

[www. voetbaltraining.be](http://www.voetbaltraining.be)



**Leidraad Duiveltjes trainingscursus
Deel 1 Basistechnieken**

1. Dribbelen
2. Passing
3. Balcontrole

12 trainingssessies 50 blz

Groetjes
Freddy
voetbaltrainer

Voorwoord

Omdat er op de website heel veel vraag is naar trainingen en jaarplanningen voor duiveltjes is deel 1 ontstaan.

Deel 1 bestaat uit 12 trainingssessies voor de allerjongste spelertjes (leeftijdscategorie 5-8 jarigen).

Iedere training bestaat uit een opwarming, kern en wedstrijdvorm. Via spelvormen, onderlinge wedstrijdje en tussenvormen maar vooral veel herhalingen van de eenvoudigste oefeningen proberen wij de basistechnieken van onze allerjongsten te verbeteren.

Algemene principes :

- 1. Eenvoudige, duidelijke oefeningen voor allerkleinsten**
- 2. FUN en SPEL beleving is belangrijk**
- 3. Iedere training eindigt met een WEDSTRIJDVORM**
- 4. Aantal : 4 v 4 met doelmannen**
- 5. Extra spelers = wisselers met aandacht voor SPEEL gelegenheid**
- 6. Spelers op verschillende plaatsen OPLEIDEN**
- 7. Organisatie RUITVORM – spelinzicht**

De bedoeling van deze module is een ondersteuning te geven aan de beginnende- en / of gevorderde trainers. Deze module is zeker niet het evangelie van hoe er moet getraind worden. Het is onze visie om de allerjongsten de basistechnieken aan te leren

U hiermee te kunnen helpen

Freddy
voetbaltrainer

<p style="text-align: center;">Training 01 Basistechnieken dribbelen</p>	<p style="text-align: center;">Training 07 Basistechnieken passen</p>
<p style="text-align: center;">Training 02 Basistechnieken dribbelen</p>	<p style="text-align: center;">Training 08 Basistechnieken passen</p>
<p style="text-align: center;">Training 03 Basistechnieken dribbelen</p>	<p style="text-align: center;">Training 09 Basistechnieken balcontrole</p>
<p style="text-align: center;">Training 04 Basistechnieken dribbelen</p>	<p style="text-align: center;">Training 10 Basistechnieken balcontrole</p>
<p style="text-align: center;">Training 05 Basistechnieken passen</p>	<p style="text-align: center;">Training 11 Basistechnieken balcontrole</p>
<p style="text-align: center;">Training 06 Basistechnieken passen</p>	<p style="text-align: center;">Training 12 Basistechnieken balcontrole</p>

LEGENDE



spelers



doelmannen



passen



Kaatsende bal



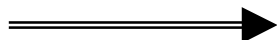
Bewegen zonder bal



Dribbelen



Georiënteerde balcontrole



Trappen naar doel



Voorzet, lange bal

Training 1 basistechnieken dribbelen

Opwarming 15' kleine wedstrijdvormen
Kern 25' dribbeloefeningen
Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



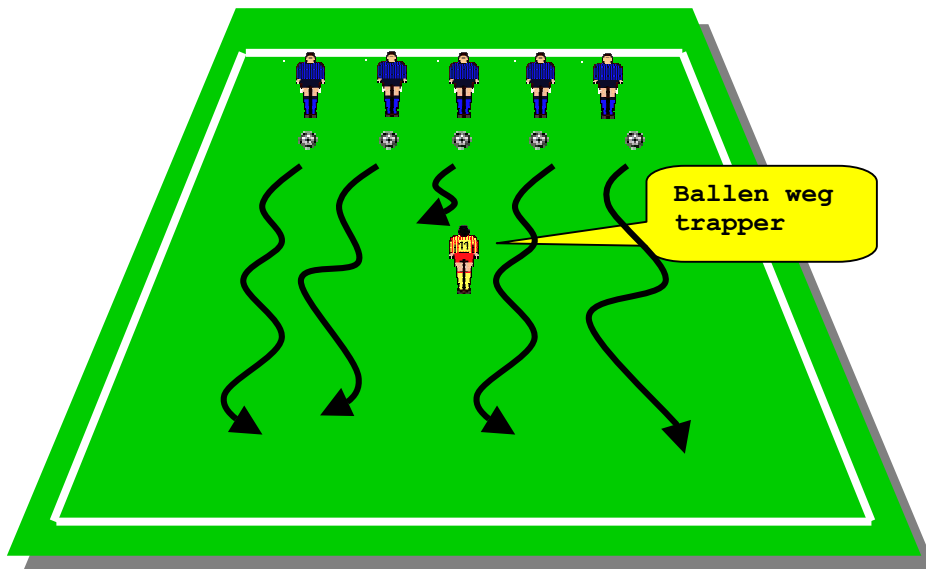
Organisatie

- Kleine groep spelers
- Klein veld 15/10 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- spelen 3 v 3 zonder doelmannen indien meer spelers 2 teams van hetzelfde aantal spelers
- vrij spel
- geen ingooien wel intrappen

kern 25' basistechnieken dribbelen



Organisatie

- Kleine groep spelers
- Klein veld 15/10 m
- Iedere speler één bal

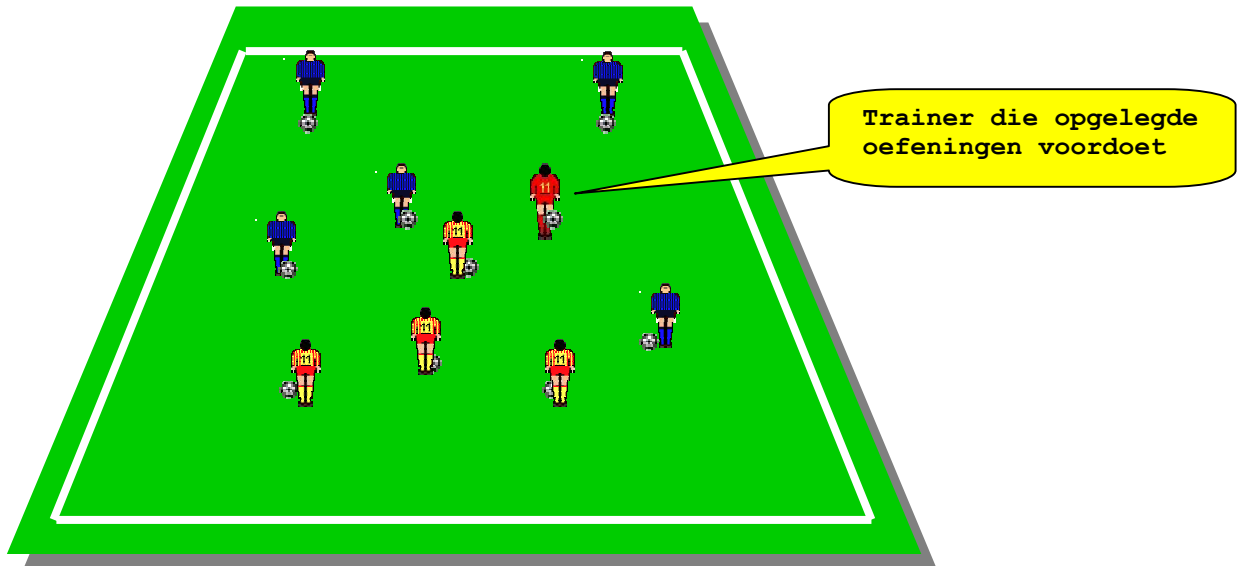
uiteenzetting

- zie tekening hierboven
- spelertjes staan met bal aan de voet aan het begin van de afgebakende zone
- ze moeten proberen al dribbelend de overkant te bereiken zonder dat de speler in het midden de bal kan wegtrappen tijdens het oversteken

variaties

- de afstanden van het terrein aanpassen
- starten met meerdere ballen wegtrappers

basistechnieken dribbelen bal aan de voet met ritmeveranderingen



Organisatie

- Afgebakend terrein 20/20m
- Iedere speler met bal aan de voet

uiteenzetting

- zie tekening hierboven
- iedere speler dribbelt bal aan de voet in het afgebakend terrein en doet de opgelegde oefeningen na die trainer voordoet
- deze oefeningen worden gedaan met de handen in de lucht

variaties

- dribbelen met ritmeveranderingen
- dribbelen met de linker voet
- dribbelen met de rechter voet
- dribbelen met de linker voet
- dribbelen met de binnenkant van de voet
- dribbelen met voetzool

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 2 basistechnieken Dribbelen

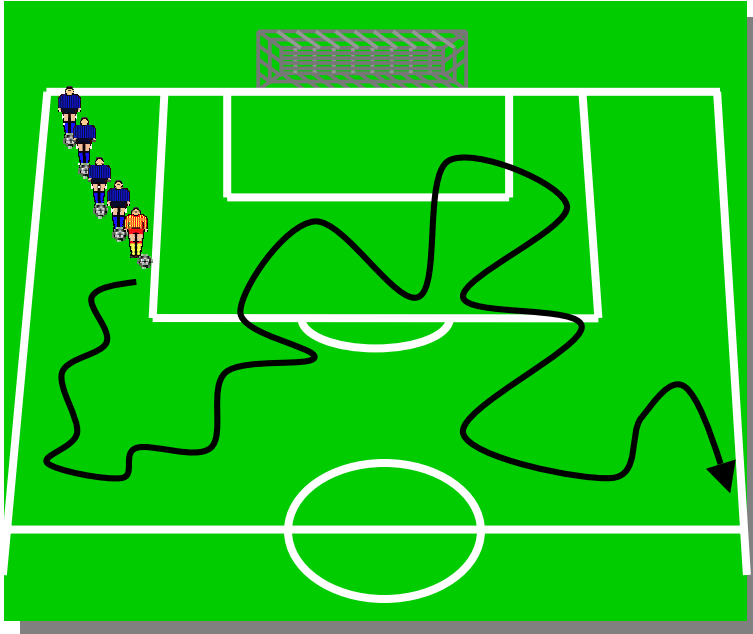
Opwarming 15'

Kern 25' dribbeloefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

- Kleine groep spelers
- Klein veld 25/25 m
- voldoende ballen

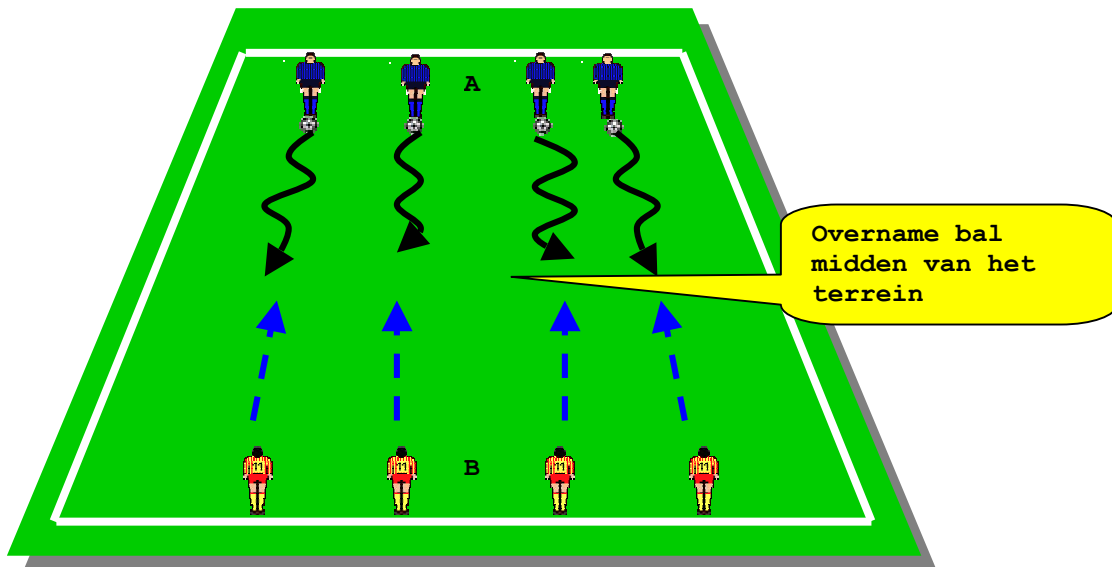
uiteenzetting :

