



**N.4      1 TEGEN 1**

**2 TEGEN 2**



## 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, pasing, 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)

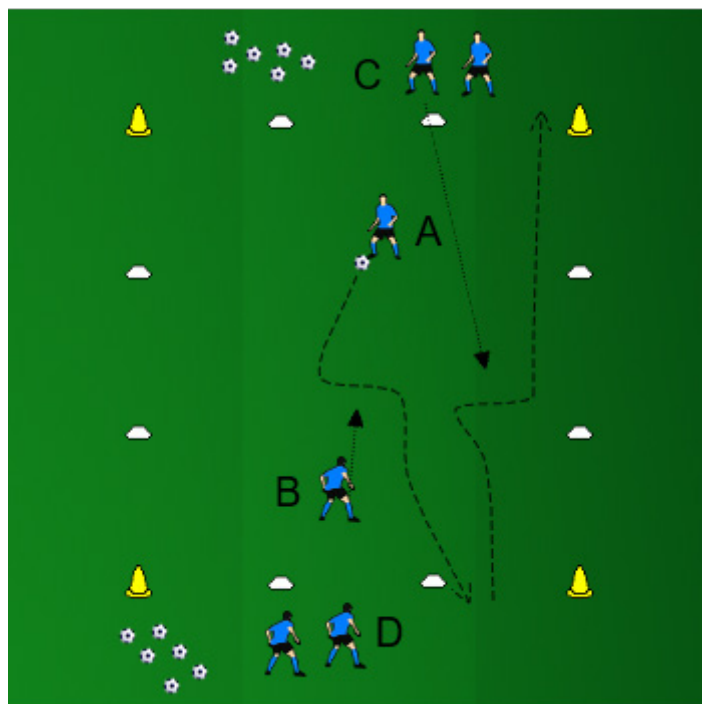
**Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's** (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

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

## 1 tegen 1 - 2 tegen 2

Tips en principes van het spel voor 1-op-1 situaties:

- Doe alsof
- Schijnbewegingen
- Tegenstander uit balans brengen
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaan
- Snelheid en verandering van tempo
- Begin niet te laat te dribbelen
- Bescherm uw bal (met uw schouders, borst, voeten, enz.)
- Zet zijn lichaam in de oppositie
- Je lichaam tussen de bal en je tegenstander hebben
- Teamgenoot vertrouwen om balbezit te houden
- Opeenvolging dribbelen + schot
- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, kappen, bal trekken met de zool-technieken)
- Het dribbelen van de tegenstander in een kleine ruimte
- Gerichte aanneming om weg te gaan van de tegenstander
- Verzet tegen de terugkeer van de verdediger
- Duel voor de bal
- Analyseer de tegenstander's koers om hem uit te kunnen schakelen
- Schijnbeweging om een pas te creëren
- Snelle opeenvolging dribbel + passing
- Schijnbeweging om te kunnen schieten
- Schijnbeweging voor een panna of om rond tegenstander te rennen
- Gebruik je teamgenoot om doen alsof je past en dribbelen
- Gebruik een teamgenoot om een tegenstander uit te schakelen (1-2)




## Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

Leeftijdsgroep \*

### STIER 4 TEGEN 1

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




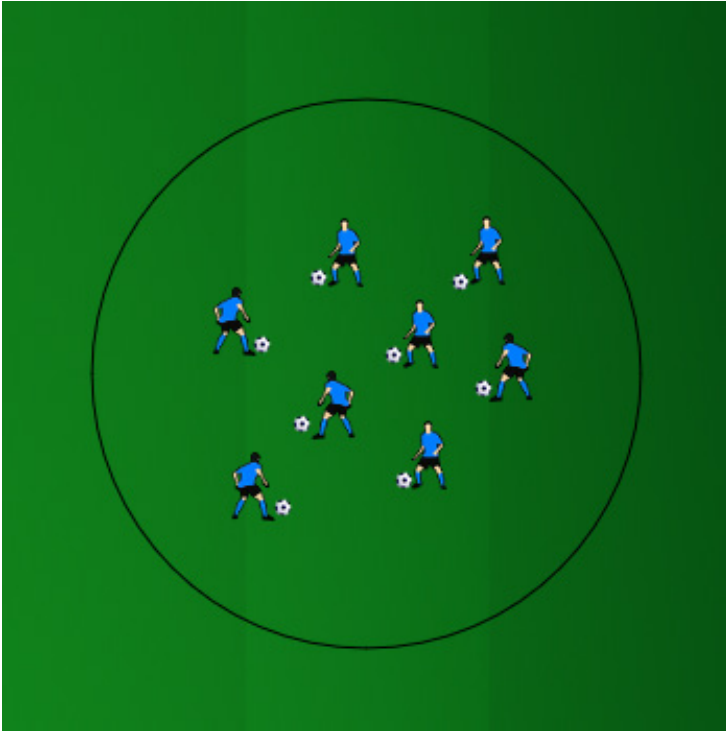
Paaltje



Lopen zonder bal

# KONING VAN DE RING (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U7+		6	15	Ballen, hoedjes.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- De tegenstander uit balans brengen
- Bal houden

## TOELICHTING

Het spel speelt zich af in de middencirkel (of in een cirkel van vergelijkbare grootte).

Elke speler heeft een bal. Het doel is om de ballen van de andere spelers uit het veld te krijgen en tegelijkertijd je eigen bal in de buurt houden.

De speler die zijn bal verliest, gaat zijn bal halen en speelt door.

1 punt per bal die je uit de cirkel krijgt.


## INSTRUCTIES

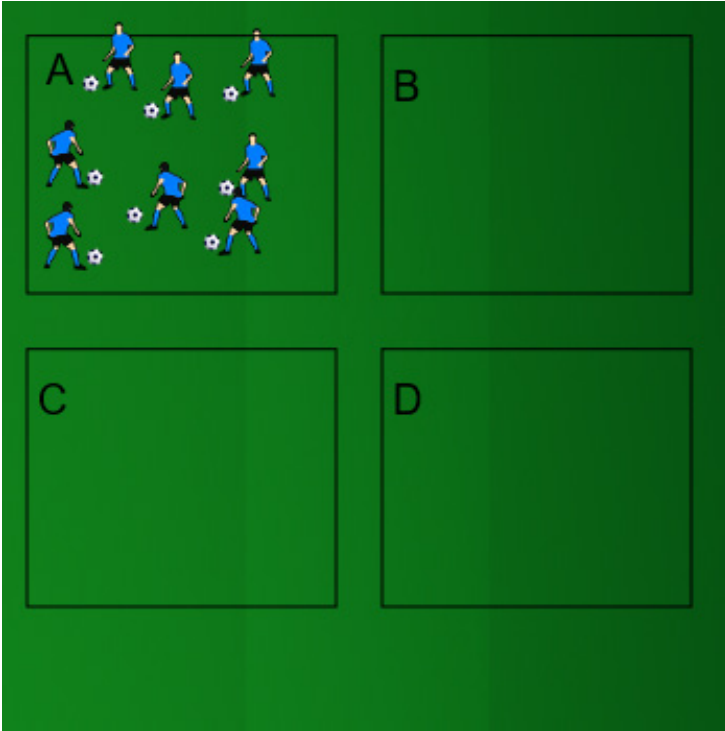
- Om een bal weg te schieten, moet je je eigen bal in de buurt en in de cirkel hebben
- Na 3 minuten is degene met de meeste punten de koning van de ring

## VARIATIES

- Elke speler heeft 5 levens, de speler die geen levens meer heeft wordt geëlimineerd. De laatste speler die nog over is, is de koning van de ring
- Stel 2 speeloppervlakken op: elke speler heeft 3 levens in het eerste cirkel. Als hij zijn 3 levens heeft verloren, hervat hij hetzelfde spel in gebied 2. Als hij weer verliest gaat hij terug naar 1. enz.

# KONING VAN DE RING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U7-U11		6	12	Ballen, hoedjes.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- De tegenstander uit balans brengen
- Bal houden

## TOELICHTING

4 vierkanten van 8x8m. De spelers hebben elk een bal en spelen in vierkant A. De spelers proberen de bal van de anderen uit het veld te krijgen terwijl ze hun eigen bal houden. Een speler die erin slaagt om de bal van een ander uit de vierkant te krijgen, speelt in vierkant B. De speler die zijn bal kwijt is, krijgt hem terug en speelt door in vierkant A.


## INSTRUCTIES

- De speler die het vierkant B ingaat, wacht op andere spelers die zich bij hem voegen om de bal weg proberen te spelen. Als het hem lukt gaat hij naar vierkant C. De speler die de bal verliest in vierkant B gaat terug naar vierkant A.
- De spelers gaan elke keer een veld omhoog of omlaag.
- Een speler die een bal in vierkant D uit krijgt, scoort 10 punten en hervat het spel in vierkant A.

## VARIATIES

- Vraag de beste spelers om de bal van de anderen weg te krijgen met alleen hun zwakke voet.

# DIEVENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7-U13		8	15	Ballen, hoedjes, hesjes (4 kleuren).
THEMA : 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- De tegenstander uit balans brengen
- Bal houden
- Schijbeweging

## TOELICHTING

Vorm teams van 2 spelers. Elk team verdedigt een huis (2m diameter) met 3 ballen. 1 speler verdedigt, de andere valt aan. De aanvaller moet ballen van de andere huizen gaan stelen en terugbrengen naar zijn eigen huis. De verdediger probeert de aanvallers die dichtbij zijn huis komen te raken. Een aanvaller die wordt aangeraakt door een verdediger moet teruggaan naar zijn huis en van rol met zijn teamgenoot wisselen.

## INSTRUCTIES

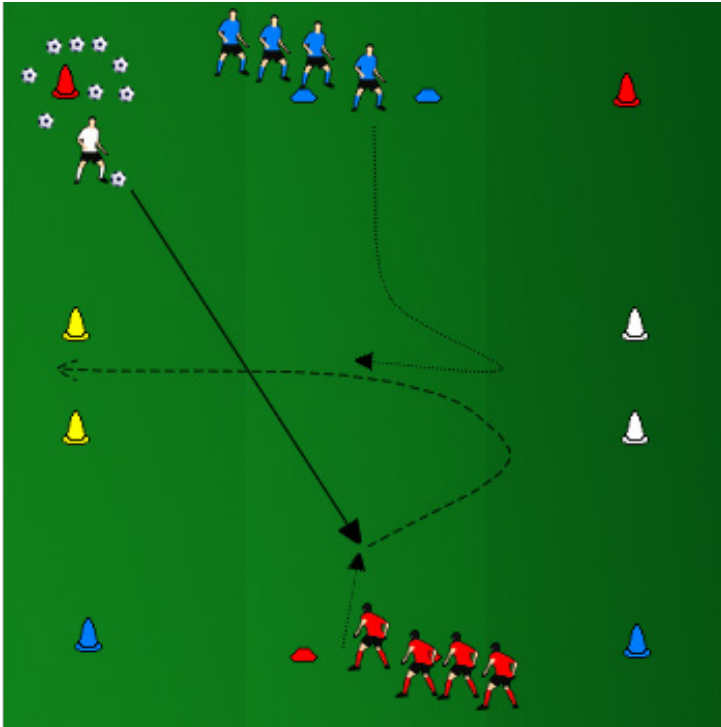
- Eén bal tegelijkertijd stelen
- De verdediger mag niet binnen zijn huis komen
- Als een aanvaller in een huis binnen is, kan hij niet meer worden geraakt
- Na 4 minuten stopt de wedstrijd en heeft het team met de meeste ballen in huis gewonnen

## VARIATIES

- De verdediger mag de bal terug proberen te krijgen als de aanvaller het huis uit is
- Mogelijk om 2 ballen tegelijk te stelen
- De verdediger mag zijn huis binnengaan om te verdedigen

# DUEL 1 TEGEN 1 MET 2 DEUREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U7+		8	20	Ballen, hoedjes, pionnen.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat.
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 2 deuren (2m).  
Als de trainer de bal naar de rode speler past, gaat de blauwe speler het veld in om te verdedigen.  
Rode speler probeert de blauwe speler uit te schakelen om te scoren door langs één van de 2 deuren te dribbelen.  
Wissel elke 4 minuten van rol. Speel meerdere rondes.

## INSTRUCTIES

- 1 punt voor het team per gescoorde doelpunt
- Gebruik dribbeltechnieken en snelheid om de tegenstander uit te schakelen

## VARIATIES

- Verplaats de deuren naar de blauwe pionnen of de rode pionnen
- Schiet in de doel om te scoren (om het makkelijker te maken)



# DUEL 1 TEGEN 1 MET 4 DEUREN

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U7+		8	20	Ballen, hoedjes, pionnen.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat.
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 4 verschillende kleuren deuren (2m).

Als de trainer naar de rode speler past, gaat de blauwe speler het veld in om te verdedigen.

Rood probeert blauw te verslaan om te scoren door één van de deuren in te dribbelen.

Witte deur 1 punt; Rode deur 2 punten; Gele deur 3 punten; Blauwe deur 4 punten.

