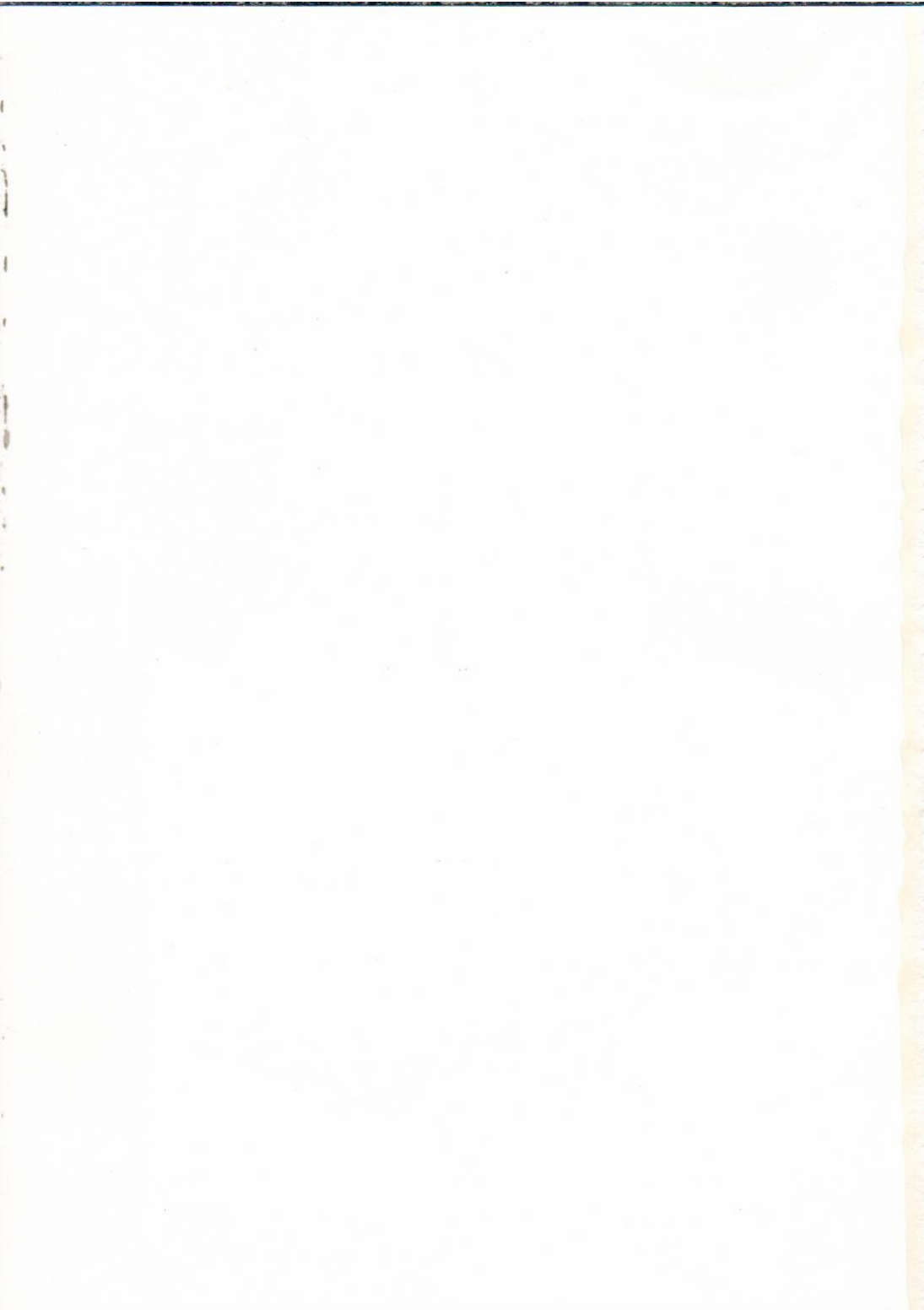


M. Vanierschot

Minuutbelasting in het voetbal





M. VANIERSCHOT

Minuutbelasting in het voetbal

SPORTBOEKEN
BROODCOORENS MICHEL
Watermolenstraat 31
B-9660 BRAKEL

M. VANIERSCHOT

Minutbedsting
Isdsoy led ni

Copyright: Broodcoorens Michel, B-9660 BRAKEL
Wetteijk depot: D/2005/2375/01

Niets van deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord.

Voornamelijk in de voorbereidingsperiode houden we rekening met de konditionele opbouw : uithouding - weerstand - kracht.

Hier worden de konditionele fundamenteën gelegd voor de rest van het seizoen.

Hoe hoger de belasting is die men kan dragen, hoe later vermoeidheid optreedt, hoe meer winst men maakt.

Onze trainingen moeten steeds aangepast worden aan de geoefendheid van de spelers zowel technisch als konditioneel.

Hoe een trainingsplan opstellen ?

1. Steeds rekening houden met de konditionele, technische en tactische kwaliteiten van de spelers, dit individueel doch ook collectief.

2. Wat moet getraind worden ?

Voorbeeld :

Eerste dag	konditie	
Tweede dag	techniek	→ vermoeidheid eerste dag wegwerken
Derde dag	speltactiek	→ wedstrijdvormen

3. Wat moet herhaald worden ?

Alles moet herhaald worden : konditie, techniek, tactiek en spelsystemen.

Uit deze bundel van ± 175 oefeningen minuutbelasting (weerstand) kan je als trainer regelmatig oefeningen inlassen in Uw trainingsplan en schema's, wat betreft weerstand en kracht.

Al deze oefeningen worden aan een maximum snelheid uitgevoerd.

M. VANIERSCHOT

Gediplomeerde Oefenmeester K.B.V.B.

INHOUD

1. Dribbel en leiden	5
2. Dribbel en voorzet	10
3. Controle en dribbel	14
4. Dribbel, voorzet en vrijlopen	17
5. Controle, voorzet en vrijlopen	20
6. Eén - twee beweging	23
7. Kopstoot + vrijlopen	26
8. Bal en speltechnische oefeningen	30
9. Druk en kracht	33
10. Storen	37
11. Afnemen	41
12. Onderscheppen	47
13. Oefeningen op doel met hindernissen	52
14. Oefeningen op doel zonder hindernissen	65
15. Oefeningen voor doelman	82
16. Recuperatie oefeningen	89

MINUUTBELASTING

Dribbel en leiden

1. Dribbel en leiden

Oefening 1

Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



Speler A dribbel diepte, schuin rechts, schuin links + diepte bal leiden. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



Speler A dribbel diepte, leiden schuin rechts + schuin links + dribbel diepte. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

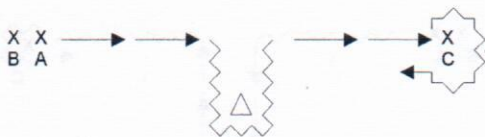
Oefening 3



Speler A dribbel diepte, leiden diepte, speler C en B leggen telkens bal gereed voor speler A die om hen heen dribbelt.

Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4



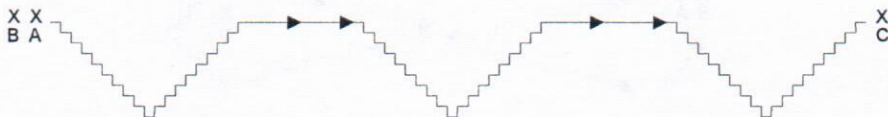
Speler A leiden in diepte, dribbel heen en terug om kegel heen en opnieuw leiden diepte. Speler B en C leggen telkens de bal gereed voor A die om hen heen dribbelt. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



Speler A dribbel schuin rechts en leiden schuin links. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



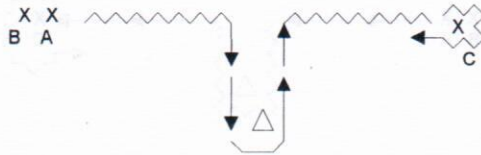
Speler A dribbel schuin rechts en schuin links, leiden in de diepte. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 7



Speler A leiden in de diepte en telkens dribbel om speler C en B heen. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 8



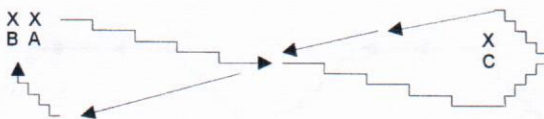
Speler A dribbel diepte - 2 x leiden breedte en om speler C dribbelen. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 9



Speler A leiden + dribbel ; bal door gespreide benen van C geven, bal opvangen achter C + herbeginnen met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 10



Speler A dribbel schuin rechts, om C heen dribbelen, leiden schuin links en om B heen dribbelen. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 11



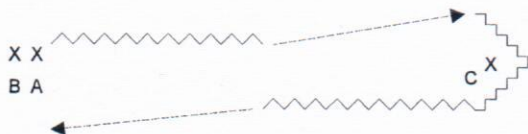
Speler A dribbel diepte, bal laten liggen, spurt om C heen, bal leiden om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 12



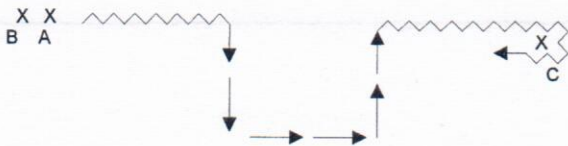
Speler A leiden + dribbel schuin links en rechts om C heen, leiden en dribbel om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 13



Speler A dribbel diepte + leiden schuin links. Dribbel om C heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 14



Speler A korte dribbel diepte, leiden breedte - diepte - breedte en terug dribbel diepte met nadien dribbel rond speler C + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

MINUUTBELASTING

Dribbel en voorzet

2.Dribbel en voorzet

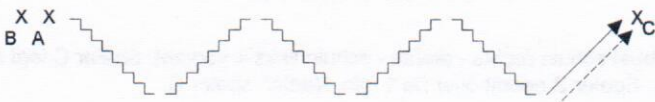
Oefening 1

Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



Speler A dribbel en voorzet op C die de bal stopt voor A + herhaling speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



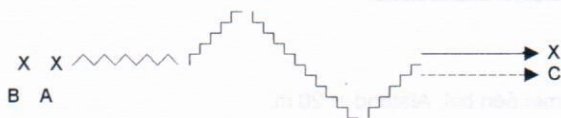
Speler A dribbel schuin rechts en schuin links en voorzet. Speler C legt de bal terug goed voor A. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 3



Speler A dribbel diepte - lateraal - diepte - lateraal - diepte + voorzet. Speler C legt de bal terug goed voor A. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4



Speler A dribbel diepte - schuin links - schuin rechts - schuin links + voorzet. Speler C legt de bal terug goed voor A. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



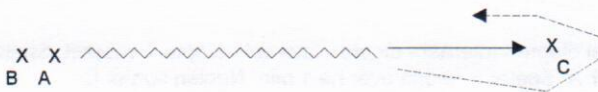
Speler A dribbel schuin rechts - diepte - schuin links + voorzet. Speler C legt de bal terug goed voor A. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



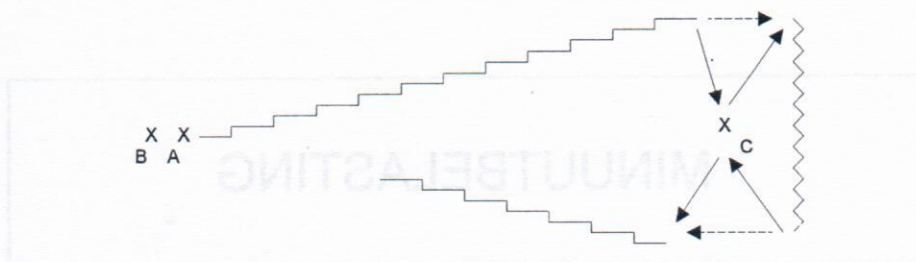
Speler A dribbel tot ± 8 m. voor speler C en voorzet. Speler C geeft pass terug op A. Zelfde beweging met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 7



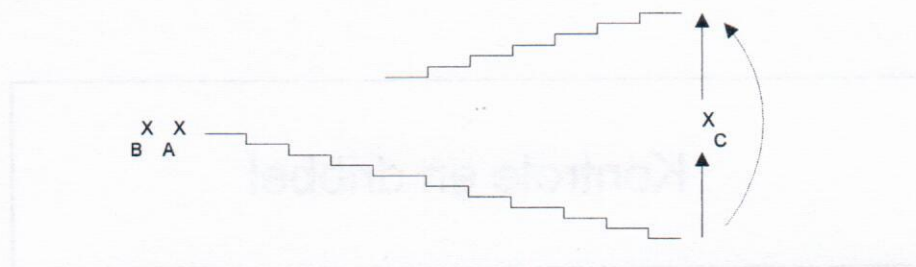
Speler A dribbel tot ± 8 m. voor speler C en voorzet op C die de bal zijwaarts gereed legt voor A. Speler A om C heen lopen en zelfde beweging bij speler A. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 8



Speler A dribbel schuin naar speler C en 1 - 2 met C, korte dribbel en opnieuw 1 - 2 met C. Herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 9



Speler A dribbel schuin naar speler C en breedte pass naar speler C. Speler C aan de andere zijde bal klaar leggen voor speler A die vrijloopt om C heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

5 minuten

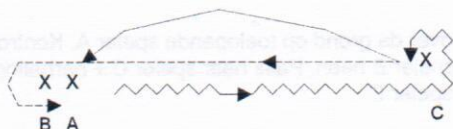
MINUUTBELASTING

Kontrole en dribbel

3.Kontrole en dribbel

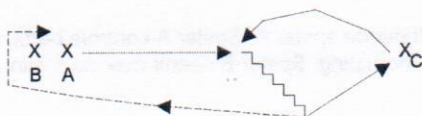
Oefening 1

Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



Speler C inworp naar A. Speler A controle bal en dribbel om C heen. Bal voor C laten liggen. Tempoloop om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



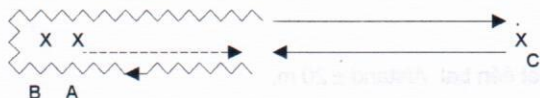
Speler C werpt boogbal op toelopende speler A. Controle borst, dribbel zijwaarts, pass naar C en terug om B in tempoloop + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 3