- Trainer en spelertjes starten tezamen in de rij met bal aan de voet.
- Leiden met de bal aan de voet zoals schets hierboven.
- In het begin start trainer altijd de eerste
- Willekeurig leiden van de bal in het afgebakend terrein

Variatie

- Iedere speler start vooraan de rij
- Bal leiden binnenkant buitenkant voet
- Bal leiden binnenkant buitenkant voet
- Bal meetrokken onder voetzool
- Vooral technische oefeningen

kern 25' basistechnieken dribbelen



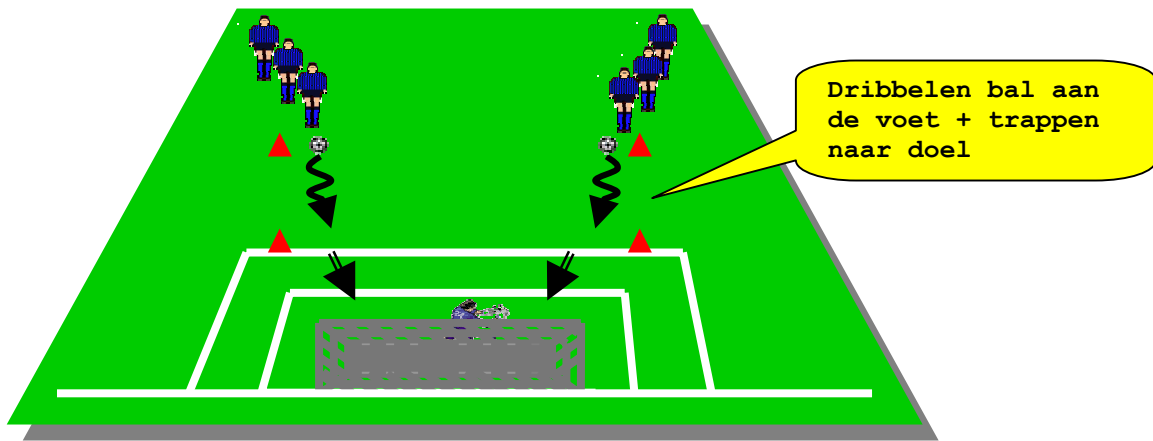
Organisatie

- Kleine groep spelers
- Klein veld 25/20 m
- Per 2 spelers één bal

uiteenzetting

- Zie tekening hierboven
- Groep A dribbelen bal aan de voet naar het midden van het terrein
- Overname door groep B in het midden van het terrein en dribbelen naar andere kant
- Zeer belangrijk veel baltoetsen laten maken wanneer men de bal voor zich uit dribbelt

Basistechnieken Dribbelen + trappen naar doel



Organisatie

- 2 groepen spelers
- veld 20/25 m
- voldoende ballen
- 2 kegeltjes

uiteenzetting

- Spelers dribbelen de bal voor zich uit en trappen naar doel
- Elk om beurt

Variaties

- Trappen met de linkse voet
- Trappen met de rechtse voet

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 3 basistechnieken dribbelen

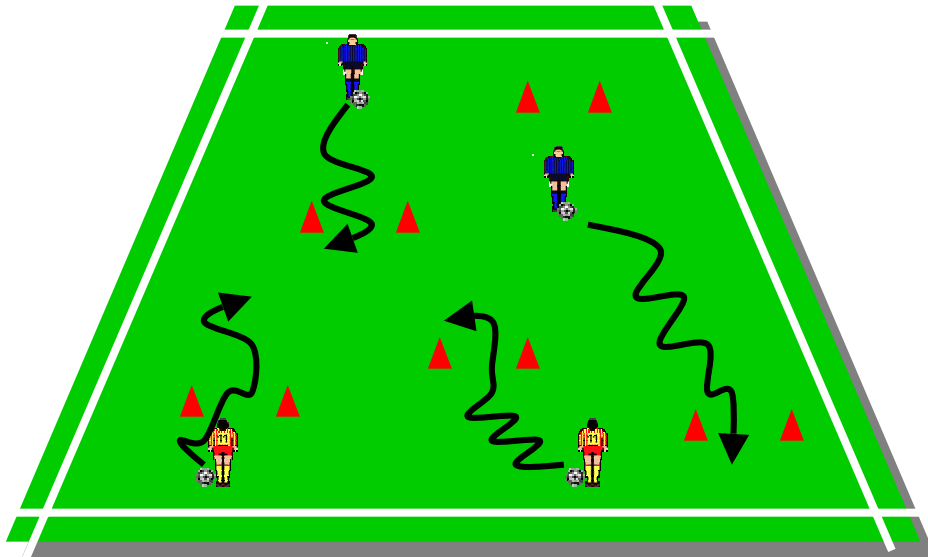
Opwarming 15'

Kern 25' dribbeloefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

- Kleine groep spelers
- Klein veld 25/25 m
- voldoende ballen
- 5 tal kleine doeltjes of kegeltjes om doeltjes te maken

uiteenzetting :

- speler dribbelen door de doeltjes bal aan de voet
- veel baltoetsen + veel richtingsveranderingen

Variatie

- dribbelen linkse voet
- dribbelen rechtse voet
- dribbelen binnenkant voet
- dribbelen buitenkant voet
- etc...

kern 25' basistechnieken dribbelen



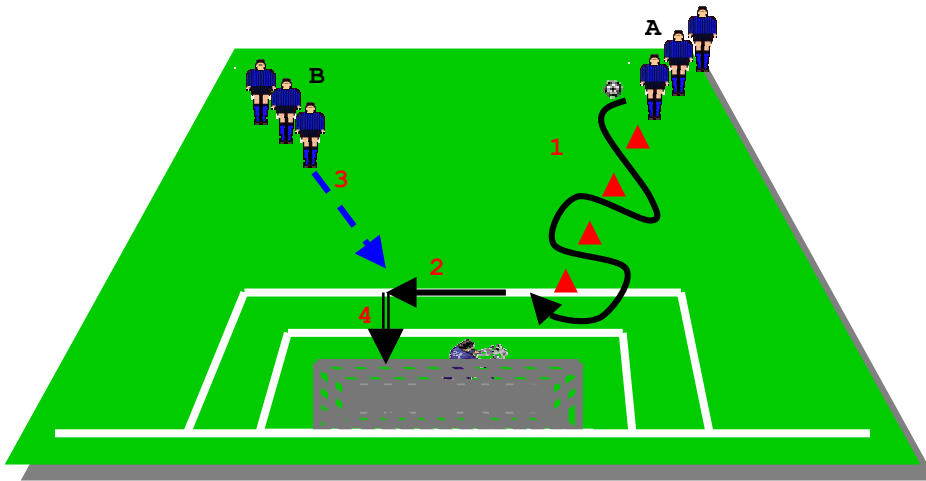
Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen
- per speler één kegel

uiteenzetting

- we spelen 4 v 4 of 5 v 5 met doelmannen
- ieder spelertje mag willekeurig 1 kegel plaatsen in het terrein
- we spelen een gewone wedstrijdvorm
- dribbelen en kegels ontwijken + aanspelen medespelertje
- zoveel mogelijk doelpunten maken

basistechnieken dribbelen + trappen naar doel



Organisatie

- 2 groepen spelers
- veld 20/25 m
- voldoende ballen
- 4 kegeltjes

uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- spelertjes A dribbelen tussen de kegeltjes (1)
- spelertje A legt bal klaar voor inkomende spelertje B (2/3)
- spelertje B trapt naar doel
- A - B B - A

Variaties

- Dribbelen met de linkse voet
- Dribbelen met de rechtse voet
- Trappen met de rechtse voet
- Trappen met de linkse voet
- Simpele oefeningen

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 4 basistechnieken dribbelen

Opwarming 15'

Kern 25' dribbeloefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



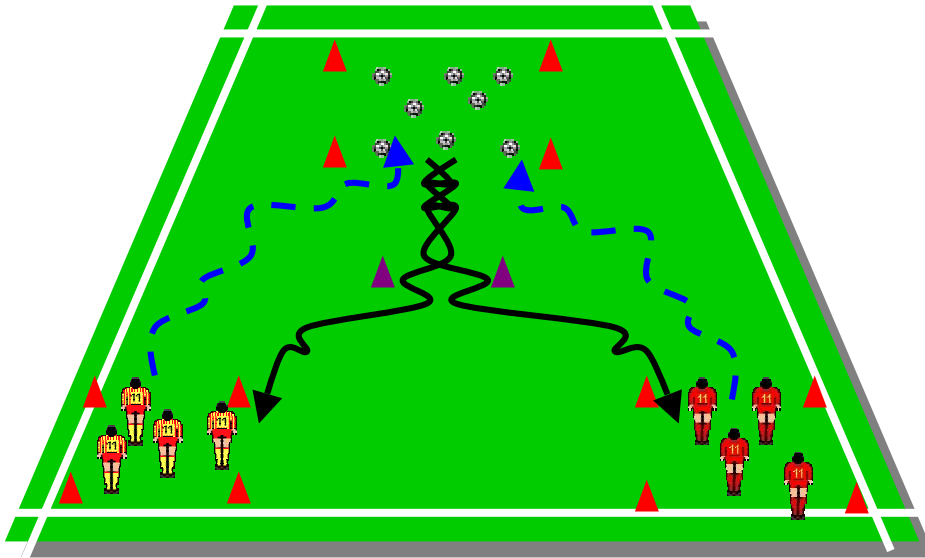
Organisatie

- Kleine groep spelers
- Klein veld 15/15 m
- voldoende ballen
- 4 tal kleine doeltjes of kegeltjes om doeltjes te maken

uiteenzetting :

- we spelen 4 v 4 of 2 groepen spelers naargelang spelers aanwezig
- wedstrijdvorm zonder spelregels
- de 2 teams kunnen scoren in de 4 doelen
- veel baltoetsen + veel richtingsveranderingen

kern 25' basistechnieken dribbelen



Organisatie

- 2 teams van 4 spelers of meer
- Klein veld 20/5 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen
- 14 kegeltjes

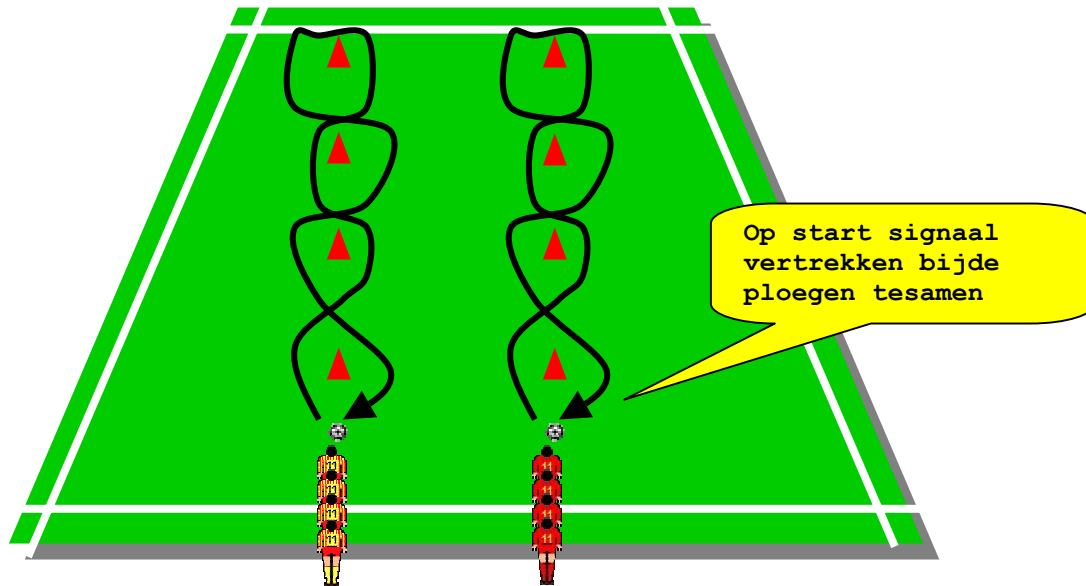
uiteenzetting

- opstelling zoals hierboven
- op signaal van de trainer starten de eerste spelertjes
- lopen naar het vierkant waar de ballen in liggen
- nemen een bal uit het vierkant
- dribbelen door de poortjes en leggen de bal stil in het vierkant
- daarna vertrekt de andere speler
- groep die de meeste ballen heeft wint

varianties

- dribbelen met rechtse voet
- dribbelen met linkse voet
- dribbelen binnenkant voet
- dribbelen buitenkant voet
- dief aanduiden die de ballen mag stelen van de andere groep
- etc ...

