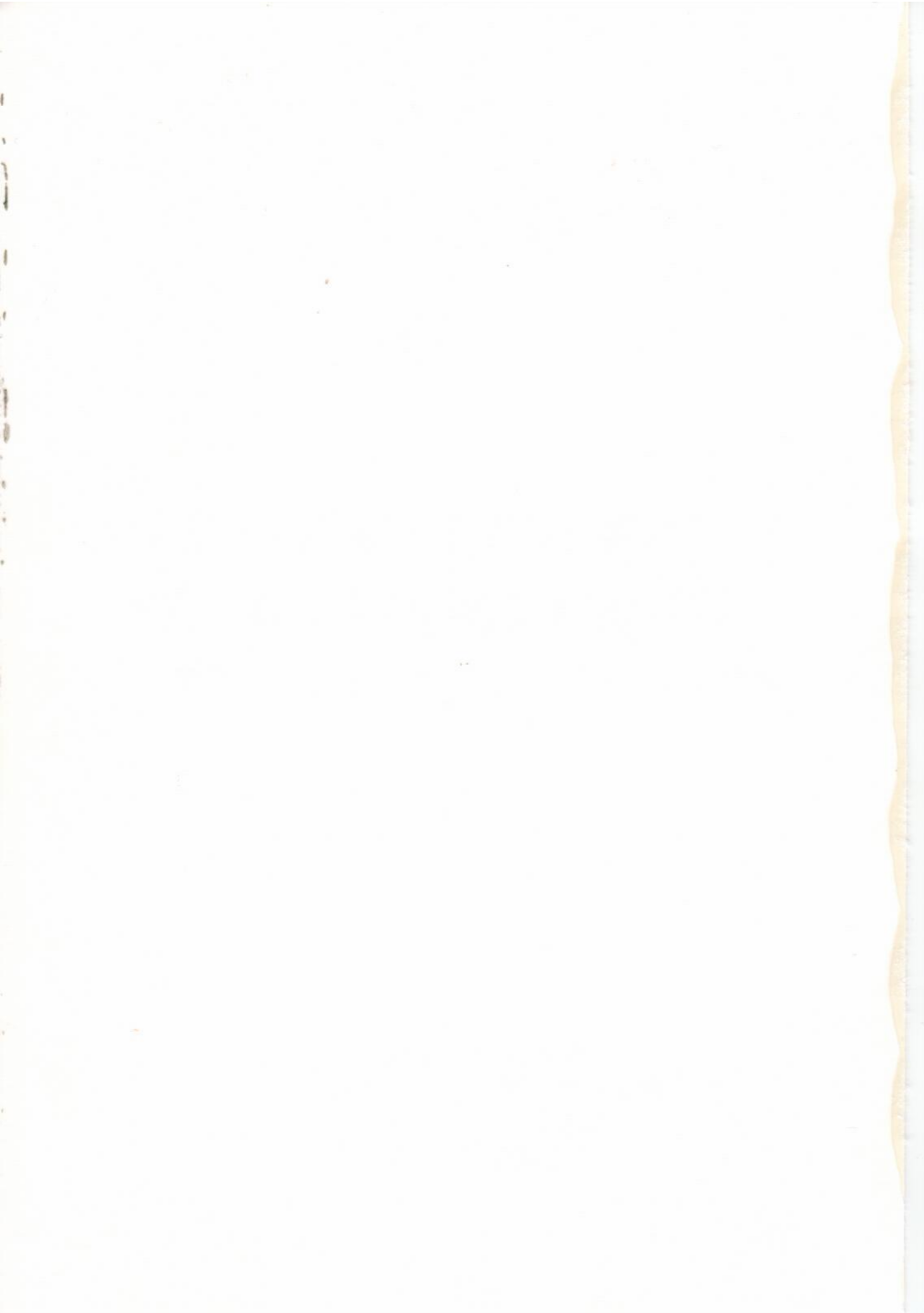


M. Vanierschot

Trainingen en jaarprogramma voor voetbaltrainers





M. VANIERSCHOT

**Trainingen en
jaarprogramma
voor voetbaltrainers**

SPORTBOEKEN
BROODCOORENS MICHEL
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

M. VANIERSCHOT

Trainingen en
simulaties
voor voetballers

Copyright: Broodcoorens Michel, B-9660 BRAKEL
Wetteijk depot: D/2005/2375/02

Niets van deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord.

- A. De vorige uitgave van ' Oefenprogramma en Trainingen voor Voetbaltrainers ' hebben aangetoond dat een trainer steeds op zoek is naar interessante oefeningen zowel speltechnisch, tactisch of konditionele oefeningen, eventueel met of zonder bal.

Ook deze bundel bevat weer een tachtig tal trainingen waar nu misschien meer het aksent werd gelegd op het bewegen : kollektief en individueel. Dit merken we vooral aan de ingangzettingen met bal. Oefeningen die natuurlijk aan een rustig tempo worden uitgevoerd met op het einde iets versnellend. Bij meerdere ingangzettingen is er naar gestreefd dat de spelers ook hun ' Voetbalverstand' moeten gebruiken. Voor een achttien tal trainingen hebben we gekozen voor zo een vorm van ingangzetting in plaats van de meer klassieke.

De aanwezigheden werden nauwkeurig genoteerd. De eerste training werd er van elke speler, op een individuele fiche de polsslag in rust genoteerd, het gewicht en de longinhoud. Elke twee maanden werd dit opnieuw gecontroleerd.

De doelmannen werden weer individueel getraind door een hulptrainer (oud doelman van de club) en regelmatig ingeschakeld in de trainingsoefeningen.

B. Op welke basis training geven en samenstellen ?

1. Doel van de training : het gebruiken van individuele, morele, collectieve, technische en konditionele middelen dit ter overbrugging van de totale wedstrijd duur zonder prestatieverlies.
2. Doelgericht het wedstrijdgebeuren benaderen onder vorm van delen en totaal beeld. Training = wedstrijd in het klein.
3. Leren werken onder grote psychische en fysische druk, de innerlijke beleving van de onmiddellijke en totale omgeving. (medespelers en publiek)
4. Rekening houden met individu en groep.
5. Het steeds terug brengen in wedstrijdomstandigheden.
6. Het toepassen van spelsituaties.

7. Zoeken naar meerdere oplossingen in deze spelsituaties.
8. Zoeken naar spelsituaties waarin het maken van doelpunten zich situeert. (primeert!!)
9. Gebruik van spelbepalende speler(s).
10. De wil en kunst om de bal te veroveren.

M. VANIERSCHOT

Gediplomeerde Oefenmeester K.B.V.B.

Vorbereidings periode seizoen.

<u>DATUM</u>	<u>UUR</u>	<u>PLAATS</u>	<u>TRAININGSVORM</u>
Dinsdag	19.00	Bos	Cross-promenade (Tr.1)
Donderdag	19.00	Terrein B	Algemene konditie (Tr.2)
Zaterdag	15.00	Terrein A	Wedstrijdtraining (Tr.3)
Dinsdag	19.00	Terrein B	Algemene konditie (Tr.4)
Donderdag	19.00	Terrein B	Wedstrijdtraining (Tr.5)
Zondag	16.00	Terrein A	Eerste bekerwedstrijd
Dinsdag	19.00	Terrein B	Konditietraining op tijd (Tr.6)
Donderdag	19.00	Terrein B	Wedstrijdvormen - weerstand (Tr.7)
Zondag	16.00	Terrein A	Tweede bekerwedstrijd (verplaatsing)
Dinsdag	19.00	Terrein B	Algemene training (Tr.8)
Donderdag	19.00	Terrein B	Algemene konditie (Tr.9)
Zondag	16.00	Terrein A	Derde bekerwedstrijd
Dinsdag	19.00	Terrein B	Algemeen + wedstrijdvormen (Tr.10)
Donderdag	19.00	Bos + Terrein B	Bos + wedstrijdtraining (Tr.11)
Zondag	16.00	Terrein A	Vierde bekerwedstrijd (verplaatsing)
Dinsdag	19.00	Terrein B	Konditietraining (Tr.12)
Donderdag	19.00	Terrein B	Speltechniek + weerstand (Tr.13)
Zondag	16.00	Terrein A	Vijfde bekerwedstrijd
Dinsdag	19.00	Terrein B	Snelheid + wedstrijdvormen (Tr.14)
Donderdag	19.00	Terrein B	Weerstand + uithouding + snelheid (Tr.15)
Zondag	15.00	Terrein A	Eerste competitiewedstrijd

Training 1 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Informatief gedeelte (30 min.)

De trainer legt de spelers uit op welke manier hij de trainingen zal leiden. De nadruk wordt gelegd op het feit dat op het bevel van de trainer iedere speler dit bevel onmiddellijk zal uitvoeren.

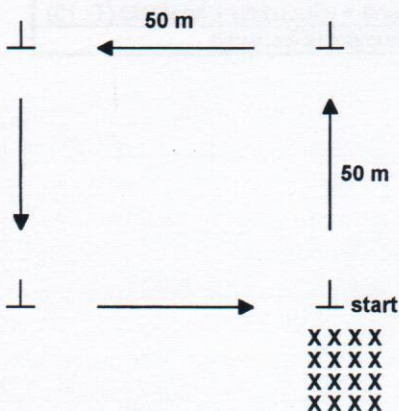
Tijdens de trainingen en de wedstrijden moeten de spelers duidelijk het volgende inzien '**De trainer is de baas**'. Nadien wordt samen met de club kinesist van iedere speler de polsslag in rust genomen, zijn gewicht en de longinhoud. Deze gegevens worden op een persoonlijke steekkaart ingevuld.

2. Funktioneel gedeelte (60 min.)

De afstand van het terrein naar het bos is ± 2 km. Deze afstand wordt in een laag tempo in groep gelopen. In het bos is een grote zandheuvel met los zand waar we de loopoefening houden.

A. Loopoefening

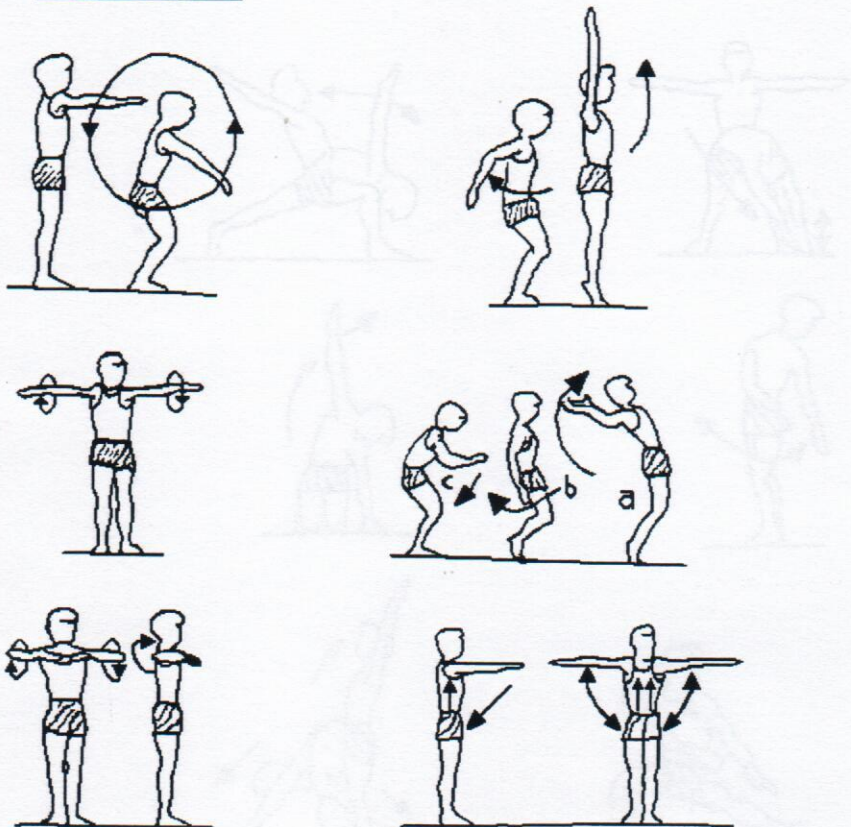
In een open ruimte worden vier kegels geplaatst op een afstand van 50 m. x 50 m. Er wordt gestart in groepen van vier spelers. De tweede groep start wanneer de eerste groep aan de tweede kegel is.



1. Eén ronde (200m) in 1 min.
2. Eén ronde in 1 min. 20 sec.
3. Eén ronde marcheren in 2 min.
4. Eén ronde in 48 sec.
5. Eén ronde in 1 min. 20 sec.

B. Lenigmakende oefeningen

1. Armen en schouders

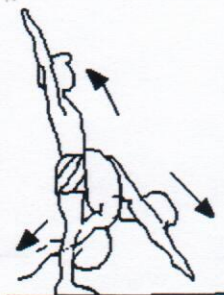
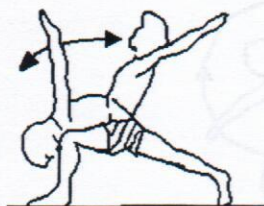


C. Loopoefening

1. Eén ronde (200m) in 1 min.
2. Twee ronden (400m) in 2 min.
3. Eén ronde marcheren in 2 min.
4. Eén ronde in 48 sec.
5. Twee ronden in 2 min.

D. Lenigmakende oefeningen

2. Romp

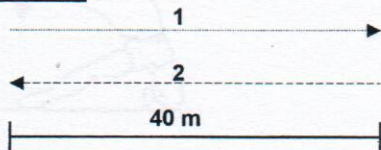


Na deze oefeningen in een rustig tempo terug naar het terrein.

Training 2 (Tijd ± 1 h 25)

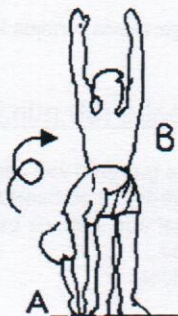
Donderdag

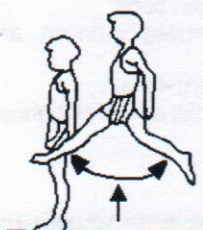
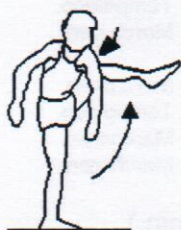
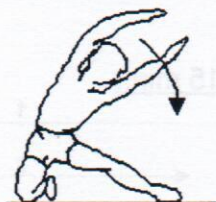
1. Opwarming (15 min.)



