



N.7 VERKORTE SPELLETJES

MET THEMA'S



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

Verkorte spelletjes met thema's

In voetbal zijn verkorte spelletjes, spellen met een verminderde aantal spelers, en kleinere oppervlaktes. We noemen verkorte spellen met thema's verkorte spellen omdat deze bepaalde thema's kunnen helpen trainen.

In dit E-boek stellen we verkorte spellen voor die u in staat stellen om aan specifieke doelstellingen te werken.

Door in te spelen op de variabelen van het spel (de regels, het aantal spelers, de grootte van het veld, het doelwit, etc.) kunnen we onze spelers laten werken aan dit of dat aspect van hun spel, of het nu op technisch, tactisch, fysiek of mentaal niveau is.

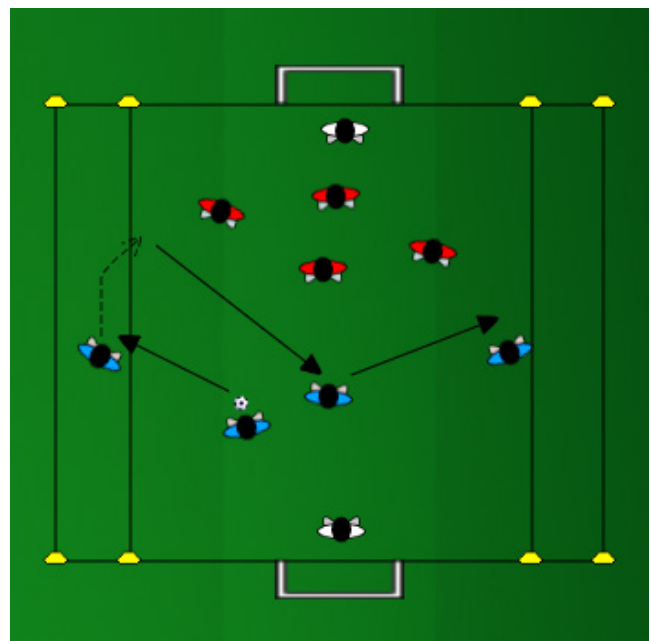
De hier aangeboden set van wedstrijden bestaat uit 3-op-3, 4-op-4 of 5-op-5 met of zonder jokers - met of zonder ondersteuning en met een doelpunt om te scoren, of het nu gaat om een doelpunt met keeper, of een kleine doel.

Aan de andere kant is het voor sommige van deze spellen ook mogelijk om ze om te zetten in thema spellen met grotere aantallen spelers (6 vs. 6 tot 11 vs. 11) en grotere speelvelden.

Natuurlijk kunnen en moeten alle spellen worden aangepast aan de leeftijdscategorie van je spelers en hun niveau.

Tot slot moeten de volgende voorwaarden worden gerespecteerd om effectief te zijn, wat voor spelletjes er ook worden opgezet:

- Intensiteit en betrokkenheid
- Kwaliteit en snelheid van de bewegingen
- Spelersmobiliteit en -beschikbaarheid
- Focus
- Toepassing



Tabellen met variabelen

Voordat u elk van de 30 themaspellen presenteert, vindt u hieronder 6 tabellen met een niet-uitputtende lijst van variabelen waarop u kunt releeftijdren om gevarieerde en doelgerichte spellen te maken volgens uw doelstellingen. U zult in staat zijn om zelf een oneindig aantal spellen te creëren om uw sessies te diversifiëren en ze motiverend en aantrekkelijk te maken voor uw spelers.

| Variabelen op spelformaat | |
|---|---|
| OPEENVOLGING VAN SPELLEN/WEDSTRIJDEN | HET WINNEN VAN HET SPEL/WEDSTRIJD |
| <p>Als er meer dan één veld is:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elk team speelt één keer tegen elkaar • Mini heen- en terug wedstrijden • Winnaars spelen tegen elkaar - verliezers ook • Eén of twee teams op stand-by en wisseling van tegenstander bij elke wedstrijd • Het winnende team blijft • Het team dat drie keer op rij heeft gewonnen, komt eruit | <ul style="list-style-type: none"> • Golden Goal • Eerste team dat 2 goals scoort (3 goals, 4 goals, etc.) • In tijd: <ul style="list-style-type: none"> - voorkeur voor korte spellen (2 tot 10 minuten) voor verkorte spellen - langere spellen (10 tot 20 minuten) aan te moedigen voor grote themaspellen • Volgende team dat scoort |

| Variabelen op het effectief | | | |
|--|---|---|---|
| AANTAL SPELERS | MET OF ZONDER KEEPER | BUITEN SPELERS | NUMERIEKE INFERIORITEIT OF SUPERIORITEIT |
| <ul style="list-style-type: none"> • Verkorte spellen : 1v1 - 2v2 - 3v3 - 4v4 - 5v5 • Grote themaspellen : 6v6 - 7v7 - 8v8 - 9v9 - 10v10 - 11v11 | <p>Met keeper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met of zonder handen • Met voeten herstarten • Met handen herstarten • Kort spel opgelegd • Vrij spel • Vliegende keeper (moedig de keeper aan om deel te nemen om het overtal te creëren) <p>Zonder keeper</p> <ul style="list-style-type: none"> • De laatste verdediger mag de handen gebruiken • Het doel verdedigen zonder handen | <p>Positionering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijdelingse steunen • Offensieve ondersteuning • Ondersteuning <p>Instructies</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beperkt tot 1 raking - 2 rakingen - zwakke voet • Mogelijkheid om te scoren of niet • Speel met het aanvallende team • Speel met slechts één van de 2 teams | <p>Positionering</p> <ul style="list-style-type: none"> • De joker(s) bewegen vrijelijk • De joker(s) is (zijn) binnen een bepaald gebied <p>Instructies</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offensieve Joker: speelt met het team dat de bal heeft • Defensieve Joker: speelt met het verdedigende team • De joker wisselt van rol met de speler die de bal aan hem past |

Variabelen op de speelplaats

| VELD GROOTTE | TYPE DOELWIT |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Afhankelijk van het thema • Volgens leeftijdscategorie • Afhankelijk van het fysieke doel • Afhankelijk van de gewenste dichtheid • Vorm van het veld: smal, breed, lang, cirkelvormig, rechthoekig, vierkant, enz. | <ul style="list-style-type: none"> • Groot doel • Klein doel • Meerdere doelen • Meerdere kleine doelen • Ruimte doel • Pionnen omschieten • Doelspeler bereiken |

Variabelen over hoe te scoren

| OM TE SCOREN | AANTAL PUNTEN |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vrij • Met zwakke voet scoren • Scoren met een ondersteunend pass • In één raking scoren • In twee rakingen scoren (aanname + schot) • Scoren na de receptie van een pass • Scoren met een geplaatst schot • Scoren met een sterke schot • Scoren na het uitschakelen van de keeper • Scoren als iedereen de bal heeft geraakt • Definieer de speler die moet scoren • Verdedigers kennen niet de speler die moet scoren • Scoren binnen het strafschopgebied - scoren buiten het strafschopgebied • Op het signaal van de trainer : 20 secondes om te scoren | <ul style="list-style-type: none"> • 1 punt per doelpunt • Doel telt dubbel (of driedubbele) als deze volgt op een door de coach gevraagde actie: Voorbeelden: "Het doel is dubbel als..." na een lange pass, na een dribbel, met de hoofd, nadat de bal is teruggewonnen in een bepaald gebied van het veld, als alle spelers zich in het veld van de tegenstander bevinden, etc. |

Variabelen over de spelregels

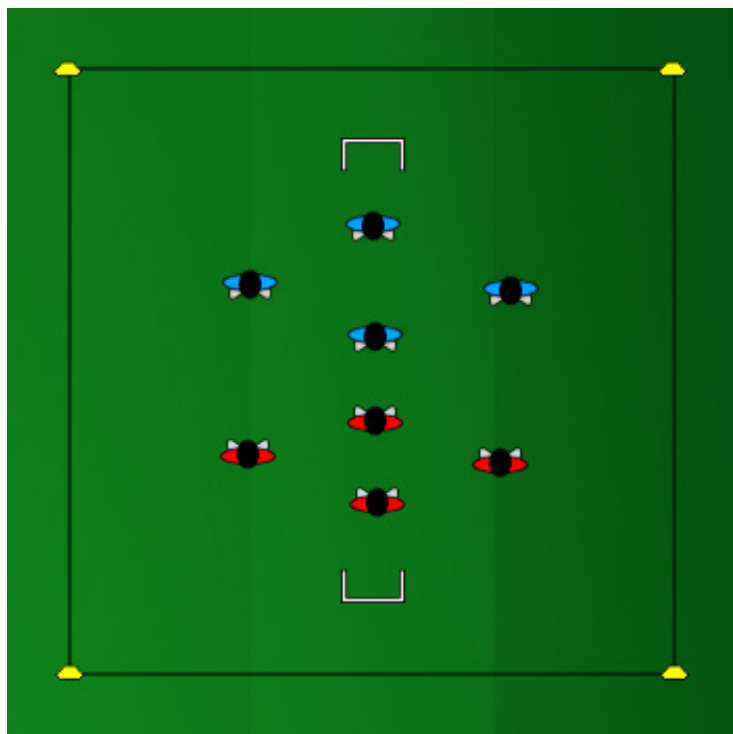
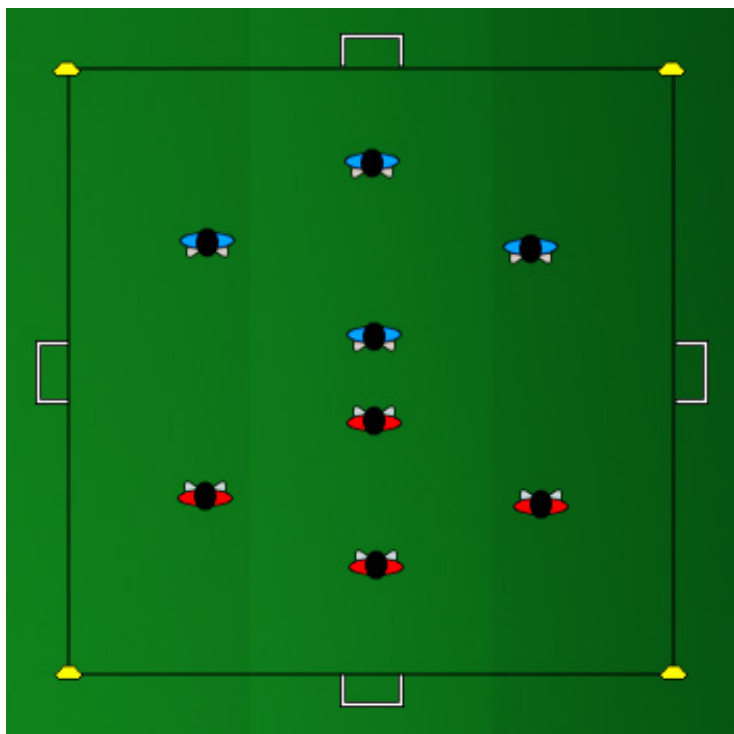
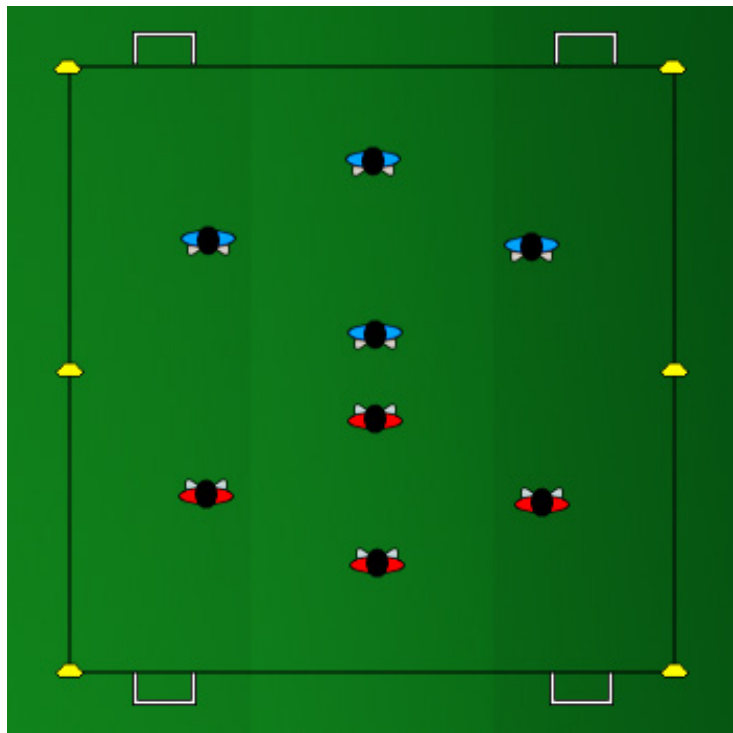
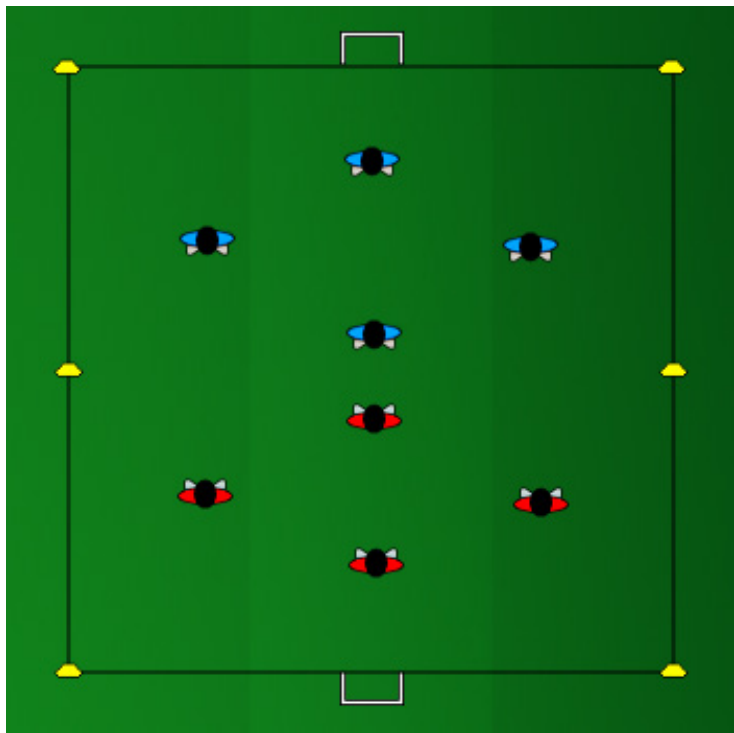
| BUITENSPEL | AANTAL BAL RAKINGEN | HERVATting VAN HET SPEL NA EEN DOELPUNT |
|---|---|---|
| <p>Buitenspel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vanaf het midden • Vanaf een bepaald lijn <p>Geen buitenspel</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Vrije spel • Beperk het aantal rakingen (1, 2, 3 rakingen, enz.) • Stel een verplicht aantal rakingen op (voorbeeld: 2 keer) • Stel een minimum aantal rakingen voor (voorbeeld: minstens 3 slleeftijdn voor het passen of schieten) | <ul style="list-style-type: none"> • Toepassing in het midden • Keeper hervatting • Bal voor het scorende team |

