

# 30 Thematrainingen voor onder- en middenbouw



[www.1on1soccerskills.com](http://www.1on1soccerskills.com)  
[www.voetbaltrainingen.net](http://www.voetbaltrainingen.net)



Beste,

Wij willen jou bedanken voor de aankoop van het trainingsboek.

Dit trainingsboek is anders dan het 1on1 Soccerskills Trainingsboek. Dat boek bevatte allemaal trainingen op basis van techniek, duel. Dus vooral 1vs1 acties.

Met dit boek kan jij jouw jaarplan goed vullen.

De 30 thematrainingen die je in dit boek vindt kan je gebruiken bij jouw team. Het is vooral bestemd voor onderbouw en middenbouw maar ook de bovenbouw kan deze oefeningen gebruiken mits wat aanpassingen.

Op basis van de enquête die meer dan 100 mensen ingevuld hebben, zijn we beginnen werken aan thematrainingen die jullie opgegeven hebben.

De thema's die we gebruiken kunnen zijn voor ofwel in balbezit ofwel in balverlies. Je zal ook zien dat er geen afmetingen staan bij de tekeningen. Dit omdat het nogal verschillend kan zijn welke leeftijd je hebt. Hoe ouder de spelers zijn, hoe groter de afstanden zullen zijn.

Alle trainingen zijn getest geweest bij onderbouw spelers van KAA Gent en Waasland Beveren. Elke keer opnieuw zagen we dat de spelers ook fun hadden in de trainingen maar vooral zagen we progressie in hun tactische werkpunten.

Elke training heeft 4 blokken, waarvan de opwarming natuurlijk de basis is.

Na elke opwarming doen we een blok met daarin een snelheidsoefening, kopoefening, reactiespel of een partijvorm.

Een algemene wedstrijdvorm hebben wij er niet in geplaatst omdat dit varieert per team.

Indien jij het 1on1 Soccerskills Trainingsboek ook reeds gekocht hebt, dan ben ik er zeker van dat jouw jaarplan reeds goed gevuld is en gevarieerd.

Wij wensen jou veel succes bij het gebruiken van dit boek en vooral bij jou team.

Succes!

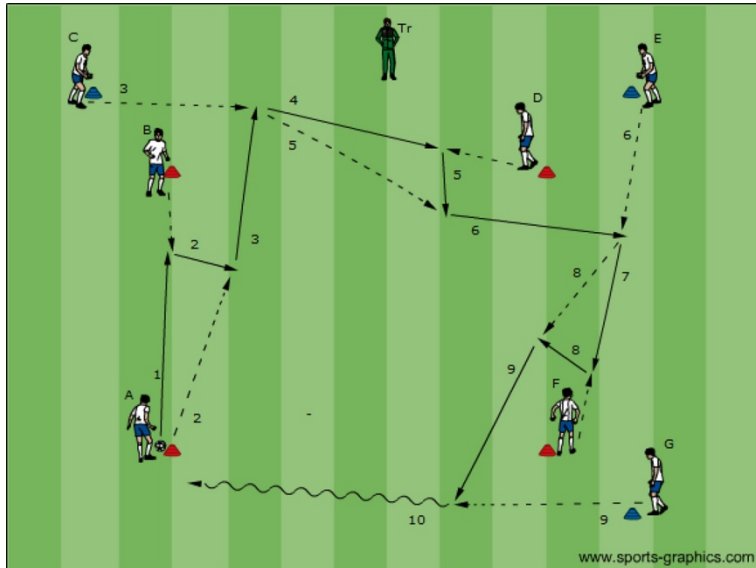
## Inhoudstabel

Thema's	
1-2 Passing	Pag. 5-6
Afschermen van de bal	Pag. 7-8
Afwerken op voorzet	Pag. 9-10
Bezetting voor doel bij voorzet	Pag. 11-12
Combinatie korte en lange passing	Pag. 13-14
Coördinatie training	Pag. 15-16
Diagonale passing	Pag. 17-18
Doelpoging na georiënteerde controle	Pag. 19-20
Doelpoging vanop 15m	Pag. 21-22
Driehoekspassing	Pag. 23-24
Flankveranderingen	Pag. 25-26
Georiënteerde controle na inworp	Pag. 27-28
Give and go	Pag. 29-30
Infiltratie in de zone van de waarheid	Pag. 31-32
Interceptie en afblokken doelpoging	Pag. 33-34
Korte passing en ingedraaid staan	Pag. 35-36
Leiden & dribbelen	Pag. 37-38
Negatieve pressing	Pag. 39-40
Omschakeling balverlies naar balbezit en omgekeerd	Pag. 41-42
Onderlinge dekking in balverlies	Pag. 43-44
Opbouw van achteruit	Pag. 45-46
Opendraaien	Pag. 47-48
Openen breed en diep	Pag. 49-50
Overlapping 2 en 5 op 7 en 11	Pag. 51-52
Pas en georiënteerde controle	Pag. 53-54
Positieve pressing	Pag. 55-56
Remmend kijken	Pag. 57-58
Ruimte maken en benutten, infiltratie door diepe bal	Pag. 59-60
Spelen op balbezit	Pag. 61-62
Vrijlopen zonder bal	Pag. 63-64

Thema: 1-2 passing

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



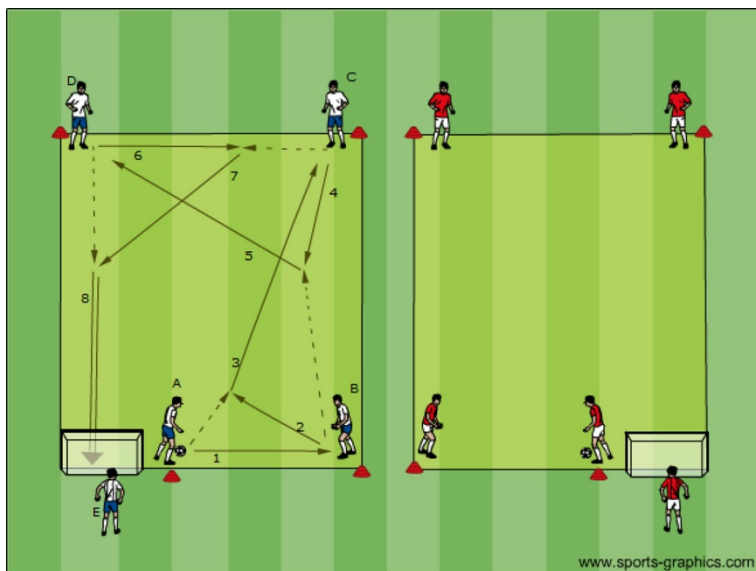
**Beschrijving**

A doet een 1-2 met B, A speelt in op lopende C, C doet een 1-2 met D, C speelt in op lopende E, E doet een 1-2 met F, E speelt in op lopende G, G doet een georiënteerde controle en leidt de bal naar A.

Doorschuiven: A-B-C-D-E-F-G-A

Duur: 2x10' 2'R

Blok 2: Snelheidsoefening met afwerking



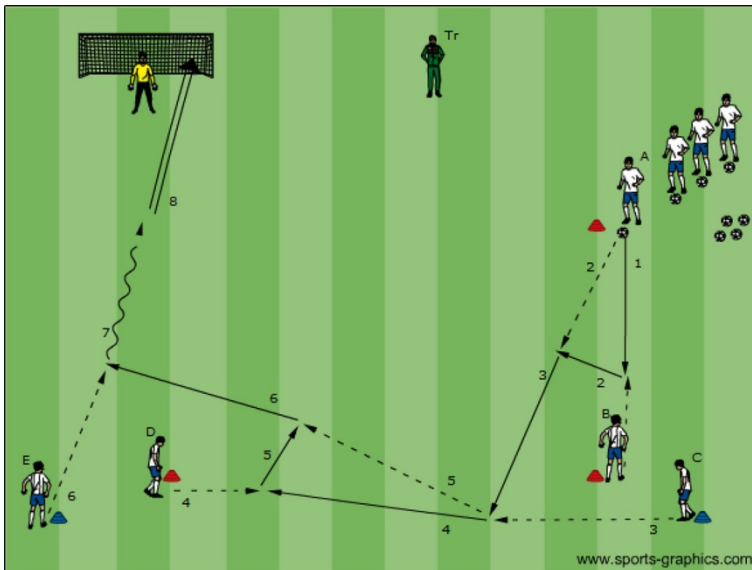
**Beschrijving**

A doet een 1-2 met B, A speelt daarna diep op C, C kaatst op B, B speelt in op D, D doet een 1-2 met C, D doet een georiënteerde controle en scoort.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



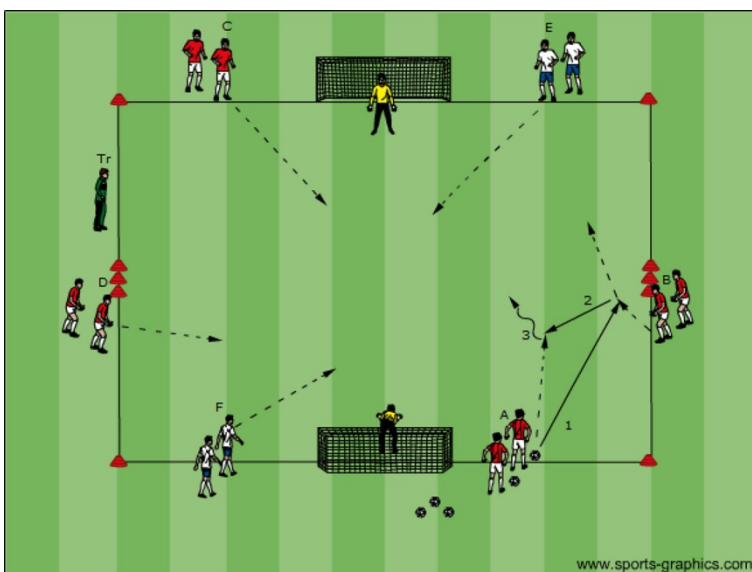
#### **Beschrijving**

A doet een 1-2 met B, A speelt in op lopende C, C doet een 1-2 met D, C speelt in op lopende E, E doet een georiënteerde controle leidt de bal en werkt af op doel.

Doorschuiven: A-B-C-D-E-A

Duur: 2x8' 2'R

### Blok 4: Partijvorm 4 vs 2



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m, we spelen 4+k vs k+2

A doet een 1-2 met B en dan start het spel.

\*Extra punt = scoren uit een 1-2

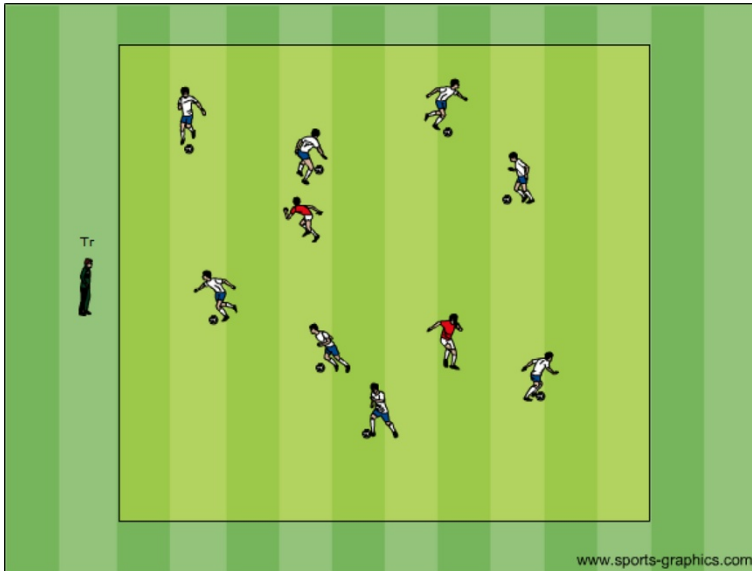
Doorschuiven: Rood = A-B-C-D-A  
Wit = F-G-F

Duur: 15', we wisselen van verdedigers na 5'

Thema: Afschermen van de bal

Materiaal: 2 doelen, 1 klein doeltje, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

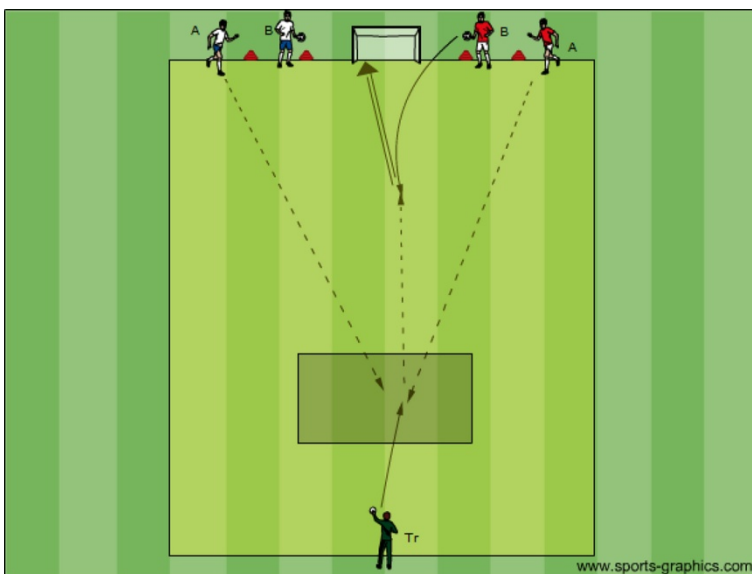
2 spelers zonder bal, de rest heeft een bal.

De spelers met bal leiden in het vierkant en schermen de bal af van de 2 jagers. Deze 2 spelers proberen de bal af te nemen en deze buiten het vierkant te tikken.

Welke speler houdt het langste vol? Wie kan er het beste zijn bal afschermen.

Je kan de eerste 2 of de laatste 2 dan aanduiden om de nieuwe jagers te zijn.

### Blok 2: Kopoefening + sprint



#### **Beschrijving**

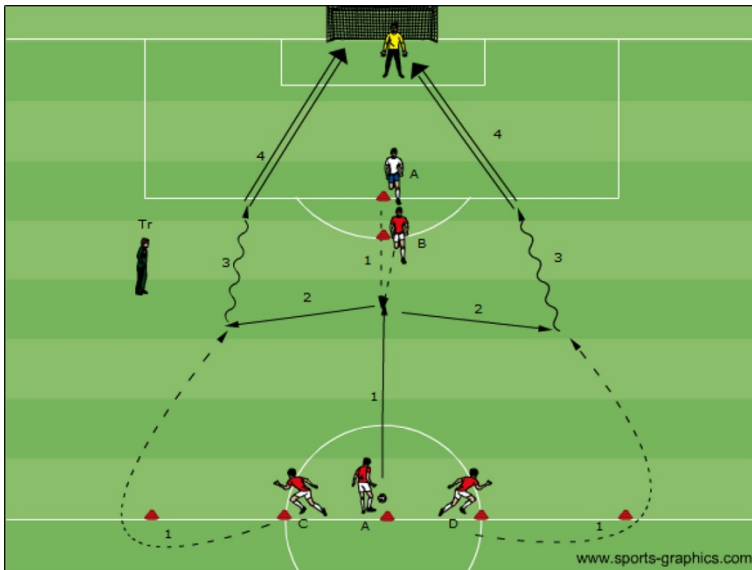
Er zijn 2 teams waarvan 1 speler een bal in zijn handen heeft naast het doeltje.

Speler A van beide ploegen komen de bal vragen bij de trainer. De eerste krijgt de bal en schernt deze af.

Indien deze speler de bal 3 seconden kan afschermen dan krijgt zijn team een punt. Deze speler mag dan ook nog eens gaan koppen op het kleine doeltje. Speler B gaat daar een bal opgooien waarbij A dan de bal moet binnen koppen in het doeltje.

Welk team haalt de meeste punten na 10'?

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

Ruimte: half terrein.

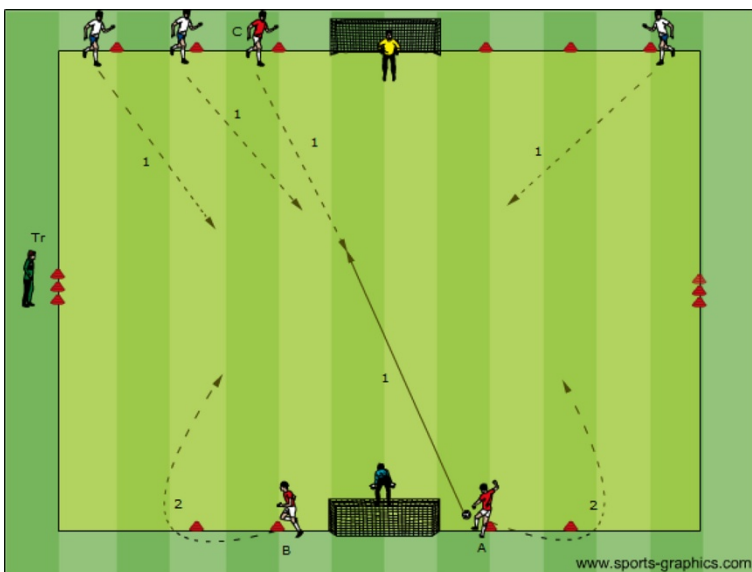
Rood A speelt de bal in op B (1), B wordt kort gedekt door wit. B moet de bal zodanig afschermen tot hij de steun krijgt van C en D die na de pas van A rond de potjes gaan om te helpen(1).

B kan kiezen tussen C of D om af te leggen zodat die kunnen trappen op doel.

Rood schuift door: A-B-C-D

Duur: 2x8', na 8' gaat wit aanvallen

### Blok 4: Duel 3 vs 3



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m. 2 groepen van 3 spelers +2K

Rood A speelt de bal in op C, na de pas lopen A en B rond het potje om C te steunen. Tot dan moet C de bal afschermen van wit.

Rood probeert dan te scoren in het doel, maar wit kan bij het afnemen van de bal scoren bij de doelman van rood.

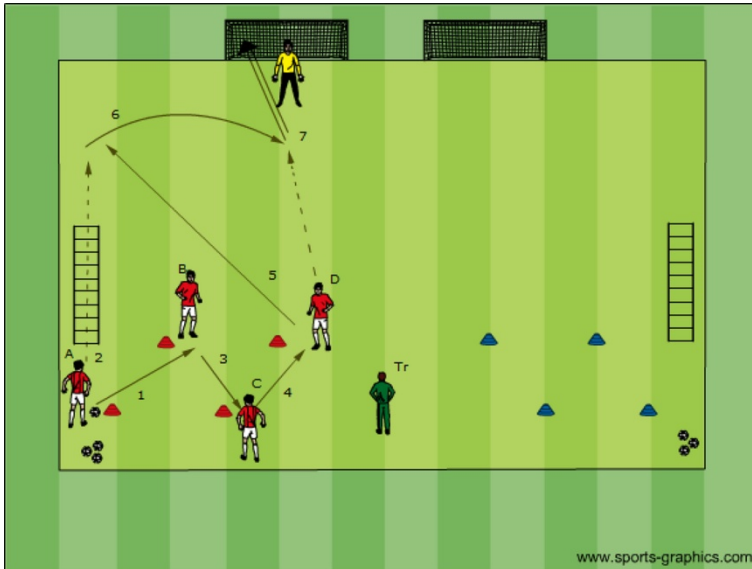
Duur: 20', golven van 2', na 10' start wit.



Thema: Afwerken op voorzet

Materiaal: 2 doelen, 2 ladders, palen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

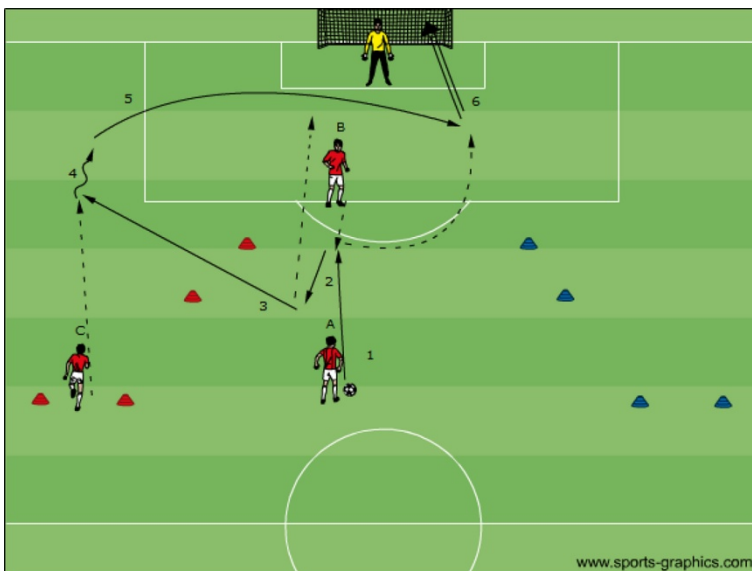
2 groepen, werken op voorzet van L/R

A speelt in op B, A doet daarna opgelegde oefening in de speedladder, B speelt in op C, C speelt in op D, D draait open en speelt in op lopende A, A geeft een voorzet op inlopende D, D speelt in de handen vd Keeper.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7 2'R

### Blok 2: Kopoefening



#### **Beschrijving**

2 groepen, werken op afwerken met het hoofd op voorzet van L/R.

A speelt in op B, B kaatst terug op A, A speelt door de poort op lopende C, C geeft hoge voorzet naar inlopende A/B, die proberen te scoren met het hoofd. Afwisselend van L en R.

Variante: Afwerken op lage/halfhoge voorzet.

Doorschuiven: A-B-C-A

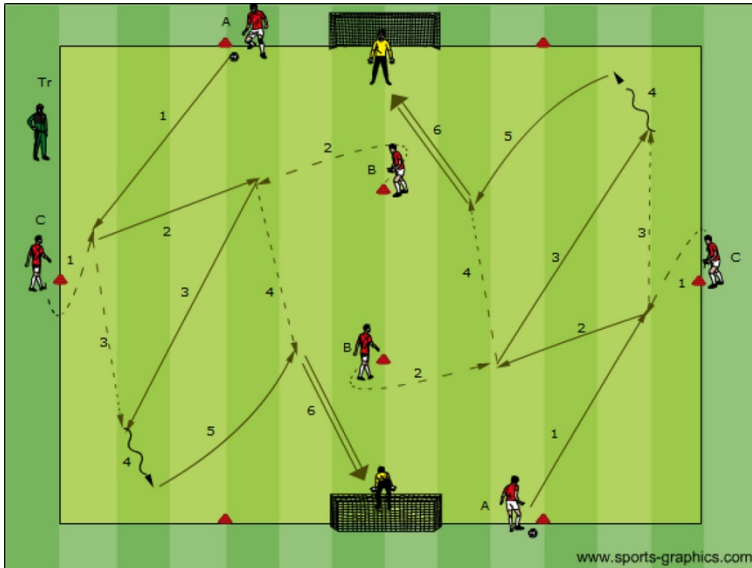
Duur: 2x7' 2'R



Thema: Bezetting voor doel bij voorzet

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes, loopladder en hesjes

### Blok 1: Opwarming



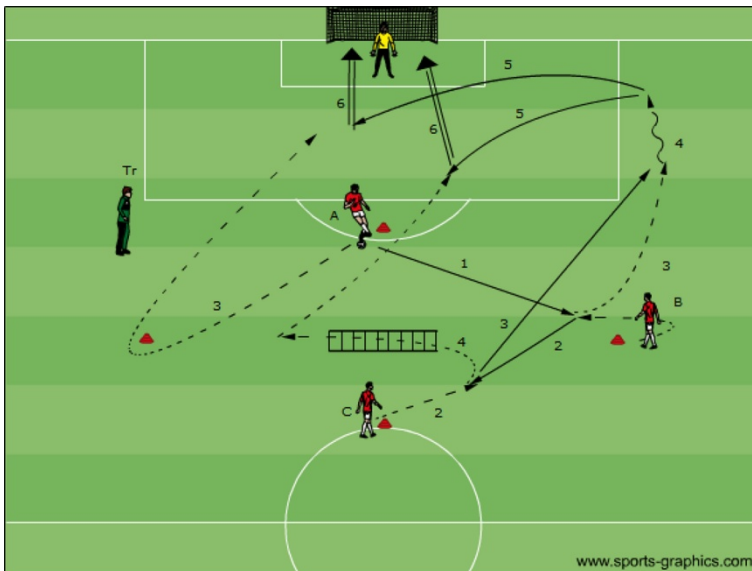
#### **Beschrijving**

Er wordt gewerkt in een carrousselvorm.

A speelt in op C die zich aanspeelbaar maakt, C kaast vervolgens op B die onder de bal aanspeelbaar komt, B tikt dan de bal diep naar C die opnieuw diagonaal achteruit legt naar B die de bal in de handen trapt van de doelman. C neemt dan de bal en sluit aan naast het doel bij A aan de andere zijde.

Duur: 2x7' 2'R, na 7' wordt er gewerkt langs de andere kant.

### Blok 2: Kopoefening en loopcoördinatie



#### **Beschrijving**

Ruimte: Iets minder dan een half terrein.

A speelt in op B die aflegt op C, A gaat terwijl rond het potje lopen. C speelt de bal in de hoek voor B, C gaat na zijn pas in de loopladder en dan versnellen richting eerste paal. B gaat voorzetten op A en C die inlopen.

Doorschuiven: A-B-C-A

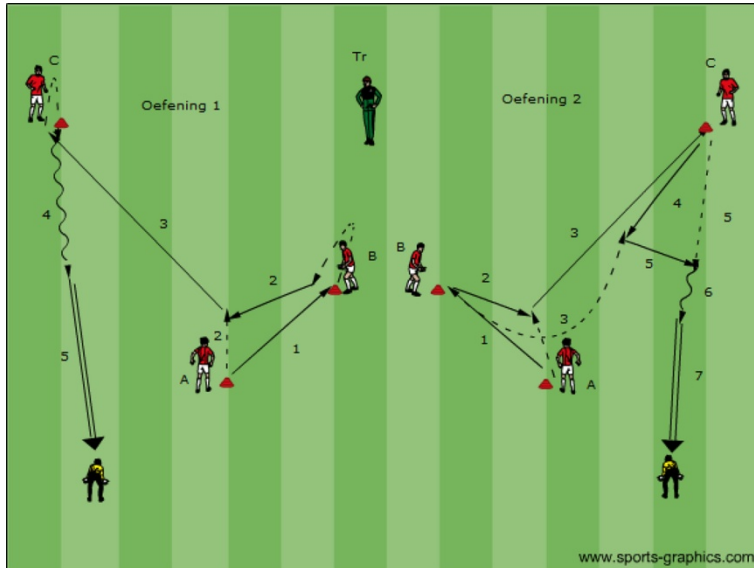
Duur: 2x5' 2'R



Thema: Combinatie korte en lange passing

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

**Blok 1: Opwarming**



**Beschrijving**

2 groepen in spiegelbeeld ten opzichte van elkaar.

