

Voetbaltraining



180
praktische
oefeningen

Dribbelen
Passen
Schieten
Combinatievormen
Partijspelen

4

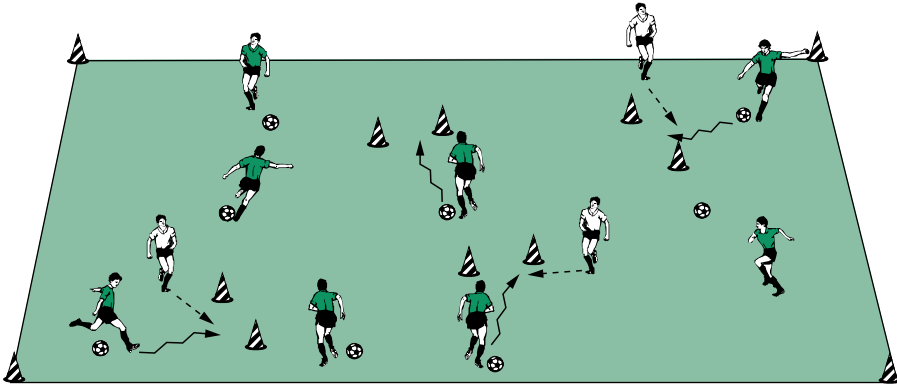


DRIBBELEN

1

DOEL:

- leren dribbelen in de vrije ruimte onder weerstand van een tegenstander



ORGANISATIE:

- de aanvallers proberen binnen een bepaalde tijd door zoveel mogelijk doeltjes te dribbelen
- de tegenstanders proberen dat te verhinderen
- wie scoort het snelst 5 doelpunten?

AANWIJZINGEN:

- bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen
- de bal met het lichaam afschermen
- over de bal kijken, de medespelers en tegenstander zien
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken
- schijnbeweging maken zowel over links als rechts
- na schijnbeweging passen, schieten of versnellen
- gebruik maken van lichaamsschijnbewegingen of kap-, schot- of passbewegingen

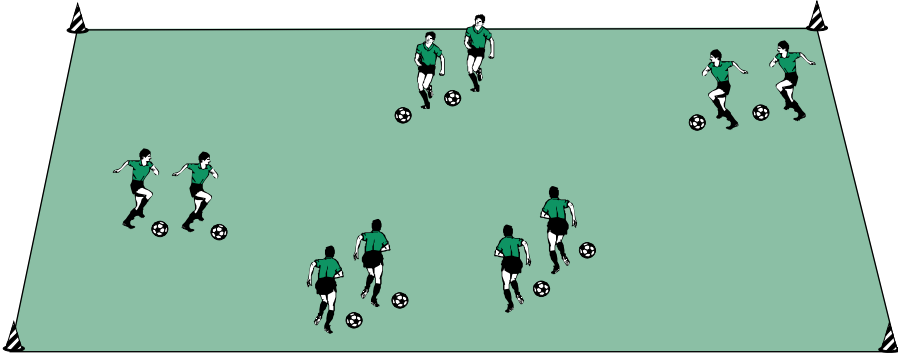


DRIBBELEN

2

DOEL:

- leren dribbelen in de vrije ruimte
- leren snel te reageren op een medespeler



ORGANISATIE:

- de spelers dribbelen, met verschillende opdrachten, vrij over het speelveld, waarbij de ene speler de andere op twee meter afstand volgt
- op teken wisselen

AANWIJZINGEN:

- bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen
- de bal met het lichaam afschermen
- over de bal kijken, de medespelers en tegenstander zien
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken
- schijnbeweging maken zowel over links als rechts
- na schijnbeweging passen, schieten of versnellen
- gebruik maken van lichaamsschijnbewegingen of kap-, schot- of passbewegingen

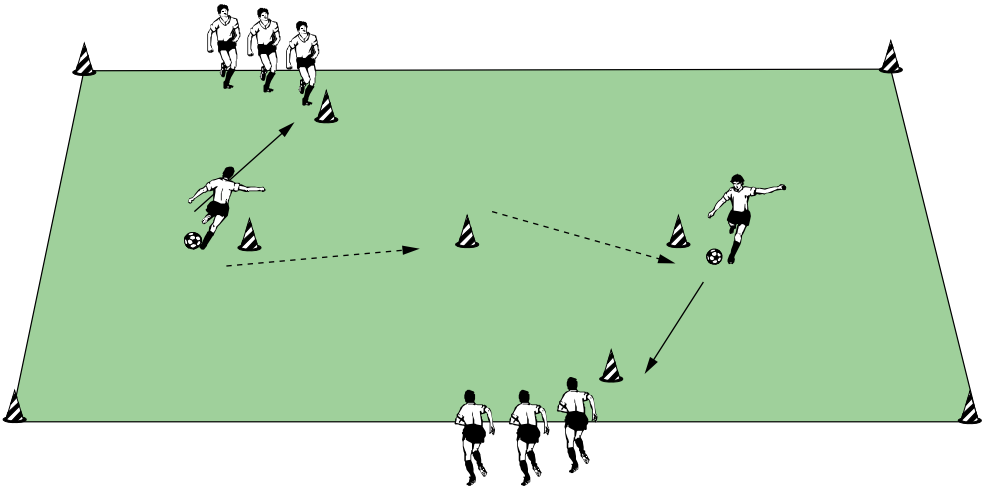


DRIBBELEN

3

DOEL:

- verbeteren van kappen en draaien



ORGANISATIE:

- veld van 20 x 20 meter
- 3 pionnen op één lijn
- 2 pionnen op 10 meter van deze lijn
- 8 tot 10 spelers
- 8 tot 10 ballen

AANWIJZINGEN:

- ongeveer 10 minuten oefenen
- kappen met de binnenkant van de voet, zowel links als rechts
- kappen met de buitenkant van de voet, zowel links als rechts
- overstappen links en rechts
- na de kapbewegingen geef je een pass met de binnenkant van de voet naar de volgende speler
- vier tot vijf spelers bij de startpion, rusttijd voor elke speler 30 tot 45 seconden

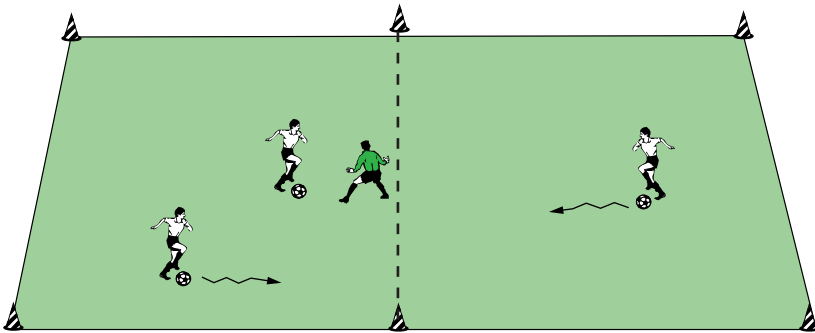


DRIBBELEN

4

DOEL:

- het verbeteren van de passeer- en schijnbewegingen



ORGANISATIE:

- ruimte tussen pionnen ongeveer 8 meter
- verdediger moet de lijn tussen de pionnen verdedigen; de aanvallers proberen om beurten de verdediger te passeren tussen de pionnen
- de aanvaller sluit aan de andere kant aan
- indien de verdediger de bal verovert, wisselen de aanvaller en verdediger van taak

AANWIJZINGEN:

- op tijd de schijnbeweging inzetten; niet te dicht op je tegenstander komen
- goed je lichaam gebruiken bij het maken van een schijnbeweging
- zowel links als rechts passeren en schijnbewegingen afwisselen
- niet te hard op je tegenstander aan dribbelen
- versnellen na de passeer- of schijnbeweging

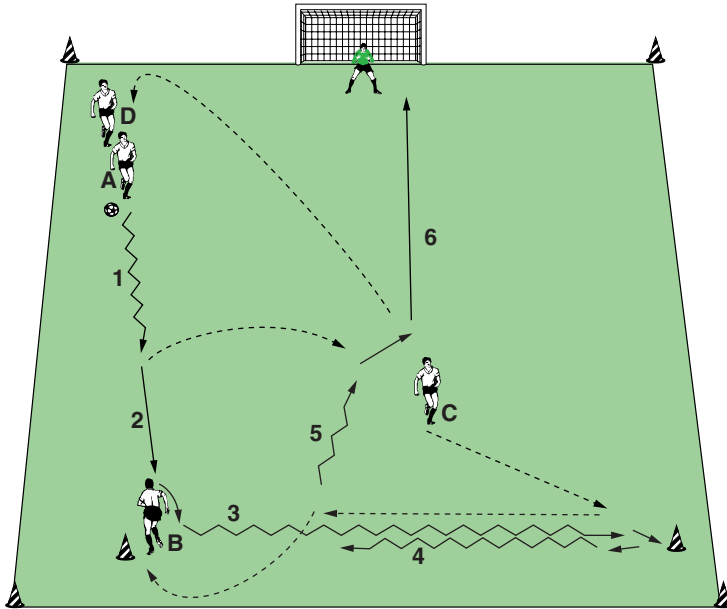


DRIBBELEN

5

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 4 tot 6 spelers en 1 keeper
- 6 ballen

AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt en passt de bal naar B
- speler B dribbelt naar de andere pion en weer terug
- speler C geeft pressing aan speler B, geen 100% weerstand
- het 1:1 duel
- speler A schuift door naar de plaats van speler C, deze gaat naar de positie van speler B en speler B gaat naar de startpositie
- na 30 seconden rust begint speler D weer opnieuw

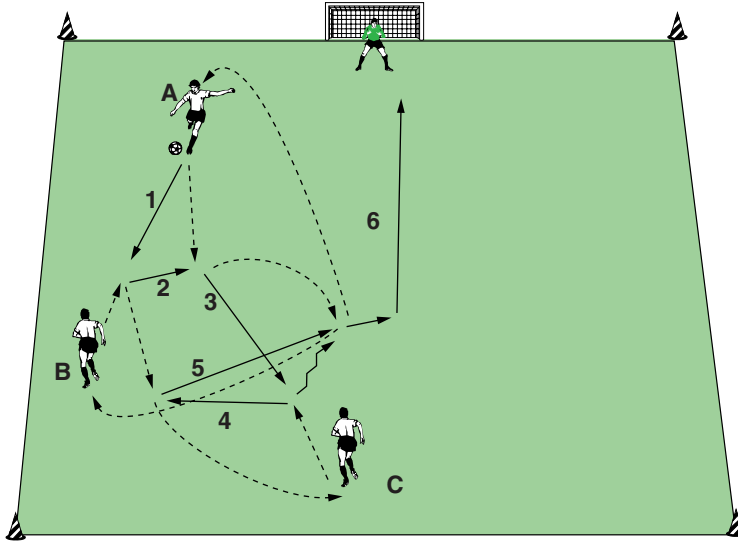


DRIBBELEN

6

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 6 of 8 spelers en 1 keeper
- 6 ballen

AANWIJZINGEN:

- speler A passt de bal naar de inkomende speler B
- speler B kaatst de bal op speler A
- speler A passt de bal naar de inkomende speler C
- speler C passt de bal naar de inkomende speler B
- speler B kaatst de bal op speler C, die het 1:1 duel aangaat met speler A
- speler C gaat naar de positie van A, A gaat naar de positie van speler B, B gaat naar de positie van speler C

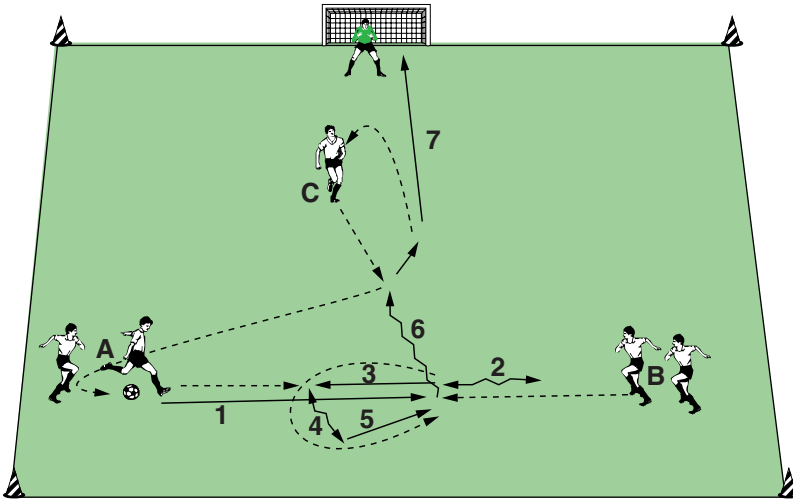


DRIBBELEN

7

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 3 of 6 spelers en 1 keeper
- 6 ballen
- tijdsduur: 20 minuten

AANWIJZINGEN:

- speler A passt naar de inkomende speler B
- speler B maakt 2x een kapbeweging en passt de bal terug op de inkomende speler A
- speler B maakt een 'overlap' met speler A
- speler A maakt 2x een kapbeweging en speelt de bal nu vóór speler B
- C geeft pressing aan B, die een schijnbeweging maakt en na het 1:1-duel op doel schiet
- speler A schuift door naar de positie van B, speler C naar de positie van A, speler B gaat naar de positie van C en begint weer opnieuw

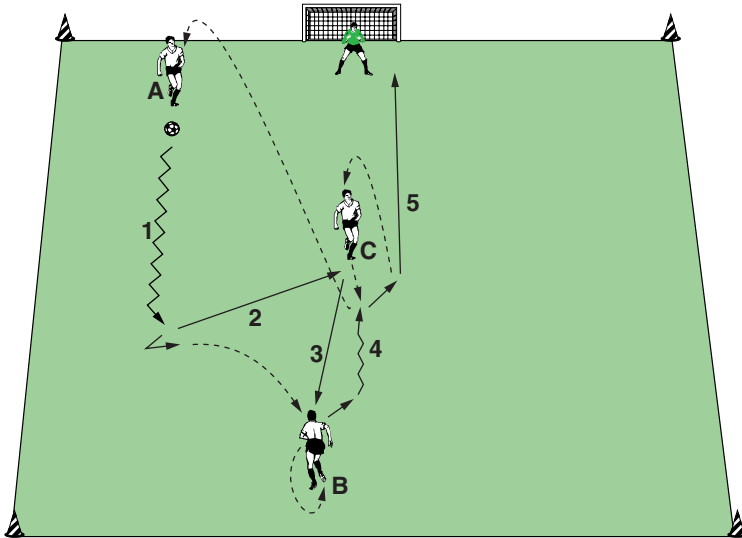


DRIBBELEN

8

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 20 meter
- 3 of 6 spelers en 1 keeper
- 4 ballen
- tijdsduur: 20 minuten

AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt naar het midden en maakt een kapbeweging
- daarna geeft speler A een pass naar speler C
- speler C passt de bal naar speler B
- direct na de pass geeft speler A pressing op B
- speler B gaat het 1:1-duel aan met speler A
- na winst gaat speler B een 1:1-duel aan met C
- vervolgens schiet speler B op doel
- speler A gaat naar de positie van speler B, B naar de positie van C en speler C gaat naar de beginpositie van speler A

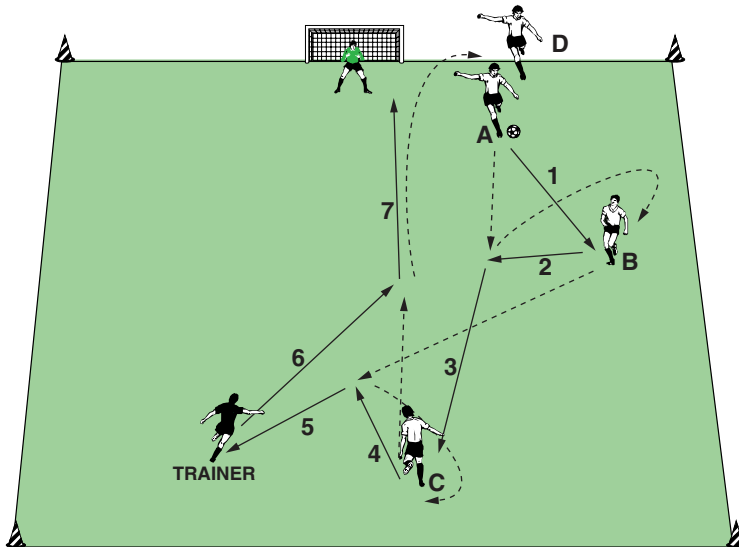


DRIBBELEN

9

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 5 of 6 spelers en 1 keeper
- 6 ballen

AANWIJZINGEN:

- speler A passt de bal naar speler B
- B speelt terug op de inkomende speler A
- speler A passt de bal naar speler C
- C passt de bal naar de inkomende speler B
- speler B passt de bal naar de trainer
- de trainer geeft een voorzet op de inkomende speler C, die afwerkt op doel
- speler D begint opnieuw
- spelers A en B schuiven een positie op
- speler C heeft 30 seconden rust
- variant: met een verdediger voor het doel een 1:1-duel aangaan

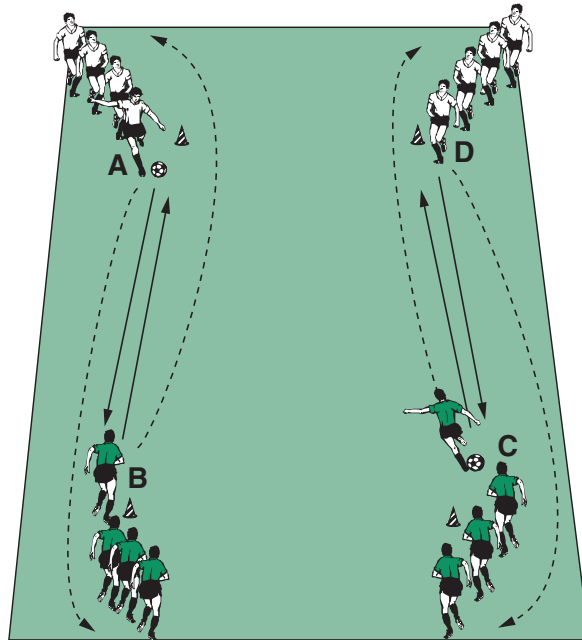


PASSEN

10

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- een veld ter grootte van 15 x 15 meter
- bij elke pion staan vier spelers
- de bal wordt in een hoog tempo overgespeeld van speler A naar speler B, die de bal weer terugspeelt naar speler A
- de bal wordt in een hoog tempo overgespeeld van speler C naar speler D, die de bal weer terugspeelt naar speler C
- de spelers bewegen in dezelfde richting door en sluiten bij de andere groep aan

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

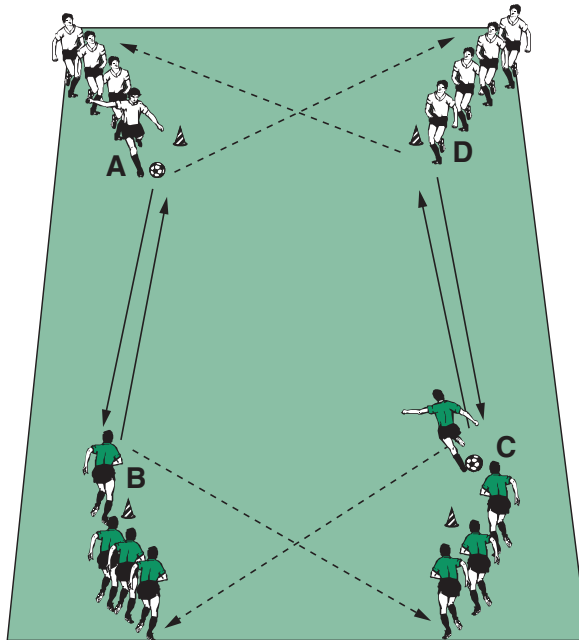


PASSEN

11

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- een veld ter grootte van 15 x 15 meter
- bij elke pion staan vier spelers
- de bal wordt opnieuw in een hoog tempo overgespeeld van speler A naar speler B, die de bal weer terugspeelt naar A
- de bal wordt in een hoog tempo overgespeeld van speler C naar speler D, die de bal ook weer terugspeelt naar speler C
- nu beweegt de speler na het afspelen in zijwaartse richting
- speler A die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers D
- speler B die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers C
- speler C die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers B
- speler D die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers A

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

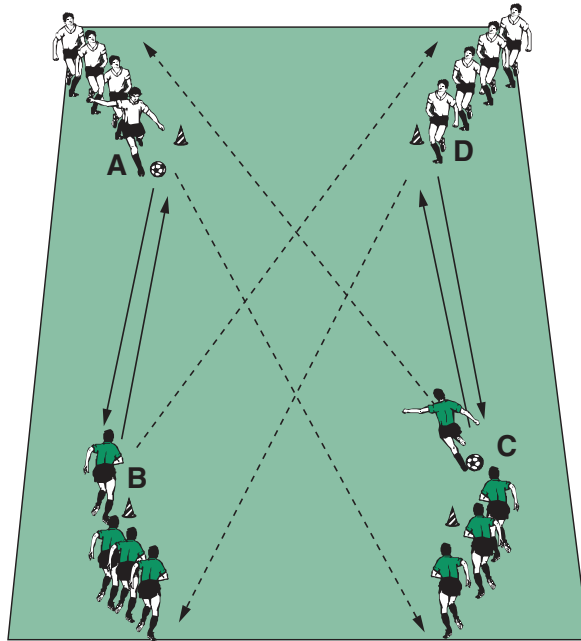


PASSEN

12

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- een veld ter grootte van 15 x 15 meter
- bij elke pion staan vier spelers
- de bal wordt in een hoog tempo overgespeeld van speler A naar speler B, die de bal ook weer terugspeelt naar speler A
- de bal wordt in een hoog tempo overgespeeld van speler C naar speler D, die de bal weer terugspeelt naar speler C
- nu beweegt de speler zich na het afspeelen diagonaal verder
- speler A die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers C
- speler B die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers D
- speler C die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers A
- speler D die de bal heeft gespeeld, sluit aan bij de spelers B

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

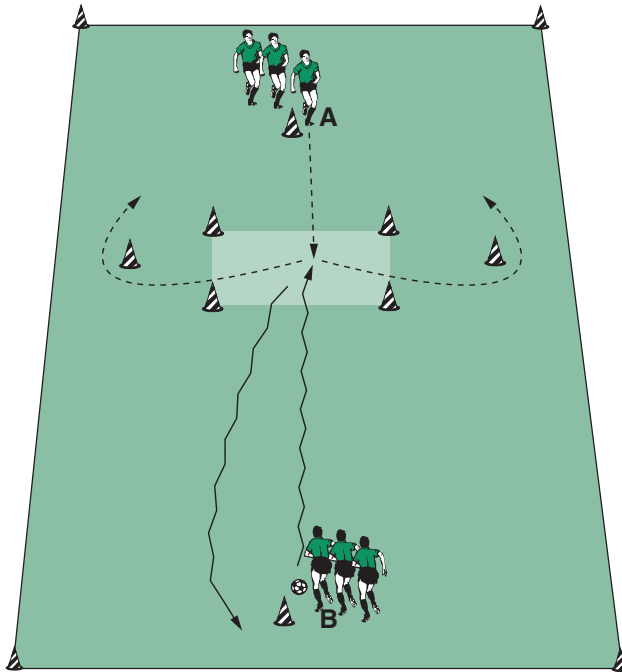


PASSEN

13

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- B dribbelt de bal naar de opkomende speler A
- A neemt de bal over en sluit aan bij groep B
- speler B sprint op 100% naar rechts of links en sluit vervolgens aan bij groep A
- er wordt 3x naar rechts en 3x naar links gesprint

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

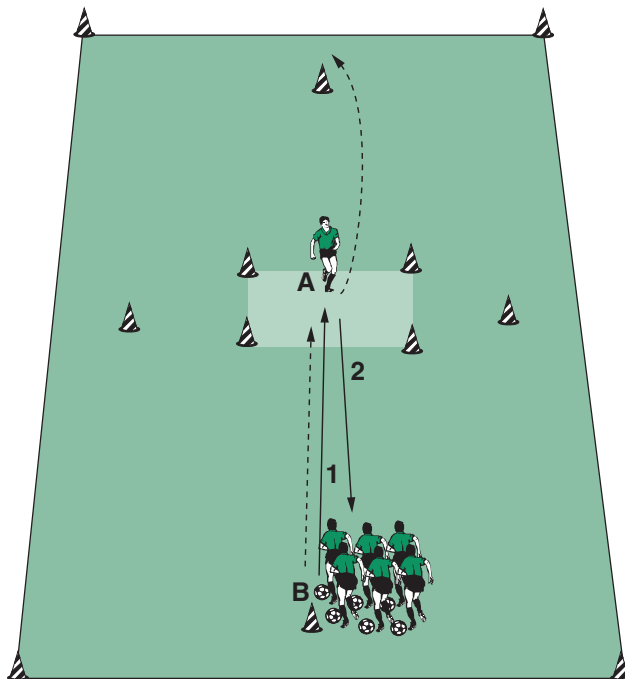


PASSEN

14

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- de eerste speler uit groep B speelt de bal naar speler A
- speler A kaatst de bal terug naar de volgende speler uit groep B
- speler A draait zich om en sprint naar de pion
- speler B neemt de positie van speler A over
- de tweede speler uit groep B speelt de bal naar speler B
- speler B kaatst de bal terug naar de volgende speler uit groep B
- speler B draait zich om en spurt naar de pion
- dit wordt 6x herhaald

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

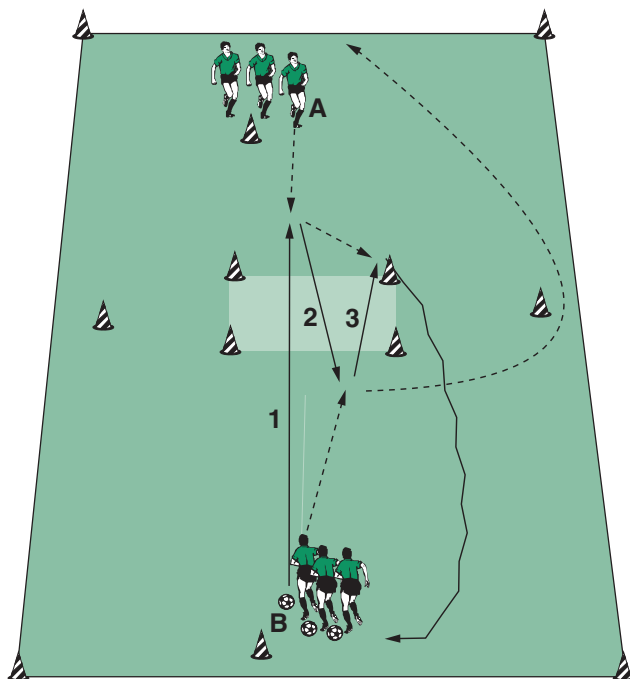


PASSEN

15

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- B speelt de bal naar de opkomende speler A
- A kaatst de bal terug op de inkomende speler B
- B kaatst de bal op de inkomende speler A
- B sprint om de pion en sluit aan bij groep A
- speler A dribbelt met de bal naar groep B
- er wordt 3x naar rechts en 3x naar links gesprint

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- alles vanuit de beweging

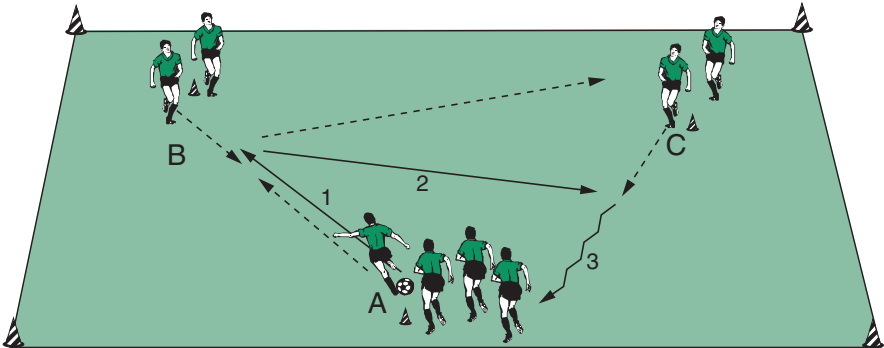


PASSEN

16

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt de bal hard in op het binnenste been van speler B
- balaanname van speler B, gevolgd door een strakke pass in de loop van speler C
- speler A schuift door naar de positie van B, speler B naar positie speler C
- een aantal keren herhalen en dan in andere richting: dus andere been inspelen

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

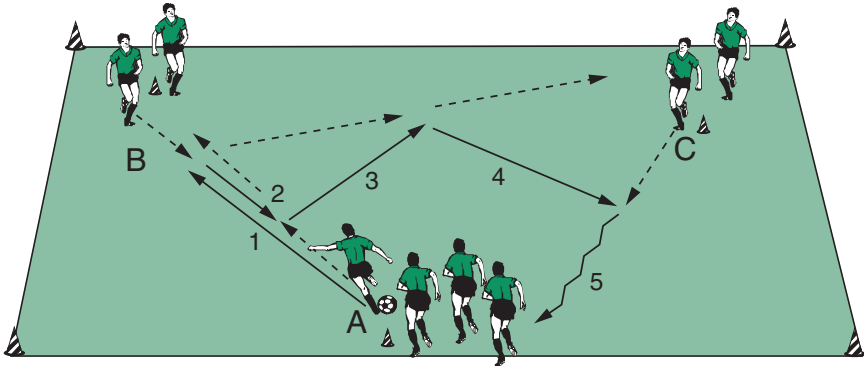


PASSEN

17

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt speler B hard in
- speler B kaatst op speler A, die de bal inspeelt in de loop van speler B
- de derde man C wordt hard door speler B in de loop aangespeeld
- speler A schuift door naar de positie van B, speler B naar positie speler C
- een aantal keren herhalen en dan in de andere richting: dus andere been inspelen

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

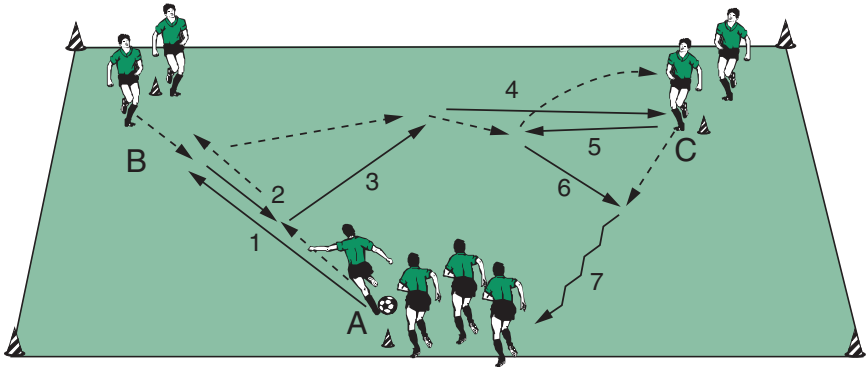


PASSEN

18

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt speler B hard in
- speler B kaatst op speler A, die de bal inspeelt in de loop van speler B
- speler B speelt de bal hard in op de derde man C, die met B een 1-2 combinatie aangaat
- een aantal keren herhalen en dan in andere richting: dus andere been inspelen

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

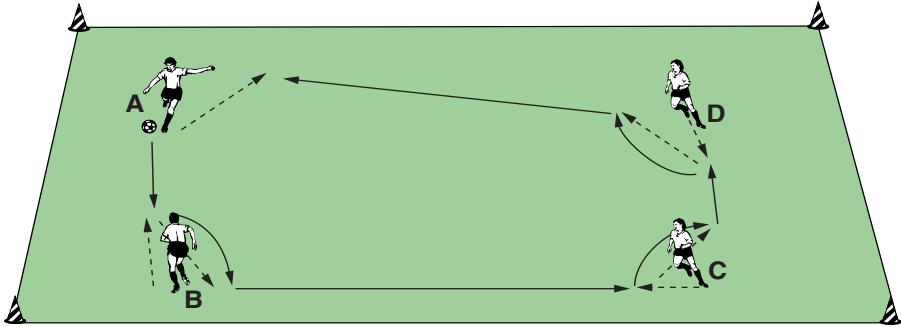


PASSEN

19

DOEL:

- het verbeteren van het aan- en meenemen van de bal met zowel links als rechts



ORGANISATIE:

- A speelt de bal naar speler B, deze neemt de bal in één beweging mee naar rechts
- speler B speelt nu de bal op speler C, enz.
- spelers blijven in dezelfde ruimte
- de bal ook andersom spelen, zodat ze ook naar links moeten wegdraaien
- afstand aan de zijkant ongeveer 12 meter

AANWIJZINGEN:

- schijnactie maken alvorens de bal mee te nemen naar de vrije ruimte
- de bal altijd binnen speelbereik houden
- gebruik binnen- en buitenkantvoet
- speel de bal ook achter het standbeen langs
- gebruik zowel je linker- als je rechtervoet
- na het meenemen direct oog hebben voor de afspeelmogelijkheid
- minimaal 4, maximaal 8 spelers per organisatie
- bij 6 of meer spelers laat je de spelers doordraaien (pass achterna lopen), zodat ze minder stil staan

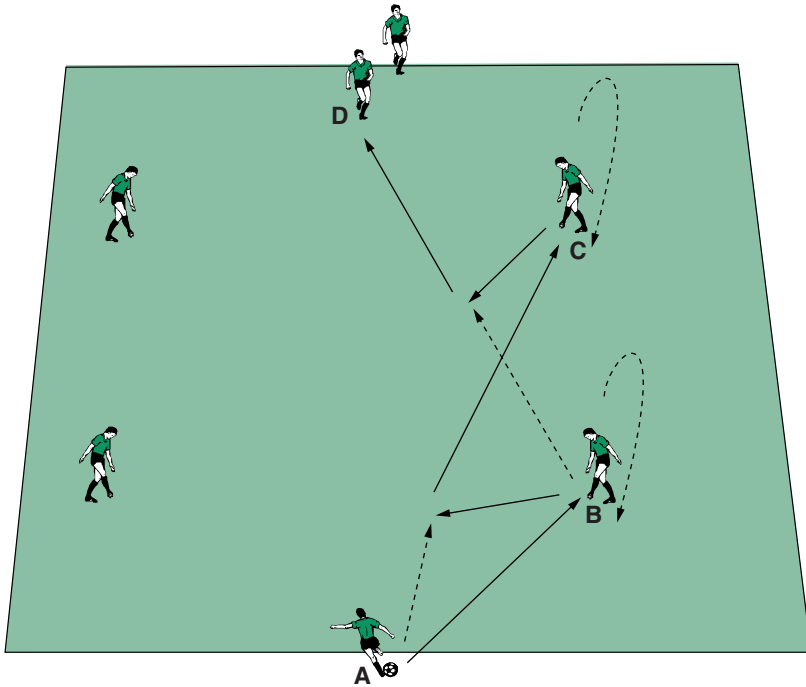


PASSEN

20

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- alle ballen worden direct gespeeld
- dit gebeurt vanuit de vooractie en met de binnenkant van de voet
- als we rechtsom beginnen, kaatst speler B met rechts binnen en speelt speler A de bal met links binnen op speler C die weer kaatst met rechts binnen op speler B
- er wordt van twee kanten gewerkt
- bij speler B een verdediger plaatsen
- in plaats van de bal te kaatsen draait speler B open en speelt speler C in

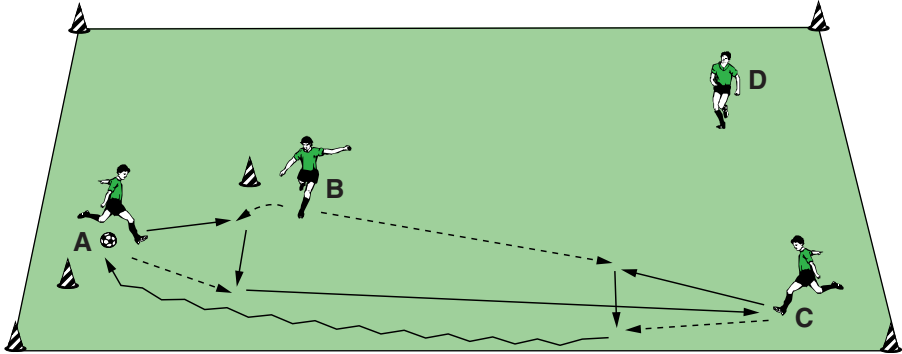
AANWIJZINGEN:

- pass geven met gespannen enkel
- de armen zorgen voor het evenwicht



DOEL:

- het verbeteren van de wreefpass over lange afstand, zowel links als rechts



ORGANISATIE:

- A speelt in op B, terwijl B een vooractie maakt
- B kaatst op A en A opent met een lange wreefpass op C
- C kaatst de bal op de aansluitende B en deze speelt de bal terug naar C
- C sluit aan om in te gaan spelen
- A neemt de positie van B in, B die van C en C die van A
- hierna openen op D (dus om en om openen)
- afstand varieert, per leeftijdscategorie, van 25 tot 50 meter passen

AANWIJZINGEN:

- pass geven met gespannen enkel- c.q. wreefgewricht
- bal net onder het 'hart' raken
- standbeen ver genoeg van de bal af zetten, zodat je met gestrekte wreef kunt passen
- bovenlichaam goed rechtop houden, de armen zorgen voor het evenwicht
- bij meerdere spelers kun je meerdere organisaties uitzetten, waardoor iedereen voldoende de wreefpass kan oefenen
- minimaal 6 spelers per organisatie in verband met de doorstroming

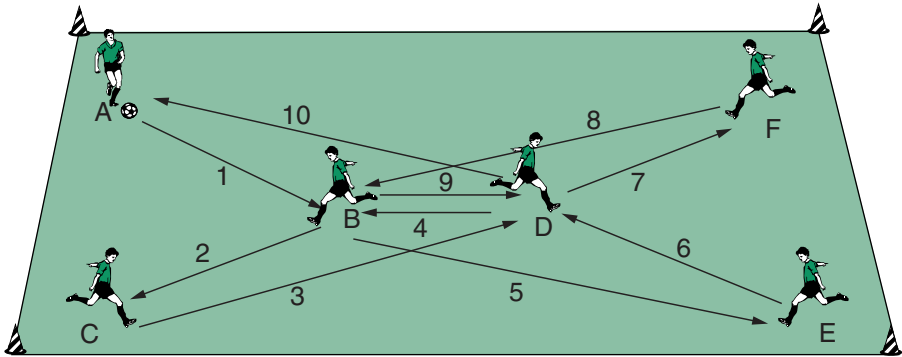


PASSEN

22

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen over korte afstanden



ORGANISATIE:

- speler A passt de bal op speler B
- speler B opent op speler C
- speler C speelt in op speler D, die de bal teruglegt op speler B
- speler B speelt de bal naar speler E
- speler E passt de bal naar speler D
- speler D opent op speler F
- speler F speelt in op speler B die de bal teruglegt op speler D
- speler D speelt A aan

AANWIJZINGEN:

- deze vorm zowel over de linker- als rechterzijde uitvoeren.
- de spelers schuiven per tweetal door naar de volgende positie
- deze vorm is ook uit te voeren met 8 spelers

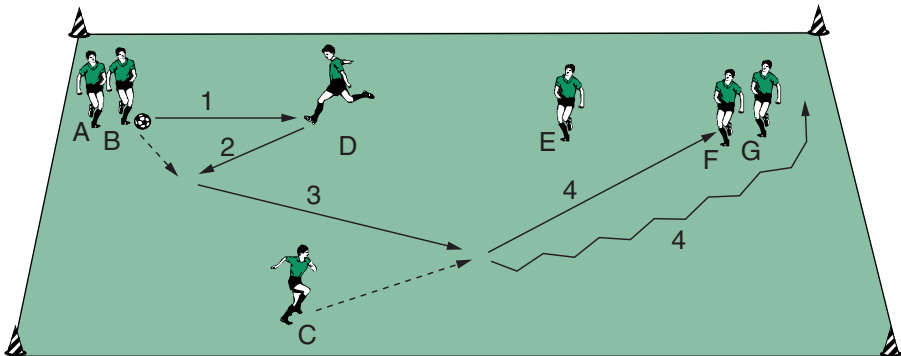


PASSEN

23

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler B passt de bal in op speler D
- speler D kaatst de bal naar de opkomende speler B
- inspelen van de bal van speler B op de zich aanbiedende speler C
- speler C speelt de bal naar speler F of dribbelt de bal tot achter speler G

AANWIJZINGEN:

- gelijktijdig start de oefening aan de andere kant
- er wordt zowel links als rechtoom gewerkt
- de spelers schuiven door naar de volgende positie

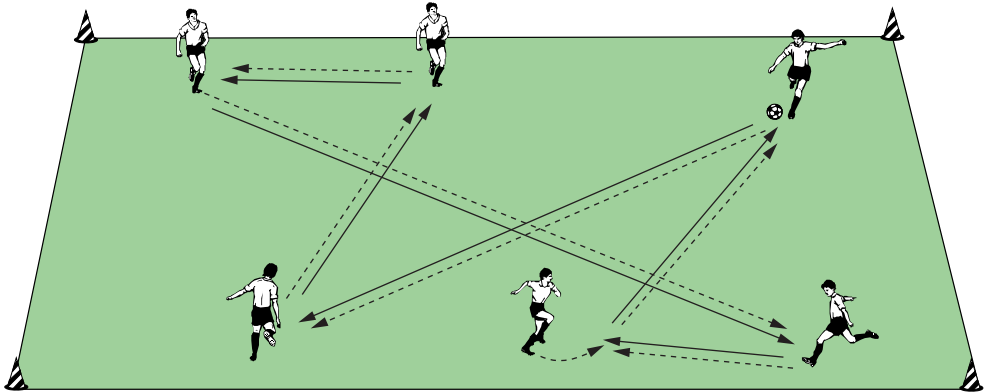


PASSEN

24

DOEL:

- het verbeteren van de pass/binnenkant van de rechter-/linkervoet
- verbeteren van het ontvangen en bewegen van de bal
- verbeteren van het bewegen na de pass



ORGANISATIE:

- veld van 10 x 20 meter
- 4 tot 6 spelers
- 1 bal
- arbeid-rustverhouding: 1:1
- 5 series van 1,5 minuut, 8 series van 1 minuut, totaal 10 tot 16 minuten

AANWIJZINGEN:

- techniek van het passen
- de spelers mogen niet stilstaan
- kijk of de spelers op de tenen lopen
- verbeter en laat de speler het nog eens doen na een fout
- met weerstand oefenen
- de ruimte groter of kleiner maken
- sneller wisselen van spelers
- langer laten spelen
- tijdens de rustperiode hartslag controleren

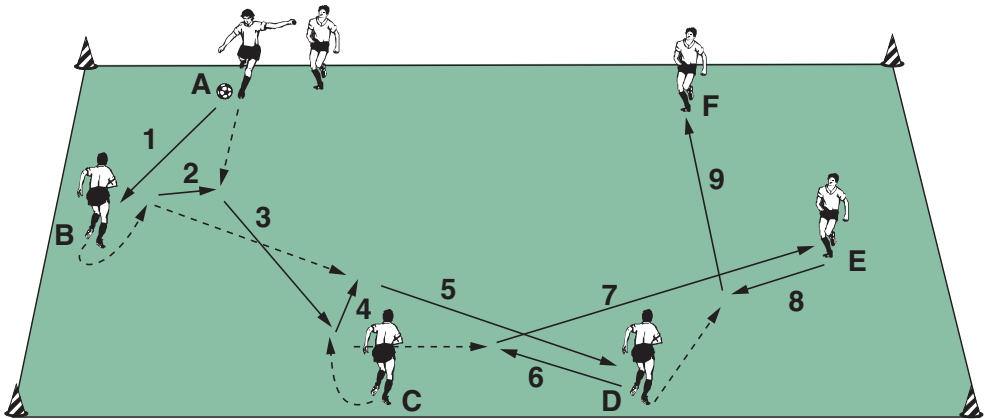


PASSEN

25

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A passt de bal naar speler B
- speler B legt de bal, na een vooractie, breed op de inkomende speler A
- speler C maakt een vooractie en ontvangt de bal van speler A
- C legt de bal breed voor de inkomende speler B
- speler B passt de bal naar speler D
- D passt de bal naar de inkomende speler C
- deze passt de bal naar speler E
- speler E legt de bal terug op de inkomende speler D en deze passt de bal naar speler F

