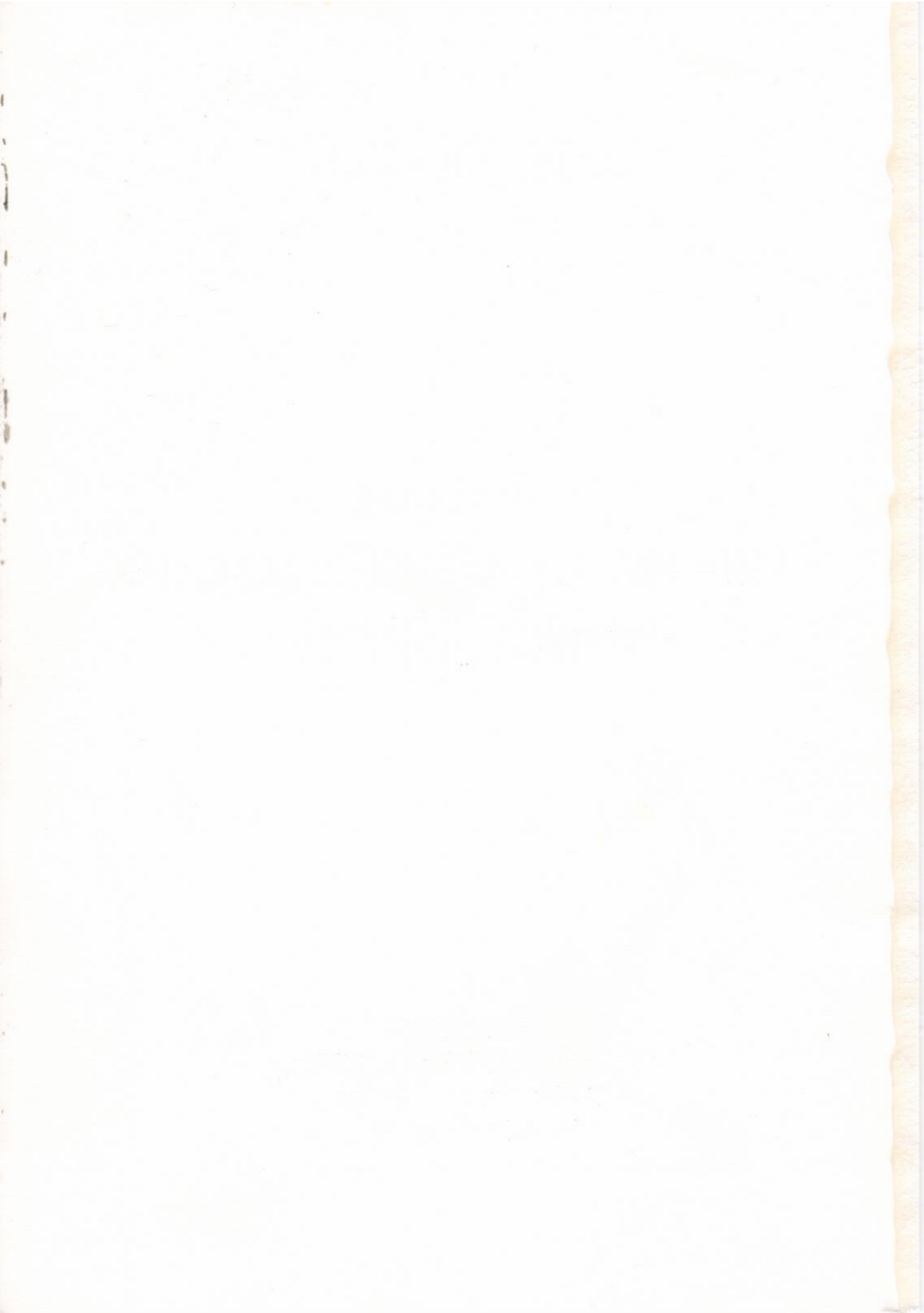


M. Vanierschot

Voetbal Bal- en speltechnische oefeningen





M. VANIERSCHOT

Voetbal
Bal- en speltechnische
oefeningen

SPORTBOEKEN
BROODCOORENS MICHEL
Watermolenstraat 31
B-9660 BRAKEL

M. VANIERSCHOT

Copyright: Broodcoorens Michel, B-9660 BRAKEL
Wettelijk depot: D/2008/2375/02

Niets van deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord.

Techniek en tactiek. Twee begrippen die steeds in voetbal opduiken.

Deze bundel is een kleine samenvatting van \pm 250 technische oefeningen die we vooral tijdens een training kunnen inlassen, na een fysisch zware inspanning. Deze vorm van oefeningen kunnen we dan beschouwen als 'actieve' rustoefeningen.

Doch naargelang de inbreng van de trainer kunnen we deze oefeningen fysisch verzwaren door bijvoorbeeld de snelheid van uitvoering te verhogen, de afstanden te vergroten, enz....

Voornamelijk de bal en de eenvoudige speltechnische oefeningen kunnen we bij de trainingen van de jeugdspelers veelvuldig inoefenen. De minuutoefeningen zijn reeds bestemd voor konditioneel goed getrainde spelers.

Polsslagen tussen 150 tot 196 per minuut werden hier regelmatig vastgesteld. Deze oefeningen hebben ook als groot voordeel dat men steeds met de bal ook konditie traint. Voor de speler is het ook een grotere psychische belasting door de voortdurende concentratie op de bal.

Vele trainers in lagere afdeling zullen uit deze praktische oefeningen beslist wat oefenstof kunnen putten, wat volgens hen, voor hun elftal en spelers, van essentieel belang is.

En mits wat denk en aanpassingswerk creëer je zelf nog tientallen oefeningen.

M. VANIERSCHOT

Gediplomeerde Oefenmeester K.B.V.B.

INHOUD

DEEL 1

BAL EN SPELTECHNISCHE OEFENINGEN

We dienen vooraf onderscheid te maken tussen :

1. BALTECHNIEK

- Dit is A) het op een bepaalde manier tot stilstand brengen van de bal.
B) het op een bepaalde manier in beweging brengen van de bal.

2. SPELTECHNIEK

Het samenbrengen van 1A) en 1B), dus het combineren met elkaar.
Dit kan gebeuren per twee, drie, of zelfs meerdere spelers met één of meerdere ballen.

Onderstaand schema geeft U een duidelijk overzicht van de oefeningen.


1. Baltechnische oefeningen

A. Individueel met ieder een bal

- a. Het leiden van de bal. (symbool : )

D.w.z. een korte pass geven en de bal volgen.

De pass wordt meestal gegeven met de binnenzijde van de voet (links of rechts).

- b. Dribbel met de bal. (symbool : )

Naargelang de richting met binnen- of buitenzijde van de voet (links of rechts).

- c. Combinatie van a. en b.

Deze oefeningen kunnen gebeuren met voorafbepaalde ritme veranderingen.

B. Per twee met elk één bal

Kombinatie van leiden en dribbel (baltechniek !) met de bal, soms met onderlinge balwissel en (of) plaatswissel (speltechniek).

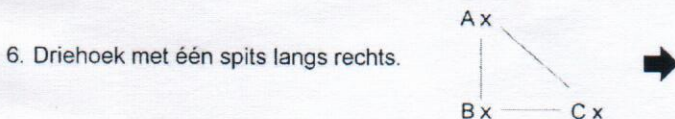
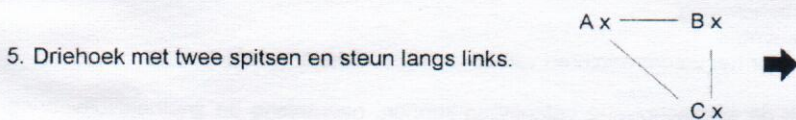
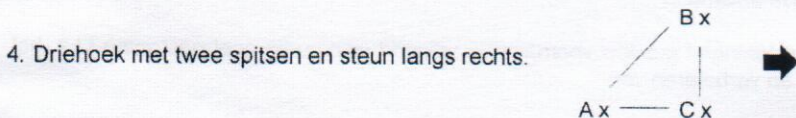
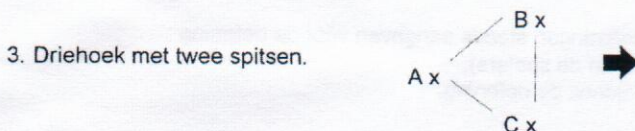
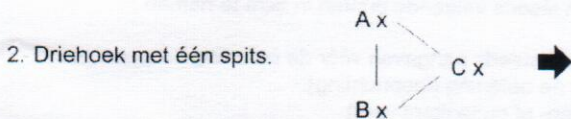
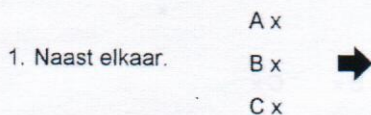
2. Speltechnische oefeningen

A. Per twee met één bal

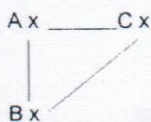
Vertrekstand : naast of achter elkaar.

B. Per drie met één bal

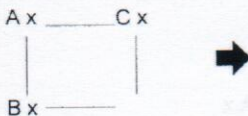
Enkele vertrekstanden.



7. Driehoek met één spits langs links.



8. Ter plaatse in een vierkant (± 6 à 8 m.) met één hoek onbezet.



9. Ter plaatse achter elkaar.



Bij het uitvoeren van de oefeningen steeds volgende punten in acht te nemen :

1. Bij de baltechnische oefeningen steeds aangeven vòòr de oefening :
 - 1.1. De verplaatsing tijdens de oefening (looprichting).
 - 1.2. De handeling (bv. binnen- of buitenkant voet).
 - 1.3. De afstand.
2. Bij de speltechnische oefeningen steeds aangeven vòòr de oefening :
 - 2.1. De vertrekstand (van de spelers).
 - 2.2. De verplaatsing tijdens de oefening.
 - 2.3. De handeling.
 - 2.4. Waar vertrekt de bal ?
 - 2.5. De afstand.

Dusdanige oefeningen moeten voornamelijk volgend viervoudig doel nastreven t.t.z. het ontwikkelen en verbeteren van :

1. Balbeheersing.
2. Lichaamsbeheersing.
3. Zelfbeheersing.
4. De basis voor het verder aanleren van de automatismen in het elftal.

Voornamelijk de speltechnische oefeningen kunnen, naargelang de snelheidsuitvoering en de tijdsduur een functioneel karakter krijgen.

DEEL 2

MINUUTBELASTING

Deze oefeningen worden voornamelijk in een training ingeschakeld als weerstandsoefeningen. De tijdsduur is maximum één minuut.

De oefeningen worden voornamelijk per drie uitgevoerd om de verhouding 1/3 inspanning - 2/3 rust te respecteren.

Na het beëindigen van de minuutoefening kunnen we steeds een recuperatieoefening inlassen.

We kunnen ook een onderscheid maken in de oefeningen naargelang de vorm van de balbehandeling.

1. Dribbel en leiden met de bal.
2. Dribbel en voorzet met de bal.
3. Dribbel en controle van de bal.
4. Dribbel + voorzet met de bal en vrijlopen.
5. Oefeningen met doelschot.

Dit is slechts een greep uit de nog talrijke andere mogelijkheden.

De oefeningen worden steeds aan een maximum snelheid uitgevoerd.

Een regelmatige polscontrole is daarom zeker aan te raden.

Tijdens de oefeningen met doelschot kunnen we de spelers in twee groepen verdelen en zodoende de oefening tegelijkertijd op de twee doelen uitvoeren. Het zijn ook steeds de spelers die rusten die de ballen recupereren.

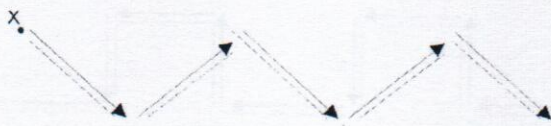
Bij de minuutoefeningen 1 t/m 4 is er als voorbeeld steeds een recuperatieoefening opgegeven, die we naargelang de getraindheid van de spelers zo dikwijls als nodig kunnen inschakelen.

1. BALTECHNISCHE OEFENINGEN

A. Individueel met ieder een bal

a) Het leiden van de bal

1.



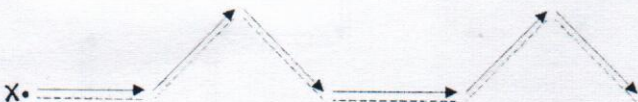
Leiden van de bal : afwisselend schuin rechts en schuin links.

2.



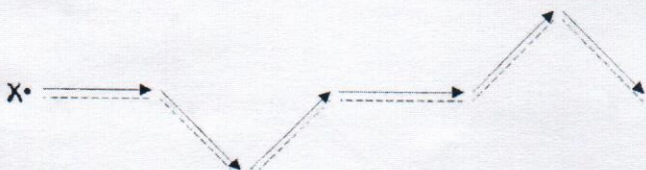
Leiden van de bal : afwisselend in de diepte, schuin rechts en schuin links.

3.



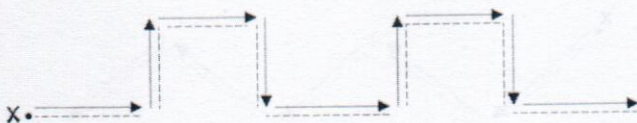
Leiden van de bal : afwisselend in de diepte, schuin links en schuin rechts.

4.



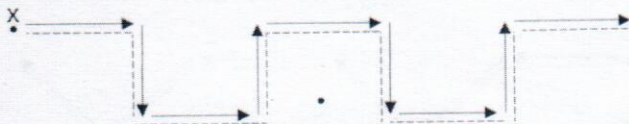
Leiden van de bal : afwisselend in de diepte, schuin rechts, schuin links, diepte, schuin links en schuin rechts.

5.



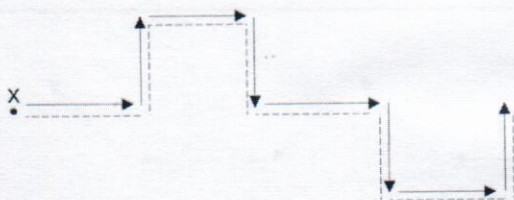
Leiden van de bal : diepte - breedte links - diepte - breedte rechts.

6.



Leiden van de bal : diepte - breedte rechts - diepte - breedte links.

7.



Leiden van de bal : diepte - breedte links - diepte - breedte rechts - diepte - breedte rechts - diepte breedte links.

8.



Leiden van de bal : diepte - schuin rechts - schuin links - diepte - breedte links - diepte - breedte rechts.

9.



Leiden van de bal : diepte en vrijlopen naar links en terug.

10.



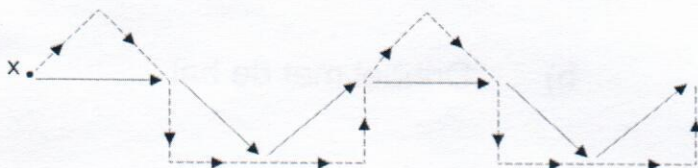
Leiden van de bal : diepte en vrijlopen naar rechts en terug.

11.



Leiden van de bal : diepte en vrijlopen naar links en terug - diepte en vrijlopen naar rechts en terug.

12.



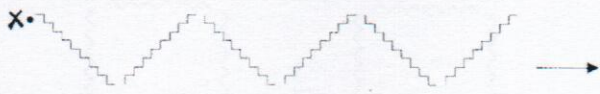
Leiden van de bal : diepte - vrijlopen links en terug - schuin rechts - vrijlopen rechts overhoeks - schuin links - vrijlopen overhoeks.

1. BALTECHNISCHE OEFENINGEN

A. Individueel met ieder een bal

b) Dribbel met de bal

1.



Dribbel met de bal : afwisselend schuin rechts en schuin links.

2.



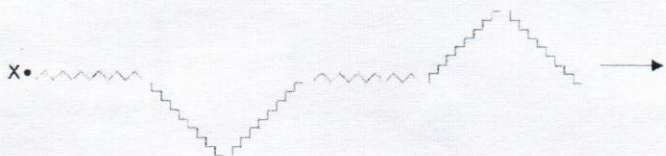
Dribbel met de bal : afwisselend diepte - schuin rechts en schuin links.

3.



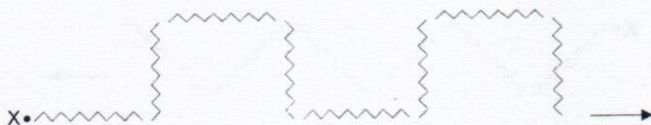
Dribbel van de bal : afwisselend diepte - schuin links en schuin rechts.

4.



Dribbel met de bal : afwisselend diepte - schuin rechts en schuin links - diepte - schuin links en schuin rechts.

5.



