

50 OEFENINGEN

MET VARIATIES OM UW SPELERS BETER TE MAKEN.



N.5 OPWARMINGSSPELLETJES

EN -OEFENINGEN



Cyril VANLERBERGHE



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

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

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

- De Soccer-Trainer-Software die het makkelijk maakt om voetbaltrainingen en -programma's samen te stellen - www.soccer-trainer.nl

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

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

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

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

Collectie 1 :

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

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

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

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

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

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

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

Meer informatie vind je op : www.coachifoot.nl

Opwarmingsspelletjes en -oefeningen

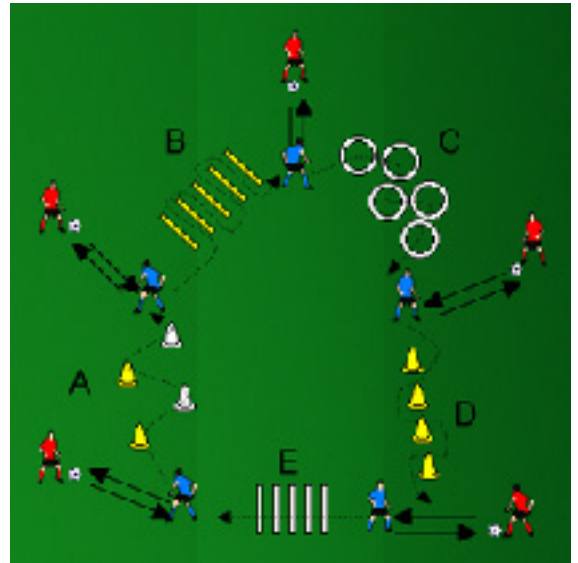
Opwarmingsspelletjes

De opwarming bereidt het lichaam voor op de intensievere inspanningen die de spelers zullen moeten leveren tijdens de oefeningen, spelletjes en wedstrijden van de rest van de sessie.

Coachifoot stelt opwarmingsoefeningen en wedstrijden voor om een progressieve start van de spelers mogelijk te maken.

De opwarming is een integraal onderdeel van een sessie. De doelstellingen van uw sessie kunnen al in de opwarmfase aan bod komen.

Daarom worden veel thema's behandeld en kunt u deze opwarmingsoefeningen gemakkelijk integreren in uw sessies gedurende het hele jaar.



Belangrijkste doelstellingen aanwezig in de opwarmingsspelletjes en -oefeningen :

Gevarieerd technisch werk

Met bal rennen

Passing

Gerichte aannames

Spel zonder aanname

Balcontrole

Jongleren

Schijnbewegingen

Dribbeltechnieken

Eén-twee

Ondersteuning van de passer

Pass-combinaties

Balaanname in de lucht

Coördinatie

Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

STIER 4 TEGEN 1

Leeftijdsgroep *

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

Moeilijkheidsgraad van 1 tot 5

Aanbevolen duur

Benodigd materiaal

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



Bal



Speler



Lat



Klein doel



Hoepel



Groot doel



Hoedjes



Pasing/Schieten



Pionnen



Indribbelen met bal




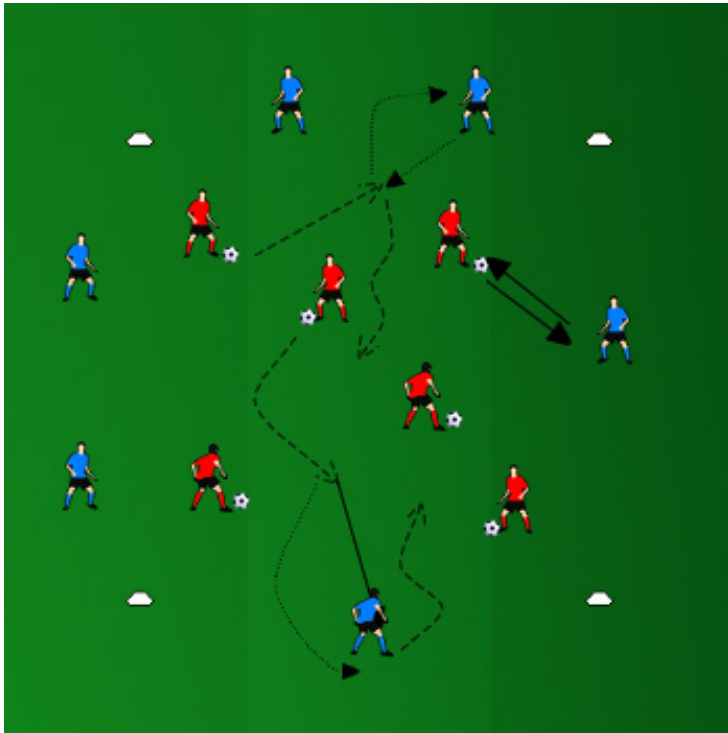
Paaltje



Lopen zonder bal

TECHNISCHE OEFENING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U9+		8	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Gevarieerd technisch werk
- Bal dribbelen
- Passing
- Aanname
- Spel zonder aanname

TOELICHTING

Oppervlakte van 20x20m. Plaats één of twee spelers aan elke kant van het veld, aan het buitenkant.

De andere spelers zitten in het veld en hebben elk een bal.

De spelers rennen met de bal en de door de trainer opgeroepen spelers moeten een technische actie uitvoeren. Als de actie succesvol wordt voltooid, neemt een speler buiten het veld zijn plaats in.


INSTRUCTIES

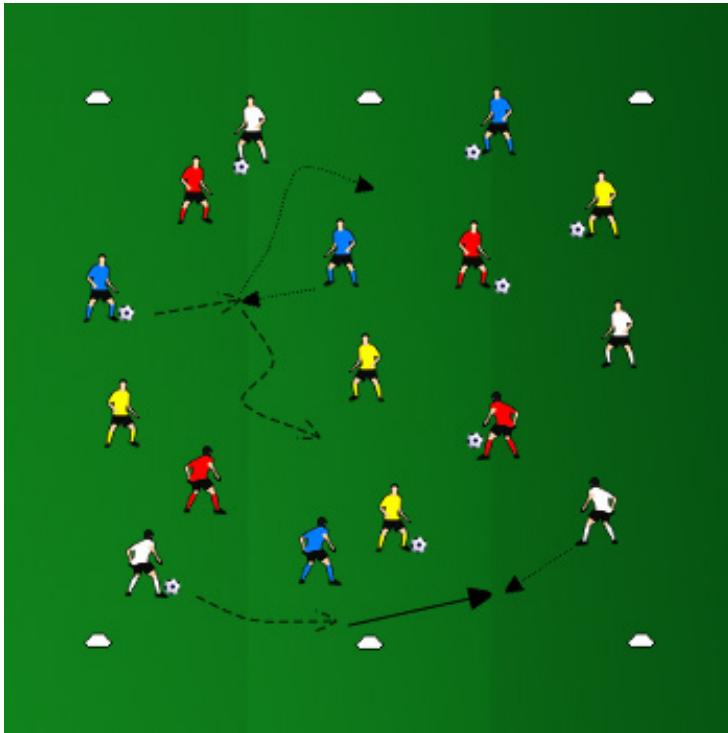
- Passing
- Geef de bal terug aan de speler aan de buitenkant
- De speler aan de buitenkant gaat de bal van de andere speler afnemen
- 1-2

VARIATIES

- Passen en dan dribbelt de speler aan de buitenkant langs de speler die hem de bal heeft gegeven
- Rode speler past naar een blauwe speler die doorgeeft naar een andere blauwe speler, die dan terug aan een rode speler geeft
- Rode speler speelt terug naar een blauwe speler die de bal tussen de benen van een rode speler speelt, draait zich om, en speelt door

TECHNIEK EN INFORMATIE OPNEMEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U7+		12	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (4 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Informatie opnemen
- Aanneame

TOELICHTING

Oppervlakte van 25x25m. Vorm 4 teams. Eén bal voor 2 spelers per team.
De spelers rennen met de bal en proberen de bal in goede conditie door te geven aan een speler die in beweging is. Het kan een pass zijn, of een schijnbeweging met een teamgenoot die als ondersteuning hem is komen helpen.


INSTRUCTIES

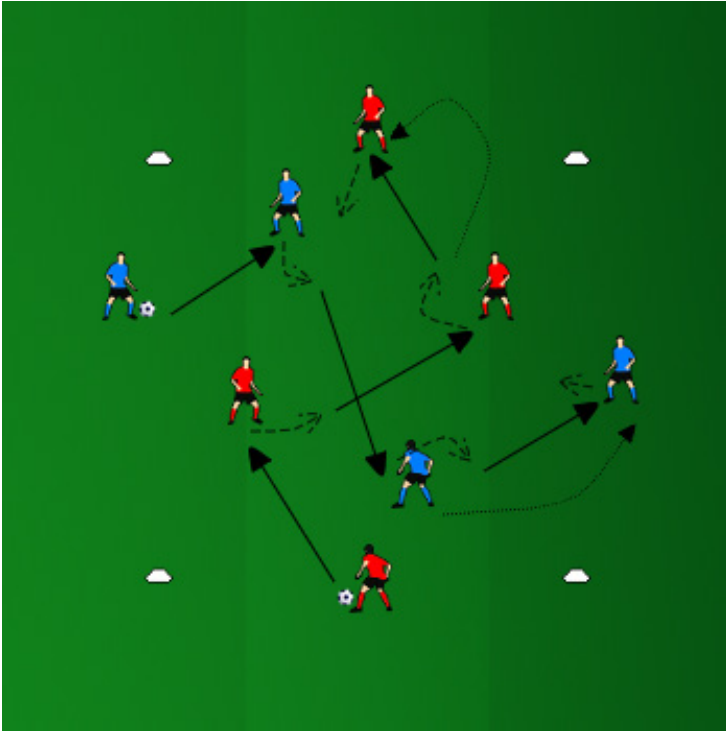
- Alleen aan teamgenoten passen
- Spelers die de bal niet hebben blijven in beweging om teamgenoten te ondersteunen
- Beide voeten trainen

VARIATIES

- Alleen naar teamgenoten passen die minstens 5m weg zijn
- Oplossing vinden met maximaal 4 bal rakingen
- Niet aan een speler van je team passen

BALL CIRCULATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U9+		8	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Gerichte aannames
- Passing
- Informatie opnemen

TOELICHTING

Oppervlakte van 20x20m. Twee teams van 4 spelers met één bal.

Twee spelers van elk team worden aan tegenovergestelde kanten aan de buitenkant geplaatst.

Elke team past de bal van één kant naar de andere via de spelers in het midden.

INSTRUCTIES

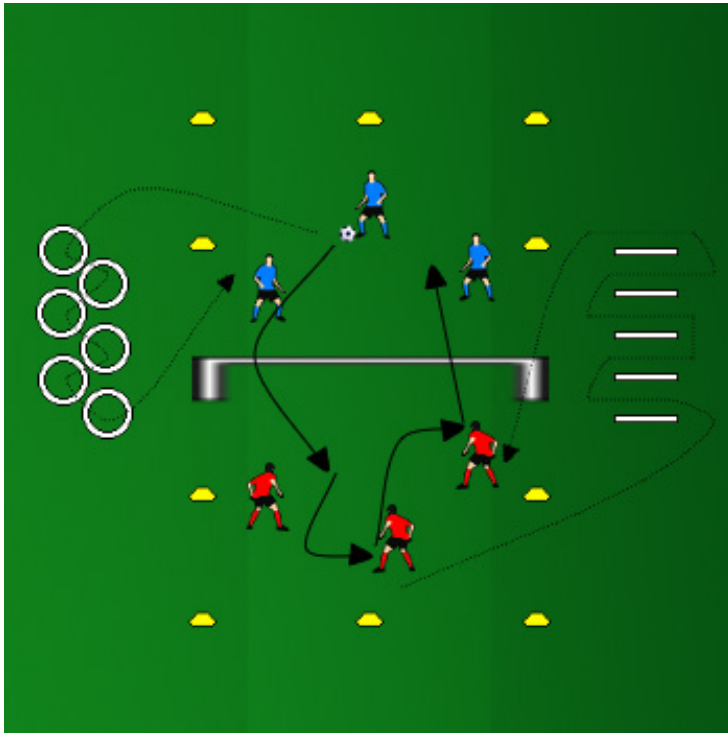
- 2 bal rakingen: gerichte aanname + passen
- De speler die naar de speler aan de buitenkant past, neemt zijn plaats in
- Attent blijven op de bal van de andere team
- Snelle en nauwkeurige technische sequenties

VARIATIES

- De buitenste spelers veranderen niet, en geven meteen terug naar de speler die hun de bal heeft gepast
- In één raking spelen: oplossingen voorstellen voor de passer door naar de juiste posities te bewegen
- Voeg een derde team toe: zeshoekig veld

TENNIS-BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U13+	⚽⚽⚽⚽	6	10	Ballen, Hoedjes, net/hekken.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal controle
- Aanneمة van een bal in de lucht
- Coördinatie
- Ondersteuning training

TOELICHTING

Veld van 12x6m in tweeën gedeeld door een net.

Twee coördinatie oefeningen aan beide zijden van het veld.

3 tegen 3. Nadat een speler de bal heeft gespeeld, gaat hij naar één van de 2 coördinatie oefeningen en komt dan terug in het spel.

INSTRUCTIES

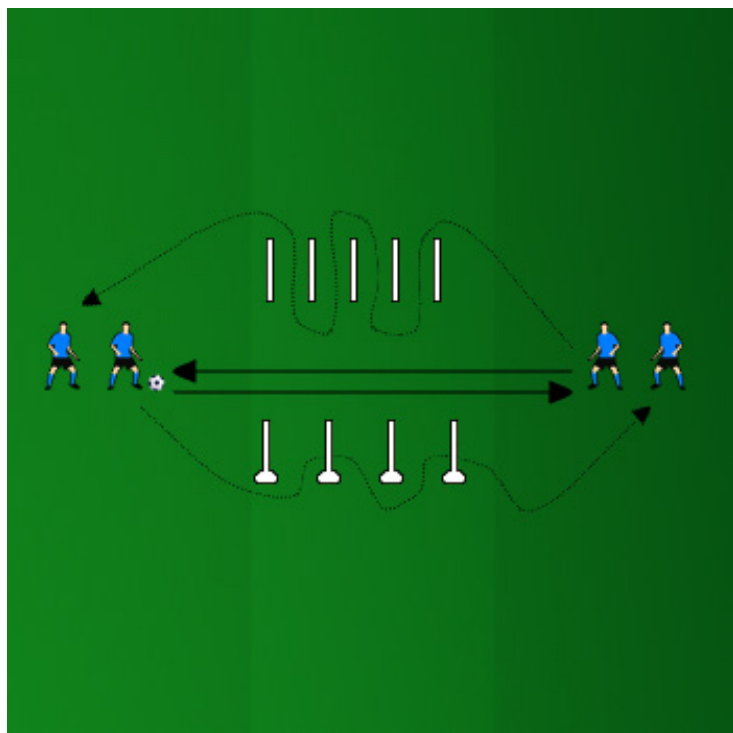
- 1 stuiter toegestaan
- Spelen zoals volleybal: maximaal 2 passen voor je de bal terug stuurt
- In één bal raking spelen
- Oefeningen: 1 stap in elke hoepel; zijdewijds rennen tussen de latten

VARIATIES

- Verander de oefeningen: 2 stappen per hoepel; 2 stappen tussen de latten, enz.
- 2 bal rakingen per speler

PASSING EN DOORRENNEN MET COÖRDINATIE (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U11+		4	10	Ballen, Latten, Paaltjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Snelle opéévolgung aanname + passing
- Ondersteunend werk
- Coördinatie

TOELICHTING

In groepen van 4 spelers met 1 bal. Passen en doorrennen. De speler past de bal en gaat door de coördinatie oefening en plaatst zich achter de tegenovergestelde speler.

