

# 50 OEFENINGEN

MET VARIATIES OM UW SPELERS BETER TE MAKEN.



## N.1 JEZELF VRIJSPELEN

### ORIËNTATIE IN HET SPEL



## Cyril VANLERBERGHE



Gedurende mijn 20 jaar ervaring als voetbalcoach ben ik betrokken geweest bij alle leeftijdsgroepen.

Momenteel ben ik als coach actief in Zwitserland. Hiervoor was ik professionele coach in Frankrijk en in de Verenigde Staten (gedurende 4 jaar) waar ik de nationale kampioenstitel won. Ik heb me doorheen mijn loopbaan verder gespecialiseerd in het opleiden van jongeren.

Naast mijn activiteiten op het voetbalveld besteed ik veel tijd aan het ontwikkelen van educatief materiaal voor opvoeders, met de volgende projecten als verdienste:

-De Soccer-Trainer-Software die het makkelijk maakt om voetbaltrainingen en -programma's samen te stellen - [www.soccer-trainer.nl](http://www.soccer-trainer.nl)

**Soccer-Trainer Online** is erkend door het Fédération Française de Football en beschikbaar in 6 talen.

- De ContiWarmUp-software die het mogelijk maakt om oefeningen te ontwerpen en consultant voor de videoproductie van deze software.

- Het ontwerpen van animaties voor de DVD-oefeningen ontworpen door Vestiaires-Magazine "Technical/Physical/Tactical/Mental - The 4 Factors of Performance!"

- Auteur van het boek: Voetbal - 360 oefeningen en spelletjes voor iedereen - Van U6 tot het Eerste Team. Uitgever: Editions Amphora

### Collectie 1 :

**Nr. 1 : Jezelf vrijspelen - Oriëntatie in het spel** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 2 : Balaanname, passing, combinaties en schieten** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 3 : Balbeheersing en dribbeltechnieken** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 4 : 1 tegen 1 - 2 tegen 2** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 5 : Opwarmingsspelletjes en -oefeningen** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 6 : Snelheid en coördinatie** (50 oefeningen en spelletjes met varianten)

**Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's** (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

Meer informatie vind je op : [www.coachifoot.nl](http://www.coachifoot.nl)

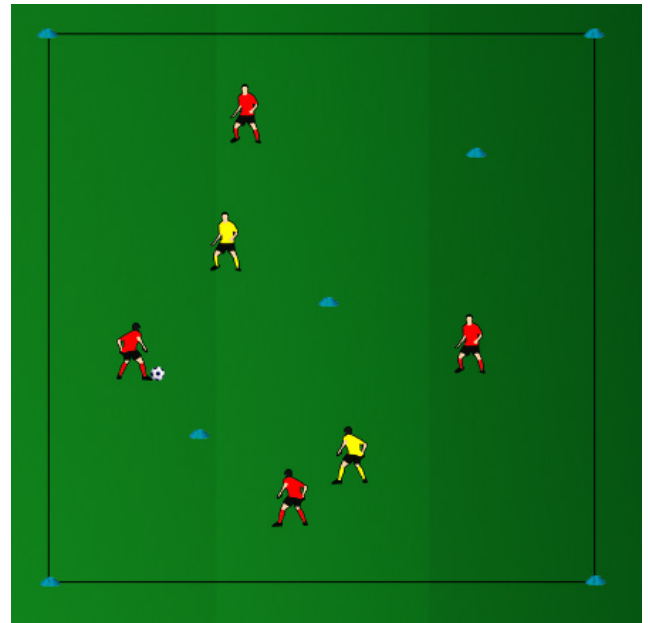
# Jezelf vrijspelen en oriëntatie in het spel

## Jezelf vrijspelen

Principes om jezelf vrij te spelen:

- Speler met de bal ondersteunen
- In posities zijn waar er geen interceptierisico is
- Binnen speelafstand staan: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Voor zichzelf ruimte creëren
- Ruimte voor je medespelers maken
- Oplossingen bieden aan je teamleden

In voetbal is de bal voortdurend in beweging en moet de speler zich op elk moment afvragen: Ben ik mijn teamleden aan het helpen? Ben ik goed gepositioneerd? Waar kan ik staan om mijn teamleden te helpen? Hoe verplaats ik me om onzekerheid te creëren bij mijn tegenstander?



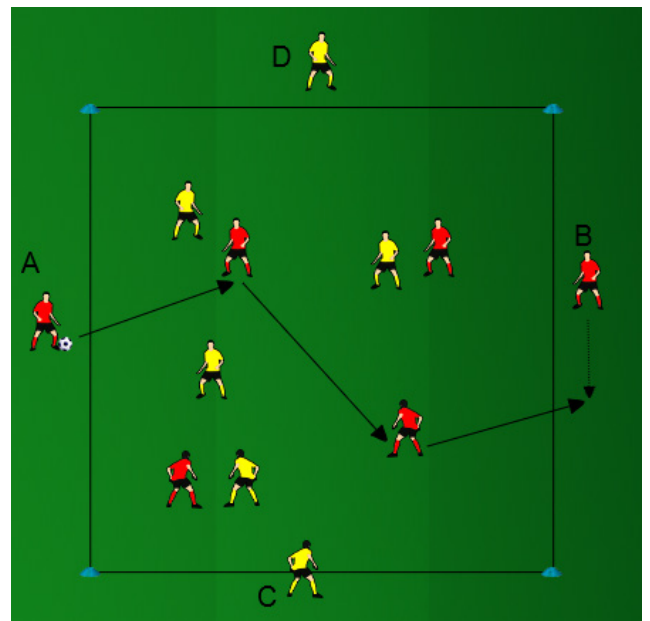
---

## Oriëntatie in het spel

Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :

- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing - aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je medespeler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.

Zoek numerieke superioriteit in de oriëntatie van het spel om je tegenstander uit balans te brengen. In de aanvalfase is de oriëntatie in het spel en jezelf vrijspelen goed complementair. De speler met bal moet altijd aanvallend ondersteuning hebben. Spelers moeten zich voortdurend beschikbaar stellen en oplossingen bieden, zodat ze de bal kunnen houden en effectief naar de tegenstanders doel te kunnen gaan.




# Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

Leeftijdsgroep \*

## STIER 4 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U11+		5	12	Bal, hoedjes
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					

Moeilijkheidsgraad van 1 tot 5

Aanbevolen duur

Benodigd materiaal

\*U11+ betekent dat de oefening kan worden aangepast aan alle categorieën vanaf U11 (d.w.z. U11; U13; U15; U17 en senioren).



Bal



Speler



Lat



Klein doel



Hoepel



Groot doel



Hoedjes



Pionnen



Pasing/Schieten



Paaltje



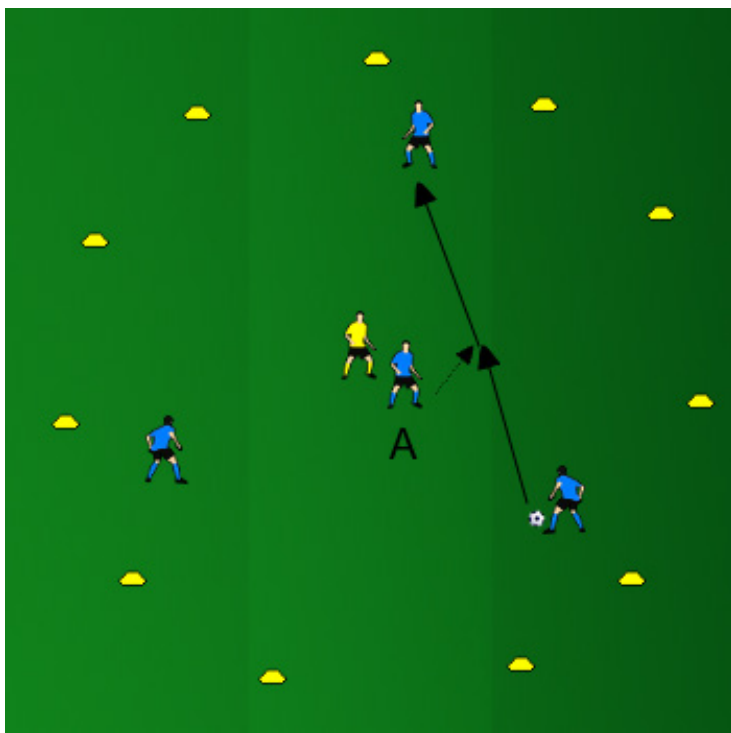
Indribbelen met bal



Lopen zonder bal

# STIER 4 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U11+		5	12	Bal, hoedjes.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positionering zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

In groepjes van 5 spelers in een cirkel van 10m diameter staan.

Gele speler is de verdediger. De 4 blauwe spelers proberen de balbezit te houden. Wijs één doelman A aan.

Elke keer dat A de bal aanraakt, scoort het blauwe team 1 punt.

Als de gele speler de bal veroverd, probeert hij de bal in de ploeg te houden.

Regelmatig van rol wisselen

## INSTRUCTIES

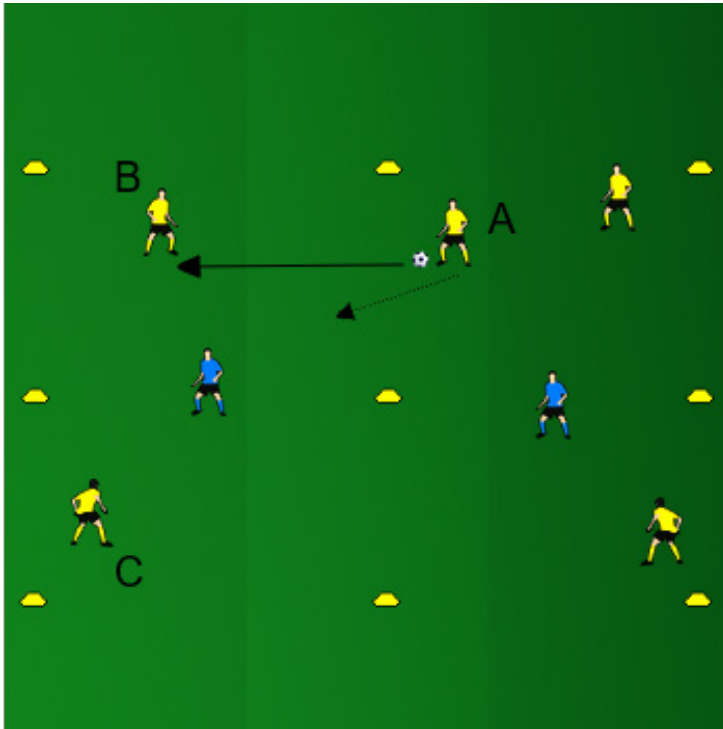
- Bal bijhouden to je de opening vindt
- Speler A probeert zichzelf vrij te spelen om oplossingen aan medespelers te geven.

## VARIATIES

- Vrij Spel voor A
- A moet in één keer bal doorgeven

# STIER MET ZONEWISSELING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U15+		7	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het verlenen van steun aan de speler met bal
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Twee gebieden van 15x15m naast elkaar. Het spel begint zoals op het foto: A past naar B en komt spelers B en C ondersteunen. Stier 3 tegen 1 in deze gebied. Minstens 5 pasen voor je de bal doorgeeft aan een speler in een andere gebied.

De speler die naar de andere gebied past, verandert ook van gebied om zijn teamleden te ondersteunen et dan speel je opnieuw een stier 3 tegen 1.


## INSTRUCTIES

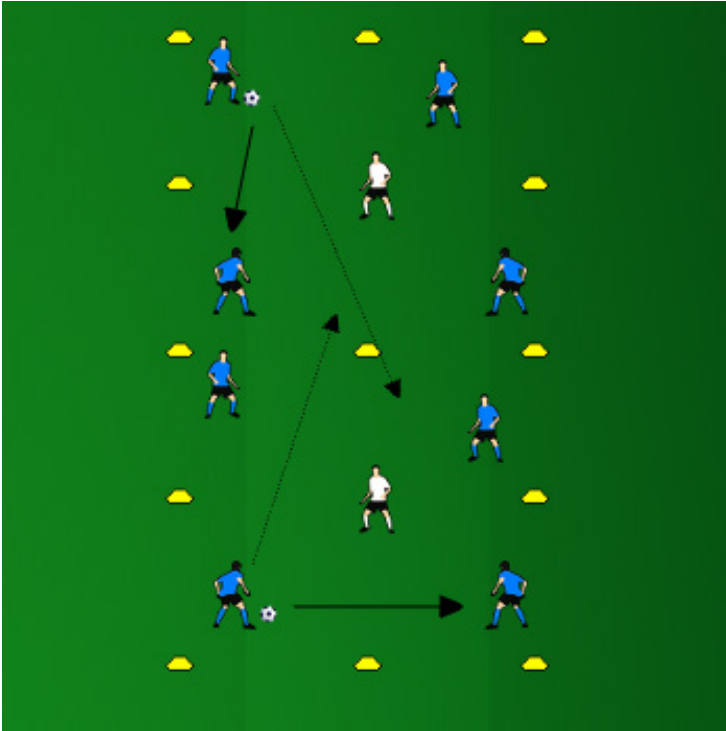
- Als de blauwe speler de bal veroverd, probeert hij de bal in de ploeg te houden met behulp van de andere blauwe speler
- Speler met bal helpen
- Zich altijd beschikbaar stellen

## VARIATIES

- Zelfde spel met meer spelers: 4 tegen 1 of 4 tegen 2
- Verander het aantal pasen dat moeten worden gemaakt voordat u van zone wisselt (+ of -)
- Veld vergroten of verkleinen

# DUBBEL STIER 4 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U15+		10	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Twee gebieden van 10x10m naast elkaar. 4 tegen 1 in elke zone. In elke gebied probeert de blauwe team de bal in de ploeg te houden, en de witte proberen de bal af te nemen. Na elke pas moet de blauwe speler van zone veranderen en doorspelen in deze zone. Als een witte speler de bal verovert, probeert hij hem zo land mogelijk te houden.