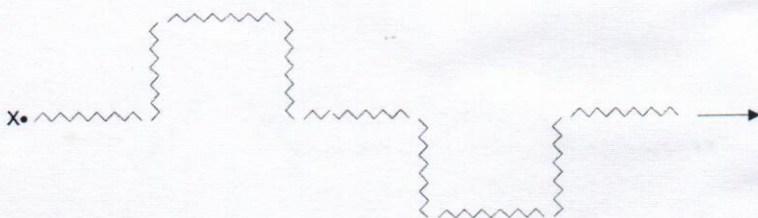
Dribbel met de bal : diepte - breedte links - diepte - breedte rechts.

6.



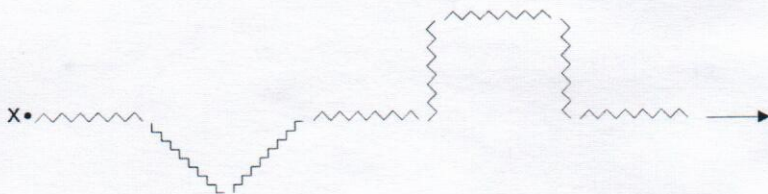
Dribbel met de bal : diepte - breedte rechts - diepte - breedte links.

7.



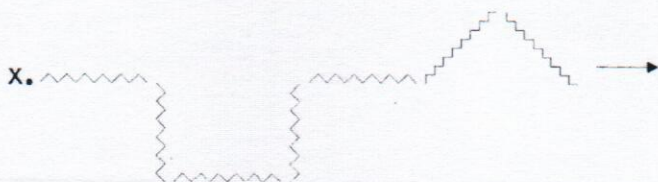
Dribbel van de bal : diepte - breedte links - diepte - breedte rechts - diepte - breedte links - diepte - breedte links.

8.



Dribbel met de bal : diepte - schuin rechts en schuin links - diepte - breedte links - diepte - breedte rechts.

9.



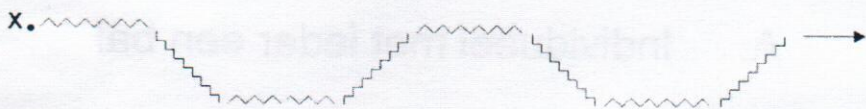
Dribbel met de bal : diepte - breedte rechts - diepte - breedte links - diepte - schuin links - schuin rechts.

10.



Dribbel met de bal : diepte - schuin rechts - diepte - breedte links.

11.



Dribbel met de bal : diepte - schuin rechts - diepte - schuin links.

12.



Dribbel met de bal : breedte rechts - schuin links - schuin rechts - breedte links - schuin rechts - schuin links.

1. BALTECHNISCHE OEFENINGEN

A. Individueel met ieder een bal

c) Combinatie van leiden en dribbel met
de bal

1.



Leiden schuin rechts - dribbel schuin links.

2.



Dribbel schuin rechts - leiden schuin links.

3.



Dribbel schuin rechts en schuin links - leiden schuin rechts en schuin links.

4.



Dribbel diepte - leiden schuin rechts en schuin links.

5.



Dribbel diepte - leiden schuin links en schuin rechts.

6.



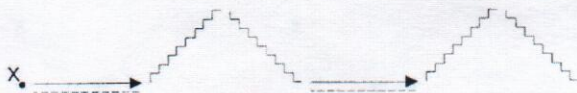
Dribbel diepte - leiden schuin rechts en schuin links - dribbel diepte - leiden schuin links en schuin rechts.

7.



Leiden diepte - dribbel schuin rechts en schuin links.

8.



Leiden diepte - dribbel schuin links en schuin rechts.

9.



Leiden diepte - dribbel schuin rechts en schuin links - leiden diepte - dribbel schuin links en schuin rechts.

10.



Leiden diepte - dribbel breedte links - leiden diepte - dribbel breedte rechts.

11.



Dribbel diepte - leiden breedte links - dribbel diepte - leiden breedte rechts.

12.



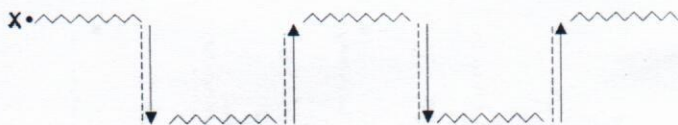
Leiden diepte - leiden breedte links - dribbel diepte - dribbel breedte rechts.

13.



Leiden diepte - dribbel breedte rechts - leiden diepte - dribbel breedte links.

14.



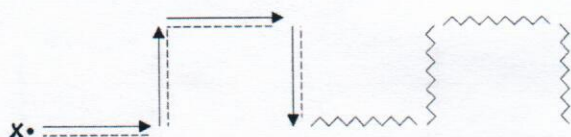
Dribbel diepte - leiden breedte rechts - dribbel diepte - leiden breedte links.

15.



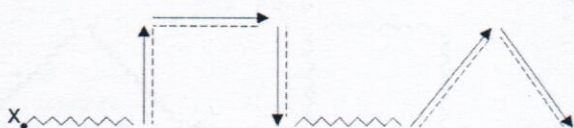
Leiden diepte - leiden breedte rechts - dribbel diepte - dribbel breedte links.

16.



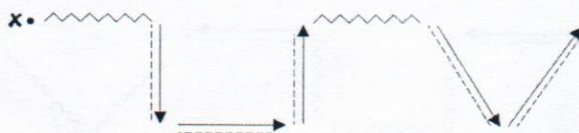
Leiden diepte - leiden breedte links - leiden diepte - leiden breedte rechts - dribbel diepte - dribbel breedte links - dribbel diepte - dribbel breedte rechts.

17.



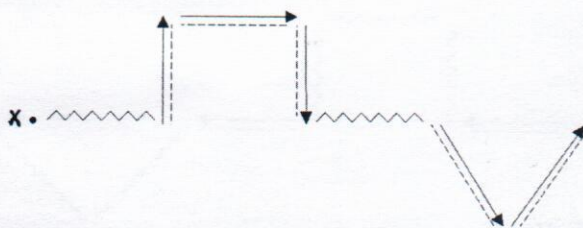
Dribbel diepte - leiden breedte links - leiden diepte - leiden breedte rechts - dribbel diepte -
- leiden schuin links en rechts.

18.



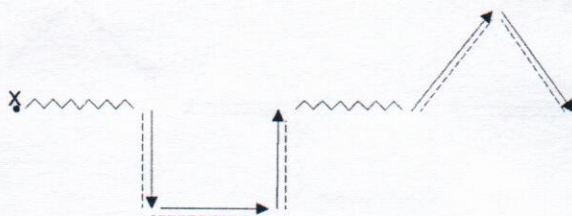
Dribbel diepte - leiden breedte rechts - leiden diepte - leiden breedte links - dribbel diepte -
- leiden schuin rechts en links.

19.



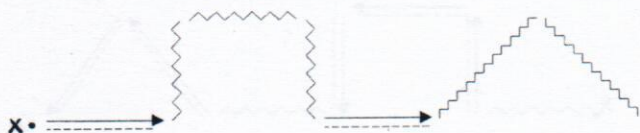
Dribbel diepte - leiden breedte links - leiden diepte - leiden breedte rechts - dribbel diepte -
- leiden schuin rechts en links.

20.



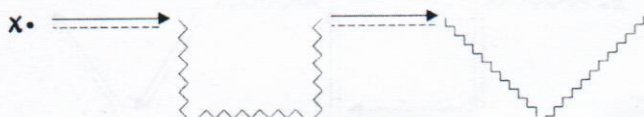
Dribbel diepte - leiden breedte rechts - leiden diepte - leiden breedte links - dribbel diepte -
- leiden schuin links en rechts.

21.



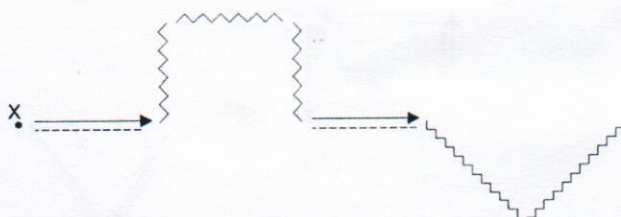
Leiden diepte - dribbel breedte links - dribbel diepte - dribbel breedte rechts - leiden diepte - dribbel schuin links en schuin rechts.

22.



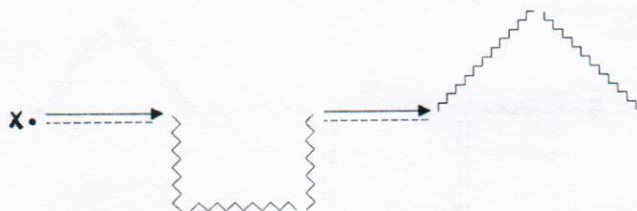
Leiden diepte - dribbel breedte rechts - dribbel diepte - dribbel breedte links - leiden diepte - dribbel schuin rechts en schuin links.

23.



Leiden diepte - dribbel breedte links - dribbel diepte - dribbel breedte rechts - leiden diepte - dribbel schuin rechts en schuin links.

24.

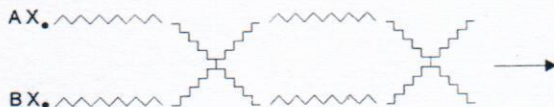


Leiden diepte - dribbel breedte rechts - dribbel diepte - dribbel breedte links - leiden diepte - dribbel schuin links en schuin rechts.

1. BALTECHNISCHE OEFENINGEN

B. Per twee met ieder één bal

1.



Speler A : dribbel diepte - schuin rechts - diepte - schuin links.
 Speler B : dribbel diepte - schuin links - diepte - schuin rechts.

2.



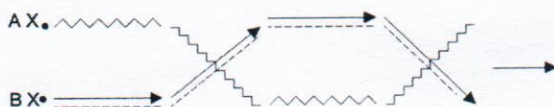
Speler A : leiden diepte - schuin rechts - diepte - schuin links.
 Speler B : leiden diepte - schuin links - diepte - schuin rechts.

3.



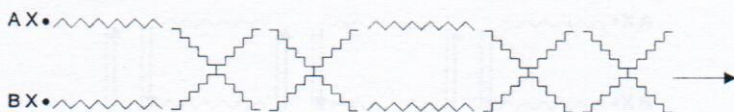
Speler A : dribbel diepte - schuin rechts - leiden diepte - schuin links.
 Speler B : dribbel diepte - schuin links - leiden diepte - schuin rechts.

4.



Speler A : dribbel diepte - schuin rechts - diepte - schuin links.
 Speler B : leiden diepte - schuin links - diepte - schuin rechts.

5.



Speler A : dribbel diepte - schuin rechts en schuin links.

Speler B : dribbel diepte - schuin links en schuin rechts.

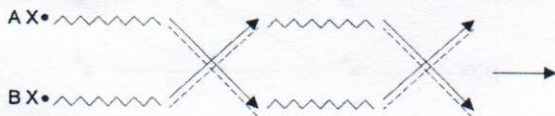
6.



Speler A : leiden diepte - schuin rechts en schuin links.

Speler B : leiden diepte - schuin links en schuin rechts.

7.



Speler A : dribbel diepte - leiden schuin rechts - dribbel diepte - leiden schuin links.

Speler B : dribbel diepte - leiden schuin links - dribbel diepte - leiden schuin rechts.

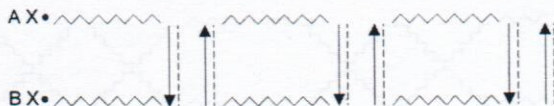
8.



Speler A : leiden diepte - dribbel schuin rechts - leiden diepte - dribbel schuin links.

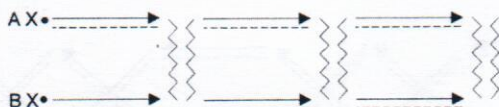
Speler B : leiden diepte - dribbel schuin links - leiden diepte - dribbel schuin rechts.

9.



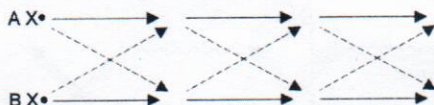
Speler A : dribbel diepte - leiden breedte rechts - dribbel diepte - leiden breedte links.
 Speler B : dribbel diepte - leiden breedte links - dribbel diepte - leiden breedte rechts.

10.



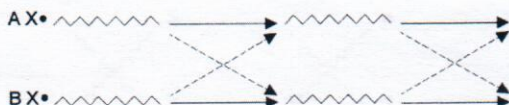
Speler A : leiden diepte - dribbel breedte rechts - leiden diepte - dribbel breedte links.
 Speler B : leiden diepte - dribbel breedte links - leiden diepte - dribbel breedte rechts.

11.



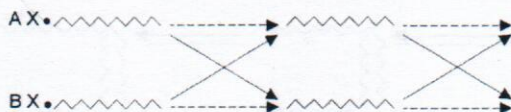
Speler A : dieptepass en vrijlopen diagonaal + bal overnemen.
 Speler B : dieptepass en vrijlopen diagonaal + bal overnemen.

12.



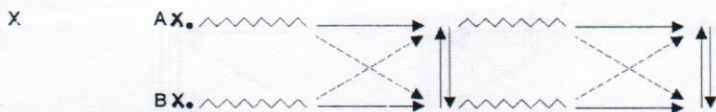
Speler A : dribbel diepte - dieptepass en vrijlopen diagonaal.
 Speler B : dribbel diepte - dieptepass en vrijlopen diagonaal.

13.



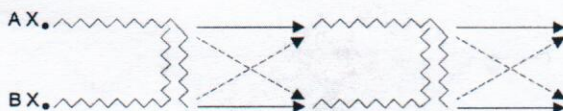
Speler A : dribbel diepte - diagonaal pass en vrijlopen diepte.
 Speler B : dribbel diepte - diagonaal pass en vrijlopen diepte.

14.



Speler A : dribbel diepte - dieptepass - diagonaal vrijlopen en breedtepass terug geven.
 Speler B : dribbel diepte - dieptepass - diagonaal vrijlopen en breedtepass terug geven.

15.



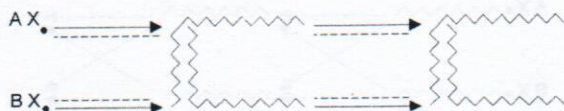
Speler A : dribbel diepte en breedte rechts - dieptepass en diagonaal vrijlopen.
 Speler B : dribbel diepte en breedte links - dieptepass en diagonaal vrijlopen.

16.



Speler A : dribbel diepte - leiden diepte - breedtepass rechts.
 Speler B : dribbel diepte - leiden diepte - breedtepass links.

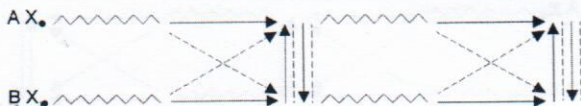
17.



Speler A : leiden diepte - dribbel breedte rechts en diepte.

Speler B : leiden diepte - dribbel breedte links en diepte.

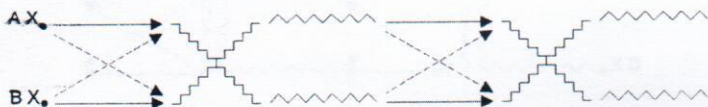
18.



Speler A : dribbel diepte - dieptepass en diagonaal vrijlopen - leiden breedte links.

Speler B : dribbel diepte - dieptepass en diagonaal vrijlopen - leiden breedte rechts.

19.



Speler A : dieptepass en diagonaal vrijlopen - dribbel schuin links en diepte.

Speler B : dieptepass en diagonaal vrijlopen - dribbel schuin rechts en diepte.

20.



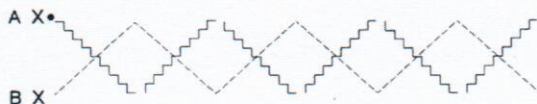
Speler A : dribbel diepte - leiden schuin rechts - dieptepass en diagonaal vrijlopen.

Speler B : dribbel diepte - leiden schuin links - dieptepass en diagonaal vrijlopen.

2. SPELTECHNISCHE OEFENINGEN

A. Per twee met één bal

1.



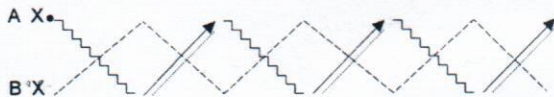
Speler A : dribbel schuin rechts en schuin links.
Speler B : vrijlopen schuin links en schuin rechts.

2.



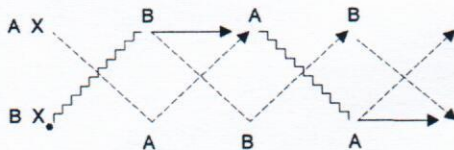
Speler A : leiden schuin rechts en schuin links.
Speler B : vrijlopen schuin links en schuin rechts.

3.



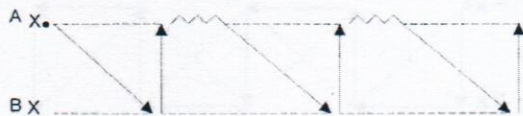
Speler A : dribbel schuin rechts en leiden schuin links.
Speler B : vrijlopen schuin links en schuin rechts.

