

50 OEFENINGEN

MET VARIATIES OM UW SPELERS BETER TE MAKEN.



N.2 BALAANNAME EN PASSEN

COMBINATIES EN SCHIETEN



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

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)

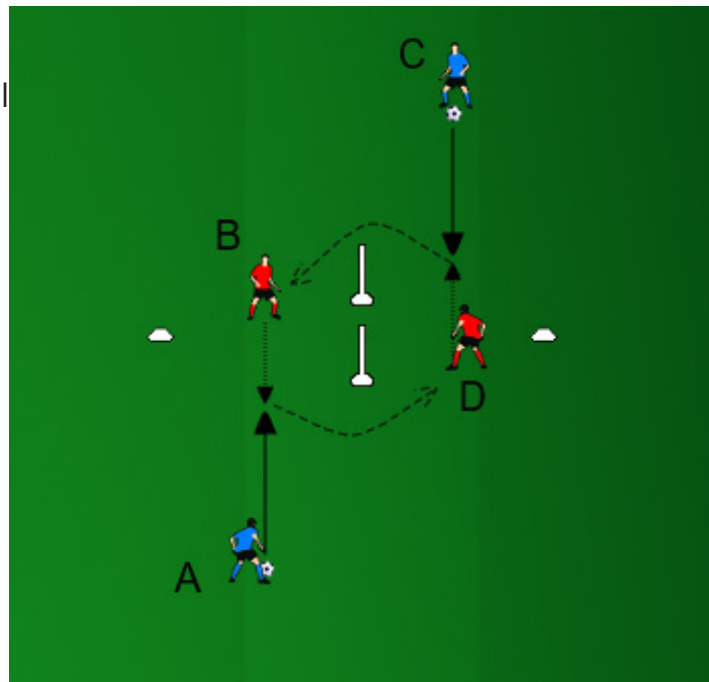
Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

Meer informatie vind je op : www.coachifoot.nl

Balaanname - Passing - Combinaties en Schieten

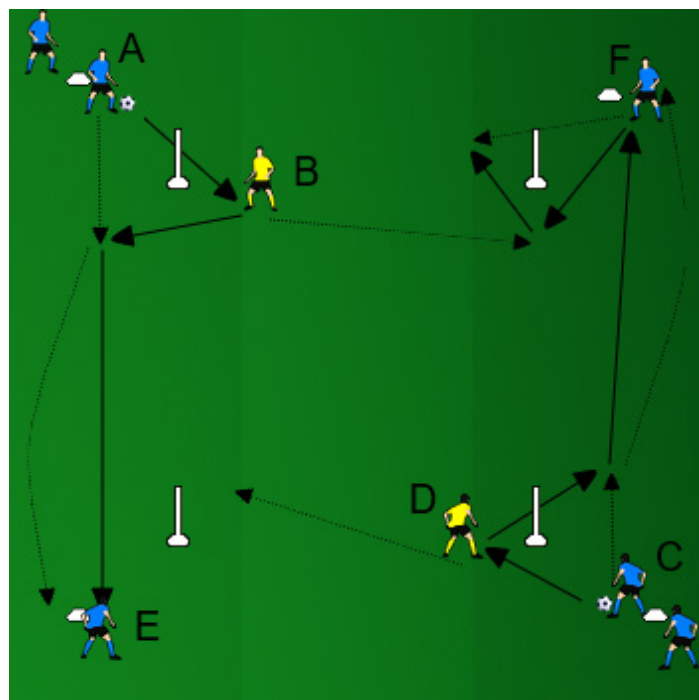
Balaanname

- Balaanname om van richting te veranderen
- Balaanname om ruimte te creëren met tegenstander
- Balaanname wegleiden van de tegenstander
- Bal oriënteren in de gekozen richting
- Verdediger ontwijken met je balaanname
- Kwaliteit van de balaanname, vanaf de eerste balraking
- Balbeheersing onder druk
- Goed op je steunen zijn
- Bal aanvallen
- Combinatie van balaanname + rennen; anneming + passing; balaanname + schieten
- Verschillende types gerichte balaanname werken met beide voeten



Passing

- Precieze en gedoseerde passing
- Passing in de loop
- Combinatie bal drijven + passing
- Spel met 3 personen
- Korte pasen
- Binnenkant van de voet
- Snelle aaneenschakeling balaanname + passing
- Snelle uitvoering van bewegingen
- Gestopte bal pasen
- Binnenkant van de voet gebruiken voor passing
- Passing leren
- Pas naar een vrije speler



Spel zonder balaanname

- Spelen met één raking van de bal
- Passing zonder balaanname
- Schieten zonder anneming
- In één raking doorpassen
- Tijdsparing
- Tegenstander op snelheid nemen
- Spel versnellen
- In één keer terugpassen
- Eén-twee spelen
- Combinatie van pasen

Combinaties en schieten

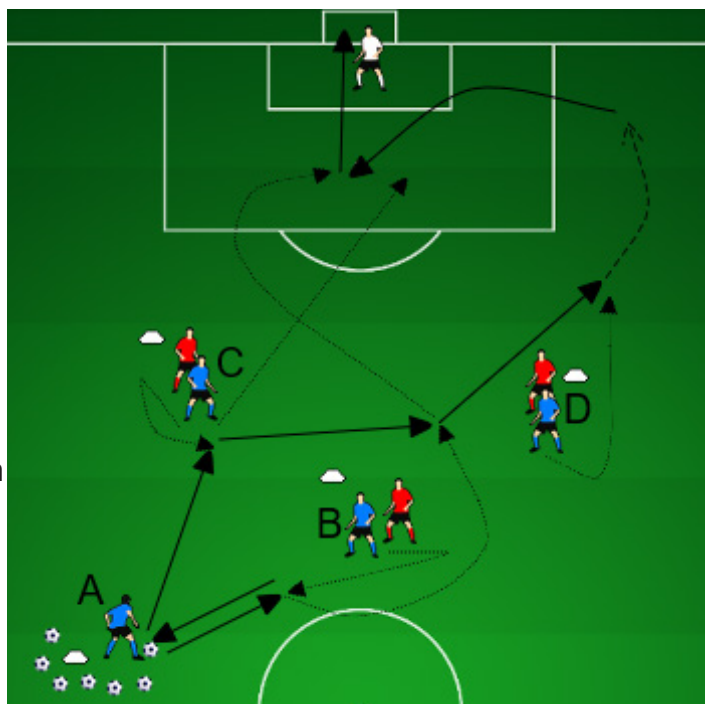
De aanwezigheid van partners en tegenstanders vereist individuele en collectieve bewegingen en gebaren die het mogelijk maken om kwaliteitspases en nauwkeurige pases in de goede timing te maken.

Deze acties zonder de bal voor en na de pas zijn essentieel voor de correcte uitvoering van de pases en bevorderen een efficiënt teamspel in balbezit.

Daarom zullen de passing oefeningen die we in dit e-boek aanbieden andere voetbalfuncties bevatten die direct verband houden met het pases. Het doel is om dichterbij de passerende situaties in de wedstrijd te komen.

Noties met betrekking tot het doorgeven en werken aan de voorgestelde oefeningen en spellen:

- Van tegenstander los komen om een oplossing voor te stellen
- Roep voor een voorwaartse pas
- Tegenstander los komen en in diepte voor pas roepen
- Na een pas in beweging blijven om een oplossing te bieden
- Roep tegen-roep
- Kruisslag in de rug van teamgenoot
- Eén-twee met de derde speler



Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

STIER 4 TEGEN 1

Leeftijdsgroep *

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



Pasing/Schieten



Pionnen



Indribbelen met bal



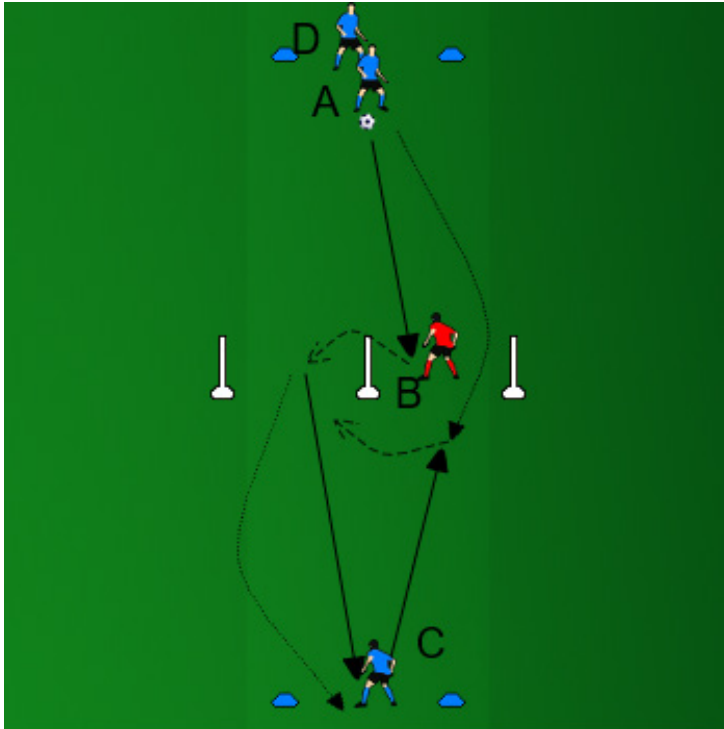
Paaltje



Lopen zonder bal

GERICHTE AANNAME MET 4 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U13+	⚽⚽⚽	4	12	Bal, Hoedjes, Paaltjes.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen en los van de verdediger te komen
- Combinatie balaanname + passing
- Kwaliteit van de balaanname en de passing

TOELICHTING

Met 4 personen. Plaats 2 "deuren" (3m) naast elkaar.

De blauwe Spelers zijn 10m afstand van de deuren. Speler B is voor een deur. A past naar B die een gerichte balaanname doet naar de andere deur.

B past naar C. Na zijn pas, A rent om zich te plaatsen waar B stond. C past naar A die een gerichte balaanname doet naar de andere deur en past naar D. B is geplaatst bij C na zijn pas.

INSTRUCTIES

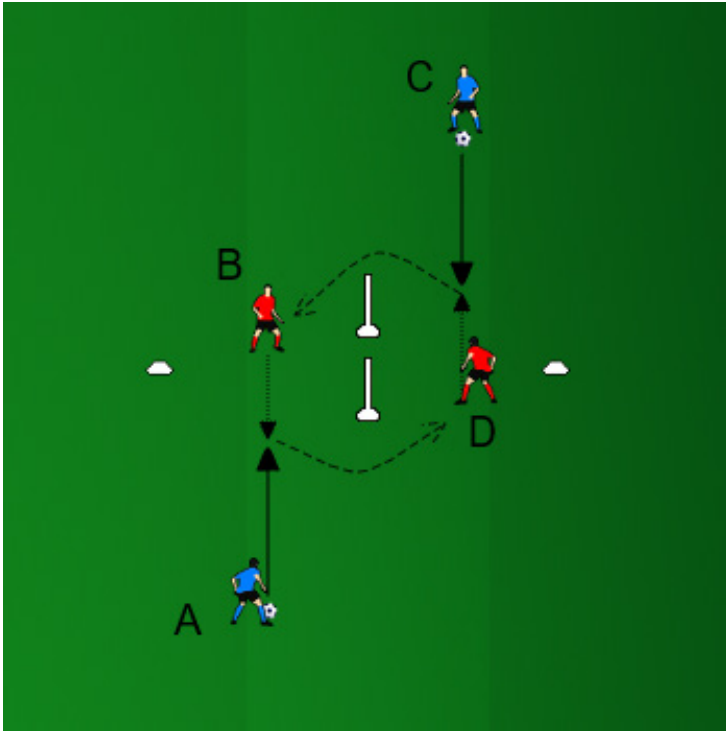
- Verre gerichte balaanname om van verdediger los te komen
- Balaanname en draaien om in de andere richting te kunnen passen
- Na zijn pas gaat A in het midden; na zijn pas gaat B naar C; na zijn pas gaat C in het midden; etc.

VARIATIES

- Beide voeten gebruiken

GERICHTE BALAANNAME + PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U11+		4	12	Bal, Hoedjes, Paaltjes.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname door los te komen van verdediger
- Combinatie balaanname en passing
- Bal aanvallen

TOELICHTING

Groepjes van 4 Spelers. 2 ballonen per groep
A en C hebben de bal. Ze pasen naar B en D. B en D rennen naar de bal en nemen een gerichte balaanname
Dan past D naar A en B naar C.

INSTRUCTIES

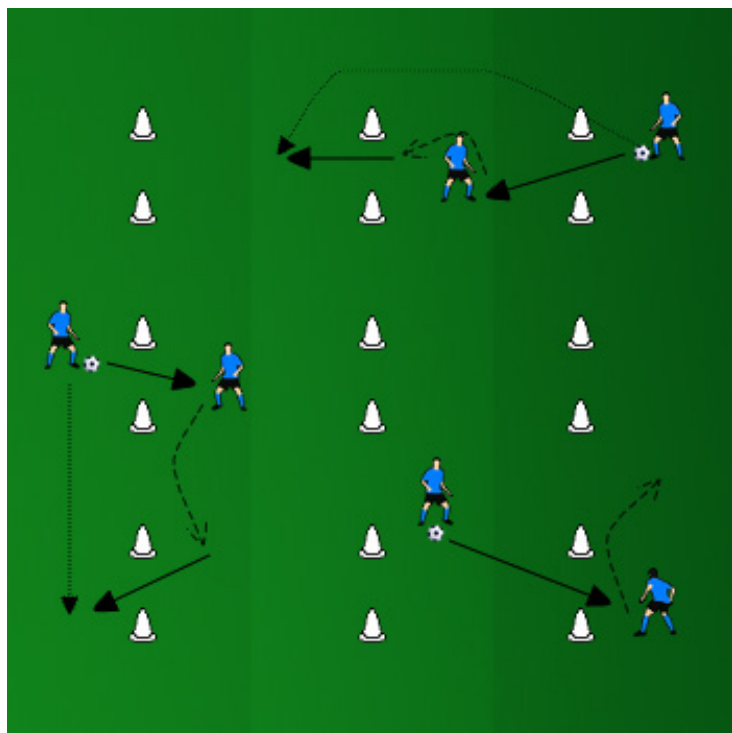
- Afstand tussen A en B (en C en D): 7-8m
- Op je steunen zijn en de bal aanvallen
- In één raking de bal oriënteren en pasen
- Elke 1'30 van rol veranderen

VARIATIES

- Verschillende types gerichte balaanname trainen
=> binnenkant, buitenkant, achter de steunvoet, in rotatie, etc.
=> links en rechts voeten
- Een-twee en gerichte balaanname

BALAANNAME + PAS TUSSEN DE DEUR

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U11+	⚽⚽⚽	6	12	Bal, Pionnen.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Verre balaanname
- Bal oriënteren in gekozen richting
- Kwaliteit van balaannamen

TOELICHTING

In groepjes van 2 Spelers. 1 bal voor 2 Spelers. Plaats de deuren 2m breed en 4m van elkaar zoals op de foto. Een speler past naar zijn teamgenoot door een deur. De speler die de bal krijgt neemt een gerichte balaanname en past terug naar zijn teamgenoot die hetzelfde doet.

INSTRUCTIES

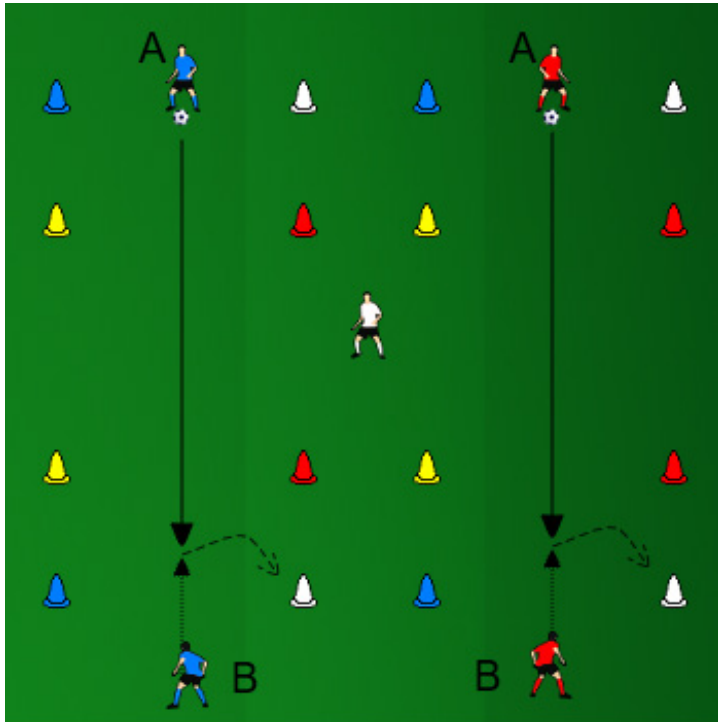
- 2 keer bal raken: 1 balaanname en 1 pas
- Teamgenoot verplaatst zich snel om pas te kunnen krijgen
- 3de keer bal raken als de balaanname niet ver genoeg is

VARIATIES

- Verschillende types balaannameen trainen
- Met beide voeten werken

KLEURENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U11+		4	12	Bal, Pionnen (4 kleuren différentes).
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen
- Op een signaal reageren
- Bal aanvallen
- Luchtbal balaanname

TOELICHTING

In groepjes van 2 Spelers met een bal. Elke speler bevindt zich buiten een vierkant van 5x3m met 4 pionnen van verschillende kleuren.