## INSTRUCTIES

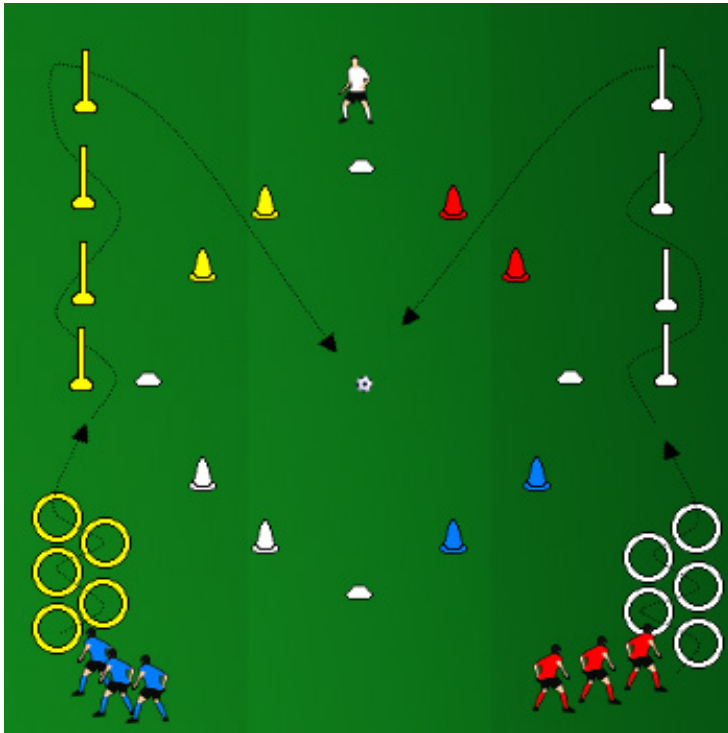
- Wissel de rol om de 4 minuten. Speel verschillende rondes
- 1 punt voor het team die heeft gescoord
- Gebruik dribbeltechnieken en snelheid om de tegenstander uit te schakelen

## VARIATIES

- Schiet in de doel om te scoren (om het makkelijker te maken)

# DUEL 1 TEGEN 1 COÖRDINATIE EN SNELHEID

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, pionnen, paaltjes, hoepels.
THEMA : 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Plaats 2 banen op aan beide kanten van een diamant van 4 verschillende kleuren aan elke zijde van de diamant.

Op het signaal van de trainer zal 1 speler van elk team zo snel mogelijk het koers lopen om de bal als eerste terug te halen en te scoren door een van de deuren te rennen.


## INSTRUCTIES

- De trainer roept de kleur van de deur waar de speler door moeten rennen zodra de eerste speler de diamant binnenkomt
- Als de verdediger de bal terug krijgt, wordt hij aanvallend en roept de trainer een andere kleur uit

## VARIATIES

- Koers veranderen
- Vertrek zittend, liggend, enz.
- 2 Ballen : als een doel wordt gescoord, haal de 2e bal op om in een andere deur te scoren
- Vervang de deuren met kleine doels

# 1 TEGEN 1 BALBESCHERMING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U7+		3	15	Ballen, hoedjes.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Bescherm uw bal (met uw schouders, borst, voeten, enz.)
- Je lichaam tussen de bal en je tegenstander hebben
- Teamgenoot vertrouwen om balbezit te houden

## TOELICHTING

In groepen van 3 spelers met een bal. Veld van 5x5m.

Duel 1 tegen 1 op het veld. Een speler buiten het veld wordt gebruikt als steun voor de aanvaller.

De aanvaller probeert de bal te houden en de verdediger probeert de bal terug te krijgen. Als de verdediger de bal terug krijgt, wordt hij aanvaller en probeert hij de bal te houden.

## INSTRUCTIES

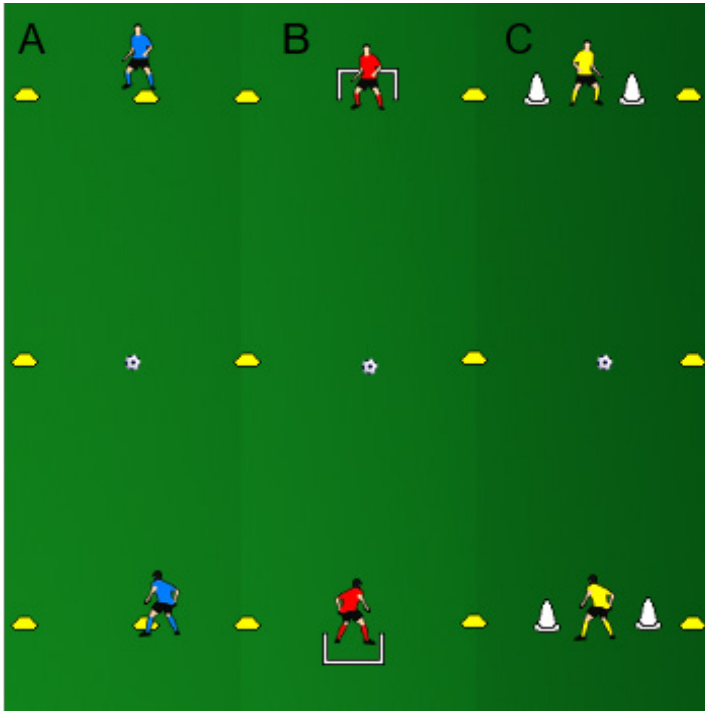
- De aanvaller probeert zijn bal alleen te beschermen
- Gebruik de speler aan het buitenkant van het veld alleen als dat nodig is
- De derde speler beweegt rond het vierkant en biedt voortdurent een ondersteunende oplossing voor.
- 1 minuut per duel; wissel van rol; wissel van tegenstander

## VARIATIES

- Cirkelvormig oppervlakte
- De buitenste speler heeft maar één raking van de bal om de bal terug te geven
- 2 buiten spelers om minder goede spelers te helpen

# DUEL 1 TEGEN 1 OMHOOG-OMLAAG

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U7+		6	15	Ballen, hoedjes.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Velden van 12x6m naast elkaar geplaatst. Twee spelers per veld met een bal in het midden. Op het signaal van de trainer sprinten beide spelers om de bal te halen en te gaan scoren in het doel van de tegenstander. Situatie 1 tegen 1 tot één speler scoort. Spelers gaan dan terug in hun startpositie.

## INSTRUCTIES

- Omhoog-omlaag systeem tussen velden
- Na 5 situaties wisselen de spelers van tegenstander
- Winnaars gaan omhoog en verliezers gaan omlaag
- De winnaar van de eerste veld en de verliezer van het laatste veld veranderen niet
- Het doel is om op het 1ste veld te komen en daar blijven

## VARIATIES

- A : om te scoren, stop de bal achter de lijn van de tegenstander
- B : scoor in het doel van de tegenstander
- C : om te scoren, schiet 2 pionnen om
- andere variaties : begin liggend, zittend, ... , en scoor in je eigen doel

# 1 TEGEN 1 + SCHIETEN (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U9+		8	20	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), pionnen, 1 doel
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Opeenvolging dribbel + schot

## TOELICHTING

Twee zones van 15x15m voor het strafschopgebied.

Als de trainer naar de blauwe speler past, gaat de rode speler het veld in om te verdedigen. Hetzelfde aan de andere kant (blauw aanvallend en rood verdedigend).

Als de aanvallend zijn duel wint, speelt hij 1 tegen 1 met de keeper.

## INSTRUCTIES

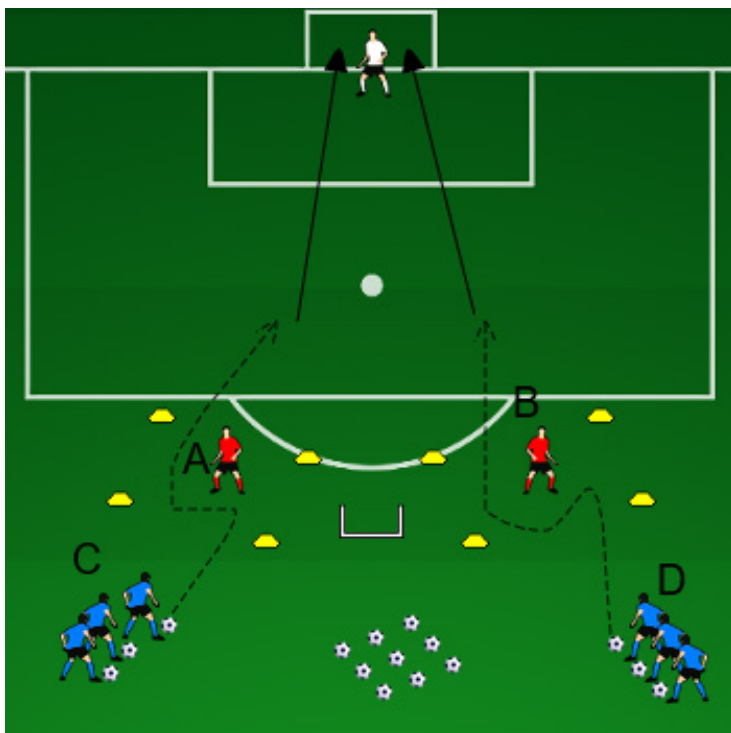
- Als de verdedigend de bal terugkrijgt, moet hij de bal achter de gele lijn stoppen
- 1 punt per gewonnen duel
- 1 punt per gescoorde doelpunt
- 1 bonuspunt als de speler scoort na hij de keeper heeft gebdribbeld
- De verdedigend mag niet in het strafschopgebied verdedigen

## VARIATIES

- De verdedigend begint tegenover de aanvallend (in het strafschopgebied)
- De verdedigend begint naast de trainer

# 1 TEGEN 1 + SCHIETEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U11+		8	15	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 1 Kleine doel, 1 Doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Tegenstander in een kleine ruimte dribbelen

## TOELICHTING

Plaats 2 gebieden van 4x5m in bij het begin van het strafschopgebied.

Rode verdedigers plaatsen zich in deze gebieden.

De ene na de andere probeert de blauwe spelers de rode verdediger te verslaan en dan hun 1 tegen 1 met de keeper te winnen.

## INSTRUCTIES

- Afwisselen tussen rechts en links
- Als rood de bal terugkrijgt, probeert hij in het kleine doel te scoren
- Rode speler mag niet buiten zijn gebied verdedigen
- Als de actie voorbij is, neemt blauw de plaats van rood in, en rood wordt aanvaller

## VARIATIES

- Verander de groepen van kanten (om aan te vallen van links en dan van rechts)
- 2 duels tegelijkertijd: als de blauwe spelers beginnen, A verdedigt tegen D en B verdedigt tegen C.

# 1 TEGEN 1 + SCHIETEN (3)

OEFENING <b>11</b>	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		9	15	Ballen, hesjes (2 kleuren), 2 doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Gerichte aanneming om weg te gaan van de tegenstander
- Balbescherming

## TOELICHTING

Veld de grootte van 2 strafschopgebieden met 2 doels. Vorm 2 teams die worden geplaatst zoals op de foto.

B staat aan het begin van het strafschopgebied. Als A de bal naar hem doorgeeft, komt C op hem verdedigen. B probeert zich om te draaien op zijn aanneme om te kunnen scoren.

## INSTRUCTIES

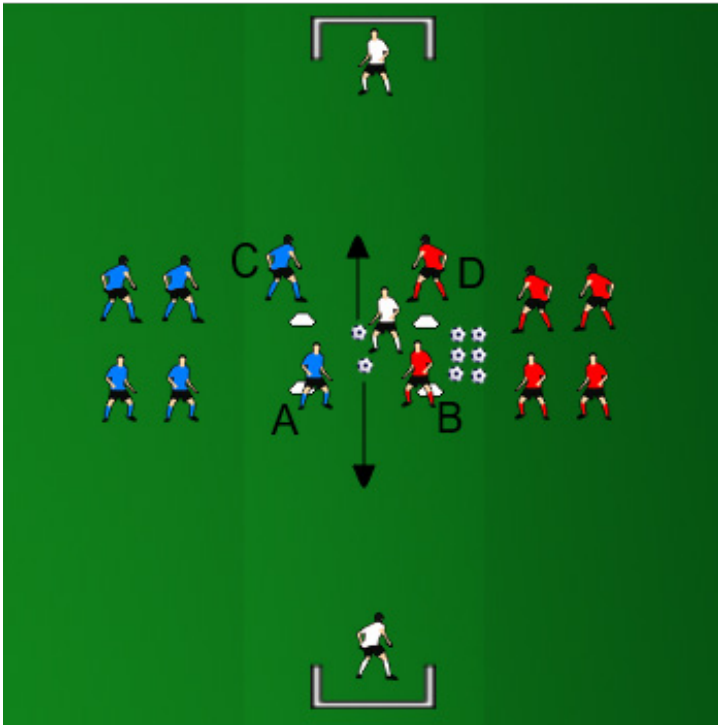
- Als rood scoort, de spelers plaatsen zich terug en een andere rode speler neemt de plaats van B in
- Als blauw intercepteert, probeert hij te scoren in het tegenovergestelde doel
- Als blauw wel of niet scoort na zijn interceptie, hij komt los en vraagt om de bal van D. Het is nu aan E om in te komen en te verdedigen.

## VARIATIES

- Als 1 tegen 1 tussen B en C voorbij is, spelen de 2 andere spelers spelen (afwisselen tussen een rode en blauwe aanvaller)
- 2 tegen 2: na zijn pas, A dient als ondersteuning met B tegen C en F
- Gebruik kleine doels zonder keepers

# 1 TEGEN 1 + SCHIETEN (4)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U11+		8	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Plaats 2 doels tegenover elkaar op 44m afstand.

Trainer en spelers zijn 22m van de doels. Balenbron dichtbij de trainer. De trainer past de bal tussen de 2 spelers A en B en doet hetzelfde voor C en D.

1 tegen 1 aan beide kanten. De speler die eerst de bal neemt is aanvaller en de andere is verdediger.

## INSTRUCTIES

- 2 punten voor het team dat heeft gescoord
- De verdediger die de bal terugkrijgt scoort 1 punt als hij de bal terug naar de trainer kan brengen
- De trainer begint het volgende duel zodra de vorige actie voorbij is
- De spelers keren na elke actie terug naar hun kanten

## VARIATIES

- De verdediger die de bal terugkrijgt wordt aanvaller en probeert op hetzelfde doel te scoren
- Pas de afstanden aan afhankelijk van de leeftijd van je spelers



# 1 TEGEN 1 + SCHIETEN (5)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U11+		6	15	Ballen, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels, 1 doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming
- Verzet tegen de terugkeer van de verdediger

## TOELICHTING

De spelers zijn ongeveer 25m van de doel geplaatst. Blauw maakt een panna met de rode speler en gaat naar de doel om te scoren. Rood probeert te voorkomen dat blauw scoort en probeert de bal terug te krijgen en in één van de kleine doels te scoren.