4.



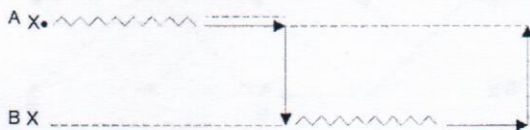
Speler A : vrijlopen schuin rechts en schuin links - dribbel schuin rechts - dieptepass en vrijlopen schuin links.
Speler B : dribbel schuin links - dieptepass - vrijlopen schuin rechts, schuin links en schuin rechts.

5.



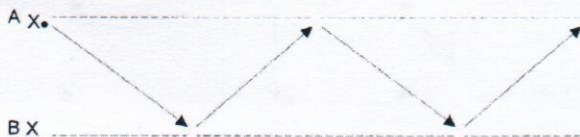
Speler A : diagonaal pass - vrijlopen diepte en korte dribbel.
Speler B : vrijlopen diepte en breedtepass links.

6.



Speler A : dribbel diepte - leiden diepte - breedtepass rechts - vrijlopen diepte.
Speler B : vrijlopen diepte - dribbel diepte - leiden diepte - breedtepass links.

7.



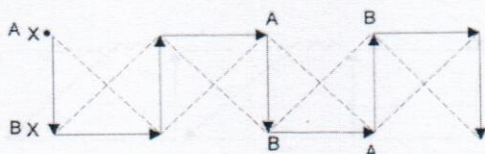
Speler A : diagonaal pass rechts en vrijlopen diepte.
Speler B : diagonaal pass links en vrijlopen diepte.

8.



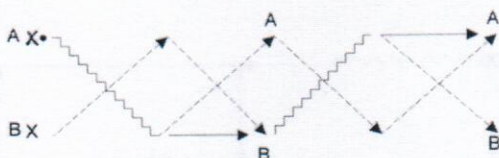
Speler A : dribbel schuin rechts - diagonaal pass links - vrijlopen diepte en schuin links.
Speler B : vrijlopen schuin links - dribbel schuin rechts - diagonaal pass links.

9.



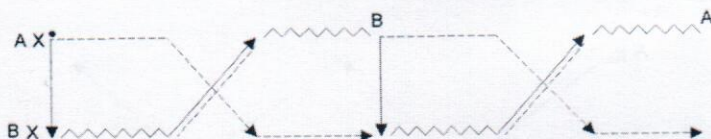
Speler A : breedtepass rechts - vrijlopen diagonaal - breedtepass links - vrijlopen diag.
 Speler B : dieptepass - vrijlopen diagonaal - dieptepass - vrijlopen diagonaal.

10.



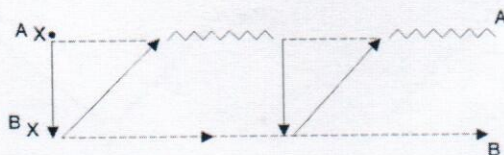
Speler A : dribbel schuin rechts - dieptepass - vrijlopen schuin links + rechts + links.
 Speler B : vrijlopen schuin links + rechts - dribbel schuin links - dieptepass - vrijlopen schuin rechts.

11.



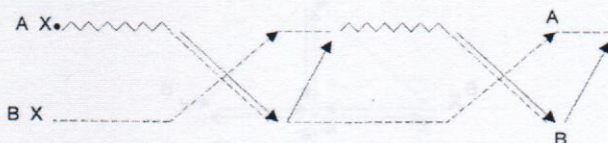
Speler A : breedtepass rechts - vrijlopen diepte , schuin rechts - diepte - dribbel diepte -
 leiden schuin links - dribbel diepte.
 Speler B : dribbel diepte - leiden schuin links - dribbel diepte - breedtepass rechts -
 vrijlopen diepte , schuin rechts - diepte.

12.



Speler A : breedtepass rechts - vrijlopen diepte - dribbel diepte.
 Speler B : diagonaal pass links - vrijlopen diepte.

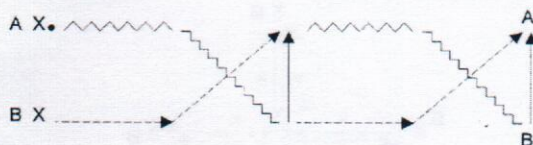
13.



Speler A : dribbel diepte - leiden schuin rechts - diagonaal pass schuin links - vrijlopen diepte, schuin links en diepte.

Speler B : vrijlopen diepte, schuin links, diepte - dribbel diepte - leiden schuin rechts - diagonaal pass links.

14.



Speler A : dribbel diepte - dribbel schuin rechts - breedtepass links - vrijlopen diepte en schuin links.

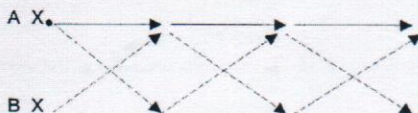
Speler B : vrijlopen diepte en schuin links - dribbel diepte en schuin rechts - breedtepass links.

15.



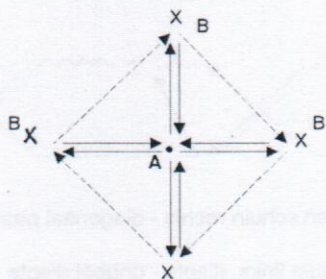
Speler A en B achter elkaar - B aangezicht naar A - A pass naar B en spurt om B heen - B draait zich - B pass naar A en spurt om A heen.

16.



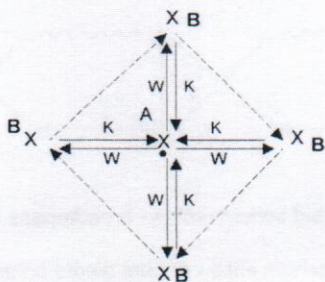
Speler A en B : dieptepass - vrijlopen schuin rechts + schuin links.

17.



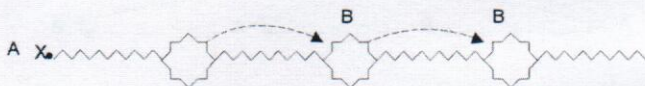
Speler A (ter plaatse) doet 1-2 met speler B die telkens 90° vrijloopt.

18.



Zelfde oefening als 17, maar speler A werpt de bal en speler B kopt terug.

19.



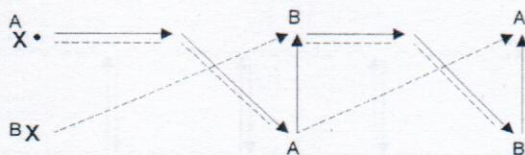
Speler A dribbelt met bal rond speler B, die nadien ± 15 m. verder spurt.

20.



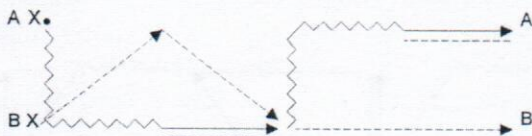
Speler A dribbelt met bal tot vòòr speler B en speelt de bal tussen de benen van speler B door. Speler B telkens spurt van ± 15 m.

21.



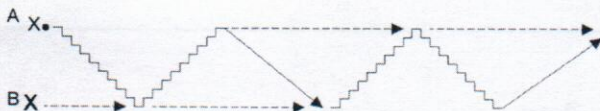
Speler A : Leiden diepte, leiden schuin rechts - breedtepass links - vrijlopen diag. links.
 Speler B : vrijlopen diag. links, leiden diepte, leiden schuin rechts - breedtepass links.

22.



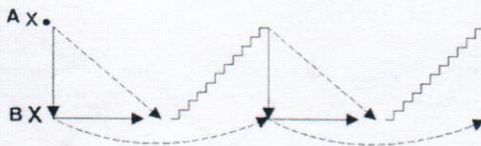
Speler A : dribbel breed rechts - diepte - leiden diepte - dribbel breed links - diepte -
 leiden diepte.
 Speler B : vrijlopen schuin links - schuin rechts - diepte.

23.



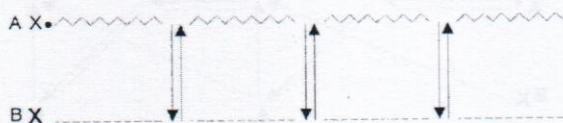
Speler A : dribbel schuin rechts - bal overlaten aan B - vrijlopen diepte - dribbel schuin
 links - bal overlaten aan B - vrijlopen diepte.
 Speler B : vrijlopen diepte - bal overnemen van A en dribbel schuin links - diagonaal pass
 rechts - vrijlopen diepte - bal overnemen van A - dribbel schuin rechts - diagonaal pass
 links - vrijlopen diepte.

24.



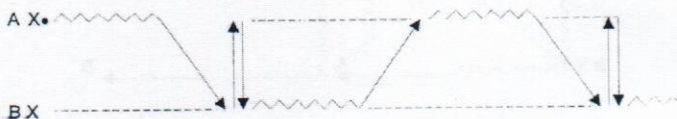
Speler A : breedtepass rechts - diagonaal vrijlopen rechts - dribbel schuin links.
 Speler B : dieptepass en vrijlopen diepte.

25.



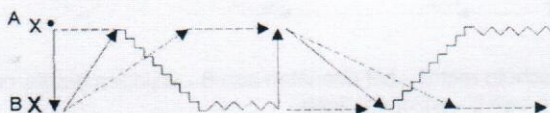
Speler A : dribbel diepte en 1 - 2 met speler B.
 Speler B : steeds 1 - 2 beweging met A en vrijlopen diepte.

26.



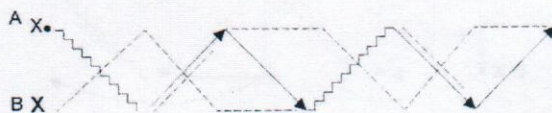
Speler A : dribbel diepte en diagonale pass naar B - vrijlopen diepte.
 Speler B : vrijlopen diepte - 1 - 2 met speler A - dribbel diepte - diagonale pass naar A en vrijlopen diepte.

27.



Speler A : breedte pass en vrijlopen diepte - diagonaal dribbel + korte dieptedribbel.
 Speler B : diagonale pass en vrijlopen diagonaal + kort vrijlopen diepte.

28.

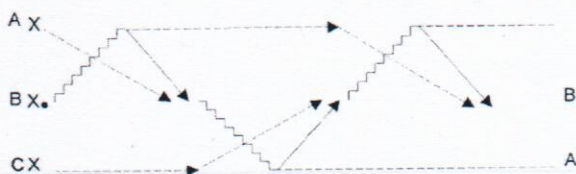


Speler A : dribbel diagonaal - leiden diagonaal en diagonale pass naar speler B.
 Speler B : vrijlopen diagonaal links en rechts + diepte.

2. SPELTECHNISCHE OEFENINGEN

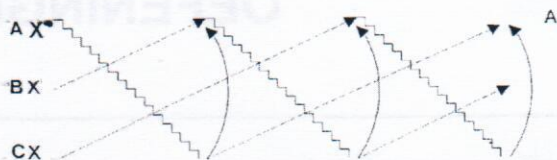
B. Per drie met één bal

1. Vertrekstand 1 : naast elkaar



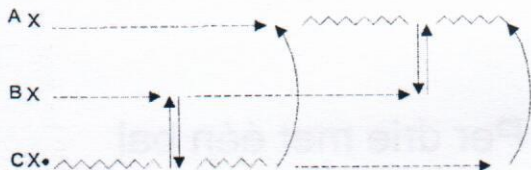
B in balbezit - dribbel schuin links en pass schuin rechts - vrijlopen diepte.
 A vrijlopen schuin rechts - dribbel schuin rechts en pass schuin links - vrijlopen diepte.
 C vrijlopen diepte en schuin links - dribbel schuin links en pass schuin rechts - vrijlopen diepte.

2.



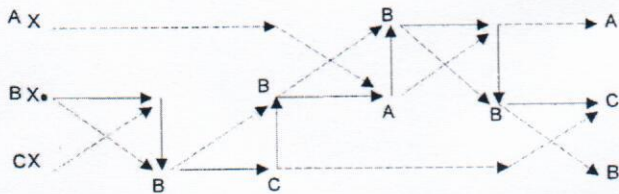
A in balbezit - dribbel schuin rechts tot buitenzijde - bal terug overgooien.
 B en C vrijlopen schuin links.

3.



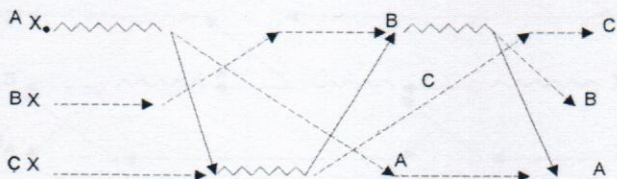
C in balbezit - dribbel diepte en 1 - 2 met B, korte dribbel en bal overgooien naar A -
 zelfde oef. voor A. A, B en C steeds vrijlopen in de diepte.

4.



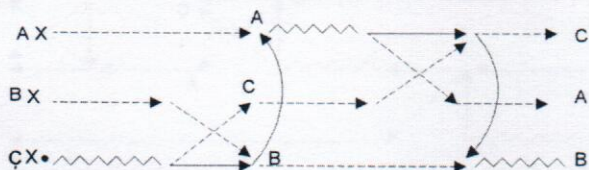
B in balbezit - steeds dieptepass en vrijlopen schuin rechts en schuin links.
 A en C : vrijlopen schuin links - breedtepass rechts - vrijlopen schuin rechts - breedtepass links.

5.



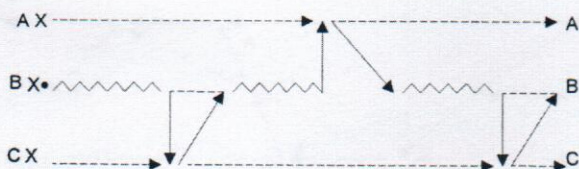
A in balbezit - korte dribbel diepte - diag. pass overhoeks rechts - vrijlopen schuin rechts.
 B vrijlopen diepte - schuin links - diepte - korte dribbel enz.
 C vrijlopen diepte - korte dribbel diepte - diag. pass overhoeks links - vrijlopen schuin links.

6.



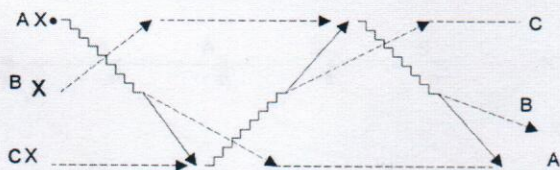
C in balbezit - korte dribbel diepte - dieptepass en vrijlopen schuin links.
 B vrijlopen diepte - schuin rechts en bal overgooien.
 A zelfde als C.

7.



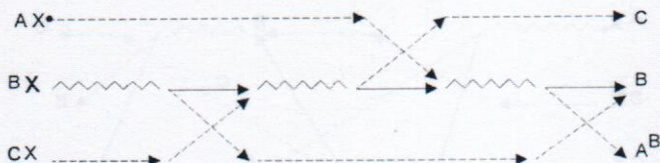
B in balbezit - dribbel diepte - breedtepass rechts - vrijlopen diepte.
 A en C - vrijlopen diepte - diagonaal pass links of rechts (steeds terug op B).

8.



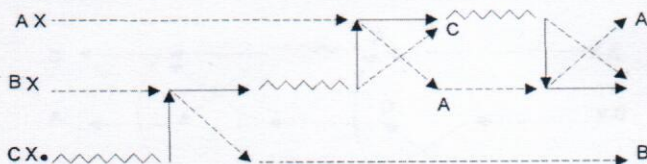
A in balbezit : dribbel schuin rechts - diagonaal pass schuin rechts - vrijlopen schuin rechts en diepte.
 B vrijlopen schuin links en diepte + zelfde beweging als A.
 C zelfde beweging als A.

9.



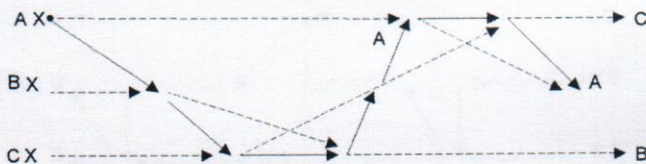
B in balbezit : dribbel diepte - dieptepass - vrijlopen schuin rechts.
 C vrijlopen schuin links - dribbel diepte - dieptepass - vrijlopen schuin rechts.
 A vrijlopen diepte + schuin rechts - dribbel diepte - dieptepass - vrijlopen schuin rechts.

10.



