

Doelstelling	Verbeteren van het mikken
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Een pass-spel met twee teams om het mikken te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	Pupillen
Aantal spelers	10 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Er zijn twee partijen die bestaan uit 5 spelers.
- 4 daarvan staan opgesteld in de zone en hebben allen een bal.
- Er ligt een bal in het midden die duidelijk te onderscheiden is.
- De spelers proberen die bal in het midden te raken met hun eigen bal.
- De bedoeling is om de middelste bal over de lijn van de tegenstander te krijgen.
- Verder heeft elke partij een speler die er voor zorgt dat de ballen die buiten de zone geraakt zijn bij een medespeler terecht komen.

Coaching

- **Techniek:**
- mikken met binnenkant voet
- lichaam over de bal
- bal aan de bovenkant raken
- **Inzicht:**
- hoe harder je de bal raakt hoe meer hij richting de lijn van de tegenstander rolt
- **Communicatie:**
- Niet echt van toepassing. Wel elkaar stimuleren om de bal te raken.
- Je coacht bij deze vorm heel veel individueel want je gaat het spel niet in het heetst van de strijd stilleggen om uit te leggen dat je moet mikken met je binnenkant. Veel persoonsgebonden opmerkingen en aan het eind van het spel de groep bij elkaar roepen om in het algemeen wat opmerkingen te plaatsen. Je opmerkingen zijn vooral op de techniek gericht.

Materialen

- 8 ballen
- 1 duidelijk te onderscheiden bal bv. andere kleur bal of een hesje om de bal gewikkeld
- 8 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Lengteafstand groter maken
- Meerdere ballen in het midden leggen

Variatie

- Je zou meer ballen aan het spel toe kunnen voegen

Intensiteit

- Laag (behalve voor de twee spelers die ervoor moeten zorgen dat de ballen die buiten het veld zijn gekomen weer terechtkomen bij medespelers).

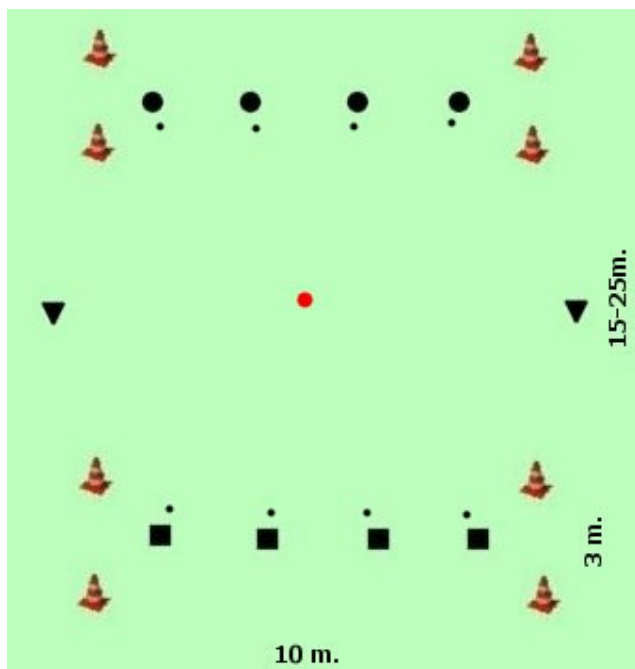
Complexiteit

- Als je in je uitleg gebruik maakt van het " plaatje " is het een redelijk eenvoudig te begrijpen en uit te voeren oefening.

Bijzonderheden

- Dit is een oefening die met name E-tjes heel erg leuk vinden om te doen en waar enorm

veel beleving aanwezig is. Bij een F-team zou je het nog aantrekkelijker kunnen maken door er een verhaal van te maken. Bijvoorbeeld: " Die bal die daar in het midden ligt is een bom die ontploft op het moment dat hij in het vak van de tegenstander komt". Ik denk niet dat deze oefening geschikt is voor een A-B- of C-elftal. Als er een trainer is die hier anders over denkt of een trainer die deze oefening eens met een A-B- of C-team uit wil proberen hoor ik het heel graag !



Doelstelling	Verbeteren passen/trappen (schieten) i.c.m. afwerken
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen/Trappen in combinatie met schieten om het passen te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	D-Pupillen en ouder
Aantal spelers	12 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- kaatser inspelen vanaf de achterlijn
- kaatsen op inkomende passer
- diepe spits inspelen
- spits draait door en werkt af
- centraal staat het passen/trappen en het afwerken

Coaching

- kaatser maakt eerst een vooractie voordat hij de bal vraagt
- inspelen op het juiste been
- ballen strak inspelen
- gezicht van de kaatser gericht naar degene die de bal inspeelt
- diepe spits moet scoren bij afwerken

Materialen

- Eventueel 6 Pilonnen
- Voldoende, minimaal 14, ballen
- 2 grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Bal over de grond/door de lucht inspelen
- Inspelen linker/rechter been

Variatie

- extra kaats tussen diepe spits en kaatser
- pass op diepe spits over een doel heen
- afwerken met moeilijke been

Intensiteit

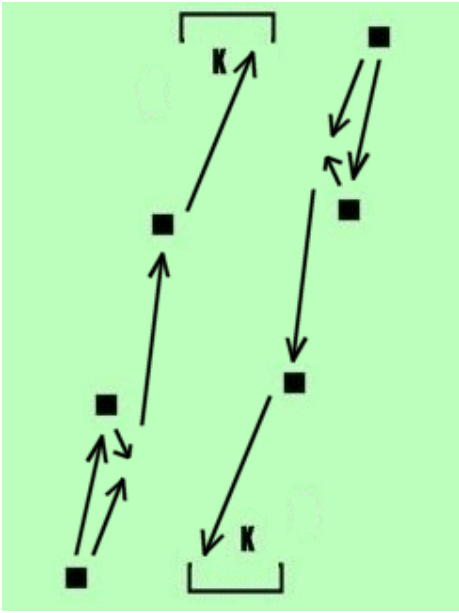
- Afhankelijk van uitvoering

Complexiteit

- Laag tot gemiddeld

Bijzonderheden

- evt. wedstrijd van maken tussen 2 teams (hiervoor uitkijken dat het niet ten koste gaat van de technische uitvoering).



Doelstelling	Verbeteren passen/trappen in hoog tempo; Aanspelen op het 'juiste' been en in de loop.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen/Trappen in een stroomvorm, meegeven in de loop.
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	Min. 8, Max. 16 spelers
Fase	Warming-Up/Leerfase

Inhoud

- Er zijn 4 spelers zonder bal.
- De overige spelers verdelen over de 2 'begin'-pilonnen.
- 2 'doorspelende' spelers zijn (tijdelijk) vast.
- Alle spelers lopen hun pass achterna.
- Stroomvorm.

Coaching

- Techniek: passen binnenkant voet.
- Techniek: dribbelen.
- Techniek: aannemen / verwerken.
- Inzicht: bal op goede moment spelen.
- Inzicht: onderlinge afstanden houden.
- Inzicht: Op 'juiste' been aanspelen.
- Communicatie: Oogcontact maken.
- Communicatie: Elkaar bij naam aanroepen.
- Communicatie: Vragen om de bal.
- "Zo weinig mogelijk effect aan de bal".
- "Niet over je standbeen heen spelen".

Materialen

- 8 ballen
- 6 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Indien mogelijk naar 1x raken gaan

Variaties

- Doelverdedigers i.p.v. vaste kaatsers.
- Andere richting

Intensiteit

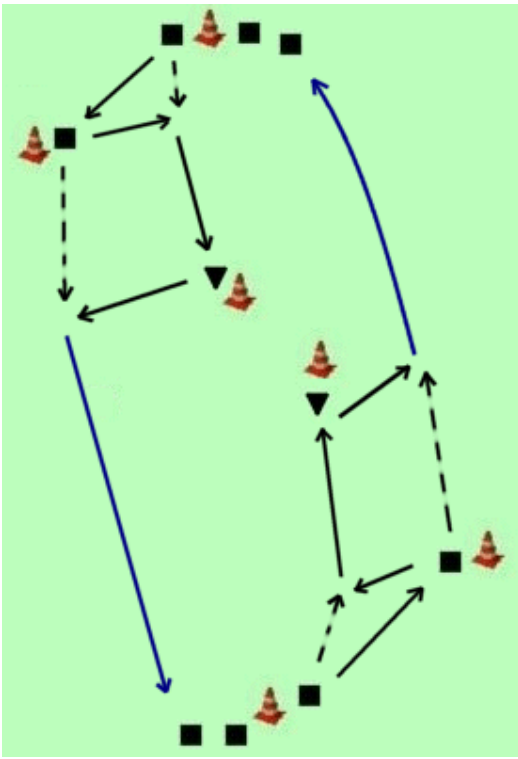
- Gemiddeld/Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm gebruik ik ongeveer eens per maand, omdat ik passen en trappen bij jeugd erg belangrijk vindt en er zelf ook een liefhebber van ben!!



	Verbeteren wreeftrap, lange afstand (L&R); Verbeteren binnenkant voet (L&R); Verbeteren wreeftrap binnenkant voet (L&R); Verbeteren anticiperend vermogen in balbezit; Verbeteren van de technische handelingsnelheid, tweebenigheid; Verbeteren van het handhaven van onderlinge afstanden in balbezit; Verbeteren van het pressie vanuit de positie, coaching en onderlinge afstanden; De derde man die steeds moet meedoen, laat de spelers zo min mogelijk opendraaien
Doelstelling	
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	6 tegen 6 positiespel met 3 neutrale spelers
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	15 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Spelen in een rechthoek van +/- 30 m. bij 20 m.
- Twee partijen van 6 spelers die op balbezit voetballen.
- Drie neutrale spelers spelen als volgt: 2 op de kop en 1 in het middenvak
- Spelherhvattingen: ballen over de lange zijde worden ingegooid, over de korte zijde zijde inschieten.
- Roulatie: er wordt gewisseld als er balverlies wordt geleden, wel meteen doorspelen.

Coaching

- De 6 vakken geven automatisch een onderlinge afstand tussen de spelers, dit in breedte en diepte.
- Aandachtspunten: De bezetting, posities van het 8-tal. Dit is de basis, maar zeker in de omschakeling naar balbezit moeten de spelers kijken naar elkaar welke positie ze innemen. Dit door zo weinig mogelijk te lopen en goede coaching.
- Het bespelen van de 'lengte-as' en 'breedte-as' (zie stippellijnen in de tekening)
- Als een van de twee middenspelers te dicht tegen de lengte-as zou spelen, dan is het dieptespel al nauwelijks meer mogelijk. Inspelen op het 'goede' been. Goed is afhankelijk van de positie van de verdediger ten opzichte van de aanvallers (of omgekeerd)
- Balsnelheid, tempo van circulatie (wisselend tempo) wanneer hard inspelen, wanneer temporiseren.
- Tweebenigheid zeer belangrijk i.v.m. snelheid van handelen in tempo en effectiviteit. Als je de kwaliteiten hebt om de bal met je rechterbeen weg van de verdediger te spelen naar je linkerbeen heb je meer mogelijkheden dus moeilijker te verdedigen.
- Het moment van diep spelen is zeer belangrijk maar bewaak de kwaliteit van de pass d.w.z. balsnelheid, de pass moet eindigen als bespeelbaar. Dus geen Engelse stijl waarbij de spits het luchtduel aan gaat, maar de bal moet eindigen 'onder de knie'. Soms moet hij dus met gevoel binnenkantje door de lucht gespeeld worden terwijl in een andere situatie een streep beter van toepassing is.

Materialen

- 8 pilonnen
- 15 hesjes (6 om 6 om 3)
- Minimaal 10 ballen rondom het veld

Opbouw van de Oefenvorm

- Vrij spel voor iedereen
- 2x raken voor de spelers in het veld, op de kop vrij spel
- Alles 2x raken
- In het veld 2x raken, op de kop 1x raken

Variaties

- -

Intensiteit

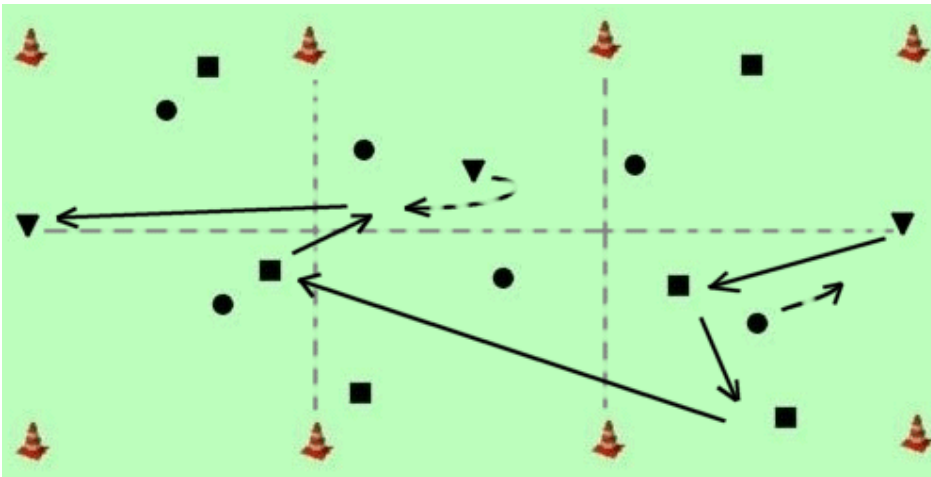
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het accuraat passen door de lucht
Thema	Passing (BalBezit)
Omschrijving	Spel waarbij je moet proberen om de bal in een bepaald vak te schieten.
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	4 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Twee teams van 2 spelers. Elk team staat in een eigen vak.
- Team A heeft de bal en probeert de bal zo te schieten dat hij in het vak van de tegenstander voor de eerste keer stuitert.
- Als dit lukt, dan controleert Team B de bal en probeert weer zo terug te schieten dat hij in het andere vak als eerste stuitert.
- De teams mogen de bal maximaal 2x aanraken.
- Op het moment dat een van de teams een fout maakt (bal stuitert buiten het vierkant, de bal wordt meer dan 2x aangeraakt of 1 van de spelers komt buiten het vierkant), dan krijgt het andere team een punt.
- De spelers hoeven de bal niet te laten stuiten.
- Er wordt gespeeld tot bijvoorbeeld 5 punten.
- Meestal zullen er meerdere veldjes uitgezet worden (bijvoorbeeld bij 12 spelers). Dan na een aantal minuten wisselen.

Coaching

- Techniek: Technische aanwijzingen wreeftrap.
- Er kan ook gecoacht worden op aannname van de bal

Materialen

- 8 pilonnen
- Een bal.

Opbouw van de Oefenvorm

- De afstanden tussen de twee gebieden kunnen vergroot en verkleind worden.
- Indien de oefening te moeilijk is, kan men ook het aantal keren raken verhogen naar 3x of 4x.

Variaties

- Gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Er kan een competitie gespeeld worden, etc.
- Ook is het 1 tegen 1 spelen mogelijk.
- In plaats van het passen door de lucht, kan ook voor passen over de grond gekozen worden.

