

**50 OEFENINGEN**

MET VARIATIES OM UW SPELERS BETER TE MAKEN.



# N.3 BALBEHEERSING

## DRIBBELTECHNIEKEN

## 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)

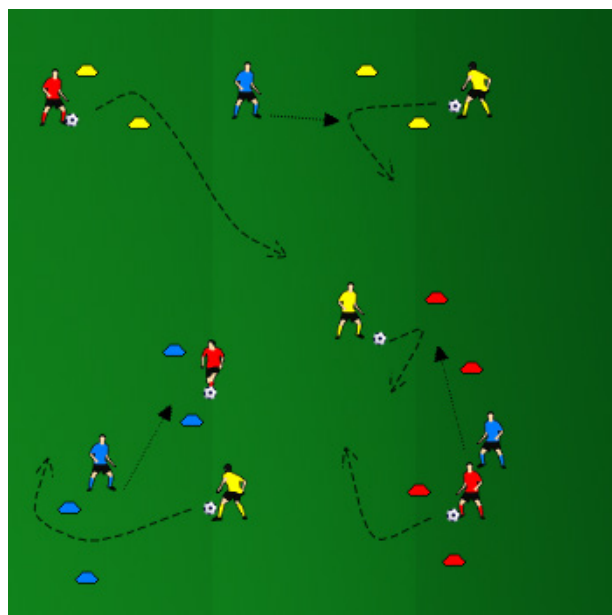
**Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's** (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

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

# Balbeheersing en dribbeltechnieken

## Balbeheersing

Balbeheersing met richtingsverandering  
Balbeheersing met verandering van ritme  
Snelle balbeheersing  
Gebarensnelheid  
Vloeibare balbeheersing  
Balbeheersing in beweging  
De bal dichtbij zichzelf houden  
Balbescherming  
Bal op elk moment kunnen stoppen  
Balbeheersing houden in kleine ruimtes  
Informatie nemen tijdens de balbeheersing  
Zich situeren ten opzichte van je teamgenoten, de tegenstanders, de doel, en waar je op het veld bent  
Aaneenschakeling van balbeheersing en schieten zonder stoptijd  
Beide voeten gebruiken  
Verschillende contactvlakken gebruiken om balbeheersing te houden: binnenkant, buitenkant, zool



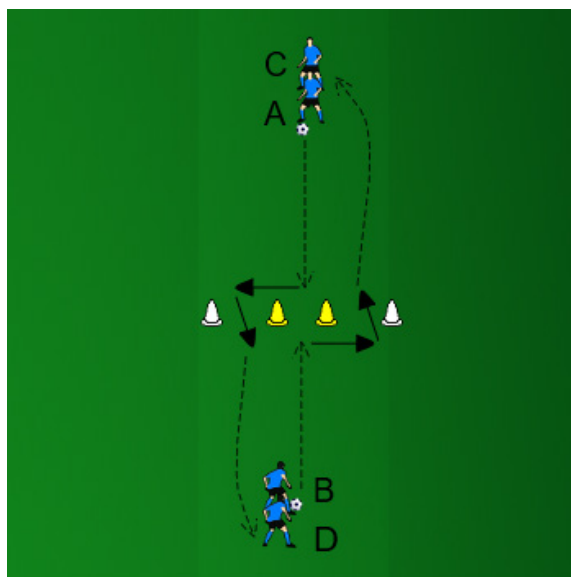
---

## Dribbeltechnieken

De dribbeltechnieken die in de oefeningen zijn uitgewerkt zijn onder andere kappen, schijnbewegingen en bal trekken met de zool-technieken. Voel je vrij om meer complexe dribbels toe te voegen die vaak een combinatie zijn van de bovengenoemde bewegingen.

Dribbeltechnieken moeten gepaard gaan zijn met een verandering van tempo, versnelling en verandering van richting om effectief te zijn. De toevoeging van alle drie zal de tegenstander uit balans brengen.

Hier is een niet-uitputtende lijst van dribbeltechnieken die je met je spelers kunt gebruiken. Het is natuurlijk raadzaam om met beide voeten te werken.



## Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

### STIER 4 TEGEN 1

Leeftijdsgroep \*













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

Moeilijkheidsgraad van 1 tot 5

Aanbevolen duur

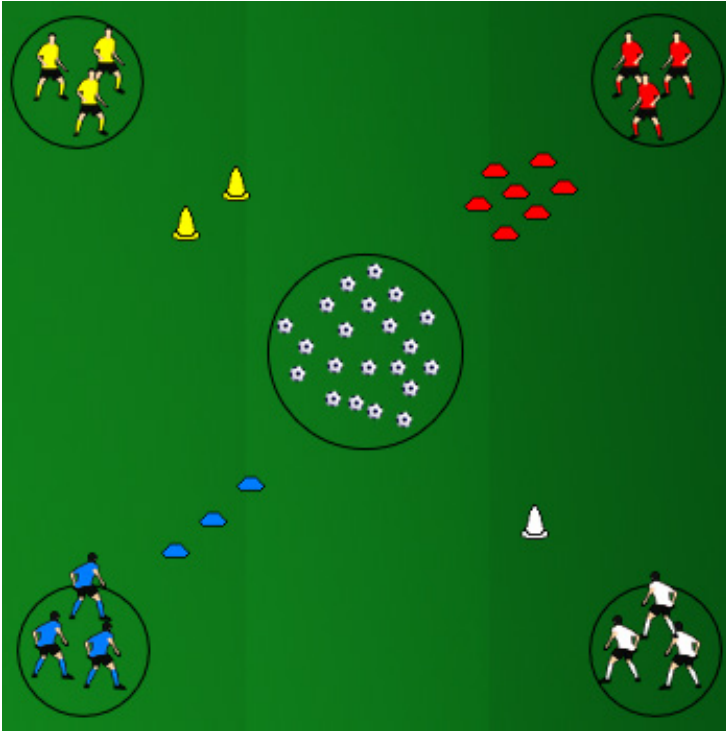
Benodigd materiaal

\*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

# DIEVENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U7-U11		8	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (4 kleuren).
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal dichtbij zichzelf houden
- Vloeibare balbeheersing

## TOELICHTING

Vorm 4 teams (3-4 spelers per team).  
Elk team plaatst zich in zijn huis.  
Plaats alle ballen in het middengebied.  
Plaats de gele en witte pionnen, en alle blauwe en rode hoedjes zoals op de foto.


## INSTRUCTIES

- Op het signaal halen de spelers een bal op en brengen deze terug naar hun huis nadat ze de kleine technische oefening in de buurt van hun huis hebben gedaan.
- Als er geen bal meer in het midden is, is het mogelijk om een aantal van de andere te gaan stelen
- Eén bal per keer nemen
- Na 3 minuten: het team met de meeste ballen in hun huis wint. Meerdere rondes spelen.

## VARIATIES

- Gele oefening : maak een panna tussen de gele hoedjes
- Blauwe oefening : slalom tussen de blauwe hoedjes
- Rode oefening : ren door de hoedjes zonder ze te raken
- Witte oefening : ren rond de witte pion eerst

# BALJAGER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U7-U11		8	12	Bal, hoedjes, 4 hoepels, hesjes (4 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal dichtbij zichzelf houden
- Vloeibare balbeheersing

## TOELICHTING

Plaats 4 huizen van 5x5m met 10m tussen de huizen. Eén hoepel met 3 ballen naast elk huis. Eén team in elk huis en 1 bal per speler. De spelers van hetzelfde team hebben elk een nummer (1,2 of 3). De trainer roept een nummer. De opgeroepen spelers moeten hun bal in hun hoepel brengen en hebben 20 seconden om een bal van een tegenstander te stelen en terug naar hun huis te brengen

## INSTRUCTIES

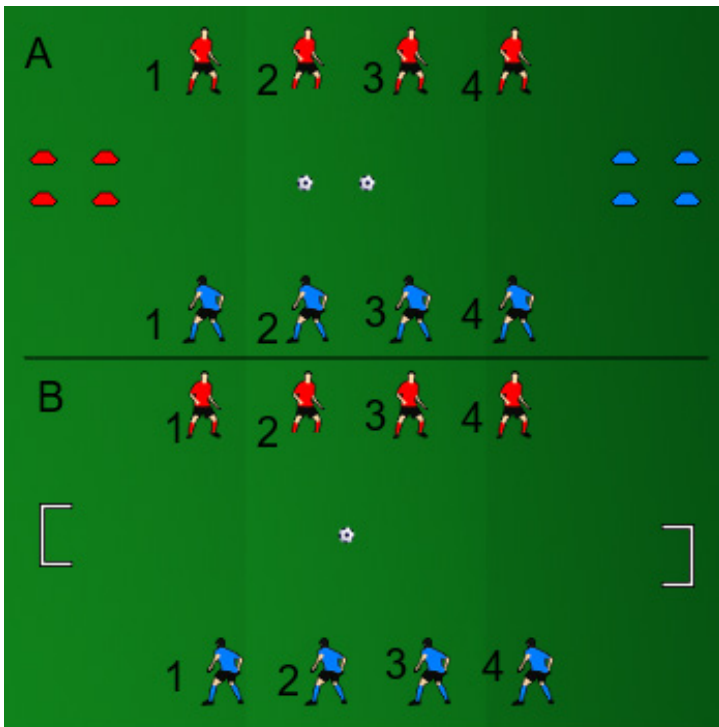
- De speler die een bal kan stelen, beheerst de bal terug naar zijn huis
- De speler die het hem niet lukt, neemt een bal van zijn hoepel en begint weer zijn eigen bal te beheersing
- Een speler die zijn bal verliest, neemt een andere bal van zijn hoepel

## VARIATIES

- Het team dat geen bal meer in hun hoepen heeft is uitgeschakeld
- Een speler die geen bal heeft en een lege hoepel heeft, is uitgeschakeld

# BARETTENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7-U13		6	15	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal dichtbij zichzelf houden
- Vloeibare balbeheersing
- Reactiesnelheid

## TOELICHTING

Vorm twee teams. Geef een nummer aan elke speler van beide teams.

De trainer roept een nummer. De spelers van beide teams met dat nummer pakken een bal en rennen om de bal in hun vakje te stoppen. De eerste die de bal in hun vierkant stopt, scoort een punt voor hun team.

## INSTRUCTIES

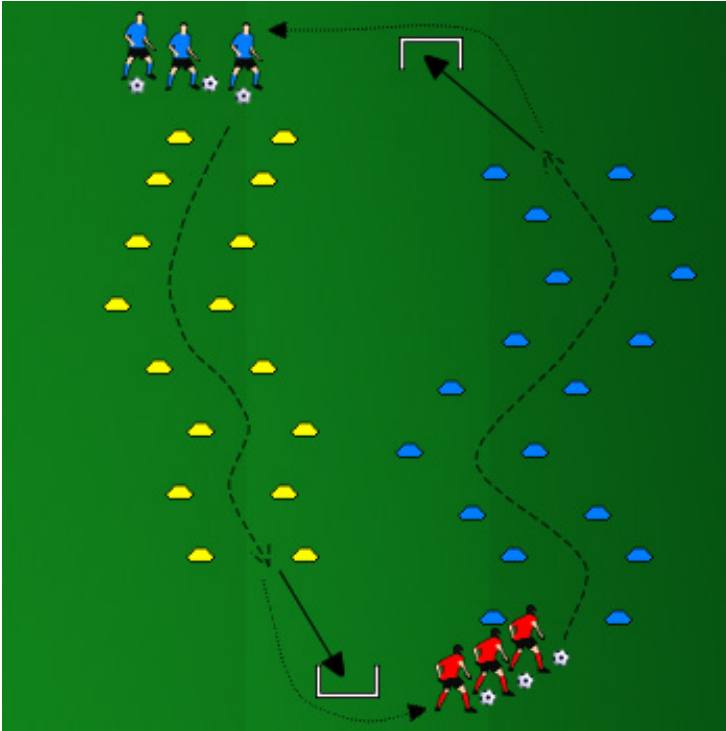
- 4 spelers maximaal per team om de wachttijd te beperken
- De afstand aanpassen aan de leeftijd van de spelers

## VARIATIES

- 2 ballen: afbeelding A (voeg dan meer ballen toe)
- Eén bal : 1 tegen 1
- Kleine slalom voor je de bal in het vakje plaatst
- Vervang de vierkanten door grote doels (afbeelding B)
- Roep 2 nummer op (dan 3 dan 4)
- Voeg keepers toe in de grote doels

# BALBEHEERSING + SCHOT KOERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U7-U9		2	12	Bal, Hoedjes, 2 Kleine doels.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Opeenvolging balbeheersing en schot
- Vloeibare balbeheersing

## TOELICHTING

Plaats de kleine doels 25m van elkaar, iets gespreid. Plaats de hoedjes in om 2 koers te maken. De blauwe beheersen de bal door de gele koers.

Ze moeten op hun koers blijven, tussen de pionnen. Aan het einde van de koers schieten ze op de grote doels, halen hun bal terug en plaatsen zich achter de rode spelers. De rode spelers doen hetzelfde op de blauwe koers.

## INSTRUCTIES


- Moedig de spelers aan om de bal dicht bij hen te houden zodat ze niet van de koers af komen
- Spelers moeten zonder te stoppen op de groot doel schieten
- Vraag aan de sneller spelers om te verdubbelen

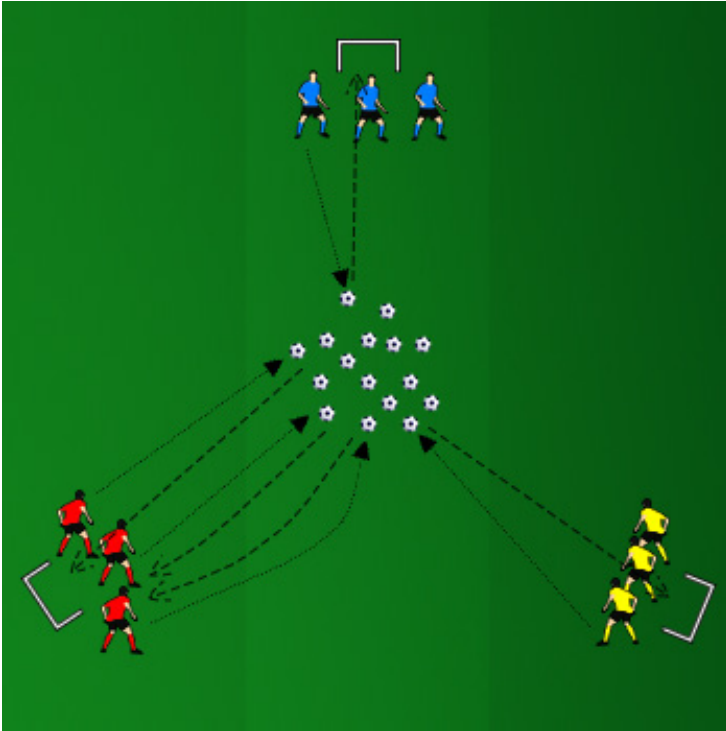
## VARIATIES

- Verander de vorm van de koers
- Voeg obstakels aan de koers toe
- Voeg keepers in de grote doels



# DIEVENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U7-U11		6	15	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Balbescherming
- Opeenvolging balbeheersing en schot

## TOELICHTING

Plaats de kleine doels 15-20m uit elkaar. Zet de ballen in het midden.

Vorm 3 teams van 3 of 4 spelers.

Op het signaal rennen de spelers van elk team om een bal op te halen en terug te brengen naar hun doel.

Als er geen bal meer in het midden is, nemen de spelers ballen van de tegenstanders doels.