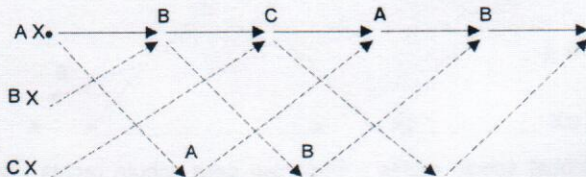
C in balbezit : dribbel diepte - breedtepass links - vrijlopen schuin links enz...
 B vrijlopen diepte - dieptepass - vrijlopen schuin rechts en diepte.
 A vrijlopen diepte - dieptepass - vrijlopen schuin rechts - dieptepass - vrijlopen schuin links.

11.



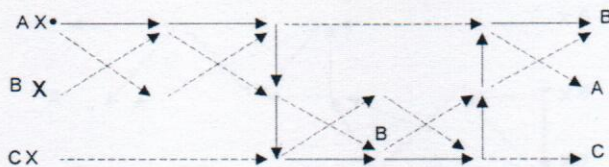
A in balbezit - diagonaal pass rechts - vrijlopen diepte.
 B diagonaal pass rechts - vrijlopen schuin rechts - diagonaal pass links - vrijlopen diepte.
 C vrijlopen diepte - dieptepass - vrijlopen diepte.

12.



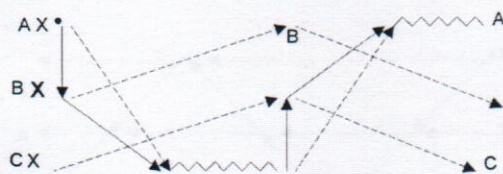
A in balbezit : dieptepass - vrijlopen schuin rechts en schuin links . Zelfde voor B en C.

13.



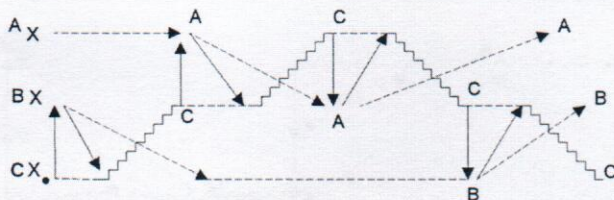
A in balbezit : dieptepass - vrijlopen schuin R en L - breedtepass R - vrijlopen diepte.
 B vrijlopen schuin L - dieptepass - vrijlopen schuin R - breedtepass R - vrijlopen schuin R
 - dieptepass - vrijlopen schuin L - breedtepass L. C zelfde als A.

14.



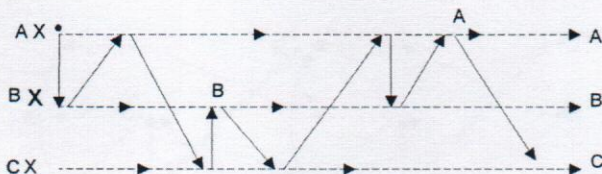
A in balbezit : breedtepass R - vrijlopen schuin R - dribbel diepte + symmetrie.
 B diagonale pass R - vrijlopen schuin L + schuin R.
 C vrijlopen schuin L - diagonale pass L - vrijlopen schuin R.

15.



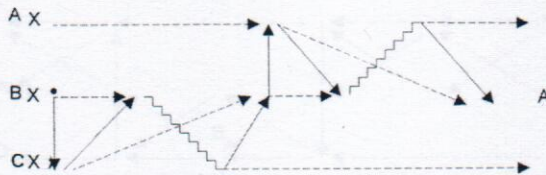
C in balbezit : 1-2 met B - dribbel schuin L - 1-2 met A - dribbel schuin L - 1-2 met A -
 dribbel schuin R - 1-2 met B - dribbel schuin R.
 B pass schuin R - vrijlopen schuin R + dieptepass schuin L - vrijlopen schuin L.
 A vrijlopen diepte - pass schuin R - vrijlopen schuin R - pass schuin L - vrijlopen schuin L.

16.



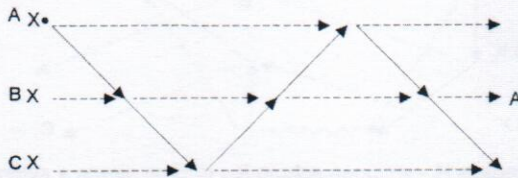
A in balbezit : 1-2 met B en bal overhoeks naar C.
 C 1-2 met B en bal overhoeks naar A. B steeds 1-2 met A of C.

17.



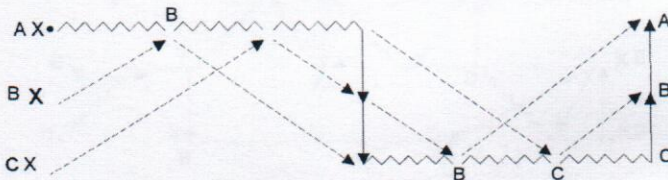
B in balbezit : 1-2 met C - dribbel schuin rechts - diagonale pass links.
 C diagonale pass links en vrijlopen schuin links - 1-2 met A - dribbel schuin links -
 diagonale pass schuin rechts.
 A vrijlopen diepte - diagonaal pass rechts - vrijlopen schuin rechts.

18.



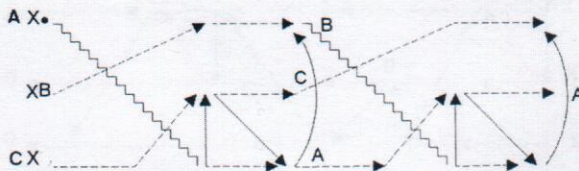
A in balbezit : diagonale pass rechts - vrijlopen diepte enz...
 B diagonale pass rechts - vrijlopen diepte - diagonale pass links - vrijlopen diepte enz...
 C vrijlopen diepte - diagonale pass links enz...

19.



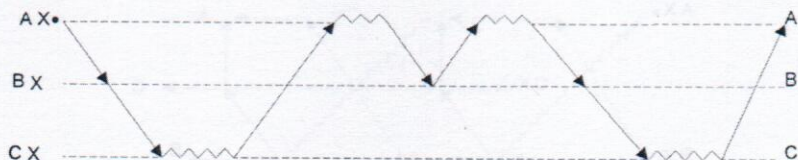
A in balbezit : dribbel diepte - vrijlopen schuin rechts - dribbel diepte - vrijlopen schuin links.
 B vrijlopen schuin links - dribbel diepte - vrijlopen schuin rechts - breedtepass rechts enz..
 C vrijlopen schuin links - dribbel diepte - breedtepass rechts enz...

20.



A in balbezit - dribbel schuin rechts (overhoeks) en 1-2 met C - bal overgooien naar B.
 Zelfde voor speler B en C.

21.

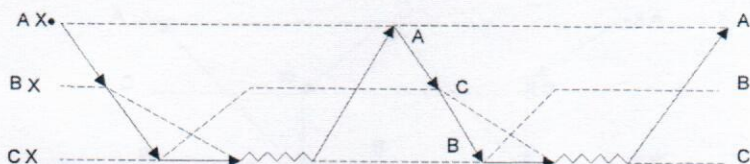


A diagonale pass - vrijlopen diepte - korte dribbel en 1-2 met B.

B diagonale pass - vrijlopen diepte en 1-2 met A.

C vrijlopen diepte - korte dribbel en diagonale pass naar A.

22.

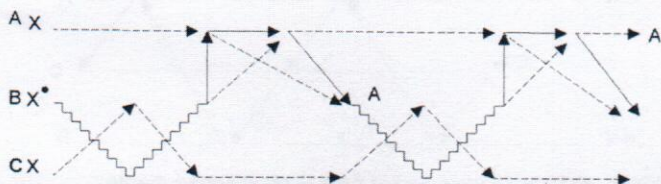


A diagonale pass naar B en vrijlopen diepte.

B diagonale pass naar C en diagonaal vrijlopen - korte dribbel diepte en diagonale pass naar A.

C vrijlopen diepte - dieptepass en vrijlopen diagonaal + diepte.

23.

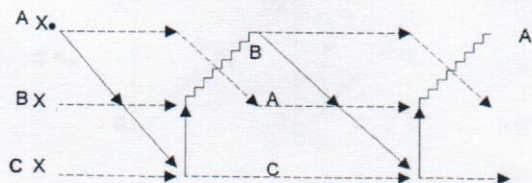


B dribbel diagonaal R + L - breedtepass naar A - vrijlopen diagonaal + diag. pass naar A.

A vrijlopen diepte - dieptepass en vrijlopen diagonaal.

C vrijlopen diagonaal links + rechts + diepte (vorm van misleiden)

24.

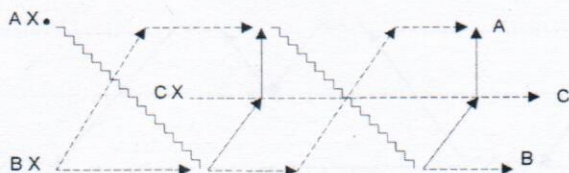


A diagonale pass naar B - vrijlopen diepte + diagonaal.

B diagonale pass naar C - vrijlopen diepte - dribbel diagonaal.

C vrijlopen diepte en 1-2 beweging - vrijlopen diepte.

1. Vertrekstand 2 : driehoek met één spits

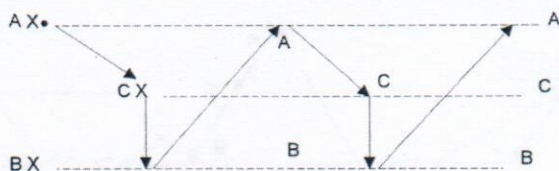


A in balbezit - dribbel overhoeks rechts - diagonale pass naar midden speler.

B vrijlopen schuin rechts + zelfde beweging als A.

C steeds vrijlopen diepte en breedtepass links.

2.



A in balbezit - steeds diagonale pass rechts en vrijlopen diepte.

C breedtepass rechts en vrijlopen diepte.

B vrijlopen diepte en grote diagonale pass links.

3.

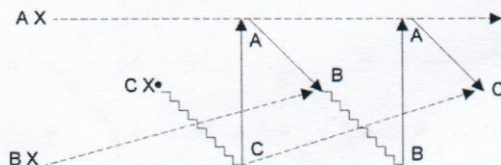


Spits C in balbezit - diagonale pass rechts naar B en vrijlopen diepte.

A vrijlopen diepte en diagonale pass rechts.

B vrijlopen diepte en diagonale pass overhoeks links.

4.

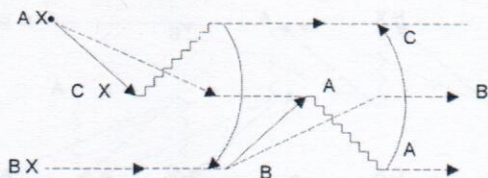


C in balbezit - dribbel diagonaal rechts en breedtepass overhoeks links - vrijlopen diagonaal naar midden.

B zelfde als C.

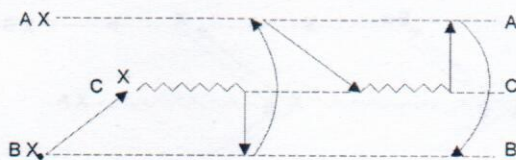
A vrijlopen diepte en diagonale pass rechts.

5.



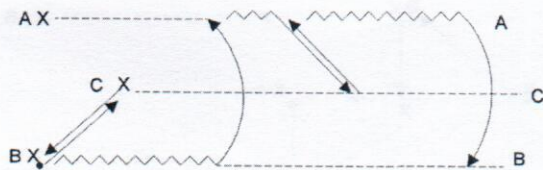
- A diagonale pass naar C en vrijlopen diagonaal.
 C dribbel diagonaal - bal overgooien naar B en vrijlopen diepte.
 B vrijlopen diepte - diagonale pass en diagonaal + diepte vrijlopen.

6.



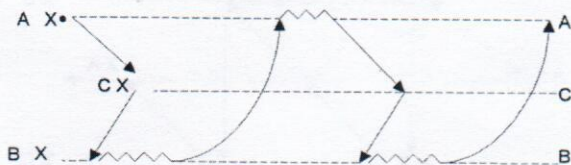
- B diagonale pass naar C en vrijlopen diepte - bal overgooien naar A.
 C dribbel diepte + breedtepass naar B - vrijlopen diepte.
 A vrijlopen diepte - diagonale pass naar C - vrijlopen diepte + bal overgooien naar B.

7.



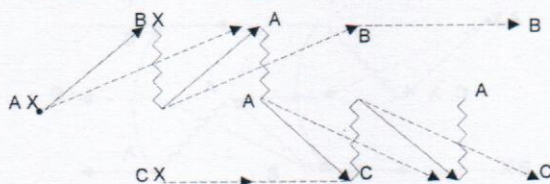
- B 1-2 beweging met spits C - dribbel diepte en breedtepass naar A - vrijlopen diepte.
 A zelfde beweging als B.
 C steeds 1-2 beweging met speler B en A - vrijlopen diepte.

8.



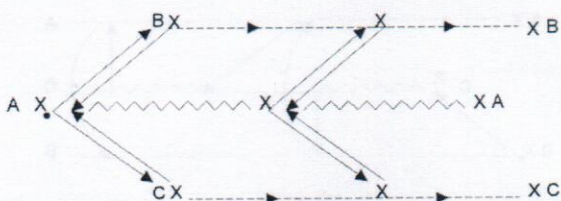
- A diagonale pass naar C en vrijlopen diepte.
 C bal terugleggen naar B en vrijlopen diepte.
 B vrijlopen diepte - korte dribbel en bal overgooien naar A. Steeds vrijlopen diepte.

1. Vertrekstand 3 : driehoek met twee spitzen



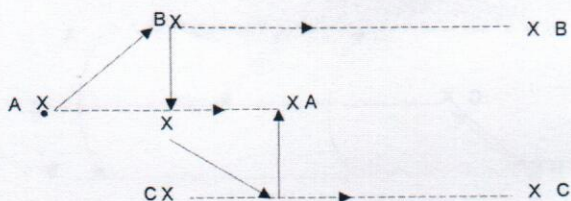
A in balbezit : diagonale pass links - vrijlopen diagonaal links - dribbel naar midden.
 B dribbel naar midden - diagonaal links vrijlopen en in steun blijven.
 C in steun blijven + zelfde beweging als B.

2.



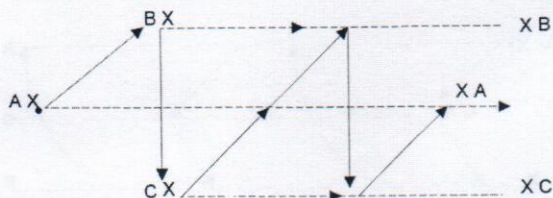
A in balbezit : 1-2 met spitzen B en C - dribbelen in steun.
 B en C : bal terug spelen naar A en in de diepte vrijlopen.

3.



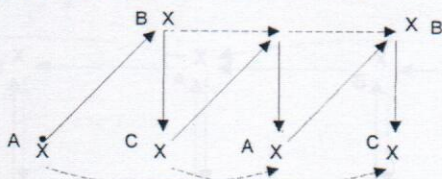
A in balbezit : afwisselend diagonale pass naar B en C - vrijlopen diepte.
 B en C : breedtepass naar binnen op A en vrijlopen diepte.

4.



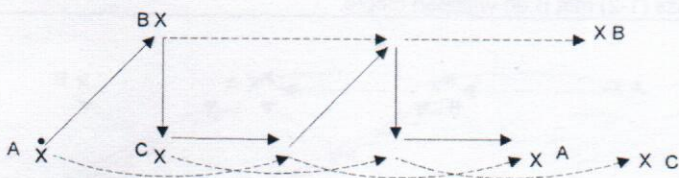
A in balbezit : diagonale pass links en vrijlopen diepte (steunen).
 B breedtepass rechts overhoeks en vrijlopen diepte.
 C diagonale pass links op A en vrijlopen diepte.

1. Vertrekstand 4 : driehoek met twee spitz en steun langs rechts



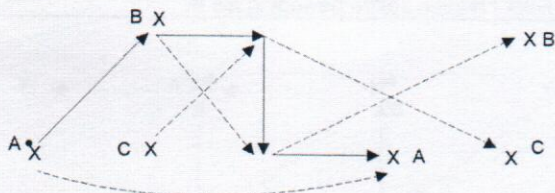
A in balbezit : diagonale pass links en vrijlopen diepte om C heen.
 B breedtepass R en vrijlopen diepte. C zelfde beweging als A.

2.



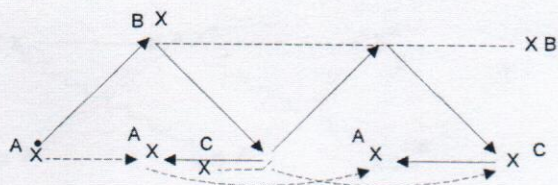
A in balbezit : diagonale pass links en vrijlopen diepte voorbij C. B steeds breedtepass rechts en vrijlopen diepte. C dieptepass voor A en vrijlopen diepte voorbij A.

3.



