

# Voetbaltraining



180  
praktische  
oefeningen

Dribbelen  
Passen  
Schieten  
Combinatievormen  
Partijspelen

5

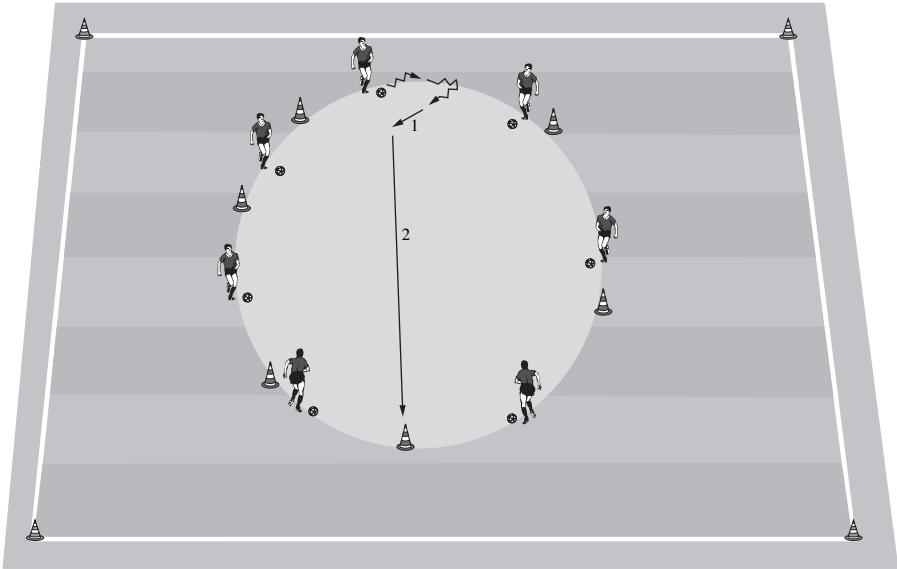


# DRIBBELEN

1

## DOEL:

- verbeteren van de kapbeweging



## ORGANISATIE:

- maak een grote cirkel met hoge pylonen

## AANWIJZINGEN:

- alle spelers hebben een bal en dribbelen aan de rand van de cirkel
- op het teken van de trainer maakt iedereen de kapbeweging achter het standbeen langs, controleert de bal met een tussentik en mikt op een pylon aan de andere kant van de cirkel
- het is een punt als de pass (over de grond of door de lucht) de pylon raakt
- als de ballen voorbij de pylonen zijn, pakt iedereen weer een bal

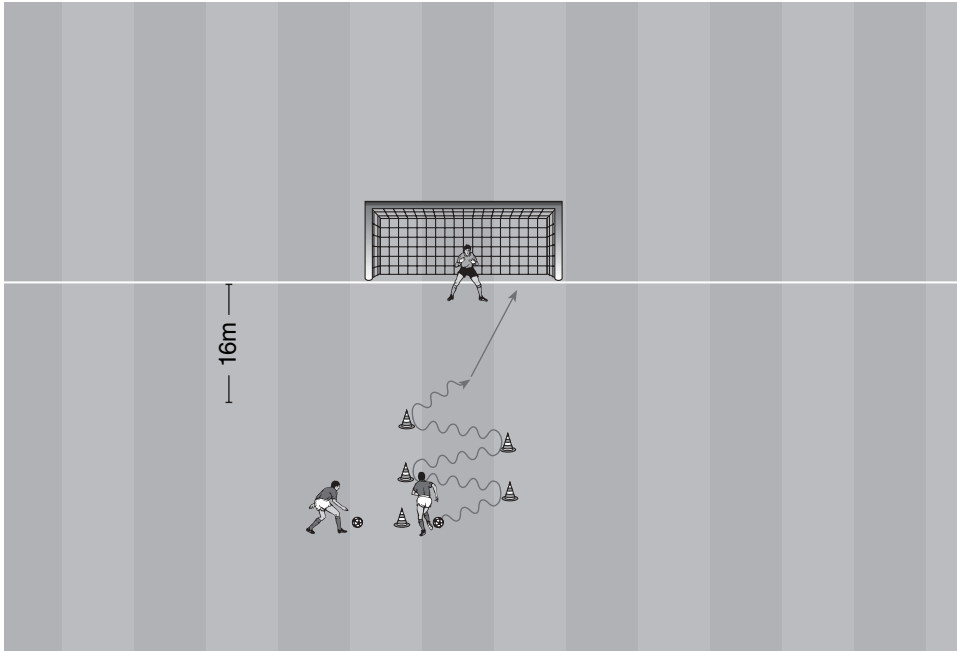


# DRIBBELEN

2

## DOEL:

- verbeteren van het scoren na een kapbeweging



## ORGANISATIE:

- 16 meter voor het doel met keeper wordt een pad gemarkeerd door 6 pylonen (3 meter uit elkaar)
- de spelers staan 5 meter voor het pad; elke speler heeft een bal
- de speler dribbelt en maakt bij elke pion een zijwaartse kapbeweging
- na de laatste kapbeweging schiet de speler op doel

## AANWIJZINGEN:

- Variaties
- andere dribbeltechnieken en schijnbewegingen voor de pylonen uitvoeren (overstapbeweging, schaarbewegingen)

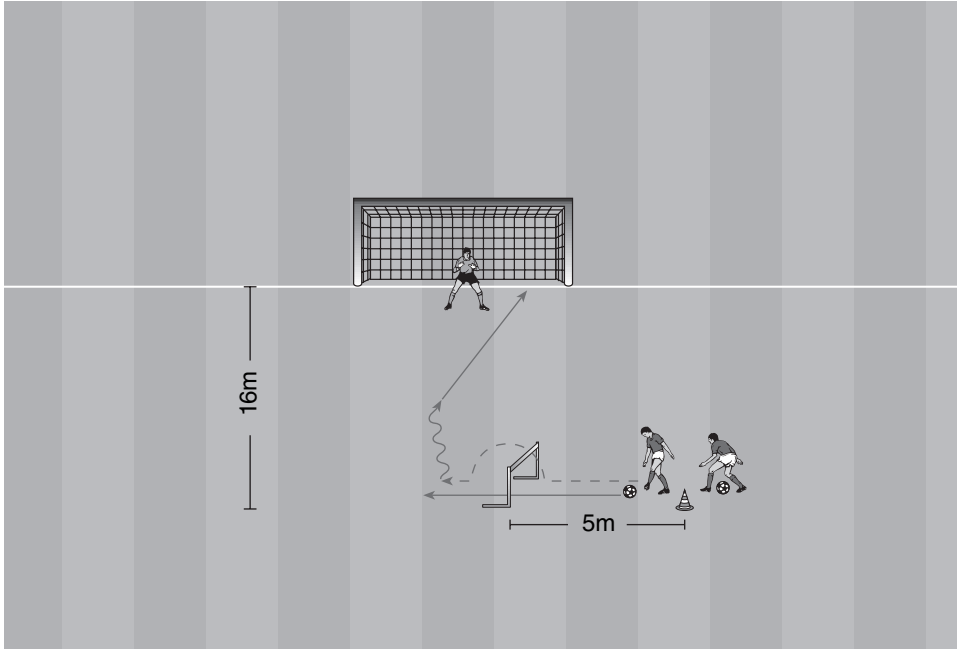


# DRIBBELEN

3

## DOEL:

- verbeteren van het scoren na een kapbeweging



## ORGANISATIE:

- 16 meter voor het doel met keeper staat een kleine horde
- de spelers staan met bal 5 meter voor de horde
- de eerste speler dribbelt met de bal tot de horde, schiet de bal onder de horde door en springt zelf over de horde
- aansluitend kapt hij de bal met de binnen- of buitenkant van de voet en schiet vervolgens op doel

## AANWIJZINGEN:

- spring niet op de bal (blessuregevaar)
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken

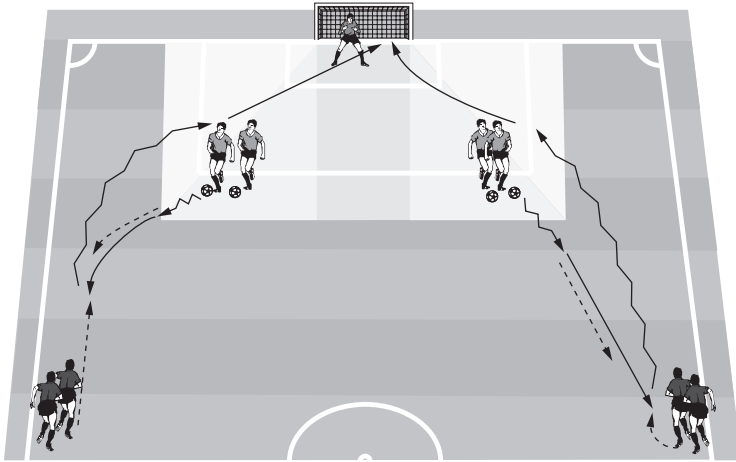


# DRIBBELEN

4

## DOEL:

- het verbeteren van de passeerbewegingen richting het doel, met een tegenstander vóór je



## ORGANISATIE:

- maak gebruik van de drie 'aanvalsvakken'
- twee verdedigers (links en rechts) staan op de punt van het zestienmetergebied
- twee aanvallers (links en rechts) staan op de kruising van de middenlijn en de zijlijn
- de verdedigers moeten zelf ervoor zorgen dat ze een bal krijgen waarmee de oefening begint: uit het doel halen of aangespeeld krijgen van de andere kant

## AANWIJZINGEN:

- de aanvaller biedt zich aan in de ruimte
- hij krijgt de bal aangespeeld en neemt de bal in de loop mee
- de verdediger zoekt de aanvaller op en probeert de passeeractie te voorkomen
- de aanvaller maakt op snelheid een passeeractie door middel van een beweging
- hij kan hierbij zowel binnendoor als buitenom
- als de verdediger de bal verovert, opent hij naar de andere kant

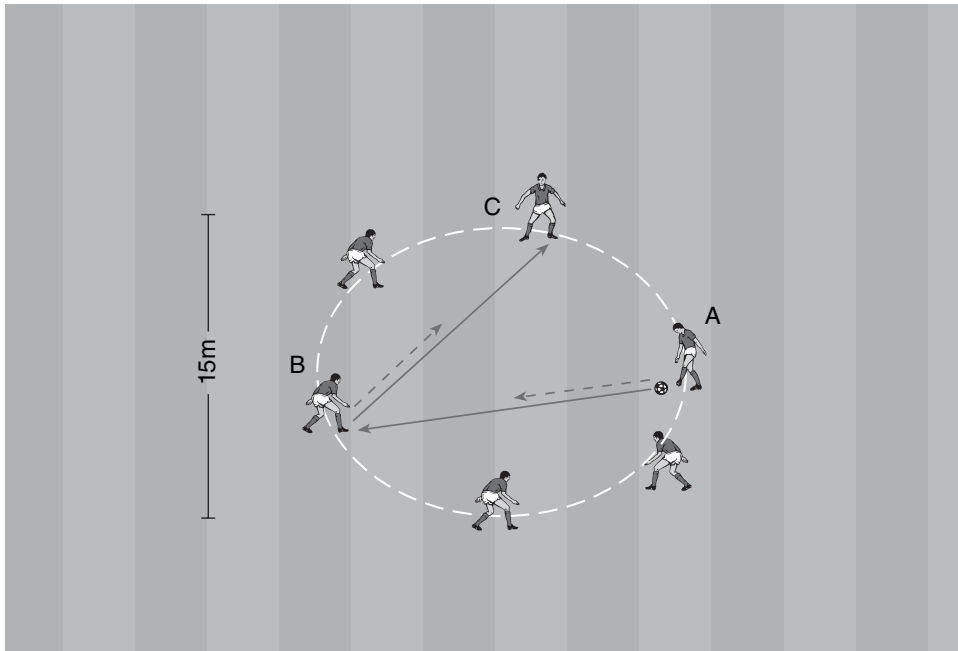


# PASSEN

5

## DOEL:

- verbeteren van de techniek van het passen
- verbeteren van de techniek van het aan- en meenemen van de bal



## ORGANISATIE:

- zes spelers (A-F) vormen een cirkel met een diameter van 15 meter. Speler A heeft de bal
- speler A passt naar speler B en loopt na de pass in dezelfde richting
- onderweg eventueel looptechnische oefeningen uitvoeren

### Variatie

- speler A passt naar speler B, die weer terugpast naar A
- speler B speelt naar speler C, die vervolgens met een lange pass een nieuwe combinatie inleidt

## AANWIJZINGEN:

- over de bal kijken en de medespeler zien
- na de pass versnellen

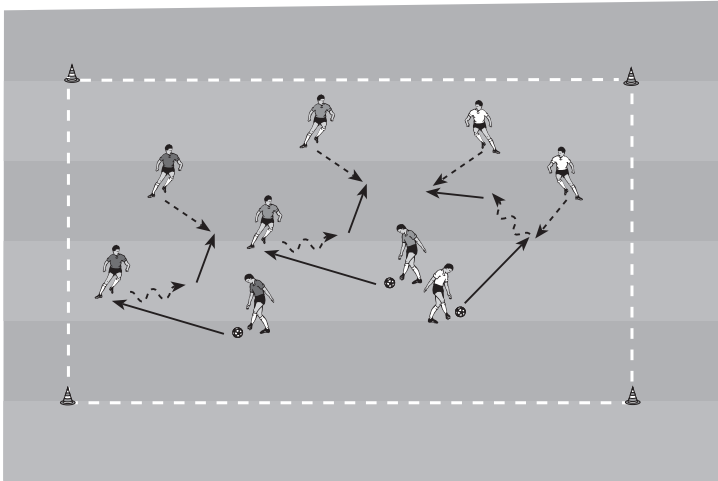


# PASSEN

6

## DOEL:

- verbeteren van het passen



## ORGANISATIE:

- op een kwartveld drietallen en elke speler een bal

## AANWIJZINGEN:

- vrij oefenen, daarna individuele gymnastiek
- op een teken van de trainer combineren de spelers ongeveer 10 sec. in het hoogste tempo, daarna ontspannen samenspelen
- een speler passt direct, de beide andere spelers hebben max. 2 balcontacten, daarna van opdracht wisselen in de groep
- ballen door de lucht naar elkaar toespelen in beweging
- vrijlopen/aanbieden: een speler van het drietal vraagt door een versnelling in de vrije ruimte om de pass door de lucht, deze speler verwerkt de bal, dribbelt en passt opnieuw de bal door de lucht

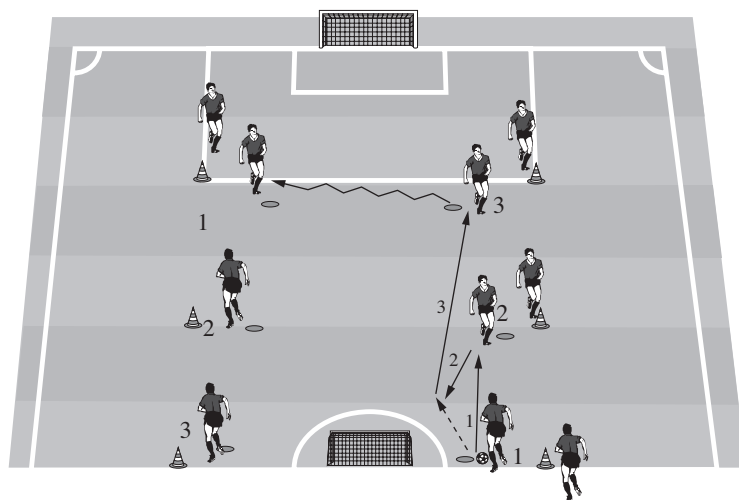


# PASSEN

7

## DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

## AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 kaatst op speler 1
- speler 1 passt op speler 3
- speler 3 draait open, neemt de bal aan en dribbelt door naar de pylon, waar de oefening opnieuw begint
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen



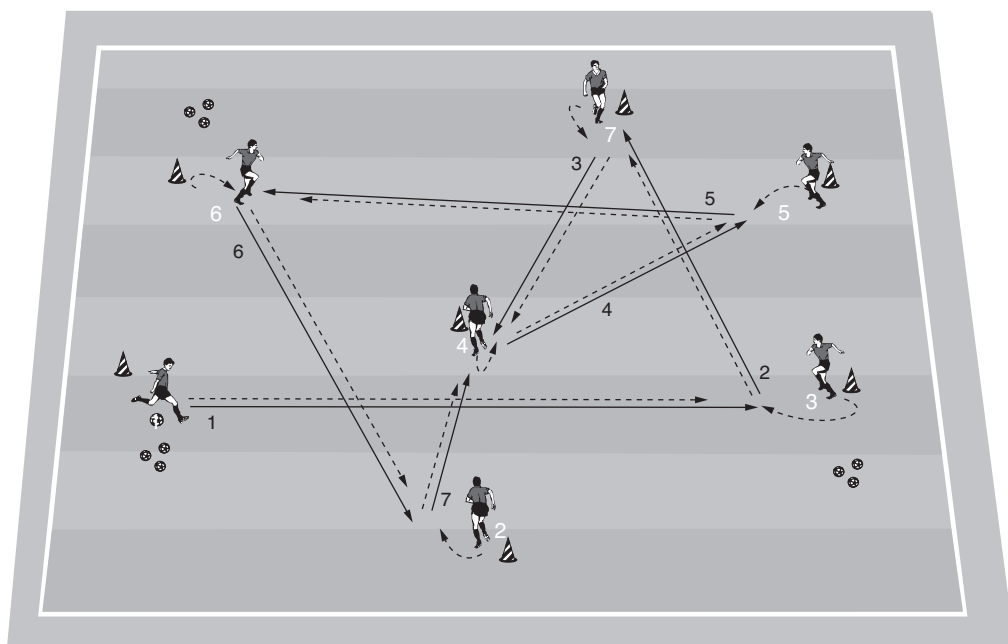


# PASSEN

8

## DOEL:

- verbeteren passen en trappen met het accent op de ontvanger van de pass. Vooral het moment/timing van vooractie en gedrag (voordat de bal wordt aangenomen) verbeteren



## ORGANISATIE:

- veld: 35 meter bij 30 meter
- 5 tot 7 spelers
- 1 bal voor oefening, meerdere ballen in buurt
- 7 pylonen, op variabele afstanden middelste pylon kan als de oefening 'loopt' weggelaten worden, dit om hinder te voorkomen
- speelduur 20 tot 25 minuten
- balschema: door spelers te bepalen. In de tekening 1-3-7-4-5-6-2-7, die de positie van speler 4 heeft overgenomen
- roulatieverloop: gelijk aan balschema

## AANWIJZINGEN:

### Passgever:

- met juiste intentie pass geven
- met binnenkant en strakke voet, over de grond, strak in de voeten aanspelen

### Ontvanger:

- niet zomaar om de bal vragen, wel loskomen en aangeven hoe en wanneer de bal gespeeld moet worden. Intentie aangeven!
- effectieve aanname

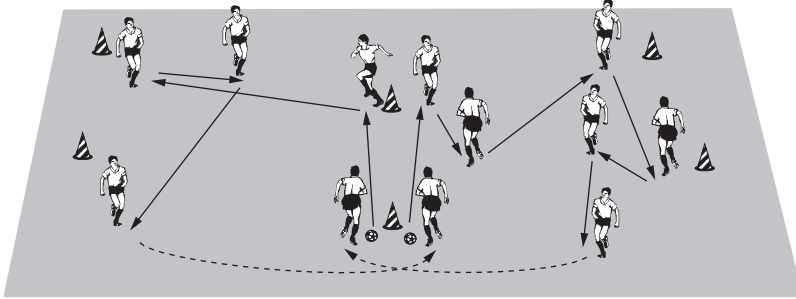


# PASSEN

9

## DOEL:

- verbeteren van passen en trappen



## ORGANISATIE:

- passen en trappen in een Y-vorm
- doordraaien naar de volgende pylon
- wanneer je van een bepaalde kant komt, sluit je aan de andere kant aan
- afstanden tussen de pylonen wedstrijdgerelateerd (15-20 meter)
- eerst 'vaste' vormen, later bepalen de spelers zelf wat ze doen door coaching en kijken

## AANWIJZINGEN:

- technische uitvoering
- coaching
- concentratie
- spelen vanuit de vooractie
- zorg ervoor dat het doeltreffend blijft, niet meer dan 5 à 6 passes
- begeleidend coachen
- eventueel de vorm besluiten met afwerken of een pass in de goal

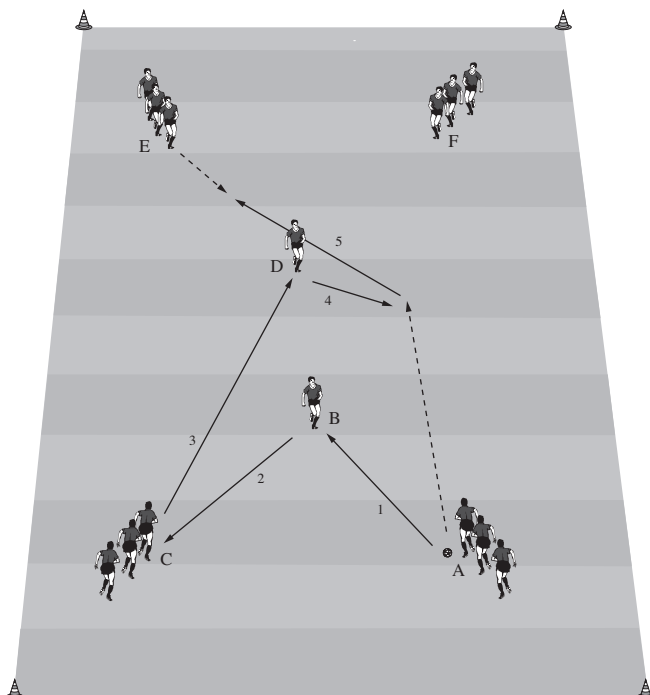


# PASSEN

# 10

## DOEL:

- het bijsluiten van de derde man



## ORGANISATIE:

- lengte veld 40 meter – breedte 20 meter
- 14 spelers
- aan elke buitenpylon 2 spelers
- 2 vaste middenspelers

## AANWIJZINGEN:

- speler A speelt in op centrale speler B
- centrale speler B kaatst op derde man C
- speler C speelt de bal naar de centrale speler D
- centrale speler D legt de bal af op de bijkomende speler A
- speler A speelt de bal in één keer overhoeks door naar E
- vervolgens starten we aan de andere kant
- de twee centrale spelers draaien in de andere richting
- speler E speelt de bal naar centrale speler D
- speler D legt de bal af op speler F
- speler F speelt de bal door op centrale speler B
- speler B legt de bal af op de inkomende speler E
- speler opent overhoeks op speler A

Doorschuiven:

centrale spelers blijven in positie. C – A – F – E - C

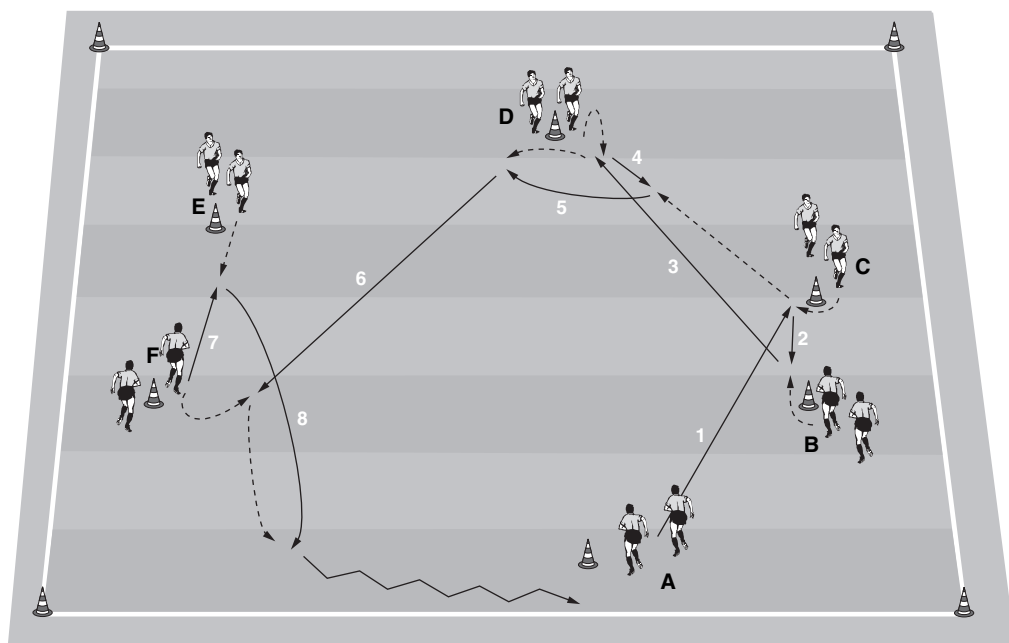


# PASSEN

# 11

## DOEL:

- verbeteren van het inspelen van de bal
- verbeteren van het verwerken van de bal



## ORGANISATIE:

- iedereen schuift na zijn actie steeds een station op
- speler C bepaalt wanneer de volgende bal wordt ingespeeld

## AANWIJZINGEN:

- speler A speelt in op speler C die een vooractie maakt
- speler C kaatst de bal op speler B
- speler B speelt in op speler D die een vooractie maakt
- speler D kaatst de bal op de aansluitende speler C
- speler C maakt een eentweetje met de weglappende speler D
- speler D speelt in op speler F die een vooractie maakt
- speler F kaatst de bal op speler E
- speler E stuurt speler F de diepte in
- speler F snijdt in de bal en dribbelt weer naar speler A

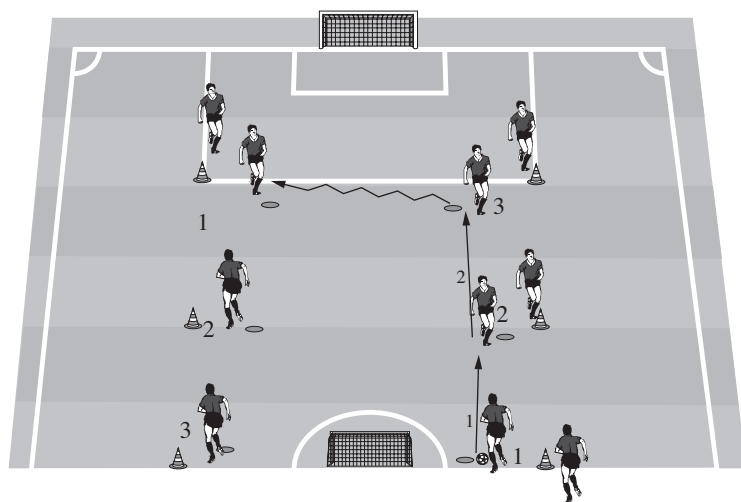


# PASSEN

# 12

## DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

## AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 draait open en speelt speler 3 in
- speler 3 draait open, neemt de bal aan en dribbelt naar de andere kant, waar de oefening opnieuw begint
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

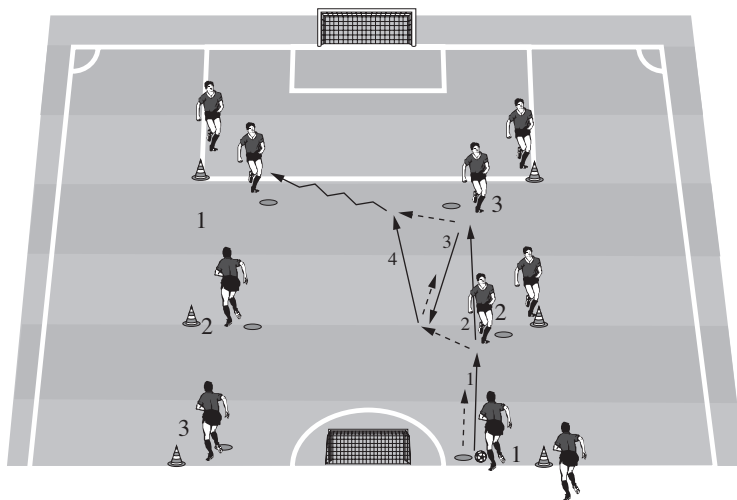


# PASSEN

# 13

## DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

## AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 draait open en speelt speler 3 in,
- speler 3 laat de bal vallen op speler 2 die vervolgens speler 3 wegstuurt, speler 3 dribbelt naar de andere kant
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

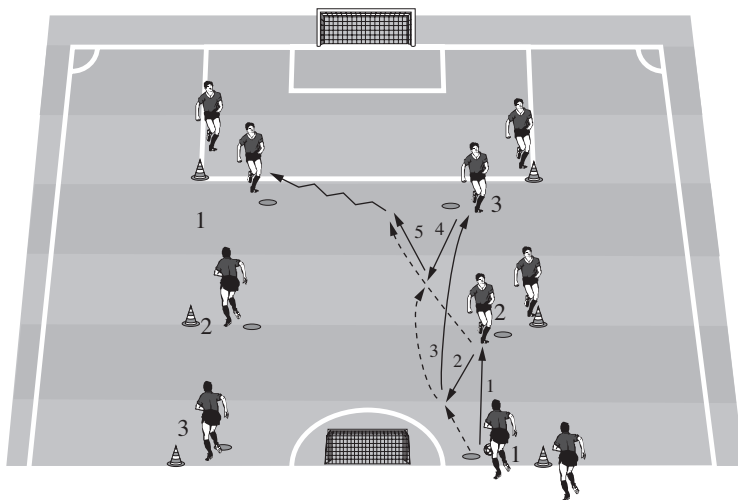


# PASSEN

# 14

## DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

## AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 laat de bal vallen op speler 1
- speler 1 zoekt diepte bij speler 3 en speler 2 sluit bij
- vervolgens wordt speler 2 weer aangespeeld die weer naar de andere kant dribbelt
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

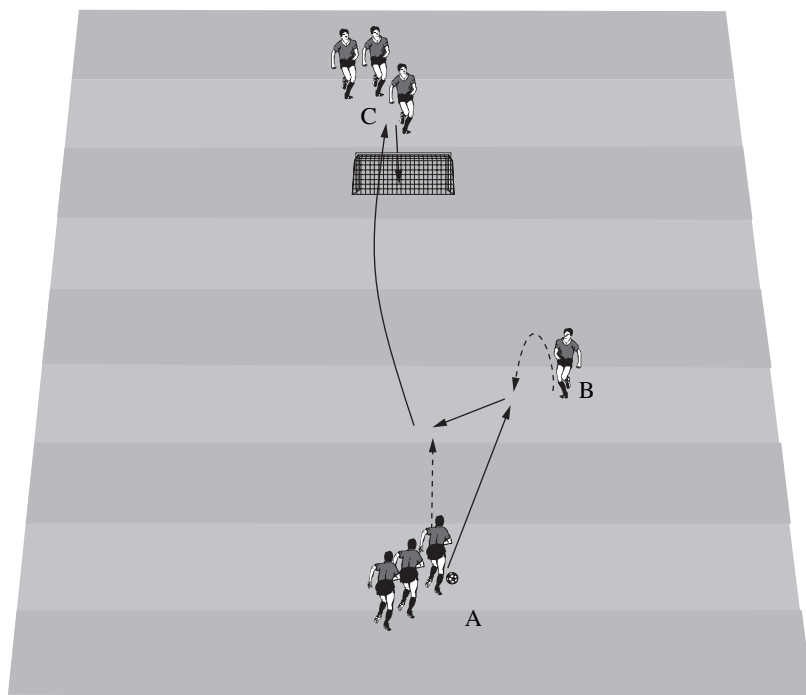


# PASSEN

15

## DOEL:

- verbeteren van het passen/trappen



## ORGANISATIE:

- oefenveld
- drie partijen spelers
- de afstand van speler C tot het doeltje is ongeveer 5 meter

## AANWIJZINGEN:

- speler A speelt de bal naar het binnenste been van speler B, die een vooractie maakt in de bal
- speler B kaatst de bal schuin terug naar het passbeen van de inkomende speler A
- speler A passt de bal door de lucht op speler C, die achter het kleine pupillendoel staat
- speler C probeert te scoren



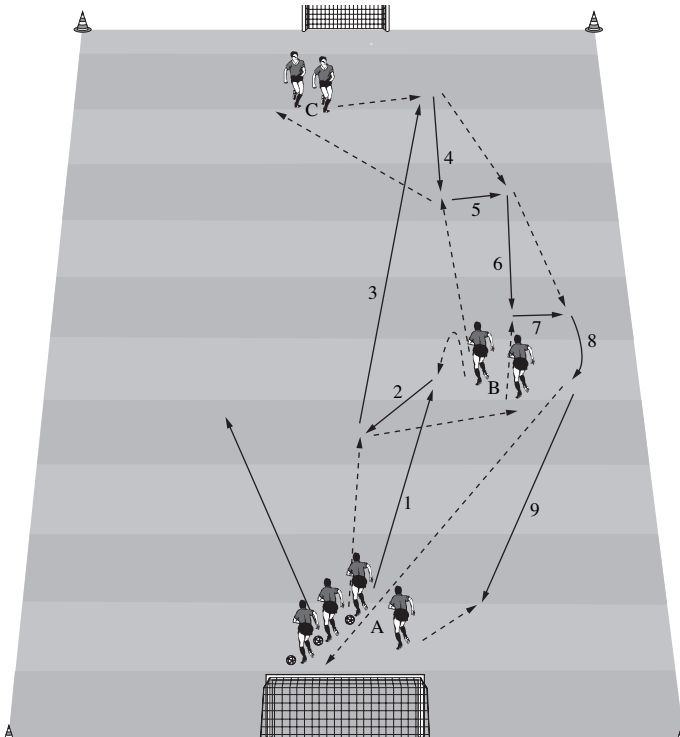


# PASSEN

16

**DOEL:**

- verbeteren van het passen en trappen



**ORGANISATIE:**

- speler B maakt een vooractie en biedt zich aan richting speler A (startpositie)
- speler A passt hard in op speler B
- speler B kaatst de bal terug op de opkomende speler A, maakt een halve draai en is onderweg naar speler C
- speler A passt hard in op aanbiedende C en sluit achter aan bij spelers B
- speler C maakt 1-2 tje met speler B, waarna speler B achter aansluit bij spelers C
- C maakt een 1-2 tje met de tweede speler B
- speler C passt op de aanbiedende speler zonder bal bij uitgangspositie
- speler C sluit achter aan bij de startpositie
- zodra er ruimte is, start de tweede speler van groep A, maar gaat de andere kant op

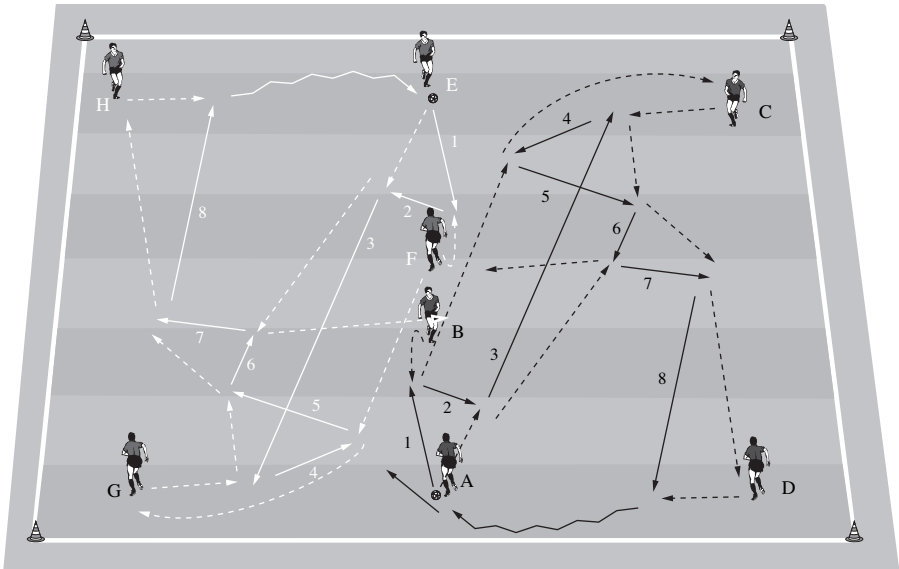


# PASSEN

17

## DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- speler A en E starten tegelijk het doorgaande parcours
  - na de vooractie van speler B speelt A de bal op speler B
  - speler B kaatst de bal op de opmende speler A, waarna deze opent op speler C
  - speler B biedt zich aan bij speler C, die de bal op speler B terug legt
  - speler B speelt de bal schuin op de zich aanbiedende speler C- hierna maakt speler C een 1-2 combinatie met de inmiddels meegekomen speler A
  - speler C speelt daarna de bal mee met de inlopende speler D
- Doorschuiven:
- na hun acties schuift speler A door naar de positie van speler B
  - speler B schuift door naar de positie van C
  - speler C schuift door naar de positie van speler D
  - speler D dribbelt nu met de bal naar de positie van A, maar start het parcours nu aan de linkerzijde
  - speler E start dus gelijktijdig het parcours aan de overzijde links
- Extra complex en bij voldoende spelers kan de vorm zelfs met 4 ballen gespeeld worden.

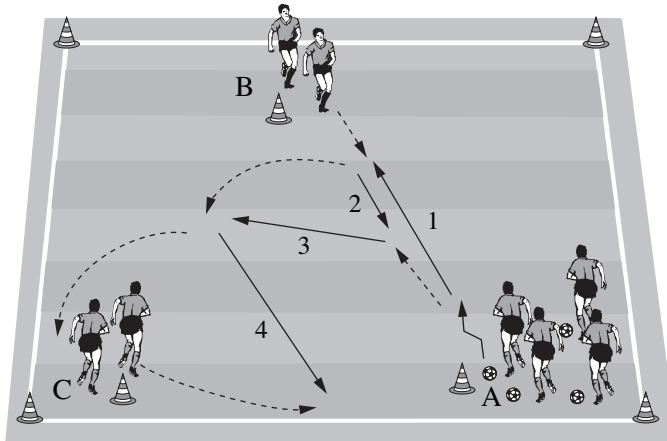


# PASSEN

# 18

## DOEL:

- het verbeteren van de technische vaardigheden zoals passing en aanname



## ORGANISATIE:

- driehoek
- 4-8 spelers per driehoek

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

Tweebenig

- 'Gebruik links en rechts. Het baltempo moet hoog blijven. Probeer zo veel mogelijk met de binnenkant voet te spelen.'

Kaats

- 'Haal met je kaats met gevoel de snelheid uit de pass. Dit doe je om je medespeler te helpen.'

### Tactiek

Juiste moment

- 'Loop niet te vroeg in, want dan komt de pass misschien achter je.'

Juiste been

- 'Speel je medespeler op het binnenste been in, maar probeer wel aan de randen van de driehoek te blijven.'

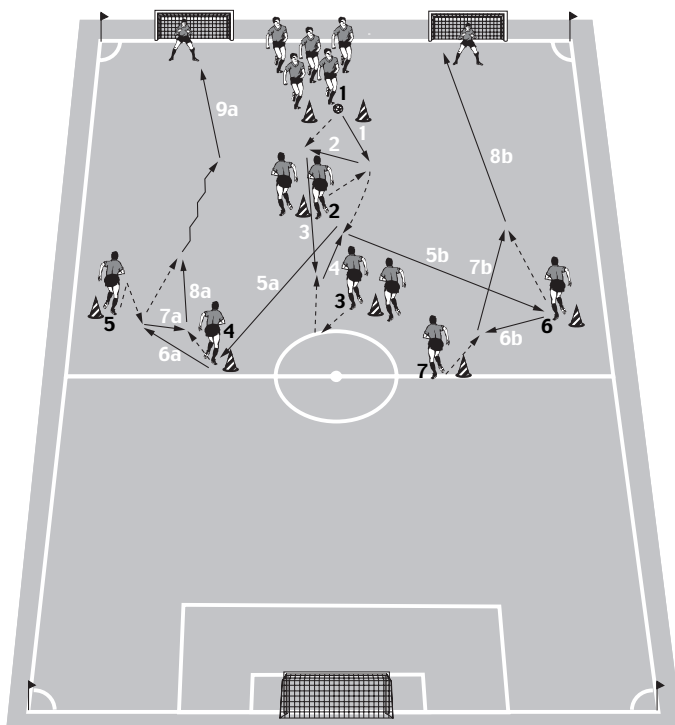


# PASSEN

# 19

## DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- speler 1 maakt een 1-2 combinatie met speler 2 en speelt de bal door naar speler 3 die een vooractie heeft gemaakt
- speler 3 legt de bal af op de inkomende speler 2 en speelt de bal vervolgens door naar speler 4
- speler 4 speelt de bal naar speler 5, die ook eerst weer een vooractie maakt
- speler 4 komt op, ontvangt de bal en zet speler 5 weg richting het doel om af te werken

## AANWIJZINGEN:

Variante

- speler 3 speelt de bal terug naar speler 2
- speler 2 geeft een voorzet naar de buitenspeler 5 of 6
- deze speelt de bal naar de inkomende speler 4 of 7
- die vervolgens afwerkt op doel

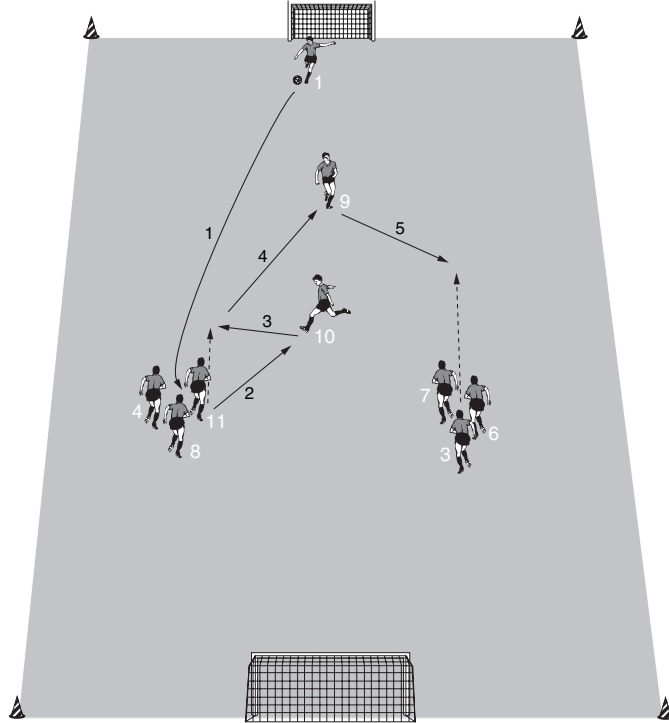


# PASSEN

# 20

**DOEL:**

- verbeteren van het passen/trappen per tweetal na een lange bal van de keeper in samenwerking met de kaatsers 9 en 10

**ORGANISATIE:**

- de keeper geeft een lange bal op speler 11
- speler 11 speelt kaatsers 10 aan en deze kaats de bal terug naar de inkomende speler 11
- vervolgens speelt 11 de bal naar kaatsers 9
- kaatsers 9 legt de bal breed voor de inkomende speler 7

**AANWIJZINGEN:**

- goede balaanname na lange bal van de keeper
  - vooracties van kaatsers 10 en 9
  - samenwerking en onderlinge afstand tussen speler 9 en 10
  - eerste en tweede man inspelen na balaanname
  - balsnelheid
  - op goede been kaatsen door speler 9 en 10
  - eerste en tweede man inspelen na balaanname
  - snelheid van bijsluiten
- Bijzonderheden**
- keeper mag trappen vanaf de grond, uit de handen en mag ook gooien
  - het tweetal wisselt van positie

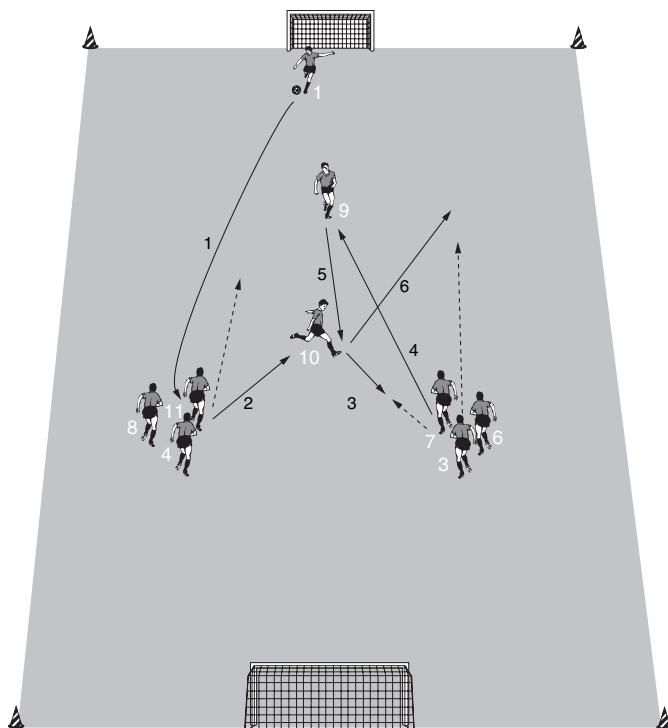


# PASSEN

# 21

## DOEL:

- verbeteren van het passen/trappen per tweetal na een lange bal van de keeper in samenwerking met de kaatsers 9 en 10



## ORGANISATIE:

- de keeper geeft een lange bal op speler 11
- speler 11 speelt kaatsers 9 en 10 aan en deze kaatsen de bal naar de inkomende speler 7
- speler 7 speelt de bal naar kaatsers 9 en 10
- deze legt de bal terug op kaatsers 9 en 10
- kaatsers 9 en 10 spelen vervolgens de inkomende speler 7 aan

## AANWIJZINGEN:

- goede balaanname na lange bal van de keeper
  - vooracties van kaatsers 9 en 10
  - samenwerking en onderlinge afstand tussen speler 9 en 10
  - eerste en tweede man inspelen na balaanname
  - balsnelheid
  - op goede been kaatsen door speler 9 en 10
  - eerste en tweede man inspelen na balaanname
  - snelheid van bijsluiten
- Bijzonderheden
- keeper mag trappen vanaf de grond, uit de handen en mag ook gooien
  - het tweetal wisselt van positie



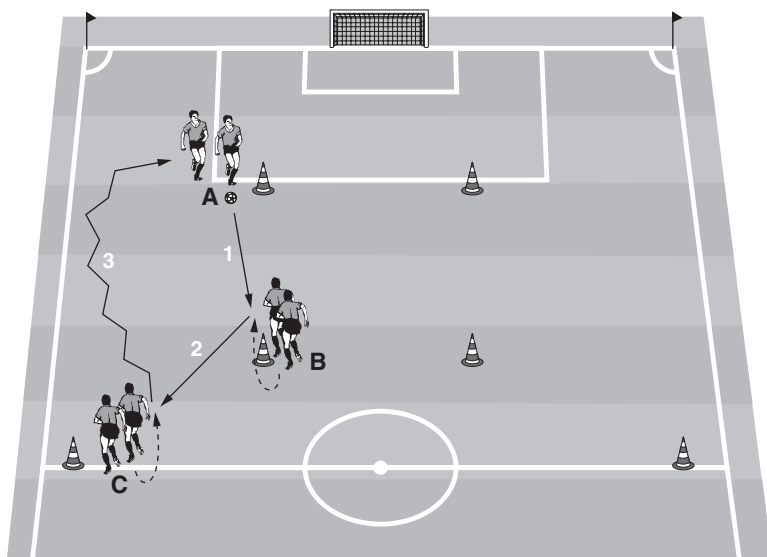


# PASSEN

# 23

## DOEL:

- verbeteren van aanname met beide benen
- verbeteren van passing met beide benen



## ORGANISATIE:

- gebruik ongeveer de diepte van een half speelveld
- werk links- en rechtsom, afhankelijk van het aantal spelers
- zet meerdere spelers op elke positie voor een snelle doorstroming

## AANWIJZINGEN:

- speler A begint met de bal
- speler B maakt vooractie en vraagt om de bal
- speler B staat opengedraaid, neemt de bal aan met zijn verste been en speelt de bal met zijn andere been naar speler C
- speler C maakt daarvoor ook een vooractie en vraagt om de bal
- speler C dribbelt op snelheid terug naar de positie van speler A
- iedereen schuift een positie door



