

TRAININGSPAKKET

PUPILLEN



Badge is reeds 35 jaar uw partner op het gebied van voetbal!

voetbalshop.nl
Alles van, voor en over voetbal!



trophyshop.nl
Voor al uw sportprijzen



Fanproducts.nl
Europa's grootste merchandise fabriek!





Met je club op trainingskamp?



Trainingskampen.nl

Voor diverse toplocaties in binnen- en buitenland

Voor een compleet verzorgd trainingskamp tijdens de voorbereiding of in de winterstop. Informeer naar de mogelijkheden bij dé specialist met jarenlange ervaring! Ook voor jeugdteams!



- Europese uitwedstrijden
- Gastsprekers
- Toernooien
- Voetbalreizen
- Seizoensafsluiting
- Oefenwedstrijden



Neem contact op voor meer info:

Tel : 078 - 629 15 77
 Fax : 078 - 629 15 79
 E-Mail : info@trainingskampen.nl

www.trainingskampen.nl

VOORWOORD	04
OEFENING 1	06
OEFENING 2	10
OEFENING 3	14
OEFENING 4	18
OEFENING 5	22
OEFENING 6	26
OEFENING 7	30
OEFENING 8	34
OEFENING 9	38
OEFENING 10	42
OEFENING 11	46
OEFENING 12	50
OEFENING 13	54
OEFENING 14	58
OEFENING 15	62
OEFENING 16	66
OEFENING 17	68
OEFENING 18	72
OEFENING 19	76
OEFENING 20	80
OEFENING 21	84
OEFENING 22	88
OEFENING 23	92
OEFENING 24	96
OEFENING 25	100
OEFENING 26	104

COLOFON

Uitgeverij:

Mag's & Media
 Klipper 40
 1423 BN Uithoorn
 T.: 0297 - 523059
 F.: 0297 - 523174
 E: magsenmedia@kpnmail.nl

Uitgever:

Marcel Wagenhuis

Opmaak:

Creation Works Volendam

Bescherming materiaal:

Alle diensten en uitgaven van De Jeugdtrainer is eigendom van Mag's & Media Het downloaden en gebruiken van materiaal, dat door De Jeugdtrainer ter beschikking wordt gesteld is beschermd en uitsluitend bedoeld voor privé gebruik van de abonnee. Het is niet toegestaan om zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van De Jeugdtrainer informatie (tekst, beeld, geluid en html-codes daaronder begrepen) via elektronische en gedrukte media te verspreiden op andere media.

Adverteerders:

Trainingskampen.nl
 Voetbalshop.nl
 Jenisport
 Drukkerij Globe

De DVD is alleen voor EIGEN gebruik. Kopiëren en op de verenigingsite plaatsen verboden aangezien die veelal openbaar is.

Beste trainers, TJC 'ers en belangstellenden,

Het trainen van pupillen is best moeilijk. Er komt ook best veel bij kijken om een nuttige en leerzame training samen te stellen.

Wij vinden, als goed willende trainers een team ter hand nemen en laat thuis komen en vrijwel geen tijd hebben een training te maken, onze trainingsoefenstof een zeer goed middel is om 12 weken achter elkaar een goede training neer te zetten.

Wij hebben het wiel niet uitgevonden echter we waren het er wel over eens om diverse facetten terug te laten komen in de training:

1 circuittraining in combinatie met techniektraining.

1. dribbelen, drijven,
2. aannemen, verwerken
3. pingelen, afpakken(verdedigen)
4. techniektraining
5. partijvormen
6. pass en trapvormen
7. enz.

Als u kijkt naar het eindspel, wordt dat meestal afgesloten met 4:4 en 7:7. Probeer daar zoveel mogelijk aan te houden. Per training is een circuit van 3 trainingen opgebouwd met de eindvorm.

Bij de warming up, geven we juist niet teveel de aandacht, omdat i.v.m. het uurtje dat u kunt trainen aan ca. 5 minuten genoeg heeft een tikspel, een partijvorm te doen of evt. andere makkelijke vormen. De onderdelen per circuit is ongeveer 10-12 minuten.

Kun je wel beginnen met een partijvorm als warming up? Ja dat kan, want toen we vroeger op straat speelden begonnen we meteen aan een partijvorm. Tevens zijn kinderen de hele dag in de weer en zijn al warm voordat ze op de training komen.

Techniektraining is de basis van het voetbal. Indien een trainer het niet voor kan doen, hou het simpel en laat eventueel een speler die het perfect kan deze techniek voordoen.

Is de oefenstof dermate, dat kinderen het moeilijk hebben, werk met je materiaal en vergroot eventueel de afbakening, speel met je materiaal.

Belangrijk:

Indien in het begin de oefenstof zeker voor pupillen nieuw is, ga niet meteen over op de nieuwe oefenstof, maar herhaal de oefeningen. Herhalen bij kinderen is zeker zo belangrijk.

Wij wensen u veel succes.

Groeten,
Marcel Wagenhuis



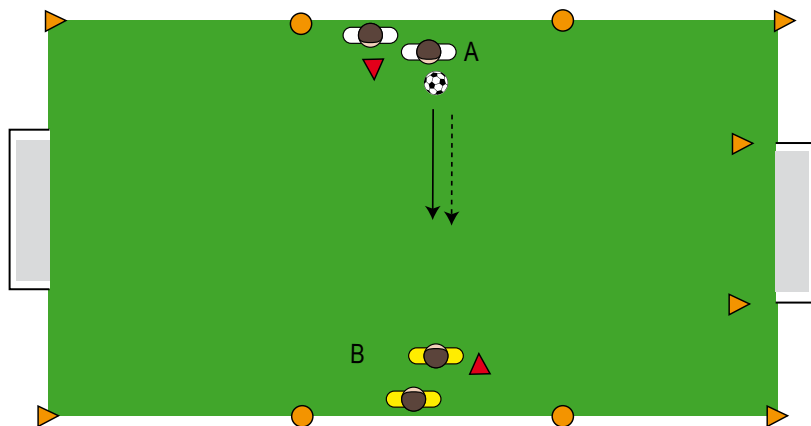
1A. PASSEN/TRAPPEN, INSPELEN OP HET GOEDE BEEN EN DUEL 1:1

Aandachtspunten:

- Passen/trappen, inspelen op het goede been en duel 1:1/pingelen.

Regels:

- Speler A passt naar speler B moet en gaat gelijk druk zetten.
- Door middel van een passeer/schijnbeweging probeert de speler zijn tegenstander te passeren en te scoren in één van beide doelen.
- Pakt de tegenstander de bal af, dan mag de hij scoren (in een van beide doelen).
- Daarna starten 2 nieuwe spelers. Tel de punten.
- Let op: met voldoende spelers uitvoeren, want het duel 1:1 is best zwaar.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

Materiaal:

- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 4 pionnen
- 6-8 hoedjes

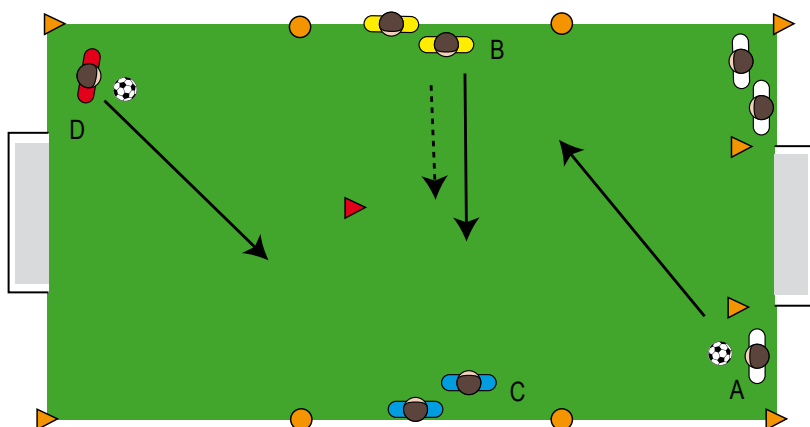
1B. INSPEELPASS/TRAPPEN, DRIBBELEN, INSPELEN EN DUEL 1:1

Aandachtspunten:

- Inspeelpass/trappen, inspelen op het goede been, duel 1:1 en dribbelen.

Regels:

- Speler A passt de bal in op speler B die speelt direct met zijn rechterbeen speler C in en gelijk druk zetten en duel 1:1.
- Door middel van een passeer/schijnbeweging proberen je man te passeren en te scoren in één van beide doelen.
- Pakt de ander de bal af, dan mag de ander scoren(in één van beide doelen).
- Na een doelpunt of als de bal uit is, starten 2 nieuwe spelers en passt nu speler D eerst speler C in die vervolgens speler B aanspeelt en direct druk zet.
- Let op: Om en om tel je punten.
- Let op: Dit is best zwaar, dus kun je met meerdere spelers deelnemen. Spelers A en D regelmatig wisselen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

Materiaal:

- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 4 pionnen
- 6-8 hoedjes

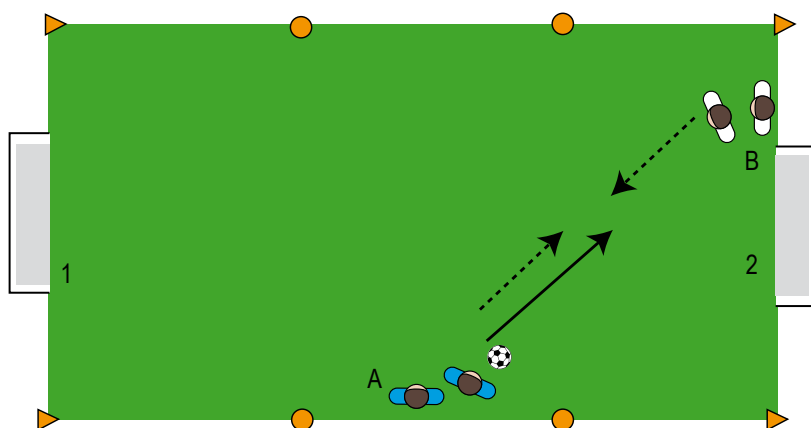
1C. PASSEN/TRAPPEN, INSPELEN OP HET GOEDE BEEN EN DUEL 1:1

Aandachtspunten:

- Passen/trappen, inspelen op het goede been en duel 1:1/pingelen/afpakken

Regels:

- Speler A speelt naar speler B. Op het moment dat A gepast heeft wordt hij verdediger verdedigt doel 1.
- Het duel 1:1.
- B moet in doeltje 1 scoren en speler A die de bal afpakt moet scoren in het doel 2.
- Daarna starten steeds 2 nieuwe spelers. Tel je punten.
- Let op: met voldoende spelers, want het duel 1:1 is best zwaar



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 2 pionnen
- 6-8 hoedjes

Let op: bij 2:2, 3:3, 4:4 de grootte van het speelveld aanpassen: ca. 20:20 mtr. (bij 2:2) 20:30 mtr. (bij 3:3) 20:40 mtr. (bij 4:4).

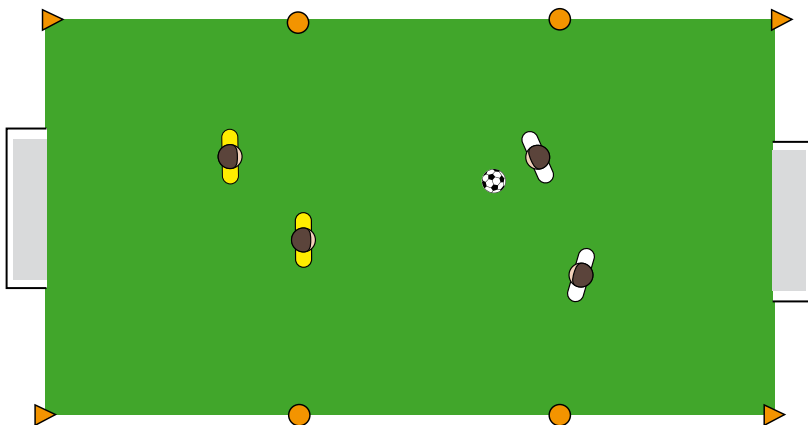
1D. WEDSTRIJDVORM 3:3 OF 2:2

Aandachtspunten:

- Wedstrijdvorm 3:3 of 2:2 . Let op de coachmomenten!

Regels:

- Breng het geleerde uit oefening A, B en C tot uiting in de partijvorm 2:2 of 3:3.
- Spelen met doeltjes.
- Punten tellen
- Let op: dit is best zwaar, dus met meerdere spelers deelnemen.



Let op: bij 2:2, 3:3, 4:4 de grootte van het speelveld aanpassen: ca. 20:20 mtr. (bij 2:2) 20:30 mtr. (bij 3:3) 20:40 mtr. (bij 4:4).

2A. 4:3 + (K)

Methodiek:

- Teamfunctie: Aanvallen
- Teamtaak: Scoren
- Rol tegenpartij: Het verstoren van de opbouw
- Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw door de verdedigers en middenvelders op de helft van de tegenstander op het moment dat de verdedigers de bal hebben.
- TCT: 1-2-1
- TP: 1-1-2
- Het uitspelen door het 3-tal van de tegenstander waarna:
 - Een doelpoging plaats kan vinden
 - Een voorzet gegeven kan worden

Organisatie:

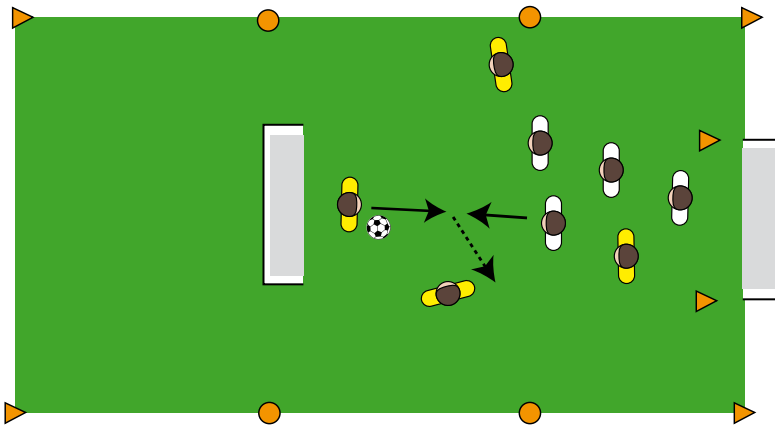
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, verdedigers coachen om beter te verdedigen

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 10 ballen
- 1 doeltje 1x3 M / 1 groot doel
- 4 pionnen
- 4 doppen
- 2 kleuren hesjes 4 om 4

2B. 6:5

Bedoeling:

- TCT: 1-2-3
- TP: 1-2-1-1
- Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:
 - Een doelpoging plaats kan vinden
 - Een voorzet gegeven kan worden

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Spelers doorwisselen bij de TP
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Resterende spelers spelen 3-2 en draaien door met TP

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)

Keeper:

Bal inspelen op vrijstaande verdediger, ballen zo inspelen dat deze goed te verwerken zijn door de verdedigers.

Verdedigers:

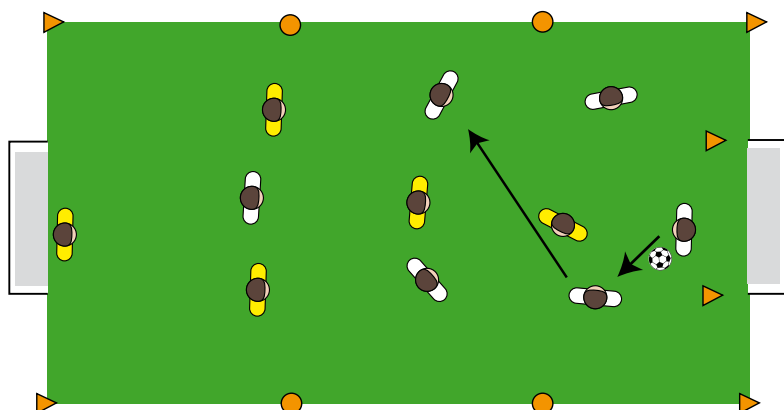
Breed uit elkaar staan, zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen van de keeper of de andere verdediger (of middenvelder) samen de spits uit spelen om zo de bal naar voren te kunnen spelen, bal terug/breed spelen als je niet naar voren kunt spelen.

Middenvelders:

Zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen van de verdedigers/keeper, geen onnodig balverlies lijden, helpen/steunen van de spits als deze wordt ingespeeld.

Spits/aanvallende middenvelder:

Vrijlopen zodat je de bal kunt krijgen, zo diep mogelijk blijven, niet inzakken naar het middenveld, bal vasthouden, proberen tot scoren te komen.



1 of 2 x organisatie:

- Afmeting veld: 50 x 21 meter

Aantal spelers:

- 11 spelers

Materiaal:

- 10 ballen
- 6 doppen
- 2 kleuren hesjes 6 om 5

2C. PARTIJSPEL 7:6

Bedoeling:

- TCT: 1-3-3 (pnv)
- TP: 1-3-2 (pnv)
- Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:
 - Een doelpoging plaats kan vinden
 - Een voorzet gegeven kan worden

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Spelers doorwisselen bij de TP
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, verdedigers coachen om beter te verdedigen (inzakken/vooruit verdedigen)

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)

Keeper:

Bal inspelen op vrijstaande verdediger, ballen zo inspelen dat deze goed te verwerken zijn door de verdedigers.

Verdedigers:

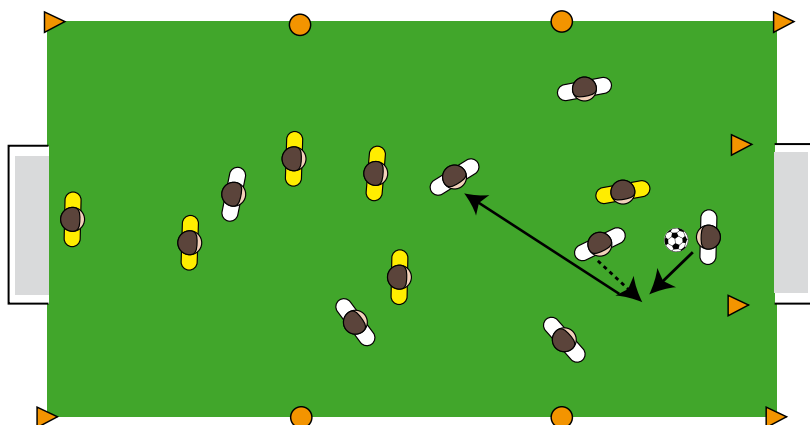
Breed uit elkaar staan, zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen van de keeper of de andere verdediger (of middenvelder) samen de spits uit spelen om zo de bal naar voren te kunnen spelen, bal terug/breed spelen als je niet naar voren kunt spelen.

Middenvelders:

Zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen van de verdedigers/keeper, geen onnodig balverlies lijden, helpen/steunen van de spits als deze wordt ingespeeld.

Spits/aanvallende middenvelder:

Vrijlopen zodat je de bal kunt krijgen, zo diep mogelijk blijven, niet inzakken naar het middenveld, bal vasthouden, proberen tot scoren te komen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 50 x 35 meter

Aantal spelers:

- 13 spelers

Materiaal:

- 10 ballen
- 2 kleuren hesjes 7 om 6

2D. PARTIJVORM 4:4

Bedoeling:

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

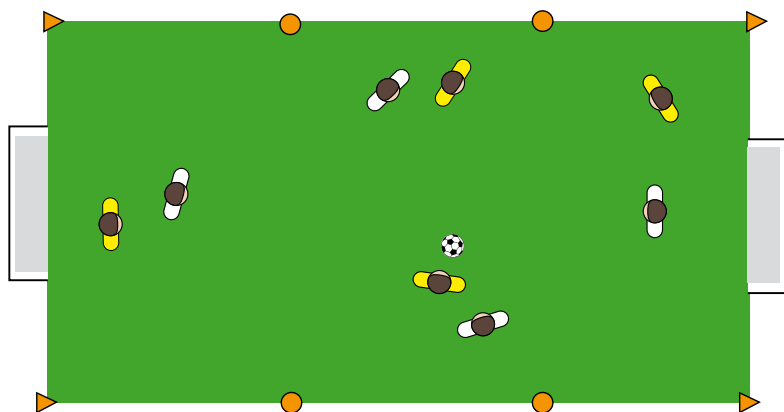
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen

3A. PARTIJSPEL 3:3 MET VOORUIT/OPZIJ MEENEMEN

Organisatie:

- Partijvorm 3:3
- Op een "groot" veld

Methodiek:

- Maximaal 2x raken, verplicht 2x raken, verplicht 3x raken, kleiner veld, 3x rondspelen voor een score, vrij spel.

Coaching:

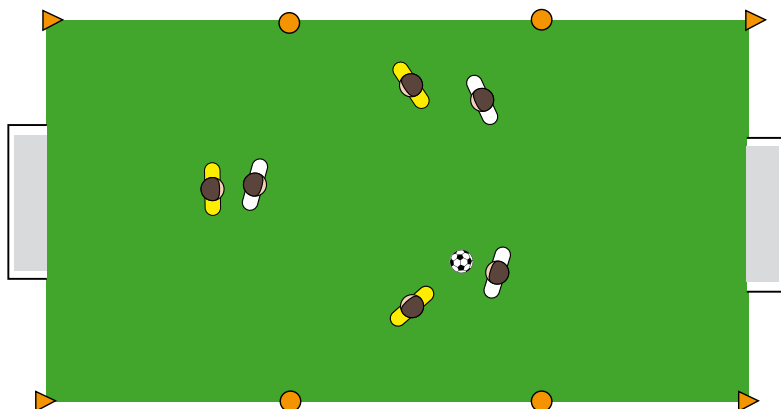
- Bal voor je raken
- Bal voor je neerleggen
- Stevige voet
- Evt. bij raken voet naar beneden bewegend = stoppende bal
- Vanuit houding: voorvoeten, door de knieën en licht voorover
- In beweging zijnde meenemen
- Explosief
- Handelingssnelheid
- Waarheen meenemen (ruimte)
- Hoever meenemen (ruimte)
- Overzicht

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 3 om 3
- 10 ballen
- 4 pionnen
- 2 kleine doeltjes, 1x3 M

3B. 1:1 POSITIESPEL MET VIER KAATSERS EN WEGDRAAIEN TEGENSTANDER

Organisatie:

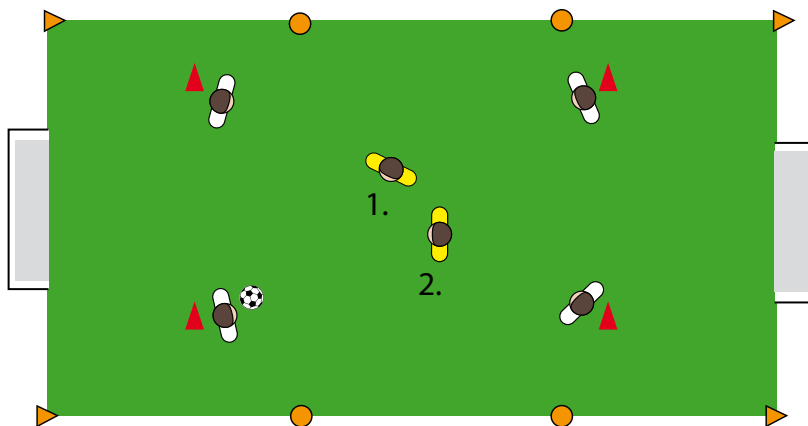
- Speler 1 vraagt om de bal van één van de neutrale spelers, speler 2 in de dekking.
- Speler 1 neemt de bal mee en speelt één van de andere neutrale spelers in.
- Regelmatig wisselen.