De speler die de bal krijgt, neemt de bal aan en past de bal aan de overkant en gaat door de coördinatie oefening.


INSTRUCTIES

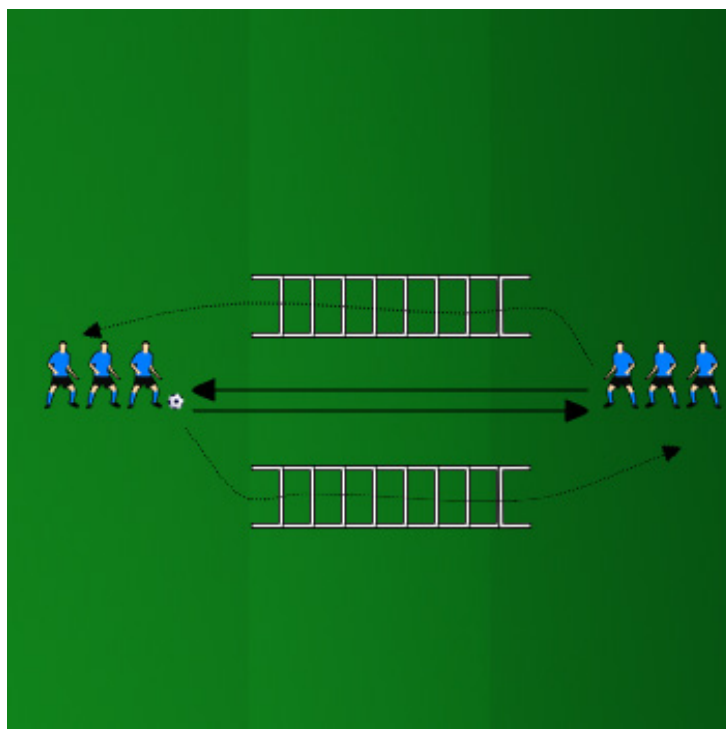
- Steek over het bos van paaltjes
- Zijdewijds rennen tussen de latten

VARIATIES

- 2 bal rakingen : Aanname + Passing
- In één bal raking spelen
- Varieer de coördinatie oefeningen: 2 steunen tussen de latten, achterom rennen, één steun in hoepels, raak de top van Pionnen aan, enzo.

PASSEN EN DOORLOPEN AANNAME

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U11+		6	10	Ballen, échelles.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Passing zonder aanname
- Voetsteunen
- Coördinatie

TOELICHTING

In groepen van 6 spelers met 1 bal.
Passen en doorlopen. De speler die de bal past, rent door de ladder om de coördinatie te trainen, en plaatst zich achter de laatste speler. De speler die de bal krijgt, speelt in één raking door, en rent om zijn beurt ook door de ladder.


INSTRUCTIES

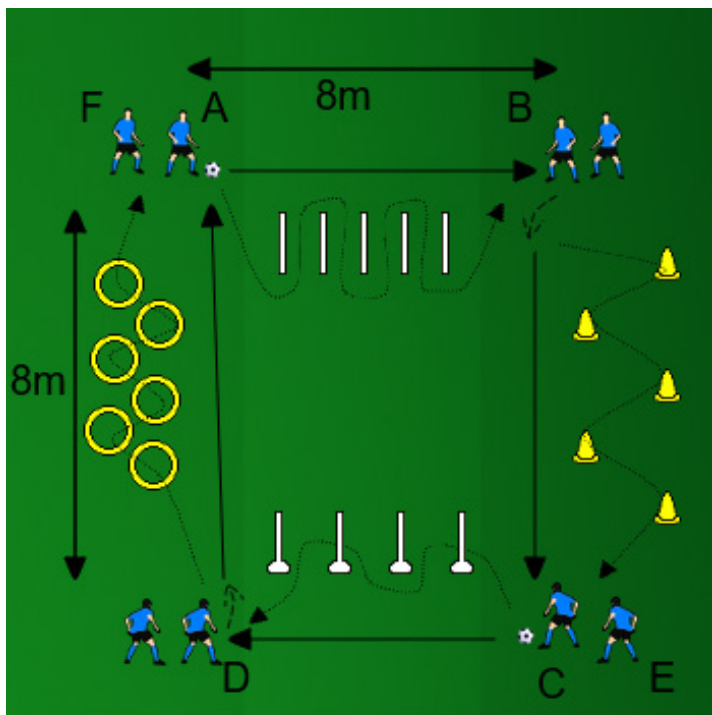
- In één raking doorspelen
- Op je steunen blijven, en naar de bal toe rennen
- Maak 2 steunen in elke vierkant in de ladder

VARIATIES

- 1 steun in elke ladder vierkant
- 2 zijdekantse steunen in elke ruimte
- 2 bal rakingen : aanname + pass

PASSING EN DOORLOPEN MET COÖRDINATIE (2)

OEFENING 7	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U11+		8	10	Ballen, Paaltjes, Latten, Pionnen, Hoepels.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Snelle opeenvolging aanname + pass
- Voetsteunen
- Coördinatie

TOELICHTING

Groepen van minstens 8 spelers.
Plaats de oefeningen zoals op de foto.
A past de bal naar B die de bal aanneemt en door naar E past. Tegelijkertijd, C past naar D, die de bal aanneemt et door naar F past.
Na hun pass, gaan de spelers door de coördinatie oefeningen voor ze naar de volgende doorgaan.

INSTRUCTIES

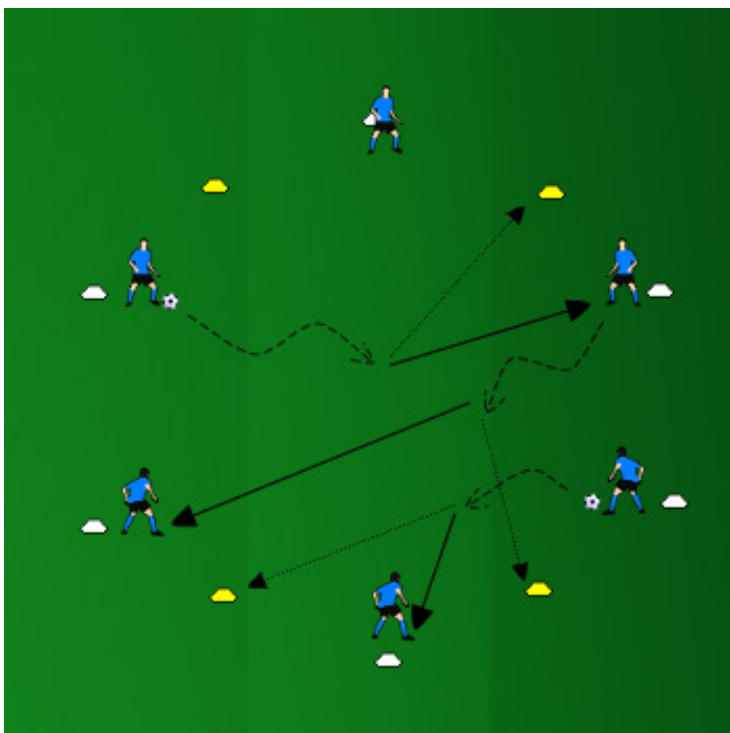
- 1 steun in elke hoepel
- Zijdewijds rennen tussen de latten
- Pionnen met je handen raken
- Door de paaltjes rennen

VARIATIES

- Passen en de andere kant doorlopen: A past naar B en doet het oefening in richting van D
- Instructies van de oefeningen veranderen: achterom rennen, slalom tussen de pionnen, 2 steunen tussen latten, enz.
- Verander de oefeningen

OPEENVOLGING DRIBBELEN + PASSEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U9+		6	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen + Passing
- Coördinatie
- Schijnbewegingen

TOELICHTING

In groepen van 6 spelers met 2 ballen. Plaats de hoedjes zoals op de foto. De spelers vormen een cirkel met een diameter van 12m. Een speler met de bal rent en past naar een speler zonder bal en plaatst zich achter een vrije hoedje.

INSTRUCTIES

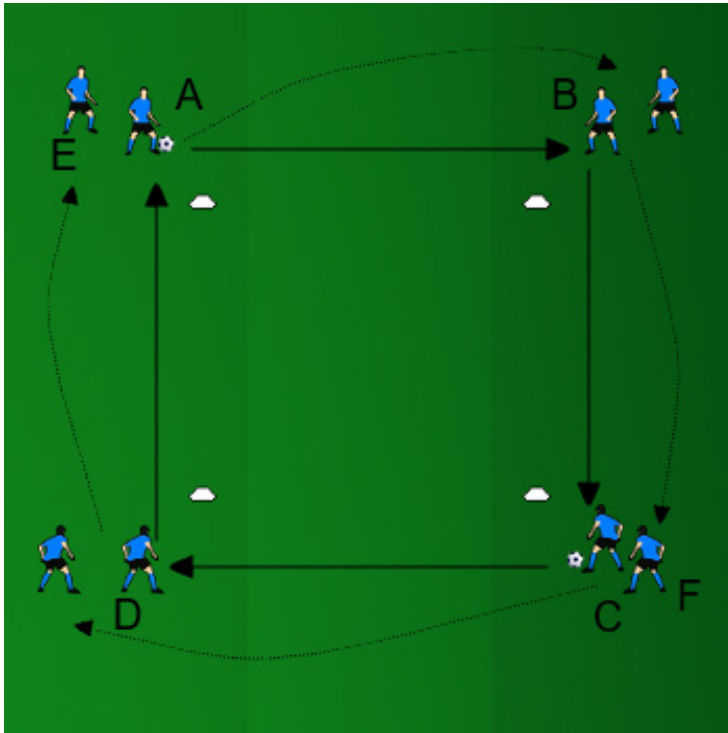
- Begin het spel met 1 bal, ga dan door met 2 of 3 ballen
- Na de pass, plaatst de speler zich door zijdwijdsse rennen, hoge knieën, hakken omhoog, etc.

VARIATIES

- Schijnbeweging voor je de bal past
- 2 bal rakingen: aanname + passing
- Een speler zonder bal komt de bal vragen door binnen de cirkel te rennen

AANNAME EN PASSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U11+		8	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Passing
- Spel zonder aanname
- Snelle opeenvolging aanname + passing

TOELICHTING

Vierkant van 15x15m. De spelers zijn 2m achter de hoedjes buiten de vierkant.
A past de bal naar B die door naar C past in één raking. Tegelijkertijd, C past naar D die door naar E past.
Na hun passen, spelers gaan naar de volgende hoedjes.

INSTRUCTIES

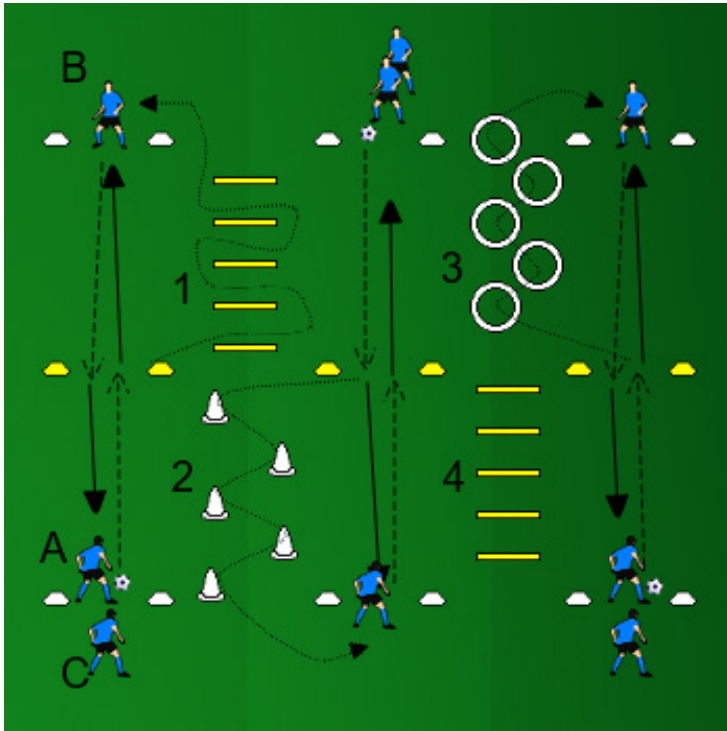
- De bal buiten de vierkant krijgen
- In één raking doorspelen als het kan
- Kwaliteit van de passen

VARIATIES

- Bal passen en andere kant rennen
- 2 bal rakingen: anname + passing

BAL DRIBBELEN, PASSING ET COÖRDINATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U9+		9	10	Ballen, Hoedjes, Pionnen, Latten, Hoepels.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Steunen
- Coördinatie

TOELICHTING

In groepen van 3 spelers met één bal. Plaats de coördinatie oefeningen tussen de groepen zoals op de foto.

A rent met de bal, past naar B en voert de oefeningen uit voor hij naar B gaat.

B rent met de bal en past naar C. voert de oefening uit, en gaat door naar C.

INSTRUCTIES

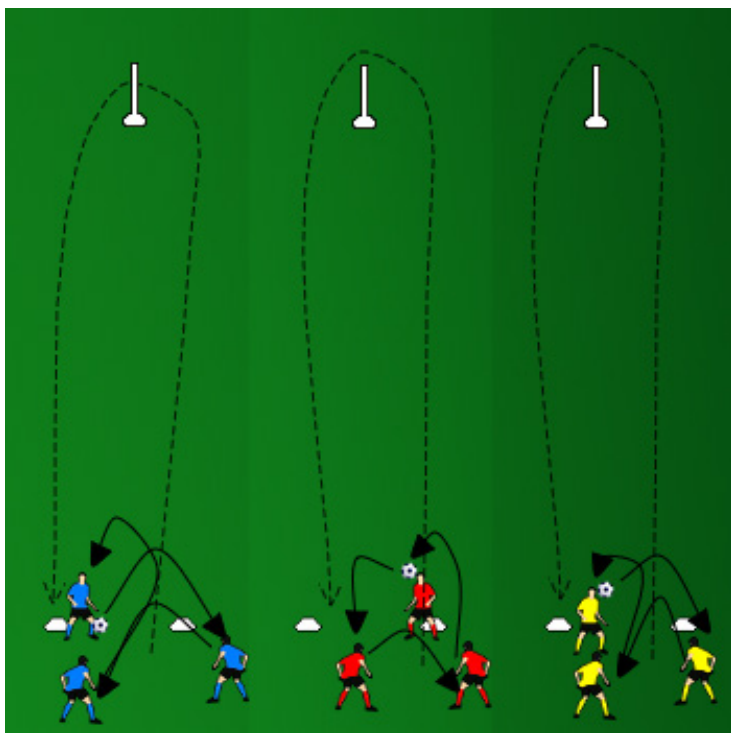
- 1 : zijde wijs rennen
- 2 : pionnen met je handen raken
- 3 : 1 steun per hoepel
- 4 : 2 snelle steunen tussen elke lat

VARIATIES

- Verander de coördinatie oefeningen
- Voeg een schijnbeweging toe voor je de bal door past

OMHOOG HOUDEN IN TEAMS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U13+	⚽⚽⚽⚽⚽	6	10	Ballen, Hoedjes, Paaltjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal controle
- Samenwerking

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers met 1 bal per team. Teams staan achter de startlijn. Plaats een paaltje per team 20m afstand van de start. De teams moeten de bal in lucht houden om hun paaltje heen lopen en terug naar de startlijn zonder de bal te laten vallen.