Speler C werpt boogbal op toelopende speler A. Controle borst, draaien, dribbel om speler B heen en pass naar C + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4



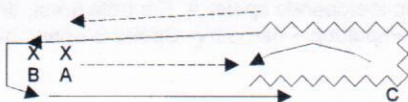
Speler C strakke pass over de grond op toelopende speler A. Controle met de voet, draaien en dribbel om speler B heen. Pass naar speler C + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



Speler C boogbal op toelopende speler A. Speler A controle borst, dribbel om C heen, om B heen en pass naar C + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



Speler C boogbal op toelopende speler A. Speler A controle dij, dribbel om C heen en pass naar speler B, die op zijn beurt pass terug geeft naar speler C. Speler A tempoloop om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

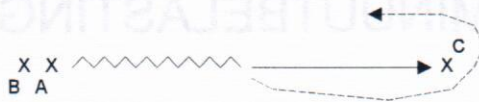
MINUUTBELASTING

Dribbel, voorzet en vrijlopen

4.Dribbel, voorzet en vrijlopen

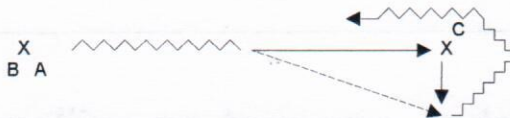
Oefening 1

Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



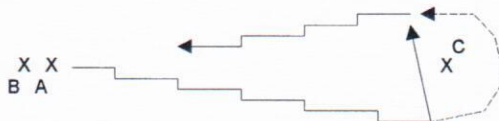
Speler A dribbel, voorzet op C, vrijlopen rond C heen en herhalen met speler B. Speler C en B steeds de bal terug gereed leggen voor A. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



Speler A dribbel, voorzet op C, die zijwaarts een pass geeft op diagonaal vrijlopende speler A, Dribbel om C heen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 3



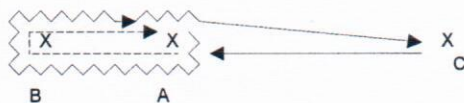
Speler A dribbel schuin zijwaarts, vóór speler C voorzet breed, vrijlopen om C heen, bal opvangen + herhalen met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4



Speler B dribbel naar C, voorzet naar C en vrijlopen om speler B heen. C pass naar A + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



Speler A dribbel om B heen, voorzet op C, vrijlopen om B heen. Speler C pass naar A + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



Speler A dribbel tot ± 2 m vóór speler C. Pass tussen gespreide benen van C. Vrijlopen om C heen, bal opvangen, dribbel naar B + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

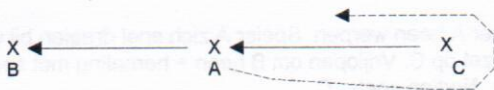
MINUUTBELASTING

Kontrole, voorzet en vrijlopen

5. Controle, voorzet en vrijlopen

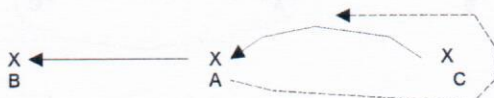
Oefening 1

Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



Speler C pass naar A. Controle bal, draaien en voorzet op B. Vrijlopen om C heen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



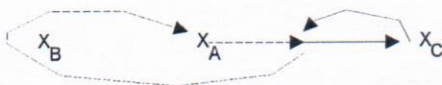
Speler C boogbal (inworp) naar speler A. Controle borst, draaien en voorzet op B. Vrijlopen om C heen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 3



Speler C boogbal (inworp) naar speler A. Controle dij en voorzet terug naar C. Vrijlopen om speler B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4



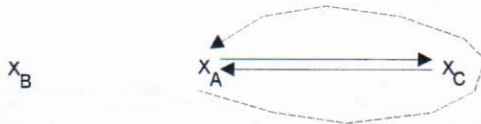
Speler C boogbal (inworp) naar speler A. Controle borst en in één tijd de bal met de voet teruggeven in de handen van C. De bal mag de grond niet raken. Vrijlopen om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



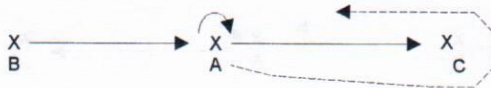
Speler B boogbal over A heen werpen. Speler A zich snel draaien bij vertrek van de bal. Controle bal en voorzet op C. Vrijlopen om B heen + herhaling met speler C. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



Speler A pass naar C die terug pass geeft op A. Speler A controle en bal laten liggen. Vrijlopen om speler C heen + herhalen met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 7



Speler B pass naar A. Controle bal, snel draaien en pass naar speler C. Vrijlopen om speler C heen + herhaling met speler C. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

MINUUTBELASTING

Eén - twee beweging

6.Eén - twee beweging

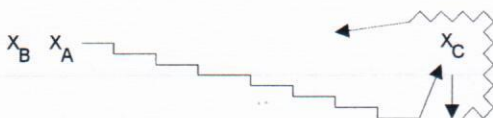
Oefening 1

Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



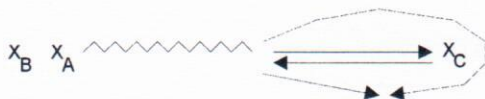
Speler A dribbel tot ± 4 m voor C. 1-2 met C, bal laten liggen en om C heen vrijlopen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



Speler A schuine dribbel naar speler C. 1-2 zijwaarts met C, dribbel om C heen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

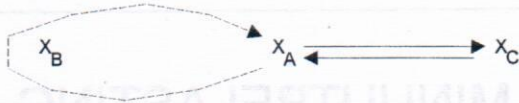
Oefening 3



Speler A dribbel tot ± 4 m voor C. 1-2 met C en bal zijwaarts leggen. Vrijlopen om C heen, bal opvangen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4

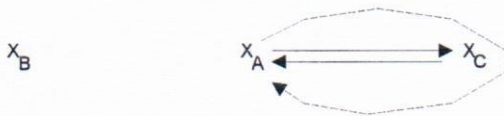
Afstand tussen spelers ± 10 m. Speler A in het midden.



Speler A 1-2 met speler C. Bal controle en vrijlopen om B heen + herhaling met speler C.
Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5

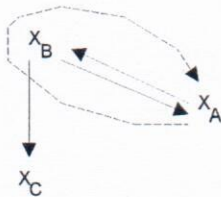
Afstand tussen spelers ± 10 m. Speler A in het midden.



Speler A 1-2 met speler C. Bal controle en vrijlopen om C heen + herhaling met speler B.
Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6

Afstand spelers A - B en speler C ± 5 m.



Speler B 1-2 met A. Speler A vrijlopen om B heen terug naar uitgangspositie.
Ondertussen heeft speler B een pass gegeven naar C + herhaling met speler C. Speler B
neemt over na 1 min. Nadien speler C.

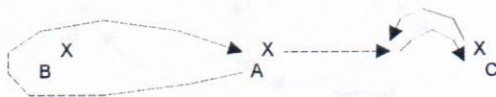
MINUUTBELASTING

Kopstoot + vrijlopen

7.Kopstoot + vrijlopen

Oefening 1

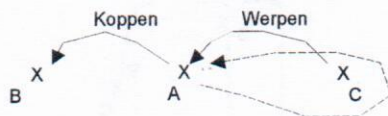
Spelers per drie met één bal. Afstand ± 20 m.



Speler A komt toegelopen naar speler C die de bal naar A werpt. Speler A kopstoot naar C en vrijlopen om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2

Afstand ± 10 m.



Speler C werpt naar A die verder kopt naar speler B en vrijlopen om C heen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 3

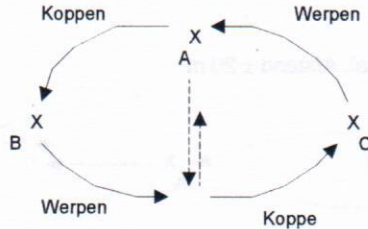
Afstand ± 10 m.



Speler A werpt de bal omhoog en kopt deze verder naar B. Speler A vrijlopen om C heen en krijgt een pass van B. Bal opvangen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4

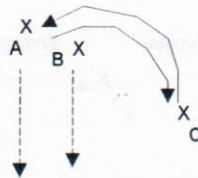
Afstand ± 10 m.



Speler C werpt naar A die verder kopt op C en diagonaal vrijlopen + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5

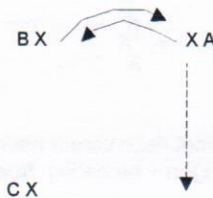
Afstand A, B en C ± 5 m.



Speler C werpt de bal naar A die terugkopt naar C en ± 5 m zijwaarts vrijloopt. Speler B is passieve verdediger tussen A en C en beweegt mee met A. Speler C neemt over na 1 min. Nadien speler B.

Oefening 6

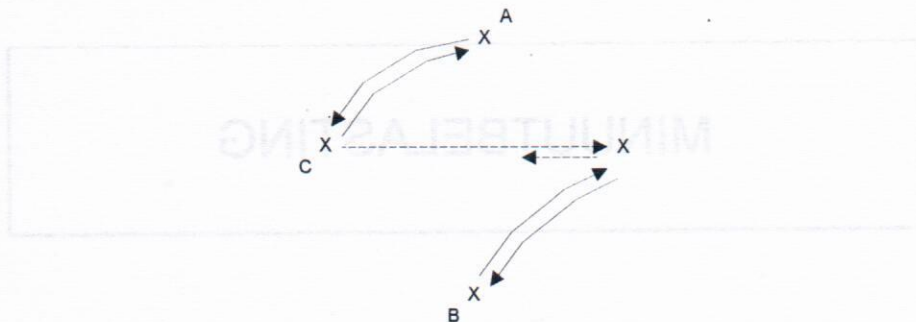
Oefening met 2 ballen.



Speler B en C ieder 1 bal. Speler B werpt naar A die terugkopt en breed vrijloopt naar C die werpt op A, terug kopt en enz... Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

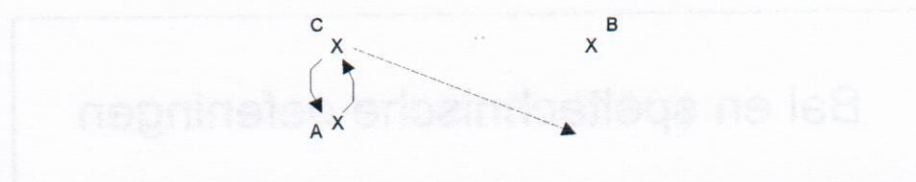
Oefening 7

Oefening met 2 ballen.



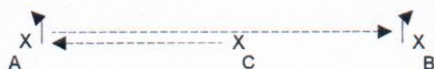
Speler A werpt op C die terugkopt naar A en in de diepte vrijloopt + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler A.

Oefening 8



Speler A werpt op C die terugkopt en diagonaal vrijloopt naar B + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler A.

Oefening 9



Speler A en B met bal in beide handen boven het hoofd. Speler C komt aangelopen, opspringen en koppen tegen de bal + herhaling met speler B enz... Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler A.

MINUUTBELASTING

Bal en speltechnische oefeningen

8. Bal en speltechnische oefeningen

Oefening 1

Spelers per drie met één bal - afstand ± 20 m.



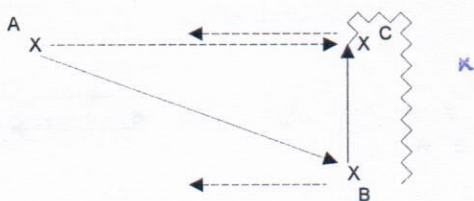
Speler A dribbel schuin rechts - korte 1-2 met speler C + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



Speler A lange 1-2 met speler B en diagonaal vrijlopen + herhaling met speler C. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

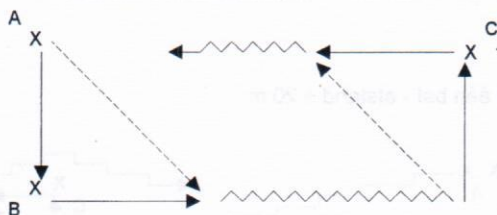
Oefening 3



Speler A lange diagonale pass naar B die breed geeft naar C, die vervolgens de bal stopt voor A. Speler A tempoloop naar C dribbel naar positie van B. Speler C neemt de plaats in van A. Speler B vrijloopt in de diepte naar de vrije plaats. Speler A herhaalt nu de oefening met diagonale pass naar speler C enz... Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

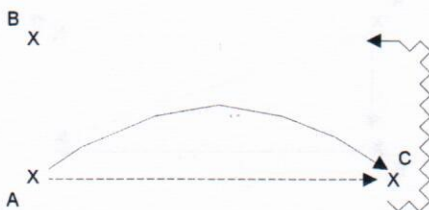


Oefening 4



Speler A korte 1-2 met speler B - diagonaal vrijlopen - dribbel diepte - korte 1-2 met speler C - diagonaal vrijlopen - dribbel diepte enz... Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



Speler A lobbal naar speler C die de bal stopt voor A. Speler A tempoloop naar C, dribbel om C heen tot in verlengde van B + herhaling met speler B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



Speler A voorwaarts vorderen met bal van de grond houden met linker en rechter voet. \pm 5 m voor C pass naar C die de bal direct terug geeft. A bal stoppen en tempoloop om C heen + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

MINUUTBELASTING

Druk en kracht

9.Druk en kracht

Oefening 1

Spelers per drie met één bal - afstand ± 15 m.