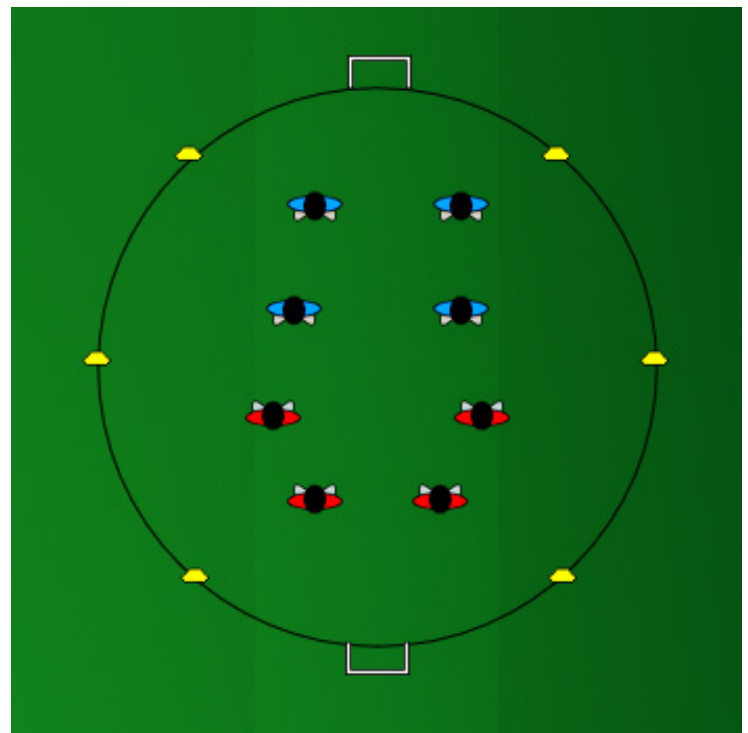
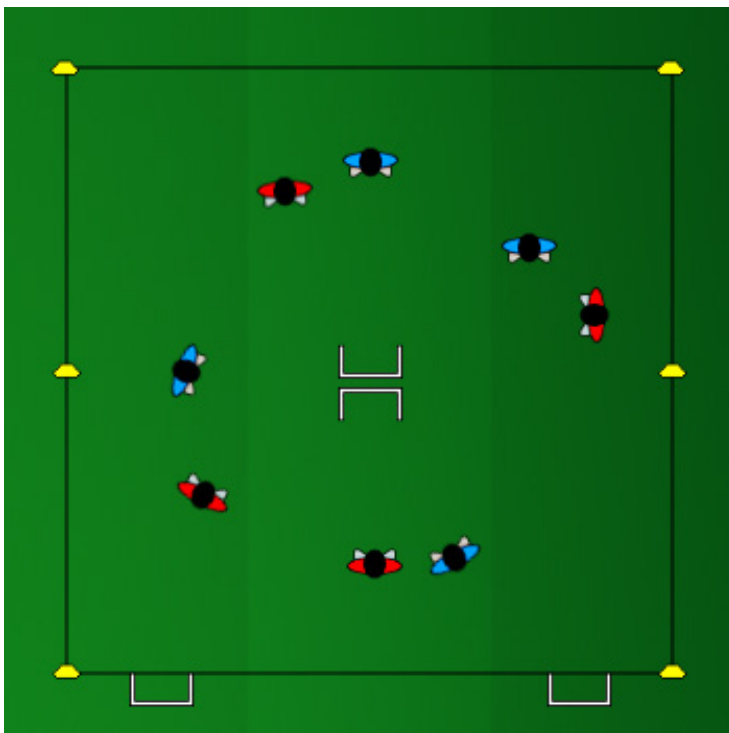
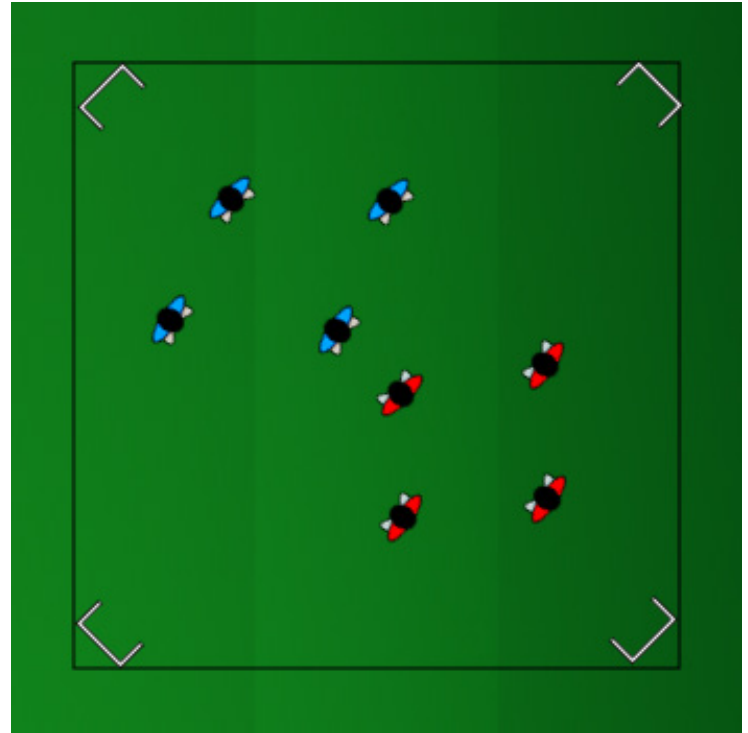
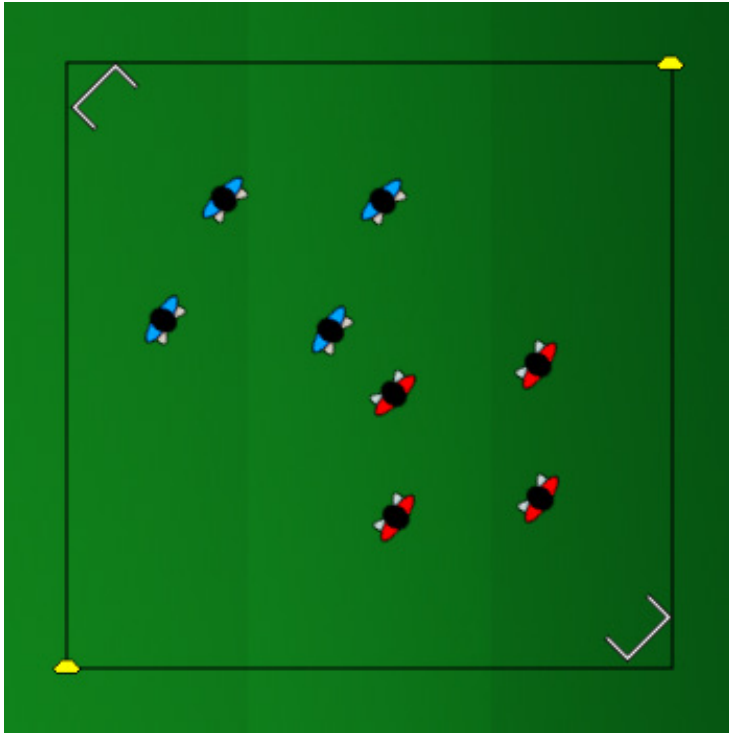
Variabelen op de spelinstructies

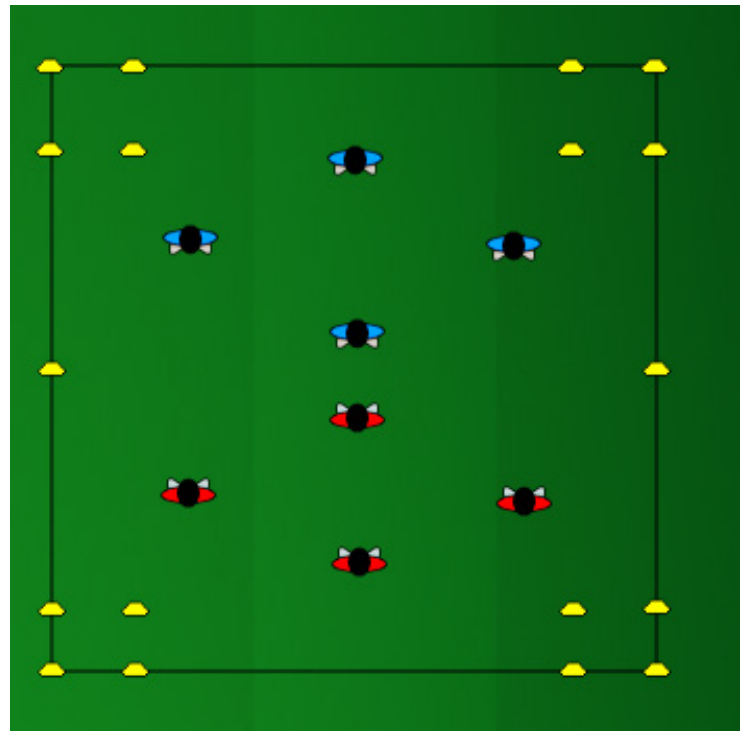
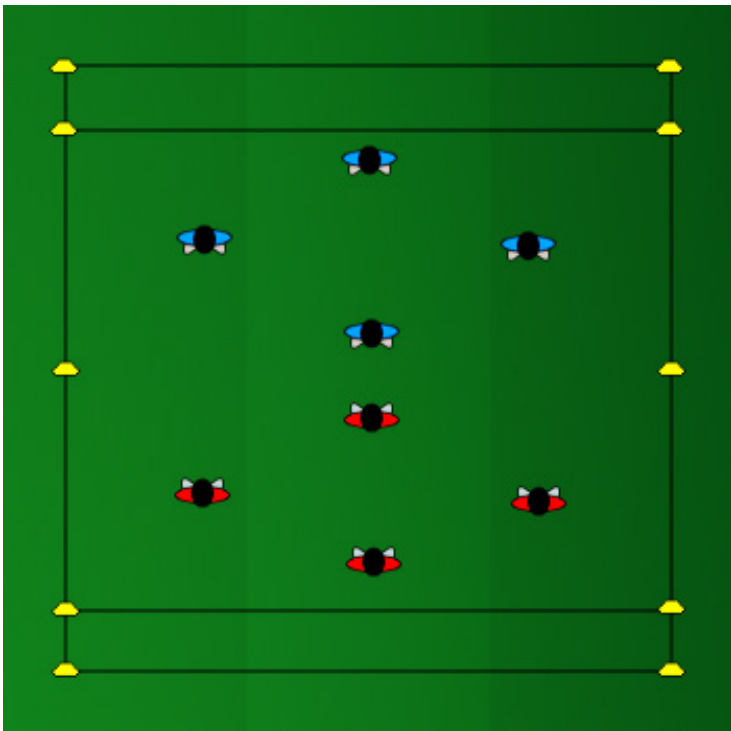
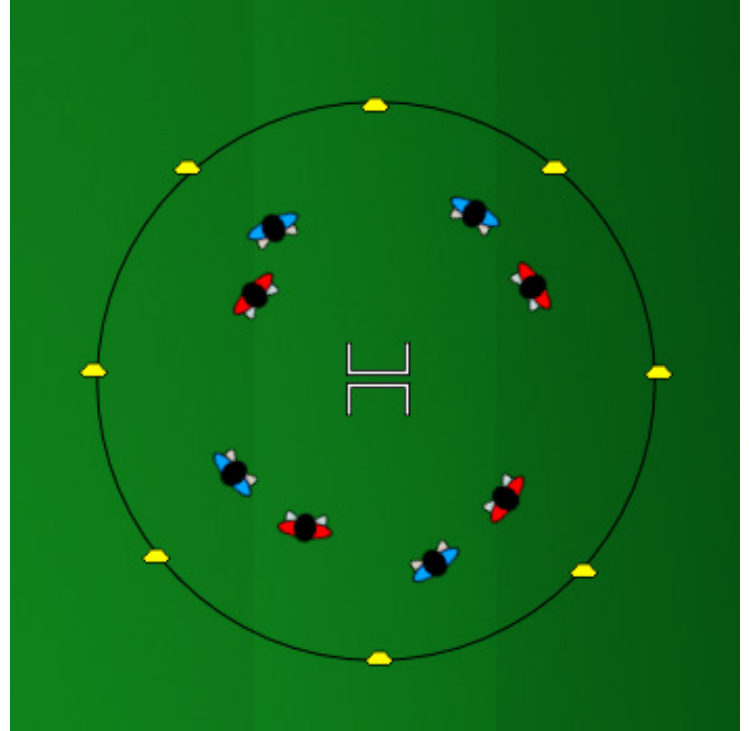
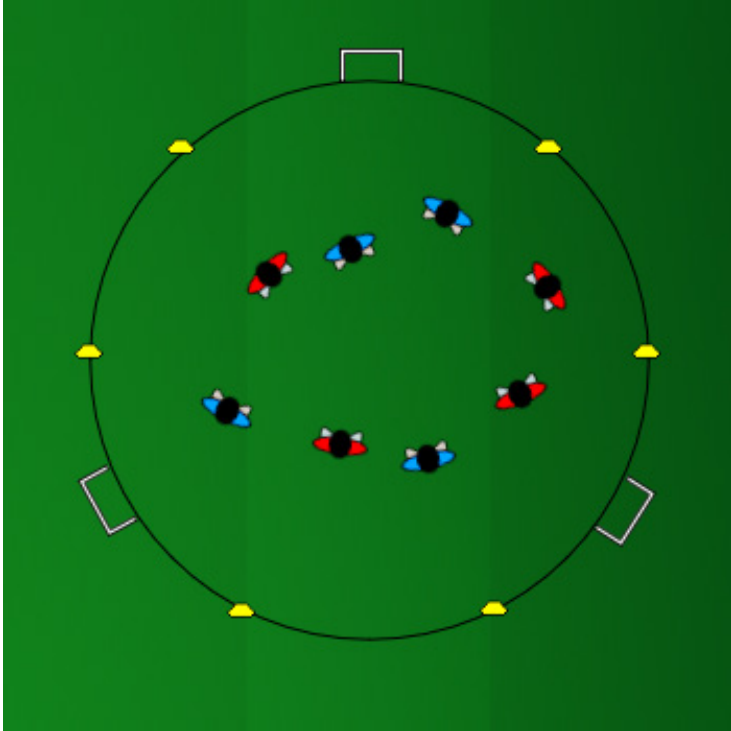
| SPELSYSTEEM | ROL VAN DE SPELERS | SOORT VERDEDIGING |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Definieer het spelsysteem volgens de wedstrijdformaten: diamant - vierkant - etc. • Laat de spelers zich organiseren | <ul style="list-style-type: none"> • Bepaal de positie van de spelers • Varieer de positie van de spelers om te werken/ontdekken alle posities • Vaste spelers in bepaalde gebieden • Vrijheid gegeven aan spelers | <ul style="list-style-type: none"> • Individuele markering • Zonemarkering • Gemengde markering • Geen instructies |