*Oefening 1:*

A speelt in op B die kaatst, a draait door en speelt lang in op C, C neemt de bal mee en trapt op de doelman.

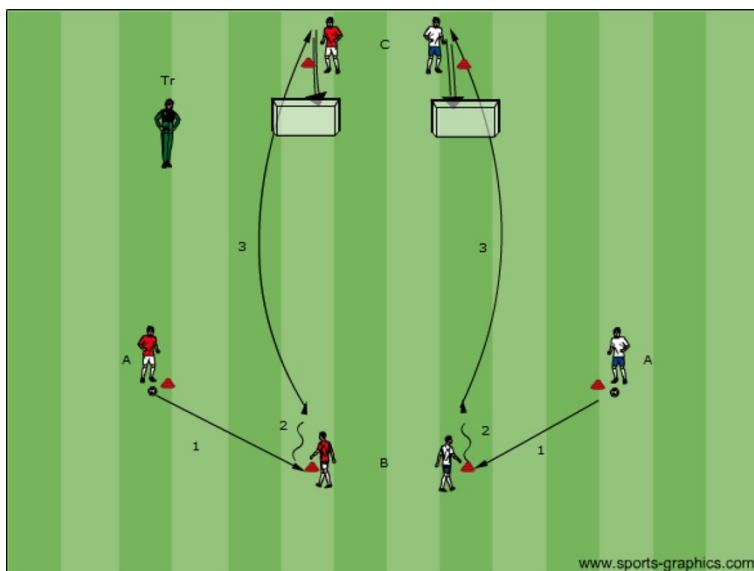
*Oefening 2:*

A speelt in op B die kaatst, B loopt in de rug van A terwijl A lang speelt op C, C gaat dan nog een ½ doen met B die zich aanbiedt. C neemt de bal mee en trapt op K.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' andere oefening

**Blok 2: Kopoefening**



**Beschrijving**

Ruimte afhankelijk van de leeftijd.

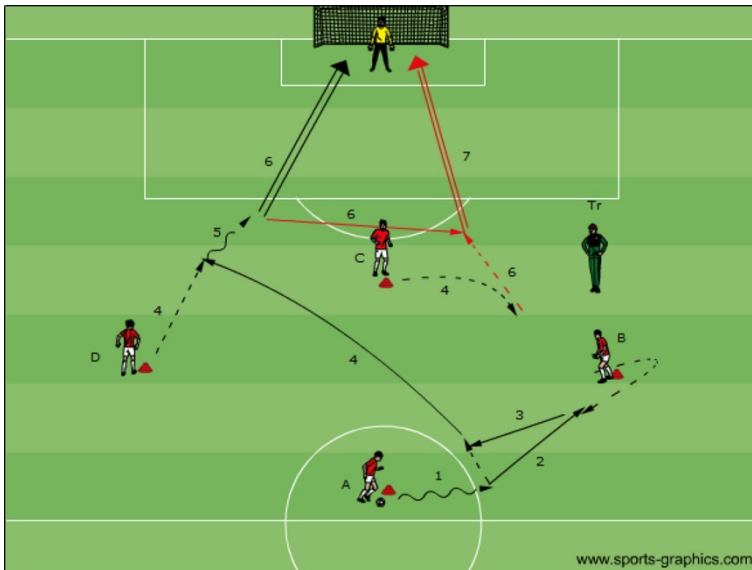
2 teams tegen elkaar.

A speelt in op B, B neemt aan en trapt een lange bal op C, C probeert de bal in het doel te koppen. Bij de jongste leeftijd kan je de spelers laten leiden tot aan het doel, en daar de bal in de handen nemen en gooien over het doeltje.

Wie scoort het snelst 10 doelpunten?

Na x-aantal minuten wisselen van kant.

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

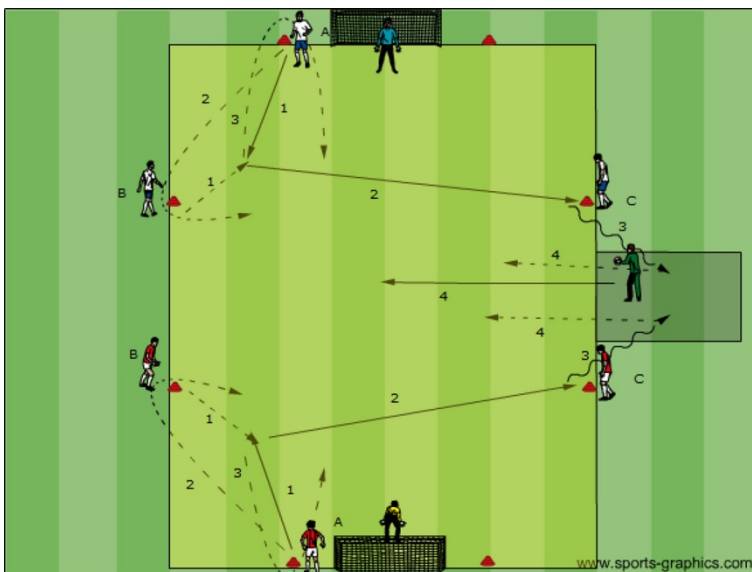
Ruimte: half terrein

A leidt de bal en speelt in op B die kaatst, A draait door en speelt lang op D, D werkt af op doel. Bij deze actie moet C zich aanspeelbaar maken zodat er ruimte komt voor de infiltratie van D. Mogelijkheid die D nog heeft is de bal afleggen voor C die dan afwerkt op doel.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' andere flank.

### Blok 4: Duel 3 vs 3



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m. 2 ploegen

A speelt kort in op B, B speelt lang in op C, C legt de bal in het vak bij de coach. De coach gooit een bal in het vak waarop dan 3vs3 gespeeld wordt.

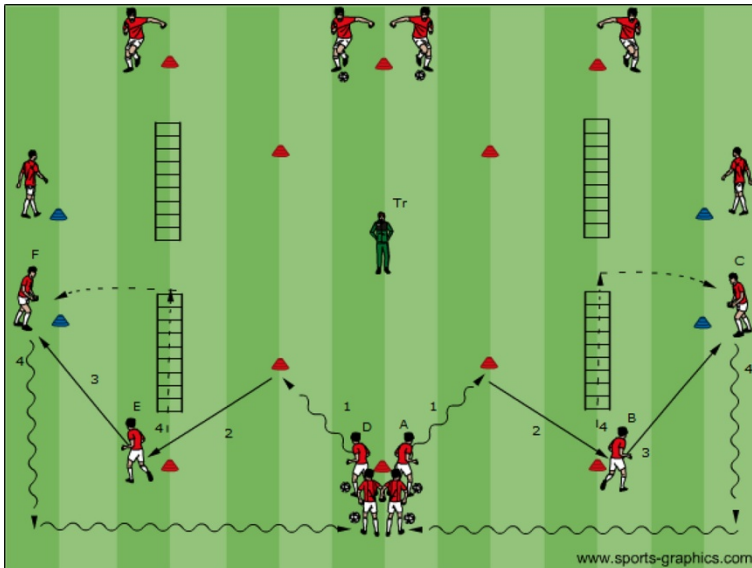
Doorschrijven: A-B-C-A

Duur: 20', duur per golf 2'.

Thema: Coördinatie training

Materiaal: 2 doelen, 4 loopladders, 4 kleine doelen, hoepels, stokken, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



**Beschrijving**

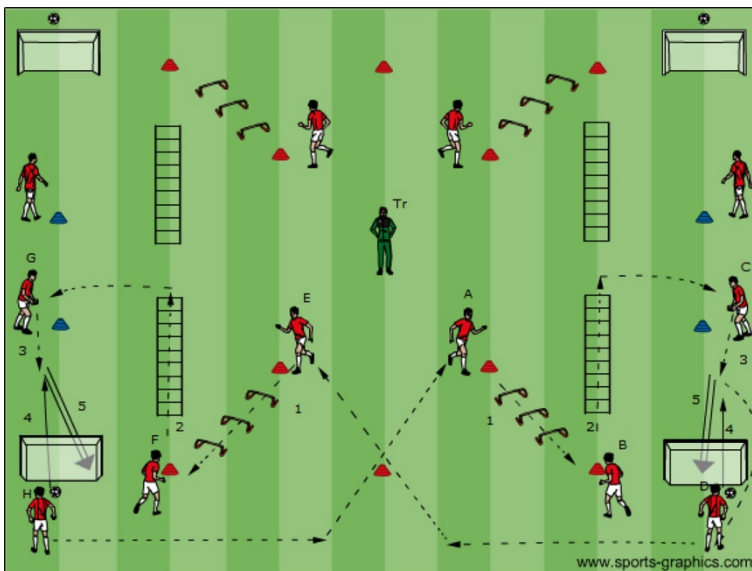
4 groepen van minstens 4 spelers, indien te weinig spelers kan dit ook in 2 groepen.

A leidt de bal naar potje maakt een beweging en speelt in op B, B doet georiënteerde controle en speelt in op C, daarna doet hij opgelegde oefening in speedladder, C leidt de bal naar positie D, idem andere kant.

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

Duur: 2x7' 2'R

Blok 2: Snelheidsoefening in spelvorm



**Beschrijving**

4 groepen van minstens 4 spelers, indien te weinig spelers kan dit ook in 2 groepen.

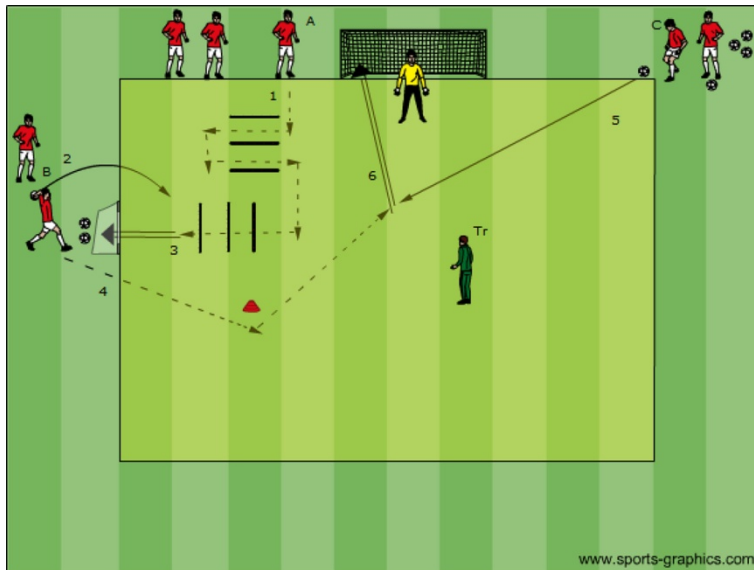
A start met opgelegde oefening over haagjes, B start in de loopladder nadat hij aangetikt wordt door A, C start nadat hij aangetikt wordt door B, C scoort met het hoofd op een inworp van D, D doet loopoefeningen tot positie E, idem andere kant.

Elke speler telt zijn doelpunten op.

Doorschuiven: A-B-C-D-E-F-G-H-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



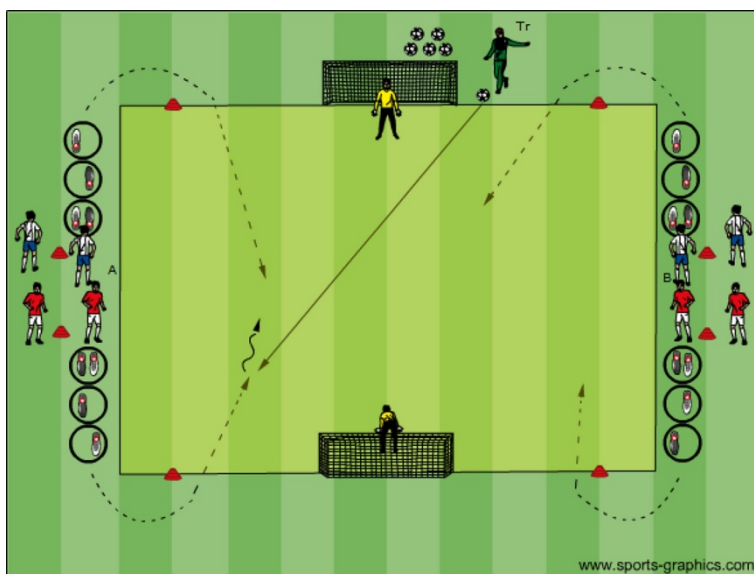
#### **Beschrijving**

A start met loopoefening tussen latjes, daarna over latjes en scoort met het hoofd op een inworp van B, B sprint rond potje en scoort op voorzet van C.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 4: Duel 2 vs 2



#### **Beschrijving**

Ruimte: Dubbel 16m

2 groepen spelen 2+k vs k+2

Op signaal vd trainer starten de 1<sup>ste</sup> spelers van A&B door de hoepels en lopen rond rode pot, trainer speelt de bal in op de snelste speler in het veld.

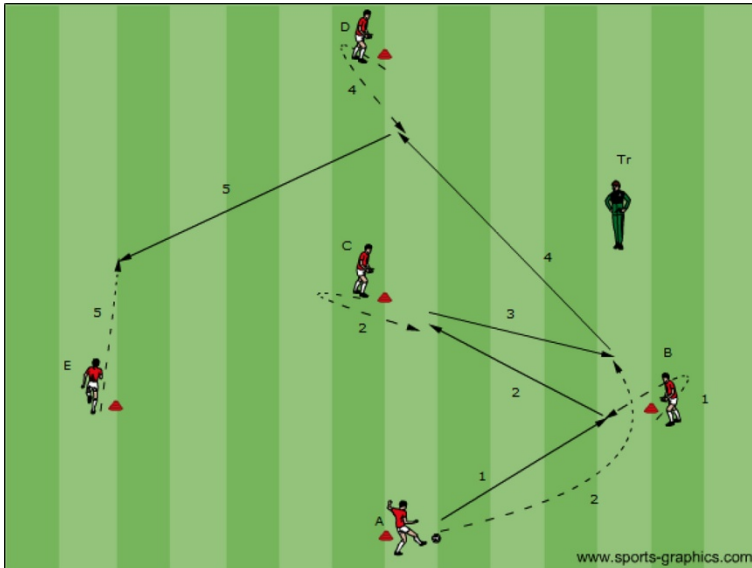
Duur: 2x7' 2'R, we spelen in golven van 1'



Thema: Diagonale passing

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



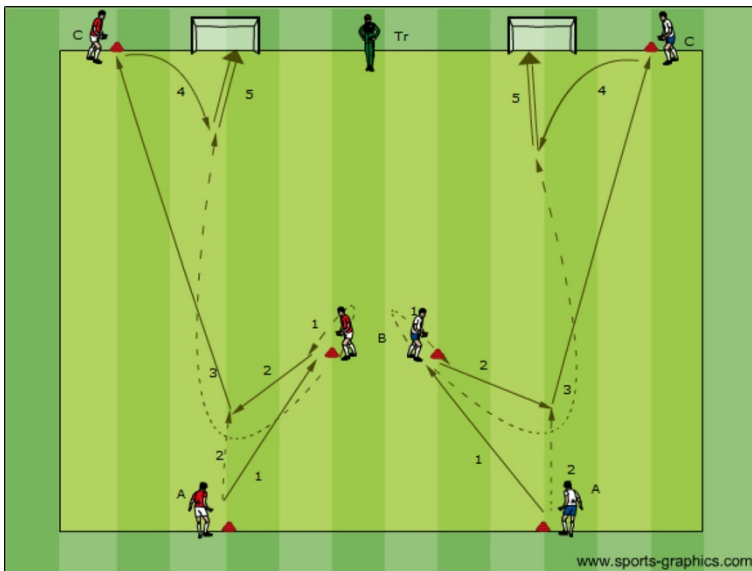
**Beschrijving**

A speelt in op B, die doet een gerichte controle om naar C te passen, A gaat na zijn pas in de rug van B lopen om dan de bal te krijgen van C, A speelt de bal door op D, die gerichte controle doet om dan diagonaal in te spelen op vragende E.

Doorschuiven: A-B-C-D-E-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' starten naar de andere flank.

Blok 2: Kopoefening



**Beschrijving**

2 teams tegen elkaar. scoren met het hoofd.

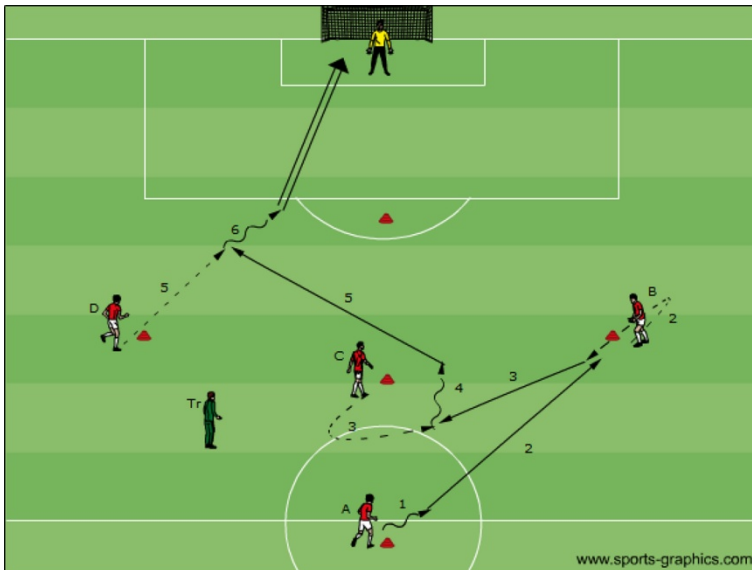
A van beide ploegen starten gelijk, ze spelen in op B die kaatst, B gaat in de rug van A terwijl A de bal diagonaal inspeelt op C, C doet controle en gooit de bal op naar B die scoort met het hoofd. Indien de spelers al wat ouder zijn mogen ze ook de bal opscheppen waarop B dan kan scoren.

Doorschuiven: A-B-C-A

Wie haalt het snelst 10 doelpunten?

Nadien wisselen van kant.

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

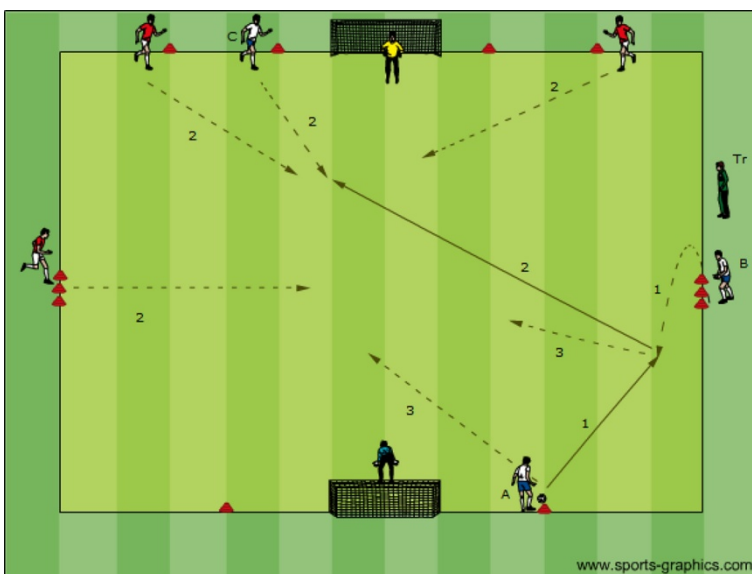
Ruimte: half terrein, opstelling in positie.

A speelt in op B, B speelt de bal in op C die zich aanspeelbaar maakt onder de bal. C leidt de bal en speelt dan diagonaal in naar D, D neemt de bal aan en leidt verder om vervolgens te trappen op doel.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' wisselen van flank.

### Blok 4: Duel 3 vs 3



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m en 2 ploegen.

A speelt diagonaal in op B die zich aanspeelbaar maakt, zodra B de bal heeft gaat C zich aanspeelbaar maken, B speelt de bal diagonaal in op C die onder druk staat van zijn verdediger. Dan start de wedstrijdvorm.

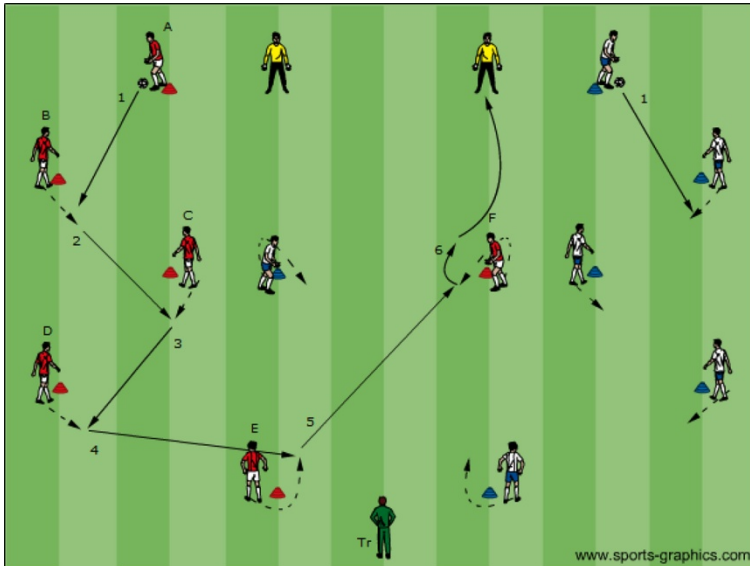
Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 20', duur per golf 2'.

Thema: Doelpoging na georiënteerde controle

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



**Beschrijving**

2 groepen starten op hetzelfde moment.

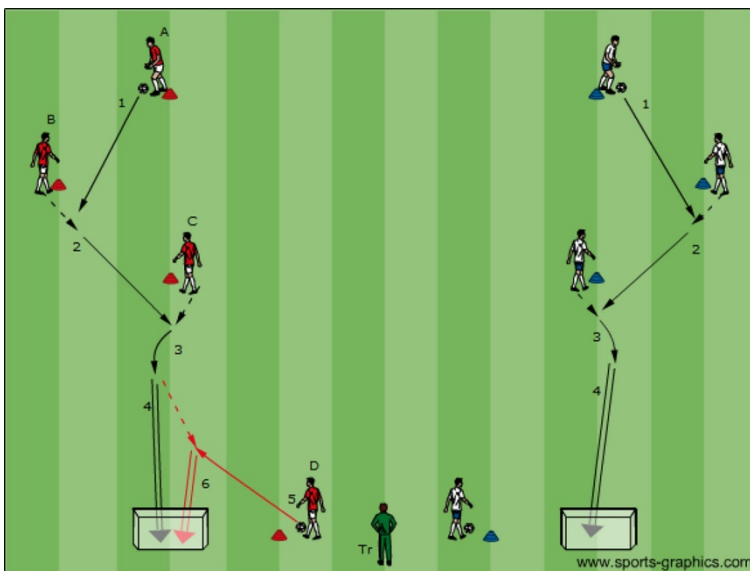
A speelt in op B, B speelt in op C, C speelt in op D, D speelt in op E, E speelt in op Keeper.

Spelers nemen de bal aan met georiënteerde controle.

Doorschuiven: A-B-C-D-E-A

Duur: 2x7' 2'R

Blok 2: Speeddrill



**Beschrijving**

2 groepen starten op signaal vd trainer.

A speelt in op B, B speelt in op C, C werkt af.

Spelers nemen de bal aan met georiënteerde controle.

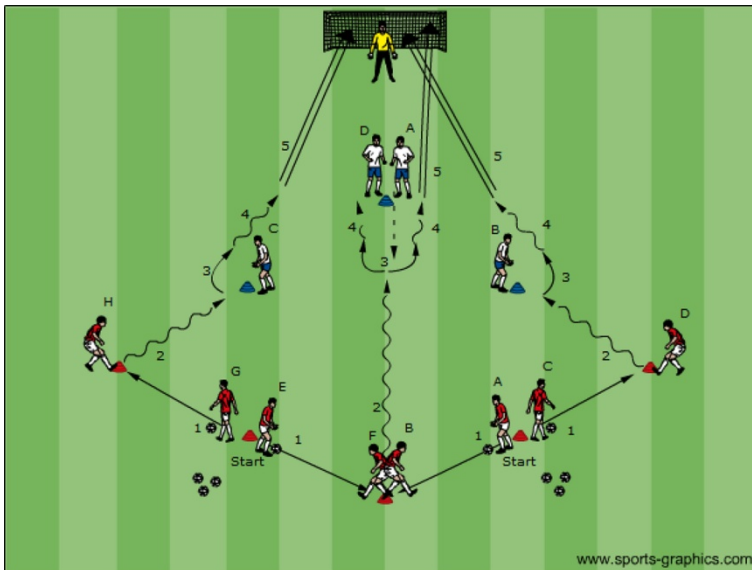
Variante: C speelt bal in op D, D gooit bal op naar inlopende C die probeert te scoren met hoofd of volley.

Welk team scoort het snelst?

Doorschuiven: A-B-C-A / A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

A rood speelt in op B, B doet een georiënteerde controle en schakelt A wit uit en trapt op doel, idem bij start C/E/G rood.

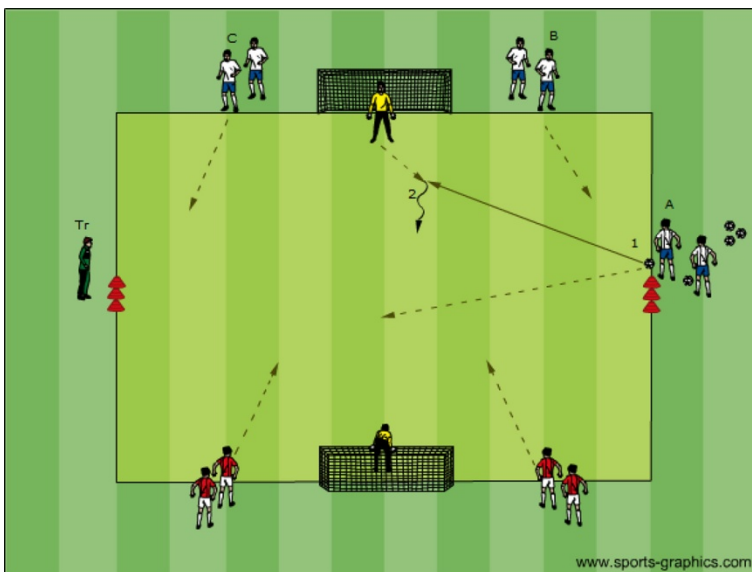
#### Doorschuiven:

Rood: A-B-C-D-A / E-F-G-H-E

Wit: A-B-C-D-A

Duur: 3x5', na 5' schuiven de teams door in klokwijszinnig

### Blok 4: Duel 3 vs 2



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m

2 groepen, we spelen 3+k tegen 2+k

A speelt in op K, K doet een georiënteerde controle en zoekt de vrije speler.