Speler A ruglig met bal in de handen en inworp op C. Speler C pass terug op A die ondertussen is rechtgesprongen, de bal stopt en tempoloop om C heen + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 2



Speler A dribbel tot voor C. Korte pass tussen gespreide benen van C, bal opvangen, pass opnieuw tussen benen van C en boksprong over C heen + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 3



Speler A dribbel naar C, bal laten liggen, speler C in zit op de schouders nemen en 3 x door de knieën buigen. C terug neerzetten en dribbel naar B + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 4



Speler A dribbel tot midden, gaan zitten en de bal opwerpen, rechtstaan en balkontrole, pass naar C en vrijlopen om C heen + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 5



Speler A dribbel tot midden en pass naar C. Speler C bal oprapen en werpen naar A die terugkopt op C die de bal gereed legt voor A. Speler A vrijlopen om C heen + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 6



Speler A dribbel tot midden, pass naar C en koprol uitvoeren. Speler C pass naar rechtspringende A die de bal controleert, laat liggen en om C heen loopt + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 7



Speler A lopen richting C die de bal laag naar A werpt. Speler A in duikvlucht bal terugkoppelen in de handen van C. Vrijlopen om B heen + herhaling. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

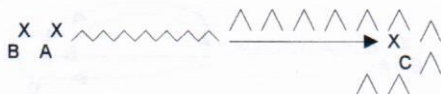
Oefening 8



Speler A loopt achterwaarts naar C, ± 4 m. voor C draait hij zich om, krijgt pass van C en geeft in één tijd terug. Voorwaarts vrijlopen om B heen en vanaf B terug achterwaarts naar C + herhaling.

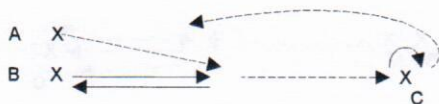
Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 9



Speler A dribbel tot midden, pass naar C en met gesloten voeten om C heen huppen + herhaling met B. Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

Oefening 10



Speler A loopt achterwaarts naar het midden. Speler B geeft een pass naar A die in één tijd terug naar B geeft. Snel draaien, spurt naar C en boksprong over C heen. Spurt naar beginpositie + herhaling.

Speler B neemt over na 1 min. Nadien speler C.

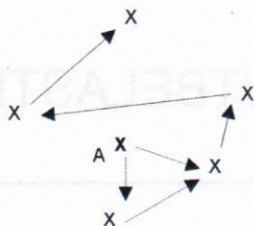
MINUUTBELASTING

Storen

10. Storen

Oefening 1

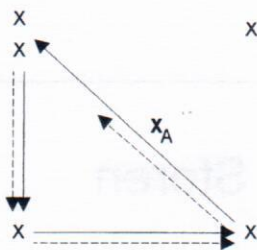
6 spelers met 1 bal.



Middenspeler A is stoorder. De andere spelers bal rond spelen in maximum 2 tijden. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 2

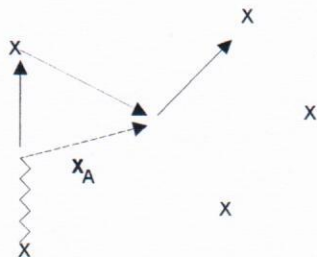
6 spelers met 1 bal.



Bal vertrekt waar speler per 2 staat. Steeds pass geven en bal volgen. Na 2 of 3 voorzetten langs de zijde volgt een diagonale voorzet. Speler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 3

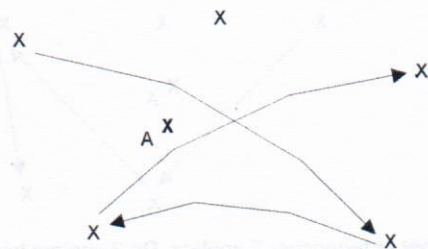
6 spelers met 1 bal.



Dribbel naar medespeler en 1-2 beweging uitvoeren. Nadien pass verder geven naar medespeler. Speler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 4

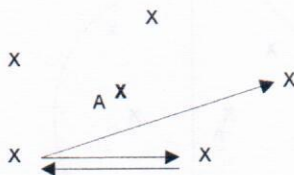
6 spelers met 1 bal.



Spelers zijn verspreid over een grotere oppervlakte en geven lobbal na elkaar. Spelen in max. 2 tijden (kontrolle + voorzet). Middenspeler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 5

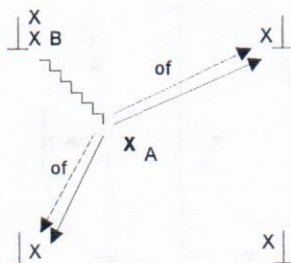
6 spelers met 1 bal.



Spelers bewegen zich vrij. Balbezitter geeft een pass naar medemaat die in één tijd terug speelt waarna hij een pass geeft naar een andere speler. Middenspeler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 6

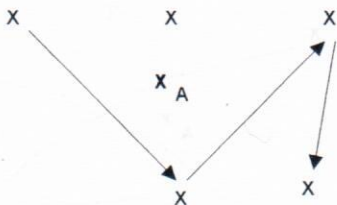
6 spelers met 1 bal werken in vierkant 10 x 10 m.



De bal vertrekt waar de spelers op de hoek per 2 staan. Speler B dribbel naar A en keuze van pass links of rechts en bal volgen na de pass. Speler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 7

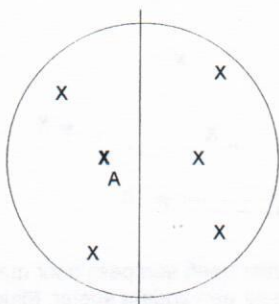
6 spelers met 1 bal.



3 spelers op 1 lijn met er tegenover 2 spelers. De 3 spelers trachten zoveel mogelijk de pass te geven naar de 2 spelers. Speler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 8

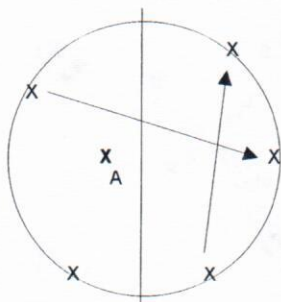
6 spelers met 2 ballen.



Met 6 spelers in de middencirkel. 5 spelers spelen met 2 ballen vrij spel. Speler A is stoorder en wisselt na 1 min.

Oefening 9

6 spelers met 2 ballen.



Met 5 spelers op de middencirkel, trachten zo veel mogelijk diagonale passes naar elkaar te geven. Speler A is stoorder en tracht de 5 spelers te verplichten zijwaarts te geven. A wisselt na 1 min.

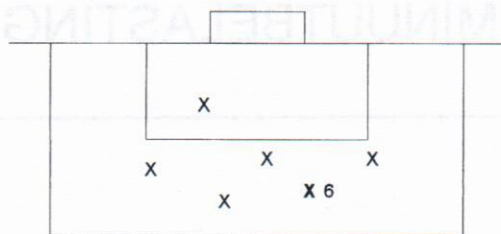
MINUUTBELASTING

Afnemen

11.Afnemen

Oefening 1

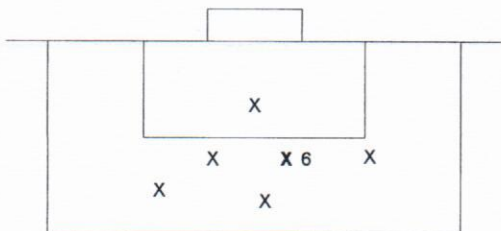
6 spelers met 5 ballen.



5 spelers dribbelen met ieder 1 bal in de grote backarea. Speler 6 tracht van de 5 spelers de bal af te nemen en in het doel te schieten. De balverliezer gaat nadien in het doel terug de bal ophalen. Hoeveel ballen worden er in het doel getrap na 1 min.? Steeds wisselen na 1 min.

Oefening 2

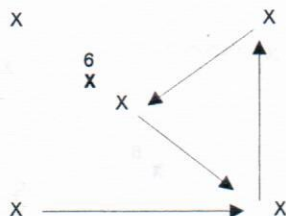
6 spelers met 3 ballen.



5 spelers met 3 ballen spelen de bal rond onder elkaar. Max. 3 x de bal raken. Speler 6 tracht de bal af te nemen en in het doel te schieten. Een bal in het doel moet blijven liggen en de 5 spelen steeds verder met telkens een bal minder. Steeds wisselen na 1 min.

Oefening 3

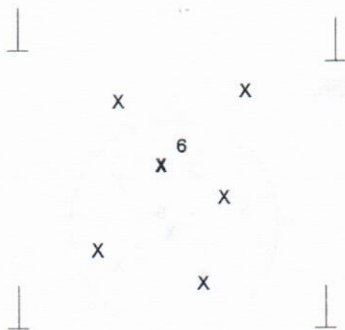
6 spelers met 1 bal - vierkant 10 x 10 m.



Speler 5 en 6 in het midden. Na 2 breedtepassen moet speler 5 aangespeeld worden. Speler 6 en 5 wisselen na 1 min.

Oefening 4

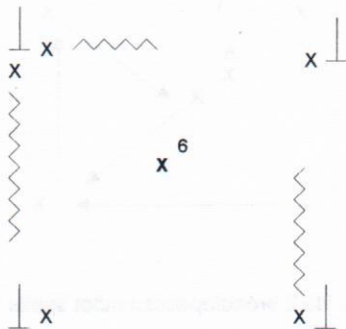
6 spelers met 5 ballen - vierkant 15 x 15 m.



De 5 spelers ieder met 1 bal dribbelen in vierkant. Speler 6 neemt de bal af en trapt hem buiten het vierkant. De speler zonder bal mag dan door de andere spelers in balbezit aangespeeld worden. Hoeveel ballen kan speler 6 afnemen? Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 5

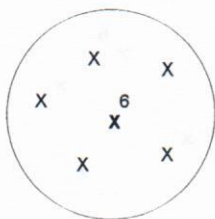
6 spelers met 5 ballen - vierkant 15 x 15 m.



5 spelers op de hoeken dribbelen met de bal links of rechts naar een andere hoek. Speler 6 tracht dit te verhinderen door de bal af te nemen. Hoeveel maal kunnen de 5 spelers een andere hoek bereiken. Na een afgenomen bal mag de speler terug herbeginnen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 6

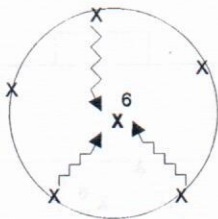
6 spelers in cirkel met 3 ballen.



3 spelers dribbelen met de bal in de middencirkel - 2 spelers zonder bal. De 3 spelers moeten min. 3 x de bal toetsen en daarna een pass geven naar een speler zonder bal. Speler 6 tracht zoveel mogelijk ballen af te nemen. Een afgenomen bal blijft buiten de cirkel. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 7

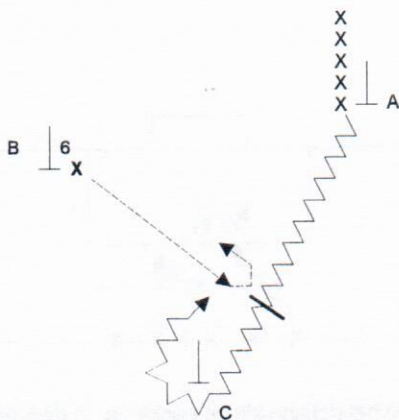
6 spelers met 5 ballen - in middencirkel.



De 5 spelers met ieder een bal dribbelen naar tegenovergesteld punt van de cirkel. Speler 6 tracht de bal af te nemen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 8

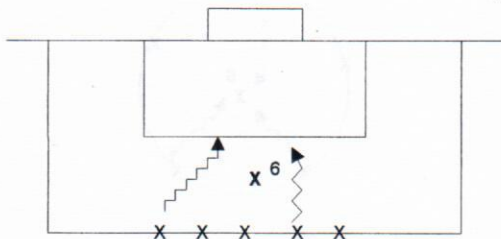
6 spelers met 5 ballen.



De paaltjes ± 15 m. van elkaar. De 5 spelers ieder met 1 bal aan paaltje A. Speler 6 aan paaltje B. Afwisselend speler 1 - 5 dribbel naar paaltje C en terug. Speler 6 spurt naar speler in balbezit en tracht de bal met een sliding af te nemen. Steeds terug spurten om paaltje B heen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 9

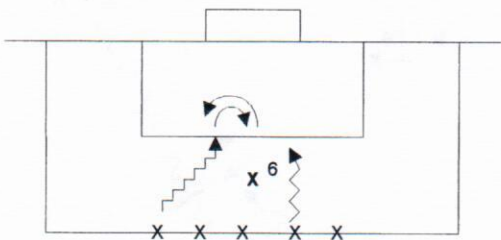
6 spelers met 5 ballen.



5 spelers met bal op grote backarea dribbelen naar het doel. Zij trachten speler 6 te passeren en in de kleine backarea mag men de bal in het doel schieten. Bij bal afname herbeginnen. Bij doelpunt bal ophalen en herbeginnen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 10

6 spelers met 5 ballen.



5 spelers dribbelen met de bal richting kleine backarea. In de kleine backarea trachten 2 spelers de bal van elkaar over te nemen en dribbelen richting doel waar men de bal stillegt op de doellijn in het doel. Speler 6 tracht dit te verhinderen door de bal af te nemen in de kleine backarea. Bij balafname of bal op de doellijn herhaling vanaf de grote backarea. Steeds wisselen na 1 min.

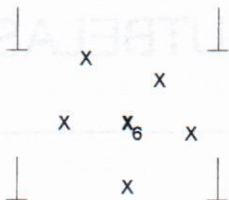
MINUUTBELASTING

Onderscheppen

12. Onderscheppen

Oefening 1

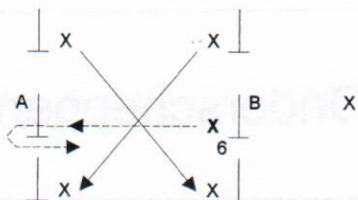
6 spelers met 1 bal - vierkant 10 x 10 m.



Spelers bewegen vrij en spelen de bal rond in één tijd. Speler 6 tracht te onderscheppen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 2

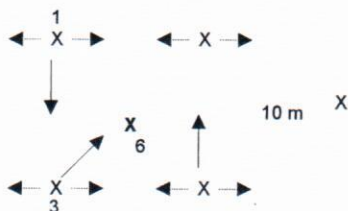
6 spelers met 2 ballen - 1 speler rust.



Speler 6 tracht diagonale pass te onderscheppen maar moet steeds om kegel A of B heen spurten. Speler 6 wisselt na 1 min. met rustende speler.