Methodiek:

- Maximaal 3x raken; verplicht 2x raken; kleiner; vrije keuze/niet naar aangespeelde speler terug;
- Spelvorm: hoe vaak lukt het;
- Spelvorm: hoe vaak lukt het de diepe speler aan te spelen = richting

Coaching:

- Meenemen wegdraaien: in beweging, niet afremmen, diep zitten, explosief, schijnactie, handelingssnelheid, keuze techniek afhankelijk van de pass van de tegenstander
- Aan- en meenemen



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 4 om 2
- 10 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

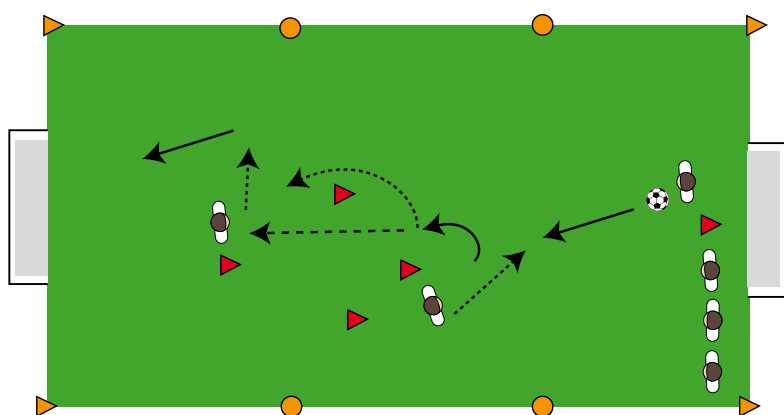
3C. AFWERKVORM

Organisatie:

- De nummer 4 (verdedigende middenvelder) speelt de nummer 10 (aanvallende middenvelder) aan
- De nummer 10 draait door en maakt een 1-2 met de spits (9)
- Nummer 10 rond af
- Allemaal een positie opschuiven, nummer 9 haalt de bal
- Doordraaien binnen het vak

Variatie:

- Doordraaien met de binnenkant voor het lichaam langs, met de binnenkant via de kortste weg, de buitenkant of de dikke teen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 10 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

3D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

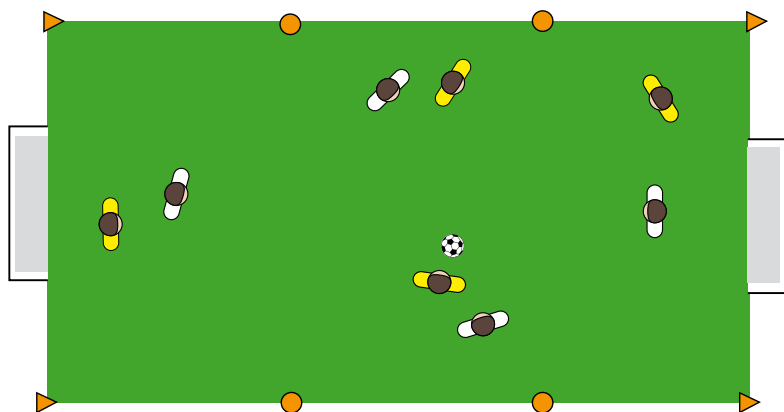
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen

4A. MIKKEN EN SCOREN

Doelstelling:

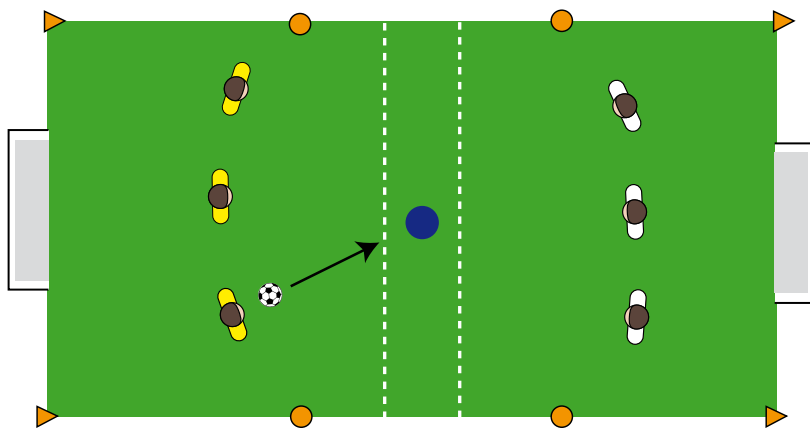
Spelvorm het mikken en scoren.

Organisatie:

- Tussen de 2 lijnen ligt een “medicin” bal, die veel zwaarder is dan een gewone bal.
- Aan beide kanten staan per groep 3 spelers opgesteld.
- Allen hebben een bal aan de voet en moeten gelijktijdig proberen de “medicin” bal over de lijn te schieten.
- De partij die als eerste de de “medicin” bal over de lijn heeft geschoten heeft gewonnen,
- Geef iedere winnaar 1 punt en start opnieuw.

Coaching:

- Complimenteer spelers bij het raken van de medicinbal.
- Let op je houding, met het goede deel van de voet schieten. Binnenkant voet.
- Dit is een leuke oefening voor spelers, zodat ze leren mikken en scoren.
- Hoe meer ballen de “medicin” bal raken hoe meer kans de bal over de lijn gaat.
- Leg voldoende ballen klaar om het spel te kunnen spelen.
- Dit spel kan perfect ingebouwd worden in een circuittraining.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 of 8 spelers

Materiaal:

- 14 ballen
- 6 pionnen
- 1 medicin bal

4B. 2:1

Doelstelling:

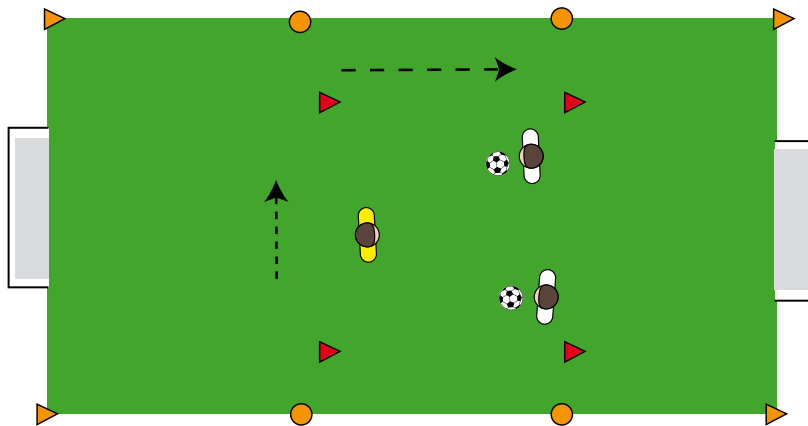
Het uitspelen door het 2-tal van de tegenstander waarna binnen het vak van 5: 5 meter een doelpoging plaats kan vinden.

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdediger om beter te verdedigen

Coaching:

- De spelers proberen met de bal door middel van pingelactie de verdediger uit te spelen.
- Als ze door het vak zijn, buitenkant terugkomen en opnieuw beginnen.
- Als de verdediger de bal afpakt, wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter
- 1 vak van 5 x 5 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 4 om 2
- 10 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

4C. SNEL VOETENWERK

Methodiek:

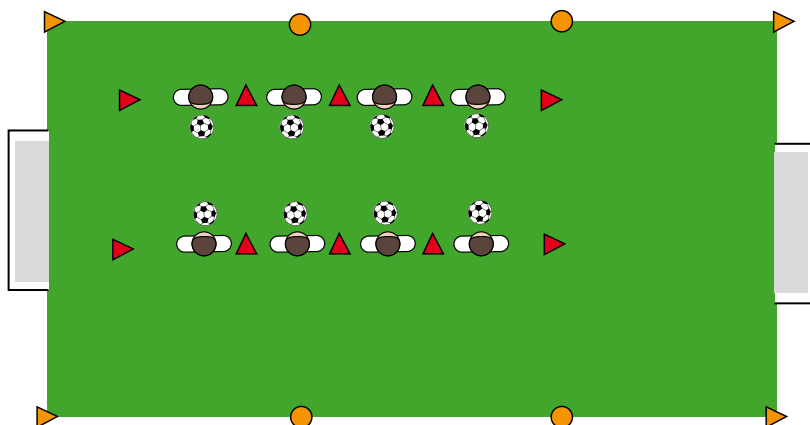
Spelers staan met bal tussen de hoedjes en oefenen snel voetenwerk.

De spelers tikken de bal tussen de voeten waarbij ze niet van de plaats afkomen.

Coaching:

Snelvoetenwerk starten met de basisbeweging = tussen de voeten tikken. Hierbij geldt:

- Door de knieën
- Op de voorvoeten bewegen
- Niet heen en weer slingeren
- Knieën heffen
- Goede voetbalhouding aannemen
- Basis oefening: linksom rechtsom, afrollen binnen naar buiten



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 10 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 doppen(1 meter uit elkaar)
- 4 pionnen

4D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

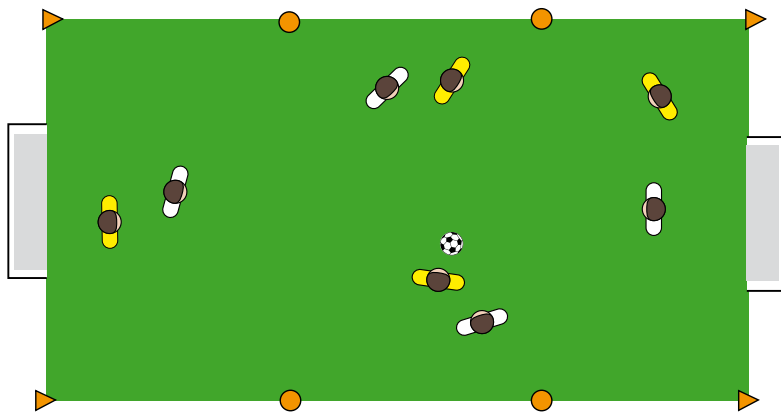
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen

5A. PARTIJVORM

Doel:

- Duel 1 tegen 1
- Een verdediger verdedigt het vak.
- De aanvaller moet de verdediger passeren en scoren
- Als de verdediger de bal afpakt wordt er gewisseld.

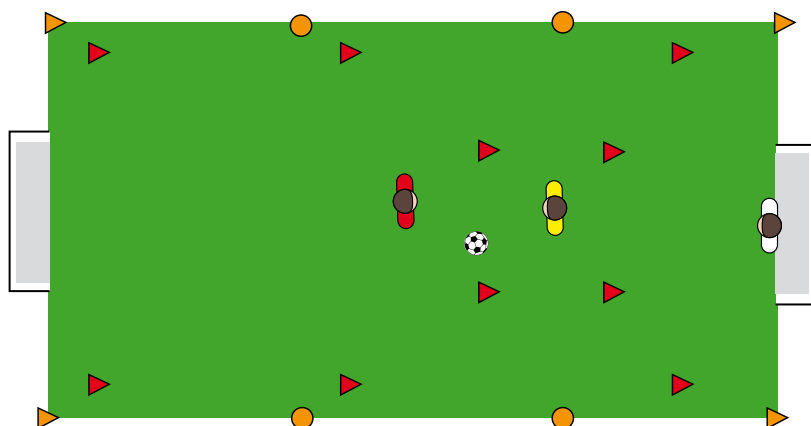
Technieken:

- Dribbelen met kleine pasjes
- Beweging inzetten- versnellen en na de beweging: scoren

Coaching:

Variaties:

- Probeer de speler met de bal een actie te laten maken binnen het 5:5 meter gebied.
- Als de verdediger de bal afpakt mag hij ook scoren en is hij aanvaller.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 9 dopjes
- 1 doel
- 4 ballen
- 1 hesje

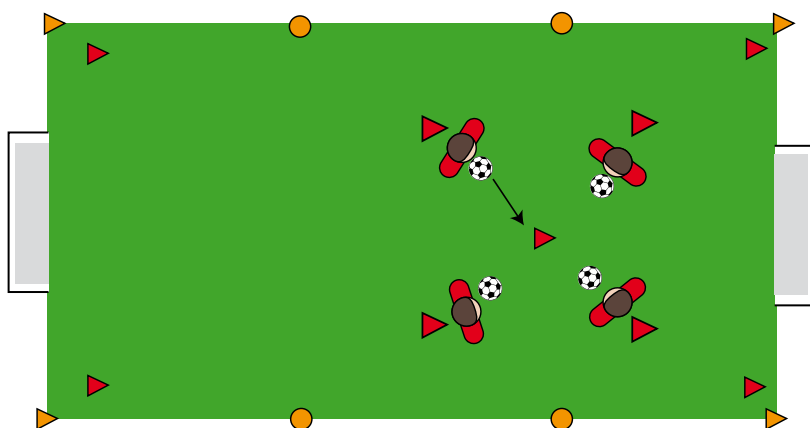
5B. DRIBBELEN EN KAPPEN

Doelstelling:

- 4 spelers gaan tegelijk dribbelen met de bal naar het middelste pilon.
- Als je naar elkaar toe komt wordt het drukker en zal je de bal kort moeten kappen.
- Na de kap versnelling. Dan heeft de speler weer ruimte.

Coaching/aandachtspunten:

- Kappen binnenkant voet, rechts en links
- Kappen buitenkant voet, links en rechts.
- Na de kap, versnelling, dus bal iets vooruit, dus drijven van de bal.
- Wacht op het teken van de trainer. Als iedereen weer klaar staat opnieuw starten .



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 4 om 2
- 4 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

5C. SNEL VOETENWERK

Methodiek:

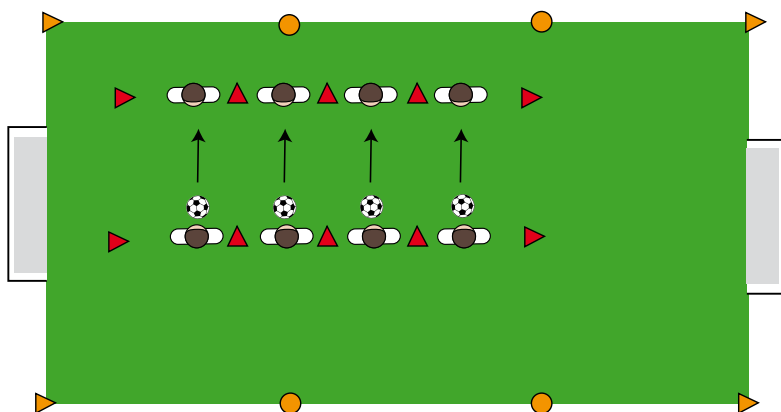
- Spelers staan met bal tussen de hoedjes en oefenen snel voetenwerk.
- De spelers tikken de bal tussen de voeten waarbij ze niet van de plaats afkomen.
- Op teken van de trainer spelen de balbezittende spelers over naar hun medespeler aan de overkant en gaat verder met snel voetenwerk.
- Spelers proberen goed en strak in te spelen, aannemen van de bal en weer snel voetenwerk.

Coaching/Opmmerkingen:

- Snel voetenwerk starten met de basisbeweging = tussen de voeten tikken. Hierbij geldt:
 - Door de knieën
 - Op de voorvoeten bewegen
 - Niet heen en weer slingeren
 - Knieën heffen
 - Goede voetbalhouding aannemen

Oefening:

Basis: Linksom rechtsom / Afrollen binnen naar buiten.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 10 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 8 doppen(1 meter uit elkaar)
- 4 pionnen

5D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

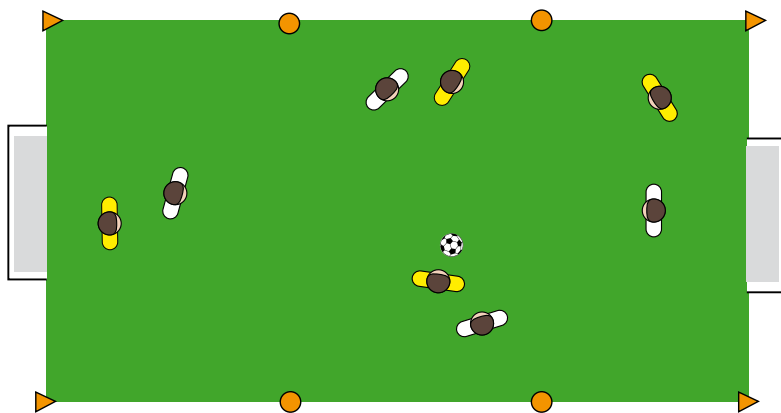
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

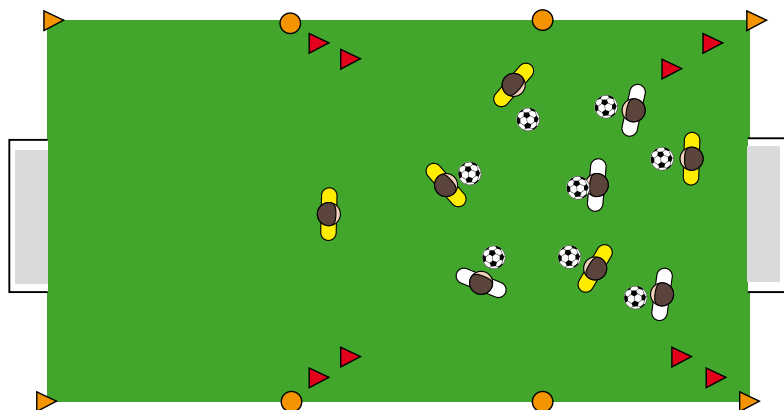
6A. DRIBBELEN

Doel:

- Het verbeteren van het dribbelen in een kleine ruimte.
- Elke speler heeft de bal aan de voet en gaat dribbelen (door elkaar heen).
- Proberen bij elke stap contact te houden met de bal.
- De speler buiten het vierkant is de tikker en gaat proberen zo snel mogelijk de spelers met bal af te tikken.
- De winnaar is de speler die overblijft.
- Daarna moet de eerste getikte speler met bal de positie van de tikker overnemen.

Coaching:

- Bal goed afschermen.
- Om zich heen kijken en niet naar de grond!
- Ervoor zorgen dat als de tikker komt, er vrije ruimte gezocht wordt om snelheid met de bal te maken (drijven).
- Balcontact maken bij stap.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 9 spelers

Materiaal:

- 8 dopjes
- 8 ballen

6B. AFRONDEN OP HET DOEL (TRAPTECHNIEK)

Methodiek:

- 4 spelers van elk team stellen zich op aan beide kanten van het doel.
- De andere spelers van ieder team staan bij de pionnen.
- De eerste speler naast het doel speelt de bal rustig naar de speler bij het pion en loopt direct in de bal.
- De speler bij de pion schiet direct op doel.
- Op het moment dat hij geschoten heeft start de andere kant.
- Alle ballen moeten zonder aanname direct op doel geschoten worden.(afhankelijk van nivo).

Coaching/opmerkingen:

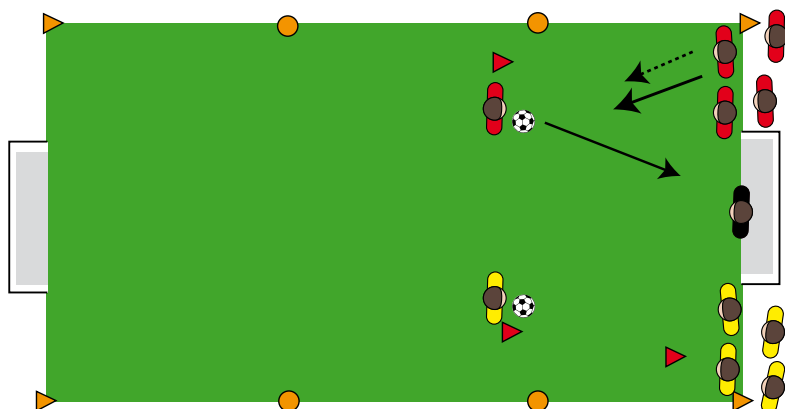
- Spelers proberen bewust te maken van het goed inspelen van de bal bij direct schieten op doel.
- Daarna direct reageren en achter de bal aanlopen.
- De speler bij de pion is in beweging op de voorvoeten en klaar om op de pass te reageren.
- Laat de speler bij de pion om de bal vragen.

Variatie:

Competitie spelen rood tegen geel, 10 doelpunten is winnaar.

Doelpunt mindere been 2 punten

Met vooractie.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 11 spelers

Materiaal:

- 10 hesjes
- 10 ballen
- 6 doppen
- 1 groot doel

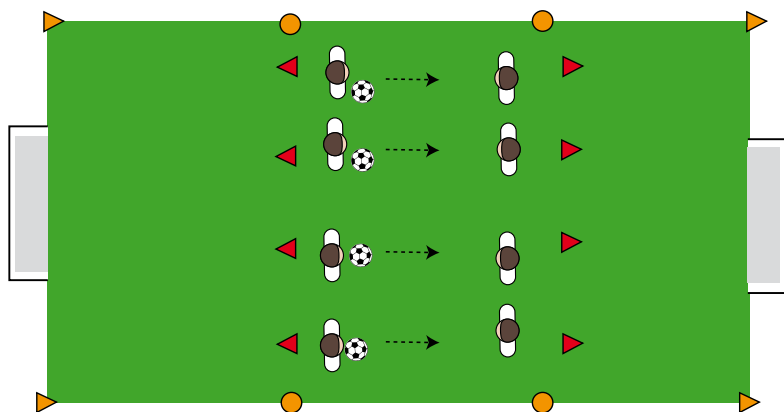
6C. DUEL 1:1

Methodiek:

- Duel 1:1 met als doelstelling zoveel mogelijk te scoren.
- De pionnen zijn de doeltjes en zodra in het duel 1:1 de pion is geraakt of omgevallen heeft de speler een punt gescoord.
- Deze oefening is vrij intensief, denk om arbeids rust verhouding.

Coaching/Opmmerkingen:

- Probeer en stimuleer als trainer om een pingelaktie te maken.
- Als ze scoren belonen door je als trainer te laten gelden.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 pionnen
- 4 doppen
- 2 x 4 hesjes.