## INSTRUCTIES

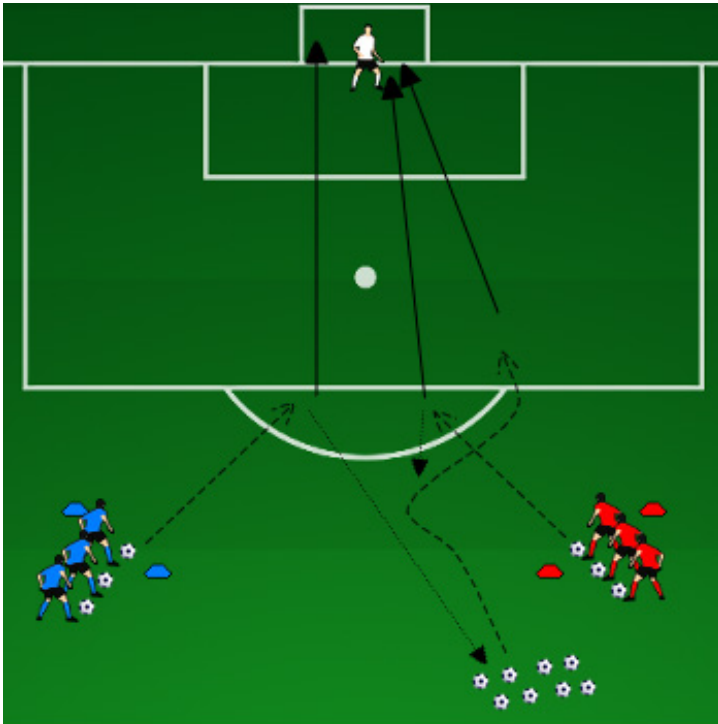
- Eén actie tegelijk
- Wissel regelmatig van rol
- 1 punt als de speler erin slaagt om op doel te schieten
- 1 punt als hij scoort; 2 punten als hij scoort en langs de keeper dribbelt

## VARIATIES

- Blauw past de bal rond rood en neemt de bal terug achter hem
- Blauw komt rennend et kiest een dribbel om rode verdediger te verslaan

# 1 TEGEN 1 + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 1 doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Opeenvolging dribbel + schot

## TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers, elk met een bal. Plaats een ballenbron in de buurt van de rode spelers. Blauwe spelers rent met de bal en schiet op doel. Blauw rent om een andere bal te halen. Als blauw schiet, rent de Rode speler in het veld om te schieten. Dan spelen beide spelers een 1 tegen 1.

## INSTRUCTIES

- Blauw probeert te scoren met zijn 2e bal na hij de rode speler heeft verslagen
- Na zijn schot, verdedigt rood tegen blauw
- Als rood de bal terugkrijgt, moet hij de bal terug naar de ballenbron brengen
- Wissel de rols

## VARIATIES

- Ballenbron geplaatst tussen de blauwe en de rode spelers. De 2 spelers gaan tegelijkertijd scoren en vechten dan voor de tweede bal en proberen te scoren.

# DUEL 1 TEGEN 1 + SCHOT

OEFENING <b>15</b>	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		6	12	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 1 doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Snelheid
- Duel voor de bal
- Opeenvolging aanneming en schot
- Balbescherming

## TOELICHTING

De trainer plaatst zich 35m van de doel met een ballenbron.

Beide teams plaatsen zich 16m van de doel aan beide kanten. De eerste speler van beide teams begint als de trainer de bal in de diepte geeft.

De eerste die de bal krijgt probeert te scoren en de andere speler wordt verdediger.


## INSTRUCTIES

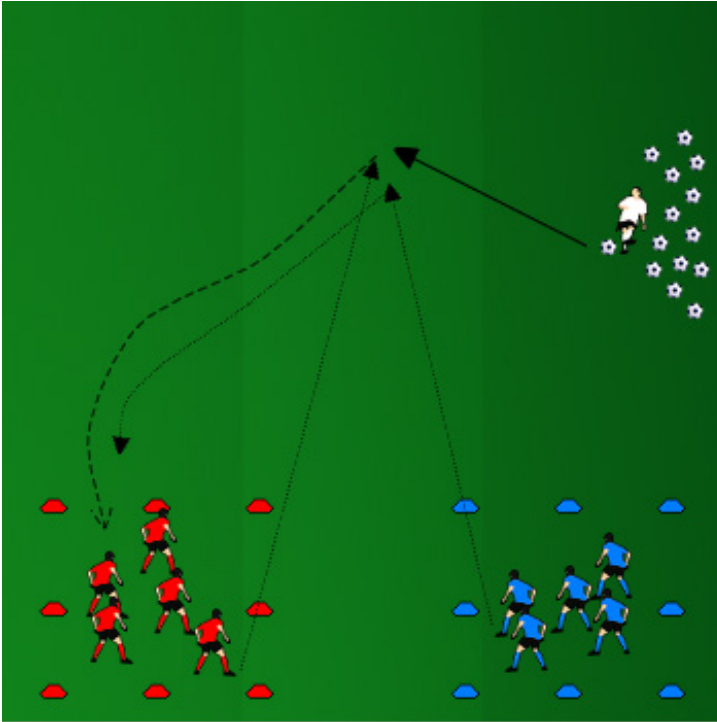
- Als de verdediger de bal terugkrijgt, moet hij naar de trainer gaan om 1 punt te scoren
- 1 duel tegelijkertijd

## VARIATIES

- De spelers vertrekken op het signaal van de coach die de bal past als de eerste speler de witte zone binnenkomt
- Begin van achteren, liggend, zittend, enz.
- Trainer past 3 ballen: 1 elk om te scoren en een derde om voor te vechten.

# DUEL 1 TEGEN 1 (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U7+		6	12	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Plaats 2 huizen van 4x4m op 7m van elkaar. Elk team (3 tot 6 spelers) wordt in hun huis geplaatst. De trainer heeft een bron ballen naast zich.

De trainer past de bal voor hem en roept 1 speler van elk team op. Om te scoren moet één speler de bal naar zijn huis brengen.

## INSTRUCTIES

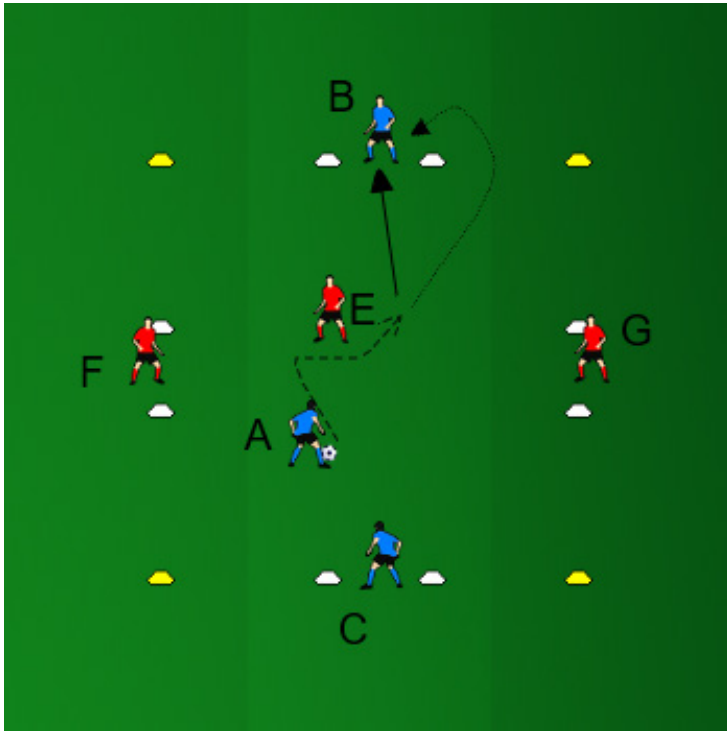
- Andere spelers mogen niet helpen
- Stop de bal in de huizen om een punt te scoren
- Verboden om het huis van de tegenstander binnen te komen
- Verschillende duels achter elkaar starten (hoeft niet het einde van de vorige duel te wachten)

## VARIATIES

- Geef een nummer aan elke speler van beide teams: trainer roept nummers in plaats van namen
- De trainer platst zich tussen de twee huizen.
- Roep 2 spelers per team en speel met 2 ballen

# 1 TEGEN 1 SPEL MET 6 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Veld van 12x12m. Twee spelers van elk team worden tegenover elkaar geplaatst in het midden van de kanten van het veld. 1 tegen 1 in het midden van het veld. A probeert de bal door te geven aan B die tussen de 2 witte hoedjes moet blijven. Als A slaagt, neemt hij de plaats van B in en probeert de bal door aan C te geven door E te verslaan.

## INSTRUCTIES

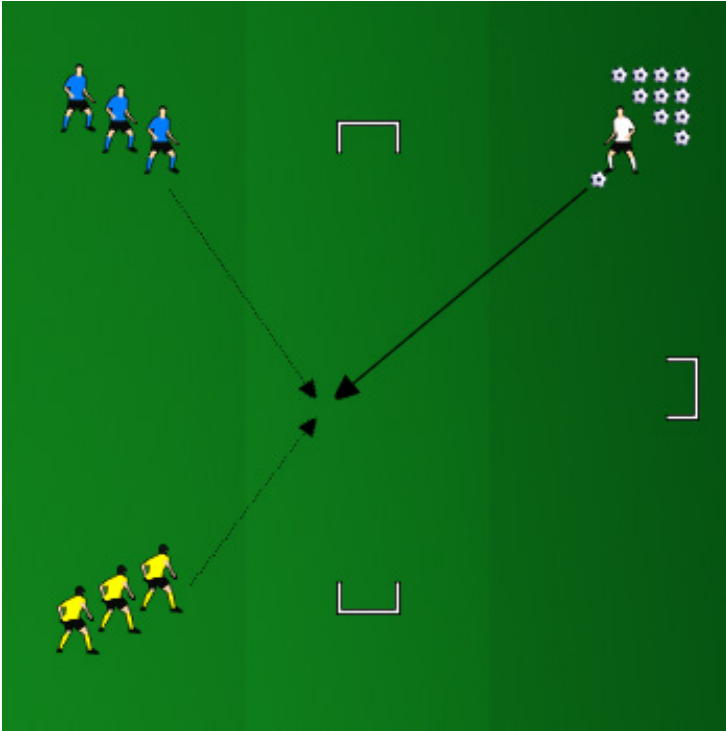
- Als rood intercepteert, neemt hij de plaats van E of F in
- Deze teamgenoot probeert dan het bal door te geven aan zijn andere teamgenoot
- Wissel de verdediger in het midden als hij meer dan een minuut speelt zonder de bal te pakken

## VARIATIES

- Vergroot of verklein de afstand tussen de witte Hoedjes waar de buitenste spelers zich bevinden om de moeilijkheid te verminderen of te vergroten.

# DUEL 1 TEGEN 1 MET 3 KLEINE DOELS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U7+		6	12	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 3 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

15x15m oppervlakte met 3 kleine doels.  
Vorm 2 teams van 3 of 4 spelers.  
De trainer past de bal naar het midden van het veld. Een speler van elk team begint als de bal door de trainer wordt gespeeld. 1 tegen 1. In één van de 3 doels scoren.


## INSTRUCTIES

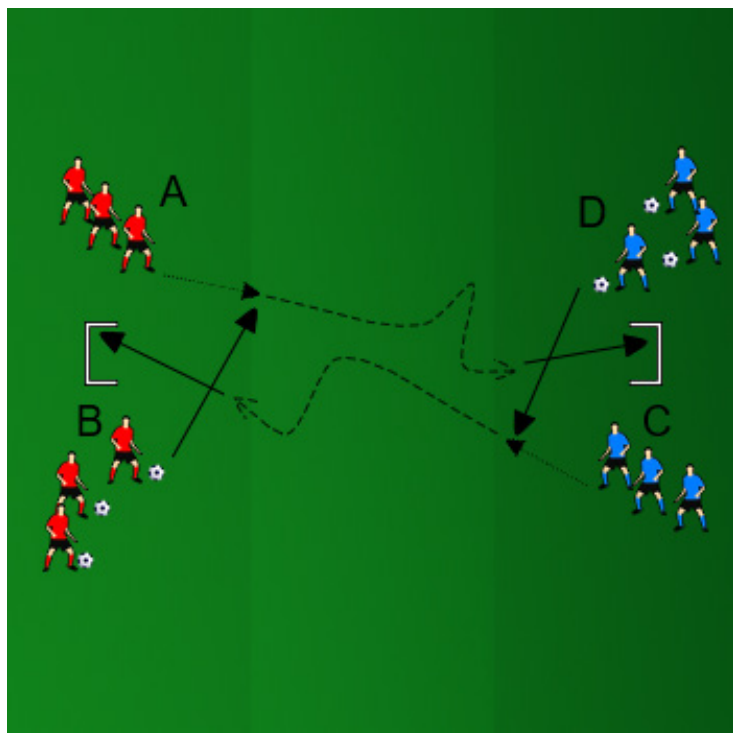
- De actie eindigt als een doel is gescoord
- 1 punt voor zijn team als hij een doelpunt scoort
- 1 duel tegelijkertijd

## VARIATIES

- De trainer past de bal en roept welke doel de spelers in moeten scoren
- De trainer speelt een tweede duel voor het eerste is afgelopen
- Speel 2 tegen 2

# PAS + DUEL 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U11+		8	15	Ballen, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Plaats 2 kleine doels op 15m afstand. Elk team wordt aan beide kanten van een doel gesplitst, de helft van de spelers hebben een bal.

A neemt een bal van B aan, en gaat naar D om 1 tegen 1 te spelen.

Tegelijkertijd krijgt C een pas van D en gaat een 1 tegen 1 spelen met B.


