet een kap beweging aan de hoek (5) en A versnelt richting B om de bal te vragen. B speelt de bal in op A (6). A scoort in het doeltje van het geroepen kleur.

Men gaat dan onderling wisselen.

Na een 8-tal minuten doen we deze oefening ook aan de andere zijde.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

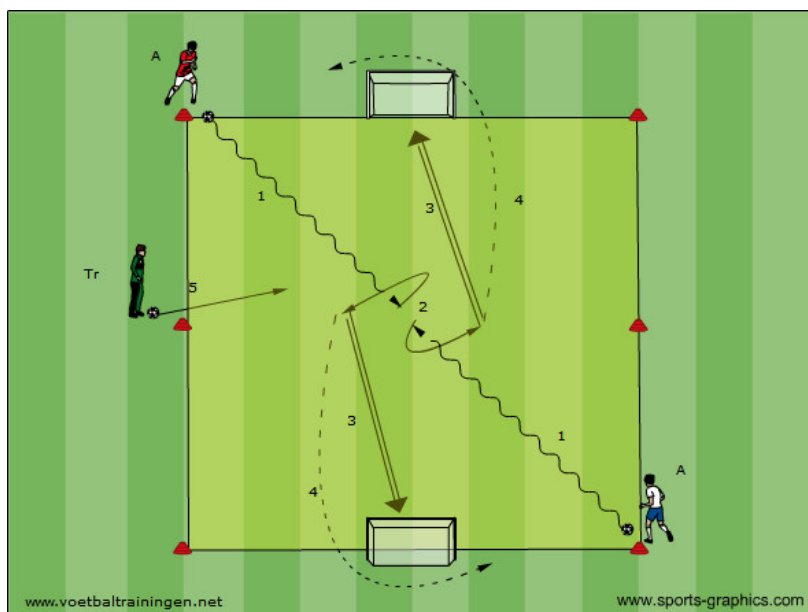
Zelfde ruimte als opwarming.

A leidt de bal naar het potje waar hij de nutmeg uitvoert (1,2), vervolgens versnelt hij naar de stok in het midden (3), waar hij opnieuw de nutmeg in de andere richting uitvoert (4). Hierop scoort hij in het ene doeltje na zijn versnelling (5,6). Na het trappen loopt A rond het potje (7) om daarop de toegeworpen bal van B te scoren (8,9). Dit kan via een pas op de grond, of een worp in de lucht.

Doorschrijven volgens letter.

Na een 8-tal minuten verplaats je de doelen en doe je dit aan de andere zijde.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

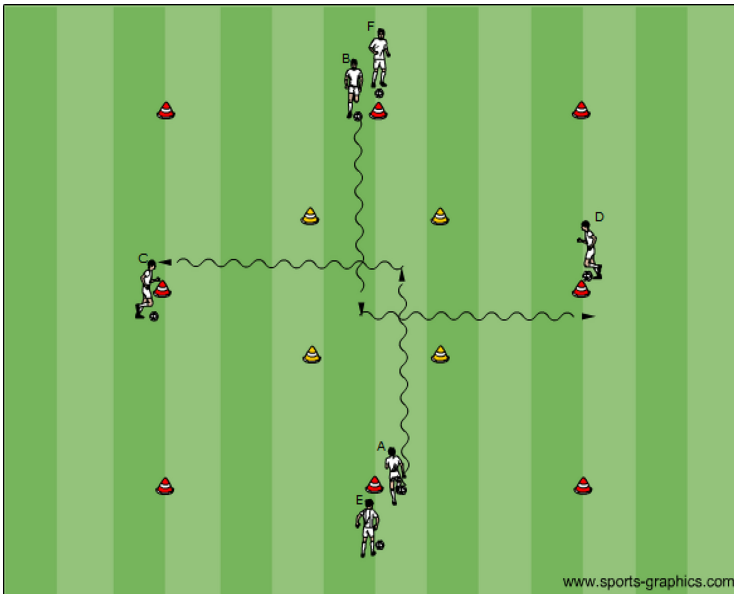
Zelfde ruimte en 2 doeltjes aan elke zijde.

Beide spelers leiden de bal naar elkaar en voeren dicht bij elkaar de nutmeg uit (1,2), na hun beweging werken ze af op doel en lopen ze snel rond het doeltje waarheen ze getrapt hebben (3,4).

Wie scoort en eerste is, krijgt een bal toegespeeld van de trainer (5) en dan gaat het duel van start.

Na een 8-tal minuten doen we dit ook van de andere zijde.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

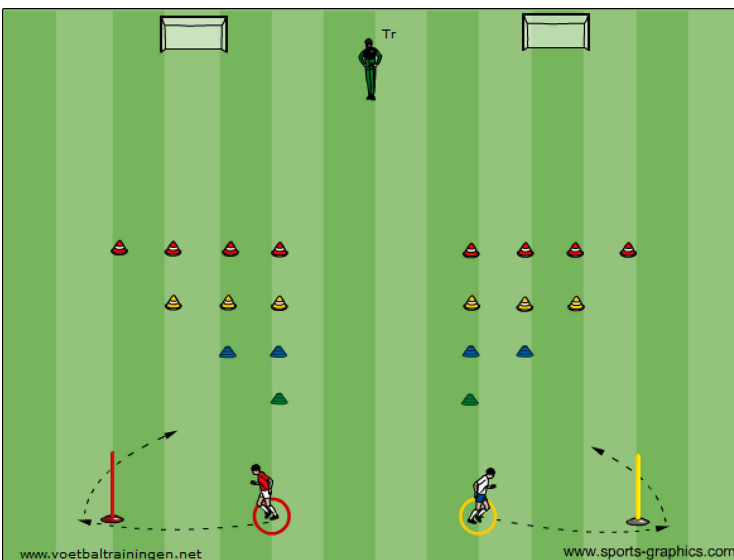
Ruimte van 16m op 16m met een magisch vierkant in het midden van 4op4m

A en B leiden de bal naar elkaar toe, net nadat ze elkaar voorbij gegaan zijn voeren ze een kapbeweging uit om vervolgens de bal in te spelen op C of D. Spelers A en B nemen dan positie over van C en D. C en D doen hetzelfde als A en B en spelen de bal in op E en F.

Men kan verschillende soorten kapbewegingen uitvoeren.

Na een 8-tal minuten nemen we de andere kant van de speler en kappen we in de andere richting.

Blok 2: Kasteelspel: coördinatie



Beschrijving

Spelvorm. 2 teams tegen elkaar. Er zijn 3 of 4 verschillende kleurtjes. Men kan de kleurtjes ook aanpassen. Voorbeeld bij blauw zet je 2 hegjes, bij rood zet je 4 stokken en geel kunnen hoepels zijn.

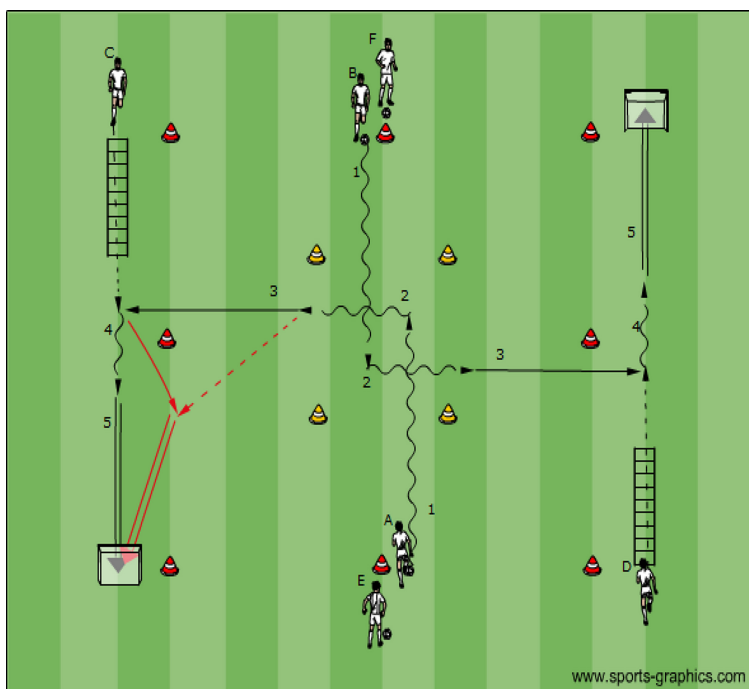
Beide spelers vertrekken in de hoepel en lopen rond de stok. De trainer roept een kleur waar de speler een opdracht gaat uitvoeren. Vb 2 voeten springen over de hegjes, of slalommen langs de stokken. Op het einde kan ook een bal liggen die in het doeltje getrapt moet worden.

Wie eerst scoort wint, maar de oefening moet wel goed gedaan worden.

Variaties zijn mogelijk. Je kan rekensommetjes maken. 1+1 vb, dan moeten ze naar de blauwe potjes gaan want die vormen samen 2. Of tomaat, dan moeten ze naar de rode potjes gaan.

Je kan hierin volop variëren. Na een tijdje wisselen van kant.

Blok 3: Afwerking



Beschrijving

Zelfde opstelling als in de opwarming. Nu komen er doeltjes en ladders bij.

A en B doen hetzelfde als in de opwarming (1,2). Men gaat nu de bal inspelen op C en D die een loopcoördinatie gedaan hebben. (3,4). C en D controleren de bal en trappen op het doeltje. (5).

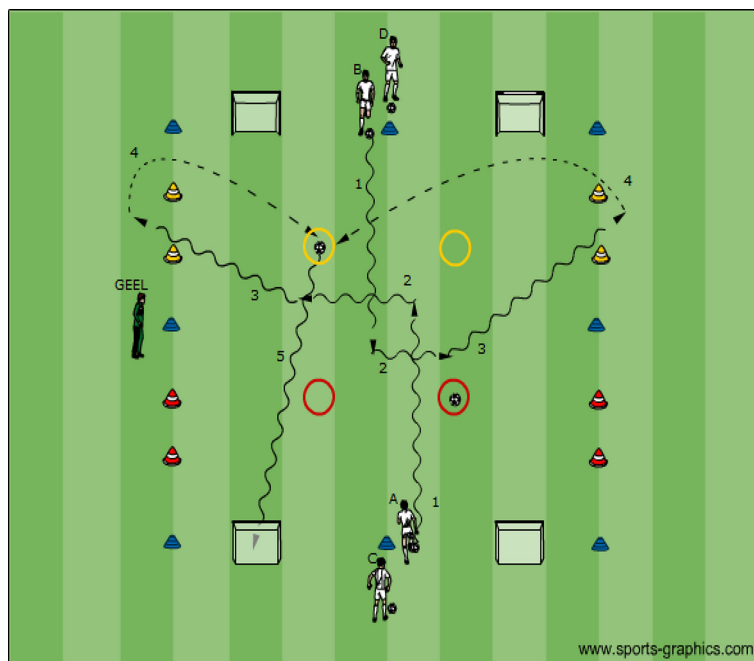
Variatie is dat C en D de bal opnieuw kaatsen op A en B waarop A en B afwerken op doel.

Ook hier kan je nog beslissen hoe je de vorm doet, snelheid insteken.

En vooral fun. Wie scoort het eerst met zijn team?

De ladders kan je ook aanpassen in een andere soort materiaal, vb hegjes.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

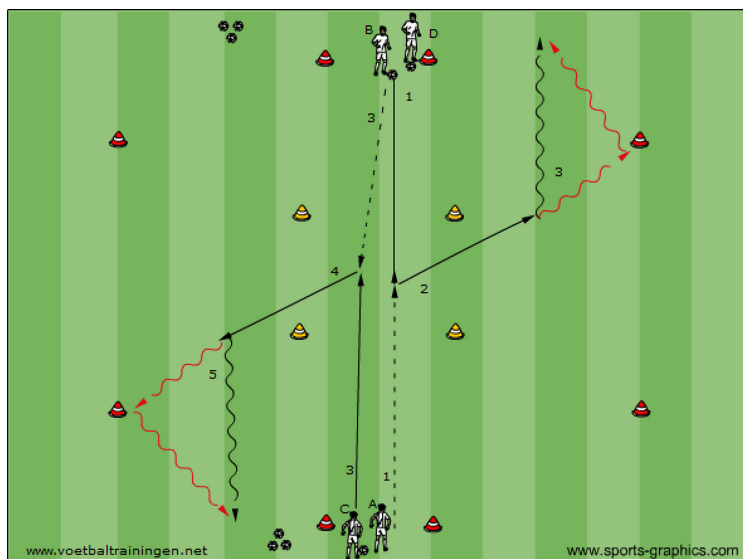
Men plaatst nu 4 poortjes. 2 gele poortjes en 2 rode poortjes. Ook zijn er 2 gele hoepels en 2 rode hoepels. In 1 rode hoepel ligt een bal en in 1 gele hoepel.

De spelers leiden de bal naar elkaar toe (1), opnieuw net voorbij elkaar voeren ze een kapbeweging uit (2). De trainer roept een kleur en de spelers leiden de bal door dat kleur waar ze de bal stil leggen. (3). Vervolgens sprinten ze naar de bal die in dezelfde kleur van hoepel ligt. Dan start het duel.

Wie het eerst bij de bal is probeert te scoren in de verste 2 doeltjes tov de hoepels. De andere speler probeert af te nemen en te scoren in de andere doeltjes.

De trainer kan variëren met kleuren. Hij kan ook zeggen rood en de spelers moeten naar geel.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

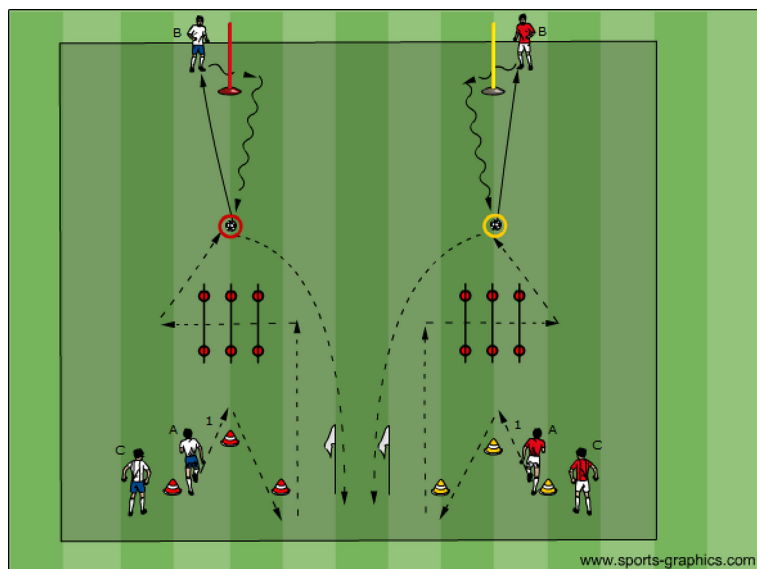
Ruimte van 16m op 16m. In het midden een vak (magisch vierkant) van 2m op 2m.

Speler A gaat de bal vragen in het magisch vierkant waarop speler B de bal inspeelt (1). A zal in het vak een gerichte balaanname doen naar de zijkant tot net uit het vak (2). Na zijn aanname versnelt A naar het potje (3), op datzelfde moment zal B de bal vragen van C en doet een gericht balaanname uit het vak in de andere richting (4). De spelers mogen na hun controle aan het potje een zelf gekozen beweging uitvoeren. Of je legt een beweging op. Daarna sluiten ze aan bij de groep.

Nadruk leggen op juiste inspeelpas (strak + juiste voet). Spelers vallen de bal altijd aan en laat de spelers ook versnellen na hun controle.

Na een 8-tal minuten andere kant starten.

Blok 2: Loopcoördinatie (snelheid)



Beschrijving

2 teams tegen elkaar. Afstanden bepalen naargelang leeftijd.

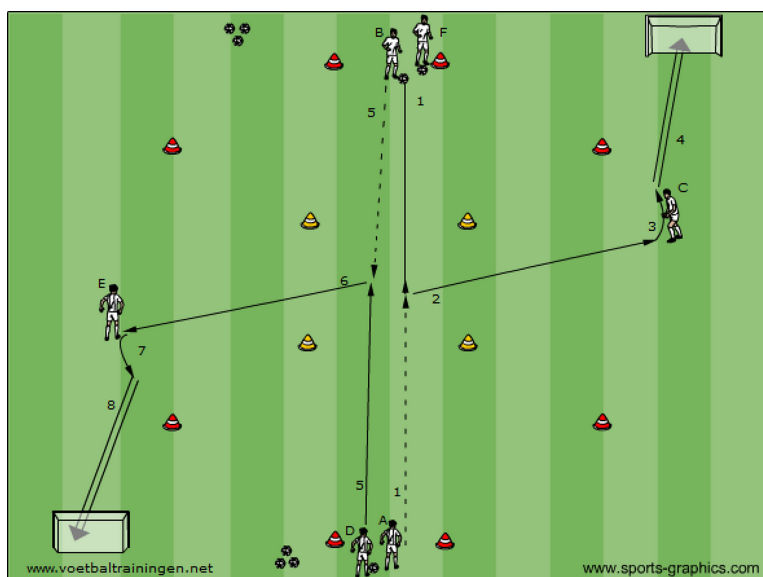
Beide spelers A lopen vooruit en achteruit in de potjes om dan te versnellen naar de hegjes. Daar gaat men zijwaarts of voorwaarts over en spurtten dan naar de bal. De bal wordt ingespeeld op speler B die een gerichte balcontrole doet achter de stok, om vervolgens de bal dan terug stil te leggen in de hoepel. Na het stilleggen in de hoepel spurt men tot door het vlaggenpoortje. Welke ploeg finisht eerst?

Enkel kan er een punt gescoord worden als de bal in de hoepel stil ligt en men eerst door het vlaggenpoortje is.

A neemt de plaats in van B en B gaat aansluiten bij C.

Na een 5-tal minuten wisselen van kant.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

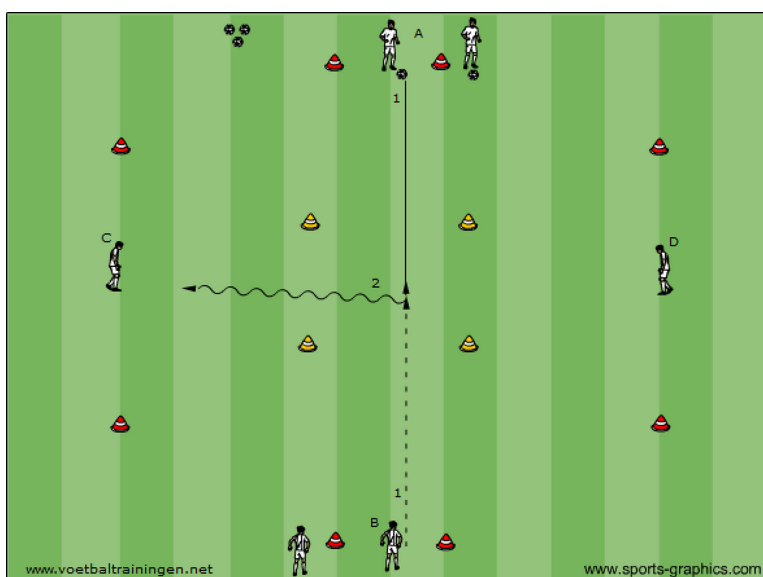
Zelfde opstelling als in de opwarming maar nu komt er een speler bij aan de buitenzijde.

De oefening is ook hetzelfde als bij de opwarming, maar nu gaat speler A de bal inspelen op speler C, speler C doet ook een gerichte controle en werkt af op doel.

Om de druk wat hoger te leggen bij de controle van C, kan speler A nog een pressing zetten op deze speler zodat hij sneller de bal moet controleren en ook de bal moet aanvallen ipv de bal naar zich toe te laten rollen.

Na 8-tal minuten wisselen we de doelen van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1 (lijnvoetbal)



Beschrijving

Terug dezelfde opstelling maar nu geen doeltjes meer, enkel lijnvoetbal.

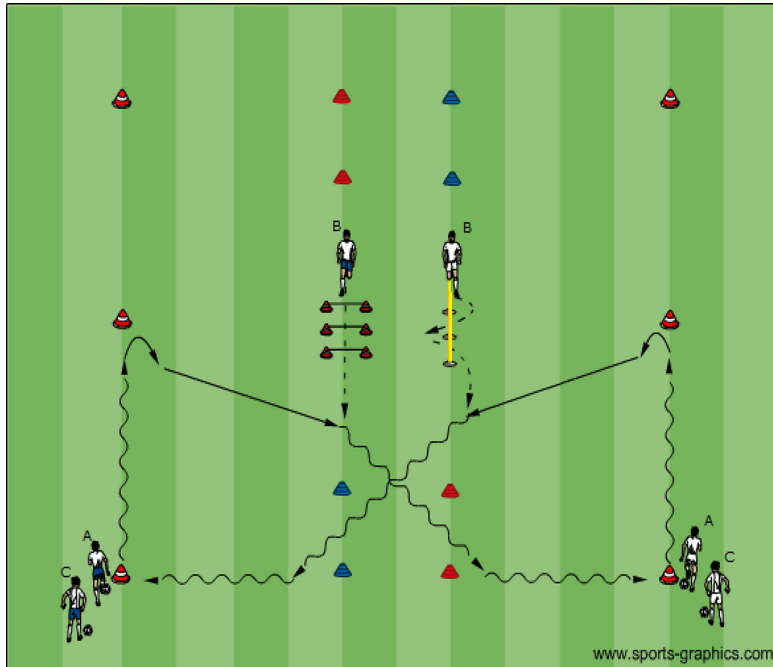
Speler A speelt de bal in op B die de bal vraagt in het gele vak (magische vierkant).

(1). B doet een gerichte controle tot uit het vak (2) en gaat dan het duel aan met C. B probeert C te dribbelen en met de bal voorbij de lijn te gaan. Als C de bal kan afnemen gaat hij de bal dribbelen en stilleggen in het gele vak.

Men kan ook nog het middelste vak 2 kleuren geven, zodat speler B moet reageren als de trainer rood of geel roept. Zo moet hij snel zijn lichaam aanpassen tov de bal om naar de juiste zijde een controle uit te voeren.

Onderlinge plaatswissel A-B-C

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m. Hegjes en stokken.

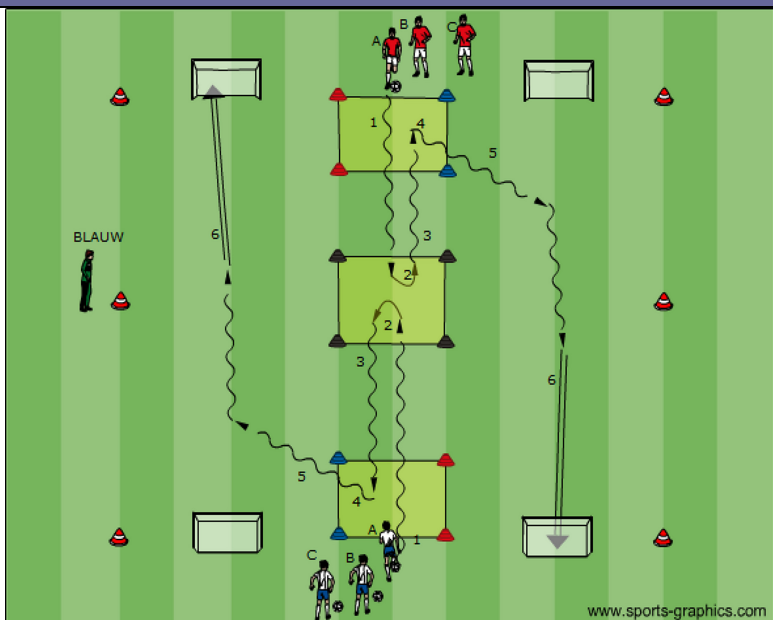
2 groepen starten gelijk. Spelers A leiden de bal naar het potje waar ze een kapbeweging doen. Na de kapbeweging gaan spelers B een loopcoördinatie uitvoeren om vervolgens de bal te krijgen van spelers A.

B doet een gerichte controle en leidt de bal diagonaal door het poortje naar de andere groep.

Men start wel afzonderlijk. Eerst gaan wit starten, en pas als wit de kapbeweging doet start blauw.

A gaat altijd bij B staan en omgekeerd. Men sluit zo steeds aan bij de andere groep.

Blok 2: Reactiespel met afwerken



Beschrijving

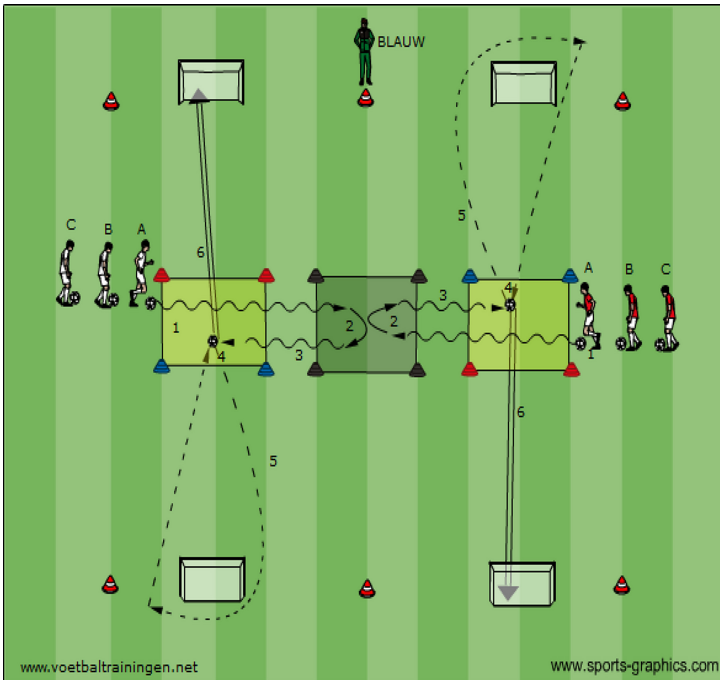
Zelfde ruimte maar nu ook 4 doeltjes en 3 vierkanten in het midden.

Spelers A leiden de bal naar het middelste vakje waar ze de opgelegde kapbeweging uitvoeren. (1,2), daarna leiden ze terug naar het eerste vakje (3) waar ze opnieuw een kapbeweging uitvoeren (4). Vervolgens gaat men het vak uitleiden om dan af te werken op doel. (5,6).

Maar dit is niet alles. Je ziet dat er 2 kleurtjes zijn in het laatste vak. De trainer roept een bepaalt kleur, op basis van dat kleur doen ze de kapbeweging naar die richting, om dan door het kleur te leiden en te scoren.

Wie is het snelst?

Blok 3: Afwerking



Beschrijving

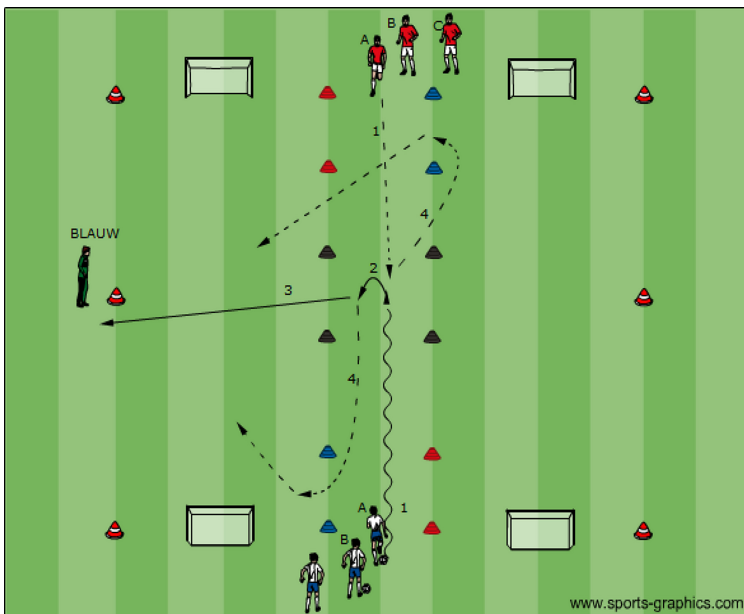
Ongeveer dezelfde opstelling als daarnet maar nu staan de doeltjes anders. De spelers gaan een spelvorm tegen elkaar spelen.

Opnieuw hetzelfde doen zoals de vorige oefening maar nu gaat men de bal stil leggen in hun vak. (4) Luisteren naar het kleur van de trainer en versnellen dan rond hun doeltje. (5), snel terug naar de bal lopen om deze in het doel te trappen (6).

Wie is hierbij ook de snelste?

Afwerking maar vooral de bewegingen goed uitvoeren zijn belangrijk.

Blok 4: Duel 1 vs 1 (reactie/kleuren)



Beschrijving

Zelfde opstelling als oefening 2.

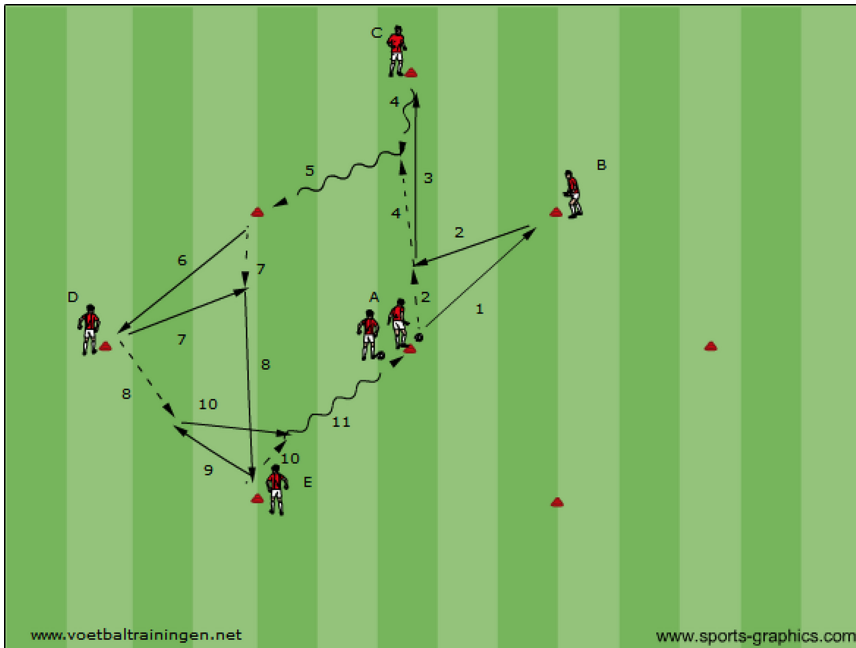
De witte speler A leidt de bal naar de rode speler A in het midden. (1). Wit voert een kapbeweging uit (2) en speelt dan de bal in naar de trainer (3). De trainer roept opnieuw een kleur en beide spelers gaan naar hun eigen vakje om door dat kleur te lopen (4). De trainer speelt de bal in naar de snelste en dan begint het duel.