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

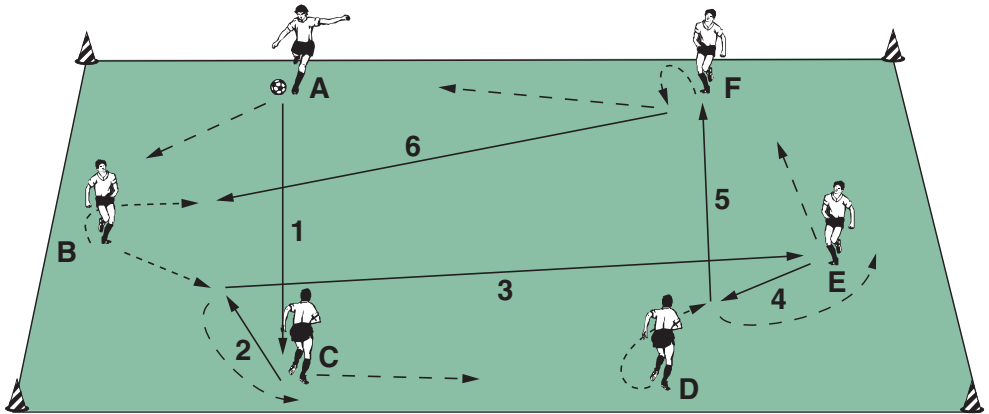


PASSEN

26

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



AANWIJZINGEN:

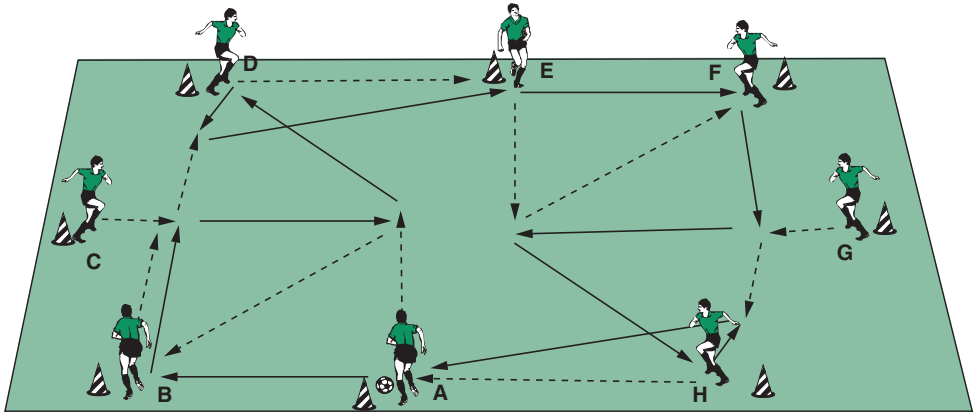
- deze spelvorm heeft géén vast patroon
- een speler moet keuzes maken in wie hij aanspeelt
- soms slaat een speler een station over
- balaanname mag
- oplossing leg je in je manier van inpassen
- de spelers draaien steeds een positie door

OPMERKINGEN:

- de spelers moeten diepte zien, voorbereidend bezig zijn
- voorwaarden scheppen, situaties herkennen, 2e loopactie
- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

**DOEL:**

- verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

- speler A geeft een pass naar speler B
- speler B speelt de bal naar de inkomende speler C en speler B loopt de bal achterna
- C speelt de bal naar de inkomende speler A
- speler A speelt de bal naar speler D
- D speelt de bal naar de inkomende speler B
- speler B kaatst de bal naar speler E
- speler E speelt de bal naar speler F
- F speelt de bal naar de inkomende speler G
- G speelt de bal naar de inkomende speler E, die vervolgens de bal kaatst naar speler H
- H speelt de bal naar de inkomende speler G, deze speelt de bal naar de inkomende speler H

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

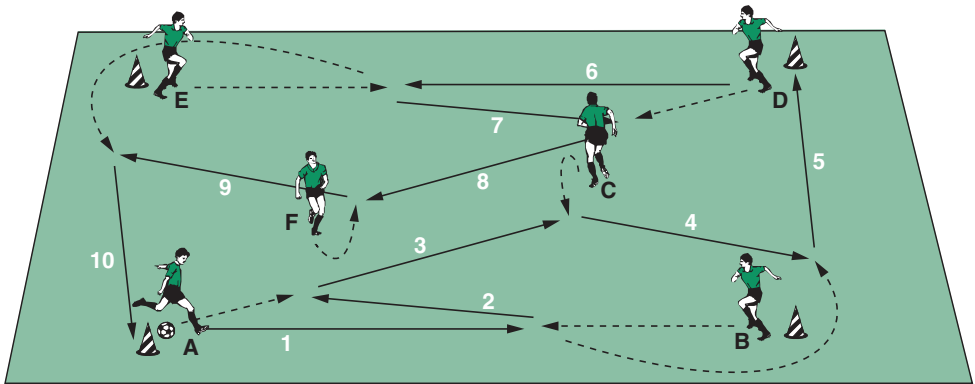


PASSEN

28

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- A geeft een pass op de inkomende speler B
- speler B speelt de bal terug naar de schuin inkomende speler A
- A geeft een pass naar de inkomende speler C, die eerst een vooractie heeft gemaakt
- C geeft een pass naar de inkomende speler B
- speler B speelt de bal naar speler D
- deze passt de bal naar de inkomende speler E
- E speelt de bal naar de inkomende speler D
- deze geeft een pass naar de inkomende speler F, die eerst een vooractie heeft gemaakt
- F geeft een pass naar de inkomende speler E
- deze geeft een pass naar speler A

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

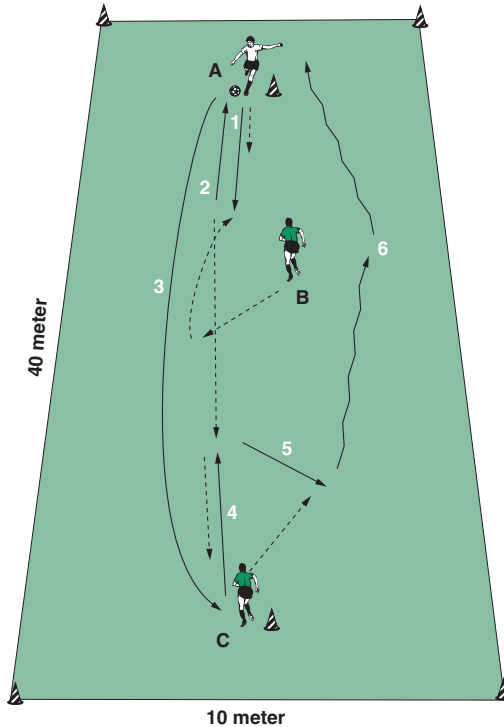


PASSEN

29

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler B maakt een vooractie over een afstand van 5 meter en komt terug in de bal, die speler A passt
- speler B kaatst op speler A
- speler A opent op speler C
- speler B sprint bij (richting speler C) voor het aangaan van een 1-2 combinatie
- speler A gaat naar de positie van speler B
- speler B gaat naar de positie van speler C
- speler C gaat door middel van een snelle dribbel naar de positie van speler A

AANWIJZINGEN:

Het gebied van 40 x 10 meter, is bewust afgebakend met pionnen. Wordt de pass zo onzorgvuldig gegeven dat hij buiten dit gebied komt, dan volgt er een straf voor de hele groep:

- bij de eerste keer 10 x opdrukken;
- bij de tweede keer 15 x opdrukken;
- bij de derde keer 2 x 50 meter sprint;
- bij de vierde keer 4 x 50 meter sprint.

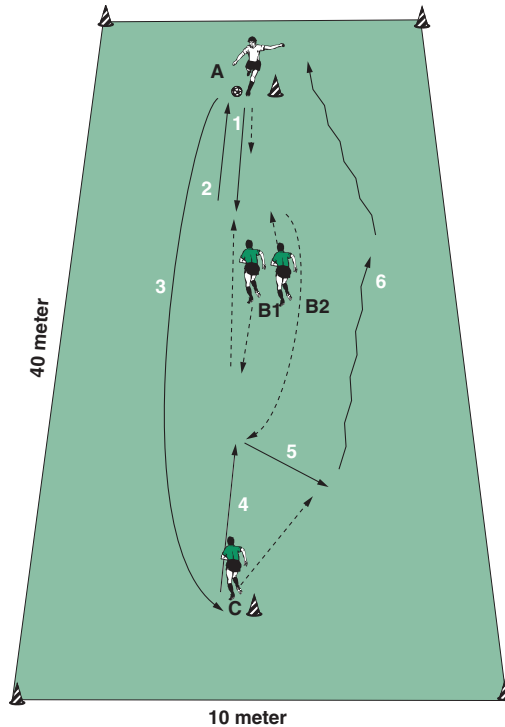


PASSEN

30

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler B1 maakt looptactie richting speler C
- speler B2 komt in de bal als vooractie
- speler B1 vraagt de bal aan speler A en kaatst de bal weer terug naar speler A
- speler A speelt de bal door de lucht diep naar speler C
- speler B2 sprint in de diepte richting speler C voor een 1-2 combinatie
- speler B2 wordt speler C, speler B1 wordt speler B2, speler A wordt speler B1, speler C wordt speler A

AANWIJZINGEN:

- ook hierbij gaat het om een serie van 3 x 7 minuten en moet de bal verplicht over de grond of juist door de lucht worden gespeeld
- behalve het passen en trappen oefen je bij deze vorm het aanspelen van de derde en zelfs de vierde man

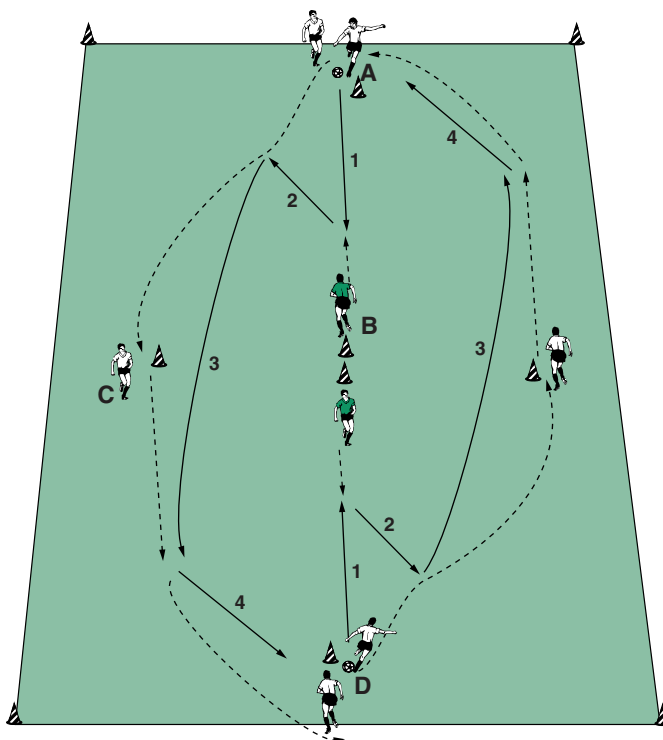


PASSEN

31

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt in op speler B
- speler B legt de bal terug op speler A
- speler A speelt de bal naar speler C
- speler C speelt de bal naar speler D
- speler A neemt de plaats in van speler C
- speler C sluit achteraan bij speler D

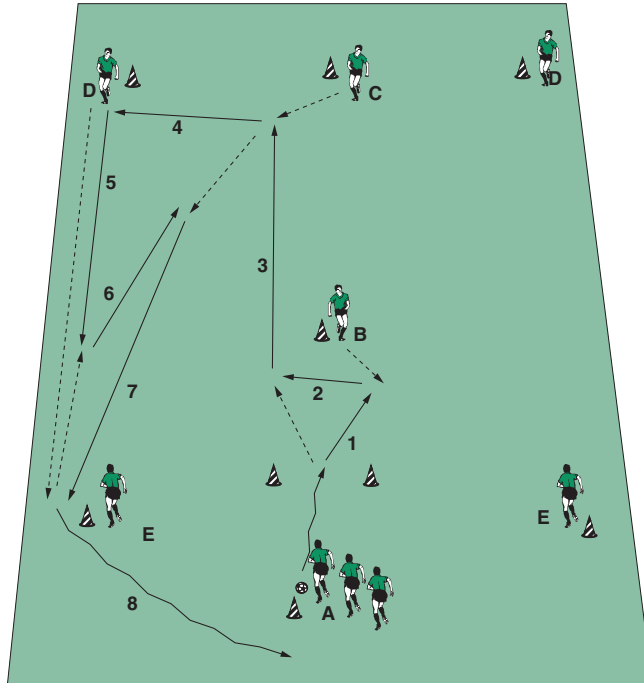
AANWIJZINGEN:

- zoveel mogelijk direct spel
- eerst met 1 bal kort inoefenen, daarna 2 ballen en als het loopt nog 2 ballen erbij
- na een aantal minuten (bijv. 3 minuten) de kaatsers wisselen
- beginnen over de rechterkant, na een aantal keren (hangt af van het aantal spelers) over de linkerkant
- pionnen (voor op diepte vragende spelers) van kant wisselen



DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A dribbelt met de bal tussen de pionnen door en speelt de bal in op speler B
- speler B kaatst op de inkomende speler A
- speler A speelt de bal diep op speler C
- speler C opent op de opengaande speler D
- speler D speelt de bal in 1x naar de opkomende speler E
- E kaatst de bal op de inkomende speler C
- C speelt de bal in de ruimte gaande speler D
- speler D sluit aan bij speler A
- afwisselend links en rechts
- de spelers schuiven steeds een plaats door

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

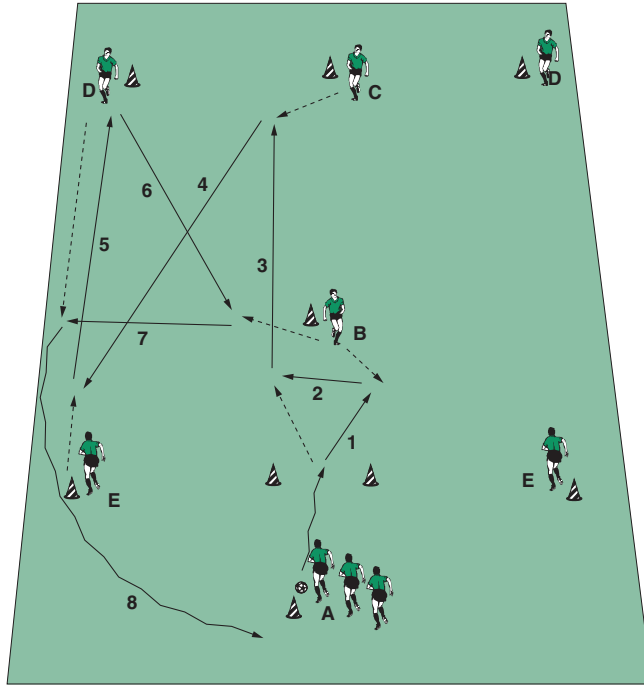


PASSEN

33

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

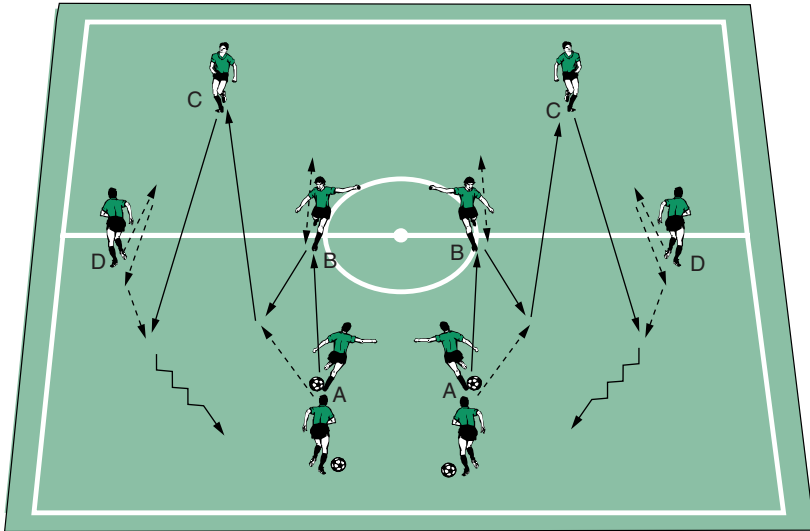
- A dribbelt met de bal tussen de pionnen door en speelt de bal naar de inkomende speler B
- B kaatst de bal op de inkomende speler A
- A speelt de bal diep op de inkomende speler C
- speler C slaat de opgaande speler D over en speelt de bal in op de inkomende speler E
- speler E speelt de bal terug op speler D
- speler D maakt een 1-2 combinatie met speler B
- speler D en E wisselen van plaats
- speler D sluit aan bij speler A
- er wordt afwisselend links en rechts gespeeld
- de spelers schuiven steeds een plaats door

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

**DOEL:**

- verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

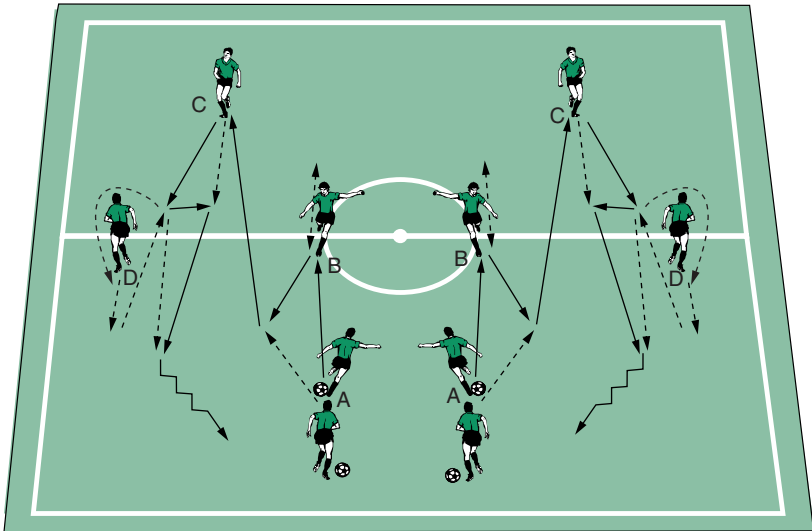
- speler B, die eerst een vooractie van de bal af maakt, biedt zich aan
- hij wordt door speler A ingespeeld op zijn binnenste voet
- speler B kaatst de bal, waarna de bijgesloten speler A met een vlakke dieptepass opent op speler C
- speler D maakt intussen een vooractie naar de bal toe en vraagt de bal in de diepte
- speler D tracht de bal te snijden, op snelheid mee te nemen om tenslotte weer aan te sluiten bij de groep spelers met ballen

AANWIJZINGEN:

- pass geven met gespannen enkel
- bovenlichaam goed rechtop houden, de armen zorgen voor het evenwicht

**DOEL:**

- verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

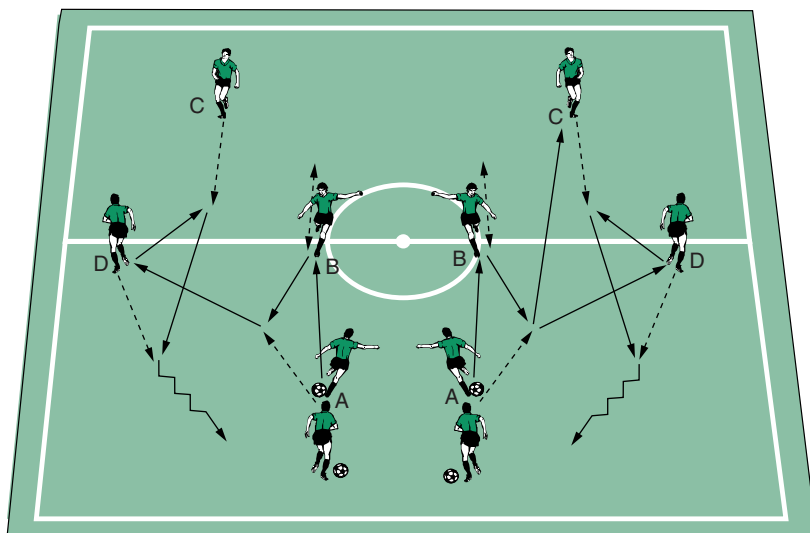
- speler B, die eerst een vooractie van de bal af maakt, biedt zich aan
- hij wordt door speler A ingespeeld op zijn binnenste voet
- speler B kaatst de bal, waarna de bijgesloten speler A met een vlakke dieptepass opent op speler C
- speler D maakt intussen een vooractie naar de bal toe, kaatst de bal en vertrekt in de diepte
- de bijgesloten speler C geeft de bal diep en speler D tracht de bal te snijden, op snelheid mee te nemen om tenslotte weer aan te sluiten bij de groep spelers met ballen

AANWIJZINGEN:

- pass geven met gespannen enkel
- bovenlichaam goed rechtop houden, de armen zorgen voor het evenwicht

**DOEL:**

- verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

- speler B, die eerst een vooractie van de bal af maakt, biedt zich aan
- hij wordt door speler A ingespeeld op zijn binnenste voet
- speler B kaatst de bal, waarna de bijgesloten speler A met een vlakke dieptepass opent op speler D
- speler D kaatst de bal op de bijgesloten speler C
- speler C speelt de bal in op de in de diepte vragende speler D
- speler D tracht de bal te snijden, op snelheid mee te nemen om tenslotte weer aan te sluiten bij de groep spelers met ballen

AANWIJZINGEN:

- pass geven met gespannen enkel
- bovenlichaam goed rechtop houden, de armen zorgen voor het evenwicht

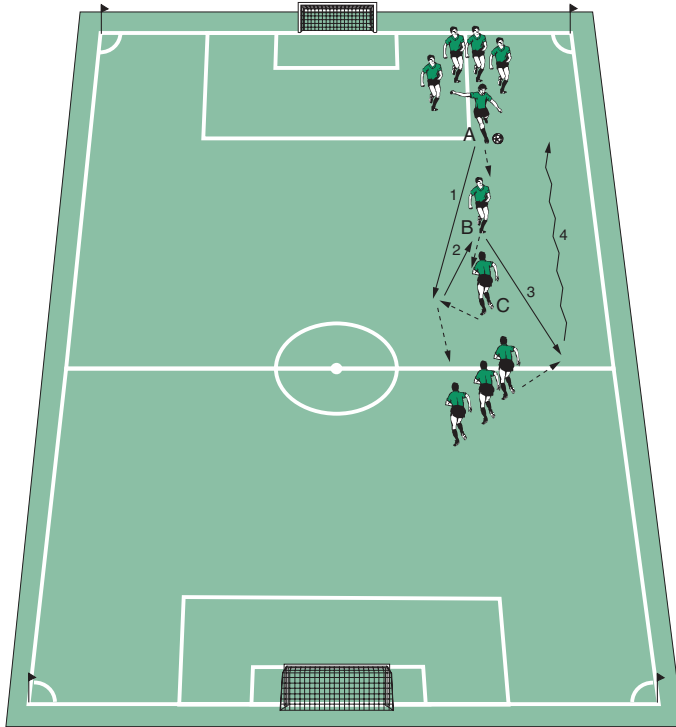


PASSEN

37

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- vijf spelers staan bij het beginpunt
- speler B en C staan achter elkaar in het midden en drie spelers staan aan de andere kant
- speler A speelt de bal hard in op speler C, die zijwaarts beweegt
- speler C laat de bal vallen op speler B
- speler B speelt de bal diagonaal op de zijwaarts bewegende speler D
- speler D neemt de bal aan en sluit met bal in tempo aan bij positie A
- speler A schuift door naar de positie van B, speler B naar positie speler C, en speler C naar de positie van speler D

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

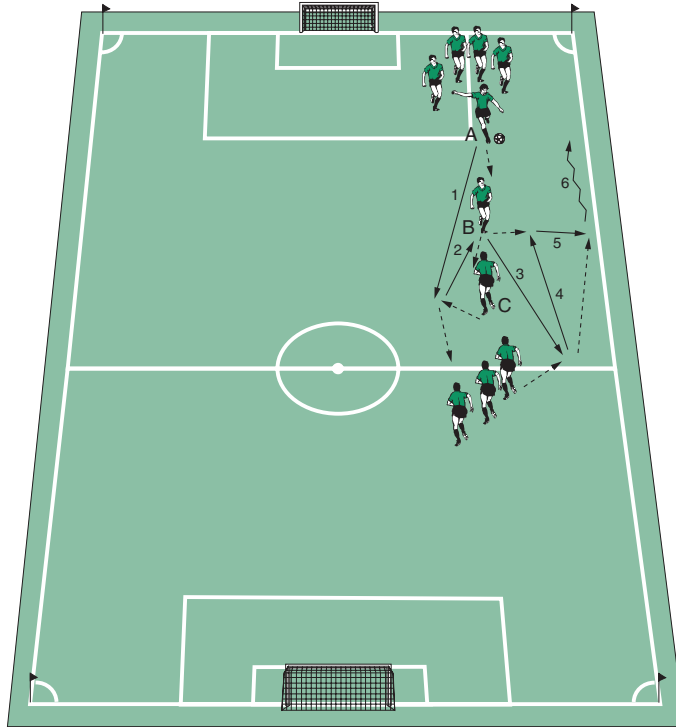


PASSEN

38

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- vijf spelers staan bij het beginpunt
- speler B en C staan achter elkaar in het midden en drie spelers staan aan de andere kant
- speler A speelt de bal hard in op speler C, die zijwaarts beweegt
- speler C laat de bal vallen op speler B
- speler B speelt de bal diagonaal op de zijwaarts bewegende speler D
- speler D gaat een 1-2 combinatie met speler B aan en sluit met bal in tempo aan bij positie A
- speler A schuift door naar de positie van B, speler B naar positie speler C, en speler C naar de positie van speler D

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

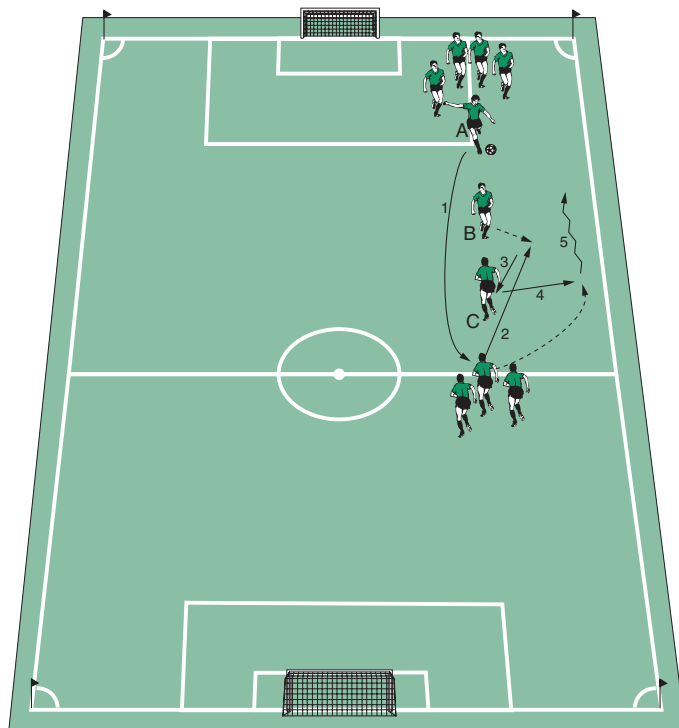


PASSEN

39

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- vijf spelers staan bij het beginpunt
- speler B en C staan achter elkaar in het midden en drie spelers staan aan de andere kant
- speler D speelt dan de bal op speler B, die de bal laat vallen op speler C, die dan de bal weer aan speler D meegeeft
- speler D sluit weer bij spelers A aan
- speler B en C maken dezelfde zijwaartse loopacties
- speler A speelt echter de lange bal op speler D
- speler D mag nu zelf de keuzes maken: 1-2 combinatie met speler C of speler B

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

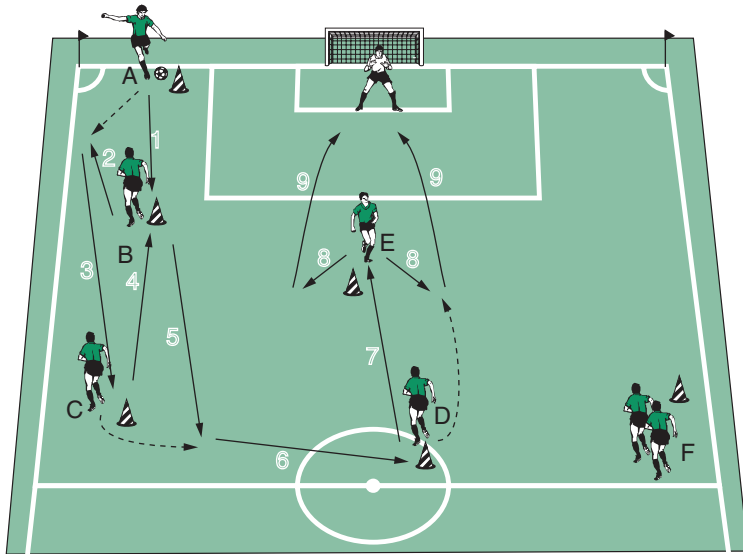


PASSEN

40

DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt de bal naar speler B
- speler B kaatst de bal terug op de inkomende speler A
- speler A speelt de bal naar speler C
- speler C kaatst de bal op speler B
- speler B maakt een 1-2 combinatie met speler C (speler C moet niet voor de bal komen, hij moet om de pion heen lopen)
- speler C speelt de bal naar speler D
- speler D speelt in op speler E
- E kaatst de bal naar de opkomende speler D en deze rondt af op doer
- speler E haalt de bal op en sluit aan bij speler A
- speler D wordt nu spitspeler

VARIATIE:

- speler D kaatst de bal op speler C
- speler C speelt de bal in op speler E
- speler D komt en rondt af
of
- speler D speelt de bal in op speler E
- speler E speelt de bal op flankspeler F
- voorzet van speler F (vaste vleugelspeler)

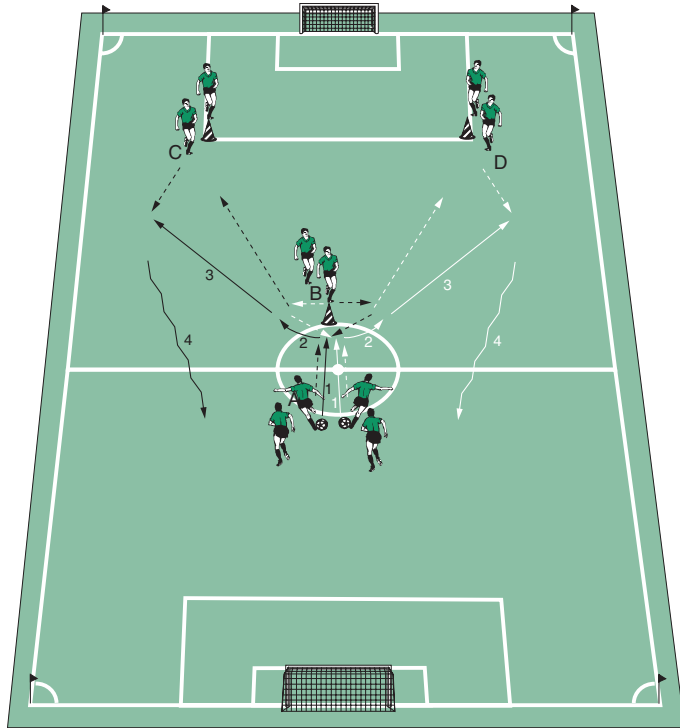


PASSEN

41

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- vier spelers bij het beginpunt, twee spelers bij de eerste pion
- twee spelers bij de pionnen op de punt van het zestienmetergebied
- je werkt uiteraard in twee richtingen en in dat geval dus met 20 spelers
- de oefening afwisselend links en rechts uitvoeren
- speler A speelt speler B aan, die de bal aan- en meeneemt
- speler C respectievelijk speler D vraagt de bal
- speler B speelt de bal hard over de grond in op het juiste been van C of D
- speler C, respectievelijk speler D, neemt de bal aan en dribbelt naar de positie van A
- speler A is inmiddels bij de positie van speler B gekomen, die op zijn beurt naar de positie van C of D is gegaan

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

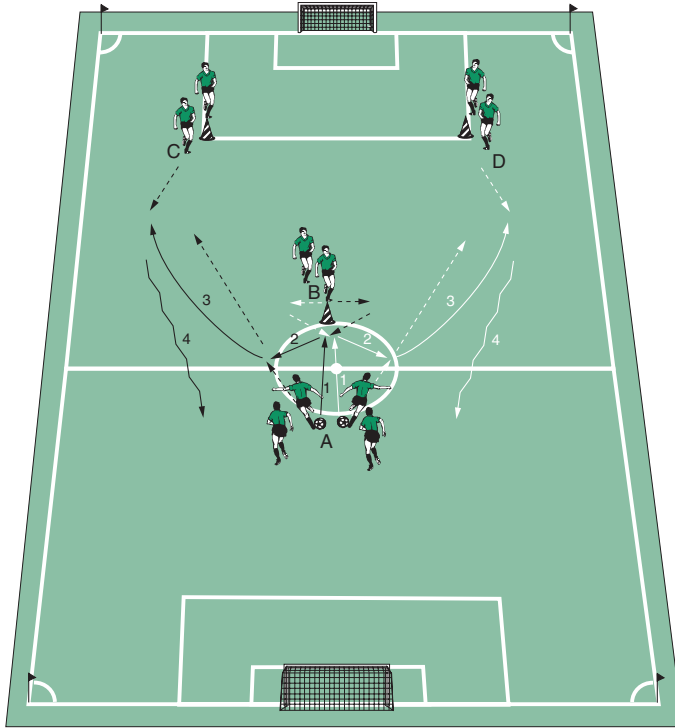


PASSEN

42

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

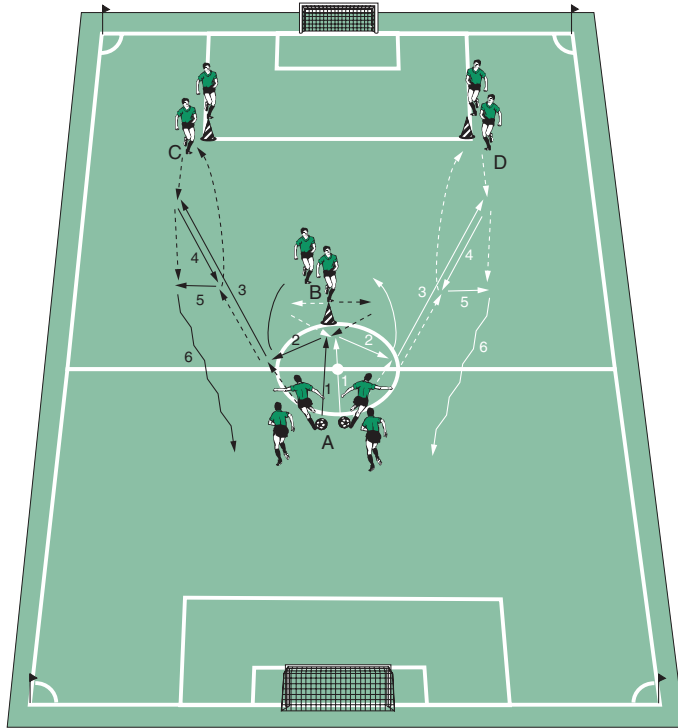
- vier spelers bij het beginpunt, twee spelers bij de eerste pion
- twee spelers bij de pionnen op de punt van het zestienmetergebied
- je werkt uiteraard in twee richtingen en dus met 20 spelers
- oefening afwisselend links en rechts uitvoeren
- speler A speelt speler B in
- speler B kaatst de bal op A
- speler A geeft een pass op gevoel door de lucht naar speler C of D
- afhankelijk van de conditionele doelstelling loopt of sprint speler C of D na de balaanname naar de positie van speler A

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

**DOEL:**

- verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

- vier spelers bij het beginpunt, twee spelers bij de eerste pion
- twee spelers bij de pionnen op de punt van het 16-metergebied
- je werkt uiteraard in twee richtingen en dus met 20 spelers
- oefening afwisselend links en rechts uitvoeren
- speler A speelt speler B in
- speler B kaatst op speler A
- speler A speelt met een strakke pass speler C, respectievelijk speler D in
- speler B vraagt op het juiste moment (niet voor de balaanname!) voor een 1-2 combinatie met speler C of speler D
- speler A schuift door naar de positie speler B, speler B naar de positie van speler C of D en speler C of D dribbelt met bal naar de positie van speler A

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

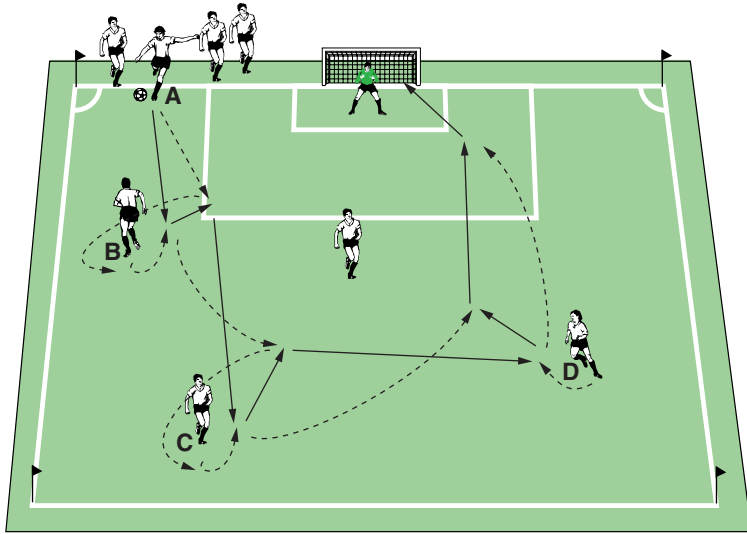


PASSEN

44

DOEL:

- verbeteren van het kaatsen en scoren



ORGANISATIE:

- speler A speelt in op speler B, die eerst een vooractie maakt
- speler B kaatst op speler A die bijsluit
- speler A passt op speler C die een vooractie maakt
- speler B sluit bij naar speler C die kaatst en
- speler B opent op speler D die in de bal komt
- speler C passt diep op speler D die afrondt

AANWIJZINGEN:

- minimaal 8 spelers en een keeper
- spitsen op het 16 metergebied
- variatie: i.p.v. afronden nu een voorzet op één van de spitsen

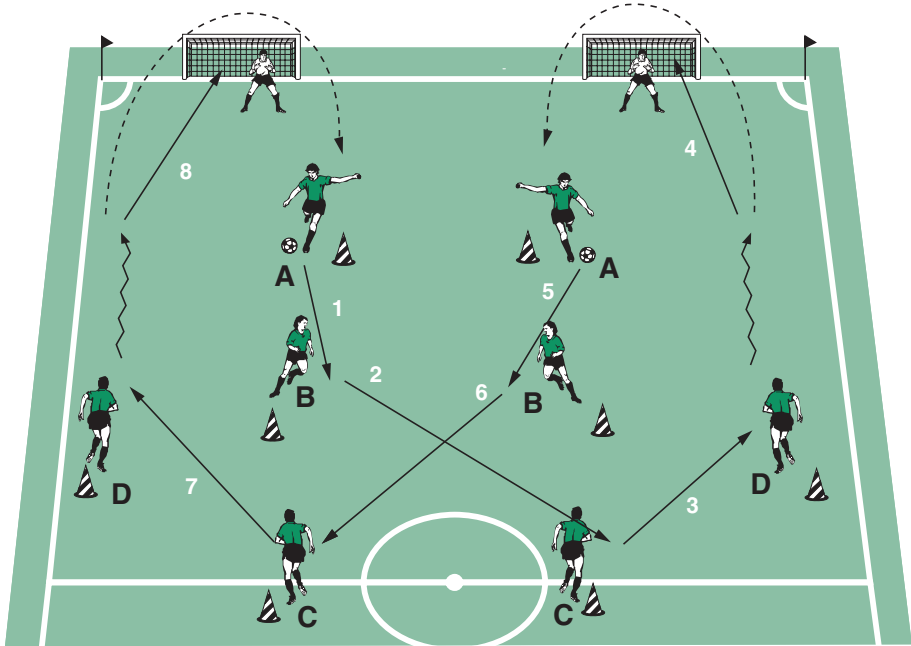


PASSEN

45

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt de bal naar speler B
- speler B speelt de bal diagonaal naar speler C
- speler C geeft een pass op speler D
- speler D dribbelt met de bal en werkt vervolgens af op doel
- deze vorm zowel links als rechts uitvoeren

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

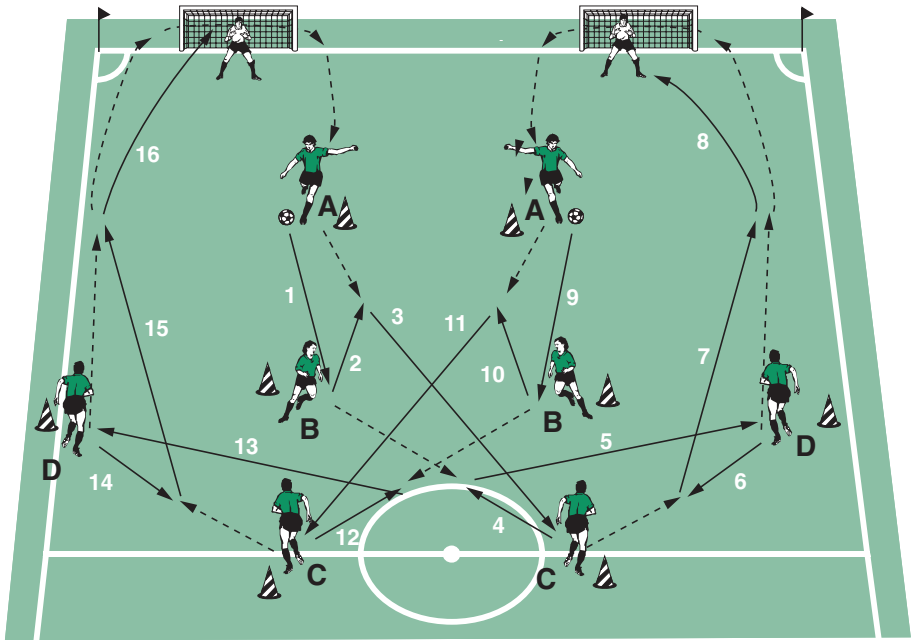


PASSEN

46

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A speelt de bal naar speler B
- B legt de bal terug op de inkomende speler A
- speler A geeft een pass naar speler C
- C legt de bal terug op de inkomende speler B
- deze past de bal naar speler D
- die vervolgens de bal weer teruglegt op de inkomende speler C
- C passt de bal naar de inkomende speler D
- speler D werkt af op doel
- deze vorm zowel links als rechts uitvoeren

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)
- goed ingedraaid staan
- vooractie
- alles vanuit de beweging

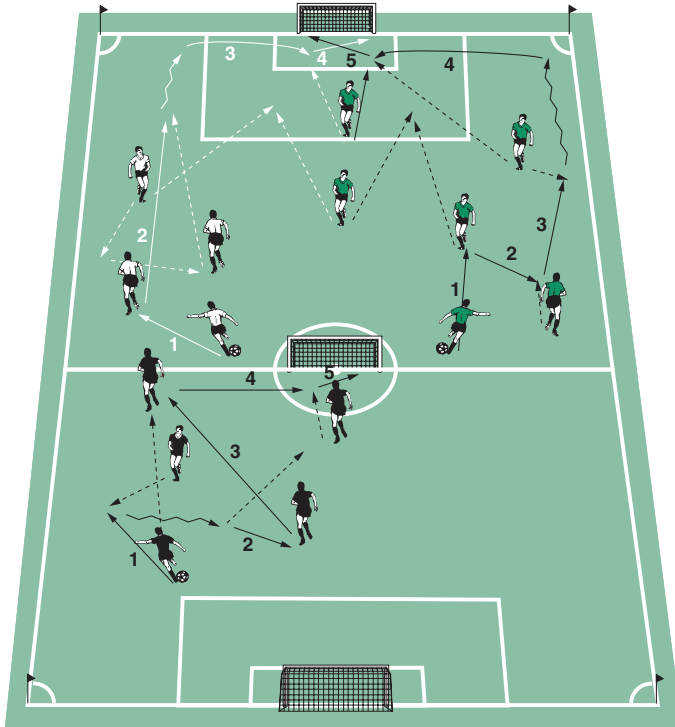


PASSEN

47

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen vanuit de positie



ORGANISATIE:

- speelveld met 3 doelen
- oefening afwisselend over links en rechts starten
- elke speler start vanuit zijn eigen positie

AANWIJZINGEN:

- accent op de individuele actie van de vleugelaanvaller
- accent op de diepgaande middenvelder
- accent op de opkomende vleugelverdediger
- alle automatismen moeten situatief gecoacht en uitgevoerd worden