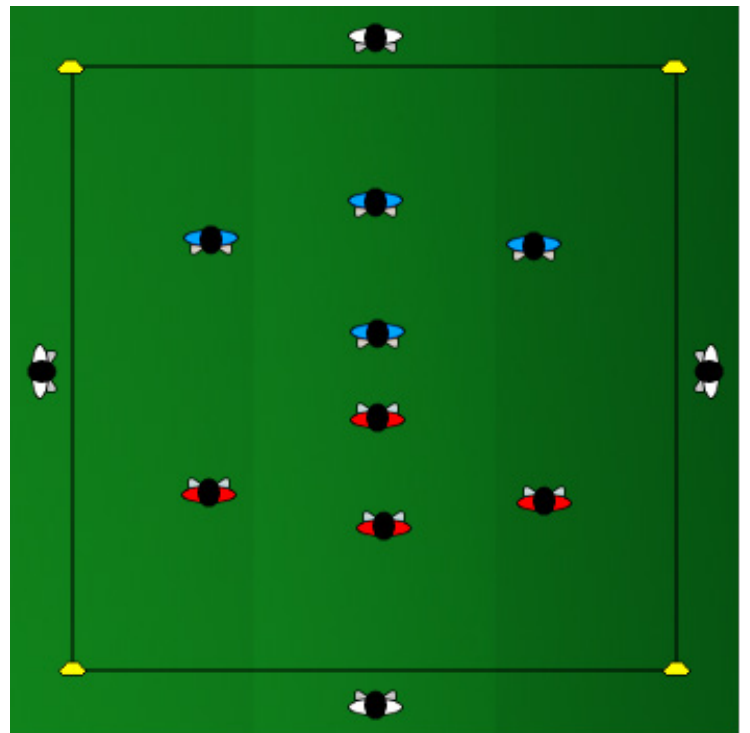
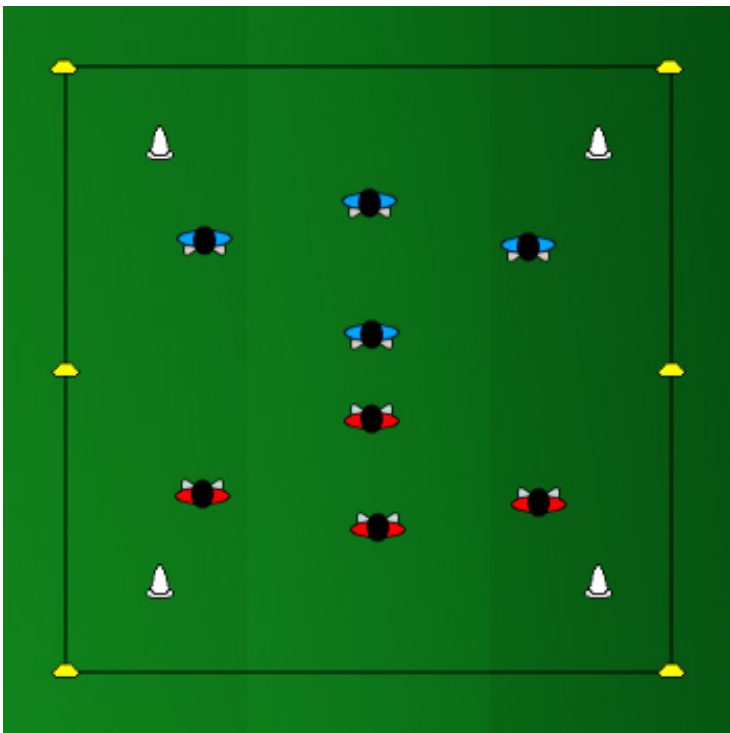
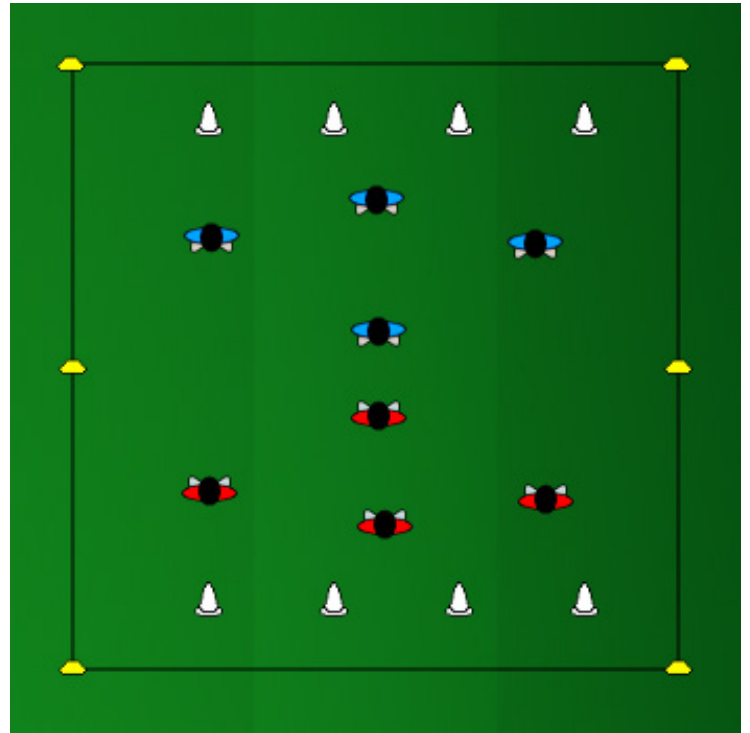
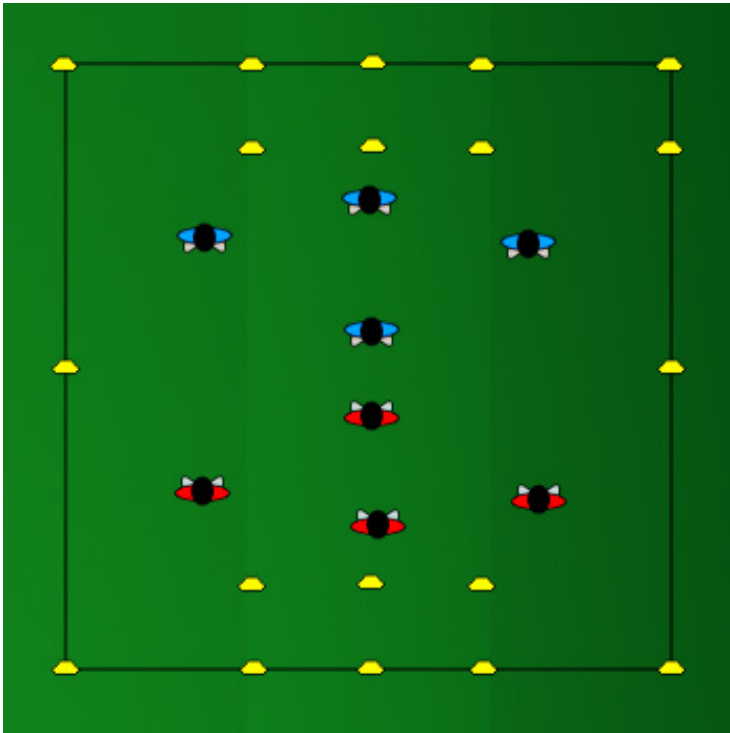
Speeloppervlakte van verkorte spellen

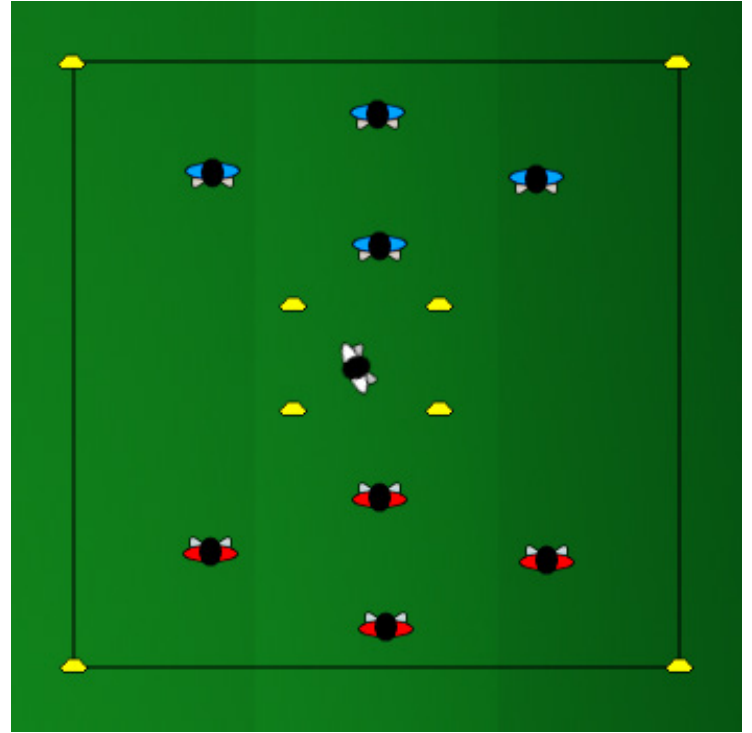
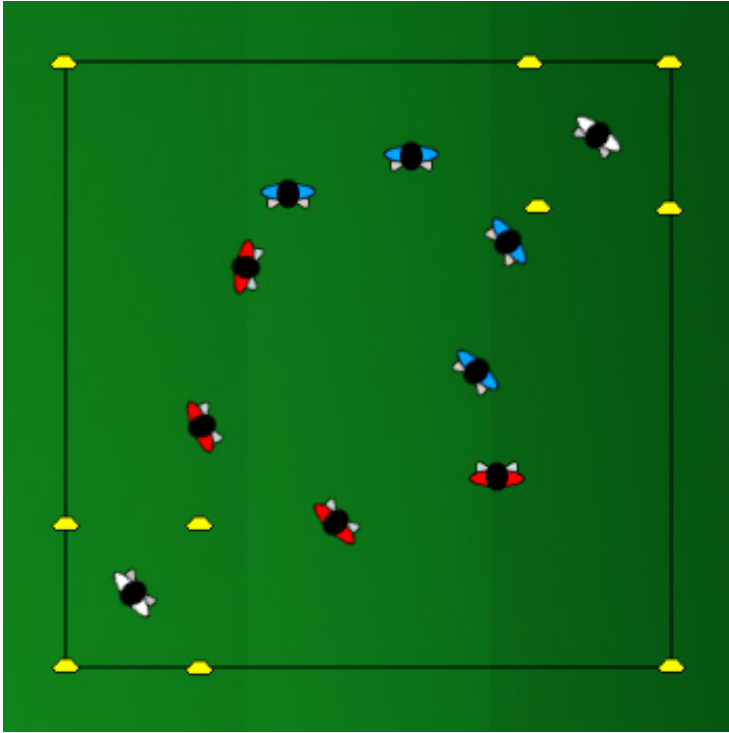
Hier zijn enkele voorbeelden van speeloppervlakte die u kunt gebruiken om uw verkorte spellen in te stellen. Je kunt spelen met kleine doelen of grote doelen, spelen met of zonder keepers, de grootte variëren (1v1, 2v2, 3v3, 4v4 en 5v5) en de verschillende variabelen die in de vorige tabellen zijn vermeld, aanpassen. Door uw speelruimte regelmatig te veranderen, diversifieert u uw spellen en houdt u uw spelers attent en gemotiveerd.












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



Pionnen



Pasing/Schieten



Paaltje




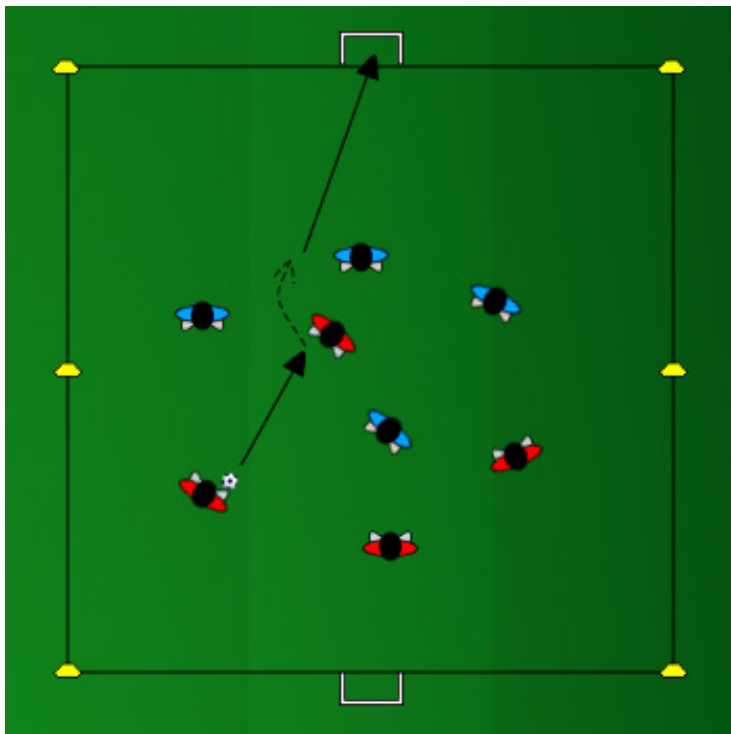
Indribbelen met bal



Lopen zonder bal

4 TEGEN 4

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------|---------|---|---------|------|---|
| 1 | U11-U15 |  | 8 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doelen. |
| THEMA : AANNAMES | | | | | |



DOELSTELLING

- Gerichte aannames om van richting te veranderen
- Gerichte aannames om zich los te spelen van de verdediger
- Gerichte aannames om naar voren te spelen
- Balaanname in de loop
- Zich toepassen op de aannames

TOELICHTING

Veld van 30x25m met een kleine doel aan elke kant.

Wedstrijd 4 tegen 4.

Als er meer dan 2 teams zijn, speel dan 5' wedstrijden en verander van tegenstander.

Bij het ontvangen van de bal moeten spelers minimaal 2 keer de bal raken. Een doelpunt gescoord in 2 rakingen telt driedubbel.

INSTRUCTIES

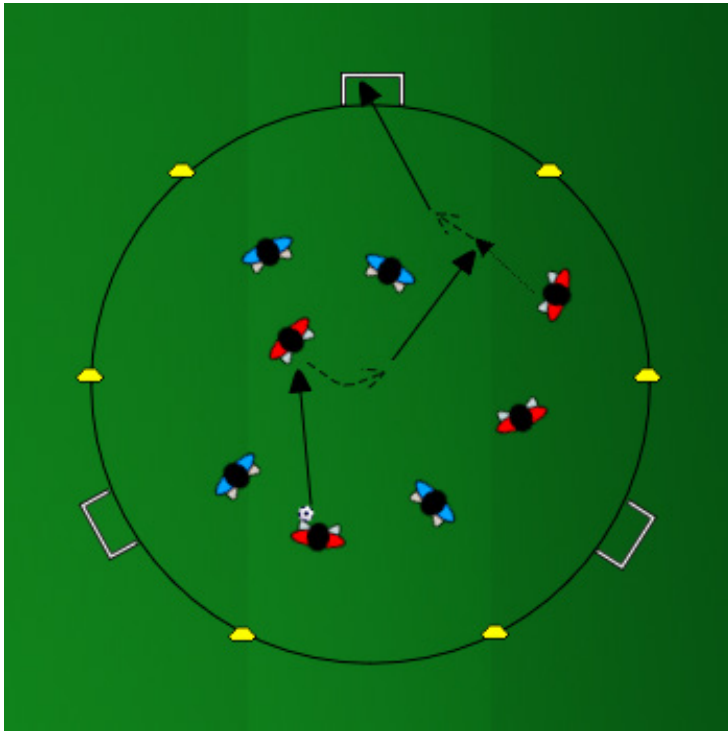
- Spelers aanmoedigen om de bal aan te nemen
- Als een speler met één raking van de bal speelt, wordt de bal teruggegeven aan het andere team
- Eén punt per gescoorde doel; 3 punten als een doel in 2 rakingen wordt gescoord (aanname + schot)

VARIATIES

- Stel 2 verplichte rakingen op (niet meer en niet minder); verander naar 3 slagen als de taak te moeilijk is
- 1 punt geven per goeie gerichte aanname: de speler neemt de bal aan door weg te gaan van de tegenstander en zich in de richting van het spel te richten

4 TEGEN 4 MET 3 KLEINE DOELS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-----------------|---------|-------------|---------|------|--|
| 2 | U11-U15 | | 8 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 3 Kleine doels. |
| THEMA: AANNAMES | | | | | |



DOELSTELLING

- Gerichte aannames om van richting te veranderen
- Gerichte aannames om zich los te spelen van de verdediger
- Gerichte aannames om naar voren te spelen
- Balaanname in de loop
- Zich toepassen op de aannames

TOELICHTING

Cirkelvormige veld met een diameter van 20m. Plaats 3 kleine doels op de omtrek van de cirkel zoals op de foto.

Wedstrijd 4 tegen 4. Vrij spel.

Elk team kan op alle 3 de doels scoren.

Speel wedstrijden van 8 minuten en vorm dan de teams opnieuw.

INSTRUCTIES

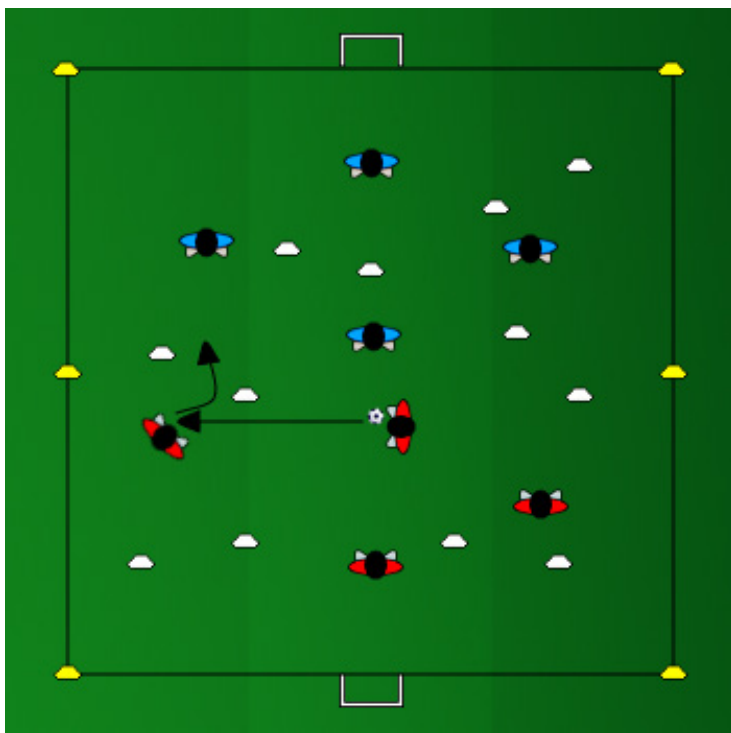
- Spelers aanmoedigen om hun aannames te richten op een vrij doel
- Gerichte aannames om weg te gaan van de tegenstanders en naar het doel te gaan waar er minder tegenstanders zijn

VARIATIES

- Voeg een 4e doel toe (om het spel voor het aanvallende team te vereenvoudigen)
- Doelpunt in 2 rakingen telt driedubbel

4 TEGEN 4 MET POORTEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-----------------|---------|-------------|---------|------|--|
| 3 | U11-U15 | | 8 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doels. |
| THEMA: AANNAMES | | | | | |



DOELSTELLING

- Gerichte aannames om van richting te veranderen
- Gerichte aannames om zich los te spelen van de verdediger
- Gerichte aannames om naar voren te spelen
- Balaanname in de loop
- Zich toepassen op de aannames

TOELICHTING

Veld van 30x30m met een kleine doel aan beide kanten. Verspreid 6 poorten van 2m breed over het hele veld.