- | | |
|---|---------------|
| 1. Huppelen, armen zwaaien. | 2. Tempoloop. |
| 2. Hielen heffen, dijnen heffen. | 2. Tempoloop. |
| 3. Benen buigen met naveren. (5x) | 2. Tempoloop. |
| 4. Been heffen linker + rechter (knie 90°) en van binnenuit buitenwaarts draaien. | 2. Tempoloop. |
| 5. Romp voorwaarts buigen en naveren. (5x) | 2. Tempoloop. |
| 6. Elke derde pas afwisselend linker en rechter been zwaaibeweging. | 2. Marcheren. |
| 7. Spreidstand en romp draaien links + rechts. | 2. Tempoloop. |
| 8. Bijtrekpas, vorderen zijwaarts links + zijwaarts rechts. | 2. Tempoloop. |
| 9. Rugwaarts lopen strak tempo. | 2. Tempoloop. |
| 10. Sprong knieën tegen borst. | 2. Tempoloop. |
| 11. Vanuit hurkzit omhoog springen, armen in de hoogte, lichaam gestrekt. | 2. Marcheren. |
| 12. Deboulé (optrekken) 40 m. | 2. Marcheren. |
| 13. Grote sprongen links en rechts zijwaarts. | 2. Tempoloop. |
| 14. Deboulé 40 m. | 2. Marcheren. |
| 15. Spurt. | 2. Marcheren. |

2. Lenigmakende oefeningen romp en benen (15 min.)



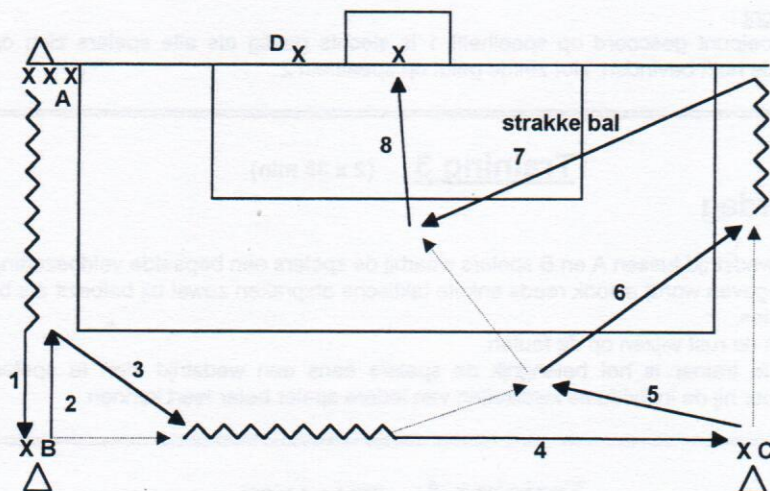


Na de eerste vier oefeningen twee rondjes loslopen.

3. Funkioneel gedeelte (30 min.)

De spelers verdelen in drie groepen van zes.

- A. Groep 1 en 2 spelen wedstrijd op balbezit.
1/2 speelveld, maximaal drie maal de bal raken.
Markage ⇔ Demarkage
- B. Groep 3 oefening op doel.



Wissel :

A ⇌ B

B ⇌ C

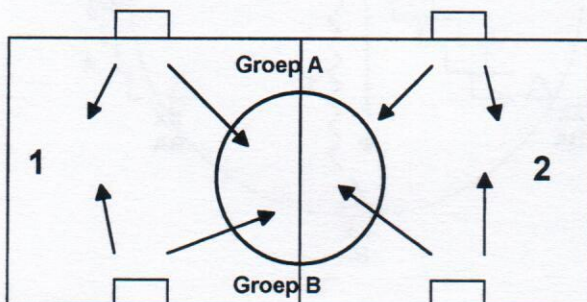
C ⇌ D : D gaat de bal ophalen en aansluiten bij groep A.

De groepen wisselen na 10 min.

- dus
- groep één tegen twee - groep 3 oefening op doel
 - groep één tegen drie - groep 2 oefening op doel
 - groep twee tegen drie - groep 1 oefening op doel

4. Wedstrijdvorm (30 min.)

- ♦ Op vier doelen ⇌ ruimte creëren.
- ♦ Op gans veld groep A tegen groep B.



Opdracht :

Een doelpunt gescoord op speelhelft 1 is slechts geldig als alle spelers zich op dezelfde helft bevinden. Het zelfde geldt op speelhelft 2.

Training 3 (2 x 35 min)

Zaterdag

Oefenwedstrijd tussen A en B spelers waarbij de spelers een bepaalde veldbezetting meegegeven wordt alsook reeds enkele taktische afspraken zowel bij balbezit als bij balverlies.

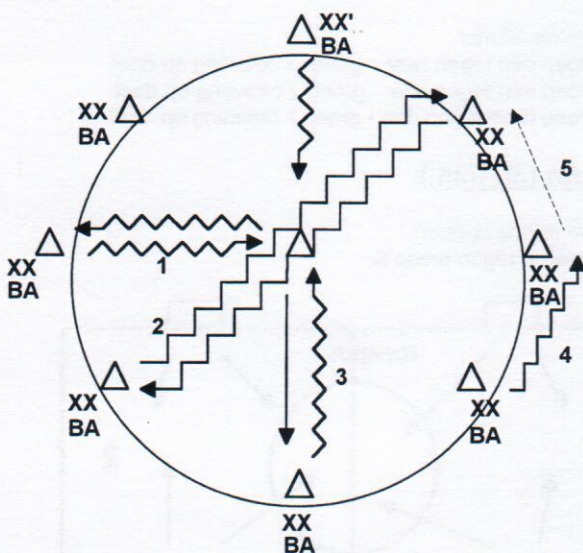
Tijdens de rust wijzen op de fouten.

Voor de trainer is het belangrijk de spelers eens een wedstrijd zien te spelen waardoor hij de individuele kwaliteiten van iedere speler beter leert kennen.

Training 4 (Tijd ± 1 h 30)

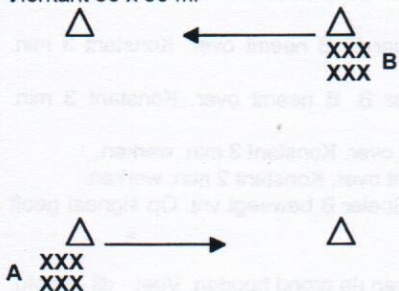
Dinsdag

1. Opwarming (20 min.)



3. Konditie (25 min.)

Vierkant 50 x 50 m.



Op signaal vertrekken groepen A en B gelijktijdig :

1. Eén ronde in 48 sec.
2. Eén ronde marcheren
3. Eén ronde in 42 sec.
4. Eén ronde marcheren
5. Eén ronde in 7-14-7-14 sec. per zijde
6. Eén ronde marcheren

Deze loopoefening herhalen we drie maal.

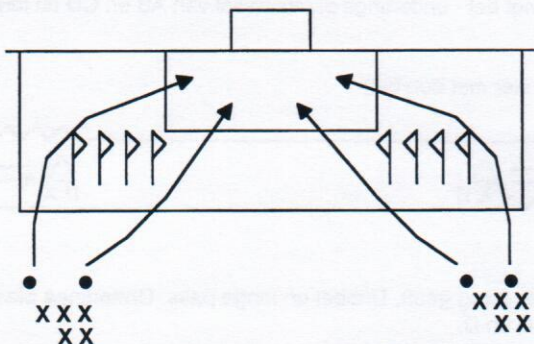
Na elke reeks enkele rustige ontspanningsoefeningen.

4. Wedstrijd (30 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A : wedstrijd 1/2 veld en twee kleine goaltjes. Een doelpunt is geldig als iedereen over de middenlijn is.

Groep B : vrij schoppen op doel.



Afwisselend aan linker en rechter kant van het doel vrij schoppen geven.

Groepen A en B wisselen na 15 min.

Training 5 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

1. Opwarming (10 min.)

In de breedte van het veld individueel. Trainer let goed op wie zich degelijk opwarmt en wie niet. Nadien de spelers wijzen op de noodzaak ervan.

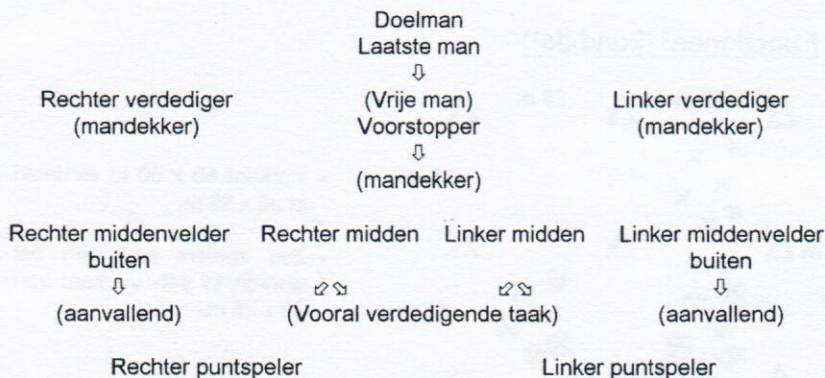
2. Wedstrijd (70 min.)

2 x 35 min. op gans veld.

Volgende afspraken worden strikt nageleefd :

Veldbezetting : 4 - 4 - 2

Laatste man is vrije man - BEVELEN !!! - iedereen luisteren !



In balbezit :

- ♦ Verdedigers direct aansluiten
- ♦ Middenspelers aanvallen als het kan vooral de buitenspelers. De midden midden spelers eerst en vooral denken aan verdedigen.
- ♦ Puntspelers vooral bewegen links en rechts uitwijken en trachten verdedigende backs mee te nemen zodat er ruimte komt voor de opkomende halves.

Bij balverlies :

- ♦ Puntspelers zijn de eerste die storen.
- ♦ Linker en rechter middenvelder ZIEN ! en eventueel de buitenste middenvelders in de rug dekken.
- ♦ Bij balverlies nemen de middenvelders en verdedigers onmiddellijk de dichtsbijzijnde tegenstander.

- ♦ Laatste man geeft aanwijzing en bij het recupereren van de bal zo vlug mogelijk aansluiten.
- ♦ Algemeen : op eigen helft trachten zo snel mogelijk bal te oververen.
- ♦ Bij vrijschoppen en hoekschoppen tegen is het de doelman die beveelt.

Als trainer er de nadruk op leggen dat iedereen voor iedereen speelt. Voetbal is een ploegspel !!!

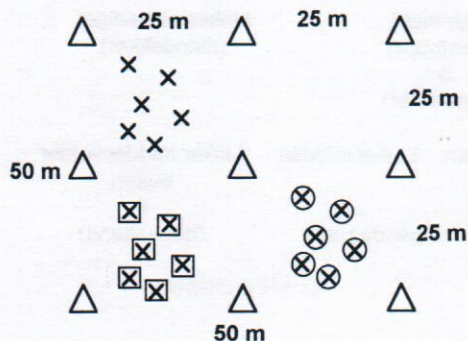
Training 6 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

1. Opwarming (10 min.)

Individueel in de breedte van het veld zonder bal.

2. Functioneel (konditie!)



• vierkant 50 x 50 m verdeeld in 25 x 25 m.

• Zes spelers met één bal werken in een vierkant van 25 x 25 m.

Volgende oefeningen worden uitgevoerd:

1. 400 m in de minste tijd (2 ronden)
2. Cirkelspel 1 tegen 5 - de 5 spelen in één tijd - wissel na 1 min.
3. 800 m in de minste tijd (4 ronden)
4. Cirkelspel 2 tegen 4 - de 4 spelen in 2 tijden - wissel na 2 min.
5. 1.000 m in de minste tijd (5 ronden)
6. Cirkelspel 3 tegen 3 - spelen in maximaal 3 tijden - tijd 3 min.
7. 400 m in de minste tijd (2 ronden)
8. Cirkelspel 1 tegen 5 - de 5 spelen in 2 tijden - wissel na 1 min.

9. 800 m in de minste tijd (4 rondes)
 10. Cirkelspel 2 tegen 4 - de 4 spelen in 3 tijden - wissel na 2 min.
 11. 1.000 m in de minste tijd (5 rondes)
 12. Cirkelspel 3 tegen 3 - vrij spel - tijd 3 min.

In onderstaande tabel vindt U de gelopen tijden van de afstanden 400 - 800 en 1000 meter.

Deze training wordt regelmatig nog eens herhaald om een vergelijking te kunnen maken van de konditionele toestand van de spelers.

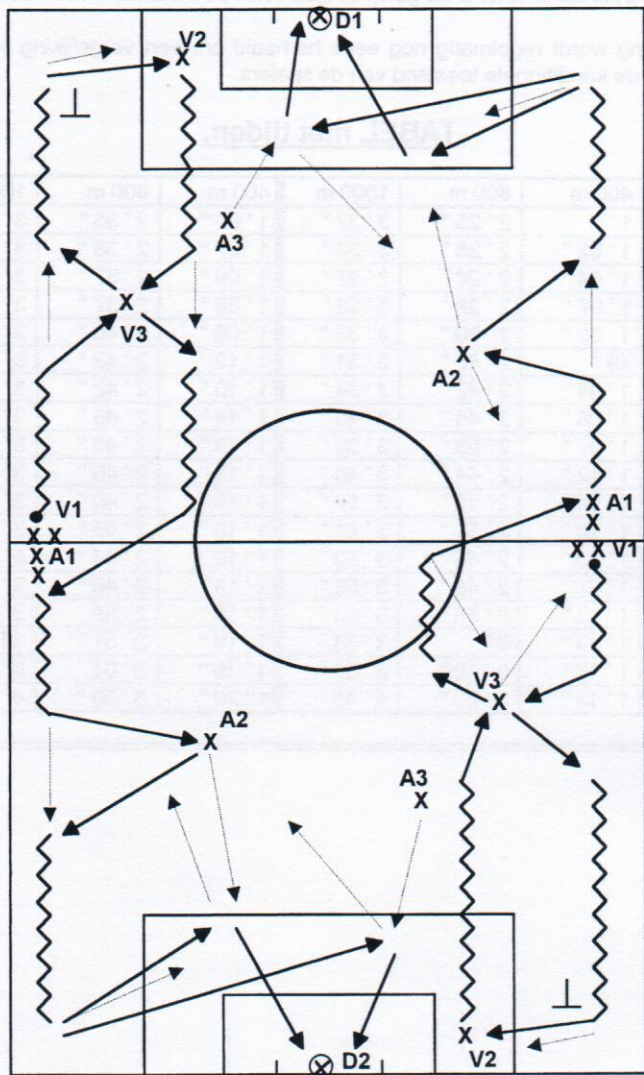
TABEL met tijden.