## INSTRUCTIES

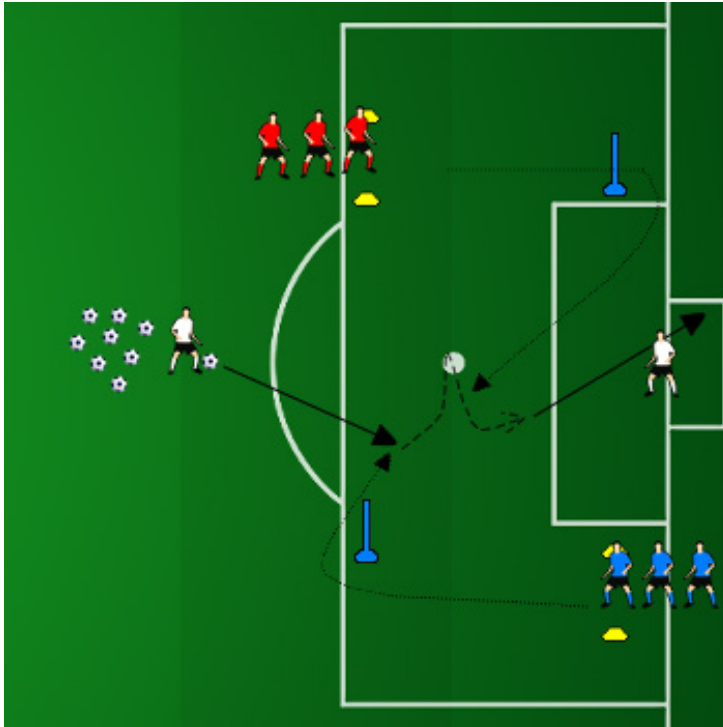
- Speler die de bal past wordt een verdediger
- De speler die de pas krijgt, valt aan
- Neem de verdediger aan en probeer hem te verslaan
- Als de tegenstander de bal terugkrijgt, probeert hij te scoren in het tegenovergestelde doel

## VARIATIES

- Als de spelers klaar zijn met hun actie kunnen ze hun teamgenoten gaan helpen (ga naar 2 tegen 2)

# SPRINT + 1 TEGEN 1 EN SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U11+		6	15	Ballen, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren), 1 doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Plaats de paaltjes en hoedjes zoals op de foto. Op het signaal van de trainer, sprinten de rode en blauwe spelers rond hun paalte. Als de Blauwe speler rond zijn paaltje is gegaan, past de trainer hem de bal aan. 1 tegen 1. Blauw probeert de rode speler te dribbelen en te scoren.

## INSTRUCTIES


- 1 punt als blauw rood verslaat
- 1 extra punt als blauwe speler scoort
- Als rood intercepteert, moet hij de bal naar de bron terugbrengen
- Wissel regelmatig de rol

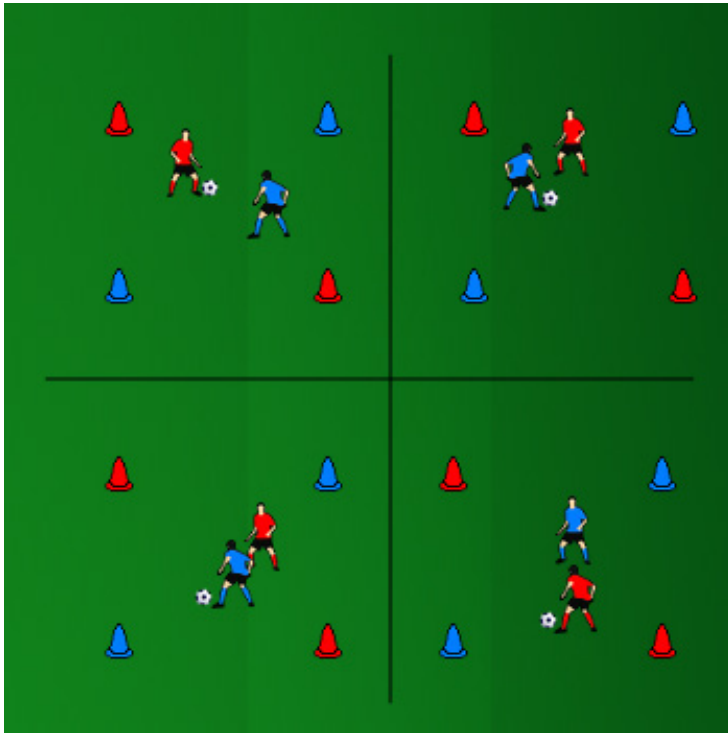
## VARIATIES

- Begin zittend, liggend, enz.
- De aanvaller een voorsprong geven



# BALBESCHERMING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U7+		4	10	Ballen, pionnen.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Balbescherming
- Zet je lichaam in oppositie

## TOELICHTING

Stel 4x4m vierkanten op met pionnen in elke hoek.

1 tegen 1 in de vierkanten. Om een punt te scoren, moet de speler met de bal één van de pionnen met zijn hand raken terwijl hij de bal onder controle houdt.

## INSTRUCTIES

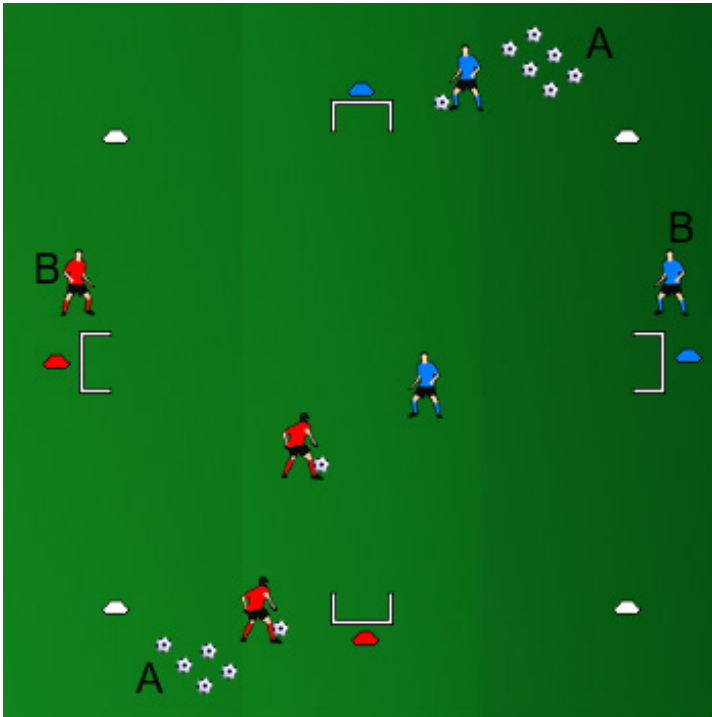
- Je kunt niet twee keer achter elkaar scoren op dezelfde pion
- Speel duels van 1' of 1'30 en verander van tegenstander

## VARIATIES

- Pionnen van verschillende kleuren: rode speler scoort op rode pionnen, en de blauwe speler op de blauwe pion
- Pionnen van 4 verschillende kleuren: je kunt overall scoren, maar de gele Pionnen is 4 punten waard, rood

# 1 TEGEN 1 MET 4 DOELS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 1 kleine doel in het midden van alle kanten.

1 tegen 1. Rood begint met een bal. Hij kan scoren op één van de 2 kleine doels naast blauwe spelers.

Als blauw intercepteert, kan hij scoren op één van de rode doels.

Als een speler scoort, is de 1 tegen 1 voorbij, en gaan de spelers het veld uit.


## INSTRUCTIES

- Als rood scoort, begint een andere rode speler met bal
- Als de blauwe speler scoort, begint een blauwe speler met de bal
- De speler die scoort gaat uit het veld en terug naar de ballenbron (A)
- De Speler die verloren heeft, gaat naar buiten en keert terug naar zijn plaats zonder bal (B)

## VARIATIES

- De scorende speler neemt de bal terug en speelt een 1 tegen 1 tegen een andere tegenstander
- 2 tegen 2: elke positie verdubbelen

# DRIBBELEN + 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U11+		6	15	Ballen, paaltjes, hesjes (2 kleuren), 1 doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Vorm 2 groepen spelers. Plaats de paaltjes op zoals op de foto.

Rode speler dribbelt tussen de 2 paaltjes en schiet op doel. Als rood op het punt is te schieten, begint blauw tussen de paaltjes te dribbelen. Dan speelt de blauwe speler een 1 tegen 1 met rode speler die dan verdediger is geworden na zijn schot.

## INSTRUCTIES

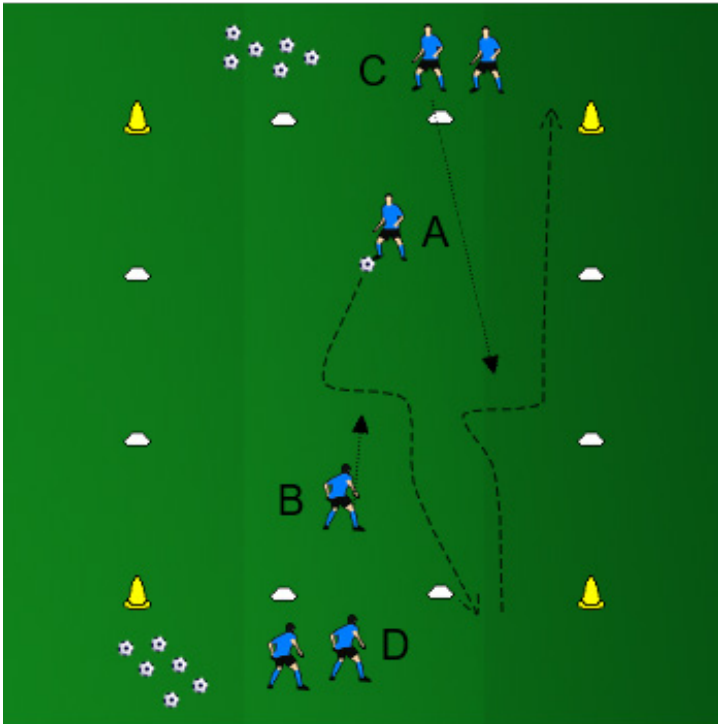
- Kappen, schijnbeweging voor de paaltjes
- Rood plaatst zich snel om zich te verdedigen tegen blauw, die rennend aankomt
- Wissel de speler die begint: eerst rood, dan eerst blauw

## VARIATIES

- Dribbeltechnieken instellen om te trainen
- Een blauwe en een rode speler rennen tegelijkertijd dan 2 andere blauwe en rode spelers rennen en spelen een 1 tegen 1 na ze rond de paaltjes zijn gegaan. Rood verdedigt tegen Blauw en Blauw verdedigt tegen Rood (2 duels tegelijk)

# 1 TEGEN 1 STOP-BALL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U9+	⚽⚽⚽⚽	6	15	Ballen, Hoedjes, Pionnen.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

In groepen van 6 spelers op een veld van 10x8m.

1 tegen 1 tussen A en B. Om te scoren, moet de speler achter de tegenstanders lijn de bal stoppen. Als A scoort, verlaat B het veld en speelt A tegen C om aan de andere kant te scoren.

Als B scoort, verlaat A het veld en speelt B tegen D om aan de andere kant te scoren.


## INSTRUCTIES

- De speler die scoort speelt door
- De speler die verliest, verlaat het veld en plaatst zich aan de kant met het minste aantal spelers aan het wachten
- Als de bal het veld verlaat, verlaten beide spelers het veld, en komen 2 nieuwe spelers in

## VARIATIES

- Zelfde spel met kleine doels
- Zelfde spel met pionnen doelen om omver te schieten

# 1 TEGEN 1 + STEUNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U11+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m. Groepen van 6 spelers. 1 tegen 1. Elke speler heeft 2 aanvallende steunen die hij mag gebruiken als hij dat wilt. Speel rondes van 1 minuut 30.

## INSTRUCTIES

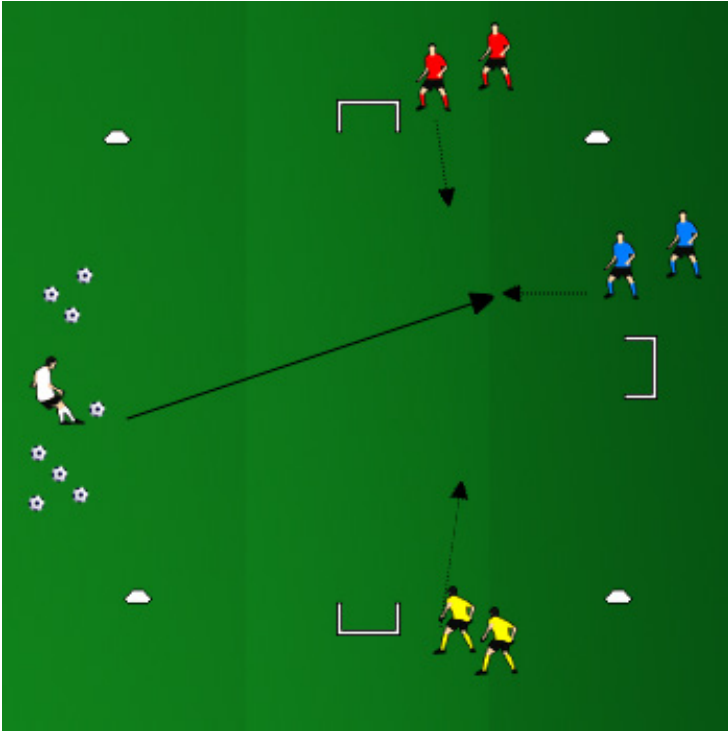
- Een doel gescoord met behulp van 1 teamgenoot is 1 punt waard
- Een doel gescoord zonder steunen is 3 punten waard
- Gebruik de steunen om schijbeweging te doen, en doen alsof je past

## VARIATIES

- Plaats de ondersteunend spelers aan beide kanten van de doels
- Geen tijdbepaling: eerste speler tot 6 punten heeft gewonnen

# 1 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 3 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 3 kleine doels.  
Vorm teams van 2 of 3 spelers en plaats er één naast elk kleine doel.  
De trainer geeft de bal aan een speler. Hier aan blauwe speler. Blauw speelt tegen rood en geel, en mag in één van hun doelen scoren.

