

**praktijk**

**NKS sport**

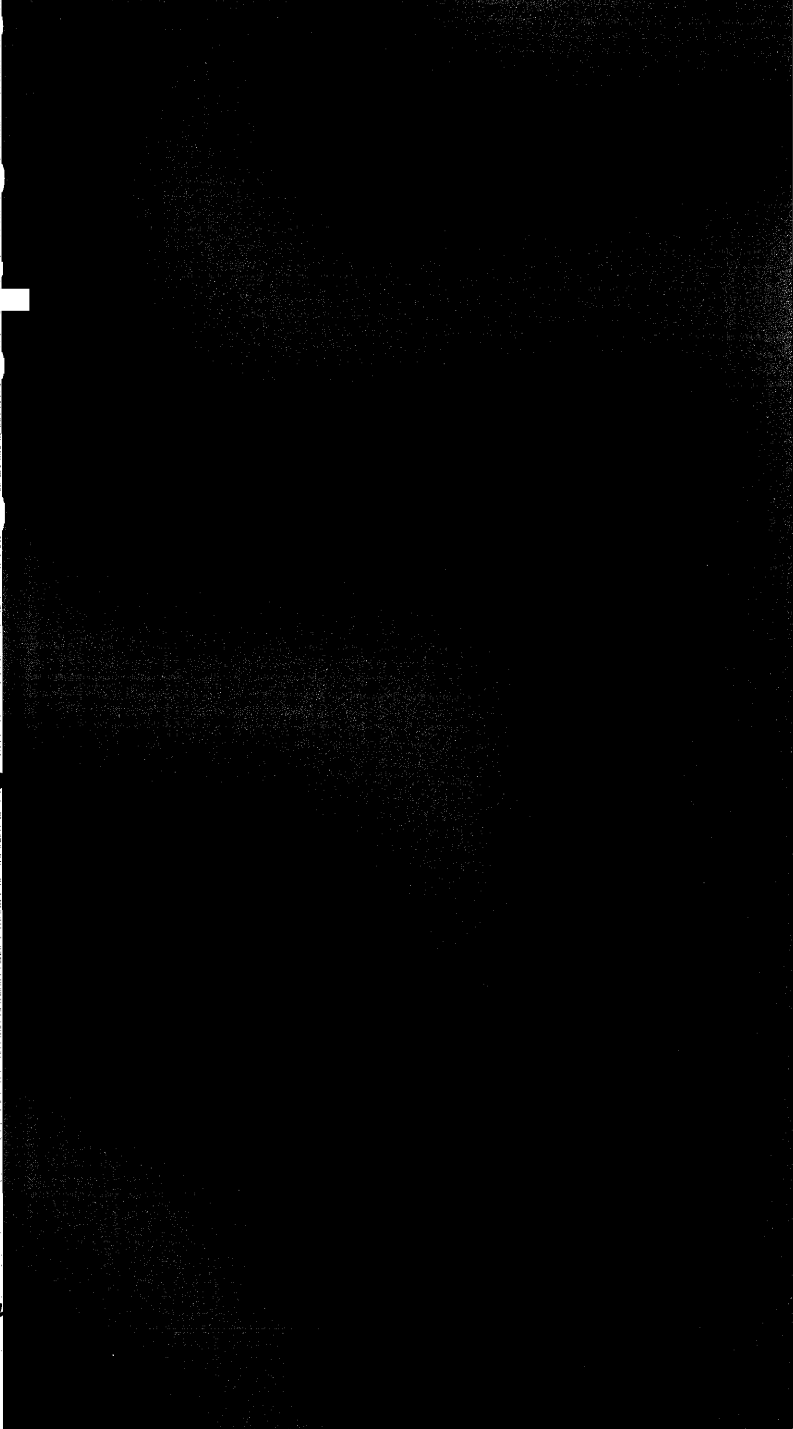
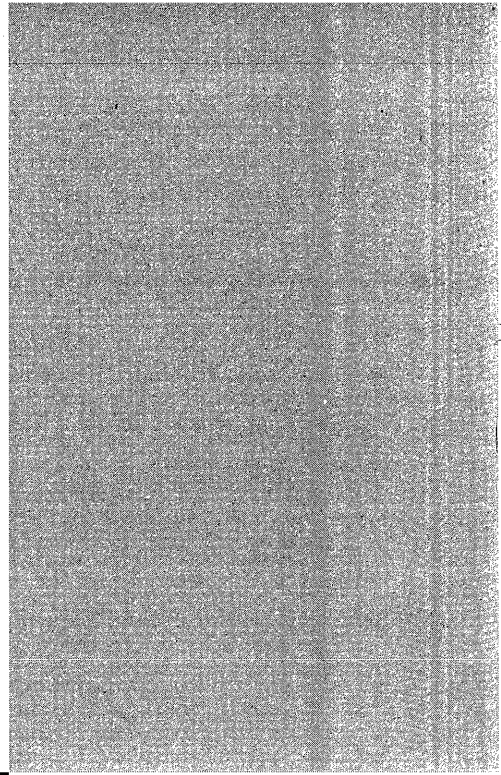
**40**

**Jaarplanning  
oefenstof  
B-junioren**



praktijk

**Jaarplanning  
oefenstof  
B-junioren**



Doc

NP

*N/S*



# **Inhoud**

<b>Voorwoord</b>	<b>4</b>
<b>1. Waaron een jaarplanning?</b>	<b>5</b>
<b>2. Wie is de B-junior?</b>	<b>7</b>
<b>3. Waar moeten we op letten als we training geven aan B-junioren?</b>	<b>8</b>
<b>4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?</b>	<b>10</b>
<b>5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?</b>	<b>13</b>
<b>6. Jaarplanning</b>	<b>14</b>
a. Vormen voor de warming-up	15
b. Technische vaardigheden	17
c. Zorgvuldig opbouwen	25
d. De samenwerking tussen middenveld en aanval	30
f. Het gebruik maken van de ruimte aan de zijkant	35
g. Het verdedigen individueel en per linie	39
h. Het creëren van kansen en het komen tot scoren	44
i. Het storen van de opbouw van de tegenstander	47
j. Het verbeteren van de omschakeling	50
k. Laatste linie tegenover twee spitsen	54
<b>Colofon</b>	<b>57</b>

# ***Voorwoord***

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof B-junioren'. Hierin worden via een thematische indeling uitgewerkte voorbeelden gegeven van spel- en oefenvormen die u als jeugdtrainer kunt gebruiken bij het voorbereiden van een training.

Naast de uitgewerkte spel- en oefenvormen wordt in ieder deel de ontwikkelingskenmerken van de jeugdvoetballer en de consequenties voor de trainingspraktijk beschreven.

De NKS wenst u veel succes met het voorbereiden en uitvoeren van de jeugdtrainingen. Deze handleiding kan daarbij een prima hulpmiddel zijn!

drs. R.C.J. Geertzen  
directeur NKS

# 1. *Waarom een jaarplanning?*

## *Vrijwilligers*

Bij de meeste verenigingen worden de B-junioren getraind door vrijwilligers. Ouders, senioren, oud-spelers en heel soms de al wat oudere junioren vormen het trainerscorps van deze jonge spelers. Anders dan bij de pupillen hebben de vrijwilligers die B-junioren trainen redelijk wat voetbalervaring, daar de meeste van hen gevoetbald hebben of nog steeds als voetballer actief zijn. Ze hebben zich aangeboden om een team te trainen of, wat veel vaker voorkomt, zijn gevraagd door de vereniging om de functie van jeugdtrainer te vervullen.

Behalve de zelf opgedane voetbalervaring zijn de meeste van deze vrijwilligers ongeschoold in het uitoefenen van het vak van jeugdtrainer. De vereniging zorgt voor de accommodatie en de materialen, maar daarmee is de kous vaak af. Soms is er een jeugdcoördinator, die nog wat ondersteuning verleent, maar deze kan natuurlijk niet altijd bij de trainingen zijn. Een functie als Hoofd Jeugd Opleiding vinden we meestal alleen maar bij de betaalde voetbalclubs en de grotere amateurverenigingen. De jeugdtrainer staat er dan ook vaak helemaal alleen voor. Met een beetje geluk is er nog een "assistent", een tweede vrijwilliger, die bereid is mee te helpen of in te vallen als de trainer zelf niet kan.

## *Opleiding*

Het komt zelden voor dat een bereid gevonden vrijwilliger eerst een opleiding tot jeugdtrainer gaat volgen en daarna pas aan de slag gaat. De praktijk is meestal als volgt: de meeste vrijwilligers gaan direct aan de slag en enkele van hen volgen na één of twee jaren een cursus. De grote groep is en blijft ongeschoold. Het volgen van een cursus is een investering in tijd en energie, die niet iedereen kan of wil opbrengen. Overigens moeten we constateren dat het nooit zo zal worden dat elke vrijwilliger geschoold kan worden. Daarvoor ontbreekt simpelweg voldoende capaciteit van ondersteunende sportorganisaties, zoals in dit geval de KNVB en uiteraard de NKS.

## *Een brug slaan*

Kortom, het is een gegeven dat vele B-juniorentrainers zonder inhoudelijke ondersteuning aan de slag gaan. Dit boekje wil een brug slaan tussen die trainers die pas beginnen (of juist al een tijdje bezig zijn) en niet een cursus kunnen volgen en zij die dat wel kunnen. De eerste groep is vele malen groter dan de tweede. Hiervoor is dit boekje ontwikkeld. Het boekje is daarnaast een hulpmiddel voor (technisch) jeugdcoördinatoren om hun trainers van materiaal te voorzien en ze zo te kunnen ondersteunen.

## *Vrijblijvendheid*

De vrijblijvendheid in de wijze waarop onze jeugdvoetballers tijdens de trainingen worden benaderd kan met deze methode vervangen worden door wat meer planmatigheid. De NKS is van mening dat iedere jeugdvoetballer vanaf het moment dat hij of zij lid wordt van de club moet kunnen rekenen op deskundige begeleiding. Ondanks het feit dat de meeste clubs in de begeleiding van de jeugd aangewezen zijn op vrijwilligers hebben de spelers recht op een goede voetbalopleiding. Immers, dat is toch ook de opvatting als we kinderen van deze leeftijd de middelbare school laten bezoeken? Dan verwachten we ook dat er planmatig gewerkt wordt aan de ontwikkeling van onze kinderen. Zo goed als ons onderwijs verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van kennis en vaardigheden op allerlei gebied, is de sport (dus ook de voetbalvereniging) verantwoordelijk voor de sportieve opvoeding. Op een

manege verwachten we dat ons kind leert paardrijden, op zwemmen dat het de noodzakelijke zwemdiploma's haalt, op tennis dat ons kind leert tennissen en op de voetbalclub mogen we verwachten dat ons kind alle mogelijkheden krijgt zich als voetballer te ontwikkelen.

### *Inhoud*

In het voor u liggende boekje worden na een paar korte inleidende hoofdstukken een aantal thema's gepresenteerd in de vorm van oefen- en spelvormen. Deze voetbalvormen kunnen in een door de trainer zelf gekozen volgorde gebruikt worden om de trainingen te vullen. Hoe dit het beste gedaan kan worden staat beschreven in de hoofdstukken 5 en 6. De hierna volgende hoofdstukken gaan over de kenmerken van de B-junior en beschrijven waar we op moeten letten als we training geven aan deze spelers.

## **2. Wie is de B-junior?**

### *Lichamelijke en geestelijke ontwikkeling*

De leeftijd van de B-junioren ligt tussen de 14 en 16 jaar. Het verschil hiertussen lijkt niet groot, maar de verschillen kunnen op deze leeftijd juist erg groot zijn. De periode van de puberteit is voor de één net begonnen en voor de ander al weer een paar jaar aan de gang. Onder invloed van de veranderde hormoonhuishouding verandert het lichaam zich in snel tempo. Het lichaam wordt snel sterker en de spelers zijn in staat veel meer te presteren dan C-junioren. Ook het uithoudingsvermogen groeit sterk. Wat opvalt is dat de verschillen tussen B-junioren en C-junioren groter zijn dan die tussen de B-junioren en de A-junioren. Ook op het sociale en geestelijke vlak doen zich veranderingen voor. Spelers van deze leeftijd kunnen erg wispelturig zijn in hun gedrag. Het valt niet altijd mee om hier mee om te gaan. De snelle geestelijke en lichamelijke ontwikkeling kan de speler van deze leeftijd onzeker maken. Ze zoeken dan ook zekerheid in de groep en ze zetten zich vaak af tegen alles wat in hun oordeel niet bij de groep hoort. Voetbal is niet alles in hun leven, er komen andere interesses en dit is merkbaar in het gedrag van de groep.

### *Gevolgen voor de trainer en leider*

Door de lichamelijke veranderingen is het van belang rekening te houden met het zich snel veranderende lichaam. De spelers groeien snel en hun spieren worden snel sterker. Dit is echter niet bij iedereen het geval, bij de één gaat dit proces sneller dan bij de ander. Hierdoor ligt het gevaar van blessures op de loer. Luisteren naar het eigen lichaam is geen sterk punt van spelers van deze leeftijd. Maximaal sprinten en schieten op doel zijn elementen die niet zomaar onvoorbereid uitgevoerd kunnen worden. In de jaarplanning besteden we extra aandacht aan de warming-up.

Wat betreft de veranderingen in het gedrag kunnen we stellen dat er geen eenduidige regels zijn te geven. Duidelijkheid, consequent zijn, begrip tonen en relativeren zijn kenmerken waarmee de trainer bij elke speler ver kan komen. Daarbij komt het voor dat de trainer met een groep heeft te maken, waarvan de spelers qua ontwikkeling geen gelijke tred houden. Benadruk in ieder geval niet altijd het negatieve gedrag, maar geef daarbij juist vaak aan wat er goed gaat.

### *Voetballen*

Door de grotere belastbaarheid van het lichaam kan er veel en vaak worden gevoetbald. De training zelf mag ook langer duren. Voorzichtigheid blijft echter geboden. Het voetbalvermogen neemt nu sterk toe. Omdat de spelers fysiek meer aankunnen krijgt het spel al veel meer een volwassen karakter. Afstanden worden sneller overbrugd en de bal kan al over grotere afstanden worden verplaatst. De beschikbare ruimte om te spelen wordt kleiner waardoor er meer eisen moeten worden gesteld aan het inzicht van de spelers en de communicatie tussen de spelers.



### **3. Waarop moeten we letten als we training geven aan B-junioren?**

In het voorgaande hoofdstuk zijn een aantal kenmerken beschreven van de B-junior. Hierbij is in algemene zin en soms al wat specifieker aangegeven waar we rekening mee moeten houden. Hieronder geven we aan hoe een training voor B-junioren eruit kan zien. Een training voor B-junioren duurt anderhalf uur. Langer dan anderhalf uur trainen is ongewenst, gezien de ontwikkeling die deze spelers meemaken.

#### **A. Verzamelen in de kleedkamer.**

Hier wordt omgekleed, de voetbalschoenen worden aangedaan en een paar spelers krijgen de opdracht het materiaal op te halen onder toezicht van de trainer. Dit kunnen beurtelings steeds een paar andere spelers zijn. Vervolgens gaan de spelers gezamenlijk naar het veld.

#### **B. Warming-up / 20 minuten**

Na de algemene warming-up (zie hiervoor de jaarplanning, hoofdstuk 7 a) beginnen we met het specifieke gedeelte van de warming-up. Hierbij kiezen we voor eenvoudige oefeningen met de bal, waarin het opdoen van balgevoel centraal staat. Er kan ook gekozen worden voor vormen die in een vorige training aan bod zijn geweest. Verder verwijzen we naar de jaarplanning, hier vinden we bij de warming-up een aantal voorbeelden.

#### **C. Kern van de training / 30 à 35 minuten**

De jeugdtrainer vertelt op dit moment wat de bedoeling is van dit deel van de training. Bij de B-junioren moet echt wedstrijdgericht gewerkt worden. Even kort aangegeven wat er goed en wat er minder goed ging in voorgaande wedstrijden en vervolgens de bedoeling van de voetbalvormen toelichten. Dit kan ook voorafgaand aan de warming-up gebeuren, maar omdat er nu specifiek gewerkt gaat worden aan een thema is dit een geschikt moment. In deze kern van de training geven we één of twee voetbalvormen uit de jaarplanning (hoofdstuk 7). Deze vormen kunnen uitgebreid worden met eventuele variaties. Deze variaties staan aangegeven bij de voetbalvormen zelf.

#### **D. Partij / 30 à 35 minuten**

We besluiten de training altijd met een partijvorm. Dit kan één partijvorm zijn van 25 à 30 minuten, maar ook twee aparte partijvormen. In de partij probeert de trainer datgene wat in de kern is behandeld of geoefend te benadrukken en te coachen. Bij de partijvormen zijn de coachingsmomenten aangegeven met aanwijzingen.

#### **E. Afsluiting / 5 minuten**

Een kort praatje met de groep over wat wel en niet goed ging, afhankelijk van de weersomstandigheden. Samen opruimen en naar de kleedkamer. De trainer blijft in de kleedkamer tot de laatste speler vertrokken is. Dit zijn ook vaak de momenten waarop je als trainer de gelegenheid hebt om nog eens een praatje te maken met individuele spelers.

Waar letten we op als we aan het trainen zijn?

1. Het principe van PRAATJE-PLAATJE-DAADJE toepassen:
  - Geef een korte uitleg van wat je gaat doen in hooguit 4 of 5 zinnen (Praatje)
  - Laat zien wat er moet gebeuren, een voorbeeld (Plaatje)
  - De spelers gaan aan de gang (Daadje)
2. Zorg voor voldoende beweging. Niemand moet stilstaan, maar het mag wel. Zet de spelers nooit in één lange rij. Liever geen rij, eventueel bij sommige vormen in 2 situaties werken. In de jaarplanning staan hier voorbeelden van.
3. Zorg voor afwisseling. B-junioren kunnen wel een tijd met hetzelfde bezig zijn, maar het is een goede zaak af en toe te variëren. Geef bijvoorbeeld een andere opdracht of pas een wedstrijdvorm toe. Dit kan zonder de situatie te wijzigen.
4. Spreek de taal van de speler. B-junioren weten al heel veel van het voetbalspel. Voetbaltermen zijn goed ingeburgerd en deze taal is toegankelijk geworden voor de spelers.
5. Beloon de spelers bij goed spelgedrag en wees consequent met het bestraffen van overtredingen. Het blijft een gevoelige periode voor dit soort zaken. Spelers imiteren het gedrag van voetballers op de televisie en dat is niet altijd het beste voorbeeld. Geef zelf ook het goede voorbeeld.
6. Probeer bij het uitvoeren van de voetbalvormen steeds de relatie te leggen met de wedstrijd. B-junioren hebben een groot aantal jaren ervaring met het 11 tegen 11 en weten zo langzamerhand al wat er allemaal er moet gebeuren op het veld.

## **4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?**

In dit hoofdstuk eerst een paar korte opmerkingen over de reden, waarom gekozen is voor een thematische opzet en niet voor een strakke tijdsverdeling.

Spelers zijn nooit hetzelfde, er zijn altijd verschillen. Dat is bij de B-junioren dan ook niet anders. We kiezen daarom niet voor een jaarplanning met een tijdsverdeling met in augustus week 34 oefening 1, tot en met week 16 in april oefening 35. Nee, onze spelers zijn geen eenheidsworst. Dit boekje is zo opgebouwd, dat de trainer zelf na een eerste kennismaking met de spelers kan bepalen met welke oefenthema's hij zal starten. Het is dus aan de trainer om te bepalen welke thema's achtereenvolgens behandeld worden. In de jaarplanning zijn voor elk thema verschillende voetbalvormen beschreven. Het kan zo zijn dat een trainer een bepaald thema niet belangrijk vindt voor zijn groep maar een ander thema juist veel meer. De trainer kan hiervoor ook te raden gaan bij de vorige trainer van de groep.

B-junioren hebben bijvoorbeeld in het algemeen nog grote problemen met een zorgvuldige opbouw. Ze zijn nog onvoldoende in staat om op het juiste moment de juiste keuzes te maken. De bal wordt vaak met een harde trap naar voren gespeeld en voorin zien ze maar wat ze er mee moeten doen. De trainer kiest vervolgens voor de thema's waarbij er wel sprake moet zijn van goede opbouw. Positie- en partijspelen zijn hier uitermate geschikt voor. In de jaarplanning zijn hier voorbeelden van opgenomen.

De trainer kan zelf bepalen of hij eerder stopt met een thema of er juist nog wat langer mee door gaat. Wat wel belangrijk is dat een eenmaal gekozen thema een aantal trainingen achter elkaar centraal moet staan. Herhaling is immers de beste leermeester. Stop nooit met een thema na één training, maar ga er mee door totdat je resultaat ziet.