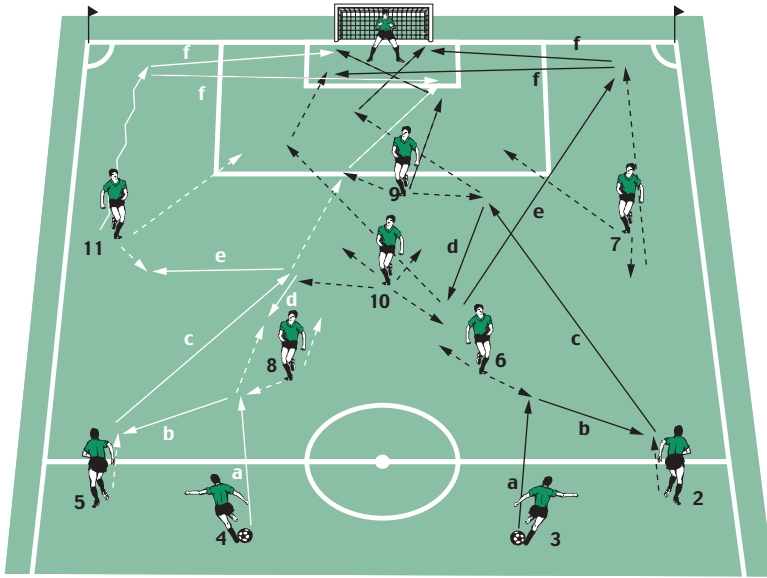


PASSEN

48

DOEL:

- verbeteren van passen en trappen onder weerstand van een tegenstander



ORGANISATIE:

- de centrale verdediger speelt de middenvelder in (vooractie-uit de dekking)
- kaats op de vleugelverdediger
- inspelen van de aanvallende middenvelder (vooractie-uit de dekking)
- kaats op de ondersteunende middenvelder (zonder dekking)
- pass naar de vleugelaanvaller, die vanuit de dribbel, een voorzet geeft zonder weerstand
- positie 9 kiest altijd positie bij de 1e paal en positie 10 altijd bij de 2e paal

AANWIJZINGEN:

- kort krachtig roepen om de bal zoals: kaats/voet/diep/naam speler
- strak inspelen

VARIATIE:

- inspelen (vooractie) op de spits (9), ondersteuning van de schaduwspits (10), gevolgd door pass in de ruimte op de flank

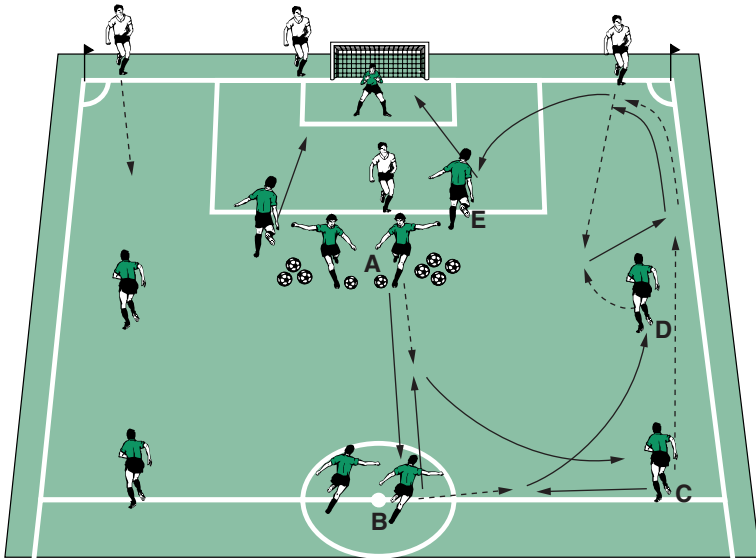


PASSEN

49

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- 10 spelers en 4 verdedigers
- spelers schuiven steeds een plaats op
- afwisselend links- en rechtsom
- speler A passt de bal op speler B
- speler B kaatst op speler A
- speler A passt op speler C
- speler C kaatst de bal speler B
- speler B passt op speler D en speler C sluit bij
- speler C en D spelen 2:1 uit
- speler E werkt af op doel
- bij het uitspelen van 2:1 geldt de buitenspelregel
- de verdedigers aan de zijkanten starten op de achterlijn en mogen alleen in voorwaartse richting lopen nadat speler B de bal passt op speler D

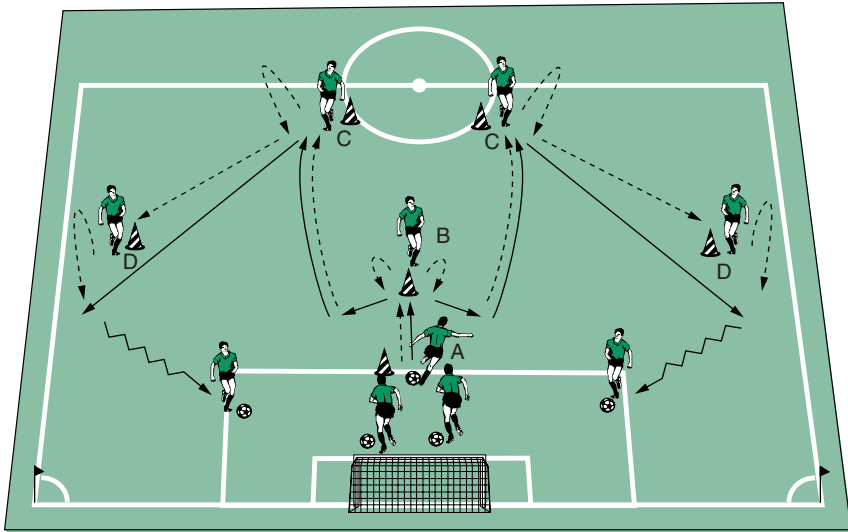


PASSEN

50

DOEL:

- verbeteren van het inspelen van de bal
- verbeteren van het op het juiste moment inspelen van de bal
- verbeteren van het in de loop inspelen van de bal
- verbeteren van het met de juiste snelheid inspelen van de bal



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- spelers staan opgesteld bij de pionnen
- speler B maakt een vooractie
- speler A passt op speler B
- speler B kaatst de bal op de inkomende speler B
- speler C maakt een vooractie
- speler A passt op speler C
- speler D maakt een vooractie
- speler C passt op speler D
- speler D dribbelt door en sluit aan bij pion A
- zowel over links als rechts uitvoeren
- spelers schuiven steeds één positie door

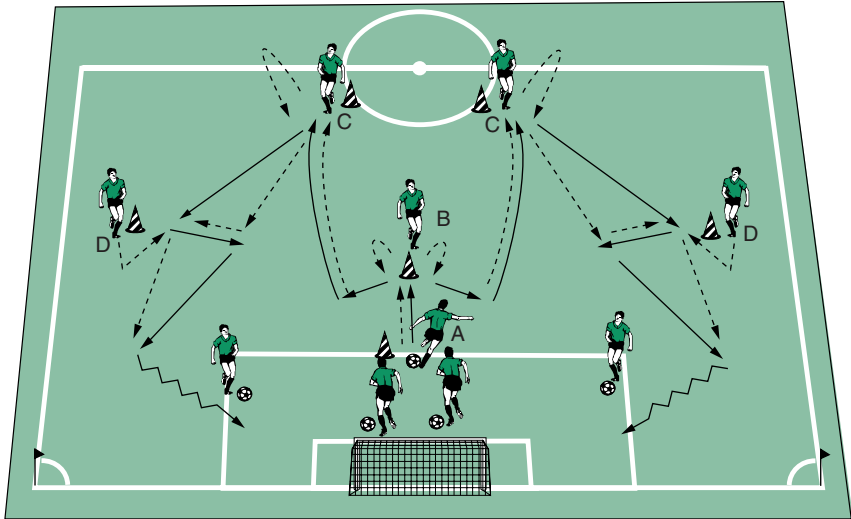
AANWIJZINGEN:

- steeds opnieuw coachen op de uitvoering
- spelers moeten elkaar leren begrijpen
- gaat om automatismen



DOEL:

- verbeteren van het inspelen van de bal
- verbeteren van het op het juiste moment inspelen van de bal
- verbeteren van het in de loop inspelen van de bal
- verbeteren van het met de juiste snelheid inspelen van de bal



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- spelers staan opgesteld bij de pionnen
- speler B maakt een vooractie
- speler A passt op speler B
- B kaatst de bal op de inkomende speler B
- speler C maakt een vooractie
- speler A passt op speler C
- speler D gaat diep maar vraagt daarna de bal in de voeten
- speler C passt speler D in de voeten
- speler D kaatst de bal op speler C
- speler C passt nu op speler D (1-2 combinatie)
- zowel over links als rechts uitvoeren
- spelers schuiven steeds één positie door

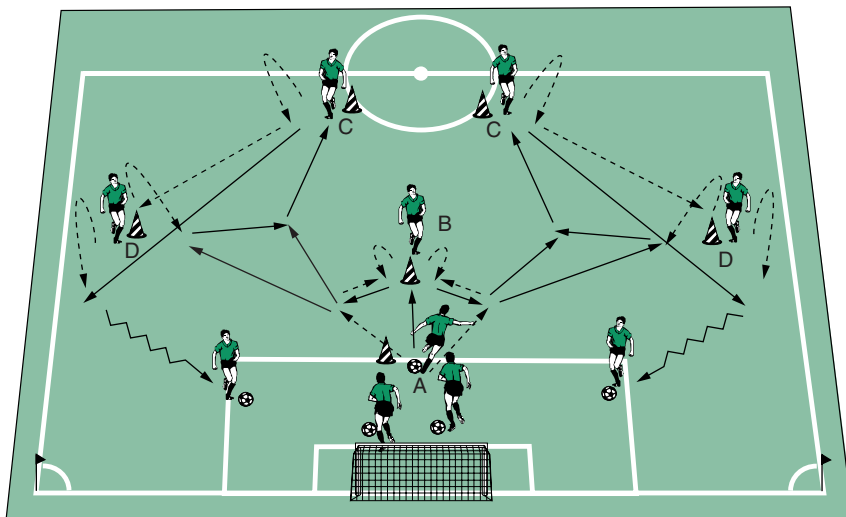
AANWIJZINGEN:

- op het moment van inspelen geef je aan: "draai"
- de speler passt nu niet terug maar draait open en passt direct op de volgende speler
- tegen het einde van de oefening: eigen initiatief, spelers maken zelf keuzes



DOEL:

- verbeteren van het inspelen van de bal
- verbeteren van het op het juiste moment inspelen van de bal
- verbeteren van het in de loop inspelen van de bal
- verbeteren van het met de juiste snelheid inspelen van de bal



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- spelers staan opgesteld bij de pionnen
- speler B maakt een vooractie
- speler A passt op speler B
- B kaatst de bal op de inkomende speler A
- speler A passt nu in de breedte op speler D
- speler D maakt nu een 1-2 combinatie met A
- speler A passt daarna op speler C
- speler C passt nu op de diepgaande speler D
- speler D dribbelt door en sluit aan bij pion A
- zowel over links als rechts uitvoeren
- spelers schuiven steeds één positie door

AANWIJZINGEN:

- op het moment van inspelen geef je aan: "draai"
- de speler passt nu niet terug maar draait open en passt direct op de volgende speler
- tegen het einde van de oefening: eigen initiatief, spelers maken zelf keuzes

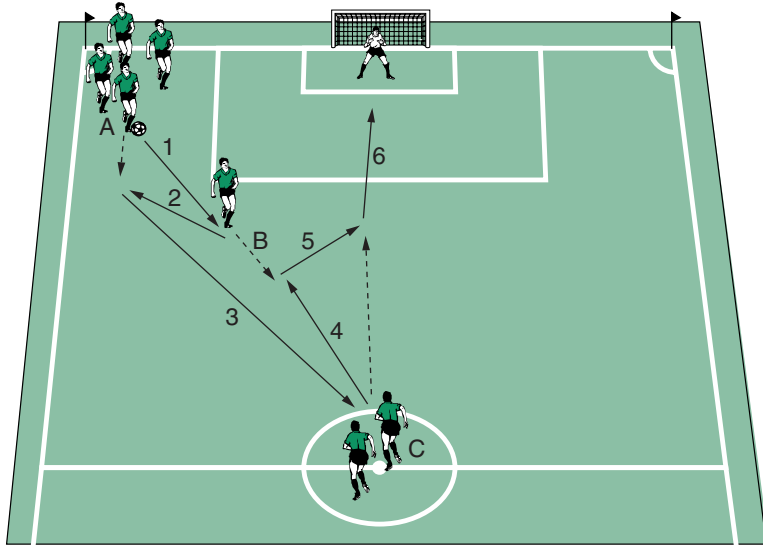


PASSEN

53

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



ORGANISATIE:

- speler A passt na een vooractie de bal op speler B
- speler B legt de bal terug op de inkomende speler A
- deze passt de bal op speler C
- speler C legt de bal terug op de zich aanbiedende speler B
- speler B legt de bal breed voor de inkomende speler C, die de bal afwerkt op doel

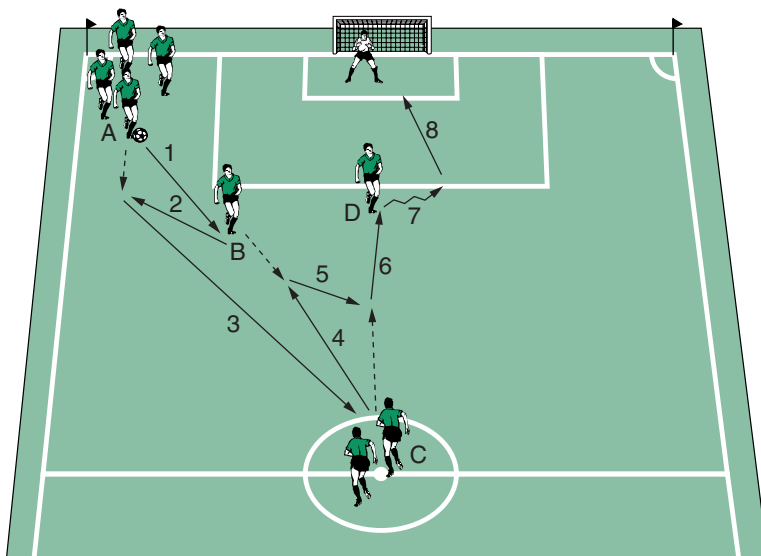
AANWIJZINGEN:

- deze vorm zowel over de linker- als rechterkant
- de spelers schuiven door naar de volgende positie



DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



ORGANISATIE:

- speler A passt na een vooractie de bal op speler B
- speler B legt de bal terug op de inkomende speler A
- deze passt de bal op speler C
- speler C legt de bal terug op de zich aanbiedende speler B
- speler B legt de bal breed voor de inkomende speler C
- speler C geeft een pass op speler D, die de bal meeneemt en afwerkt op doel

AANWIJZINGEN:

- deze vorm zowel over de linker- als rechterkant
- de spelers schuiven door naar de volgende positie

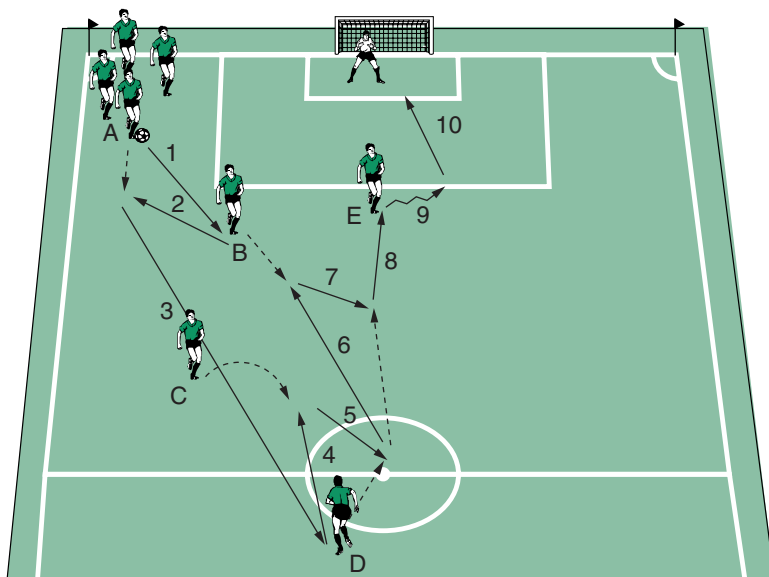


PASSEN

55

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



ORGANISATIE:

- speler A passt na een vooractie de bal op speler B
- speler B legt de bal terug op de inkomende speler A
- speler C maakt een passlijn tussen speler A en D vrij
- speler D gaat een 1-2 aan met speler C
- vervolgens gaat speler D een 1-2 aan met speler B
- daarna speelt D speler E aan, die de bal aan- en meeneemt en afwerkt op doel

AANWIJZINGEN:

- deze vorm zowel over de linker- als rechterkant
- de spelers schuiven door naar de volgende positie

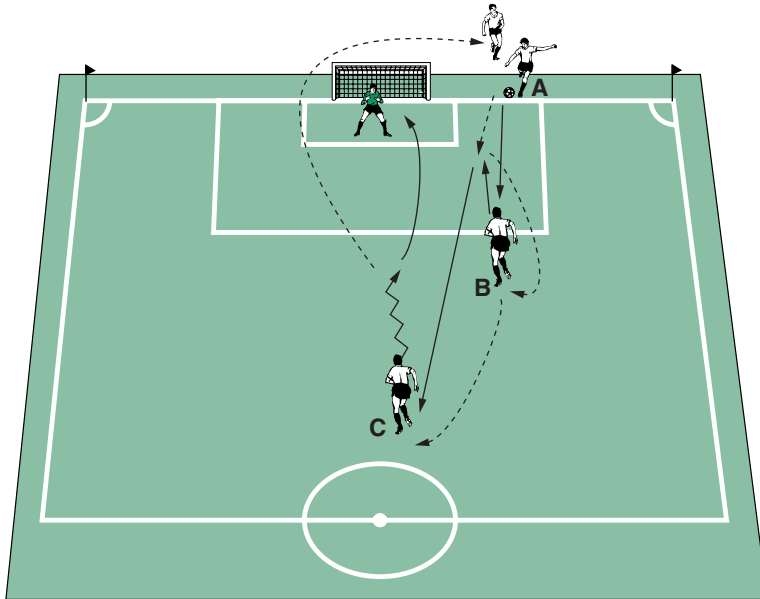


SCHIETEN

56

DOEL:

- verbeteren van het afwerken op doel vanuit de dribbel



ORGANISATIE:

- speler A passt de bal op speler B
- speler B kaatst de bal terug op speler A
- speler A passt de bal op speler C
- speler C schiet op doel vanuit de dribbel
- alle spelers schuiven steeds een positie door

AANWIJZINGEN:

- vragen om de bal
- kijk naar de positie van de keeper

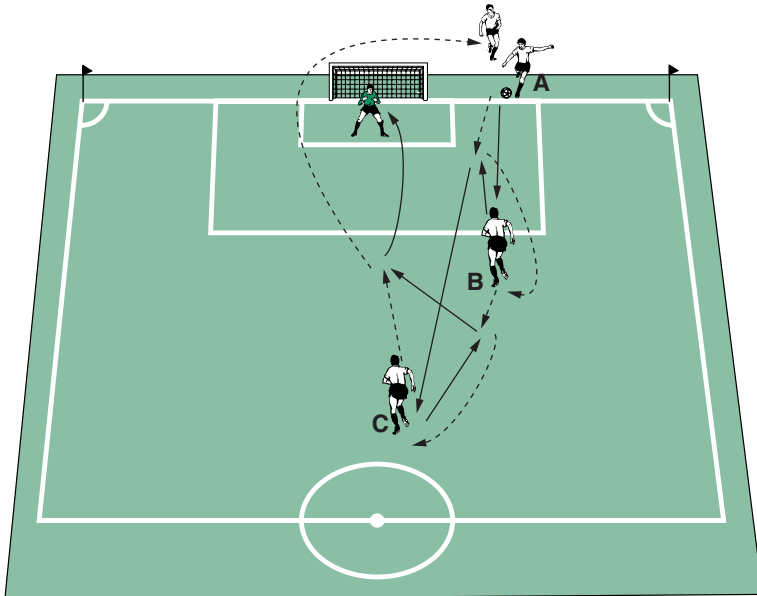


SCHIETEN

57

DOEL:

- verbeteren van het afwerken op doel na een pass



ORGANISATIE:

- speler A passt de bal op speler B
- speler B kaatst de bal terug op speler A
- speler A passt op speler C
- speler C passt op speler B
- speler B legt de bal breed voor speler C
- speler C schiet op doel
- alle spelers schuiven steeds een positie door

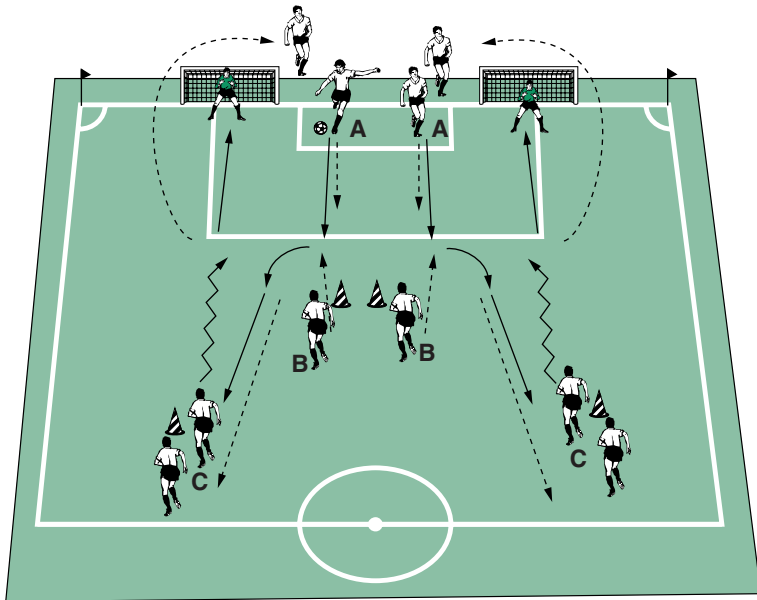
AANWIJZINGEN:

- vragen om de bal
- kijk naar de positie van de keeper



DOEL:

- verbeteren van het afwerken op doel vanuit de dribbel



ORGANISATIE:

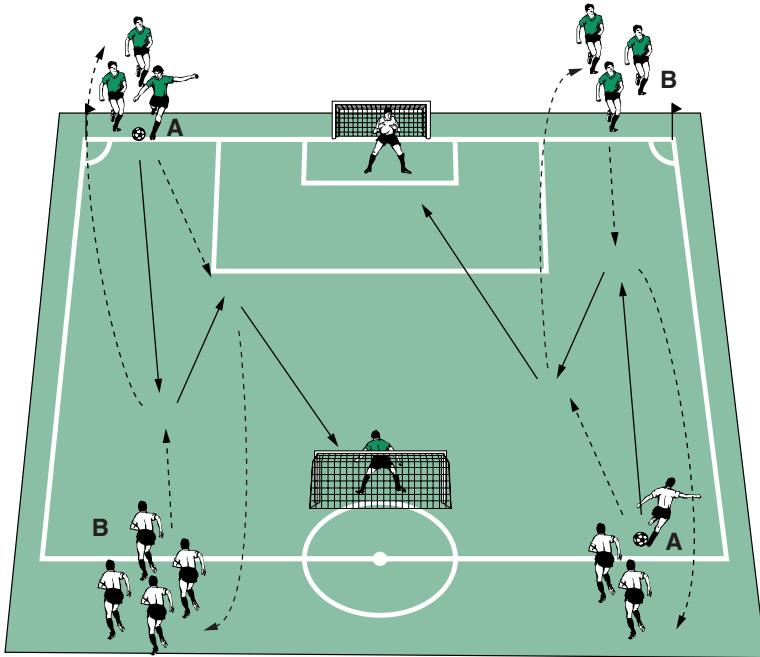
- speler A passt de bal op speler B
- deze neemt de bal aan met een halve draai
- speler B passt de bal op speler C
- speler C probeert te scoren vanuit de dribbel
- alle spelers schuiven steeds een positie door

OPMERKINGEN:

- vragen om de bal
- kijk naar de positie van de keeper

**DOEL:**

- verbeteren van het verdedigen

**ORGANISATIE:**

- speler A past de bal op de inkomende speler B
- speler B legt de bal terug op de inkomende speler A
- deze werkt af op doel
- de spelers schuiven één plaats door

AANWIJZINGEN:

- kies positie tussen bal en doel
- als je de bal ontvangt, moet je in voorwaartse richting zijn
- niet de bal controleren, maximaal 2 keer spelen, nog beter is de bal in een keer spelen
- ogen los van de bal
- ritmeversnelling bij dribbel, meer agressiviteit

VARIATIES:

Variatie 1

- speler A volgt nu een andere looplijn;
- speler B moet kijken waar speler A is

Variatie 2

- speler A wordt verdediger nadat hij gepast heeft op speler B

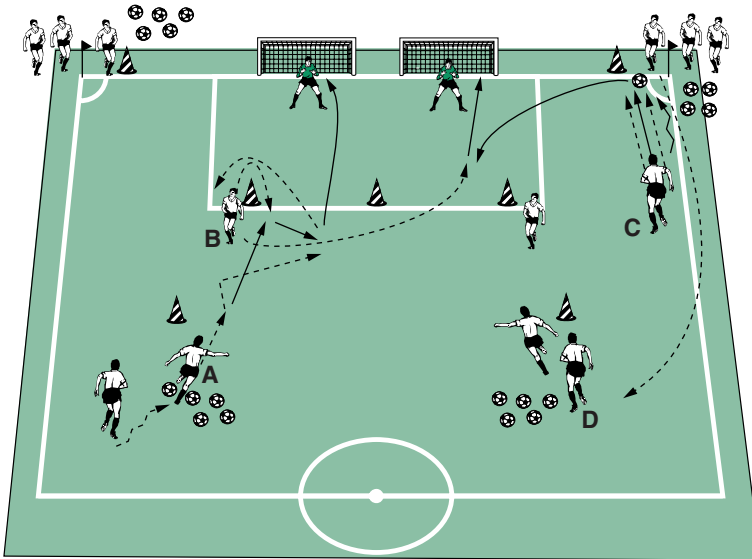


SCHIETEN

60

DOEL:

- het afwerken op doel vanuit de kaats



ORGANISATIE:

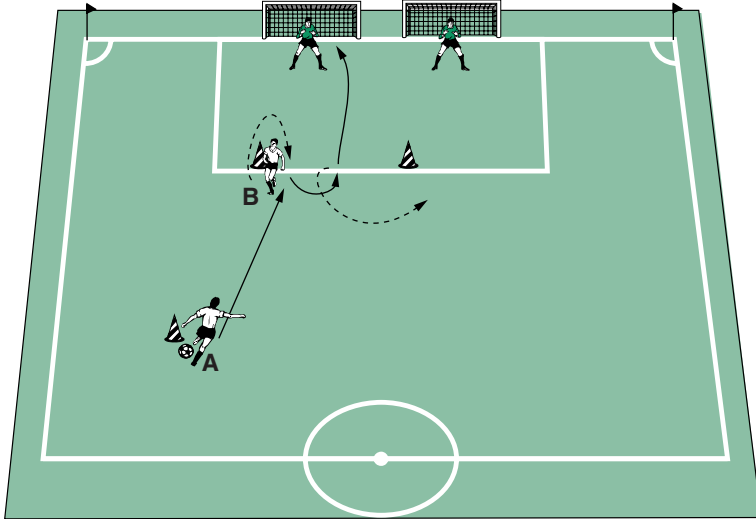
- speelveld met twee doelen (4 meter van elkaar)
- minimaal 12 spelers en 2 doelverdedigers
- speler A speelt de bal vanuit stilliggende positie of vanuit dribbel naar speler B, die eerst een vooractie maakt
- speler B kaats de bal op speler A die zich met een vooractie aanbiedt
- vervolgens werkt speler A de bal met rechts af (binnenkantvoet of wreef)
- speler A komt op positie van speler B
- speler B loopt achter speler A om en vraagt via een loopactie een lage, half hoge of hoge voorzet van speler C
- speler C geeft een voorzet (stilliggende bal, vanuit de loop of vanuit een dribbel)
- speler B werkt af en sluit achter speler C aan
- speler C gaat naar positie van speler D
- van hieruit dezelfde vorm

AANWIJZINGEN:

- doelverdedigers regelmatig van doel wisselen
- pass vanuit dribbel
- kaats/aan- en meenemen/doorsteek bal
- afwerken met binnenkant, wreef, volley of kopbal
- vooractie (blijf de bal zien), zowel om de bal te ontvangen als voor afwerking vanuit de kaats

**DOEL:**

- afwerken op doel vanuit een halve draai/aan- en meenemen

**ORGANISATIE:**

- een speelveld met twee doelen (4 meter van elkaar)
- minimaal 12 spelers en 2 doelverdedigers
- speler A speelt de bal vanuit stilliggende positie of vanuit dribbel naar speler B, die eerst een vooractie maakt
- speler B neemt de bal met een halve draai mee naar binnen en werkt zelf af op doel

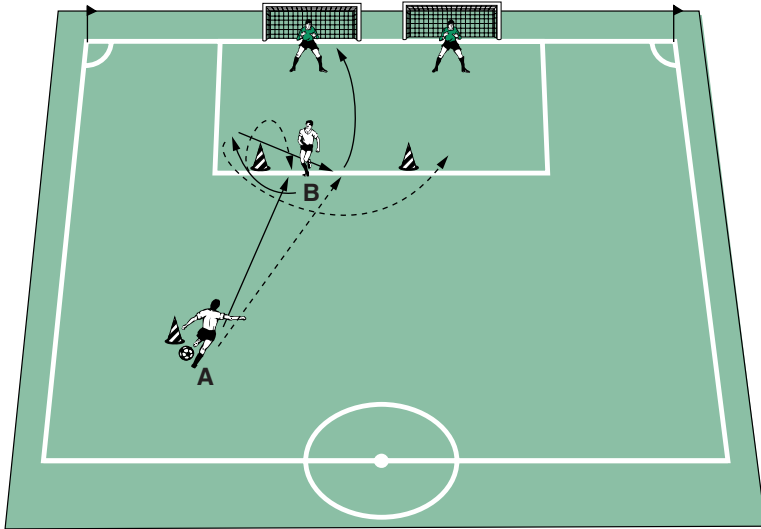
AANWIJZINGEN:

- doelverdedigers regelmatig van doel wisselen
- pass vanuit dribbel
- kaats/aan- en meenemen/doorsteek bal
- afwerken met binnenkant, wreef, volley of kopbal
- vooractie (blijf de bal zien), zowel om de bal te ontvangen als voor afwerking vanuit de kaats
- goede loopactie om de flankbal te ontvangen
- flankbal tijdig geven
- reactie op rebound
- goede balsnelheid
- in afwerking kijken naar doelverdediger
- verplaatsen na actie (doorlopen)



DOEL:

- het afwerken op doel vanuit een halve draai/aan- en meenemen



ORGANISATIE:

- een speelveld met twee doelen
- minimaal 12 spelers en 2 doelverdedigers
- speler A speelt de bal vanuit stilliggende positie of vanuit dribbel naar speler B, die eerst een vooractie maakt
- speler B neemt de bal mee naar buiten (binnen- of buitenkant van de voet) en legt de bal breed voor speler A die daarna afwerkt op doel

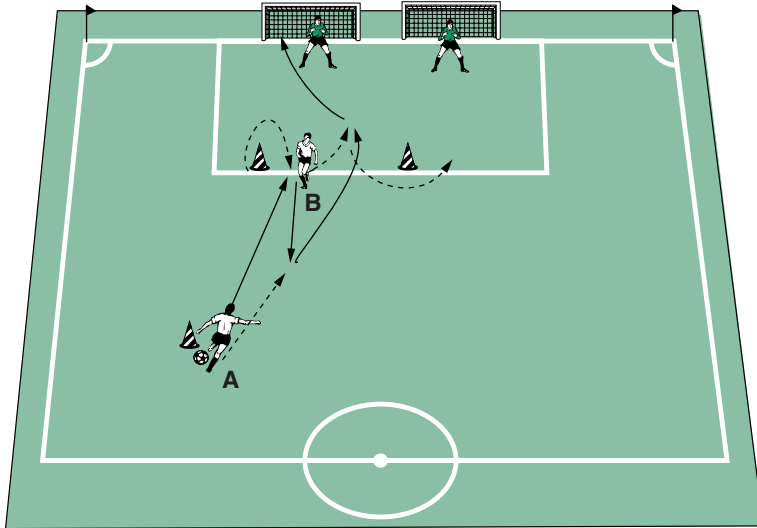
AANWIJZINGEN:

- doelverdedigers regelmatig van doel wisselen
- pass vanuit dribbel
- kaats/aan- en meenemen/doorsteek bal
- afwerken met binnenkant, wreef, volley of kopbal
- vooractie (blijf de bal zien), zowel om de bal te ontvangen als voor afwerking vanuit de kaats
- goede loopactie om de flankbal te ontvangen
- flankbal tijdig geven
- reactie op rebound
- goede balsnelheid
- in afwerking kijken naar doelverdediger
- verplaatsen na actie (doorlopen)



DOEL:

- afwerken op doel vanuit een lage voorzet (schot op geplaatste bal), half hoog (volley) of hoog (kopbal)



ORGANISATIE:

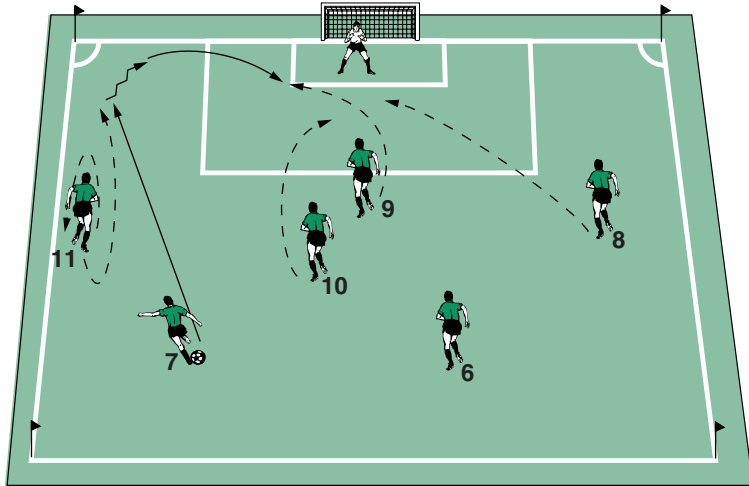
- een speelveld met twee doelen
- minimaal 12 spelers en 2 doelverdedigers
- speler A speelt de bal vanuit stilliggende positie of vanuit dribbel naar speler B, die eerst een vooractie maakt
- speler B legt de bal terug op speler A, die de bal doorsteekt, waarna speler B de bal afwerkt op doel via een (direct) schot, steekbal of stift

AANWIJZINGEN:

- doelverdedigers regelmatig van doel wisselen
- pass vanuit dribbel
- kaats/aan- en meenemen/doorsteek bal
- afwerken met binnenkant, wreef, volley of kopbal
- vooractie (blijf de bal zien), zowel om de bal te ontvangen als voor afwerking vanuit de kaats
- goede loopactie om de flankbal te ontvangen
- flankbal tijdig geven
- reactie op rebound
- goede balsnelheid
- in afwerking kijken naar doelverdediger
- verplaatsen na actie (doorlopen)

**DOEL:**

- verbeteren van het afwerken op doel na een balaanname

**ORGANISATIE:**

- speler 7 speelt de bal naar 11
- komt speler 11 in de bal dan wil hij die diep of hij gaat eerst diep en wil daarna de bal in de voeten
- de balaanname komt altijd vanuit de beweging, nooit vanuit stilstand
- voorzet voor de goal naar speler 9 die naar de 1e paal gaat of naar speler 10 die zich rond de penaltystip bevindt of naar speler 8 die bij de 2e paal staat
- voor de goal nooit op één lijn staan
- zowel over links als rechts werken
- afwisselend in de bal of eerst diep gaan

AANWIJZINGEN:

- vragen om de bal
- kijk naar de positie van de keeper

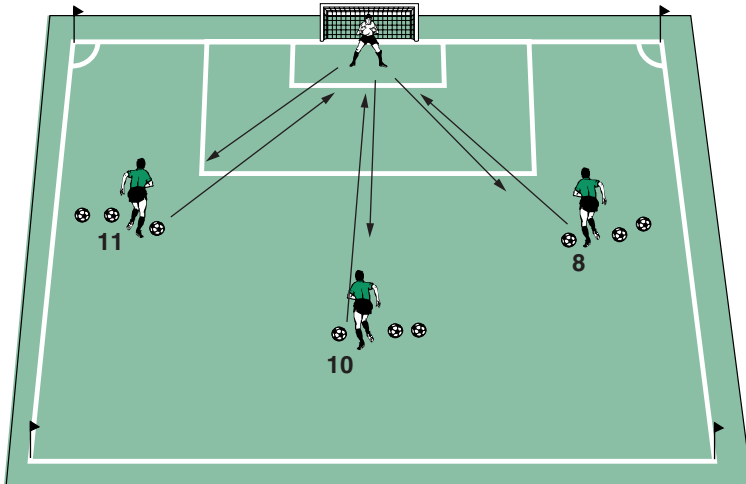


SCHIETEN

65

DOEL:

- verbeteren van het afwerken op doel na een balaanname



ORGANISATIE:

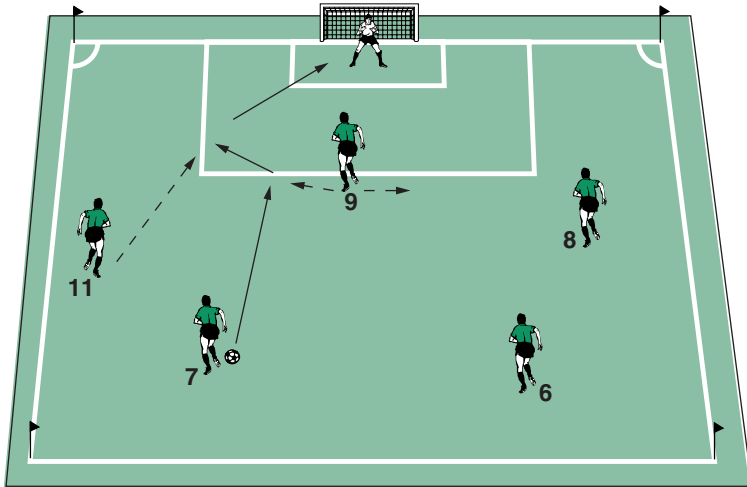
- de spitsen hebben ieder 3 ballen
- om de beurt krijgen de spitsen een hoge, een strakke of bal met stuit aangespeeld
- de spits heeft één aanname om de bal goed te leggen en daarna af te werken op doel
- aanname altijd naar de goal toe
- bal altijd binnen speelbereik houden
- zowel het linker- als rechterbeen gebruiken bij balaanname en bij het afwerken op doel
- proberen zoveel mogelijk in wedstrijdvorm te werken

AANWIJZINGEN:

- vragen om de bal
- kijk naar de positie van de keeper

**DOEL:**

- verbeteren van het afwerken op doel

**ORGANISATIE:**

- middenvelder 7 of 6 geeft een pass op spits 9 nadat deze een voorbeweging heeft gemaakt
- op het moment van de pass loopt buitenspeler 11 of 8 in
- spits 9 kaatst de bal naar de inkomende buitenspeler en draait binnendoor weg zodat hij constant contact houdt met de bal en het doel
- speler 9 schermt dus ook de bal van zijn denk-beeldige tegenstander af zodat de buitenspeler kan afwerken op doel
- speler 9 pakt altijd de rebound

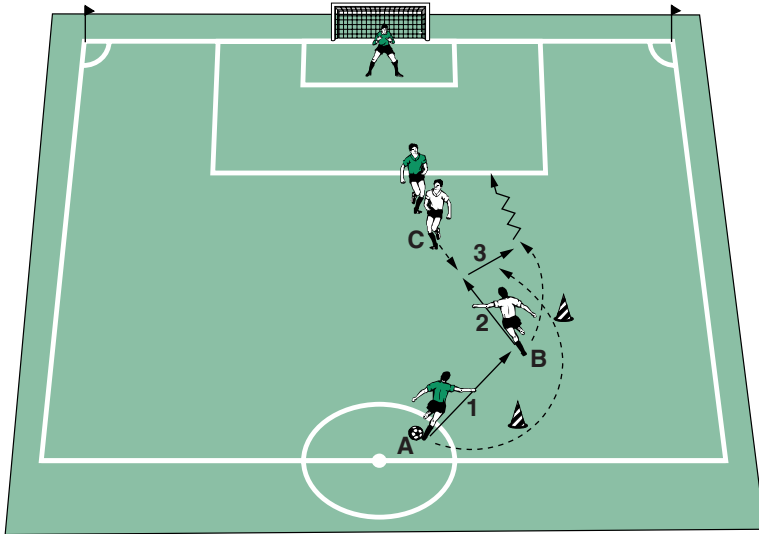
AANWIJZINGEN:

- vragen om de bal
- kijk naar de positie van de keeper



DOEL:

- het uitspelen van een 2:1 situatie onder druk van een tegenstander van achteren



ORGANISATIE:

- speler A speelt bal in op aanvaller B
- speler B speelt de bal naar de opkomende speler C
- speler C legt de bal breed voor de opkomende speler B
- speler C en B spelen 2:1 op doel
- speler A gaat zo snel mogelijk om de pion heen en verdedigt mee
- zowel over links als over rechts spelen

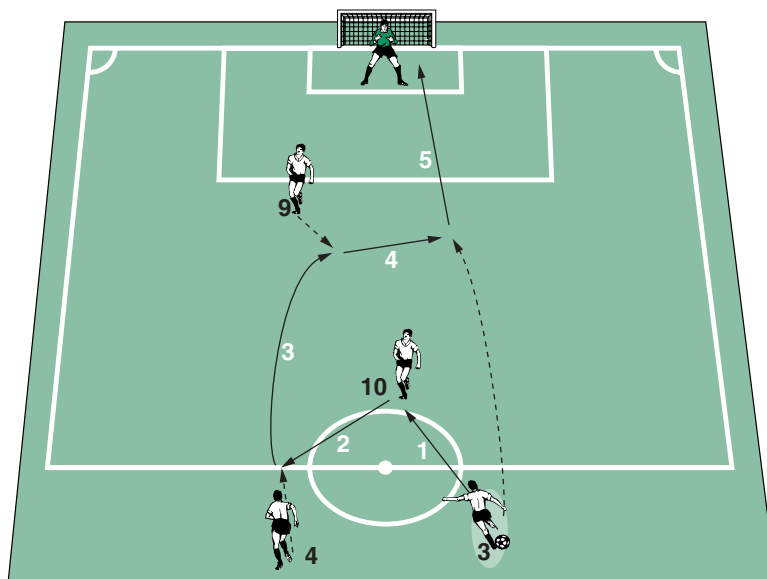
AANWIJZINGEN:

- spits C op het juiste moment goed uit de dekking laten komen
- spits C zo direct mogelijk inspelen, aan de goede kant
- de spits C handelt naar aanleiding van het gedrag van verdediger D, terugleggen of alleen gaan



DOEL:

- verbeteren aanvalsofbouw vanuit verdediging over de as van het veld



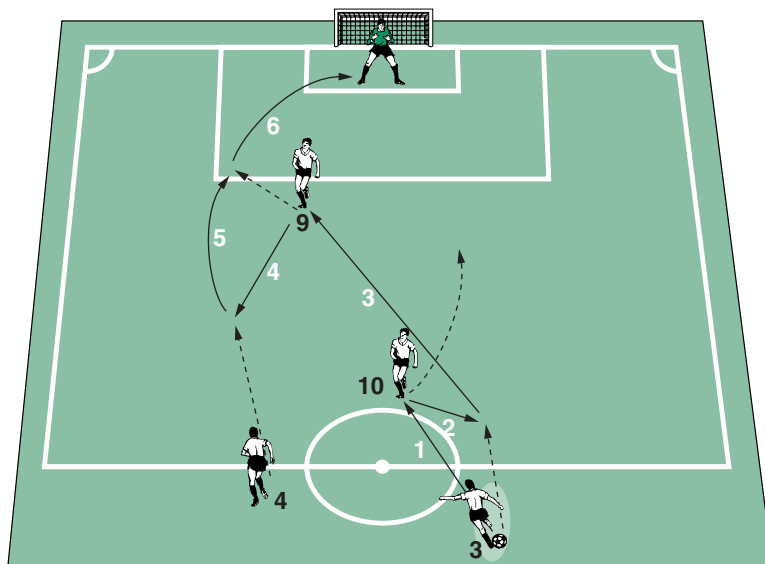
ORGANISATIE:

- de opbouw van iedere aanval begint bij de centrale verdedigers, waarbij iedere speler zijn eigen positie inneemt: twee keer een centrale verdediger (3 en 4), de centrale middenvelder (10) en een aanvaller (9)
- speler 3 speelt de bal naar speler 10
- speler 3 loopt richting speler 9
- speler 10 speelt op 4, die diep op 9 speelt
- speler 9 speelt de bal richting opkomende speler 3, die vanaf 20 meter schiet