A past naar B. Als het pas is gespeeld, roept de trainer een kleur uit. B val zijn bal aan en neemt een balaanname in de richting van de gevraagde pion.

INSTRUCTIES

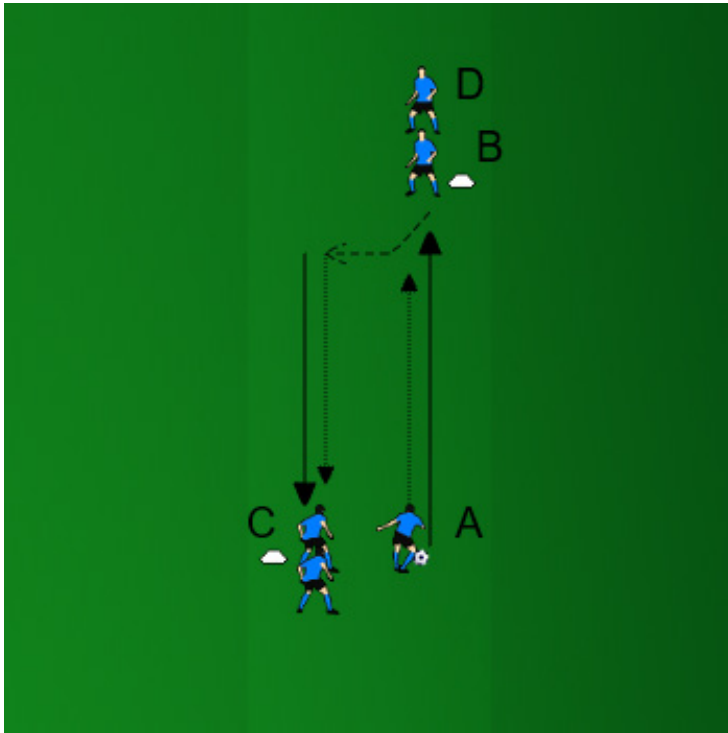
- 2 keer bal raken : één voor de balaanname en de andere om de bal naast de pion te stoppen
- 1 punt als het lukt
- op je steunen blijven en reageren op de laat signaal van de trainer
- B komt terug in positie. Als alle Spelers klaar zijn: B past naar A en de trainer roept een nieuwe kleur uit.

VARIATIES

- Verschillende types gerichte balaannameen trainen (gedefinieerd door de trainer)
- Met beide voeten proberen
- Bal in de lucht (gooien of lange pas afhankelijk van het niveau van je Spelers)

GERICHTE BALAANNAME MET 5 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U9+		5	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname onder druk
- Balaanname oriënteren ver van verdediger
- Tegenstander vermijden in één bal aanname

TOELICHTING

In groepjes van 5 spelers met 1 bal voor 5. B en D staan tegenover C en E (8m) maar 3m tussen elkaar.

A past naar B en sprint naar B om druk te zetten. B oriënteert zijn bal aan de kant en gaat voor hem naar C. En hij sprint dan om druk te zetten op C. C neemt een gerichte balaanname aan de kant en past naar D. Etc.

Het spel gaat door. Na een sprint plaatst de speler zich achter de andere spelers. Bijvoorbeeld A achter D.

INSTRUCTIES

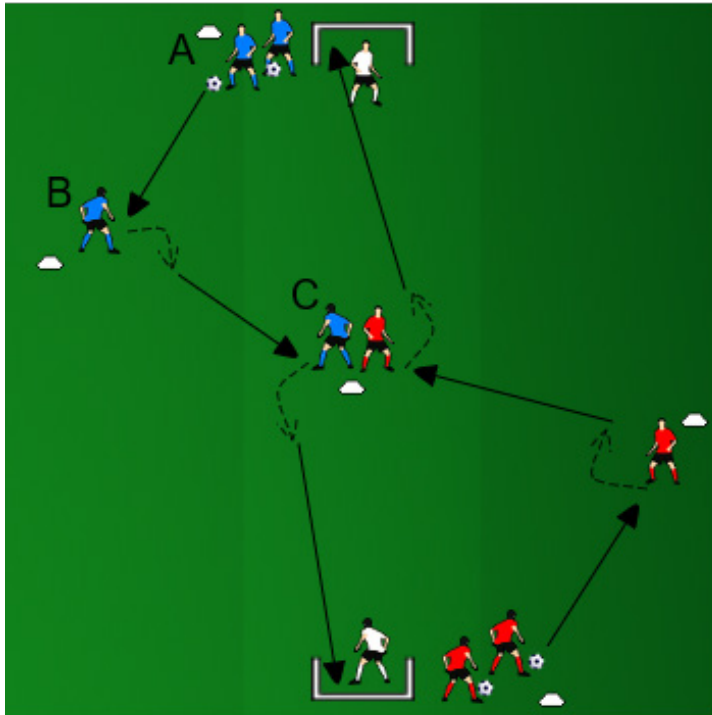
- Spelers die druk zetten zijn pasief (geen intercepties)
- Verschillende types gerichte balaanname trainen met beide voeten

VARIATIES

- Hoedjes verplaatsen om balaanname naar links te nemen
- Spelers die druk zetten zijn actief: mogelijkheid om te intercepteren als ze naar de speler sprinten

KOERS BALAANNAME + PASSING + SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		10	15	Bal, Hoedjes, 2 Doels.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Combinatie balaanname + passing
- Combinatie balaanname + schieten
- Verschillende gerichte annemingen trainen

TOELICHTING

Koers plaatsen zoals op de foto.
Blauw en rood beginnen tegelijkertijd.
A past naar B die aanneemt en past naar C die aanneemt en op doel schiet.
Zelfde voor de rode team aan de andere kant.

INSTRUCTIES

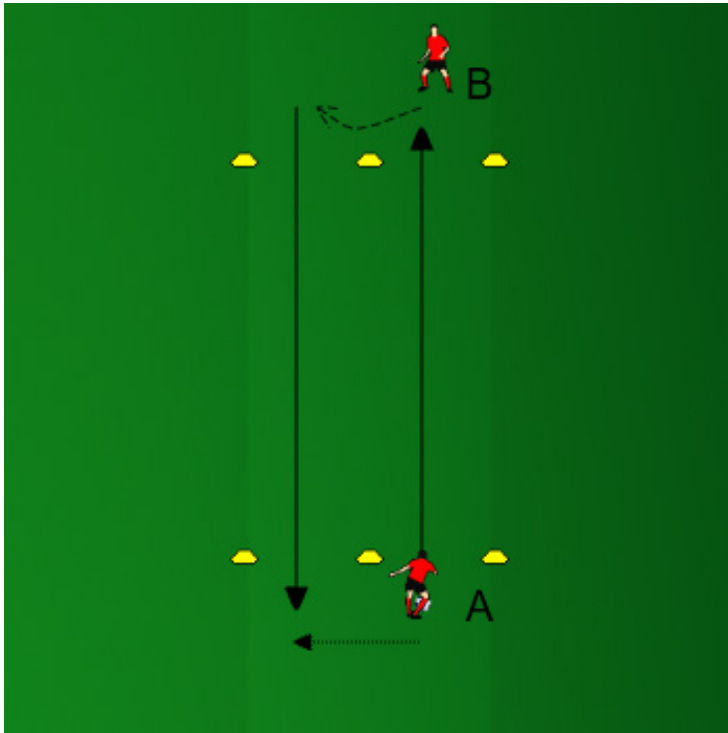
- Bal aanvallen; roepen tegen-roepen voor je de bal aanneemt
- 2 keer bal raken: balaanname + passing / schieten
- Ga naar het volgende station na zijn pas
- Na de schot, neemt de speler zijn bal terug en gaat achter de andere lijn

VARIATIES

- Voeg meerdere stations toe als er meer spelers zijn
- Varieer de pas- en schietafstand afhankelijk van de leeftijd en niveau van spelers

GERICHTE BALAANNAME MET 2 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U11+		2	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Balaanname om van richting te veranderen
- Balaanname + passing
- Kwaliteit van de balaanname

TOELICHTING

In groepjes van 2 spelers met één bal. 10m tussen A en B.
A past naar B door de deur. B oriënteert de bal met de aanname en past naar A tussen de andere deur.


INSTRUCTIES

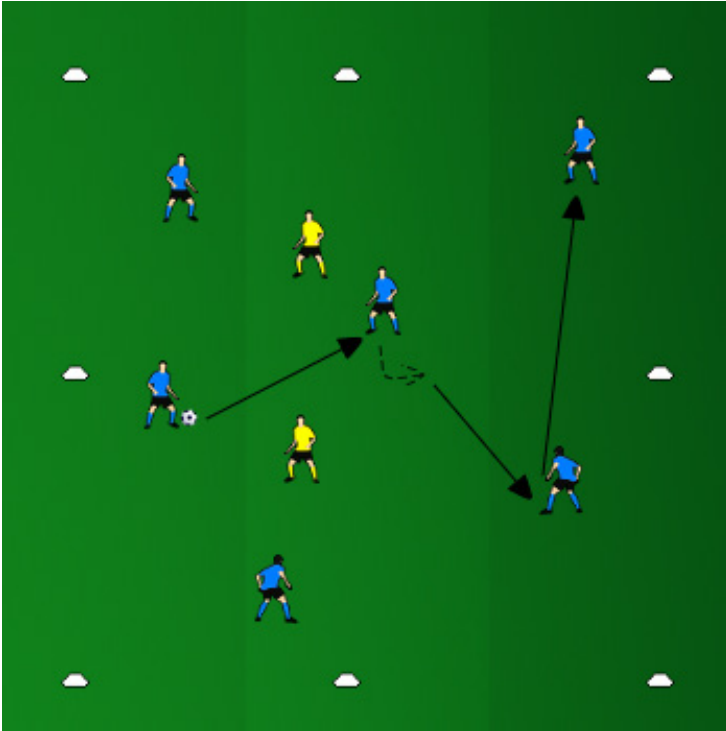
- 1 bal raking om aan te nemen en 1 om te pasen
- Op je steunen blijven
- Bal aanvallen
- Kwaliteit van de passing

VARIATIES

- Definieer de balaanname die moet worden uitgevoerd
- Mogelijkheid om diagonaal te pasen
- Voeg een 3de deur toe voor elke speler

STIER 6 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U11+		8	15	Bal, Hoedjes, hesjes (1 kleur).
THEMA : BALAANNAME EN PASSING					



DOELSTELLING

- Balaanname weg van de verdediger
- Nauwkeurige en gedoseerde pasen
- In één aanraking van de bal spelen

TOELICHTING

Veld van 20x20m. Spel 6v2.
6 spelers proberen balbezit te houden tegen 2 spelers die de bal terug proberen te krijgen. Verdedigers houden 1 hesje in hun hand. De verdediger die de bal terug krijgt geeft zijn hesje aan de speler die de bal heeft verloren.

INSTRUCTIES

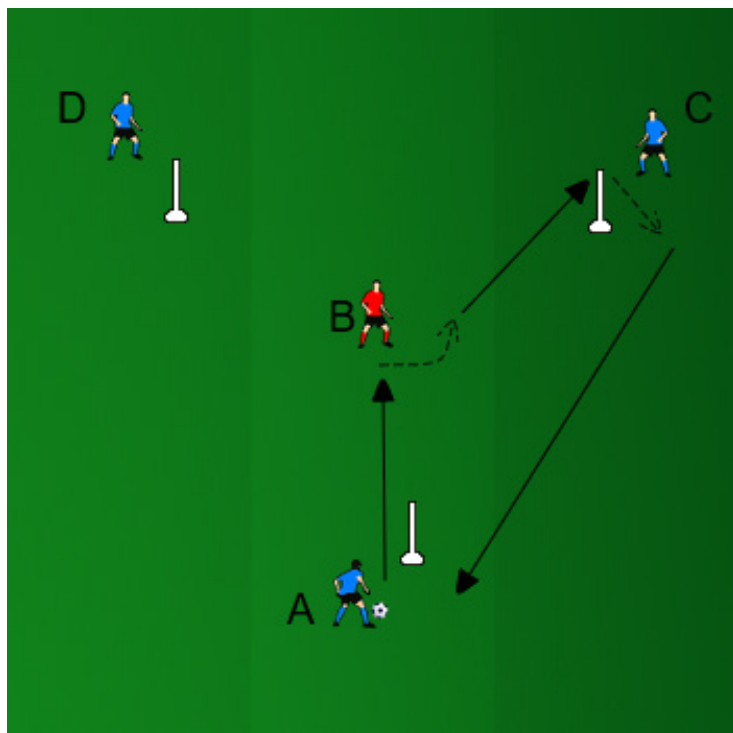
- Tel de aantal pasen zonder interceptie
- Zich toepasen in de pasen
- Zich toepasen op gerichte balaannameen

VARIATIES

- Vrije spel; dan 2 keer bal raken, en een keer
- Pas aan een speler minimaal 5m afstand
- In teams van 2, als een speler de bal verliest wisselen beide spelers met de verdedigers

GERICHTE BALAANNAME + PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U11+		4	12	Bal, 3 Paaltjes.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME + PASSING					



DOELSTELLING

- Gerichte balaanname om van richting te veranderen en los te komen van de verdediger
- Zich concentreren op de kwaliteit van de balaanname en van de pas

TOELICHTING

Groepjes van 4 spelers. Een bal voor 4 spelers. Spelers vormen een driehoek van 8m aan elke kant. Een speler blijft in het midden. A past naar B die zich oriënteert naar een andere speler (hier C). C aanneemt rond het paaltje en past naar A. De oefening gaat door.

INSTRUCTIES

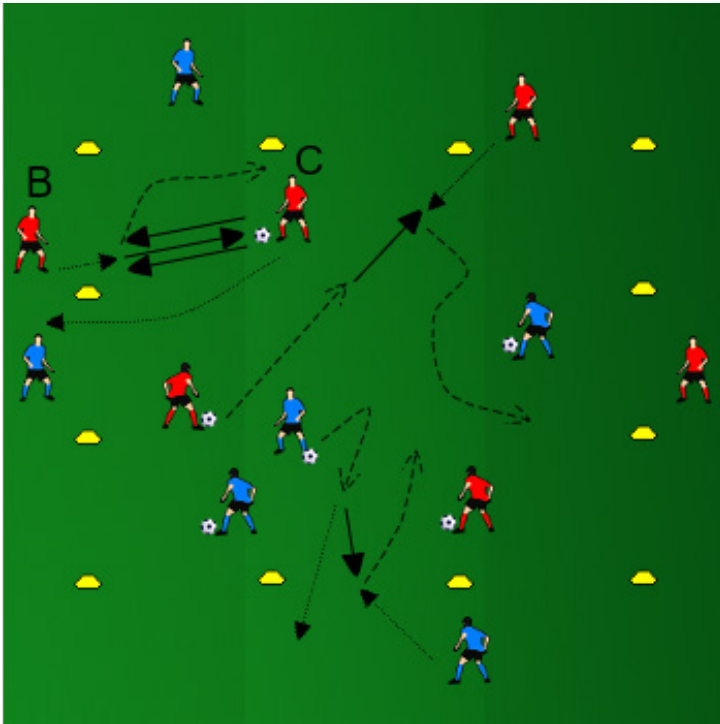
- B verandert van balaanname: een keer naar C en een keer naar D, etc.
- Spelers aan het buitenkant moeten de bal aannemen rond het paaltje (verdediger)
- Speler in het midden regelmatig veranderen
- Verschillende types balaanname trainen

VARIATIES

- Een pasieve verdediger in de rug van de rode speler zetten

BAL INDRIBBELEN EN PASEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U11+		12	12	Bal, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Passing
- Een-twee
- Balaanname + indribbelen
- Indribbelen

TOELICHTING

Veld van 30x20m. 2 teams van 6 spelers.
Voor elke team: 3 spelers zonder bal aan het buitenkant geplaatst en 3 spelers met een bal binnen het veld.
Bal indribbelen en pasen aan een speler aan het buitenkant die voor de bal roept en zich aan de buitenkant plaatst.

