

N.6 SNELHEID

COÖRDINATIE



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, 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)

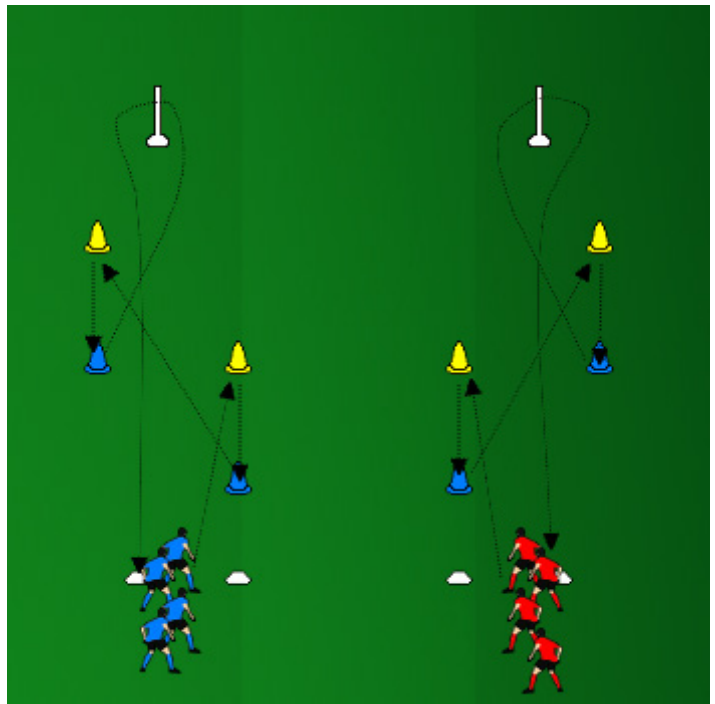
Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

Meer informatie vind je op : www.coachifoot.nl

Snelheid - Coördinatie

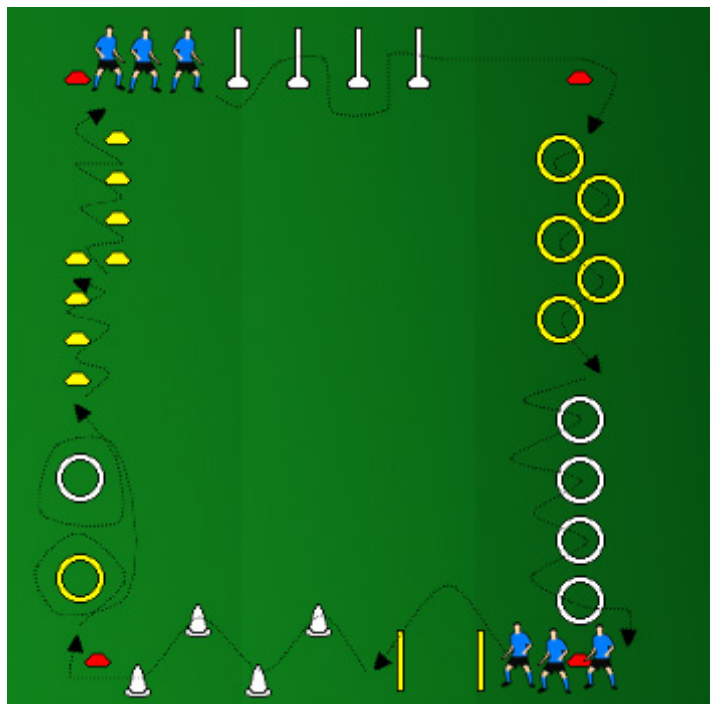
Snelheid

- Loopsnelheid
- Snelheid met een bal
- Gebarensnelheid
- Snelle balbeheersing
- Snel van richting veranderen
- Verandering van tempo
- Versnelling
- Levendigheid
- Explosiviteit
- Schijnbewegingen
- Reactiesnelheid
- Reflexen
- Reactie
- Reageren op een visueel signaal



Coördinatie

- Ondersteunend werk
- Motriciteit
- Coördinatie
- Controle van de steunen
- Lateraliteit
- Psychomotoriek




Legendes

Naam van de oefening

Minimaal aantal vereiste spelers

Leeftijdsgroep *

STIER 4 TEGEN 1

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

Moeilijkheidsgraad van 1 tot 5

Aanbevolen duur

Benodigd materiaal

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



Bal



Speler



Lat



Klein doel



Hoepel



Groot doel



Hoedjes



Pasing/Schieten



Pionnen



Indribbelen met bal



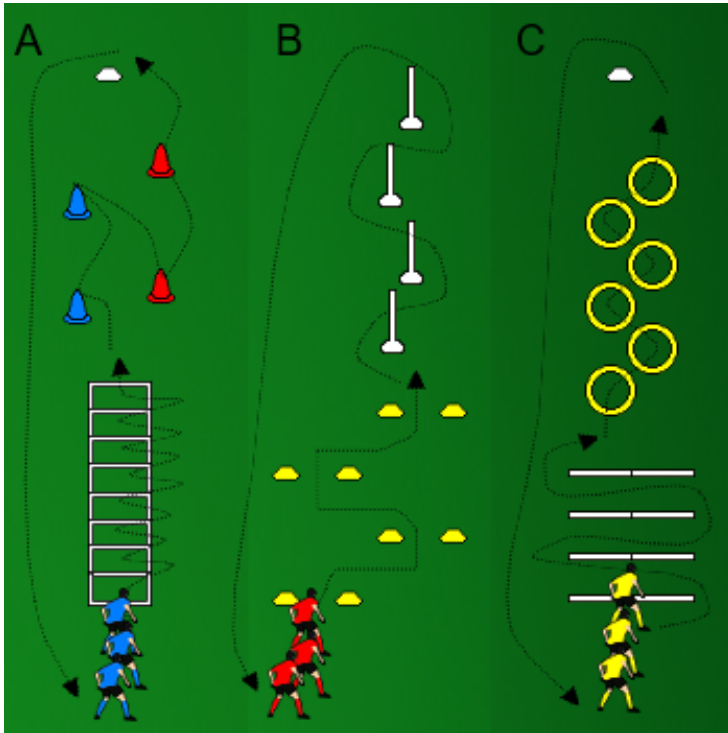
Paaltje



Lopen zonder bal

COÖRDINATIE PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U7+		9	10	Hoedjes, Ladder, Pionnen, Paaltjes, Hoepels.
THEMA: COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Steun training
- Motriciteit
- Coördinatie

TOELICHTING

Vorm 3 verschillende parcours. Één team per cursus.

Elk team speelt een parcours voor 2 minuten en gaat dan naar de volgende parcours.

De eerste speler van elk team begint. De volgende speler begint als de eerste speler het eerste deel van de parcours heeft voltooid.


INSTRUCTIES

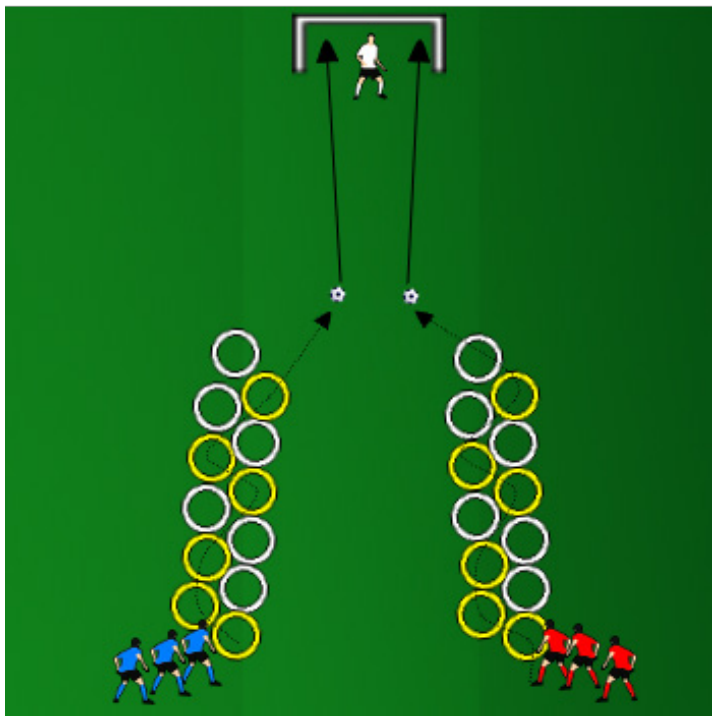
- A: Ladder (2 steunen); raak de blauwe en dan de rode pionnen aan; ga om de hoedje heen en kom terug in een sprint
- B: sprint door de poorten; slalom tussen de paaltjes en terugkomen in een sprint
- C: achterom rennen tussen de latten; 1 steun per hoepel; ga om de hoedje heen en kom terug in een sprint

VARIATIES

- Achteruit rennen
- A: Ladder (1 steun; 2 zijsteunen; 2x naar voren - 1x naar achteren)
- B: zijde wijds rennen tussen de paaltjes
- C: tussen de latten: achterom zijde wijds rennen

STEUN + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U7+		6	10	Ballons, Hoepels, 1 doel.
THEMA: COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Steun training
- Schot op doel

TOELICHTING

Vorm 2 teams met één parcours per team. Op het signaal, voltooit de eerste speler van elk team het vereiste parcours, haalt een bal op en schiet op het doel.

INSTRUCTIES

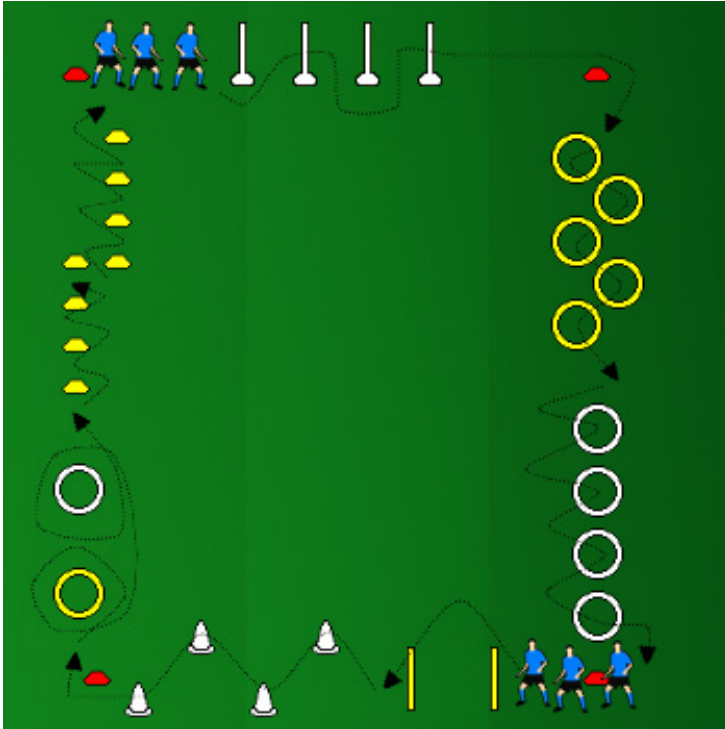
- Een duel tegelijk: geen relais
- Een steun in elke hoepel
- 1 punt voor de eerste die schiet en 1 punt voor elke gescoorde goal

VARIATIES

- Steun alleen in gele hoepels
- Steun alleen in witte hoepels
- Steunen in alle hoepels
- Eén bal: alleen de eerste die aankomt schiet op doel

COÖRDINATIE PARCOURS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Hoepels, Paaltjes.
THEMA: COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Verandering van richting

TOELICHTING

Stel een route in zoals op de foto.
Vorm kleine groepen spelers die op verschillende punten langs de route beginnen.
Slalom tussen de paaltjes, één steun in elke hoepel, spring met beide voeten in de witte hoepels,
spring over de rivier, raak elk pion aan, ga om de hoepels heen, hinkelen (links dan rechts).

INSTRUCTIES

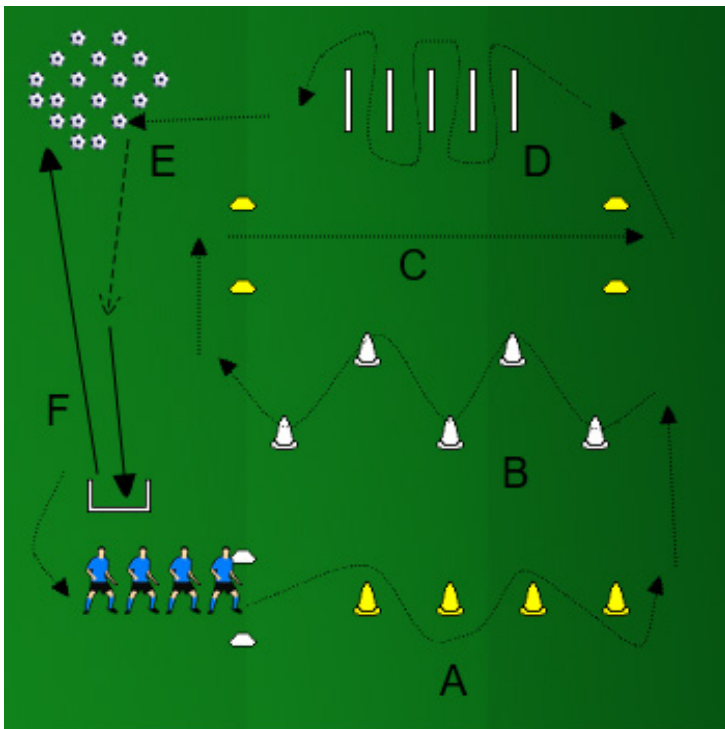
- Ren de route meerdere keren
- Ga niet te snel, zich toepassen op elke oefening

VARIATIES

- Verander de oefeningen langs de parcours

PARCOURS COÖRDINATIE + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U7+		4	10	LBallons, Hoedjes, Pionnen, atten, 1 kleine doel
THEMA : COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid
- Coördinatie
- Balbeheersing + schot

TOELICHTING

Stel de route in zoals op de foto.
Mogelijkheid om op verschillende plaatsen langs het parcours te beginnen om het wachttijd te beperken.
Spelers rennen de parcours meerdere keren.





INSTRUCTIES

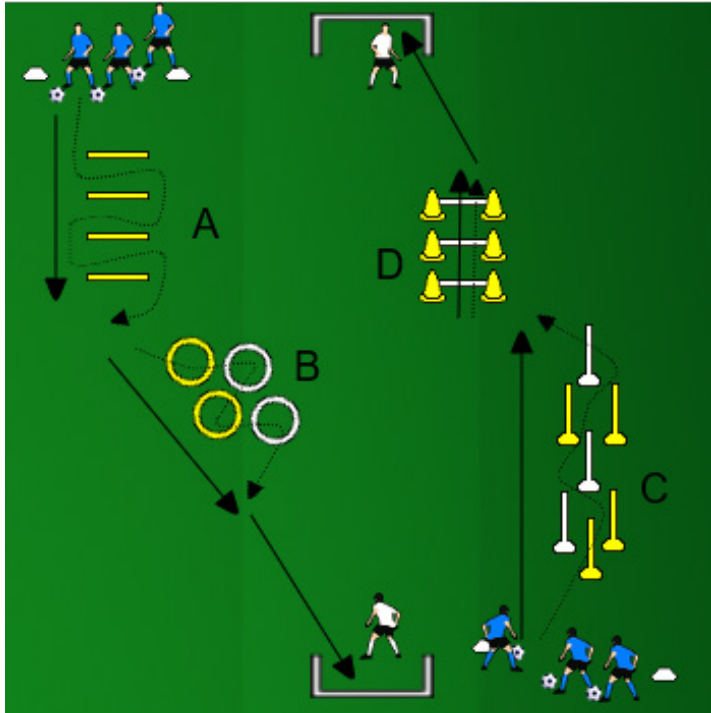
- A: door de slalom rennen
- B: raak de bovenkant van elke pion aan
- C: achteruit rennen
- D: zijde wijds rennen tussen de latten
- E: haal een bal op, ren en schiet op doel
- F : haal de bal terug en geef hem door naar de bron en doe dan de parcours opnieuw

VARIATIES

- A : achteruit slalomen
- B : slalom
- C : sprint
- D : 2 steunen tussen elke lat

COÖRDINATIECIRCUIT MET BALLON

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U11+	   	8	12	Hoedjes, Latten, Paaltjes, Hoepels, Hagen, 2 doelen
THEMA: COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Passing en schieten

TOELICHTING

Stel het parcours op met 2 goals met keepers. Twee spelers beginnen tegelijkertijd om de wachttijd te verkorten.