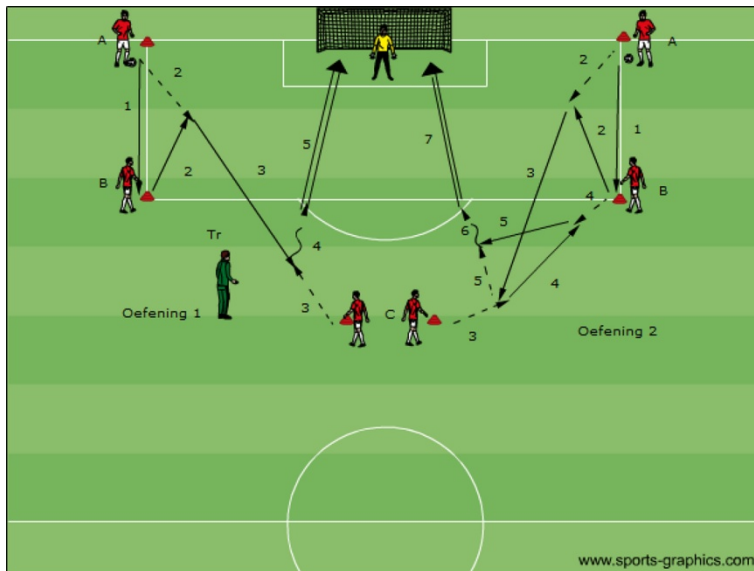
Het team dat kan scoren uit een georiënteerde controle krijgt een extra punt.

Duur: 20', golven van 2', na 10' speelt rood in ondertal

Thema: Doelpoging vanop 15m

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

2 groepen werken afwisselend.

#### *Oefening 1*

A speelt in op B die kaatst, A speelt de bal in op C die doet controle en trapt in de handen van K.

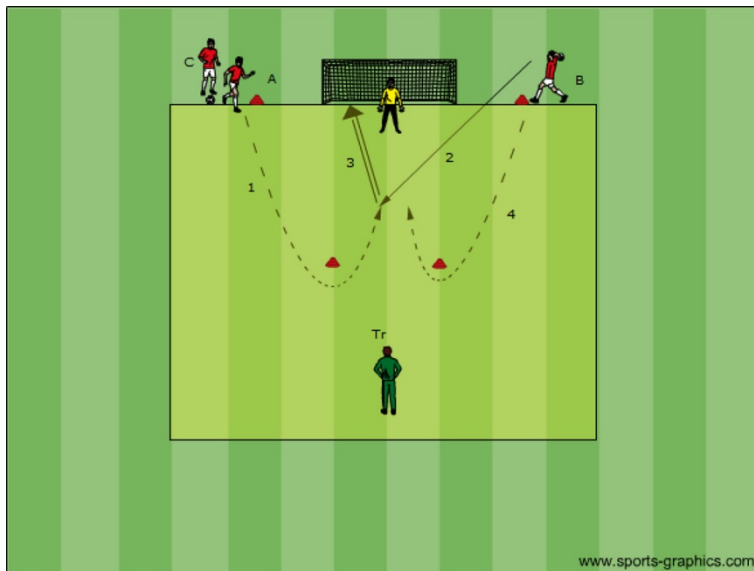
#### *Oefening 2*

A speelt in op B die kaatst, A tikt door naar C die dan nog een ½ doet met B waarop C afwerkt op doel.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' oefening 2

### Blok 2: Kopoefening



#### **Beschrijving**

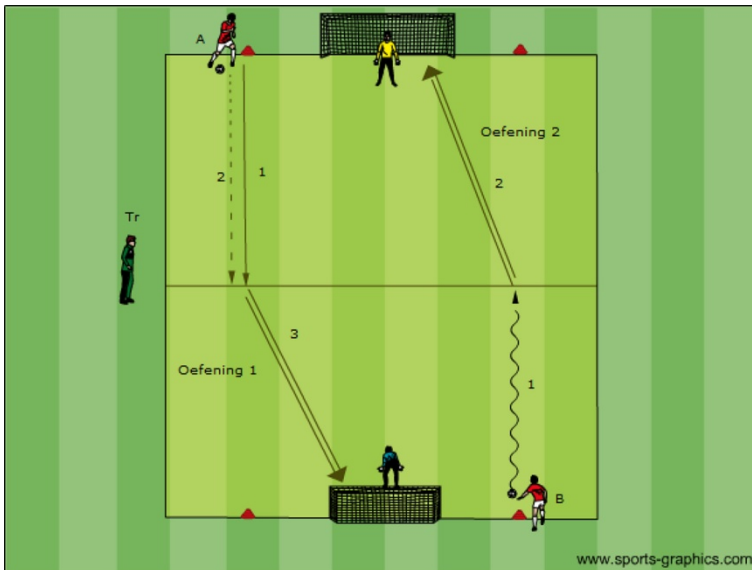
Kopspeel: 2 groepen en iedereen heeft een bal behalve A.

A loopt rond het potje en B werpt de bal in op A die kopt op doel, B gaat na het werpen lopen rond zijn potje en C werpt de bal in op B, dan vertrekt C rond het potje, enz...

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 5-10'

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

**Ruimte:** dubbele 16m

Spelers starten langs beide kanten elk richting een doel.

#### *Oefening 1:*

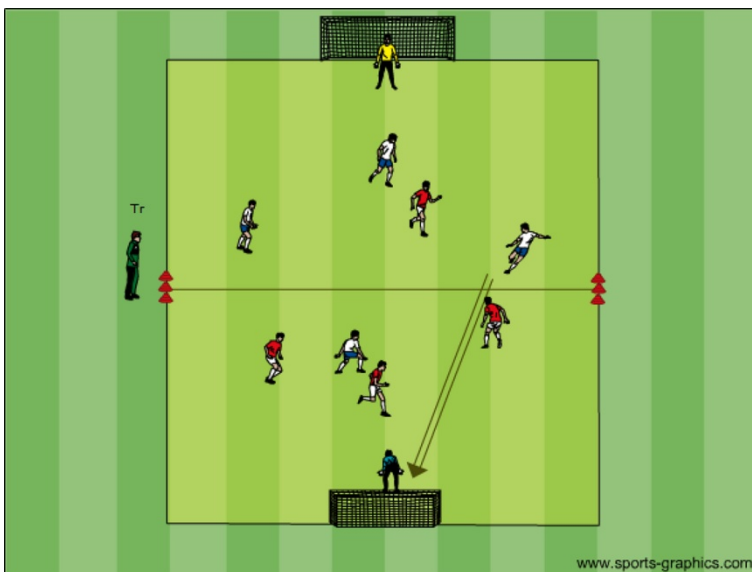
A speelt de bal vooruit tot aan de lijn ongeveer en spurt naar de bal waarop hij trapt op doel.

#### *Oefening 2:*

B leidt de bal snel tot aan de lijn waarop hij dan trapt op doel.  
Na het trappen lopen de spelers rond het doel en sluiten aan bij de andere groep.

**Duur:** 2x8' 2'R, na 8 minuten starten in de andere richting.

### Blok 4: Partijvorm 4 vs 4



#### **Beschrijving**

**Ruimte:** dubbele 16m, 2 vaste helften. Op elke helft 3 verdedigers en 1 aanvaller.

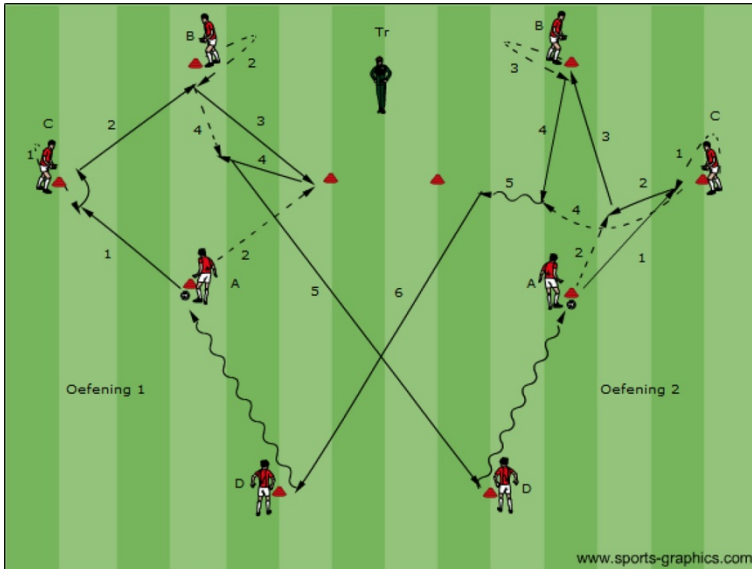
Wit probeert te scoren in het onderste doel, zij staan onder druk van 1 rode speler in datzelfde vak. Men mag niet over de lijn komen om te trappen. De rode spelers in het andere vak proberen de trap te blokkeren. Wanneer rood onderschept proberen zij hetzelfde te doen bij de doelman van het andere team.

**Duur:** 16', na 1' wisselen van aanvaller.

Thema: Driehoekspassing

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, loopladder, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



**Beschrijving**

Opstelling in spiegelbeeld ten opzichte van elkaar.

*Oefening 1:*

A speelt in op C, C speelt in op B die dan een ½ zoekt met A die zich aanspelbaar maakt. B gaat vervolgens de bal doorspelen op D. D sluit aan bij de andere groep.

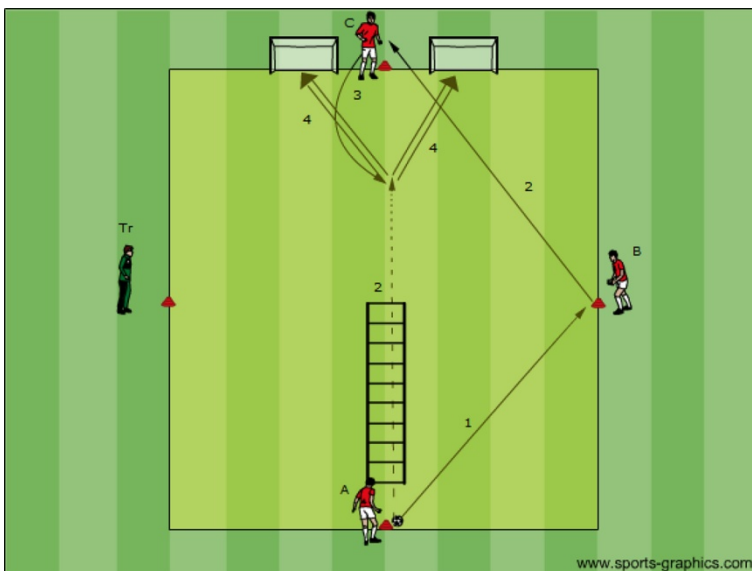
*Oefening 2:*

A speelt in op C die kaatst, A speelt door op B terwijl C in de rug van A loopt. B tikt de bal in op C die daarop de bal inspeelt naar D, D sluit aan bij de andere groep.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' tweede oefening.

Blok 2: Loopcoördinatie met koppen



**Beschrijving**

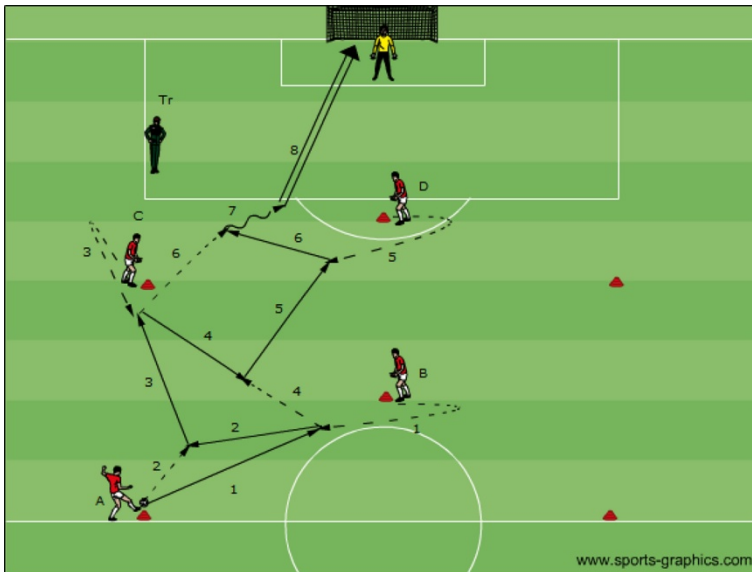
A speelt de bal in op B die daarop de bal inspeelt op C, A gaat na de pas loopcoördinatie oefening doen in de ladder. Wanneer A uit de ladder komt snelt hij naar C, C werpt de bal op en A kopt in 1 van de 2 doeltjes.

Fun-aspect is een kleur naast de doeltjes zetten. De trainer roept het kleur waar de speler dan moet inkoppen.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 5-10'

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

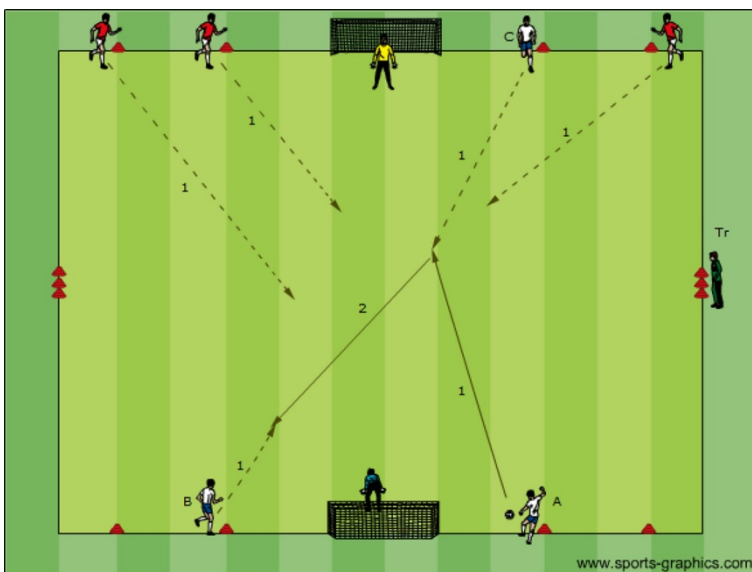
Ruimte: half terrein

A speelt in op B die kaatst, A tikt de bal in op C die aflegt op B, B tikt vervolgens de bal door op D die opnieuw aflegt op C, C neemt de bal mee en werkt af op doel.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' wisselen van flank.

### Blok 4: Wedstrijdvorm 3vs3



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m, 2 ploegen van 3 spelers

A speelt in op C die de bal komt vragen, C probeert ofwel na controle ofwel in 1 tijd de bal door te kaatsten op B, C wordt wel onder druk gezet door de verdedigers.

Doorschrijven: A-B-C-A

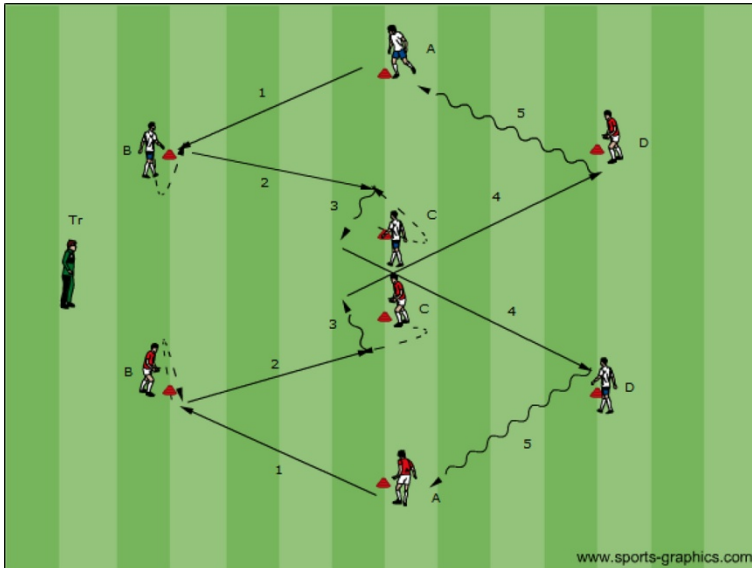
Duur: 20', golven van 2'



Thema: Flankveranderingen

Materiaal: 2 doelen, loopladder, aantal ballen, potjes, hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

2 groepen van 4 spelers.

Rood start de oefening, wit gaat pas vertrekken als C van rood de bal heeft.

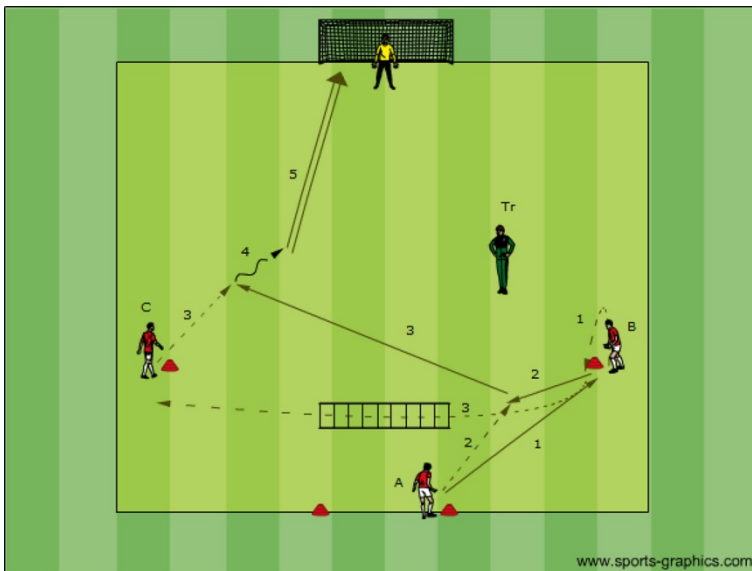
A speelt in op B die vervolgens C aanspeelt, C neemt de bal mee en wisselt van flank richting D, D sluit aan bij wit. Wit doet net dezelfde oefening.

Variatie: C kan ook in de andere richting draaien.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 2: Loopcoördinatie met afwerking



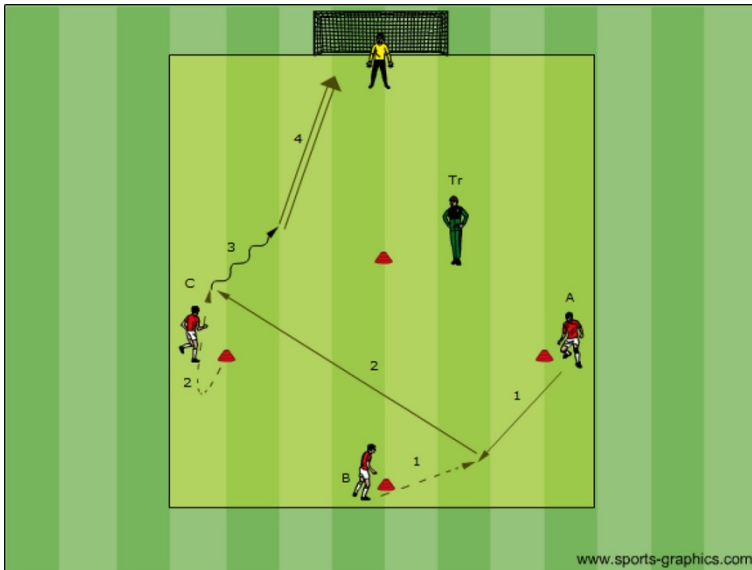
#### **Beschrijving**

A speelt in op B die kaatst, B gaat na de kaats in de rug van A loopcoördinatie uitvoeren, A speelt in op C die aanneemt en afwerkt op doel.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x5', na 5' andere kant starten.

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

**Ruimte:** kan op een half terrein gedaan worden.

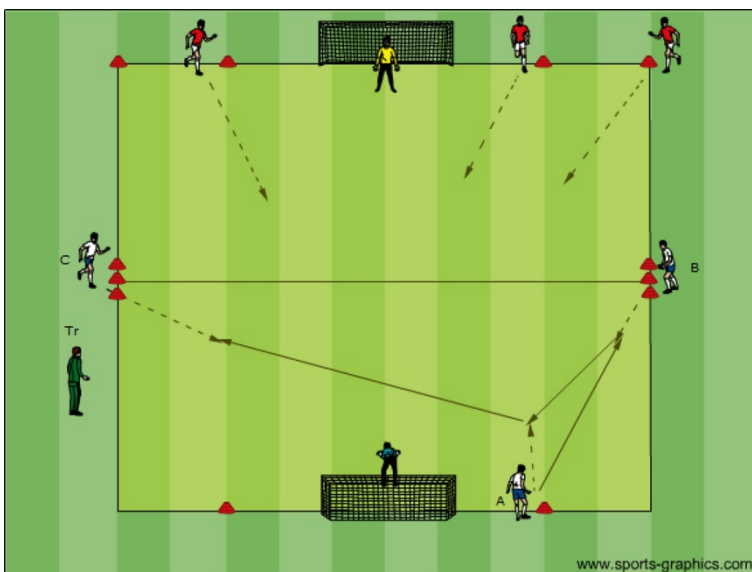
A speelt in op B die zich aanspelbaar maakt, B doet een flankwissel naar C die de bal meeneemt en afwerkt op doel.

**Variatie** is dat B kaatst op A zodat A de flankwissel kan doen.

**Doorschrijven:** A-B-C-A

**Duur:** 2x8' 2'R, na 8' andere kant starten.

### Blok 4: Duel 3 vs 3



#### **Beschrijving**

**Ruimte:** dubbele 16m, 2 ploegen van 3 spelers.

A speelt in op B die kaatst, A doet een flankwissel naar C.

Wanneer B de kaats doet dan vertrekt rood om te verdedigen.

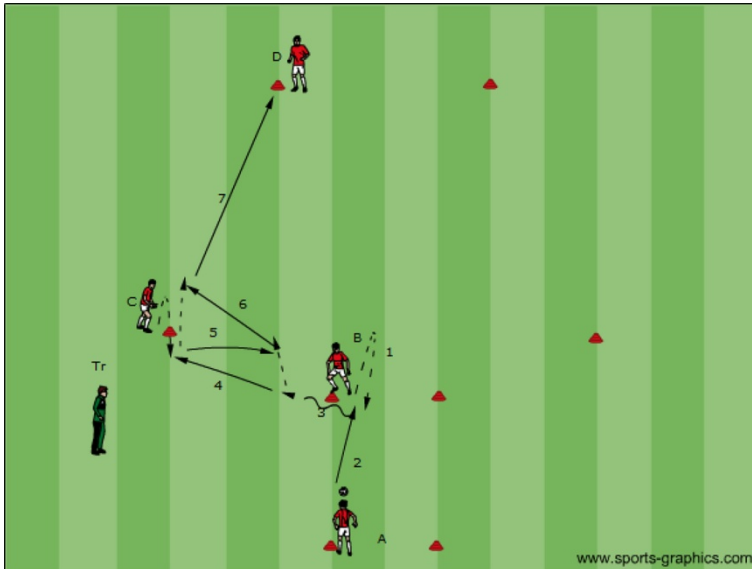
**Doorschrijven:** A-B-C-A

**Duur:** 20', per golf 2'

Thema: Georiënteerde controle na inworp

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

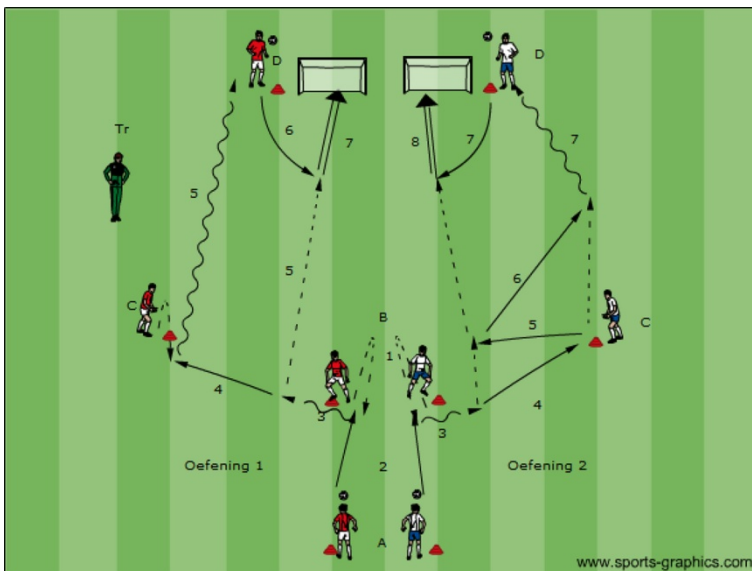
Oefening staat in spiegelbeeld opgesteld.

A gooit in naar B, die draait door en speelt in op C, C doet een  $\frac{1}{2}$  met B waarop C dan diep steekt op D.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 2: Kopoefening na inworp



#### **Beschrijving**

2 teams tegen elkaar.

#### *Oefening 1*

A gooit de bal in op B die doet een gerichte controle en past op C, C leidt de bal naar D, D heeft een bal in de handen en die gooit de bal op naar B die op snelheid komt aangelopen om te koppen.

