

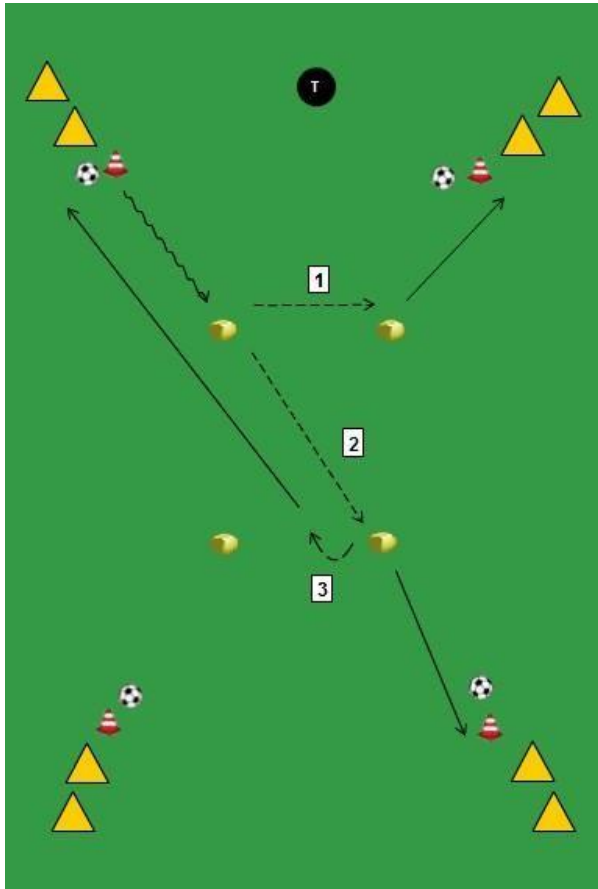
Oefenstof voor PO13 (U13)

Remco Roman



Bewerkt door soccercoach.eu

BARCELONA DRILL



Organisatie

- Rechthoek van 20 bij 40, daarin vierkant van 12 bij 12.
- 8 tot 12 spelers
- 4 gele pionnen
- 4 rode pionnen
- 4 ballen

Inhoud

Oefening 1: Spelers dribbelen vanaf hoek rechthoek naar hoek vierkant. Ze stoppen de bal en bewegen zo snel mogelijk door naar de bal rechts/links. Daar spelen ze de bal in op de speler op de hoek. Iedereen loopt zijn bal achterna.

Oefening 2: Zoals oefening 1, spelers lopen nu op snelheid digitaal door.

Oefening 3: Zoals oefening 2, de spelers kappen echter terug met de bal en spelen met een lange grondpass de medespelers in.

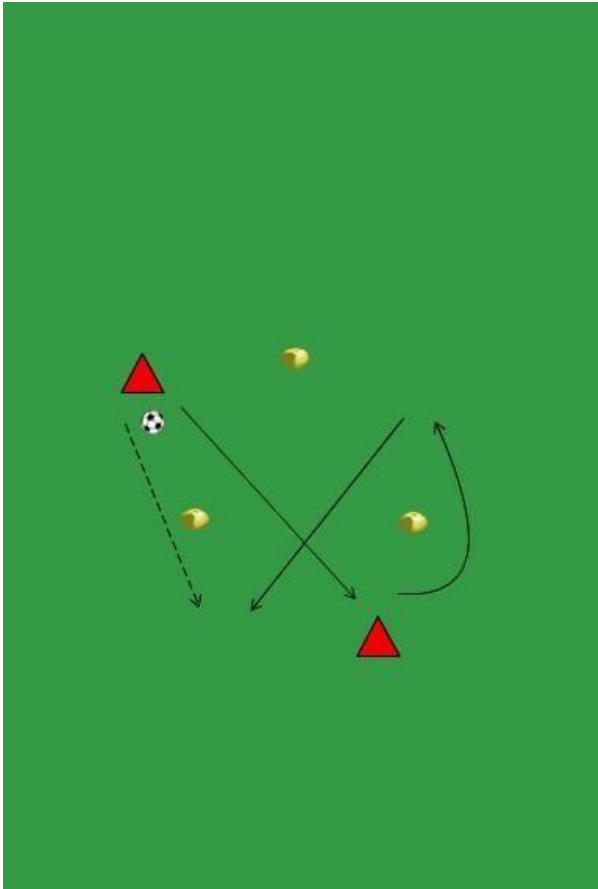
Methodiek

Geen methodische stappen nodig.

Aanwijzingen

- Bij dribbel bal kort bij je houden
- Stoppen van de bal met de kussen van de voorvoet
- Na stoppen van de bal over bal heen kijken
- Spelers op de hoeken moeten op de voorvoeten bewegen om de bal te kunnen controleren
- Vragen om de bal (coaching)
- Contact maken met medespeler voor de bal in te spelen

TRIANGLE GAME



Organisatie

Per organisatie:

- 3 pionnen (zijde 1,5 meter)
- 2 spelers
- 1 bal

Ga dus na hoeveel spelers je hebt. Oneven aantal? Doe zelf mee als de oefening begrepen wordt.

Inhoud

De driehoek vertegenwoordigd 3 openingen. De opening waardoor de bal gespeeld wordt mag niet meer worden gebruikt.

Methodiek

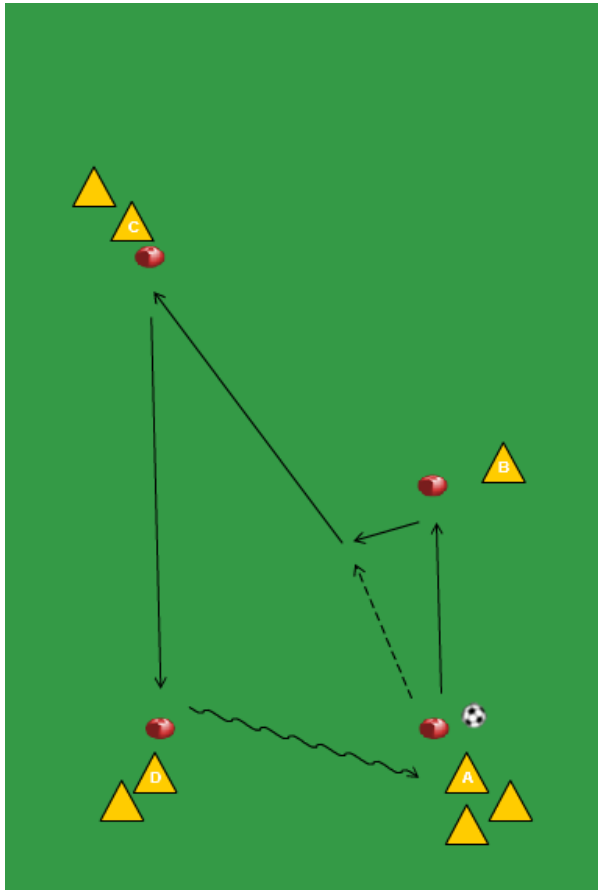
1. De bal mag zo vaak als nodig worden geraakt om door een doel gespeeld te worden.
2. De bal mag 3 keer geraakt worden.
3. De bal mag 2 keer geraakt worden.

Aanwijzingen

- Speel de bal over de grond
- Druk de bal vanuit de aanname uit de richting
- Blijf in beweging na de passing
- Beweeg bij ontvangst niet te dicht op de driehoek

Maak er een wedstrijd van! Gaat de bal door hetzelfde poortje, raakt het de pion of mis je het hele driehoekje? Dan krijgt diegene een punt. De speler met de minste punten na 90 seconden wint.

PASSEN EN TRAPPEN 1



Organisatie

- 4 pionnen
- 4 ballen
- 6 tot 8 spelers

Inhoud

Passen en trappen waarbij korte passes wordt afgewisseld met langere (grond)passes.

1. Speler A speelt speler B in.
2. Speler B geeft de kaats op speler A.
3. Speler A speelt direct speler C in.
4. Speler C controleert de bal met een aanname voorwaarts en speelt speler D in.
5. Speler D dribbelt naar het beginpunt en wordt speler A.

Iedere speler schuift een plek op.

Een kaats tussen speler C en B kan ook toegevoegd worden.

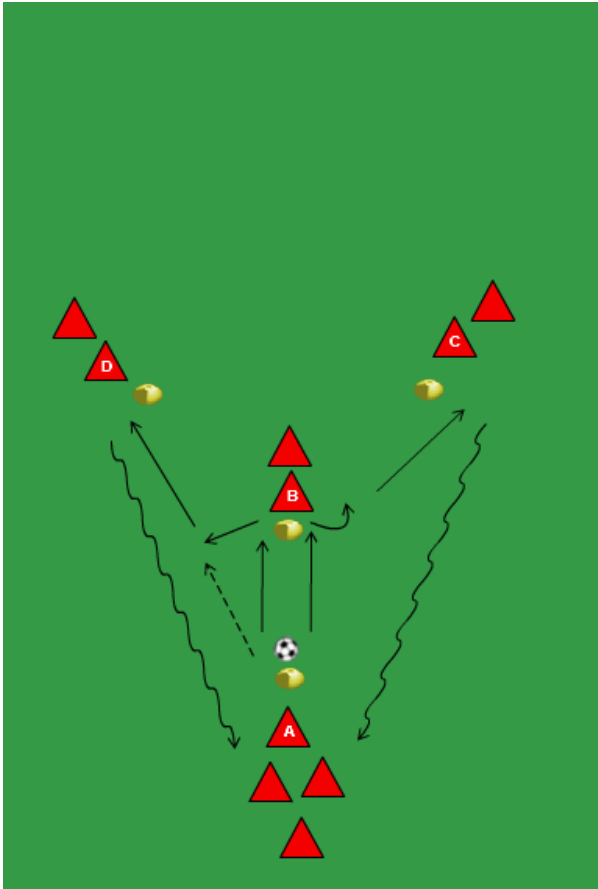
Methodiek

- Vrij laten in aanname en passing
- Bij de verschillende pionnen verre been gebruiken
- Maximaal 1 aanname

Aanwijzingen

- Passing over de grond
- Ontspannen aanname van de bal
- Over de bal heen kijken voor de passing
- Vooractie maken voor ontvangst bal
- Wijzen (door ontvanger) naar welke voet de bal gespeeld moet worden
- Contact maken voor passing van de bal (oogcontact/coaching)

Y-VORM



Organisatie

- 4 pionnen
- 6 ballen
- 8 tot 14 spelers

Inhoud

Vorm 1:

1. Speler A speelt speler B in.
2. Speler B draait met bal open.
3. Speler B speelt speler C in.
4. Speler C controleert de bal met een aanname en dribbelt naar het beginpunt.

Vorm 2:

1. Speler A speelt Speler B in.
2. Speler B kaatst op speler A.
3. Speler A speelt speler C in.
4. Speler C controleert de bal met een aanname voorwaarts en dribbelt naar het beginpunt.

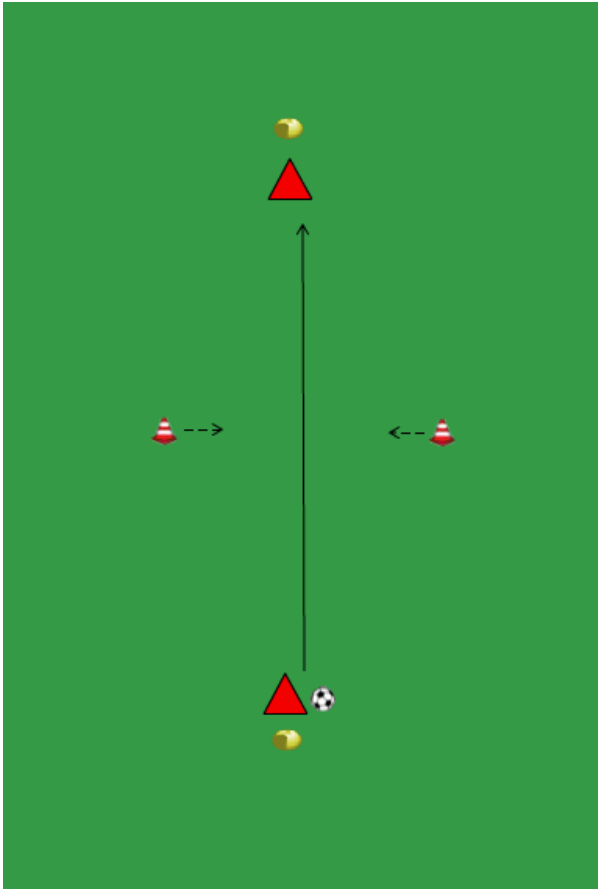
Methodiek

- Vrij in aanname en passing
- Aanname op het verre been
- Inspeelpass op verre been

Aanwijzingen

- Bewegen zonder bal
- Contact met elkaar maken (oogcontact/coaching)
- Vragen om de bal
- Doorbewegen na de passing
- Wijzen op voet waar de bal ontvangen moet worden

POORTJES-PASSING



Organisatie

Per organisatie

- 2 oranje pionnen
- 2 rode pionnen
- 2 spelers

Inhoud

Beide spelers passen de bal door het boortje naar elkaar. Dit kan met aanname maar ook met kaats worden uitgevoerd.

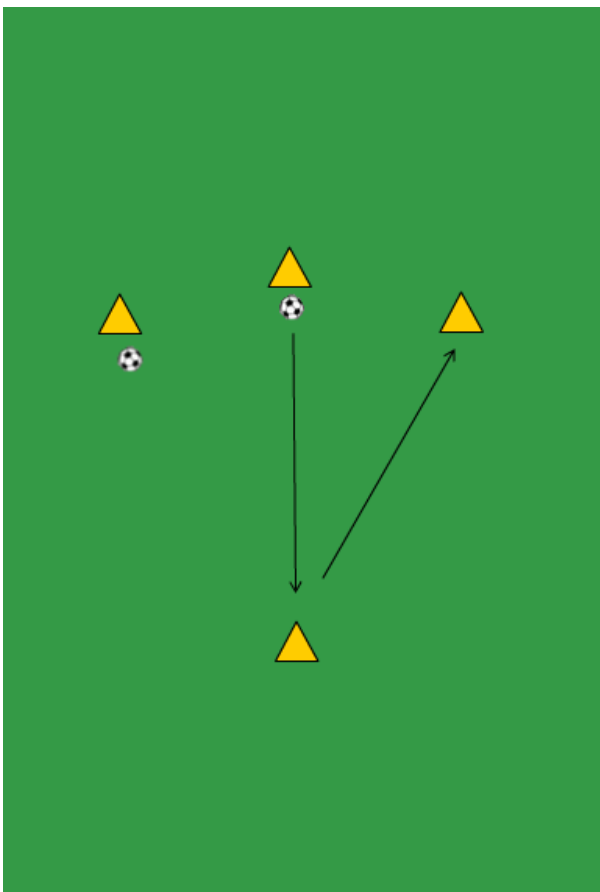
Methodiek

- Om het makkelijker te maken kan het poortje worden vergroot
- Om het moeilijker te maken kan het poortje worden verkleind.

