

30 OEFENINGEN

MET VARIATIES OM UW SPELERS BETER TE MAKEN



OEFENINGEN EN SPELEN

VAN U6 TOT SENIOREN



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)

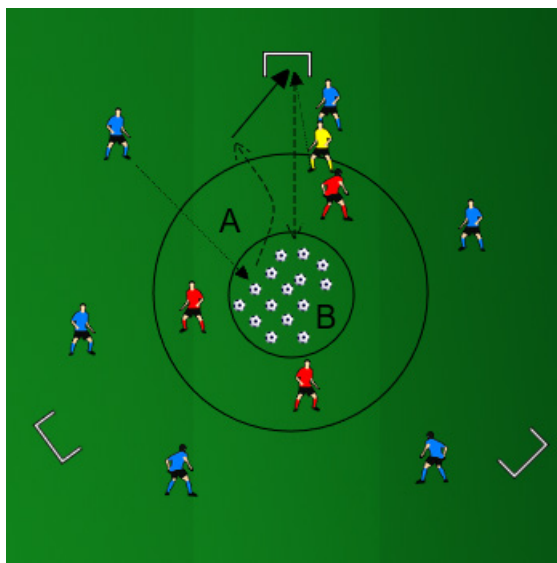
Nr. 7 : Verkorte spelletjes met thema's (30 oefeningen en spelletjes met varianten)

Meer informatie vind je op : www.coachifoot.nl

Diverse oefeningen en spelen

Verschillende thema's en werkdoelen komen aan bod, waaronder balbeheersing, passing en markering.

Het boek biedt 30 oefeningen en verschillende spelletjes, waarvan sommige bedoeld zijn voor jongere categorieën en andere aangepast zijn aan ervaren teams. Op die manier kan u verschillende thema's ontdekken die in de verschillende e-boeken worden uitgediept.




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



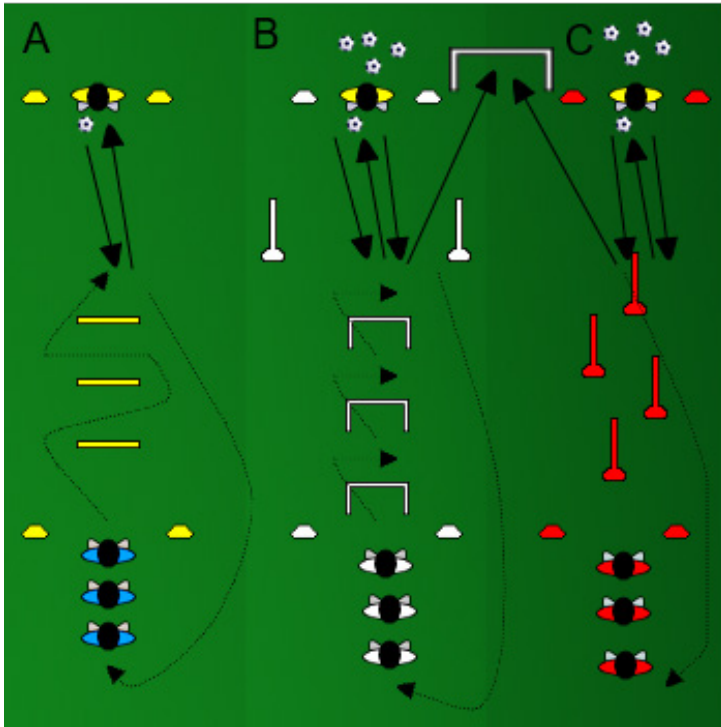
Indribbelen met bal



Lopen zonder bal

COÖRDINATIE EN ONDERSTEUNING

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
1	U9+		6	12	Ballen, markeringshoedjes, latten, paaltjes, hekjes, mini-goals.
THEMA: OPWARMING					



DOELSTELLINGEN

- Coördinatie
- Ondersteunend werk
- Pass de bal in één keer door
- Ondersteuning

TOELICHTING

Verdeel de spelers in 4 groepen.
3 coördinatieworkshops, gevolgd door een technisch ondersteunend werk.
De gele spelers hebben de bal.
Gele spelers beginnen als passers.
Blauw, wit en rood keren na elke pas terug naar hun respectieve lijnen.
Verwissel elke 2 minuten van rol.

INSTRUCTIES

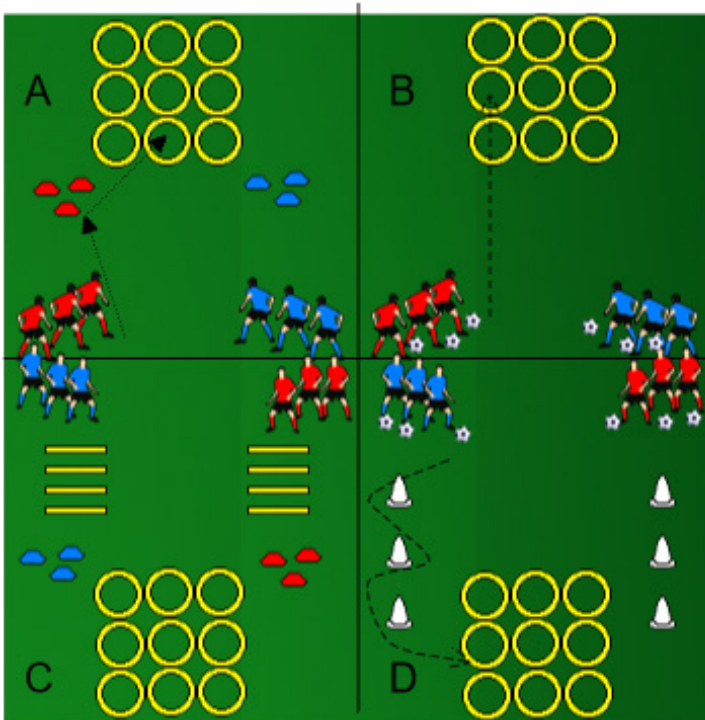
- A: Blauw neemt achtereenvolgende steunen tussen de latten en zet de bal in één aanraking terug naar Geel
- B: Wit springt over de hekjes met beide voeten tegen elkaar, pass terug naar geel en scoort vervolgens in mini-goal.
- C: Rood steekt het veld over, geeft meteen terug naar Geel en scoort dan in één keer

VARIANTEN

- Verander workshops

TIC-TAC-TOE SPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
2	U9+		6	15	Ballen, markeringshoedjes, hoepels, latten, noppen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : OPWARMING					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Coördinatie
- Indribbelen van de bal
- Nadenken
- Competitie

TOELICHTINGEN

Hier zijn verschillende variaties op het spel van tic-tac-toe-voetbal. Maak teams van 3 of 4 spelers.

De een na de ander zullen de spelers van elk team een in een hoepel plaatsen. Het eerste team dat zijn 3 hesjes in de rij zet, wint.

Wanneer alle spelers hebben gepast en niemand heeft gewonnen, mogelijkheid om één hesje per keer te verplaatsen.

INSTRUCTIES

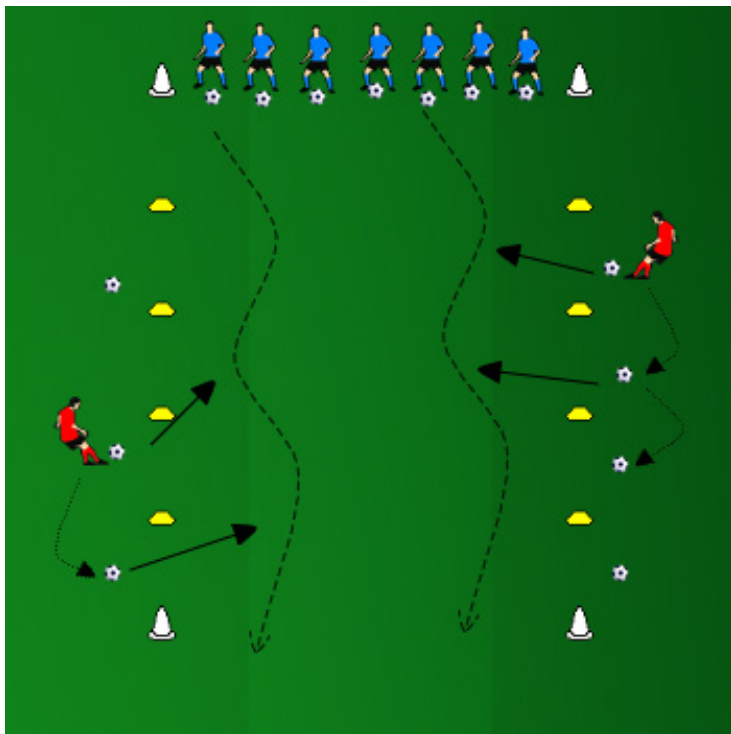
- Er zijn veel varianten mogelijk
- Verschillende kleine coördinatieoefeningen
- Moeilijkheden toevoegen aan het indribbelen van de bal: zwakke voeten, obstakels toevoegen, enz.

VARIANTEN

- A: Plaats 3 hesjes voor elk team naast het rooster. Rennen om een hesje te plaatsen
- B: Eén bal per speler. Leid de bal om hem in een van de hoepels te plaatsen.
- C: Hetzelfde als A, maar doe een beetje coördinatiewerk voordat je een hesje gaat plaatsen.
- D: Hetzelfde als B, maar doe een beetje slalom voordat je de bal gaat plaats

COWBOYS EN INDIANEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
3	U7-U11		6	15	Ballen, markeringshoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA: OPWARMING					



DOELSTELLING

- Balcontrole
- Balaanname in beweging
- Snelle balbeheersing
- Passing / schieten

TOELICHTING

Veld van 20x10m. De blauwe (cowboys) hebben elk een bal. Ze staan achter de lijn. Twee rode (indianen) worden aan elke kant van het veld geplaatst. De Indianen hebben meerdere ballen. De Indianen proberen de ballen uit de cowboys te halen door op ze te schieten. Een cowboy die zijn bal verliest (bal uit het veld) wordt een indiaan. De laatste overgebleven cowboy wint het spel.