6D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

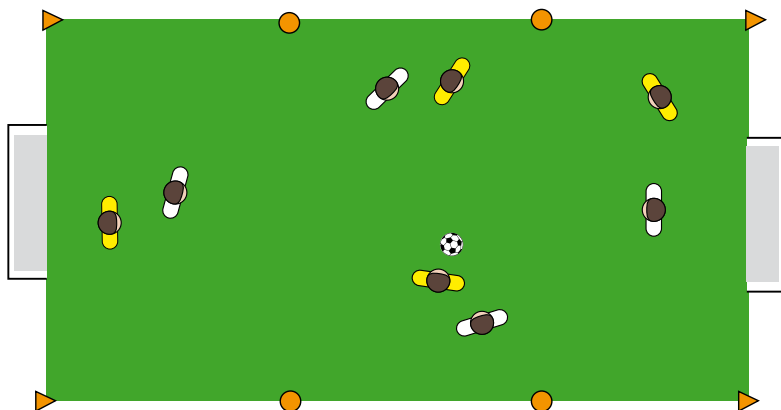
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

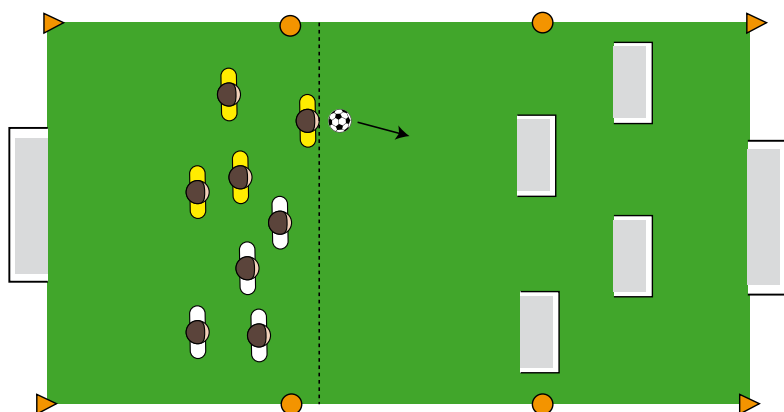
7A. DRIBBELEN

Doel:

- Het verbeteren van het dribbelen in een kleine ruimte.
- Elke speler heeft de bal aan de voet en gaat dribbelen (door elkaar heen).
- Spelers proberen bij elke stap contact te houden met de bal.
- Op teken van de trainer stoppen van de bal met onderkant voet.

Coaching/Opmmerkingen:

- Spelers moeten de bal goed afschermen.
- Spelers kijken goed om zich heen en niet naar de grond!
- Spelers houden de bal dichtbij zodat ze de bal direct kunnen stoppen met onderkant voet zodra de trainer een teken geeft.
- Spelers houden bij elke stap balcontact.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 dopjes
- 8 ballen

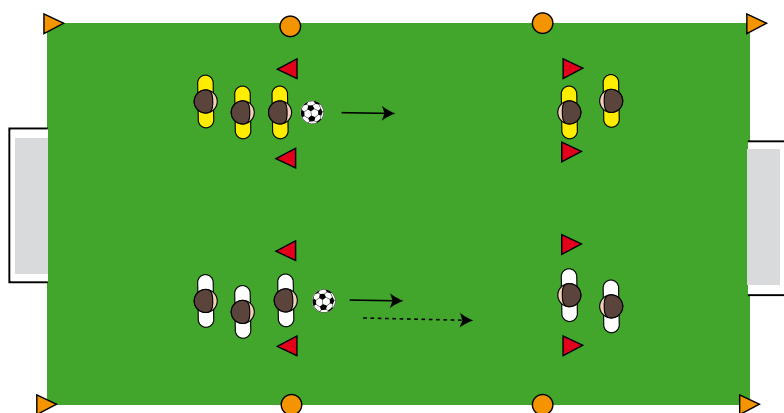
7B. PASS WEDSTRIJD

Doel:

- Verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet
- Twee teams van elk vijf spelers.
- Elk team gaat staan bij een vierkant, met drie spelers aan de ene kant (waarbij de voorste de bal aan de voet heeft) en twee spelers aan de overkant.
- De voorste speler passt de bal naar de overkant, loopt zijn bal achterna en sluit achteraan de rij aan.
- De speler die de bal ontvangt passt telkens de bal naar de overkant, loopt de bal achterna en sluit achteraan aan.
- De spelers mogen de bal binnen het vierkant niet aanraken.
- De spelers mogen de bal maximaal 1x aanraken.
- Er wordt 1 minuut gespeeld. Het team dat na 1 minuut de meeste aantal keren heeft gepast wint de ronde.
- Laat hiervoor van beide teams 1 speler hardop tellen.
- Wanneer het binnen de minuut fout gaat (bal gaat te zacht, gaat aan de zijken van het vierkant uit of wordt meer dan 1x aangeraakt), dan wint automatisch het andere team.

Coaching/Opmerkingen:

- Coaching op het passen van de binnenkant van de voet.
- Standbeen naast de bal, ligt gebogen.
- Voet van standbeen in de speelrichting.
- Goed met de binnenkant, net boven het midden raken (bal mag niet stuiten!)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 10 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 2 ballen
- 12 doppen

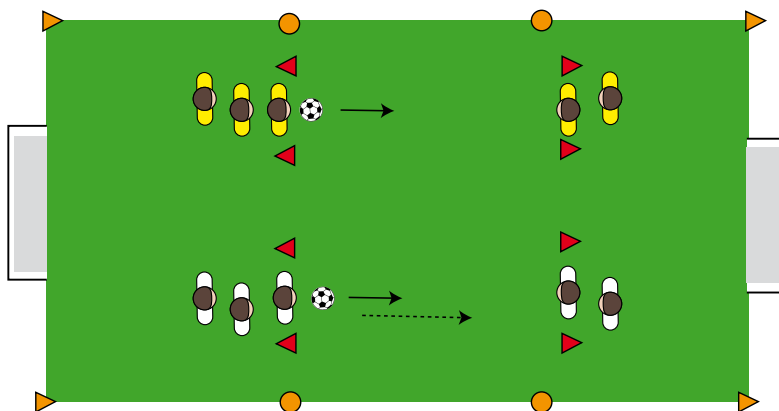
7C. DRIBBELEN EN SCOREN

Methodiek:

- Dribbelen en scoren op 4 doeltjes.
- 8 Spelers gaan in vak 2 door elkaar dribbelen, bal goed bij zich houden en bij elke stap balcontact.
- Op het moment dat de trainer het teken geeft mogen de spelers vanaf de denkbeeldige middenlijn schieten op de doeltjes.
- Mikt en scoort een speler op het voorste doeltje: 1 punt, mikt en scoort een speler op het verste doeltje: 2 punten.
- Degene die de meeste punten scoort heeft gewonnen.

Coaching/Opmmerkingen:

- Probeer en stimuleer als trainer om goed te dribbelen, veel balkontacten, elke stap is balcontact.
- Bij het dribbelen moeten de spelers goed om zich heen kijken.
- Bij het schieten, moeten de spelers ervoor zorgen dat het speelbeen de richting op staat waar ze naartoe willen schieten.
- Als ze scoren belonen door je als trainer te laten gelden.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 20 meter
(2 vakken van 10 x 10 meter)

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 7 doppen
- 4 doeltjes (bij voorkeur 3:1 meter)

7D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

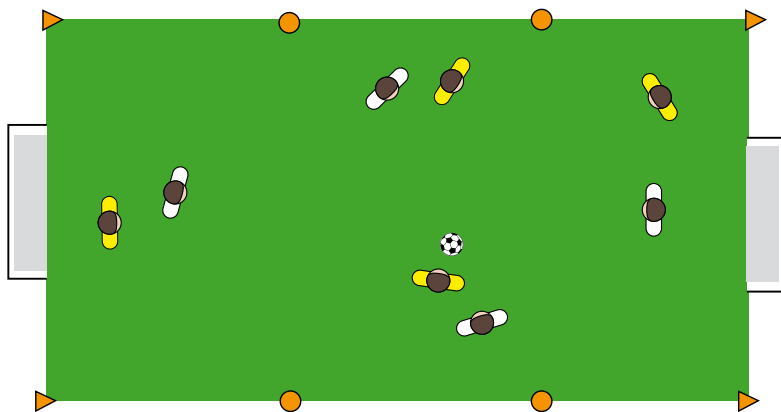
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

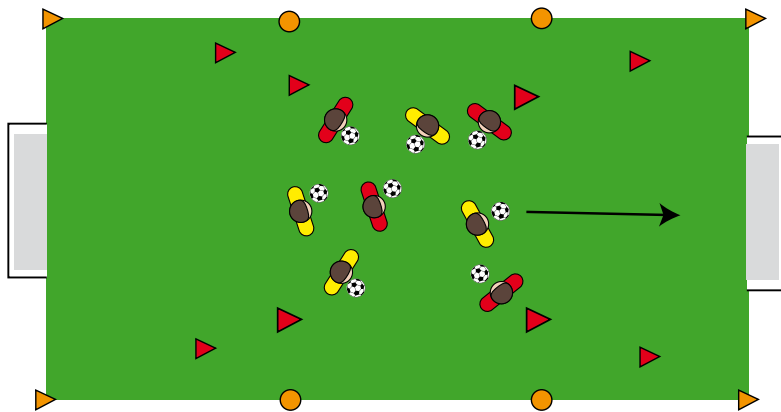
8A. DRIBBELEN EN DRIJVEN

Doel:

- Het verbeteren van het dribbelen in een kleine ruimte en drijven in de grote ruimte.
- Elke speler heeft de bal aan de voet en gaat dribbelen door elkaar heen.
- Proberen bij elke stap contact te houden met de bal.
- Op teken van de trainer versnelt de speler met bal vanuit het kleine vierkant in het grote vierkant, vanuit de dribbel, de bal wat vooruit spelen naar de grote ruimte.
- Daarna weer dribbelen in de kleine ruimte en scoren in de grote doelen

Coaching:

- Speler schermt de bal goed af. Kijkt om zich heen en niet naar de grond.
- Spelers moeten ervoor zorgen dat als de tikker komt , hij de vrije ruimte zoekt om snelheid met de bal te maken (drijven).
- Speler maakt bij elke stap balcontact
- Bij het drijven, maakt de speler meteen snelheid, speelt hij een stuk verder vooruit en probeert te scoren in het doel.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 dopjes
- 8 ballen

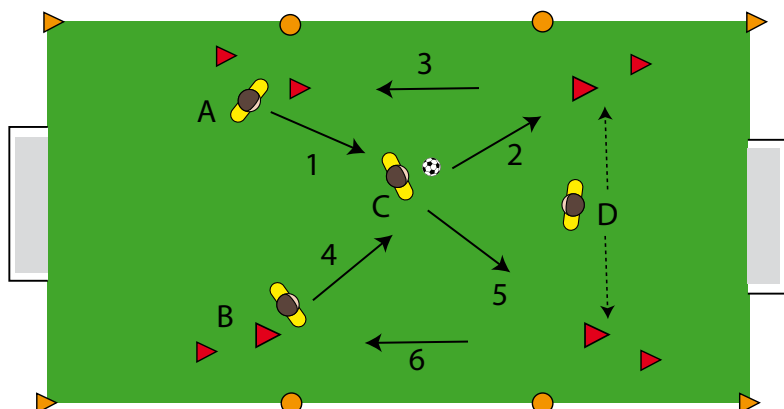
8B. AAN- & MEENEMEN BAL

Doel:

- Verbeteren van het aannemen v/d bal (opendraaien)
- Aan- en Meenemen (BalBezit)
- Passen/Trappen om het aannemen v/d bal (opendraaien) te verbeteren
- Passen/Trappen
- Veld van ongeveer 10 x 15 meter (afhankelijk van vaardigheid spelers)
- A past op C
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich aanbiedt op de lijn tussen de pionnen.
(D neemt aan en passt de bal terug op A)
- Ondertussen passt B op C
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich bij de andere pion aanbiedt.
(D neemt aan en passt terug op B)
- Regelmatig wisselen van positie

Coaching:

- Zuiver passen (binnenkant voet): A, B, C en D
- Bal met goede voet aannemen en opendraaien: C
- Bal aannemen, kijken, terug passen en opnieuw aanbieden: D
- Bij bal aanneme aandacht voor technische uitvoering hiervan
- Bij deze oefenvorm gaat de aandacht speciaal uit naar speler C. Uiteraard wel aandacht voor de andere spelers!



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-16 spelers

Materiaal:

- 4 pionnen
- 2 ballen

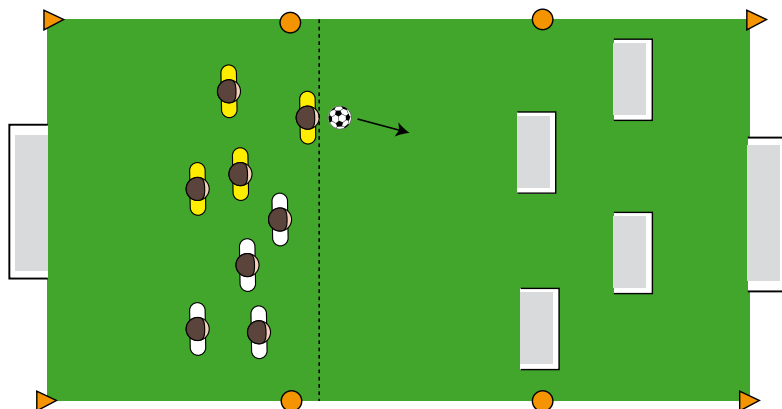
8C. DRIBBELEN EN SCOREN

Methodiek:

- Dribbelen en scoren op 4 doeltjes met pionnen in de hoeken van de doeltjes.
- 8 Spelers gaan in vak 2 door elkaar dribbelen
- Bal goed bij zich houden en bij elke stap balcontact.
- Op het moment dat de trainer het teken geeft mag de speler vanaf de denkbeeldige middenlijn schieten op de doeltjes.
- Mikt en scoort de speler op de voorste kleine doeltje: 1 punt, mikt en scoort de speler op het verste grote doel: 2 punten.
- De punten tellen pas als de hoeken waar de pionnen staan geraakt worden. Dat maakt het iets moeilijker, dus goed mikken.
- Het raken van de pionnen is al voldoende.
- Degene die de meeste punten scoort heeft gewonnen.

Coaching/Opmmerkingen:

- Probeer en stimuleer als trainer om goed te dribbelen, veel balkontacten, elke stap is balcontact.
- Bij het dribbelen moeten de spelers goed om zich heen kijken.
- Bij het schieten, moeten de spelers ervoor zorgen dat het speelbeen de richting op staat waar ze naartoe willen schieten.
- Als ze scoren belonen door je als trainer te laten gelden.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 20 meter (2 vakken van 10 x 10 meter)

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 7 doppen
- 2 doeltjes (bij voorkeur 3:1 meter)
- 2 grote doeltjes
- 8 pionnen

8D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

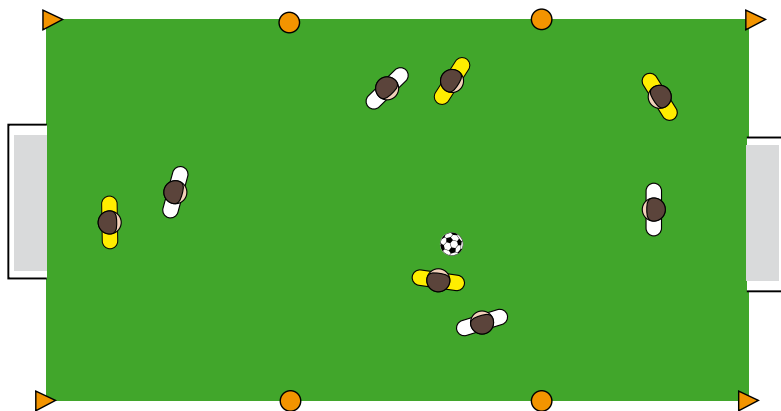
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

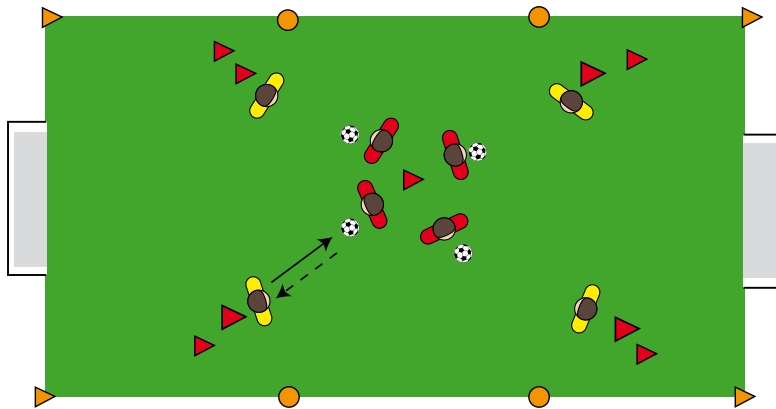
Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

9A. DRIBBELEN EN PASSEN

Doel:

- Het verbeteren van het dribbelen en passen met 2-tallen
- Elke speler in het midden heeft een bal aan de voet.
- Speler 1 dribbelt naar de overkant en speler 2 komt over naar het midden (zonder bal)
- Speler 1 speelt met een pass speler 2 in het midden weer aan. Daarna start de ander.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 dopjes

9B. PARTIJVORM 4:4

Doel:

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via dribbel tussen de denkbeeldige lijn plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds dezelfde richting uitwerken.
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden.
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

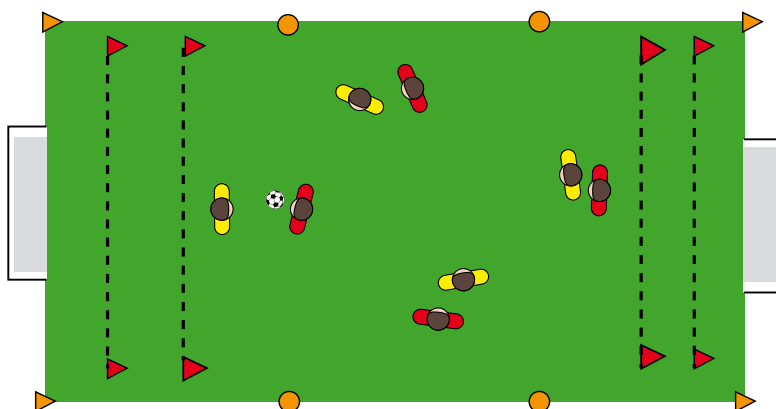
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 4 - 16 spelers

Materiaal:

- 4 pionnen
- 2 ballen

9C. PARTIJVORM 4:4 MET MET 4 DOELTJES

Doel:

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score van elke partij in 2 doeltjes
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds richting verandering
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

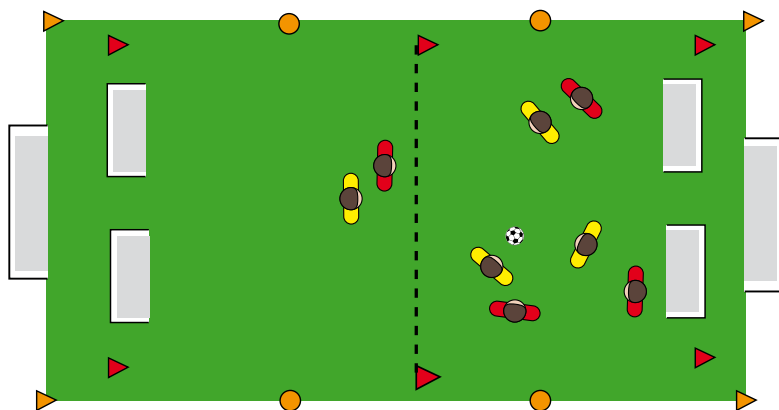
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 doppen
- 4 doeltjes(bij voorkeur 3:1 meter)

9D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

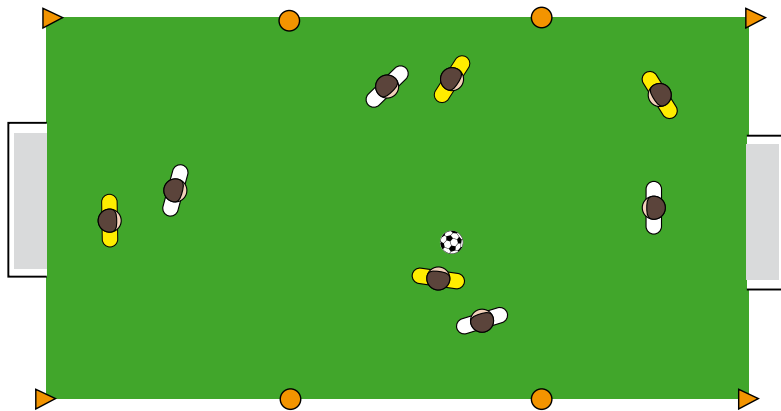
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

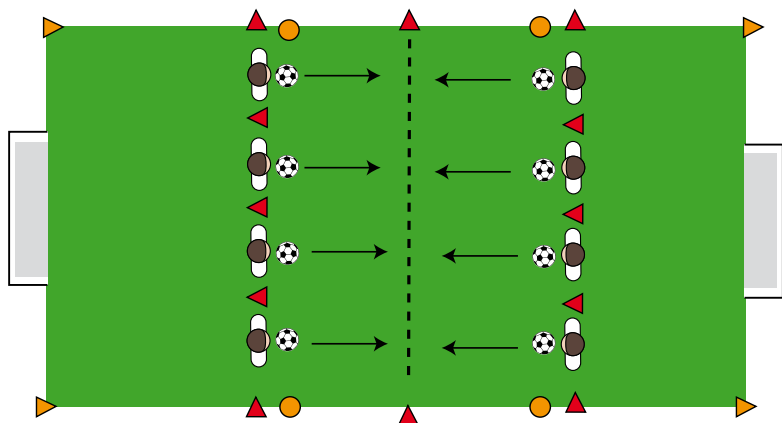
10A. DRIBBELEN EN ELKAAR TEGEMOET KOMEN

Doel:

- Het verbeteren van het dribbelen en over de bal heen kijken.
- Elke speler heeft een bal aan de voet en dribbelt naar de denkbeeldige lijn in het midden.
- De trainer aan de zijkant geeft een signaal en alle spelers binnen het afgebakende deel gaan gelijktijdig naar de overkant.
- De spelers komen elkaar dus tegen.
- Ze moeten proberen goed over de bal heen te kijken.