kern 25' basistechnieke dribbelen



Organisatie

- 2 teams van 4 spelers of meer
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- 2 ballen
- 8 kegeltjes

uiteenzetting

- opstelling zoals hierboven
- op signaal van de trainer starten de eerste spelertjes
- dribbelen de bal in 8 vorm tussen de kegeltjes
- na einde oefening bal stilleggen en zelfde oefening voor de volgende speler
- groep die de meeste ballen heeft wint

varianties

- dribbelen met rechtse voet
- dribbelen met linkse voet
- dribbelen binnenkant voet
- dribbelen buitenkant voet
- etc...
- spelertjes veel baltoetsen laten maken

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 5 basistechnieken passen

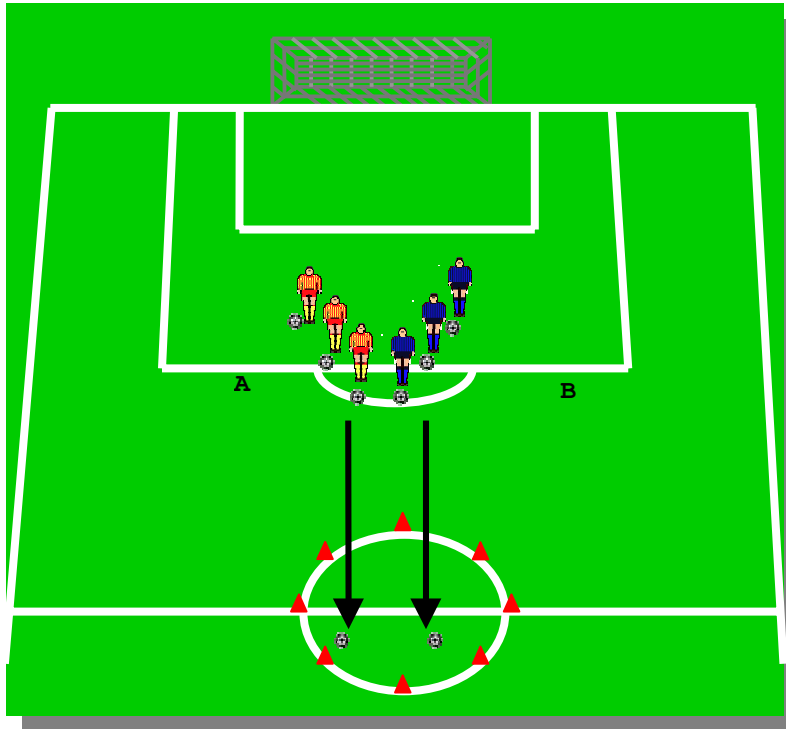
Opwarming 15'

Kern 25' passing oefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

- 8 kegeltjes
- voldoende ballen
- 2 teams
- middencirkel

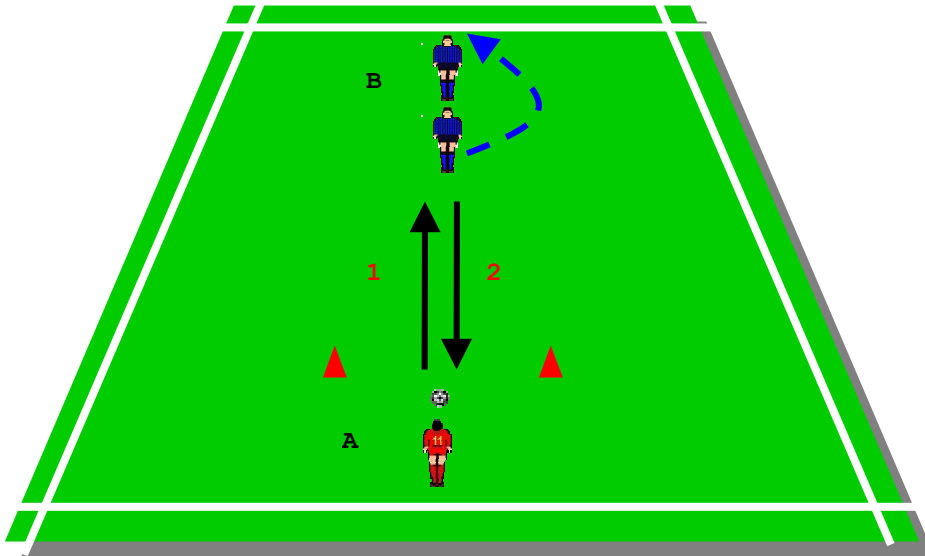
uiteenzetting :

- Spelers A en B trappen elk een bal op een afstand van 10m naar de middencirkel.
- Bij iedere bal die in de middencirkel blijft liggen scoort men een punt
- De ploeg met de meeste ballen in de middencirkel wint het spelletje

Variatie

- Afstand vergroten of verkleinen
- Bal van de andere ploeg proberen uit de cirkel te trappen

kern 25' basistechnieken passen



Organisatie

- Teams van max 4 spelers
- 4 kegeltjes
- 1 ballen

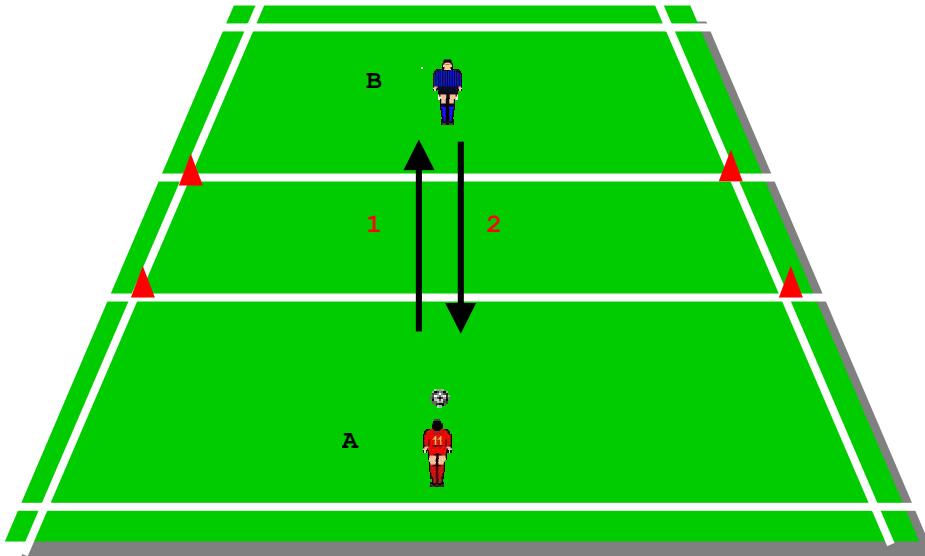
uiteenzetting

- opstelling zoals hierboven
- speler A bal aan de voet
- afstand tussen spelers ongeveer 10m
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B kaatst terug naar speler A en sluit achter bij groep A aan (2/3)
- spelers B proberen altijd bal terug te spelen door kegeltjes van speler A

varianties

- binnenkant rechtse voet terugspelen
- binnenkant linkse voet terugspelen
- afstand van de kegeltjes vergroten of verkleinen
- etc...

basistechnieken passen



Organisatie

- Per duo 1 bal
- 4 kegeltjes
- 1 bal

uiteenzetting

- opstelling zoals hierboven
- speler A bal aan de voet
- afstand tussen spelers ongeveer 10m
- bal moet altijd voorbij de lijn terug gespeeld worden
- zo vlug mogelijk en zoveel mogelijk ballen binnenkant voet terugspelen met de juiste snelheid zodat er geen bal blijft liggen in de verboden zone

variaties

- binnenkant rechtse voet terugspelen
- binnenkant linkse voet terugspelen
- afstand van de verboden zone vergroten of verkleinen
- etc...

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

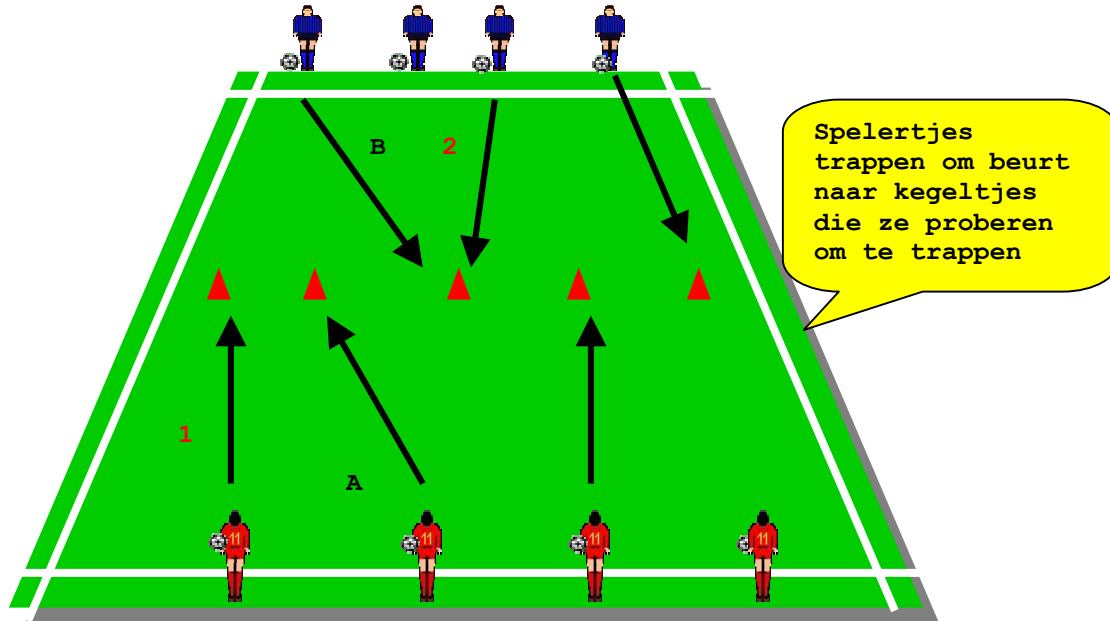
- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 6 basistechnieken passen

Opwarming 15'
Kern 25' passing oefeningen
Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

- 5 kegeltjes
- iedere speler een bal
- 2 teams
- terrein 20/20m

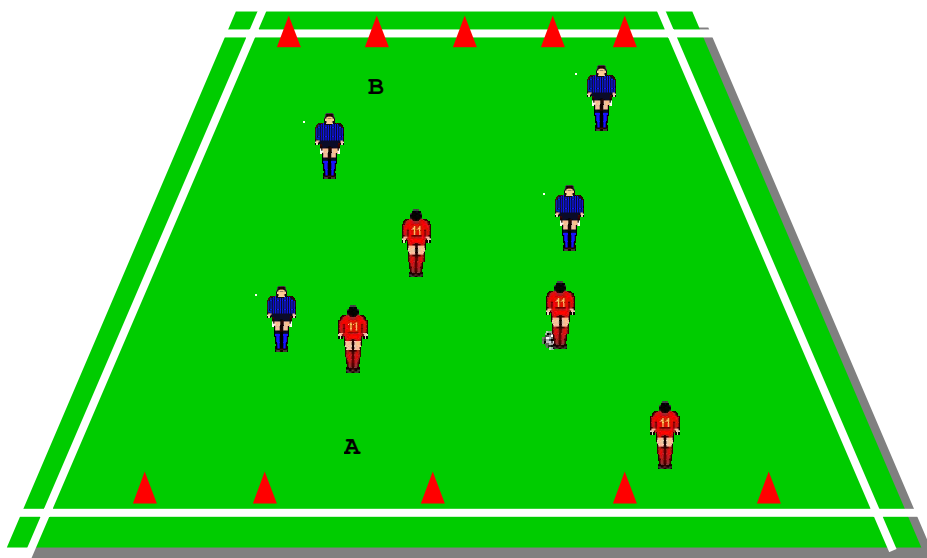
uiteenzetting :

- opstelling zoals op tekening hierboven
- iedere speler heeft een bal
- spelers proberen de kegeltjes omver te trappen
- wanneer alle kegels omgetrapt zijn stopt het spel
- wie de meeste kegels omtrapt wint