Wedstrijd 4 tegen 4.

1 punt gescoord per gerichte aanname door één van de poorten. 2 punten per doelpunt.

INSTRUCTIES

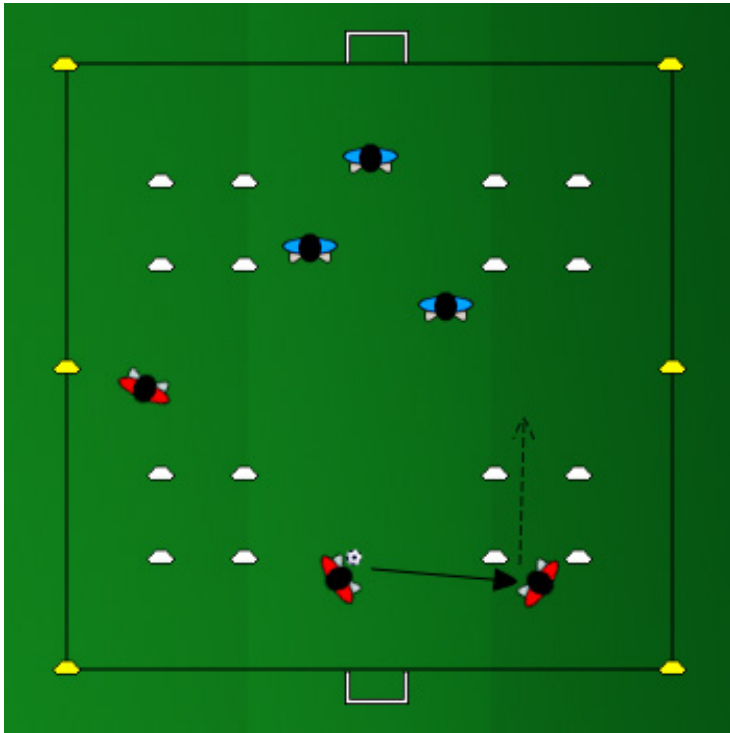
- Vrij spel
- Om de aanname 1 punt te geven, moet de speler zijn aanname door de deur sturen in één raking van de bal
- Het spel gaat verder als er een punt is gescoord dankzij een aanname door een poort

VARIATIES

- Beperk spelers tot 3 rakingen
- Voeg poorten toe om het spel makkelijker te maken (of vergroot de grootte van de poorten: 3m breed)
- Vervang de kleine doels door grote doels met keepers

3 TEGEN 3 MET VIERKANTEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-----------------------|--------|-------------|---------|------|--|
| 4 | U7-U13 | | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doels. |
| THEMA : BALBEHEERSING | | | | | |



DOELSTELLING

- Balbeheersing met verandering van richting
- Balbeheersing met ritme verandering
- Balbeheersing in beweging
- Vloeibare balbeheersing

TOELICHTING

Veld van 30x30m met een kleine doel aan elke zijde . Stel 4 zones in van 2x2m zoals op de foto.

Wedstrijd 3 tegen 3.

Speel wedstrijden van 4 minuten en verander de tegenstanders als er meerdere velden zijn.

3 punten per doelpunt.

1 punt elke keer dat een speler door één van de vierkanten de bal beheerst.


INSTRUCTIES

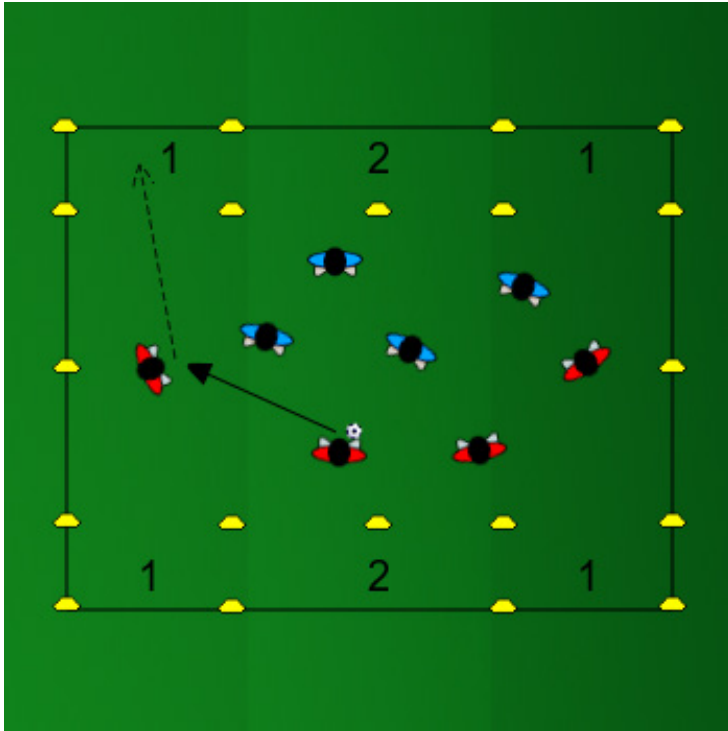
- Om 1 punt te scoren moet de speler de bal beheersen door aan de ene kant van de vierkant en aan de andere kant uit te gaan
- Spelers mogen in de vierkanten verdedigen
- Het spel gaat door als een punt door een vierkant wordt gescoord

VARIATIES

- Speel 4 op 4
- Geen punten voor het beheersen door vierkanten. Maar als een speler de bal in één van de vierkant neemt, en daarna scoort, telt het doelpunt driedubbel.

STOP-BALL

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-----------------------|--------|---|---------|------|--------------------------------------|
| 5 | U9-U13 |  | 8 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren). |
| THEMA : BALBEHEERSING | | | | | |



DOELSTELLING

- Balbeheersing met verandering van richting
- Balbeheersing met ritme verandering
- Balbeheersing in beweging
- Vloeibare balbeheersing

TOELICHTING

Veld 20x25m breder dan het lang is. Markeer een doelruimte van 20x4m aan beide kanten. Markeer 3 zones af voor elke doelruimte: twee "1-punt" zones en een centrale "2-punt" zone. Wedstrijd 4 tegen 4.

Om te scoren, moet je de bal in de doelruimte van de tegenstander stoppen. 1 punt gescoord als de speler de bal aan de rechter- of linker-kant van de doelruimte stopt. 2 punten als de speler de bal in het midden van de doelruimte stopt.

INSTRUCTIES

- Verplichting om minstens 3 rakingen voor je naar de doelruimte gaat
- De speler scoort de punt(en) alleen als hij erin slaagt de bal te stoppen

VARIATIES

- 3-op-3 of 5-op-5 spelen
- Het spel gaat verder nadat er een punt is gescoord. De speler speelt naar een van zijn teamgenoten naar achteren voordat het team weer mag aanvallen

5 TEGEN 5 MET STEUNEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|----------------|------|-------------|---------|------|---|
| 6 | U11+ | | 12 | 24 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA: PASSING | | | | | |



DOELSTELLING

- Nauwkeurige pas
- Gemeten pas
- Pas in de voeten
- Pas in de loop van de teamgenoot
- Op afstand zijn van de pas en oplossingen aanbieden

TOELICHTING

Veld van 35x25m met 2 grote doels met keepers. Vorm 3 teams van 4 spelers. 4 op 4 wedstrijden + 2 keepers + 4 verdedigers. 4' per wedstrijd. De ondersteunend spelers met het aanvallende team. Een team moet minstens 5 passen op een rij maken zonder de bal te verliezen voordat ze kunnen scoren.









INSTRUCTIES

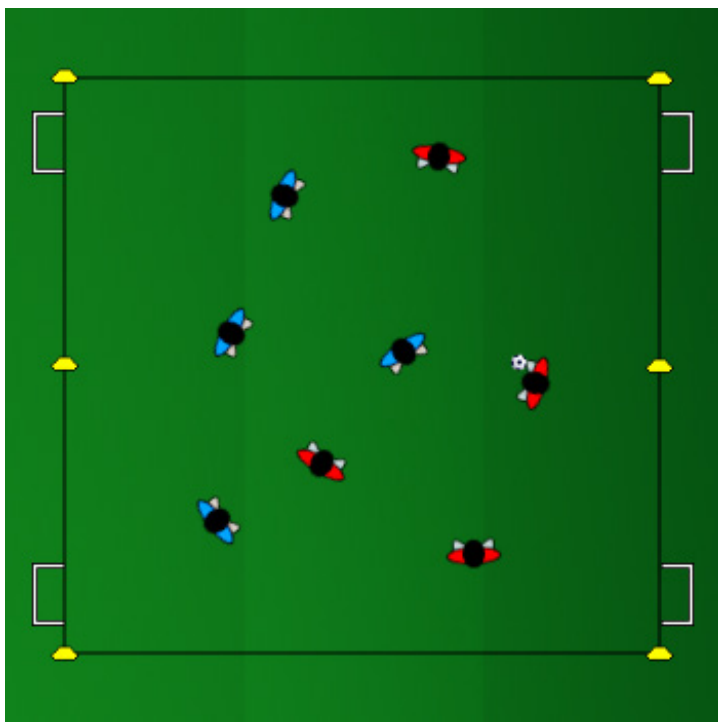
- Zich verplaatsen om pasoplossingen aan de baldrager voor te stellen
- Doelpunt in twee rakingen tellen dubbel (na ten minste 5 slagen)
- Doel in 1 raking telt driedubbel (na ten minste 5 passen)

VARIATIES

- Mogelijkheid om met de steunen te spelen, maar de passen voor de steunen worden niet meegeteld
- De steunen mogen maximaal 2 bal rakingen

4 TEGEN 4 MET 4 KLEINE DOELS

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| OEFENING 7 |  ÂGE |  MOEILIKHEID |  SPELERS |  DUUR |  MATERIAAL |
| | U13+ |    | 8 | 20 | Ballen, Hoedjes, Pionnen, hesjes (2 kleuren), 4 Kleine doels. |
| THEMA : PASSING | | | | | |



DOELSTELLING

- Nauwkeurige pas
- Gemeten pas
- Pas in de voeten
- Pas in de loop van de teamgenoot
- Op afstand zijn van de pas en oplossingen aanbieden

TOELICHTING

Veld van 25x25m met 2 kleine doels aan elke kant.
Wedstrijd 4 op 4, elk team valt aan en verdedigt 2 kleine doels.
Slechts één van de spelers van het team mag scoren. De tegenpartij weet niet wie het is.
Geef de naam van de speler die kan scoren aan de trainer voor de wedstrijd begint en na elk doelpunt.


INSTRUCTIES

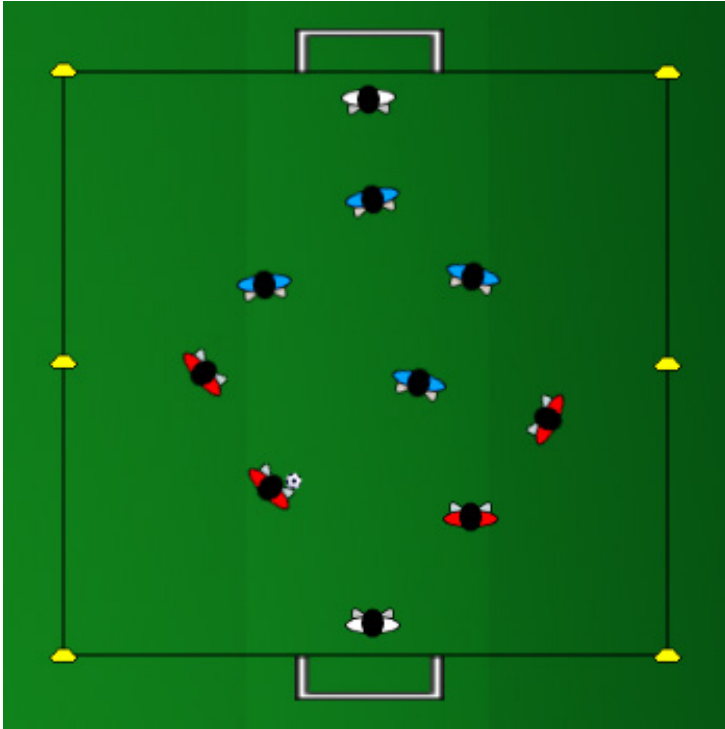
- Spelers zijn beperkt tot 3 rakingen van de bal
- Verander (of niet) van de naam van de speler die mag scoren: informeer de trainer

VARIATIES

- Twee spelers van elk team mogen scoren
- Zelfde spel met grote doels en keepers
- Geen voorgedefinieerde spelers die mogen scoren: de trainer kondigt tijdens de wedstrijd aan wie het recht heeft om te scoren in elk team

5 TEGEN 5

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|----------------|------|---|---------|------|---|
| 8 | U13+ |  | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA: PASSING | | | | | |



DOELSTELLING

- Nauwkeurige pas
- Gemeten pas
- Pas in de voeten
- Pas in de loop van de teamgenoot
- Op afstand zijn van de pas en oplossingen aanbieden

TOELICHTING

Veld van 35x25m met 2 grote doels en keepers.

Wedstrijd op 4 tegen 4 + 2 keepers.

Het aantal punten voor een gescoorde doel is afhankelijk van het aantal passen dat voor de doelpunt wordt gemaakt zonder de bal te verliezen.

1 punt per gemaakte pas.

Als een team scoort na het maken van 4 passen zonder de bal te verliezen, dan is de doelpunt 4 punten waard.

INSTRUCTIES

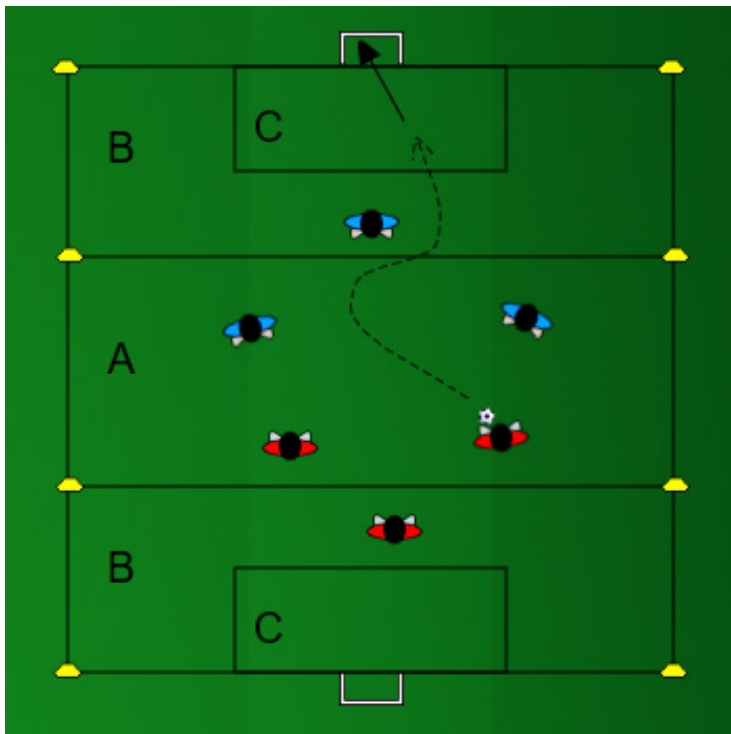
- 0 passen = 0 punt; 6 passen = 6 punten
- Als de bal wordt geraakt of intercepteert door een tegenstander, dan moet het team hertellen vanaf 0
- De spelers moeten de bal in beweging houden voordat ze kunnen scoren

VARIATIES

- Doel in 1 raking geeft 1 extra punt
- Als alle spelers van het team de bal minstens één keer aanraken dan is de doel 2 extra punten waard

3 TEGEN 3

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|--------------------------------------|------|-------------|---------|------|--|
| 9 | U11+ | | 6 | 10 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doels. |
| THEMA : DRIBBELS EN 1-OP-1 SITUATIES | | | | | |



DOELSTELLING

- Schijnbewegingen en verdediger uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Duidelijke en snelle richting veranderingen maken
- Gebruik je partner om de pas te vervalsen en ga alleen verder
- Bescherm uw bal

TOELICHTING

Veld van 30x20m met 2 kleine doels.
Definieer de zones A, B en C zoals op de foto.
Zone A: 10x20m. Zone B: 10x20m. Zone C: 4x8m.
Wedstrijd 3 tegen 3. Een doelpunt uit zone A is 1 punt waard. Een doelpunt uit offensieve zone B is 2 punten waard. Een doelpunt uit offensieve zone C is 3 punten waard.