INSTRUCTIES

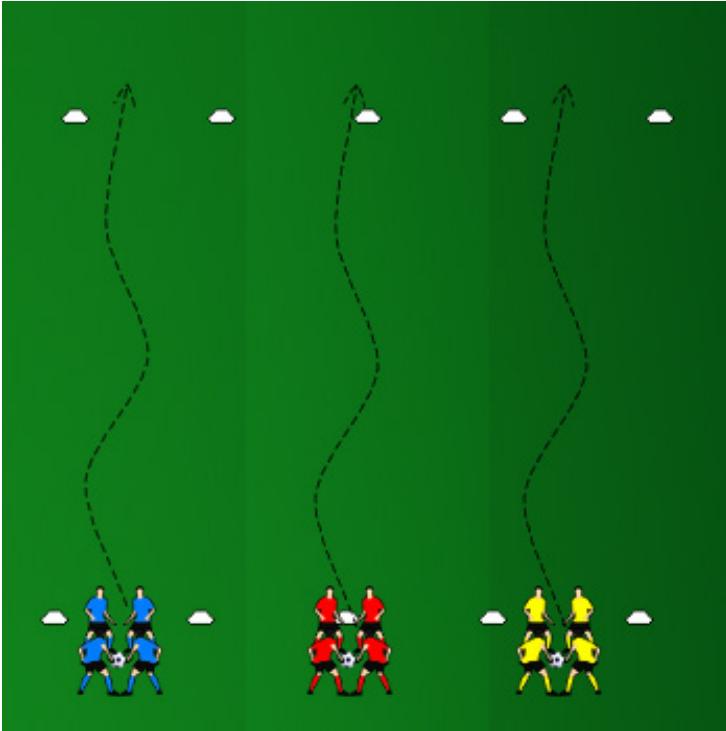
- De cowboy kan verder gaan zolang zijn bal in het veld staat (zelfs als deze is aangeraakt).
- Een cowboy die van het veld gaat, wordt een indiaan...
- verbod om de bal boven de knieën te schieten
- Maak verschillende rondes door de indianen vanaf het begin te wisselen.

VARIANTEN

- Voor de jongsten hebben cowboys geen ballen: Indianen proberen de benen aan te raken
- Indianen vragen om te schieten met hun zwakke voeten

HAND IN HAND

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
4	U6-U13		8	12	Bal, markeringshoedjes
THEMA: TEAMGEEST					



DOELSTELLING

- Solidariteit
- Teamgeest
- Samenspel
- Balbeheersing

TOELICHTING

Vorm teams van 4 spelers met een bal voor 4. Teams staan achter de lijn. Spelers houden hun handen vast om een ronde te vormen. Op het signaal moet elk team de bal naar de andere kant van het veld brengen (25m) en de bal in het midden van de ronde houden.

INSTRUCTIES

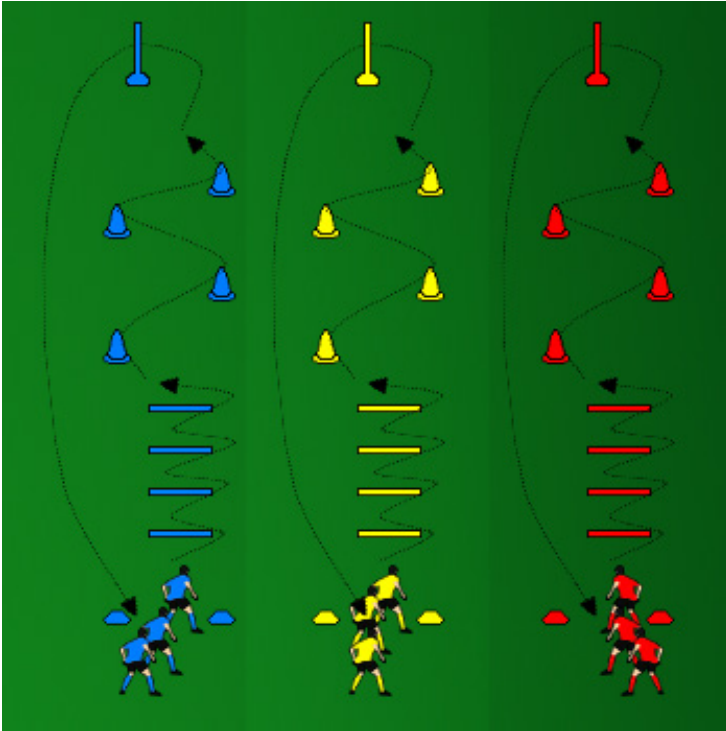
- Organiseer om snel te bewegen terwijl je de bal in het midden houdt.
- Als de bal buiten de grenzen gaat, stop dan, haal hem op en begin opnieuw op het punt waar de bal uitging.
- Hou altijd je handen vast of het team wordt gestraft (straf van 5 seconden).
- Alle spelers moeten de bal meerdere keren aanraken

VARIANTEN

- Varieer het aantal spelers van 3 tot 10.
- Zet 2, 3, 4 of 5 ballen in het midden en breng ze allemaal samen naar de andere kant van het veld.

ESTAFETTE

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
5	U7+		6	10	Couppelles, barres, plots, piquets.
THEMA : SNELHEID EN COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Controle
- Beleving
- Snelheid
- Coördinatie

TOELICHTING

Vorm teams van 3 spelers met een identiek parcours voor elk van hen.
Op het signaal speelt de eerste speler van elk team het parcours en komt dan op de hand van zijn partner tikken.
Elke speler voltooit de parcours 3 keer. Het team dat als eerste eindigt, wint.

INSTRUCTIES

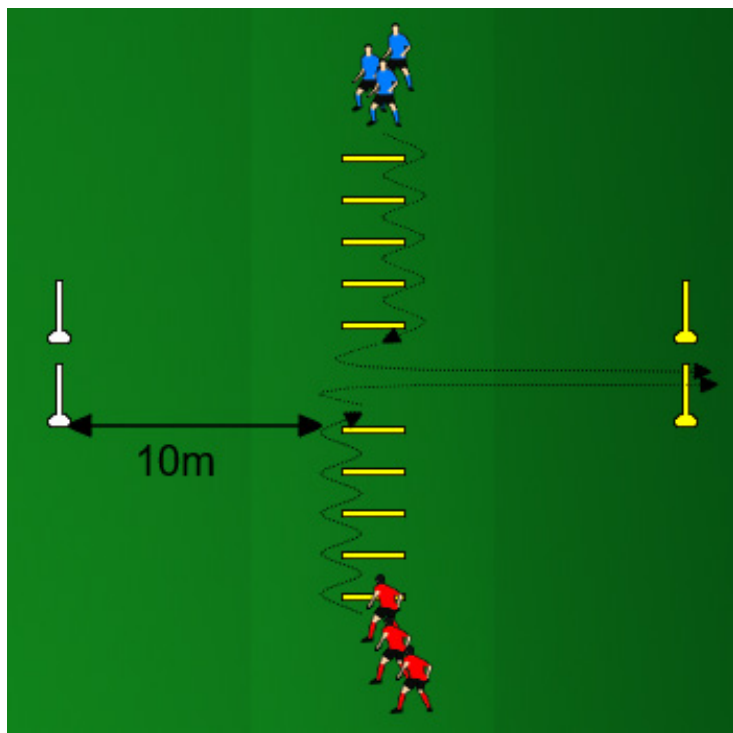
- 2 steunen tussen elke lat
- Het aanraken van de bovenkant van elke hengst met uw hand
- Het omzeilen van de post
- Kom terug in een sprint

VARIANTEN

- 1 steun tussen elke lat
- Slalom tussen de markeringshoedjes
- Achterwaartse race
- 1 race per keer (geen estafette): spelers starten bij het signaal

ONDERSTEUNEND WERK + SPRINT

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
6	U7+		6	12	Bars, staken.
THEMA : SNELHEID EN COÖRDINATIE					



DOELSTELLING

- Controle
- Vivaciteit
- Snelheid
- Coördinatie
- Schijnbeweging

TOELICHTING

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

Op het sein van de koets lopen blauw en rood omhoog en maken 2 drukken tussen elke balk. Vlak voor ze de achterkant van de bar bereiken, kondigt de koets een kleur aan: blauw of rood.

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

INSTRUCTIES

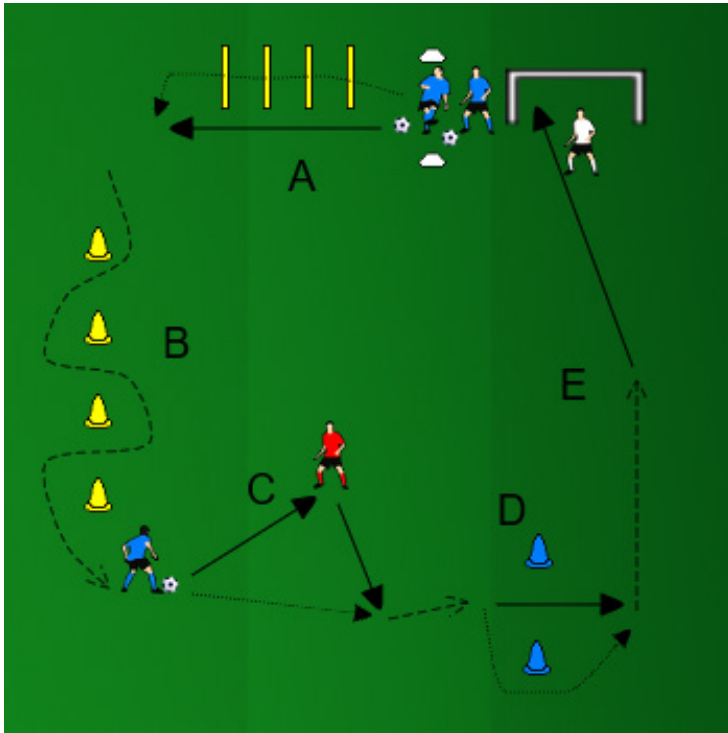
- Voor de sprint naar een van de poorten moet de speler een schijnbeweging maken.
- Vlotheid van de oefening: snelle opeenvolging van de passage van de balken, de schijnbeweging en de sprint.
- De volgende spelers rennen op het signaal van de coach

VARIANTEN

- 1 steun tussen elke lat
- 2 zijdelingse steunen tussen elke lat: de spelers staan met hun gezicht naar links op de foto
- Als de opgeroepen speler besluit om naar de witte deur te gaan dan moet de andere speler naar de gele deur sprinten.

