

**Naam auteur:** Peter de Vadder, lesgever  
 Federale Trainersschool  
**Thema:** Korte passing (basics)

**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie/niveau:** nationale U-10

**Materiaal:** 2 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen (2 duiveltjesdoelen)

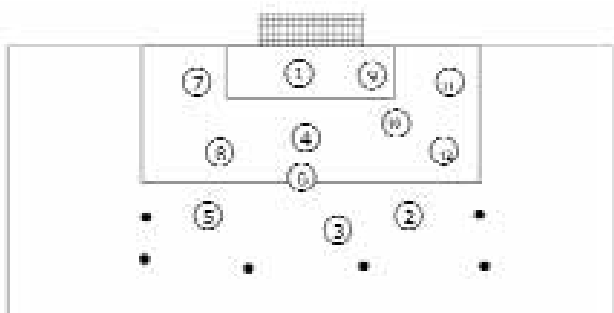


**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. **Concentratie** (hou rekening met tegenstrevers)
2. Verzorg de passing: speel bal op de juiste voet “**JUISTE VOET**”
3. Vraag de bal “**GEEF**”
4. Speel op het juiste moment in “**TIMING**”

Copyright 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**OPWARMING**



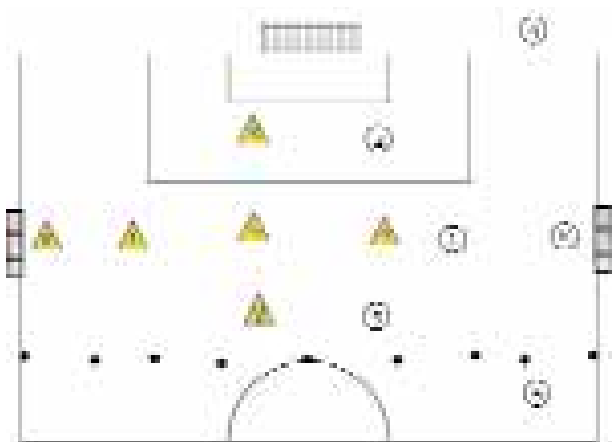
**Beschrijving:**

- spelertjes krijgen nr. van 1 tot 12, ze spelen bal rond van 1 naar 2, enz. tot bij 12, dan terug naar 1, enz.
- we starten met 2 ballen: 1 bij nr. 1 en 1 bij nr. 6
- door mekaar bewegen

**Coaching:**

Balaanname en passing, geen ballen weggeven: juiste pass. Coachingspunten 1 en 3.

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 5 / 3 + K**

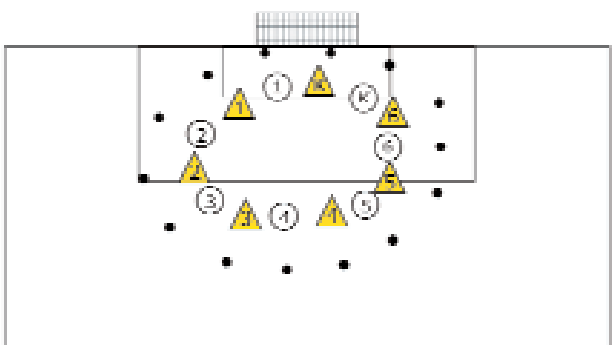
**Beschrijving:**

- op terrein van 50m. x 30m.
- continu spel
- O4 en O5 wisselen na 5 min. met Δ4 en Δ5.
- ploeg van 5 speelt in 1-3-1
- ploeg van 3 speelt in 1-2-0

**Coaching:**

1 Tot 3.

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

- 2 ploegen maken een grote cirkel met afwisselend een speler van O en van Δ met ongeveer 4m. achter hen een hoedje
- ze spelen in 1 min. zo veel mogelijk de bal rond van O1 naar O2 enz. (idem voor de Δ ploeg).

1. controle - pas
2. controle met verste voet en pas met andere voet
3. idem als 2 maar ze zakken eerst achteruit (hoedje) om op gepaste moment vooruit te komen om de bal te ontvangen

**Coaching:**

Eerst vrij bal controleren en doorspelen.  
 Bespreken en zoeken naar snellere oplossing.  
 Nadien verplichte uitvoering (zie hierboven: 2 en 3).  
 Controle verste voet en pas met andere voet.  
 Speel in op verste voet.  
 Nauwkeurige pas.  
 Timing.

### WEDSTRIJDVORM 2



**K + 4 / 4 + K + N**

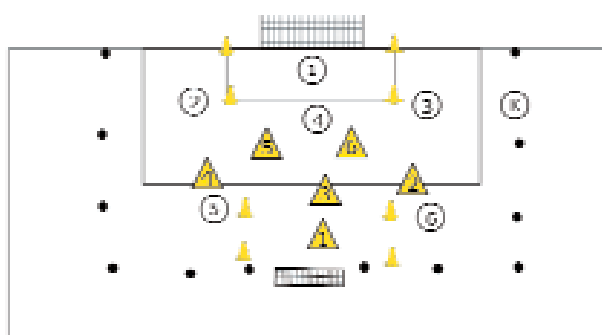
**Beschrijving:**

- continu spel, met 1 neutrale speler die meespeelt met ploeg in BB
- zelfde terrein als WV1 (50m. x 30m.)
- beide ploegen in ruitvorm met neutrale speler centraal in de ruit
- duur 10 min: 1x5 min. met 1 neutrale speler  
1x5 min. met 2 neutrale spelers

**Coaching:**

1 Tot en met 4.

### TUSSENVORM 2



**Beschrijving:**

- ploeg Δ probeert speler Δ 1 aan te spelen die zich in het vierkant bevindt, de speler die daarin slaagt, neemt plaats in het andere vierkant waardoor O1 snel moet wisselen
- duur: 10 min.

**Coaching:**

1 - 2 - 3 - 4.

### WEDSTRIJDVORM 3



**K + 5 / 5 + K**

**Beschrijving:**

- 2x5' continu spel
- zelfde terrein als WV1 (50m. x 30m.)
- beide ploegen spelen in 1-3-1 opstelling in ruitvorm.

**Coaching:**

1 Tot en met 4.

Evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken

### COOLING DOWN

**Beschrijving:**

1. tot rust komen: korte passing + controle per 2
2. bespreking belangrijkste coachingspunten
3. opruimen materiaal





**Naam auteur:** Dirk Cordemans, lesgever  
Federale Trainersschool  
**Thema:** Pass of dribbel?

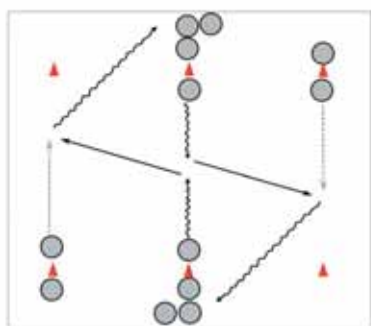
**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie/niveau:** Pré-miniemen

**Materiaal:** 2 verplaatsbare doelen,  
6 kegeltjes, partijvesten,  
1 set potjes, 10 ballen,  
1 zachte bal

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Geef een korte pass naar een speler die dichtbij staat 'PASS'
2. Als je denkt vrij te staan, laat dit merken aan de speler in balbezit 'ROEP'
3. Voer slechts een dribbel uit als niemand in een gunstige positie vrij staat, en er bij balverlies geen direct doelgevaar is 'SLECHTS DRIBBELEN ALS NIEMAND VRIJ IS'
4. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en het dribbelen 'OGEN LOS'

**OPWARMING**



**LEIDEN + PASSEN**

**Beschrijving:**

1. Bal leiden en pass in de loop van de medespeler
2. Bal leiden, richtingsverandering door kapbeweging en pass in de loop...
3. Bal leiden, richtingsverandering na overstapje en pass in de loop...

Duur: ca. 12'.

**Coaching:**

Coachingpunt 4

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 1 + N / 1 + K**

**Beschrijving:**

Werken in golven. Altijd starten bij K (O). Neutrale speler N speelt mee met de ploeg in balbezit.

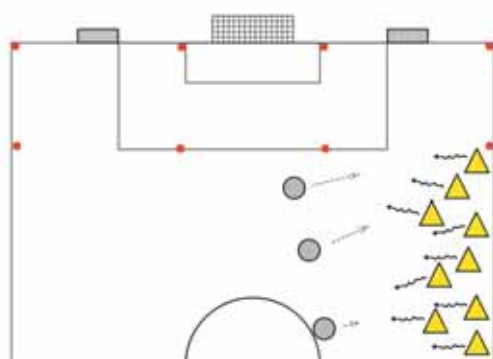
Bal over de doellijn: reservespeler en ook gelegeheidsdoelman ( $\Delta$ ) wisselen. Na 3' andere neutrale spelers.

Duur: 12'.

**Coaching:**

Alle coachingpunten zijn van toepassing

**TUSSENVORM 1**



**LEIDEN**

**Beschrijving:**

1. Bal leiden met richtingsveranderingen op aangeven van de trainer
2. Per 2 'schaduw leiden'. Speler 1 leidt de bal, speler 2 volgt met de bal aan de voet
3. Spelvorm: (zie tek.). Spelers trachten de bal naar de overkant te leiden. 3 Jagers trachten met hun bal tegen de bal van een andere speler te trappen. Wanneer dit lukt wordt er gewisseld. Totale duur: 12'.

**Coaching:**

Coachingpunt 4

WEDSTRIJDVORM 2	K + 2 / 3
	<p><b>Beschrijving:</b>            Continu spel. Alle spelregels zijn van toepassing.            Na 4' O en <math>\Delta</math> wisselen. Na 8' andere tegenstander (ander veld).            FUN!            Duur: 16'.</p> <p><b>Coaching:</b>            Alle coachingpunten</p>

TUSSENVORM 2	SPELVORM K + 2 / 3 + K
	<p><b>Beschrijving:</b>            Bal start steeds bij O die <math>\Delta</math> aanspeelt.  <math>\Delta</math> Tracht zo snel mogelijk te scoren. Hier wordt <math>\Delta</math> telkens in een situatie geplaatst waarbij 1 medespeler (dichtbij) vrij staat (= gestructureerde spelvorm).            Na 5' O en <math>\Delta</math> wisselen.</p> <p><b>Coaching</b>            Alle coachingpunten</p>

WEDSTRIJDVORM 3	K + 5 / 5 + K
	<p><b>Beschrijving:</b>            Continue spel. Alle spelregels zijn van toepassing.            Duur: 16'.</p> <p><b>Coaching:</b>            Alle coachingpunten. Niet te veel coachen in de eindwedstrijd.            FUN!</p>

COOLING DOWN	'CHINEES VOETBAL'
	<p><b>Beschrijving:</b>            Kringopstelling. Grote spreidstand. Tracht de zachte bal door de benen van een andere speler te slaan.            Duur: 4'.</p>





**Naam auteur:** Dany De Crick, lesgever  
 Federale Trainersschool  
**Thema:** korte passing

**Aantal:** 12 + 2K  
**Categorie/niveau:** U11 - préminiemen

**Materiaal:** 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen,  
 16 kegels, 30 hoedjes,  
 20 ballen, 7 gele en  
 7 rode partijvestjes

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Geef zo snel mogelijk een nauwkeurige pass; vermijd hierbij onnodig balverlies -> **VERZORG JE PASS**
2. Geef zo nauwkeurig mogelijk een pass over de grond, zodat de bal gemakkelijk kan gecontroleerd worden -> **OVER DE GROND**
3. Kijk naar de speler aan wie je de pass geeft -> **KIJK**
4. Geef de pass met de juiste balsnelheid om in gunstige omstandigheden verder te spelen -> **HARD GENOEG**

**OPWARMING**



**WELKE PLOEG SCOORT DE MEESTE PUNTEN?**

**Beschrijving:**

2 Groepen van evenredige spelers. De 'O'kes' passen de bal naar elkaar over de voorziene lijnen, en sluiten via de kegel aan bij de groep. Doorschuiven: O1->O2, O2->O7.  
 Als iedereen in de beginpositie staat stopt men.  
 Ondertussen passen de 'driehoekjes' naar elkaar in chronologische volgorde, 1 volledige ronde is 1 punt! De ploeg die het meest aantal punten behaald, wanneer iedereen gelopen heeft, is de winnaar.  
 Dit zowel L als R laten uitvoeren en afhankelijk van het niveau kan je 2 reeksen na elkaar laten lopen!

**Coaching:**

1, 2 en 3

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 2 / 4**

**Beschrijving:**

2 Terreintjes van 20m-30m.  
 2 Verdedigers spelen met K naar de 2 kleine doeltjes, tegen 4 medespelers (in ruitvorm).  
 De ploeg met 4 spelers start telkens aan de kleine doeltjes (golven).  
 Na 3' worden 2 aanvallende spelers gewisseld met 2 verdedigers, na 6' worden de 2 verdedigers opnieuw gewisseld.

**Coaching:**

1, 2, 3 en 4

**TUSSENVORM 1**



**SPELVORM: 5 TEGEN 2**

**Beschrijving:**

2 Terreintjes van 20m-30m.  
 Er wordt op beide terreintjes 5/2 gespeeld. De ploeg met 5 spelers kan scoren als ze er in slagen 10 passen onderling te geven (dan scoren zij 1 punt)  
 De ploeg van 2 spelers scoort in 1 van de 4 kleine doelen.  
 Na 3' worden 2 andere spelers aangeduid om 5/2 te spelen.  
 Na 6' opnieuw 2 andere (K speelt altijd met de groep van 5!).  
**Variatie:** de ploeg met 5 spelers kan scoren in de 2 kleine doeltjes aan de zijkant, het tweetal scoort in de 4 kleine doeltjes!

**Coaching:**

1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 / 3

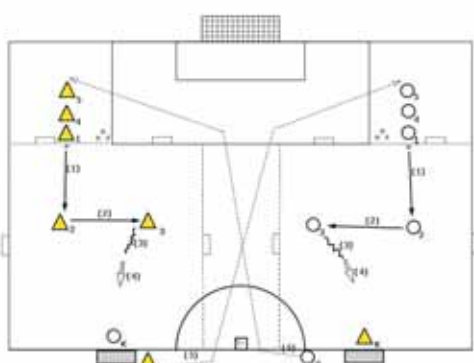


**Beschrijving:**  
 2 Terreintjes van 20m-30m.  
 1 Verdediger + 2 aanvallers spelen met K naar de 2 kleine doeltjes, tegen 3 aanvallers naar het grote doel.  
 De ploeg 'K+3' neemt een ruitvorm aan. K is verplicht 'hoog' uit zijn doel mee te spelen.  
 Na 4' worden de 3 aanvallende spelers onderling gewisseld, na 8' worden de 3 verdedigers die met K speelden gewisseld met de 3 aanvallers.  
 Na 4' weer de 3 spelers onderling wisselen.  
 Continu spel.

**Coaching:**  
 1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 2

PASS BINNENKANT VOET MET AFWERKEN OP DOEL



**Beschrijving:**  
 2 Terreintjes van 20m-30m.  
 O1 Passt binnenkant voet naar O2, die de bal aanneemt en pas over de grond geeft naar O3 en die op zijn beurt afwerkt op doel.  
 O6 recupereert de bal van K ofwel gaat deze speler de bal ophalen. O6 Drijft dan met de bal aan de voet tot het begin van de oefening bij het tegenovergestelde terreintje.  
 O1->O2, O2->O3, O3->O6 en O6 gaat bal halen.  
 Variatie a: O1 passt binnenkant voet naar O2, die teruglegt op O1. O1 speelt in op O3, die op zijn beurt afwerkt op doel.  
 Variatie b: O1 passt binnenkant voet naar O2, die teruglegt op O1. O1 speelt in op O3, die 1-2 beweging uitvoert met de vrijgelopen O2 en afwerkt op doel.