DOEL:

- verbeteren aanvalsbouw vanuit verdediging over de as van het veld



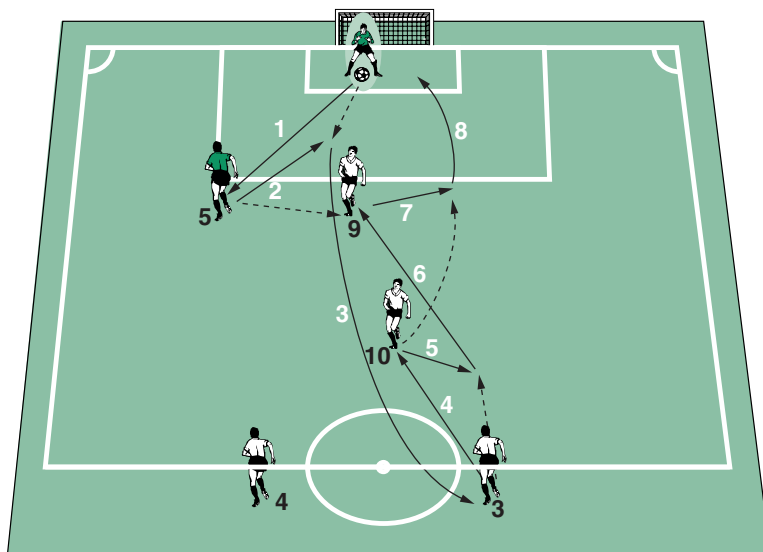
ORGANISATIE:

- de opbouw van iedere aanval begint bij de centrale verdedigers, waarbij iedere speler zijn eigen positie inneemt: twee keer een centrale verdediger (3 en 4), de centrale middenvelder (10) en een aanvaller (9)
- speler 3 speelt 10 aan en loopt door
- speler 10 kaatst op 3 en loopt rechtsdiagonaal;
- speler 3 speelt diep op speler 9
- speler 4 heeft zich inmiddels aangeboden en krijgt bal breed van speler 9
- speler 4 kan gaan voor het schot of de bal breed spelen op speler 10



DOEL:

- verbeteren aanvalsofbouw vanuit verdediging over de as van het veld



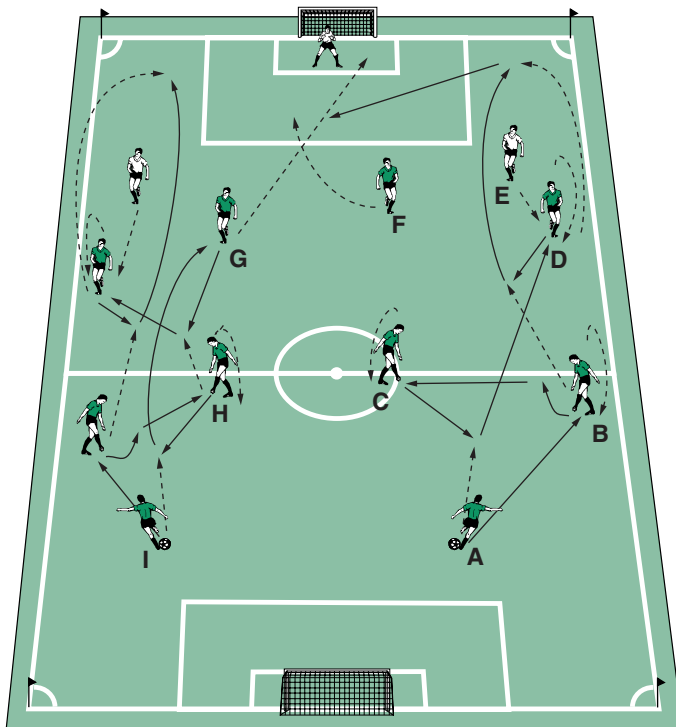
ORGANISATIE:

- de opbouw van iedere aanval begint bij de centrale verdedigers, waarbij iedere speler zijn eigen positie inneemt: twee centrale verdedigers (3 en 4), de centrale middenvelder(10), een aanvaller (9) en een centrale verdediger verdedigende partij (5)
- speler 1 speelt op speler 5, ontvangt bal terug en speelt diep
- speler 5 gaat in de dekking op speler 9
- aanvallende partij komt in balbezit
- speler 3 speelt op speler 10
- speler 10 kaatst op speler 3 en sprint diagonaal rechts
- speler 3 speelt diep op speler 9, daarna de 2:1 situatie snel uitspelen



- vanuit een opbouw van zijn speelveld komen tot een scoringskans

DOEL:



ORGANISATIE:

- speler A speelt de afhakende speler B in
- speler B draait open met de binnenkant van de rechtersvoet
- speler B speelt de afhakende speler C in
- speler C laat de bal met de binnenkant van de linkersvoet vallen op de onersteunende speler A
- speler A speelt de afhakende speler D in
- deze laat de bal met de binnenkant van de rechtersvoet vallen op speler B
- op deze actie geeft verdediger E weerstand
- speler B speelt de bal in de hoek waar de inkomende speler D een voorzet geeft op de voor het doel kruisende spelers F en G
- spelers A, B, D en E komen in dezelfde positie terug
- speler C en H schuiven door naar de positie van speler F en G
- in plaats van de kaats door speler D op speler B maakt deze nu een individuele actie

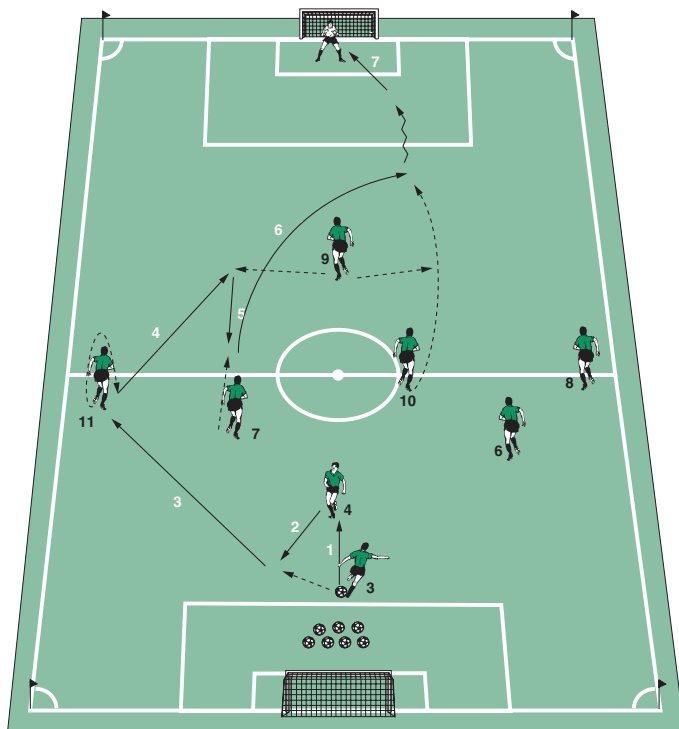
VARIATIE:

- de kaats van speler H op speler I wordt op speler G gespeeld, die vervolgens de vleugelspits inspeelt



DOEL:

- vanuit de opbouw komen tot een scoringskans



ORGANISATIE:

- speler 3 speelt de bal naar speler 4
- speler 4 legt de bal breed voor de inkomende speler 3
- speler 3 speelt de bal naar speler 11
- deze speelt de bal naar de breed inkomende speler 9
- speler 9 kaatst de bal op speler 7
- deze speelt de bal naar speler 10 die een loopactie in de rug van speler 9 heeft gemaakt
- speler 10 werkt af op doel

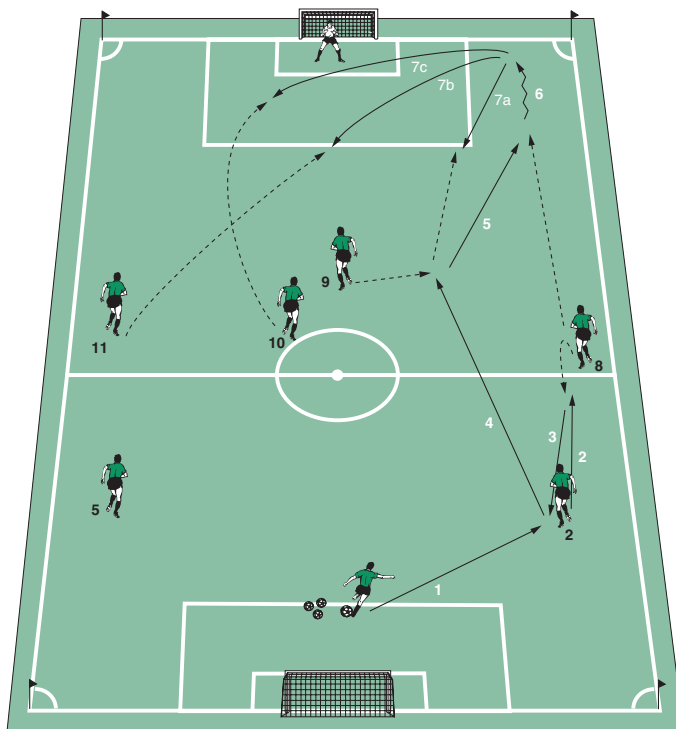
AANWIJZINGEN:

- deze oefening zowel links als rechts inslijpen
- het doorkomen van de derde man
- goede been aanspelen
- vooractie vleugelspitsen 11 en 8
- moment van loopactie van spits 9
- moment van inkomen van de middenvelders 7 en 6
- loopactie van middenvelder 10



DOEL:

- vanuit de opbouw komen tot een scoringskans



ORGANISATIE:

- de keeper speelt de bal naar de vleugelspeler 2
- speler 8 ontvangt na een vooractie, de bal van speler 2
- vervolgens kaatst speler 8 de bal naar speler 2
- deze speelt de bal naar de inkomende spits 9
- speler 9 speelt de bal naar de opkomende speler 8
- deze dribbelt met de bal tot de achterlijn en heeft de keuze uit een voorzet voor de inkomende speler 9, 10 of 11

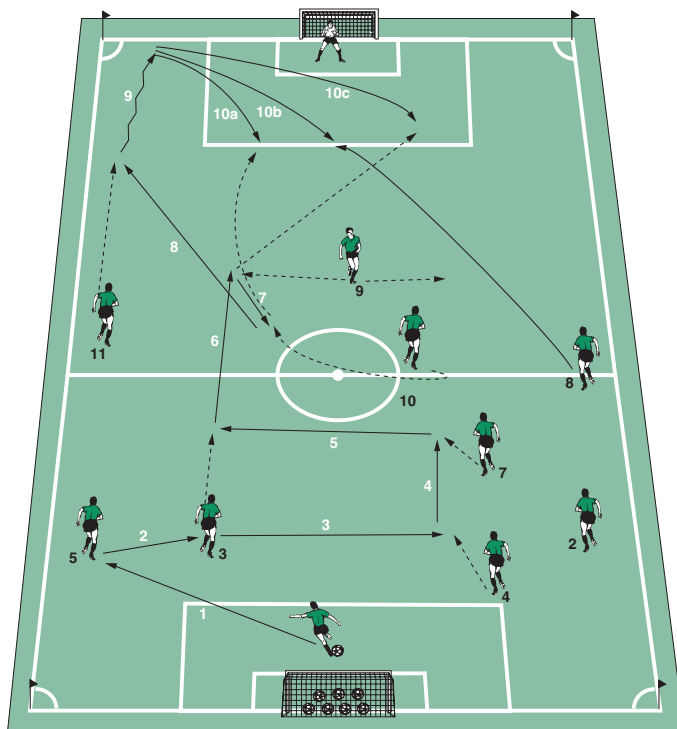
AANWIJZINGEN:

- opbouw-aanvallend via de vleugelspelers 5 en 2
- bezetting voor het doel van speler 10, 11 en 9
- concentratie van de passing
- vooractie vleugelspitsen 11 en 8
- moment van loopactie van spits 9
- loopactie van middenvelder 10
- bezetting voor het doel



DOEL:

- vanuit de opbouw komen tot een scoringskans



ORGANISATIE:

- de keeper speelt de bal naar speler 5
- speler 5 legt de bal terug op speler 3
- speler 3 legt de bal breed op speler 4
- speler 4 past de bal naar speler 7
- speler 7 speelt de opkomende speler 3 aan
- speler 3 geeft een pass op spits 9
- deze kaatst de bal op speler 10, die eerst een vooractie heeft gemaakt en daarna de bal diep speelt op vleugelspeler 11
- deze drijft de bal naar de achterlijn en maakt de keuze uit het aanspelen van de inkomende speler 10, 9 of 8.

AANWIJZINGEN:

- opbouw extra speler 3 of 4 in het middenveld
- het vleugelspel
- concentratie van de passing (goede been aanspelen)
- vooractie van middenvelder 10
- loopactie vleugelspitsen 11 en 8
- moment van aanbieden van spits 9
- bezetting voor de goal

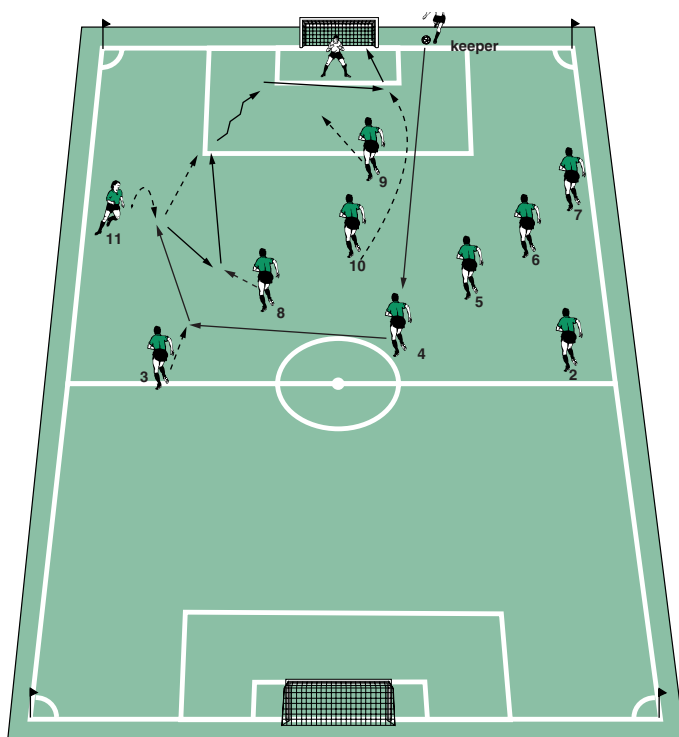


COMBINATIEVORMEN

75

DOEL:

- zo snel mogelijk tot scoren komen vanuit vaste posities



ORGANISATIE:

- een half speelveld

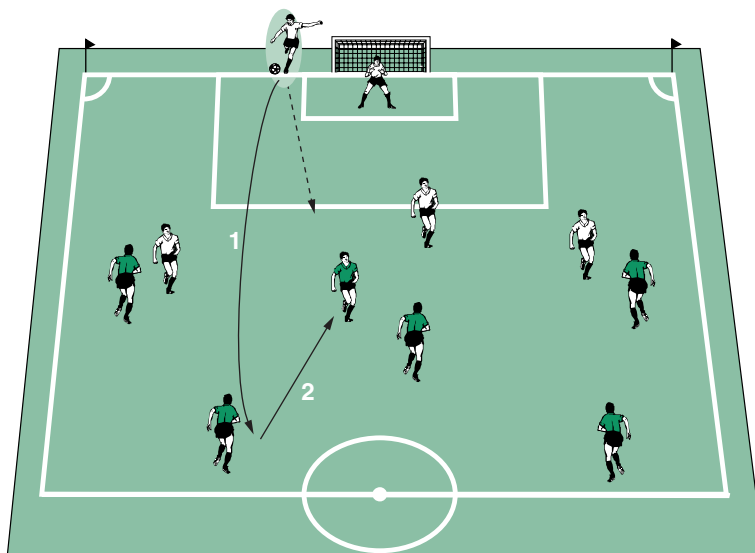
ORGANISATIE:

- de keeper start de aanval met een uittrap naar speler 2, 4 of 3
- van vrij spel naar maximaal 2x raken, naar maximaal 1x raken
- één of twee verdedigers toevoegen in het zestienmetergebied
- specifieke opdrachten geven bijv. recht van aanvallen na opening van speler 5, scoren mag alleen uit voorzet van speler 7 of 10, er moet eerst een combinatie gemaakt worden met een middenvelder, binnen 10 seconden tot scoren komen enz.



DOEL:

- de aanvallende partij probeert de verdediging zo snel mogelijk uit te spelen en te scoren
- verdedigende partij probeert bal te veroveren



ORGANISATIE:

- verdedigende partij: doelman en 4 verdedigers
- aanvallende partij: 3 aanvallers, 1 aanvallende middenvelder en 2 controlerende middenvelden
- de centrale verdediger (rechts) speelt de bal, vanaf de achterlijn op de controlerende linkermiddenvelder van de aanvallende partij
- er is nu een overtalsituatie van 6 tegen 4
- de controlerende middenvelder heeft de mogelijkheid om te passen op één van de andere middenvelden of één van de drie aanvallers aan te spelen

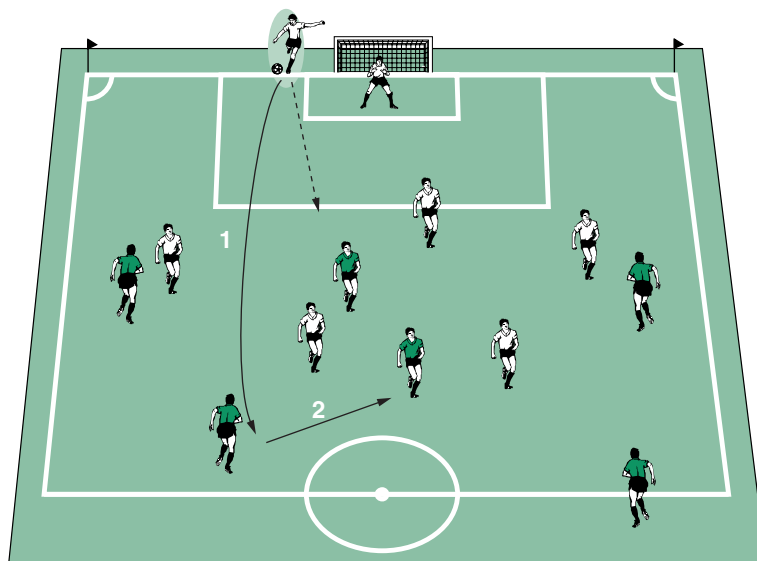
AANWIJZINGEN:

- de beide controlerende middenvelden mogen enkel diep spelen
- op het moment dat de controlerende middenvelder in balbezit is, kiezen de verdedigers positie en zetten druk op de man in balbezit
- de taak van de aanvallers is om vrij te lopen
- ook de aanvallende middenvelder kan zich hierbij aansluiten
- vanzelfsprekend is het doel voor de aanvallende partij om zo snel mogelijk de verdediging uit te spelen en te scoren en voor de verdedigende partij om de afspeelmogelijkheden te beperken en de bal te veroveren



DOEL:

- de aanvallende partij probeert de verdediging zo snel mogelijk uit te spelen en te scoren
- verdedigende partij probeert bal te veroveren



ORGANISATIE:

- verdedigende partij: doelman, 4 verdedigers en 2 controlerende middenvelders
- aanvallende partij: 3 aanvallers, 1 aanvallende middenvelder en 2 controlerende middenvelders
- de centrale verdediger (rechts) speelt de bal, vanaf de achterlijn op de controlerende linker-middenvelder van de aanvallende partij
- er is nu een overtalsituatie van 6 tegen 4
- de controlerende middenvelder heeft de mogelijkheid om te passen op een van de andere middenvelders of één van de drietal aanvallers aan te spelen

AANWIJZINGEN:

- de controlerende middenvelders mogen enkel diep spelen
- op het moment dat de controlerende middenvelder in balbezit is, kiezen de verdedigers positie en zetten druk op de man in balbezit
- de taak van de aanvallers is om vrij te lopen
- ook de aanvallende middenvelder kan zich hierbij aansluiten

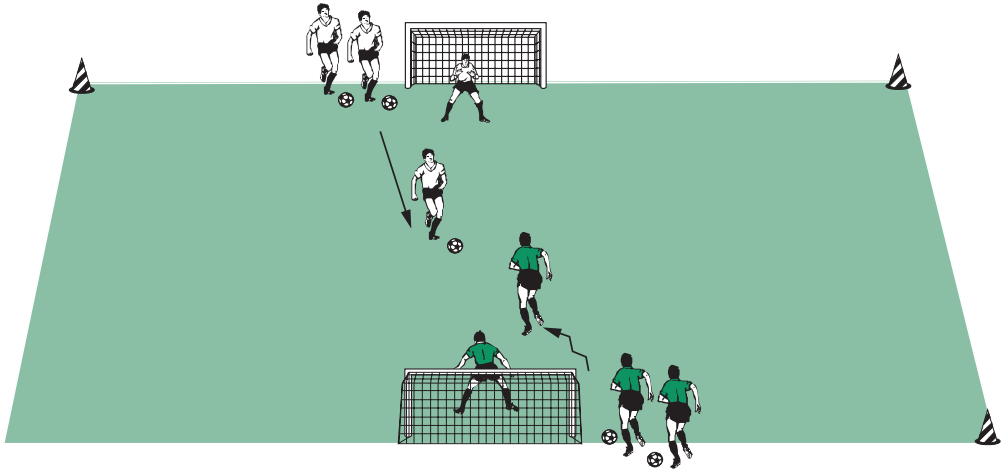


SPELVORMEN (1:1)

78

DOEL:

- het passeren van een tegenstander



ORGANISATIE:

- een veld van 30 bij 40 meter
- twee partijen van 3 veldspelers en 1 keeper
- er wordt net zo lang 1 tegen 1 gespeeld totdat de bal over een lijn gaat
- duidelijk afroepen welk team mag uitkomen
- stand bijhouden tussen de teams

AANWIJZINGEN:

- ga recht op het doel (en je tegenstander) af
- draai niet je rug naar de tegenstander; je verliest zo tempo
- durf ook af te ronden met je 'zwakke' been

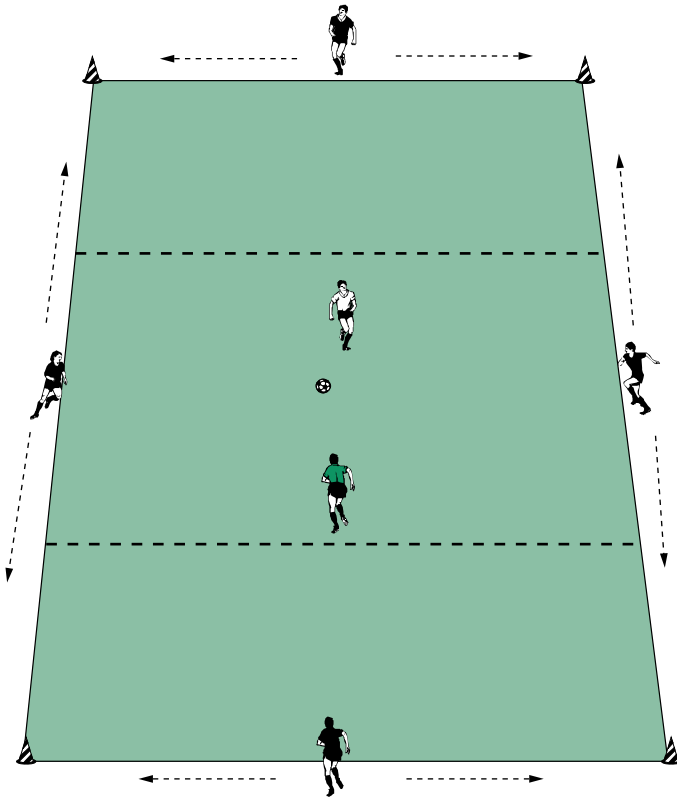


SPELVORMEN (1:1)

79

DOEL:

- leren uitspelen van 1:1 situatie



ORGANISATIE:

- kaatsers 2x raken
- spelen met tempo, juiste diepe man zoeken
- kaatsers mogen samenspelen

AANWIJZINGEN:

- inspelen van de kaatser in het verste vak
- kan deze direct terugspelen dan levert dat 1 punt op
- aanspelen over de grond of door de lucht

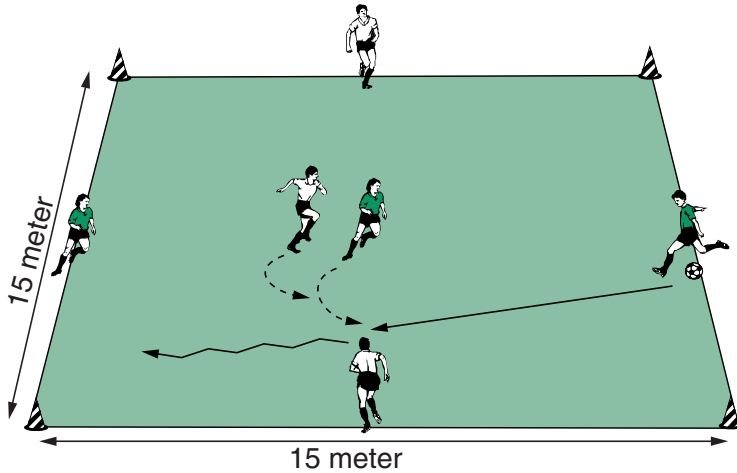


SPELVORMEN (1:1)

80

DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- twee groepen van 3 spelers
- een speler staat in het midden en probeert het duel 1:1 te winnen
- bij balverlies wordt hij verdediger
- na 2 minuten wisselen met de kaatsspelers

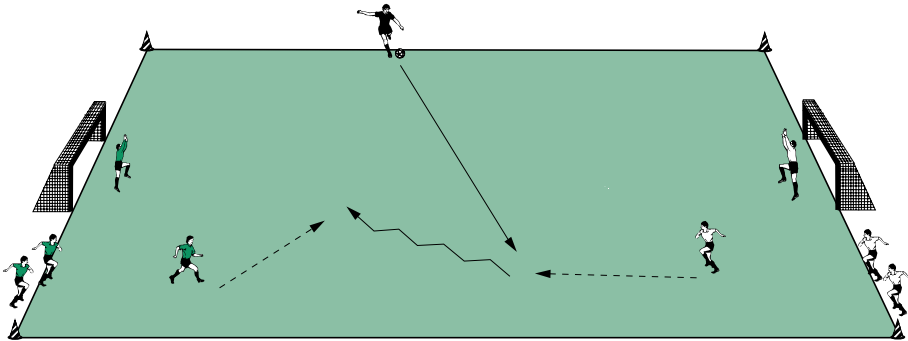
AANWIJZINGEN:

- bekijken hoe de tegenstander dribbelt, bij een snelle dribbelaar op grotere afstand reageren
- lichtvoetig bewegen en in een gebogen houding staan om snel in alle richtingen te kunnen starten
- de binnenste lijn afschermen
- zo opstellen tegenover de aanvaller dat je de pass naar de aanvaller kunt onderscheppen
- proberen de tegenstander onder druk te zetten zodat deze geen tijd en ruimte heeft om acties te maken
- proberen de tegenstander naar buiten te dwingen



DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- twee spelers vragen om de bal
- de trainer passt de bal vanaf de zijlijn
- beide spelers gaan het duel 1:1 aan en proberen te scoren op het grote doel met keeper

AANWIJZINGEN:

- bekijken hoe de tegenstander dribbelt, bij een snelle dribbelaar op grotere afstand reageren
- lichtvochtig bewegen en in een gebogen houding staan om snel in alle richtingen te kunnen starten
- de binnenste lijn afschermen
- zo opstellen tegenover de aanvaller dat je de pass naar de aanvaller kunt onderscheppen
- proberen de tegenstander onder druk te zetten zodat deze geen tijd en ruimte heeft om acties te maken
- proberen de tegenstander naar buiten te dwingen

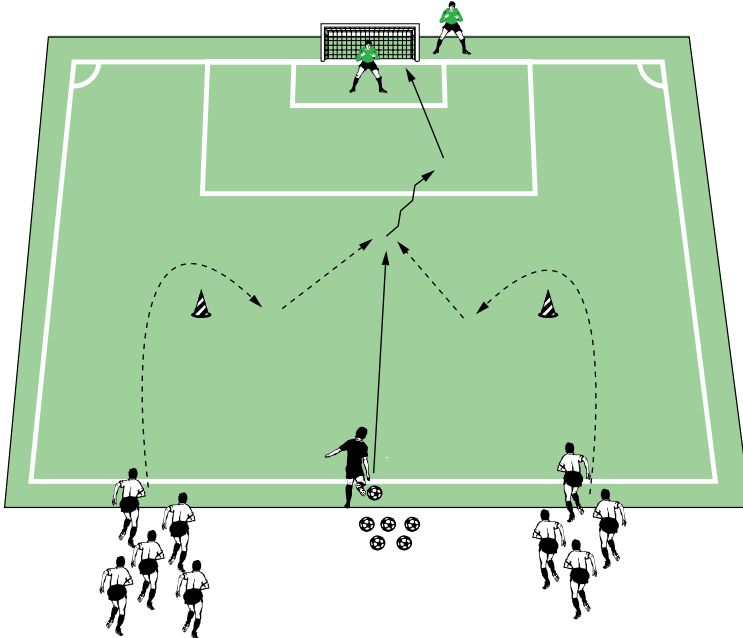


SPELVORMEN (1:1)

82

DOEL:

- trainen van duelkracht
- trainen 'open' draaien of afschermen



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- twee partijen

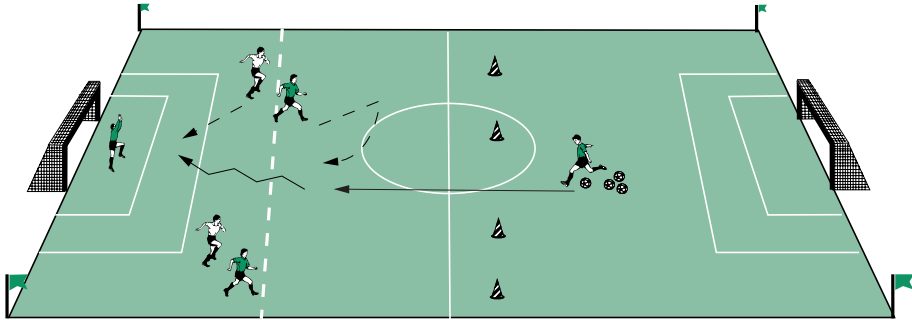
AANWIJZINGEN:

- de trainer passt de bal
- de spelers sprinten om de pion en
- gaan een 1:1-duel aan
- de winnaar van het duel scoort



DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- twee spelers staan ongeveer 20 meter voor de goal
- de aanvaller probeert na balaanname te scoren
- als de verdediger de bal onderschept, probeert hij te scoren op de kleine doeltjes

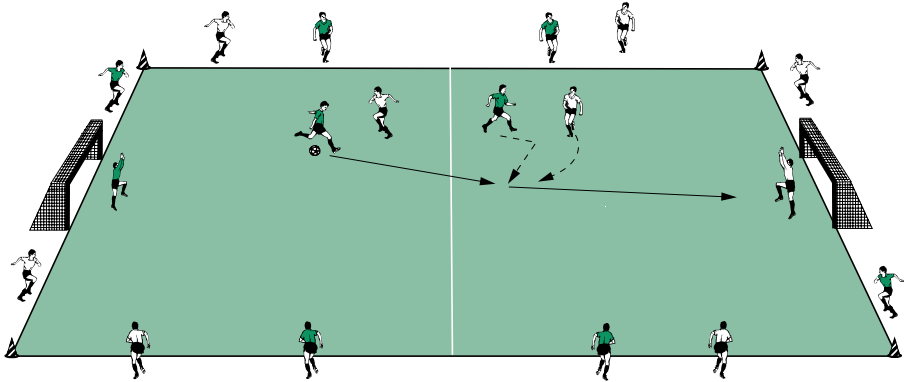
AANWIJZINGEN:

- bekijken hoe de tegenstander dribbelt, bij een snelle dribbelaar op grotere afstand reageren
- lichtvoetig bewegen en in een gebogen houding staan om snel in alle richtingen te kunnen starten
- de binnenste lijn afschermen
- zo opstellen tegenover de aanvaller dat je de pass naar de aanvaller kunt onderscheppen
- proberen de tegenstander onder druk te zetten zodat deze geen tijd en ruimte heeft om acties te maken
- proberen de tegenstander naar buiten te dwingen



DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- op beide helften spelen twee tegenstanders tegenover elkaar
- beide spelers mogen de speelhelft niet verlaten
- de verdediger passt de bal naar de aanvaller, die probeert te scoren

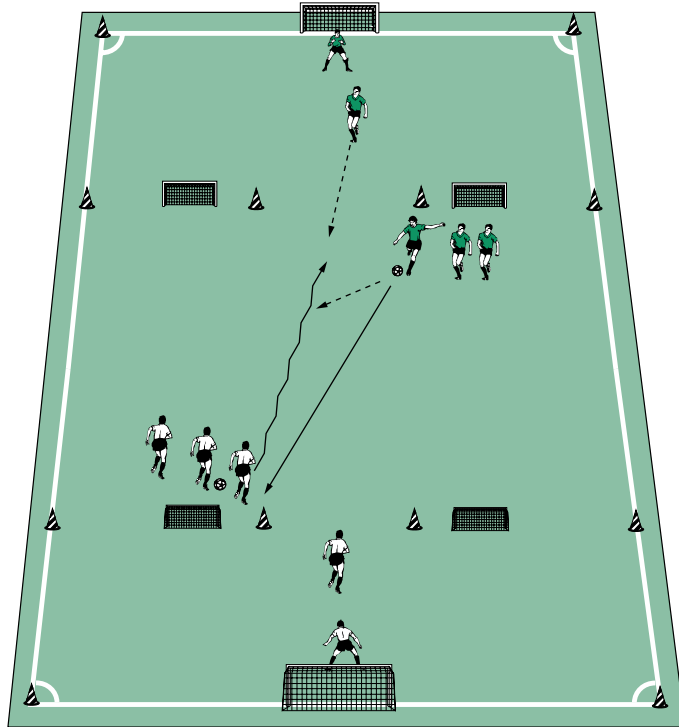
AANWIJZINGEN:

- bekijken hoe de tegenstander dribbelt, bij een snelle dribbelaar op grotere afstand reageren
- lichtvoetig bewegen en in een gebogen houding staan om snel in alle richtingen te kunnen starten
- de binnenste lijn afschermen
- zo opstellen tegenover de aanvaller dat je de pass naar de aanvaller kunt onderscheppen
- proberen de tegenstander onder druk te zetten zodat deze geen tijd en ruimte heeft om acties te maken
- proberen de tegenstander naar buiten te dwingen



DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- 16 spelers, van wie 2 keepers
- twee teams van 7 spelers
- een groot verplaatsbaar doel, 14 pionen

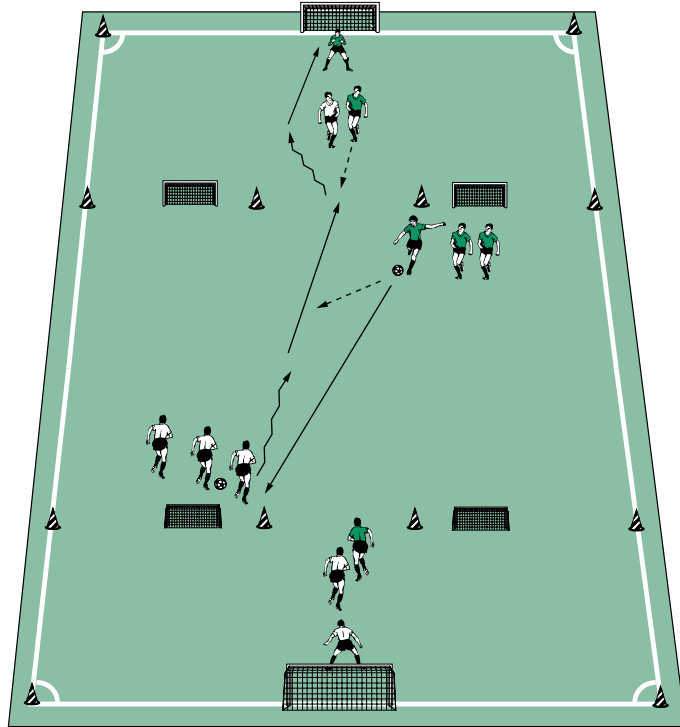
AANWIJZINGEN:

- Duel 1:1 en de tegenstander recht voor je
- de ene partij speelt de bal in op de andere partij: duel 1:1
- de speler die het duel wint in de rechthoek (wanneer hij de denkbeeldige lijn van de rechthoek is gepasseerd) gaat het duel 1:1 aan met de verdediger
- de aanvaller scoort in het grote doel, de verdediger in één van de twee kleine doeltjes
- daarna speelt de andere partij de bal in op de tegenpartij



DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- 16 spelers, van wie 2 keepers
- twee teams van 7 spelers
- een groot verplaatsbaar doel, 14 pionnen

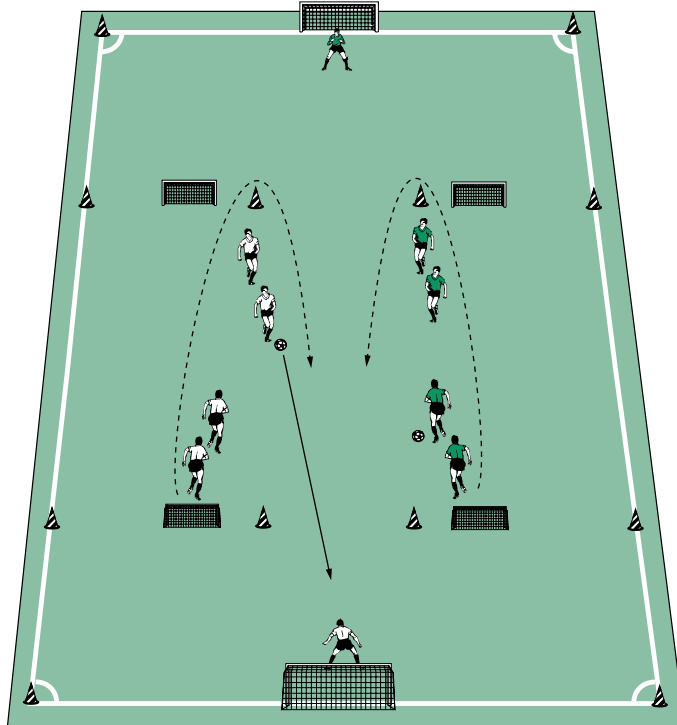
AANWIJZINGEN:

- Duel 1:1 en de tegenstander naast je
- op een visueel signaal van de trainer sprinten twee spelers rond een pion
- afwisselend wordt de bal door de verschillende partijen ingespeeld
- de partij die inspeelt, scoort in het grote doel, de andere in één van de twee kleine doeltjes



DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1



ORGANISATIE:

- 16 spelers, van wie twee keepers
- twee teams van 7 spelers
- een groot verplaatsbaar doel, 14 pionnen

AANWIJZINGEN:

- Duel 1:1 in de dekking
- op een visueel signaal van de trainer sprinten twee spelers rond een pion
 - afwisselend wordt de bal door de verschillende partijen ingespeeld
 - na het duel 1:1 speelt de winnaar van het duel de bal in op zijn medespeler: opnieuw duel 1:1
 - de aanvaller scoort in het groot doel
 - de verdediger in één van de twee kleine doeltjes

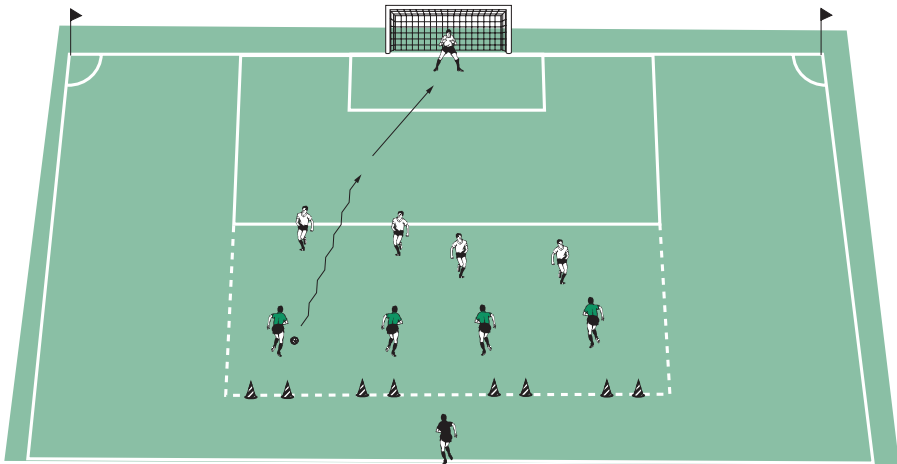


SPELVORMEN (1:1)

88

DOEL:

- leren uitspelen van de 1:1 situatie



ORGANISATIE:

- 4 of 5 mini doeltjes en 1 groot doel
- 8 à 10 spelers, 12 is ook mogelijk en 1 keeper
- aanvaller start met de bal aan de voet ten opzichte van een verdediger
- de aanvaller scoort op het grote doel
- de verdediger scoort op het mini doeltje
- na elke doelpoging, maximaal 10 seconden, schuiven de spelers door
- de score wordt van elke speler bijgehouden
- na een reeks schuiven de aanvallers een positie naar rechts

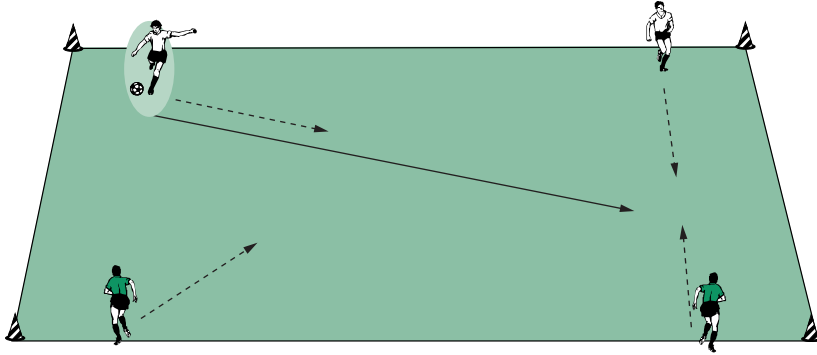
AANWIJZINGEN:

- aanvallers: niet stilstaan met de bal
- verdedigers: kijk naar de bal



DOEL:

- het leren uitspelen van 2:2 situatie



ORGANISATIE:

- starten met diagonaal inspelen
- de andere speler zet druk op de bal

Aanvallend

- bij de eerste pass in de bal komen
- speler zoekt de tegenstander op: duel 1:1
- speler met bal maakt actie naar binnen en speler zonder bal komt buitenom
- 1-2 combinatie

Verdedigend

- degene die inspeelt, zorgt voor rugdekking
- wordt de andere man uitgespeeld dan moet hij de bal kunnen veroveren of de aanvaller ophouden, zonder dat de uitgespeelde man zich kan herstellen

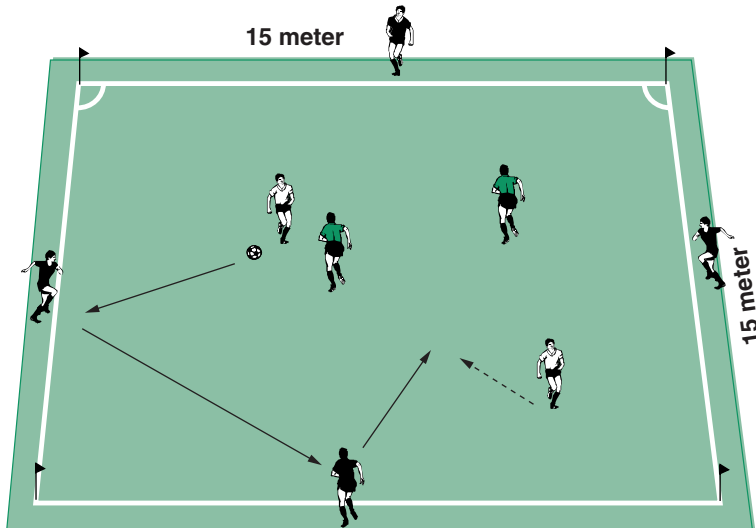


SPELVORMEN (2:2)