## INSTRUCTIES

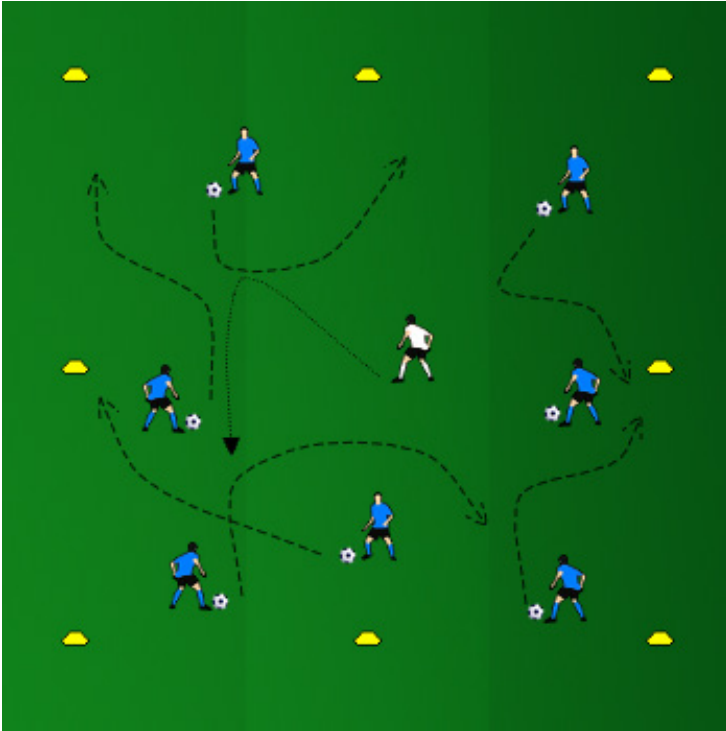
- Balbeheersing met één bal tegelijkertijd
- Verbod om te verdedigen (de tegenstander een bal laten nemen)
- Bij het tweede signaal van de trainer stoppen de spelers en wint het team met het ballen in hun doel

## VARIATIES

- Spelers mogen verdedigen
- Spelers mogen 2 ballen tegelijkertijd nemen
- In de tegenstanders doel scoren: het team met de minste ballen heeft gewonnen
- Voeg een kleine techniesche oefening toe voor je mag scoren

# DE KAT EN DE MUIZEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U7		2	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Vloeibare balbeheersing
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing
- Open ruimtes zoeken

## TOELICHTING

Spelers hebben elk een bal en spelen in een oppervlakte van 15x15m.  
De trainer rent achter de spelers en doet alsof hij de bal van hen afneemt.  
De spelers moeten zich van de trainer weg komen en naar open ruimte rennen.

## INSTRUCTIES

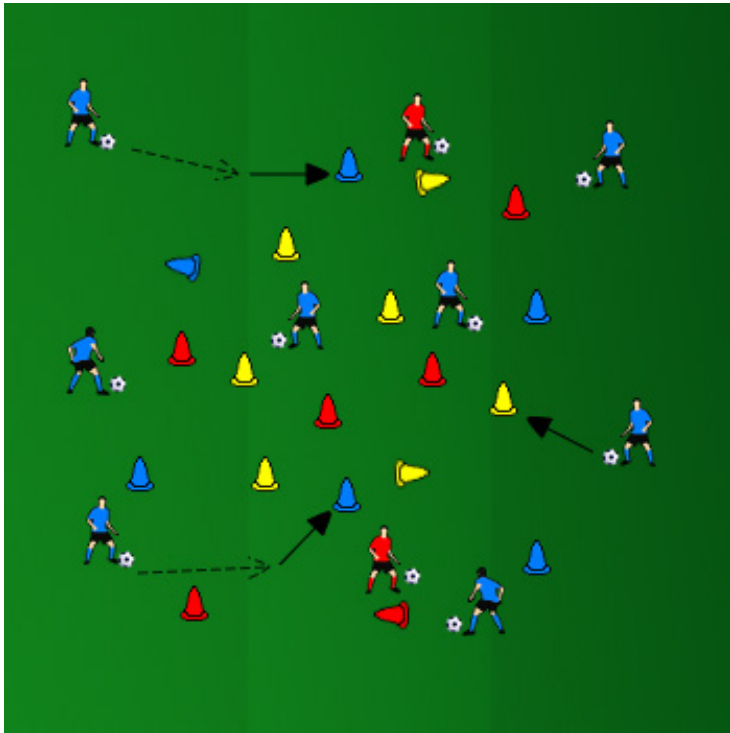
- Spelers moeten altijd in beweging zijn (niet lopen)
- De trainer kan een bal nemen als een speler de bal te ver heeft geduwd, en dan de bal teruggeven

## VARIATIES

- Vervang de trainer door één of meer spelers
- Verminder de grootte van het veld

# VERNIETIGINGSSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U7-U11		2	12	Bal, hoedjes, pionnen (3 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Opeenvolging balbeheersing en schot

## TOELICHTING

Plaats pionnen van verschillende kleuren helemaal verspreid. Eén bal per speler. De blauwe spelers beheersen een bal en proberen de pionnen om te laten vallen door ze neer te schieten. Twee spelers (rood) beheersen ook een bal, maar moeten de omgekeerde pionnen terugzetten.

## INSTRUCTIES

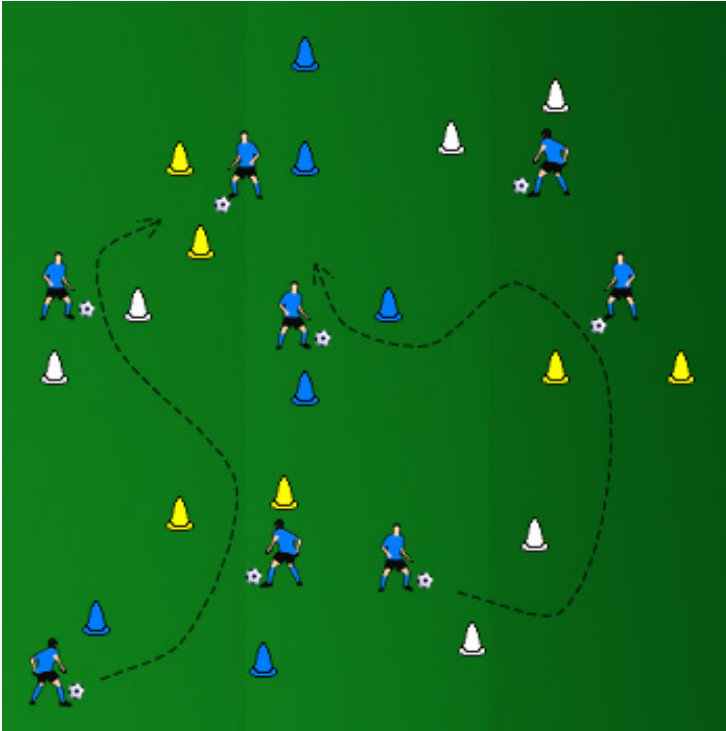
- 1 punt per omgekeerd pion
- Verboden om de pionnen met je voeten om te schieten
- Verander regelmatig de rode spelers
- Wie de meeste punten scoort, heeft gewonnen

## VARIATIES

- 1 punt voor een omgekeerde blauwe pion, 2 punten voor een rode, 3 punten voor een gele
- Minstens 2m afstand tussen de speler en de pion om het om te kunnen schieten
- 2 punten als de speler zijn zwakke voet gebruikt

# DEURENSPEL (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U7-U13		2	12	Bal, pionnen (3 kleuren)
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Vloeibare balbeheersing
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing
- Snelle balbeheersing

## TOELICHTING

In een gebied van 20x20m, plaats deuren (2m) van verschillende kleuren.  
Alle spelers hebben een bal  
Met je bal door zoveel deuren mogelijk rennen in een bepaalde tijd. 1 punt per deur.  
De speler die de meeste punten heeft, wint.

## INSTRUCTIES

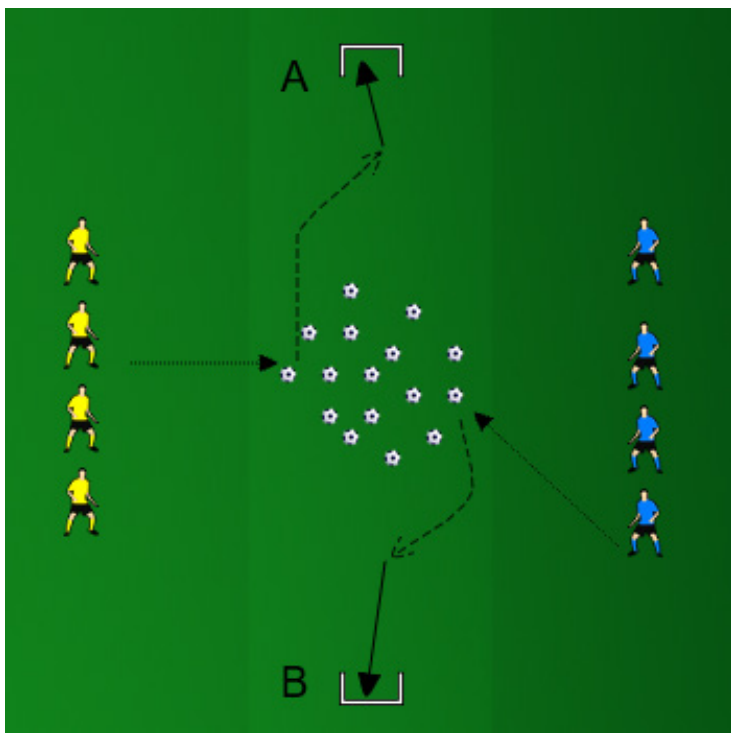
- Vermijd andere spelers
- Raak de pionnen niet aan
- Bal onder controle houden
- Verander de kleur van de deur elke keer

## VARIATIES

- Witte deur: 1 punt; blauwe deur: 2 punten; gele deur: 3 punten
- Rechtervoet en linkervoet gebruiken
- Eén keer zo snel mogelijk door alle deuren rennen
- De trainer kondigt verschillende kleuren aan en de spelers moeten door de deur gaan in de gevraagde volgorde.

# SNELLE BALBEHEERSING + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Opeenvolging balbeheersing en schot
- Snelle reacties

## TOELICHTING

Vorm 2 teams: de spelers worden geplaatst zoals op de foto, 8m van de ballenbron. De grote doels vinden zich 10m van de ballen. De trainer roept 1 speler van elk team op. De eerste die wordt geroept moet gaan scoren in groot doel A en de tweede in groot doel B.

## INSTRUCTIES

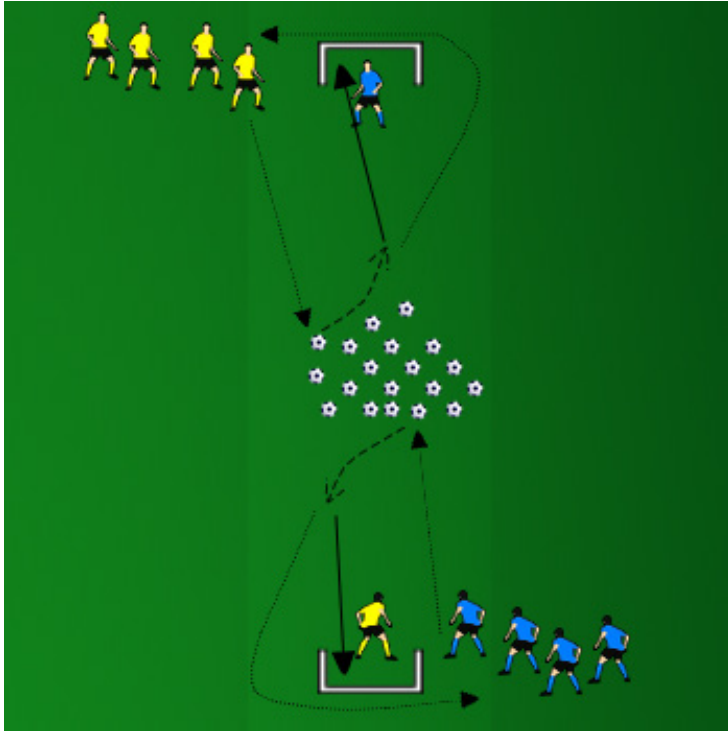
- 1 punt per gescoord doelpunt
- 1 bonuspunt voor de speler die als eerste scoort
- Na het schot haalt de speler de bal op, brengt deze terug naar de bron en plaatst zich terug in zijn team
- Het team dat de meeste punten scoort heeft gewonnen

## VARIATIES

- Scoor 2 doelpunten (één in elke groot doel in de volgorde bepaald door de regels)
- Voeg een kleine oefening toe voor het scoren (slalom, rond pionnen rennen, etc.)
- Voeg een derde grote doel en roep een derde speler op

# SCHOTCOMPETITIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U7-U13		4	15	Bal, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Opeenvolging balbeheersing en schot
- Snelheid van uitvoering

## TOELICHTING

Vorm 2 team. Plaats de grote doels 25m afstand van elkaar. De ballenbron is in het midden.

De eerste speler van elk team rent om een bal te halen, beheerst de bal tot een groot doel bewaakt door een keeper en probeert te scoren. Dan komt hij terug achter de spelers van zijn team.

De volgende speler begint op het moment dat de speler schiet. Aantal doelpunten tellen.

## INSTRUCTIES

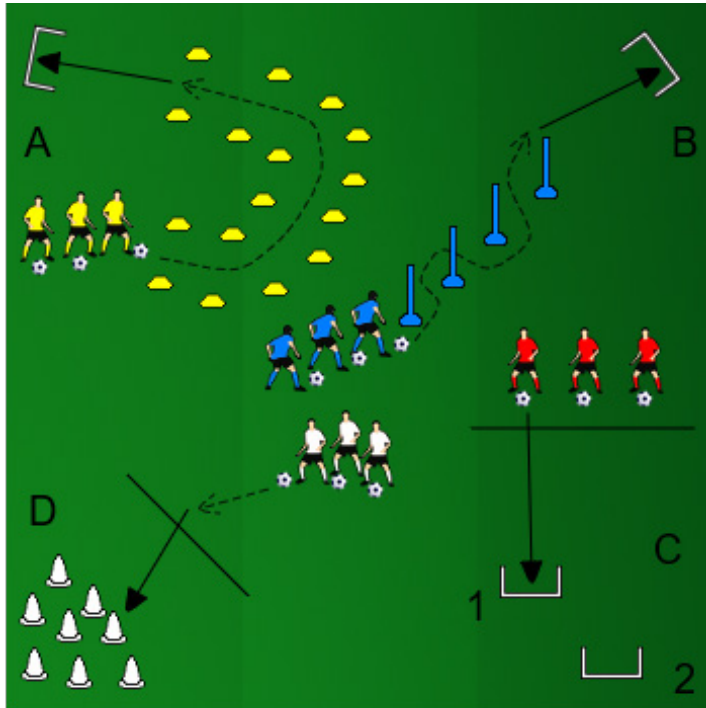
- Competitie tussen beide teams
- Balbeheersing en schieten zonder te stoppen
- Na zijn schot keert de speler terug naar zijn positie achter de grote doel

## VARIATIES

- Voeg een groot doel toe als er meer dan 12 spelers zijn
- Voeg een kleine oegening toe voor het schot (slalom, rond een pion rennen, etc.)
- Balbeheersing en schot met zwakke voet
- Plaats een rij hoedjes waar de spelers voor moeten schieten

# TECHNISCHE KOERS VAN BALBEHEERSING EN SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U7-U13		8	15	Bal, hoedjes, paaltjes, pionnen, 4 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Opeenvolging balbeheersing en schot
- Schieten

## TOELICHTING

A: vorm een koers met de hoedjes. Balbeheersing + schieten. 1 punt per gescoord doelpunt.

B: slalom tussen de paaltjes en schiet op de grote doel. 1 punt per gescoord doelpunt.

C: gestopte bal: schiet op één van de 2 grote doels. Grote doel 1: 1 punt; Grote doel 2: 2 punten.

D: Ren met de bal, schiet en probeer zoveel pionnen mogelijk om te schieten. 1 punt per omgekeerde pion.