Coaching/Opmmerkingen :

- Bij het dribbelen goed letten op het kort bij zich houden van de bal.
- Elke stap is balkontakt.
- Variant: ook met het mindere been.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 dopjes
- 8 ballen

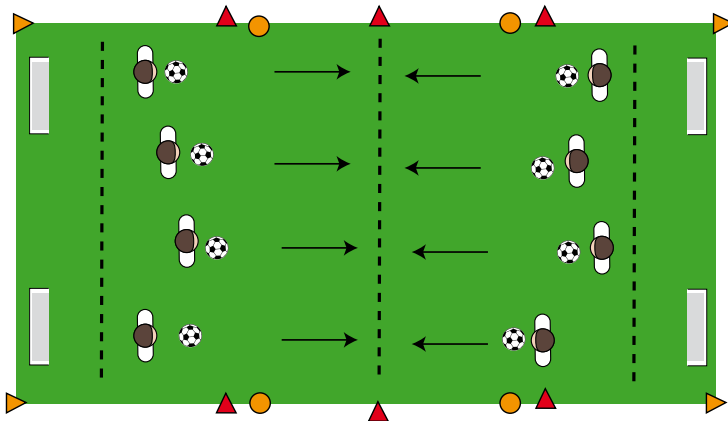
10B. DRIBBELEN EN CRUIJFFTURN

Doel:

- Het verbeteren van het dribbelen en actie maken.
- Elke speler heeft een bal aan de voet en dribbelt naar de denkbeeldige lijn in het midden.
- In het midden maakt de speler de Cruijffturn door middels van het afkappen van de bal achter je standbeen met de binnenkant van de voet.
- Na deze beweging dribbel je weer terug naar de plek waar je begonnen bent.

Coaching/Opmmerkingen :

- Bij het dribbelen goed letten op het kort bij zich houden van de bal.
- Elke stap is balkontakt.
- Bij de cruijffturn goed door de knieen zakken en en weer meenemen van de bal.
- Na de turn(draai) direct weer balkontakt.
- Variant: ook met het mindere been.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 dopjes
- 8 ballen

10C. PARTIJVORM 4:4 MET 8 DOELTJES

Doel:

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score van elke partij in 4 doeltjes.
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds richting verandering
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

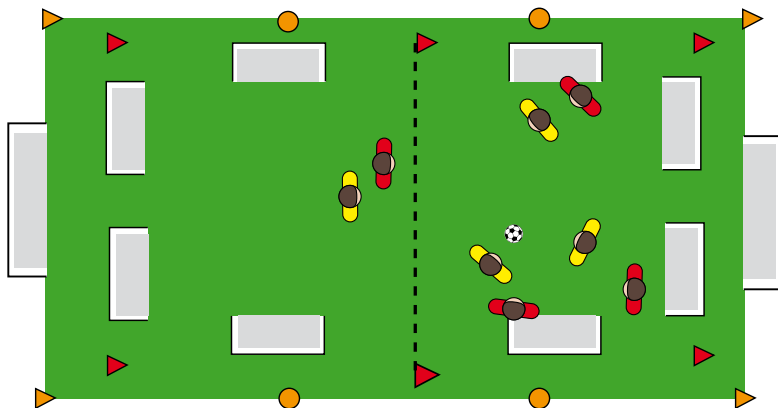
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 doppen
- 8 doeltjes(bij voor keur 3:1 meter)

10D. PARTIJVORM 4:4 MET 2 PUPILLENDOELEN

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

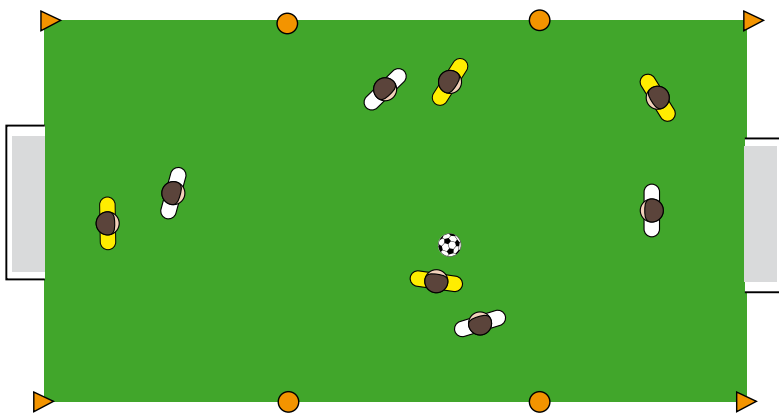
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

11A. PARTIJVORM 2:2 MET LIJNDRIBBEL

Doel:

Het uitspelen door het 2-tal van de tegenstander waarna:

- Een dribbel over de lijn plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

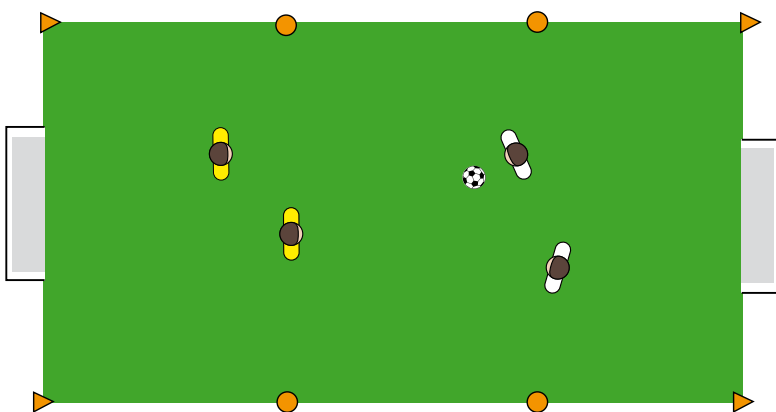
Coaching/opmerkingen :

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes

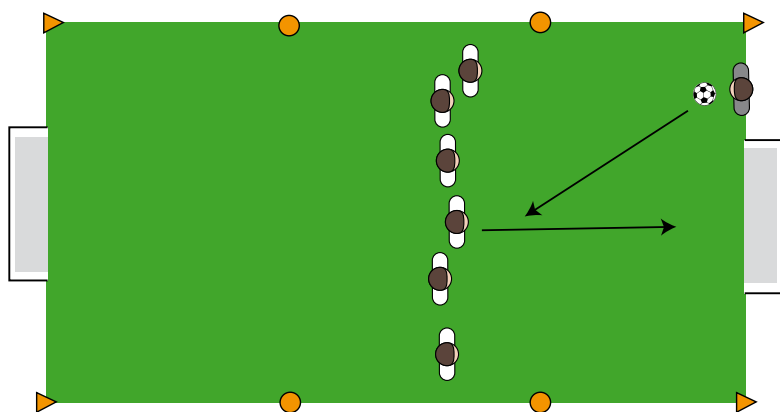
11B. AFWERKVORM

Methodiek:

- De trainer speelt de bal vanaf de achterlijn in rond de 16 meterlijn
- De spelers moeten in 1 keer afronden
- Als een speler naast schiet valt hij af.
- Schiet een speler over of wordt zijn schot gepareerd dan moet deze speler op doel.
- De keeper sluit als hij van het doel afkomt achteraan in de rij.
- Als er bij 1 keeper 2 keer achterelkaar gescoord wordt valt hij af, de voorste speler in de rij wordt keeper en moet zo snel mogelijk naar het doel toe.
- Uiteindelijk blijft er 1 winnaar over.

Coaching/opmerkingen:

- Bij het schieten, denken om de lichaamshouding.
- Niet achterover leunen, maar voorover, over de bal en schieten met de wreef.
- Voorbeeld door een trainer of een speler die het al goed kan.
- Complimenteer de kinderen als ze scoren en wees enthousiast, ook als ze missen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter waarbij het middelste lijn spelers staan opgesteld

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 6 hoedjes

11C. BEWEGING IN HET 1:1 DUEL (TEGENSTANDER NAAST JE)

Methodiek:

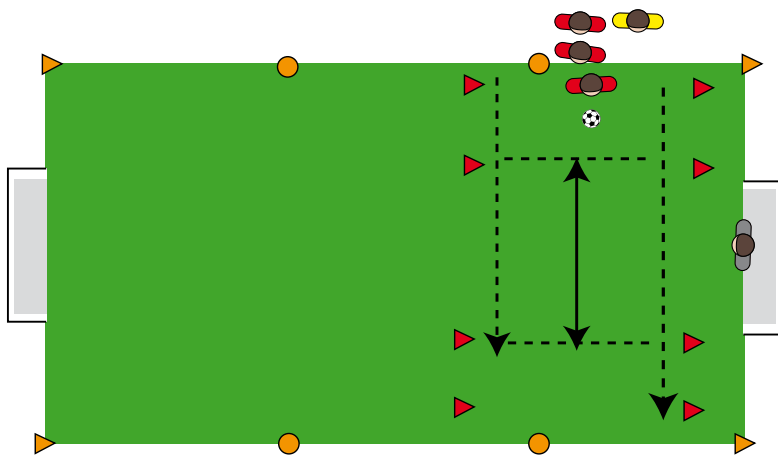
- De 1e speler van iedere groep dribbelt met de bal naar lijn 2.
- Daar maakt de speler de afstop indraai en dribbelt naar lijn 1 en maakt nogmaals de afstop indraai.
- Vervolgens dribbelt de speler het 3e vak uit en sluit aan.

Coaching/opmerkingen:

- Leg de bedoeling van de oefenstof uit aan de spelers en leg de relatie met de wedstrijdssituatie (tegenstander naast je).
- Laat de kinderen bewegingen naar eigen keuze maken, en kies vervolgens de afstop indraai

1. aftop indraai
2. locomotief
3. binnenkant kap
4. buitenkant kap

- Geef complimenten voor een goede uitvoering.
- Geef algemene opmerking over houding en dribbel maar verder maar nog niet in detail treden.



Organisatie:

- Afmeting veld:
3 vakken van 2:2 meter
waarbij het middelste vak
een andere kleur heeft

Aantal spelers:

- 4 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- * 8 hoedjes

11D. PARTIJVORM 4:4 MET MET 2 PUPILLENDOELTJES

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

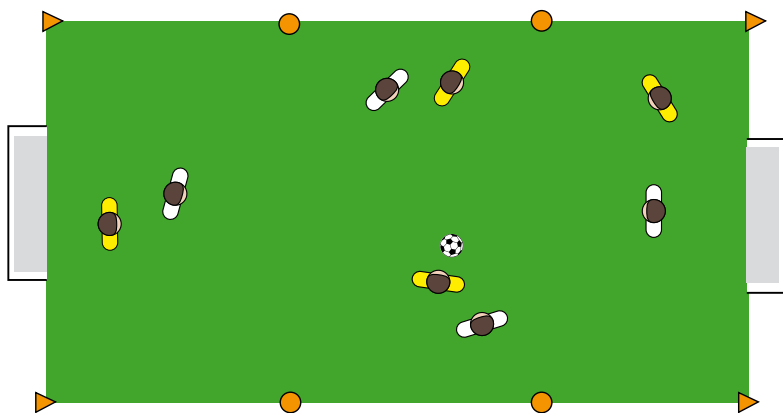
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

12A. FASE 1: AANLEREN

Methodiek:

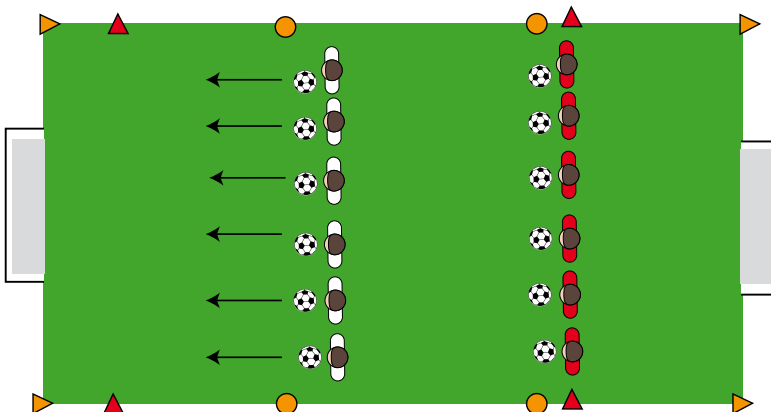
- 2 groepen van 6 spelers staan in rijen achter elkaar opgesteld
- De eerste 6 spelers oefenen op teken van de trainer gezamenlijk naar de overkant.
- Zodra groep 1 naar de overkant is, start groep 2.

Oefeningen:

1. Bal stapvoets afrollen met rechts
2. Bal stapvoets afrollen met links
3. Bal voorwaarts duwen met voetbalzool, links en rechts
4. Dribbelen en iedere stap bal raken met rechts
5. Dribbelen en iedere stap bal raken met links

Coaching/Opmerkingen:

- Probeer in rustig tempo te oefenen, de snelheid komt later.
- Geef eerst een goede instructie en daarna laten lopen.
- In deze eerste training niet teveel corrigeren.
- Denk aan de houding van de spelers (laag zitten).



Organisatie:

- Afmeting veld: vierkant 12 x 12 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 12 ballen
- 6 hesjes geel
- 6 hesjes rood

12B. PARTIJVORM 2:2 MET LIJNDRIBBEL EN OMSCHAKELING

Methodiek:

- Het uitspelen door het 2-tal van de tegenstander waarna:
 - Een score via het doel plaats kan vinden
 - Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Rood scoort op het doel van geel, op het moment dat de bal erin zit houdt rood balbezit en mogen nu scoren over de ander lijn.
- De gele spelers moeten proberen de bal af te pakken en scoren over de andere lijn, als dat lukt mogen ze ook weer balbezit houden en weer proberen te scoren over de andere lijn.
- Let op dat de speler direct probeert te schakelen van aanval naar verdediging en niet blijft staan.
- De speler kijkt waar zijn tegenstanders zijn
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

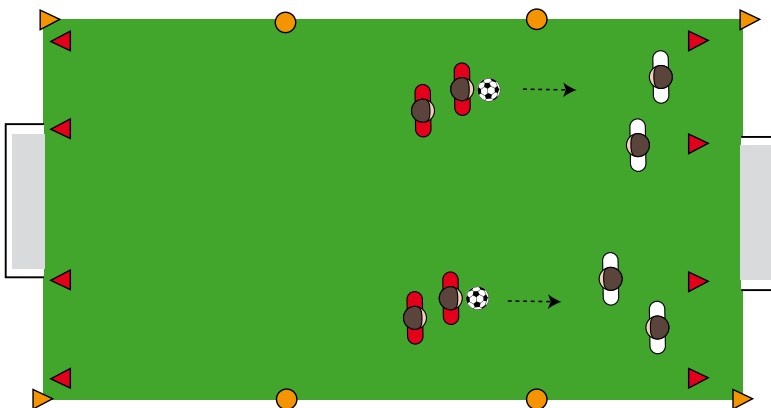
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 4 hoedjes
- 8 pionnen

12C. PARTIJVORM 2:2 MET LIJNDRIBBEL EN 4 DOELTJES

Methodiek:

- Het uitspelen door het 2-tal van de tegenstander waarna:
 - Een score via het doel plaats kan vinden
 - Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Rood scoort op het doel van geel, op het moment dat de bal erin zit houdt rood balbezit en mogen nu scoren op het andere doel.
- De gele spelers moeten proberen de bal af te pakken en scoren in het andere doeltje, als dat lukt mogen zei ook weer balbezit houden en weer proberen te scoren in het andere doeltje.
- Let op dat je direct probeert te schakelen van aanval naar verdediging en niet blijft staan. Kijk waar je tegenstanders zijn
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

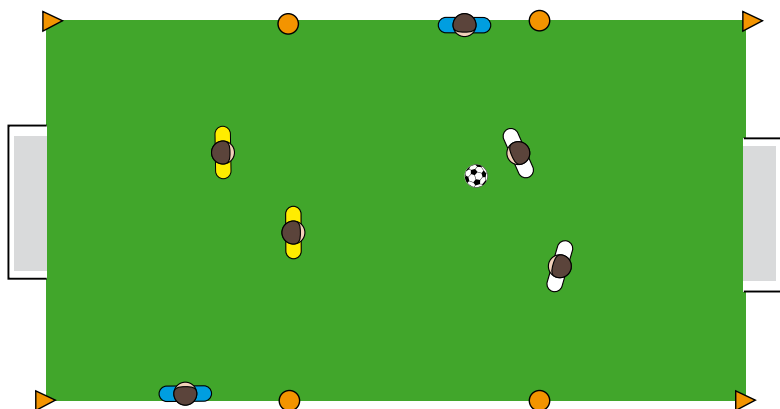
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: vierkant 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 4 hoedjes
- 8 pionnen

12D. PARTIJVORM 4:4 MET MET 2 PUPILLENDOELTJES

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

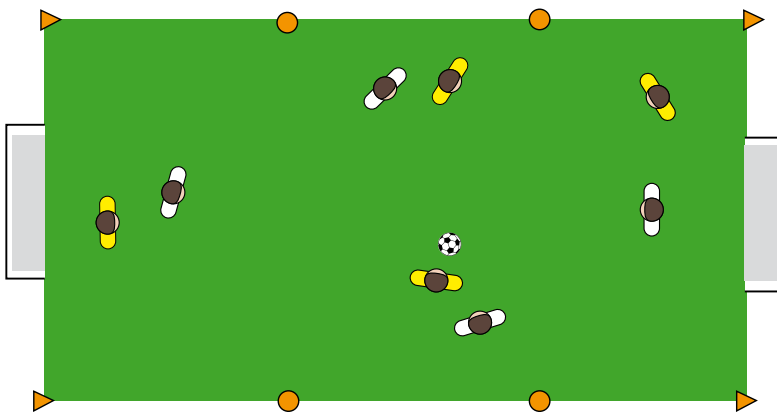
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Beter onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

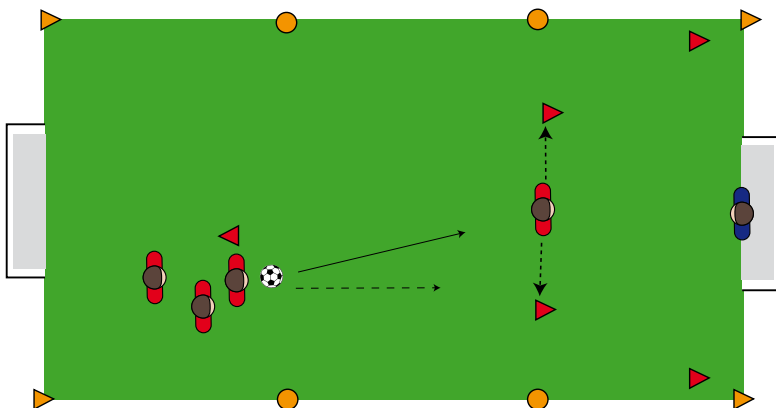
13A. HET VERBETEREN PASSEN EN TRAPPEN

Methodiek:

- De voorste speler in de rij passt de bal naar diegene die in het midden staat.
- De speler in het midden neemt de bal goed aan.
- De speler die de pass gaf komt inlopen en schiet op doel.
- De speler die de bal schoot haalt de geschoten bal op en sluit achter in de rij aan.
- De speler die de bal geschoten heeft gaat op de plaats van diegene die de bal aanneemt staan.
- Let op de traptechniek
 - Standbeen naast de bal, maar wel iets van de bal.
 - Standbeen, voeten en knie richten naar het doel
 - Iets door de knie buigen-ontspannen houding
 - Met de binnenkant wreef
 - Teen goed naar beneden trekken
 - De bal goed in het midden raken

Coaching:

- Been meesturen
- Concentratie
- Kijken waar je heen schiet.
- Letten op de passtechniek
 - Standbeen naast de bal
 - Standbeenvoet en knie richten naar de bal.
 - Iets door de knie buigen - ontspannen houding
 - Binnenkant voet
 - Teen naar achteren trekken
 - Been meesturen
- Letten op de balaanname
 - Op de voorvoeten
 - Binnenkant voet aannemen
 - Bal stoppen op de je lichaam



Organisatie:

- Afmeting veld: vierkant 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 - 10 spelers

Materiaal:

- 6 dopjes
- 10 ballen

13B. 3:3 MET 2 KAATSERS

Methodiek:

- Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna een score via het doel plaats kan vinden.
- Scoren kan pas indien het gehele team de middenlijn is gepasseerd.
- De kaatsers spelen in op de balbezittende partij.
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken.
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden.
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

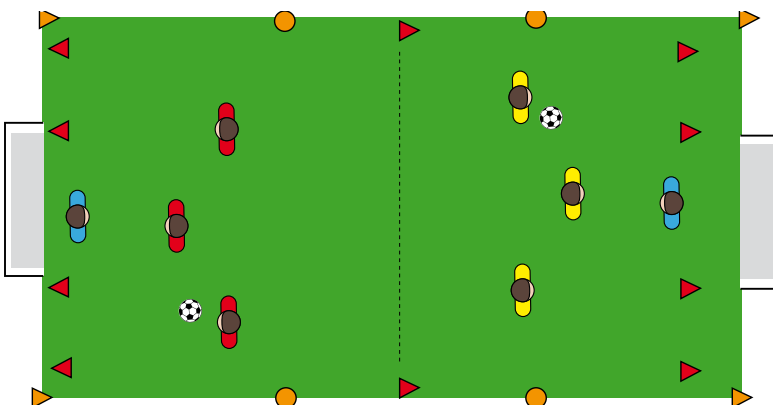
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: vierkant 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 4 om 2
- 4 ballen
- 6 doppen
- 8 pionnen

13C. SNELVOETENWERK

Methodiek:

- Spelers staan met bal tussen de hoedjes en oefenen snelvoetenwerk.
- De spelers tikken de bal tussen de voeten waarbij ze niet van de plaats afkomen.
- Op teken van de trainer spelen de balbezittende spelers over naar hun medespeler aan de overkant en gaan verder met snelvoetenwerk.
- Probeer goed en strak in te spelen, aannemen van de bal en weer snel voetenwerk.
- Links en rechts en op teken van de trainer afkappen buitenkant voet en dribbelen naar de achterlijn., afkappen binnenkant voet, dribbelen naar het midden en weer inpassen naar de medespeler, enz.