90

DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- een speelveld van 15 x 15 meter
- twee partijen van twee spelers en vier kaatsers
- de kaatsers mogen de bal maximaal 3x rond-spelen
- positie kiezen
- open gedraaid staan
- juiste been inspelen
- anticiperen op het moment dat de bal gekaatst wordt
- vrijlopen uit de rug van de tegenstander

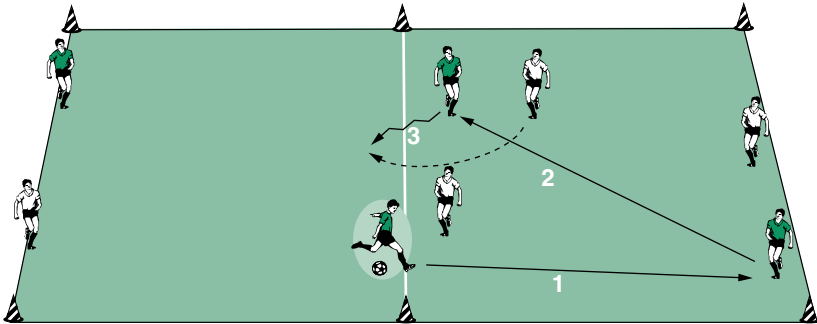


SPELVORMEN (2:2)

91

DOEL:

- aanvallers: individueel of collectief passeren van de tegenstander
- verdedigers: leren veroveren van de bal



ORGANISATIE:

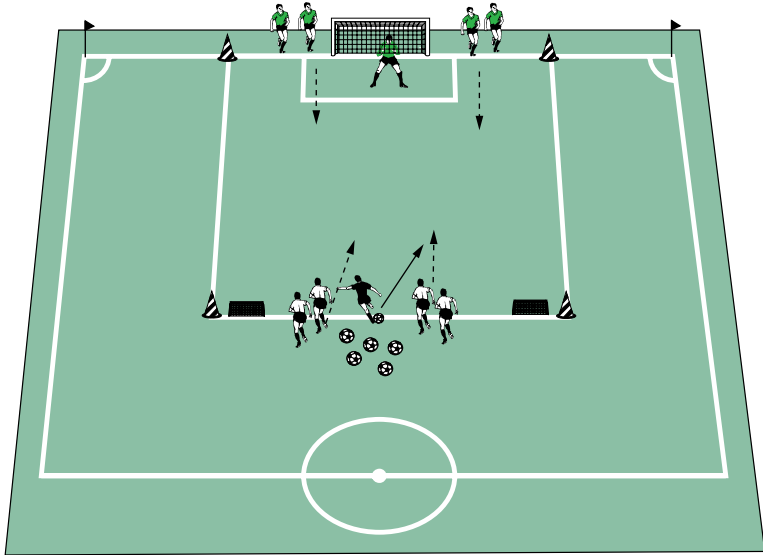
- een veld van ongeveer 15 x 20 meter
- twee teams van elk vier spelers
- van iedere team spelen twee spelers met elkaar in het veld
- de twee andere spelers van het team staan op de achterlijn

AANWIJZINGEN:

- het balbezittende team moet proberen de bal zo vaak mogelijk naar hun medespeler op de achterlijn te spelen
- voor elk samenspel met een van de spelers op de achterlijn krijgt het team 1 punt

**DOEL:**

- zo snel mogelijk tot scoren komen

**ORGANISATIE:**

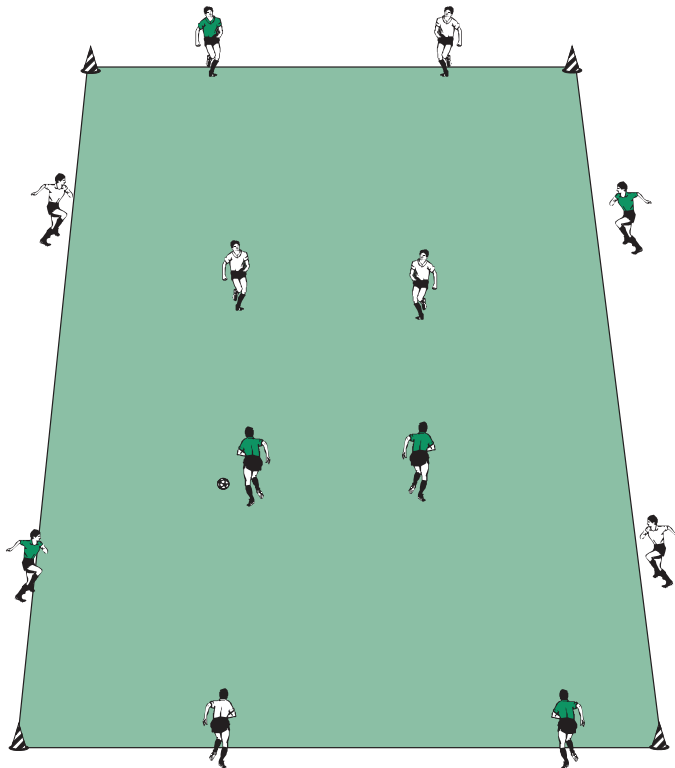
- een speelveld van 2 x zestienmetergebied
- 1 groot doel met keeper
- 2 kleine doeltjes op achterlijn
- coach speelt de ballen in
- twee aanvallers starten vanaf de achterlijn
- twee verdedigers starten tegelijk in
- binnen 45 seconden scoren

AANWIJZINGEN:

- coachen op de juiste wijze van verdedigen
- aanvallers omschakelen bij balverlies

**DOEL:**

- het leren uitspelen van 2:2 situatie

**ORGANISATIE:**

- een veld van 15 x 20 meter
- 1,5 minuut arbeid
- 2 partijen van 6 spelers
- vaste tweetallen
- de kaatser mag de bal 1x raken
- het tweetal heeft vrij spel

variatie:

- de bal mag in 2x van kaatser naar kaatser, dan weer inspelen op tweetal
- de bal mag in 1x van kaatser naar kaatser, dan weer inspelen op tweetal
- de bal moet naar de derde man (mag niet naar de speler van wie de bal wordt ontvangen, kaatsers mogen elkaar hierbij 2x aanspelen)

AANWIJZINGEN:**balbezit:**

- goede veldbezetting
- schieten
- scoren
- omschakelen

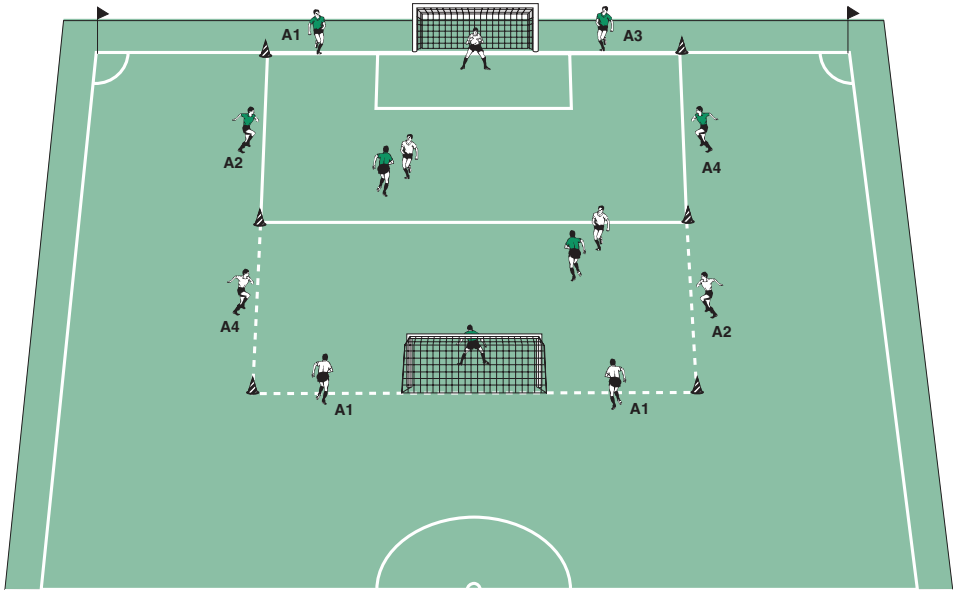
balbezit tegenstander:

- kort dekken
- schieten en scoren verhinderen
- omschakelen



DOEL:

- het leren uitspelen van een 2:2 situatie



ORGANISATIE:

- een veld van 2x het 16 metergebied
- 2 minuten arbeid
- kaatsers naast de goal en aan de zijkanten
- kaatser 1x raken
- kaatser A1 mag op kaatser A2 spelen, dan moet er een voorzet volgen
- kaatser A4 mag dan ook vanaf de zijkant komen en scoren en omgekeerd
- kaatser A2 komt dan vanaf de zijkant
- vaste tweetallen

AANWIJZINGEN:

balbezit:

- goede veldbezetting
- schieten
- scoren
- omschakelen

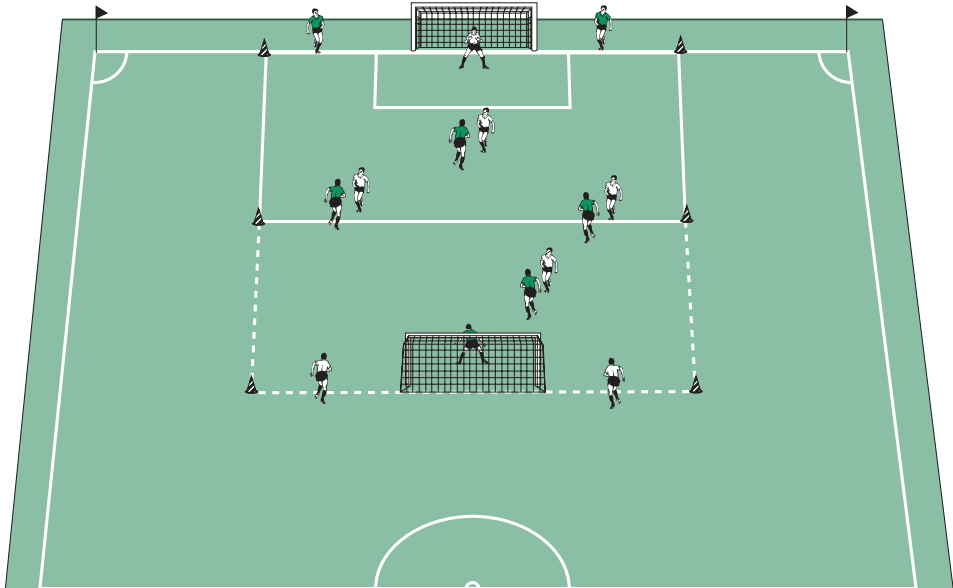
balbezit tegenstander:

- kort dekken
- schieten en scoren verhinderen
- omschakelen



DOEL:

- het leren uitspelen van 2:2 situatie



ORGANISATIE:

- een veld van 2x het 16 metergebied
- 2 minuten arbeid
- kaatsers naast de goal en aan de zijkanten
- kaatser 1x raken
- kaatser A1 mag op kaatser A2 spelen, dan moet er een voorzet volgen
- kaatser A4 mag dan ook vanaf de zijkant komen en scoren en omgekeerd
- kaatser A2 komt dan vanaf de zijkant
- vaste tweetallen

AANWIJZINGEN:

balbezit:

- goede veldbezetting
- schieten
- scoren
- omschakelen

balbezit tegenstander:

- kort dekken
- schieten en scoren verhinderen
- omschakelen

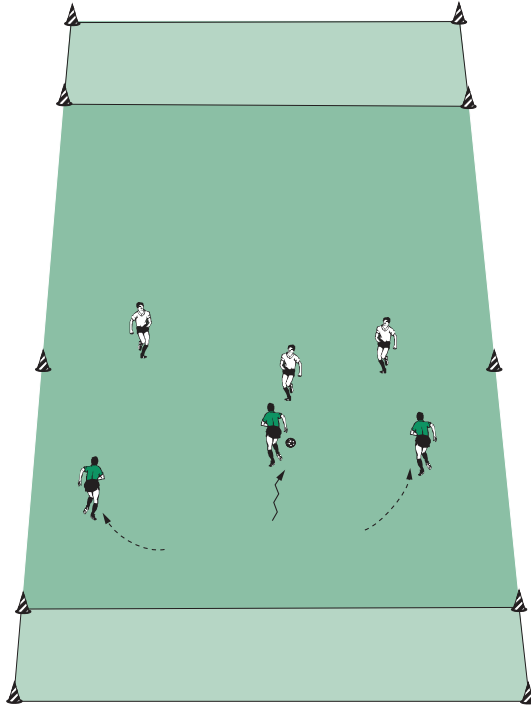


SPELVORMEN (3:3)

96

DOEL:

- het passeren van een tegenstander



ORGANISATIE:

- een veld van 40 bij 20 meter met twee eindvakken van 3 meter breed
- twee partijen van 3 spelers proberen de bal in hun eindvak te dribbelen
- op het moment van passeren moeten medespelers zich verplicht achter de bal bevinden
- het spel mag hervat worden met een dribbel

AANWIJZINGEN:

- alleen door te dribbelen kun je terreinwinst boeken en scoren
- medespelers van de balbezittende speler moeten er voor zorgen dat deze altijd links en rechts een afspeelmogelijkheid heeft
- door het spel te verplaatsen kunnen 1:1-situaties gecreëerd worden

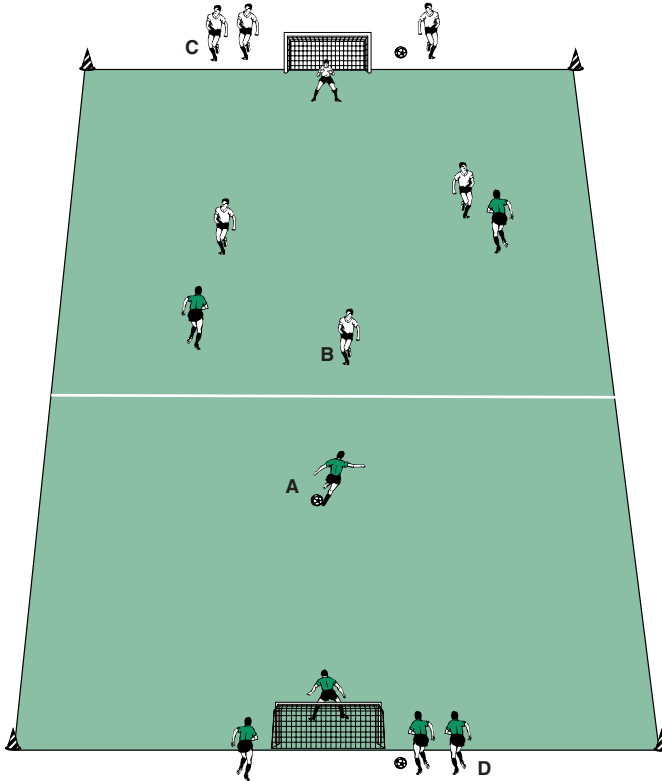


SPELVORMEN (3:3)

97

DOEL:

- diepte in het spel
- verzorgd combinatiespel
- goed positie kiezen
- een snelle omschakeling



ORGANISATIE:

- veldafmeting afhankelijk van het niveau
- hoe kleiner de ruimte, hoe hoger de moeilijkheidsgraad en des te groter het beroep op de handelingssnelheid

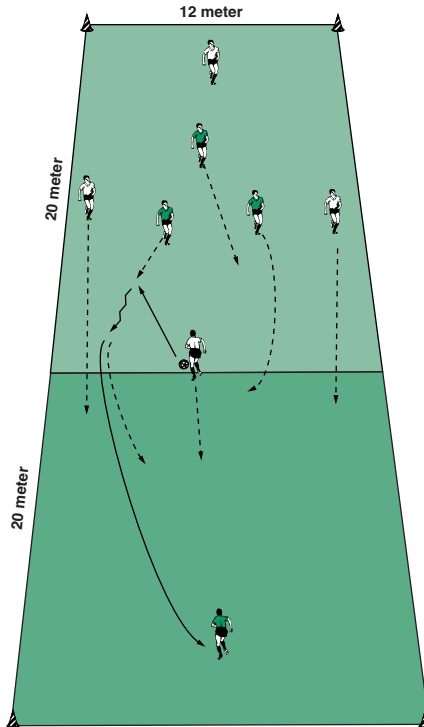
AANWIJZINGEN:

- je speelt 3:3 met twee ploegen van 6 spelers
- op het moment dat partij A in balbezit is, probeert deze zo snel mogelijk te scoren
- lukt dat, dan wordt partij B vervangen door partij C, die achter het doel staat opgesteld
- ook wordt er gewisseld wanneer een ploeg de bal naast of over schiet
- de balbezittende ploeg mag alleen naar voren (diep) spelen, dus niet terug op de keeper



DOEL:

- de bal veroveren en snel omschakelen



ORGANISATIE:

- een speelveld van 12 x 40 meter
- acht spelers
- wedstrijd: tien keer rondspelen betekent 1 punt

AANWIJZINGEN:

- de aanvallers veroveren de bal en openen naar het andere vak
- aansluiten van de 3 aanvallers en 3 verdedigers
- de aanvallende ploeg speelt in het onderste vak 4:3, vanwaar uit de verdedigende ploeg de bal weer moet veroveren en openen

Technisch

- bal aanname
- kaats
- tweebeinigheid
- balsnelheid
- handelingssnelheid
- aansluiten en directgoede formatie creëren

Tactisch

- direct omschakelen van aanval naar verdediging
- dieptepass eruit halen

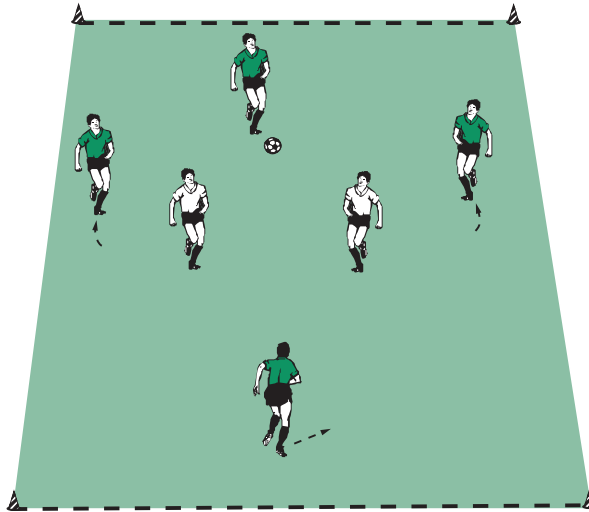


SPELVORMEN (4:2)

99

DOEL:

- het vrijmaken van de bal onder druk



ORGANISATIE:

- een veld van 15 bij 12 meter
- werken met vaste 2-tallen
- de bal verplicht minstens 2x raken
- verdedigers proberen dribbel over een van de korte zijlijntjes te maken

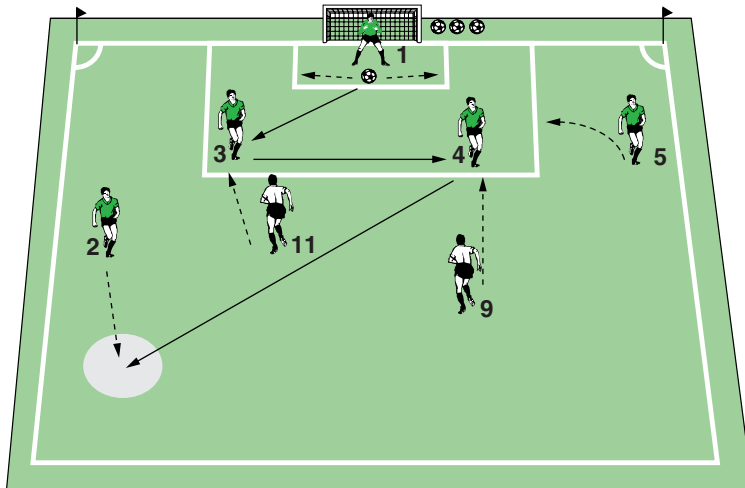
AANWIJZINGEN:

- kijk voor de balaanname waar de ruimte ligt
- bij de balaanname wegbewegen van je tegenstander
- maak een schijnactie bij de balaanname
- geef de balbezittende speler genoeg ruimte om de bal vrij te maken



DOEL:

- verbeteren van techniek
- taakbewust spelen
- leren onder druk spelen



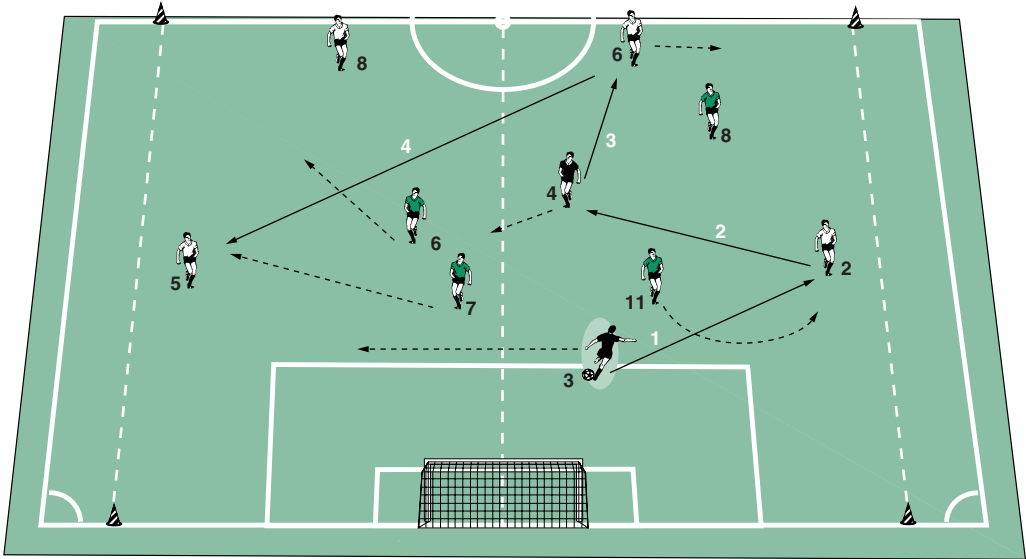
ORGANISATIE:

- een half speelveld
- 6 spelers
- 1 keeper
- 1 bal (10 extra ballen)
- 10 - 20 herhalingen
- 10 tot 15 minuten oefenen
- de keeper(1) trapt de bal niet uit, maar afhankelijk van de situatie, gaat de bal naar speler 2, 3, 4 of 5
- nadat de keeper de bal in het spel heeft gebracht gaat hij naar dezelfde kant als de bal
- speler 2, 3 4 of 5 maken het veld zo groot mogelijk
- de twee aanvallers (speler 9 en 10) beginnen met pressen, als deze goed is en er is geen mogelijkheid om de bal naar het middenveld of voren af te geven, is er nog altijd de mogelijkheid van de terugspeelbal naar de keeper en kan het spel opnieuw beginnen
- een speler staat altijd vrij aan de andere kant
- de keeper speelt de bal dan ook naar de vrije man
- als een speler op het juiste moment van achteren naar het midden kan gaan en een van de andere spelers speelt hem in dan is de opbouw succesvol geweest



DOEL:

- het verbeteren van de opbouw in de eerste fase tussen de positie van spelers 2, 3, 4 en 5 enerzijds en 6 en 8 anderzijds
- het creëren van een man meer situatie op het middenveld, door een inschuivende vrije verdediger



ORGANISATIE:

- twee teams van 4 spelers met 2 neutrale spelers
- de neutrale spelers spelen altijd mee met de balbezittende partij
- in het eerste vak spelen we 4:2
- in het andere vak staan 2 andere verdedigers
- op het moment dat de bal verplaatst wordt naar de linkerkant, mogen zij verdedigen
- de positie van speler 4 of 3 is al ingeschoven voor de verdediging.

AANWIJZINGEN:

- coaching in tijd en ruimte zowel aanvallend als verdedigend
- het tactisch positie kiezen per positie
- tijd (moment) en ruimte zien van het achter de bal spelen van speler 3 en 4 en het voor de verdediging spelen
- veldbezetting en afstanden ten opzichte van elkaar
- technische en tactische vaardigheden

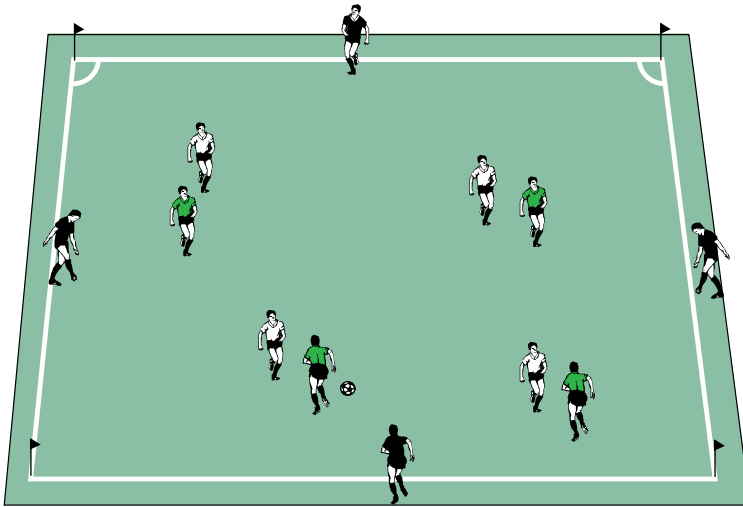


SPELVORMEN (4:4)

102

DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- kaatsers 2x raken of direct
- spelen op balbezit
- de organisatie/positiebezetting moet goed zijn
- 10x rondspelen levert 1 punt op
- bijsluiten van de derde man bij direct spel van de kaatsers aan de korte zijde levert 1 punt op

AANWIJZINGEN:

- kaatsers op voorvoeten bewegen, door de knieën
- opengedraaid staan, kaatsers druk op de bal
- techniek passen/trappen
- positiebezetting moet goed zijn. De kaatsers moeten links, rechts en in het midden en in diepte aanspeelmogelijkheden hebben
- de kaatser in het midden en de middenman moeten ten opzichte van elkaar bewegen, een in de bal en de andere moet wegblijven voor diepte in het spel
- in het midden schuin ten opzichte van elkaar bewegen

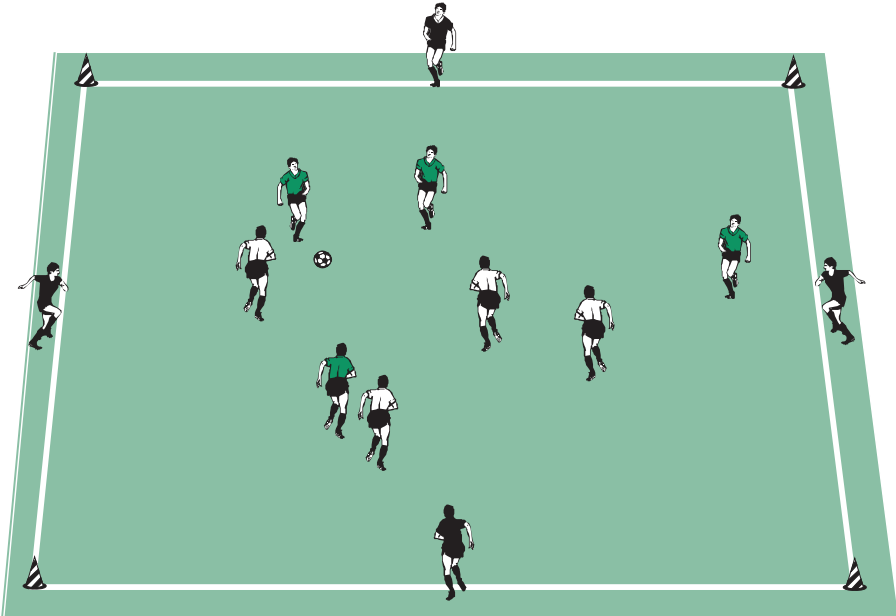


SPELVORMEN (4:4)

103

DOEL:

- verbeteren van het positiespel (balbezit)



ORGANISATIE:

- 3 groepen van 4 spelers
- de kaatsers mogen de bal 2x raken/de overige spelers hebben vrij spel
- een speelveld 30 bij 35 meter

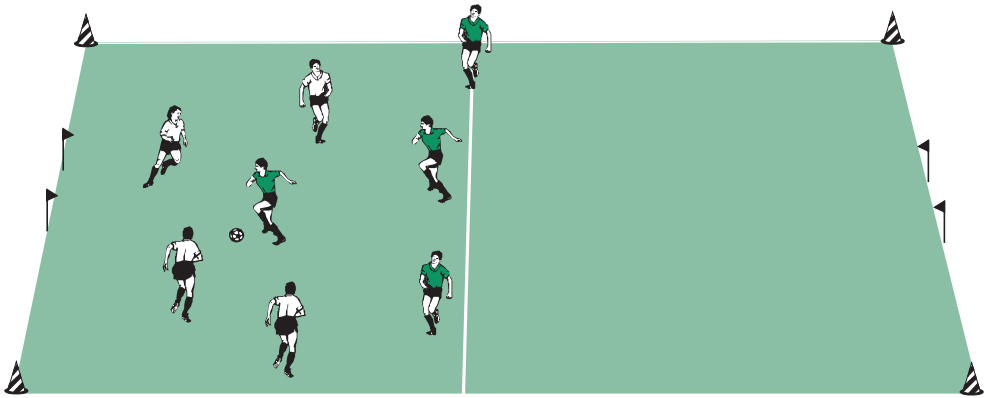
AANWIJZINGEN:

- een kaatser mag de bal niet naar een andere kaatser spelen
- manier van inspelen bal
- beweging zonder bal
- veldbezetting (organisatie)
- (onderlinge) communicatie



DOEL:

- verbeteren van de omschakeling van balverlies naar balbezit en omgekeerd



ORGANISATIE:

- 4 : 4 op een veld zonder keepers (2x zestienmeter met handbaldoeltjes)
- scoren uit vrij spel of alleen direct of na balaanname
- alleen scoren, als iedereen over de middenlijn is
- 4x 4 minuten spelen, 2 minuten rust

AANWIJZINGEN:

aanvallend:

- snelle balcirculatie
- scorend vermogen stimuleren
- snelle omschakeling

verdedigend:

- pressing op tegenstander
- aansluiten (ruimtes klein maken)
- overnames tegenstander (zonevoetbal)
- positionele coaching

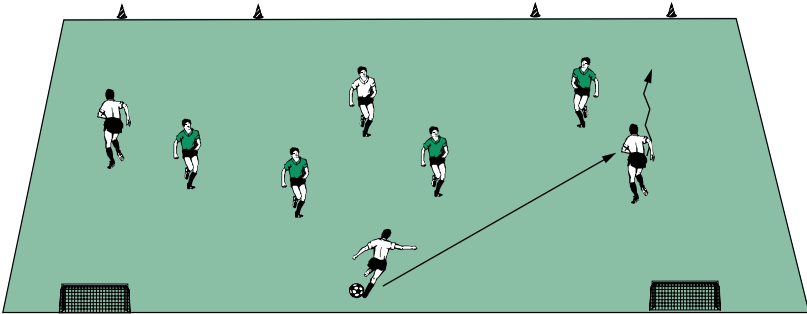


SPELVORMEN (4:4)

105

DOEL:

- verbeteren van het positiespel op 2 kleine doeltjes en 2 lijnen tussen de pionnen



ORGANISATIE:

- twee ploegen spelen 4:4 op een relatief breed veld
- een ploeg verdedigt twee kleine doeltjes op de achterlijn en probeert te scoren door de bal over de lijn te dribbelen tussen de 2 pionnen

AANWIJZINGEN:

- bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen
- de bal met het lichaam afschermen
- over de bal kijken, de medespelers en tegenstander zien
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken
- schijnbeweging maken zowel over links als rechts
- na schijnbeweging passen, schieten of versnellen
- gebruik maken van lichaamsschijnbewegingen of kap-, schot- of passbewegingen

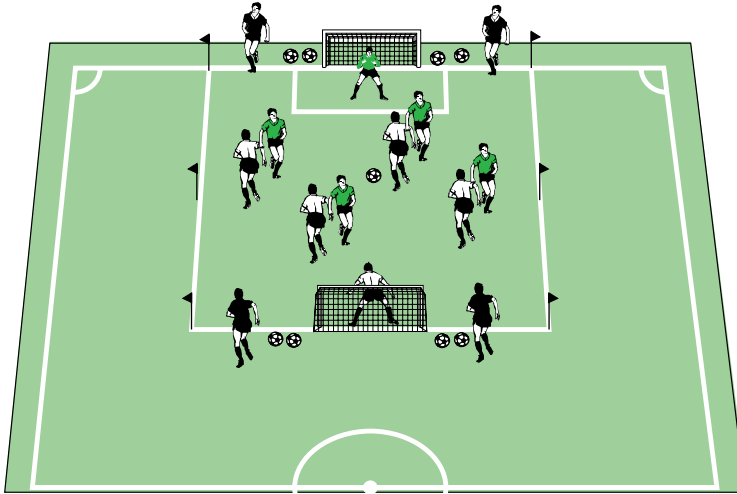


SPELVORMEN (4:4)

106

DOEL:

- handelingstempo/duelleren
- actie na de actie
- derde man inspelen (loskomen)



ORGANISATIE:

- een speelveld van 16 bij 32 meter
- drie partijen van 4 spelers
- twee keepers

AANWIJZINGEN:

- geen uitbal of hoekschop
- het scoren van de derde man (via kaatser) telt dubbel
- het spel altijd vanuit de keepers starten
- de 4 kaatsers moeten de bal direct spelen of maximaal 2x raken
- na 3 minuten wisselen van kaatsers

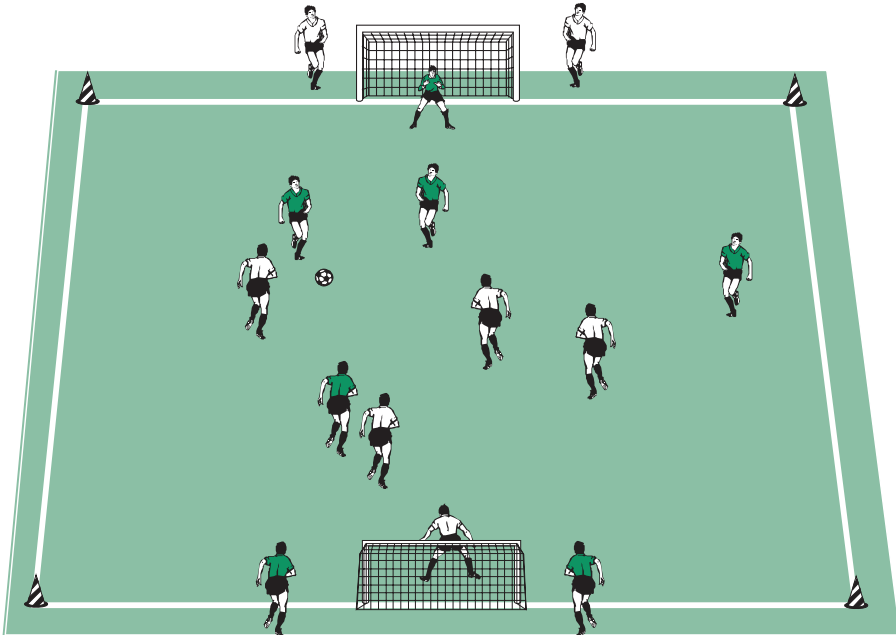


SPELVORMEN (4:4)

107

DOEL:

- handelingstempo
- actie na de actie
- derde man inspelen



ORGANISATIE:

- twee partijen van 4 spelers
- iedere partij heeft 2 kaatsers aan weerszijde van het doel
- speelveld van 32 bij 20 meter
- elke partij wordt door een aparte trainer gecoacht
- 3 herhalingen van 4 minuten

AANWIJZINGEN:

- de kaatsers moeten per se achter de lijn blijven
- de kaatsers spelen de bal direct
- als de bal uit is, wordt het spel hervat door de eigen keeper
- een doelpunt waarbij de kaatser een derde man heeft ingespeeld, telt dubbel

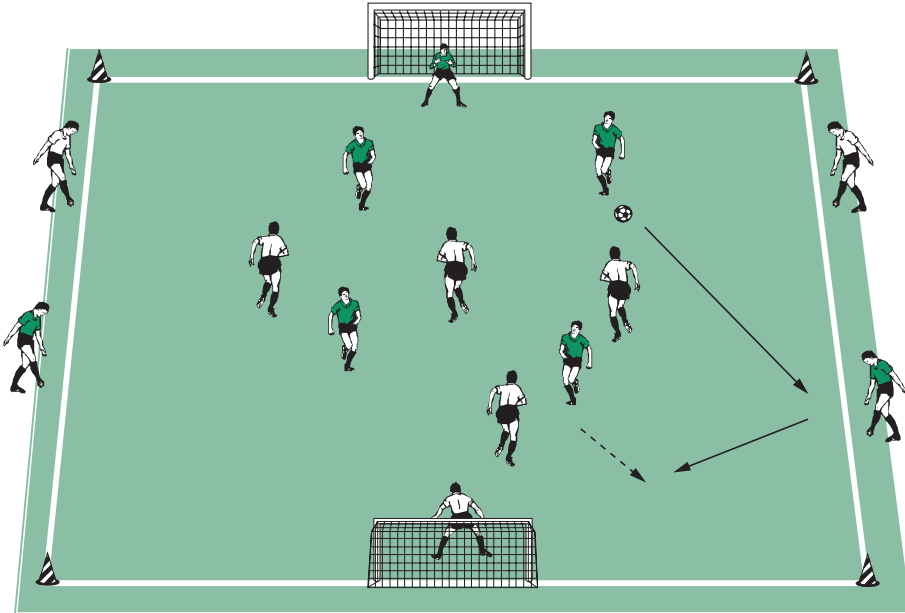


SPELVORMEN (4:4)

108

DOEL:

- handelingstempo
- actie na de actie
- derde man inspelen



ORGANISATIE:

- twee partijen van 4 spelers
- iedere partij heeft 2 kaatsers aan de zijkanten van het speelveld
- speelveld van 32 bij 20 meter
- elke partij wordt door een aparte trainer gecoacht
- 3 herhalingen van 4 minuten

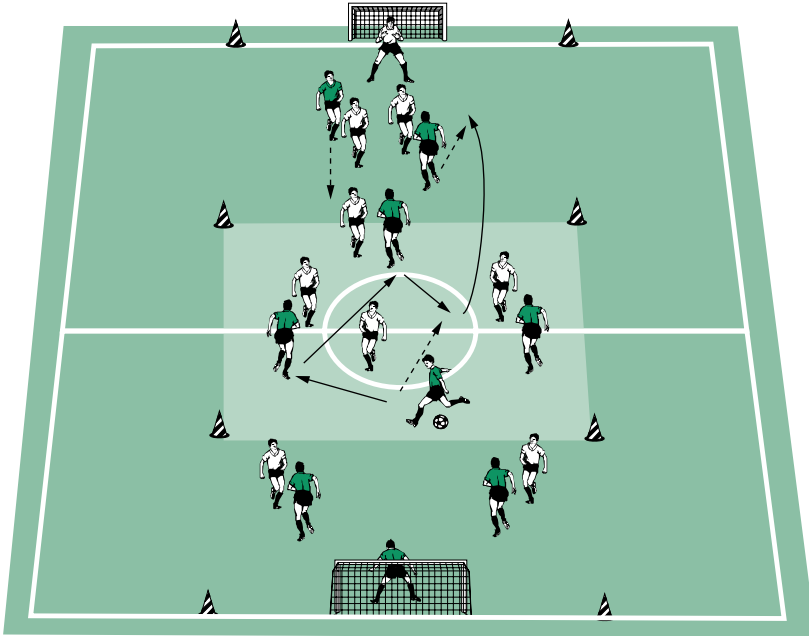
AANWIJZINGEN:

- bij balbezit de eerste pass verplicht naar één van de kaatsers spelen
- de kaatsers spelen de bal direct
- als de bal uit is, wordt het spel hervat door de eigen keeper
- coachen op tempowisselingen
- het doelpunt waarbij de kaatser een derde man heeft ingespeeld, telt dubbel



DOEL:

- verbeteren van (vooral kort) positiespel om de spitsen te bereiken



ORGANISATIE:

- in het middenvak spelen de teams 4 : 4, nadat de trainer vanaf een willekeurige positie de bal heeft ingespeeld
- de teams moeten via kort positiespel over de middenlijn zien te komen om daarna (pas) de spitsen aan te spelen
- het bijsluten verder is 'vrij'
- nadat de tegenstander de bal heeft veroverd, duurt het spel nog 15 seconden
- daarna komen er steeds twee nieuwe spelers in het middenveld (totaal 20 veldspelers)
- de vrije vrije verdediger mag in het verdedigingsvak doorschuiven om positiespel 5 : 4 te creëren en te benutten

AANWIJZINGEN:

- over de bal kijken, de medespelers en tegenstander zien
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken
- probeer te combineren wanneer een medespeler vrij staat

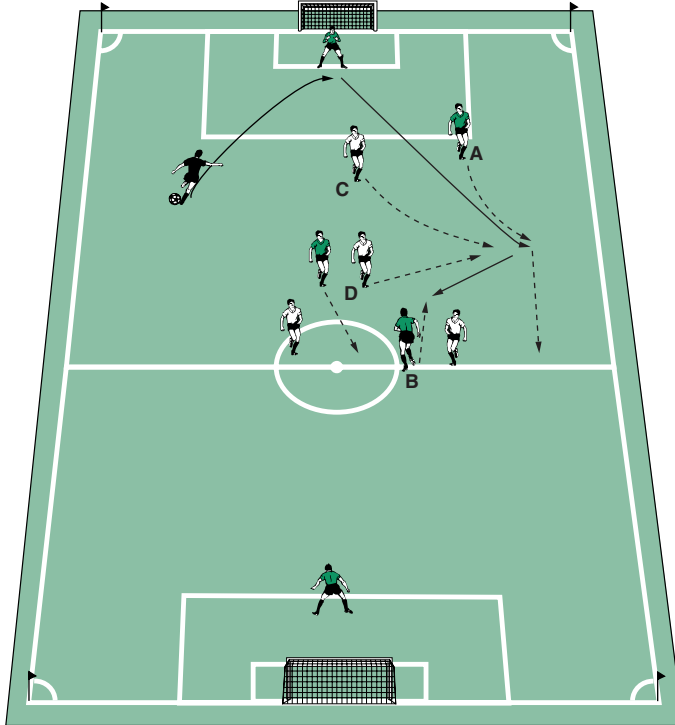


SPELVORMEN (4:4)

110

DOEL:

- het creëren van een scoringskans door middel van een snelle tegenaanval (maximaal: 30 seconden) vanuit een voorzet van de tegenpartij



ORGANISATIE:

- twee teams van 4 spelers plus keepers
- de trainer
- heel speelveld

AANWIJZINGEN:

- de spelers staan in de beginpositie
- de trainer of een speler geeft een voorzet op de keeper
- de keeper werpt de bal op de in de breedte en diepte sprintende speler A
- speler C en speler D proberen druk te zetten op speler A
- speler B komt uit de dekking en wordt ingespeeld door A
- verdere voortzetting vrij (binnen 30 sec. scoren)
- 4 tot 8 keer herhalen
- steeds in een rustige looppas terug naar de beginpositie

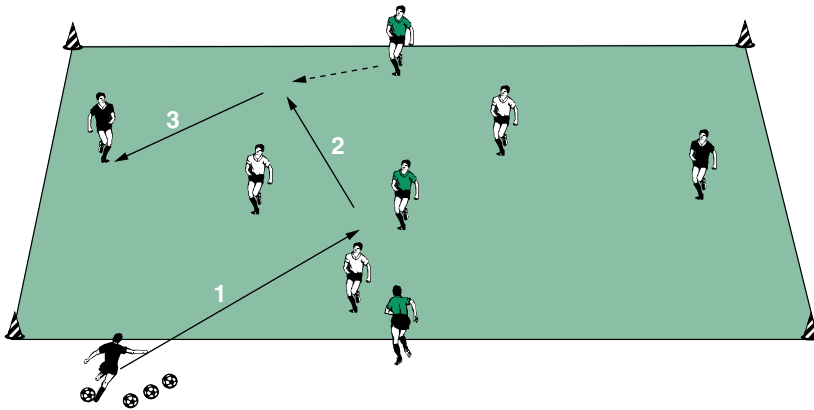


SPELVORMEN (5:3)

111

DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- een afgebakend veld van ongeveer 15 x 20 meter
- twee teams van 3 spelers en één team van 2 vaste neutrale spelers