## INSTRUCTIES

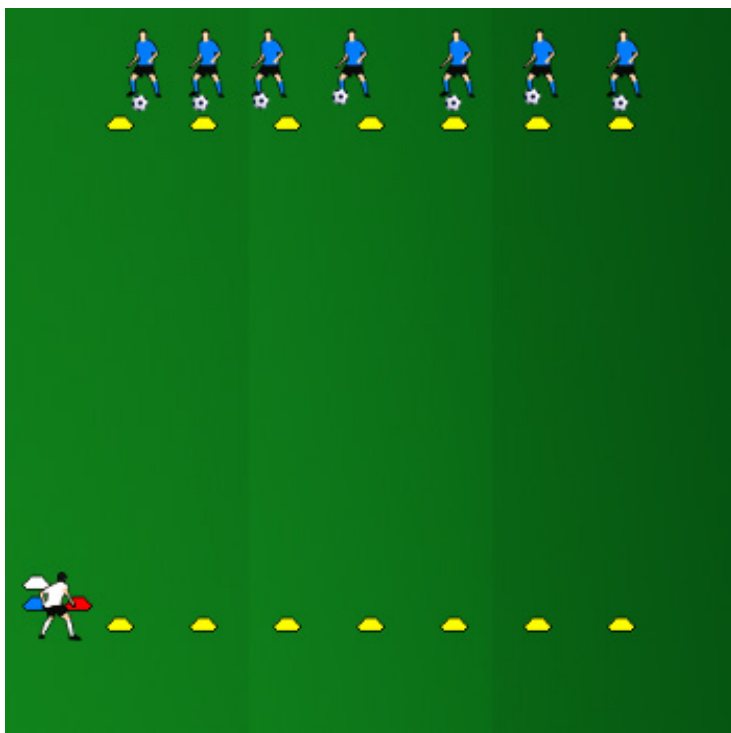
- Opeenvolging van 4 technische oefeningen
- Plaats 3 spelers per oefening. Ga van de ene oefening naar de andere.
- Tel de punten

## VARIATIES

- Verander de oefeningen (koers aanpassen, rond een hoepel rennen, etc.)
- Dezelfde oefeningen met je zwakke voet
- Blijf 4 minuten op een oefening en ga naar de volgende

# VUUR BLAUW - WIT - ROOD

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U7-U9		3	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Bal kunnen stoppen
- Bal dichtbij houden

## TOELICHTING

Veld van 25m lang. De spelers worden achter de lijn geplaatst met elk een bal.  
De trainer staat aan de overkant met 3 hoedjes in de hand: 1 blauw, 1 rood, 1 wit.  
De trainer lift de hoedjes achter elkaar op.  
Blauw: naar voren rennen; rood: stoppen; wit: ga achteruit met je bal.

## INSTRUCTIES

- Balbeheersing met je hoofd omhoog om instructies te volgen
- In het begin roept de trainer de kleuren aan op hetzelfde moment dat hij de hoedje laat zien
- Een speler die een fout maakt moet terug naar het begin (of een paar stappen terug)

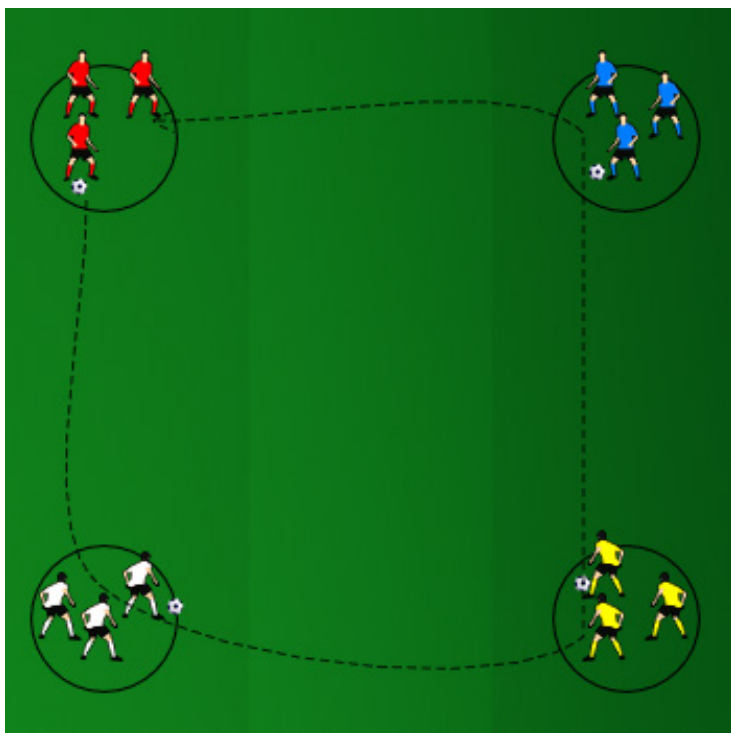
## VARIATIES

- Begin zonder bal (voor de jongeren)
- AVoeg een andere kleur toe: zijwaarts beheersen
- Obstatels toevoegen om in het veld te vermijden



# TEAM ACHTERVOLGINGSRACE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U7-U13		8	12	Bal, hoedjes.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Bal kunnen stoppen
- Gebarensnelheid

## TOELICHTING

Plaats 4 cirkels met een diameter van 2,5m. 15m tussen de zones.

Vorm 4 teams (van 2 of 3 spelers) en plaats een team met een bal in elke zone.

Op het signaal, de eerste speler van elk team rent met de bal door elke zone en geeft de bal door naar de volgende speler. Elke speler moet 2 keer gaan.

Het team dat als eerst eindigt, wint.


## INSTRUCTIES

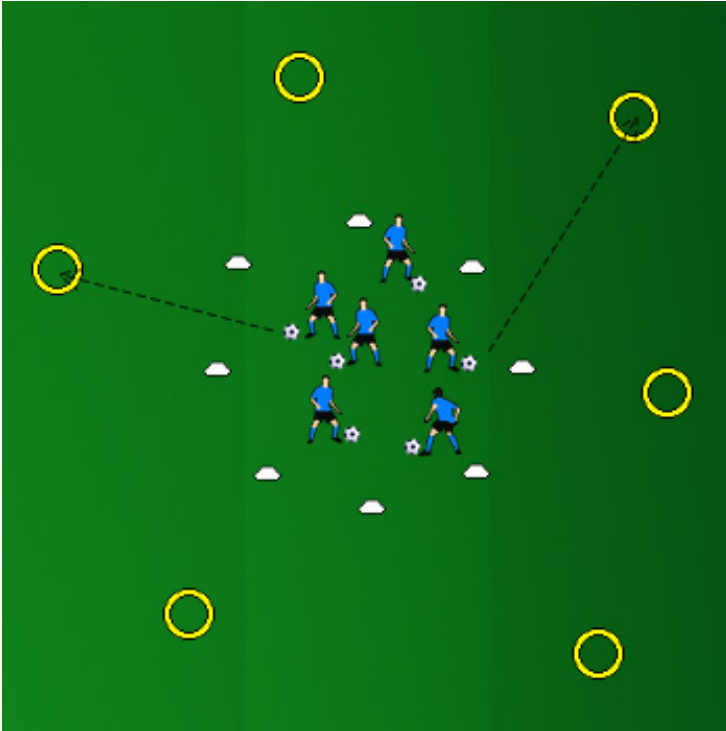
- Ren met de bal door elke zone: de spelers moeten de bal laten gaan zonder deze te hinderen
- Alle 4 teams rennen in dezelfde richting

## VARIATIES

- Verander de richting
- Alleen rechtervoet, linkervoet, zool
- Voeg obstakels toe of kleine oefeningen

# MUZIKALE STOELN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U7-U13		4	15	Bal, hoedjes, hoepels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Bal kunnen stoppen
- Reactie snelheid

## TOELICHTING

Als ze de muziek horen, beheersen de spelers elk met een bal in het middengebied (10m diameter). Zodra de muziek stopt, moeten de spelers hun bal in een hoepel brengen. De hoepels bevinden zich 10m afstand van het middengebied.

Zodra de muziek terugkomt, keren de spelers terug om de bal in het middenzone te beheersen. enz.


## INSTRUCTIES

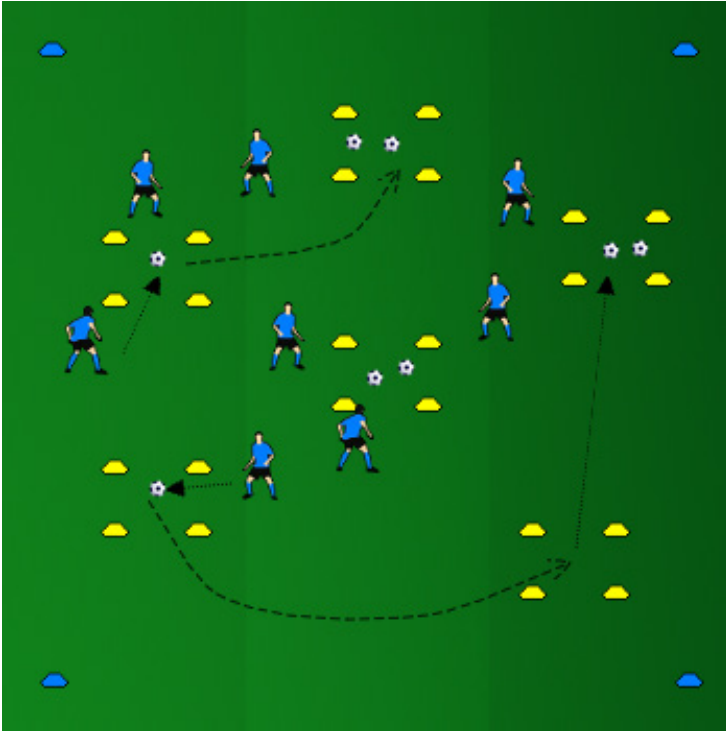
- 1 Speler per hoepel
- Verwijder een hoepel elk keer: een speler zonder hoepel wordt uitgeschakeld en de laatste overgebleven speler wint.

## VARIATIES

- Zonder bal om te beginnen
- Geen uitschakeling: spelers zonder hoepel verliezen 1 punt, maar blijven spelen
- 2 spelers per hoepel als er niet genoeg hoepels beschikbaar zijn

# BEHEERSINGSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U7-U13		4	10	Bal, hoedjes.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Bal kunnen stoppen

## TOELICHTING

Plaats 1,5x1,5m vierkanten rond in een oppervlakte van 25x25m.

Plaats 0,1 of 2 ballen per vierkant. Eén bal per speler in totaal.

Spelers moeten een bal van het ene vierkant naar het andere brengen.

Dan halen ze een andere bal (niet in hetzelfde vierkant) en brengen die naar een andere vierkant.


## INSTRUCTIES

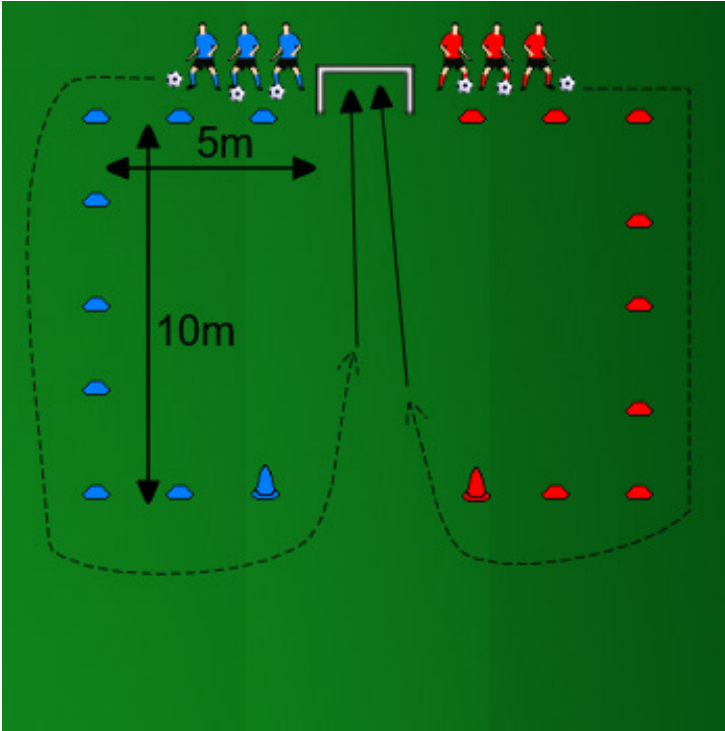
- Verplichting om van bal te wisselen
- Wees voorzichtig met het stoppen van de bal
- 1 punt per verplaatste bal: degene die de meeste punten scoort, wint.
- Neem de bal niet van de voeten van een andere speler

## VARIATIES

- Verwijder een paar ballen: een gemiddelde van 2 ballen voor 3 spellen. Duels zijn nu toegestaan.

# BALBEHEERSINGKOERS + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren), 1 klein doel.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Opeenvolging balbeheersing en schot

## TOELICHTING

Vorm 2 teams. Plaats een team aan elke kant van het grote doel.

Op het signaal rent de eerste speler van elk team de bal rond de hoedjes tot hij in schotgebied binnenkomt. Dan schiet hij op de grote doel.

1 punt per doelpunt. De eerste speler die scoort krijgt een bonuspunt.


## INSTRUCTIES

- De volgende spelers starten op het signaal van de trainer
- Het team dat de meeste punten scoort in 5 minuten heeft gewonnen (meerdere rondes)

## VARIATIES

- Voeg een keeper toe in het doel.

# OBSTAKELS VERMIJDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren)
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal dichtbij houden
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing

## TOELICHTING

Verdeel elk team in 2 groepen. Elke groep wordt 15m van elkaar geplaatst. Plaats pionnen van verschillende kleuren in het middegebied.

De 2 eerste spelers van hetzelfde team rennen met de bal van de ene naar de andere kant van het veld, waarbij de pionnen en de andere spelers worden vermeden. Ze laten hun bal over aan de volgende spelers.

## INSTRUCTIES

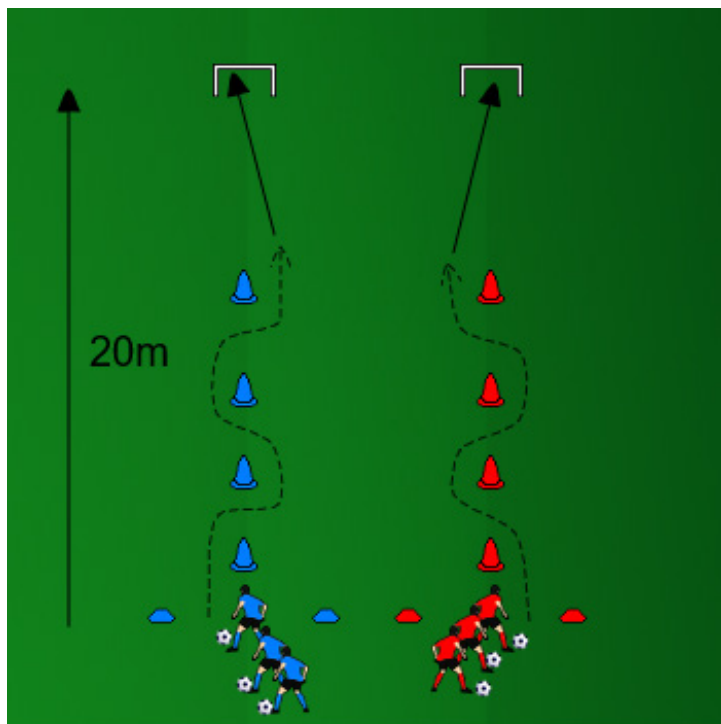
- Aandringen op de kwaliteit van de balbeheersing
- Niet lopen, blijf in beweging terwijl je obstakels vermijdt

## VARIATIES

- Rond een pion rennen voordat je de bal doorgeeft
- Raak de pionnen van een bepaalde kleur met je handen voor je de bal aan de volgende speler doorgeeft
- Competitie: het team met de meeste trips wint

# SLALOM + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes, (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Opeenvolging balbeheersing en schot

## TOELICHTING

Zet 2 slaloms naast elkaar op. 20m tussen de start en het doel.