Intensiteit

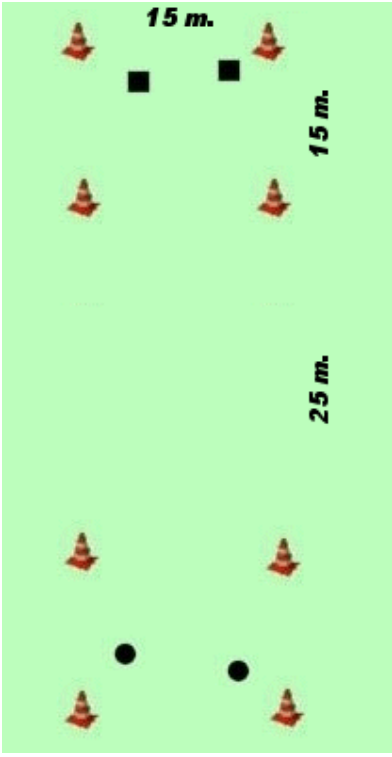
- Laag

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het passen
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Stroomvorm passen en trappen in een vierkant
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	6-14 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- Bij de eerste pilon staan 2-3 spelers met bal, bij de overige 3 pilonnen staat 1 speler zonder bal.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2, die in de bal komt. Speler 1 loopt zijn bal achterna en speler 2 kaatst terug op speler 1. Speler 2 loopt om de pilon heen en krijgt de bal in de loop meegespeeld van speler 1.
- Hierna passt speler 2 op speler 3 en bij deze pilon gebeurt hetzelfde.
- Wanneer speler 4 de bal in de loop meekrijgt, dribbelt hij door en sluit achter aan bij de groep.
- Speler 5 kan speler 1 inspelen op het moment dat de bal bij speler 3 is.
- Links- en Rechtsom uitvoeren.
- Ongeveer 3-8 minuten per serie.

Coaching

- Techniek: passen met de binnenkant van de voet, kaats, juiste snelheid aan de bal meegeven
- Communicatie: Goed meedenken, als er iets mis gaat, dan even wachten met inspelen.

Materialen

- 4 of 8 pilonnen
- Bij 6 spelers minimaal 3 ballen. Bij 12 spelers 6 ballen.

Opbouw van de Oefenvorm

- Start op rustig tempo en als het kan 1x raken
- Uitbouwen naar hoger tempo en bijvoorbeeld het maken van een vooractie.
- Uitbouwen naar verplicht 1x raken.

Variaties

- Eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Bij 10 of meer spelers twee veldjes uitzetten.

Intensiteit

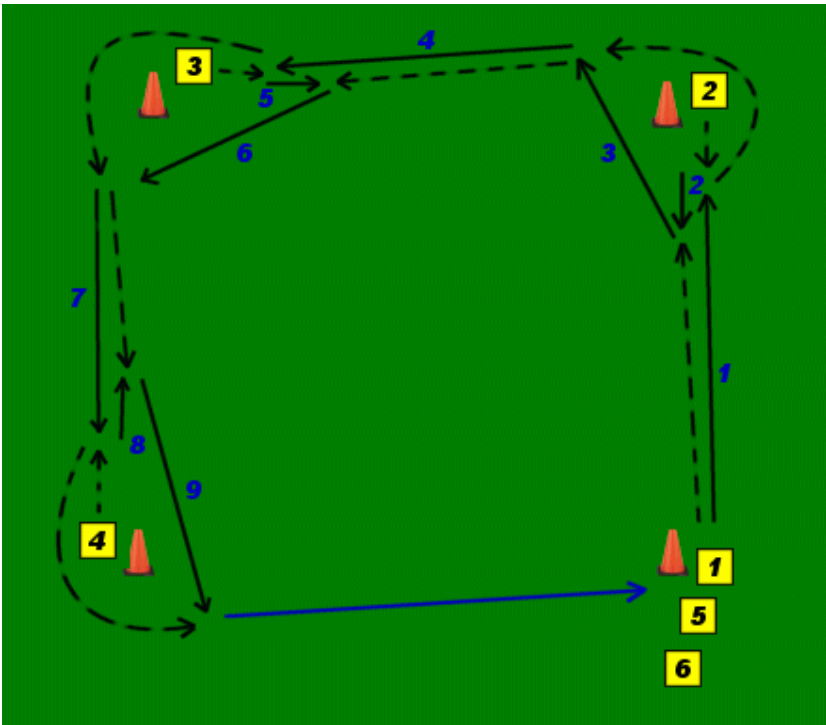
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Is goed te gebruiken als eerste deel van de training.
- Zorg voor een optimale inzet en een geconcentreerde instelling.



Doelstelling	Verbeteren van de aanname van de bal en het passen
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel in 3 vakken met 3 teams.
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen t/m A-junioren
Aantal Spelers	12-18 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Een gebied van ongeveer 24 bij 15 meter, opgedeeld in 3 vakken van 8 bij 15 meter. Wanneer er meer spelers zijn moeten de ruimte groter gemaakt worden.
- Drie teams van 4 (Ik geef er de voorkeur aan om de verdedigers in 1 team, de aanvallers in 1 team en de middenvelders in 1 team te plaatsen. Op deze manier kunnen ze beter als blok samenwerken). Vier spelers in elke zone.
- De vier spelers die in de middelste zone staan worden opgesplitst in 2 teams. Het ene team gaat naar de rechterzone en het andere team blijft in de middelste zone. Het spel start in de rechterzone. Het 4-tal in die zone probeert op balbezit te spelen, maar probeert op het juiste moment de bal te verplaatsen naar een speler in de andere zone. De 2 verdedigers in die zone proberen dit te voorkomen en de bal te veroveren. Het team van 2 in de middelste zone probeert zich zo op te stellen dat men de dieptepass kan onderscheppen.
- Wanneer het lukt om het team in de linkerzone aan te spelen, schuiven de 2 spelers uit de middelste zone naar de linkerzone en het team uit de rechterzone stelt zich op in de middelste zone en probeert zo de dieptepass te onderscheppen.
- Wanneer de bal uit gaat, dan starten we altijd weer met balbezit van het 4-tal in de linker- of rechterzone.
- Na een paar minuten wisselen de teams.

Coaching

- Doe meteen weer mee na elke pass die je geeft
- Communiceer met elkaar: zit er een speler in iemands rug of kan hij rustig aan doen?
- Goed bewegen zonder bal. Het is belangrijk voor de spelers in de zone aan de andere kant dat ze aanspeelbaar zijn, zodat de pass gespeeld kan worden.
- Coach de verdedigers en toon aan waarom het zo belangrijk is om druk te geven op de bal.

Materialen

- 8 pilonnen
- 12 hesjes (4/4/4)

Opbouw van de Oefenvorm

- Als het goed loopt, dan kan je een puntentelling invoeren: 1 punt voor het 8-tal wanneer ze van de ene zone naar de andere passen. 1 punt voor het 4-tal wanneer ze de bal veroveren of wanneer de bal uit gaat.

Variaties

- Spelers mogen alleen laag passen van de ene zone naar de andere zone. Dit dwingt spelers om nog beter vrij te lopen (kan ook als methodiek gebruikt worden).

Intensiteit

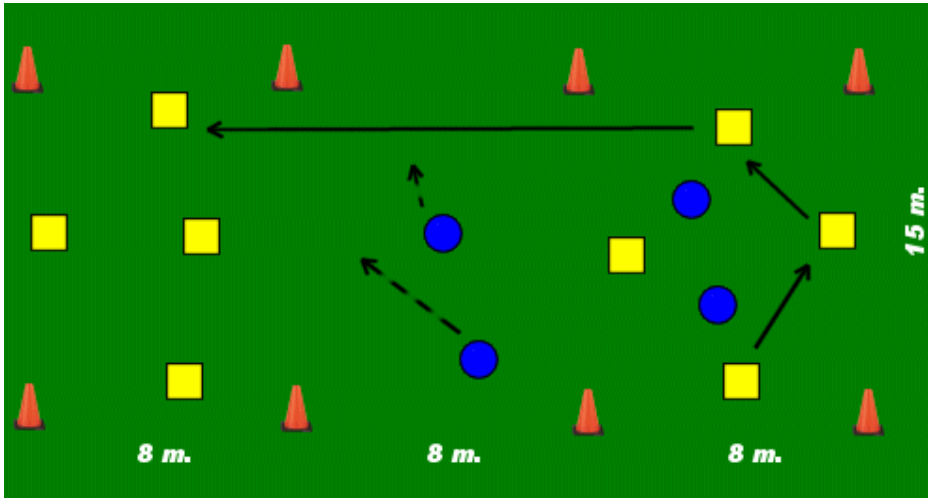
- Gemiddeld tot Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Ik denk dat deze oefenvorm een goede oefening is voor de algemene ontwikkeling



Doelstelling	Het verbeteren van het zuiver passen van de bal en bewegen zonder bal.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel 3 tegen 1 met wisseling bij balverlies
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-Pupillen
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- Er worden 3 veldjes gemaakt van ongeveer 10 bij 10 meter
- Op elk veldje speelt men 3 tegen 1.
- Het 3-tal probeert op balbezit te spelen, de ene spelers probeert de bal aan te raken.
- Wanneer er een fout gemaakt wordt of degene in het midden raakt de bal, dan wordt er gewisseld.
- De speler die de fout maakt, moet dan proberen de bal te veroveren.
- Er wordt gestart met maximaal 2x raken.

Coaching

- Coaching van de speler in de midden:
 - "Je moet wel jagen op de bal. "
 - "Zoek je momenten uit. "
- Coaching van het drietal
 - "Bewegen"
 - "Bewegen naar de hoek"
 - Bewegen: "Je loopt al aan het lopen zijn als de andere bal krijgt"
 - "Coach elkaar"
 - "Strak aanpassen"
 - "Hou de bal laag"
 - Wanneer aannemen en wanneer direct doorspelen?

Materialen

- 12 pilonnen/dopjes
- Minimaal 6 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Naar verloop van tijd gaan we naar maximaal 1 keer raken. Dit moment kan per vierkant verschillen.

Variaties

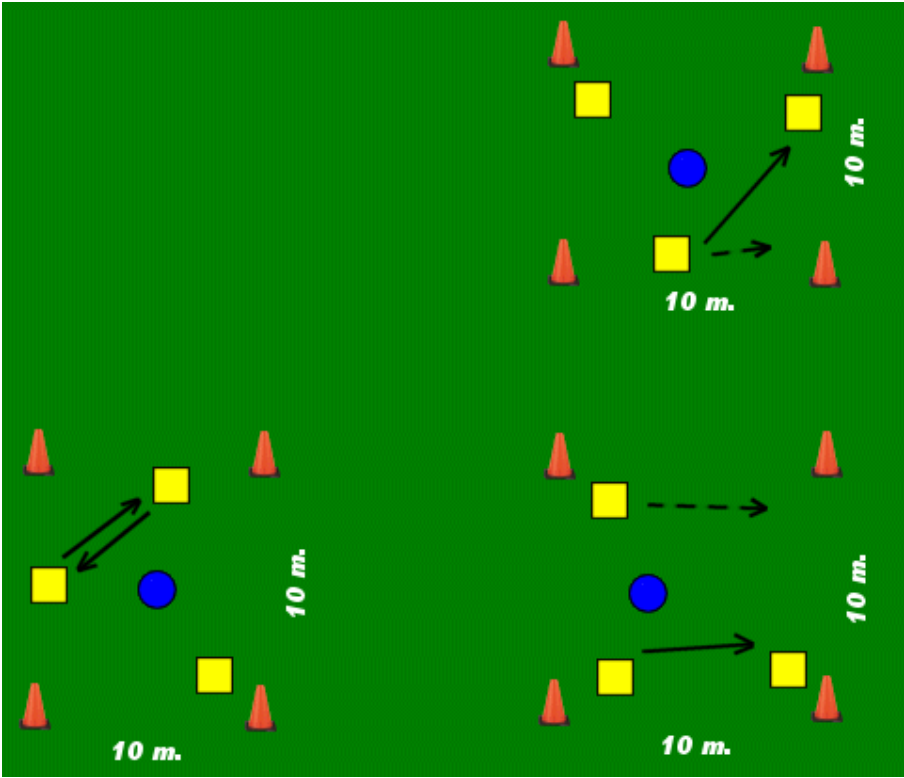
- Als er een speler bijkomt (wat deze training gebeurde), dan speel je in een van de ruimtes 4 tegen 1.

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld



Doelstelling	Het verbeteren van het spelen op balbezit onder druk van de tegenstander
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel 8 tegen 4 waarna men na een aantal keren overspelen kan scoren op 'n goal.
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen
Aantal Spelers	12/13 spelers
Fase	Kern

Inhoud

- Er wordt een positiespel 8 tegen 4 gespeeld op een half speelveld.
- Het 8-tal kan scoren door eerst 8 over te spelen en daarna te scoren op één van de drie (kleine) goaltjes. Wanneer de bal door één van de spelers van het 4-tal wordt aangeraakt, dan moet men opnieuw beginnen met tellen.
- Het 4-tal kan scoren door in één van de drie kleinste goaltjes te scoren.
- Wanneer de bal uit, start het 8-tal altijd weer met de bal.

Coaching

- 8-tal: veld groot houden
- Tellen door de coach
- Onderlinge coaching

Materialen

- 8 pilonnen om het veld af te bakenen
- Minimaal 6 ballen
- 3 kleine goaltjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Als het goed loopt, dan introduceren we een extra verdediger: 8 tegen 5 (tot die tijd had een speler rust, deze speler wordt wel steeds gewisseld).
- Moeilijker: maximaal 3 keer raken door het 8-tal, later naar maximaal 1 keer raken. 4/5-tal houdt vrij spel.