De manier van lopen door het poortje kan de snelheid bepalen. Alsook de reactie.

Leg steeds de nadruk op de bewegingen.

Na een 8-tal minuten kan men wisselen van kant.

Blok 1: Opwarming

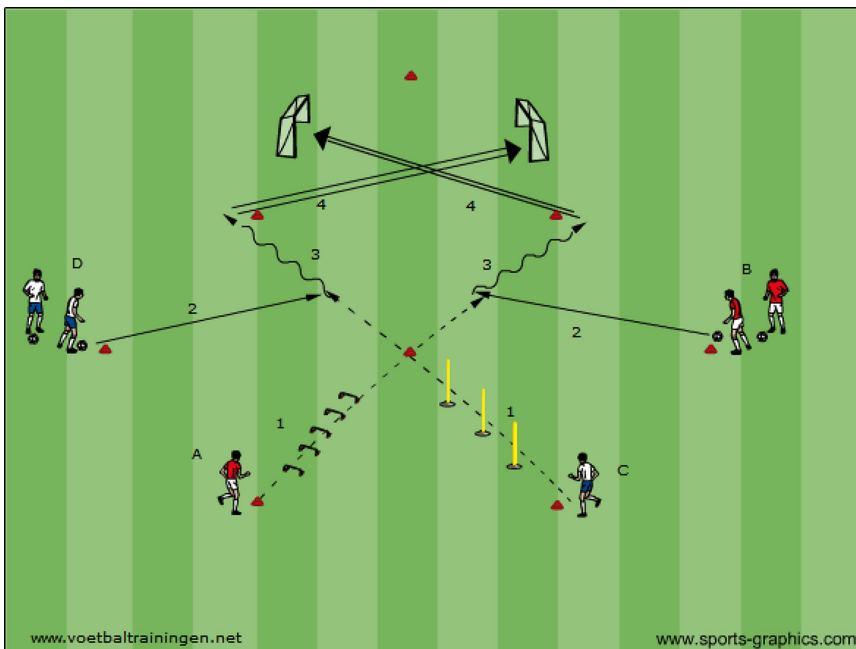
**Beschrijving**

Afstand van beneden naar boven +/- 8m tussen de potjes.

A speelt de bal in op B die de bal kaatst. A speelt de bal door op C en zet passieve druk. C doet een frontale actie bij A. Na zijn actie gaat C leiden naar het volgende potje waar hij een pas geeft op D, D kaatst de bal terug op C die de bal diep speelt op E, E doet een ½ met D en sluit aan bij A.

Spelers schuiven door volgens letter.

Blok 2: Speeddrill + afwerking

**Beschrijving**

2 verschillende vormen.

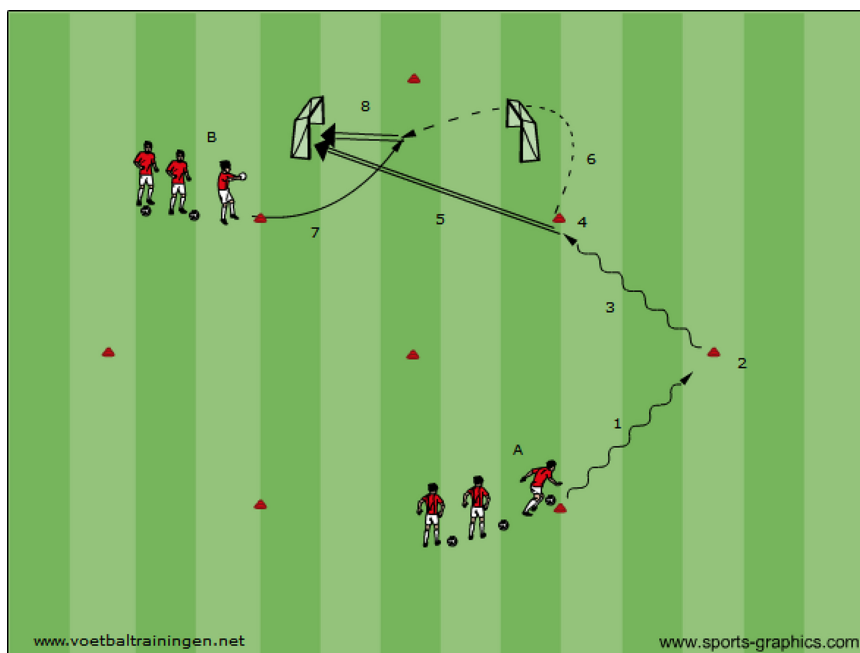
Rood A gaat over horden of loopladder, hij loopt rond zijn potje en vraagt de bal van B.

A versnelt met de bal en gaat snel rond het potje om dan diagonaal te trappen op het doeltje.

Wit C doet een snelle zigzag tussen de paaltjes en vraagt ook de bal van D. C versnelt ook met de bal naar het potje en werkt ook af op het doeltje.

Nadruk leggen op gerichte balcontrole, loopcoördinatie en afwerken met de juiste voet.

Blok 3: Afwerking op doel



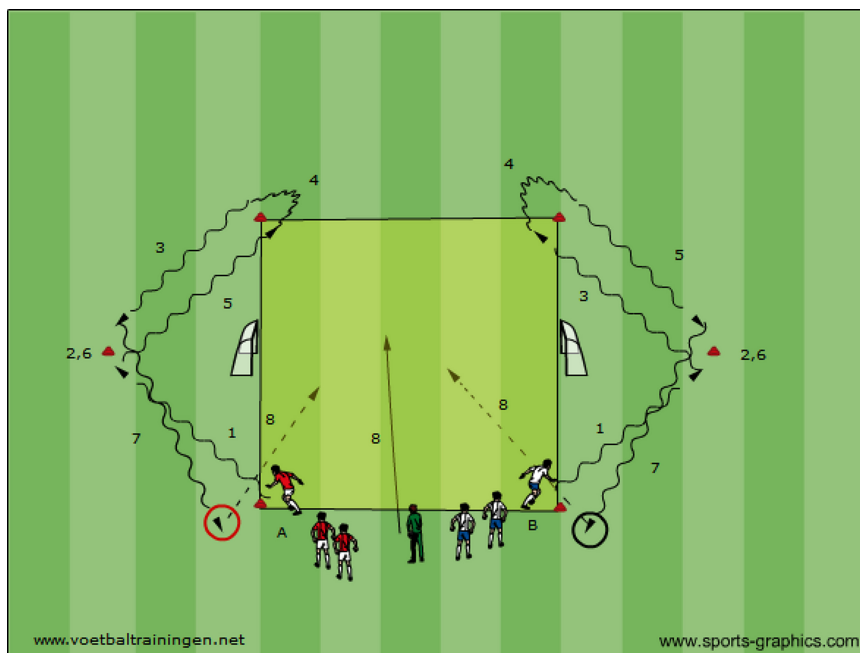
Beschrijving

A versnelt met de bal naar het potje en doet daar een beweging. Daarna weer versnellen naar het volgende potje om weer een beweging te doen. Na die laatste beweging trapt hij op doel. Na het trappen loopt A rond het doeltje om de bal van B binnen te koppen.

Men schuift gewoon door in positie.

Na een tijdje ook de andere kant doen.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

A en B versnellen met de bal naar het potje waar ze een frontale beweging uitvoeren. Nadien versnellen ze naar het verste potje waar ze snel rond lopen om vervolgens terug te keren naar het middelste potje waar ze opnieuw een frontale actie doen.

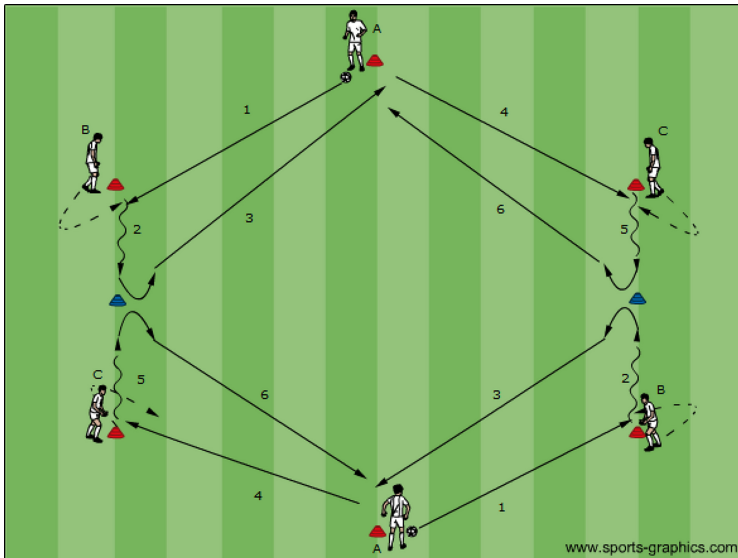
Na die actie leggen ze de bal stil in de hoepel en gaan het veld in. De coach speelt de bal in en men start het duel.

Zorg ervoor dat de bal in de hoepel ligt. Indien gewenst kan je de speler zeggen dat ze rond het doeltje nog moeten lopen ipv direct het veld in.

Gerichte aanname: Opendraaien/doordraaien

Materiaal: Potjes, 2 mini-doeltjes, hoepels en paaltjes.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

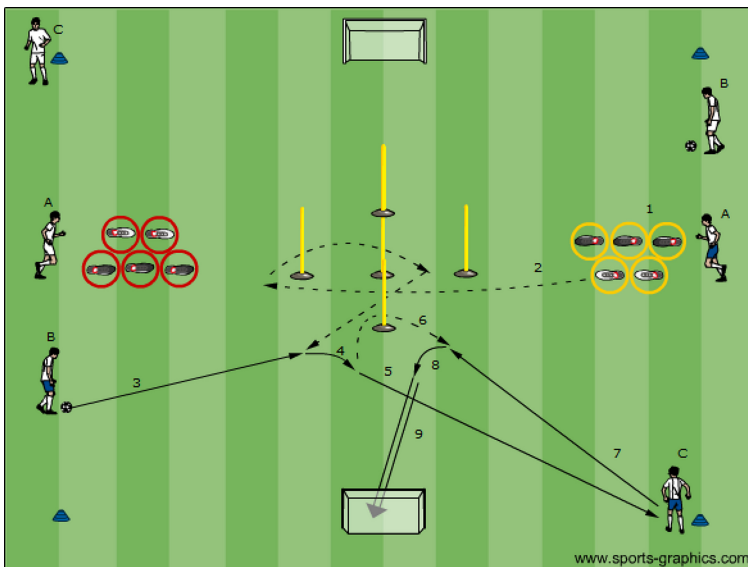
Ruimte: 24m op 24m

A speelt in op B, B draait open en dribbelt tot aan de kegel, maakt een 180° terugbeweging en speelt terug op A, A neemt aan en wisselt van speelkant naar C, C draait door en dribbelt tot kegel, maakt 180° terugkeerbeweging en speelt terug op A, enz.

Na +3' spelers wisselen van positie

Doorschuiven: A>B>C>A

Blok 2: LTPD



Beschrijving

Ruimte: 24m op 24m

2 teams tegen elkaar

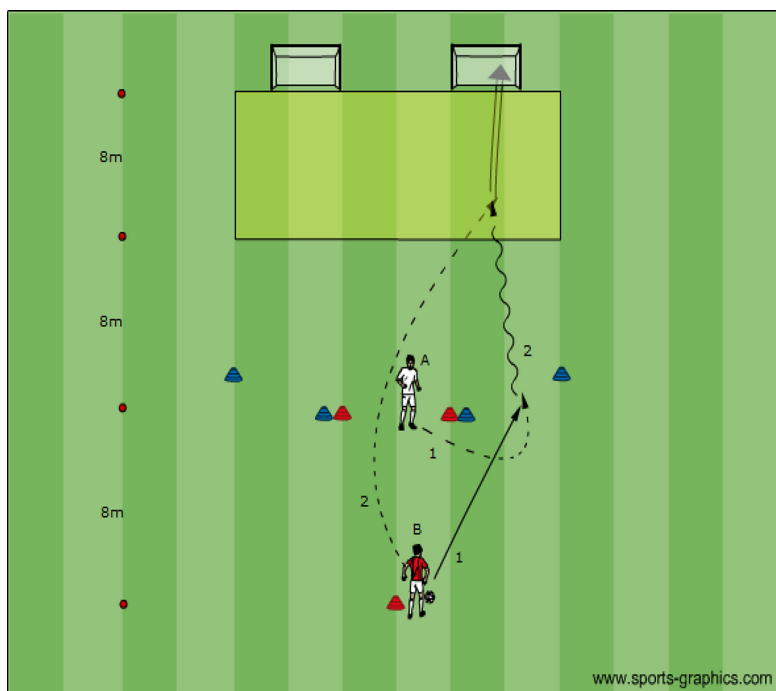
Spelers A starten met loopcoördinatie door hoepels om daarna te versnellen door de paaltjes, daarna speelt B een pas op A, A draait door en speelt de bal naar C, A loopt achterwaarts rond 1^{ste} paaltje en krijgt de bal opnieuw van C, A neemt aan en scoort op het doeltje.

Welk team is het snelst?

welk team behaalt er eerst 5 punten?

Variatie: Hoepels vervangen door haagjes.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

Ruimte = 24m op 12m , Geel vak= 8m op 12m.

Oef1:

- 1) A loopt schuin links of rechts, B speelt de bal op A die opendraait door BLAUWE poort, leid daarna de bal verder en werkt af op klein doeltje.
- 2) Idem + schijnbeweging na BLAUWE poort.
- 3) Idem zoals 1 maar B zet negatieve druk op A, B moet door RODE poort.

Oef2:

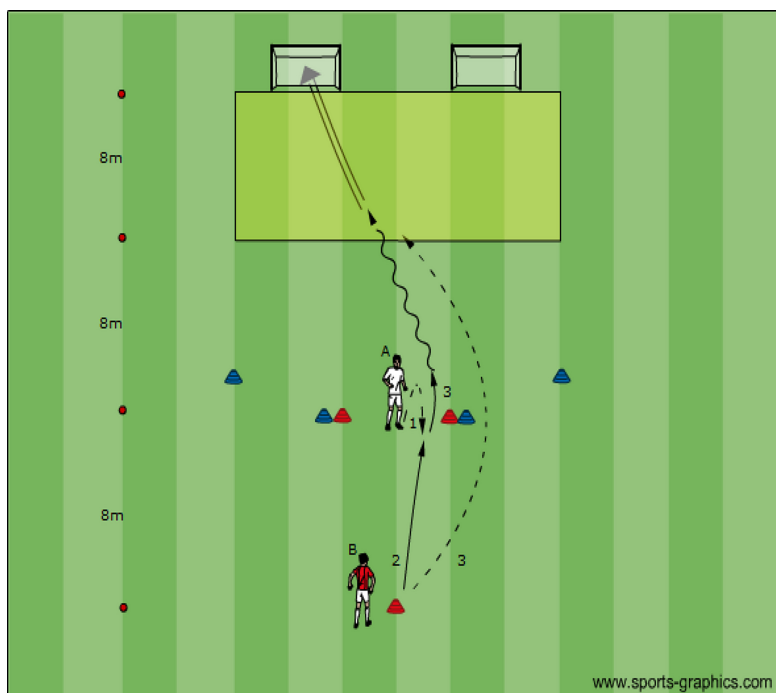
- 1) A maakt vooractie en krijgt daarna een pas van B, A draait door RODE poort, leid de bal verder en scoort op klein doeltje.
- 2) Idem + schijnbeweging na het doordraaien.
- 3) Idem zoals 1 maar B zet negatieve druk op A, B moet door één van de BLAUWE poorten.

Aandacht:

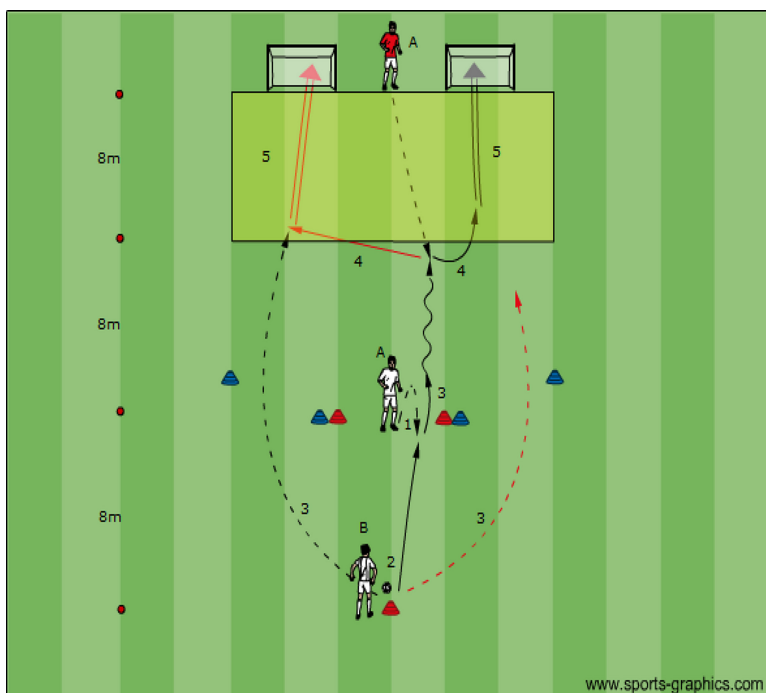
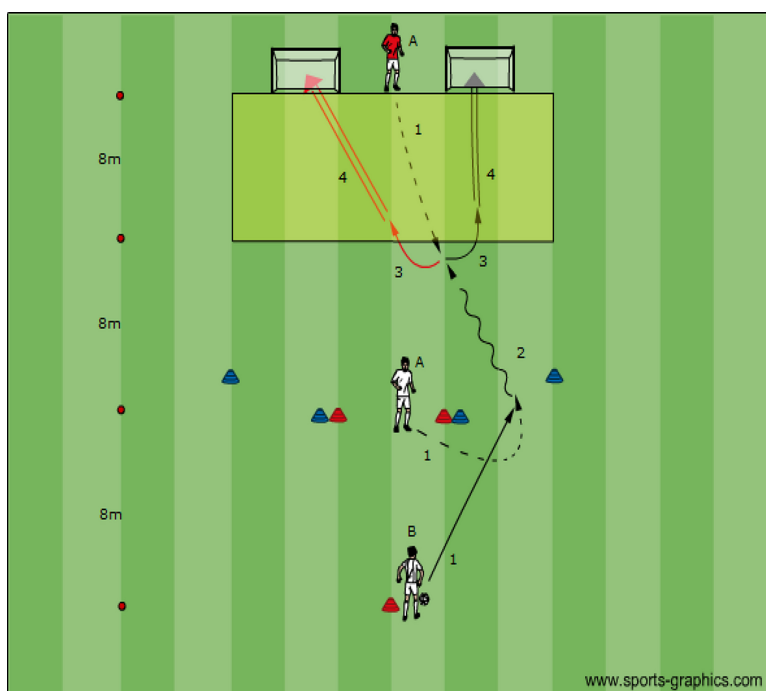
- Juiste vooractie
- Opendraaien (met rug naar zijlijn)
- Doordraaien (kijk over de schouder)
- Speel op de juiste voet
- Leiden van de bal (hoofd omhoog)

Doorschuiv

en: A>B>A



Blok 4: Duel 1vs1 / 2vs1



Beschrijving

Ruimte = 24m op 12m , Geel vak= 8m op 12m.

2 teams

Oef1:

- 1) A WIT loopt schuin links of rechts, B WIT speelt de bal op A WIT die opendraait door BLAUWE poort, op hetzelfde moment komt A ROOD positieve druk zetten, A wit probeert hem met een schijnbeweging uit te schakelen en te scoren op een klein doeltje, indien A ROOD de bal kan onderscheppen kan hij scoren door de bal door één van de poortjes te leiden.
- 2) Idem maar nu gaan we doordraaien door de RODE poort.

Oef2:

- 1) A WIT maakt een vooractie en vraagt daarna de bal aan B WIT, krijgt de bal en draait door de RODE poort, terwijl loopt B WIT door één van de BLAUWE poorten en zet A ROOD positieve druk, A WIT maakt een actie of past naar B WIT
- 2) We doen nog eens hetzelfde met opendraaien door de BLAUWE poort.

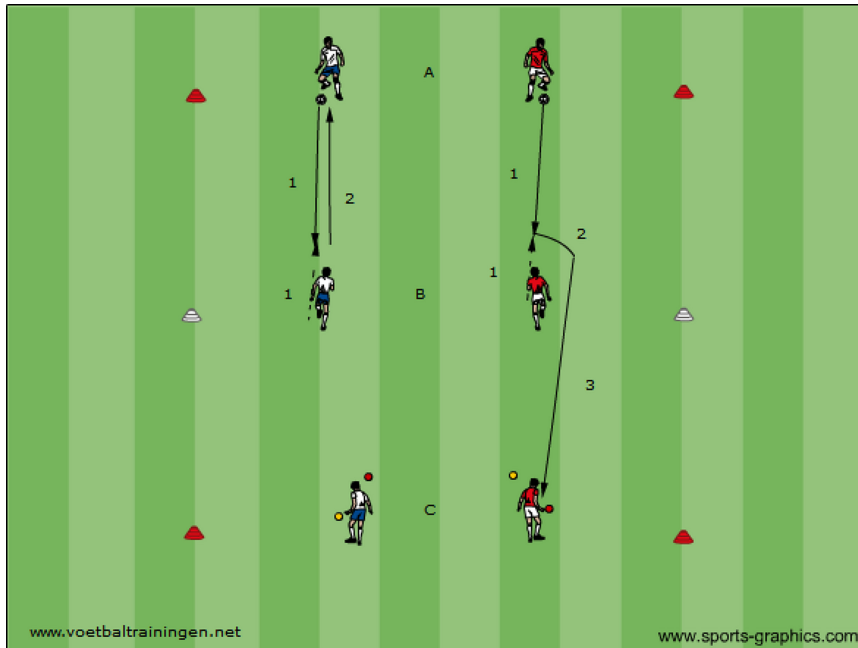
Aandacht:

- Juiste vooractie
- Opendraaien (met rug naar zijlijn)
- Doordraaien (kijk over de schouder)
- Speel op de juiste voet
- Leiden van de bal (hoofd omhoog)

Doorschuiven:

WIT= A>B>A
ROOD= Blijft A
Teams wisselen na 5'

Blok 1: Opwarming



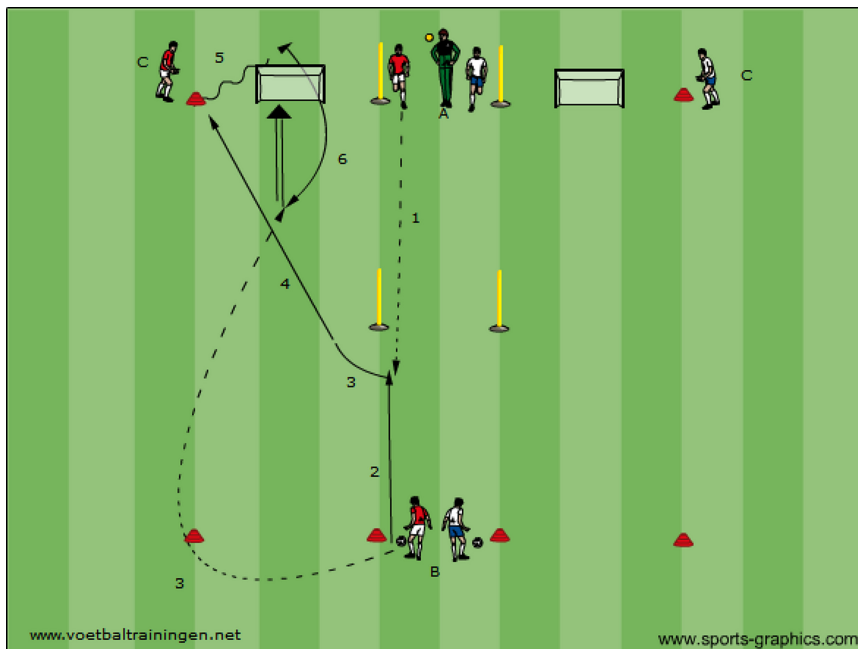
Beschrijving

Ruimte 16m op 16m. 2 groepen van 3. De endzone spelers hebben nog 2 gekleurde potjes vast.

A speelt de bal in op B die de bal vraagt. Op het moment van de pas steekt C een potje in de lucht. Rood/geel. Speler B kijkt snel over de schouder heen. Bij een rood potje kaatst B de bal terug naar A, bij een geel potje draait B door en speelt hij in op C. B gaat dan opnieuw de bal vragen bij C, en weer bij het vertrek van de bal kijkt B over de schouder heen welke kleur A omhoog steekt.

Leg goed de nadruk op het kijken over de schouder en de timing.

Blok 2: Speeddrill + koppen



Beschrijving

Zelfde afstanden als opwarming.

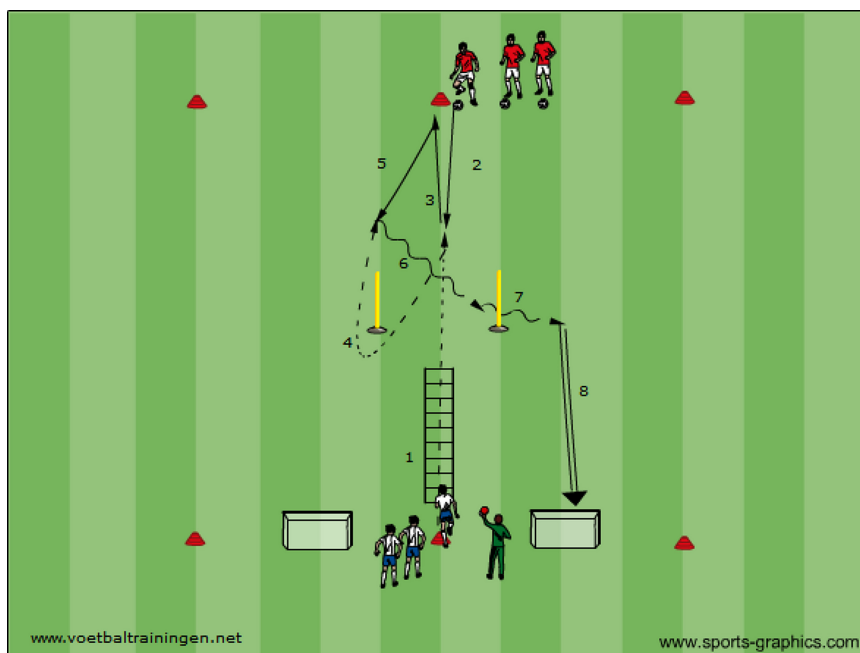
A loopt zonder bal richting het paaltje. B speelt de bal in en A kijkt over zijn schouder heen naar het kleurtje van de coach. Steekt de coach geel in de lucht dan draait A door en speelt hij op C. Intussen gaat B rond het verste potje om naar het doeltje te lopen. C heeft de bal van A gekregen en gaat achter het doeltje staan om de bal op te werpen naar B die de bal binnen koppt.

Als de coach een rood potje in de lucht steekt, dan speelt A de bal terug en loopt hij rond zijn beginpaal terug om opnieuw de bal te vragen.

Wie scoort het eerst?

Start altijd met een signaal voor de volgende spelers.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

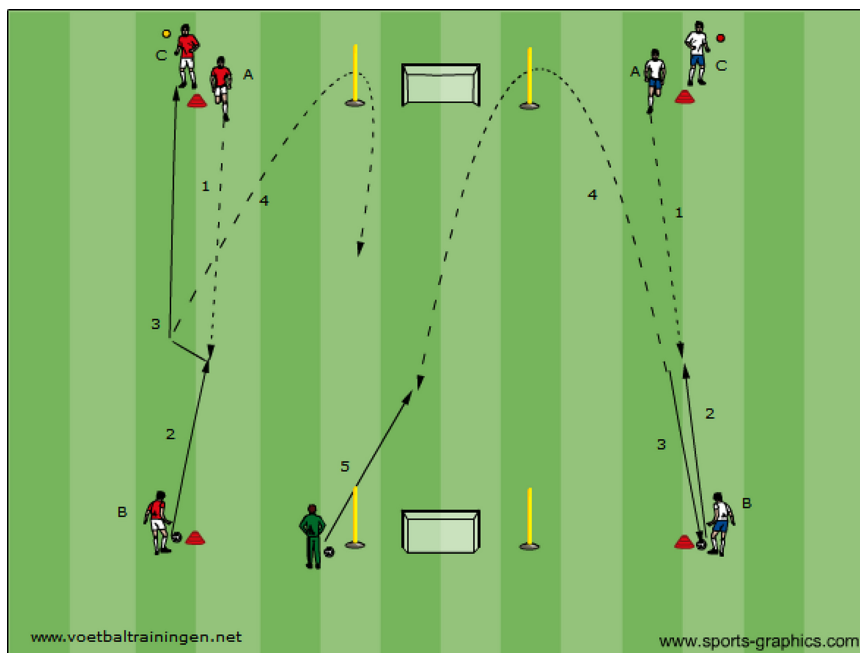
A doet een loopcoördinatieoefening in de ladder. Als hij eruit komt vraagt hij de bal en kijkt hij naar de coach.

Bij een geel potje draait A door en doet een beweging aan een paal om dan te scoren. Bij een rood potje kaatst hij terug. Loopt rond een paal en vraagt opnieuw de bal van B, die bal neemt hij gericht aan en doet een beweging aan de andere paal om dan af te werken op het doeltje.

A gaat naar B en B naar A.

Spelers tellen hun doelpunten op.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 ploegen van 3 spelers.