INSTRUCTIES

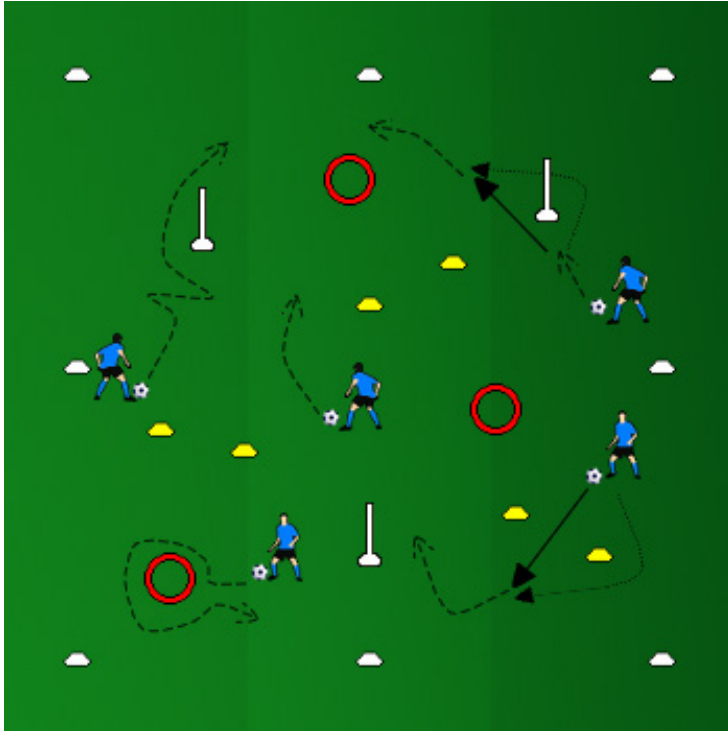
- Maximaal 3 bal rakingen
- Als de bal valt, moet de speler terug naar de startlijn

VARIATIES

- 1 bal raking
- Imponeer de lichaamsdelen (rechtervoet, linkervoet, hoofd)
- Zelfde spel met 2, 4, 5 spelers

BALBEHEERSING (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U7+		6	10	Ballen, Hoedjes, Paaltjes, Hoepels.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Bal beheersing
- Passing
- Dribbeltechnieken

TOELICHTING

Veld van 20x20m met een paar paaltjes, hoepels en porrten van 2m.
De spelers beheersen elk een bal.
De spelers scoren een punt als ze een technische handeling voor de obstakels.


INSTRUCTIES

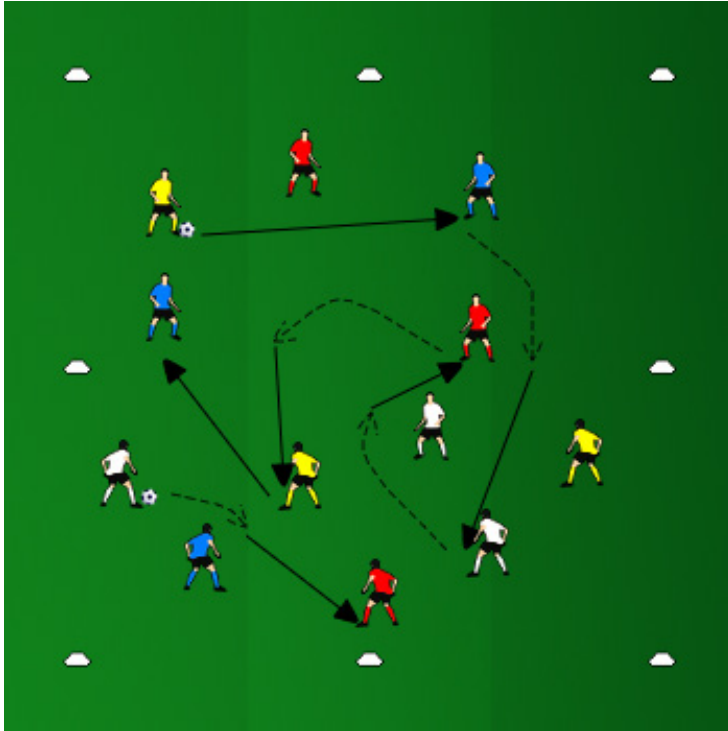
- Dribbel om rond een paaltje te gaan
- Pass rond de paaltje en de bal andere kant terugnemen
- Maak een panna tussen de deuren
- Bal rond de hoepels leiden

VARIATIES

- Rechter- of linkervoet
- Voeg andere obstakels toe: hoedjes te vermijden, passing onder een heg en eroverheen springen, enz.

TRANSMISSIE VAN DE BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U9+		12	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (4 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Informatie verzamelen
- Stel jezelf beschikbaar

TOELICHTING

Veld van 25x25m. Vier groepen van verschillende kleuren (4 kleuren).

Zet 1, dan 2, en dan 3 ballen in het spel.

De spelers passen de bal rond.


INSTRUCTIES

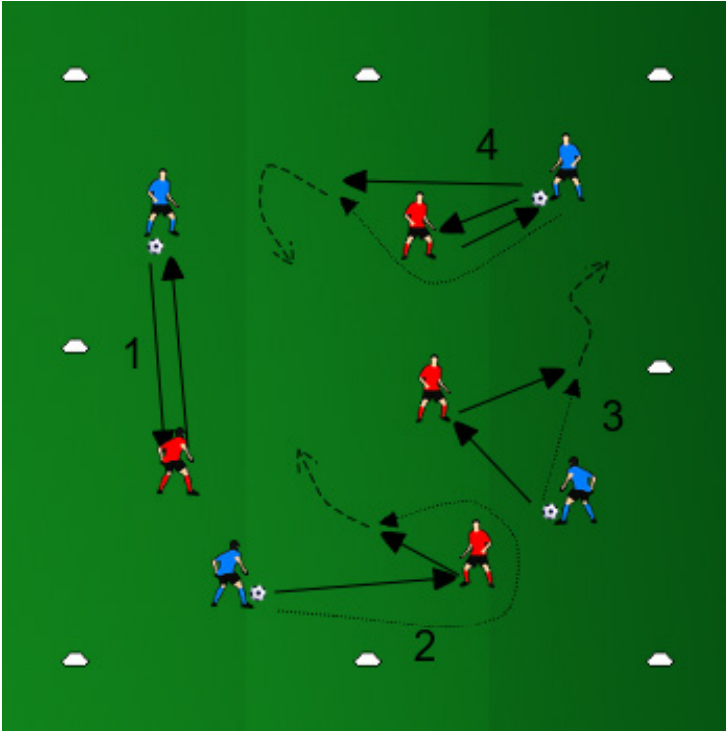
- Een gele speler past altijd naar een blauwe speler
- Een blauwe speler past altijd naar een witte speler
- Een witte speler past altijd naar een rode speler
- Een rode speler past altijd naar een gele speler

VARIATIES

- Bal beheersen tot de voeten van je teamgenoot
- Minstens 5m tussen de passen
- Verander de volgorde van transmissie

BAL DRIBBELEN EN PASSING (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U9+		6	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- 1-2

TOELICHTING

Veld van 20x20m. Vorm 2 teams.
De blauwe spelers hebben elk een bal en de rode spelers hebben geen bal.
Blauwe en rode teams spelen op het veld door de door trainers gevraagde acties uit te voeren.
Verander de rols elke 3 minuten.

INSTRUCTIES

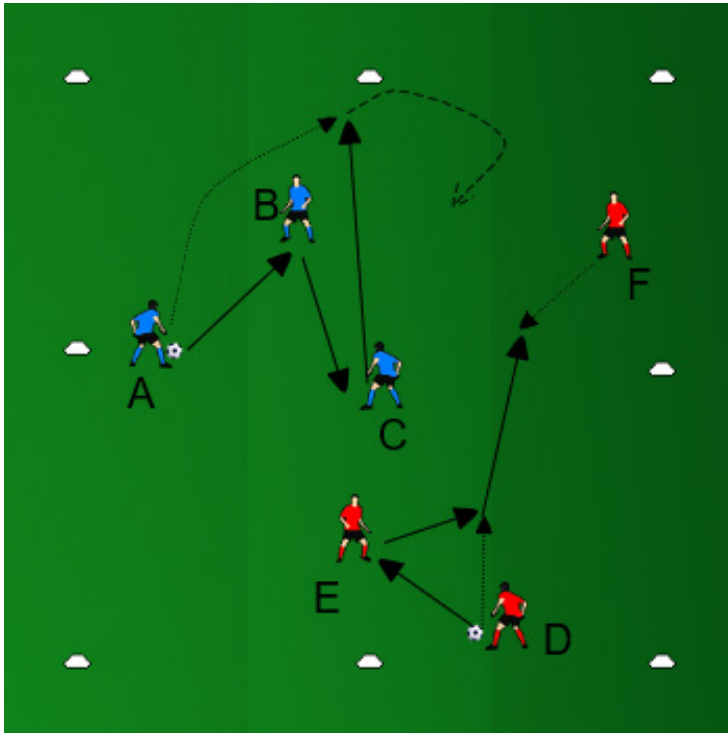
- 1 : Pass en in de loop doorgeven
- 2 : Blauw past de bal naar rood, loopt in zijn rug en rood geeft de bal terug in de diepte
- 3 : 1-2
- 4 : zelfde als 1, daarna de bal rond een andere rode speler passen en andere kant de bal terug nemen

VARIATIES

- Voeg een andere acties toe: panna van blauw op rood, scherm tussen beide spelers, blauw moet een rode speler dribbelen (rood verdedigt niet)

SPEL MET 3 SPELERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U13+		6	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- 3-speler spel
- Passing combinaties
- Zich verplaatsen om een oplossing te stellen

TOELICHTING

Vorm groepen van 3 spelers met één bal.
De spelers verplaatsen zich op het veld terwijl ze de bal onder controle houden.
Zij voeren de door de coach gevraagde combinaties van passing uit.


INSTRUCTIES

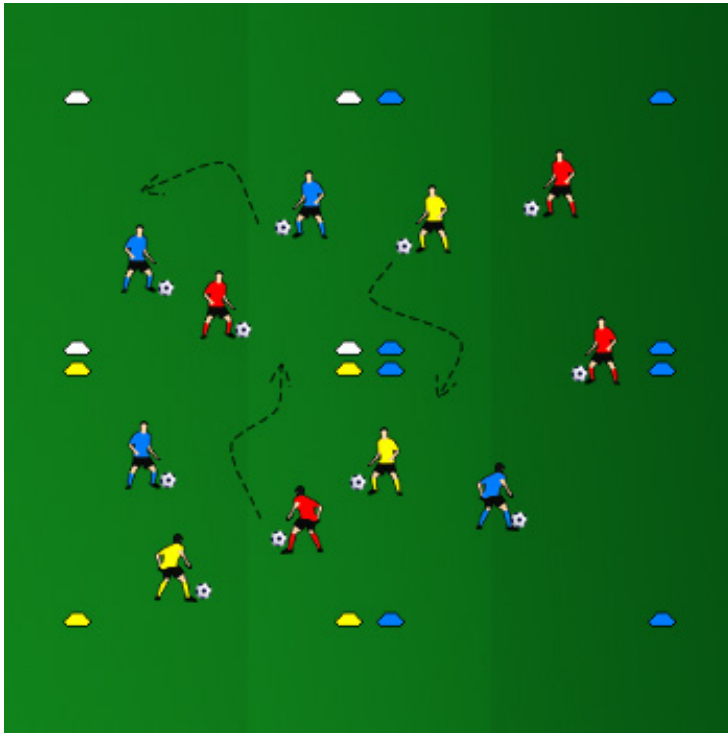
- A past naar B en rent in zijn rug. B geeft aan C die de bal terug in de loop van A geeft
- 1-2 tussen D en E en dan een pass naar F
- 1-2 in de loop en dan pass naar de derde speler

VARIATIES

- Andere passing combinaties
- Plaats 3 kleine doels in het voeld: elke passing combinatie eindigen met een doelpunt

TECHNISCH WERK

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U7+		6	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Dribbeltechnieken
- Verandering van tempo

TOELICHTING

Veld van 20x20m verdeeld in 4 zones.
De spelers hebben elk een bal. Verdeel de groep spelers in 3 kleuren.
De spelers spelen over het hele veld volgens de door de coach gegeven instructies.







INSTRUCTIES

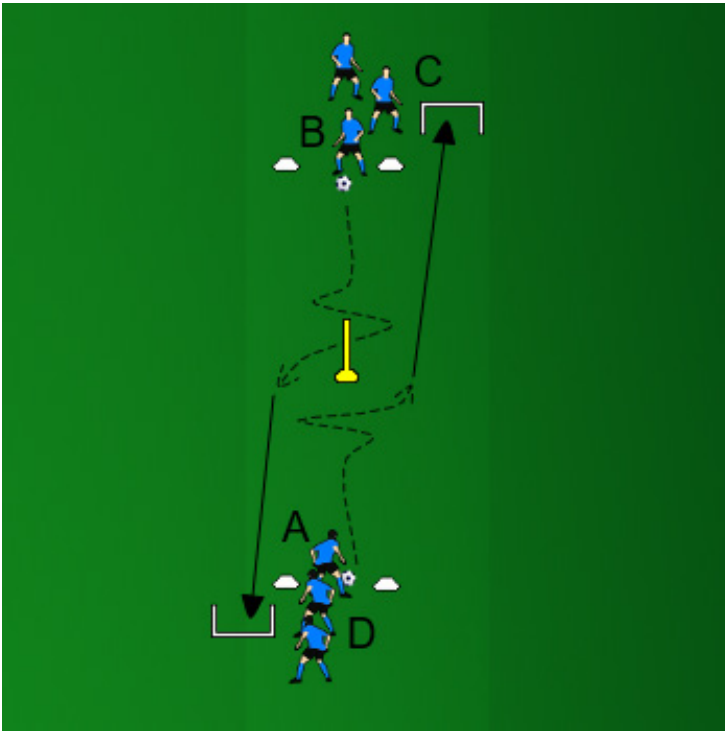
- Beheersing met rechtervoet, dan met de linkervoet, dan met de zool, enz.
- Op het signaal, wissel de bal met een andere speler (dan alleen met een speler van dezelfde kleur)
- Bal rond een speler passen en de bal de andere kant terugnemen
- Stop de bal in het ene gebied en haal een bal in een andere gebied (indien mogelijk)

VARIATIES

- Alleen in witte zone bal beheersen (zelfde met andere kleuren)
- Spelers van dezelfde kleur moeten hun bal achter elkaar leiden en van het ene gebied naar het andere gaan
- Snelle dribbeltechnieken: dribbelen om andere spelers te ontwijken, etc.

DRIBBELTECHNIEKEN EN PASSING

OEFENING 17	 LEEFTIJD	 MOEILIKHEID	 SPELERS	 DUUR	 MATERIAAL
	U9+		6	10	Ballen, Hoedjes, 1 Paaltje, 2 Kleine doels.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Dribbeltechnieken
- Passing/Schot

TOELICHTING

In groepen van 6 spelers met 2 kleine doels. Ren met de bal, schakel het paaltje uit met een dribbel en volg dan met een pass in de doel. B doet hetzelfde aan de andere kant. C en D krijgen de ballen terug in het doel en doen hetzelfde. A en B gaan terug achter de tegenovergestelde lijn.