Oefening 3

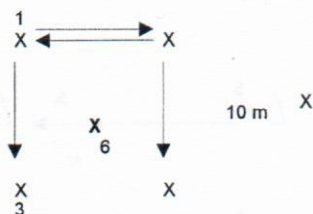
6 spelers met 2 ballen - 1 speler rust.



Spelers 1-2 en 3-4 bewegen zijwaarts en geven een pass naar elkaar. Speler 6 tracht de bal te onderscheppen. Speler 6 wisselt na 1 min. met rustende speler.

Oefening 4

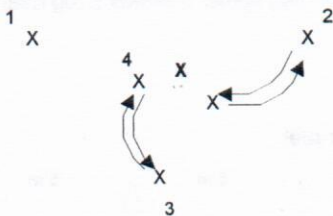
6 spelers met 1 bal - 1 speler rust.



Spelers 1-2 en 3-4 mogen de bal slechts 1 x breed spelen. Daarna volgt diepte pass. Speler 6 tracht dieptepass te onderscheppen. Speler 6 wisselt na 1 min. met rustende speler 5.

Oefening 5

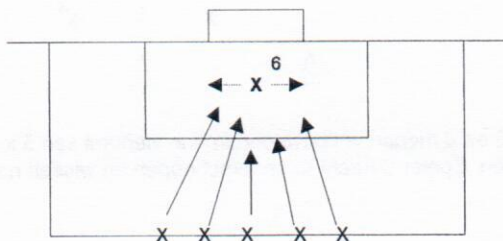
6 spelers met 3 ballen - driehoek.



Spelers 1-2 en 3 met bal in de hand werpen boogbal naar spelers 4 en 5 die terugkopen. Speler 6 tracht met het hoofd bal te onderscheppen. Speler 6 wisselt met speler 1-2 of 3 na 1 min.

Oefening 6

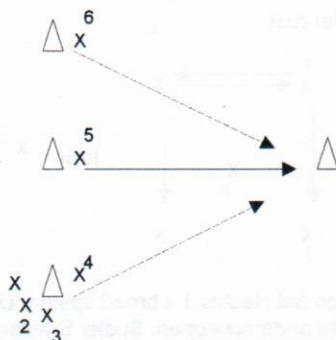
6 spelers met 5 ballen.



De 5 spelers met ieder 1 bal trachten over de grond te scoren in het doel. Speler 6 tracht de bal te onderscheppen. Indien men een doelpunt maakt, gaat de speler de bal terug ophalen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 7

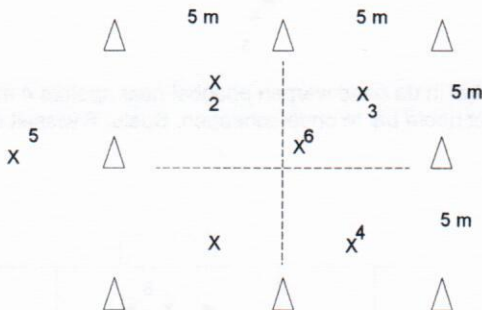
6 spelers met 5 ballen.



Speler 5 met de ballen geeft dieptepass naar kegel A. Op het moment van de pass vertrekt gelijktijdig speler 6 en 4. Speler 5 geeft steeds zijwaarts kegel richting speler 4. Speler 6 tracht te onderscheppen. Spelers 1-2-3-4 steeds de bal naar speler 5 brengen. Indien onderscheppen lukt (of niet) speler 6 steeds terug naar kegel. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 8

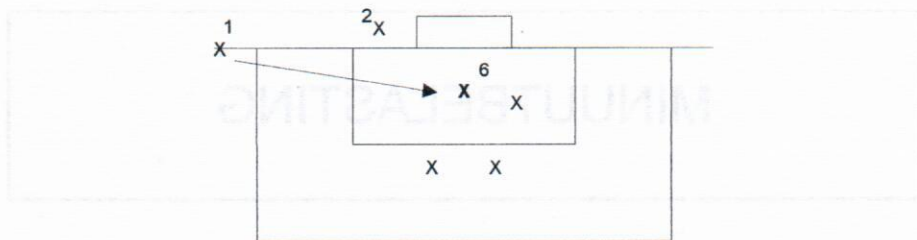
6 spelers met 1 bal - 1 speler rust.



Spelers 1-2-3 en 4 mogen vrij bewegen in hun vierkant van 5 x 5 m. Zij spelen de bal rond in max. 2 tijden. Speler 6 tracht te onderscheppen en wisselt na 1 min. met rustende speler.

Oefening 9

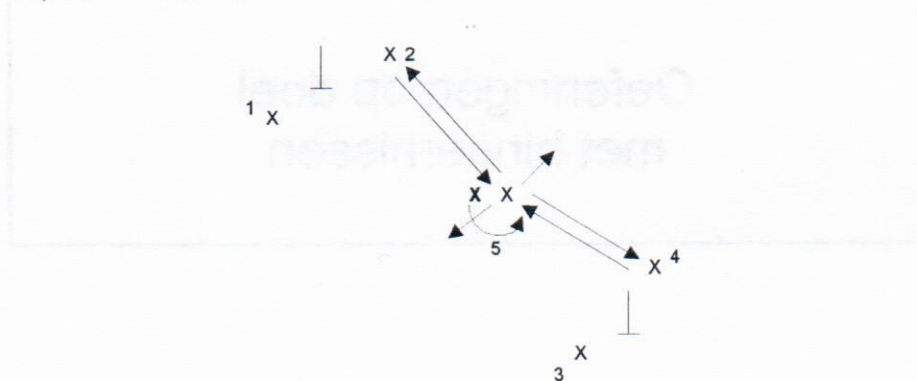
6 spelers met 5 ballen.



Speler 1 geeft ballen (korte hoekschop) voor het doel - 3 spelers trachten in één tijd te scoren. Speler 6 tracht de voorzetten te onderscheppen. Speler 2 gaat de ballen ophalen en naar speler 1 terug brengen. Speler 6 wisselt na 1 min.

Oefening 10

6 spelers met 4 ballen.



Spelers 1-2-3 en 4 met bal geven afwisselend een pass naar speler 5 die in één tijd een pass terug geeft. Speler 6 tracht de bal te onderscheppen. Spelers 5 en 6 wisselen na 1 min.

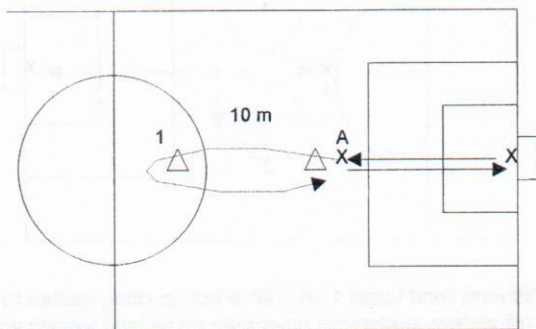
MINUUTBELASTING

Oefeningen op doel met hindernissen

13.Oefeningen op doel met hindernissen

Oefening 1

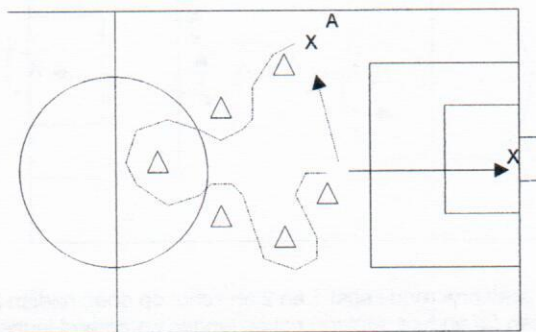
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Doelman rolt de bal naar speler die in één tijd op doel geeft en om kegel 1 heen spurt. Doelman bal opvangen of nieuwe bal naast het doel opnemen. De andere spelers gaan de ballen ophalen. Werkende speler A wisselt na 1 min.

Oefening 2

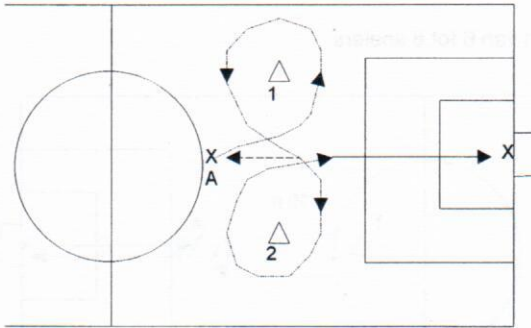
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A zigzag dribbel in 2 richtingen richting doel en doelschot aan grote backarea. Doelman bal opvangen en andere spelers (of doelman) bal gereed leggen aan kegel 1 voor speler A. Speler A na doelschot spurt naar kegel 1 en opnieuw de bal ophalen. Werkende speler A wisselt na 1 min.

Oefening 3

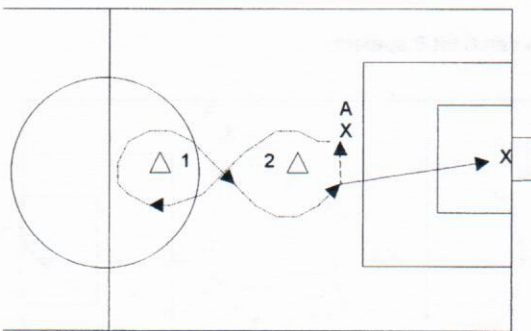
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A dribbel achtvorm rond kegel 1 en 2 en schot op doel, nadien in spurt andere bal ophalen. Doelman (of andere speler) bal opvangen en gereed leggen voor speler A. Werkende speler A wisselt na 1 min.

Oefening 4

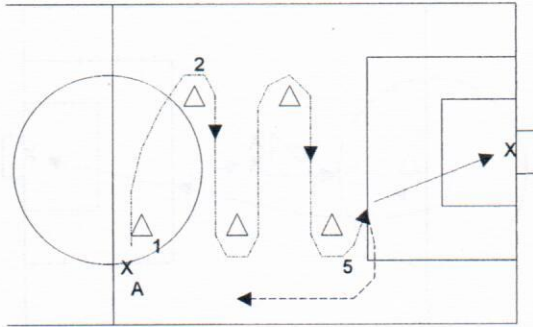
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A dribbel in achtvorm rond kegel 1 en 2 en schot op doel, nadien in spurt andere bal ophalen. Doelman (of andere spelers) bal opvangen en gereed leggen voor speler A. Werkende speler A wisselt na 1 min.

Oefening 5

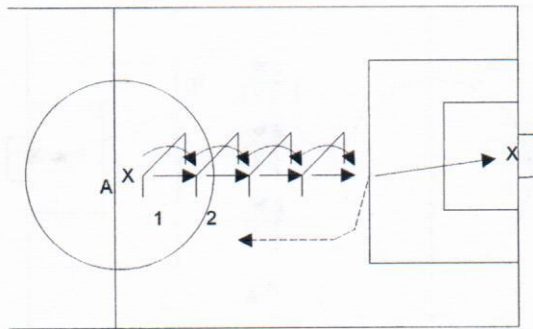
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A zigzag dribbel om kegel 1-2-3-4 en 5 en schot op doel. Nadien in spurt andere bal ophalen. Doelman bal opvangen en andere spelers bal gereed leggen voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 6

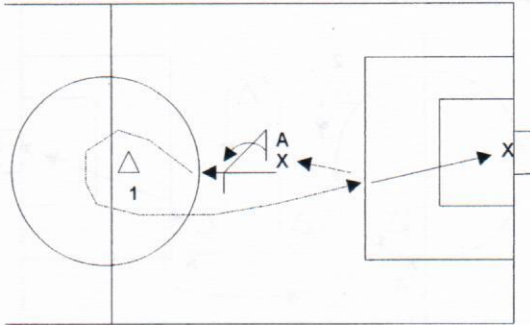
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A dribbel, pass onder haagje door en er over springen. Achtereenvolgens haagje 1-2-3 en 4. Nadien schot op doel en in spurt andere bal ophalen. Doelman bal opvangen en andere spelers bal gereed leggen voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 7

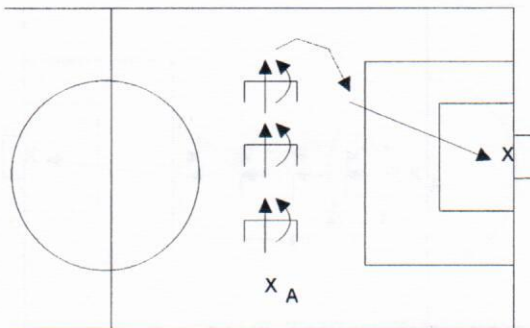
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A pass onder haagje door, er over springen, dribbel om kegel 1 en terug naar doel en doelschot. In spurt andere bal ophalen. Doelman bal opvangen en andere spelers bal gereed leggen voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 8

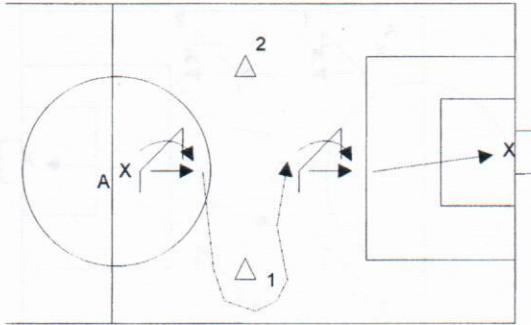
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A pass onder 3 haagjes door die evenwijdig staan met het doel. Na het derde haagje snel draaien met de bal, korte dribbel en schot op doel. In spurt terug de bal ophalen. We werken steeds heen en weer. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 9

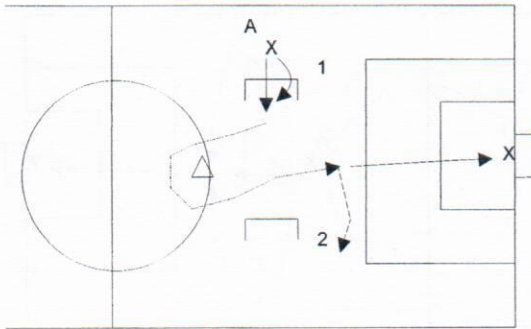
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A pass onder haagje door, er over springen, dribbel afwisselend om kegel 1 en 2 heen, pass onder het haagje door, erover springen, controle bal en korte dribbel + doelschot. In spurt de bal terug ophalen bij het vertrekpunt. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 10