## INSTRUCTIES

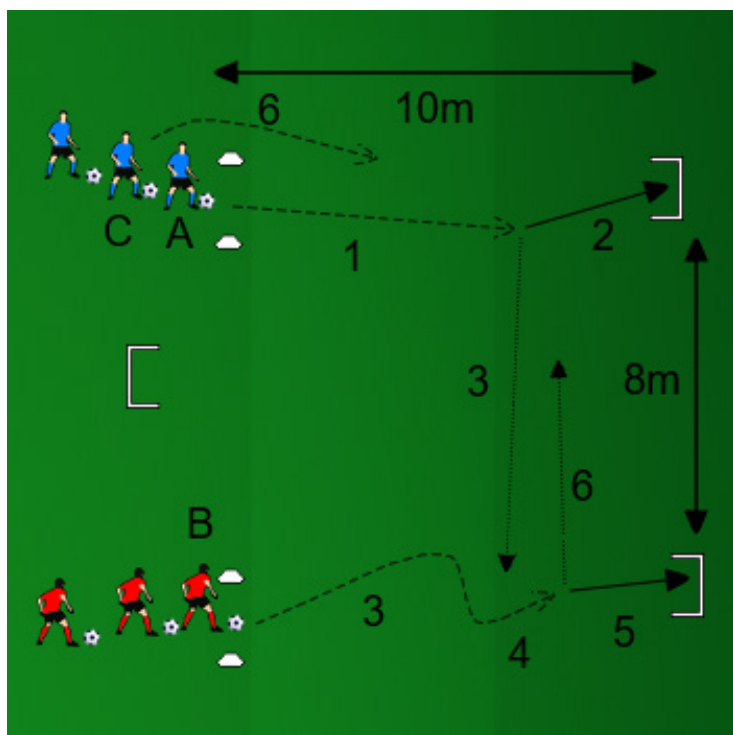
- De speler die de bal terugkrijgt, wordt aanvaller, en speelt tegen de 2 andere spelers
- Als een speler een doel scoort, verlaten de spelers het veld, en komen de volgende spelers in
- Als de bal uit het veld gaat, verlaten spelers het veld, en komen de volgende spelers in

## VARIATIES

- Als er na 30 seconden geen doelpunt is gescoord: één teamgenoot van elk team komt het veld op om 2 tegen 2 te spelen
- 2 tegen 2: 2 spelers van elk team komen het veld in zodra de trainer de bal heeft gepast

# OPVOLGING VAN 1 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U11+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 3 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Analyseer het run van de tegenstander te verslaan

## TOELICHTING

Vorm 2 teams van 3 tot 4 spelers. Elk team wordt 10m voor een kleine doel geplaatst. Ren met de bal (1) en scoor (2).

Als A heeft gescoord, begint B (3) en probeert A te verslaan (4) die verdediger is geworden (3) om te scoren (5).

Als B scoort, begint C en probeert B te dribbelen die dan verdediger is geworden. enz.

## INSTRUCTIES

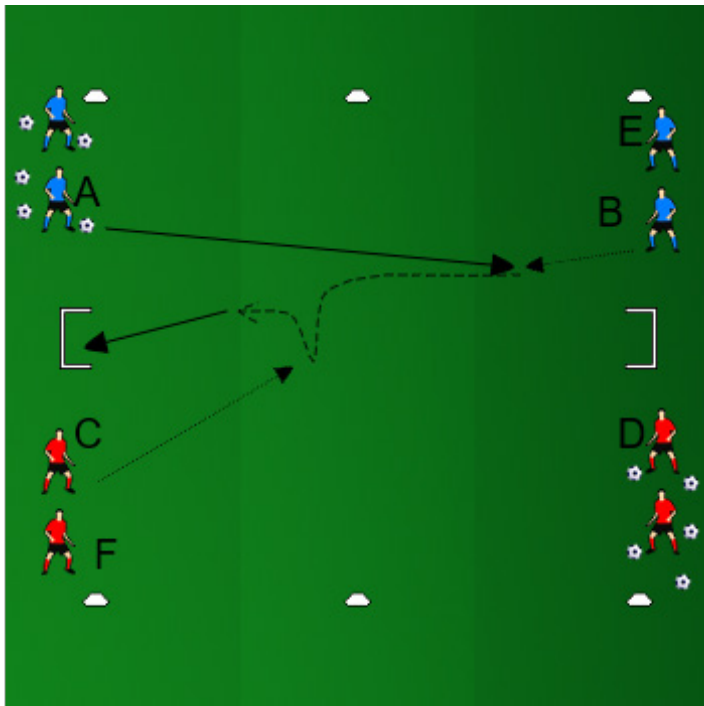
- Als de verdediger de bal herstelt, scoort hij in de tegenovergestelde kleine doel en komt terug met de bal in de lijn
- De aanvaller die niet heeft gescoord, wordt toch verdediger
- Spelers moeten attent zijn zodat de spel soepel doorgaat
- Afstanden aanpassen aan uw spelers

## VARIATIES

- De aanvaller mag in beide kleine doels scoren
- Als de verdediger de bal terugkrijgt, scoort hij in de doel tussen de rijen spelers

# 1 TEGEN 1 SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U11+		8	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 2 kleine doels.  
A past naar B die voor de bal roept. Als B de bal raakt, komt C verdedigen. 1 tegen 1 tussen B en C. Na iemand heeft gescoord, verlaten beide spelers het veld.  
Het team dat heeft gescoord begint de volgende actie met de bal.

## INSTRUCTIES


- Als B scoort, verlaten B en C het veld en speelt A een bal aan E die een 1 tegen 1 met F speelt
- Als C scoort, verlaten B en C het veld, en past D door naar F die een 1 tegen 1 met E speelt
- Ballenbron bij A en D

## VARIATIES

- 2 tegen 2: A past naar E en B die een 2 tegen 2 spelen met C en F



# 1 TEGEN 1 + STEUN + SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U11+		5	15	Ballen, hoedjes, hesjes (3 kleuren), 1 doel.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Plaats een 6x6m zone op 14m van de doel met de keeper.

1 tegen 1 in het vierkant met 2 ondersteuningen die met de aanvaller spelen.

De aanvaller (blauw) scoort 1 punt als hij Rood met behulp van de steunen verslaat.

Hij scoort 2 punten als hij de verdediger alleen verslaat. Hij krijgt 1 extra punt als hij in het doel scoort.


## INSTRUCTIES

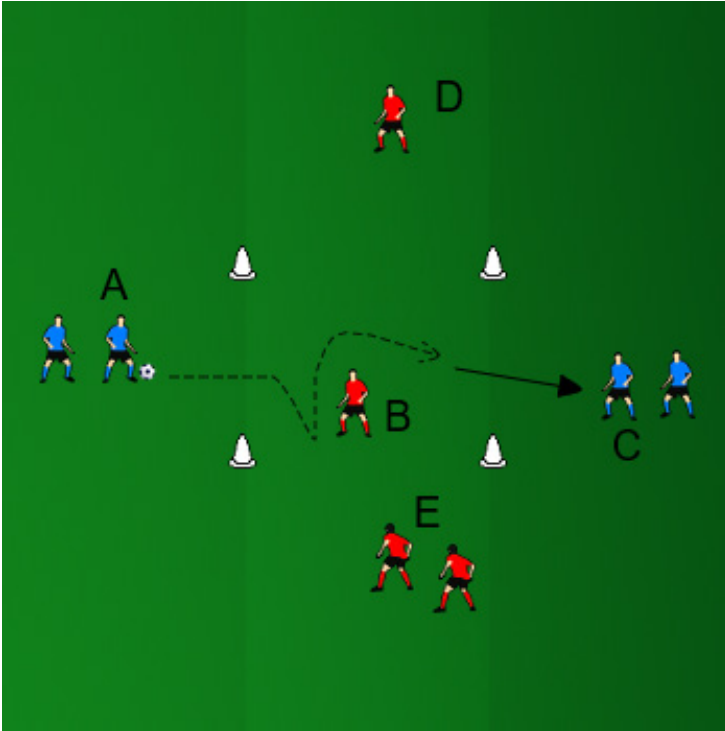
- De trainer past de bal in de voeten van de aanvaller
- Als de verdediger de bal terugkrijgt, moet hij deze doorgeven aan de coach
- Ondersteuningen spelen in één raking van de bal
- De steunen moeten in het veld terugspelen; er mag niet in de diepte worden gespeeld

## VARIATIES

- Als rood de bal terugkrijgt, speelt hij 1 tegen 1 met de keeper

# DUEL 1 TEGEN 1 (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U11+		8	12	Ballen, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Schijbeweging om een pas te creëren
- Enchainement rapide dribble + passe

## TOELICHTING

Veld van 6x6m.

A probeert B te dribbelen om door te geven aan C.

Als B de bal herstelt, past hij naar D. A blijft in het midden en D probeert A te dribbelen om naar E te passen.

## INSTRUCTIES

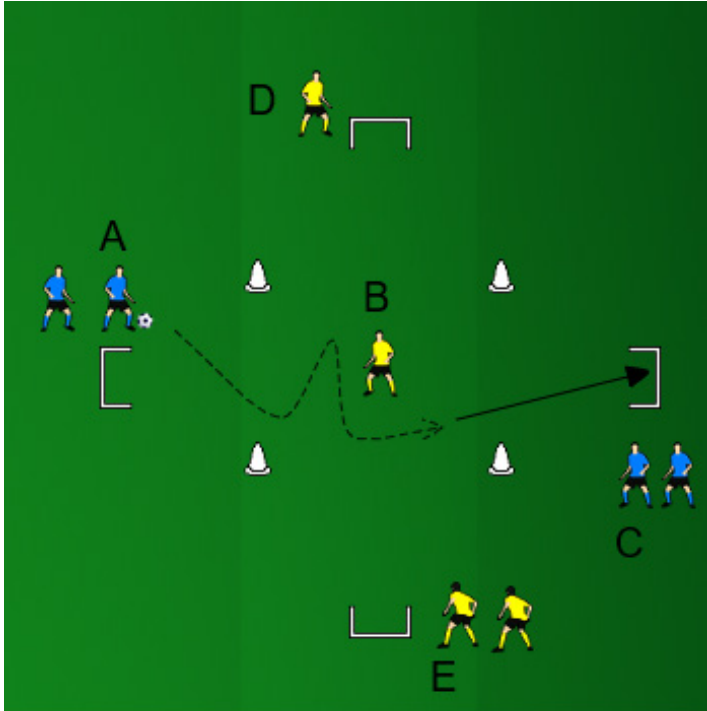
- De speler die heeft gedribbeld of de bal heeft herstelt plaatst zich waar hij de bal heeft gepast
- De verdediger moet in de vierkant blijven
- De pas van de aanvaller moet altijd vanuit de vierkant zijn
- Als de bal uit het vierkant komt, de speler die de bal heeft verloren moet blijven en verdedigen

## VARIATIES

- Geen pas: de speler moet de bal naar de voeten van de teamgenoot brengen
- Competitie: een punt wordt gescoord elke keer een speler aan zijn teamgenoot past zonder bal verlies

# DUEL 1 TEGEN 1 + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U11+		8	15	Ballen, pionnen, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Schijbeweging om een schot te creëren
- Snelle opeenvolging dribbel + schot

## TOELICHTING

Vierkant van 6x6m met 4 kleine doels geplaatst 7m van het midden. Twee spelers: geplaatst zoals op de foto.

A probeert B te dribbelen om te scoren in het tegenovergestelde doel. Als B de bal terugkrijgt, scoort hij in het bovenste doel op de foto. A blijft in het midden en D probeert A te dribbelen om in het onderste doel te scoren.


## INSTRUCTIES

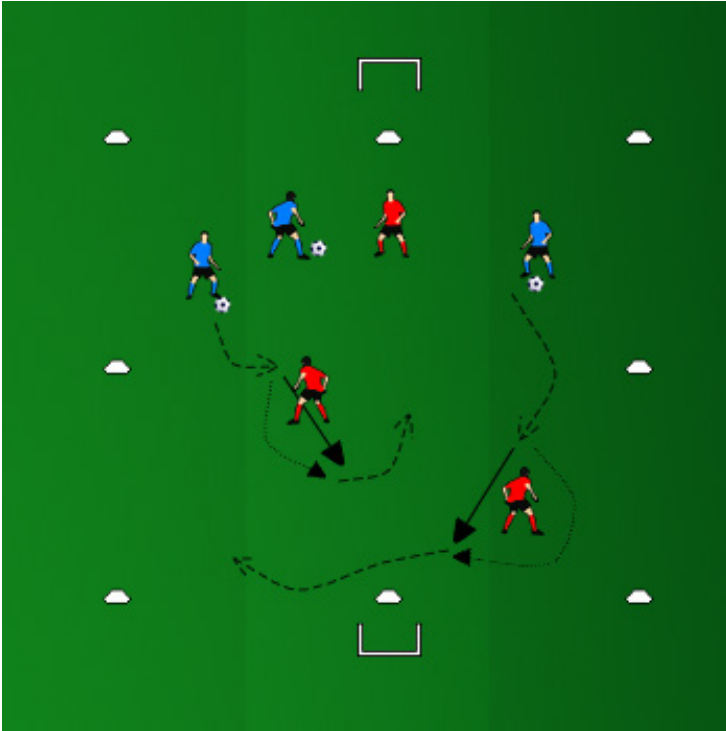
- De speler die op een doel schiet, plaatst zich naast deze doel
- 1 punt aan het team die heeft gescoord
- De actie wordt alleen binnen het vierkant gespeeld
- Als de bal uit het veld gaat, blijft de speler die de bal heeft verloren, en wordt verdediger

## VARIATIES

- Doel telt dubbel als de aanvaller de verdediger helemaal heeft verslaan

# PANNA EN ROND DE SPELER RENNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U9+		6	12	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1					



## DOELSTELLING

- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Schijbeweging voor een panna of rond het speler rennen

## TOELICHTING

Oppervlakte van 20x20m met 6 spelers.  
3 aanvallers met een bal en 3 verdedigers zonder bal.  
Om een punt te scoren, proberen de aanvaller pannas te maken en rond verdedigers te rennen.