INSTRUCTIES

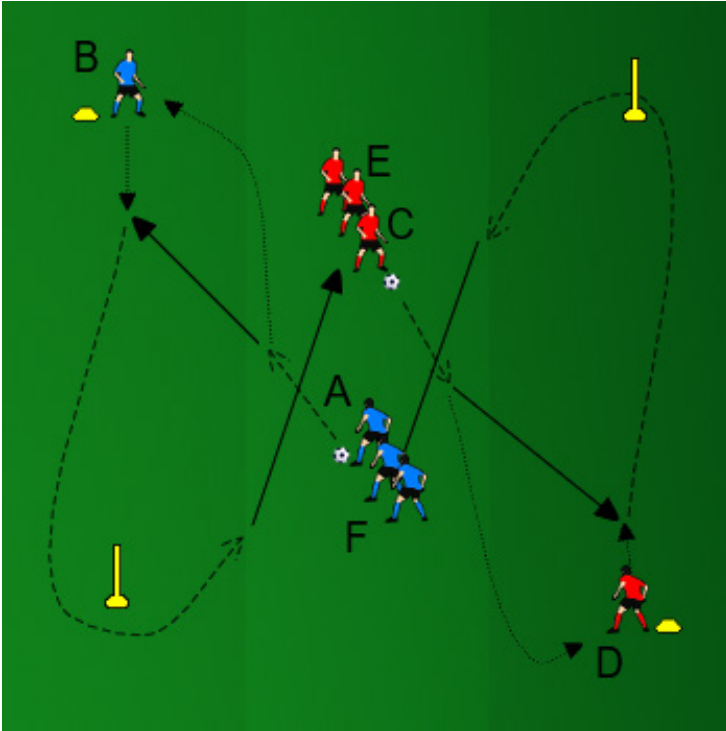
- De speler aan de buitenkant roept terwijl hij in het veld komt
- Bal dribbelen tot een speler aan het buitenkant voor de bal roept
- Pas in de voeten of in de loop van de speler die roept

VARIATIES

- Speel een dubbele één-twee (B en C op foto)
- Speel een één-twee met de speler aan de buitenkant (rol regelmatig wisselen)
- Voeg een derde team als er meer spelers zijn

INDRIBBELEN EN PASEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U11+		8	12	Bal, Hoedjes, 2 Paaltjes.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Passing in de loop
- Nauwkeurige en gedoseerde pasen
- Eén-twee (variant)
- Combinatie indribbelen + passing

TOELICHTING

Veld van 15x15m gedefinieerd door pionnen en paaltjes.

A dribbelt de bal en past in de loop van B. B aanneemt, dribbelt rond de paaltje en past naar E.

Tegelijkertijd, C dribbelt en past naar D. D neemt aan en dribbelt rond het paaltje voor hij naar F past.

INSTRUCTIES

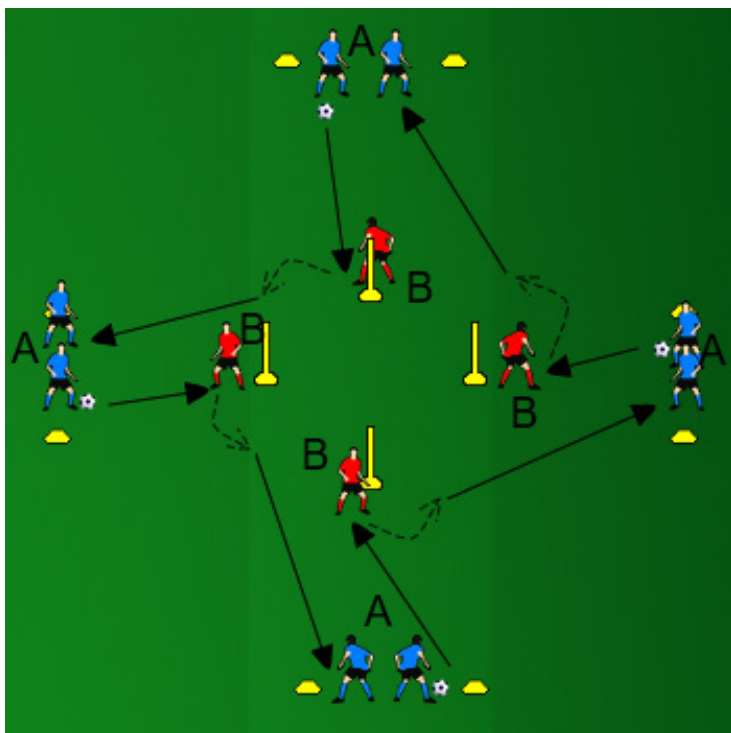
- Na zijn pas gaat A naar B
- Na zijn pas, B plaatst zich achter de blauwe spelers (D achter rood)
- Vloeiend indribbeling en passing combineren

VARIATIES

- A speelt een één-twee met B en geeft de bal in de loop door (zelfde voor C en D)

PASSING COMBINATIES (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U13+		12	12	Bal, Hoedjes, 4 Paaltjes.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Balaanname + passing
- Nauwkeurige en gedoseerde pasen
- Balaanname oriënteren

TOELICHTING

Groep van minstens 12 spelers (als er meer zijn, mogelijkheid om op sommige plaatsen 2 personen plaatsen)

Vorm een ruitvorm met de paaltjes (10x10m). Plaats de hoedjes aan de buitenkant 10m van elke paaltje.

Een B speler per paaltje. 2 A spelers per hoedje: één met bal, één zonder.

Op het signaal, A past de bal naar B. B neemt de bal aan en past naar A spelers zonder de bal. etc.


INSTRUCTIES

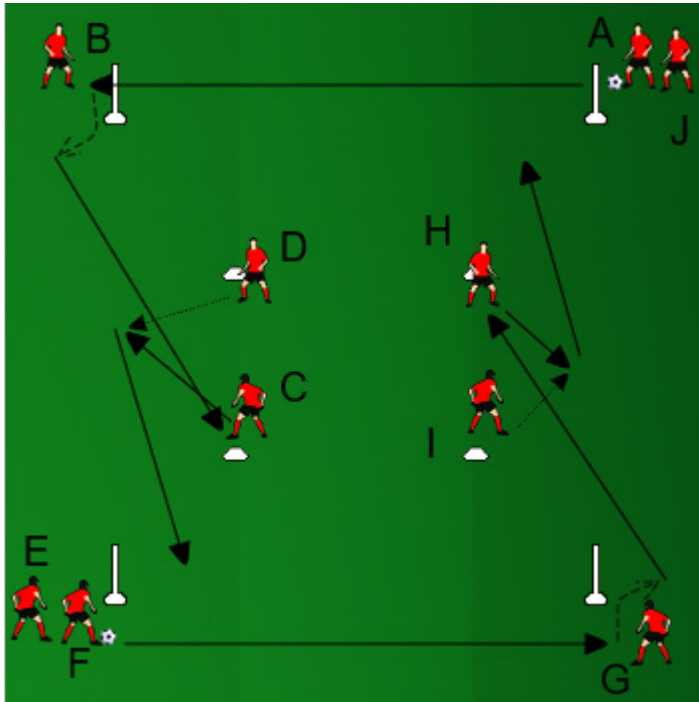
- Iedereen begint tegelijkertijd
- B neemt een gerichte balaanname om weg van de tegenstander te komen (de paaltje)
- Na een pas, de speler verplaatst zich naar het volgende station: A gaat naar B; B naar A; etc.
- Concentratie en toepassing zijn essentieel voor de goede verloop van de oefening

VARIATIES

- Draairichting veranderen

PASSING COMBINATIES (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U13+		10	15	Bal, Hoedjes, 4 Paaltjes.
THEMA : PASSING					



DOELSTELLING

- Korte passing
- Eén-twee
- Spel tussen 3 spelers
- Passing zonder balaanname
- Gerichte balaanname + passing

TOELICHTING

Vierkant van 20x20m met de paaltjes. Vierkant van 10x10m in het midden met hoedjes.

A past naar B die aanneemt en van de verdediger weg komt (paaltje) en past naar C. C past meteen terug naar D die de bal in de loop geeft voor E.

Zelfde voor de andere kant: F voor G; G voor H die teruggeeft aan I; I in de loop van J.

INSTRUCTIES

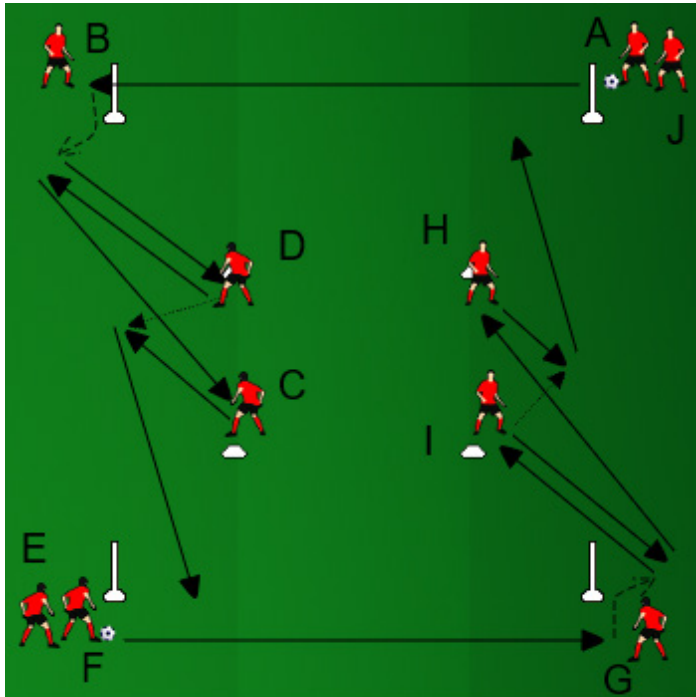
- Na hun passing rennen spelers naar hun volgende positie
A naar B, B naar C, C naar D, D naar E. Hetzelfde voor F, G, H, I en J
- Toepassing en concentratie
- Kwaliteit van pasen, teruggeven en balaanname

VARIATIES

- Richting veranderen

PASSING COMBINATIES (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U13+		10	15	Bal, Hoedjes, 4 Paaltjes.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Korte pasen
- Eén-twee
- Spel tussen 3 spelers
- Pas zonder balaanname
- Pas in de loop

TOELICHTING

Vierkant van 20x20m met de paaltjes. Vierkant van 10x10m in het midden met hoedjes.

A past naar B die aanneemt en los komt van de verdedigers (paaltje) en past naar D. D geeft in één keer terug voor B die dan naar C geeft.

C past in de loop van D die in de loop van E doorgeeft.

Zelfde voor de andere kant: F voor G; G voor I die teruggeeft; G voor H die naar I geeft. I past naar J.

INSTRUCTIES

• Na hun pas rennen spelers naar de volgende positie
A naar B, B naar C, C naar D, D naar E. Zelfde voor F, G, H, I, en J

• Toepassing en concentratie

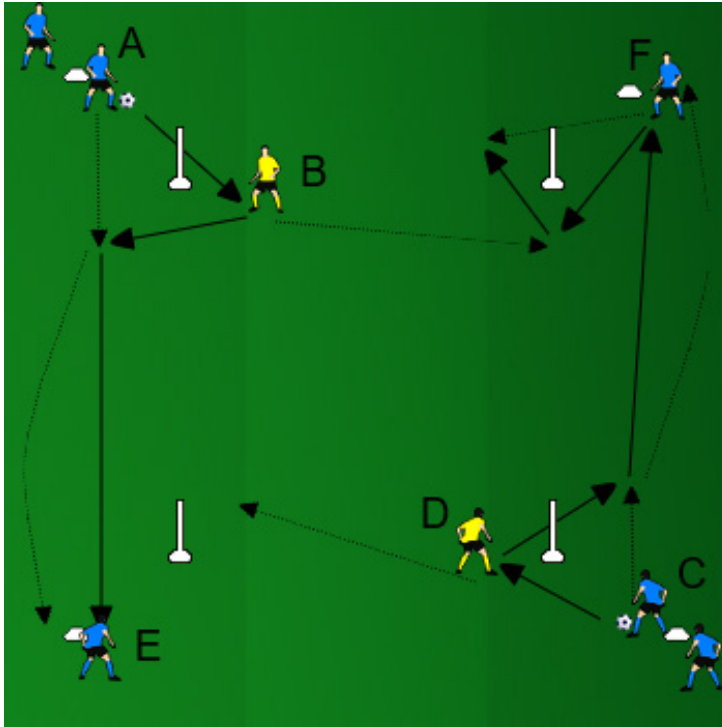
• Kwaliteit van pasen, teruggeven en balaanname

VARIATIES

- Richting veranderen

EÉN-TWEE + PASSING

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U13+		8	12	Bal, Hoedjes, 4 Paaltjes.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Korte pas
- Middenlange pas
- Eén-twee

TOELICHTING

Veld van 25x25m. 2 ballonen voor 8. Mogelijkheid om sommige posities te dubbelen.

Plaats 1 paaltje 3m van elke hoek.

A en B aan één kant, C en D aan de andere kant, speel een één-twee om hun paaltje uit te schakelen.

Na de één-twee, A past naar E en rent naar E. C past naar F en rent naar F.

INSTRUCTIES

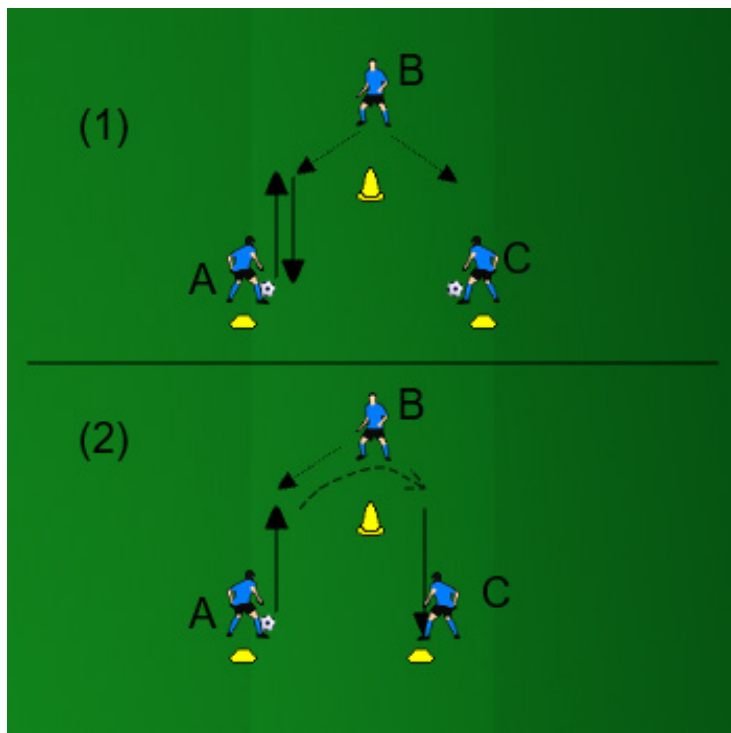
- B speelt een één-twee met A en gaat een één-tweetje spelen met F, etc.
- C speelt een één-twee met D en gaat een één-tweetje spelen met E, etc.
- 2 ballonen gaan in dezelfde richting; B en D in de andere richting
- Wissel de rol van de ondersteuning (B en C) regelmatig

VARIATIES

- Richting veranderen
 - Eén-twee tussen A en B en A geeft in de loop van B die naar E past. B rent naar E
- Hetzelfde aan de andere kant: één-twee tussen C en D en C geeft in de loop van D die naar E past en plaatst zich waar E staat

PASSING MET 3 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U11+		3	12	Bal, Hoedjes.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Werken aan het pasgebaar
- Binnenkant van de voet
- Passing met of zonder balaanname

TOELICHTING

(1) In groepjes van 3 spelers met 2 ballonen per groep. A past voor hem. B verplaatst zich om de bal terug naar A te geven. C rent voor hem en B verplaatst zich om de bal terug naar C te geven. B speelt de bal in één keer terug.

INSTRUCTIES

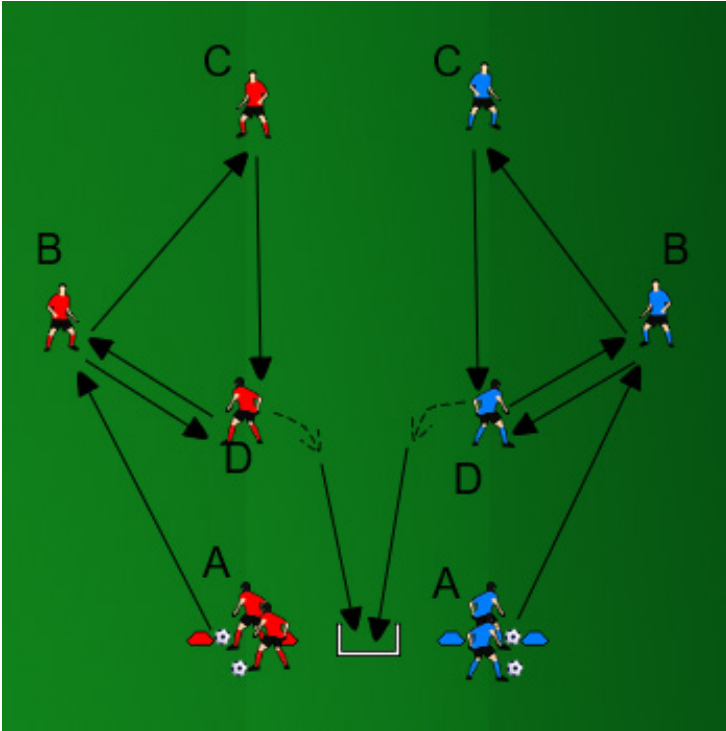
- A en C zijn 8m afstand van B
- A en C doseren hun pasen zodat B tijd heeft om zich toe te pasen in zijn pas
- Binnenkant van de voet gebruiken
- B geeft terug met rechts voet naar A en geeft door met links voet naar C

VARIATIES

• (2) 1 bal voor 3: A past voor zichzelf. B verplaatst zich, gerichte balaanname en past linkervoet naar C. C past voor zichzelf, B oriënteert zich aan de andere kant en past met zijn rechter voet naar A.