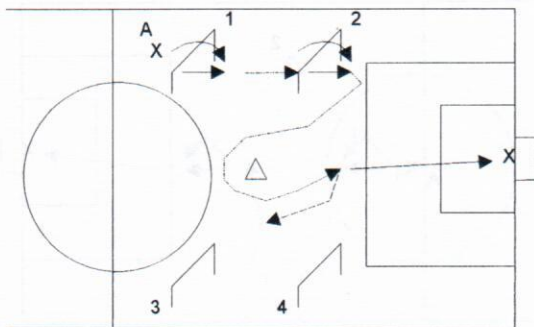
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A aan haagje 1 de bal onderdoor geven, er over springen, dribbel om kegel heen richting doel + doelschot. In spurt de bal ophalen aan haagje 2 + herhaling haagje 1. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 11

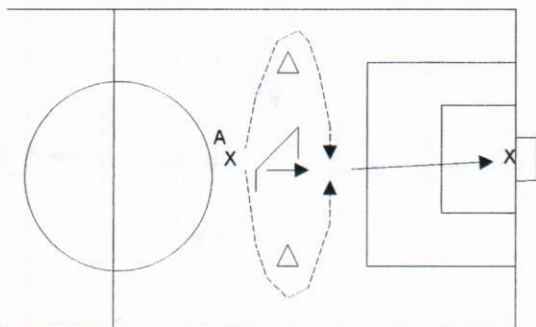
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A pass onder haagje 1 door, er over springen en dribbelen naar haagje 2, pass onder haagje 2 door, er over springen en dribbel om de kegel heen en doelschot. Spurt naar haagje 3 + herhaling. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 12

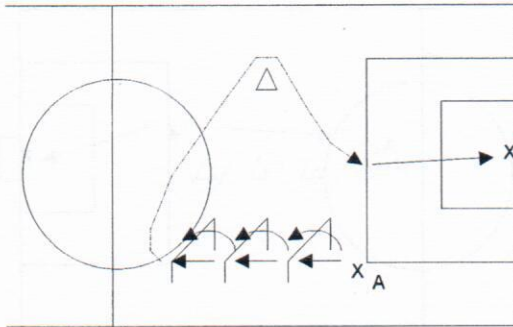
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft pass onder haagje door en afwisselend links en rechts om de kegel heen lopen en doelschot. In spurt opnieuw naar vertrekpunt en herhaling. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 13

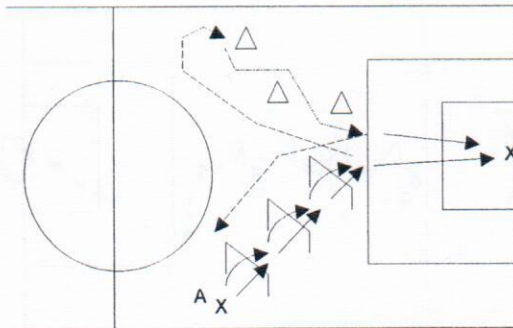
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A 3 x pass onder haagjes door en er over springen, dribbel om kegel heen en doelschot. In spurt terug de bal ophalen bij vertrekpunt. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 14

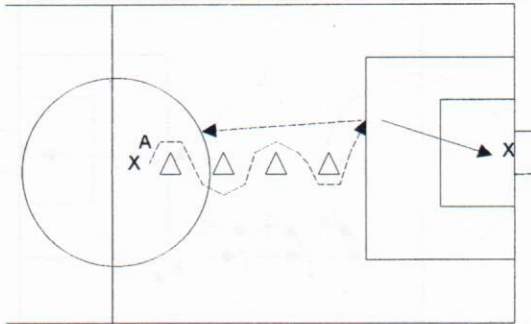
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A vertrekt aan haagjes, 3 x pass onder de haagjes door en er over springen en doelschot. In spurt naar de kegels, dribbel tussen de kegels door en doelschot. In spurt opnieuw naar haagjes enz... Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 15

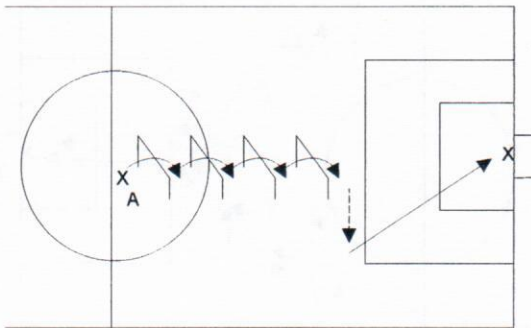
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A in spurt slalom tussen de kegels en schot op doel afwisselend links en rechts. Na doelschot steeds in spurt naar uitgangspositie. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 16

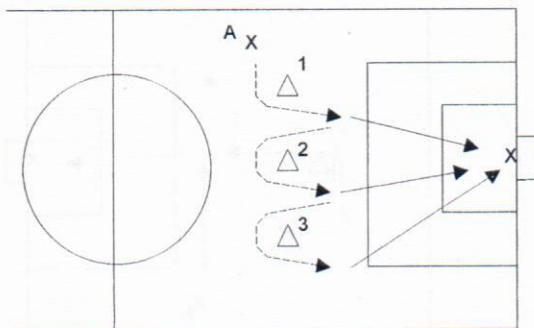
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A met gesloten voeten 4 x over haagjes springen, spurt naar de ballen, afwisselend links en rechts + doelschot. Na doelschot steeds in spurt naar uitgangspositie. speler A wisselt na 1 min.

Oefening 17

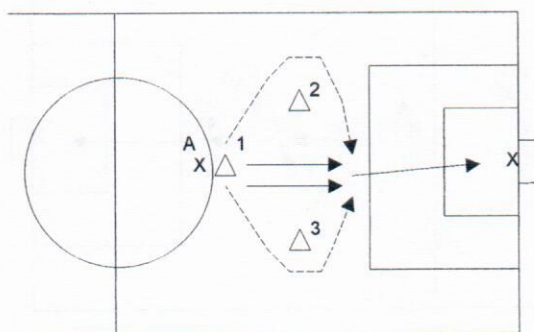
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A vertrekt aan kegel 1, spurt naar de bal en doelschot, spurt om kegel 2 en doelschot, spurt om kegel 3 en doelschot waarna in spurt terug naar kegel 1 + herhaling. Speler A wisselt na 1 min. Deze oefening kan men links en rechts uitvoeren.

Oefening 18

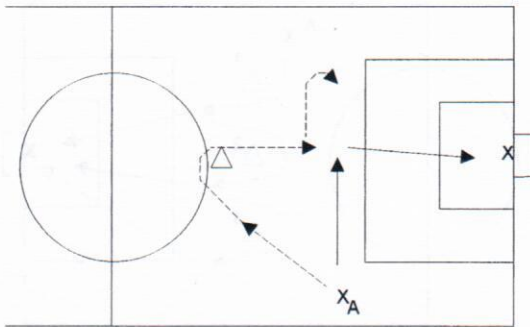
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft dieptepass richting doel. Afwisselend om kegel 2 en 3 heen spurten en schot op doel. Steeds terug in spurt naar kegel 1 + herhaling. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 19

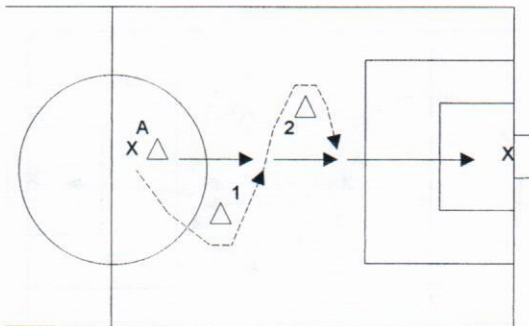
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft pass evenwijdig met de grote backarea. Spurt om kegel heen en schot op doel. Afwisselend links en rechts werken. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 20

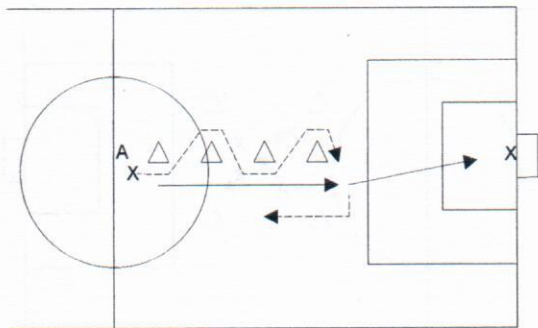
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft dieptepass, spurt om kegel 1 heen, geeft volgende dieptepass, spurt om kegel 2 heen en schot op doel. In spurt terug naar vertrek. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 21

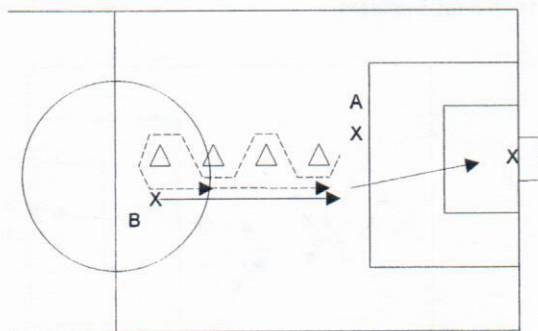
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft strakke pass richting doel, slalom in spurt tussen de kegels, schot op doel en in spurt terug + herhaling oefening. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 22

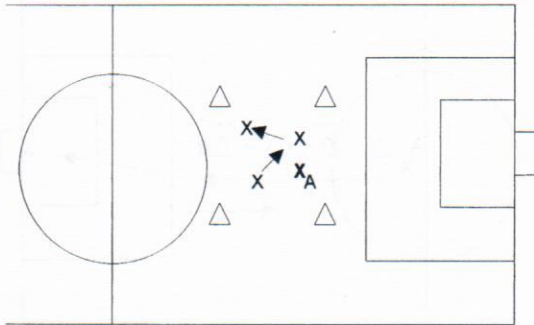
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A slalom in spurt tussen de kegels richting middencirkel. Bij aankomst aan de laatste kegel geeft speler B een dieptepass richting doel. A spurt naar de bal en doelschot + herhaling. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 23

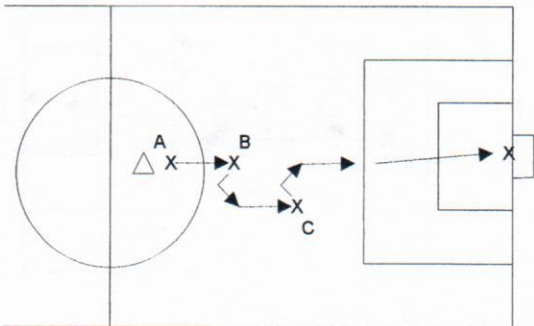
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Drie spelers de bal rond spelen in één tijd in een vierkant van 10 x 10 m. Speler A tracht de bal af te nemen. Indien de 3 spelers de bal 2 x raken deze laten liggen voor speler A. Bij afname van de bal, speler A snelle dribbel naar doel en doelschot + herhaling. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 24

Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Spelers B en C zijn passieve verdedigers. Speler A dribbel richting B, deze dribbelen nadien richting C en opnieuw dribbelen, daarna schot op doel. In spurt terug naar kegel en andere bal ophalen. Speler A wisselt na 1 min.

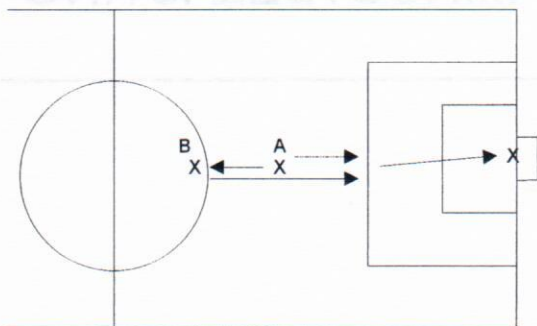
MINUUTBELASTING

Oefeningen op doel
zonder hindernissen

14.Oefeningen op doel zonder hindernissen

Oefening 1

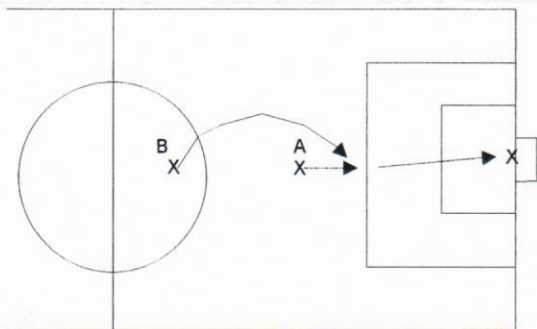
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A met de rug naar het doel. Pass naar speler B die in één tijd de bal links of rechts langs speler A geeft die zich snel draait en in één tijd op doel besluit. De andere spelers steeds de bal gereed leggen voor A. Speler B wisselt na 2 x. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 2

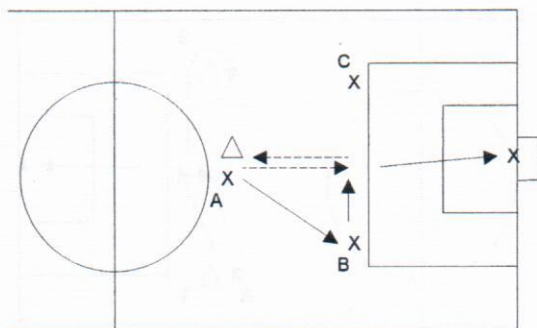
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A met de rug naar het doel. Speler B werpt boogbal over A heen die zich snel draait en in één tijd op doel besluit. De andere spelers ballen aangeven aan speler B. Speler B wisselt na 2 x. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 3