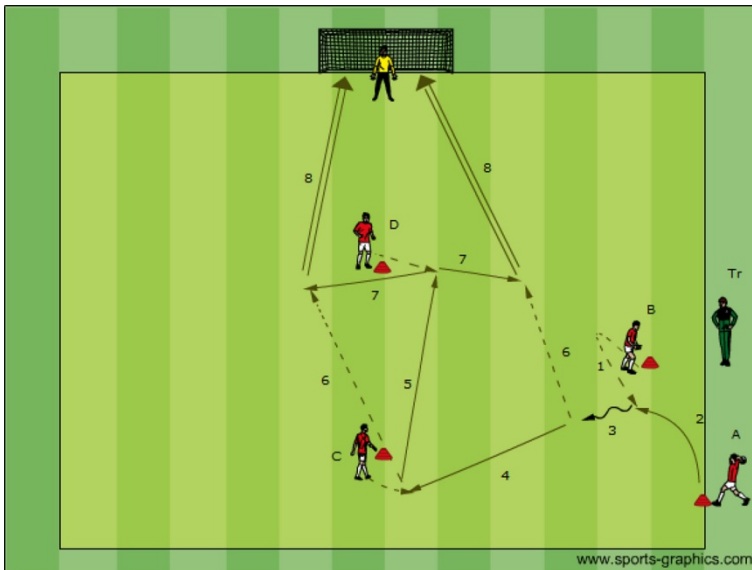
#### *Oefening 2*

Idem als 1 maar nu gaat B nog een  $\frac{1}{2}$  doen met C vooraleer hij gaat koppen bij D.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x5' 2'R, na 5' wisselen van kant

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

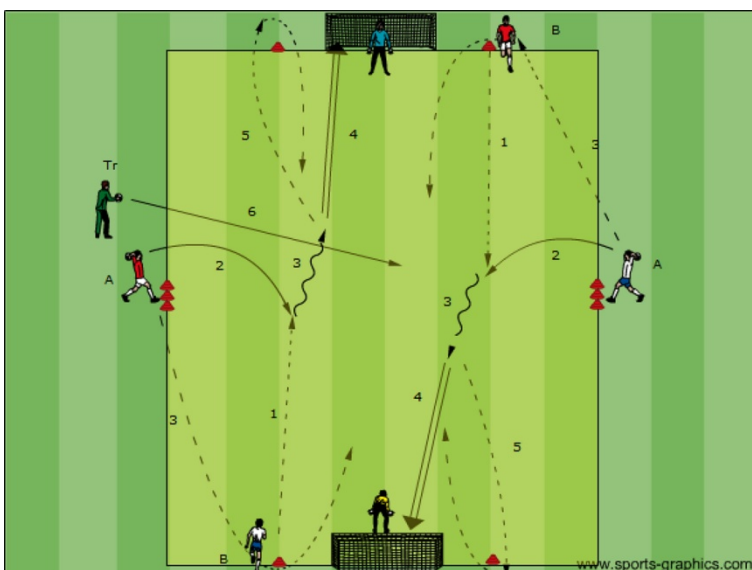
**Ruimte:** half terrein

A gooit de bal in op B die opendraait, B speelt in op C die onder de bal aanspelbaar komt. D maakt zich diagonaal aanspelbaar zodat C goed kan inspelen. Zowel B als C gaan dan aanspelbaar komen bij D die een keuze maakt op wie hij aflegt. B of C trapt dan op doel.

**Doorschuiven:** A-B-C-D-A

**Duur:** 2x8' 2'R, na 8 minuten inwerpen aan de andere kant.

### Blok 4: Duel 2 vs 2



#### **Beschrijving**

**Ruimte:** dubbele 16m

Beide spelers A van elk team gaan inwerpen naar een inkomende speler van het andere team. Na de inworp gaat A rond het potje lopen vanwaar die speler komt.

B gaat de ingeworpen bal controleren en trapt op het doel waar hij heen loopt. Na zijn trap loopt hij rond het potje naast het doel waarop hij dan in het veld komt om 2vs2 te spelen. De trainer speelt de bal in.

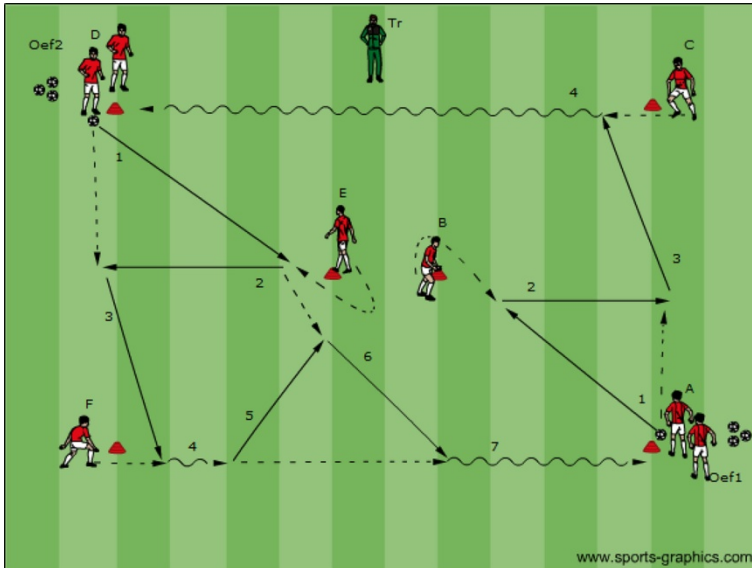
**Doorschuiven:** A-B-A

**Duur:** 15', max 30" à 1' per golf.

Thema: Give en go

Materiaal: 2 doelen, 2 loopladders, palen  
aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

##### Oefening 1:

A speelt in op B en doet een 1-2, A speelt daarna diep op lopende C, C leid de bal naar positie D.

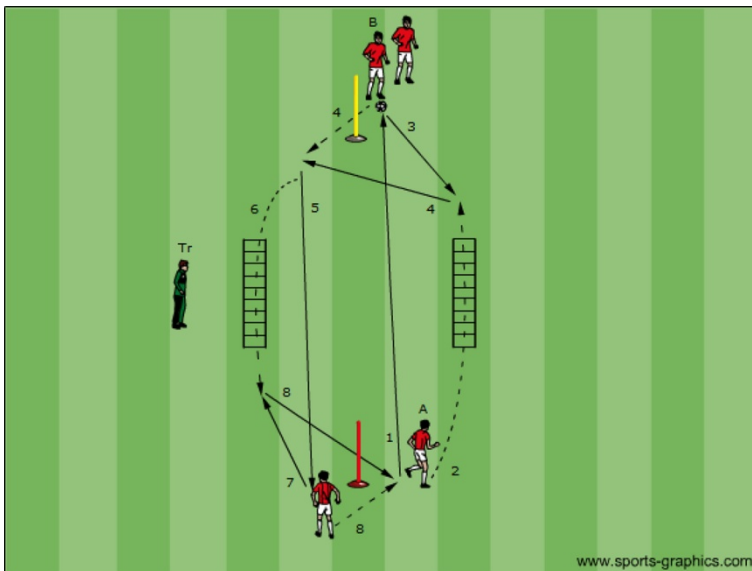
##### Oefening 2

D speelt in op E en doet een 1-2, A speelt daarna diep op F, F doet een georiënteerde controle en doet een 1-2 met vragende E, F leid de bal naar positie A.

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

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 2: Loopcoördinatie



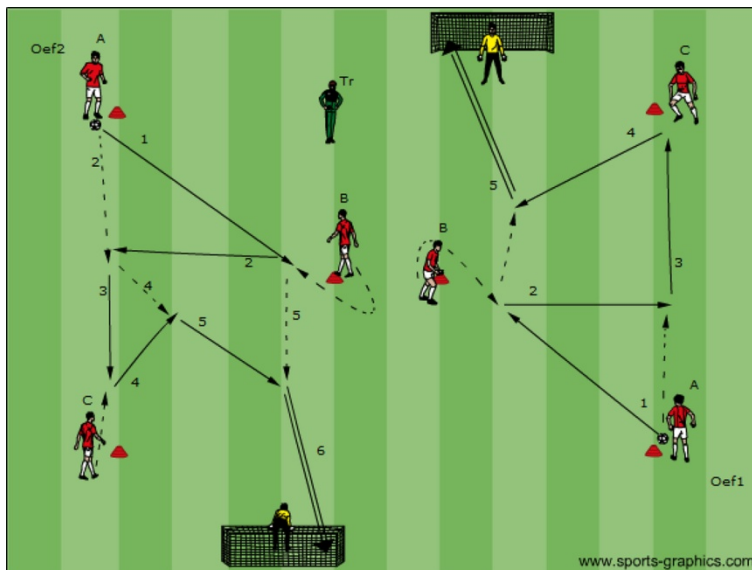
#### Beschrijving

A speelt in op B, A loopt door naar de speedladder en doet daar opgelegde oefening, A doet daarna een 1-2 met B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op andere A, B loopt door naar de speedladder en doet daar opgelegde oefening, doet daarna een 1-2 met A, A doet een georiënteerde controle en oefening start opnieuw

Doorschuiven: A-B-A

Duur: 2x5' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

##### *Oefening 1*

A speelt in op B en doet een 1-2, A speelt diep naar C, C legt af voor inlopende B, B scoort.

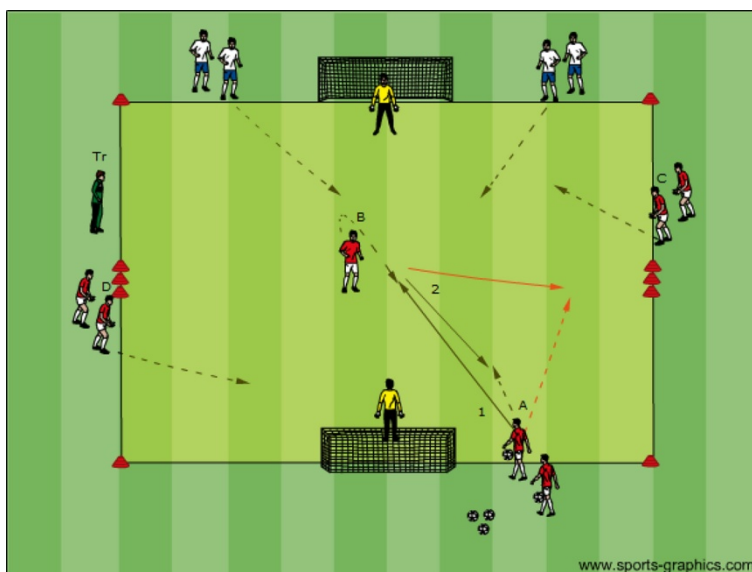
##### *Oefening 2*

A speelt in op B en doet een 1-2, A speelt diep naar C, C kaatst terug naar A, A steekt de bal diep naar lopende B, B scoort.

Doorschrijven: A-B-C-A

Duur: 2x10' 2'R

### Blok 4: Duel 4 vs 2



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m

2 groepen, we spelen 4+k tegen 2+k

A speelt in op B en doet een 1-2 of kaats, C&D lopen zich vrij.

Witte team komt in het spel nadat A ingespeeld heeft op B.

\*Witte ploeg 2 punten bij het scoren

\*Extra punt bij het scoren met een 1-2 ( beide teams)

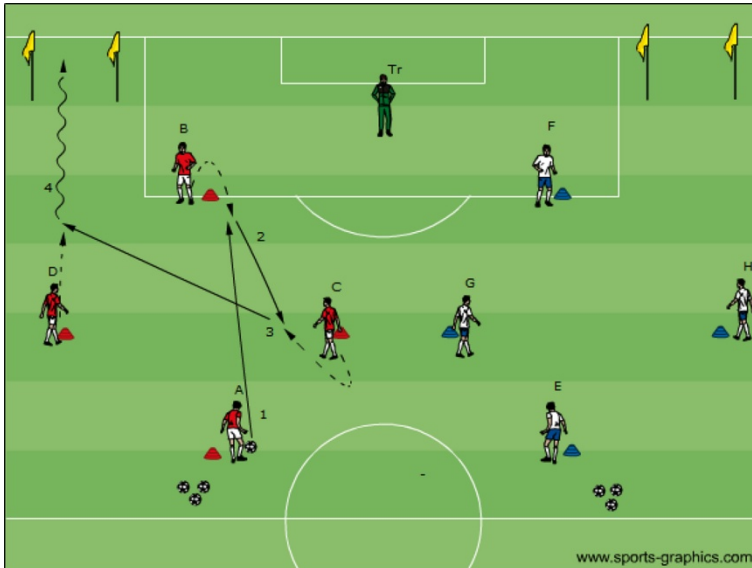
Doorschrijven: A-B-C-D-A, we spelen in golven

Duur: 20' 2'R, wisselen van team na 10'

Thema: Infiltratie in de zone van de waarheid

Materiaal: 2 doelen, 4 palen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

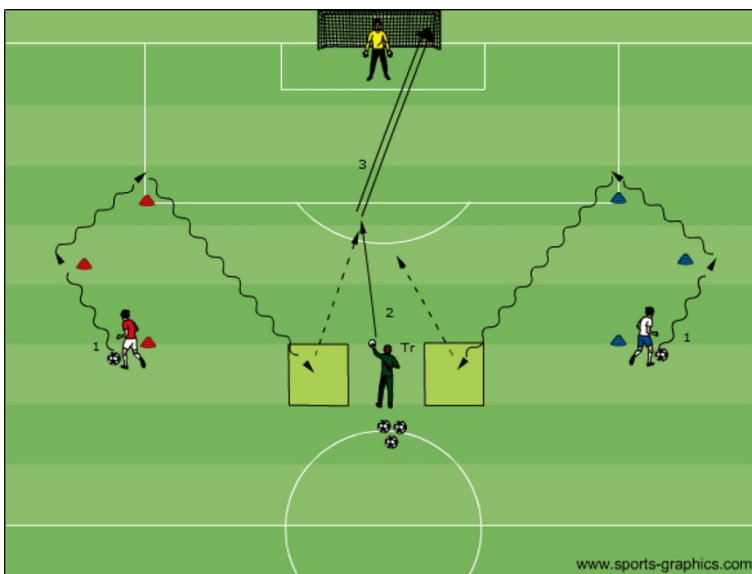
2 groepen, 1<sup>ste</sup> speler van elke groep start samen op signaal van de trainer.

A speelt in op B, B kaatst op C, C doet een georiënteerde controle en opent breed en diep naar lopende D, D leidt de bal op snelheid door poortje

Doorschuiven: A-B-C-D-E-F-G-H-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 2: Speeddrill



#### Beschrijving

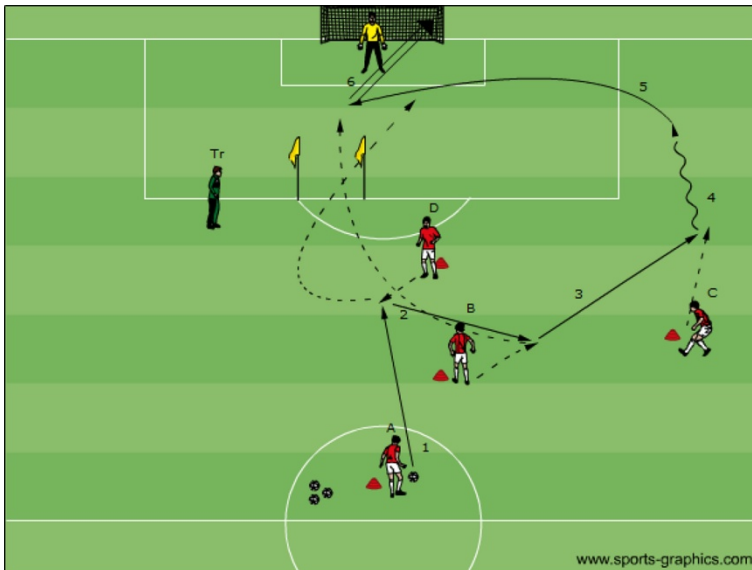
2 groepen, wie is het snelst?

De 1<sup>ste</sup> spelers van de groep vertrekken samen op signaal van de trainer met de bal aan de voet, ze leiden de bal rond de potjes en leggen de bal stil in hun huis (gele zone), van zodra er 1 speler de bal heeft stil gelegd gooit de trainer een bal voor hem uit, die speler probeert te scoren.

Welk team scoort het snelst 5 doelpunten?

Duur: 2x5' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

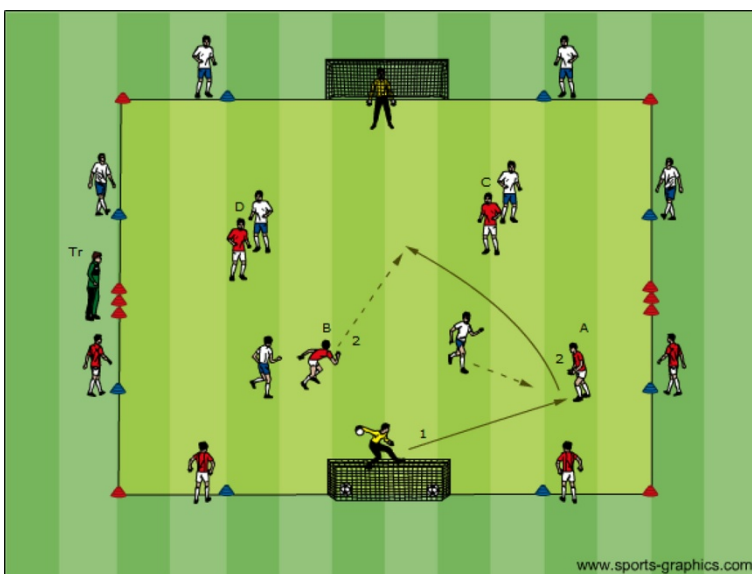
A speelt in op D, D doet een georiënteerde controle en speelt in op vragende B, B draait open en speelt diep en breed op lopende C, C neemt de bal mee en geeft een voorzet naar infiltrerende spelers B en D, B/D werkt af.

\*Coach spelers B en D bij infiltratie in de waarheidzone zodat ze de juiste keuze maken voor doel.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 4: Duel 4 vs 4



#### **Beschrijving**

Ruimte: Dubbel 20m

2 groepen spelen 4+k vs k+4

K brengt de bal in het spel, A speelt in op infiltrerende speler, B probeert te scoren.

\*Extra punt als men scoren uit een infiltratie.

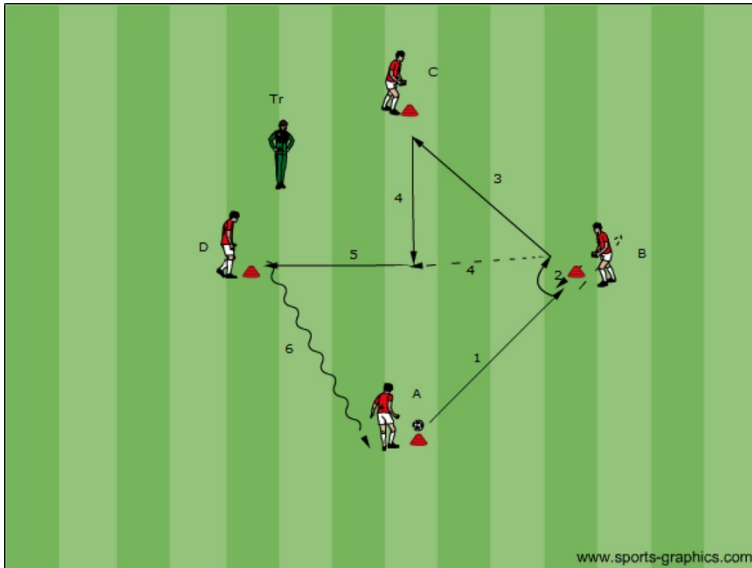
Duur: 2x10' 2'R, we spelen in golven van 2'



Thema: Interceptie en afblokken doelpoging

Materiaal: 2 doelen, 1 klein doel, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

Ruimte: kleine ruit.

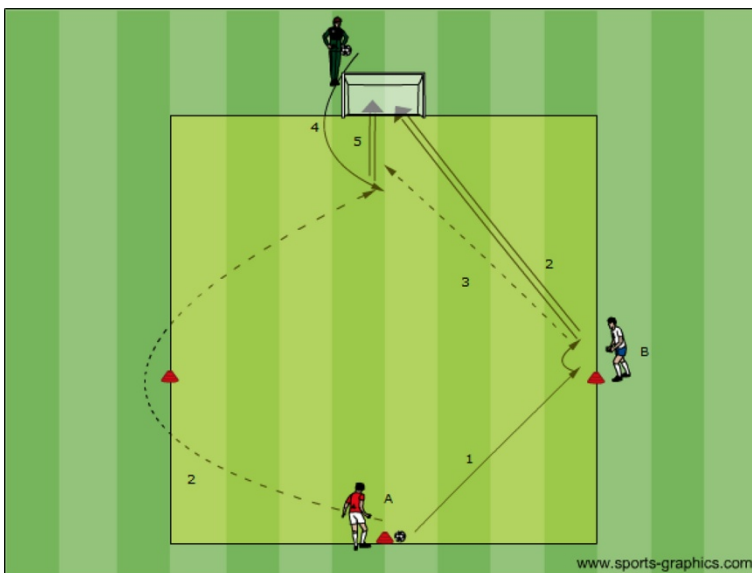
A speelt in op B die opendraait, B speelt in op C, C probeert rechtdoor te spelen naar A maar B onderschept die en speelt in op D, D leidt met de bal naar A.

De pas van C moet zodanig zijn dat B die wel kan onderscheppen.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' werken in de andere richting.

### Blok 2: Speeddrill



#### **Beschrijving**

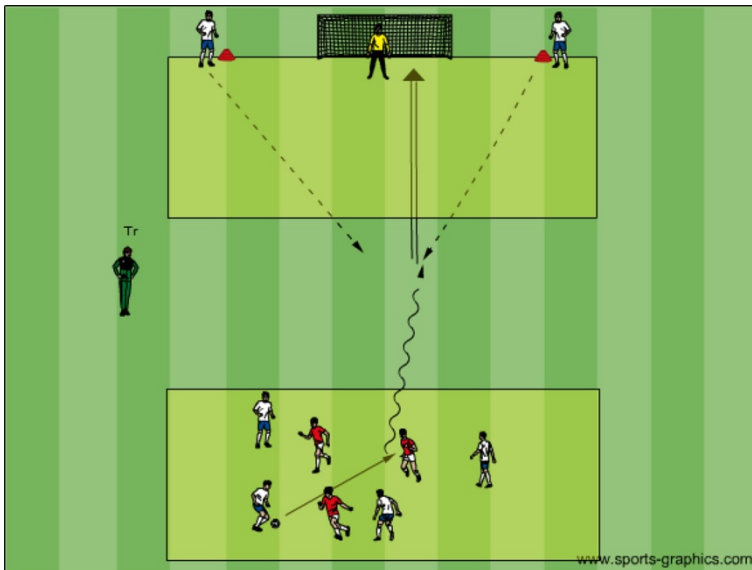
A speelt de bal in op B en vertrekt snel rond het potje, B neemt aan, draait door en trapt op doel, na zijn trap gaat hij proberen de trap op doel van A te blokkeren die een pas gekregen heeft van de trainer.

Variatie is dat de trainer de bal in de lucht gooit waarop A moet koppen.

Onderlinge plaatswissel.

Duur: 10'

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

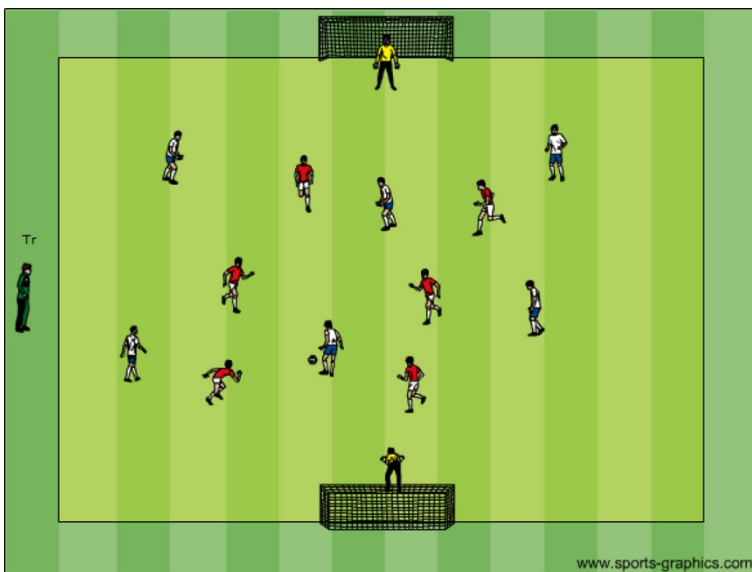
Ruimte: een neutrale 16m lijn en een vak aan de middenlijn.

2 teams spelen 3vs3 of meer in het vak aan de middenlijn. Wanneer rood de bal kan onderscheppen proberen ze snel te scoren op het grote doel, maar als zodra rood uit het vak komt mogen de 2 verdedigers vanaf de doellijn ook vertrekken om het schot van rood te blokkeren.

Doorschuiven: de witte schuiven onderling door.

Duur: 2x8' 2'R. Na 8' gaat rood positie nemen aan het doel en kan wit afwerken.

### Blok 4: Wedstrijdvorm 6vs6



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m

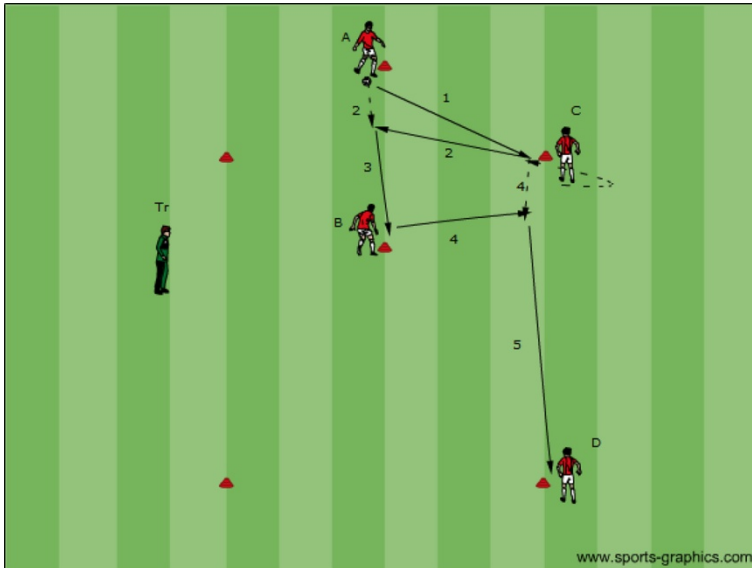
Beide teams spelen tegen elkaar. Maar rood speelt samen met de doelmannen op balbezit. Zij spelen in ofwel 3 tijden, indien je moeilijker wil maken verlaag je het aantal balcontacten. Wit probeert de bal af te nemen van rood, wanneer men dit kan probeert men zo snel mogelijk te scoren in 1 van de 2 doelen. Rood moet dan proberen om de doelkans te blokkeren.

Duur: 4x5' 2'R, elke groep speelt 2x op balbezit.

Thema: Korte passing en ingedraaid staan

Materiaal: 1 doel, 4 kleine doelen, 4 palen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

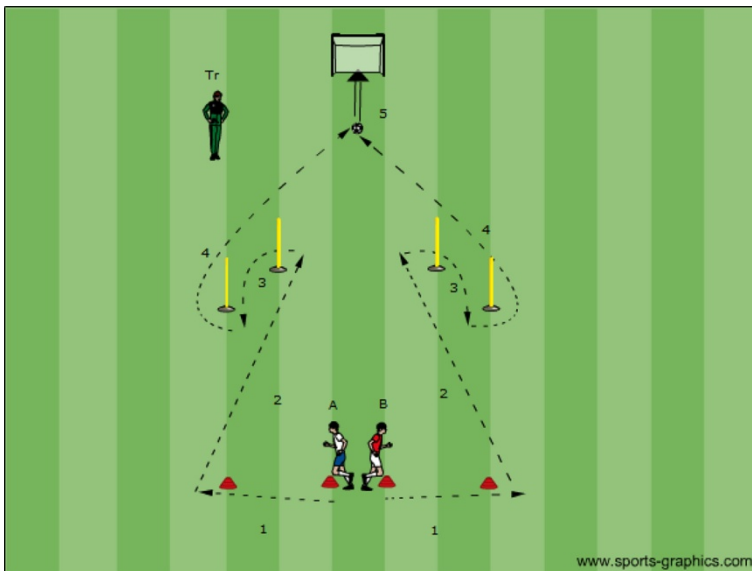
A speelt in op C, C kaatst terug op A, A speelt door op B die ingedraaid staat zodat hij onmiddellijk kan doorspelen op C, C neemt de bal aan en speelt in op D.