PASSING CIRCUIT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U11+		10	12	Bal, Hoedjes, hesjes (2 kleuren) 1 Kleine doel.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Nauwkeurige en gedoseerde passing
- Snelle opeenvolging van de balaanname en de passing
- Snelheid van uitvoering van beweging
- Bal aanvallen

TOELICHTING

Vorm 2 team en 2 circuits met identieke passing (ongeveer 8m tussen spelers).
Op het signaal, A past naar B. B speelt een ééntwee met D en past naar C. C past naar D die aanneemt in de richting van de doel en scoort. 1 punt per gescoorde doel; het team die eerst scoort krijgt 2 bonus punten.
Aan het einde van de actie, gaat A naar B; B naar C, C naar D en D naar A.

INSTRUCTIES

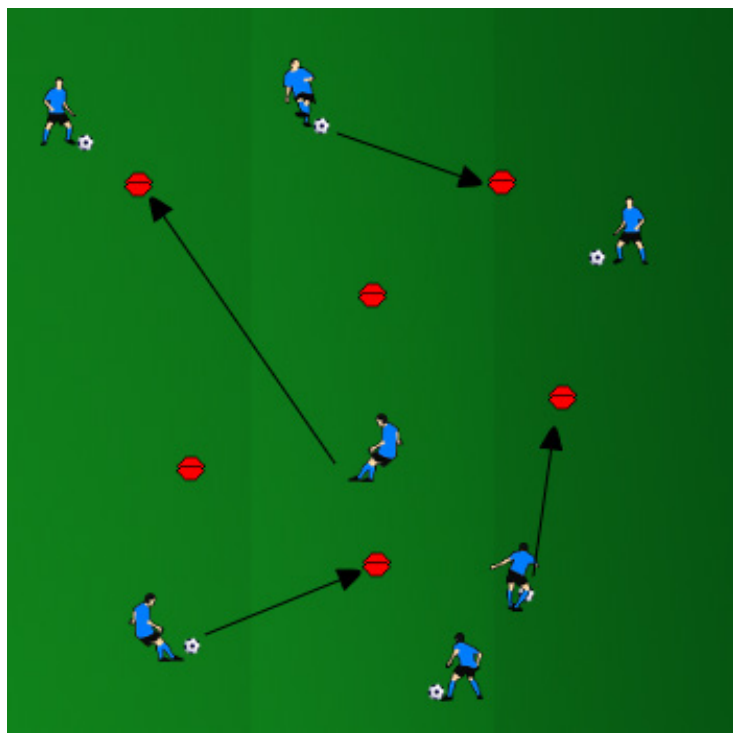
- Eén actie tegelijk en de score bijhouden
- Op je steunen blijven, toegepast en geconcentreerd op elke gebaar om snel en efficiënt te zijn
- Snelheid van uitvoering
- Bal aanvallen

VARIATIES

- 2 keer verplicht de bal raken (balaanname + passing)
- Alles in één bal raking
- Varieer de afstand van je spelers afhankelijk van uw spelers
- Plaats een grote doel met een doelman

NAUWKEURIG SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U7-U13		4	10	Bal (2 verschillende kleuren)
THEMA : PASSING					



DOELSTELLING

- Nauwkeurige en gedoseerde passing
- Gestopte bal pasen

TOELICHTING

Eén bal per speler. Plaats 6 rode ballonen op een oppervlakte van 20x20m. Spelers krijgen een punt elke keer dat ze een rode bal raken met een pas van waar ze staan. Indribbelen mag niet. De speler past van waar hij staat.


INSTRUCTIES

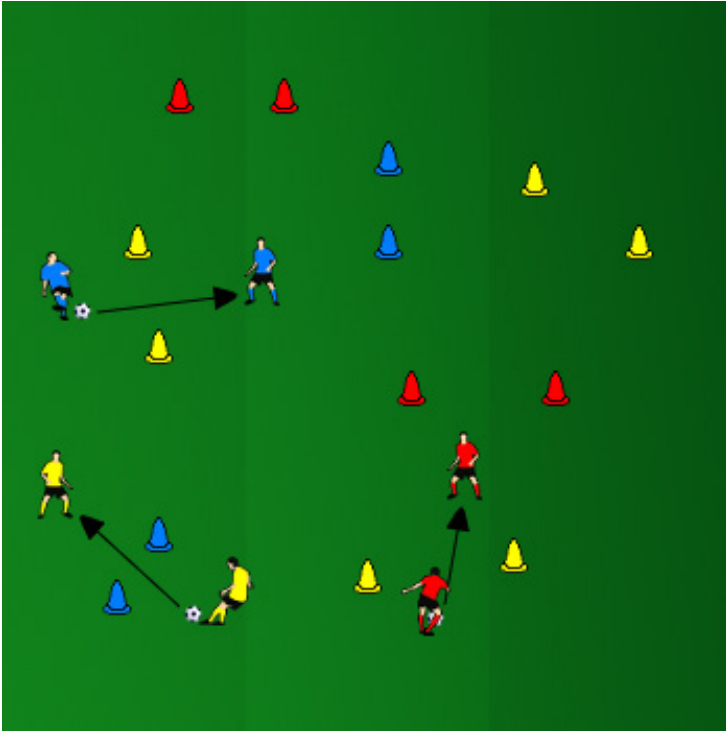
- Gestopte bal pasen
- De speler past en rent om zijn bal te stoppen
- Verbod om op de dichtsbijzijnde rode bal te mikken
- Pas met de binnenkant van de voet, met beide voeten trainen

VARIATIES

- Jongeren mogen de bal dribbelen
- Probeer een bal te mikken die minstens op 7m afstand is.

DEURENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U7-U11		6	15	Bal, Pionnen.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Nauwkeurigheid
- Dosering
- Aandringen op de kwaliteit van de passing
- Gebruik de binnenkant van de voet om te pasen

TOELICHTING

Plaats de verschillende gekleurde deuren en 2m breed.

2 spelers per team, 1 bal voor 2.

Een team scoort een punt elke keer dat ze door een deur pasen en de bal controleren.

INSTRUCTIES

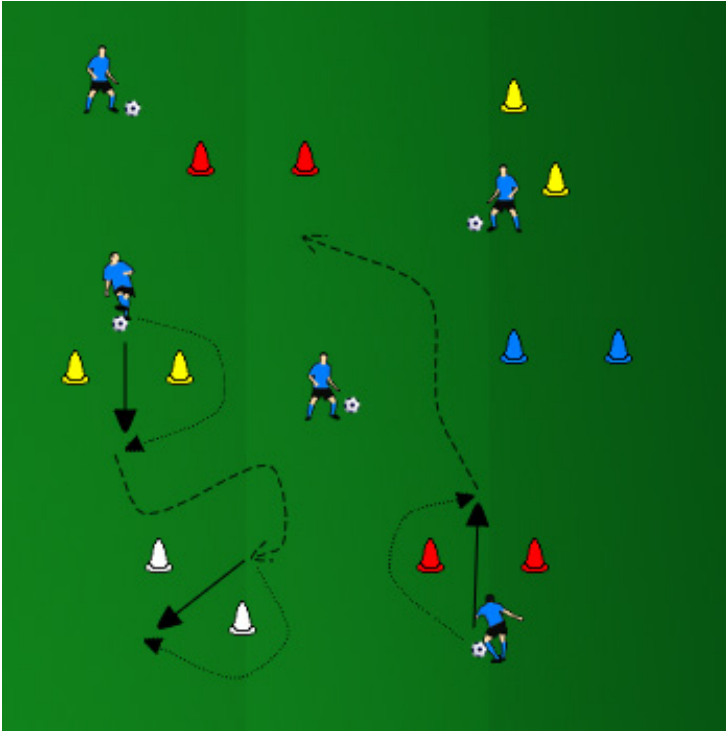
- De speler zonder de bal plaatst zich achter de deur waar hij de pas wil krijgen
- Verboden om 2 keer door dezelfde deur te pasen
- Train met je rechter en linker voet
- Aandringen op de kwaliteit van de pasen: veel toepassing

VARIATIES

- Elke keer de kleur van de deur veranderen
- Pasen door de blauwe deuren zijn 2 punten waard
- Eén-twee: 1 punt gescoord als de speler door de deur gaat en de partner geeft de bal in één keer terug

PANNA

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U7-U11		4	10	Bal, Pionnen.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Passing leren
- Nauwkeurigheid en dosering van de passing
- Gebruik de binnenkant van de voet om te pasen
- Indribbelen + passing

TOELICHTING

Plaats verschillende deuren van 1m50 breed op een veld van 20x20m.
Eén bal per speler. Spelers dribbelen hun bal en maken een panna als ze dichtbij een deur komen.
De speler die de meeste panna's speelt, wint.

INSTRUCTIES

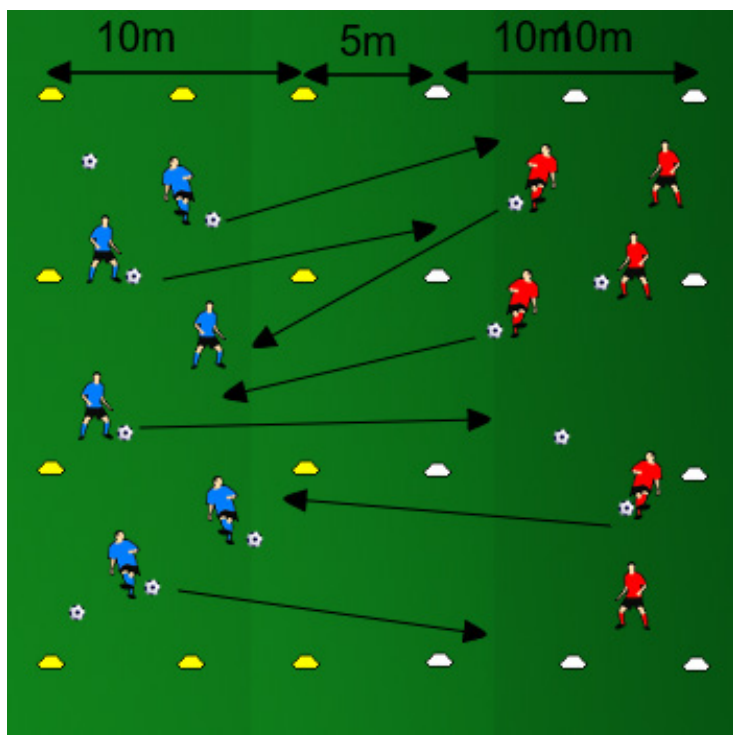
- Pas door een deur en neem de bal terug nadat je rond de deur bent gerend
- Pas met de binnenkant van je voet
- Bal dribbelen en pasen (de bal mag niet stoppen)
- De speler die een pion omschiet verliest 1 punt

VARIATIES

- De snelste speler om panna's te spelen tussen elke deur
- De trainer roept een kleur waar je een panna moet maken

2 OEVERS SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U7-U11		6	12	Bal, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Aanname + passing
- Passing zonder aanname
- Passing binnenkant van de voet
- Nauwkeurige en gedoseerde passing

TOELICHTING

Plaats een gele zone (10x15m) en een witte zone (10x15m) 5m uit elkaar. Vorm 2 teams: één in elke zone. Zet het aantal ballonnen in elke zone dat er spelers zijn. Elke team moet op hun oever blijven. Verboden om in de rivier in het midden te gaan. Spelers moeten alle ballen aan het andere kant van de rivier sturen.

INSTRUCTIES

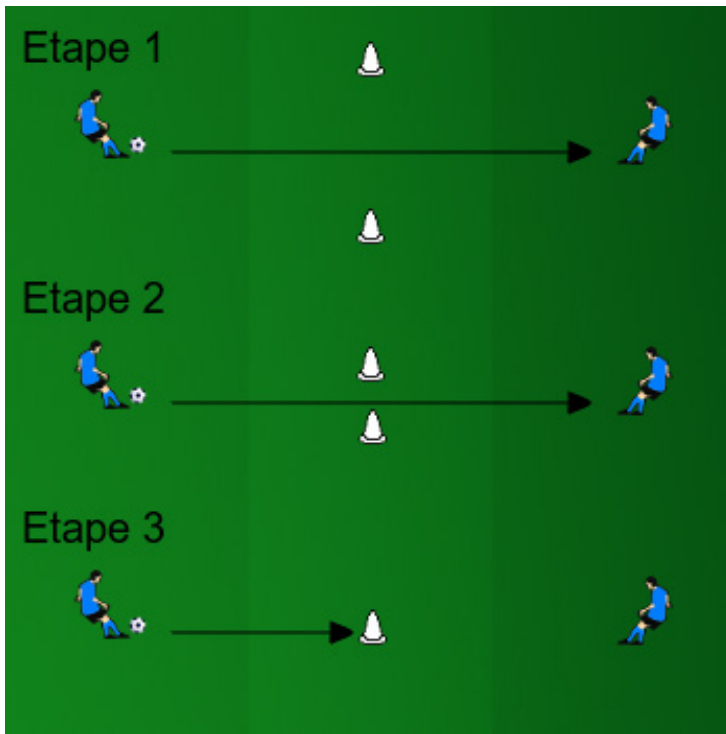
- Alle pasen moeten op de grond blijven
- De bal moet in op de tegenovergestelde oever stoppen (nauwkeurigheid en dosering)
- Op het signaal moeten spelers stoppen: het team met het minste aantal ballen op hun oever heeft gewonnen

VARIATIES

- Gebruik alleen je minder sterke voet
- Plaats pionnen in het middengebied: 1 punt voor elke neergeslagen pion en 3 punten voor de laatste pion.

PASSINGSPEL MET 2 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U7-U11		2	12	Bal, Pionnen.
THEMA: PASSING					



DOELSTELLING

- Passing leren
- Nauwkeurigheid et dosering van de pas
- Binnenkant van de voet gebruiken om te pasen

TOELICHTING

Teams van 2 spelers. Progressief spel. Een team moet 20 punten scoren om naar het volgende niveau te gaan.
Niveau 1: pas de bal door een 2m brede deur. 1 punt per doelpunt.
Niveau 2: pas de bal door een 1m brede deur.
Niveau 3: schiet de pionnen over om een punt te scoren. Het eerste team met 20 punten wint de wedstrijd.

INSTRUCTIES

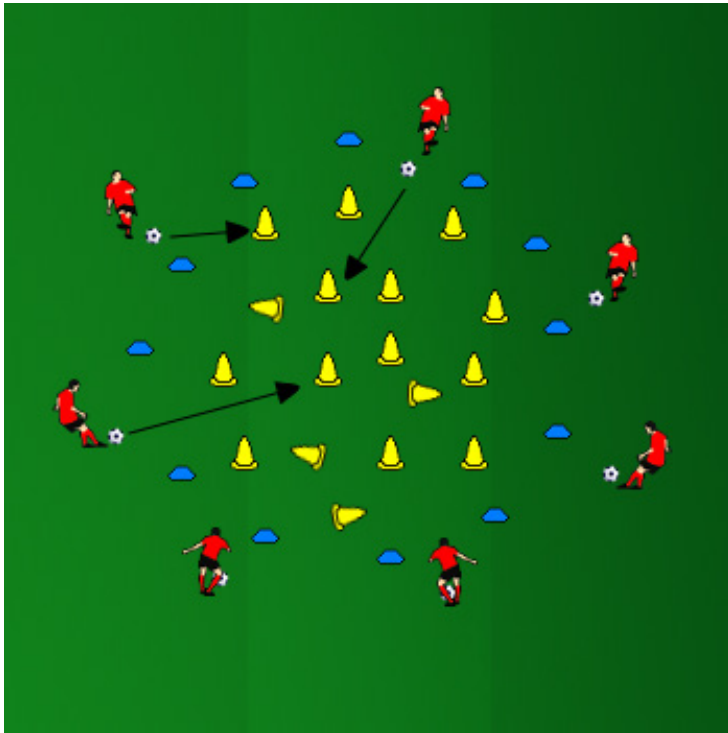
- Altijd de bal stoppen voor je speelt
- Spelers vinden zich 3m van de doel/pion
- Binnenkant van de voet gebruiken
- Bal op de grond houden

VARIATIES

- Minder sterke voet gebruiken
- Grotere afstand tussen speler en doel/pion
- Wedstrijdje tussen spelers in hetzelfde team

SCHOOTSVELD

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U7-U11		6	15	Bal, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : PASSING EN SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Passing leren
- Nauwkeurigheid et dosering van de pas
- Binnenkant van de voet gebruiken om te pasen

TOELICHTING

Verspreid pionnen in een cirkel gebied met een diameter van 10m.