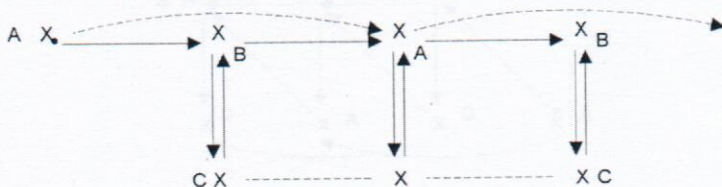
A in balbezit : diagonale pass links en vrijlopen diepte voorbij C en B.
 B dieptepass - diagonaal vrijlopen rechts - dieptepass - diagonaal vrijlopen links.
 C vrijlopen diagonaal links - breedtepass rechts - vrijlopen diagonaal rechts.

4.



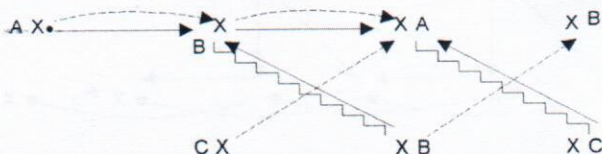
A in balbezit : diagonale pass links - steunen diepte. B diagonale pass rechts en vrijlopen diepte. C vrijlopen diepte - achterwaartse pass op A en vrijlopen diepte.

1. Vertrekstand 5 : driehoek met twee spitz en steun langs links



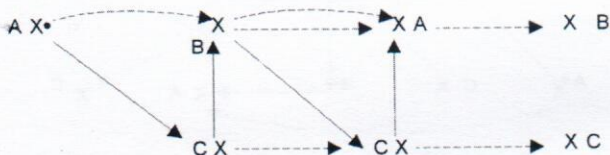
A in balbezit : dieptepass op B en vrijlopen diepte (wordt spits).
 B breedtepass (1-2) met C, zich draaien, dieptepass en vrijlopen diepte.
 C breedtepass (1-2) met B en vrijlopen diepte.

2.



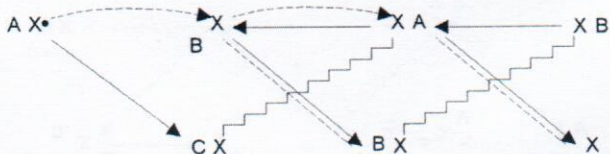
A in balbezit : dieptepass op B en vrijlopen op de plaats van B.
 B dribbel schuin rechts en bal terugspelen schuin links (achterwaarts naar A).
 C vrijlopen schuin links - nadien zelfde beweging als B.

3.



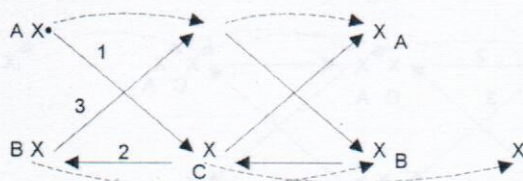
A in balbezit : diagonale pass rechts naar C en vrijlopen diepte (de plaats van B innemen).
 C breedtepass links op B en vrijlopen diepte. B de bal stoppen voor A en vrijlopen diepte.

4.



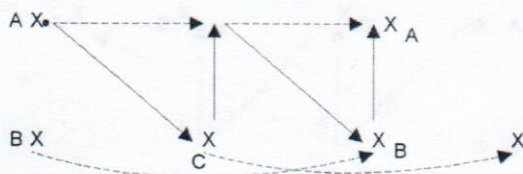
A in balbezit : diagonale pass rechts op C en vrijlopen diepte (de plaats van B innemen).
 C dribbel diagonaal links en pass achterwaarts op A.
 B vrijlopen schuin rechts - nadien zelfde beweging als C.

1. Vertrekstand 6 : driehoek met één spits langs rechts



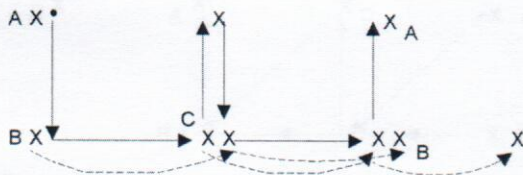
A in balbezit : diagonale pass rechts op C en vrijlopen diepte. C pass achterwaarts op B. B diagonale pass links op A en vrijlopen diepte voorbij C (wordt spits).

2.



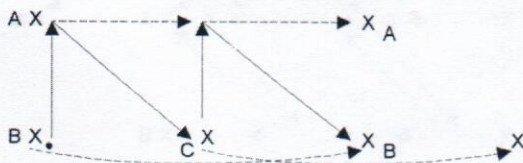
A in balbezit : diagonale pass rechts op C en vrijlopen diepte. C breedtepass links en vrijlopen diepte. B vrijlopen diepte en breedtepass links.

3.



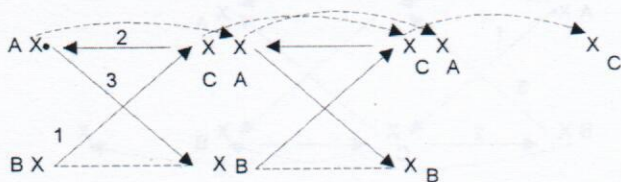
A in balbezit : breedtepass rechts op B en vrijlopen diepte. B dieptepass op spits C en vrijlopen diepte, juist vóór C. C breedtepass links op A en vrijlopen diepte.

4.



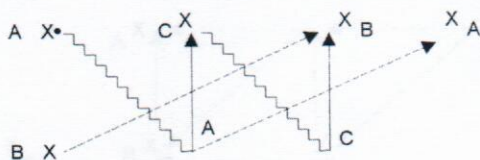
B in balbezit : breedtepass links op A en vrijlopen diepte (wordt spits) + diagonale pass op B. A diagonale pass rechts op C en vrijlopen diepte. C breedtepass links op A en vrijlopen.

1. Vertrekstand 7 : driehoek met één spits langs links



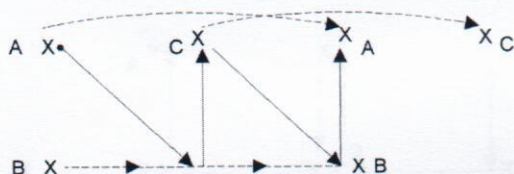
B in balbezit : diagonale pass links op C en vrijlopen diepte.
C pass terug op A en vrijlopen diepte. A diagonale pass rechts op B en vrijlopen diepte.

2.



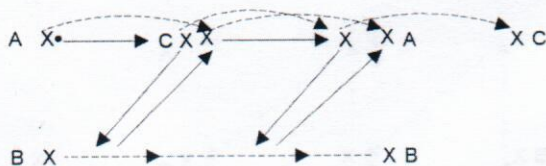
A in balbezit : dribbel schuin rechts en breedtepass op C.
B vrijlopen schuin links voorbij C. C zelfde beweging als A.

3.



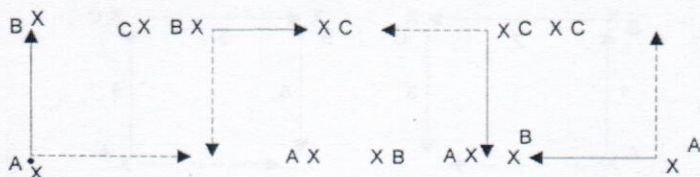
A in balbezit : diagonale pass rechts op in de diepte lopende B.
B breedtepass links op C en vrijlopen diepte. C zelfde beweging als A.

4.



A in balbezit : dieptepass op C en vrijlopen diepte juist voorbij C.
C diagonale pass terug op B en vrijlopen diepte.
B diagonale pass links op A en vrijlopen diepte.

1. Vertrekstand 8 : ter plaatse in vierkant met één hoek onbezet

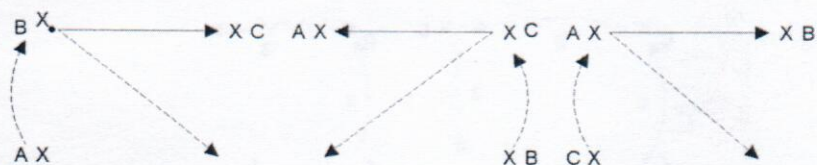


A in balbezit : pass op B (dieptepass) en vrije plaats innemen.

B dieptepass op C en vrije plaats innemen.

C dieptepass op A en vrije plaats innemen.

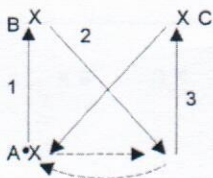
2.



B in balbezit : dieptepass op C en diagonaal vrijlopen naar de open plaats.

A vrijlopen diepte op de plaats van B. C zelfde beweging als B na dieptepass op A'.

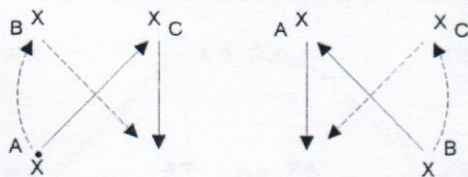
3.



A in balbezit : dieptepass op B en vrijlopen breedte rechts.

B en C blijven ter plaatse en diagonale pass links en rechts op A dus : A beweegt links en rechts.

4.

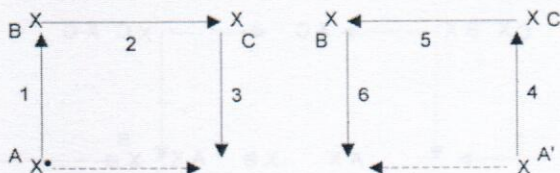


A in balbezit : diagonale pass rechts op C en vrijlopen diepte.

B vrijlopen diagonaal en vrije plaats innemen.

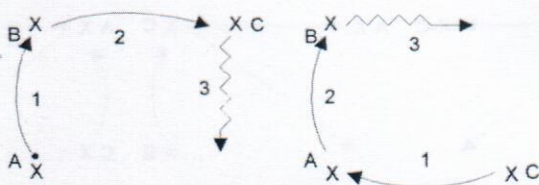
C dieptepass op vrijgelopen speler B' en vrijlopen diagonaal.

5.



A in balbezit : dieptepass op B en vrijlopen breedte rechts.
 B breedtepass op C. C dieptepass op A'. Speler A beweegt breed rechts en links.

6.



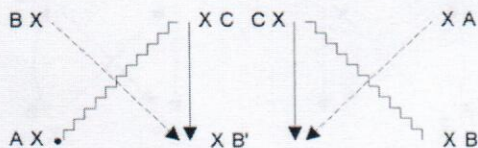
A in balbezit : inworp naar B.
 B bal verder koppen op C. C balcontrole en dribbel naar vrije plaats.

7.



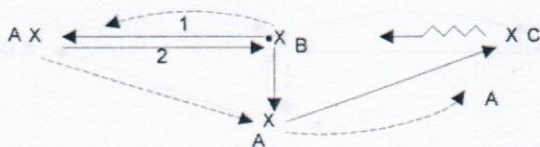
A in balbezit : dribbel naar vrije plaats en diagonale pass naar B.
 B en C zelfde beweging als A.

8.



A in balbezit : dribbel diagonaal naar C en bal overlaten.
 C dieptepass op B' en vrijlopen breedte.
 B vrijlopen diagonaal en nadien zelfde beweging als A.

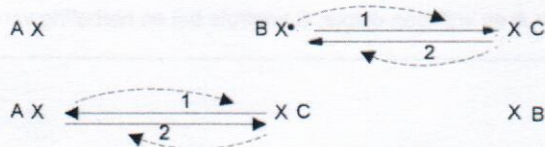
1. Vertrekstand 9 : ter plaatse achter elkaar



B in balbezit : dieptepass op A - breedtepass op vrijgelopen A en plaats van A innemen.
 A pass terug op B - vrijlopen schuin rechts - diagonale pass op C en plaats van C innemen.

C dribbel naar midden en zelfde beweging als B.

2.

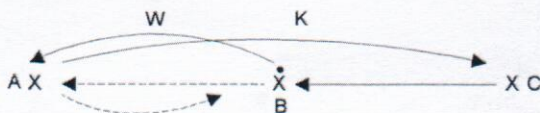


B in balbezit : dieptepass op C en de plaats van C innemen. Bal terug spelen naar midden op C'.

C bal stoppen voor B en plaats van B innemen.

Zelfde beweging van C nu met A.

3.

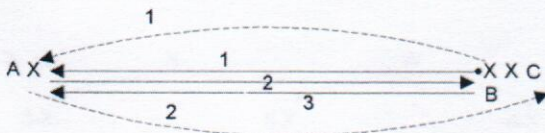


B werpt de bal naar A en vrijlopen naar A.

A kopt bal verder naar C en vrijlopen naar B.

C controle bal en pass naar midden.

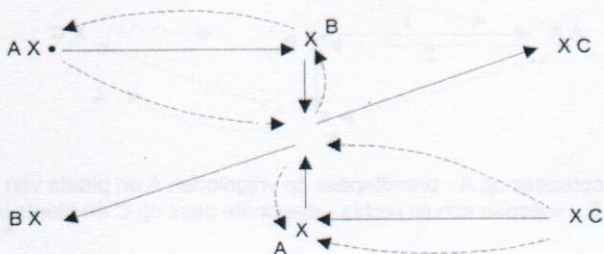
4.



B in balbezit : pass naar A en aansluiten achter A.

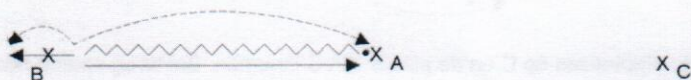
Zelfde bewegingen voor A en C.

5.



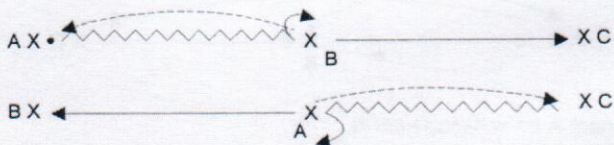
A dieptepass naar B en vrijlopen diagonaal - diagonale pass naar C en in de breedte vrijlopen.
B breedtepass naar A en vrijlopen diepte. C controle bal en herhaling van A.

6.



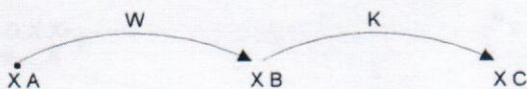
A dribbel met bal en door de benen van B spelen. Bal opvangen en pass naar B die de plaats van A heeft ingenomen. Nadien B zelfde beweging met C.

7.



Speler A dribbel tot vóór B, bal afkappen en pass op C.
Speler B plaatswissel met A. Zelfde beweging voor C enz...

8.

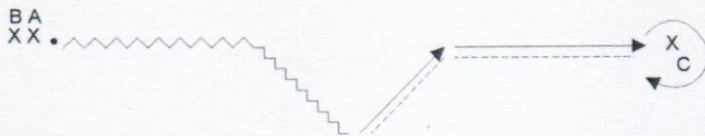


A boogbal werpen naar B. B bal verder koppen naar C.
C bal opvangen + boogbal werpen naar B enz...

MINUUTBELASTING

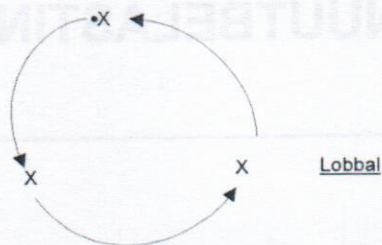
1. Dribbel + leiden

Oefening 1.

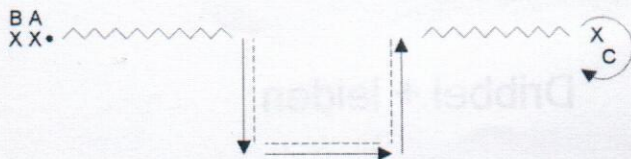


A dribbel : diepte - schuin rechts.
 A leiden : schuin links - diepte.
 B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.



Oefening 2.



A dribbel : diepte (2x)
 A leiden : breedte rechts - diepte - breedte links.
 B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C geven elkaar de hand en houden de bal hoog met het hoofd.

Oefening 3.

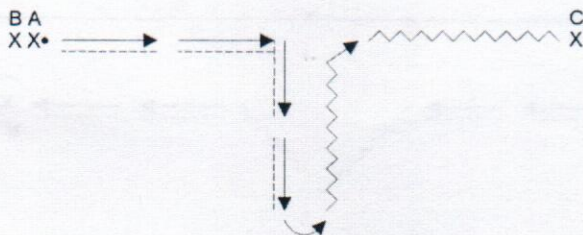


A dribbel : diepte.
 A leiden : diepte.
 B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

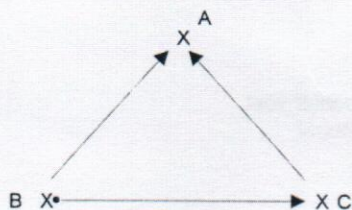
A, B en C geven elkaar de hand en houden de bal hoog met de dijen.

Oefening 4.