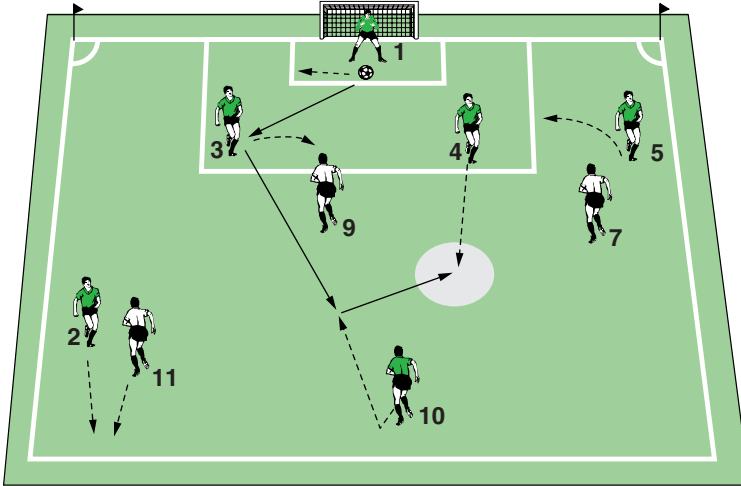
AANWIJZINGEN:

- de trainer brengt de bal in het spel
- de neutrale spelers aan de zijkanten spelen mee bij de balbezittende ploeg
- na 3x balverlies gaat de andere ploeg verdedigen



DOEL:

- verbeteren van techniek
- taakbewust spelen
- leren onder druk spelen



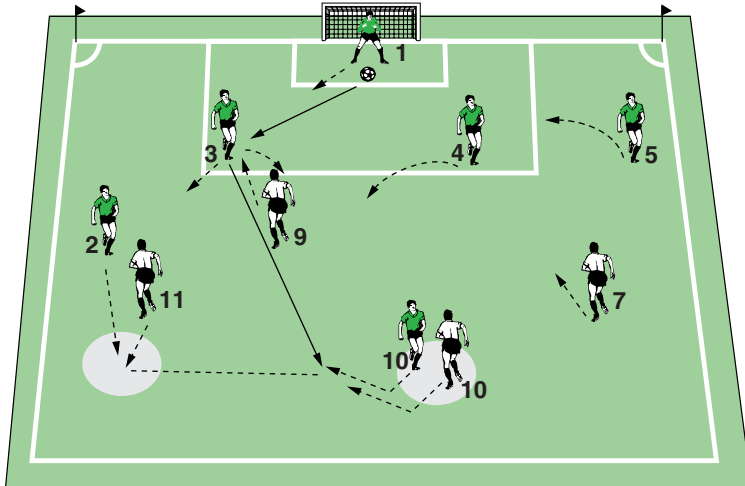
ORGANISATIE:

- half speelveld
- 8 spelers
- 1 keeper
- 1 bal (10 extra ballen)
- 10 tot 20 herhalingen
- 10 tot 15 minuten oefenen
- speler 7 van de tegenstander geeft pressing vanaf de rechterkant
- taak van speler 10 is het veld groot te maken, zich aan te bieden aan de kant van de bal en op het juiste moment naar de bal toe te komen
- als speler 2, 3, 4 of 5 een 1-2 combinatie met speler 10 kan maken is de uitvoering succesvol



DOEL:

- verbeteren van techniek
- taakbewust spelen
- leren onder druk spelen



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- 9 spelers
- 1 keeper
- 1 bal (10 extra ballen)
- 10 - 20 herhalingen
- 10 tot 15 minuten oefenen
- speler 10 van de tegenstander komt in het veld
- hij gaat het 1:1-duel aan
- speler 10 van de balbezittende partij maakt het veld groot, maakt een vooractie en vraagt daarna op het juiste moment om de bal
- als speler 10 een 1-2 combinatie kan aangaan met 2, 3, 4 of 5 is de uitvoering succesvol

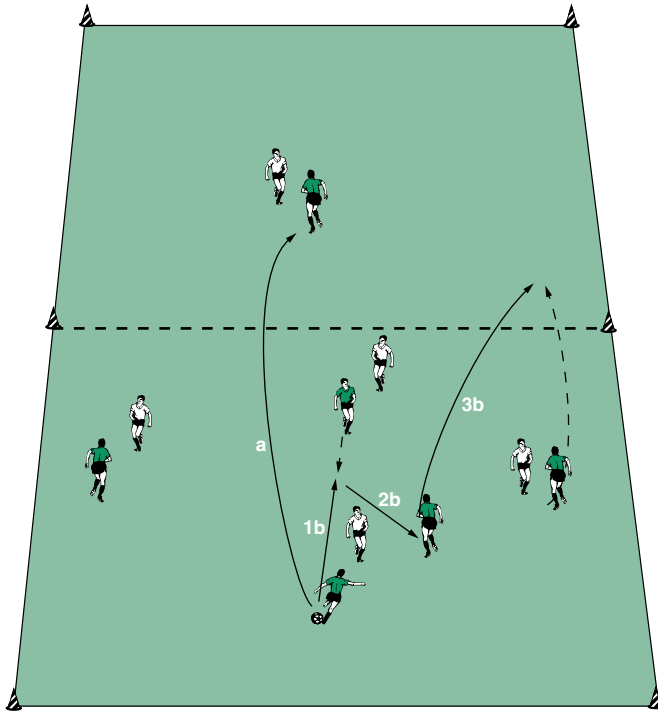
AANWIJZINGEN:

- corrigeer en zet stop bij foutieve oplossingen
- laat de spelers zien wat hun taak is
- laat zien wat de verdedigers moeten doen als een van hen naar het middenveld inschuift, wie geeft rugdekking op dat moment?
- laat iedereen zien hoe je afhankelijk van de situatie vrij kunt komen door 5 meter naar voren of naar achteren te verplaatsen.
- laat zien hoe de aanvallers pressie kunnen uitoefenen



DOEL:

- verbeteren van het positieospel
- leren aanspelen van de spits



ORGANISATIE:

- vanuit positieospel 5 : 4 via combinatievoetbal de bal snel bij de spits krijgen.
- of een dieptepass op de opkomende speler niet dribbelen over middenlijn)
- variatie: dieptepass mag eventueel pas gegeven worden nadat de bal 6x rond is gespeeld
- variatie: scoren op doel

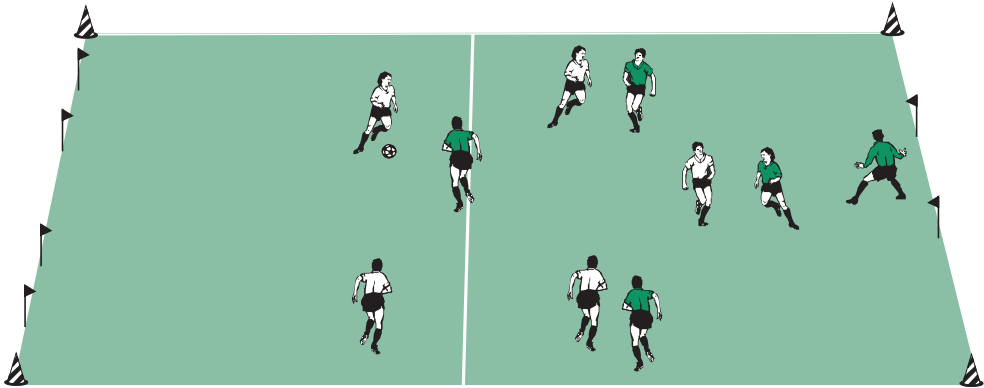
AANWIJZINGEN:

- de ballen strak over de grond inspelen
- zoek de vrije ruimte op
- zorg voor een goede veldbezetting
- de spitspeler op het juiste moment aanbieden naar de bal toe of in de diepte



DOEL:

- verbeteren van de omschakeling van balverlies naar balbezit en omgekeerd



ORGANISATIE:

- een veld van 2x zestienmeter met twee kleine doeltjes aan de ene korte zijde en een groot doel aan de andere kant
- twee partijen: vier verdedigers met keeper tegen twee middenvelders en drie aanvallers
- 3x 4 minuten spelen, 2 minuten rust

AANWIJZINGEN:

aanvallend:

- snelle balcirculatie
- positioneel blijven spelen

verdedigend:

- zoeken naar het moment van pressing
- meevoetballen en coaching van de keeper
- snelle omschakeling
- zonevoetbal respecteren

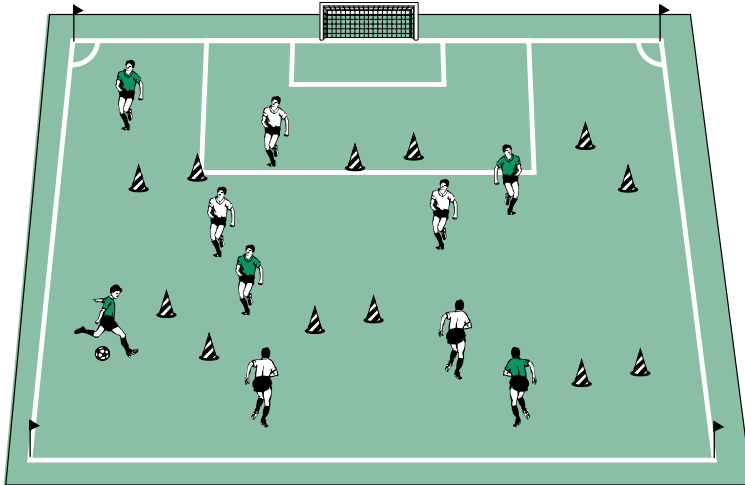


SPELVORMEN (5:5)

116

DOEL:

- verplaatsen van het spel
- benutten van de ruimte
- positioneel verdedigen
- verbeteren van de veldbezetting



ORGANISATIE:

- half speelveld
- zes doeltjes gevormd door pionnen
- vrij spel of 1 à 2x raken

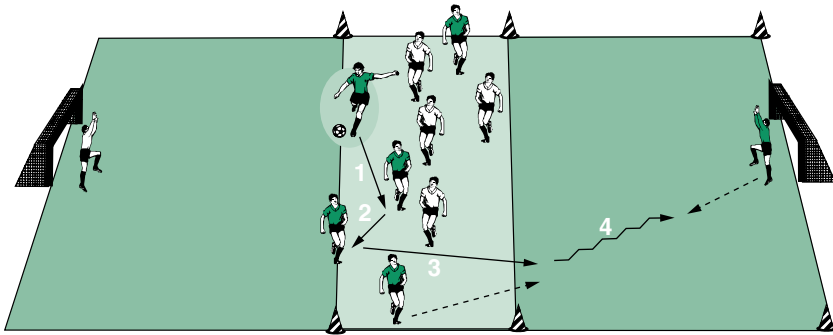
AANWIJZINGEN:

- je kunt een punt scoren door de bal tussen de pionnen door te passen naar een medespeler, die de bal daarna minimaal 2x raakt
- de bal mag niet hoger dan de pionnen worden gespeeld



DOEL:

- verplaatsen van het spel
- benutten van de ruimte
- positioneel verdedigen



ORGANISATIE:

- in een afgebakende middenzone spelen twee teams het partijspel 5:5
- voor de twee doelen met keepers is een aanvalsruimte afgebakend
- bij beide doelen reserveballen

AANWIJZINGEN:

- het spel begint met 5 : 5 in de middenzone
- de aanvallers proberen, bijvoorbeeld nadat de bal 5x is rondgespeeld, een medespeler in de aanvalszone vrij te spelen, waarbij deze speler niet eerder dan de bal in deze zone mag zijn. De aanvaller probeert te scoren in de 1 : 1-situatie met de keeper
- wanneer het verdedigende team de bal veroverd, worden de rollen omgedraaid
- na de scoringsactie loopt de aanvaller terug naar de middenzone, terwijl de trainer de bal weer in de middenzone in het spel brengt

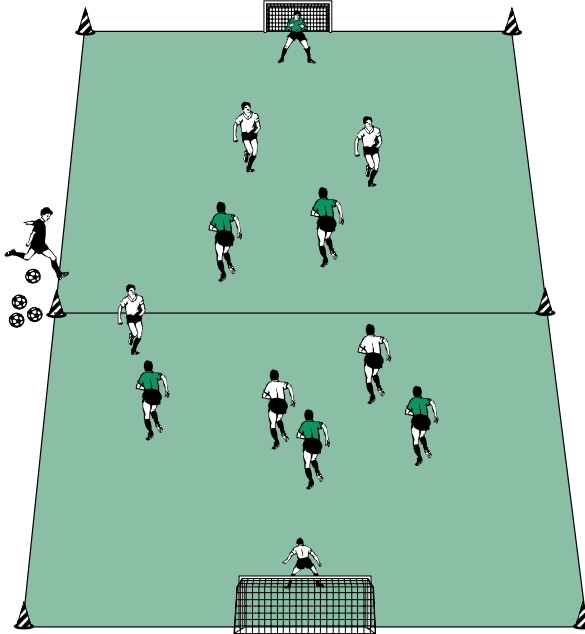


SPELVORMEN (5:5)

118

DOEL:

- verplaatsen van het spel
- benutten van de ruimte
- positioneel verdedigen



ORGANISATIE:

- 2 teams van 5 spelers
- 4 x 5 minuten
- speelveld 60-40 meter
- 2 doelen met keepers
- pionnen op middenlijn
- trainer met ballen aan de zijlijn

AANWIJZINGEN:

- partijspel 5:5 op twee grote doelen met keepers
- de ploeg in balbezit probeert te scoren via combinatiespel
- bij een uitbal (over de zijlijn of de achterlijn) brengt de trainer onmiddellijk een nieuwe bal in het spel
- de ploeg die de bal veroverd probeert opnieuw te scoren
- eventueel het aantal keer balcontact op eigen helft beperken

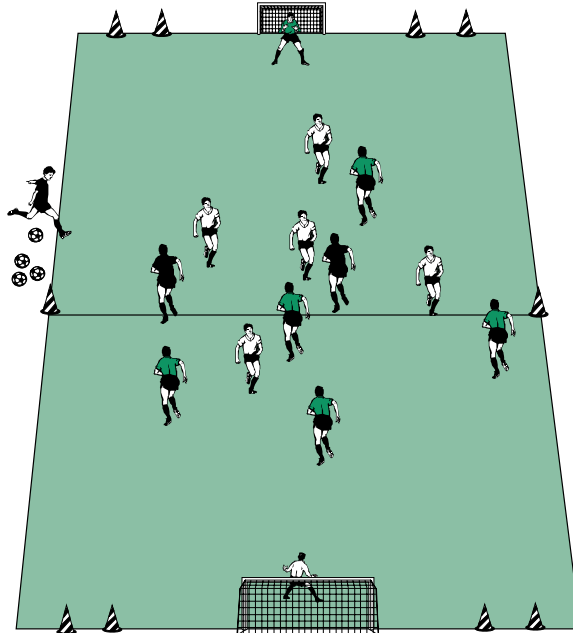


SPELVORMEN (5:5)

119

DOEL:

- verplaatsen van het spel
- benutten van de ruimte
- positioneel verdedigen



ORGANISATIE:

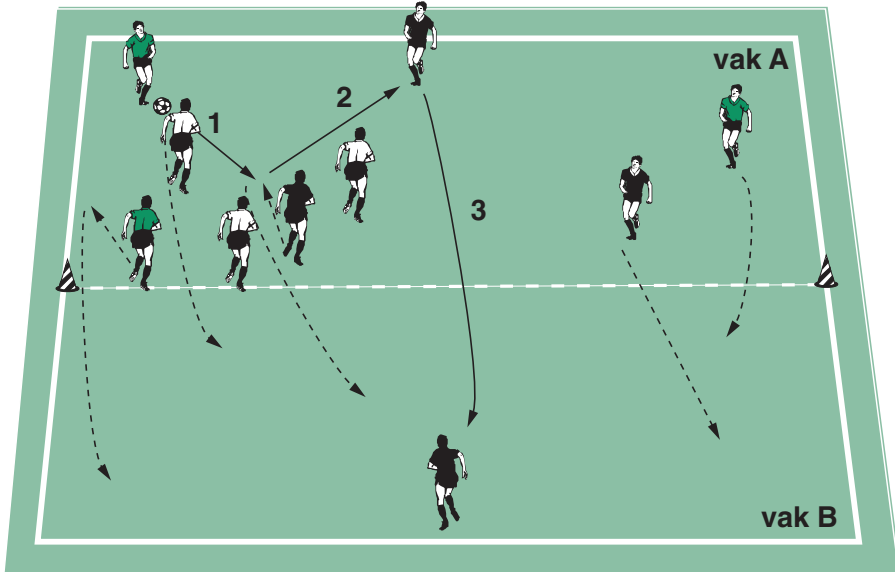
- 2 teams van 5 spelers en 2 neutrale spelers
- 4 x 5 minuten
- speelveld 60-40 m
- 2 doelen met keepers en 4 kleine doeltjes op de achterlijn
- pionnen op middenlijn
- trainer met ballen aan de zijlijn

AANWIJZINGEN:

- partijspel 5:5 plus twee neutrale spelers
- de ploeg in balbezit probeert te scoren via combinatiespel op het grote doel of op één van de beide kleine doeltjes
- de twee neutrale spelers spelen mee bij de balbezittende partij
- de ploeg in balbezit moet binnen één minuut scoren
- bij elke uitbal (over de zijlijn of de achterlijn) brengt de trainer onmiddellijk een nieuwe bal in het spel
- eventueel het aantal keer balcontact op eigen helft beperken

**DOEL:**

- het geven van een dieptepass vanuit de opbouw

**ORGANISATIE:**

- een veld van 25 bij 40 meter
- 3 tegen 3 met 4 neutrale spelers (6 tegen 3) in vak A
- na 5x rondspelen mag de bal naar de neutrale speler in vak B gespeeld worden
- iedereen verplaatst zich dan naar vak B, behalve 1 neutrale speler die blijft
- bij elke diepe bal naar het andere vak krijg je 1 punt

AANWIJZINGEN:

- contact tussen de passer en de diepe speler in het andere vak
- kiezen van het juiste moment van de dieptebal
- het snel aansluiten van de overige spelers na het geven van de dieptebal
- technische vaardigheden (balaanname/passen/wreeftrap)

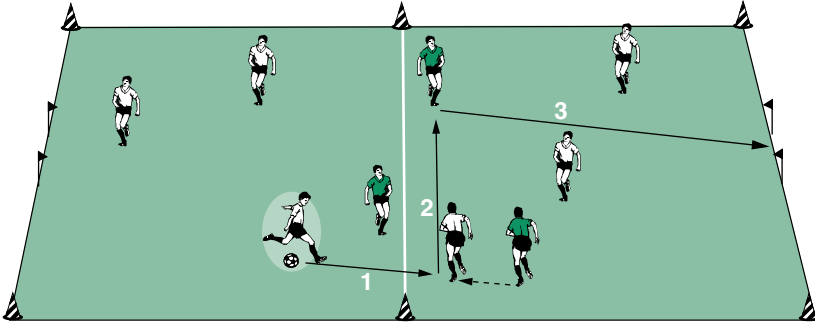


SPELVORMEN (6:3)

121

DOEL:

- het zestal probeert zolang mogelijk op balbezit te spelen
- het drietal probeert de bal te veroveren



ORGANISATIE:

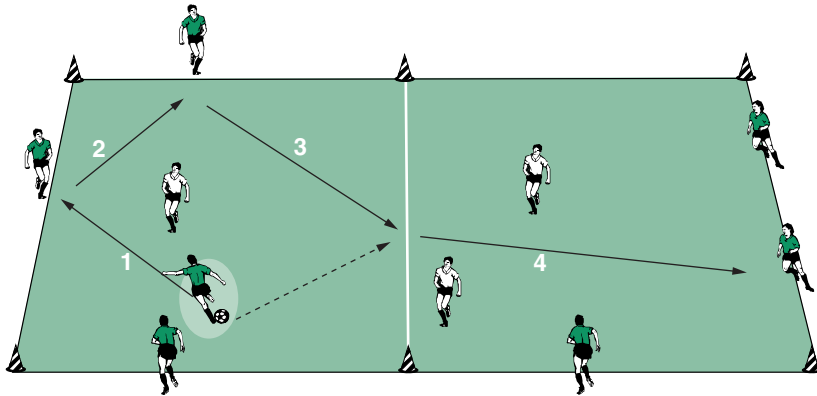
- afgebakend veld van ongeveer 20 x 30 meter
- twee kleine doeltjes op de achterlijn
- één team van 6 spelers en één van 3 spelers

AANWIJZINGEN:

- de zes spelers zijn in balbezit en proberen zolang mogelijk in balbezit te blijven. Zij mogen de bal maximaal 2x raken
- na het veroveren van de bal proberen de drie verdedigers te scoren op één van de twee kleine doelen
- na iedere 5 minuten en een actieve herstelpauze worden drie andere spelers verdedigers
- welke groep verdedigers scoort de meeste doelpunten?

**DOEL:**

- het verbeteren van het positiespel

**ORGANISATIE:**

- een afgebakend veld van ongeveer 15 x 20 meter
- 6 spelers rondom het veld met 1 speler in het veld
- 3 verdedigers

AANWIJZINGEN:

- de zes spelers rondom het veld proberen samen met hun speler in het veld zolang mogelijk in balbezit te blijven
- de spelers rondom het veld mogen de bal maximaal 2x raken en betrekken de speler in het veld zoveel mogelijk bij het spel
- de drie verdedigers proberen de bal te veroveren en spelen dan 3:1, ze proberen door direct spel zolang mogelijk in balbezit te blijven

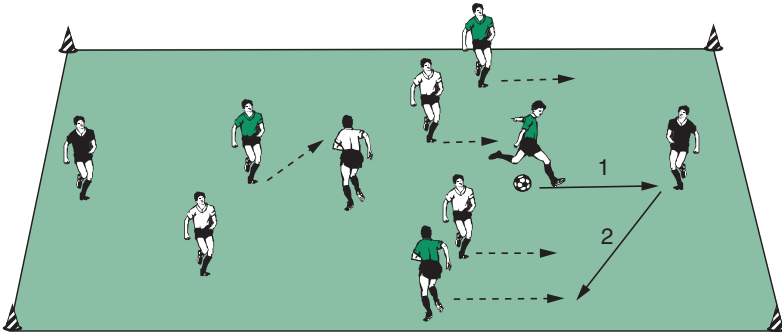


SPELVORMEN (6:4)

123

DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- een speelveld ter grootte van 25 x 40 meter
- twee partijen van vier spelers
- de partij in balbezit beschikt over twee extra spelers (kaatsers)

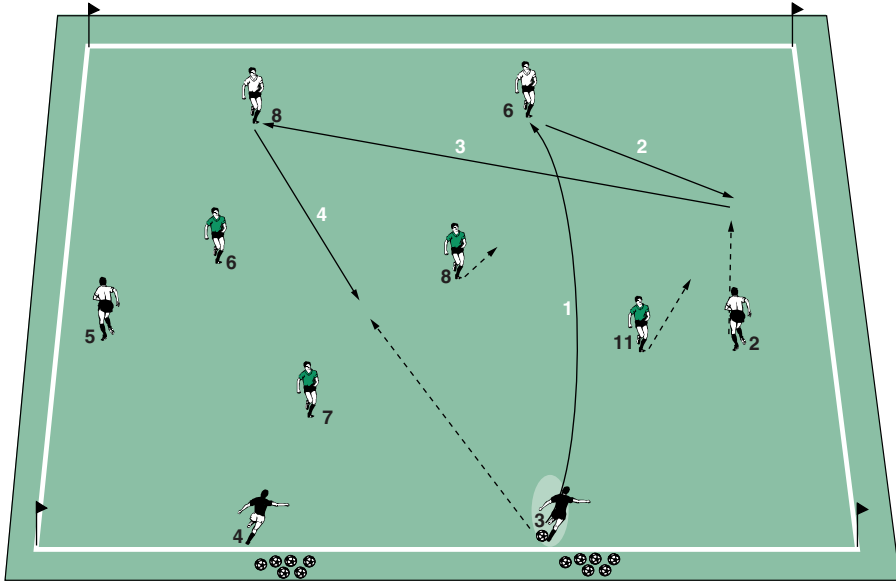
AANWIJZINGEN:

- de kaatsers staan opgesteld aan de korte kant van het veld en spelen de bal direct
- na bijvoorbeeld 3x balveroveren wisselen de spelers van functie



DOEL:

- het verbeteren van de opbouw in de eerste fase tussen de positie van spelers 2, 3, 4 en 5 enerzijds en 6 en 8 anderzijds;
- creëren van een man meer situatie op het middenveld, door inschuivende vrije verdediger



ORGANISATIE:

- twee teams van 4 spelers met 2 neutrale spelers
- de neutrale spelers spelen altijd mee met de balbezittende partij
- de partijen specifiek per positie indelen. De twee centrale verdedigers zijn de neutrale spelers
- deze oefenvorm is hetzelfde als de vorige, alleen wordt er nu niet in twee vakken gespeeld, maar in een rechthoek
- elke spelhervatting start bij de positie van speler 4 of 3, waarbij zij dus langs elkaar beginnen om van daaruit het moment te kiezen om als middenman te fungeren

AANWIJZINGEN:

- coaching in tijd en ruimte zowel aanvallend als verdedigend
- het tactisch positie kiezen per positie
- tijd (moment) en ruimte zien van het achter de bal spelen van speler 3 en 4 en het voor de verdediging spelen
- veldbezetting en afstanden ten opzichte van elkaar
- technische en tactische vaardigheden



SPELVORMEN (6:5)

125

DOEL:

- het zuiver inspelen van de spitsen over de grond



ORGANISATIE:

- een half speelveld, minimaal 12 spelers

AANWIJZINGEN:

- partijvorm 6:5 (plus keeper)
- 6-tal: spitsen vrij spel, de rest max. 2x raken, bij bal boven heu- phoogte krijgt de tegenpartij een vrije trap
- 5-tal: scoren op de twee kleine doeltjes
- aandachtspunt: hoe kun je met vijf spelers toch druk zetten op zes tegenstanders

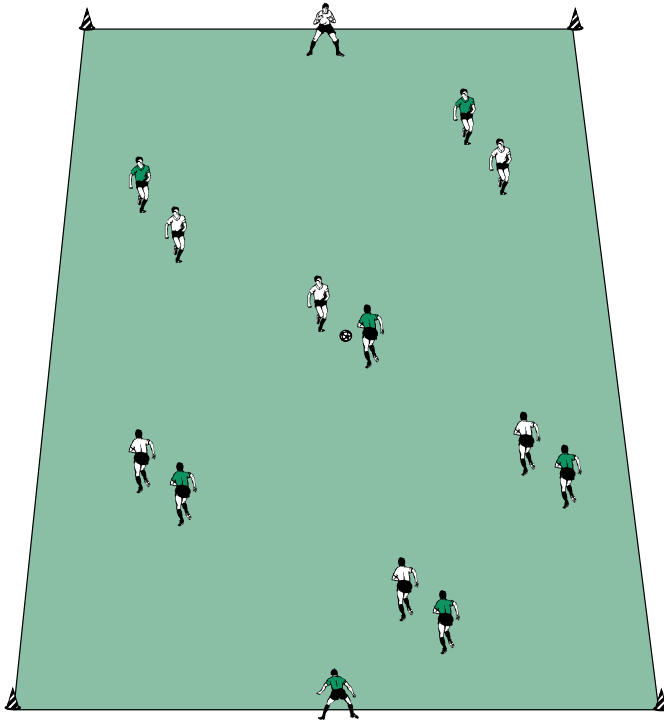


SPELVORMEN (6:6)

126

DOEL:

- het verbeteren van het positieospel



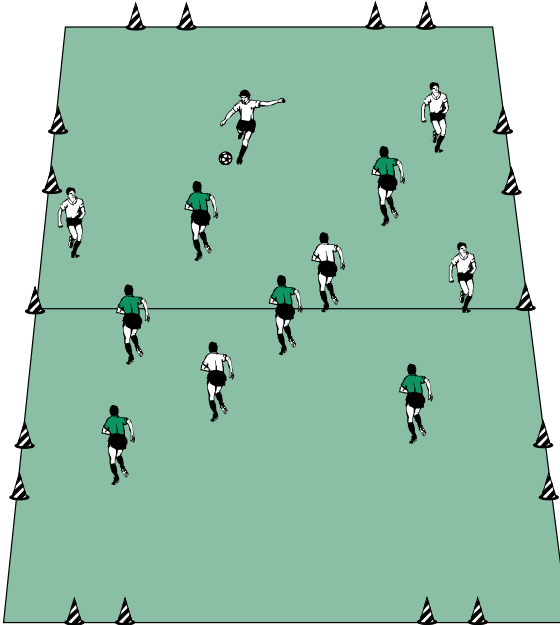
ORGANISATIE:

- probeer op balbezit te spelen en de keeper op de achterlijn aan te spelen
- de keeper speelt de bal naar de ploeg, waarvan hij de bal ontvangen heeft
- als je de keeper aanspeelt, betekent dat 1 punt
- als je de keeper 2 of meer keer achterelkaar aanspeelt, mag dat wel, maar het levert geen extra punten op
- vrij spel, maximaal 3x raken, maximaal 2x raken



DOEL:

- het verbeteren van het positiespel door de vele scoringsmogelijkheden



ORGANISATIE:

- 2 teams van 6 spelers
- 4 x 5 minuten
- speelveld 50 - 30 meter
- 8 doeltjes op de achter- en zijlijn

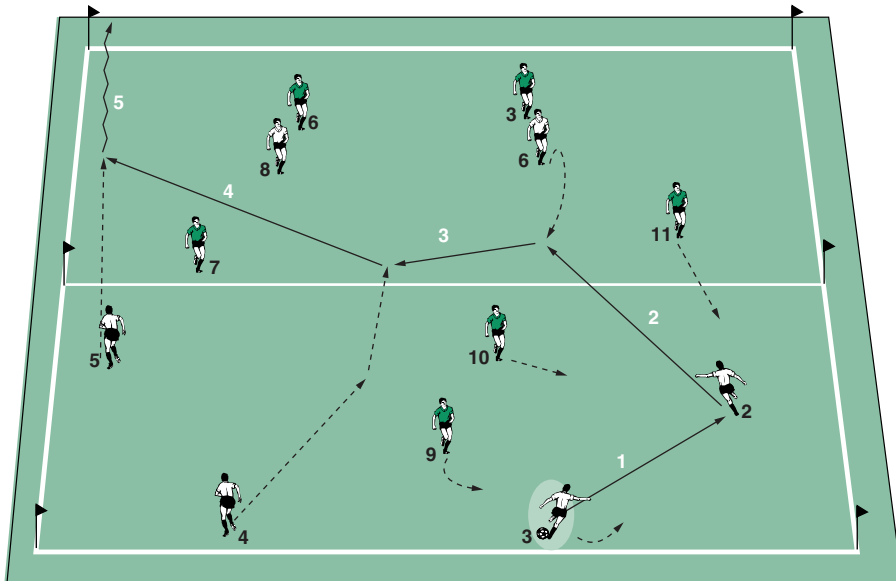
AANWIJZINGEN:

- partijspel 6:6 op vier kleine doeltjes
- de partij in balbezit kan scoren op één van de vier doeltjes
- verdedigers knijpen naar de kant van de bal
- verdedigers moeten elkaar coachen
- snel omschakelen bij balbezit



DOEL:

- verbeteren van de opbouw in de eerste fase tussen de positie van spelers 2, 3, 4 en 5 enerzijds en 6 en 8 anderzijds
- creëren van een man meer situatie op het middenveld door inschuivende vrije verdediger



ORGANISATIE:

- twee teams van 6 spelers
- de partijen specifiek per positie indelen
- scoren door middel van een dribbel over de achterlijn van de tegenstander
- stap 1 is om spelers 7 en 11 en spelers 2 en 5 niet direct pressie te laten spelen bij balverlies, maar om de balbezittende partij 4:2 in de opbouw te “gunnen”
- stap 2 is vrij spel

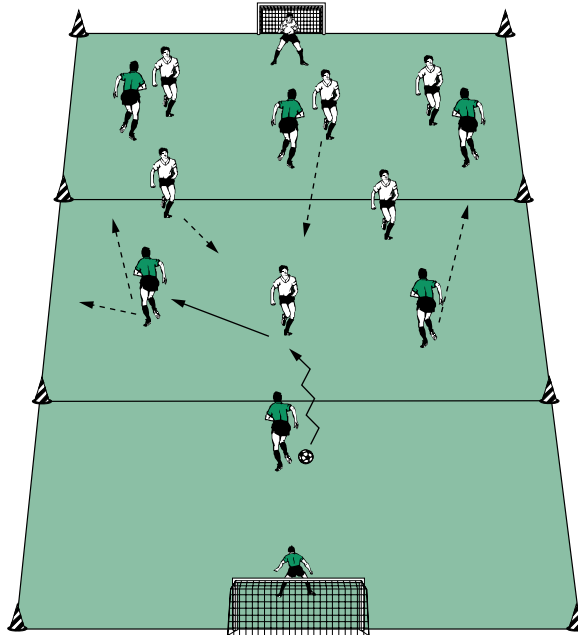
AANWIJZINGEN:

- het tactisch positie kiezen per positie
- tijd (moment) en ruimte zien van achter de bal spelen van speler 3 en 4 en het voor de verdediging spelen
- veldbezetting en afstanden ten opzichte van elkaar, diepte voor breedte, waarbij balbezit de prioriteit heeft
- technische en tactische vaardigheden
- verdedigend komt het samenspel tussen de laatste linie en middenveld aan bod ten opzichte van speler 10



DOEL:

- stimuleren van het naar voren verdedigen



ORGANISATIE:

- 2 teams van 6 spelers met keepers
- rechthoekig speelveld, verdeeld in drie zones
- afmeting speelveld afhankelijk van de grootte van de groep
- diverse doelen (groot, klein, 4 stuks)

AANWIJZINGEN:

- een doelpunt gescoord vanuit de opbouw van het eigen verdedigingsvak levert 1 punt op
- een doelpunt gescoord vanuit de aanval als de bal is veroverd in het middenvak, levert 2 punten op
- een doelpunt gescoord als de bal is veroverd in het verdedigingsvak van de tegenstander, levert 3 punten op

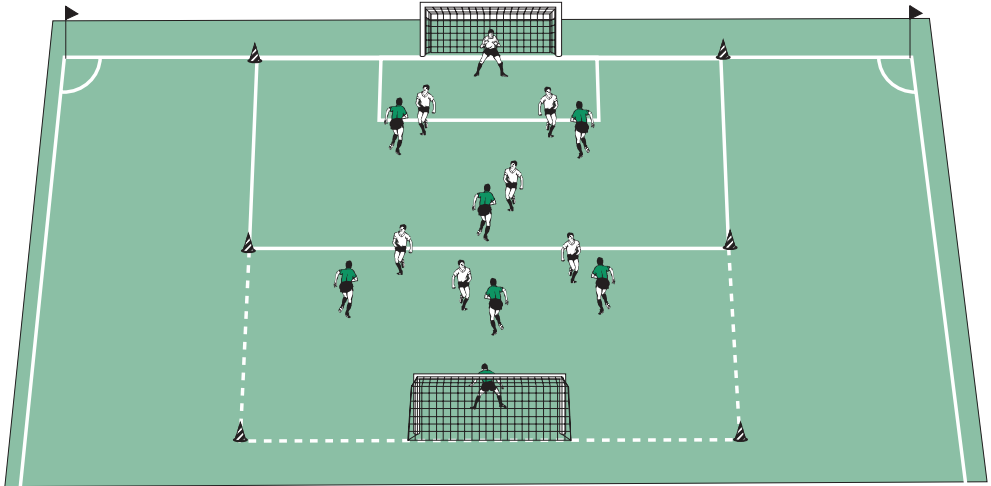


SPELVORMEN (6:6)

130

DOEL:

- verbeteren van de opbouw



ORGANISATIE:

- veld ter grootte van 2x het 16 meter gebied
- als de bal uit is, brengt de keeper direct een nieuwe bal in het spel

AANWIJZINGEN:

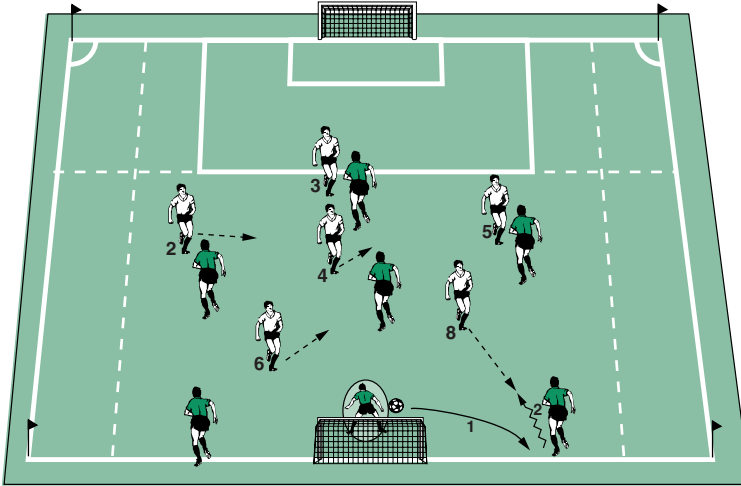
- de bal verplicht 2x raken, eerste balaanname moet goed zijn (speelklaar leggen)
- de bal maximaal 2x raken
- de bal 1x raken



DOEL:

verdedigers:

- zo snel mogelijk druk op de bal plaatsen
- ruimte aan de kant van de bal heel klein maken
- de bal veroveren en via een goede opbouw tot scoren komen



ORGANISATIE:

- de keeper start de opbouw links of rechts: 6 : 5
- verdedigers scoren in grote doel met keeper
- de aanvallers kunnen in het lege doel scoren als ze een speler in het zestienmetergebied aanspelen
- de verdedigers mogen ook in het zestienmetergebied verdedigen

AANWIJZINGEN:

- de speler die het dichtst bij de bal is, geeft druk op de bal (8)
- de spelers aan de kant van de bal dekken heel scherp (3-4-5)
- de andere spelers maken de ruimte kleiner door aan te sluiten naar de bal toe en te knijpen (6 - 2)
- de spelers die zicht hebben op het spel, coachen (2 - 3)
- de verdedigers kiezen het juiste moment om te bal te veroveren

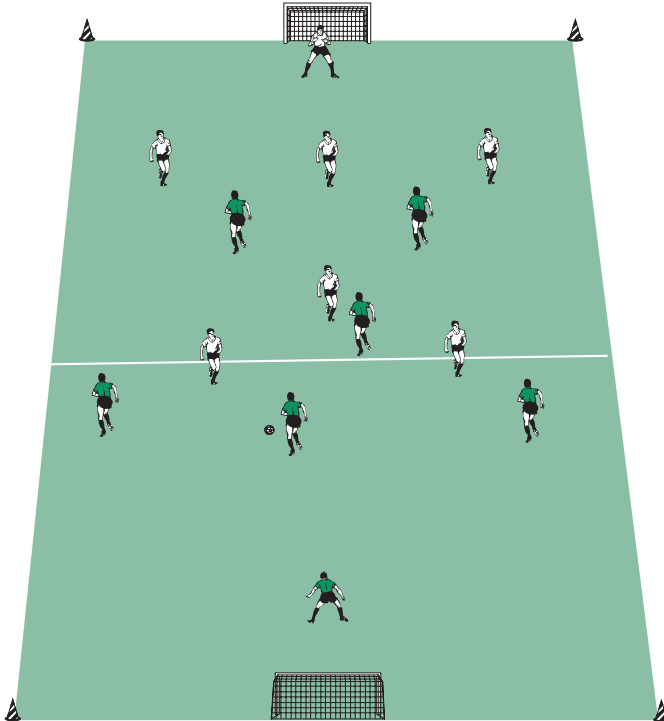


SPELVORMEN (6:6)

132

DOEL:

- verbeteren van het aanspelen van de derde man



ORGANISATIE:

- twee partijen van 6 spelers
- formatie 1:3:1:2
- scoren kan alleen via het aanspelen van de derde man
- vrij spel, maar scoren door derde man vanuit de kaats van één van de twee spitsen telt dubbel

AANWIJZINGEN:

- 4x 5 minuten spelen
- de spitsen moeten ruimte maken om aangespeeld te kunnen worden
- moment van inspelen
- samenwerking van de spitsen
- onderlinge coaching

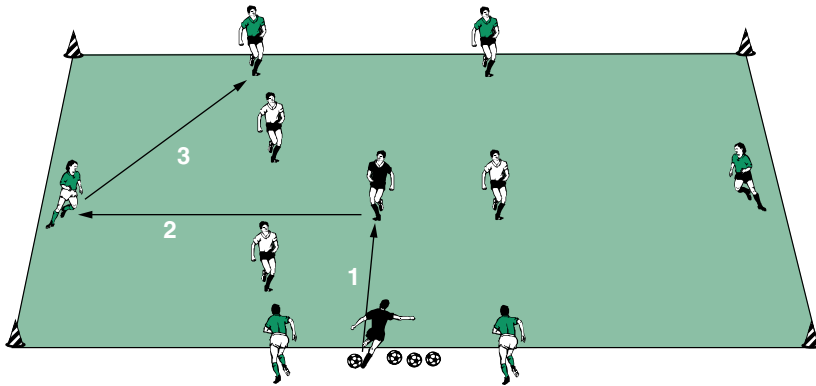


SPELVORMEN (7:3)

133

DOEL:

- het verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

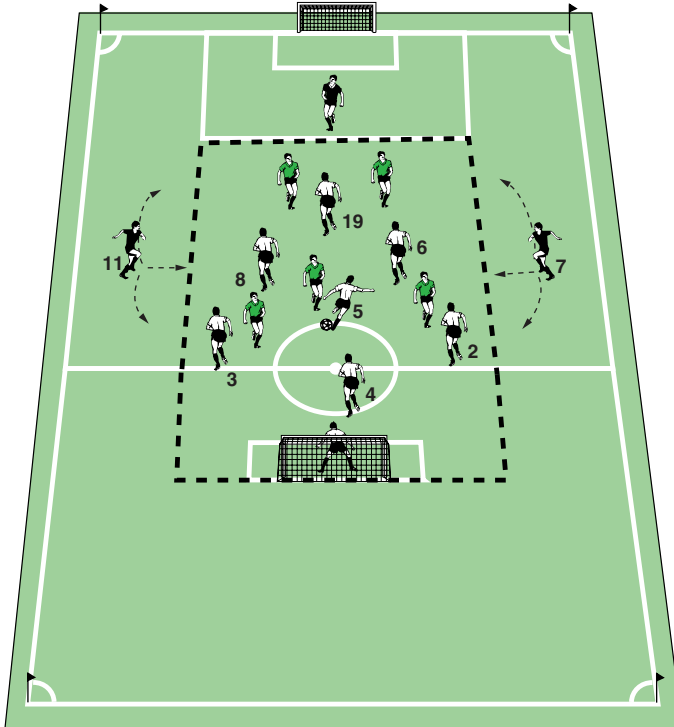
- een afgebakend veld van ongeveer 15 x 20 meter
- drie teams van 3 spelers en één vaste neutrale speler

AANWIJZINGEN:

- de trainer brengt de bal in het spel door de neutrale speler aan te spelen
- de spelers aan de zijkanten moeten de bal direct spelen
- na 3x balverlies gaat de volgende ploeg verdedigen

**DOEL:**

- verbeteren van het positieospel

**ORGANISATIE:**

- de 7 spelers scoren door middel van een schot op het lege doel na een kaats van speler 9
- het 7-tal mag de bal maar 2x raken
- de 5 spelers scoren op het grote doel met weerstand van de keeper
- de 5 spelers hebben vrij spel
- de zones voor de kaatsers zijn vrij, zij moeten direct spelen
- keeper speelt mee in de opbouw van het 7-tal

AANWIJZINGEN:

- onderhouden van de coachtermen
- korte combinaties, kaatsen
- aanleren van het spelen vanuit de formatie
- accent op het positie kiezen

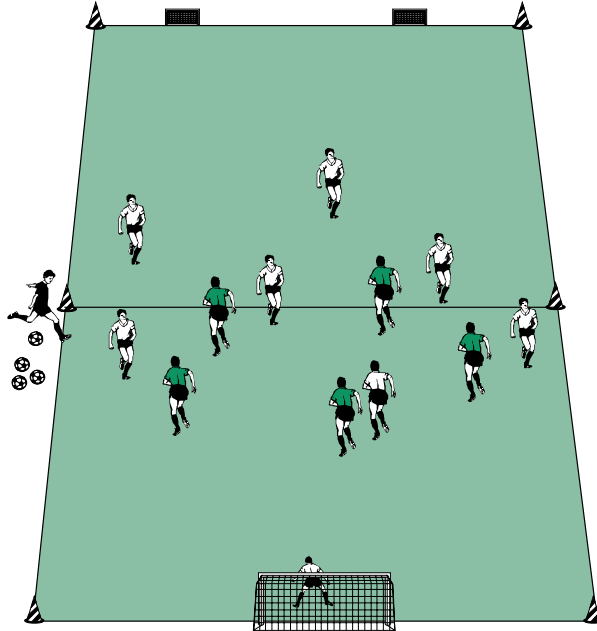


SPELVORMEN (7:5)