**Coaching:**  
 1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 6 / 6 + K



**Beschrijving:**  
 Terrein van 32m-50m.  
 Er wordt een wedstrijd gespeeld in de breedte van het veld.  
 Continu spel: 2x7'

**Coaching:**  
 1, 2, 3 en 4

COOLING DOWN

**Beschrijving:**  
 1. petanquevoetbal  
 2. evaluatie van de training  
 3. opbergen van het materiaal





**Naam auteur:** HENRIOULLE Jacques, lesgever FTS  
**Thema:** Positie nemen tussen tegenstander en doel, druk zetten, duel of remmend wijken.

**Aantal:** 14 (12 sp + 2 K)  
**Categorie/niveau:** U10 (préminiemen)

**Materiaal:** 14 ballen, 2 doelen 5x2m, 4 mini-doelen, 10 kegels of potjes, 14 overgooiers (2 verschillende kleuren)

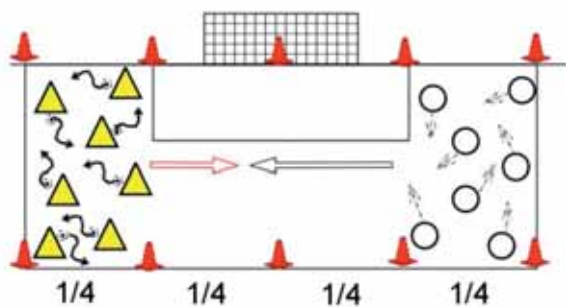
**Richtlijnen en coaching:**

1. De tegenstander in B+ onmiddellijk onder druk zetten: **druk**
2. De diepe bal verhinderen: **druk**
3. Voetenwerk beheersen: **snel voetenwerk**

**Defensieve houding:**

4. Afstand tov tegenstander +/- 2m: **afstand**
5. Lichaam beetje naar voor gebogen + knieën lichtjes geplooid + schuin ingedraaid en op voorvoet: **positie**

**OPWARMING**



**Beschrijving:** (in de grote rechthoek)

- 2 Ploegen en 1 bal / 2 tegenstanders.
- FASE 1: 1 Ploeg leidt de bal, de andere volgt.
- FASE 2: 1 Ploeg leidt de bal, de andere wijkt remmend.
- FASE 3: 4x 1/4 Van de rechthoek.
- Elke ploeg in 1/4 (schema).
- Op signaal: de ploeg in B- moet de tegenstander zo snel mogelijk onder druk zetten.
- De defensieve houding toepassen. (remmend wijken)
- Zijn tegenstander die wil oversteken ophouden.

- Regelmatig van rol wisselen.
- Duur: 12'

**Coaching:**

- 1, 3, 4 en 5.

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 1 <> 1**

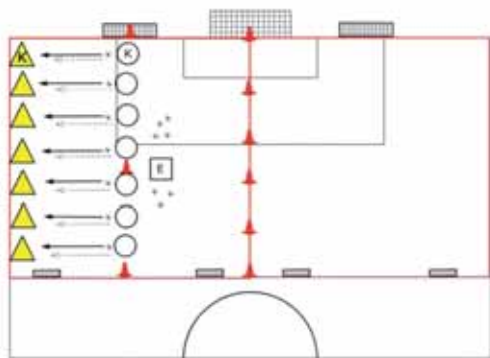
**Beschrijving:** (2 terreinen van 25x30m)

- K geeft de bal aan zijn medespeler die in één van de 2 kleine doeltjes tracht te scoren.
- De tegenstander zet zo snel mogelijk (explosief) de balbezitter onder druk + remmend wijken.
- Het duel niet verliezen.
- Bij balre recuperatie hetzelfde voor de twee spelers.
- Spelregels voor préminiemen van toepassing.
- Wissel: elke 30" of bij een doelpunt.
- Duur: 2x 6'

**Coaching:**

- 1, 3, 4 en 5.

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:** (afstand: 10m)




- 1bal / 2 tegenstanders
- 'ik speel en zet druk'.
- Slechte pass = 1 punt voor de tegenstander.
- Slechte controle (te lang) = 1 pt tegenst.
- Dribbel voor overschrijden van de tegenover- liggende lijn = 1pt.
- Het duel niet verliezen voor eigen lijn (door remmend wijken) = 1pt.
- Het duel winnen en daarna de lijn van de tegenstander overschrijden = 2pt.
- Totaal aantal punten per ploeg.

- Alternatieve opdracht.
- Na 4 uitvoeringen recupereren.
- Duur: 12'

**Coaching:**

- 1, 3, 4 en 5.

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

<p><b>WEDSTRIJDVORM 2</b></p> 	<p><b>K + 2 &lt;&gt; 2</b></p> <p><b>Beschrijving:</b> (2 terreinen van 25x30m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• K geeft de bal aan één van zijn medespelers die in één van de 2 kleine doeltjes trachten te scoren.</li> <li>• De tegenstander zet zo snel mogelijk (explosief) de balbezitter onder druk + remmend wijken.</li> <li>• Het duel niet verliezen.</li> <li>• Bij balre recuperatie hetzelfde voor de twee spelers.</li> <li>• Spelregels voor préminiemen van toepassing.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissel: elke minuut of bij doelpunt.</li> <li>• Duur: 2x 6'</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tot 5.</li> </ul>
<p><b>TUSSENVORM 2</b></p> 	<p><b>Beschrijving:</b> (afstand: 10m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PRINCIPE: 'ik speel naar één kant en zet druk aan de andere kant'.</li> <li>• Deze TV is afhankelijk van de kwaliteit van de passing en de controles!</li> <li>• Daarom kan de opleider best:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 groepen maken</li> <li>2. de afstanden aanpassen</li> <li>3. met twee ballen laten spelen</li> </ol> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duur: 12'</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tot 5.</li> </ul>
<p><b>WEDSTRIJDVORM 3</b></p> 	<p><b>K + 6 &lt;&gt; 6 + K</b></p> <p><b>Beschrijving:</b> (terrein van 30x50m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 2 ploegen spelen symmetrisch in 1 - 3 - 1 - 2.</li> <li>• Alle keuzemogelijkheden die aan bod kwamen tijdens de training mogen aangewend worden. De opleider zal de beste keuze kenbaar maken.</li> <li>• Spelregels voor préminiemen van toepassing.</li> <li>• Duur: 12' tot 15'</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tot 5.</li> </ul> <p><b>Opmerkingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In de volgende sessies kan de opleider progressief volgende items toevoegen: de dekking, het blok en het kantelen.</li> </ul>
<p><b>COOLING DOWN</b></p>	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse en evaluatie &lt;&gt; doelstellingen.</li> </ul>





<b>Naam auteur:</b> Guido De Jaegher, lesgever Federale Trainersschool <b>Thema:</b> lijn overslaan met halflange passing (basics + teamtactics B+10)	<b>Aantal:</b> 10 + 2K <b>Categorie/niveau:</b> U11	<b>Materiaal:</b> 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen waarvan er één in het grote doel geplaatst wordt, 12 overtrekjes, ballen, potjes
---	--	---

**Richtlijnen en coaching:**

**Basics**

- geef de halflange pass met de juiste snelheid en op het juiste moment (timing met balontvanger)  
CO > 'HARDER' 'ZACHTER' 'TIMING' SP (FA > CV, CS > FV 'GEEF')
- geef de halflange pass gericht naar de binnenkant verste voet wanneer flankaanvaller vrij is (centrale verdediger)  
CO > 'RECHTERVOET' 'LINKERVOET' SP (FA > CV 'RECHTS' 'LINKS')
- geef de halflange pass gericht naar die voet zodat de diepe spits het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder zetten (flankverdediger)  
CO > 'RECHTERVOET' 'LINKERVOET' SP (CS > FV 'RECHTS' 'LINKS')

**Teamtactics**

- kijk diep, sla een lijn over en speel flankaanvaller met een halflange pass aan wanneer die aanspeelbaar is (centrale verdediger)  
CO > 'KIJK DIEP' 'NAAR FLANKAANVALLER' SP (FA > CS 'GEEF')
- kijk diep, sla een lijn over en speel diepe spits met een halflange pass aan wanneer die aanspeelbaar is (flankverdedigers)  
CO > 'KIJK DIEP' 'NAAR SPITS' SP (CS > FV 'GEEF')

<b>OPWARMING</b>	<b>CAROUSSEL</b>
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Spelers op post 1, 1 speler op posten 2, 3 en 4</li> <li>De 2 groepen starten gelijktijdig</li> <li>Doorschrijven: speler1 &gt; 2 &gt; 3 &gt; 4 &gt; andere groep</li> <li>2 x Halflange pass: van speler 1 naar speler 3 en van speler 2 naar speler 4</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bepaal de start van de actie door de vooractie: 'VRAAG' de bal (post3)</li> <li>'SPEEL' 3 aan gericht naar de binnenkant rechtvoet (post1)</li> <li>'SPEEL' 4 aan gericht naar de binnenkant rechtvoet zodat hij de bal kan devieren in de loop van 3 (post2)</li> </ul>

<b>WEDSTRIJDVORM 1</b>	<b>K + 5 / K + 5</b>
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beide ploegen symmetrisch in een ruit met een centrale midden velder</li> <li>Continu spel alhoewel de trainer het spel regelmatig laat hernemen bij de keepers. Hierbij komt men tot de opstelling zoals op tekening waarbij de flankspelers zich laten uitzakken, aangespeeld kunnen worden en diep kunnen spelen op de centrale spits</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1, 3 en 5</li> </ul>

<b>TUSSENVORM 1</b>	<b>COLLECTIEVE SPELVORM</b>
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelbedoeling van WV1 herhalen</li> <li>2 Rechthoeken van 20m-32m waar bij de lange zijde in 2 gedeeld is</li> <li>2 Groepen van 6 spelers waarbij 4 tegen 2 gespeeld wordt. Na 2 minuten wisselen van verdedigers en funktie</li> <li>De 4 spelers kunnen een punt scoren wanneer de spelers op de korte zijde (spelers 1 en 4, 5 en 8) de bal rechtstreeks naar mekaar kunnen toespelen. Alhoewel dit met het thema van de training niets te maken heeft verplicht het de 2 verdedigers om centraal posities te houden waardoor passing naar en vanop de flank mogelijk wordt</li> <li>De flankspelers moeten altijd de pass <b>ontvangen</b> binnen het lijngedeelte dichtst bij de balbezitter op de korte zijde, zoniet wordt een punt afgetrokken</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1, 3 en 5</li> </ul>

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

WEDSTRIJDVORM 2	K + 4 / 7
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ploeg met 7 speelt in een 3 - 1 - 3 opstelling, ploeg met 4 in een 1 - 1 - 3 opstelling</li> <li>• Ploeg met 4 speelt naar 2 kleine doeltjes</li> <li>• Eén keeper speelt mee met de ploeg van 7 als nr4</li> <li>• In golven met startopstelling zoals op tekening waarbij de trainer de centrale verdediger aanspeelt, de flankverdedigers bezet zijn en er ruimte is om de flankaanvallers aan te spelen</li> <li>• Na 7' keeper en ploeg van 4 wisselen</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1, 2, 4</li> </ul>

TUSSENVORM 2	COLLECTIEVE SPELVORM
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelbedoeling van WV2 herhalen</li> <li>• 2 Rechthoeken van 20m-32m waarbij de lange zijde in 2 gedeeld is</li> <li>• 2 Groepen van 6 spelers waarbij 4 tegen 2 gespeeld wordt. Na 2 minuten wisselen van verdedigers en functie</li> <li>• De 4 spelers kunnen een punt scoren wanneer de spelers op de korte zijde (spelers 1 en 4, 5 en 8) de bal rechtstreeks naar elkaar kunnen toespelen. Alhoewel dit met het thema van de training niets te maken heeft verplicht het de 2 verdedigers om centraal posities te houden waardoor passing naar en vanop de flank mogelijk wordt</li> <li>• De flankspelers moeten altijd de pass <b>ontvangen</b> binnen het lijngedeelte het verst van de balbezitter op de korte zijde, zoniet wordt een punt afgetrokken</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1, 2 en 4</li> </ul>

WEDSTRIJDVORM 3	K + 5 / K + 5
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide ploegen spelen symmetrisch in een ruit met centrale middenvelder</li> <li>• Alle keuzes van de training komen aan bod</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden</li> <li>• De stop-help methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen</li> </ul>

COOLING DOWN	
	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreking van thema en uitvoering</li> <li>• Opbergen materiaal</li> </ul>



**Naam auteur:** Michaël Brouwers, kandidaat FTS, examen getuigschrift B  
**Thema:** Basics B+: controle op halfhoge bal na inworp + steunen  
 Teamtactics B+ infiltratie met of zonder bal

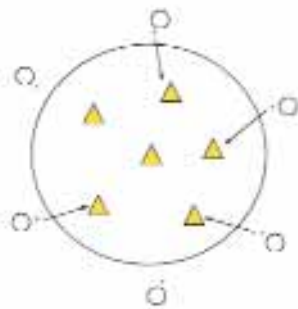
**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie/niveau:** U 11

**Materiaal:** 2 kleine doelen 5 x 2m, 4 grote kegels, 5 overgooiers met de zelfde kleur, potjes, 12 ballen

**Richtlijnen en coaching:**

1. Maak een vooractie om de inworp te kunnen ontvangen: « **Vooractie** ».
2. Maak duidelijk op welke voet je de inworp wil ontvangen: « **Welke voet?** ».
3. Voer een gerichte controle uit in de richting waar je naartoe wilt: « **Gerichte controle** ».
4. Kom in steun om de bal te vragen: « **Steun** ».
5. Infiltreer met de bal aan de voet indien er vrije ruimte voor je ligt: « **Ga** ».
6. Infiltreer en vraag de bal diep: « **Geef** ».

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

6 Spelers met bal (O) stellen zich rond de cirkel op.  
 6 Spelers zonder bal (D) lopen verspreid door elkaar in de cirkel rond.

- 1) De Δ vragen de bal bij de O op halve hoogte:
- 2) Δ controleert de bal en speelt met de voet terug
- 3) Δ controleert, maakt een halve draai (kap) en speelt naar een O (vrij)
- 3) Δ controleert gericht, infiltreert tussen de andere spelers door en speelt terug naar een vrijstaande O

Duur: 6 x 1min20 (elke keer worden de ploegen gewisseld).

**Coaching:**

1, 2, 3, 5.

**WEDSTRIJDVORM 1**



**4 / 2 + K**

**Beschrijving:**

Wedstrijdvorm in golven: 4 / 2 + K.  
 Terrein 35 x 30m, 1 groot doel, 2 kleine doelen.  
 Indien er gescoord wordt, de bal buiten gaat of na max 1min30 eindigt de golf.  
 De 2 verdedigers (O) wisselen na 2 min (idem voor de K).  
 De 4 Δ die wachten jongleren per 2.  
 Fun: doelpunt gescoord door de verd. (O) telt dubbel.  
 Opstelling: 1-2-1 in ruitvorm.  
 Duur: 10 min.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6.