Op het signaal rent de eerste speler van elk team met de bal langs de slalom en schiet op het grote doel.

1 punt per gescoord doelpunt. 1 bonuspunt voor de eerste speler die schiet.

## INSTRUCTIES

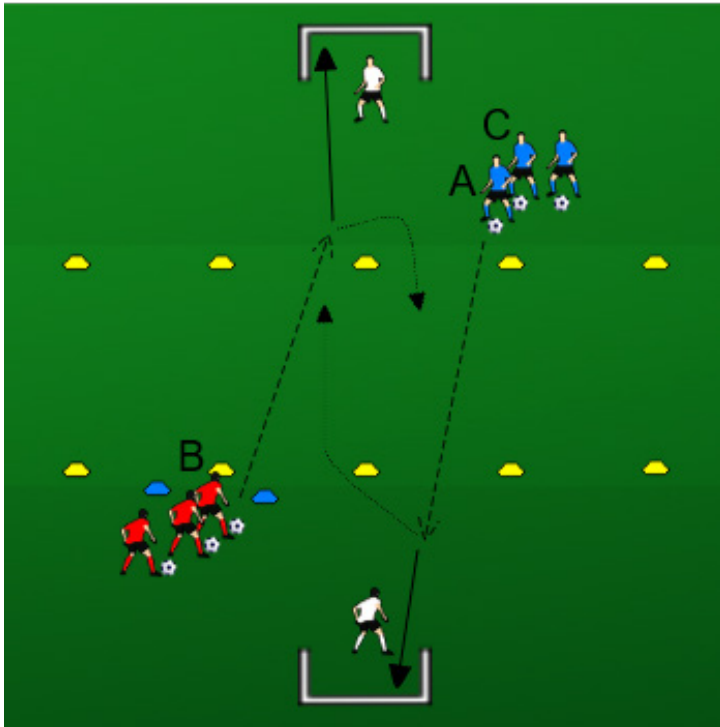
- Verboden om te schieten voor het einde van de slalom
- 1 race tegelijkertijd
- Maximaal 5 spelers per team; voeg 1 of 2 banen toe als er meer spelers zijn

## VARIATIES

- Variëren : rechervoet, linkervoet, vrije balbeheersing
- Varieer de afstand tussen de pionnen in de slalom
- Scoor in het doel van het andere team

# BALBEHEERSING + SCHOT ONDER DRUK

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U11-U15		6	20	Bal, hoedjes, hesjes, (2 kleuren), 2 grote doels.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Opeenvolging balbeheersing en schot
- Verzet tegen de terugkeer van de verdediger

## TOELICHTING

Plaats 2 grote doels 35m van elkaar en een lijn van hoedjes 10-15m van elk doel.  
A rent met de bal en schiet op het grote doel als hij in schotafstand is. Als A schiet, rent B met de bal naar de tegenovergestelde doel en A zet hem onder druk door de bal proberen te halen.


## INSTRUCTIES

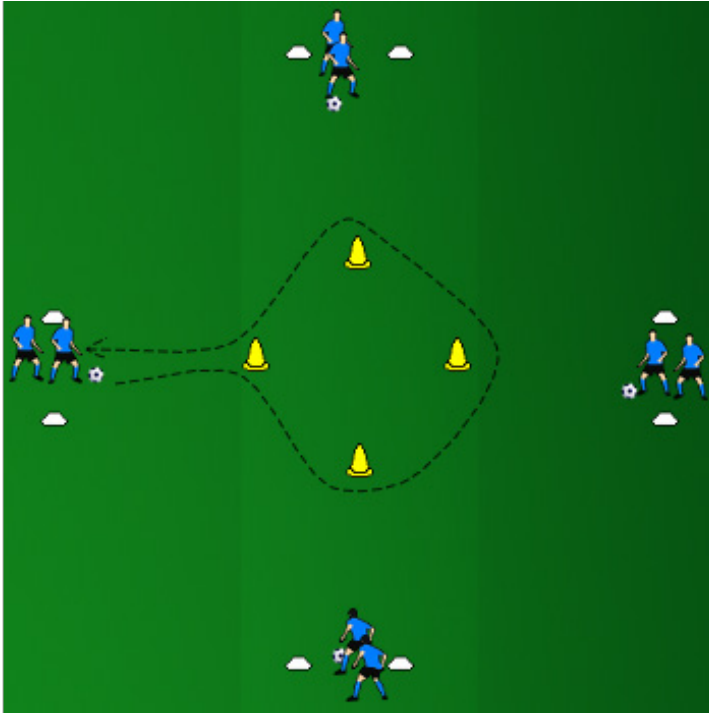
- Zodra de aanvaller op de doel schiet, rent de tegenstander naar het tegenovergestelde doel
- De aanvaller wordt verdediger en probeert de andere speler onder druk te zetten

## VARIATIES

- Met rechter- of linkervoet schieten
- De aanvaller moet voor de lijn schieten

# DIAMANTENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, pionnen.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal dichtbij de grond houden
- Balbeheersing met verandering van ritme

## TOELICHTING

Diamant van 2,5x2,5m aan elke zijde. Twee hoedjes op 8m van elke punt van de diamant. Groepen van 2 spelers met 1 bal voor twee. Balbeheersing oefening met veel variaties.

## INSTRUCTIES


- Bal beheersen rond de pionnen en terug naar je teamgenoot komen

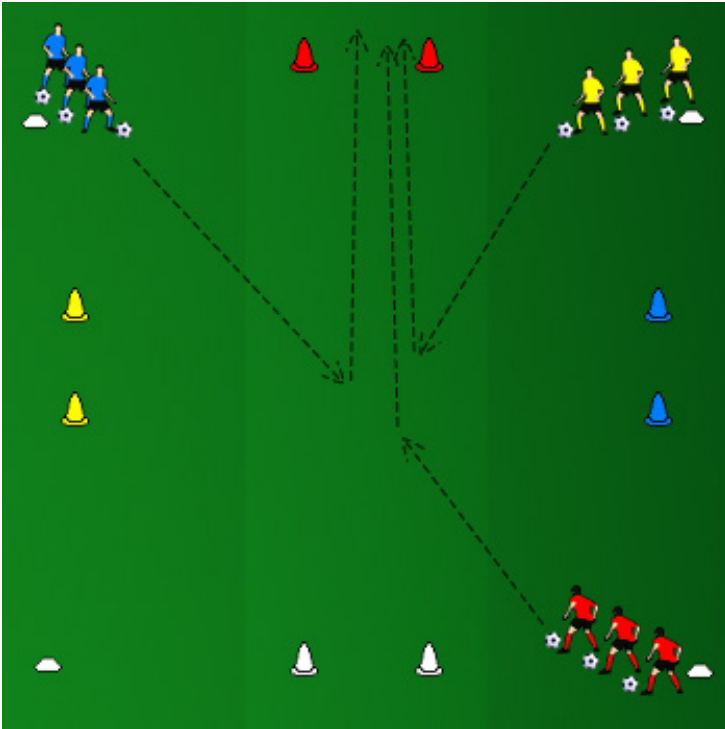
## VARIATIES

- Bal beheersen, laat de bal achter bij de pion, pak de speler's bal aan de overkant en neem hem mee terug naar de tegenovergestelde teamgenoot
- Bal beheersen rond de diamant en stop de bal bij jouw pion
- Maak een volledige cirkel rond de pionnen en breng de bal terug
- Bal beheersen, dribbel voor de pionnen en breng de bal naar de tegenovergestelde speler
- Bal beheersen in de diamant en ruil de bal met een andere speler



# BALBEHEERSING DUEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (3 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Reactie snelheid

## TOELICHTING

Vorm 3 of 4 teams. Een team in elke hoek van een 20x20m vierkant.  
Plaats een deur van 2m in het midden van elk van de 4 zijden van het vierkant.  
Op het signaal, rent 1 speler van elk team met zijn bal naar het midden van het veld. De trainer roept een kleur aan en de spelers moeten de bal door de deur brengen.

## INSTRUCTIES

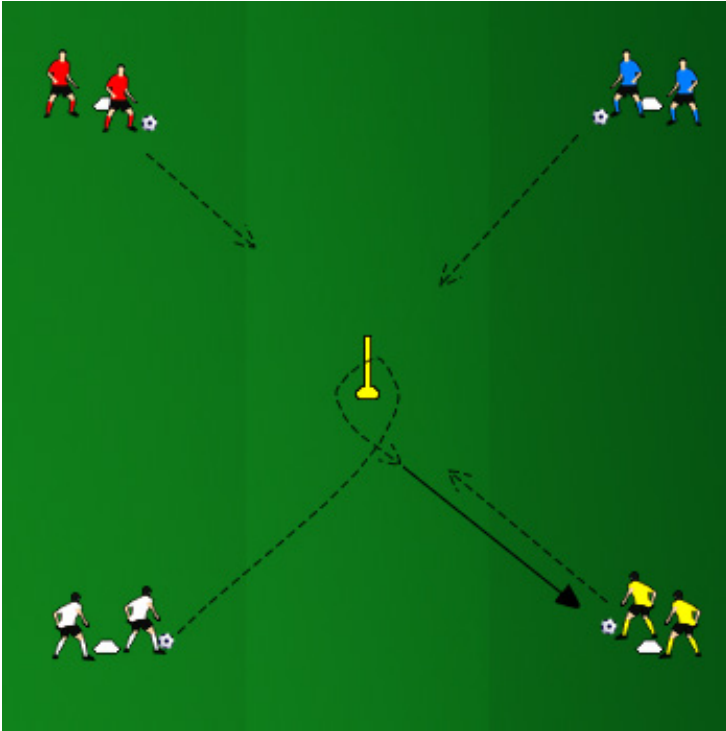
- De trainer mag op elk moment een kleur roepen
- De eerste speler door de deur scoort 3 punten (2de = 2 punten; 3de = 1 punt)
- Het team met de meeste punten, wint
- Spelers plaatsen zich terug achter hun teamgenoten

## VARIATIES

- Als de trainer een kleur roept, stoppen spelers hun bal en sprinten door de deur zonder bal
- De trainer roept 2 kleuren uit
- Scoor een doelpunt: 1 punt per doelpunt en 3 punten voor het eerste doelpunt

# BALBEHEERSING, DRIBBELEN EN PASSING

OEFENING <b>22</b>	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, 1 paaltje.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Kappen - Schijnbewegingen - Bal trekken met de zool-technieken
- Opeenvolging balbeheersing en pas

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met een paaltje in het midden.  
Er zijn twee spelers in elk hoek, de eerste speler heeft een bal.  
Op het signaal, rent de eerste speler van elke groep met de bal, rond het paaltje heen en gaat door naar de volgende groep. Hij plaatst zich dan bij de pionnen waar hij langs is gegaan.

## INSTRUCTIES

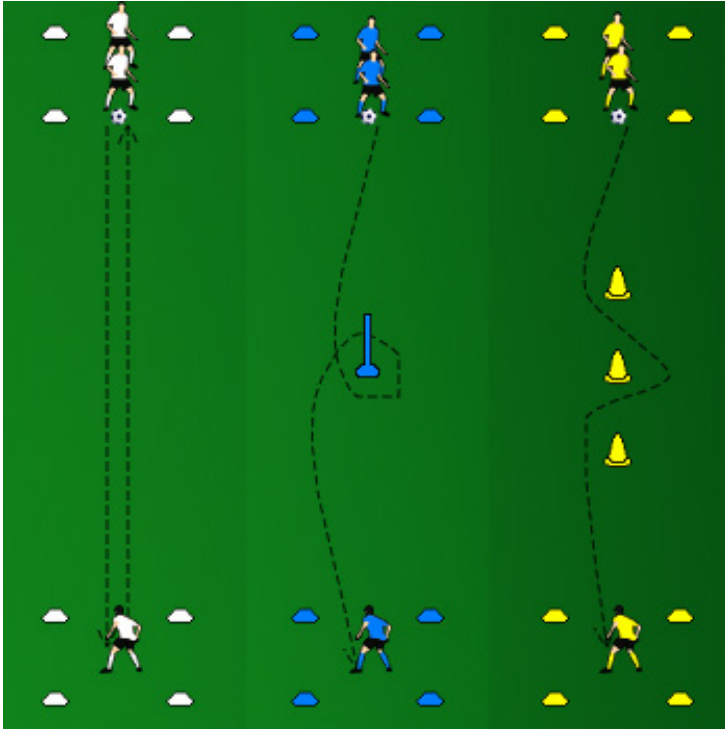
- Iedereen draait in dezelfde richting => op de foto gaat geel naar blauw (blauw naar rood; rood naar wit; wit naar geel)
- Bal onder controle houden
- Mogelijkheid om nog één speler in elke groep te hebben

## VARIATIES

- Richting veranderen
- Dribbelen voor het paaltje en dan passen

# TEAMRACE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U7-U13		9	15	Bal, hoedjes, paaltjes, pionnen, hesjes (3 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Balbeheersing met verandering van ritme

## TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers. 1 bal per team. De eerste speler rent met de bal zo snel mogelijk en laat de bal over aan zijn teamgenoot. Deze speler rent naar de 3de speler. enzo. Het team dat de meeste runs maakt in 2 minuten wint de ronde. Speel meerdere rondes.

## INSTRUCTIES

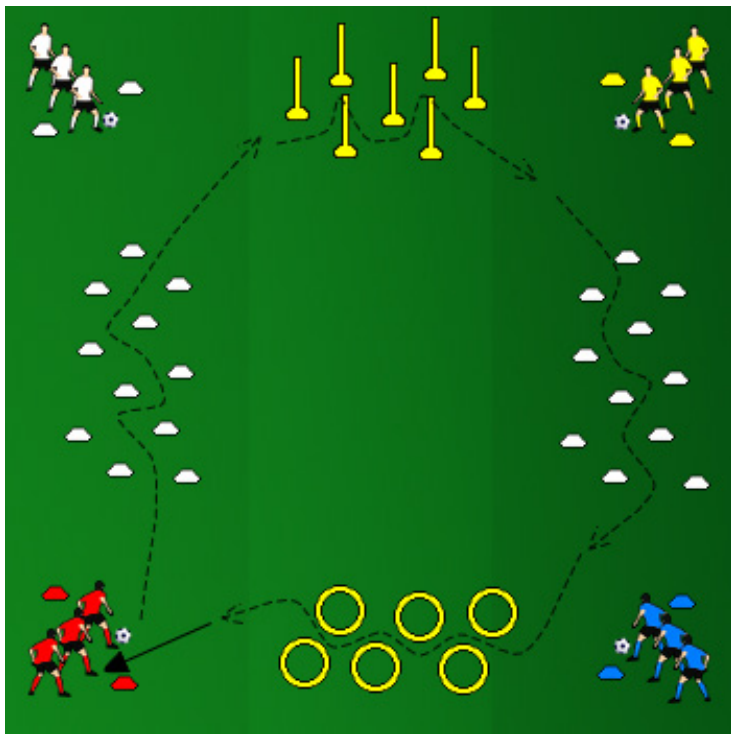
- Elk team heeft zijn eigen route (hetzelfde voor iedereen)
- Indien 3 teams: 1ste scoort 3 punten, 2de scoort 2 punten, 3de scoort 1 punt
- Competitie: punten tellen om spelers aan te moedigen

## VARIATIES

- Wit: obstakelvrije koers
- Blauw: rond een paaltje rennen
- Geel: slalom
- Andere mogelijkheden: kleine brug halverwege; alleen met zool bal beheer:

# OBSTAKELKOERS

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U7-U13		8	12	Bal, hoedjes, paaltjes, hoepels, hesjes (4 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Snelle balbeheersing
- Balbeheersing met verandering van ritme

## TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers met één bal per team.

Plaats een parcours zoals op de foto. Veld van 15x15m met teams in elke hoek.