	400 m	800 m	1000 m	400 m	800 m	1000 m
Speler 1	1 ' 00 "	2 ' 25 "	3 ' 22 "	1 ' 06 "	2 ' 35 "	3 ' 19 "
Speler 2	1 ' 02 "	2 ' 28 "	3 ' 24 "	1 ' 07 "	2 ' 36 "	3 ' 20 "
Speler 3	1 ' 04 "	2 ' 28 "	3 ' 27 "	1 ' 08 "	2 ' 37 "	3 ' 21 "
Speler 4	1 ' 07 "	2 ' 38 "	3 ' 32 "	1 ' 08 "	2 ' 37 "	3 ' 20 "
Speler 5	1 ' 06 "	2 ' 30 "	3 ' 32 "	1 ' 08 "	2 ' 40 "	3 ' 25 "
Speler 6	59 "	2 ' 45 "	3 ' 31 "	1 ' 12 "	2 ' 43 "	3 ' 26 "
Speler 7	1 ' 04 "	2 ' 42 "	3 ' 34 "	1 ' 10 "	2 ' 42 "	3 ' 26 "
Speler 8	1 ' 08 "	2 ' 44 "	3 ' 40 "	1 ' 14 "	2 ' 46 "	3 ' 28 "
Speler 9	1 ' 07 "	2 ' 53 "	3 ' 39 "	1 ' 13 "	2 ' 46 "	3 ' 26 "
Speler 10	1 ' 12 "	2 ' 44 "	3 ' 40 "	1 ' 12 "	2 ' 46 "	3 ' 31 "
Speler 11	1 ' 14 "	2 ' 40 "	3 ' 58 "	1 ' 10 "	2 ' 40 "	3 ' 25 "
Speler 12	1 ' 10 "	2 ' 57 "	3 ' 41 "	1 ' 13 "	2 ' 43 "	3 ' 26 "
Speler 13	1 ' 10 "	2 ' 46 "	3 ' 50 "	1 ' 13 "	2 ' 46 "	3 ' 30 "
Speler 14	1 ' 07 "	2 ' 48 "	3 ' 58 "	1 ' 13 "	2 ' 46 "	3 ' 30 "
Speler 15	1 ' 12 "	2 ' 56 "	3 ' 40 "	1 ' 18 "	2 ' 59 "	3 ' 28 "
Speler 16	1 ' 13 "	3 ' 00 "	3 ' 58 "	1 ' 16 "	2 ' 51 "	3 ' 31 "
Speler 17	1 ' 13 "	3 ' 10 "	3 ' 56 "	1 ' 19 "	3 ' 01 "	3 ' 42 "
Speler 18	1 ' 12 "	3 ' 20 "	4 ' 45 "	1 ' 23 "	3 ' 20 "	4 ' 50 "

Training 7 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Twee groepen van acht spelers - vier verdedigers en vier aanvallers.

Wissel V1 ⇌ V2 ; V2 ⇌ V3 en V3 ⇌ V1

A1 ⇌ A3 ; A2 ⇌ A1 en A3 ⇌ A2 - Bal vertrekt bij V1

Na 10 min. wisselen de verdedigers met de aanvallers. Bal terug naar V1.

2. Wedstrijdvormen

Wedstrijd 1 (25 min.)

Spelers verdelen in twee groepen van acht.

Op 1/2 veld spelen we vier tegen vier.

Iedere groep duidt één speler aan die zo snel mogelijk (telkens na tweede man) vijf maal moet aangespeeld worden.

Welk viertal is het snelst ?

Daarna een andere speler aanduiden.

Wedstrijd 2 (25 min.)

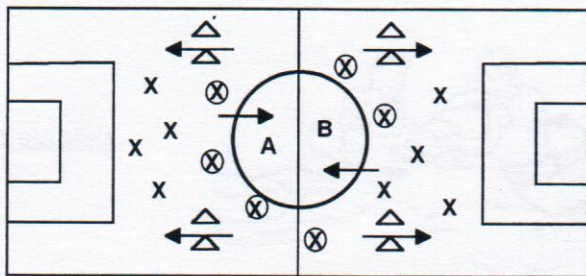
Wedstrijd op gans veld.

Spelers verdelen in twee groepen.

Iedere ploeg duidt drie spelers aan die mogen scoren.

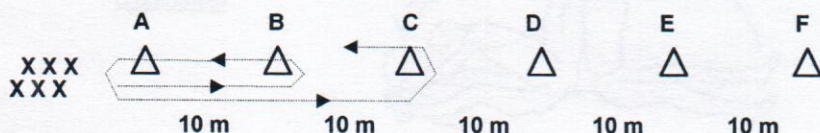
Zij blijven dus constant aanvallers.

Bij elke aanval moet de bal links of rechts tussen twee kegels gepasseerd zijn.



⊗ Spelers die mogen scoren.

3. Weerstand 500 m (10 min.)



De spelers lopen in groepen van vijf of zes. Zes kegels staan elk 10 meter van elkaar en men loopt als volgt :

Vertrek aan A om B heen en terug A, om C heen en terug A enz..., aan F gekomen herbeginnen. Om E terug F, om D terug F enz....

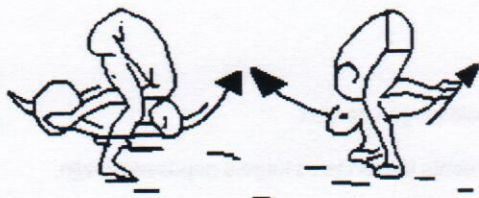
Training 8 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Opwarming (20 min.)

Per twee met één bal.

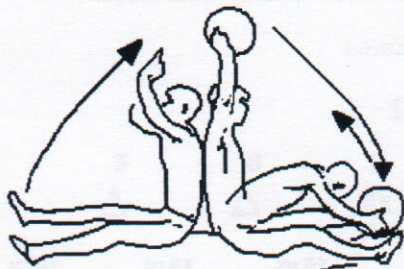
Twee rondjes met bal uitwisselen, daarna volgende lenigmakende rompoefeningen (met bal).



Oefening 1



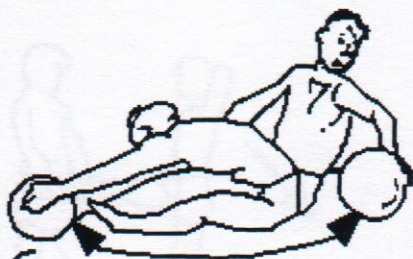
Oefening 2



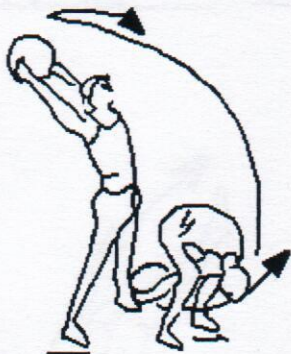
Oefening 3



Oefening 4



Oefening 5

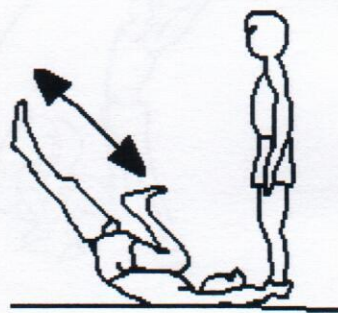
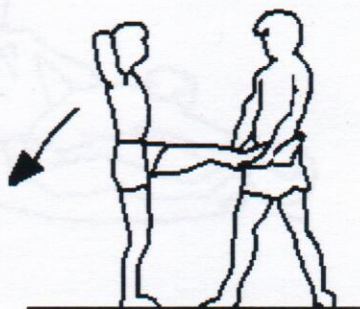
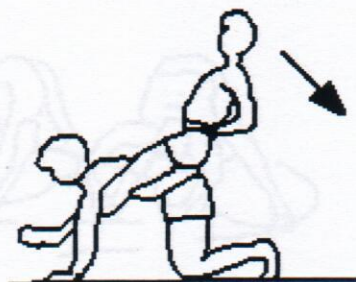
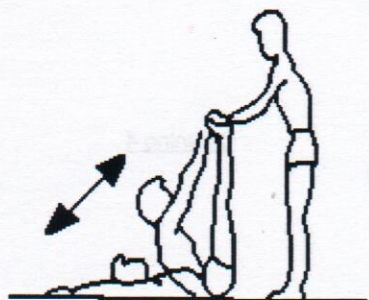


Oefening 6

Na twee oefeningen, twee minuten per twee bal hoog houden.

Na de laatste oefening twee ronden met balwissel.

Nadien volgende spierversterkende oefeningen romp en benen (zonder bal).



Na twee oefeningen per twee, bal twee minuten hoog houden.
Na de laatste oefening twee ronden met balwissel.

2. Funktioneel (30 min.)

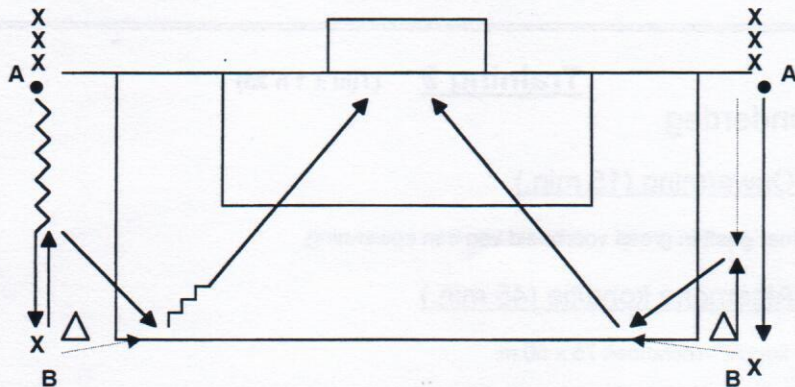
De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A oefening met afwerken op doel en vrijschoppen geven op doel.

Groep B wedstrijd op 1/2 veld in twee kleine goaltjes.

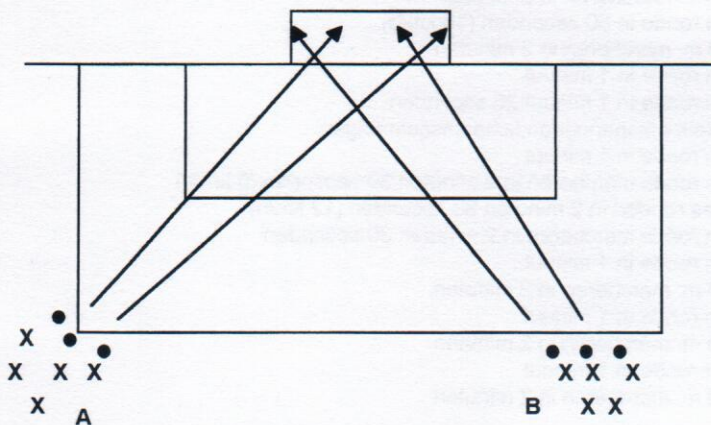
Groep A

Oefening 1 - Afwerken op doel.



Speler B na doelschot bal ophalen en aansluiten bij A. $A \Leftrightarrow B$. Na vijf minuten wisselen de groepen onderling.

Oefening 2 - Vrijschoppen.



Trachten boogballen te geven links en rechts boven in de kruishoek. Wisselen na vijf minuten.

Groep B

Wedstrijd op 1/2 veld - maximaal drie maal de bal raken.

3. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld - vrij spel - doelpunt telt alleen als iedereen over de helft is.

Training 9 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Opwarming (15 min.)

Trainer geeft in groep voorbeeld van een opwarming.

2. Algemene konditie (45 min.)

vier kegels - rechthoek 75 x 50 m.