Aanwijzingen

- Speel de bal geplaatst met de binnenkant van de voet
- Voet van standbeen moet in de richting van de medespeler staan bij passing
- Kijk na de passing over de bal heen
- Neem de bal met ontspannen voet aan
- Beweeg op de voorvoeten bij ontvangst van de bal

BARCELONA 2 BALLS 4 PLAYERS



Organisatie

- 2 ballen
- 4 spelers

Inhoud

- Spelers vormen een taartpunt
- De speler in de punt moet de bal kaatsen
- Wanneer de bal gekaatst wordt de volgende bal gespeeld
- Speler moet een vrije speler inspelen
- Bal door de lucht aanspelen en kaatsen

Aanwijzingen

- Op de voorvoeten bewegen
- Beide voeten gebruiken

PASSEN/TRAPPEN MET TECHNIEK

Organisatie

- 6 spelers
- 2 ballen
- 4 pionnen

Inhoud

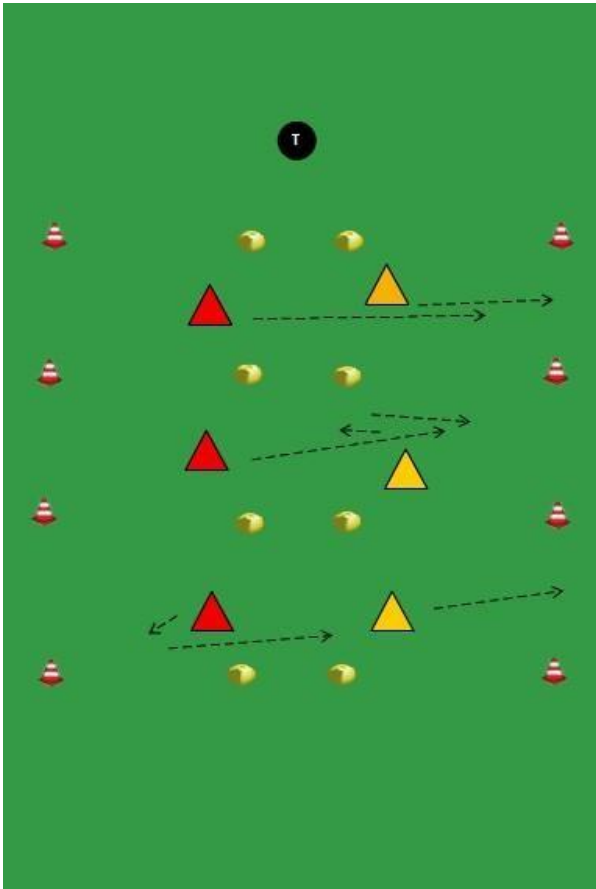
1. Speler A speelt op speler B aan de binnenkant van de pion.
2. Speler B kaatst de bal op speler A.
3. Speler A kaatst de bal aan de buitenkant van de pion waarna speler B de bal achterlangs kapt en speler C inspeelt. De tweede bal kom in het spel zodra de kaats op Speler C gegeven wordt.

Aanwijzingen

- Juist balsnelheid passing
- Doorbewegen
- Ogen op de bal en elkaar
- Doorbewegen na inspelen

CONDITIEOEFENINGEN LEUK U13

Startsnelheid 1



Organisatie

- 8 grote pionnen
- 8 grote pilonnen
- 5 tot 8 gele hesjes
- 5 tot 8 groene hesjes
- 10 tot 16 spelers

Inhoud

1. Twee ploegen tegenover elkaar op de lijn van de pionnen.
2. Trainer roept een kleur, deze partij sprint zo snel mogelijk naar de lijn van pilonnen.
3. De andere partij probeert een tegenstander te tikken voor deze de lijn bereikt.

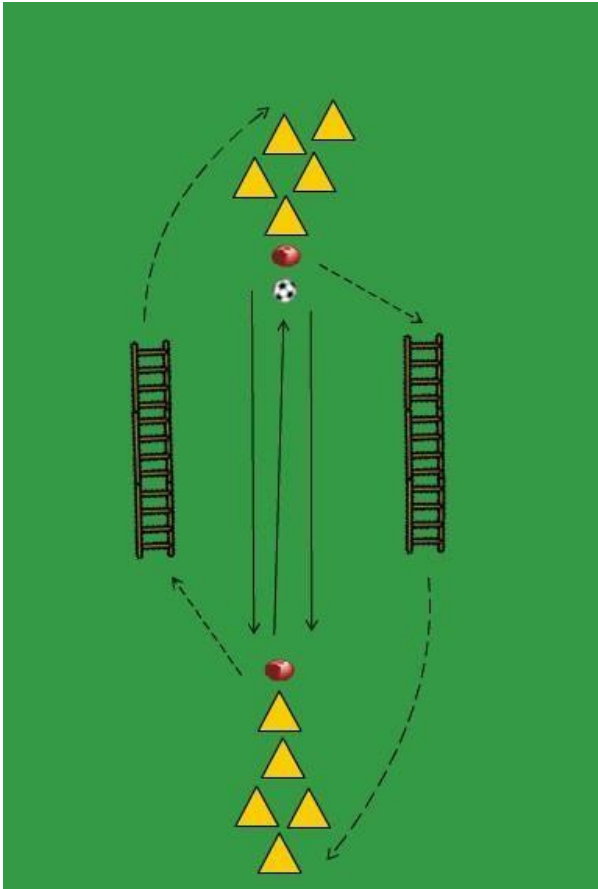
Methodiek

1. Genoemde kleur andersom, dus tegenovergestelde.
2. Met de handen tegen elkaar starten.

Aanwijzingen

- snel starten
- voorvoeten gebruiken

VOETENWERK MET BAL 1



Organisatie

- 2 loopladders
- 2 pionnen
- 1 bal
- 10 tot 16 spelers

Inhoud

- De bal moet tussen de ploegen in beweging blijven d.m.v. kaatsen.
- Na de kaats moet de speler zo snel mogelijk door de loopladder om in het volgende rijtje aan te sluiten.
- De uitvoering is wel belangrijk.

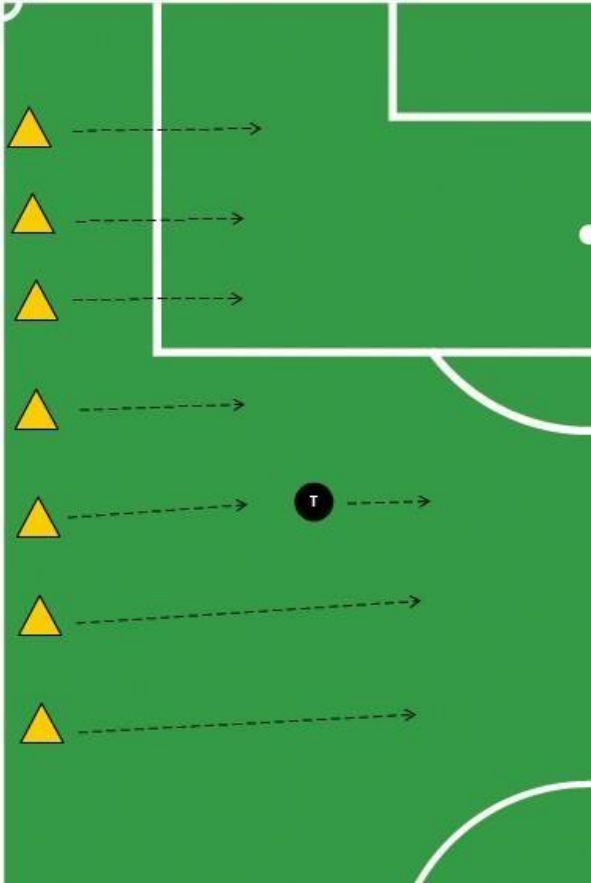
Methodiek

- Om het makkelijker te maken mag de bal eventueel aangenomen worden.

Aanwijzingen

- Zuivere passing
- Goede houding door de loopladder

CONDITIONELE VORM 1



Organisatie

Enkel de spelers nodig.

Inhoud

1. De spelers staan op de zijlijn in trippeling.
2. Op signaal van de trainer rennen de spelers tot de hoogte waarop de trainer staat.
3. De spelers lopen rustig terug naar de lijn en komen opnieuw in trippeling.

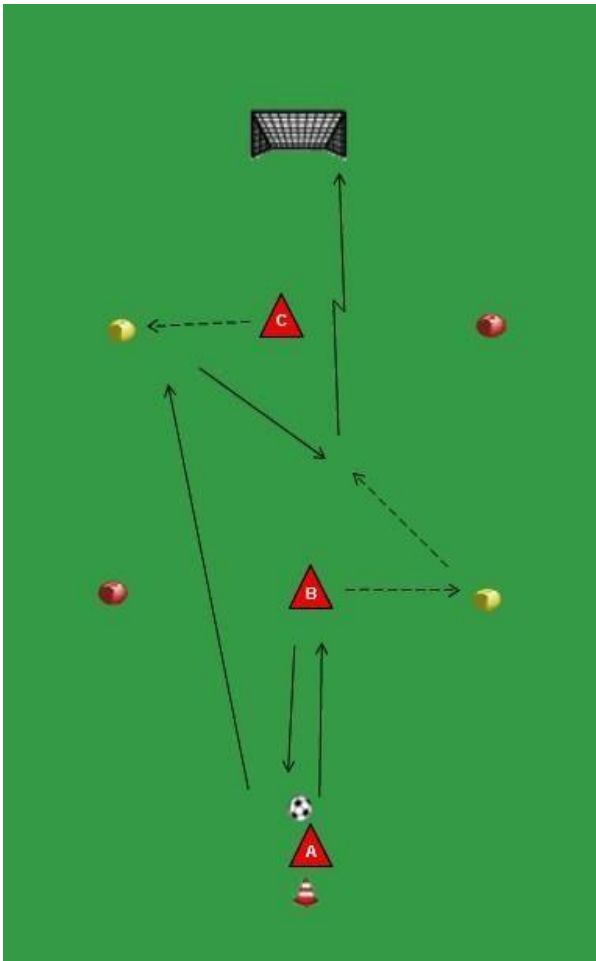
Methodiek

- Korte afstanden om intensiteit te trainen.
- Lange afstanden om duur te trainen.

Aanwijzingen

- Spelers aanmoedigen.

ONE TOUCH TRIANGLE



Organisatie

Per organisatie:

- 2 rode pionnen
- 2 gele pionnen
- 1 witte pion
- 5 ballen
- 6 tot 9 spelers

Inhoud

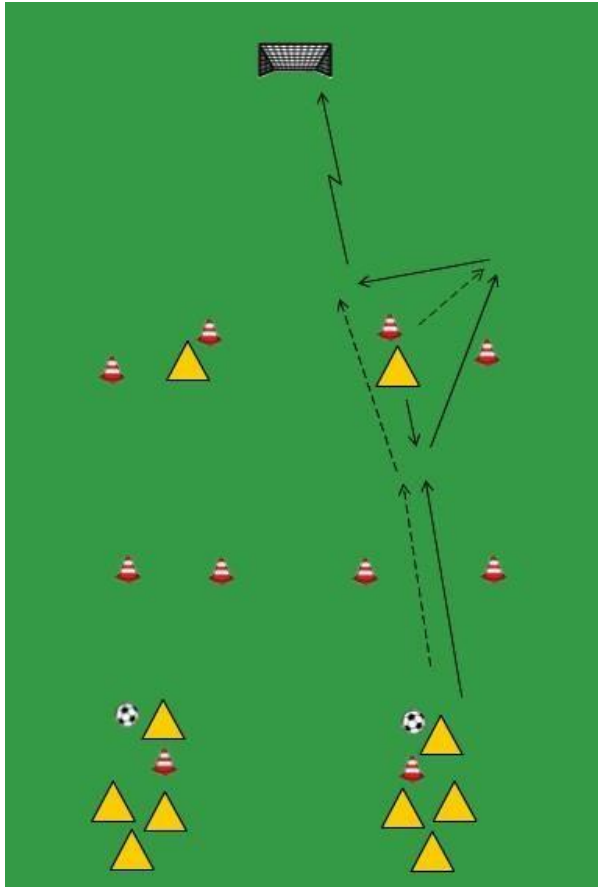
Bij deze afwerkvorm gaat het om het vormen van een driehoek waarbij spelers goed op elkaar moeten letten om de vrije ruimte te kunnen benutten voor een diepe inspeelpass.

1. Speler A speelt in op speler B.
2. Speler B kaatst op speler A.
3. Speler B en Speler C bewegen zijwaarts van elkaar af.
4. Speler A speelt speler C in.
5. Speler C kaatst de bal op speler B.
6. Speler B rond af op doel.
7. Iedere speler schuift een positie door.

Aanwijzingen

- Ballen strak inspelen met binnenkant voet
- Gemikt schieten op doel
- Spelers goed zijwaarts laten bewegen
- Spelers laten wijzen op hun voet waar ze de bal willen ontvangen

CONTROL IN MOTION



Organisatie

- 10 pionnen
- 12 ballen
- 8 tot 16 spelers

Inhoud

- Speler A speelt Speler B door het eerste poortje aan.
- Speler B laat de bal vallen op Speler A en beweegt om het tweede poortje heen.
- Speler A speelt de bal door het tweede poortje naar speler B.
- Speler B legt de bal klaar voor speler A.
- Speler A rondt af op doel.

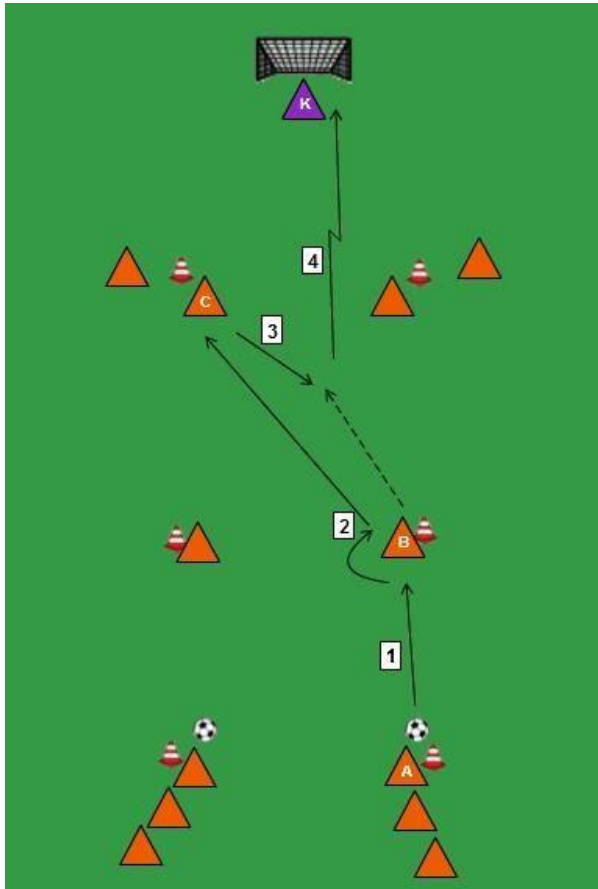
Methodiek

- Poortjes groter maken om het makkelijker te maken
- Poortjes kleiner maken om het moeilijker (moeilijker)

Aanwijzingen

- Controle houden over bal
- Passing met juiste balsnelheid
- Doorbewegen na passing
- Binnenkant voet afronden (geplaatst)

AFRONDVORM 1



Organisatie

- 6 pionnen
- 10 ballen
- 10 tot 16 spelers
- 1 keeper

Inhoud

- Speler A speelt speler B in.
- Speler B draait open met de bal en speelt speler C in.
- Speler C laat de bal vallen op speler B.
- Speler B rondt af op het doel.
- Iedere speler schuift een plek door.