De eerste speler van elk team rent met de bal zo snel mogelijk door het koers, en gaat door naar de volgende oefening.


## INSTRUCTIES

- Verboden om obstakels te raken
- Een speler die een obstakel raakt, moet de oefening opnieuw beginnen
- Elke speler zal 3 keer gaan: het snelste team heeft gewonnen
- De spelers gaan allemaal dezelfde kant op

## VARIATIES

- Bij elke fout moet de speler 5 seconden stoppen voor hij door mag gaan
- Varieer de soorten obstakels (rivier, bos, gebied je rondom moet rennen, etc.)

# SNELLE BALBEHEERSING + SCHIETEN OF 1V1

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U11-U13		8	15	Bal, pionnen, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels, 1 groot doel.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Snelle balbeheersing
- Opeenvolging snelle balbeheersing en schot
- Verzet tegen de verdediger

## TOELICHTING

Stel 2 slaloms op aan de rand van het strafschopgebied.

Blauwe slalom: Blauw rent met de bal door de slalom en schiet op het doel. Rood rent door de slalom zonder bal. Rood begint als Blauw de tweede pion bereikt.

Gele slalom: Blauw rent door de slalom met bal en schiet op het doel. Rood rent door de slalom zonder bal.

## INSTRUCTIES

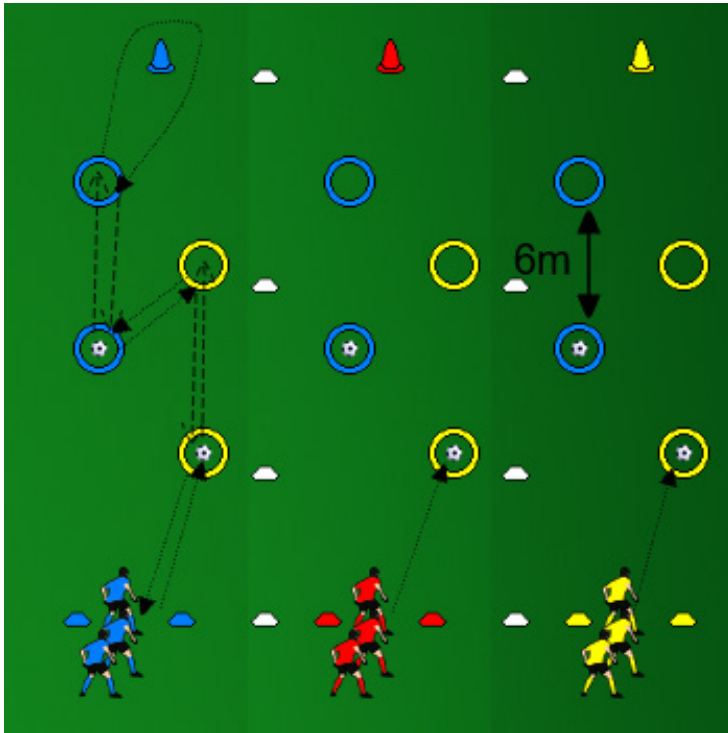
- Rood probeert blauw in te halen. Als het hem lukt, probeert hij blauw zijn schot te stoppen. Als rood de bal terug krijgt, probeert hij te scoren op een van de kleine doels die aan de zijkanten zijn geplaatst
- Blauwe slalom: Blauw begint een beetje voor rood
- Gele slalom: beide spelers beginnen tegelijkertijd, maar dan heeft blauw een kortere parcours

## VARIATIES

- Blauw slalom: geen voorsprong voor blauwe speler: spelers spelen een 1v1 bij de uitgang van de slalom
- Gele slalom: blauw begint net na rood
- Afstanden en wachttijden aanpassen om oefening interessant te maken

# BEHEERSINGSRELAIS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U9-U13		6	12	Bal, hoedjes, pionnen, hoepels, hesjes (3 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Snelle balbeheersing
- Balbeheersing in beweging
- Bal kunnen stoppen

## TOELICHTING

Plaats verschillende parcours op met teams van 3 of 4 spelers.

Er is een bal in de 1ste gele hoepel en de 1ste blauwe hoepel. Op het signaal, neemt de 1ste speler van elk team de bal van de 1ste gele hoepel, en brengt deze naar de 2de gele hoepel.

Dan brengt hij de bal van de 1ste blauwe hoepel naar de 2de blauwe hoepel. Dan rent hij rond de pion heen. En doet hetzelfde in de andere richting.

## INSTRUCTIES

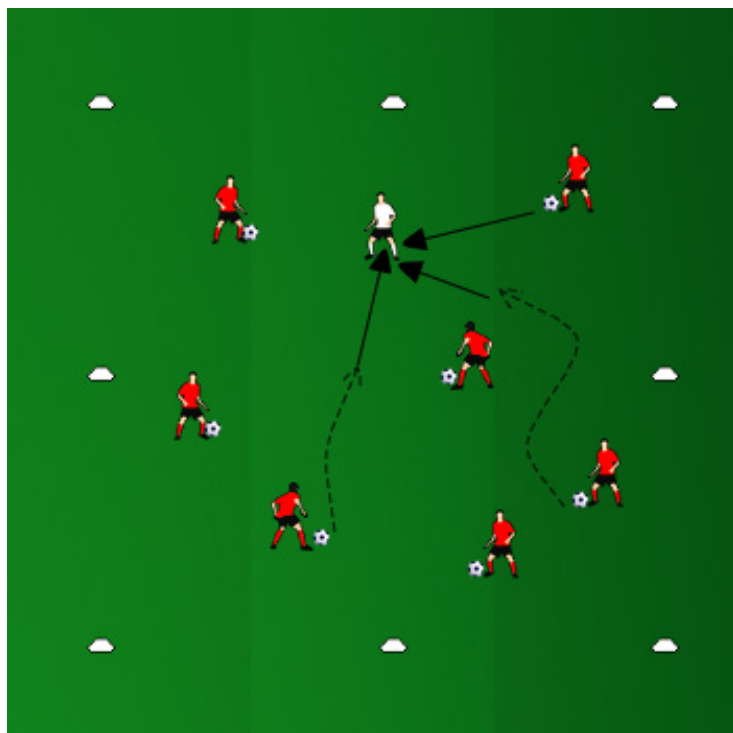
- Geef het relais aan de volgende speler
- Mag je handen niet gebruiken
- Gebruik de zool om de bal in de hoepels te stoppen

## VARIATIES

- Gebruik alleen de zwakke voet
- Doe het tegenovergestelde: breng de bal van de 1ste gele hoepel naar de 2de blauwe hoepel en vice versa.
- Vertrek zitten, liggend op de buik, liggend op de rug

# OP DE TRAINER SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U7-U9		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing
- Opeenvolging beheersing + schot op een bewegend doel

## TOELICHTING

Oppervlakte van 15x15m. Eén bal per speler. De spelers rennen met de bal en proberen op de trainer te schieten. De speler scoort een punt elke keer hij de trainer raakt.

## INSTRUCTIES

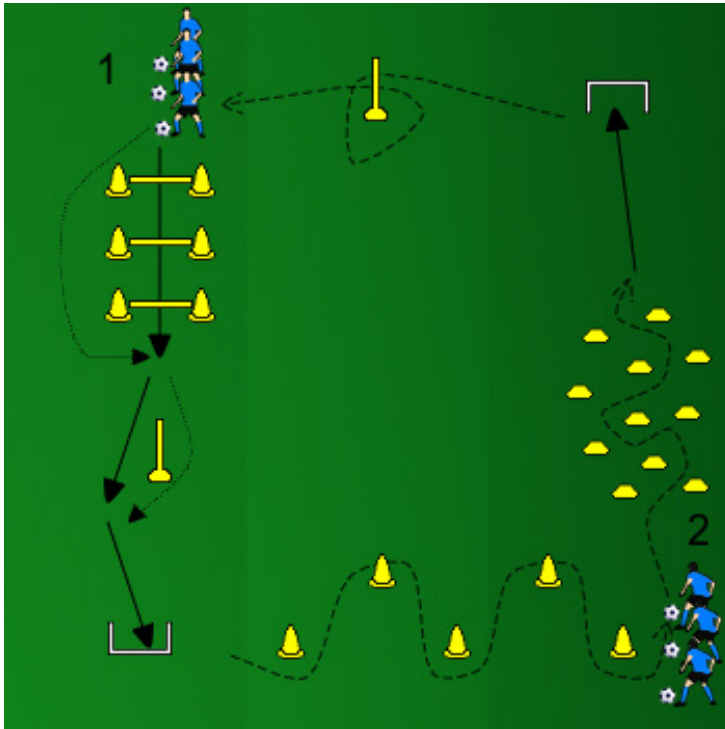
- Geen handen gebruiken
- Bal dichtbij de grond houden
- Bal beheersen in de buurt van de trainer voor het schot

## VARIATIES

- 3 punten als de bal tussen de benen van de trainer gaan
- Als de spelers "stop" roepen, stopt de trainer voor 10 seconden en proberen spelers zo veel punten mogelijk te scoren
- Een speler neemt de rol van de trainer: alleen op de grond schieten

# TECHNIESCH PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U7-U13		4	15	Bal, hoedjes, pionnen, paaltjes, heggen, kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in kleine ruimtes
- Opeenvolging beheersing + schot

## TOELICHTING

Plaats een beheersingsparcours zoals op de foto.  
Twee startgroepen om het wachttijd te beperken: in 1 en 2.  
Ga onder de heggen door, haal de bal terug en pas de bal rond de paaltje en schiet op het grote doel. Slalom tussen de pionnen, ren zonder de hoedjes te raken en schiet op het grote doel. Ren om het paaltje heen en begin opnieuw.

## INSTRUCTIES

- Laat het parcours onafgebroken doorlopen gedurende de door de trainer ingestelde tijd
- Na een schot neemt de speler zijn bal terug en gaat door naar de volgende oefening

## VARIATIES

- Balbeheersing met sterke voet - zwakke voet - zool, etc.
- Schiet op het doel alleen met linkervoet, of alleen met rechervoet



# BEHEERSINGSSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U7-U11		6	12	Bal, hoedjes, pionnen.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Snelle balbeheersing
- Ritme veranderen - versnelling met de bal

## TOELICHTING

8m diameter gebied. 4 deuren (3m) van verschillende kleuren worden op 15m van deze gebied geplaatst.

De spelers rennen elk met een bal in deze gebied.

De trainer roept een kleur: de spelers moeten door de deur rennen.

De eerste speler die terugkeert naar het gebied scoort 6 punten (als er 6 spelers zijn), de tweede 5 punten, etc.

## INSTRUCTIES

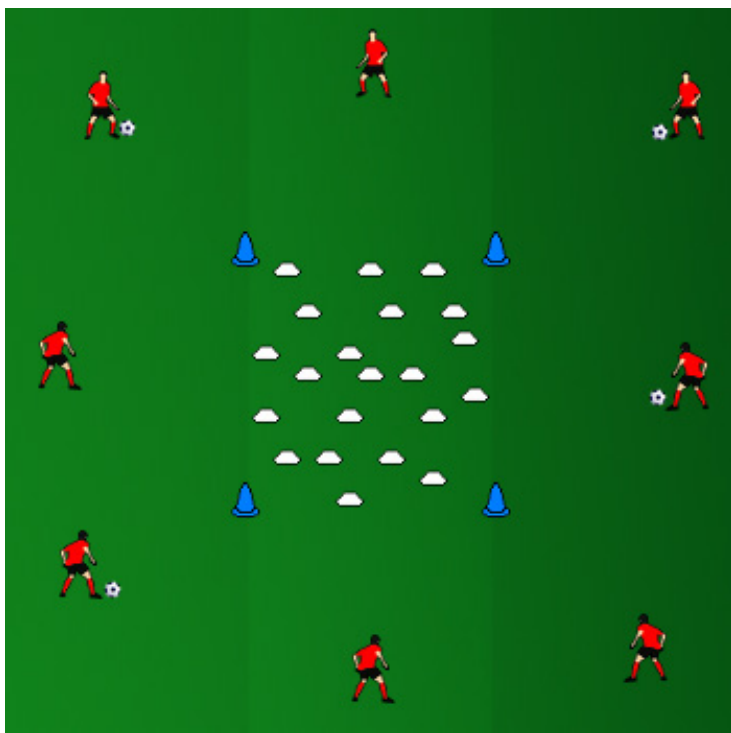
- Bal onder controle houden
- Verboden om de bal van andere spelers te raken
- Ga door met balbeheersing als je in het gebied terug bent

## VARIATIES

- De trainer roept 2,3 of 4 kleuren op: de spelers moeten hun bal in de volgorde door de deuren rennen
- De trainer roept een speler, deze speler kiest een deur om naartoe te rennen

# OBSTAKELSSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U7-U11		6	12	Bal, hoedjes, pionnen.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in kleine ruimtes
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing

## TOELICHTING

Gebied van 5x5m met verspreide hoedjes. Spelers plaatsen zich 10m afstand van het gebied. De helft van de spelers hebben een bal. De spelers die een bal hebben rennen door de blauwe gebied en vermijden de pionnen en brengen de bal naar een speler zonder bal.

## INSTRUCTIES

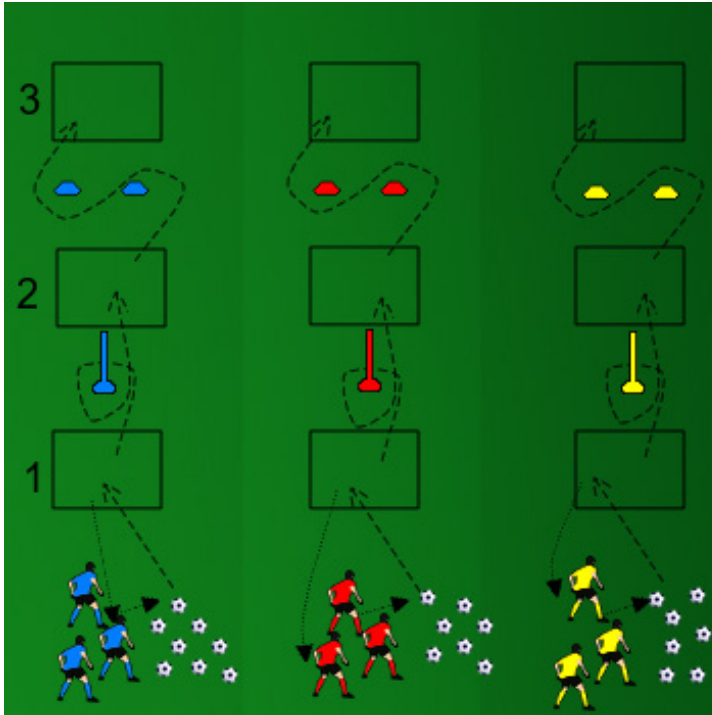
- Een speler die een hoedje raakt, pakt hem op
- Spelers mogen niet stoppen (in beweging blijven) behalve om een hoedje te pakken
- Na een bepaalde tijd wint de spelers met de minste hoedjes
- De trainer voegt hoedjes toe tijdens de oefening

## VARIATIES

- Plaats hoedjes van verschillende kleuren: geel zijn 3 punten waard, blauw 2 punten, etc.
- Spelers moeten binnenkant, buitenkant, rechtervoet, linkervoet, zool, etc. gebruiken

# VERHUIZINGSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U7-U13		6	15	Bal, hoedjes, paaltjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Beheersing met verandering van ritme
- Snelle balbeheersing
- Competitie - Teamgeest

## TOELICHTING

Vorm teams van 3 of 4 spelers. Een parcours en een ballenbron per team.

Op het signaal brengt de eerste speler van elk team een bal naar Zone 1 en geeft dan het relais aan de volgende speler. Enz. tot alle ballen in zone 1 zijn.

Het spel gaat zo door tot alle ballen naar zone 2, en vervolgens naar zone 3 brengen.