1. Eén ronde in 1 minuut (15 km/h)
2. 200 m. marcheren in 2 minuten
3. Eén ronde in 1 minuut
4. 200 m. marcheren in 2 minuten
5. Eén ronde in 1 minuut
6. 200 m. marcheren in 2 minuten
7. Eén ronde in 50 seconden (18 km/h)
8. 200 m. marcheren in 2 minuten
9. Eén ronde in 1 minuut
10. Eén ronde in 1 minuut 20 seconden
Enkele ontspannende lichaamsoefeningen.
11. Eén ronde in 1 minuut
12. Eén ronde marcheren in 2 minuten 30 seconden (6 km/h)
13. Twee ronden in 2 minuten 30 seconden (12 km/h)
14. Eén ronde marcheren in 2 minuten 30 seconden
15. Eén ronde in 1 minuut.
16. 200 m. marcheren in 2 minuten.
17. Eén ronde in 1 minuut
18. 200 m. marcheren in 2 minuten
19. Eén ronde in 1 minuut
20. 200 m. marcheren in 2 minuten

21. Eén ronde in 50 seconden (18 km/h)
22. Eén ronde marcheren in 2 minuten 30 seconden
23. Eén ronde in 1 minuut
24. 200 m. marcheren in 2 minuten
25. Twee ronden in 2 minuten 30 seconden
26. Eén ronde marcheren in 2 minuten 30 seconden

3. Per zes spelers één bal (10 min.)

We spelen twee tegen vier

- de vier spelers spelen in twee tijden
- de twee spelers vrij spel
- wissel na drie minuten

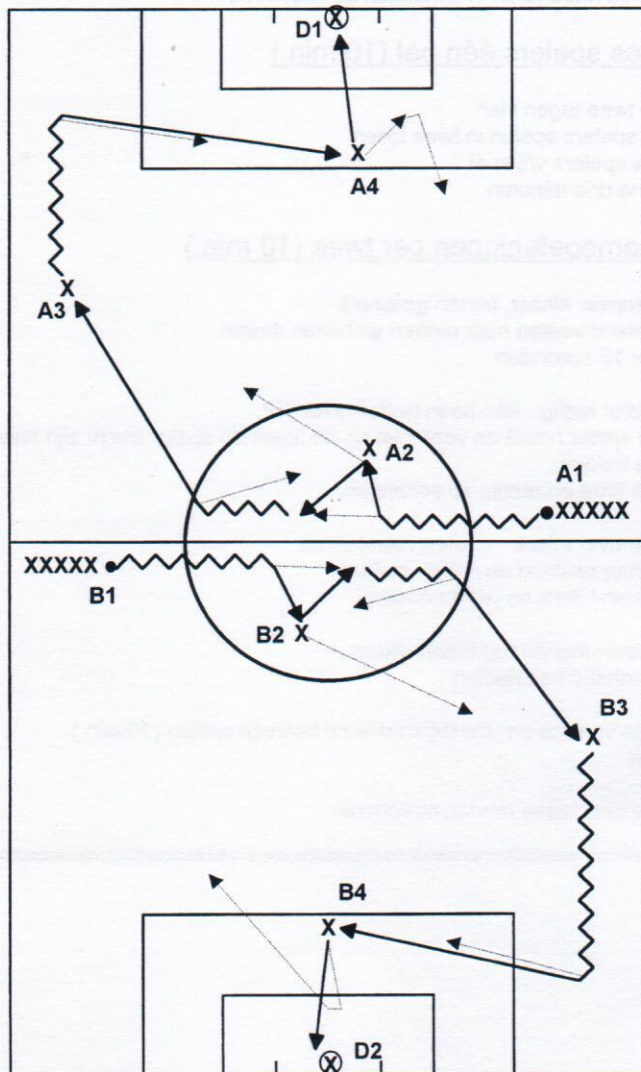
4. Lichaamsoefeningen per twee (10 min.)

1. Zit tegenover elkaar, benen gespreid.
Afwisselend voeten naar binnen en buiten duwen.
Telkens 15 seconden.
 2. Eén speler ruglig - één been heffen hoek 90°.
Andere speler houdt de voet vast en de liggende speler tracht zijn knie tegen de borst te trekken.
Telkens links en rechts 15 seconden.
 3. Zit tegenover elkaar - voeten naast elkaar.
Met benen gestrekt nu cirkels maken.
Afwisselend links en rechts draaien.
 4. Rechtstaan met de rug tegen elkaar.
Armen inhaken en rekken.
 5. Groepen van zes en drie tegen drie op balbezit spelen (10 min.)
Vrij spel.
 6. Ontspannend twee ronden marcheren.
-
-

Training 10 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Spelers verdelen in twee groepen.

Wissel $A1 \Leftrightarrow A2$; $A2 \Leftrightarrow A3$; $A3 \Leftrightarrow A4$ en $A4 \Leftrightarrow A1$

Zelfde wissel voor spelers groep B.

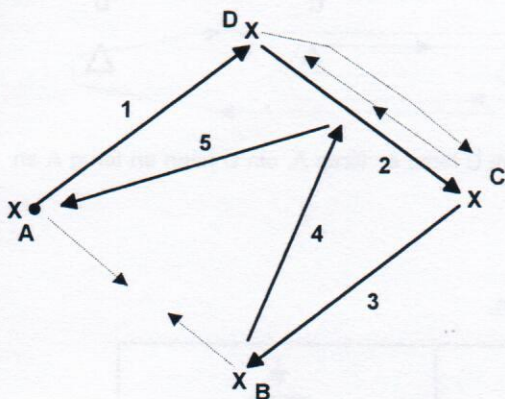
Spelers A4 en B4 steeds de bal ophalen en terug aansluiten bij de groep.

De oefening links en rechts uitvoeren.

2. Functioneel (20 min.)

A. Spelers per vier met één bal (15 min.)

Oefening 1



Wissel

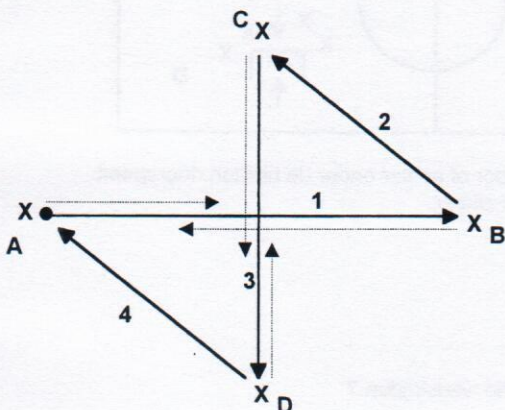
Spelers $A \Leftrightarrow B$ onderling

Spelers $C \Leftrightarrow D$ onderling

Na twee minuten wisselen
AB met CD.

Speler C na pass 3 geeft
pass 5 naar wisselende B.

Oefening 2



Wissel

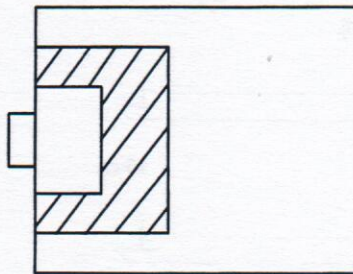
Spelers $A \Leftrightarrow B$ onderling

Spelers $C \Leftrightarrow D$ onderling

Na twee minuten wisselen
AB met CD

B. Op gans veld (15 min.)

De doelmannen mogen slechts het gedeelte bestrijken tussen grote en kleine backlijn.



Opricht aanvallers - LOBBAL !!!!!

Training 11 (Tijd \pm 1 h 30)

Donderdag

Zie training 1

Er wordt \pm 1 uur in het bos getraind waarna er op het terrein op het gans veld een wedstrijd wordt gespeeld. (\pm 30 min.)

Volgende opdrachten worden uitgevoerd :

Eerste helft

1. Vijf minuten spelen in twee tijden.
2. Vijf minuten bij balverlies op de helft van de tegenstander iedereen terug op eigen helft om daar de bal opnieuw te recupereren.
3. Vijf minuten in balbezit zo vlug mogelijk aansluiten tot aan de middenlijn.

Tweede helft

Specifieke mandekking.

De trainer duidt aan wie tegen wie speelt.

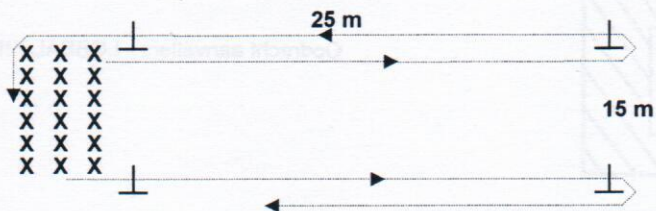
De hoofdopdracht is uw tegenstander niet laten scoren.

Training 12 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (15 min.)

In groepen van zes spelers naast elkaar op een rij.



Spelers volgen aangeduide leider en sluiten na de oefening terug aan achter de laatste rij.

1. Crawl armen voorwaarts.
2. Crawl armen achterwaarts.
3. Grote passen voorwaarts.
4. Grote passen zijwaarts.
5. Twee maal door de knieën buigen met naveren.
6. Twee maal kopbeweging.
7. Laatste 10 meter ganzepas.
8. Huppelen op linker voet - rechter voet achter de rug door vasthouden met linker hand.
9. Wissel rechter voet.
10. Voorwaarts huppelen met gesloten voeten.
11. Achterwaarts lopen.
12. Twee maal vanuit hurkzit omhoog springen, lichaam gestrekt.
13. Per twee - armen inhaken voorwaarts lopen met zijwaartse druk.
14. Per twee - man op de rug - lichtjes naar achter hangen en marcheren tegen weerstand. (+ wissel)
15. Per twee - gewoon man dragen in de armen. (+ wissel)
16. Per twee - naast elkaar staan - armen op schouders. Binnenbeen 90° heffen en andere arm onder de knie door hand geven - gelijktijdig nu voorwaarts huppelen. (+ wissel)
17. Drie maal tempoloop met versnellen.
18. Twee maal marcheren.

2. Konditie (60 min.)

Vier kegels - rechthoek 75 x 50 meter

1. 75 m. in 15 sec. (18 km/h)
Terug marcheren in 50 sec. (6 km/h)
Dit twee maal na elkaar.
2. 125 m. in 25 sec. (18 km/h)
Terug marcheren in 1 min. 15 sec.
Dit twee maal na elkaar.
3. 200 m. in 40 sec. (18 km/h)
Terug marcheren in 2 min.
Dit twee maal na elkaar.
4. 1 ronde (250 m.) in 1 min. (15 km/h)
Terug marcheren in 2 min. 30 sec.
Dit twee maal na elkaar.
5. 2 ronden (500 m.) in 2 min. (15 km/h)
1 ronde marcheren in 2 min. 30 sec.
Dit twee maal na elkaar.

In groepen van zes met één bal - de bal omhoog houden met hoofd, dij of voet.

Dit geheel van vijf loopoefeningen twee maal uitvoeren.

Gelopen afstanden.

1.600 meter in 5 min. 20 sec. aan 18 km/h

3.000 meter in 12 min. aan 15 km/h

3.600 meter in 36 min. 20 sec. marcheren aan 6 km/h

3. Groepen van acht spelers - één bal (10 min.)

Vier tegen vier op balbezit spelen (na 4 min. bal hoog houden in groep)

4. Eén ronde marcheren

Training 13 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

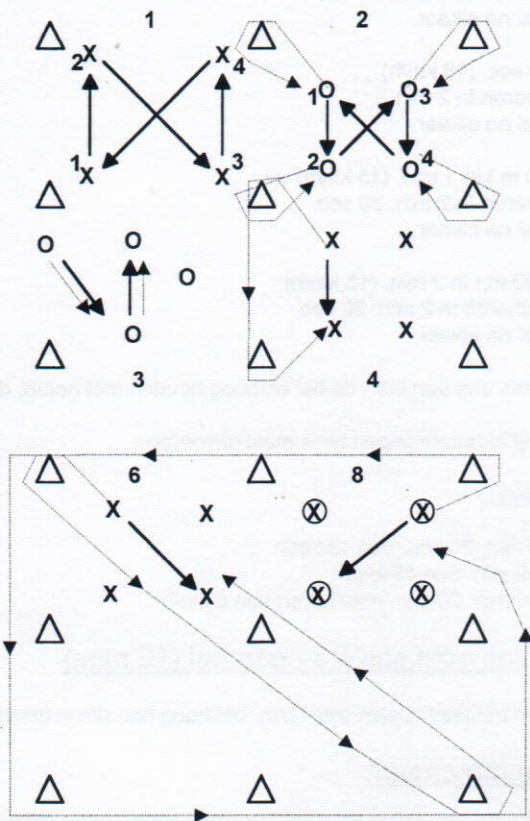
1. Opwarming (10 min.)

In groep onder leiding van de trainer.

2. Functioneel (40 min.)

A. De spelers verdelen in vier groepen van vier (of vijf).

Iedere groep één bal en werken in vierkant van 15 x 15 m.



Volgende opdrachten worden uitgevoerd :

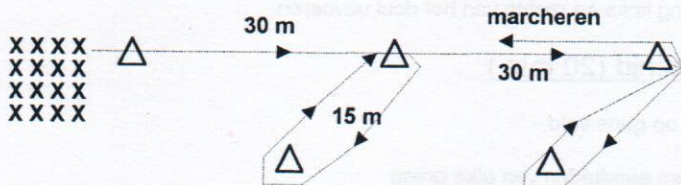
1. Bal rondspelen in volgorde van 1 ⇒ 2 ⇒ 3 ⇒ 4 ⇒ 1. Spelers steeds bewegen.
2. Bal rondspelen in volgorde en om kegel heen tempoloop.
3. Bal rondspelen en balbezitter gaan steunen.
4. Bal rond spelen en achter twee kegels om spurten.
5. In groep bal hoog houden met het hoofd.
6. Bal rond spelen en overhoeks omlopen in tempoloop. Vertrekken hoekpunt kegel van eigen vierkant.
7. In groep bal hoog houden - voet - dij - hoofd.

8. Bal rondspelen en tempoloop rond het grote vierkant.

Duur : drie minuten per opdracht.

B. Loopoefening weerstand 600 m.

De spelers lopen in vier groepen (5 x 120 m.)

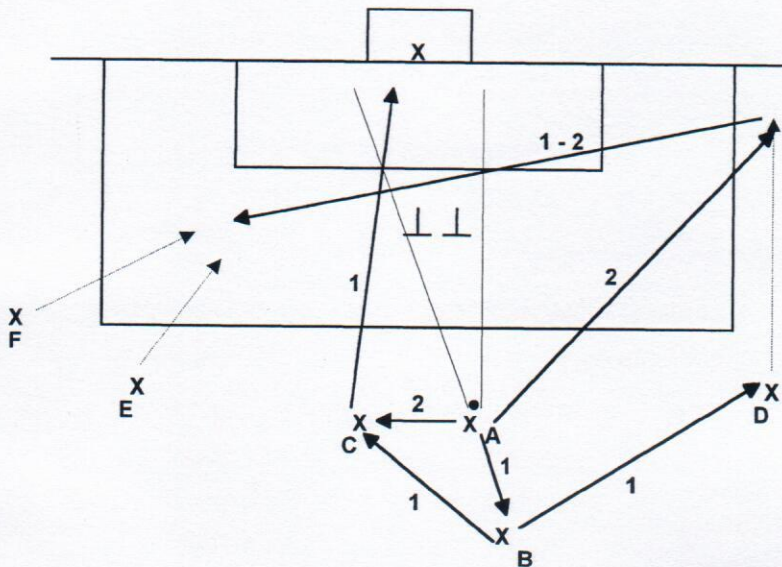


De tweede groep vertrekt als de eerste terug marcheert enz...