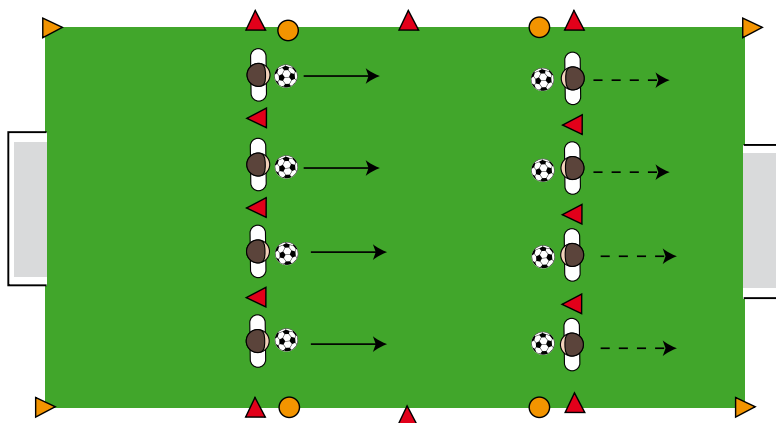
Coaching/opmerkingen:

Snelvoetenwerk starten met de basisbeweging = tussen de voeten tikken. Hierbij geldt:

- Door de knieën
- Op de voorvoeten bewegen
- Niet heen en weer slingeren
- Knieën heffen
- Goede voetbalhouding aannemen

Basis oefening:

- Linksom rechtsom
- Afrollen binnen naar buiten
- Passen, binnenkant voet, kappen, binnenkant en buitenkant. Let op de houding.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 8 doppen (1 meter uit elkaar)
- 4 pionnen

13D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

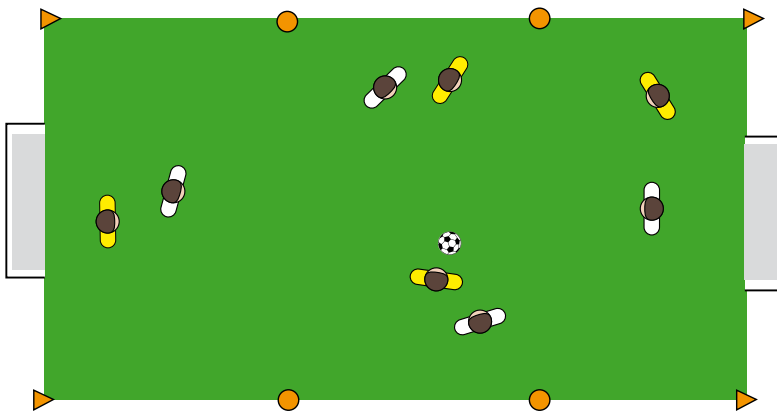
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

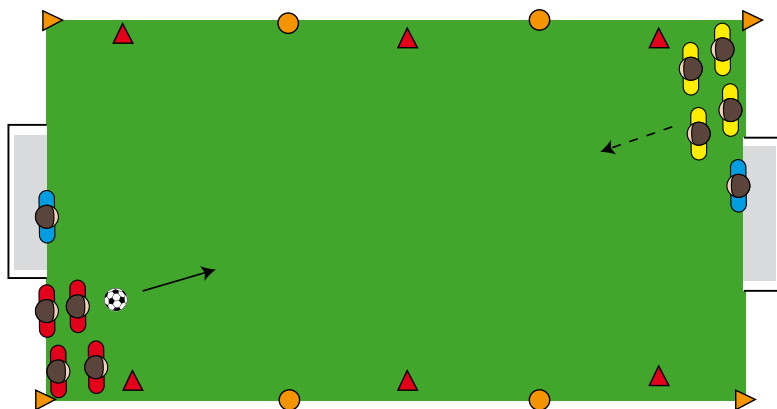
14A. DUEL 1:1 + 2K - PARTIJVORM

Methodiek:

- Duel 1 tegen 1
- 1 speler dribbelt vanaf naast de goal naar het midden en maakt een duel 1:1,
- De speler aan de overkant loopt op naar het midden en is verdediger.
- De balbezitter probeert door een pingelaktie de verdediger te passeren en rond af op de goal.
- Als de verdediger de bal afpakt scoort hij op de andere goal.

Coaching:

- Variatie: probeer de speler met de bal een actie te laten maken.
- Als de verdediger de bal afpakt mag hij ook scoren en is hij aanvaller.
- Verplicht een actie laten maken en als trainer positief coachen en stimuleren, daarna wissel.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 6 dopjes
- 2 pupillen doelen of 2 grote
- 8 ballen

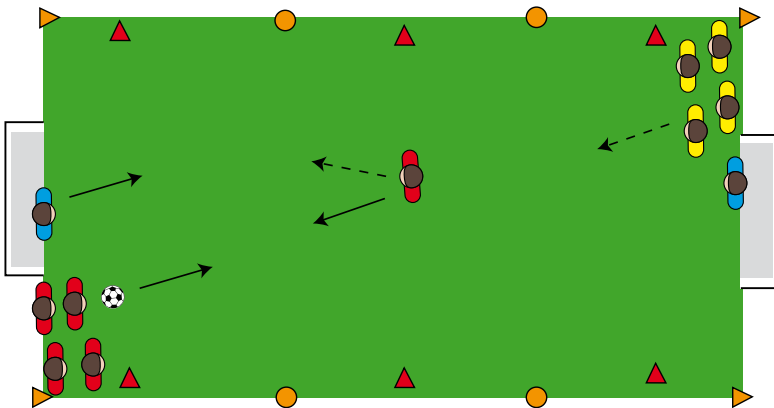
14B. DUEL 1:1 + 2K - PARTIJVORM

Methodiek:

- Duel 1 tegen 1
 - 1 speler dribbelt vanaf naast de goal naar het midden en maakt een duel 1:1,
 - De speler aan de overkant loopt op naar het midden en is verdediger.
 - De balbezitter probeert door een pingelaktie de verdediger te passeren en rond af op de goal.
 - Als de verdediger de bal afpakt scoort hij op de andere goal.
-
- De speler met bal dribbelt naar het midden en komt zijn tegenstander tegen.
 - De balbezittende speler kampt de bal af en speelt zijn keeper in,
 - Op het moment van inspelen gaat de speler vrijlopen en ontvangt de bal weer van de keeper en gaat het duel 1:1 aan, passeren en afwerken

Coaching:

- Variatie: probeer de speler met de bal een actie te laten maken. Als de verdediger de bal afpakt mag hij ook scoren en is hij aanvaller.
- Verplicht een actie laten maken en als trainer positief coachen en stimuleren, daarna wissel.
- Zorg ervoor dat de keeper mee gaat voetballen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes
- 4 ballen
- 6 doppen

14C. DUEL 2:2 + 2K - PARTIJVORM

Methodiek:

- Duel 2 tegen 2.
- 2 spelers dribbelen van naast de goal met bal naar het midden en maakt een duel 2:2.
- De spelers aan de overkant loopt op naar het midden en zijn verdedigers.
- De balbezitters probeert door een pingelactie of door vrij te lopen de verdedigers te passeren en ronden af op de goal.
- Als de verdedigers de bal afpakken scoren zij op de andere goal.

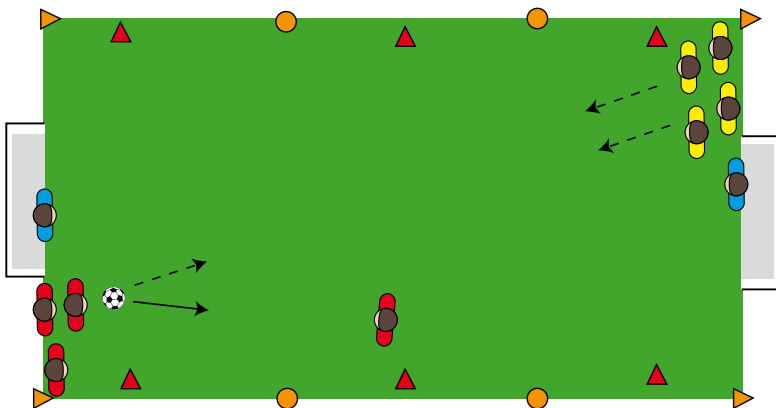
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 doppen
- 2 doelen

14D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

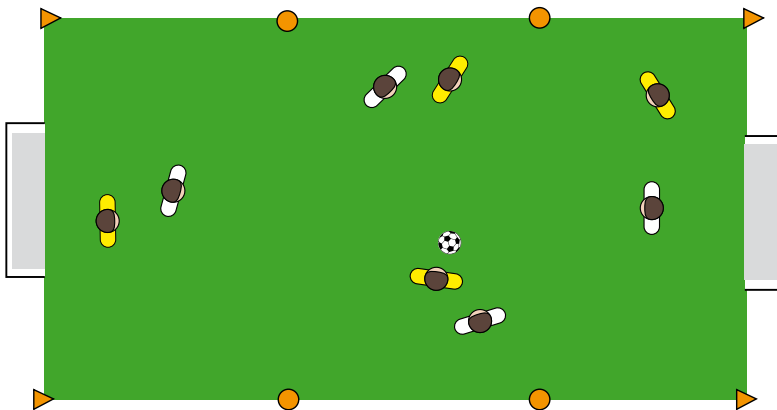
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

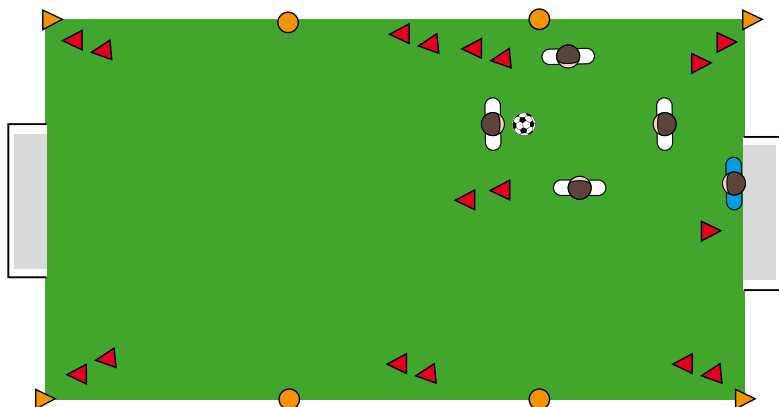
15A. BALGEVOEL STILSTAAND

Methodiek:

- 4 spelers staan met de bal tussen de pionnen en doen uit stand diverse baloefeningen.
- Oefeningen:
 1. Van hak naar punt
 2. bal afrollen zonder de voet de grond te raken
 3. De bal met de wreef vooruit duwen en met de punt van de zool terughalen
 4. Hak-tik

Coaching:

Let op de coaching van de trainer en laat hem diverse balbewegingen voordoen.
Als een speler het goed kan laat hem het aan de anderen voordien



Organisatie:

- Vierkant: 2 x 2 meter

Aantal spelers:

- 4 - 12 spelers

Materiaal:

- 10 dopjes
- 4 ballen
- 2 hesjes

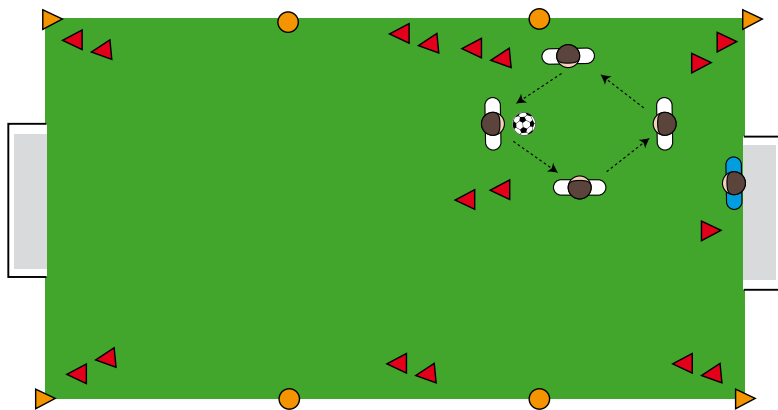
15B. BALGEVOEL IN BEWEGING

Methodiek:

- 4 spelers spelen met de buitenkant van de voet ineens naar de andere zijde.
- Op de andere zijde stoppen zij de bal af en wachten op de volgende beurt.
- Spelers starten samen.

Coaching:

- Geef één speler de verantwoording het startteken te geven.
- Per oefening helemaal rond gaan.
- Oefeningen:
 1. buitenkant rechts
 2. buitenkant links
- Variatie:
 - 1x uit stilstand
 - 1x vanuit de voorvoeten
 - 1x met tussentikken



Organisatie:

- Vierkant: 2 x 2 meter

Aantal spelers:

- 4 - 12 spelers

Materiaal:

- 10 dopjes
- 4 ballen
- 2 hesjes

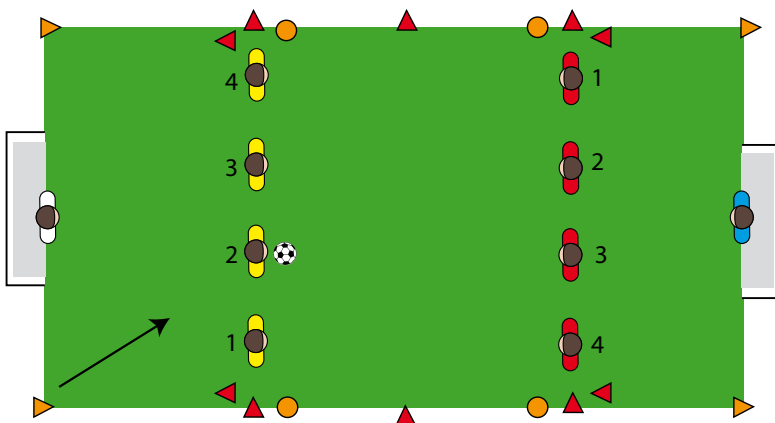
15C. ONTWIKKELEN ALGEMENE VAARDIGHEDEN (PASSEN, SCHIETEN, COMBINEREN, DUELS, DRIBBELEN)

Methodiek:

- Afronden aanval (BalBezit)
- 1 tegen 1 - 4 tegen 4 in een spel waarin elke speler genummerd is.
- 2 keepers, 8 - 16 veldspelers
- De spelers worden verdeeld in 2 team van 4-8 spelers. Elke speler in een team krijgt een (voor dat team uniek) nummer.
- Het ene team moet scoren op de linkergoal, de andere spelers op de andere goal.
- De coach roept een nummer en de bal wordt in het midden gepasst.
- De coach kan ook meerdere nummers roepen.
- De spelers met de desbetreffende nummers rennen het veld in, proberen de bal te veroveren en te scoren.
- Wanneer er meer dan een nummer geroepen wordt, dan mogen de spelers overspelen met hun teamgenoten.
- Er is een maximum van 30 seconden om tot scoren te komen.
- Wanneer de bal het veld uit gaat of de keeper raakt de bal, dan is de serie afgelopen en de volgende nummers worden geroepen.

Coaching/Opmmerkingen:

- In plaats van het roepen van 2, 4, 6 en 8 kun je ook 'even nummers' roepen.
- In plaats van 6 kun je ook '15 min 9' roepen of '18 gedeeld door 3'.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 8 doppen
- 2 kleuren hesjes
- 2 doelen

15D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

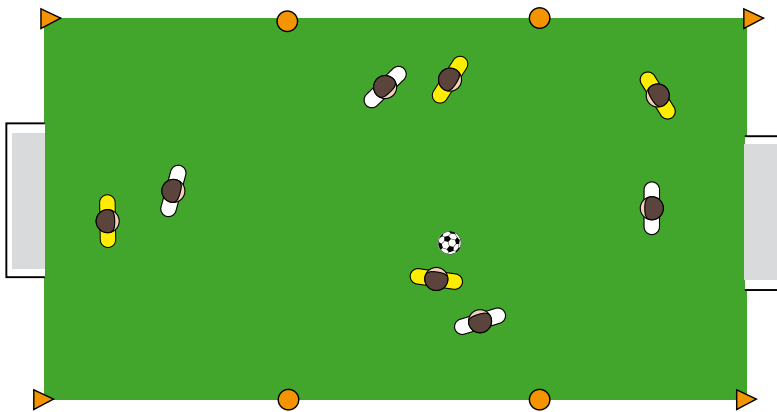
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

16A. 4 X 2:2 PARTIJVORMEN IN DE VORM VAN EEN TOERNOOI

Methodiek:

- Totaal aantal kinderen: 12
- Scoren op doeltjes van 1:3 meter.
- Benoem de teams: Ajax, Feijenoord, PSV, FC Twente enz.
- Partij 2 tegen 2.
- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken.
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden.

Makkelijker/moeilijker:

- veld groter/kleiner
- coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Makkelijker/moeilijker:

- veld groter/kleiner
- coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

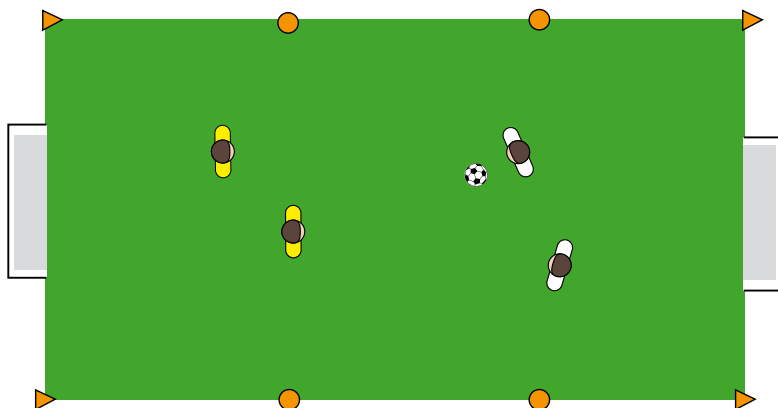
Coaching/opmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 6 dopjes
- 2 doeltjes
- 4 ballen
- 4 hesje

16B. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

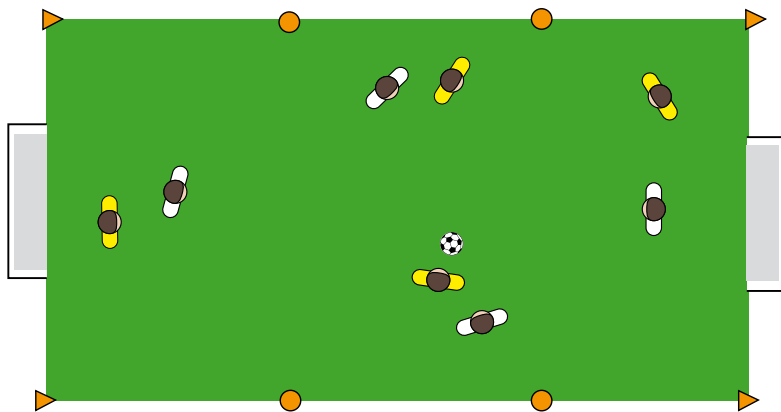
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

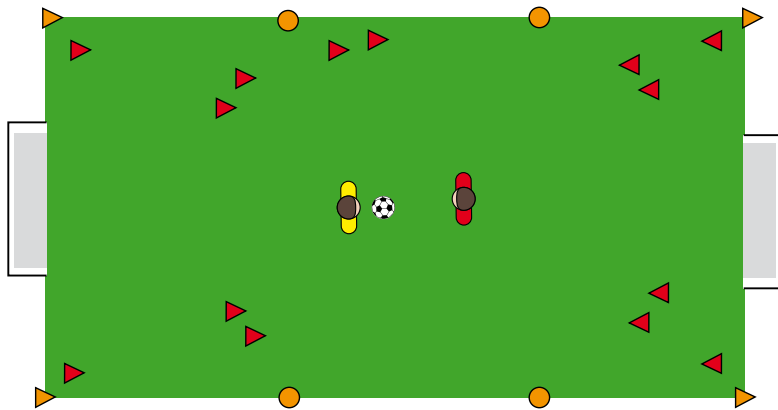
17A. HET VERBETEREN VAN HET DRIBBELEN

Methodiek:

- Dribbelen/Drijven (Balbezit)
- Spelen van 1 tegen 1 waarbij de spelers proberen door een doeltje te dribbelen
- Met pionnen worden in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter gemaakt.
- Tweetallen spelen één tegen één, waarbij de balbezitter kan scoren door het doeltje te dribbelen.
- Voor 5 tweetallen ongeveer 20 bij 20 meter.
- Voor grote veld-afbakening andere pionnen gebruiken dan voor de doeltjes.

Coaching:

- Bal dichtbij laten houden
- Beide voeten laten gebruiken
- Kijken waar de tegenstander is
- Niet botsen
- Juiste snelheid laten maken
- Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?
- Op tijd spelen: bijv. in 1 minuut moet speler A zo vaak mogelijk scoren. Daarna komt speler B aan de beurt.
- Of: als de verdediger de bal afpakt, wordt hij degene die een punt kan maken.
- In plaats van steeds hetzelfde doeltje, mag in elk doeltje dribbelend gescoord worden.
- Eventueel actieve rust (bijv. hooghouden) als afwisseling. Iedereen daarbij een bal.
- Na een aantal sessies andere tweetallen maken.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 14 dopjes
- 5 doeltjes van 1 x 2 a 3 meter
- 10 ballen

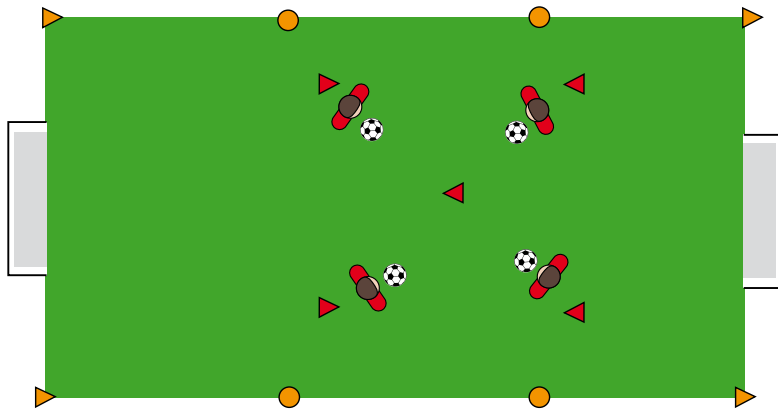
17B. HET DRIBBELEN VAN DE BAL EN KAPPEN

Methodiek:

- 4 spelers gaan tegelijk dribbelen met de bal naar het middelste pion.
- Als de spelers naar elkaar toe komen wordt het drukker en zullen ze de bal kort moeten kappen.
- Na de kap versnelling. Dan hebben ze weer ruimte.

Coaching/aandachtspunten:

- Kappen binnenkant voet, rechts en links
- Kappen buitenkant voet, links en rechts.
- Na de kap, versnelling, dus bal iets vooruit, dus drijven van de bal.
- Wacht op het teken van de trainer. Als iedereen weer klaar staat opnieuw starten .