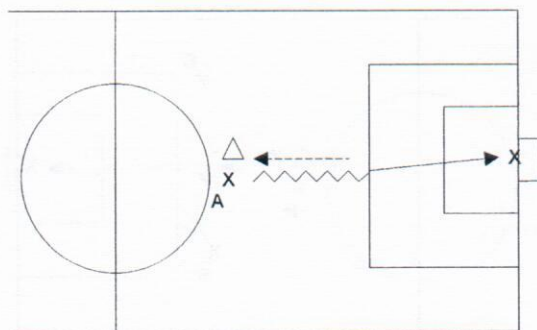
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft afwisselend een pass naar speler B en C die in één tijd de bal in de loop van A geven die in één tijd op doel besluit. De andere spelers leggen de ballen gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 4

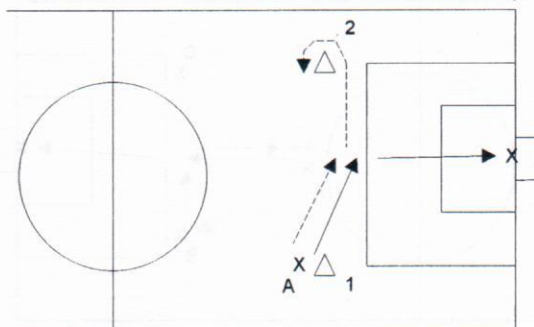
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A vertrekt met de bal aan de kegel. Dribbel tot aan de grote backarea en schot op doel. In spurt terug de bal ophalen aan de kegel. De andere spelers steeds ballen gereed leggen voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 5

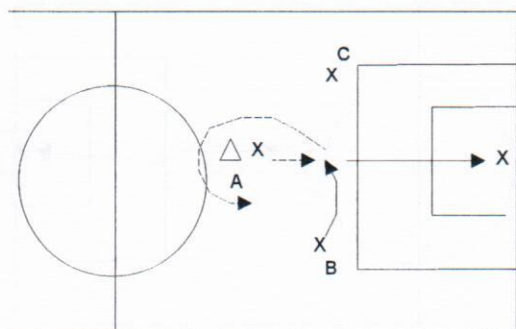
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A afwisselend aan kegel 1 en 2 een pass naar het midden geven, de bal naspurten en op doel besluiten. Steeds in spurt naar de andere kegel. De andere spelers leggen ballen gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 6

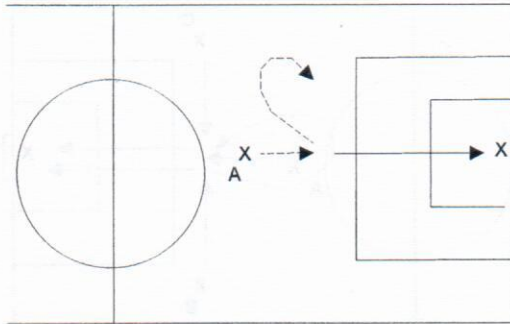
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A loopt richting doel. Afwisselend werpen speler B en C een boogbal naar A. Controle borst en indien mogelijk in één tijd op het doel besluiten. Steeds terug in spurt om de kegel heen. Het aanlopen gebeurt in een langzamer tempo. De andere spelers leggen ballen gereed voor spelers B en C. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 7

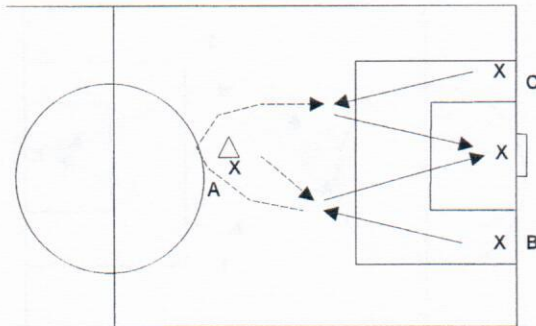
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A in één tijd willekeurig gelegde ballen op doel schieten. Steeds voldoende aanloop nemen. Andere spelers leggen de ballen gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 8

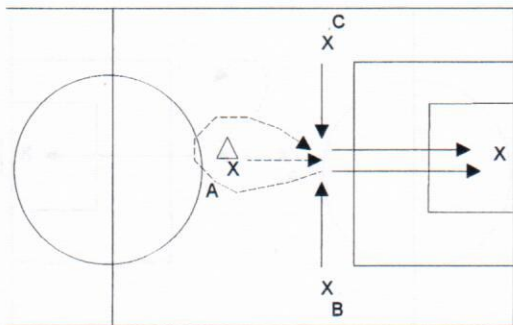
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Spelers B en C spelen afwisselend van aan de kleine backarea speler A aan die in één tijd op doel besluit. Speler A steeds in spurt om de kegel heen. De andere spelers leggen de ballen gereed voor spelers B en C. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 9

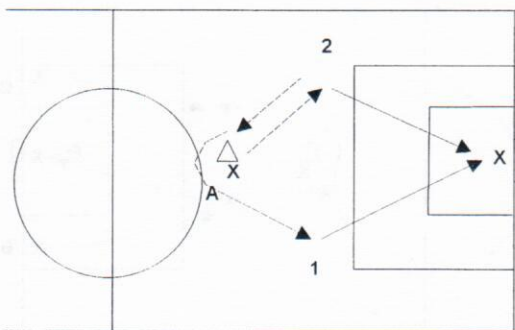
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Spelers B en C spelen afwisselend evenwijdig met de grote backarea de bal op de spurtende speler A die in één tijd op doel besluit. A spurt steeds om de kegel heen. De andere spelers leggen de ballen gereed voor spelers B en C. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 10

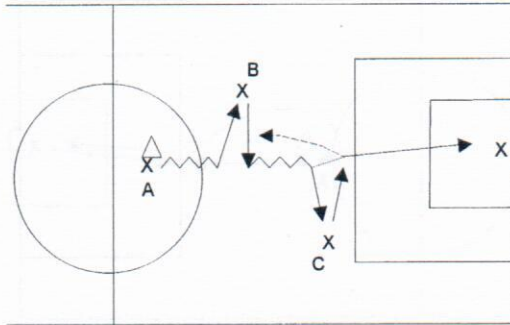
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A spurt vanaf de kegel en bal in de hand naar bal 1 en schiet op het doel. Andere bal neerleggen, spurt naar kegel, bal opnemen en spurt naar bal 2, schot op doel, bal neerleggen + herhaling. Andere spelers leggen ballen gereed aan de kegel voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 11

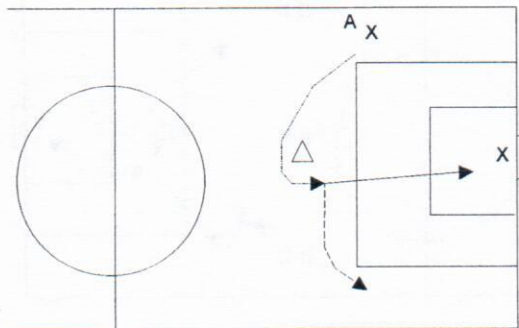
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A korte dribbel en 1-2 beweging met spelers B en C. Na doelschot terug naar vertrekpunt in spurt en andere bal ophalen. Andere spelers leggen de bal gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 12

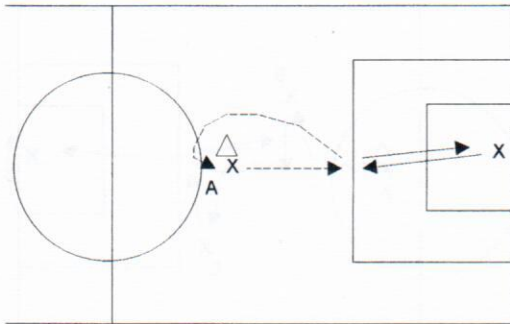
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Enkele ballen aan de zijkanten van de grote backarea. Speler A steeds afwisselend links en rechts de bal ophalen, dribbel om de kegel heen en schot op doel. De andere spelers leggen de ballen gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 13

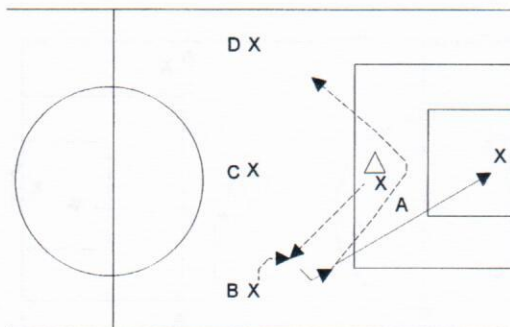
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Doelman rolt de bal over de grond naar toelopende speler A die in één tijd op doel besluit. Na doelschot spurt hij terug om kegel heen. De andere spelers geven de ballen aan de doelman. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 14

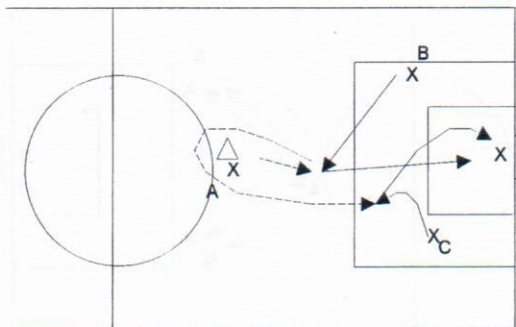
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Spelers B, C en D werpen afwisselend de bal naar tegemoetkomende speler A die de bal controleert met de borst, dij of voet, zich draait en op doel besluit. Na doelschot loopt speler A steeds om de kegel heen. De andere spelers leggen de ballen gereed voor B, C en D. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 15

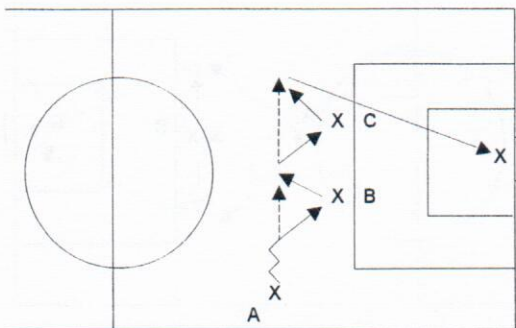
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler B geeft een strakke pass naar inlopende speler A die in één tijd op doel schiet. Spurt daarna om kegel heen, C werpt de bal en speler A geeft een kopbal op doel, spurt om kegel heen + herhaling. De andere spelers leggen de bal gereed voor spelers B en C. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 16

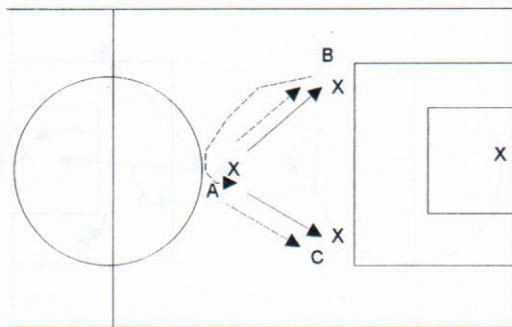
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A vertrekt aan de zijkant met korte dribbel en 2 x een 1-2 in één tijd met speler B en C + schot op doel. De bal in spurt ophalen aan de andere zijde + herhaling. De andere spelers leggen de bal gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 17

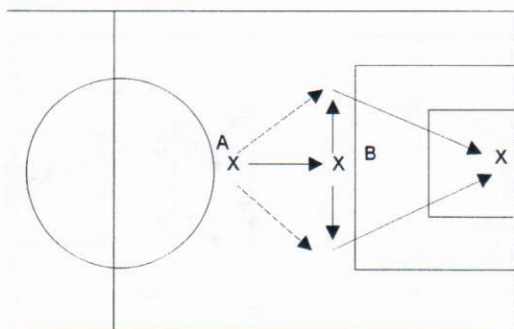
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft een pass naar B en spurt de bal na. B stopt de bal voor A die op doel schiet. In spurt terug naar de ballen en pass naar C, bal naspurten, schot op doel + herhaling. De andere spelers leggen de ballen gereed voor A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 18

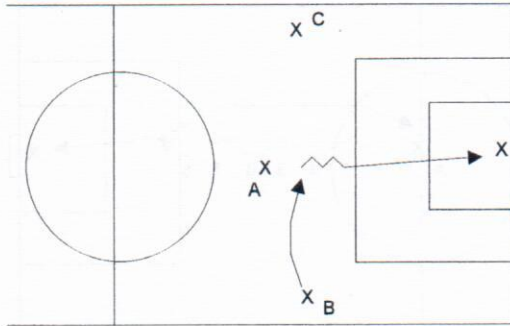
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A geeft een pass naar speler B die de bal links of rechts gereed legt voor speler A. Speler A spurt naar de bal + doelschot. In spurt terug naar vertrekpunt + herhaling. De andere spelers leggen de bal gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 19

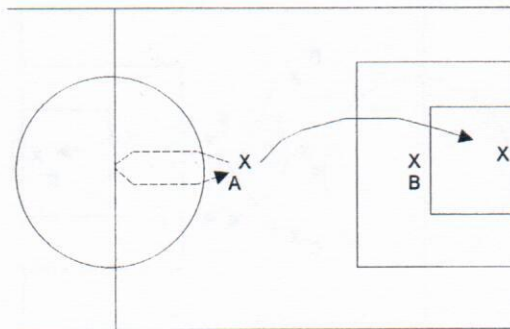
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Spelers B en C staan aan de zijlijn. Inworp op speler A die de bal controleert. Korte dribbel en schot op doel. Speler A biedt zich aan afwisselend bij B en C. De andere spelers leggen de bal gereed voor B en C. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 20

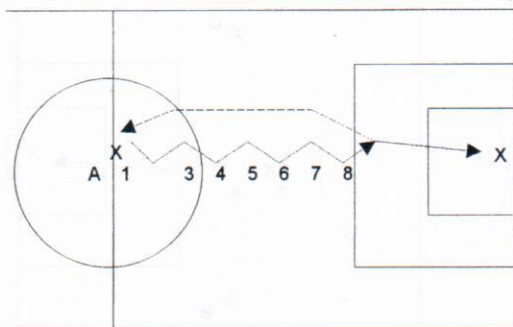
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Doelman B staat juist buiten de kleine backarea. De bal ligt op ± 25 meter van de doellijn. Speler A tracht lob te geven over de doelman. Spurt tot aan de middenlijn + herhaling. De andere spelers leggen de bal gereed voor speler A. Speler A wisselt na 1 min. Welke speler van de groep scoort het meest ?