## INSTRUCTIES

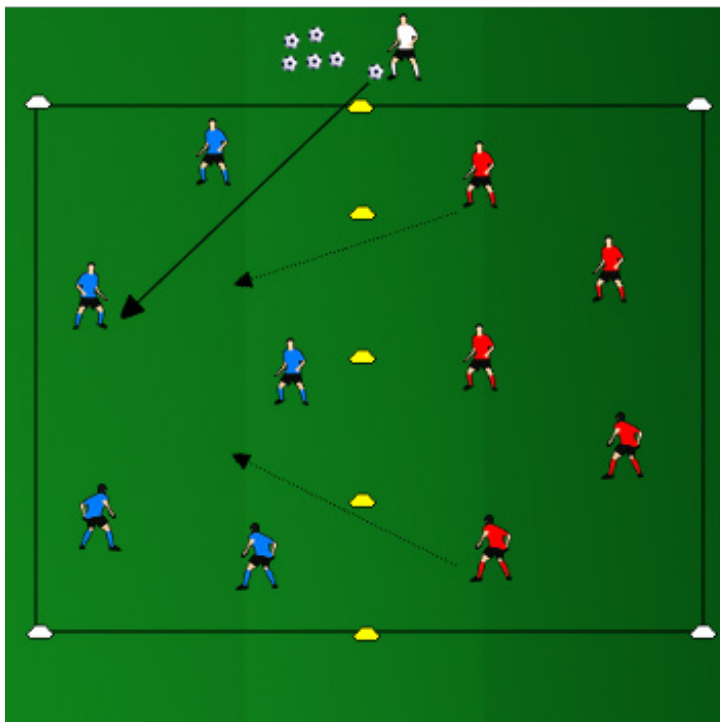
- Sprinten om van één gebied naar de andere te gaan
- Wees zeer attent, en speel met een beschikbare teamgenoot
- Systematisch informatie opnemen
- Altijd een oplossing aanbieden voor de speler met bal

## VARIATIES

- Een speler verandert alleen van zone als hij 3 of meer keer de bal aanraakt. Hij verandert van zone pas na hij heeft gepast

# 5 TEGEN 2 SITUATIES

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U13+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x30m in tweeën verdeeld.  
5 blauwe spelers aan de ene kant, 5 rode aan de andere.  
5 tegen 2 situaties.  
Trainer geeft de bal aan de blauwe team  
Blauwe team probeert de bal in de ploeg te houden tegen 2 rode spelers in blauwe gebied.

## INSTRUCTIES


- Als de rode team de bal verovert, pasen ze de bal snel terug naar één van de 3 spelers die in hun eigen gebied staan, en komen dan terug om hun team te ondersteunen, en dan worden de rols gewisseld (2 blauwe spelers komen de bal nemen)
- De 3 spelers die in hun helft blijven moeten in positie zijn om een pas te krijgen als hun team de bal verovert.

## VARIATIES

- 1 punt elke keer er 5 opeenvolgende pasen zijn
- Vergroot/Verklein het veld om het minder of meer moeilijk te maken



# 3 TEGEN 2 MET 4 KLEINE DOELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U13+		9	15	Bal, hoedjes, 4 kleine doelen, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 25x25m met 4 kleine doelen, 3 teams met 3 spelers.  
3 blauwe spelers aanvallen op 2 rode spelers.  
Als de blauwe team scoort, wisselt de rode team met het gele team. De blauwe team moet dan in de andere doelen scoren. Als de rode team de bal verovert, mogen zij proberen te scoren. Blauwe team wisselt dan met de gele team en de derde rode speler komt ook in.

## INSTRUCTIES

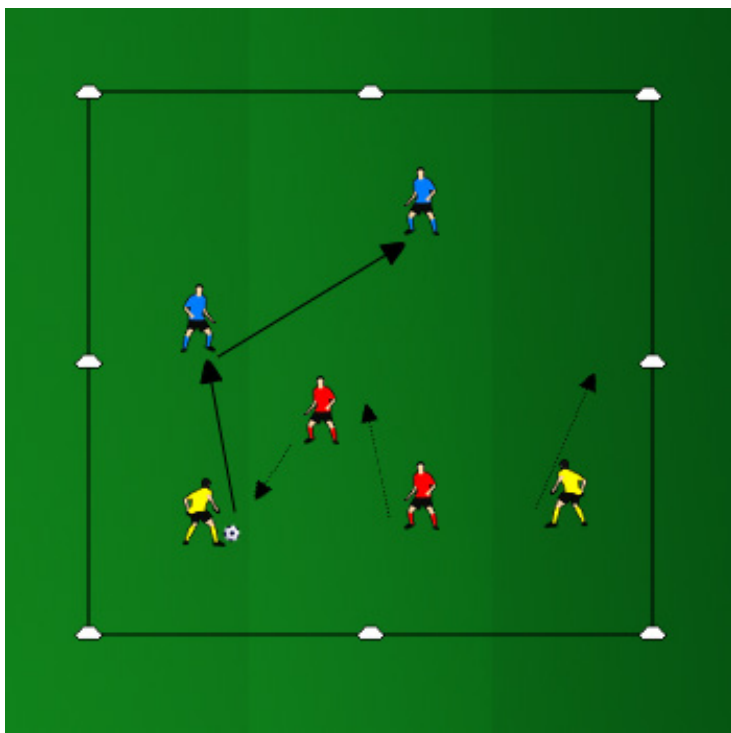
- 3 tegen 2 situaties: scorende team blijft met 3 spelers aanvallen
- Het team dat een doelpunt tegen krijgt gaat uit, en 2 spelers van het laatste team komen in om te verdedigen
- Als de verdedigende team scoort, komt de 3de speler in het veld om 3 tegen 2 te spelen.
- Spelers die niet in het spel zijn blijven alert om zo snel mogelijk te kunnen spelen.

## VARIATIES

- Een team wisselt pas als ze 2 tegendoelpunten krijgen
- Zelfde met 2 kleine doelen of 2 grote doelen met doelmannen

# 4 TEGEN 2 MET 3 TEAMS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x20m. 3 teams van 2 spelers  
Gele en blauwe teams spelen tegen rode team-  
Geef zoveel mogelijk pasen zonder de bal te verliezen. Als een gele speler de bal verliest, spelen de blauwe en rode spelers samen tegen het gele team.


## INSTRUCTIES

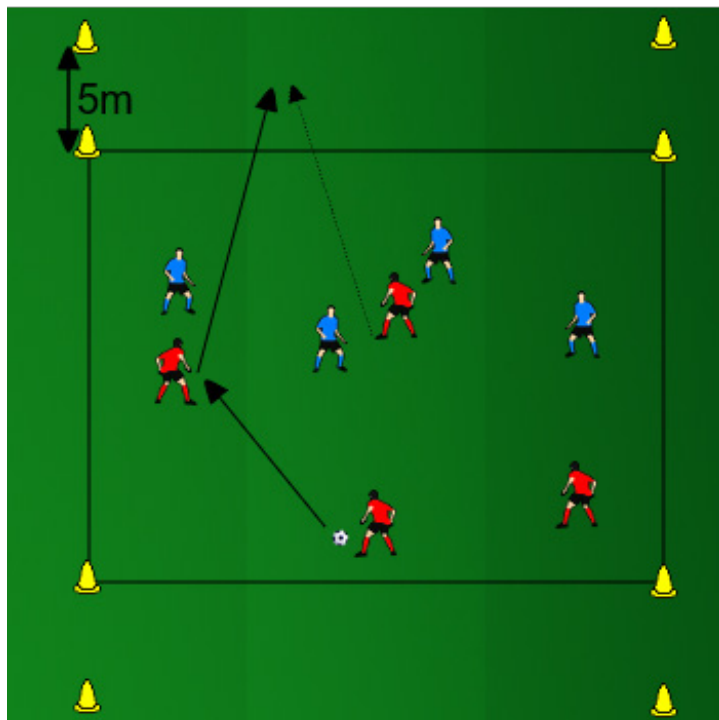
- Het team dat de bal verliest wordt het verdedigend team
- Speler met bal ondersteunen
- Oplossingen aanbieden

## VARIATIES

- 8 pasen zonder de bal te verliezen = 1 punt
- Beperk het aantal keren je de bal mag raken voor je een pas geeft
- Veld groter of kleiner maken

# 4 TEGEN 4 WEDSTRIJD MET EINDZONE

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U13+		8	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x25m met 5m eindzone aan beide kanten.

Wedstrijd 4 tegen 5. Om te scoren, moet een speler de bal in de eindzone van de tegenstander stoppen. Een speler kan niet in de eindzone van de tegenstander komen voor de bal.

## INSTRUCTIES

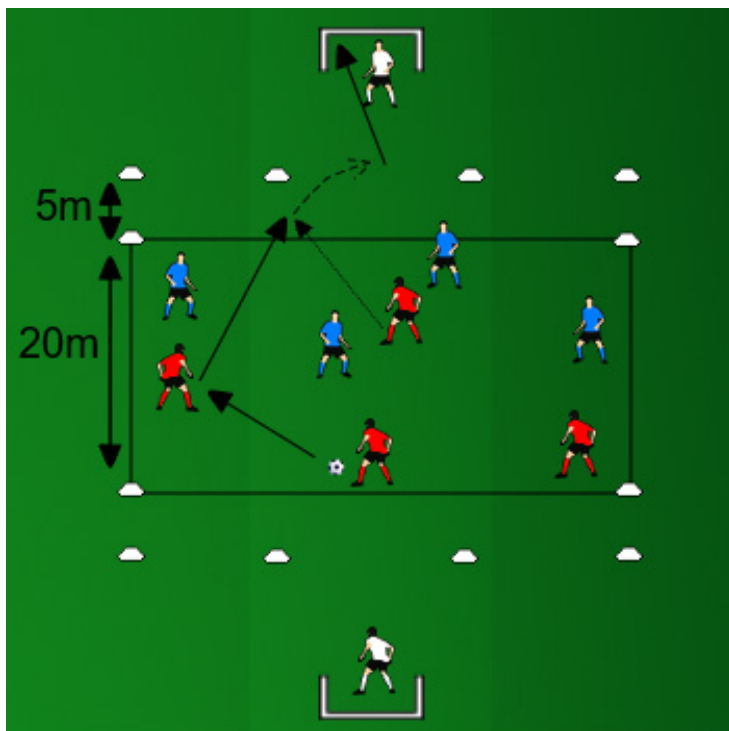
- Oplossingen aanbieden
- Zoek intervallen
- Vraag voor de bal in diepte
- Ruimte vinden achter de verdediging

## VARIATIES

- 3 tegen 3 of 5 tegen 5
- Verminder het aantal keren de bal mag worden geraakt

# 4 TEGEN 4 WEDSTIJD MET DOEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U13+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x25m + 5m eindzone aan beide kanten. 2 doelen met doelmannen 10m van de eindzone.

Wedstrijd 4 tegen 4. Om te scoren moet een speler een bal in de tegenstanders eindzone controleren voor hij mag schieten of 1 tegen 1 spelen met de doelman.

Een speler mag niet in de eindzone van de tegenstander komen voor de bal

## INSTRUCTIES

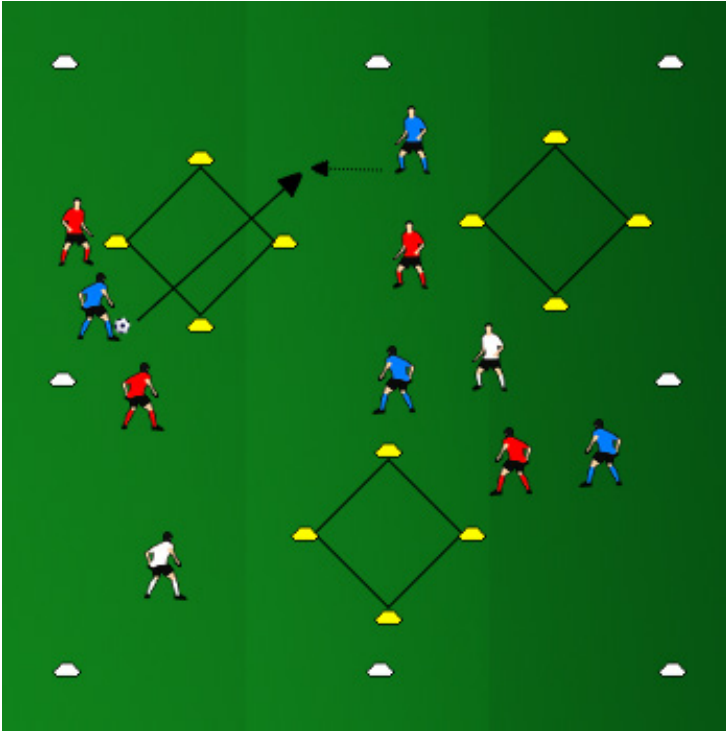
- Een aanvallende oplossing aanbieden
- Bal in diepte vragen
- Intervallen zoeken
- In open ruimte spelen achter de verdediging

## VARIATIES

- 5 tegen 5 of 6 tegen 6
- Verminder aantal keren je de bal mag raken
- Verkort de tijd om de actie af te ronden: bijvoorbeeld 15 seconden

# DIAMANT SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U11+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 30x30m met 3 diamanten.  
Wedstijd 4 tegen 4 met 2 jokers.  
Niemand mag de diamanten binnen.  
Om een punt te scoren, moet je door een van de 3 diamanten pasen.


## INSTRUCTIES

- Scorende team blijft spelen (balbeheersing)
- Mogelijkheid om meerdere keren in dezelfde diamant te scoren
- Punt telt alleen als de pas wordt ontvangen

## VARIATIES

- Speel 5 tegen 5 zonder jokers
- Mag niet 2 keer achter elkaar in dezelfde diamant pasen

# 8 TEGEN 2 MET 2 BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U9+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes ( 2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 25x25m

8 blauwe spelers proberen de bal in de ploeg te houden tegen 2 gele spelers die de bal proberen te winnen.

Als de gele spelers de bal winnen moeten ze deze proberen te houden.


## INSTRUCTIES

- Oplossingen aanbieden voor de speler met bal
- Concentreren op de pasen
- Informatie nemen om de bal niet door te geven aan een speler die er al een heeft.

## VARIATIES

- Voeg een 3de bal toe
- Kleinere veld
- Voeg een 3de gele speler toe

# 2 TEGEN 2 + 2 STEUNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U9+		8	20	Bal, hoedjes, hesjes (4 kleuren), 4 kleine doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x20m met 4 kleine doelen.  
Wedstijd 2 tegen 2 met 4 steunen spelen met het team dat de bal heeft.  
Wedstrijd van 3 minuten en dan de rols wisselen.


## INSTRUCTIES

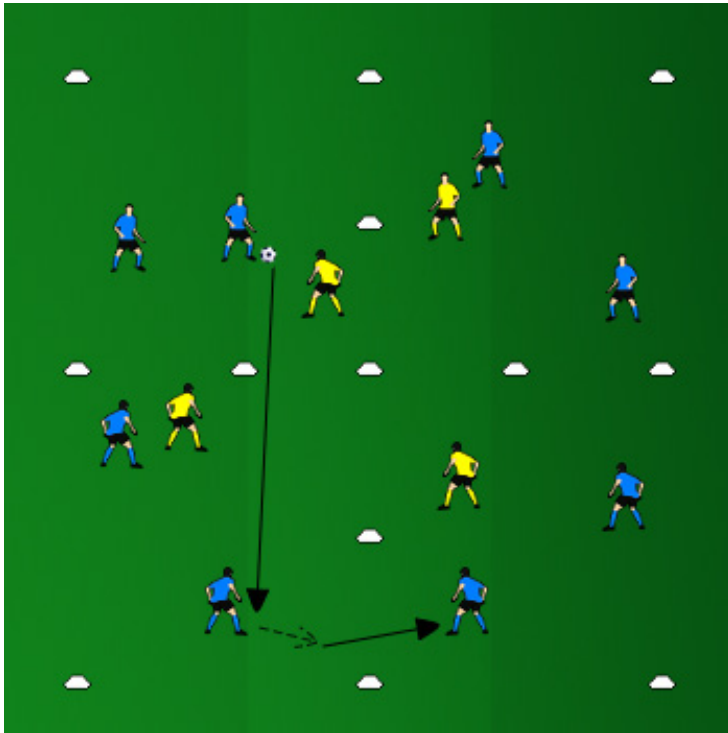
- De steunen mogen 2 bal 2 keer raken
- Steunen mogen niet scoren
- Bal onder controle houden en numerieke superioriteit om verdedigers uit balans te brengen en gaan scoren

## VARIATIES

- Alleen met zijdelingse of offensieve steunen
- Steunen spelen in één keer door
- Wedstrijd met 2 doelen en doelmannen
- Speel 3 tegen 3 in het midden

# SPEL 8 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U13+		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 30x30m verdeeld in 4 zones van 15x15m.  
Twee aanvallers en één verdediger per zone.  
8 blauwe spelers proberen de bal in de ploeg te houden tegen 4 gele spelers die de bal proberen te winnen.  
Wissel regelmatig van rol.