A start aan beide zijden op het signaal van de coach.

Speler C staat ook aan de beginpositie met 2 potjes in de handen.

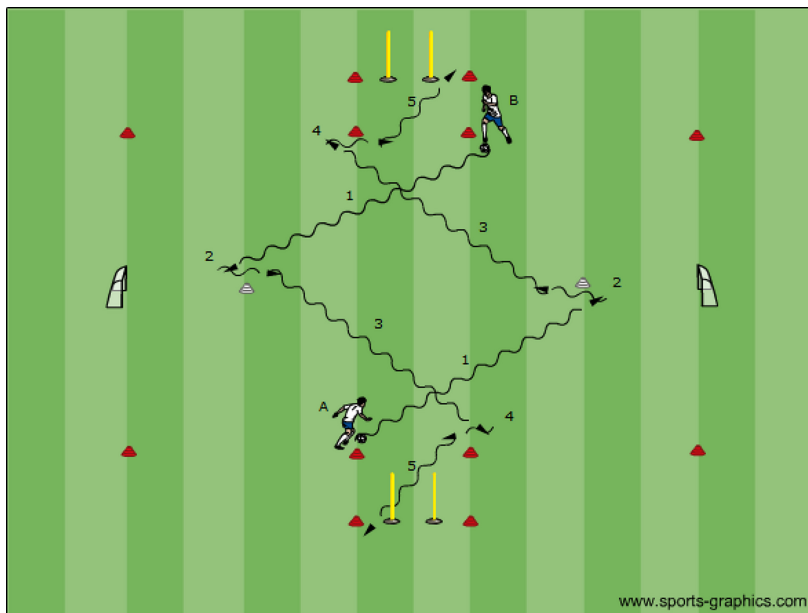
Hier hetzelfde, na pas van B kijken beide spelers A achter zich wat ze moeten doen.

Na hun keuze lopen ze rond de beginpaal en vragen ze de bal van de trainer. De trainer speelt de bal in naar de eerste.

Als die speler bij het ontvangen van de bal ook achter zich kijkt voor hij de bal heeft dan kan zijn doelpunt dubbel tellen.

Doorschuiven volgens letter.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

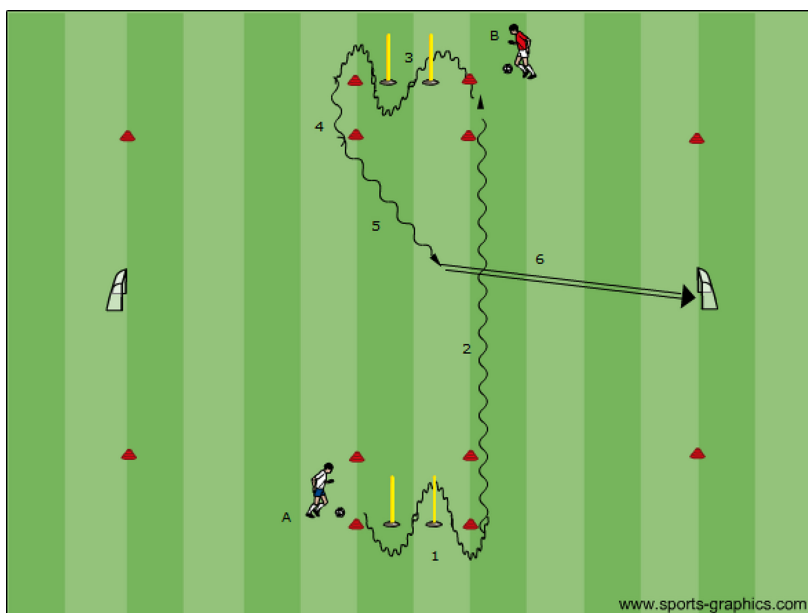
Ruimte ongeveer 16m op 16m, afhankelijk van doelgroep.

Spelers A en B leiden de bal snel naar het potje (1), daar voeren ze een opgelegde beweging uit (2). Vervolgens leiden ze verder naar het volgende potje (3), waar ze dezelfde beweging uitvoeren maar met de andere voet. (4) om daarna aan te sluiten bij de andere groep (5).

Steeds nadruk leggen op snelheid. Actie maken en daarna weer versnellen.

Na een 8-tal minuten zelfde vorm aan de andere kant.

Blok 2: Speeddrill

**Beschrijving**

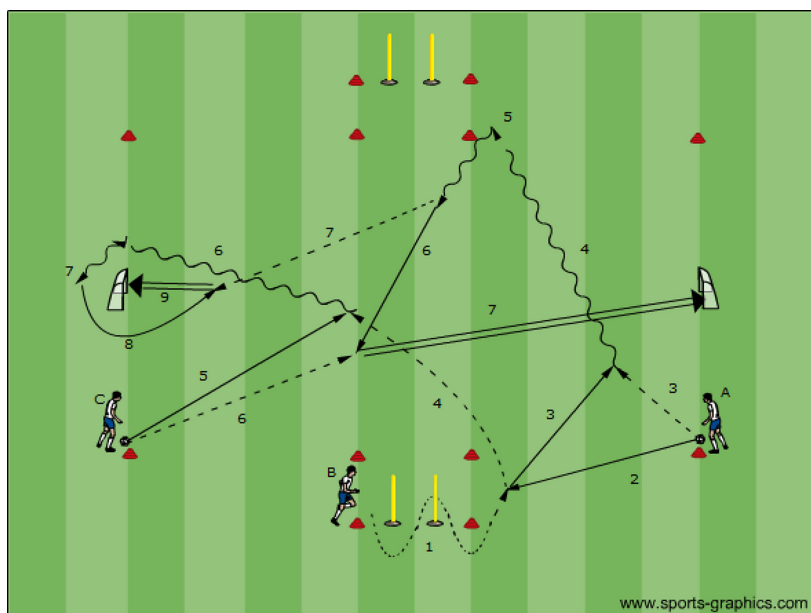
Zelfde opstelling van de opwarming maar met 2 doeltjes erbij.

A en B spelen het spel tegen elkaar op snelheid. Beide spelers starten met de bal te leiden door de stokken (1), vervolgens steken ze op snelheid over naar de andere kant (2), waar ze dezelfde actie uitvoeren bij de stokken (3). Uit de stokken komt men op snelheid met de bal in het veld (4,5) om af te werken op het doeltje.

Wie is de snelste van de 2?

Na een tijdje andere kan starten van de stokken.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

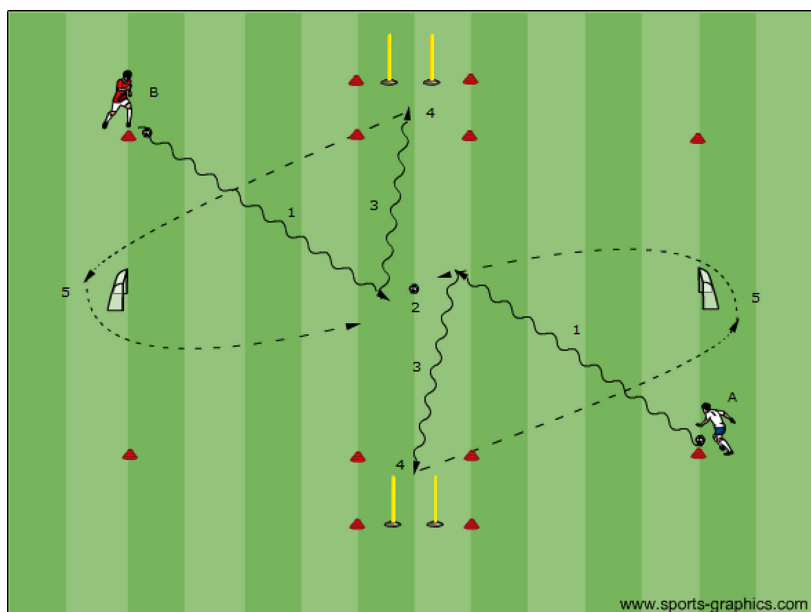
Dezelfde opstelling als in de opwarming. We werken nu per 3 spelers.

B doet een zigzag door de stokken en vraagt de bal van A (1), A speelt in en B kaatst terug (2,3). B gaat vervolgens een bal vragen bij C terwijl A de bal leidt naar het potje (4). B krijgt een bal ingespeeld van C terwijl A een beweging uitvoert aan het potje (5). B dribbelt met de bal tot achter het doeltje terwijl A de bal inspeelt op vragende C (6). C doet controle en werkt af. A gaat de bal vragen bij B (7). B werpt de bal op en A kopt de bal binnen (8,9).

We schuiven gewoon door volgens de letter.

Na 8-tal minuten doen we de oefening aan de andere zijde.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

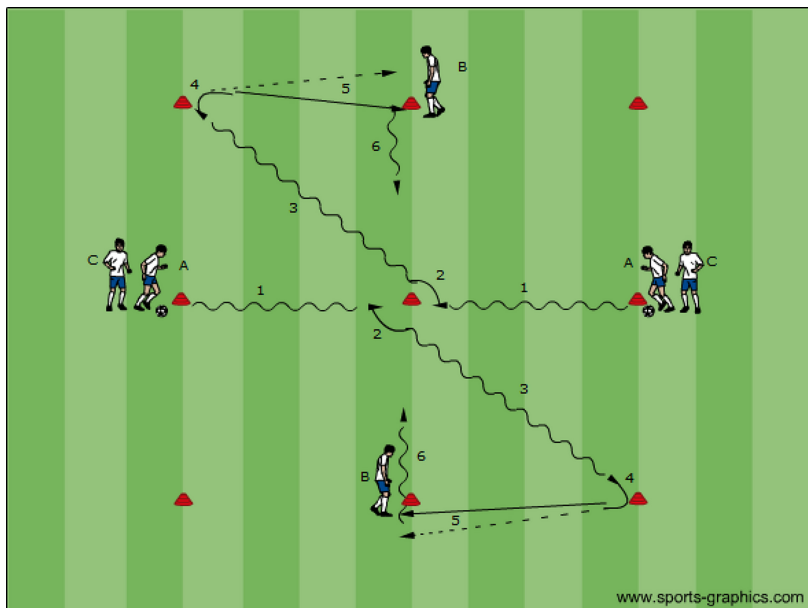
Zelfde opstelling.

2 spelers starten in de hoek met de bal naar elkaar te leiden (1). In het midden voeren ze aan de bal een opgelegde beweging uit (2) en versnellen vervolgens naar hun vak aan de stokken waar ze de bal stil leggen. (3,4). Na het stil leggen van de bal, sprinten ze rond hun doeltje om het snelst op de bal die klaar ligt in het midden voor het duel.

Dan start het duel.

Na 8-tal minuten doen we dit ook aan de andere zijde zodat de beweging met de andere voet gedaan kan worden.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

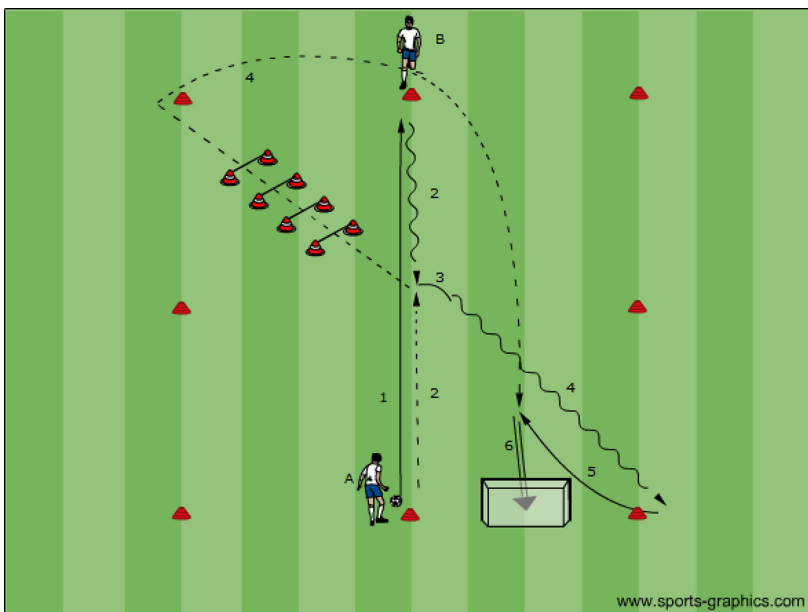
Ruimte van 16m op 16m.

Spelers A leiden de bal naar het middelste potje waar ze een beweging uitvoeren (1,2), vervolgens leiden ze op snelheid naar het potje in de hoek (3), waar ze een kapbeweging uitvoeren (4). Na de kapbeweging spelen ze de bal in op B (5). B start dan met dezelfde oefening. En zij gaan dan de bal moeten inspelen op speler C.

Doorschuiven van A-B-C-A

Na een 8-tal minuten doen we dezelfde drill aan de andere kant.

Blok 2: Speeddrill + koppen

**Beschrijving**

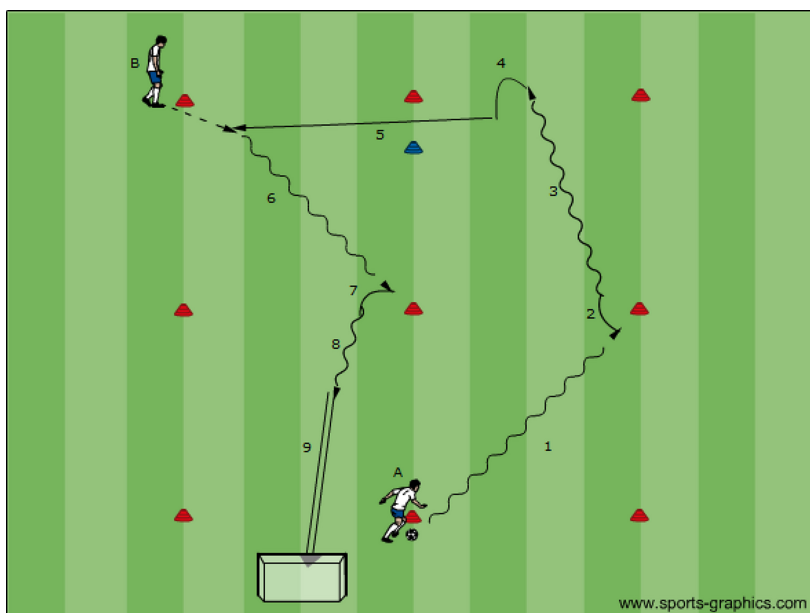
Zelfde opstelling maar er komen hegjes en 1 doel bij.

A speelt de bal in op B en zet passieve druk, B leidt de bal naar A toe.(1,2). B gaat bij A een beweging uitvoeren (3) en dan diagonaal versnellen naar het potje (4). Op dat moment gaat A loopcoördinatie doen bij de hegjes. B gaat aan het potje de bal in de handen nemen en werpt de bal op naar de ingekomen A (5). A kopt de bal in doel. (6)

Men kan ook gewoon een pas laten geven op het einde, of de speler de bal scoren in een volley.

Na een 8-tal minuten doen we dit hetzelfde aan de andere kant. Enkel eventueel een loopladder nu ipv hegjes.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

Zelfde opstelling als de opwarming, enkel wordt er nu een kleurpotje bij geplaatst.

A leidt de bal naar het potje waar hij de opgelegde beweging uitvoert (1,2), daarna versnelt hij naar de endzone (3) waar hij de bal terug kapt (4). Na het kappen speelt hij de bal door het poortje naar B (5), B neemt de bal mee en leidt naar het potje (6), waar hij de opgelegde beweging uitvoert en daarna versnelt (7,8). Na zijn korte versnelling trapt hij op doel. (9).

Onderlinge positiewissel.

Na 8-tal minuten wisselen van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Zelfde afstanden van het veld. Enkel nu links en rechts een poortje van 2 kleuren met daartussen een bal.

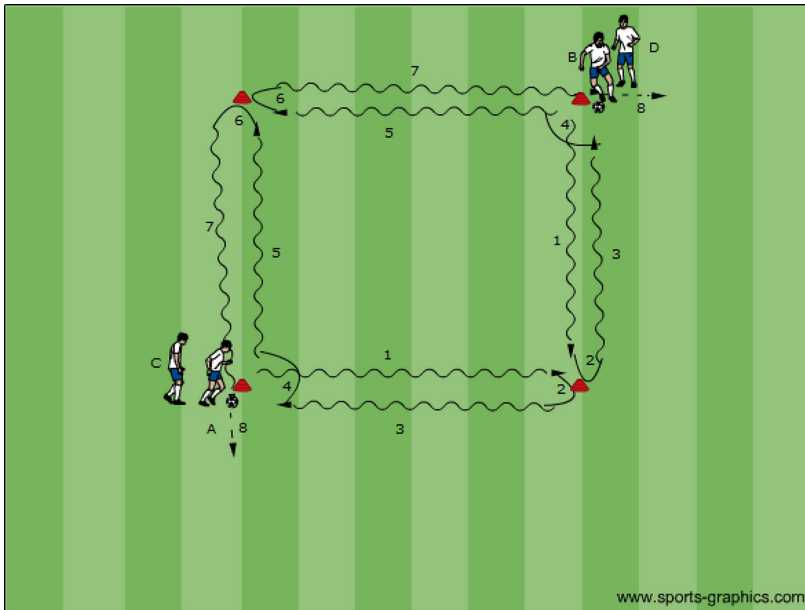
2 spelers tikken in het midden op de bal. De trainer roept een kleur en dan sprinten deze spelers naar de buitenkant van dat poortje om vervolgens langs binnen terug het veld in te gaan. De eerste neemt de bal mee en probeert te scoren. De tweede verdedigt.

Als de eerste bal gescoord is gaat men snel naar de bal waarop men gestart is. En probeert deze met een 2^{de} duel ook te scoren. Rood probeert steeds in het onderste doeltje te scoren en blauw in het bovenste.

Wie kan 2 doelpunten scoren? Die speler krijgt een extra punt.

Variant: Men kan scoren in beide doeltjes

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

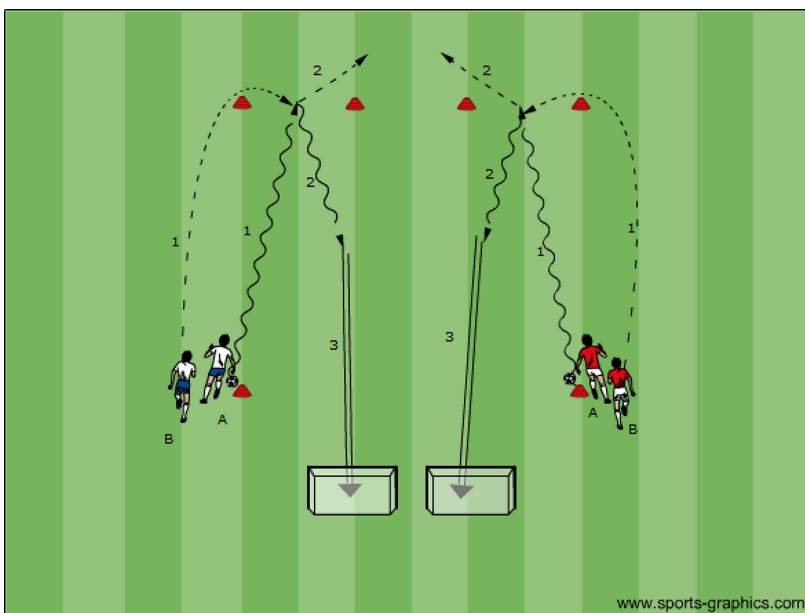
Ruimte 10m op 10m. 2 groepen.

A en B leiden de bal naar het eerste potje (1) en voeren daar een kapbeweging uit (2). Dan leiden ze terug naar het startpotje (3) waar ze een schijnbeweging uitvoeren (4) om vervolgens verder te leiden naar hun laatste potje (5) waar ze opnieuw een kapbeweging uitvoeren. (6). Uiteindelijk leiden ze terug naar hun startplaats waar ze de bal stil leggen voor de volgende speler. (7,8)

De spelers maken altijd de beweging weg van de andere speler die men tegenkomt.

Probeer nadruk te leggen op de snelheid van uitvoering en versnelling na de actie.

Blok 2: Speeddrill

**Beschrijving**

Zelfde opstelling maar er komen 2 extra potjes bij en doeltjes die ongeveer 4 m buiten het vierkant gaan staan.

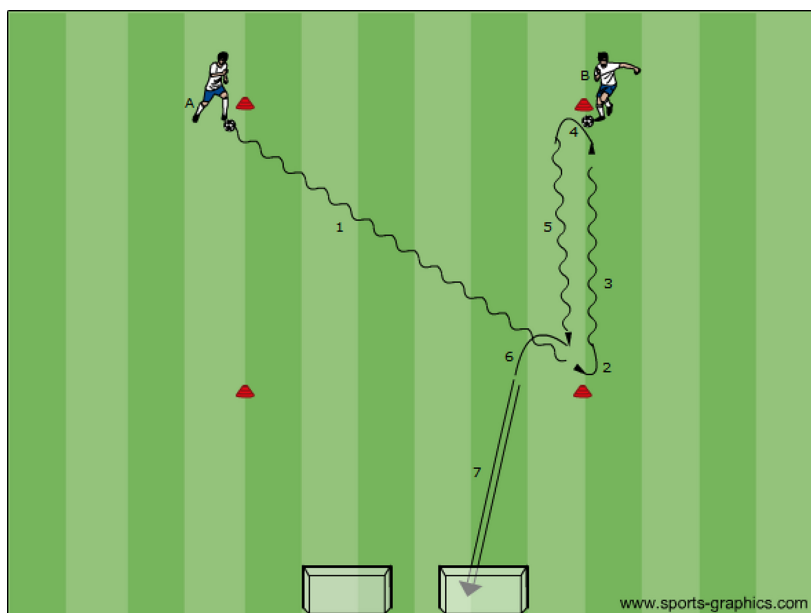
Snelheidsvorm met 2 groepen. A vertrekt op snelheid met de bal tot zijn poortje (1), op het vertrek van 1 reageert B. A legt de bal stil tussen het poortje en loopt rechtdoor, intussen is B rond het potje gelopen en neemt de bal mee om af te werken (2,3).

Belangrijk is hier de timing, het stil leggen van de bal, en vooral de eerste baltoets van B om daarna af te werken.

Na een tijdje wissel je van kant.

Wie is het snelst en scoort de meeste doelpunten.

Blok 3: Afwerking op doel



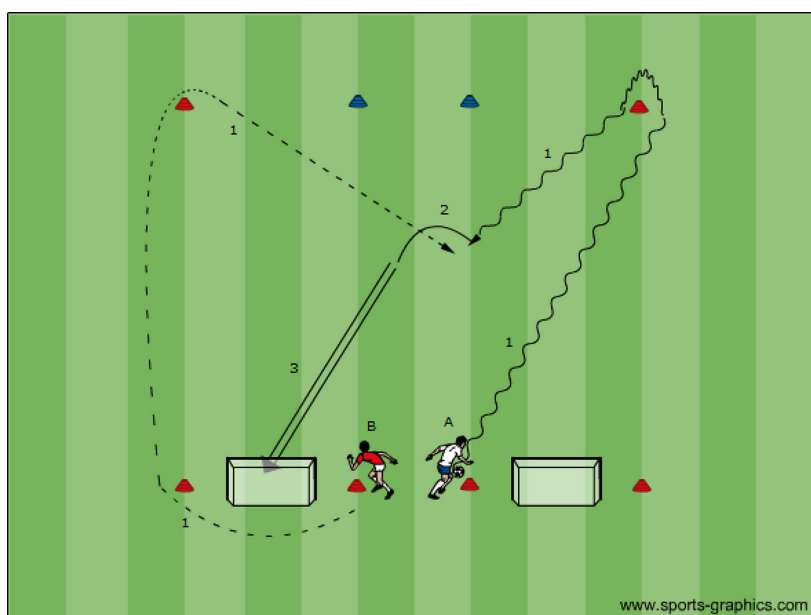
Beschrijving

Zelfde opstelling als de 2^{de} vorm.
Een oefening met nadruk op het maken van snelheid en goed uitvoeren van de oefening.

A leidt de bal diagonaal op snelheid richting het potje (1) waar hij een kapbeweging uitvoert (2), vervolgens leidt hij verder naar het volgende potje waar B staat (3) en maakt daar een nieuwe kapbeweging. (4). Uiteindelijk versnelt hij met de bal naar het vorige potje waar hij een schijnbeweging uitvoert om daarna af te werken. (5,6,7). B mag vertrekken als A zijn 2^{de} kapbeweging uitgevoerd heeft.

A neemt zijn bal en sluit aan bij B en B doet het omgekeerde.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

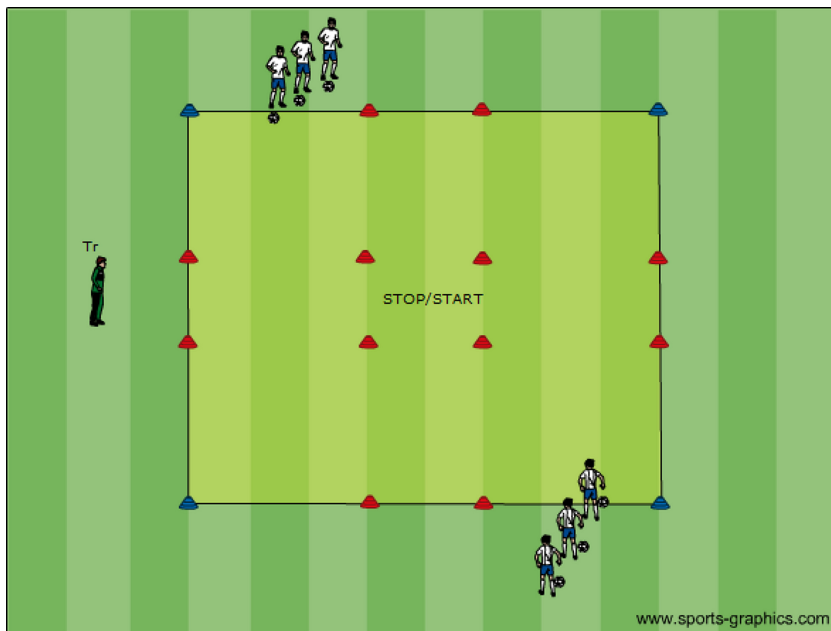
Zelfde opstelling maar de doeltjes komen nu op de lijn te staan, alsook aan de overkant 2 gekleurde potjes.

A vertrekt met de bal tot rond het potje en keert terug het veld in, wanneer A vertrekt gaat B ook starten met lopen rond het doeltje en de 2 buitenste potjes (1). A gaat B ontmoeten in het midden ongeveer waar hij een beweging uitvoert (2). A heeft de keuze om te scoren op 2 doeltjes, B probeert bij het afnemen van de bal, de bal door het blauwe poortje te leiden. (3).

Als A kan scoren in het verste doeltje, telt zijn doelpunt dubbel. In het eerste doeltje is het 1 punt.

Na een aantal minuten zijn de rollen omgedraaid.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m. 2 groepen

Op signaal vd trainer start de 1^{ste} speler van iedere groep en leidt de bal tot in de zone stop/start, daar voeren ze een beweging uit om vervolgens de bal verder te leiden naar de andere groep.

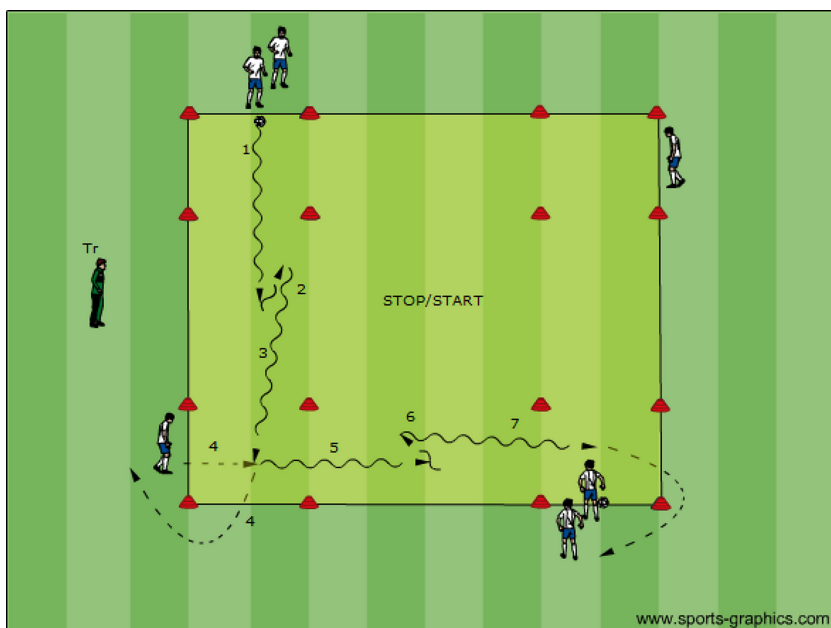
Let erop dat ze leiden met de buitenste voet.

Na een aantal minuten doen we in de andere richting.

Bewegingen:

- Pull Push, U-turn, Dubble Touch, Wave, Step-Kick, Hook Turn, Slap Cut, enz....

Blok 2: Speeddrill



Beschrijving

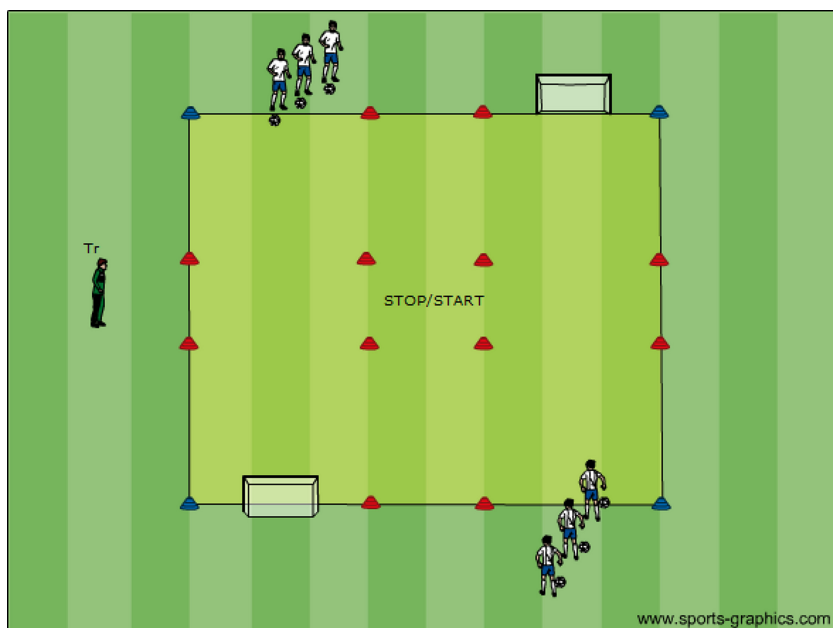
Ruimte van 16m op 16m en 4 vakken van 2m op 2m.