Oefening 21

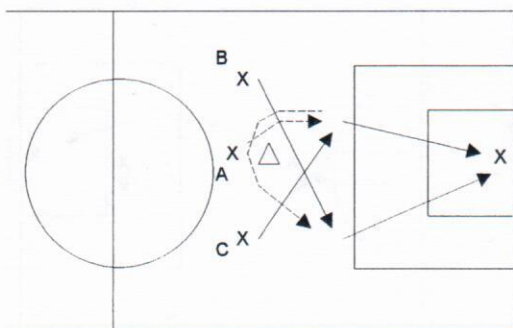
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Acht ballen op één lijn vanaf de middencirkel tot aan de grote backarea. Speler A dribbelt tussen de ballen door in slalom en schot op het doel. Na het doelschot in spurt de volgende bal ophalen enz... Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 22

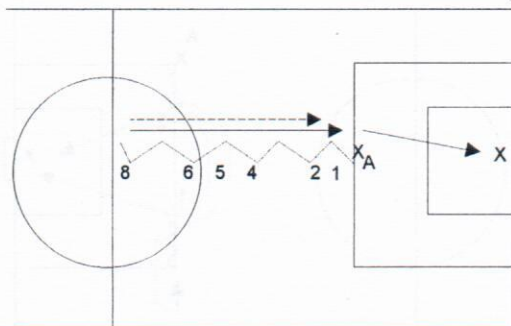
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A vertrekt aan de kegel. Spelers B en C geven afwisselend een diagonale pass richting grote backarea. Speler A spurt naar de bal en doelschot in één tijd. Telkens in spurt om kegel heen. De andere spelers leggen steeds de bal gereed voor B en C. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 23

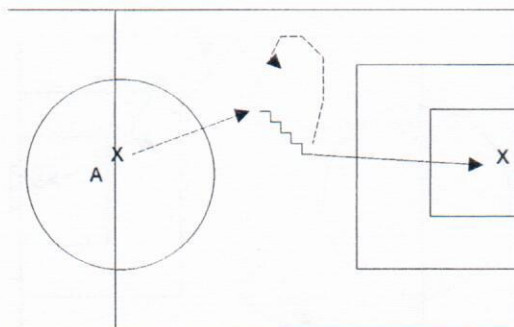
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Acht ballen op één lijn tot bijna aan de middencirkel. Speler A dribbelt tussen de ballen door in slalom richting middencirkel. Na de laatste bal dieptepass richting doel, bal naspurten en schot op doel. Bal 2 ophalen enz... Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 24

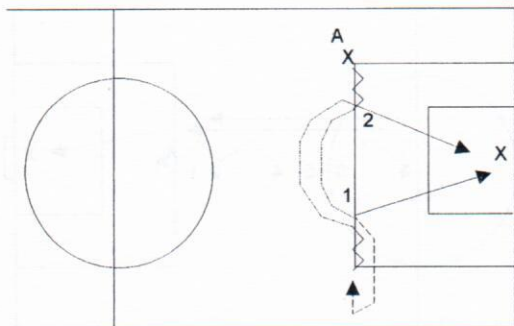
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Acht ballen verdelen op 1/2 veld. Speler A vertrekt op het middenpunt in spurt naar een willekeurige bal. Dribbel richting doel en schot op doel aan de grote backarea. In spurt opnieuw willekeurig een bal ophalen. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 25

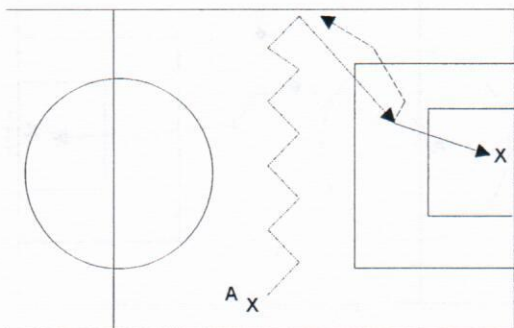
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Een bal op iedere hoek van de grote backarea. Speler A dribbelt op de lijn, maakt een halve cirkel en geeft schot op het doel aan punt 1. Bal ophalen andere hoek, zelfde dribbel en schot op doel aan punt 2 enz... De andere spelers steeds de bal gereed leggen op de hoeken van de grote backarea. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 26

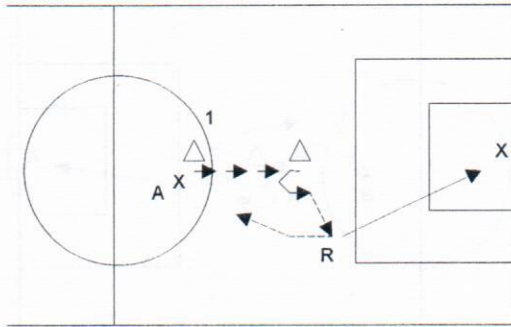
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Acht ballen leggen \pm 10 m buiten en evenwijdig met grote backarea. Speler A dribbelt tussen de ballen door in slalom, om de laatste bal heen richting doel, aan de grote backarea schot op doel. In spurt de bal ophalen in dezelfde richting vanwaar men komt aangedribbeld richting grote backarea. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 27

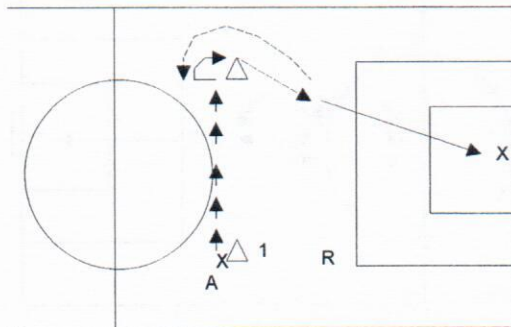
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A rugwaarts lopen van kegel 1 naar 2. Aan kegel 2 snel draaien, spurt naar de bal en schot op doel + herhaling. Afwisselend de linker en rechter bal op het doel schieten. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 28

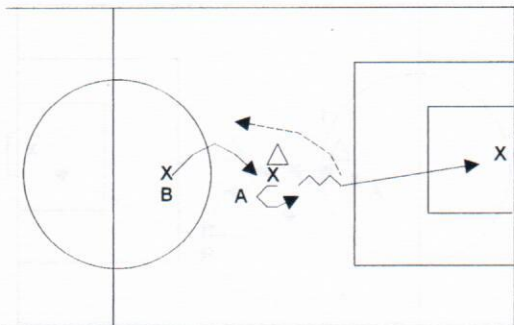
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A rugwaarts lopen van kegel 1 naar 2. Aan kegel 2 snel draaien, spurt naar bal aan de linker zijde en schot op doel. Rugwaarts lopen van kegel 2 naar 1. Aan kegel 1 snel draaien, spurt naar de bal aan de rechter zijde en schot op doel + herhaling. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 29

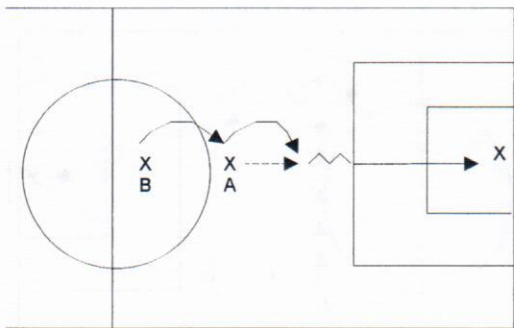
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler B werpt boogbal naar speler A, controle met borst, snel draaien, korte dribbel en schot op doel. In spurt terug naar uitgangspositie. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 30

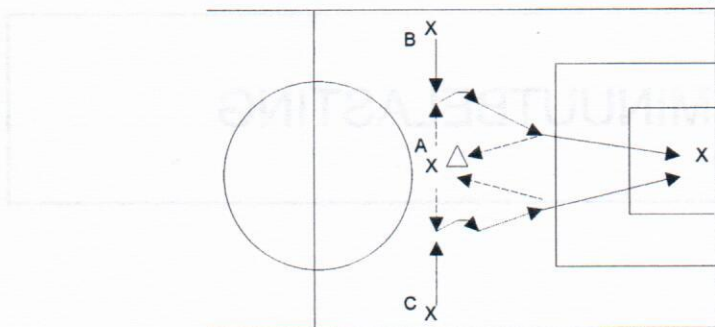
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler B werpt boogbal naar speler A. De bal achterwaarts verder koppen, snel draaien, spurt naar de bal, eventueel nog korte dribbel en schot op doel. In spurt terug naar uitgangspositie. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 31

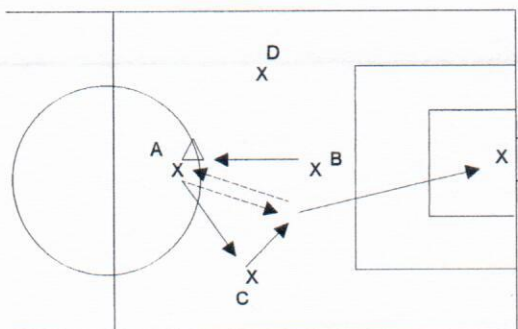
Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A aan kegel. Afwisselend geeft speler B en C een pass over de grond naar toelopende speler A. Controle bal, snelle draai, dribbel en schot op doel. In spurt terug naar de kegel. Speler A wisselt na 1 min.

Oefening 32

Werken in groepen van 6 tot 8 spelers.



Speler A aan kegel. Speler B geeft een pass in de voeten van speler A die in één tijd een pass geeft naar speler C, deviatie van de bal in de loop van speler A en schot op doel. Speler A in spurt terug naar uitgangspositie en herhaling met speler D. Speler A wisselt na 1 min.

MINUUTBELASTING

Oefeningen voor doelman

15.Oefeningen voor doelman

Oefening 1

De doelman staat recht met de bal in beide handen. Hij werpt de bal, boven het hoofd, omhoog en laat zich snel vallen in handen en voeten stand. Hij buigt één maal door zijn armen (pompen), springt snel terug recht en vangt de bal in opsprong terug op. 1 minuut konstant werken aan een maximum tempo.

Oefening 2

De doelman staat tegenover de trainer met gespreide benen. Afstand \pm 1 meter. Er liggen \pm 6 ballen naast de trainer. De trainer trapt in een snel tempo de ballen achtereenvolgens tussen de benen van de doelman die zich snel afwisselend naar de linker en de rechter kant draait, de bal al duikend opvangt en terug in de voeten van de trainer rolt. Timing van het trappen van de ballen door de trainer is van groot belang. 1 minuut konstant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 3

De doelman zit in hurkzit voor de trainer. Afstand \pm 4 meter. De trainer werpt afwisselend links en rechts van de doelman de bal op \pm 1 meter hoogte van de grond. De doelman vangt in duikvlucht de bal op, rolt de bal naar de trainer en gaat zo snel mogelijk terug in hurkzit zitten. 1 minuut konstant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 4

De doelman zit op de knieën met de bal in beide handen. Hij werpt de bal, boven het hoofd, omhoog, en laat zich snel vallen in handen en voeten stand. Hij buigt één maal door zijn armen (pompen), springt snel terug recht en vangt de bal in opsprong terug op. 1 minuut konstant werken aan een maximum tempo.

Oefening 5

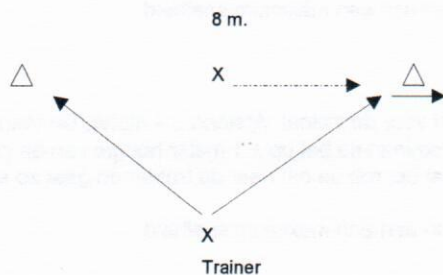
De doelman staat aan het penaltypunt. Hij loopt achterwaarts en ondertussen werpt de trainer een boogbal met de bedoeling juist onder de deklat in het doel te werpen. De doelman, achterwaarts lopend en opspringend, tracht de bal over de deklat te duwen. Nadien zo snel mogelijk terug naar het penaltypunt spurten. De reserve doelman vangt de ballen op en legt ze klaar voor de trainer. 1 minuut konstant werken aan een maximum tempo.

Oefening 6



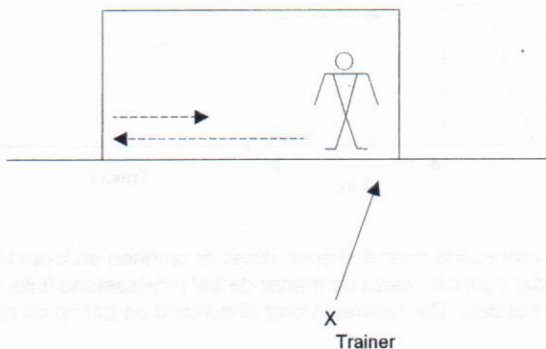
De doelman tempoloop in slalom tussen de kegels door naar de trainer die de bal op halve hoogte links of rechts van de kegel werpt. De doelman duikt zijwaarts links of rechts naar de bal, rolt de bal terug naar de trainer en spurt terug naar de eerste kegel. 1 minuut constant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 7



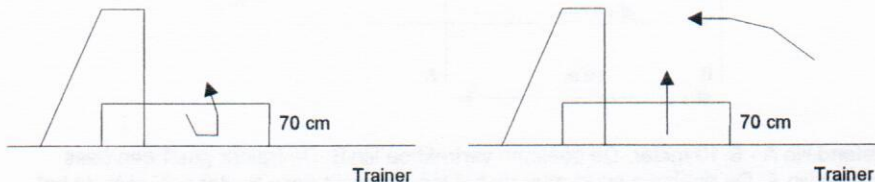
De doelman in het midden tussen de 2 kegels. De trainer geeft een pass over de grond afwisselend naar de linker en de rechter kegel. De doelman zal laag duikend de bal zijwaarts voor de kegel wegduwen, opspringen en spurten naar de andere kegel. De tweede doelman zal de ballen ophalen en naar de trainer brengen. 1 minuut constant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 8



De doelman spurt naar de andere doelpaal, aantikken, terug spurt naar doelpaal om de ondertussen getrapte bal over de grond al duikend op te vangen. Deze oefening links en rechts uitvoeren na 2 minuten rustperiode.
1 minuut constant werken aan een maximum snelheid.