Het is duidelijk dat er van de trainer gevraagd wordt te kijken naar de vorderingen van de spelers. Voor vrijwilligers lijkt dit geen eenvoudige opgave, maar dat valt best mee. Spelers geven namelijk zelf goed aan door middel van hun gedrag of iets goed gaat of niet. In beide gevallen loopt de oefening niet meer. Als het te moeilijk is lukt het niet en gaan ze vaak iets anders doen, als het te gemakkelijk is gaan ze zich snel vervelen.

Kies voor meer uitdaging als het te eenvoudig gaat. Is het te lastig voor ze dan kan er gekozen worden voor een minder zware variant of een ander thema. In de jaarplanning is bij de gegeven voetbalvorm vaak aangegeven hoe iets gemakkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.

Voor de B-junioren onderscheiden we de volgende thema's:

### **1. Geschikte vormen voor de warming-up**

Na een toelichting op de algemene warming-up die bij B-junioren van belang is, worden vormen aangegeven die geschikt zijn voor het specifieke gedeelte van de warming-up voor B-junioren.

### **2. Technische vaardigheden**

Het oefenen van technische vaardigheden zoals het geven van een goede pass, het uitspelen van het duel 1 tegen 1, het koppen en het individueel verdedigen blijft van groot belang. In de jaarplanning worden hier een aantal vormen gepresenteerd die specifiek aandacht besteden aan deze aspecten.

### 3. Zorgvuldig opbouwen

Bij B-junioren is de opbouw vaak onzorgvuldig en gehaast. Dit thema geeft een aantal vormen waarin de opbouw geoefend kan worden. Het betreft zowel vormen voor de opbouw van achteruit als ook de voortzetting vanaf het middenveld.

### 4. De samenwerking tussen middenveld en aanval

Wanneer de bal op het middenveld is neemt de druk van de tegenstander toe. Hierdoor is het niet eenvoudig om op de juiste manier de voorste linie te bedienen. Waar moeten de spelers op letten als de bal naar de voorste linie wordt gespeeld? Hoe moeten de spitsen vrijlopen?

In de jaarplanning worden vormen gegeven hoe deze samenwerking specifiek geoefend kan worden

### 5. Het gebruik maken van de ruimte aan de zijkant

Om het doel van de tegenstander te bereiken is ruimte nodig om de bal te kunnen spelen. De ruimte in het centrum is vaak beperkt. Hoe kunnen de zijkanten beter benut worden? Hoe moet er gespeeld worden om te komen tot een goede voorzet?

### 6. Het verdedigen individueel en per linie

Wat zijn de relevante vaardigheden om een bal te kunnen afpakken en hoe moet dat per linie gebeuren? Hoe moet de samenwerking verlopen tussen de linies onderling om effectief de bal te kunnen veroveren? Bij deze vormen wordt tevens de rol van de keeper besproken.

### 7. Het creëren van kansen en het komen tot scoren

“De bal is op de helft van de tegenstander, maar we kunnen maar geen kans creëren” is een veel gehoorde kreet van de coach. Een aantal vormen, waarbij gewerkt wordt in kleine ruimten en waarbij veel gescoord kan worden geven de trainer de mogelijkheid hier specifiek aandacht aan te besteden.

### 8. Het storen van de opbouw van de tegenstander

Op het moment dat we de bal kwijt zijn is het van belang de tegenstander onder druk te houden. Hoe doe je dat? Welke eisen moeten er worden gesteld aan de aanvallers en de middenvelders die op dat moment de bal niet hebben?

### 9. Het verbeteren van de omschakeling

De tegenstander verovert de bal en kan zomaar opbouwen. In dit thema worden een aantal vormen gegeven waarbij het snel omschakelen getraind kan worden. Ook wordt hier aandacht besteed aan het moment dat de eigen ploeg de bal verovert. Overzicht en snelheid van handelen geven op dat moment de gelegenheid om kansen te creëren.

### 10. Laatste linie tegenover twee spitsen

De tegenstander speelt met 2 spitsen en de eigen partij heeft een laatste linie van 4 verdedigers. Hoe bereid je de spelers voor op deze situatie in het veld. Een aantal oefenvormen, waarbij de tegenpartij op verschillende manieren met 2 spitsen speelt, worden in de jaarplanning behandeld.

Tenslotte nog een laatste opmerking over deze thematische opzet. De volgorde van thema's is willekeurig. Je hoeft dus niet bijvoorbeeld te beginnen met "Verdedigen", maar kunt net zo goed beginnen met het "De samenwerking tussen middenveld en aanval". Je hoeft ook niet alle vormen van een thema achter elkaar af te werken. Het is wel belangrijk dat het thema enkele keren herhaald wordt.

## **5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?**

In het vorige hoofdstuk is al in het kort aangegeven waarom er niet gekozen is voor een tijdsindeling maar juist voor een thematische indeling.

Voordat we als trainer van de B-junioren aan de slag gaan kiezen we een thema dat goed aansluit op het niveau van de groep. Zien we bijvoorbeeld dat de spelers erg veel moeite hebben met de aansluiting op het moment van balbezit, dan kiezen we nog voor veel vormen waarbij gespeeld wordt op een lang en smal veld. Zo ervaren ze goed wat nodig is om over een heel veld te kunnen voetballen

Uiteraard zullen er ook bij de B-junioren onderling verschillen zijn in ontwikkeling. Soms komt er in de loop van het seizoen een speler bij uit een onderliggend team, waardoor het niveau erg kan verschillen. Dat is nu eenmaal niet te voorkomen.

Als we een thema hebben gekozen, kiezen we onder dat thema één van de vormen uit de jaarplanning en gebruiken die vorm als kern van de training. Dus altijd na de inleiding of warming-up. De volgende training kiezen we een andere vorm van hetzelfde thema. Dit doen we zo een aantal weken achter elkaar, zodat de spelers de gelegenheid krijgen het thema onder de knie te krijgen. Zodra we wat vooruitgang zien kiezen we een ander thema en gaan daarmee aan de gang. Dit wil niet zeggen dat het vorige thema niet meer behandeld wordt. Het is juist heel goed dat thema nog één of twee keer in het jaar terug te laten komen, maar dan ook altijd weer binnen een cyclus van een aantal weken. Nooit van de hak op de tak springen door de éne week de verdediging te coachen, de volgende week aan de techniek te werken en de week daarop weer de positiespelen. Dat is voor het leerproces niet bevorderlijk.

De volgende richtlijnen bij gebruik van de jaarplanning zijn aan te bevelen:

1. Kies een thema naar keuze die past bij jouw groep B-junioren
2. Herhaal dit thema een aantal weken achtereenvolgend met behulp van de voetbalvormen uit de jaarplanning.
3. Herhaal vervolgens hetzelfde thema 1 à 3 keer per jaar.
4. Gebruik de voetbalvorm uit de jaarplanning als kern van de training.

Bij het gebruik van de jaarplanning zal opvallen dat soms dezelfde voetbalvormen terugkomen bij de verschillende thema's. Dat is logisch, want bij gebruik zal blijken dat verschillende thema's te trainen zijn met dezelfde vormen. Denk bijvoorbeeld aan oefenvormen om de samenwerking tussen de linies te verbeteren. Hiermee kan ook het samenspelen geoefend en gecoached worden.

Veel succes!!!!

## **6. Jaarplanning**

- a. Vormen voor de warming-up
- b. Technische vaardigheden
- c. Zorgvuldig opbouwen
- e. De samenwerking tussen middenveld en aanval
- f. Het gebruik maken van de ruimte aan de zijkant
- h. Het verdedigen individueel en per linie
- h. Het creëren van kansen en het komen tot scoren
- i. Het storen van de opbouw van de tegenstander
- j. Het verbeteren van de omschakeling
- k. Laatste linie tegenover twee spitsen

## A. Vormen voor de warming-up

Eerder is in hoofdstuk 3 aangegeven dat een algemene fysieke warming-up, gezien de ontwikkeling die deze spelers meemaken, noodzakelijk is. Naast de algemene warming-up volgt de specifieke warming-up.

*Hoe ziet de warming-up eruit?*

### Algemeen gedeelte

2 à 3 minuten rustig inlopen (bijv. over de breedte van het veld)

Dynamische loopvormen, zoals:

Hakken/billen t.b.v. spieren voorzijde bovenbeen

Knieheffen t.b.v. spieren achterzijde bovenbeen

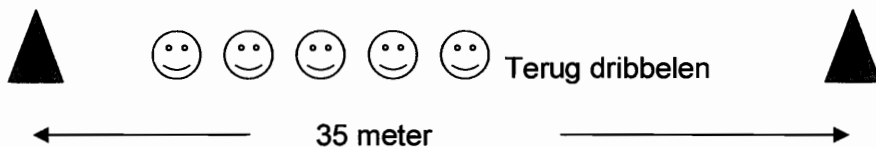
Kruispassen t.b.v. lies/heupspieren

Sluitpassen t.b.v. kuitspieren

Armzwaaien voorwaarts/achterwaarts t.b.v. arm/schouder spieren

Elke loopvorm wordt uitgevoerd over ongeveer 25 meter, waarna teruggedribbeld wordt en gestart wordt met de volgende loopvorm.

Uitvoeren dynamische loopvormen



Na deze dynamische loopvormen wordt de algemene warming-up besloten met een aantal steigerings (versnellingslopen).

Noot:

Na deze algemene warming-up een aantal weken te begeleid hebben, moet het voor de spelers mogelijk zijn deze zelfstandig uit te voeren onder leiding van bijvoorbeeld de aanvoerder.

### Specifiek gedeelte

In het specifieke gedeelte van de warming-up kunnen we bijvoorbeeld vormen gebruiken die in de jaarplanning onder technische vaardigheden genoemd worden. Voorwaarde is wel dat deze vormen al een keer eerder in de training aan de orde is geweest. We gebruiken in dit gedeelte alleen vormen die bekend zijn en waarmee de spelers vertrouwd zijn. Het kunnen dus ook andere vormen uit de jaarplanning zijn, die aan de orde zijn geweest en inmiddels beheerst worden.

Voor het specifieke gedeelte stellen we de volgende eisen:



- A. Zorg dat de organisatie van tevoren klaar staat
- B. Kies voor een eenvoudige organisatie, die gedurende de warming-up niet of nauwelijks gewijzigd hoeft te worden.
- C. Kies vormen, bij voorkeur met bal, waarbij iedereen beweegt
- D. Kies bijvoorbeeld voor vormen, die ze al eerder hebben gehad. Uitleg kan dan minimaal zijn. Dit is dan tevens een goede herhaling.
- E. De intensiteit bij voorkeur laten oplopen, door bijvoorbeeld te eindigen met een wedstrijdvorm

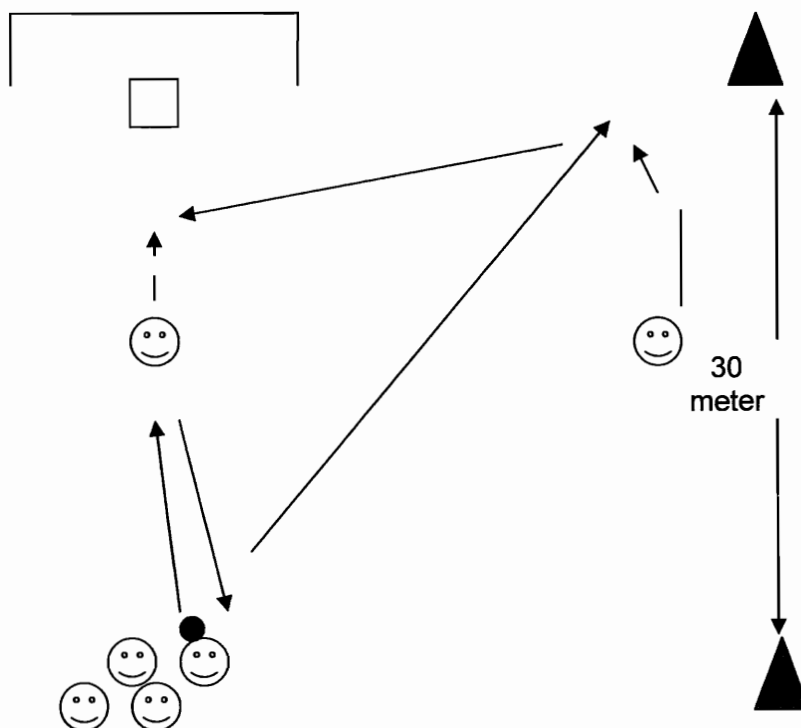
Geschikte vormen voor de specifieke warming-up:

1. Positiespelen 4 tegen 2, 5 tegen 2 of 9 tegen 5. In een afgebakende ruimte met bepaalde opdrachten. Bijvoorbeeld overtal 8 keer samenspelen is een punt, ondertal scoort door buiten de ruimte te dribbelen of door 3 keer samen te spelen. Geef overtal de opdracht om de bal maar 2 of 3 keer te raken.
1. Vormen met passen en trappen. Tweetallen een bal, passen over korte en lange afstanden, waarbij er steeds bewogen wordt. Na de pass aanbieden in de vrije ruimte. Andere vorm: 3-tallen een bal, waarbij nr. 1 passt op nr. 2, nr. 2 kaatst terug op nr. 1 en nr. 1 passt de bal ver op de weglopende nr. 3. Nr. 3 passt weer op nr. 1, etc.
2. Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een kort en breed veld van 40 bij 30 meter. Beide ploegen kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.
3. Partijspel 7 tegen 7 in een groot vierkant van 40 bij 40 meter zonder doelen. Beide ploegen proberen de bal in bezit te houden.
4. Rondootje 6 tegen 1 op 2 plaatsen. Bal buiten de kring is wisselen of bij onderschepping. Balaanrakingen beperken.
5. 5 tegen 5 in een ruim vierkant van 25 bij 25 meter met 4 kaatsers buiten het vierkant die meedoen met de balbezittende partij. Na verloop van tijd wisselen van kaatsers.

## B. Technische vaardigheden

### Passen en trappen

Doel: *Het verbeteren van het geven van een goede pass.*



Organisatie: Deze situatie op twee doelen uitzetten. Als er geen tweede doel ter beschikking is de overige spelers 4 tegen 4 of 3 tegen 3 laten spelen op een klein veld.

Bedoeling:

Vanuit het midden wordt gepasseerd op de inkomende spits. Deze kaatst de bal terug en de bal wordt diep gespeeld op rechts. Daar start een speler en zet voor. De spits rondt af. Speler die de pass geeft wordt de speler op rechts terwijl deze speler spits wordt. De spits die afgerond heeft sluit weer aan bij de spelers in het midden.

Variatie:

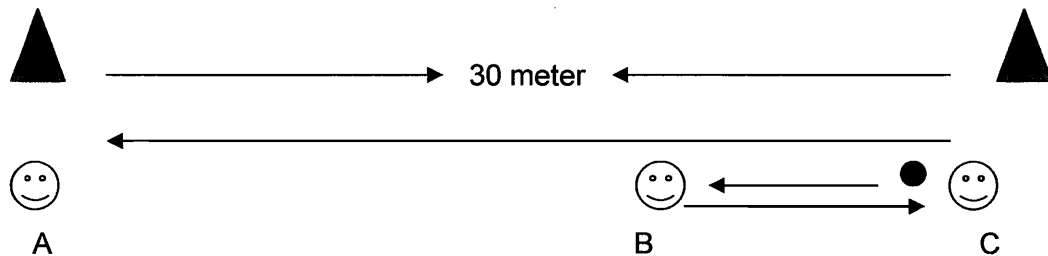
- Voorzetten strak over de grond of hoog laten geven
- Een verdediger achter de spits en een tweede middenvelder laten meekomen om de voorzet af te ronden

Aanwijzingen:

- Speel de bal in op het juiste been
- Strak over de grond aanspelen
- Let op je standbeen bij het geven van de voorzet

## Passen en trappen

Doel: *Het verbeteren van het geven van de lange bal*



Bedoeling:

De bovenbedoelde situatie 4 à 5 keer uitzetten. Er wordt gewerkt met 3-tallen. Speler C speelt de bal op B, B kaatst de bal terug naar C, die vervolgens de lange bal speelt op A. B loopt richting A, die vervolgens B aanspeelt, etc. Na verloop van tijd wisselen van positie.

Geef hierbij verschillende opdrachten:

- Neem de bal eerst aan, voordat je de bal diep speelt.
- Speel de bal direct.
- Speel de bal strak of juist door de lucht.

Variatie:

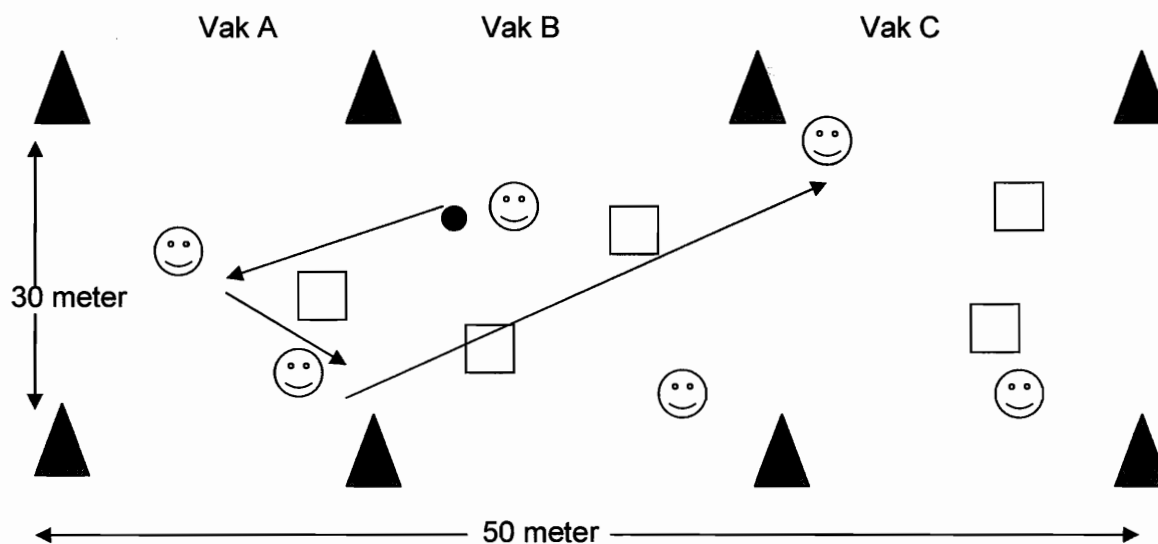
- Afstand vergroten of verkleinen
- B krijgt een verdediger in de rug die op moment van spelen door C de bal mag proberen te veroveren. (afstand 5 meter op moment van spelen).

Aanwijzingen:

- Kaats de bal met de binnenkant van de voet
- Speel de bal op het goede been aan
- Speel de bal met een gespannen wreef

## Het spelen van de lange bal, toegepast in een spelvorm

Doel: *Het verbeteren van het geven van een lange bal (dieptepass) in partijvorm*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, zonder doelen. Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal vanuit vak A naar een medespeler in vak C te spelen, of omgekeerd. Het scoren gebeurt dus door het geven van een dieptepass op een medespeler.