135

DOEL:

- het verbeteren van het positiespel



ORGANISATIE:

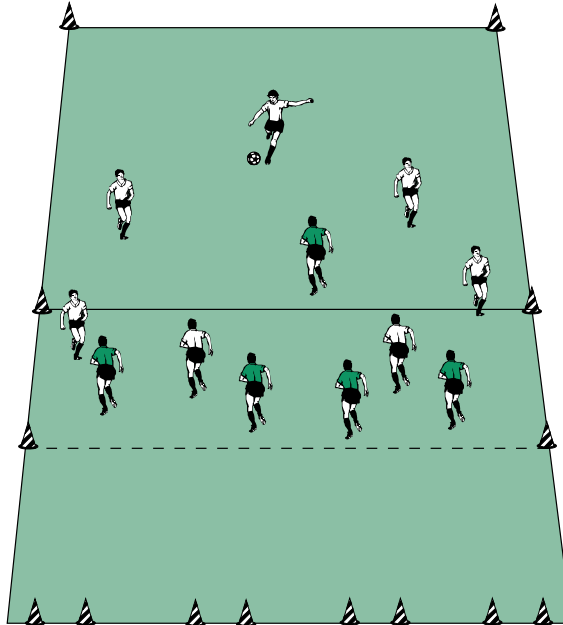
- 4 x 5 minuten
- speelveld 60-40 meter
- een groot doel met keeper en 2 kleine doeltjes op de achterlijn
- pionnen op middenlijn
- trainer met ballen aan de zijlijn

AANWIJZINGEN:

- positiespel 7:5
- de ploeg in balbezit probeert te scoren via snel combinatiespel in het grote doel binnen 30 seconden, anders brengt de trainer vanaf de zijlijn een nieuwe bal in het spel
- de ploeg van 5 spelers kan scoren op één van de twee kleine doeltjes
- bij elke uitbal (over de zijlijn of de achterlijn) brengt de trainer onmiddellijk een nieuwe bal in het spel
- de ploeg van 7 spelers mag de bal maximaal 2x raken

**DOEL:**

- het verbeteren van het positieospel

**ORGANISATIE:**

- 12 spelers
- 4 x 5 minuten
- speelveld 50 - 30 meter
- 4 doeltjes op de achterlijn (min. 2 meter breed)
- pionnen op 15 meter voor de achterlijn

AANWIJZINGEN:

- positieospel 7 : 5
- de ploeg van 7 spelers kan scoren op één van de vier kleine doeltjes vanuit de gemarkeerde zone en alleen vanuit een directe pass
- de ploeg van 5 spelers kan scoren door te dribbelen over de achterlijn
- verdedigers moeten elkaar coachen
- variatie: 3 doeltjes verdedigen

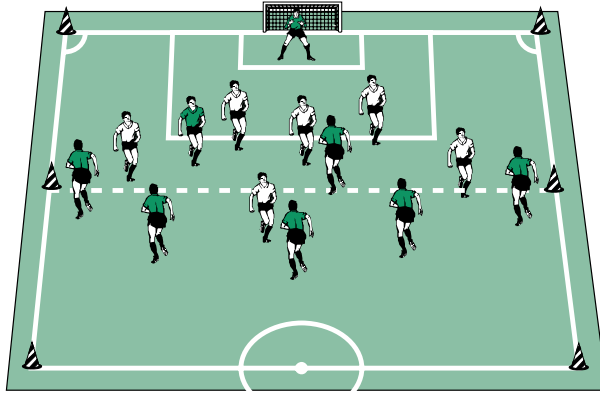


SPELVORMEN (7:6)

137

DOEL:

- het verbeteren van het positiespel



ORGANISATIE:

- 13 spelers en één keeper
- 3 x 7 minuten
- speelveld 50-65 meter
- 1 groot doel met keeper
- pionnen op middenlijn

AANWIJZINGEN:

- positiespel 7 : 6 op een groot doel
- de ploeg van 7 spelers valt aan op het grote doel met keeper
- als de bal veroverd wordt op de helft van de tegenpartij en aansluitend gescoord wordt telt dit doelpunt dubbel
- verdedigers moeten elkaar coachen
- de ploeg van 5 spelers kan scoren door middel van een dribbel over de middenlijn



SPELVORMEN (7:6)

138

DOEL:

- het verbeteren van het positiespel



ORGANISATIE:

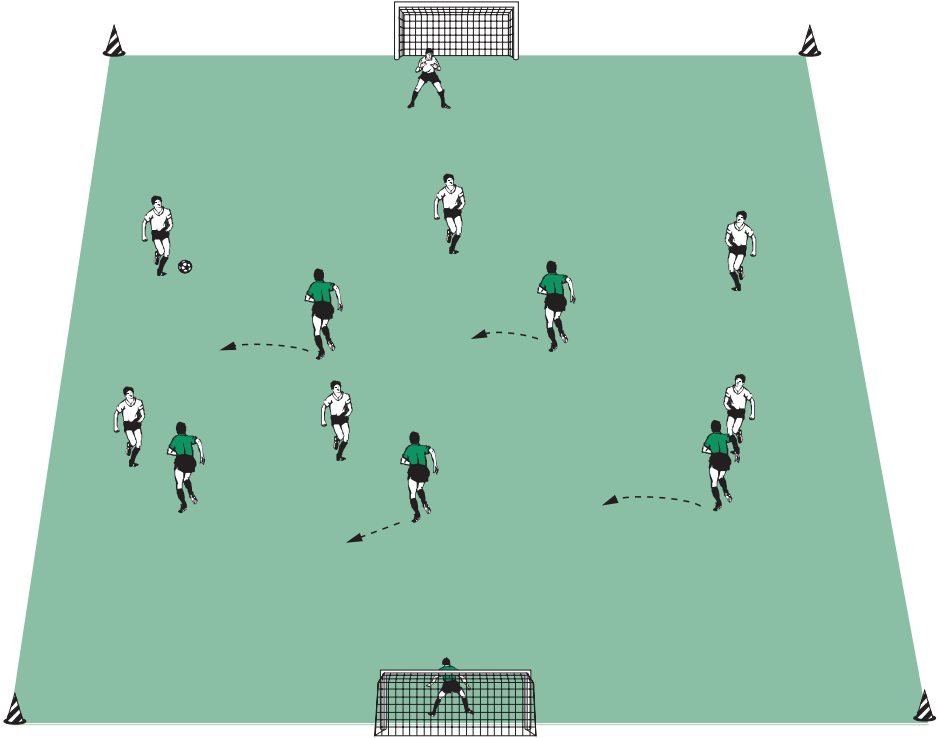
- het 6-tal probeert druk te zetten in de aangegeven zone
- het 6-tal scoort als de bal over de lijn wordt gedribbeld
- het 7-tal probeert op het doel te scoren

AANWIJZINGEN:

- probeer op te bouwen zonder balverlies
- druk zetten wanneer een speler aan de zijkant in balbezit is

**DOEL:**

- verbeteren van het positieospel

**ORGANISATIE:**

- een speelveld afhankelijk van het niveau van de spelers
- keepers in de doelen
- een ploeg van zes spelers speelt tegen een ploeg van zeven spelers

AANWIJZINGEN:

- het zestal probeert pressie te spelen door de tegenstander los te laten
- knijpen en kantelen naar de kant van de bal
- druk zetten aan de zijkanten
- dwingen tot diepte
- centrum dicht maken

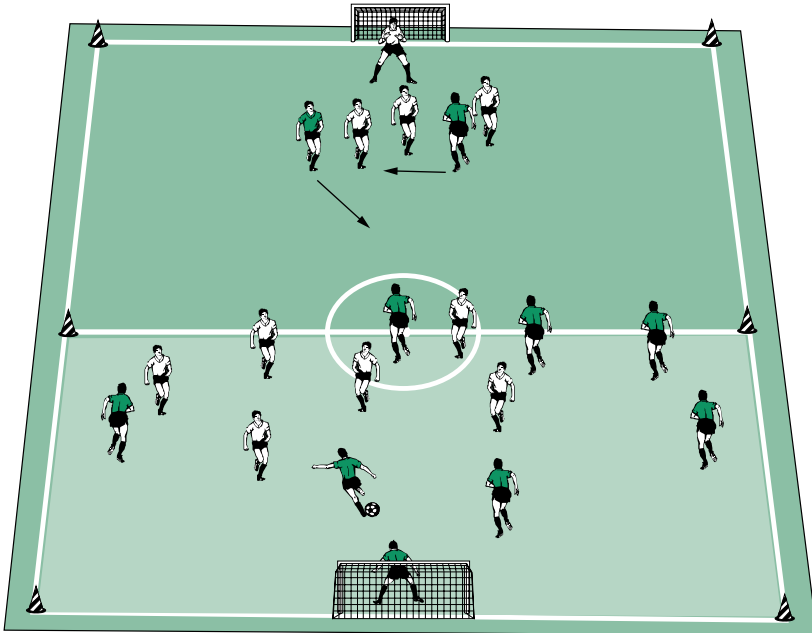


SPELVORMEN (7:6)

140

DOEL:

- verbeteren opbouw naar de spitsen toe
- verbeteren omschakeling



ORGANISATIE:

- heel speelveld
- twee teams van 9 spelers en 2 keepers
- het zevental probeert vanuit de eigen speelhelft de spitsen aan te spelen

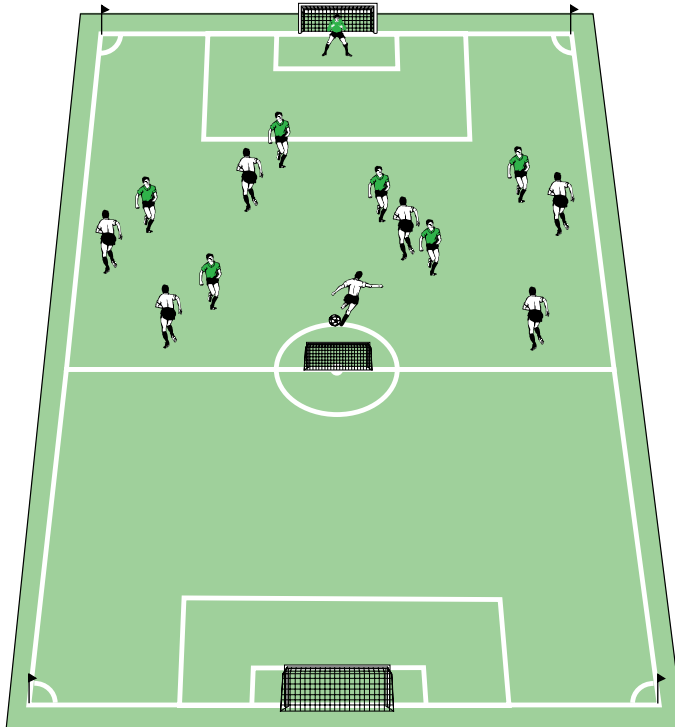
AANWIJZINGEN:

- het zevental speelt op balbezit met als doel de twee spitsen via een pass te bereiken
- als het zestal of het drietal de bal veroverd, krijgen zij 20 seconden om via de counter te scoren
- het aanvalsvak is ook te bereiken door de diepgaande middenvelder (die er nog niet mag staan) aan te spelen in dat vak



DOEL:

- het verbeteren van het positieospel bij balbezit in de aanvalsfase
- het trainen van aanvalscombinaties om te komen tot afwerking op doel ofwel het creëren van kansen



ORGANISATIE:

- starten met vrij spel voor het 7-tal
- aantal balcontacten op het middenveld beperken
- aanvallend naar de goal toe vrij spel
- wedstrijdvorm waarbij het 6-tal kan scoren door een pass op kleine doeltjes op de middenlijn

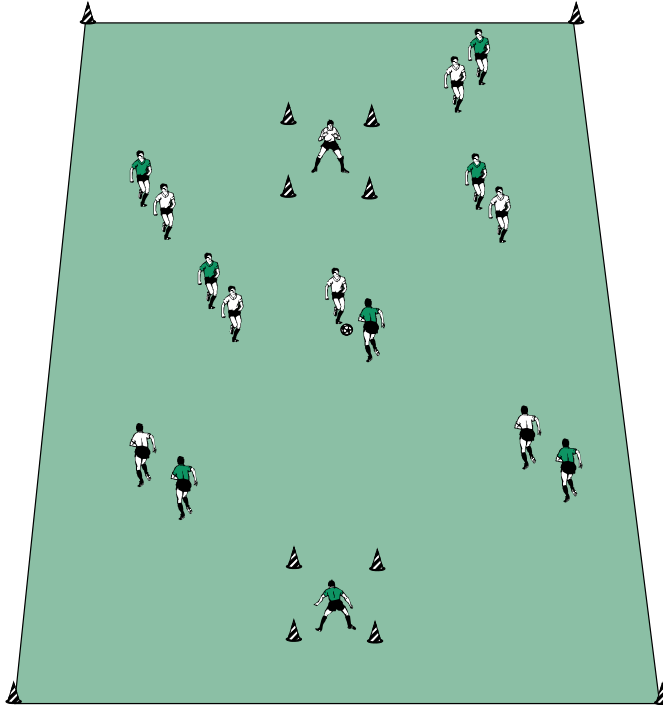
AANWIJZINGEN:

- spelers 7 en 11 moeten ingedraaid staan bij balontvangst, met de rug naar de lijn, zodat ze de voortzetting naar voren kunnen zoeken
- spelers 7 en 11 stimuleren om individueel actie te maken
- vanaf het middenveld snel de pass lengte veld zoeken, waarna een middenvelder (derde man) bijsluit
- speler 9 moet zo diep mogelijk starten en naar de zijanten bewegen
- 10 moet, indien de pass kan komen, in de ruimte duiken die 9 maakt met zijn zijwaartse loopacties
- speler 6 en 8 moeten steeds schuin achter speler 7 en 11 staan, als deze in balbezit zijn
- bij wisselpass mogen 6 en 8 ook diepte zoeken
- is speler 6 of 8 in balbezit, dan moet speler 4 achter de bal zijn, om van kant te kunnen wisselen



DOEL:

- het verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- positieospel vrij spel, maximaal 2x of 3x raken
- de balbezittende partij speelt de keeper in het vak aan en loopt vrij om de bal te ontvangen
- de keeper aangespeeld betekent 1 punt, pas weer 1 punt als de andere keeper wordt aan-gespeeld
- de keeper mag wel meerdere malen in de opbouw worden gebruikt
- de spelers mogen niet in het keepersvak

AANWIJZINGEN:

Balbezit

- aanbieden, vrijlopen. pass creëren voor andere speler, zodat deze de keeper kan aanspelen

Balverlies

- direct druk geven op de bal, voorkom (lange) pass op de keeper (Van belang om de counter er uit te halen)

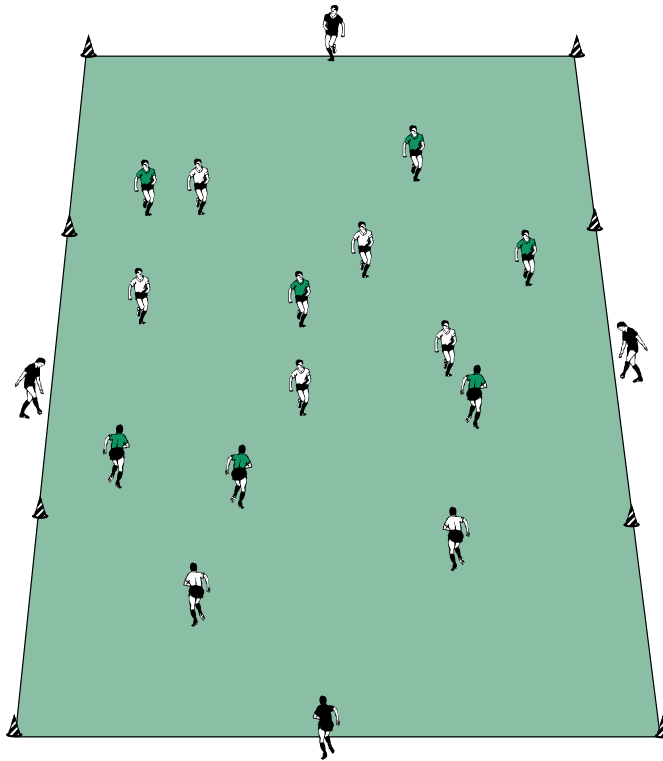


SPELVORMEN (7:7)

143

DOEL:

- het verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- de 4 neutrale spelers begeven zich tussen de pionnen
- in de rechthoek speelt men 7:7
- met gebruikmaking van de 4 neutrale spelers mogen deze de bal maximaal 2x raken
- de spelers in het midden hebben vrij spel
- het accent ligt hem in het uitzakken naast de kaatsers en het overslaan en bijsluiten

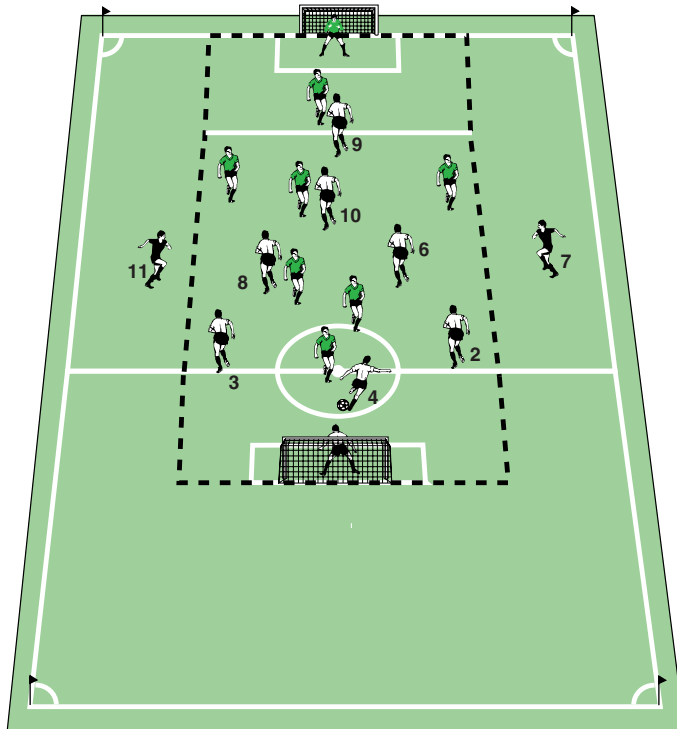


SPELVORMEN (7:7)

144

DOEL:

- het verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

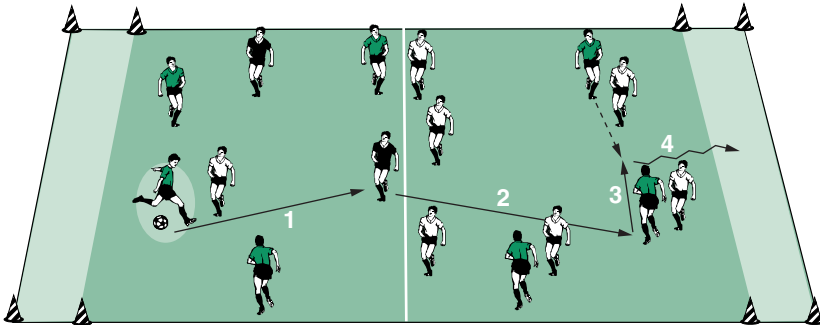
- scoren telt als één punt
- scoren vanuit de voorzet: 2 punten
- de vleugelspelers mogen de bal 2x raken

AANWIJZINGEN:

- coaching
- balaanname, voorzet, afwerking
- het spelen vanuit de formatie met buitenspelers
- het stimuleren van het vleugelspel
- het positie kiezen voor het doel
- de omschakeling na balverlies, het pakken van de rebound

**DOEL:**

- verbeteren omschakeeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd

**ORGANISATIE:**

- een afgebakend veld van ongeveer 40 x 60 meter, met aan beide korte zijden een gemarkeerde zone
- twee teams van zeven spelers
- twee neutrale spelers

AANWIJZINGEN:

- het balbezittende team kan scoren door via een dribbel in de zone of via het aanspelen van een medespeler in de zone
- de ploeg die scoort, blijft in balbezit
- om opnieuw te scoren moet de bal eerst over de middenlijn gespeeld zijn, daarna kan opnieuw worden gescoord
- de twee neutrale spelers spelen mee bij de balbezittende partij maar kunnen niet zelf scoren

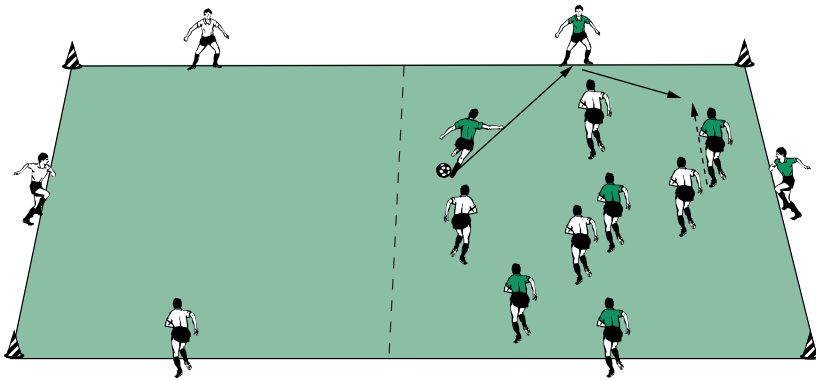


SPELVORMEN (7:7)

146

DOEL:

- verbeteren omschakeling balverlies naar balbezit en omgekeerd



ORGANISATIE:

- 2 partijen van 7 spelers, verdeeld over 2 vakken

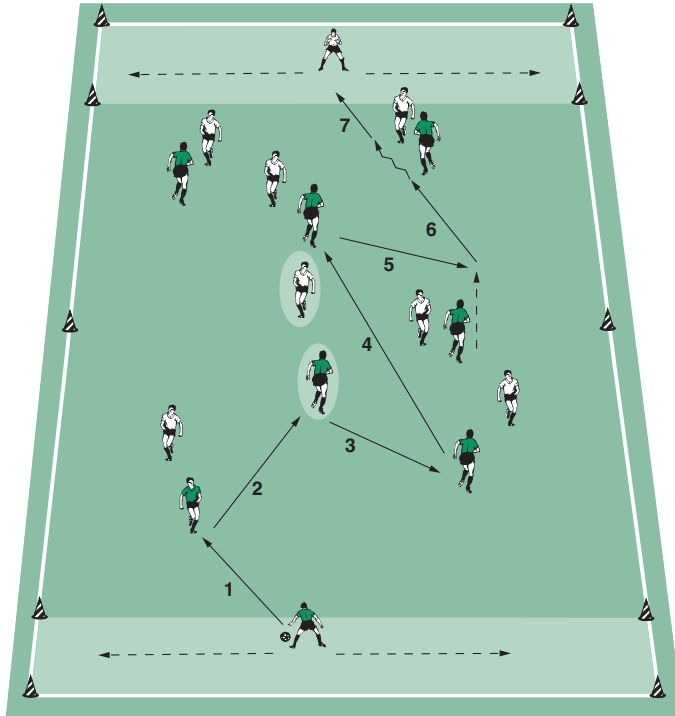
AANWIJZINGEN:

- in het ene vak wordt 4:4/5:5 gespeeld, waarbij de balbezittende partij 3 kaatsers heeft
- verovert de andere partij de bal, dan spelen die spelers diep op een van hun kaatsers
- beide partijen gaan naar het andere vak, alleen de kaatsers blijven staan
- na een paar minuten wisselen van functie/partij



DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- de opbouw begint bij de keeper die een van zijn 7 medespelers moet inspelen
- als deze speler niet breed of vooruit kan spelen, mag de bal weer terug worden gespeeld naar de keeper
- de bal aan de overzijde bij de andere keeper over de achterlijn inspelen, levert 1 punt op

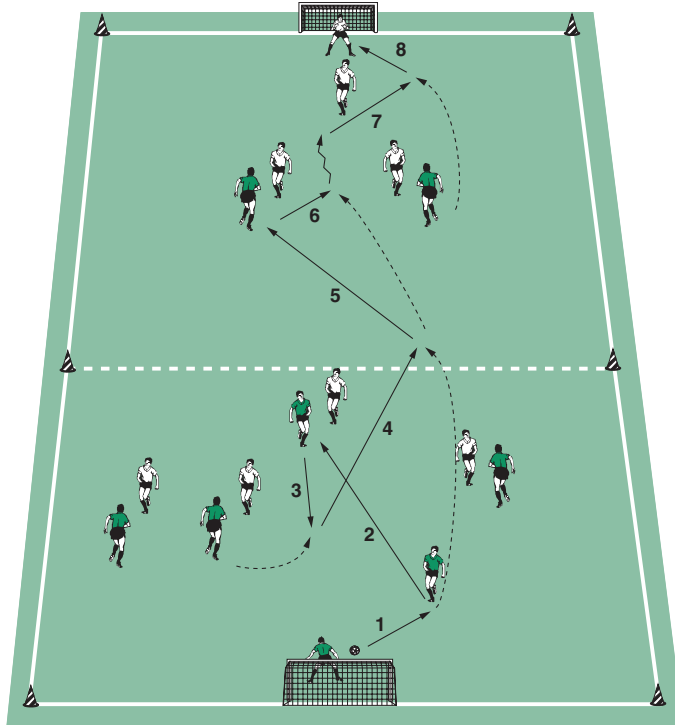
AANWIJZINGEN:

- er moet op de man gecoacht worden als de speler minder dan 5 meter van de tegenstander staat
- er moet op tijd gecoacht worden als de speler meer dan 5 meter van de tegenstander staat
- de bal 'nacoachen' om de medespeler te waarschuwen bij een tegenstander in de rug
- niet alleen naar de bal, maar ook van de bal weglopen om ruimte te creëren
- afwisseling tussen kort spel in driehoekjes met 1:2 en de lange bal over de grond en door de lucht



DOEL:

- verbeteren van de samenwerking van de centrale verdediger met de 4 middenvelders naar de 2 spitsen toe met als doel het scoren bij de tegenpartij



ORGANISATIE:

- 5 aanvallers tegen 4 verdedigers in het opbouwvak waarbij 1 van de 5 spelers meegaat naar het aanvalsvak om in een 3:3-situatie te scoren

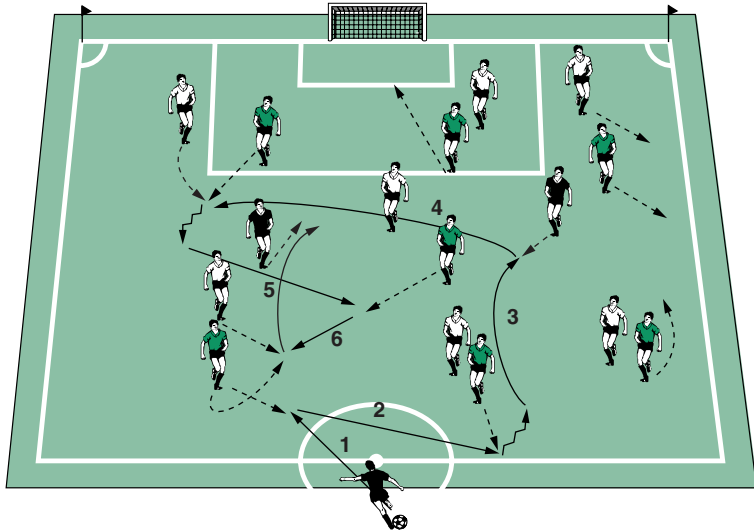
AANWIJZINGEN:

- verbeteren van het positiespel over kleine en grotere afstanden door middel van samenspel en een goed opgezette opbouw en samenwerking waarbij balverlies in de opbouw zoveel mogelijk moet worden voorkomen
- belangrijk is dat de 2 spitsen op het juiste moment de bal vragen, 1 spits gaat naar de bal toe en de andere spits maakt een loopactie breed-diep waardoor de 2 verdedigers moeten volgen
- de gehele ploeg in de eindfase goed bijsluiten
- de tegenstander mag ook scoren, de opbouw begint dan aan de andere kant



DOEL:

- onder grotere weerstand verbeteren van de bal- en handelings-snelheid



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- 2 teams van 7 spelers plus 2 neutrale keepers

AANWIJZINGEN:

- partijspel 7 : 7 plus twee neutrale keepers die vrij positie kiezen
- vrij spel bij balbezit of de bal maximaal 3x raken
- een partij kan 1 punt scoren uit een directe pass naar één van de twee keepers mits deze de bal vangt

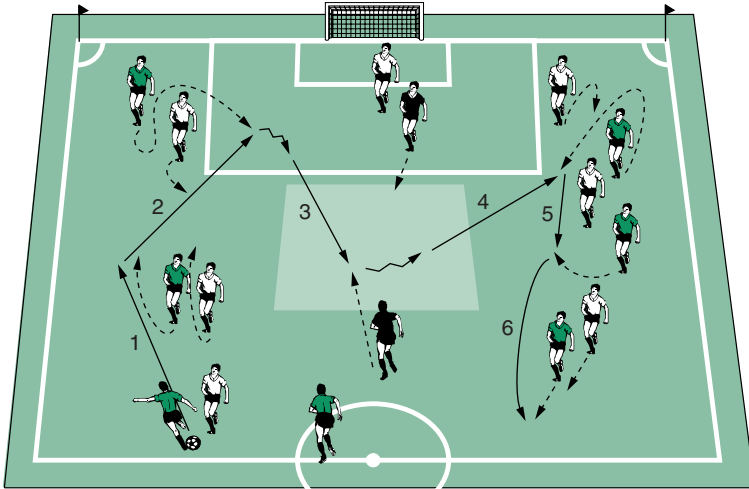


SPELVORMEN (7:7)

150

DOEL:

- onder weerstand komen tot hoge balcirculatie, het vinden van de vrije man en het spel snel kunnen verplaatsen



ORGANISATIE:

- een half speelveld met een centraal vrij vak van 15 bij 15 meter
- twee partijen van 7 spelers plus 2 neutrale spelers

AANWIJZINGEN:

- het centrale vrije vak is alleen toegankelijk voor de 2 neutrale spelers
- vrij spel bij balbezit of de bal maximaal 3x raken
- een partij kan 1 punt scoren door middel van een pass vanuit het neutrale middenvak de derde man wordt aangespeeld
- extra aandachtspunt: de samenwerking tussen de 4 middenvelders en 3 spitsen

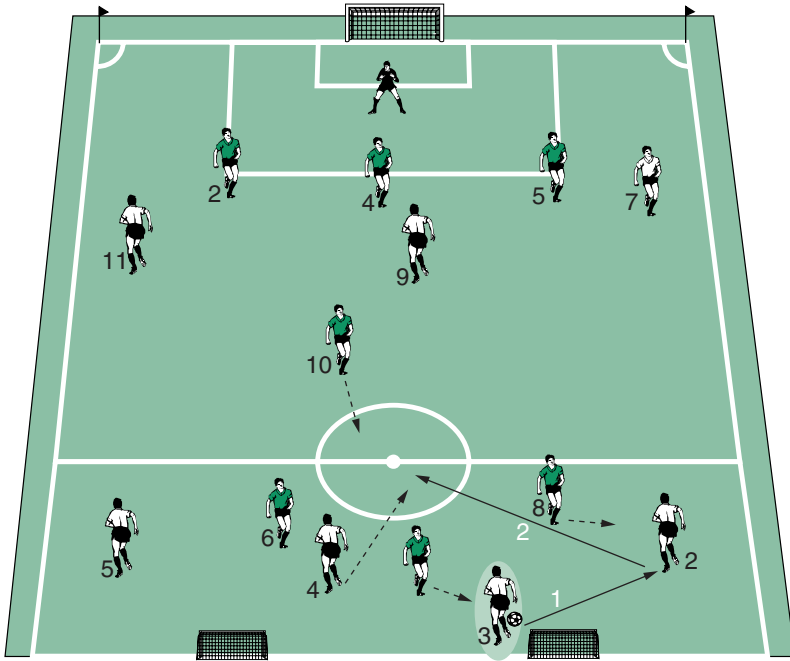


SPELVORMEN (7:7)

151

DOEL:

- balbezit, waarbij we proberen zo diep mogelijk in te spelen
- verbeteren van de samenwerking tussen de linies en specifieke momenten per positie in balbezit, waardoor men in de wedstrijd elkaar beter leert te vinden (automatismen)



ORGANISATIE:

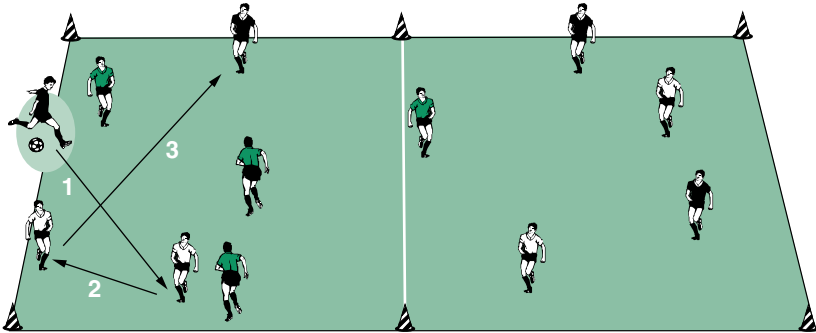
- in de opbouw spelen we 4:3
- verzorgd op balbezit spelen
- op het moment dat men diep kan spelen, vooruit inspelen

AANWIJZINGEN:

- coaching in tijd, ruimte zowel aanvallend als verdedigend
- het tactisch positie kiezen per positie
- bijvoorbeeld voor de vleugelverdediger
- open gedraaid staan, wanneer en tot waar ondersteunen ten opzichte van de rechtermidden-velder c.q. spits
- het bespelen van de 'middenlijn', hiermee bedoelen we de centrale as
- nooit naast elkaar of achter elkaar spelen
- afstanden ten opzichte van elkaar per positie
- veldbezetting

**DOEL:**

- leren zo lang mogelijk in balbezit te blijven
- snelle omschakeling

**ORGANISATIE:**

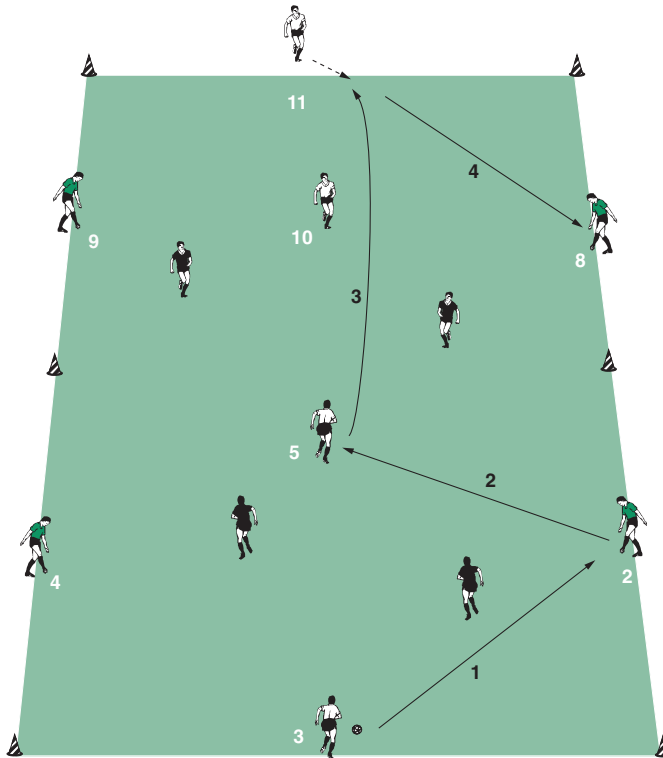
- een veld van ongeveer 25 x 35 meter
- drie teams van 4 spelers

AANWIJZINGEN:

- twee teams proberen als aanvallers, in het spel 8 : 4, zolang mogelijk in balbezit te blijven
- na het veroveren van de bal volgt er meteen eenwisseling: de verdedigers worden aanvallers en het team dat de oorzaak was van het balverlies, wordt de verdedigende partij
- in dit spel van 8 : 4 moeten de aanvallende en verdedigende partij steeds wisselen.
- de spelers moeten steeds omschakelen van aanvaller naar verdediger

**DOEL:**

- verbeteren van het positiespel

**ORGANISATIE:**

- een speelveld afhankelijk van het niveau van de spelers
- drie partijen van vier spelers

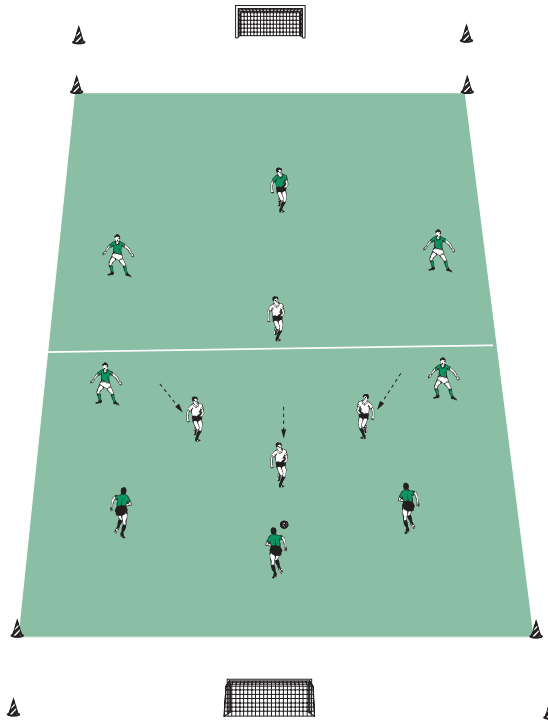
AANWIJZINGEN:

- spelers 3, 5, 10 en 11 (de as van het elftal) vormen de neutrale partij die altijd meespeelt bij de balbezittende partij
- de kaatsers spelen mee bij de balbezittende partij
- bij balverlies wisselen de kaatsers en verdedigers van positie
- de spelers in de as blijven altijd op hun positie staan



DOEL:

- verbeteren van het collectief op pressie spelen



ORGANISATIE:

- speelveld: breedte 20-25, lengte 30-35 meter
- drie teams van 4 spelers
- 8 spelers proberen de bal in de ploeg te houden
- vier verdedigers proberen de bal te veroveren, als zij de bal veroveren kunnen zij scoren op een van de grote doelen
- de verdedigers spelen vanuit een ruitformatie, de verdediger die het dichtst bij de bal staat oefent druk uit op de balbezitter, niet laten uitkappen
- twee verdedigers dekken schuin in de rug, diepte afschermen
- de achterste verdediger sluit de ruit en coacht de spelers voor hem

AANWIJZINGEN:

aanvallend:

- gecontroleerde balcirculatie
- positioneel blijven spelen

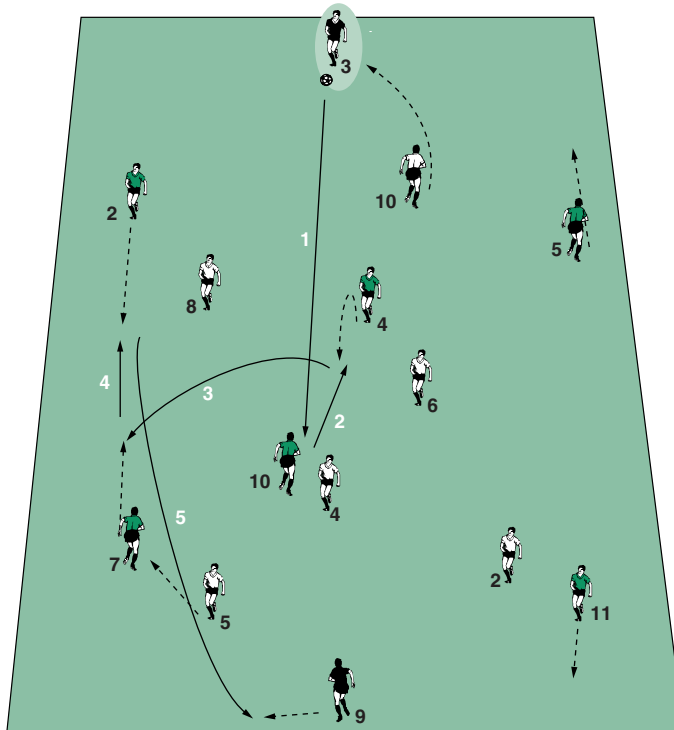
verdedigend:

- zoeken naar het moment van pressing
- snelle omschakeling



DOEL:

- balbezit, hoog spelritme
- verbeteren van de samenwerking tussen de lijnes



ORGANISATIE:

- 2 teams van 6 spelers met 2 neutrale spelers
- de neutrale spelers spelen altijd mee met de balbezittende partij
- ruimte aanpassen aan leeftijd en niveau, maar oppassen dat je het in de breedte niet te smal maakt. (25 - 40 meter). Dit in verband met de centrale positie van de spelers 4 en 10
- het belangrijkste is de partijen specifiek per positie in te delen
- bij balverlies elkaar coachen zodat je positioneel kunt verdedigen

AANWIJZINGEN:

Algemeen

- indien mogelijk diepte voor breedte
- 'goede' been inspelen
- het positie kiezen, niet in een lijn staan met je tegenstander
- het moment van positie kiezen (naar de bal toe of ruimte maken/houden)
- derde man inspelen (driehoekjes)

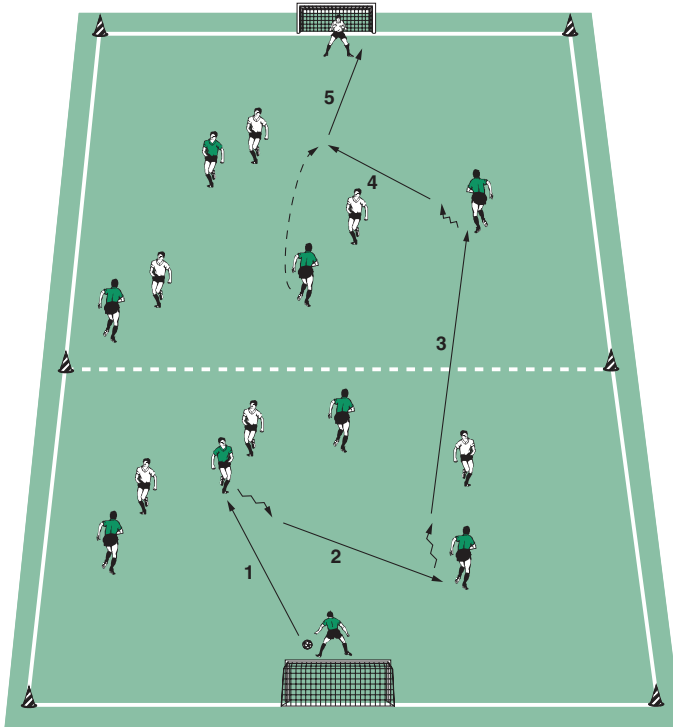
Specifiek

- het tactisch positie kiezen per positie, open gedraaid staan
- het bespelen van de centrale as. nooit naast of achter elkaar spelen



DOEL:

- verbeteren van de opbouw van de keeper en de 4 verdedigers met weerstand van de 3 spitsen van de tegenpartij



ORGANISATIE:

- 4 : 3 in opbouw- en 4 t: 3 in aanvalsvak
- bij de overgang naar het aanvalsvak moet 1 van de 4 middenvelders worden aangespeeld met weerstand van 3 tegenstanders
- de keeper speelt de bal in naar het centrale duo of een van de 2 vleugelverdedigers

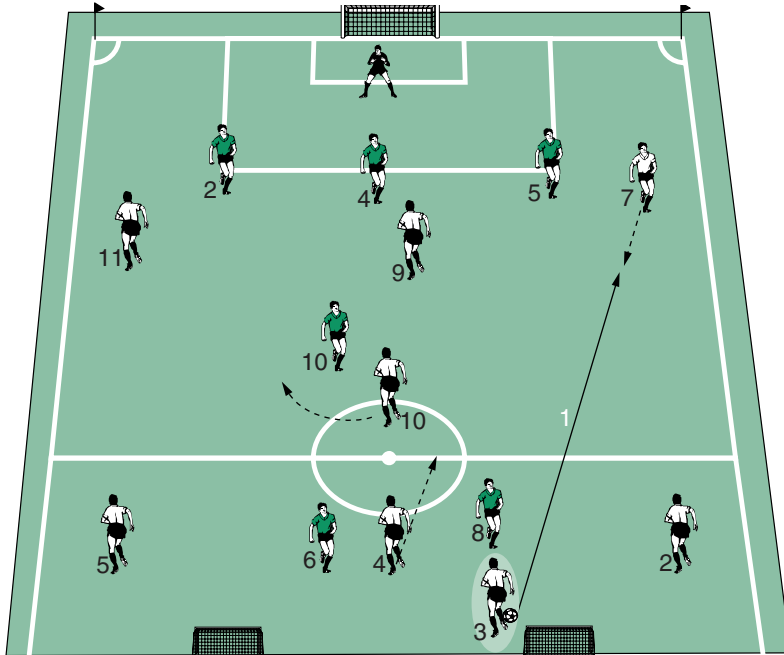
AANWIJZINGEN:

- juiste moment kiezen van inspelen
- loopacties van en naar de bal



DOEL:

- balbezit, waarbij we proberen zo diep mogelijk in te spelen
- verbeteren van de samenwerking tussen de linies en specifieke momenten per positie in balbezit, waardoor men in de wedstrijd elkaar beter leert te vinden (automatismen)



ORGANISATIE:

- in de opbouw spelen we 4:2
- verzorgd op balbezit spelen
- op het moment dat men diep kan spelen, vooruit inspelen

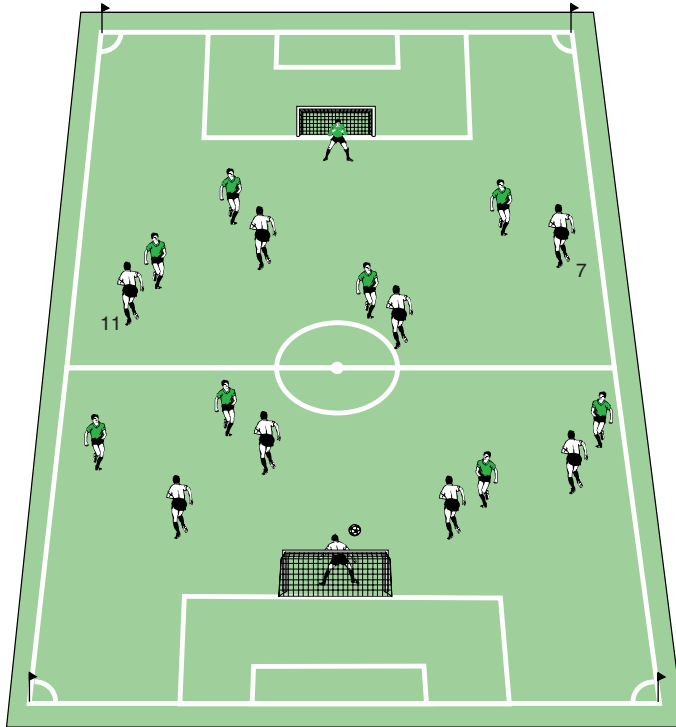
AANWIJZINGEN:

- indien mogelijk diepte voor breedte (balbezit eerste prioriteit)
- 'goede' been inspelen, afhankelijk van positie en tegenstander
- het positie kiezen, niet in een lijn staan met je tegenstander
- het moment van positie kiezen (naar de bal toe of ruimte maken/houden)
- technische vaardigheid (aanname, verwerking, handelingssnelheid, etc.)
- tactische vaardigheid (diep kijken, zo diep mogelijk inspelen, situatie van te voren hebben gezien)
- derde man inspelen (driehoekjes)



DOEL:

- het verbeteren van het positieospel bij balbezit in de opbouwfase
- het verbeteren van het 'lengte veld spelen, vooral de eerste bal in de omschakeling



ORGANISATIE:

- 2/3 speelveld met 2 doelen.
- eigen helft maximaal 3 maal raken, op aanvallende helft vrij spel.
- 7 en 11 spelen alleen mee bij balbezit.
- eigen helft maximaal 2 maal raken. Later eventueel 1 maal raken.
- 7 en 11 mogen tijdens de opbouw op de helft van de tegenstander storen.
- 7 en 11 spelen volwaardig mee, waardoor je een partijspel 8 tegen 8 krijgt.