Oefening start waar er 2 spelers staan, ze geven signaal aan elkaar en vertrekken gelijktijdig, leiden de bal en voeren tussen de vakken een opgelegde beweging uit om vervolgens de bal stil te leggen in het volgende vak. (bal stil leggen met de zool).

Bewegingen:

- Pull Push, U-turn, Dubble Touch, Wave, Step-Kick, Hook Turn, Slap Cut, enz....

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m. 2 groepen

Op signaal van de trainer start de 1^{ste} speler van iedere groep en leidt de bal tot in de zone stop/start, daar voeren ze een beweging uit en werken af op het kleine doeltje

Let erop dat ze leiden met de buitenste voet.

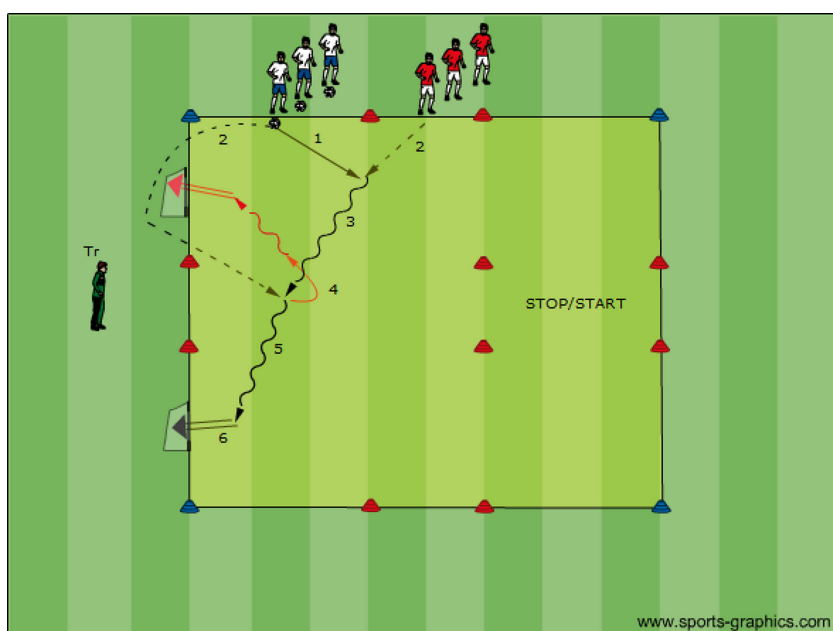
Na een aantal minuten doen we in de andere richting.

Variant: Plaats doeltjes op de flank

Bewegingen:

- Pull Push, U-turn, Dubble Touch, Wave, Step-Kick, Hook Turn, Slap Cut, enz....

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

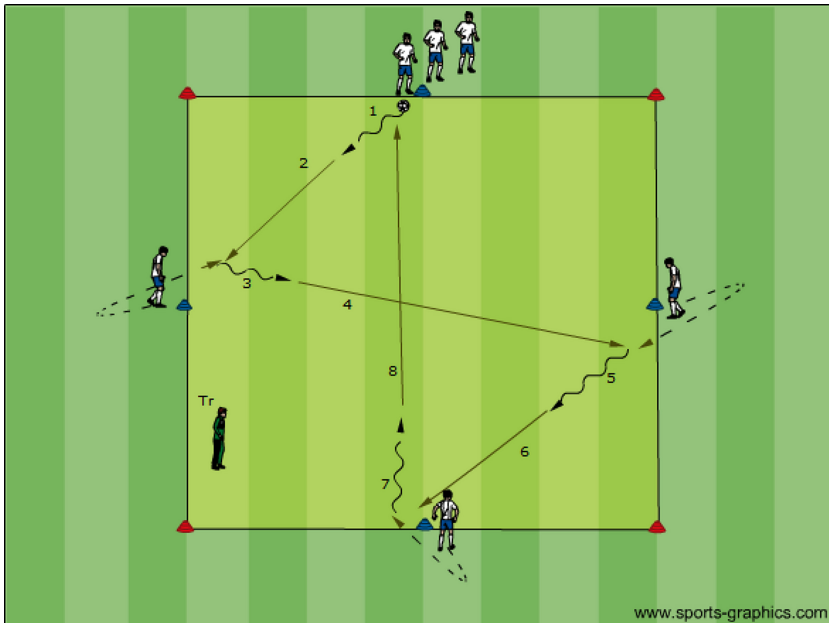
Ruimte van 16m op 16m, 2 groepen van 3. 2 kleine doeltjes.

Wit geeft een pas in de loop van Rood en loopt daarna door achter het doeltje om het duel aan te gaan met Rood(1)(2), Rood leid de bal verder en kan scoren in één van de 2 doeltjes(3), indien Rood in het 1^{ste} doeltje wilt scoren is hij verplicht om in de zone Stop/Start een beweging te maken (4), hij kan ook verder leiden (5) en scoren in het 2^{de} doeltje (6).

Indien Wit de bal kan onderscheppen gaat hij de bal proberen stil leggen in de zone Stop/Start = 2p

Wisselen na 5'

Blok 1: Opwarming

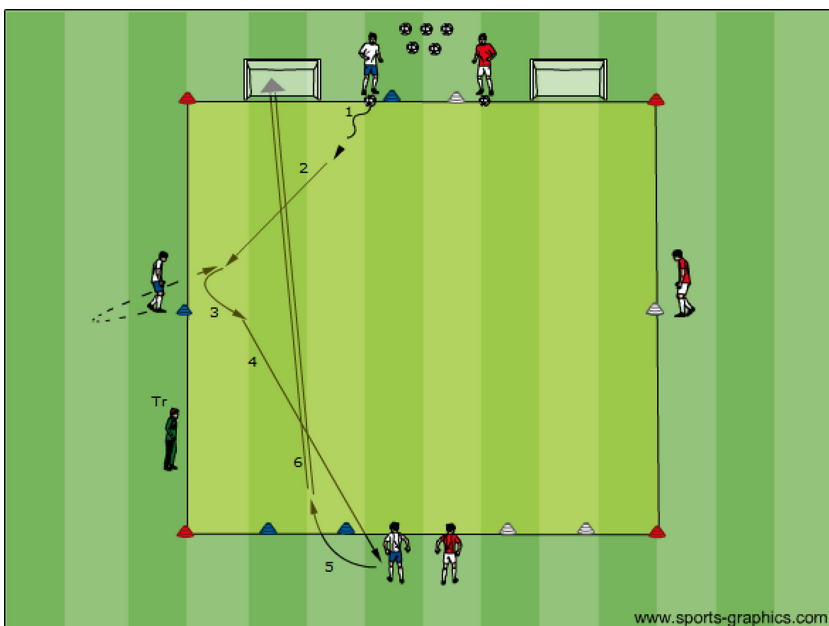
**Beschrijving**

Ruimte van 16m op 16m.

A speelt de bal diagonaal in naar B, B doet een gerichte controle en speelt de bal diagonaal in naar C, C speelt de bal diagonaal in op D. D doet een gerichte controle en versnelt naar de eerste groep waar hij een pas geeft. A neemt opnieuw een gerichte controle.

Spelers schuiven door naar de speler dat men aanspeelt.

Blok 2: Speeddrill in passing

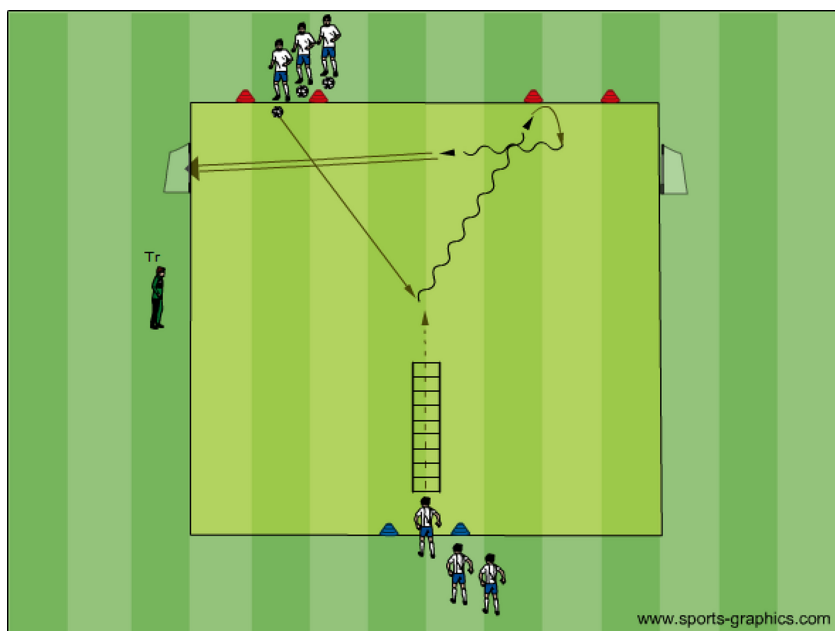
**Beschrijving**

Ruimte van 16m op 16m en 2 doeltjes

2 teams van 3 spelers tegen elkaar in competitie. A speelt de bal in op B die een gerichte controle doet, B speelt door op C die doet een controle door het poortje wit of blauw en trapt daarna op doel.

We schuiven door volgens de pas.
Welk team heeft het snelst 5 doelpunten?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

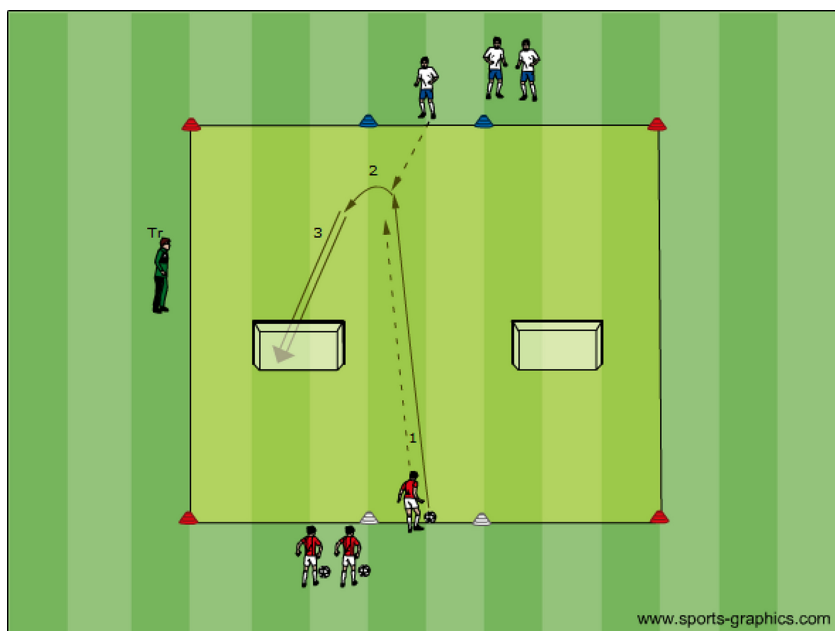
Ruimte van 16m op 16m, 2 kleine doeltjes en loopladder.

De onderste speler doet loopactie in de loopladder en vraagt dan de bal van B, B speelt in waarop A diagonaal een controle doet. Hij versnelt naar het rode poortje waar hij een beweging doet van de eerste training. Nadien draait hij kort door en werkt hij af op het doeltje.

Doorschuiven van A naar B

Na een tijdje andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



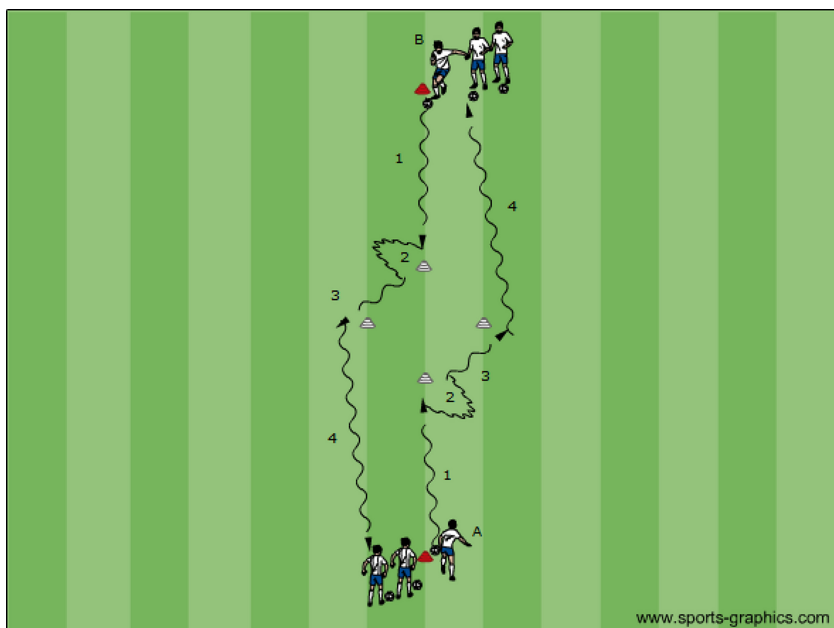
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m, 2 kleine doeltjes.

Rood speelt de bal in op wit, wit doet een gerichte controle zodat hij daarna onmiddellijk kan scoren, rood zet druk. Als de controle van wit niet goed is gaat men nooit kunnen scoren, dus extra aandacht op de eerste controle dat die zijwaarts is in de richting van een doeltje.

Onderling wisselen van plaats.

Blok 1: Opwarming

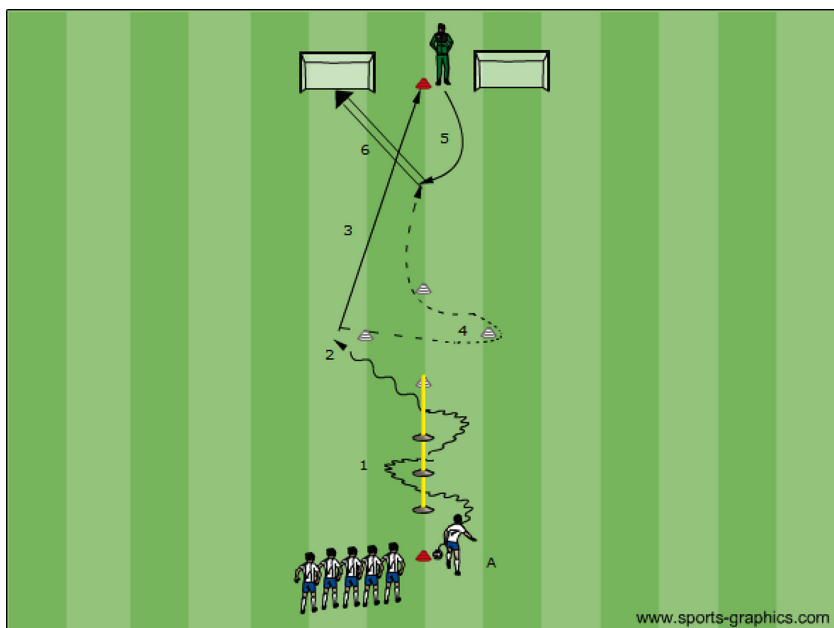
**Beschrijving**

2 groepen tegenover elkaar.

A en B ledien de bal naar het eerste potje (1) waar ze de side step uitvoeren (2), men zorgt dat men uitwijkt richting het volgende potje (3). Van het laatste potje versnelt hij met de bal naar de overkant (4) en sluit daar aan bij de groep.

Indien de groep iets ouder is kan je een dubbele side step doen of een side step schaar.

Blok 2: Speeddrill+koppen

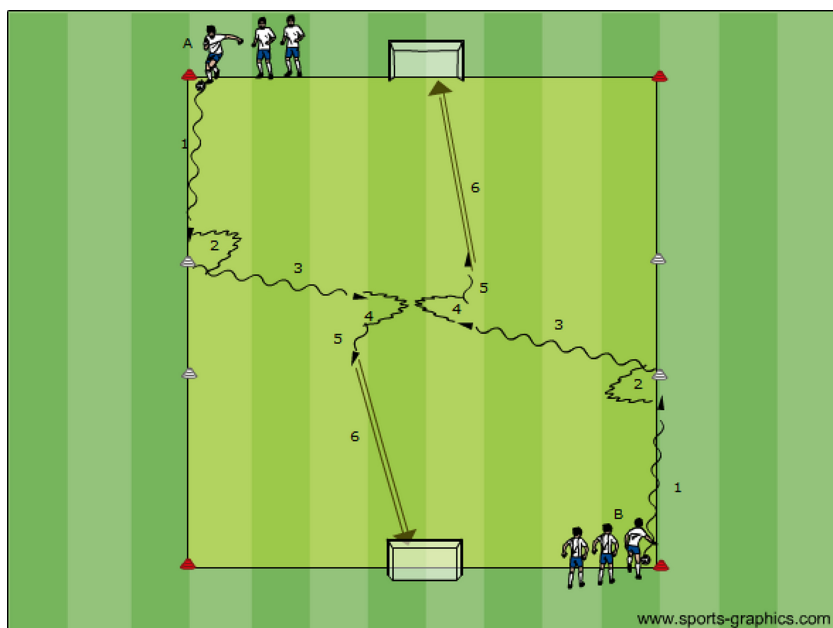
**Beschrijving**

A dribbelt de bal kort aan de voet tussen de paaltjes (1), na het laatste paaltje versnelt hij naar het buitenste potje (2) om daar een pas te geven naar de coach (3), na zijn pas versnelt hij rond de 2 andere potjes om dan de bal te vragen bij de coach (4) de coach gooit de bal op (5) en A kopt de bal in een doeltje (6).

De coach kan ook een variatie doen, men zet 2 kleuren van potjes in het doel en naar het kleur dat de coach roept, daar koppen de spelers naar.

Kan ook met een volley of trap in één tijd.

Blok 3: Afwerking op doel

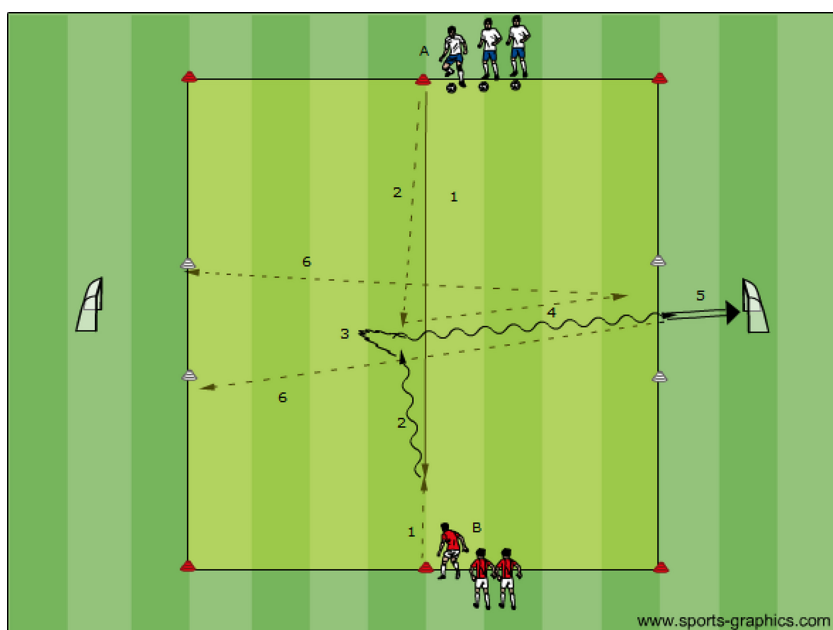


Beschrijving

2 groepen van 3 spelers.
A en B leiden de bal naar het eerste potje (1) daar voeren ze de side step uit (2), vervolgens versnellen ze naar elkaar en voeren ze opnieuw een side step uit maar in de andere richting (3,4), nog een kleine versnelling naar het doeltje (5) en dan trappen in het doeltje (6).

Je kan ook combineren in de bewegingen, vb een side step en dubbele side step of side step en side step schaar. Maar bij de jongsten zo simpel mogelijk houden.

Blok 4: Duel 1 vs 1

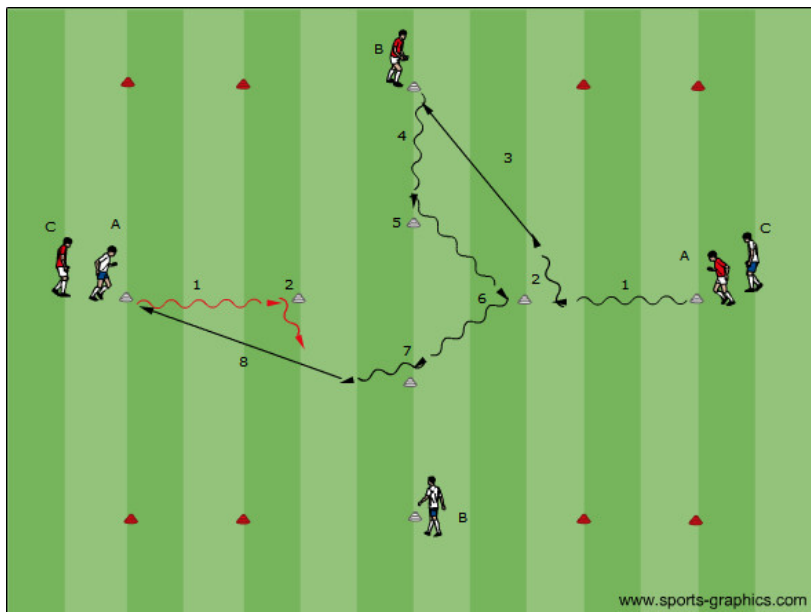


Beschrijving

2 ploegen van 3 spelers. A speelt de bal in op B (1) en zet druk terwijl B dribbel naar A (2), B doet de side step (3) en versnelt naar het poortje aan het doel (4), voorbij het poortje mag hij scoren (5), maar na die actie is het nog niet gedaan, beide spelers doen nog een spurtje naar het andere poortje aan de overkant. (6).

Hierbij zit dus nog een richtingsverandering zonder bal. Een omschakeling.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

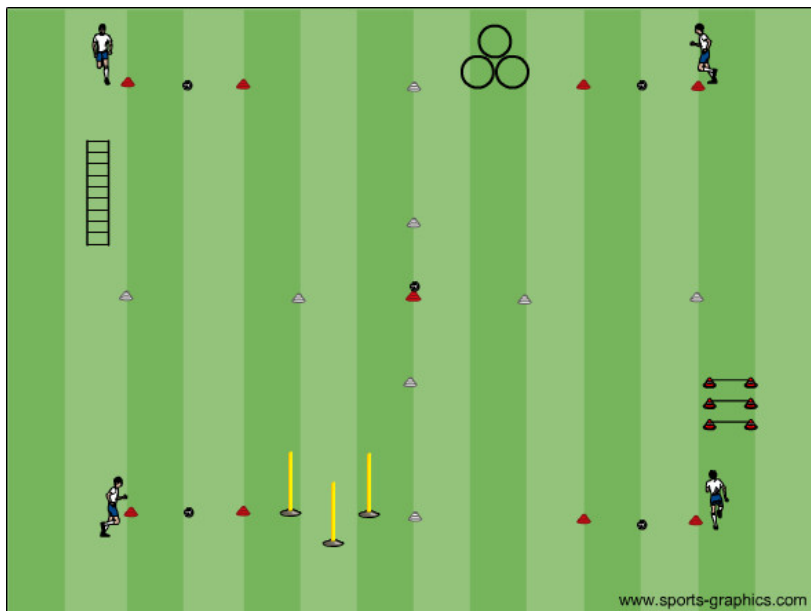
Ruimte van ongeveer 20m op 20m.

A leidt de bal naar het eerste potje (1) waar ze een schijnbeweging uitvoeren om daarna de bal in te spelen op B (2,3). B doet een gerichte controle voorwaarts (4) om dan een schijnbeweging te maken aan het potje (5). B versnelt naar het volgende potje om daar opnieuw een beweging te maken (6) en uiteindelijk aan het laatste potje een laatste beweging te maken (7) om daarna een pas te geven op C. (8). C start dan dezelfde vorm.

Doorschrijven van A-B-C-A.

Na 8-tal minuten actie naar de andere richting.

Blok 2: Speeddrill+loopcoördinatie



Beschrijving

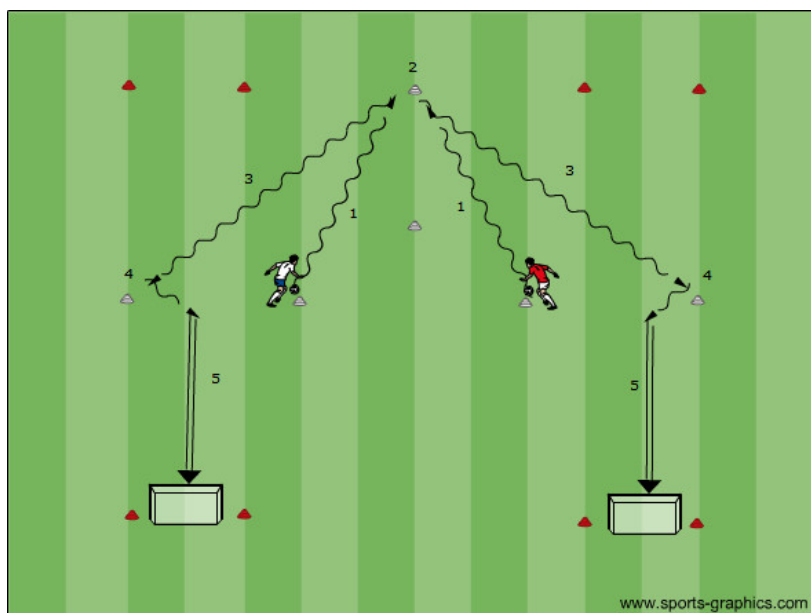
4 spelers strijden tegen elkaar. Zelfde ruimte als de opwarming. Nu leggen we hoepels, ladders, stokken en hegjes aan de buitenzijde. In het midden ligt een bal op een potje.

Alle spelers vertrekken in wijzerzin en voeren de opgelegde oefeningen uit in de coördinatieonderdelen.

Als men helemaal rond is, mag men de bal 1 maal aanraken om daarna te trappen op de bal op het potje. Men mag natuurlijk ook in 1 tijd trappen.

Wie is het snelst en kan de bal eraf trappen?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

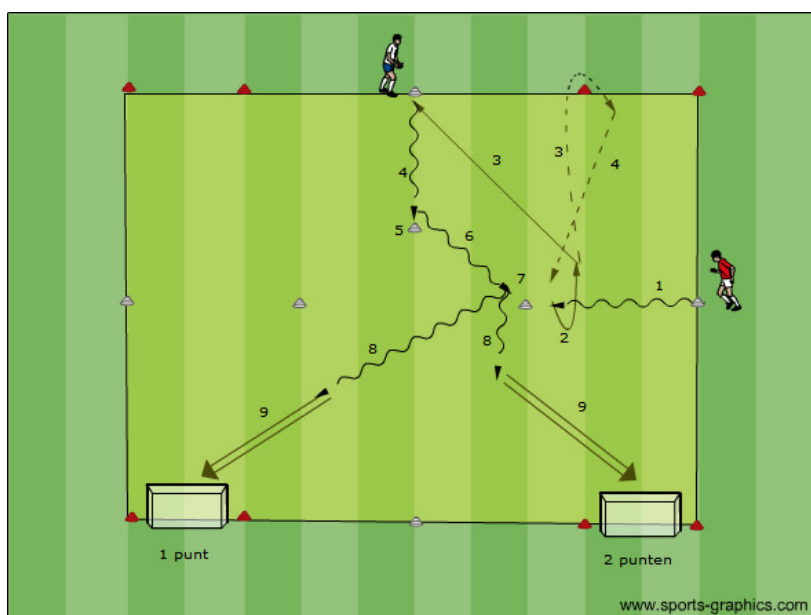
Zelfde opstelling als de opwarming. Nu staan er wel 2 doeltjes in 2 poortjes.

Beide spelers leiden de bal op snelheid naar het eerste potje (1) waar ze een kapbeweging uitvoeren (2). Daarna versnellen ze diagonaal naar het volgende potje waar ze een schijnbeweging uitvoeren (3,4). Om uiteindelijk af te werken in het doel (5).

Je kan er ook een spel insteken, om het snelst scoren. Maar zorg wel nog dat de nadruk ligt op de juiste uitvoering van de bewegingen.

Na een 8-tal minuten wisselen we van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Zelfde opstelling als de afwerkingsoefening.

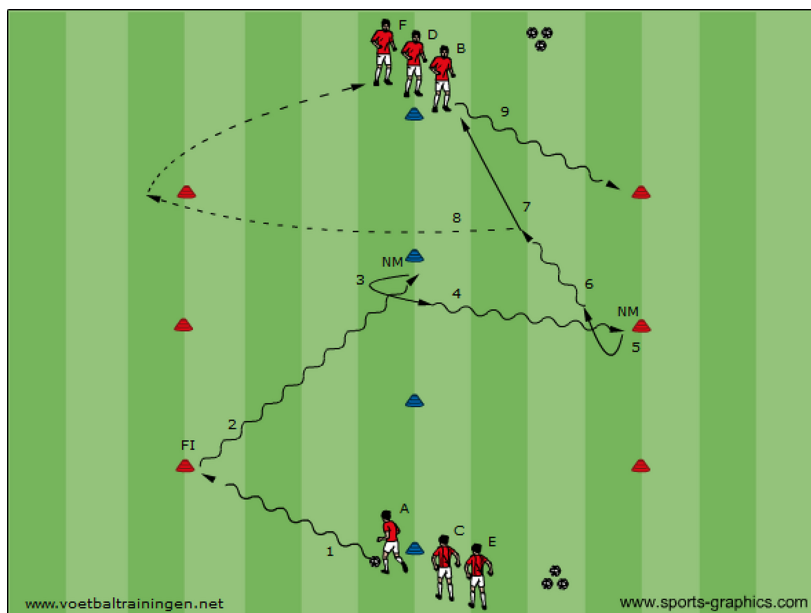
Rood begint met de bal te leiden naar het potje waar hij een beweging uitvoert (1,2), vervolgens speelt hij de bal in op wit. (3). Wit doet een gerichte controle en voert een beweging uit aan het eerste potje (4,5). Daarna aan het 2^{de} potje (6,7). Intussen is rood wel rond het potje gelopen om daarna te verdedigen.