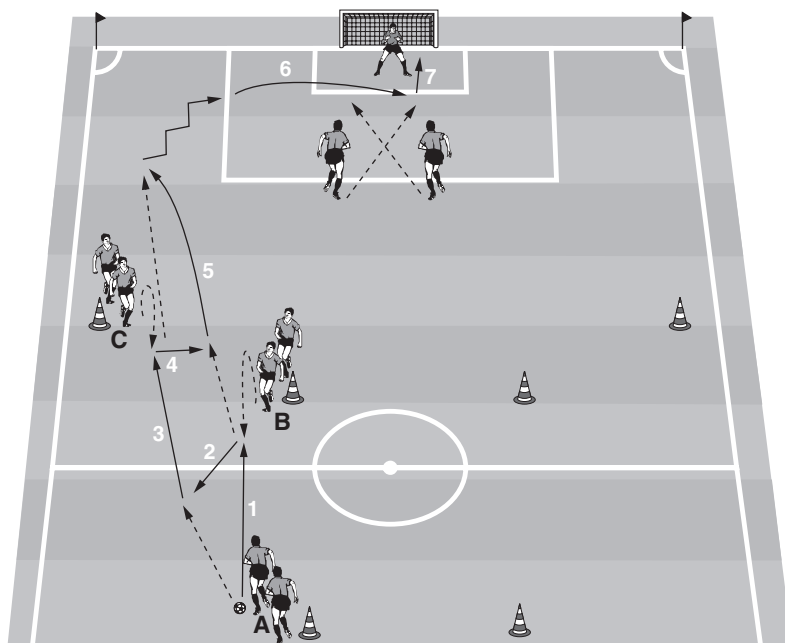


# PASSEN

# 24

## DOEL:

- verbeteren van aanname met beide benen
- verbeteren van passing met beide benen



## ORGANISATIE:

- gebruik ongeveer de diepte van een half speelveld
- werk links- en rechtsom, afhankelijk van het aantal spelers
- zet meerdere spelers op elke positie voor een snelle doorstroming

## AANWIJZINGEN:

- speler B maakt eentweetje met speler A,
- speler C maakt eentweetje met speler B
- links- en rechtsom, of aan twee kanten werken
- afstanden vergroten (meer risico in passing)
- afstanden verkleinen (meer nauwkeurigheid vereist)
- werken met spelers op vaste posities (dus niet doordraaien)
- met afronding door speler C of door twee spitsen na de voorzet van speler C
- de afrondende spitsen kruisen al dan niet voor doel
- met of zonder verdedigers voor het doel
- werk bij de afronding naar boven of beneden
- de speler aan de linkerzijlijn linksbuiten, bij 'naar beneden' gaan, wordt hij rechtsbuiten

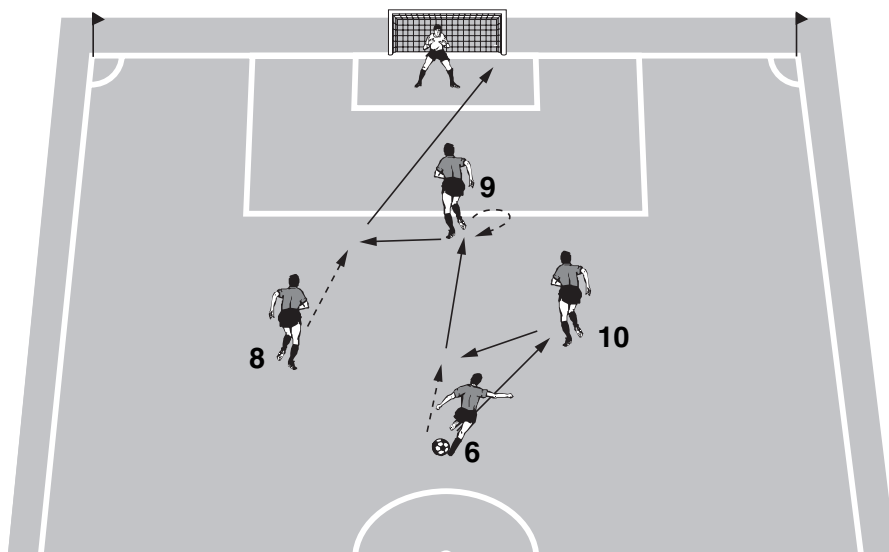


# PASSEN

# 25

## DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



## ORGANISATIE:

- formatie 4:3:3 met een diepe spits en de punt op het middenveld naar achteren
- de corrigerende middenvelder 6 speelt in opmiddenvelder 10, die de bal kaatst, waarna speler 6 de spits 9 inspeelt
- speler 9 legt de bal klar voor de zich in sprint aanbiedende middenvelder 8
- speler 8 werkt af op doel

## AANWIJZINGEN:

- de eerste pass van speler 6 op speler 10 moet trak zijn
- speler 6 moet zich op de juiste manier aanbieden
- speler 9 kan op het juiste moment eerst een vooractie maken
- speler 8 moet door zijn loopactie en coaching aangeven waar hij de bal wil hebben
- speler 9 moet de bal echt breed leggen zodat de tegenstander de bal makkelijker kan onderscheppen
- speler 9 kan de bal daarom beter in een 'hoek' terug spelen

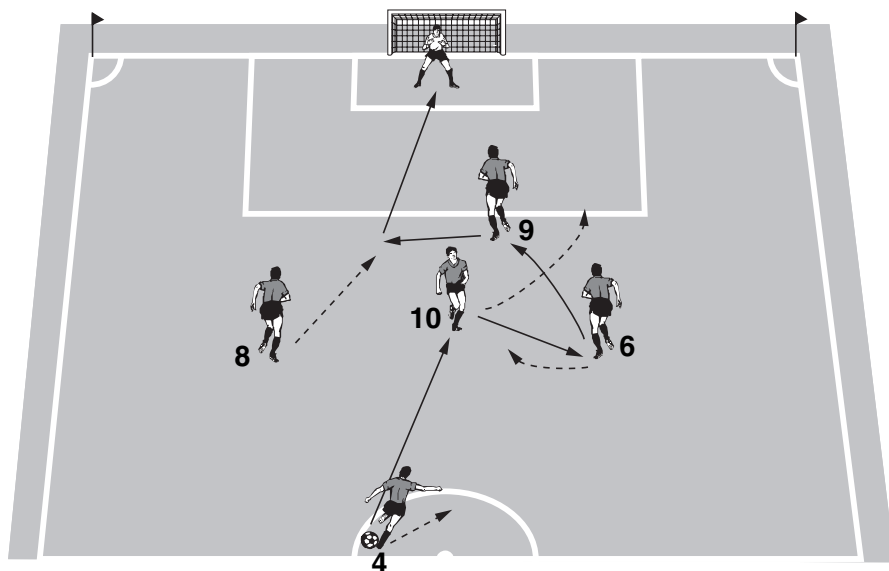


# PASSEN

26

## DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



## ORGANISATIE:

- formatie 4:3:3 met een diepe spits en een aanvallende middenvelder daarachter
- speler 4 geeft een pass naar speler 10
- speler 10 kaatst de bal naar speler 6
- speler 6 speelt de bal naar de diepe spits 9
- speler 8 maakt op dat moment een loopactie in de diepte
- speler 9 speelt speler 10 of 8 aan

## AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)

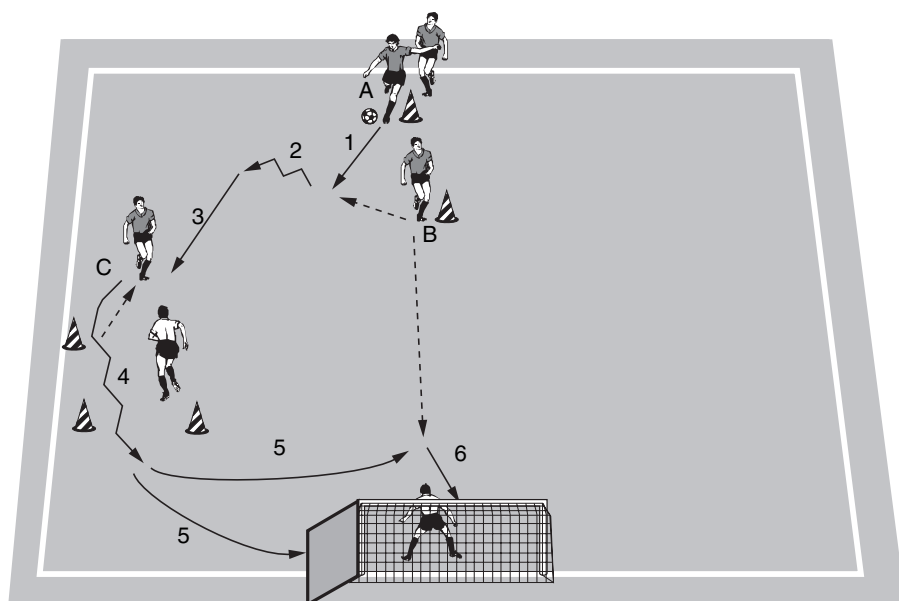


# PASSEN

27

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- speler A speelt de inkomende spits B aan
- speler B draait open en speelt de inkomende buitenspeler C aan
- speler C zoekt de achterlijn op en scoort in het zijnet of geeft een voorzet
- de inkomende spits B werkt af op doel

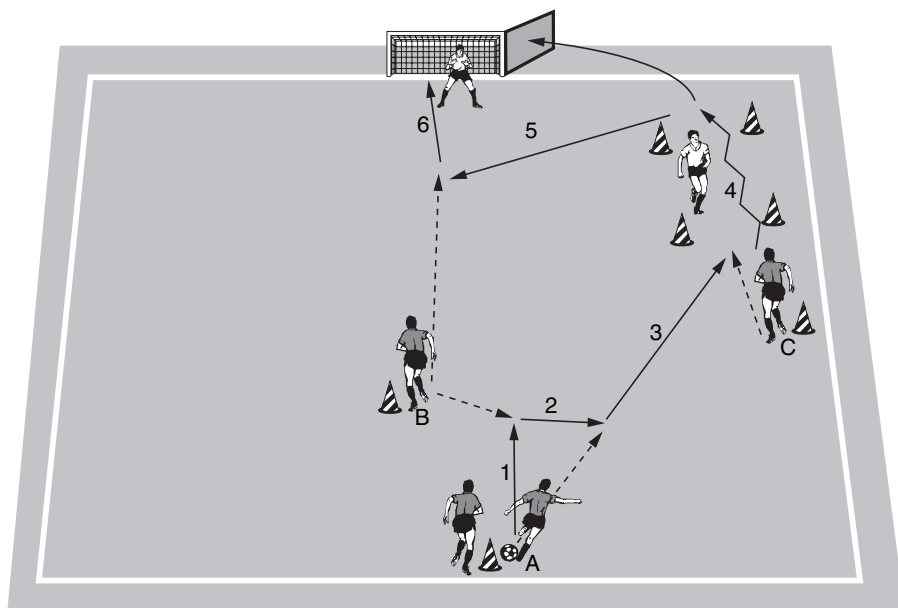
## AANWIJZINGEN:

- inspelen met het rechterbeen naar links en het linkerbeen naar rechts
- strakke eerste bal



## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- speler A speelt de inkomende spits B aan
- speler B legt de bal breed voor de inkomende speler A
- speler A geeft de bal diep op de inkomende buitenspeler C
- speler C zoekt de achterlijn op en scoort in het zijnet of geeft een voorzet
- de inkomende spits B werkt af op doel

## AANWIJZINGEN:

- vooractie
  - de bal in beweging meenemen
  - opendraaien en uit de ruimte kijken
  - kaats in de loop
  - niet te snel voor het doel komen
- Variaties:
- verschillende soorten van aanspelen
  - tussen twee pionnen staat een lijnverdediger
  - de lijnverdediger staat nu in een vak
  - er is nu een vrije verdediger die kan scoren
  - scoren met het hoofd
  - oefenvormen zowel links als rechts uitvoeren

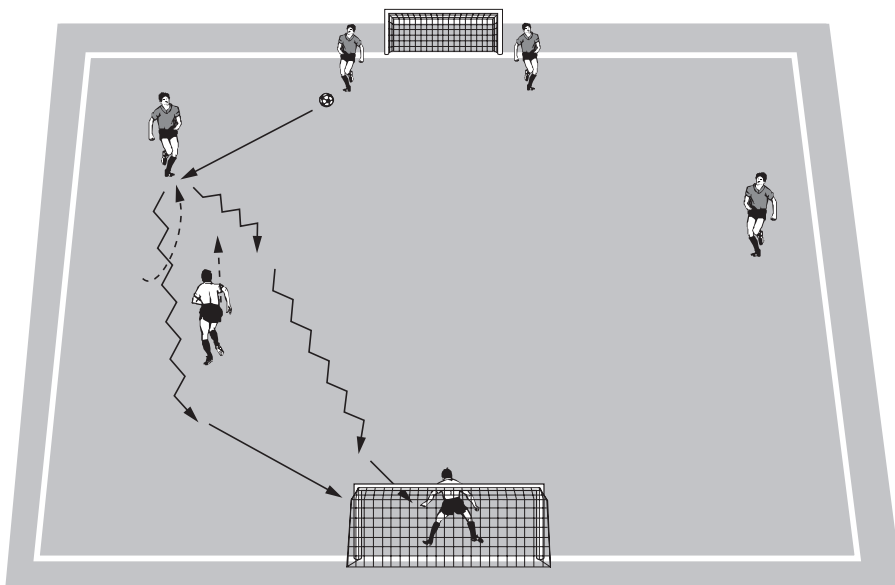


# PASSEN

29

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- de aanvaller wordt in de voet aangespeeld
- de verdediger mag vertrekken als de bal is ingespeeld
- de buitenspeler probeert een actie te maken
- de keeper mag alleen het centrale doel verdedigen
- de verdediger scoort in het lege netdoel
- we starten afwisselend links en rechts

## AANWIJZINGEN:

- vooractie
- aanname met het buitenste been
- actie maken
- dreigen naar binnen/ buiten
- passeerbeweging

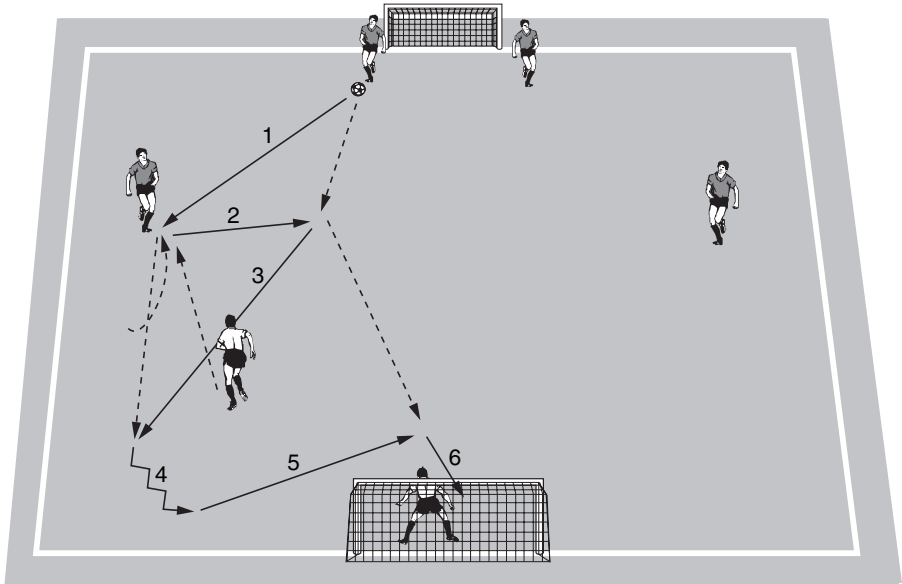


# PASSEN

30

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- de buitenspeler wordt in de voeten angespeeld
- de verdediger mag vertrekken als de bal is ingespeeld
- de buitenspeler legt de bal breed voor de opkomende speler die de bal heeft ingespeeld
- deze speelt de bal terug naar de buitenspeler die op de zijlijn blijft
- na een dribbel geeft de buitenspeler een voorzet voor de opkomende aanvaller, die scoort op doel
- de keeper mag alleen het centrale doel verdedigen
- de verdediger probeert te scoren in het lege netdoel
- we starten afwisselend links en rechts

## AANWIJZINGEN:

- de positie van de verdediger:
  - indien hij doordekt, ontstaat er ruimte in de rug
  - indien niet, kan hij in de voet angespeeld worden
- de tweede aanvaller neemt zodanig positie dat de verdediger een keuze dient te maken
- keeper dribbelt in met de bal aan de voet

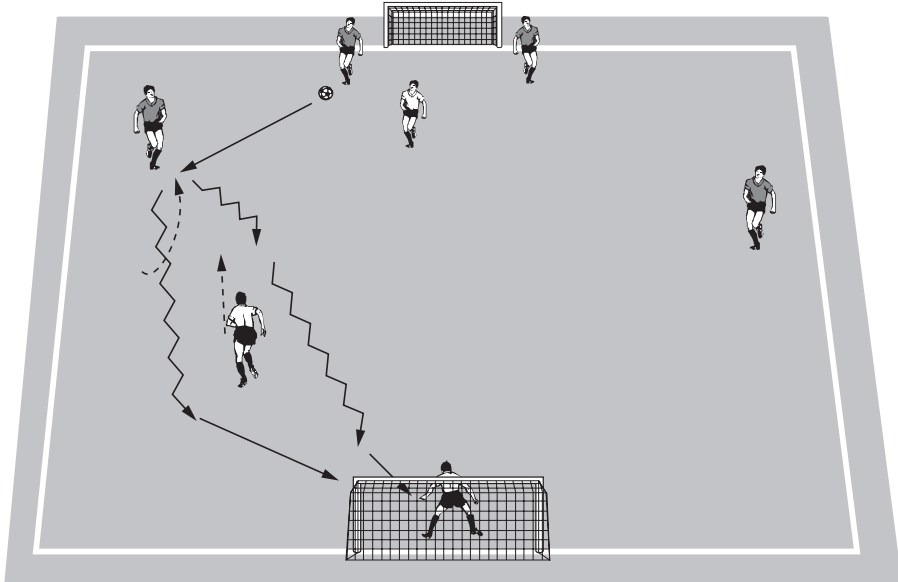


# PASSEN

# 31

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- de buitenspeler wordt in de voet aangespeeld
- een van de twee verdedigers mag vertrekken als de bal is ingespeeld
- de buitenspeler probeert een actie te maken
- de keeper mag alleen het centrale doel verdedigen
- de verdediger scoort in het lege netdoel
- we starten afwisselend links en rechts
- in deze vorm zitten heel wat 1:1-momenten

## AANWIJZINGEN:

- sneller handelen om de bal vrij te maken
- de spelers dienen gebruik te maken van de ruimte om elkaar vrij te spelen



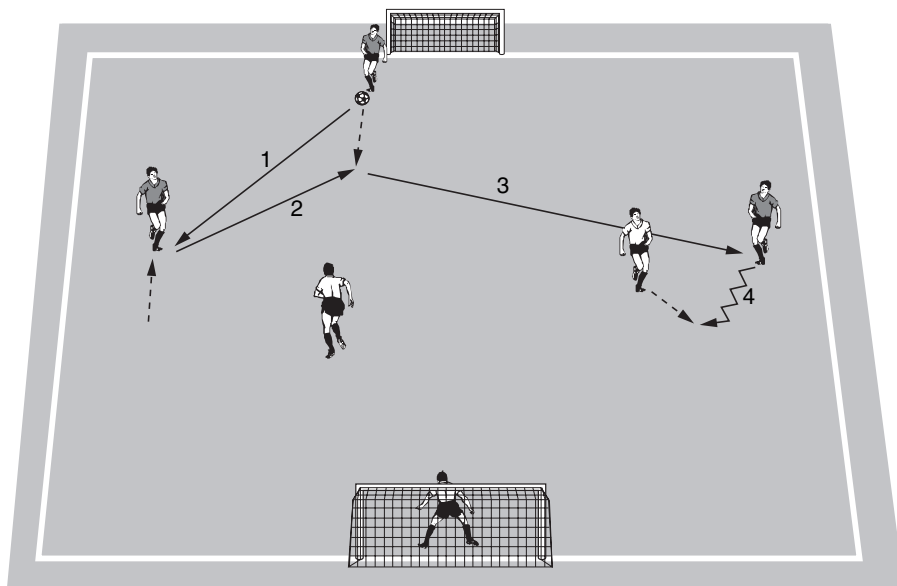


# PASSEN

32

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- 2 buitenspelers met 2 verdedigers en 1 steunspeler
- hier gaat het om de samenwerking tussen de buitenspeler/de steunspeler en het veranderen van speelkant

## AANWIJZINGEN:

- de steunspeler zorgt dat de pass terug mogelijk is
- de 2 buitenspelers proberen zich door middel van vooractie vrij te maken.
- hierbij zijn er mogelijkheden in de voet en in de diepte

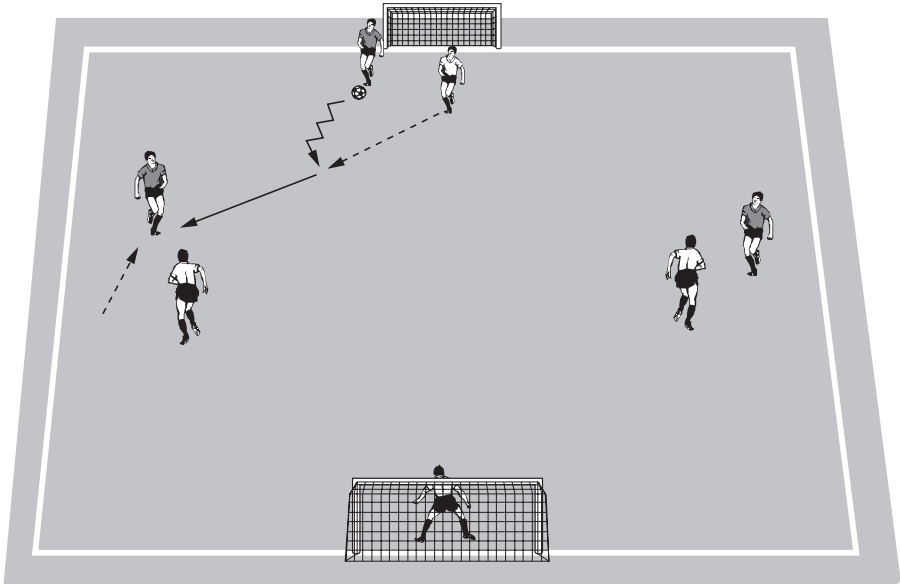


# PASSEN

33

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- de derde verdediger komt in wanneer de bal is ingespeeld door de steunspeler
- daarna spelen we de partij
- in deze vorm zitten heel wat 1:1-situaties

## AANWIJZINGEN:

- de spelers dienen goed gebruik te maken van de ruimte om vrij te komen
- de vooracties zijn van cruciaal belang om vrij te komen
- bij het inspelen zal de positie en de vrije ruimte van groot belang zijn

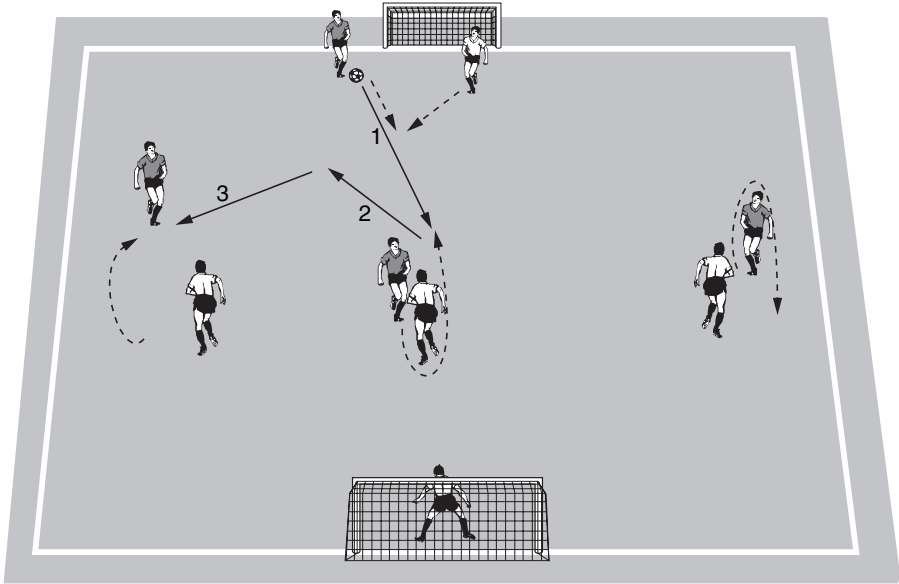


# PASSEN

# 34

## DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



## ORGANISATIE:

- naast de drie spelers komt er nu een diepe spits bij
- de vierde verdediger komt in als de bal is ingespeeld

## AANWIJZINGEN:

- hier fungeert de diepe spits als steunspeler (1/2) wanneer de buitenspeler de bal heeft of hij maakt ruimte voor de actie van de buitenspeler
- diepe spits: goed diep blijven!

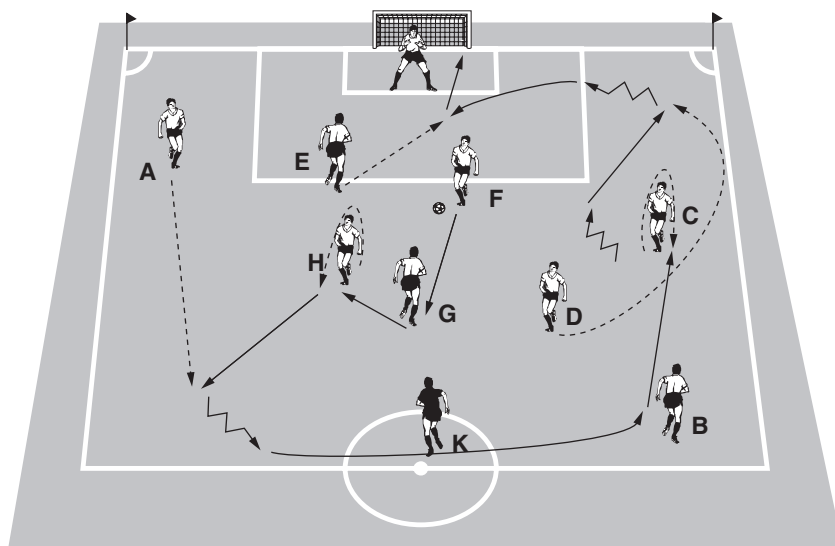


# PASSEN

# 35

## DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- groot doel
- voldoende ballen en pylonnen

## AANWIJZINGEN:

- speler A moet op het juiste moment starten bij het inspelen door speler G of speler H
- let op de juiste balsnelheid en in de loop inspelen door speler H
- speler A geeft een voorzet op maat naar de keeper in het veld, die de hoge bal pakt
- speler B staat opengedraaid
- speler B geeft een pass naar speler C die eerst een vooractie heeft gemaakt
- speler D maakt een vooractie waarna hij de bal aanneemt van speler C
- D geeft een voorzet naar de inkomende E
- speler E komt naar de eerste paal en werkt af
- de spelers coachen elkaar
- roulatieverloop: A-B-C-D-E-F-G-H-A met de klok mee

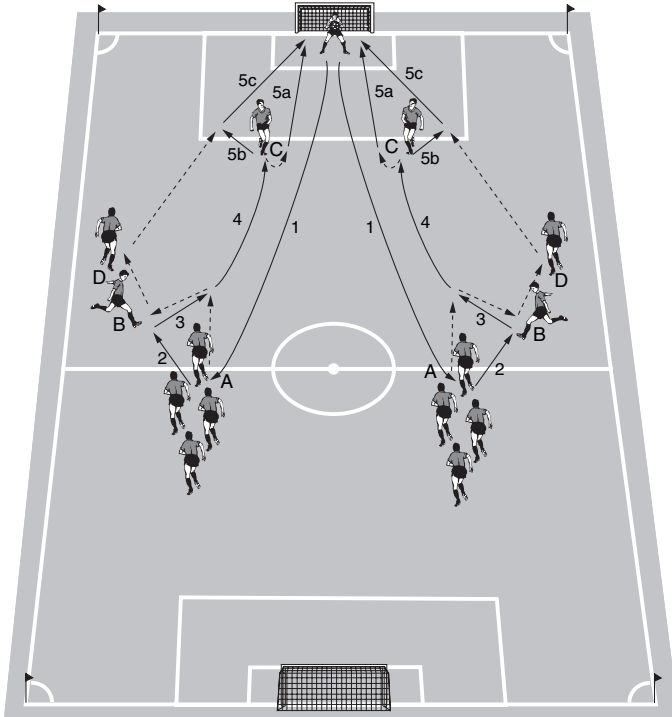


# PASSEN

36

## DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



## ORGANISATIE:

- de keeper van de tegenpartij passt een lange bal op speler A
- deze kaatst de bal naar speler B die een 1:2-combinatie aangaat met speler A
- vervolgens speelt speler A de spitspeler C aan
- speler D (derde man) sluit aan
- de speler C of de bijsluitende speler D probeert te scoren

## AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)

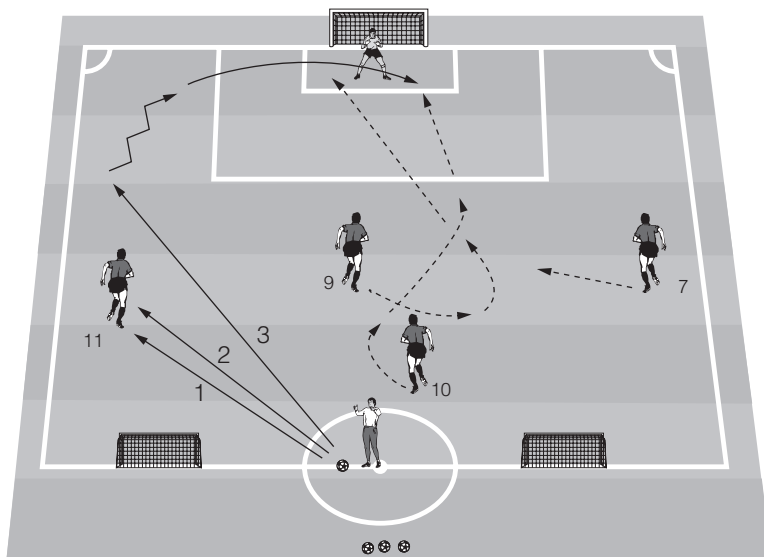


# PASSEN

37

## DOEL:

- verbeteren van het passen



## ORGANISATIE:

- één grote vaste goal (in het zestienmetergebied) en twee kleine losse goaltjes
- voldoende ballen (20)
- in de basis organisatie zijn alle posities dubbel bezet, zodat we over links en rechts kunnen afwisselen
- de trainer past de bal in op een van beide vleugelspelers. De bal kan op drie plaatsen worden aangespeeld. Afhankelijk van waar de bal komt, neemt de vleugelspeler de bal mee richting achterlijn en geeft van daaruit een voorzet
- de bezetting voor de goal wordt verzorgd door de overige drie spelers.

## AANWIJZINGEN:

- sta klaar om de bal te kunnen ontvangen, op je voorvoeten en ingedraaid staan
- maak een keuze tussen aanname en dribbelen of de bal in de aanname direct voor je uit spelen zodat je de verdediger al kwijt bent
- over de bal heen kijken om de doelbezetting te kunnen zien
- maak een keuze uit de verschillende voorzetten

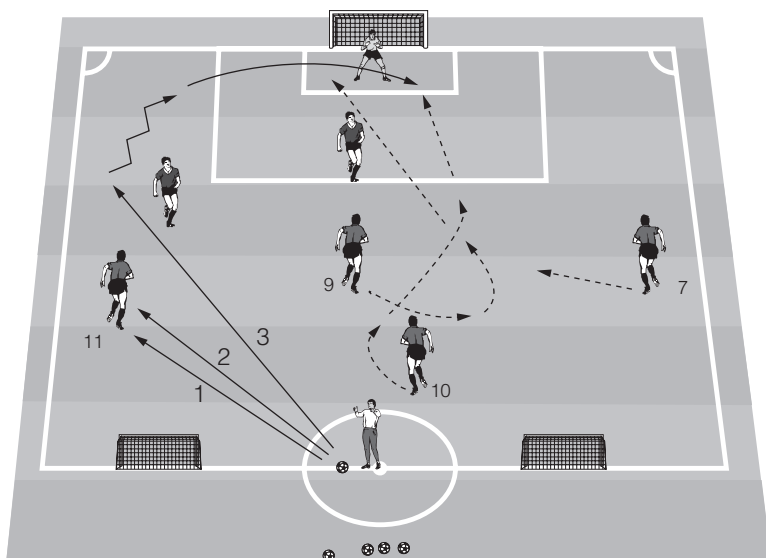


# PASSEN

# 38

## DOEL:

- verbeteren van het passen onder weerstand



## ORGANISATIE:

- één grote vaste goal (in het zestienmetergebied) en twee kleine losse goaltjes
- voldoende ballen (20)
- met twee verdedigers: één verdedigt voor de goal en de andere stelt zich als back op
- de buitenspeler moet zichzelf vrijmaken door de vooractie
- de back moet hierop reageren door door te dekken op de buitenspeler, zodat deze de bal kan ontvangen diep in de loop. Of hij moet juist blijven staan, zodat de buitenspeler de aanname en de dribbel moet toepassen
- andere verdediger probeert de spelers voor de goal te verdedigen.
- als de verdedigers of keeper in balbezit komen, moeten zij proberen te scoren op de kleine goal (diep kijken)

## AANWIJZINGEN:

- maak een keuze uit de verschillende voorzetten (hoog, laag, strakke bal of boogbal)
- je hoeft niet altijd de achterlijn te halen om een goede voorzet te kunnen spelen

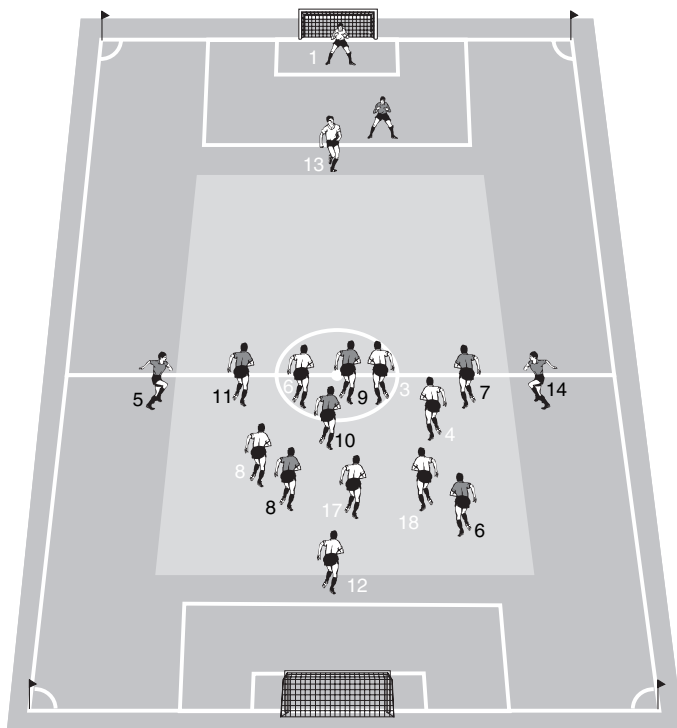


# PASSEN

# 39

## DOEL:

- partijspel 6:6 met 3 kaatsers in het ene vak en een diepe aanspeelpunt (kaatser) in het andere vak



## ORGANISATIE:

- het zestal heeft eerst vrij spel, daarna max. 2x raken, de kaatsers mogen de bal max. 2x raken
- een dieptepass alleen na teruggelegde bal (samenwerking tussen kaatser 9 en 10)
- een crosspass op de diepgaande speler levert punten op
- een zestal speelt op balbezit in het ene vak, 10x balbezit is 1 punt
- als de bal uit is, krijgt de balbezittende partij de bal weer, maar begint opnieuw bij 0 te tellen
- het andere zestal moet de bal onderscheppen en scoort door middel van een dieptepass en bijsluiten om de kaats te ontvangen. Een goede kaats uit de diepte levert 2 punten op
- elk zestal speelt voor de dieptepass altijd naar dezelfde kant en houdt balbezit in hetzelfde vak

## AANWIJZINGEN:

- juiste manier van pressen, samenwerken
- posities na balverovering.
- juiste moment van dieptepass
- wie en wanneer de diepteloopactie?
- kaatsers aan de zijkant gaan mee naar het andere vak



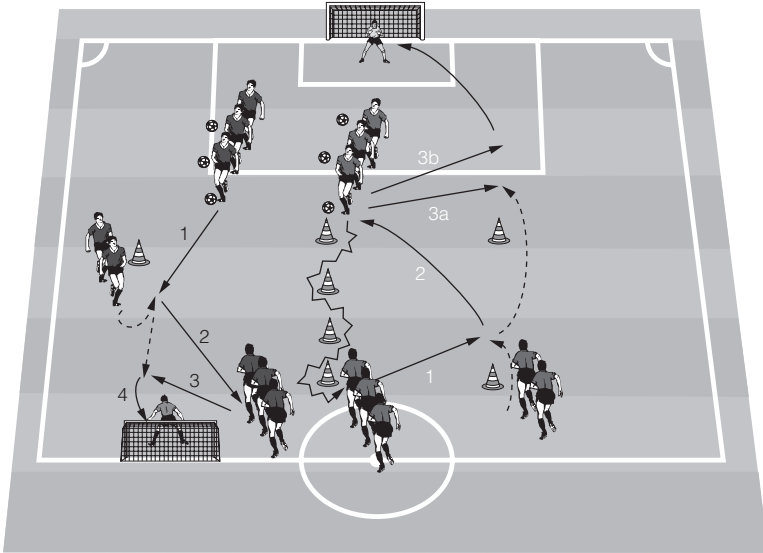


# SCHIETEN

40

## DOEL:

- verbeteren van de balbeheersing en de eindactie



## ORGANISATIE:

- afwerkvorm met 2 accenten (balbeheersing en eindactie)  
- centrale slalom en afwerken op 2 doelen met keeper

## AANWIJZINGEN:

Balbeheersing:

- dribbel/slalom met links en rechts
- inspelen strak op het verste been
- opendraaien voor een strakke langere trap

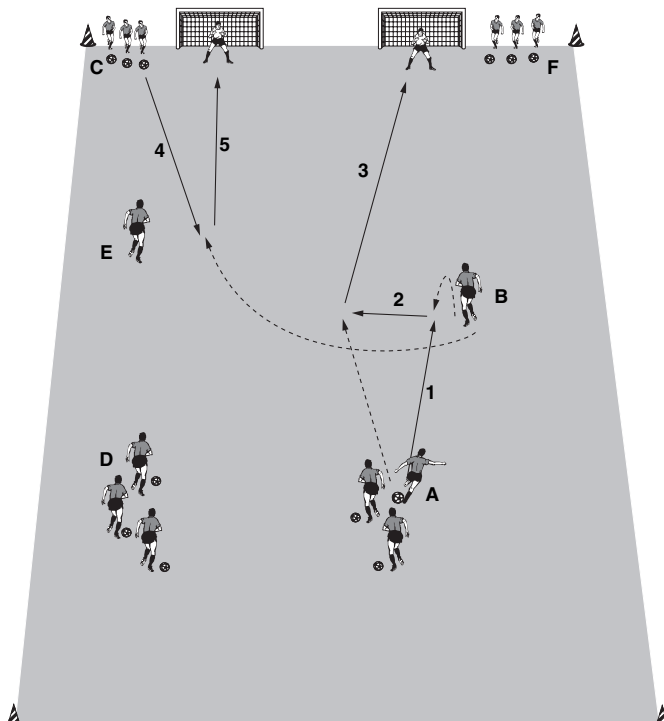
Eindpass/eindactie:

- inschatten loopactie/loopsnelheid door spits
- strak of kort de snelheid er uit halen
- op de man of breed leggen
- vragen om de bal
- bal verwerken of ineens nemen
- positie en ruimte van de keeper lezen



## DOEL:

- het verbeteren van het afwerken met het sterke en zwakke been



## ORGANISATIE:

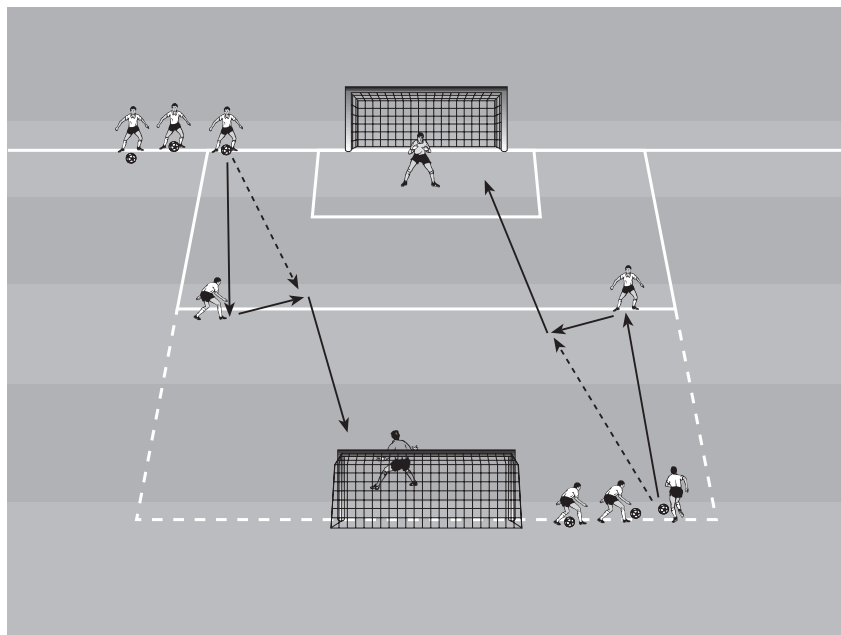
- twee grote doelen op de achterlijn
- 2 keepers en 14 veldspelers
- speler A speelt speler B na een vooractie aan
- speler B legt de bal breed, speler A werkt af op doel
- speler B gaat achter speler A om en ontvangt bij het andere doel een voorzet van speler C
- speler B werkt af op doel
- vervolgens zijn spelers D, E en F aan de beurt
- de spelers schuiven steeds een positie door

## AANWIJZINGEN:

- inspelen van het juiste been
- de juiste uitgangshouding bij het afwerken (vooral bij het zwakke been)
- concentratie
- juiste snelheid, uiteindelijk komen tot het hoogst mogelijke tempo

**DOEL:**

- verbeteren van het scoren

**ORGANISATIE:**

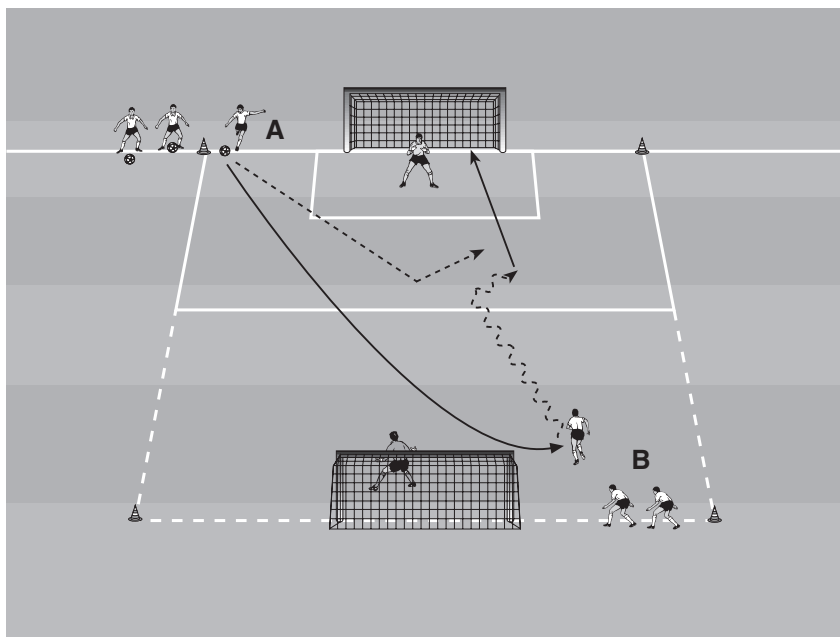
- speelveld: dubbel strafschoopgebied, 2 grote doelen
- twee groepen van evenveel spelers stellen zich diagonaal op naast het doel, een speler van elke groep in het veld

**AANWIJZINGEN:**

- 1-2 combinatie en schot op doel
- volley na een halfhoge voorzet
- 5 tegen 5 op beide doelen
- in één doel staat een keeper, in het andere lege doel tellen alleen de kopballen
- aansluitend wisselen de twee groepen van opdracht

**DOEL:**

- verbeteren van het scoren

**ORGANISATIE:**

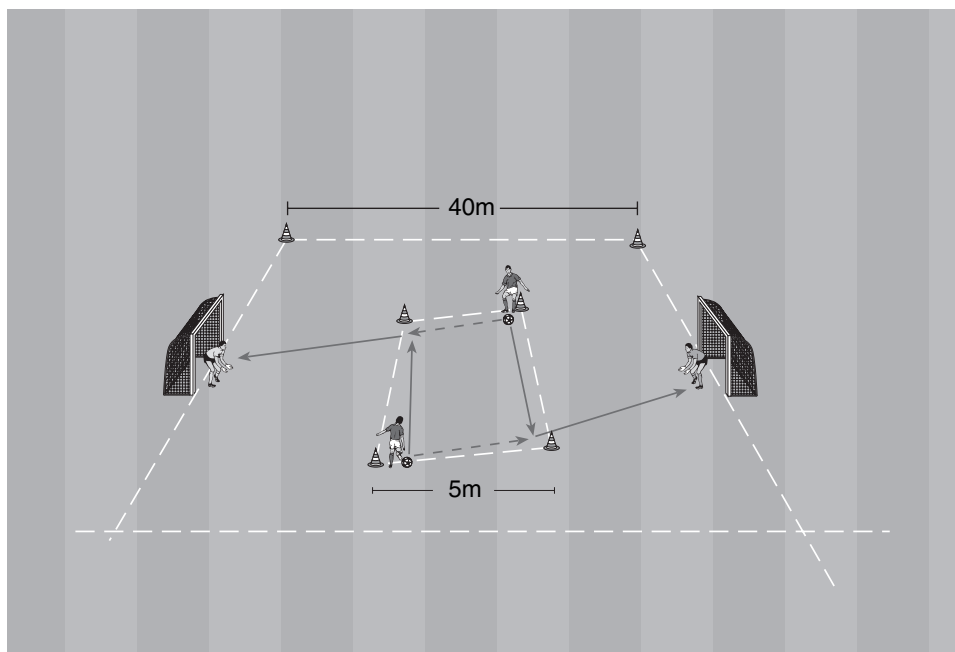
- speler A passt door de lucht naar speler B, die de bal aanneemt en op doel schiet, daarna wisselen

**AANWIJZINGEN:**

- speler A wordt na de pass verdediger (1:1)
- twee spelers worden na de pass verdediger (2:2)
- 2x 5 minuten 5:5 met keepers, aansluitend 10 minuten voetbaltennis

**DOEL:**

- verbeteren van de snelheid

**ORGANISATIE:**

- speler A en B staan elk klaar met een bal bij een pylon
- op het signaal van de trainer passen beiden de bal richting de paal
- speler A en B lopen elk naar de pass van de tegenstander en schieten op doel

**AANWIJZINGEN:**

- de pass zo hard spelen dat de andere speler moet sprinten, om op tijd bij de bal te zijn