De spelers moeten zorgen dat ze bij het vragen reeds goed ingedraaid staan om de bal door te spelen.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' wisselen van kant.

### Blok 2: Speeddrill



#### Beschrijving

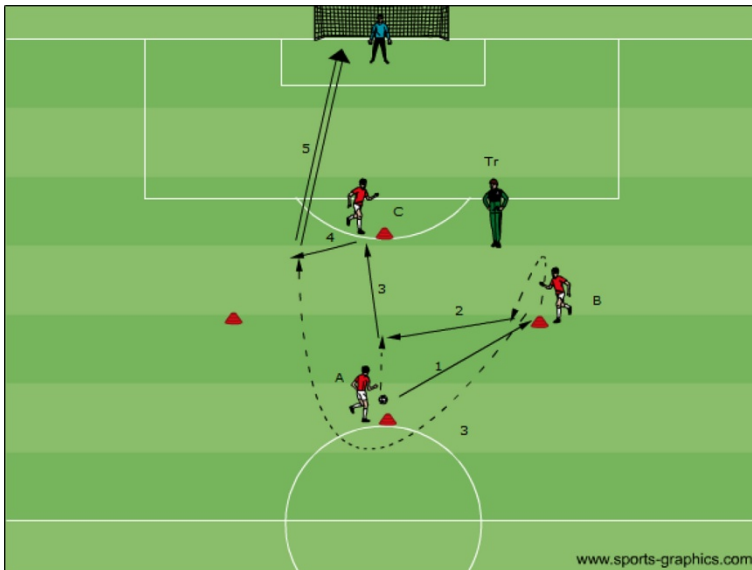
2 spelers werken tegen elkaar.  
Wie is de snelste?

Zowel A als B versnellen rond het potje, lopen dan richting de verste stok en draaien zich snel om rond de andere stok te lopen. Dan sprinten beide naar de bal om die zo snel mogelijk te scoren.  
Wie scoort het eerst?

Variatie: je kan de spelers laten hinken op 1 been tussen de potjes, of je kan de spelers na het eerste stokje achteruit laten lopen naar het tweede.

Duur: totaal 5-10'

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

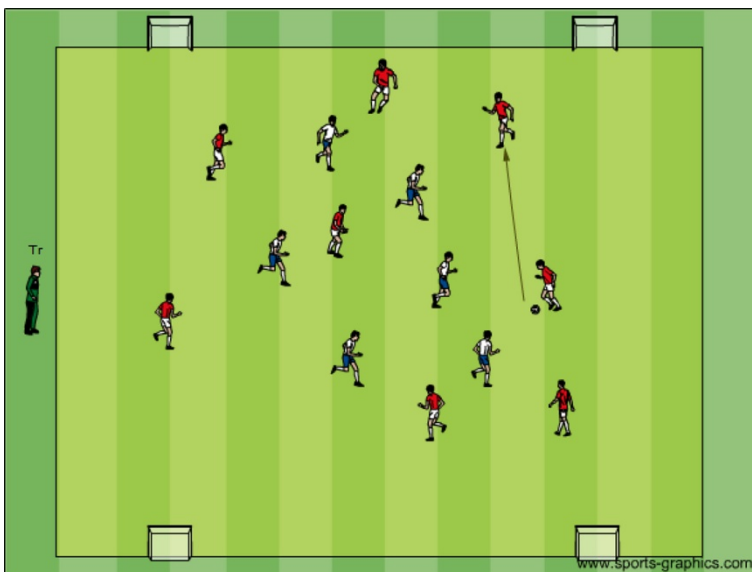
Ruimte: half terrein

A speelt in op B die zich indraait om de bal terug te kunnen spelen in de loop van A, A speelt in op C terwijl B in de rug van A loopt. C ontvangt de bal en draait zich zo in dat hij onmiddellijk de bal kan klaarleggen voor B die trapt op doel.

Doorschrijven: A-B-C-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' starten aan de andere kant.

### Blok 4: Partijvorm



#### **Beschrijving**

Ruimte: partijvorm tussen de grote backlijn en de middenlijn.

Rood speelt op balbezit en doet dit in 2 à 3 tijden. Nadruk leggen op ingedraaid staan bij de passing. Wit kan scoren in 1 van de 4 kleine doeltjes na onderschepping van de bal.

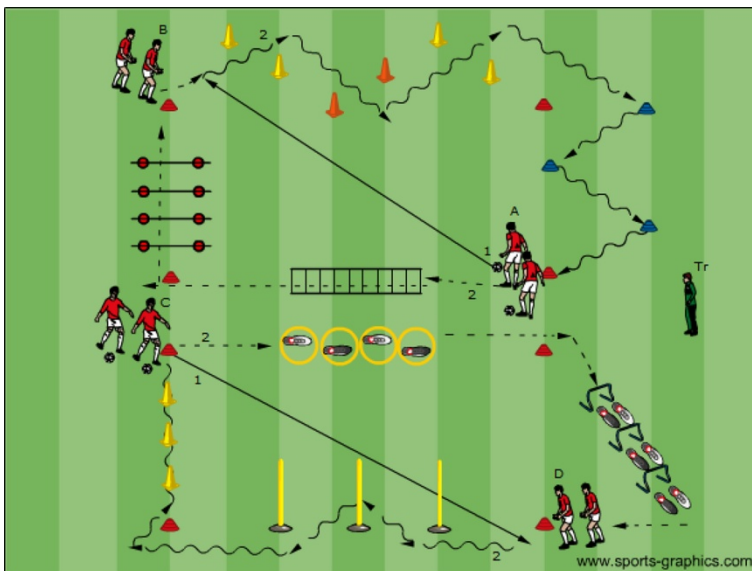
Rood kan punten scoren door 7maal naar elkaar te passen zonder dat wit de bal aangeraakt heeft.

Duur: 4x5' 2'R, na 5 minuten wisselen en gaat wit op balbezit spelen.

Thema: Leiden en dribbelen

Materiaal: 1 doel, 2 kleine doelen, palen, hoepels, looppladders, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

2 groepen werken apart parcours af.

A speelt in op B, A werkt daarna loopoefening af in speedladder en over stokken en sluit aan bij B, B doet een georiënteerde controle, leidt de bal tussen poortjes om daarna opgelegde bewegingen uit te voeren bij blauwe potjes en sluit aan bij A.

C speelt in op D, C werkt daarna loopoefening af in hoepels en over haagjes en sluit aan bij D, D georiënteerde controle, leidt de bal tussen paaltjes en kegels om aan te sluiten bij C.

Duur: 2x8' 2'R wisselen na 8'

### Blok 2: Speeddrill



#### Beschrijving

Ruimte: 2x10m, 2 groepen spelen tegen elkaar.

A leidt de bal op snelheid door blauwe poort en scoort de bal, daarna probeert hij B rood te tikken die op zijn beurt door rode poort moet lopen en scoren, daarna schakelt B om en probeert hij C te tikken, enz...

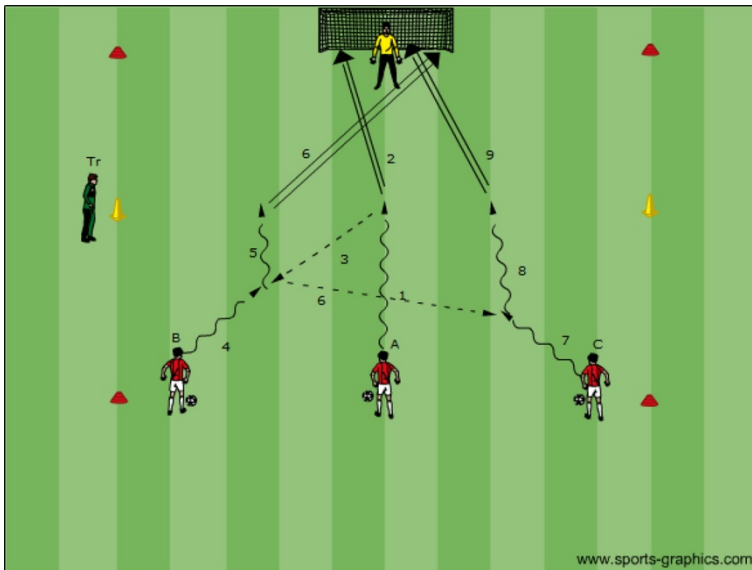
\*Spelers moeten door de poort lopen.

\*Spelers met bal aan de voet mogen pas starten als andere speler getrapt heeft op doel.

Duur: 2x7' 2'R

Welk team scoort het snelst 10 doelpunten?

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

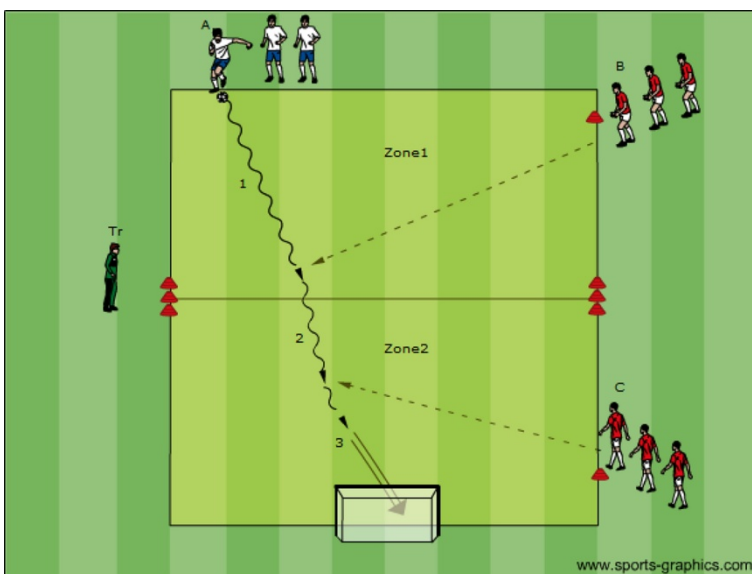
A leidt de bal en trapt op doel voor gele pot, A draait zich snel om en zet druk op B die hem uitschakelt en trapt op doel, A loopt door naar C die hem ook uitschakelt en trapt op doel.

\*Start met passieve druk.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 4: Duel 1vs1



#### **Beschrijving**

Ruimte: 2x 10m 2 groepen spelen tegen elkaar

A start met leiden op signaal van de trainer, B probeert de bal nog buiten te werken in zone 1, Indien A in zone 2 geraakt met bal aan de voet probeert C de bal buiten te werken, A probeert te scoren, C mag pas in het veld komen als A in zone 2 is.

\*Punten wit: Zone1 voorbij =1 punt  
Zone2 + scoren =2 punten

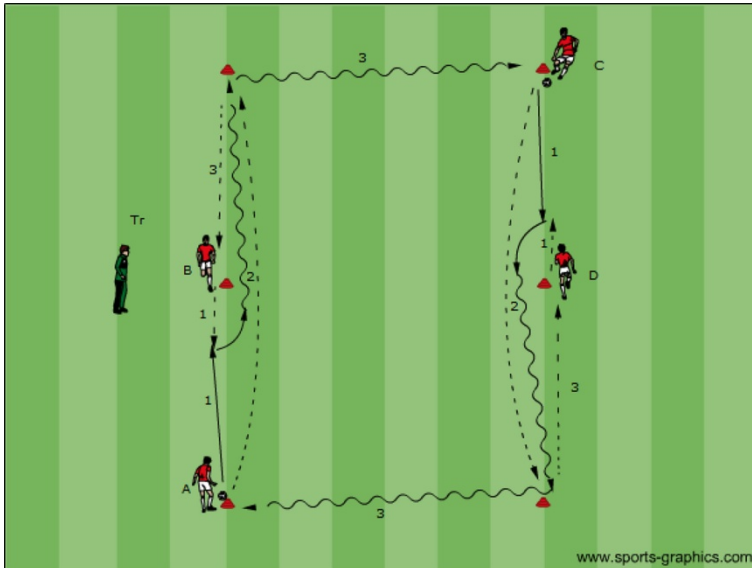
\*Punten rood: Bal buiten = 1 punt

Duur: 2x10' 2'R

Thema: Negatieve pressing

Materiaal: 1 doel, 4 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

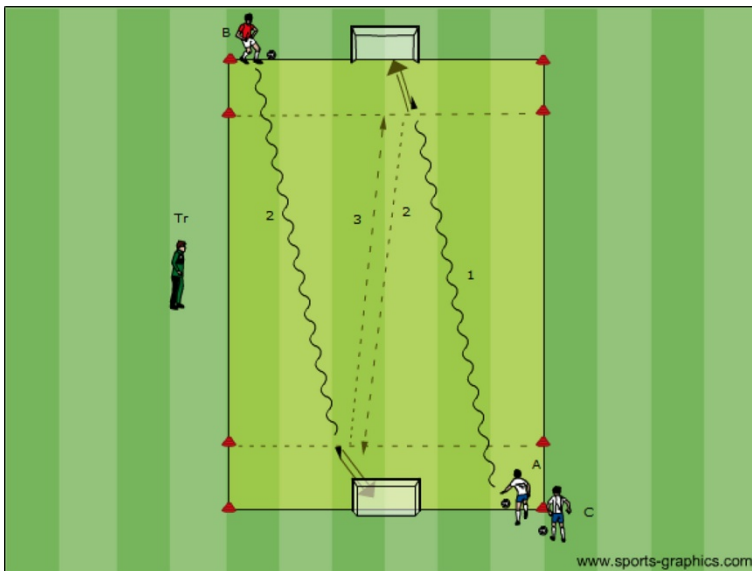
A en C starten de oefening. B en D komen de bal vragen van A en C. Wanneer B en D de bal aannemen gaan A en C negatieve pressing zetten op die speler tot hij het potje bereikt.

Na de negatieve pressing gaan A en C naar het middelste potje gaan om de bal te vragen van de volgende speler, ook zij draaien open met de bal en worden onder druk gezet via negatieve pressing.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2R, na 7' wordt er langs de andere kant gewerkt.

### Blok 2: Speeddrill



#### Beschrijving

2 afgebakende zones net voor het doel.

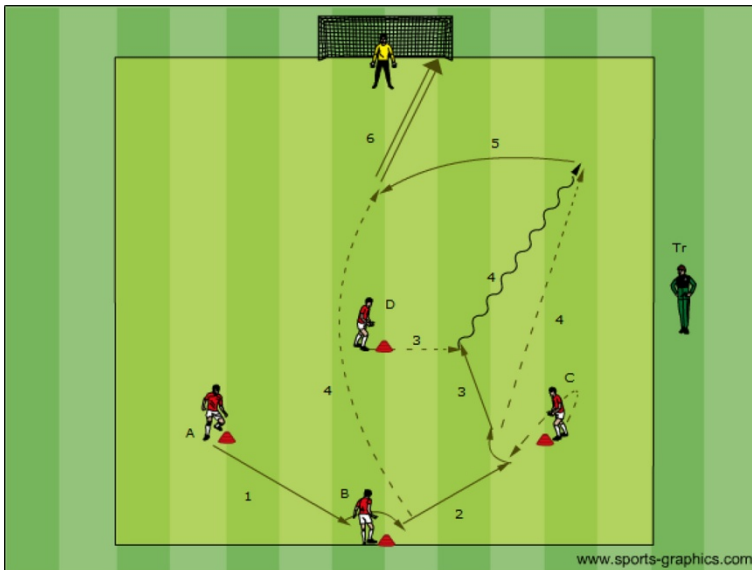
A neemt de bal op snelheid en leidt naar de overkant. Wanneer A in de afgebakende zone is mag hij scoren, maar op die moment mag B ook vertrekken om naar de andere kant te scoren. Nadat A getrapt heeft gaat hij negatieve pressing zetten op B.

Als B in de afgebakende zone komt en trapt vertrekt C ook naar de overkant en gaat B negatieve pressing zetten. Als C scoort gaat ook de volgende speler doorgaan waarop C negatieve pressing gaat zetten enz...

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: Max 10', 2x4' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



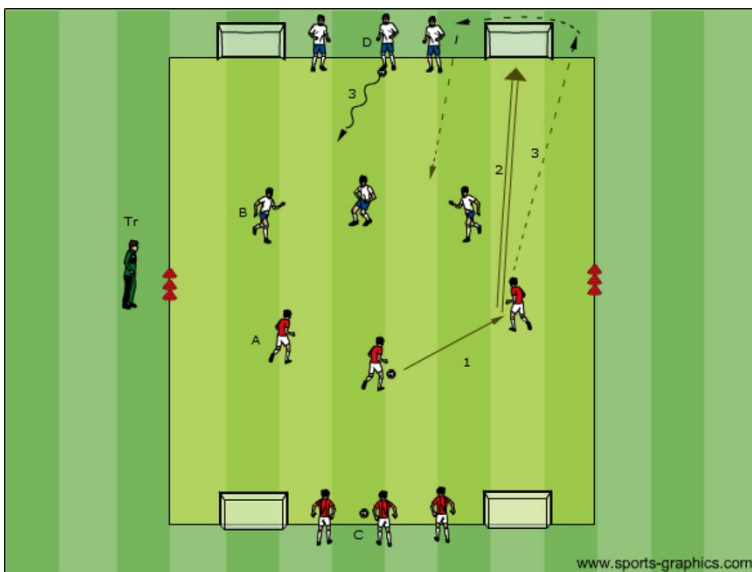
#### **Beschrijving**

A speelt in op B die doordraait, B speelt in op C die daarop ook doordraait, D gaat dan de ruimte zoeken in de diepte waarop C inspeelt. C gaat na zijn pas negatieve pressing zetten op D, D gaat de achterlijn bijna halen en dan diagonaal achterruit passen naar B die komt ingelopen om af te werken.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' starten aan de andere kant.

### Blok 4: Duel 3 vs 3



#### **Beschrijving**

2 teams van 3 spelers die het spel starten.

Rood speelt naar de 2 doeltjes, wanneer rood kan scoren of trappen naar het doel gaat de speler die trapt rond 1 van de 2 doeltjes lopen. Op het moment dat rood scoort of mist vertrekken de 3 nieuwe spelers van wit om te gaan scoren aan de overkant. Op dit moment spelen ze 3vs2 omdat de ene rode speler nog rond het doel moet gaan en dan negatieve pressing zetten.

Als wit trapt doen zij net hetzelfde en vertrekt de volgende groep van rood.

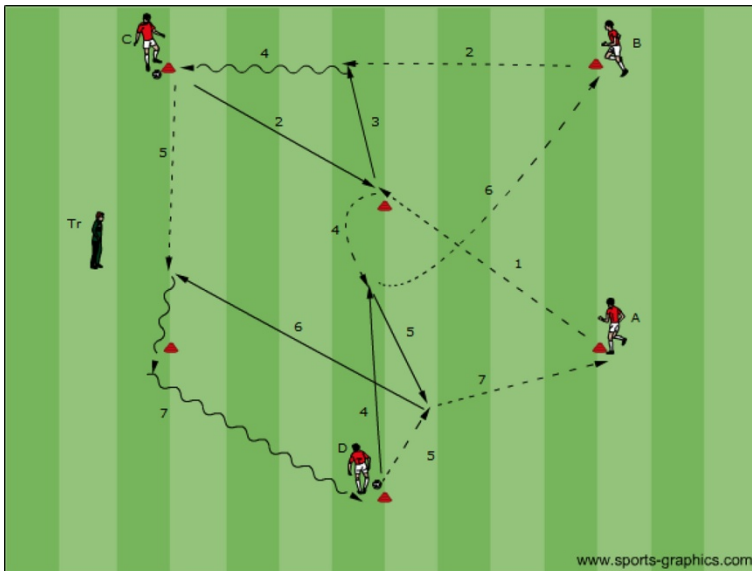
Duur: 4x5' 2'R



Thema: Omschakeling BV naar BB en omgekeerd

Materiaal: 2 doelen, 1 klein doel, looppladder, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



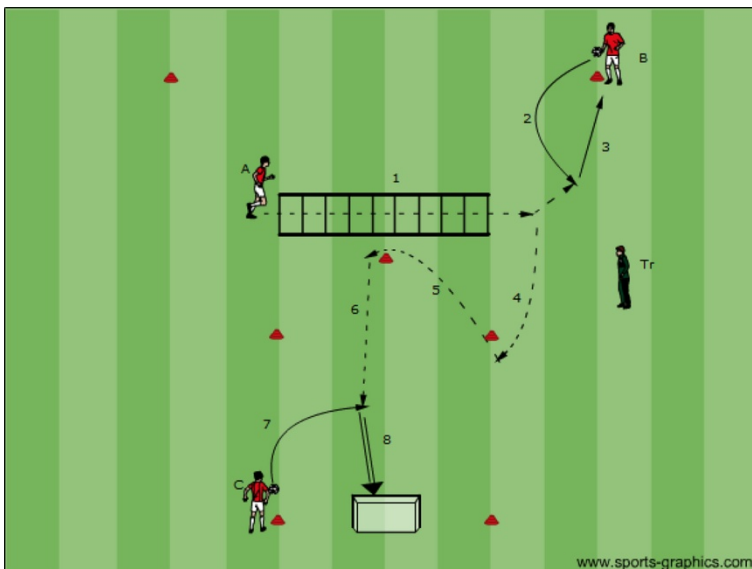
#### **Beschrijving**

A gaat de bal vragen bij C, op het moment dat C past gaat B infiltreren om de bal in de loop mee te krijgen van A, A gaat na zijn pas op B omschakelen om aan de andere kant een bal te vragen van D, A kaatst diagonaal op D terug die vervolgens breed legt op C die gefiltreerd is.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' wisselen van richting

### Blok 2: Kopoefening met loopcoördinatie



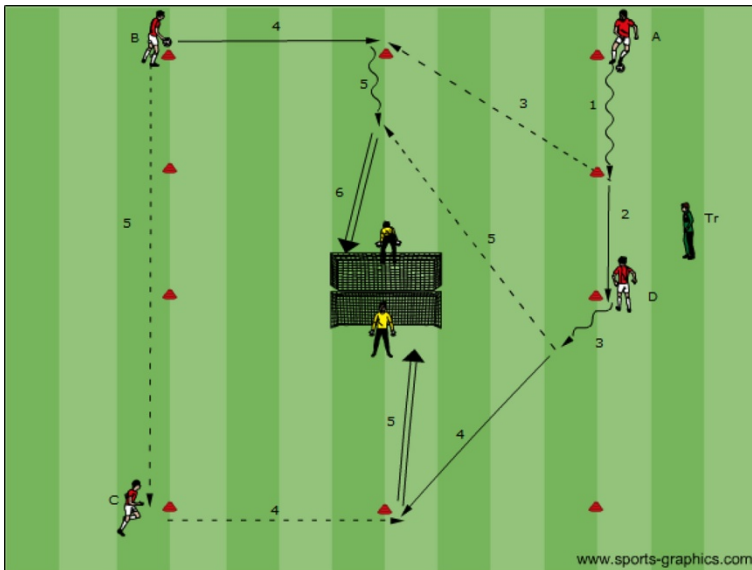
#### **Beschrijving**

A doet loopcoördinatie in de ladder, wanneer hij uit de ladder komt gaat B de bal opgooien waarop A kopt, A loopt rugwaarts rond het eerste potje en dan voorwaarts rond het volgende om vervolgens weer voorwaarts te lopen naar C die ook een bal opgooit waarbij A de bal in het doel kopt.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 10'

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

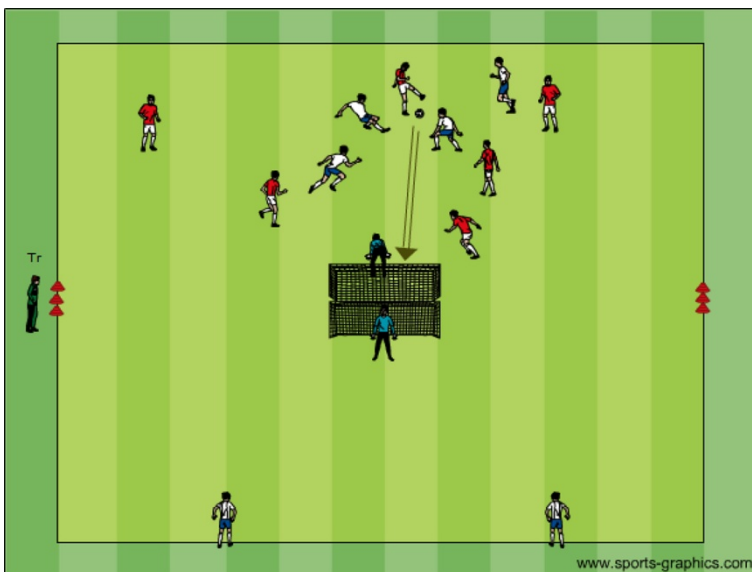
2 doelen die met de rug naar elkaar staan.

A leidt de bal naar het potje waarop hij dan inspeelt op D. D draait door en speelt de bal in naar aankomende C, C trapt op doel. Nadat A gepast heeft op D gaat hij snel de bal gaan vragen bij B, A draait door en probeert te scoren maar D gaat na zijn pas omschakelen om de afwerking van A te verhinderen.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' wisselen van flank.

### Blok 4: Partijvorm



#### **Beschrijving**

2 ploegen van 6 spelers of meer.  
De doelen staan rug aan rug.