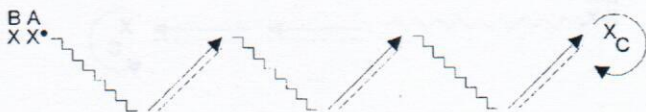
A leiden : diepte - breedte rechts.
 A dribbel : breedte links - diepte.
 B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.



Voorzet in één tijd.

Oefening 5.



A dribbel : schuin rechts.
A leiden : schuin links.
B en C bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C houden onderling bal hoog (hoofd, dijen, voet).

Oefening 6.



A leiden : diepte.
A dribbel : schuin rechts - schuin links.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal hoog houden
2 x linker voet en 2 x rechter voet
bal verder geven met lobbal
bal op borst opvangen

Oefening 7.



A leiden : diepte.

A dribbel : rond spelen.

B en C bal stoppen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal vrij hoog houden maar derde tijd verder spelen.

Oefening 8.

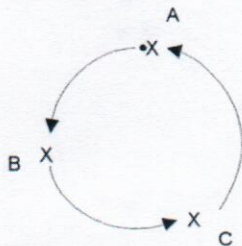


A leiden : in achtvorm.

A dribbel : rond spelen.

B en C stoppen voor A.

Recuperatie oefening.



De bal in één tijd verder spelen met buitenkant van de voet.

Oefening 9.

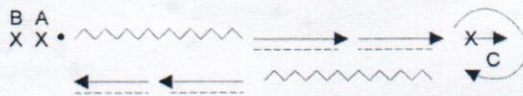


A leiden : diepte.
A dribbel : 1 1/2 draai rond speler.
B en C : bal stoppen voor A.

Recuperatie oefening

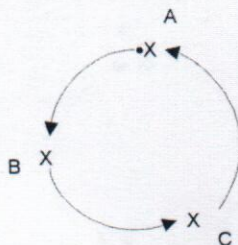
A, B en C kleine lob, bal verder geven en controle borst.

Oefening 10.



A dribbel : diepte.
A leiden : diepte + bal tussen de benen van speler doorspelen.

Recuperatie oefening.



Bal in twee tijden verder spelen - alleen linker voet.

Oefening 11.



A dribbel : diepte.

A leiden : 2 x tussen benen van speler (heen en weer).

B en C steeds benen gespreid.

Recuperatie oefening.

A, B en C : bal omhoog spelen en amortiseren met voet.

Oefening 12.

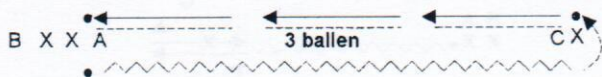


A leiden : diepte - pass schuin voor speler door, vrijlopen + bal opvangen + dribbel volledig rond speler.

Recuperatie oefening.

A, B en C : bal omhoog spelen en amortiseren met hoofd.

Oefening 13.



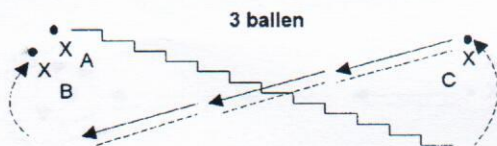
A dribbel : diepte + vrijlopen om speler heen.
 A leiden : diepte + vrijlopen om speler heen.
 B en C : bal aan andere zijde leggen.

Recuperatie oefening.



Kopbal naar elkaar.
 Speler B zich steeds draaien.

Oefening 14.

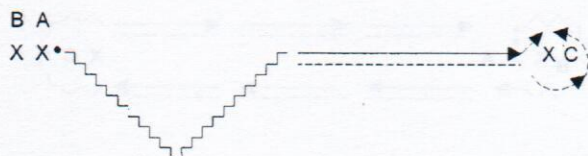


Zelfde oefening als 13 maar nu diagonaal leiden en dribbel.

Recuperatie oefening.

Kopbal : hoofd, knie, voet en verder geven.

Oefening 15.



A dribbel : schuin rechts en links.
A leiden : diepte + vrijlopen.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal hoog houden : 5 x en verder geven.

Oefening 16.

Zelfde oefening maar :

A dribbel : diepte.
A leiden : schuin rechts en links.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C geven elkaar een hand bal hoog houden met de voeten.

Oefening 17.



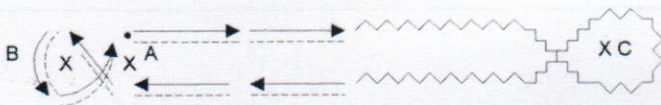
A dribbel : volledig rond speler.

A leiden : diepte links + rechts van de speler.

Recuperatie oefening.

A, B en C individueel bal kop, schouder, dij, voet en verder spelen.

Oefening 18.



A : 1/2 dribbel en 1/2 leiden in achtvorm.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal opwippen met rechter voet en verder spelen met linker voet.

MINUUTBELASTING

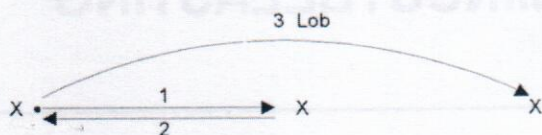
2. Dribbel + voorzet

Oefening 1.



A 1/2 : dribbel + voorzet en om speler heen lopen.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.



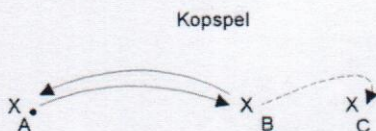
Inoefenen van lob.

Oefening 2.



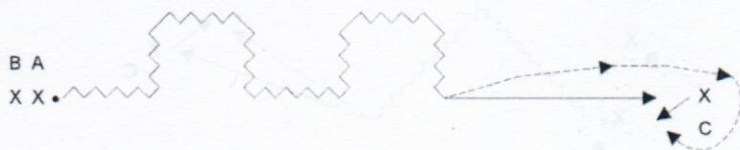
A : dribbel + overstapje - voorzet en om speler heen lopen.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.



A kopt naar B.
B kopt naar A en aansluiten achter C.
C zelfde als B.

Oefening 3.



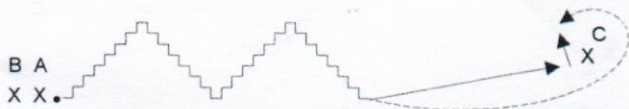
A dribbel : diepte - schuin links - diepte - schuin rechts + voorzet.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

Kopspel

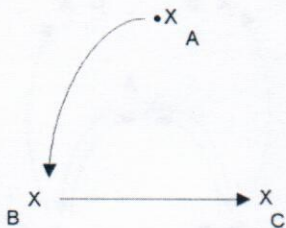
A, B en C bal 3 x koppen en verder geven.

Oefening 4.



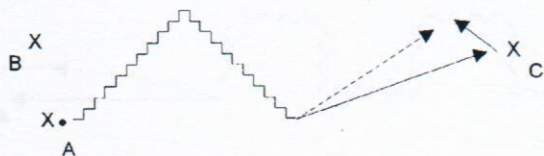
A dribbel : schuin links en schuin rechts 2 x + voorzet.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.



A lob naar B.
B voorzet in 1 tijd naar C.
C controle en oefening opnieuw.

Oefening 5.

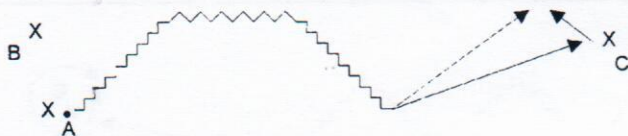


A dribbel : diepte - schuin links + rechts en voorzet.
B en C bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal in twee tijden verder geven in de hoogte dus : controle + voorzet.

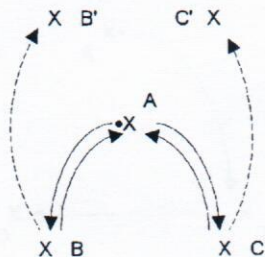
Oefening 6.



A dribbel : schuin links - diepte - schuin rechts en voorzet.
B en C : bal terugleggen voor A.

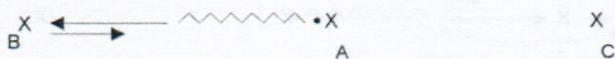
Recuperatie oefening.

Kopspeel



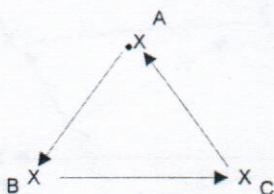
A kopt naar B, B terug naar A en plaatswissel naar B'.
A kopt nu naar C, C terug naar A en plaatswissel naar C' + herhaling.

Oefening 7.



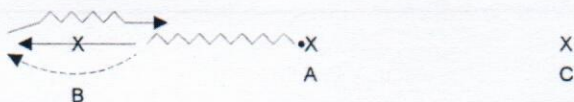
A dribbel + voorzet (± 6 m.).
B en C bal terugspelen naar A.

Recuperatie oefening.



Strakke pass over de grond in één tijd.

Oefening 8.

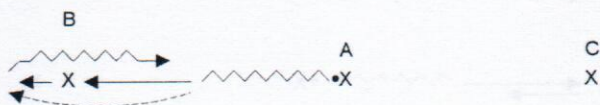


A dribbel + voorzet tussen benen door.
B en C in spreidstand.

Recuperatie oefening.

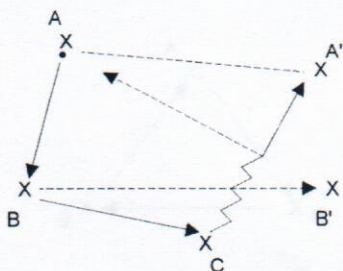
A, B en C bal hoog verder koppen.
Kontrolle met hoofd + hoog verder koppen.

Oefening 9.



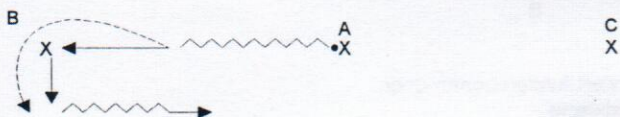
A : dribbel en voorzet in de voet van B (C).
 B (C) : hakje naar A die om B (C) heen dribbelt.

Recuperatie oefening.



A : pass B + plaatswissel.
 B : pass C + plaatswissel.
 C : dribbel + pass A'
 + herhaling in tegengestelde richting.

Oefening 10.

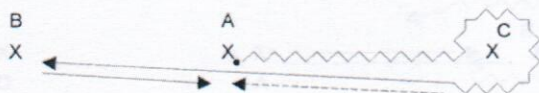


A : dribbel en voorzet in de voet.
 B + C : korte zijwaartse pass.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal hoog houden.
 2 x linker voet en 2 x rechter voet + verder met lob - controle borst.

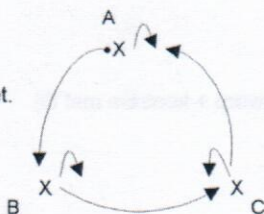
Oefening 11.



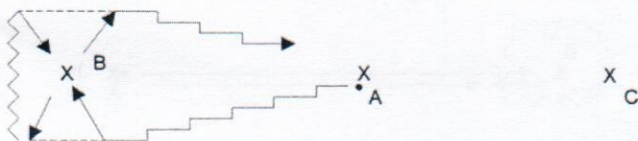
A : dribbel om C (B) heen + dieptepass.
B (C) pass terug op A + herhaling.

Recuperatie oefening.

Inworp + controle met voet.



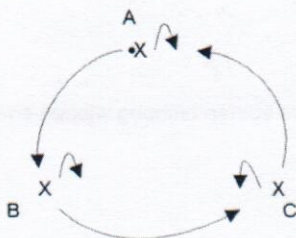
Oefening 12.



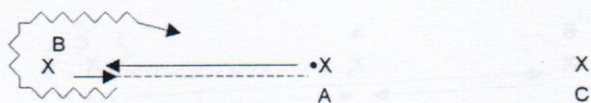
A dribbel schuin links (rechts) + 1 - 2 + dribbel breed + 1 - 2 en herhaling.
B en C dus tweemaal 1 - 2 met A.

Recuperatie oefening.

Verre inworp +
kontrolle met borst.



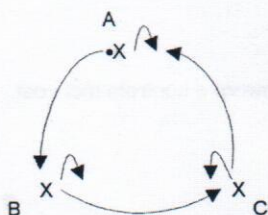
Oefening 13.



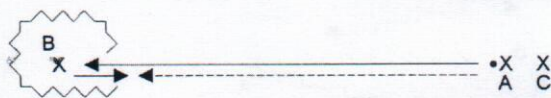
A : pass + dribbel om speler B (C) heen.
B en C bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

Inworp + controle met dij.



Oefening 14.

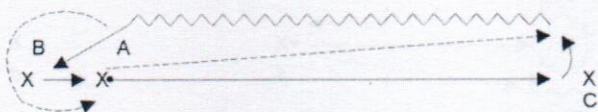


A : lange pass + korte dribbel om speler heen.
B en C bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal met twee voeten omhoog wippen en verder spelen.
Kontrolle + herhaling.

Oefening 15.

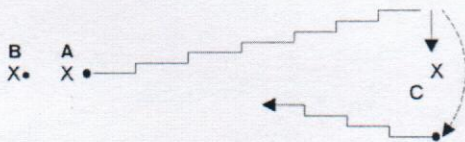


A : lange pass + vrijlopen + lange dribbel.
B en C : bal terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal zo vlug mogelijk rondspelen met onderlinge plaatswissel.

Oefening 16.

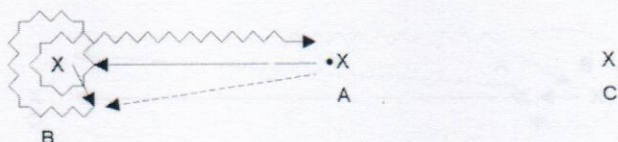


A lange dribbel + korte breedte pass (Oef. met 3 ballen).
B en C bal steeds terugleggen voor A na ontvangst van de pass.

Recuperatie oefening.

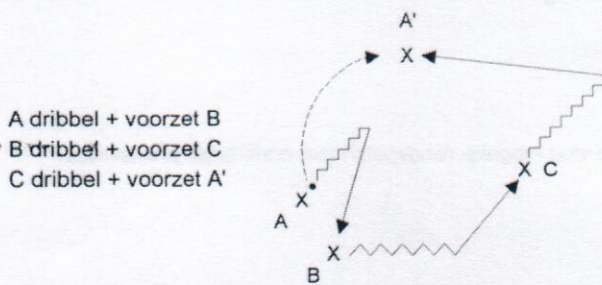
A, B en C individueel zo lang mogelijk bal hoog houden.

Oefening 17.



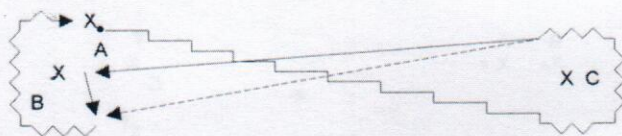
A : pass - dribbel om man heen.
 B (C) : pass op spurtende A zijwaarts.

Recuperatie oefening.



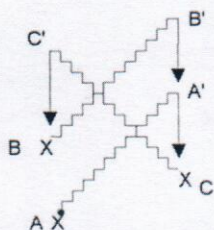
A dribbel + voorzet B
 B dribbel + voorzet C
 C dribbel + voorzet A'

Oefening 18.



A : lange dribbel schuin rondom speler C + lange pass.
 B : bal steeds terugleggen voor A.

Recuperatie oefening.



Steeds dribbel tussen de twee medespelers door + voorzet dus A dribbel A' + voorzet C
 C dribbel C' + voorzet B
 B dribbel B' + voorzet A + herhaling

MINUUTBELASTING

3. Controle + dribbel

Oefening 1.



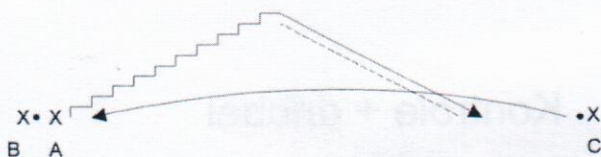
B en C inworp.

A controle + dribbel en bal overlaten aan C (B). (Oefening met 2 ballen)

Recuperatie oefening.

- A en B met bal - C zonder bal
- dribbel door elkaar
- bal afgeven aan vrije man

Oefening 2.



B en C inworp.

A : controle + dribbel schuin links + leiden schuin rechts (+ symmetrie). (Oefening met 2 ballen)

Recuperatie oefening.

- A, B en C bal omhoog spelen
- 1 x laten botsen
- verder omhoog spelen

Oefening 3.

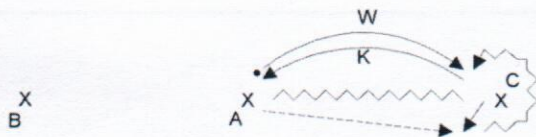


C : inworp A : bal tegemoet komen + controle - dribbel rondom speler B + pass naar C (+ herhaling).

Recuperatie oefening.

A, B en C enkele goocheltrukjes met bal.