INSTRUCTIES

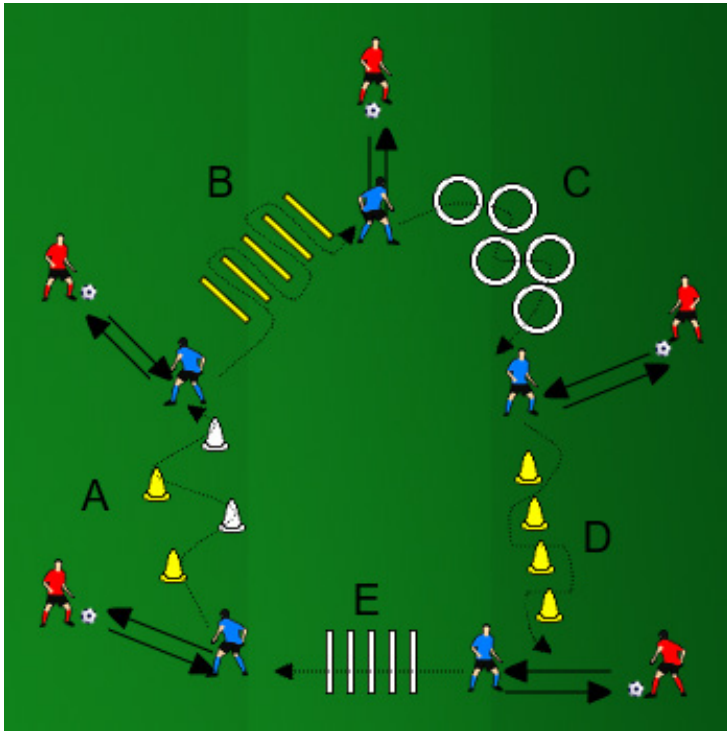
- Verschillende dribbeltechnieken trainen (schijnbewegingen, haken)
- Snelle dribbel en passing
- Langzaam sterkere passen
- 1 punt per gescoorde doelpunt

VARIATIES

- Na dribbelen voor het Paaltje A passen voor B en B voor A: A en B scoren in het doel met 1 bal raking

1-2 EN COÖRDINATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U11+		10	10	Ballen, Hoedjes, Latten, Hoepels, Pionen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Passing
- 1-2
- Steunwek
- Coördinatie

TOELICHTING

Zet de coördinatie oefeningen op zoals op de foto. Twee teams van 5 spelers. De spelers vormen een vijfhoek met 10m zijden. De rode spelers hebben de bal. Rood past naar blauw die het in één keer terugzet. Blauw voert dan de coördinatie oefening uit en krijgt dan de pass van de volgende rode speler. Wisselende rollen.

INSTRUCTIES

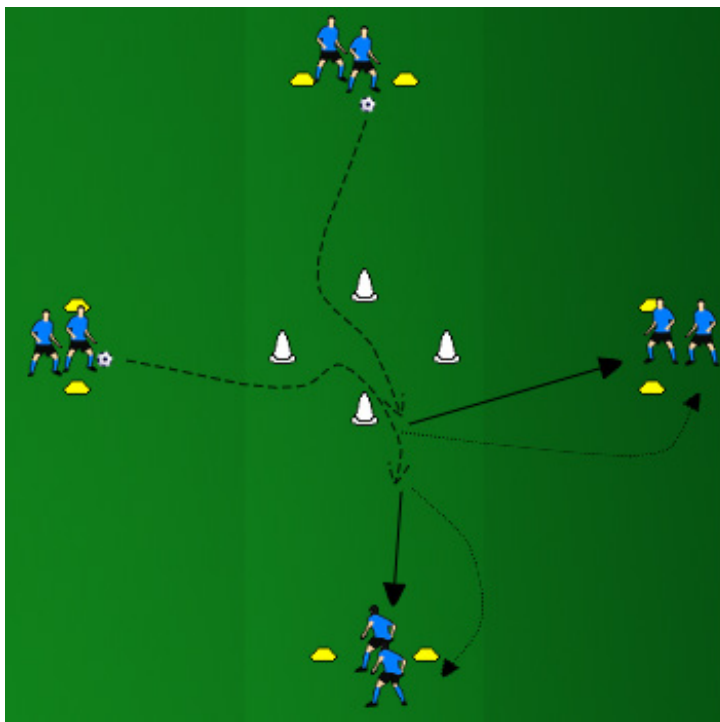
- A: Raak de bovenkant van elke pion aan
- B: zijde wijs rennen
- C :1 stap door elk hoepel
- D : slalom
- E: 2 snelle stappen tussen de latten

VARIATIES

- Rood heeft de bal in de hand en gooit hem voor blauw die hem in één keer terugzet
- In 2 rakingen teruggeven; met je hoofd teruggeven; aanname + pass; etc
- Wisselende oefeningen

BAL DRIBBELEN EN PASSING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U7+		8	10	Ballen, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Verwarmingsoefeningen

TOELICHTING

Bij elke gele deur worden twee spelers geplaatst.

Deze deuren bevinden zich op 10m van het middengebied.

De spelers met bal leiden door de middenzone en passen naar een speler zonder bal zodra ze de zone verlaten.

INSTRUCTIES

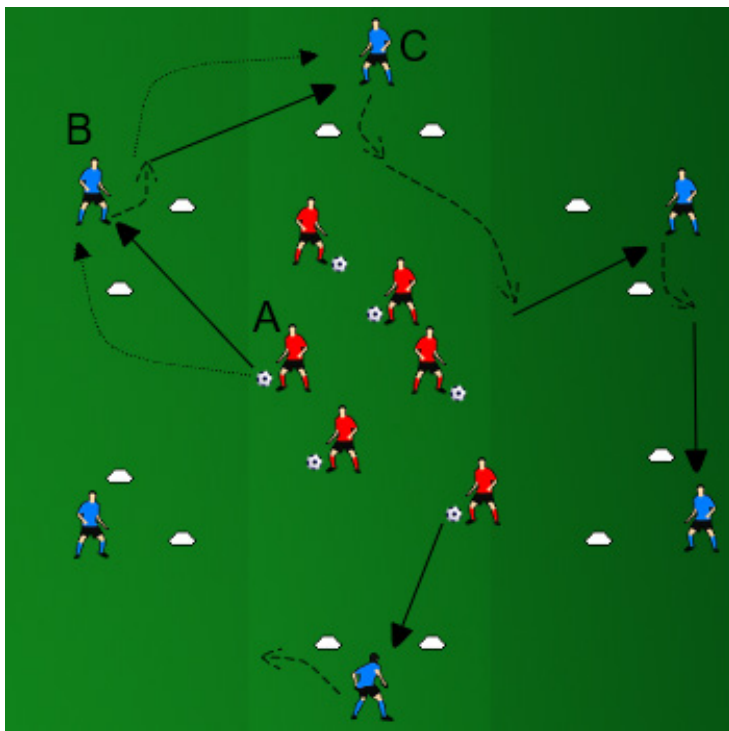
- De Speler gaat achter de lijn staan waar hij de bal heeft gepast
- Herpositioneer je door de opwarmingsroutines te doen (knieliften, hakken op de billen, zijde wijds rennen, etc.).

VARIATIES

- Zich aan de overkant plaatsen na de pass
- Speel met 3 ballen tegelijk

AANNAMES EN PASSING OEFENINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U11+		12	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Gerichte aanname

TOELICHTING

Veld bestaande uit 6 poorten van 2m waarachter een speler zonder bal is geplaatst.

De spelers met de bal circuleren in de middelste ruimte.

De baldrager rent en gaat door de deur naar een speler zonder Bal.

De speler neemt de bal aan naar een andere buitenste speler en past de bal. Deze speler neemt de bal aan en rent terug naar het midden.


INSTRUCTIES

- Neem de plaats in van de Speler die de bal past
- De buitenste spelers worden 2 m achter de deur geplaatst
- Werken met beide voeten

VARIATIES

- A past naar B die naar C past die geeft terug aan A die om de bal vraagt

BALBEHEERSING (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U7+		4	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Dribbeltechnieken
- Passing

TOELICHTING

Veld van 20x20m met 5 poorten van 2m.
De spelers hebben elk een bal.
Ze leiden het bal door de acties uit te voeren die de coach vraagt.
Eén punt per correct uitgevoerde actie.

INSTRUCTIES

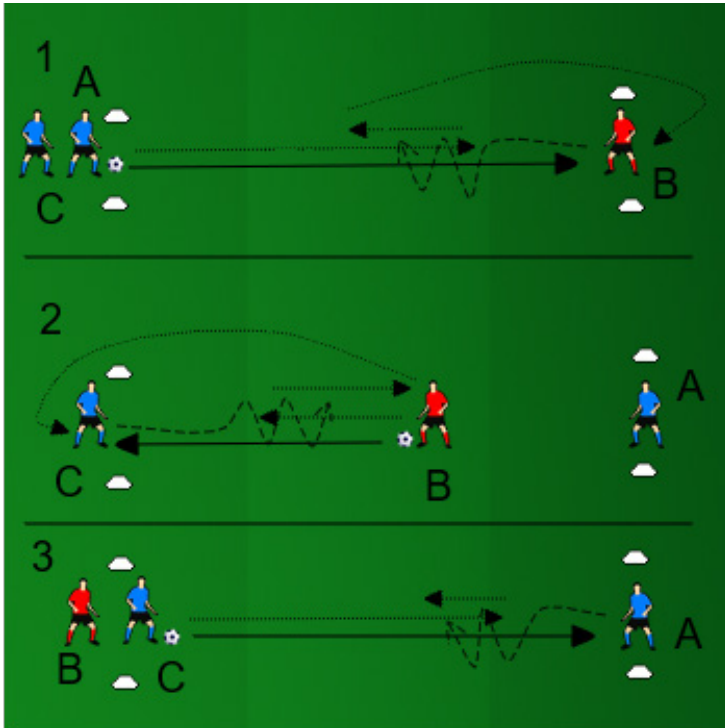
- Rond de hoedjes rennen
- Door de poorten rennen
- De bal in de ene deur achterlaten en in een andere deur oppakken
- Dribbelen door een deur om van richting te veranderen

VARIATIES

- Stop de bal in een deur en doe opwarmingsroutines terwijl je een andere bal ophaalt
- Verwissel je bal met een andere speler door een deur
- Maak een panna of rond een speler passen

PASSING EN ACHTEROM RENNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U11+		6	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Passing
- Aannee
- Schijnbewegingen
- Achterom rennen

TOELICHTING

In groepjes van 3 spelers met een bal voor 3. 20 meter tussen de hoedjes.

A past naar B, rent naar hem toe en doet een paar meter achteruitom vervolgens de plaats van B in te nemen.

Terwijl A achteruit rent, maakt B schijnbewegingen en gaat dan naar C. B rent naar C en rent achteruit voor C. C maakt schijnbewegingen, enz.

INSTRUCTIES

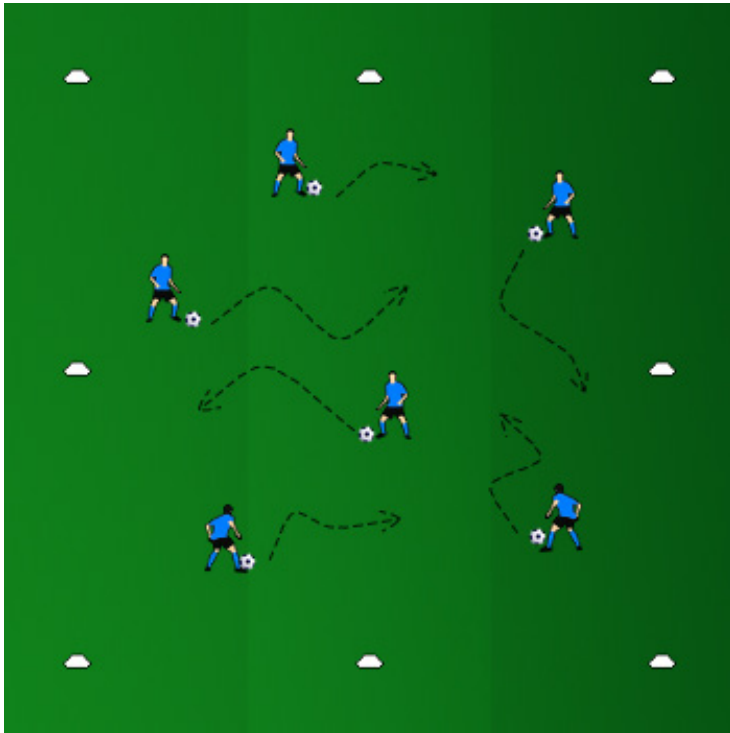
- De afbeelding verduidelijkt het oefening proces in 3 stappen
- Passief achteruit rennen zonder de proberen te pakken
- A speelt door de schijnbewegingen te koppelen zonder A proberen te overlopen
- Na een paar meter gaat A verder met zijn race naar voren en B gaat door naar C

VARIATIES

- Voeg een Speler D toe achter B: A speelt de interceptie na de speler achteruit rent. Als A niet de bal intercepteert, gaat de oefening door. Als A intercepteert, gaat A door naar D en komt achter D staan. De oefening gaat verder met D naar C.

BALBEHEERSING (3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U7-U9		6	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Balbeheersing
- Bal stoppen

TOELICHTING

Oppervlakte van 15x15m.
De spelers hebben elk een bal.
De spelers leiden de bal. Op het signaal van de coach stoppen ze de bal met het door de coach gevraagde lichaamsdeel.

INSTRUCTIES

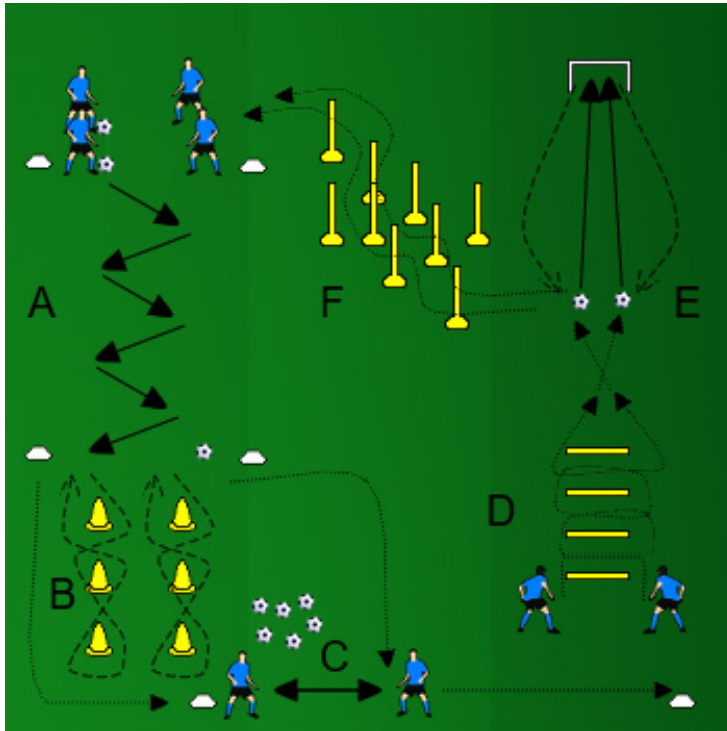
- Stop met de rechtervoet
- Stop met de linkervoet
- Stop met het voorhoofd
- Stop de bal door erop te zitten
- Stop met de knie

VARIATIES

- Stop met de rug
- Stop met de buik
- Etc.

TECHNISCHE PARCOURS 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U11+		4	10	Ballen, Hoedjes, Pionnen, Paaltjes, Latten, 1 Kleine doel.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Steunwerk
- Coördinatie

TOELICHTING

Stel de route in zoals op de foto.
Plaats ballenbron indien nodig.
De spelers lopen 2 tegen 2 op het parcours.
Begin op verschillende plaatsen op de baan
om de wachttijd te beperken.