De spelers doen het parcours in een lus door de kleine coördinatioefeningen uit te voeren. Voor elke oefening geeft de speler de bal door, doet de oefening en herstelt dan zijn eigen pass.


INSTRUCTIES

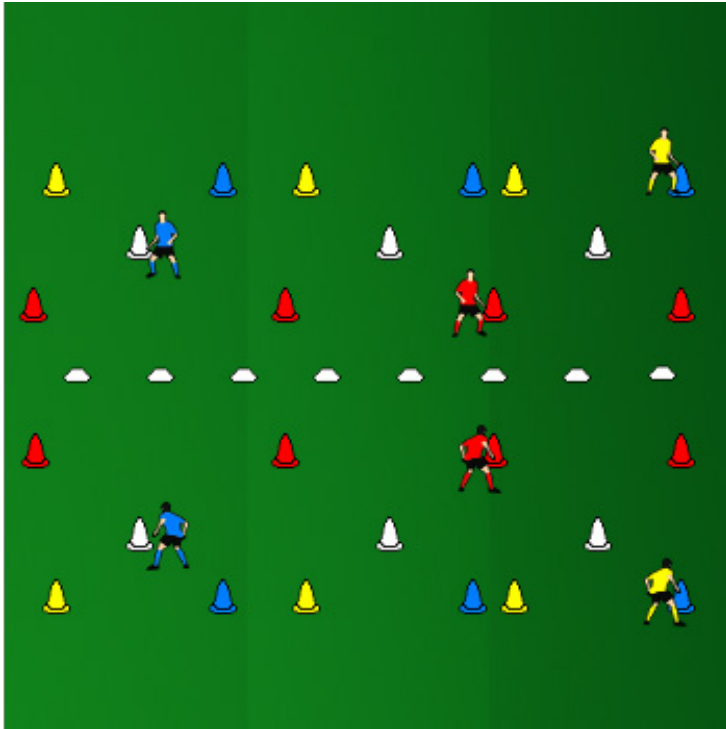
- A: zijde wijds naar voren rennen (dan naar achteren)
- B: één steun per hoepel
- C: het bos doorkruisen zonder de paaltjes aan te raken
- D: gezamenlijke voetsprongen tussen hagen

VARIATIES

- Toevoegen / vervangen van oefeningen (Ladder, Hoedjesbos, slalom, etc.)
- Als er geen keeper beschikbaar is, vervang dan doelen door mini-doelen

SPIEGELSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U9+		6	10	Hoedjes, Pionnen.
THEMA: COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Steun training
- Steun verandering
- Coördinatie
- Snelheid
- Schijnbewegingen

TOELICHTING

Plaats de pionnen zoals op de foto. Twee rijen pionnen, gescheiden door de witte hoedjes. In paren, één speler aan elke kant. De spelers onderaan de foto raken de bovenkant van de pionnen. De tegenstander moet zo snel mogelijk dezelfde pion aan zijn kant raken.

INSTRUCTIES

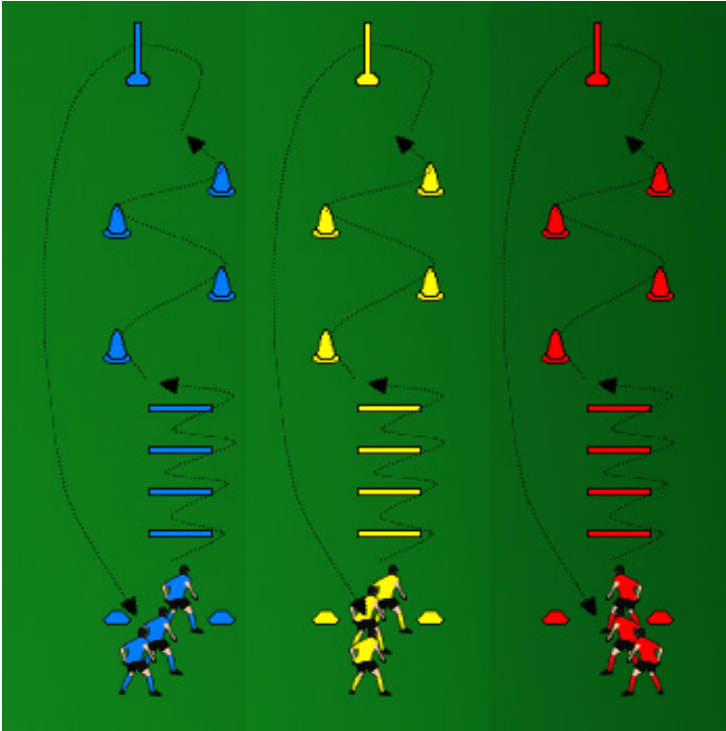
- Spelers moeten altijd tegenover elkaar staan
- Ga langzaam aan het begin en daarna versnellen
- Mogelijkheid om over de hele breedte te gaan, maar blijf aan uw kant van de witte lijn
- Wisselende rollen

VARIATIES

- Schijfbewegingen zijn ook mogelijk: doe alsof je naar het ene pion gaat en ga naar het andere
- De trainer kondigt een kleur aan: de eerste van de 2 tegenstanders die deze pion aanraakt scoort 1 punt

RELAISWEDSTRIJDEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U7+		6	10	Hoedjes, Latten, Pionnen, Paaltjes.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun beheersing
- Levendigheid
- Snelheid
- Coördinatie

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers, elk met een identiek parcours.

Elke speler voltooit het parcours 3 keer. Het team dat als eerste eindigt, wint.

Op het signaal maakt de eerste speler van elk team het parcours af en komt dan in de hand van zijn partner klappen om de estafette door te geven.

INSTRUCTIES

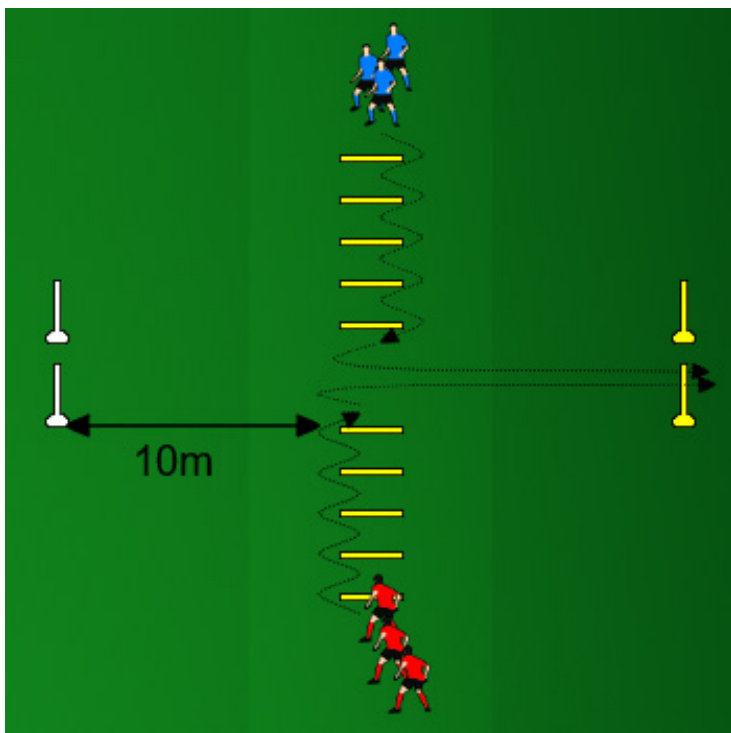
- 2 steunen tussen elke lat
- Bovenkant van de pionnen met de handen raken
- Rond de paaltje rennen
- Terug sprinten

VARIATIES

- 1 steun tussen elke lat
- Slalom tussen de pionnen
- Achteruit terug rennen
- 1 race tegelijkertijd (geen relais): spelers starten op het signaal

STEUN TRAINING + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U7+		6	12	Latten, Paaltjes.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun beheersing
- Levendigheid
- Snelheid
- Schijnbewegingen

TOELICHTING

Vorm 2 teams. Plaats de latten 50 cm uit elkaar.

Op het signaal van de trainer lopen een blauwe en een rode speler op en maken 2 steunen tussen elke lat.

Vlak voor ze de laatste lat bereiken, roept de trainer een kleur aan: blauw of rood.

De speler van de aangekondigde kleur kiest naar welke poort de 2 spelers moeten sprinten.

INSTRUCTIES

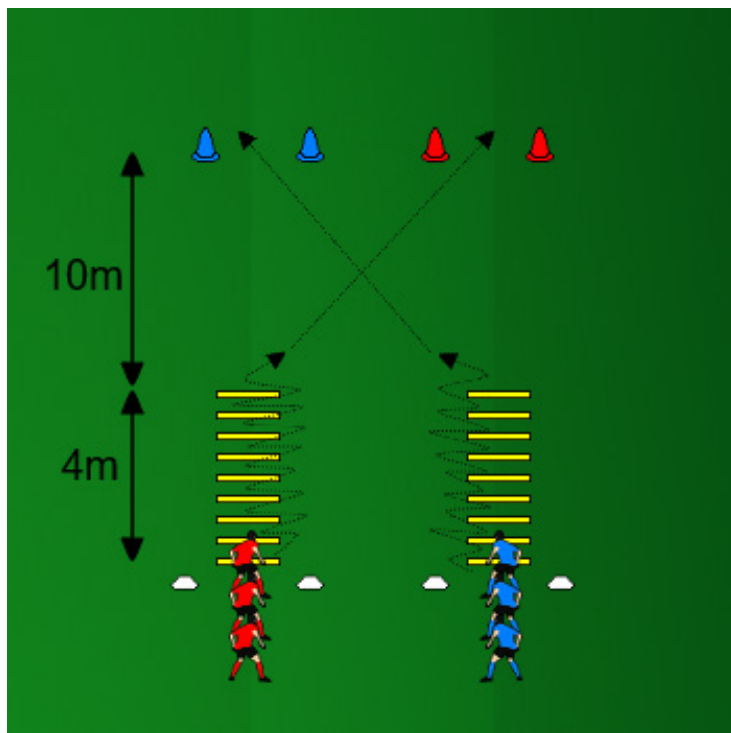
- Voor de sprint naar een van de poorten moet de speler een schijnbeweging maken
- Vloeibare oefening: snelle opeenvolging tussen latten, schijnbeweging en sprint
- De volgende spelers beginnen op het signaal van de coach

VARIATIES

- 1 steun tussen elke lat
- 2 zijdelingse steunen tussen elke lat: de spelers worden bij de start aan de kant geplaatst
- Als de opgeroepen speler besluit om naar de witte deur te gaan dan moet de andere speler naar de gele deur sprinten

DUELSTEUN + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U7+		6	10	Latten, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Snelheid
- Reactie snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 identieke parcours. De latten liggen 50 cm uit elkaar.

Steuntraining op 4m en dan de sprint naar de tegenoverliggende poort.

Start op het signaal van de trainer, geen relais.

INSTRUCTIES

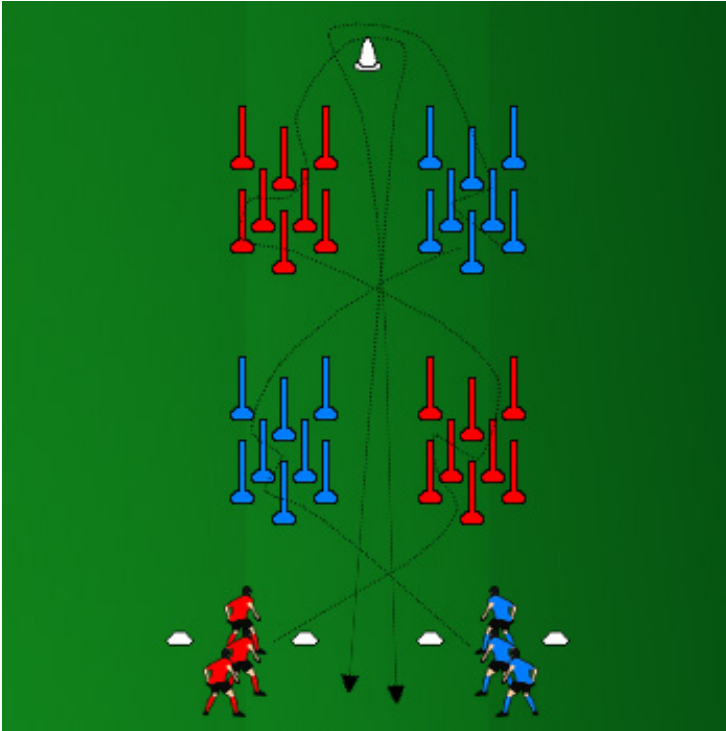
- Volg de instructies van de trainer
- 1 punt voor het team per gewonnen duel

VARIATIES

- 1 steun tussen de latten
- 2 steunen tussen de latten
- Tegenover de tegenstander: 2 zijdelingse steunen tussen de latten
- Begin zittend, liggend, van achteren, enz.

PAALTJESBOS DUEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Paaltjes.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Levendigheid
- Reactie snelheid
- Snelle verandering van richting

TOELICHTING

Stel de routes in zoals op de foto.
De paaltjes worden dicht bij elkaar geplaatst zodat een speler het bos kan doorkruisen zonder ze aan te raken, maar wel voorzichtig moet zijn en systematisch van richting moet veranderen.

De blauwe spelers moeten door de 2 blauwe paaltjesbossen komen dan in een sprint terugkomen. Hetzelfde geldt voor de rode spelers.

INSTRUCTIES

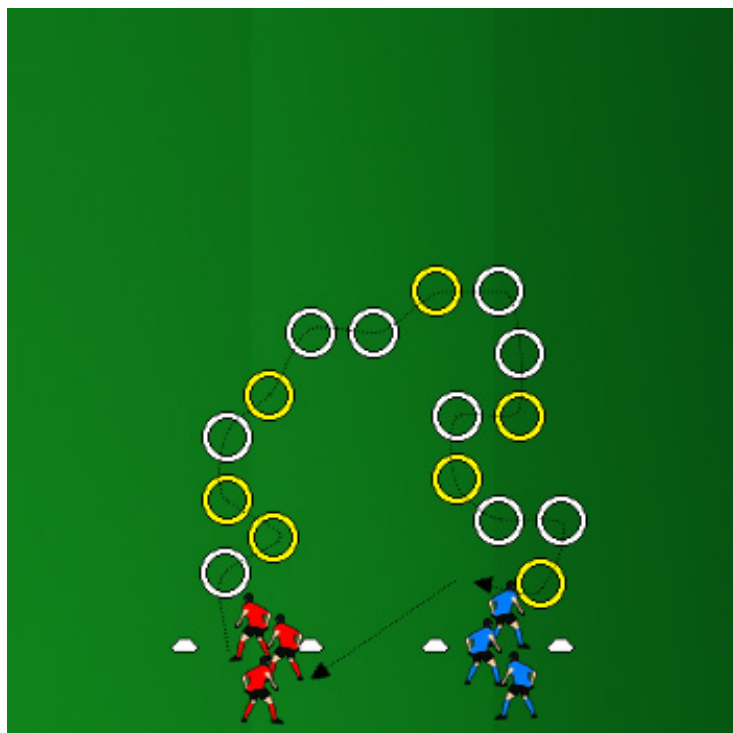
- Mogelijkheid om een paal aan te raken, maar niet om te vallen
- Als een paal valt, heeft de speler het duel verloren
- 1 punt voor het team per gewonnen duel

VARIATIES

- In de vorm van een relais
- Begin zittend, liggend, van achteren, enz.
- Elke paaltje aanraken om uit het bos te komen

HOEPEL PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U7+		6	10	Hoedjes, Hoepels.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Steun verandering

TOELICHTING

Het opzetten van een hoepel parcours die van het ene team naar het andere gaat.
Een rode en een blauwe speler vertrekken tegelijkertijd op het signaal van de trainer.
De eerste die het einde van het parcours bereikt, wint.