Wit gaat dan dribbelen (8) en kiest een doeltje om te scoren. Indien wit kan scoren in het dichtste doeltje bij rood, dan verdient hij 2 punten, indien hij in het verste doeltje scoort, 1 punt.

Als rood de bal kan afnemen probeert hij de bal te leiden door 1 van de 2 rode poortjes.

Nadien wisselen van kant.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

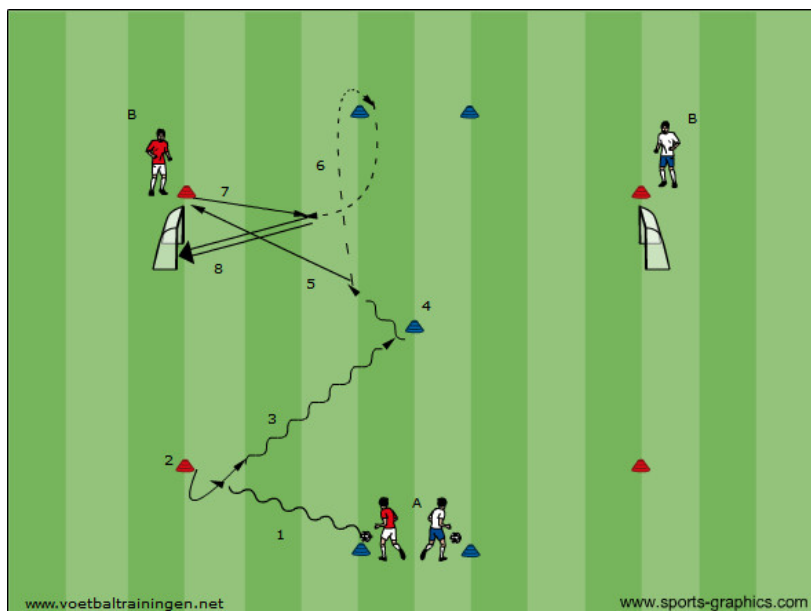
Ruimte ongeveer 12 breed en 25 diep.

A en B starten de oefening samen. Men dribbelt de bal naar het eerste potje (1) waar men een beweging gaat uitvoeren om vervolgens te leiden naar het verste middelste potje (2). Aan dat potje doen men opnieuw een beweging (3) en leidt men verder naar het volgende (4). Weer gaan de spelers een beweging uitvoeren om daarna richting de volgende speler te leiden en te passen (5,6,7). Spelers A en B versnellen rond het potje (8) en sluiten aan bij de groep. Dan vertrekt de volgende speler (9).

Eerst een 8-tal minuten de ene kant starten en dan de andere kant.

Le steeds nadruk op de juiste uitvoering van de beweging en de versnelling erna.

Blok 2: Speeddrill+koppen

**Beschrijving**

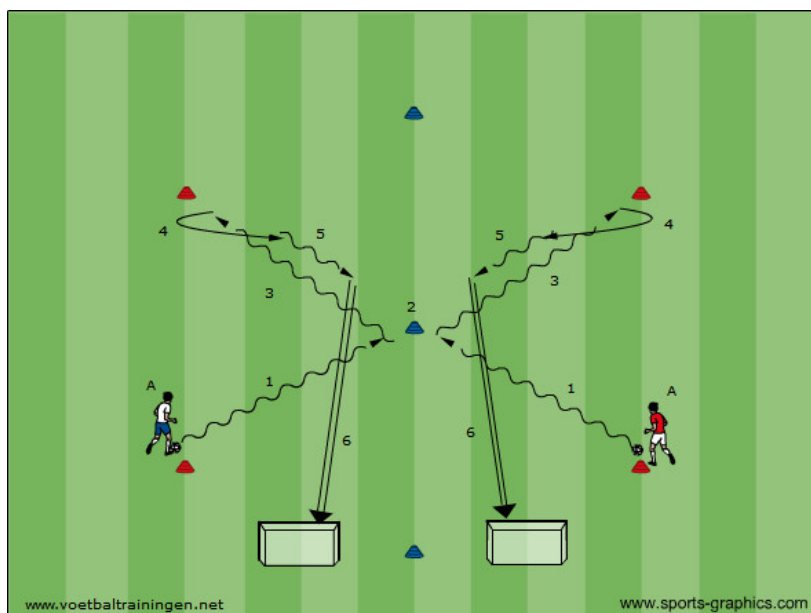
Zelfde afstanden maar een paar potjes worden verzet en de doeltjes komen er bij.

Beide A spelers versnellen met de bal naar het eerste potje waar ze een opgelegde beweging uitvoeren (1,2), vervolgens leiden ze naar het middelste potje waar ze opnieuw een beweging uitvoeren (3,4). Daarna speelt men de bal in op B en loopt men rond het blauwe potje (5,6). B neemt de bal in de handen en werpt deze op zodat A de bal kan binnen koppen. (7,8).

Wie scoort het snelst?

Na een aantal minuten wisselen we van kant.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

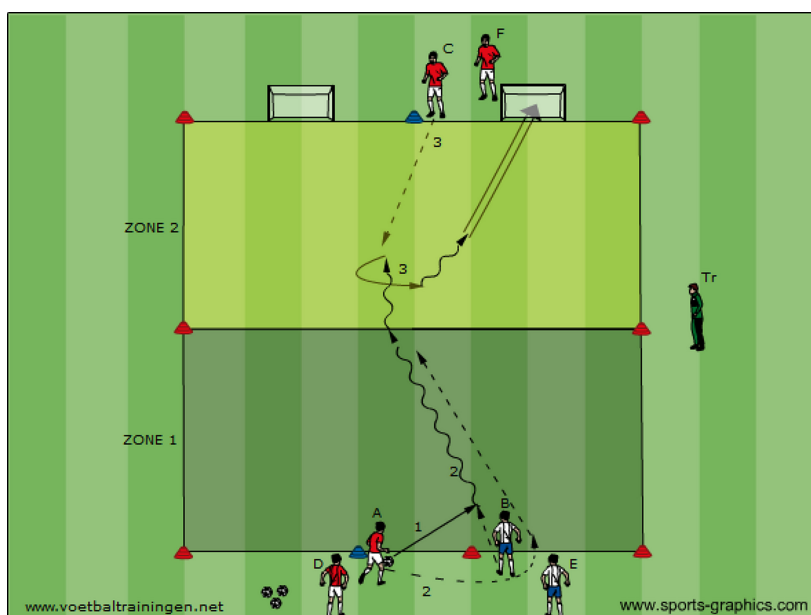
Zelfde opstelling, de doeltjes hebben nu een andere plaats.

Je kan deze vorm opnieuw op snelheid doen. Beide spelers versnellen met de bal naar het middelste potje waar ze een beweging uitvoeren (1,2). Daarna versnelt men naar buiten om opnieuw een beweging uit te voeren (3,4). Uiteindelijk komt men na de beweging naar binnen (5) en werkt men af op het doel (6).

Wie scoort opnieuw het snelste?

Na een 8-tal minuten wisselen we van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Afstanden zijn dezelfde, enkel werken we nu ook met 2 zones.

(Zone 1). A speelt de bal in op B en loopt achter B om (1,2). B gaat versnellen met de bal om uit zone 1 te geraken zodat A de bal niet kan afnemen. (2).

(Zone 2). Als B in zone 2 komt gaat C op hem verdedigen waarop B een beweging probeert uit te voeren (3). B probeert te scoren in het doel.

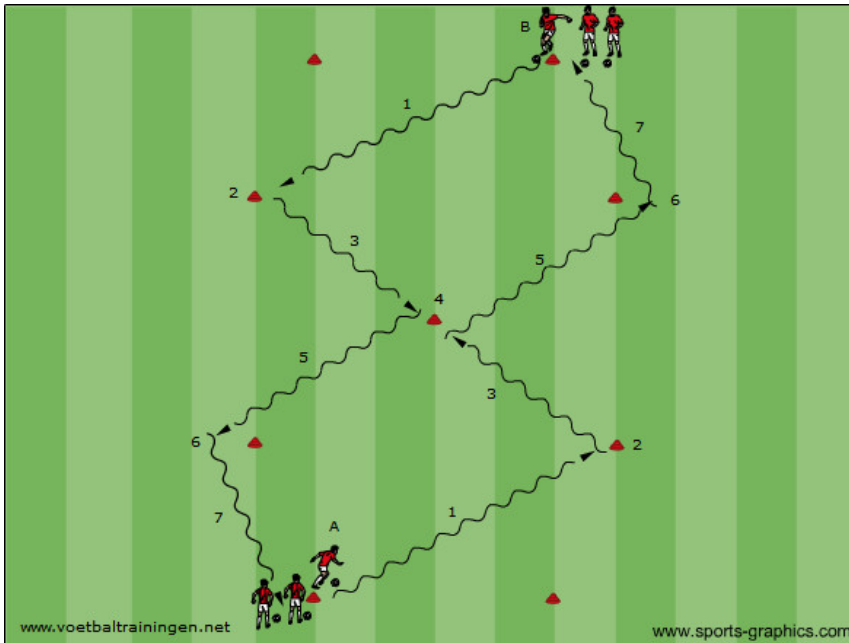
Als A de bal kan afnemen, dan probeert hij te dribbelen tussen het rood/blauwe poortje. Als C de bal kan afnemen moet hij hetzelfde proberen doen. B mag steeds de bal opnieuw proberen te veroveren.

2 groepen, na een tijdje wisselen van opdracht.

Drag side step

Materiaal: Potjes, 2 mini-doeltjes en paaltjes.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

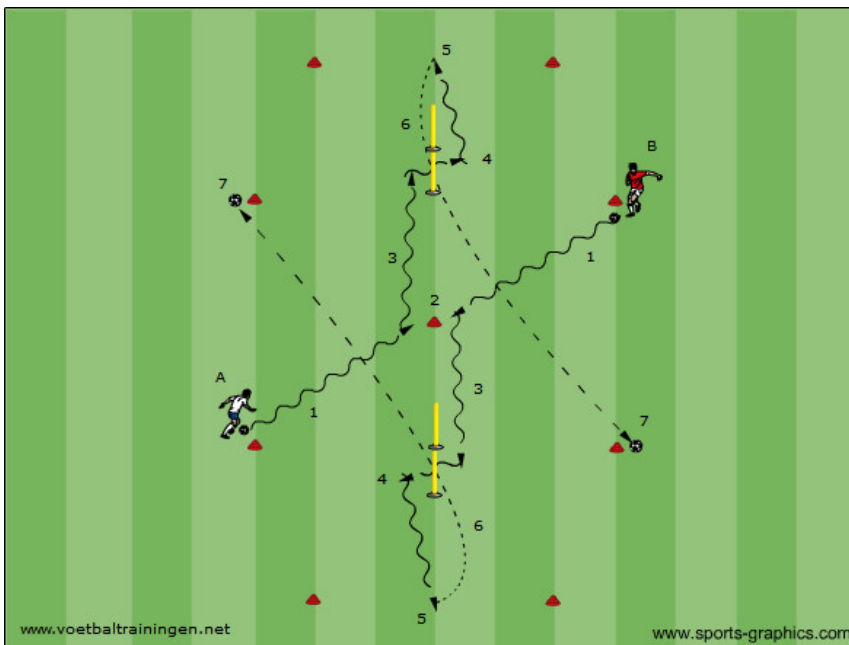
Ruimte 20lang 15 breed

A en B leiden de bal naar het eerste potje (1), aan het potje voeren ze de drag side step uit (2) om vervolgens te leiden naar het middelste potje (3). Aan het middelste potje voeren ze opnieuw de drag side step uit in de andere richting (4) om dan te versnellen naar het laatste potje (5). De spelers leiden rond het laatste potje (6) en sluiten dan aan bij de groep (7).

Nadruk leggen op snelheid van uitvoering.

Na een 8-tal minuten start men aan de andere kant.

Blok 2: Speeddrill



Beschrijving

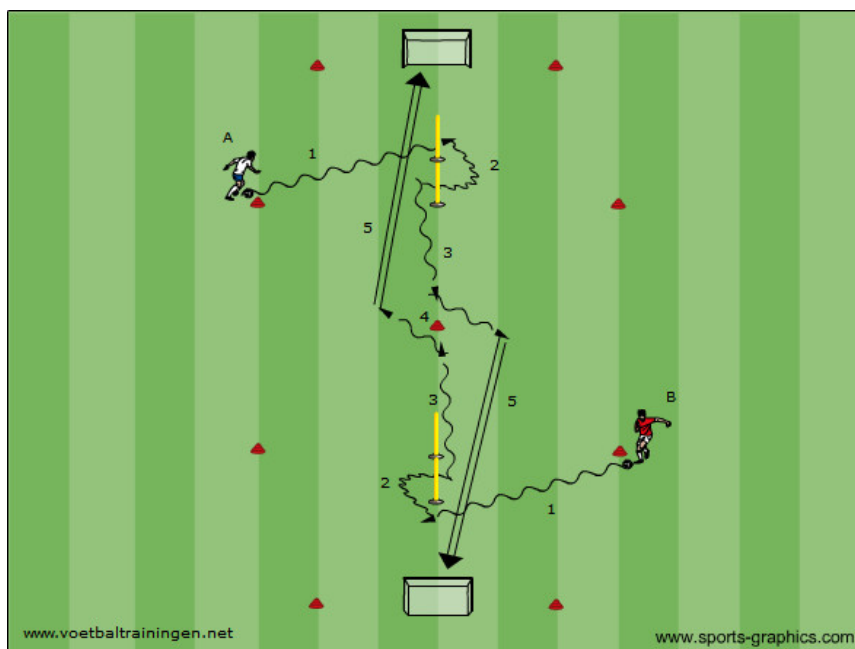
Er komen nu 4 paaltjes bij.

A en B leiden de bal naar het middelste potje waar ze de drag side step uitvoeren (1,2), vervolgens versnellen ze naar de paaltje (3). Men dribbelt door de paaltjes met de bal en leggen de bal stil op de eindlijn (4,5). Na het stil leggen sprinten ze door de paaltjes richting de bal aan het potje (6) en plaatsen hun voet op de bal (7).

Wie is het snelst bij de bal?

Na tijdje andere richting starten.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

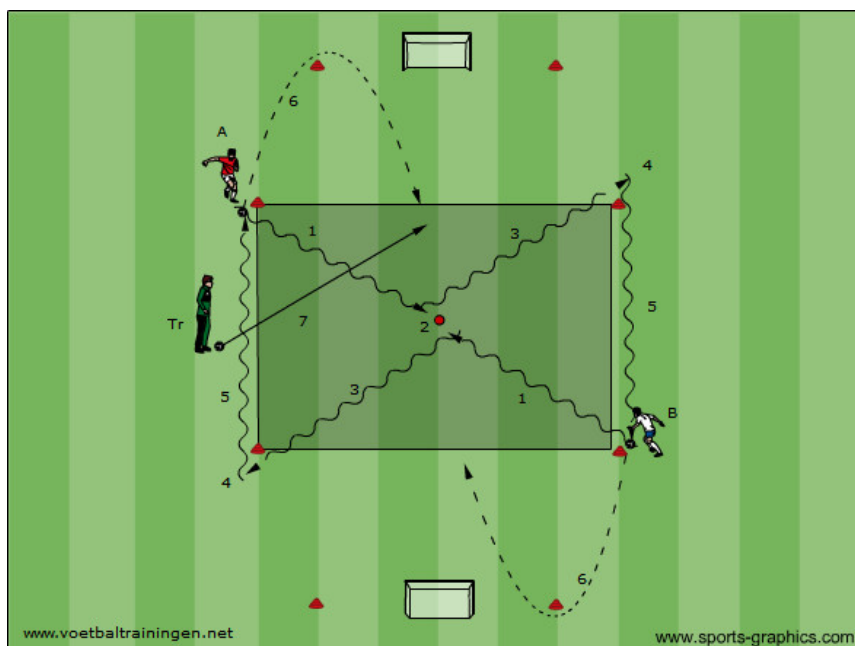
Ook worden er nu doeltjes bij geplaatst.

A en B leiden de bal naar het achterste paaltje (1). Ze dribbelen tussen de paaltjes (2) om dan naar het middelste potje te leiden (3). Aan het middelste potje voeren ze de drag side step uit (4) om vervolgens af te werken op het doel (5).

Je kan in het begin gewoon een shooting laten doen maar als alles goed lukt kan je er een spel van maken. Wie scoort het snelst?

Na 8-tal minuten hetzelfde de andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Het duel gaat door in de middelste rechthoek.

A en B leiden de bal naar het middelste potje waar ze de drag side step uitvoeren (1,2). Daarna leiden ze de bal naar het potje (3), lopen met de bal rond het potje (4) en versnellen met de bal (5) naar het startpotje van de tegenspeler waar ze de bal stil leggen. Na het stil leggen van de bal lopen ze rond het dichtste potje bij het doel (6) om dan in het vak te komen waarop de trainer de bal inspeelt (7).

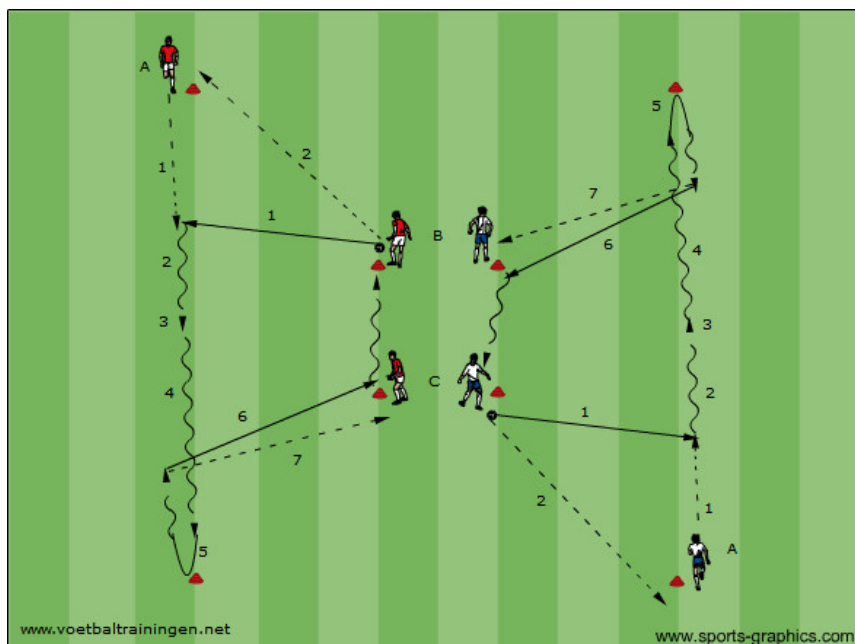
Let op: het duel gaat door in dit vak en men moet ook trappen vanuit dit vak naar het doel.

Na een tijdje starten met leiden naar het andere potje.

Step on en Wave

Materiaal: Potjes, 2 mini-doeltjes, loopladder en hegjes.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

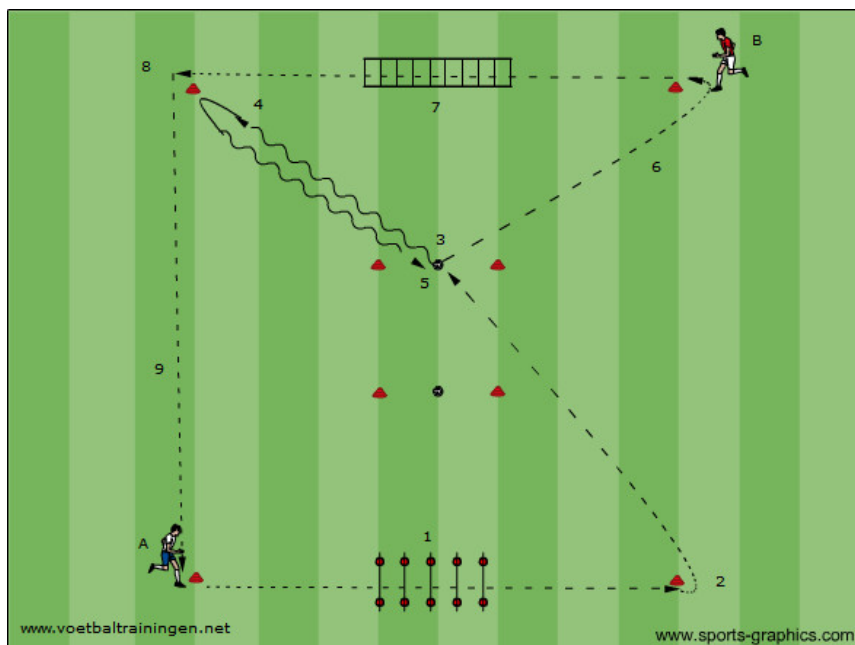
Ruimte van 16m op 16m. 2 groepen van 3 spelers. Middenvak is ongeveer 4 op 4.

A vraagt de bal van B (1), B neemt de bal gericht mee (2), en voert de wave uit (3). Na de wave versnelt hij met de bal naar het verste potje (4), waar hij met de buitenste voet de step on uitvoert. (5). Na zijn step on speelt hij de bal diagonaal in op C en sluit aan bij C (6,7).

Doorschuiven A-C-B-A

Na een tijdje andere kant starten zodat ook met de andere voet de bewegingen uitgevoerd kunnen worden.

Blok 2: Speeddrill



Beschrijving

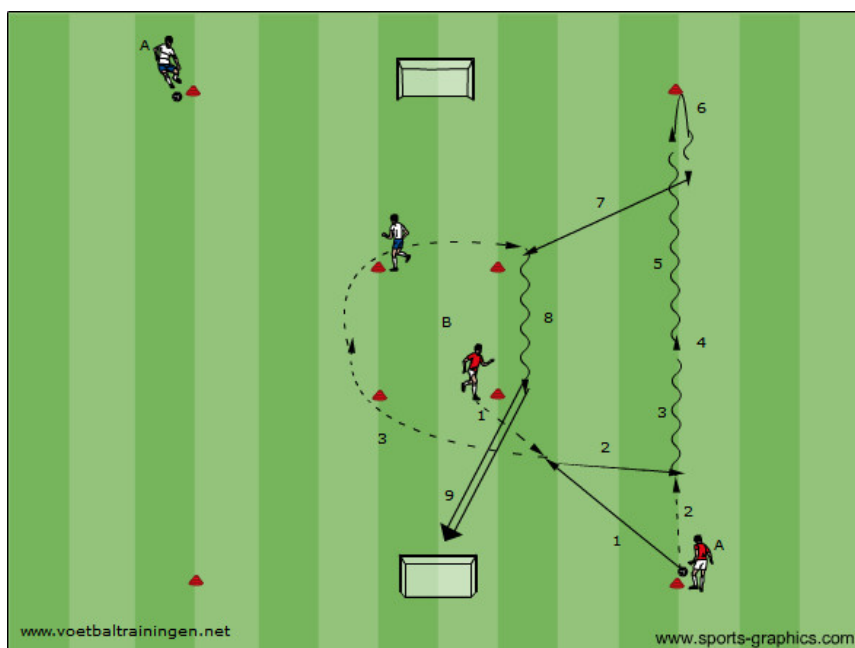
Ruimte van 16m op 16m, een loopladder en hegjes aan de zijde.

A en B starten gelijk. Men versnelt met een loopcoördinatie oefening (1), om dan rond het potje te lopen (2). Van daaruit versnelt men naar de verste bal en neemt die mee met de voet (3). Tijdens het dribbelen voert men de wave uit en op het einde aan het potje de step on (4). Men leidt dan de bal terug naar zijn plaats en legt hem stil (5). Na het stil leggen van de bal loopt men naar de volgende coördinatie oefening (6). Men doet de opgelegde opdracht (7) en versnelt opnieuw naar het potje (8) om van daaruit te sprinten naar hun startpotje.

Wie is het snelst?

Na een tijdje andere kant starten of andere opdracht.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

De ladders en hegjes gaan weg en maken plaats voor een doeltje.

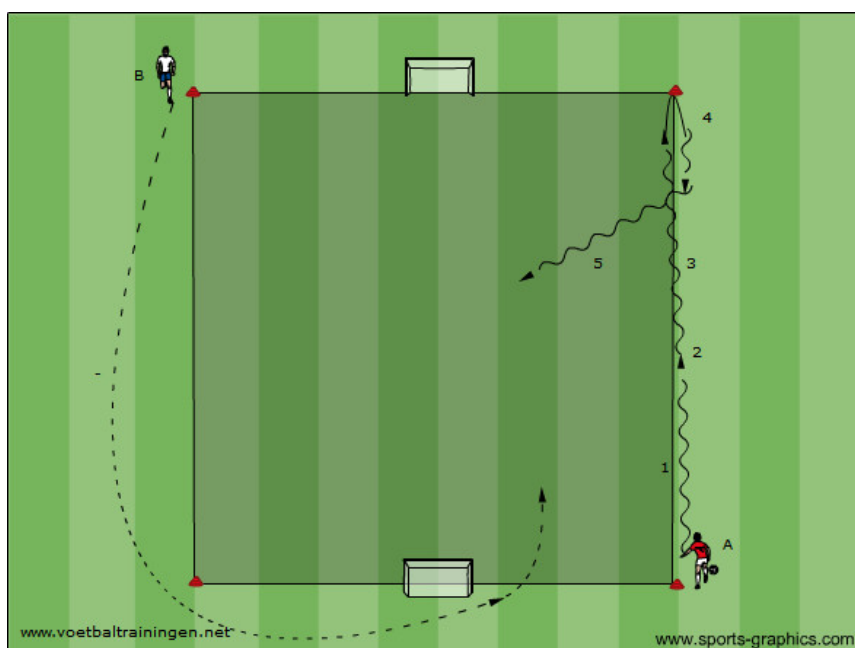
2 ploegen tegen elkaar als spelvorm of louter afwerking.

A speelt de bal in op B (1) die diagonaal terug kaatst (2). A dribbelt de bal rechtdoor terwijl B rond het vierkant loopt. (3). A voert de wave uit (4) en versnelt naar het verste potje om daar de step on uit te voeren (5,6). Na de step on speelt A de bal diagonaal in op B (7). B neemt de bal mee naar zijn start potje (8) en werkt af op doel (9).

Wie scoort het snelst?

Na een tijdje wisselen van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

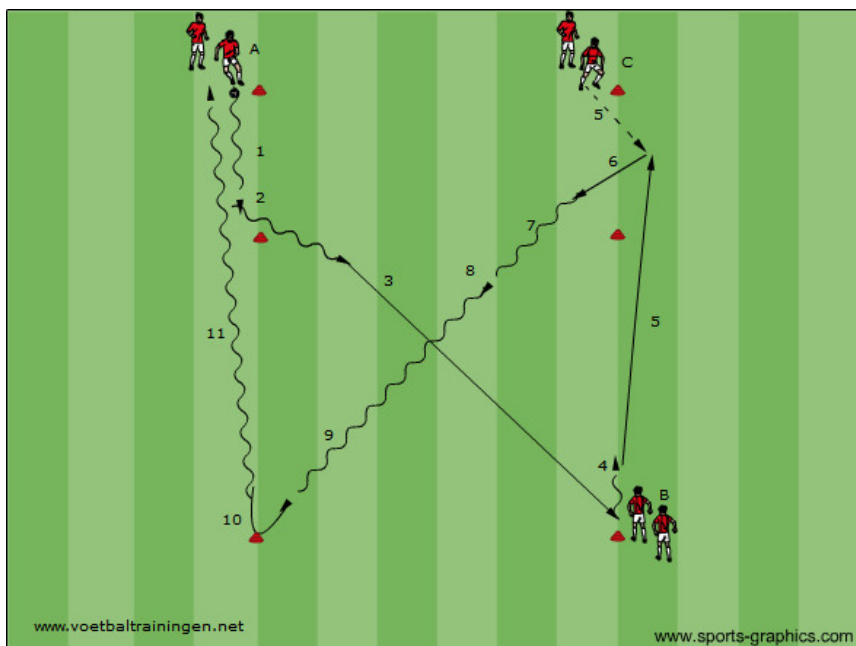
A werkt een actie af terwijl B snelheid maakt.

A leidt de de bal en maakt halfweg het terrein de wave (1,2). Versnelt dan naar het verste potje (3) en maakt daar een step on (4) om vervolgens in het veld te leiden en het duel uit te voeren (5).

Speler A gaat steeds snelheid moeten maken om goede timing te hebben. En snelheid is juist belangrijk bij deze bewegingen.

Na tijdje hetzelfde maar andere kant en andere speler start.

Blok 1: Opwarming



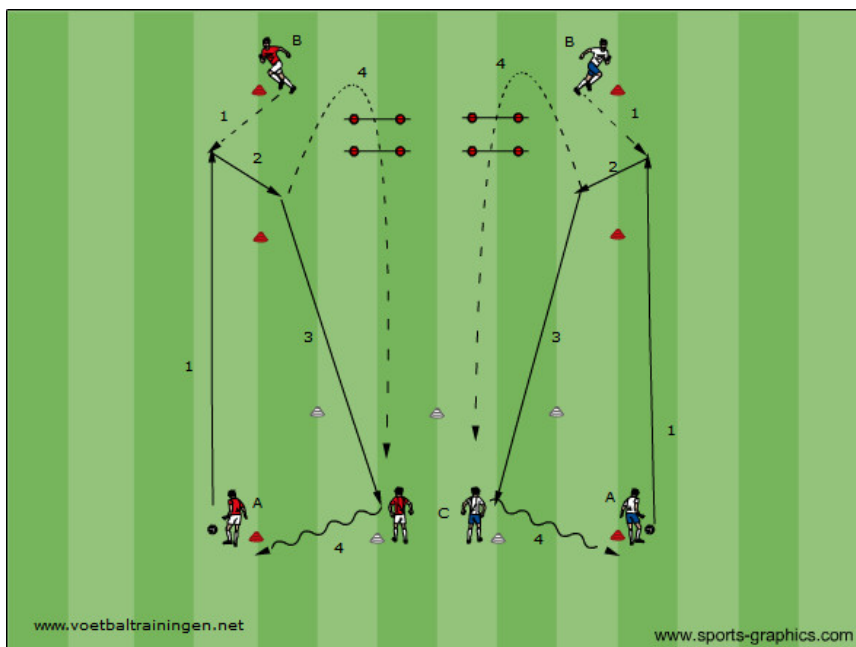
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m. Middelste potje staat op 6m van het bovenste.