## INSTRUCTIES


- Spelers moeten in hun zone blijven
- Aantal pasen tellen zonder de bal te verliezen
- Oplossingen aanbieden voor de speler met bal

## VARIATIES

- Spelers mogen van zone veranderen, maar altijd met een maximum van 2 aanvallers en 1 verdediger (als een speler een zone binnenkomt, moet een andere speler deze zone verlaten)
- Beperk het aantal keren je de bal mag raken



# 4 TEGEN 4 WEDSTRIJD + STEUNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U13+		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 30x30m met een zone van 2m rondom.  
4 tegen 4 binnen en 2 spelers van elke team in de buitenste zone.  
Teams proberen de bal in de ploeg te houden.  
Om te scoren, geef je de bal door aan een buitenstaande partner

## INSTRUCTIES

- Oproepen om ruimte voor zichzelf te creëren
- Zichzelf vrijspelen en oplossingen aan speler met bal bieden

## VARIATIES

- Maak zoveel mogelijk pasen: elke pas die aan een speler in de buitendste zone is, telt driemaal.
- Van de ene buitenspeler naar de andere gaan via minstens 2 spelers uit het midden om te scoren
- Scoren door een één-tweetje te spelen met een speler in de buitenste zone

# WEDSTRIJD 4 TEGEN 4 + 2 JOKERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U11+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 kleine doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 35x25m met 2 kleine doelen en een 5x5m zone in het midden  
Wedstrijd 4 tegen 4 met 2 jokers die in de middenzone spelen  
De jokers spelen altijd met het aanvallende team  
Jokers mogen ook samen spelen als dat nodig is.

## INSTRUCTIES

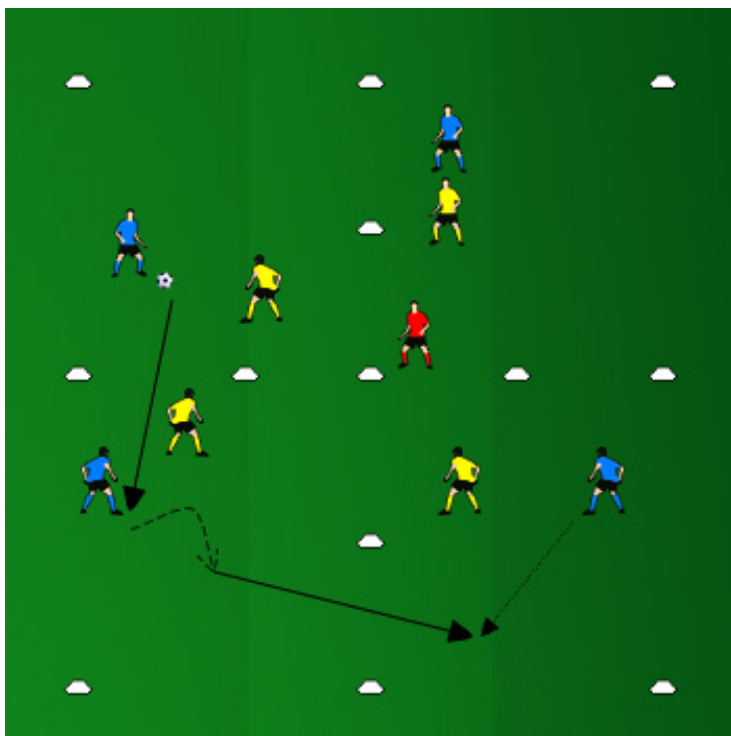
- Alleen jokers mogen in het middenzone zijn
- Jokers mogen niet scoren
- Jokers gebruiken om balbezit te houden
- Gebruik de jokers om in numerieke superioriteit te zijn en de tegenstander uit balans te brengen

## VARIATIES

- Spelen met 1 joker
- 5 tegen 5 of 6 tegen 6, vergroting van het veld
- Spelen met 1 blauwe en 1 rode joker

# 4 TEGEN 4 MET 1 JOKER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U13+		9	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 30x30m verdeeld in 4 zones van 15x15m.  
1 aanvaller en 1 verdediger per zone. De rode joker mag overal gaan.  
De team die de bal heeft probeert balbezit te houden met hulp van de rode speler.

## INSTRUCTIES

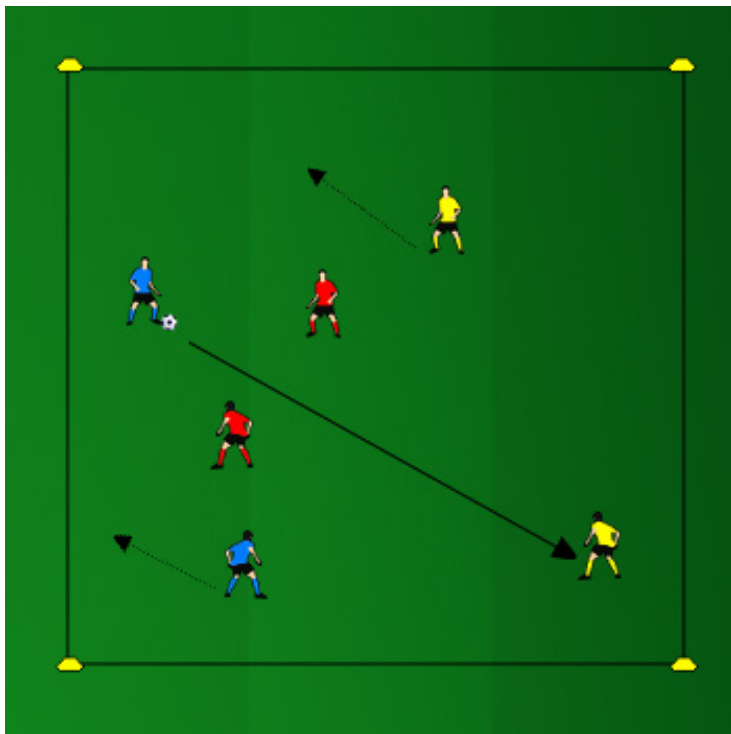
- Spelers moeten in hun zone blijven (behalve rode speler)
- Aantal pasen tellen zonder bal verlies
- Oplossingen aanbieden voor de speler met de bal
- Balbezit houden door ondersteuning te zoeken

## VARIATIES

- Voeg een 2e joker toe
- Na een pas kan de speler zijn partner ondersteunen door zijn zone binnen te gaan

# 4 TEGEN 2

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U11+		6	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

In groepen van 6 spelers. Vorm 3 teams van 2 spelers. Veld van 15x15m per groep. 2 teams spelen samen en proberen balbezit te houden tegen de 3de team dat de bal terug probeert te krijgen. Een team verdedigt 1 minuut en dan van rol wisselen. Hier spelen de blauwe et gele spelers samen tegen rode team.

## INSTRUCTIES

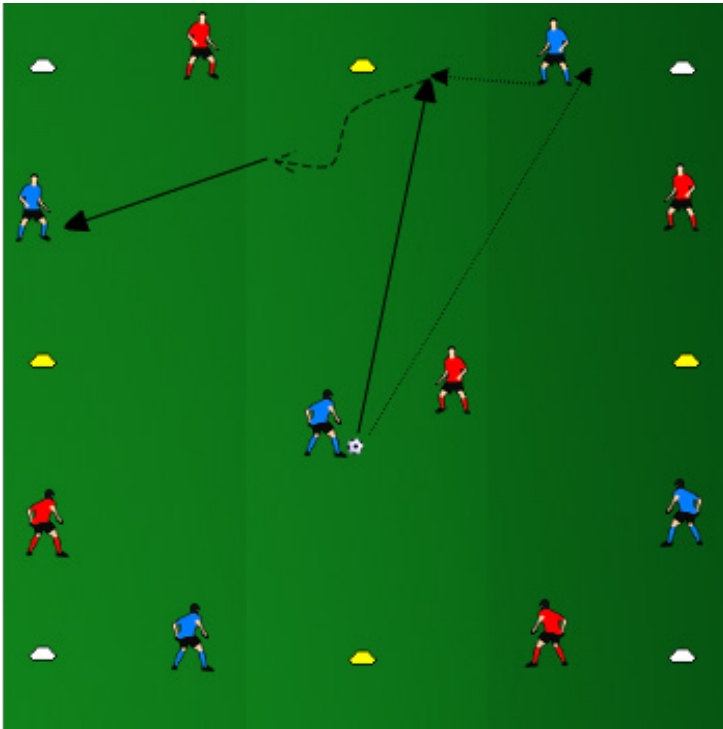
- Als het verdedigende team de bal terugkrijgt, moeten ze deze proberen te houden
- 1 punt per pas
- 3 punten voor een pas tussen beide verdedigers
- Het team met de minste punten wint

## VARIATIES

- Maximaal 2 keer de bal raken per speler voor je moet pasen
- Geen tijd: het team dat de bal verliest wordt een verdediger

# WEDSTRIJD 1 TEGEN 1 MET 4 ONDERSTEUNERS

OEFENING <b>17</b>	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 12x12m. Twee teams van 5 spelers. Eén bal.

1 tegen 1 binnen het veld, en één steun voor elk team aan alle kanten.

Probeer de bal onder controle te houden. Als een speler in het midden naar een teamgenoot buiten het veld past, rent hij om zijn plaats in te nemen. Speler aan de buitenkant gaat naar het midden.

## INSTRUCTIES

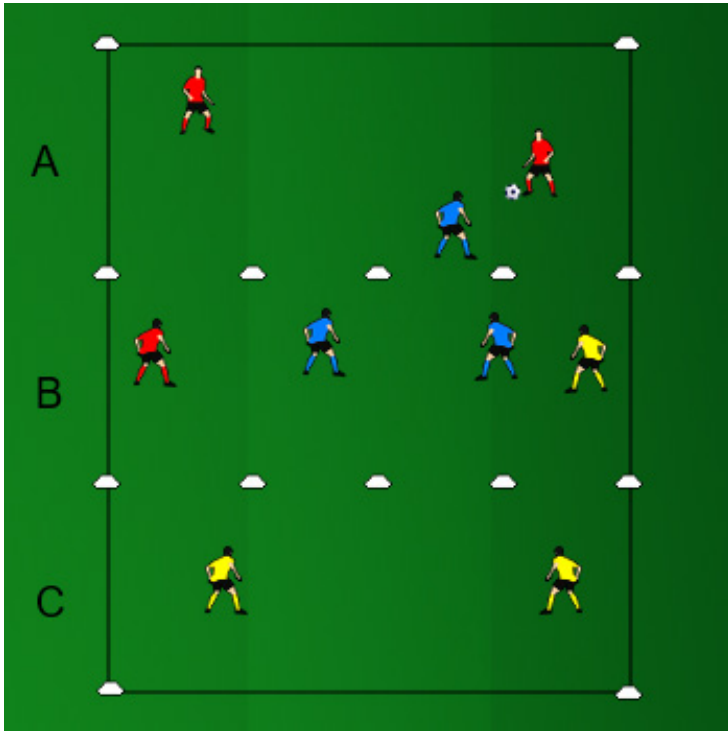
- Zoveel mogelijk oplossingen aanbieden voor speler met bal
- Spelers aan de buitenkant mogen tussen elkaar maximaal 3 pasen maken voordat ze met de middenspeler spelen.

## VARIATIES

- Mag niet tussen buitenspelers pasen
- Maximaal 3 keer bal raken per persoon
- 2 tegen 2 in het midden

# SPEL VAN 3 ZONES

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U13+		9	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 24x12m met 3 zones. 2 rode spelers in A; 2 gele spelers in C; 3 blauwe, 1 rode en 1 gele speler in B.  
Hier probeert het gele en rode team balbezit te houden tegen de blauwe team.  
Blauwe team verdedigt 2 minuten en dan worden de rollen veranderd.  
Er mag slechts één blauwe speler tegelijkertijd in zone A of C om druk te zetten.

## INSTRUCTIES

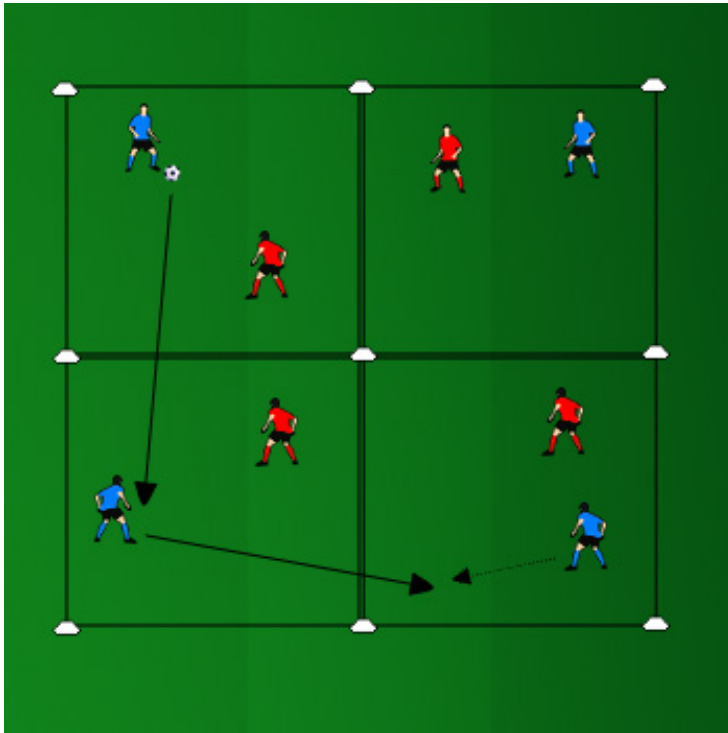
- Bal proberen te houden
- Als de blauwe team bal veroverd, moeten ze deze proberen te houden
- 1 punt voor rood en geel elke keer dat ze de bal van A naar C of C naar A pasen

## VARIATIES

- Verplichting om door een speler van B-zone te pasen
- Spelers in zone B moeten in één keer doorpassen
- Spelers in zone B moeten meteen bal terugpassen

# SPEL VAN 4 VIERKANTEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U11+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x20m verdeeld in 4 vierkanten  
4 tegen 4 spel met 1 spelers van elk team in elk vierkantje.  
Een team scoort een punt als ze door elk vierkantje een pas krijgen.