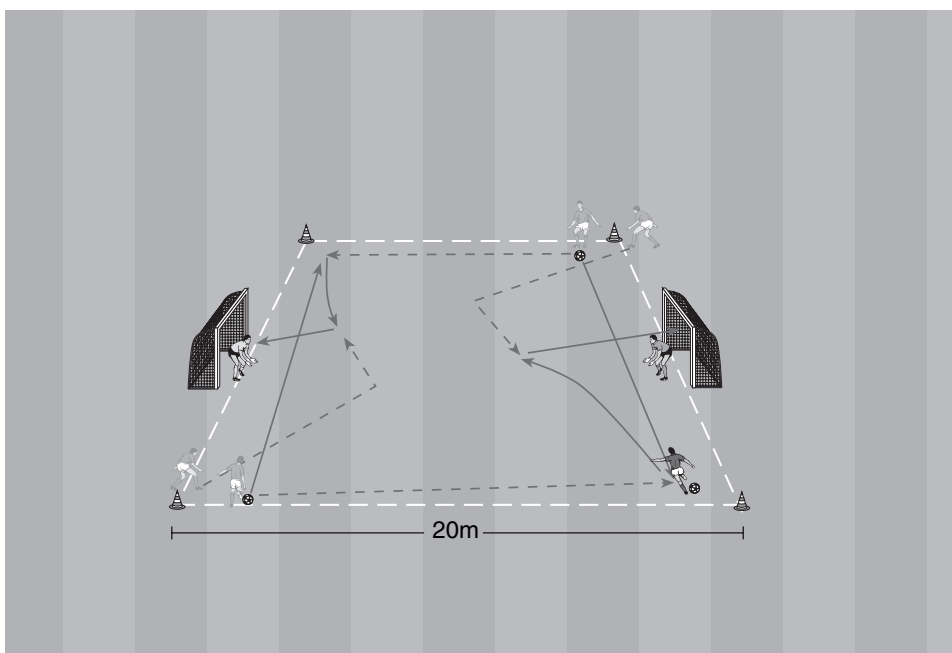


# SCHIETEN

45

## DOEL:

- verbeteren van de snelheid



## ORGANISATIE:

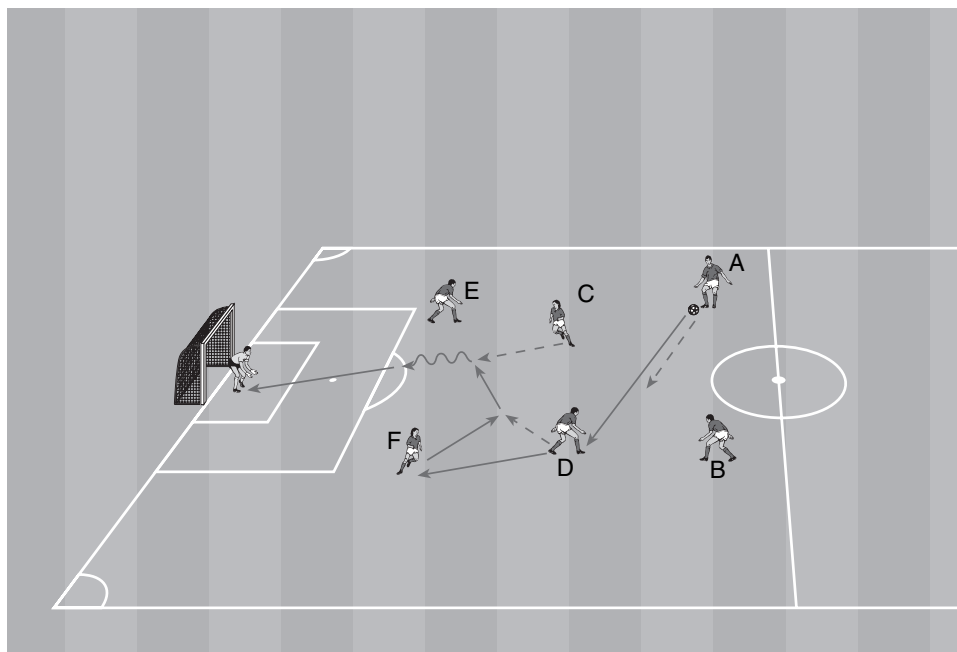
- twee doelen met keepers tegenover elkaar op een afstand van 20 meter
- 10 meter naast de doelen staan pylonen vanwaar wordt gestart
- de spelers staan twee aan twee bij de pylonen

## AANWIJZINGEN:

- de eerste twee spelers passen de bal naar de tegenoverliggende zijlijn en sprinten daarna naar de door de medespeler gespeelde bal en geven een voorzet
- de volgende tweede spelers zijn ondertussen tot voor het doel gelopen en proberen te scoren uit de voorzet

**DOEL:**

- verbeteren van het aan- en meenemen van de bal
- verbeteren van het scoren

**ORGANISATIE:**

- op een half speelveld staan twee spelers bij de pylonen voor het doel met keeper
- de andere spelers staan met ballen links en recht van de middencirkel
- links en rechts voor het strafschopgebied staan twee pylonen

**AANWIJZINGEN:**

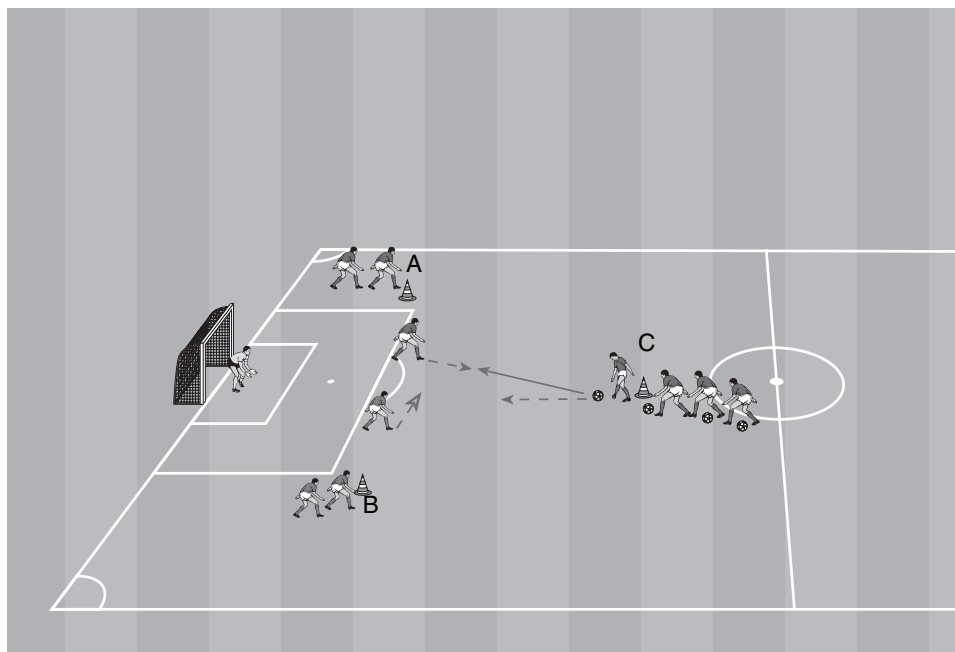
- de eerste speler passt diagonaal naar de andere speler en loopt de bal achterna
- de aangespelde speler neemt de bal in de beweging mee richting doel, maakt een schijnbeweging voor de pylon en schiet op doel

**Variatie**

- in plaats van pionnen verdedigers gebruiken.
- de aanvaller moet de verdediger proberen te passeren en dan te scoren

**DOEL:**

- verbeteren van het scoren vanuit een 2:1 situatie

**ORGANISATIE:**

- de spelers verdelen zich over drie gelijke groepen en nemen hun positie in een op een half speelveld
- groep A en B staan respectievelijk links en rechts van het strafschopgebied.
- groep C is in bezit van de bal en staat bij de middencirkel

**AANWIJZINGEN:**

- een speler van groep C passt naar een speler van groep A en zij gaan een 2:1 combinatie aan tegen een speler uit groep B
- na het scoren schuift elke speler door naar de volgende groep

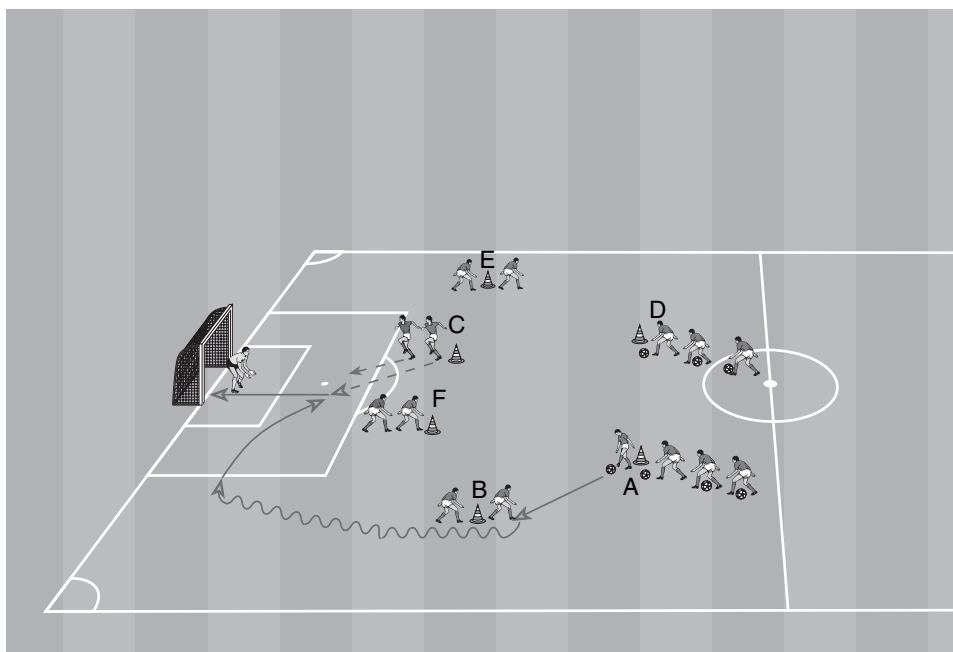
**Variatie**

- zoals boven, maar vervolgens komt vanaf de achterlijn nog een tweede verdediger in het veld en wordt er 2:2 gespeeld (na de derde pass, na 3x raken, na de eerste pass, op het teken)



**DOEL:**

- verbeteren van het scoren vanuit de voorzet

**ORGANISATIE:**

- 6 groepen spelers (A-F) verdelen zich over een half speelveld voor het doel met keeper

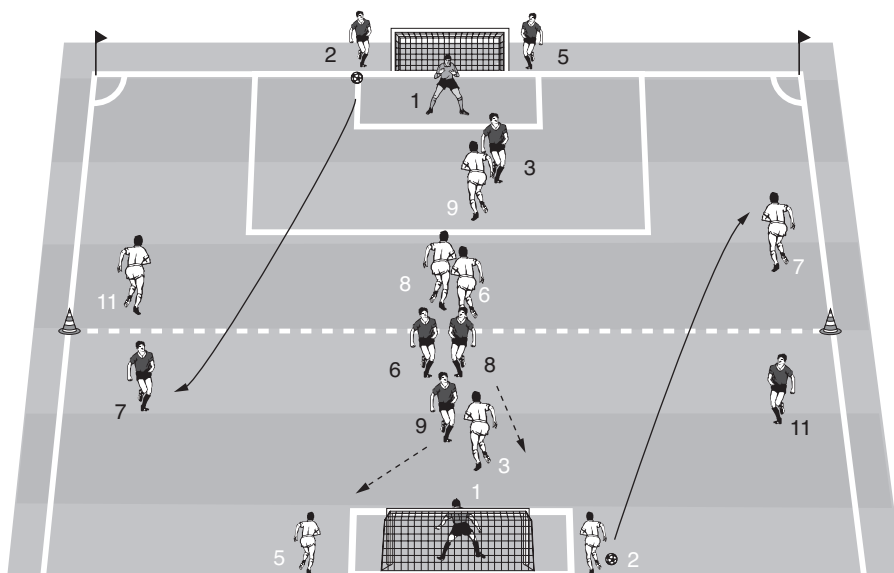
**AANWIJZINGEN:**

- een speler van groep A passt naar een speler van groep B, die vervolgens richting achterlijn dribbelt en een voorzet geeft voor een speler uit groep C
- de aanvaller uit groep C loopt samen met een verdediger naar het penaltygebied en probeert te scoren
- een speler uit groep D begint de volgende oefening aan de andere kant met een pass op een speler uit groep E, deze passt naar F, enz.



## DOEL:

- verbeteren van het scoren vanuit vaste posities



## ORGANISATIE:

- iedereen start vanaf eigen positie
- 2 vleugelverdedigers van achter de goal, 2 buitenspelers, 1 spits en één speler daarachter
- de laatste positie is dubbel bezet vanwege het vele loopwerk
- vast op de spits een centrale verdediger
- er wordt naar twee kanten toegewerkt waarbij de vleugelverdedigers starten
- door middel van het opsteken van de arm starten ze op hetzelfde moment met de lange pass
- hierna start de verdediger aan de andere kant van het doel

## AANWIJZINGEN:

- de eerste pass moet een strakke bal zijn
- aanname buitenspeler naar binnen
- voor het doel bepaalt de voorste man wanneer en waarheen de achterste speler vrijloopt
- speler 2 speelt de bal naar speler 7, aanname en voorzet
- voor het doel is een 2:1-combinatie, speler 9 en 8 of 6 tegen 3
- speler 2 speelt de bal naar speler 7, hij komt ook voor het doel en dus krijg je dan 2:2
- de buitenspeler mag zelf ook scoren!

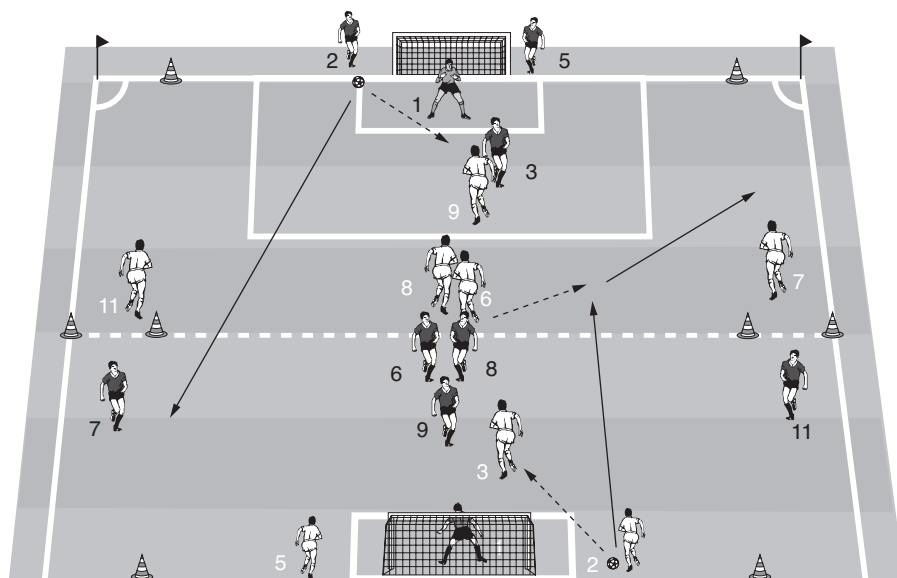


# SCHIETEN

# 50

## DOEL:

- verbeteren van het scoren vanuit vaste posities



## ORGANISATIE:

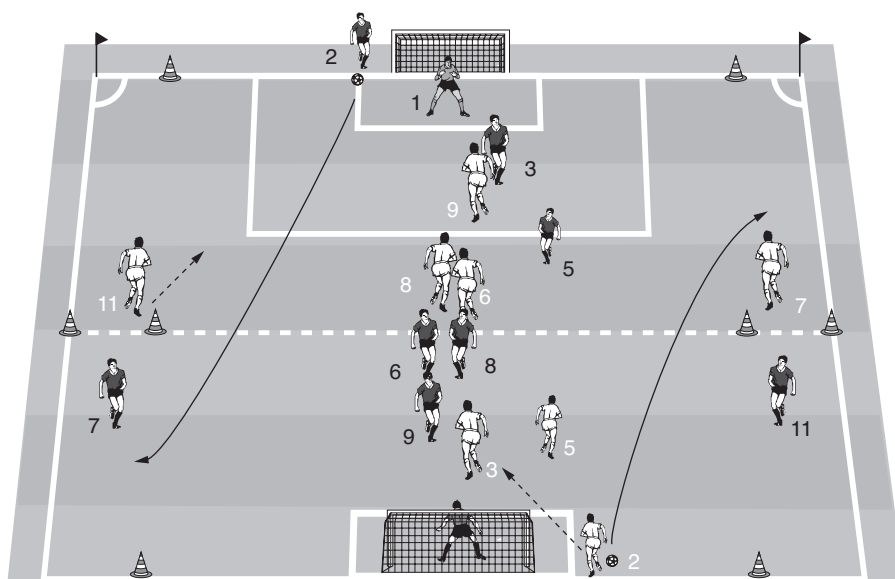
- iedereen start vanaf eigen positie
- 2 vleugelverdedigers van achter de goal, 2 buitenspelers, 1 spits en één speler daarachter
- de laatste positie is dubbel bezet vanwege het vele loopwerk
- vast op de spits een centrale verdediger
- er wordt naar twee kanten toegewerkt waarbij de vleugelverdedigers starten
- door middel van het opsteken van de arm starten ze op hetzelfde moment met de lange pass
- hierna start de verdediger aan de andere kant van het doel

## AANWIJZINGEN:

- de eerste pass moet een strakke bal zijn
- aanname buitenspeler naar binnen
- voor het doel bepaalt de voorste man wanneer en waarheen de achterste speler vrijloopt
- de bal wordt nu eerst naar speler 6 gespeeld, deze neemt de bal aan en geeft een steekbal op speler 7, speler 11 komt nu ook mee en je krijgt een 3:2 situatie voor het doel

**DOEL:**

- verbeteren van het scoren vanuit vaste posities

**ORGANISATIE:**

- iedereen start vanaf eigen positie
- 2 vleugelverdedigers van achter de goal, 2 buitenspelers, 1 spits en één speler daarachter
- de laatste positie is dubbel bezet vanwege het vele loopwerk
- vast op de spits een centrale verdediger
- er wordt naar twee kanten toegewerkt waarbij de vleugelverdedigers starten
- door middel van opsteken van de arm starten ze op het zelfde moment met de lange pass
- hierna start de verdediger aan de andere kant van het doel

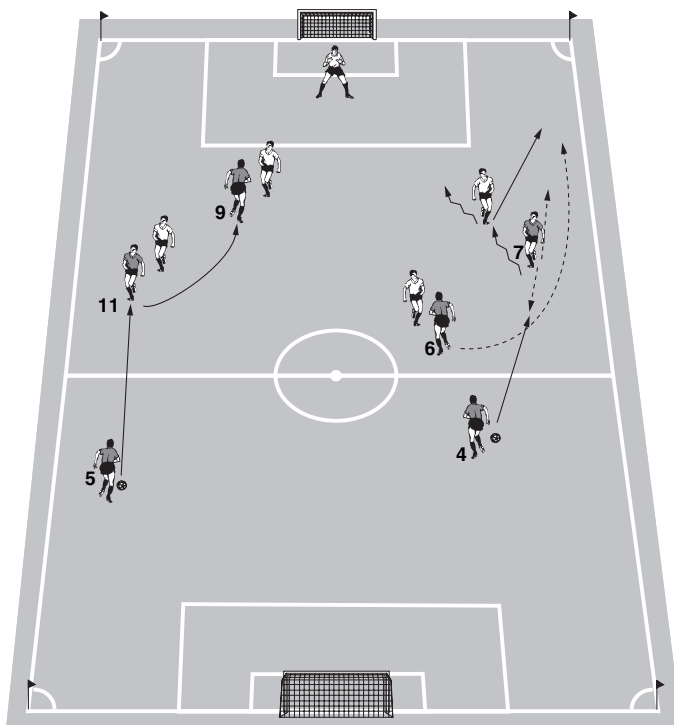
**AANWIJZINGEN:**

- de eerste pass moet een strakke bal zijn
- aanname buitenspeler naar binnen
- voor het doel bepaalt de voorste man wanneer en waarheen de achterste speler vrijloopt
- speler 5 of 2 komt in de dekking te staan op positie 10
- de bal wordt nu direct door passer naar de buitenspeler gegeven
- speler achter het doel passt zowel vanaf links als rechts
- voor het doel wordt het nu 4 tegen 3



## DOEL:

- verbeteren van de aanvalsopbouw via de zijkanten



## ORGANISATIE:

- speler 4 passt de bal in de voeten van speler 7 (eerst vooractie in de diepte), daarna gaat speler 7 het duel aan met de vleugelverdediger
- speler 4 passt de bal diep (na vooractie in de bal)
- speler 3 passt de bal naar speler 11 (eerst vooractie in de diepte) die kaatst op speler 8, die op zijn beurt speler 11 in de diepte aanspeelt

## AANWIJZINGEN:

- schijnbeweging en oogcontact van speler 7 en 4 en 3 en 11
- moment van aanbieden van speler 8
- op juiste been aanspelen

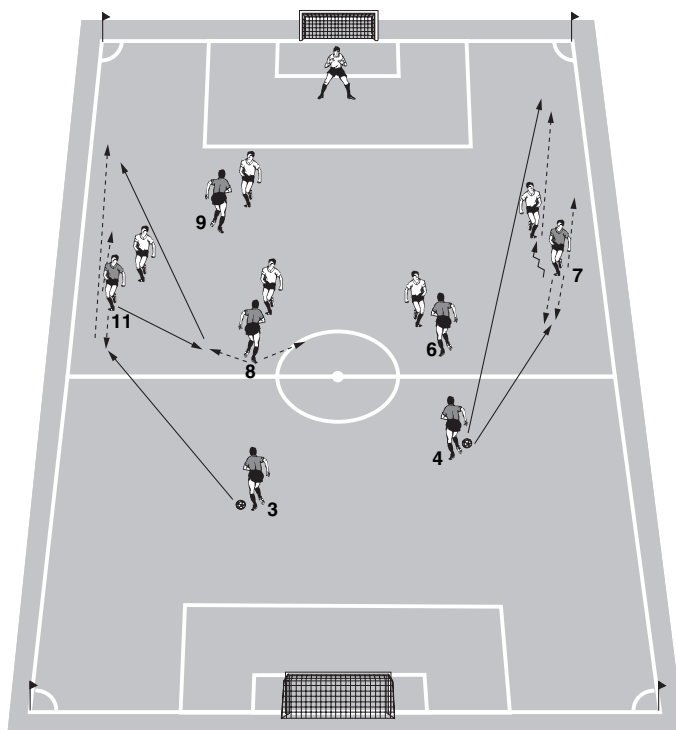


# COMBINATIEVORMEN

# 53

- verbeteren van de aanvalsofbouw via de zijkant

**DOEL:**



**ORGANISATIE:**

- speler 4 passt de bal in de voeten van speler 7
- die eerst een vooractie in de diepte maakt
- speler 7 zoekt verdediger op, speler 6 gaat buitenom
- speler 5 passt de bal naar speler 11 die de bal in een keer verlengt naar 9

**AANWIJZINGEN:**

- 2:1, dus samenwerking speler 7 en 6
- anticiperen van speler 9 op speler 11 in een situatie dat speler 11 een verdediger kort in de rug heeft
- de pass van speler 5 naar 11 is normaal een slechte optie als 11 kort wordt gedekt, aangezien speler 11 alleen maar terug kan spelen op speler 5

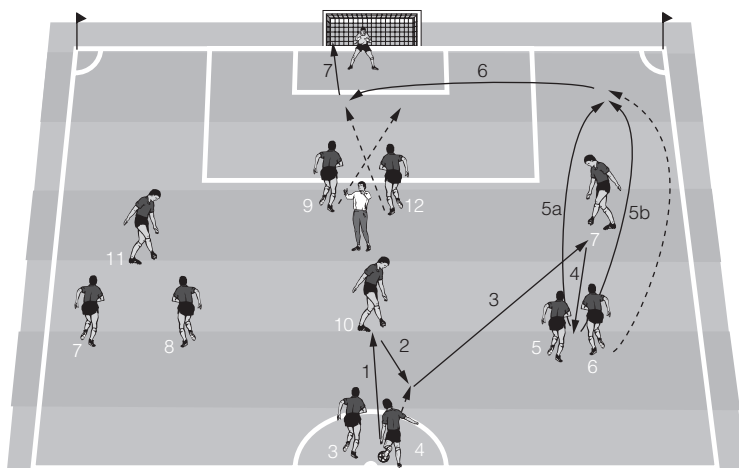


# COMBINATIEVORMEN

54

**DOEL:**

- verbeteren van vaste aanvalspatronen



**ORGANISATIE:**

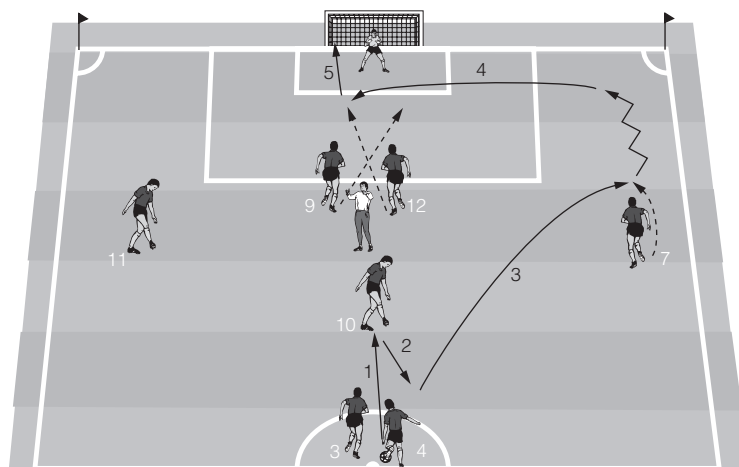
- iedereen op zijn eigen positie
- oefening afwisselend over links en rechts
- centrale verdediger gaat de kaats aan met centrale middenvelder
- openen op de buitenspeler
- terugleggen op vleugelverdediger
- vleugelverdediger stuurt middenvelder diep
- middenvelder overlapt en geeft voor op twee spitsen
- middenvelder en vleugelverdediger draaien door
- twee spitsen kruisen en ronden af
- na afronding volgt nog een houdbaar schot voor de keeper

**AANWIJZINGEN:**

- concentratie en nauwkeurigheid vereist
- pass binnendoor of buitenom naar degene die voor moet zetten
- keeper moet na actie direct wéér reageren op de tweede bal

**DOEL:**

- verbeteren van vaste aanvalspatronen

**ORGANISATIE:**

- iedereen op zijn eigen positie, maar nu slechts met zes spelers (overige spelers spelen 5:2 in de kleine ruimte, aan zijkant van het veld)
- oefening afwisselend over links en rechts
- centrale verdediger gaat de kaats aan met centrale middenvelder
- openen op de buitenspeler
- buitenspeler maakt actie richting achterlijn en geeft voorzet
- twee spitsen kruisen en ronden af
- na afronding volgt nog een houdbaar schot voor de keeper

**AANWIJZINGEN:**

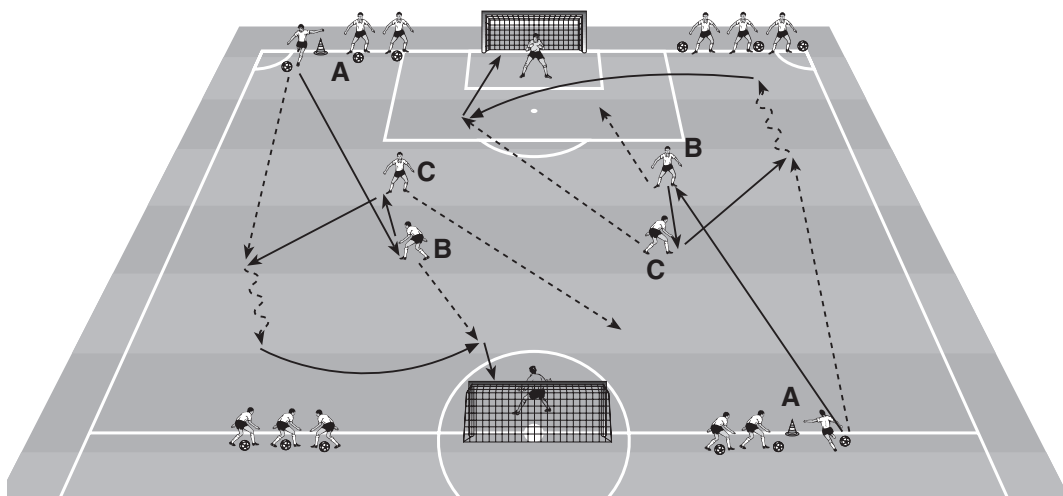
- concentratie en nauwkeurigheid vereist
- de buitenspeler moet de bal in de loop meekrijgen
- de buitenspeler moet de doelbezetting goed in de gaten houden
- keeper moet na actie direct wéér reageren op de tweede bal





## DOEL:

- verbeteren spel over de vleugels



## ORGANISATIE:

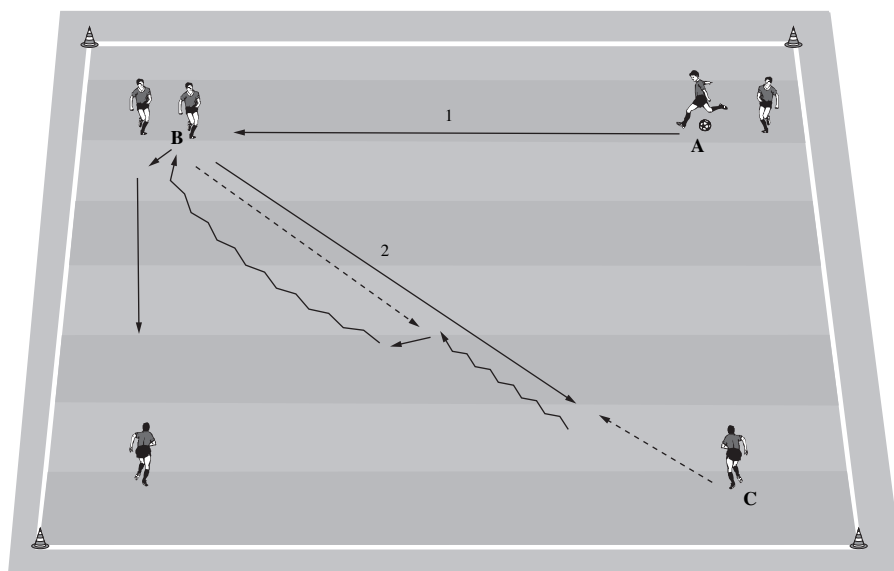
- op een half speelveld 2 doelen met keepers
- elk team heeft 2 vleugelspelers (B en C)
- de andere spelers staan gelijkmatig verdeeld in de hoeken
- de twee diagonaal tegenover elkaar staande groepen beginnen de oefening gelijktijdig

## AANWIJZINGEN

- speler A geeft een voorzet op speler B, die vervolgens een korte volley geeft naar zijn medespeler C
- speler C speelt direct en strak in de voeten van speler A, die zich in een hoog tempo aan de zijkant aanbiedt
- speler A geeft na een dribbel een voorzet op de opkomende speler B of C, die probeert via een volley/kopbal te scoren
- na iedere 5 acties: wisselen van de aanvalsposities

**DOEL:**

- verbeteren van het duel 1 tegen 1

**ORGANISATIE:**

- vierkant van 10x10 meter
- zes spelers
- één bal

**AANWIJZINGEN:**

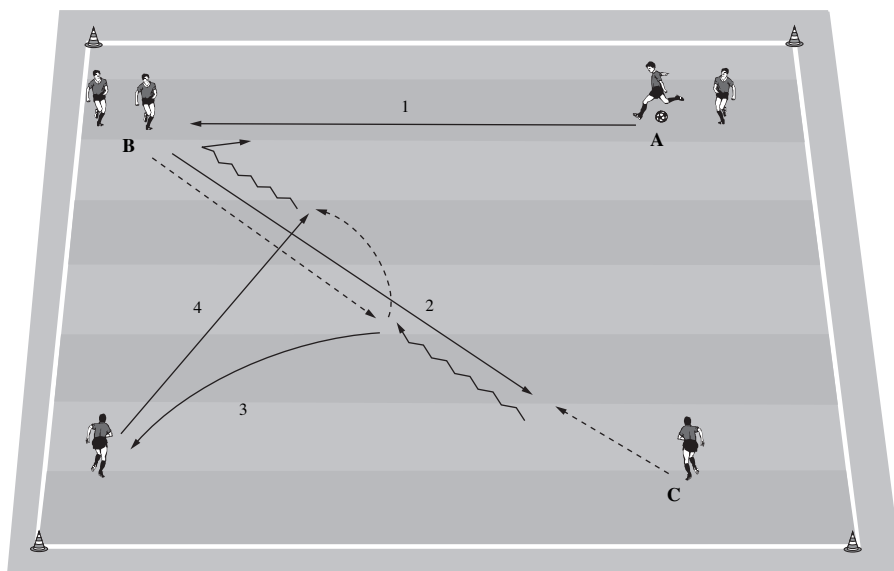
- strakke pass van A op B
- B speelt direct diagonaal op C, B volgt zijn eigen bal
- C neemt aan en maakt een passeeractie om B
- aangekomen aan de overkant maakt B een kapbeweging en passt hij weer horizontaal
- daarna volgt dezelfde actie over de andere diagonaal

**Coaching (verdedigers)**

- laag zitten
- niet frontaal op de aanvaller af gaan, maar dwing hem een kant op
- neutraliseer de snelheid van de aanvaller
- maak contact met je tegenstander

**DOEL:**

- verbeteren van het duel 1 tegen 1

**ORGANISATIE:**

- vierkant van 10x10 meter
- zes spelers
- één bal
- de aanvaller mag óók gebruik maken van een 1:2-combinatie

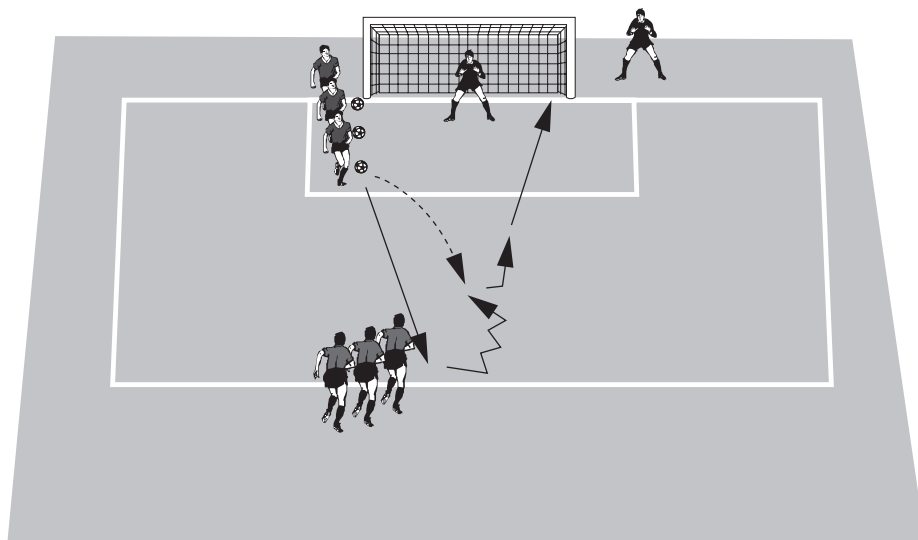
**AANWIJZINGEN:**

- maak snel contact met de aanvaller, geef hem weinig keuze
- dwing de aanvaller tot fouten
- ga niet frontaal op de aanvaller af, probeer z'n sterke been er uit te halen
- zet niet je laatste stap te dicht op de aanvaller, want dán word je gepasseerd
- stap uit (terug) als de aanvaller een 1:2-combinatie maakt
- sta niet op je hakken, want dan ben je niet wendbaar



## DOEL:

- verbeteren van het duel 1 tegen 1



## ORGANISATIE:

- drie aanvallers aan de rand van het zestienmetergebied, die steeds doordraaien
- drie verdedigers staan naast het vijfmetergebied zonder bal

## AANWIJZINGEN:

- de aanvaller die bij het zestienmetergebied staat wordt aangespeeld en probeert vóór het doel te komen
- de verdediger zorgt voor zijwaarts 1:1-duel en probeert het scoren te voorkomen
- laat de aanvaller niet opendraaien, want dan wordt het een frontaal 1:1-duel
- kort blokken, pas op met een laatste grote pas, want dan kan de bal door je benen heen geschoten worden (de keeper rekent daar niet op)
- geef op tijd een goede schouderduw
- gebruik een sliding als laatste redmiddel

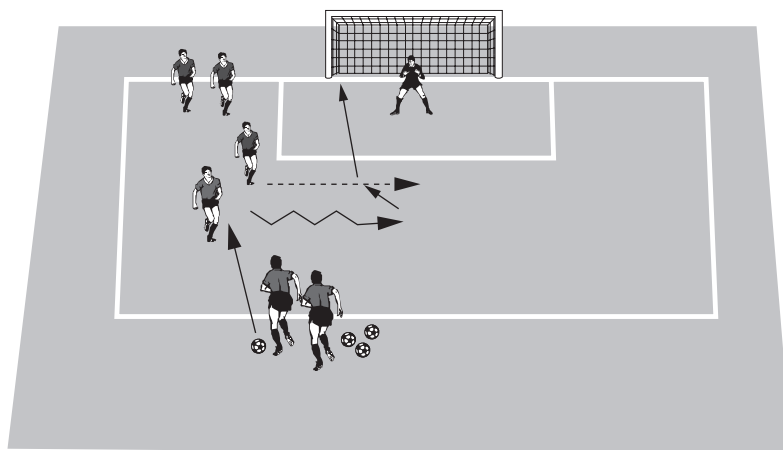


# SPELVORMEN (1:1)

60

## DOEL:

- verbeteren van het duel 1 tegen 1



## ORGANISATIE:

- drie aanvaller aan de rand van het zestienmetergebied, die steeds doordraaien
- drie verdedigers staan naast het vijfmetergebied zonder bal

## AANWIJZINGEN:

- de aanvaller die bij het zestienmetergebied staat wordt aangespeeld en probeert vóór het doel te komen
- de verdediger zorgt voor zijwaarts 1:1-duel en probeert het scoren te voorkomen
- laat de aanvaller niet opendraaien, want dan wordt het een frontaal 1:1-duel
- kort blokken, pas op met een laatste grote pas, want dan kan de bal door je benen heen geschoten worden (de keeper rekent daar niet op)
- geef op tijd een goede schouderduw
- gebruik een sliding als laatste redmiddel



# SPELVORMEN (1:1)

# 61

## DOEL:

- het verbeteren van het duel één tegen één aanvallend met een tegenstander vóór je op de as van het veld, in combinatie met passen en afwerking op doel met keeper



## ORGANISATIE:

- twee verdedigers aan beide kanten van het doel
- groot doel met keeper
- op de middenlijn staan vier aanvallers verspreid in de breedte
- de ballen liggen op de achterlijn

## AANWIJZINGEN:

- de verdediger passt vanaf de achterlijn richting een vleugelaanvaller
- er volgt een breedtepass naar het centrum
- de aanvaller zoekt met de bal de verdediger op en probeert te scoren op het doel
- de verdedigers draaien door
- de verdedigers scoren na balverovering door vooruit te passen of desnoods terug op de keeper te passen
- zowel over links als over rechts
- het accent ligt op het duel één tegen één door het centrum

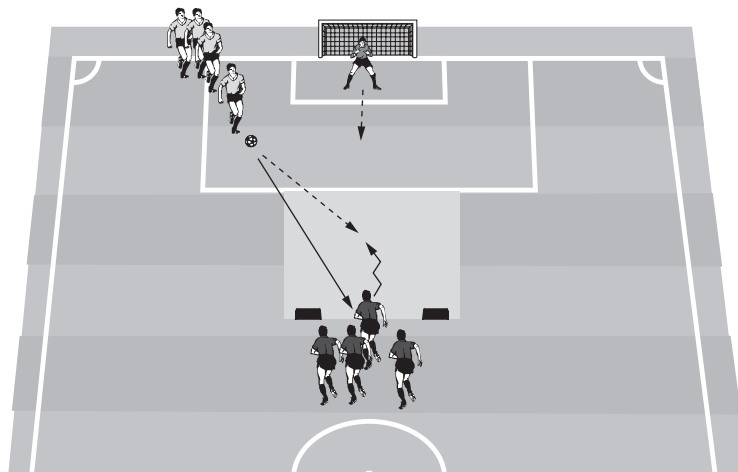


# SPELVORMEN (1:1)

62

## DOEL:

- het verbeteren van het 1:1 duel zowel aanvallend als verdedigend



## ORGANISATIE:

- 4 verdedigers, 4 aanvallers, 1 keeper
- 1 groot doel en twee kleine doeltjes

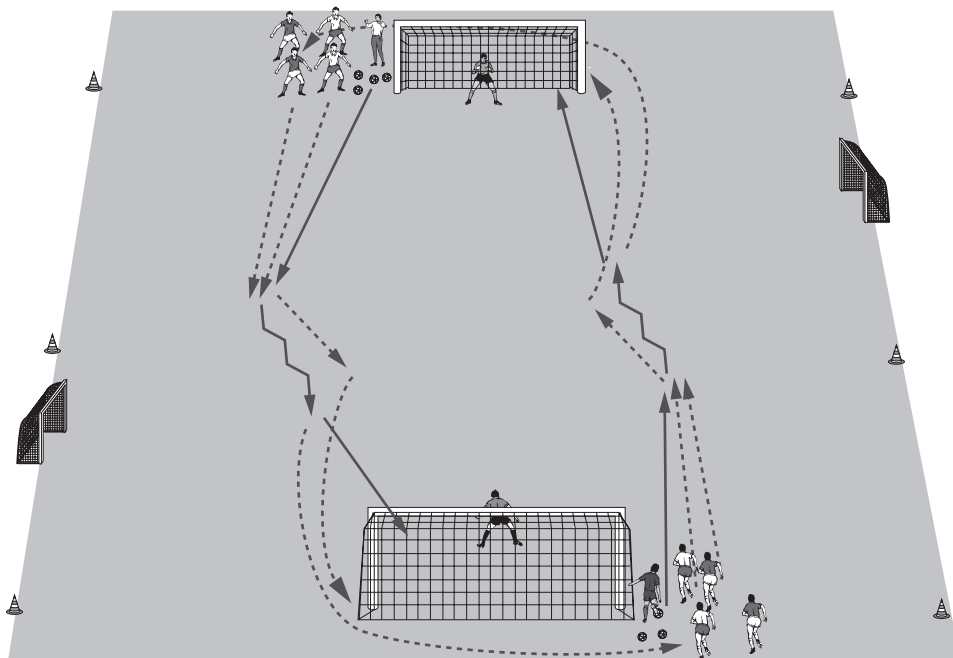
## AANWIJZINGEN:

- verdediger past de aanvaller in en zet sub-maximale druk, de aanvaller en de verdediger werken in die fase voorbereidend op maximale druk en weerstand
- verdediger past de aanvaller in en zet maximale druk
- Verdedigers: snel richting aanvallers en laag zitten met het lichaam.
- 'proberen de aanvallers te dwingen door lichaamsschijnbewegingen het verkeerde moment te kiezen om de passeeractie in te zetten.'
- 'het goed gebruiken van het lichaam wanneer je tegenstander je nog niet helemaal voorbij is.'
- 'het bepalen van het juiste moment om druk of verdedigende actie in te zetten, vaak afhankelijk van positie van zowel aanvaller als verdediger.'