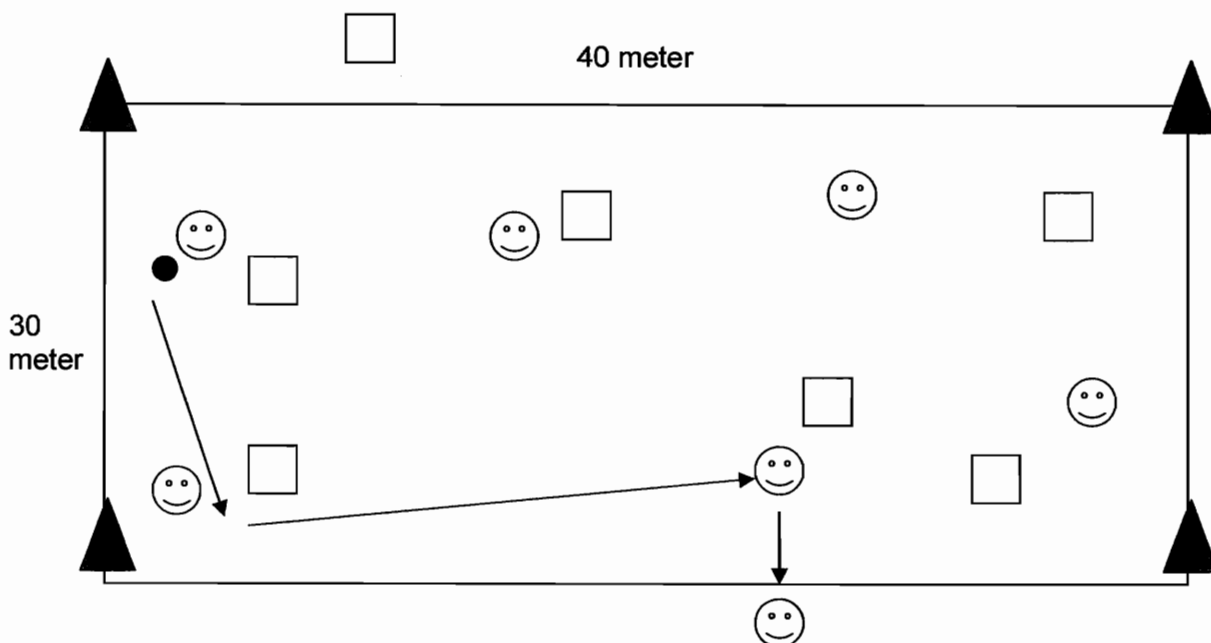
Als het niet zo gemakkelijk gaat, is het verstandig vak B smaller te maken of het veld te verbreden naar 35 meter, zodat er meer ruimte is om de bal te spelen. Breder veld betekent meer tijd en ruimte om de bal te spelen.

Aanwijzingen:

- Speel de bal op het moment dat het ook kan.
- Raak de bal met de binnenkant of de volle wreef
- Bied je aan op het juiste moment

## Het geven van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het geven van een voorzet*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een breed, maar kort veld. Beide partijen kunnen scoren door een voorzet te geven die door een speler in de handen kan worden gespeeld of gekopt van een keeper die achter de lijn is. De gehele achterlijn kan dus worden gebruikt. De keeper moet het spel goed volgen, zodat bij elke voorzet de bal in de handen van de keeper kan worden gekopt.

Variatie:

In plaats van te koppen kan de bal ook in de handen van de keeper worden gespeeld, maar altijd na een voorzet.

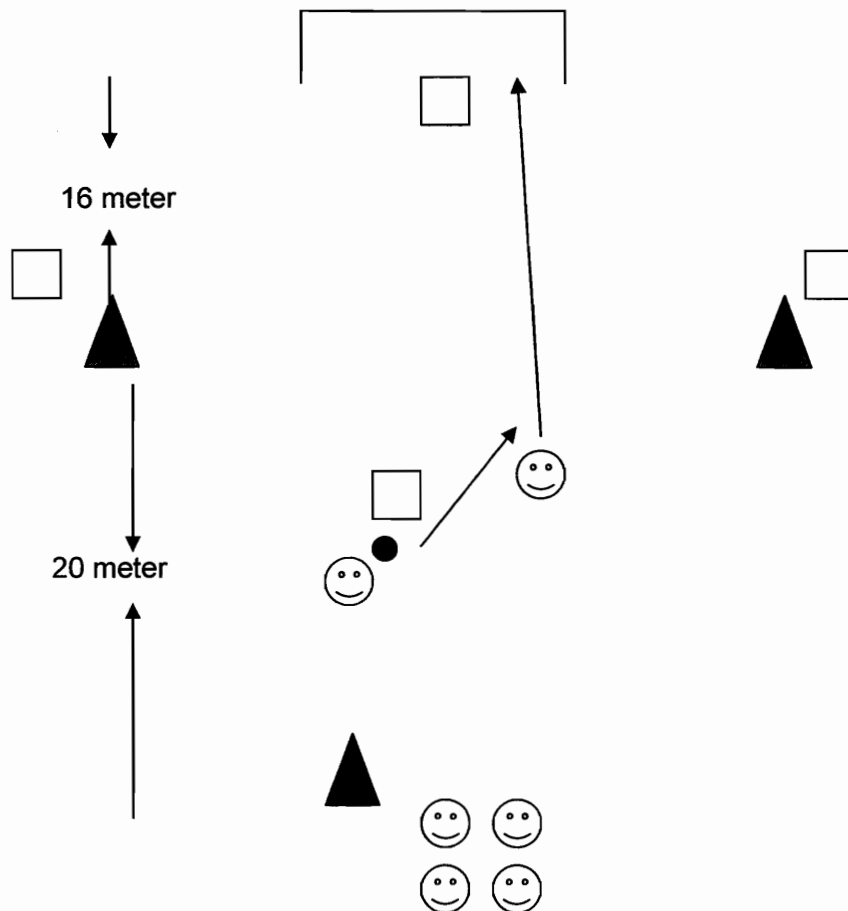
Lukt het niet om te komen tot het geven van voorzetten, dan 2 vrije zones aan de zijkant plaatsen, zodat het geven van de voorzet ongehinderd kan plaatsvinden. De vrije zones zijn voor de balbezittende partij.

Aanwijzingen:

- Zoek de vrije man aan de zijkant
- Geef de voorzet met de binnenkant van de voet
- Let op het standbeen op moment van het geven van de voorzet

## Schieten op doel

Doel: *Het verbeteren van het schieten op doel met behulp van de wreeftrap*



Bedoeling:

Er wordt 2 tegen 1 gespeeld. Zowel de verdediger als de beide aanvallers mogen niet binnen het 16-meter gebied komen. Het is de bedoeling zo snel mogelijk te komen tot een schot op doel. Na elke actie wisselt de verdediger met één van de twee andere verdedigers. De aanvallers halen de bal op en sluiten weer aan bij de andere tweetallen. Snel werken, zodat er niet lang gewacht hoeft te worden.

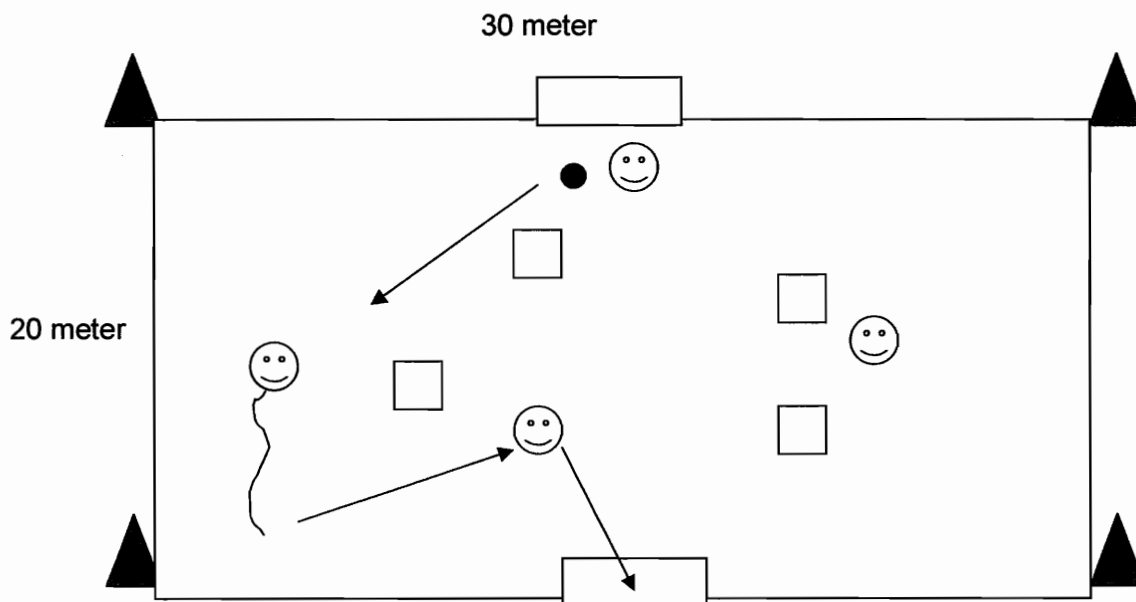
Variaties: Als het te moeilijk gaat (er is weinig gelegenheid om te schieten): 3 tegen 1

Aanwijzingen:

- Zoek de verdediger snel op, schiet zelf als hij ruimte laat, speel af als hij snel op de bal afkomt
- Schiet zodra de mogelijkheid er is
- Raak de bal met de volle wreef

## Schieten op doel in een spelvorm

Doel: Het verbeteren van het afronden in een wedstrijdvorm



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4. Er wordt gespeeld op een kort maar breed veld met twee grote doelen zonder keeper. In deze situatie kan vanuit elke vrije positie in het veld worden geschoten op doel. De andere spelers spelen 3 tegen 3 lijnvoetbal op een ander veldje. Na verloop van tijd kan er gewisseld worden. Als er beschikking is over vier doelen kan hetzelfde spel zelfs op twee velden gespeeld worden.

Variaties:

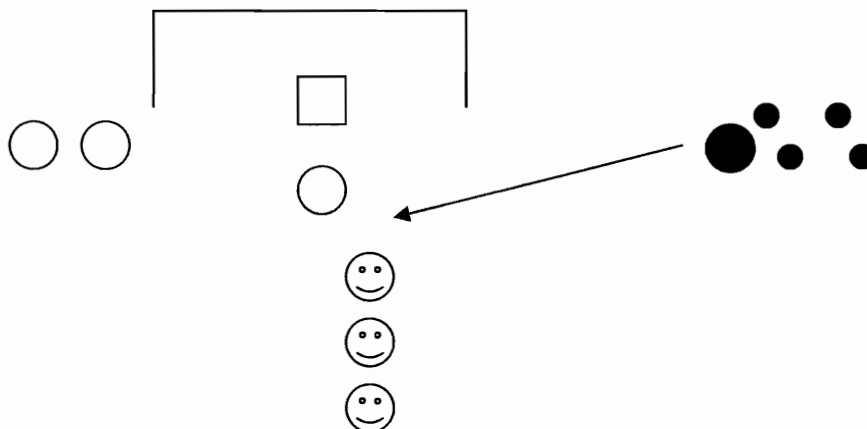
- Vrij spel
- Alleen direct scoren is toegestaan (de bal mag niet eerst worden aangenomen)

Aanwijzingen:

- Schiet zodra de gelegenheid zich voordoet
- Trap met de volle wreef
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

## Koppen

Doel: *Het verbeteren van het koppen*



Noot: Wat betreft de organisatie kan het best op twee doelen worden gewerkt. Als dit niet mogelijk is, kan de rest van de groep een klein partijspel spelen. Vervolgens na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

De trainer staat 10 meter van het doel werpt een bal met een boog tussen de aanvaller en verdediger in. De aanvaller probeert de bal in het doel te koppen, de verdediger probeert de bal weg te koppen. Na dit duel haalt de aanvaller de bal op en brengt deze bij de trainer. Aanvaller sluit aan in het rijtje van de verdedigers en de verdediger in dat van de aanvallers. De volgende aanvaller en verdediger staan klaar.

Variaties:

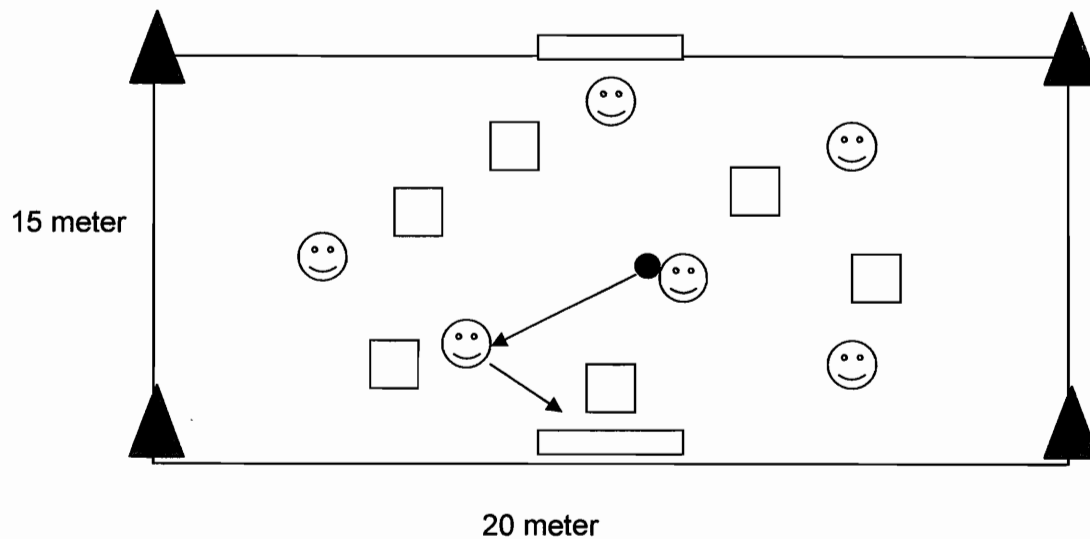
- De bal aanwerpen/schieten vanaf een grotere afstand
- De bal aanwerpen vanaf andere posities (links, rechts, meer van het doel af)

Aanwijzingen:

- Blijf naar de bal kijken totdat je deze kunt raken
- Niet bang zijn, juist dan heb je kans op blessures
- Op het juiste moment inkomen



Doel: *Het koppend duelleren om de bal*



Bedoeling:

Handbalspel 6 tegen 6, waarbij de bal geworpen en gevangen wordt. Het scoren kan alleen met het hoofd. Eerst zonder keeper, zodat het scoren eenvoudig is. Later met keeper. Omdat het veld relatief klein is, kan er snel tot een doelpoging overgegaan worden.

Variatie:

Op het moment dat een partij de bal heeft veroverd mag er maar één keer overgegooid worden, elke tweede bal moet op doel gekopt worden.

Als voor het doel de verdediging de bal steeds vangt en er daardoor geen kopkansen zijn voor de aanvallers, zet dan een pilon 5 meter voor elk doel; voorbij deze pilon mag niet meer gevangen worden.

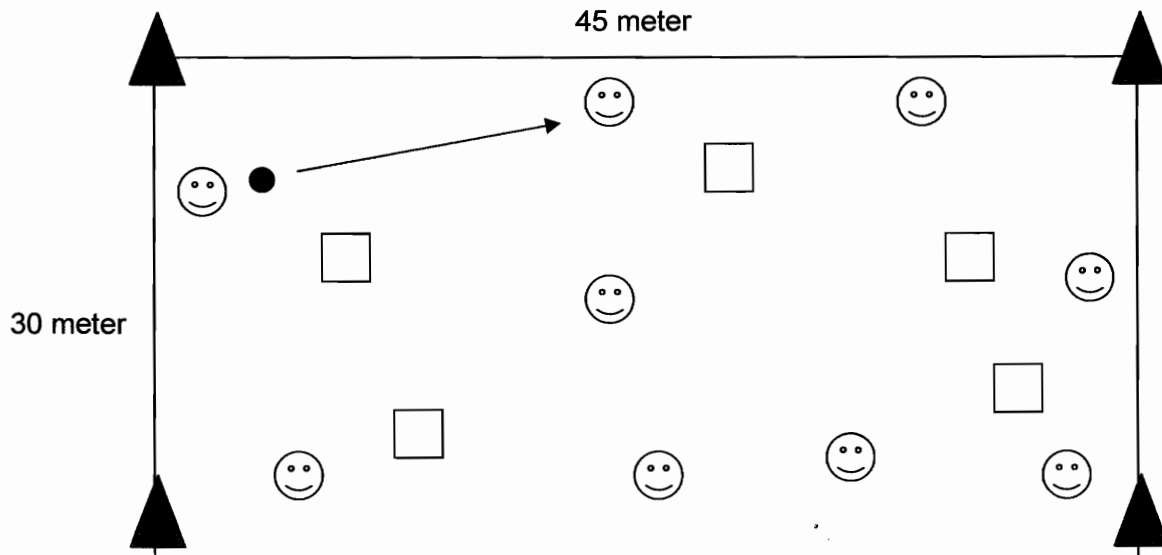
Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal
- Niet bang zijn, houd je ogen open
- Spring naar de bal

## C. Zorgvuldig opbouwen

### Balbezit houden

Doel: *Het verbeteren van het blijven in balbezit ten behoeve van de opbouw*



Bedoeling:

Positiespel 9 tegen 5. De 9 moeten proberen de bal in bezit te houden. 10 keer samenspelen is een doelpunt. De 5 proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over een korte zijde te dribbelen. Het gaat om het houden van de bal door de 9.

Variatie:

Te makkelijk voor de 9: Veld kleiner/ 8 tegen 6 of beperking van balaanrakingen

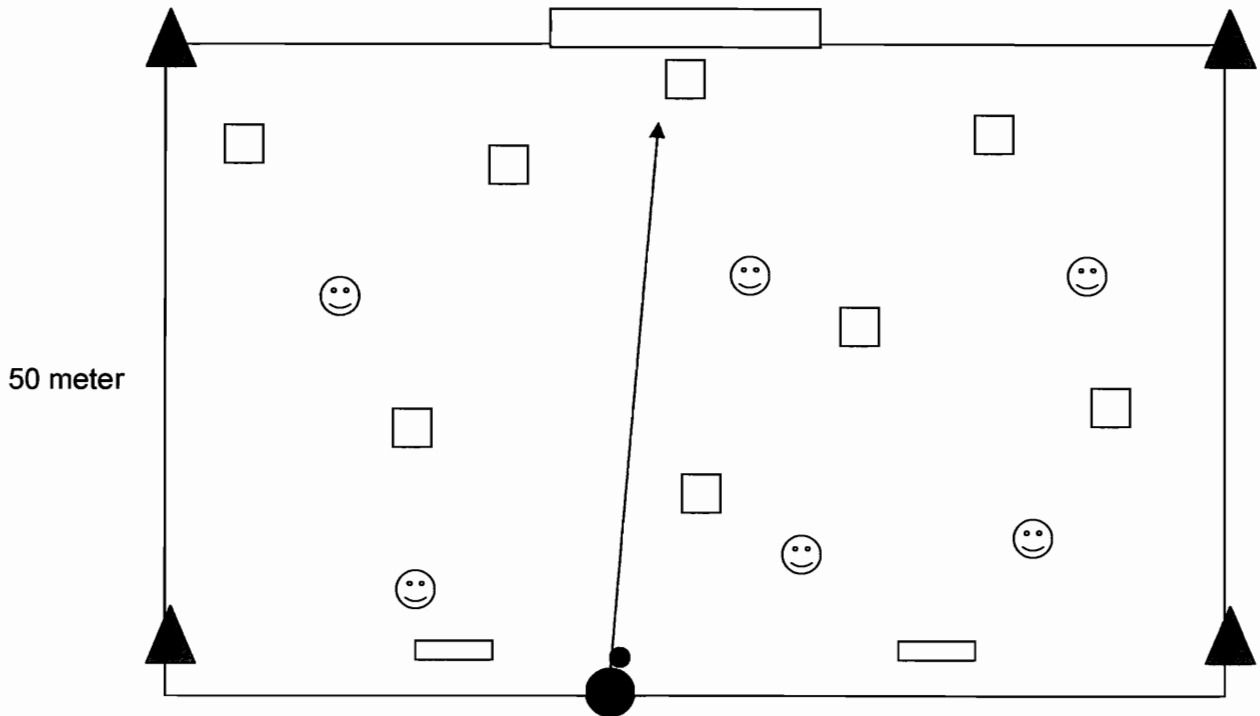
Te moeilijk voor de 9: Veld groter

Aanwijzingen:

- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of juist te hard

## Opbouwen van achteruit

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op moment van balbezit van de laatste linie*



Bedoeling:

Er wordt 8 tegen 6 gespeeld. De 6 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 8 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de verdedigers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van het overtal aan spelers. Het is de bedoeling dat er gestart wordt via een pass van de trainer richting de keeper. Pas na aanname van de laatste linie of keeper mogen de aanvallers in actie komen.

Als variatie kan de trainer de bal ook richting andere spelers uit de laatste linie spelen. Vervolgens vindt vanuit die situatie de opbouw plaats.

Speelwijze:

De trainer kan ervoor kiezen om de vleugelverdedigers zich zo breed mogelijk te laten aanbieden. De keeper kan dan de bal naar de zijkant spelen. Een nadeel is dat de tegenstander de balbezitter gemakkelijker kan vastzetten, omdat deze zich in de hoek van het veld bevindt.