## INSTRUCTIES

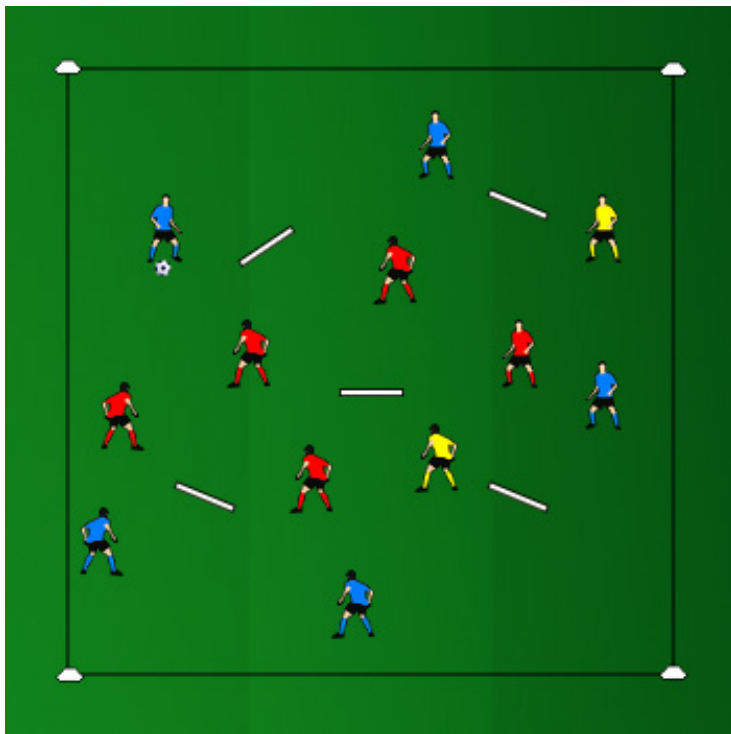
- Spelers moeten in hun vierkantje blijven
- Oplossingen aanbieden voor speler met bal
- Ruimte creëren in een kleine oppervlakte

## VARIATIES

- Eén punt per pas: bonus van 5 punten als alle spelers de bal hebben geraakt
- Voeg een joker toe die met het team die de bal heeft speelt
- Na zijn pas mag een speler van vierkantje veranderen

# SPEL MET LAT 5 TEGEN 5

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U11+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), latten.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 30x30m met een paar latten over het veld verspreid.

Balbezit houden met 5 tegen 5

Aan het einde van het spel, het team dat de meeste passen op een rij heeft gemaakt zonder de bal te verliezen en zonder het aanraken van de latten wint.

## INSTRUCTIES

- De latten niet aanraken
- Als de lat wordt aangeraakt, krijgt het andere team de bal

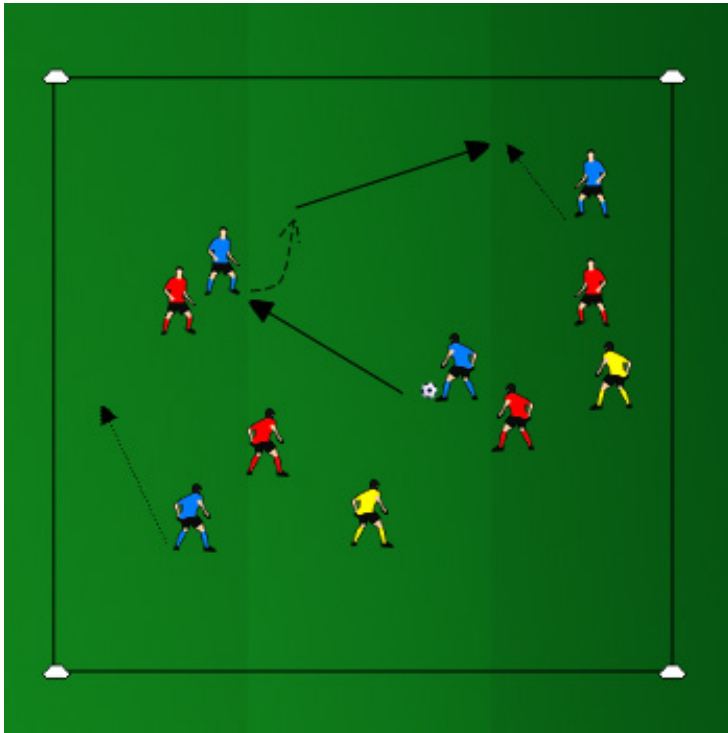
## VARIATIES

- Veld kleiner of groter maken
- Meer of minder latten
- Voeg 2 jokers (gele spelers) toe die spelen met het team in balbezit



# SPEL 4 TEGEN 4 MET 2 JOKERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U11+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 25x25m  
Spel van 4 tegen 4 met 2 jokers  
Het team die balbezit heeft moet bal houden met behulp van 2 jokers  
Het team met de meeste pasen zonder interceptie wint.

## INSTRUCTIES

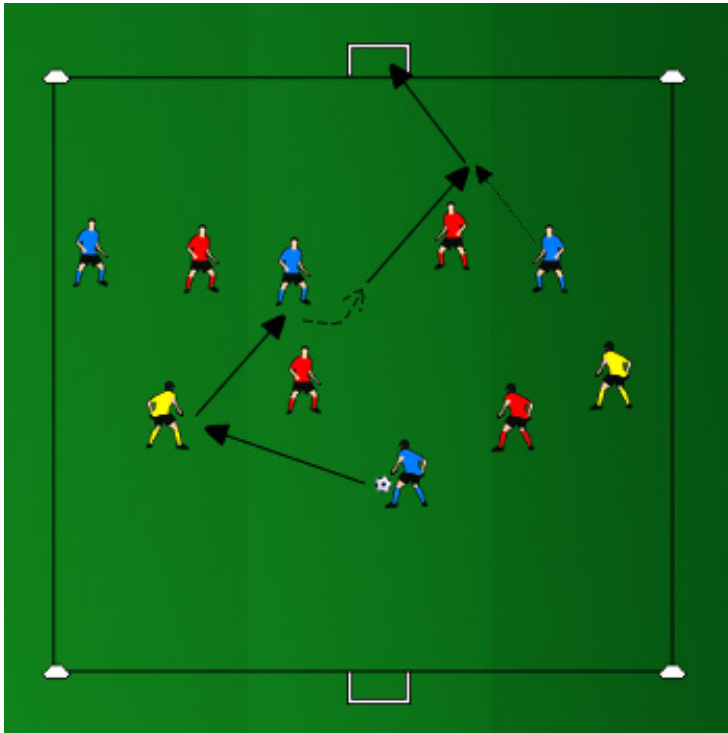
- Jokers spelen altijd met het team in balbezit
- Speler met bal helpen
- Stel verschillende oplossingen voor aan de speler met bal

## VARIATIES

- Veld groter of kleiner maken
- Een joker toevoegen of verwijderen
- Mogelijkheid om met 3 tegen 3, 5 tegen 5, of 6 tegen 6 om te spelen
- Beperk het aantal keren een speler de bal mag raken

# SPEL 4 TEGEN 4 MET 2 JOKERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U9+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 kleine doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 35x25m  
Wedstijd met 4 tegen 4 + 2 jokers  
Jokers spelen altijd met het aanvallende team.

## INSTRUCTIES

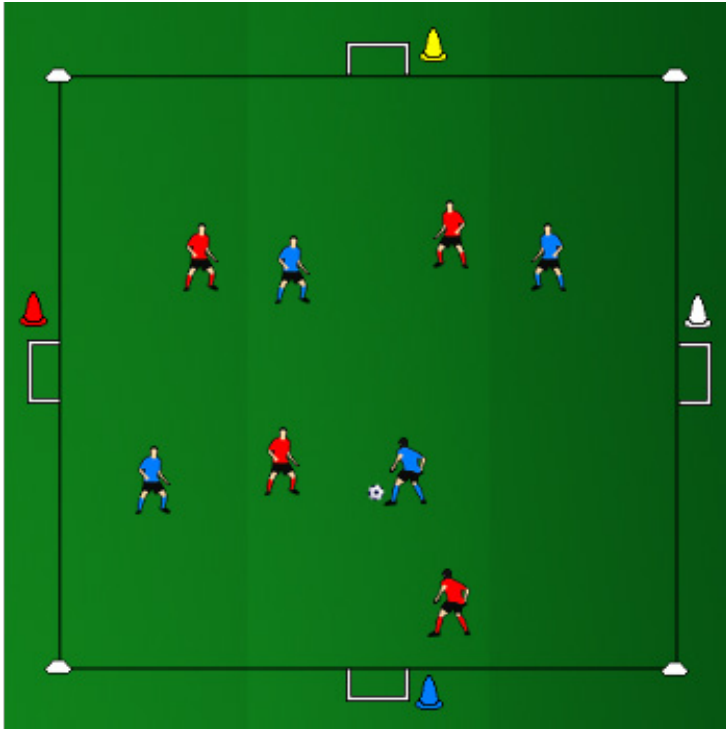
- Jokers mogen niet scoren
- Jokers helpen met numerieke superioriteit
- Zoek numerieke superioriteit om te scoren

## VARIATIES

- Jokers mogen de bal 2 keer raken
- Verwijder of voeg 1 joker toe om de moeilijkheidsgraad aan te passen voor uw spelers
- In één keer bal raken en scoren

# WEDSTRIJD 4 TEGEN 4 MET 4 DOELEN

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U9+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 25x25m met 4 kleine doelen in het midden van elke kant.  
Plaats verschillende kleuren hoedjes naast elke doel.  
Wedstrijd met 4 tegen 4. Balbezit houden tot trainer een kleur oproept.  
Het team in balbezit probeert te scoren op het aangekondigde doel

## INSTRUCTIES

- Scoor in het doel van het aangekondigde doel (één kleur)
- Trainer mag op elk moment van kleur veranderen (zelfs in het midden van een actie)
- Aanpassing aan de situatie en aan de doelwissel

## VARIATIES

- Plaats de mini-doelen in de hoeken van het veld
- Gebruik 2 kleuren voor de doelen: het team mag in één van de 2 mini-doelen scoren

# BALBEZIT + SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U13+		11	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Op één helft spelen met 1 doel en doelman aan beide kanten. Zone van 12x12m in het midden

2 tegen 2 + 1 joker in de middenzone. Eén speler van elke team voor elk doel.

Het team dat 4 pasen op een rij maakt, speelt met één van zijn aanvallende spelers om te kunnen scoren.

## INSTRUCTIES

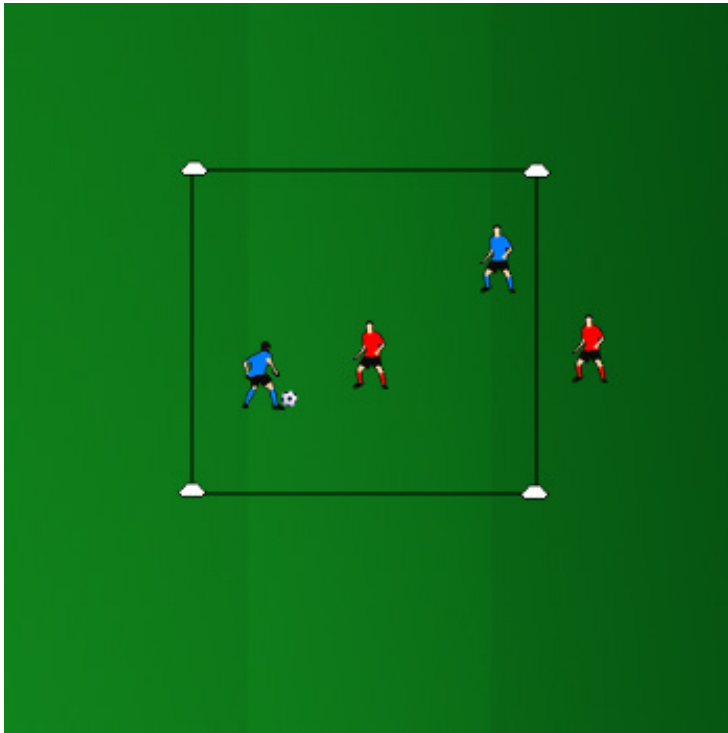
- Gele speler speelt altijd met team in balbezit (3 tegen 2)
- De speler die aan het aanvallende speler past verlaat de zone om 2 tegen 1 te spelen en proberen te scoren
- Een bron met ballen in de buurt van middenzone
- Regelmatig van rol wisselen

## VARIATIES

- Beide spelers van het aanvallende team mogen als ondersteuning (3 tegen 1) komen om te proberen te scoren
- 1 van de verdedigers kan zijn doelman komen helpen (2 tegen 2 of 3 tegen 2)

# WEDSTRIJD 2 TEGEN 1

OEFENING <b>25</b>	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9-U13		4	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Groepen van 4 spelers. Oppervlakte van 10x10m per groep.  
Twee spelers proberen balbezit te houden tegen één verdediger. Eén rode speler wacht aan de kant (hersteltijd).  
Als de verdediger de bal terug wint, probeert hij de bal in de ploeg te houden.

## INSTRUCTIES

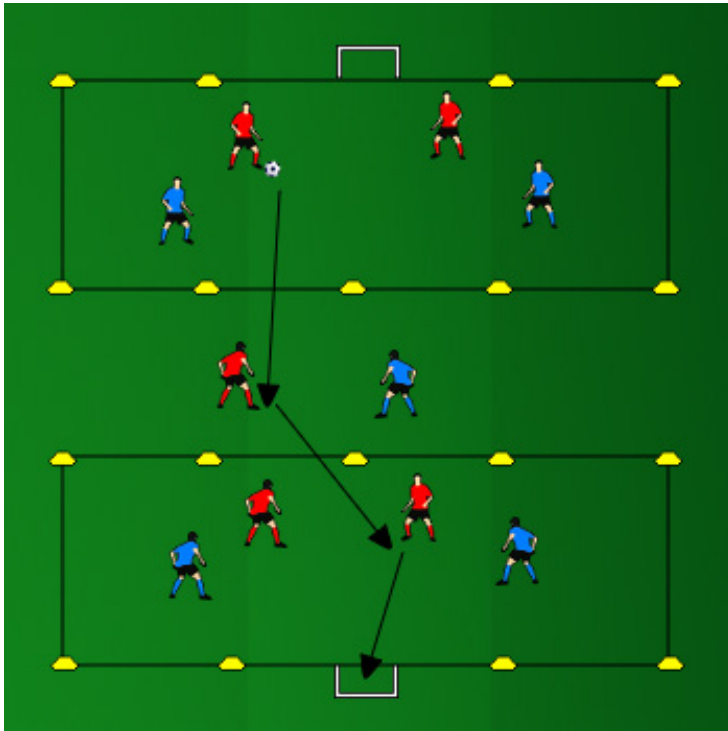
- Rode speler na 1 minuut veranderen
- Voortdurent oplossingen aan teamgenoten bieden
- Gebruik je teamgenoot om schijnbeweging te maken en de bal in de ploeg te houden
- Bescherm de bal in geval van rode interceptie

## VARIATIES

- Blauwe spelers mogen de bal maar 3 keer raken voor ze moeten pasen
- Rode speler die niet speelt wordt gebruikt als steun voor de blauwe team; steun mag de bal maar 2 keer raken voor een pas

# WEDSTRIJD 4 TEGEN 4 + JOKERS IN HET MIDDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U13+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 35x25m met een 15m zone voor elk doel.