AANWIJZINGEN:

- positieospel bij balbezit perfect uitvoeren (basistaak): 7 en 11 aan de zijlijn starten en klaar staan (ingedraaid); 9 zo diep mogelijk; 3 of 4 continu doorschuiven ter ondersteuning; 2 en 5 klaar staan om wisselpass te ontvangen
- de eerste bal in de omschakeling lengte veld spelenn (indien mogelijk)
- loopacties bij balbezit na de pass lengte veld (derde man bijsluiten)
- stimuleren van de actie 1:1 van speler 7 en 11 om te komen tot voorzet
- balsnelheid en zuiverheid bij het inspelen
- bezetting voor de goal bij een voorzet

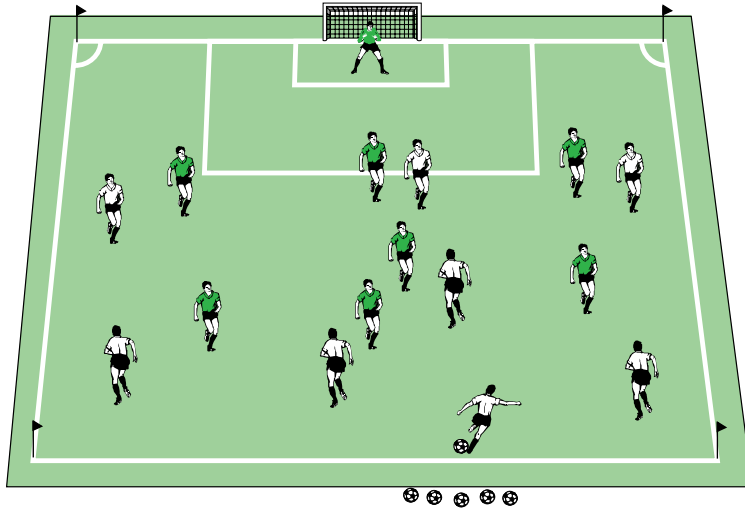


SPELVORMEN (8:7)

160

DOEL:

- trainen van pressie



ORGANISATIE:

- een half speelveld
- positiespel 8:7 of 6:7 met 1 keeper

AANWIJZINGEN:

- spelen van pressie zowel bij balbezit als balverlies
- het overtal kan scoren
- het ondertal en de keeper zorgen voor het voorkomen van doelpunten en spelen op balbezit/laag tempo
- na 3 minuten wisselen

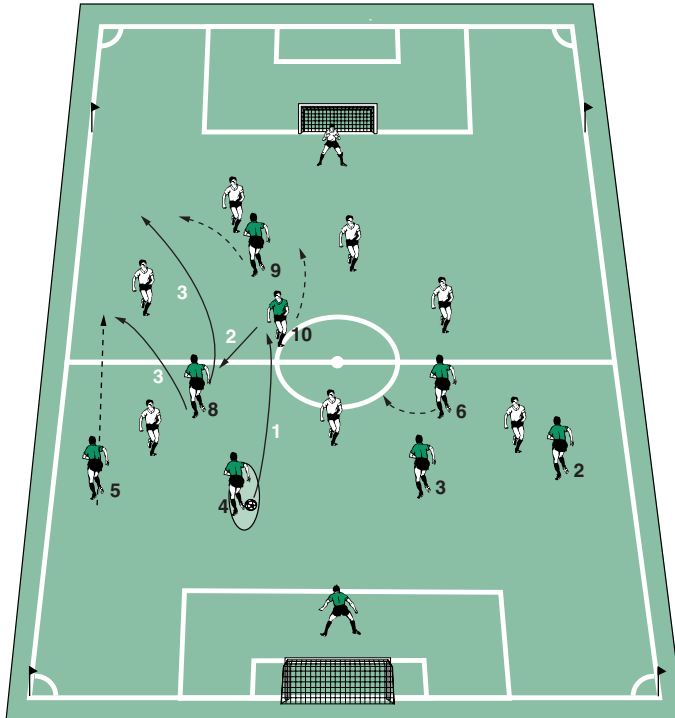


SPELVORMEN (8:7)

161

DOEL:

- het verbeteren van de opbouw vanaf de eigen helft waarbij de samenwerking om de diepte-pass gespeeld te krijgen centraal staat



ORGANISATIE:

- eigen helft tot 16 metergebied

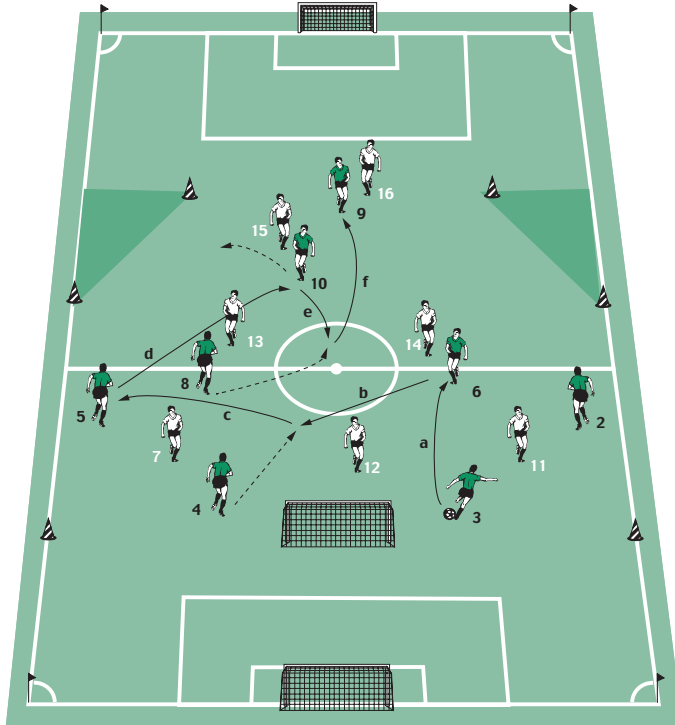
AANWIJZINGEN:

- balsnelheid inspeelpass, wreeftrap, balaanname
- veldbezetting (onderlinge afstanden) in stand houden/moment van diepspelen (onderlinge afstemming)
- non-verbaal door middel van loopacties zonder bal. Verbaal aangeven waar en hoe je de bal wilt krijgen, afstemmen van de loopacties van speler 10 en 9



DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- spelers 6 en 8 mogen niet achter de pionnen komen (donkere driehoek), niet wedstrijdrecht
- uitbreiding met keeper erbij
- het spel wordt steeds gestart bij speler 3 of 4

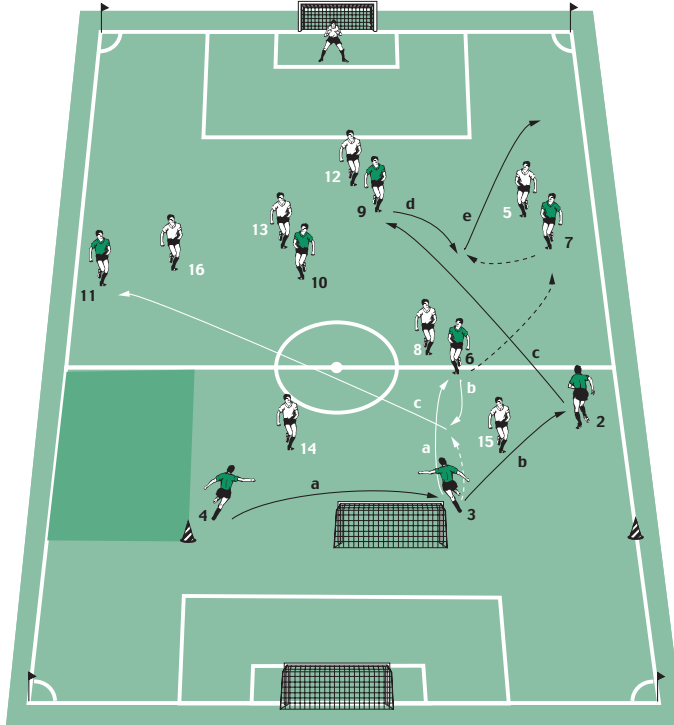
AANWIJZINGEN:

- 2 à 3 keer bepaalde varianten in de opbouw oefenen
- vervolgens bepalen de spelers zelf welke variant er gespeeld wordt
- de trainer geeft opdracht aan de tegenpartij, zoals meer langs die kant spelen, etc.



DOEL:

- het verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- 3/4 speelveld waarbij in het donkere rechthoek niet gespeeld mag worden
- uitbouw naar partijvorm 8 : 8 met keepers of 7 : 7 met keepers
- het spel wordt eerst over de rechterkant geoefend en vervolgens over de linkerkant

AANWIJZINGEN:

- 2 à 3 keer bepaalde varianten in de opbouw oefenen
- vervolgens bepalen de spelers zelf welke variant er gespeeld wordt
- de trainer geeft opdracht aan de tegenpartij, zoals meer langs die kant spelen, etc.

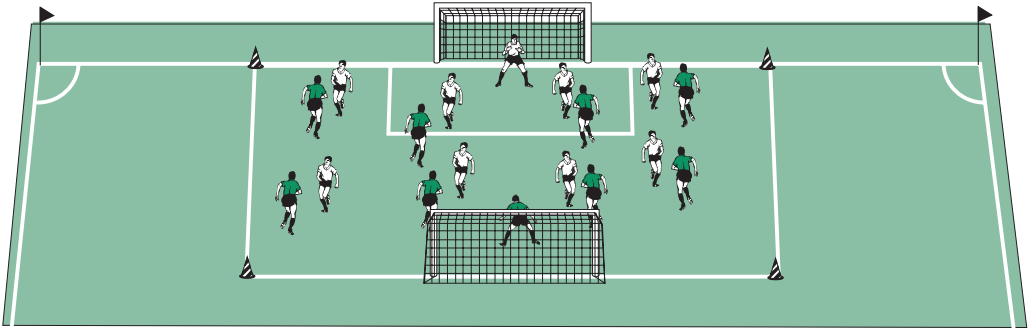


SPELVORMEN (8:8)

164

DOEL:

- schoppen ontwijken, vooruit denken en snel handelen



ORGANISATIE:

- veld ter grootte van het 16 metergebied
- als de bal uit is, brengt de keeper direct een nieuwe bal in het spel
- tijdens de rust de ballen verzamelen
- na iedere partij snel wisselen van keeper

AANWIJZINGEN:

- het veld breed houden
- zorgvuldig voorbereiden op het geven van voorzetten
- letten op technisch juiste uitvoering van de voorzet



DOEL:

Verbeteren van de opbouw met als (extra) accenten:

- 'derde man situaties' zien en benutten (1x raken bij afwerking)
- snelheid handelen (2x raken bij opbouw, 1x raken bij afwerking)
- spelverplaatsing wanneer druk wordt gezet



ORGANISATIE:

- veld van 60 x 40 meter, verdeeld in 3 vakken (15, 30 en 15 meter)
- aan beide zijden twee F-goals

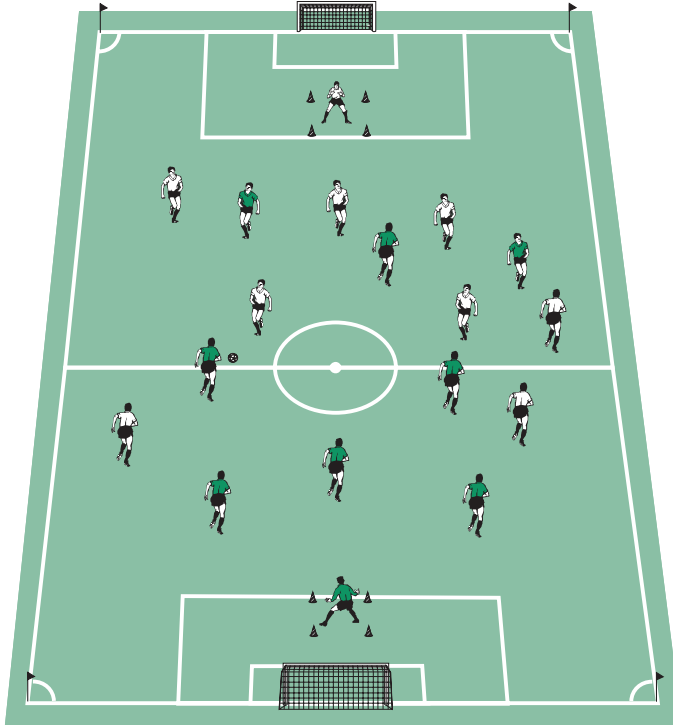
AANWIJZINGEN:

- in middenvak vrij spel (serie 1 en 2) en 2x raken (serie 3 en 4)
- in de aanvalsvakken vrij spel, maar scoren moet na één keer raken
- vier series van 8 minuten



DOEL:

- verbeteren van de omschakeling balbezit - balverlies



ORGANISATIE:

- twee partijen van 8 spelers met een keeper in een afgebakend gebied
- de partij in balbezit probeert na 5 balcontacten een vrije speler aan te spelen
- de vrije speler geeft een lange bal naar de keeper in het andere vak
- de partij die niet in balbezit is, moet proberen de lange bal eruit te halen door pressie uit te oefenen
- er kan ook op tijd gespeeld worden

AANWIJZINGEN:

aanvallend:

- snelle balcirculatie
- positioneel blijven spelen

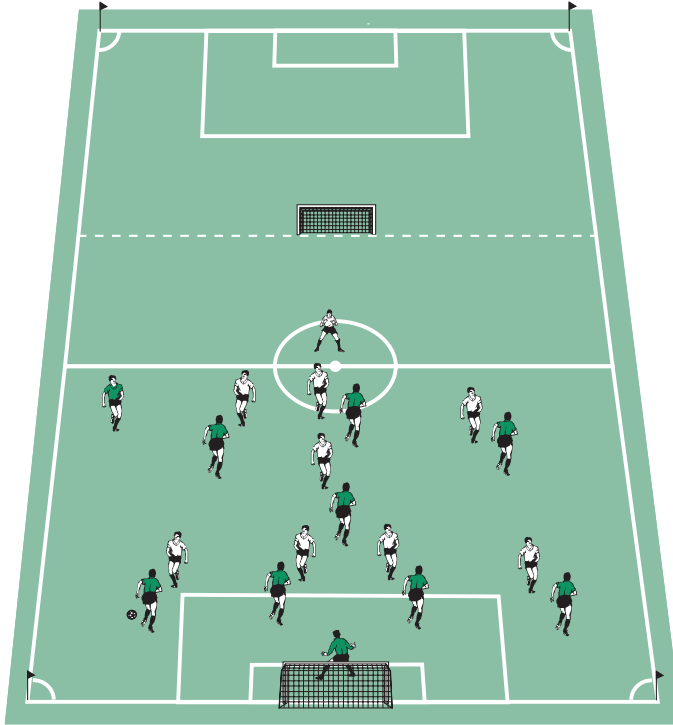
verdedigend:

- zoeken naar het moment van pressing
- snelle omschakeling



DOEL:

- verbeteren van de omschakeling balbezit - balverlies



ORGANISATIE:

- twee partijen van 8 spelers met keepers
- de keeper van de ene partij fungeert als libero
- de andere partij kan scoren door een lange bal in het lege doel te spelen
- de partij met keeper als libero probeert door goed pressievoetbal (vooruit te verdedigen) de lange bal uit het spel te halen en te scoren
- na 7 minuten wisselen van opdracht

AANWIJZINGEN:

aanvallend:

- snelle balcirculatie
- positioneel blijven spelen

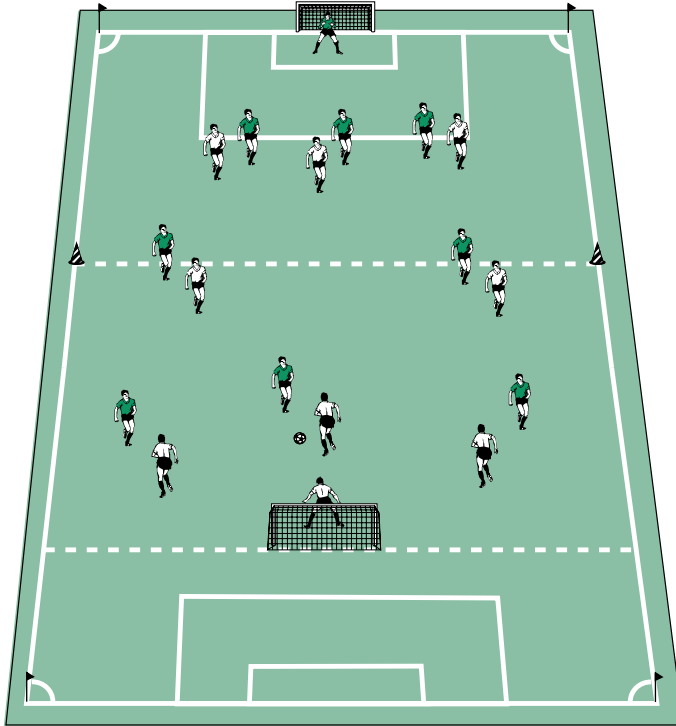
verdedigend:

- zoeken naar het moment van pressing
- meevoetballen en coaching van de keeper
- snelle omschakeling



DOEL:

- het leren spelen vanuit een vaste formatie 1:3:2:3 (plus neutrale speler)



ORGANISATIE:

- 3/4 speelveld
- vrij spel, neutrale speler mag 2x raken
- recht van aanval halen over neutrale speler
- een doelpunt is alleen geldig als de neutrale speler op de helft van de tegenpartij is

AANWIJZINGEN:

- neutrale speler moet openen en spel verplaatsen
- positie kiezen van neutrale speler
- overtal uitspelen
- omschakeling: neutrale speler moet direct aanspeelbaar zijn en bal opeisen

**DOEL:**

- het creëren van een scoringskans tegen een 5-mans zone-verdediging

**ORGANISATIE:**

- twee teams van acht spelers (+ keeper)
- in de afgebakende zone spelen 6 aanvallers tegen 7 verdedigers
- de twee centrale verdedigers spelen ondersteunend vanaf de eigen speelhelft onder weerstand van een storende spits

AANWIJZINGEN:

- middenvelders moeten steeds loopacties maken
- flankspelers moeten het veld breed houden en vooracties maken
- spitsen afwisselend vragen om de bal

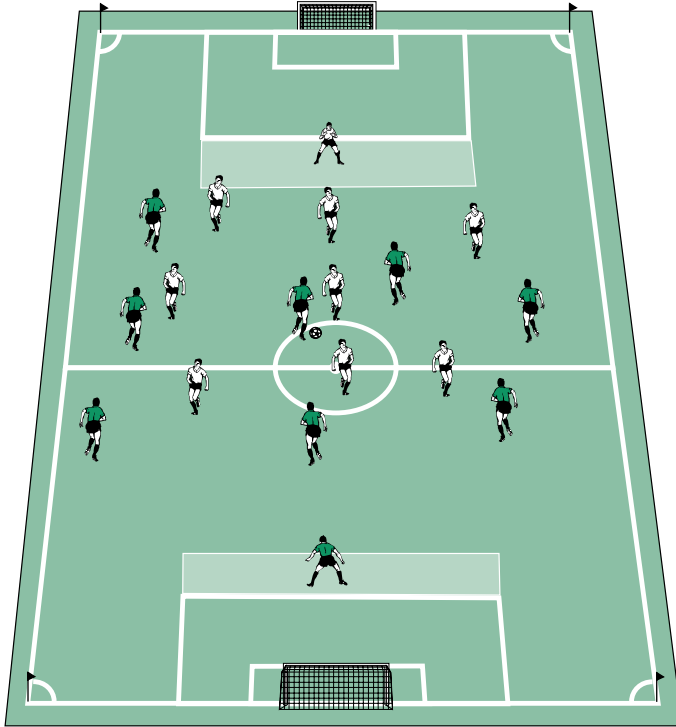


SPELVORMEN (8:8)

170

DOEL:

- heel speelveld met vergroot gebied waar de keeper zich mag bewegen



ORGANISATIE:

- naar voren toe verdedigen
- lange bal eruit halen
- constant druk op de man in balbezit

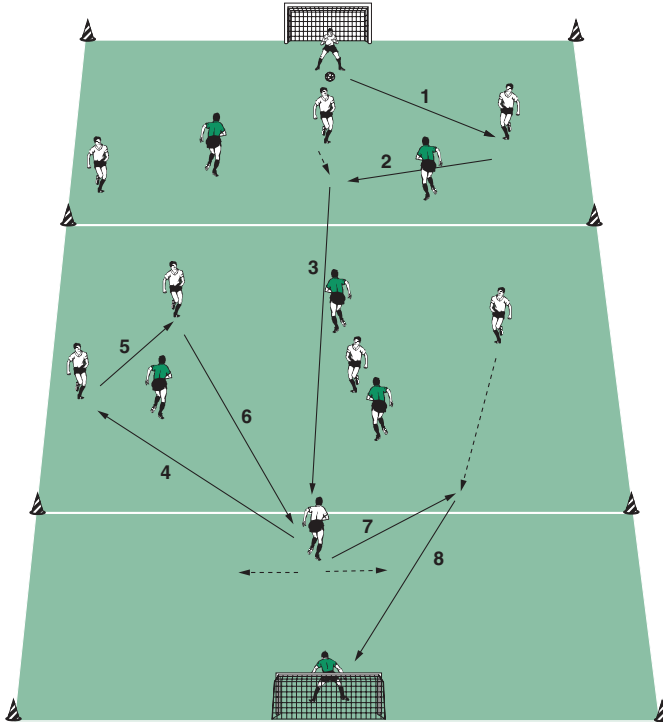
AANWIJZINGEN:

- je kunt een punt scoren door de bal, door de lucht, in de handen van je eigen keeper te spelen
- de bal alleen direct via een pass spelen



DOEL:

- positiespel om samenwerking tussen de spitsen en de middenvelders te verbeteren zodat middenvelders vaker gevaarlijker voor het doel komen



ORGANISATIE:

- een veld van 45x35 meter
- 9:5 met 2 doelverdedigers waarbij het 9-tal het te coachen team is
- het 9-tal mag de bal 2x raken
- het 9-tal moet vanuit de opbouw zo snel mogelijk de diepe spits zoeken en dan vanuit het positiespel op de helft van de tegenstander de middenvelders in scoringspositie krijgen
- het 5-tal moet bij balonderschepping via vrij spel binnen 30 seconde tot een scoringspoging zien te komen, anders start het 9-tal weer met de opbouw

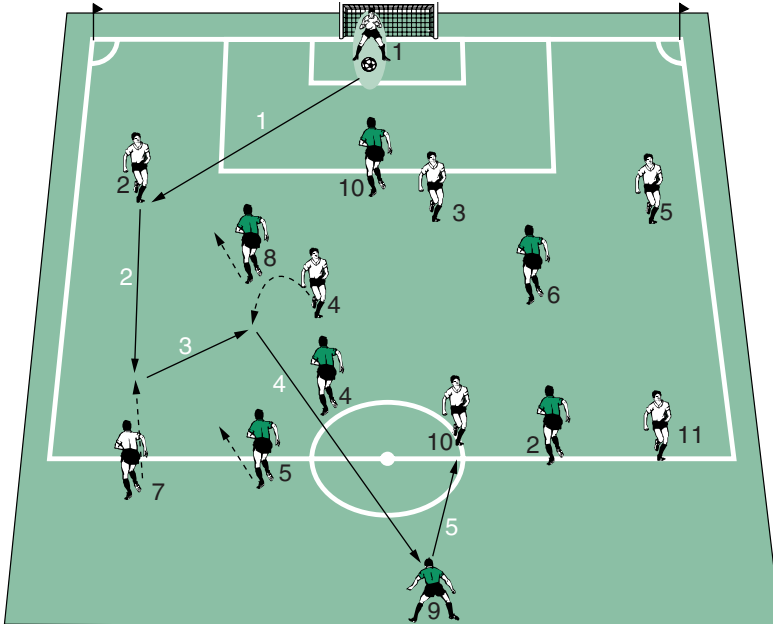
AANWIJZINGEN:

- contact tussen opbouwers en spits
- het goed inspelen op sterke been (snelle balcirculatie)
- veldbezetting, meedoen van de vleugelspitsen
- het moment van bijsluiten van de middenvelders



DOEL:

- balbezit, waarbij we proberen zo diep mogelijk in te spelen
- verbeteren van de samenwerking tussen de linies en specifieke momenten per positie in balbezit, waardoor men in de wedstrijd elkaar beter leert te vinden (automatismen)



ORGANISATIE:

- in balbezit speelt men positie spel 9:6 waarbij de keeper en de spits (9) de twee spelers zijn die op de kop van het positie spel spelen
- bij balverlies speel je 7:7, de spits (9) van achter-uit speelt dan mee als aanvullende zevende speler

AANWIJZINGEN:

- indien mogelijk diepte voor breedte (balbezit eerste prioriteit)
- 'goede' been inspelen, afhankelijk van positie en tegenstander
- het positie kiezen, niet in een lijn staan met je tegenstander
- het moment van positie kiezen (naar de bal toe of ruimte maken/houden)
- technische vaardigheid (aanname, verwerking, handelingssnelheid)
- tactische vaardigheid (diep kijken, zo diep mogelijk inspelen, situatie van te voren hebben gezien)
- derde man inspelen (driehoekjes)



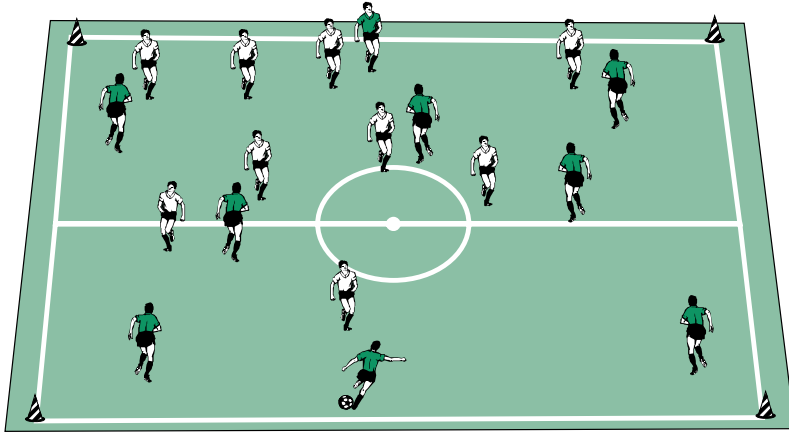
DOEL:

Tegenpartij in balbezit:

- druk zetten, opjagen naar één kant (relatief kleine ruimte)

Partij in balbezit:

- onder druk uitkomen door wisselpass te spelen (let op rol vrije man: aanspeelpunt naar achteren)



ORGANISATIE:

- twee partijen van negen spelers
- veld van 45 tot 50 meter (voor en achter de middenlijn) over de gehele breedte

AANWIJZINGEN:

- vier series van 3 minuten (zuivere tijd), 2 minuten herstel
- in de opbouw (voor de middenlijn) de bal maximaal 2x raken, in het aanvalsvak is dit vrij
- scoren door over de lijn te dribbelen



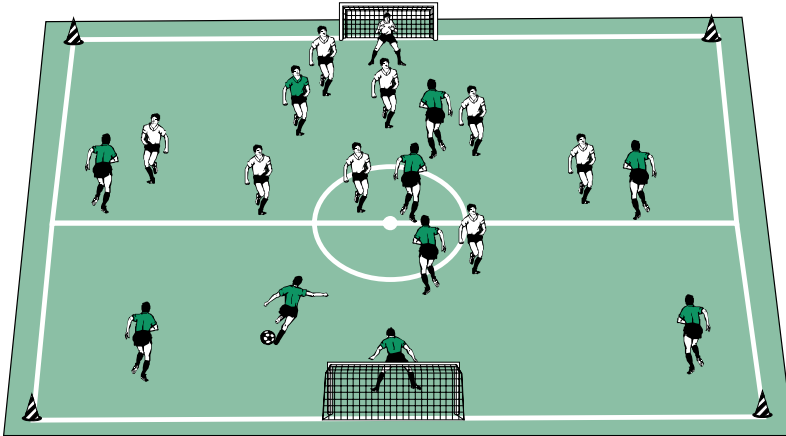
DOEL:

Tegenpartij in balbezit:

- druk zetten, opjagen naar één kant (relatief kleine ruimte)

Partij in balbezit:

- onder druk uitkomen door wisselpass te spelen (let op rol vrije man: aanspeelpunt naar achteren)



ORGANISATIE:

- twee partijen van negen spelers plus twee keepers
- veld van 45 tot 50 meter (voor en achter de middenlijn) over de gehele breedte

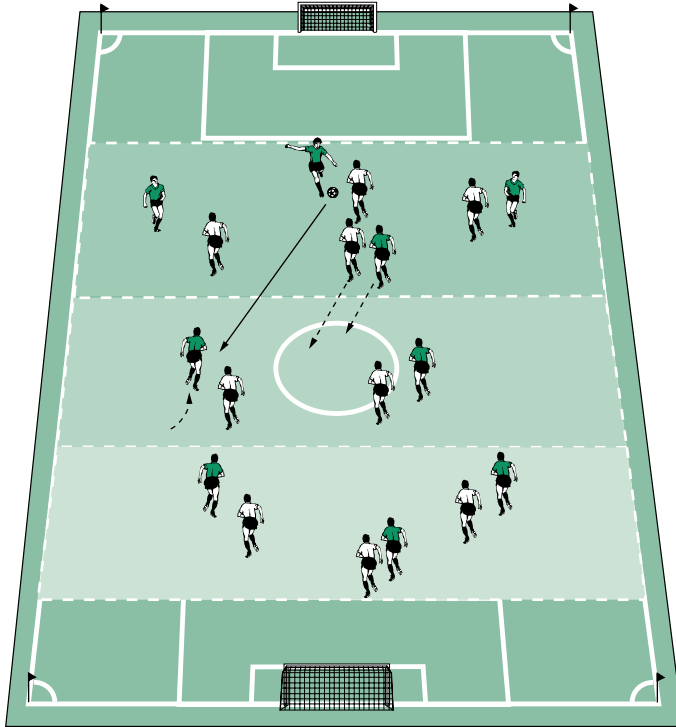
AANWIJZINGEN:

- 'vrij spel' /formatie 1 : 3 : 3 : 2
- series tot 2-0 of 2-1, totaal 25 min
- verliezers 15x opdrukken



DOEL:

- kiezen van het juiste moment van aanspelen van de spelers in het volgende vak



ORGANISATIE:

- 3/4 van het speelveld in drie vakken verdelen

AANWIJZINGEN:

- er wordt gestart in het eerste vak met 4 : 4
- de balbezittende partij probeert het juiste moment te vinden om diep te spelen op de twee medespelers in het middelste vak. Op dat moment schuift van de beide 4:4 teams één speler door naar dat middelste vak
- er ontstaat dan een 3:3 situatie, maar het 'basis-tweetal' kan er ook voor kiezen heel snel de 2:2 situatie uit te spelen
- uiteindelijk wordt het 3-tal in het aanvalsvak aangespeeld, waarbij uit het middel

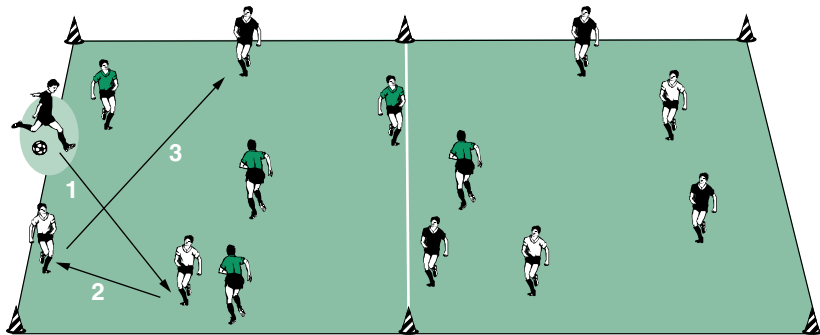


SPELVORMEN (10:4)

176

DOEL:

- proberen zo lang mogelijk in balbezit te blijven
- snelle omschakeling



ORGANISATIE:

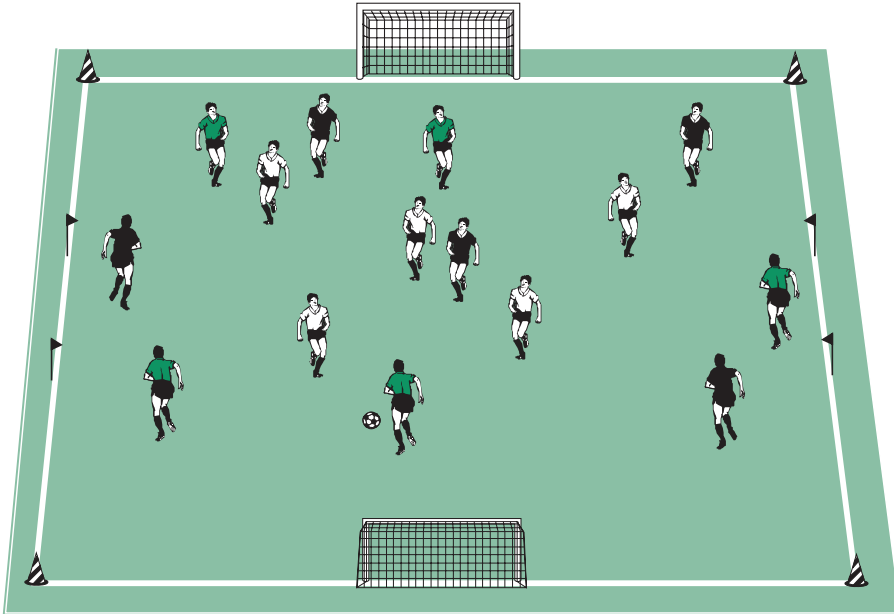
- afgebakend veld van ongeveer 30 x 40 meter
- twee teams van 5 spelers en één team van 4 spelers

AANWIJZINGEN:

- twee teams proberen als aanvallers zolang mogelijk in balbezit te blijven
- na het veroveren van de bal wisselen twee groepen van opdracht
- er ontstaan steeds verschillende spelsituaties: is de groep van vier spelers in de verdediging dan is er een situatie van 10 : 4, is de groep van vier spelers in de aanval dan is er een situatie van 9 : 5

**DOEL:**

- verbeteren van de omschakeling na balverlies

**ORGANISATIE:**

- een veld van 30 bij 30 meter
- drie partijen
- vier doelen

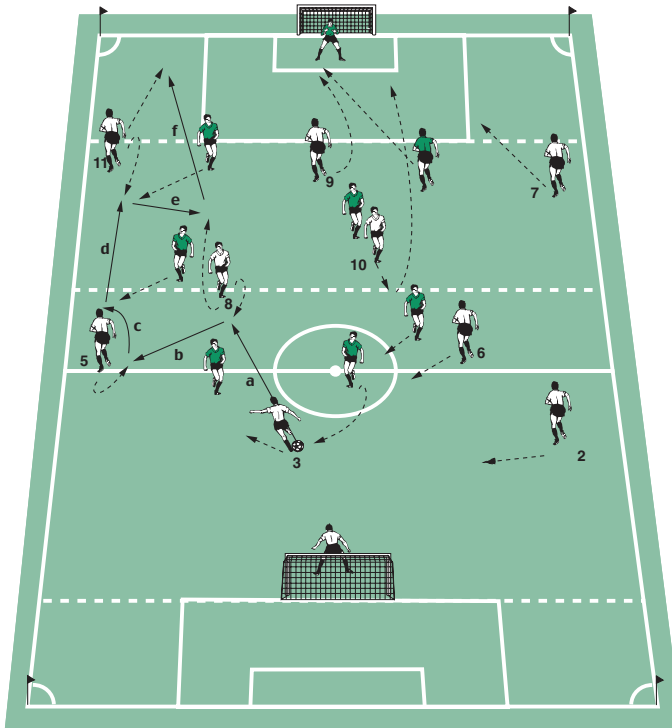
AANWIJZINGEN:

- kiezen van het juiste moment bij het opjagen van de speler in balbezit
- druk uitoefenen wanneer er een hoge bal door de lucht gespeeld wordt
- een zwakke speler bewust vrijlaten zodat deze speler in balbezit komt
- de achterste man coacht wanneer er druk op de balbezittende speler moet komen
- vijf spelers (in ruitvorm) jagen op de bal op de goede momenten, terwijl de andere 10 spelers proberen op balbezit te spelen gedurende 2 à 3 minuten



DOEL:

- vanuit spelpatronen komen tot een partijspel 10:8 in drie zones



ORGANISATIE:

- **zone 1:** 5:3 vanuit de vaste posities, de opbouw start bij de keeper die nummer 3 aanspeelt en dan begint het spel
- **zone 2:** 4:3 vanuit de vaste posities, oplossingen zijn afhankelijk van de posities van de verdedigers
- **zone 3:** hier komen de volgende spelers in: nummer 11 voorzet, nummer 9 eerste paal, nummer 10 11-meter, nummer 7 tweede paal, de nummers 6 en 8 op de 16-meter en 2 en 3 verdedigers.
- als het ondertal scoort, wordt er gewisseld
- na verloop van tijd vervallen de zones en speel je een 10:8 partijspel

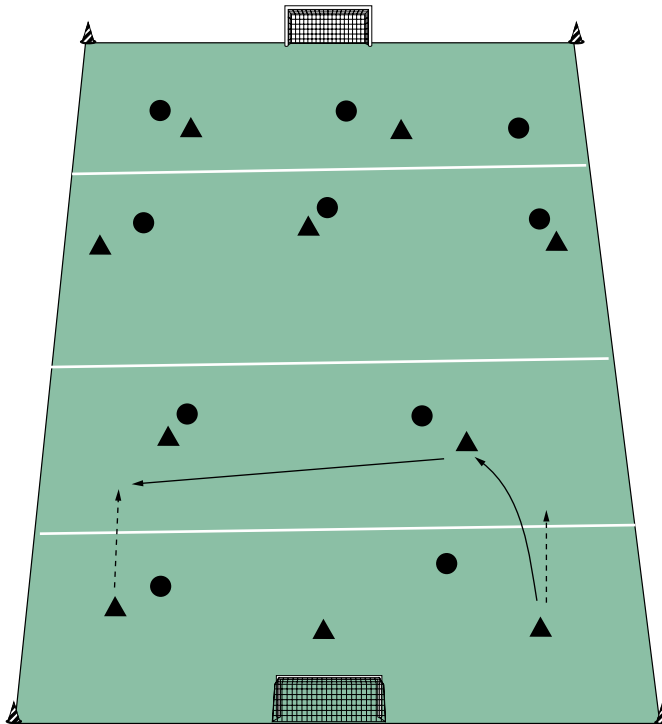
AANWIJZINGEN:

- spelers moeten zelf naar creatieve oplossingen zoeken



DOEL:

- uitspelen van een 3:2 situatie
- creëren van man-meer-situatie in de opbouw
- scoren door over de achterlijn te dribbelen



ORGANISATIE:

- 2 teams van 10 spelers
- in het verdedigingsvak staan twee aanvallers en drie verdedigers
- in de middenvakken staan 2 of 3 aanvallers tegenover 2 of 3 verdedigers
- in de opbouw een speler in het volgende vak aanspelen en één speler sluit bij zodat in de middenvakken een overtalsituatie ontstaat
- in het aanvalsvak ontstaat door het bijsluiten een 3:3 situatie
- in de laatste fase met grote doelen en keepers spelen (11:11)

AANWIJZINGEN:

- middenvelders moeten steeds loopacties maken
- flankspelers moeten het veld breed houden en vooracties maken
- spitsen afwisselend vragen om de bal

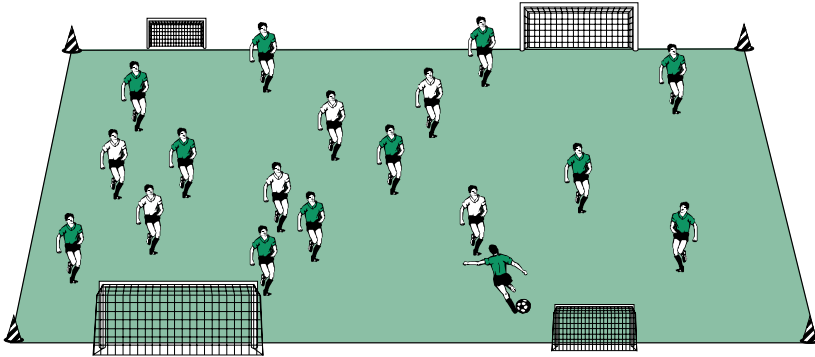


SPELVORMEN (12:6)

180

DOEL:

- verbeteren van het positieospel



ORGANISATIE:

- een ruimte van 40 x 25 meter
- 18 spelers en 4 doelen
- positieospel 12 : 6
- het twaalfstal speelt op balbezit
- het zestal probeert binnen twee minuten de bal te veroveren en te scoren in één van de vier doelen (twee kleine doeltjes en twee F-doeltjes, die aan de 'lange zijde' staan)
- is er gescoord, dan moet het twaalfstal 15x opdrukken
- is er niet gescoord, dan moet het zestal 15x opdrukken
- totaal zes series

AANWIJZINGEN:

- snel omschakelen bij balverlies
- het twaalfstal moet zorgen voor een goede veldbezetting
- kort spel afwisselen met een wisselpass