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

*Carroussel:* Δ 1 werpt in op halve hoogte voor Δ 2.  
 Δ 2 Controleert en speelt door naar Δ 3 die in steun komt.  
 Δ 3 Speelt diep naar Δ 1 die infiltreert zonder bal.  
 Δ 1 Leidt de bal en maakt een keuze tov de verdediger (O):  
 - ofwel speelt hij naar Δ 4 die infiltreert,  
 - ofwel infiltreert hij met bal aan de voet en trapt.  
 Idem op de andere flank (in de andere richting).  
 Doorschuiven: Δ 2->Δ 3->Δ 1->Δ 4  
 Wisselen van verd. (O) na 1 min.  
 Totale duur: 10 min

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, (6).

**WEDSTRIJDVORM 2**

**3 / 2 + K**



**Beschrijving:**

2 Terreinen van 35 x 25m, (breed om veelvuldig infiltraties toe te laten).  
 2 Grote doelen en 2 kleine doelen (kegels) in het midden.  
 Starten = inworp door de laterale verdediger die steun krijgt van de medespelers.  
 Opstelling: 2-1.  
 Duur: 3 x 4 min, met wisselen van de 2 O en de 2 Δ.  
 Fun: doelpunt door verd. (O) telt dubbel.  
 De scores van de twee terreinen worden bij elkaar geteld.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6.

**TUSSENVORM 2**



**Beschrijving:**

K + 2 – 2 – 1 / K + 2 – 2 – 1.  
 Terrein van 35 x 50m met 3 zones: 1, 2 en 3 waarin de spelers onderverdeeld worden.  
 Regel: wedstrijd waarbij één van de twee spelers in B+ mag infiltreren in de volgend zone, met of zonder bal (wanneer de bal in zijn zone komt), er mogen geen 2 spelers tegelijkertijd infiltreren  
 Infiltratie van Δ: zone 1 -> 2 -> 3.  
 Infiltratie van O: zone 3 -> 2 -> 1.  
 Doorschuiven: elke twee minuten schuift 1 speler naar de volgende zone door.  
 K Zet steeds in gang indien er gescoord wordt dmv een inworp ipv een doeltrap.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6.

**WEDSTRIJDVORM 3**

**5 + K / 5 + K**



**Beschrijving:**

Terrein van 35 x 50 m.  
 Totale duur, vrij spel, 10 min.  
 Opstelling: 1 – 3 – 1 in ruit.

**Coaching :**

1, 2, 3, 4, 5, 6, + Stop-Help

**COOLING DOWN**



**Beschrijving:**

- De spelers trachten in het lege doel te trappen  
 -> 1 punt indien de bal in doel belandt zonder de netten aan te raken
- Opruimen van het materiaal
- D-briefing
- Duur: 10 min



**Naam auteur:** Vandebroeck Kris, kandidaat FTS, examen getuigschrift B  
**Thema:** Basics B+: halfhoge voorzet + schot op doel na halfhoge voorzet  
**Teamtactics B+:** zo snel mogelijk afwerken

**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie/niveau:** U11

**Materiaal:** 2 preminiendoelen, 20 talhoedjes, 6 rode en 6 gele truitjes

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Basics:**

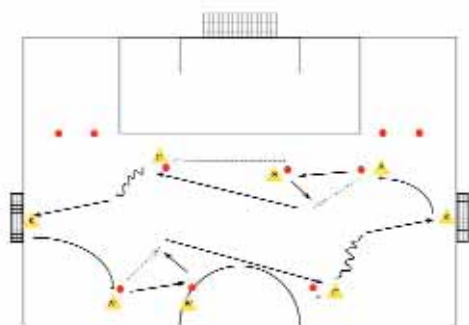
1. Geef een halfhoge voorzet naar een medespeler die halver vrij staat = **HALFHOGE VOORZET**
2. Geef een halfhoge bal hard en gestrekt naar je medespeler = **GEEF STRAK**
3. Ga naar de bal toe voor de controle (= indien geen speler in de buurt) of werk af in 1 tijd voor de bal de grond raakt = **GA NAAR DE BAL TOE**
4. Kijk naar de opstelling van de doelman en trap naar de vrije hoek = **KIJK**
5. Kijk voor het trappen van een halfhoge voorzet naar je medespeler die voor doel klaar staat = **KIJK OVER JE SCHOUDER**

**Teamtactics:**

6. Maak de speelruimte zo breed mogelijk voor het afleveren van de halfhoge voorzet = **OPEN EN BREED**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and E&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**OPWARMING**



**PAS- EN TRAPVORM (CARROUSSEL)**

**Beschrijving:** preminienveld

- A Speelt strak in op B
- B Kaatst terug op A
- A Neemt bal aan en geeft halfhoge bal naar C die gerichte controle uitvoert
- C Leidt de bal even richting doel en geeft opwarmingsbal naar de doelman
- Doelman werpt uit naar A' waar we herbeginnen
- Tussen punt B en C = lichaams oefeningen

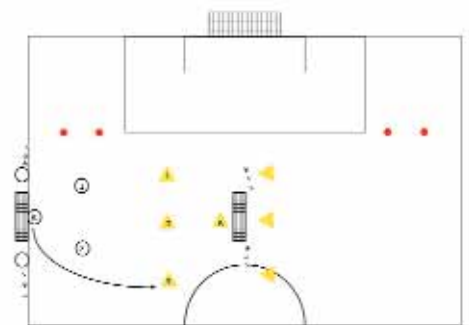
*Duur:* 10 minuten

*Doorschuiwen:* A=B=C=A'=B'=C'=A

**Coaching:** 1, 2, 3, 4

*Variant:* na 5 minuten kunnen we werken in de andere richting

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 3 / K + 2**

**Beschrijving:** half-preminienveld

- We spelen wedstrijd volgens wedstrijdreglementen van U11
- We spelen op 2 grote doelen waar bijde ploegen kunnen scoren. In elk doel 1 doelman.
- De aanvallende ploeg  $\Delta$  scoort 1 punt bij doelpunt en wanneer men kan scoren via halfhoge voorzet scoort men 2 punten.
- Wanneer bal buiten, achter doellijn of bij doelpunt herbeginnen we bij doelman die inwerpt naar  $\Delta$ .
- O kan scoren aan de overzijde = 1 punt

*Duur:* 10 minuten

*Doorschuiwen:* na 5 minuten wissel aanvallers en verdedigers.

**Coaching:** 1, 2, 3, 4, 5, 6

*Fun:* wie is de beste ploeg?  
wie scoort het meest?

**TUSSENVORM 1**



**PAS- EN TRAPVORM**

**Beschrijving:** half preminienveld

- B Geeft halfhoge bal op inkomende speler C
- C Neemt de bal aan en kaatst terug op A
- A Komt naar de bal toe en geeft halfhoge bal op de flank naar diepgaande speler B
- B doet gerichte controle en geeft halfhoge voorzet naar inlopende speler C die afwerkt op doel
- C' vertrekt na de actie en we doen zelfde oefening aan de andere zijde

*Duur:* 10 minuten

*Doorschuiwen:* A=B=C=A en A'=B'=C'=A' na 5 minuten wissel van flank

**Coaching:** 1, 2, 3, 4

*Fun:* wie kan dit in 1 tijd?

WEDSTRIJDVORM 2

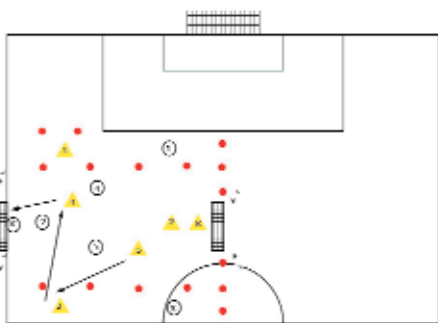
K + 5 / 3 + K



**Beschrijving:** 3/4 Preminienveld  
 - We spelen wedstrijd volgens wedstrijdreglementen van U11  
 - We spelen op 2 grote doelen waar bijde ploegen kunnen scoren. In elk doel 1 doelman  
 - De aanvallende ploeg  $\Delta$  scoort 1 punt bij doelpunt en wanneer men kan scoren via halfhoge voorzet scoort men 2 punten  
 - Wanneer bal buiten, achter doellijn of bij doelpunt herbeginnen we bij doelman die inwerpt naar  $\Delta$  of na 2 minuten  
 - O Kan scoren aan de overzijde = 1punt  
**Duur:** 10 minuten  
**Coaching:** 1, 2, 3, 4, 5, 6  
**Doorschrijven:** na 5 minuten wissel aanvallers en verdedigers  
**Wissel:** 2 spelers die rusten trappen naar elkaar en wisselen na 3 minuten met verdedigers  
**Fun:** wie is de beste ploeg?  
 wie scoort het meest?

TUSSENVORM 2

SPELVORM MET KAATSERS K + 5 / 5 + K



**Beschrijving:** half preminienveld  
 - We spelen 5 / 5 met 2 kaatsers per ploeg aan de zijlijn en kunnen scoren op 2 doelen. In elk doel 1 doelman  
 - In de afgebakende zone aan de zijlijn zijn geen spelers vanuit het centrale gebied toegelaten  
 - De kaatsers op de zijlijn mogen elkaar niet hinderen.  
 - Men kan enkel scoren via halfhoge voorzet vanop de flank  
**Duur:** 10 minuten  
**Coaching:** 1, 2, 3, 4, 5, 6 we coachen steeds ploeg in balbezit  
**Variant:** Spelers mogen de bal maximum 3 keer raken  
**Fun:** wie scoort het meest?  
 wie kan dit in 1 tijd?

WEDSTRIJDVORM 3

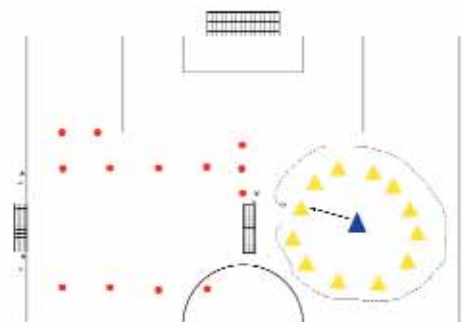
K + 5 / 5 + K



**Beschrijving:** 3/4 Preminienveld  
 - We spelen wedstrijd volgens wedstrijdreglementen van U11  
 - We spelen op 2 grote doelen waar bijde ploegen kunnen scoren. In elk doel 1 doelman  
 - De aanvallende ploeg  $\Delta$  scoort 1 punt bij doelpunt en wanneer men kan scoren via halfhoge voorzet scoort men 2 punten  
 - Opstelling in ruit met 1 speler centraal  
**Duur:** 10 minuten  
**Coaching:** 1, 2, 3, 4, 5, 6 we coachen steeds ploeg in balbezit  
**Fun:** wie is de beste ploeg?  
 wie scoort het meest?

COOLING DOWN

KOP OF KAATS (REACTIESNELHEID)



**Beschrijving:**  
 - Spelers plaatsen zich in een cirkel  
 - Trainer staat in het midden  
 - De trainer werpt de bal naar het hoofd van de speler en roept tegelijk kop  
 - Hierop dient de speler de bal te kaatsen met de handen  
 - Als de trainer kaats roept dient de speler de bal terug te koppen  
 - We drijven het tempo op  
 - Wanneer de speler in de fout gaat moet hij één ronde rond de cirkel lopen tot hij weer op zijn plaats is en dit voor de bal weer bij hem komt  
 - Gezamenlijk materiaal opruimen en samen het terrein verlaten  
**Fun:**  
 Zeer leuk spel met zeer hoog fungehalte



**Naam auteur:** Nico Gentier, kandidaat FTS, examen getuigschrift B  
**Thema:** Basics B+: controle op halfhoge bal na inworp + steunen. Teamtactics B+ : infiltratie met of zonder bal.

**Aantal:** 10 + 2 K  
**Categorie/niveau:** U 11

**Materiaal:** 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 12 ballen, 6 overtrekjes, kegels en potjes

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

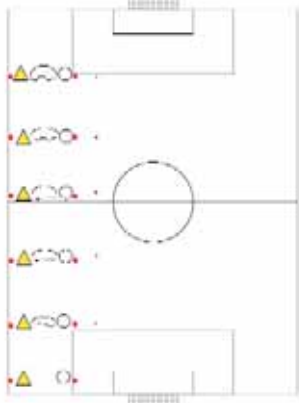
**Basics:**

1. Probeer een halfhoge bal met de voet te amortiseren om vanop de grond verder te kunnen spelen.  
**CO 'controle' 'draai open' 'zoek ruimte'**
2. Geef medespeler aan de bal een aanspeelmogelijkheid als die in je buurt in moeilijkheden zit door snel naar de bal toe te bewegen.  
**CO 'steun' 'beweeg'**

**Teamtactics:**

3. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) **CO 'durf'**
4. Infiltratie zonder bal: GIVE AND GO **CO 'steun' 'speel'**

**OPWARMING**

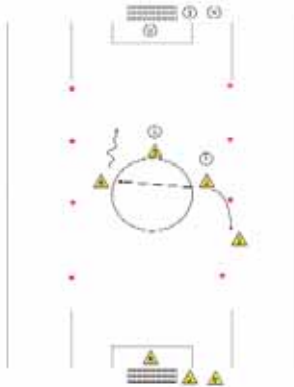


**Beschrijving:** 2 spelers per oefening

1. Inworp + controle RV + bal leiden en wisselen van plaats
2. Inworp + controle LV + bal leiden en wisselen van plaats
3. Inworp + controle RV + pass LV en wisselen van plaats
4. Inworp + controle LV + pass RV en wisselen van plaats
5. Inworp + controle + dribbel => verdediger passief

**Coaching:** 1 – 2 – 3

**WEDSTRIJDVORM 1**



**4 + K / 2 + K**

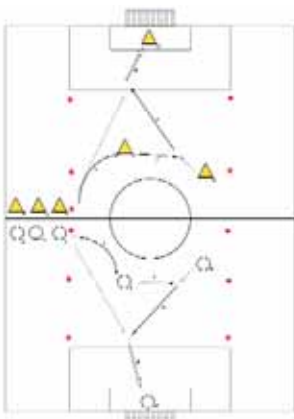
**Beschrijving:**

- de vorm begint altijd na inworp
- werken in golven
- na elke aanval wisselen van spelers (2)
- na 5 min wisselen van aanvallende ploeg
- duiveltjesterrein

**Coaching:**

1 – 2 – 3 – 4

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:** duiveltjesterrein

- werken langs beide zijden
- speler 1 werpt in op speler 2 die open draait
- speler 2 geeft pass op speler 3 die naar de bal toekomt
- speler 3 geeft pass op speler 1 die doorloopt en afwerkt
- doorschuiven: speler 1 keert terug naar groep, speler 2 en 3 zijn vaste spelers
- regelmatig wisselen van positie en na 5 min. wisselen van kant