TECHNISCH PARCOURS (1)

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
7	U11+	⚽⚽⚽⚽	4	15	Ballen, markeringshoedjes, pionnen, 2 hoepels, 1 mini-goal, 2 goals.
THEMA : TECHNISCH WERK					



DOELSTELLING

- Balbeheersing
- Passing
- Schieten
- Gerichte balaanname
- 1-2

TOELICHTING

De spelers voltooien een technisch parcours waarbij ze een reeks indribbelen, passen, aannemingen en schieten.

A: gedoseerde pass langs de staven, 2 snelle steunen tussen elke stang en het terughalen van de bal.

B: slalombal met balaanname

C: 1-2 met de rode speler

D: panna

E: rennen met bal + schieten op doel


INSTRUCTIES

- Maak de route meerdere malen
- Wisselende rollen (keeper, rode speler)
- Toepassen op elk uitgevoerd gebaar

VARIANTEN

- Toevoegen/vervangen van workshops: staakbos, omzeilen van een hoepel, etc.
- Tijdstip van de parcours

BALBEHEERSING, PASSING EN ONDERSTEUNING

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
8	U11+		10	12	Ballen, markeringshoedjes, hesjes.
THEMA : TECHNISCH WERK					



DOELSTELLING

- Balbeheersing
- Passing
- Ondersteuning
- Gerichte balaanname

TOELICHTING

Veld van 20x20m. 4 blauwe spelers zonder bal in het midden van elk kant van het speelveld. 6 roden hebben elk een bal en leiden deze het veld in.

De oefening evolueert volgens de instructies van de coach.

Verander de rollen.


INSTRUCTIES

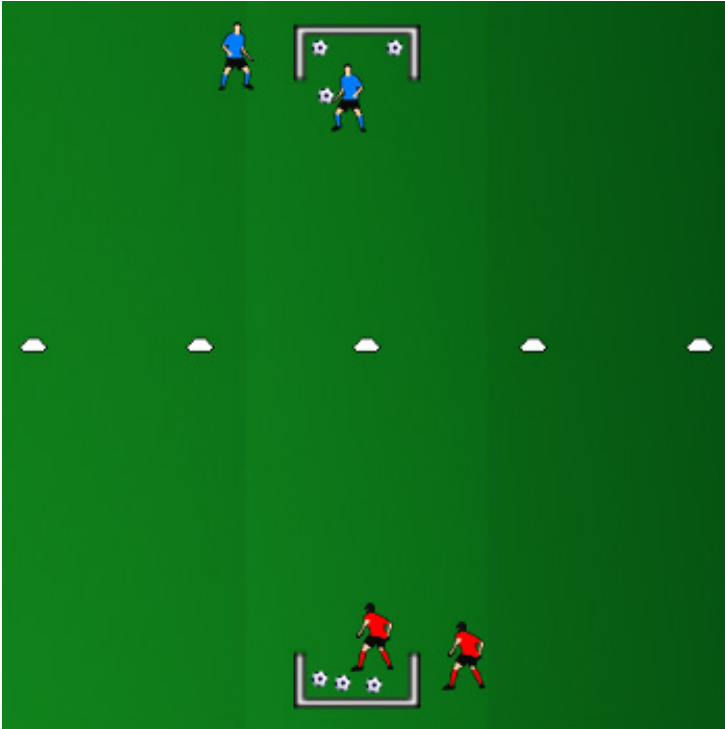
- Ren met de bal en laat het aan een blauwe over en neem zijn plaats in.
- Drijf met de bal en geef hem dan door aan een blauwe en neem zijn plaats in.
- Een remise spelen met een blauwe en verder gaan met bal in voet
- Als je een blauwe speler tegenkomt, pass de bal terug en neem zijn plaats in.

VARIANTEN

- Andere instructies
- Het uitvoeren van een actie op het signaal van de coach
- Vrij: rood voert een actie uit als er een blauwe speler beschikbaar is

KEEPERSOORLOG

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
9	U7+		2	20	Ballen, markeringshoedjes, 2 goals.
THEMA : WEGSCHieten VAN DE KEEPER					



DOELSTELLING

- Met handen weggooien
- Met voet wegschieten
- Schieten
- Het beschermen van uw doel

TOELICHTING

Twee goals op 25 meter van elkaar. Middenlijn tussen de 2 doelen.

Twee keepers spelen een wedstrijd op 1c1. Spelletjes van 3 minuten. Andere keepers wachten of spelen op een ander veld. Minitoernooi tussen de keepers. Iedereen komt samen in round-robin games.

INSTRUCTIES

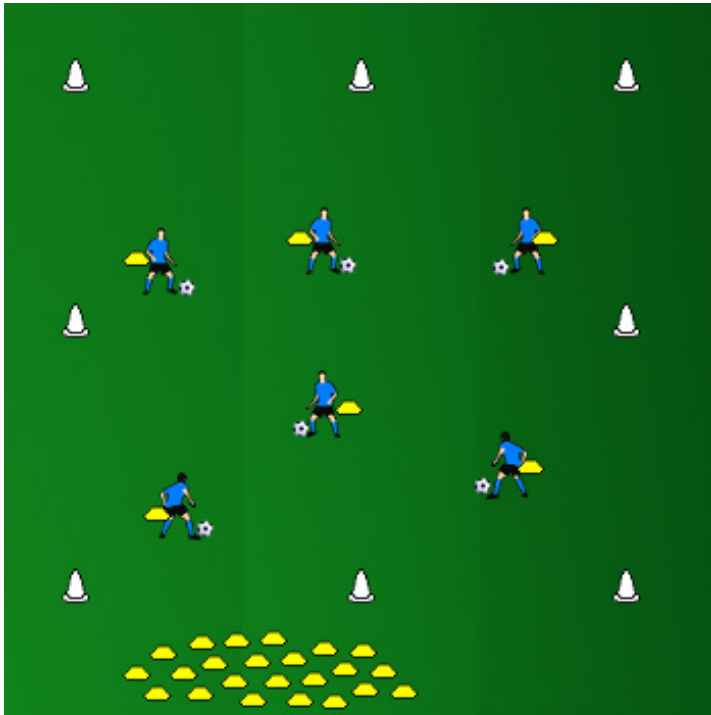
- 3 punten per gescoord doelpunt door de bal te gooien.
- 2 punten per gescoord doelpunt door het maken van een volley clearance
- 1 punt per doelpunt gescoord door een schot vanaf de grond.

VARIANTEN

- De verdeling van de punten wijzigen afhankelijk van de thema's waaraan u wenst te werken
- De eerste die precies 15 punten scoort, wint

DE STAART VAN DE VOS

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
10	U7-U13		6		Ballen, markeringshoedjes, hesjes.
THEMA : BAL BEHEERSING					



DOELSTELLING

- Controle houden over de bal
- Schijnbeweging
- Snelheid
- Het verzamelen van informatie

TOELICHTING

Speelveld van 15x15m. Elke speler heeft een bal op zijn voeten en een hesjehelft in zijn korte broek achter zich.

Spelers moeten de bal in hun voeten houden en proberen de jassen van andere spelers te stelen. De speler die de jassen steelt, legt ze om zijn nek.

INSTRUCTIES

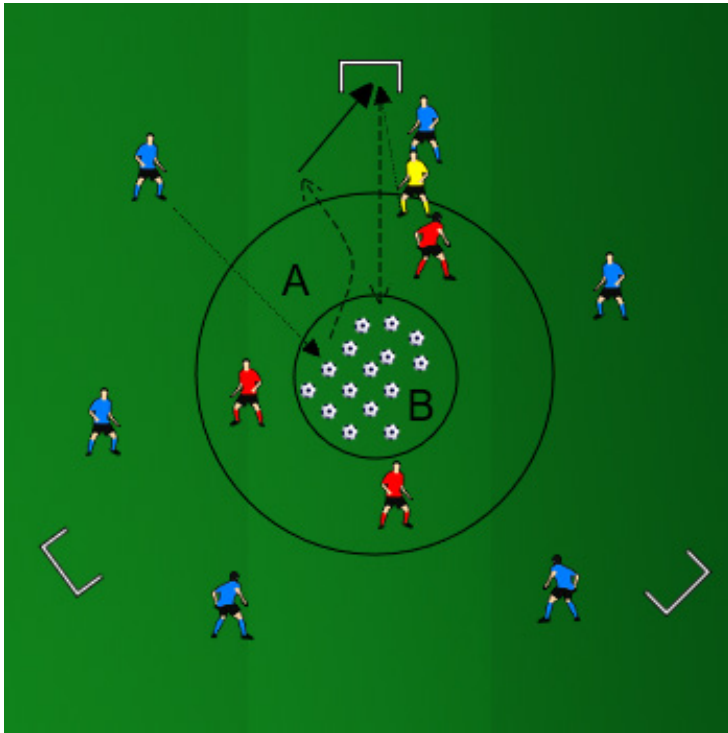
- Als iemand het hesje afpakt, verlaat dan het veld trek een andere aan en ga weer terug het spel in.
- Een speler zonder hesje kan geen hesje stelen.
- Je moet de bal in je voeten hebben om een hesje te stelen
- Als er geen hesjes meer zijn, eindigt het spel: degene met de meeste hesjes om zijn nek heeft gewonnen.

VARIANTEN

- Zelfde spel zonder bal voor de allerkleinsten.
- Hesjes van verschillende kleuren: rode hesjes zijn het dubbele waard

SCHATTENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
11	U7-U13		9	15	Ballen, markeringshoedjes, hesjes (3 kleuren), 3 mini-goals.
THEMA : BAL BEHEERSING					



DOELSTELLING

- Snelle balbeheersing
- Balbeheersing en schieten
- Bewegingsnelheid
- Het verzamelen van informatie
- Schijnbeweging

TOELICHTING

Cirkelvormig gebied (A) van 9x9m met in het midden een gebied (B) van 3x3m met alle ballen.