## INSTRUCTIES

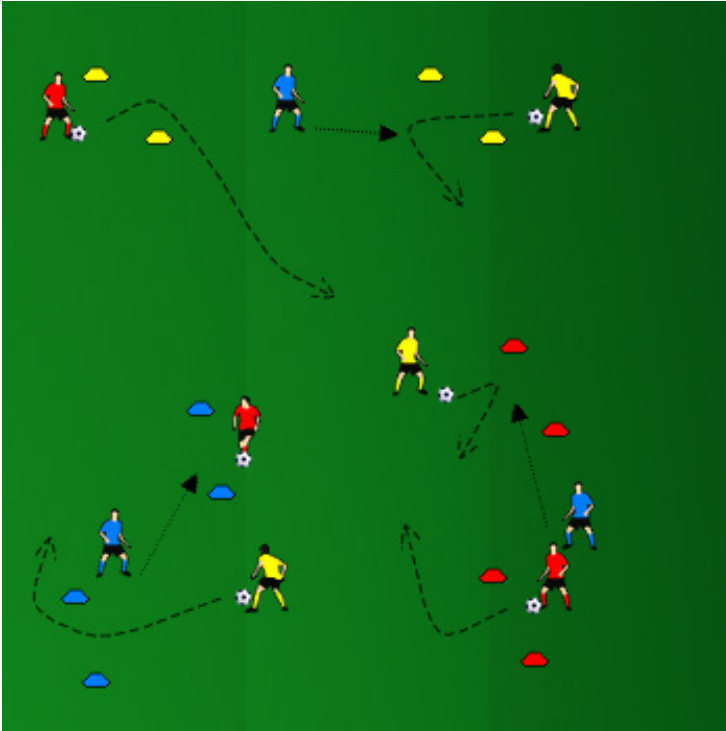
- Hetzelfde aantal ballen per team
- Het eerste team dat al hun ballen naar zone 3 heeft gebracht wint
- Draai rond het paaltje om en ga door de slalom elke keer dat je tussen zones 1 en 2 en vervolgens 2 en 3 komt.

## VARIATIES

- Verander de oefeningen tussen zones
- Spelers moeten binnenkant, buitenkant, rechtervoet, linkervoet, zool, etc. gebruiken
- Ga door met het spel in omgekeerde volgorde (breng alle ballen terug naar de start)

# BALBEHEERSING MET VERDEDIGERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal dichtbij grond houden
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing

## TOELICHTING

Vorm groepen van 3 (of meer) spelers. Plaats 6 deuren van 1m breed.

De gele en rode spelers aanvallen (elk een bal).  
Blauwe spelers verdedigen (zonder bal).

Aanvallers scoren 1 punt elke keer dat ze de bal door een van de deuren brengen.

Elke verdediger (blauw) verdedigt 2 deuren.


## INSTRUCTIES

- Bal in de voeten houden
- Scoren waar er geen verdedigers zijn
- Richting veranderen om de tegenstander in de war te raken
- Niet twee keer achter elkaar in dezelfde deur scoren

## VARIATIES

- De verdediger is passief
- De verdediger is actief: als hij de bal terug krijgt wordt hij een aanvaller (en de andere speler wordt verdediger)

# BEHEERSING, DRIBBELEN, EN SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Opeenvolging beheersing + schot
- Ritme veranderen
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing

## TOELICHTING

Veld van 20x20m met een 2m breed gang in het midden. 2 verdedigers worden in de gang geplaatst. Ze mogen er niet uit. Andere spelers hebben elk een bal. De blauwe spelers moeten de gang oversteken zonder de bal te verliezen om in de tegenovergestelde doel te scoren.

## INSTRUCTIES

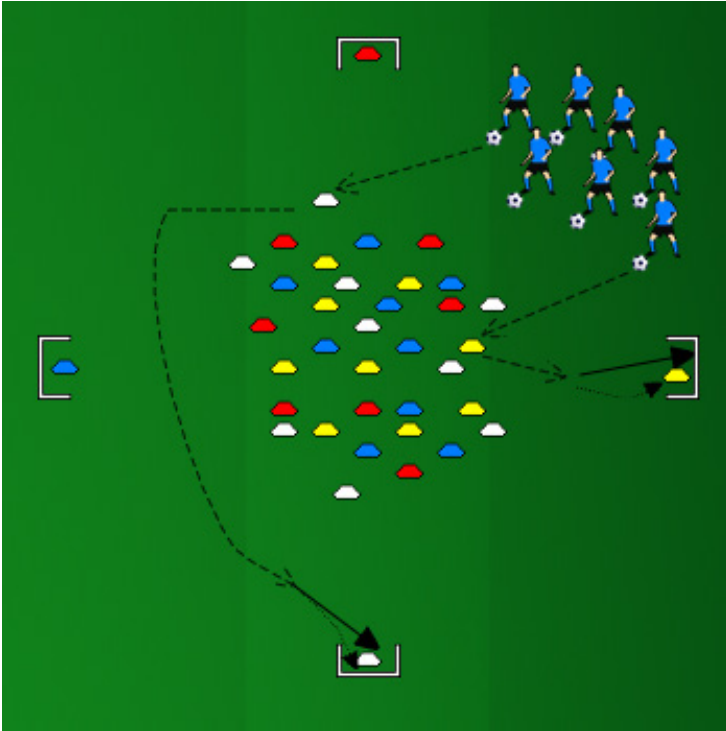
- Ga heen en weer om zoveel mogelijk doelpunten te scoren in een bepaalde tijd
- Als een rode speler een bal krijgt, wordt hij aanvaller en de blauwe speler wordt verdediger
- 1 punt per gescoord doelpunt (3 bonuspunten als de speler nooit zijn bal heeft verloren)

## VARIATIES

- Voeg of verwijder verdedigers afhankelijk van het niveau van de spelers
- Plaats een zone voor elke doel: de spelers moeten buiten deze gebied schieten
- Gebruik grote doels met keepers

# BEHEERSING EN SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U7-U11		6	15	Bal, hoedjes (4 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Opeenvolging beheersing + schot
- Bal op de grond houden
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met kleine doels aan elke zijde.

Verspreid hoedjes van verschillende kleuren in het midden van het veld en één hoedje van elke kleur in elke doel.

Spelers hebben elk een bal. Ze rennen met de bal en halen de hoedjes op en plaatsen ze in de bijbehorende doels.

## INSTRUCTIES

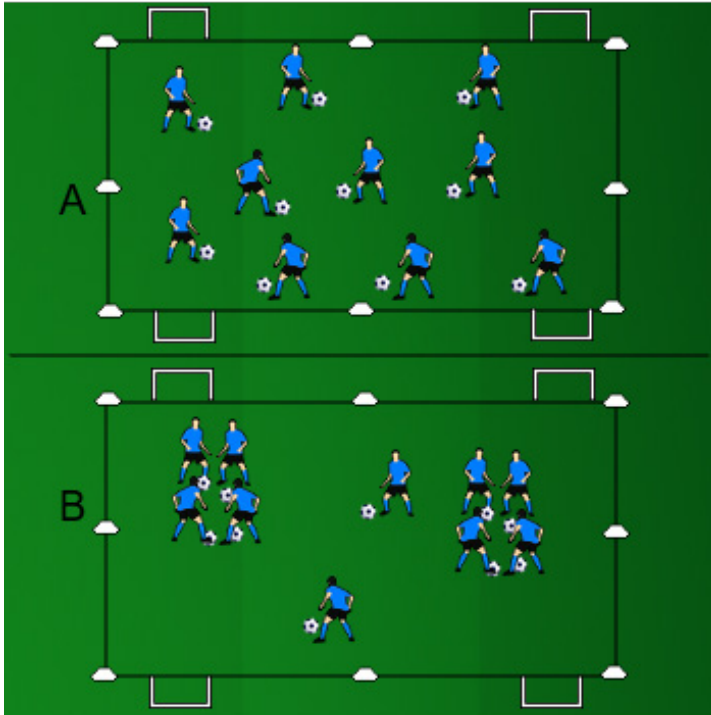
- Eén hoedje tegelijkertijd
- Schiet o doel voor je je hoedje afzet
- 1 punt per hoedje
- De spel stopt als alle hoedjes in hun doel staan

## VARIATIES

- Plaats een speler zonder bal die hoedjes terug probeert te brengen
- Plaats keepers in de grote doels: een speler mag zijn hoedje afzetten alleen als hij tegen de keeper scoort. Als hij niet scoort moet hij een ander hoedje halen.

# BEHEERSINGSSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U11+		10	15	Bal, hoedjes.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing
- Verandering van ritme
- Teamgeest - Samenwerking

## TOELICHTING

Veld van 30x20m met 4 kleine doels.  
Spelers hebben elk een bal.

A: Spelers beheersen een bal

B: Trainer roept een nummer, spelers moeten dan groepen vormen van het aangekondigde aantal.

## INSTRUCTIES

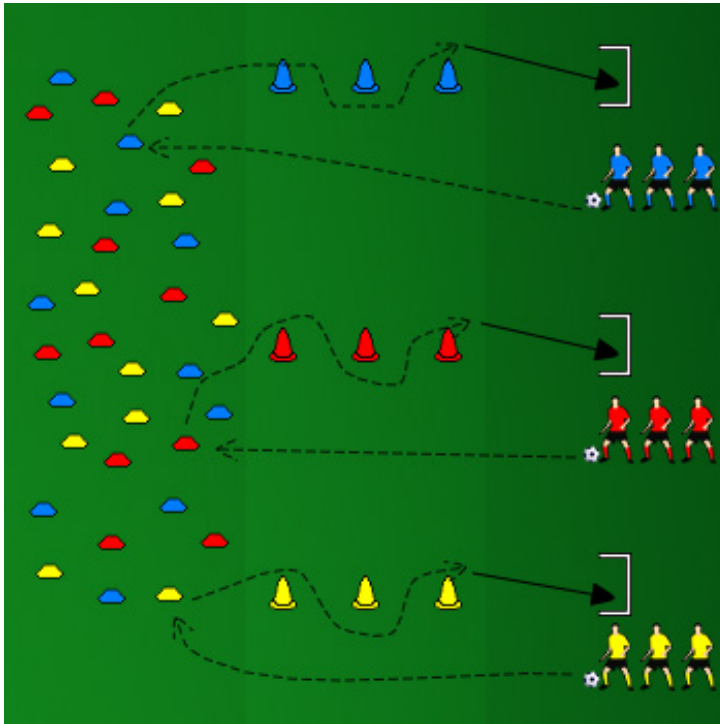
- Als de trainer "4" roept: spelers moeten zich in groepen van 4 plaatsen en handen vasthouden
- Spelers zonder groep krijgen een belofte
- Meerdere rondes spelen en het aantal veranderen

## VARIATIES

- Zodra de groep is gevormd, moeten de spelers in een groep gaan scoren in een van de kleine doels zonder hun handen los te laten: het eerste team waarvan de spelers allemaal hebben gescoord, wint de ronde
- Elkaar bij de schouders houden, de ene achter de andere

# TEAM RELAIS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U7-U13		9	15	Bal, hoedjes, pionnen, hesjes (3 kleuren), 3 kleine doels.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Opeenvolging beheersing + schot
- Verandering van ritme
- Informatie nemen tijdens de balbeheersing

## TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers met één bal per team.  
Verspreid hoedjes en zet een kleine slalom op voor het kleine doel van elk team.  
De eerste speler van elk team rent met zijn bal, pakt een hoedje op en voert de slalom uit voordat er op het grote doel wordt geschoten.  
Dan neemt de volgende speler zijn bal en doet hetzelfde.

## INSTRUCTIES


- Zet de hoedjes dichtbij het doel neer
- 2 punten per gescoord doelpunt; het team dat al zijn pionnen als eerste terugbrengt heeft 5 bonuspunten

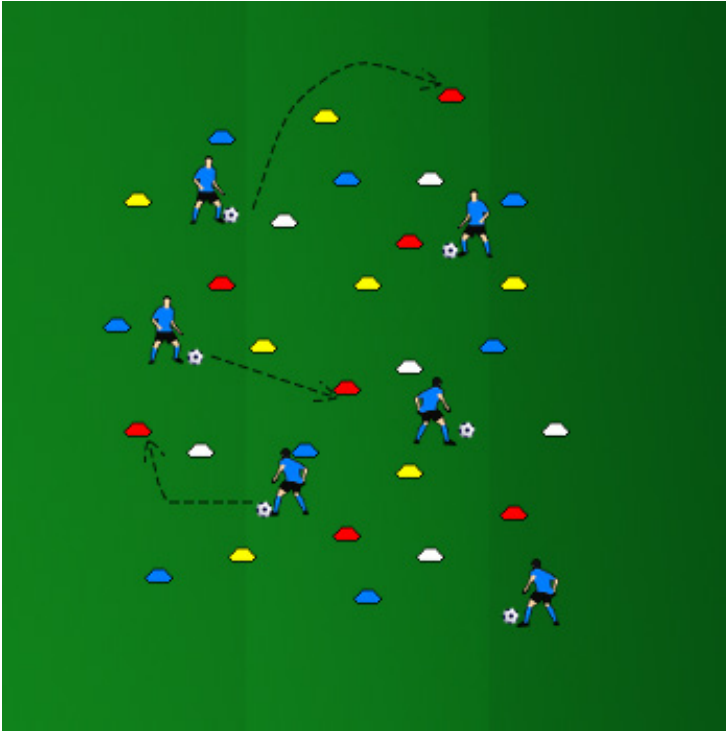
## VARIATIES

- Vervang de hoedjes door hesjes die je om je nek moet dragen
- Doe de slalom op de heen- en terugreis
- Varieer de koers



# BALBEHEERSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U7-U11		4	12	Bal, hoedjes (4 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal kunnen stoppen

## TOELICHTING

Een bal per speler. Verspreid de hoedjes van verschillende kleuren. Spelers beheersen hun bal. Als de trainer een kleur roept, moeten spelers tegen een hoedje van de aangekondigde kleur passen

## INSTRUCTIES

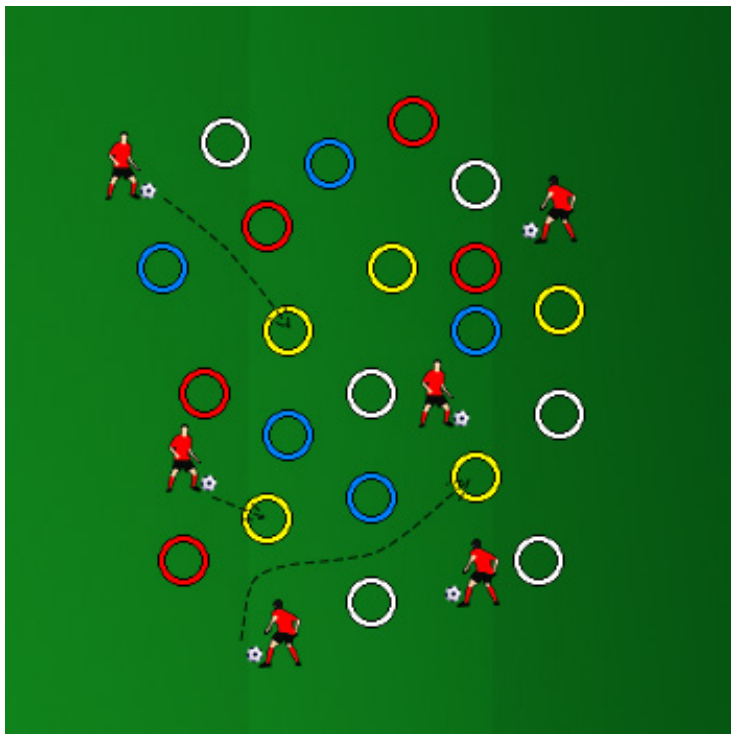
- Bal dichtbij de grond houden
- Maximaal 2 spelers per hoedje

## VARIATIES

- Op het signaal rennen de spelers rond een hoedje van de aangekondigde kleur
- De trainer roept 3 kleuren: spelers moeten om de 3 hoedjes heen gaan in de gevraagde volgorde
- Op het signaal stoppen spelers de bal, rennen om alle gevraagde hoedjes te raken, en gaan terug naar hun bal

# HOEPELSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U7-U11		4	12	Bal, hoepels(4 kleuren).
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Bal kunnen stoppen
- Bal met zool beheersen

## TOELICHTING

Een bal per speler. Verspreid de hoepels van verschillende kleuren op het veld. Spelers beheersen hun bal zonder de hoepels aan te raken. De trainer roept een kleur: spelers moeten hun bal in een hoepel van deze kleur stoppen. Dan halen ze een bal van een andere hoepel en hervatten balbeheersing.