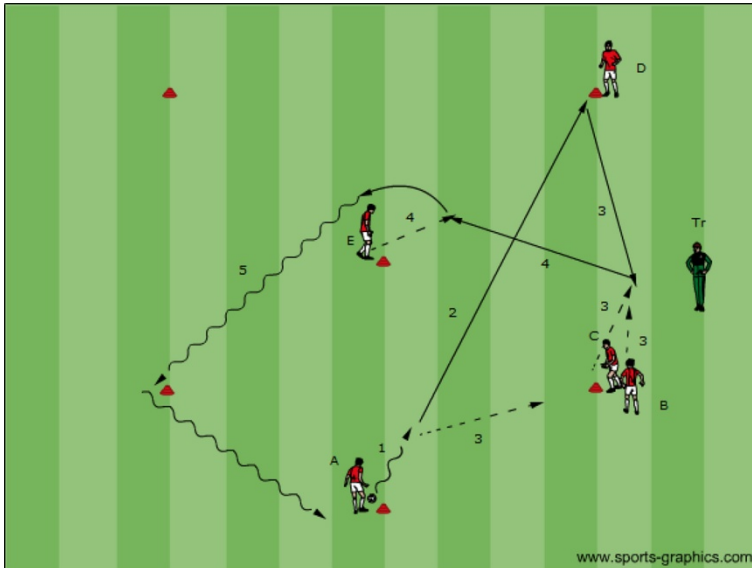
Rood probeert te scoren in het doel terwijl wit dat gaat verhinderen. Wanneer wit de bal kan afnemen proberen ze 1 van hun spelers aan de andere kant te bereiken. Die moeten eerst een pas geven vooraleer ze kunnen scoren. Alle witte gaan omschakelen om te helpen scoren en 4 rode moeten ook omschakelen om dit te verhinderen. Rood gaat nu 2 spelers achter laten. Als rood de bal aan de overkant kan afnemen proberen zij ook hun spelers aan te spelen.

Duur: 4x5' 2'R

Thema: Onderlinge dekking bij BV

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



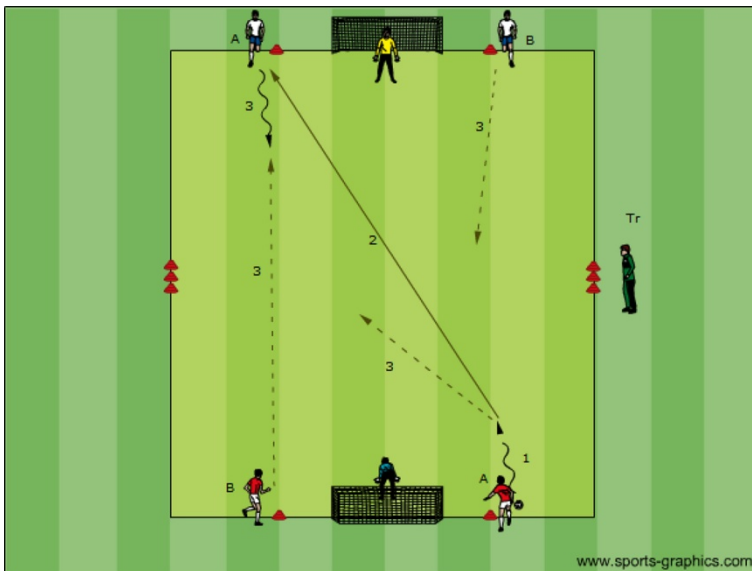
#### **Beschrijving**

A leidt de bal en speelt in op D, D speelt in op C die gedekt wordt door B, A zorgt dan dat hij dekking gaat geven op zijn teamgenoot B. C gaat na controle de bal inspelen op E, E draait door en leidt de bal tot A.

Doorschrijven: A-B-C-D-E-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' wisselen van flank.

### Blok 2: Wedstrijdvorm 2vs2



#### **Beschrijving**

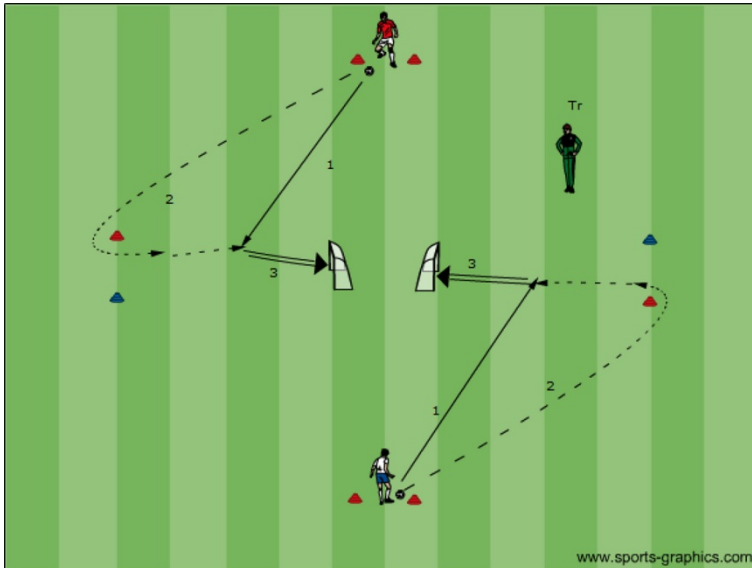
Rood A speelt de bal in op wit A, rood B gaat druk zetten op wit A terwijl rood A onderlinge dekking gaat geven op rood B. Als wit B de bal krijgt van wit A dan gaat rood A druk zetten en moet rood B onderlinge dekking geven.

Communicatie is een belangrijk punt hierbij die de spelers ook kunnen aanleren.

Doorschrijven: A-B-A

Duur: 20', golven van 1'

### Blok 3: Afwerking op doel en speeddrill



#### **Beschrijving**

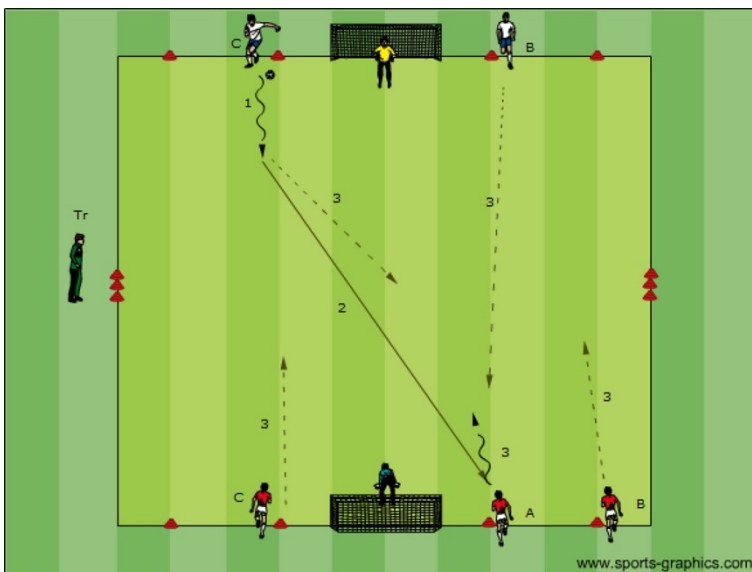
2 spelers die tegen elkaar werken.

De trainer roept een kleur, de speler speelt de bal richting die kleur en het doeltje. Na zijn pas sprint hij rond die kleur om dan de bal in het doeltje te trappen.

Variatie: de trainer roept een kleur en de speler moet naar het tegenovergestelde kleur spelen.

Wie scoort het snelst?

### Blok 4: Duel 3 vs 2



#### **Beschrijving**

1 team van 3 spelers en 1 team van 2 spelers.

Wit C leidt de bal en speelt in op rood A, wit B gaat druk zetten op rood A en schermt al een paslijn richting rood B af. Wit C gaat dekking geven aan wit B. Als rood A de bal speelt op rood B dan gaat wit C druk zetten en de paslijn afschermen naar rood A zodat rood C een actie moet maken. Ondertussen geeft wit B dekking aan wit C.

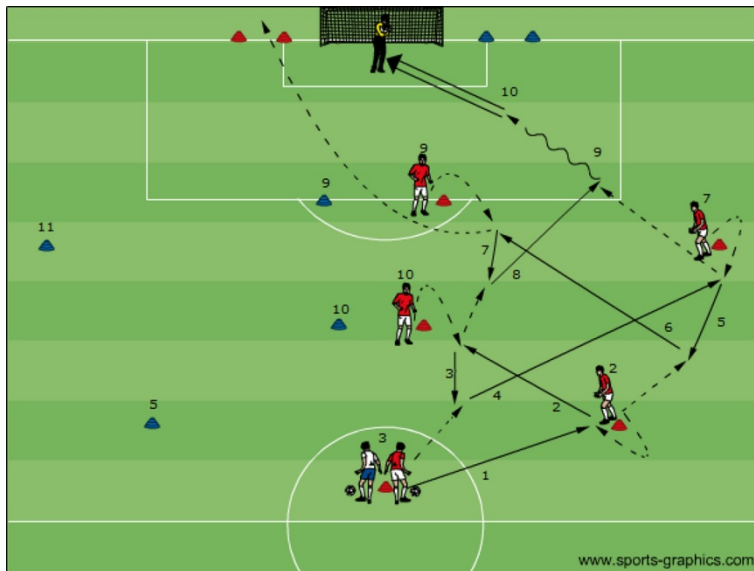
Doorschuiven: A-B-C-A (rood), A-B-A (wit)

Duur: 2x10', golven van 1à2'. Na 10' wisselen de teams en speelt rood in ondertal.

Thema: Opbouw van achteruit

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, latjes, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



**Beschrijving**

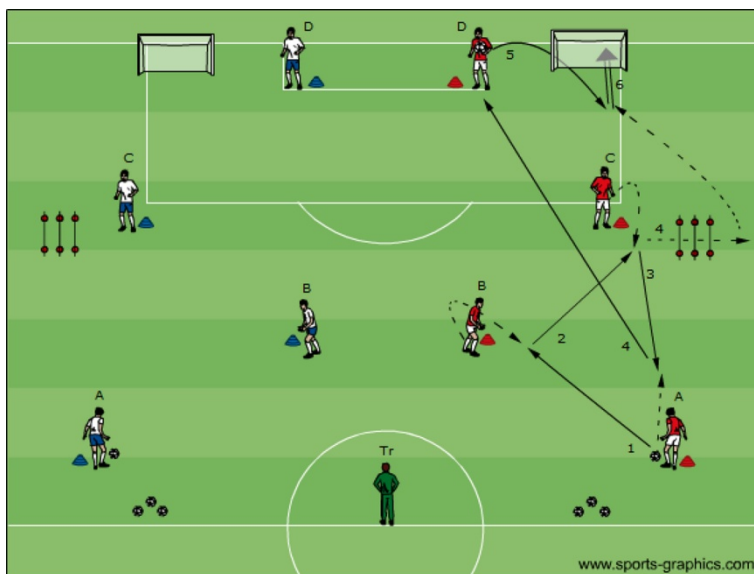
Ruimte: Half terrein

3 speelt in op 2(5), 2(5) speelt in op afhakende 10, 10 kaatst op 3, 3 speelt in op 7(11), 7(11) kaatst op 2(5), 2(5) speelt diep op 9, 9 kaatst op 10, 10 speelt diep op lopende 7(11), 7(11) speelt op de keeper, 9 maakt loopactie door zijn poort (blauw/rood).

Doorschuiven: 3-2-10-7-9-3-5-10-11-9-3

Duur: 2x8' 2R

Blok 2: Kopoefening



**Beschrijving**

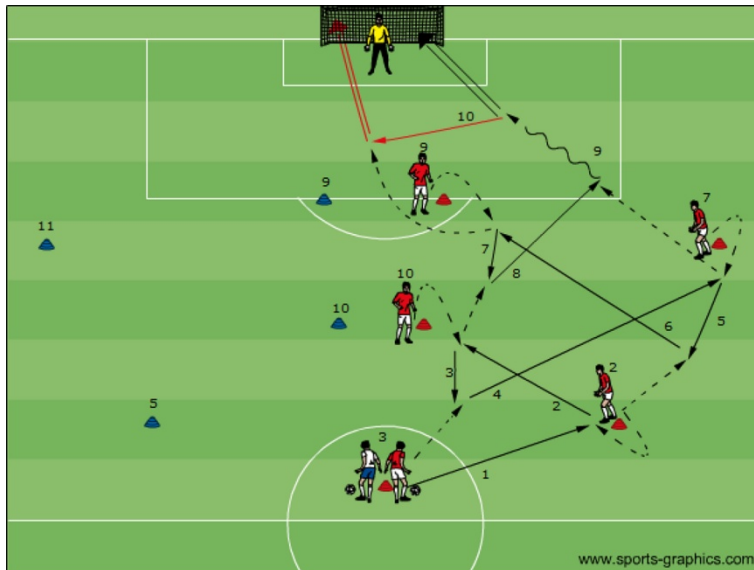
Ruimte: Dubbele 16m

A speelt in op B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op C, C kaatst op A en doet een oefening over de latjes, A speelt diep op D, D werpt de bal naar lopende C, C scoort met het hoofd.

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

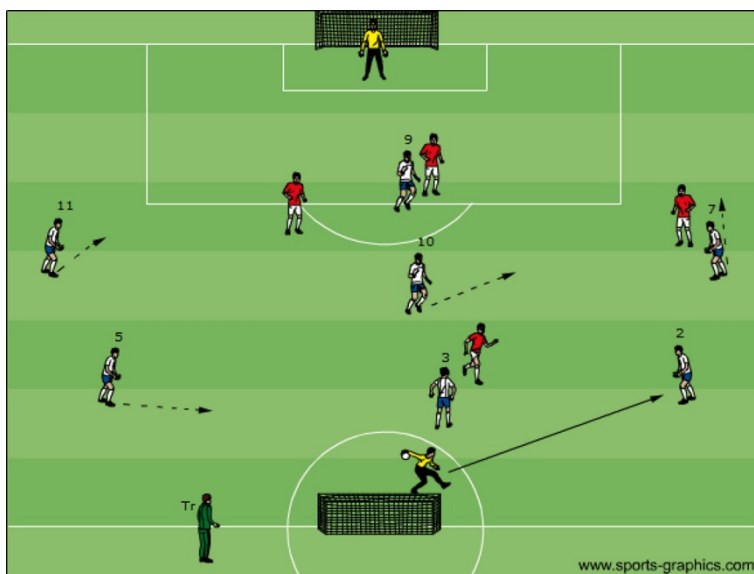
Ruimte: Half terrein

3 speelt in op 2(5), 2(5) speelt in op afhakende 10, 10 kaatst op 3, 3 speelt in op 7(11), 7(11) kaatst op 2(5), 2(5) speelt diep op 9, 9 kaatst op 10, 10 speelt diep op lopende 7(11), 7(11) scoort of speelt op vrij lopende 9 die dan afwerkt.

Doorschuiven: 3-2-10-7-9-3-5-10-11-9-3

Duur: 2x10' 2R

### Blok 4: Duel 7 vs 4



#### **Beschrijving**

Ruimte: Half terrein

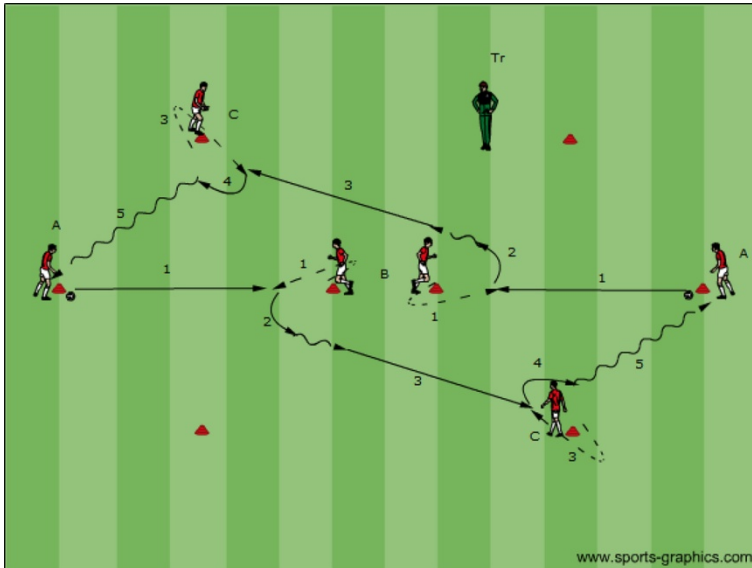
Keeper rood start iedere keer het spel op en zoekt vrije speler 2 (5). Indien bal buiten start men iedere keer opnieuw bij keeper rood.

Duur: 2x10' 2R, wissel bij rust de teams

Thema: Opendraaien

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

De oefening start aan beide zijden.

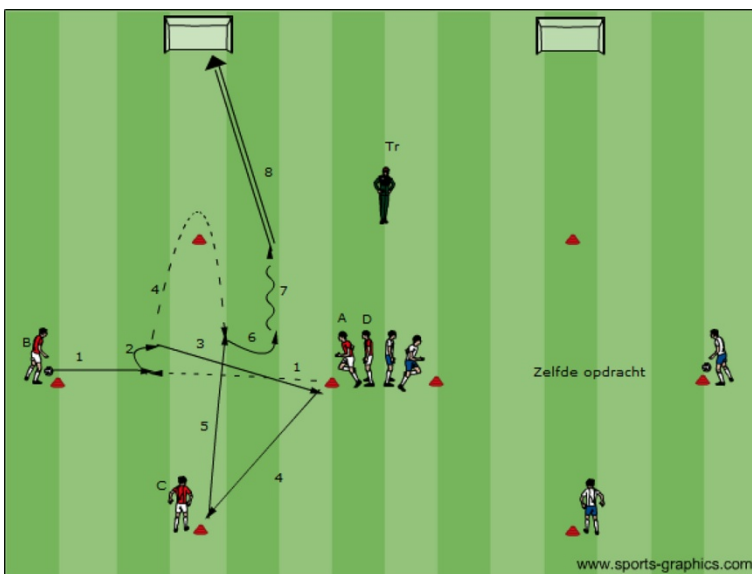
A speelt in op B die zich aanspeelbaar maakt, B draait door en speelt in op C, C neemt aan en sluit aan bij A.

Let op voor het inspelen op de juiste voet.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' starten aan de andere kant.

### Blok 2: Speeddrill



#### **Beschrijving**

2 groepen van 4 spelers.

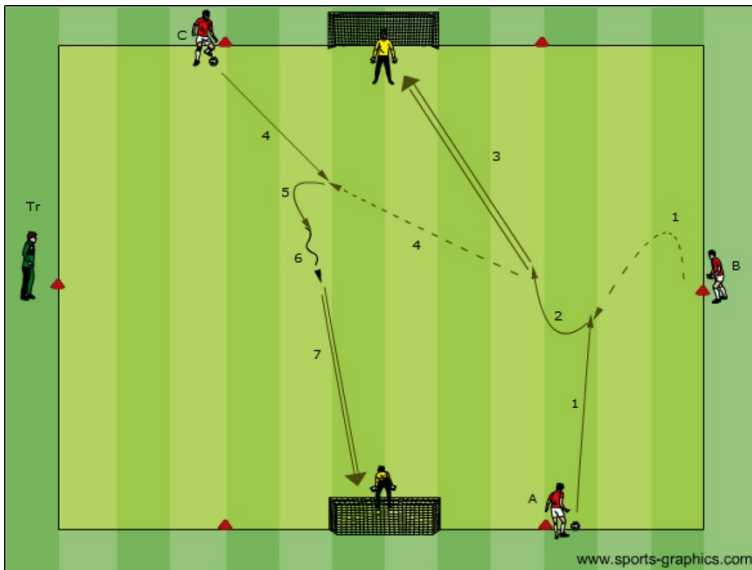
B speelt in op A die de bal vraagt, A draait door en speelt in op D, D speelt in op C terwijl A rond het potje sprint, C speelt de bal in op A, A draait door en trapt op doel.

Wie is het snelste van de 2?

Doorschuiven: A-B-C-D-A

Duur: 10', na 5' wisselen van kant.

### Blok 3: Afwerking op doel



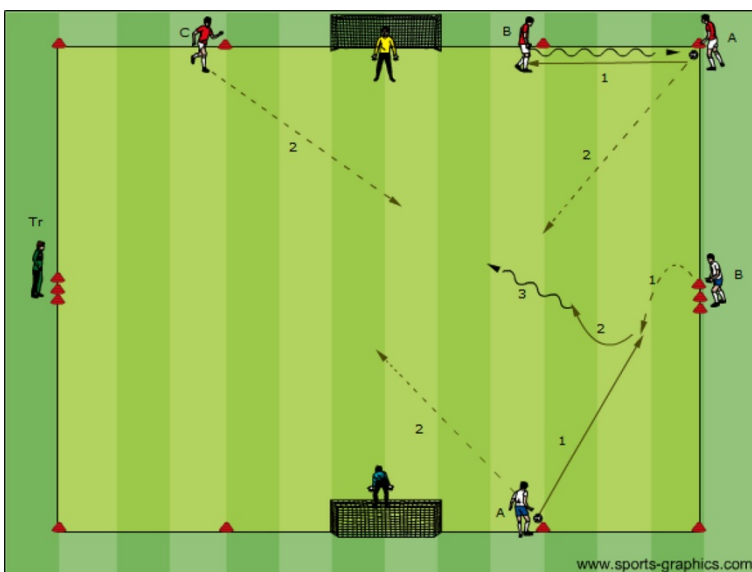
#### **Beschrijving**

A speelt in op B die na een vooractie de bal vraagt, B draait door en werkt af op doel. Na zijn trap op doel gaat B de bal vragen bij C, op die pas gaat B opnieuw doordraaien en afwerken op het andere doel.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' wisselen van kant.

### Blok 4: Duel 2 vs 2



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m, 2 teams.

Beide spelers A spelen in op B, wit B gaat doordraaien en proberen scoren op het doel maar, rood A gaat na zijn pas onmiddellijk druk zetten op wit B om de trap te verhinderen. Rood C en wit A komen in het spel na de eerste pas.

Doorschuiven: A-B-C-A (rood), A-B-A (wit)

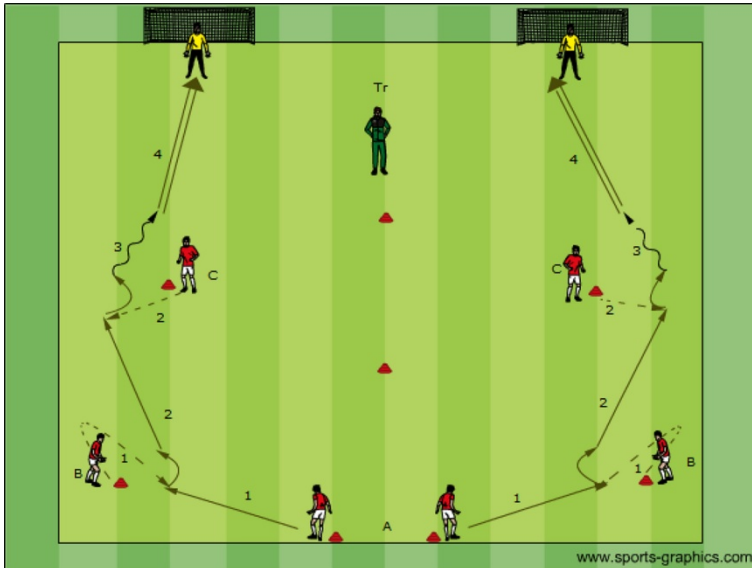
Duur: 20', golven van 1à2'. Na 10' wordt er gewisseld van opdracht.



Thema: Openen breed en diep

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

Er wordt gewerkt in 2 groepen.

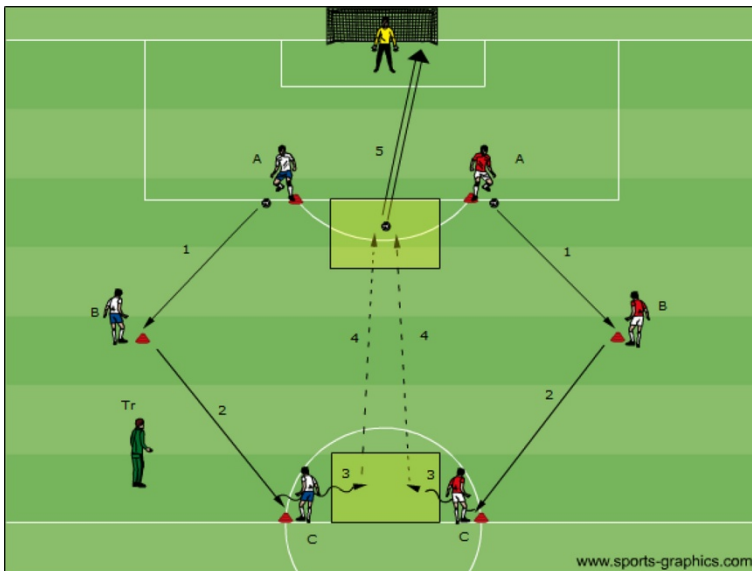
A speelt de bal in op B die opendraait, C komt diagonaal aanspelbaar en B speelt in op C, C draait door en trapt in de handen van K. De speler moet dus eerst breed spelen en dan diep.

Variatie: B kaatst de bal terug op A die vervolgens diep speelt.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' de variatie.

### Blok 2: Speeddrill



#### Beschrijving

2 teams tegen elkaar.

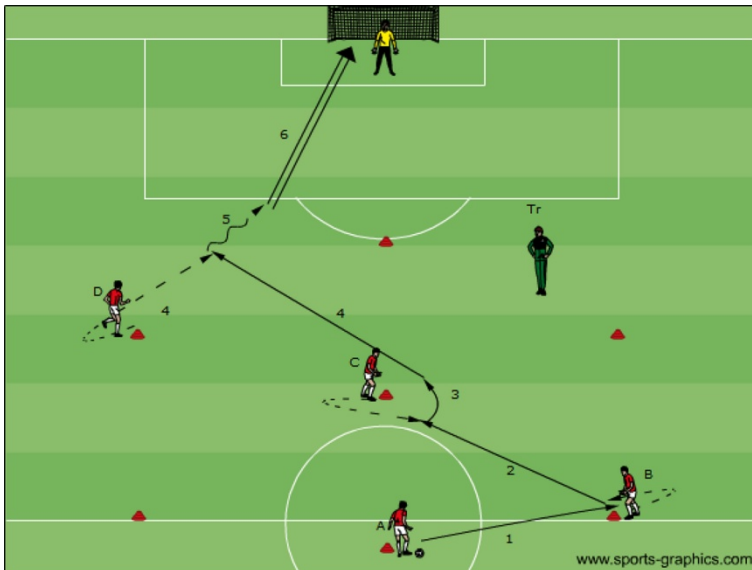
A speelt breed in op B, B draait door en die speelt diep in op C, C legt de bal stil in de zone om vervolgens te spurten naar de ene bal in de andere zone.

Wie van de 2 C's is het snelst en kan afwerken op doel?

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x5' 2'R, na 5' wisselen van kant.