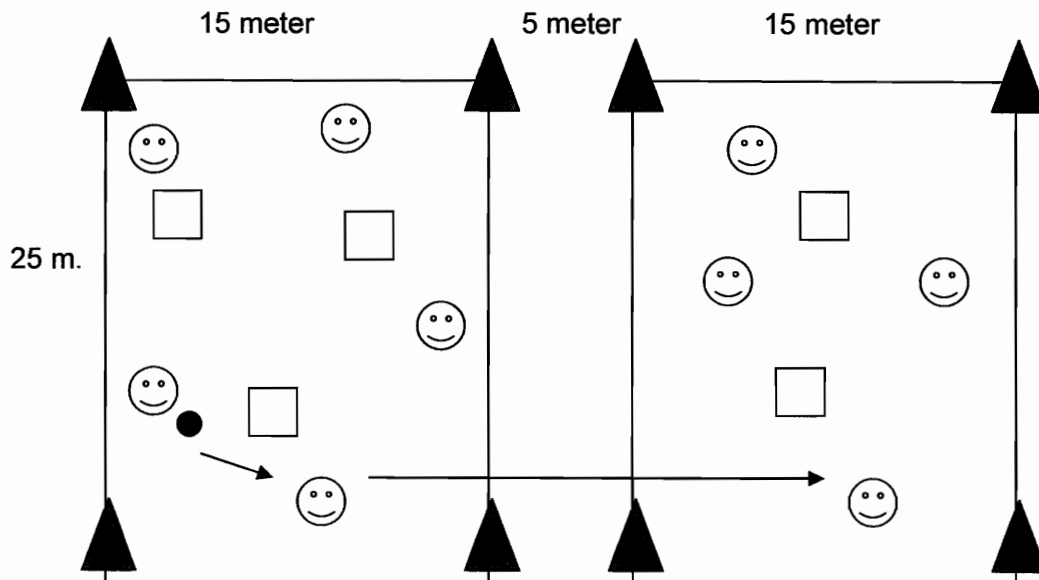
De trainer kan er ook voor kiezen de vleugelverdedigers zich dieper op te stellen, zodat de twee centrale verdedigers ruimte krijgen om de bal te kunnen ontvangen. Vanuit het midden kan er zo met meer afspeelmogelijkheden worden opgebouwd.

Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de keeper de bal heeft
- Vraag om de bal als je in een goede positie staat om op te bouwen
- Bouw op door het midden, dan kun je nog alle kanten op
- Speel terug op de keeper indien noodzakelijk

## Vakkenspel

Doel: *Het beter leren verzorgen van het positieospel, alvorens diep te spelen*



Bedoeling:

In het eerste vak wordt 5 tegen 3 gespeeld. Via goed samenspel proberen de 5 een medespeler in het andere vak aan te spelen. Als dat lukt sluit één speler uit het eerste vak en een verdediger aan in het tweede vak, zodat daar ook weer 5 tegen 3 ontstaat. De bal zonder onderschepping terug in het eerste vak is een doelpunt. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler in het andere vak aan te spelen.

Variatie:

Te moeilijk? 5 tegen 2 in plaats van 5 tegen 3  
Vak vergroten

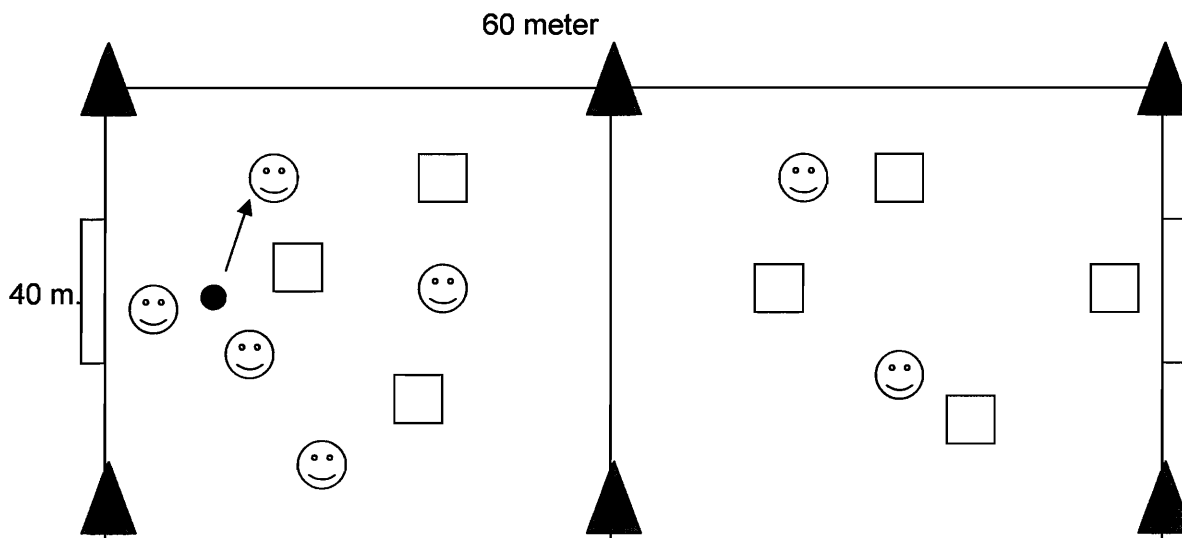
Te eenvoudig? De 5 mogen de bal maar twee maal raken.  
Vak verkleinen

Aanwijzingen:

- Speel de bal op het juiste been aan
- Loop goed vrij
- Zorg dat je na de pass direct weer aanspeelbaar bent
- Speel pas diep als er om gevraagd wordt en het mogelijk is

## Partijspel 7 tegen 7

Doel: *Het verbeteren van de opbouw*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij de laatste linie en de middenvelders een partij vormen. Om deze spelers gaat het dus. Het veld kent een middenlijn. De partij met de laatste linie en de middenvelders hebben geen beperkingen, de andere partij mag niet met meer dan 4 spelers op de aanvallende helft zijn. Zodoende is het voor de eerste partij wat eenvoudiger om op te bouwen.

Variatie:

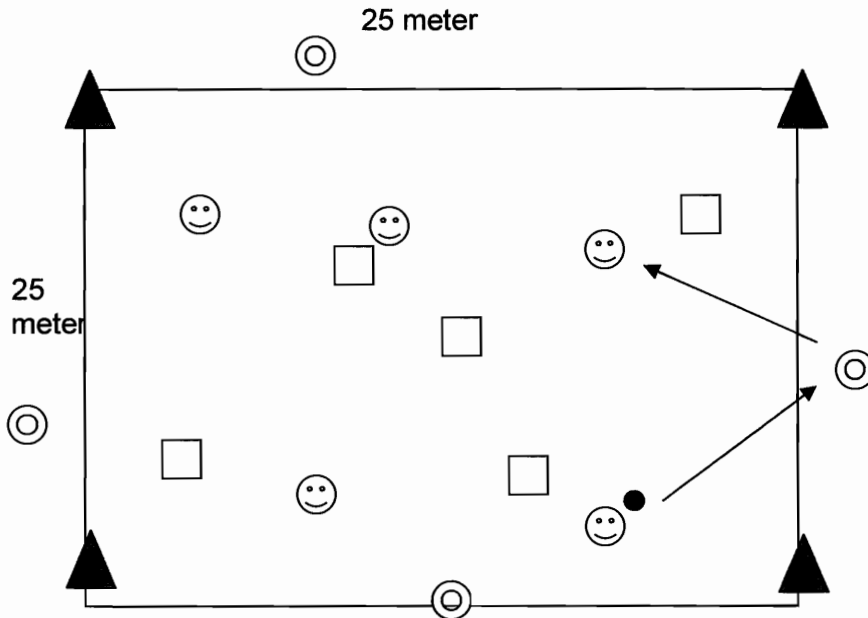
In plaats van te spelen met bovengenoemde regels, kan er ook 8 tegen 6 worden gespeeld. De 8 hebben het dan in de opbouw ook gemakkelijker omdat ze meer spelers hebben.

Aanwijzingen:

- Houd zorgvuldig balbezit
- Niet te snel diep spelen
- Gebruik de zijkanten
- Wees altijd aanspeelbaar

## 5 tegen 5 met neutrale spelers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van 4 neutrale spelers.*



### Bedoeling:

In het veld wordt 5 tegen 5 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 x samen te spelen. Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht. Dit komt de opbouw ten goede. Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.

### Variatie:

Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

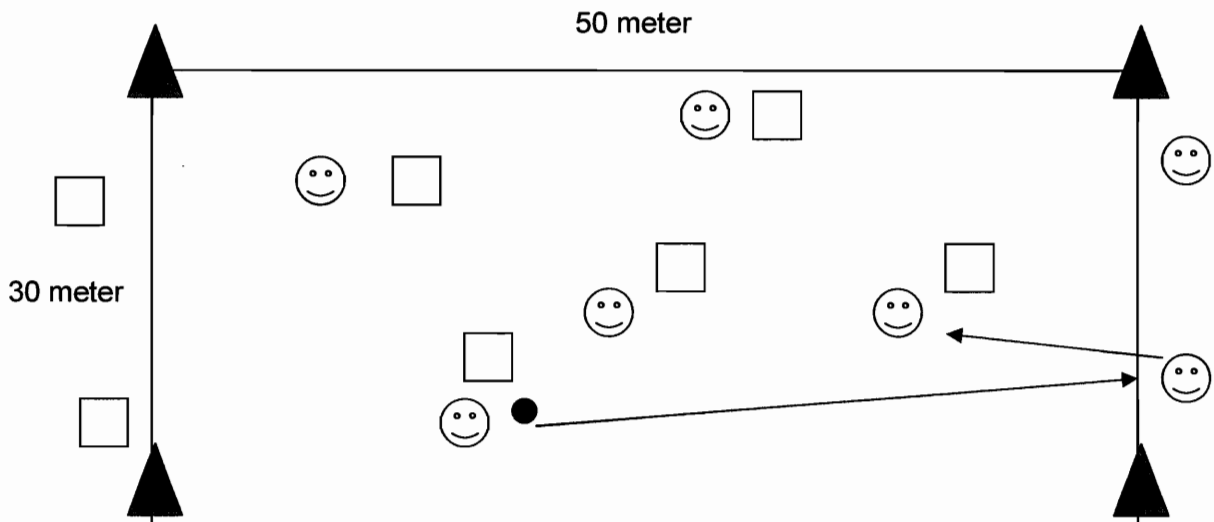
### Aanwijzingen:

Scherm de bal goed af  
Loop direct na het afspelen weer vrij  
Speel de bal in de voeten  
Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

## D. De samenwerking tussen middenveld en aanval

### Kaats en sluit aan

Doel: *Het verbeteren van het aanspelbaar zijn na de dieptepass*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5, waarbij beide partijen twee kaatsers hebben op de achterlijn van de tegenpartij. Het is de bedoeling één van beide kaatsers aan te spelen, waarna de bal direct teruggespeeld moet worden op een medespeler. Dat is dan een doelpunt. Na de dieptepass moet er dus vlot aangesloten worden om de kaatst te kunnen verwerken.

Variatie:

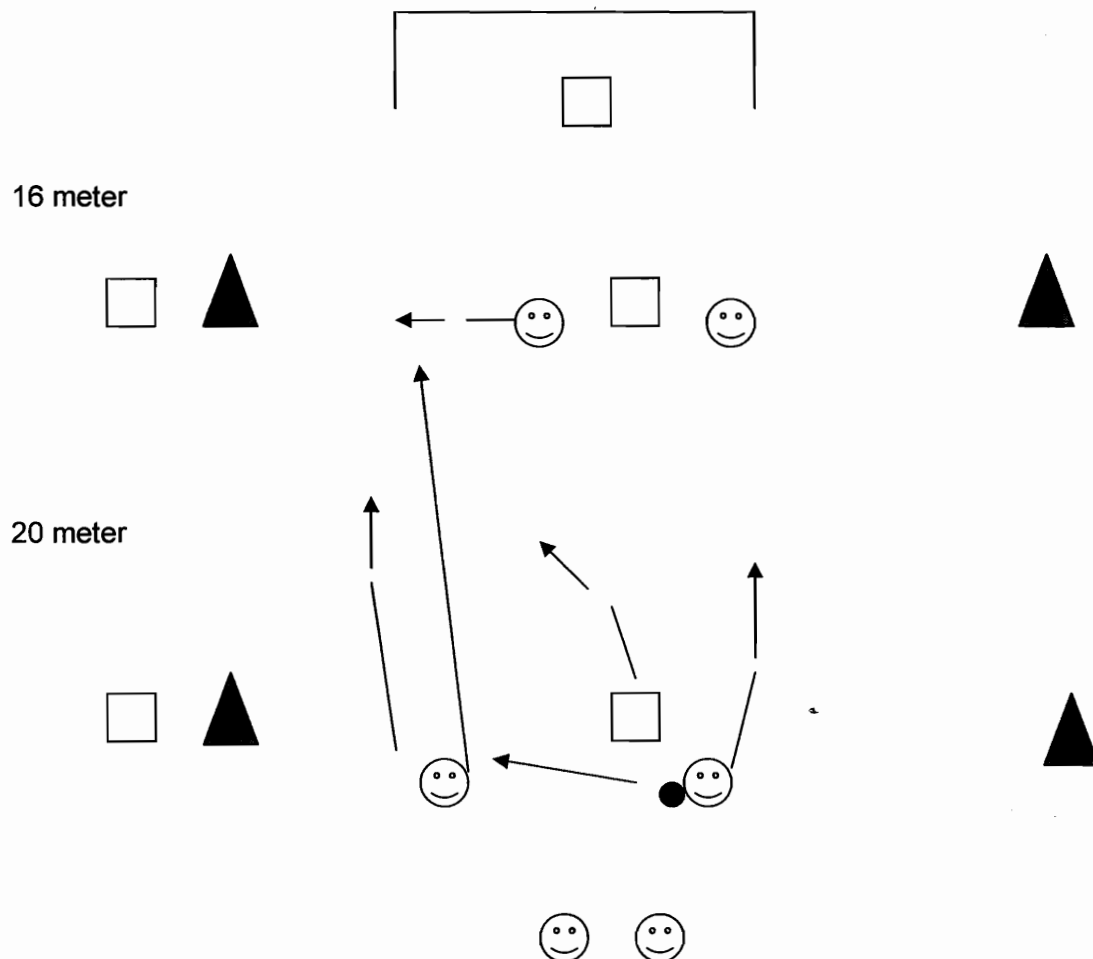
De pass op de kaatser mag alleen vanaf de eigen helft worden gegeven. Plaats hiervoor 2 pilonnen op de zijlijnen in het midden. Is dit te moeilijk, maak dan een zone van bijv. 10 meter aan weerszijden, waarbinnen de kaatser niet mag worden aangespeeld.

Aanwijzingen:

- Sluit direct aan na het geven van de diepe bal
- Coach elkaar
- Zorg dat je aanspelbaar blijft, ook al is de bal ver weg

## Van twee tegen één naar vier tegen twee

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten na het aanspelen van een spits*



Bedoeling:

Er wordt 2 tegen 1 gespeeld bij de eerste 2 pilonnen. De bedoeling is snel een spits aan te spelen, waarna het eerste 2-tal en verdediger aansluit en er wordt geprobeerd tot afronding te komen. Na het aanspelen van de spits krijgen we 4 tegen 2. Na de afronding wisselen de 2 verdedigers en de 2-tallen schuiven door.

Variatie:

In plaats van 2 tegen 1 wordt er 3 tegen 2 gespeeld bij de eerste pilonnen. Plaats dan een vak van 15 bij 10 meter, waarin 3 tegen 2 gestart wordt.

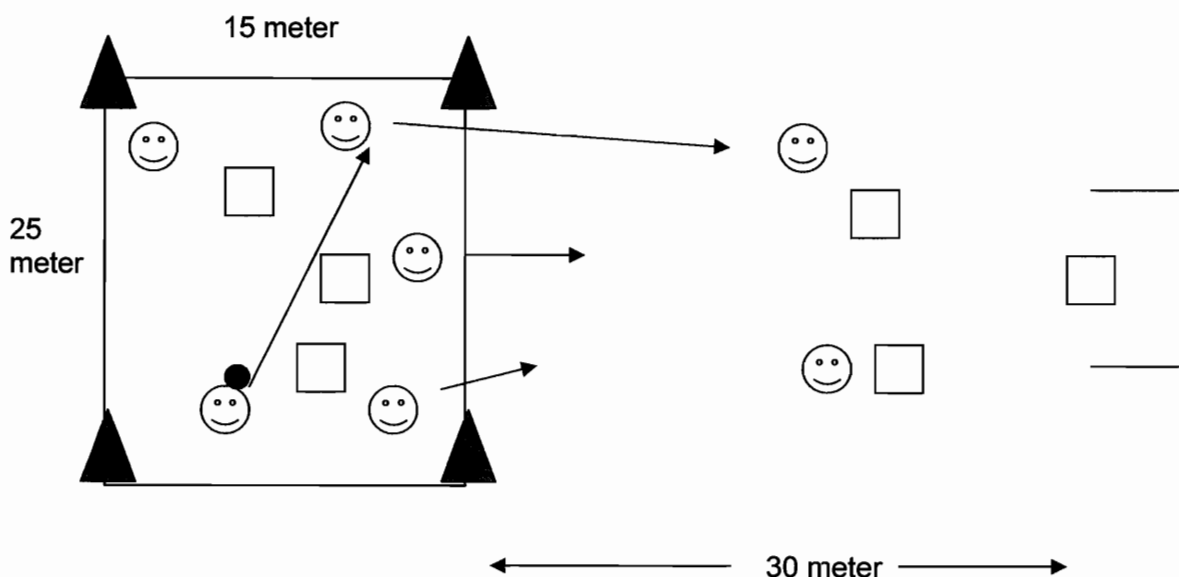
Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk de spits aan
- Bied je aan op het moment dat je de bal kunt krijgen
- Sluit direct aan na de pass.



## Aansluiting van middenveld naar aanval

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van middenvelders naar de voorste linie*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

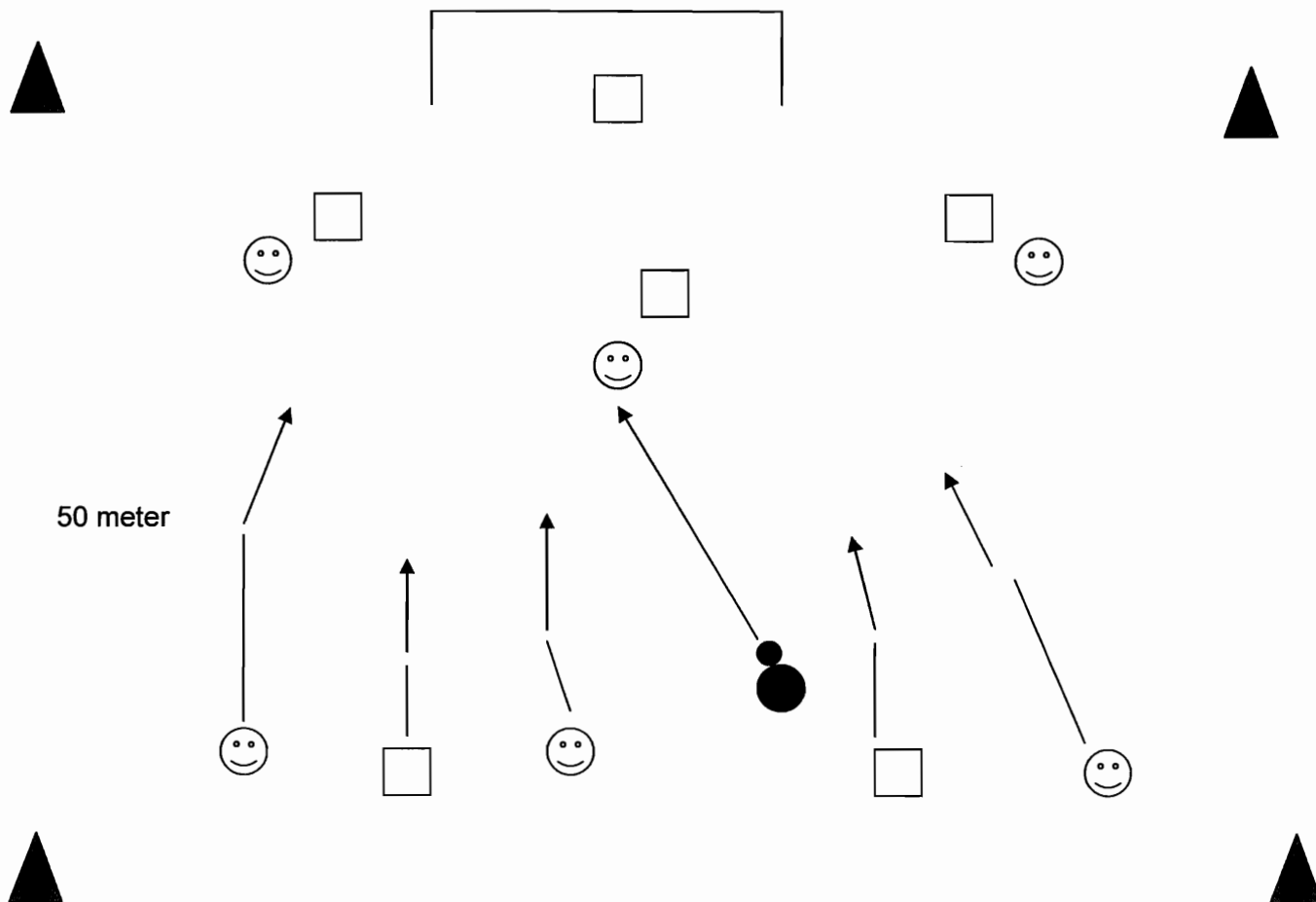
- Als het niet lukt een spits te bereiken, een extra spits inzetten.
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden

Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar

## Aansluiting van de middenvelders

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting door de middenvelders na een dieptepass*



### Bedoeling:

Bij de middenlijn staat de trainer met 3 middenvelders en twee verdedigende middenvelders. De trainer speelt één van de 3 spitsen aan (dit kan op teken of op eigen initiatief). Direct hierna sluiten de spelers bij de middenlijn aan en spelen de situatie uit en proberen af te ronden

### Variatie:

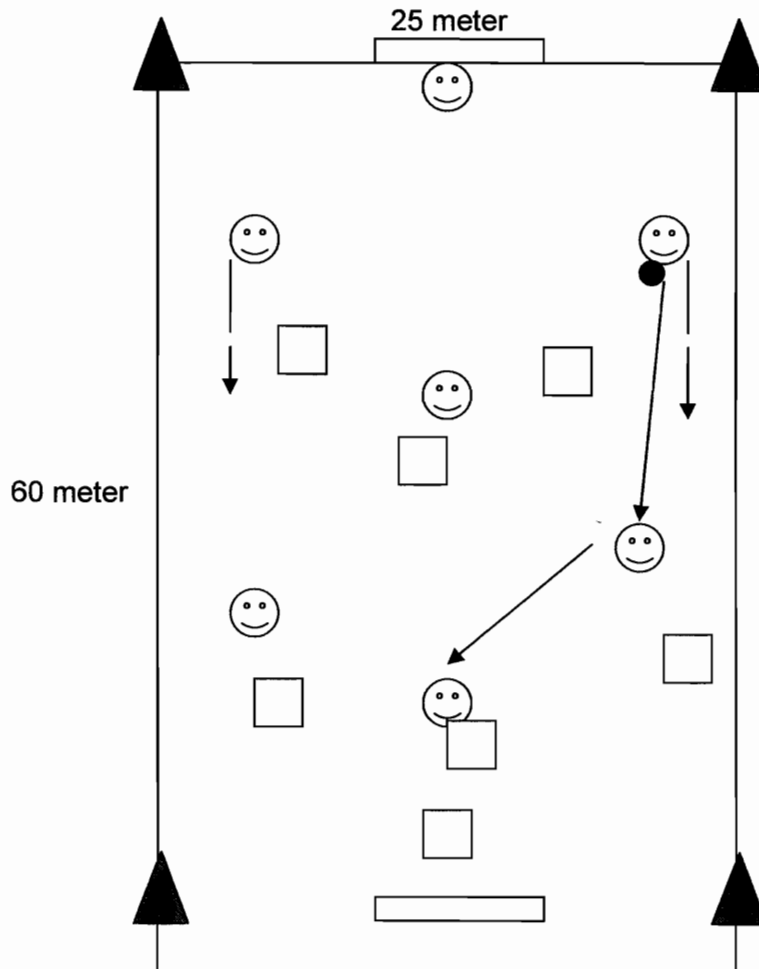
- Afstand vergroten (de dieptepass wordt over een grotere afstand gegeven)
- Een extra verdediger mee laten gaan/ met een laatste linie van 4 verdedigers spelen

### Aanwijzingen:

- Spits, kom los van je tegenstander, bied je aan.
- Middenvelders, laat zien waar je de bal wilt hebben als je aansluit
- Coach elkaar

## Partijspel op een lang en smal veld

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten en het aanspeelbaar blijven in een partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7. Door het lange en smalle veld is de noodzaak snel diep te spelen. Dus is het ook nodig om direct aan te sluiten, zodoende afspeelmogelijkheden te houden.

Variatie:

Wordt er snel balverlies geleden door het smalle veld, het veld iets verbreden. Spelen van 8 tegen 6, waarbij de aansluiting van de 8 gecoached wordt. Deze hebben meer mogelijkheden door het groter aantal spelers.

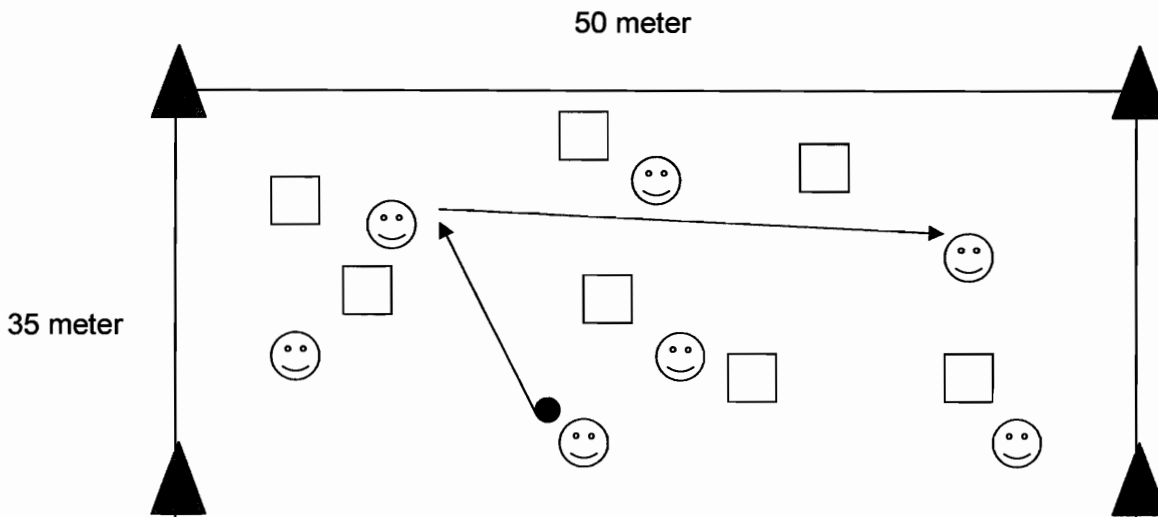
Aanwijzingen:

- Zorg dat je aanspeelbaar bent
- Sluit direct bij als de bal naar voren wordt gespeeld
- Laat je horen, als je de bal aangespeeld kunt krijgen

## E. Het gebruik maken van de ruimte aan de zijkant

### Lijnvoetbal 7 tegen 7

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de breedte van het veld*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij er gescoord kan worden door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. Door het brede en korte veld, worden de spelers continue gedwongen de ruimte te zoeken aan de andere kant.

Variatie:

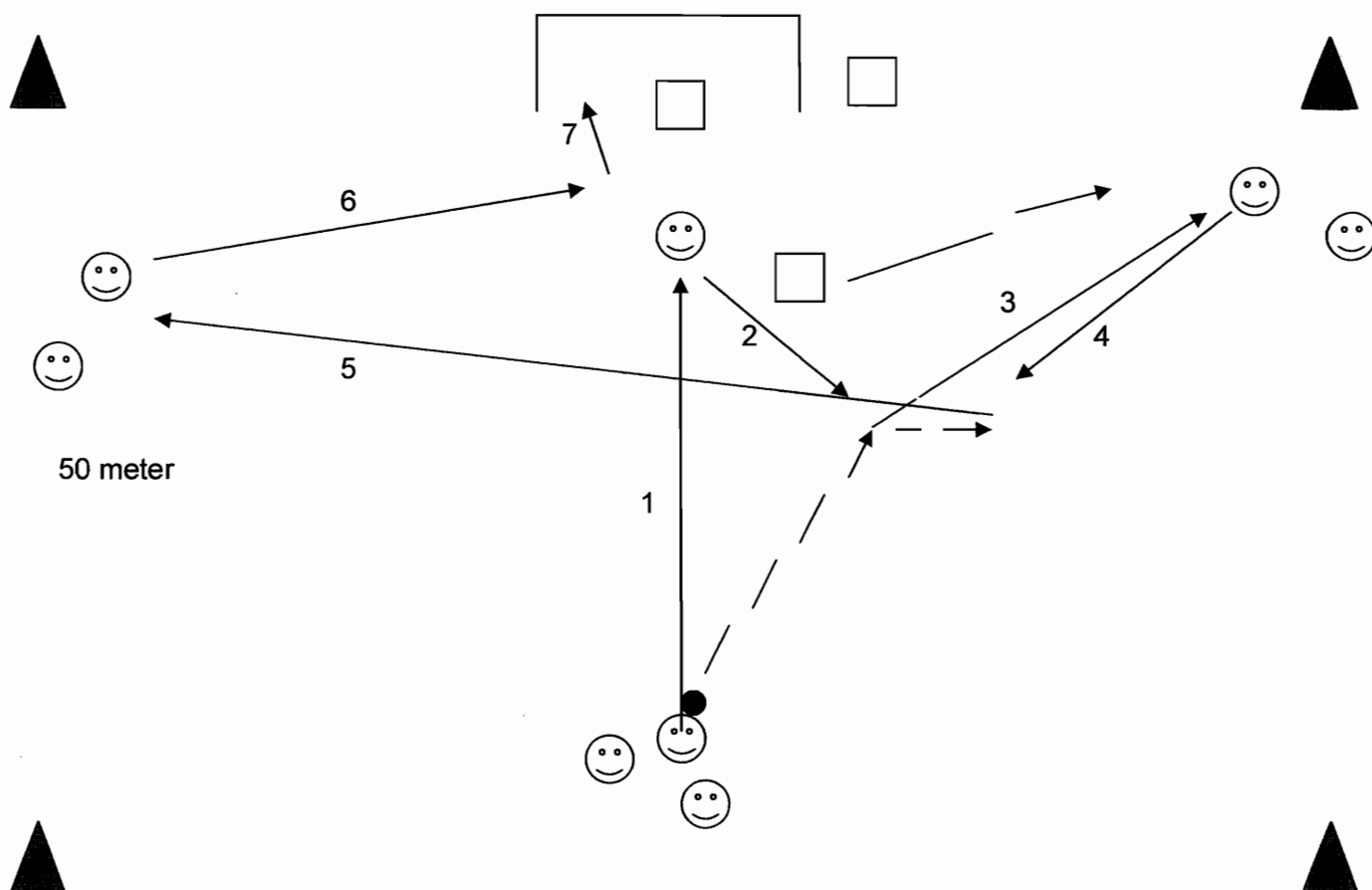
Geen lijnvoetbal, maar op de achterlijn twee kleine doeltjes van 3 meter breed zonder keeper. Ook hier komt het accent op de ruimte in de breedte te liggen

Aanwijzingen:

- Zoek de achterlijn op, maar speel af naar de zijkant als er geen kansen zijn.
- Zoek de combinatie en niet te snel het duel op
- Speel terug, als de aanval aan één zijde vastloopt

## De wisselpass

Doel: *Het verbeteren van het geven van de wisselpass*



Bedoeling:

Middenvelder speelt spits aan (1), spits kaatst terug op middenvelder (2), pass naar de buitenkant (3), verdediger schermt een eventuele voorzet af, vleugelaanvaller passt terug op middenvelder (4), waarna de wisselpass volgt (5), voorzetten en afronden (6 en 7). Na een aantal uitvoeringen wisselen van functies. De verdediger, de middenvelders en de buitenspelers, wisselen na elke uitvoering. Taak van de verdediger is om ervoor te zorgen dat er niet direct gescoord kan worden, zodat de wisselpass noodzakelijk is.

Variatie:

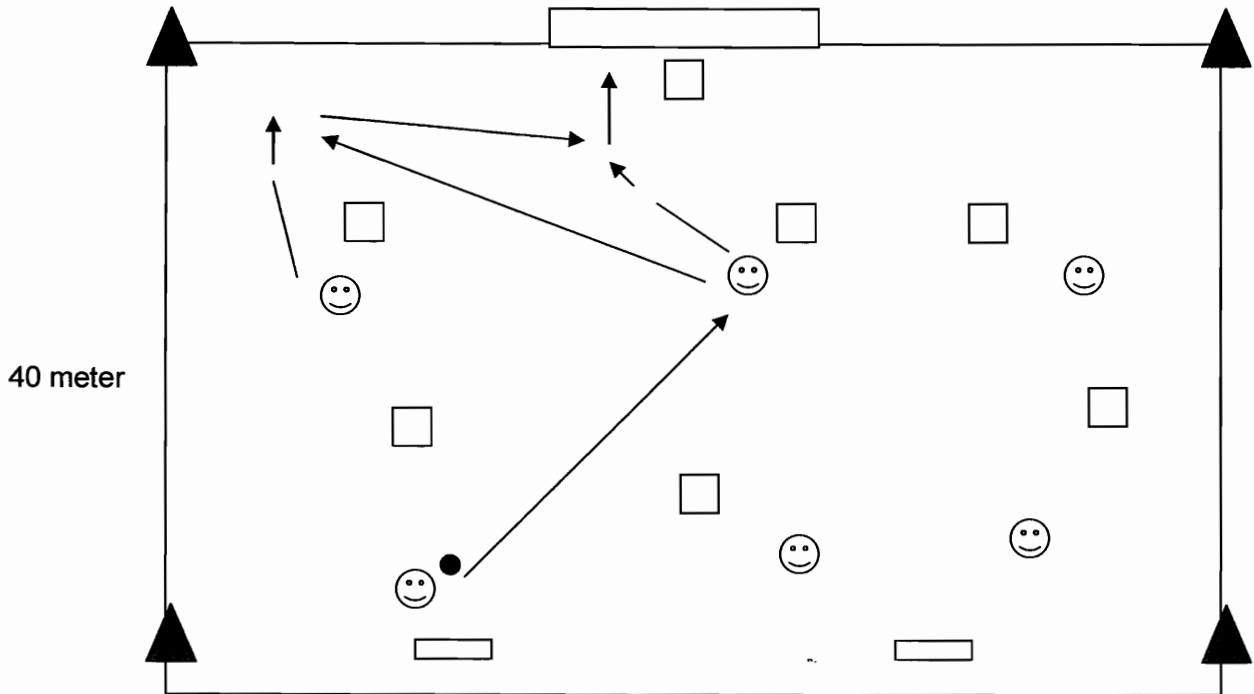
- Een tweede verdediger inbrengen.
- De oefening over links uitvoeren

Aanwijzingen:

- Pass met de binnenkant van de voet
- De wisselpass met de binnenkant van de wreef

## 7 tegen 7 op een kort en breed veld

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de breedte van het veld in een partijvorm*



Bedoeling:

De 7 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 7 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van de ruimte aan de zijkant. Er kan veel aandacht besteed worden aan het creëren van de voorzet, de wisselpass en het afronden daarna.

Variaties:

Als het er nog niet goed uitkomt, het veld nog breder maken of een verdediger minder (8 tegen 6 spelen)

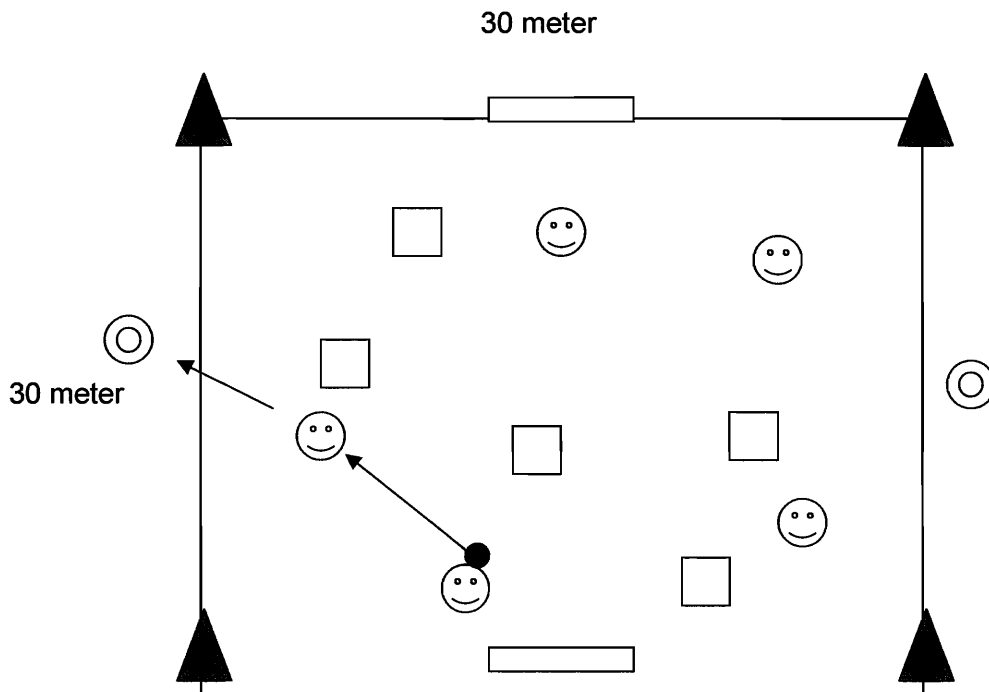
Andere variatie is het verplicht laten scoren vanuit een voorzet.

Aanwijzingen:

- Zoek zo snel mogelijk de zijkant
- Houd het veld breed
- Zorg dat je aanspeelbaar blijft
- Loopt de aanval vast aan één zijde, speel dan terug en bouw op over de andere zijde

## 5 tegen 5 met kaatsers aan de zijkant

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de breedte van het veld*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met twee pupillendoelen zonder keeper en 2 neutrale spelers aan de zijkant, die dus door beide partijen kunnen worden gebruikt. Bij het opzetten van de aanval kunnen de neutrale spelers worden betrokken.

Variatie:

Er kan alleen maar gescoord worden via een voorzet (bijv. van de neutrale speler).

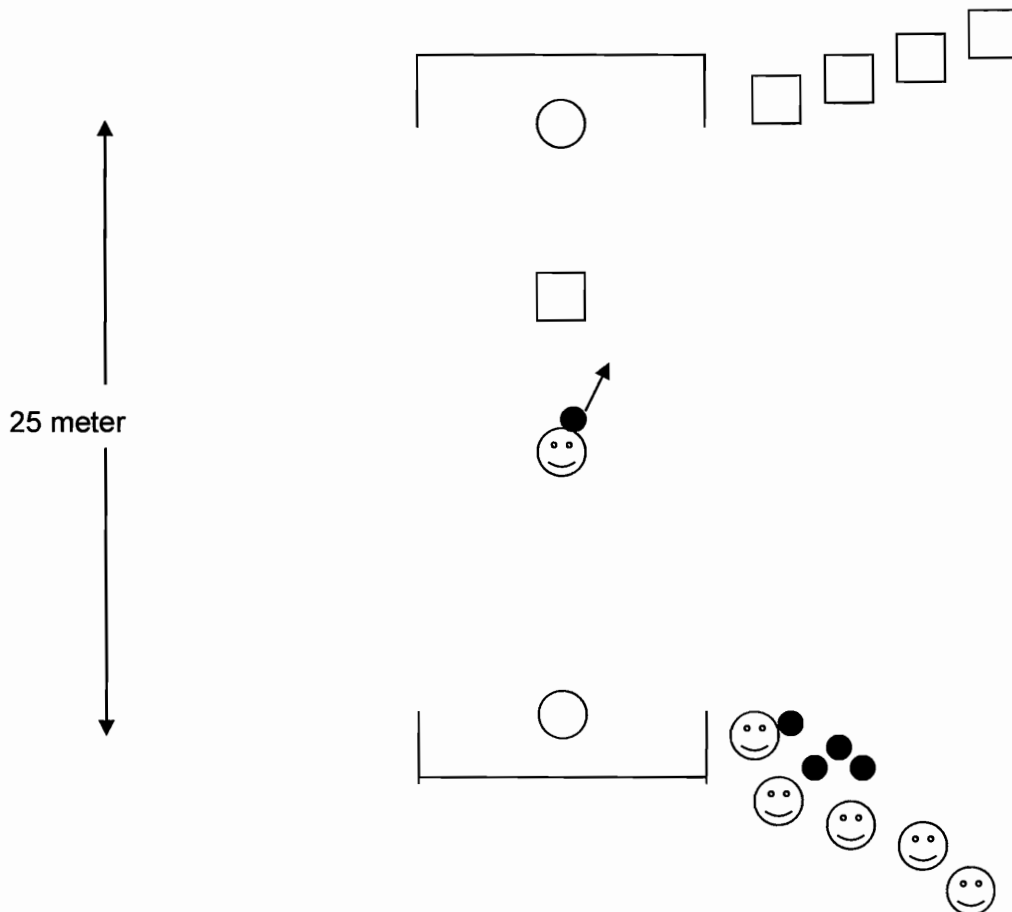
Aanwijzingen:

- Houd de bal in bezit
- Zoek de ruimte aan de zijkant
- Zorg dat je weer aanspeelbaar bent

## F. Het verdedigen individueel en per linie

### Eén tegen één verdedigend

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het duel 1 tegen 1*



Bedoeling:

Speler met bal gaat het duel aan en probeert tot scoren te komen. De verdediger probeert dat te voorkomen door de bal af te pakken en vervolgens zelf te scoren. Na het duel aansluiten in de andere rij. Aanvaller wordt verdediger en andersom. Het duel niet langer laten duren dan 30 seconden.