Spelers plaatsen zich rond deze zone met elk een bal.

Het doel van het spel is om alle pionnen om te schieten. 1 punt per neergeslagen pion, 3 bonuspunten voor degene die de laatste pion neerslaat.

INSTRUCTIES

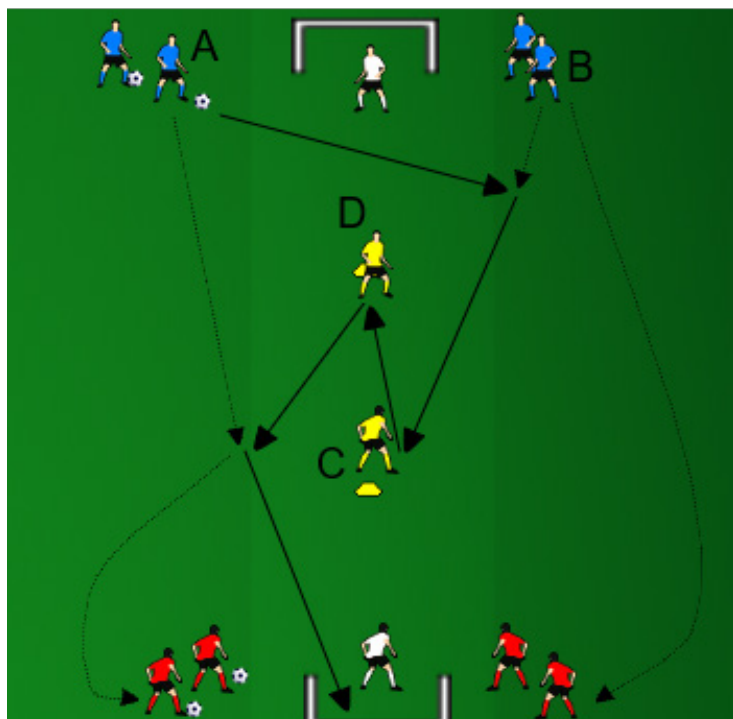
- Buiten het gebied schieten
- Mogelijkheid om een bal binnen de zone te gaan halen en weer naar buiten te brengen
- Bal op de grond houden
- Niet willekeurig schieten: weet op welke pion je mikt

VARIATIES

- Voeg 2 of 3 pionnen van een andere kleur die je niet mag raken
- Minder sterke voet gebruiken
- Passing trainen: binnenkant van de voet gebruiken
- Schot trainen: bal schieten

PASSING EN SCHIETEN COMBINATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U13+	⚽⚽⚽⚽	10	20	Bal, Hoedjes, 2 Doels.
THEMA : PASSING EN SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Opeenvolging van passing en schieten voor de doel
- Spel in één bal raking
- Nauwkeurige en gedoseerde passing
- In kruising rennen
- In de loop roepen

TOELICHTING

Doel zijn 30m van elkaar geplaatst. Spelers plaatsen zich zoals op de foto. Blauwe team begint: A past in de loop van B. B past naar C die teruggeeft aan D die in de loop van A geeft die dan op doel schiet.

INSTRUCTIES

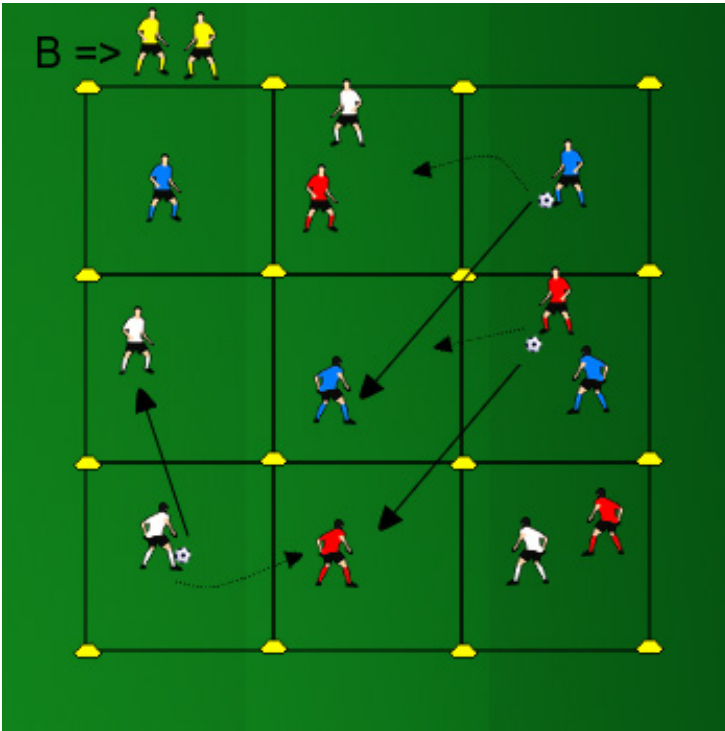
- Gele spelers spelen de ondersteuning rol voor meerdere acties (en dan wisselen van rol)
- Als blauwe spelers hun actie hebben gespeeld, plaatsen ze zich achter de rode spelers
- Als de blauwe spelers klaar zijn, doen de rode spelers hetzelfde in de andere richting
- Acties moeten elkaar in een goed tempo opvolgen

VARIATIES

- A past naar B en rent in zijn rug. B geeft aan C en rent achter D. D geeft in de loop van A of B die allebij voor de bal in de loop roepen. Degene die de bal van D krijgt moet schieten

PASEN EN BEWEGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U13+		12	15	Hoedjes, Bal, hesjes (3 kleuren).
THEMA : PASEN EN RUIMTE VOOR ZICHZELF CREËREN					



DOELSTELLING

- Pas naar een vrije speler
- Zich plaatsen zodat er geen risico op interceptie is
- Bewegen na zijn pas

TOELICHTING

Veld verdeeld in 9 vierkanten van 8x8m.
3 teams met een bal voor elke team.
2 spelers van hetzelfde team mogen niet in hetzelfde vierkant zijn.
Na een pas moet een speler van vierkant veranderen.

INSTRUCTIES

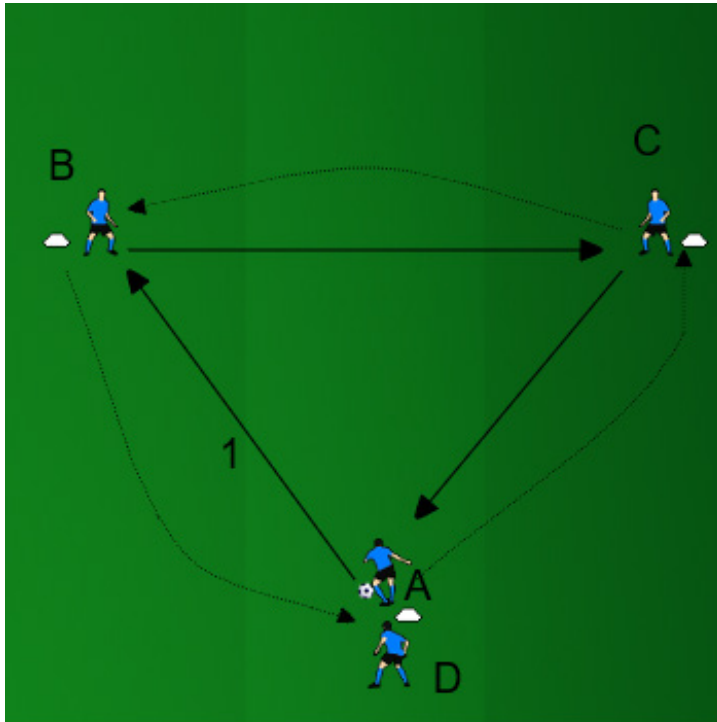
- Van vierkant veranderen en zich plaatsen om een oplossing te bieden aan je teamgenoten
- Bewust zijn van de beweging van andere spelers voor je past

VARIATIES

- Beperk het aantal keren dat je de bal mag raken
- 2 ballen per team
- B: voeg 1 of 2 verdedigers (geel) toe die proberen de bal terug te krijgen en de bal te houden

PASEN EN GAAN IN EEN DRIEHOEK

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U9+		4	10	Bal, Hoedjes.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing zonder aanname
- Kwaliteit van passing (dosering en nauwkeurigheid)
- Tijd besparing
- Tegenstander op snelheid voorbij gaan
- Spel versnellen

TOELICHTING

Groepjes van 4 spelers. 1 bal voor 4 spelers.
A past naar B en rent om zich achter C te plaatsen.
B past in één keer naar C en rent om zich achter D te plaatsen.
C past naar D en rent om zich achter C te plaatsen.


INSTRUCTIES

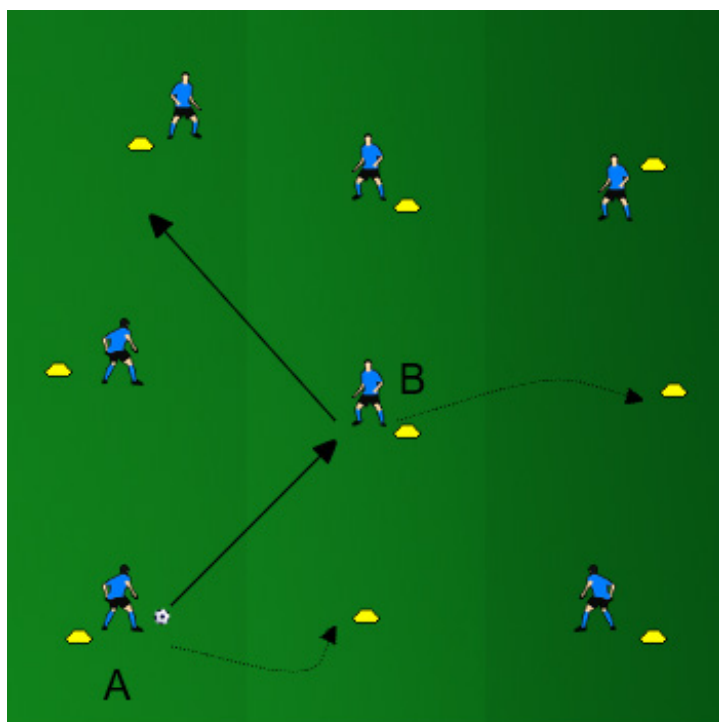
- Afstand tussen spelers: 7-8m
- Pas naar een speler en ren in de andere richting
- Op je steunen blijven
- Bal aanvallen

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voet gebruiken

SPEL IN ÉÉN RAKING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U11+		6	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing zonder aanname
- Wees attent, reactief en beschikbaar
- Voortdurend oplossingen bieden
- Op je steunen blijven

TOELICHTING

Groepen van 6 tot maximaal 10 spelers. 1 bal (dan 2 en 3) per groep.
Verspreid de hoedjes (2 hoedjes meer dan er spelers zijn) op het veld. 8m tussen de hoedjes. De spelers staan naast een hoedje.
A past naar een speler (hier B) en plaatst zich naast een vrije hoedje.
B past in één keer door en plaatst zich naast een vrije hoedje.
Als de oefening vlot verloopt, voeg een 2de of 3de bal toe.

INSTRUCTIES

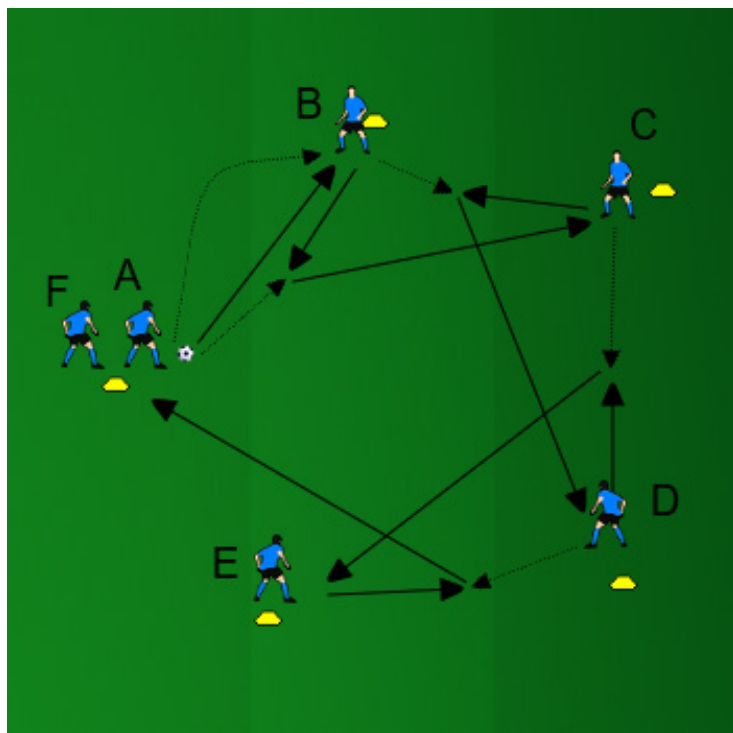
- Alle spelers moeten op hun steunen zijn en klaar zijn om de bal te krijgen
- Speel in één keer door (alleen controleren als het moet)

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voeten gebruiken

EÉN-TWEE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U13+		6	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Pasen zonder aanname
- Kwaliteit van passing (dosering en nauwkeurigheid)
- Snelheid
- Eén-twee

TOELICHTING

Groepen van 6 spelers. 1 bal per groep.
A past naar B en geeft in één keer terug. A past naar C die in één keer naar B past. B past naar D die in één keer terug naar C past.
Na zijn pas aan C, A gaat naar B. Na zijn pas aan D, B gaat naar C. etc.

INSTRUCTIES

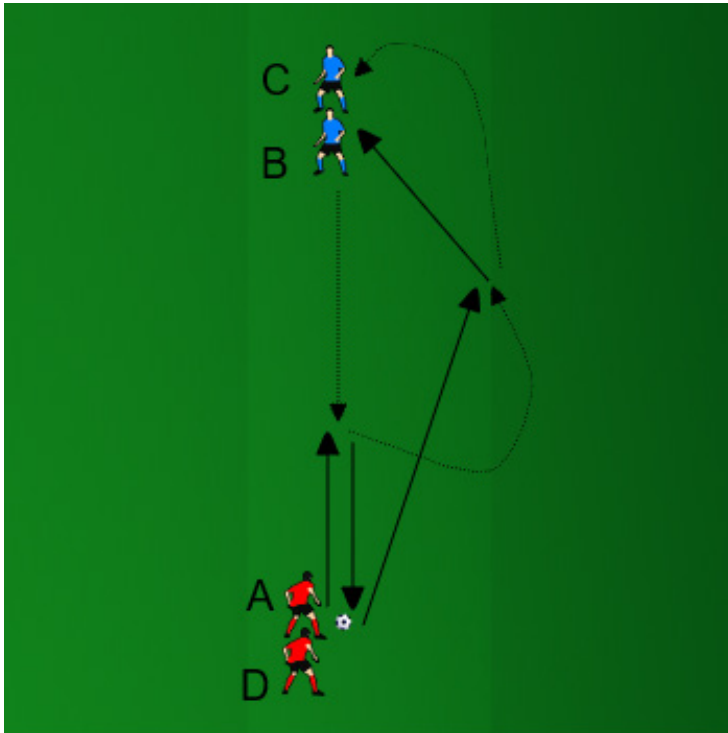
- Afstand tussen spelers: 7-8m
- Op je steunen blijven
- Bal aanvallen
- Alles zonder aanname spelen

VARIATIES

- Verander de draairichting
- Verdubbel de één-twee: A past naar B die dan terugpast; A geeft terug aan B die hem terugpast en dan past A naar C
- Als er 8 spelers zijn, voeg een tweede bal toe

SPELHERVATTING EN DIEPE PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U11+		4	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Eén-twee
- Van verdediger loskomen en in diepte vragen

TOELICHTING

Groepen van 4 spelers met 1 bal. 20m afstand tussen rode en blauwe spelers. B komt naar A die hem de bal in de voeten geeft. B geeft terug naar A en vraagt in diepte. B past naar C et plaatst zich achter hem. De oefening gaat door met A die naar C komt, etc.