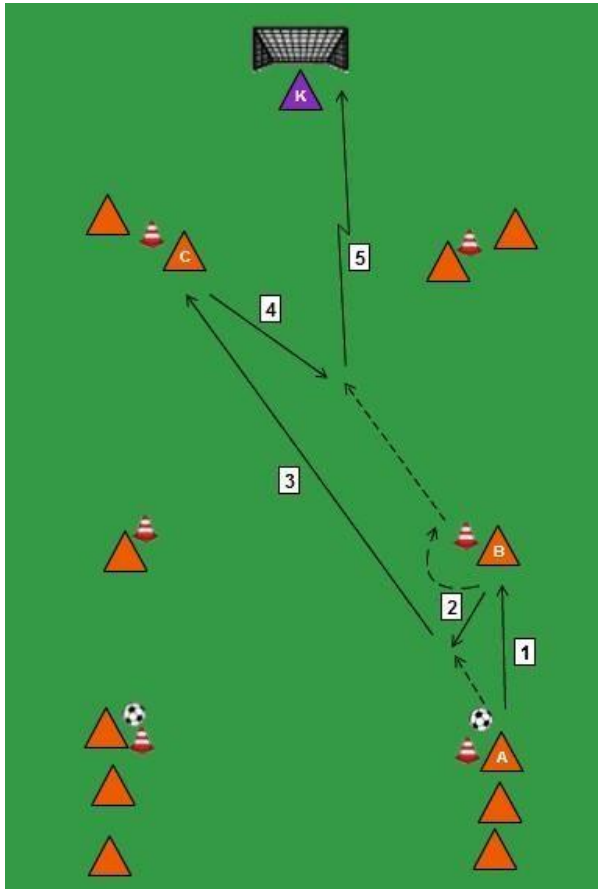
Methodiek

Geen methodische stappen nodig

Aanwijzingen

- Strakke passing
- Vooractie zonder bal
- Zijwaarts doorbewegen
- Wijzen naar voet waarop speler de bal wilt ontvangen
- Coaching verzorgen

AFRONDVORM 2



Organisatie

- 6 pionnen
- 10 ballen
- 10 tot 16 spelers
- 1 keeper

Inhoud

1. Speler A speelt de bal op speler B.
2. Speler B kaatst de bal op speler A.
3. Speler A speelt speler C in.
4. speler C laat de bal vallen op speler B.
5. Speler B rondt af op doel.

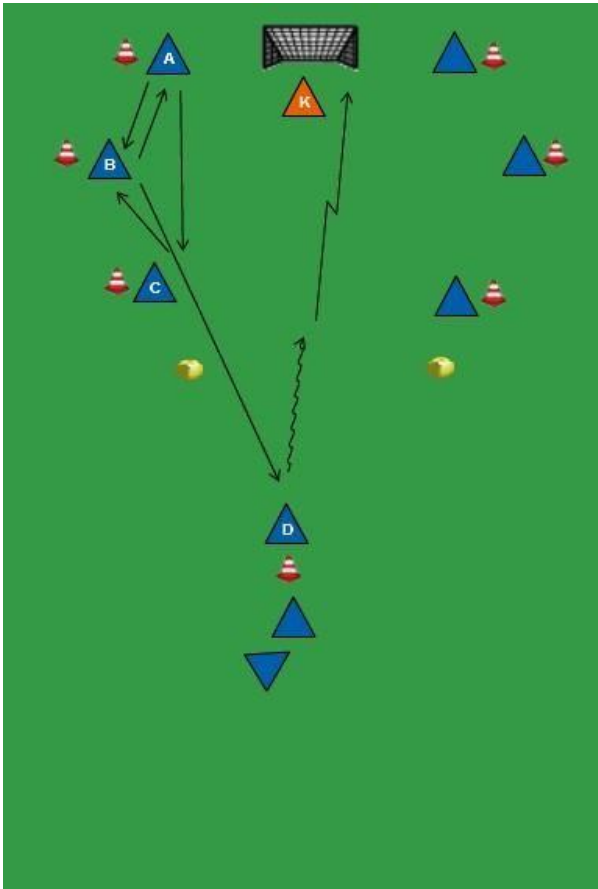
Methodiek

Er zijn geen methodische stappen nodig.

Aanwijzingen

- Hard inspelen
- Bewegen zonder bal
- Doorbewegen na passing
- Wijzen naar voet waarop de bal moet worden gespeeld
- Onderlinge coaching.

AFRONDVORM 3



Organisatie

- 1 seniorendoel
- 7 rode pionnen
- 2 gele pionnen
- 10 tot 16 ballen
- 10 tot 16 spelers
- 1 keeper

Inhoud

- Speler A speelt naar Speler B.
- Speler B kaatst de bal op Speler A.
- Speler A speelt op Speler C.
- Speler C laat de bal vallen op Speler B.
- Speler B speelt Speler D in.
- Speler D mag vanuit de aanname de bal vooruit mee nemen en afronden op het doel.

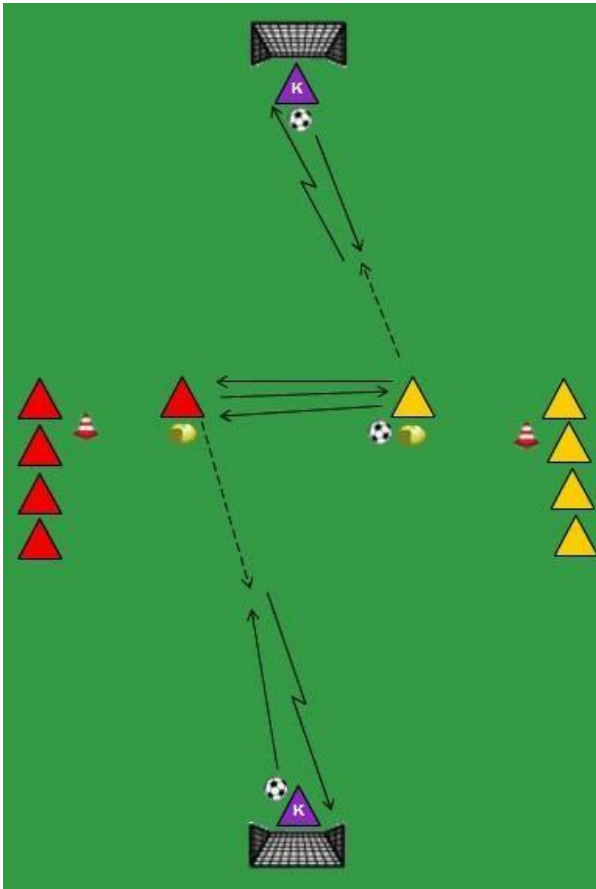
Methodiek

- Eventueel verdediger inbrengen, speler C wordt verdediger.

Aanwijzingen

- Strakke passing over de grond.
- Bewegen zonder bal.
- Iedere speler schuift een keer een plaatsje op.
- De beide kanten om en om laten starten.

EXCHANGE BALL AND SHOOT DRILL



Organisatie

- 2 seniordoelen
- 2 gele pionnen
- 2 pilonnen
- 5 tot 8 gele hesjes
- 5 tot 8 rode hesjes
- 10 tot 18 ballen
- 10 tot 16 spelers
- 2 keepers

Inhoud

1. Twee spelers spelen de bal in de kaats naar elkaar toe.
2. Op signaal van de trainer wordt de bal gestopt en sprinten beide spelers naar 1 van de doelen.
3. De keeper rolt de bal aan en de speler probeert te scoren.
4. Wordt een bal over of naast geschoten? Dan moet de speler deze gaan halen! Anders achteraan sluiten.

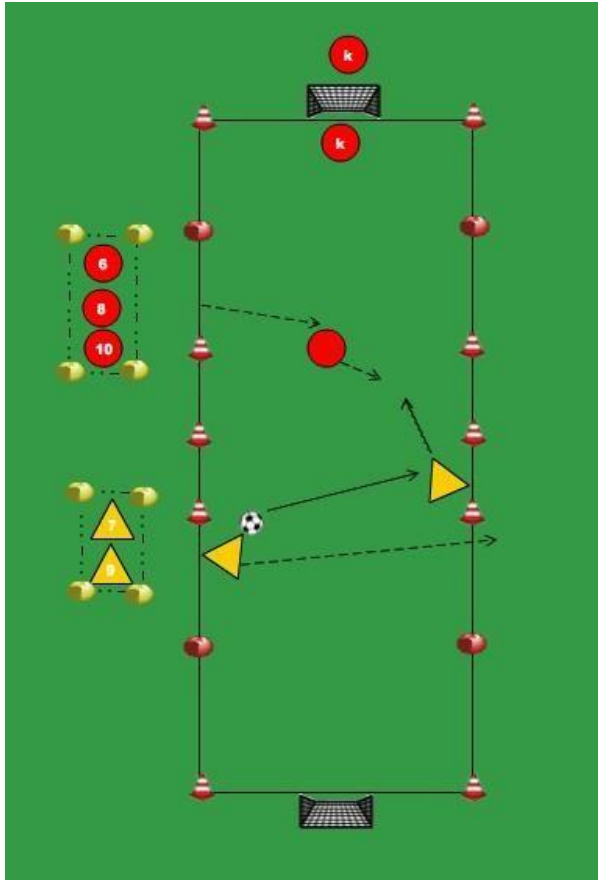
Methodiek

n.v.t.

Aanwijzingen

- Bal in de kaats naar elkaar spelen
- controle houden
- zo snel mogelijk richting een doel sprinten om een doelpunt te maken

1 TEGEN 1 (+K) GROTE DOELEN TEGENSTANDER VAN VOREN



Organisatie

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

- lengte: 32 meter
- breedte: 10-12 meter
- een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1e bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

Aantal spelers:

- 4-10 spelers
- keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
- spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 10 hesjes (5 om 5)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
- 12 hoedjes

Inhoud

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 pas 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

Methodiek

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdediger korter op de situatie laten starten

(spelen met de afstanden tussen de pionnen)

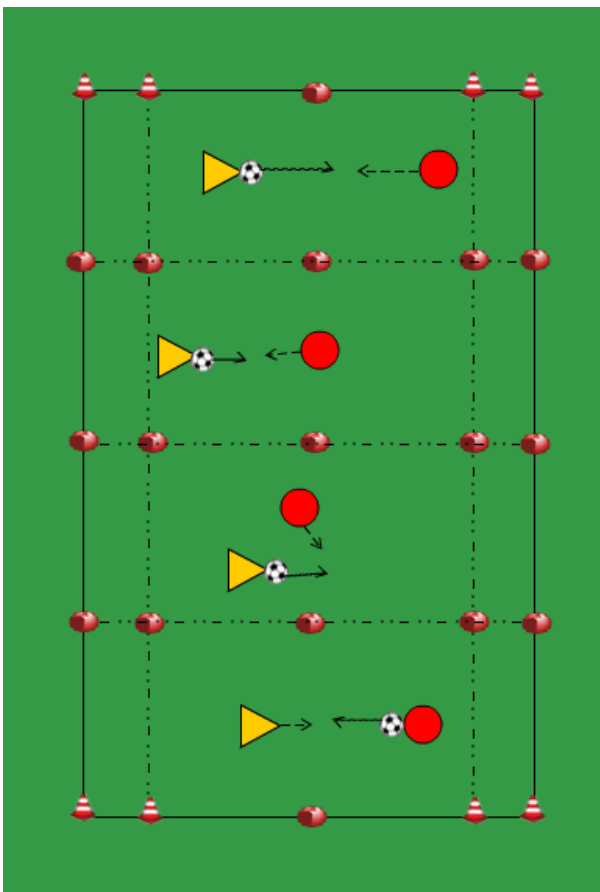
Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- verdediger verder van de situatie laten starten

(spelen met de afstanden tussen de pionnen)

- oefenvorm 3.8

1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL



Organisatie

Regels:

- beide spelers 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
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter
- (scoorvak 3-5m)

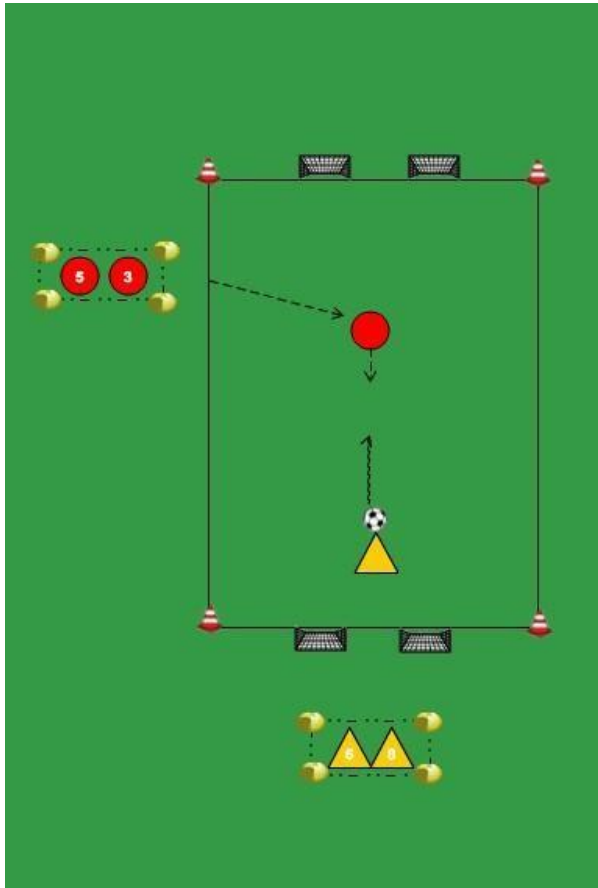
Aantal spelers:

- 8 spelers (organisatie 2 of 4x uitzetten)

Materiaal:

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

1 TEGEN 1 MET 4 DOELTJES



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten / of een medespeler (of trainer-coach) speelt de bal in vanaf de zijkant

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 15 meter
 - een variatie is de vorm waarbij een medespeler (of trainercoach) steeds de 1e bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen)

Aantal spelers:

- 2-6 spelers
- 3, 4, 5 of 6 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)
- meer dan 7 spelers organisatie twee keer uitzetten

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 pionnen
- 6 hesjes (3 om 3)
- 4 kleine doeltjes (3 bij 1 meter)
- 8 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door op een van de twee doeltjes
- (snel) wisselen van richting in het dribbelen / kappen

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenstander dwingen naar een kant / tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment
- en de richting van de passeeractie / het kappen van de bal
- het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien, druk op de bal zien te krijgen / zien te houden
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

Methodiek

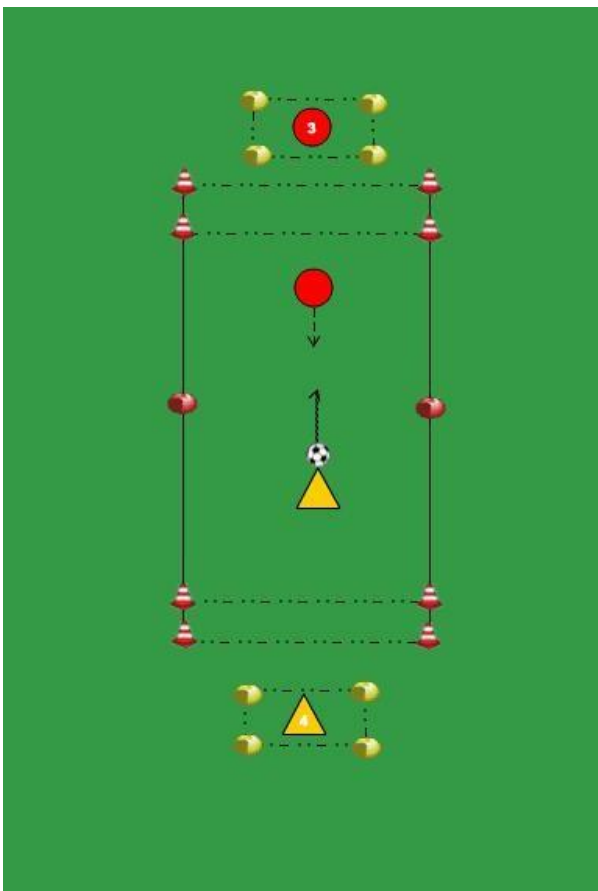
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdediger verder van de eigen doeltjes laten starten
- eerder druk op de bal
- doeltjes naar binnen verplaatsen
- oefenvorm 3.6