## DOEL:

- verbeteren duelkracht
- verbeteren herhaald kort sprintvermogen



## ORGANISATIE:

- aantal spelers: 8 en 2 vaste keepers
- speelveld: 2 x zestienmetergebied
- naast de grote doelen staat een neutrale speler (bijvoorbeeld de assistent-trainer) die de ballen inspeelt
- naast de neutrale speler staan 2 x 2 spelers opgesteld: elk duo bestaat uit een aanvaller en een verdediger

## AANWIJZINGEN:

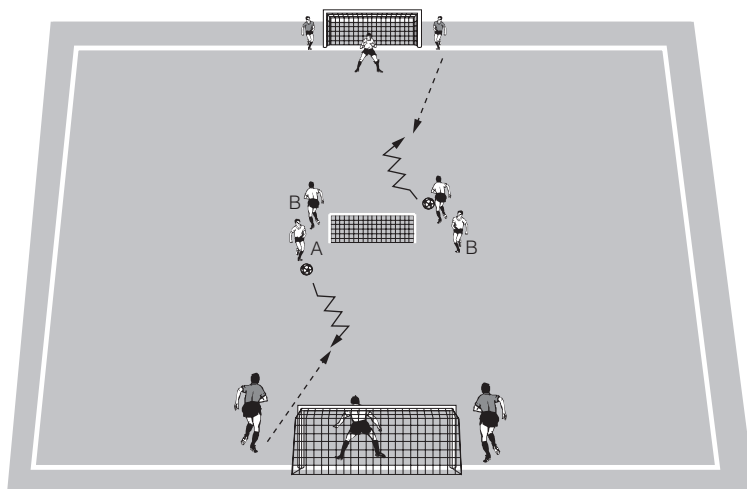
- de neutrale speler speelt elke vijf seconden een bal in
- een aanvaller en een verdediger sprinten naar de bal
- wint de aanvaller, dan rondt hij af op het andere doel
- wint de verdediger, dan scoort hij in een van de kleine doelen aan de zijkant. Dit symboliseert snel en zorgvuldig uitverdedigen over de flanken
- na elk duel en actie heeft een tweetal 10 sec. de tijd om weer aan te sluiten bij een duo aan de overkant
- voor elk duo bestaat een serie aan het begin uit 6 sprints





## DOEL:

- verbeteren van het rendement bij balbezit door:
  - het afschermen van de bal
  - het inzicht om de bal te behouden
  - het efficiënt gebruiken van het lichaam



## ORGANISATIE:

- speler A start: 1 : 1 met verdediger, daarna start speler B: 1 : 1 met verdediger
- de aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger scoort in het net
- doorschuiven: de aanvaller wisselt steeds met de verdediger
- na 4x wisselt speler A met speler B

## AANWIJZINGEN:

- sta op je voorvoeten, je kunt dan sneller reageren
- sta opengedraaid, voeten naar buiten, je kunt dan bij een actie veel sneller draaien
- door de knieën, sta laag
- hap niet naar de bal
- blijf op de benen staan, wanneer je valt, ben je uitgeschakeld

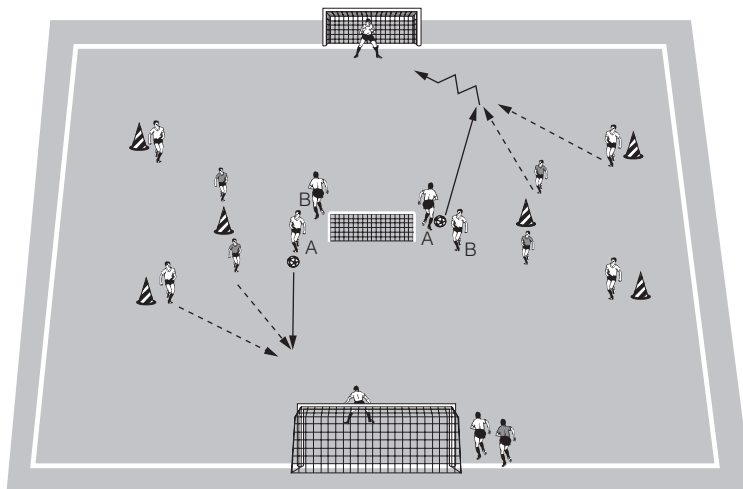


# SPELVORMEN (1:1)

65

## DOEL:

- verbeteren van het rendement bij balbezit door:
  - het afschermen van de bal
  - het inzicht om de bal te behouden
  - het efficiënt gebruiken van het lichaam



## ORGANISATIE:

- speler A start: inspelen van buitenspeler, 1:1 met verdediger, daarna start speler B
- doorschuiven: speler A wordt verdediger, verdediger wordt buitenspeler, buitenspeler gaat naar de positie van speler A
- na 4x wisselen speler A en speler B

## AANWIJZINGEN:

- probeer vóór de tegenstander te komen
- snij hem de pas af door voor hem te lopen
- span je lichaam, maak van je lichaam (schouders!) een blok
- probeer je schouder voor de schouder van de tegenstander te krijgen
- vecht je in, in de situatie, maar maak geen overtredingen
- een tackle is een laatste redmiddel: wie neergaat, is uitgeschakeld

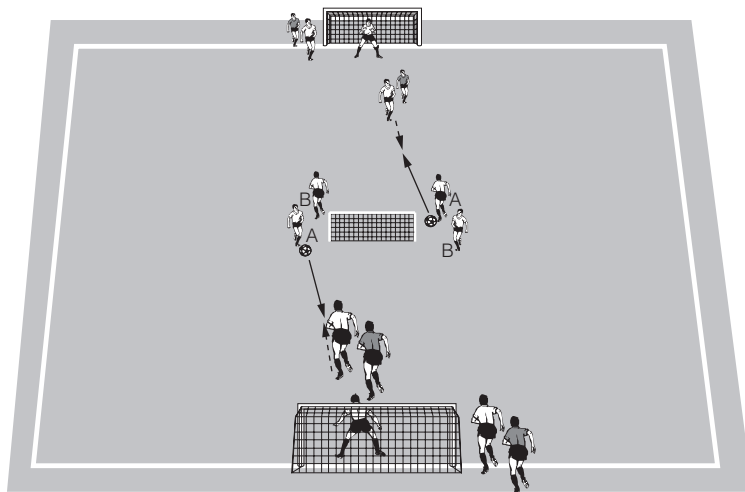


# SPELVORMEN (1:1)

66

## DOEL:

- verbeteren van het rendement bij balbezit door:
  - het afschermen van de bal
  - het inzicht om de bal te behouden
  - het efficiënt gebruiken van het lichaam



## ORGANISATIE:

- speler A start: inspelen van buitenspeler, 1:1 met verdediger, daarna start speler B
- doorschuiven: speler A wordt verdediger, verdediger wordt buitenspeler, buitenspeler gaat naar de positie van speler A
- na 4x wisselen speler A en speler B

## AANWIJZINGEN:

- sta opengedraaid in het duel: je bent sneller de diepte in
- probeer voor je tegenstander te komen
- laat je voelen, vecht je in
- blijf op je benen staan
- dek door: geef hem geen ruimte
- zorg dat je 'contact' hebt met de tegenstander

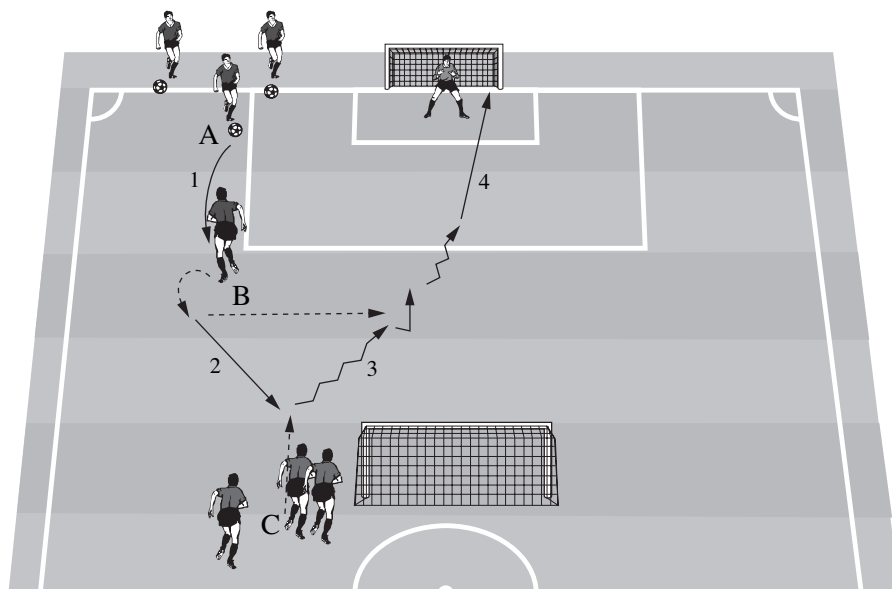


# SPELVORMEN (1:1)

67

## DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1 aanvallend



## ORGANISATIE:

- groot doel met keeper
- groot doel zonder keeper op de rand van de middencirkel
- verdediger begint op de zestienmeterlijn
- aanvaller begint iets over de rand van de middencirkel

## AANWIJZINGEN:

- speler A passt naar speler B
- speler B passt door naar speler C
- speler C gaat het duel 1:1 aan met speler B
- speler C probeert te scoren op het grote doel met keeper
- speler B probeert het scoren te voorkomen en na balverovering te scoren op het doel in de middencirkel
- doordraaien: A-B, B-C, C-A. Of specifiek met aanvallers en verdedigers werken



## DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1 aanvallend



## ORGANISATIE:

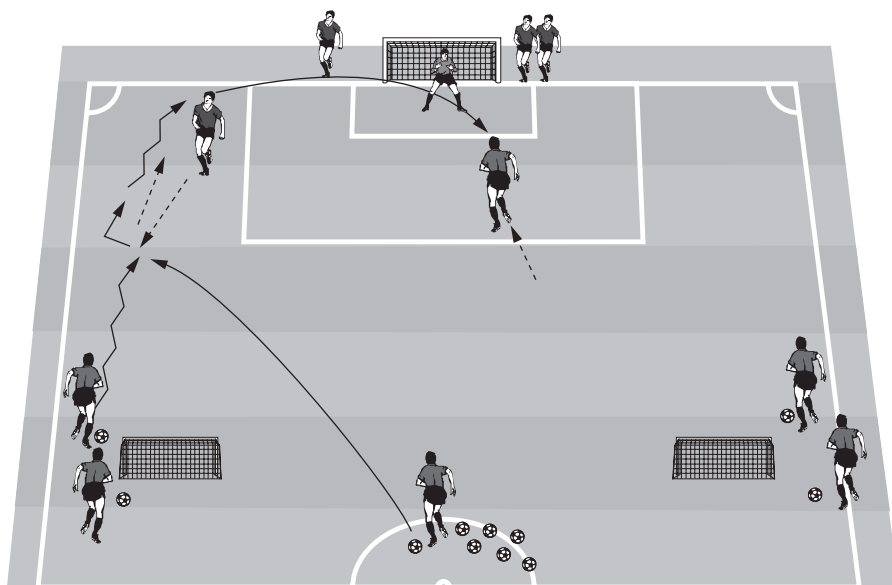
- groot doel met keeper
- groot doel zonder keeper op de rand van de middencirkel
- verdediger begint op de zestienmeterlijn.
- aanvaller begint iets over de rand van de middencirkel
- ballen op de middenlijn waar de oefening wordt begonnen

## AANWIJZINGEN:

- speler B maakt een loopactie richting speler A en vraagt om de bal
- speler A passt de bal naar speler B
- speler B draait open, neemt de bal mee en gaat het duel aan met speler C
- speler C start vanaf de zestienmeterlijn op het moment dat speler B wordt aangespeeld.
- speler B probeert te scoren op het grote doel met keeper
- speler C probeert het scoren te voorkomen en na balverovering te scoren op het doel in de middencirkel
- doordraaien: A-B, B-C, C-A. Of specifiek met aanvallers en verdedigers werken

**DOEL:**

- verbeteren van het duel 1:1 aanvallend

**ORGANISATIE:**

- iets groter dan een kwart speelveld.
- groot doel met keeper
- twee pupillendoeltjes op de positie langs zijlijn waar de aanvallers beginnen
- voldoende ballen bij de pupillendoeltjes.
- de eerste bal wordt vanaf de rand van de middencirkel gespeeld

**AANWIJZINGEN:**

- de vleugelaanvaller ontvangt een lange pass vanuit de as van het veld
- zodra hij de bal verwerkt, mag de verdediger komen inlopen
- afhankelijk van de actie van de vleugelaanvaller (aannemen/meenemen, goede/slechte controle) maakt de verdediger zijn keuze
- de aanvaller mag zowel binnendoor als buitenom.
- de verdediger probeert te voorkomen dat de aanvaller scoort of voorzet en kan na balverovering zelf scoren in het doeltje aan de zijlijn



# SPELVORMEN (1:1)

70

## DOEL:

- verbeteren van het duel 1:1 verdedigend



## ORGANISATIE:

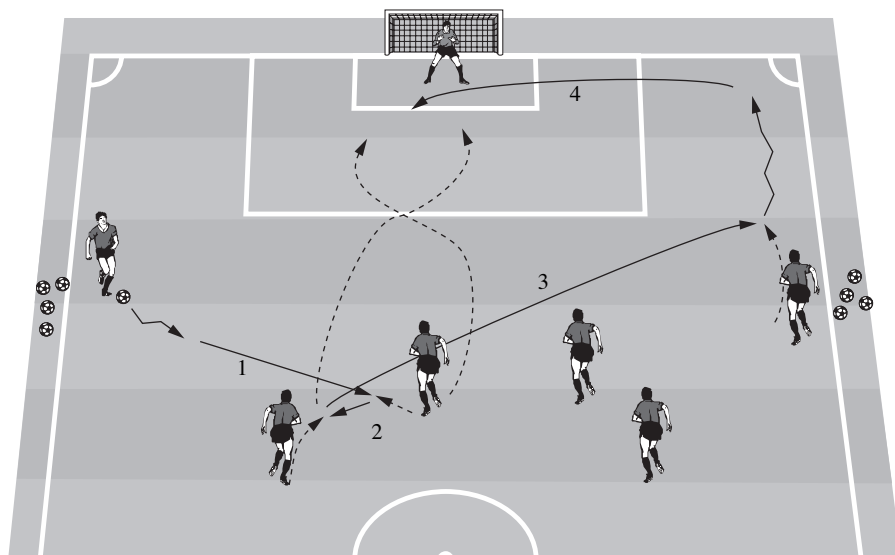
- kwart speelveld
- groot doel met keeper
- twee pupillendoeltjes op de positie langs zijlijn waar de aanvallers beginnen
- voldoende ballen bij de pupillendoeltjes
- twee pylonen op de hoogte van de vijfmeterlijn, vijf meter buiten het zestienmetergebied

## AANWIJZINGEN:

- een vleugelaanvaller start ongeveer 25 meter voor de achterlijn met de bal aan zijn voet
- hij moet proberen een voorzet te geven
- hij mag pas voorzetten als hij aan de buitenkant de pylon is gepasseerd
- de verdediger begint vanaf iets voor de achterlijn en probeert te voorkomen dat de aanvaller voorzet
- na balverovering scoort de verdediger in het doeltje aan de zijlijn

**DOEL:**

- verbeteren van het gebruik van de wisselpass

**ORGANISATIE:**

- half speelveld
- voldoende ballen halverwege het veld buiten de zijlijn
- doel met keeper
- de posities van de buitenspelers en centrale middenvelders zijn (dubbel)bezet

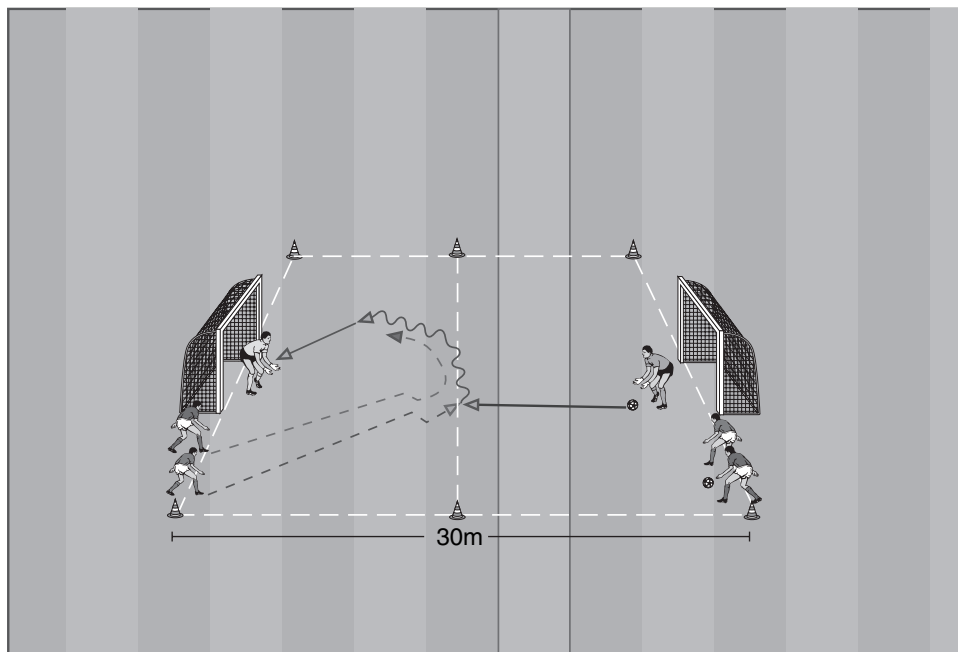
**AANWIJZINGEN:**

- afrond oefening zonder weerstand: patroon inslijpen
- de linker buitenspeler maakt een korte dribbel (in willekeurige richting)
- één van de twee centrale middenvelder biedt zich aan en ontvangt de pass van de buitenspeler Hij kaatst op een andere middenvelder die 'onder de bal' komt
- de tweede middenvelder geeft een crosspass (wisselpass) naar de rechterkant
- de buitenspeler neemt de bal in de loop en op tempo mee. Hij geeft een voorzet om twee inkomende spelers



**DOEL:**

- verbeteren van de individuele verdedigingstechniek (frontaal)

**ORGANISATIE:**

- twee doelen met keepers op een afstand van 20 meter van elkaar

**AANWIJZINGEN:**

- speler A sprint naar de door C toegespeelde bal en probeert te scoren op het doel in zijn rug
- speler B probeert dat te verhinderen en countert na balverovering op het andere doel
- altijd naar de bal en de tegenstander kijken
- steeds goed opletten en klaar zijn voor een actie
- tempo en looprichting van de aanvaller bepalen
- geschikte moment voor de balverovering afwachten
- geen overhaaste beslissingen nemen

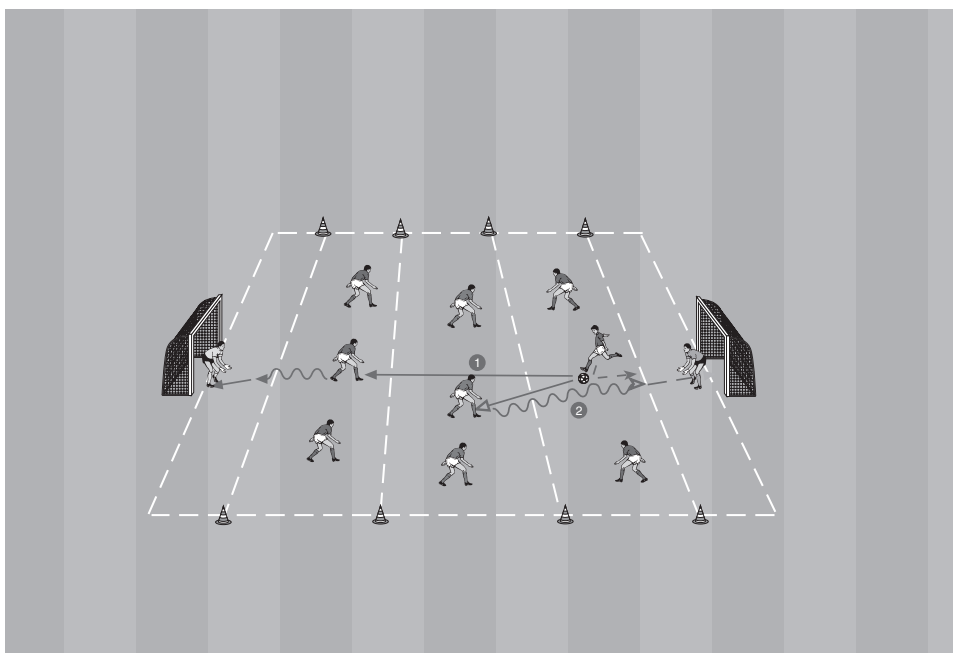
**Variatie**

- keeper C speelt de bal door de lucht naar speler A



## DOEL:

- verbeteren van de individuele verdedigingstechniek (met de tegenstander in de rug)



## ORGANISATIE:

- door middel van pionnen een speelveld uitzetten van 20 bij 30 meter en in drie zones verdelen
- 15 meter achter de achterlijn aan iedere kant een doel met keeper
- in elke zone spelen drie spelers

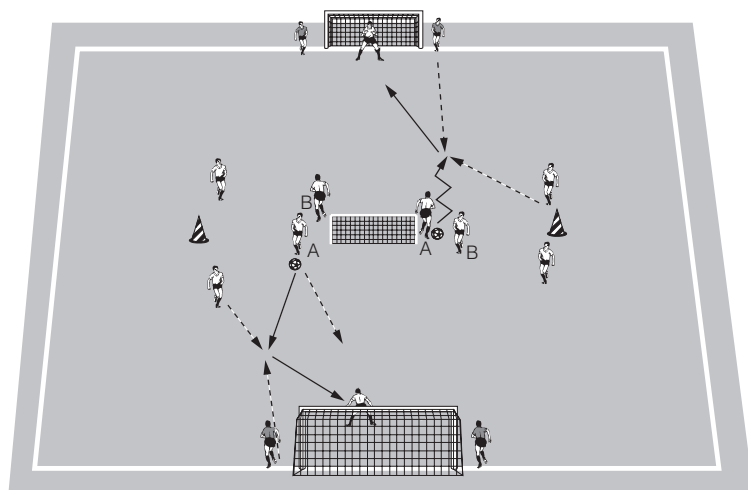
## AANWIJZINGEN:

- de spelers in zone 1 proberen door een strakke pass een medespeler in zone 3 aan te spelen. Lukt dit, dan probeert deze speler te scoren
- de spelers in de middenzone proberen door een juiste opstelling de bal te onderscheppen en dan te scoren vanuit het 1:1 duel met de speler die de foutieve pass gaf
- indien mogelijk vóór de tegenstander de bal veroveren
- als dit niet mogelijk is, afwachten... (zonder overtreding)
- de ideale afstand ten opzichte van de tegenstander in nemen (geen lichamelijk contact, desondanks kort erop om op elk moment te kunnen aanvallen)



## DOEL:

- het verbeteren van het verdedigen



## ORGANISATIE:

- tweetal tegen één verdediger en een keeper
- tweetal probeert te scoren in het grote doel, de verdediger en ook de keeper kunnen scoren in het net
- doorschuiven: speler A wordt verdediger, de verdediger wordt buitenspeler, de buitenspeler gaat naar de positie van speler A
- na 4 x wisselen speler A en B
- winmoment: als de verdediger en de keeper scoren, aanvallers: extra arbeid!

## AANWIJZINGEN:

- samenwerking met keeper
- tussen tweetal dekken: aanvallers keuze laten maken

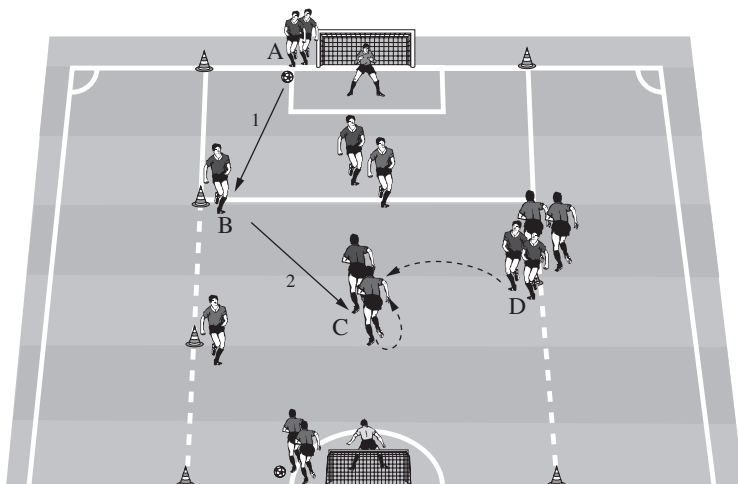


# SPELVORMEN (2:1)

75

## DOEL:

- het bijsluiten van de derde man



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- verlenging van het zestienmetergebied
- twee grote doelen
- 14 spelers en 2 keepers

## AANWIJZINGEN:

- 2 : 1-situatie voor doel
- afwisselend starten
- aanvallers scoren in grote doel
- vorm start aan de andere kant wanneer er gescoord wordt of de verdediger de bal veroverd
- verdediger A speelt de bal in op middenvelder B
- middenvelder B draait door en speelt de bal in op spits C
- buitenspeler (of schaduwspits) D sluit bij
- vervolgens 2 : 1

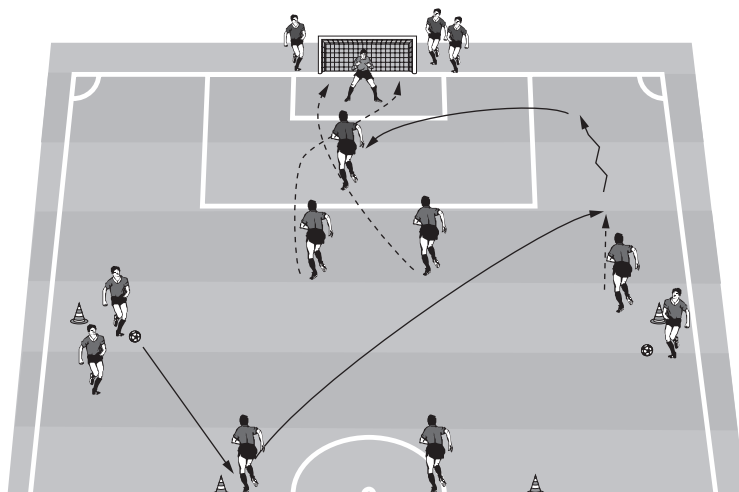


# SPELVORMEN (2:1/2:2)

76

## DOEL:

- bal eruit halen en wisselen van speelkant
- posities voor doel en afwerken



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- een groot doel
- 20 spelers en 3 keepers

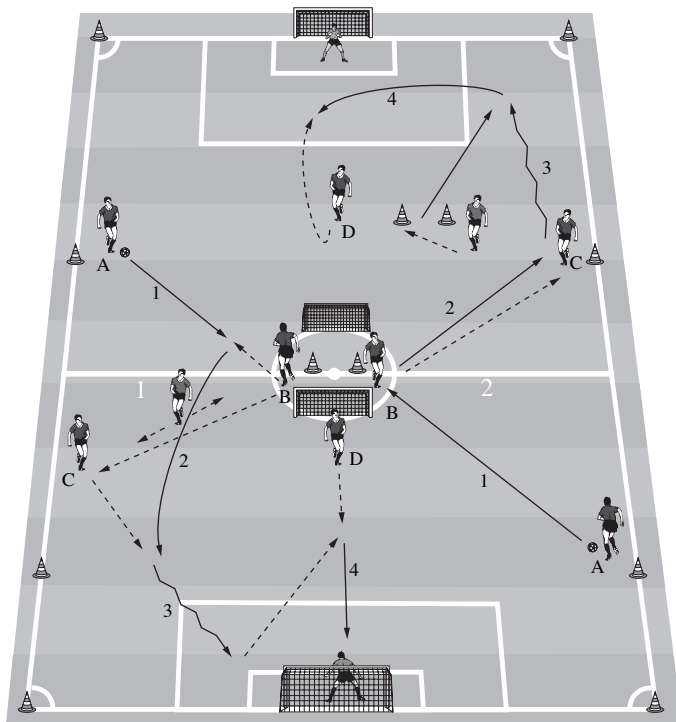
## AANWIJZINGEN:

- bal eruit halen – wisselen speelkant
- voorzet en afwerken voor doel
- 2 aanvallers en 1 verdediger komen voor doel
- 3 aanvallers en 2 verdedigers voor doel
- aanvallers scoren in groot doel
- vorm start aan de andere kant als er gescoord wordt of als verdedigers de bal veroveren



## DOEL:

- verbeteren van de voorzet vanaf de flank



## ORGANISATIE:

- we werken in twee richtingen
- A speelt de bal in naar B
- B draait door en speelt buitenspeler C in
- 2:1 + K situatie (buitenspeler met spits tegen verdediger met keeper)
- afwerken aanvallers in groot doel verdedigers in klein doel

## AANWIJZINGEN:

### Buitenspeler (C)

- maak een vooractie
- zorg dat je bereikbaar bent
- neem de bal aan met de buitenste voet
- de bal in de diepte is de eerste keuze
- houd contact met de speler voor doel

### De centrale speler (B)

- pas je balsnelheid aan
- coach de buitenspeler.
- zorg dat je bal direct speelklaar is

### De flankverdediger (A)

- speel de centrale speler zo makkelijk mogelijk in
- pas je balsnelheid aan

### De spits (D)

- loop niet te snel naar het doel

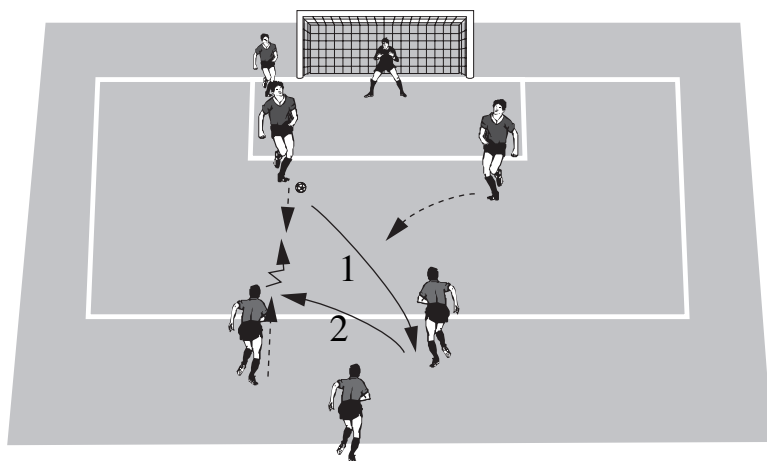


# SPELVORMEN (2:2)

78

## DOEL:

- verbeteren van het duel 2 tegen 2



## ORGANISATIE:

- twee van de drie verdedigers die starten in het vijfmetergebied werken steeds samen (doordraaien)
- twee van de drie aanvallers die starten buiten het zestienmetergebied werken steeds samen (doordraaien)

## AANWIJZINGEN:

- aanvallers worden ingespeeld door verdedigers
- aanvallers proberen zo snel mogelijk tot scoren te komen
- de verdedigers proberen dit te voorkomen in samenwerking met de keeper
- de keeper moet zijn verdedigers goed coachen
- de achterste verdediger moet zijn medespeler goed coachen
- laat weten waar je zit en geef rugdekking

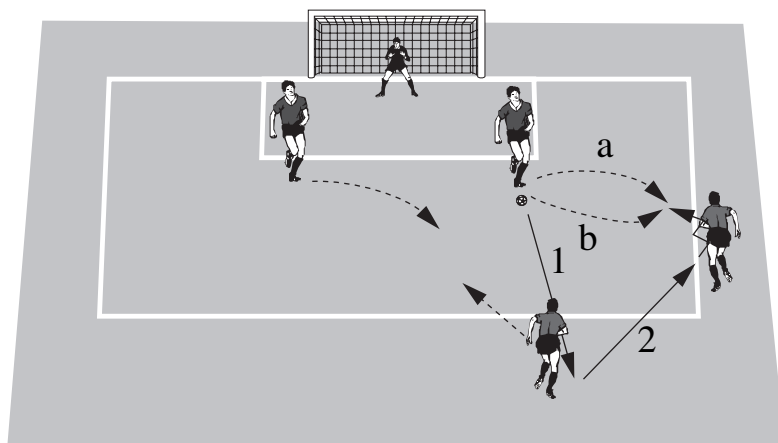


# SPELVORMEN (2:2)

79

## DOEL:

- verbeteren van het duel 1 tegen 1



## ORGANISATIE:

- twee verdedigers en een keeper
- twee aanvallers (doordraaisysteem)
- de middenvelder wordt ingespeeld en die moet samen met de buitenspeler proberen tot scoren te komen
- er volgt een 2:2-duel
- verdedigers: voorzet of binnendoor-actie er uit halen?

## AANWIJZINGEN:

- coach elkaar. De voorste man wordt door jouw coaching gerustgesteld en krijgt meer overtuiging. Kort en krachtig coachen
- dwing je tegenstander terug te spelen
- als de aanvaller 'stil valt' en terugspeelt, dát is het moment om er fel op af te gaan



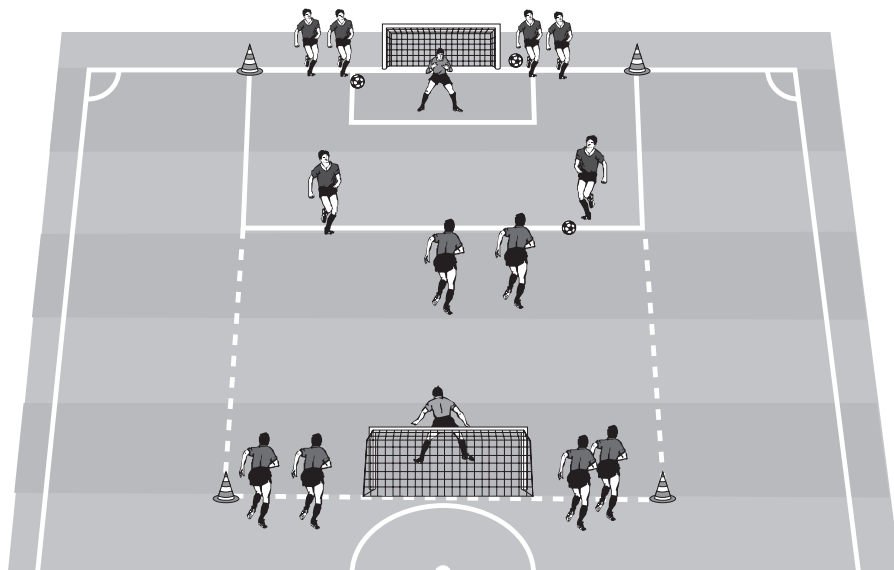


# SPELVORMEN (2:2)

80

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- duel 2:2
- twee grote doelen met keepers
- twee teams van zes spelers

## AANWIJZINGEN:

- twee aanvallers van blauwe team proberen te scoren tegen twee verdedigers van het rode team
- als de verdedigers de bal veroveren, proberen zij te scoren
- na maximaal 1 minuut wisselen
- buitenspelregel toepassen

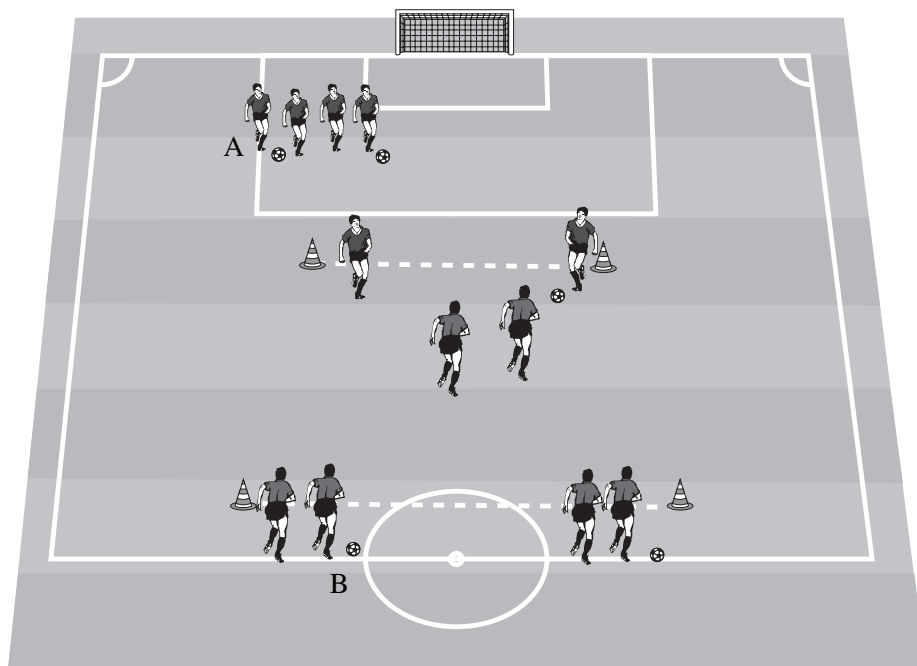


# SPELVORMEN (2:2)

81

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- duel 2:2
- twee teams van zes spelers

## AANWIJZINGEN:

- de twee verdedigers proberen te verhinderen dat de aanvallers over de lijn dribbelen
- beide teams proberen te scoren door met de bal aan de voet tussen de de pylonen door te dribbelen
- het team dat scoort blijft in balbezit en krijgt nieuwe tegenstanders

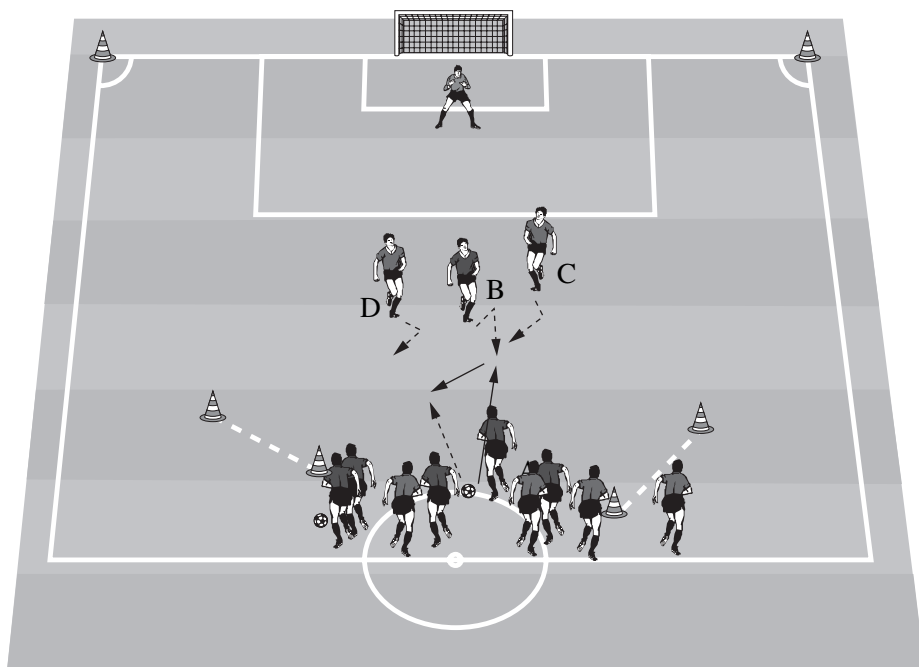


# SPELVORMEN (2:2)

82

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- duel 2:2
- twee teams van zes spelers

## AANWIJZINGEN:

- spitspeler B vraagt om de bal
- speler A passt naar speler B
- spelers A en B proberen te scoren op het grote doel
- als de verdedigers de bal veroveren kunnen zij scoren door te dribbelen tussen de pylonen door

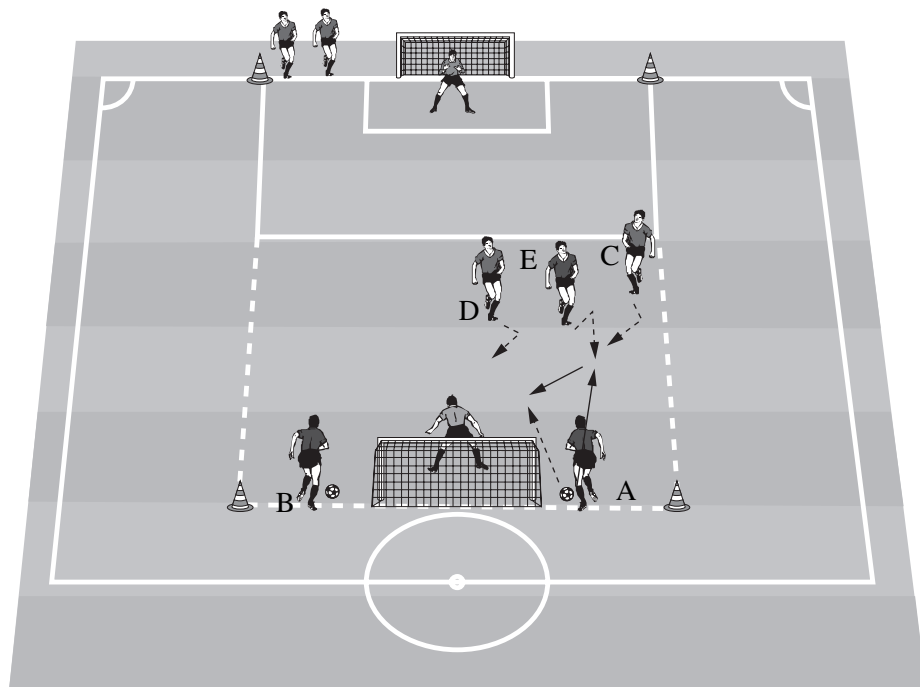


# SPELVORMEN (2:2)

83

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- duel 2:2
- twee teams van zes spelers

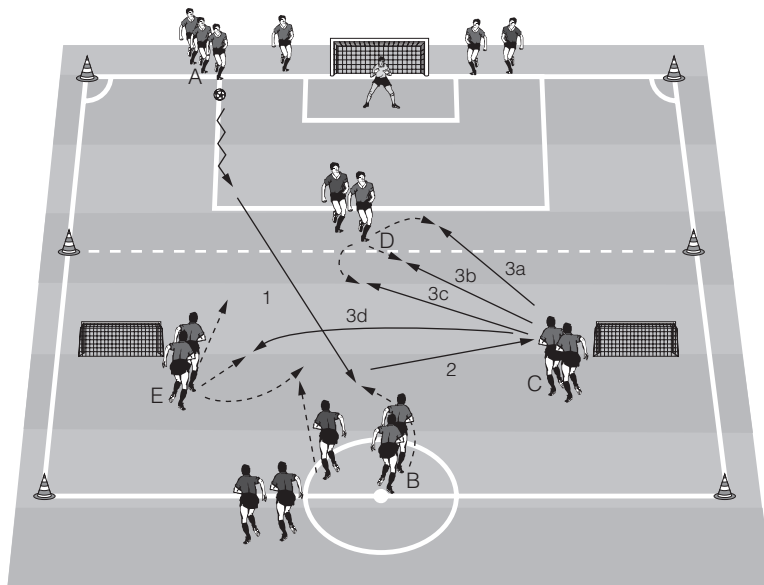
## AANWIJZINGEN:

- spitspeler E vraagt om de bal
- afwisselend speelt speler A of speler B de bal in
- de speler aan de bal beslist zelf of hij passt of met de bal aan de voet komt indribbelen



## DOEL:

- verbeteren van de eindpass en de eindactie



## ORGANISATIE:

- positiespel voor eindpass of eindactie
- A dribbelt op en houdt B goed in de gaten
- B biedt zich aan en ontvangt de pass van A
- B opent direct op C die eerst wegtrekt en dan in de bal komt
- C neemt de bal vooruit aan en kiest om D (spits) of E (middenvelder) in te spelen
- D wordt gedekt door verdediger in zijn rug
- op het moment dat B naar C speelt mag de E gaan verdedigen, er ontstaat dan 2:2
- aanvallende tweetal moet proberen te scoren op grote doel
- verdedigers moeten na balverovering zo snel mogelijk (maximaal 10 seconden) uitverdedigen, door te scoren op klein doeltje. Keeper speelt dan bij verdedigers mee

## AANWIJZINGEN:

### Aanvallende partij

- direct opengedraaid staan voor de pass naar de middenvelder (B)
- positie kiezen door de spits (D) en middenvelder (E) ten opzichte van elkaar: diepte maken of juist achter de bal komen
- na balverlies druk op de bal, niet uit laten spelen, en elkaar goed coachen

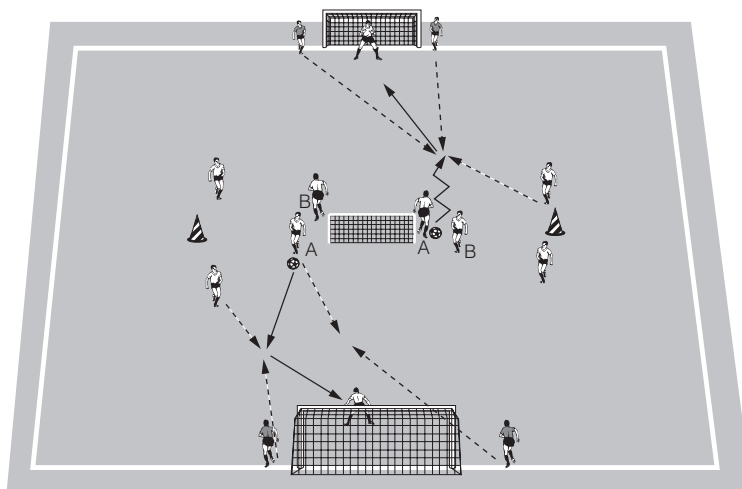


# SPELVORMEN (2:2)

85

## DOEL:

- het verbeteren van de samenwerking tussende verdediger en de keeper



## ORGANISATIE:

- deze vorm vertegenwoordigt heel wat duelsituaties. Het gaat hier om de samenwerking tussen de verdediger en de keeper! 2 : 2, doorschuiven wanneer er is gescoord
- doorschuiven: de aanvallers worden verdedigersen visa versa
- winmoment: als de aanvallers scoren, blijven de verdedigers staan!

## AANWIJZINGEN:

- elkaar dekken ('helpen')
- elkaar coachen

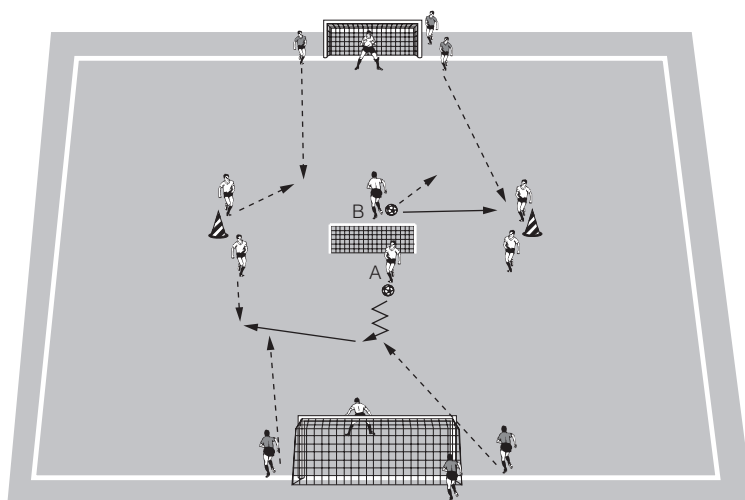


# SPELVORMEN (2:3)

86

## DOEL:

- het verbeteren van het verdedigen



## ORGANISATIE:

- in deze vorm zal het schuiven naar de kant van de bal door de twee verdedigers belangrijk zijn
- doorschuiven: de aanvallers worden verdedigers en visa versa: 1 verdediger kan steeds recuperen
- winmoment: als de aanvallers scoren, blijven de verdedigers staan!

## ORGANISATIE:

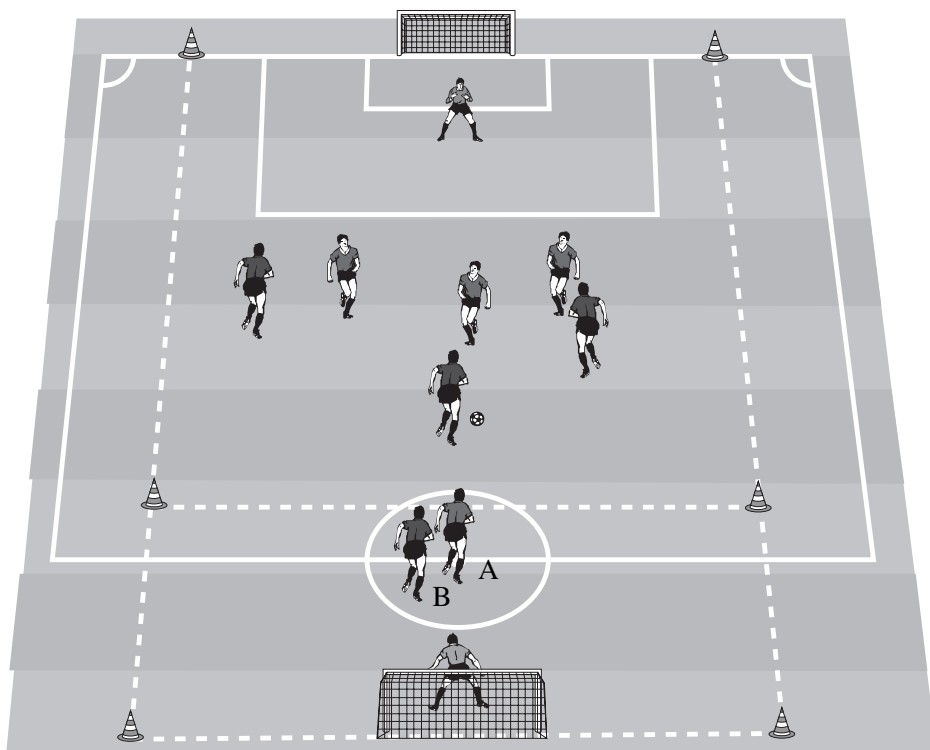
- samenwerking met keeper
- elkaar dekken ('helpen')
- elkaar coachen



# SPELVORMEN (3+1 : 3+1) 87

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- partijspel 3+1+keeper : 3+1+keeper
- twee teams van vier spelers en keepers

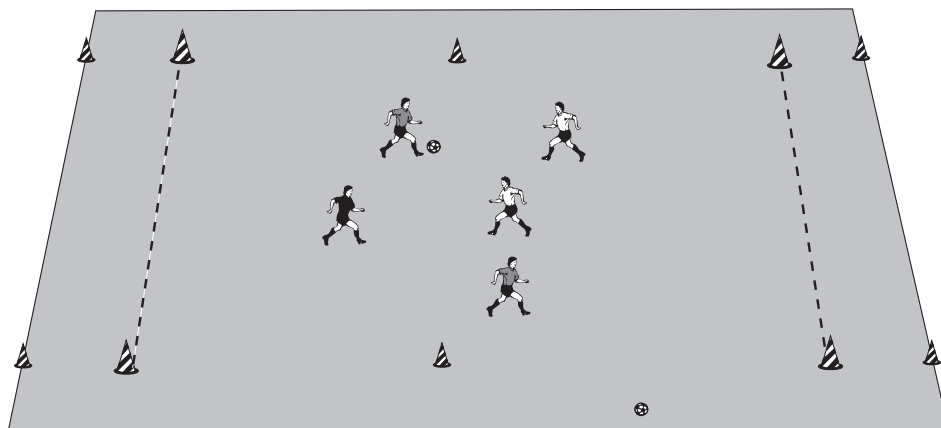
## AANWIJZINGEN:

- het blauwe team probeert te scoren in het 3:3 duel op het grote doel met keeper
- als het verdedigende team(rood) de bal veroverd dan proberen zij hun spits (A) aan te spelen
- speler A probeert dan het duel 1:1 te winnen en te scoren
- indien speler B het duel wint, speelt hij opnieuw de aanvallers in



**DOEL:**

- verbeteren van het samenspel

**ORGANISATIE:**

- veldgrootte 20 x 12 meter.
- eindvak 12 x 2 meter.
- zes hoedjes bakenen het veldje af
- twee pionnen markeren achter beide achterlijnen een twee meter diep scoorvak.
- in het veld ligt een bal klaar en naast het veld ligt een reservebal.
- in totaal zijn vier pionnen, zes markeringshoedjes en twee ballen en drie hesjes nodig

**AANWIJZINGEN:**

- de balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de achterlijn de dribbelen en in het achtervak te stoppen.
- starten met de bal vanaf de eigen doellijn.
- de partij-ongebonden speler doet mee met de partij die in balbezit is; hij mag ook scoren.
- er wordt een partijtje tot de drie punten gespeeld.
- na ongeveer vijf minuten geeft de trainer een wisselteken: een andere speler wordt kameleon..
- speelt een speler de bal buiten het veld, dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen

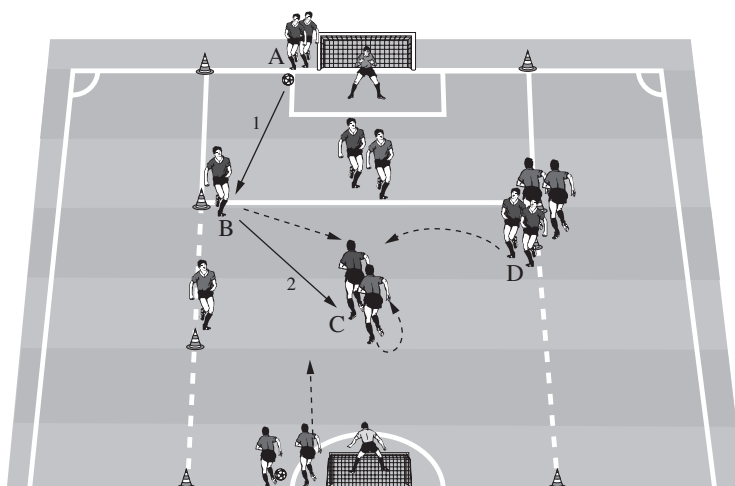


# SPELVORMEN (3:2)

89

## DOEL:

- het bijsluiten van de derde man



## ORGANISATIE:

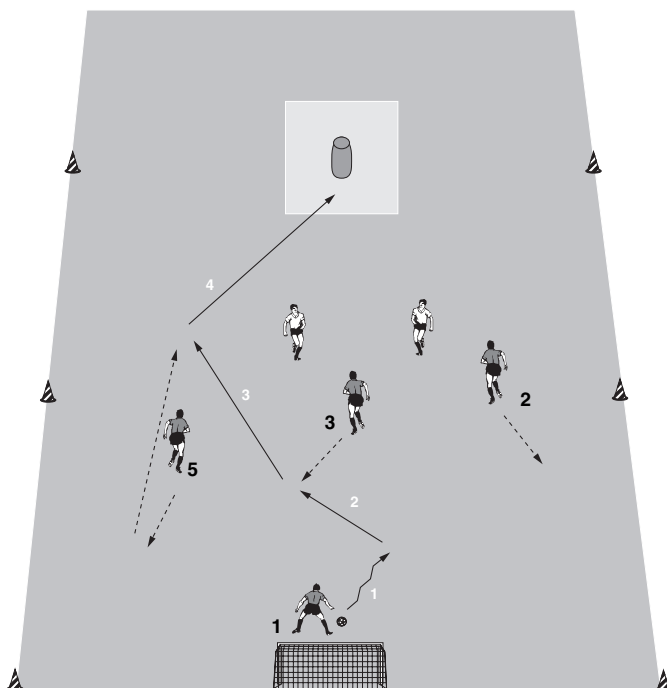
- half speelveld
- verlenging van het zestienmetergebied
- twee grote doelen
- 14 spelers en 2 keepers

## AANWIJZINGEN:

- 3 : 2-situatie voor het doel
- aanvallers scoren in grote doel
- vorm start aan de andere kant als er wordt gescoord of de verdediger de bal veroverd
- verdediger A speelt de bal in op middenvelder B
- middenvelder B draait door en speelt de bal in op spits C
- vervolgens sluit speler B bij
- buitenspeler (of schaduwspits) D sluit ook bij
- 1 verdediger naast het doel kiest positie
- 3 : 2
- doorschuiven: alle spelers keren naar dezelfde positie terug

**DOEL:**

- het trainen van de technische uitvoering vande opbouw

**ORGANISATIE:**

- grootte veld: 15 à 20 meter breed bij 30 meter diep
- de aanvallers scoren in het doel;
- de verdedigers door op de lege ton te schieten van buiten de zone;
- de verdedigers moeten 6 keer scoren om te winnen, de aanvallers 4 keer

**AANWIJZINGEN:****De keeper:**

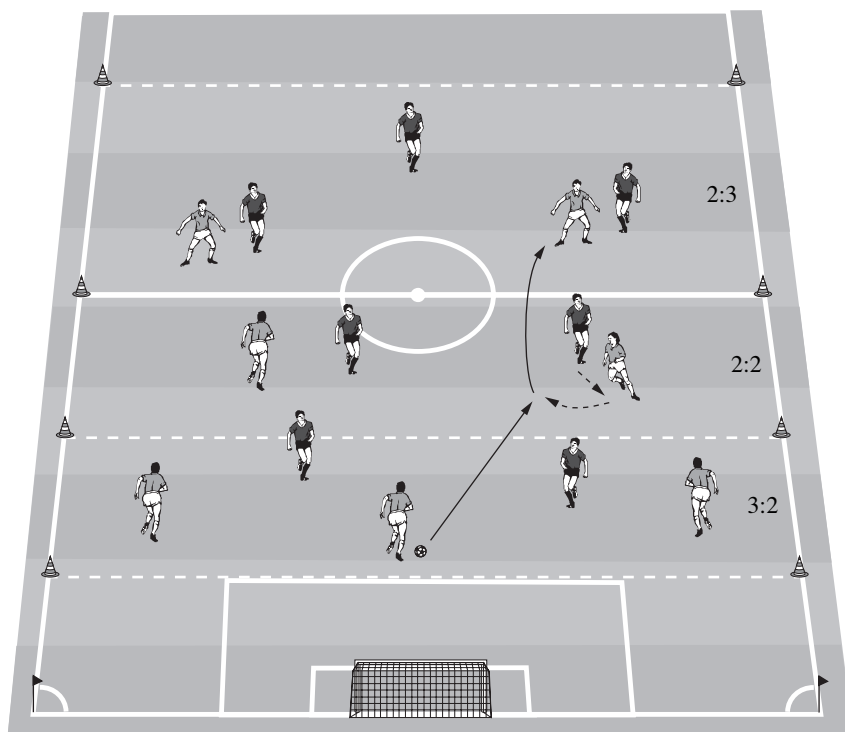
- leg de bal aan de voet
- dribbel in met de bal als dat kan
- probeer je vriendje vrij te spelen
- doe ook mee als je bal niet hebt
- coach, help je vriendjes! ('kaats', 'vrij', 'draai door', etc.).