INSTRUCTIES

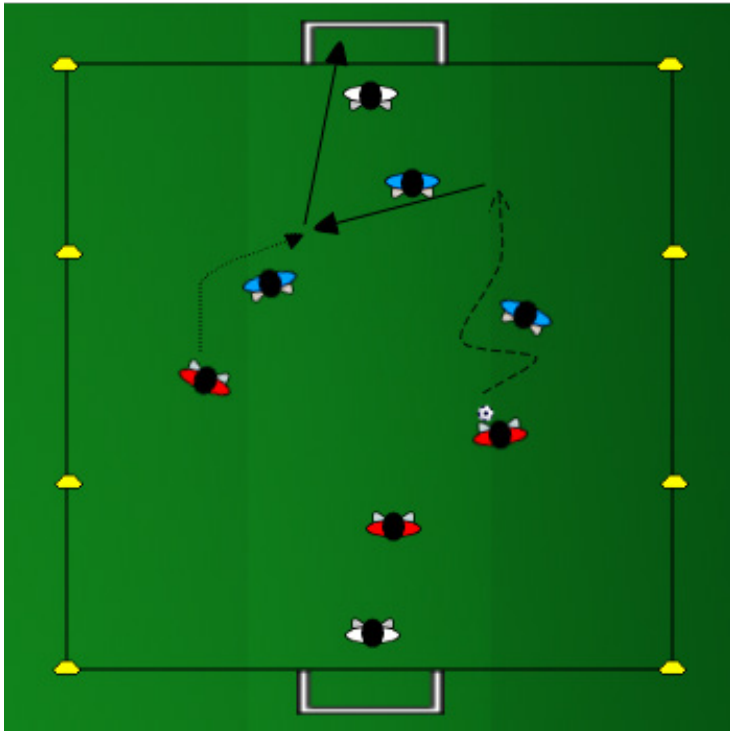
- Spelers moeten ten minste 3 bal rakingen hebben voordat ze de bal passen
- Het aanmoedigen van spelers om de tegenstander te provoceren, om 1-op-1 situaties te spelen
- Geen keeper, maar de spelers mogen op alle gebieden verdedigen

VARIATIES

- 1 punt per succesvolle dribbel
- Geef 1 punt voor elke uitgeschakelde speler

3 TEGEN 3 + KEEPERS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|--------------------------------------|------|---|---------|------|---|
| 10 | U13+ |  | 6 | 10 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : DRIBBELS EN 1-OP-1 SITUATIES | | | | | |



DOELSTELLING

- Schijnbewegingen en verdediger uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Duidelijke en snelle richting veranderingen maken
- Gebruik je partner om de pas te vervalsen en ga alleen verder
- Bescherm uw bal

TOELICHTING

Veld van 32x25m met doels en keepers.
Wedstrijd op 3 tegen 3 + keepers.
Voorwaartse passen zijn verboden.
Spelers krijgen ook een punt voor een uitgeschakeld verdediger.

INSTRUCTIES

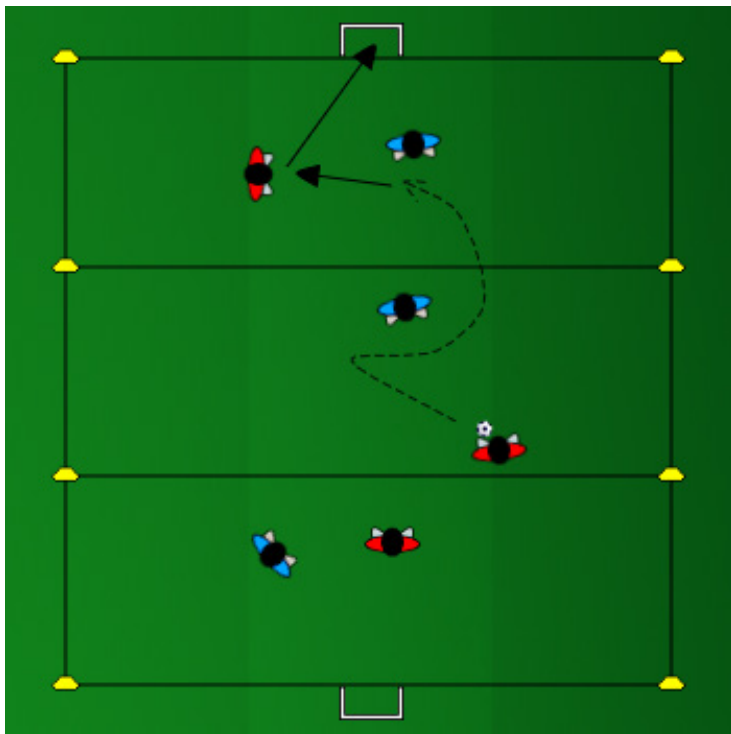
- Als een speler de bal naar voren past, wordt de bal aan de tegenstander gegeven
- Spelers aanmoedigen om te dribbelen om naar voren te gaan
- Aantal bal rakingen is vrij
- Spelers aanmoedigen om snel in aanvallende posities te komen: een tegenstander uitschakelen en schieten

VARIATIES

- 1 punt per correct uitgevoerde dribbeltechniek (schijnbeweging, hark, haak, enz.)
- 3 punten als de speler een doelpunt scoort na het dribbelen van de keeper

3 TEGEN 3

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|--------------------------------------|------|-------------|---------|------|--|
| 11 | U11+ | | 6 | 10 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doels. |
| THEMA : DRIBBELS EN 1-OP-1 SITUATIES | | | | | |



DOELSTELLING

- Schijnbewegingen en verdediger uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Duidelijke en snelle richting veranderingen maken
- Gebruik je partner om de pas te vervalsen en ga alleen verder
- Bescherm uw bal

TOELICHTING

Veld van 30x15m met 2 kleine doels.
Verdeel het veld in 3 horizontale zones van 10x15m.
Wedstrijd 3 tegen 3.
In elke zone wordt een speler van elk team geplaatst.
Alleen de speler die zijn tegenstander uitschakelt, kan naar de volgende zone gaan.

INSTRUCTIES

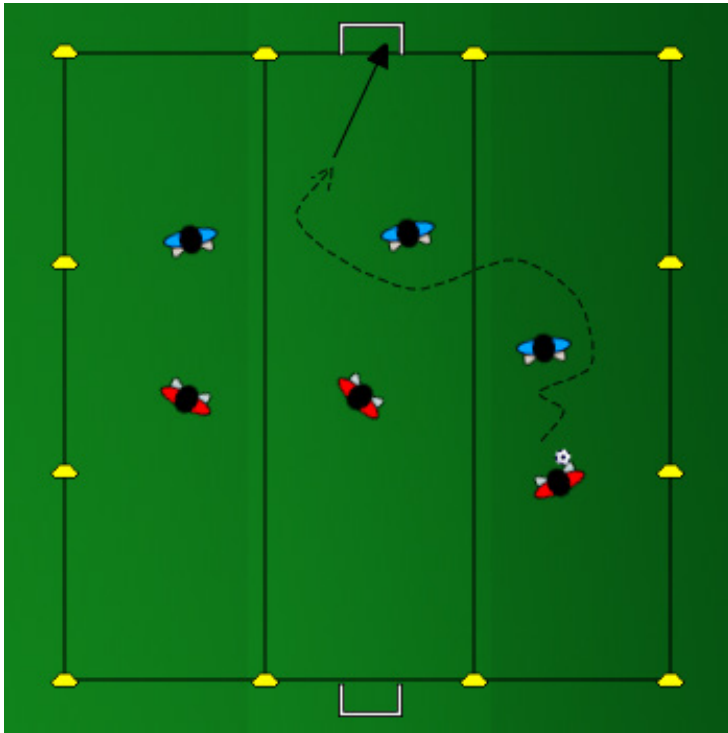
- Tegenstander dribbelen om door te gaan en numerieke superioriteit te brengen
- Een speler die na een dribbel van zone verandert, keert terug naar zijn zone na een pass, een doelpunt of balverlies
- Een speler mag verschillende zones oversteken als hij de bal niet verliest

VARIATIES

- Alleen spelers in het doelruimte van de tegenstander kunnen scoren
- Raak de bal minstens 3 keer voor je de bal past

3 TEGEN 3

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|--------------------------------------|------|-------------|---------|------|--|
| 12 | U11+ | | 6 | 10 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Kleine doels. |
| THEMA : DRIBBELS EN 1-OP-1 SITUATIES | | | | | |



DOELSTELLING

- Schijnbewegingen en verdediger uit balans brengen
- Snelheid en verandering van tempo
- Duidelijke en snelle richting veranderingen maken
- Gebruik je partner om de pas te vervalsen en ga alleen verder
- Bescherm uw bal

TOELICHTING

Veld van 30x15m met 2 kleine doels.
Verdeel het veld in 3 verticale zones van 30x5m.
Wedstrijd 3 tegen 3.
In elke zone wordt een speler van elk team geplaatst.
Alleen de speler die zijn tegenstander uitschakelt, kan naar een andere zone gaan.


INSTRUCTIES

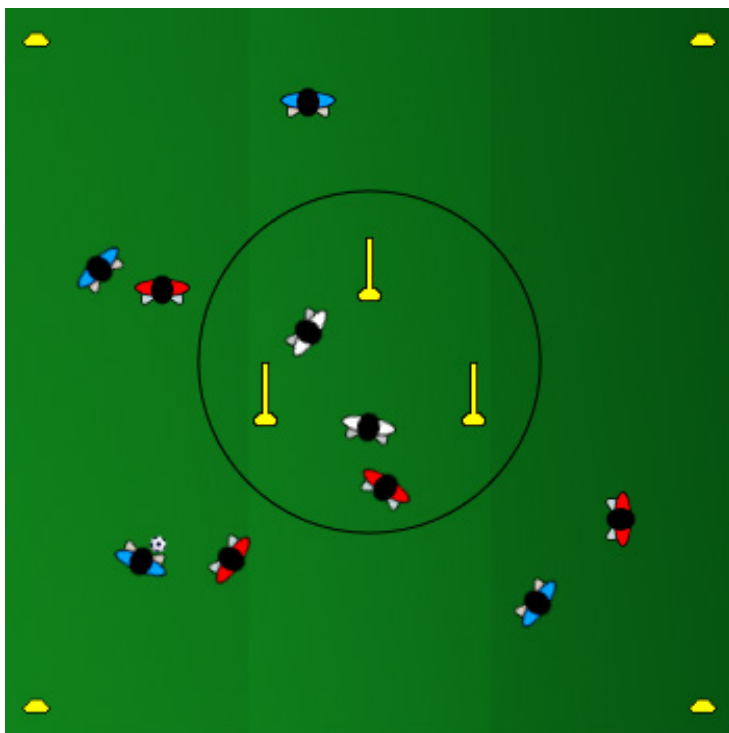
- Tegenstander dribbelen om door te gaan en numerieke superioriteit te brengen
- Een speler die na een dribbel van zone verandert, keert terug naar zijn zone na een pass, een doelpunt of balverlies
- Een speler mag verschillende zones oversteken als hij de bal niet verliest

VARIATIES

- Spelers kunnen alleen scoren vanuit het middenzone
- Raak de bal minstens 3 keer voor je de bal past

4 TEGEN 4 + 2 KEEPERS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-----------------|------|---|---------|------|--|
| 13 | U13+ |  | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 3 Paaltjes. |
| THEMA: SCHIETEN | | | | | |



DOELSTELLING

- Schot: kracht; binnenkant van voet: geplaatst
- Rechte en gekruisde schot
- Opéénvolging balbeheersing + schot
- Opéénvolging aanname + schot
- Schot in één raking

TOELICHTING

Veld van 30x30m met een cirkel met een diameter van 6m in het midden. Plaats 3 paaltjes om 3 doels te vormen.

2 keepers beschermen de doels. Ze hebben de taak om de 3 doels te beschermen.

Wedstrijd 4 tegen 4. De spelers kunnen overal naartoe, maar ze kunnen de doel niet raken als ze zich binnen het cirkel bevinden.

INSTRUCTIES

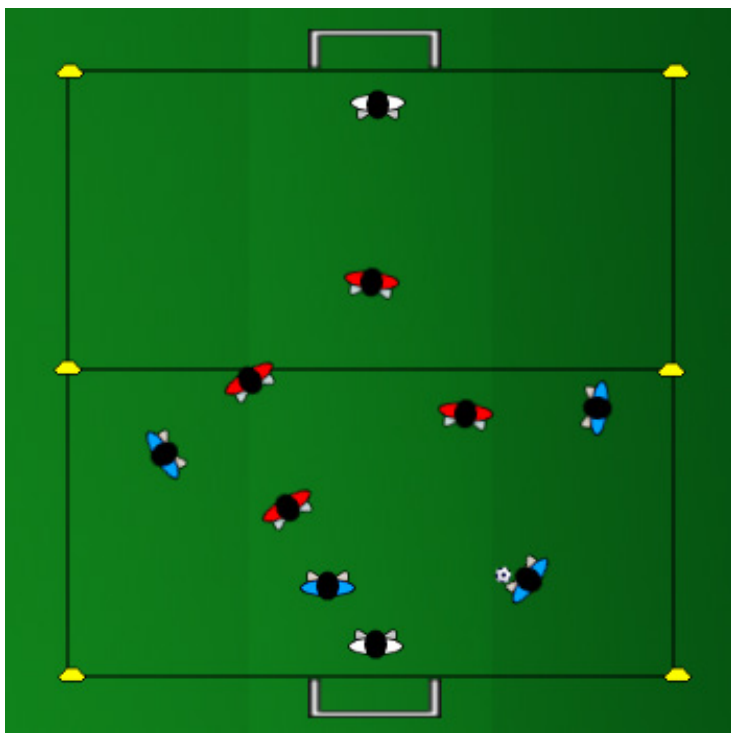
- De keepers zijn neutraal en gooien de bal terug in een lege ruimte
- Een doel kan slechts door één keeper tegelijk worden verdedigd
- Het spel gaat door na een doelpunt

VARIATIES

- Mogelijkheid om de doel te raken in het cirkel, maar alleen met de zwakke voet
- Het is mogelijk om de doel te raken in het cirkel, maar alleen met één raking na een stop van de keeper
- Spelen met slechts 1 keeper (of 3 keepers)

4 TEGEN 4 + 2 KEEPERS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 14 | U13+ | | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 doels. |
| THEMA : SCHIETEN | | | | | |



DOELSTELLING

- Schot: kracht; binnenkant van voet: geplaatst
- Rechte en gekruisde schot
- Opéénvolging balbeheersing + schot
- Opéénvolging aanname + schot
- Schot in één raking

TOELICHTING

Veld van 30x20m met 2 doels met keepers.
Plaats de middenlijn.
Wedstrijd 4 tegen 4 + keepers.
Als een speler scoort op een schot van zijn eigen helft, telt de doel driedubbel.
Als een team in het helft van de tegenpartij is, hebben ze 10 seconden om te scoren.