INSTRUCTIES

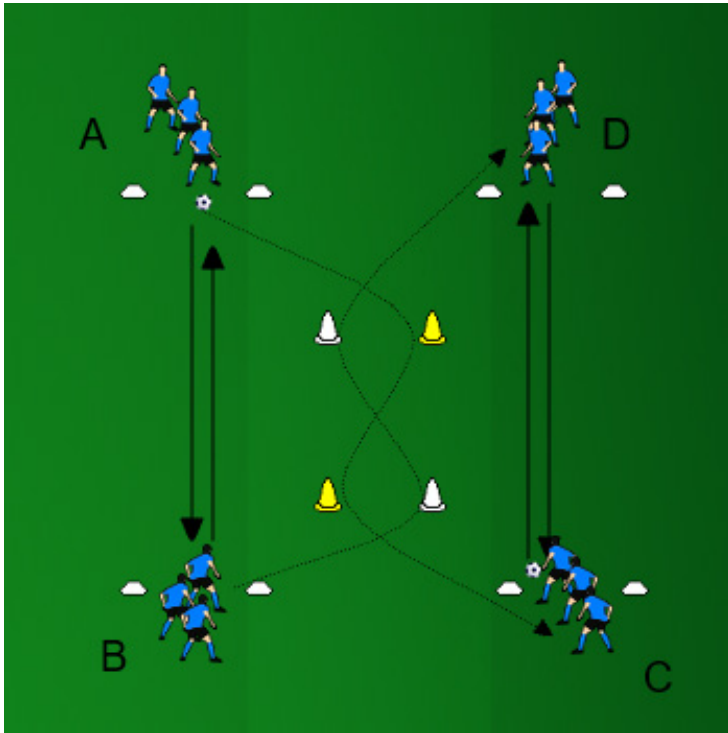
- A: 1 raking passing
- B: slalom en dribbel de bal met één bal per speler; op-en-neer dan slalom zonder bal om naar C te gaan
- C : Passing met 2 spelers (de ene speler beweegt naar voren en de andere naar achteren), dan pass de bal naar ballenbron
- D : zijdewijds rennen
- E : op doel schieten en de bal terugbrengen
- F: paaltjesbos om terug naar de start te komen

VARIATIES

- Wisselende partners
- Verandering de kleine passing oefeningen, bal dribbelen en coördinatie
- Timing van de duetten: maak de cursus zo snel mogelijk met behoud van kwaliteit

DUBBEL PASSING EN DOORRENNEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U11+		8	10	Ballen, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Passing
- Spel zonder aanname
- Verwarmingsspelletjes

TOELICHTING

Stel de oefening in zoals op de foto.
10m tussen de hoedjes. 6m tussen de pionnen van dezelfde kleur.

Twee "passing en doorrennen" tegelijk: na de pass rent de speler zijdewijs tussen de pionnen van dezelfde kleur en gaat dan achter de diagonaal tegenovergestelde lijn.


INSTRUCTIES

- A gaat naar B en rent zijdewijs tussen de gele pionnen en gaat naar C
- Tegelijkertijd gaat C naar D en rent zijdewijs tussen de gele pionnen en gaat naar A
- Op je steunen blijven staan en zich op elke pass toepassen

VARIATIES

- Varieer de opwarmingsoefeningen tussen de pionnen

BALBEHEERSING MET ZONES

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U7-U13		6	10	Ballen, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Dribbeltechnieken
- Balbeheersing met de verschillende contactvlakken

TOELICHTING

Veld van 20x20m verdeeld in 4 zones. De spelers leiden elk een bal en moeten de instructies volgens de zone waarin ze zich bevinden. Ze bewegen zich vrij.

INSTRUCTIES

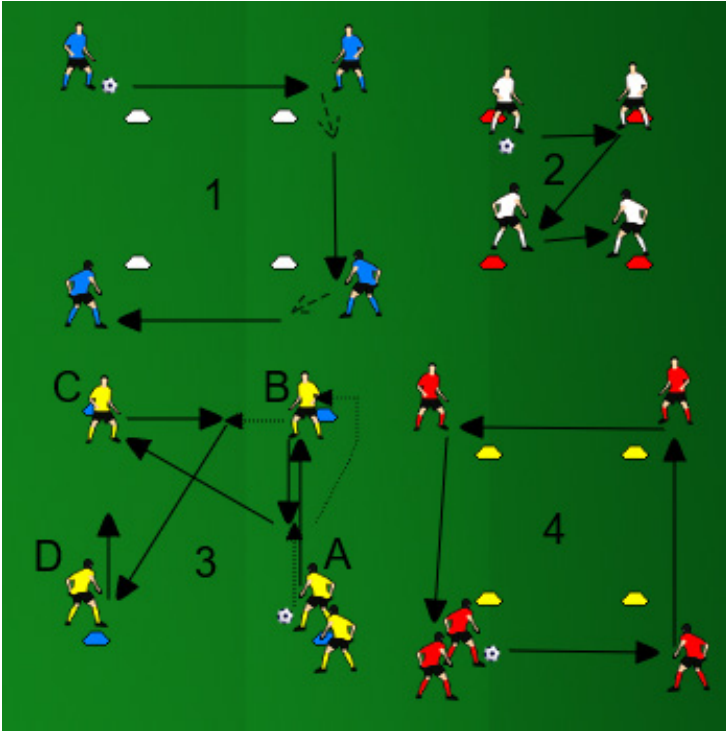
- Blauwe zone: Snel bal dribbelen
- Witte zone: opeenvolging van dribbels (schijnbewegingen, haken, harken)
- Gele zone: maak panna's en grote bruggen over de deuren (1m)
- Rode zone: beheers de bal alleen met de zool

VARIATIES

- In een zone: laat je bal achter en doe de opwarmingsoefeningen (niet achtervolgd, gekruist, enz.).
- In een zone: balbeheersing alleen met minder sterke voet
- In een gebied: slalom tussen pionnen

PASSING OEFENINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U9+		8	12	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Passing
- Spel zonder aanname
- Opeenvolging Aanname + Passing

TOELICHTING

Zet verschillende passing oefeningen op.
Groepen van 4 of 5 spelers per oefening.
Elke groep speelt 3 minuten op de ene oefening en gaat dan naar de volgende.

INSTRUCTIES

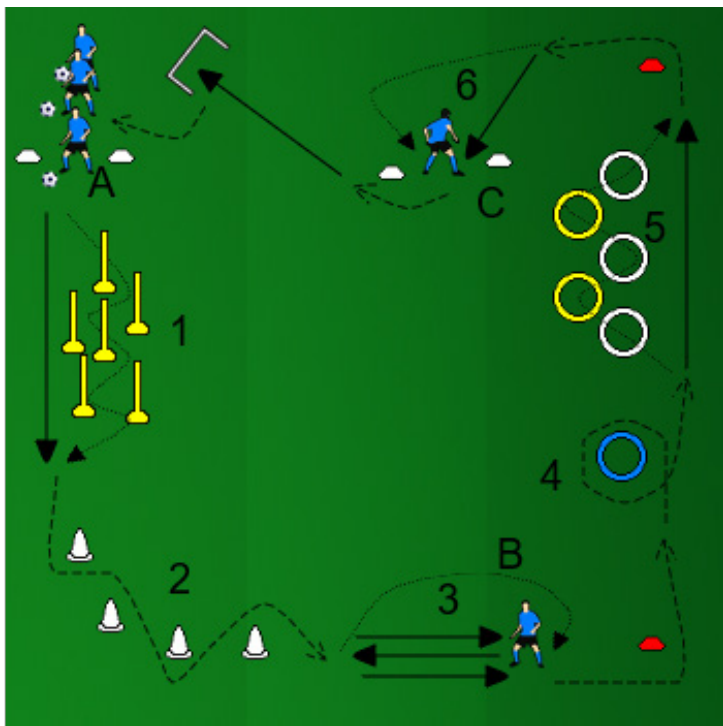
- 1: Aanname + Doorgeven aan de volgende. Alles gebeurt buiten het 6x6m veld
- 2 : Vrije doorgangen zonder aanname binnen het 5x5m vierkant
- 3: A past naar B die terugspeelt naar A. A geeft aan C. C geeft aan B die door naar D geeft. Zich verplaatsen na de pass.
- 4: Eén raking buiten het 6x6m vierkant. Volg je pass.

VARIATIES

- Voer de oefeningen uit in groepen van 3 (vorm driehoeken)
- Bepaal met welke voet de spelers werken

TECHNISCHE PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U9+		8	10	Ballen, Hoedjes, Paaltjes, Hoepels, Pionnen, 1 Kleine doel.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Steunwerk

TOELICHTING

Stel de route in zoals op de foto.

- 1: Passing voor zichzelf en het paaltjesbos oversteken
- 2: slalom
- 3: dubbele 1-2 en neem de plaats van B in
- 4: B rent met de bal rond de hoepel
- 5: B past voor zichzelf en maakt 1 steun door elke hoepel
- 6: B past naar C die de bal aanneemt en op doel schiet. B neemt de plaats van C in. C neemt zijn plaats in bij het begin.

INSTRUCTIES

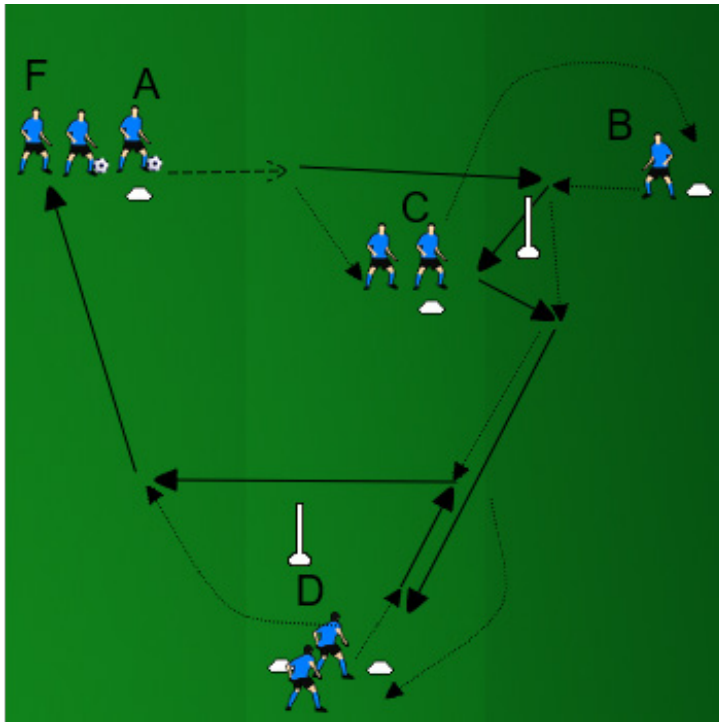
- De bal onder controle houden
- De volgende speler start het parcours als A de slalom afmaakt

VARIATIES

- Wijziging van de coördinatie oefeningen: coördinatieladder, zijde wijds rennen tussen de latten, etc.
- Voeg meer oefeningen toe om de route te verlengen en de wachttijd te verkorten.

TECHNISCH CIRCUIT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U11+		8	10	Ballen, Hoedjes, Paaltjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- 1-2
- Passing in de loop

TOELICHTING

De spelers worden geplaatst zoals op de foto. A, B en C vormen een driehoek met 16 meter tussen elkaar.

A leid de bal en past naar B, die door is gelopen. B speelt een een-tweetje met C en geeft dan aan D die door is gelopen. B geeft in de race aan D die de bal in de diepte vraagt. D geeft aan F.

INSTRUCTIES

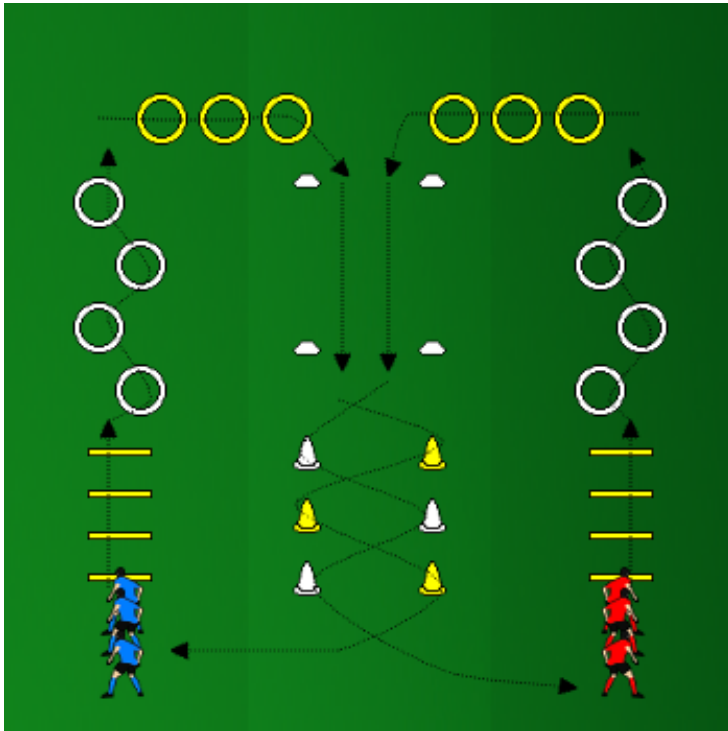
- Na zijn pass gaat A naar C; C naar B; B naar D; D naar F
- Zich toepassen in passing
- De speler vraagt voor de bal voor hij in de diepte loopt

VARIATIES

- D eindigt met een schot op doel

COÖRDINATIE PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U7+		6	10	Hoedjes, Hoepels, Latten, Pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Voetsteunen
- Coördinatie

TOELICHTING

Zet 2 zelfde coördinatie oefeningen naast elkaar op.
De spelers lopen het parcours verschillende keren.
Als de speler uit de latten komt, start de volgende speler.

INSTRUCTIES

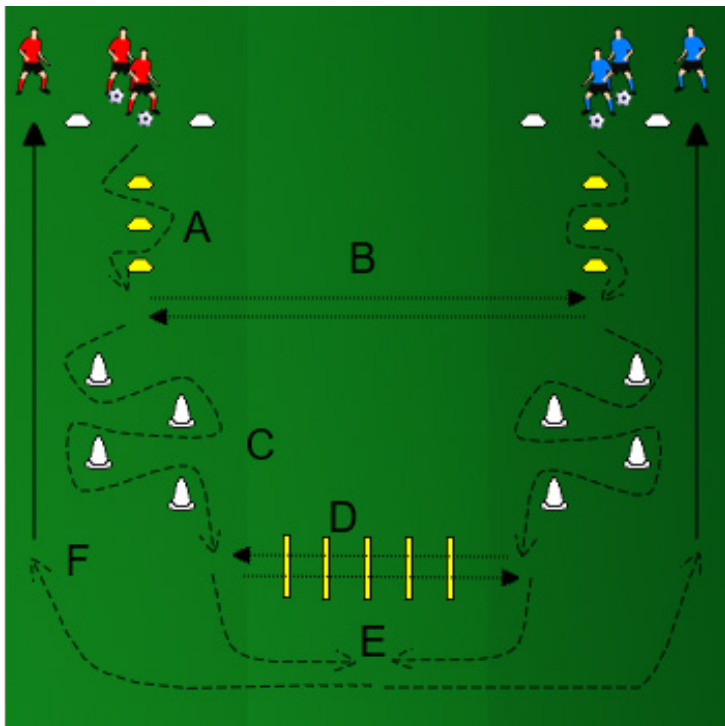
- 2 snelle stappen tussen de latten
- 1 steun in elke witte hoepel
- Beide voeten samen in gele hoepels
- Achterom rennen tussen de witte hoedjes
- Zijdewijds rennen tussen pionnen naar de andere voor de speler zich terugplaatst

VARIATIES

- Duel: 1 blauw en 1 rood beginnen de parcours op de signaal van de trainer. De eerste die aankomt wint.
- Voeg een 3e oefening toe als er meer dan 12 spelers zijn.
- Verander de coördinatie oefeningen.

TECHNISCHE COÖRDINATIE PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U9+		6	10	Ballen, Hoedjes, Pionnen, Latten, hesjes (2 kleuren).
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Steunwerk
- Coördinatie
- Passing

TOELICHTING

Stel twee identieke routes op zoals op de foto. Een speler van elk team begint op hetzelfde moment.

De volgende twee spelers beginnen als ze aankomen bij oefening B.