Variaties

- -

Intensiteit

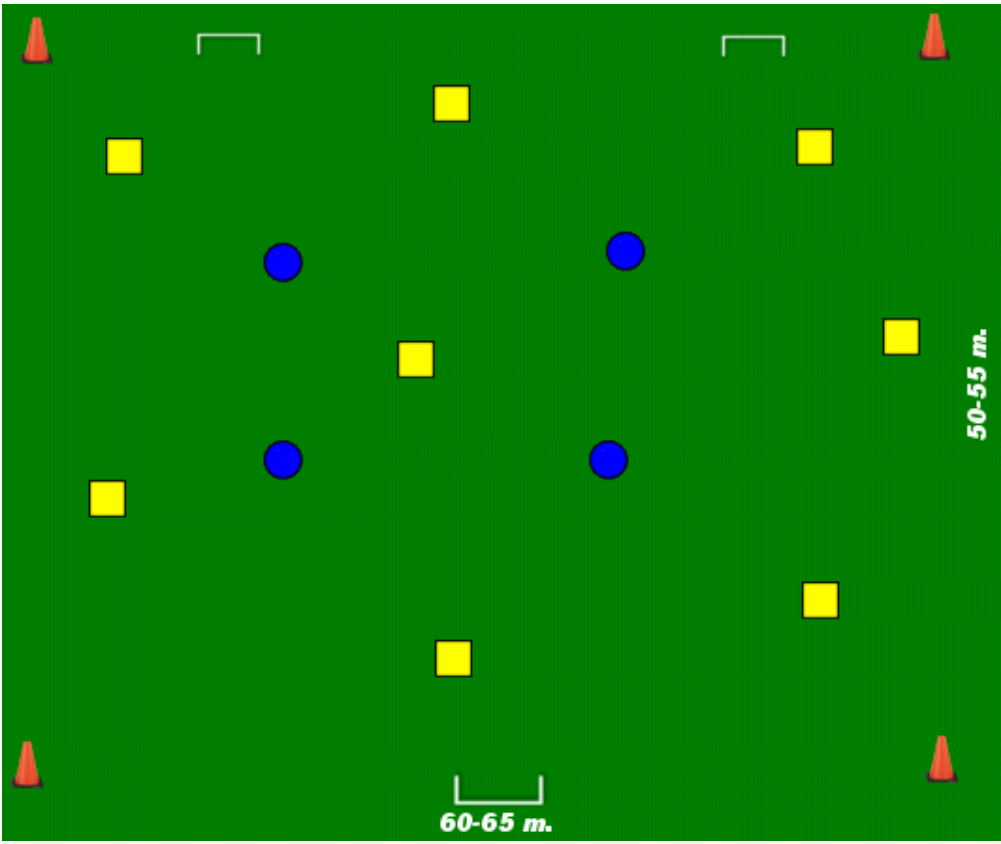
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Hoofd omhooghouden tijdens het dribbelen
Thema	Dribbelen (BalBezit)
Omschrijving	Dribbelspel waarbij spelers van anderen ballen moet afpakken
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-, E- en oudere F-pupillen
Aantal Spelers	12-20
Fase	Leerfase

Inhoud

- Een gebied van 30 bij 30 met een 5 bij 5 'thuishonk' in elke hoek van het veld
- Vier teams van niet meer dan 5 spelers staan achter hun thuiszone. 1 thuiszone per team.
- Een minimum van 10-15 ballen in het midden van het veld.
- Op het teken van de coach rent iedere eerste speler van een team naar het centrum van het veld en haalt 1 bal op en brengt deze terug in eigen zone (de bal moet stilliggen).
- Dan tikt de speler de volgende speler van het team aan en deze doet hetzelfde.
- Wanneer alle ballen uit het centrum zijn verdwenen, dan mag je ballen 'stelen' van andere teams uit hun thuiszone (nog steeds mag maar 1 speler van elk team actief zijn).
- Het is niet mogelijk om je thuiszone te verdedigen.
- Speel voor een bepaalde periode. Het team met de meeste ballen in hun thuiszone is de winnaar.

Coaching

- Hou het hoofd omhoog wanneer met dribbelt met de bal.
- Het meenemen van de bal (draaien/kappen met de bal).
- Het stoppen van de bal (in de thuiszone).

Materialen

- 16 pilonnen
- Minimaal 10-15 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Plaats een pilon waar een speler omheen moet dribbelen voordat ze terug naar de thuiszone mogen.
- Speel met meerdere teams. Op deze manier wordt het drukker en komt er meer nadruk te op het dribbelen met het hoofd omhoog.

Variaties

- Verplaats de 'thuiszones' tussen de series in (niet per se in de hoeken), zodat de spelers moeten blijven nadenken.

Intensiteit

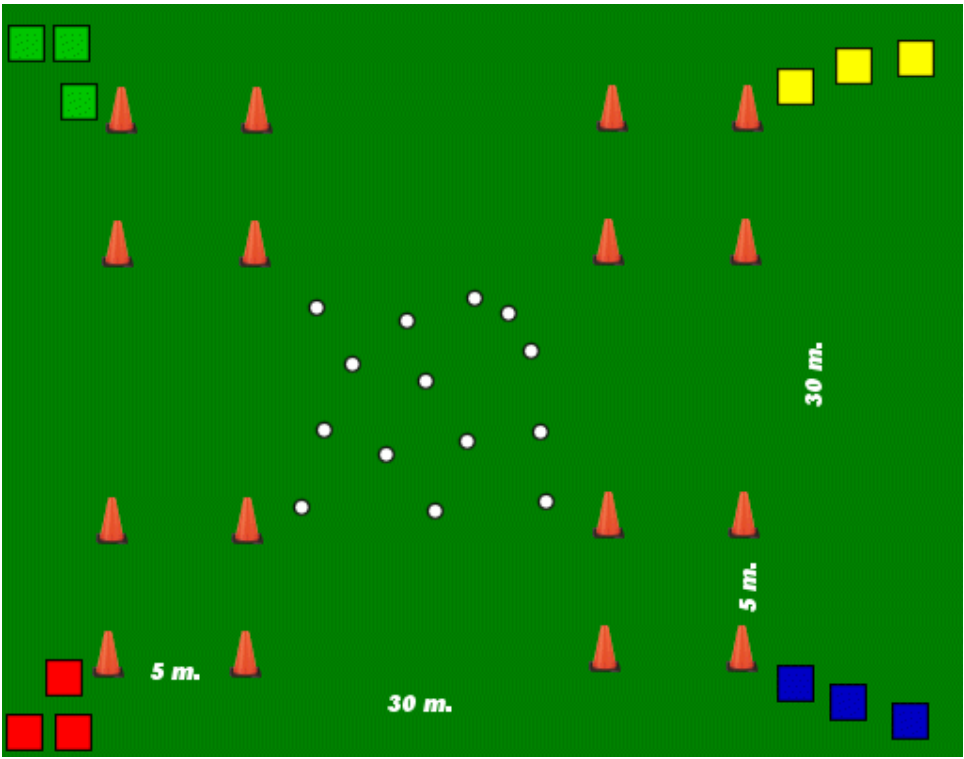
- Gemiddeld-Hoog

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (BalBezit)
Omschrijving	Voetvolley waarbij er alleen gekopt mag worden
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- We spelen 6 tegen 6 voetvolley. Het net hangt op 2 a 2,25 meter hoogte.
- De bal mag niet stuiteren en mag alleen met het hoofd worden gespeeld. Er mag maximaal 4x worden overgespeeld en de bal mag niet direct teruggekopt worden.
- Er wordt vanaf de grond (dus vaak met een lob) geserveerd.
- Alleen het team dat de service heeft kan een punt maken. Wanneer men niet de service heeft en de rally wint, dan herovert dat team het recht om te serveren.
- Een set bestaat uit 15 punten. Er wordt gespeeld om 1-3 gewonnen sets.

Coaching

- De coach zal vaak vooral de stand bijhouden.
- Zorg voor voldoende concentratie

Materialen

- 1 volleybalnet
- 4 pilonnen of een lijnmarkering om de uitlijnen aan te geven.
- Minimaal 1 bal en een reservebal

Opbouw van de Oefenvorm

- Afhankelijk van de kwaliteit van de uitvoering, moet je de oefenvorm moeilijker of makkelijker maken. Voor veel oefengroepen zal je veel gemakkelijker moeten beginnen.
- Makkelijker: De bal mag 1-2x stuiteren en men mag de bal ook met de voeten raken; De bal moet echter koppend over het net.
- Makkelijker: De bal mag 1x stuiteren en men mag de bal vangen (en overgooien). Echter, de bal moet koppend over het net.
- Makkelijker: De bal mag 3x stuiteren en men mag de bal vangen. Men mag de bal naar elkaar overkoppen door de bal voor zichzelf op te gooien en dan te koppen. De bal moet nog steeds koppend over het net.
- Moeilijker: met kleinere teams (2-4 man) spelen.
- Ook een combinatie van deze regelaanpassingen is mogelijk.

Variaties

- De veldafmetingen kleiner maken.

Intensiteit

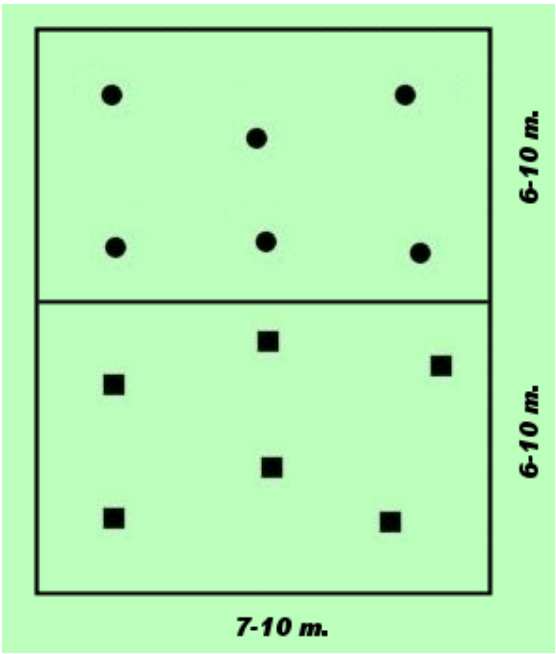
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Het hier geschetste 6 tegen 6 is misschien wat te druk. Er wordt aangeraden indien mogelijk met 3:3 of 4:4 te spelen.



Doelstelling	Verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (BalBezit)
Omschrijving	In een afgebakende ruimte, spelers door elkaar heen, met bijna continue koppen
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Zes spelers met bal bij een pilon, de rest kiest zonder bal positie in de afgebakende ruimte
- De 6 spelers zonder bal joggen door de ruimte heen, lopen naar een speler met bal, krijgen de bal toegegooid en koppen deze in de handen terug en lopen naar een andere speler met bal toe.
- Na ongeveer 2 minuten wordt van rol gewisseld.
- 2-5 rondes.

Coaching

- Technische coaching van de kopbal: goede timing, spanboog, ogen open, etc.
- Goed kijken waar de andere spelers in de ruimte zich bevinden. Naar welke spelers kan je rennen en voor de kopbal vragen.
- Laat de spelers om de (kop)bal vragen.

Materialen

- 6 pilonnen
- 6 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Laat de spelers eerst joggen en bij de laatste ronde (bijna) sprinten.
- Zorg ervoor dat de kwaliteit van de uitvoering steeds beter wordt: goede communicatie.

Variaties

- Vrij eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers.

Intensiteit

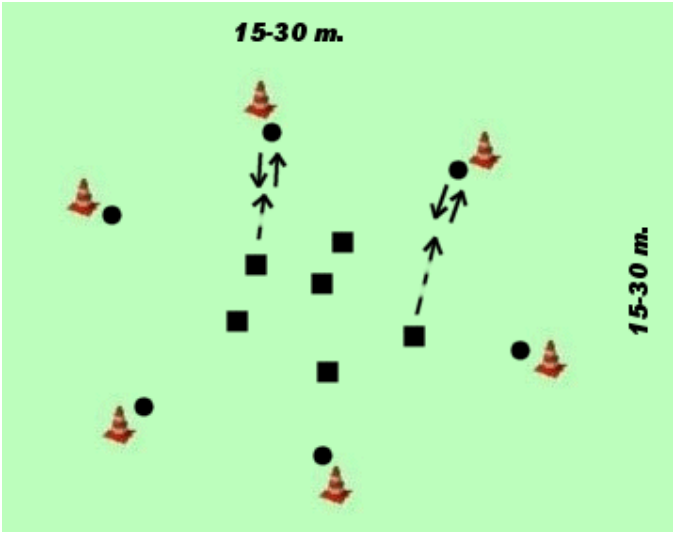
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm kan ook gebruikt waarbij spelers volleren, de bal passeren, etc.



Doelstelling	Verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (BalBezit)
Omschrijving	Terugkoppen na een opgooi tussen twee spelers in
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	3 spelers of meer
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Er worden teams van drie geformeerd.
- Twee spelers van een team staan met een bal in hun hand bij een pilon, de andere speler staat tussen deze spelers in.
- De 'werkende' speler rent naar een van de spelers toe die bij een pilon staan, krijgt een bal opgegooid, kopt deze terug, en rent naar de andere kant om daar hetzelfde te doen.
- Deze speler doet dit 1-2 minuten en wisselt dan met een van de andere spelers in zijn team.
- Elke speler komt ongeveer 3-5x aan de beurt.

Coaching

- De coach kan enkele technische aanwijzingen voor het koppen geven: ogen open houden, goede spanboog, etc.
- Goed timen van de bal. De ene keer komt ie laag, de andere keer hoog.

Materialen

- Voldoende ballen. Voor 12 spelers minimaal 8.
- Voldoende pilonnen. Voor 12 spelers minimaal 8.

Opbouw van de Oefenvorm

- In het begin hoeft de speler alleen maar te joggen.
- In de eindfase kan je spelers laten sprinten.

Variaties

- Zeer gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen.
- Je kan een competitie starten: welke speler kopt de meeste ballen terug in de handen van de gooier binnen 1 minuut.

Intensiteit

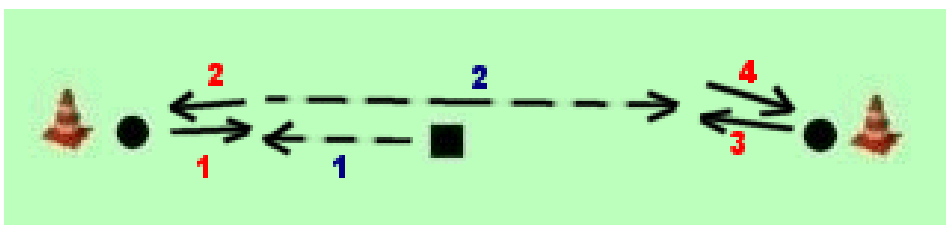
- Gemiddeld tot Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Hou bij jeugd in de gaten dat er spelers zijn die nog wel eens 'hoofdpijn' van koppen krijgen. Doe daarom deze oefenvorm bij jeugd niet te lang.
- Deze oefenvorm kan ook gebruikt worden voor conditionele doeleinden.



Doelstelling	Verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (BalBezit)
Omschrijving	Afrond oefening op het doel met het hoofd na een sprint
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	6+ spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Elke speler, behalve de eerste speler bij de linkerpilon heeft een bal in zijn handen.
- De eerste speler rent op de pilon heen, krijgt een bal toegegooid en hij probeert kappend te scoren op de grote goal met de keeper. Na de kopbal haalt hij zijn bal en sluit achter aan in de rij bij de andere pilon.
- Nadat de speler de bal gegooid heeft, rent hij meteen om de pilon heen en probeert de toegegooidde bal in het doel te koppen, haalt zijn bal op en sluit achteraan aan de andere kant.
- De speler die de bal gegooid heeft, rent om de pilon heen, etc.

Coaching

- Hou de organisatie goed in de gaten.
- Je kunt de oefenvorm stoppen en de spelers op het koppen coachen: goede timing, ogen open houden, etc.

Materialen

- 4 pilonnen
- Voldoende ballen
- 1 grote goal

Opbouw van de Oefenvorm

- Start de oefening rustig door niet met volle sprint om de pilonnen heen te sprinten.
- De oefenvorm kan moeilijker gemaakt worden door spelers om de pilon heen te laten rennen.
- Wanneer de pilon dichterbij komt te staan, moeten de spelers meer geconcentreerd zijn.