3 mini-goals geplaatst op 8m van zone A.

3 rode doelen zijn in zone A. Ze beschermen hun schat (de ballen).

6 blauwe dieven proberen de ballen te stelen en terug te brengen naar hun doel.

INSTRUCTIES

- Als een blauwe speler door een rood wordt geraakt, moet hij om een goal sprinten voordat hij terug kan keren.

- Als een blauwe speler in zone B aankomt, kan hij daar blijven tot het juiste moment om eruit te gaan.

- Rode spelers moeten in zone A blijven

- Een blauwe speler mag geen bal uit zone B of A schieten.

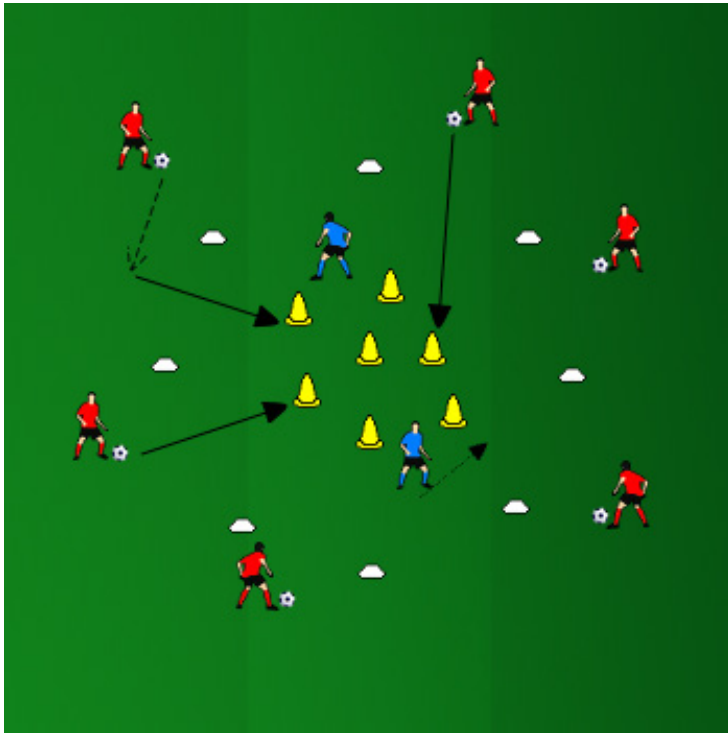
VARIANTEN

- Voeg 1 of 2 gele spelers toe die de ballen uit de doelen halen en ze terugbrengen naar de schat in zone B.

- De getroffen speler stopt, spreidt zijn benen en een partner moet tussen zijn benen door om hem te bevrijden.

SCHIETSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
12	U7-U13		8	12	Ballen, markeringshoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Stilliggende bal schieten
- Bewegende bal schieten
- Richten op een doel en dit raken

TOELICHTING

Stel een cirkelvormig gebied op met een diameter van 8 meter.
Plaats de markeringshoedjes in het midden van deze zone.
Twee blauwe spelers proberen de pionnen te beschermen terwijl 6 rode spelers proberen ze omver te schieten. 1 punt per omvergeschoven pion.

INSTRUCTIES

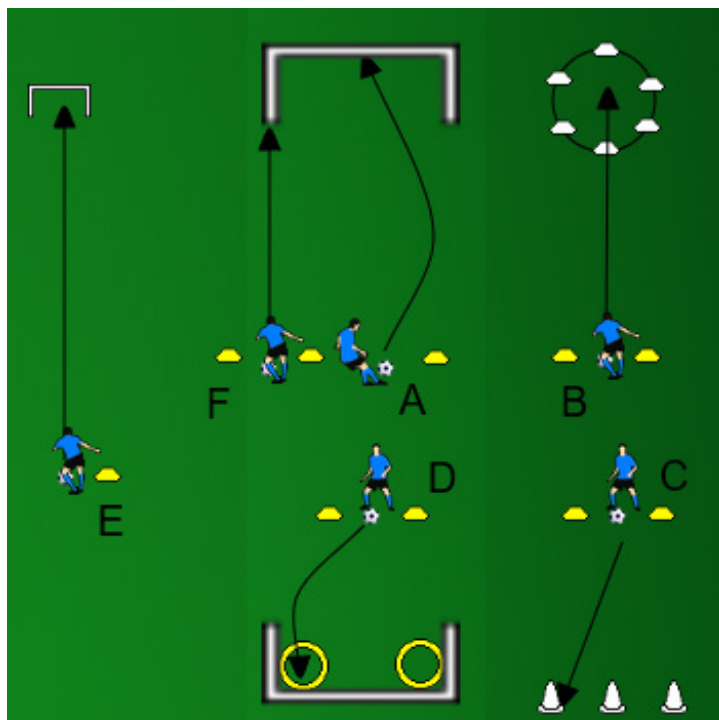
- Rode spelers moeten uit het gebied zijn om te schieten.
- Rode spelers mogen de cirkel binnenkomen om een bal op te halen en moeten daarna weer weggaan.
- De blauwe spelers moeten binnen de cirkel blijven
- Het spel stopt als alle pionnen zijn neergehaald

VARIANTEN

- 3 ballen voor de roden: ze moeten met elkaar passen en de opening vinden.
- Rode pionnen toevoegen: bonuspionnen ter waarde van 3 punten
- De blauwe spelers zijn keepers; ze mogen hun handen gebruiken

TECHNISCH PARCOURS (2)

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
13	U7-U15		4	25	Ballen, markeringshoedjes, balken, pionnen, 1 doel.
THEMA : BALBEHEERSING, PASSING EN SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Nauwkeurige en gedoseerd passen
- Technische kwaliteit
- Duurzaamheid
- Nauwkerige beweging

TOELICHTING

6 (of meer) technische oefeningen in het veld hebben.

Spelers hebben elk een bal en beginnen in oefening A. Voor elke workshop worden de spelers tussen 10 en 20 meter van het doel geplaatst (afhankelijk van de leeftijd en het technische niveau).

Als de speler een oefening passeert, gaat hij door naar de volgende.

INSTRUCTIES

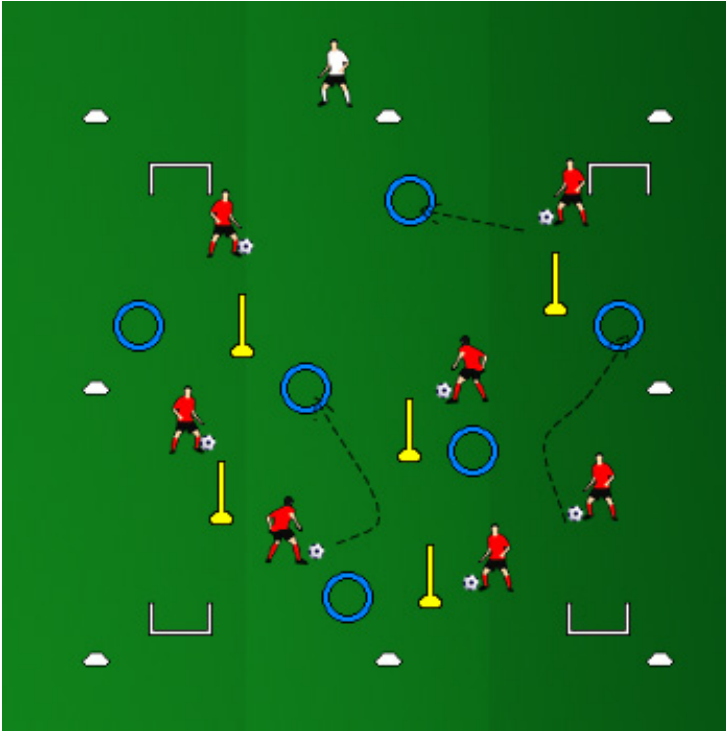
- A: Raak de dwarslat
- B: Golfen => de bal moet binnen de cirkel stoppen
- C: Schiet één van de 3 pionnen omver
- D: geef de bal door een van de 2 hangende hoepels.
- E: score in het mini-goal (op 20m)
- F: schiet tegen de doelpaal
- De speler die de meeste beurten maakt, heeft gewonnen: tel het aantal beurten dat hij heeft gemaakt.

VARIANTEN

- Voeg andere oefeningen toe: directe hoek, door een deur gaan, etc.
- Gebruik de zwakke voet
- Geen parcours: 3 minuten oefenen op elke workshop

DE TRAINER ZEI...

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
14	U7-U11		4	12	Ballen, markeringshoedjes, palen, hoepels, 4 mini-goals.
THEMA : BALBEHEERSING, PASSING EN SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Balbeheersing
- Balcontrole
- Voer de vereiste technische manoeuvres uit
- Op doel schieten

TOELICHTING

Oppervlakte van 20x20m. De spelers hebben elk een bal.
De spelers rennen met de bal en volgen de instructies van de coach.
De coach zegt: "Trainer zei..." en vraagt de spelers om een actie uit te voeren.
Spelers moeten alleen handelen als de coach zegt, "Trainer zei..."