## INSTRUCTIES

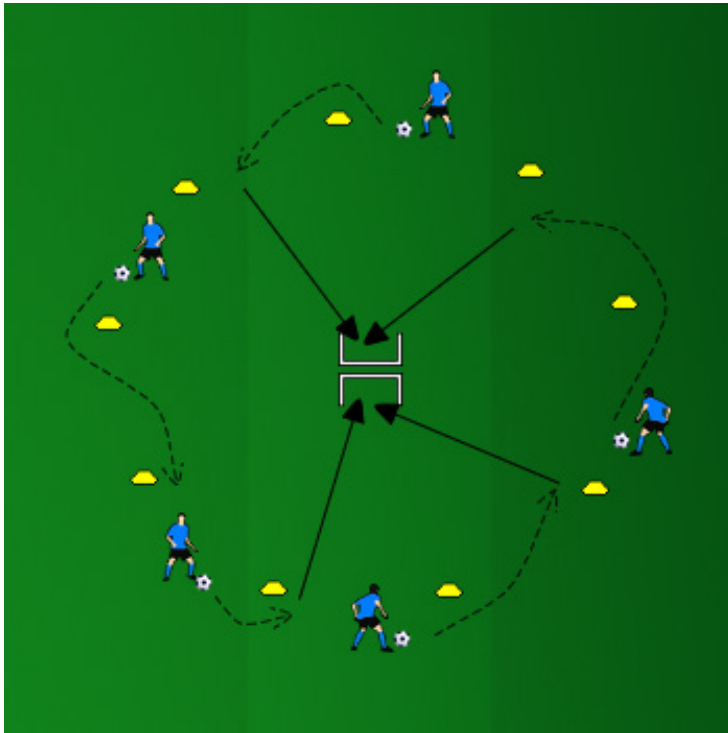
- Maximaal 2 ballen per hoepel
- Zool gebruiken om de bal in de hoepel te brengen
- Beide voeten gebruiken

## VARIATIES

- Ga rond een hoepel van de gevraagde kleur voor je de bal in een andere hoepel van de gevraagde kleur brengt

# SLALOM EN SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, 2 kleine doels.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Opeenvolging balbeheersing + schot

## TOELICHTING

Plaats een hoedjes elke 3m rond het middenlijn.  
Plaats 2 kleine doels achter elkaar in het midden van het cirkel. Spelers hebben elk een bal. Ze rennen door de slalom. Als de trainer zijn fluit blaast, veranderen de spelers van richting. Als de trainer 2 keer fluit, schieten ze in het dichtsbijzijnde doel.

## INSTRUCTIES

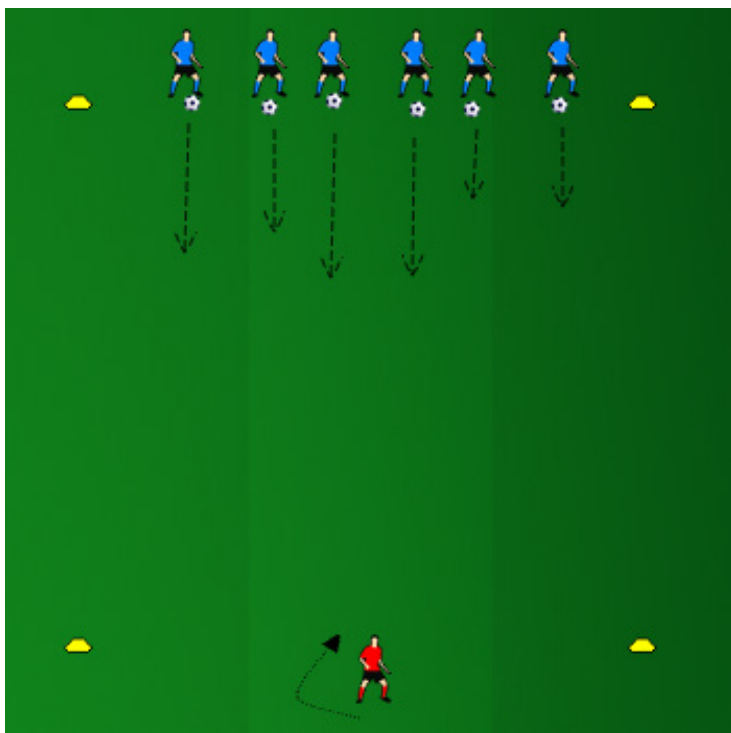
- Bal dichtbij zichzelf houden
- Bal herstellen na een schot en terug in de slalom gaan

## VARIATIES

- Definieer hoe spelers balbeheersing moeten houden (binnenkant, buitenkant, zool)
- Speler die als eertse scoort, krijgt 3 punten

# 1 2 3 ZON

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U7-U9		3	12	Bal, hoedjes
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing in beweging
- Bal kunnen stoppen
- Gebarensnelheid
- Informatie nemen

## TOELICHTING

Veld van 20m lang. De spelers worden aan één kant van het veld geplaatst met elk een bal.

Een speler (rood), plaatst zich aan de andere kant van het veld, zonder bal.

Met zijn rug naar de spelers, telt hij hardop "1,2,3, zon!".

Terwijl hij telt, gaan de spelers vooruit met de bal.

Als hij "zon" zegt, draait hij zich om en spelers mogen niet meer bewegen

## INSTRUCTIES

- Bal dichtbij houden zodat je hem kan stoppen als je maar wilt
- Als de bal van een speler beweegt als de rode speler "zon" roept, dan moet deze speler 3m naar achteren gaan
- De eerste speler aan de andere kant wint
- Voor jongere kinderen, vraag aan rode speler om langzaam tot 5 te tellen

## VARIATIES

- Zonder bal voor de jongeren
- Definieer hoe spelers balbeheersing moeten houden (binnenkant, buitenkant, zool)

# IMITATIE SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U7-U13		4	12	Bal, hoedjes, pionnen, paaltjes, kleine doel.
THEMA: BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Gebarensnelheid
- Informatie nemen

## TOELICHTING

Veld van 25x25m. Plaats pionnen, hoedjes, paaltjes, hoepels, kleine doels een beetje overal rond.

In groepjes van 2 spelers met elk 1 bal.

De eerste speler van elke groep rent met de bal. Hij kan om de pionnen heen gaan, zijn bal in een hoepel stoppen, op het doel schieten, enz. De tweede speler volgt en imiteert hem.


## INSTRUCTIES

- Bal dichtbij teamgenoot beheersen
- Herhaal elk gebaar van je teamgenoot
- Verander elke 2 minuten van rol

## VARIATIES

- In groepen van 3 spelers

# BAL WISSELING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U7+		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : BALBEHEERSING					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing met richtingsverandering
- Balbeheersing in beweging
- Gebarensnelheid
- Informatie nemen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m. 1 bal per speler.  
Speler beheersen hun bal. Op het signaal moeten ze hun bal wisselen met een andere speler en hervatten hun balbeheersing


## INSTRUCTIES

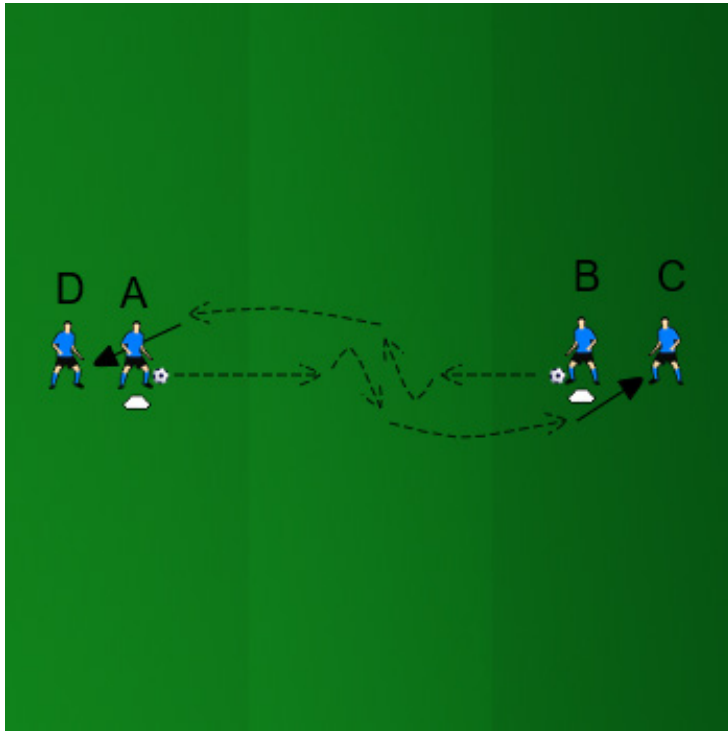
- Bal dichtbij een andere speler stoppen
- Als de speler geen partner heeft gevonden, gaat hij door met zijn eigen bal
- Altijd in beweging blijven
- Wissel tussen langzaam en snelle balbeheersing

## VARIATIES

- Geluidssignaal, visueel signaal
- Geen signaal, 4 keer bal raken en bal stoppen en wisselen
- Definieer hoe spelers balbeheersing moeten houden (binnenkant, buitenkant, zool)
- Dribbelen voor je de bal doorgeeft

# DRIBBELTECHNIEKEN MET 4 SPELERS

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U9+		4	12	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELTECHNIEKEN					



## DOELSTELLING

- Schijnbewegingen – Kappen – Bal trekken met de zool-technieken
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- Verdediger uit balans brengen
- Snelle verandering van richting

## TOELICHTING

In groepen van 4 spelers. 2 ballen voor 4.  
A beheerst de bal naar B; B beheerst zijn bal naar A-  
Als ze voor elkaar komen dribbelen ze en gaan door naar de volgende speler (A naar C en B naar D).  
A plaatst zich achter C en B achter D.


## INSTRUCTIES

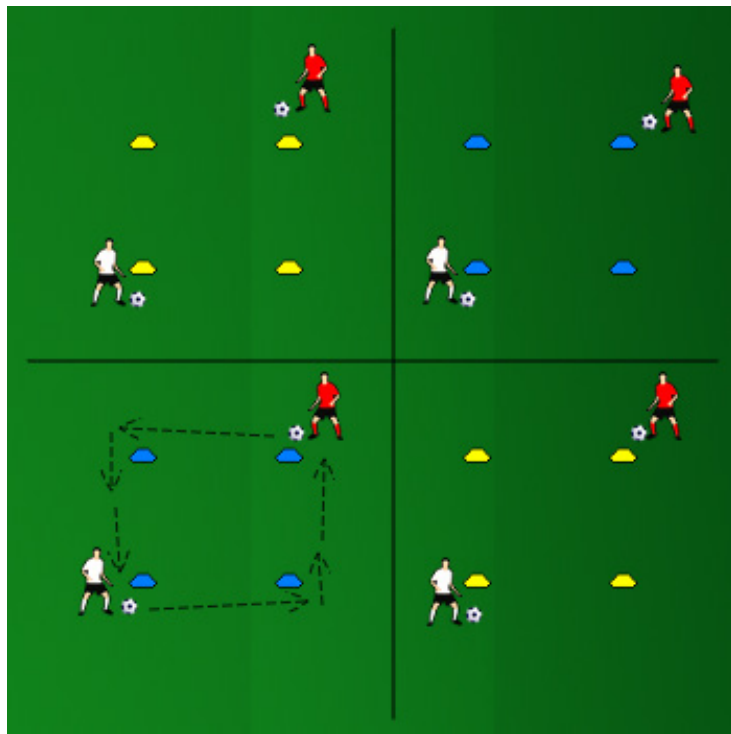
- Op het juiste moment dribbelen: niet te vroeg en niet te laat (ongeveer 2m van de tegenstander)
- Evalueer de bewegingssnelheid van de andere speler
- Dribbelen + de bal naar rechts nemen (dan veranderen: dribbelen + naar links nemen)

## VARIATIES

- Schijnbewegingen
- Kappen
- Bal trekken met de zool-technieken

# JAGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U7-U13		2	12	Bal, hoedjes.
THEMA : DRIBBELTECHNIEKEN					



## DOELSTELLING

- Kappen
- Nadruk op de notie van meteen van richting veranderen
- Kappen : de kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen

## TOELICHTING

Vorm vierkanten van 2x2m. 2 spelers per vierkant. 1 bal per speler.

De spelers leiden de bal rond het vierkant in dezelfde richting. De eerste die de andere inhaalt wint.

Speel meerdere rondes. Verander van tegenstanders om evenwicht te brengen.

Verander de draairichting

## INSTRUCTIES


- Verbod om binnen de vierkant te komen
- Gebruik de kappen om sneller door de bochten te gaan

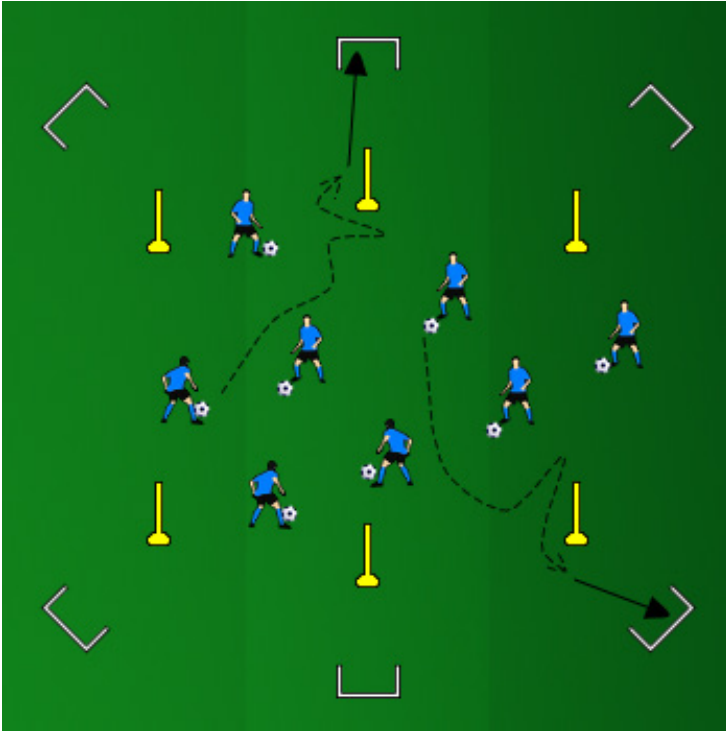
## VARIATIES

- Vrije balbeheersing
- Gebruik alleen de rechtersvoet en dan de linkervoet (verander dan van richting)



# BEHEERSING, DRIBBELEN, EN SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U7-U13		6	12	Bal, hoedjes, 6 paaltjes, 6 kleine doels.
THEMA: DRIBBELTECHNIEKEN					



## DOELSTELLING

- Balbeheersing in beweging
- Schijnbewegingen – Kappen – Bal trekken met de zool-technieken
- Opeenvolging beheersing, dribbelen en schot
- Dribbelen op het juiste moment
- Snelle verandering van richting

## TOELICHTING

Plaats kleine doels aan de kanten van een 30x20m gebied.  
Plaats een paaltje op 6-10m afstand van elk doel. Spelers beheersen elk hun bal. Op het signaal, moeten spelers rond een paaltje dribbelen en op het doel schieten.