Variaties

- Deze oefenvorm kan heel goed gedaan worden met 6 of meer spelers (tot 10).
- Wanneer er 12 spelers of meer zijn, werk dan op twee doelen (een wedstrijd?) of laat de andere spelers bijvoorbeeld 3 tegen 3 partijspel spelen.

Intensiteit

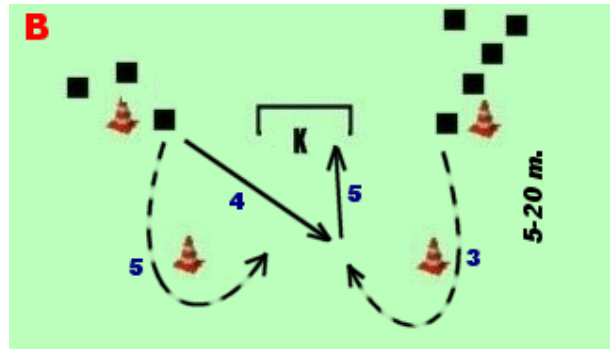
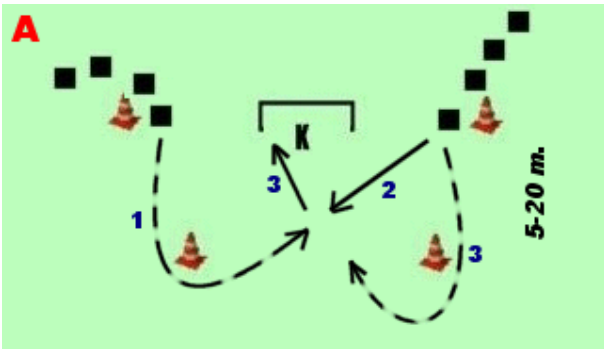
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het schieten na het 1 tegen 1 duel
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Het schieten van afstand na een duel 1 tegen 1
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	10 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Eén aanvaller, één verdediger en een keeper.
- De aanvaller begint met de bal en probeert te scoren op de grote goal. Hij moet dit binnen de afgebakende ruimte doen. Hij zal dus van afstand moeten schieten.
- Wanneer de verdediger de bal verovert of wanneer de bal buiten het vierkant raakt, dan haalt de aanvaller een willekeurige nieuwe bal en probeert weer te scoren.
- De aanvaller heeft maximaal anderhalve minuut en maximaal 10 ballen om zoveel mogelijk goals te maken.
- Hierna wordt er val rol gewisseld.
- De rest van de spelers speelt gewoon 4 tegen 4 partijspel. Steeds worden twee spelers hieruit gehaald en deze twee spelen 1 tegen 1.

Coaching

- Coach vooral op hoog tempo en het maken van de actie. Tussen series in kan de aanvaller gecoacht worden.

Materialen

- 4 pilonnen
- Voldoende, minimaal 15, ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Het is mogelijk om de ruimte groter of kleiner te maken.

Variatie

- -

Intensiteit

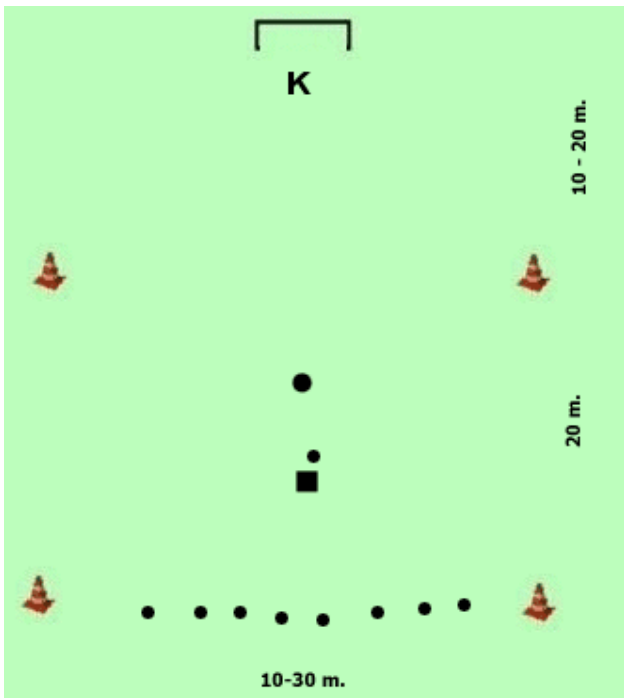
- Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het schieten vanuit de individuele actie
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Wedstrijdecht passen en trappen om zo te komen tot een schot
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	ongeveer 10-12 spelers en 1 keeper
Fase	Oriëntatiefase/Leerfase

Inhoud

- Speler 1 passt op speler 2 die na een vooractie zich aanbiedt richting de bal
- Speler 2 draait door en speelt speler 4 in. Speler 4 beweegt zich op het juiste moment richting bal na een eventuele vooractie.
- Speler 4 draait zo kort mogelijk door en speelt de 1 tegen 1 tegen speler 5 en rondt daarna op goal af.
- Speler 5 geeft slechts lichte weerstand.
- Speler 4 gaat de bal halen en sluit achteraan aan.
- Speler 2 neemt de positie van speler 3 in, 3 neemt de positie van 5 in en 5 de positie van 4.
- De volgende bal wordt over links gespeeld. Speler 9 speelt op speler 6, 6 speelt op 5 en die passeert speler 3 en rondt af op goal.

Coaching

- Techniek:
 - Het loskomen van de spits
 - Het aannemen en kort doordraaien van de spits
 - De individuele actie van de spits (bijv. het versnellen na de actie)
 - Het schot op goal
 - Het (op de juiste manier) inpassen door de middenvelder
 - Het loskomen en de vooractie van de middenvelder
 - Het doordraaien van de middenvelder
 - De pass op de middenvelder
- Tactiek:
 - Op de juiste manier inspelen van de spits (o.a. juiste snelheid)
 - Het op het juiste moment loskomen van de spits
- Communicatie:
 - Het op juiste moment vragen van de bal

Materialen

- 6 pilonnen
- Voldoende ballen
- 1 grote goal

Opbouw van de Oefenvorm

- Als de oefenvorm goed loopt, dan kan de verdediger meer (bijv. volledige) weerstand gaan geven bij de individuele actie.
- Je kan zelfs ervoor kiezen om de verdediger kort te laten dekken. De individuele actie zal dan echter niet meer gespeeld worden. Je krijgt dan wel een andere oefenvorm.
- Uiteindelijk kan je bij de middenvelder ook een verdediger plaatsen, de middenvelder de keuze geven tussen een kaats en het doordraaien, de middenvelder bij laten sluiten bij de spits, etc.

Variaties

- -

Intensiteit

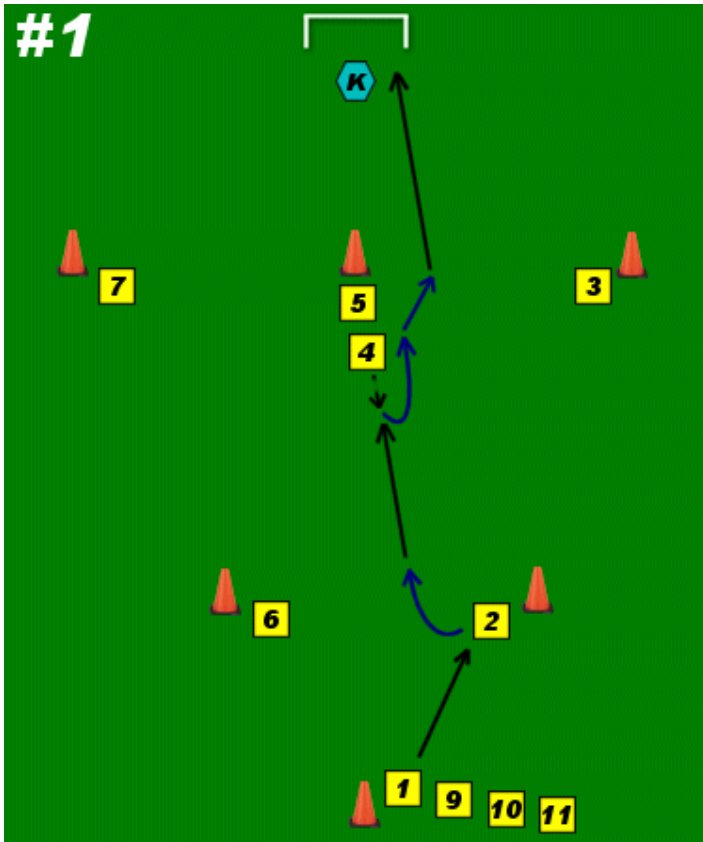
- Gemiddeld.

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm kan voor verschillende doelstellingen gebruikt worden. Hier ligt het accent op de spits, maar deze kan bijvoorbeeld ook bij een andere speler liggen.



Doelstelling	Het verbeteren van de 1 tegen 1 op hoge snelheid na een balaanname uit een teruggelegde bal. Het verbeteren van de onderlinge coaching
Thema	1 tegen 1 (Balbezit)
Omschrijving	1:1 op hoge snelheid na balaanname met afronden op grote goal
Type	Leerspel

Leeftijd	D-Pupillen
Aantal spelers	Ongeveer 6 spelers en een keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Speler B staat met zijn gezicht naar de goal toe en zal moeten inlopen, speler A passt de bal en speler B kan afronden

Coaching

- Coaching op balaanname en 1 tegen 1 actie op hoge snelheid.
- Keeper coacht verdediger C.
- Coaching Balaanname: De bal op zodanige wijze aannemen bv. door de bal direct bij het eerste balcontact ongeveer een 1 ½ mtr in de loop vooruit te spelen zodanig dat de bal voor het schietbeen komt te rollen zodat er meteen vanuit de loop kan worden afgerond
- De passing moet goed zijn.

Materialen

- Een grote goal.
- 6 pilonnen
- 10 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Er een verdediger C bij plaatsen. Speler B zal deze op hoge snelheid moeten passeren.
- Eerst mag speler B de bal nog 2x aanraken om te controleren alvorens te schieten, maximaal 1x raken.
- Opbouwen naar 1x aanraken (voor eventuele passeerbeweging voor speler C) en dan schieten in plaats van 2x.
- Puntentelling invoeren om druk te verhogen

Variatie

- De aangever (speler A) i.p.v. speler C op hoog tempo speler B opzoeken om hem het schieten op de goal te beletten, hierdoor moet speler B sneller gaan handelen en wordt het wedstrijd

Intensiteit

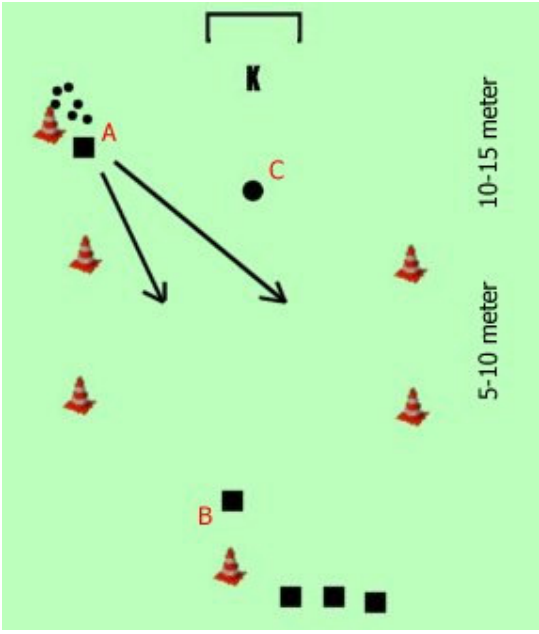
- Hoog

Complexiteit

- Spelers moeten de wreeftrap onder de knie hebben.

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Duel 1 tegen 1 (aanvallend)
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	Spelen van 1:1 na balaanname met afronden op grote goal
Type	Leerspel

Leeftijd	Pupillen/Junioren
Aantal spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Werken met aanvaller, verdedigers en neutrale spelers.
- Neutrale speler speelt in op aanvaller en de aanvaller drijft op naar inkomende verdediger (duel 1:1)
- Aanvaller kan scoren in grote doel
- Verdediger scoren in kleine doeltjes door middel van lange trap.
- Spelers na actie doorschuiven
- Eerst zonder keeper op de grote goal.

Coaching

- Technisch
- Dribbelen
- Drijven
- Passeren
- Schijnacties maken
- Scherm af met je lichaam zodra je voorbij de tegenstander bent
- Passeer verdedigers over standbeen
- Inzicht /communicatie
- Speel de keeper uit
- Risico nemen
- Snelheid houden

Materialen

- Minimaal 10 ballen
- 7 pilonnen
- 1 grote goal
- 2 kleine doeltjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Keeper in het grote doel
- Veld smaller maken (30 meter)

Variatie

- Goed toepasbaar voor verschillende aantallen spelers

Intensiteit

- Gemiddeld

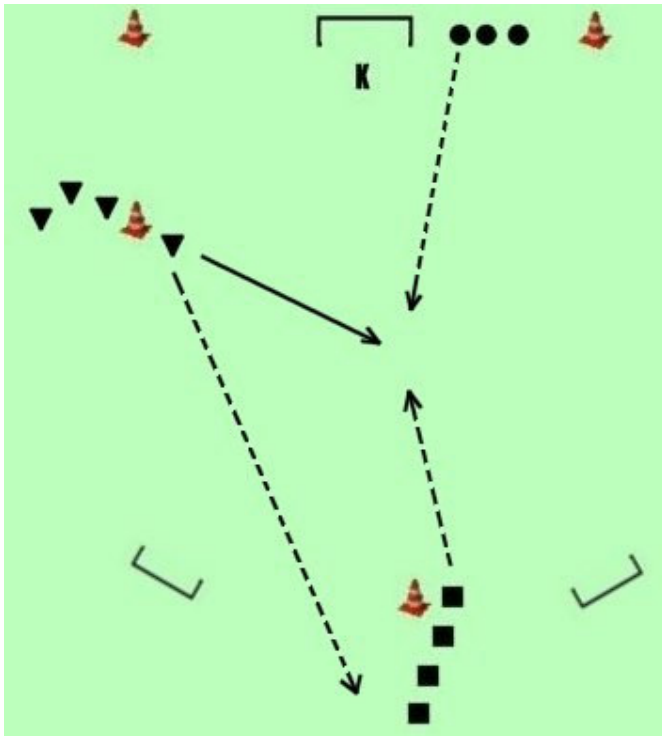
Complexiteit

- Laag tot Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefening hebben de jongens al wat vaker gedaan en liep ook verder wel goed. Je hebt goed de mogelijkheid om per duel te coachen (1 speler), dit is makkelijk te overzien en je kan je meer toe gaan leggen op technische op- en aanmerkingen. Alleen zet je de duels niet zo vaak en zo gauw stil omdat je individueel aan het coachen bent. Wel een

aantal keer gedaan bij een paar mooie voorbeelden hoe het wel en niet moest.