INSTRUCTIES

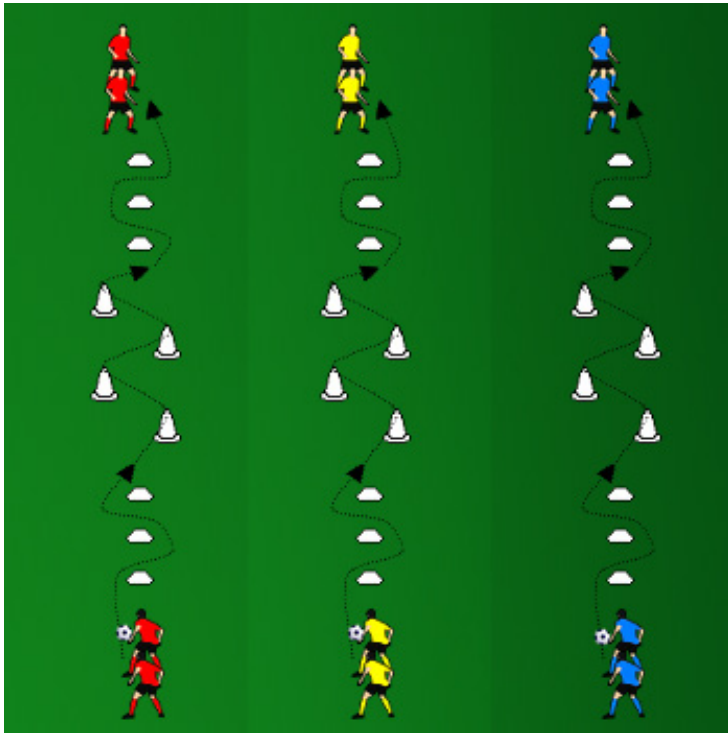
- 1 steun per hoepel
- 1 punt voor het team per gewonnen duel
- Wees voorzichtig als je langs de tegenstander komt

VARIATIES

- Verander het parcours als elke speler het twee keer heeft gedaan
- Instructies toevoegen: 1 steun in de gele hoepels, 2 steunen in de witte hoepels
- In de vorm van een relais

TEAM RELAIS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U7+		12	10	Ballons, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm teams van 4 spelers met een bal en een parcours per team.

De eerste speler van elk team begint met een bal in de hand.

Hij slalomt tussen de hoedjes, raakt elke hoedje aan en slalomt vervolgens tussen de hoedjes voordat hij de bal aan zijn partner geeft die hetzelfde doet in de andere richting.


INSTRUCTIES

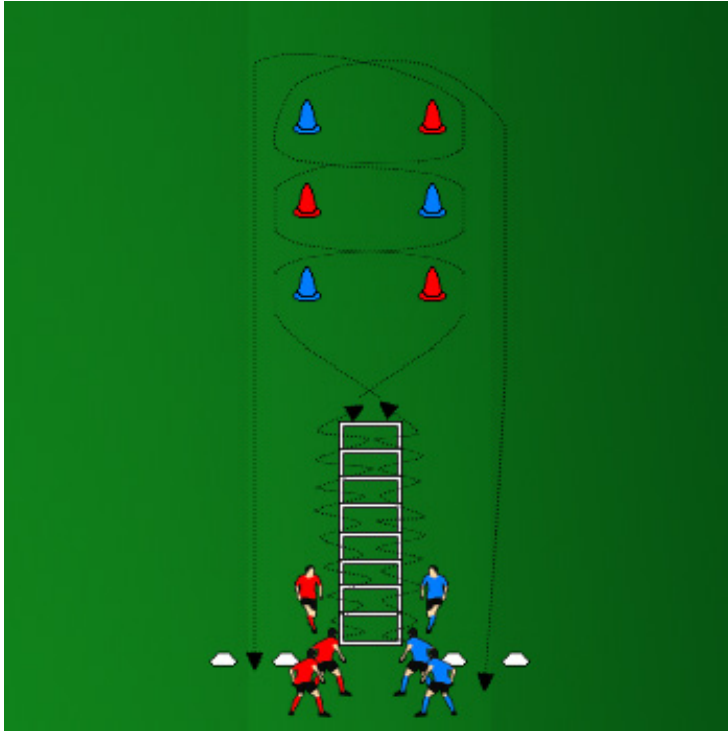
- 3 pogingen per speler
- Het team dat als eerste eindigt heeft gewonnen

VARIATIES

- Hinkelen tussen de hoedjes en slalom tussen de pionnen
- Zijdewijds rennen tussen de hoedjes

DUEL STEUN + SLALOM + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U7+		6	10	Hoedjes, Ladder, Pionnen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Levendigheid
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams.

De eerste spelers van elk team worden tegenover elkaar geplaatst aan beide kanten van de ladder.

Als het signaal is gegeven, beginnen de 2 spelers met 2 steunen in elke vierkant en gaan dan verder door rond de pionnen van hun kleur te gaan. Ze eindigen met een sprint naar hun witte poort.

INSTRUCTIES

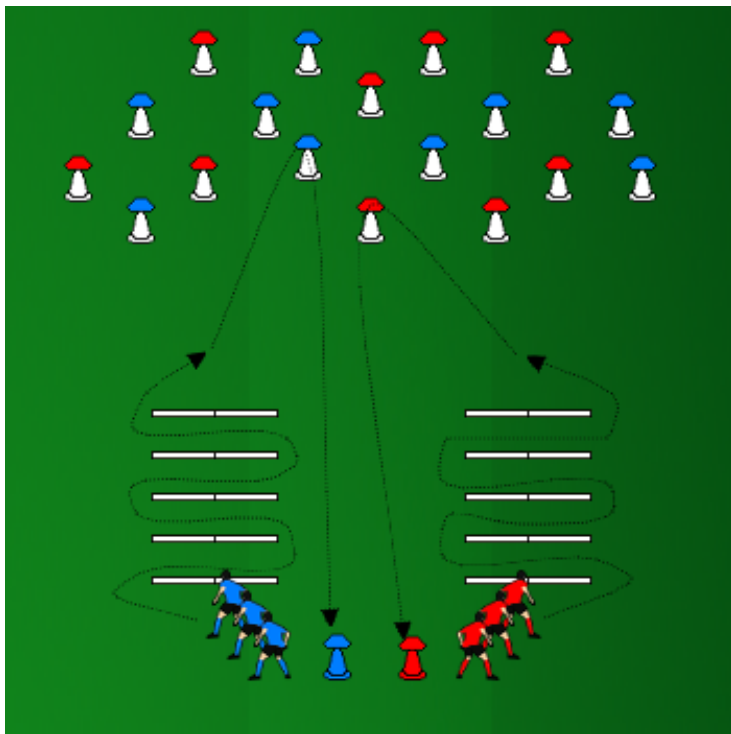
- Geen relais, 1 speler van elk team tegelijkertijd
- 1 punt voor het team per gewonnen duel

VARIATIES

- Ladder: 1 steun in elke vierkant
- Pionnen: raak alleen de pionnen van uw kleur aan

HOEDJESPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Latten.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams. Ruimte van 50 cm tussen de latten.

De pionnen liggen minstens 8m van de laatste lat.

De eerste speler van elk team begint met het nemen van achtereenvolgende stappen tussen de latten en gaat dan een hoedje van zijn kleur pakken om het op zijn pion te zetten.

INSTRUCTIES

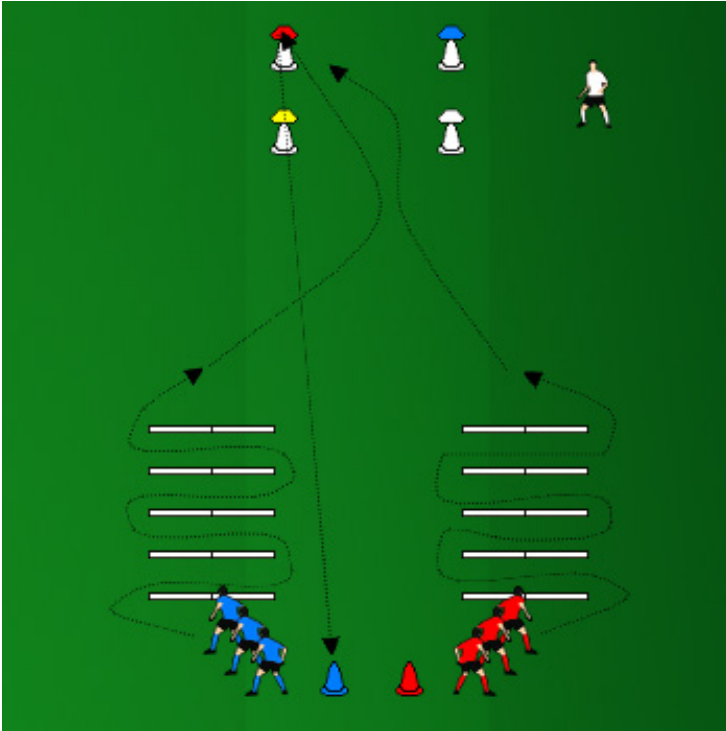
- De volgende speler haast zich naar voren als de hoedje is neergezet
- Het eerste team dat al hun hoedjes terugbrengt, wint

VARIATIES

- Achterom rennen
- 2 steunen tussen elke lat

KLEURENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Latten.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Coördinatie
- Richting verandering
- Levendigheid
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams. Ruimte van 50 cm tussen de latten.

De pionnen liggen op 10 meter van de laatste lat.

De eerste speler van elk team begint zijdelingse te rennen tussen de latten en sprint dan om de aangekondigde hoedje.

INSTRUCTIES

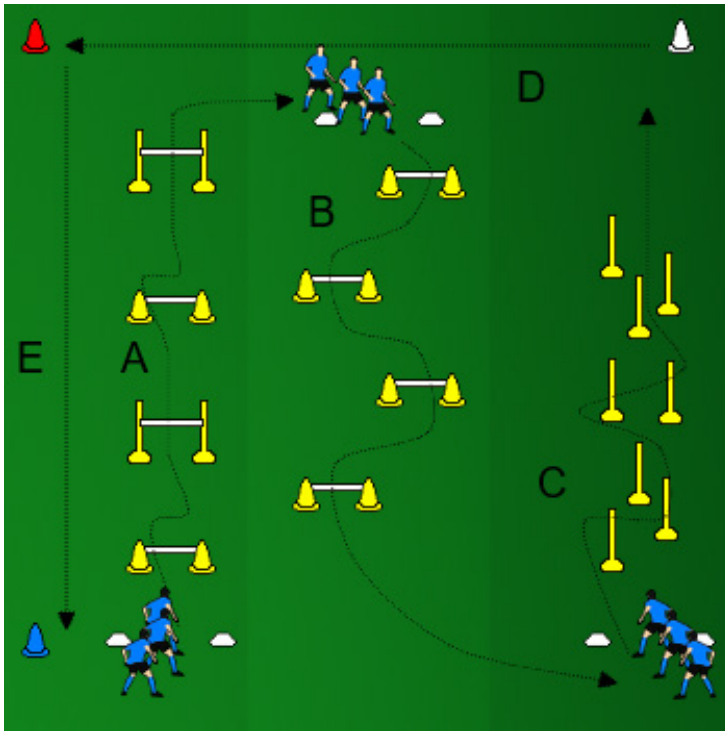
- Een duel tegelijk (geen relais)
- Als de 2 spelers de pionnen naderen kondigt de trainer een kleur aan
- De speler die de hoedje als eerste oppakt, komt hem aan zijn pion brengen
- 1 punt per gewonnen hoedje

VARIATIES

- De coach toont de beker met zijn handen (visueel signaal)
- Kondig 2 kleuren aan

COÖRDINATIE PARCOURS(3)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Paaltjes, Hagen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Passeren van heggen
- Ritme verandering
- Snelheid

TOELICHTING

Stel de route in zoals op de foto.
Verspreid de spelers op 3 plaatsen op het parcours.

A: passeer een keer boven en een keer onder een heg. B: ga over de hagen heen. C: het bos oversteken. D: achteruit rennen. E: sprint.


INSTRUCTIES

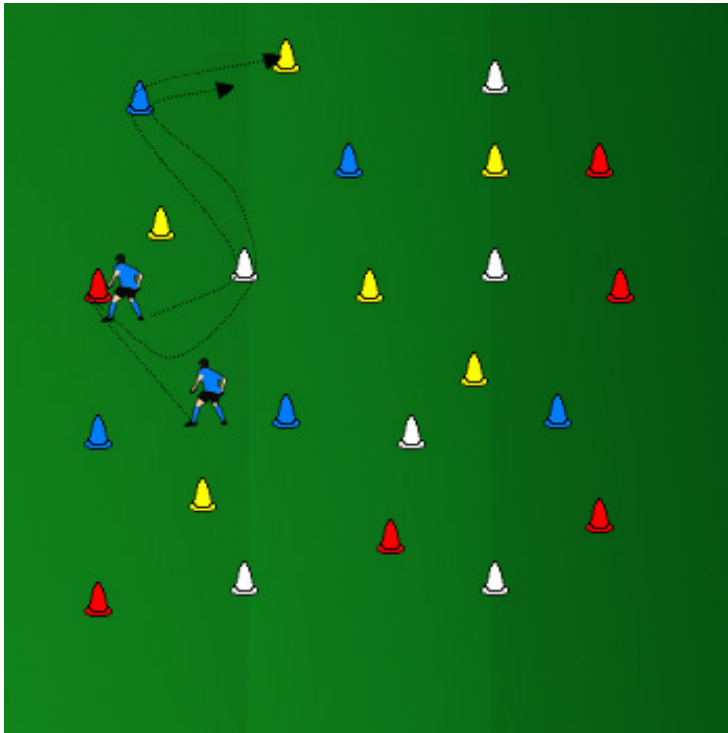
- De spelers volgen elkaar op (verminder de wachttijd)
- Laat de route verschillende keren lopen

VARIATIES

- B: gezamenlijke voetsprongen over hagen
- Parcours met een bal. A en B: geef de bal onder de hindernissen door voordat je onder of over de hagen gaat.

JAGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U7+		4	10	Pionnen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Snelle verandering van richting
- Steun training
- Reactie snelheid

TOELICHTING

Verspreid pionnen van verschillende kleuren in een gebied van 15x15m.

Vorm groepen van 2 spelers.

De eerste speler zal pionnen aanraken en de partner moet hem volgen en dezelfde pionnen aanraken.

INSTRUCTIES

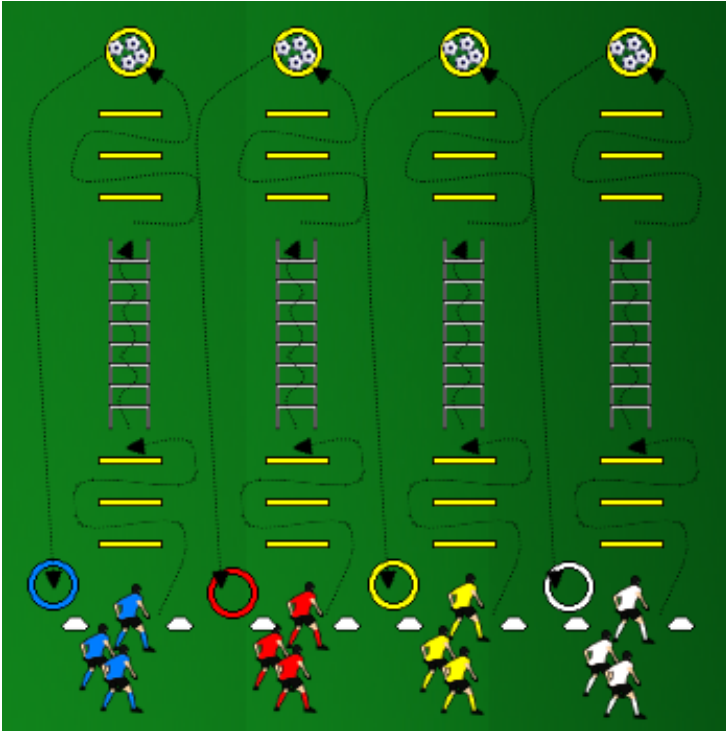
- Langzame race: op het signaal, sprint voor 10 seconden
- De pionnen aanraken zonder ze neer te slaan
- Als de coach twee keer fluit, worden de rollen omgedraaid, en beide spelers beginnen met een sprint

VARIATIES

- In groepen van 3 spelers
- Varieer de soorten bewegingen: geen achtervolging tussen 2 pionnen en sprint tussen de volgende 2 pionnen

RELAIS STEUN + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U9+		8	12	Ballons, Hoedjes, Latten, Ladders.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers. Zet een team parcours op.
Op het signaal maakt de eerste speler van elk team het parcours af, neemt een bal en sprint om deze in zijn hoepel te leggen.
Het eerste team dat alle ballen terugbrengt, wint.