Oefening 4.



A : inworp naar C (B).

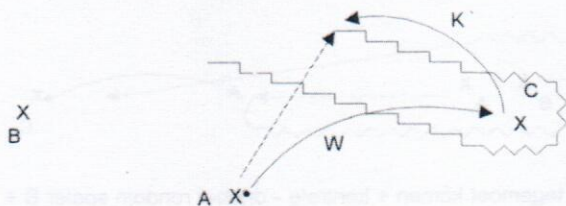
C (B) : kopbal terug naar A.

A dribbel naar C (B) die de bal zijwaarts geven naar A en dribbel terug naar het midden (+ herhaling).

Recuperatie oefening.

A, B en C in beweging, korte dribbel + bal verder spelen.

Oefening 5.



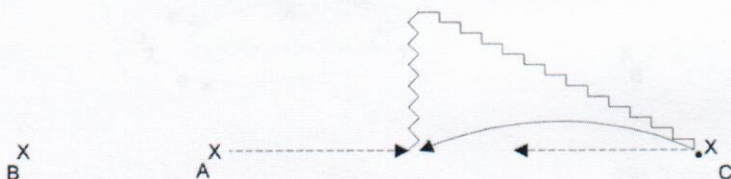
C (B) : kopbal zijwaarts links (rechts).
 A : controle + dribbel rondom C (B).

Recuperatie oefening.

A, B en C bal in één tijd verder spelen als volgt :
 A naar B
 B naar C
 C naar A

A, B en C steeds in beweging.

Oefening 6.



C (B) : kopbal voorwaarts.
 A : controle + dribbel zijwaarts + schuin rechts.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal hoog houden, 1 x laten botsen en dan over het hoofd trekken.

Oefening 7.



Verre inworp van C (B).

A : controle met borst + dribbel (oefening met twee ballen).

Recuperatie oefening.

A, B en C bal 5 x in de lucht houden - 6 de tijd verder geven met hoofd.

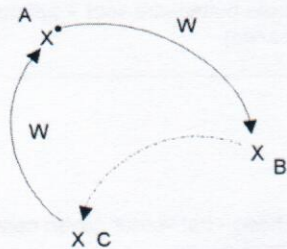
Oefening 8.



C (B) : lange pass over de grond.

A : controle met voet + dribbel (oefening met twee ballen).

Recuperatie oefening.

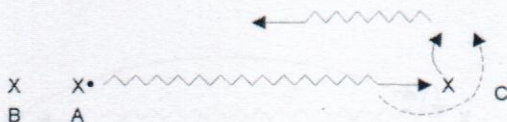


A : inworp B : bal verder spelen 1/2 hoogte.

C : controle voet + inworp op A.

A : bal verder spelen 1/2 hoogte enz....

Oefening 9.



A : dribbel tot voor C (B) + omheen lopen.

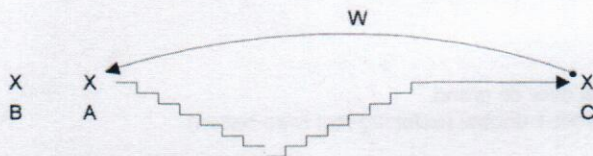
C (B) : bal werpen op 1/2 hoogte.

A : controle dij + dribbel.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal met hielen achter de rug opwaarts werpen, opvangen en hoog houden (10 x).

Oefening 10.



C (B) inworp boogbal A : controle buitenkant voet + bal meevegen - dribbel schuin rechts en links. (Oefening met twee ballen)

Recuperatie oefening.

A, B en C houden 2 ballen omhoog - bal verder geven naar vrije speler.
opgelet : bal niet gelijktijdig verder geven.

Oefening 11.

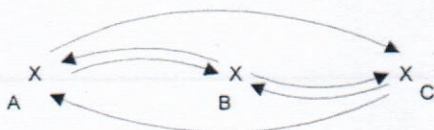
X
B



A : dribbel tot C (B) en bal laten liggen + vrijlopen.
C (B) : bal werpen en A controle met borst + dribbel.

Recuperatie oefening.

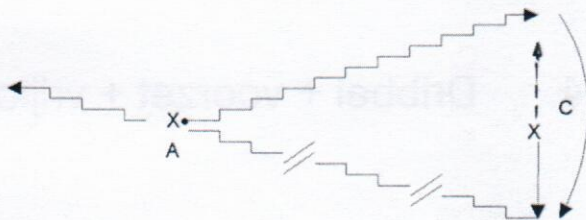
Kopspel



A kopt naar B ; B naar A ; A naar C ; C naar B ; B naar C ; C naar A.

Oefening 12.

X
B



A dribbel zijwaarts van C (B) en bal laten liggen + vrijlopen.
C (B) : pass op A - controle binnenzijde voet + dribbel + bal onder zool terugtrekken en meenemen.

Recuperatie oefening.

A, B en C dribbel door elkaar en bal onderling verder geven.
Speler in bezit van bal op stopbevel 3 x pompen.

MINUUTBELASTING

4. Dribbel + voorzet + vrijlopen

Oefening 1.

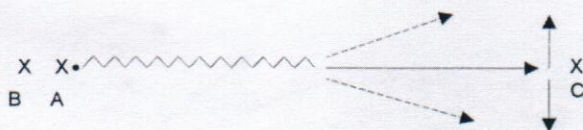


A : dribbel + voorzet diepte - vrijlopen om C (B) heen.
B en C : bal terug zijwaarts leggen.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal hoog houden met verplichting : voet, dij, hoofd telkens 2 x enz....

Oefening 2.



A : dribbel + voorzet diepte - vrijlopen op breedtepass links of rechts.
B (C) : breedtepass links of rechts.

Recuperatie oefening.

A, B en C dribbel door elkaar en bal verder geven met hakje.

Oefening 3.

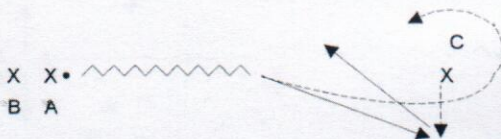


A : dribbel diepte + diagonale pass en vrijlopen.
C (B) : bal stoppen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C dribbel door elkaar en bal verder geven.
Bij ontvangst van de bal eerst 5 x in achtvorm bal tussen de benen verder geven.

Oefening 4.

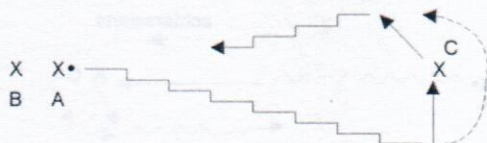


A : dribbel diepte - diagonale pass en vrijlopen.
C (B) : vrijlopen diagonaal en bal terug spelen in loop van A.

Recuperatie oefening.

A, B en C bal hoog houden, afwisselend op linker en rechter dij.

Oefening 5.



A : dribbel diagonaal + voorzet breed en vrijlopen.

C (B) : diagonale pass in loop van A.

Recuperatie oefening.

A, B en C gewoon bal vrij rond spelen.

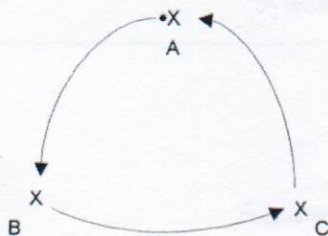
Oefening 6.



A : dribbel diepte - 1-2 met C en dribbel er omheen.

C - B : vrijlopen diagonaal en 1-2 met A.

Recuperatie oefening.



Verre inworp naar elkaar.

Vrije controle.

Oefening 7.



A : dribbel + voorzet + 1/2 draai en vrijlopen terug om B en C.
 B en C : bal goed leggen voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C dribbel door elkaar. Bij ontvangst van de bal deze eerst door de benen laten rollen.

Oefening 8.

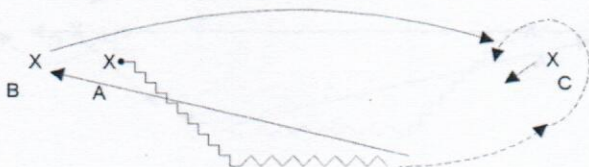


A : dribbel + voorzet + 1/2 draai en vrijlopen om B + ontvangst van pass speler C.
 B en C : controle + dieptepass naar A.

Recuperatie oefening.

A, B en C dribbel door elkaar.
 Bij het afspelen van de bal, deze volgen.

Oefening 9.

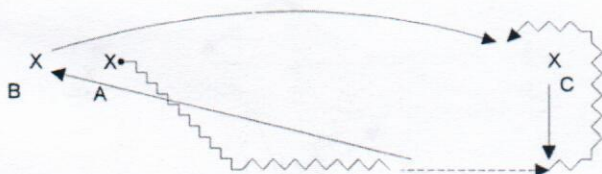


A : dribbel schuin rechts + diepte + pass achterwaarts naar B en vrijlopen om C heen.
B : pass op C en C bal goed leggen voor A.

Recuperatie oefening.

Balbezitter 1-2 met tweede speler en bal verder geven aan derde speler.

Oefening 10.



A : dribbel schuin rechts + diepte + pass achterwaarts vrijlopen diepte en dribbel om C.
B : pass op C en C breedtepass in loop van A.

Recuperatie oefening.

A, B en C geven elkaar een hand.
Bal met de voeten snel rondspelen.

Oefening 11.



A : dribbel schuin rechts + diepte + pass achterwaarts vrijlopen diepte en bal tussen de benen van C spelen.

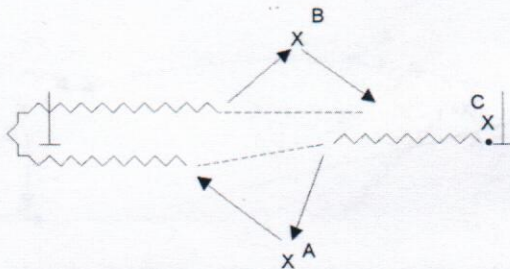
B : pass op C en C korte dieptepass voor A.

Recuperatie oefening.

A, B en C dribbel en de bal verder geven.

Na ontvangen van de bal, deze eerst door de benen laten rollen.

Oefening 12.



C : dribbel diep en 1-2 met A - vrijlopen en dribbel om paaltje + herhaling.

A en B : dieptepass voor C.

Recuperatie oefening.

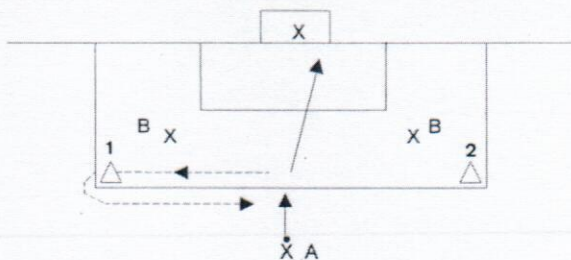
A en B dribbel en onderlinge balwissel.

C gewoon storen door in de baan van de bal te lopen.

MINUUTBELASTING

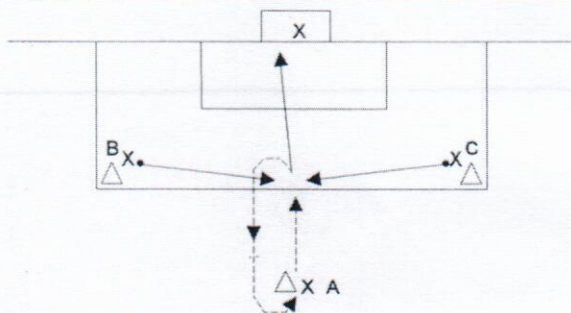
5. Oefeningen met doelschot

Oefening 1.



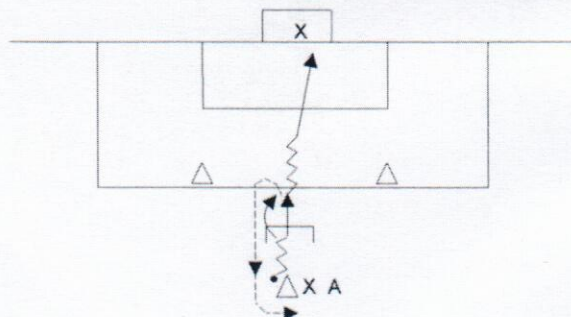
Speler A na doelschot spurt om kegel 1 en opnieuw op doel schieten waarna spurt om kegel 2 enz... Helpers B leggen steeds de bal klaar voor speler A.

Oefening 2.



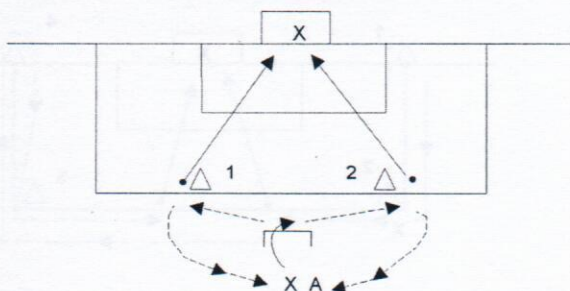
Speler B en C afwisselend pass naar inspurtende A.
Speler A na doelschot steeds snel om kegel heen spurten.

Oefening 3.



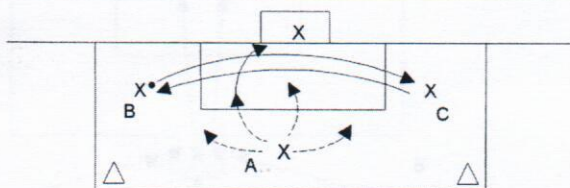
Speler A dribbel, bal onder haagje doorspelen en erover springen, verder dribbel en doelschot. Snel opnieuw terug de volgende bal ophalen.

Oefening 4.



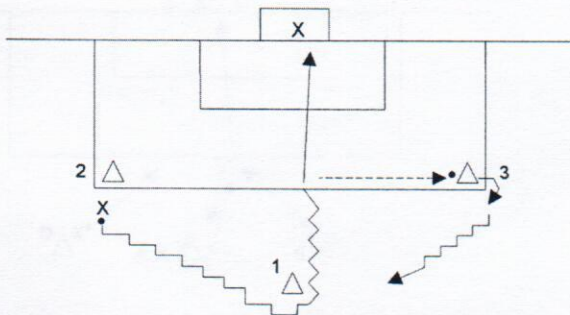
Speler A springt over haagje en spurt afwisselend naar kegel 1 en 2 steeds na het doelschot terugkerend en over het haagje springend. Nota : bij kegel 1 steeds links trappen, bij kegel 2 steeds rechts.

Oefening 5.



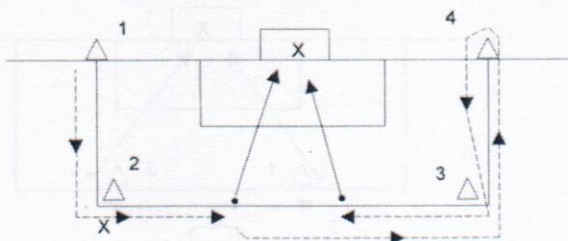
Speler B en C spelen de bal steeds naar elkaar in één tijd. Speler A tracht de pass te onderscheppen en schiet daarna op het doel. Na balverlies brengt B of C onmiddellijk een nieuwe bal in het spel. We werken steeds in het strafschoopgebied.

Oefening 6.



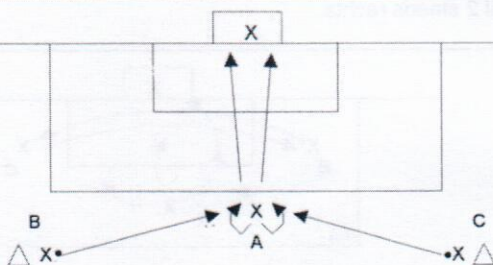
Speler A vertrekt aan kegel 2 met de bal. Zeer snelle dribbel om kegel 1 heen en doelschot. Daarna de bal ophalen aan kegel 3, dribbel om kegel 1 heen en doelschot.

Oefening 7.



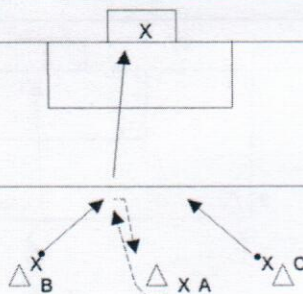
Speler A vertrekt in spurt aan kegel 1, spurt om kegel 2 en doelschot. Verder spurten om kegel 3, 4 en terug om kegel 3 waarna opnieuw doelschot. Verder spurten om kegel 2, 1 en terug om kegel 2 enz...

Oefening 8.