## INSTRUCTIES

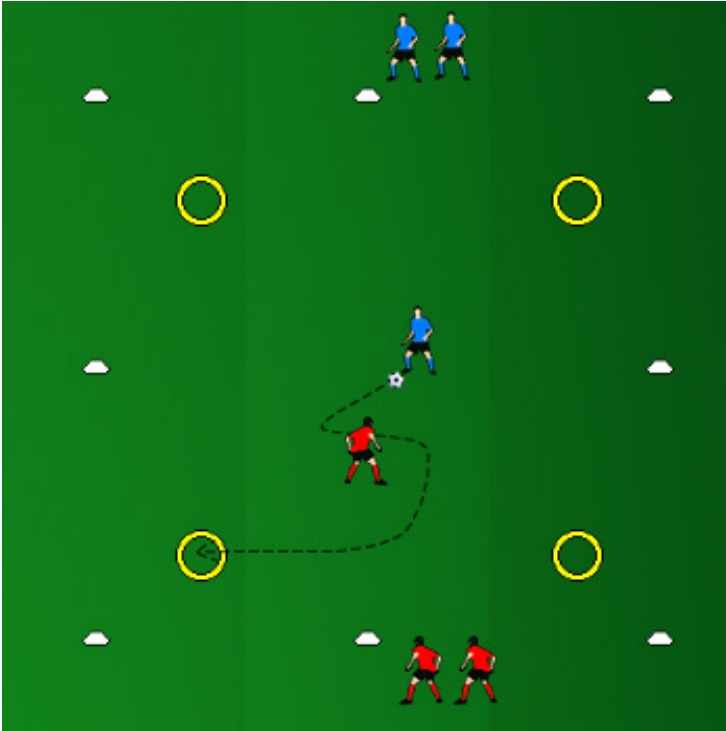
- 3 punten voor een panna
- 2 punten om rond een speler te rennen
- De verdediger die de bal herstelt wordt aanvaller (de aanvaller wordt verdediger)
- Een dribbel is geldig als de speler de bal meteen daarna terugkijgt

## VARIATIES

- Vorm 2 teams en tel de punten
- Plaats 2 kleine doels rond het veld: na een geslaagde dribbel probeert de speler op doel te schieten; 1 extra punt als hij scoort

# 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2 MET HOEPELS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, hoepels, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 CONTRE 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met een hoepel dichtbij elk hoek.

Groepen van 4 of 8 spelers (2 teams). 1 tegen 1. Om te scoren, stop de bal in een van de hoepels. Het spel gaat verder na een doelpunt: de speler die scoort probeert naar een ander hoepel te gaan scoren.

## INSTRUCTIES

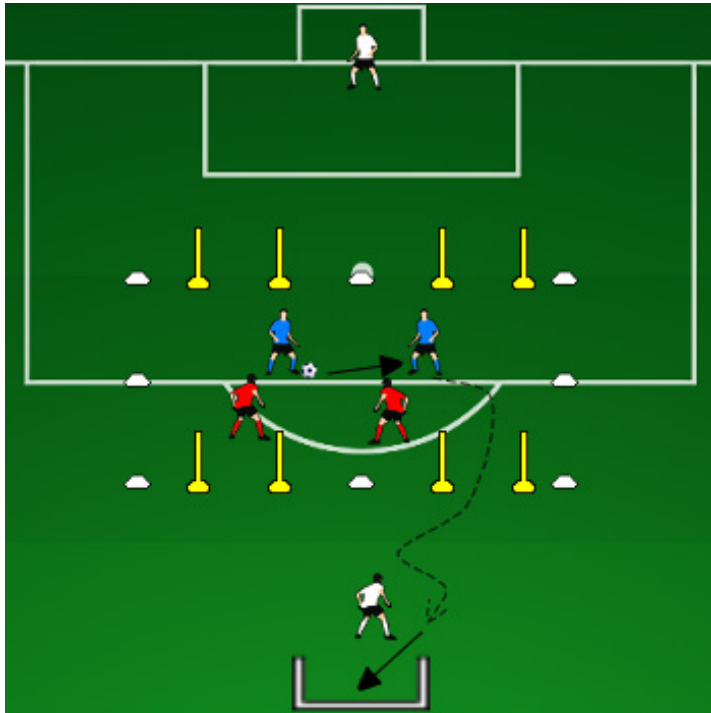
- De bal moet helemaal worden gestopt om een punt te krijgen
- Mogelijkheid om in alle hoepels te scoren (niet 2x op een rij in dezelfde hoepel)
- Speel 1 tegen 1 en 2 tegen 2

## VARIATIES

- Als blauwe speler scoort, komt een andere rode speler snel binnen en verdedigt tegen blauwe speler
- Aanval en verdedig 2 hoepels (zelfde kant of diagonaal)
- Pas de grootte van het veld en het aantal hoepels aan uw spelers aan

# 2 TEGEN 2 MET DEUREN + SCHIETEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		6	15	Ballen, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren), 2 doels.
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Plaats een zone van 12x12m die 10m van elk doel is met keepers. Plaats 4 deuren van 1m x 50 zoals op de foto.

2 tegen 2 in het middenzone. Om te scoren, ren met de bal door één van de deuren die bewaakt is door een tegenstander. De speler die scoort, speelt daarna een 1 tegen 1 met de keeper.


## INSTRUCTIES

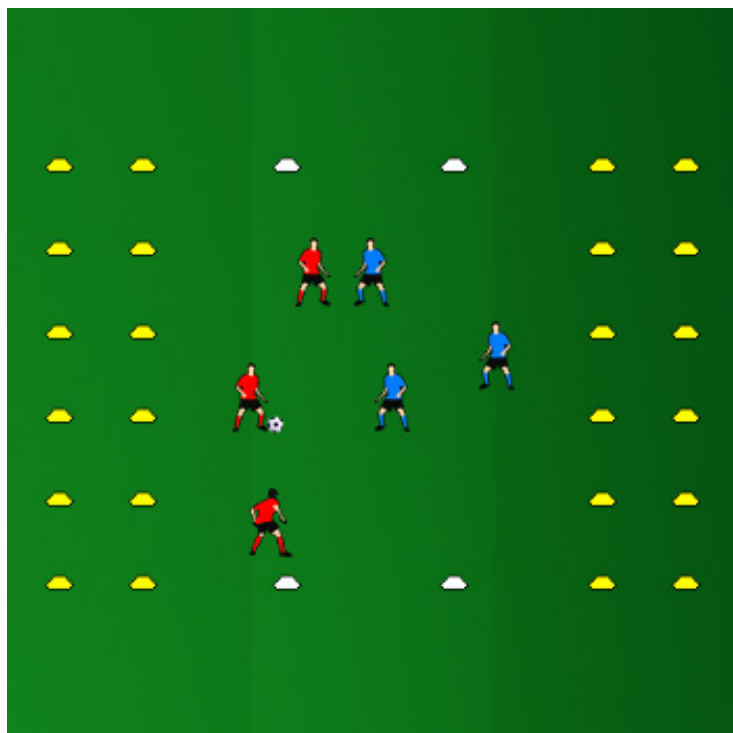
- 1 punt per keer een speler door de deuren gaan
- 1 punt per doel gescoord tegen de keeper
- Doelpunt telt dubbel als de speler de keeper dribbelt

## VARIATIES

- Mogelijkheid om alleen in diagonale geplaatste deuren te scoren
- Zelfde spel in 1 tegen 1

# 3 TEGEN 3 WEDSTRIJD

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U9+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijfbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 20x15m met 2 zones van 2x15m aan de uiteinden.  
3 tegen 3 wedstrijd. Om te scoren, stop de bal in de uiteinde van de tegenstander. Voorwaartse passen zijn verboden.


## INSTRUCTIES

- Spelers moeten dribbelen om naar voren te gaan
- Alleen zijdelingse en achterwaartse passing
- Moedig dribbels aan en vraag aan teamgenoten om als ondersteuning te dienen

## VARIATIES

- Speel met 2 kleine doels in plaats van de uiteindes
- Speel met 4 kleine doels in plaats van de uiteindes
- 2 tegen 2

# 2 TEGEN 2 MET DOELENPIONNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U7+		4	15	Ballen, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 12x12m met 5 pionnen geplaatst in 2 tegenovergestelde hoeken.

Als een speler een pion van de tegenstander neerschiet met de bal, haalt hij de pion op en plaatst hem bij zijn eigen pionnen.

Na 5 minuten heeft het team met de meeste pionnen gewonnen.

## INSTRUCTIES

- Als een speler een pion neerschiet, gaat hij de pion snel ophalen, maar de spel gaat door
- Geen ingooi: bal meteen met een aanname spelen
- Mogelijkheid om meerdere pionnen in een keer neer te schieten

## VARIATIES

- Het spel eindigt als een team alle pionnen heeft
- Voeg een witte pion toe die 3 punten waard is
- Zelfde spel in 1 tegen 1



# 2 TEGEN 2 MET DOELWIT (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U7+		4	15	Ballen, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijfbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 5 verspreide pionnen: 4 gele en 1 witte.

Wedstrijd op 2 tegen 2. Om te scoren, sla je één van de 5 pionnen neer.

1 punt voor de gele pionnen en 2 punten voor de witte pion. Als een team een pion neerschiet, gaat het spel door.

## INSTRUCTIES

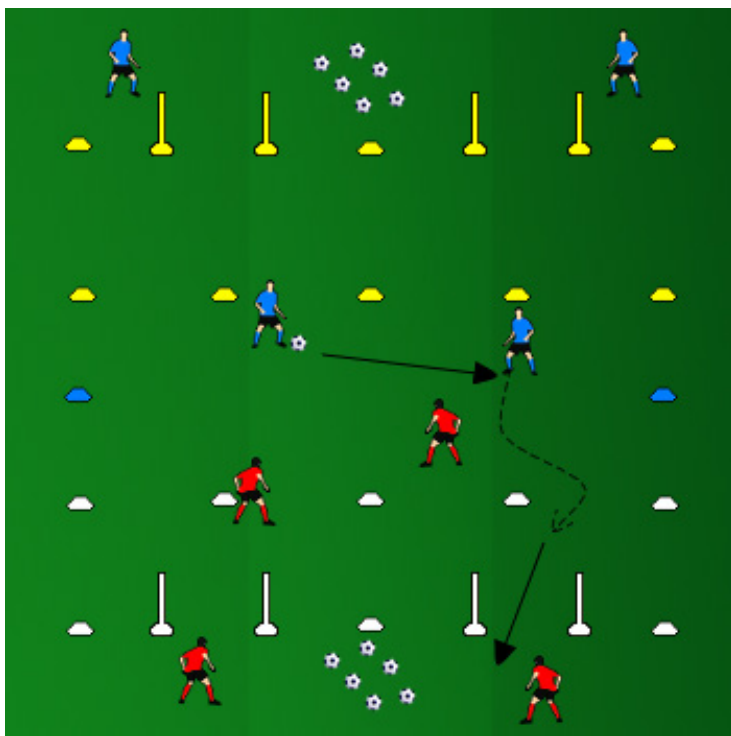
- Omgekeerde pionnen weer op hun plaats zetten
- Ballen rond het veld beschikbaar hebben om tijd te besparen

## VARIATIES

- Zet de omgekeerde Pionnen niet terug op hun plaats: de wedstrijd eindigt als alle pionnen zijn neergeschoten
- Zelfde spel in 1 tegen 1

# 2 TEGEN 2 MET DEUREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U9+		8	15	Ballen, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 4 deuren van 1m. Twee gebieden van 3x15m voor de doel. Wedstrijd 2 tegen 2. Om te scoren, schiet of ren met de bal door één van de deuren. Blauwe speler in de witte deuren en rode spelers in de gele deuren.

## INSTRUCTIES

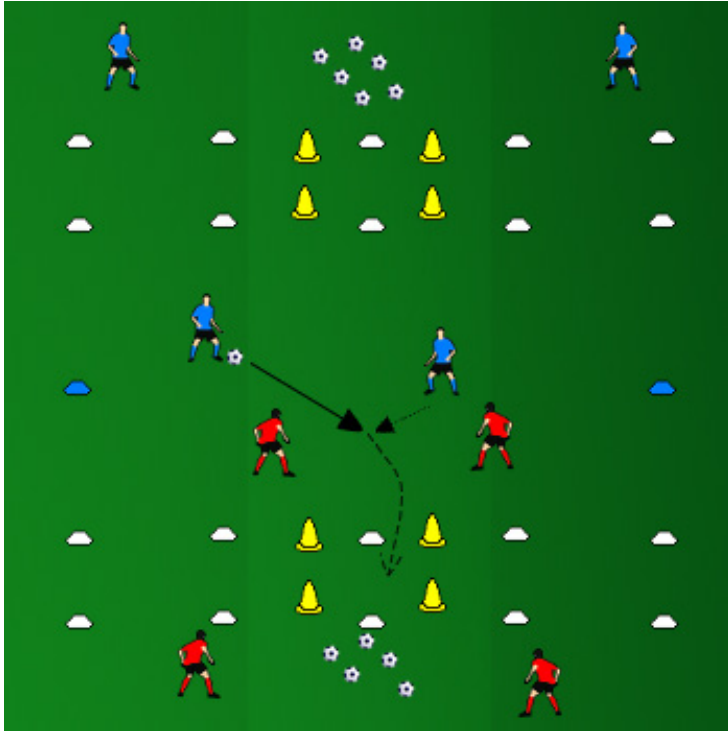
- Je kunt alleen op de doel schieten als je in het gebied voor de doel bent
- 1 punt als de speler in de deur schiet, 3 punten als hij erdoorheen rent
- Als een team scoort, komen de spelers uit het veld, en komen 4 nieuwe spelers in: het team dat net heeft gescoord begint met de bal

## VARIATIES

- De scorende team blijft en speelt tegen 2 nieuwe spelers die met de bal beginnen
- Zelfde maar 1 tegen 1

# 2 TEGEN 2 STOP-BALL (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U9+		8	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 CONTRE 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 2 witte zones van 2x15m aan de uiteinden.

Wedstrijd 2 tegen 2. Om te scoren moet een speler de bal in de witte gebied van de tegenstander stoppen.