INSTRUCTIES

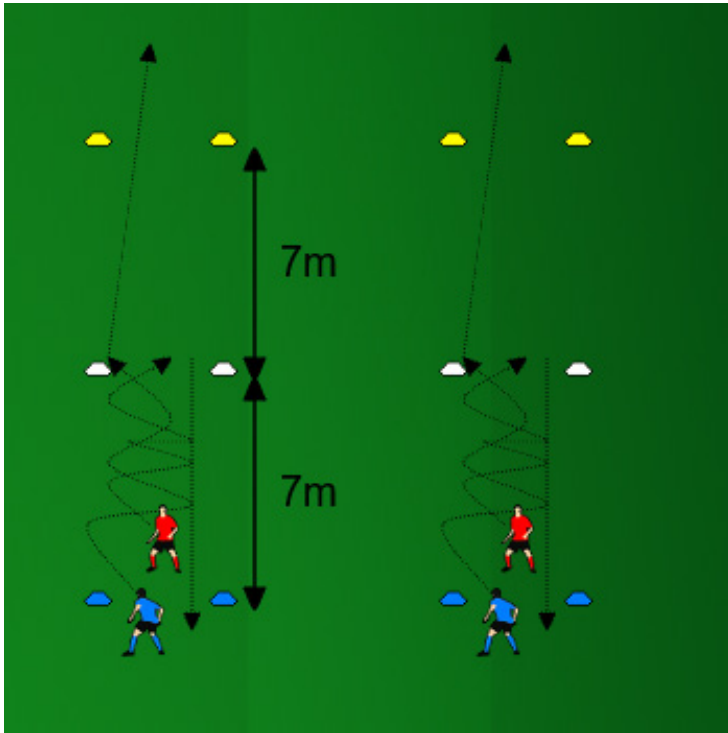
- 6 ballen per team
- Zijdewijds rennen tussen de latten
- 2 steunen in de ladder vierkantjes

VARIATIES

- Als alle ballen terug zijn gebracht, gaat het spel verder: de spelers moeten de ballen terugbrengen in de andere hoepel
- Achteruit rennen tussen de latten
- 1 steun in de ladder vierkantjes

PASSIEVE OPPOSITIE EN SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U11+		4	10	Hoedjes.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Schijnbewegingen
- Explosiviteit
- Snelheid

TOELICHTING

Plaats de hoedjes zoals op de foto. Blauw en rood staan tegenover elkaar, op minder dan een meter afstand van elkaar. Blauw probeert rond rood te rennen, die hem tegenhoudt. Als de spelers bij de witte hoedjes aankomen: blauwe spelers sprinten naar de gele deur en rode spelers naar de blauwe deur.


INSTRUCTIES

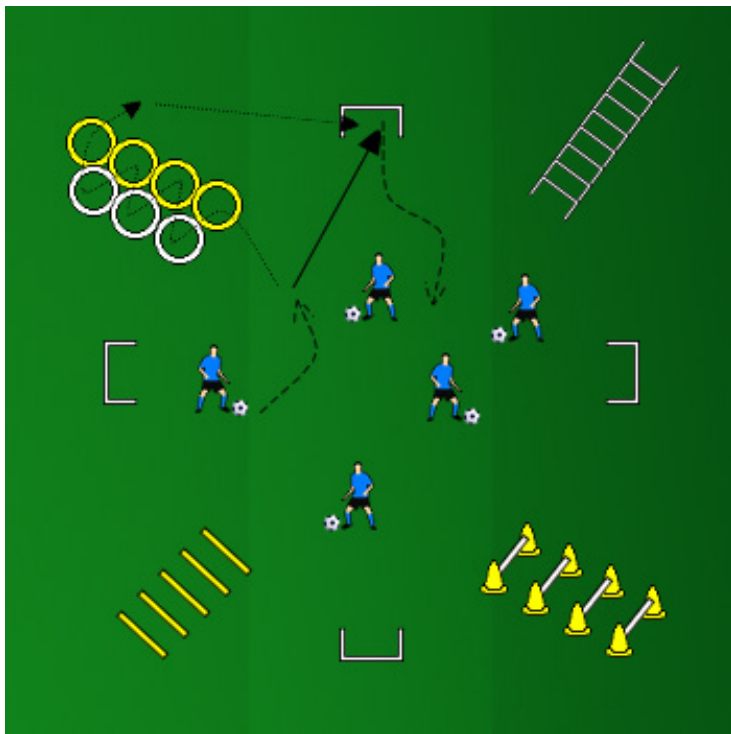
- Passieve verdediging van de rode speler
- Rood traint achteruit steunen
- Blauw maakt richtingsveranderingen om de rode speler's evenwicht te verstoren
- Wisselende rollen

VARIATIES

- Rood mag de handen gebruiken om te voorkomen dat blauw voorbijgaat (gecontroleerde en beperkte contacten)
- Als blauw besluit te sprinten naar de blauwe deur dan sprint Rood naar de gele deur

SNELHEID EN COÖRDINATIE MET BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U9+		4	12	Ballons, Latten, Hoepels, Ladder, Hagen, kleine doelen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid
- Coördinatie
- Balbeheersing + schot

TOELICHTING

Oppervlakte van 15x15m met een coördinatie oefening in elke hoek en een kleine doel in het midden van elk vierkant.

De spelers rennen met de bal. Op het signaal van de coach, schiet op het doel en sprint naar een coördinatie oefening naar keuze. De speler doet de oefening en sprint dan terug om zijn bal op te halen.


INSTRUCTIES

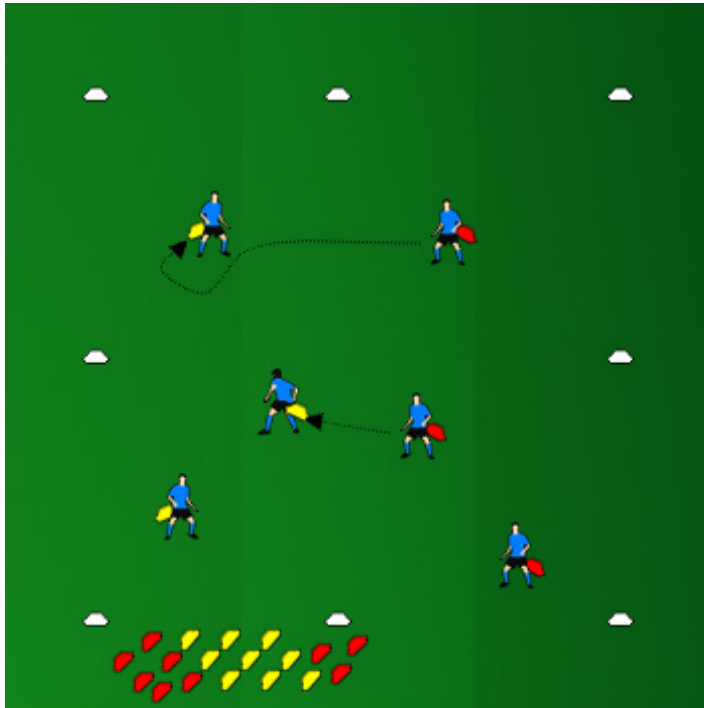
- Verander van oefening elke keer
- Verdubbel de oefeningen als er te veel spelers zijn
- Als de speler de bal heeft teruggekregen, rent hij door tot het volgende signaal

VARIATIES

- Geen signaal: 6 balrakingen en daarna een coördinatie oefening
- Een wedstrijd spelen: het team dat een doelpunt maakt, moet naar een coördinatie oefening

VOSSENJACHT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U7+		6	12	Hoedjes, hesjes.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Verandering van richting rapide
- Schijnbeweging
- Snelheid
- Explosiviteit

TOELICHTING

Oppervlakte van 10x10m. De spelers hebben elk een hesje die uit hun broekje in de rug steekt.

Zet de rest van de hesjes uit het veld.

De spelers proberen de hesjes van de anderen af te pakken.

Uiteindelijk wint degene met de meeste hesjes.


INSTRUCTIES

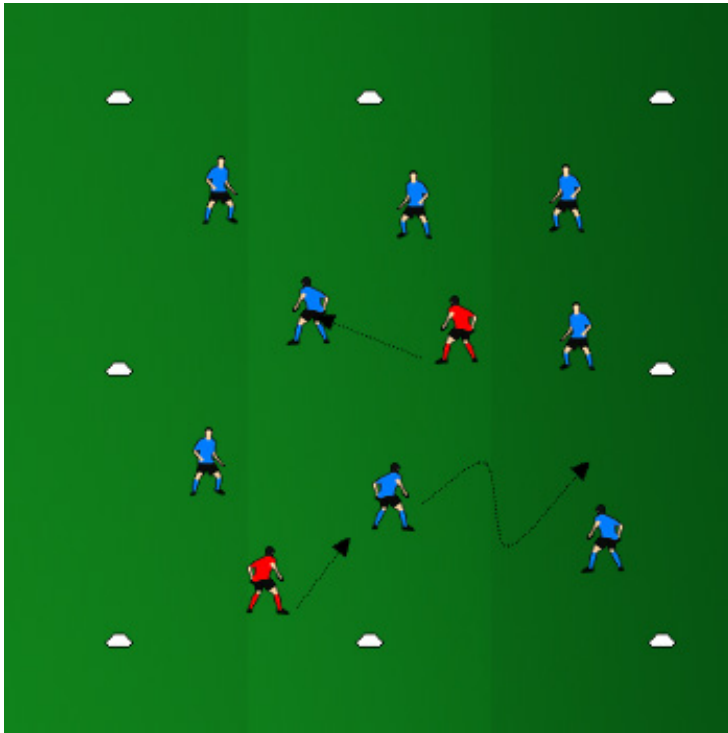
- De speler die de hesje van iemand anders neemt, legt hem om zijn nek
- De speler die zijn hesje verliest, zet een andere op en begint het spel opnieuw
- Het is verboden om hesjes om de nek te nemen
- 1 hesje = 1 punt - het spel eindigt als er geen hesjes meer aan de kant zijn

VARIATIES

- Vorm 2 of 3 teams: neem de hesjes van de tegenstanders

WOLVENJACHT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U7-U13		10	12	Hoedjes.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelle verandering van richting
- Schijnbeweging
- Snelheid
- Explosiviteit

TOELICHTING

Oppervlakte van 15x15m.
Spelers moeten binnen het veld blijven.
8 wolven proberen te ontsnappen van 2 jagers.
Als een jager een wolf raakt, is de wolf bevroren.
Als alle wolven bevroren zijn, hebben de jagers gewonnen.

INSTRUCTIES

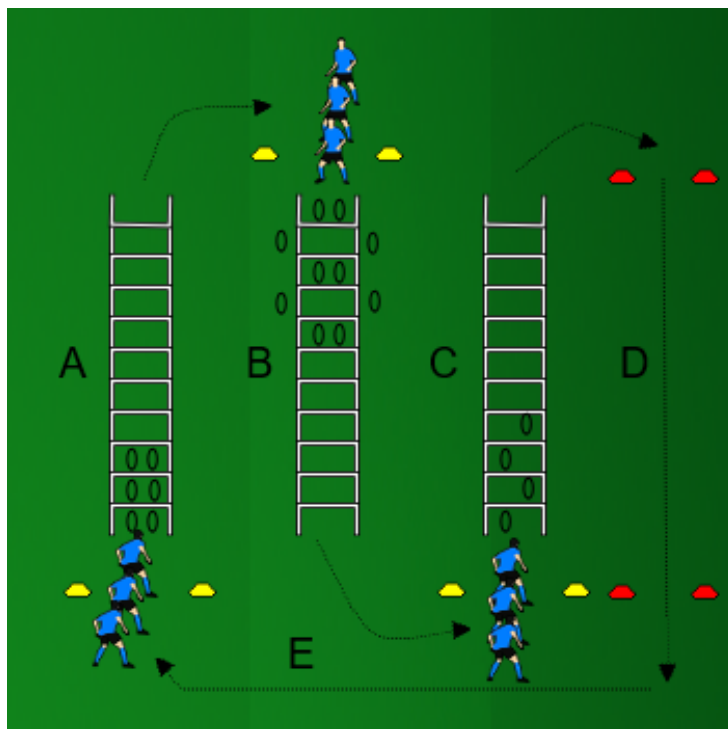
- Een aangeraakte wolf moet stoppen en zijn benen spreiden: een andere wolf laat hem los door er onderdoor te gaan
- Jagers verwisselen

VARIATIES

- Verhoog/verlaag de grootte van het veld volgens het aantal spelers
- Meer of minder wolven, afhankelijk van de leeftijd van de spelers

LADDER PARCOURS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U9+		10	10	Hoedjes, 3 Ladders.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Snelheid

TOELICHTING

Stel de route in zoals op de foto.
3 ladders om het wachttijd te beperken.
De spelers lopen de route verschillende keren.

INSTRUCTIES

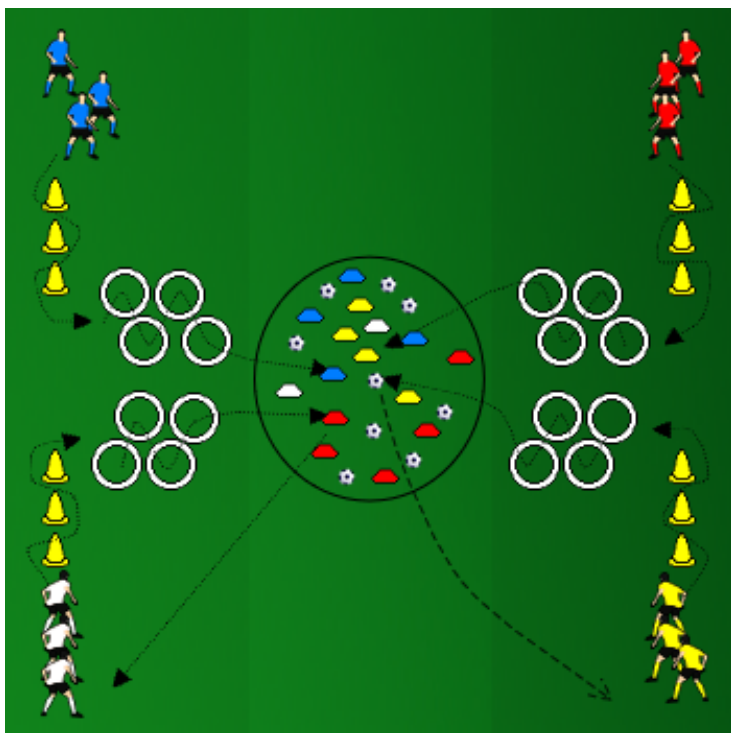
- A: 2 snelle steunen in de ladder vierkantjes
- B: afwisselend voetsteun in de ruimte en ondersteuning buiten de ruimte
- C: een steun in elke ruimte
- D : achteruit rennen
- E : sprint

VARIATIES

- Varieer de instructies A, B en C: 2 zijdelingse steunen; 2 steunen aan de binnenzijde + 1 steun aan de buitenzijde; enz.
- Verschillende oefeningen D en E: slalom, paaltjesbos, latten, hoepels, enz.

VERHUIZERSPEL (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U7-U13		8	12	Ballons, Hoedjes, Pionnen, Hoepels, hesjes (2 kleuren).
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Gebaren snelheid
- Snelheid
- Snelle balbeheersing

TOELICHTING

Vorm 4 teams van 3 of 4 spelers.
Zet de coördinatie oefeningen op voor elk team zoals op de foto te zien is.
In de middelste ruimte, plaats de hoedjes, hesjes en ballen.
Een speler van elk team gaat door het parcours en pakt dan een voorwerp op en brengt het terug naar zijn hoek.

INSTRUCTIES

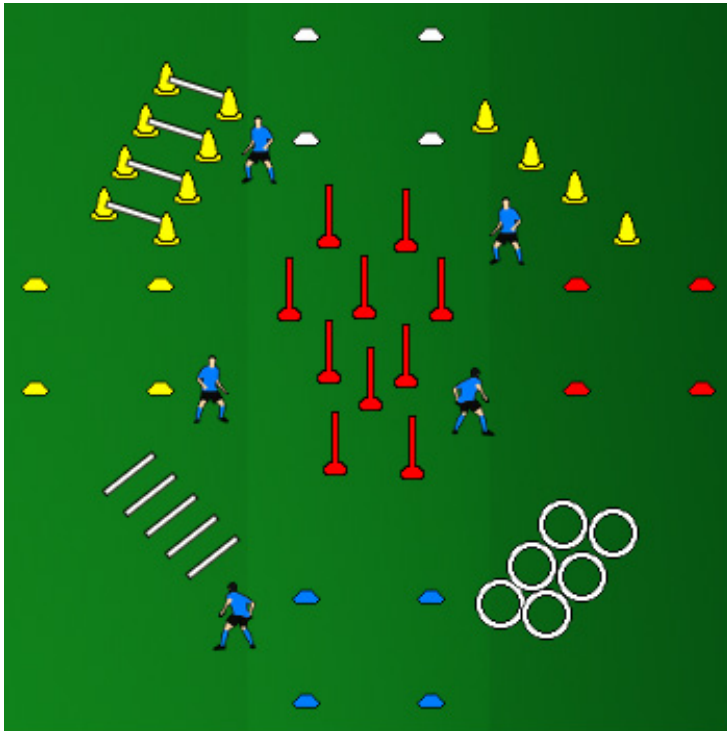
- Breng één object tegelijk terug
- Instructies voor het terugbrengen van voorwerpen: hoedjes dragen, hesjes om je nek zetten, ballen beheersen
- Als er geen objecten meer in het midden staan, tel dan en het team met het meeste voorwerpen heeft gewonnen
- 1 speler tegelijk

VARIATIES

- 2 spelers tegelijk
- Varieer de coördinatie oefeningen

VIERKANTENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U9+		4	10	Hoedjes, Paaltjes, Pionnen, hagen, Latten.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Coördinatie
- Snelheid

TOELICHTING

Plaats 4 vierkanten van 3x3m. 12m tussen blauw en wit en tussen rood en geel. De spelers rennen en wachten op het signaal van de coach. De coach kondigt een kleur aan en de spelers moeten als eerste in het vierkant van de aangekondigde kleur aankomen. Verplichting om één van de oefeningen uit te voeren voor je naar de vierkant gaat.