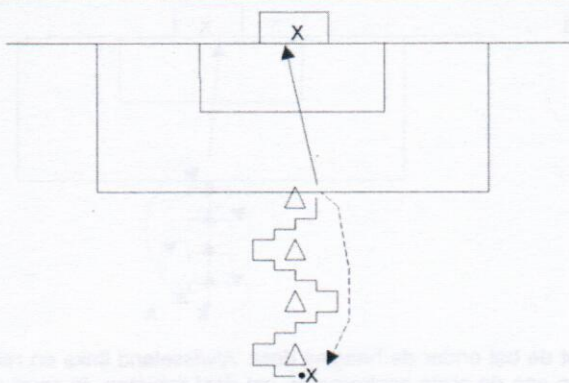
Speler A staat met de rug naar het doel. Spelers B en C afwisselend een strakke pass naar A die de bal controleert, zich snel draait en op het doel schiet.

Oefening 9.



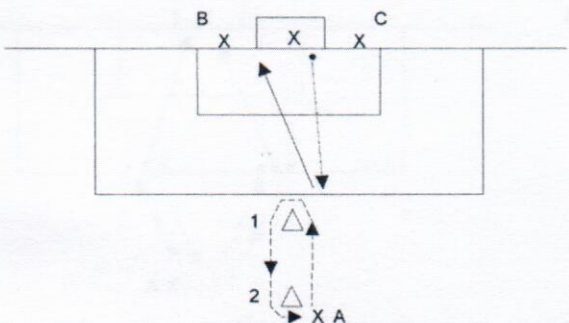
Speler A met gezicht naar het doel. Op het ogenblik dat A naar het doel spurt geeft B de bal in zijn loop. A controle bal en schiet op doel. Daarna spurt hij terug om kegel heen en herhaling met C enz...

Oefening 10.



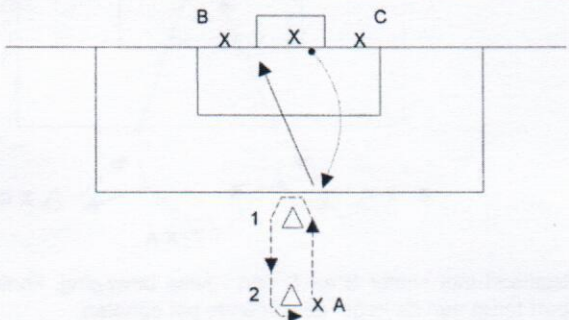
Speler A snelle dribbel tussen de kegels door en schiet op doel. Spurt terug en volgende bal ophalen.

Oefening 11.



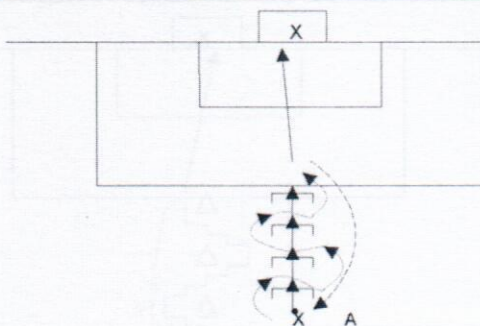
De doelman rolt de bal naar de spurtende speler A die in één tijd op het doel schiet, zich snel draait en terug om kegel 1 en 2 heen spurt. De helpers B en C werpen afwisselend de volgende bal naar de doelman.

Oefening 12.



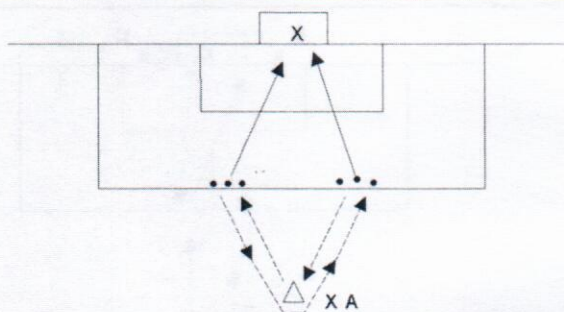
Zelfde oefening als oefening 11 maar de doelman werpt nu de bal halfhoog.

Oefening 13.



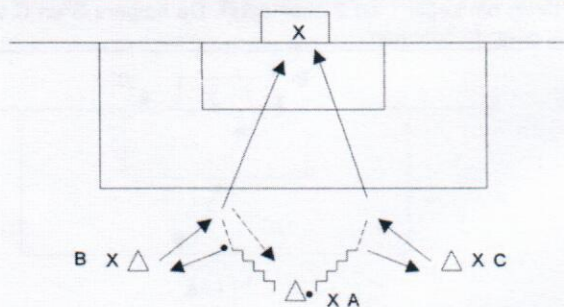
Speler A duwt de bal onder de haagjes door. Afwisselend links en rechts om de haagjes heen lopen en aan de grote backarea op het doel schieten. In spurt snel terug volgende bal ophalen.

Oefening 14.



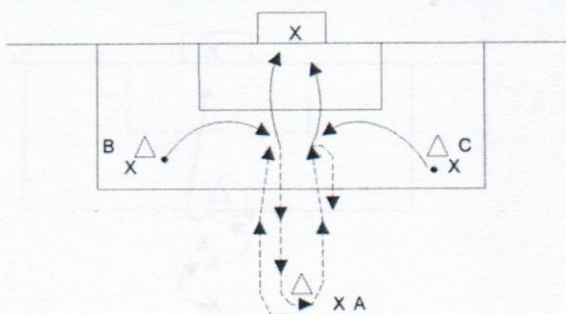
Speler A tracht zoveel mogelijk ballen op doel te schieten. Steeds terug om kegel heen spurten.

Oefening 15.



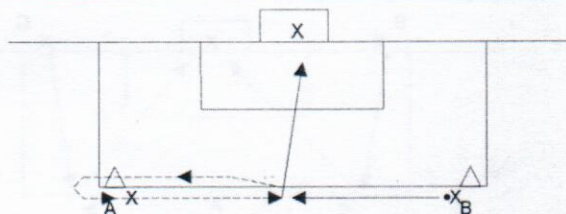
Speler A afwisselend met speler B en C één - twee beweging, controle bal en op doel schieten. In spurt terug aan de kegel de volgende bal ophalen.

Oefening 16.



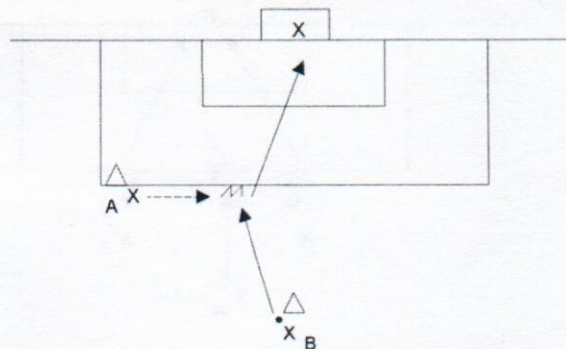
Spelers B en C werpen afwisselend boogbal op spurtende speler A die op doel kopt en nadien snel terug om kegel heen spurt.

Oefening 17.



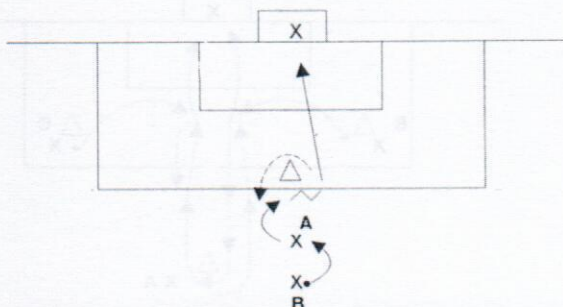
Speler B steeds strakke pass naar inspujtende speler A die op doel schiet en steeds terug om kegel heen spurt. Deze oefening kan men links of rechts uitvoeren.

Oefening 18.



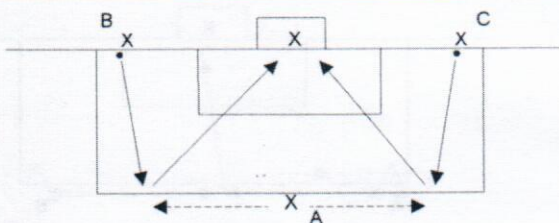
Speler B strakke pass naar inspujtende speler A die de bal controleert, op doel schiet en terug om kegel heen spurt. Deze oefening kan men links of rechts uitvoeren.

Oefening 19.



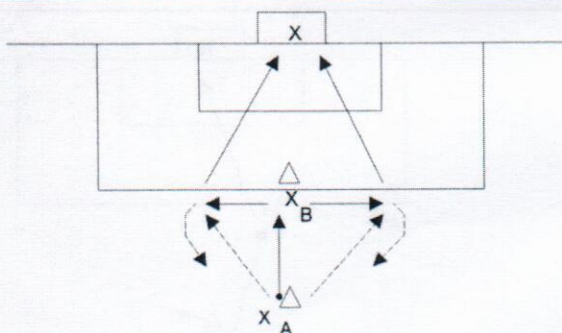
Speler A met de rug naar het doel. B werpt de bal naar A die met de dij opvangt, de bal over het hoofd trekt, zich snel draait en op het doel schiet. Snel terug al spurtend om volgende bal op te vangen.

Oefening 20.



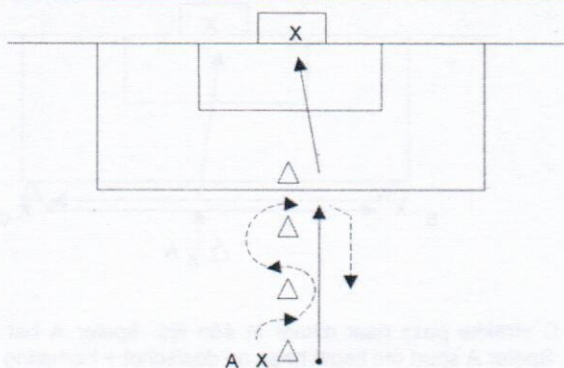
Spelers B en C strakke pass op steeds lateraal spurtende speler A die in één tijd op het doel schiet.

Oefening 21.



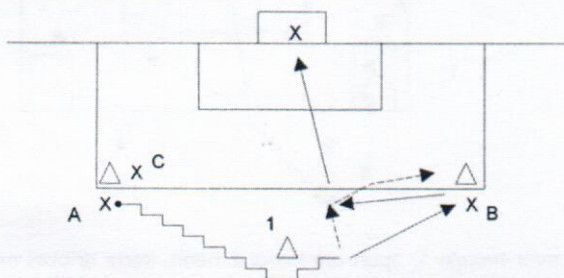
Speler A pass naar B die de bal links of rechts geeft. A snelle spurt naar de bal en schiet op het doel. Daarna in spurt terug de volgende bal ophalen.

Oefening 22.



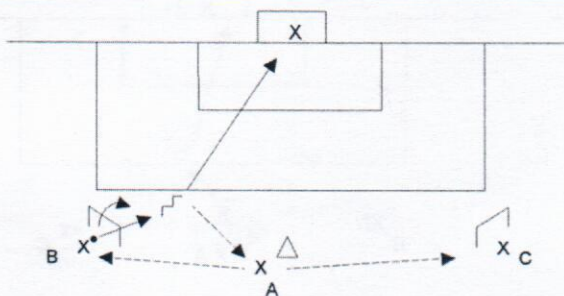
Speler A strakke pass langs de kegels heen, spurt zigzag tussen de kegels door en schiet op het doel. In spurt terug de volgende bal ophalen.

Oefening 23.



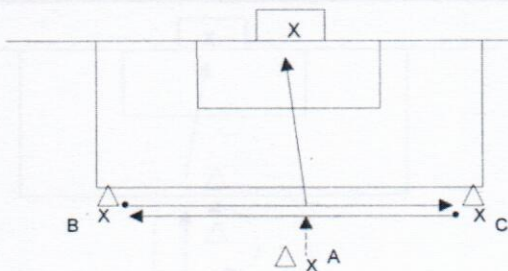
Speler A dribbel om kegel 1 heen en pass naar B die de bal teruglegt voor A en op doel schiet. Speler A daarna een bal ophalen bij B en zelfde beweging bij speler C.

Oefening 24.



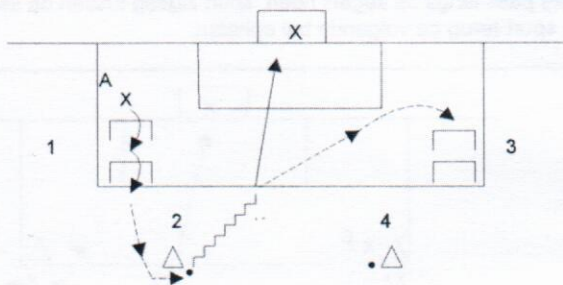
Speler A spurt naar linker haagje, duwt de bal onder het haagje door, wipt erover en schiet op doel. Nadien spurt naar rechter haagje en zelfde beweging. Helpers B en C leggen steeds de bal gereed voor speler A.

Oefening 25.



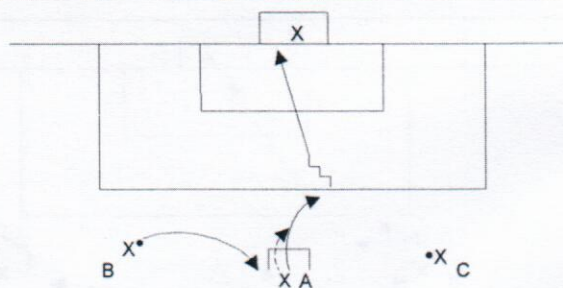
Spelers B en C strakke pass naar elkaar in één tijd. Speler A bal onderscheppen en schiet op doel. Speler A spurt om kegel heen na doelschot + herhaling.

Oefening 26.



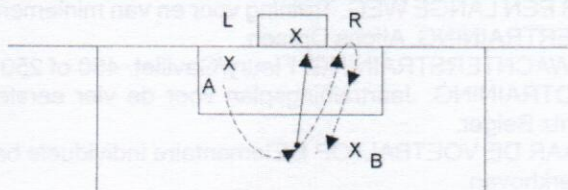
Speler A wipt over haagje 1, spurt om kegel 2 heen, korte dribbel met bal en schiet op doel. Daarna spurt naar haagje 3, springt erover, spurt om kegel 4, bal meenemen, korte dribbel en schiet op doel + herhaling.

Oefening 27.



Spelers B en C werpen afwisselend boogbal naar A. Deze kopt de bal over het haagje, wipt erover, balkontrolle, korte dribbel en schiet op doel. In spurt terug naar vertrekplaats.

Oefening 28.



Speler A vertrekt aan doelpaal L, spurt naar de bal die op het penaltypunt ligt en schiet op doel. Spurt naar doelpaal R en deze aanraken. Spurt terug en op doel schieten enz...
Helper B legt steeds de bal op het penaltypunt.

BOEKEN VOOR VOETBALTRAINERS

- HET IS EEN LANGE WEG. Training voor en van miniemen. Jan Dillen.
- KEEPERTRAINING. Alfons Dresen.
- DOELWACHTERSTRAINING. Fleury/Gavillet. 450 of 250 foto's.
- JEUGDTRAINING. Jaartrainingsplan voor de vier eerste trainingsjaren. Fritz Belger.
- OP NAAR DE VOETBALTOP I. Elementaire individuele basistechniek. Van Kerkhoven.
- OP NAAR DE VOETBALTOP II. Gevorderde individuele basistechniek. Van Kerkhoven.
- VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN. Kacani-Horsky.
- MEDISCHE TOEKOMSTPERSPECTIEVEN IN DE HUIDIGE VOETBALSPORT. Dr. R. Marlier.
- INZICHTEN IN HET HEDENDAAGSE VOETBAL. Palfai.
- 600 OEFENPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING. Palfai/Benedek.
- MET VALLEN EN OPSTAAN. Doelgerichte keepersvorming. Browaeys-Dujardin.
- KEEPERSTRAINING. Theorie - Praktijk - Oefenstof. Maarten Arts.
- BASISBOEK KEEPERSTRAINING. Frans Hoek.
- DE VOETBALTRAINER. Tweemaandelijks vaktijdschrift voor voetbaltrainers.
- HET DUEL. Benedek. 250 oefeningen voor het duel om de bal.
- OEFENPROGRAMMA EN TRAININGEN VOOR VOETBALTRAINERS. Jaarprogramma. M. Vanierschot.
- TRAININGEN EN JAARPROGRAMMA VOOR VOETBALTRAINERS. M. Vanierschot.
- VOORBEREIDINGSPERIODE. M. Vanierschot.
- MINUUTBELASTING IN HET VOETBAL. M. Vanierschot.

VIDEO'S

- DE VOETBALKEEPER. Frans Hoek. driedelig.
- DE NEDERLANDSE VOETBALSCHOOL. AJAX - MVV. 40 trainingvormen voor aanvallend voetbal.
- DE AJAX OPLEIDING. tweedelig. Coördinatie- en snelheidstraining. Het fysieke aspect.
- LOOPTRAINING VOOR SPELSPORTERS. Harry Dost.
- KEEPERSTRAINING. Maarten Arts.

Katalogus op aanvraag

Michel Broodcoorens, Watermolenstraat 31, B-9660 Brakel (België).