Doelstelling	Het verbeteren van het 1 tegen 1 voor aanvallers
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	1:1 op 2 goaltjes onder druk van een tegenstander
Type	Leerspel

Leeftijd	Pupillen/Junioren
Aantal spelers	8 spelers + 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- De aanvallers start aan de zijkant van het veld, met de bal.
- De verdediger start ongeveer 5-10 meter van de aanvaller, zonder bal.
- De aanvaller tart het moment van beginnen. Op het moment dat hij de bal aanraakt, start de serie.
- De aanvaller probeert te scoren in 1 van de twee goaltjes.
- De verdediger, die mag pas sprinten als de aanvaller de bal raakt, probeert dit te voorkomen en als hij de bal veroverd, kan hij zelf scoren door over de lijn aan de andere kant van het veld te dribbelen.

Coaching

- Probeer als het kan voor de tegenstander langs te kruizen.
- Schijnbeweging: net doen alsof je inhoudt en daarna versnellen.
- Mogelijkheid tot het verplaatsen van het spel, naar het andere goaltje.

Materialen

- 4 ballen
- 8 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Afstand van verdediger tot aanvaller vergroten of verkleinen.
- Lengte van het veld vergroten of verkleinen.

Variatie

- -

Intensiteit

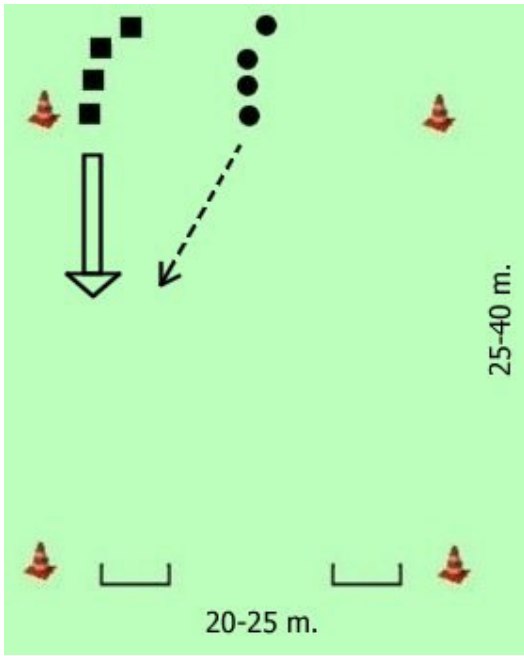
- Hoog

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de duels en de beleving
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	Partijspel 4 tegen 4 om de duels en de beleving te verbeteren
Type	Partijspel

Leeftijd	D-Pupillen en ouder
Aantal spelers	12 en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Drie teams van 4 spelers, twee teams op het veld, 1 team heeft "rust".
- Twee vaste keepers.
- Er wordt vier tegen vier met twee grote doelen gespeeld met gewone spelregels.
- Wanneer er een team scoort, verlaat het team wat het doelpunt tegen kreeg het veld en komt het wachtende team het veld in en begint met de bal.
- Een gewone goal is 1 punt, een kopbal is twee punten.
- Het eerste team dat een van te voren afgesproken aantal punten maakt, heeft gewonnen.

Coaching

- Coaching op duels.
- Kwaliteit van het passen.
- Goed positieospel

Materialen

- Voldoende ballen
- Vier pilonnen om het veld af te bakenen
- Hesjes om de verschillende teams te onderscheiden
- Twee grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variatie

- Beperking van het aantal keren raken.
- Alleen koppend scoren.

Intensiteit

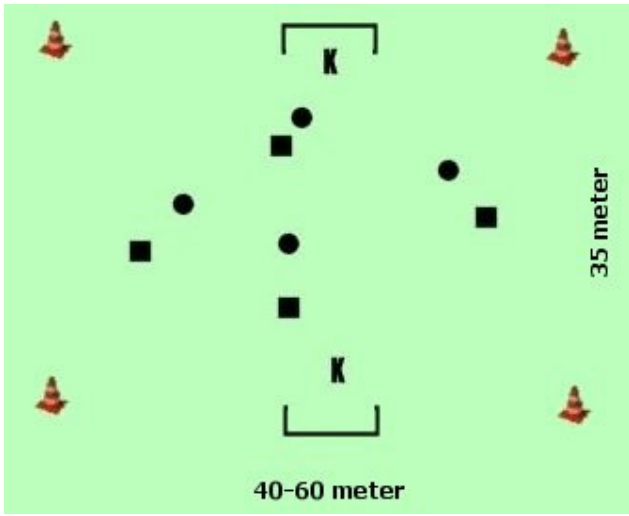
- Hoog

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- Kan ook voor andere doelstellingen



Doelstelling	Verbeteren van de individuele actie
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	1 tegen 2 om de individuele actie te verbeteren
Type	Leerspel

Leeftijd	Pupillen/Junioren
Aantal spelers	9 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Half veld
- Teams van drie formeren
- Drie spelers staan klaar, de trainer schiet de bal richting goal.
- Wie als eerste de bal veroverd wordt de aanvaller, en probeert te scoren op de grote goal. De andere twee worden verdediger.
- Wanneer 1 van de 2 verdedigers de bal veroverd, wordt deze de aanvaller. De aanvaller wordt dan een verdediger.
- Er is dus altijd sprake van een 1 tegen 2 situatie.

Coaching

- Speler met de bal omet agressief en vol zelfvertrouwen zijn. Altijd naar de goal proberen te gaan.
- Coaching op aanvallend 1 tegen 1.

Materialen

- Voldoende ballen
- Eventueel vier pilonnen om het veld af te bakenen
- Een groot doel

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variatie

- Gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers.

Intensiteit

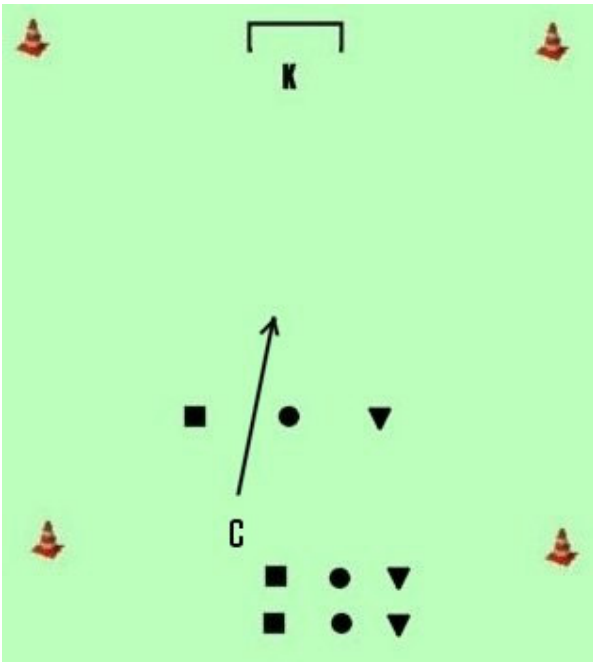
- Hoog

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de 1 tegen 1 tegen de keeper
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	Het spelen van 1 tegen 1 tegen de keeper onder (tijds)druk
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	10 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- We hebben twee teams van 5 spelers en 2 keepers die regelmatig wisselen.
- Elke speler heeft een bal. De spelers van team A positioneren zichzelf naast de pilon.
- De eerste speler van team A speelt 1 tegen 1 tegen de keeper en probeert te scoren.
- Wanneer de bal achteruit gaat, de bal uit het spel gaat of als de speler scoort, dan start de volgende speler van Team A. De speler die net de shoot-out heeft gespeeld, haalt zijn bal op en sluit (snel) achter aan.
- We spelen 3-4 minuten. Team A telt hoe vaak zij scoren. Na deze periode gaat team A hooghouden en team B gaat shoot-outs spelen. Welk team scoort de meeste doelpunten?

Coaching

- Coach de spelers tussen de rondes in.
- Concentreer de coaching op het duel 1 tegen 1 met de keeper

Materialen

- Voldoende, minimaal 15, ballen
- 4 pilonnen
- 1 groot doel

Opbouw van de Oefenvorm

- We spelen verschillende rondes. De coach kan tussen de rondes in het speelveld groter of kleiner maken.

Variatie

- -

Intensiteit

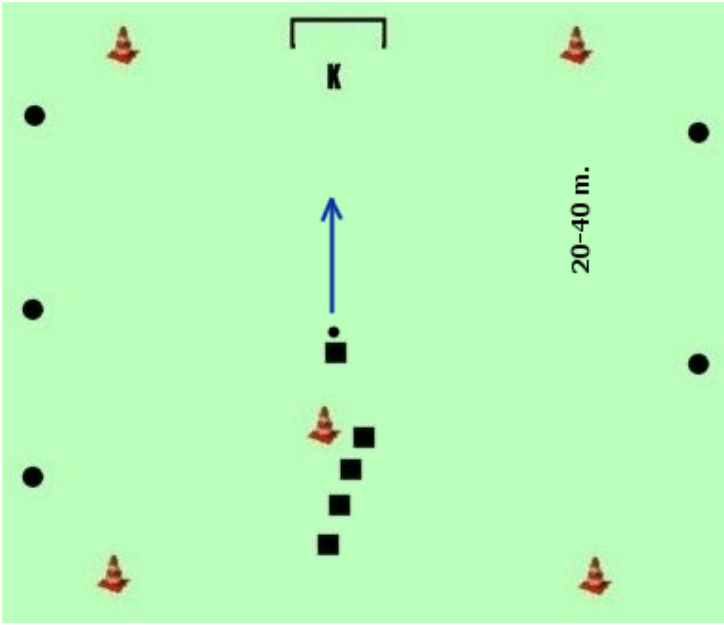
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Een oefenvorm die de spelers zeker leuk zullen vinden, zeker ook omdat ze nauwelijks hoeven te wachten op hun beurt.



Doelstelling	Het verbeteren van het 1 tegen 1
Thema	1 tegen 1 (Balbezit)
Omschrijving	1 tegen 1 competitie op verschillende velden en een 'hoofdveld'
Type	Competitie

Leeftijd	Pupillen en ouder
Aantal spelers	10 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Op vijf veldjes wordt 1 tegen 1 gespeeld.
- 2-3 minuten per serie.
- Na elke serie schuift de winnaar 1 veldje naar rechts en de verliezer gaat 1 veldje naar links. Als men al helemaal aan de linkerkant staat en men verliest, dan blijft men gewoon op het veldje staan. Dit geldt ook voor de winnaar van het meest rechtse veldje. Bij gelijkspel beslist de trainer wie er gewonnen heeft, bijv. de oudste of de jongste.
- Helemaal rechts staat een hoofdveld, met "echte" doeltjes, en een afbakening.

Coaching

- Vanwege competitie-element selectieve situatieve coaching.
- Tussen series door is er ruimte voor coaching (kies of het 1 tegen 1 verdedigend of het 1 tegen 1 aanvallend om te coachen)

Materialen

- 20 pilonnen
- Twee kleine doeltjes

Opbouw van de Oefenvorm

- 5-6 series
- Eén serie, dan eventueel allemaal even bij elkaar, coaching, en dan weer naar het juiste veldje.
- Arbeids-rust verhouding

Variatie

- Lijnvoetbal i.p.v. goaltjes
- Met een paar kleine aanpassingen zou van deze oefenvorm ook conditietraining gemaakt kunnen worden.

Intensiteit

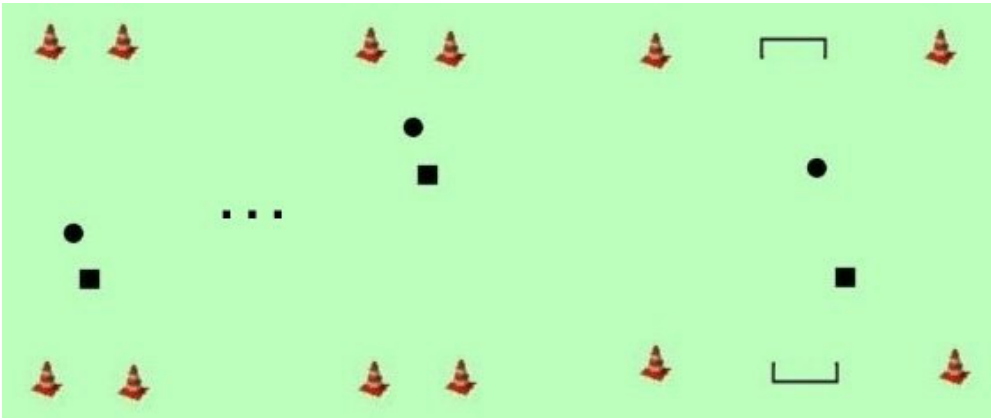
- Hoog

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm is ook voor junioren en senioren toepasbaar, maar dan is het verstandiger om een andere doelstelling te kiezen.



Doelstelling	Verbeteren van het 1 tegen 1
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	1 tegen 1 met het accent op het versnellen op de 1e meters.
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- 4 verdedigers en 4 aanvallers.
- Er worden drie doeltjes gemaakt: 1 van 2 meter en 2 van 1 meter.
- De aanvaller start op 3 meter van de goal met de bal, de verdediger staat in het middelste grote goaltje.
- De 1 tegen 1 begint op het moment dat de aanvaller de bal aanraakt.
- De aanvaller scoort wanneer hij door een van de 3 doeltjes heen dribbelt.
- Wanneer de aanvaller scoort, blijft hij aanvaller, anders wordt er van rol gewisseld.

Coaching

- Techniek: Op snelheid uitvoeren
- Techniek: Schijnbeweging
- Voor de organisatie: verdediger moet er snel uitstappen.

Materialen

- 4 pilonnen
- Elke aanvaller een bal.

Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan als warming-up gebruikt worden voor een training die in het teken staat van het 1 tegen 1.
- Wees als trainer heel attent op de afstanden en de grootte van de doeltjes, er moet wel een 1 tegen 1 duel plaatsvinden.

Variaties

- Tot 9 spelers kan met 1 veldje gewerkt worden, met 10 spelers of meer zullen er twee veldjes uitgezet moeten worden.

Intensiteit

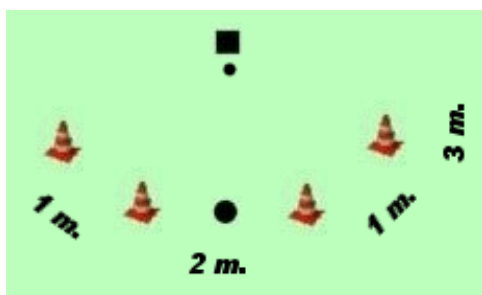
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het 1 tegen 1 duel
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	1 tegen 1 op 2 grote goals na een pass
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	10 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Er staat 1 speler links van de trainer, en 1 speler rechts van de neutrale speler (of de trainer)
- Nadat de neutrale speler passt, mogen beide spelers proberen om te scoren.
- De speler aan de linkerkant probeert rechts te scoren en de speler aan de rechterkant links.
- Als de serie afgelopen (bal is uit of doelpunt), dan starten twee nieuwe spelers.
- Een maximum van 30 seconden voor elke 1 tegen 1.
- Na enkele series eventueel van keeper wisselen.

Coaching

- Techniek: schouderduw, voorlangs kruizen, 1 tegen 1, schijnbeweging
- Beleving

Materialen

- 4 a 5 pilonnen.
- 2 grote doelen.
- Voldoende ballen.