**Coaching:**

1 – 2 – 4

**WEDSTRIJDVORM 2**

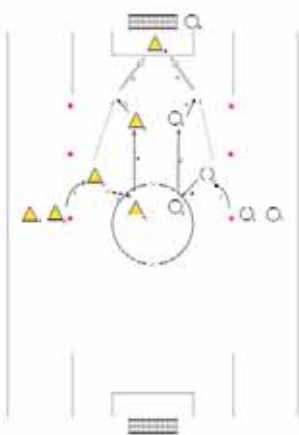
**5 + K / 3 + K**



- Beschrijving:**
- duiveltjesterrein
  - wedstrijd begint altijd na inworp diep
  - werken in golven van max. 2 minuten
  - regelmatig wisselen van de verdedigers (2)
  - na 5 minuten wisselen van aanvallers

**Coaching:**  
1 – 2 – 3 – 4

**TUSSENVORM 2**



- Beschrijving:**
- speler 1 werpt in naar speler 2 die opendraait in de ruimte
  - speler 2 legt bal terug op speler 3 die speelt op speler 4
  - speler 4 legt af op speler 2 die afwerkt
  - beide zijden starten om beurt
  - doorschuiven x1 en x2 wisselen van plaats
  - x3 en x4 zijn vaste spelers
  - regelmatig wisselen van positie en na 5 minuten wisselen van kant

**Coaching:**  
1 – 2 – 4

**WEDSTRIJDVORM 3**

**5 + K / 5 + K**



- Beschrijving:**
- duiveltjesterrein
  - wedstrijd begint met inworp
  - zoek de vrije speler en betrek doelman in spel

**Coaching:**  
1 – 2 – 3 – 4

**COOLING DOWN**

**Beschrijving:** opbergen materiaal





**Naam auteur:** Ackermans Dirk , kandidaat FTS, examen getuigschrift B  
**Thema:** Basics B+: controle op halfhoge bal na inworp + steunen  
**Teamtactics B+:** infiltratie met of zonder bal

**Aantal:** 12 (10 + 2K)  
**Categorie/niveau:** U11

**Materiaal:** 36 potjes, 6 hesjes, 12 ballen , 2 duiveltjesdoelen  
 Terrein: 60 x 40m

**Richtlijnen en coaching:**

**Basics:**

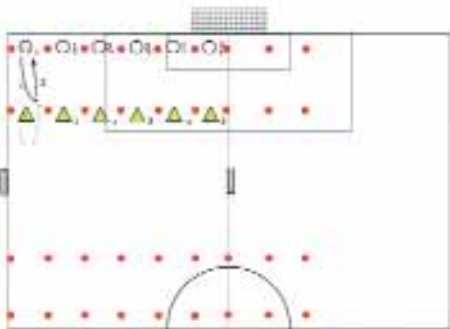
- controleer de halfhoge bal met de juiste voet zodat je het spel verder kan zetten -> **CONTROLE**
- werp de bal in naar je medespeler en stel je onmiddellijk op zodat je medespeler de bal gemakkelijk terug kan krijgen -> **STEUN**

**Teamtactics:**

- wanneer je medespeler in B+ is, op het juiste moment infiltreren in de vrije ruimte zodat je aanspelbaar bent en richting waarheidszone kan vorderen. Tegen hoog tempo met bal aan de voet lopen zonder de controle te verliezen richting waarheidszone -> **INFILTREER**

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

- half terrein 30 x 40m
- per 2 -> bal bij buitenste speler (zijlijn)
- potjes staan 10 m van de zijlijn en 5 m uit elkaar
- Oef. 1: speler binnenkant doet loopactie -> speler buitenkant gooit de bal in naar medespeler die halfhoge controle doet en de bal met binnenkant rechts terugspeelt
- Oef. 2: idem maar met linkervoet
- Duur: 2'30"
- Herhaling: 4 -> spelers wisselen van plaats
- Totale duur: 10'
- **FUN:** welk duo heeft de meeste gelukke controles gedaan?

**Coaching:**

1 – 2

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 3 / 3 + K**

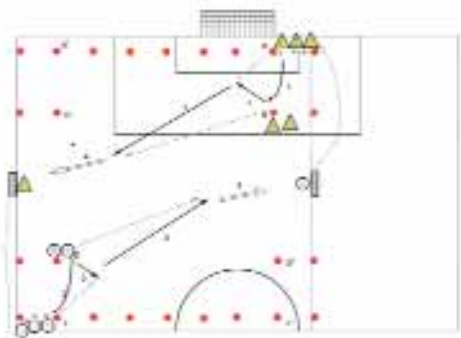
**Beschrijving:**

- terrein 30 x 20m (kleiner veld -> bal meer buiten = inworp)
- beide ploegen spelen K + 2 + 1 -> reserves achter doel recupereren de ballen
- reservespeler 4 gooit bal in en wedstrijd start
- telkens bal buiten -> inworp gevolgd door halfhoge controle waarna de wedstrijd verder gaat.
- wissel van reserves gebeurt op signaal Tr -> kloksgewijs
- ballen zijn verdeeld over beide zijkanten van het veld
- Duur: 5'
- Herhaling: 2 -> wissel van kant
- Totale duur: 10'
- **FUN:** scoren na infiltratie = 2 punten

**Coaching:**

1 – 2 – 3

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

- terrein 40 x 40m
- werken op beide doelen -> K in ieder doel
- spelers verdelen zich over de potjes A(3), C(3), B(2), D(2)
- spelers bij potje A en C hebben bal
- Oef: A werpt in naar B die halfhoge controle doet -> A biedt zich aan in steun -> B pass A -> B infiltrert richting doel en A pass in loop B -> B werkt af en sluit aan bij C
- Oefening begint gelijktijdig bij A en C
- Doorschuif: A(A') – B (B') – C (C') – D (D')
- Duur: 5'
- Herhaling: 2 -> lateralisatie (A' – B' – C' – D' )
- Totale duur: 10'
- **FUN:** wie heeft de meeste goals gemaakt?

**Coaching:**

1 – 2 – 3

**WEDSTRIJDVORM 2**

**K + 4 / 4 + K**



**Beschrijving:**

- terrein 30 x 40m (langer veld om infiltratie te vergemakkelijken en smaller om inworp te stimuleren)
- beide ploegen spelen in ruit -> reserve achter doel
- telkens bal buiten -> inworp gevolgd door halfhoge controle waarna wedstrijd verder gaat
- wissel van reserve gebeurt op signaal Tr -> kloksgewijs
- ballen zijn verdeeld over beide zijkanten van het veld

Duur: 5'

Herhaling: 2 -> wissel van kant

Totale duur: 10'

**FUN:** scoren na infiltratie = 2 punten

**Coaching:**

1 - 2 - 3

**TUSSENVORM 2**



**Beschrijving:**

- terrein 40 x 40m
- werken naar beide doelen -> K in ieder doel
- spelers verdelen zich over potjes A(2), D(2), B(1), E(1), C(2), F(2)
- spelers bij potje A en D hebben bal
- oefening begint gelijktijdig bij A en D
- Oef.: A werpt in naar B en doet halfhoge controle -> C biedt zich aan in steun B -> B pass C -> C infiltreert met bal a/d voet en werkt af -> recupereert bal en sluit aan bij D

Doorschuij: A - B - C - D - E - F

Duur: 5'

Herhaling: 2 -> lateralisatie (A' - B' - C' - D' - E' - F')

Totale duur: 10'

**FUN:** wie heeft de meeste goals gemaakt?

**Coaching:**

1 - 2 - 3

**WEDSTRIJDVORM 3**

**K + 5 / 5 + K**



**Beschrijving:**

- terrein 40 x 40m
- beide ploegen spelen in ruit met centrale man -> infiltratie vanuit de tweede lijn
- speler 2 gooit de bal in naar speler 5 dewelke halfhoge controle doet waarna de wedstrijd begint
- telkens bal buiten -> inworp gevolgd door halfhoge controle waarna de wedstrijd verder gaat
- ballen zijn verdeeld langs de zijlijn

Duur: 5'

Herhaling: 2 -> wissel van kant

Totale duur: 10'

**FUN:** scoren na infiltratie = 2 punten

**Coaching:**

1 - 2 - 3

**COOLING DOWN**

**Beschrijving:**

Twee rondjes uitlopen en ondertussen alle materiaal opruimen



**Naam auteur:**

Frans Meeuwens, lesgever FTS

**Thema:** interceptie of afweren halflange passing en/of doelpoging.

**Aantal:** 10 + 2 K

**Categorie/niveau:** U11

**Materiaal:** voldoende ballen, hesjes, hoedjes, 2 verplaatsbare preminiendoelen. 1/2 Terrein.

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Op het juiste moment druk op de bal zetten: **NU, DRUK, BLOK, GA.**
2. De voorzet of de doelpoging interceperen of afblokken: **BLOK, ONTZET.**
3. Niet opvliegen maar remmend verdedigen: **BLIJF, NIET OPVLIEGEN.**
4. Coaching spelers: **LINKS AF, RECHTS AF.**

**OPWARMING**

**Beschrijving:**

3 Ploegen van 4 spelers (met integratie van doelmannen): spelen op balbezit 8 tegen 4.  
Jagende ploeg speelt bij interceptie mee met balbezittende ploeg. Ploeg die bal verliest wordt jagende ploeg.

Intensiteit: 3 reeksen van 3 min. met 1 min. rust.  
Ruimte: 30x30m.

**Coaching:** 1 – 2 – 3 – 4.

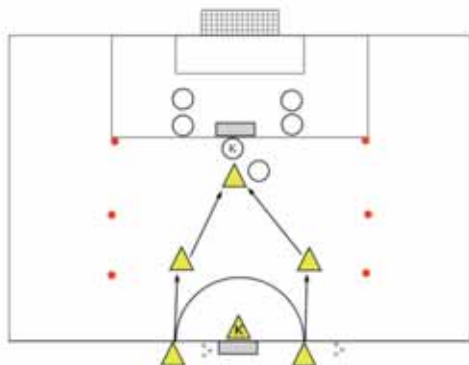
**WEDSTRIJDVORM 1**

**3 + K / K+ 3**
**Beschrijving:**

(terrein met een breedte van 30 m.)

Wedstrijd start met voorzet naar flankaanvaller (vooractie – tippen voeten – ingedraaid)  
Flankaanvaller wordt 'opgevangen' door verdediger.  
Inspelende speler en derde man lopen mee voor de voorzet, alsook 2 verdedigers die van achter de bal komen.  
Wisselen flankaanvaller en verdediger op de flank na elke beurt.  
4 Reeksen van 4 min. links en rechts. Aanvallers en verdedigers wisselen na 2 reeksen.

**Coaching:** 1 – 2 – 3 – 4.

**TUSSENVORM 1**

**Beschrijving:**

Pas-en trapvorm waarbij afhakende spits ingespeeld wordt door bijsluitende middenvelder. Afhankelijk van de kant van de bal komt verdediger in om doelpoging af te blokken. Verdedigers kunnen scoren door interceptie of verhinderen doelpoging (=1 punt) en doelpunt bij tegenpartij (=2 punten).

Doorschuiven van positie bij elke poging.  
Afwisselend L en R werken.  
Wisselen aanvallers en verdedigers na reeks 1.

2 Reeksen van 7 min. met 1 min. rust.

**Coaching:** 1 – 2 – 3 – 4.

**WEDSTRIJDVORM 2**

**4 + K / K + 4 + 2N**



**Beschrijving:**

(terrein met een breedte van 30 m.)

De witte ploeg speelt in een 1/1/2/1 opstelling, de gele ploeg in een 1/1/2/1, aan de neutrale spelers wordt gevraagd de flanken L en R te belopen.  
Doelpunt via flankvoorzet telt dubbel en ook doelpunt vanaf 15m. (zie zone).

**Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.**

**TUSSENVORM 2**



**Beschrijving:**

Partijvorm 5 tegen 3: gele ploeg kan pas scoren in laatste zone (16m.). Verdedigers moeten ook in B- niet in hun zone blijven: interceptie bij slechte passing tegenpartij. Scoren door ploeg in ondertal:

interceptie 1 punt – doelpunt 2 punten.

Scoren door aanvallers: 1 punt.

Tijdsdruk aanvallers: 1 min./actie (verdedigers wisselen).

2 x 7 Min. met 1 min. rust. Daarna wisselen ploegen van opdracht (aanvallers worden verdedigers en vice versa).

**Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.**

**WEDSTRIJDVORM 3**

**5 + K / K + 5**



**Beschrijving:**

(terrein met breedte van 30 m.)

Beide ploegen spelen in een asymmetrische opstelling. De gele ploeg speelt in een 1/3/1/1 opstelling zodat de flanken optimaal benut kunnen worden. De witte ploeg in een 1/1/2/2. Bedoeling is dat wit de voorzet of doelpoging van de flanken intercepteert. Na 7 minuten rusten we 1 min. en wisselen beide ploegen van opdracht en opstelling.

**Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.**

**COOLING DOWN**



**Beschrijving:**

Beide ploegen trappen vanaf 16m. naar doel: wie kan dichtst voor doellijn? Elke speler 3 beurten geven: 2x goede voet en 1x minder goede voet.



**Naam auteur:** P. Tshiala De Wouters,  
lesgever FTS  
**Thema:** korte passing. Openen in breedte,  
openen in diepte

**Aantal:** 14 + 2K  
**Categorie/niveau:** 9-11 jaar: preminiemen

**Materiaal:** 2x7 hesjes, 6 kegels,  
40 markeerhoedjes, 2 verplaatsbare doelen

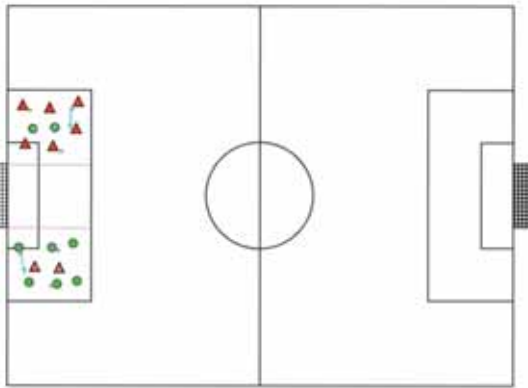
**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Basics:**

- geef de pass met de juiste snelheid en op het goede moment zodat de ontvanger het spel kan verder zetten in de beste omstandigheden
- kijk naar je medespeler aan wie je de bal toespeelt
- geef een pass naar een speler die zich in gunstige omstandigheden bevindt om de bal te ontvangen (bij voorkeur diep spelen, vervolgens breed en tenslotte achteruit)

**COACHINGSWOORDEN:** 1. GEEF 2. KIJK 3. JUIST 4. DIEP 5. BREED 6. ACHTERUIT

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

Duur: 10'.

- In elk vierkant van 16,15 x 20m., 6 hazen met 3 ballen en 2 jagers met elk een bal in de handen.
- Wisselen van jager om de 2'.
- De jagers met de b in Hdn proberen de spelers die geen bal hebben aan te tikken.
- De spelers met de b proberen te passen naar hun ploegmaats zodat ze niet kunnen getikt worden. Wie getikt is, stelt zich op buiten het vierkant en biedt er zich aan om een dubbelpas te spelen om zo weer in het vierkant mee te spelen. (De reserveballen liggen in het doel).

**Coaching:** 1 tot 6.

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 3 / 4**

**Beschrijving:**

Duur: 10'.

- Opstelling: 1 - 2 - 1 / 2 - 1
- 2 x 5' Continu spel (2 terreintjes van 30x40m.).
- Wisselen van rol (▲ wordt ○ en omgekeerd) na 5' (1▲ et 1○ wisselen niet).
- Indien er gescoord wordt na 5 opeenvolgende passes = 2 pts.
- De b wordt in het spel gebracht door K.
- Normale spelregels. (De reserveballen liggen in de doelen en naast de kleine doeltjes).