Variatie:

- Speler met bal speelt de andere speler aan, deze neemt de bal aan en vervolgens wordt het duel gespeeld.
- Idem, de bal wordt door de lucht aangespeeld

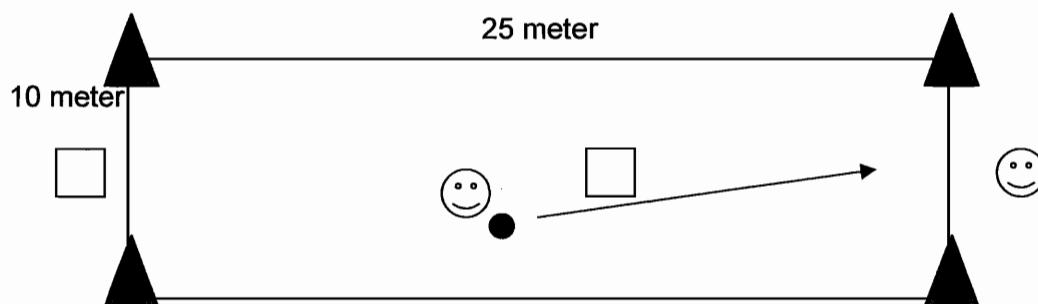
Aanwijzingen:

- Ga snel op de aanvaller af, maar houdt vlakbij ook snel in
- Blijf op de voorvoeten/ blijf laag in de knieën
- Dwing de aanvaller naar de buitenkant
- Maak een schijnactie/lok de aanvaller tot actie



## Eén tegen één met kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de dieptepass in het duel 1 tegen 1*



Dit veld 3 à 4 keer uitzetten

Bedoeling:

In de rechthoek wordt 1 tegen 1 gespeeld. Er kan gescoord worden door de medespeler aan te spelen op de korte zijde van de tegenstander. Na 1 minuut wisselen van functie. Door de dreiging van de pass kan heel goed het afschermen van de diepe bal geoefend worden. Ook de sliding is geregeld noodzakelijk.

Variatie:

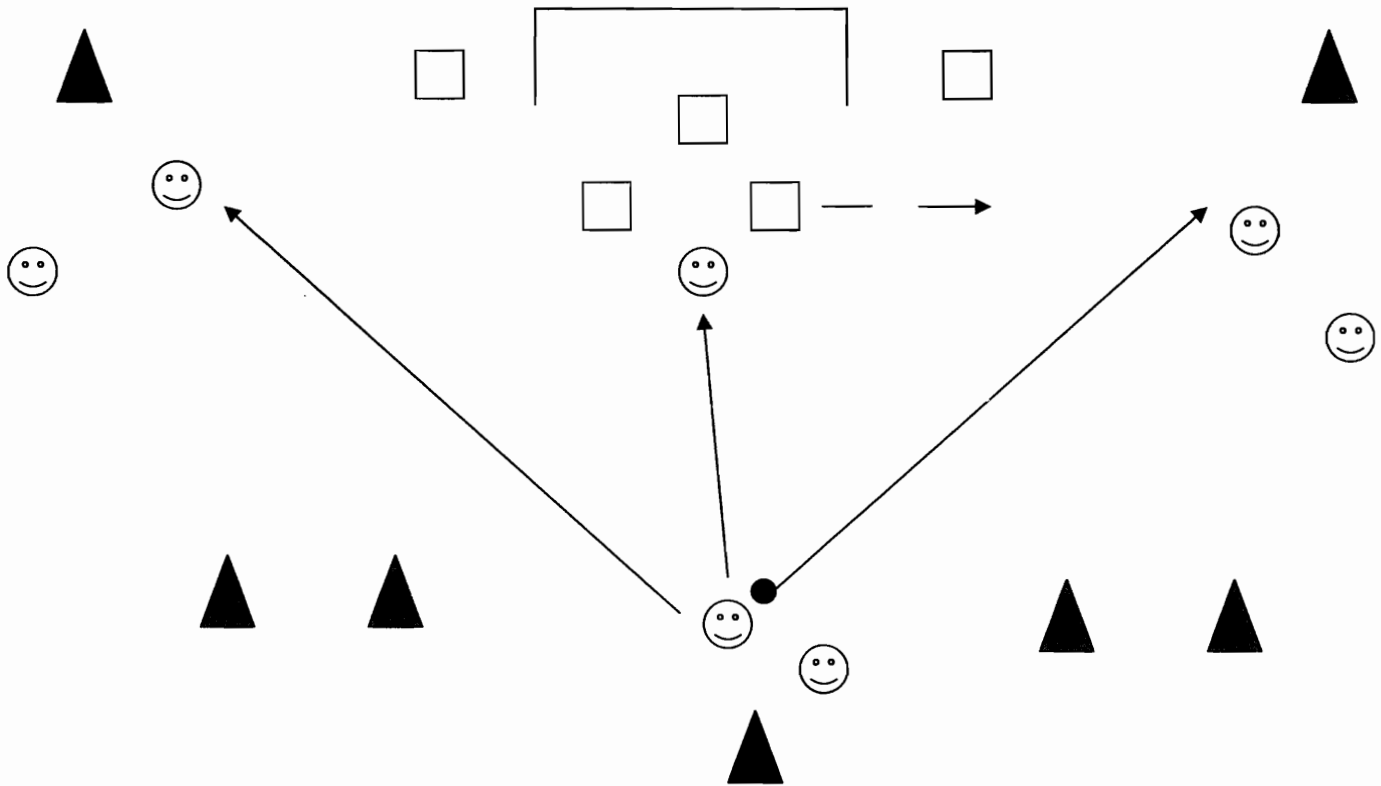
- Zelfde idee is ook in het 2 tegen 2 te oefenen
- Er is pas gescoord als de speler de bal terug heeft ontvangen van de kaatser

Aanwijzingen:

- Scherm de diepe bal af
- Blijf op de voorvoeten
- Maak een sliding bij het geven van de pass

## Het verdedigen van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van een voorzet*



### Bedoeling:

De middenvelder heeft de keuze tussen het aanspelen van één van de 3 spitsen. De verdedigers staan opgesteld achter de centrale spits. Na het aanspelen van een vleugelaanvaller probeert de dichtstbijzijnde verdediger de voorzet te voorkomen. Lukt dat en hij verovert de bal kunnen de verdedigers scoren op één van beide kleine doeltjes. Komt er toch een voorzet, dan proberen de aanvallers af te ronden. Na elke actie wisselen de 2 verdedigers met de verdedigers die achter het doel staan. Ook de aanvallers wisselen.

### Variatie:

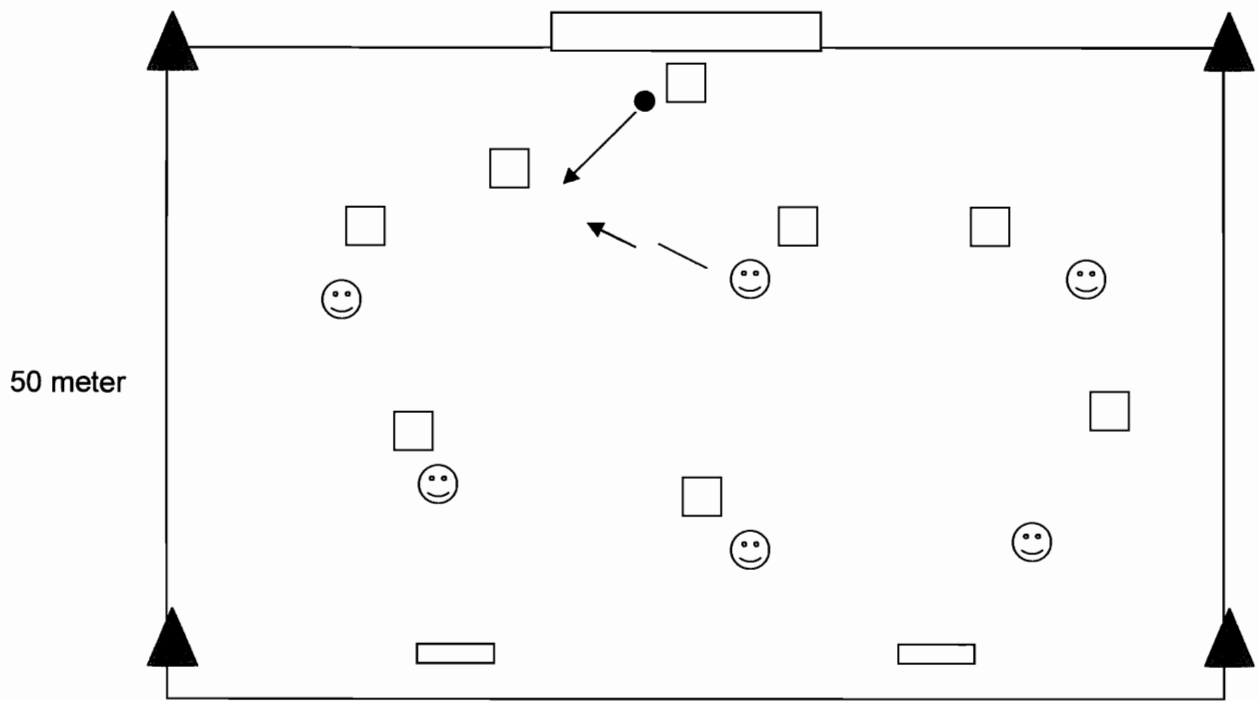
Als de voorzet niet komt (de verdedigers kunnen dit eenvoudig voorkomen) dan doet de tweede speler op de vleugel ook mee. Zodoende wordt daar 2 tegen 1 gespeeld met de bedoeling de bal voor te zetten. De verdediger krijgt het zo moeilijker.

### Aanwijzingen:

- Ga snel naar de spits die aangespeeld wordt
- Voorkom de voorzet, eventueel sliding
- Blijf op beide benen
- Dwing de spits naar de zijkant

## Aanval tegen verdediging

Doel: *Het verbeteren van het verstoren van de opbouw*



Bedoeling:

De keeper start met de opbouw en probeert op te bouwen. De aanvallers proberen zo snel mogelijk druk te zetten en de bal te veroveren. De verdedigers scoren op de twee kleine doeltjes, de aanvallers op het grote doel.

Variaties:

Als het opbouwen nog te eenvoudig gaat, het veld verkleinen, bijv. 30 meter breed en 40 meter lang.

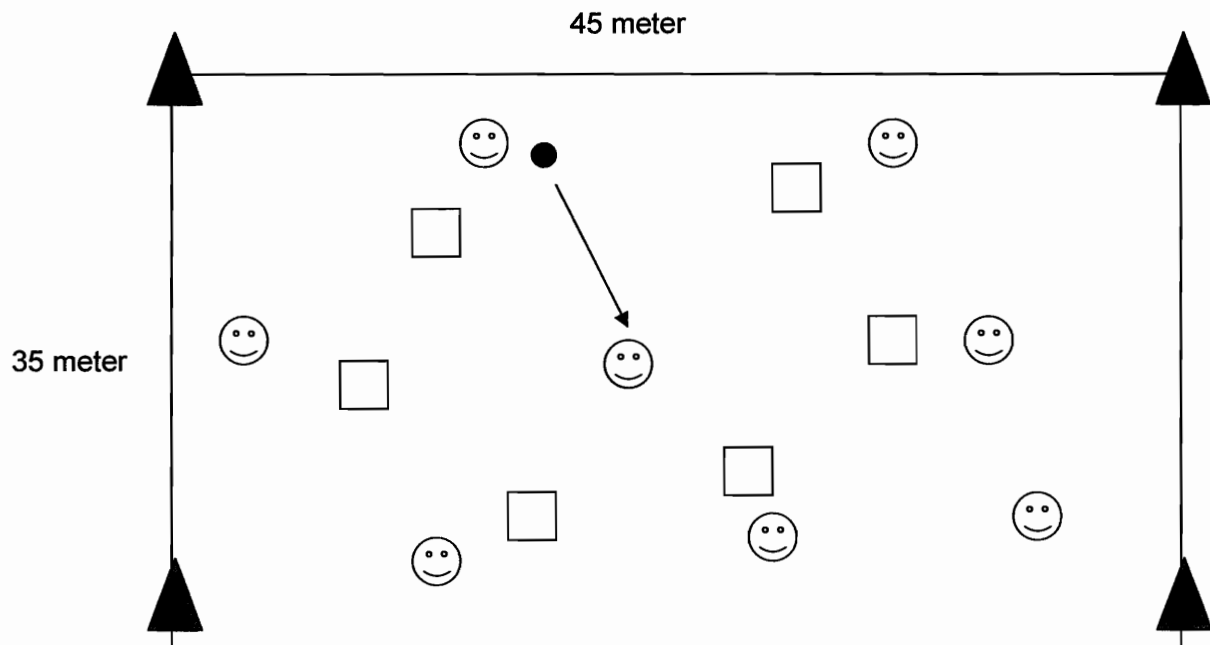
Een andere mogelijkheid is om de verdedigers de beperking op te leggen van het maar 3 keer mogen raken van de bal.

Aanwijzingen:

- Zet direct druk op de aanvallers
- Voorkom de dieptepass
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken
- Coach elkaar op het goede moment

## 6 tegen 8

Doel: *Het samen leren veroveren van de bal op het juiste moment*



Bedoeling:

De 8 proberen de bal in bezit te houden. 10 keer samenspelen is een punt. De 6 proberen op het juiste moment de bal te veroveren. Als ze de bal hebben kunnen ze scoren door 5 keer samen te spelen.

Variaties:

- |   |                         |   |
|---|-------------------------|---|
| * | Te moeilijk voor de 6?  | Veld kleiner<br>De 8 mogen de bal maar 2 keer raken<br>Meer verdedigers |
| * | Te makkelijk voor de 6? | Veld groter<br>5 tegen 9  |

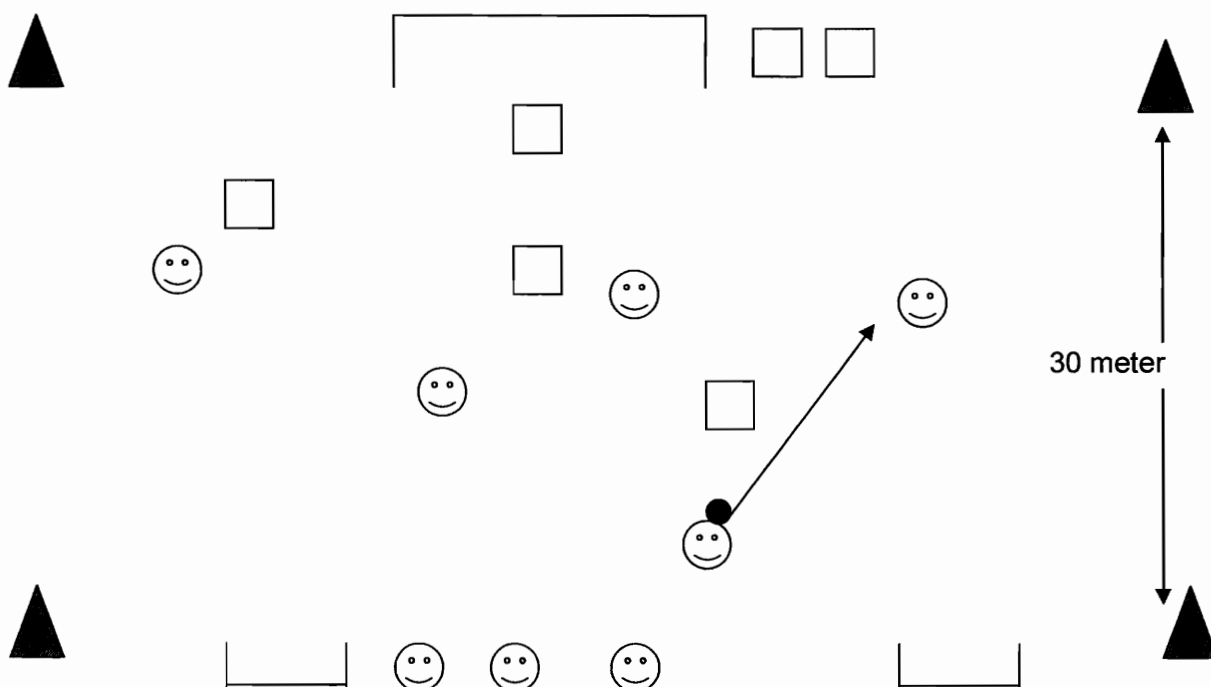
Aanwijzingen:

- Probeer de bal te onderscheppen bij een slechte pass
- Pak de bal af op het moment van balaanname door de 8
- Coach elkaar op het juiste moment
- Dicht bij de bal kort dekken

## G. Het creëren van kansen en het komen tot scoren

### 5 tegen 3 op een groot doel

Doel: *Het beter leren benutten van kansen om te scoren*



Bedoeling:

5 aanvallers proberen tot scoren te komen tegenover 3 verdedigers en een keeper. De aanvallers scoren op het grote doel en de verdedigers scoren op één van de 2 kleine doeltjes. Na een doelpoging of een doelpunt wisselen 3 aanvallers en 2 verdedigers.

Variaties:

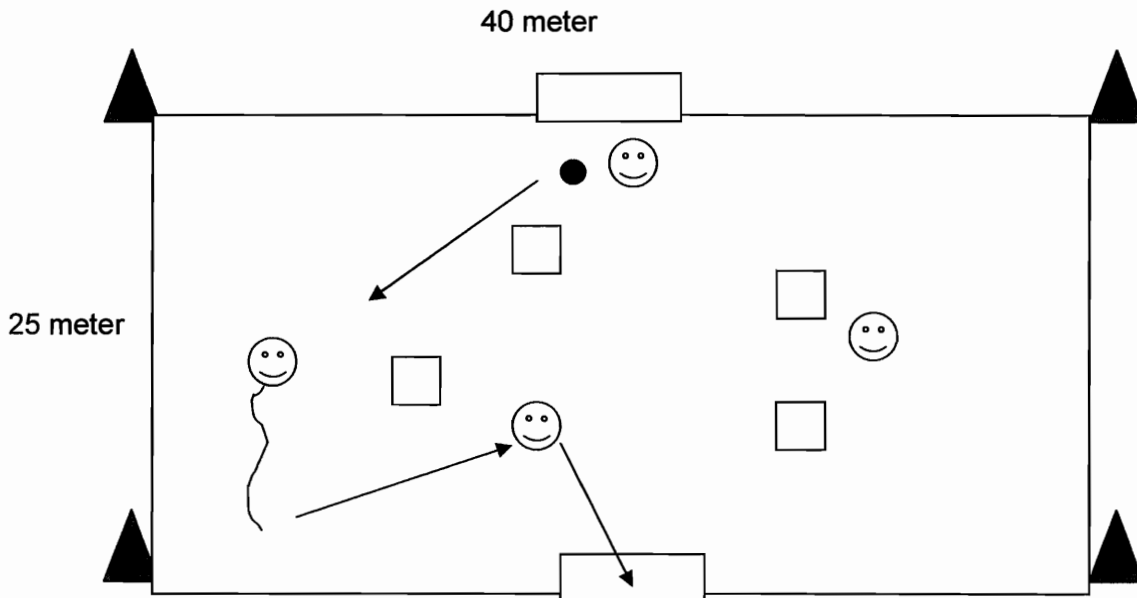
De 5 aanvallers krijgen 30 seconden om tot scoren te komen. Anders is de kans voorbij. Andere variatie is het maar 2 keer mogen raken van de bal door de aanvallers.