**Spelers 2 en 5:**

- sta open aan de buitenkant, rug naar de zijlijn
- vooractie betekent ruimte maken voor jezelf
- aanneme met de buitenste voet
- je kan het jezelf makkelijk maken door eerst wat weg te lopen

**DOEL:**

- verbeteren van het vrijlopen van de middenvelders

**ORGANISATIE:**

- drie vakken
- In het eerste vak wordt 3:2 gespeeld
- in het middelste vak 2:2 en
- in het derde vak 2:3

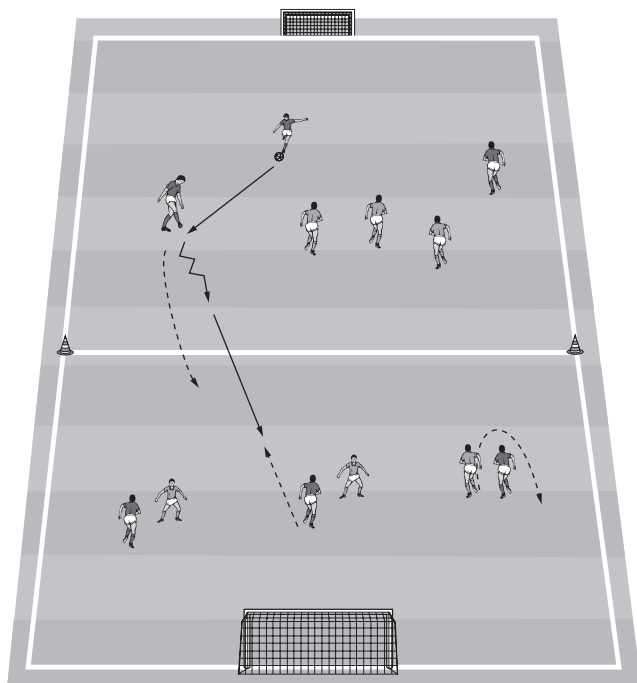
**AANWIJZINGEN:**

- onderling bewegen als in een van beide vakken de bal vrij komt en hoe anticiperen de medespelers in het verste vak op het moment dat een middenvelder in balbezit komt?
- extra training op de pass van de centrale verdediger, die de bal bewust aan de binnenkant van de rechter middenvelder inspeelt
- na een vooractie kan die middenvelder de bal verlengen naar de spits als die goed anticipeert
- trainen van de scherpste van de spitsen in vak 3



## DOEL:

- verbeteren van het aansluiten tijdens de aanval



## ORGANISATIE:

- partijspel 3:3 in twee vakken, met inschuivende man (4:3 in aanvalsvak)
- in het aanvalsvak van de ploeg in balbezit biedt een speler zich aan
- de speler die de bal passt, sluit bij in het aanvalsvak
- het viertal probeert de overtalsituatie uit te spelen en te scoren

## AANWIJZINGEN:

- juiste moment van aanbieden: speler met de bal moet ruimte hebben om te spelen
- juiste manier van inspelen: er moet gekaatst kunnen worden op de inkomende speler
- het viertal moet zo snel mogelijk in een goede formatie spelen (ruit) om de ruimte zo groot mogelijk te maken
- de speler die inspeelt en bijsluit moet gericht coachen, omdat hij het beste overzicht heeft in de nieuwe situatie

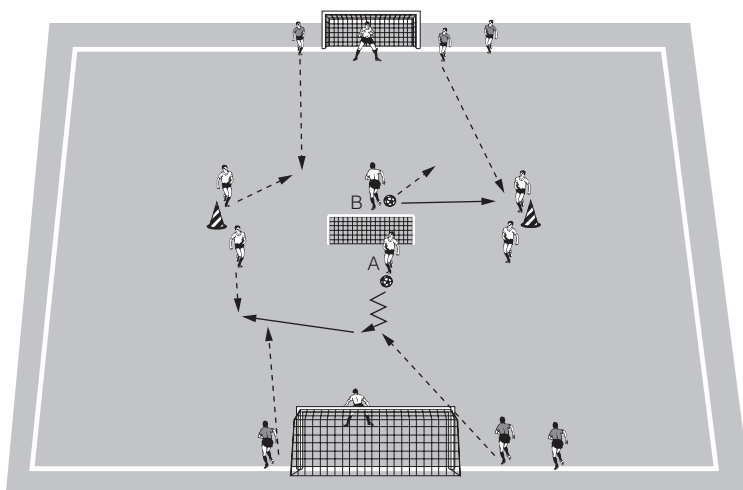


# SPELVORMEN (3:3)

93

## DOEL:

- het verbeteren van het verdedigen



## ORGANISATIE:

- de ideale vorm voor dueltraining! Of je laat de spelers na elk doelpunt doordraaien of je kiest voor een wedstrijdvorm over een bepaalde duurtijd
- winmoment: wie het eerst 3 doelpunten maakt, wordt of blijft aanvaller!

## AANWIJZINGEN:

- help je medespeler, schuif naar de kant van de bal!
- dwing de tegenstander weg van het doel

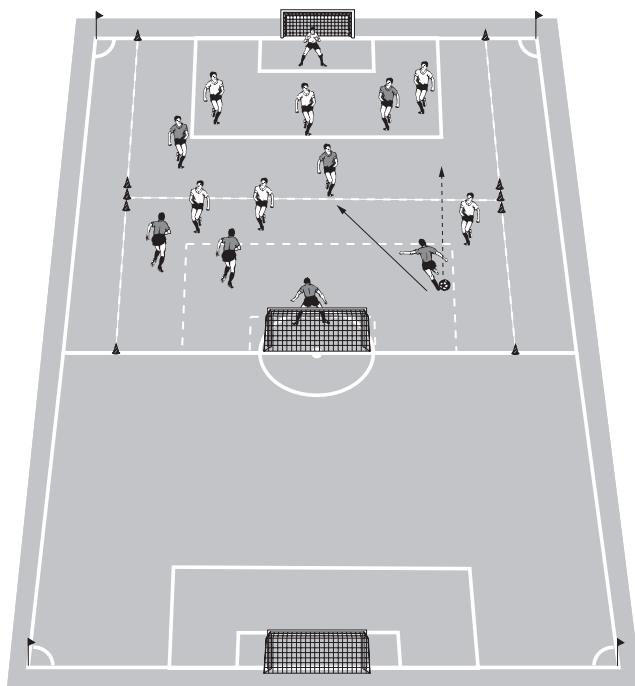


# SPELVORMEN (3+3:3+3)

94

## DOEL:

- snelle balcirculatie



## ORGANISATIE:

- partijen van 6 spelers
- 3 spelers spelen op de verdedigende en 3 spelers op de aanvallende helft
- buitenspelregel is van toepassing

## AANWIJZINGEN:

- diepste man inspelen en de 3e man bijkomen
- bij overtal veld groot houden en de vrije man opzoeken
- bij ondertal schuiven en kantelen



# SPELVORMEN (3:3)

95

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- partijspel 3:3
- twee teams van zes spelers

## AANWIJZINGEN:

- je kunt scoren door met de bal aan de voet door één van de twee lijnen te dribbelen
- de drie verdedigers proberen te verhinderen dat de aanvallers over de lijn dribbelen
- in de coaching het accent leggen op het juist verdedigen
- indien noodzakelijk het spel situatief stoppen en uitleggen



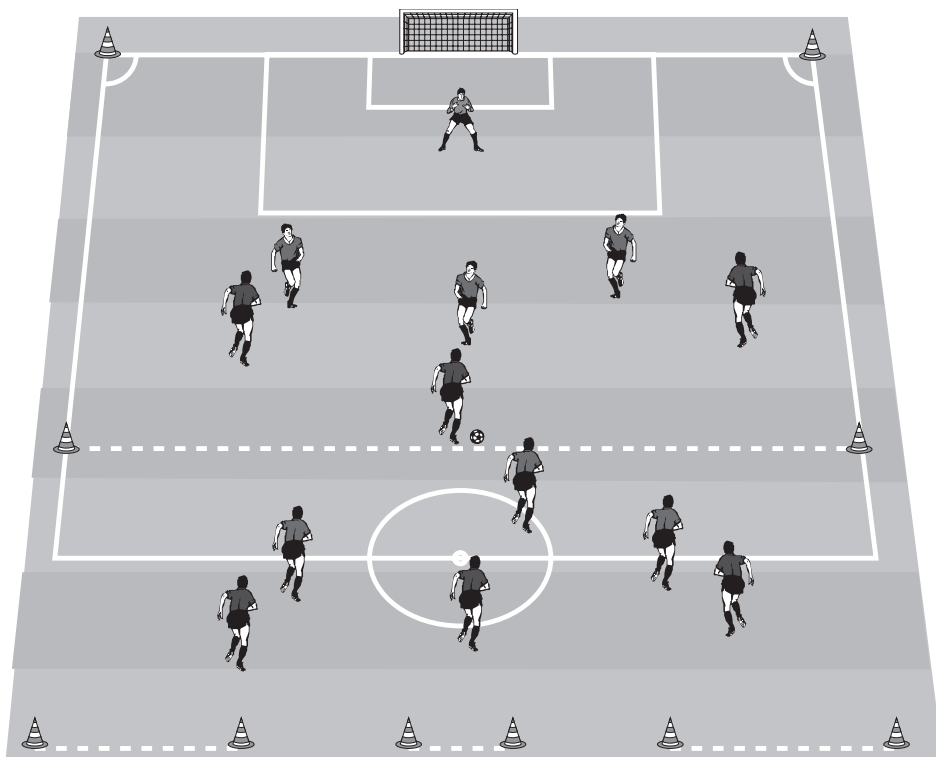


# SPELVORMEN (3:3)

96

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- partijspel 3+keeper : 3
- twee teams van zes spelers en keeper

## AANWIJZINGEN:

- het blauwe team probeert te scoren in het 3:3 duel op het grote doel met keeper
- als het verdedigende team(rood) de bal verovert dan proberen zij hun aanvallers aan te spelen
- het rode team probeert tegen het blauwe team te scoren door te dribbelen door één van de drie zones
- als de verdedigers de bal veroveren, spelen zij opnieuw hun aanvallers in

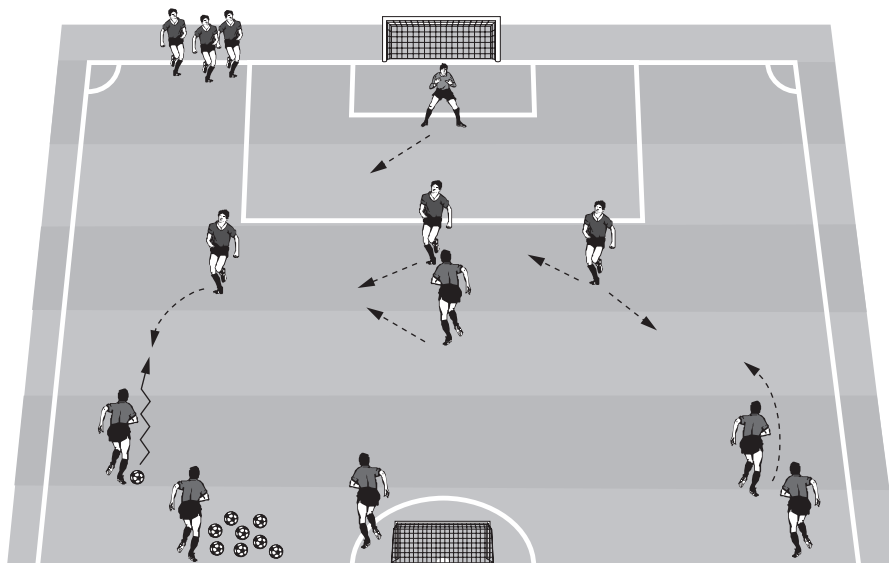


# SPELVORMEN (3:3)

97

## DOEL:

- verbeteren van het spel met drie
- verdedigers in de achterste linie



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- drietal verdedigers en drietal aanvallers.
- keeper in groot doel
- doeltje op de middenstip

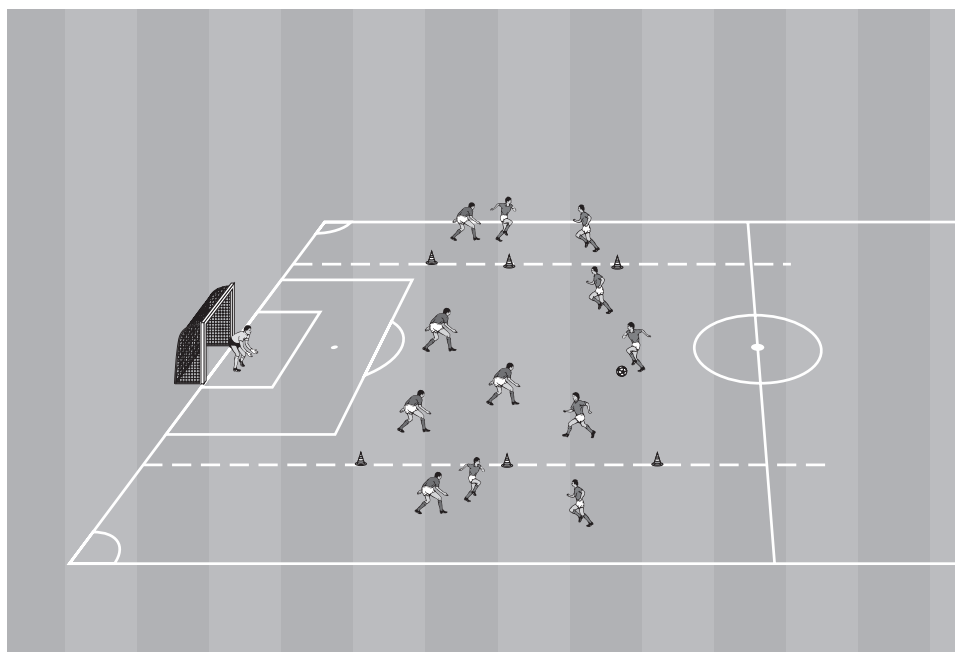
## AANWIJZINGEN:

- drie aanvallers beginnen rond de middenlijn met de bal en proberen te scoren op het doel met keeper
- drie verdedigers verdedigen vanaf de rand van het zestienmetergebied en proberen de een tegendoelpunt te voorkomen en de bal te veroveren om te scoren in het doeltje op de middenstip
- met buitenspel
- geen ingooi of achterbal; oefening begint steeds bij de drie aanvallers



## DOEL:

- verbeteren van de techniek van het passen
- verbeteren van de techniek van het aan- en meenemen van de bal



## ORGANISATIE:

- twee partijen van 8 spelers betaande uit:
  - twee verdedigers,
  - twee defensieve middenvelders,
  - een aanvallende middenvelder,
  - twee vleugelspelers en een spitspeler

## AANWIJZINGEN:

- twee partijen spelen op een half speelveld op een doel
- in de middenzone wordt 3:3 gespeeld
- op de vleugels spelen twee neutrale vleugelspelers tegen één verdediger
- de neutrale vleugelspeler speelt samen met de balbezittende partij, die over de vleugel tot afronden moet komen
- als de verdedigers de bal veroveren, moet het spel weer vanaf de middenlijn beginnen of er moet een spelverplaatsing naar de andere vleugelzone plaatsvinden

### Variaties

- op de vleugels wordt 2:2 gespeeld

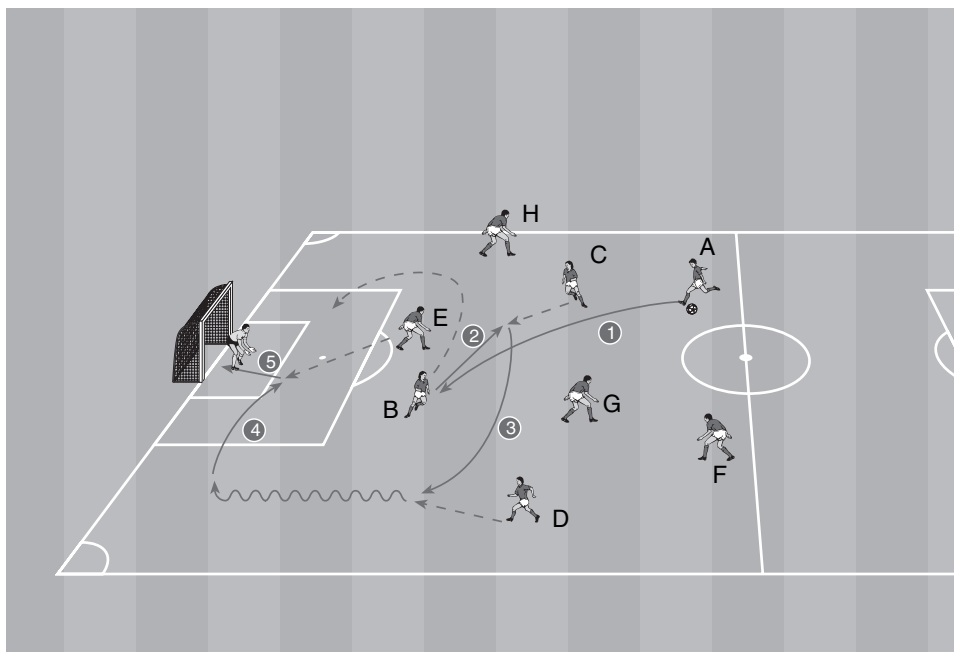


# SPELVORMEN (3:3)

99

## DOEL:

- verbeteren van de techniek van het passen
- verbeteren van de techniek van het aan- en meenemen van de bal



## ORGANISATIE:

- twee partijen van 8 spelers betaande uit:
  - twee verdedigers,
  - twee defensieve middenvelders,
  - een aanvallende middenvelder,
  - twee vleugelspelers en een spitspeler

## AANWIJZINGEN:

- 8 spelers (A-H) nemen hun positie op een half speelveld, voor het doel met keeper, in
- speler A geeft diagonaal een hoge bal op speler B, die vervolgens een pass geeft op de inkomende speler C
- speler C geeft een lange pass op de inkomende speler D naar de zijkant (door de lucht of over de grond)
- speler D dribbelt richting achterlijn en geeft een voorzet naar B en E, die al richting doel lopen
- speler B en E proberen te scoren
- speler F begint het spel opnieuw met een hoge pass op speler E, die de bal terug legt op de inkomende speler G, die passt naar speler H op de vleugels

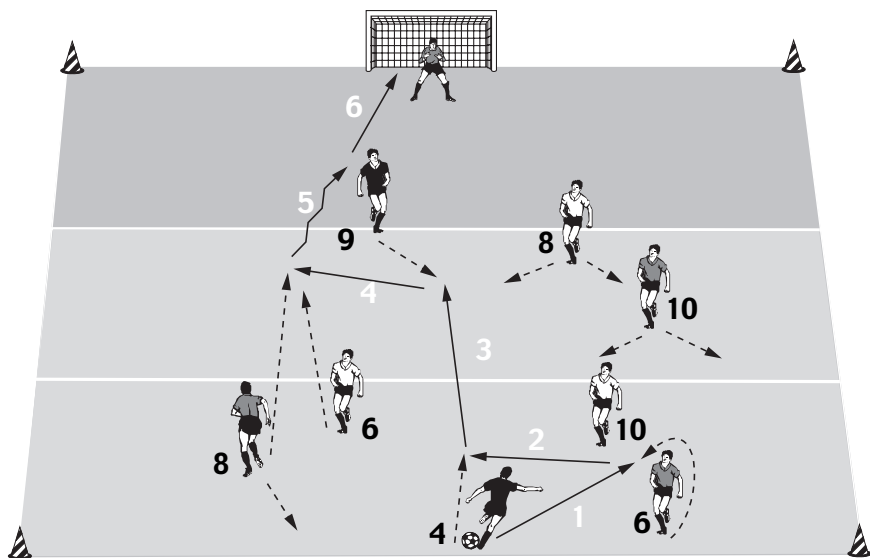


# SPELVORMEN (3:3)+2K

# 100

## DOEL:

- het verbeteren van het samenspel op het middenveld in combinatie met het bijsluiten bij de spits



## ORGANISATIE:

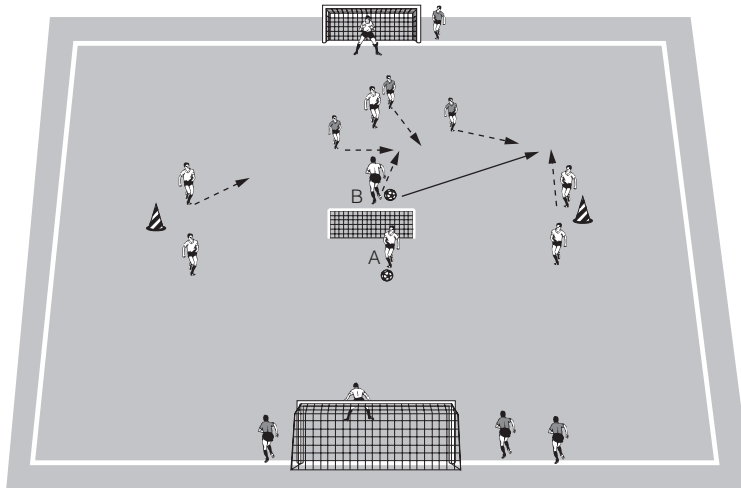
- positiespel 3:3 en twee kaatsers
- er wordt gespeeld in twee vakken
- spelers zijn niet verplicht aan één vak gebonden
- zorg ervoor dat twee spelers bij de bal spelen en een diep
- in balbezit speel je in het ene vak 3:2, probeer diepte te zoeken (spits of centrale middenvelder)
- op het moment dat de bal diep wordt gespeeld, sluit er van beide ploegen één speler bij.
- opnieuw 3:2 uitspelen, waarbij je na de kaats van de spits (neutrale man), mag doordribbelen naar de goal
- na balverovering recht van de aanval halen bij de andere neutrale man

## AANWIJZINGEN:

- zorg voor een goede veldbezetting (2 spelers bij de bal, 1 diep)
- zo snel mogelijk diepte zoeken
- indien diepte niet mogelijk is, op balbezit spelen
- tegenovergesteld bewegen (contact hebben met elkaar), centrale middenvelder komt in de bal, linkermiddenvelder (of rechter) gaat diep
- ook tegenovergesteld bewegen ten opzichte van de neutrale spelers (ruimte creëren)
- strak inspelen

**DOEL:**

- het verbeteren van het verdedigen

**ORGANISATIE:**

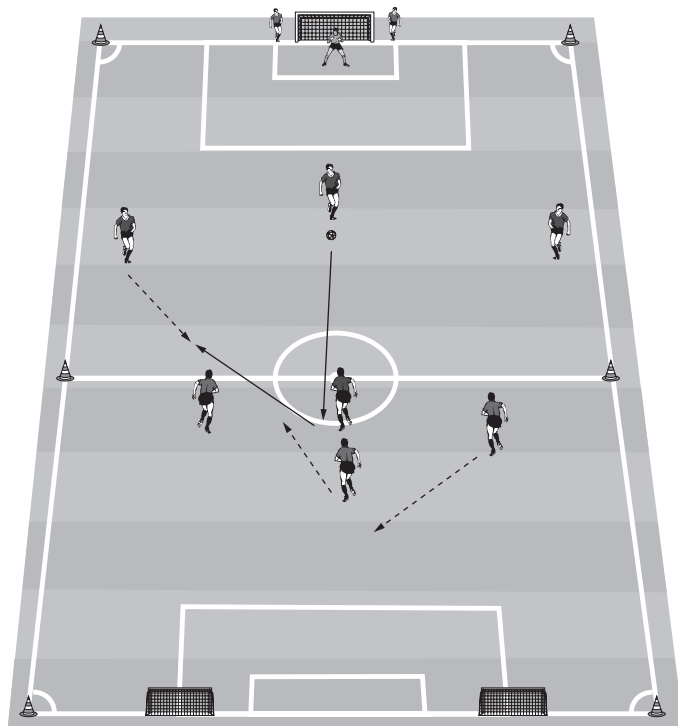
- 4 aanvallers tegen 3 verdedigers
- het schuiven naar de kant van de bal staat hier centraal
- het afschermen van het doel is daarbij het uitgangspunt
- je kunt na elk doelpunt wisselen of je kiest voor een wedstrijdvorm
- winmoment: aanvallers dienen 5 doelpunten te maken, de verdedigers 4!

**AANWIJZINGEN:**

- kijk waar de bal is
- schuif mee in de richting van de bal

**DOEL:**

- verbeteren van het verdedigen

**ORGANISATIE:**

- de 4 aanvallers kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes wanneer ze zich over de helft van de tegenpartij bevinden
- de 3 verdedigers kunnen op de helft van de tegenpartij één van de twee kaatsers aanspelen en vervolgens scoren in het grote doel

**AANWIJZINGEN:****Verdedigers individueel**

- laat je niet uitschakelen
- scherp in het duel 1:1
- geen fouten maken!
- wie op de grond ligt, maakt geen kans.

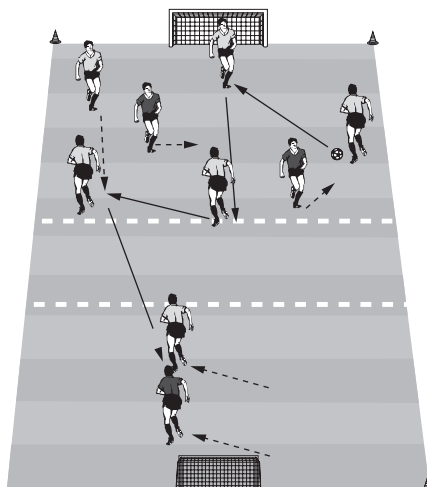
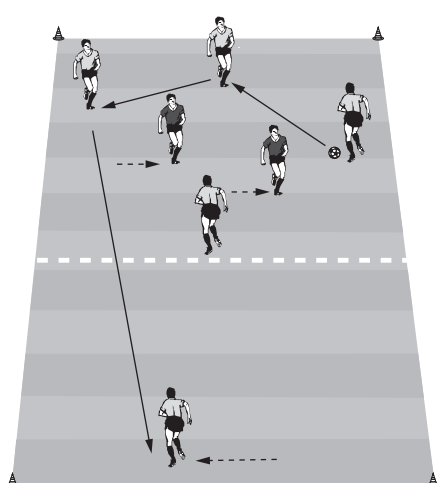
**Verdedigers collectief**

- kijk goed naar de bal en je tegenstander
- schuif mee naar de kant van de bal
- coach je medespelers



## DOEL:

- verbeteren van het positieospel en het benutten van de diepte



## ORGANISATIE:

- rechthoek van 12x24 meter, verdeeld in twee gelijke vakken  
- nummer de spelers van 1 tot en met 7, in verband met het doorwisselen van de twee verdedigers

## AANWIJZINGEN:

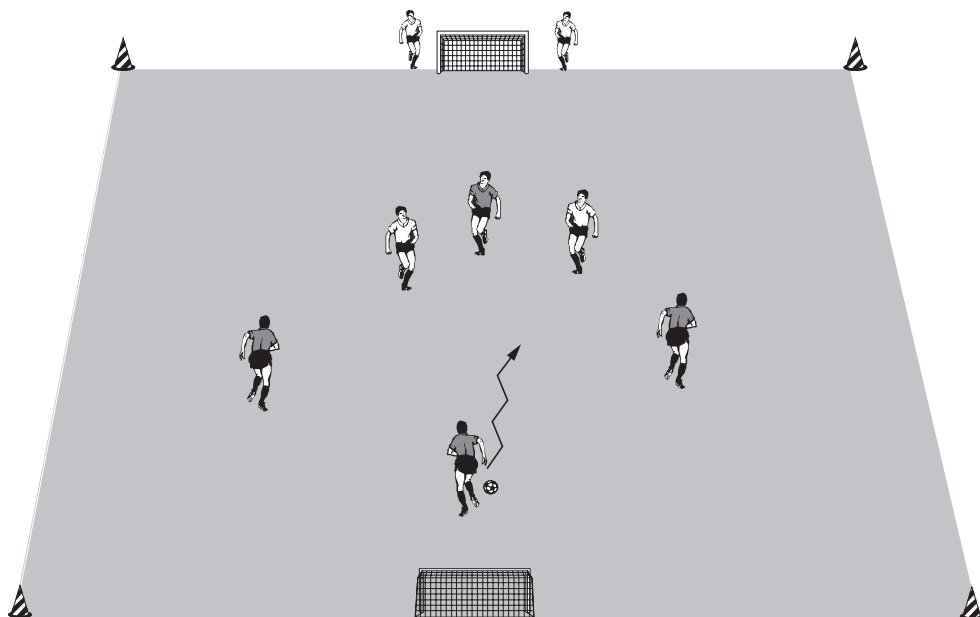
- positieospel 4:2 + 1 (:1)  
- speel 4:2 op balbezit en als het kan, open je op de diepe speler in het andere vak  
- deze diepe speler mag de eerste bal alleen maar kaatsen  
- er moet dus snel worden bijgesloten en weer op balbezit worden gespeeld  
- één speler van het viertal blijft achter en wordt de nieuwe diepe speler  
- als dat is gelukt, heeft het viertal een punt verdiend  
- de verdedigers verdedigen gedurende een afgesproken aantal minuten





## DOEL:

- aanleren van het creëren van de dieptepass
- aanleren om de bal in één keer diep te spelen als dat kan



## ORGANISATIE:

- één 4-tal valt aan op een klein doeltje en 2 spelers van het andere 4-tal zijn verdedigers
- de overige 2 spelers wachten achter hun eigen doeltje
- na afronden of balverlies van het 4-tal worden 2 spelers van de aanvallers verdedigers, de andere 2 spelers nemen plaats achter hun eigen doeltje
- het andere 4-tal wordt de aanvallers
- oefenvorm of wedstrijdvorm (welk 2-tal ziet kans te scoren tegen een 4-tal?)

## AANWIJZINGEN:

### Aanvallers:

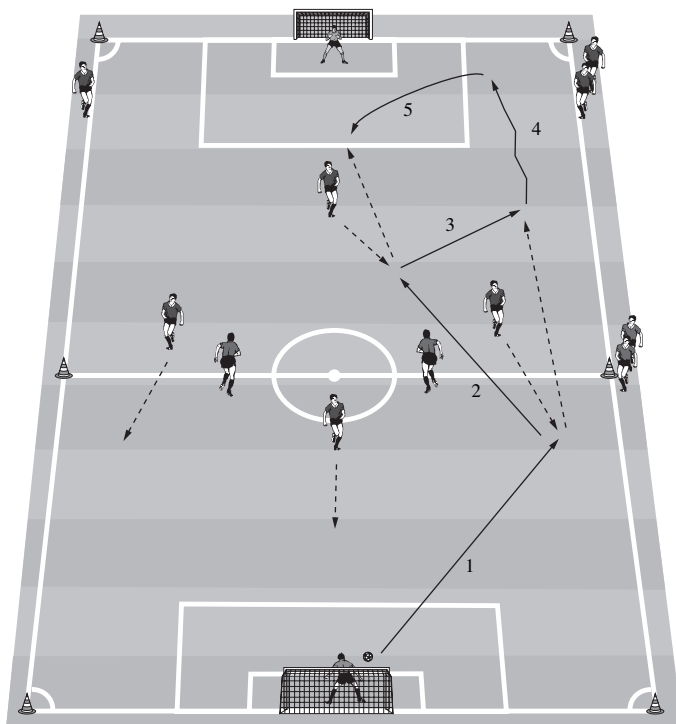
- aannemen met je buitenste been (open aannemen/opengedraaid staan)
- aanvallers mogen max. 2x keer de bal raken
- als diep kan, dan diep, bij voorkeur in één keer
- snel(ler) breed spelen om uiteindelijk diep te kunnen spelen

### Verdedigers:

- voorkom de dieptepass
- doe een (schijn-)aanval op de bal en probeer een afspeelmogelijkheid in de breedte af te schermen
- geef rugdekking aan elkaar

**DOEL:**

- verbeteren van de opbouw

**ORGANISATIE:**

- de keeper heeft de bal en speelt de 4/2 situatie uit. Daarbij probeert hij één van de verdedigers aan te spelen
- de diepe spits moet de eerste bal altijd eerst kaatsen naar de bijsluitende speler
- vervolgens wordt er 4 + K tegen 2 + K gespeeld

**AANWIJZINGEN:****Verdedigers**

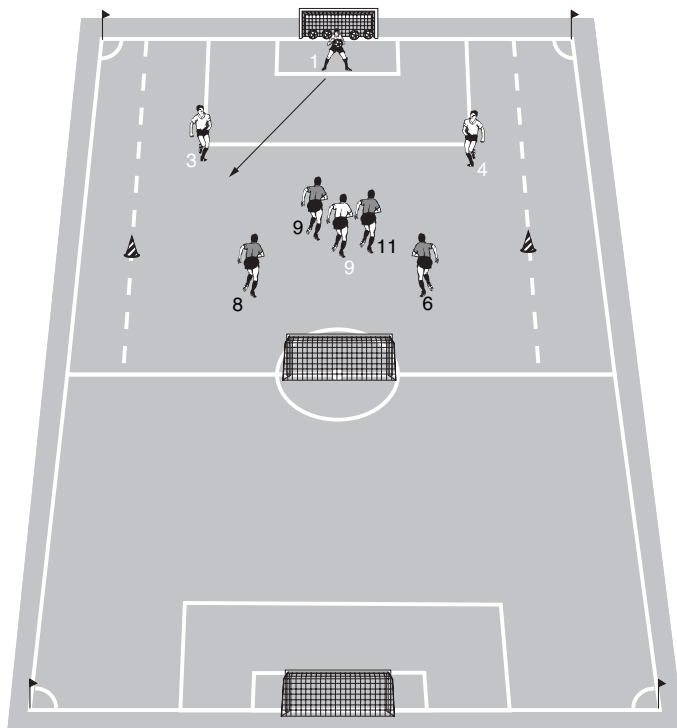
- zorg dat je aanspeelbaar bent
- sta opgedraaid bij de aanname
- als je niet vrij bent, probeer het dan opnieuw

**Keeper**

- probeer de verdedigers goed aan te spelen
- coach de verdedigers

**DOEL:**

- verbeteren van het positieospel bij balbezit

**ORGANISATIE:**

- een partij van 4 spelers en een partij van 3 spelers met keeper
- er wordt gespeeld op één smallere speelhelft
- op 3/4 van de speelhelft is een denkbeeldige lijn gemarkeerd door pylonnen

**AANWIJZINGEN:**

- er wordt steeds opgebouwd vanaf de keeper
- de aanvallers laten zich terugzakken tot iets voorbij de denkbeeldige lijn tussen de pylonnen
- de opbouwende partij kan scoren voorbij de denkbeeldige lijn in het lege doel
- vooral begeleidend coachen

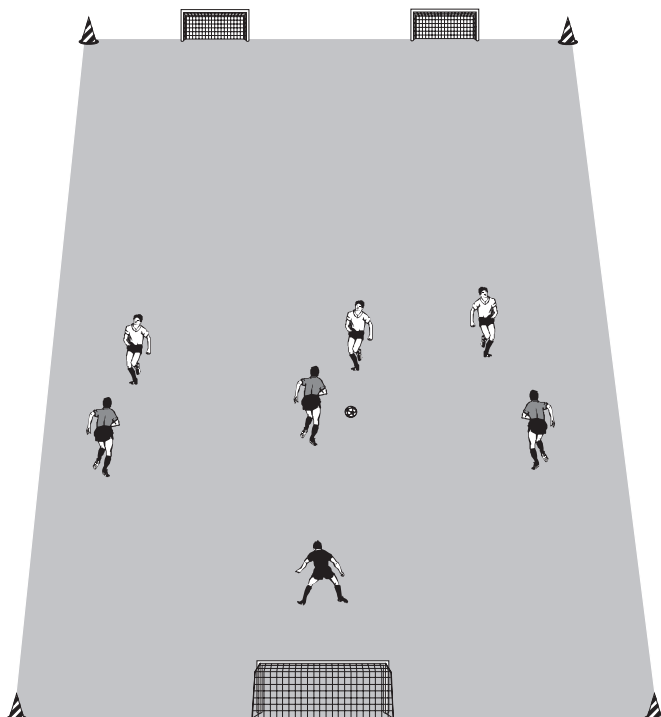


# SPELVORMEN (4:3)

107

## DOEL:

- direct na balverlies druk zetten
- opnieuw in balbezit komen
- keeper durven inspelen
- niet verstoppen, geen lange ballen geven



## ORGANISATIE:

- een speelveld ter grootte van 15 bij 20 meter
- de partij in balbezit probeert samen met de keeper op de twee kleine doeltjes te scoren

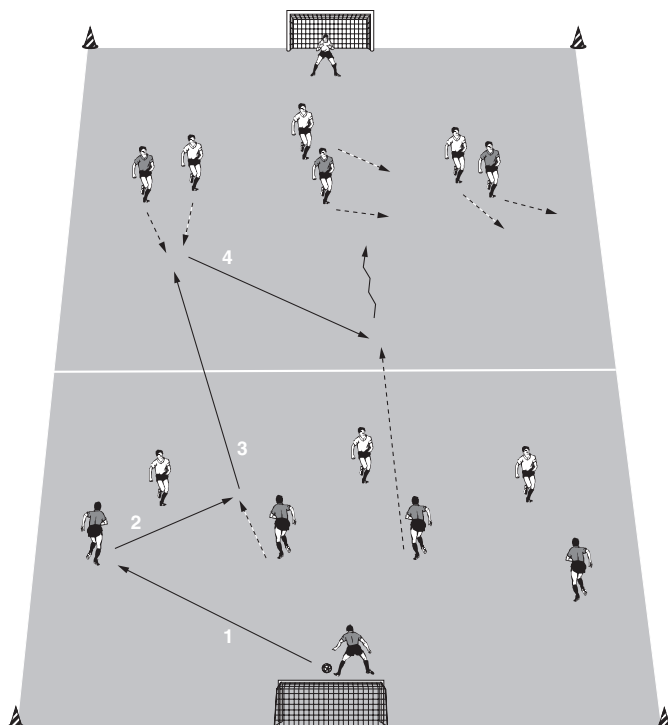
## AANWIJZINGEN:

- de bal 2x raken (incl. balcontact van de keeper)



## DOEL:

- verzorgende opbouw van achteruit
- spitsen op het juiste moment aanbieden (meelezen)



## ORGANISATIE:

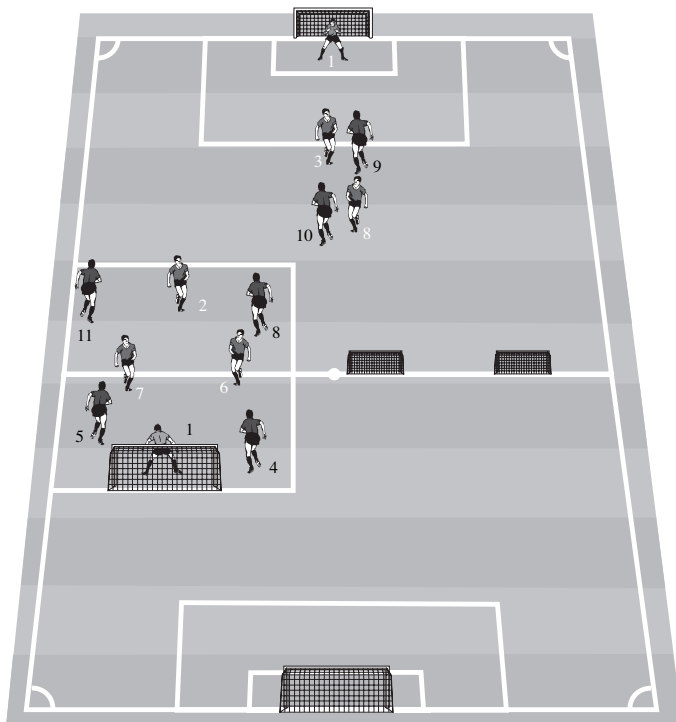
- een speelveld ter grootte van 30 bij 25 meter
- de grootte van het speelveld afhankelijk van het niveau van de spelersgroep
- komen tot afwerken in positieospel 4:4 inclusief keeper

## AANWIJZINGEN:

- aantal keren de bal raken
- keeper direct spelen
- spitsen moeten de bal laten vallen op één van de centrale verdedigers die de bal niet heeft gespeeld
- binnen 20 seconden moet er gescoord worden
- de oefening begint altijd bij de verdedigende partij

**DOEL:**

- verbeteren van de opbouw vanaf de flanken

**ORGANISATIE:**

- in een afgebakende ruimte speelt men met 1 keeper en 4 spelers tegen 3 verdedigers

**AANWIJZINGEN:****Naargelang het niveau van de spelers:**

- vrij spel
- vrij spel voor drietal/beperkt aantal balcontacten voor keeper en viertal

**Taken drietal:**

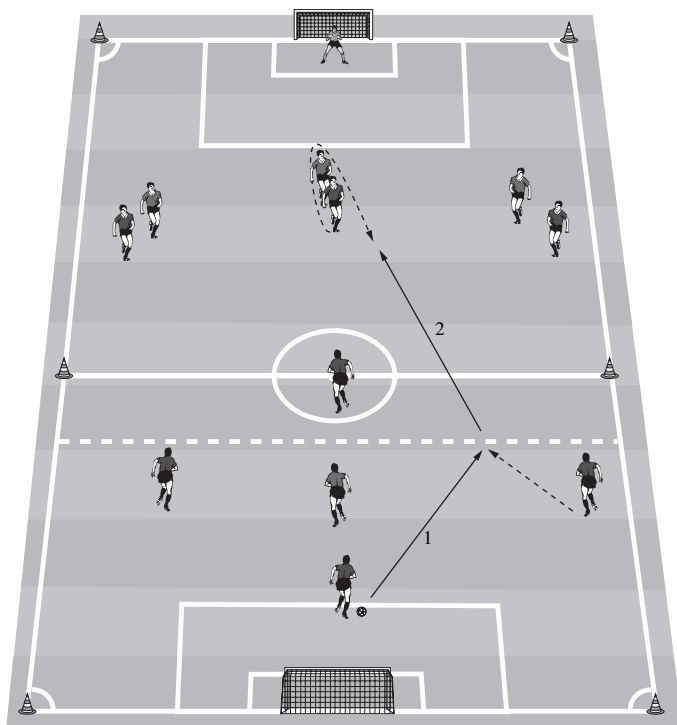
- bal veroveren
- proberen te scoren in het doel

**Taken keeper en viertal:**

- bal houden op de respectievelijke posities
- vrije man proberen aan te spelen
- juiste moment afwachten en kiezen om aanvalsbeweging op gang te brengen en uit de speloppervlakte te breken

**DOEL:**

- verbeteren van het aanvallen

**ORGANISATIE:**

- 3:1 in het opbouwende vak / 4:3 + K in het aanvallende vak
- het drietal in het opbouwende vak probeert onder druk van één verdediger de aanvallers aan het spelen
- na het inspelen spelen we in het aanvallende vak 4:3 + K
- aanvallers scoren in het grote doel
- verdedigers scoren door de verdediger in het andere vak aan te spelen

Wisselen: na 5 pogingen wisselen de aanvallers met de opbouwers en wordt de plaats van de verdediger in het opbouwende vak door een andere verdediger ingenomen

**AANWIJZINGEN:****Diepe spits**

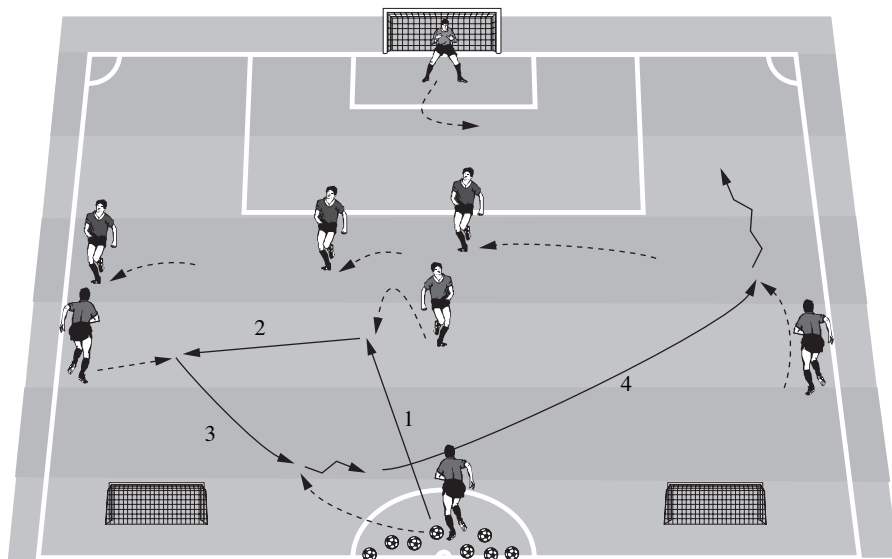
- zorg dat je aanspeelbaar bent
- doe een vooractie en vraag vervolgens de bal
- als je niet vrij bent, probeer het dan opnieuw.