Variatie

- Afstand vergroten of verkleinen
- Binnenkant voet trappen links
- Binnenkant voet trappen rechts
- Trappen met de wreef links of rechts

kern 25' basistechnieken passen



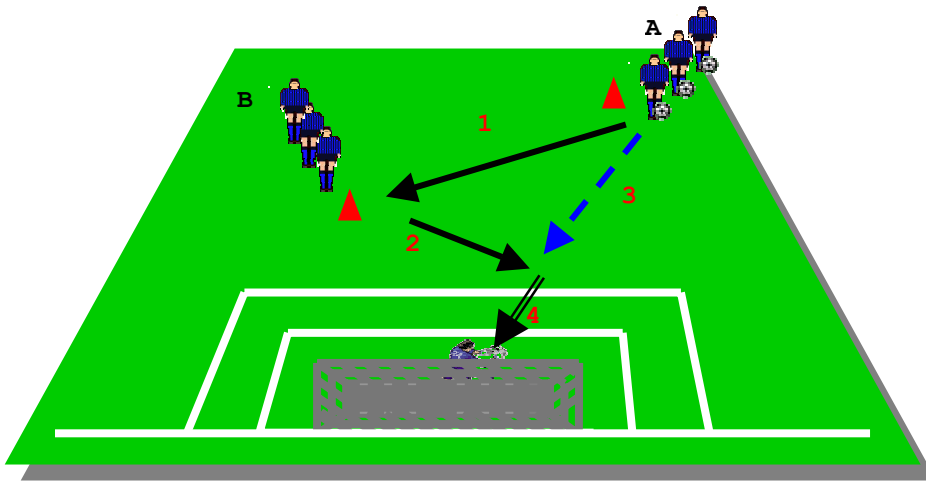
Organisatie

- Teams van 4 spelers of meer
- 10 kegeltjes
- terrein 25/25m
- 1 bal

uiteenzetting

- opstelling zoals hierboven
- wedstrijdvorm
- proberen zoveel mogelijk kegeltjes omver te trappen van de tegenstrever

basistechnieken passen + trappen naar doel



Organisatie

- 2 groepen spelers + doelmannen
- veld 20/25 m
- voldoende ballen
- 4 kegeltjes

uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- speler A pas naar speler B 1
- speler B kaatst terug naar inkomende speler B 2/3
- speler A trapt naar doel 4

Variaties

- passen links
- passen rechts
- trappen binnenkant voet
- trappen met de wreef
- simpele oefeningen
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 7 basistechnieken passen

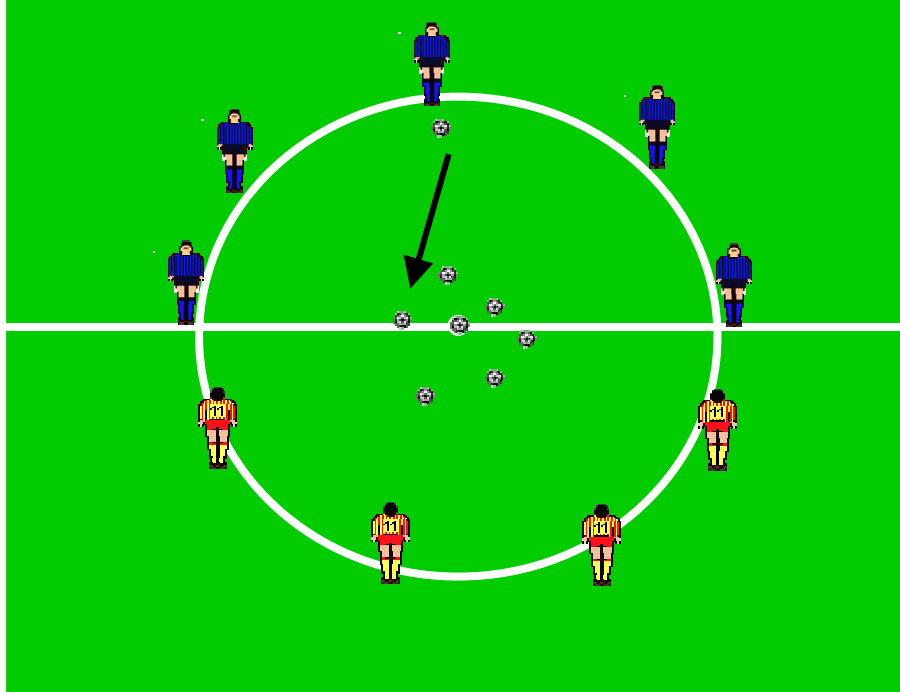
Opwarming 15'

Kern 25' passing oefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

- 10 ballen
- 2 teams
- middencirkel

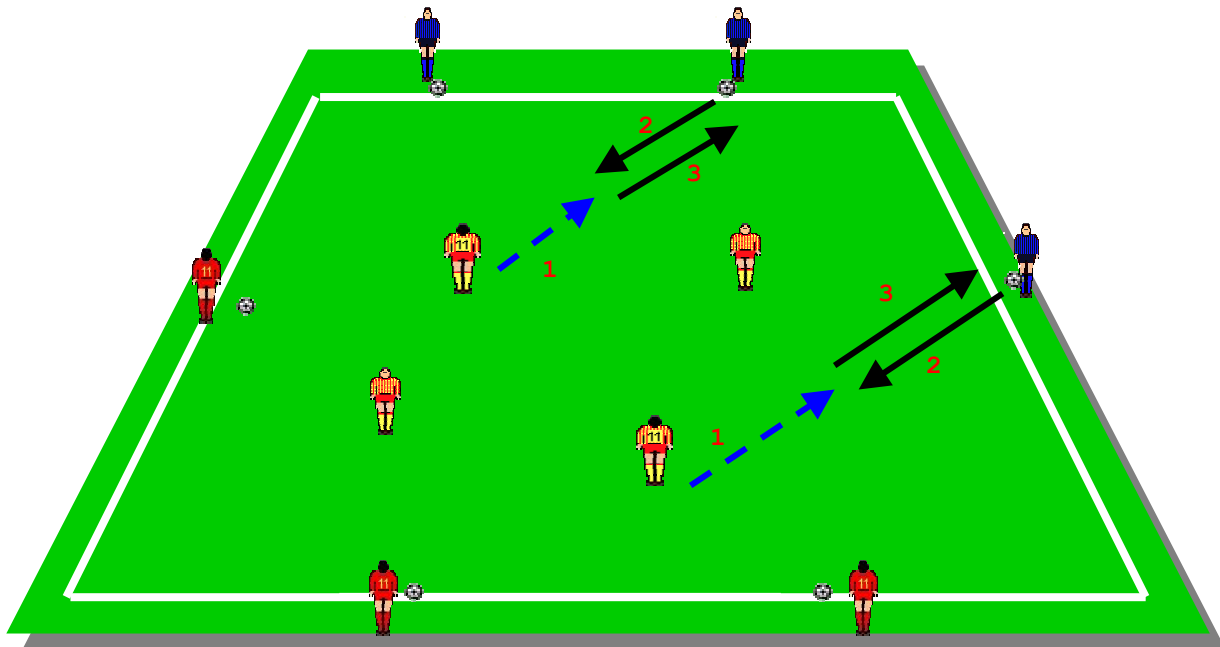
uiteenzetting :

- Iedere speler met een bal op de lijn van de middencirkel
- 1 bal op de middenstip van de middencirkel
- de spelers trappen om beurten de bal zo dicht mogelijk naar de middenstip
- de speler die zijn bal het dichtst bij de knikker (bal op de middenstip) trapt wint een punt voor zijn ploeg

Variatie

- Afstand vergroten of verkleinen
- Bal van de andere ploeg proberen uit de cirkel te trappen

kern 25' basistechnieken passen



Organisatie :

- Afgebakend terrein (afstand klein houden veel baltoetsen voor spelers)
- Voor uithouding afgebakend terrein vergroten (uitbreiden tot half terrein of zelfs volledig terrein (alleen voor senioren))
- Voldoende ballen

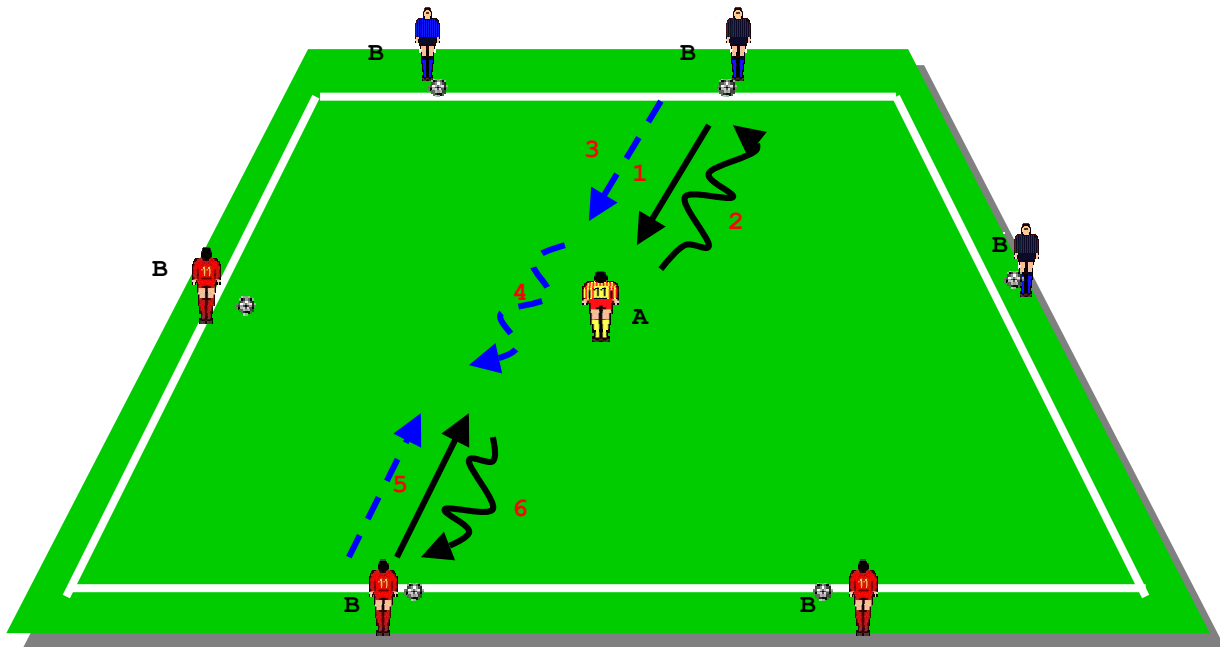
Uiteenzetting :

- Spelers in afgebakend terrein zonder bal
- Spelers aan de buitenkant zoals op tekening met bal
- Binnenste spelers bewegen vrij in het afgebakend terrein
- Ontvangen een bal van de buitenste spelers en spelen zo vlug mogelijk de bal terug.
- Verander de binnenste spelers na een tijdje met de buitenste

Variatie

- Terugspelen in één tijd, daarna 2 tijden
- Controleer de bal met de binnenkant voet of buitenkant voet
- Controleer de bal die uit de lucht komt
- Controleer, dribbel, draaibeweging en terugspelen
- Controleer, dribbel, draaibeweging en naar een andere speler spelen, etc ...

Basistechnieken passen



Organisatie :

- Afgebakend terrein 25/25m (afstand klein houden veel passing tussen spelertjes)
- Voldoende ballen
- Klein aantal spelers

Uiteenzetting :

- Opstelling zoals hierboven op tekening
- Speler A in het midden van het terrein
- Spelers B op de zijlijn met bal aan de voet
- Speler A vooractie naar speler B
- Speler B past op speler A (1)
- Speler A dribbelt met de bal op plaats van speler B (2)
- Speler B neemt plaats in van speler A
- Zelfde oefening met alle spelers rond het terrein

Variatie

- Meer dan één speler in het midden van het terrein zetten
- Bal inspelen linkse of rechtse voet
- Dribbelen binnekant buitenkant voet
- Etc...