INSTRUCTIES

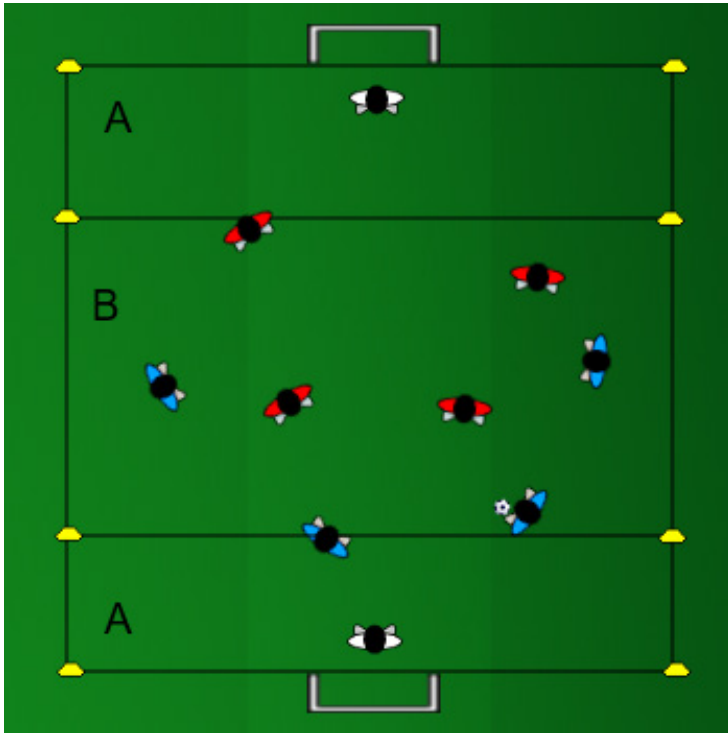
- Moedig spelers aan om van ver te schieten
- Moedig spelers aan om zich snel in schot posities te plaatsen
- Spelers moeten de doel binnen 10 seconden raken of de bal terug naar hun helft brengen

VARIATIES

- Doelpunt in eigen helft met zwakke voet telt x5
- Mogelijkheid om 3v3 + keepers te spelen
- Mogelijkheid om 3v3 te spelen met kleine doels zonder keeper

4 TEGEN 4 + 2 KEEPERS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 15 | U13+ | | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : SCHIETEN | | | | | |



DOELSTELLING

- Schot: kracht; binnenkant van voet: geplaatst
- Rechte en gekruisde schot
- Opéénvolging balbeheersing + schot
- Opéénvolging aanname + schot
- Schot in één raking

TOELICHTING

Veld van 32x25m verdeeld in 3 zones.
Zone A voor de doel zijn 6mx25m. Zone B is 20x25m.
Wedstrijd 4 tegen 4 met keepers.
In zone A kunnen de spelers alleen met een zwakke voet scoren.
De "normale" doelpunten zijn 1 punt waard.
Doelpunten met gerolde shot zijn 3 punten waard.
Doelpunten met een sterke schot is 3 punten waard.

INSTRUCTIES

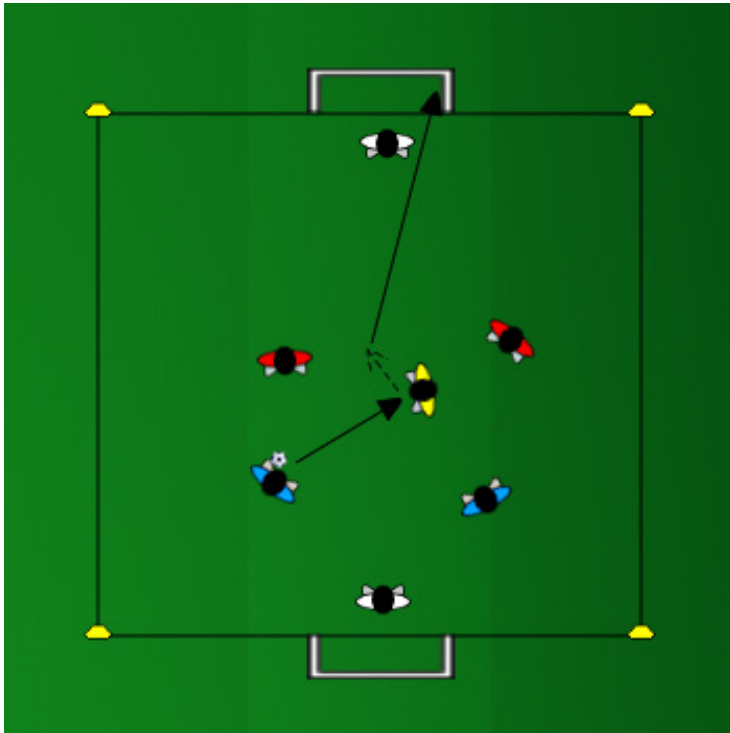
- Spelers aanmoedigen om de beste schot-optie te kiezen
- Moedig spelers aan om risico's nemen
- Moedig spelers aan om snel in een aanvallende posities te komen

VARIATIES

- Mogelijkheid om op doel te schieten in zone A, maar slechts met één raking na een stop van de keeper
- Mogelijkheid om 3v3 + keepers te spelen

2 TEGEN 2 + 2 KEEPERS + 1 JOKER

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 16 | U13+ | | 7 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 doels. |
| THEMA : ACTIES AFMAKEN | | | | | |



DOELSTELLING

- Risico's nemen in het strafschopgebied
- Efficiënt blijven
- Aandacht besteden aan de positie van de keeper om de beste schot te kiezen om te scoren
- Volg de schot van teamgenoten voor het geval dat de keeper de bal loslaat

TOELICHTING

Veld van 30x20m met 2 doels.
Wedstrijd 2 tegen 2 + 2 keepers en 1 joker.
De joker speelt altijd met het aanvallende team. De keepers gooien terug met de hand en mogen niet scoren.

INSTRUCTIES

- Jezelf in een positie plaatsen om snel te scoren
- Profiteren van de numerieke superioriteit om aanvallende kansen te vinden en te scoren

VARIATIES

- Als de bal is hersteld, heeft het team 10 seconden om te scoren (anders wordt de bal teruggegeven aan de tegenstander)
- Als de actie te lang duurt, heft de coach zijn arm op, dat betekent dat het aanvallende team 5 seconden heeft om op doel te schieten

3 TEGEN 3 + 2 KEEPERS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 17 | U11+ | | 14 | 24 | Ballen, Hoedjes, hesjes (4 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : ACTIES AFMAKEN | | | | | |



DOELSTELLING

- Risico's nemen in het strafschopgebied
- Efficiënt blijven
- Aandacht besteden aan de positie van de keeper om de beste schot te kiezen om te scoren
- Volg de schot van teamgenoten voor het geval dat de keeper de bal loslaat

TOELICHTING

Veld van 20x20m met 2 doels dicht bij elkaar met keepers. Vorm 3 of 4 teams van 3 Spelers. Wedstrijd 3 tegen 3 + 2 keepers. Zorg dat er één of twee wachtende teams klaar staan om te spelen. Keepers gooien met de hand en mogen niet scoren.


INSTRUCTIES

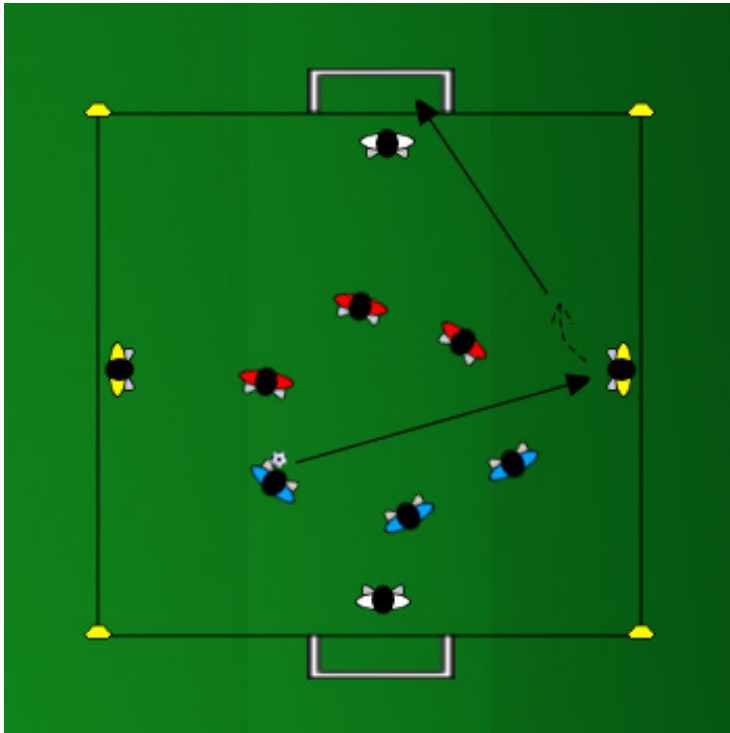
- Het verliezende team gaat snel van het veld af terwijl het wachtende team het veld inkomt en begint met de bal
- Zoek naar de beste oplossingen (dribbelen, passeren, schieten) om de scoringskansen te vergroten

VARIATIES

- Golden Goal: De ploeg die scoort blijft op het veld staan
- Wedstrijden met tijd spelen: 2' per wedstrijd
- Stel 2 velden in om de wachttijd te verkorten

3 TEGEN 3 + 2 KEEPERS + 2 STEUNEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------------|------|---|---------|------|---|
| 18 | U13+ |  | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : ACTIES AFMAKEN | | | | | |



DOELSTELLING

- Risico's nemen in het strafschopgebied
- Efficiënt blijven
- Aandacht besteden aan de positie van de keeper om de beste schot te kiezen om te scoren
- Volg de schot van teamgenoten voor het geval dat de keeper de bal loslaat

TOELICHTING

Veld van 20x20m met gesloten doels.
Twee steunen bevinden zich binnen het veld, maar moeten langs de lijn blijven.
Wedstrijd met 3 tegen 3 + 2 keepers.
Het aanvallende team heeft 2 extra spelers (de 2 steunen).
Speel wedstrijden van 3 minuten.

INSTRUCTIES

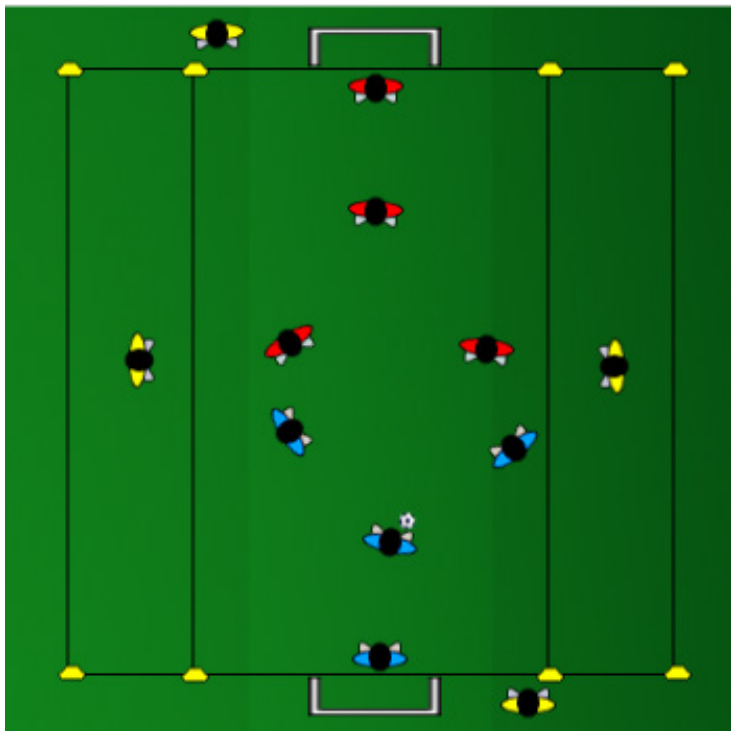
- Ondersteuners spelen altijd met het aanvallende team
- Profiteren van de numerieke superioriteit om kansen te creëren en te scoren
- Steun spelers kunnen niet scoren

VARIATIES

- Steun spelers mogen ook scoren
- Een speler die met een steun speelt neemt zijn plaats in

4 TEGEN 4 + 4 STEUNEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-----------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 19 | U15+ | | 12 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : SPEL ZONDER AANNAME | | | | | |



DOELSTELLING

- In één raking spelen
- Bespaar tijd
- De tegenstander met snelheid verslaan
- Versnel het spel

TOELICHTING

Veld van 35x25m. Plaats 2 gangen van 3m breed aan de zijkanten van het veld.
Vorm 3 teams van 4 spelers.
Wedstrijd 4 tegen 4 (3 Spelers + 1 keeper). De spelers van het team dat niet speelt, spelen de rol van ondersteuning.
2 zijdelingse steunen in de gangen.
2 aanvallende steunen die elk naast een doel worden geplaatst.

INSTRUCTIES

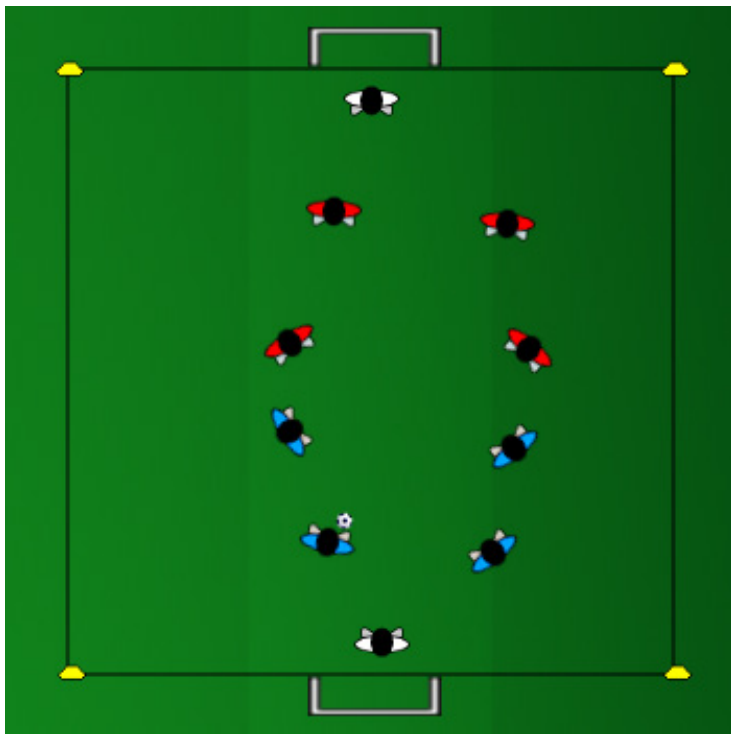
- Vrij spel in het midden
- De steunen moeten in één raking doorspelen
- Steunen spelen altijd met het aanvallende team

VARIATIES

- Een doelpunt dat in één raking van de bal wordt gescoord is 3 punten waard
- Steunen kunnen scoren (slechts één aanraking van de bal)
- De speler neemt de plaats in van de steun aan wie hij de bal doorgeeft om beweging te creëren

5 TEGEN 5

| | | | | | |
|-----------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| OEFENING 20 | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
| | U15+ | ⚽⚽⚽⚽⚽ | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : SPEL ZONDER AANNAME | | | | | |



DOELSTELLING

- In één raking spelen
- Bespaar tijd
- De tegenstander met snelheid verslaan
- Versnel het spel

TOELICHTING

Veld van 35x25m.

Wedstrijd 5 tegen 5.

De spelers moeten met één aanraking van de bal scoren. Het aantal punten dat voor een doel wordt gegeven, hangt af van het aantal one-touch-passen dat wordt gemaakt voordat de doel wordt gescoord.

Voorbeeld: Als een team 3 one-touch passen maakt voordat ze scoren, is de doel 3 punten waard.

Een doelpunt die niet voorafgegaan wordt door een pass is 1 punt waard.