**De speler die inspeelt**

- speel de bal weg van de verdediger
- let op de balsnelheid
- speel je medemaat zo makkelijk mogelijk aan

**DOEL:**

- verbeteren van het gebruik van de wisselpass

**ORGANISATIE:**

- 4:3 (met keeper)
- half speelveld
- oefening begint steeds in de middencirkel bij de centrale middenvelder

**AANWIJZINGEN:**

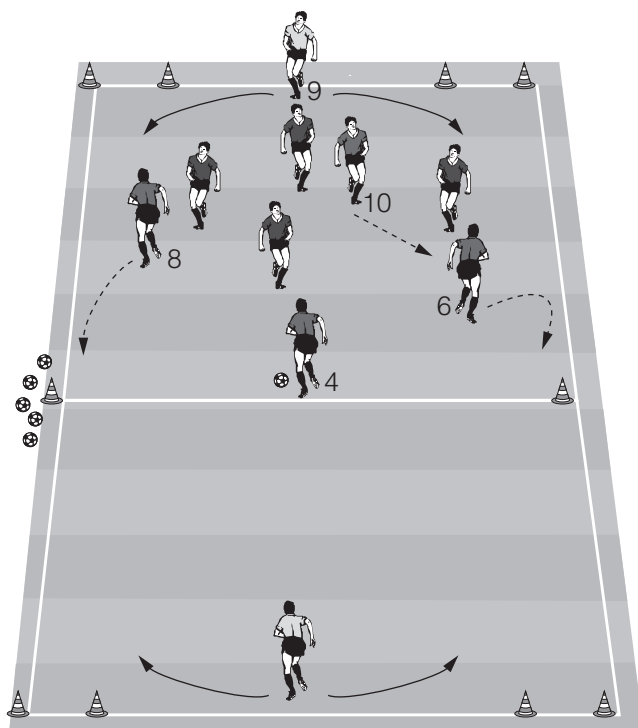
- de aanvallers proberen de overtalsituatie uit te spelen door middel van de wisselpass
- de verdedigers krijgen de opdracht goed door te dekken aan de balkant: hierdoor wordt de buitenspeler aan de andere kant relatief vrij gelaten
- de aanvallers zoeken het juiste moment van 'openen naar de andere kant'
- de aanvallers scoren op het doel met keeper
- de verdedigers scoren op de pupillendoeltjes
- met buitenspel
- zonder ingooi of achterbal. De oefening begint steeds bij de centrale middenvelder





## DOEL:

- het komen tot het creëren van de eindpass en het voorkomen van de snelle counter



## ORGANISATIE:

- twee vakken met op de korte zijden een extra speler
- team A start steeds met de bal op de helft van de tegenstander
- team A probeert de ruimte te zien of te creëren om de eindactie te maken
- team A kan scoren door een dribbel over de eindzones op de achterlijn
- bij balverlies heeft team A echter een grote ruimte achter zich waar de tegenstander kan scoren (ook twee zones)

## AANWIJZINGEN:

### Bij balbezit

- diepte voor breedte
- breedte voor terug, moment afwachten
- vooractie maken om van verdediger los te komen

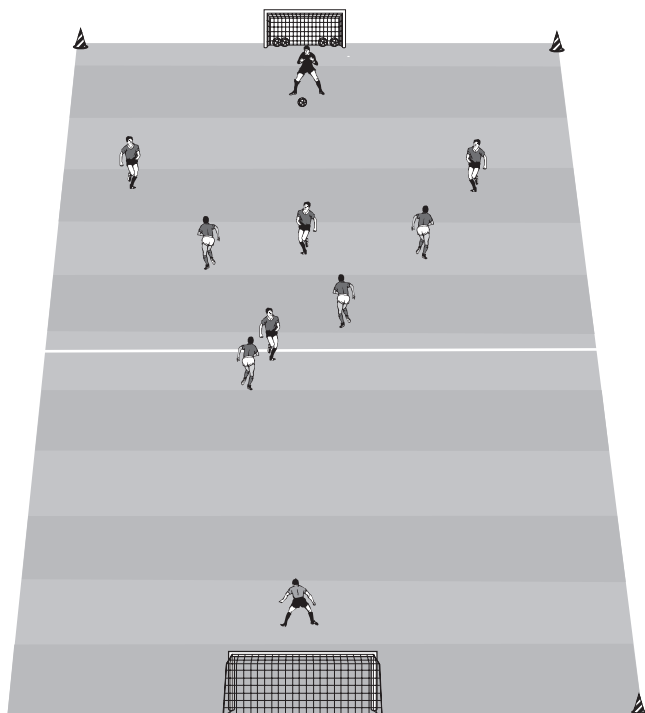
### Bij balverlies

- centrum afsluiten
- diepte er uit halen
- kort doordekken bij gevaar



## DOEL:

- verbeteren samenwerking tussen spitsen, middenvelders en verdedigers om op de helft van de tegenstander door middel van pressie zo vroeg mogelijk de opbouw te verstoren



## ORGANISATIE:

- speelveld van 25 x 15 meter
- voldoende ballen in de doelen
- partijspel 4 tegen 4 met 2 keepers
- oefening (partijvorm) begint steeds bij keeper

## AANWIJZINGEN:

- bij balbezit : proberen om via een opbouw te scoren
- bij balbezit tegenpartij: snel drukzetten en opbouw verstoren

### Techniek bij balbezit tegenpartij:

- door de knieën zakken
- het ene been voor het andere been plaatsen, beweeglijk zijn
- schijnbeweging op de bal

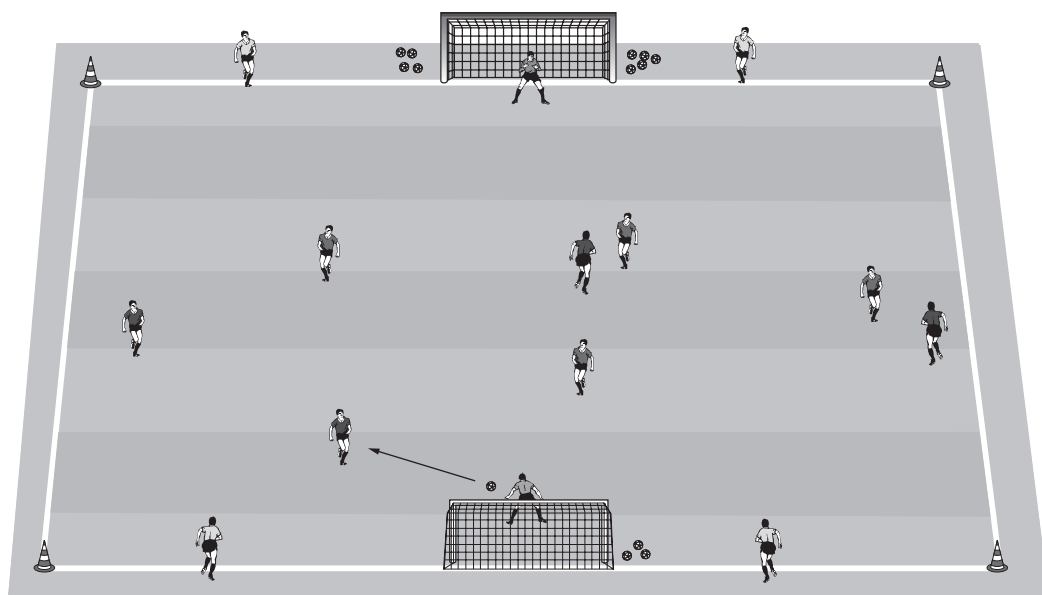
### Tactiek bij balbezit tegenpartij:

- gezamenlijk drukzetten
- laatste man coach medespelers
- diepte bal voorkomen



## DOEL:

- verbeteren van omschakeling na balverlies
- verbeteren van de omschakeling na balverovering



## ORGANISATIE:

- veld van 30x30 meter
- twee grote doelen
- drie kleuren hesjes
- hoedjes ter afbakening van het veld
- voldoende ballen rondom het veld

## AANWIJZINGEN:

### Tactiek

#### Keuze

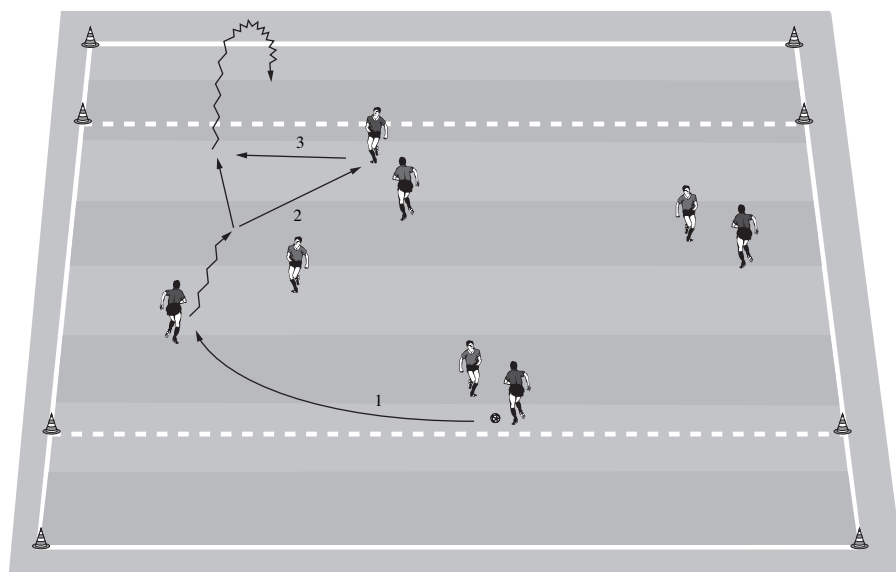
- "Maak de juiste keuze tussen snel diepspelen of juist de bal vrijmaken en rust brengen.  
Als de tegenstander ongeorganiseerd staat, moet je snel proberen tot scoren te komen."

#### Loopactie

- "Als de kaatser is ingespeeld, probeer je jezelf door loopacties vrij te maken en aanspeelbaar te worden.  
Maak schijnacties en versnellingen zonder bal."

**DOEL:**

- verbeteren van de kapbeweging

**ORGANISATIE:**

- vier tegen vier waarbij men kan scoren door eerst een dribbel over de achterlijn van de tegenstander, een kapbeweging achter het standbeen te maken en dan de bal te controleren in de eindzone
- spelers moeten dus tijd genoeg hebben om de beweging te kunnen maken, want anders worden ze aangevallen door een tegenstander die ook gewoon in de eindzone mogen komen

**AANWIJZINGEN:**

- variatie: 1:1, 2:2, 3:3
- meer breedte of diepte in het veld



# SPELVORMEN (4:4)

116

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- partijspel 4:4
- twee teams van vier spelers

## AANWIJZINGEN:

- het blauwe team probeert te dribbelen door een van de drie zones
- het rode team probeert na balverovering te dribbelen door de zone die afgebakend is door twee pylonen (breedte ongeveer 20 meter)
- de buitenspelregel hanteren

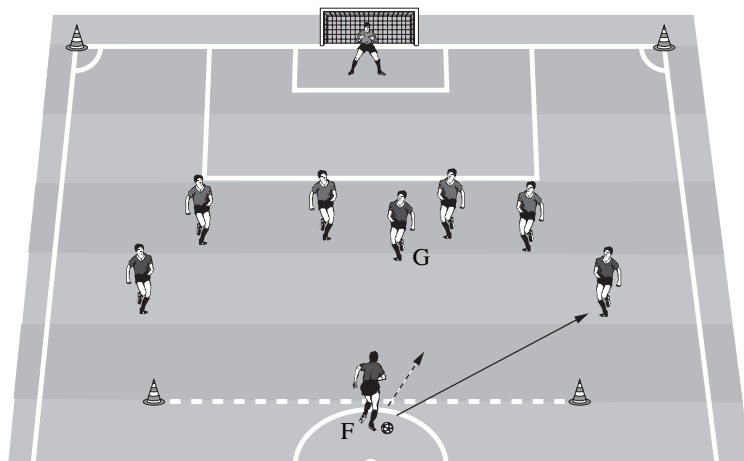


# SPELVORMEN (4:4)

117

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

- partijspel 4:4 op een groot doel met keeper  
- twee teams van vier spelers

## AANWIJZINGEN:

- speler F passt in van achter de gemarkeerde lijn en neemt daarna deel aan het spel  
- als de verdedigers de bal onderscheppen dan kunnen zij scoren door met de bal te dribbelen over de gemarkeerde lijn  
- de buitenspelregel hanteren



# SPELVORMEN (4:4)

118

## DOEL:

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen



## ORGANISATIE:

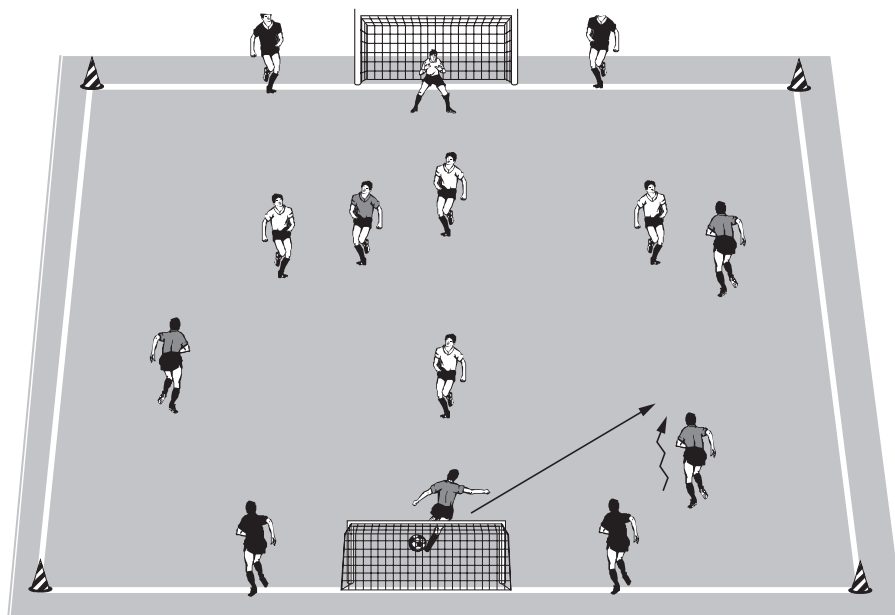
- partijspel 4:4 op een groot doel met keeper  
- twee teams van vier spelers

## AANWIJZINGEN:

- de achterste speler van het blauwe team start de aanval  
- als de verdedigers de bal onderscheppen dan kunnen zij scoren door met de bal te dribbelen over één van de twee gemarkeerde lijnen  
- de buitenspelregel hanteren

**DOEL:**

- het verbeteren van de omschakeling

**ORGANISATIE:**

- drie partijen van vier spelers met twee keepers  
- één partij fungeert voor de balbezittende ploeg als kaatsers op de achterlijn

**AANWIJZINGEN:**

- het ontwikkelen van de handelingssnelheid  
- het verbeteren van de scherpste en de momenten van aanbieden voor het doel en het scoren  
- het verbeteren van de omschakeling naar balbezit (kaatsers naast de doelen betekent snel diepspelen na verovering en bijsluiten)  
- het verbeteren van de omschakeling naar balbezit tegenstander (klein aantal spelers, kleine ruimte en grote doelen betekent snel omschakelen, doelpogingen voorkomen is essentieel)  
- het verbeteren van het scoren uit de voorzet (kaatsers op de zijlijnen, eventueel 2x raken)



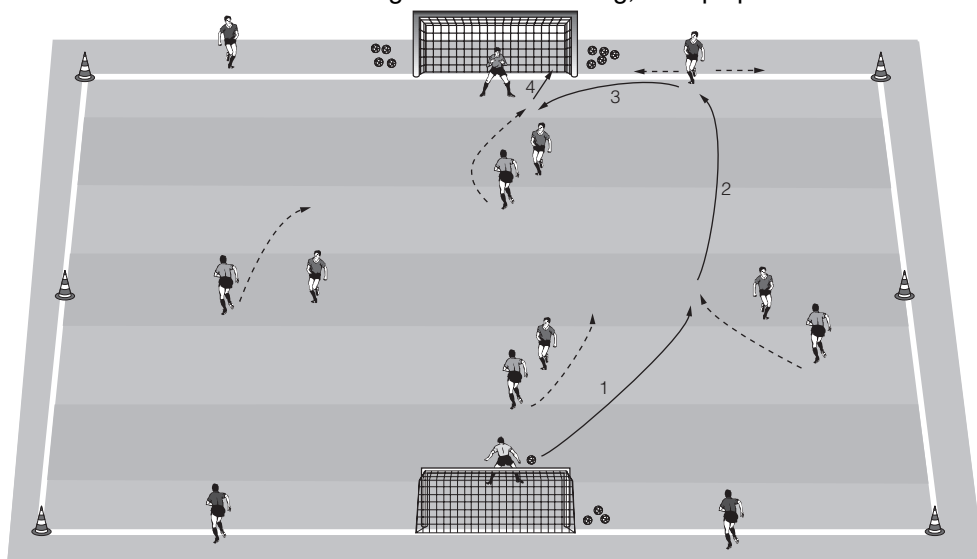


# SPELVORMEN (4:4+4K)

120

## DOEL:

- het verbeteren van het snelle handelen bij balbezit, onder druk van de tegenstander
- het verhogen van de beleving, het spelplezier



## ORGANISATIE:

- veld van 30 bij 20 meter
- twee grote doelen
- veld afgebakend met pylonen
- voldoende ballen rondom veld en in beide doelen

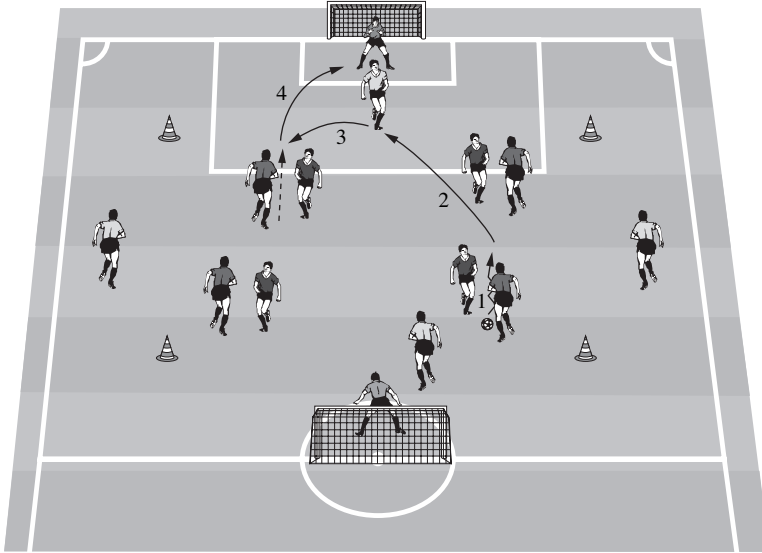
## AANWIJZINGEN:

- partijspel 4:4 met vier kaatsers en twee keepers
- scoren na kaats
- geen corners
- intrap in plaats van ingooi
- niet direct scoren bij intrap
- kaatsers wisselen na 3 minuten, keepers blijven staan



## DOEL:

- het verbeteren van het zien op welk moment je diep moet spelen en wanneer je juist moet spelen op balbezit
- het verbeteren van het zien op welk moment de derde man moet starten ter ondersteuning van de spitsen



## ORGANISATIE:

- twee grote doelen op een half speelveld
- veertien spelers, van wie vier kaatsers plus twee keepers
- door pylonen afgebakende ruimte van ongeveer 30x25 meter in het midden van het veld
- voldoende ballen in beide doelen

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

#### Pass

- 'Speel de diepe spelers strak aan. Vertrouw op zijn techniek waarmee hij de bal kan aannemen.'

#### Afronding

- 'Let ook bij de afronding op je traptechniek! Niet zo maar knallen, maar de bal bewust en met gevoel raken.'

### Tactiek

#### Komen

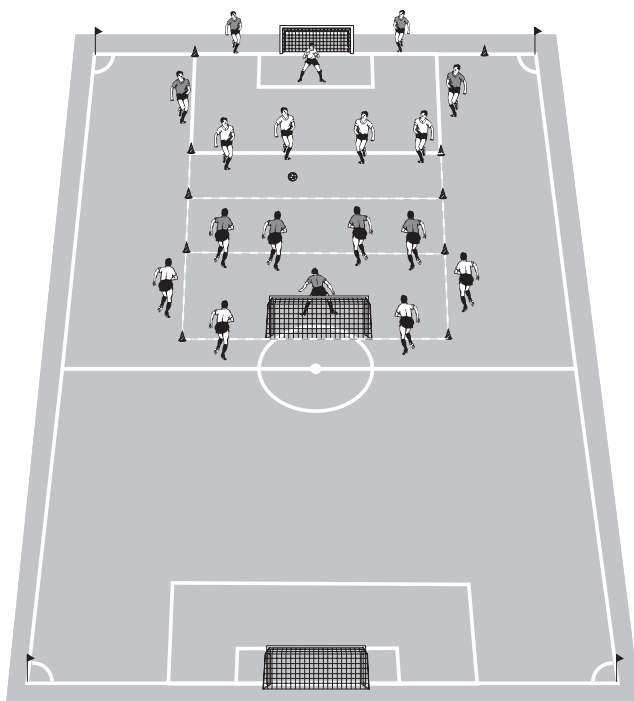
- 'Bij balbezit nooit te kort op diepe kaatsers staan, je moet er komen.'



# SPELVORMEN 4+(4):4+(4) 122

## DOEL:

- snelle balcalculatie



## ORGANISATIE:

- vrij spel
- de kaatsers aan de zijkanen 2x raken, op de achterlijn 1x
- buitenspelregel toepassen

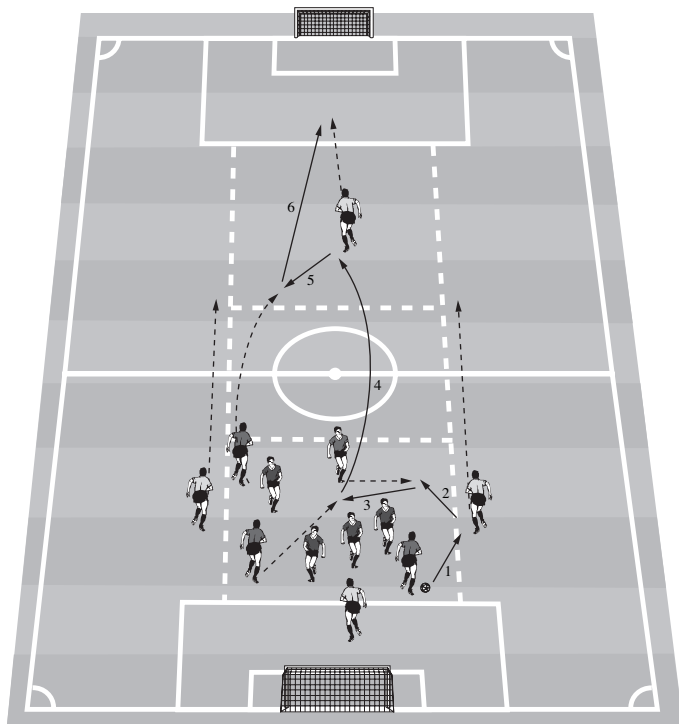
## AANWIJZINGEN:

- breedte en diepte benutten
- bij balverlies overgaan op zoneverdediging



## DOEL:

- verbeteren van het goed inspelen van de spits: als de diepte gezocht kan worden
- verbeteren van de omschakelingsmomenten



## ORGANISATIE:

- speel in de lengteas van het veld
- verdeel het veld in twee gelijke vakken en een iets kleiner neutraal middenvak.
- dit middenvak zorgt ervoor dat de bal over een grotere afstand gespeeld moet worden
- de twee gelijke vakken pas je aan bij het aantal spelers
- voor 4:4 in een vak is 20 x 20 meter per vak een goede ruimte, maar hou rekening met het niveau

## AANWIJZINGEN:

Balsnelheid

- 'Durf elkaar hard in te spelen. Hoog baltempo.'

Looplijn

- 'Beweeg zo dat je ingespeeld kunt worden en sta niet voor de kaatser. Sta niet in elkaar verlengde. Zorg ervoor dat één verdediger niet twee balbezitters kan uitschakelen.'

Contact

- 'Houd contact met de diepe spits en let op het moment dat je de bal diep kunt inspelen. Als je de bal diep gaat spelen, moet je ook kijken of een medespeler kan bijsluiten voor de volgende kaats.'

Bijsluiten

- 'Maak schijnacties zodat je de tegenstander kwijtraakt. Kijk ook goed waar je medespeler lopen.'

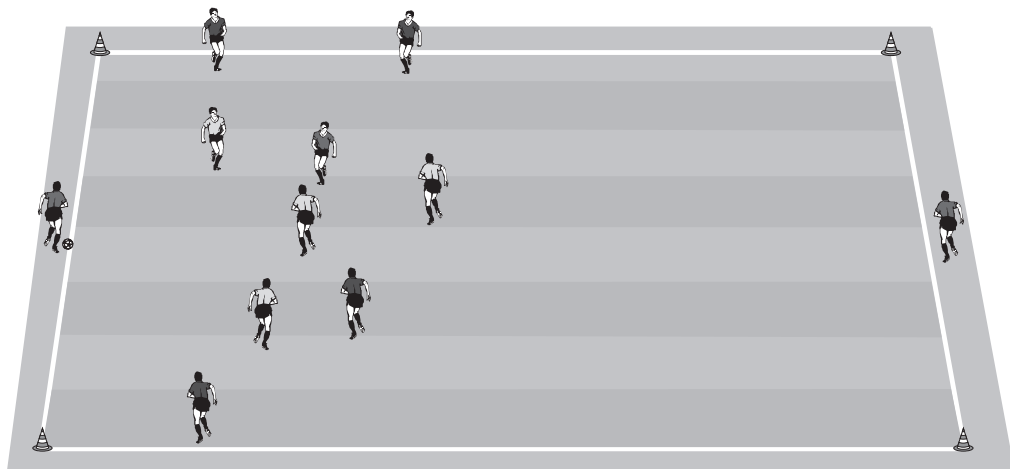


# SPELVORMEN (4:4+3n)

124

## DOEL:

- verbeteren van het algemeen vrijlopen
- verbeteren van het spelen op balbezit



## ORGANISATIE:

- 40 bij 20 meter
- voldoende ballen rondom het veld
- drie neutrale spelers: twee aan de korte zijden en één in het midden
- series van ongeveer 4 à 5 minuten (signaleren van vermoeidheid)
- 11 tot 15 spelers

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

#### Balaanname

- 'Door een goede aanname moet je de bal direct speelklaar hebben. In dit positieospel heb je vrijwel altijd wel afspeelmogelijkheden om snel weer de ruimte zoeken.'

### Tactiek

#### Veel beweging

- 'Maak een actie na je actie. Neem direct weer een betere positie in.'

#### Vooruit denken

- 'Voordat je de bal krijgt, moet je al weten waar de bal naar toe moet.'

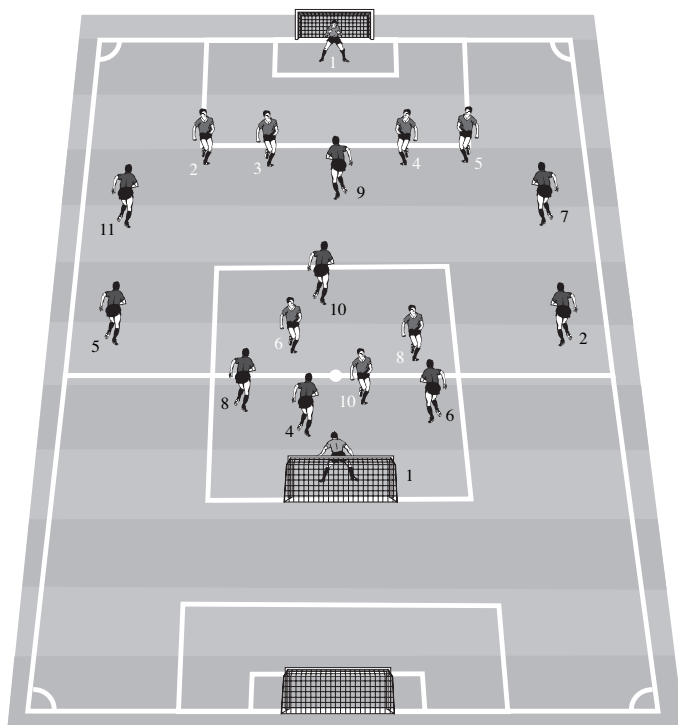


# SPELVORMEN (4:4-5:4)

125

## DOEL:

- verbeteren van de opbouw vanuit het centrum



## ORGANISATIE:

- in een afgebakende ruimte speelt men met 1 keeper en 4 spelers tegen 3 verdedigers

## AANWIJZINGEN:

### Naargelang het niveau van de spelers:

- vrij spel
- vrij spel voor drietal/beperkt aantal balcontacten voor keeper en viertal

### Taken drietal:

- bal veroveren
- proberen te scoren in het doel

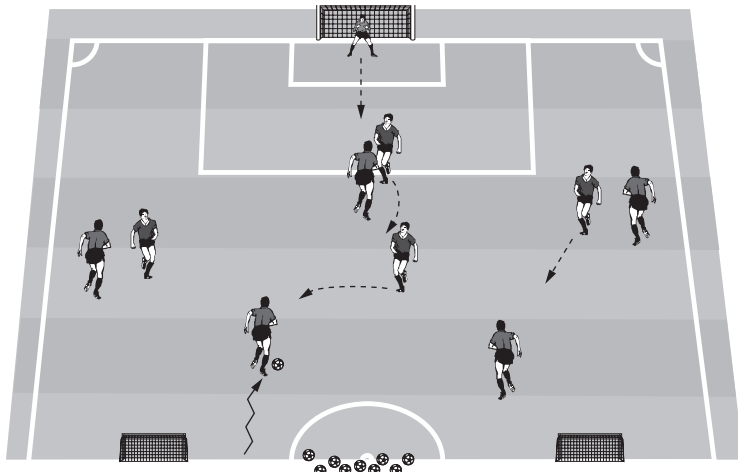
### Taken keeper en viertal:

- bal houden op de respectievelijke posities
- vrije man proberen aan te spelen
- juiste moment afwachten en kiezen om aanvalsbeweging op gang te brengen en uit de speloppervlakte te breken



## DOEL:

- verbeteren van het veroveren van de bal in een ondertalsituatie op eigen helft
- verbeteren van de onderlinge rugdekking
- verbeteren van het spelen op buitenspel



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- een groot doel en twee kleine doeltjes
- voor beide teams hesjes
- voldoende ballen bij de middenstip

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

Lichaamshouding

- 'Verdedig met één voet schuin voor de ander.'

Gebruik van lichaam

- 'Gebruik goed je lichaam als de aanvaller een actie inzet.'

Schieten

- 'Schiet na de balverovering doelgericht op één van beide doeltjes om te scoren.'

### Tactiek

Onderlinge coaching

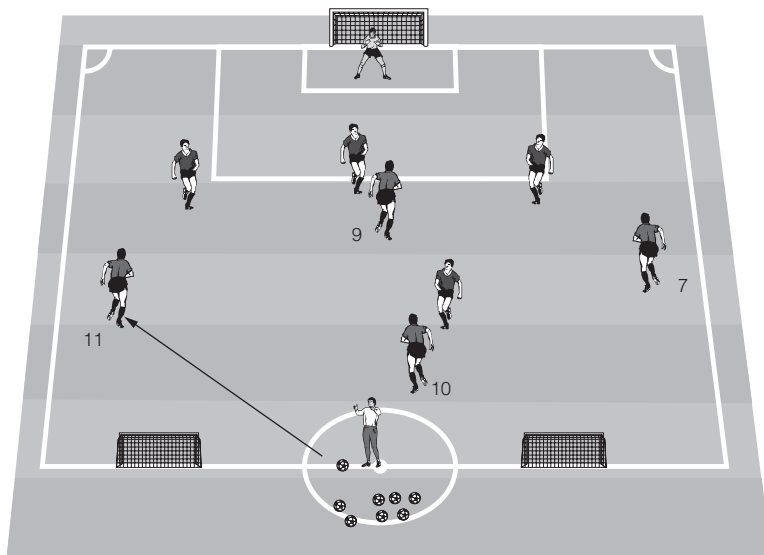
- 'Coach de speler(s) vóór je, omdat jij de situatie beter kunt overzien.'

Dieptebal onderscheppen

- 'Keeper, durf je zo ver mogelijk vóór je doel op te stellen.'
- onderlinge rugdekking

**DOEL:**

- herkennen van momenten waar en wanneer je welke keuze moet maken

**ORGANISATIE:**

- basisvorm, alleen krijg je nu een 5:4 + keeper-situatie
- probeer momenten te herkennen waar en wanneer je welke keuze moet maken. Het individu moet hier zijn eigen creativiteit in kwijt kunnen en tevens is het van belang dat hij zelf de keuze kan maken. Confronteer hem wel achteraf met datgene waarvoor hij heeft gekozen

**AANWIJZINGEN:**

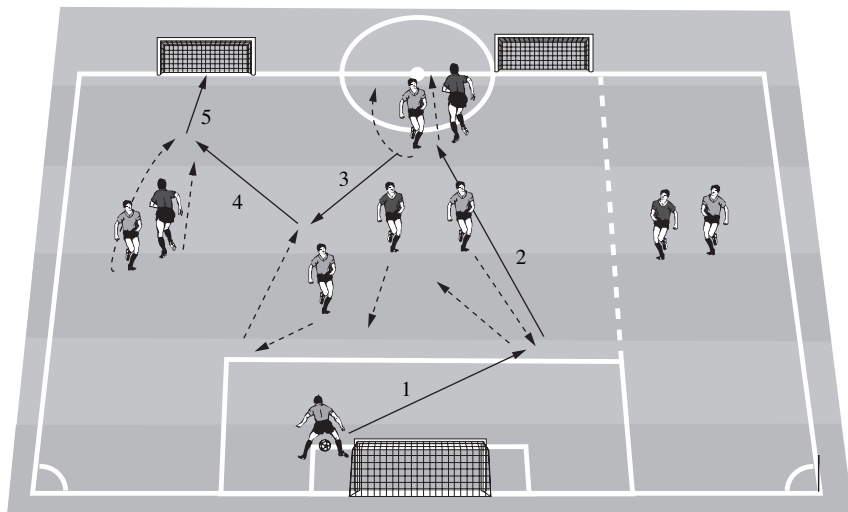
- sta klaar om de bal te kunnen ontvangen, op je voorvoeten en ingedraaid staan
- komt de bal op je lichaam, eerst een goede aanname in de te spelen speelrichting, daarna pas het vervolg
- komt de bal achter je: stap uit naar achteren en neem de bal dan op snelheid mee richting achterlijn
- maak een keuze uit de verschillende voorzetten (hoog, laag, strakke bal of boogbal)
- je hoeft niet altijd de achterlijn te halen om een goede voorzet te kunnen spelen





## DOEL:

- het aanleren van de mogelijkheden bij de opbouw vanaf de doeltrap wanneer de tegenstander met drie spitsen speelt



## ORGANISATIE:

- één vast doel
- twee pupillendoeltjes
- breedte zestienmetergebied plus tien meter links of rechts, en 55 meter diep
- minimaal tien spelers

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

Passing (keeper)

- 'Speel de bal hard en zuiver richting je medespeler. Hierdoor win je snelheid en tijd.'

Aanname (alle opbouwers)

- 'Neem de bal goed aan zodat je in twee keer raken verder kunt spelen. Luister daarbij wel naar de coaching van je teamgenoten.'

### Tactiek

Bal vragen (centrale verdedigers)

- 'Durf het initiatief te nemen om de bal te vragen.'

Diep spelen (alle opbouwers)

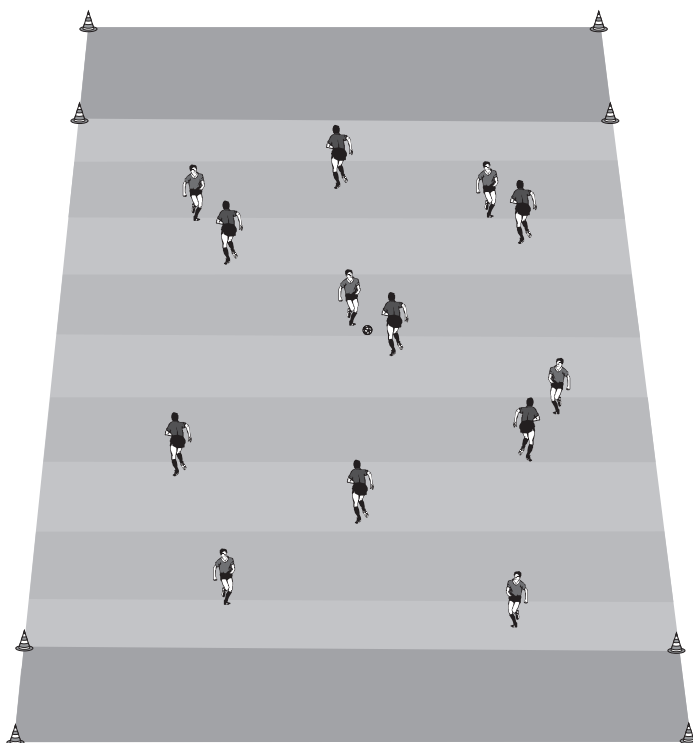
- 'De bedoeling van de opbouw is om uiteindelijk te scoren. Diep spelen dus, als het kan!'

Coaching (alle opbouwers)

- 'Coach je medespeler. Moet hij kaatsen, moet hij doordraaien?'

**DOEL:**

- het aanleren van diepte in het spel

**ORGANISATIE:**

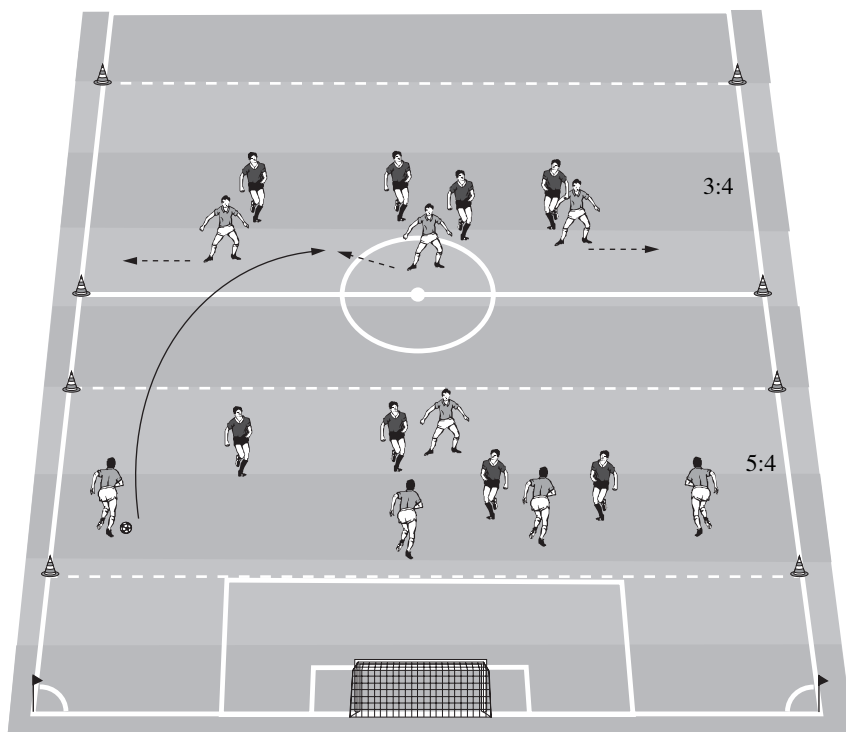
- op iedere kop van het veld een zone van 10 meter
- voor de zone is de buitenspellijn

**AANWIJZINGEN:**

- er kan gescoord worden door een pass te geven op je medespeler, die de bal in de zone controleert
- de verdedigers mogen niet in de zone komen
- op het moment van de pass mogen ook de verdedigers de bal in de zone onderscheppen
- voorbereidende loopacties om uiteindelijk diep te gaan, onder andere:
  - vanuit vooractie in de bal en dan diep
  - vanuit de rug cross wegllopen
  - vanuit de breedte loopactie diep

**DOEL:**

- het verbeteren van het vrijlopen van de spitsen als de laatste linie in balbezit is

**ORGANISATIE:**

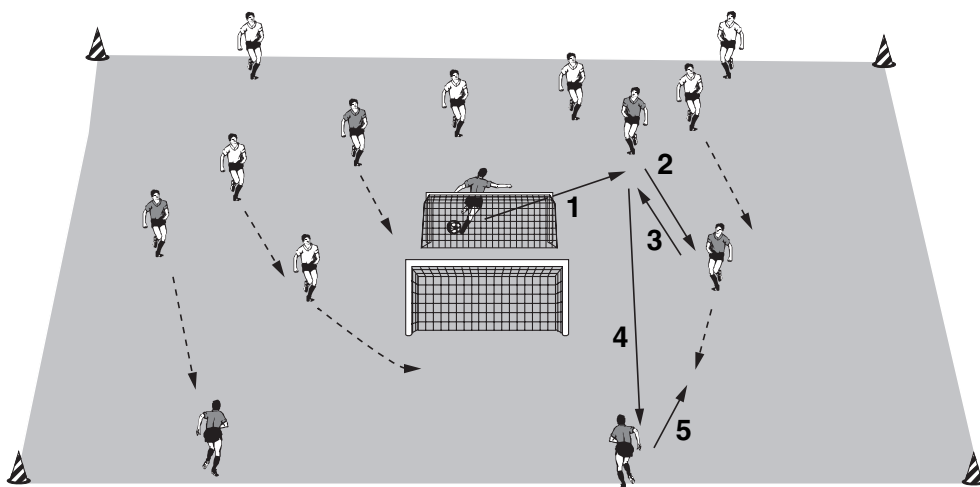
- drie vakken
- niemand mag in het middelste vak komen

**AANWIJZINGEN:**

- in vak 1 spelen de vier verdedigers uit de laatste lijn en de corrigerende middenvelder tegen de vier middenvelders
- in vak 3 spelen de drie spitsen tegen de vier andere verdedigers
- in vak 1 moet het vijftal de man-meer-situatie proberen uit te spelen, zodat een van hen de dieptepass op een van de spitsen kon geven

**DOEL:**

- het snel omschakelen van balverlies naar balbezit en vice versa

**ORGANISATIE:**

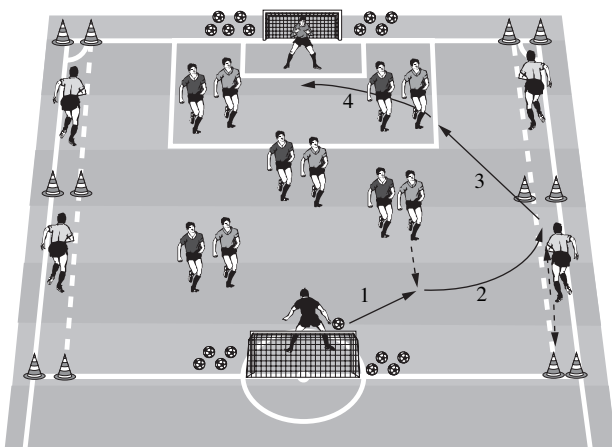
- twee groepen van vijf spelers
- een veld van 50 bij 30 meter

**AANWIJZINGEN:**

- van ieder team staan twee spelers op de achterlijn
- de spelers worden genummerd van 1 t/m 7. Als de oefenvorm begint, staan de nrs.1 en 2 op de achterlijn aan de overkant in het vak waar kan worden gescoord
- na elke twee minuten wordt er gewisseld
- de nrs. 3 en 4, 5 en 6, 7 en 1, 2 en 3, 4 en 5, 6 en 7 gaan vervolgens iedere twee minuten op de achterlijn staan in het vak waar kan worden gescoord
- zelf kunnen zij niet direct scoren.
- op het moment van balverlies moet er direct worden omgeschakeld
- door het relatief kleine speelveld kan de tegenstander snel scoren

**DOEL:**

- verbeteren van de technische vaardigheden

**ORGANISATIE:**

- half speelveld met aan beide zijken een strook van drie meter
- voldoende ballen bij beide doelen

**AANWIJZINGEN:****Techniek**

Aanname (spelers aan zijken)

- 'Neem de bal aan in de richting waar je naar toe wilt. Je kunt in deze oefening vaak voorzetten geven vanaf de zijkant. Leg de bal daar dus snel klaar voor.'

Passing

- 'Geef strakke passes. Korte afstand met binnenkant voet. Langere afstand ook met de wreef. Houd de bal laag door je lichaam over de bal te houden als je passt.'

**Tactiek**

Driehoekjes

- 'Er zijn veel driehoekjes op het veld. Probeer hier gebruik van te maken.'

Voor de man

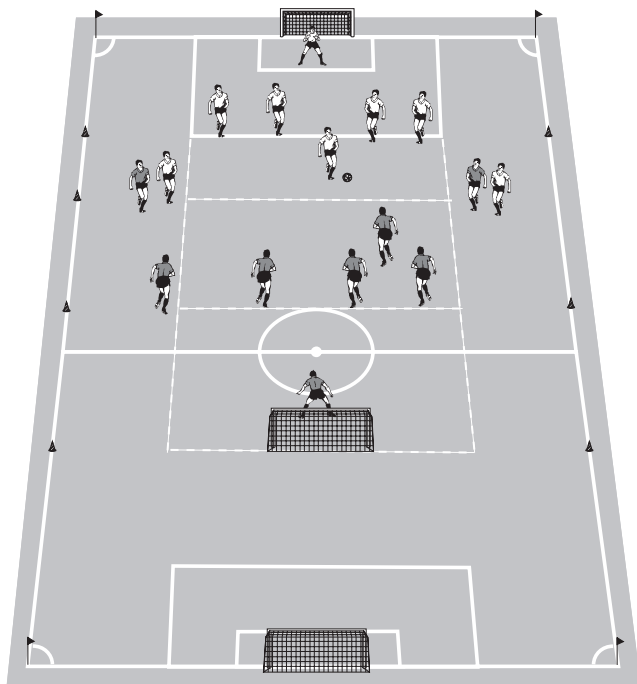
- 'Speel de bal vóór de man, zodat hij niet op de bal hoeft te wachten en het tempo hoog blijft.'