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 8 basistechnieken passen

Opwarming 15'

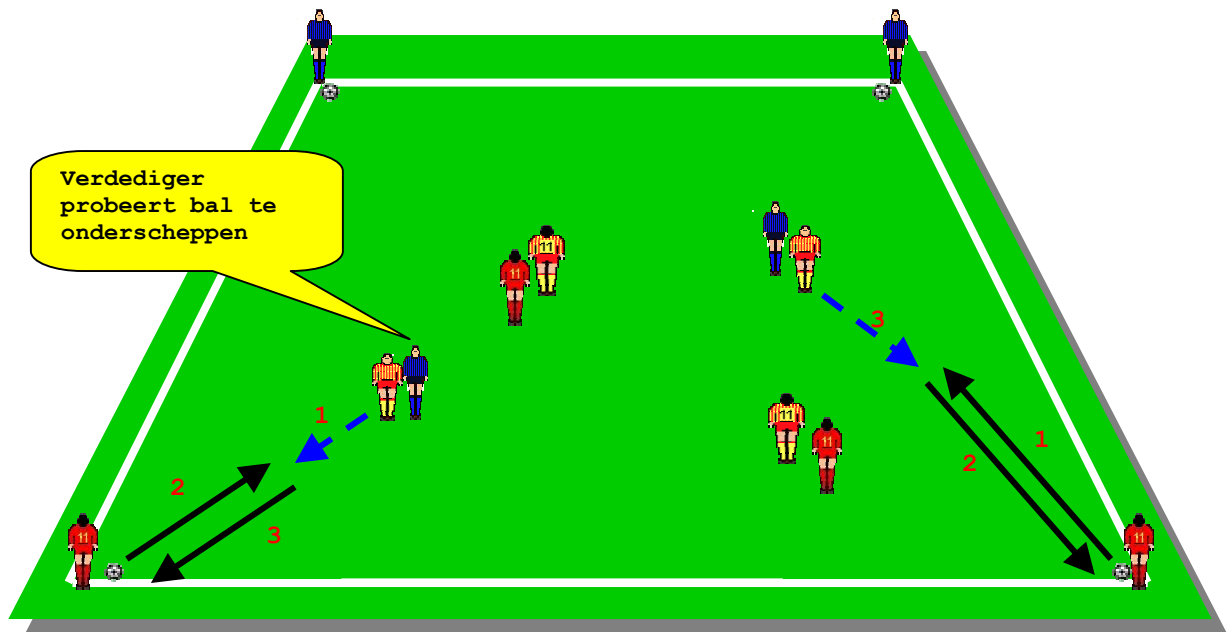
Kern 25' passing oefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'

Hoek, passenspel

**Organisatie**

Zie tekening hierboven

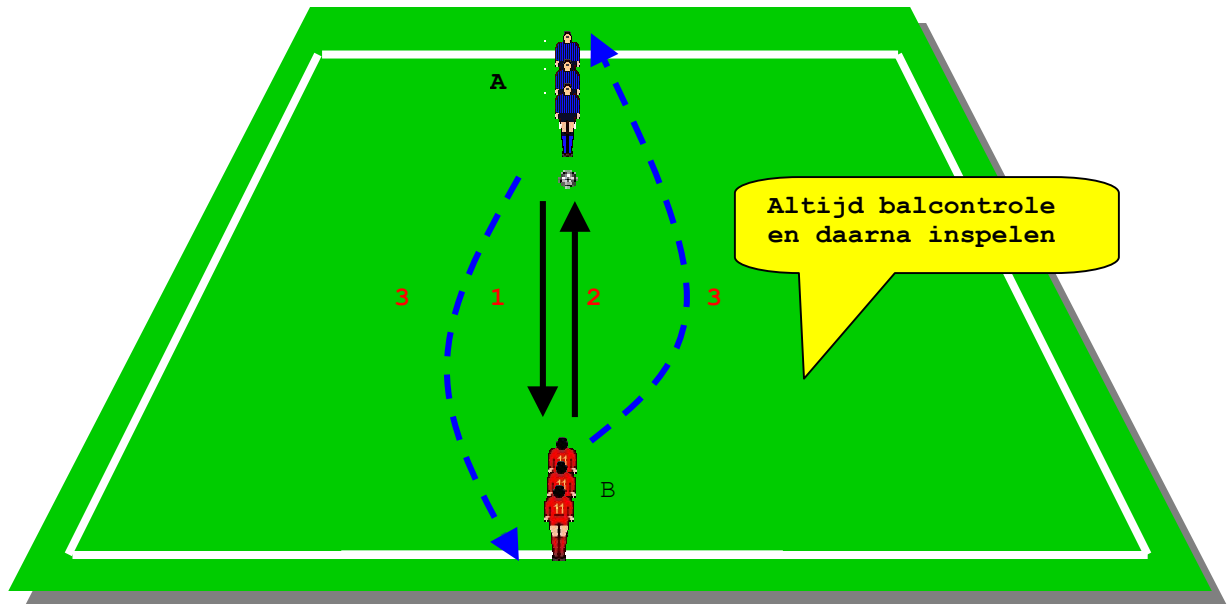
Uiteenzetting

- Spelers met de bal plaatsen we in de hoek van het terrein
- Andere spelers worden per duo gezet in het terrein
- De ene speler is de aanvaller, de andere de verdediger
- De aanvallers proberen zich vrij te lopen, ontvangen de bal van de hoekspelers en spelen die terug
- Verdedigers proberen bal te onderscheppen en worden zo de aanvaller

Variaties

- Aanvallers moeten 2 of 3 keer de bal raken voor zij kunnen terugspelen naar de hoekspelers
- Aanvallers moeten bal terugspeler naar een andere hoekspeler
- Aanvaller vraag een lange bal van de hoekspelers

kern 25' basistechnieken passen



Organisatie

Voldoende spelers

Één bal

Afstand tussen de spelers 7m

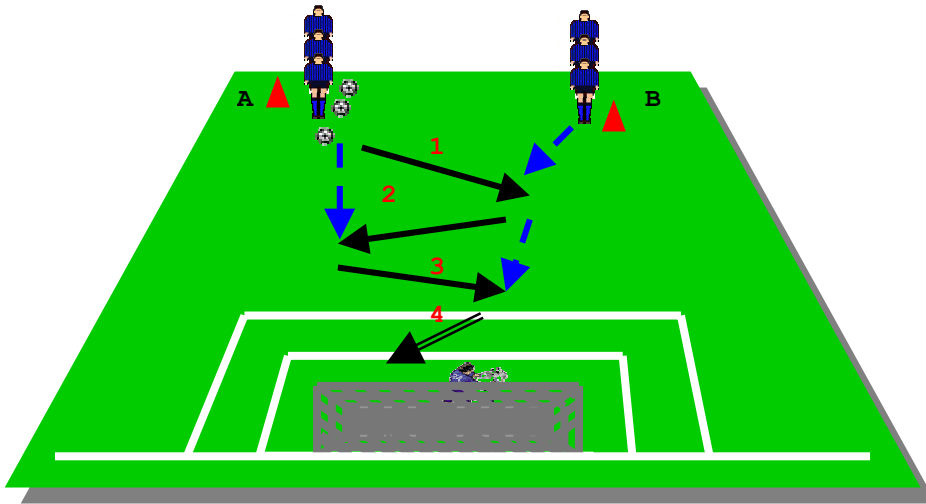
Uiteenzetting

- Zie opstelling hierboven
- A speelt de bal naar B (1)
- B speelt terug naar A (2)
- A naar B en B naar A (3)

Variaties

- Afstand tussen de kegeltjes aanpassen
- Kliene afstand meer baltoetsen
- Grote afstand minder baltoetsen
- Links inspelen of rechts inspelen

Basistechnieken passen + trappen naar doel



Organisatie

2 groepen spelers + doelmannen
veld 25/25 m
voldoende ballen
2 kegeltjes

uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B kaatst terug naar inkomende speler A (2)
- speler A kaatst terug naar speler B (3)
- speler B trapt naar doel (4)

Variaties

- passen links
- passen rechts
- trappen binnenkant voet
- trappen met de wreef
- simpele oefeningen
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

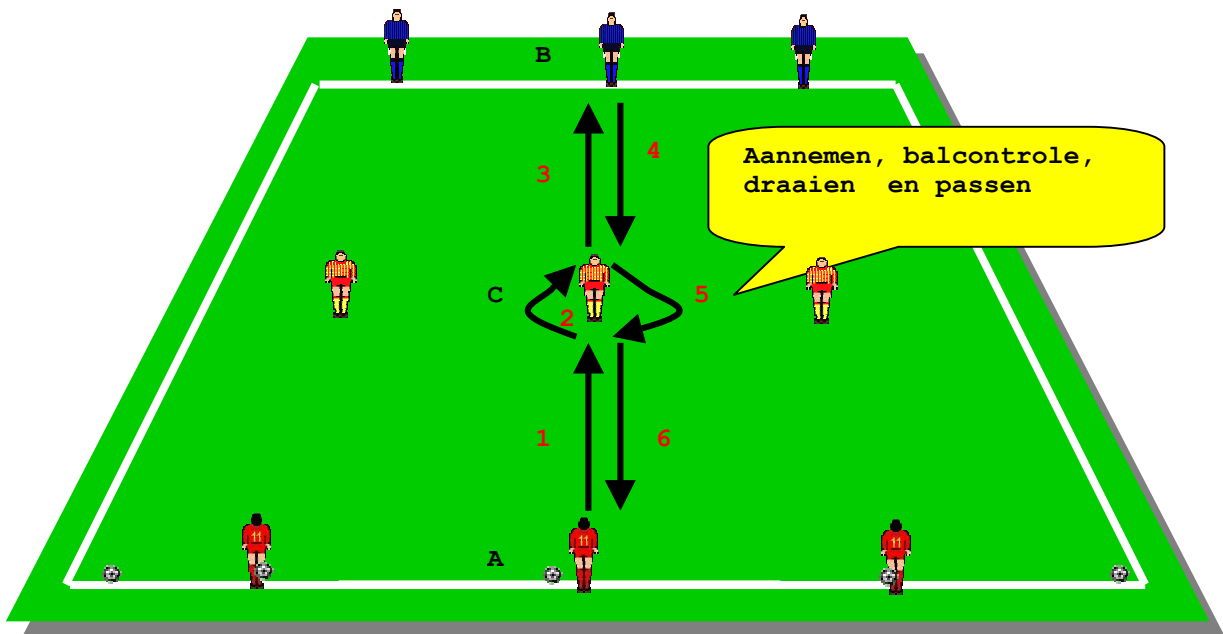
Training 9 basistechnieken balcontrole

Opwarming 15'

Kern 25' balcontrole oefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'**Organisatie**

- Per 3 spelers één bal
- Afstand tussen de speler 7m

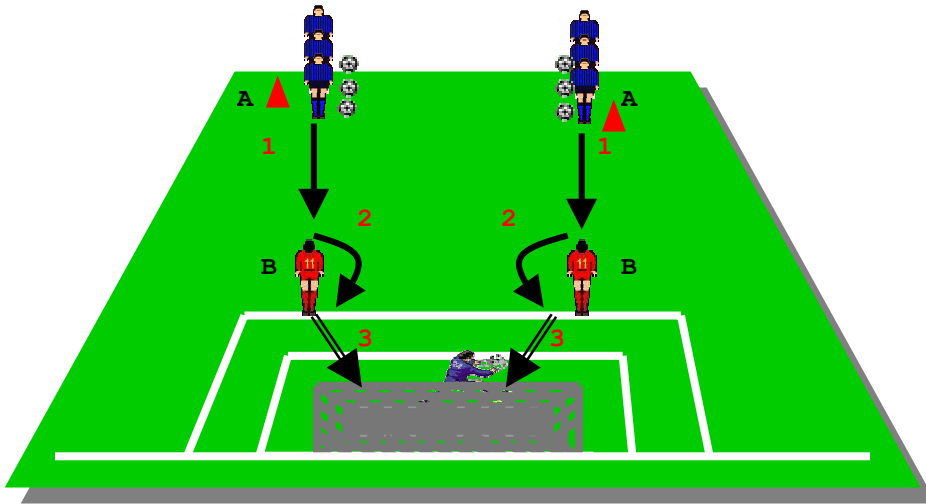
Uiteenzetting

- opstelling zie tekening hierboven
- bal bij speler A
- speler A speelt bal naar speler C (1)
- speler C balcontrole, draaien en spelen naar speler B (2/3)
- zelfde oefening met speler B
- speler A en B zijn verplicht van in 2 tijden te spelen (controle + spelen)

Variaties

- Controle links + passen recht of omgekeerd
- Afstand aanpassen
- Inspelen link of rechtse voet
- Etc...