A leidt de bal naar het eerste potje waar hij de drag side step uitvoert (1,2) en vervolgens de bal diagonaal past op B (3). B doet een gerichte balcontrole (4) en speelt de bal in op C die zich door het poortje aanspelbaar maakt (5). C doet een gericht controle door het poortje (6) en versnelt met de bal. (7). Tijdens het versnellen voert hij een wave uit (8). Hij leidt de bal naar het verste potje waar hij de step on uitvoert (9,10). Na de step on sluit hij aan bij de groep.

Na een tijdje dezelfde oefening maar starten aan de andere kant.

Blok 2: Speeddrill



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m en 4 hegjes. 2 ploegen tegen elkaar.

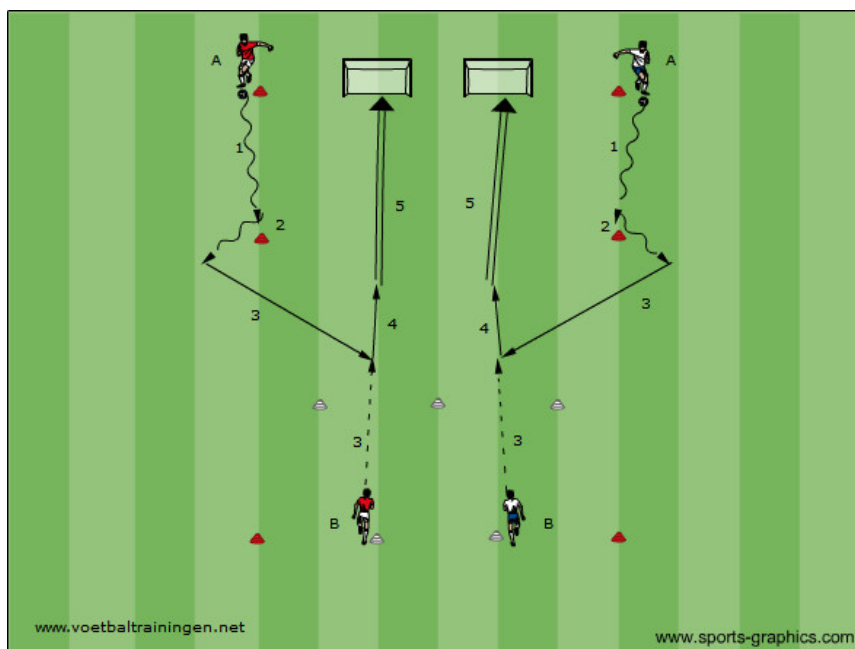
A speelt in op B die zich door het poortje aanspelbaar maakt (1). B doet een gericht controle door het poortje (2) en speelt gericht door het witte poortje naar C (3). Na de pas gaat B richting de hegjes waar hij met 2 voeten over springt (4) en versnelt. C gaat ook een gerichte controle uitvoeren op de pas van B.

Men kan scoren door gerichte passing te geven door het witte poortje. Met de juiste voet alvast.

Extra punt voor wie het snelst over de hegjes is en door het witte poortje loopt.

Na tijdje wisselen van kant.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

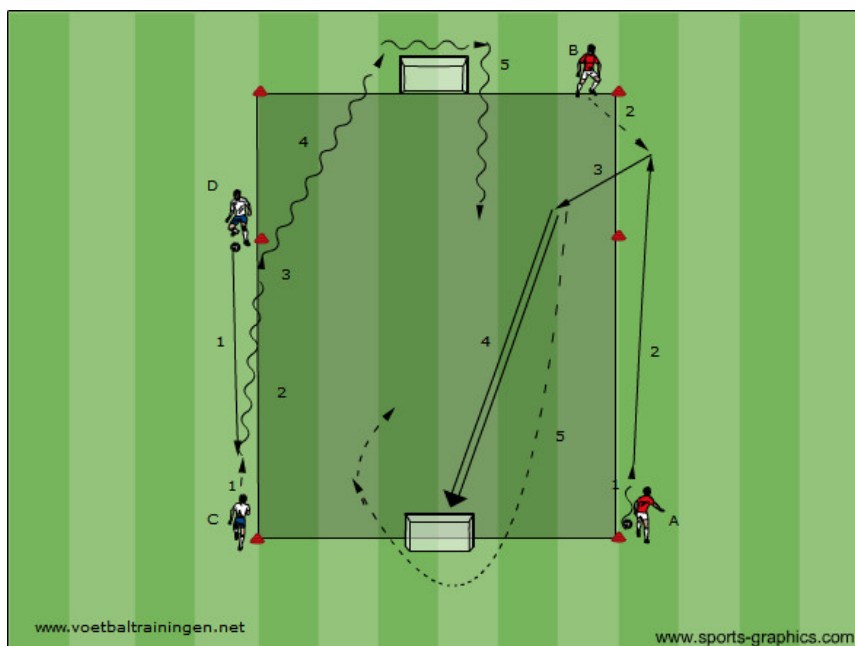
Ruimte van 16m op 16m ,2 kleine doeltjes bij elkaar.

Je kan een gewone afwerking doen of spelvorm tussen 2 groepen.

A leidt de bal naar het potje (1) en doet daar een drag side step (2). Na zijn beweging begint B te lopen door het poortje. A speelt de bal diagonaal in. (3) B doet een gerichte controle voorwaarts en trapt dan op doel (4,5).

Doorschuiven van A naar B. Ook hier na een tijdje wisselen van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

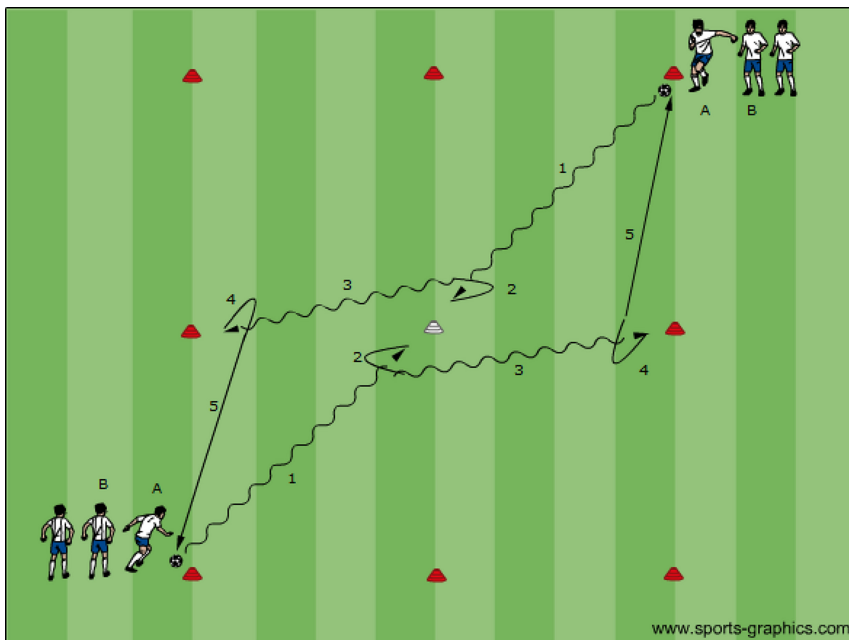
Ruimte van 16m op 16m, 2 doeltjes op de uiteinden. B zal uiteindelijk het duel tegen C spelen.

A leidt de bal en speelt in op B die zich diagonaal aanspelbaar maakt (1,2). Intussen vraagt C de bal van D waarop C de bal leidt naar het potje (1,2). B doet een gerichte controle door het poortje (3) en trapt op doel (4). Na zijn trap loopt hij rond zijn doeltje om in het veld te komen (5).

Intussen gaat C aan het potje de drag side step uitvoeren (3) om daarna rond het doeltje te leiden met de bal en het veld in te komen (4,5).

Doorschuiven A-B-A, C-D-C. Na een tijdje wisselen van opdracht.

Blok 1: Opwarming

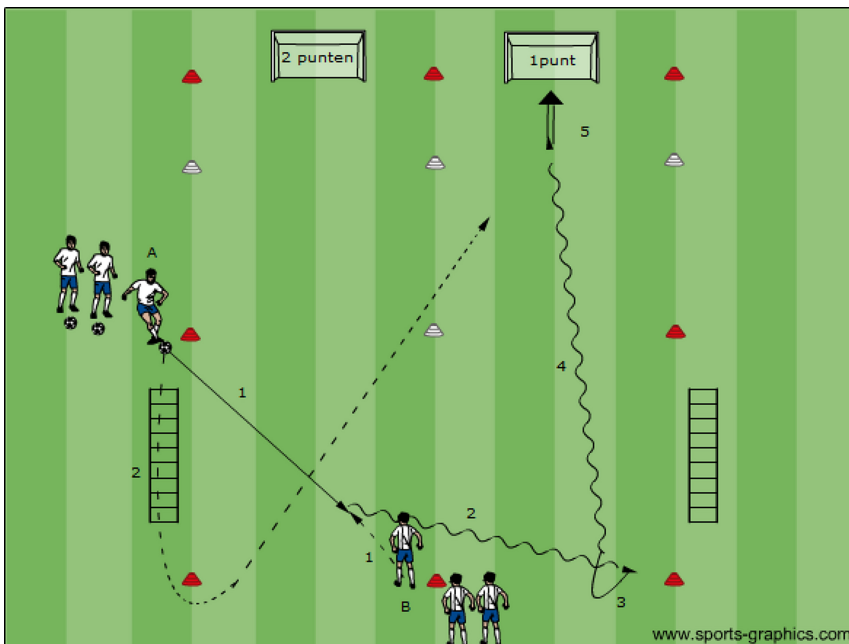
**Beschrijving**

Ruimte van 16m op 16m, 2 groepen van 3 spelers

Beide A-spelers leiden de bal naar het witte potje (1), daar voeren ze de nutmeg binnenkant-buitenkant uit (2), om vervolgens door te leiden naar het buitenste potje (3) waar ze opnieuw een nutmeg binnenkant-buitenkant uitvoeren maar in de andere richting (4). Na de laatste beweging spelen ze de bal in op speler B en sluiten dan aan.

Na een tijdje doe je dezelfde oefening maar laat je ze dan starten aan de andere zijde.

Blok 2: Speeddrill en loopcoördinatie

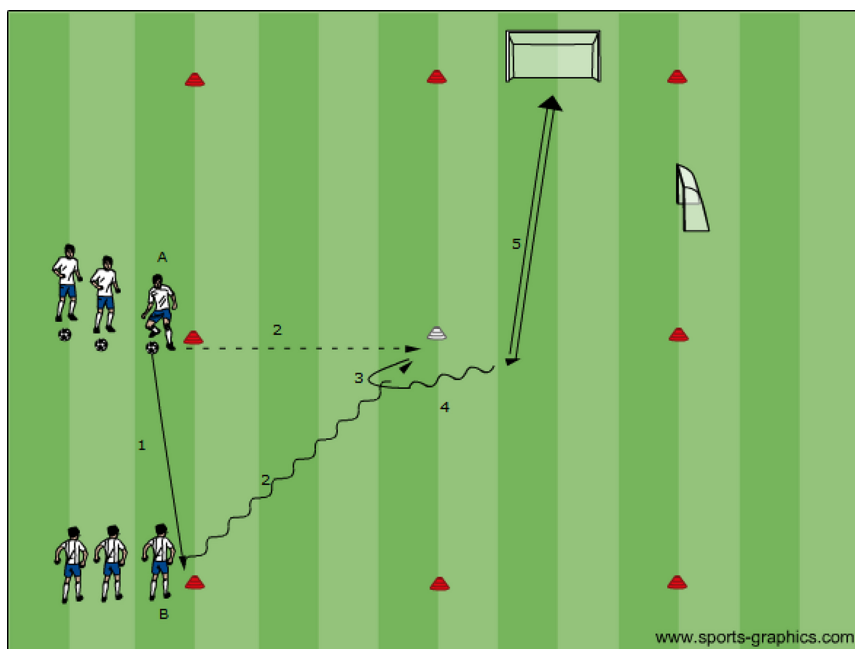
**Beschrijving**

Ruimte van 16m op 16m en 2 kleine doeltjes + loopladders.
2 groepen van 3 spelers.

A speelt de bal in op B (1) en doet loopcoördinatie terwijl B de bal gericht aanneemt en versnelt naar het potje in de hoek (2), B voert een nutmeg binnenkant-buitenkant uit aan het potje (3) en versnelt dan met de bal naar een doeltje (4), op dat moment zit A hem reeds op de hielen. B moet voorbij de witte zone zijn om te scoren. Kan B scoren in het dichtste doeltje heeft hij 1 punt, maar scoort hij in het verste doeltje dan krijgt hij 2 punten.

A gaat naar B en omgekeerd. Na een tijdje starten we de oefening aan de andere kant.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m,.

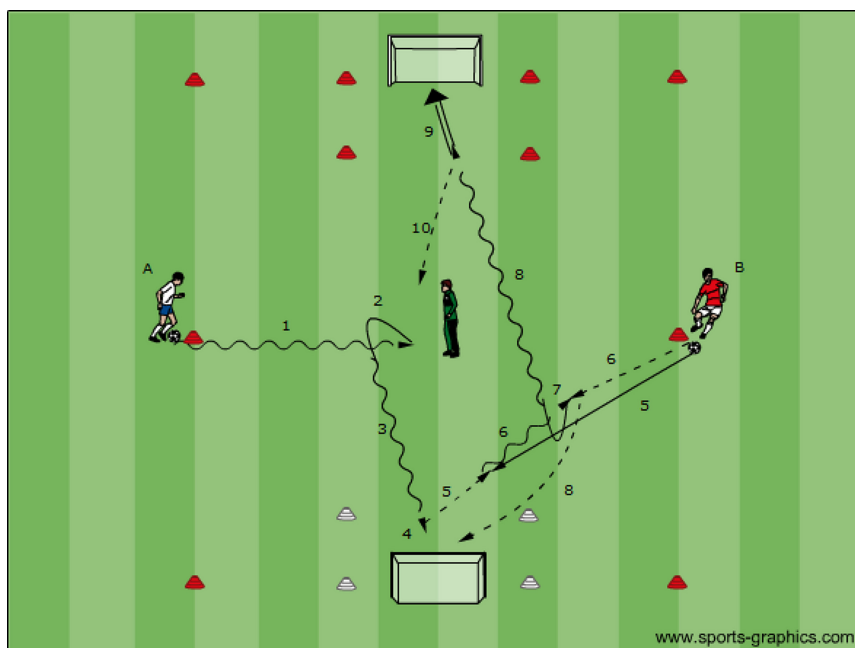
A speelt in op B (1) en loopt naar het witte potje, terwijl B naar het witte potje leidt (2). Aan het witte potje en aan A gaat B de nutmeg binnenkant-buitenkant uitvoeren (3), na zijn beweging nog even kort leiden (4) om dan af te werken op het doeltje (5)

Onderlinge positiewissel.

Let op dat er wel passief verdedigd wordt zodat de speler zijn beweging goed kan uitvoeren.

Leg eerst een verplichte richting op en laat ze na een tijdje zelf een keuze maken.

Blok 4: Duel 1 vs 1



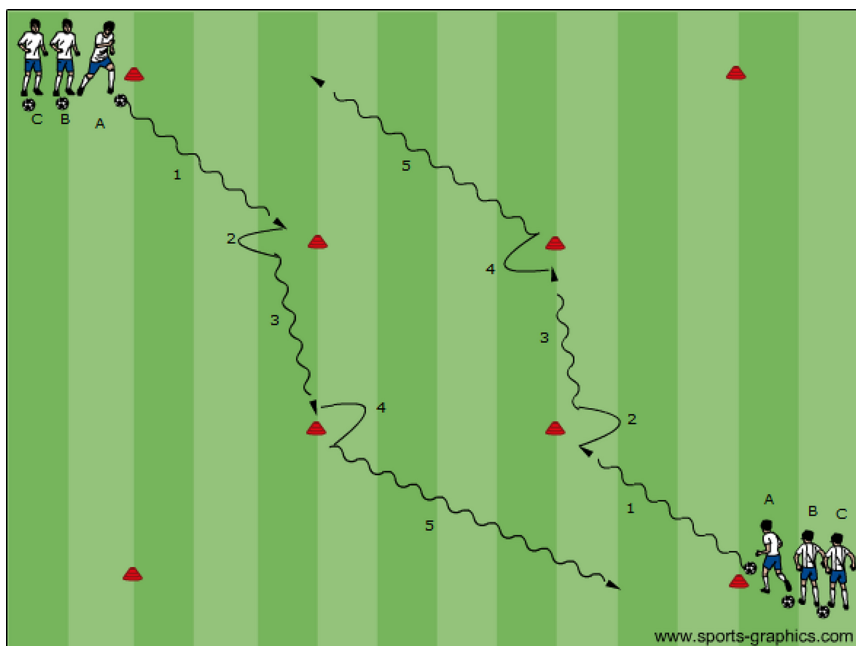
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m.

A leidt de bal naar de trainer (1) waar hij een nutmeg binnenkant-buitenkant uitvoert (2), daarna versnelt hij naar de witte zone (3) waar hij de bal stil legt (4). Na het stilleggen van de bal vraagt hij de bal van B (5), A controleert die bal en leidt naar B (6) waar hij opnieuw een nutmeg binnenkant-buitenkant uitvoert (7), B verdedigt hier passief!. A leidt na zijn beweging naar het doel aan de andere kant (8) waar hij scoort als hij in de rode zone is (9). B is intussen de bal gaan halen in de witte zone (8). Nadat A gescoort heeft en B de bal genomen heeft spelen ze een gewoon duel 1vs1 (10).

Onderling wisselen na een duel.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

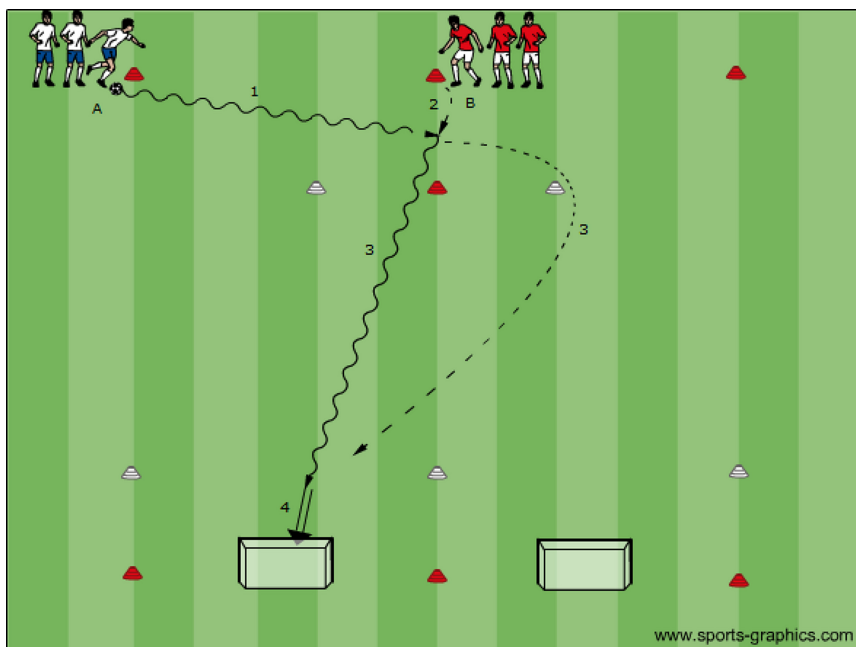
Ruimte van 16m op 16m, 2 groepen van 3 spelers.

Beide A spelers leiden de bal naar het eerste middelste potje (1) waar ze de okocha beweging uitvoeren (2) om vervolgens te versnellen naar het andere potje (3) waar ze opnieuw de okocha uitvoeren maar in de andere richting (4). Uiteindelijk versnellen ze dan met de bal richting de andere groep (5).

Na een tijdje start men aan het andere potje om in de andere richting te starten.

Let steeds goed op de uitvoering en een versnelling na de beweging.

Blok 2: Speeddrill

**Beschrijving**

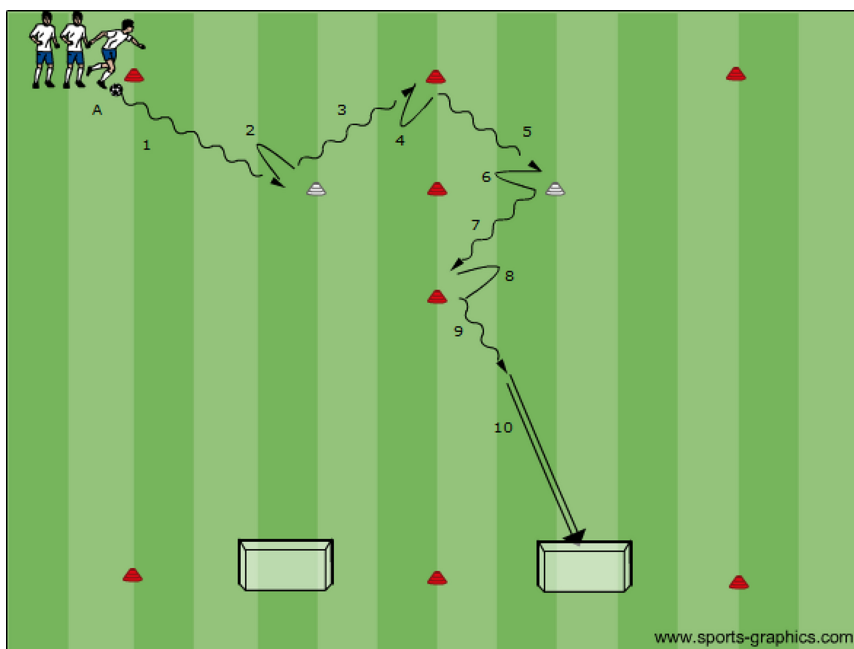
Ruimte van 16m op 16m. 2 kleine doeltjes.

A leidt de bal op snelheid tot het rode poortje van B (1), daar legt hij de bal stil (2) en versnelt rond het verste witte potje terwijl B versnelt met de bal naar het doeltje (3). B probeert te scoren in het doeltje wanneer hij voorbij de 2 witte potjes komt. A probeert de bal nog weg te tikken. (4).

Onderling wisselen.

Na een tijdje starten we aan de andere kant.

Blok 3: Afwerking op doel



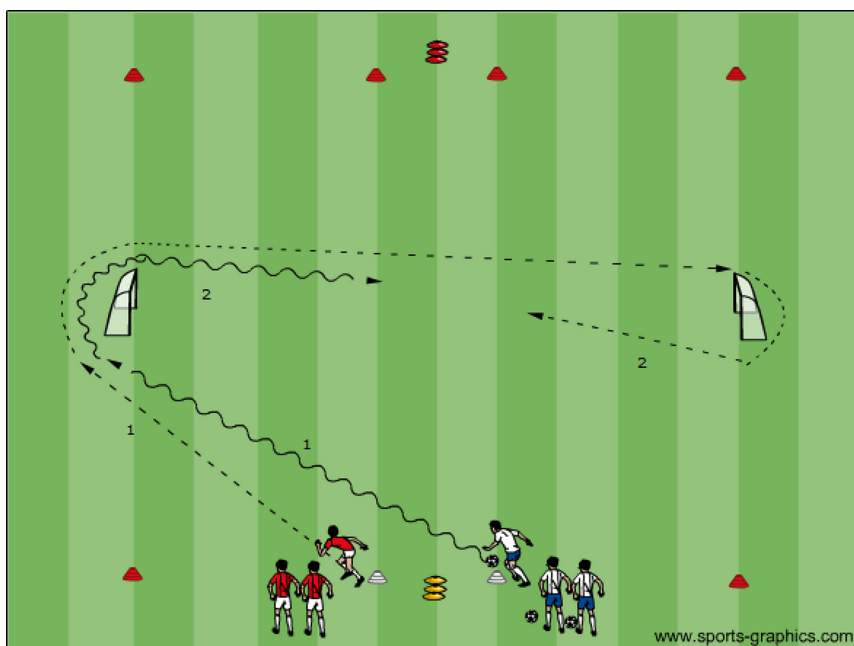
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m en 2 mini-doeltjes.

Alle spelers staan met bal aan het potje. A vertrekt met de bal naar het witte potje en doet daar de okocha (1,2) om vervolgens naar het rode potje te leiden (3) waar hij opnieuw een okocha doet (4). Na deze beweging weer versnellen naar het witte potje (5) waar hij opnieuw een okocha beweging doet (6). Hierna een versnelling naar het laatste rode potje (7) om daar een laatste okocha te doen (8) om uiteindelijk nog even te versnellen (9) en dan te scoren op het doeltje (10).

Na een tijdje starten we aan het andere rode potje.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m, 2 mini-doeltjes en 2 groepen van 3 en kleine potjes op elkaar gestapeld.

Rood start de oefening met sprinten en wit reageert met het leiden van de bal rond het doeltje (1). Rood moet nog rond het verste goaltje gaan voor hij het duel mag aangaan (2), Wit mag in het spel komen als hij rond het eerste doeltje gelopen is met de bal (2), dan start het duel.

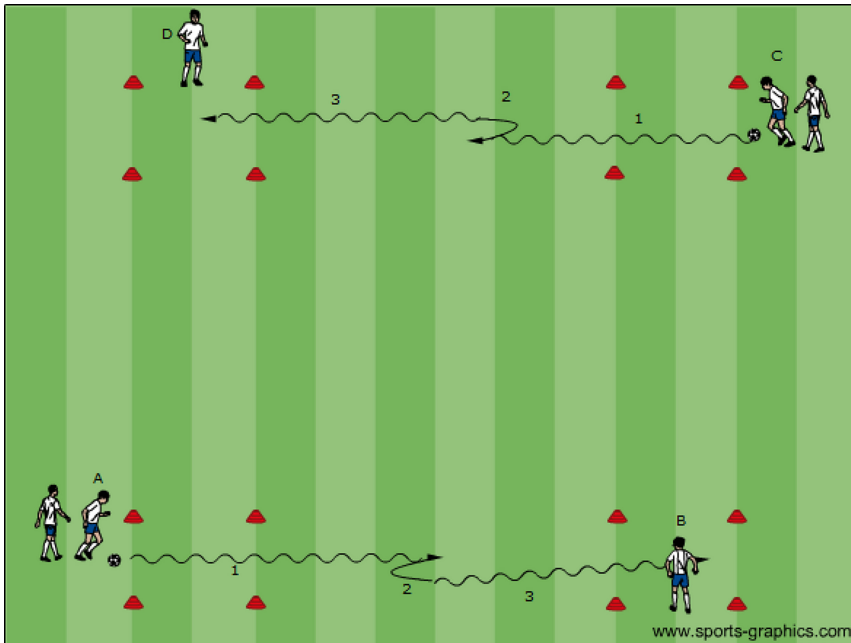
Wanneer er getrapt of gescoord is roept de coach nog een kleur, geel of rood en versnellen beide spelers naar dat kleur om een potje te nemen. Wie eerst een potje heeft scoort een punt voor zijn team. Natuurlijk telt het doelpunt ook.

Na een tijdje wisselen we van groep.

Double Touch

Materiaal: Potjes, 2 mini-doeltjes, loopladder en paaltjes.

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

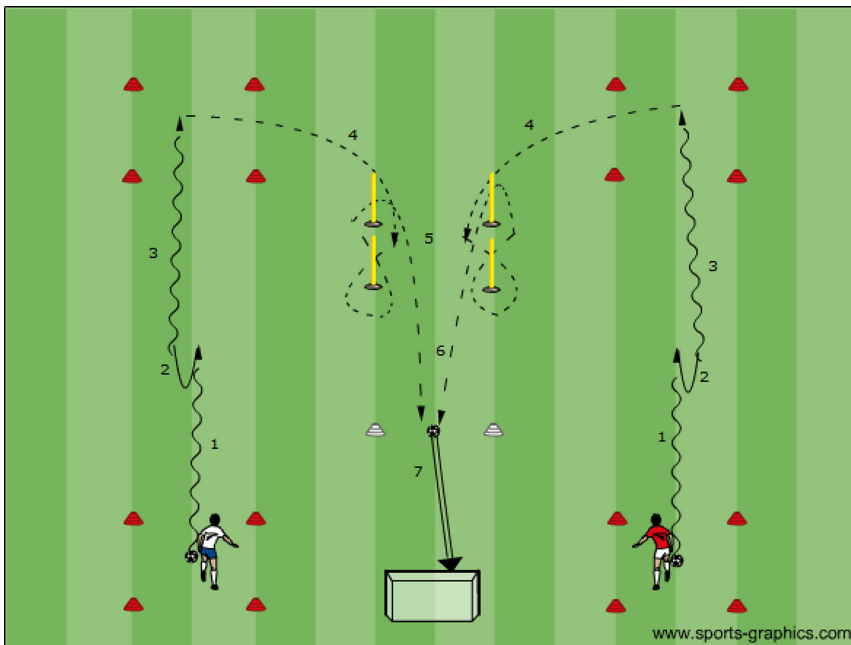
Ruimte van 16m op 16m. 4 kleine vakken van 1m op 1m.

A en C leiden de bal horizontaal richting het vak van B en D. (1), halfweg gaan beide spelers een double touch uitvoeren (2) en vervolgens versnellen naar het vak (3), als ze in het vak zijn leggen ze de bal stil met hun voetzool en lopen rechtdoor zodat B en D de bal kunnen meenemen en hetzelfde kunnen doen maar in de verticale richting. Op deze manier lopen de spelers gewoon rond.