INSTRUCTIES

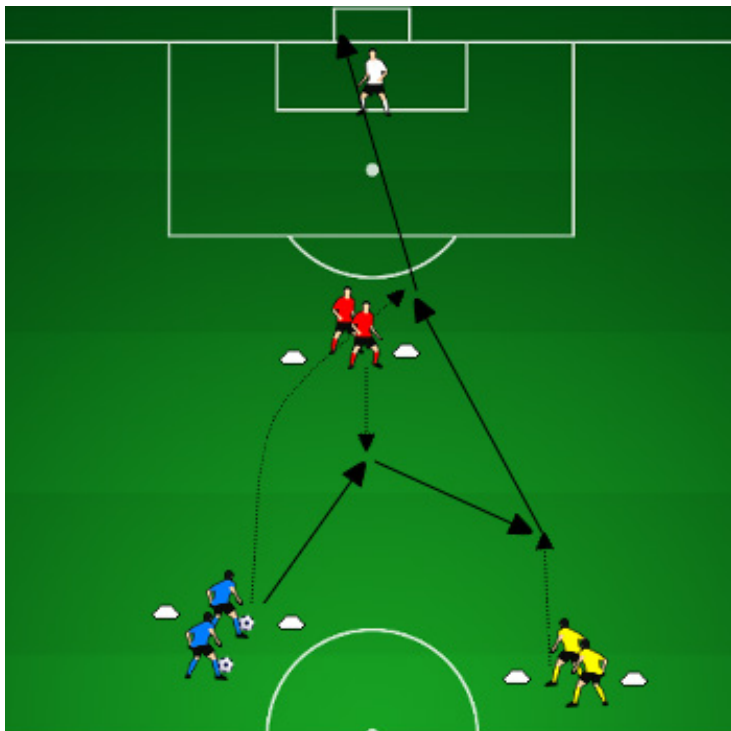
- Na de spelhervatting, draait de speler en roept voor de bal voor hij naar voren rent om de bal in diepte te halen.
- Het doel is om op timing en communicatie te werken om geen buitenspel te staan in gelijkaardige situaties in een wedstrijd

VARIATIES

- Vraag aan de linkerkant van het veld
- Vraag aan de rechterkant van het veld

SPEL MET 3 SPELERS VOOR DE DOEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U13+		7	15	Bal, Hoedjes, 1 Doel.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Spel met 3 spelers
- Spel zonder aanname
- In diepte roepen

TOELICHTING

Vorm 3 groepen van spelers. Blauwe spelers hebben de bal. Rode speler komt los, blauw past naar rood die in één keer naar geel past die voor de bal in de loop roept. Tegelijkertijd roept blauw voor de bal in diepte. Hij krijgt de bal van geel en schiet op doel zonder aanname.

INSTRUCTIES

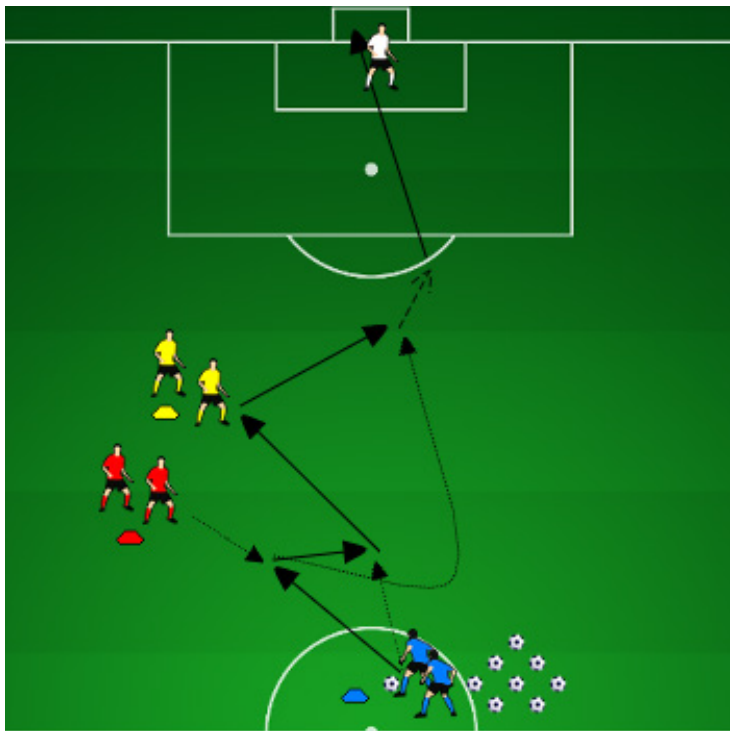
- Het spel begint als rood voor de bal vraagt, en los komt om de bal in zijn voeten te krijgen
- Toepasen op de dosering van de pasen
- Regelmatig van rol wisselen

VARIATIES

- Dezelfde oefening maar de bal vertrekt bij gele speler

SPEL MET 3 SPELERS EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U13+		7	15	Bal, Hoedjes, 1 Doel.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Spel met 3 spelers
- Kruising rennen
- Eé-twee en met 3de speler spelen

TOELICHTING

Verdeel de spelers in 3 groepen. Blauwe spelers beginnen met de bal. Rood vraagt voor de bal in zijn voeten. Blauw past naar rood en hij geeft in één raking terug. Blauw past naar geel, tegelijkertijd rent rood achter de blauwe speler en vraagt voor de bal in de loop. Geel past naar rood die op doel schiet.

INSTRUCTIES

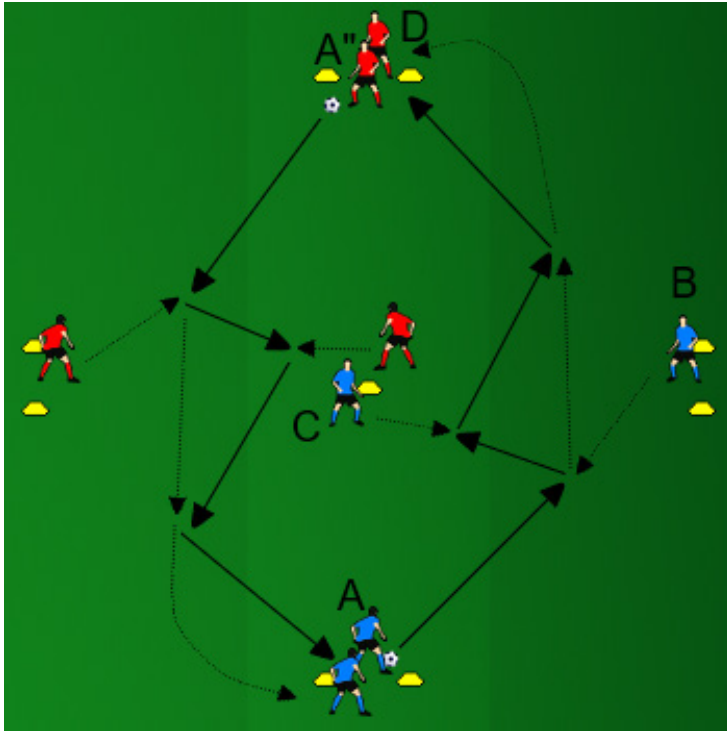
- Vraag om de bal voor je hem krijgt
- Toepassing op passing (dosering) en timing van de rennen
- Na de actie, gaat blauw naar de rode pion, geel naar blauwe pion en rood naar gele pion

VARIATIES

- Dezelfde oefening met rode en gele spelers aan het andere kant

COMBINATIE VAN PASSING ZONDER AANNAME (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U13+		8	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Spel in beweging
- Combinatie van passing met 3 spelers
- Spel in één raking
- Eén-twee

TOELICHTING

Groepen van 8 spelers. 2 ballen.
B komt naar A die hem de bal in de voeten legt. B past naar C die hem terug in de loop geeft. B past naar D en plaatst zich achter hem. Na zijn pas gaat A naar C; na zijn pas gaat C naar B.

INSTRUCTIES

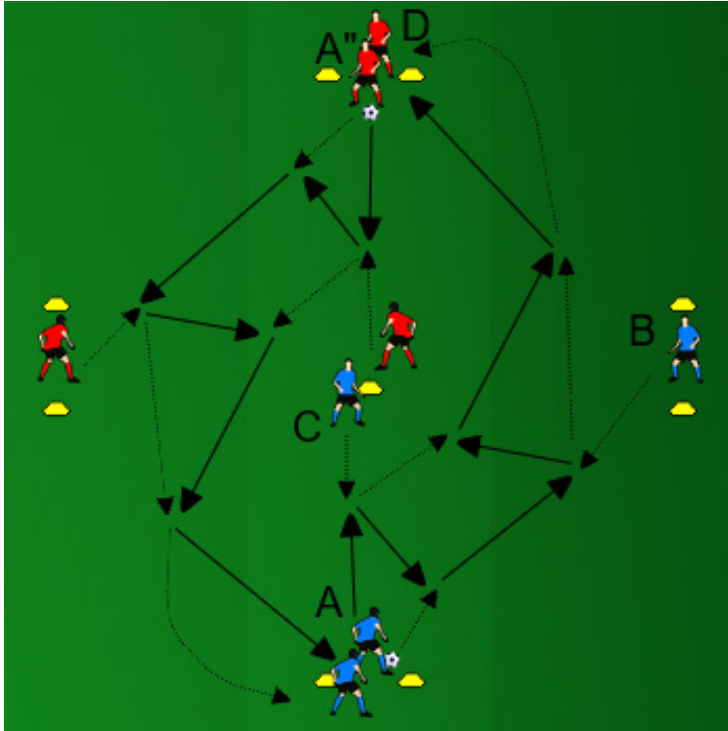
- A en A'' beginnen tegelijkertijd
- Alles in één raking spelen als het mogelijk is
- Aandringen op de kwaliteit van de pasen (dosering en nauwkeurigheid)
- Communiceren voor je de bal krijgt

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voet gebruiken

COMBINATIE VAN PASSING ZONDER AANNAME (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U13+		8	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Spel in beweging
- Combinatie van passing met 3 spelers
- Spel in één raking
- Eén-twee

TOELICHTING

Groepen van 8 spelers. 2 ballen.
C gaat naar A die hem de bal in de voeten geeft. C geeft in één keer terug aan A die naar B past. B geeft terug aan C die hem de bal in de loop teruggeeft. B past aan D en plaatst zich achter hem. Na zijn pas gaat A naar C, en C naar B.

INSTRUCTIES

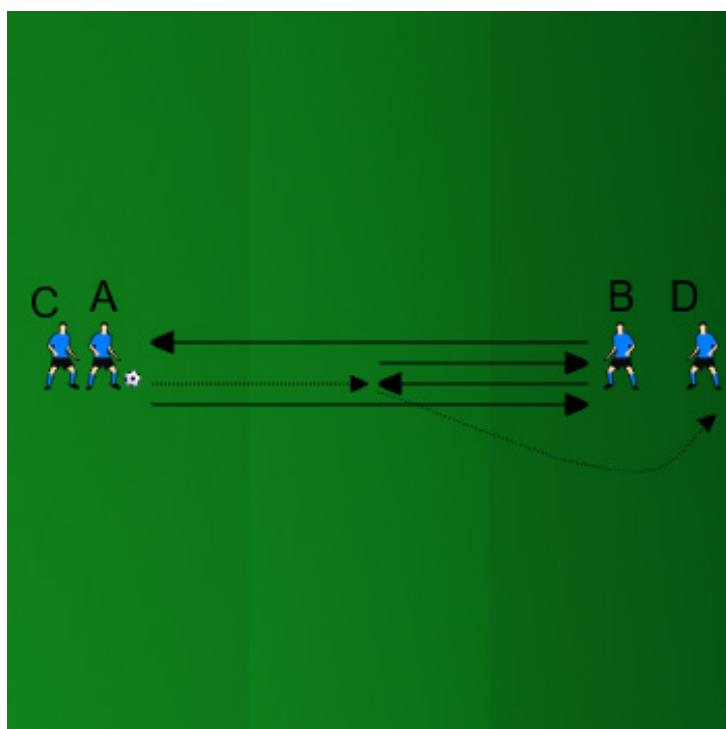
- A en A'' beginnen tegelijkertijd
- Alles in één raking speler indien mogelijk
- Aandringen op de kwaliteit van de pasen (dosering en nauwkeurigheid)

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voet gebruiken

EÉN-TWEE MET 4 SPELERS

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		4	10	Bal.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing zonder aanname
- Bal aanvallen
- Eén-twee

TOELICHTING

Groepen van 4 spelers met 1 bal.
A past naar B die zich in het midden plaatst.
B past naar A die hem de bal teruggeeft. A plaatst zich achter D. B past aan C en plaatst zich in het midden. C past aan B die hem de bal teruggeeft.
B plaatst zich achter C. C past aan D. etc.

INSTRUCTIES

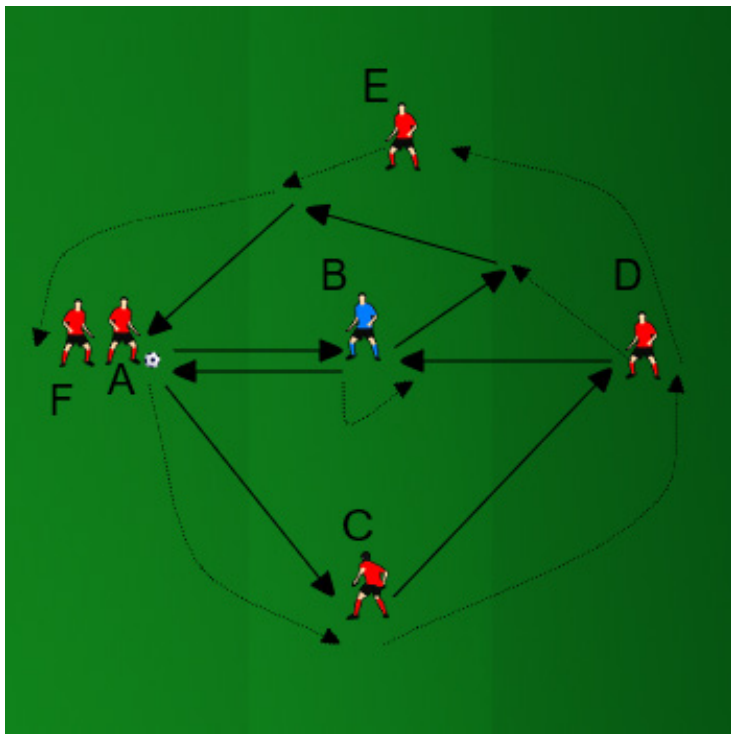
- Spel in één raking indien mogelijk
- Toepassing op het beweging nodig om te pasen
- Op je steunen zijn om in de beste omstandigheden zijn te kunnen pasen

VARIATIES

- Keer terug naar je eigen kant
- Train met beide voeten

SPEL ZONDER AANNAME MET 6 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U13+	⚽⚽⚽⚽	6	12	Bal.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing zonder aanname
- Eén-twee
- Pas in de loop

TOELICHTING

Groepen van 6 spelers met 1 bal.
Spelers plaatsen zich in diamantvorm zoals op de foto. 7m tussen de blauwe speler en de andere.

A past naar B die hem de bal meteen teruggeeft. A past naar C die aan D geeft. D speelt met B (dich zich heeft omgedraaid). B geeft in de loop terug aan D die in de loop van E doorgeeft. E past aan F.

INSTRUCTIES

- Na zijn pas, A gaat naar C; C naar D; D naar E; en E achter F. B blijft.
- Wissel B regelmatig
- Alles in één raking spelen indien mogelijk

VARIATIES

- Plaats een kleine doel naast A en F : E eindigt met een schot op doel

PASSING EN SCHIETEN ZONDER AANNAME

OEFENING 36	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+		10	15	Bal, Hoedjes, 1 Doel.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing in één raking
- Schieten zonder aanname
- Positie van je lichaam als je schiet
- Dosering en nauwkeurige passing

TOELICHTING

Vorm 3 groepjes van spelers. Bron van ballen tussen rood en blauw.

Acties beginnen wisselend tussen blauw en rood.

A past naar B die naar C geeft. C past in de loop van A die op doel schiet.

D past naat C die terug aan B geeft. B geeft in de loop van van D die op doel schiet.

INSTRUCTIES

- Alles is zonder aanname
- B en C spelen 2 acties voor ze met E en F wisselen
- Wissel posities elke 5 minuten
- Rode spelers schieten met hun rechtervoet; blauwe spelers met linkervoet

VARIATIES

- A past naar B, die A terug in de loop geeft, en A schiet op doel
- A past naar B. B past aan C. C geeft in de loop van D, die op het doel schiet

PASSING ZONDER AANNAME + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U11+		6	12	Bal, Hoedjes, 1 Doel.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing
- Teruggeven
- Schieten zonder aanname

TOELICHTING

Geplaatst 35m van doel, A past naar B die hem terug in de loop geeft.

A past naar C die hem terug in de loop geeft. A schiet op doel zonder aanname.