INSTRUCTIES

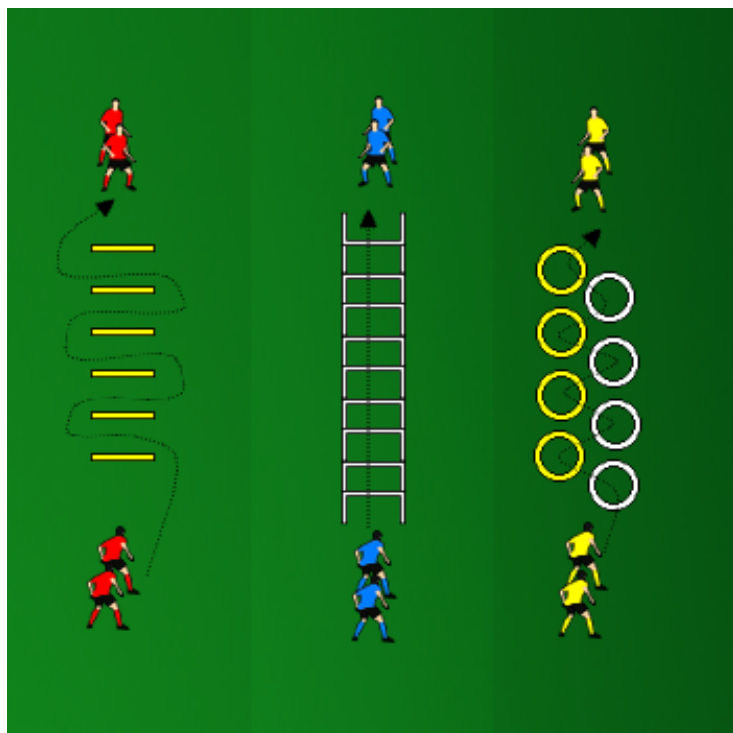
- De eerste 4 spelers scoren elk 1 punt
- Technische oefening uit te voeren: over hindernissen, slalom, het oversteken van het paaltjesbos, een steun in elke hoepel of 2 steunen tussen elke lat

VARIATIES

- De eerste persoon die aankomt scoort 4 punten, de tweede 3 punten, de derde 2 punten en de vierde 1 punt.
- Geen oefeningen: de coach kondigt kleuren aan in een gestaag tempo en de spelers moeten elke keer sprinten om als eerst aan te komen

RELAIS MET COÖRDINATIE

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U9+		12	10	Latten, Ladder, Hoepels.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid
- Coördinatie

TOELICHTING

Zet 3 oefeningen op met een team van 4 spelers op elke oefening.

De eerste speler van elk team voert de oefening uit en klapt de hand van de speler aan de andere kant. Deze laatste voert dezelfde oefening in de andere richting uit en klapt in de hand van de derde partner. Enz.

INSTRUCTIES

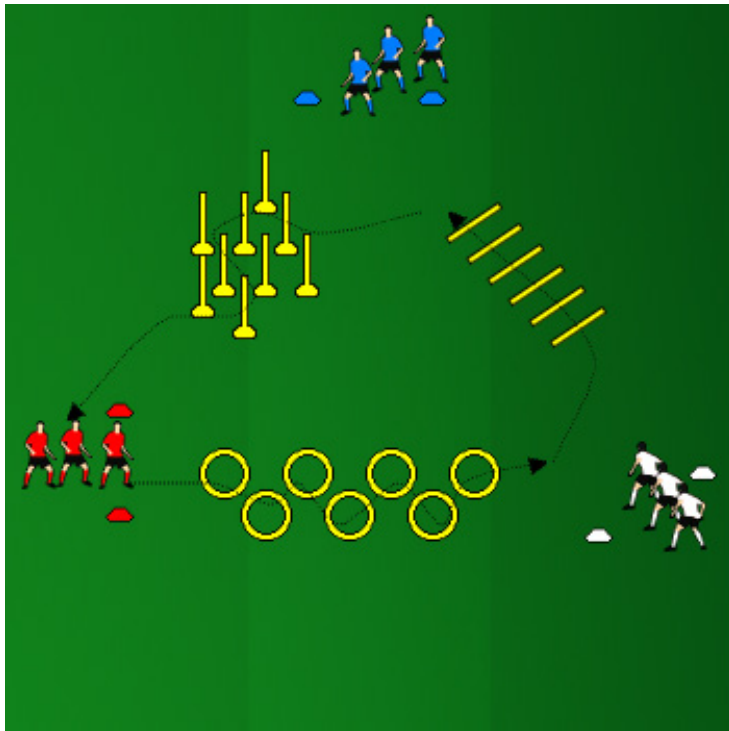
- 2 minuten per oefening, daarna wisselen de teams van oefening
- Zijdewijds rennen tussen de latten
- 2 steunen tussen elke ruimte van de ladder
- Een steun in elke hoepel

VARIATIES

- Zijdewijds rennen tussen de latten
- 2 binnen steunen + 1 buiten steun in de ladder
- Varieer de oefeningen en voeg er meer toe als er meer spelers beschikbaar zijn

RELAIS RACE MET COÖRDINATIE OEFENINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U9+		9	10	Hoedjes, Hoepels, Paaltjes, Latten.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid
- Coördinatie

TOELICHTING

Vorm 3 teams van 3 spelers. Een team op elke hoek van de driehoek.

Zet een coördinatie oefening op aan elke zijde van de driehoek.

De eerste speler van elk team begint, voert elke oefening uit en klapt in de hand van de partner die dan start.

INSTRUCTIES

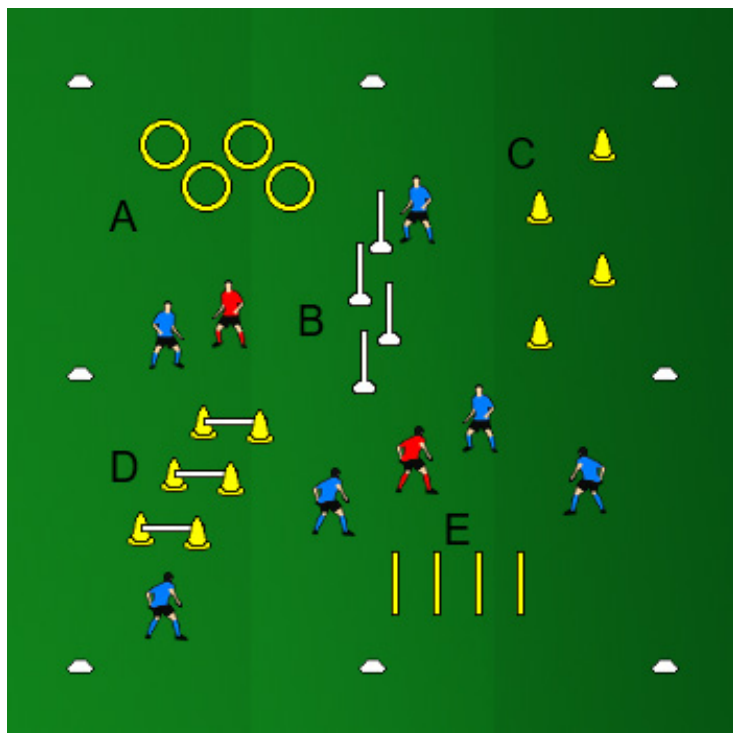
- 1 steun in elke hoepel
- 2 snelle steunen tussen elke lat
- Het paaltjesbos doorgaan zonder ze aan te raken
- Het snelste team heeft gewonnen: 3 ronden per speler

VARIATIES

- Alle spelers beginnen uit dezelfde hoek
- Verander de kleine coördinatie oefeningen

JAGERSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U9+		8	10	Hoedjes, Latten, Hoepels, Paaltjes, Pionnen, hagen.
THEMA : COÖRDINATIE EN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid
- Coördinatie

TOELICHTING

Zet kleine coördinatie oefeningen op in een gebied van 20x20m.
De blauwe spelers scoren een punt als ze erin slagen een oefening te voltooien zonder dat ze worden aangeraakt door een rode speler.
De speler die de meeste punten scoort, wint.


INSTRUCTIES

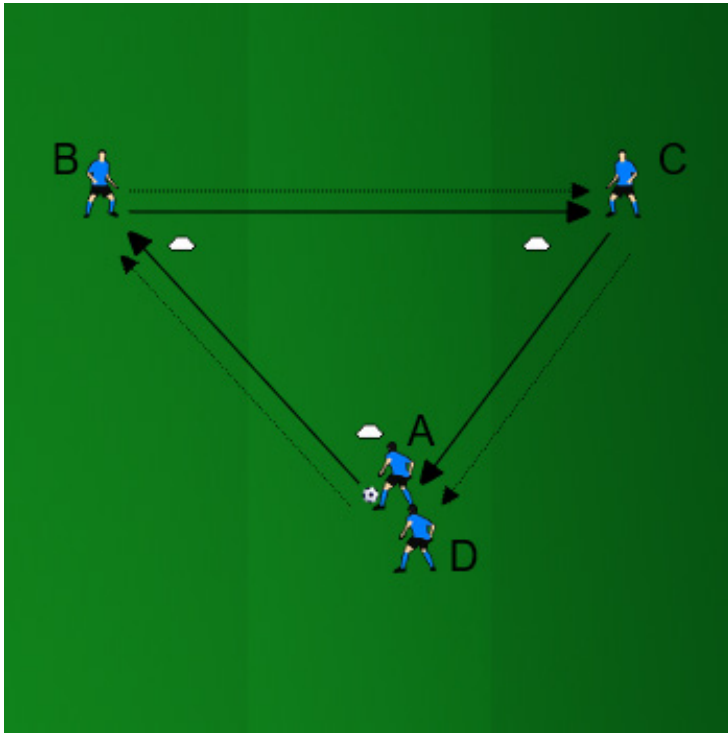
- A: één steun per hoepel
- B: het bos doorkruisen zonder de paaltjes aan te raken
- C: elke pion aanraken
- D: over elke heg springen
- E: 2 steunen tussen elke lat

VARIATIES

- Verander de oefeningen
- Jagers toevoegen of verwijderen afhankelijk van de leeftijd van de spelers

SNELHEID MET EEN BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U9+		4	10	Ballons, Hoedjes.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Verandering van ritme
- Versnelling
- Snelheid

TOELICHTING

In groepen van 4 spelers. Eén bal voor 4. Driehoek van 6m zijde.
De spelers worden op 2m van de hoedjes geplaatst.
A past naar B en sprint dan naar B. B past naar C en sprint dan naar C. Enz.


INSTRUCTIES

- De bal blijft buiten de driehoek
- Speel in één raking
- Kwaliteit van de passen, zodat de teamgenoot zich kan concentreren op de versnelling na de pass

VARIATIES

- Gerichte aanname + pasje + sprint
- A past naar B en sprint naar C; etc.

SLALOM + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
30	U9+		6	10	Ballons, Hoedjes, Paaltjes, 2 doelen.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Opéévolgung sprint + schot

TOELICHTING

Vorm 2 teams die voor elkaar staan.
Plaats tussen de 2 teams 4 Paaltjes en 2 ballen zoals op de foto.
Op het signaal van de trainer gaat blauw om de blauwe paaltjes en schiet op doel.
Rood gaat om de rode paaltjes en schiet op doel.

INSTRUCTIES

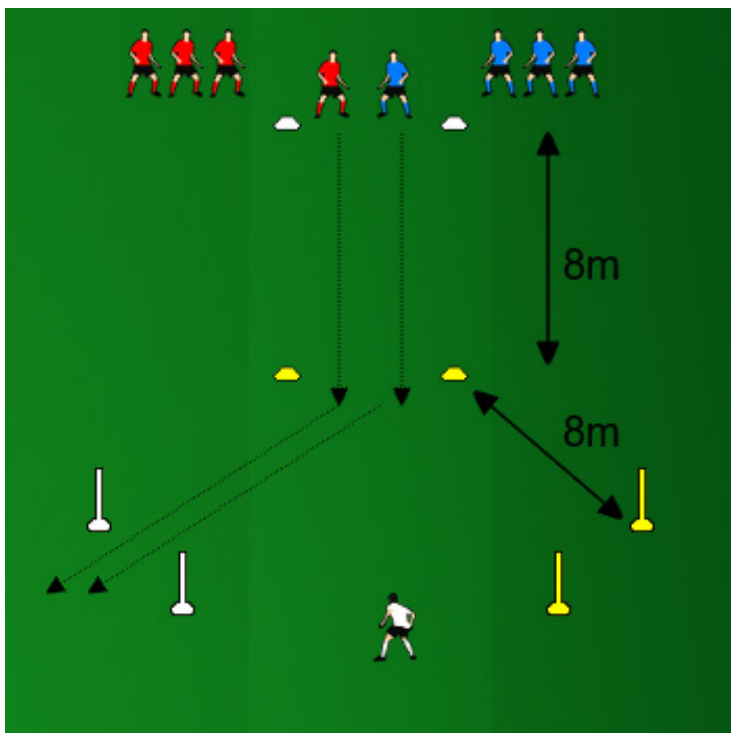
- 1 duel tegelijk
- 2 punten voor de speler die het eerst schiet
- 1 punt per gescoord doelpunt

VARIATIES

- Ga om de 4 paaltjes heen voordat je gaat schieten
- Ga de 4 paaltjes raken voordat je gaat schieten

SPRINT DUELS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
31	U9+		6	10	Hoedjes, Paaltjes.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelle verandering van richting
- Snelheid
- Reactie snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams van spelers.
Plaats de hoedjes en paaltjes zoals op de foto.
De spelers lopen in paren. Bij de uitgang van de gele hoedjes kondigt de coach een kleur aan waar de spelers naartoe moeten sprinten.

INSTRUCTIES

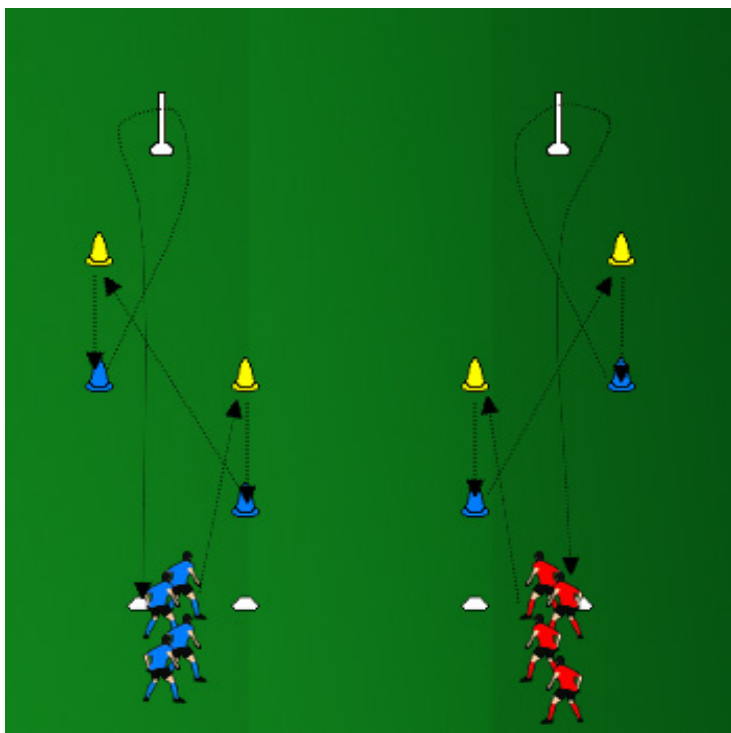
- De eerste door de deur scoort 1 punt
- Een duel tegelijk
- Verander van tegenstander

VARIATIES

- De coach kan tijdens de sprint van kleur veranderen
- Geen instructies van de coach: rood beslist waar hij sprint en blauw gaat naar de andere deur
- Zijdewijds rennen tot de gele hoedjes en dan sprinten
- Achteruit rennen naar de gele hoedjes en dan sprinten

SPRINT DUEL ACHTEREN/VOREN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
32	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid
- Verandering van ritme

TOELICHTING

Stel 2 teams samen met een identieke parcours.