Aanwijzingen:

- Zoek snel de verdediger op.
- Laat je niet naar de zijkant dringen
- Schiet zodra de kans er is

#### 4 tegen 4 op een breed en kort veld met twee grote doelen

Doel: *Het verbeteren van het benutten van kansen*



Noot: De rest van de groep speelt 3 tegen 3 (of 4 tegen 4) lijnvoetbal. Na verloop van tijd wisselen.

Partijspel 4 tegen 4 op een kort en breed veld zonder keeper. Door het korte veld, de grote doelen en het feit dat er geen keeper is, kan er snel worden gescoord. Er ontstaan veel kansen, waaruit gescoord kan worden

Variatie:

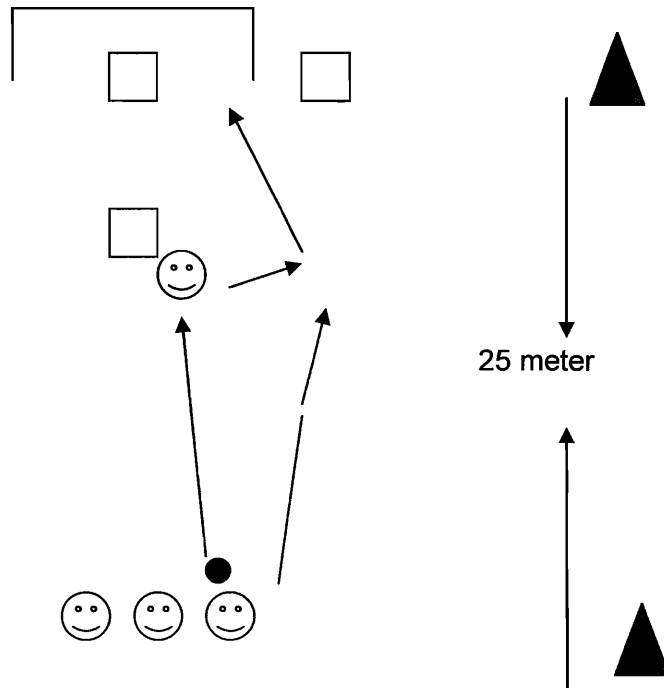
- Eventueel spelen met een keeper.
- Na de bal 3 keer te hebben gespeeld van speler naar speler moet de doelpoging plaatsvinden; eerder mag ook, later niet.

Aanwijzingen:

- Alert blijven, altijd aanspeelbaar zijn
- Heb je ruimte, schiet dan
- Schiet met de wreef

## Speel aan die spits

Doel: *Het verbeteren van het benutten van kansen bij het aanspelen van de spits*



Noot: Bij voorkeur werken op 2 doelen. De situatie dus tweemaal uitzetten. Als dit niet mogelijk is de rest van de groep 4 tegen 4 laten spelen en dan na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

De middenvelder speelt de zich aanbiedende centrale spits aan. Deze heeft de mogelijkheid te kaatsen of zelf te gaan. Er wordt dus 2 tegen 1 uitgespeeld. Spelers rouleren: de middenvelder wordt spits, spits middenvelder en de verdedigers wisselen.

Variatie:

Een extra verdediger laten starten vanaf de plaats waar de bal het eerst wordt gespeeld. Als het goed loopt overgaan naar 3 tegen 2.

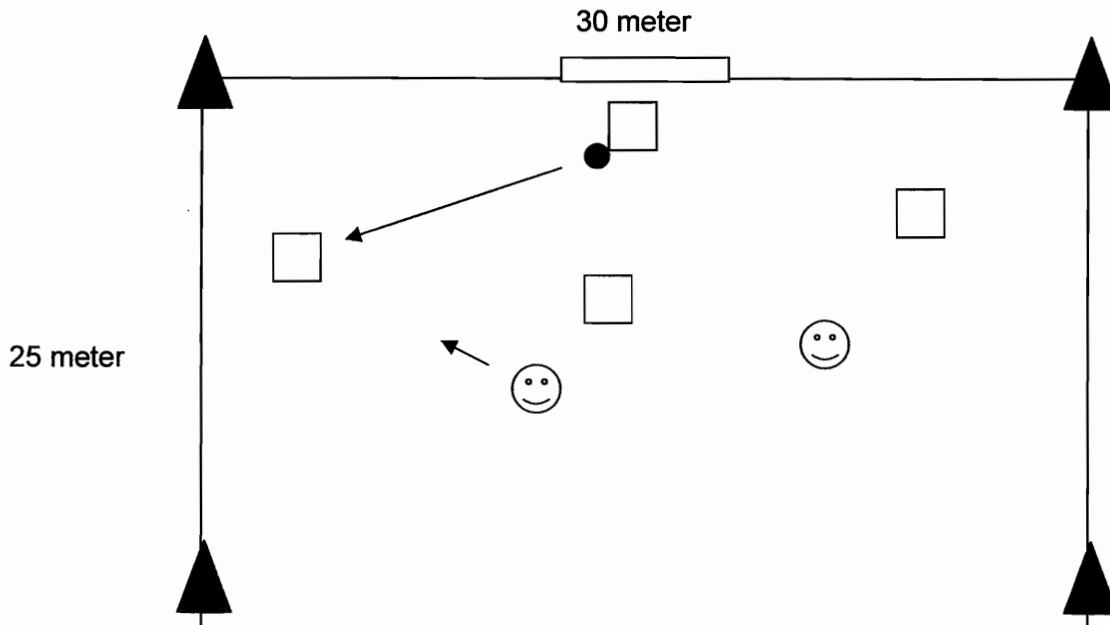
Aanwijzingen:

- Bied je goed aan, spits
- Bal kort bij je houden en eventueel duel aangaan
- Direct schieten bij een mogelijkheid

## G. Het storen van de opbouw van de tegenstander

### Twee tegen drie

Doel: *Het leren veroveren van de bal tegenover een meerderheid van verdedigers*



Noot: Deze situatie tweemaal uitzetten

Bedoeling:

De verdedigers proberen op te bouwen en te scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen. De aanvallers proberen de bal te veroveren en scoren op het grote doel.

Variaties:

Te moeilijk voor de aanvallers?      Een aanvaller extra  
Veld smaller  
Terugspelen op de keeper mag niet

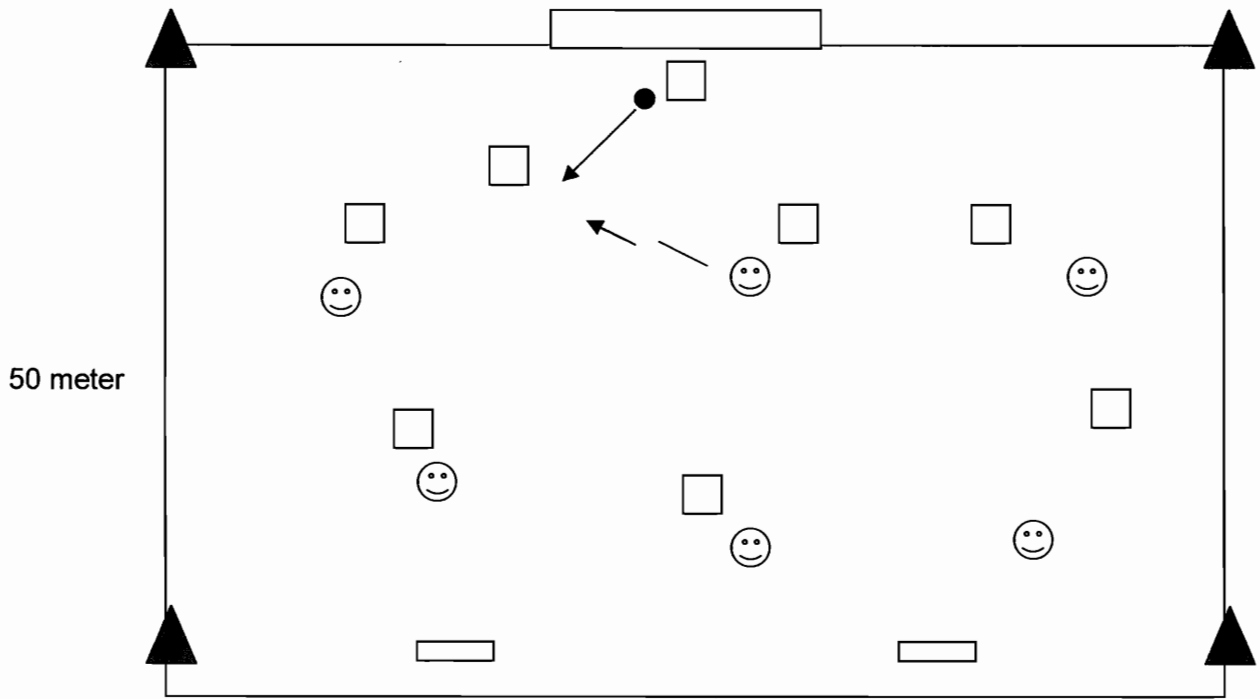
Aanwijzingen:

- Zet druk op het moment van spelen
- Dwing de verdedigers naar de zijkant
- Coach elkaar, samen snel handelen
- Eventueel sliding



## Aanval tegen verdediging

Doel: *Het verbeteren van het verstoren van de opbouw*



Bedoeling:

De keeper start met de opbouw en probeert op te bouwen. De aanvallers proberen zo snel mogelijk druk te zetten en de bal te veroveren. De verdedigers scoren op de twee kleine doeltjes, de aanvallers op het grote doel.

Variaties:

Als het opbouwen nog te eenvoudig gaat, het veld verkleinen, bijv. 30 meter breed en 40 meter lang.

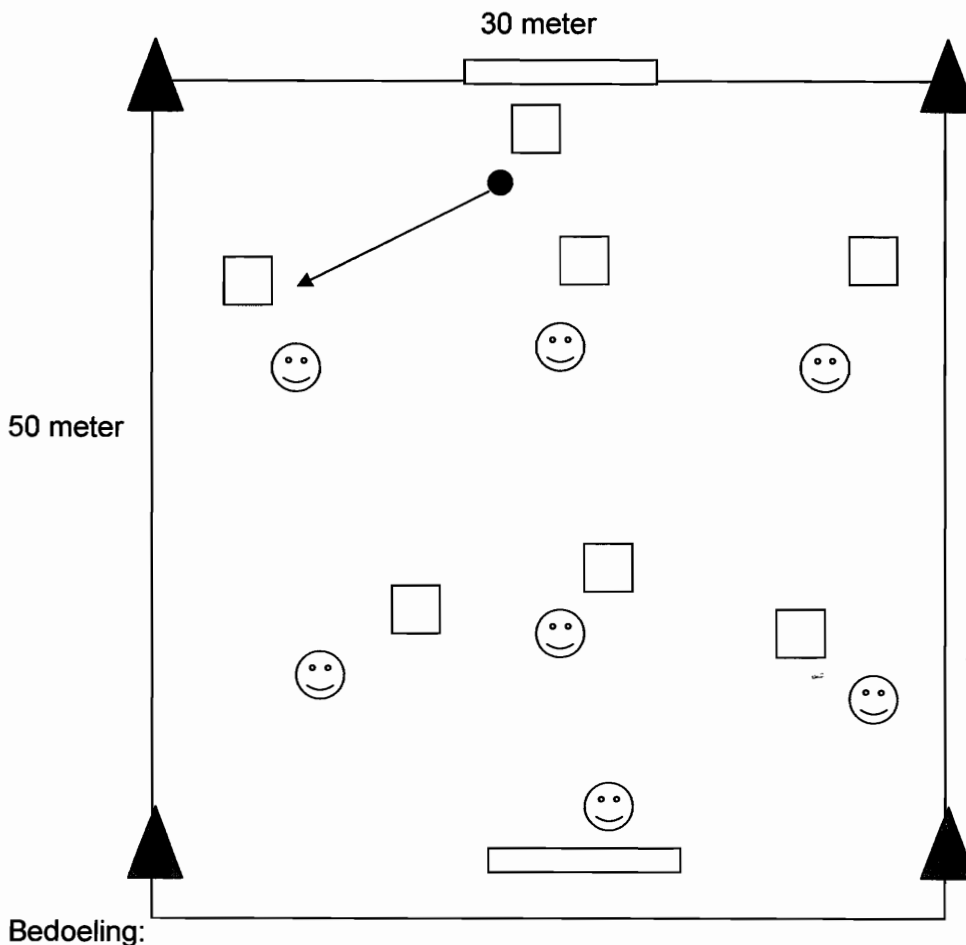
Een andere mogelijkheid is om de verdedigers de beperking op te leggen van het maar 3 keer mogen raken van de bal.

Aanwijzingen:

- Zet direct druk op de aanvallers
- Voorkom de dieptepass
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken
- Coach elkaar op het goede moment

## Vastzetten op eigen helft

Doel: *Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander op eigen helft*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een relatief smal veld. De opbouw start steeds bij de verdedigers. Zo zijn er veel mogelijkheden om de opbouw te verstoren. De aanvallers proberen direct de bal te veroveren door druk te zetten op de speler die de bal krijgt en kort te dekken van spelers in de nabije omgeving.

Variatie:

Als het niet lukt, het veld smaller maken of de regel invoeren dat de verdedigers de bal op eigen helft maar 2 keer mogen raken. Maak hiervoor een middenlijn zichtbaar.

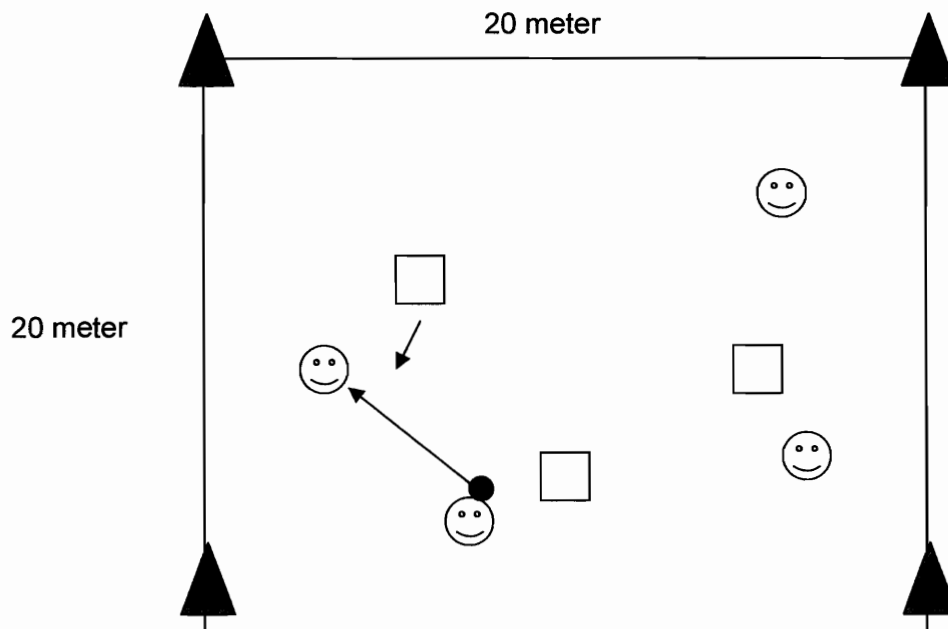
Aanwijzingen:

- Zet direct druk op de balbezitter
- Voorkom de diepe bal
- Maak de ruimte klein naar de bal toe.
- Neem risico, meer kansen om te scoren
- Coach elkaar op het juiste moment

## I. Het verbeteren van de omschakeling

### 3 tegen 4 positiespel

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen op het moment van balverlies*



Noot: Bovenstaande situatie tweemaal uitzetten

Bedoeling:

Positiespel 3 tegen 4. De 4 aanvallers kunnen scoren door 8 keer samen te spelen. De 3 verdedigers kunnen scoren door de bal te veroveren en buiten het vierkant te dribbelen. Het gaat hier vooral om de aanvallers op het moment dat zij de bal kwijtraken. Juist dan kunnen de 3 snel scoren, de bal is gauw buiten het vierkant gedribbeld.

Variatie:

Te moeilijk voor de aanvallers:

- Ruimte groter, er is meer tijd om te bal te heroveren
- Een verdediger minder

Te makkelijk voor de aanvallers:

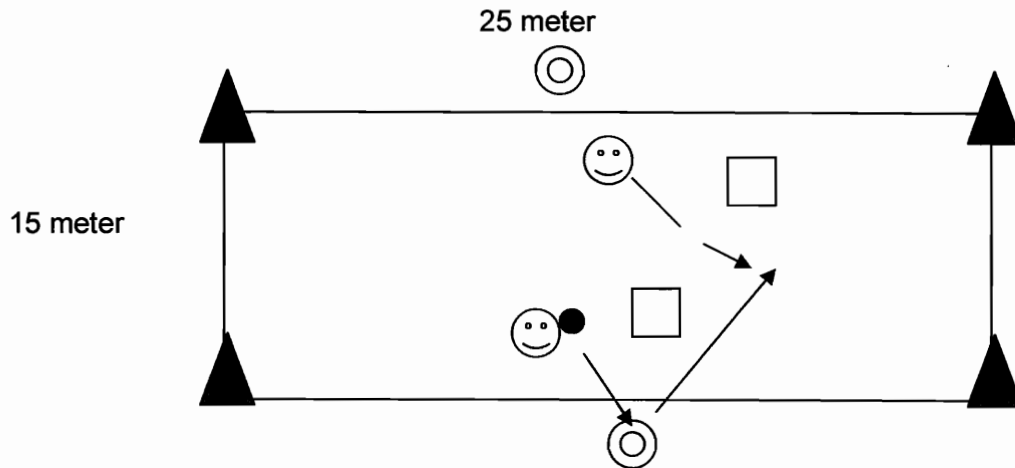
- Bal maar twee keer mogen raken
- Ruimte kleiner maken

Aanwijzingen:

- Blijf alert
- Bij onderschepping direct omschakelen

## Twee tegen twee met neutrale spelers

Doel: *Het snel leren omschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd*



Deze situatie 2 maal uitzetten. Bij 14 spelers op één veld 3 tegen 3.

Bedoeling:

Er wordt 2 tegen 2 lijnvoetbal gespeeld. Doelpunt maken door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. De balbezittende ploeg mag gebruik maken van de 2 neutrale spelers. Bij balverlies zal er snel omschakeld dienen te worden, daar het altijd 4 tegen 2 is.

Variaties:

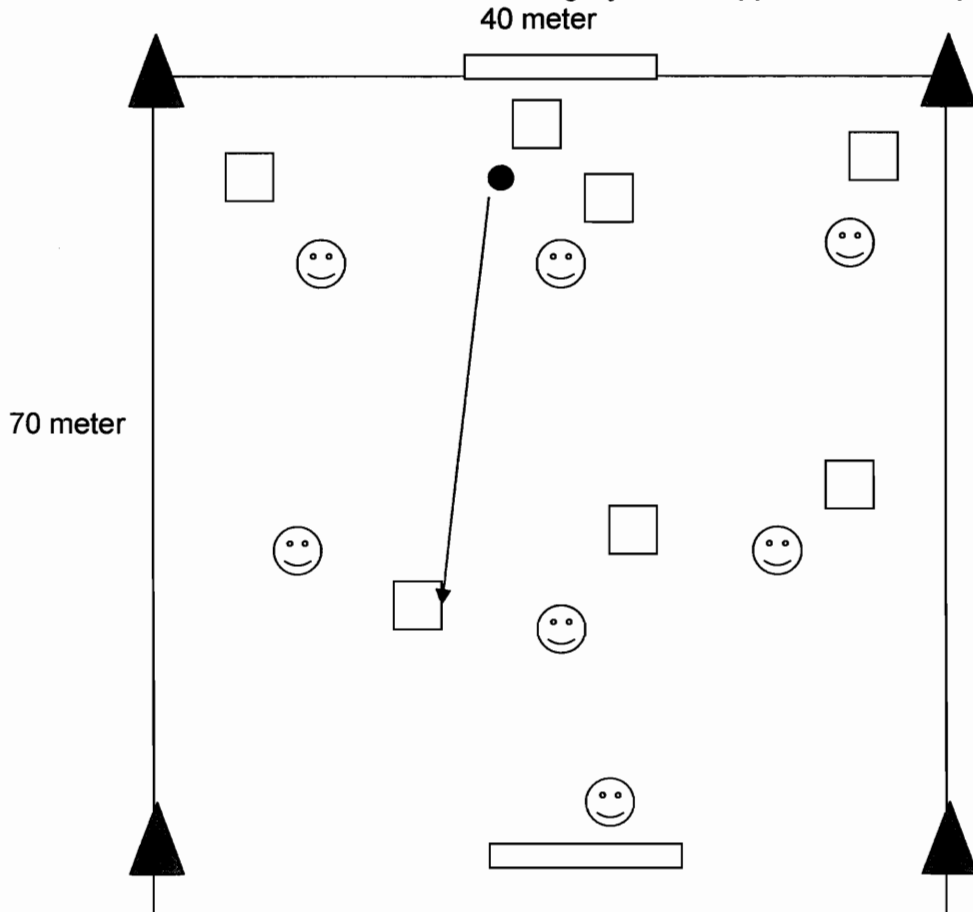
De neutrale spelers mogen alleen maar kaatsen.  
Veld nog smaller maken. Hierdoor nog meer omschakelingen.