INSTRUCTIES

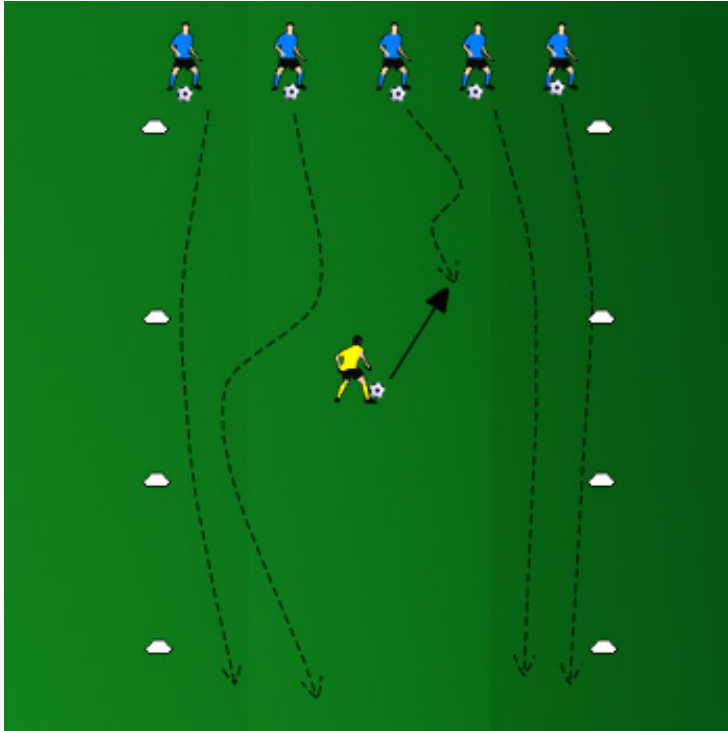
- Dribbel de bal in een hoepel.
- Leidt met de onderkant van de voet
- Leidt met je linkervoet
- Stop en zet je voet op de bal
- Maak een doelpunt
- Ren om een paal heen
- Been over bal voor een paaltje

VARIANTEN

- Andere instructies op verzoek van de coach

SPARROWHAWK SPEL MET BAL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
15	U7-U13		6	12	Balen, markeringshoedjes
THEMA : BALBEHEERSING EN SCHIETEN					



DOELSTELLING

- Controle houden over de bal
- Snel rennen
- Nauwkeurige passen

TOELICHTING

Veld van 20x15m. De spelers hebben elk een bal.

De blauwe spelers staan achter de lijn.

Gele spelers staat in het midden van het veld en kijkt uit naar de blauwe.

De blauwe spelers proberen het veld over te steken zonder dat de gele speler hun bal aanraakt.

De gele spelers probeert de bal van de blauwe speler weg te trappen.

INSTRUCTIES

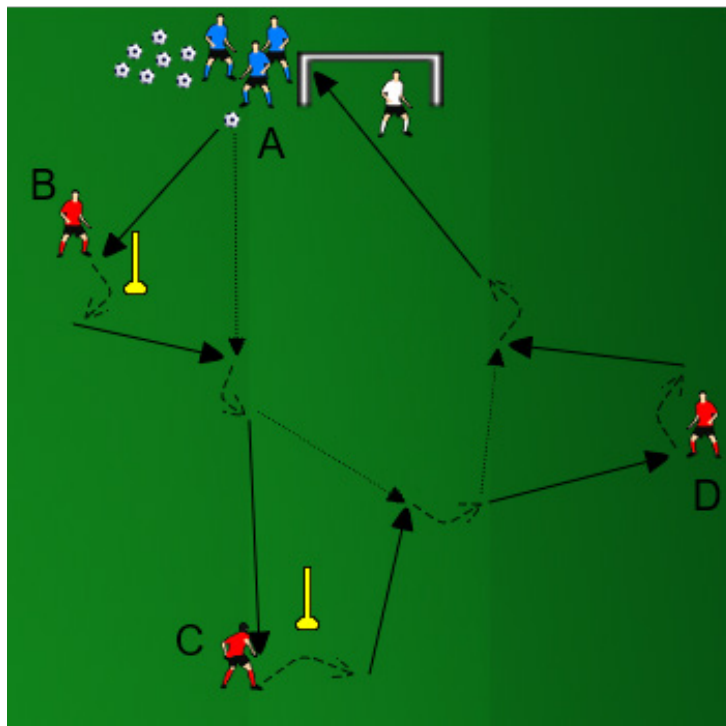
- Een blauwe speler waarvan de bal is aangeraakt, wordt geel.
- Een blauwe speler dat uit het veld komt, wordt geel
- De laatste overgebleven blauwe speler wint
- Speel meerdere rondes

VARIANTEN

- Begin het oefening zonder een bal voor de jongere (aanraken met de hand)

PASSING, VRIJLOPEN EN SCHIETEN

OEFFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
16	U11+		7	15	Ballen, markeringshoedjes, hesjes (2 kleuren), 1 doel.
THEMA : GERICHTE BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Meerde gerichte aannames + passing
- Meerde gerichte aannames + schieten
- Kwaliteit van de technische beweging

TOELICHTING

Plaats alle ballen met het blauwe team naast het doel.

De rode spelers blijven op hun plaats.

A gaat naar B, die achter de paal aanneemt en A weer in de loop zet.

A neemt bal aan en geeft door naar C. C neemt aan en geeft terug aan A. Hetzelfde met D dan schiet A naar goal.


INSTRUCTIES

- De rode spelers gaan terug naar hun plaats
- De volgende blauwe speler begint na passing van C naar A
- Taken omwisselen

VARIANTEN

- Werken met de verschillende soorten controles
- Werken met beide voeten

TIKKERTJE STANDBEELD

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
17	U7-U13		6	12	Ballen, markeringshoedjes.
THEMA : PASSING					



DOELSTELLING

- Snelheid
- Coördinatie
- Passen
- Panna
- Balbeheersing

TOELICHTING

Veld van 15x15m. Verspreid een paar ballen op het veld.

De rode spelers jagen op de blauwe door te proberen ze te raken met de bal. Een blauwe speler die wordt geraakt moet 'bevrozen' en zijn benen spreiden. Om weer vrij te komen moet een van zijn blauwe medespelerse en bal ophalen en tussen de benen spelen.

INSTRUCTIES

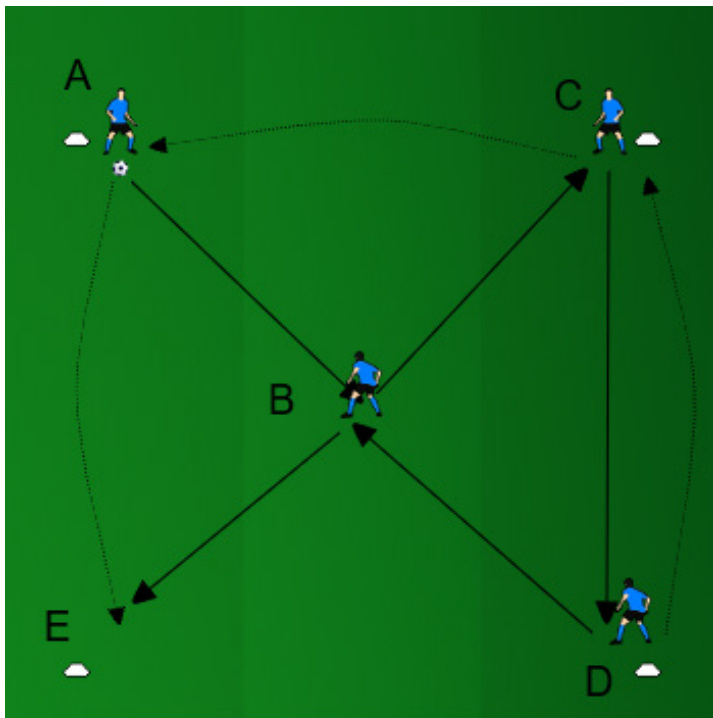
- Vorm teams van 2 spelers om de rol van de jagers te spelen.
- Het team dat erin slaagt om alle blauwen zo snel mogelijk te bevrozen heeft gewonnen.

VARIANTEN

- Het spel spelen zonder een bal om te beginnen: kruipen panna om de partner te bevrijden.
- Elke speler heeft een bal. Om een wolf te bevrozen, moet een jager zijn bal op een wolfs bal schieten. De wolf stopt en krijgt de bal pas terug als een partner een pass panna kan maken.

PASSING IN 1 TIJD VOOR 4 PERSONEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
18	U11+		4	12	Ballen, markeringshoedjes
THEMA : PASSING IN 1 TIJD ZONDER BALAANNAME					



DOELSTELLING

- Kwaliteit van de pas
- In één keer door passen
- Tijdsbesparing
- Versnel het spel

TOELICHTING

In groepen van 4 spelers met één bal.
10x10m vierkant met 3 spelers in de hoeken en één speler in het midden.
A passt dan naar B en gaat naar E. B passt naar C. C passt naar D en gaat dan naar A. D passt naar B (die zich had omgedraaid) en gaat naar C. B passt naar A (die nu in E staat).


INSTRUCTIES

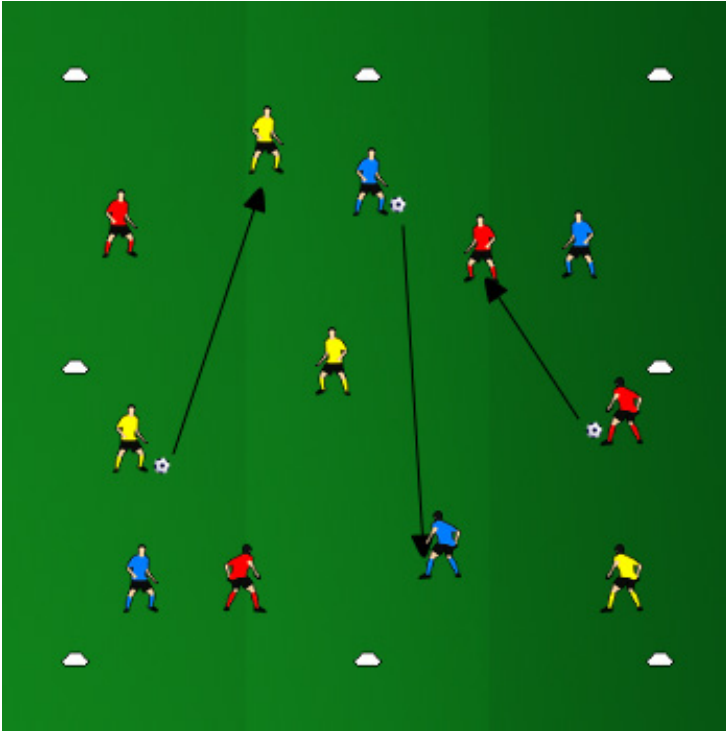
- Klaar zijn om bal te krijgen
- Naar bal rennen
- Nauwkeurige, gedoseerde passen
- Verander de speler in B

VARIANTEN

- Veranderen van de draairichting
- Verdubbeling van de passen elke keer dat een speler met B speelt: voorbeeld, A passtnaar B. B zet terug voor A. A geeft terug aan B die uiteindelijk aan C geeft etc.

KLEURENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
19	U9+		6	12	Ballen, markeringshoedjes, hesjes (3 kleuren).
THEMA : VERZAMELEN VAN INFORMATIE					



DOELSTELLING

- Pass
- Rennen en informatie oppikken
- Stel jezelf beschikbaar
- Vraag de bal
- Communicatie

TOELICHTING

Veld van 25x25m. Vorm 3 teams van 4 spelers. Begin met één bal per team. De spelers moeten de ballen passen volgens de door de coach gegeven variaties.

INSTRUCTIES

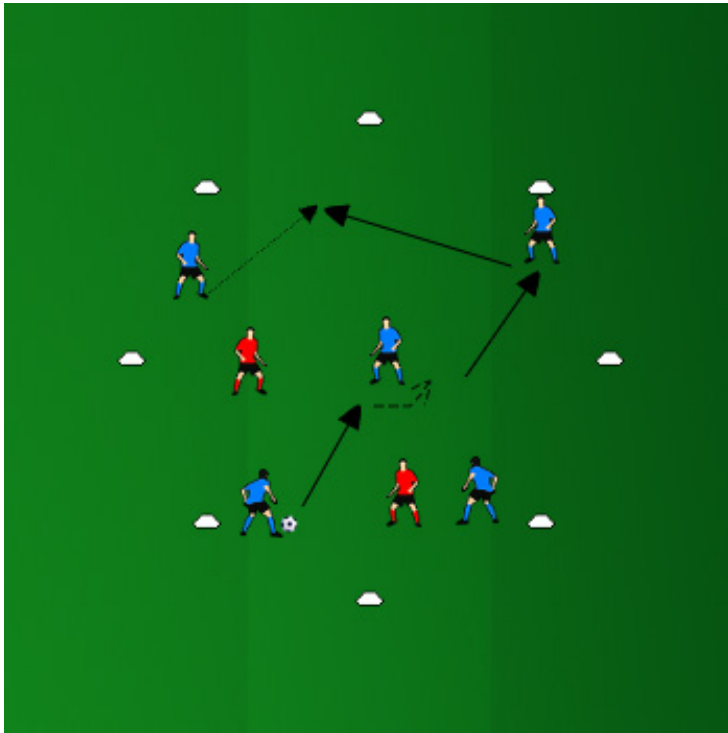
- Altijd in beweging zijn
- Verplaatsing volgens de voorgestelde variant
- Maak uzelf beschikbaar voor uw partners

VARIANTEN

- Pass naar een speler van dezelfde kleur
- Pass naar een speler van een andere kleur
- Pass over naar een speler met een andere kleur dan de jouwe en de speler die de bal naar jou heeft gepasseerd. - Volg de volgorde van de passen: rood - geel - blauw - enz.

STIER 5 TEGEN 2

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
20	U11+	⚽⚽⚽⚽	7	15	Ballen, markeringshoedjes
THEMA: BALBEZIT					



DOELSTELLING

- Aandringen op het begrip van baldrager helpen
- Positionering zodat er geen risico op interceptie bestaat
- Binnen speelafstand zijn: niet te ver en niet te dicht bij de baldrager
- Zichzelf genoeg ruimte geven om vrij te staan
- Creëer ruimte voor de baldrager of andere partner

TOELICHTING

Cirkelvormig oppervlak van 14m diameter.
5 blauwe spelers spelen tegen 2 rode spelers en proberen de bal te behouden.
Definieer een blauwe speler die in het midden van de cirkel blijft.
Als het rode team de bal terugkrijgt, proberen ze de bal te houden.


INSTRUCTIES

- Oplossingen voorstellen voor de balbezitter
- Vraag voor passen
- De middenspeler blijft op zijn plaats

VARIANTEN

- Verhoog of verlaag de grootte van het veld, afhankelijk van het niveau.
- De middenspeler staat niet vast: hij beweegt als andere spelers bewegen.
- Beperken van aantal keren je de bal mag aanraken

SPEL 5 TEGEN 5 + KEEPER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
21	U13+		12	15	Ballen, markeringshoedjes, hesjes (2 kleuren), 2 goals.
THEMA : VERDEDIGEN IN DE MINDERHEID					



DOELSTELLING

Principes die moeten worden gerespecteerd :

- de vooruitgang van de tegenstander stuiten
- de bal terug winnen
- het doel verdedigen

TOELICHTING

Veld van 25x35m met een middenlijn.
Twee spelers per team in de verdedigende zone en drie spelers in de aanvallende zone.
Wedstrijd op 5v5 + keepers.
Situaties van 2 tegen 3 in zijn helft.

INSTRUCTIES

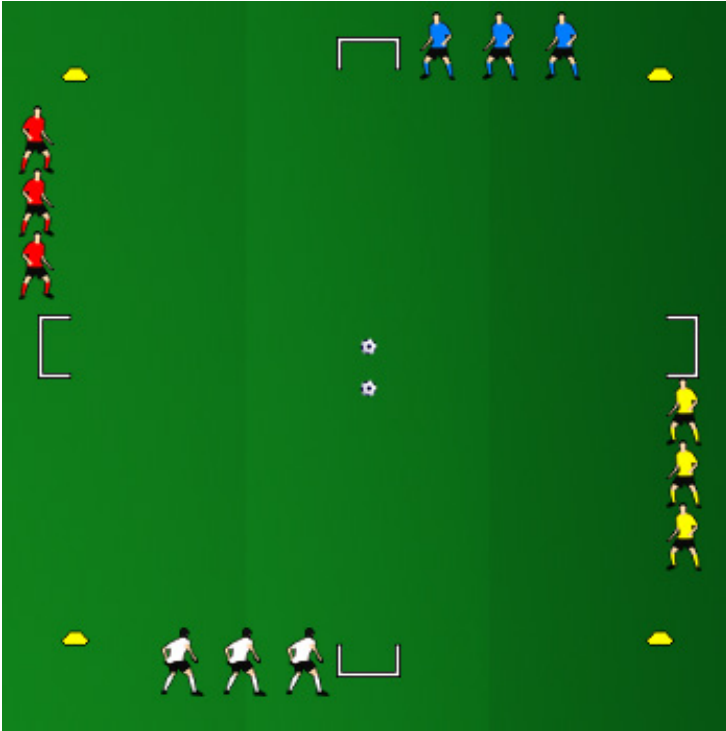
- Samen verdedigen om de aanval van de tegenstander te controleren
- Samen als team de bal afschermen
- Baldrager mobiliseren zonder zelf actief de bal te raken

VARIANTEN

- Spelen met kleine doelen zonder keeper
- Aanvallers mogen maximaal 3 keer de bal raken voor ze moeten passen

DRIBBELSPEL MET 4 PLOEGEN

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
22	U7+		12	15	Ballen, markeringshoedjes, hesjes (4 kleuren), 4 mini-goals.
THEMA : DRIBBELLEN EN DUELS					



DOELSTELLING

- Duel 1 v 1
- Schijnbewegingen en uit balans brengen van de tegenstander
- Snelheid en verandering van tempo
- Het uitschakelen van een tegenstander om te scoren

TOELICHTING

Veld van 20x20m met 1 mini-goal in het midden van elke kant.

Vier teams van 3 spelers staan elk naast een goal. Plaats 2 ballen in het midden.

Geef een nummer (1, 2 en 3) aan de spelers van elk team. De coach roept een nummer af: de betrokken spelers proberen de ballen te pakken en te scoren in hun doel.


INSTRUCTIES

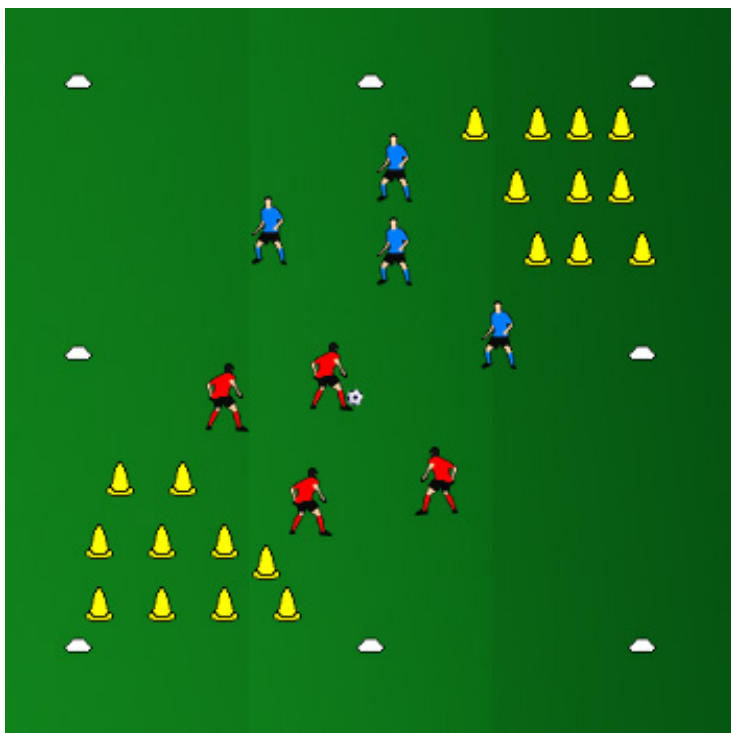
- Als de 2 ballen zijn gescoord, gaan de spelers terug naar hun plaats.
- Als een speler een doelpunt maakt, mag hij proberen de andere bal terug te halen als deze nog niet in een doel ligt.
- Het team met de meeste doelpunten heeft gewonnen

VARIANTEN

- Afroepen van meerdere nummers
- Scoren in doelen die aan de overkant zijn opgesteld

4 TEGEN 4 PIONNENSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
23	U7-U15		8	20	Ballen, markeringshoedjes, pionnen, hesjes (2 kleuren).
THEMA : VERKORTE SPELLETJES					



DOELSTELLING

- Vermindering van het aantal spelers
- Verminderde oppervlakte
- Schieten op een doelwit

TOELICHTING

Veld van 25x25m. Plaats 10 pionnen in 2 tegenovergestelde hoeken.
Wedstrijd van 4 tegen 4.
Wanneer een speler een pion van de tegenpartij omver schiet, pakt hij het op en zet het in zijn hoek. Hij voegt het toe aan de andere pionnen die nog in zijn hoek staan.
Aan het einde van de wedstrijd wint het team met de meeste pionnen in hun hoek.