Als de speler zijn parcours heeft voltooid, klapt hij in de hand van de volgende speler die dan aan de beurt is.

Parcours: sprint naar de gele paal, achteruit rennen naar de blauwe paal, cross sprint naar de 2e gele paal, achteruit rennen naar de blauwe paal en dan rond de paal en sprinten.


INSTRUCTIES

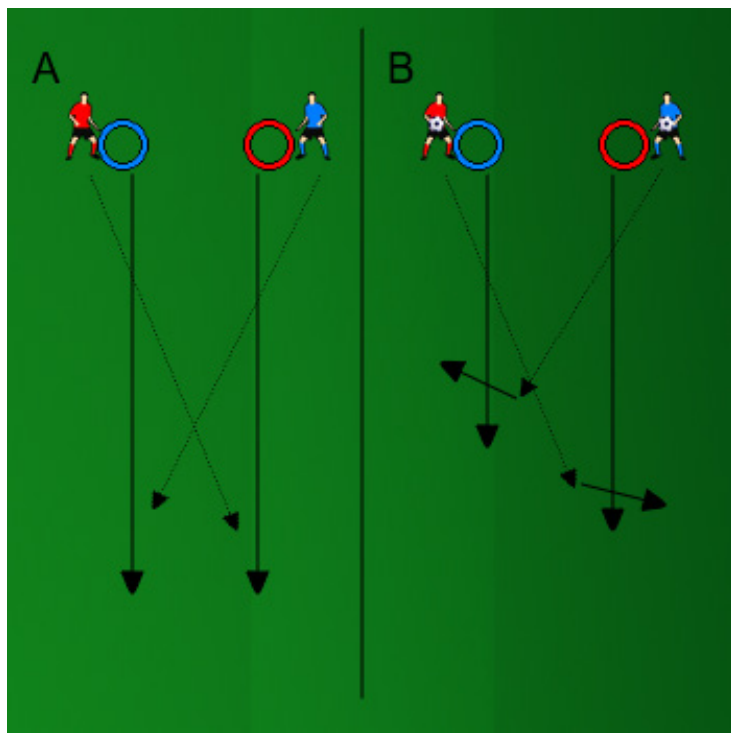
- De speler moet elke keer de pion aanraken
- De volgende speler staat klaar

VARIATIES

- U hoeft de pionnen niet aan te raken
- 1 duel tegelijk: begin bij het signaal (staand, zittend, liggend, etc.).

HOEPELSSPEL (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
33	U7+		4	10	Ballons, Hoepels,
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Verandering van richting
- Levendigheid
- Snelheid
- Explosiviteit

TOELICHTING

In groepjes van 2 spelers, elk met een hoepel.
(A) Op hetzelfde moment rollen beide spelers de hoepel en sprinten dan om de hoepel die door de partner wordt gegooid terug te halen voordat hij op de grond valt.


INSTRUCTIES

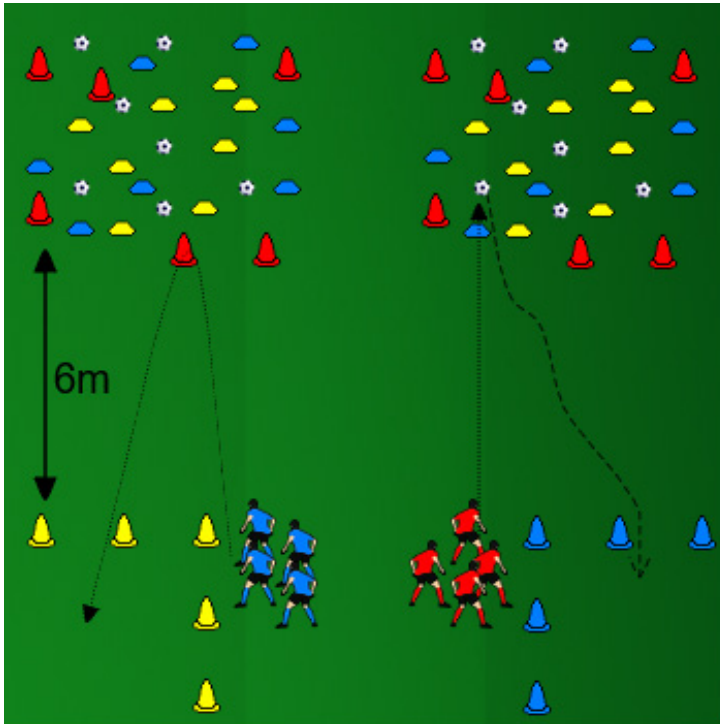
- 1 punt als de speler de hoepel vangt voordat deze valt
- Gooi de hoepel correct (hoepel moet rollen)

VARIATIES

- 2 (of meer) hoepels per speler: vang ze op voordat ze vallen
- (B) 1 bal in de hand: score een punt door de bal door de hoepel te gooien
- Idem: probeer er een paar keer langs te gaan voordat de hoepel valt
- Zelfde met een bal in de voeten

VERHUIZERSPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
34	U7+		6	10	Ballons, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelle balbeheersing
- Gebaren snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams, elk met een eigen huis. Plaats op 8m van elk huis hetzelfde aantal objecten (pionnen, ballen, hoedjes, etc.). Op het signaal, gaat de eerste speler van elk team een voorwerp halen en terugbrengen naar zijn huis. Als het object is geplaatst, begint de volgende speler.


INSTRUCTIES

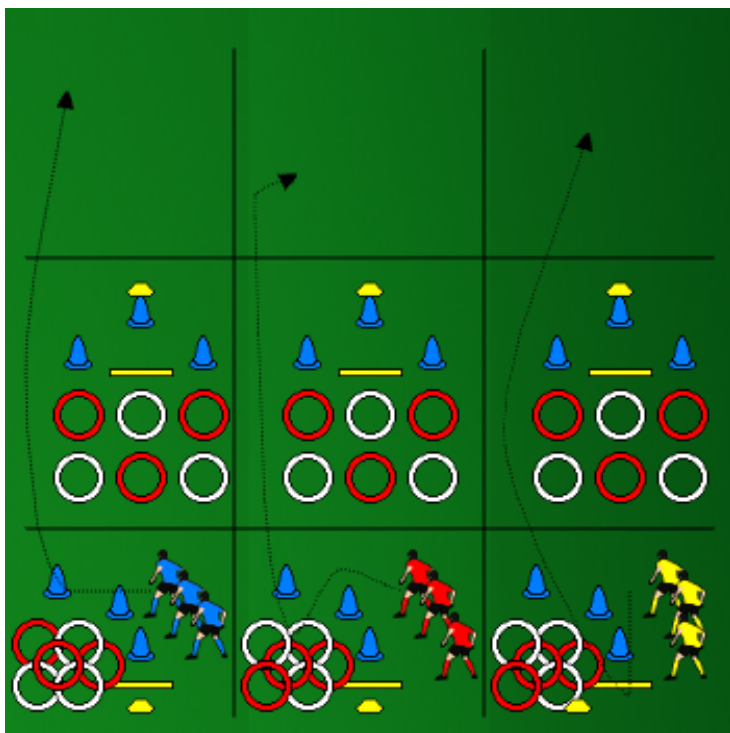
- Breng één object tegelijk terug
- Als de speler een bal haalt, brengt hij hem terug met een snelle balbeheersing
- Het eerste team dat het alles terugbrengt, wint

VARIATIES

- De speler die een hoedje terugbrengt, moet het achterom terugbrengen
- Als alle objecten zijn neergezet, gaat het spel verder en moet je ze dit keer weer terugzetten

RECONSTRUCTIESPEL

OEFENING 35	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U9+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Latten.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Gebaren snelheid
- Samenwerking

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers.
Elk team heeft het nodige materiaal om het door de coach opgestelde formulier te reconstrueren. Op het signaal neemt de eerste speler een voorwerp en plaatst het op de juiste plaats en geeft het vervolgens door aan de volgende speler. Enz.


INSTRUCTIES

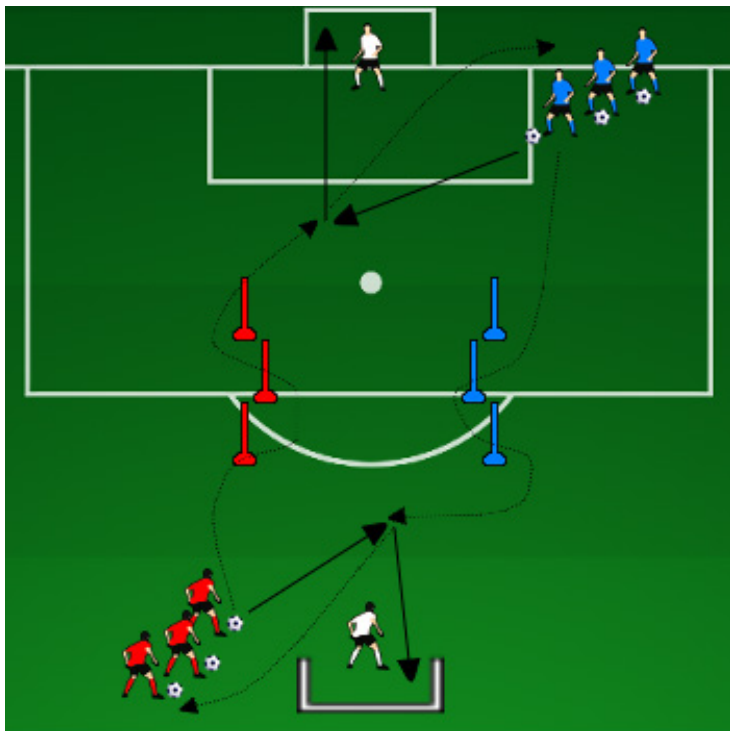
- Het team dat als eerste weer in vorm komt, heeft gewonnen
- Verplaats 1 object per keer
- De coach bevestigt of het formulier correct is of niet

VARIATIES

- Varieer de te reproduceren vormen
- Eén model voor alle teams

SNELHEID + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
36	U9+		8	10	Ballons, Paaltjes, 2 buts.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Opéénvolging sprint + schot
- Levendigheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams. Eén bal per speler. Een team staat naast elk doel.
Rode speler past voor blauw en blauwe past voor rood. Dan sprinten de 2 spelers door de slalom, pakken de pass van de andere speler op en schieten op het doel. Na de schot gaan de spelers naar de tegenovergestelde lijn.

INSTRUCTIES

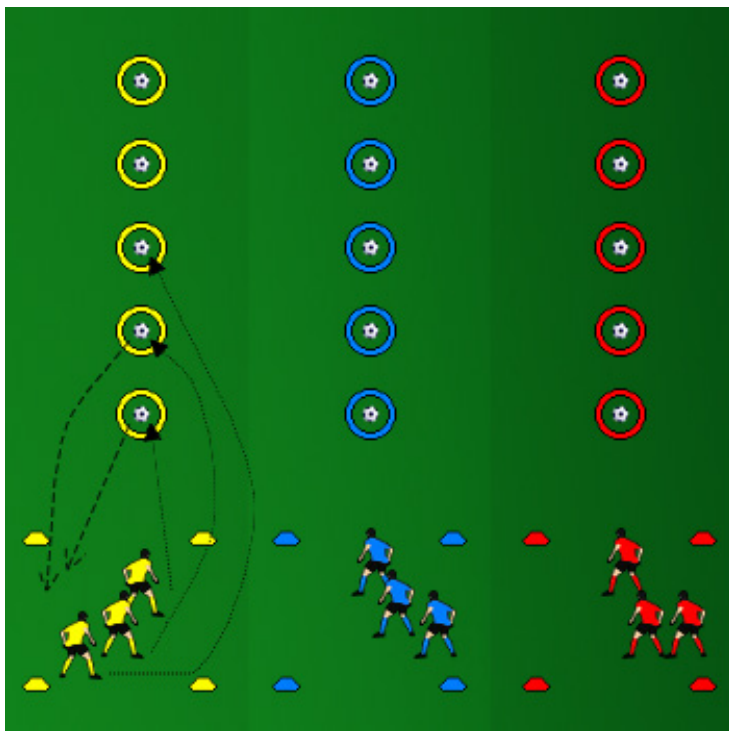
- Nauwkeurige, gedoseerde passing
- De eerste die schiet scoort 2 punten
- 1 punt per doelpunt

VARIATIES

- Varieer de route: vervang de paaltjes door heggen, hoepels, etc.
- Elke speler maakt een gedoseerde pass voor zichzelf in de diepte en vervolgens schiet op doel na de slalom.

HOPELSRELAIS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
37	U9+		6	10	Ballons, Hoedjes, Hoepels.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Snelle balbeheersing
- Gebaren snelheid

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers met 6 hoepels en 6 ballen per team.

Plaats de ballen in de hoepels.

Op het signaal sprint de eerste speler om de eerste bal te pakken te krijgen en deze naar zijn huis te brengen.

De tweede speler rent om de tweede bal op te halen en brengt deze terug naar zijn huis. Enz.


INSTRUCTIES

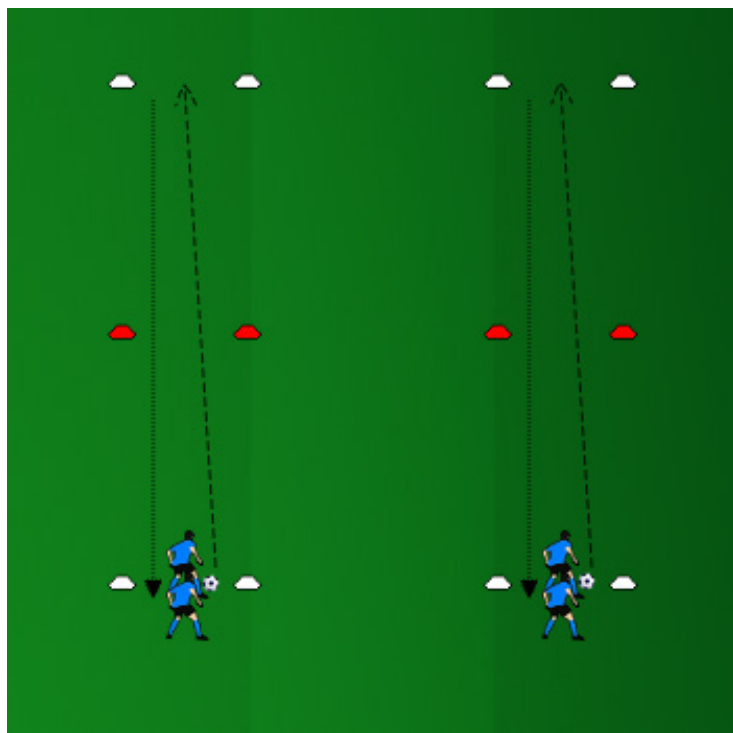
- Eén bal tegelijkertijd terug brengen
- Het eerste team dat alle ballen naar huis brengt, wint

VARIATIES

- Ga door met het spel door de ballen één per één terug te brengen in hun hoepels
- Het mengen van de hoepels: de spelers moeten de ballen terugbrengen van dezelfde gekleurde hoepels

BALBEHEERSING + SPRINT (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
38	U7+		4	10	Ballons, Hoedjes.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Snelle balbeheersing
- Gebaren snelheid

TOELICHTING

In groepjes van 2 spelers met een bal voor 2. De eerste speler leidt de bal 10m en stopt de bal tussen de 2 hoedjes. Dan komt hij terug in een sprint en klapt in de hand van zijn teamgenoot. De sprintpartner haalt de bal op en brengt hem terug. Enz.