Speel 4 tegen 5 met 1 joker in elk team.  
Jokers staan in het middenzone

## INSTRUCTIES

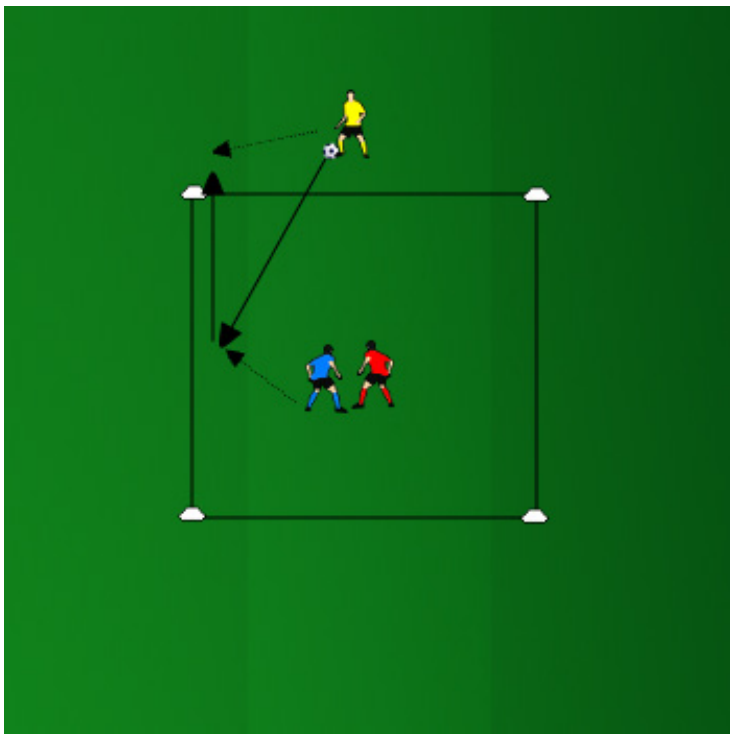
- Spelers moeten in hun eigen zones blijven
- Vrij spel: spelers mogen kiezen om hun joker wel of niet te gebruiken
- Jokers mogen numerieke superioriteit aan de aanvallende team brengen
- Jokers verdedigen niet op elkaar

## VARIATIES

- Alleen één joker met het aanvallende team
- Speel met grote doelen met doelmannen
- Joker blijft in zijn zone en dient als ondersteuning in de aanval

# RUIMTE CREËREN IN 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U7-U13		3	12	Bal, hoedjes.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Zone van 6x6m. Er zijn 2 spelers in de zone. 1 speler met de bal staat buiten deze gebied. Geel speelt 1 minuut lang met de blauwe speler. Om te scoren, moet geel naar blauw pasen en blauw terug naar geel. Wissel elk minuut van rol.

## INSTRUCTIES

- Geel mag helemaal rond deze zone staan en moet ruimte voor zichzelf creëren.
- Schijnbewegingen maken om los van de verdediger te zijn
- Tegenroeping om weg van de verdediger te komen
- Gerichte aanneming om weg van de tegenstander te zijn

## VARIATIES

- Blauw moet in één poging bal teruggeven
- Blauw moet minimaal 3 keer bal raken voor hij terug mag pasen

# AANVAL 4 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U13+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 1 doel., 2 kleine doelen.
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

1 helft met 1 doel.  
Drie teams van 3 spelers + 1 joker (wit).  
3 blauwe spelers vallen aan op 2 rode spelers + 1 rode speler die als doelman speelt. De joker speelt met de blauwe team et begint in positie van spits.

## INSTRUCTIES

- Als de actie voorbij is, plaatsen de rode zich in het midden, blauwe team in verdediging, gele team valt aan.
- De joker speelt elke actie als spits
- Als de verdedigers de bal terug krijgen, proberen ze te scoren in één van de kleine doelen

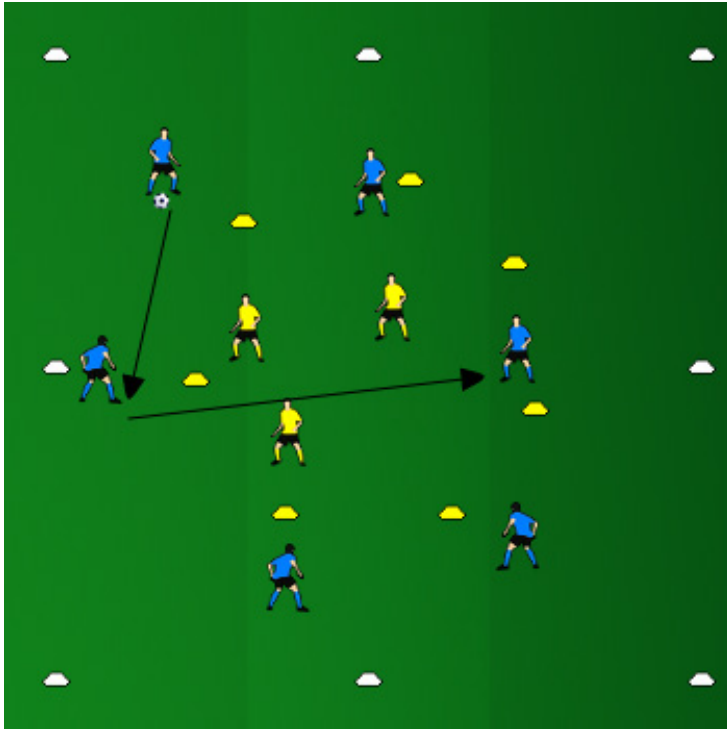
## VARIATIES

- Aanvallende team heeft maximaal 20 seconden om te scoren
- Alle aanvallers moeten de bal minstens één keer raken voordat ze kunnen scoren



# STIER 6 TEGEN 3

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U11+		9	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 20x20m, met een diameter van 5m in het midden.

6 blauwe spelers proberen balbezit te houden tegen 3 gele spelers die de bal terug proberen te krijgen.

Blauwe spelers mogen overal gaan. Gele spelers moeten in het middenzone blijven.

Als geel de bal veroverd, proberen ze de bal in de ploeg te houden.

## INSTRUCTIES

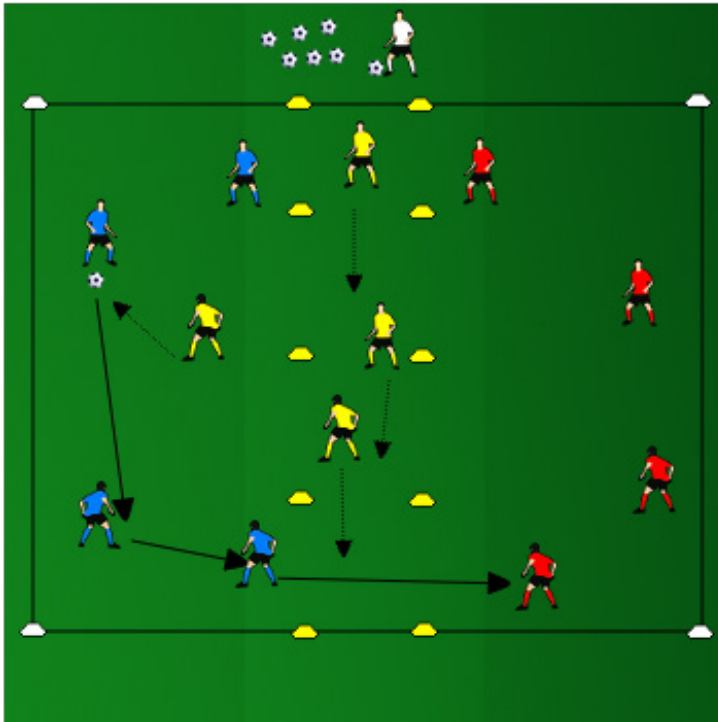
- 1 punt voor elke pas die tussen twee gele spelers loopt
- Pas de bal rond tot er genoeg plaats is tussen twee gele spelers
- Wissel regelmatig van rols

## VARIATIES

- Spelers mogen maar 3 keer bal raken voor ze moeten pasen
- Vergroot of verklein de grootte van de middenzone om moeilijkheid aan te passen aan je spelers

# RUIMTE CREËREN EN IN TUSSENRUIMTE PASEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U13+		12	20	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Twee velden van 20x10m gescheiden door een zone van 20x5m. 3 teams van 4 spelers  
Gele spelers staan in de zone  
De trainer past de bal naar de blauwe team.  
Een van de gele spelers gaat op blauwe team verdedigen.  
Blauwe team probeert balbezit te houden en snel tussenruimte te vinden om naar rode team te pasen.

## INSTRUCTIES

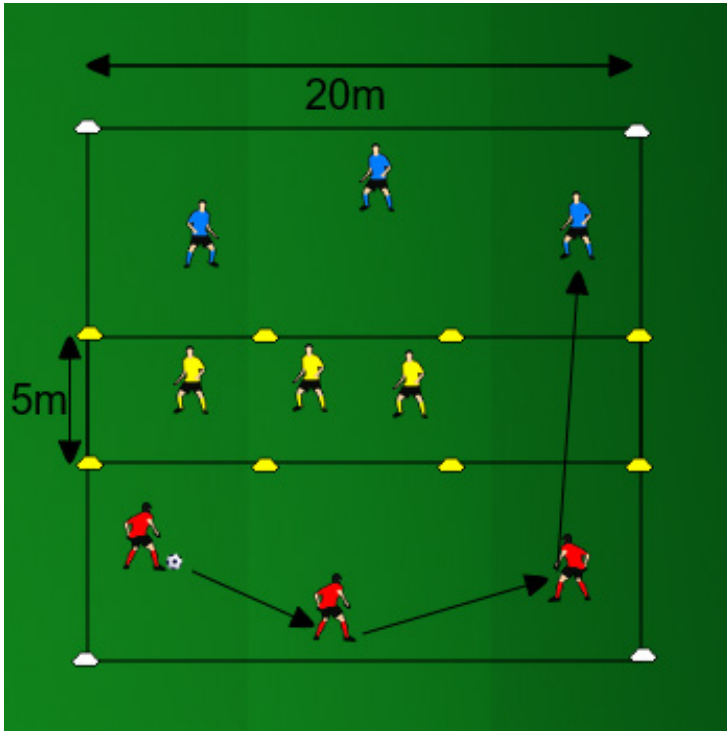
- Elke keer gaat één gele speler in rode of blauwe zone verdedigen. De andere gele spelers proberen de bal te intercepteren: tussenruimte kleiner maken.
- Als het gele team de bal terugkrijgt, wisselen ze met het team dat de bal kwijt raakt.
- Alle pasen moeten op de grond blijven

## VARIATIES

- Vergroot of verklein het grootte van het veld om het + of - moeilijk te maken

# SPEL VAN PAssEN IN DE TUSSENruIMTES

<b>OEFENING</b> <b>31</b>	<b>LEEFTIJD</b>	<b>MOEILIKHEID</b>	<b>SPELERS</b>	<b>DUUR</b>	<b>MATERIAAL</b>
	U13+		9	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
<b>THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN</b>					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van 25x20m met een 5x20m zone in het midden.  
Rode en blauwe spelers proberen de bal in de ploeg te houden tegen de gele spelers die proberen te intercepteren.  
Geel scoort 1 punt per interceptie. Blauw en rood krijgen 1 punt per pas tussen een rode en blauwe speler.  
Wissel het team in het midden elke 2 minuten.


## INSTRUCTIES

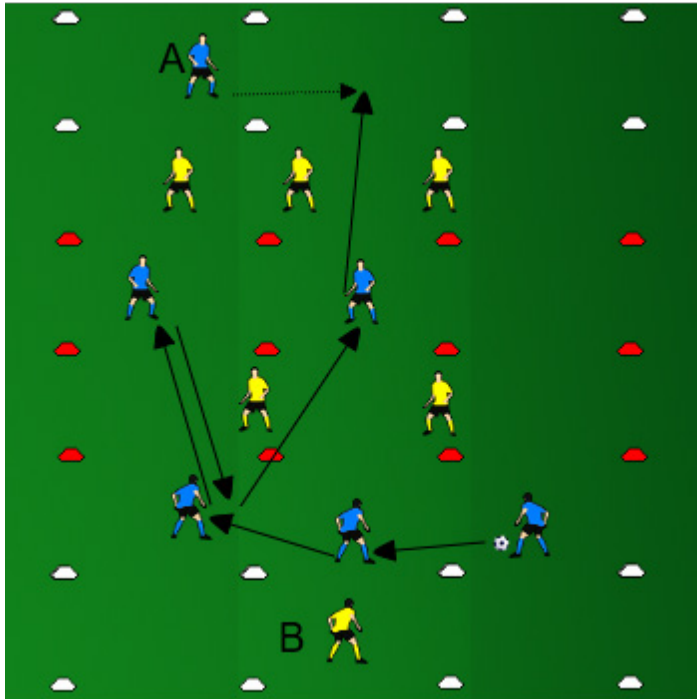
- Oplossingen geven om pasen in de tussenruimte te krijgen
- Pas de bal snel tussen elkaar om de verdedigers te destabiliseren
- In de tussenruimte pasen

## VARIATIES

- Voeg of verwijder een gele speler om het makkelijker of moeilijker te maken

# SPEL VAN PASEN IN DE TUSSENRUIMTES

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U15+		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ZICHZELF VRIJSPELEN					



## DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van speler met bal ondersteunen
- Positie kiezen zodat er geen risico op interceptie is
- Binnen speelafstand bewegen: niet te ver, en niet te dicht van de speler met bal
- Zichzelf genoeg ruimte geven en creëren
- Ruimte voor je medespelers maken

## TOELICHTING

Veld van verdeeld in 6 zones van 5x20m.  
2 teams. Plaats de spelers zoals op de foto.  
Spelers moeten in hun zone blijven.  
Om een punt te scoren, moeten de blauwe spelers de bal naar speler A pasen.  
Als het gele team de bal terugkrijgt, proberen ze de bal naar speler B te krijgen.