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

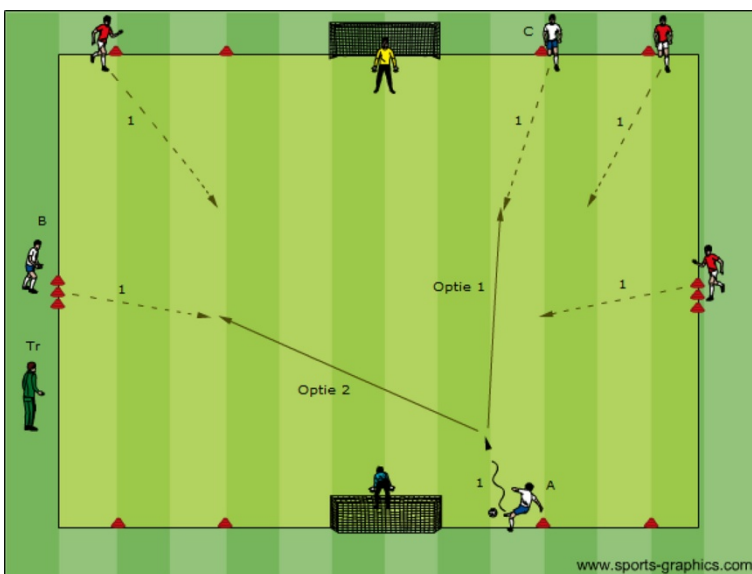
**Ruimte:** half terrein.

A speelt de bal breed op B, B zoekt C die een gerichte balcontrole doet om vervolgens de bal in de diepte te spelen voor D die afwerkt op doel.

**Doorschuiven:** A-B-C-D-A

**Duur:** 2x8' 2'R, na 8 minuten starten aan de andere kant.

### Blok 4: Duel 3 vs 3



#### **Beschrijving**

**Ruimte:** dubbele 16m en 2 teams.

A wit leidt de bal in, op dat moment bieden B en C zich aan maar komen de verdedigers ook in het spel. A maakt een juiste keuze en kiest ofwel breed op B ofwel diep op C naargelang de vrije ruimte die ze hebben.

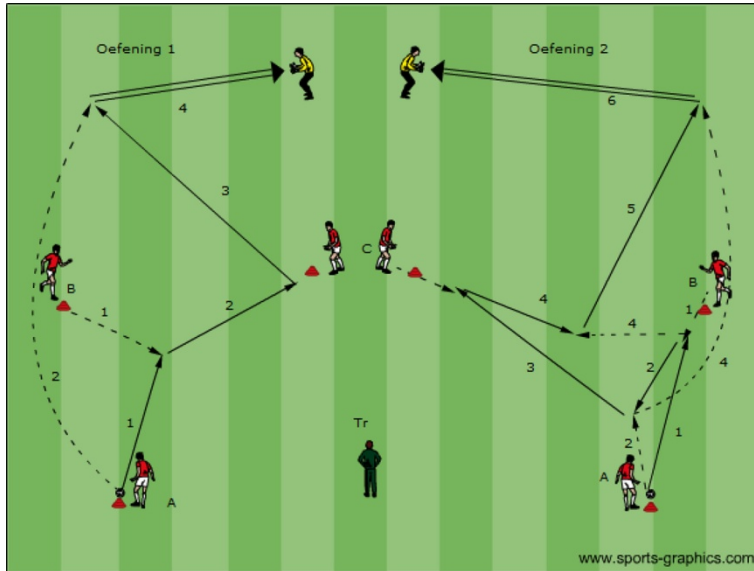
**Doorschuiven:** A-B-C-A

**Duur:** 20', golven van 2', na 10' start rood.

Thema: Overlapping 2 en 5 op 7 en 11

Materiaal: 2 doelen, 2 loopladders, palen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

Werken langs 2 zijden.

#### Oefening 1

A speelt in op B die diagonaal aanspelbaar komt, B speelt in op C terwijl A in de rug van B in de diepte gaat. C speelt de bal mee in de loop van A die een opwarmingspas geeft naar de doelman.

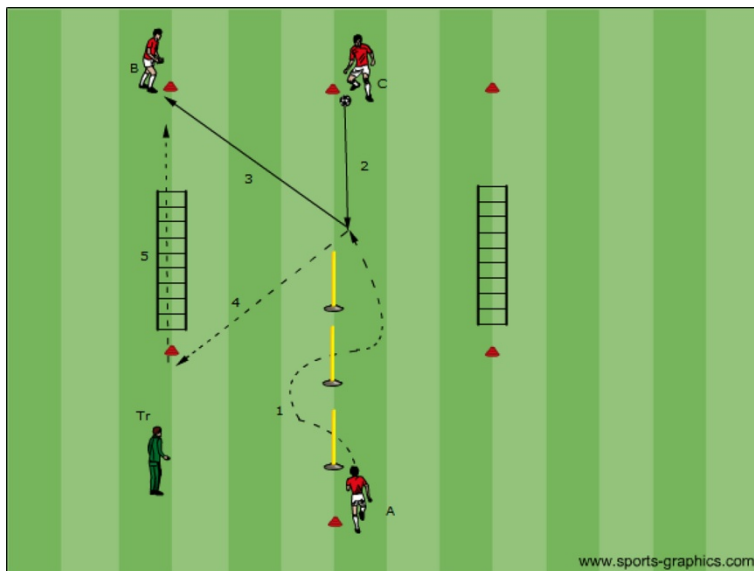
#### Oefening 2

A speelt in op B die kaatst, A speelt in op C, A loopt in de rug van B terwijl C de bal inspeelt op B, B draait open en speelt de bal in de diepte voor A dat een opwarmingspas geeft op de doelman.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' start oefening 2

### Blok 2: Loopcoördinatie en wendbaarheid



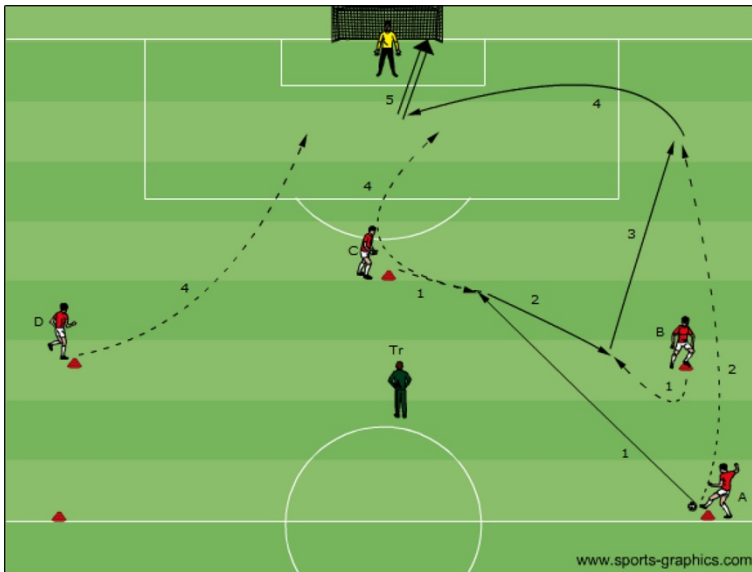
#### Beschrijving

A gaat zigzaggen tussen de stokken en vraagt dan de bal van C, C speelt in waarop A de bal diagonaal kaatst op B, A loopt snel rugwaarts richting de ladder om daar dan een opgelegde oefening uit te voeren.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x5' 2'R, na 5' werken aan de andere flank.

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

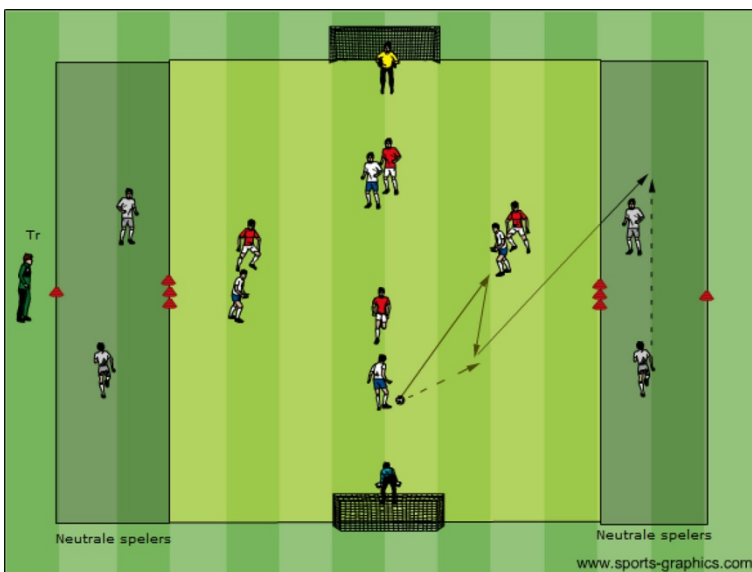
Ruimte: half terrein

A speelt in op C die zich aanbiedt, na de pas vertrekt A in de rug van B die zich aanspeelbaar maakt voor C, C speelt in op B die daarop de bal in de diepte steekt voor A, A zet voor doel, D gaat naar de 2<sup>de</sup> paal en C naar de eerste paal.

Doorschrijven: A-B-C-D-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' starten aan de andere kant.

### Blok 4: Duel 4 vs 4+ 4N



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m met 2 vrije zones aan de flanken.

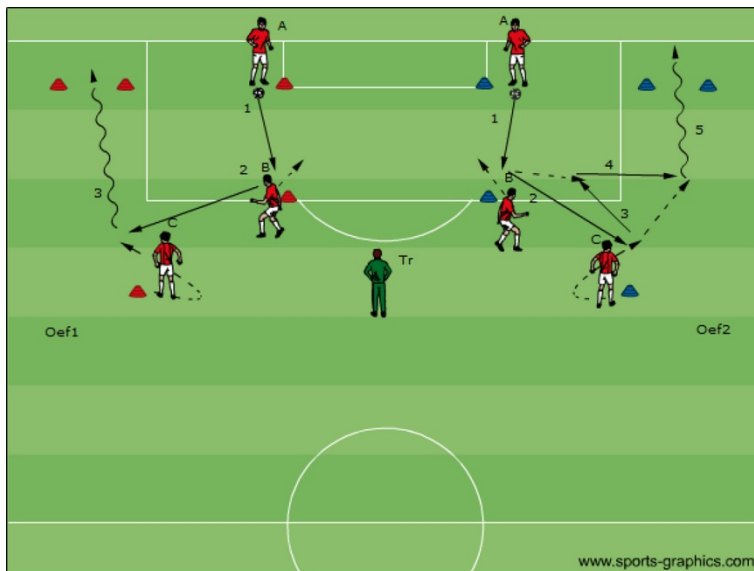
Wit probeert in balbezit te combineren en een flankspeler aan te spelen. De timing is belangrijk want het is de flankspeler van de eigen helft die een overlapping maakt en die moet de bal krijgen. Die speler zet voor op de anderen.

Duur: 6x4' 2'R, na 4 minuten komt het neutrale team er in en gaat wit of rood er uit.

Thema: Pas en georiënteerde controle

Materiaal: 2 doelen, 4 kleine doelen, looppladder, hoepels, brugjes, latjes, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



**Beschrijving**

*Oefening 1*

A speelt in op B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op C, C doet een georiënteerde controle en leidt de bal door poort.

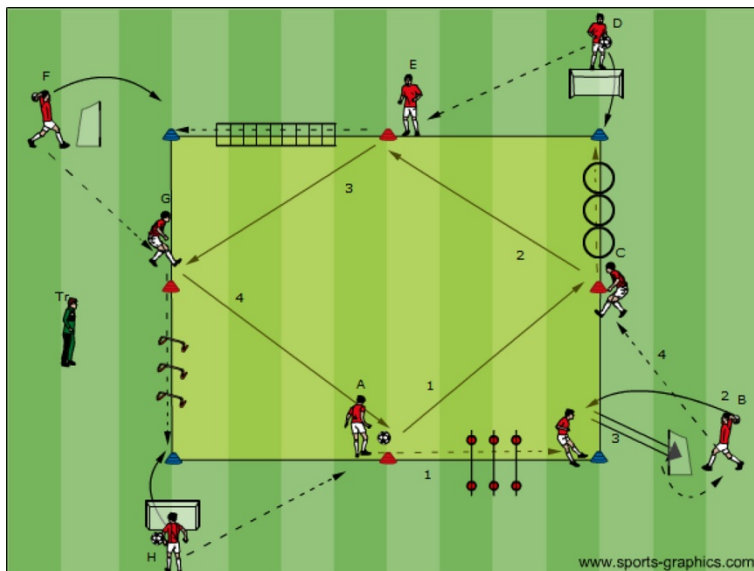
*Oefening 2*

A speelt in op B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op C, C kaatst de bal terug op B en doet een 1-2, C doet een controle en leidt de bal op snelheid door poort.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x5' 1'R

Blok 2: Kopoefening met jumps



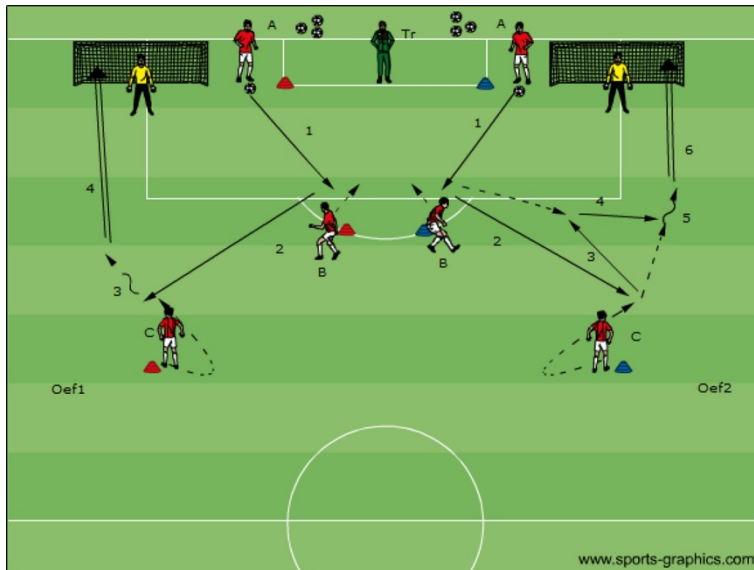
**Beschrijving**

A speelt in op C en doet daarna loopoefening over latjes en scoort daarna met het hoofd op inworp van B, C doet georiënteerde controle en speelt in op E doet daarna loopoefening in hoepels en scoort met het hoofd op inworp van D, E doet georiënteerde controle en speelt in op G doet daarna loopoefening in speedladder en scoort met het hoofd op inworp van F, G doet georiënteerde controle en speelt in op A doet daarna loopoefening over haagjes en scoort met het hoofd op inworp van H.

Doorschuiven: A-B-C-D-E-F-G-H-A

Duur: 2x5' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

##### *Oefening 1*

A speelt in op B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op C, C doet een georiënteerde controle en werkt af op doel.

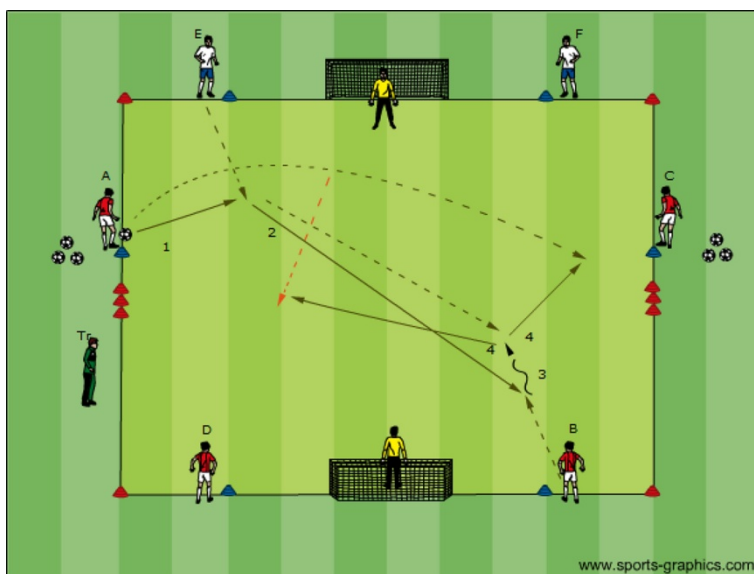
##### *Oefening 2*

A speelt in op B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op C, C kaatst de bal terug op B en doet een 1-2, C doet een controle en werkt af op doel.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x5' 1'R

### Blok 4: Duel 2 vs 1



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbel 16m, 2 groepen

A speelt in op lopende E en loopt daarna achter E zich vrij, E doet een georiënteerde controle speelt in op B en zet direct druk op B, B doet een georiënteerde controle en speelt in op vrijstaande A, men probeert zo snel mogelijk te scoren.

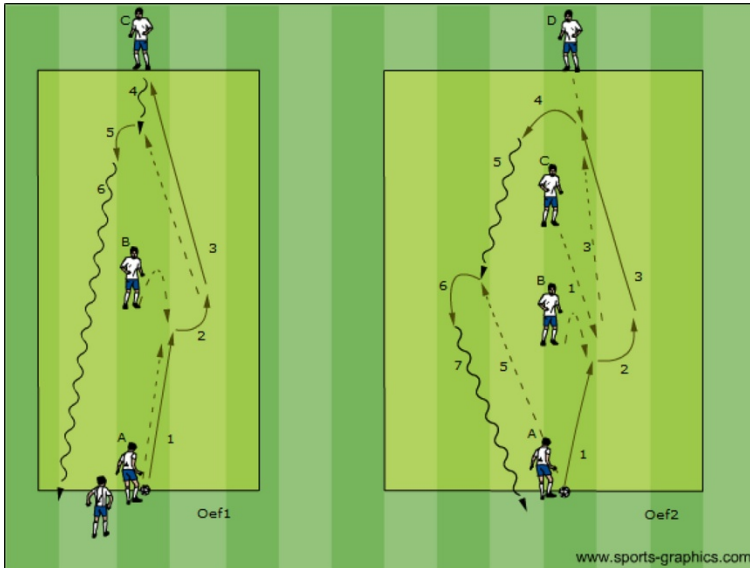
Daarna spelen C en D samen tegen F

Duur: 2x8' 2'R

Thema: Positieve pressing

Materiaal: 1 doel, 2 kleine doelen, palen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming



**Beschrijving**

Ruimte: 16m op 10m

*Oefening 1*

A speelt in op B, B draait door speelt in op C en zet hem onder druk, C neemt aan en schakelt B uit met een beweging leidt daarna de bal naar A.

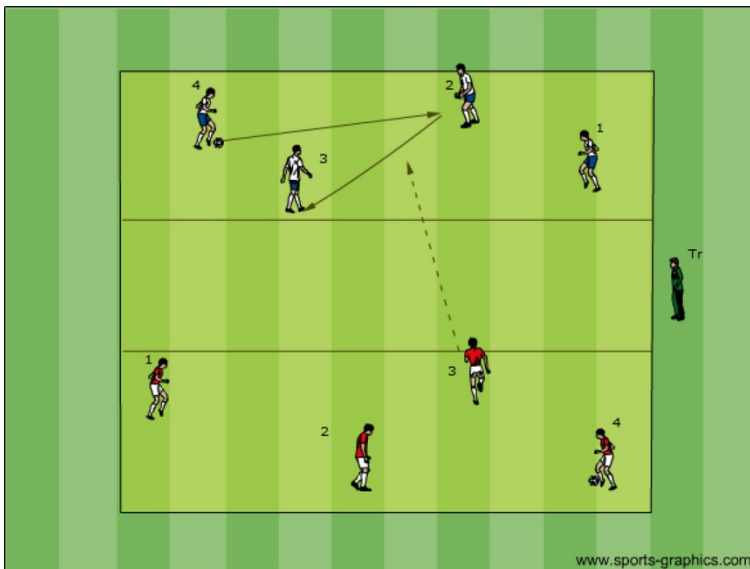
*Oefening 2*

A speelt in op B, B draait door met verdediger C in de rug, B speelt in op D en die schakelt direct drukzettende C uit, D leidt de bal verder en schakelt dan drukzettende A uit met een schijnbeweging, D leidt daarna de bal naar A.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x10' 2R

Blok 2: Snelheidsoefening met positieve druk



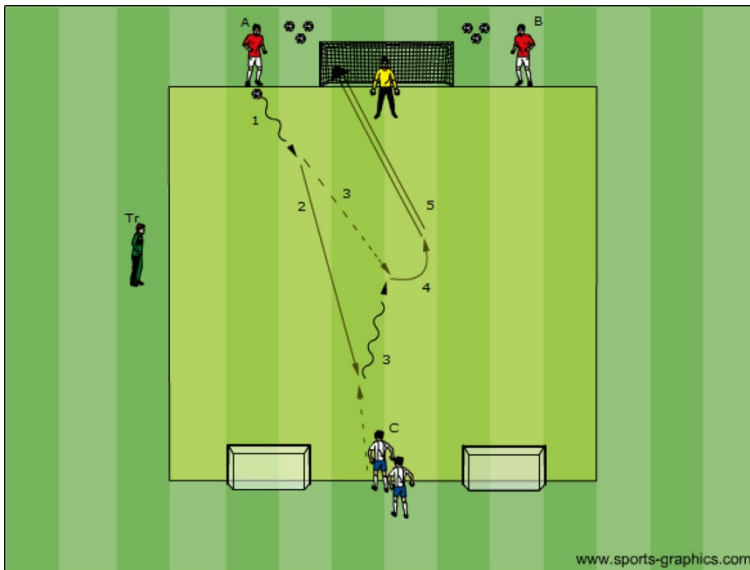
**Beschrijving**

Ruimte: Dubbele 16m

Beide teams tikken de bal rond in hun eigen vak. De trainer roept een nummer en kleur vb (rood1), die speler sprint dan naar het vak van het andere team en probeert daar de bal af te nemen. De witte proberen, als rood 1 in het vak is, 4 passen te geven naar elkaar. Indien dit lukt heeft wit 1 punt, en keert rood 1 terug naar zijn vak. De trainer bepaalt wie er vertrekt.

Duur: 2x5' 2R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

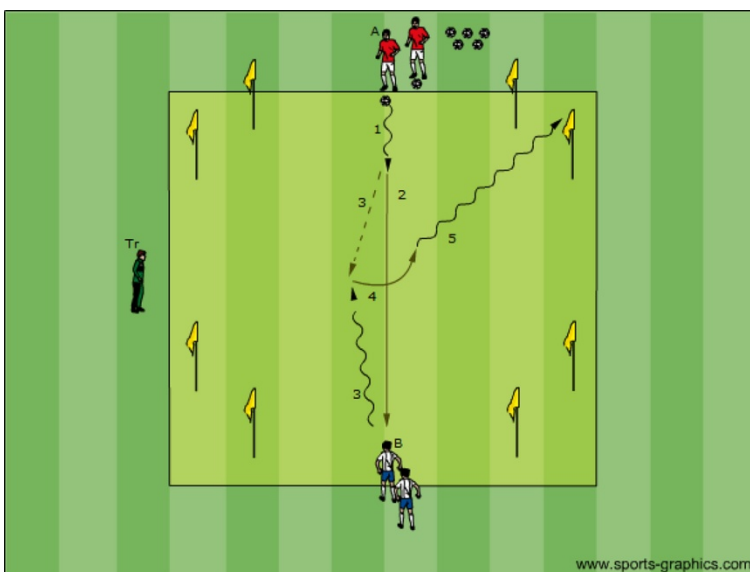
Ruimte: 16m op 10m

A speelt in op C en zet direct positieve druk op C, C neemt aan en schakelt A uit en werkt af op doel. Indien A de bal kan onderscheppen kan hij afwerken op kleine doeltjes.

Doorschrijven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 4: Duel 1 vs 1



#### **Beschrijving**

Ruimte: 16m op 10m

A speelt in op B, B neemt aan en schakelt A uit met een richtingsverandering en leidt de bal daarna door één van de poortjes. Indien A de bal kan onderscheppen kan hij de bal door één van de onderste poortjes leiden.

Doorschrijven: A-B-A

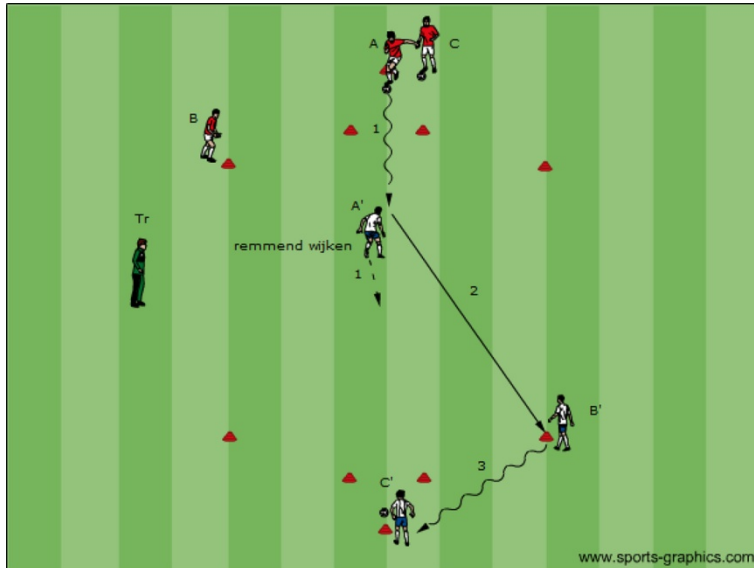
Duur: 2x5' 2'R



Thema: Remmend wijken

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

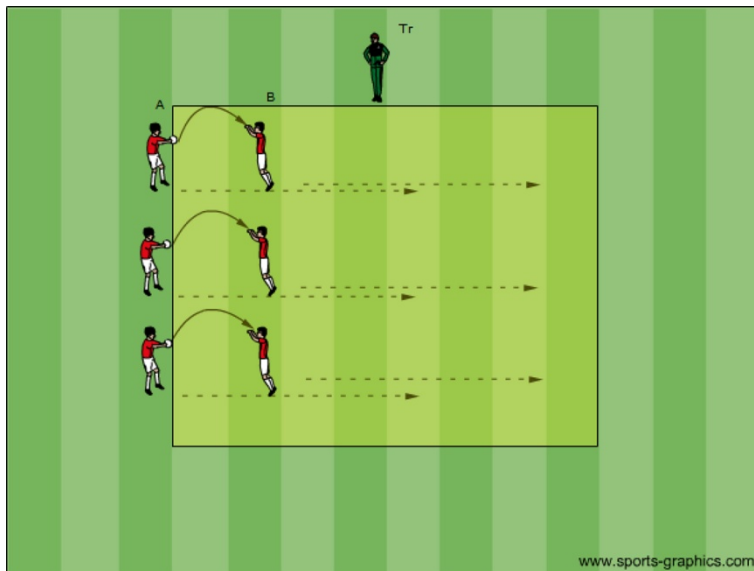
Rood A leidt de bal in op wit A, wit past remmend wijken toe op rood A. Wit A zorgt ervoor dat rood A niet kan inspelen op wit C maar uiteindelijk moet passen op wit B.