INSTRUCTIES

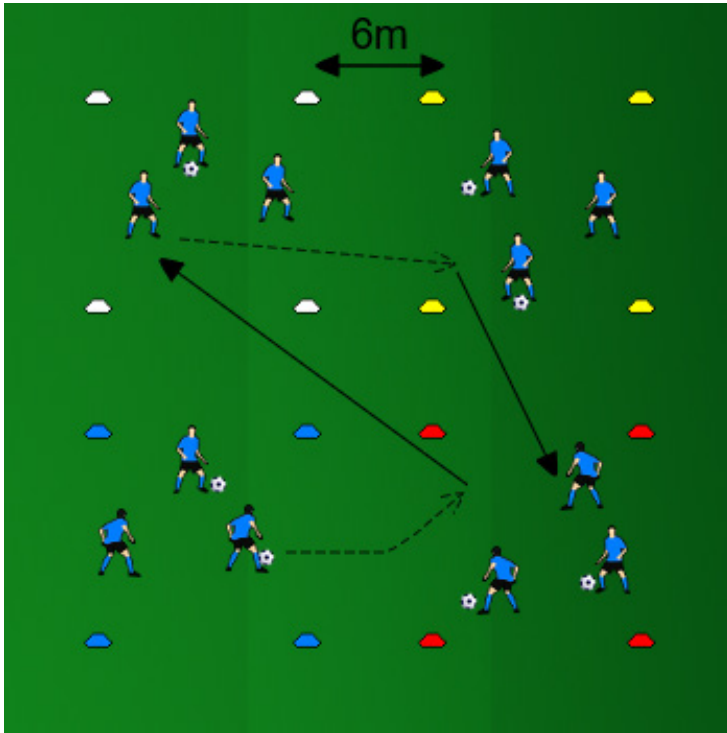
- A: slalom tussen de hoedjes en de bal dan stoppen
- B: zijde wijds naar de andere kant rennen
- C: herstel de bal en slalom tussen de pionnen en laat de bal achter
- D: 2 snelle steunen tussen de latten en de bal terughalen
- E: scherm spelen met de andere speler
- F: Bal dribbelen, naar andere speler doorgeven en terug bij de start wachten

VARIATIES

- Verander van de dribbel en coördinatie oefeningen
- Voeg 2 banen toe als er te veel spelers zijn om de wachttijd te verkorten

DRIBBEL EN PASSING OEFENINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U11+		12	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing
- Informatie opnemen

TOELICHTING

Plaats 4 vierkanten op van 8x8m in verschillende kleuren.

Op deze velden worden 12 spelers verdeeld met 7 ballen in het spel.

Een speler die een bal heeft, moet deze in een vierkant leiden voordat hij naar een vrije speler van een ander vierkant gaat.


INSTRUCTIES

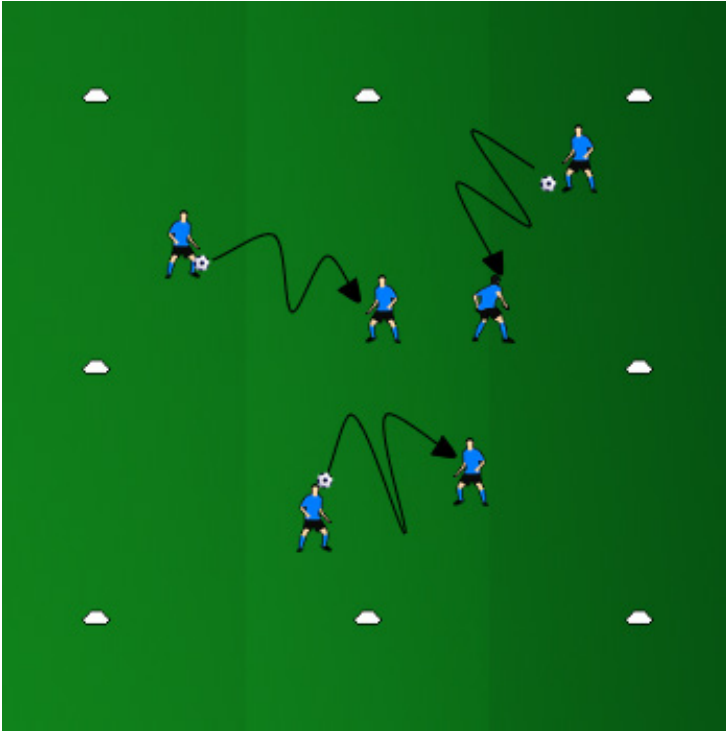
- De speler die een bal heeft of ontvangt verandert van vakje voordat hij zijn bal kan doorgeven
- Informatie opnemen om te weten waar en wanneer passen
- Spelers die geen bal hebben, blijven in beweging en bieden oplossingen aan spelers met een bal
- Een speler zonder bal moet in zijn veld blijven

VARIATIES

- Verplichte passing tussen de gele en blauwe velden en tussen de witte en rode velden
- Verplichte passing tussen de gele en rode velden en tussen de witte en blauwe velden

BAL OMHOOG HOUDEN PER 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U11+		6	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Balbeheersing
- Omhoog houden
- Afname van bal in de lucht

TOELICHTING

Veld van 20x20m.

In groepjes van 2 met één bal.

De spelers passen de bal één keer te stuiten voordat ze hem spelen.

Het team dat de meeste passes zonder fouten maakt, wint.

INSTRUCTIES

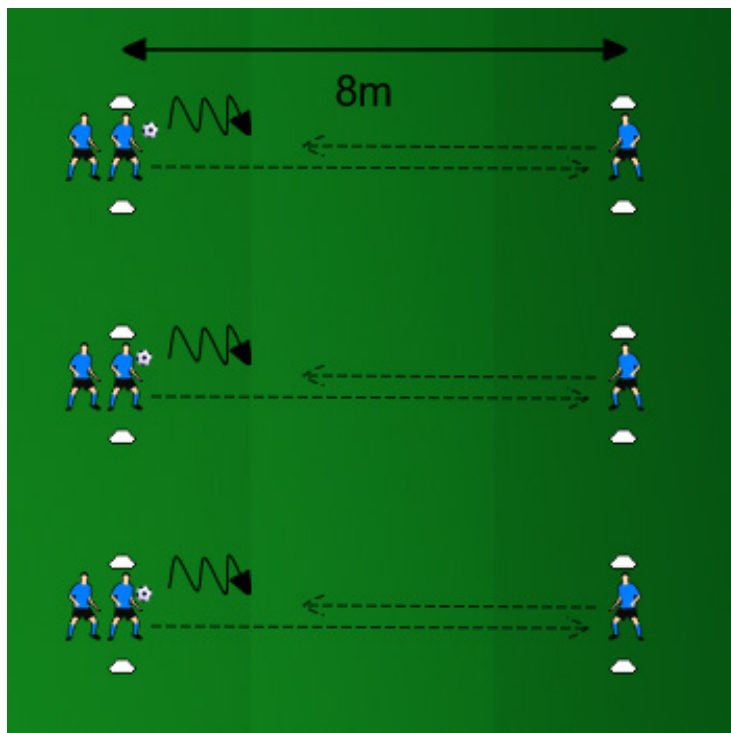
- Eén bal raking
- Tel het aantal gemaakte passes zonder fout
- In het geval van een fout, begin opnieuw vanaf nul
- Spelers kunnen zich op het veld verplaatsen en de andere groepen vermijden

VARIATIES

- Zelfde spel in groepen van 3 spelers
- Zelfde spel met de mogelijkheid om de bal omhoog te houden voor de pass: maximaal 5 keer omhoog houden voor een pass

JONGLERENRELAIS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U11+		6	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Omhoog houden
- Aanneمة van bal in de lucht
- Verbeter de balbeheersing
- Balance en coördinatie

TOELICHTING

In groepjes van 3 spelers met één bal voor 3.
Op het signaal jongleert A naar B en past door naar B. B jongleert naar C en past naar C. C jongleert naar A,
Na het passing van de speler neemt hij de plaats in van zijn partner (A blijft in B; B blijft in C; etc.).
Het team dat het meeste keer op en neer gaat zonder de bal in een bepaalde tijd neer te laten vallen, heeft gewonnen.

INSTRUCTIES

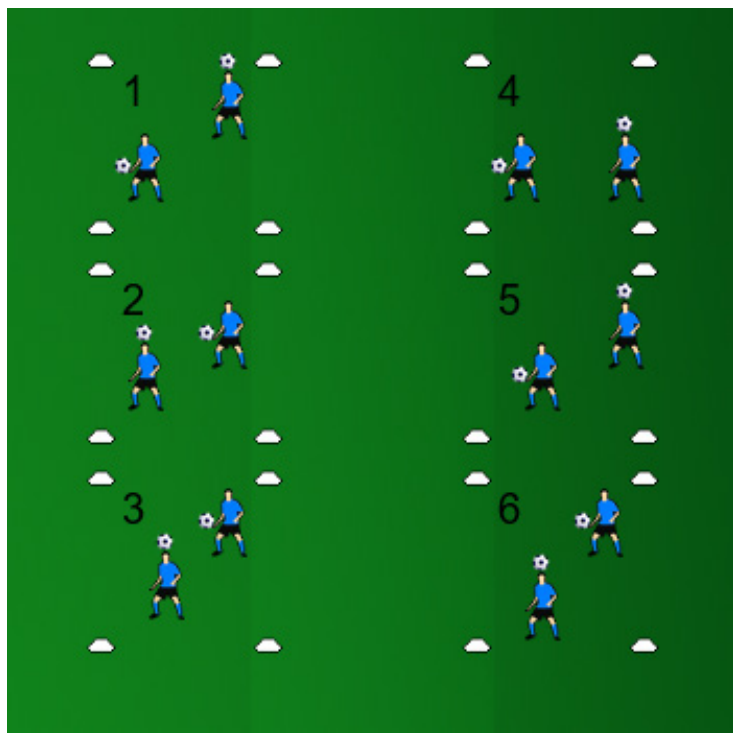
- Tel het aantal keer je op en neer gaat zonder een fout in 2 minuten
- Als de bal valt, beginnen we opnieuw op 0 en houden we de hoogste score

VARIATIES

- Obstacles toevoegen om te vermijden (pionnen, hindernissen, paaltjes)
- Verklein de afstand (4m): A die in de lucht naar B past, loopt dan naar B; B die jongleert en die in de lucht naar C past, loopt dan naar C; enz.

OMHOOG HOUDEN DUEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
35	U9-U15		12	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Aanneمة van bal in de lucht
- Jongleren
- Verbeter de balbeheersing

TOELICHTING

Stel 6 velden op van 5x5m.
Nummer de velden van 1 tot 6.
Twee spelers per vierkant, elk met een bal.
Hou de bal omhoog zo veel keer mogelijk op een rij in 1'30".
Als de bal valt, begint het weer op 0, hou dan de beste score bij om te weten wie er gewonnen heeft.

INSTRUCTIES

- Winnaar gaat een veld omhoog (richting veld 1)
- De verliezer gaat één veld naar beneden (richting veld 6)
- Loting in geval van een gelijkspel
- Aan het einde van het spel zijn de winnaars degenen die op veld nummer 1 staan

VARIATIES

- Definieer het type jongleren: sterke voet, zwakke voet, hoofd, afwisselend rechtervoet linkervoet, enz.
- Hetzelfde geldt voor teams van 2 spelers: tel het aantal uitwisselingen.

TREINSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U7-U13		6	10	Ballen, Hoedjes, Hoepels, Paaltjes, Pionnen.
THEMA : TECHNISCHE OEFENING					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Balbeheersing in beweging
- Informatie opname
- Voetsteunen
- Coördinatie

TOELICHTING

Veld van 20x20m met verspreid liggende hoepels, pionnen (slalomvormig) en paaltjes. In groepjes van 2 spelers met een bal voor 2. Rode speler beweegt zich op het veld zonder bal, doet de opwarmingsroutines en doet de kleine oefeningen die hij onderweg tegenkomt. Blauw volgt hem en dribbelt een bal.


INSTRUCTIES

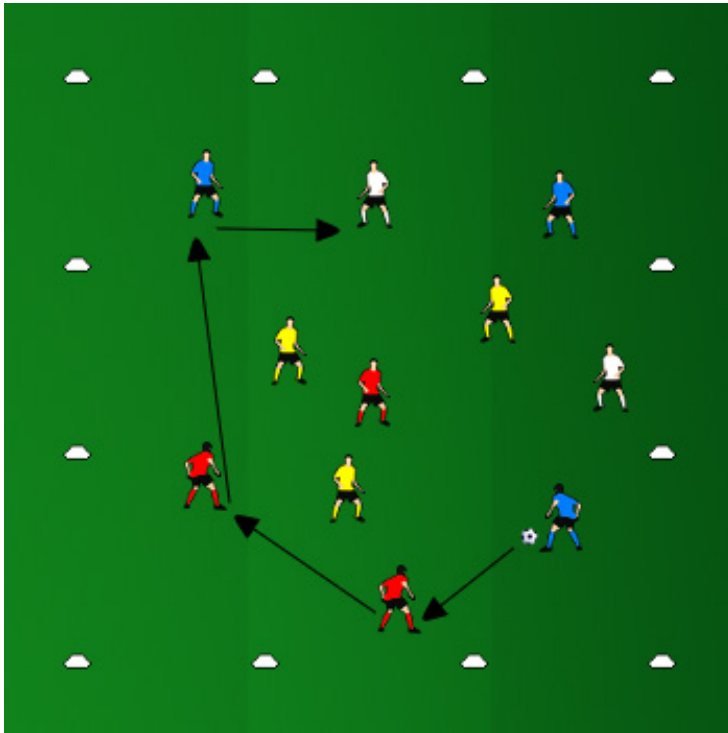
- Opwarmingsroutines: achtervolgingsstappen, crossover-stappen, knieliften, hiel-tot-billen, verdediger-stap, achterom rennen, etc.
- Slalom tussen de pionnen, rond een hoepel rennen, schijnbeweging voor een paaltje
- Regelmatig van rol wisselen

VARIATIES

- Hetzelfde met 3 spelers: een locomotief en 2 wagons met ballen
- Variërende hindernissen
- Verandering van versnelling aangekondigd door de coach

8 TEGEN 3 BALBEHOUD

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U11+		11	15	Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Speler met bal steunen
- Informatie opname
- Opeenvolging Aanname + Passing

TOELICHTING

Veld van 35x25m. Drie teams van 3 spelers + 2 jokers.

Twee teams proberen de bal te houden tegen een derde team die de bal terug probeert te winnen.

Het team dat de bal verliest, verdedigt.

Hier spelen de blauwe en rode teams tegen de gele met behulp van de 2 witte jokers.

INSTRUCTIES

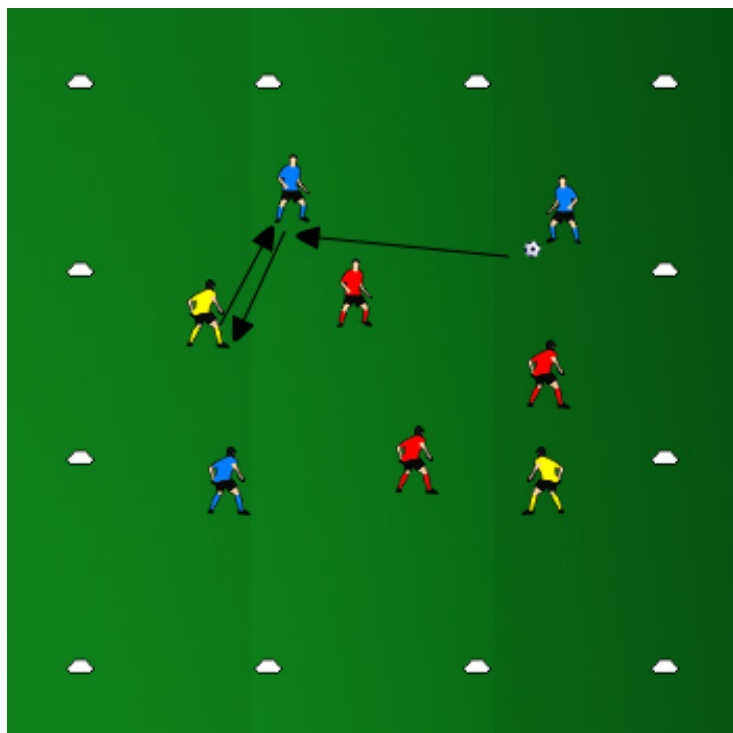
- De 2 jokers spelen altijd met de teams die in het bezit zijn van de bal
- Als een joker de bal verliest, kiest de coach en kondigt hij het volgende verdedigende team aan
- Oplossingen voorstellen aan de baldrager
- Zoek en creëer ruimte

VARIATIES

- Beperk het aantal keren een speler een bal mag raken
- Voeg 2 kleine doels toe: als de teams in balbezit 10 passen op een rij hebben gemaakt zonder de bal te verliezen, proberen ze te scoren in één van de 2 doelpunten

BALBEHEERSING IN ÉÉN RAKING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U13+		8	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Baldrager helpen
- Informatie opname
- Spel zonder aanname

TOELICHTING

Veld van 20x20m. Twee teams van 3 spelers + 2 jokers.
Spelers zijn beperkt tot 1 aanraking van de bal.
Maak de meeste passen zonder balbezit te verliezen.
De jokers spelen altijd met het team in balbezit.