## INSTRUCTIES

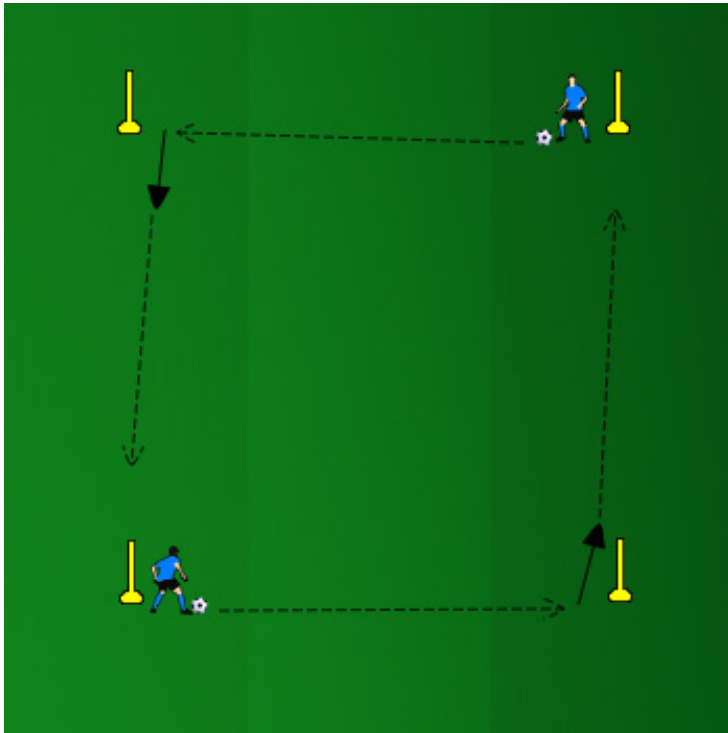
- Na de schot, neemt een speler zijn bal terug en hervat zijn balbeheersing tot het volgende signaal
- Verschillende soorten dribbelen trainen
- Op het signaal versnelt de speler zijn balbeheersing

## VARIATIES

- 1 of 2 spelers zonder bal proberen een bal terug te winnen
- Definieer welke dribbel spelers moeten gebruiken
- Vervang 1 kleine doel met een grote doel met een keeper

# VIERKANT MET 2 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U7-U15		2	10	Bal, paaltjes.
THEMA : DRIBBELTECHNIKEN					



## DOELSTELLING

- Kappen
- Nadruk op de notie van meteen van richting veranderen
- Ritme verandering
- Kappen : de kapbeweging (de beweging en de versnelling) geeft de speler de gelegenheid om snel van richting te veranderen

## TOELICHTING

In groepen van 2 spelers met elk een bal. Vierkant van 6x6m. Spelers beginnen in 2 tegenovergestelde hoeken.

Beheers je bal naar het paaltje (tegenstander) en dribbel er net voor.

Verander van richting elke 10 kappen

## INSTRUCTIES

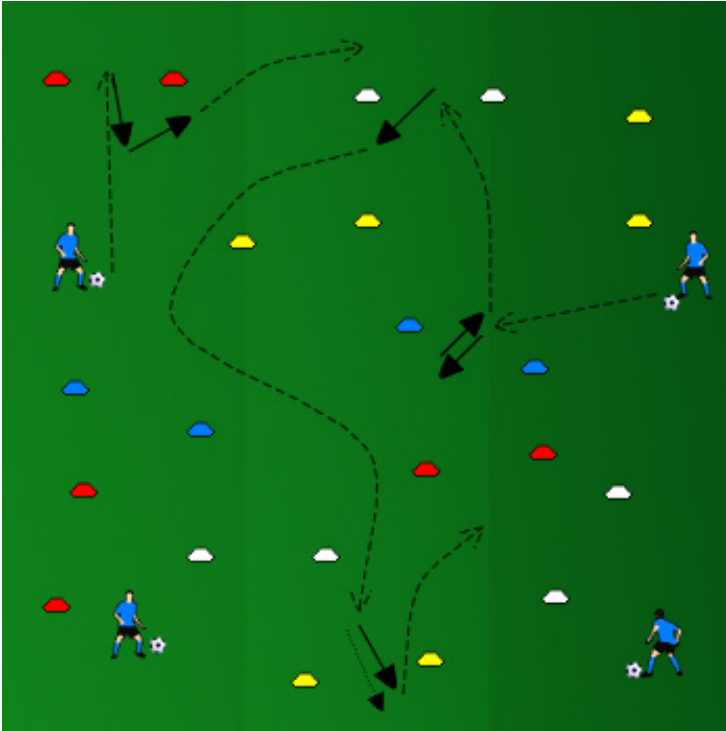
- Kappen niet te vroeg of niet te laat doen
- Langzaam balbeheersing en snelle kappen
- Zich toepassen op elk gebaar
- Werk op de kappen met beide voeten

## VARIATIES

- Op het signaal, maken de spelers een 180 ° kappen en gaan de andere richting in
- Mogelijk om de oefening met 4 spelers te doen

# DEURENSPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U7-U15		4	12	Bal, hoedjes (4 kleuren)
THEMA : DRIBBELTECHNIEKEN					



## DOELSTELLING

- Schijnbewegingen – Kappen – Bal trekken met de zool-technieken - Dubbelcontact
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- Snelle richting verandering

## TOELICHTING

Plaats 2 deuren (2m) van verschillende kleuren. De spelers hebben elk een bal en moeten dribbelen als ze door de deur gaan.

De speler rent als hij door de 2 hoedjes aankomt verandert hij met een dribbel van richting.

Versnellen in de tegenovergestelde richting.


## INSTRUCTIES

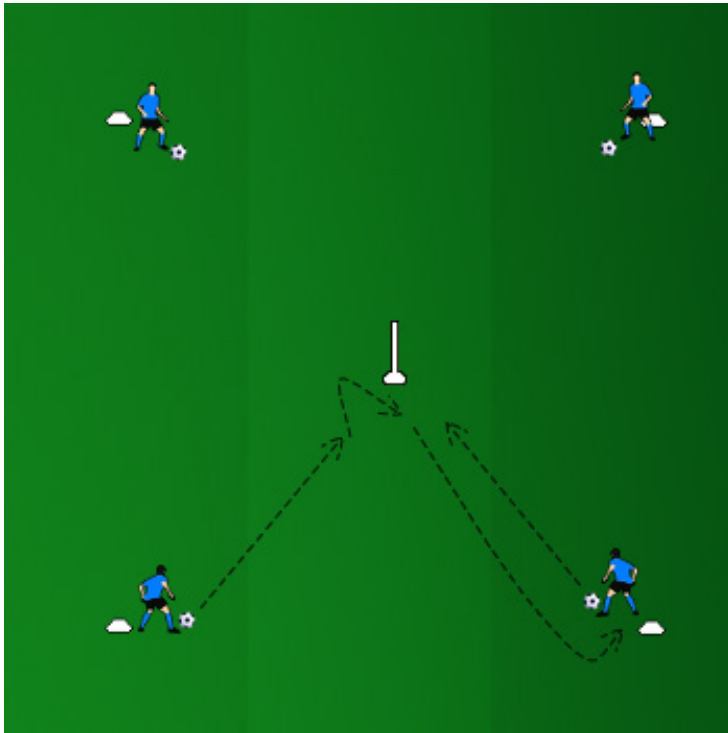
- Bal trekken met de zool-technieken in de rode deuren
- Schijnbewegingen in gele deuren
- Dubbel contact in blauwe deuren
- Kappen in witte deuren

## VARIATIES

- De trainer zegt welke dribbels de spelers moeten doen
- Werk aan één dribbeltechniek tegelijkertijd
- 1 punt per uitgevoerde dribbel

# SCHIJBEBEWEGINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U7-U15		4	10	Bal, hoedjes, paaltjes.
THEMA : DRIBBELTECHNIEKEN					



## DOELSTELLING

- Schijnbewegingen
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen

## TOELICHTING

Een vierkant van 10x10m per groep. In groepjes van 4 spelers met één bal per speler. Plaats een paaltje in het midden van het plein. Op het signaal rennen spelers met hun bal naar het paaltje (tegenstander) en voeren het juiste schijnbeweging uit voor het paaltje. Dan gaan ze door naar de volgende hoedje

## INSTRUCTIES

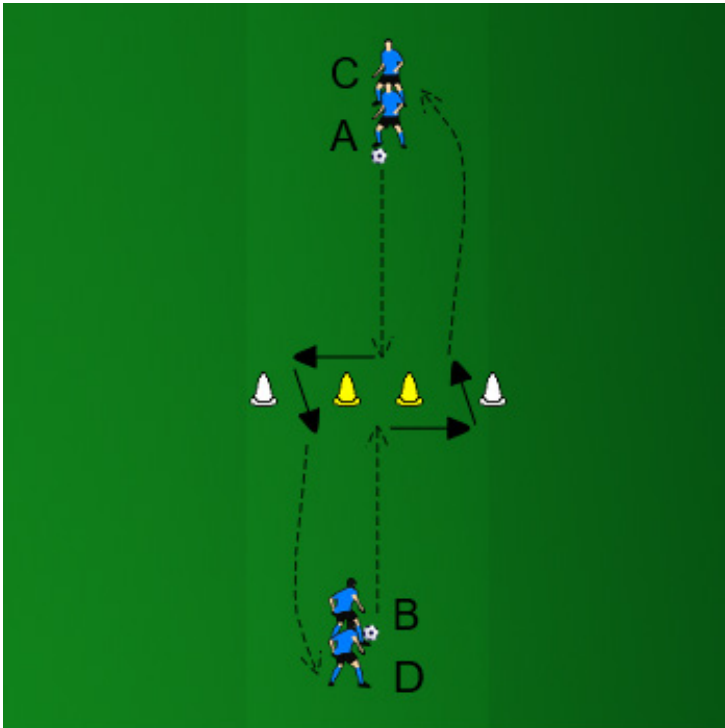
- Spelers beginnen tegelijkertijd
- Spelers gaan dezelfde kant op
- Verander regelmatig van richting

## VARIATIES

- De spelers maken een schijnbeweging voor het hoedjes om zich om te draaien
- Voeg meerdere paaltjes toe in het midden om de grootte van de te omlopen tegenstander te vergroten

# DUBBELCONTACT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U9-U15		4	12	Bal, pionnen.
THEMA : DRIBBELTECHNIKEN					



## DOELSTELLING

- Dubbelcontact – Schijnbewegingen
- Schone en snelle verandering van richting
- Verandering van ritme

## TOELICHTING

In groepen van 4 spelers met 2 ballen voor 4. A beheerst de bal naar de gele pion waarvoor hij een dubbele contact neemt. Hij neemt de bal tussen de gele en witte pionnen en neemt de bal tot naar D. Tegelijkertijd doet B hetzelfde aan de andere kant en geeft de bal aan C.


## INSTRUCTIES

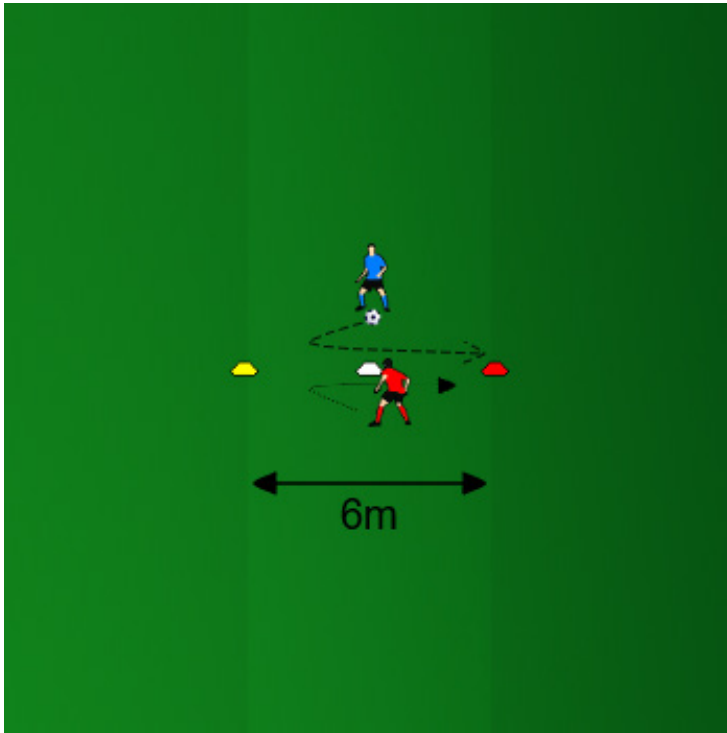
- In 2 rakingen dribbelen: kappen aan de wttie pion en een tweede raking vlak voor de witte pion
- Snelle koppeling
- Op het juiste moment dribbelen: niet te vroeg, niet te laat.

## VARIATIES

- Maak een schijnbeweging voor het dubbele contact neemt
- Verschillende soorten dubbelcontacten trainen

# TEGENOVER ELKAAR

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U9+		2	12	Bal, hoedjes (3 kleuren).
THEMA : DRIBBELTECHNIKEN					



## DOELSTELLING

- Schijnbewegingen – Kappen – Bal trekken met de zool-technieken
- Voorwenden om naar de ene richting en daadwerkelijk naar de andere richting te gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Snel van richting veranderen

## TOELICHTING

In groepen van 2 speler met 1 bal.  
3 hoedjes in een rij; 2m tussen de hoedjes.  
De blauwe speler heeft de bal. Om een punt te scoren, probeert hij één van de 3 hoedjes te raken voordat de rode speler zijn voet erop zet.

## INSTRUCTIES

- Elke speler moet aan zijn kant blijven
- De blauwe speler maakt schijnbewegingen en verandering van richting om de tegenstander uit balans te brengen
- Rols wisselen

## VARIATIES

- Gele en rode hoedjes = 1 punt; witte hoedjes = 3 punten
- Voeg een 4de hoedje toe
- Tegenstander veranderen

# 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.

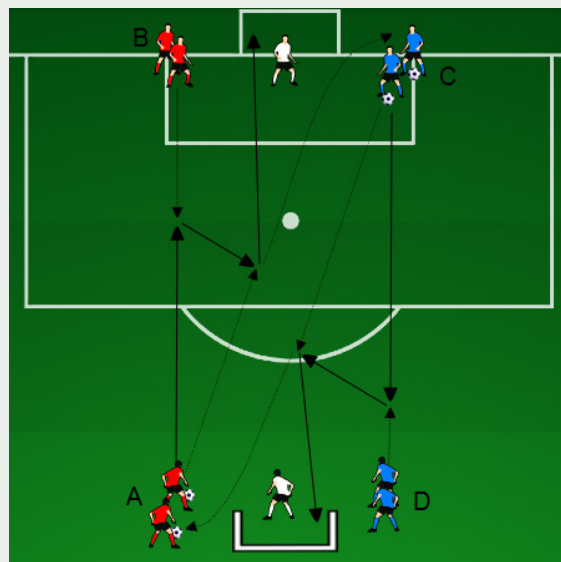
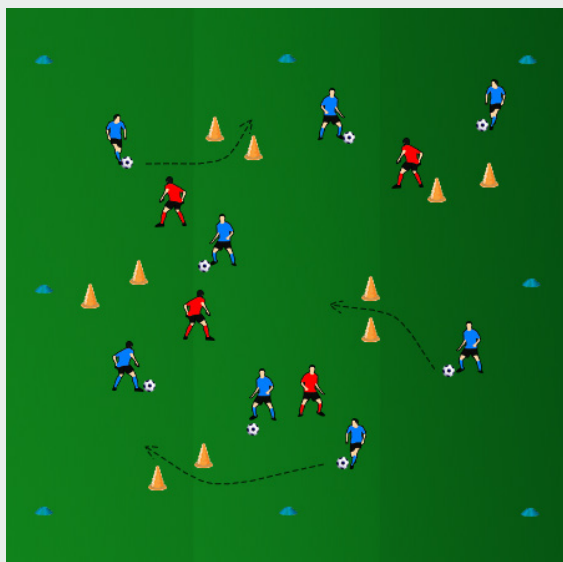
## Aanmaken van programma's

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.