kern 25' basistechnieken balcontrole



Organisatie

- 2 groepen spelers + doelmannen
- veld 25/25 m
- voldoende ballen
- 2 kegeltjes

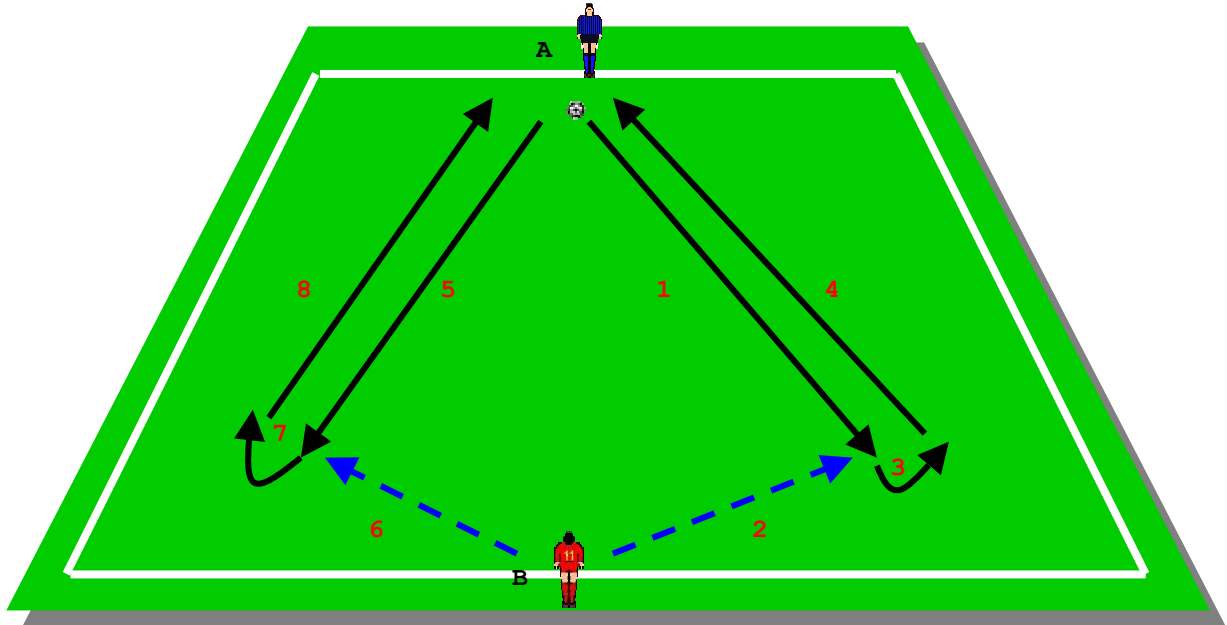
uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B balcontrole, draaien en afwerken op doel (2/3)

Variaties

- passen links
- passen rechts
- trappen binnenkant voet
- trappen met de wreef
- simpele oefeningen
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

basistechnieken balcontrole



Organisatie

Per 2 speler één bal
Vierkanten van 10m
Per 2 spelers een vierkant van 10m

Uiteenzetting

- Zie opstelling hierboven
- A speelt de bal naar één van de hoeken van het vierkant (1)
- B verplaatst zich en georiënteerde bal controle (2/3)
- B speelt de bal terug naar A (4)
- Oefening uitvoeren langs beide kanten

Variaties

- Links inspelen of rechts inspelen
- Na controle enkele meters dribbelen met de bal
- Bal harder inspelen

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

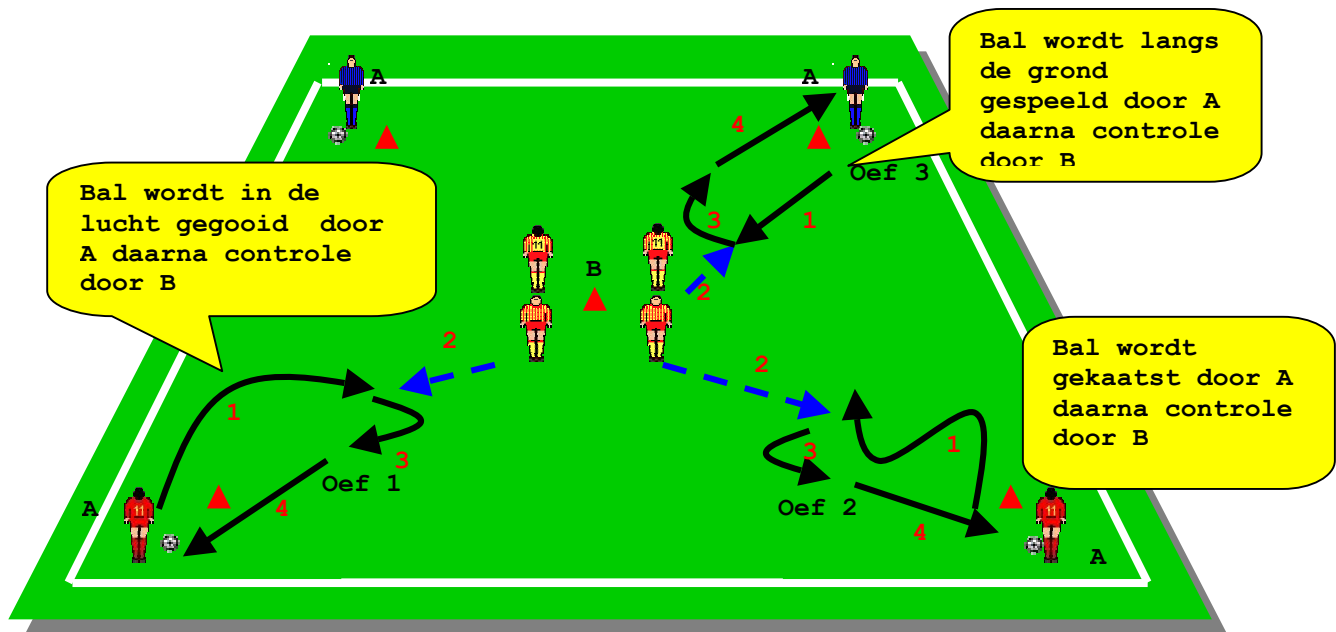
Training 10 basistechnieken balcontrole

Opwarming 15'

Kern 25' balcontrole oefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

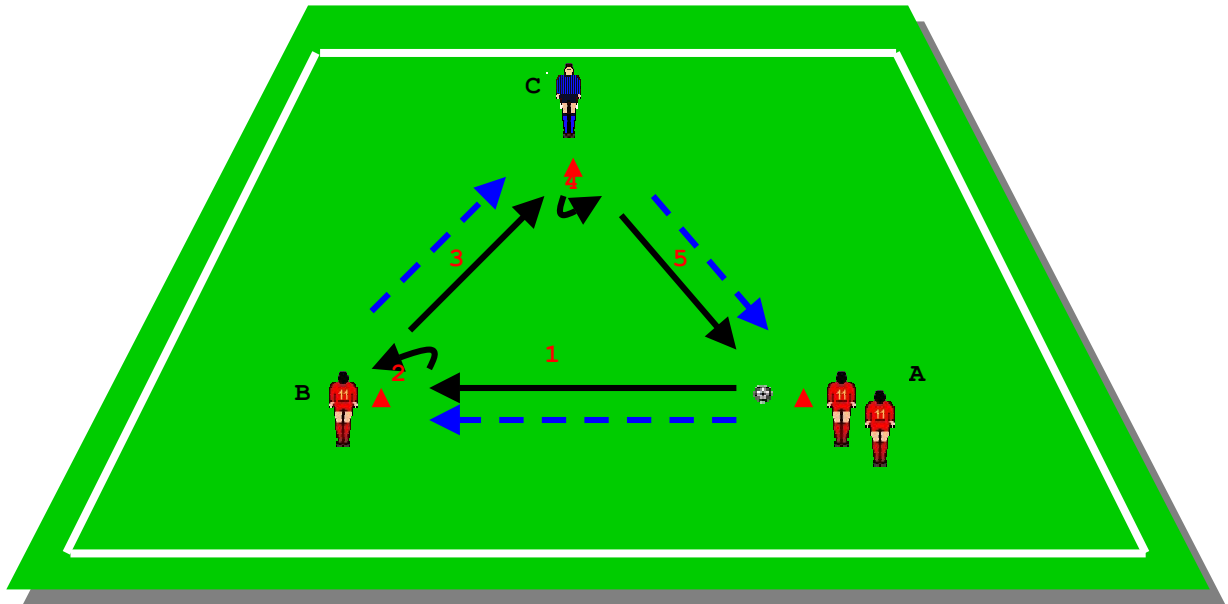
Opwarming : 15'**Organisatie**

- Terrein van 30/30m
- 5 kegeltjes
- 8 tal spelers
- 4 ballen

Uiteenzetting

- opstelling zie tekening hierboven
- spelers A met bal aan de voet of in de handen aan hun kegeltje
- spelers B in het midden van het terrein eveneens aan hun kegeltje
- alle 3 de oefeningen worden hetzelfde uitgevoerd
- alle 4 de middelste spelers werken dezelfde oefening af
- speler A werpt of trapt de bal in de lucht of langs de grond (1)
- speler B vooractie ,controle en pas op A en terug naar kegeltje in het midden
- daarna andere speler van groep A gaan opzoeken en dezelfde oefening

kern 25/basistechnieken balcontrole



Organisatie

- Gelijkbenige driehoek van 10m
- 4 spelers per driehoek
- Per 4 spelers een bal
- 3 kegeltjes

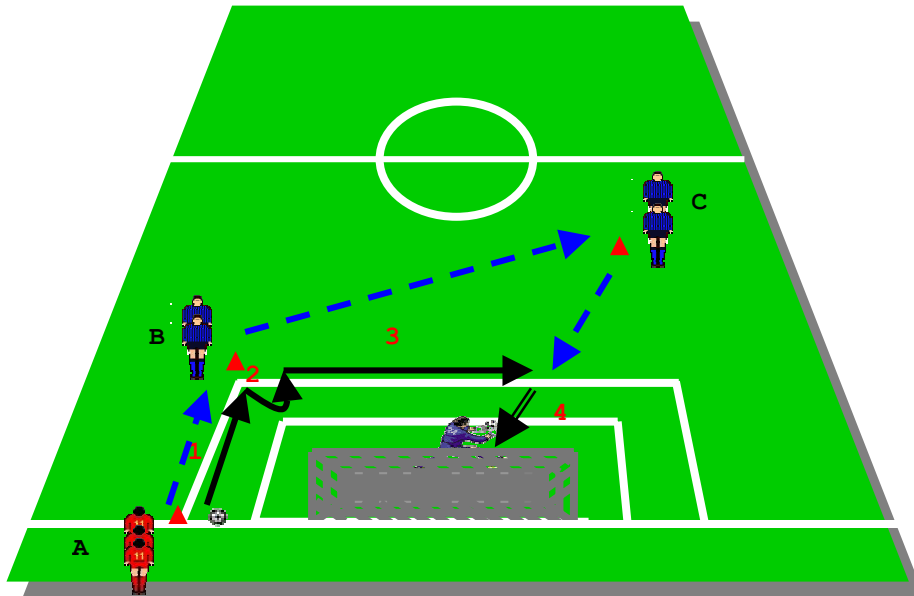
Uiteenzetting

- Zie opstelling hierboven
- A speelt de bal naar B (1)
- B balcontrole, draaien inspelen op speler C (2/3)
- Speler C balcontrole, draaien inspelen op speler A (4/5)

Variaties

- Links inspelen of rechts inspelen
- Aanne links, rechts inspelen
- Aanne rechts, links inspelen
- Bal harder inspelen

Basistechnieken balcontrole



Organisatie

- 8 tal speler + doelmannen
- veld 25/25 m
- voldoende ballen
- 3 kegeltjes

uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B balcontrole en pas op inkomende speler C (2/3)
- speler C werkt af op doel (4)

Variaties

- passen links
- passen rechts
- trappen binnenkant voet
- trappen met de wreef
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 11 basistechnieken balcontrole