**Coaching:** 1 tot 6.

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

Duur: 10'.

- 3x3' Met wisselende verdedigers om de 3'.
- 1 Pt als er een rechtstreekse pass komt van Z<sub>1</sub> -> Z<sub>2</sub> of van Z<sub>3</sub> -> Z<sub>1</sub>.
- 2 Ptn bij een pass naar medespeler in Z<sub>2</sub> die kan doorspelen naar de andere Z.
- Als de ○ de bal afnemen, proberen ze 4 opeenvolgende passes te geven = 1 pt.
- De K mogen de bal met de Hn of met de Vtn spelen maar zijn verplicht de bal langs de grond in te spelen.

**OPMERKING:** als bal in Z<sub>1</sub> of Z<sub>2</sub> of Z<sub>3</sub> is, mogen de spelers naar mekaar passen alvorens de oplossing te vinden. (De reserveballen rondom de Z).

**Coaching:** 1 tot 6

### WEDSTRIJDVORM 2

K + 5 / 5 + K



**Beschrijving:**

Duur: 10'.

- Opstelling: de 2 ploegen spelen in een ruitformatie in 1 – 1 – 2 – 1.
  - 2 x 5' Continu spel (terrein: 40x60m.).
  - Wisselen van 2▲ en 2● na 1' 30" of na een doelpunt of doeltrap (bal naast doel buiten).
  - Scoren na openen op de flank of spelen in de diepte = 2 ptn.
  - Normale spelregels.
- (Reserveballen in de doelen).

**Coaching:** 1 tot 6.

### TUSSENVORM 2



**Beschrijving:**

Duur: 10'.

- Continu spel gedurende 10'.
  - 3 Zones van 20m.
  - In de centrale zone 5/5 en in de andere zones 1▲/1● en 1K in elk doel.
  - In de centrale Z, minimum 3 passen na elkaar alvorens in te spelen op een medespeler van één van de 2 andere Z. Wie de pass geeft aan een medespeler uit de andere Z, speelt met hem een 2 tegen 1 om proberen te scoren, vervolgens, van zodra de actie voorbij is, neemt hij de plaats in van zijn medespeler die op zijn beurt in zijn plaats in de centrale Z komt.
  - De K geeft de b aan de ploeg die verdedigde, de verdediger wisselt niet van rol.
- (Reserveballen in de doelen).

**Coaching:** 1 tot 6.

### WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K



**Beschrijving:**

Duur: 10'.

- 2 x 5' Continu spel (terrein: 40x60m.).
  - De 2 ploegen spelen in een dubbele ruit: 1 – 1 – 2 – 1 – 2 – 1
  - K geeft de b aan een speler die loshaakt.
  - **Als ze scoren na 5 passes na mekaar of na het openen op de flank of na een dieptepass = 2 punten.**
  - Gewone spelregels.
- (Reserveballen in de doelen).  
Eventueel toepassen van de **STOP – HELP methode**. Samen wordt dan de oplossing gezocht.

**Coaching:** evaluatie van de coachingspunten.

### COOLING DOWN

**Beschrijving:**

Duur: 5'.

- Eén ploeg stelt zich op met een bal voor een markeerhoedje op de zijlijn, de andere ploeg stelt zich op tegenover hen en achter het markeerhoedje dat zich op 12m afstand bevindt. Proberen om met een gerichte pass het hoedje te raken. Eerst de ploeg van de ▲ en daarna de ●. Vervolgens op een afstand van 24m. **De ploeg die verliest verzamelt het materiaal en bergt het op.** Elke ploeg heeft 2 pogingen.



**Naam:** Manshoven Gert, kandidaat FTS, Examen getuigschrift B (examen training Licentie B)  
**Thema:** Basics B+: controle op halfhoge bal na inworp (doelman) + steunen.  
 Teamtactics B+: infiltratie met of zonder bal

**Aantal:** 14 + 2K  
**Categorie/niveau:** U11-préminiemen

**Materiaal:** 1 verplaatsbaar doel, 16 ballen, markeerhoedjes, hesjes

- Richtlijnen en coachingswoorden:**
1. Zorg bij controle dat je lichaam achter de bal is – **ACHTER DE BAL**
  2. Zorg dat je goed ingedraaid staat, in de richting waar je naar toe wil – **DRAAI OPEN**
  3. Controleer met de juiste voet – **VERSTE VOET**
  4. Doe de controle met de binnenkant van de voet – **BINNENKANT VOET**
  5. Doe een gerichte controle zodat je **SNEL** de vrije ruimte kan benutten - **RUIMTE**

**OPWARMING**



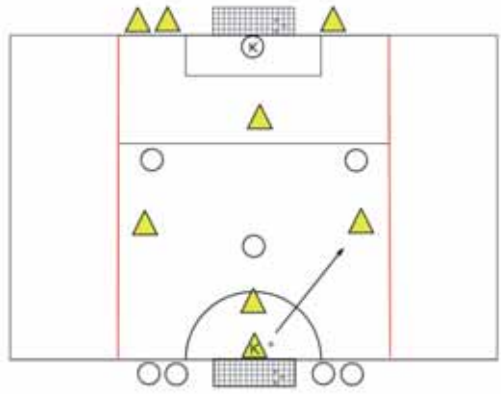
**Beschrijving:**

- Parcourvorm 10 min.
- K Werpt de bal naar 1 (halfhoge bal)
- 1 Doet controle en speelt naar 2
- 2 Doet controle en speelt op 3
- 3 Doet controle en infiltreert en trapt in de handen van K
- Doorschuiven: 1-2-3-aansluiten andere groep

**Coaching:**

- 1 – 2 – 3 – 4

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 3 / 3 + K**

**Beschrijving:**

- K + 3 / K + 3 in golven - 12 min.
- Wedstrijd start bij doelman die de bal inwerpt naar een medespeler
- Ploeg in meerderheid start
- 4 x 3 min. , na 6 min. wisselen van functie

**Coaching:**

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

- Estafettevorm – 10 min.
- Zelfde organisatie als in opwarming
- Welke ploeg scoort het meest?
- Doorschuiven 1-2-3-1
- Na 5 min. variante (zie witte ploeg)

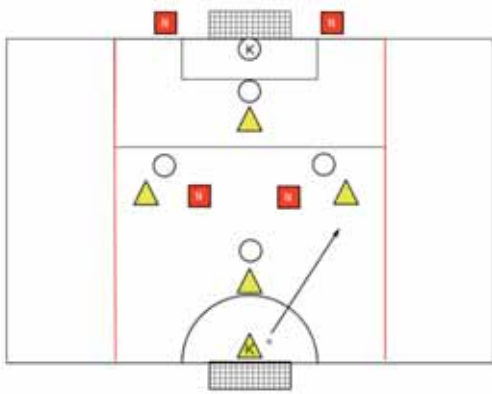
**Coaching:**

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

copyright 2007 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeware.be) and F&C Partners (www.PartnersInSports.be)

### WEDSTRIJDVORM 2

K + 4 / 4 + K + 2N



**Beschrijving:**

- K + 4 / K + 4 + 2N (10 min.)
- Wedstrijd start bij doelman die inwerpt
- De 2 neutrale spelers spelen mee met ploeg in B+
- Na doelpoging of signaal van trainer 2 nieuwe N spelers
- Na 5 min. wisselen van functie

**Coaching:**

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5

### TUSSENVORM 2



**Beschrijving:**

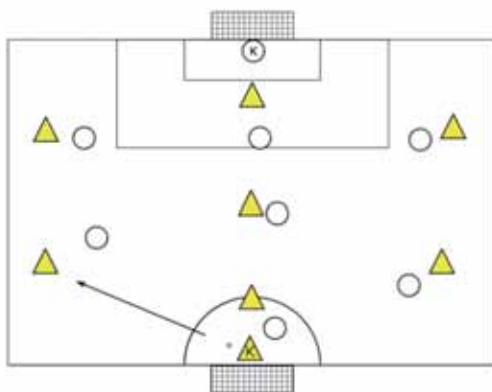
- Afwerkvorm (10 min.)
- 1 Speelt halfhoge bal naar 2
- 2 Doet controle en speelt naar 3
- 3 Doet controle en probeert om 4 uit te schakelen en te scoren. Welke speler scoort het meest?
- Speler 4 mag alleen op lijn verdedigen tussen kegels
- Na 5 min. variante: na inspelen sluit 2 bij, 3 heeft 2 mogelijkheden, uitspelen met 2 of zelf actie maken

**Coaching:**

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5

### WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K



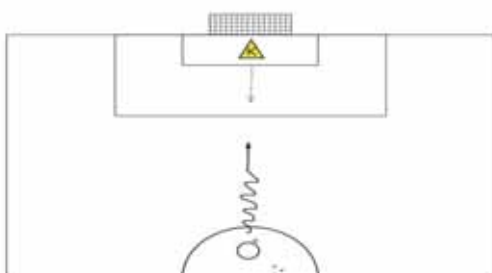
**Beschrijving:**

- K + 7 / K + 7 (20 min.)
- Wedstrijd start bij K die inwerpt naar speler
- Scoren na controle op halfhoge voorzet = 2P
- Scoren na infiltratie met bal = 2P
- (Kies freezing moment bij foute en juiste uitvoeringen)

**Coaching:**

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5

### COOLING DOWN



**Beschrijving:**

- Shoot out
- Iedere speler start aan middellijn
- Infiltratie met bal
- Doelman proberen uit te schakelen





**Naam:** Hermans Guy, lesgever FTS  
**Thema:** juiste pass kort of halflang -> keuze

**Aantal:** 14 + 2K  
**Categorie/niveau:** U11

**Materiaal:** potjes, hesjes en voldoende ballen, 4 kleine doeltjes en groot verplaatsbaar doel

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Basics:** juiste keuze, korte pass of halflange pass  
**Coaching SP.:** SPEEL, KAATS, ALLEEN

**Teamtactics:** open breed, open diep, geen dom balverlies.  
**Coaching:** STA OPEN, STA DIEP, ONTZET

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

- A Speelt in op B, B draait open en past op C, C controleert en sluit aan bij andere groep.  
 Oef. 2: A speelt bal in op B, B kaatst op A, A speelt diep op C, C sluit aan bij andere groep

**Coaching:**

- Controle met binnenkant juiste voet, juiste balsnelheid, speel in op juiste voet. Open de paslijn

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 7 / 7 + K**

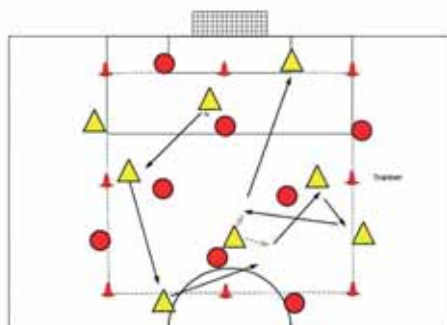
**Beschrijving:**

- Wedstrijd: K + 7 / K + 7, een 3 / 2 / 2 opstelling, doel wordt op de raaklijn van de cirkel geplaatst (32x40m.). Er worden 2 blokjes van 8' gespeeld

**Coaching:**

- Geen. Stop-help als het probleem zich stelt

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

- A Speelt samen met spelers a tussen de potjes, deze spelen max. in 2T. Eerste blokje van 8' spelen de spelers in het vierkant vrijspel. 2° Blokje iedereen van uit 2 T max.

**Coaching:**

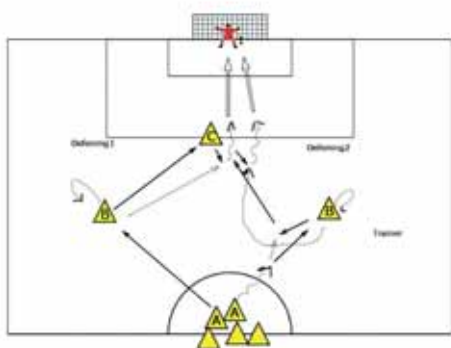
- Maak de juiste keuze, kort-lang. Pas je positie steeds aan in functie van bal en speler. Speel met juiste balsnelheid op juiste voet

**WEDSTRIJDVORM 2****2 X K + 3 / 4****Beschrijving:**

- Snelle balcirculatie K + 3 / 3 met 2 kleine doeltjes. Terrein 32x32m. Wedstrijd start steeds bij keeper. Na 7 min. wordt er gewisseld van kant

**Coaching:**

- Zie richtlijnen basics en teamtactics

**TUSSENVORM 2****AFWERKEN OP DOEL****Beschrijving:**

- A Speelt in op B, B kaatst op A, A speelt bal diep op C, C kaatst op B, B werkt af op doel. Steeds de sym. uitvoeren. Oefening duurt 10 min.

**Coaching:**

- Speel de bal in op de juiste voet met juiste balsnelheid, B opent de paslijn door achter inkomende A te lopen, B geeft aan op welke voet hij de bal wil

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 7 / 7 + K****Beschrijving:**

- Wedstrijdvorm 1 wordt herhaald. Tracht afwisselend kort – lang te spelen. Snelle balwisselingen. Opstelling: 3 / 2 / 2

**Coaching:**

- Zie richtlijnen basics en teamtactics

**COOLING DOWN****Beschrijving:**

- 2 Rondjes uitlopen, materiaal verzamelen
- Korte evaluatie van training individueel en als groep

**Naam:** Herman De Landtsheer, lesgever  
 Federale trainersschool  
**Thema:** halflange passing + vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn – *BASICS (B+)*

**Aantal:** 14 + 2  
**Categorie/niveau:** U11

**Materiaal:** 7 rode + 7 gele overtrekjes,  
 16 kegels, 2 verplaatsbare doelen,  
 16 ballen

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Basics:**

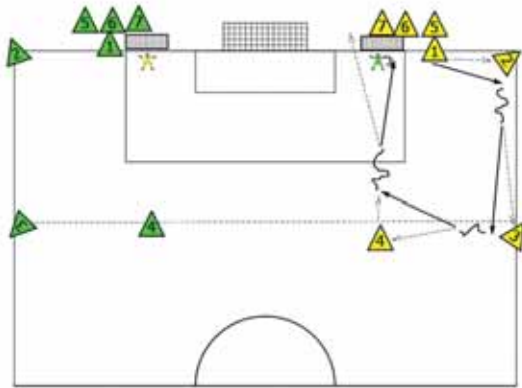
- Als je denkt vrij te staan, laat dit merken aan de speler in balbezit. CO: "SPREKEN" SP: "GEEF"
- Geef zo nauwkeurig mogelijk de halflange pas zodat de ontvanger de bal in de meest gunstige omstandigheden kan controleren. CO: "JUIST GEVEN" "CONTROLE"
- Probeer je vrij te lopen door los te haken en/of achter de tegenstander door te gaan. CO: "VRIJLOPEN" "AFHAKEN"

**Teamtactics:**

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 4. Openen breed                             | CO: "BREED" "NAAR BUITEN" "GEEF"  |
| 5. Openen diep                              | CO: "DIEP"                        |
| 6. Ruimte creëren voor zichzelf en benutten | CO: "BLIJF OPEN" "DRIBBEL" "GEEF" |
| 7. Een lijn overslaan                       | CO: "GEEF DIEP"                   |