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- Eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Zorg wel voor een goede arbeids/rust-verhouding.
- Er kan een competitie ingebouwd worden Team A tegen Team B of een individuele winnaar.

Intensiteit

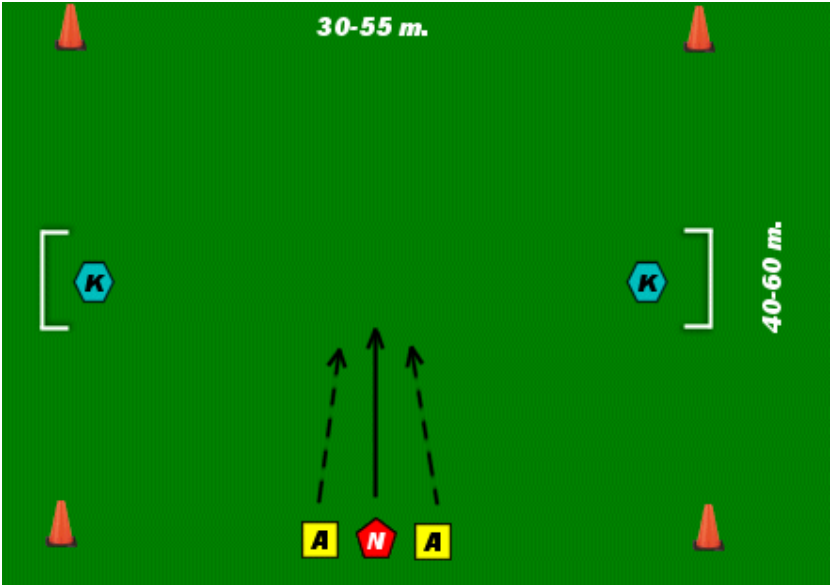
- Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm is altijd goed voor veel beleving.



Doelstelling	Het stimuleren en verbeteren van de individuele actie
Thema	1 tegen 1 (Balbezit)
Omschrijving	Partijspel 2 tegen 2 met het accent op de individuele actie
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen
Aantal Spelers	4 spelers en 2 keepers
Fase	Kern/Partij

Inhoud

- Partijspel 2 tegen 2 met twee grote doelen met keepers
- Indien de bal uit gaat is het indribbelen

Coaching

- Het moment van de schijnbeweging
- De schijnbeweging zelf (Coerver)
- Het schot
- Stimuleer de individuele actie
- Spelers mogen risico nemen
- Beleving hoog

Materialen

- 10 ballen, verdeeld over beide doelen
- 2 hesjes
- Hoedjes om het veld af te bakenen
- 2 grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

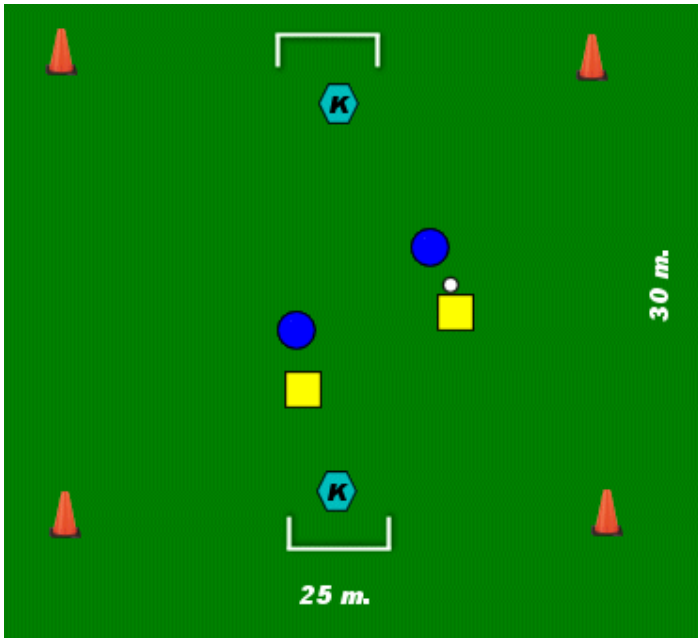
Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden



Doelstelling	Het verbeteren van de opbouw van achteruit
Thema	Opbouwen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel 4:3 resulterend in 2:1 met het accent op de opbouw
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	12 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- In het afgebakende gebied wordt een positiespel 4:3 gespeeld.
- Wanneer de vier verdedigers de bal voorwaarts kunnen spelen, dan moet de spits zich aanbieden en indien mogelijk speelt de verdediger hem aan. Eén verdediger sluit bij en deze spelers spelen 2:1 en proberen te scoren op de goal met de keeper.
- Wanneer een van de aanvallers de bal verovert, dan kunnen ze scoren door over een lijn te dribbelen.
- Wanneer de verdediger (bij de aanvaller) de bal verovert, dan kan hij scoren door in het gebied naast het afgebakende gebied te dribbelen.
- Nadat een ronde gespeeld is, dan stapt de verdediger die naast de afgebakende ruimte stond te wachten als verdediger als verdediger in de afgebakende ruimte. Dit geeft de verdediger die bijgesloten is de tijd om de bal om te halen en terug naar het vierkant te komen.
- Daarnaast zullen ook een nieuwe spits en verdediger (die bij de pilon staan te wachten) het veld betreden.

Coaching

- Coach het positiespel 4:3, met de nadruk op de 4 verdedigers
- Spelers moeten het juiste moment herkennen om voorwaarts te spelen. Wanneer de bal niet voorwaarts gespeeld kan worden, dan moet de bal terug of breed en moet er een nieuw moment gevonden worden om diep te spelen.

Materialen

- 5 pilonnen
- Voldoende, minimaal 10 ballen.

Opbouw van de Oefenvorm

- Het wordt aangeraden om eerst in een grote ruimte te beginnen en deze ruimte steeds kleiner te maken als het 4:3 goed gaat.

Variatie

- -

Intensiteit

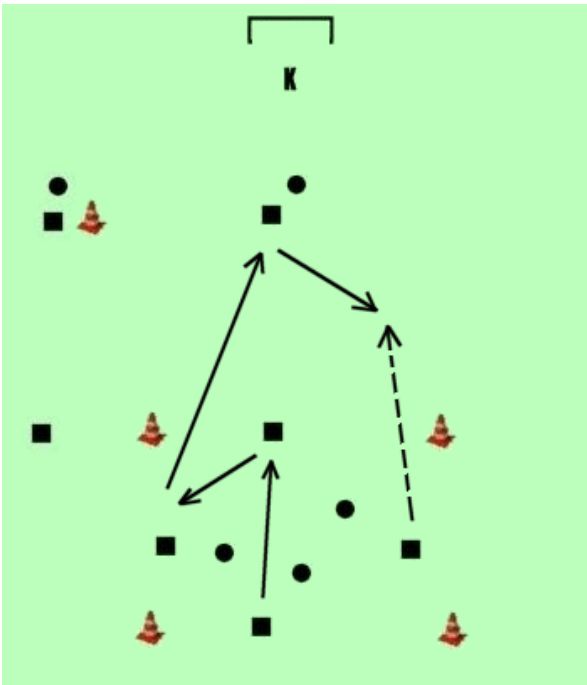
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het opbouwen
Thema	Opbouwen (BalBezit)
Omschrijving	7 tegen 7 partijspel in vakken met 'verplichte opbouw'
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	14
Fase	Leerfase

Inhoud

- Partijspel 7 tegen 7. Team A kan op de twee bovenste (kleine) goaltjes scoren en verdedigen de onderste 2 goaltjes.
- Elk team speelt in een 4:3 opstelling, 4 verdedigers en 3 aanvallers. Iedereen kan zich over het gehele speelveld bewegen.
- Normale regels: ingooien, cornerballen, vrije trappen, etcetera.
- Er is echter één afwijkende regel. Een team moet het 'recht om te scoren' verdienen voordat ze kunnen scoren. Zo kan bijvoorbeeld team A het recht om te scoren verdienen door eerst over de lijn DC te passen naar een teamgenoot en daarna de bal over de lijn AB te passen. Als ze dit hebben bereikt, dan is het nog steeds vrij spel, maar hebben ze het recht om te scoren. Op het moment dat de tegenstander de bal aanraakt, verliezen ze het recht om te scoren en zullen ze eerst weer over de lijn DC en dan over AB moeten passen.
- Het idee hierachter is om spelers bewust te maken van het spelen van een breedtepass als voorbereiding op de dieptepass. Ten tweede, als de tegenstander de bal raakt, dan zat het waarschijnlijk aan die kant te vol en kan er beter gekozen om de bal terug te spelen en aan de andere kant te openen door de passen over de lijn DC.
- Team B moet eerst de bal over ED passen en dan over AB om het recht van scoren te krijgen.

Coaching

- Er dient tijdens de eerste minuten vrij intensief gecoacht worden om de regels duidelijk te maken.
- Coach op een goede veldbezetting.
- Wanneer Team A de bal over lijn DC passed en de bal kan niet diep gespeeld worden, verplaatst dan weer het spel door bijvoorbeeld weer over DC te passen.
- Wanneer een team het recht om te scoren heeft verkregen, ga dan niet overhaast handelen. Soms is het beter om de bal terug te passen, te openen naar de andere kant en dan weer diep te spelen.
- Denk er aan om de kaats te gebruiken. Wanneer we over de lijn DC gepast hebben en we spelen een aanvaller over de lijn AB aan, die de bal meteen terugkaats op een van de verdedigers, dan hebben we wel het recht om te scoren verkregen.

Materialen

- 9 pilonnen
- 2 x 7 hesjes van verschillende kleur
- 4 kleine goaltjes
- Zorg voor voldoende ballen en leg deze rondom de goaltjes neer.

Opbouw van de Oefenvorm

- Er kan gekozen worden om te beginnen met twee neutrale spelers, die altijd bij de partij in balbezit zijn. Zo heeft de partij in balbezit altijd twee man meer en zal het eenvoudiger zijn om balbezit te houden. Deze neutrale spelers kunnen ook ingezet worden als de oefening te moeilijk blijkt voor de spelers.
- Wanneer de oefening goed verloopt, dan kan de weerstand verhoogt worden door bijvoorbeeld de bal maximaal 3,2 of 1x aan te raken.

- De oefening kan ook moeilijker gemaakt worden door het speelveld kleiner te maken en de spelers over het gehele veld mandekking te laten spelen (geen extra verdediger over).

Variaties

- deze oefenvorm is vrij eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen van spelers.

Intensiteit

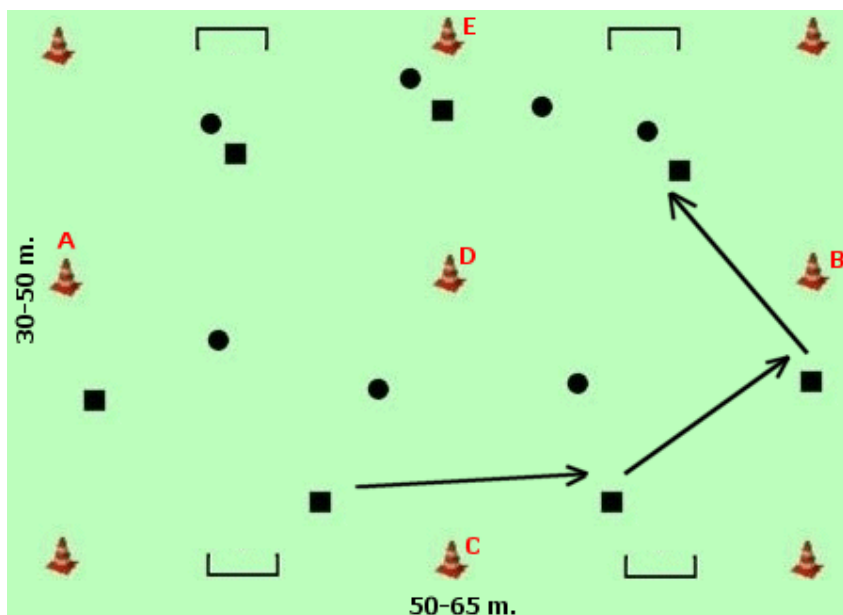
- Gemiddeld

Complexiteit

- Voor de eerste keer zal het vrij complex zijn. Maar als de spelers de regels weten is de complexiteit gemiddeld.

Special Features

- Deze oefenvorm kan gebruikt worden om spelers bewust te maken van een breedtepass en dieptepass.
- Hou er wel rekening mee dat deze oefenvorm in sommige situaties niet geheel voetbaleigen is. Soms zal er voor een breedtepass gekozen moeten worden wanneer een dieptepass in principe beter zou zijn.



Doelstelling	Verbeteren van het vrijlopen van de spits(en)
Thema	Aanspelen Spitsen (BalBezit)
Omschrijving	Vrijlopen van een spits en daarna uitspelen 2:1
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen/C-junioren
Aantal Spelers	8 spelers + 1 keeper
Fase	(1e gedeelte) Leerfase

Inhoud

- Een aanvaller en verdediger staan op ongeveer 16 meter van de goal, op de manier hierboven aangegeven op de tekening.
- Een tweede aanvaller en verdediger staan bij een pilon.
- De rest van de aanvallers staan bij een pilon met de bal aan de voet.
- Op een gegeven moment vraagt de aanvaller de bal & de bal wordt ingespeeld. Hierna heeft de aanvaller de keuze: draait hij zelf door? Kaats hij op de inlopende medespeler? Er moet in ieder geval binnen 15 seconden afgerond worden.
- Na deze ronde nemen de aanvaller en verdediger plaats bij de pilon en nemen de andere aanvaller & verdediger de plaats in het midden in en wordt de volgende bal gespeeld.
- Belangrijk is dat de spelers starten vanuit bovenstaande situatie. Dus er wordt niet meteen van de pilon af gevraagd.
- Na 5-10 minuten wisselen van posities. De inspelers worden dan aanvaller of verdediger of andersom.

Coaching

- Techniek: inspelen, de kaats
- Tactiek: het loskomen van de tegenstander, het maken van een vooractie

Materialen

- 2 pilonnen
- 4 hesjes (2 om 2)
- 1 grote goal
- Minimaal 4 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerst spelers de oefenvorm laten uitvoeren
- Toevoegen Coaching
- Eventueel werken met buitenspel
- De verdediger vrij spel geven, dus mag ook bijvoorbeeld VOOR de aanvaller staan.