INSTRUCTIES

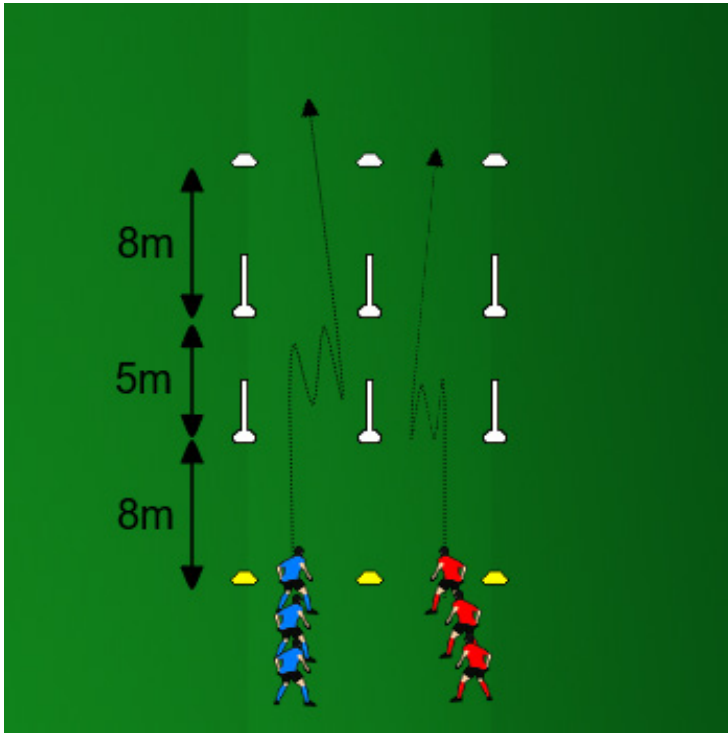
- Snelle balbeheersing
- Het stoppen van de bal tussen de hoedjes en vóór de teamgenoot
- De volgende speler begint pas als de partner zijn hand heeft aangeraakt

VARIATIES

- Achteruit rennen om de bal terug te krijgen
- Ren terug naar de rode hoedjes en draai je dan om en sprint

REACTIE SNELHEID MET SCHIJNBEWEGINGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
39	U11+		6	10	Hoedjes, Paaltjes.
THEMA: SNELHEID					



DOELSTELLING

- Reactie snelheid
- Reageren op schijnbewegingen
- Steun training
- Schijnbeweging

TOELICHTING

Zet de hoedjes en paaltjes op zoals op de foto. Vorm 2 teams.

Blauw en rood joggen naar de paaltjes. Eenmaal tussen de paaltjes sprint blauw naar de witte hoedjes of naar de gele hoedjes. Rood probeert hem te volgen en in te halen.


INSTRUCTIES

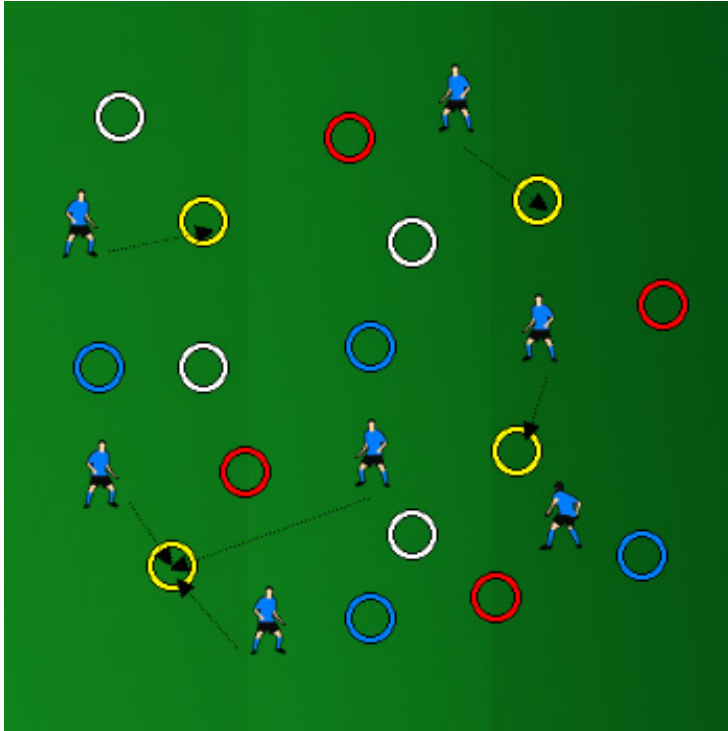
- Wisselende rollen
- Tussen de paaltjes kan blauw schijnbewegingen doen voor de sprint in één van de twee richtingen
- 2-3 schijnbewegingen maximaal en dan in één richting versnellen

VARIATIES

- Als blauw naar de gele hoedjes sprint dan moet rood naar de witte hoedjes rennen
- Afstanden aanpassen aan de leeftijd van de spelers

HOEPELSSPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
40	U7+		6	10	Hoepels.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Reactie
- Snelheid
- Steun training

TOELICHTING

Verspreid hoepels van verschillende kleuren. De spelers rennen rond en wachten op het signaal van de coach. De coach kondigt een kleur aan en de spelers moeten zo snel mogelijk in een hoepel van de aangekondigde kleur gaan.


INSTRUCTIES

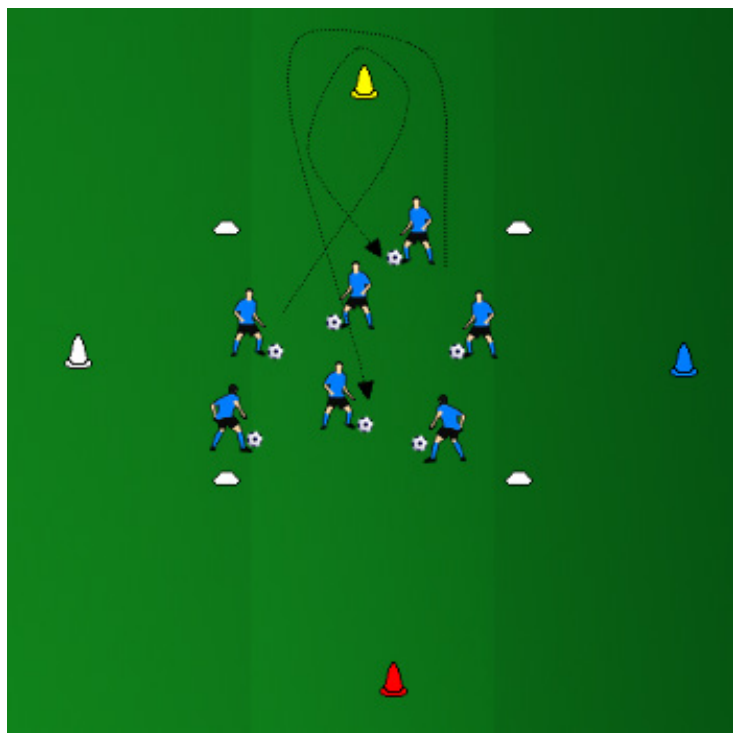
- Elke speler heeft 10 punten: de 2 laatste in de hoepels verliezen 1 punt (aan het eind wint de speler met de meeste punten)
- Maximaal 2 spelers in dezelfde hoepel

VARIATIES

- 1 speler maximaal per hoepel
- De coach kondigt 3 kleuren aan: één steun in elk van de hoepels in de aangekondigde volgorde en in de laatste hoepel stoppen
- In de hoepels 2 snelle steunen zetten: de coach kondigt de kleuren snel aan

BALBEHEERSING + SPRINT (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
41	U7+		6	10	Ballons, Hoedjes, Pionnen.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Reactie
- Explosiviteit
- Snelheid

TOELICHTING

Oppervlakte van 8x8m met 4 pionnen van verschillende kleuren geplaatst op 8m.

De spelers beheersen hun bal naar de oppervlakte.

Als de coach een kleur aankondigt, stoppen de spelers hun bal en sprinten, rond een hoedje en pakken ze een andere bal op om verder te spelen.

INSTRUCTIES

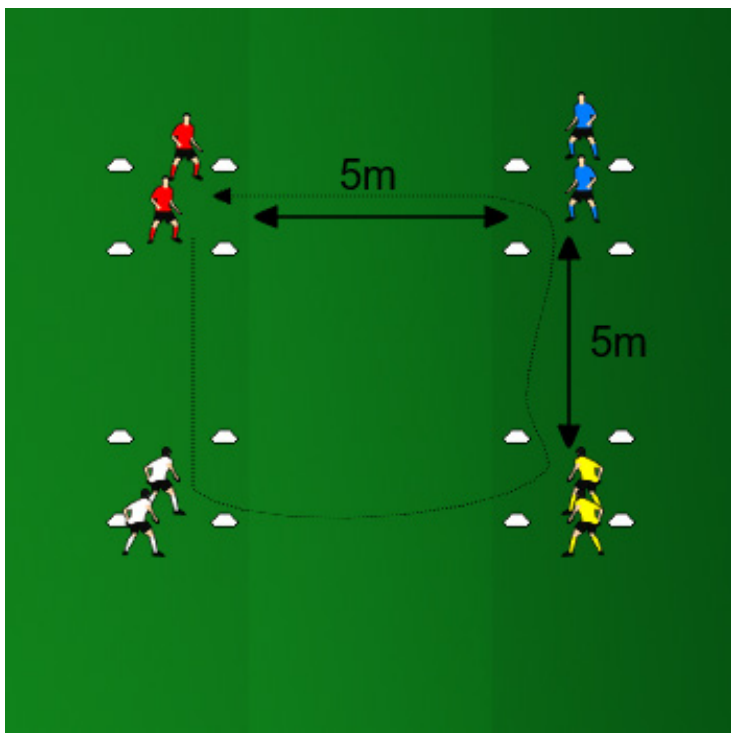
- Verplichting om de bal correct te stoppen voor de sprint
- Verplichting om bij terugkomst een andere bal te halen

VARIATIES

- Geen kleur: bij het signaal, rond een hoedje rennen
- 1 punt voor de 3 snelste spelers bij de aankondiging van elke coach
- De spelers hebben elk 10 punten: de laatste 2 spelers verliezen een punt

SPRINT RELAIS IN TEAMS

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
42	U7+		8	10	Hoedjes.
THEMA : SNELHEID					



DOELSTELLING

- Explosiviteit
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm 4 vierkanten van 2x2m waarin zich één speler van elk team bevindt. De tweede speler van het team wordt aan de buitenkant geplaatst.

Op het signaal moeten de spelers zo snel mogelijk door elk van de velden gaan en dan komen klappen in de hand van hun partner, die hetzelfde doet.


INSTRUCTIES

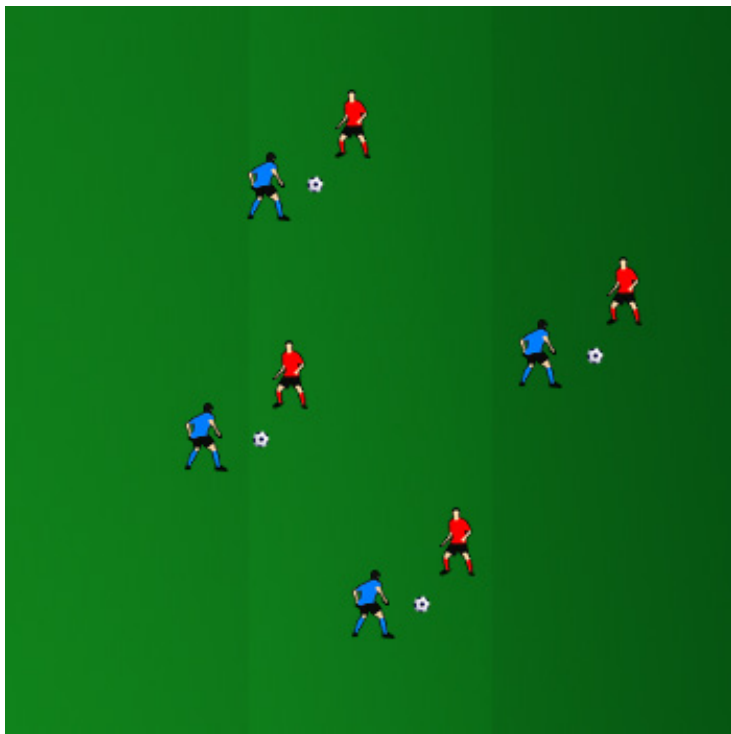
- 3 pogingen per speler: het snelste team heeft gewonnen
- Maak een aantal ritten door de richting van de race af te wisselen
- Alle spelers rennen in dezelfde richting

VARIATIES

- Alle spelers beginnen vanaf hetzelfde vierkant
- Voeg een coördinatie oefening toe tussen de vierkanten

REFLEXEN SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
43	U7+		6	10	Ballen.
THEMA : REACTIE SNELHEID					



DOELSTELLING

- Reflexen
- Reactie
- Levendigheid

TOELICHTING

In groepjes van 2 spelers met 1 bal voor 2. De spelers staan 3 meter uit elkaar met de bal ertussen.

De coach kondigt aan welke delen van het lichaam de spelers met beide handen moeten aanraken.

"Hoofd, voeten, schouders, voeten, oren... bal!"

INSTRUCTIES

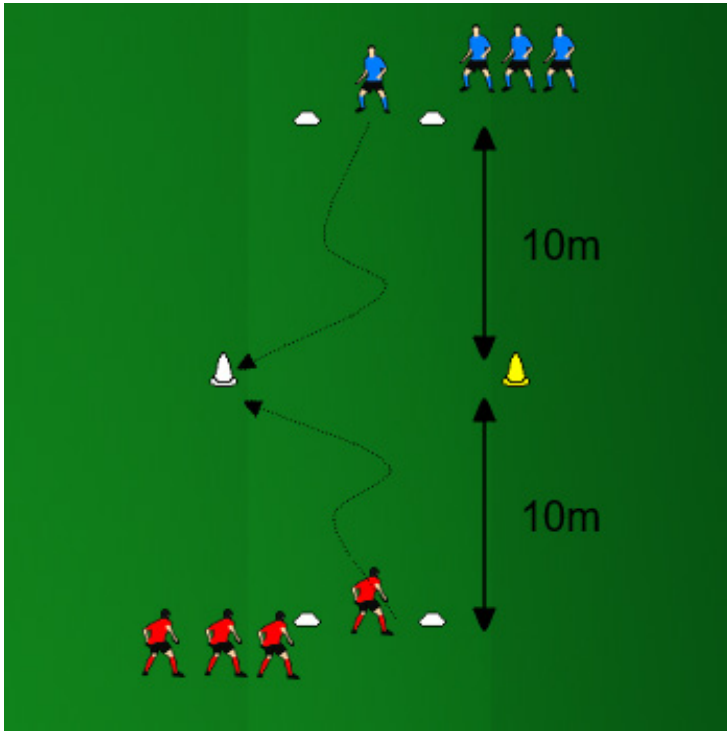
- Als de coach "bal" zegt, de eerste speler die de bal neemt 1 punt scoort 1 punt
- Als een speler een fout maakt en de bal op het verkeerde moment neemt, scoort de tegenstander ook een punt
- De trainer roept instructies sneller en sneller

VARIATIES

- De bal met de voeten nemen

SPRINT MET SCHIJNBEWEGING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
44	U9+		6	10	Hoedjes, Pionnen.
THEMA : REACTIE SNELHEID					



DOELSTELLING

- Verandering van ritme
- Schijnbeweging
- Verandering van richting
- Reactie

TOELICHTING

Vorm 2 teams. Plaats 2 pionnen tussen de 2 teams (5m tussen de pionnen). De blauwe speler gaat door en probeert de gele of witte pion aan te raken. De rode speler probeert de blauwe aan te raken voordat hij een van de pionnen raakt.