# SPELVORMEN 5+(2:5+(2)) 133

## DOEL:

- vleugelspel stimuleren
- verbeteren voorzetten en looppatronen



## ORGANISATIE:

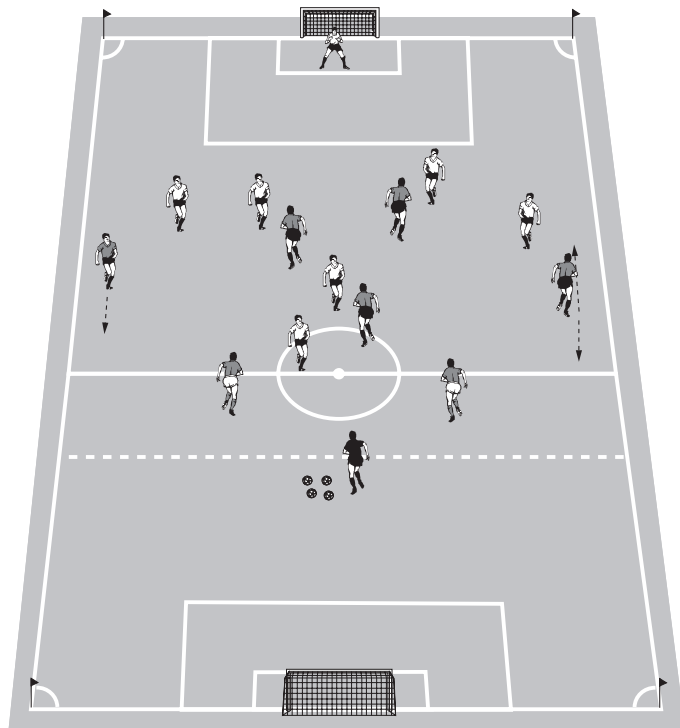
- de 2 vleugelspelers mogen alleen in het aanvalsvak (helpt tegenstander) spelen
- de 2 vleugelspelers moeten starten vanaf de vleugelzone

## AANWIJZINGEN:

- numerieke meerderheid creëren
- bij balverlies omschakelen

**DOEL:**

- verbeteren van het aanvalspel

**ORGANISATIE:**

- de bal wordt door de trainer in het spel gebracht
- de twee neutrale spelers mogen de bal maar 2x raken
- de aanvallers proberen tot scoren te komen en de verdedigers proberen de bal over de stippellijn te dribbelen
- de buitenspelers moeten de bal opeisen en dreiging geven
- eindigen met een partijspel (7:7 op 2 grote doelen met keepers)

**AANWIJZINGEN:**

- de spitsen zullen meer acties moeten ondernemen om aan de bal te komen en ze zullen bij balverlies door moeten dekken vanuit het centrum



## DOEL:

- verbeteren van het komen in de operationele zones om daardoor de tegenstander te verrassen en zodoende kansen te creëren en te scoren



## ORGANISATIE:

- gebruik driekwart veld
- de twee drietallen (verdedigers) wisselen na een serie van vijf

## AANWIJZINGEN:

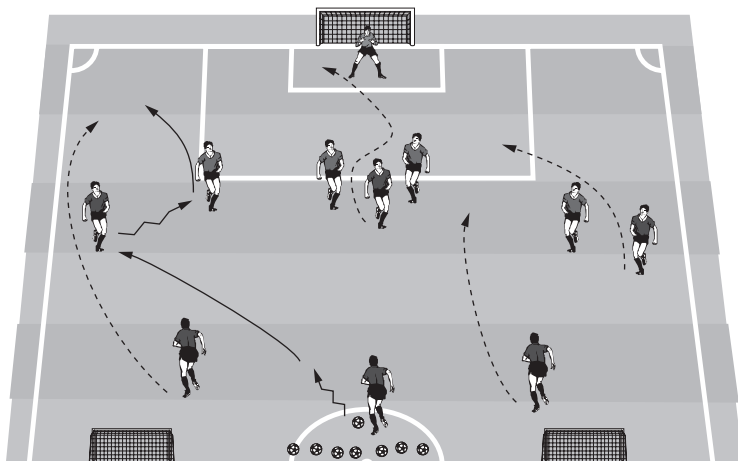
- keeper werpt de bal naar de rechtsback
- de rechtsmidden komt wat naar binnen
- de rechtsbuiten laat zich inzakken
- rechtsbuiten zegt waar hij de bal wil hebben
- de rechtsback speelt de buitenspeler aan
- de rechtsbuiten kaatst naar de rechtshalf, die zich richting de as begeeft
- wanneer de rechtsbuiten kaatst, dan komt de spits in de vrije ruimte die de rechtsbuiten laat, en de linksbuiten komt in de ruimte van de spits
- hierdoor wordt ruimte gemaakt voor de linksmidden die opkomt
- de linksmidden geeft een voorzet
- de drie spitsen moeten zorgen voor een goede doelbezetting (eerste paal, gestaffeld daarachter en op de 16-meter) en proberen te scoren
- de drie verdedigers hoeven alleen maar het kopduel te winnen om te scoren





## DOEL:

- het verbeteren van het moment en wijze van inspelen van de achterste middenvelders op de spitsen. Met daarna de samenwerking van de spitsen en de diepe middenvelders. Met daaruit voortvloeiend de voorzetten en het spel voor het doel



## ORGANISATIE:

- 6 : 4 (en keeper)
- half veld
- twee kleine doeltjes

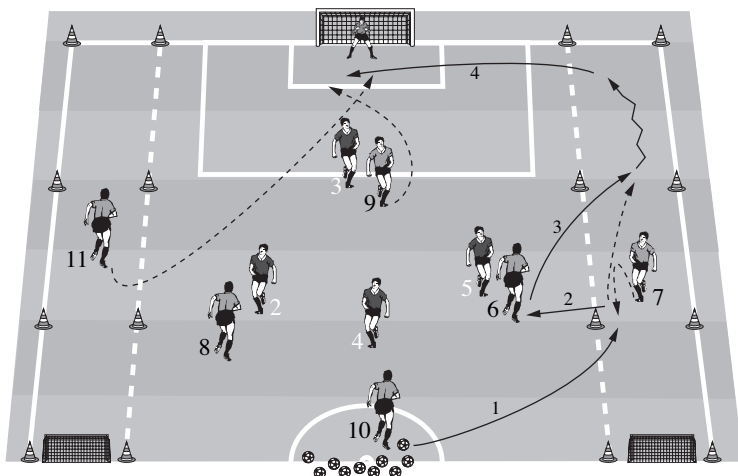
## AANWIJZINGEN:

- zestal probeert te scoren op het grote doel met keeper
- viertal plus keeper verdedigt en scoort op de kleine doeltjes op de middenlijn
- bij intrap of achterbal begint de oefening opnieuw bij de centrale middenvelder
- de backs spelen na het inslijpen van het patroon, niet op 75% maar 100%. Omdat de middenvelder ook mag indribbelen of de centrale spits kan inspelen, zullen de backs de vleugelaanvallers enigszins vrijlaten. Automatisch komt de doelstelling er dan uit: de eerste bal diep spelen waarna er loopacties moeten plaatsvinden



## DOEL:

- verbeteren van het aanvallen over de vleugels
- verbeteren van de voorzet



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- een groot doel
- twee kleine doeltjes
- zones aan de zijlijnen voor de vleugelaanvallers
- voor beide partijen hesjes
- voldoende ballen bij de middenstip

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

-Kaats

- 'Voor vleugelaanvaller is de kaats belangrijk. Kaats de bal zó terug dat je daarna door de medespeler makkelijk diepgestuurd kan worden. Kaats-en-wég dus.'

Aan- en meenemen

- 'Neem de bal mee in de richting van de achterlijn.'

- dribbel

- 'Dribbel in de hoogste versnelling. Als je veel ruimte hebt en geen directe tegenstander in de buurt, speel de bal dan verder voor je uit.'

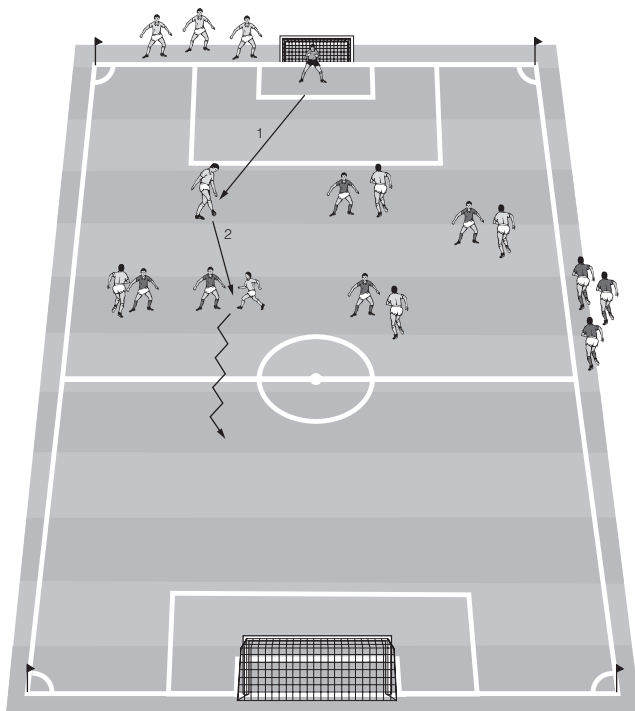
Voorzet

- 'Kom goed achter de bal voordat je de voorzet geeft. Als je dat lukt, dan wordt de voorzet eigenlijk gewoon een pass van een rollende bal.'



## DOEL:

- verbeteren van de samenwerking tussen de keeper en de verdedigers tijdens de opbouw



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- het zestal probeert in samenwerking met de keeper te komen tot een goede opbouw en scoort door een dribbel over de middenlijn
- het vijftal probeert dit te voorkomen en scoort op het grote doel

## AANWIJZINGEN:

- strak inspelen op het juiste been (weet wat het sterke been van je keeper is)
- opengedraaid staan om de bal snel mee te kunnen nemen
- het juiste moment van aanbieden of juist wegblijven kiezen
- onderlinge coaching om het elkaar zo makkelijk mogelijk te maken

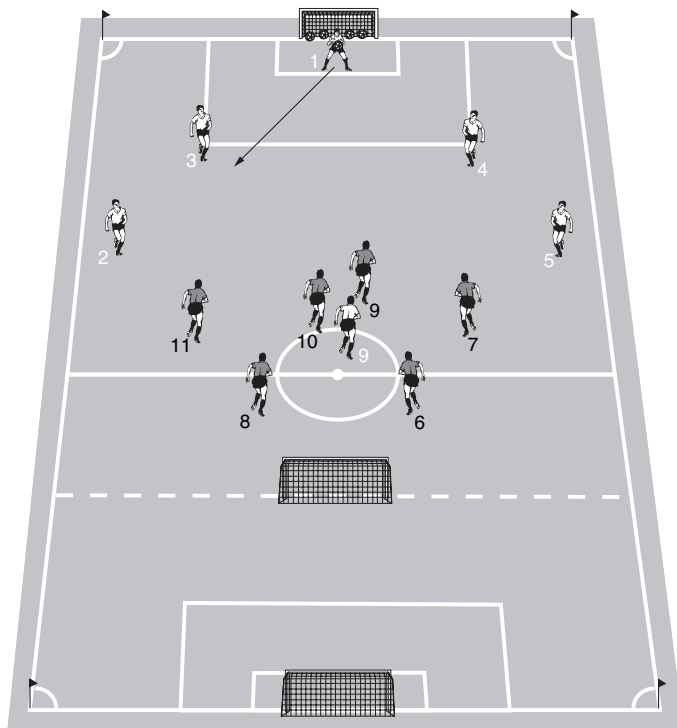


# SPELVORMEN (6:5)

139

## DOEL:

- verbeteren van de opbouw



## ORGANISATIE:

- een partij van 6 spelers en een partij van 5 spelers met keeper
- veel ballen bij de keeper
- het lege doel staat op 70 meter van de achterlijn

## AANWIJZINGEN:

- er wordt steeds opgebouwd vanaf de keeper
- de aanvallers laten zich terugzakken tot aan de voorkant van de middencirkel
- de opbouwende partij kan scoren voorbij de middenlijn in het lege doel
- situatief coachen

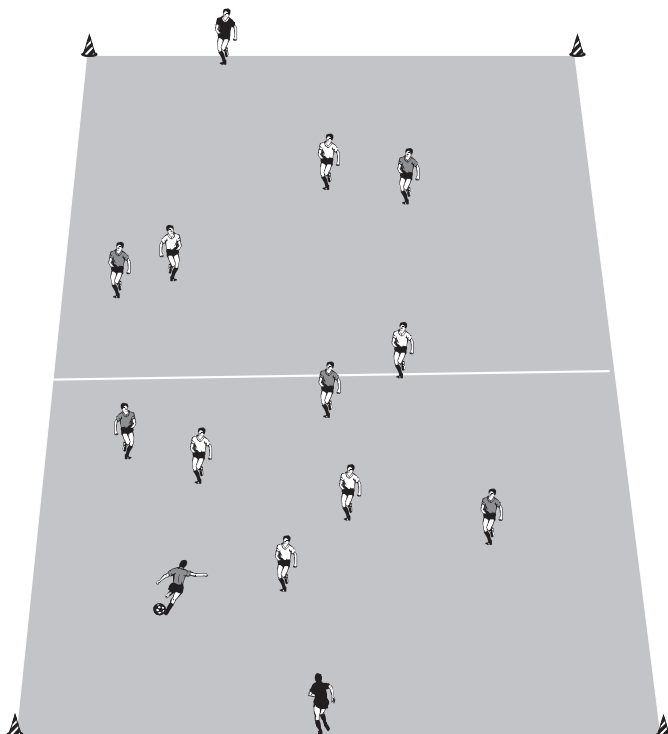


# SPELVORMEN (6:6)+2n

140

## DOEL:

- verbeteren van het aanspelen van de centrumspitsen
- verbeteren van het bijsluiten van de middenvelders na het aanspelen van de spitsen



## ORGANISATIE:

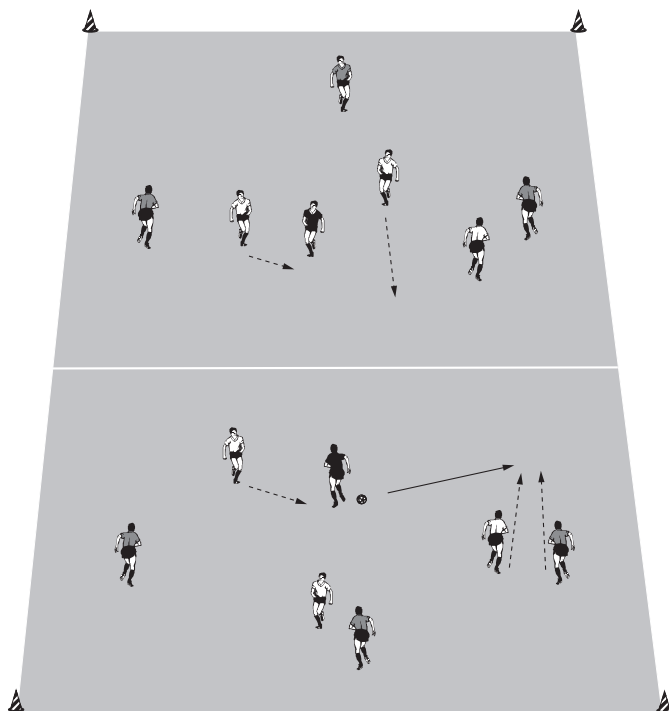
- speelveld van 25 bij 40 meter
- in de oriëntatiefase de spelers door een eenvoudige vorm ervaring laten opdoen

## AANWIJZINGEN:

- evenwicht tussen spelers die vragen om de bal en spelers die weg blijven
- accent op de technische-tactische uitvoering

**DOEL:**

- verbeteren van het combinatiespel

**ORGANISATIE:**

- de twee neutrale spelers spelen bij de balbezittende partij en altijd in het centrum

**AANWIJZINGEN:**

- stimuleren van combinatiespel in balbezit, alsmede het zoeken van de oplossing dichtbij alvorens te openen
- stimuleren van verdedigend knijpen en kantelen, alsmede afschermen van de passmogelijkheden en de lange bal
- stimuleren van de onderlinge coaching en snelle balomschakeling

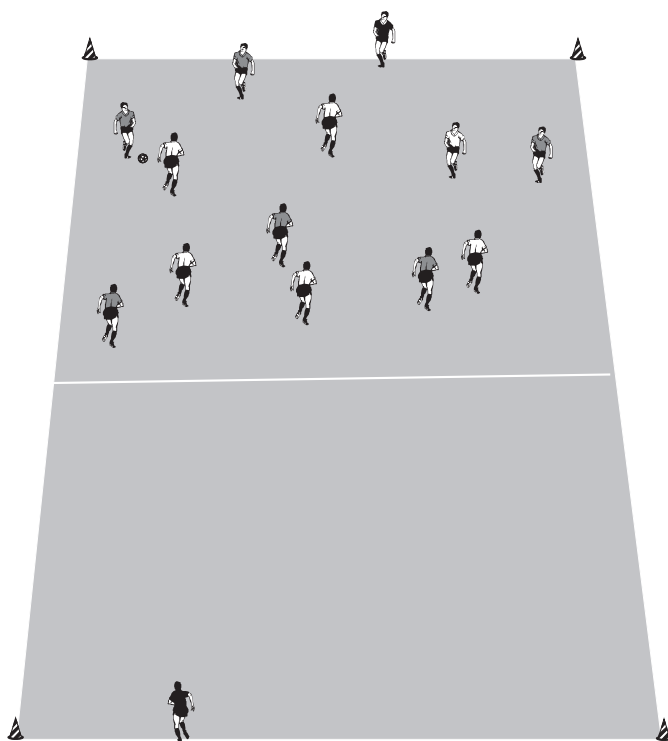


# SPELVORMEN (6:6)+1n

142

## DOEL:

- voorkomen van een snelle tegenaanval
- verbeteren van de omschakeling van balbezit naar balverlies



## ORGANISATIE:

- twee partijen van 6 spelers met ieder 1 neutrale speler
- op één speelhelft 6:6 spelen met 1 neutrale speler

## AANWIJZINGEN:

- de partij die niet in balbezit is, probeert in balbezit te komen en daarna de neutrale speler in het andere vak aan te spelen



## DOEL:

- verbeteren van de samenwerking tussen de middenvelders en de spitsen
- het op het juiste moment spelen van de diagonale pass



## ORGANISATIE:

- half speelveld plus 15 meter over de middellijn
- het eerste zestel speelt in een 4:2-opstelling
- het tweede zestel (plus keeper) speelt in een 1:3:2:1-opstelling
- de trainer speelt steeds de ballen in vanaf de lengteas achter de middenvelders
- er zijn twee kleine doeltjes waarop de verdedigers kunnen scoren
- iedere speler staat zoveel mogelijk op zijn vaste positie

## AANWIJZINGEN:

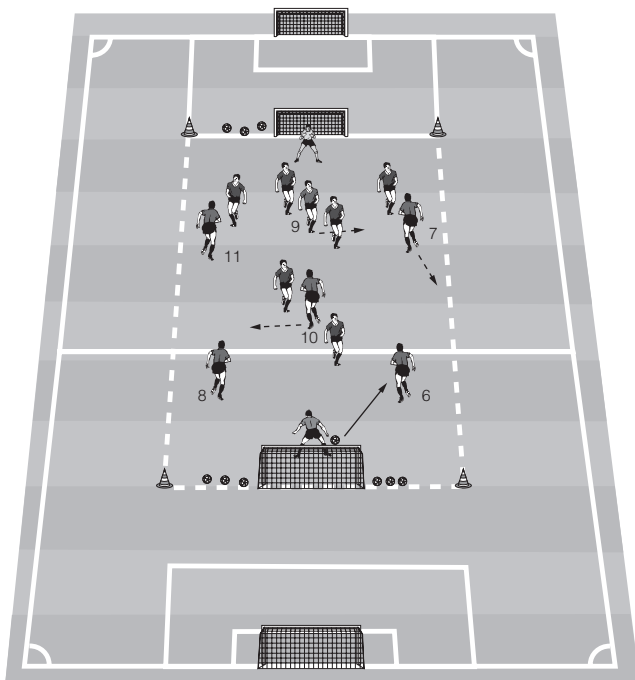
- de oefening begint bij de trainer die een middenvelder inspeelt
- de middenvelder probeert een spits te bereiken
- de spits kaatst uit op een inschuivende centrale middenvelder
- de ingeschoven centrale middenvelder geeft een diagonale pass op een opkomende buitenste middenvelder
- er volgt een voorzet op twee switchende spitsen
- aanvallende partij probeert te scoren op het grote doel met keeper
- verdedigende partij probeert te scoren op de twee kleine doeltjes





## DOEL:

- verbeteren van het positiespel in de eindfase



## ORGANISATIE:

- team A (1:2:3:1) begint steeds met de aanvalsofbouw: keeper speelt naar 6, 8 of 10
- team A moet binnen 8 minuten twee keer scoren om te winnen. Lukt dit niet, dan wint team B
- team B (1:4:1:1) wint na één doelpunt
- uitballen beginnen steeds bij team A
- in het begin staat team B goed georganiseerd en kan team A moeilijk scoren. Na eventueel balverlies moet er perfect worden omgeschakeld, want na één doelpunt van B heb je anders direct verloren. Als team A de bal dan weer terug veroverd, mag je verwachten dat team B minder goed georganiseerd staat en er hierdoor dus eindelijk meer ruimte ontstaat voor team A

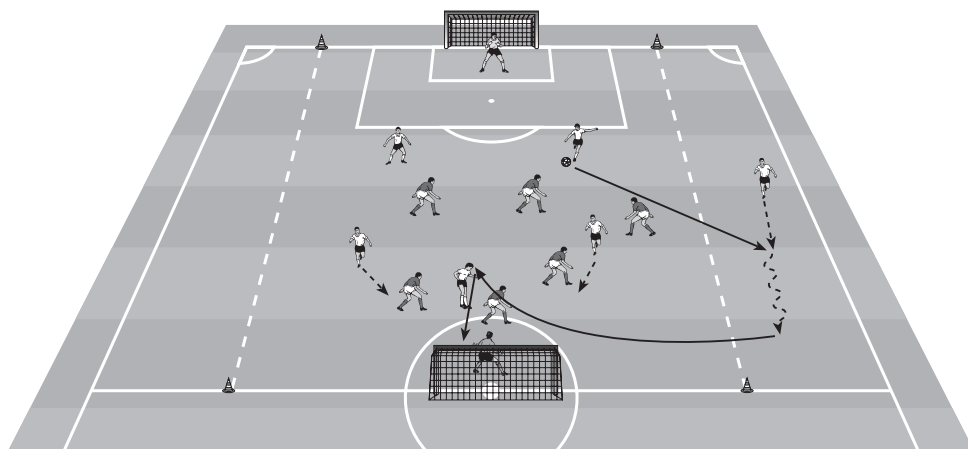
## AANWIJZINGEN:

### Bij balbezit tegenpartij

- onderlinge coaching over waar en door wie druk te zetten
- onderlinge rugdekking
- diepte bal er uit halen

**DOEL:**

- verbeteren van het vleugelspel

**ORGANISATIE:**

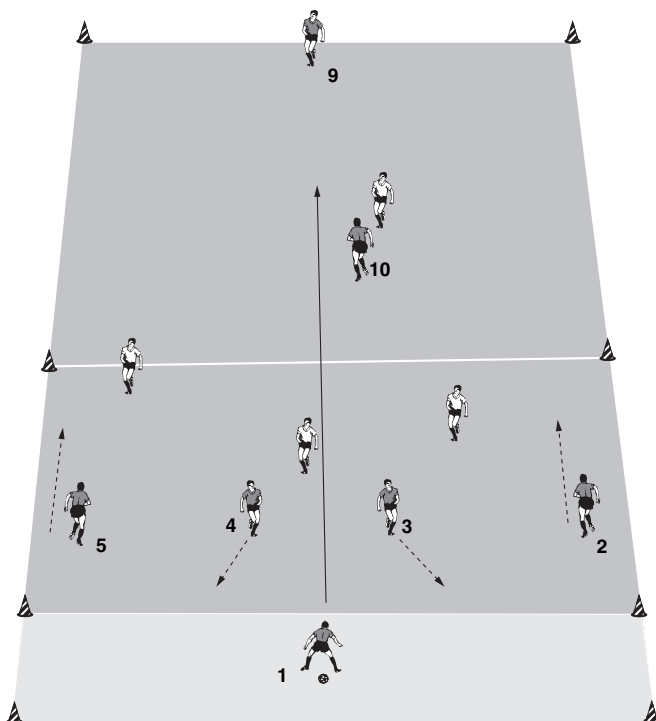
- drie teams van 6 spelers (opstellen op specifieke posities)
- half speelveld met 2 grote doelen en gemarkeerde gebieden aan de zijkant (neutrale zones)

**AANWIJZINGEN:**

- 6:6 met 2 keepers
- na 10 passes moet over de vleugel gespeeld worden, alleen aanvallers mogen in de neutrale zone komen en de voorzet geven
- drie wedstrijden van 8 minuten (iedereen tegen elkaar)

**DOEL:**

- het uitbouwen van de technische uitvoering van de opbouw

**ORGANISATIE:**

- scoren door verdedigers: vanuit de positie van de keeper rechtstreeks of onrechtstreeks zonder balverlies openen naar de andere kant evert 1 punt op
- scoren door aanvallers: vanuit de positie van de ene kaatser, rechtstreeks of onrechtstreeks openen naar de andere kaatser levert 1 punt op
- de plaats van het positie spel is heel belangrijk: kies voor een strook van in het zestienmetergebied tot aan de middenlijn, plm. 20 – 25 meter breed

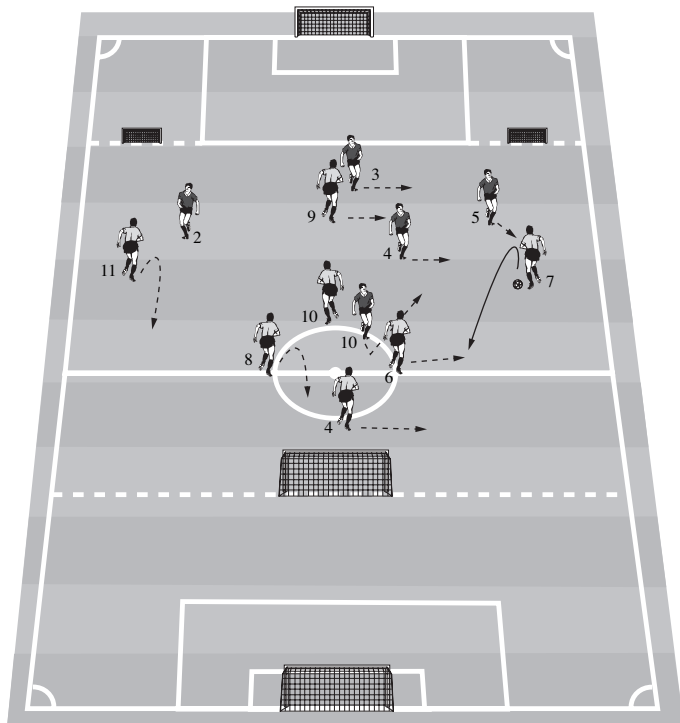
**AANWIJZINGEN:**

- de kaatsers 2 en 5 staan opgedraaid en gaan ze vervolgens hoger staan
- speler 3 en 4 staan open en maken zich aanspeelbaar



## DOEL:

- verbeteren van de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders op het moment dat de aanvallers op de helft van de tegenpartij in balbezit zijn



## ORGANISATIE:

- breedte van het veld en 65 meter diep
- twee kleine doeltjes en één groot doel
- beide partijen hebben hesjes aan

## AANWIJZINGEN:

### Tactiek

Juiste moment van vragen (spitsen)

- 'Vraag om de bal wanneer je contact hebt met de balbezitter, wanneer hij de bal speelklaar heeft en wanneer jij in een meer kansrijke positie bent dan hij.'

Juiste moment inspelen (middenvelders)

- 'Let goed op wanneer de spitsen zich aanbieden. Dit doen ze na een vooractie of door de roepen of te wijzen.'

Juiste moment actie maken (spitsen)

- 'Maak een individuele actie als je ruimte hebt, of als je daarop gecoacht wordt door je medespeler(s). Denk diep, we willen het liefst vóór uit.'

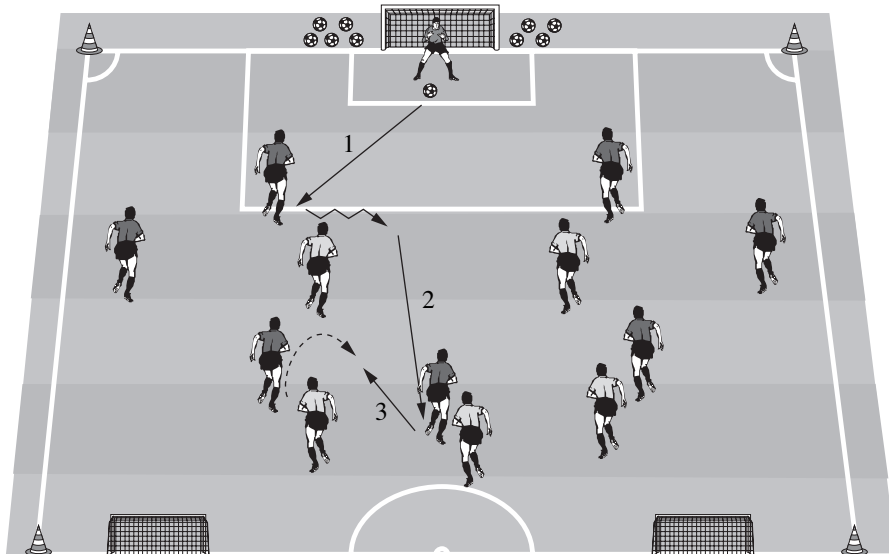
Communicatie

- 'Coach elkaar. Help elkaar door duidelijk te zijn en vol overtuiging!



## DOEL:

- verbeteren van het snel inspelen van de middenvelder of spits bij de opbouw
- verbeteren van het bijsluiten nadat de middenvelder of spits is ingespeeld



## ORGANISATIE:

- half speelveld
- een groot doel en twee kleine doeltjes
- voldoende ballen bij het grote doel
- hesjes voor beide teams

## AANWIJZINGEN:

### Tactiek

#### Wachten

- 'Wacht op het juiste moment van diep spelen. Je hebt een overtal, dus er moet altijd een vrije man kunnen worden gevonden.'

#### Snel inspelen

- 'Aan de andere kant, als je snel kunt inspelen, moet je dat vooral doen. Je geeft de tegenstander dan minder tijd om te herstellen.'

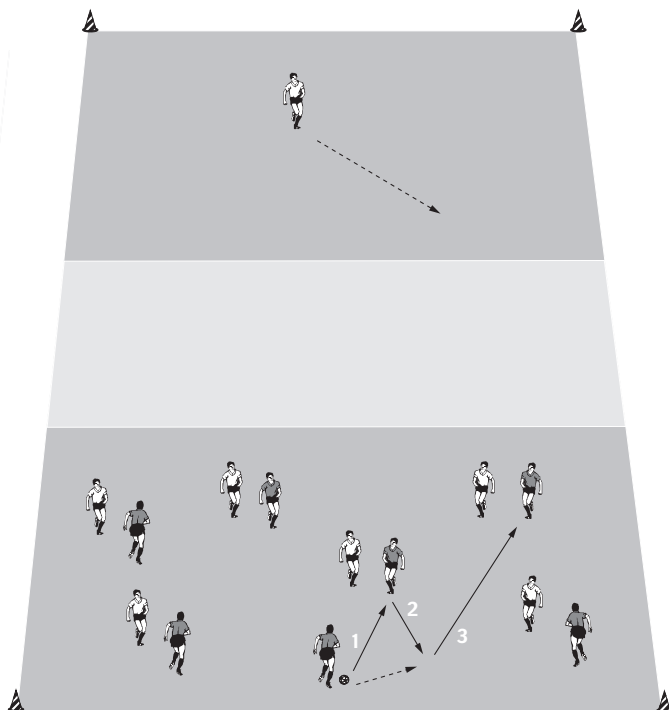
#### Bijsluiten

- 'Als we diep hebben gespeeld, dan zal de nieuwe balbezitter onder druk komen te staan. Er moet dan bijgesloten worden zodat hij de bal kan kaatsen.'



## DOEL:

- pressing op de bal
- bij balbezit direct openen door middel van een lange bal
- het spel verleggen wanneer de tegenpartij druk zet



## ORGANISATIE:

- de grootte van het speelveld is afhankelijk van het niveau van de spelersgroep
- als het zestal de bal veroverd, probeert deze partij zo snel mogelijk te openen op de speler in het andere vak
- alle spelers verplaatsen zich dan naar het andere vak behalve één speler van de groene partij

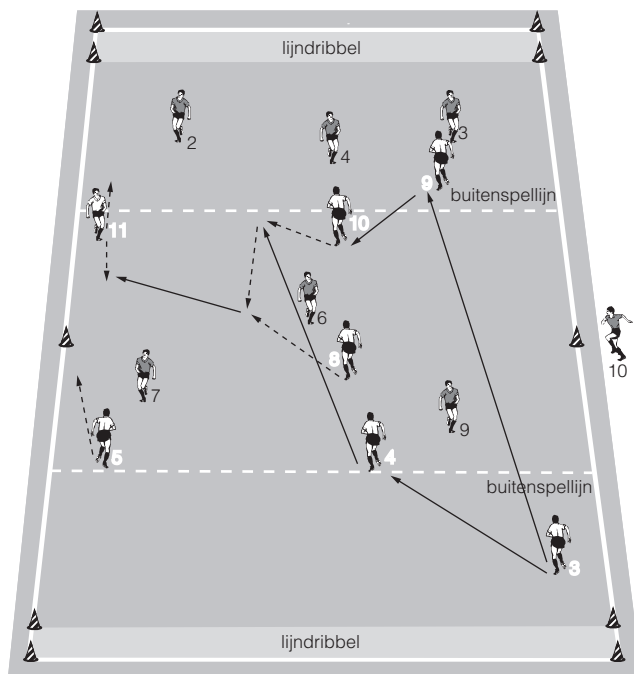
## AANWIJZINGEN:

- aantal keren raken van de bal
- de speler op wie geopend wordt in het andere vak, mag alleen maar kaatsen



## DOEL:

- verbeteren van het positiespel op het middenveld met het accent op de veldbezetting en de samenwerking onderling



## ORGANISATIE:

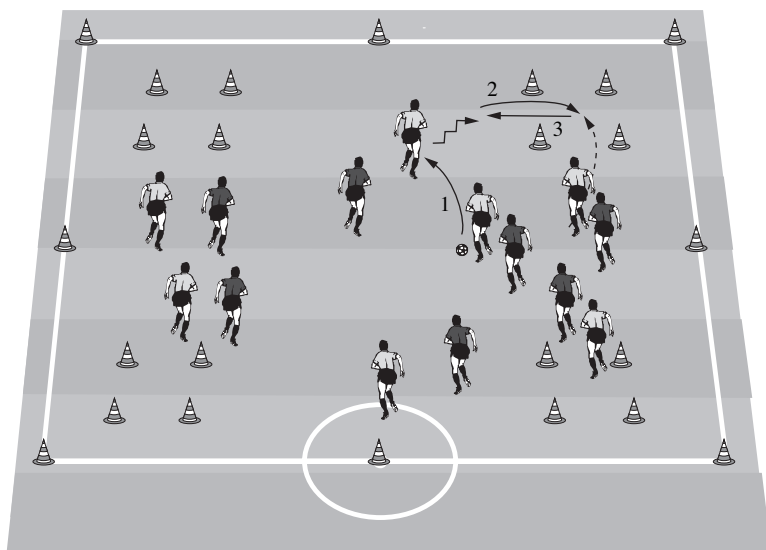
- bij balbezit speel je 7:6 met een man meer
- bij balverlies speel je 6:7 met een man minder
- het positiespel speelt zich af op de helft van het veld
- de linkerlinie speelt tegen de rechterlinie
- bij balbezit gaat de diepe middenvelder (10) van de tegenpartij eruit waardoor het 7:6 wordt en de balbezittende partij een man meer heeft
- bij balverlies gaat de eigen speler 10 eruit en speel je met een man minder
- er wordt gescoord door middel van een lijndribbel

## AANWIJZINGEN:

- de veldbezetting
- het tegenovergesteld bewegen
- speler 4 komt in de bal en speler 5 maakt ruimte en gaat dieper
- speler 8 maakt ruimte waardoor speler 9 en 10 in deze ruimte kunnen komen waarna de kaats op speler 8 kan komen of direct de vleugelspits aangespeeld kan worden

**DOEL:**

- het verbeteren van het positieospel
- het verbeteren van het gebruiken van een derde man

**ORGANISATIE:**

- half veld
- vier vakken van 5 bij 5 meter in de hoeken van het veld
- rondom de vakken moet nog wel gespeeld kunnen worden
- in deze vakken kan gescoord worden

**AANWIJZINGEN:****Techniek****Passing**

- 'Door de bal strak in te spelen hou je het baltempo hoog.'

**Balaanname**

- 'Zorg ervoor dat na je balaanname de bal zo ligt dat je meteen de volgende pass of actie kunt maken.'

**Kaatsen**

- De kaatser moet zo staan dat hij eventueel de derde man kan inspelen. Kijk omhoog en sta opengedraaid.'

**Tactiek**

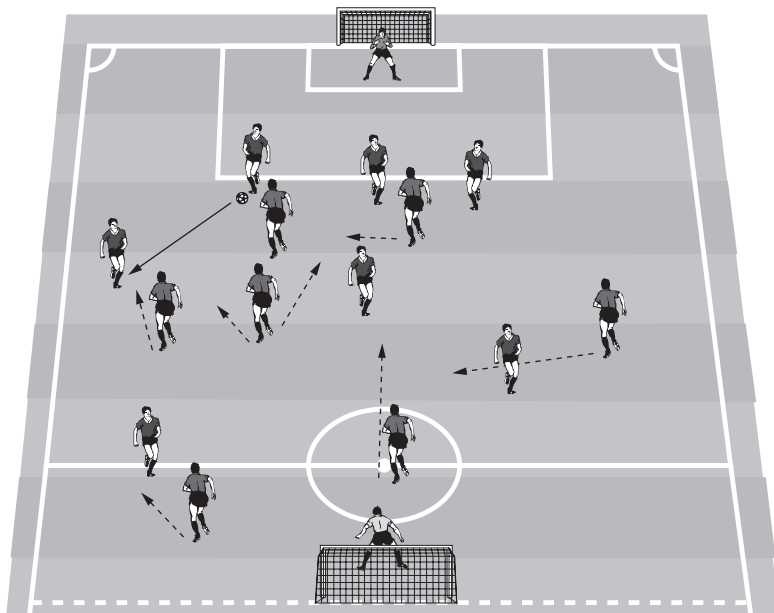
- coaching
- 'Coach de bal na. Voor wie is de bal en wat moet hij doen: moet hij kaatsen of indraaien?'





## DOEL:

- het verbeteren van het zien van het juiste moment om de opbouw van de tegenstander te onderbreken
- het verbeteren van het vinden van de opening in dit omschakelmoment om snel tot scoren te komen



## ORGANISATIE:

- half speelveld plus zestienmetergebied (drie vakken)
- twee doelen
- 14 spelers en 2 keepers

## AANWIJZINGEN:

### Tactiek

Linies gesloten

-‘Laat niet veel ruimte ontstaan tussen de linies.’

Concentratie

-‘Volg geduldig en geconcentreerd de opbouw van de tegenstander.’

Onderlinge coaching

-‘Zorg er door middel van je coaching voor dat de spelers die je kunt overzien, goed in de positie blijven lopen.’

Moment van drukzetten

-‘We zetten druk bij een inspeelbal aan de zijkant. Dan moet er direct worden drukgezet.’

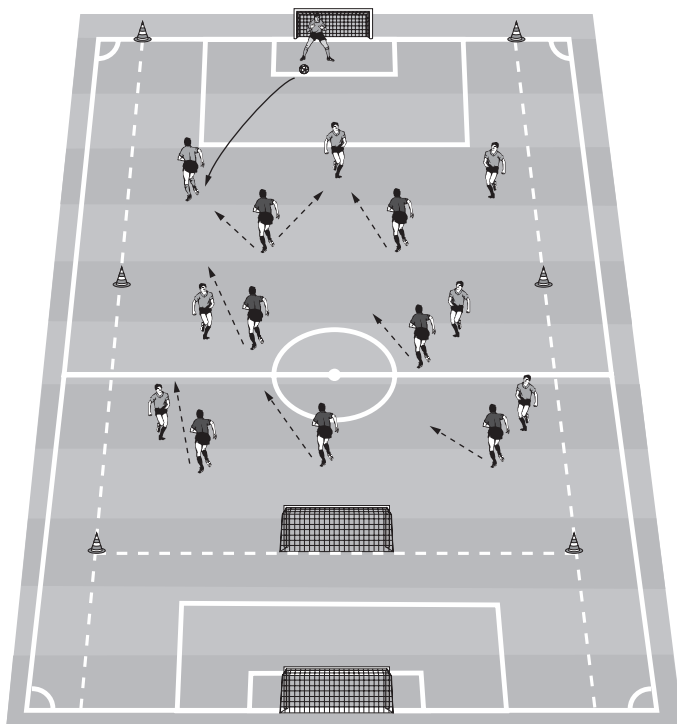
Omschakeling

-‘Na balverovering moeten we doelgericht zijn.’



## DOEL:

- verbeteren van het storen van de opbouw van de tegenstander
- verbeteren van het veroveren van de bal tijdens de opbouw van de tegenstander



## ORGANISATIE:

- partijspel 8:7 (7:7 plus één keeper)
- formatie 1:3:2:2 en 3:2:2
- driekwart veld
- een groot doel met keeper, een groot doel zonder keeper

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

#### Knieën

- 'Zit laag in de knieën. Je kunt daardoor sneller reageren en bewegen.'

#### Enkel spannen

- 'Je moet je enkel goed spannen bij een sliding of block-tackle.'

### Tactiek

#### Diepte voorkomen

- 'We willen bij de opbouw van de tegenpartij voorkomen dat ze diep kunnen spelen, want dan worden ze gevaarlijk. We moeten proberen dat ze breed of terug spelen.'

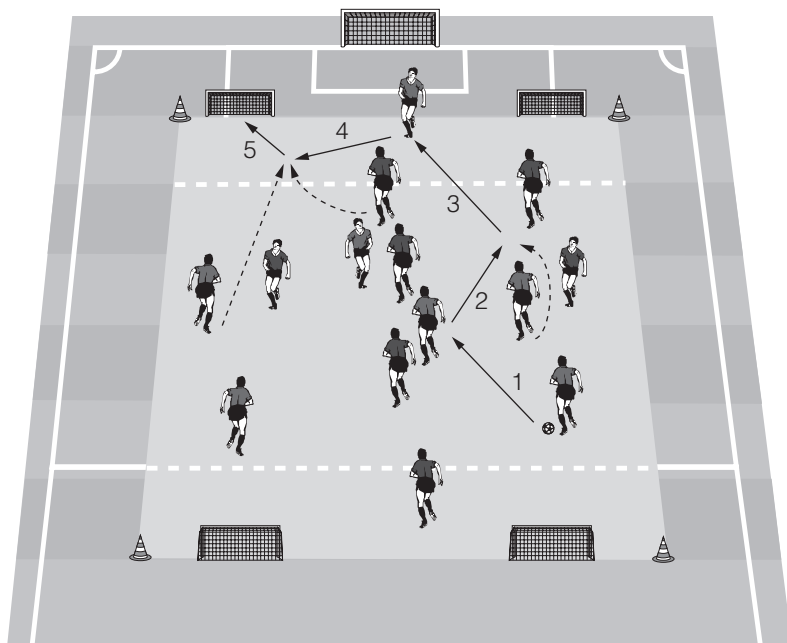
#### Samenwerken

- 'Werk goed samen met de speler(s) in je buurt. We kunnen de bal alleen met zijn allen afpakken van de tegenstander. In je eentje drukzetten heeft eigenlijk nooit zin.'