INSTRUCTIES

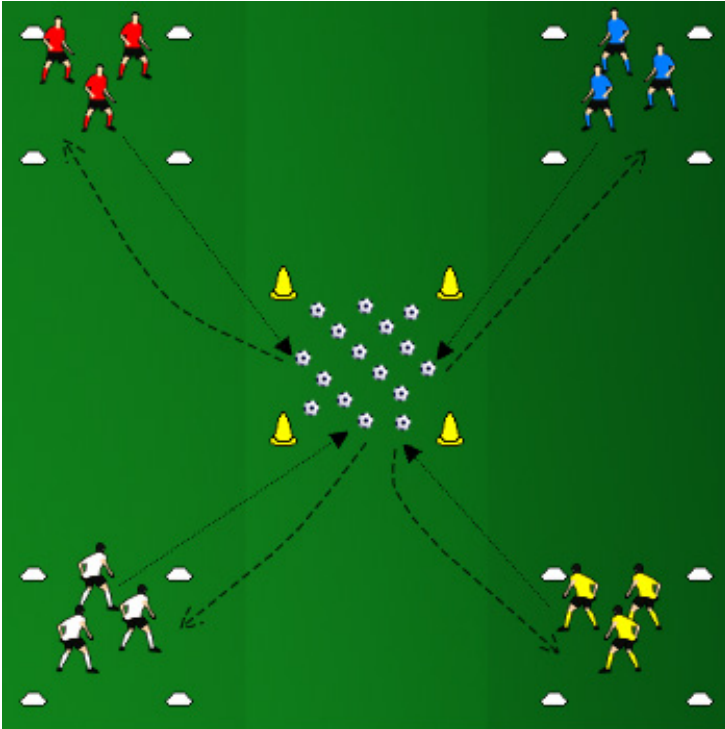
- Altijd in beweging om oplossingen voor te stellen
- Zich toepassen in de passing
- Informatie opnemen

VARIATIES

- Doorgeven aan een joker 1 punt en doorgeven tussen partners 2 punten
- Voeg 2 kleine doels toe: probeer te scoren in één van de 2 doelpunten na 6 opeenvolgende passen

DIEVENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U7-U11		8	12	Ballen, Hoedjes, Pionnen, hesjes (4 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Passing

TOELICHTING

Stel het spel op zoals op de foto. De huizen liggen op 10m van het gebied met ballen. Op het signaal zullen de spelers de ballen oppakken en dribbelen de bal terug. Als er geen ballen meer in het midden staan, ga dan ballen stelen van de andere huizen.


INSTRUCTIES

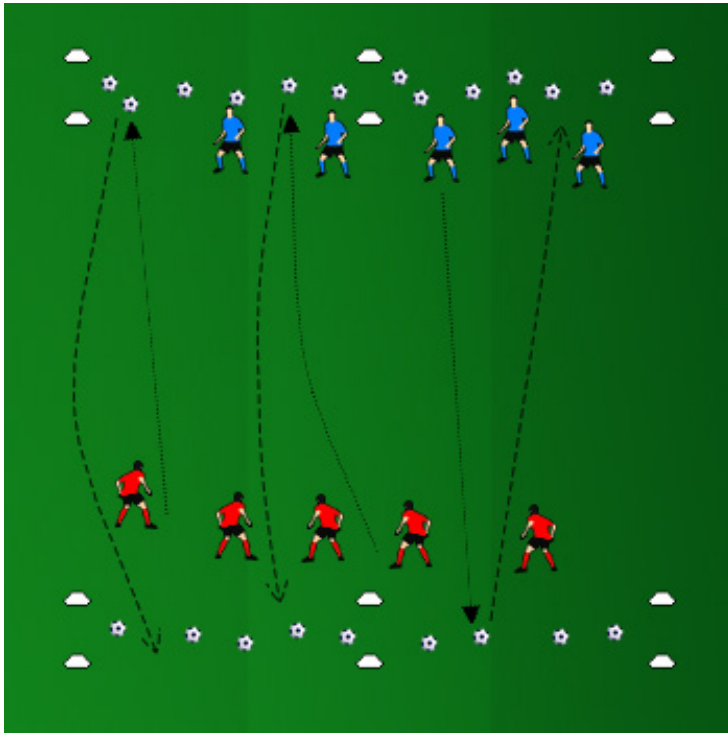
- Verplichting om op de heen- en terugweg door de middenzone te gaan
- Niet verdedigen: laat de tegenstander de ballen in zijn huis nemen
- Neem 1 bal per reis

VARIATIES

- Pass naar een teamgenoot vanuit de zone
- Als er geen ballen meer in het midden staan, verspreid de trainer hoedjes in het middengebied. Spelers moeten hoedjes vermijden. Een speler die een hoedje slaat, moet de bal terugbrengen naar het huis waar hij hem gestolen heeft en een andere nemen

VERHUIZERS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U7-U11		6	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- Snelheid
- Informatie opname

TOELICHTING

Stel twee zones in met een tussenruimte van 15x3m.

Er staat een team voor elke zone.

Op het signaal zullen de blauwe en de rode spelers de ballen terughalen in de zone van de tegenstander en ze terug dribbelen in een zone.


INSTRUCTIES

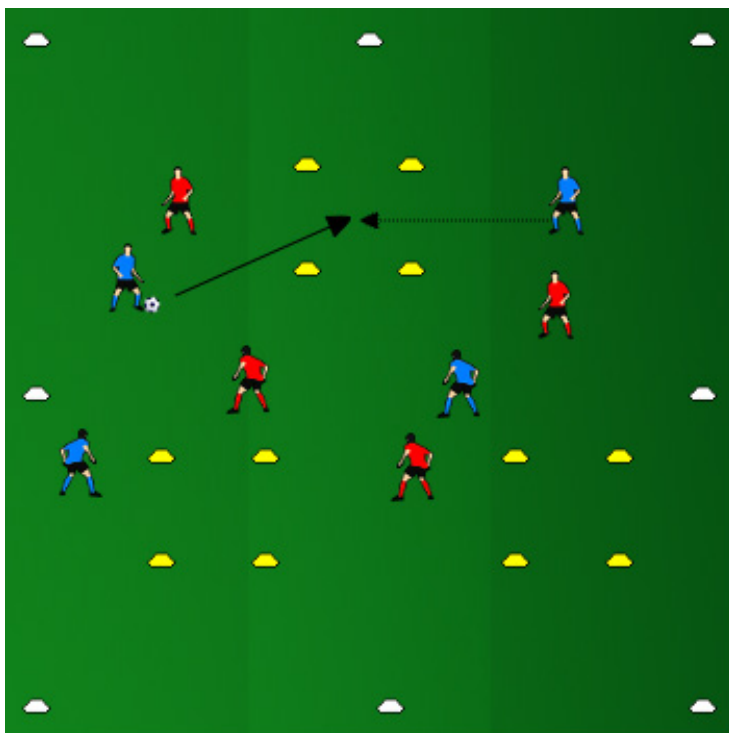
- Neem één bal tegelijkertijd
- Pas op dat je geen tegenstander tegenkomt
- Na 3 minuten: het team met de meeste ballen heeft gewonnen

VARIATIES

- Obstatels toevoegen om te ontwijken
- Coördinatie oefeningen toevoegen om te voltooien voor je een bal neemt

4 TEGEN 4 SPEL MET ZONES

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U13+		8	15	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Passing
- Passing in de loop
- Oplossingen voorstellen aan de baldrager

TOELICHTING

Veld van 25x25m met 3 zones van 2,5x2,5m binnen.
4 tegen 4 spel. Om te scoren moet een speler een pass krijgen van een partner in een van de 3 zones.

INSTRUCTIES

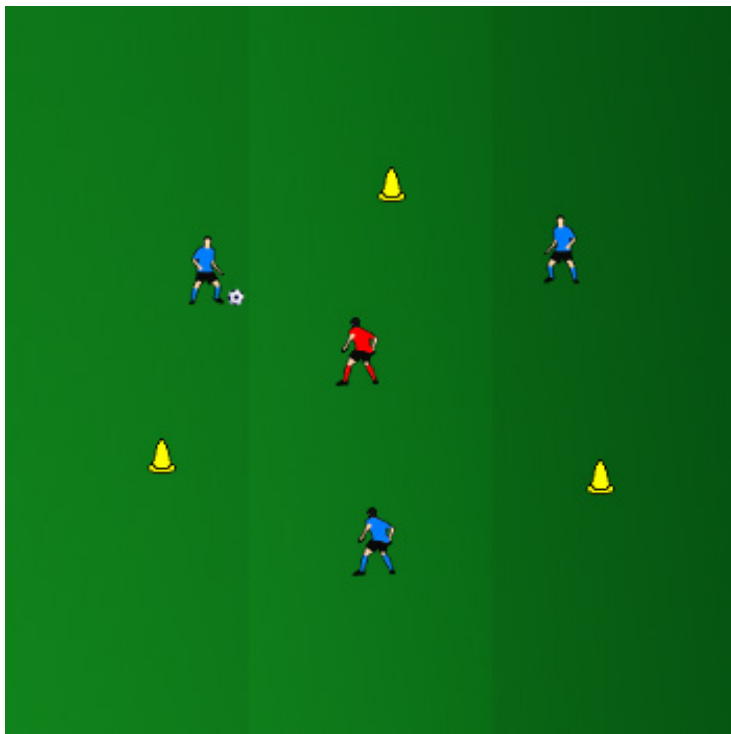
- De speler moet de bal in de zone controleren om het punt om te tellen
- Het spel gaat door als een punt is gescoord
- De spelers kunnen zich vrij bewegen op het hele veld
- Spelers kunnen verdedigen in gebieden

VARIATIES

- De bal moet in de zone voor de speler aankomen (in de loop passen)
- Scoor een punt door een van de zones naar een teamgenoot te passen

STIER 3 TEGEN 1

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U13+	⚽⚽⚽⚽	4	10	Ballen, Pionnen.
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Baldrager helpen
- Stel passing oplossingen voor
- Nauwkeurige en gedoseerde passing
- Verminder de hoeken van passing

TOELICHTING

In groepen van 4 spelers met één bal voor 4. De blauwe proberen de bal tegen de rode te houden.

Elke blauwe speler moet aan zijn kant van de driehoek blijven.

Speler die de bal verliest wordt verdediger.

INSTRUCTIES

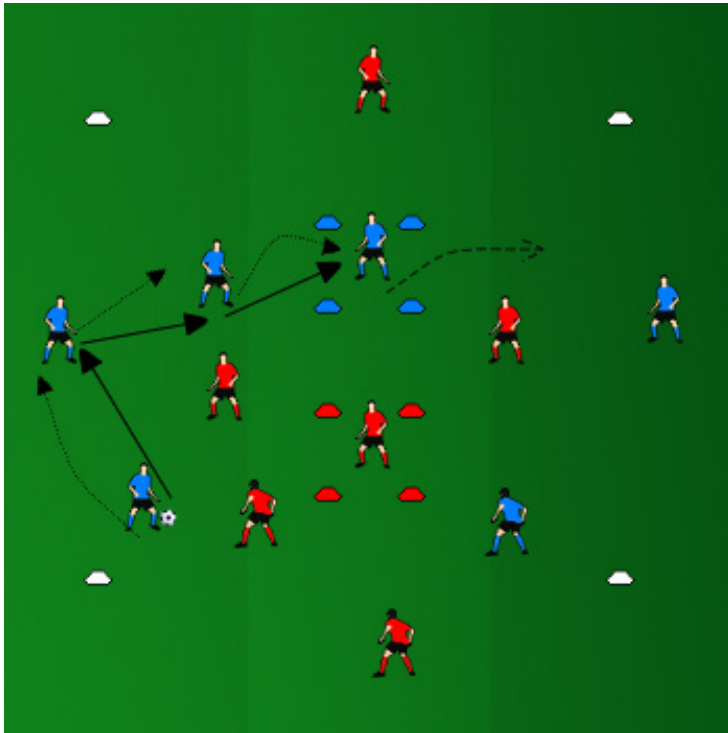
- Als een verdediger een panna neemt, moet hij 1 extra keer verdedigen
- Als de aanvallers 6 passen maken, blijft de verdediger nog een beurt in het midden
- Vrij spel

VARIATIES

- Beperk het aantal rakingen (3, 2 en dan 1 raking)
- Verminder de grootte van de driehoek om de intensiteit en de moeilijkheidsgraad voor de aanvallers te verhogen

6 TEGEN 6 SPEL MET DOELEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U11+		12	15	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Baldrager helpen
- Oplossingen aanbieden
- Passing kwaliteiten

TOELICHTING

Veld van 25x25m met 2 zones van 2,5x2,5m gelegen in het midden.

Een speler van elk team in elk van de middenveldgebieden. 2 spelers die op de zijkant steunen.

Om te scoren, pass de bal naar het doelwit speler van zijn team.

INSTRUCTIES

- Het punt telt als het doelwit speler de bal beheerst
- Alleen de doelwit spelers kunnen in het middengebied blijven
- De speler die naar het doelwit speler past neemt zijn plaats in
- De speler die met één steun speelt neemt zijn plaats in

VARIATIES

- Geen vast doel: een speler kan gedurende 5 seconden een doelwit worden en moet dan de zone verlaten
- De doelspelers hebben geen kleur: je kunt op beide doelen markeren

KLEURENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U7-U11		4	10	Ballen, Hoedjes.
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Steunwerk
- Coördinatie
- Snelheid

TOELICHTING

Veld van 15x15m. Verspreid hoedjes van verschillende kleuren op het veld. De spelers rennen op het veld na de door de coach gevraagde acties.


INSTRUCTIES

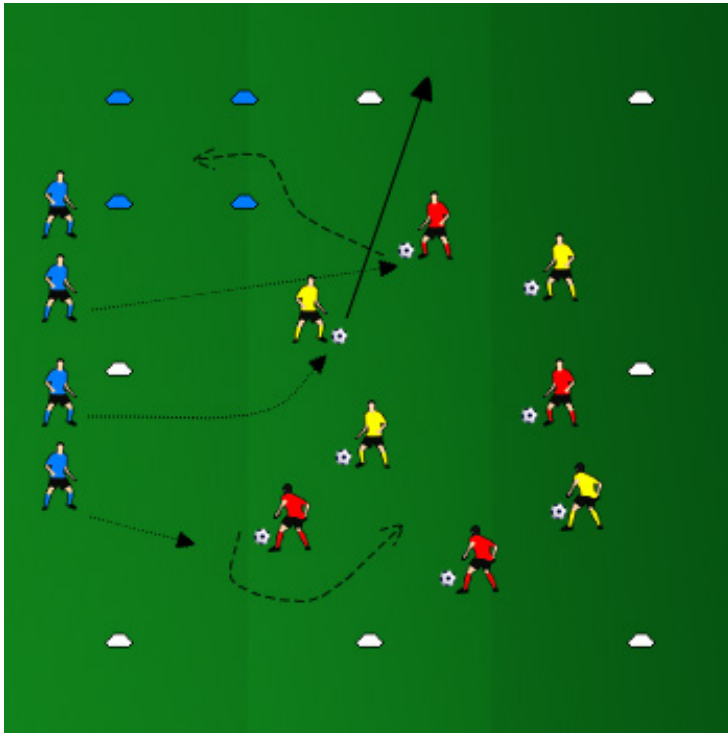
- Raak een hoedje van de gewenste kleur aan
- Raak 3 verschillende hoedjes van kleuren aan in de gevraagde volgorde
- Snel rennen en het ontwijken van de hoedjes
- Pak een hoedje op en breng het naar een andere plek

VARIATIES

- Zelfde spel 2 bij 2 handen vasthouden
- Zelfde spel met bal aan je voet

JAGERSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U9+		12	10	Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : OPWARMINGSSPEL					



DOELSTELLING

- Bal dribbelen
- 1 tegen 1
- Bal houden
- Behoud van de bal

TOELICHTING

Veld van 20x20m met een blauw vierkant van 3x3m in een van de hoeken.
De rode en gele spelers hebben elk een bal en leiden deze het veld in.
De 4 blauwe spelers staan buiten. Op het signaal proberen de blauwe spelers alle ballen uit het speelveld te halen.