3. Vrijschoppen voordeel (25 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A vrijschoppen - groep B wedstrijd 1/2 veld spelen op balbezit.
Wisselen na 12 min.



- A. Rechtstreeks. Iedere speler om beurt twee vrijschoppen nemen.
B. Onrechtstreeks of rechtstreeks naargelang situatie.
1. A pass achterwaarts naar B die
 - ⇒ ofwel D aanspeelt die bal kan overgooien naar inlopende spelers E en F
 - ⇒ ofwel C aanspeelt die op doel besluit
 2. A pass rechtstreeks naar D ofwel rechtstreeks naar C (deze is linksvoetig).

De oefening links en rechts van het doel uitvoeren.

4. Wedstrijd (20 min.)

Wedstrijd op gans veld.

Opdracht :

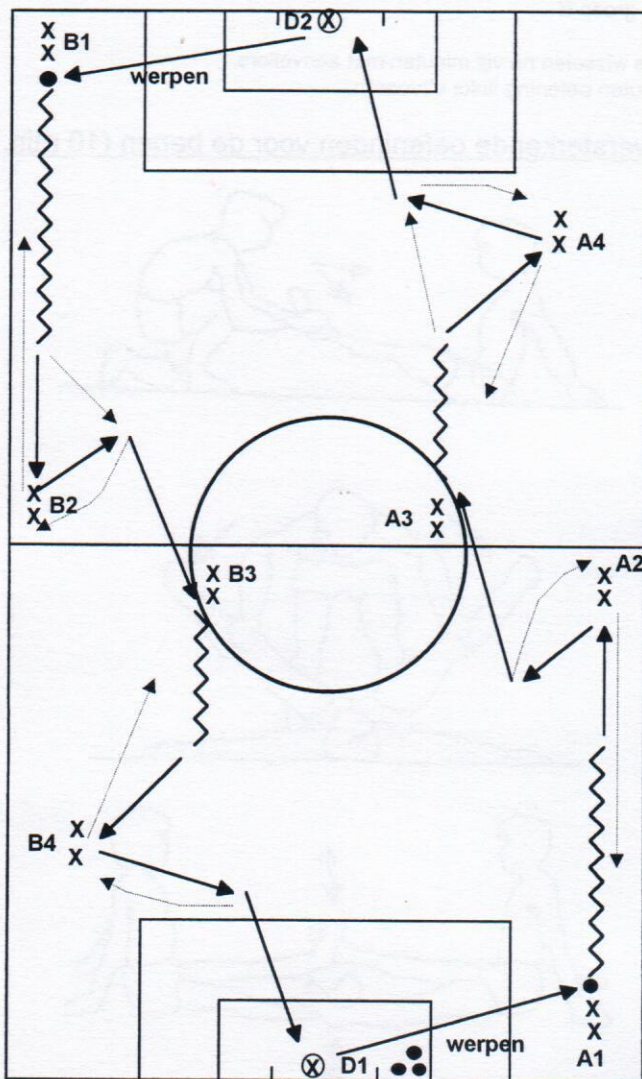
Drie spelers aanduiden van elke groep.

Wanneer deze in balbezit zijn, de balbezitter minstens met twee spelers onmiddellijk gaan steunen.

Training 14 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Twee groepen van acht waaronder vier verdedigers en vier aanvallers.

Wissel

A1 ⇌ A2

A2 ⇌ A1

A3 ⇌ A4

A4 ⇌ A3

Zelfde voor groep B

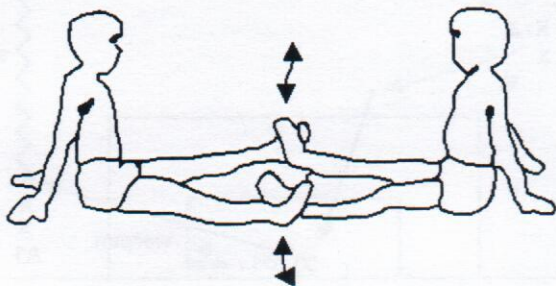
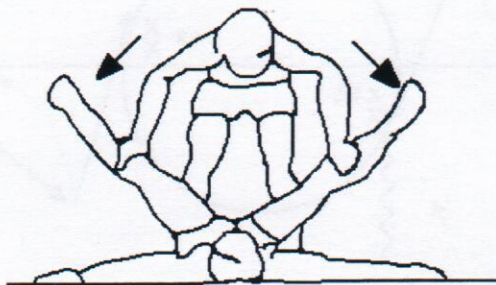
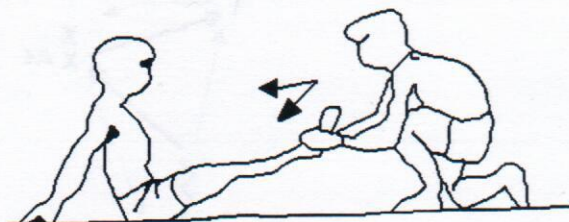
Verdedigers wisselen onderling

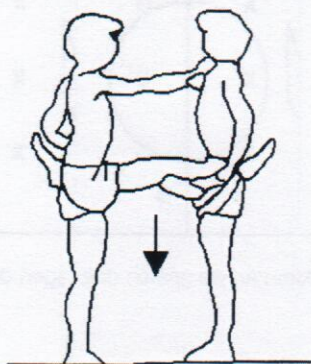
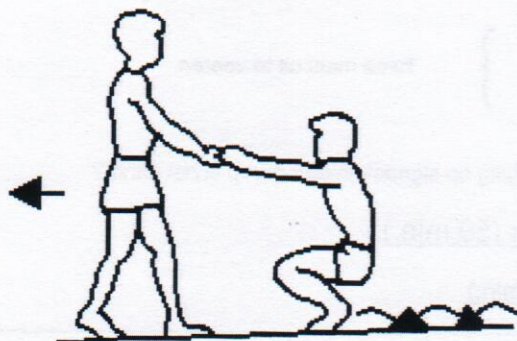
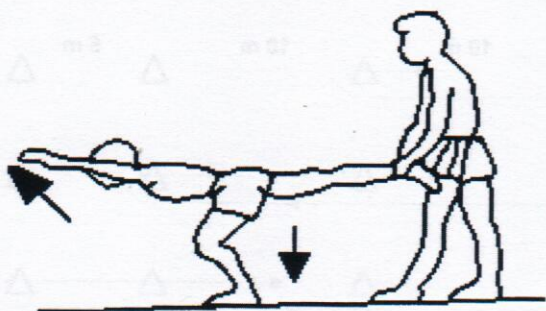
Aanvallers wisselen onderling

Verdedigers wisselen na vijf minuten met aanvallers.

Na tien minuten oefening links uitvoeren.

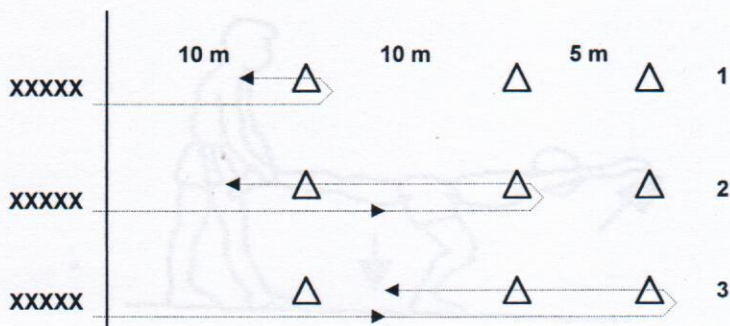
2. Spierversterkende oefeningen voor de benen (10 min.)





Oefeningen per twee. Na de derde en zesde oefening één rondje loslopen.

3. Spurtoefening (10 min.)



Spurt in aflossing.

1. 20 meter
2. 40 meter
3. 50 meter

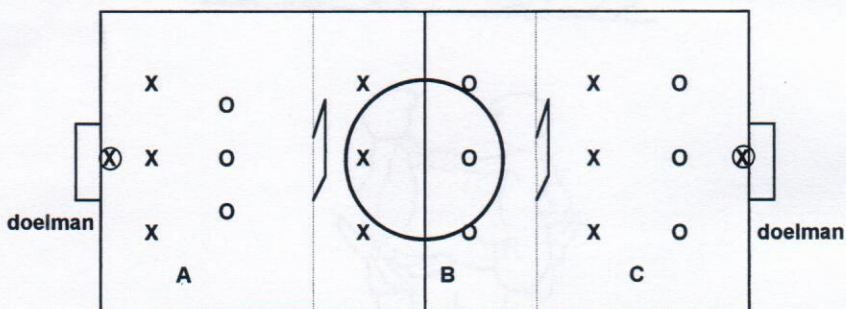


Twee maal uit te voeren

Men vertrekt gelijktijdig op signaal. Welke groep is het eerst ?

4. Wedstrijden (50 min.)

Wedstrijd 1 (30 min.)



Speelveld verdelen in drie vakken en we spelen drie tegen drie.

Vak A:

Op groot en klein doel.

Aanvallers spelen op groot doel.

Slechts twee aangeduide spelers mogen scoren.

Vak B:

Twee kleine doelen.

Alle spelers mogen scoren.

Vak C:

Op groot en klein doel.

De verdedigers spelen op groot doel.

Slechts één aangeduide speler mag scoren.

Wisselen van vak na 10 minuten.

Wedstrijd 2 (20 min.)

Op gans veld - vrij spel.

In balbezit ⇒ iedereen aanvallen.

Bij balverlies ⇒ iedereen verdedigen.

Training 15 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)

Spelers verdelen in drie groepen. De trainer duidt van elke groep één speler aan die de opwarming geeft per groep. Werken in de breedte van het veld. Als trainer de groepen goed volgen en eventuele fouten herstellen.

2. Konditie (25 min.)

Vier kegels in een rechthoek van 75 m. x 50 m.

1. 1 ronde 250 m. in 1 minuut (15 km/h)
2. 125 m. marcheren in 50 seconden (9 km/h)
3. 1 ronde 250 m. in 50 seconden (18 km/h)
4. 125 m. marcheren in 50 seconden
5. 2 ronden 500 m. in 2 minuten (15 km/h)
6. 1 ronde marcheren in 50 seconden
7. 3 ronden 750 m. in 3 minuten (18 km/h)
8. 1 ronde marcheren in 50 seconden

Dit geheel twee maal uitvoeren.

Gelopen afstanden :

3.000 m. in 12 minuten (15 km/h)

500 m. in 1 minuut 40 seconden (18 km/h)

Marcheren:

1.000 m. in 5 minuten 40 seconden (9 km/h)

3. Groepen van zes spelers (15 min.)

Iedere groep 1 bal - spelen op balbezit drie tegen drie.

1. Vrij spel.
2. Twee maal balraken.
3. In één tijd spelen.

4. Uithouding (10 min.)

Vierkant 75 x 50 m.

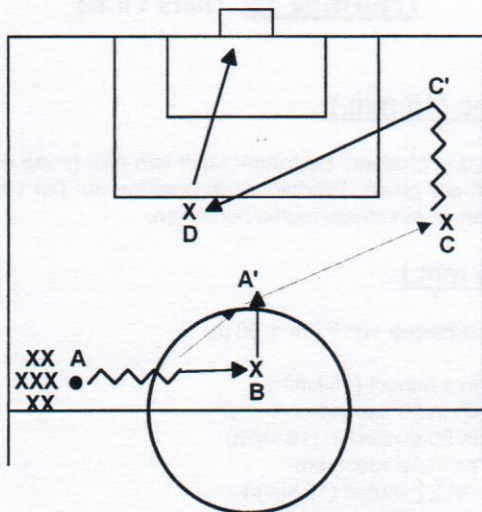
In groep zes ronden (1.500 m.) te lopen aan een tempo van 12 km/h.

Dit is 1 minuut 15 seconden per ronde en 7 minuten 30 seconden in zijn geheel.

Nadien 1 ronde rustig uitmarcheren.

5. Speltechnische oefeningen met afwerken op doel (15 min.)

Spelers verdelen in twee groepen met elk drie ballen op 1/2 veld.

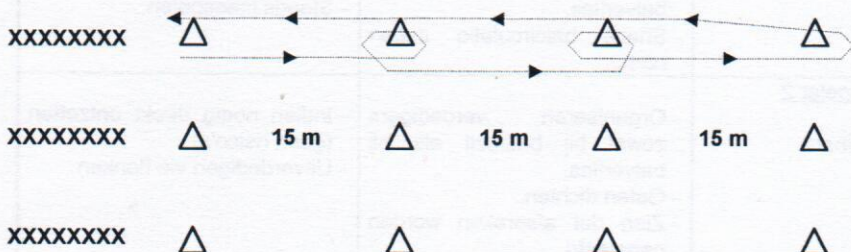


Speler A dribbel naar B en pass in voet. Speler B bal zijwaarts leggen voor A die in 1 tijd een pass geeft naar C. C dribbel langs zijlijn en voorzet naar D die de bal ontvangt, eventueel controle en afwerken op doel.

Spelers wissel $A \Rightarrow B \Rightarrow C \Rightarrow D$ en D bal ophalen en aansluiten bij groep A.

6. Snelheid (10 min.)

Spelers verdelen in drie groepen - Spurten in aflossing (3 x uit te voeren)



7. Ontspannen 1 ronde marcheren.

Enkele ontspannende ademhalingsoefeningen.

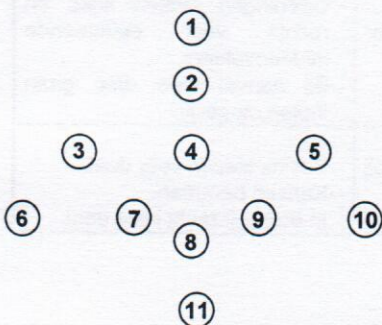
Training 16 (Tijd ± 1 h 10)

Dinsdag

De eerste competitiewedstrijd werd op eigen veld met 1-2 verloren.