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 4 om 2
- 4 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

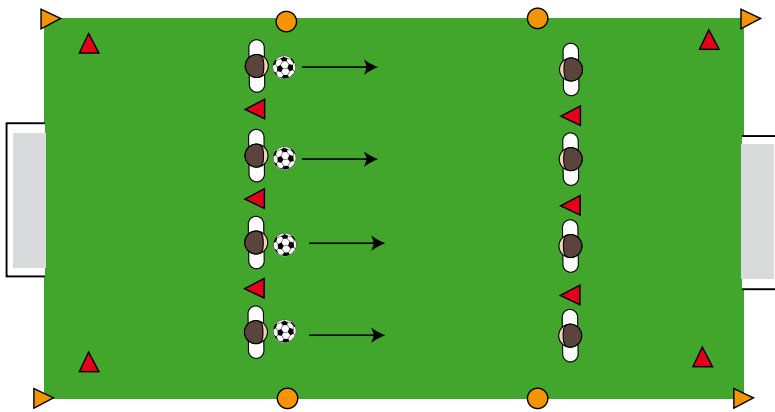
17C. SNELVOETENWERK

Methodiek:

- Spelers staan met bal tussen de hoedjes en oefenen snelvoetenwerk
- De spelers tikken de bal tussen de voeten waarbij ze niet van de plaats afkomen
- Op teken van de trainer spelen de balbezittende spelers over naar hun medespeler aan de overkant en gaat verder met snelvoetenwerk.
- Probeer goed en strak in te spelen, aannemen van de bal en weer snel voetenwerk.

Coaching/Opmerkingen:

- Snelvoetenwerk starten met de basisbeweging = tussen de voeten tikken.
- Hierbij geldt:
 - Door de knieën
 - Op de voorvoeten bewegen
 - Niet heen en weer slingeren
 - Knieën heffen
 - Goede voetbalhouding aannemen
- Basisoefening:
 - Linksom rechtsom
 - Afrollen binnen naar buiten



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 10 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 8 doppen(1 meter uit elkaar)
- 4 pionnen

17D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

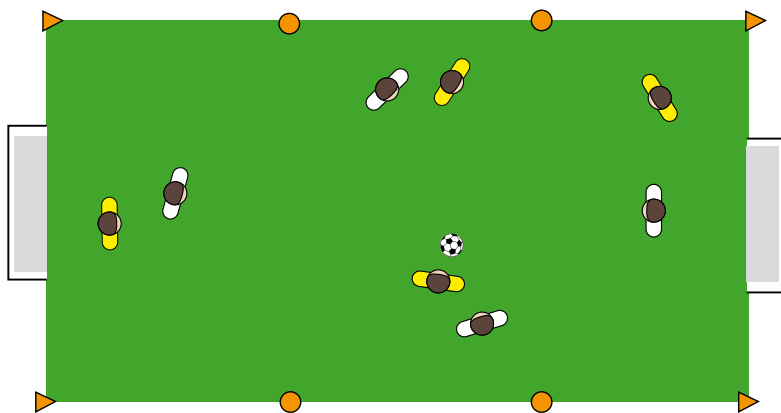
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

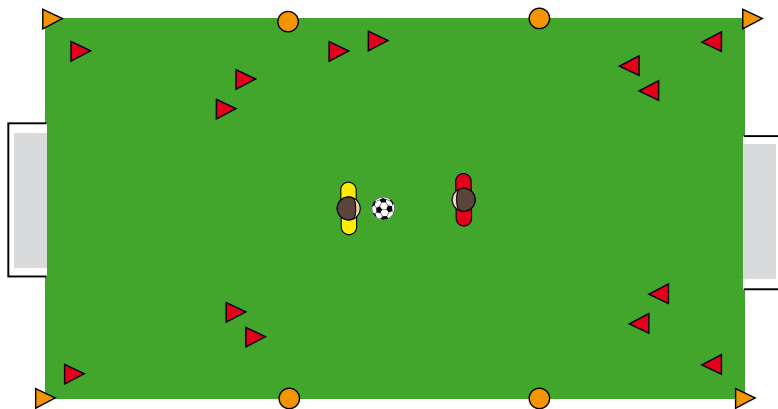
18A. HET VERBETEREN VAN HET DRIBBELEN

Methodiek:

- Dribbelen/Drijven (Balbezit)
- Spelen van 1 tegen 1 waarbij de spelers proberen door een doeltje te dribbelen
- Met pionnen worden in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter gemaakt.
- Tweetallen spelen één tegen één, waarbij de balbezitter kan scoren door het doeltje te dribbelen.
- Voor 5 tweetallen ongeveer 20 bij 20 meter.
- Voor grote veld-afbakening andere pionnen gebruiken dan voor de doeltjes.

Coaching/Opmerkingen:

- Bal dichtbij houden
- Beide voeten gebruiken
- Kijk waar je tegenstander is
- Niet botsen
- Juiste snelheid maken
- Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?
- Op tijd spelen: bijv. in 1 minuut moet speler A zo vaak mogelijk scoren. Daarna komt speler B aan de beurt.
- Of: als de verdediger de bal afpakt, wordt hij degene die een punt kan maken.
- In plaats van steeds hetzelfde doeltje, mag in elk doeltje dribbelend gescoord worden.
- Eventueel actieve rust (bijv. hooghouden) als afwisseling. Iedereen daarbij een bal.
- Na een aantal sessies andere tweetallen maken



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 14 dopjes
- 5 doeltjes van 1 x 2 a 3 meter
- 10 ballen

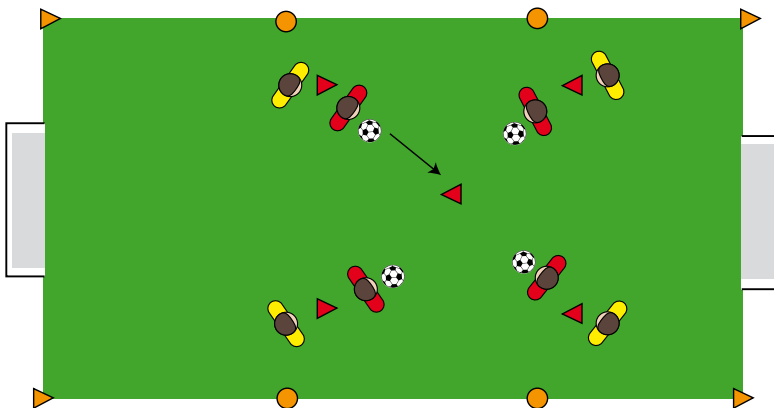
18B. HET DRIBBELEN VAN DE BAL EN KAPPEN MET RICHTING VERANDERING

Methodiek:

- 8 – 10 spelers
- 4 spelers gaan tegelijk dribbelen met de bal naar de middelste pion.
- Als de spelers naar elkaar toe komen wordt het drukker en zullen ze de bal kort moeten kappen.
- Na de kap gaan ze niet terug naar dezelfde pion maar zoeken ze een vrije pion op.
- Dan neemt geel het over, continu richting verandering

Coaching/Opmerkingen:

- Kappen binnenkant voet, rechts en links
- Kappen buitenkant voet, links en rechts.
- Kijk om je heen, waar staat nog een vrije pion en speel dan in op de gele speler.
- Richtingverandering kan snel gebeuren, door zijwaarts te versnellen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 - 10 spelers

Materiaal:

- kleuren hesjes 4 om 2
- 4 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

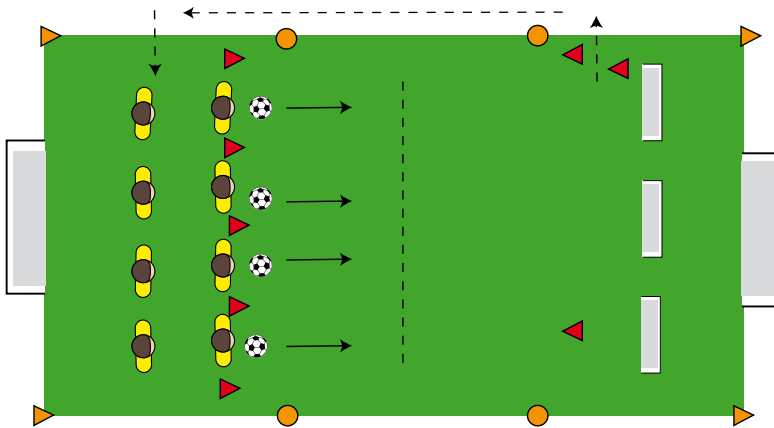
18C. SNELVOETENWERK

Methodiek:

- Spelers staan met bal tussen de hoedjes en oefenen snelvoetenwerk
- De spelers tikken de bal tussen de voeten waarbij ze niet van de plaats afkomen
- Op teken van de trainer scoren de balbezittende spelers in één van de doeltjes.
- Buitenom met dribbel terugkomen en de volgende 4 gaan starten op teken van de trainer.

Coaching/Opmmerkingen:

- Snelvoetenwerk starten met de basisbeweging = tussen de voeten tikken.
- Hierbij geldt:
 - Door de knieën
 - Op de voorvoeten bewegen
 - Niet heen en weer slingeren
 - Knieën heffen
 - Goede voetbalhouding aannemen
- Basisoefening: Linksom rechtsom / Afrollen binnen naar buiten
- Scoren met de binnenkant van de voet. De standbeen staat gedraaid in de schietrichting.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 5 doppen (1 meter uit elkaar)
- + 6 doppen
- 3 doeltjes 1 : 3 meter

18D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

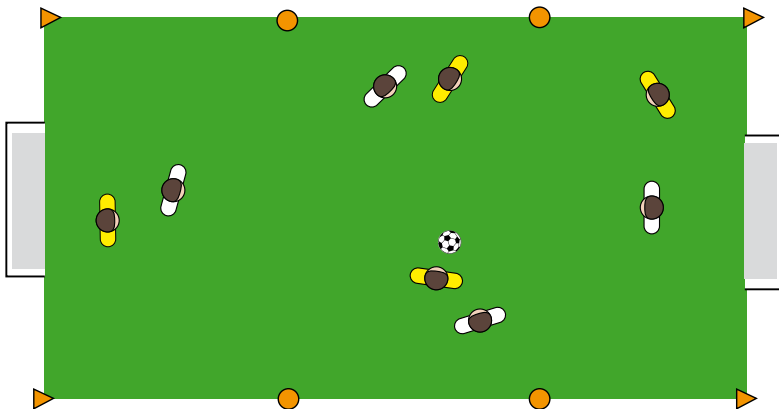
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

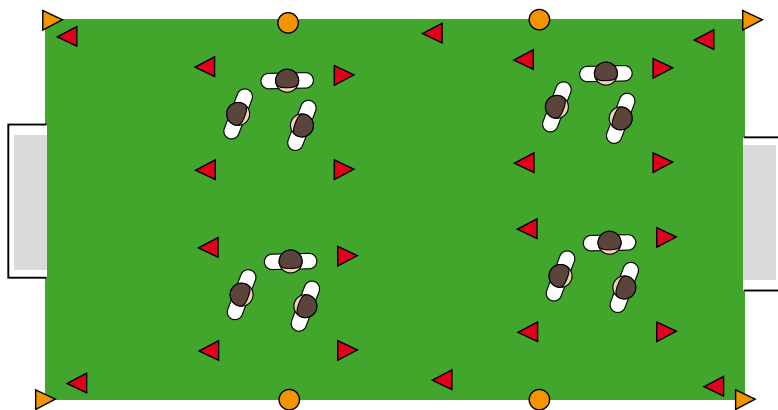
19A. VERBETEREN VAN HET DRIBBELEN (BALBEZIT)

Methodiek:

- Dribbelen van vierkant van vierkant onder weerstand van medespelers/tegenstanders
- Er worden teams van 3 gemaakt.
- Elk team dribbelt (evt. met schijnbewegingen/Coerver oefeningen)
- in een vierkant. Elke speler heeft een bal aan de voet.
- Na een bepaald teken van de coach moet er van vierkant gewisseld worden.
- Afhankelijk van het teken van de coach kan dit horizontaal, verticaal of diagonaal zijn.
- Welke groep wisselt het snelste van vierkant?
- Spelers mogen de ballen van anderen niet aanraken/wegschieten.

Coaching:

- “Kijk over de bal heen, anders bots je tegen anderen aan”
- “Probeer de bal onder controle te houden”



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 22 dopjes
- 16 ballen
- 4 soorten hesjes (indien nodig)

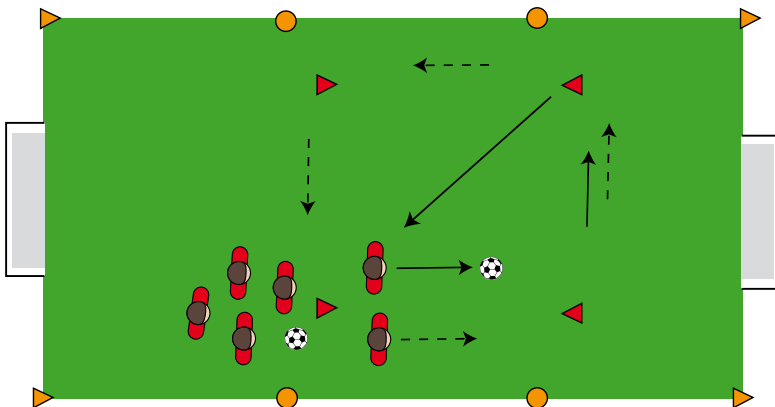
19B. HET DRIBBELEN EN DRIJVEN VAN DE BAL IN COMPETITIE FORM.

Methodiek:

- 2 spelers starten tegelijk, 1 met bal en 1 zonder bal.
- Op teken van de trainer start degene met bal op snelheid om de driehoek.
- Degene zonder bal start gelijktijdig en sprint om het vierkant.
- Wie heeft er het eerst gewonnen. Wie is als eerste binnen?
- Daarna nieuwe 2 tallen en uiteraard wisselen.
- Is zeer arbeidsintensief

Coaching/ aandachtspunten:

- Speler met bal zo snel mogelijk om de driehoek en zorg dat ze om de pionnen afkappen.
- Op snelheid met de bal, dus probeer te drijven, dan maak je meer snelheid.
- Degene zonder bal probeert zo snel mogelijk om het vierkant heen, mag dus niet afsnijden.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

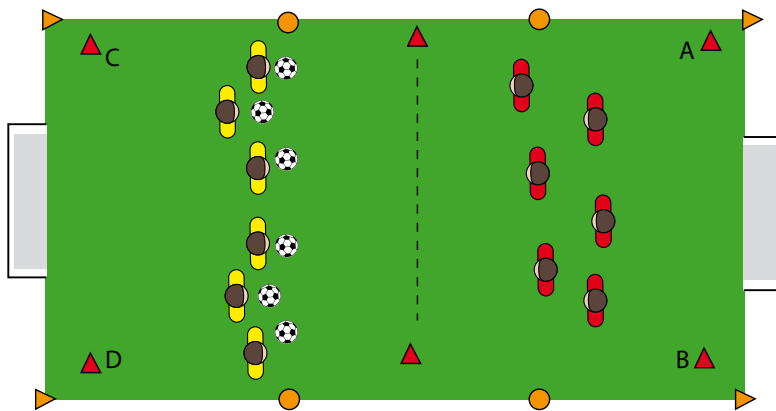
19C. VERBETEREN VAN HET SCHIETEN

Methodiek:

- Schieten (BalBezit)
- Spel waarbij elke speler continu kan scoren door over een lijn heen te schieten.
- Er worden twee teams van gelijke aantal geformeerd.
- Elk team staat op een eigen helft en mogen niet op de helft van de tegenpartij komen.
- Team A (wat boven staat) probeert te scoren door de bal over de lijn CD te schieten.
- Team B probeert de bal tegen te houden, dit mag met de voeten, maar ook met de handen (als keeper).
- Tegelijkertijd probeert Team B te scoren door de bal over de lijn AB te schieten, Team A probeert deze ballen tegen te houden.
- Er wordt bij 12 spelers ongeveer met 6-8 ballen gespeeld.
- Ongeveer 5-8 series van 1-2 minuten.
- Welk team scoort de meeste doelpunten?

Coaching/Opmerkingen:

- Als coach vooral de spelers aanmoedigen.
- Eventuele aanwijzingen voor het schieten.
- “Eerst de bal controleren, dan pas schieten”.
- Wanneer enkele spelers nauwelijks ballen aanraken, gebruik dan meer ballen.
- Wanneer er spelers per ongeluk geraakt worden, maak dan de ruimte groter.
- Afhankelijk van niveau van de spelers, de ruimte aanpassen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 10 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- voldoende 4 ballen
- 6 pionnen

19D. PARTIJVORM 4:4 MET 2 KAATSERS

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

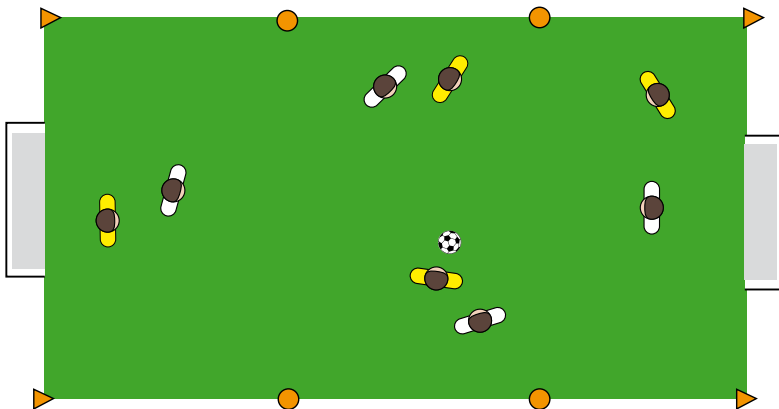
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

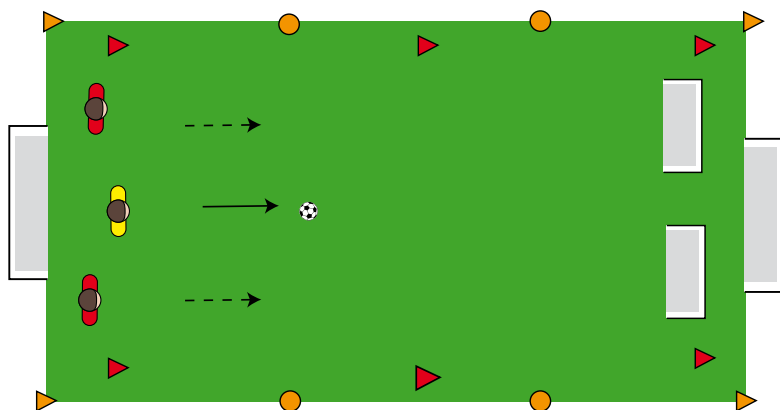
20A. PARTIJVORM DUEL 1:1

Methodiek:

- De trainer(geel) speelt de bal vooruit.
- 2 spelers staan links en rechts van hem.
- Op het moment dat de trainer de bal vooruit heeft gespeeld, duelleren beide spelers om de bal en de winnaar werkt af op één van beide doeltjes.
- Beide spelers beginnen dus gelijk.
- Zorg ervoor dat lengte bij lengte en nivo wordt ingedeeld. Dat is eerlijker. Blijven herhalen.
- Vrij intensief

Coaching/Opmerkingen:

- Degene die bal verovert moet door middel van een actie zijn man uitspelen en proberen te scoren.
- Als de ander de bal heeft afgepakt mag hij scoren in één van de doeltjes.
- Denk aan de puntentelling, maak er een echte wedstrijd van.
- Variatie: Doe hetzelfde maar met gezicht naar de andere kant. Doe het vanuit ligstand. Hoe snel sta je op enz.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- minimaal 4 spelers

Materiaal:

- 6 dopjes
- 2 doeltjes
- 4 ballen

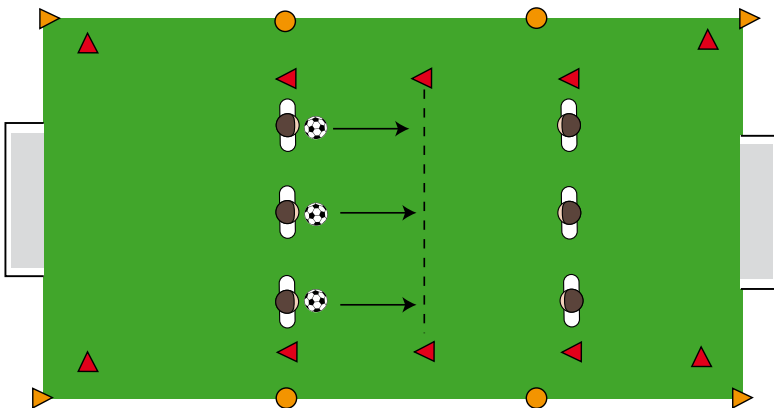
20B. DE STAPOVER - HET DRIBBELEN VAN DE BAL

Methodiek:

- 3 spelers gaan tegelijk dribbelen met de bal naar de middelste denkbeeldige lijn.
- In het midden maken de spelers de stapover.
- De spelers stappen over de bal, kappen de bal met rechts en versnellen terug naar de pion.
- Als ze terug zijn spelen ze de bal over naar hun medespeler aan de overkant, en die start opnieuw.

Coaching/Opmerkingen:

- Kappen buitenkant voet, links en rechts.
- Na de kap, versnelling, bal iets vooruit, dus drijven van de bal.
- Spelers wachten op het teken van de trainer. Als iedereen weer klaar staat opnieuw starten .
- Lep op de houding complimenteer als het goed gaat. Doet een speler het heel goed laat hem het voordoen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 2 ballen
- 4 doppen
- 4 pionnen

20C. 2:2 MET 2 KAATSERS

Methodiek:

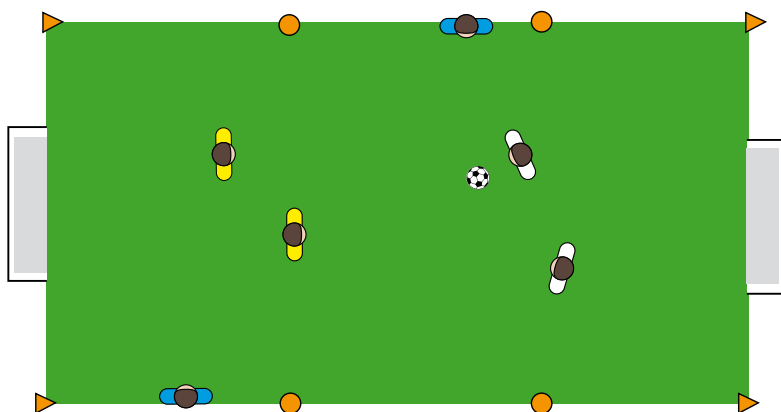
- Het uitspelen door het 2-tal van de tegenstander met behulp van 2 kaatsers.
- De kaatsers moeten de ballen in spelen op de balbezittende partij. Ze mogen elkaar aanspelen.
- LET OP: De kaatsers mogen een ieder 2 vakken bestrijken. Zie stippelijijn en ondoorbroken lijn.
- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Coaching/Opmmerkingen:

- Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:
 - Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
 - Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
 - Passen in relatie tot vrijlopen;
 - Wel of geen passeeractie.
- Algemene uitgangspunten:
 - Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
 - Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
 - Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
 - Bal houden
 - Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 doppen
- 4 pionnen
- 3 verschillende hesjes

20D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

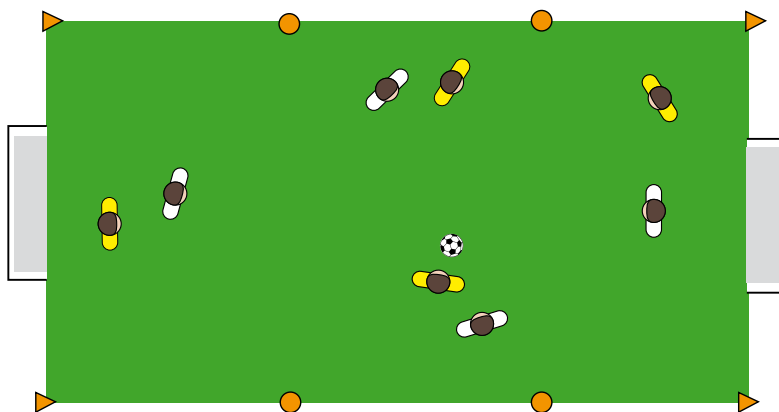
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

21A. 2:3 MET 4 KLEINE DOELTJES

Methodiek:

- Het uitspelen door het 3-tal tegen 2-tal waarna:
 - Een score via de doeltjes plaats kan vinden
 - Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.
- De 3 tallen mogen alleen scoren in een bepaald doeltje en de 2 tallen in de overige 3 doeltjes.