## INSTRUCTIES

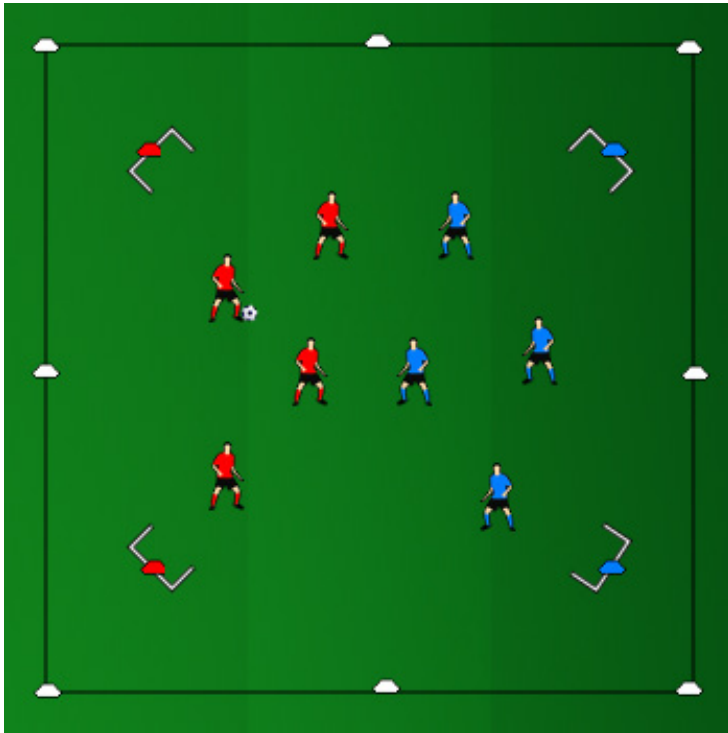
- Alle spelers moeten de bal raken voordat ze de bal naar hun doelman mogen pasen
- Als de doelman de bal krijgt, proberen ze balbezit te houden en terug te pasen naar de 3 spelers in dezelfde zone
- Wissel regelmatig de spelers van zone

## VARIATIES

- De bal moet door elk van de zones gaan voordat de bal de doelman bereikt.  
(Elke speler hoeft de bal niet aan te raken)

# 4 TEGEN 4 MET DOELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U11+		8	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doelen.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 30x30m met 4 kleine doelen binnen het veld dichtbij de hoeken  
Wedstrijd 4 tegen 4. Elke team verdedigd en aanvalt op 2 kleine doelen. Geen doelman.  
Mogelijkheid om achter de doel te spelen (zoals in hockey).

## INSTRUCTIES

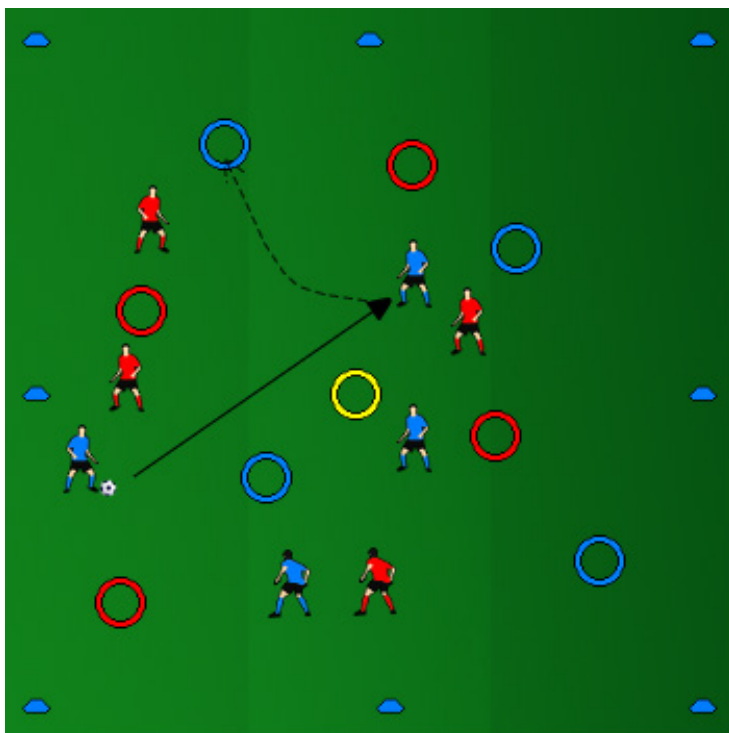
- Spel oriënteren naar de doel die het minste verdedigers heeft
- Als één doel vastzit, pas dan terug en ga naar de andere doel
- Probeer de tegenstander uit balans te brengen door snel de bal naar elkaar te pasen

## VARIATIES

- Zet de doelen van elke team in tegenovergestelde hoeken
- Mogelijkheid om in alle 4 doelen te scoren

# 4 TEGEN 4 MET HOEPELS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		8	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 8 hoepels.
THEMA: ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 35x35m met 4 hoepels per team verspreid over het veld.

4 tegen 4 of 5 tegen 5 wedstrijd.

Om te scoren, stop de bal in een hoepel van zijn kleur.

## INSTRUCTIES

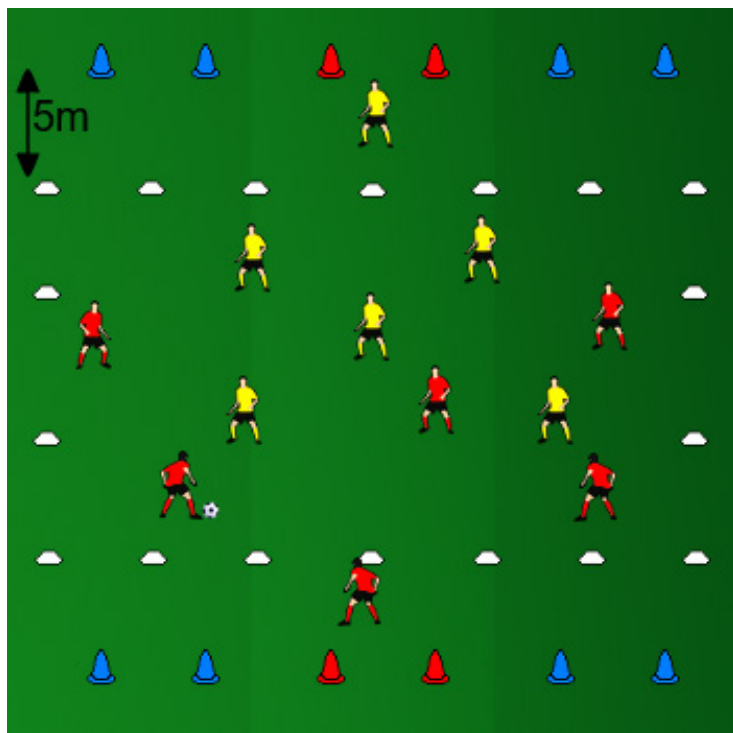
- Balbezit controleren
- Tegenstander uit balans krijgen door snel tussen elkaar te pasen
- Zoek naar open ruimtes

## VARIATIES

- Het scorende team mag balbezit houden en het spel gaat verder door
- Voeg een gele hoepel toe: als de bal in deze hoepel stopt, is het 3 punten waard
- Verwijder de hoepel waarin een punt is gescoord

# 5 TEGEN 5 SPEL MET MEERDERE DOELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U11+		12	20	Bal, hoedjes, pionnen (2 kleuren) hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 30x30m. Plaats 3 doelen van 2m breed aan beide kanten van het veld, 5m van de lijn. Wedstrijd 5 tegen 5 in de middenzone. 1 doelman voor elk team dat tussen de uitgangslijn en de doelen is geplaatst. Score in één van de 3 doelen die bewaakt zijn door 1 doelman.

## INSTRUCTIES

- Balbezit houden tot je een opening vindt
- Spelers mogen het veld niet verlaten
- Als de doelman balbezit heeft, dient hij als steun voor de rest van zijn team
- Bal op de grond houden

## VARIATIES

- Doelpunt in rode doelen telt driemaal
- Beperk het aantal keren je de bal mag raken

# 4 TEGEN 1 + 1 JOKER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U11+		9	20	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 3 kleine doelen.
THEMA: ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 20x20m met 3 kleine doelen geplaatst zoals op de foto. Zone van 2x2m in het midden.

Wedstrijd 4 tegen 4 met één joker die in het midden moet blijven.

De joker speelt met het team die balbezit heeft.

## INSTRUCTIES

- Alleen de joker mag in de middenzone zijn
- De joker moet in de middenzone blijven
- Het scorende team behoudt balbezit
- Scoor niet twee keer achter elkaar op hetzelfde doel

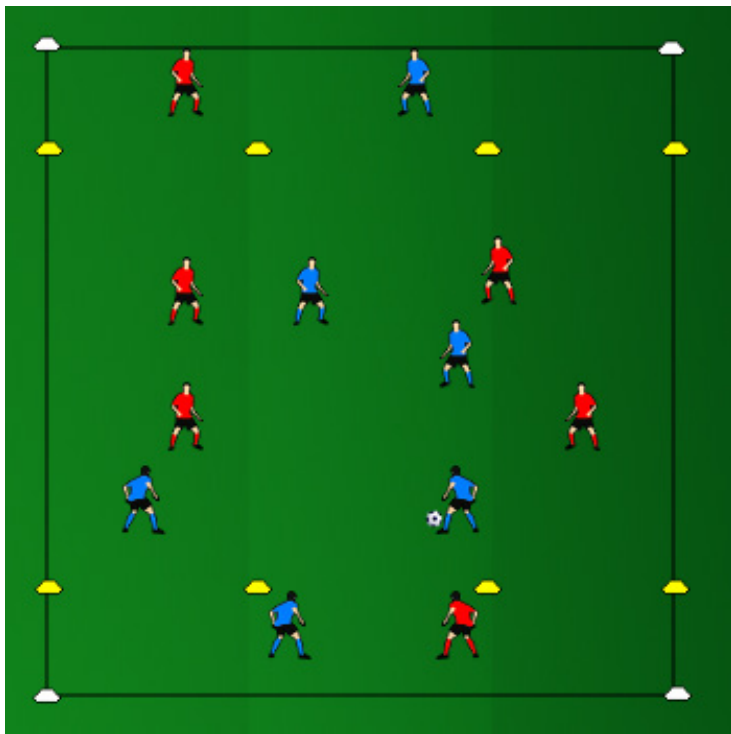
## VARIATIES

- Vergroot of verklein het veld
- Voeg een vierde kleine doel toe



# SPEL 4 TEGEN 4 + DOELMANNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U13+		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 35x20m met 2 zones (3m) aan beide kanten.

Twee doelmannen (1 per team) in elke zone. Wedstrijd 4 tegen 4 in het midden. Een team scoort een punt als het erin slaagt om de bal van het ene naar het andere kant door te geven zonder de bal te verliezen.

## INSTRUCTIES

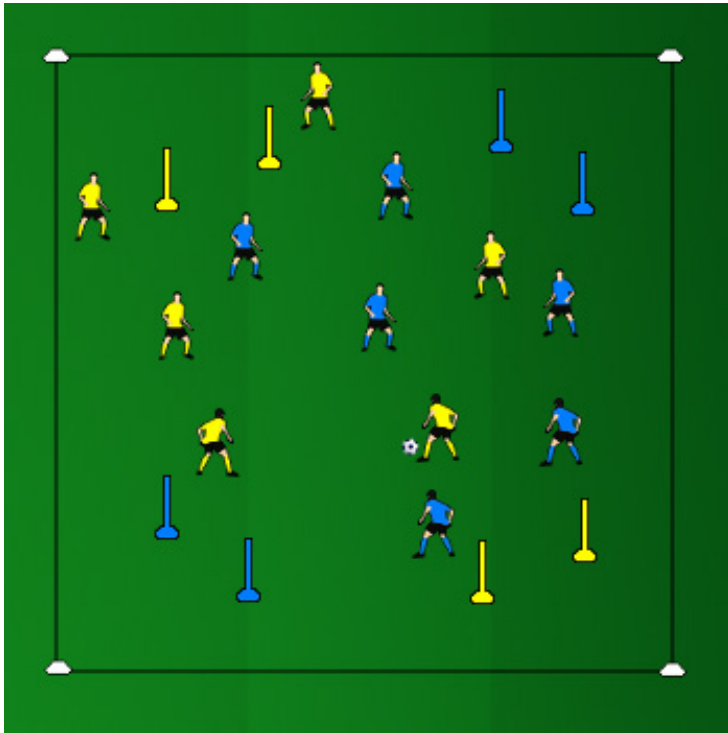
- Doelmannen moeten in hun zone blijven
- Een doelman die de bal heeft aangenomen kan niet langer worden aangevallen (de tegenstander doelman mag tegen hem verdedigen voor hij aanneemt)
- De doelman past dan door naar iemand in zijn team en dient als ondersteuning

## VARIATIES

- Mogelijkheid om op de doelman te verdedigen zelfs na zijn balaanname
- De speler die naar de doelman past, neemt zijn plaats in

# WEDSTRIJD 6 TEGEN 6 MET DEUREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U13+		12	15	Bal, hoedjes, 8 paaltjes (2 kleuren), hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 35x35m met 4 deuren van 2m gepaaltst 5m van alle hoeken.  
Wedstrijd 6 tegen 6. Gele spelers scoren in de gele deur, en de blauwe spelers in de blauwe deur.  
Om te scoren, schiet tussen de paaltjes met dezelfde kleuren als je hesje.

## INSTRUCTIES

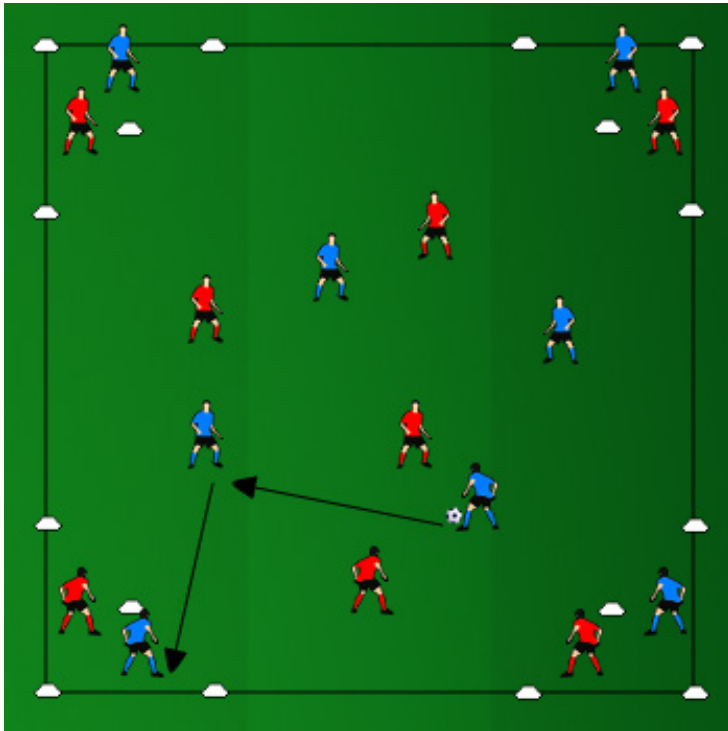
- Balbezit houden
- Scoren op de deur waar de minste tegenstanders zijn
- Voortdurend een ondersteuning bieden aan teamgenoot
- Je mag meerdere keren achter elkaar in dezelfde deur scoren

## VARIATIES

- Om te scoren, pas naar een teamgenoot door de deur
- Je mag in alle deuren scoren (maar niet twee keer achter elkaar in dezelfde deur)
- Om te scoren, ren door de deur met de bal
- Om te scoren, een paaltje omschieten

# WEDSTRIJD 4 TEGEN 4 MET STEUN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U15+		16	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 30x30m met een driehoekig zone in elke hoek.  
4 tegen 4 in het midden + 1 speler van elk team in alle hoeken.  
Het team in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. Ze scoren elke keer één punt als ze erin slagen de bal zonder interceptie van de ene naar de andere steun te brengen.