INSTRUCTIES

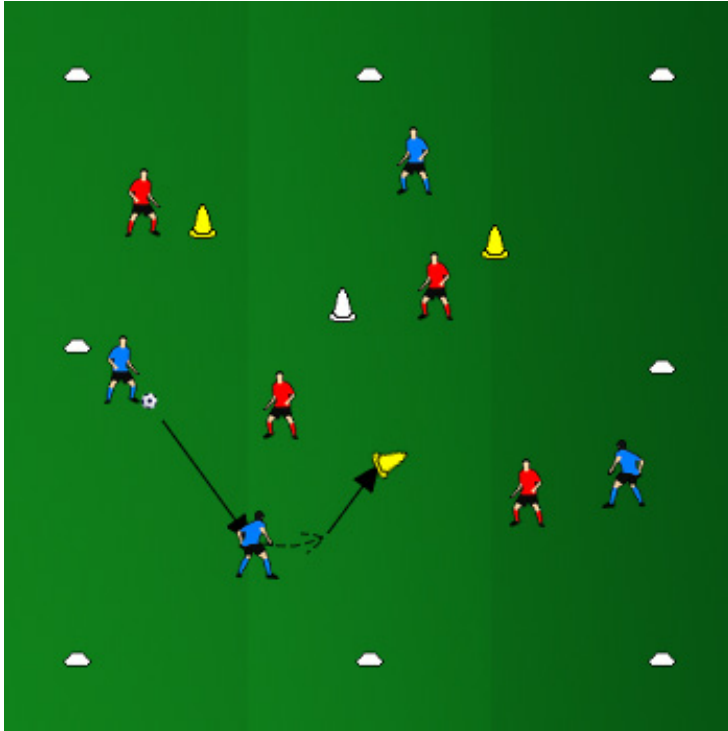
- Het blauwe team scoort 1 punt voor elke bal die in de blauwe zone wordt gebracht voordat de bal het veld verlaat
- Een gele speler die zijn bal verliest, helpt zijn partners balbezit te houden
- Het spel eindigt als alle ballen uit zijn of in de blauwe zone liggen
- Wisselende rollen: het team dat de meeste punten heeft gescoord, wint

VARIATIES

- Geel helpt geel en rood helpt rood: het laatste team dat in het bezit was van de bal voordat blauw hem eruit haalt, scoort 1 punt
- Vervang de blauwe zone door 2 kleine doels (één in 2 tegenovergestelde hoeken)

4 TEGEN 4 SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U9+		8	15	Ballen, Hoedjes, Pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : VERKORTE SPEL					



DOELSTELLING

- Vermindering van het aantal spelers
- Kleinere oppervlakte

TOELICHTING

Veld van 20x20m met 4 pionnen verspreid over de grond.
Speel 4 tegen 4. Om te scoren, schiet je de pionnen over.

INSTRUCTIES

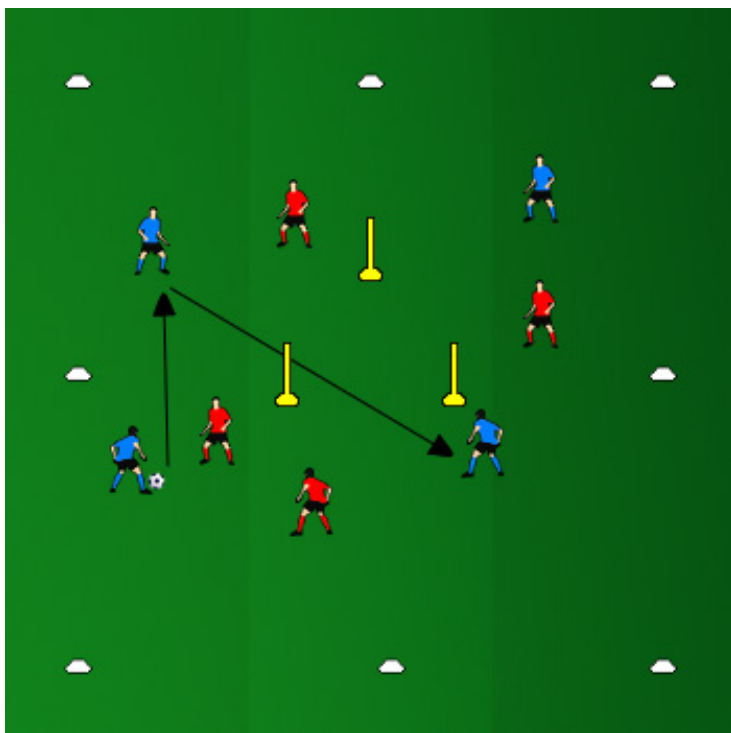
- 1 punt voor een gele pion
- 3 punten voor de witte pionnen
- Het spel gaat door, zelfs na het neerhalen van de pionnen (de trainer zet hem weer op zijn plaats)

VARIATIES

- Een pion laten vallen in één keer telt dubbel
- Voeg 1 of 2 aanvallende jokers toe
- 3 rode pionnen en 3 blauwe pionnen: val de pionnen van de tegenstander aan

4 VS 4 DRIEHOEKIG SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U11+		8	15	Ballen, Hoedjes, 3 Paaltjes, hesjes (2 kleuren).
THEMA : VERKORTE SPEL					



DOELSTELLING

- Vermindering van het aantal spelers
- Kleinere oppervlakte

TOELICHTING

Veld van 25x25m. Plaats 3 paaltjes die een driehoek vormen van 3m in het midden van het veld.

Speel 4 tegen 4. Om te scoren, pass de bal naar een teamgenoot door een van de 3 zijden van de driehoek.


INSTRUCTIES

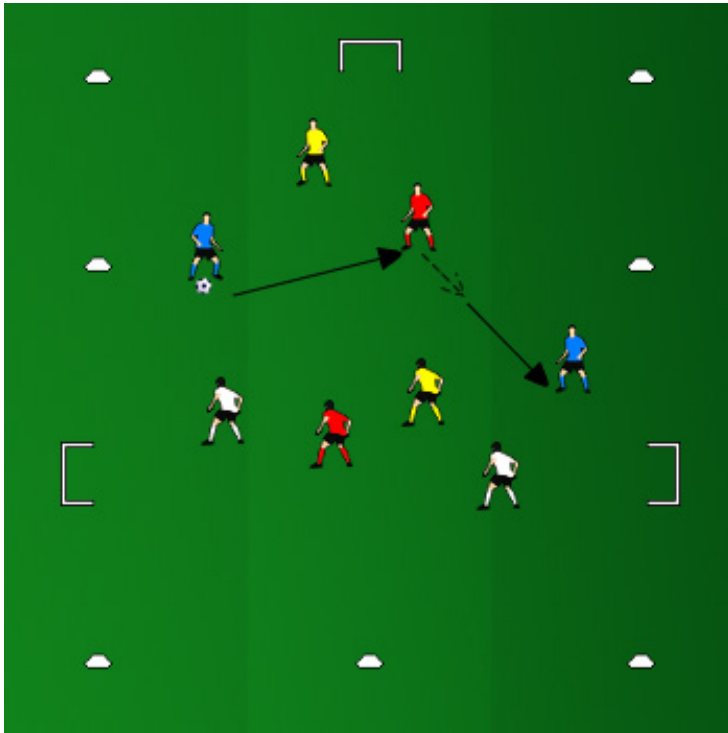
- Eén punt per pass door de driehoek
- Het punt telt alleen als de teamgenoot de bal onder controle houdt
- Het spel gaat verder nadat er een punt is gescoord: het team behoudt balbezit

VARIATIES

- Een succesvolle 1-2 naar dezelfde kant krijgt 3 punten (1 raking teruggeven)
- Een succesvol 3-wegs spel door 2 verschillende kanten krijgt 5 punten (1 raking teruggeven van 2de naar 3de speler)
- Pas de grootte van het veld en de driehoek aan uw spelers aan

WEDSTRIJD 4 TEGEN 4 MET FLEXIBELE TEAMS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U9+		8	15	Ballen, Hoedjes, Kleine doels, hesjes (4 kleuren).
THEMA : VERKORTE SPEL					



DOELSTELLING

- Vermindering van het aantal spelers
- Kleinere oppervlakte

TOELICHTING

Veld van 35x20m met 3 kleine doels.
Vorm 4 teams van 2 spelers.
4 tegen 4 spelen: de trainer kondigt tijdens de wedstrijd aan welke teams samen spelen.
Hier spelen de blauwe en rode teams tegen de gele en witte teams.


INSTRUCTIES

- Spelers mogen op alle drie de doelen scoren
- De trainer kan de teams die samen spelen op elk moment veranderen
- Het verandert regelmatig: bijvoorbeeld geel en blauw tegen wit en rood
- Spelers moeten zich snel aanpassen

VARIATIES

- Spelen met 2 kleine doels
- Bal door poorten brengen
- Spelen met 2 goals en keepers

5 TEGEN 5 SPELLEN MET DOELWITTEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U7+		10	15	Ballen, Hoedjes, Pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : VERKORTE SPEL					



DOELSTELLING

- Vermindering van het aantal spelers
- Kleinere oppervlakte

TOELICHTING

Veld van 25x25m. Verspreid 4 blauwe en 4 rode pionnen.
Speel 5 tegen 5. Om te scoren, sla de pionnen van de tegenstanders neer door erop te schieten.


INSTRUCTIES

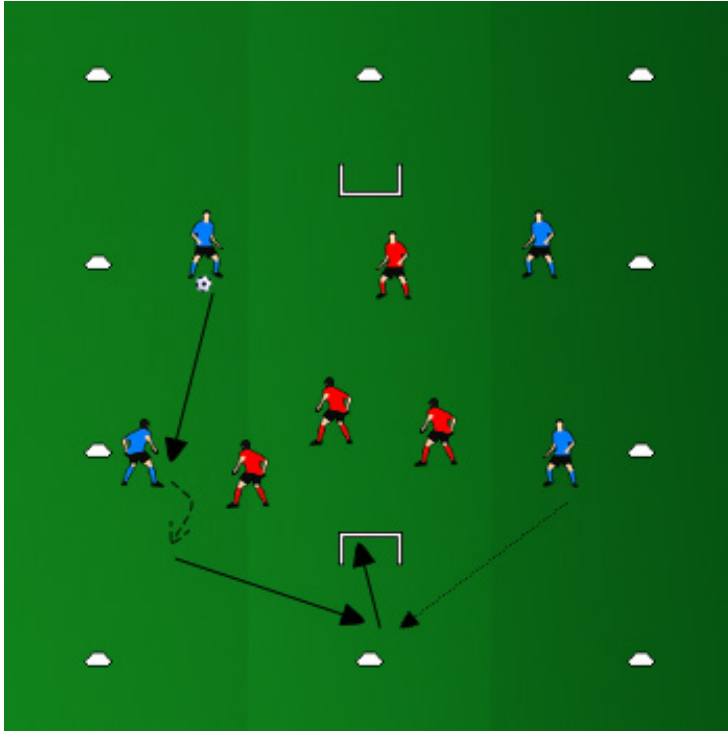
- De bal terug in het spel brengen door te dribbelen of door te passen
- Verboden om de pionnen met de voeten aan te raken

VARIATIES

- Een pion die neergehaald wordt door te schieten met de zwakke voet telt dubbel
- Spelers mogen alle pionnen (rood en blauw) neerschieten
- Pas de grootte van het veld en het aantal doelen aan volgens het leeftijd/speler-niveau

4 TEGEN 4 WEDSTRIJD MET KLEINE DOELS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U7+		8	15	Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doels.
THEMA : VERKORTE SPEL					



DOELSTELLING

- Vermindering van het aantal spelers
- Kleinere oppervlakte

TOELICHTING

35x20m veld met kleine doels binnenin maar terug naar de speelrichting.
Spelers kunnen niet van een afstand schieten en zijn verplicht om vooruit te komen om te scoren.

INSTRUCTIES

- Geen rakingen: inworp van de bal met een dribbel of een pass
- Vrij spel

VARIATIES

- 3 tegen 3
- Speel met 4 kleine doels
- Beperk het aantal bal keer een speler de bal mag raken

Soccer-Trainer Online



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

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

Voetbaltraining

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

Aanmaken van sessies

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

Oefeningen bewerken

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

Opleidingsprogramma's

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

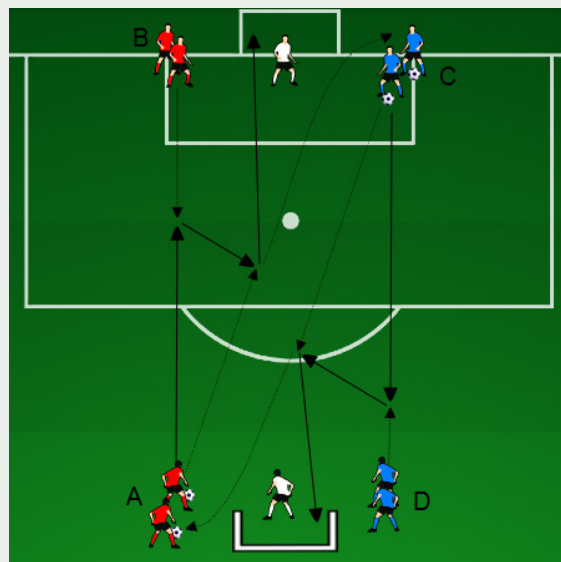
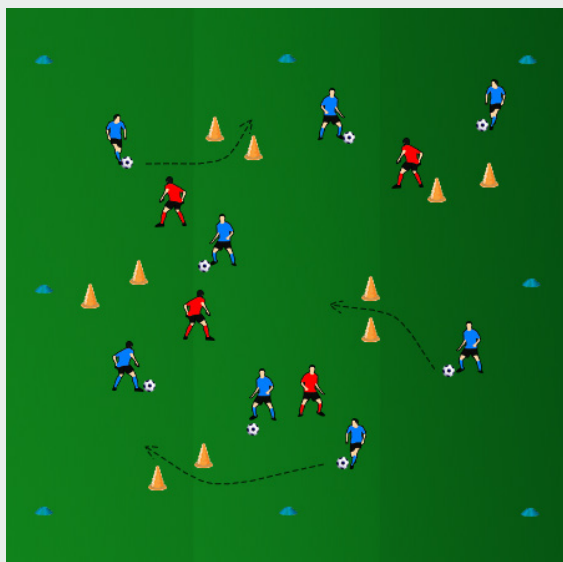
Aanmaken van programma's

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

Toegankelijkheid en mobiliteit

Log in op uw Soccer-Trainer Online account.

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



MEER INFORMATIE :

www.soccer-trainer.nl

Copyright © Atomize Software 2015 - Alle rechten voorbehouden.

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