Organisatie:

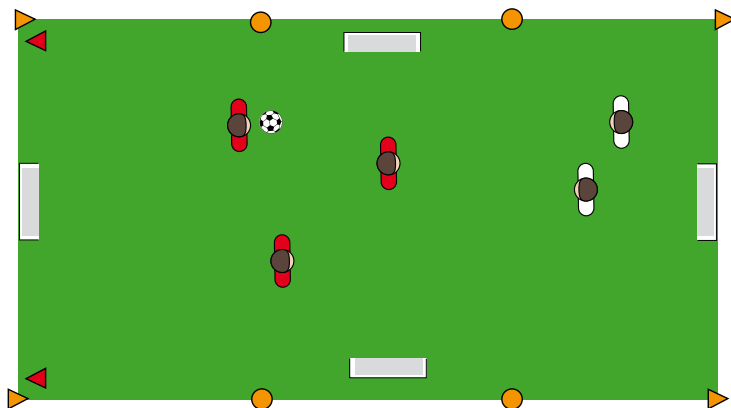
- Steeds zelfde of andere richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner / coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)

Coaching/Opmmerkingen:

- Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:
 - Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
 - Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
 - Passen in relatie tot vrijlopen;
 - Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 5 spelers

Materiaal:

- 6 dopjes
- 4 doeltjes
- 4 ballen

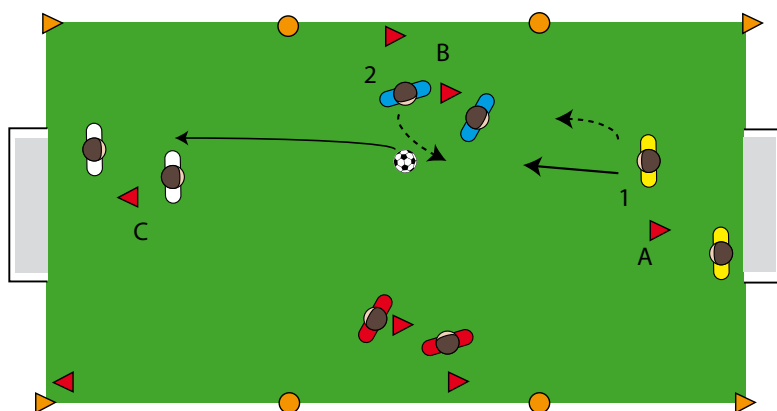
21B. VERBETEREN VAN HET MEENEMEN VAN DE BAL

Methodiek:

- 2 spelers bij elke pion. Bij pion A en C hebben de spelers een bal aan de voet.
- Speler 2 beweegt eerst twee stappen van de bal af en komt daarna in de bal.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2.
- Speler 2 neemt de bal kort aan en draait door met de bal.
- Speler 2 dribbelt met de bal door naar pion C.
- Speler 1 schuift door naar pion B.
- Vanaf pion C wordt er hetzelfde gespeeld als vanaf pion A.
- Na ongeveer 4 minuten gaan werken we de andere kant op.

Coaching/Opmmerkingen:

- Alle coaching is in de vragende vorm.
- Uitleg waarom men eerst twee stappen van de bal af moet.
“Je moet eerst van de bal weg, omdat de tegenstander dan mee gaat. (foto 5)”
- De spelers bij pion B en D moeten na de vooractie ook vragen om de bal.
- De spelers bij pion B en D moeten de bal (als we tegen de klok in spelen) met hun rechterbeen aannemen.
- De spelers bij pion B en D moeten de bal goed aannemen, de bal moet blijven rollen en hij mag niet stilliggen.
- De coach legt uit hoe je dan de voet moet houden. De tenen moeten die kant opwijzen van de schietrichting.
- De spelers bij pion B en D moeten de bal naar binnen toe meenemen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 doppen
- 4 pionnen
- evt. 4 kleuren hesjes

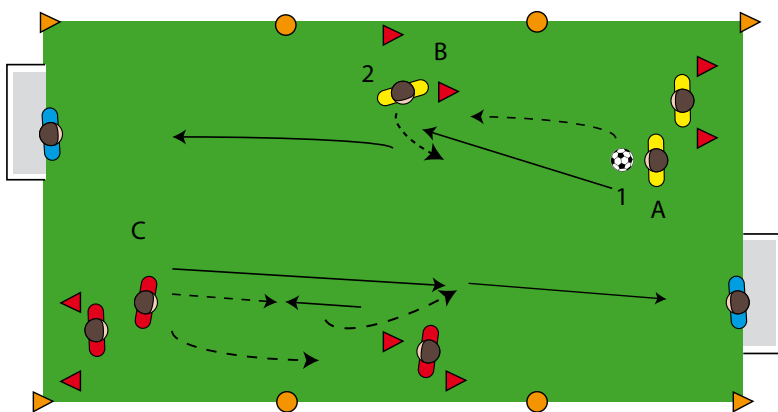
21C. VERBETEREN VAN AANNEMEN, PASSEN EN KAATSEN VAN DE BAL

Methodiek:

- Passen (BalBezit) - Passen en trappen met de keuze tussen doordraaien en kaatsen 1cm afwerken
- Speler 1 speelt speler 2 in. Deze speler heeft de keuze tussen het doordraaien en het schieten op doel of de 1-2 combinatie met speler 1.
- Speler 4 kiest in onderstaande tekening voor de 1-2 combinatie en speler 2 kiest voor het doordraaien.
- Speler 2 (en 4) mag de bal maximaal drie keer raken.
- Speler 1 schuift door naar pion B, speler 2 naar pion C.
- In de ene goal staat een keeper, in de andere goal staat een speler.
- De keepende speler wordt steeds gewisseld.

Coaching/Opmerkingen:

- Bij het aannemen mag een speler de bal niet stilleggen en de bal naar binnen toe meenemen.
- Bij het kaatsen moet de speler goed naar binnen kaatsen en ruimte maken voor de dieptepass.
- Wil hij goed op doel kunnen schieten, dan zijn zijn eerste balcontacten zeer belangrijk.
- De speler zorgt ervoor dat hij de bal voor het goede been legt. Legt de bal een beetje naar buiten toe, zodat het makkelijker schieten is.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 pionnen
- 6 doppen
- evt. 3 kleuren hesjes

21D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

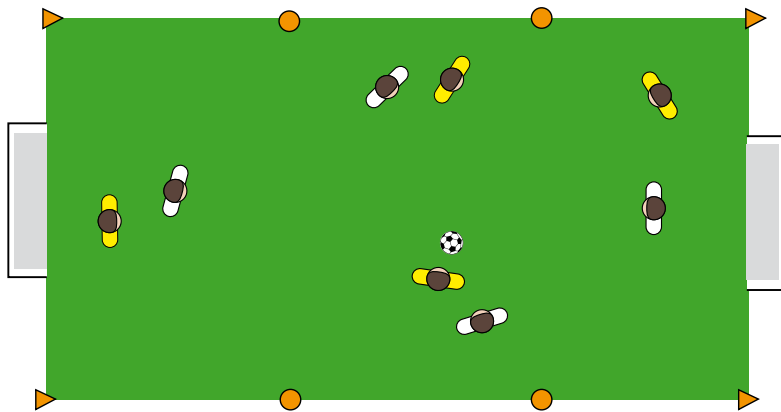
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

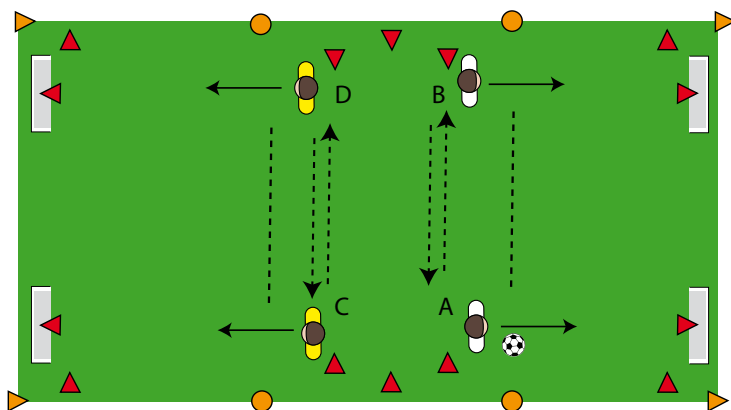
22A. AFWERKEN OP 4 DOELTJES

Methodiek:

- Vanaf de dopjes dribbelen de spelers naar de denkbeeldige lijn en werken af.
- Ze proberen de pionnen om te schieten.
- Op het moment dat een speler geschoten heeft, wisselt hij met de andere speler, en daar werkt hij ook af.
- Continue wissel: A wisselt met B / B wisselt met A / C wisselt met D / D wisselt met C
- Als de pion omvalt heeft de speler een punt.
- Best arbeidsintensief

Coaching/Opmerkingen:

- Bij het schieten denken om de lichaamshouding.
- Schieten met de binnenkant van de voet.
- Ervoor zorgen dat de standbeen dermate ingedraaid staat naar de pion om de bal goed te raken.
- Aanmoedigingen en stimulans van de trainer.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 4 - 8 spelers

Materiaal:

- 10 dopjes
- 4 doeltjes
- 4 ballen

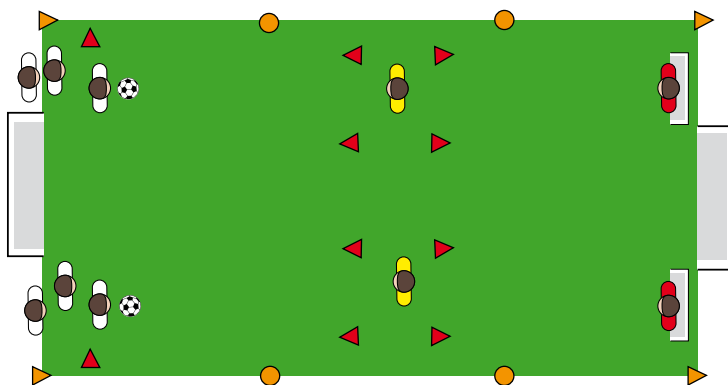
22B. VERBETEREN VAN 1:1

Methodiek:

- 1 tegen 1 (BalBezit)
- Passeren van een tegenstander in een afgebakende ruimte
- Er staan 6 spelers meteen bal bij een pion, 1 verdediger in een afgebakende ruimte (vierkant 15 bij 15).
- De 1e speler dribbelt (op hoog tempo) richting vierkant en probeert de verdediger te passeren.
- Hij doet dit door de bal over de achterste lijn te dribbelen zonder dat de verdediger de bal verovert.
- Als de aanvaller dit lukt, mag hij de bal nog 1x raken en dan afronden op goal.
- De aanvaller haalt de bal op en sluit achter aan.
- Wanneer de verdediger de bal verovert, buiten het vierkant tikt, de aanvaller dribbelt niet over de achterste lijn of de aanvaller doet er langer dan 15 seconden over, dan 'wint' de verdediger en wordt de aanvaller de nieuwe verdediger, de verdediger wordt aanvaller (en haalt de bal op en sluit achter aan)
- Meteen als de 1 tegen 1 afgelopen is (en de aanvaller of verdediger heeft gewonnen), start de volgende speler.
- Zorg in ieder geval voor een hoog tempo om lange wachttijden te voorkomen.
- Dit kunnen ze ongeveer 5-10 minuten doen.

Coaching/Opmmerkingen:

- Techniek: bal onder controle houden, schijnbewegingen, bal afschermen, dribbelen en stoppen van de bal.
- Je kunt er af en toe even een speler uithalen om een bepaald aspect te coachen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 25 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 6 doppen
- 10 pionnen
- evt. 4 verschillende hesjes

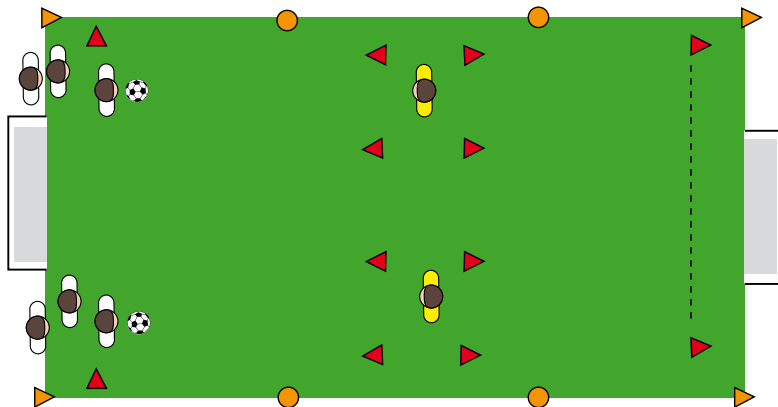
22C. VERBETEREN VAN 3:1

Methodiek:

- 3 tegen 1 (BalBezit)
- Passeren van een tegenstander in een afgebakende ruimte
- Er staan 2 teams van 3 spelers met bal bij een pion, 1 verdediger in een afgebakende ruimte (vierkant 15 x 15).
- De 1e 3 spelers starten tegelijk.
- Spelers dribbelen (op hoog tempo) richting vierkant en probeert de verdediger te passeren.
- Hij doet dit door de bal over de achterste lijn te dribbelen zonder dat de verdediger de bal verovert.
- Als de aanvallers dit lukt, dribbelen over de lijn en stoppen onder de voetzool.
- De aanvallers nemen de bal mee en starten opnieuw.
- Wanneer de verdediger de bal verovert buiten het vierkant of de aanvaller dribbelt niet over de achterste lijn of de aanvaller doet er langer dan 15 seconden over, dan 'wint' de verdediger en wordt de aanvaller de nieuwe verdediger, de verdediger wordt aanvaller (en haalt de bal op en sluit aan bij de andere 2)..
- Dit kun je ongeveer 5-10 minuten doen.

Coaching/Opmmerkingen:

- Techniek: bal onder controle houden, schijnbewegingen, bal afschermen, dribbelen en stoppen van de bal.
- Je kunt er af en toe even een speler uithalen om een bepaald aspect te coachen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 10 pionnen
- 6 doppen
- evt 4 kleuren hesjes
- 6 ballen

22D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

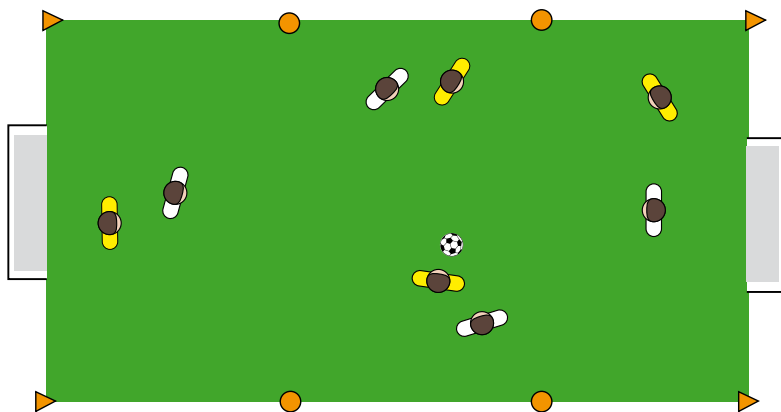
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

23A. AANVALLEN, SCOREN EN VERSTOREN: 4:4 +K

Methodiek:

- Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:
 - Een doelpoging plaats kan vinden
 - Een voorzet gegeven kan worden

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers om beter te verdedigen

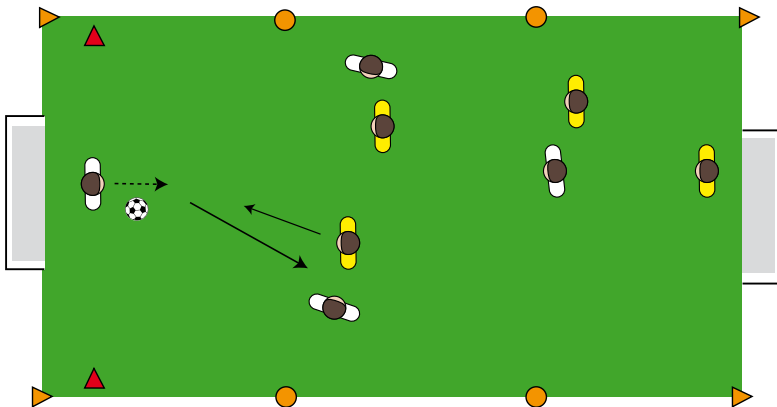
Coaching/Opmmerkingen:

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen:
- Passen in relatie tot vrijlopen;
- Wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 4 om 4
- 10 ballen
- 4 pionnen
- 4 doppen
- 1 klein doeltje
- 1 groot doel

23B. 5:5 + K

Methodiek:

- Het uitspelen door het 5-tal van de tegenstander waarna:
 - Een doelpoging plaats kan vinden
 - Een voorzet gegeven kan worden

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Spelers doorwisselen bij de TP
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner maken / coachen verdedigers om beter te verdedigen
- Resterende spelers spelen 3-2 en draaien door met TP.

Coaching/Opmerkingen:

Algemene uitgangspunten:

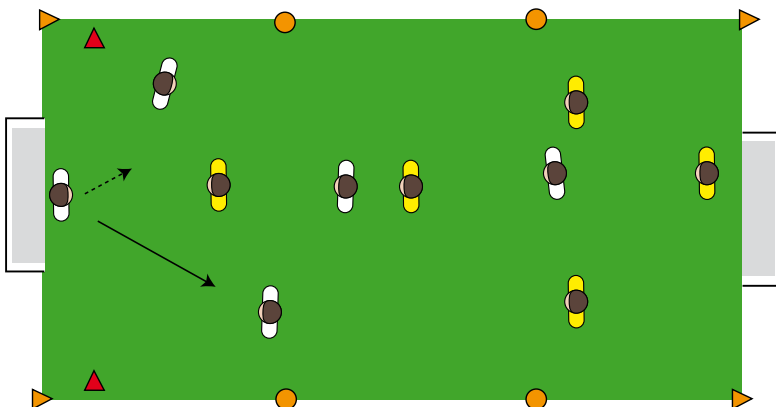
- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)

Keeper: bal inspelen op vrijstaande verdediger / ballen zo inspelen dat deze goed te verwerken zijn door de verdedigers

Verdedigers: breed uit elkaar staan, zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen van de keeper of de andere verdediger (of middenvelder / samen de spits uit spelen om zo de bal naar voren te kunnen spelen / bal terug/breed spelen als je niet naar voren kan spelen

Middenvelders: zo gaan staan dat je de bal kan krijgen van de verdedigers/keeper / geen onnodig balverlies lijden / helpen en steunen van de spits als deze wordt ingespeeld

Spits/aanvallende middenvelder: vrijlopen zodat je de bal kunt krijgen / zo diep mogelijk blijven / niet inzakken naar het middenveld / bal vasthouden / proberen tot scoren te komen



Organisatie:

- Afmeting veld: 50 x 21 meter
- 1 of 2 organisaties

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 5 om 5
- 10 ballen
- 6 doppen

23C. 7:7 + K

Methodiek:

- Het uitspelen door het 7-tal van de tegenstander waarna:
 - Een doelpoging plaats kan vinden
 - Een voorzet gegeven kan worden

Organisatie:

- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Spelers doorwisselen bij de TP

Coaching/Opmerkingen:

Algemene uitgangspunten:

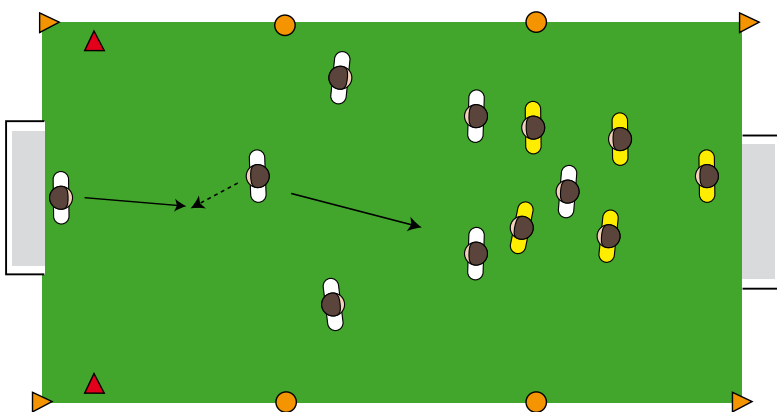
- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)

Keeper: bal inspelen op vrijstaande verdediger / ballen zo inspelen dat deze goed te verwerken zijn door de verdedigers

Verdedigers: breed uit elkaar staan, zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen van de keeper of de andere verdediger (of middenvelder / samen de spits uit spelen om zo de bal naar voren te kunnen spelen / bal terug/breed spelen als je niet naar voren kan spelen

Middenvelders: zo gaan staan dat je de bal kan krijgen van de verdedigers/keeper / geen onnodig balverlies lijden / helpen en steunen van de spits als deze wordt ingespeeld

Spits/aanvallende middenvelder: vrijlopen zodat je de bal kunt krijgen / zo diep mogelijk blijven / niet inzakken naar het middenveld / bal vasthouden / proberen tot scoren te komen



Organisatie:

- Afmeting veld: 50 x 35 meter

Aantal spelers:

- 16 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes 7 om 7
- 10 ballen

23D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

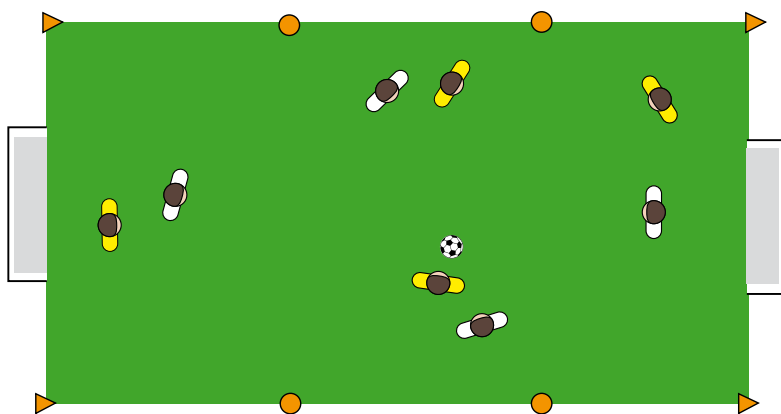
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

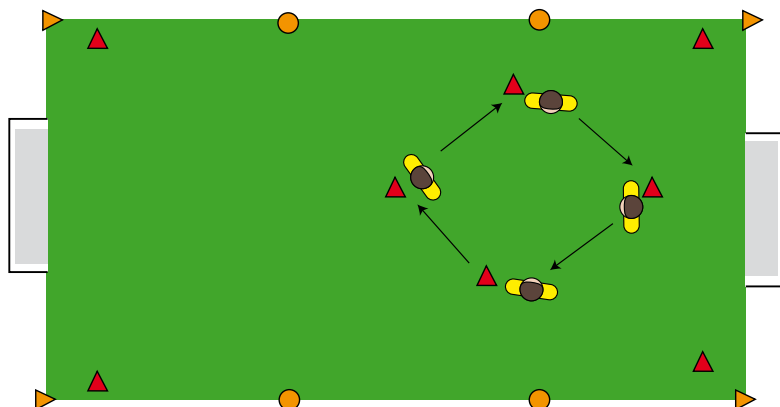
24A. PASSEERTECHNIEK DE SCHAAR

Methodiek:

- Bij elke pion staat staat een speler met bal.
- 4 spelers starten gelijktijdig en zetten de schaar in.
- Tussen de pionnen voldoende ruimte maken om de schaar in te kunnen zetten.
- Je kunt ook werken met 2 ruiten en dan zijn 8 spelers of meer met dezelfde oefening bezig.
- Doordraaien met de richting van de pijlen.