INSTRUCTIES

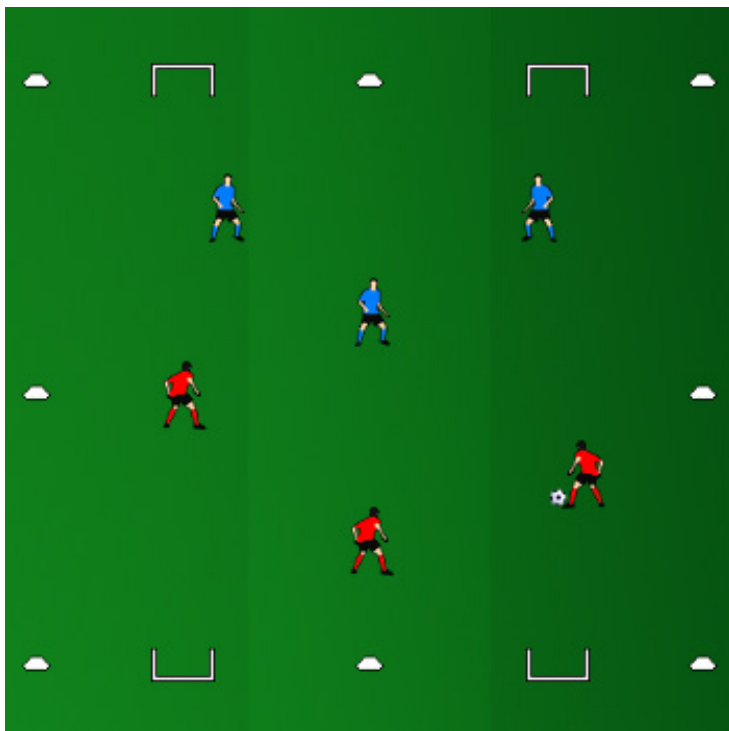
- Mogelijkheid om meerdere pionnen tegelijk te laten vallen
- Verboden om pionnen met de voeten te laten vallen
- Een speler die een kavel terugbrengt doet niet mee aan het spel.

VARIANTEN

- Meerkleurige pionnen: gele pionnen zijn 3 punten waard; groene pionnen zijn 5 punten waard
- Laat de omgekeerde pionnen op de grond liggen: het team dat alle pionnen van het andere team omver heeft gehaald, heeft gewonnen

VERKORTE SPELLETJES MET THEMA

OFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
24	U7+		6	25	Ballen, pionnen, hesjes (2 kleuren), 4 mini - goals.
THEMA : VERKORTE SPEL					



DOELSTELLING

- Doelpunten maken
- 1 tegen 1
- Passen
- Ruimte creëren

TOELICHTING

Veld van 30x25m met 4 mini-goals. Wedstrijden met minder spelers.
Het spelen van wedstrijden door de regels en instructies aan te passen aan de doelstellingen.

INSTRUCTIES

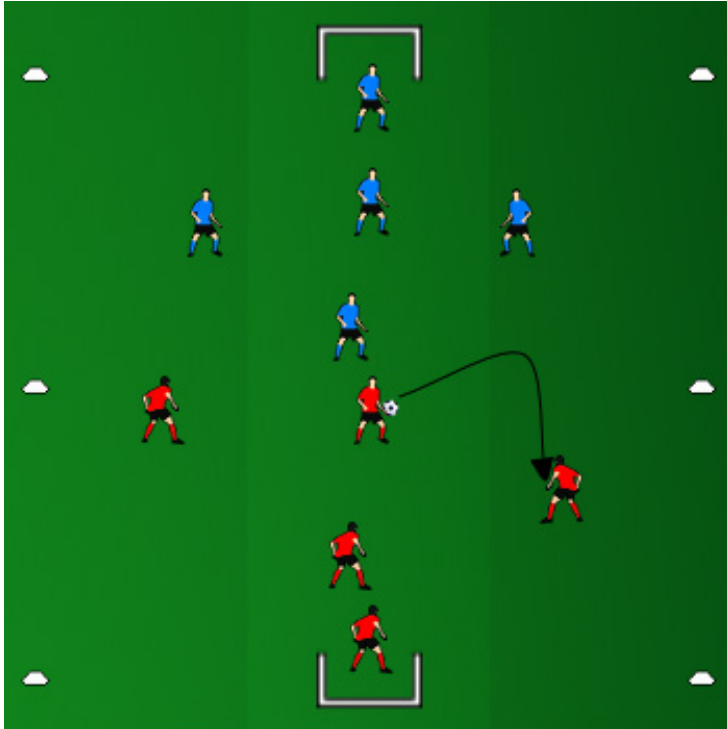
- 3v3 of 4v4-wedstrijden
- 2 goals of 4 goals
- 3 of 4 teams (1 of 2 teams standby)

VARIANTEN

- Eerste team dat 2 doelpunten scoort heeft gewonnen en blijft op het veld.
- 2 minuten per wedstrijd (als er geen winnaar is veranderen we de 2 teams)
- Alle spelers moeten minstens één keer scoren om te winnen.
- Slechts 1 speler in het team moet scoren
- Maak minimaal 5 passen voordat je scoort
- Eén keer bal raken voor scoren
- Score na een één-tweetje

5 TEGEN 5 HOOFD- EN VOLLEYBALWEDSTRIJD

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
25	U9+		10	20	Bals, coupelles, hesjes (2 couleurs), 2 buts.
THEMA : HOOFDSPEL EN VOLLEYBALSPEL					



DOELSTELLING

- Hoofd aanneming
- Volley aanneming
- Omhaal

TOELICHTING

Veld van 30x20m. Wedstrijd 5 tegen 5. Spelers spelen met de hand. Als de bal de grond aanraakt, gaat de bal naar het andere team. Teams scoren alleen met hun hoofd of volley.

INSTRUCTIES

- Spelers mogen maximaal 2 stappen nemen met de bal.
- Verdedigers mogen een pass intercepteren, maar mogen de baldrager niet aanraken.
- 2 punten voor een ingekopt doelpunt
- 3 punten voor een volley (5 voor een omhaal)

VARIANTEN

- De bal met je hoofd doorgeven
- Voetspel: alleen hoofd of volleybaldoelpunt

AFWERKINGSSPEL

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
26	U13+		16	20	Ballen, pionnen, hesjes (4 kleure), 2 goals.
THEMA : DOELPUNTEN MAKEN					



DOELSTELLING

- Doelpunten maken
- Gebruik van zijdelingse en offensieve ondersteuning
- Profiteren van numerieke superioriteit om te scoren
- Risico's nemen om te scoren

TOELICHTING

Veld ter grootte van 2 maal het strafschopgebied. Vorm 4 teams van 4 spelers. 2 teams spelen tegen elkaar. De spelers van de 2 teams die niet spelen dienen als zijdelingse of offensieve ondersteuning.

INSTRUCTIES

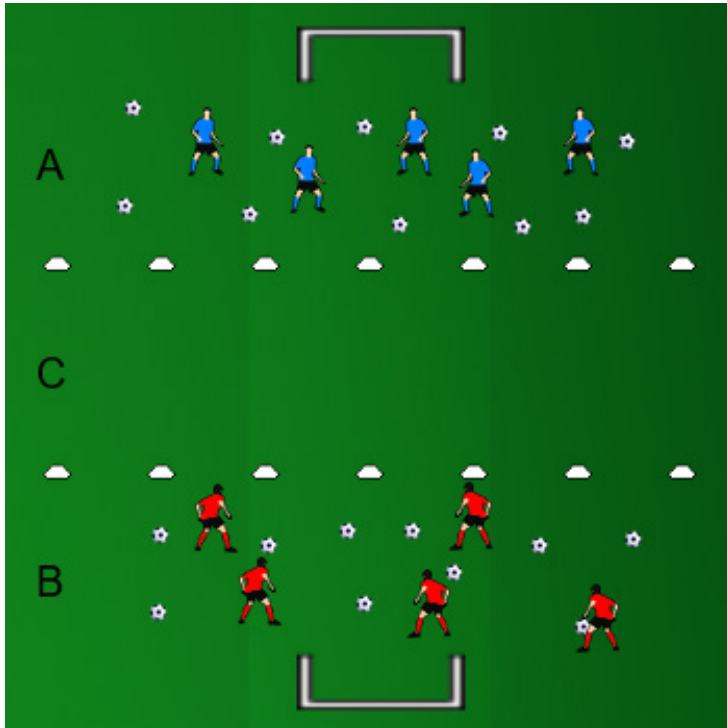
- Als rood aanvalt, dienen de 2 witte (A en B) en 2 geel (C en D) van de aanvallende zone als ondersteuning.
- Als blauw aanvalt, zijn het de 2 andere witte en gele spelers die als offensieve ondersteuning dienen.
- Ondersteunende teams kunnen niet scoren of samenspelen.

VARIANTEN

- De ondersteuning is beperkt tot 2 ballen.
- De ondersteuning mag de bal maar één keer aanraken.
- Ondersteuning mag samenspelen maar niet scoren
- De laatste man speelt de rol van keeper

SCHIETVELD

OEFNING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
27	U7-U11		6	15	Ballen, pionnen, kazufels (2 kleuren), 2 goals.
THEMA : DOELPUNTEN MAKEN					



DOELSTELLING

- Schieten zonder balaanname
- Gestopte bal schieten
- Richten op het doel en scoren
- Schot stoppen

TOELICHTING

Plaats 2 doelen tegenover elkaar op 20m afstand. Blauw in zone A met 10 ballen. Rood in zone B met 10 ballen.

Spelers kunnen zone C niet ingaan. Schiet op doel. Als er geen ballen meer zijn, heeft het team met de meeste doelpunten gewonnen.