## INSTRUCTIES

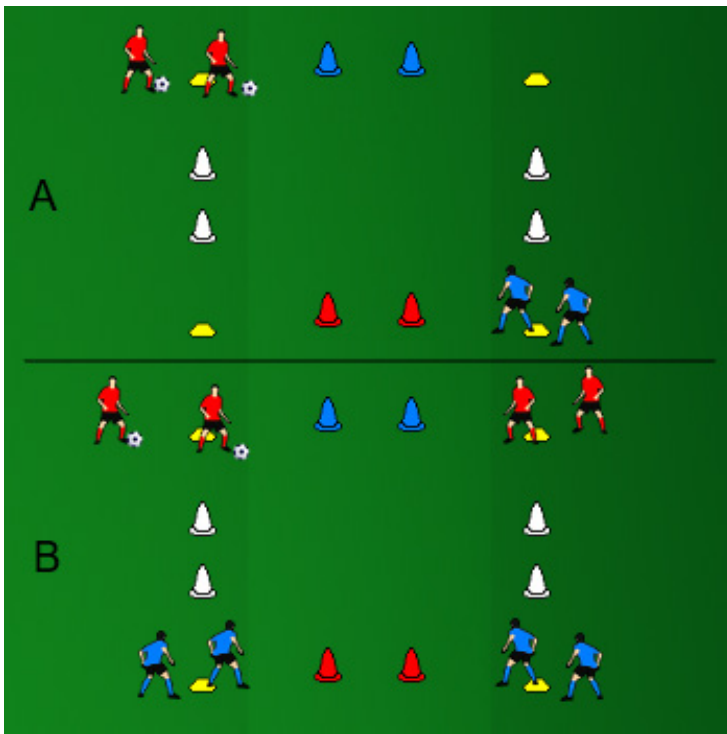
- Je mag in een tegenstanders gebied gaan alleen als je een bal hebt
- Doel telt x3 als je tussen de gele pionnen van de tegenstander scoort
- Als een team heeft gescoord, de 4 spelers verlaten het veld, en nieuwe spelers komen binnen: het team dat net heeft gescoord begint met de bal

## VARIATIES

- De scorende team blijft en speelt tegen 2 nieuwe spelers die met de bal beginnen
- Zelfde maar 1 tegen 1

# 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2 MET DEUREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U9+		8	15	Ballen, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 CONTRE 2					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Dribbel de tegenstander in een kleine ruimte

## TOELICHTING

Veld van 10x10m met deuren in het midden van elke kant. 2 witte deuren (1m50), één rode deur, en één blauwe deur.

Vorm 2 teams van 2 tot 4 spelers.

Foto A: 1 tegen 1 en rode speler begint met de bal.

Rood kan scoren door de bal door de rode deur of één van de witte deuren te leiden.

## INSTRUCTIES

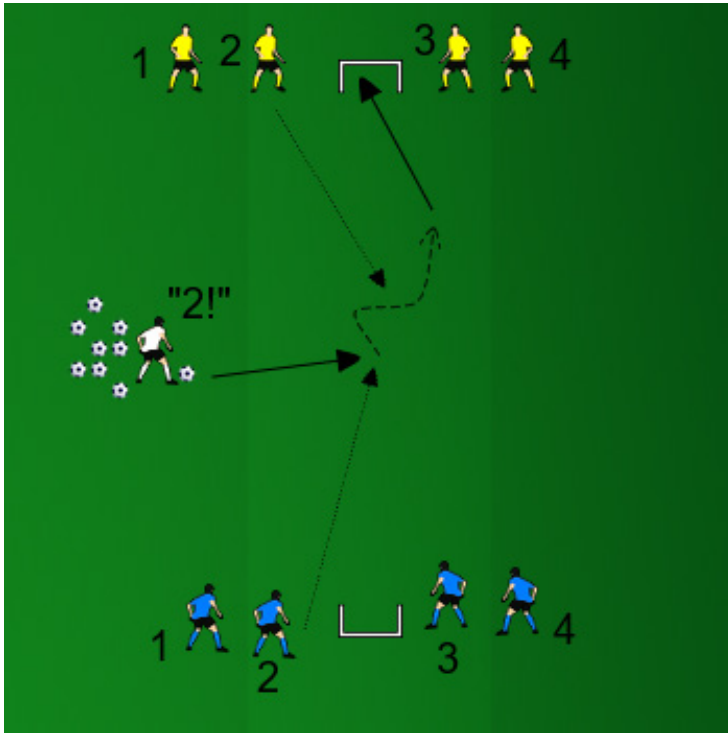
- Blauwe speler gaat het veld in als rood begint
- Als blauwe speler de bal terugkrijgt, kan hij door de witte of blauwe deuren rennen
- 1 punt aan het team dat heeft gescoord
- Wissel regelmatig het team dat met de bal begint

## VARIATIES

- Door een deur rennen van de kleur van de speler telt dubbel
- Voor de jongeren: schiet op de doel om 1 punt te scoren; 2 punten als je door de deur rent
- Foto B: 2 tegen 2

# NUMMERSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U7+		8	15	Ballen, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x20m met 2 kleine doels. Vorm 2 teams.  
Geef een nummer aan elke speler van beide teams.  
De trainer roept een nummer en geeft de bal door naar het midden.  
De 2 spelers vechten voor de bal en spelen een 1 tegen 1.

## INSTRUCTIES

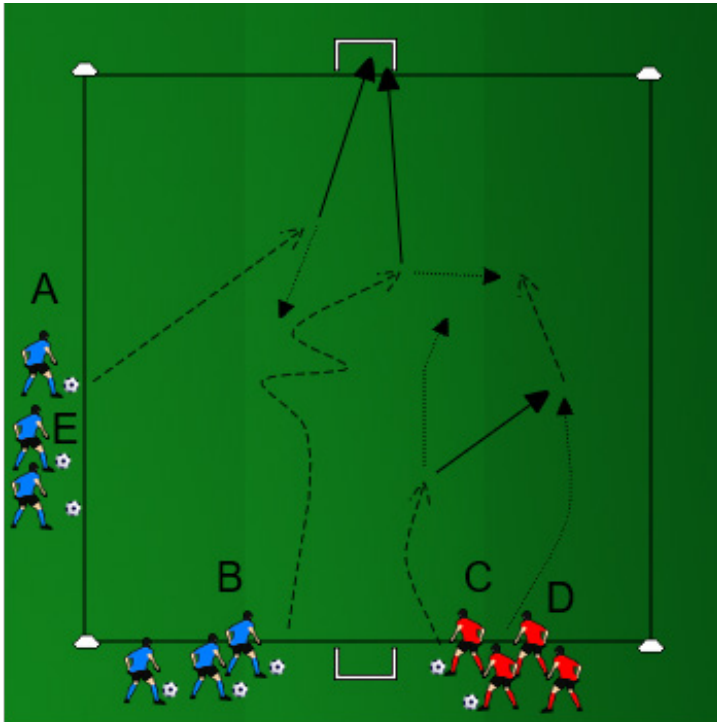
- Als de actie voorbij is, gaat iedereen weer in positie
- Moedig spelers aan om proberen te dribbelen
- De tegenstander uit balans brengen en dan versnellen
- Op doel schieten als de hoek groot genoeg is

## VARIATIES

- Roep 1 nummer, dan een tweede om een 2 tegen 2 te spelen
- Roep 2 nummers: één van de 2 spelers plaatst zich als keeper

# 1 TEGEN 1 EN 2 TEGEN 2 SPEL (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U11+		10	20	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- 1 tegen 1 - 2 tegen 2
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 20x20m. Vorm 3 groepen spelers. A gaat scoren. Op het moment dat A schiet, begint B te rennen en probeert hij A te dribbelen. Als A de bal herstelt, scoort hij in het tegenovergestelde Doel en gaat dan terug om te verdedigen met B. Zodra A of B scoort, gaan C en D 2 op 2 tegen A en B spelen.

## INSTRUCTIES

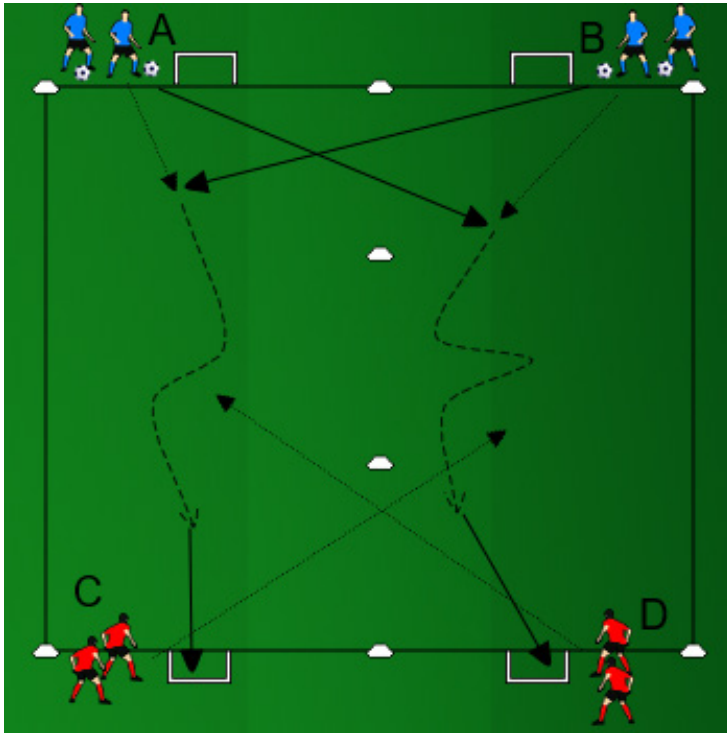
- Vlotheid van het spel: spelers moeten attent zijn en op het juiste moment rennen
- Het spel eindigt als de bal buiten het veld gaat. E plaatst zich voor de volgende actie.

## VARIATIES

- Ga door met dit spel door een 3 tegen 3 en een 4 tegen 4 voor te stellen en de spelers altijd aan te moedigen om de tegenstander in 1 tegen 1 te provoceren door hun teamgenoten schijbewegingen te laten doen (doen alsof ze passen en alleen verder gaan)
- Gebruik grote doels met keepers

# 1 TEGEN 1 EN 2 TEGEN 2 SPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U9+		8	15	Ballen, hoedjes, hesjes, (2 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Twee velden van 10x15m naast elkaar. Vorm 2 teams.  
Op het signaal, A past naar B en B terug naar A. Tegelijkertijd, rent C om op B te verdedigen, en D op A te verdedigen.  
Als C en D de bal herstellen, proberen ze te scoren.

## INSTRUCTIES

- Als een doelpunt is gescoord, gaan beide spelers hun teamgenoten helpen op het andere veld
- Het spel gaat verder met nog 4 spelers als de actie op beide velden voorbij is

## VARIATIES

- Alleen de speler die scoort mag zijn teamgenoot gaan helpen op het andere veld om een 2 tegen 1 te spelen

# EVOLUTIEF VERKORTE SPEL

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U11+	⚽⚽⚽⚽	8	20	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 doels.
THEMA: 1 TEGEN 1 - 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Veld van ongeveer 32x35m (2 strafschobgebieden).

Het spel begint met een 1 tegen 1 + keeper.

Als de blauwe speler scoort, een rode speler neemt de plaats van de keeper in, en de keeper wordt een tweede speler. Het spel gaat door met een 2 tegen 1 + keepers.

Als de rode speler scoort, komt een blauwe speler in, en de spel gaat door met 2 blauwe spelers tegen 1 rode speler + keepers.

## INSTRUCTIES

- Het team dat een tegendoel krijgt, brengt een speler in
- De speler die binnenkomt wordt altijd keeper, en de keeper wordt altijd speler
- Als alle spelers in het spel zijn: volgende doelpunt wint het wedstrijd, en dan begint het opnieuw met een 1 tegen 1

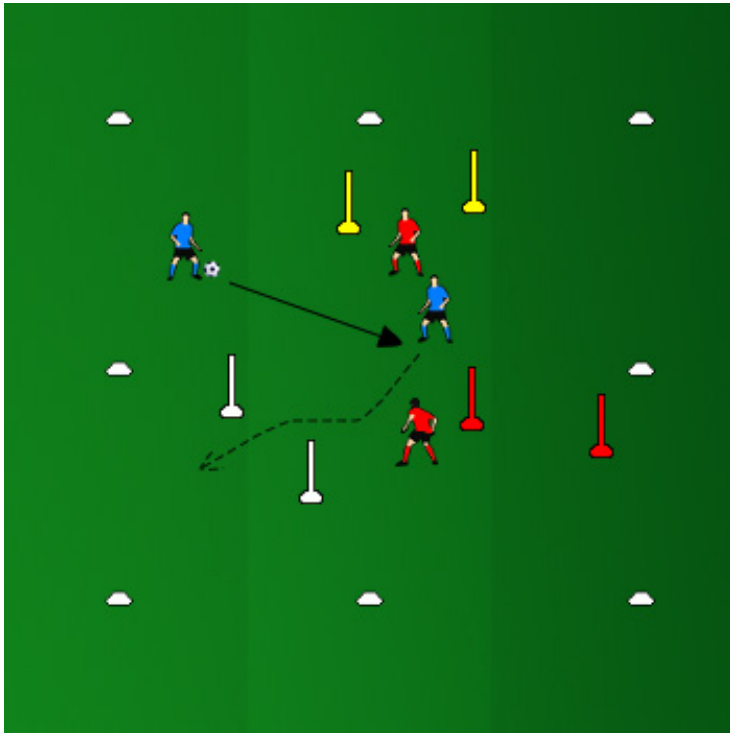
## VARIATIES

- Min of meer spelers hebben aan de kant om 2 tegen 1; 3 tegen 1; 4 tegen 2; 4 tegen 3 situaties te creëren, enz.



# 2 TEGEN 2 MET 3 DEUREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U9+		4	15	Ballen, hoedjes, paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Gebruik je teamgenoot om te doen alsof je past, en ga zelf door

## TOELICHTING

Oppervlakte van 12x12m met 3 deuren van 1m50.  
2 tegen 2 wedstrijd. Om te scoren, ren me de bal door één van de deuren.  
1 punt per deur.