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- doeltjes verder uit elkaar zetten

1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL



Organisatie

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
- bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter (scoorvak 3-5m)

Aantal spelers:

- 2-4 spelers
 - 3 of 4 spelers
- (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 pionnen
- 4 hesjes (2 om 2)
- 10 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door over de doellijn te dribbelen

Verdedigen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment
- en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pas 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

Methodiek

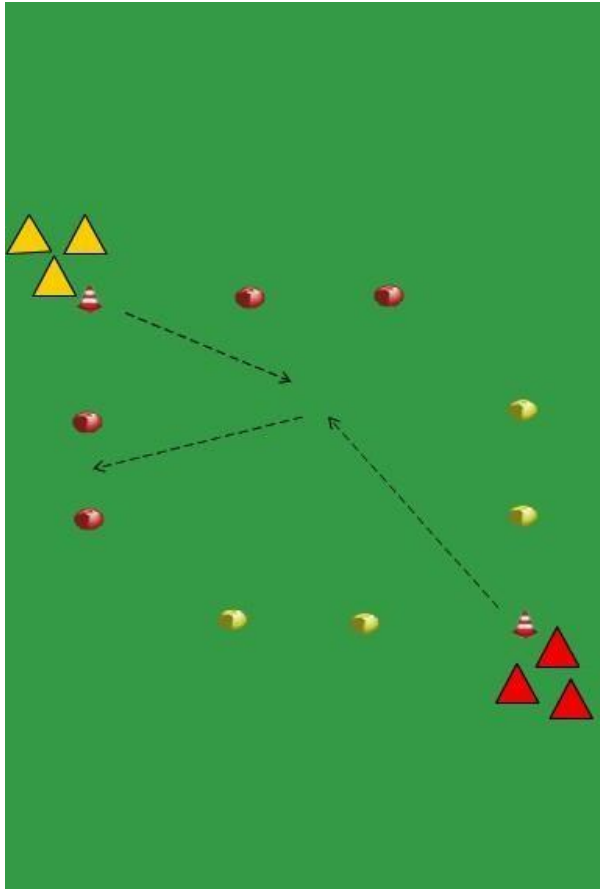
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
- oefenvorm 3.4

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 3.7

1-1 AANVALLEN DIAGONALE DOELEN



Organisatie

Per organisatie:

- 4 gele pionnen
- 4 rode pionnen
- 2 witte pionnen
- 6 ballen
- 3/4 gele hesjes
- 3/4 rode hesjes
- 6 tot 8 speler

Inhoud

Vorm 1:

- Geel is de tikker (verdediger)
- Rood is de aanvaller
- Rode speler probeert door 1 van de doeltjes te rennen zonder getikt te worden

Vorm 2:

- Geel speelt de bal in op rood
- Rood probeert in 1 van beide doeltjes te scoren met een dribbel

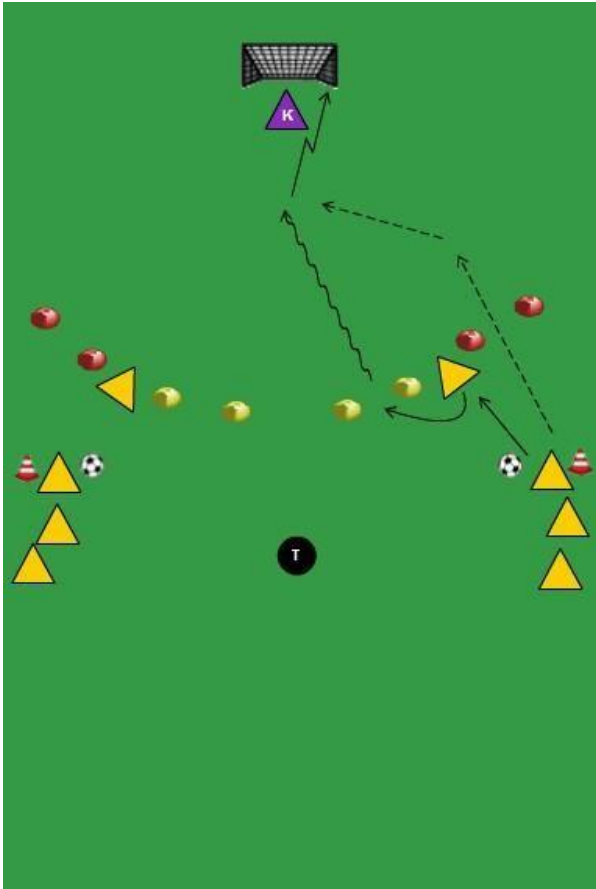
Methodiek

Geen methodiek benodigd

Aanwijzingen

- Je moet door het doeltje rennen/dribbelen
- De verdediger moet snel achter de bal aan maar niet te dicht op de tegenstander komen
- Probeer zo min mogelijk terug te draaien als aanvaller

1 TEGEN 1 MET RUG NAAR HET DOEL



Organisatie

- 1 senioren of pupillendoel
- 4 gele pionnen
- 4 rode pionnen
- 2 witte pionnen
- 8 ballen
- 6 tot 10 spelers
- 1 keeper

Inhoud

1. Speler A en B spelen aantal maal de bal in de kaats naar elkaar.
2. De aanvallende speler kiest het moment van wegdraaien naar het gele poortje en dribbelt er doorheen. Er mag vervolgens op doel worden afgerond.
3. De verdedigende speler rent door het rode doeltje om te mogen verdedigen.
4. Links en rechts om de beurt.

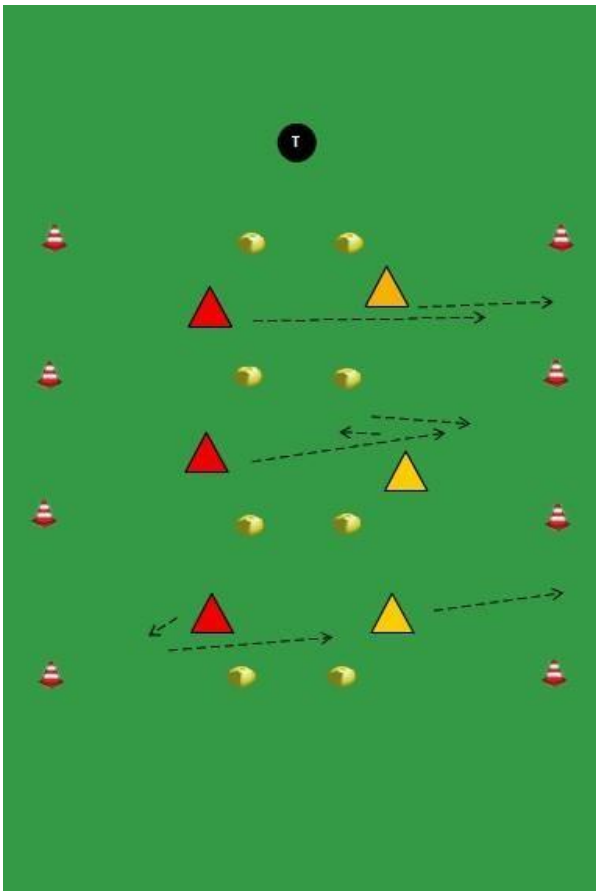
Methodiek

Geen methodische stappen

Aanwijzingen

- Kort wegdraaien
- Wissel af met buitenkant voet, binnenkant voet, achter standbeen langs
- Kijk na wegdraaien over de bal heen.
- Zoek de makkelijkste oplossing om een doelpunt te maken

Startsnelheid 1



Organisatie

- 8 grote pionnen
- 8 grote pilonnen
- 5 tot 8 gele hesjes
- 5 tot 8 groene hesjes
- 10 tot 16 spelers

Inhoud

1. Twee ploegen tegenover elkaar op de lijn van de pionnen.
2. Trainer roept een kleur, deze partij sprint zo snel mogelijk naar de lijn van pilonnen.
3. De andere partij probeert een tegenstander te tikken voor deze de lijn bereikt.

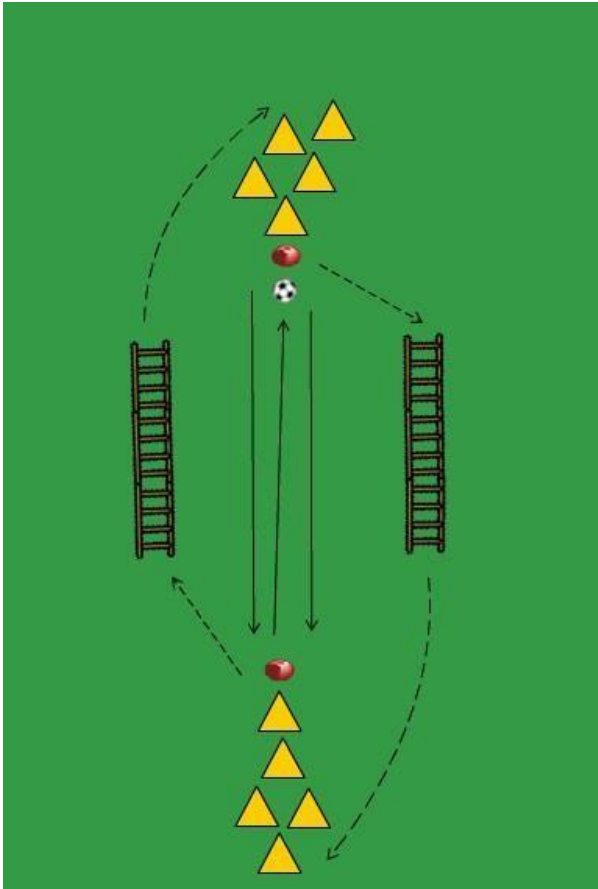
Methodiek

1. Genoemde kleur andersom, dus tegenovergestelde.
2. Met de handen tegen elkaar starten.

Aanwijzingen

- snel starten
- voorvoeten gebruiken

VOETENWERK MET BAL 1



Organisatie

- 2 loopladders
- 2 pionnen
- 1 bal
- 10 tot 16 spelers

Inhoud

- De bal moet tussen de ploegen in beweging blijven d.m.v. kaatsen.
- Na de kaats moet de speler zo snel mogelijk door de loopladder om in het volgende rijtje aan te sluiten.
- De uitvoering is wel belangrijk.

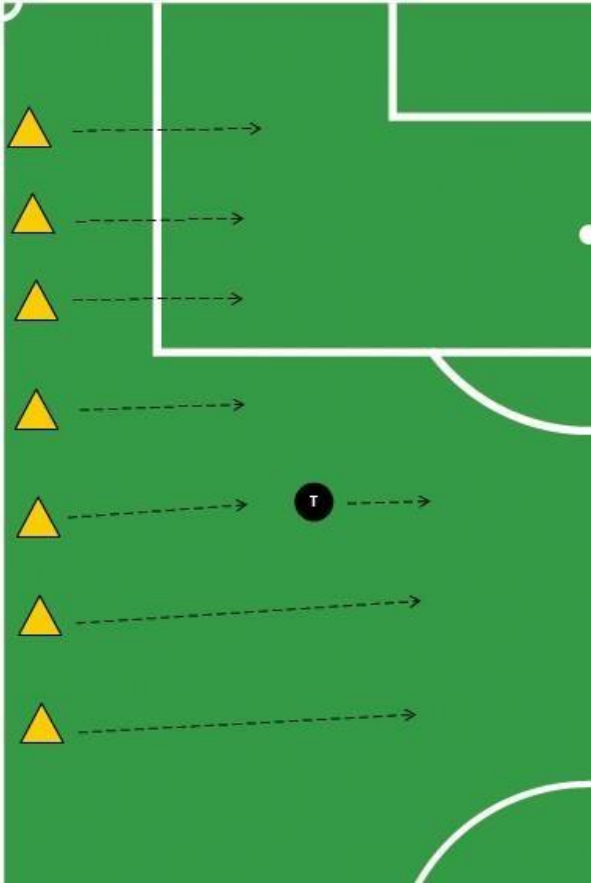
Methodiek

- Om het makkelijker te maken mag de bal eventueel aangenomen worden.

Aanwijzingen

- Zuivere passing
- Goede houding door de loopladder

CONDITIONELE VORM 1



Organisatie

Enkel de spelers nodig.

Inhoud

1. De spelers staan op de zijlijn in trippeling.
2. Op signaal van de trainer rennen de spelers tot de hoogte waarop de trainer staat.
3. De spelers lopen rustig terug naar de lijn en komen opnieuw in trippeling.

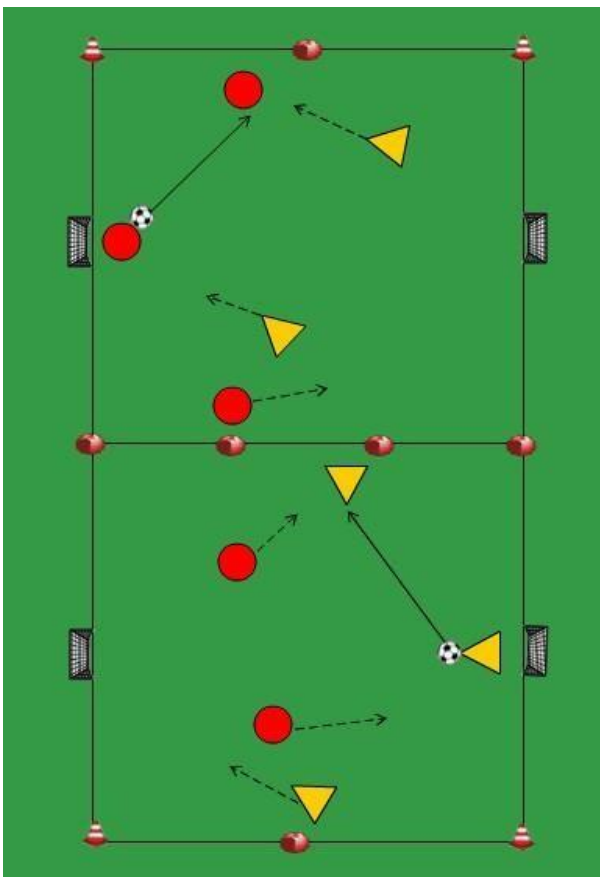
Methodiek

- Korte afstanden om intensiteit te trainen.
- Lange afstanden om duur te trainen.

Aanwijzingen

- Spelers aanmoedigen.