## INSTRUCTIES

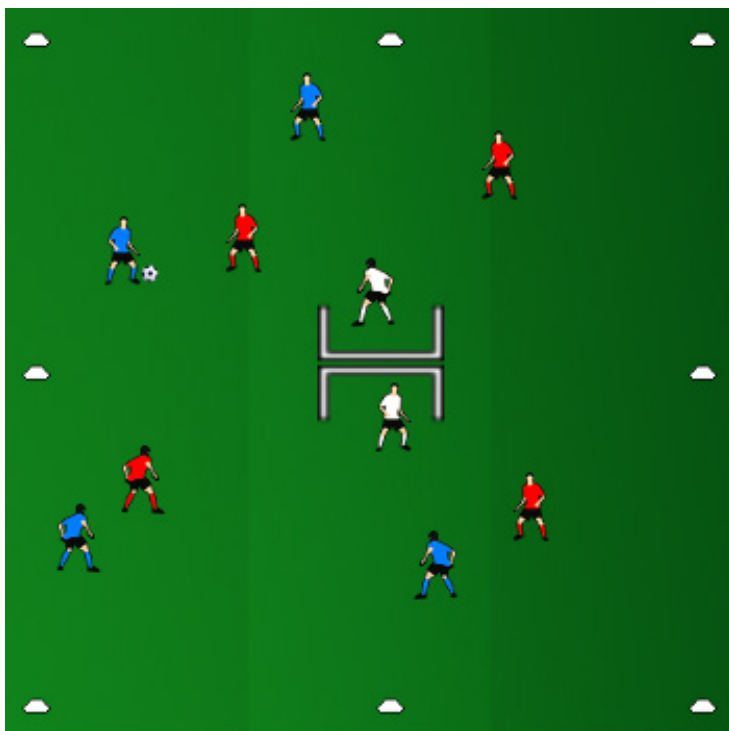
- Ondersteuning blijven in hun zone
- Steuningen verdedigen niet
- Teamgenoten dienen als steunen om balbezit te houden

## VARIATIES

- Als een speler met de steun speelt, neemt hij zijn plaats in en komt de steun op het veld.
- Ondersteuningen mogen verdedigen: ondersteuningen aanmoedigen om ruimte te creëren en in één keer doorspelen
- 5 punten als het team erin slaagt om alle 4 steunen te raken zonder balbezit

# 4 TEGEN 4 MET 2 DOELEN RUG AAN RUG

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U11+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 doelen.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 25x25m. 2 doelen rug aan rug in het midden.

2 neutrale doelman verdedigen het doel.

Wedstrijd 4 tegen 4. Beide teams mogen in beide doelen scoren.

## INSTRUCTIES

- Als een doelman een schot stopt, schiet hij de bal weer weg
- Als een team scoort, gooit de doelman de bal terug naar de verste speler in het team dat heeft gescoord.

## VARIATIES

- Vervang de doelen met mini-doelen zonder doelmannen
- Speel met 3 tegen 3 of 5 tegen 5 (of meer)

# SPEL 4 TEGEN 4 + 3 JOKERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U11+		11	20	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 doelen.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 40x40m met 2 zones (5m). 1 gele speler in beide zones en één op het veld. Wedstrijd 4 tegen 4 blauw tegen rood. Gele team speelt altijd met het aanvallende team. Gele spelers mogen de bal maar 2 keer raken dan moeten ze doorpassen. Als een team aanvalt, speelt de doelman mee.

## INSTRUCTIES

- Numerieke superioriteit zoeken in aanvallende situaties.
- Profiteer van de numerieke superioriteit om de tegenstanders uit balans te brengen.
- Spelers aan de buitenkant gebruiken om balbezit te houden
- Gele spelers mogen niet scoren

## VARIATIES

- Gele spelers moeten in één keer doorgeven
- 5 tegen 5 of 6 tegen 6 + 3 jokers

# VIERKANTENSPEL 5 TEGEN 5

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U11+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 40x40m met 4 vierkanten (3x3m) in de buurt van de hoeken van het veld.  
Wedstrijd 5 tegen 5.  
Meerdere mogelijke variaties om te scoren.

## INSTRUCTIES

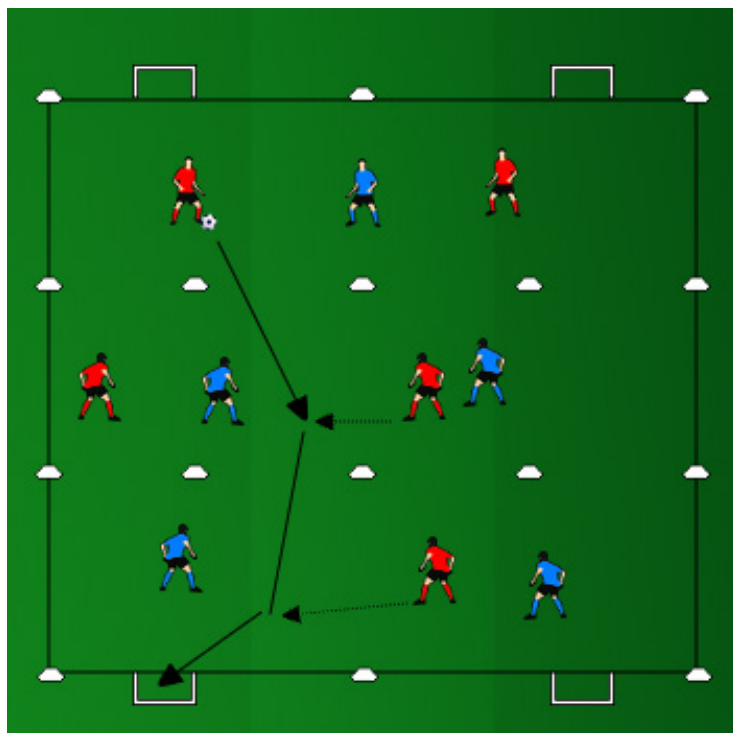
- Afhankelijk van de geselecteerde variaties mogen de spelers de vierkanten niet uit.
- Speel 4 tegen 4 of 6 tegen 6
- Voeg 1 of 2 jokers toe die met het aanvallende team spelen

## VARIATIES

- Ren met de bal door een van de vierkanten om te scoren
- Pas door een vierkant naar een teamgenoot om te scoren
- Ontvang een pas van een teamgenoot in de vierkant om te scoren
- Stop de bal in een van de vierkanten om te scoren

# 5 TEGEN 5 SPEL MET ZONES

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U13+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doelen.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 35x30m met 3 zones en 4 kleine doelen.

Wedstrijd 5 tegen 5. 2 doelen aanvallen en verdedigen.

Spelers blijven in hun zone. Een speler die de bal past naar een speler in een andere zone mag van zone veranderen om een steun te bieden.

## INSTRUCTIES

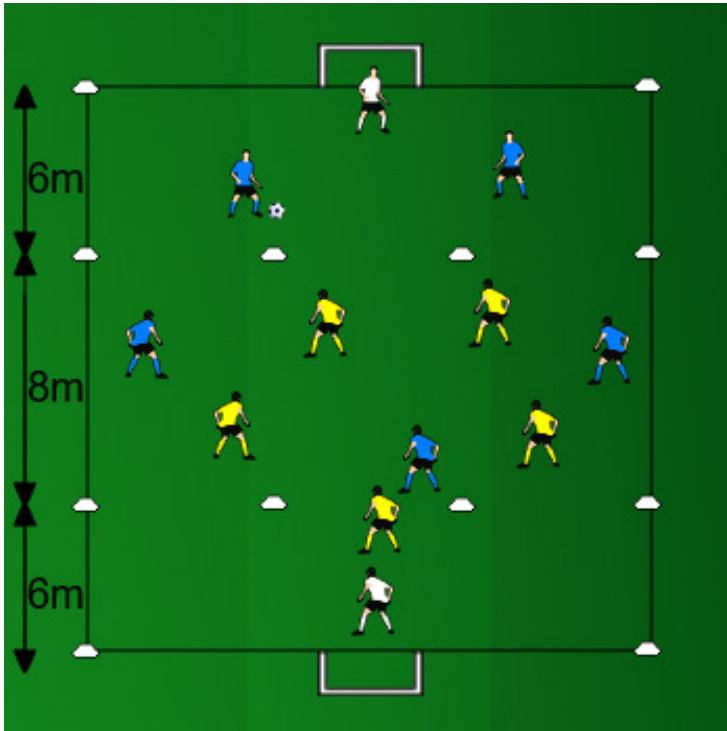
- Creëer numerieke superioriteit
- Speler in balbezit helpen
- Het spel oriënteren waar de minste tegenstanders zijn

## VARIATIES

- Spelers mogen vrijwillig van zones veranderen als het team balbezit heeft.
- Voeg een joker toe die met het aanvallende team speelt

# WEDSTRIJD 5 TEGEN 5 MET VEILIGHEIDSZONE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U11+		12	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doelen.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 35x25m met doelen en doelmannen  
Veld verdeelt in 3 zones: 6m - 8m - 6m.  
Wedstrijd 5 tegen 5 + doelmannen.

## INSTRUCTIES

- Het team dat de bal niet heeft, mag de zone van de tegenstander niet betreden
- De bal onder controle houden in de veiligheidszone
- Gebruik je teamgenoten om de bal in de ploeg te houden, en de juiste oplossingen vinden

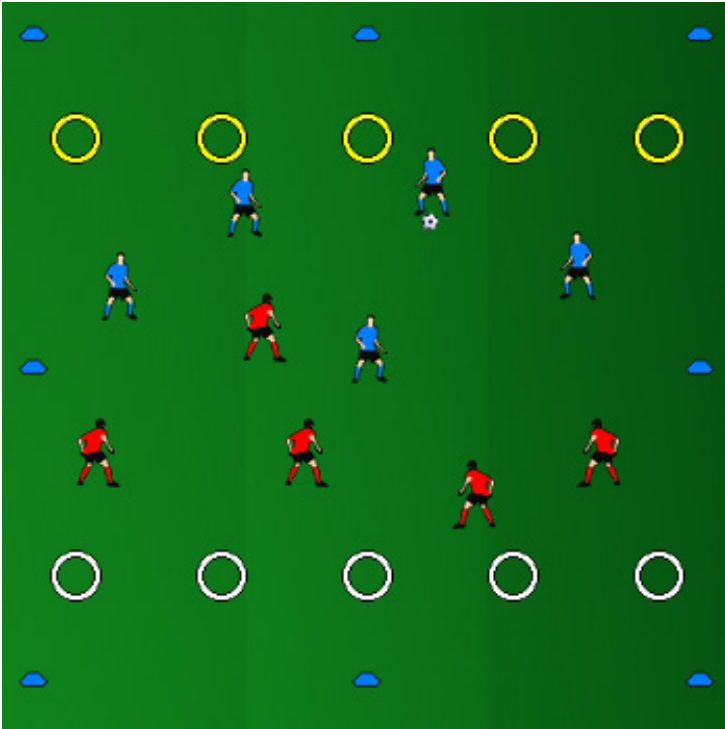
## VARIATIES

- Voeg een joker toe die met het aanvallende team speelt
- Iedereen mag overal bewegen, met het is verboden om de bal van de tegenstander in de middenzone te nemen (verklein deze zone tot 5m)



# HOEPELSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U9+		10	20	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 10 hoepels.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing  
aanvallende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 40x35m. 5 tegen 5 spel. Elke team verdedigt en valt 5 hoepels aan.  
Hoepels worden 4m binnen het veld geplaatst.  
Om te scoren stop de bal in een van de tegengestelde hoepels.

## INSTRUCTIES

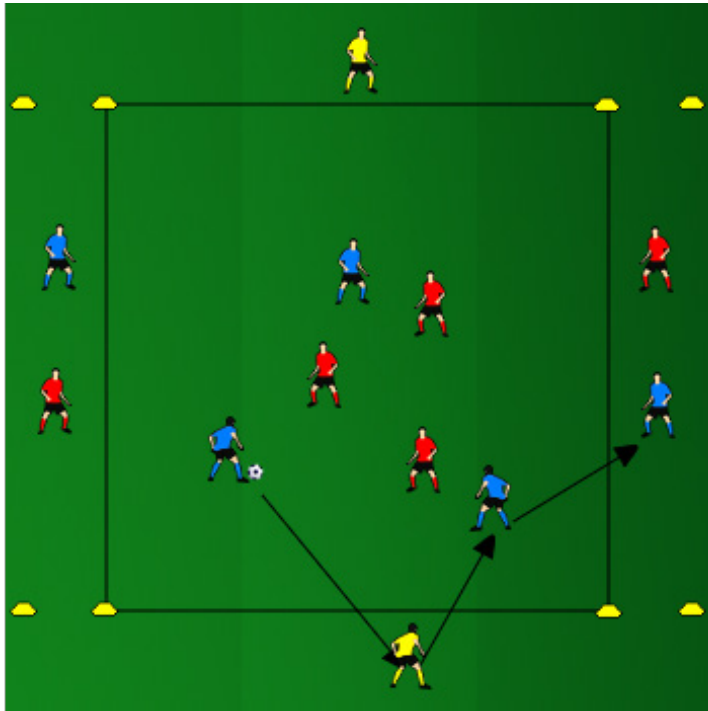
- Spel oriënteren waar de minste tegenstanders zijn
- Vindt steunpunten achter de hoepellijn
- Spel snel van kant veranderen om te scoren

## VARIATIES

- Voeg een joker toe die met het aanvallende team speelt
- Als een punt is gescoord, neem de hoepel en voeg deze toe aan jouw hoepels
- Als een punt wordt gescoord, verwijder dan de hoepel uit het spel

# 3 TEGEN 3 + OFFENSIEVE EN ZIJDELINGSE ONDERSTEUNING

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U11+		12	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA: ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 25x20m met 1 zone van 3m aan beide uiteinden.

Een speler van elke team in elke zone. Twee jokers staan aan de zijkant en dienen als steunen voor het team in balbezit.

Om te scoren, krijg de bal van één ondersteunende blauwe speler naar de andere (zelfde voor rood).