## INSTRUCTIES

- Het spel gaat verder na een doelpunt: de speler houdt balbezit
- Gebruik deuren en teamgenoten voor schijnbewegingen en om te scoren
- Gebruik dribbeltechnieken om de tegenstander uit te schakelen

## VARIATIES

- Rode deur 1 punt; gele deur 2 punten; witte deur 3 punten
- Speel 1 tegen 1 of 3 tegen 3

# 2 TEGEN 2 MET DOELSTELLINGEN (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U9+		4	15	Ballen, hoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Gebruik dribbeltechnieken (schijnbewegingen, haken, harken)
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Gebruik je teamgenoot om te doen alsof je past, en ga zelf door

## TOELICHTING

Oppervlakte van 12x12m met 6 pionnen (2 kleuren).  
2 tegen 2 wedstrijd. Om te scoren, schiet één van de pionnen neer.


## INSTRUCTIES

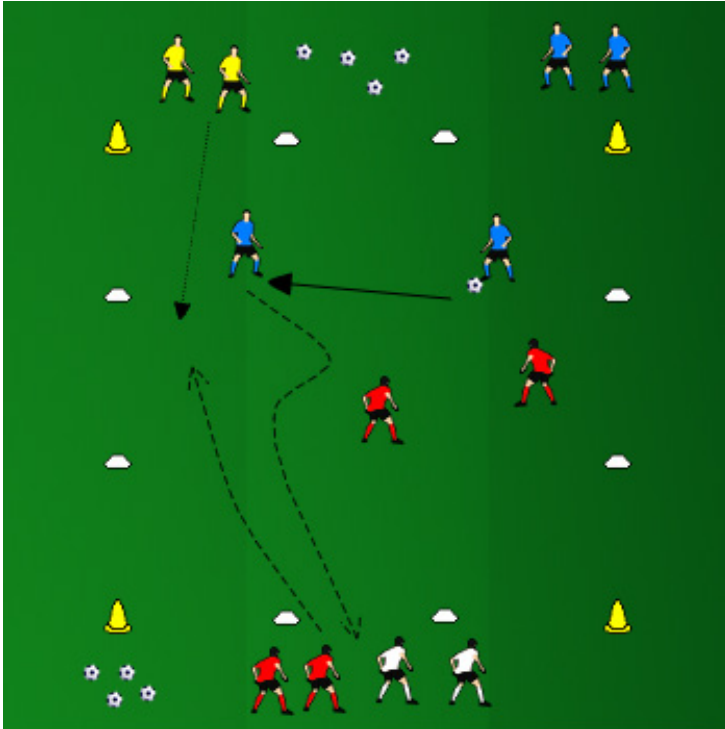
- Als een pion wordt neergeschoten, gaat het spel door
- Het team dat alle pionnen heeft neergeschoten, wint
- Gebruik teamgenoten voor schijnbewegingen en probeer alleen te scoren
- Gebruik dribbeltechnieken om de tegenstander uit te schakelen

## VARIATIES

- Voeg meer pionnen toe
- Voeg 2 witte pionnen: 2 punten per omgekeerde witte pion
- 1 tegen 1

# 2 TEGEN 2 STOP-BALL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U9+		10	15	Ballen, hoedjes, pionnen, hesjes (6 kleuren)
THEMA : 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Balbescherming

## TOELICHTING

Veld van 12x12m. Vorm teams van 2 spelers. Het spel begint met een 2 tegen 2 tussen de blauwe en rode teams. Om te scoren, stop de bal achter de lijn van de tegenstander. Als de blauwe team scoort, verlaat de rode team het veld, en speelt de blauwe team tegen de gele team aan de andere kant. Als de rode team scoort, verlaat de blauwe team het veld, en spelen de rode spelers tegen de witte team.


## INSTRUCTIES

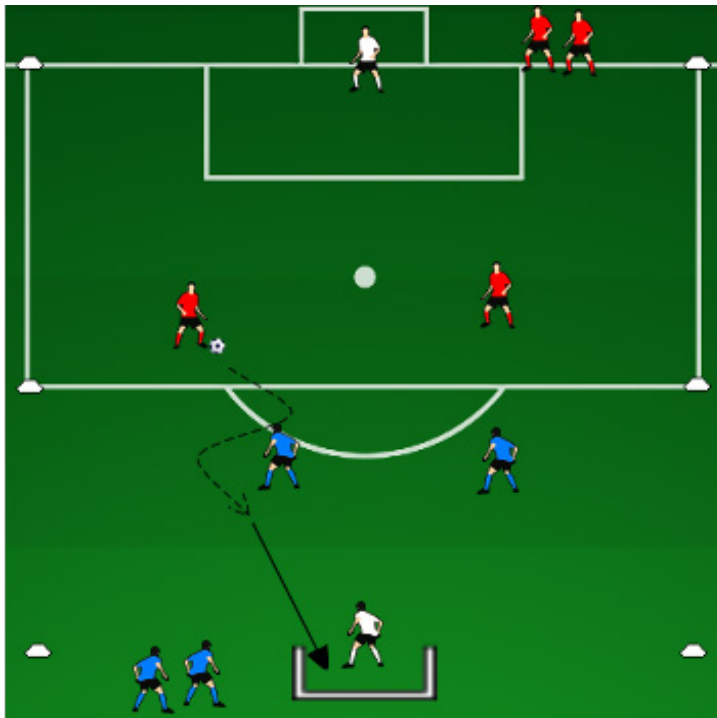
- Het team dat scoort speelt door
- Het team dat een tegendoelpunt krijgt, verlaat het veld
- Als de bal uit het veld komt, verlaten beide teams het veld

## VARIATIES

- Zelfde spel met kleine doels
- Zelfde spel met pionnen die je omver moet schieten

# 2 TEGEN 2 + KEEPERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U7+		6	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 doels.
THEMA: 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaan
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Schijbeweging om een schot te creëren
- Snelle opeenvolging dribbel + schot

## TOELICHTING

Veld van ongeveer 32x30m (ca. 2 strafschopgebieden). 2 tegen 2 wedstrijd met keepers. Wedstrijd van 3 minuten met teams van 2 spelers die aan de rand van het veld staan te wachten.


## INSTRUCTIES

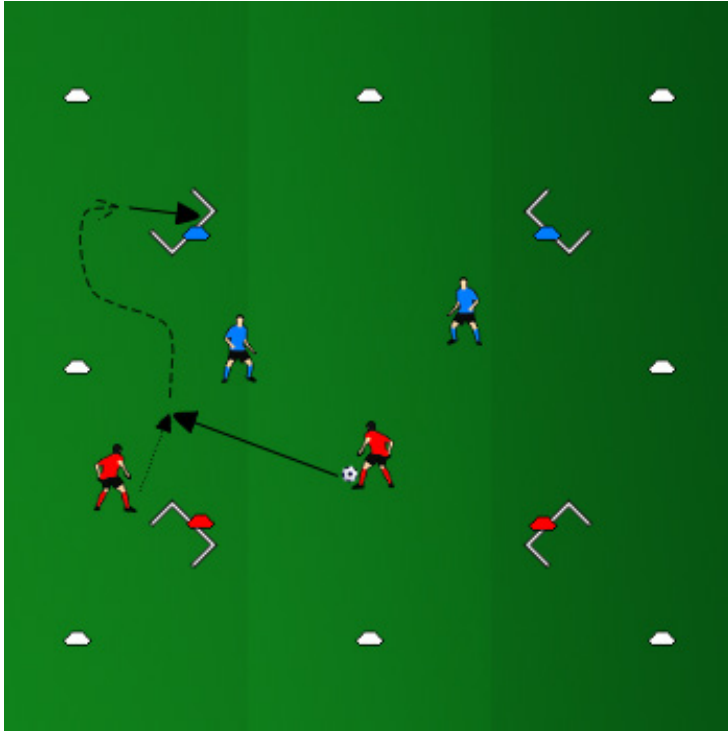
- Na een wedstrijd, gaan beide teams uit het veld, en komen nieuwe teams in
- Probeer snel te scoren: met een dribbel dan in positie zijn om te schieten

## VARIATIES

- Vorm teams van 2 spelers: het team dat wint blijft op het veld
- Geen tijd: de eerste die 3 doelpunten scoort heeft gewonnen
- Een doelpunt na je de tegenstander volledig heb gedribbeld telt dubbel

# 2 TEGEN 2 MET 4 KLEINE DOELS (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U9+		4	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen
- Teamgenoot gebruiken voor schijbewegingen en om te dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 4 kleine doels andersom in alle hoeken. De doels zijn in het veld.  
2 tegen 2 wedstrijd. Rode spelers scoren in de blauwe doels en vice-versa.

## INSTRUCTIES

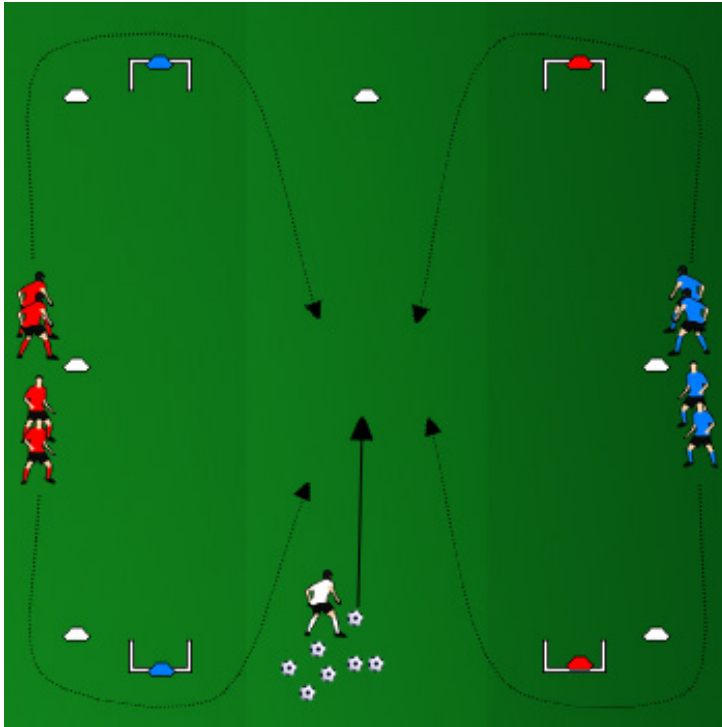
- Spelers moeten dribbelen omdat ze mogen niet van ver schieten
- Moedig spelers aan om risico's te nemen in hun dribbels

## VARIATIES

- Plaats de doelen van de teams in tegenovergestelde hoeken
- Geen kleuren doels: je mag overal scoren
- Gebruik maar 2 doels

# 2 TEGEN 2 MET 4 KLEINE DOELS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U11+		8	15	Ballen, hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 kleine doels.
THEMA: 2 TEGEN 2					



## DOELSTELLING

- Doe alsof
- Doen alsof je de ene kant op gaat en de andere kant op gaat
- De tegenstander uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Niet te laat dribbelen

## TOELICHTING

Veld van 15x15m met 4 kleine doels. Op het signaal, sprinten 2 rode en 2 blauwe spelers rond een kleine doel (zie foto) en het veld in waar de trainer de bal past. Rode spelers scoren in rode doels en blauwe spelers in blauwe doels.

## INSTRUCTIES

- Volgende goal wint: het eerste team dat scoort wint en de andere spelers verlaten het veld
- De volgende spelers beginnen te rennen zodra een team scoort om de volgende actie te starten

## VARIATIES

- Eerste team met 3 doelpunten wint
- Rode spelers scoren in blauwe doel en vice-versa
- Mogelijkheid om in alle 4 doels te scoren
- Zelfde spel met 1 tegen 1

# 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.

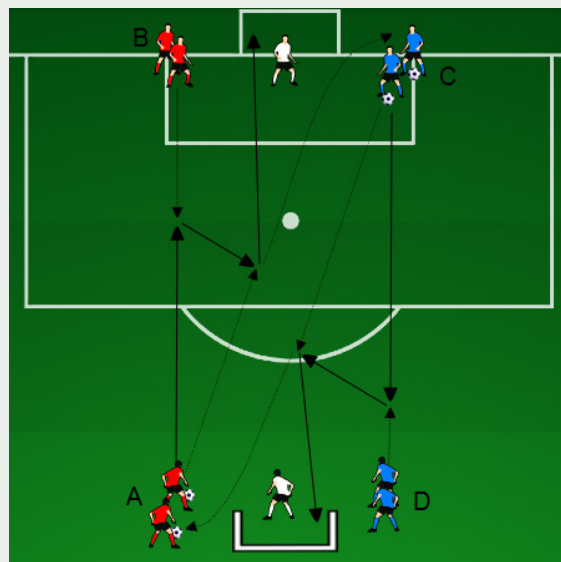
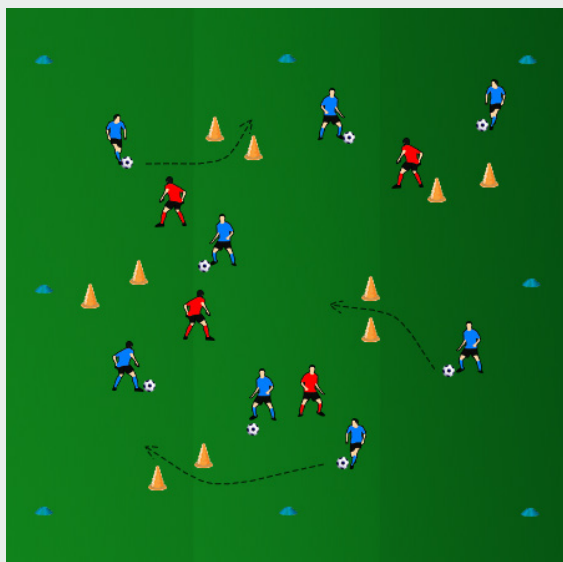
## Aanmaken van programma's

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.