1. Theorie (30 min.)

Algemeen - veldbezetting en systeem.



De nadruk werd gelegd op de individuele positie van iedere speler in het elftal.

Er wordt gekozen voor één specifieke puntspeler.

	Verdedigend	Aanvallend
<u>Speler 1</u> Doelman	<ul style="list-style-type: none"> - Organiseren van verdediging. - Opstellen spelers bij balverlies. - Snelle balcirculatie indien nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Precisie bij ingooi of uittrappen. - Steeds meespelen.
<u>Speler 2</u> Libero	<ul style="list-style-type: none"> - Organiseren verdedigers zowel bij balbezit als bij balverlies. - Gaten dichten. - Zien dat afspraken worden nageleefd. 	<ul style="list-style-type: none"> - Indien nodig direct ontzetten (geen risico's). - Uitverdedigen via flanken.
<u>Spelers 3-4-5</u> Verdedigers	<ul style="list-style-type: none"> - Specifieke mandekkers. - Individuele man dekken in zone - indien nodig switchen met andere verdedigers 	<ul style="list-style-type: none"> - Mogen meespelen zeker de flankverdedigers zonder verdediging te verwaarlozen. - Indien mee in de aanval moet plaats door andere speler ingenomen worden.
<u>Speler 6-7-9-10</u> Middenvelders	<ul style="list-style-type: none"> - Spelers 7 en 9 steeds inschuiven als flankspelers 6 en 10 mee aanvallen. Ook andersom. - Flanken goed afdekken en ruimte verkleinen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Spelers 6 en 10 in hoofdzaak aanvallen langs de flanken. - Spelers 7 en 9 als steun voor diepe spits - diepte gebruiken.
<u>Speler 8</u> Terug getrokken spits	<ul style="list-style-type: none"> - Eerste verdediger bij balverlies. - Steun links en rechts voor diepe spits. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flanken ophouden. - Openingen maken links en rechts voor opkomende middenvelders. - Bij aanval mee diep gaan indien mogelijk.
<u>Speler 11</u> Diepe spits	<ul style="list-style-type: none"> - Eerste man die stoot bij balverlies. - Centrale as afdekken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Positie kiezen voor doel. - Kansen benutten. - In balbezit recht naar doel.

2. Wedstrijd (2 x 20 min.)

Wedstrijd op gans veld waarbij iedere speler zich aan de gemaakte afspraken dient te houden zowel aanvallend als verdedigend.

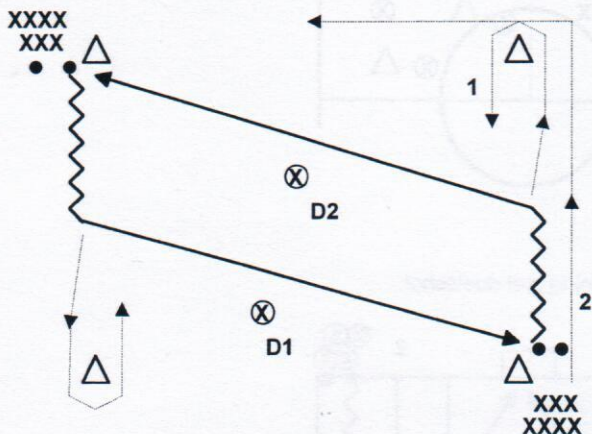
De trainer wijst op de fouten en verbeterd !

Training 17 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

1. Opwarming (20 min.)

- A. Tien minuten breedte veld individueel.
B. Vierkant 25 x 25 m.



Twee doelmannen in vierkant.

Spelers geven afwisselend boogbal en strakke pass naar de andere groep.
De doelmannen trachten de bal te onderscheppen.

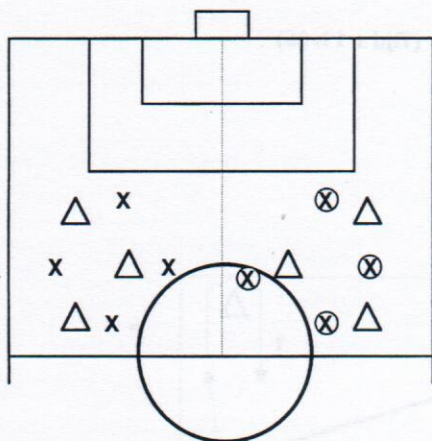
1. Na pass om kegel heen lopen en terug aansluiten bij eigen groep.
2. Na pass om kegel heen lopen en aansluiten bij andere groep.
3. Na pass volledige ronde en aansluiten bij eigen groep.

2. Funkioneel (35 min.)

Oefening 1

De spelers verdelen in twee groepen.

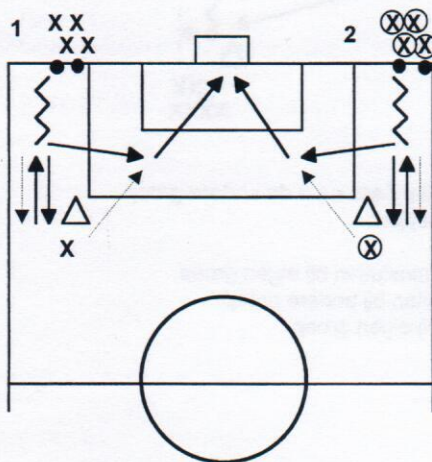
Groep A : wedstrijd op 1/2 veld - verdedigen van drie kegels.



Men tracht met de bal zoveel mogelijk kegels van de tegenstander te raken.

Oefening 2

Groep B : Oefening met doelschot.



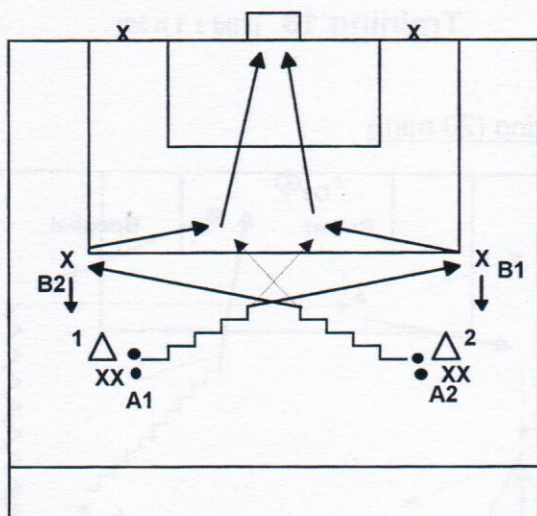
Na doelschot de bal ophalen en de spelers van groep 1 sluiten aan bij groep 2 zodat men afwisselend links en rechts op het doel kan besluiten.

De groepen A en B wisselen onderling na 10 minuten.

Oefening 3

Minuut belasting met besluiten op doel.

Spelers verdelen in twee groepen. Iedere groep werkt op een groot doel. Gelijktijdig vertrekken op signaal.



Konstant één minuut werken aan maximale snelheid.

Vertrek kegel 1, speler A1 dribbel naar B1 en 1-2 beweging met schot op doel en bal ophalen. Kegels 2, speler A2 dribbel naar B2 en 1-2 beweging met schot op doel enz...

Enkele spelers achter het doel halen de ballen op. Nadien wisselen als volgt : A1 ⇌ B1 en A2 ⇌ B2 + spelers achter het doel regelmatig wisselen.

3. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld op twee grote doelen.

Vrij spel - doelpunt is geldig als iedereen over de helft is.

4. Uithouding (12 min.)

In groep rond rechthoek van 75 x 50 m. tracht men in 12 minuten zoveel mogelijk afstand af te leggen.

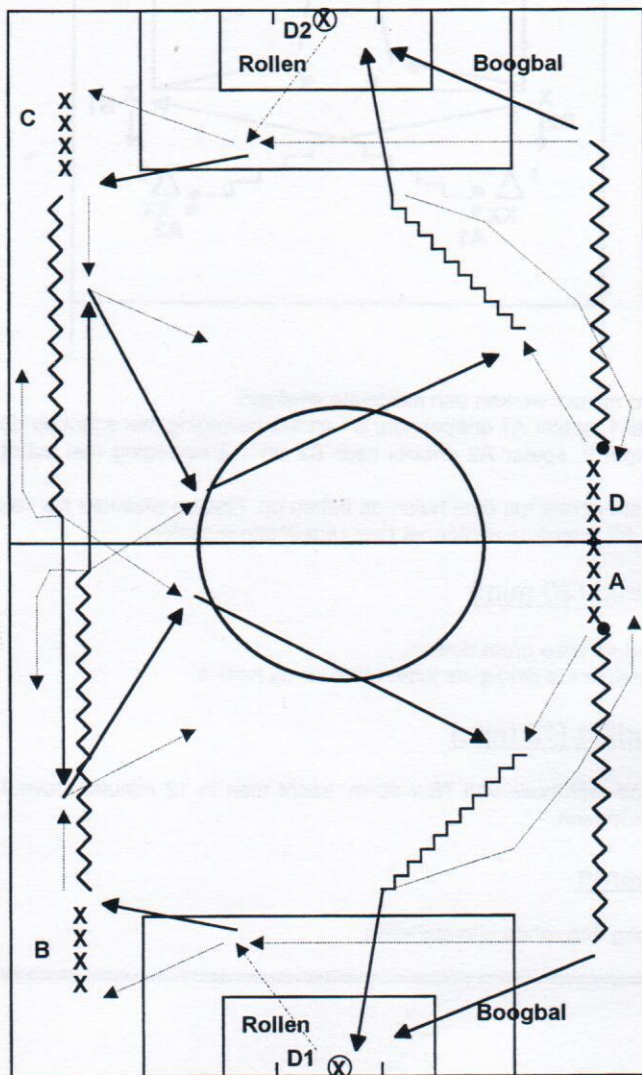
5. Marcheren

In groep rustig één ronde uitmarcheren.

Training 18 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Vier groepen van vier spelers.

Wissel : A ⇌ B ; B ⇌ C ; C ⇌ D en D ⇌ A als bal bij A vertrekt.

Wissel : D ⇌ C ; C ⇌ B ; B ⇌ A en A ⇌ D als bal bij D vertrekt.

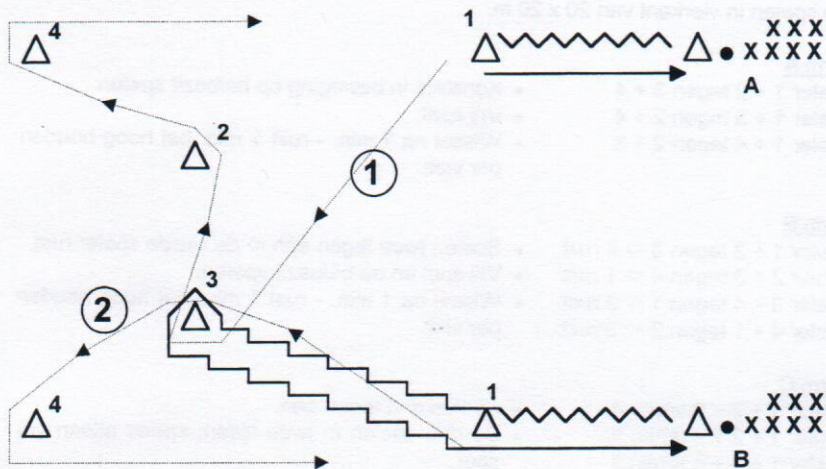
De eerste 10 minuten vertrekt de bal bij A. De tweede 10 minuten bij D.

Spelers A en D steeds de bal ophalen.

2. Functioneel (20 min.)

Konditie

Spelers verdelen in twee groepen - elke groep één bal.



Oefening 1

Dribbel tot kegel 1 en pass terug geven naar de groep. Tempoloop om kegel 3 - 2 - 4 en terug aansluiten bij eigen groep.

Oefening 2

Dribbel van kegel 1 om 3 heen en terug naar kegel 1 en pass terug geven naar de groep. Tempoloop om kegel 3 (2) - 4 en terug aansluiten bij eigen groep.

Oefening 3

Iedere groep met twee ballen.



Volledige dribbel om kegel 1 - 3 - 4 en aan kegel 1 pass terug naar eigen groep.
De tweede speler start als de eerste speler aan kegel 3 is.

Iedere oefening konstant vier minuten werken.

Oefening 4

Vijf tempolopen zonder bal.

3. Wedstrijdvormen (30 min.)

Spelers verdelen per vier. Iedere groep één bal.

We nummeren de spelers van 1 tot en met 4.

We spelen in vierkant van 20 x 20 m.

Vorm A

Speler 1 + 2 tegen 3 + 4

Speler 1 + 3 tegen 2 + 4

Speler 1 + 4 tegen 2 + 3

- Konstant in beweging op balbezit spelen.
- Vrij spel.
- Wissel na 2 min. - rust 1 min. bal hoog houden per vier.

Vorm B

Speler 1 + 2 tegen 3 ⇨ 4 rust

Speler 2 + 3 tegen 4 ⇨ 1 rust

Speler 3 + 4 tegen 1 ⇨ 2 rust

Speler 4 + 1 tegen 2 ⇨ 3 rust

- Spelen twee tegen één ⇨ de vierde speler rust.
- Vrij spel en op balbezit spelen.
- Wissel na 1 min. - rust 1 min. bal hoog houden per vier.

Vorm C

Speler 1 + 2 + 3 tegen 4

Speler 1 + 2 + 4 tegen 3

Speler 1 + 3 + 4 tegen 2

Speler 3 + 4 + 2 tegen 1

- Spelen drie tegen één.
- De drie spelen in twee tijden, speler alleen vrij spel.
- Wissel na 1 min. - rust 30 sec.

4. Wedstrijd op gans veld (20 min.)

Op twee grote doelen met doelwachters.

MARKAGE - DEMARKAGE !!!!!

Een doelpunt is slechts geldig als iedereen op de helft van de tegenstander is.