INSTRUCTIES

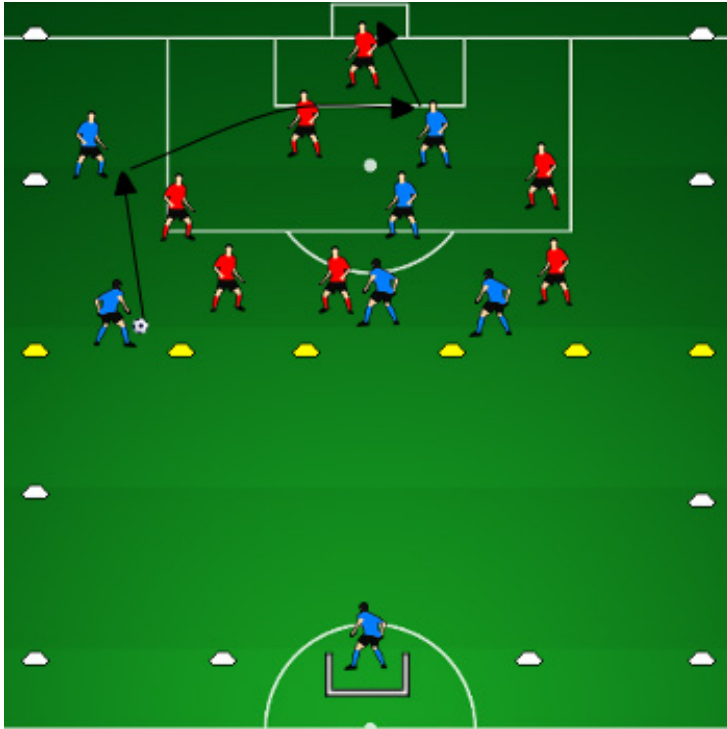
- Alleen de coach kan naar zone C gaan om daar de ballen te gaan halen
- Spelers mogen schoten met hun handen stoppen
- Gebruik geen ballen die al in het doel liggen

VARIANTEN

- Spelers mogen hun handen niet gebruiken om schoten van de tegenstanders te stoppen (balaanname trainen)
- Schieten met de minder sterke voet
- 4 bonusballonnen ter waarde van 3 punten

WEDSTRIJD 6 TEGEN 6 + KEEPER

OEFENING	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
28	U9+		12	20	Ballen, pionnen, hesjes (2 kleuren), 2 goals.
THEMA : SAMEN AANVALLEN EN VERDEDIGEN					



DOELSTELLING

- Organisatie van het team als blok
- Herpositionering bij balverlies
- Ondersteunen van de aanvallers in de offensieve fase

TOELICHTING

Veld van 50x40m. Markeer de middenlijn met markeringshoedjes
Wedstrijd 6 tegen 6 plus een keeper in elk team.

INSTRUCTIES

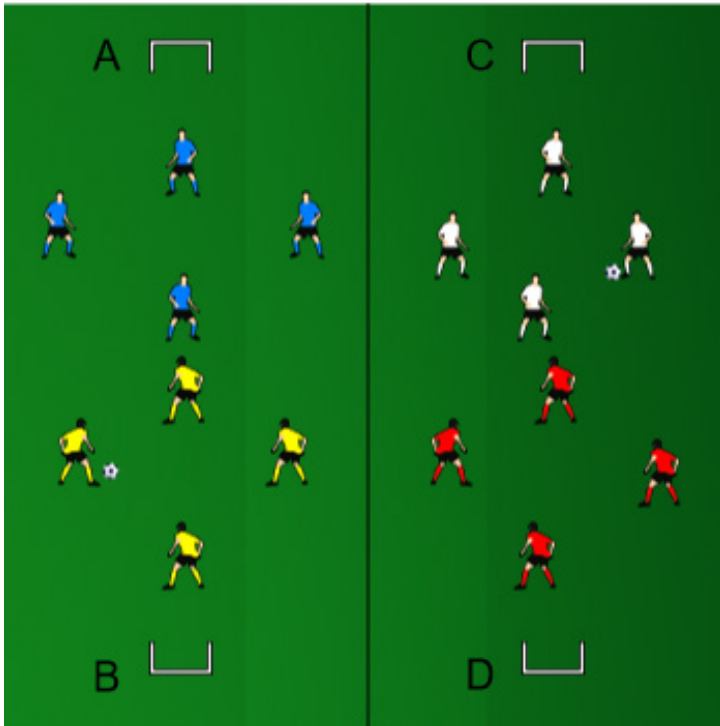
- Om te scoren moet het hele team op de helft van de tegenstander staan (behalve de keeper)
- Als alle spelers van het team dat een doelpunt maakt, op de helft van de tegenploeg staat, telt het doelpunt driemaal.

VARIANTEN

- 7 v 7 + keepers
- 4 vs 4 (of 5 vs 5) + keepers met een kleiner veld
- 3v3 of 4v4 wedstrijden met mini-goals

NEDERLANDS TOERNOOI 4 TEGEN 4

OEFENING	LEEFTIJD	MOELIJKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
29	U9+		12	50	Ballen, pionnen, hesjes (4 kleuren), 4 mini-goals.
THEMA: WEDSTRIJD					



DOELSTELLING

- Verkorte wedstrijden
- Winnen
- Concurrentievermogen
- Elkaar aanmoedigen

TOELICHTING

Twee velden van 35x25m. Twee 7' wedstrijden met 4 tegen 4: blauw tegen geel en wit tegen rood.

De samenstelling van de teams verandert voor elke wedstrijd. Elk team speelt 6 wedstrijden.

Geef elk doel een letter A, B, C en D. Schrijf de lijst met spelers op papier.

Geef elke speler voor elk spel een letter.

INSTRUCTIES

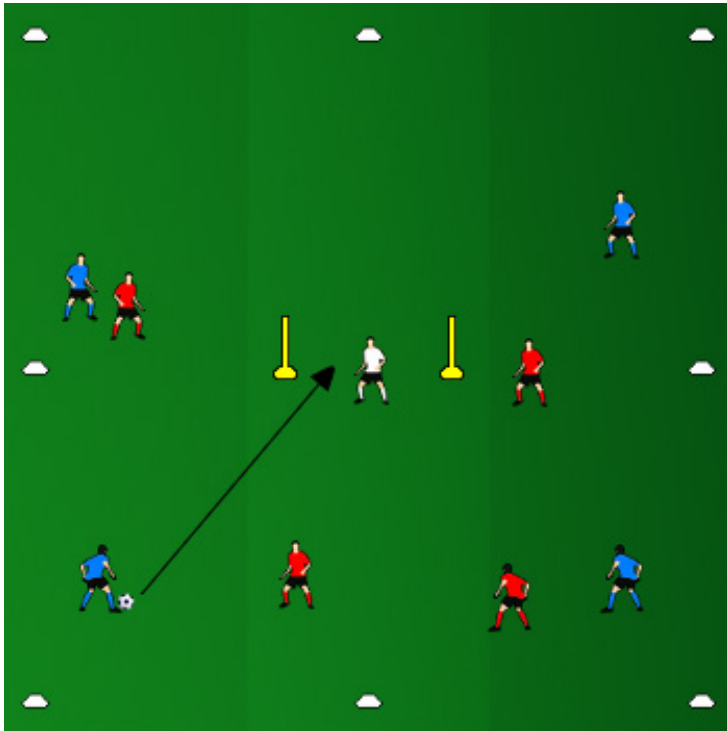
- Wijs 4 A, 4 B, 4 C en 4 D toe
- Voor de eerste wedstrijd: spelers met de letter A dragen blauwe hesjes
- B's in het geel, C's in het wit en D's in het rood
- Na elke wedstrijd plaatsen de spelers hun hesje in de buurt van het betreffende doel

REGELS

- Een overwinning geeft 10 punten aan elke speler van het team; een gelijkspel: 5 punten; een nederlaag: 0 punt- en.
- 1 extra punt per doelpunt gescoord door het team voor elke speler
- Voorbeeld: Een overwinning van 3-2 geeft 13 punten aan alle spelers van het team (2 punten aan de verliezers). Aan het einde van het toernooi heeft de speler met de meeste pu

WEDSTRIJD MET KEEPER IN HET MIDDEN

OEFENING 30	LEEFTIJD	MOEILIKHEID	SPELERS	DUUR	MATERIAAL
	U7+		6	20	Ballen, pionnen, 2 staken, hesjes (2 kleuren).
THEMA : WEDSTRIJD					



DOELSTELLING

- Doelpunten maken
- Keeper trainen
- Oriëntatie van het spel
- Het spel omkeren

TOELICHTING

Veld van 25x25m. Plaats een doel (2 palen) in het midden van het veld.
Een neutrale keeper beschermt beide kanten.
Wedstrijd 4 tegen 4. Wanneer een doelpunt wordt gescoord, gaat het spel door.

INSTRUCTIES

- De keeper behoort tot geen van beide teams
- Als de keeper de bal vangt, gooit hij de bal terug uit in een lege ruimte
- Spel van richting veranderen om rond de tegenstanders te gaan
- In posities komen om te kunnen schieten

VARIANTEN

- De keeper gooit terug uit naar het team dat net schoot.
- 5 tegen 5; 6 tegen 6

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.

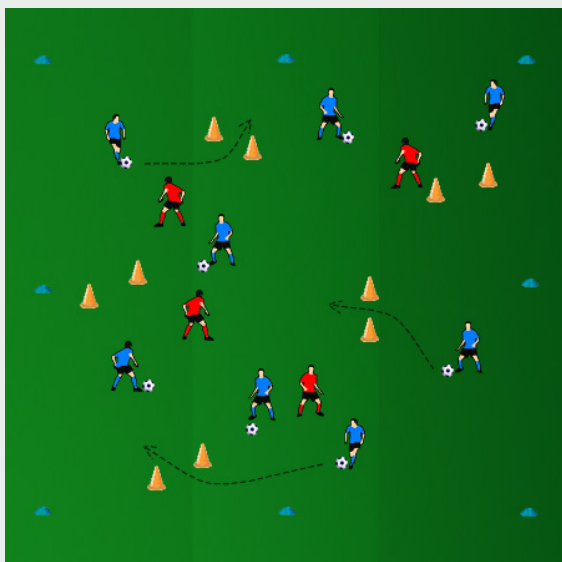
Aanmaken van programma's

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.