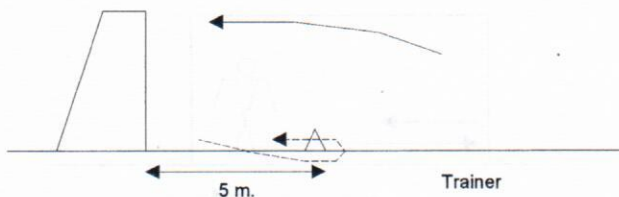
Oefening 9



De doelman duikt onder de elastiek door, op dit moment werpt de trainer de bal op dwarslat hoogte. De doelman springt op en duwt de bal over de dwarslat. Timing van het werpen is van belang. De doelman duikt afwisselend links en rechts onder de elastiek door.

1 minuut constant werken aan een maximum snelheid.

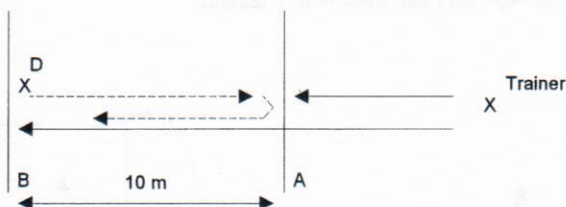
Oefening 10



De doelman loopt voorwaarts naar de kegel, draait er omheen en loopt terug achterwaarts naar het doel. Op dat ogenblik werpt de trainer de bal (afwisselend links en rechts) op halve hoogte naar het doel. De doelman vangt al duikend de bal op en rolt hem terug naar de trainer.

1 minuut konstant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 11



Afstand lijn A - B 10 meter. De doelman vertrekt op lijn B. De trainer geeft een pass richting lijn A. De doelman spurt naar de bal toe en tracht deze te stoppen vòòr de bal over lijn A is. Onmiddellijk nadien geeft de trainer een pass richting lijn B. De doelman draait zich snel en tracht de bal te stoppen vòòr deze lijn B bereikt heeft. Goede timing voor het geven van de passes is van belang.

1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

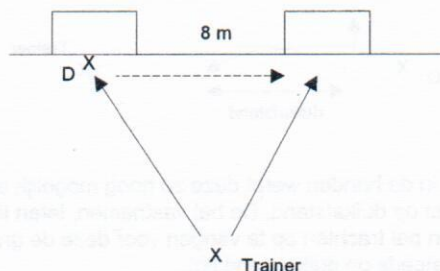
Oefening 12



De doelman staat naast de elastiek. De trainer werpt afwisselend de bal naar de linker en de rechter kant van de elastiek. De doelman duikt zijwaarts over de elastiek en grijpt de bal. Na het opvangen van de bal deze terugrollen naar de trainer.

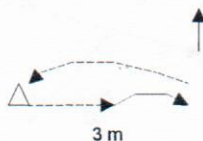
1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 13



De doelman verdedigt twee kleine doeltjes en tracht te verhinderen dat de trainer scoort. Deze geeft afwisselend de ballen links en rechts. De ballen steeds over de grond geven. 1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

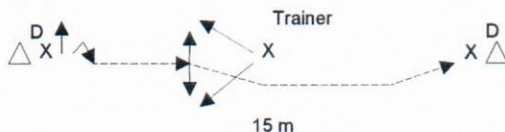
Oefening 14



De doelman staat 3 meter van de kegel met de bal in de handen. Bal omhoog werpen, spurten naar de kegel, deze aanraken, spurt terug en in duikvlucht de neervallende bal opvangen.

1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 15



Afstand kegels 15 meter. De trainer met ballen staat in het midden. De doelman vertrekt aan kegel 1. Hij werpt de bal omhoog, koprol voorwaarts, bal opvangen en laten liggen. Looppas naar de trainer die de bal links of rechts van de doelman geeft die al duikend zijwaarts de bal opvangt. Bal opnemen, bij de trainer leggen en spurt naar kegel 2 + herhaling van de oefening.

1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

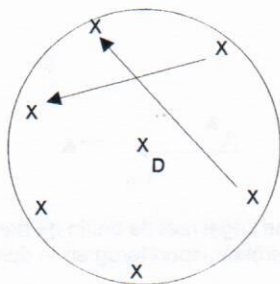
Oefening 16



De doelman met de bal in de handen werpt deze zo hoog mogelijk en duikt naar de bal die zijwaarts van hem ligt op duikafstand. De bal vastnemen, laten liggen, snel opspringen en de omhoog geworpen bal trachten op te vangen voor deze de grond raakt. De trainer zorgt ervoor dat de bal steeds op duikafstand ligt.
1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

Oefening 17

6 spelers met 2 ballen.



De 6 spelers geven een dieptepass op de speler die zonder bal is. De doelman tracht al duikend de bal te onderscheppen.
1 min. konstant werken aan een maximum snelheid.

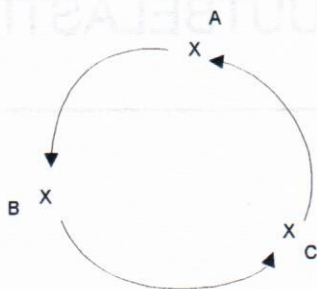
MINUUTBELASTING

Recuperatie oefeningen

16. Recuperatie oefeningen

Oefening 1

Drie spelers met 1 bal. Spelers A, B en C geven korte lobbal naar elkaar.



Oefening 2

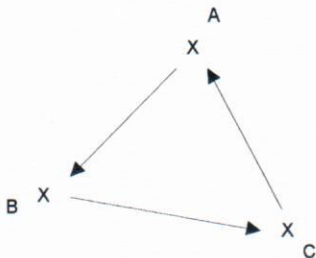
Drie spelers met 1 bal.

- Spelers A, B en C
- 1) geven elkaar een hand bal hoog houden met het hoofd
 - 2) enkele meters van elkaar in driehoek bal hoog houden met het hoofd

Oefening 3

Drie spelers met 1 bal.

Spelers A, B en C geven voorzet in één tijd.



Oefening 4

Drie spelers met 1 bal.

- Spelers A, B en C
- 1) geven elkaar een hand bal hoog houden met de dijnen
 - 2) enkele meters van elkaar in driehoek bal hoog houden met de dijnen

Oefening 5

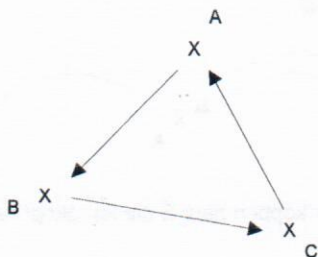
Drie spelers met 1 bal.

Spelers A, B en C bal hoog houden met hoofd, dijnen en verder geven met de voet.

Oefening 6

Drie spelers met 1 bal.

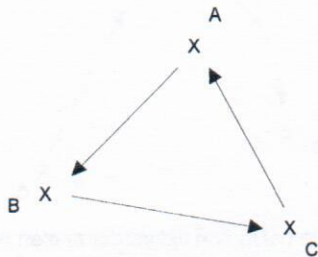
Spelers A, B en C balcontroleren en pass geven met buitenkant van de voet afwisselend links en rechts.



Oefening 7

Drie spelers met 1 bal.

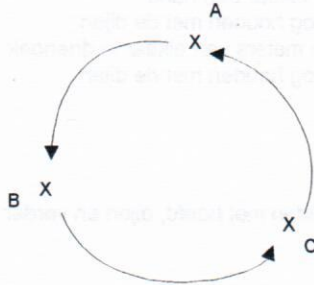
Spelers A, B en C bal hoog houden in maximum 4 tijden hoofd, dij of voet en de 5 de tijd de bal verder geven, kopbal of met de voet.



Oefening 8

Drie spelers met 1 bal.

Spelers A lobbal naar B, controle met de borst en verder geven naar C enz...



Oefening 9

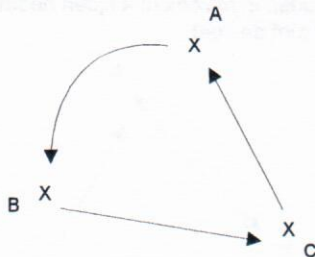
Drie spelers met 1 bal - kopspel.



Speler A bal opwerpen, verder koppen naar B die terugkopt naar A die verder kopt naar C. Speler C terug naar A enz...

Oefening 10

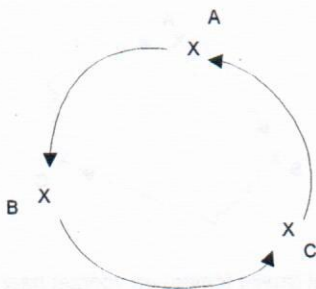
Drie spelers met 1 bal.



Speler A lobbal naar B, controle bal in één tijd verder spelen naar C. C controle bal en pass over de grond naar speler A. Afwisselend speler B en C ook eens lobball geven.

Oefening 11

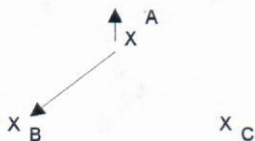
Drie spelers met 1 bal.



Speler A inworp naar speler B die de bal opvangt met de borst, inworp naar speler C enz...

Oefening 12

Drie spelers met 1 bal.



Speler A bal hoog houden met linker en rechter voet. Als de bal de grond raakt, geeft hij een pass naar speler B enz...

Oefening 13

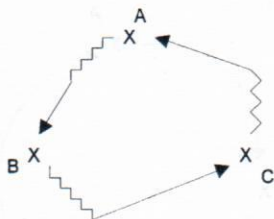
Drie spelers met 1 bal - kopspel.



Speler A werpt de bal op en kopt verder naar speler B die terugkopt naar speler C. Speler A sluit aan achter C. Speler A en C dus steeds onderlinge plaatswissel.

Oefening 14

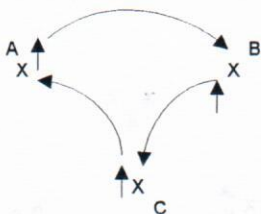
Drie spelers met 1 bal - dribbel en voorzet.



Spelers A, B en C korte dribbel (rustig tempo) en voorzet naar medespeler.

Oefening 15

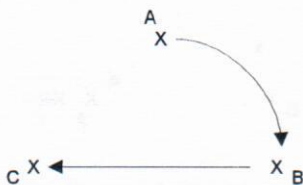
Drie spelers met 1 bal - kopspel.



Spelers A, B en C in zit op de grond. Speler A werpt de bal omhoog en kopt verder naar speler B enz...

Oefening 16

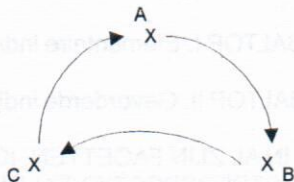
Drie spelers met 1 bal.



Speler A werpt de bal naar B, controle borst en in één tijd met de voet verder spelen naar speler C. Speler C vangt de bal op met de hand, werpt verder naar A, controle borst enz...

Oefening 17

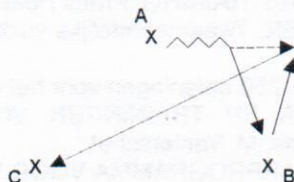
Drie spelers met 1 bal. Spelers in zit op de grond.



Vanuit ruglig op de grond al rechtkomend met de bal in beide handen inworp naar volgende speler.

Oefening 18

Drie spelers met 1 bal.



Speler A korte dribbel, 1-2 met speler B en de bal verder spelen naar speler C. Speler C korte dribbel, 1-2 met speler A en de bal verder spelen naar speler B.

BOEKEN VOOR VOETBALTRAINERS

- HET IS EEN LANGE WEG. Training voor en van miniemen. Jan Dillen.
- KEEPERTRAINING. Alfons Dresen.
- DOELWACHTERSTRAINING. Fleury/Gavillet. 450 of 250 foto's.
- JEUGDTRAINING. Jaartrainingsplan voor de vier eerste trainingsjaren. Fritz Belger.
- OP NAAR DE VOETBALTOP I. Elementaire individuele basistechniek. Van Kerkhoven.
- OP NAAR DE VOETBALTOP II. Gevorderde individuele basistechniek. Van Kerkhoven.
- VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN. Kacani-Horsky.
- MEDISCHE TOEKOMSTPERSPECTIEVEN IN DE HUIDIGE VOETBALSPORT. Dr. R. Marlier.
- INZICHTEN IN HET HEDENDAAGSE VOETBAL. Palfai.
- 600 OEFENSPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING. Palfai/Benedek.
- MET VALLEN EN OPSTAAN. Doelgerichte keepersvorming. Browaeys-Dujardin.
- KEEPERSTRAINING. Theorie - Praktijk - Oefenstof. Maarten Arts.
- BASISBOEK KEEPERSTRAINING. Frans Hoek.
- DE VOETBALTRAINER. Tweemaandelijks vaktijdschrift voor voetbaltrainers.
- HET DUEL. Benedek. 250 oefeningen voor het duel om de bal.
- OEFENPROGRAMMA EN TRAININGEN VOOR VOETBALTRAINERS. Jaarprogramma. M. Vanierschot.
- TRAININGEN EN JAARPROGRAMMA VOOR VOETBALTRAINERS. M. Vanierschot.
- VOORBEREIDINGSPERIODE. M. Vanierschot.
- BAL- EN SPELTECHNISCHE OEFENINGEN. M. Vanierschot.

VIDEO'S

- DE VOETBALKEEPER. Frans Hoek. driedelig.
- DE NEDERLANDSE VOETBALSCHOOL. AJAX - MVV. 40 trainingsvormen voor aanvallend voetbal.
- DE AJAX OPLEIDING. tweedelig. Coördinatie- en snelheidstraining. Het fysieke aspect.
- LOOPTRAINING VOOR SPELSPORTERS. Harry Dost.
- KEEPERSTRAINING. Maarten Arts.

Katalogus op aanvraag

Michel Broodcoorens, Watermolenstraat 31, B-9660 Brakel (België).

www.broodcoorens-sport.be