Let erop dat ze leiden met de buitenste voet.

Na een aantal minuten doen we in de andere richting.

Blok 2: Speeddrill



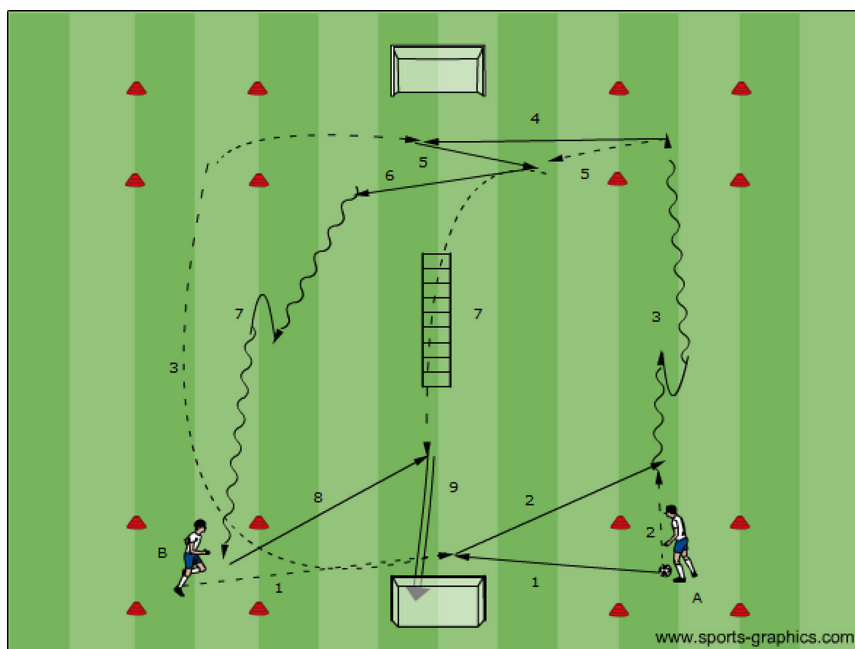
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m en 4 vakken van 1m op 1m.

Beide spelers strijden tegen elkaar. Op signaal vertrekken ze met de bal richting het bovenste vakje (1), halfweg voeren ze de juiste double touch uit (2) om daarna te versnellen naar het vak (3). In het vak leggen ze de bal stil en sprinten richting de paaltjes (4), aan de paaltjes voeren ze een achtvorm uit (5) om uiteindelijk om het snelst te sprinten naar de bal (6). Wie is het snelst en kan scoren in het doeltje (7)?

Onderling wisselen van kant.

Blok 3: Afwerking op doel



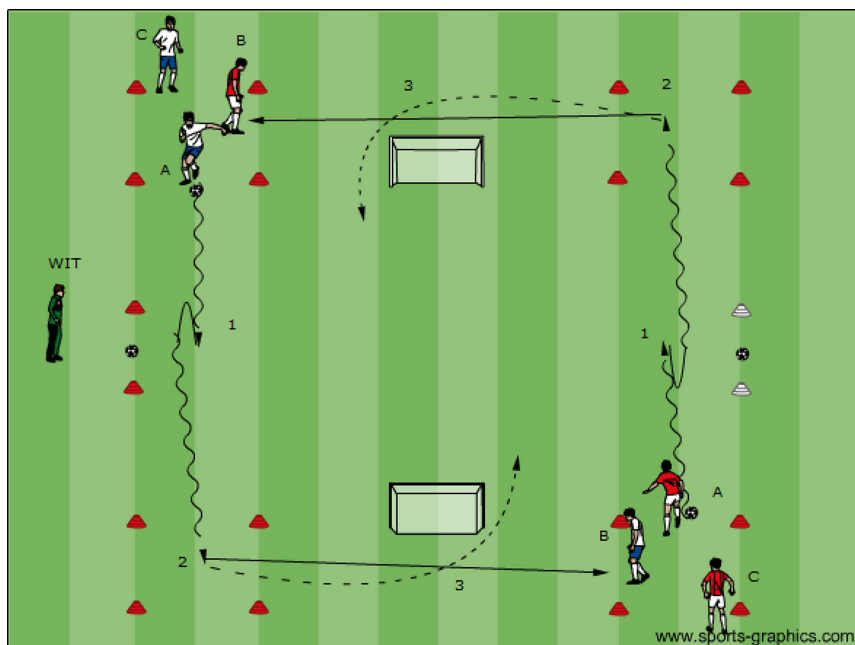
Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m , 4 kleine vakjes, en 2 kleine doeltjes en loopladder.

A speelt de bal in op vragende B (1), B kaatst de bal terug (2), A leidt de bal richting het bovenste vakje en voert daarbij een double touch uit halfweg. B gaat intussen rond zijn vak en zo naar het bovenste vak versnellen. (3) Wanneer A in het bovenste vak is vraagt B de bal , A speelt in op B (4), B kaatst terug (5) en A speelt de bal opnieuw mee met B (6), B leidt de bal dan terug naar het onderste vakje waar hij halfweg een double touch uitvoert terwijl A loopcoördinatie doet in de ladder (7), Als B in het onderste vakje aankomt legt hij de bal achteruit (8) voor A die scoort in het doeltje (9).

Onderlinge positiewissel en na een tijdje andere kant starten.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m, 4 kleine vakjes, 2 groepen van 3. 2 kleine doeltjes.

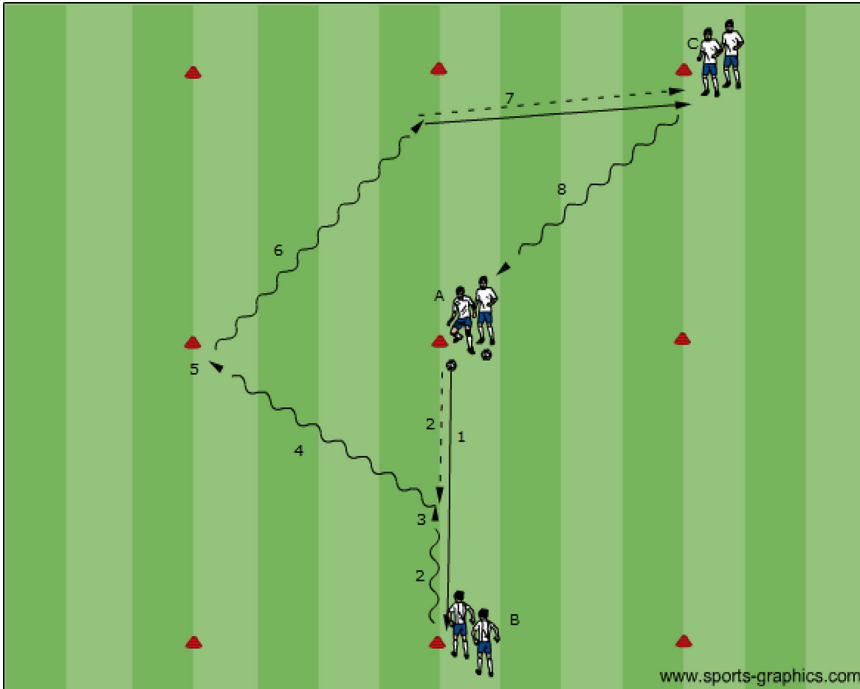
Tussen het rode poortje en witte poortje ligt alvast 1 bal.

Beide A spelers leiden de bal verticaal naar het vakje en voeren halfweg een double touch uit (1), eens aangekomen in het vak (2) spelen ze de bal horizontaal in naar spelers B van hun team (3) om daarna snel rond dat doeltje te lopen. Wanneer ze rond het doeltje lopen roept de trainer een kleur en probeert de eerste zo snel mogelijk die bal te pakken tussen dat poortje om het duel te starten.

Komt de speler van onderaan dan moet hij bovenaan scoren en omgekeerd.

Na een tijdje gaan we starten in de andere richting.

Blok 1: Opwarming

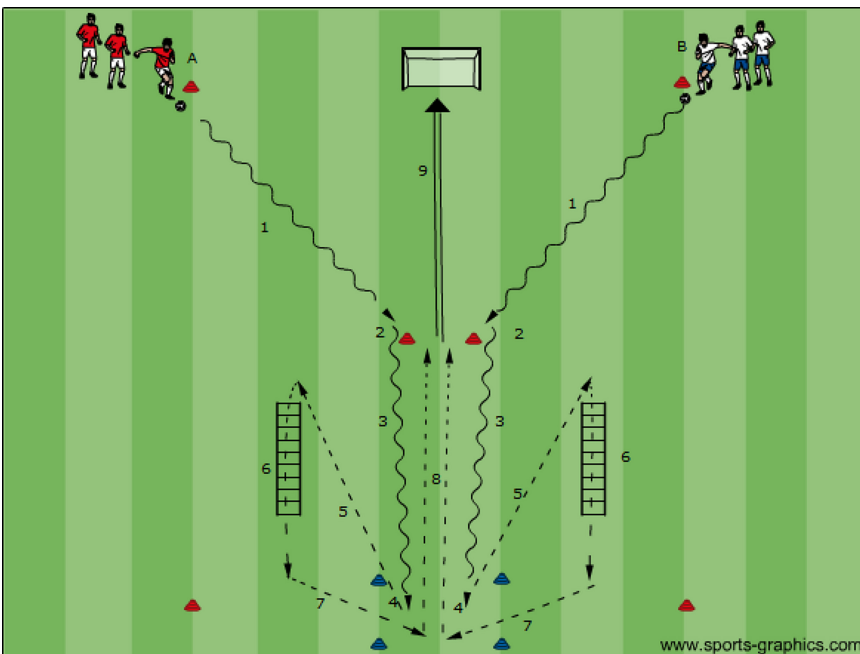
**Beschrijving**

3 groepen van 2 spelers.

A speelt de bal in op B, (1), B leidt de bal naar A en doet de beweging (2,3), B leidt de bal breed en doet aan het volgende potje (4) opnieuw de beweging (5). Na de beweging versnelling (6) en dan passen op C (7). C leidt de bal naar A (8).

A= passief, B bouwt de beweging geleidelijk op.
Beginnen met gewone zidane enz..

Blok 2: Speeddrill

**Beschrijving**

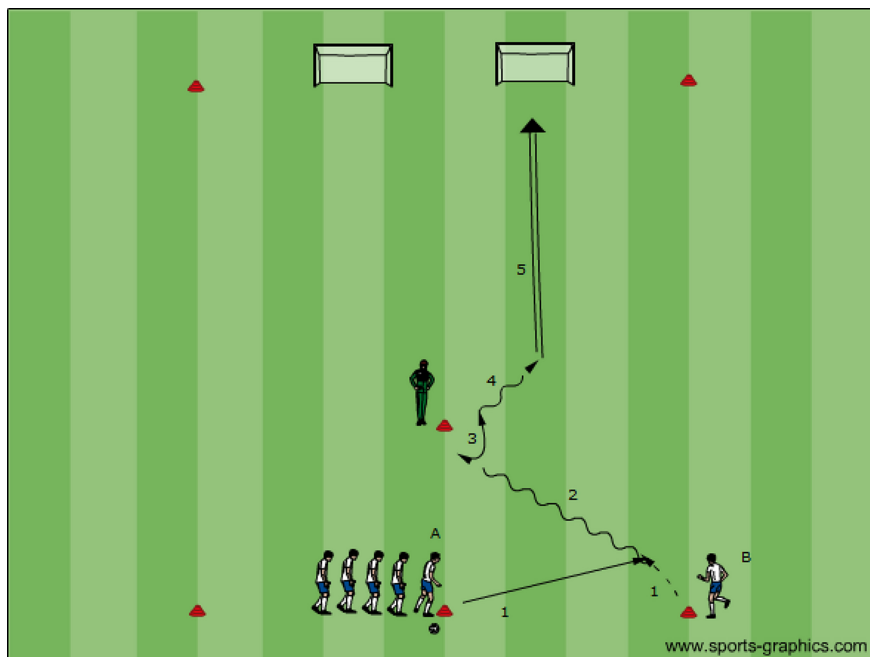
2 groepen van 3 spelers. Nadruk op snelheid, uitvoering en loopcoördinatie.

A en B leiden de bal snel naar het potje waar ze de beweging uitvoeren (1,2), dan leiden ze bal naar het vak waar ze de bal stil leggen (3,4), vervolgens gaan ze rugwaarts (5) richting de stokken. Daar doen ze loopcoördinatie (6) om vervolgens de bal terug uit het vak te nemen (7), snel leiden naar de zone (8) om dan zo snel mogelijk te scoren (9).

Wie is eerst?

Na tijdje andere kant starten en ook andere loopcoördinatie.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

A speelt in op B die de bal vraagt, (1), B doet een gerichte controle en versnelt naar de trainer (2), daar voert hij met passieve druk de beweging uit (3), om vervolgens te versnellen (4) en te scoren op doel (5)

Nadruk leggen ook op de eerste balaanname.
Beweging goed proberen uitvoeren en versnelling niet vergeten.

Na aantal minuten ook de andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1

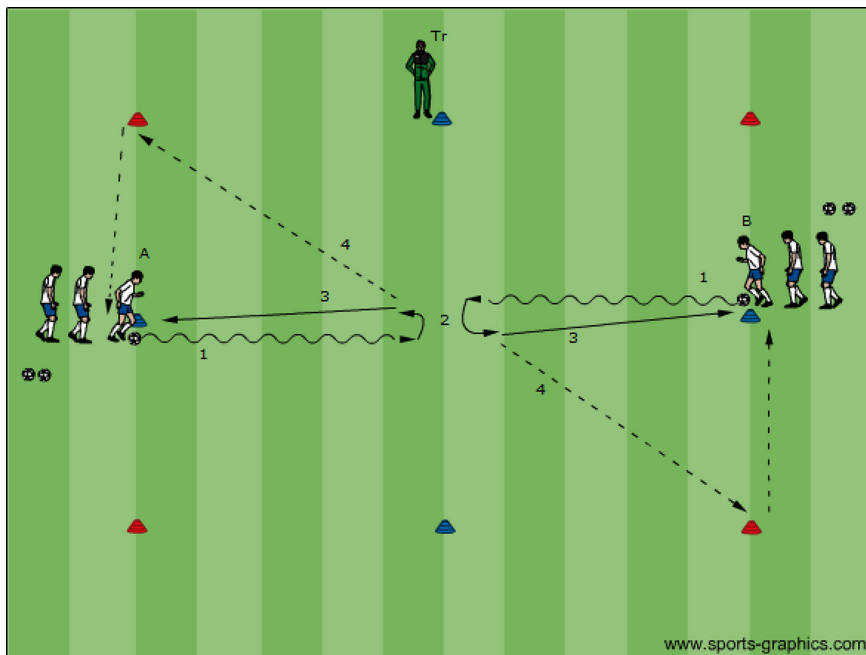


Beschrijving

2 teams tegen elkaar. Gekleurde potjes aan de zijkant met 1 bal in.
A doet tiktak of trommel op de bal, de coach roept een kleur en beide speler versnellen rond dat kleur. De eerste pakt de bal en probeert te scoren in 1 van de 2 doelen. De andere verdedigt natuurlijk. Wanneer de eerste kan scoren of trappen, dan loopt hij rond dat doeltje. De andere speler gaat de 2^{de} bal halen die ligt tussen de potjes waar ze moeten rondspurten hebben. Die laatste gaat proberen te scoren in het doeltje waar de vorige speler rond gelopen heeft. Zo doet men opnieuw een 1vs1

Variatie: tegenovergestelde kleur nemen, spelers laten draaien.

Blok 1: Opwarming



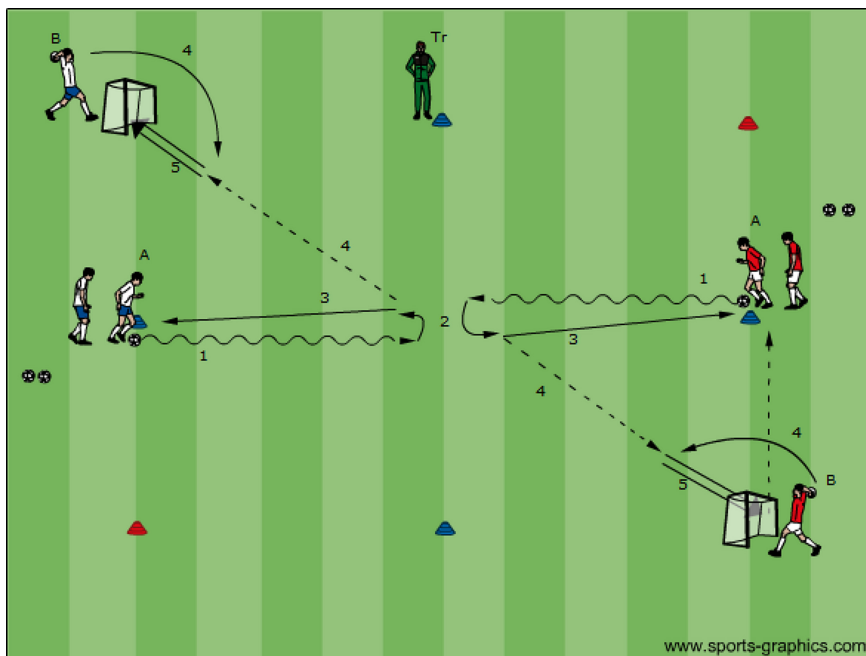
Beschrijving

2 groepen van 3 spelers.

Droog trainen van de oefening. De spelers A en B leiden de bal naar elkaar toe (1), als ze bijna bij elkaar zijn voeren de de halfpullspin uit (2). Na de beweging spelen ze de bal in op de volgende spelers (3) en doen opwarming rond het potje (4).

Na een 5-tal minuten laten we de 2^{de} speler vertrekken op het moment dat de speler voor hun de beweging maakt. De eerste speler herhaalt dat de pannamaradona wanneer hij voor die 2^{de} speler komt.

Blok 2: Speeddrill + koppen

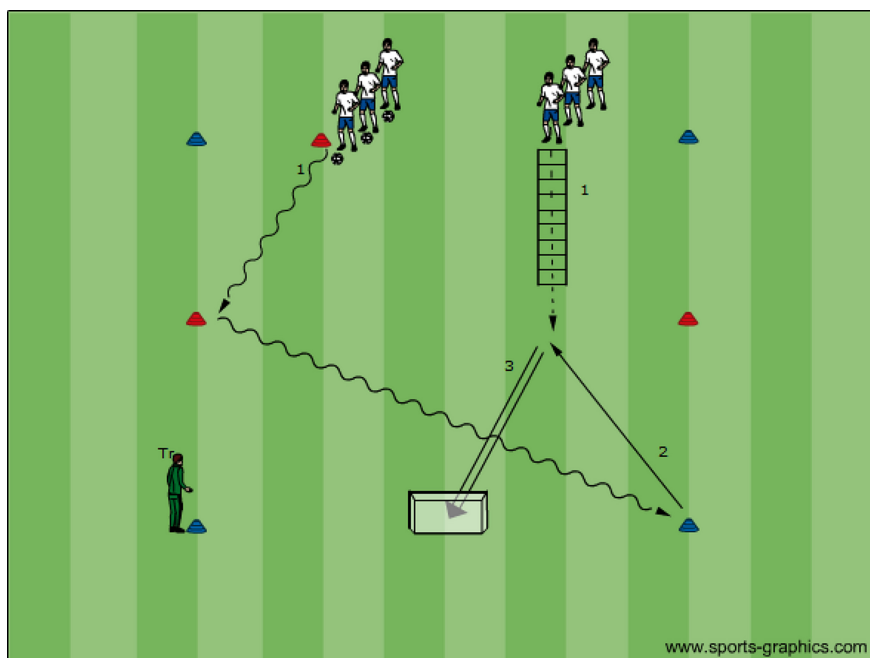


Beschrijving

Opnieuw 2 groepen. Maar spelvorm tegen elkaar nu. Welke groep kan het meest scoren?

Opnieuw zoals in de opwarming maar nu op snelheid proberen uitvoeren. Na hun pas versnellen ze naar het doel waarop ze dan scoren met het hoofd op de toegeworpen bal.

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

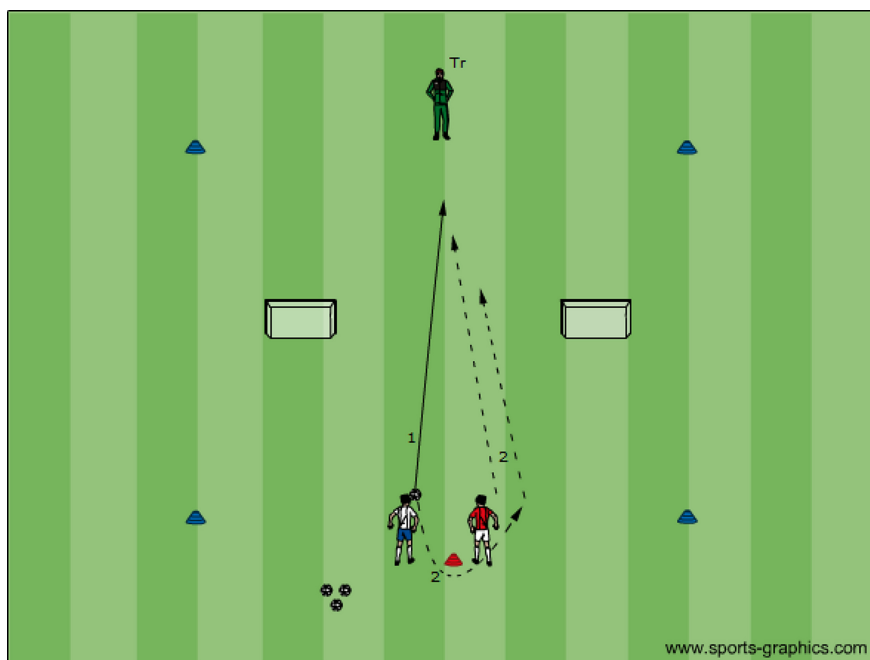
2 groepen van 3 spelers.

De ene leidt de bal op snelheid naar het potje, daar doet hij de panna-maradona om vervolgens diagonaal te leiden naar het volgende potje. Op dat moment vertrekt de volgende speler in de ladder.

Speler 1 doet een halfpullspin in de hoek en legt dan de bal achteruit voor de speler in de ladder. Die laatste werkt af.

Na een tijdje starten andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1

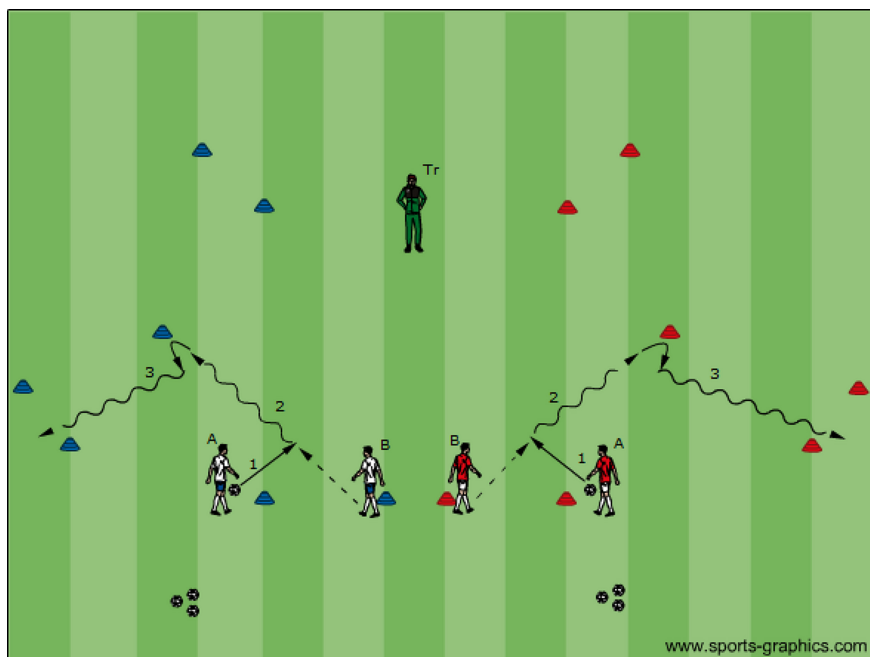


Beschrijving

2 teams tegen elkaar het duel 1vs1. Wit speelt de bal vooruit waarop 2 loopt naar de bal. Wit gaat na zijn pas rond het potje lopen om dan druk te zetten. Rood gaat de bal aannemen met een halfpullspin om dan het duel te maken met wit.

Regelmatig wisselen van tegenspeler.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

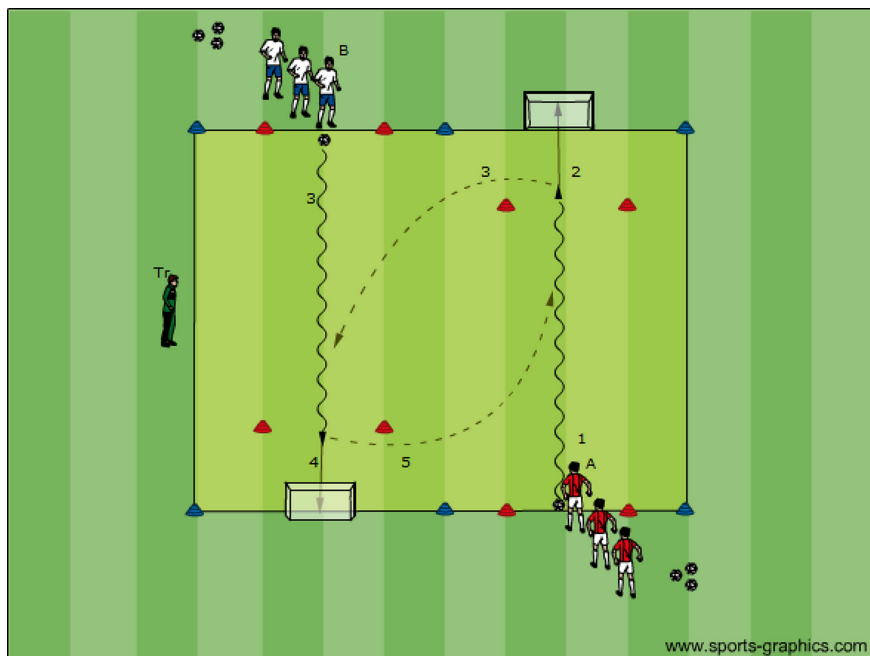
2 groepen van 3 spelers.

A speelt in op B die neemt de bal gericht mee richting het potje (1,2), aan het potje doet hij de u-turn stepover om vervolgens zijwaarts te versnellen.

Eerst rustig trainen daarna meer snelheid.

Na een tijdje wisselen van kant.

Blok 2: Speeddrill

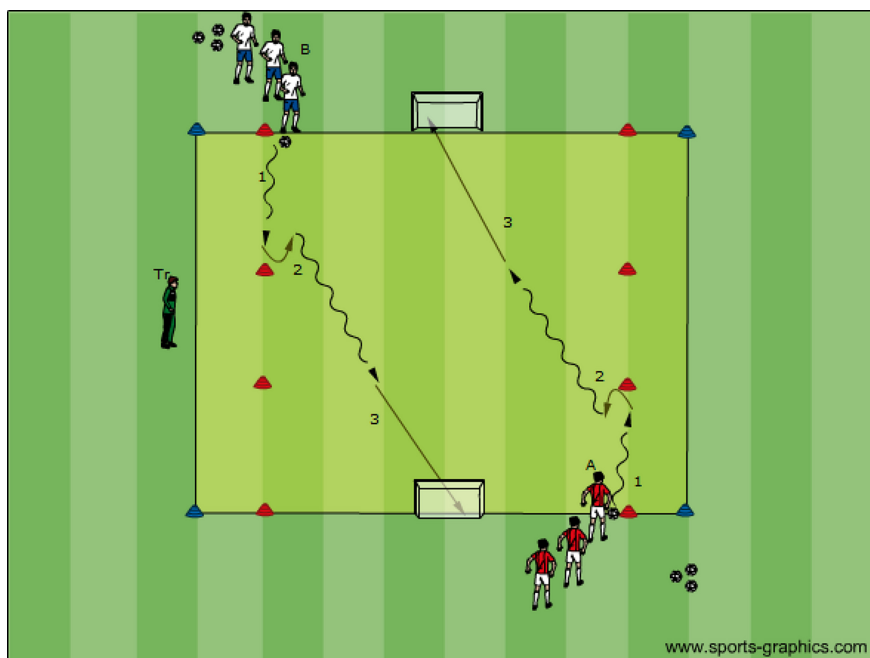
**Beschrijving**

Fun speeddrill.

A leidt de bal tot voorbij de rode potjes en scoort in het doel, wanneer A voorbij de rode potjes is mag B vertrekken naar het andere doel. A zet negatieve druk op B, B doet hetzelfde wanneer hij voorbij de rode potjes komt. Hij scoort en zet dan negatieve druk op de speler van rood.

Hoelang kan men dit volhouden, hoeveel doelpunten?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

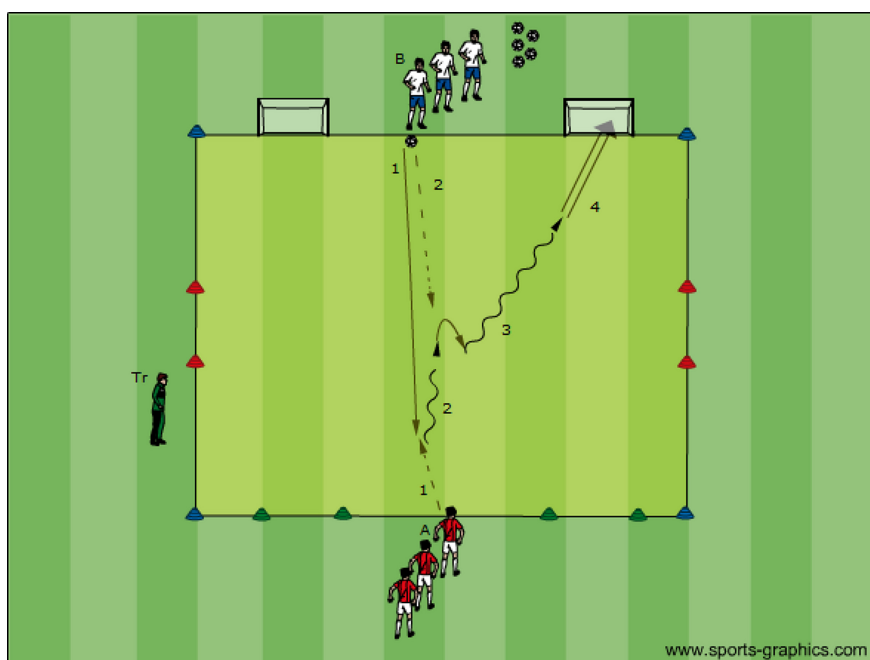
2 groepen van 3 spelers.