3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES



Organisatie

Regels:

- het drietal start met de bal bij het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Is de bal uit is indribbelen (tweetal) of inpassen (drietal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt starten door het drietal
- organisatie 2x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie: afmeting:

afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 20 meter

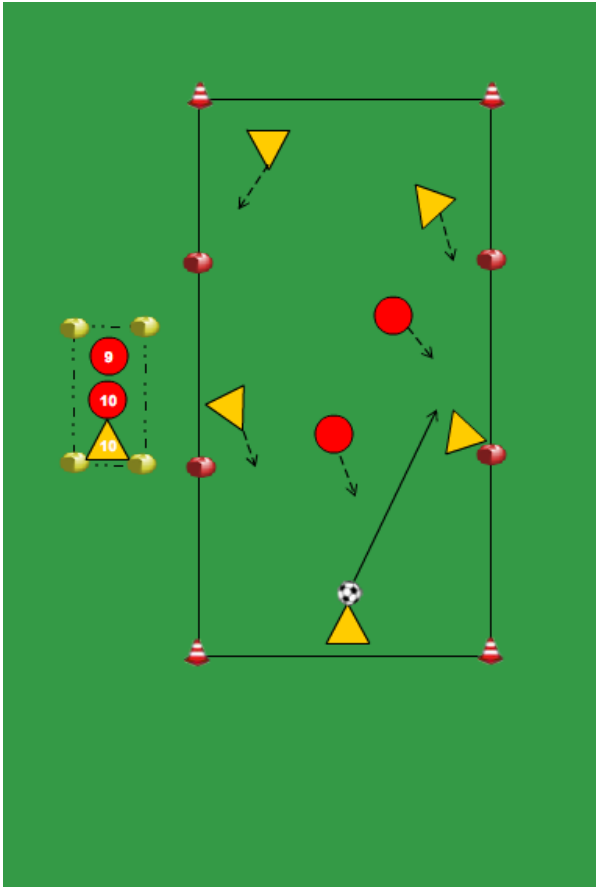
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 10 hesjes (5 om 5)

5 TEGEN 2 POSITIESPEL



Organisatie

Regels:

- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 25-30 meter
- breedte: 12-15 meter

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (doorwisselen op tijd)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes (5 om 2)
- 10 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

- Aanvallen
- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
 - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders)
 - spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

Methodiek

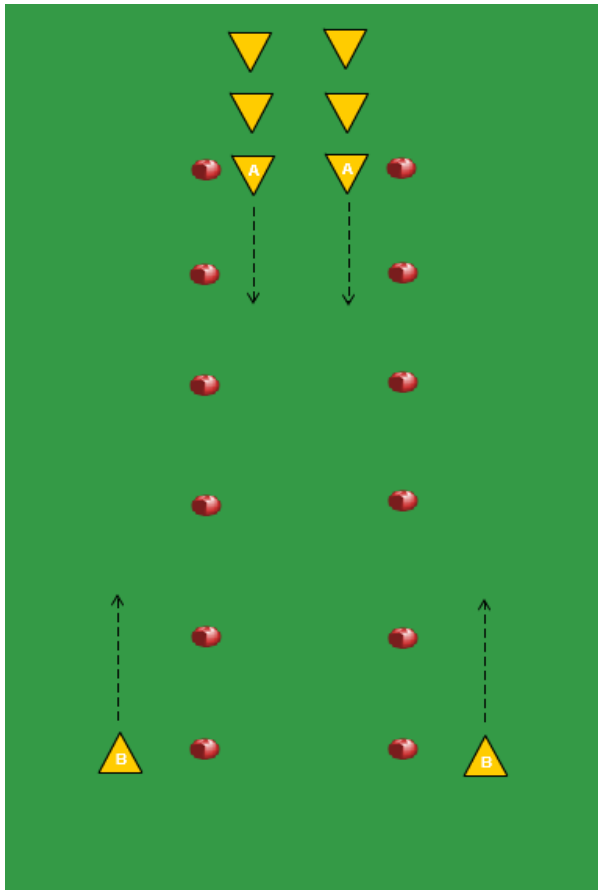
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.5

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

WARMING-UP VOOR D-PUPILLEN



Organisatie

Duur: +/- 8 minuten

Het parcours bestaat uit 6 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5–6 m uit elkaar.

Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar, joggen langs de binnenzijde van de dopjes en doen onderweg de verschillende oefeningen. Na het laatste dopje rennen ze langs de buitenkant terug. Op de terugweg kan de snelheid verder worden opgevoerd naarmate de warming-up vordert.

Inhoud

Oefening 1 LOPEN RECHT VOORUIT

Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Je heupen, knieën en voeten moeten een lijn vormen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller. Doe de oefening twee keer.

Oefening 2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Jog naar het eerste dopje. Stop en breng je knie voorwaarts omhoog. Draai je knie naar buiten en zet je voet neer. Zorg dat je je bekken horizontaal en je bovenlichaam stil houdt. De heup, knie en voet van het standbeen vormen samen een rechte lijn. Laat de knie van het standbeen niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening met het andere been. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

Oefening 3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Jog naar het eerste dopje. Stop en breng je knie zijwaarts omhoog. Draai je knie naar binnen en zet je voet neer. Zorg dat je je bekken horizontaal en je bovenlichaam stil houdt. De heup, knie en voet van het standbeen vormen samen een rechte lijn. Laat de knie van het standbeen niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening met het andere been. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

Oefening 4 LOPEN OM PARTNER HEEN

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden naar je partner, shuffle een hele cirkel om elkaar (zonder dat je van kijkrichting verandert) en terug naar het eerste dopje. Buig je heupen en knieën licht en verplaats je lichaamsgewicht naar de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

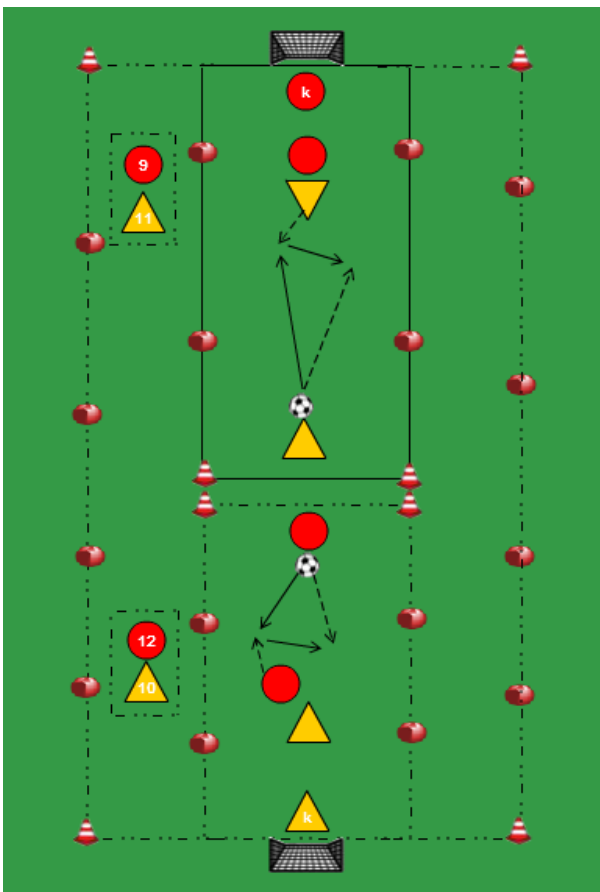
Oefening 5 LOPEN SPRINGEN MET SCHOUDERCONTACT

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden naar je partner. Spring in het midden naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken. Land op beide voeten met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Shuffle terug naar het eerste dopje. Jog daarna naar het volgende dopje en herhaal de oefening. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

Oefening 6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Ren snel naar het tweede dopje en ren vervolgens achteruit terug naar het eerste dopje; houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen. Ren steeds

2 TEGEN 1 (+K) GROOT DOEL - LIJN



Organisatie

Regels:

- speler 1 start met de bal en moet de 1e bal spelen naar speler 2 vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
- tweetal kan scoren op het doel met keeper
- verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen (verdediger) of inpassen (tweetal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

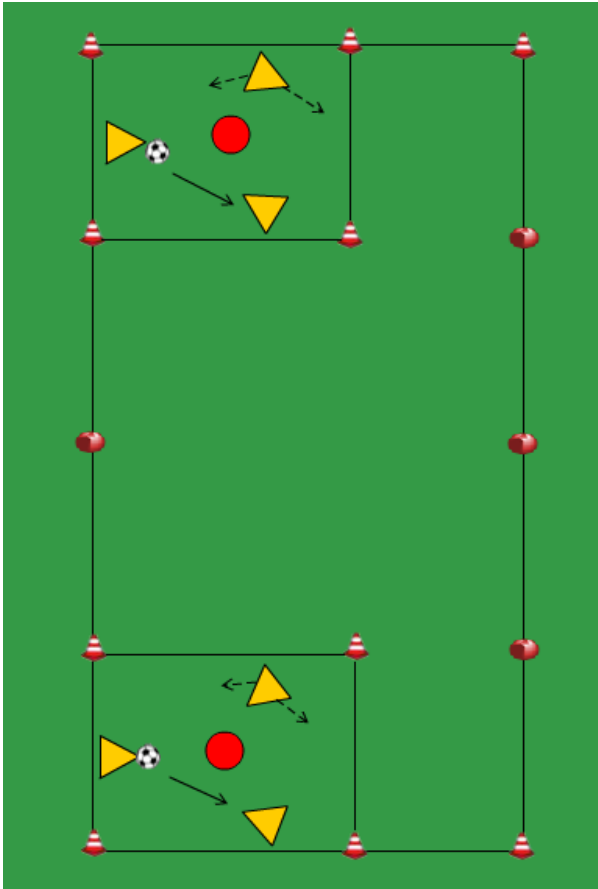
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doelen (5 bij 2 meter)

3 TEGEN 1 POSITIESPEL



Organisatie

Regels:

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 10-12 meter
- breedte: 7-10 meter

speel deze vorm altijd in een rechthoek

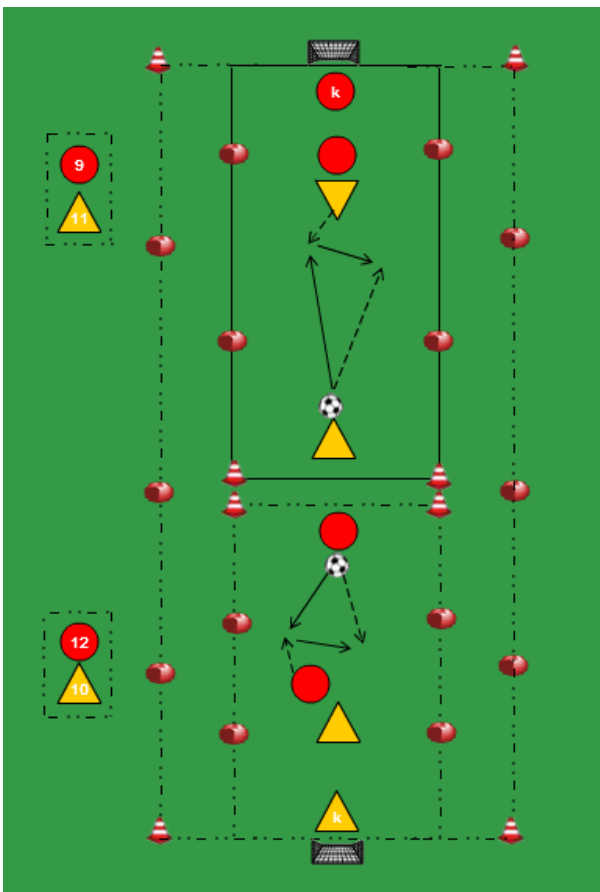
Aantal spelers:

- 8-10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)

2 TEGEN 1 (+1) KLEIN DOELTJE - LIJN



Organisatie

Regels:

- speler 1 start met de bal en moet de 1e bal spelen naar speler 2 vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
- aanvallers kunnen scoren op het kleine doeltje
- verdedigers kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

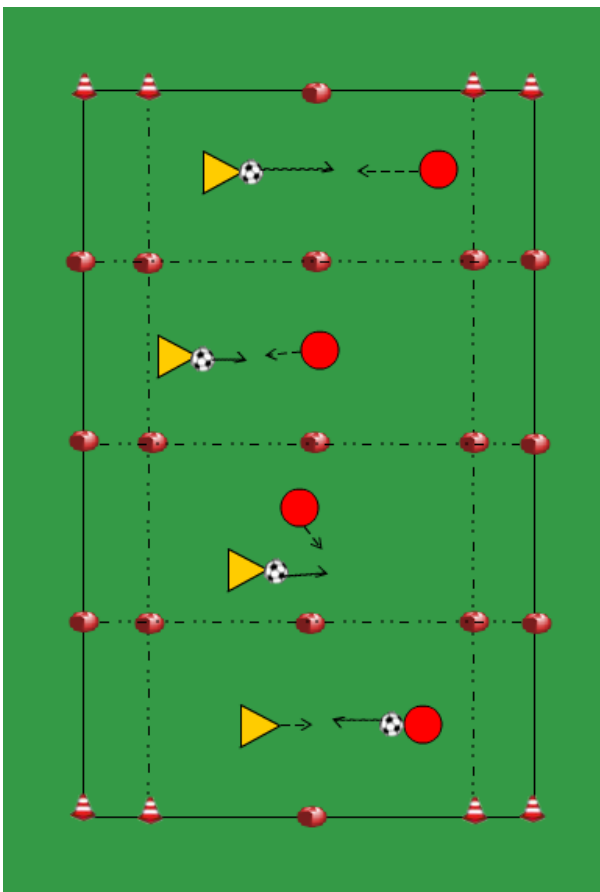
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL



Organisatie

Regels:

- beide spelers 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
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter
- (scoorvak 3-5m)

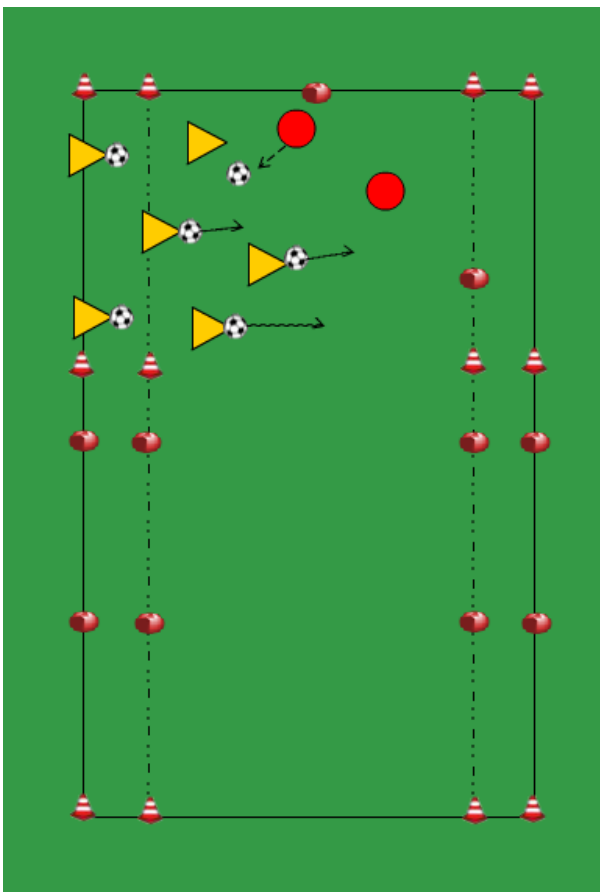
Aantal spelers:

- 8 spelers (organisatie 2 of 4x uitzetten)

Materiaal:

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

6 TEGEN 2 OVERSTEEKSPEL



Organisatie

Regels:

- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant zonder dat de verdediger(s) de bal afpakken
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

• lengte: 20 meter

• breedte: 10-15 meter

speel deze vorm altijd in een rechthoek

Aantal spelers:

• 8-10 spelers

Materiaal:

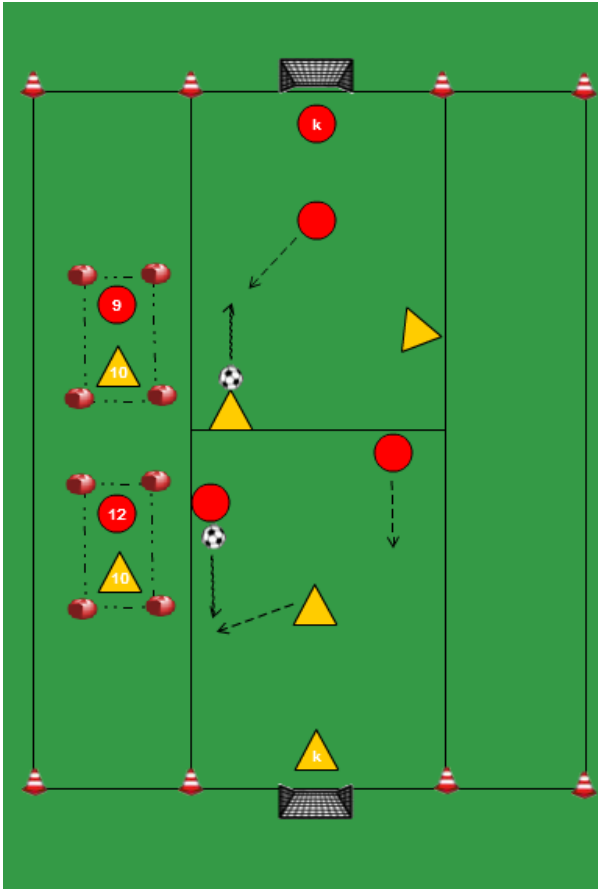
• 8 ballen

• 4 pionnen

• 1 hesje (alleen de verdediger)

• 17 hoedjes

2 TEGEN 1 (+K) GROOT DOEL - LIJN



Organisatie

Regels:

- tweetal kan scoren op doel met keeper
- verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen ((verdediger) of inpassen ((tweetal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 15-20 meter
- breedte: 10-12 meter

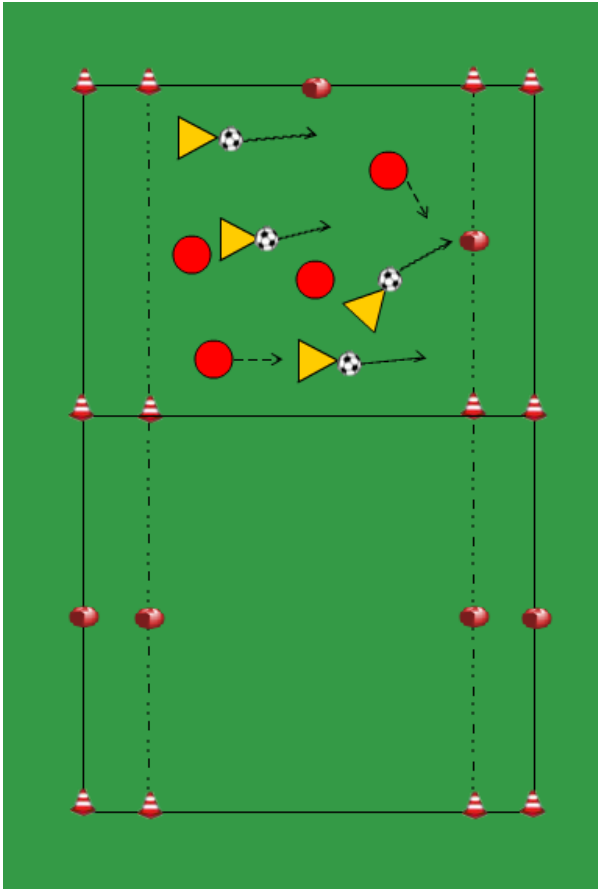
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (5 bij 2 meter)

DRIBBELKAMPIOEN



Organisatie

Regels:

- helft van de spelers starten met een bal; de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- de speler die na 45 seconden de bal heeft krijgt een punt
- de volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte is krijgt de andere speler de bal

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 20 meter

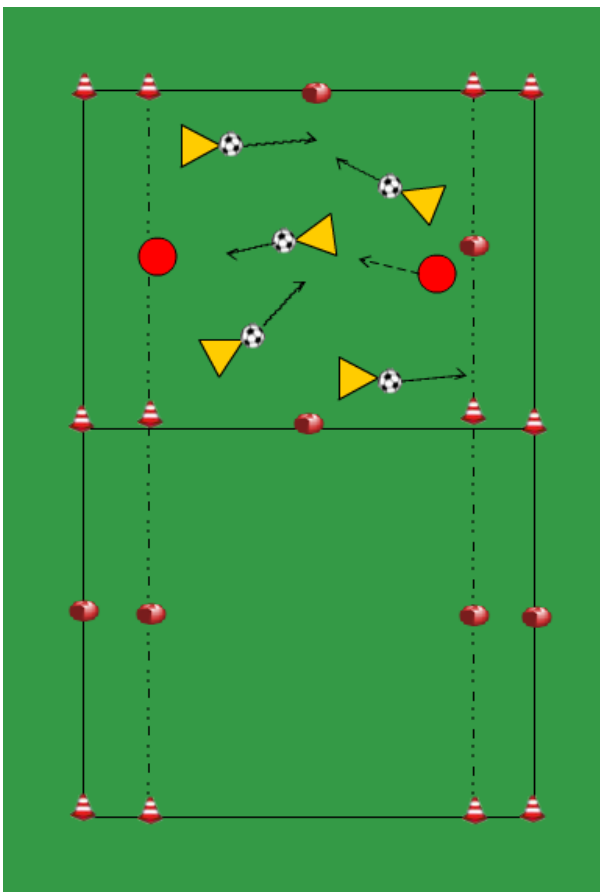
Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

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

DRIBBELTIKSPEL



Organisatie

Regels:

- alle spelers hebben een bal
- twee spelers fungeren als tikker en proberen zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- wanneer de overige spelers de bal buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikers

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 15-20 meter

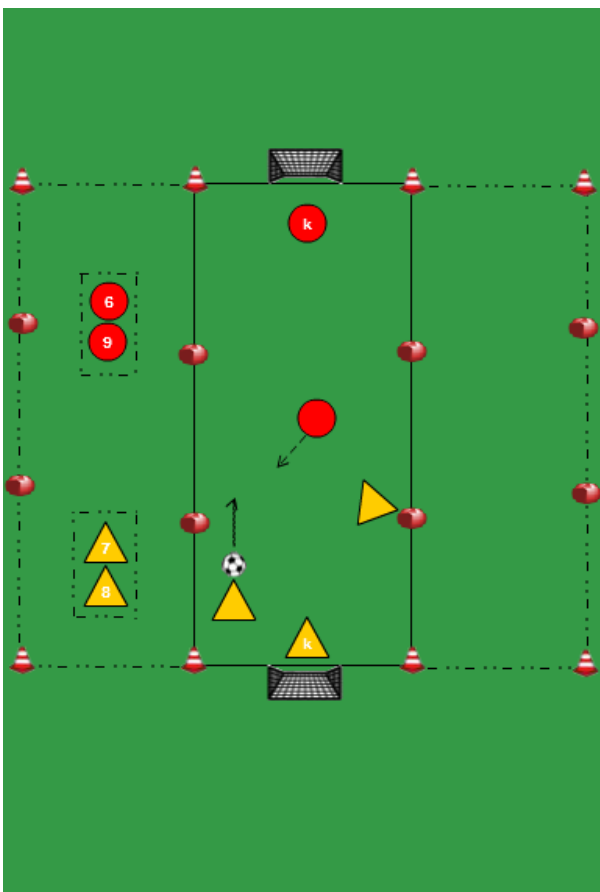
Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2 hesje (alleen de tikers)
- 17 hoedjes

2 (+K) TEGEN 1 (+K) BREED VELD - GROTE DOELEN



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweetal
- bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweetal
- dubbele score wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 30 meter
- breedte: 10-12 meter

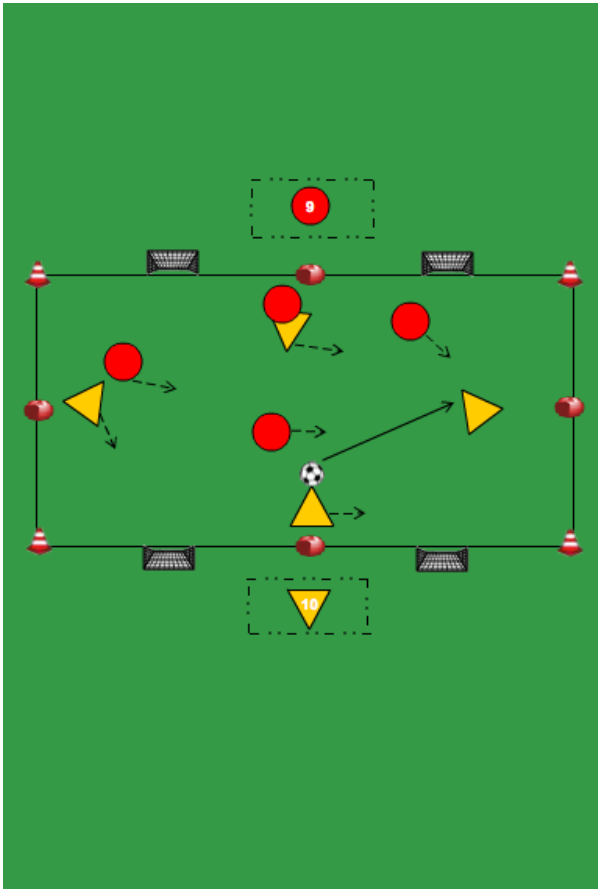
Aantal spelers:

- 6-8 spelers (steeds 2 nieuwe aanvallers en 1 nieuwe verdediger doorwisselen na elke aanval)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

4 TEGEN 4 MET 4 DOELTJES



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter
 - (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

Methodiek

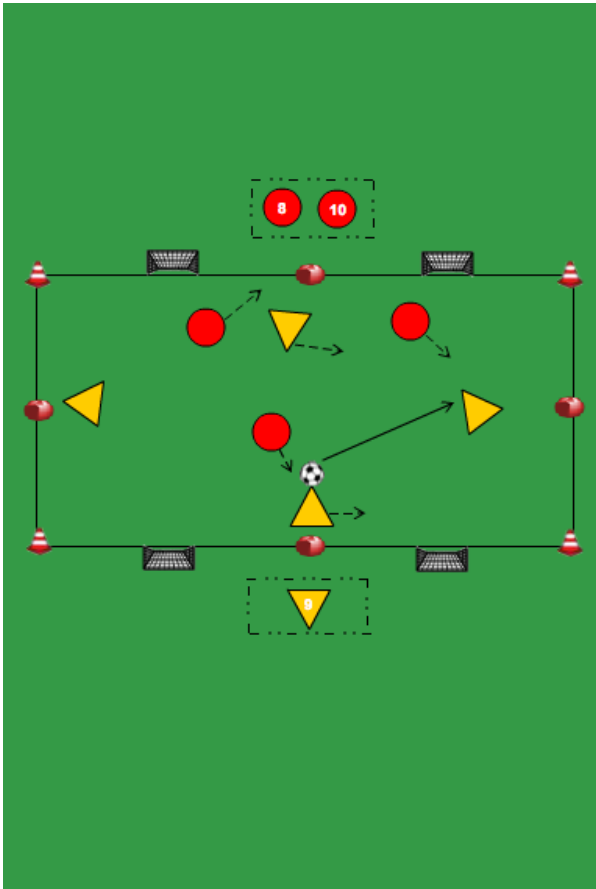
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes dicht bij elkaar plaatsen

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 1.2

4 TEGEN 3 MET 4 DOELTJES



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter

(afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7 meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek

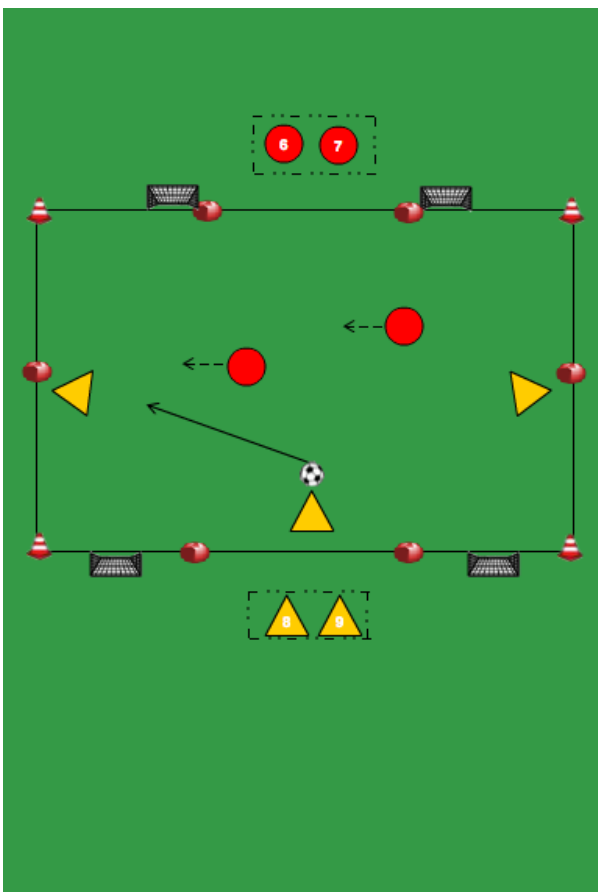
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- doeltjes drietal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- oefenvorm 1.1

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.3

3 TEGEN 2 MET 4 DOELTJES



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter
- (bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten)

Aantal spelers:

- 5-9 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)
- 10 spelers (organisatie dubbel uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen indien mogelijk)

Methodiek

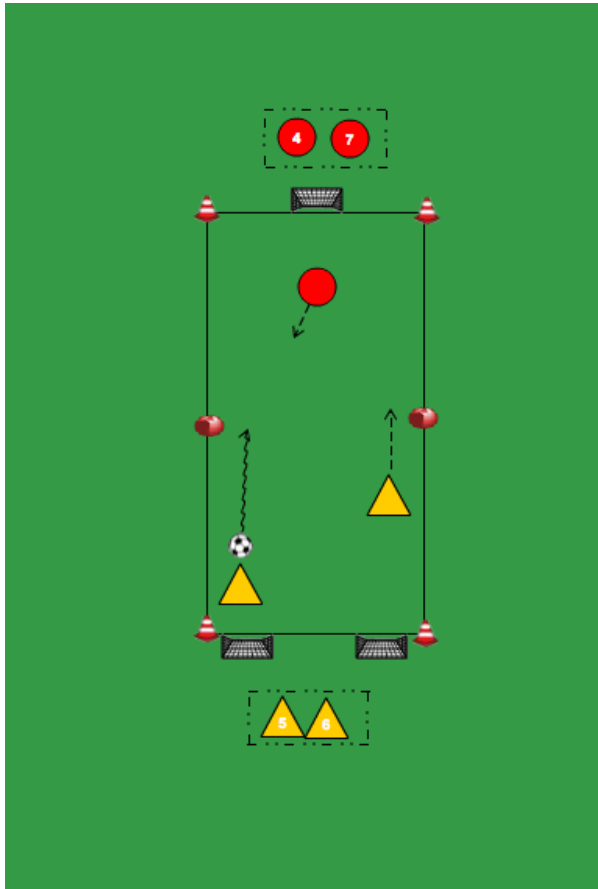
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- spelen met buitenspel voor het tweetal (buitenspelijn halverwege speelveld)
- oefenvorm 1.2