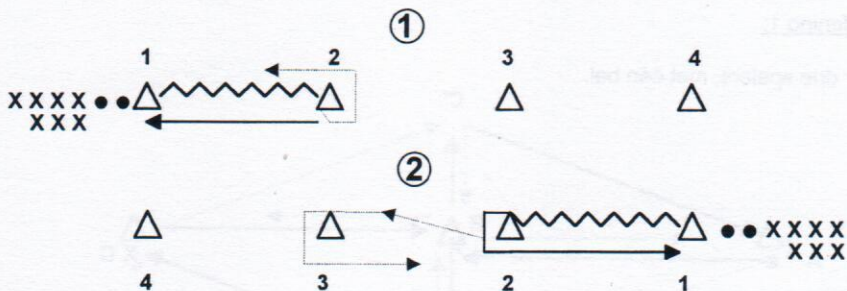
Training 19 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Opwarming (30 min.)

A. Individueel in breedte van het veld. (10 min.)

B. In twee groepen, iedere groep twee ballen. (20 min.)



Oefening 1:

Dribbel van kegel 1 naar 2 - pass terug - om kegel 2 heen en terug naar groep in tempoloop.

Oefening 2:

Dribbel van kegel 1 naar 2 - pass terug - om kegel 3 heen en terug naar groep in tempoloop.

Oefening 3:

Dribbel van kegel 1, rondom kegel 2, naar 3 en terug dribbelen tot kegel 2 - pass naar de groep en in spurt aansluiten.

Oefening 4:

Dribbel van kegel 1 naar 2 - pass terug om kegel 4 heen en terug naar de groep in tempoloop.

Oefening 5:

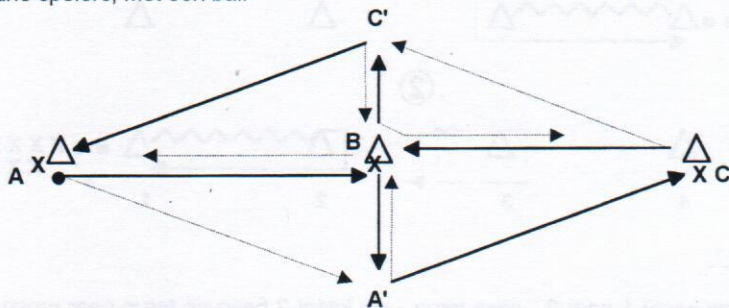
Dribbel van kegel 1, rondom kegel 2, naar kegel 3 en aan kegel 3 de bal laten liggen. Tempoloop rond kegel 4 naar 3 - dribbel met de bal tot kegel 2 - pass naar kegel 1 en aansluiten.

Per oefening drie minuten werken met telkens één minuut rust.

2. Speltechnische oefeningen (25 min.)

Oefening 1:

Per drie spelers, met één bal.

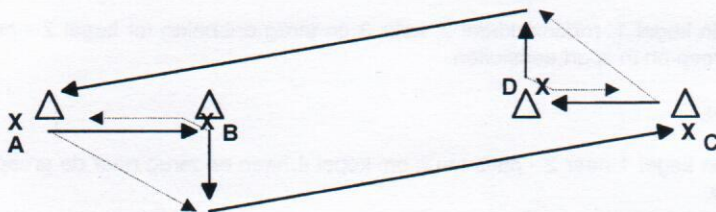


Speler A 1-2 met B en A' pass naar C. Wissel A naar B en B naar A.

Speler C 1-2 met A en C' pass naar B. Wissel C naar A en A naar C + herhaling van de oefening.

Oefening 2:

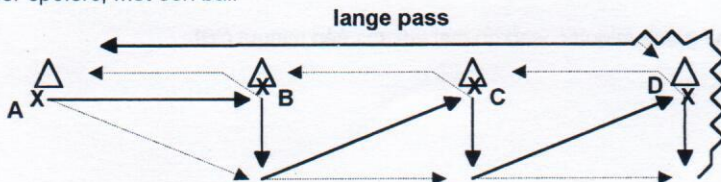
Per vier spelers, met één bal.



A B en C D telkens 1-2, lange pass en onderlinge plaatswissel.

Oefening 3:

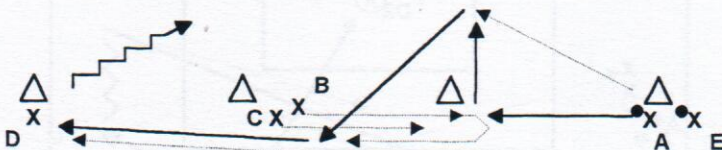
Per vier spelers, met één bal.



A drie maal 1-2, balcontrolle met korte dribbel en lange pass.
Plaatswissel B naar A, C naar B, D naar C en A naar D.

Oefening 4:

Per vijf spelers, met twee ballen.



Speler A 1-2 met B die toegelopen komt. C volgt en is een passieve verdediger. B na 1-2 snelle draai, maakt zich los van C en ontvangt de bal van A. B pass naar D die naar beginpunt dribbelt.

Plaatswissel : A naar C, B naar D, D naar beginpunt en C wordt B.

Nadat D de bal ontvangen heeft kan speler E reeds starten.

3. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld.

- ◆ 15 min. vrij spel
- ◆ 15 min. strikte mandekking

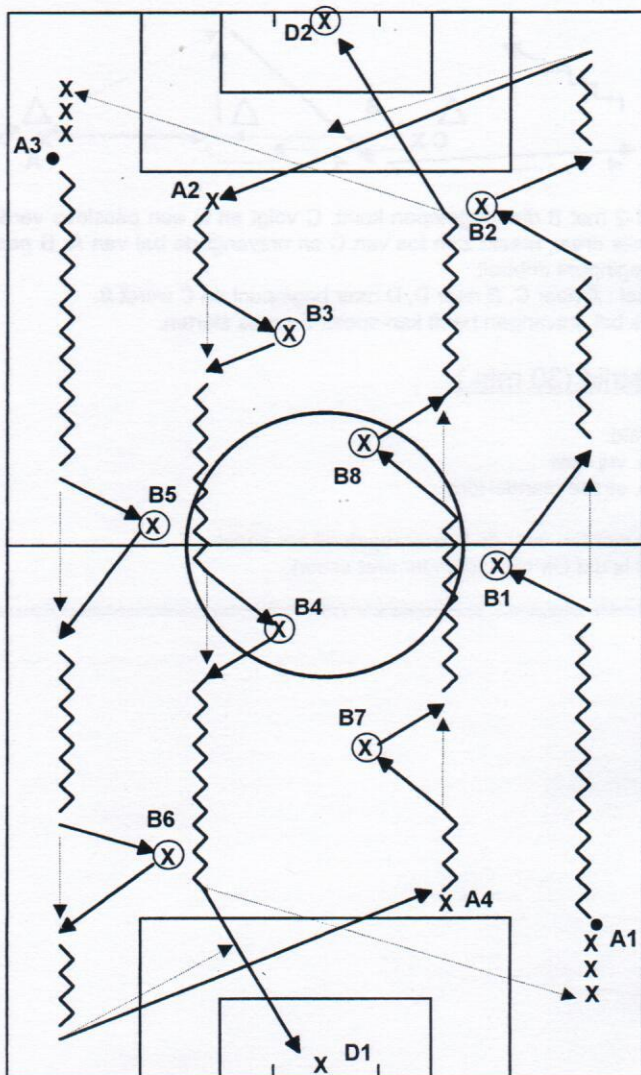
De spelers worden door de trainer tegen elkaar gezet.

Hoofdzak is dat Uw tegenstander **niet** scoort.

Training 20 (Tijd ± 1 h 40)

Dinsdag

1. Opwarming (20 min.)



Spelers werken in twee groepen.

Groep A1 ⇔ spelers B1, B2, B3 en B4 zijn vaste punten.

Groep A3 ⇔ spelers B5, B6, B7 en B8 zijn vaste punten.

Wissel A1 ⇔ A2 en A2 ⇔ A1

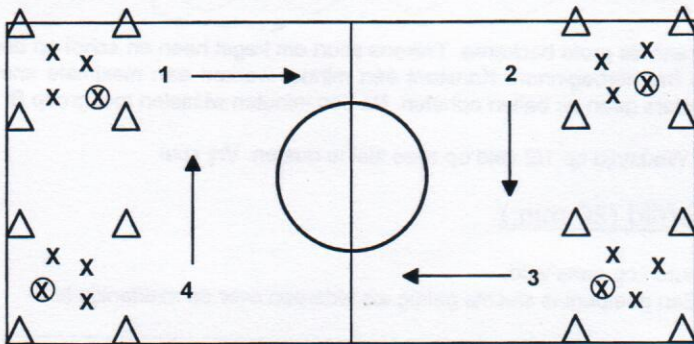
A3 ⇔ A4 en A4 ⇔ A3

Spelers A2 en A4 steeds de bal ophalen.

Na 10 minuten wisselen de A met de B spelers.

2. Wedstrijdvorm (30 min.)

De spelers verdelen in groepen van vier met iedere groep één bal.



Vier hoeken van 15 x 15 m.

We spelen drie tegen één. De drie spelen in één tijd.

Indien de middenspeler de bal tikt komt diegene die de slechte pass gaf in het midden. Na drie minuten geeft de trainer een fluitsignaal.

De groepen laten de bal liggen en spurten van 1 naar 2; van 2 naar 3; van 3 naar 4 en van 4 naar 1. De speler die het laatst arriveert in het vak vertrekt in het midden.

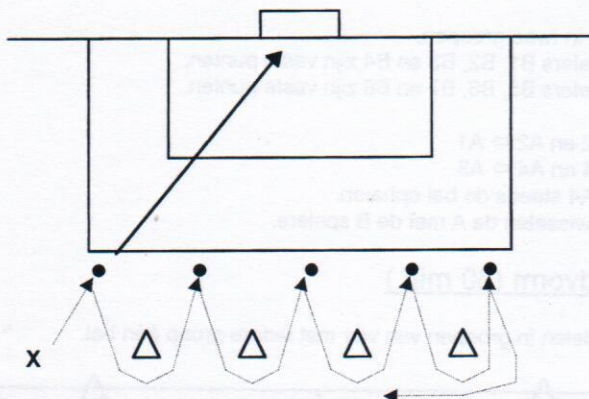
Na vier wisselingen (1 ronde) per vier de bal drie minuten hoog houden.

Deze oefening twee maal uitvoeren.

3. Minuutbelasting (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A : Oefening op doel.



Vijf ballen aan de grote backarea. Telkens spurt om kegel heen en schot op doel, na de laatste bal herbeginnen. Konstank één minuut werken aan maximale snelheid. Enkele spelers gaan de ballen ophalen. Na tien minuten wisselen met groep B.

Groep B : Wedstrijd op 1/2 veld op twee kleine doelen. Vrij spel.

4. Wedstrijd (30 min.)

2 x 15 minuten op gans veld.

Vrij spel. Een doelpunt is slechts geldig als iedereen over de middenlijn is.

Training 21 (Tijd ± 1 h 30)

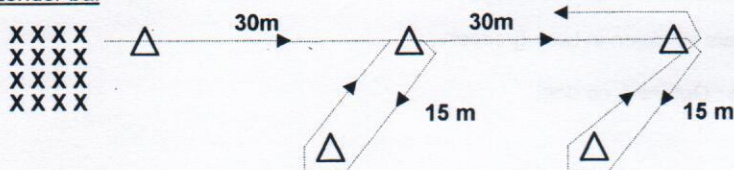
Donderdag

1. Opwarming (15 min.)

Individueel in de breedte van het veld. De trainer observeert de groep en geeft aanwijzingen en opmerkingen wat goed is of slecht. De bedoeling is dat iedereen beseft dat een goede opwarming een noodzaak is.

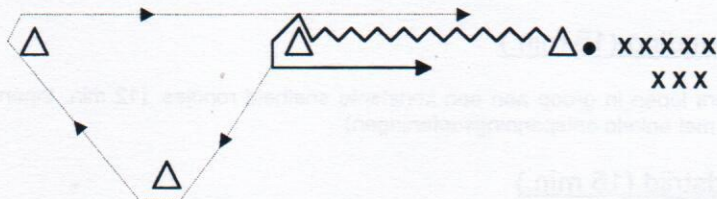
2. Konditie (20 min.)

1. Zonder bal



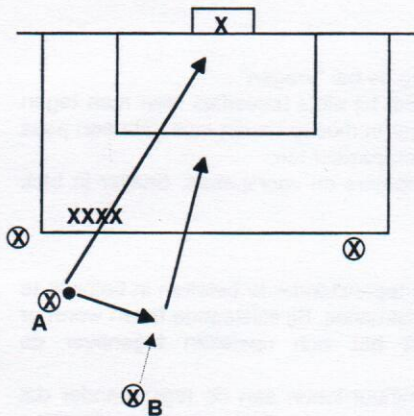
Spelers verdelen in vier groepen. 5 x 120 meter tempoloop. Na de 120 meter terug marcheren.

2. Met bal

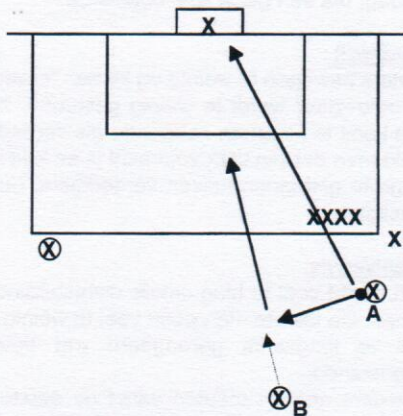


De spelers verdelen in twee groepen. Dribbel - pass terug, om middenkegel en laatste kegel heen lopen en terug bij de eigen groep aansluiten.

3. Instuderen vrij schoppen vóór (25 min.)



A en B zijn rechtsvoetig



A en B zijn linksvoetig

X : verdedigers

⊗ : aanvallers - ruimte laten

Enkele vrijschoppen rechtstreeks geven, nadien geeft A een pass zijwaarts naar B.
Doelman steeds muur goed opstellen.
De spelers verdelen in twee groepen.
Groep 1 geeft vrijschoppen, groep 2 speelt op 1/2 veld een wedstrijd op balbezit.
(zonder goaltjes) Nadien wisselen groep 1 en 2 onderling.