INSTRUCTIES

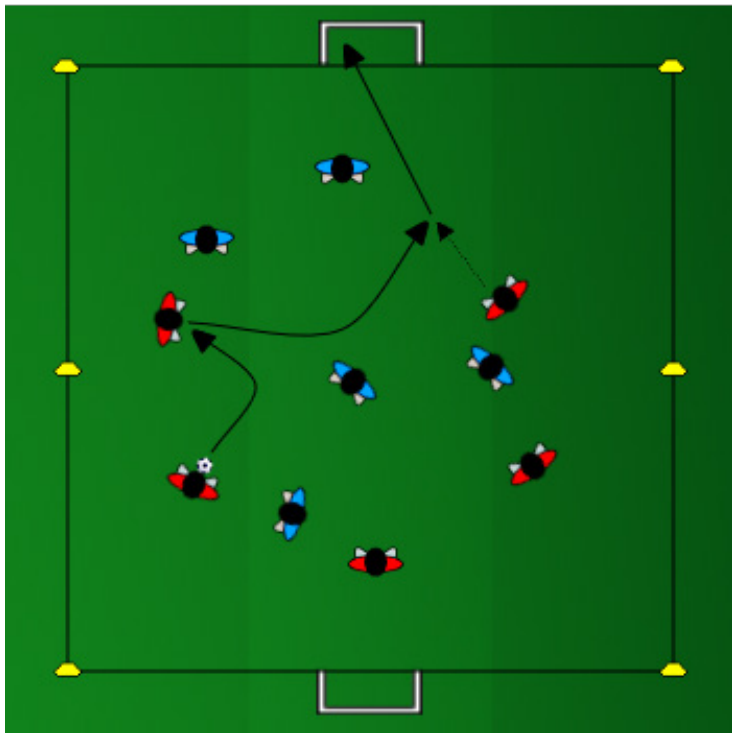
- Moedig spelers aan om in één raking van de bal te spelen als dat mogelijk is
- Spelers moeten zich snel kunnen verplaatsen en de baldrager een oplossing bieden
- Neem de informatie mee voordat u het bal ontvangt om spel in één raking makkelijker te maken

VARIATIES

- Voeg 1 of 2 jokers toe indien nodig om het spel makkelijker te maken voor het aanvallende team om in één aanraking te spelen

5 TEGEN 5 MET HET HOOFD

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|--|
| OEFENING 21 |  ÂGE |  MOEILIKHEID |  SPELERS |  DUUR |  MATERIAAL |
| | U15+ |     | 10 | 15 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : KOP-/VOLLEYWEDSTRIJD | | | | | |



DOELSTELLING

- Bal met het hoofd spelen
- Klaar staan om te schieten
- Impuls + klaar staan om te schieten
- Gebruik de armen om een goed evenwicht te hebben op het moment van schieten of van een kopbal (om te schieten en te passen)

TOELICHTING

Veld van 15x15m met 2 doels zonder keepers. Wedstrijd 5 tegen 5. De spelers moeten de bal met hun hoofd passen. Als de bal valt, pakt een speler hem op met zijn handen en past hem met zijn hoofd. Alleen met je hoofd scoren.

INSTRUCTIES

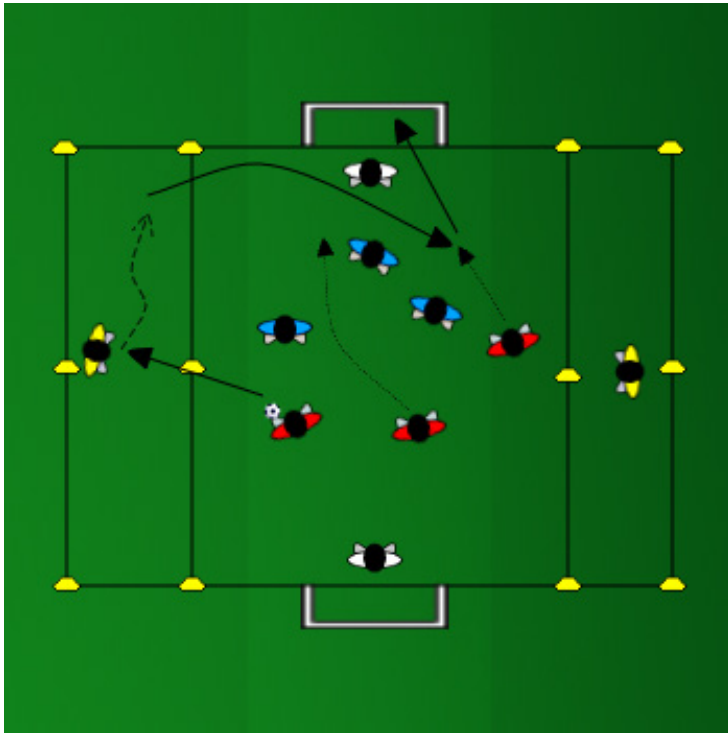
- Spelers kunnen hun handen niet gebruiken voordat de bal de grond raakt
- Verbod om de tegenstander die de bal speelt aan te raken (zoals bij basketbal)
- Mogelijkheid om de doel te verdedigen met alle lichaamsdelen behalve armen en handen

VARIATIES

- Pas de grootte van het veld aan uw spelers aan (technisch en atletisch niveau)
- De waarde van een doel hangt af van het aantal passen dat voor de doel wordt gemaakt: 4 passen = 4 punten
- Het plaatsen van een vaste keeper: Kopbal = 3 punten; Doel met volley = 1 |

4 TEGEN 4

| | | | | | |
|------------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| OEFENING 22 | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
| | U15+ | | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : KOP-/VOLLEYWEDSTRIJD | | | | | |



DOELSTELLING

- Bal met het hoofd spelen
- Klaar staan om te schieten
- Impuls + klaar staan om te schieten
- Gebruik de armen om een goed evenwicht te hebben op het moment van schieten of van een kopbal (om te schieten en te passen)

TOELICHTING

Veld van 15x30m breder dan het lang is. Wedstrijd 3 tegen 3 + 2 keepers en met 2 zijsteunen. De steunen bevinden zich in de gangen (3m breed). Ze hebben maximaal 3 slagen van de bal en spelen met het aanvallende team. Doels die met het hoofd gescoord worden zijn 3 punten waard. Doels gescoord op de volley zijn 5 punten waard.

INSTRUCTIES

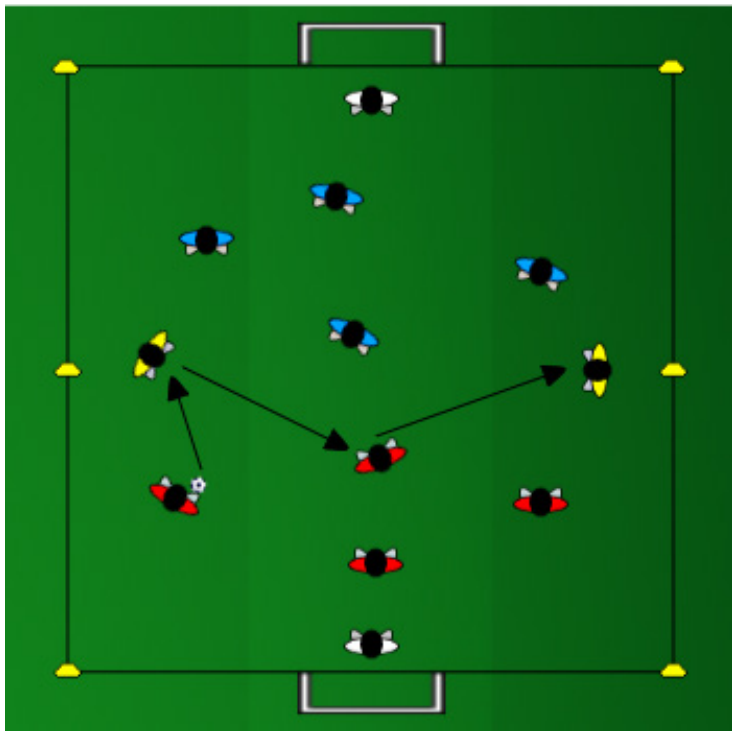
- Steunen kunnen niet scoren
- Speel met de steunen en ga dan voor de doel staan om bij de receptie van de pass te zijn
- De steunen willen zich snel naar de middenpositie verplaatsen

VARIATIES

- Als een steun de bal past, mag de tegenoverliggende steun het veld in om samen met de andere spelers bij de receptie van de pass te zijn. Hij komt terug zodra de actie voorbij is om een oplossing in zijn gang voor te stellen

5 TEGEN 5 + 2 JOKERS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 23 | U13+ | | 12 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA: BALBEHOUD | | | | | |



DOELSTELLING

- Aandringen op de notie van steun aan de speler met de bal
- Positionering zodat er geen risico op interceptie bestaat
- Binnen speelafstand zijn: niet te ver en niet te dicht bij de speler met de bal
- Zichzelf genoeg plaats geven om iets te kunnen creëren
- Maak ruimte voor de speler met de bal of een andere teamgenoot

TOELICHTING

Veld van 35x25m met 2 doels.
Vorm 3 teams van 4 spelers.
Wedstrijd van 4 tegen 4 + 2 keepers + 2 jokers.
Twee teams spelen en het derde team speelt de rol van de 2 keepers en de 2 jokers. Speel wedstrijden van 5 minuten.
De jokers spelen altijd met het aanvallende team.
Het team in balbezit moet de bal minstens 15 seconden vasthouden voordat er wordt gescoord.

INSTRUCTIES

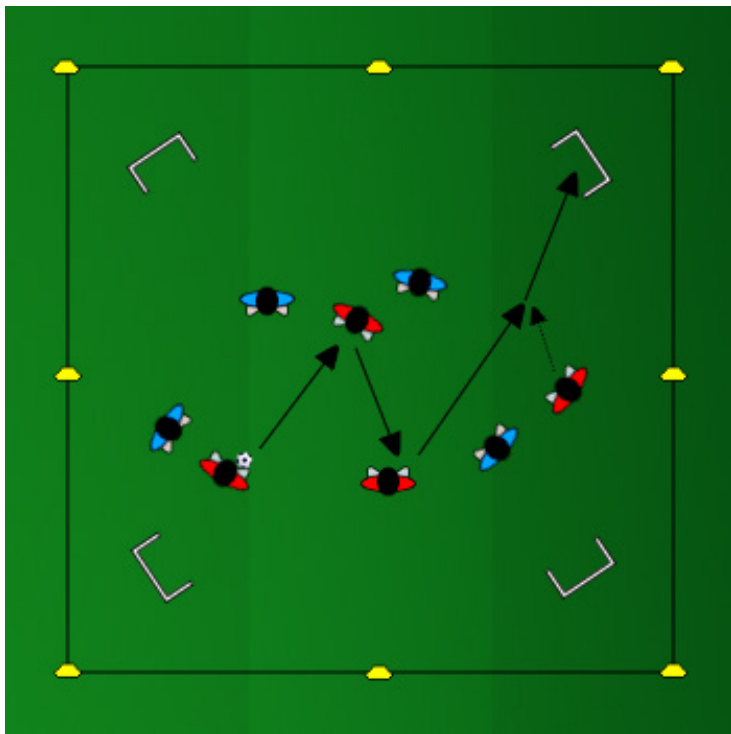
- Het helpen van de baldrager om altijd verschillende passing opties te hebben
- Kwaliteit van de passen en aannames
- De trainer stopt de klok en kondigt hardop aan zodra er nog 5 seconden over zijn om te scoren

VARIATIES

- Vrije tijd, maar het team in balbezit moet minstens 6 passen maken voordat ze kunnen scoren
- Beperk spelers tot 3 rakingen van de bal om de balcirculatie te bevorderen

4 TEGEN 4 + 4 KLEINE DOELS

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|------------------|------|-------------|---------|------|--|
| 24 | U13+ | | 8 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 4 Kleine doels. |
| THEMA: BALBEHOUD | | | | | |



DOELSTELLING

- Aandringen op de notie van steun aan de speler met de bal
- Positionering zodat er geen risico op interceptie bestaat
- Binnen speelafstand zijn: niet te ver en niet te dicht bij de speler met de bal
- Zichzelf genoeg plaats geven om iets te kunnen creëren
- Maak ruimte voor de speler met de bal of een andere teamgenoot

TOELICHTING

Veld van 40x40m met 4 kleine doels op elke hoek van het veld.
Wedstrijd 4 tegen 4.
Beide teams kunnen één keer scoren in elk van de 4 doels.
Als een team bijvoorbeeld in de linker bovenhoek scoort, zullen ze niet kunnen scoren in die doel totdat ze in elk 3 andere doels scoren.

INSTRUCTIES

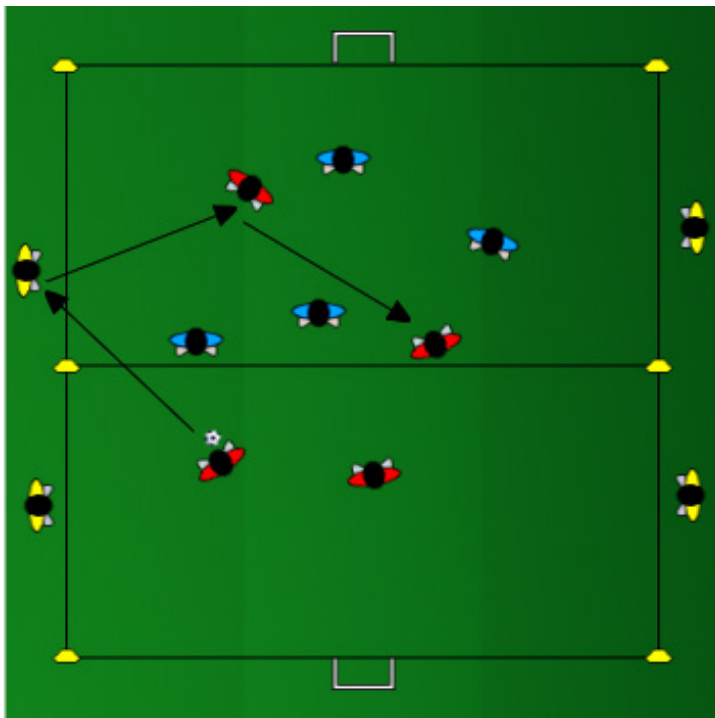
- Het helpen van de baldrager om altijd verschillende passing opties te hebben
- Het bal houden terwijl je een opening probeert te vinden
- Geen keeper: spelers mogen niet blijven om de doels te beschermen

VARIATIES

- Beide teams kunnen meerdere malen op dezelfde doels scoren. Elke keer dat een team in een andere doel scoort dan de vorige, is de doel 2 punten waard

4 TEGEN 4 + 4 STEUNEN

| | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------------|----------------|-------------|--|
| OEFENING 25 | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
| | U13+ | | 12 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 Kleine doels. |
| THEMA: BALBEHOUD | | | | | |



DOELSTELLING

- Aandringen op de notie van steun aan de speler met de bal
- Positionering zodat er geen risico op interceptie bestaat
- Binnen speelafstand zijn: niet te ver en niet te dicht bij de speler met de bal
- Zichzelf genoeg plaats geven om iets te kunnen creëren
- Maak ruimte voor de speler met de bal of een andere teamgenoot

TOELICHTING

Veld van 30x25m met 2 kleine doels.
Vorm 3 teams van 4 spelers.
Wedstrijd van 4 tegen 4 + 4 steunen.
De steunen zijn geplaatst zoals op de foto. Ze kunnen van het veld af, van het ene hoedje naar het andere.
De steunen spelen met het team dat de bal heeft.







INSTRUCTIES

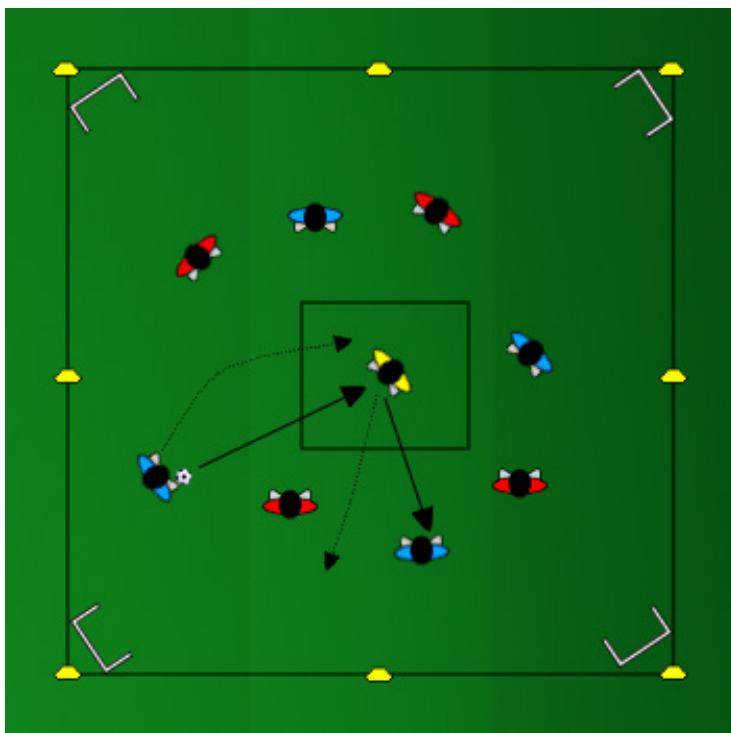
- Situaties van 8 tegen 4 in balbezit
- Vrij spel voor steunen
- Spelers in het veld zijn beperkt tot 3 balrakingen

VARIATIES

- Vrij spel in het midden en de steunen moeten in één raking doorspelen
- De speler die met een steun speelt neemt zijn plaats in

4 TEGEN 4 + 1 CENTRALE JOKER

| | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|--|
| OEFENING 26 |  ÂGE |  MOEILIKHEID |  SPELERS |  DUUR |  MATERIAAL |
| | U13+ |  | 9 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 4 Kleine doels. |
| THEMA : BALBEHOUD | | | | | |



DOELSTELLING

- Aandringen op de notie van steun aan de speler met de bal
- Positionering zodat er geen risico op interceptie bestaat
- Binnen speelafstand zijn: niet te ver en niet te dicht bij de speler met de bal
- Zichzelf genoeg plaats geven om iets te kunnen creëren
- Maak ruimte voor de speler met de bal of een andere teamgenoot

TOELICHTING

Veld van 40x40m met 4 kleine doels op elke hoek van het veld. Beperk een gebied van 5x5m in het midden van het veld.
Wedstrijd met 4 tegen 4 + 1 joker in het middengebied.
De joker speelt met het team in balbezit.