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**OPWARMING**



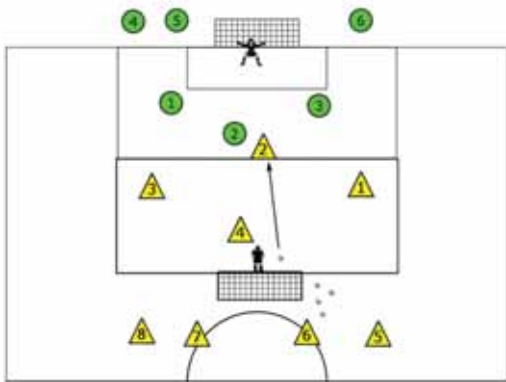
**14 + 2K**

**Beschrijving:**

- 2 x 5', omloop met doorschuiven, bal volgen
  - Eerst uitvoeren op linkerzijde daarna doorschuiven naar rechterzijde
- Speler 1 speelt in op speler 2, die staat ingedraaid en neemt de bal aan
  - Speler 2 speelt de bal na korte dribbel door naar speler 3
  - Idem voor speler 3 en die speelt bal door naar speler 4
  - Speler 4 trapt op doel na korte dribbel en haalt de bal op
- Verplaatsing zonder bal = opwarmingsoefening
  - Na 5' wisselen de keepers en de spelers van flank

**Coaching:** 1 - 2

**WEDSTRIJDVORM 1**



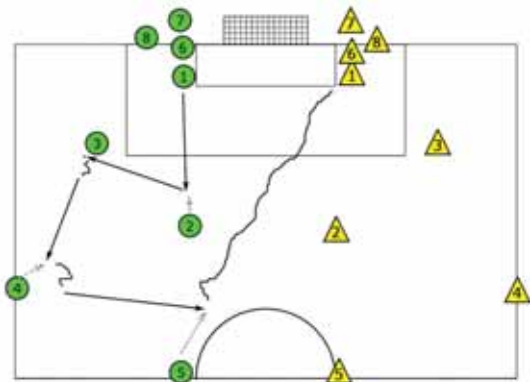
**3 + K / 4 + K**

**Beschrijving:**

- 1 x 10'
- WV wordt opgestart bij de keeper van de meerderheid
- De keeper speelt de bal in op de diepste speler die de bal dan aflegt naar een willekeurige speler
- Na 1' wordt gewisseld van ploegen

**Coaching:** 1 tot 7

**TUSSENVORM 1**



**PAS- EN TRAPVORM 1**

**Beschrijving:**

- 1 x 10'
- 2 Groepen van 8 (7 sp. + 1K) – plaatswissel na de pas met de aangespeelde speler
- Speler 1 speelt in op speler 2 die afhaakt
- Speler 2 legt de bal af op speler 3
- Speler 3 speelt na korte dribbel de bal diep op de afhakende speler 4
- Speler 4 neemt de bal aan en draait weg om daarna de bal breed te leggen voor inkomende speler 5
- Speler 5 leidt de bal en sluit aan de andere zijde aan

**Coaching:** 1 – 2 – 3 – 5 – 6

### WEDSTRIJDVORM 2



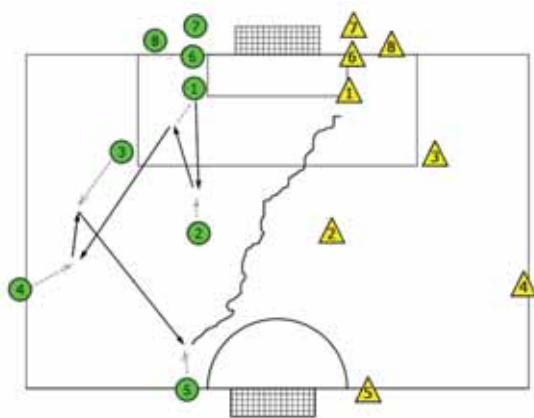
4 + K / 6 + K

#### Beschrijving:

- 1 x 10'
- WV wordt opgestart met uittrap van de keeper van de minderheid
- Daarop start de ploeg van 6 de aanval met letten op de aandachtspunten
- De ploeg van 6 staat in elftalposities
- Op regelmatige basis (om de 2') worden spelers in de ploeg 1 en 2 gewisseld

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

### TUSSENVORM 2



### PAS- EN TRAPVORM 2

#### Beschrijving:

- 1 x 10'
- 2 groepen van 8 (7 sp. + 1K) – plaatswissel na de pas met de aangespeelde speler
- Speler 1 speelt in op speler 2 die afhaakt
- Speler 2 legt de bal terug af op speler 1
- Speler 1 speelt de bal diep met een halflange pas op de afhakende speler 4
- Speler 4 legt de bal af op de inkomende speler 3 die inspeelt op speler 5
- Speler 5 leidt de bal en sluit aan de andere zijde aan

Coaching: 1 – 2 – 3 – 5 – 6 – 7

### WEDSTRIJDVORM 3



7 + K / 7 + K

#### Beschrijving:

- 2x5', continu spel
- WV wordt opgestart met halflange pas van keeper of verdediger naar één van de spitsen
- Na iedere aanval zoveel mogelijk de bal in het spel geven op dezelfde manier, indien niet mogelijk toch zoveel mogelijk coachen op de halflange pas in het spel zelf

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

### COOLING DOWN

#### Beschrijving:

- Uitlopen + nabespreking training
- Opruimen van het materiaal

**Naam:** Ivo Vranken, lesgever Trainersschool  
**Thema:** B- (druk zetten, remmend wijken)

**Aantal:** 14  
**Categorie/niveau:** preminiemen (U11)

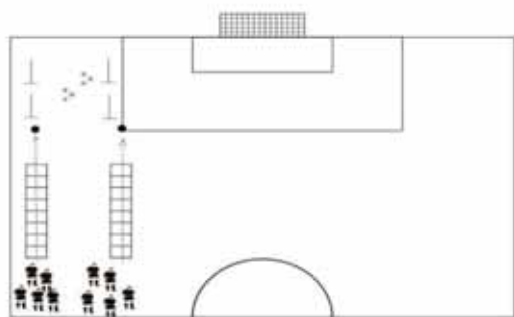
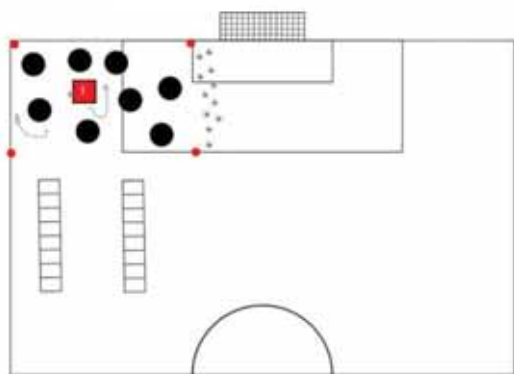
**Materiaal:** 1 doel, 2 minidoelen,  
7 hesjes, 10 'hoedjes', 2 loopladders,  
4 slalompalen



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

- tegenstander in jouw zone en het dichtste bij zo vlug mogelijk **onder druk** zetten
- de diepe bal beletten
- tussen (tegenstrever) bal en doel
- snel ernaar toe, **niet happen**, tot op 2m., op de voorvoeten én ingedraaid
- indien minderheid, pas **remmend wijken** toe en wacht op steun van medespeler
- 'duw' de tegenstander **naar buiten**

**OPWARMING**



**INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (20')**

**Beschrijving:**

**Jagersbal:**

Jager met bal tracht de andere spelers aan te gooien. Wie aange-gooid wordt, gaat zijn bal halen en wordt ook jager. Wie blijft het laatst over?

Variante: spelers dribbelen met de bal aan de voet, de jager moet met zijn bal trachten de bal van de spelers aan te gooien, mee aangooien indien jouw bal tijdens het dribbelen wordt geraakt. Wie blijft het laatste over?

**Loopcoördinatie:**

Oefeningen in en uit de looppladder.

Daarna in het vierkant gaan en baltechnische oefeningen uitvoeren: kapbewegingen, jongleren, passeerbewegingen, ... nadien terug aansluiten bij de looppladder.

**Coaching:**

**WEDSTRIJDVORM 1**



**VEREENVOUDIGDE VORM IN GOLVEN (15')**

**Beschrijving:**

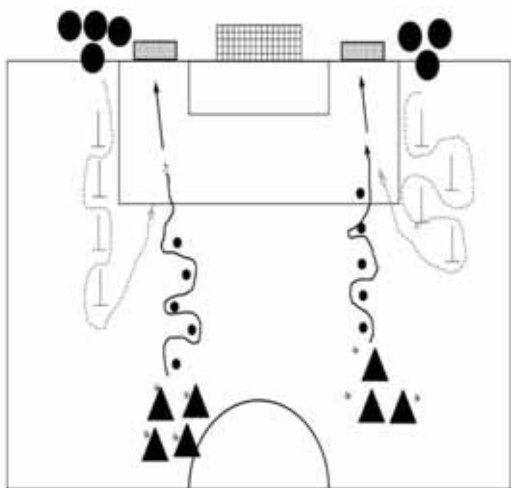
**K + 2 / 3**

- A1 speelt naar de vragende A2 (gelijktijdig komt ook A3 in het veld)
- V1 gaat druk zetten
- V2 komt ook ter hulp MAAR heeft achterstand (mag pas inkomen NA de 1° pas!!)
- aanvallers scoren = 1 punt
- verdedigers bal afnemen én scoren = 3 punten
- verdedigers kunnen aanvallers tot balverlies dwingen ZONDER doelpoging = 2punten

**Coaching:**

- snel druk zetten tot op 2m., niet laten uitschakelen, sta op de voorvoeten, ingedraaid
- niet happen
- pas remmend wijken toe, zodat je medespeler kan (terugkeren) meehelpen verdedigen
- tegenstander naar buiten duwen

## TUSSENVORM 1



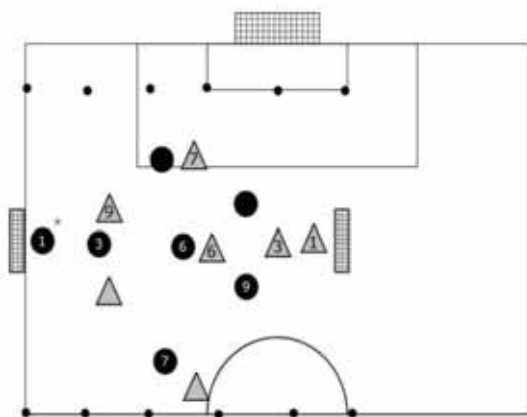
## "FUN" (15')

### Beschrijving:

- 2 groepen tegen elkaar
- aanvallers trachten te scoren na slalomdribbel tussen de hoedjes, op het kleine doel
- verdedigers lopen ook slalom tussen de paaltjes en moeten het scoren beletten, druk gaan zetten
- variatie: druk frontaal, zijwaarts, achterwaarts (negatieve druk)
- score bijhouden: ieder doelpunt is 1 hoedje nemen en bij de groep leggen
- 6 x 3'

Coaching: zie WV 1

## WEDSTRIJDVORM 2



## EINDVORM IN CONTINU SPEL (20')

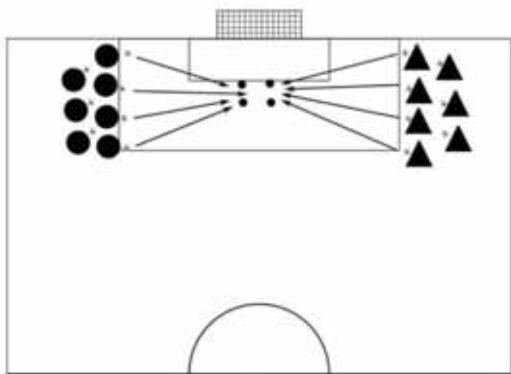
### Beschrijving:

6 / K + 6

- spelregels preminiemen
- 1 - 3 - 2 veldbezetting
- goed druk zetten en bal heroveren via deze druk = extra punt

Coaching: zie WV 1

## COOLING DOWN



## HUISWERK

### Beschrijving:

- 1) De groep waarvan de meeste spelers de bal in het vierkant kunnen trappen (stil liggen) is gewonnen!! De verliezers ruimen het materiaal op.
- 2) Voor volgende week moet iedereen de passeerbeweging voorgedaan door speler X oefenen!!

**Naam:** Kristof Mortier, lesgever  
Trainersschool  
**Thema:** vrijlopen en steunen

**Aantal:** 8 + 2K  
**Categorie:** Preminiemen gewestelijk

**Materiaal:** potjes, 2 stokken, 2 duiveltjes doelen, 2 kleine doeltjes, ballen



**Coaching en richtlijnen:**

1. Haak af van je tegenstander om vrij te komen: **HAAK AF / VERPLAATS**
2. Geef steun aan de balbezitter (in diepte voor de bal of steun achter de bal): **STEUN**
3. Laat je horen als je vrij staat en vraag de bal: **GEEF**
4. Zorg dat je voor het ontvangen van de bal ingedraaid staat: **DRAAI IN**

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

De spelers worden in twee ploegen verdeeld. Er wordt in een afgebakende ruimte handbal gespeeld.

**Mogelijke varianten:**

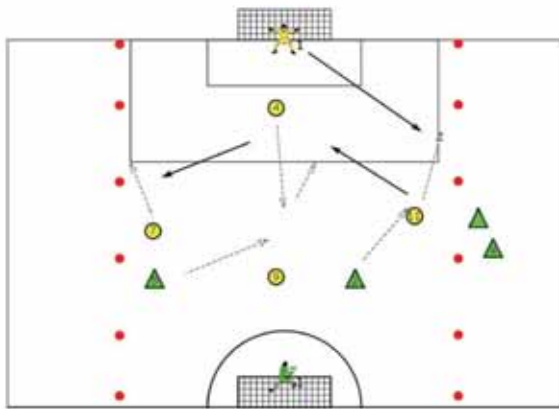
- de ploeg die de bal 8 keer naar mekaar kan spelen = 1 punt
- de 5de pass moet een kopbal zijn naar een medespeler = 1 punt
- de balbezitter mag niet gooien op de pasgever maar moet een derde man zoeken
- de bal wordt naar mekaar gerold en de ontvanger stift de bal in zijn handen
- de bal wordt naar mekaar gespeeld met een botspass
- de balbezitter mag de bal maximum 2 sec. vasthouden

Deze handbalspeltjes lenen zich ideaal om het verplaatsen zonder bal te oefenen en spelers te leren omgaan met de ruimte (ruimteperceptie)

**Duur:** 10 min.

**Coaching:** 1, 2, 3, 4

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 4 <> 2 + K**

**Organisatie:**

Terrein van ca 40x30m., 2 duiveltjes doeltjes, er wordt gewerkt in golven

**Beschrijving:**

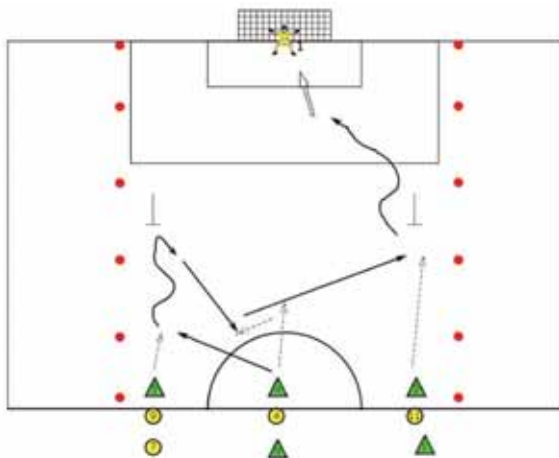
Het viertal speelt in een ruit. De keeper start de wedstrijdvorm op en speelt een loshakende medespeler in. De balbezitter krijgt steeds steun voor de bal en achter de bal. Als het tweetal scoort = 2 punten. Scoort het viertal = 1 punt

**Duur:** 15 min.

**Fun:** welk team wint?

**Coaching:** 1, 2, 3 en 4

**TUSSENVORM 1**



**Organisatie:**

Terrein van ca 40x30m., vast doel, 2 stokken

**Beschrijving:**

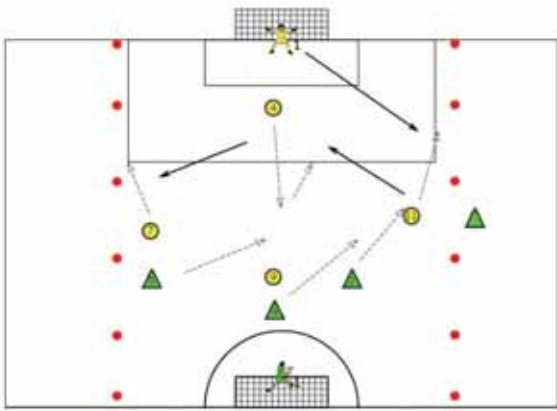
We maken 3 rijen – ballen centraal. De centrale speler speelt de bal op 1 van de flankspelers. Die flankspeler dribbelt de bal tot aan de stok (= verdediger). De 2 andere spelers gaan mee in steun. De centrale speler steunt de balbezitter in de ruimte achter de bal en biedt zich aan. De balbezittende flank speelt de bal terug op de centrale speler die op zijn beurt inspeelt op de andere flankspeler die voor de bal aanspeelbaar is. Die ontvangende speler probeert (al of niet na een passeerbeweging voor de stok) tot scoren te komen.