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.4

2 TEGEN 1 MET 3 DOELTJES (SMAL VELD)



Organisatie

Regels:

- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
- de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
- bij hoekschop of achterbal, doelpunt steeds aan de kant van de aanvallers starten tussen de twee eigen doeltjes
- als de bal uit is: indribbelen, tweetal inpassen
- verdedigers en aanvallers van rol laten wisselen na een vooraf bepaalde tijd

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 10 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)
- 8 of meer spelers (organisatie dubbel uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 3 doeltjes (3 bij 1 meter)
- hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek

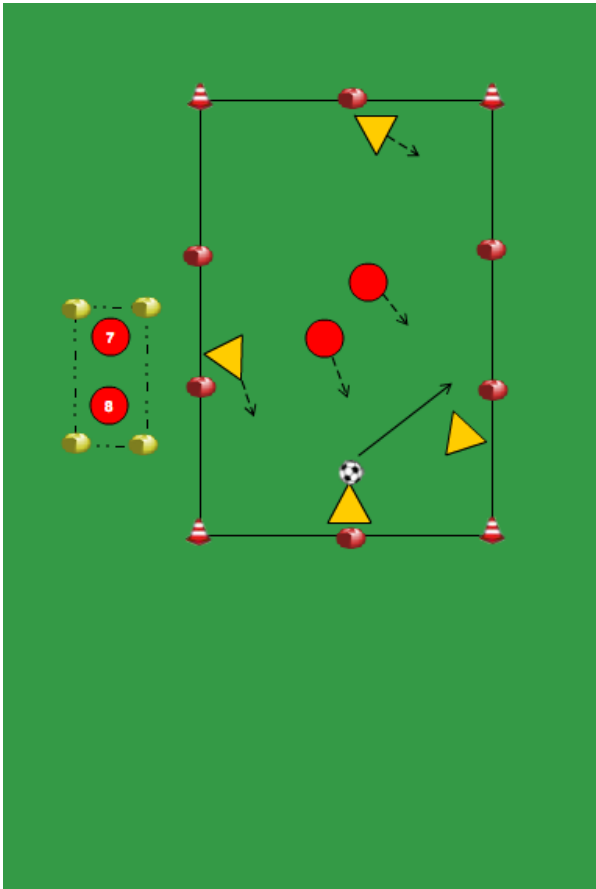
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel voor de verdediger (buitenspellijn halverwege speelveld)
- oefenvorm 1.3

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

4 TEGEN 2 POSITIESPEL



Organisatie

Regels:

- als het viertal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het viertal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 18 -22 meter
- breedte: 12-15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers
- 7-8 spelers (doorwisselen op tijd)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes (4 om 2)
- 6 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samen spelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken
- het ontwikkelen van handelingen zonder bal met als doel veroveren bal

Eisen aan het spel

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

Methodiek

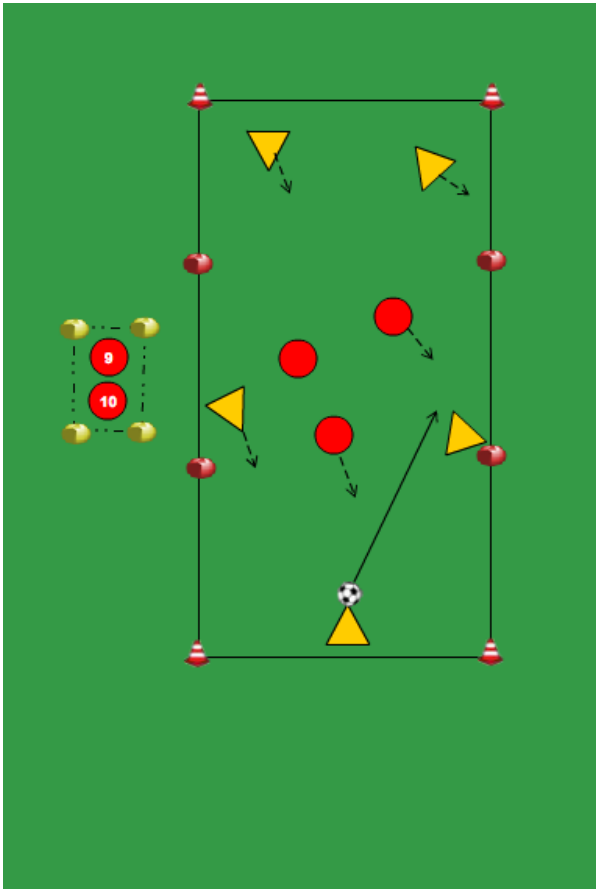
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.5

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.8

5 TEGEN 3 POSITIESPEL



Organisatie

Regels:

- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet), buiten de korte zijde dribbelen of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 25-30 meter
 - breedte: 12-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9-10 spelers (doorwisselen bij de verdedigers)

ateriaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (5 om 3)
- 10 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samen spelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek

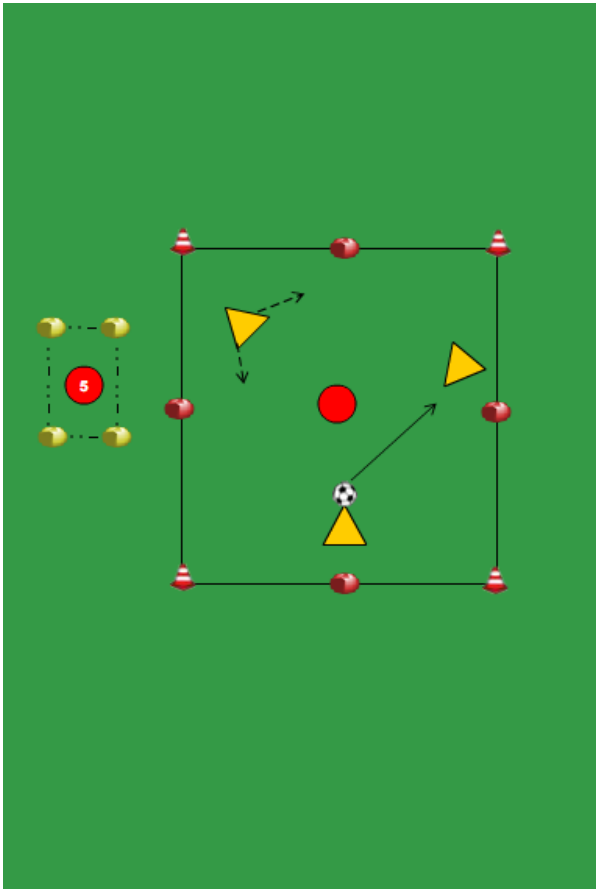
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.6

3 TEGEN 1 POSITIESPEL



Organisatie

Regels:

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 10-12 meter
- breedte: 7-10 meter

Aantal spelers:

- 4-5 spelers
- 5 spelers (doorwisselen op tijd)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 hesjes (3 om 1)
- 4 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van een verdediger

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

Methodiek

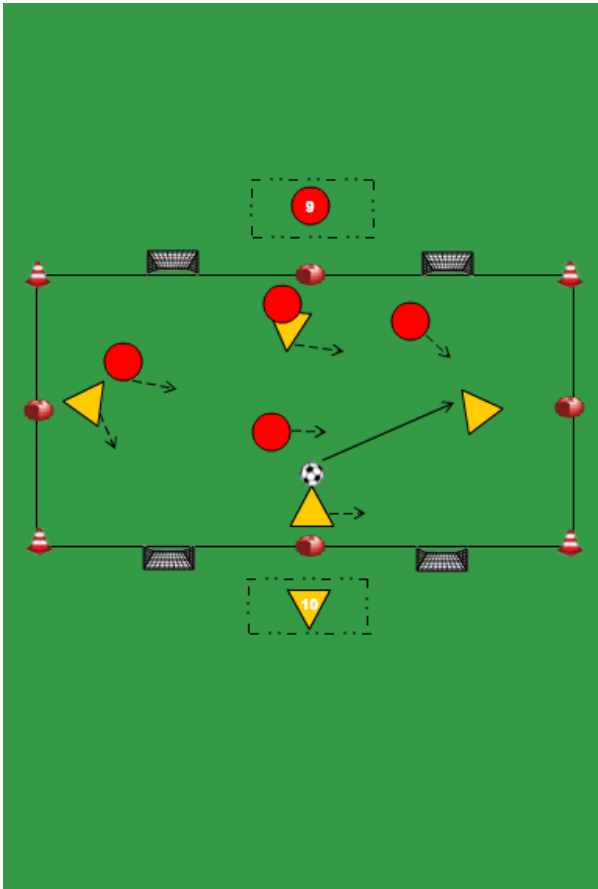
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.7

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- 4 tegen 1 positie spel

4 TEGEN 4 MET 4 DOELTJES



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter
 - (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

Methodiek

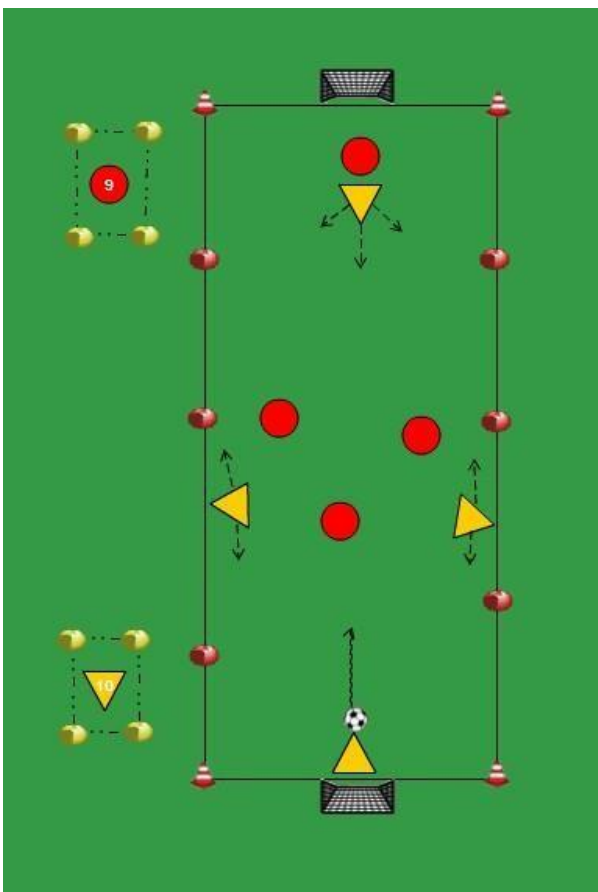
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes dicht bij elkaar plaatsen

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 1.2

4 TEGEN 4 LANG SMAL VELD 2 KLEINE DOELTJES



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in 1 klein doeltje
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een hoekschop starten bij het eigen doeltje

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 40 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

Verdedigen

- eerst zorgen dat de organisatie goed staat dan druk zetten
- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positiespel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek

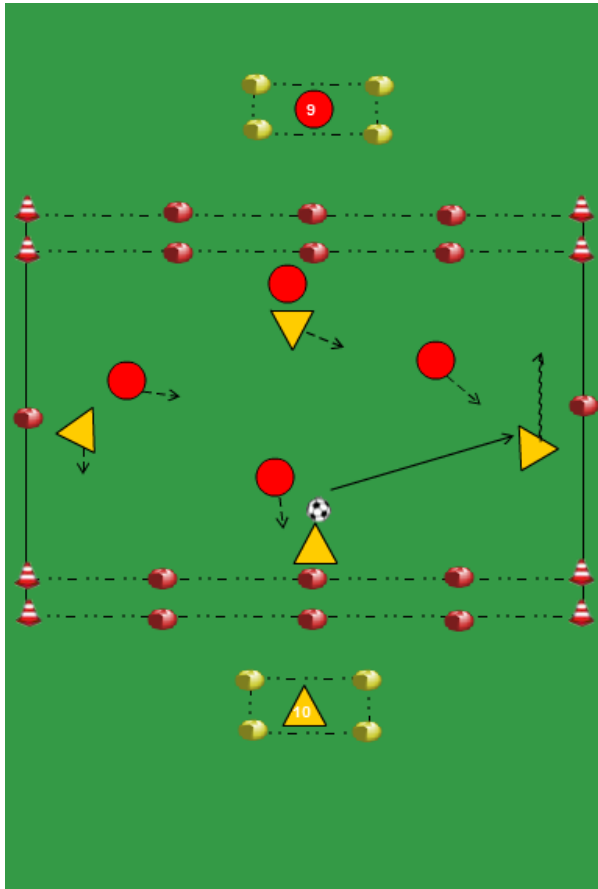
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 2.3

4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL



Organisatie

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 of hoekschoot in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter
- (scoorvak is 3-5m)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
 - 9 of 10 spelers
- (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschoot)

Materiaal:

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

Inhoud

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 pas 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

Methodiek

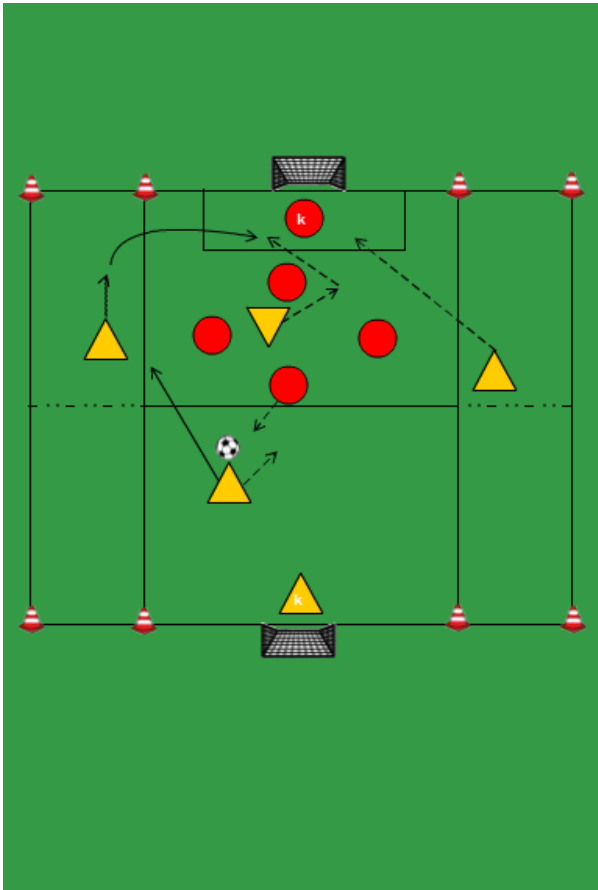
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- 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
- oefenvorm 3.2

4 (+K) TEGEN 4 (+K) 2 GROTE DOELEN



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is (zijkant) starten bij de keeper
- hoekschoppen worden wel genomen
- in eerste instantie zonder buitenspel