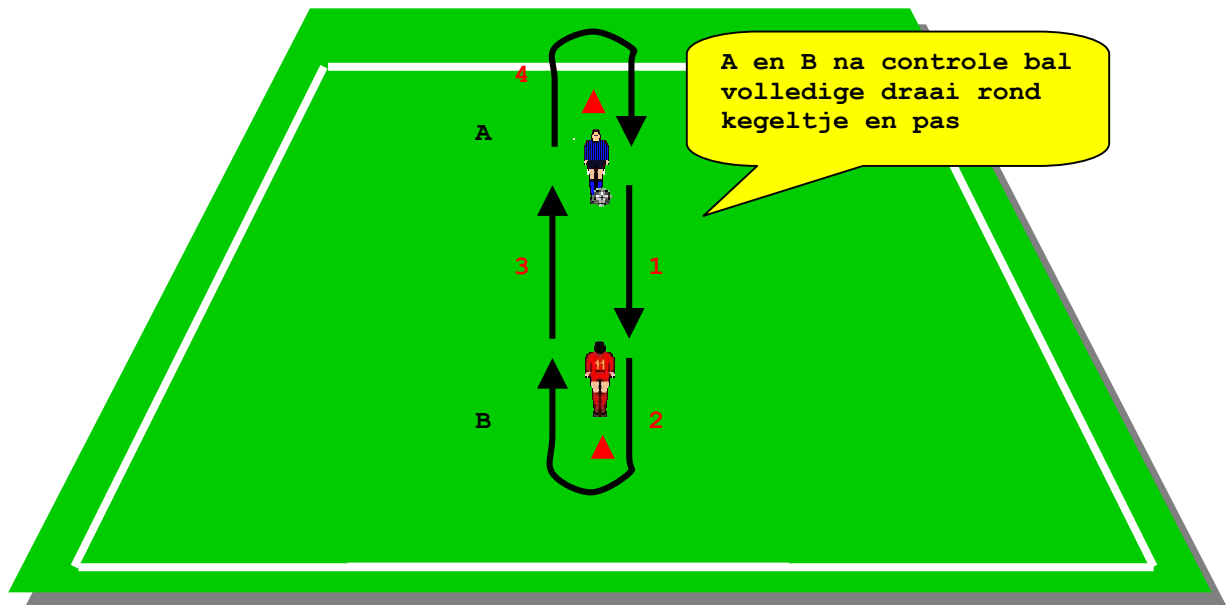
Opwarming 15'

Kern 25' balcontrole oefeningen

Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

Afstand tussen de kegeltjes 10m

2 kegeltjes

2 spelers

1 bal per speler

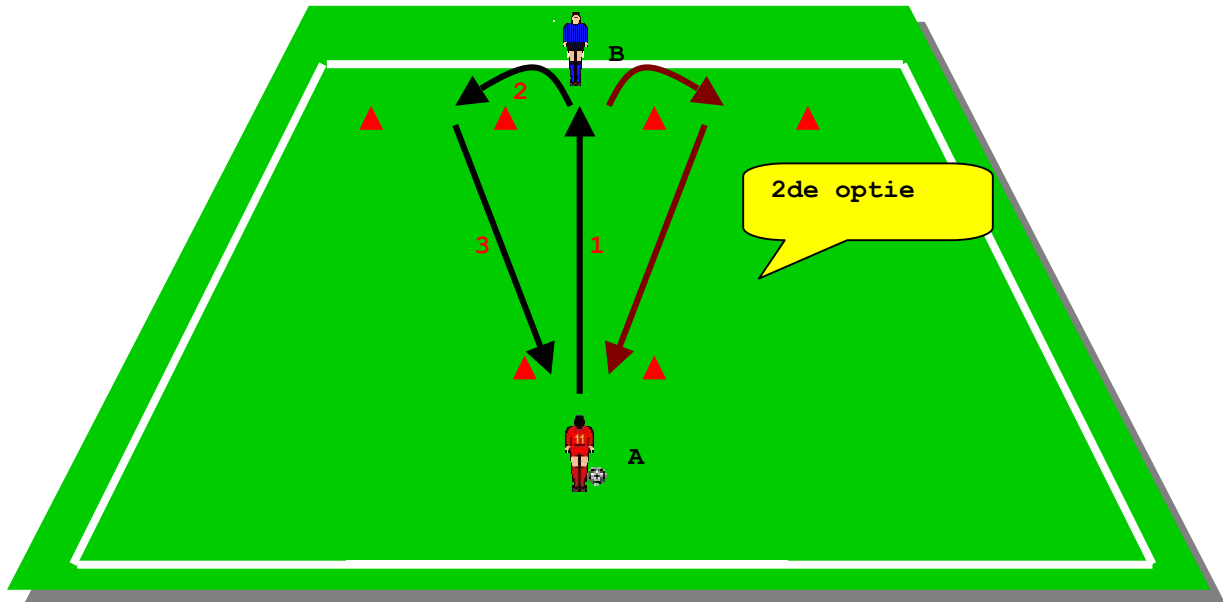
Uiteenzetting

- speler A kaatst bal naar speler B (1)
- speler B balcontrole en rond de kegel (2)
- speler B pas op speler A (3)
- speler A balcontrole en rond de kegel (4)

Variaties

- passen links
- passen rechts
- controle links pas rechts
- controle rechts pas links
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

kern 25/basistechnieken balcontrole



Organisatie

- per 2 spelers één bal
- 6 kegeltjes
- afstand tussen kegeltjes A en B 10m
- afstand tussen 2 kegeltjes de grote van een duivels doeltje

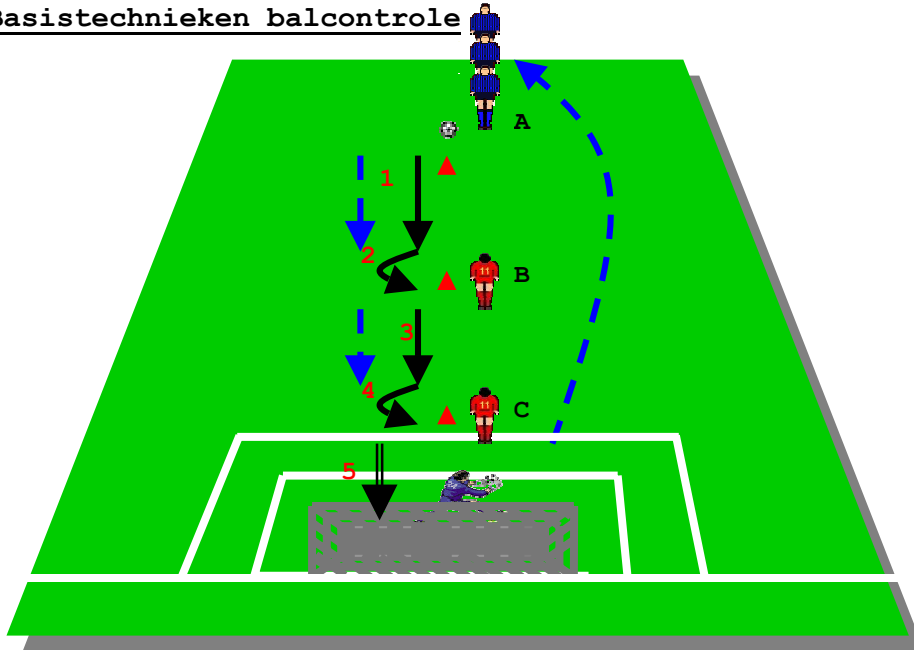
Uiteenzetting

- Zie opstelling hierboven
- A speelt de bal naar B (1)
- B georiënteerde balcontrole tussen de kegeltjes (2)
- B speelt de bal terug tussen de kegeltjes naar A (3)

Variaties

- Links inspelen of rechts inspelen
- Aanneme links, rechts inspelen
- Aanneme rechts, links inspelen
- Bal harder inspelen
- Oefening kan ook gedaan worden met een klein doeltjes

Basistechnieken balcontrole



Organisatie

8 tal speler + doelmannen
veld 25/25 m
voldoende ballen
3 kegeltjes

uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B georiënteerde balcontrole en pas op C (2/3)
- speler C georiënteerde balcontrole en afwerken op doel (4/5)

Variaties

- passen links
- passen rechts
- trappen binnenkant voet
- trappen met de wreef
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

uiteenzetting

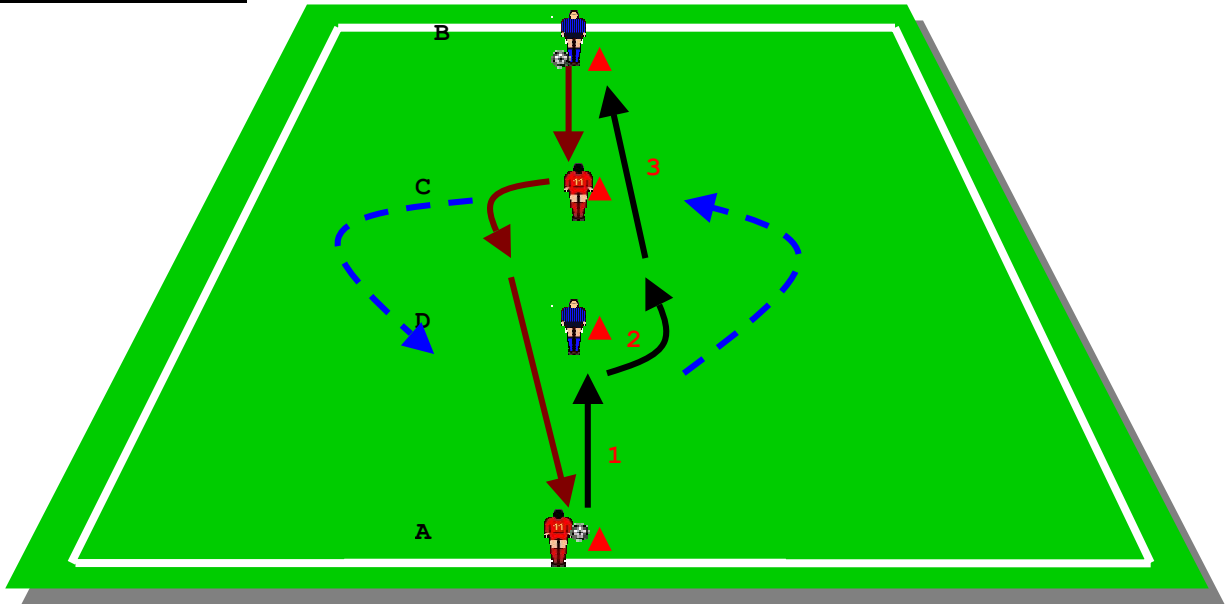
- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Training 12 basistechnieken balcontrole

Opwarming 15'
Kern 25' balcontrole oefeningen
Wedstrijdvorm 20'

Duur van de training 1u00

Opwarming : 15'



Organisatie

Afstand tussen de kegeltjes 10m/5m/10m
4 kegeltjes
4 spelers
1 bal per 4 spelers

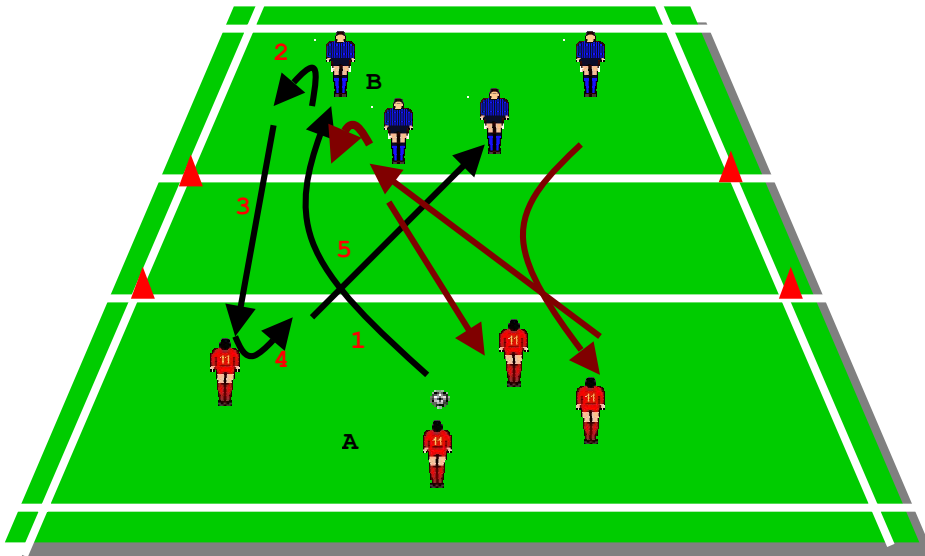
Uiteenzetting

- zie tekening hierboven
- speler A kaatst bal naar speler D (1)
- speler B balcontrole (2)
- speler D pas op speler B (3)
- spelers A en B starten tezelfdertijd
- A=A B=B C=>D D=>C