**Fun:** welk drietal scoort het meest?

**Duur:** 15 min.

**Coaching:** 1, 2, 3 en 4

### WEDSTRIJDVORM 2



### K + 4 <> 3 + K

**Organisatie:**  
Terrein van ca 40x30m., 2 duiveltjes doeltjes

**Beschrijving:**  
Het viertal speelt in een ruit – het drietal heeft 1 wisselspeler. De wedstrijdvorm start bij de doelman, die inspeelt op een zich aanbiedende medespeler

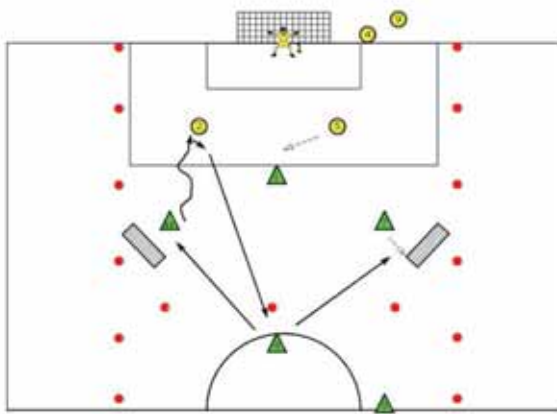
Na een doelpunt of na 1' komt de wisselspeler in het veld  
Na 7 minuten draaien we de ploegen om

**Duur:** 5 min – herhalingen: 2

**Fun:** weke ploeg scoort het meest?

**Coaching:** 1, 2, 3 en 4

### TUSSENVORM 2



### 3 + KAATSER / 2 + K

**Organisatie:**  
Terrein van ca 30x30m., een klein doel, een kaatser staat net buiten de afgebakende ruimte, 2 kleine doeltjes, er wordt in golven gewerkt

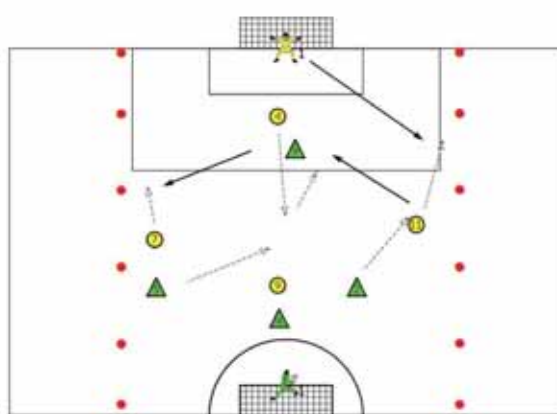
**Beschrijving:**  
De vorm begint steeds bij de kaatser, die één van de zich aanbiedende medespelers aanspeelt. Door zijn positie is de kaatser steeds aanspelbaar achter de bal. Het tweetal kan scoren in één van de 2 kleine doeltjes  
Variant: de kaatser kan ook meespelen met het tweetal en is zodoende steeds aanspelbaar in de ruimte voor de bal

**Duur:** 5 min – herhalingen: 2 (wisselen van doel)

**Fun:** welk team scoort het meest?

**Coaching:** 1, 2, 3 en 4

### WEDSTRIJDVORM 3



### K + 4 <> 4 + K

**Organisatie:**  
Terrein van ca 40x30m., 2 duiveltjes doelen

**Beschrijving:**  
Beide teams spelen in een ruitformatie. Na doelpunt starten we altijd bij de doelman die een vrijlopende en steunende medespeler inspeelt

**Duur:** 15 min.

**Fun:** welk team scoort het meest?

**Coaching:** 1, 2, 3 en 4

### COOLING DOWN



**Beschrijving:**  
Er wordt op een tiental meter van een doel een vierkantje (5x5m.) geplaatst. De bal wordt eerst diagonaal ingespeeld en na het inspelen verplaatst men zich onmiddellijk naar de andere kant van het vierkant, bal wordt teruggekaatst om vervolgens opnieuw diagonaal in te spelen. Er volgt een trap op doel - wie de bal op de lat kan trappen, krijgt een punt

Wie haalt na 5 minuten het meeste punten?



**Naam:** Marc Deferme, lesgever  
Trainersschool  
**Thema:** korte pas of dribbel in opbouwzone

**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie:** U10/U11

**Materiaal:** 12 ballen, kegels, vestjes,  
2 duiveltjesdoelen, markeerhoedjes



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

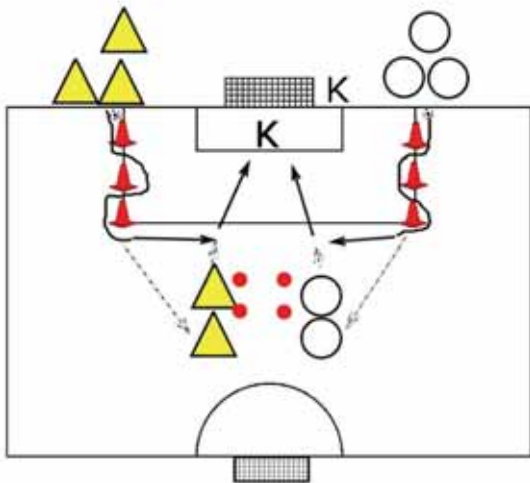
**Basics:**

1. Geef een korte pas in de loop van je medespeler zodanig dat hij de bal kan meenemen zonder dat hij zijn beweging dient af te remmen: **pas**
2. Voer een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat en er geen werkelijke doelkans is: **dribbel**

**Teamtactics:**

3. Aanspelbaar opstellen door zich te verplaatsen naar de zijlijn van het veld: openen breed: **ga breed**
4. Speler maakt gebruik van de vrije ruimte achter de verdedigers: openen diep: **ga diep**
5. Infiltratie met bal challenge: probeer zoveel mogelijk terreinwinst te boeken bij het dribbelen: **doe maar, ga**

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

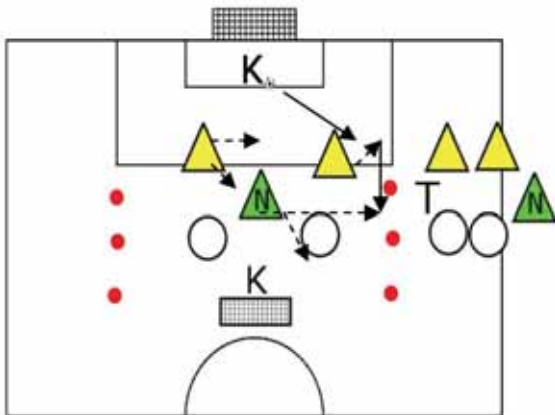
- Veld dubbele grote rechthoek
- Duur: 10'
- 5' baltechniek
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Dribbel tussen de kegels en trap naar de doelman start rechterzijde van het doel, na trap aansluiten 2x
- Speler die getrapt heeft sluit aan bij de andere groep
- Daarna afwerken op doel 2x

**FUN:** wie scoort het meest?

**Coaching:**

- Richtlijn en coaching: **1 t/m 3**
- Snelle dribbel en de pas in de loop van de speler inspelen
- Beide voeten gebruiken

**WEDSTRIJDVORM 1**



**2 + K / 2 + K + 1N (IN GOLVEN)**

**Beschrijving:**

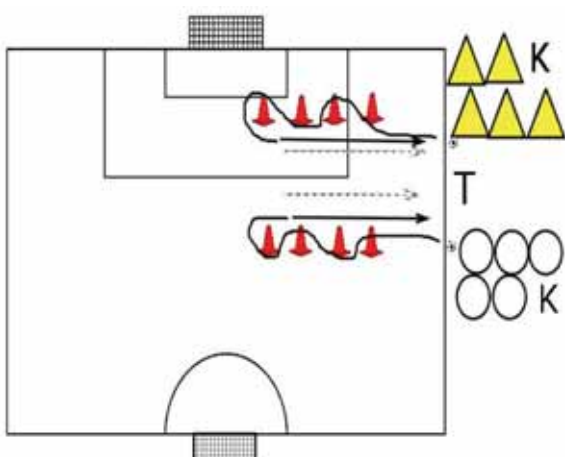
- Veld dubbele grote rechthoek
- Duur: 10'
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Neutrale speler doet mee met ploeg in balbezit
- Doelman speelt in op flankspeler, neutrale speler opent breed of diep, andere speler sluit aan
- Telkens de wedstrijd starten bij doelman
- Spelers van ploeg in balbezit vrije ruimte gebruiken (flank en/of diepte)
- 1' wissel ploegen

**FUN:** scoren bij voorzet of door diep te spelen: 2 punten

**Coaching:**

- Richtlijnen en coaching: **1 t/m 5**

**TUSSENVORM 1**



**DRIBBEL EN PAS**

**Beschrijving:**

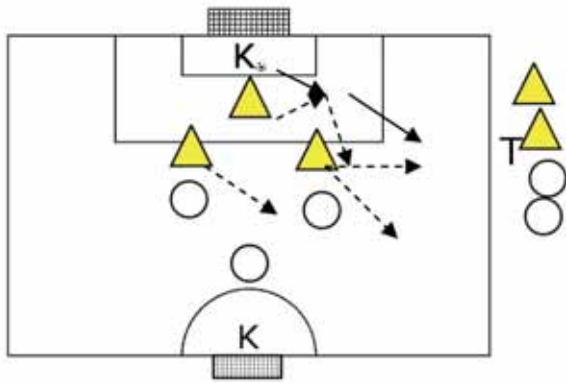
- 2 Groepen
- Duur: 10'
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Kegelafstand 1m., uiterste kegel op 15m.
- 1, dribbel tussen de kegels, na de laatste kegel pas terug naar medespeler die dezelfde oefening uitvoert
- 2, dribbel tussen de kegels en snelle dribbel naast de kegels
- 3, dribbel tussen de kegels heen en terug
- Iedere oefening 2x per ploeg

**FUN:** welke ploeg is de snelste?

**Coaching:**

- Richtlijnen en coaching: **1 en 2**

### WEDSTRIJDVORM 2



### 3 + K / 3 + K (IN GOLVEN)

**Beschrijving:**

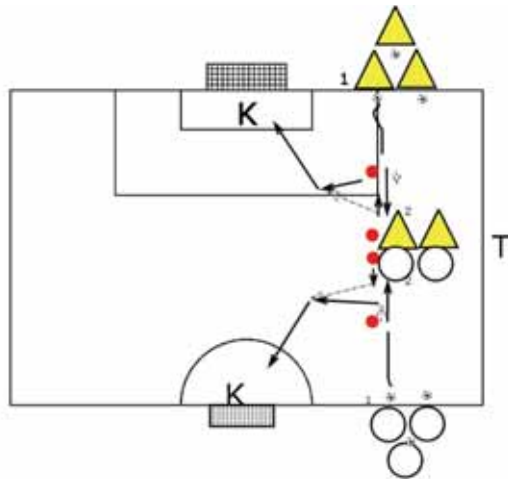
- Veld 25x40m.
- Duur: 10'
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Na 1' wissel spelers
- Doelman naar medespeler die opent breed, andere speler opent breed of diep, speler 3 sluit aan voor doel of gaat diep
- Telkens de wedstrijd starten bij doelman
- Spelers van ploeg in balbezit vrije ruimte gebruiken (flank en/of diepte)
- Zelf infiltreren of gebruik maken van de flank of diepte
- Doelpunt via infiltratie 2 punten

**FUN:** welke ploeg wint?

**Coaching:**

- Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5

### TUSSENVORM 2



**Beschrijving:**

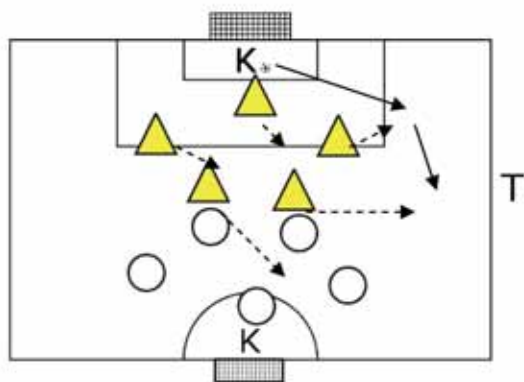
- Veld 25x40m.
- Duur: 10''
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Speler 1 snelle dribbel, pas naar speler 2
- Speler 2 kaatst de bal terug naar speler 1 die de bal breed legt voor speler 2 die afwerkt op doel
- Op de juiste voet inspelen
- Bal goed afleggen voor het schot op doel
- Bij afwerken ook de mindere voet gebruiken
- Ansluiten (speler 1) bij de volgende groep die op het andere doel afwerkt

**FUN:** wie scoort het meest?

**Coaching:**

- Richtlijnen en coaching: 1 t/m 3

### WEDSTRIJDVORM 3



### 5 + K / 5 + K

**Beschrijving:**

- Veld 25x40m.
- Duur: 10'
- Wedstrijdreglement van toepassing
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Nadruk op openen breed en openen diep
- Doelman naar medespeler die opent breed, andere speler opent breed of diep, speler 3 sluit aan voor doel of gaat diep
- Zelf infiltreren of gebruik maken van de flank of diepte
- Spel stilleggen bij het mislopen van de opdracht openen breed of openen diep
- Scoren op voorzet of op diepe inspelbal = 2 punten

**FUN:** welke ploeg wint?

**Coaching:**

- Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5

### COOLING DOWN

**Beschrijving:**

- Penaltycup
- Duur 5'

**Naam:** Marc Schouterden,  
lesgever Federale Trainersschool  
**Thema:** interceptie of afweren halflange  
passing/doelpoging

**Aantal:** 12 + 2K  
**Categorie/niveau:** U 11

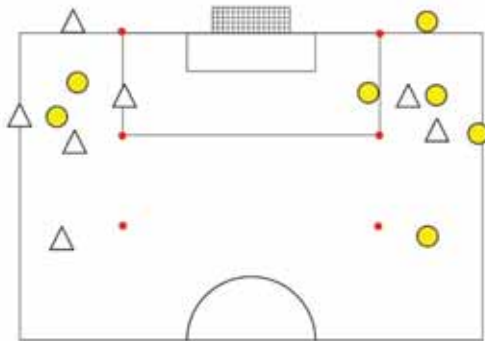
**Materiaal:** ballen, 2x7 hesjes, markeer-  
hoedjes, kleine verplaatsbare doelen,  
kegels

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

**Balverlies i.f.v. de bal: interceptie of afblokken voorzet of doelpoging**

1. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepten:  
**CO: TIMING, NU, DRUK, VOET, BLOK, KORT** SP: GA, DRUK
2. Speler kan de doelpoging of voorzet intercepteren naar een voor de tegenstander ongunstige plaats:  
**CO: ONTZET, BUITENKANT**
3. Speler kan de bal zo hoog mogelijk intercepteren:  
**CO: HOGER, KORT**

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

Rondje loslopen met bal + intentie training meegeven

**Positiespel**

We proberen van kop naar kop te geraken (afstand 35m)  
Aanbiedende zijkanen.