Beide spelers leiden naar het eerste potje, doen de U-turn stepover en versnellen om vervolgens te scoren in het doel.

Leg nadruk op de beweging maar ook op het scoren. Leeg doel moet altijd doelpunt zijn.

Na tijdje wisselen van kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

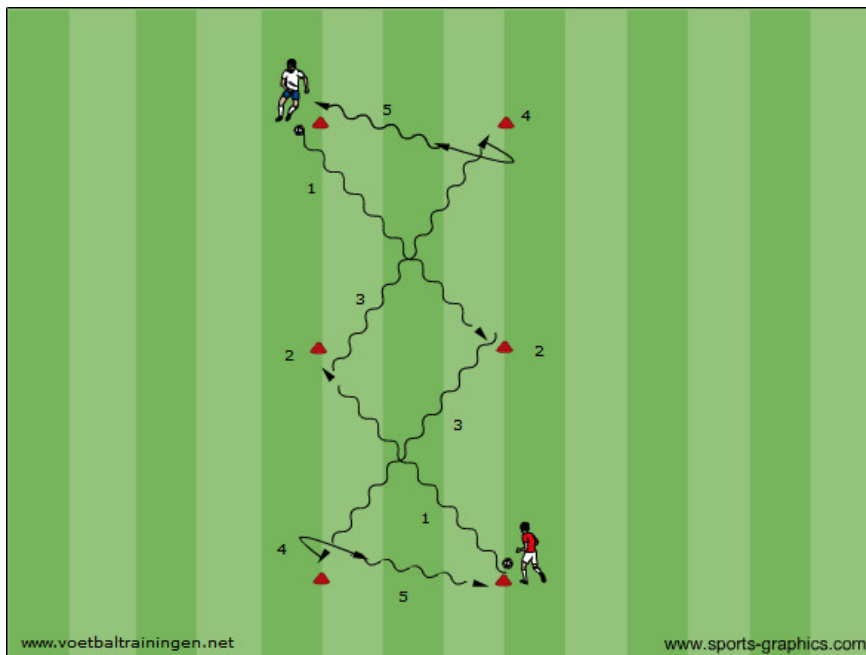
2 teams tegen elkaar het duel 1vs1.

Wit speelt in op rood, en zet druk. Rood doet eerst de U-turnstepover om wit moeilijk te maken.

Rood kan scoren door met de bal door de rode poortjes te lopen = 1 punt, of door te scoren in het doeltje= 2 punten. Wit kan de bal afnemen en door de groene poortjes lopen.

Wisselen van positie na actie of werken met tijd en aantal doelpunten.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

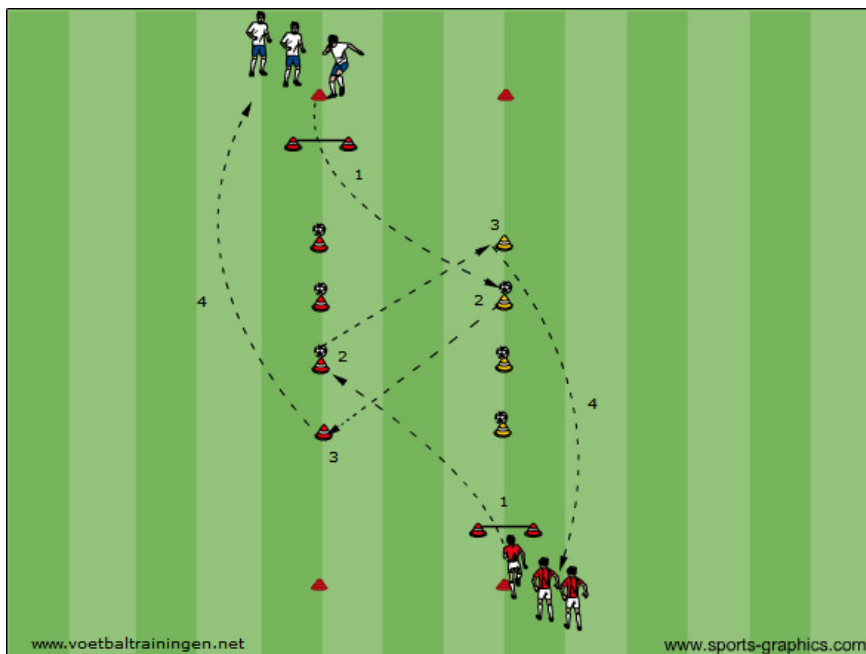
Ruimte is ongeveer 5m breed en 15m lang.

Beide spelers dribbelen de bal diagonaal in om daar een beweging uit te voeren aan het potje (1,2). Vervolgens versnellen ze naar het volgende potje om opnieuw een beweging uit te voeren en daarna aan te sluiten bij de groep (3,4,5).

Alles op tempo en technische verzorging.

Na een 8-tal minuten starten we aan de andere zijde.

Blok 2: Speeddrill

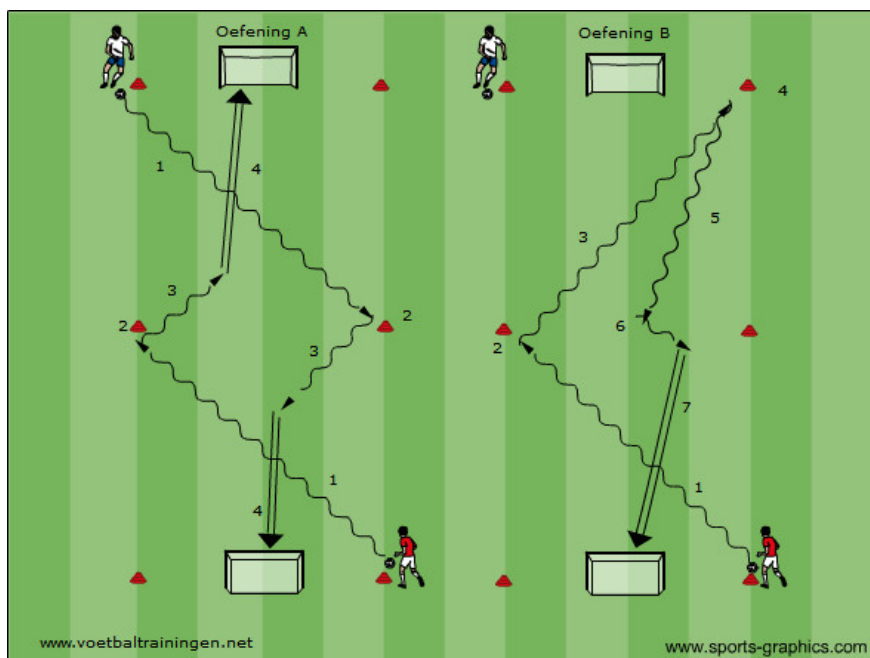
**Beschrijving**

Zelfde afstanden.
2 groepen hebben elk een hegje voor zicht met daarvoor 4 hoge potjes met op 3 potjes 1 bal.

De bedoeling is dat men een oefening doet over het hegje (1) om vervolgens naar de tegenstander zijn ballen te gaan. (2). Men neemt 1 bal en plaatst die boven een vrij potje bij hun eigen team (3), vervolgens sprint men terug over het hegje om de volgende speler aan te tikken.

Welke groep heeft het snelst 4 ballen liggen op zijn potjes?

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

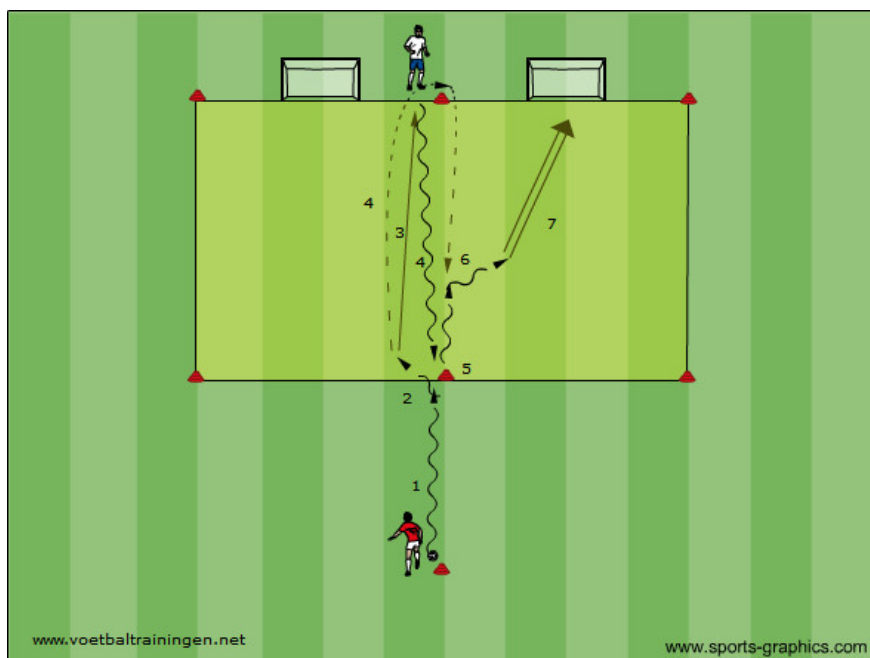
Zelfde vorm als in de opwarming maar met 2 doeltjes erbij.

Oefening A: Beide spelers leiden de bal naar het potje, voeren een beweging uit en werken af op doel (1,2,3,4). Ze sluiten aan bij de groep.

Oefening B: Beide spelers leiden naar het eerste potje en voeren een beweging uit (1,2). Daarna leiden ze snel naar de hoek om opnieuw een beweging uit te voeren (4). Uiteindelijk zoeken ze elkaar op waarbij ze elkaar voorbij gaan met een beweging (5,6) en daarna werken ze af op doel. (7).

Na een 8-tal minuten doet men hetzelfde maar vanaf de andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

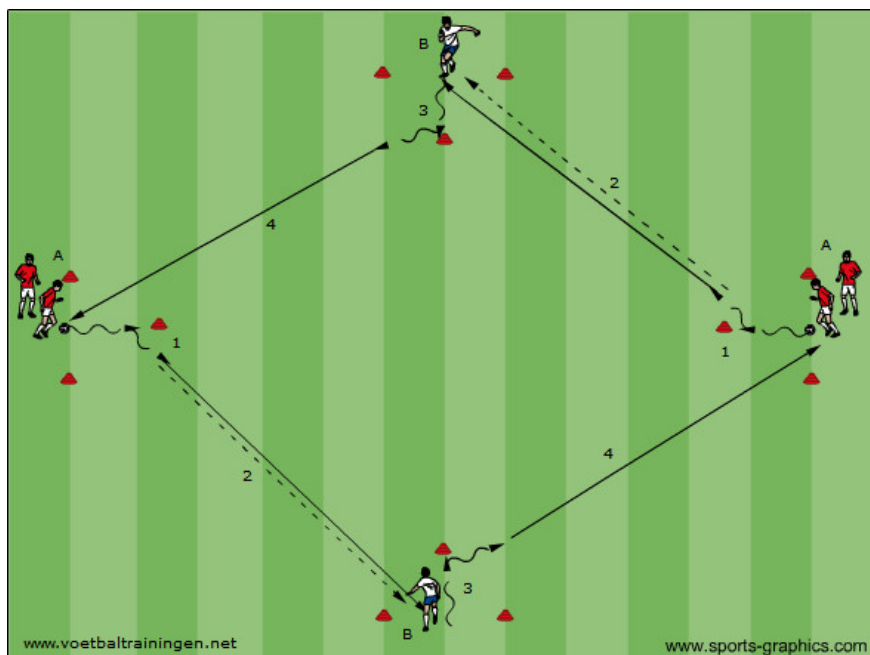
Het duel. Wedstrijdvak heeft een ruimte van 15m op 10m.

Rood dribbelt de bal naar het potje waar hij een beweging uitvoert (1,2), daarna past hij de bal in op wit (3). Wit leidt de bal naar hetzelfde potje als rood terwijl rood rond het potje van wit gaat (4).

Wit gaat een kapbeweging uitvoeren aan het potje (5). En gaat het frontaal duel aan met rood waarop wit een beweging probeert uit te voeren (6) en daarna af te werken op 1 van de doeltjes (7).

Nadien wisselt men onderling van plaats.

Blok 1: Opwarming

**Beschrijving**

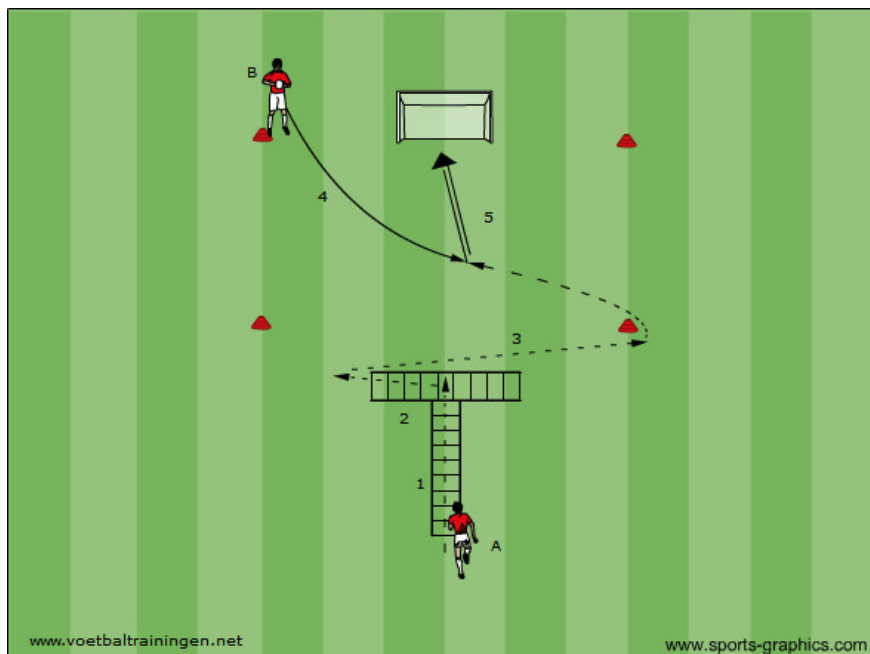
Ruimte van 16m op 16m, 1 groep van 3 spelers en elders 1 speler.

A voert de iniësta beweging uit aan het potje en speelt diagonaal naar B, die doet hetzelfde en zo verder.

Duur: 2x10' 2'R

Na 10' andere richting.

Blok 2: Loopcoördinatie en koppen

**Beschrijving**

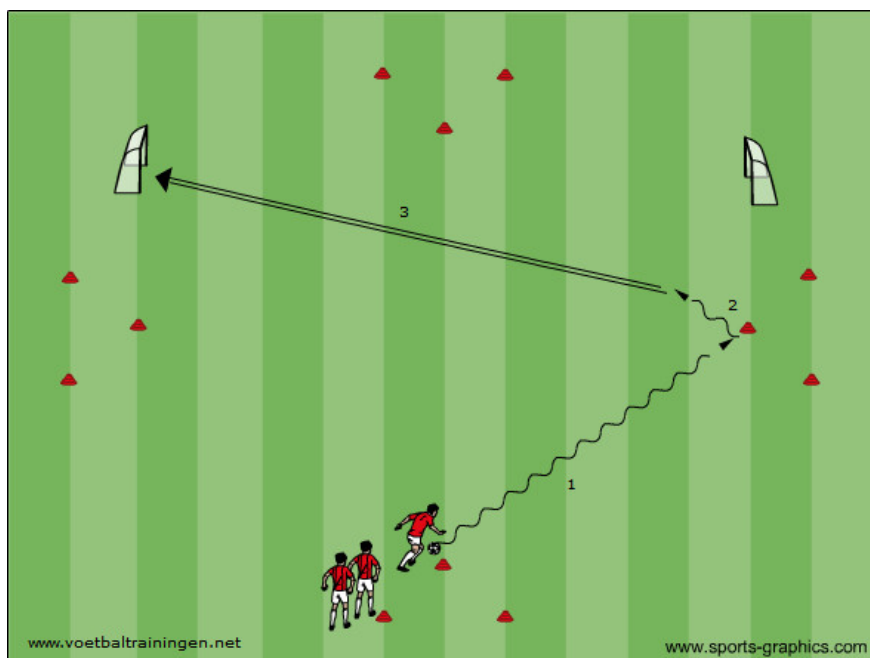
Ruimte van 12m op 6m
2 loopladders of stokken en 1 doeltje. 2 groepen van 3 spelers.

Blauw doet de looptechniek in de ladder, op het einde gaat hij snel in de andere richting looptechniek doen. Als hij eruit komt versnelt hij diagonaal naar het potje waar geel een bal op gooit. Blauw kopt de bal in het kleine doeltje.

Blauw komt op de plaats van geel en omgekeerd.

Duur: 2x5' 2'R

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

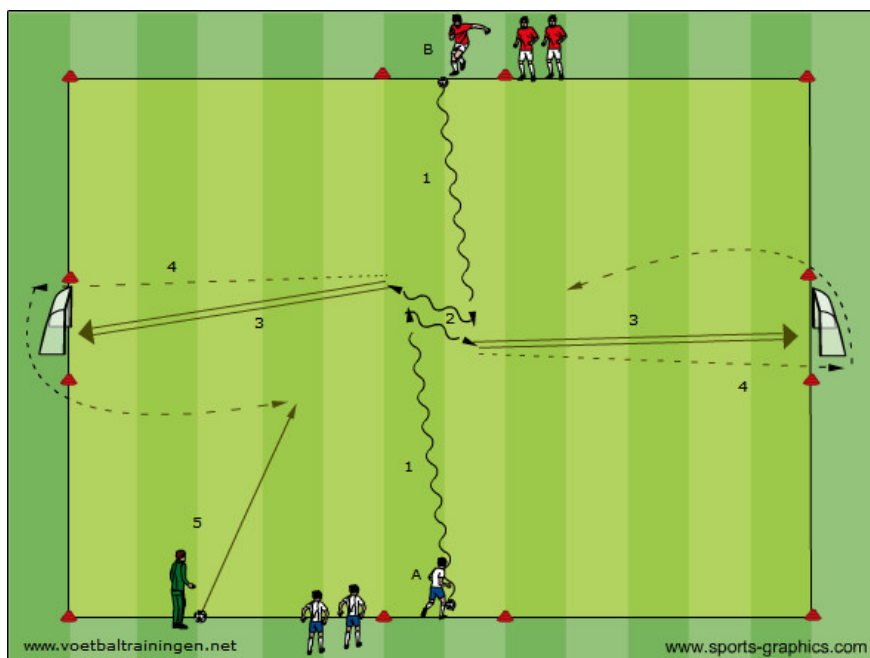
Ruimte van 16m op 16m en 2 mini-doeltjes.

Blauw leidt de bal diagonaal naar de 3-hoek waar hij de iniësta uitvoert, na zijn beweging zo snel mogelijk proberen afwerken op doel.

Doel is hoog tempo in de actie. Wel ook een versnelling na de beweging.

2x10', 2'R, na 10' andere kant.

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Ruimte van 16m op 16m, 2 mini-doeltjes en 2 groepen van 3.

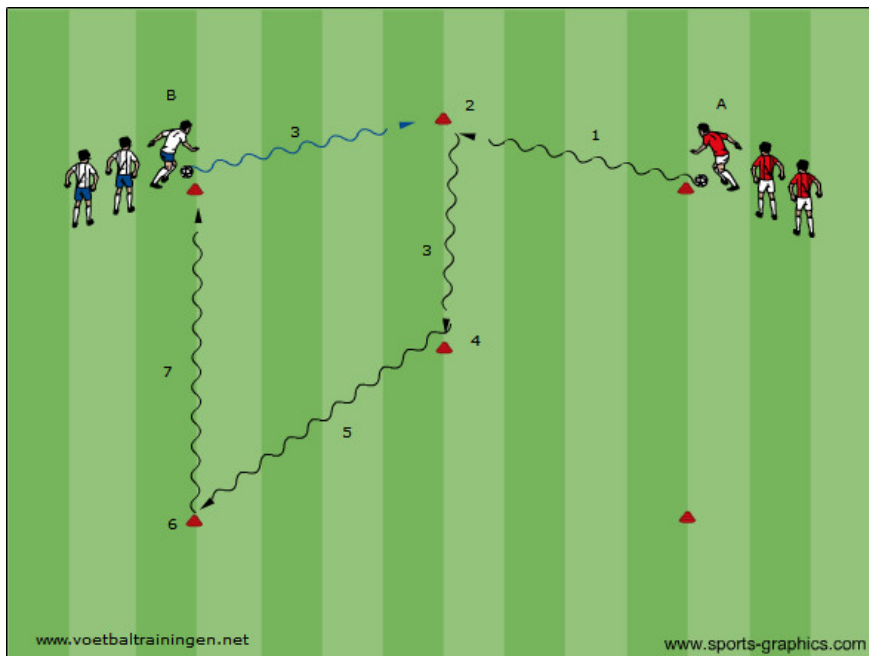
Blauw en geel leiden naar elkaar toe, (1) bij elkaar voeren ze de iniësta uit (2), om dan af te werken op het doeltje (3), na afwerking versnellen ze rond het doeltje (4) en de snelste krijgt de bal ingespeeld van de coach. Op dat moment start het duel.

4x5' 2'R

Nutmeg binnenkant – buitenkant en frontale beweging.

Materiaal: Potjes, 2 mini-doeltjes

Blok 1: Opwarming



Beschrijving

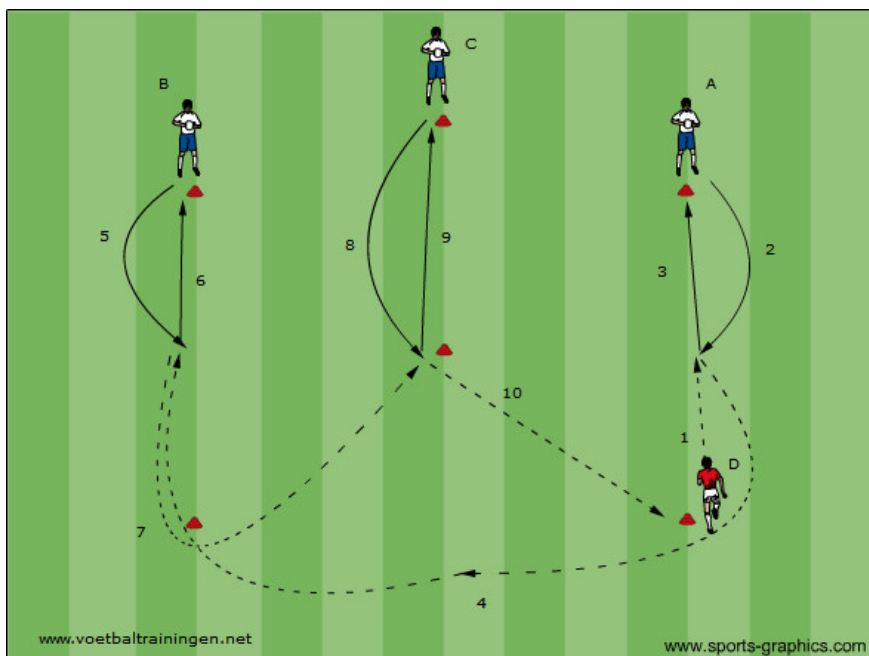
Ruimte van 6m op 6m. 1 groep van 6 spelers

Rood leidt de bal naar het eerste potje waar hij een nutmeg binnenkant en buitenkant uitvoert, hij leidt de bal verder waar hij een frontale beweging uitvoert om vervolgens weer verder te leiden en een nutmeg opnieuw gaat uitvoeren met als laatste een versnelling naar het laatste potje.

Duur: 2x10' 2'R

Na 10' wisselen van kant.

Blok 2: Kopoefening en technisch trappen



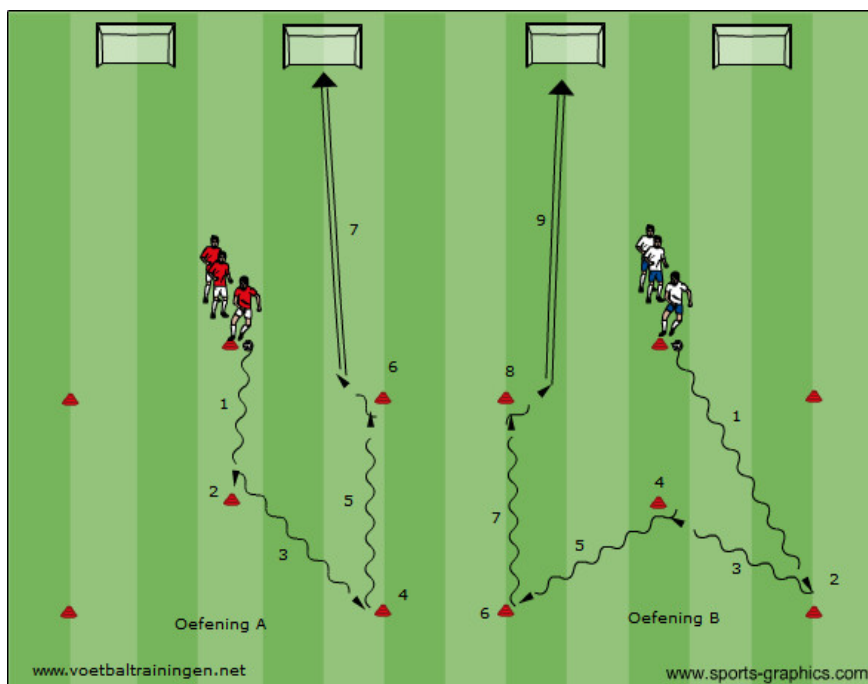
Beschrijving

Ruimte van 6m op 6m. 3 spelers met 1 bal en 1 speler die 30" werkt. In de rug van de 3 spelers staan nog 2 spelers om eventueel de ballen tegen te houden die verkeerd getrapt zijn.

D loopt achter het eerste potje (1) en vraagt de bal bij A, die gooit de bal naar de rechtersvoet (2) waarop rood terug kaatst met binnenkant van de voet (3). rood versnelt naar B (4) en doet daar hetzelfde maar met de linker voet (5,6), om als laatste de bal te vragen bij C (7) en daar wordt de bal opgegooid door C (8) waarop rood de bal terug kopt. (9). Dit proces doet rood 30seconden.

Uiteindelijk doet iedereen deze oefening 2x

Blok 3: Afwerking op doel



Beschrijving

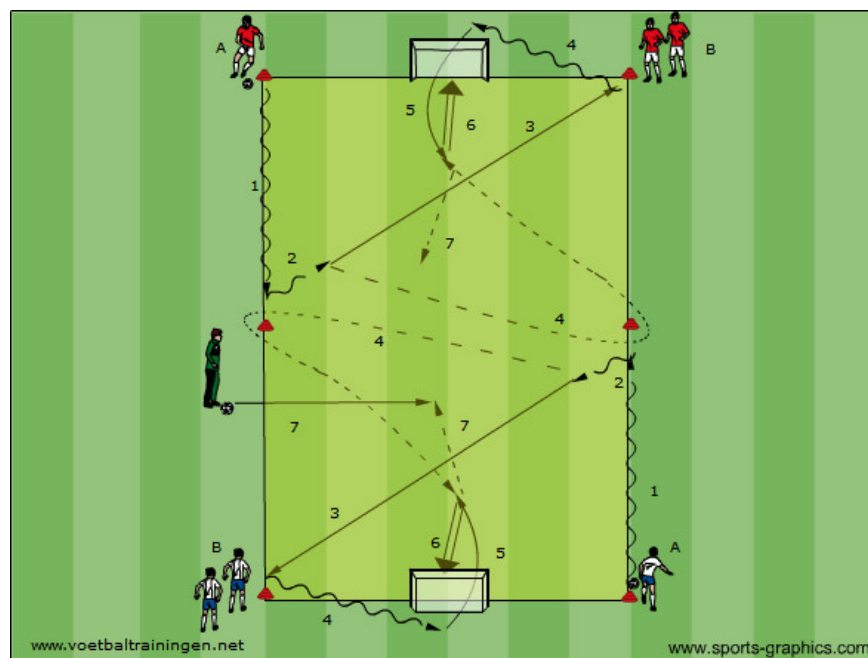
Ruimte van 12m op 6m en 2 kleine doeltjes.

A: Rood leidt de bal naar het eerste potje (1) waar men een frontale actie maakt (2), vervolgens diagonaal te lopen (3) en een nutmeg te doen (4). Uiteindelijk versnellen ze naar het laatste potje (5) waar ze weer een frontale actie maken (6) om dan af te werken op doel (7).

B: Wit leidt de bal diagonaal (1) waar hij daar de nutmeg uitvoert (2), om dan te leiden naar het middelste potje (3) om een frontale beweging te doen (4), daarna leidt hij verder (5) en maakt een nutmeg in de hoek (6) om als laatste opnieuw te versnellen (7) en een frontale beweging te doen (8) met slot afwerking op doel (9)

Duur: A: 2x5', B: 2x5'

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

Ruimte van 12m op 6m, 2 groepen van 3.

Zowel blauw als geel starten samen, ze versnellen naar het potje waar ze een nutmeg doen (1) om dan de bal diagonaal in te spelen (2), na die pas gaat hij rond het verste potje terwijl zijn teamgenoot met de bal achter het doeltje gaat (3). De eerste speler vraagt dan de bal voor het doeltje (4) en zijn teamgenoot lobt de bal over het doeltje (5) waarop men scoort (6), na het scoren speelt de trainer een bal in het midden (7) waarop het duel start.

Duur: 4x5' 2'R

Na 10' andere kant starten.