Aanwijzingen:

- Bij balverlies direct terug of druk zetten op de balbezitter
- Blijf alert, het spel wisselt snel

## Omschakelen bij balbezit keeper tegenpartij

Doel: *Het verbeteren van de omschakeling bij het uittrappen van de keeper*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij de keeper van beide partijen de opdracht krijgt bij balverovering direct met een lange trap de spitsen te bereiken. Hierdoor moet de partij die balverlies lijdt de verdediging snel organiseren om doelkansen te voorkomen. Er moet gecoached worden op het snel inzakken door de gehele ploeg, het druk houden op de spits die in balbezit komt en het afschermen van de afspeelmogelijkheden.

Variatie:

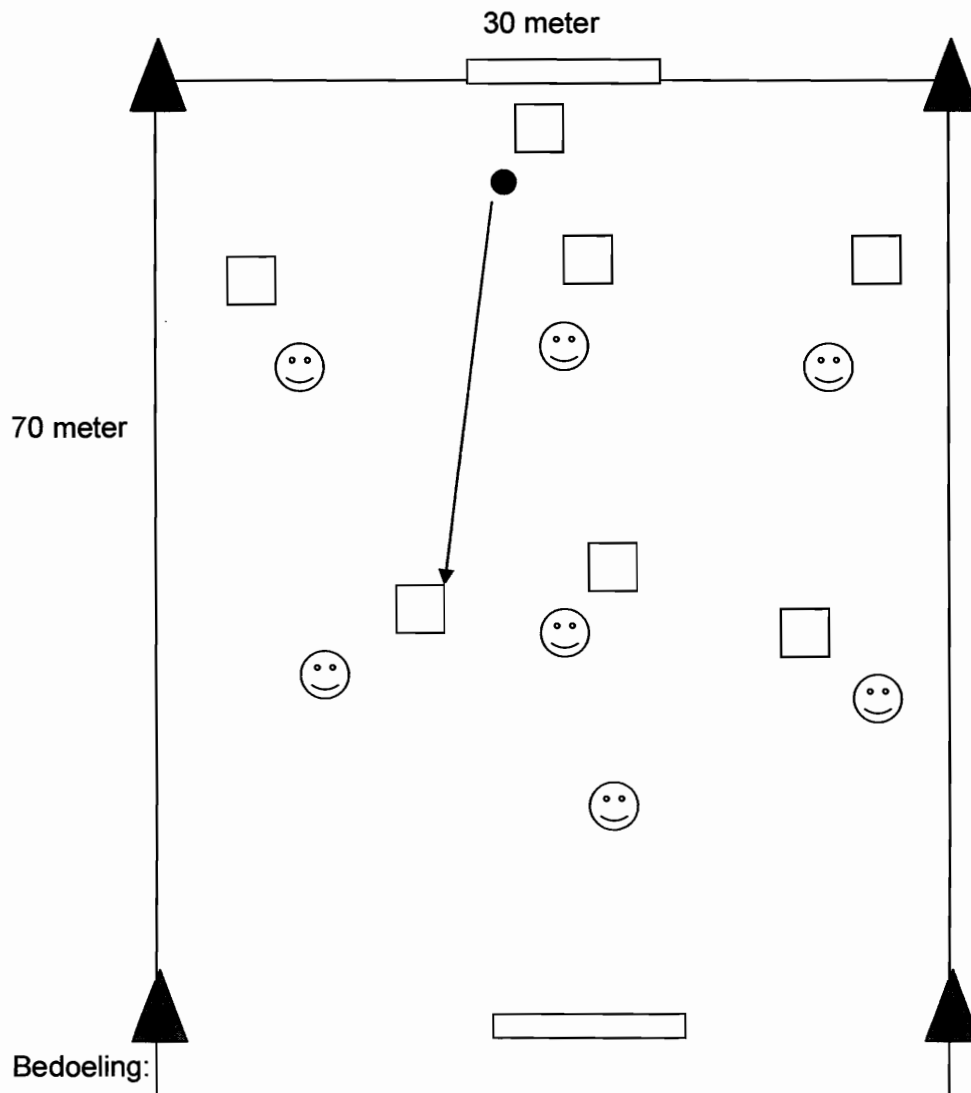
Als de bedoeling er niet uit komt, kan er gekozen worden voor het spelen van 6 tegen 8. Als de keeper van de 8 de bal krijgt, moet deze snel met een lange trap het spel vervolgen. Zodoende zal er door de 6 snel gereageerd moeten worden. In dit geval wordt dus alleen het 6-tal gecoached. De 8 krijgen ook de opdracht de bal pas op eigen helft te veroveren.

Aanwijzingen:

- Schakel snel om
- Zorg dat je dichtstbijzijnde tegenstander niet aanspelbaar is
- Coach elkaar

## Omschakelen op een lang veld

Doel: Het oefenen van het omschakelen bij balbezit en balverovering



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een lang, smal veld. Door het lange, smalle veld moet er snel diep worden gespeeld. Hierdoor zal er veel gelopen moeten worden om zowel bij balverovering als bij balverlies goed om te schakelen.

De trainer kan er voor kiezen om de keeper het spel met een lange trap te laten vervolgen.

Aanwijzingen:

Bij balverlies:

Houd druk op de bal

Voorkom de dieptepass

Bij balverovering:

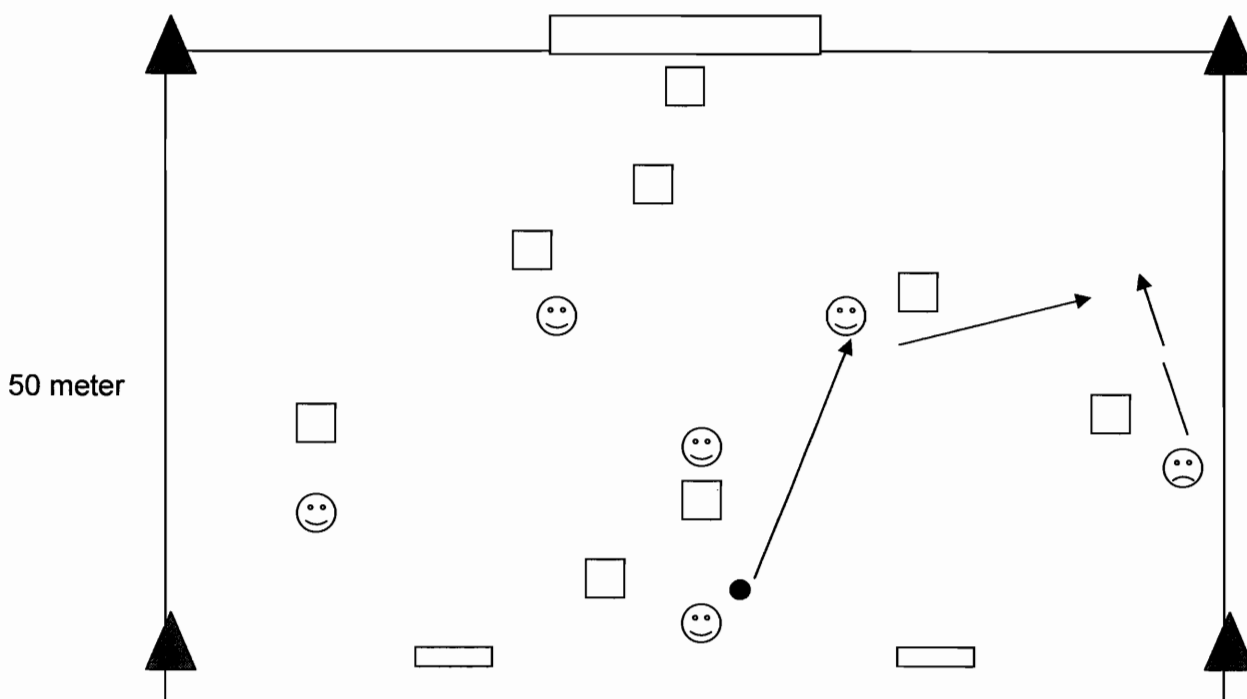
Speel snel diep als het kan

Maak de ruimte groot

## J. Laatste linie tegenover twee spitsen

### Twee spitsen in het centrum

Doel: *Het oefenen van het verdedigen tegenover twee spitsen in het centrum*



Bedoeling:

Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders in een ruit en 2 centrale spitsen. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de linkervleugelverdediger en een centrale verdediger nemen de 2 spitsen. De rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6. Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 6 krijgen de opdracht mee om de ruimte op de vleugels te benutten.

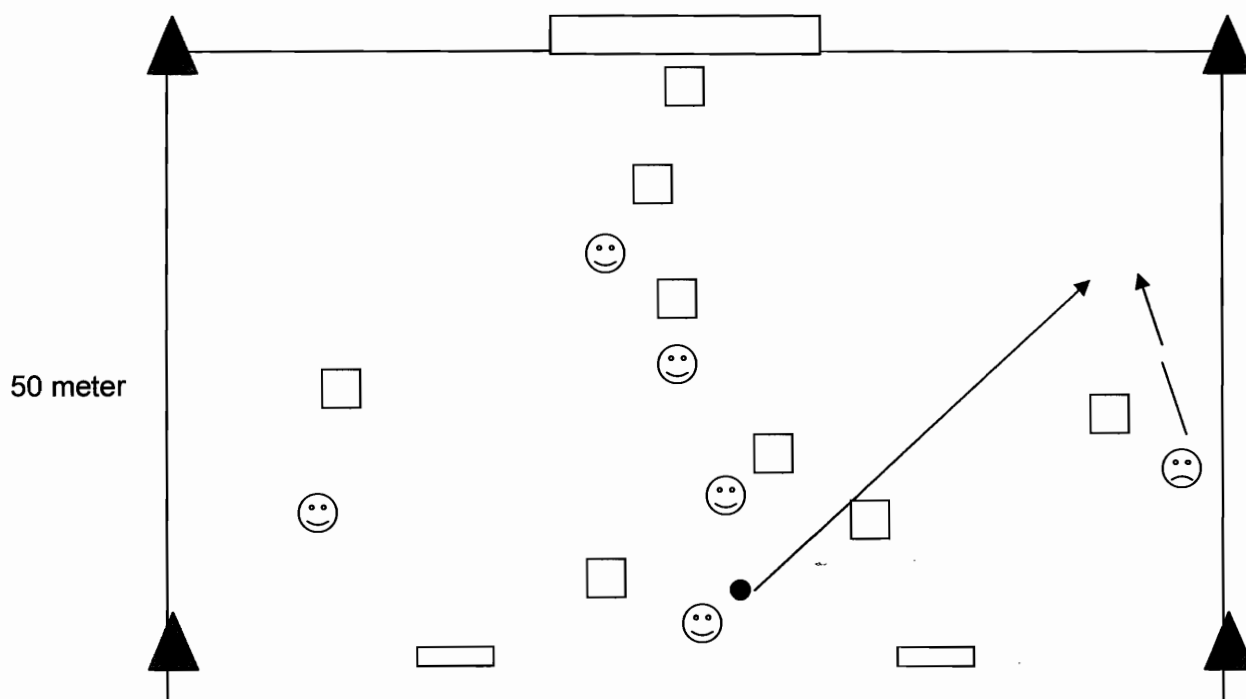
De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

Aanwijzingen:

- Kort op de bal blijven
- Voorkom de diepe bal
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding

## Twee spitsen achter elkaar

Doel: *Het oefenen van het verdedigen tegenover twee spitsen achter elkaar in het centrum*



Bedoeling:

Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders, waarvan er 3 op een rij spelen en één erachter en 2 centrale spitsen achter elkaar. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de 2 centrale verdedigers nemen de 2 spitsen. De rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6 en de linkervleugelverdediger schuift door naar het middenveld om zodoende druk te houden op het centrum. De 2 spitsen krijgen de opdracht gebruik te maken van de ruimte aan de zijkant.

Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 6 krijgen de opdracht mee om de ruimte op de vleugels te benutten.

De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

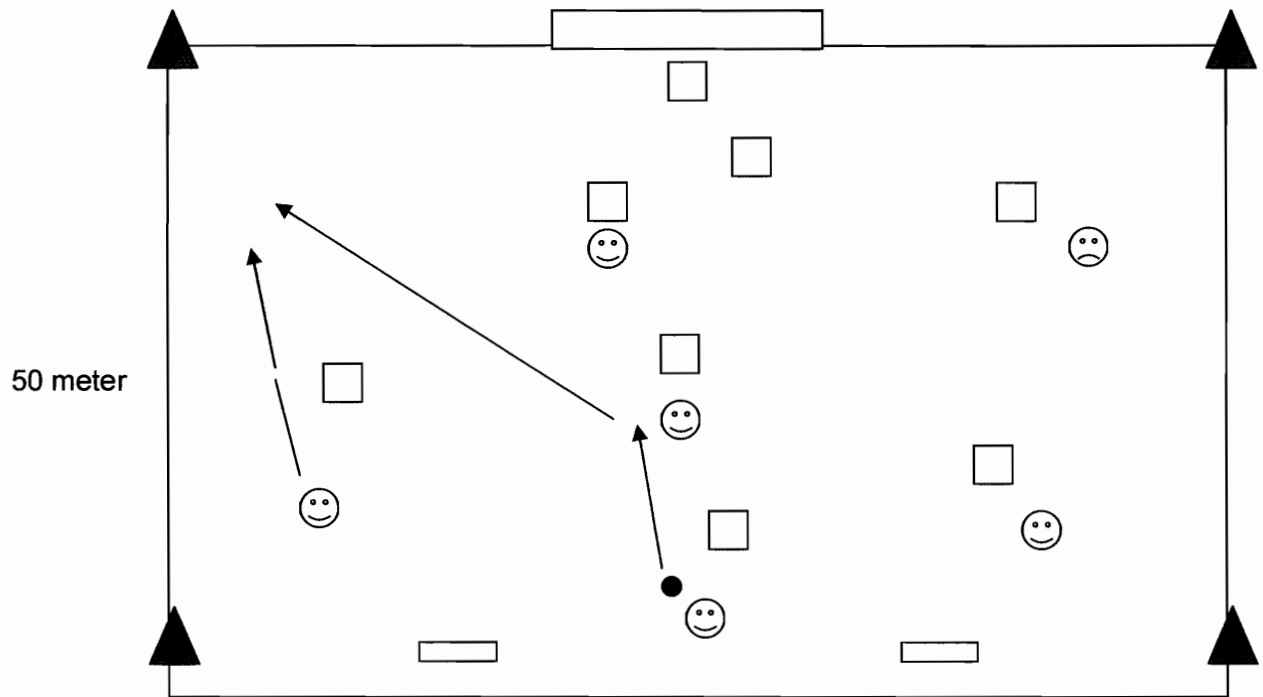
Aanwijzingen:

- Kort op de bal blijven
- Houd de spits goed in de gaten
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding



## Een rechter en een centrale spits

Doel: *Het oefenen van het verdedigen tegenover een centrale en een rechterspits*



Bedoeling:

Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders in een ruit en een centrale spits en een rechterspits. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6.

Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 6 krijgen de opdracht mee om de ruimte op de linkervleugel te benutten.

De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

Aanwijzingen:

- Kort op de bal blijven
- Voorkom de diepe bal op links
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding

# Colofon

## Titel

'Jaarplanning oefenstof B-junioren'

*Voorbeeld voetbaltrainingen.*

(ISBN-10 90 71695 58 1)

(ISBN-13 978-90-71695-58-2)

Nummer 40 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'.

## Uitgave

NKS

Postbus 90124

5200 MA 's Hertogenbosch

tel.073-6131376

fax.073-6145705

vraagbaak@nks.nl

www.nks.nl

## Auteur

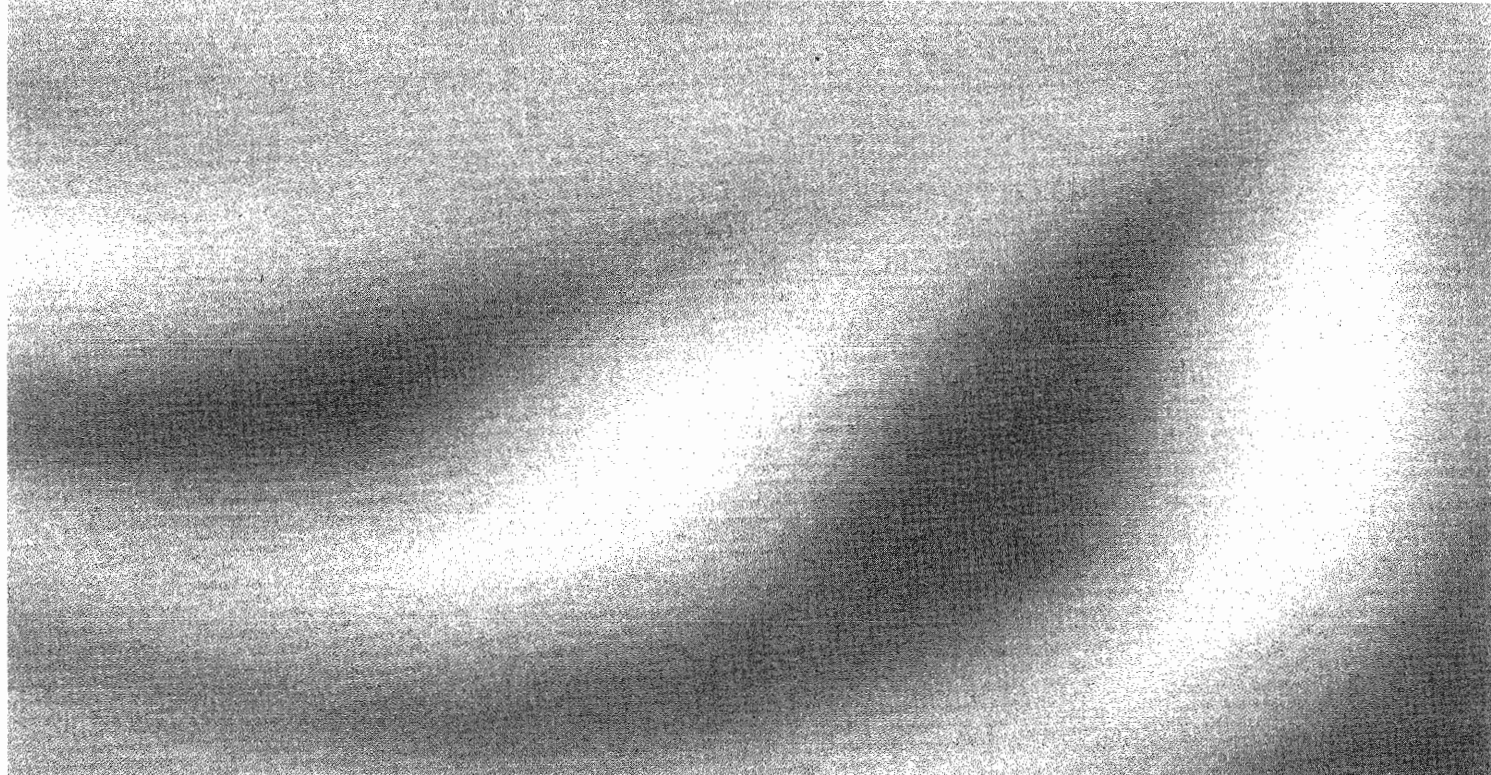
Ko Timmer

© NKS, september 2002

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de NKS. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt de NKS geen aansprakelijkheid. Voor suggesties of eventuele verbeteringen ter zake de opgenomen informatie, houdt zij zich gaarne aanbevolen.*

*In de loop der jaren kan beschreven informatie uiteraard aan actualiteit verliezen. De NKS kan actuele informatie verschaffen.*





Vughterweg 1 • Postbus 90124 • 5200 MA 's-Hertogenbosch  
T: (073) 613 13 76 • F: (073) 614 57 05 • I: [www.nks.nl](http://www.nks.nl) • E: [vraagbaak@nks.nl](mailto:vraagbaak@nks.nl)