Variaties

- passen links
- passen rechts
- controle links pas rechts
- controle rechts pas links
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

basistechnieken balcontrole



Organisatie

- 2 teams van 4 spelers
- 1 bal
- 4 kegeltjes
- afgebakend terrein lengte 25m, breedte 10m
- afstand serveervakken 10/5/10m

uiteenzetting

- opstelling zoals hierboven
- team A heeft één bal
- team A trapt de bal naar andere kant van het terrein waar team B de bal probeert te verwerken (max 3 tijden) en terugtrapt naar team A
- competitievorm
- Zo vlug mogelijk bal terug in het andere vak van team krijgen

variaties

- binnenkant rechtse voet terugspelen
- binnenkant linkse voet terugspelen
- afstand van de verboden zone vergroten of verkleinen
- etc...

basistechnieken balcontrole



Organisatie

8 tal speler + doelmannen
veld 25/25 m
voldoende ballen
3 kegeltjes om een gelijkbenig driehoek te vormen

uiteenzetting

- opstelling zoals op tekening hierboven
- speler A pas naar speler B (1)
- speler B georiënteerde balcontrole en pas op C (2/3)
- speler C georiënteerde balcontrole en pas op inkomende A (4/5)
- A werkt af op doel (6)
- A => B => C => A

Variaties

- passen links
- passen rechts
- trappen binnenkant voet
- trappen met de wreef
- links en rechts de oefeningen uitvoeren

wedstrijdvorm : 15'



Organisatie

- Spelers in 2 teams verdelen met doelmannen
- Klein veld 20/25 m
- 2 stellen truitjes
- voldoende ballen

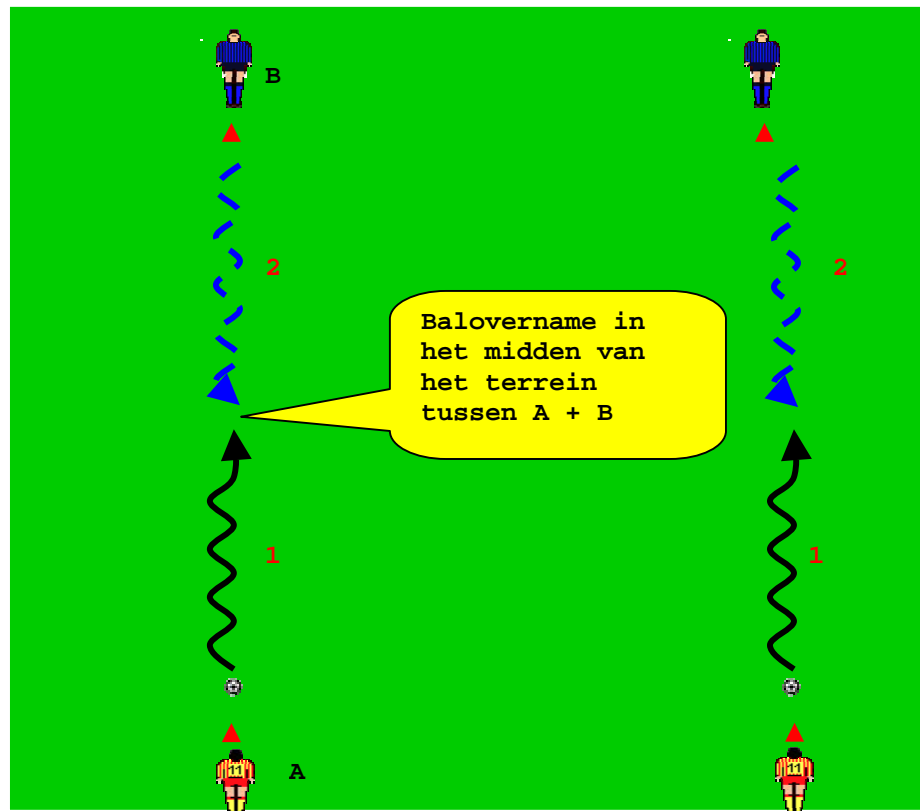
uiteenzetting

- vrij spel
- geen regels opleggen
- zoveel mogelijk laten scoren
- weinig spelonderbrekingen

Vervolg duiveltjescursus training 13

Opmerking : We moeten er als trainer rekening bij houden dat we er niet zijn om van onze ploeg de beste ploeg van het land te maken. Maar bij de allerkleinsten zijn we er om de basistechnieken aan te leren.

opwarming



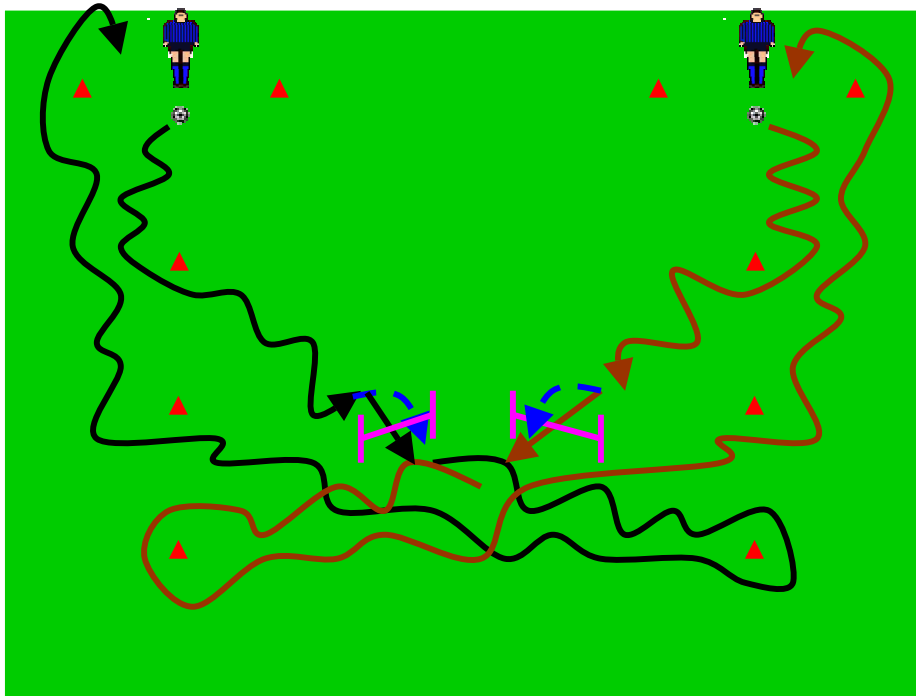
organisatie

- ✓ 1 bal per 2 spelertjes
- ✓ 2 kegeltjes per 2 spelers op een afstand van 15m

uiteenzetting

- ✓ spelers A en B bal aan de voet recht over elkaar
- ✓ spelers A en B vertrekken tegelijkertijd
- ✓ speler A dribbel met de bal tot het midden (1)
- ✓ speler B lichte looppas en lichaams oefeningen tot het midden (2)
- ✓ in het midden van het terrein balovername speler A en B

Amusement loopcoördinatie oefeningen



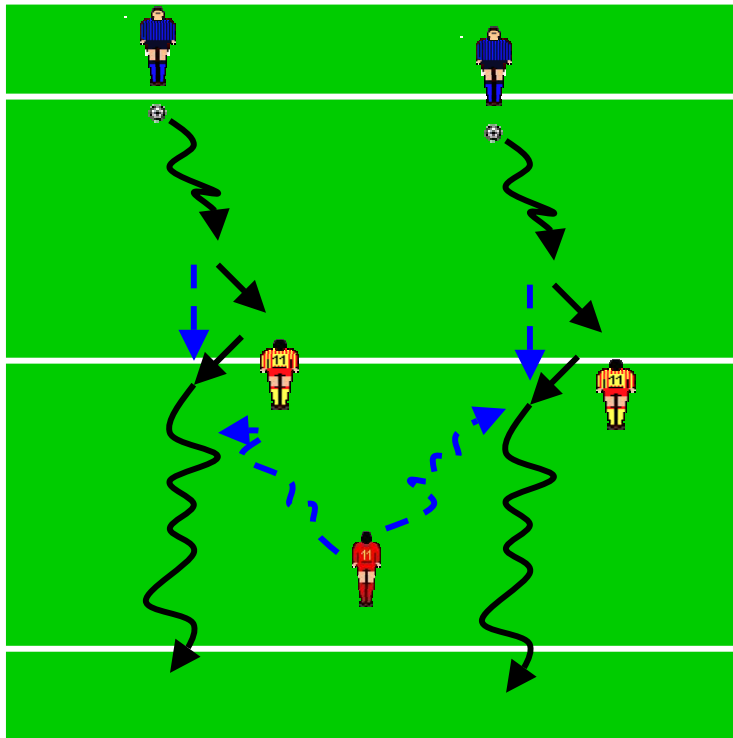
Organisatie

- ✓ 2 groepen spelers A en B
- ✓ 2 horden
- ✓ 10 kegeltjes
- ✓ 1 bal per groep

uiteenzetting

- ✓ spelers A en B vertrekken tegelijkertijd
- ✓ dribbelen met de bal rond kegeltje (1)
- ✓ bal onder horde spelen, speler over horde springen
- ✓ terug bal dribbelen naar beginpunt tussen de kegeltjes (2)

jagerspel met bal



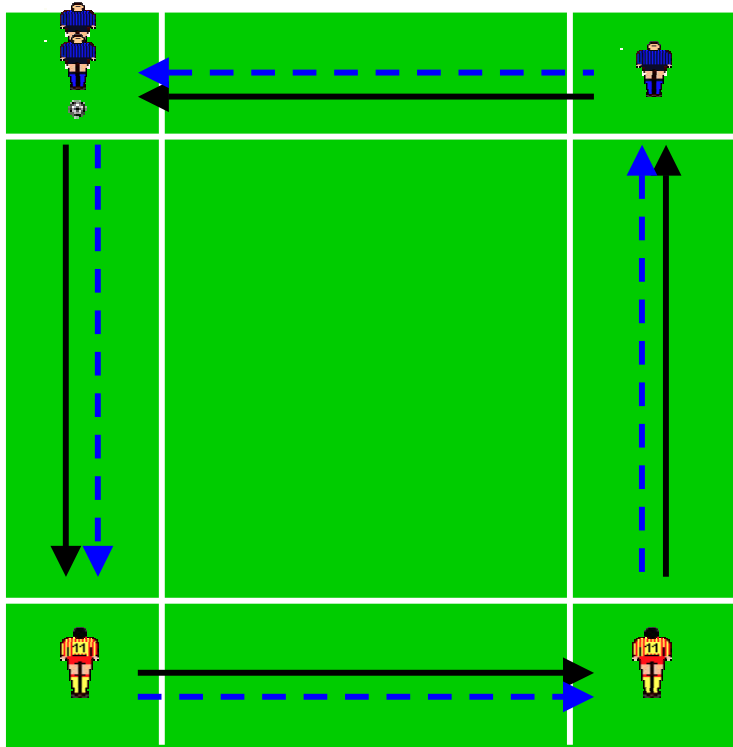
Organisatie

- ✓ 2 groepen spelers A en B
- ✓ 1 bal per speler groep A

uiteenzetting

- ✓ speler A bal dribbel bal aan de voet (1)
- ✓ dubbele kaats met speler B (2)
- ✓ speler A probeert naar de overkant te dribbelen zonder dat speler C de bal kan veroveren
- ✓ wanneer speler C de bal verovert wordt hij speler A en speler A wordt speler C

Speel en beweeg in vierkant



Organisatie

- ✓ terrein eender welke afstand maar niet te groot
- ✓ groep spelers
- ✓ 1 bal
- ✓ 4 zones (vierkanten waar spelers in staan)

uiteenzetting

- ✓ zie opstelling hierboven
- ✓ speler A speelt de bal naar speler B (1)
- ✓ speler B speelt de bal naar speler C (2)
- ✓ speler C speelt de bal naar speler D (3)
- ✓ speler D speelt de bal naar speler A (4)
- ✓ plaatswissel de spelers volgen altijd de bal die ze ingespeeld hebben

Wedstrijdvorm 4/4 + doelmannen