Variaties

- -

Intensiteit

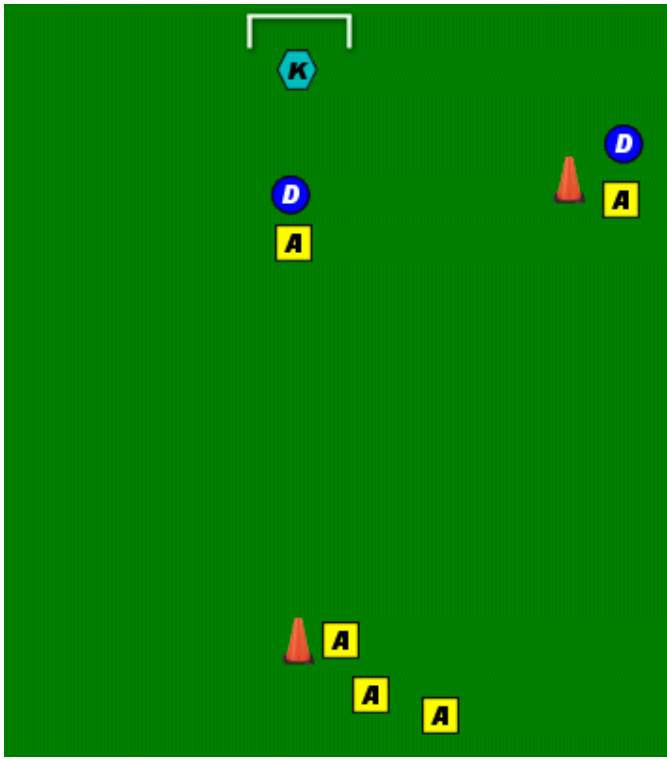
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm is natuurlijk nog geen eindvorm. Maar het is een goed begin voor jeugdige spelers om goed vrij te lopen.
- Een volgende vorm zou kunnen zijn, het spelen van 3:1(2) en dan het inspelen van de spitsen. Dan moet de aanvaller het moment van diepspelen gaan herkennen.



Doelstelling	Via positiespel op het middenveld de spits aanspelen en snelle aansluiting van de vleugels (alles in BB).
Thema	Samenwerking tussen de Linies (Balbezit)
Omschrijving	Opbouw middenveld 5 tegen 2, na inspelen spits bijsluiten
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen
Aantal Spelers	9 spelers en 1 keeper
Fase	Kern

Inhoud

- In de afgebakende ruimte wordt een positiespel 5 tegen 2 gespeeld. Wanneer het tweetal (blauw) de bal veroverd kunnen zijn scoren op de grote goal.
- Op het juiste moment, maar zo snel mogelijk, probeert de gele partij de spits aan te spelen. Op dat moment sluiten 7 en 11 (en ook de twee blauwe verdedigers) en probeert de gele partij zo snel mogelijk tot scoren te komen in het grote doel met keeper.
- Na de aanval start de gele partij weer met balbezit in de afgebakende ruimte en probeert men weer de spits aan te spelen.

Coaching

- T: Opendraaien bij balbezit
- T: Strak over de grond inspelen
- T: Bal rond laten gaan door 2x raken
- I: Ruimte zoeken
- I: 2 Afspeelmogelijkheden
- C: Coachen
- C: Vragen

Materialen

- Eén grote goal
- Twee kleine goaltjes
- Minimaal 3 hesjes
- Minimaal 10 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Als de spits te gemakkelijk wordt ingespeeld, dan mag de spits alleen na een 1-2 met de nummer 10 worden aangespeeld door de gele partij.
- Eventueel invoeren buitenspel

Variaties

- -

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het afronden onder druk van een tegenstander
Thema	Afwerken (Balbezit)
Omschrijving	Afronden in een 1 tegen 1 onder druk van een tegenstander in de rug
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	12 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Er worden twee teams gevormd van 6 spelers.
- Een team zijn de verdedigers en het andere team de aanvallers.
- Een aanvaller staat met de bal aan zijn voet bij pion A.
- Een verdediger staat zonder bal bij pion B.
- Op het moment dat de aanvaller begint te drijven, mag de verdediger ook starten.
- De aanvaller probeert te scoren op de grote goal, de verdediger probeert dit te voorkomen.
- Wanneer de aanvaller scoort, krijgt zijn team een punt, anders krijgen de verdedigers een punt.

Coaching

- Coaching op drijving. Niet te ver voor zich uit spelen, maar ook niet te kort bij de voet.
- Op het juiste moment voor de verdediger langs kruizen.
- Als aanvaller zich niet te veel naar buiten laten dwingen.
- Goede keuze tussen schieten voor de keeper of de keeper passeren.

Materialen

- 10 ballen
- 6 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Later tijdsdruk invoeren: bijvoorbeeld binnen 15 seconden afronden.
- Aanvallers worden verdedigers, verdedigers worden aanvallers.
- Puntentelling duidelijk bij (laten) houden.
- Denk aan arbeid rust verhouding!

Variatie

- Zonder puntentelling.
- Eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers.

Intensiteit

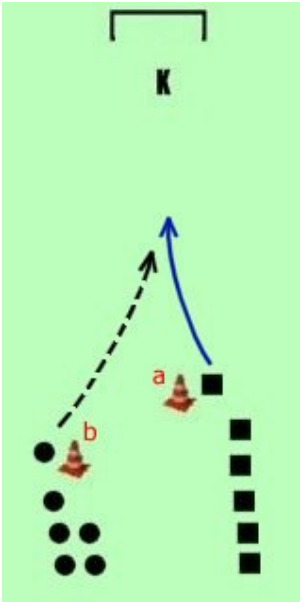
- Hoog

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het aanvallen
Thema	Afwerken (BalBezit)
Omschrijving	Uitspelen van 3 tegen 3 op drie grote doelen
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	12-18 spelers en 3 keepers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Drie grote goals met keepers naast elkaar.
- Achter elke goal staan 2-3 verdedigers.
- Achter elke pilon staan 2-3 aanvallers.
- De keeper gooit de bal naar een van de aanvallers toe.
- Op dat moment stappen er 3 verdedigers uit (1 van elke goal) en 3 aanvallers (een van elke pilon)
- Er wordt dan 3 tegen 3 gespeeld. De aanvallers kunnen scoren op 1 van de 3 grote doelen.
- Wanneer ze scoren, blijven ze aanvaller, als ze niet scoren (of de verdedigers onderscheppen de bal), dan wordt er van rol gewisseld.
- Ongeveer 10-20 minuten

Coaching

- "Probeer in een 2:1-situatie te komen"
- Verplaatsen van het spel
- Combinaties

Materialen

- 7 pilonnen
- 3 grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- Introduceer een tijdslimiet waarbinnen gescoord moet worden.
- Het accentueren van een bepaalde aanvalsvariant.
- Eventueel vereenvoudigen naar 4:3 of 3:2

Variaties

- -

Intensiteit

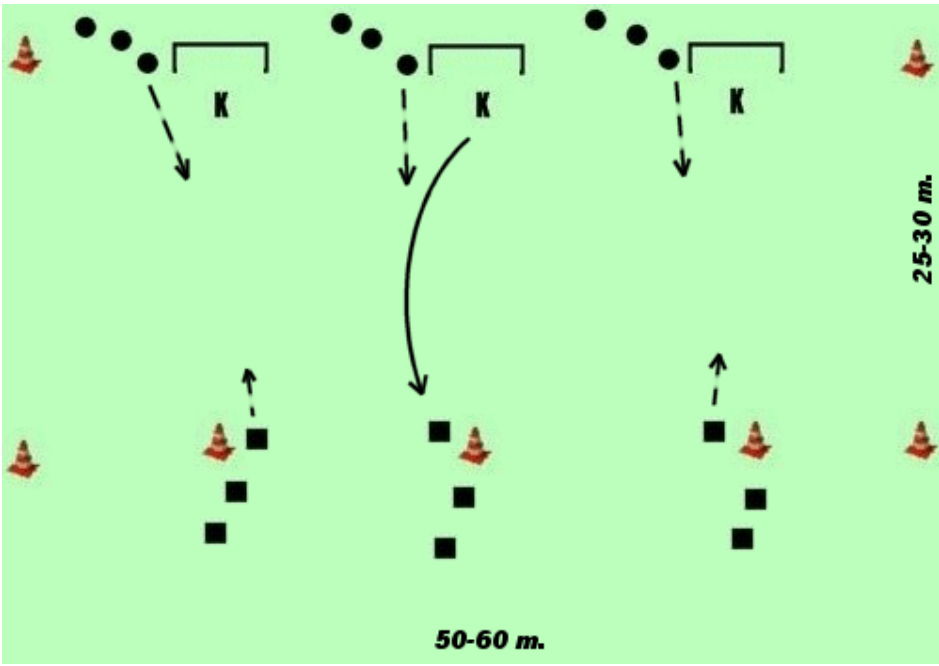
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Zorg ervoor dat de organisatie in tact blijft. Laat de volgende groep pas starten als de vorige groep het veld verlaten heeft.



Doelstelling	Verbeteren van het uitspelen van een overtal-situatie
Thema	Uitspelen Aanval (BalBezit)
Omschrijving	4 tegen 3 met afronden op grote goal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- 3 partijen van 4 spelers
- Team C is de verdedigende partij. Een van de vier spelers staat op goal.
- Team A valt als eerste aan. De startsituatie is zoals hierboven aangegeven op de tekening. Drie aanvallers staan bij een tegenstander en daarachter start een vrije aanvaller met de bal.
- De 4 aanvallers kunnen scoren op de grote goal.
- De 3 verdedigers kunnen scoren door over een lijn aan de overzijde te dribbelen.
- Wanneer de bal uit is, is de aanval afgelopen.
- Nadat de aanval is afgelopen (een der partijen scoort of de bal gaat uit), dan stapt Team A het veld uit en stapt Team B het veld in.
- Zowel Team A als Team B probeert met 5-10 ballen zo vaak mogelijk te scoren, hierna wordt er van rollen gewisseld en wordt Team A of Team B verdediger en Team C aanvaller.

Coaching

- Techniek: goede passing, kaatsen, het geven van een voorzet, afronden, schieten op doel.
- Tactiek: Veldbezetting, proberen los te komen van de tegenstander (naar de bal en van de bal af); Voorwaarden creëren om combinaties aan te kunnen gaan; de 1-2 combinatie;
- Communicatie: Duidelijk communiceren (woordelijk, oogcontact) waar de bal heen kan of moet.

Materialen

- 4 pilonnen
- 12 hesjes (4/4/4)
- Voldoende ballen, minimaal 10

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerste minuten aanzien met onbeperkt raken.
- Om de oefenvorm moeilijker te maken kan het aantal keren raken beperkt worden (2-3x), de ruimtes kleiner of kan er een 4e verdediger er bij komen sprinten, zodat het 4-tal als zij de aanval snel uitspelen wel een speler over en als ze er te lang over doen, komt er een extra verdediger bij.
- Vooral de aanvallers coachen.

Variaties

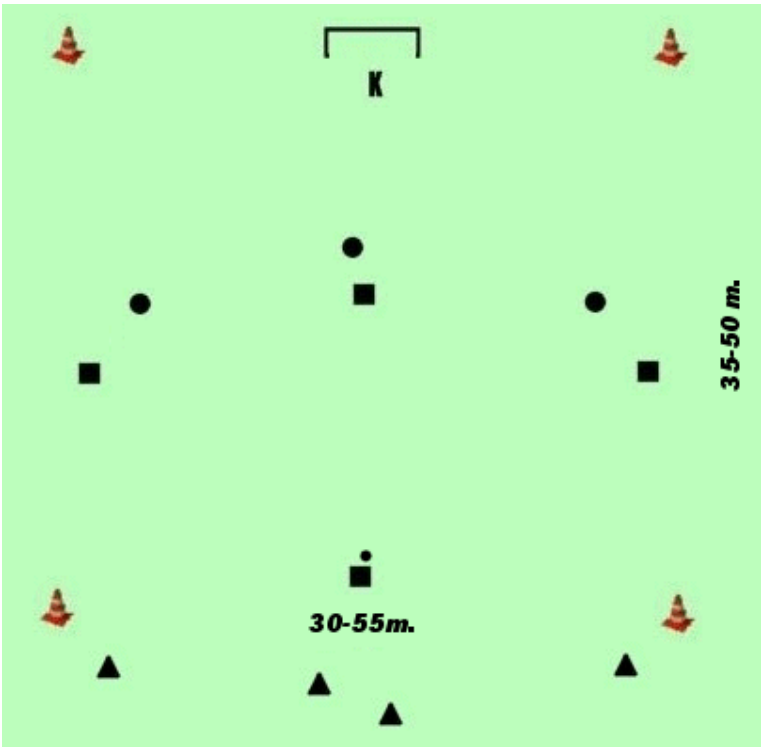
- -

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld



Doelstelling	Spelverplaatsing
Thema	Spelverplaatsing (BalBezit)
Omschrijving	Partijspel 4 tegen 4 met 4 goaltjes op een breed veld
Type	Partijspel

Leeftijd	Pupillen/Junioren
Aantal spelers	8 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Er wordt 4:4, zonder keepers, en op vier kleine doeltjes gespeeld
- De doeltjes kunnen eventueel van hoge pilonnen (2 meter breed) gemaakt worden
- De aanvallende partij zorgt ervoor dat beide flanken bezet zijn
- Het spel moet veelvuldig verplaatst worden door middel van goed combinatievoetbal
- Veldafmeting aanpassen al naar gelang de leeftijd. Indicatie voor D-spelers: 40 meter breed en 20 meter diep

Coaching

- Technisch
- Dribbelen
- Passeren
- Pass binnenkant voet
- Inzicht /communicatie
- Vrijlopen in positie spel
- Moment van openen naar de andere kant kiezen
- Aansluiting na de openingspass, behalve één speler

Materialen

- 10 ballen rond het veld
- 8 pilonnen
- 4 kleine doeltjes of nog eens 8 hoge pilonnen extra

Opbouw van de Oefenvorm

- Aantal keer raken verminderen om combinatievoetbal te stimuleren
- Alleen scoren na een pass naar de andere korte zijde
- Scoren na een pass naar de andere korte zijde telt dubbel

Variatie

- Veldafmeting verkleinen of vergroten
- Indien aanwezig, werken met vier grote doelen zonder keeper, en dan alleen koppend scoren

Intensiteit

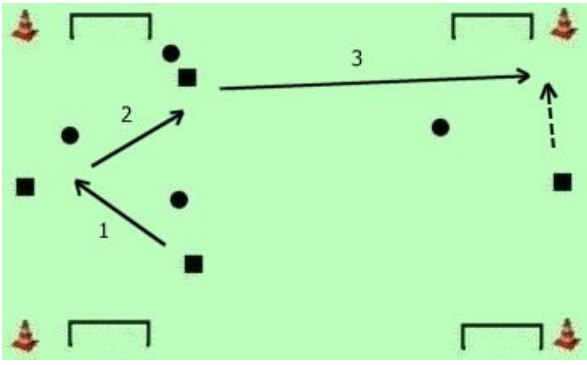
- Gemiddeld

Complexiteit

- Laag tot Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van de conditie
Thema	Conditietraining (BalBezit)
Omschrijving	2 tegen 2 met grote doelen om de conditie te verbeteren
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	12 spelers en een keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- Twee teams van zes spelers en een keeper
- Team A begint met de bal vanaf de achterlijn en probeert te scoren op het doel van de tegenstander
- Als ze scoren begint een volgend tweetal van het rode team met een nieuwe aanval, dus zolang je als tweetal scoort blijft je team in balbezit!
- Het duel gaat net zolang door tot de bal uit, achter of corner is of tot er wordt gescoord. Als de keeper de bal krijgt, moet deze de bal opnieuw in het spel brengen en krijgt zijn team de kans om aan te vallen.
- § Een duel kan lang duren. Het is dan belangrijk dat alle spelers doorgaan, anders kan de tegenpartij de bal makkelijk veroveren of scoren.