Onderlinge coaching L en R afhouden.

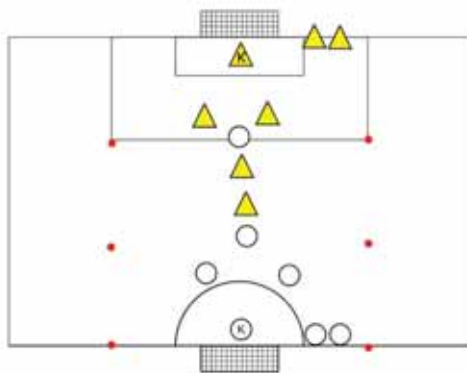
Interceptie is 1 punt – overkant is 1 punt, punten van ploegen samentellen.

Reeksen van 3 min. met 1 min. rust om te wisselen van 2-tal en binnenste speler.

Duur: 10 min.

**Coaching:** 1 – 2 – 3

**WEDSTRIJDVORM 1**



**4 + K / K + 4**

**Beschrijving:**

Symmetrische opstelling.

Beide ploegen spelen in 1 – 2 – 1 – 1 opstelling.

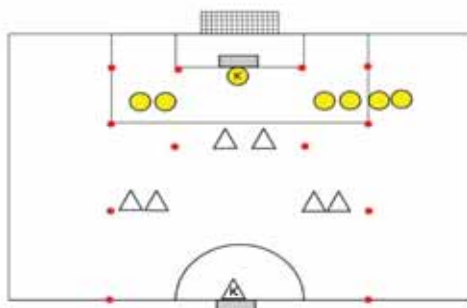
Bedoeling is de voorzet of de doelpoging (halflang) te verhinderen. Oog hebben voor het vooruit verdedigen en kantelen.

In golven: 1 min. per actie – wisselen in koppels van 2.

Duur: 15 min. (2x7 min. + 1 min. rust).

**Coaching:** freezemomenten inbouwen

**TUSSENVORM 1**



**PAS - EN TRAPVORM EN AFWERKVORM**

**Beschrijving:**

Ballen bij de aanvallende partij ter hoogte van de 35m, aanvaller aan de 20m wordt ingespeeld, verdedigers (in de 16m) trachten bal te intercepteren bij het inspelen of de eventuele doelpoging af te blokken. Inspelende aanvaller en tweede verdediger komen ook in na het inspelen.

Bij interceptie mogen de verdedigers gaan scoren bij de tegenpartij. Bal uit het spel betekent hervatten bij aanvallers.

Duur per actie: 15".

Continu spel gedurende 7 min., dan worden aanvallers verdedigers en andersom.

Duur: 15 min. (2x7 min. + 1 min. rust).

**Coaching:** 1 – 2 – 3

### WEDSTRIJDVORM 2



5 + K / 5 + K + 2N

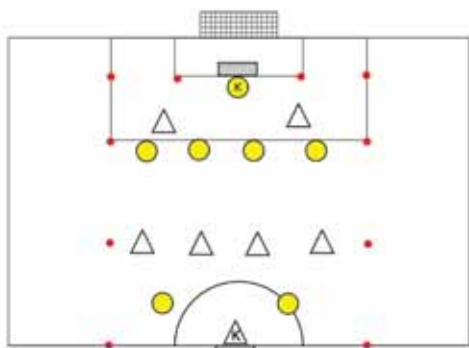
**Beschrijving:**

Oog voor het vooruit verdedigen en verhinderen van een doelpoging.

Duur: 10 min. continu.

**Coaching:** 1 – 2 – 3

### TUSSENVORM 2



### POSITIEPEL

**Beschrijving:**

Aanvallende partij mag bal in neutrale zone inspelen (tussen de 16m en de 35m) naar een doorgeschoven medespeler, de tegenpartij laat een speler doorschuiven om de halfflange pass eruit te halen.

Op dat moment mogen alle verdedigers en aanvallers bijsluiten. Scoren bij inspelen aanvallers in neutrale zone of doelpunt. Bij interceptie mag de verdediger zijn medespelers proberen aan te spelen aan de overzijde of scoren. Spelhervatting afwisselend (bij scoren of bal buiten speelveld) bij de twee partijen bij de keepers.

Wisselen van spelers in vrije zone na 4 min., keepers blijven.

Scoren = medespeler bereiken in vrije zone of doelpunt, voor verdedigende ploeg is dat interceptie.

Continue reeksen van 3 x 4 min.

Duur: 3x4 min. + telkens 1 min. rust = 15 min.

Wie scoort meeste punten?

**Coaching:** 1 – 2 – 3

### WEDSTRIJDVORM 3



6 + K / K + 6

**Beschrijving:**

Asymmetrische opstelling.

1 – 3 – 2 – 1 tegen 1 – 2 – 3 – 1 (zodat de witte ploeg zijn speelhoeken dicht te houden).

Duur: 15 min. continu.

**Coaching:** 1 – 2 – 3

### COOLING DOWN



**Beschrijving:**

Beide ploegen trappen vanaf de 16m naar doel.

Duur: 5 min.

**Naam:** Arno Van den Abbeel, Coördinator VFV in Vlaams-Brabant, VFV Voetbalstage voor meisjes Kessel-Lo  
**Thema:** lijn overslaan bij halflange passing + steunen

**Aantal:** 8 + 2K  
**Categorie/niveau:** (pre)miniemen U9/U10

**Materiaal:** 2 duiveltjesdoelen, potjes, hesjes, 1 minidoel, 1/4 terrein



**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Strak inspelen van doelman 'SPEEL'
2. De speler onder de bal bepaalt waar we het spel verder zetten 'KIJK' en 'BEWEEG'
3. Altijd diagonaal aanbieden in de bal, nadien steunen 'BIED AAN' en 'STEUN'
4. Positie kiezen in functie van elkaar 'IN FUNCTIE VAN ELKAAR'
5. Zo snel mogelijk afwerken bij een reële doelkans 'SCOOR'
6. Geef de halflange pass met de juiste snelheid en op het juiste moment (timing met balontvanger) 'HARDER' 'ZACHTER' 'TIMING' 'GEEF'
7. Kijk diep, sla een lijn over en speel aanvaller met een halflange pass aan wanneer die aanspeelbaar is 'KIJK DIEP EN GEEF'

**OPWARMING**



**Beschrijving:**

1 speler op elke post, de 2 groepen starten gelijktijdig.

Doorschuiven: speler1->2->3->4->andere groep.

2 x halflange pass: van speler 1 naar speler 3 en van speler 2 naar speler 4.

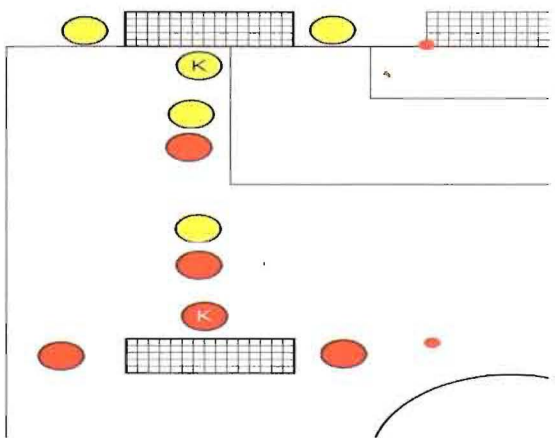
**Coaching:**

3, 6 en 7

Bepaal de start van de actie door de vooractie: 'BIED AAN' (post3). 'GEEF' (post 1 en post 2)

'KIJK DIEP' (post 1 en post 2)

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 2 / 2 + K**

**Beschrijving:**

Bal start bij de doelman.

Observeren van 1<sup>e</sup> golf. Wisselen en idem voor 2<sup>e</sup> golf. Leergesprek probleem: wie doet wat verkeerd? Wat is het probleem hier?

Probleemstelling:

Hoe kunnen we met zo weinig vrije spelers in de opbouwzone toch voor een aanval zorgen?

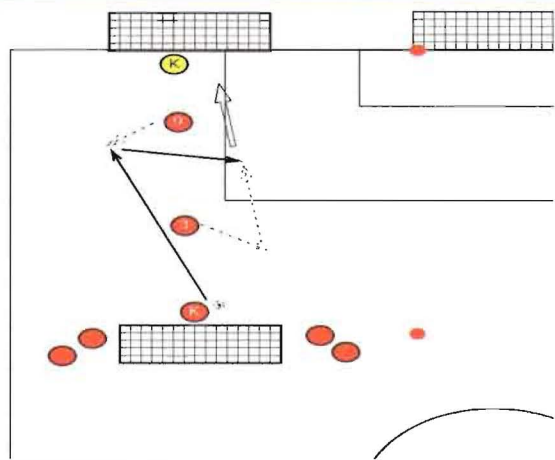
Oplossing zoeken:

- Lijn overslaan.
- Diagonaal aanbieden ifv elkaar.
- In steun komen na het inspelen.

**Coaching:**

Weinig tot geen coaching, spelers moeten zelf het probleem herkennen

**TUSSENVORM 1**



**LIJN OVERSLAAN + STEUNEN (CENTRUM)**

**Beschrijving:**

Bal start bij de doelman.

3 biedt zich diagonaal aan voorbij de paal.

9/10 roteert in functie van 3 (geschrant).

K speelt in op 9.

3 steunt nadien.

3 werkt af.

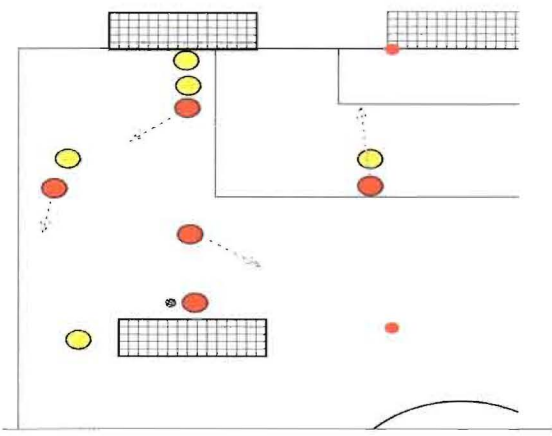
3 wordt 9.

9 neemt bal en sluit terug aan.

Na 1 reeks wisselen de doelmannen van rol en wordt er afgewerkt naar de andere.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7

**WEDSTRIJDVORM 2****AFGELEIDE WV K + 4 / 3 + K****Beschrijving:**

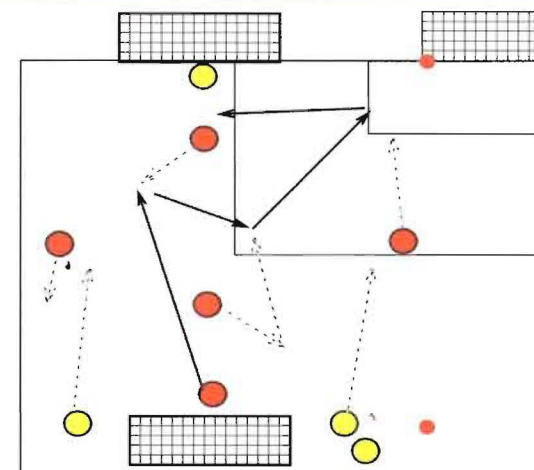
In golven: de volgende golf vertrekt bij de gele K en bij rood gaat de aanvaller eruit (naast doel).

1<sup>ste</sup> bal is geconditioneerd, bal start bij de doelman (rood) en moet op de diepe spits gespeeld worden, keeper slaat lijn over (op spits), nadien vrij spel.

3 vraagt bal diagonaal voorbij de paal, andere spelers roteren in functie van hem en van elkaar!

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7

**TUSSENVORM 2****K + 4 / K + 2 TERUGLOPERS****Beschrijving:**

Bal start bij de keeper.

3 biedt zich diagonaal aan voorbij de paal.

9, 7 en 11 roteren in functie van 3 (geschrakt), 7/11 hoger of lager in functie van 3.

Inspelen diep, lijn overslaan.

Kaatsen op steunende speler.

2 verdedigers mogen vertrekken bij het inspelen van de K.

Spel openen BREED en DIEP.

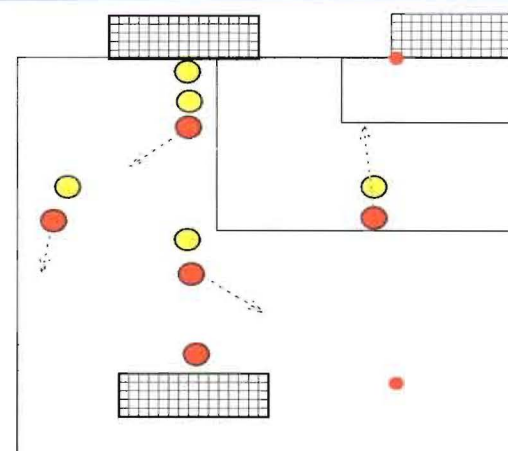
Flankvoorzet.

Efficiënte bezetting voor doel (1ste paal, 2de paal, 11m).

Variatie: 7/11 duiken 1<sup>ste</sup> paal.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 4 / 4 + K****Beschrijving:**

Eindvorm.

Doorlopend en vrij spel.

De wedstrijd start bij de doelman (rood) en die kan vrij opstarten. Toch probeert hij de geëfende opbouw te gebruiken. Een doelpunt na een lijn over te slaan, telt dubbel.

We leggen het accent op de ingeefende bewegingen (3 vraagt bal diagonaal voorbij de paal, andere spelers roteren in functie van hem en van elkaar).

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7

**COOLING DOWN****Beschrijving:**

Bespreking van thema en uitvoering.

Opbergen materiaal.