INSTRUCTIES

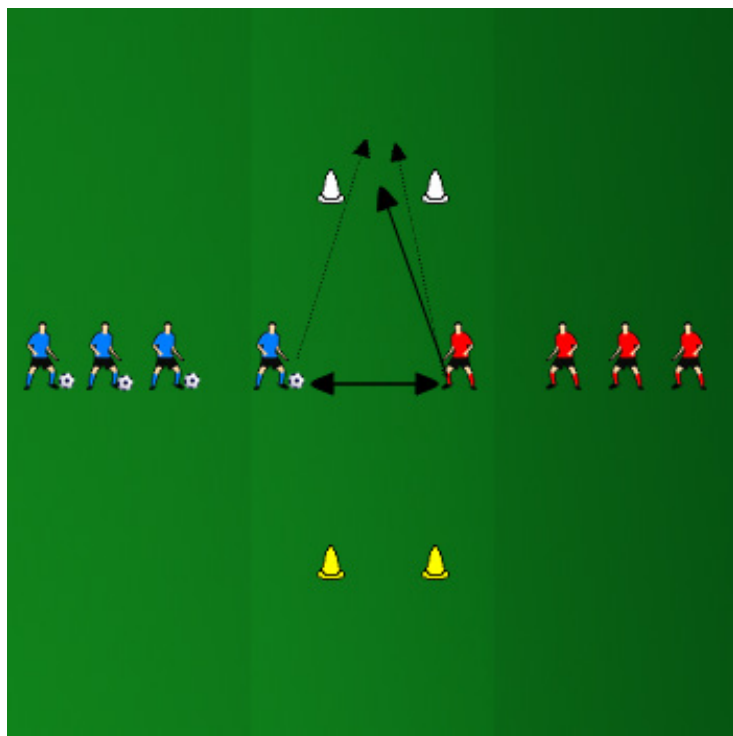
- Als blauw een pion raakt, scoort hij een punt
- Als rode speler een blauwe speler raakt, scoort het 1 punt
- Wisselende rollen om de 2 minuten
- 1 duel tegelijk (duels volgen elkaar snel op)

VARIATIES

- Als rood het pion raakt voor de blauwe speler, moet de blauwe speler de andere pion gaan raken
- Blauw en rood lopen naar elkaar toe en de coach kondigt aan welke pion er geraakt moet worden

PASSING + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
45	U9+		6	10	Ballons, Pionnen.
THEMA : REACTIE SNELHEID					



DOELSTELLING

- Reactie snelheid
- Snelheid
- Reactie
- Passing zonder aanname

TOELICHTING

Vorm 2 teams van spelers die tegenover elkaar staan.

Plaats 2 deuren 14m uit elkaar.

Een blauwe en een rode speler maken een pass naar elkaar zonder aanname.

Als rood besluit om naar één van de deuren te gaan moeten de 2 spelers naar die deur sprinten.

INSTRUCTIES

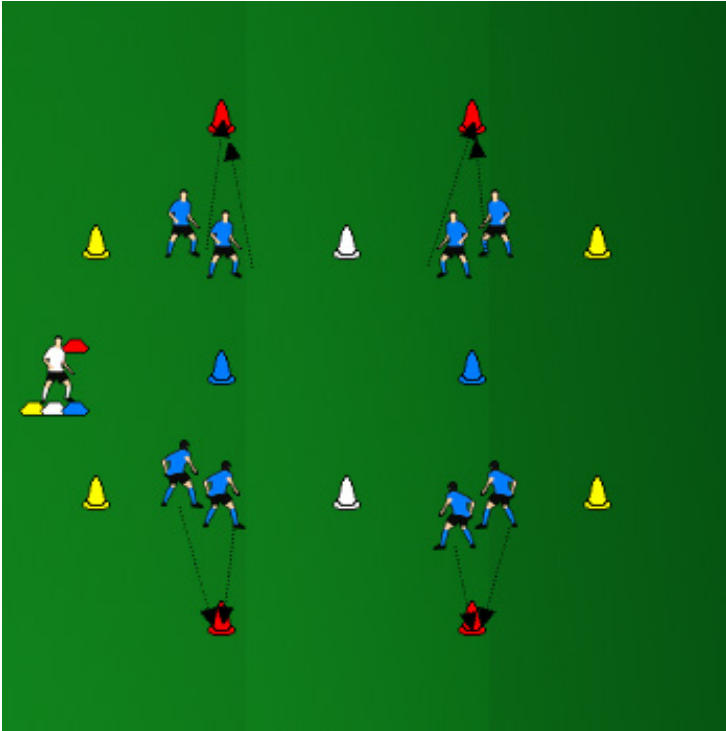
- 1 punt voor de speler die als eerste door de deur gaat
- Verander het team dat de pass door een van de poorten maakt

VARIATIES

- Als de pas naar de witte deur wordt gemaakt, sprinten beide spelers naar de gele deur
- Als rood naar de witte deur past, sprint hij naar de witte deur en blauw naar de gele deur

DIAMANT SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
46	U9+		6	10	Hoedjes, Pionnen.
THEMA : REACTIE SNELHEID					



DOELSTELLING

- Explosiviteit
- Reactie
- Snelheid

TOELICHTING

Zet 4 diamanten op zoals op de foto. Elk hoekpunt heeft een andere kleur.

2 (of 3) spelers per diamant.

De spelers staan in het midden van hun diamant. De coach kondigt een kleur aan en de spelers sprinten naar de pion van die kleur.

INSTRUCTIES

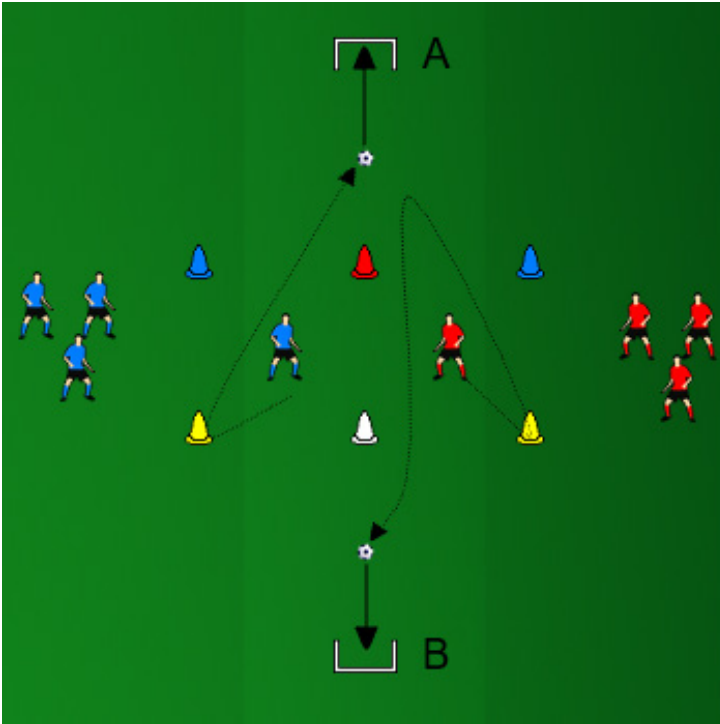
- Een duel in elke diamant
- De eerste die de top van het perceel van de aangekondigde kleur aanraakt, scoort 1 punt
- Wedstrijd in 5 acties en dan verandering van tegenstander

VARIATIES

- Coach kondigt 2 kleuren aan: raak de 2 pionnen aan
- Coach toont een kleur (met een hoedje): visueel signaal
- Plaats een hoedje op elk pion: de eerste die deze vangt scoort 1 punt

DUEL + SCHOT

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
47	U9+		6	10	Ballons, Pionnen, 2 kleine doelen
THEMA : REACTIE SNELHEID					



DOELSTELLING

- Snelle verandering van richting
- Snelheid
- Reactie
- Opéénvolging sprint + schot

TOELICHTING

Vorm 2 teams van spelers. Zet 2 vierkanten naast elkaar op met verschillende kleuren. Een speler van elk team wordt in het midden van zijn vakje geplaatst. De coach kondigt een kleur aan. De spelers moeten de juiste kleur raken en scoren.

INSTRUCTIES

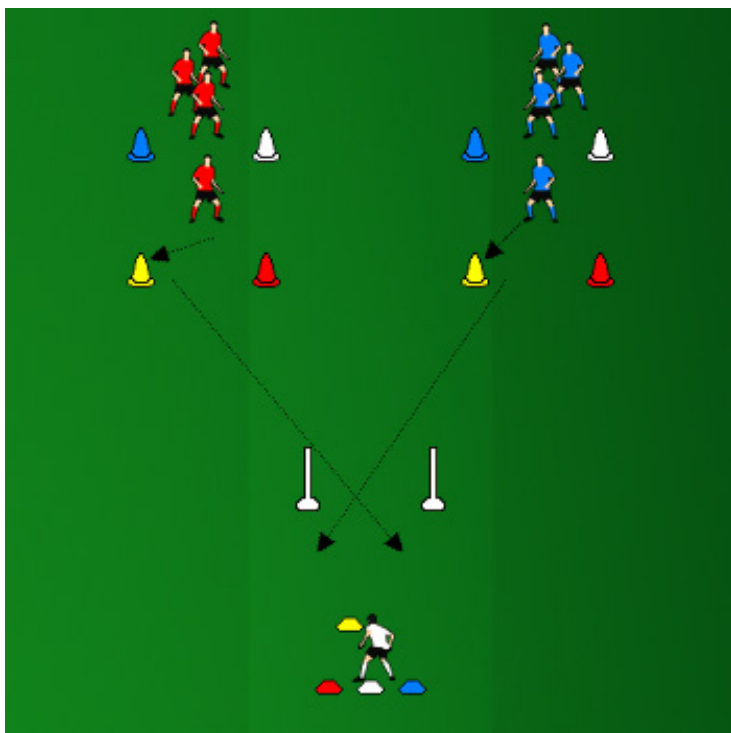
- De 2 spelers proberen te scoren in doelpunt A
- De speler die als eerste schiet, scoort 2 punten
- De speler die niet schoot sprint in de andere richting om te scoren in Doel B
- 1 bonuspunt per doelpunt

VARIATIES

- De coach kondigt verschillende kleuren aan
- Voeg 1 bal toe aan elke kant: de 2 spelers schieten in A en dan in B

KLEURENSPEL (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
48	U7+		6	10	Hoedjes, Pionnen, Paaltjes.
THEMA : REACTIE SNELHEID					



DOELSTELLING

- Reageren op een visueel signaal
- Snelheid

TOELICHTING

Vorm 2 teams van spelers.
Een vierkant bestaat uit 4 verschillende kleuren pionnen per team.
De speler wordt in het midden geplaatst. De trainer heeft de hoedjes van 4 kleuren bij zich.
Hij laat een kleur zien en de spelers moeten de pion van die kleur aanraken voordat ze naar de witte deur sprinten.


INSTRUCTIES

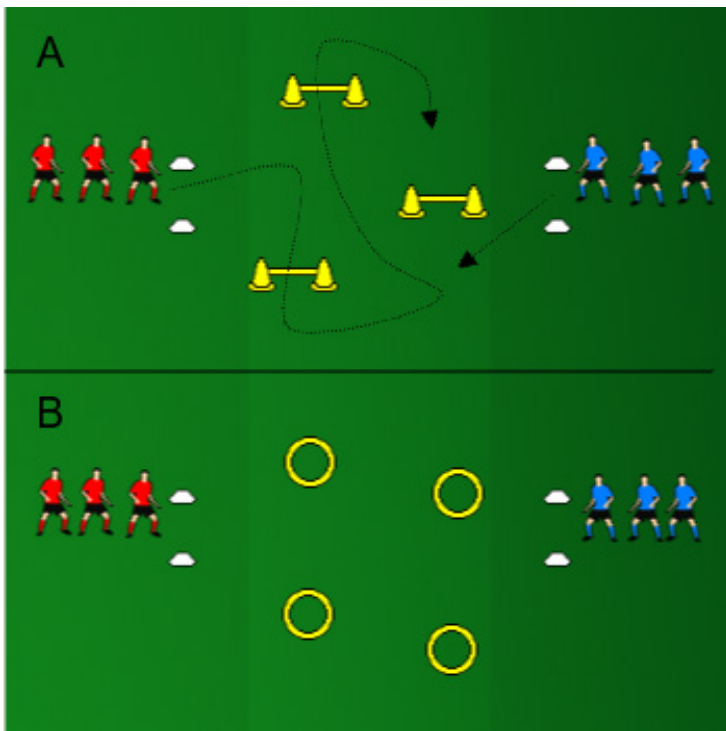
- De eerste door de deur wint het duel
- 1 punt voor het team per gewonnen duel

VARIATIES

- Geluidssignaal: de trainer roept de kleur uit
- De trainer toont of kondigt 2 kleuren aan: raak beide aan voor de sprint
- Vertrek stand, zittend en dan liggend

HEGGEN EN HOEPELS DUEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
49	U9+		8	12	Hoedjes, heggen, Hoepels.
THEMA : SNELHEID ET SCHIJNBEWEGING					



DOELSTELLING

- Snelle verandering van richting
- Schijnbeweging tegen een verdediger
- Snelheid
- Verandering van ritme

TOELICHTING

Zet 2 duelloefeningen op.

A: rood moet 5x over de heggen heen springen. Als blauw hem aanraakt, moet hij naar een andere heg gaan.

B: Rood moet 5 keer springen in hoepels. Als blauw hem raakt, moet hij door een andere hoepel gaan.

Het volgende duel begint zodra rood zijn 5 sprongen heeft gemaakt.

INSTRUCTIES

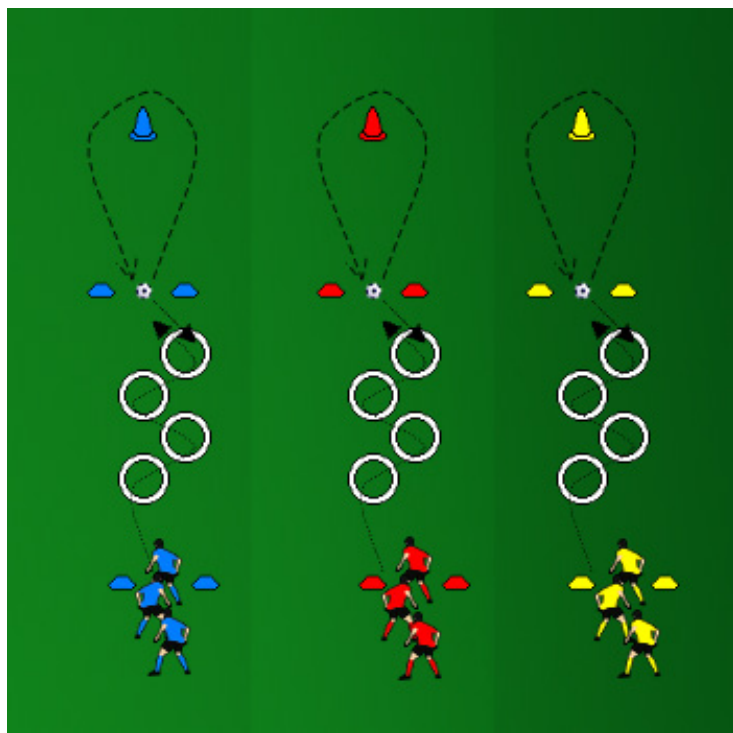
- Doe alsof je naar één heg of één hoepel gaat en sprint dan naar een andere
- Blauw moet erin slagen om de schijnbewegingen van rood in te beperken
- Wissel van rol na 3 minuten, verander dan van oefening

VARIATIES

- 2 duels per oefening tegelijk
- In de hoepels telt de sprong alleen als de speler met beide voeten springt

RELAIS STEUNEN + BEHEERSING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
50	U7+		6	10	Ballons, Hoedjes, Pionnen, Hoepels.
THEMA : GEBAREN SNELHEID					



DOELSTELLING

- Steun training
- Snelheid met een bal
- Gebaren snelheid

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers met een teamparcours.

De eerste speler van elk team doet het parcours zo snel mogelijk en komt dan de hand van de volgende speler klappen om de relais te geven.

3 ritten per speler: het team dat als eerste eindigt heeft gewonnen.

INSTRUCTIES

- Eén steun in elke hoepel
- Beheers de bal rond een pion en stop de bal tussen de hoedjes
- Eén steun in elke hoepel en klap in de hand van je teamgenoot

VARIATIES

- Verander de plaatsing van de hoepels (opstellen, spreiden, meer toevoegen, etc.)
- Terug in de sprint voor het passeren van de relais

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.

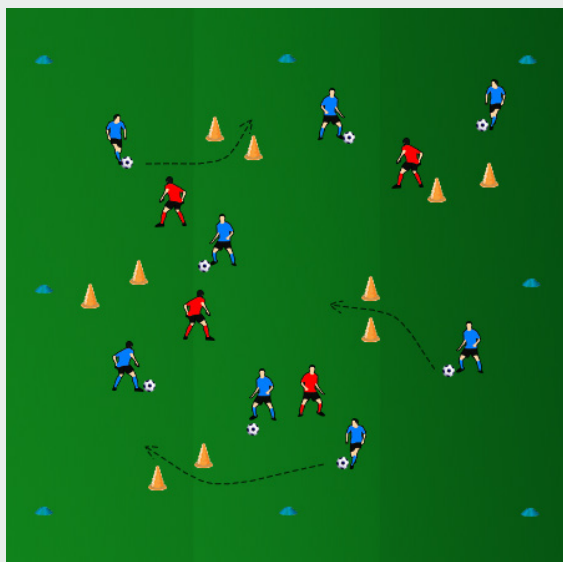
Aanmaken van programma's

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.