Coaching

- Durf een actie te maken als je 1 tegen 1 staat en durf ook te schieten uit de tweede lijn.
- Van de aanvaller zonder bal wordt beweeglijkheid verwacht. Je moet steeds proberen vrij te lopen of ruimte te creëren voor je medespeler. Bij balverlies moeten ze snel omschakelen.
- De verdedigers moeten afspreken wie welke aanvaller verdedigt en niet te snel 'happen'. Bij het veroveren van de bal moeten ze snel omschakelen.

Materialen

- Voldoende ballen
- Hesjes om de verschillende teams te onderscheiden
- Twee grote doelen

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variatie

- -

Intensiteit

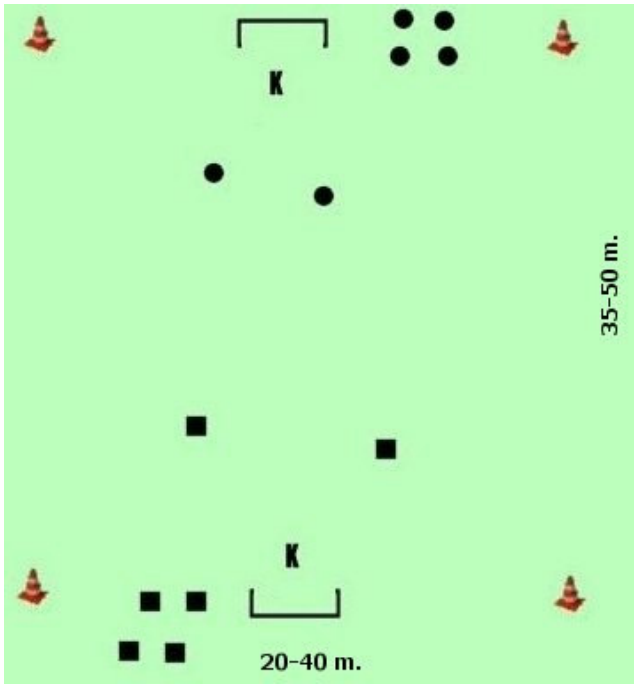
- Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Het leuke van deze oefening is dat de spelers veelvuldig aan de bal zijn, het is conditioneel zwaar omdat een duel vrij lang kan duren en ze moeten continu meedoen. Daarnaast worden ze ook door de niet-actieve teamspelers aangemoedigd, want balverlies betekent dat zij moeten verdedigen en niet kunnen aanvallen en dus niet kunnen scoren.



Doelstelling	Verbeteren van het onderling coachen
Thema	Onderlinge Coaching (BalBezit)
Omschrijving	Tikspel om de onderlinge coaching te verbeteren
Type	Leerspel

Leeftijd	D-Pupillen/C-junioren
Aantal spelers	12 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- Er zijn 11 spelers en 1 "tikker"
- 8 spelers hebben een bal en 3 spelers zijn zonder bal
- De tikker is door een hesje duidelijk te onderscheiden
- De spelers in balbezit mogen niet getikt worden door de tikker
- Een bal die buiten het vierkant geraakt, blijft er buiten!!
- De "getikte" spelers gaan in de vrije ruimte een bal hooghouden
- De tikker moet binnen 2 minuten zoveel mogelijk spelers tikken
- Er zijn altijd minimaal 2 spelers zonder bal !! (evt. bal uit vierkant schieten)

Coaching

- Techniek: passen binnenkant voet
- T: dribbelen
- T: Aannemen/Verwerken
- Inzicht: bal op goede moment spelen
- I: onderlinge afstand ruim houden
- I: overzicht houden
- Communicatie: Oogcontact maken
- C: Elkaar bij naam noemen
- C: Vragen om de bal
- Met name het accent van je coaching leggen op het communicatieve aspect. Is heel goed mogelijk tussen de oefeningen door.

Materialen

- 8 ballen
- 1 hesje
- 4 tot 8 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- 2 i.p.v. 1 tikker
- Minder spelers met bal
- Minder ballen gebruiken

Variatie

- Meerdere tikkers.
- Andere vorm dan hooghouden buiten het vierkant
- [PvV] Spelers die getikt zijn, gewoon in het vierkant laten en tellen hoeveel spelers een speler tikt.
- [PvV] De speler die getikt wordt, wordt de nieuwe tikker.

Intensiteit

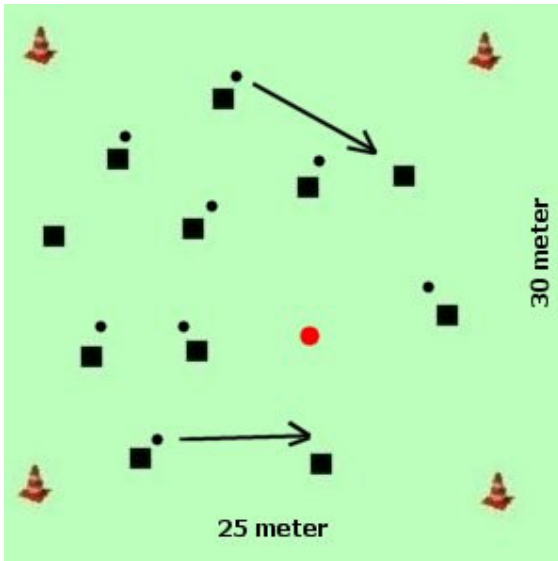
- Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefening laat ik ongeveer eens per maand terugkomen omdat er naast heel veel plezier en beleving ook heel veel aspecten inzitten die ik als trainer/coach erg belangrijk vind; zoals: oogcontact, passing en inzicht.



Doelstelling	Verbeteren van het winnen van de afvallende bal
Thema	Afvallende Bal (BalBezit)
Omschrijving	4 tegen 5 om het winnen van de afvallende bal te verbeteren
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	10 spelers en een keeper
Fase	Leerfase

Inhoud

- 5 verdedigers in het veld, 4 aanvallers in het veld, 1 keeper, 1 speler die de voorzetten geeft
- 3 verdedigers en 2 aanvallers voor de goal, 2 verdedigers en 2 aanvallers op ongeveer 20-25 meter van de goal
- De aanvaller aan de zijkant tikt de bal voor zich uit en geeft een hoge voorzet.
- De aanvallers proberen te scoren op de grote goal, de verdedigers proberen de bal weg te werken/koppen.
- Na het duel voor de goal wordt het spel gewoon voortgezet en kunnen de verdedigers scoren door te dribbelen over de lijn aan de andere kant.
- De aanvallers kunnen scoren op de grote goal.
- Het is de bedoeling dat de verdedigers een groot aantal duels bij de voorzet winnen, de bal dus weggoppen en dat de verdedigers en de aanvallers heel attent zijn op de afvallende bal en zo positie kiezen dat zij deze ook winnen.

Coaching

- Voornamelijk coaching van de aanvaller bij de afvallende bal.
- Daar gaan staan waar de grootste kans is dat de bal zal gaan vallen. Anticiperen.

Materialen

- 5 pilonnen
- Minimaal 5 hesjes
- Een groot doel
- Voldoende, minimaal 15, ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerste minuten aankijken
- Wanneer de voorwaarden gecreëerd zijn voor de afvallende bal, kan hierop gecoacht worden.
- Wanneer deze voorwaarden niet aanwezig zijn (bijv. voorzet komt niet goed aan), organisatie herstellen.
- Verder kan de oefening moeilijker gemaakt worden door bijvoorbeeld de speler die de voorzet geeft eerst een tegenstander te laten passeren, etc.

Variatie

- Redelijk goed aan te passen voor verschillende aantallen spelers.
- Wanneer dit ten koste gaat van de oefening, andere spelers een positiespel laten spelen of actief de oefening mee laten doen, door bijvoorbeeld te laten kijken of de aanvallers het juist wel of niet goed doen.

Intensiteit

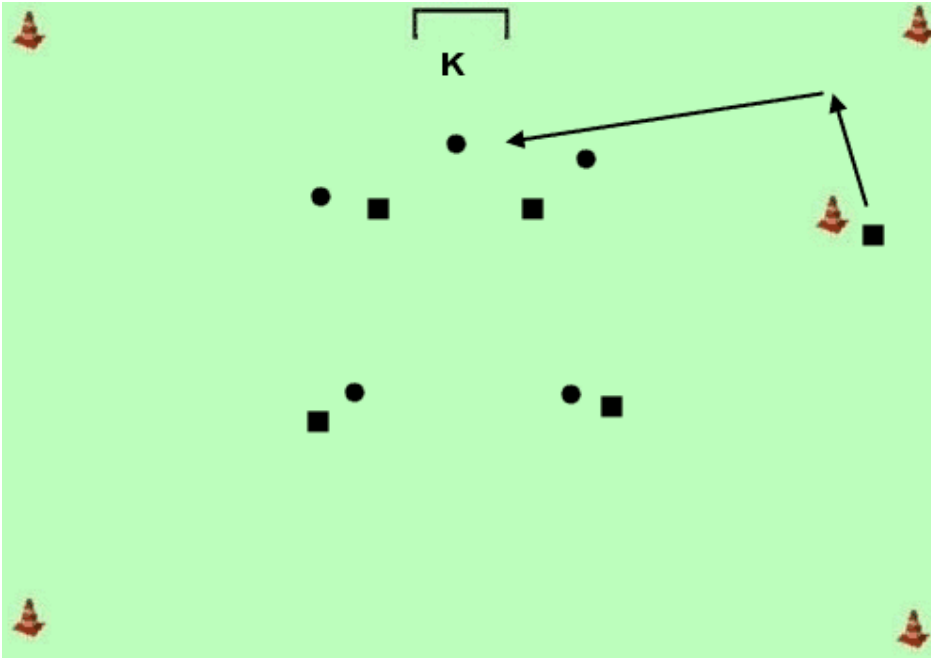
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld tot Hoog

Bijzonderheden

- Belangrijk bij deze oefenvorm is dat de randvoorwaarden goed ingevuld zijn voordat deze oefening zijn doelstelling zal halen. Wanneer bijvoorbeeld de speler niet in staat is om de voorzet te geven, zal de doelstelling nooit gehaald worden



Doelstelling	Verbeteren van het duel 1 tegen 1 verdedigend
Thema	1 tegen 1 (BalBezit Tegenpartij)
Omschrijving	1 tegen 1 competitie in teams voor het verbeteren van het 1:1 verdedigend
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Er worden 6 teams van twee gemaakt
- 1 team zijn de verdedigers. 1 van de twee staat in het linkervierkant, de ander in de rechter.
- De andere tweetallen zijn de aanvallers. Van elk tweetal staat er 1 bij de linkerpilon en 1 bij de rechter.
- Het eerste tweetal aanvallers dribbelen tegelijkertijd de verdedigers uit te spelen. Hun poging is succesvol wanneer zij over de achterste lijn van het vierkant dribbelen.
- De verdedigers winnen het duel wanneer de aanvaller dit niet lukt, bijvoorbeeld door de bal te veroveren of de bal buiten te tikken.
- Wanneer BEIDE verdedigers hun duel winnen, dan wordt dit tweetal aanvaller en het aanvallende tweetal worden de nieuwe verdedigers.
- Anders nemen de aanvallers de bal mee en nemen plaats aan de pilon aan de overkant. Wanneer alle aanvallers geweest zijn, starten we weer in tegengestelde richting.
- Het volgende tweetal start wanneer het duel in beide vierkanten is beëindigd.

Coaching

- Coaching van de verdediger.
- Laag in de knieën.
- Dwing de aanvaller één kant op; schuin ingedraaid staan
- Juiste moment van aanvallen op de bal, bijvoorbeeld wanneer aanvaller controle even kwijt is
- Schijnaanval op de bal
- Gebruik van lichaam

Materialen

- 12 pilonnen
- Voldoende, minimaal 10, ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- In een redelijk klein vierkant beginnen en deze naar loop van tijd steeds groter maken (moeilijker)

Variatie

- Gemakkelijk te gebruiken voor verschillende aantallen spelers
- Kan ook omgedraaid worden: verdedigers wisselen met aanvallers wanneer 1 van de 2 al de bal veroverd.

Intensiteit

- Gemiddeld

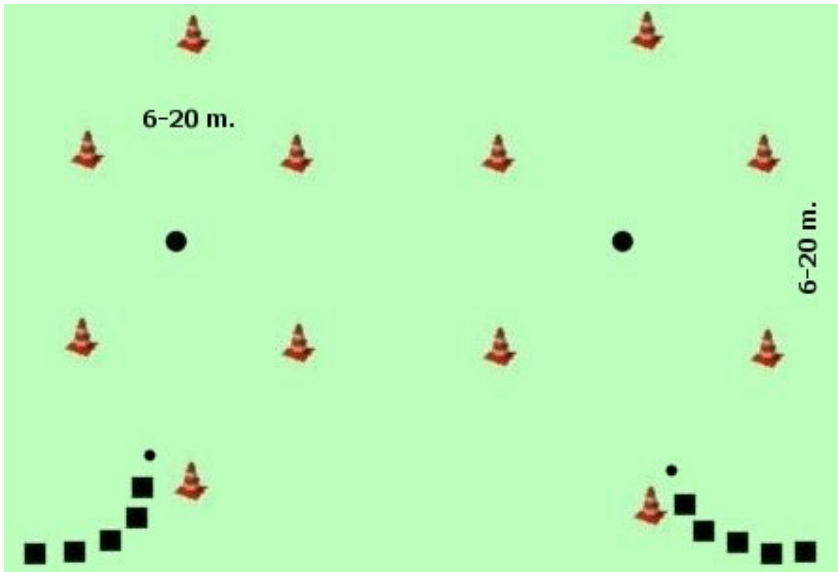
Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Indirect is deze oefening ook geschikt voor een stukje teambuilding. Beide verdedigers

moeten immers de bal veroveren.



Doelstelling	De breedte zoeken en op het juiste moment weer naar binnen te gaan
Thema	Veldbezetting (BalBezit)
Omschrijving	Partijspel 5 tegen 5 met een grote goal en twee kleine goaltjes
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen
Aantal Spelers	10 spelers, 1 keeper
Fase	Partij

Inhoud

- Twee partijen van vijf spelers. Partij A kan scoren op twee kleine goaltjes, partij B kan scoren op een grote goal met keeper.
- De keeper speelt met partij A mee.

Coaching

- Vooral begeleidende coaching op de veldbezetting.

Materialen

- 4 pilonnen.
- 1 groot doel
- 5 hesjes
- Enkele ballen, liggende in de goal.

Opbouw van de Oefenvorm

- -

Variaties

- -

Intensiteit

- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Met het partijtje was de doelstelling om de breedte te zoeken en op het juiste moment weer naar binnen te gaan. We hadden nu 5 tegen 5, dus het kwam er niet helemaal uit. Als je 7 tegen 7 zou spelen, dan de doelstelling er veel beter uit komen.