INSTRUCTIES

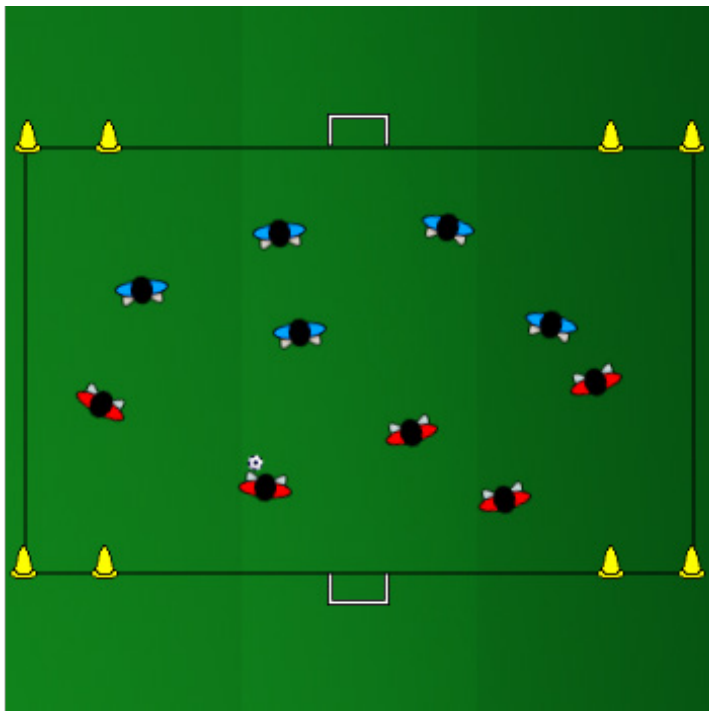
- Vrije spel
- Profiteer van de numerieke superioriteit om de bal collectief onder controle te houden
- Alleen de joker mag in de middenzone staan
- De joker moet het team dat balbezit heeft helpen om balbehoud makkelijker te maken omdat niemand verdedigt op hem

VARIATIES

- De joker is beperkt tot 2 bal rakingen
- De speler die de bal aan de joker doorgeeft neemt zijn plaats in en de joker wordt een speler van het team van de speler die de bal aan hem doorgeeft

5 TEGEN 5 MET MEERDERE DOELEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-------------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 27 | U13+ | | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, Pionnen, hesjes (2 kleuren), 2 kleine doels. |
| THEMA : RICHTING VAN HET SPEL | | | | | |



DOELSTELLING

- De speler-steun relatie. Prioriteiten in richting van het spel :
 - prioriteit geven aan de aanvallende oplossing
 - als er geen voorwaartse oplossing is: zijwaarts spelen
 - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien
- De baldrager moet altijd steun hebben
- Zoek numerieke superioriteit in de heroriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veld 25x35m breder dan het lang is. Plaats een kleine doel in het midden van elke zijde en 4 poorten van 1m50 in de buurt van elke hoek. Elk team zal 1 klein doel en 2 poorten verdedigen. Doels gescoord in de kleine doels zijn 2 punten waard. Doels gescoord in de poorten zijn 1 punt waard. Het leiden van de bal door een van de poorten is 3 punten waard.

INSTRUCTIES

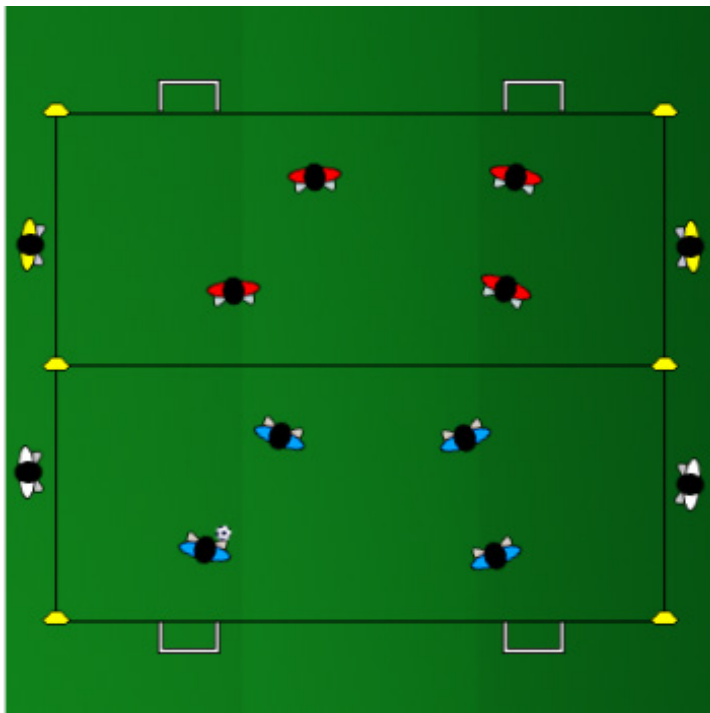
- De bal spelen naar de doelen waar de minste tegenstanders zijn
- Bal terug passen om het spel beter heroriënteren
- Gebruik de volledige breedte van het veld om de verdedigers breder te brengen

VARIATIES

- Vervang het kleine doel door een doel met keeper
- Beperk het aantal rakingen om het spel te versnellen

4 TEGEN 4 + 2 AANVALLENDE STEUNEN

| | | | | | |
|-------------------------------|------|-------------|---------|------|--|
| OEFENING 28 | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
| | U13+ | | 12 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (4 kleuren), 4 Kleine doels. |
| THEMA : RICHTING VAN HET SPEL | | | | | |



DOELSTELLING

- De speler-steun relatie. Prioriteiten in richting van het spel :
 - prioriteit geven aan de aanvallende oplossing
 - als er geen voorwaartse oplossing is: zijwaarts spelen
 - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien
- De baldrager moet altijd steun hebben
- Zoek numerieke superioriteit in de heroriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veld van 28x28m met 4 kleine doels.
Vorm 3 teams van 4 spelers.
Wedstrijd 4 tegen 4 plus 2 aanvallende steunen per team. Speel wedstrijden van 6 minuten en verander dan van tegenstander. Het team dat niet speelt zorgt voor 2 offensieve steunen (wit en geel) voor elk van de andere 2 teams.
Op de foto speelt het blauwe team tegen het rode team. De gelen spelen met de blauwe spelers en de witte spelen met de rode spelers.
Elk team valt aan en verdedigt 2 kleine doels.

INSTRUCTIES

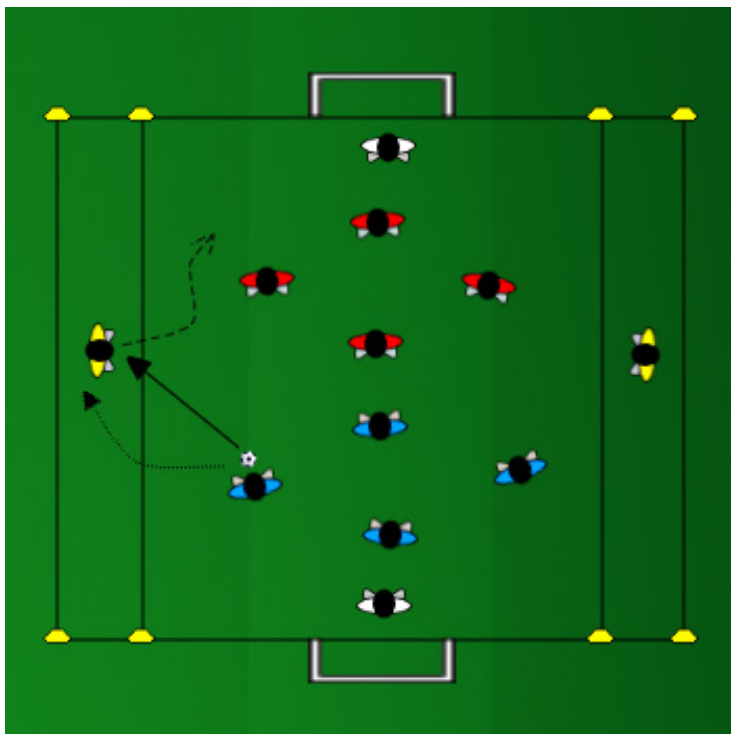
- Aanvallende steunen moeten in hun respectievelijke zones blijven
- Steunen mogen niet scoren
- De steunen hebben een maximum van 2 balrakingen

VARIATIES

- Een doelpunt telt driedubbel als beide offensieve steunen deelnamen aan de actie voor het doelpunt
- Hetzelfde spel met een doel en een keeper

5 TEGEN 5 + STEUNEN

| OEFENING | ÂGE | MOEILIKHEID | SPELERS | DUUR | MATERIAAL |
|-------------------------------|------|-------------|---------|------|---|
| 29 | U13+ | | 12 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (3 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : RICHTING VAN HET SPEL | | | | | |



DOELSTELLING

- De speler-steun relatie. Prioriteiten in richting van het spel :
 - prioriteit geven aan de aanvallende oplossing
 - als er geen voorwaartse oplossing is: zijwaarts spelen
 - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer et soutenir
- De baldrager moet altijd steun hebben
- Zoek numerieke superioriteit in de heroriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veld van 40x35m met een gang van 3m aan elke kant.
Wedstrijd 4 tegen 4 + 2 keepers en 2 steunen in de gangen.
De steunen spelen met het aanvallende team. De speler die de bal naar een steun past, neemt zijn plaats in tot de actie is afgelopen. Als tijdens de actie die voorafgaat aan een doelpunt, beide steunen werden gebruikt, dan telt het doelpunt driedubbel.






INSTRUCTIES

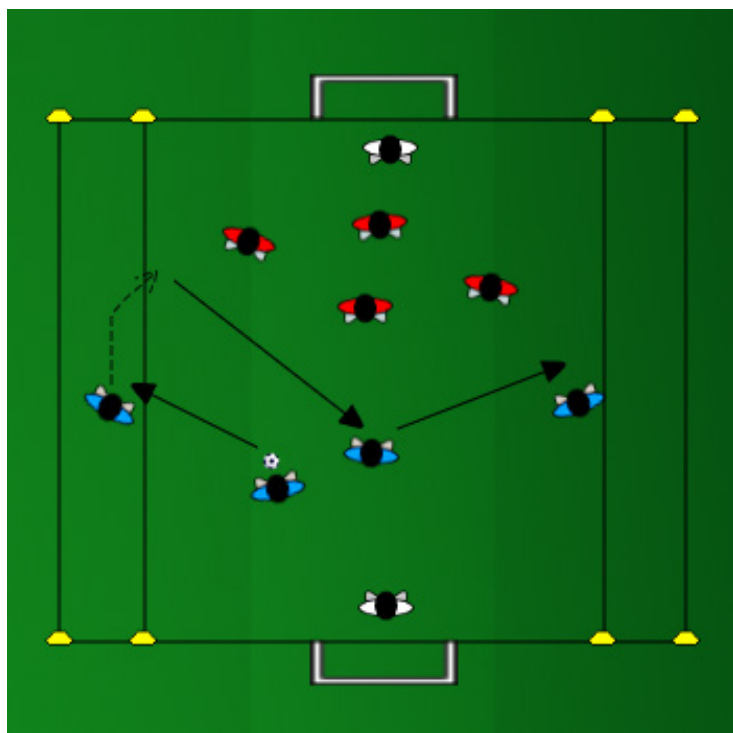
- Als een speler met een steun speelt: als de actie voorbij is, hervat de steun zijn rol en de speler die de bal aan hem heeft doorgegeven, hervat zijn plaats in het team
- Blijf in beweging om het blok van de tegenstander uit balans te brengen en er omheen gaan
- Steunen veranderen na elke wedstrijd van 6 minuten

VARIATIES

- Beperk tot 3 balrakingen
- Een doel telt dubbel als het wordt gescoord door een steun

5 TEGEN 5 MET BUITENGANGEN

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|--|
| OEFENING 30 |  ÂGE |  MOEILIKHEID |  SPELERS |  DUUR |  MATERIAAL |
| | U13+ |  | 10 | 20 | Ballen, Hoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 Doels. |
| THEMA : RICHTING VAN HET SPEL | | | | | |



DOELSTELLING

- De speler-steun relatie. Prioriteiten in richting van het spel :
 - prioriteit geven aan de aanvallende oplossing
 - als er geen voorwaartse oplossing is: zijwaarts spelen
 - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien
- De baldrager moet altijd steun hebben
- Zoek numerieke superioriteit in de heroriëntatie van het spel

TOELICHTING

Veld van 35x25m met 2 buitengangen van 3m breed.

Wedstrijd 4 tegen 4 + 2 keepers.

Als tijdens de aanval die aan een doel leidt, de bal door alle 3 zones doorgaat dan telt het doelpunt driemaal.

INSTRUCTIES

- Moedig spelers aan om de volledige breedte van het veld te gebruiken
- Het spel oriënteren waar er de minste tegenstanders zijn
- Verplaats de bal van de ene naar de andere kant tot je de opening vindt om te scoren

VARIATIES

- Als het te moeilijk is: een doel telt dubbel als de bal door een van de twee gangen is gegaan voordat hij gescoord is
- Voeg een joker toe die met het aanvallende team speelt

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.

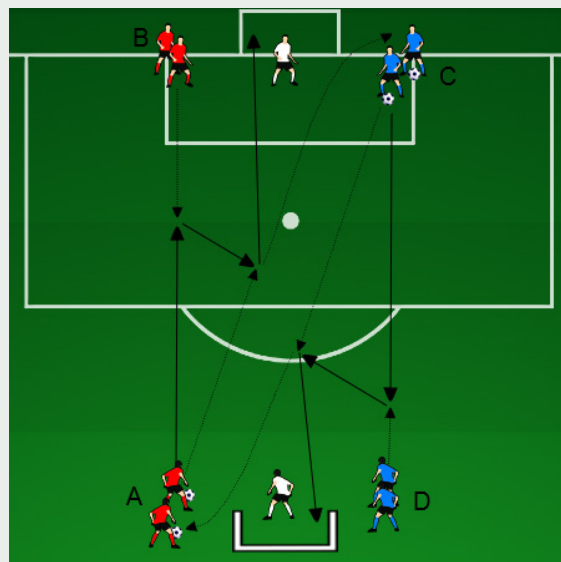
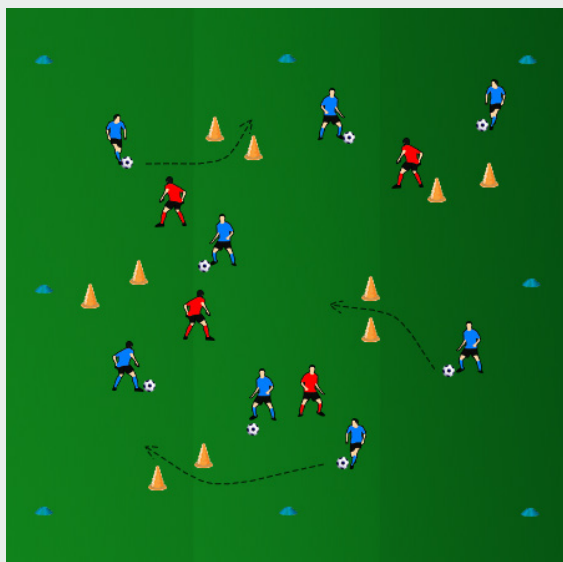
Aanmaken van programma's

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.