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 32 meter
- breedte: 40-45 meter
- vrije zone zijkant 5 meter breed

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- koppend scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger is belangrijk

Verdedigen

- verwerken van hoge ballen door de doelverdediger
- verdedigend koppen
- voorkomen van afstandschoten

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- zeer goed verzorgd positieospel om de flankspelers of spits "in stelling" te brengen
- specialisten spelen op hun specifieke plaats
- hoge (juiste) balcirculatie
- goede balbehandeling: passen, aan- en meenemen, passeren, voorzetten, koppen en schieten
- goede spelvoortzetting van de doelverdediger: nauwkeurig en met de juiste balsnelheid aangooien/-rollen

Verdedigen

- positioneel goed verdedigen
- scherp op de bal verdedigen om voorzetten en afstandschoten te voorkomen
- technisch goed verdedigen: bal blokkeren, slidings, koppen, bal afpakken (geen overtredingen)
- verwerken van hoge ballen (voorzetten): vangen, stampen, over de lat tippen

Methodiek

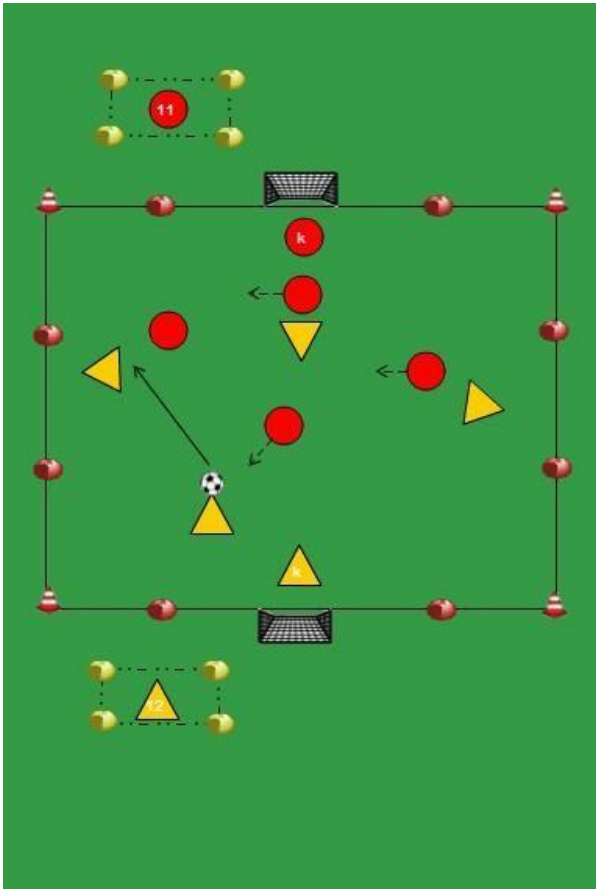
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- na aanname in vrije ruimte mag verdediger druk zetten (om voorzet geven moeilijker te maken)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn halverwege speelveld)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- oefenvorm 4.2

4 (+K) TEGEN 4 (+K) MET 2 GROTE DOELEN



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is inpassen
- bij een hoekschop starten bij de eigen keeper

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 30-35 meter
- breedte: 40 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers
- 11 of 12 spelers

(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 10 hesjes (5 om 5)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
- 16 hoedjes

Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

Verdedigen

- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

Methodiek

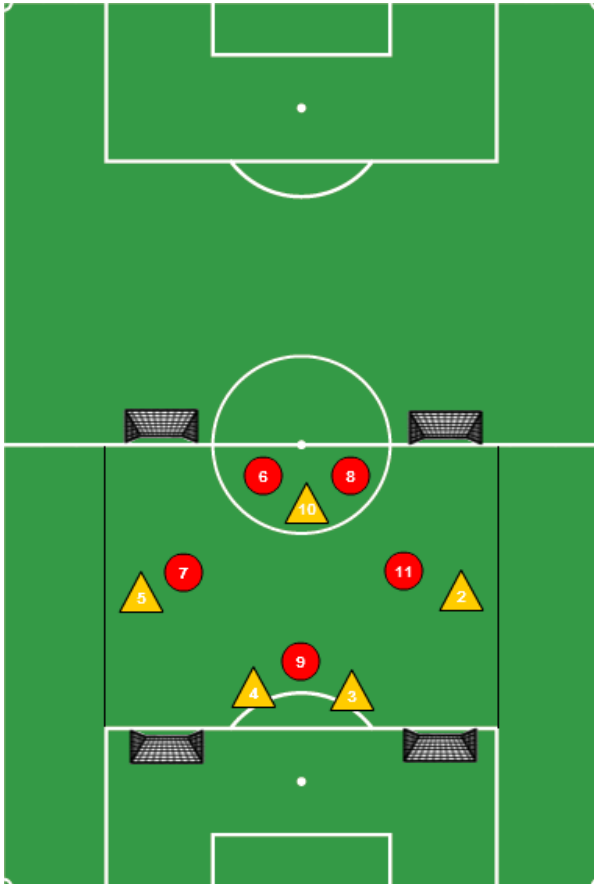
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn halverwege speelveld)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 5.2

5 TEGEN 5



Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 30-35 meter
- breedte: 40 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 10 hesjes (5 om 5)
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
 - diep denken en zo mogelijk diep spelen
 - bal houden
 - principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
 - optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Methodiek

Formaties van beide teams:

- EP: 4-1
TP: 2-3

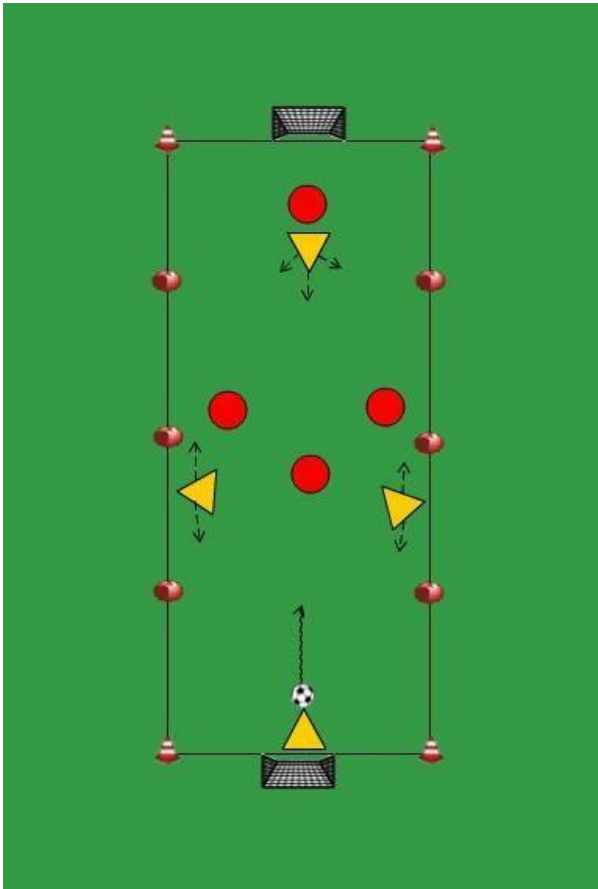
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

4 TEGEN 4 BASISVORM



Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren door te passen in 1 klein doeltje
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een hoekschop starten bij het eigen doeltje

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 40 meter
- breedte: 20 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
 - diep denken en zo mogelijk diep spelen
 - bal houden
 - principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
 - optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Methodiek

Formaties van beide teams:

- EP: 1-2-1
- TP: 1-2-1

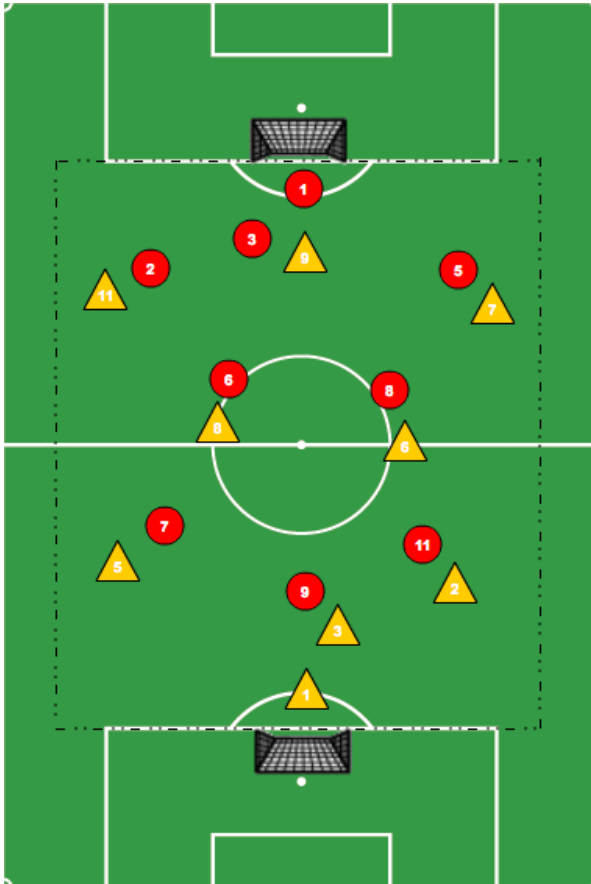
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden

9 TEGEN 9



Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 60-65 meter
- breedte: 55-60 meter

Aantal spelers:

- 18 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 18 hesjes (9 om 9)
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-3-2-3

TP: 1-3-2-3

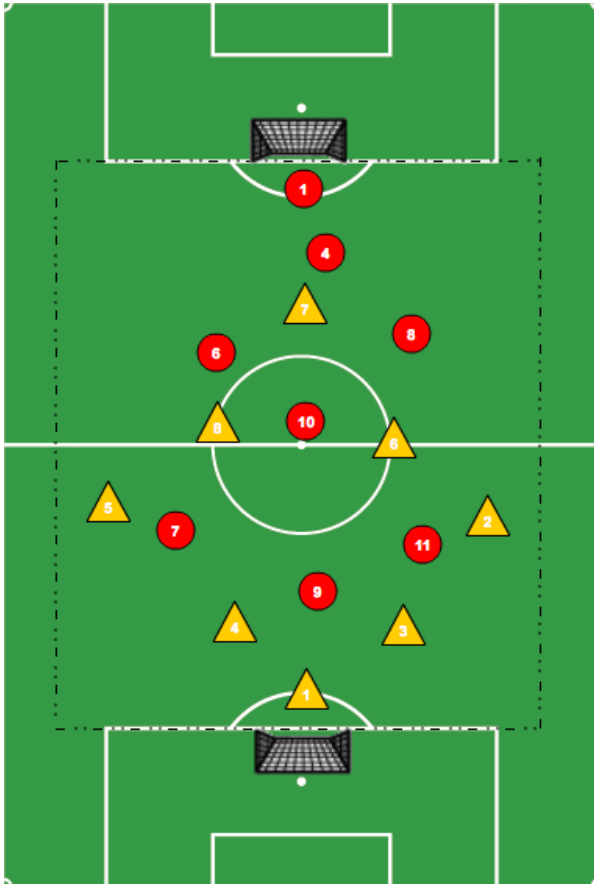
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

8 TEGEN 8



Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)
- Organisatie: afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 60-65 meter
- breedte: 55-60 meter

Aantal spelers:

- 16 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 16 hesjes (8 om 8)
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-2-1

TP: 1-1-3-3

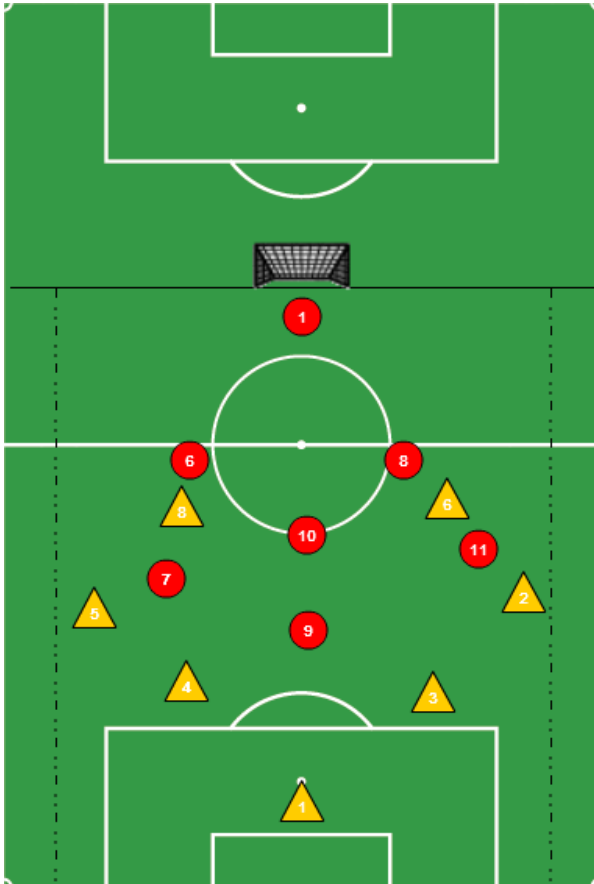
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

7 TEGEN 7



Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 55-60 meter
- breedte: 50-55 meter

Aantal spelers:

- 14 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 14 hesjes (7 om 7)
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
 - diep denken en zo mogelijk diep spelen
 - bal houden
 - principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
 - optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Methodiek

Formaties van beide teams:

- EP: 1-4-2
TP: 1-3-3

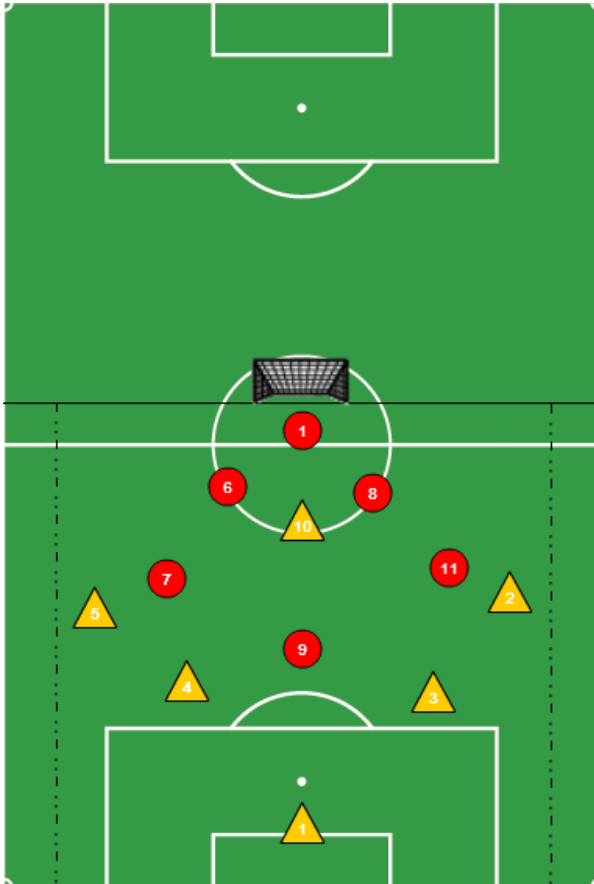
Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

6 TEGEN 6



Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 45-55 meter
- breedte: 50-55 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 12 hesjes (6 om 6)
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
 - diep denken en zo mogelijk diep spelen
 - bal houden
 - principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
 - optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Methodiek

Formaties van beide teams:

- EP: 1-4-1
TP: 1-2-3

Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)