## DOEL:

- verbeteren van het inspelen van de spits
- verbeteren van het 'onder de bal komen' nadat de spits is ingespeeld



## ORGANISATIE:

- speel in de lengteas van het veld
- gebruik iets meer dan een helft in de lengte
- gebruik iets minder dan de breedte van het speelveld
- de vrije zones zijn ongeveer 40x15 meter
- op de achterzijde van de vrije zones staan twee (kleine) doeltjes

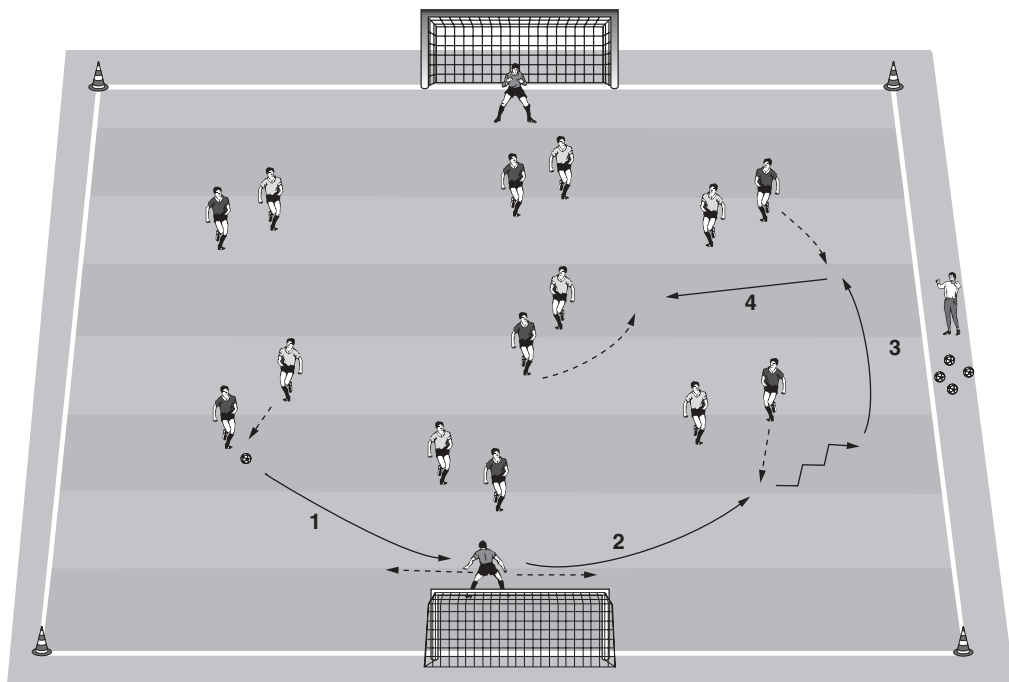
## AANWIJZINGEN:

- twee vaste spitsen in een vrije zone
- in de vrije zones mogen aanvankelijk geen andere spelers komen
- in de beginsituatie start de speler met bal aan de rand van de vrije zone
- door middel van positieospel proberen de spelers hun spits in de vrije zone aan te spelen
- op het moment dat de spits is aangespeeld, moeten zijn medespelers (middenvelders) 'onder de bal' komen en proberen af te ronden
- het verdedigende team moet het scoren proberen te voorkomen en mag dan ook in de vrije zone komen
- als direct uit de kaats van een spits wordt gescoord (één keer raken), dan telt de score dubbel



## DOEL:

- verbeteren van het spelen op balbezit in relatie met de stand
- verbeteren van de omschakeling op het moment van balverlies
- verbeteren van 'het spelen naar de stand'



## ORGANISATIE:

- 7:7 met twee neutrale spelers
- speelveld is twee keer het 16-meter gebied
- twee grote doelen
- beide keepers spelen voor hun doel mee
- gebruik 5 ballen; dit is ook het aantal pogingen dat de ploeg zonder bal krijgt om de bal te veroveren en te scoren
- de spelers staan ten opzichte van elkaar zoveel mogelijk in hun eigen positie

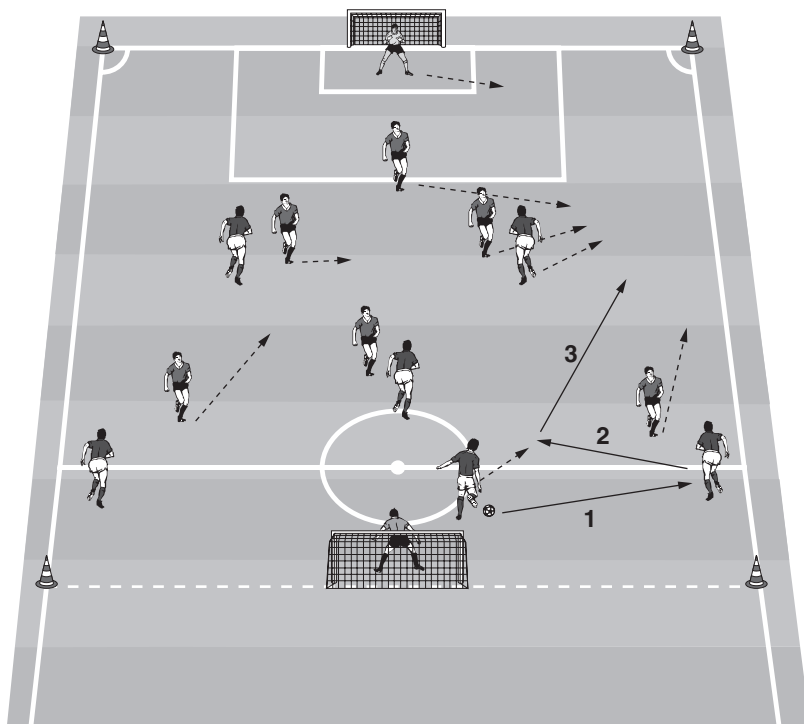
## AANWIJZINGEN:

- het 7-tal +keepers proberen op balbezit te spelen (speelt 'naar de stand', alsof ze op voorsprong staan)
- het 7-tal scoort een punt als ze één minuut in balbezit blijven
- het 7-tal schakelt om na balverlies en probeert de bal weer terug te veroveren
- het 7-tal probeert de bal te veroveren en dan te scoren op één van de twee doelen
- het 7-tal krijgt 5 pogingen om bal te veroveren
- de bal is 'weg' na een doelpoging, bij een doelpunt of na het heroveren van de bal door het 7-tal



## DOEL:

- het verbeteren van de onderlinge samenwerking tussen de vier verdedigers, tegen twee spitsen en één centrale middenvelder, zodat de bal vaker wordt veroverd
- het verbeteren van de omschakeling na balverovering



## ORGANISATIE:

- half veld plus 20 meter over middenlijn
- voldoende ballen rondom het veld en in de doelen, voor snelle spelhervattingen

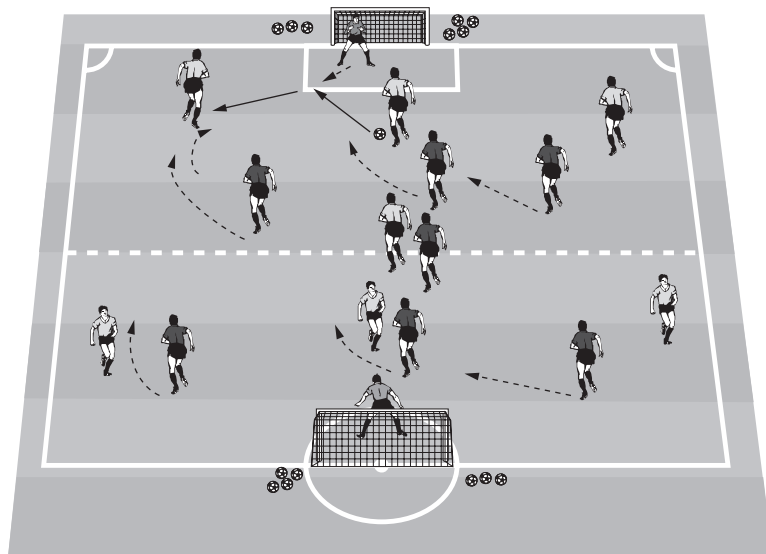
## AANWIJZINGEN:

- partijspel 7:7
- de coachploeg speelt in een 1:3:3-formatie
- de coachpartij heeft bewust geen spits, zodat ze na balverovering niet altijd de risicovolle pass naar voren geeft maar even de rust zoekt bij de keeper of de centrale vrije verdediger
- de aanvallende ploeg speelt in een 4:2-formatie
- de aanvallende ploeg heeft geen keeper en krijgt de opdracht zo snel mogelijk een van de twee spitsen in te spelen
- hierdoor ontstaan veel knijpmomenten voor de verdedigers
- de keeper speelt zo ver mogelijk vóór zijn doel om goed in contact te blijven met zijn verdedigers



## DOEL:

- verbeteren van het drukzetten op de helft van de tegenpartij, na de omschakeling van balbezit naar balbezit tegenpartij



## ORGANISATIE:

- gebruik een half speelveld met twee grote doelen
- voldoende ballen bij beide doelen voor snelle voortgang van het spel
- kies of je één of beide partij(en) wilt coachen

## AANWIJZINGEN:

- partijspel 7:7 plus keepers
- formatie voor beide partijen 1:3:1:3
- spelers zo veel mogelijk op hun eigen positie laten spelen
- benadrukken dat het gaat om de momenten dat er goed drukgezet kan worden:
  - bij een ingooi
  - bij een slechte pass (te zacht of door de lucht)
  - bij een tegenstander die zwak is bij balbezit
  - in de hoeken van het veld

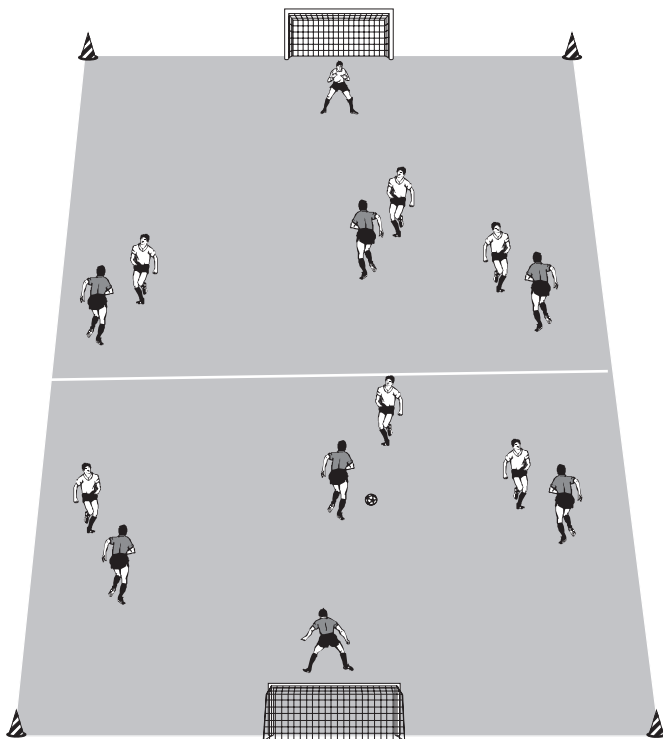


# SPELVORMEN (7:7)

158

## DOEL:

- direct na balverlies druk zetten
- keeper durven inspelen
- niet verstoppen, geen lange ballen geven



## ORGANISATIE:

- een speelveld ter grootte van 30 bij 25 meter

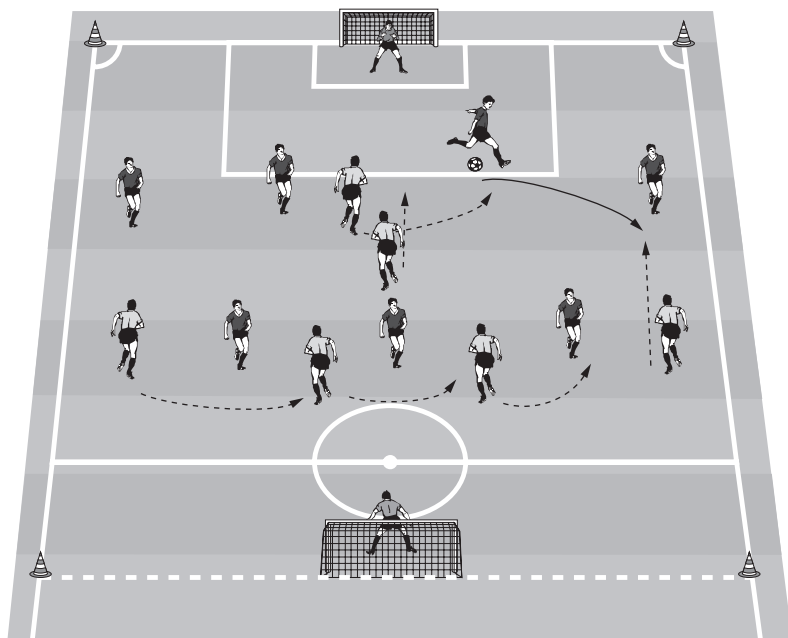
## AANWIJZINGEN:

- de witte partij kiest de juiste momenten om druk te zetten bij de opbouw van de groene partij
- specifiek coachen van de keeper bij de opbouw
- groene partij na balverlies druk zetten



## DOEL:

- het verbeteren van de samenwerking tussen de middenvelders en spitsen bij balbezit tegenpartij



## ORGANISATIE:

- speel in de lengte van het veld
- veldlengte 65 à 70 meter: half veld plus zestien meter over de middenlijn
- veldbreedte 50 à 60 meter: volledige breedte of iets minder

## AANWIJZINGEN:

### Tactiek

Eerst inzakken

- 'Bij balverlies en balbezit tegenpartij eerst inzakken: linies kort op elkaar en de ruimte klein maken.'

Laat zijkanten vrij

- 'We willen de tegenstander laten opbouwen via de flanken om vervolgens druk te zetten.'

Onderlinge communicatie

- 'help elkaar bij het drukzetten: centrale middenvelders sturen de linker- en rechtermiddenvelder aan.'

Snelle omschakeling

- 'Bij het veroveren van de bal: zoeken naar diepte.'





## DOEL:

- het verbeteren van de samenwerking tussen verdedigers/middenvelders in het storen/afschermen van de opbouw van de tegenpartij op eigen helft



## ORGANISATIE:

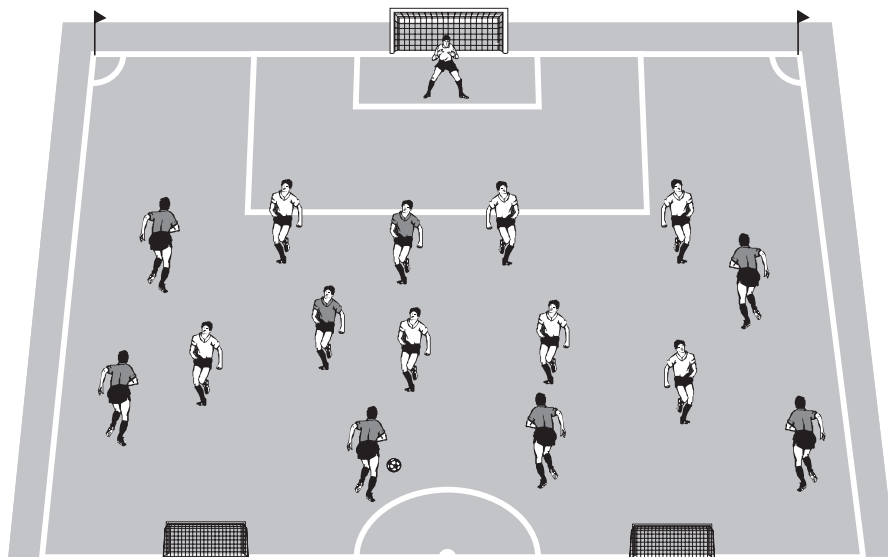
- positiespel 7:8 met 2 keepers
- start elke keer bij het 8-tal
- 7-tal moet scoren binnen 1 minuut

## AANWIJZINGEN:

- 8-tal kan scoren via een lijndribbel over hele achterzijde van het veld, daarna met groot doel
- formatie 1:4:2:1 en 1:2:3:3; variaties mogelijk
- buitenspelregel toepassen
- ruimte aanpassen aan niveau
- opbouw tegenpartij meelezen
- verantwoording houden in basistaak, onderlinge afstand, kijk naar elkaar
- positie kiezen
- onderlinge coaching (welke kant afschermen?)
- druk houden op balbezitter
- voorkomen dieptepass
- dwingen tot breedtepass
- rugdekking geven

**DOEL:**

- voorkomen van een snelle tegenaanval
- verbeteren van de omschakeling van balbezit naar balverlies

**ORGANISATIE:**

- op één speelhelft spelen twee partijen: een partij van 7 spelers en een partij van 8 spelers
- op de middellijn staan twee kleine doeltjes

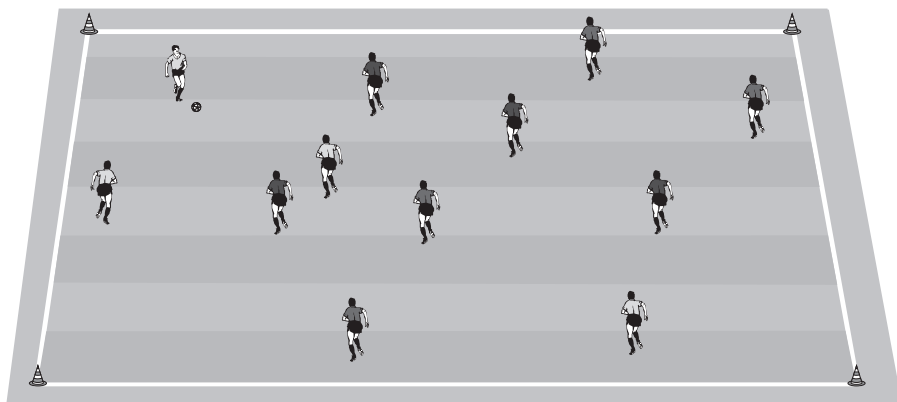
**AANWIJZINGEN:**

- de te coachen partij is in ondertal en probeert bij balbezit te scoren op een van de twee kleine doeltjes
- neem geen onnodig risico
- doorjagen/compact
- het spel iedere keer vanaf de middenlijn beginnen i.p.v. corner



## DOEL:

- verbeteren van de omschakeling na balverovering: positioneel goed en snel neerzetten en de bal zo lang mogelijk in bezit houden



## ORGANISATIE:

- rechthoek van 20x40 meter, aan te passen aan leeftijd en niveau
- twaalf spelers
- verdeeld in drie kleuren (drie keer vier).
- eventueel met 15 spelers (drie keer vijf)

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

Balaanname

- 'De bal moet direct speelklaar zijn na je aanname.'

Passing

- 'Speel elkaar strak aan. Verlies geen tijd door een slappe pass.'

### Tactiek

Goede been inspelen

- 'Geef met je pass aan naar welke kant je medespeler moet dóórspelen.'

Keuze lang/kort

- 'Als er ruimte aan de andere kant ligt, moet je die ruimte opzoeken via een schakelspeler.'

Keuze temporiseren

- 'Als je niet onder druk staat na balverovering, kun je temporiseren: rust in het spel brengen.'

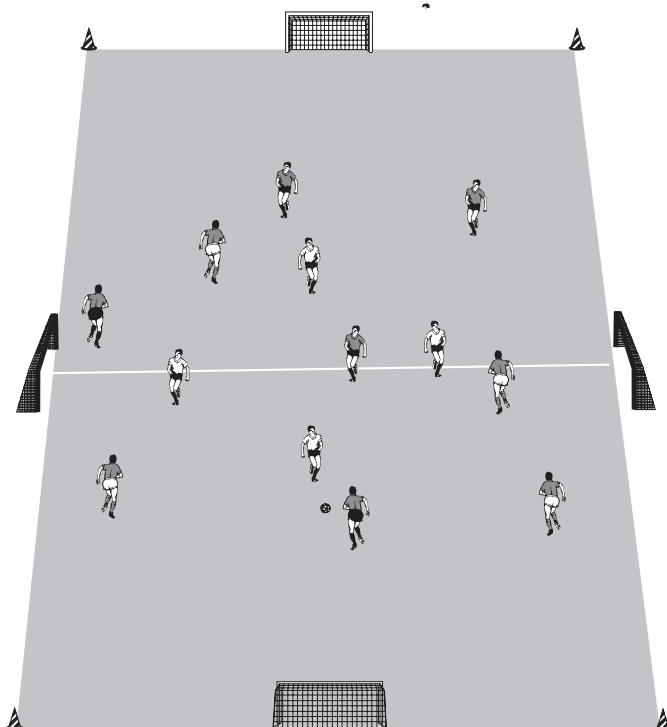


# SPELVORMEN (8:4/4:8)

163

## DOEL:

- voorkomen van een snelle tegenaanval
- verbeteren van de omschakeling van balbezit naar balverlies



## ORGANISATIE:

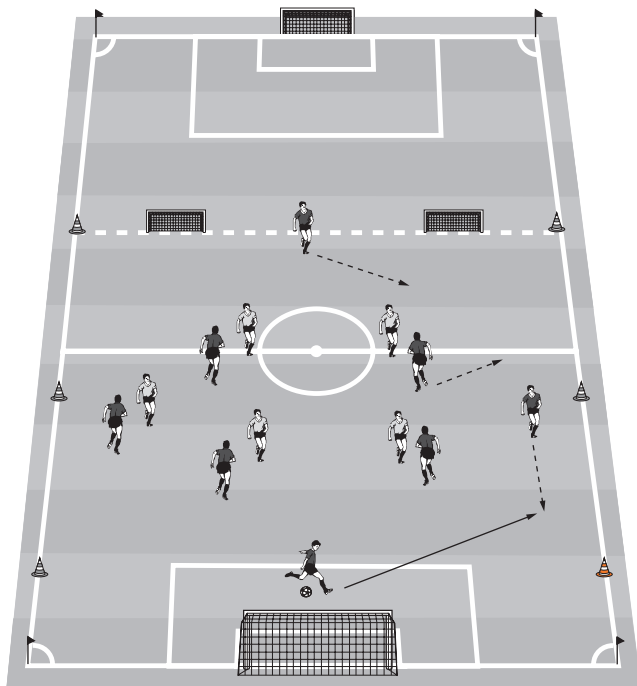
- drie partijen van 4 spelers

## AANWIJZINGEN:

- 8 spelers proberen op balbezit te spelen
- de andere 4 spelers proberen de bal te veroveren en te scoren in één van de vier doeltjes

**DOEL:**

- verbeteren van de verzorgde opbouw door de achterhoede

**ORGANISATIE:**

- speelveld +/- 10 meter over de middellijn zodat het speelveld in twee delen gedeeld kan worden, hierdoor wordt er ruimte gecreëerd voor bijsluiten
- het 8-tal speelt in een 1:4:3 opstelling
- het 5-tal speelt om te beginnen in een 2:3 opstelling

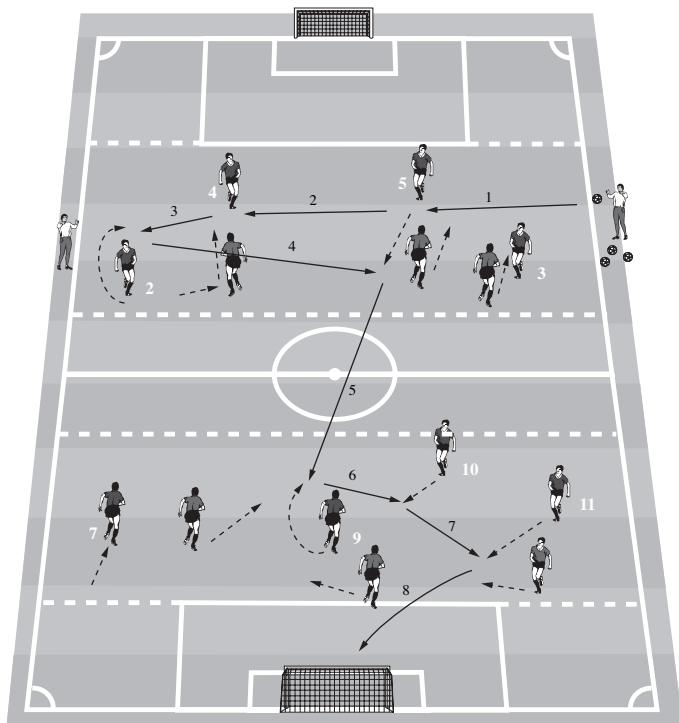
**AANWIJZINGEN:**

- strakke inspelen - "Je medespeler krijgt meer tijd nadat hij een strakke pass heeft ontvangen. Hierdoor maak je het makkelijker voor hem."
- kaatsen - "Door de bal te kaatsen, houd je de snelheid in het spel. Als het kan, willen we zo snel mogelijk de bal spelen. Lichaam over de bal bij de kaats."
- aannemen - "Neem de bal goed aan, in de richting waar je heen wilt gaan."
- lichaam tussen de bal en tegenstander - "Bal afschermen indien je niet kunt doordraaien"
- bal vasthouden - "Hou de bal aan de voet wanneer je medespelers nog moeten bijsluiten."



## DOEL:

- het ontwikkelen van de spelopbouw met het accent op passen/trappen van de bal, onder weerstand en vanuit de omschakeling



## ORGANISATIE:

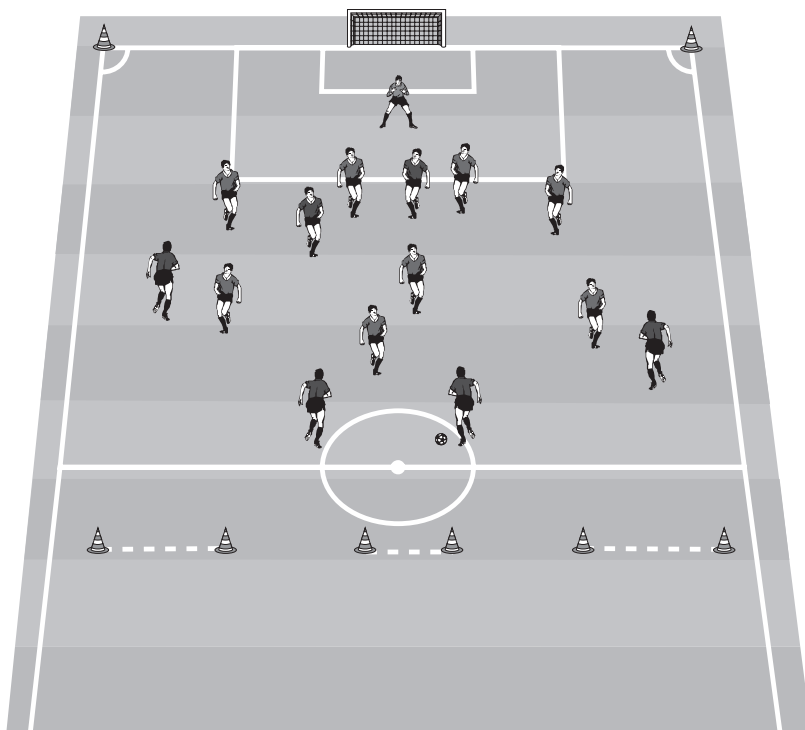
- 8 : 6.
- lengte veld van 16 meter lijn tot 16 meterlijn over de volle breedte van het speelveld
- 1 groot doel
- assistent-trainer speelt vanaf de zijlijn de verdedigers in die onder weerstand van 3 spitsen de aanvallers inspelen. Vervolgens spelen de aanvallers onder weerstand van 3 verdedigers 4 : 3 uit om te scoren van buiten de 16 meter lijnin het doel d.m.v. een strakke pass

## AANWIJZINGEN:

- wanneer de 3 spitsen van de tegenpartij in de spelopbouw de bal veroveren, kunnen ze scoren d.m.v. lijndribbel
- als de 3 verdedigers de bal veroveren moeten ze een van de twee trainers aanspelen aan de zijlijn

**DOEL:**

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen

**ORGANISATIE:**

- partijspel 8:6 op een groot doel met keeper en drie afgebakende zones

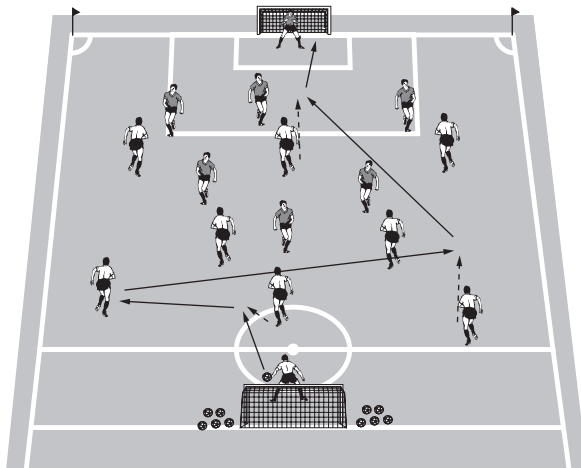
**AANWIJZINGEN:**

- het blauwe team (zes spelers) probeert te scoren in het grote doel met keeper
- het rode team speelt met acht spelers en probeert na het veroveren van de bal te scoren door te dribbelen door de pylonen aan de zijkanten of te passeren door het kleine doeltje in het midden



## DOEL:

- het kunnen spelen op balbezit door samenspel in de kleine ruimte
- het spel kunnen verleggen van de kleine naar de grote ruimte
- onderdruk van tegenstander



## ORGANISATIE:

- formatie aanvallers: 3:2:3
- formatie verdedigers: 3:2:1
- 20 ballen
- groot verplaatsbaar doel

## AANWIJZINGEN:

### **Balbezit: opbouwend/aanvallend**

- dieptepass naar de aanval op juiste moment
- op het juiste moment vragen om de bal door één van de spitsen
- wisselpass/crosspass
- goede veldbezetting houden bij positiespel in de kleine ruimte
- speler zonder bal initiatiefrijk spelen
- dieptepasses laag en strak inspelen en aanbieden derde speler
- bij balaanname ingedraaid staan

### **Verdedigend**

- druk op de bal door de dichtstbijzijnde speler
- onderlinge coaching
- ruimtes klein maken
- directe tegenstander en de bal kunnen zien



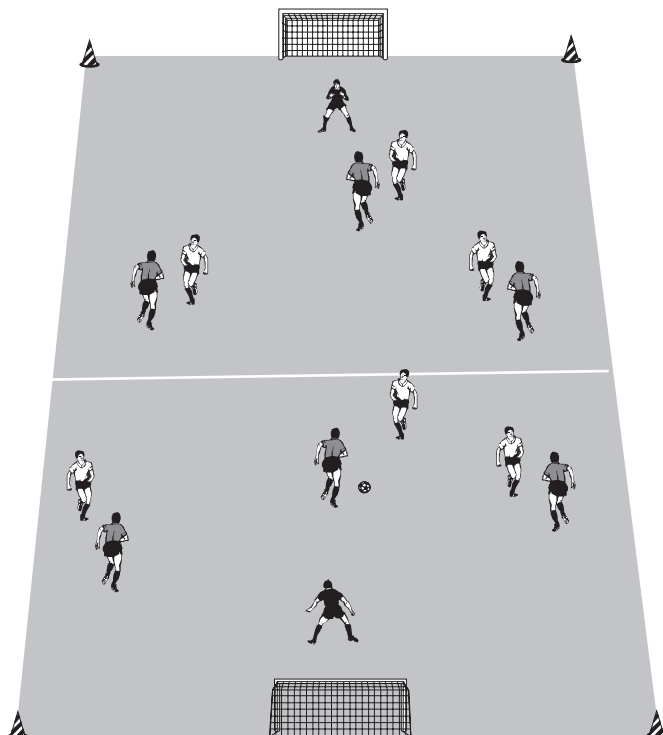


# SPELVORMEN (8:6)

168

## DOEL:

- direct na balverlies druk zetten
- opnieuw in balbezit komen
- niet verstoppen, geen lange ballen geven



## ORGANISATIE:

- een speelveld ter grootte van 30 bij 25 meter
- de groene partij speelt met beide keepers op balbezit
- de witte partij moet bij balbezit scoren op beide doelen
- de keeper mag de bal niet naar de andere keeper spelen

## AANWIJZINGEN:

- de bal 2x raken

**DOEL:**

- verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen

**ORGANISATIE:**

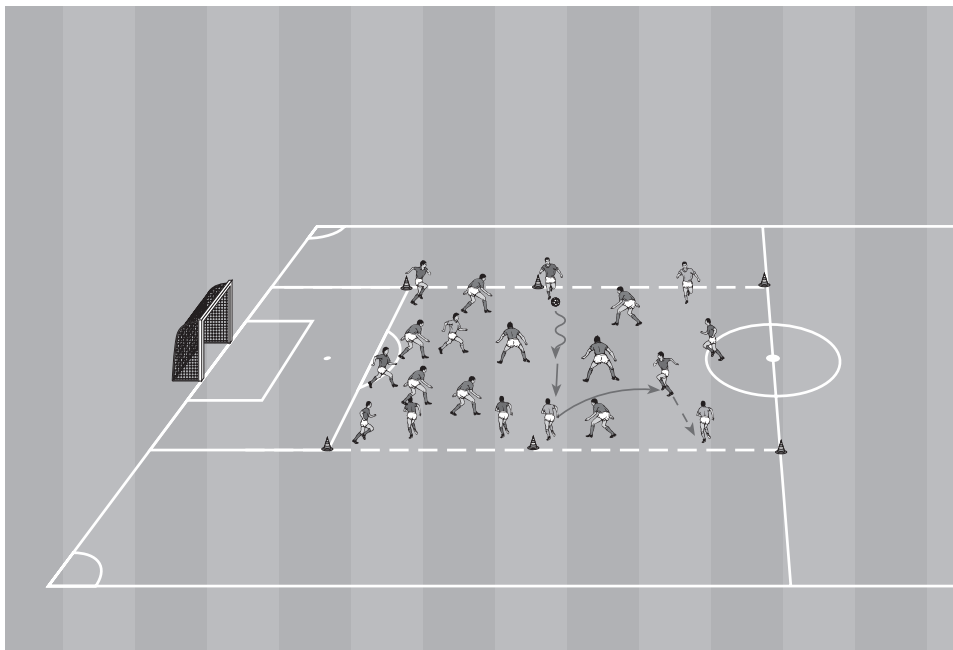
- partijspel 8:7 op één groot doel met keeper

**AANWIJZINGEN:**

- het blauwe team (zeven spelers) probeert te scoren in het grote doel met keeper
- het rode team speelt met acht spelers en probeert na het veroveren van de bal te scoren door te dribbelen over de lijn tussen de pylonen

**DOEL:**

- verbeteren van de teamtactiek
- verbeteren van het voetbalspecifieke uithoudingsvermogen

**ORGANISATIE:**

- 2 partijen 8:8 met 4 neutrale spelers
- tussen strafschopgebied en middenlijn met pylonen een veld uitzetten

**AANWIJZINGEN:**

- veel herhalingen toepassen
- de neutrale spelers spelen steeds bij de balbezittende partij
- veel herhalingen toepassen
- tussen de oefeningen voldoende rust nemen
- de keepers wisselen van plaats na elk schot of na 2-3 schoten

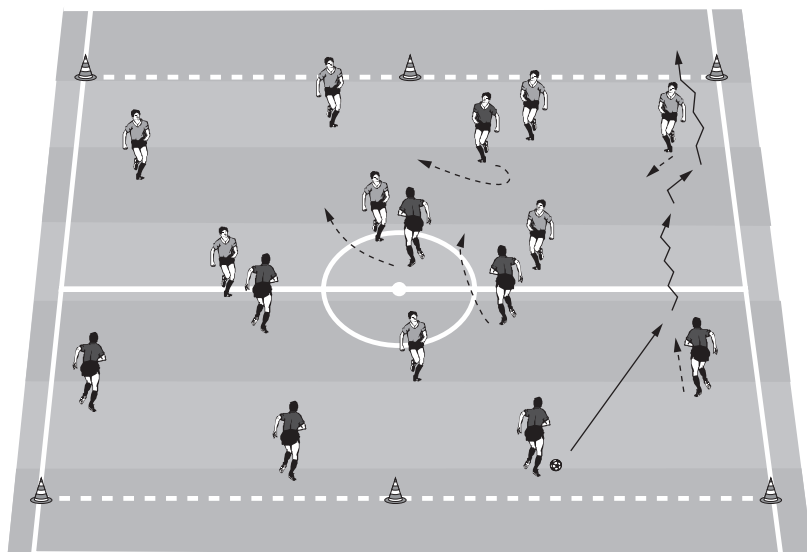
**Accenten**

- op het gehele veld mandekking toepassen, hetgeen het voetbalspecifieke uithoudingsvermogen verbetert



## DOEL:

- het verbeteren van de individuele actie in een partijvorm
- het wennen aan de omstandigheden van de demonstratietraining



## ORGANISATIE:

- veld van 55x50 meter
- afgebakend met hoedjes
- voldoende ballen bij beide achterlijnen

## AANWIJZINGEN:

- 8:8 lijnvoetbal
- scoren door te dribbelen over de achterlijn van de tegenstander
- steeds meer de individuele actie benadrukken

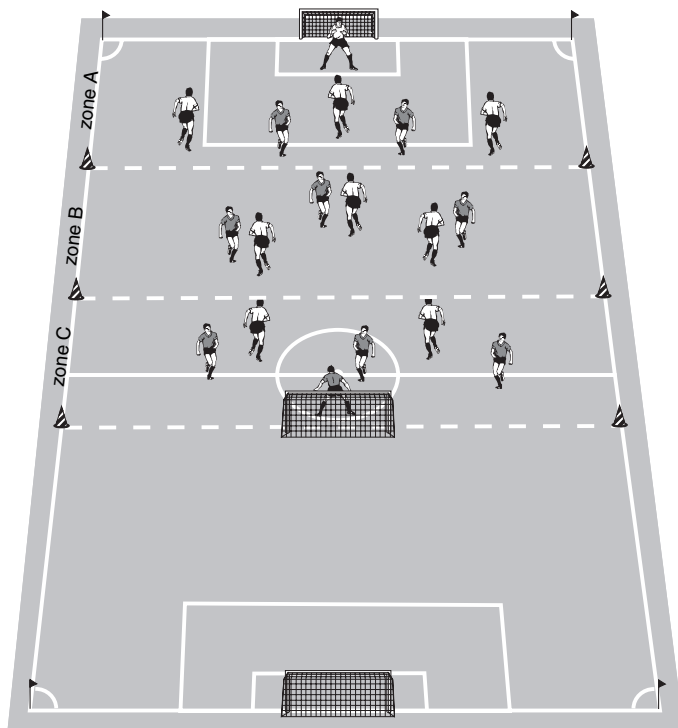


# SPELVORMEN (8:8)

172

## DOEL:

- snel diepte zoeken
- snel vooruitvoetballen
- verhogen van de uitvoeringssnelheid



## ORGANISATIE:

- 16 spelers en 2 keepers
- 3 zones

## AANWIJZINGEN:

- in zone A (verdedigende vak) geen onderlinge passes en het spel begint altijd bij de keeper
- in zone B (middenvak) maximaal 3 onderlinge passes, de vierde pass moet naar het aanvallende vak (C)
- in zone C (aanvallende vak) vrij spel, hier telt wel de buitenspelregel
- in zone A-B de bal 3x raken

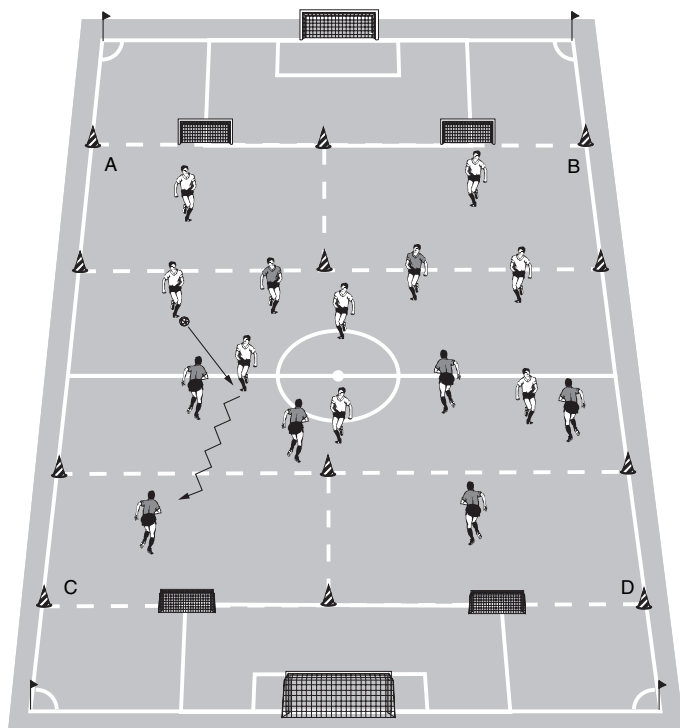
### Variaties:

- verminderen van het aantal balcontacten
- max. 2 onderlinge passes in zone B



## DOEL:

- spelers vrij spelen in het middenvak
- man/man situatie uitspelen



## ORGANISATIE:

- 16 spelers
- 4 kleine doeltjes
- 4 zones
- 1 middenvak

## AANWIJZINGEN:

- in middenvak partijspel 6:6
- vanuit het middenvak man/man situatie creëren met de speler in vak A, B, C of D
- in vak A, B, C en D staat 1 speler
- vanuit het middenvak trachten over te dribbelen naar de aanvallende zone A of B (C of D) en de man/man situatie uitspelen
- bij balverlies wordt de plaats van de verdediger in het middenvak ingenomen door een andere speler
- vrij spel, aantal balcontacten verminderen

**DOEL:**

verbeteren van balgeoriënteerd verdedigen

**ORGANISATIE:**

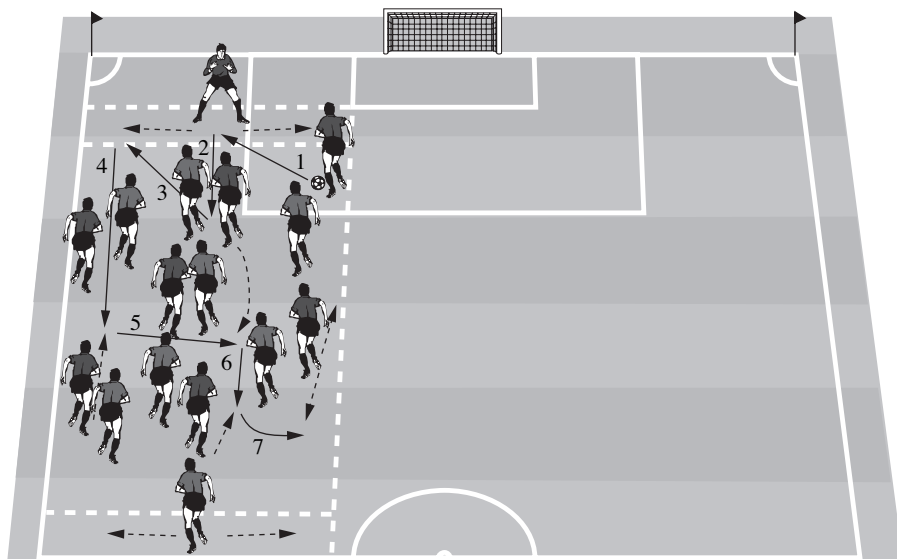
- partijspel 8:8 op twee grote doelen met keepers

**AANWIJZINGEN:**

- een doel staat 16 meter achter de middenlijn
- de buitenspelregel hanteren
- de verdedigers moeten elkaar coachen
- zorg ervoor dat de tussenruimtes klein blijven

**DOEL:**

- het ontwikkelen van het voetbalvermogen met het accent op balcirculatie vanuit spelsysteem met man-méer situatie

**ORGANISATIE:**

- 8 : 8 (8 : 7+1)
- lengte veld 45 meter
- breedte veld 25 meter

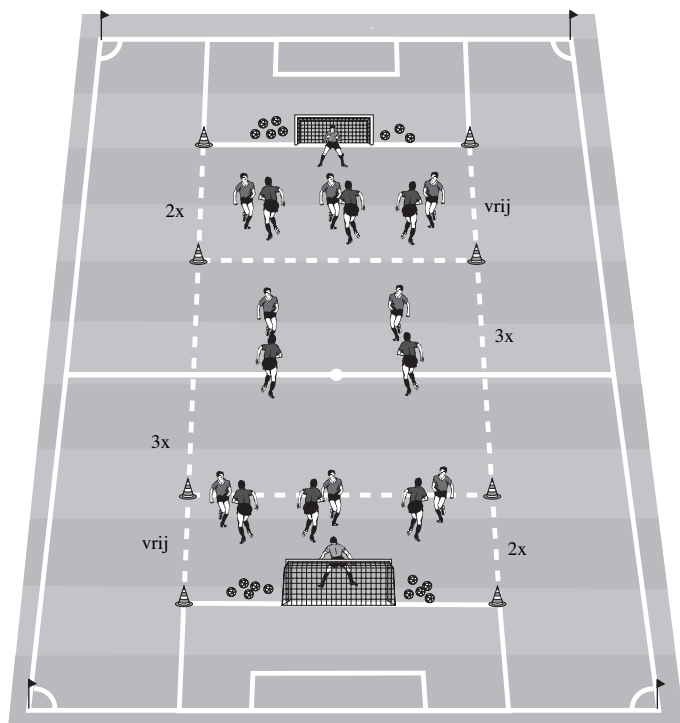
**AANWIJZINGEN:**

- 8-tal speelt op balbezit vanuit speelformatie, waar vanuit de spelopbouw de diepte wordt gezocht en vervolgens de bal er weer "uitgehaald" wordt
- 8 verdedigers – van wie 7 verdedigers actief verdedigen (bal veroveren), waarbij de "8e" verdediger als vrije verdediger (uitzakkende man) fungeert en vanuit zijn positie blijft opereren
- opmerking: doordat er steeds in dezelfde richting wordt gespeeld, blijft elke speler vanuit zijn positie spelen (teamfuncties), ook bij balbezit tegenpartij



**DOEL:**

- training basisconditie op natuurlijke manier

**ORGANISATIE:**

- omvang 4x8 minuten
- de ruimtes van het spel zijn groot
- techniek en positie zijn nog onbelangrijk
- de variaties in vrij spel en/of 1, 2 en 3x raken zijn van belang om gestuurde arbeid te leveren
- 3x raken als middenvelder (veel spelers ter plaatse)
- 2x raken in de verdediging (dwingen tot vrijlopen)
- vrij spel in het zestienmetergebied tijdens de aanval (wedstrijdechte beleving)

**AANWIJZINGEN:**

- er wordt gecoacht op véél arbeid
- dode momenten worden gemeden, zoals ingooi en corner
- via de keeper wordt snel uitgespeeld (veel ballen in het doel voor snelle voortgang)



## DOEL:

- het verbeteren van het drukzetten van de drie spitsen bij balverlies in samenwerking met de drie middenvelders om zodoende de bal te veroveren



## ORGANISATIE:

- 8:8 plus twee keepers
- driekwart veld
- ballen in het doel van de keeper bij wie de opbouw steeds begint
- beide partijen met hesjes

## AANWIJZINGEN:

### Techniek

Jezelf breed maken

- 'Maak jezelf zo breed mogelijk. Dus laag in de benen en op je voorvoeten.'

Sliding als redmiddel

- 'Maak geen sliding tenzij je 100% zeker de bal kunt veroveren of een overtreding moet maken.'

### Tactiek

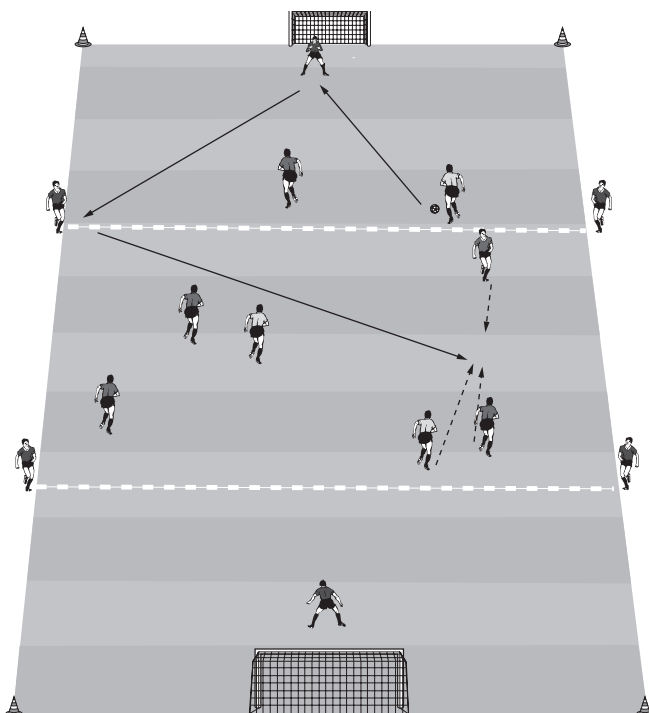
Juiste moment

- 'Zet druk na een moeilijke bal bij de tegenstander en als je van achteruit wordt gecoacht op drukzetten.'
- 'Om de bal beter te kunnen onderscheppen, stel je naast je tegenstander op. Niet er kort achter, want dan word je juist geblokt.'



## DOEL:

- verbeteren van de omschakeling van balbezit tegenpartij naar balbezit, door snel goed diepte te zoeken of een wisselpass te geven



## ORGANISATIE:

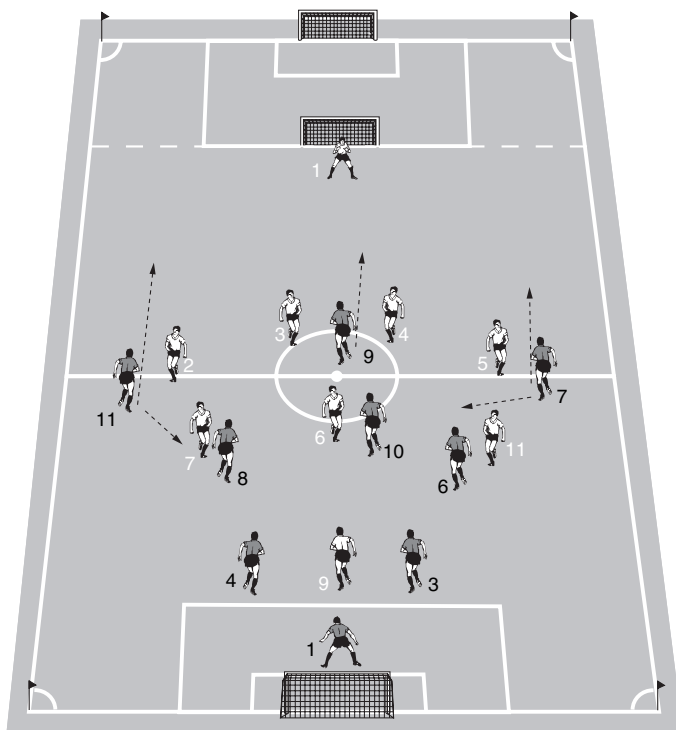
- speelveld van 30x40 meter met 2 grote goals
- er zijn drie partijen: een zestal, een vijftal en een drietal
- het zestal bestaat uit vier spelers en twee keepers
- de partijen dragen een eigen kleur hesje

## AANWIJZINGEN:

- 9:5 positieospel
- het positieospel wordt door het drietal in samenwerking met het zestal gespeeld
- het negental speelt op balbezit
- het vijftal moet bij het veroveren van de bal scoren op één van de twee goals
- de twee goals worden verdedigd door de keepers
- na balverlies mogen de vier kaatsers niet meeverdedigen

**DOEL:**

- verbeteren van de tactiek

**ORGANISATIE:**

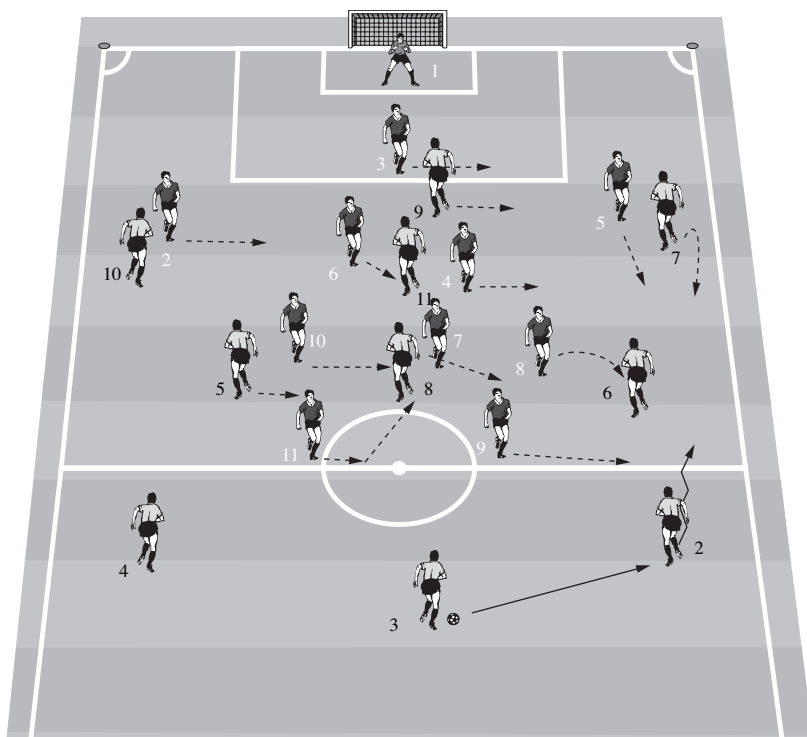
- twee partijen van 9 spelers inclusief keepers
- een vast doel en op de andere zestienmeterlijn een verplaatsbaar doel
- het te coachen team speelt 1:2:3:3 en het andere team 1:4:3:1 en begint steeds met de opbouw

**AANWIJZINGEN:**

- neerzetten verdedigende organisatie
- waar en wanneer storen? Kaatser 9 vanaf de zijkant laten jagen tussen speler 3 en 4
- rol van balveroverende speler. Altijd eerst diep kijken, keuze diepte of breedte, tegenstander ongeorganiseerd of georganiseerd?
- de rol van kaatsers 9 en 10. Kaatser 9 zo diep mogelijk en kaatser 10 eronder komen en passen op de diepgaande spelers 7 en 11
- de rol van spelers 7 en 11 ten aanzien van het moment van diepte zoeken en de rol van de spelers 6 en 8

**DOEL:**

- verbeteren van de tactiek

**ORGANISATIE:**

- twee partijen van 11 spelers inclusief keepers
- spelen in blokken van 10-15 minuten
- het donkere team speelt 1:3:2:3:2 en het lichte team 1:3:4:3

**AANWIJZINGEN:**

lichte team

- de spelers zakken in achter de middenlijn
- de twee spitsen schuiven in de breedte naar de kant van de bal, daarbij zetten ze niet onmiddellijk druk op de bal
- als de rechtsachter (2) 'indribbelt' zet de spits (9) druk
- de centrale middenvelder (7) komt naar de kant van de bal
- de tweede spits (11) zakt in om de nummer (8) af te dekken donkere team