B en C blijven in plaats. Wissel van rols elke 3 minuten

INSTRUCTIES

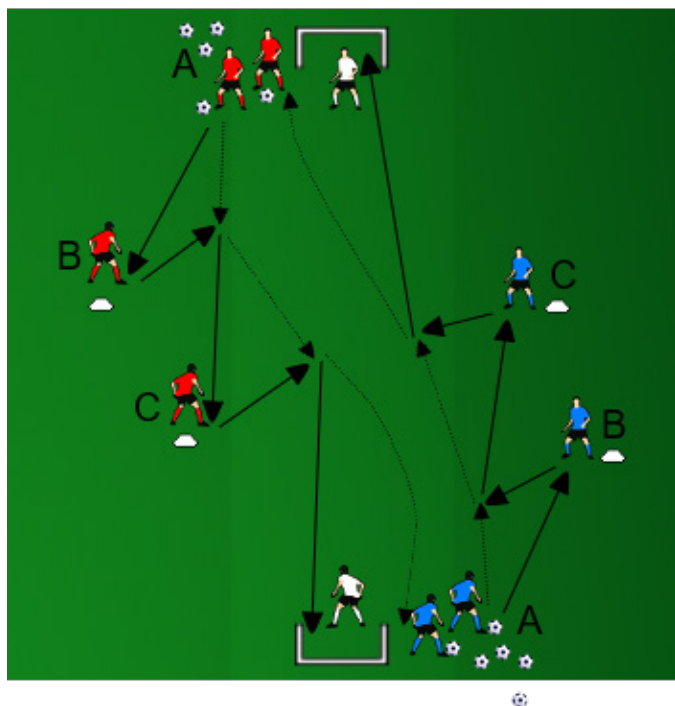
- Nauwkeurige en gedoseerde passing
- B en C zijn op hun steunen; A is in beweging

VARIATIES

- A past naar B die naar C past. C geeft aan A die op doel schiet
- A neemt een balaanname om in een goeie positie te zijn om te schieten

KOERS VAN PASSING EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U11+		10	15	Bal, Hoedjes, 2 Doels.
THEMA : SPEL ZONDER AANNAME					



DOELSTELLING

- Passing
- Teruggeven in één raking
- Schot zonder aanname

TOELICHTING

Plaats 2 tegenovergestelde doels met 30m afstand tussen.

Spelers plaatsen zich zoals op de foto. Een bron van ballen is naast beide doels.

A past naar B die hem in één raking terug in de loop geeft. A past naar C die hem de bal in de loop teruggeeft. A schiet op doel.

Na zijn schot, A plaatst zich achter de volgende spelers.

INSTRUCTIES

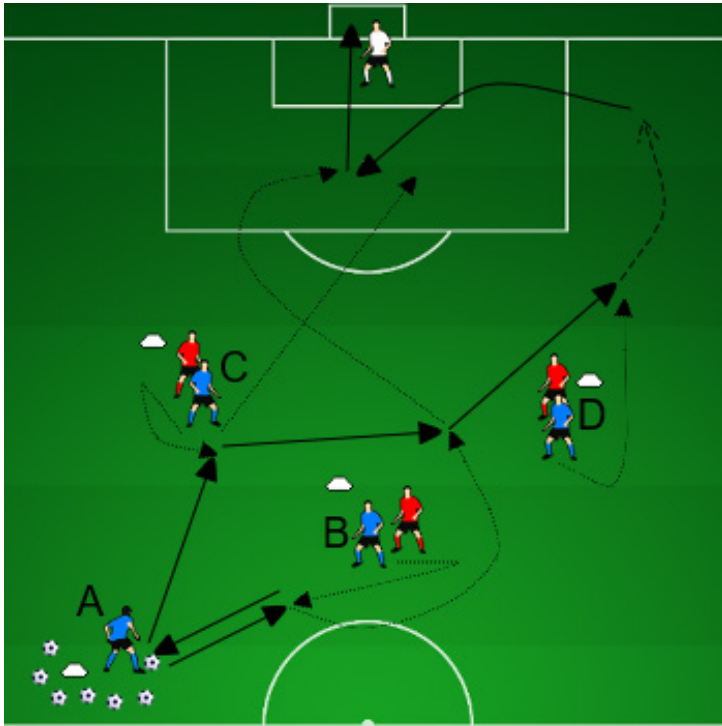
- B en C blijven in plaats
- Regelmatig van rols wisselen
- De volgende speler begint als A heeft geschoten

VARIATIES

- Dubbel 1-2 tussen A en B
- Dezelfde oefening met aanname + passing / aanname + schot

PASSING COMBINATIE MET SEMI-PASIEVE VERDEDIGERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U15+		8	15	Bal, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 1 Doel.
THEMA : PASSING COMBINATIE MET 4 SPELERS					



DOELSTELLING

- Pasieve verdedigers
- Communicatie
- Kwaliteit van passing
- Schieten voor de doel

TOELICHTING

Plaats de spelers zoals op de foto.
B, C en D hebben een verdediger in hun rug.
A past aan B die hem teruggeeft. A past naar C.
C geeft in de loop van B die voor de bal roept.
B geeft de bal op de zijkant aan D die de bal in de loop vraagt. D rent op de kant et geeft de bal in het midden voor B en C.


INSTRUCTIES

- Communiceren om van de verdediger los te komen
- Verdedigers zijn semi-pasieg: druk van de verdediger maar geen interceptie
- B en C eindigen voor de doel (B 2de paal en C 1ste paal)
- Wissel regelmatig van rol

VARIATIES

- Verdedigers zijn actief in de strafschoopgebied als D de bal in de gebied past
- D rent het andere kant op en probeert te scoren

SCHOTTRAINING (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U13+		9	20	Bal, Hoedjes, 3 Paaltjes, 1 Doel.
THEMA : COMBINATIE EN SCHIETEN VOOR DOEL					



DOELSTELLING

- Indribbelen + schieten
- 1-2
- Rond rennen en schieten
- Afmaken voor doel

TOELICHTING

Vorm 3 groepen spelers 30m afstand van de doel.

Blauwe speler dribbelt zijn bal, langs de paaltje met een scheinbeweging en schiet op doel.

Blauw speelt een 1-2 met gele speler en geel schiet op doel. Blauw rent door om de pas van rood te ontvangen en geeft de balaan het andere kant.

Rood rent rond en geeft de bal in het midden voor geel en blauw.


INSTRUCTIES

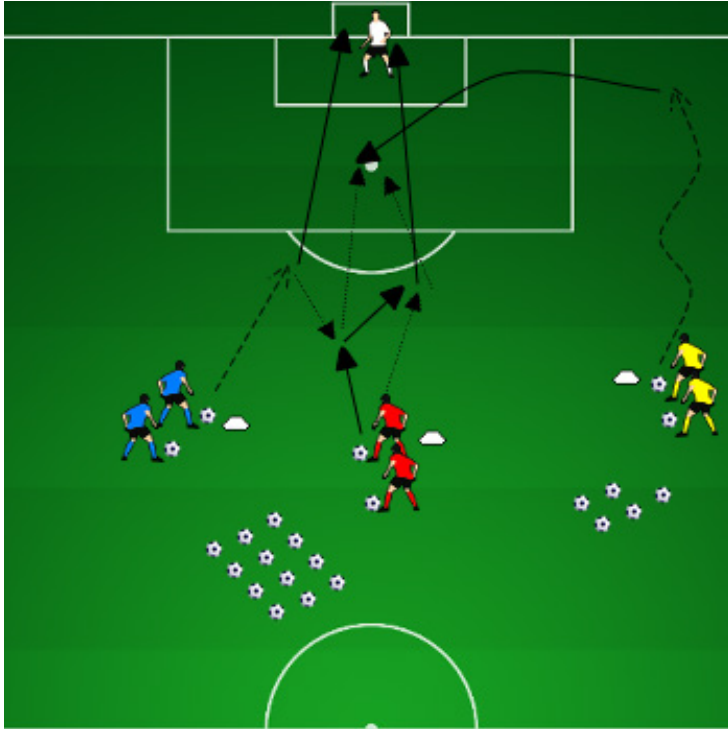
- Op de pas van rood, blauw is op de 1ste paal en geel op de 2de paal
- Wissel regelmatig van rol
- Dezelfde situatie begint met rood en eindigt met een pas van blauw

VARIATIES

- Rood rent rond en geeft de bal terug naar achteren voor de blauwe speler die dan schiet
- Rood rent niet en geeft meteen terug aan geel die dan 1 tegen 1 met de doelman speelt

SCHOTTRAINING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U11+		6	20	Bal, Hoedjes, 1 Doel.
THEMA : AFMAKEN VOOR DE DOEL					



DOELSTELLING

- Opeenvolgend bal aannemen en schieten
- 1-2
- Op de kant rennen en voorzetten
- Aannee en schieten

TOELICHTING

Vorm 3 groepen van spelers en plaats ze zoals op de foto.

Blauwe speler dribbelt de bal naar de doel en schiet.

Na de schot, blauw draait zich om en speelt een 1-2 met rood. Rode speler schiet meteen.

Als rood schiet, geel begint te dribbelen, en doet een voorzet voor blauw en rood.

INSTRUCTIES

- Spelers gaan terug in hun lijn (regelmatig van rol wisselen na een paar minuten)
- Op de voorzet van geel, blauw roept voor de bal bij de 1ste paal, en rood 2de paal

VARIATIES

- Na zijn schot, rode speler loopt zich vrij en speelt een 1-2 met de gele speler

SPEL MET 3 SPELERS VOOR DOEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U13+		6	15	Bal, Hoedjes, Paaltjes, 1 Doel.
THEMA : COMBINATIE MET 3 SPELERS EN SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Spel met 3 spelers
- 1-2
- In diepte roepen
- In diepte pasen

TOELICHTING

3 posities : A, B en C. A plaatst zich 40m van de doel.

B komt naar A. A speelt een 1-2 met B om de verdediger (paaltje) te verslaan. Tegelijkertijd, C komt los van de verdediger (paaltje) en roept voor de bal in diepte. A past diep naar C die op doel schiet.

INSTRUCTIES

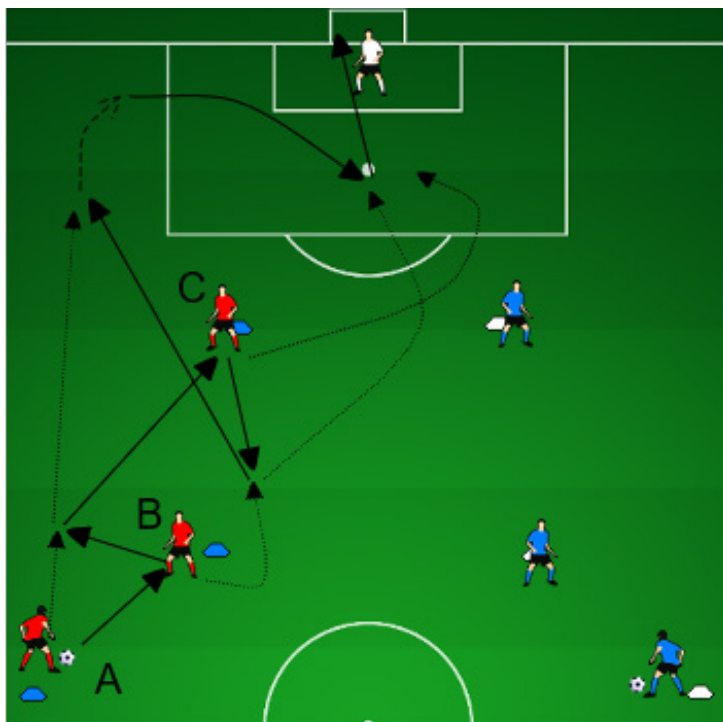
- Na elke actie A gaat naar C; C naar B en B naar A
- Toepassing en concentratie
- Kwaliteit van passing, terugpassing en aannames

VARIATIES

- Dezelfde situatie aan de andere kant: B plaatst zich aan de rechter kant van de foto en C plaatst zich meer naar links

COMBINEREN VLEUGELSPEL + VOORZET

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U13+		6	15	Bal, Hoedjes, 1 Doel.
THEMA : COMBINATIE PASSING + VOORZET					



DOELSTELLING

- 1-2
- Terugspelen
- Spel met één raking van de bal
- Voorzet en schieten

TOELICHTING

Stel 2 identieke situaties op: één aan de rechterkant en één aan de linkerkant.
B roept voor de bal van A. A speelt een 1-2 met B en past door naar C. C past in één raking aan B die naar de bal komt. B past in de loop voor A.
A rent rond en voorzet voor B (1ste paal) en C (2de paal)


INSTRUCTIES

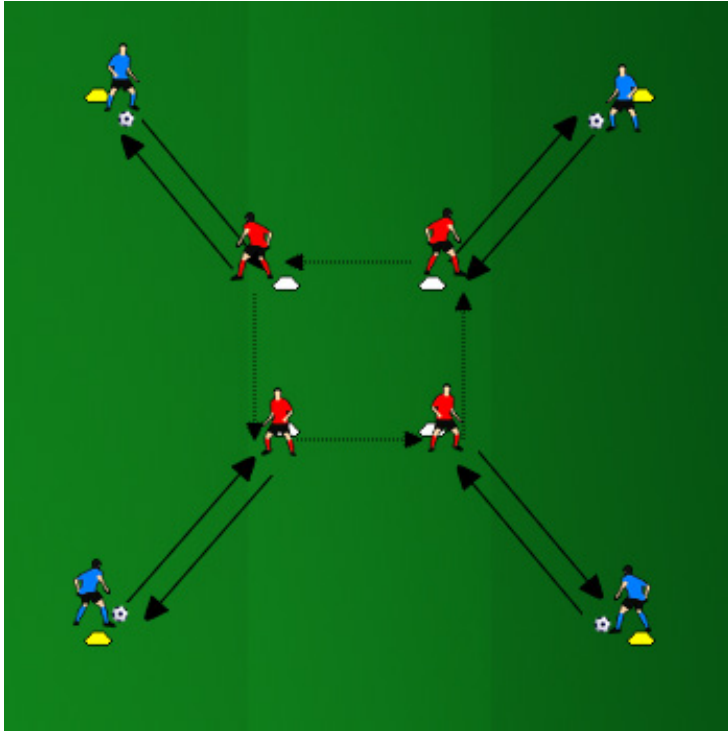
- Afwisselen: een actie aan de linkerkant en een actie aan de rechterkant
- Regelmatig van rol wisselen (positie en kant)
- Toepassing en concentratie in beweging en rennen

VARIATIES

- A speelt een 1-2 met B in het midden van het veld. A geeft aan C die hem in één keer teruggeeft. A geeft op de vleugel aan B die voor de bal in de diepte vraagt. B geeft een voorzet voor A en C.

TERUGSPELEN OEFENING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U11+		8	12	Bal, Hoedjes.
THEMA : TERUGSPELEN					



DOELSTELLING

- Nauwkeurige en gedoseerde passing
- Trainen met rechter- en linkervoet pasen
- Opeenvolging gerichte aanname + passing
- Terugspelen

TOELICHTING

Veld van 16x16 met een 4x4m zone in het midden.

Blauwe spelers hebben elke een bal.

Blauw past naar rood en geeft terug in één keer. Blauw blijft in plaats. Rood gaat naar de volgende pion. Wissel regelmatig van rol.


INSTRUCTIES

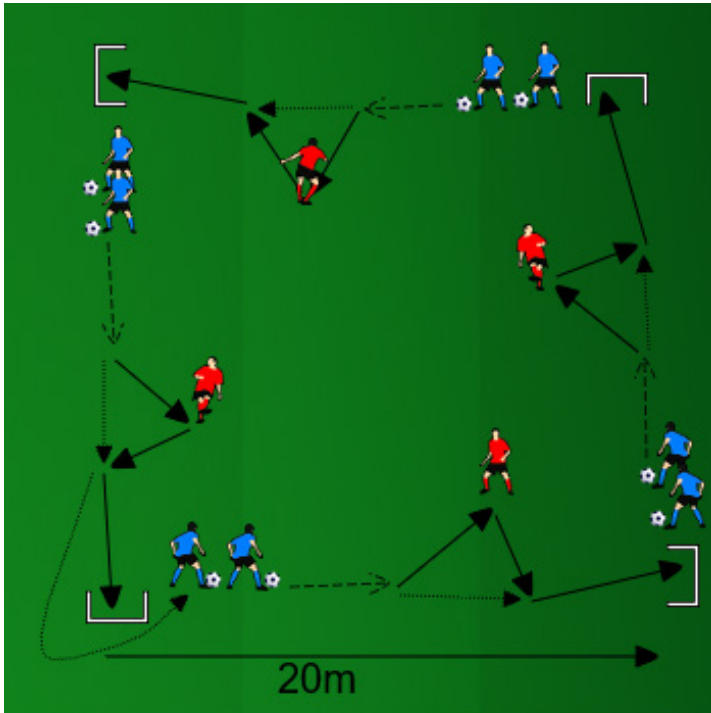
- Rood roept voor de bal en rent naar de bal
- Blauw aanneemt als het nodig is, en speelt alleen als rood voor de bal vraagt
- Wissel regelmatig de draairichting
- Train met rechter- en linkervoet

VARIATIES

- Rood neemt een aanname naar de volgende witte pion en past naar de blauwe speler die daar voor staat
=> Verschillende types gerichte aannames trainen met rechter- en linkervoet
=> Verander draairichting

1-2 KOERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U11+		12	15	Bal, 4 Kleine doels.
THEMA: 1-2					



DOELSTELLING

- Passing
- In één keer teruggeven
- Dribbelen + passing
- Aanname + schieten

TOELICHTING

Veld van 20x20m. Plaats kleine doels zoals op de foto.
Blauwe spelers hebben elk een bal. Rode speler hebben geen bal.
Blauw dribbelt de bal en speelt een 1-2 met rood en scoort in één raking.
Hij neemt de bal terug en plaatst zich achter de andere blauwe spelers.