Nadat rood A de pas gegeven heeft op wit B vertrekt wit C met leiden. Rood A gaat druk zetten en dan ook remmend wijken toepassen. Rood A moet ook verhinderen dat wit C op rood C kan spelen.

Doorschrijven: A-B-C-A (in eigen groep)

Duur: 2x7' 2'R, na 7' staat B aan de andere kant.

### Blok 2: Kopoefening



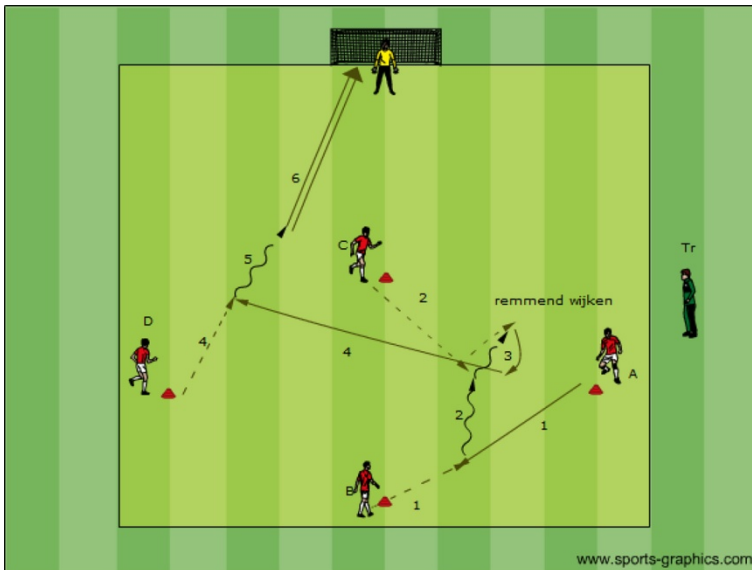
#### **Beschrijving**

A gooit de bal op voor B terwijl die achteruit loopt, B kopt de bal terug in de handen van A. Dit blijven ze doen tot ze aan de andere zijde zijn.

Doorschrijven: A-B-A

Duur: 5'

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

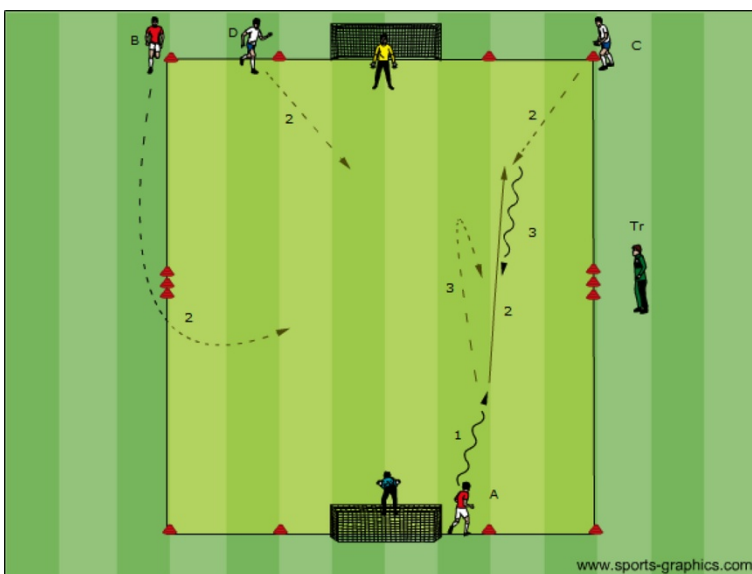
**Ruimte:** een half terrein of minder.

A speelt de bal in op B, B leidt de bal vooruit en wordt onder druk gezet door C, C doet even remmend wijken op B en duwt hem zo naar de buitenzijde. B maakt uiteindelijk een kap achteruit en speelt de bal diep naar D die afwerkt op doel.

**Doorschuiven:** A-B-C-D-A

**Duur:** 2x8' 2'R, na 8 minuten wordt er gestart aan de andere flank.

### Blok 4: Duel 2 vs 2



#### **Beschrijving**

A leidt de bal in en speelt op C, op het moment van de pas komen B en D ook in het spel. A zet druk op C en doet remmend wijken omdat B nog rond het potje moet lopen. Wanneer B in steun is van A dan kan A proberen de bal af te nemen.

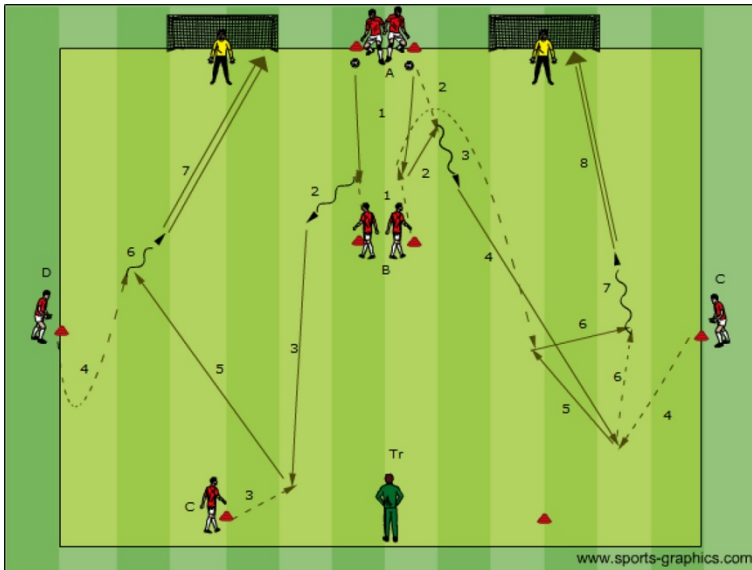
**Doorschuiven:** A-B-A

**Duur:** 20', golven van 1à2', na 10' begint wit met leiden.

Thema: Ruimte maken en benutten, infiltratie door diepe bal

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### Beschrijving

Ruimte: half terrein ongeveer

#### Oefening 1

A speelt in op B die doordraait, B speelt in op C die diagonaal aanspelbaar komt, D haakt af om de bal bij C te vragen maar vertrekt uiteindelijk diep waarop C de bal inspeelt, D trapt in de handen van K.

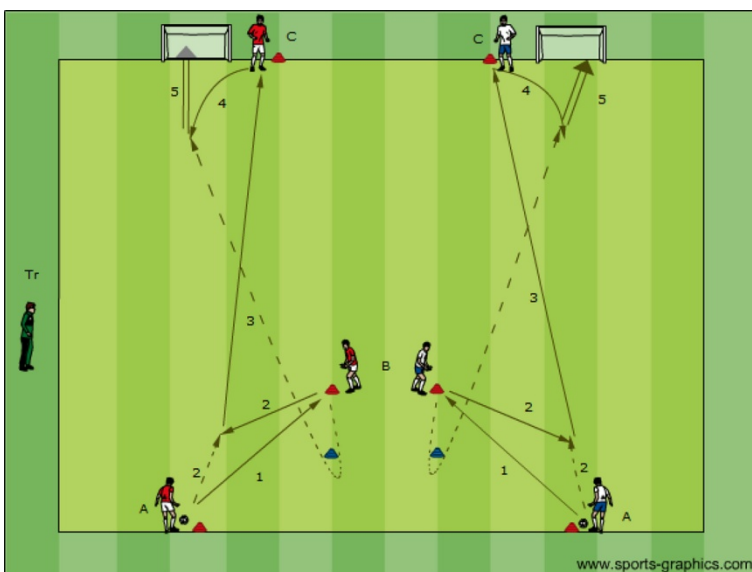
#### Oefening 2

A speelt in op B die kaatst, B loopt in de rug van A terwijl A de bal inspeelt op C die zich laat inzakken, C neemt de bal aan en doet een  $\frac{1}{2}$  met B waarop C dan uiteindelijk de bal in de handen van K trapt.

Doorschrijven: A-B-C-(D)-A

Duur: 2x7' 2'R, na 7' oefening 2

### Blok 2: Kopoefening en snelheid



#### Beschrijving

2 teams spelen tegen elkaar.

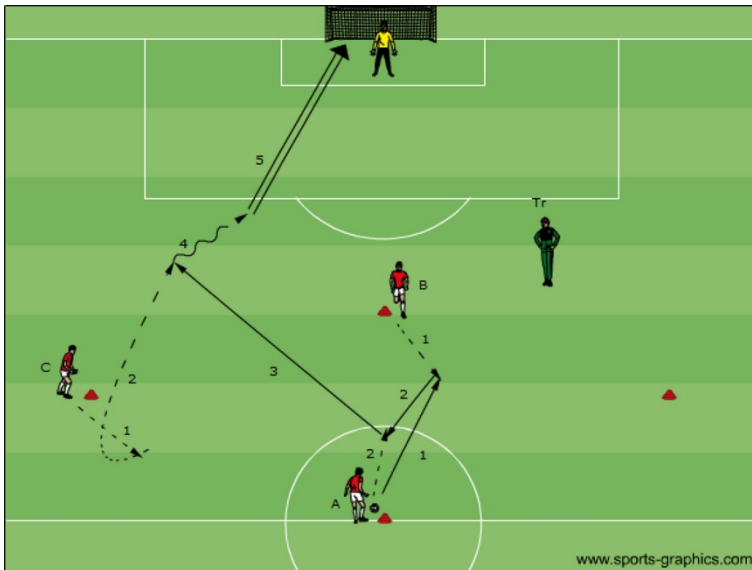
Beide teams starten gelijk. A speelt in op B die kaatst, na zijn kaatst gaat B rond het potje lopen en richting doel sprinten. A gaat de bal diep spelen op C, C neemt de bal aan en lobt de bal voor B die binnen kopt. Bij de jongere kan C ook de bal met de handen gooien.

Wie scoort het snelst?

Doorschrijven: A-B-C-A

Duur: 2x5' 2'R, na 5' wisselen van kant.

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

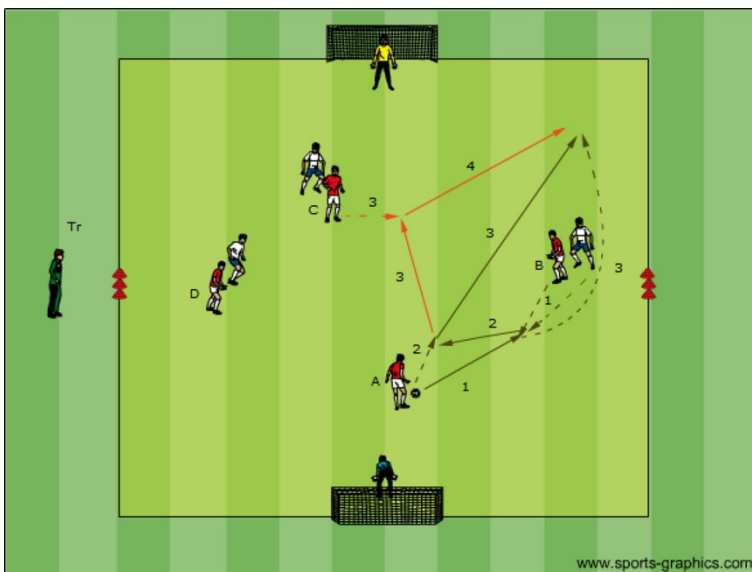
Ruimte: half terrein

A speelt de bal in op B terwijl C ook de bal vraagt, B kaatst de bal terug, op dat moment vertrekt C in de diepte waarop A de bal meespeelt in die ruimte. C neemt de bal aan en scoort.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x8' 2'R, na 8' andere flank

### Blok 4: Duel 4 vs 3



#### **Beschrijving**

Ruimte: dubbele 16m of meer.

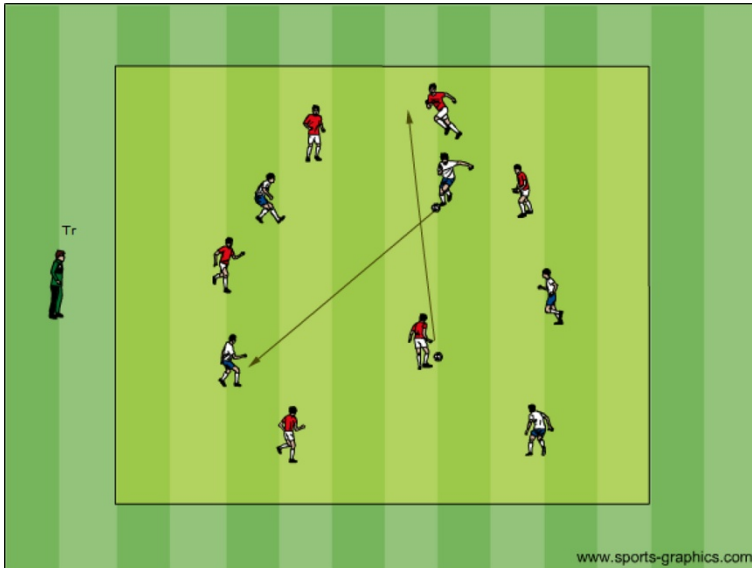
Rood speelt met 4 tegen 3 witte. A is de vrije man en organiseert. B komt aanspeelbaar zodat hij ruimte maakt in zijn rug want wit gaat kort dekken. B kaatst terug op A, A speelt dan ofwel diep in de ruimte voor B opnieuw ofwel speelt hij C aan die dan de pas geeft in de ruimte voor B. Ook kan C zelf die ruimte in de rug van B benutten. Variaties genoeg.

Duur: 20', golven van 2'. Na 10' start wit met een overtal.

Thema: Spelen op BB

Materiaal: 2 doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

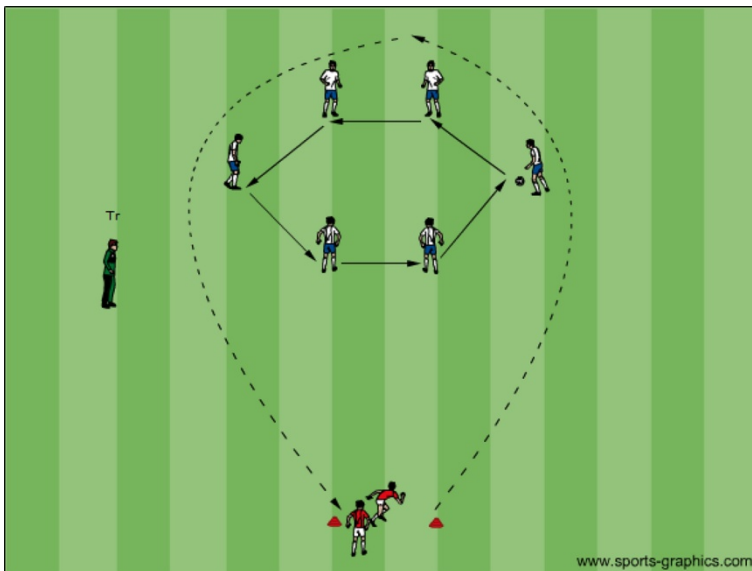
Ruimte: 2 teams in een vierkant. Elk team 1 bal.

De 2 ploegen spelen op balbezit met elkaar en door elkaar. Dat wil zeggen dat ze moeten kijken naar wie ze passen en of er geen speler van het andere team in de weg loopt.

Variatie: Max 3 of 2 tijden.

Duur: 2x7' 2'R, na 7' variatie toepassen.

### Blok 2: Speeddrill



#### **Beschrijving**

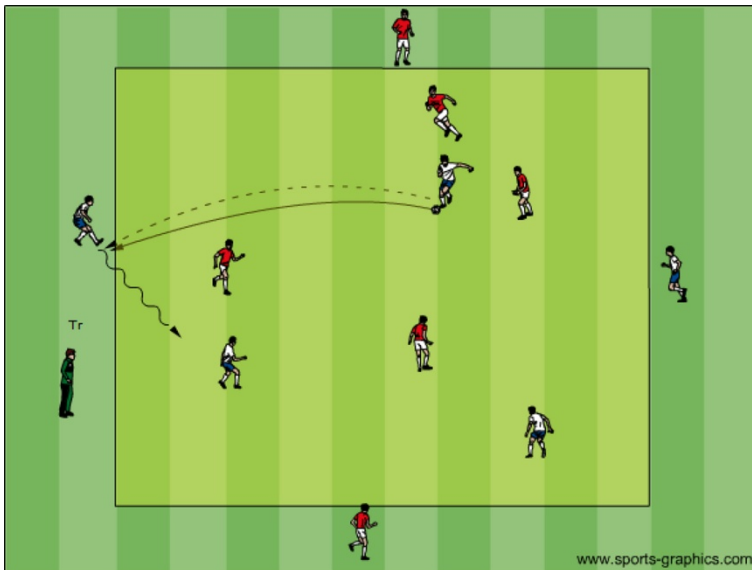
2 teams met verschillende opdracht.

Het team in wit tikt de bal rond in 1-2 tijden terwijl rood 1 voor 1 sprint rond die groep. Wanneer de bal bij de eerste speler is van wit roept die luidop 1 en dit elke keer hij de bal krijgt verhoogt hij het getal. Rood moet altijd de volgende speler aantikken voor hij mag vertrekken.

Welke groep haalt de meeste punten met passen?

Duur: Elke groep doet 2x de pasoefening en sprint.

### Blok 3: Partijvorm



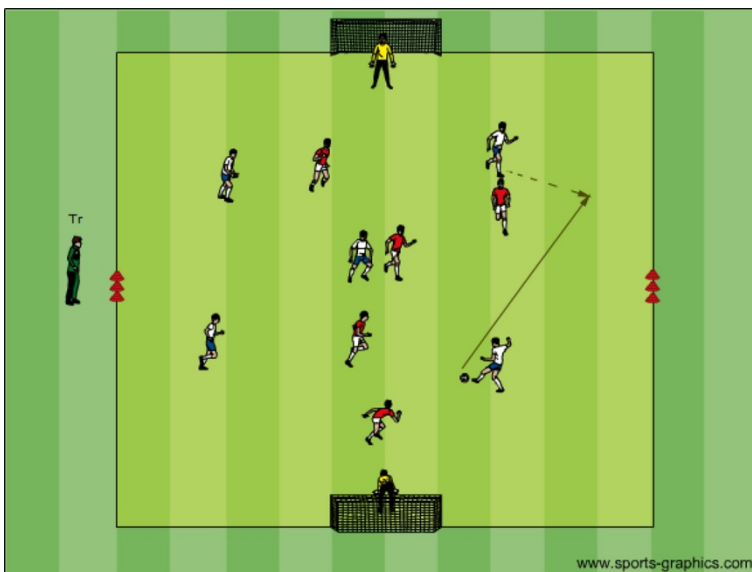
#### **Beschrijving**

2 teams tegen elkaar, elk team heeft 2 spelers tegenover elkaar staan aan een zijde.

Wit en rood proberen hun spelers in de neutrale zone aan te spelen, de speler die de bal krijgt gaat de bal in het spel leiden en verder spelen, de speler die de pas geeft gaat dan zijn plaats innemen. Wit probeert dan de andere speler aan de andere zijde aan te spelen om zo een punt te scoren. Rood doet dit hetzelfde met zijn eigen spelers die aan de zijkant staan.

Duur: 4x5' 2'R

### Blok 4: Wedstrijdvorm 5vs5



#### **Beschrijving**

Er wordt 5vs5 gespeeld of meer.

Wit speelt op balbezit samen met de doelmannen. Rood probeert de bal te onderscheppen en zo snel mogelijk te scoren bij 1 van de 2 doelmannen.

Als rood kan scoren gaat rood op balbezit spelen en moet wit proberen de bal af te nemen en te scoren.

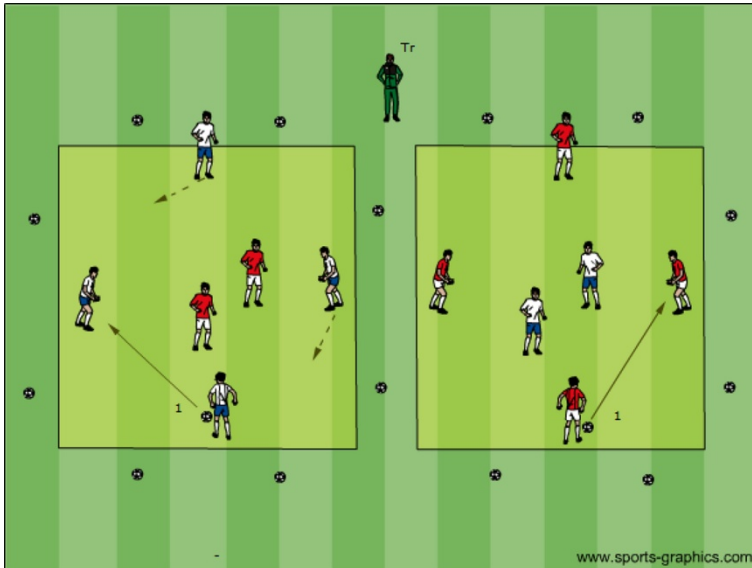
Variatie: verlagen van aantal baltoetsen.

Duur: 4x5' 2'R

Thema: Vrijlopen zonder bal

Materiaal: 2 doelen, palen, aantal ballen, potjes en hesjes

### Blok 1: Opwarming



#### **Beschrijving**

Ruimte: 2 vakken van 10m op 10m.

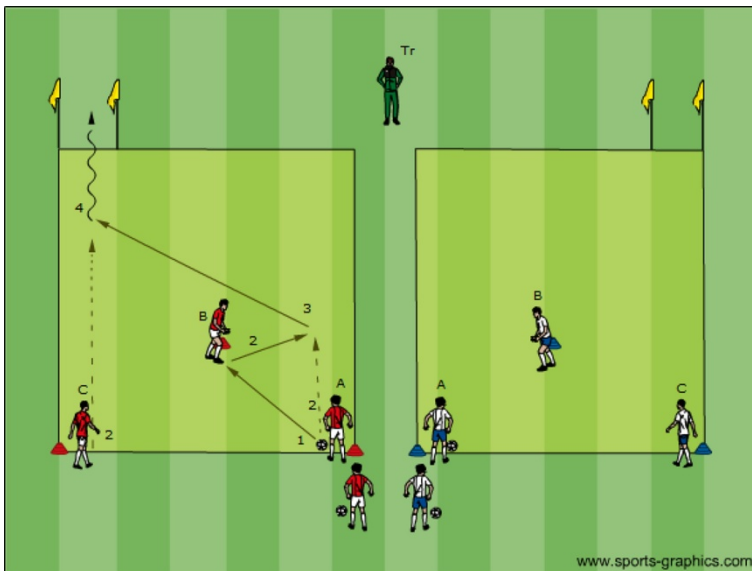
2 groepen spelen tegen elkaar.

Hoeveel passen kan men geven zonder dat de verdedigers hem kunnen onderscheppen?

\*leg ballen rond het terrein, geen tijdverlies.

Duur: 12', wissel na 1' van verdedigers.

### Blok 2: Snelheidsoefening



#### **Beschrijving**

Ruimte: 20m op 10m

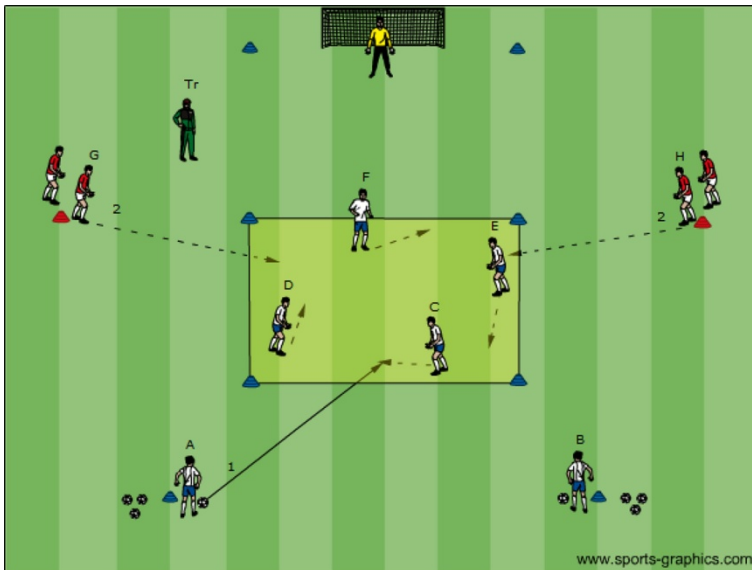
2 groepen spelen tegen elkaar

Op signaal van de trainer spelen de 1<sup>ste</sup> spelers van de groep in op B, B doet een 1-2 met A, A speelt diep op vrij lopende C, C leidt de bal door de poort.

Doorschuiven: A-B-C-A

Duur: 2x7' 2'R

### Blok 3: Afwerking op doel



#### **Beschrijving**

Ruimte: half terrein

A(B) speelt in op C (vrije bal), dan mag G(H) komen jagen.

In de gele zone verplicht om 3 passen te geven voordat er mag gescoord worden, G(H) mag enkel in de gele zone komen verdedigen.

#### Varianten:

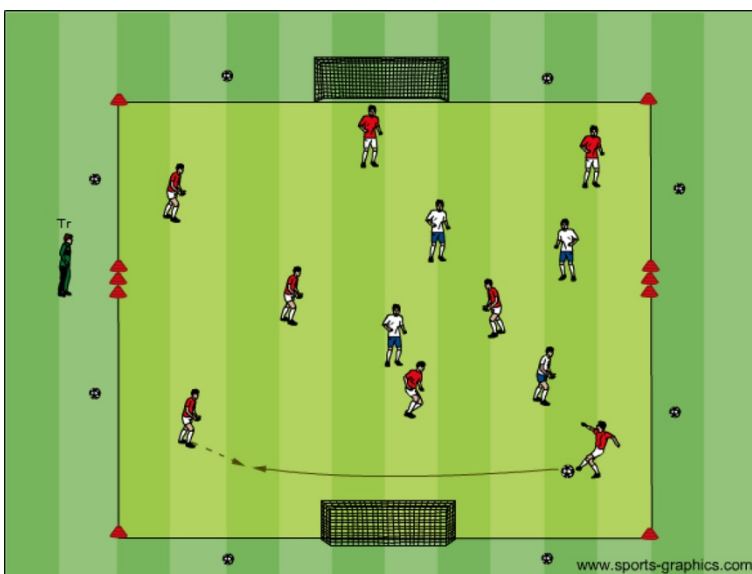
\* 2 verdedigers (vb G&H)

\*Verplicht meerdere passen te geven in gele zone

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

Duur: 15', wissel na 5' van verdedigers

### Blok 4: Duel 8 vs 4



#### **Beschrijving**

Ruimte: 20m op 20m, we spelen 8 vs 4.

Hoeveel passen kan men geven zonder dat de verdedigers hem kunnen onderscheppen?

\*leg ballen rond het terrein, geen tijdverlies.

Duur: 12', wissel na 2' van verdedigers.