## INSTRUCTIES

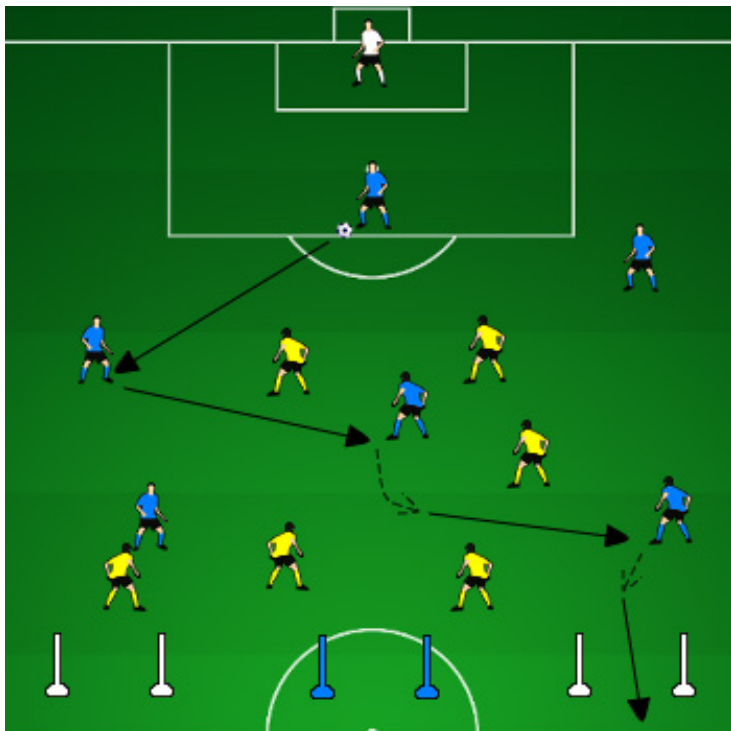
- Steunspelers mogen de bal maar 2 keer raken voor ze door moeten pasen
- De spelers in de zones dienen als ondersteuning
- Een steun kan niet direct naar de doelman pasen

## VARIATIES

- Doelmannen verdedigen niet tegen elkaar
- Doelmannen mogen verdedigen
- Beperk tot 3 keer de bal raken
- Steunen mogen de bal 1 keer raken

# SPEL MET 1 GROOT DOEL EN 3 KLEINE DOELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U13+		14	20	Bal, hoedjes, 6 paaltjes (2 kleuren), hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Een half veld met een doel met een doelman en 3 kleine doelen van 2m50 geplaatst in het midden van het veld.

Westrijd 6 tegen 6. Blauwe spelers proberen in de 3 kleine doelen te scoren. Gele team scoort in de grote doelen verdedigd door een doelman.

## INSTRUCTIES

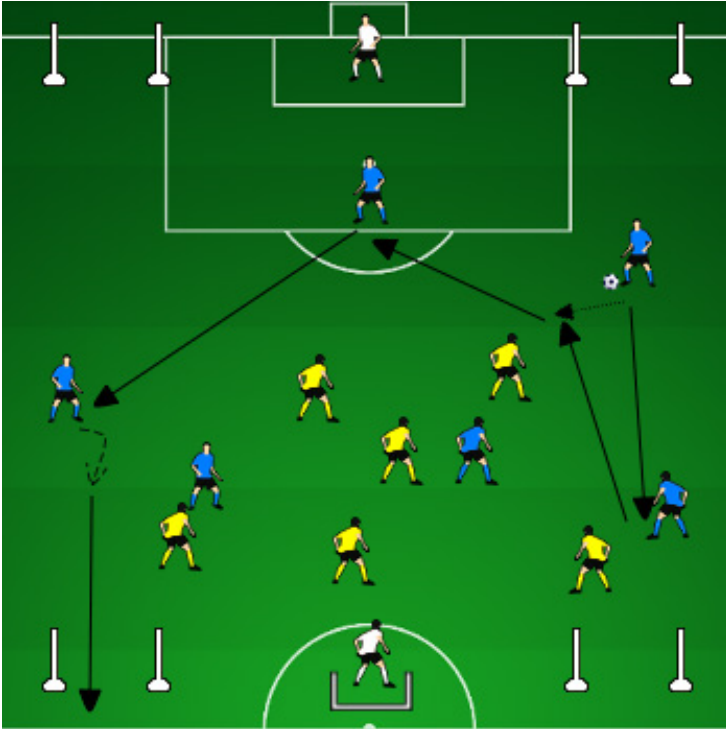
- Gele team heeft geen doelman
- Doelpunt in het blauwe doel = 3 punten
- Spel oriënteren waar de minste tegenstanders zijn
- Teams wisselen na 10 minuten

## VARIATIES

- Om te scoren: door één van de blauwe doelen met de bal lopen
- Zet de 3 doelen in het veld, het spel gaat verder na een doelpunt van blauw

# 6 TEGEN 6 MET 6 DOELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U13+		14	20	Bal, hoedjes, 8 paaltjes, hesjes (2 kleuren), 2 doelen.
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Een half veld met 3 doelen aan beide kanten: een grote doel met een doelman en 2 kleine doelen van 2m50 zonder doelman. Westrijd 6 tegen 6 + doelmannen. Spelers mogen in de kleine doelen of het grote doel scoren.

## INSTRUCTIES

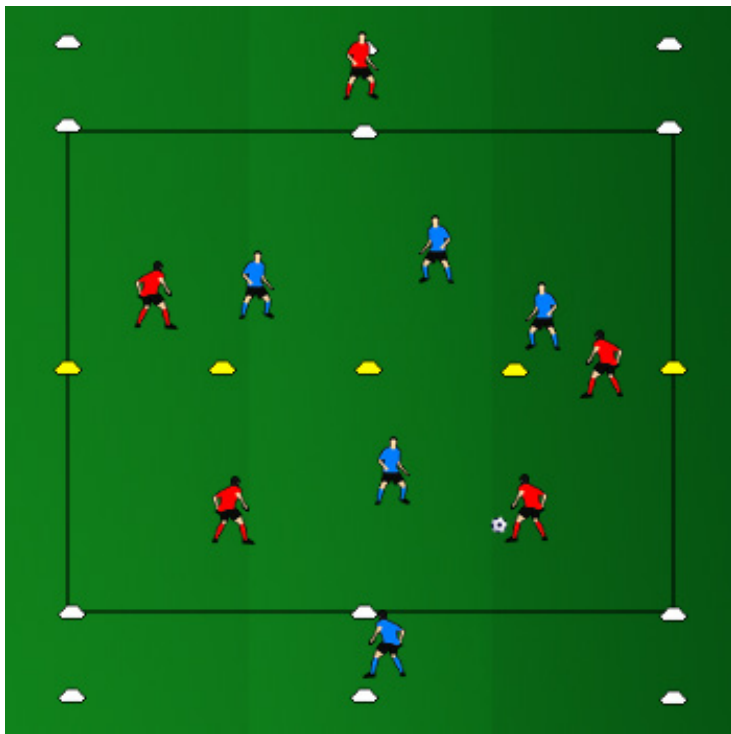
- Doelpunt in het grote doel = 3 punten
- Doelpunt in het kleine doel = 1 punt
- Spel oriënteren waar de minste tegenstanders zijn
- Rond de tegenstanders lopen om te scoren

## VARIATIES

- Om te scoren, schiet in de grote doelen of loop door één van de kleine doelen

# 4 TEGEN 4 SPEL MET DOELMANNEN

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U11+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 30x25m met een zone van 3m aan twee kanten.  
Trek een lijn in het midden van het veld (geel op de foto).  
Om te scoren, speel de bal aan de doelman, bal moet op de grond blijven.  
Doelman van de tegenstander mag als ondersteuning dienen indien dat nodig is.

## INSTRUCTIES

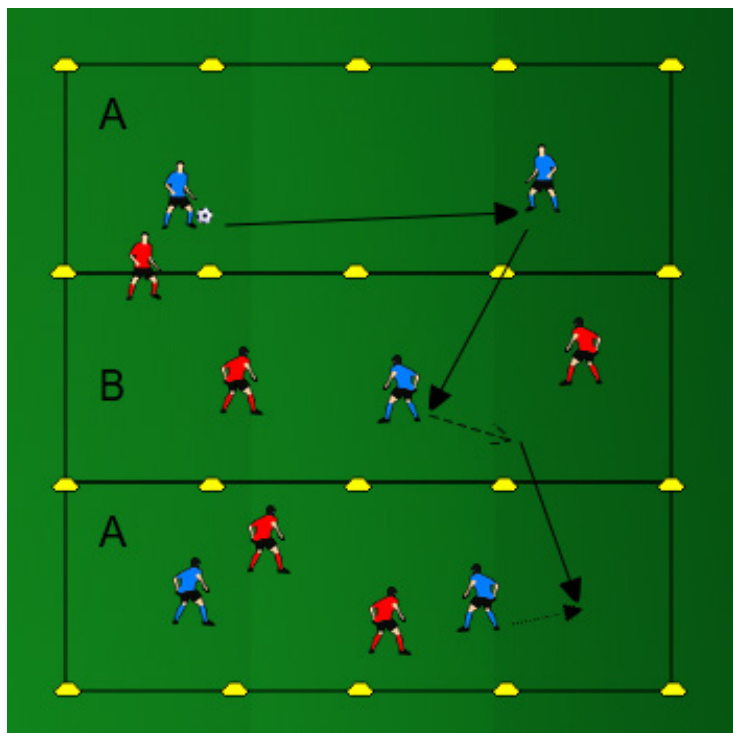
- 1 punt per pas naar doelman
- 3 punten als de pas van de eigen helft komt
- Zoek open ruimtes en probeer zo snel mogelijk vooruit te spelen
- Doelman moet altijd oplossingen bieden

## VARIATIES

- Verdeel het veld in 3 zones: pas vanaf de verste zone 3 punten; dan 2 punten, en 1 punt
- Speel 6 tegen 6 met 40x30m veld en 2 doelmannen voor elke team

# 5 TEGEN 5 MET ZONES

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U13+		10	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : ORIËNTATIE IN HET SPEL					



## DOELSTELLING

- Prioriteiten in de oriëntatie van het spel :
- Prioriteiten geven aan de aanvallende oplossing aanvullende ondersteuning
- Als er geen aanvallende oplossing is: zijwaarts spelen
- Als er nog steeds geen oplossing is, aarzel niet om je speler te ondersteunen. Om dit te kunnen doen moet de speler met bal altijd steun hebben.
- Speler met bal moet altijd steun krijgen
- Numerieke superioriteit zoeken in de oriëntatie van het spel

## TOELICHTING

Veld van 30x30m verdeeld in 3 zones van 10x30m.  
5 tegen 5 spel. Team in balbezit probeert de bal in de ploeg te houden. 1 punt per pas naar een andere zone.

## INSTRUCTIES

- Spelers mogen overal op het veld (geen gedefinieerde zones)
- 3 punten voor een directe pas tussen de twee A-zones
- Bal moet op de grond blijven

## VARIATIES

- Spelers moeten in hun zone blijven: 2 spelers in A en 1 in B voor elk team
- Voeg een joker toe die met het aanvallende team speelt
- Verboden om te pasen naar een speler in dezelfde zone

# Soccer-Trainer Online



Voetbaltrainingssoftware voor coaches  
Bereid uw trainingen voor  
350 geanimeerde oefeningen beschikbaar  
Maak zelf uw eigen geanimeerde oefeningen

Soccer-Trainer Online is een praktische en eenvoudig te gebruiken tool.

## Voetbaltraining

Kies uit verschillende sessies binnen de software die ingedeeld zijn per thema en leeftijdsgroep.

## Aanmaken van sessies

Stel zelf uw sessies samen door middel van de beschikbare oefeningen. U kan ze daarna gemakkelijk opslaan als PDF en afdrukken.

## Oefeningen bewerken

Maak zelf uw oefeningen in een paar klikken. Bepaal uw doelstellingen, het benodigde materiaal, de volgorde en teken het oefenbeeld.

## Opleidingsprogramma's

Kies uit de verschillende programma's die Soccer-Trainer Online voor elke leeftijdscategorie aanbiedt.

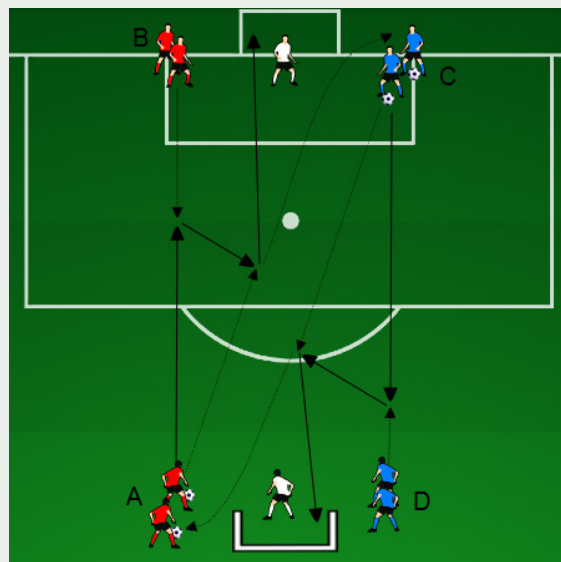
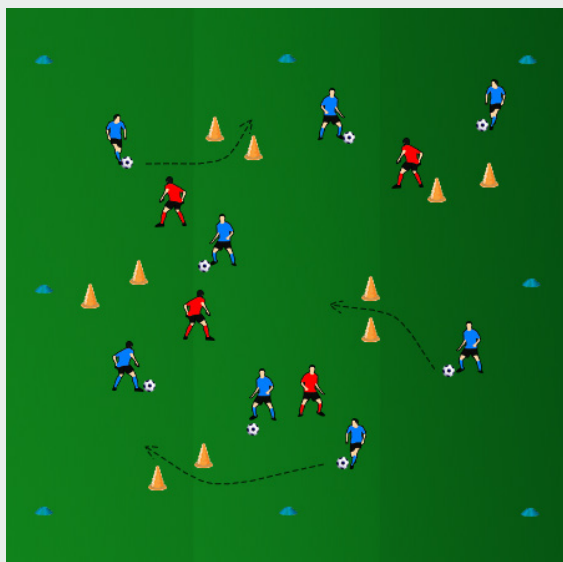
## Aanmaken van programma's

Plan je seizoen op voorhand. Stel elke sessie van uw programma samen op maat van uw team.

## Toegankelijkheid en mobiliteit

Log in op uw Soccer-Trainer Online account.

Soccer-Trainer Online kan het best worden gebruikt op tablet en smartphone.



MEER INFORMATIE :

[www.soccer-trainer.nl](http://www.soccer-trainer.nl)

Copyright © Atomize Software 2015 - Alle rechten voorbehouden.

Elke reproductie, verspreiding, publicatie of heruitzending van de inhoud is strikt verboden zonder de schriftelijke toestemming van de houder van het auteursrecht. Indien nodig kan een gerechtelijke procedure worden ingeleid.