INSTRUCTIES

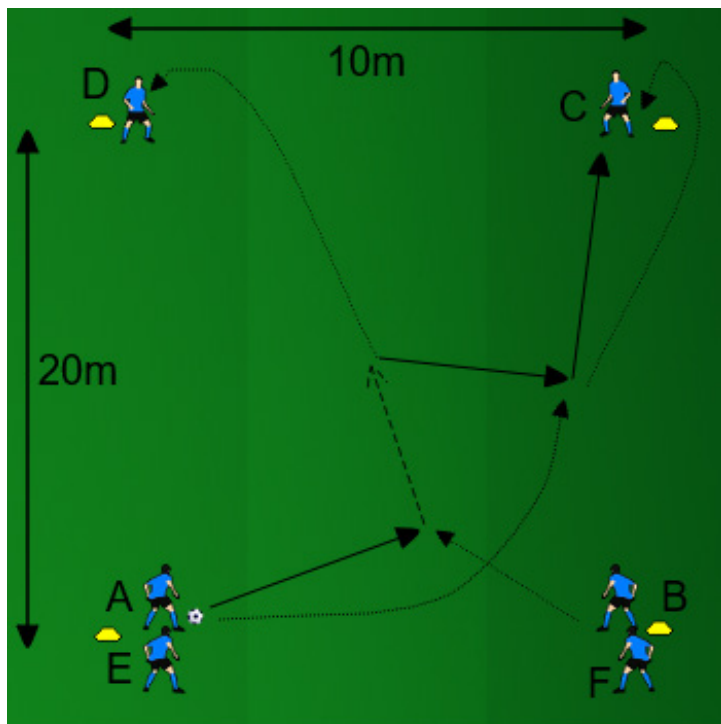
- Rood speelt de bal terug in de loop van blauw
- Scoor in één raking in de doel
- Dosering en nauwkeurige passing
- Wissel regelmatig van rol

VARIATIES

- Blauw past naar rood en rood schiet en scoort in de kleine doel
=> blauw plaatst zich waar rood was en rood plaatst zich achter de andere blauwe spelers
- Vervang 1 of 2 kleine doels met een grote doel met een doelman

PASSING ET KRUISING RENNEN MET 6 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U13+		6	15	Bal, Hoedjes.
THEMA : VERDUBBELING EN KRUISING RENNEN					



DOELSTELLING

- Krusing rennen in de rug van teamgenoot
- Gedoseerde en nauwkeurige passing

TOELICHTING

In groepen van 6 spelers. 1 bal voor 6. Plaats de spelers zoals op de foto.
B vraagt voor de bal in diagonaal, in de loop. A past hem de bal en rent achter speler B tijdens B de bal naar voren dribbelt. B geeft terug aan A die in één raking naar C past. A plaatst zich achter C en B achter D. Wissel regelmatig van rol.

INSTRUCTIES

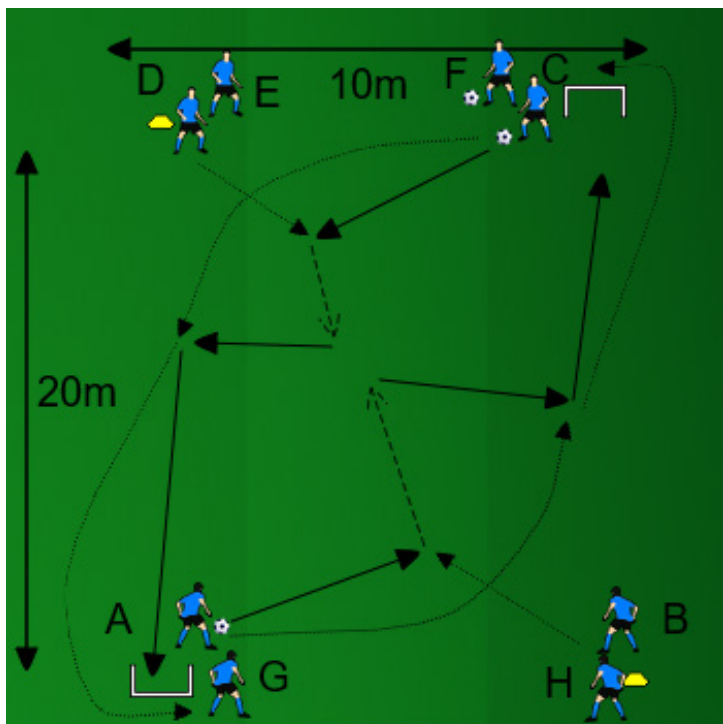
- Zich toepasen in de passing
- Snelle slag van A in de rug van B
- Dynamisch aaneenvolging en precieze timing in de passing
- C en D doen dezelfde maar in de andere richting, dan is het de beurt aan E en F. etc.

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voet

PASSING EN KRUISRENNEN + SCHIETEN

OEFENING 47	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U13+		8	15	Bal, Hoedjes, Kleine doels ou grands Doels.
THEMA : VERDUBBELING EN GEKRUISDE RENNEN					



DOELSTELLING

- Gekruisde rennen in de rug van teamgenoot
- Gedoseerde en nauwkeurige passing
- Schieten

TOELICHTING

In groepen van 8 spelers (of meer) met 1 bal voor 2 spelers.

Plaats de spelers en kleine doels zoals op de foto.

B vraagt voor de bal in diagonaal. A past hem de bal in de loop en rent in de rug van B. B dribbelt de bal naar voren en geeft terug aan A die in één raking probeert te scoren.

C en D doen hetzelfde aan het andere kant (tegelijkertijd).

INSTRUCTIES

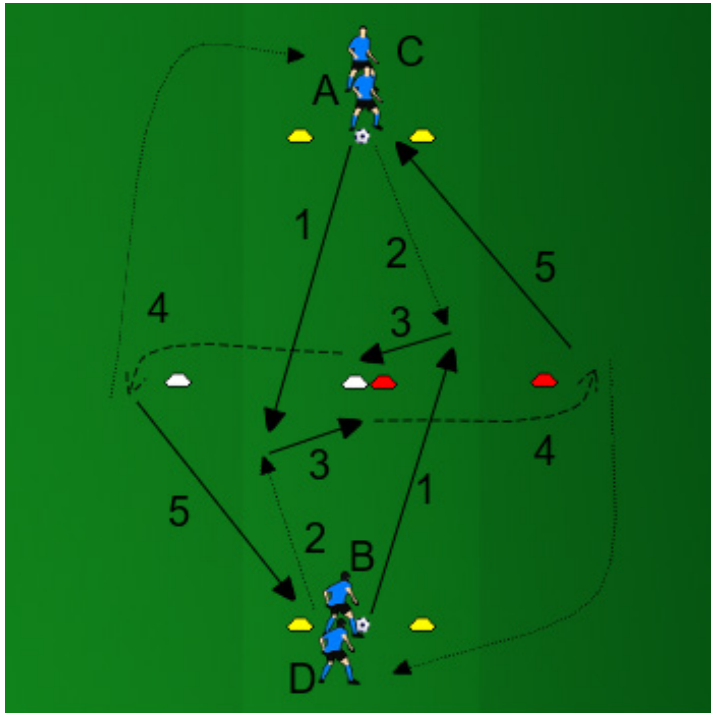
- Toepasen in de passing
- A moet snel renne in de rug vna B
- Dynamisch opeenvolging en goede timing in de passing
- A plaatst zich achter F en B achter E
- C plaatst zich achter G en D achter H

VARIATIES

- Mogelijk om de kleine doel ste vervangen met grote doels met doelmannen

GERICHTE BALAANNAME + NAUWKEURIGE PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U13+	⚽⚽⚽⚽	4	10	Bal, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCH OEFENING					



DOELSTELLING

- Gerichte balaanname
- Precieze passing
- Technische kwaliteit

TOELICHTING

Vorm groepen van 4 spelers met 2 ballen. A en B hebben een bal. A past (1) de bal naar B tussen de 2 witte pionnen. Tegelijkertijd, B past (2) de bal naar A tussen de 2 rode pionnen. A rent naar de bal (2), neemt aan (3) in de richting van de witte pionnen, dribbelt (4) en past (5) naar D. B doet hetzelfde aan de andere kant en past naar C. Na de pas, A en B komen terug in positie (6). De oefening gaat door met C die voor D past,

INSTRUCTIES

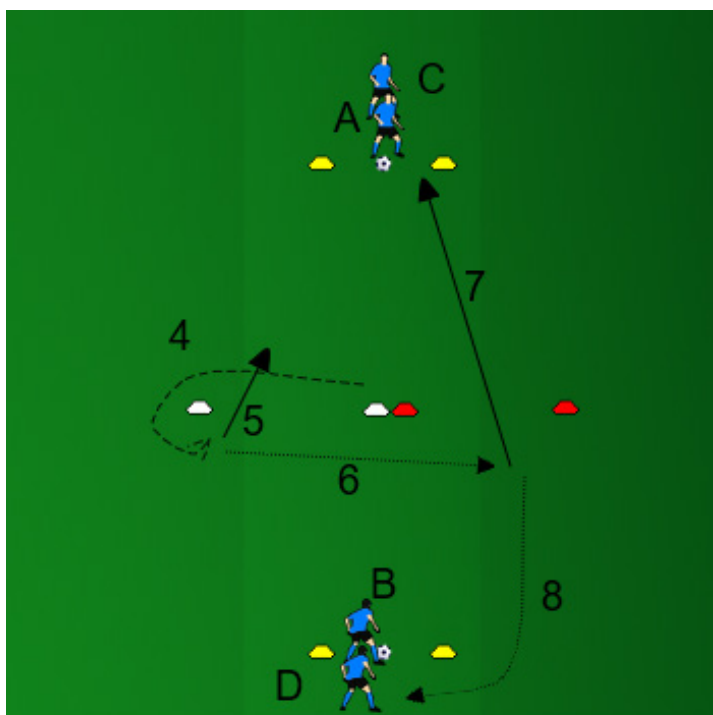
- Bal oriënteren in één raking in de gekozen richting
- Speel nauwkeurige en gedoseerde pasen
- Goed in de timing blijven

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voet gebruiken

GERICHTE BALAANNAME + NAUWKEURIGE PASSING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U13+	⚽⚽⚽⚽	4	10	Bal, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCH OEFENING					



DOELSTELLING

- Gerichte balaanname
- Precieze passing
- Technische kwaliteit

TOELICHTING

De oefening loopt af zoals de vorige. Na de dribbelen (4) rond de pion, A geeft terug (5) in de interval en rent (6) om de pas van B terug te krijgen om te pasen (7) aan C et plaatst zich achter D. B doet hetzelfde aan de andere kant. Na de pas (7), A plaatst zich achter D en B plaatst zich achter C. Het schema beschrijft de acties van A. B doet hetzelfde aan de andere kant om het juiste timing te houden. De oefening gaat door met het pasen van C naar D op hetzelfde moment als het pasen van

INSTRUCTIES

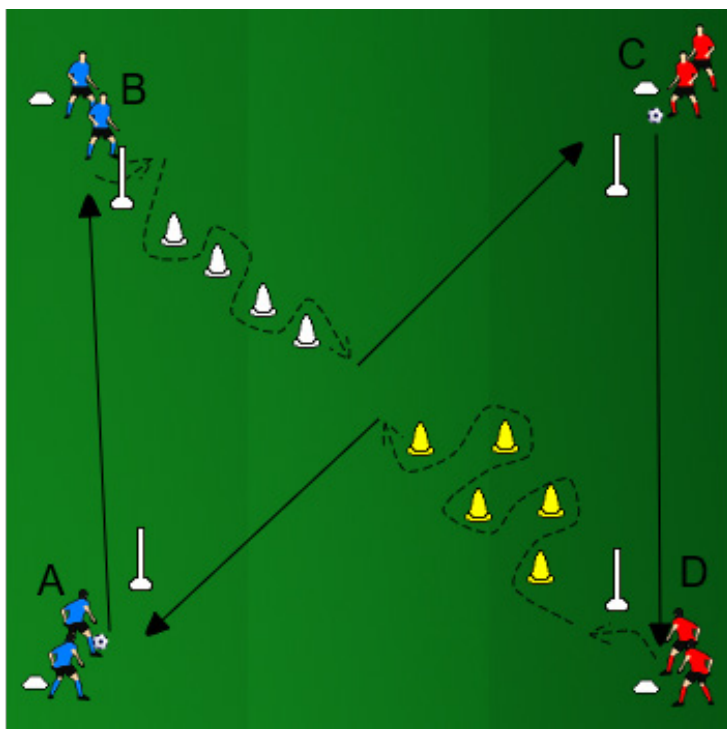
- Bal oriënteren in één raking in de gekozen richting
- Speel nauwkeurige en gedoseerde pasen
- Goed in de timing blijven

VARIATIES

- Sterke en minder sterke voet gebruiken

AANNAME, DRIBBELEN EN PASSING KOERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U11+		8	12	Bal, Hoedjes, Pionnen, Paaltjes.
THEMA : TECHNISCH OEFENING					



DOELSTELLING

- Gerichte balaanname
- Passing
- Indribbelen
- Technisch opeenvolging

TOELICHTING

Plaats de koers zoals op de foto. Ongeveer 15x15m
A past naar B en rent naar B. C past naar D en rent naar D.
B en D nemen een gerichte balaanname en dribbelen de bal langs hun respectieve slalom.
B past aan C en D past aan A. B rent naar C en D rent naar A.

INSTRUCTIES

- Na een pas gaat de speler zich plaatsen bij de hoedjes waar hij de bal heeft gepast
- In posities B en D, een gerichte balaanname nemen om rond de paaltje te gaan
- Vlotte opeenvolging

VARIATIES

- Aan het einde van de slalom, wissel de bal met de andere speler
- Vervang de pas van A en C voor een snellere dribbel

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.

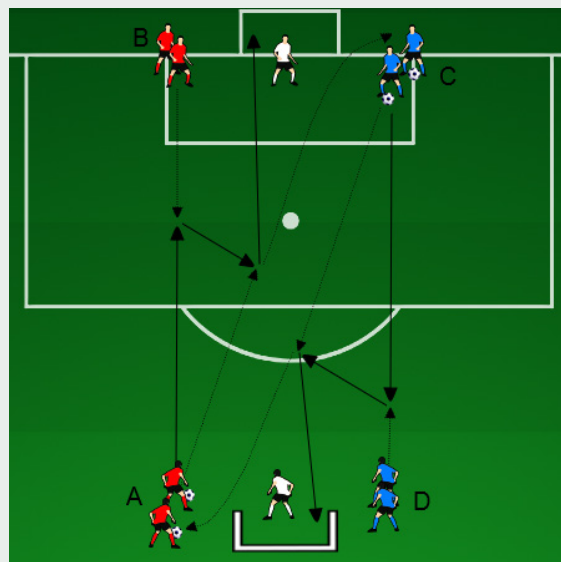
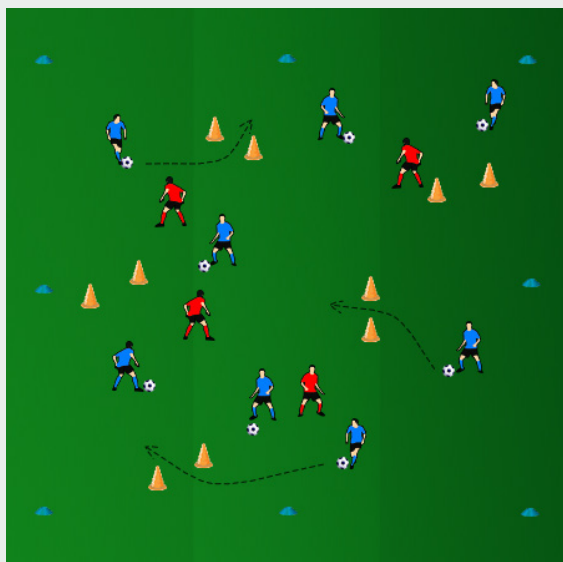
Aanmaken van programma's

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

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.