Coaching/Opmerkingen:

- Als het niet goed gaat laat een trainer voordoen.
- Ook een speler die het goed onder de knie heeft kan het voordoen.
- Begin met enkele schaar, daarna dubbele schaar.
- Eerste oefening enkele schaar
- Tweede oefening dubbele schaar.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

Materiaal:

- 4-8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doppen

24B. AFWERKEN OP HET DOEL

Methodiek:

- De keepers hebben de bal.
- Naast beide doelen liggen voldoende ballen, 8 naast elk doell
- Op tempo spelen:

De keeper speelt de buitenste speler aan in het midden, de gele speler, die draait open dribbelt/drijft door naar de denkbeeldige lijn en scoort. Als de ballen naast worden geschoten zorg er dan voor dat ze opgehaald worden.

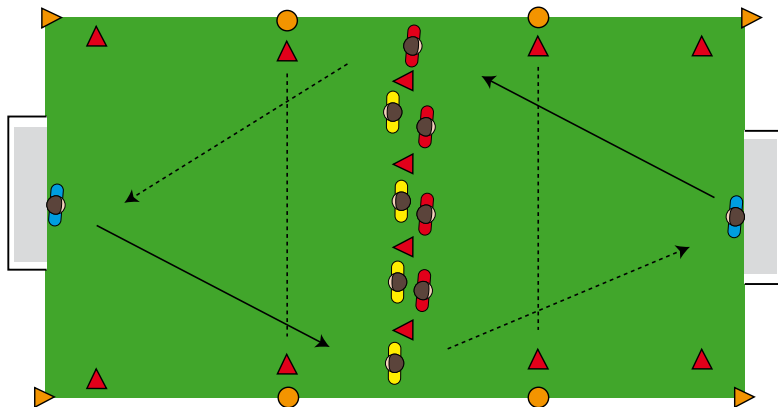
- De speler die geschoten heeft legt de bal weer naast de goal.
- De andere keeper speelt de rode speler aan.
- Daarna spelen de keepers de middelste spelers aan, die draaien door en werken op dezelfde manier af.
- De gele en rode spelers wisselen van plek.

Note:

Naast de doelen kun je ook werken met ballen aangevers, aangezien keepers ook meevoetballen is het juist belangrijk dat zij de ballen in spelen.

Coaching/Opmerkingen:

- Goed opengedraaid staan bij het inspelen
- Met het juiste been aannemen en verder dribbelen of als er ruimte is opdrijven.
- De middelste spelers draaien door en drijven de bal op en werken af.
- Lichaam over de bal en wreeftrap.
- Variatie: om snel te werken kun je werken met 2 wachters naast de doelen die de ballen ophalen en klaar leggen.
- Regelmatig wisselen.
- Keeper moet de bal goed en strak in te spelen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- max 8 spelers + 2 keepers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes
- 16 ballen
- 10 doppen
- 4 pionnen
- 2 pupillen of grote doelen

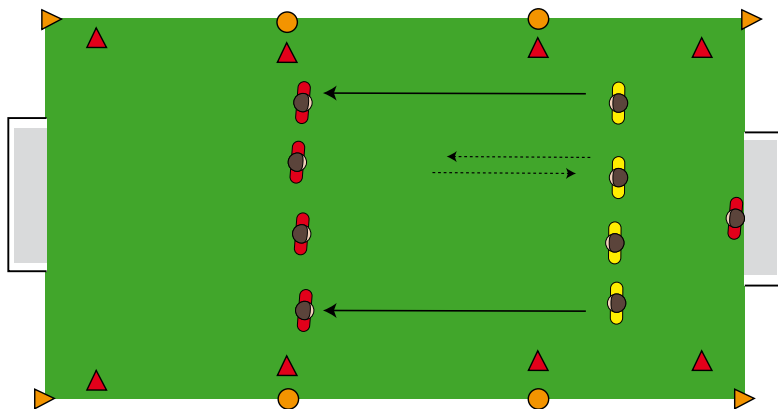
24C. PASS, TRAPVORM EN DRIBBEL

Methodiek:

- De gele spelers hebben een bal aan de voet en spelen de bal in op juiste snelheid op hun medespeler aan de overkant.
- De spelers aan de overkant staan niet stil maar zijn in beweging op de voorvoeten en spelen de bal weer terug.
- De spelers zorgen ervoor dat de bal de juiste snelheid heeft en op het goede speelbeen wordt ingespeeld.
- Daarna dribbelen de spelers met bal naar het denkbeeldige middenlijn en kappen de bal binnenkant/buitenkant af, keren terug naar hun plek en passen de bal weer in naar de overkant.
- Aan de overkant doen ze hetzelfde.

Coaching/Opmerkingen:

- Goed inspelen met de juiste snelheid.
- De spelers die de bal ontvangen, zijn in beweging op de voorvoeten en spelen weer met juiste snelheid in.
- Als het nog niet lukt, doe eerst met balaanname.
- Verhoog het tempo.
- Vooral met dribbel vorm: na de kap even een versnelling.
- Als het goed gaat gaan de ballen snel over en weer.
- Wissel af met linker en rechterbeen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 20 meter
- Vak van 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes
- 4 ballen
- 8 hoedjes
- 2 pionnen

24D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

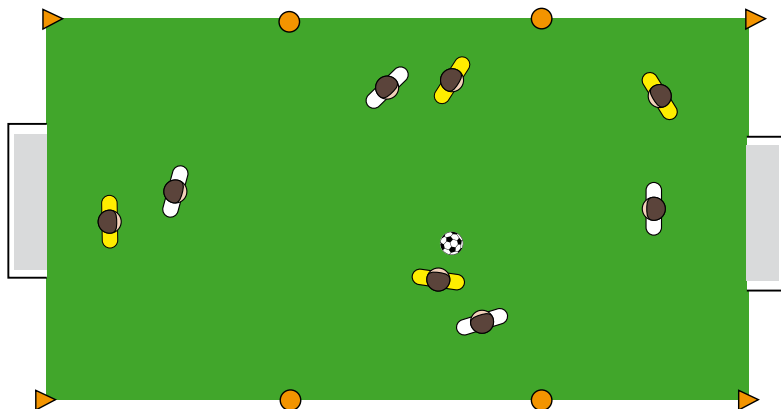
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

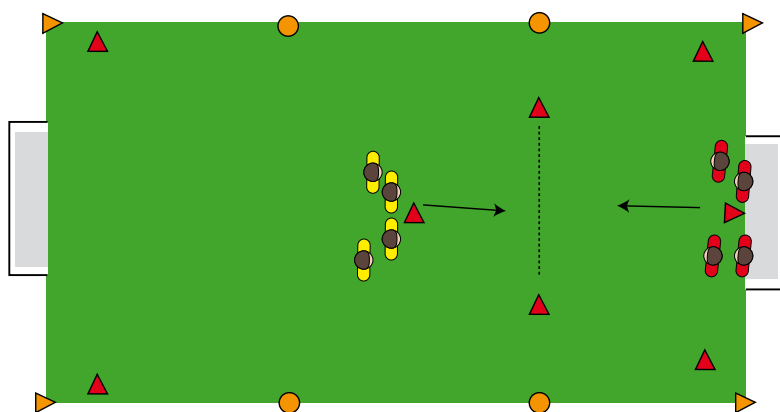
25A. TECHNIEK (WARMING UP)

Methodiek:

- Afkappen met buitenkant en binnenkant voet.
- Elke speler van iedere groep dribbelt gelijktijdig naar de denkbeeldige streep, kapt de bal af met binnenkant voet en dribbelt naar de linker of rechter pion en sluit aan.
- Als de eerste gekapt heeft starten meteen de volgende 2.
- Zowel met de linker als rechterbeen oefenen.
- Daarna hetzelfde doen met de stapover en weer meenemen van de bal.

Coaching/Opmerkingen:

- Als het niet goed gaat doe het als trainer voor. Ook een speler die het goed onder de knie heeft kan het ook voordoen.



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4-8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doppen

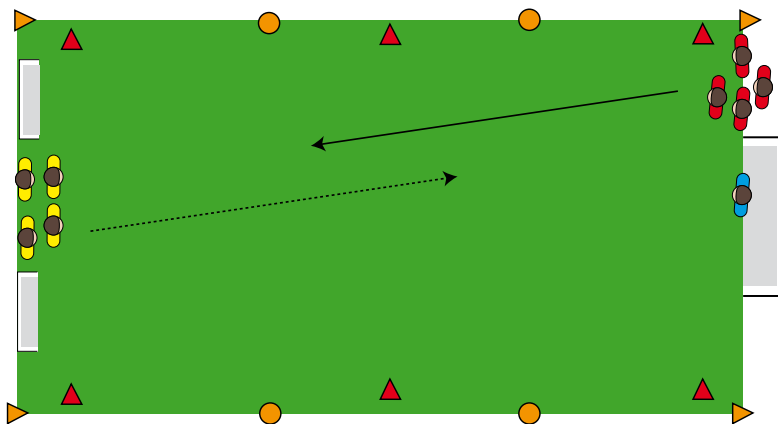
25B. PARTIJVORM 1:1 + K

Methodiek:

- De eerste speler van het rode team speelt de gele speler aan en gaat druk zetten.
- De gele speler dribbelt met de bal naar het midden op probeert op snel tempo de rode speler in het duel 1:1 uit te spelen en te scoren op het doel met keeper.
- Maak het makkelijk indien de speler tekort op de keeper komt dmv een denkbeeldige lijn waarvan hij mag schieten, of maak na het duel 1:1 ook een duel 1:1 tegen de keeper.
- De afpakker mag scoren in de 2 andere doeltjes aan de overkant. Daarna starten 2 anderen.

Coaching/Opmerkingen:

- Stimuleer als trainer een actie te maken.
- Beloon beide spelers met punten.
- Maak et makkelijker of moeilijker afhankelijk van nivo.
- Daarna kun je afwisselen 2:2. (variatie)



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- max. 8 spelers + 1 keeper

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes
- 8 ballen
- 6 doppen
- 1 pupillendoel en 2 kleine doeltjes.

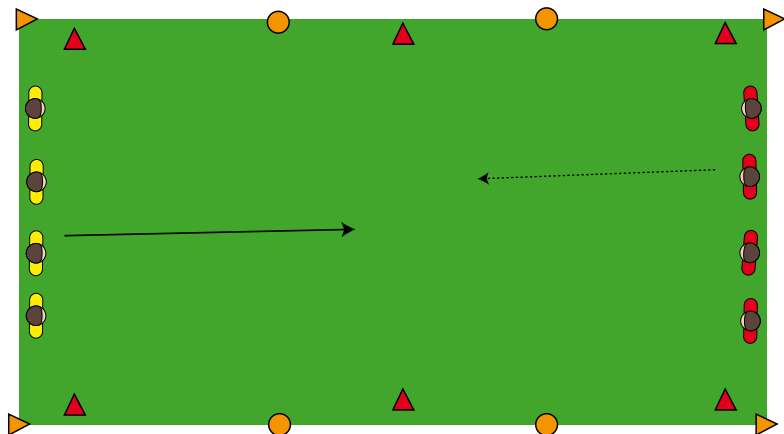
25C. DUEL 1:1 LIJNVOETBAL

Methodiek:

- De eerste speler van het rode team speelt de gele speler aan en gaat druk zetten, de gele speler dribbelt met de bal naar het midden op en probeert op snel tempo de rode speler in het duel 1:1 uit te spelen en te dribbelen over de denkbeeldige lijn.
- Zodra hij de bal stopt onder voet, heeft hij 1 punt

Coaching/Opmmerkingen:

- Goed inspelen met de juiste snelheid.
- De spelers die de bal ontvangen, zijn in beweging op de voorvoeten en maken een duel 1:1 op juiste snelheid.
- Als het nog niet lukt, doe eerst met balaanname.
- Verhoog het tempo



Organisatie:

- Afmeting veld: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- max 8 spelers + 1 keeper

Materiaal:

- 2 kleuren hesjes
- 8 ballen
- 6 doppen

25D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

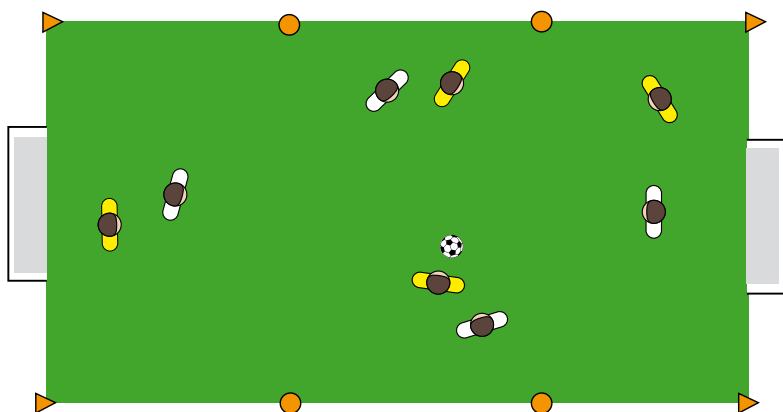
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen

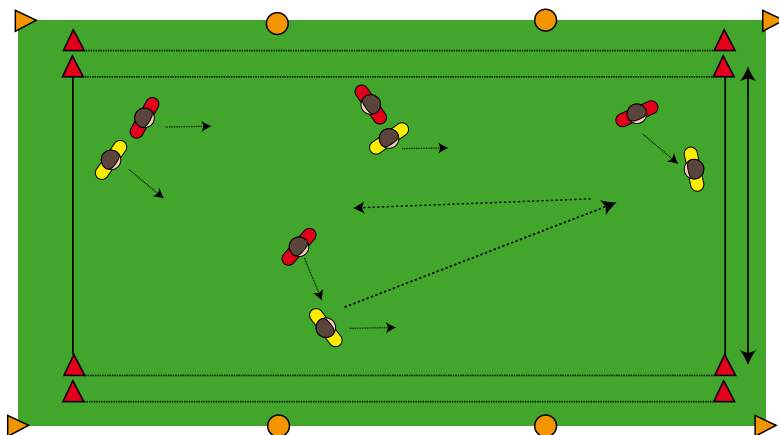
26A. 4:4 LIJNVOETBAL

Methodiek:

- Regels:
 - beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- Inhoud - bedoeling van deze vorm:
 - Karakteristiek: Aanvallen**
 - scoren door over de doellijn te dribbelen
 - via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen
 - Verdedigen**
 - positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenpartij dwingen tot breedtespel
 - bal afpakken
 - Eisen aan het spel: Aanvallen**
 - balbehandeling in het positieospel
 - snel handelen, direct kunnen passen
 - overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel
 - kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
 - afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal
 - Verdedigen**
 - bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
 - samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

Coaching/Opmerkingen:

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
- aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld langer maken



Organisatie:

- Afmeting veld: afh. van leeftijd en vaardigheid 20 x 40 meter
- scorevak is 3 x 5 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)

26B. 1 (+K) TEGEN 1 (+K) GROTE DOELEN TEGENSTANDER VAN OPZIJ

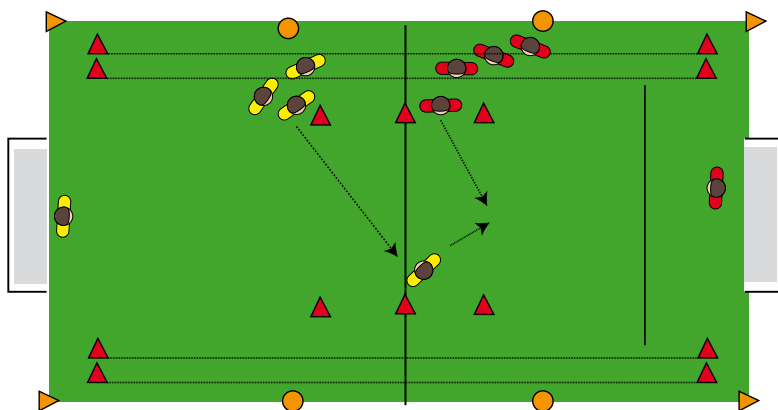
Methodiek:

• Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
23 x 10 - 15 meter
- Variatie: de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1e bal inspeelt op de speler die moet starten
(aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)
- Karakteristiek:
 - Aanvallen
 - scoren op groot doel met keeper
 - Verdedigen
 - positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel: Aanvallen
 - goede eerste aanname (vooruit en in de loop)
 - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen
 - het afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal
- Verdedigen
 - bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen
- Moeilijker/Makkelijker:
 - aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
 - veld smaller maken
 - verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
 - Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken:
 - veld breder maken
 - verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)



Organisatie:

- Afmeting veld: zie boven

Aantal spelers:

- 8 spelers (doorwisselen)

Materiaal:

- 8 ballen
- 14 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen

26C. 1 (+K) TEGEN 1 (+K) GROTE DOELEN TEGENSTANDER VAN VOREN

Methodiek:

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
32 x 10 - 15 meter
- variatie: de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1e bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren op groot doel met keeper

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten

- bal afpakken

Eisen aan het spel: Aanvallen

- goede eerste aanname (vooruit en in de loop)
- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen
- het afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen
- verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)

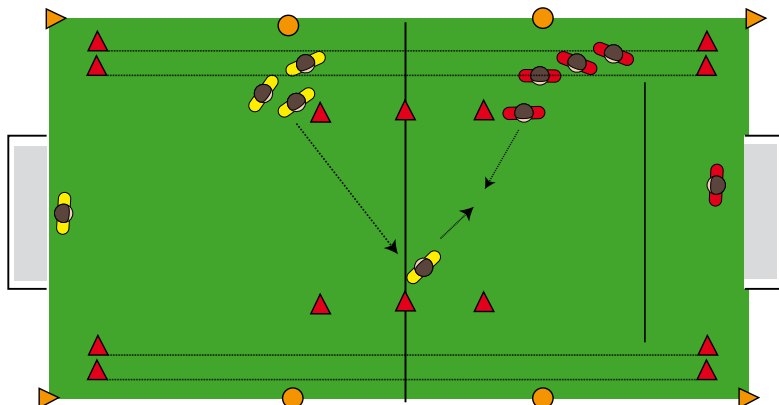
Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)



Organisatie:

- Afmeting veld: zie boven

Aantal spelers:

- 8 spelers (doorwisselen)

Materiaal:

- 8 ballen
- 14 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen

26D. PARTIJVORM 4:4

Het uitspelen door het 4-tal van de tegenstander waarna:

- Een score via het doel plaats kan vinden
- Veel beweging zonder bal waardoor een goede inspeelpass mogelijk is.

Organisatie:

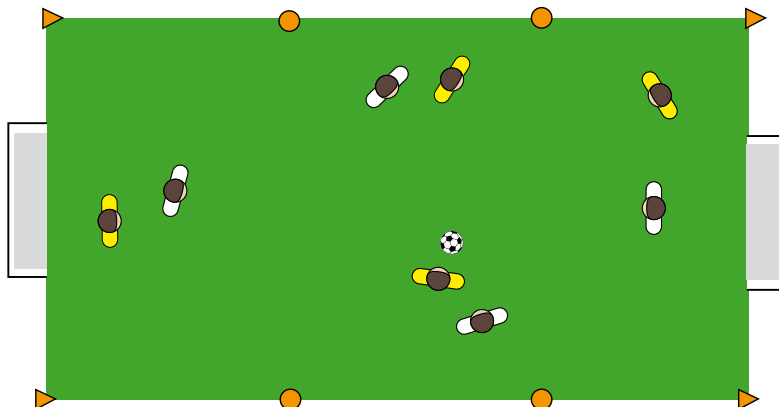
- Steeds zelfde richting uitwerken
- Arbeid-rust verhouding in de gaten houden
- Makkelijker/moeilijker: veld groter/kleiner, coachen verdedigers, zodat er beter verdedigd wordt (inzakken/vooruit verdedigen)
- Maak gebruik van de kaatsers aan de zijkant. De kaatsers mogen de bal weer inspelen op de balbezittende partij.
- De kaatsers mogen de hele zijlijn gebruiken.

Dominante voetbalhandelingen te coachen partij:

- Handelingen (dribbelen, passen, aannemen, schieten) in relatie positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstander);
- Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen: passen in relatie tot vrijlopen, wel of geen passeeractie.

Algemene uitgangspunten:

- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte)
- Dieptespel gaat voor breedtespel (richting)
- Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel
- Bal houden
- Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)



Organisatie:

- Afmeting veld: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 6 hoedjes
- 8 pionnen
- 2 doelen