4. Uithouding (15 min.)

De spelers lopen in groep aan een konstante snelheid rondjes. (12 min. lopen - 3 min. rust met enkele ontspanningsoefeningen)

5. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld vrij spel.

Training 22 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

Na de eerste competitiewedstrijd werd er voor vandaag een wedstrijd voorzien tegen een normale sterke tegenstander.

De trainer wijst vooral op de begane fouten en tekortkomingen van de wedstrijd op zondag, die een gelijk spel opleverde.

In balbezit:

Spelers bewegen te weinig en komen te weinig de bal "vragen".

De balbezitter wordt te weinig gesteund, zodat bij plots balverlies men man tegen man komt te staan en zodoende als verdediger in moeilijkheden komt. Na een pass denkt men dat zijn taak volbracht is en kijkt men passief toe.

Te grote afstanden tussen verdedigers, halfspelers en voorspelers. Sneller in blok aansluiten.

Bij balverlies:

Men wacht veel te lang om de dichtsbijzijnde tegenstander te beletten in balbezit te komen. De laatste man geeft veel te weinig instructies. Bij stilstaande fazen wordt er veel te langzaam gereageerd wat betreft het zich opstellen tegenover de tegenstander.

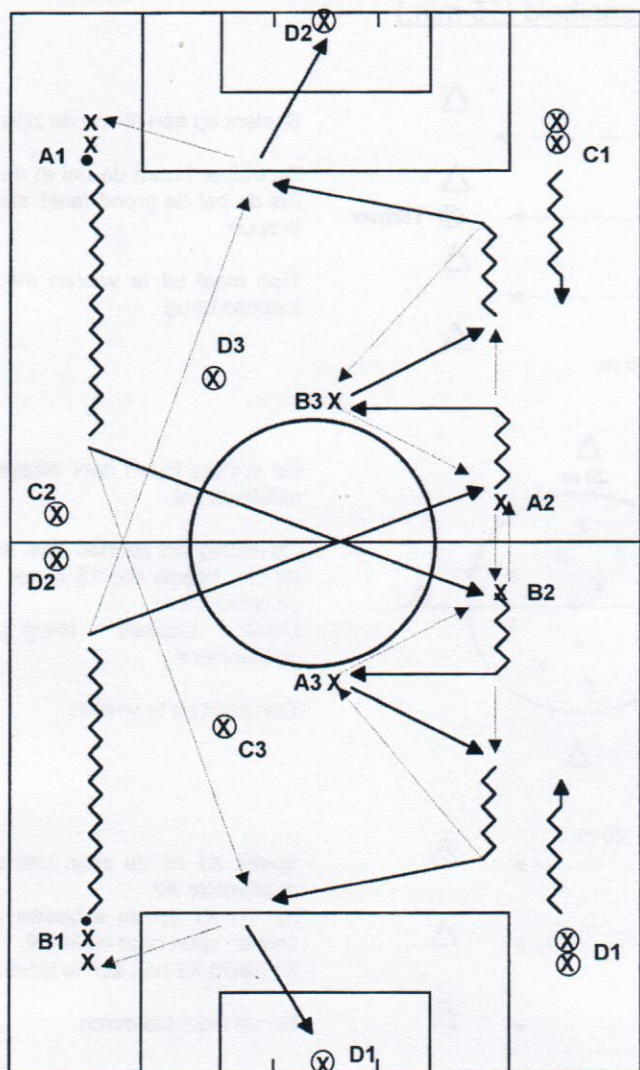
Meerdere spelers moeten vanaf de eerste minuut tonen aan de tegenstander dat "zij" op het plein staan. Ook de doelman moet kordater zijn in zijn tussenkomsten vooral op hoge ballen. Hij laat zich te gemakkelijk "aan de kant" zetten.

Tijdens deze wedstrijd geeft de trainer steeds aanwijzingen.

Training 23 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)



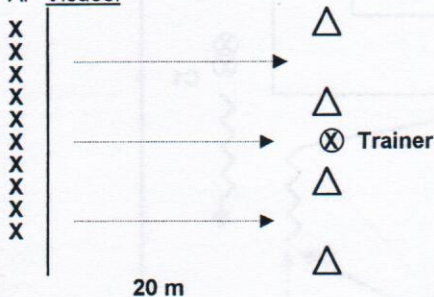
Wissel : A1 ⇄ B1 A2 ⇄ A3
 B1 ⇄ A1 B2 ⇄ B3
 D1 ⇄ C1 C2 ⇄ C3
 C1 ⇄ D1 D2 ⇄ D3

Steeds onderlinge
wissel

A1, B1, C1 en D1 steeds de bal ophalen.

2. Reactiesnelheid (15 min.)

A. Visueel

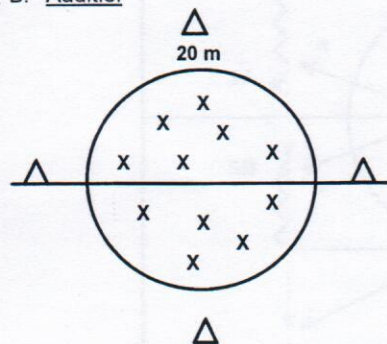


Spelers op één rij aan de zijlijn.

De trainer houdt de bal in de hand.
Als de bal de grond raakt start men in spurt.

Tien maal uit te voeren met lichte looppas terug.

B. Auditief



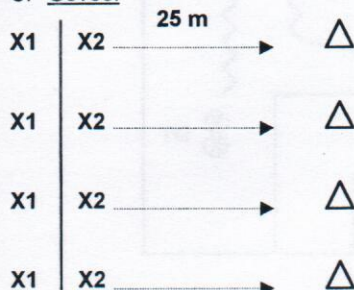
De spelers lopen door elkaar in de middencirkel.

Op fluitsignaal spurten naar één van de vier kegels die 15 meter buiten de cirkel staan.

Lichte looppas terug naar middencirkel.

Tien maal uit te voeren.

C. Gevoel



Speler X1 op de zijlijn met de rug naar speler X2.

X2 tikt X1 op de schouder, draait snel en spurt naar de kegel.
X1 tracht X2 nog aan te tikken.

Elk vijf maal uitvoeren.

3. Snelheid - Uithouding (30 min.)

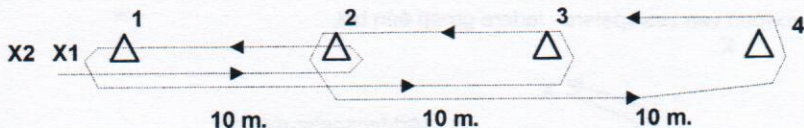
Spelers verdelen in twee groepen.

Groep A (15 min.)

Wedstrijd op 1/2 veld op 2 kleine goaltjes.

Vrij spel.

Groep B (15 min.)



Speler X1 loopt vanaf :

Kegel 1 naar 2

2 terug naar 1

1 naar 3

3 terug naar 2

2 naar 4

} 70 meter in 15 seconden.

Te lopen in 15 seconden. Wanneer X1 aankomt aan kegel 4 start X2.

X1 langzaam terug in 15 seconden naar kegel 1 en start opnieuw als X2 aankomt bij kegel 4. Deze oefening door iedere speler 10 maal uit te voeren. Nadien per 2 de bal hoog houden (3 minuten) waarna de oefening herhalen.

Daarna wisselen groepen A en B onderling.

4. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld met volgende opdrachten.

1. 15 minuten maximaal drie maal de bal raken.
2. 15 minuten vrij spel.

Training 24 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

1. Opwarming (15 min.)

Spelers verdelen in drie groepen. Iedere groep heeft een kapitein die de leiding heeft. De trainer volgt nauwkeurig de drie groepen.

Welke kapitein heeft de beste leiderseigenschappen?

Eventueel wijzen op gedane fouten.

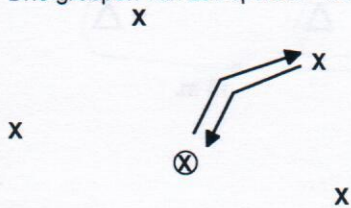
2. Loopspel (20 min.)

Drie groepen van zes spelers. (op 1/2 veld)

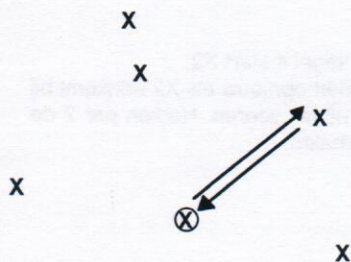
- Groep 1 moet nu groep 2 + 3 aftikken. Groep 1 mag samen achter één speler van groep 2 of 3 vangen. De twee eerst afgetikte spelers 6 x pompen (handen - voeten stand). De volgende 2 spelers 5 x pompen enz...
- Groep 2 vangt groep 1 + 3.
- Groep 3 vangt groep 1 + 2

3. Baltechniek (20 min.)

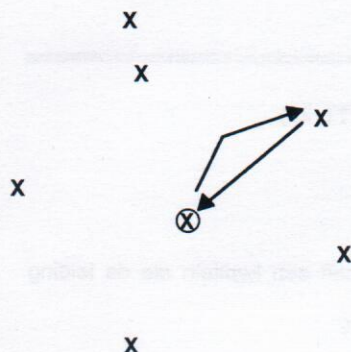
Drie groepen van zes spelers - iedere groep één bal.



- Middenspeler met bal.
Bal werpen en terug koppen in handen van middenspeler. Koppen met opsprong.
Wissel na twee ronden.



- Middenspeler met bal.
Pass over de grond en buitenste cirkelspeler speelt in één tijd terug naar middenspeler. Middenspeler mag bal controleren.
Wissel na twee ronden.



- Middenspeler met bal.
Bal werpen naar buitenste cirkelspeler die de bal opvangt met de borst en daarna zonder dat de bal de grond raakt deze terug speelt met de voet naar de middenspeler.
Wissel na twee ronden.

4. Wedstrijdvorm A (10 min.)

Spelers verdelen in twee groepen van acht spelers.

Iedere groep speelt vier tegen vier op 1/2 speelveld op balbezit.

We spelen 2 x 4 minuten met 1 minuut rust.

De groep die een 1/2 minuut in balbezit kan blijven zonder dat de tegenstander hem kan aanraken scoort 1 punt.

5. Wedstrijdvorm B (20 min.)

Wedstrijd op gans veld.

Spelers verdelen in twee groepen van acht spelers met elk één doelman.

We duiden bij elke ploeg vier aanvallers en vier verdedigers aan. De verdedigers zijn verplicht op hun eigen helft te blijven alsook de aanvallers.

Na 10 minuten wisselen verdedigers met aanvallers.

Training 25 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

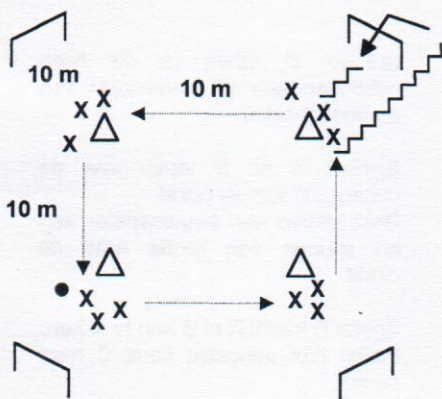
1. Opwarming (15 min.)

Spelers verdelen in drie groepen. In iedere groep geeft een speler de opwarming.

De trainer volgt goed de leiding gevende spelers.

2. Interval training (15 min.)

A. Met bal.



Vierkant 10 x 10 m.

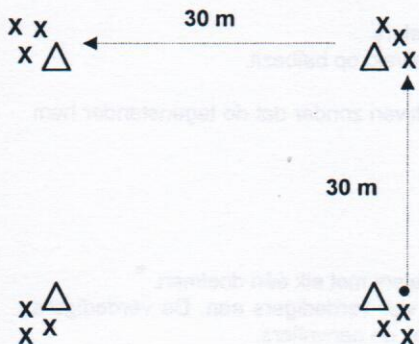
Drie spelers per kegel met één bal.
Speler 1 vertrekt met de bal vanuit elke groep rond vierkant in eigen hoek dribbel naar haagje - bal door haagje en er over springen - dribbel naar eigen kegel en bal overlaten aan speler 2.

Elke speler 5 x het parcours.

Werktijd ± 1 minuut.

Recuperatie ± 2 minuten.

B. Met bal.



Vierkant 30 x 30m.

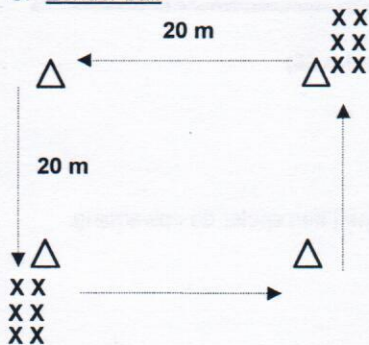
Twee groepen van zes spelers - drie spelers aan elke kegel. Vanuit elke hoek vertrekt 1 speler met bal, aflossing in tegenovergestelde hoek.

Uit te voeren 5 x.

Werktijd 1 minuut.

Recuperatie 2 minuten.

C. Zonder bal.



Vierkant 20 x 20 m.

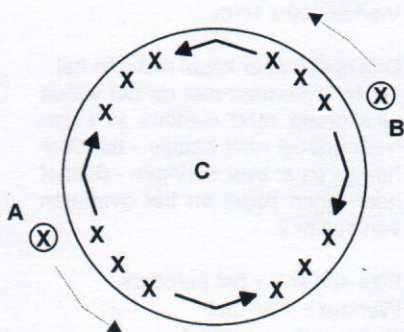
Twee groepen van zes spelers.

Te lopen in aflossing;

1. 2 x 20 m. in 7 sec. (21 km/h) en aflossen.
2. 2 x 20 m. in 14 sec. (10,5 km/h) en aflossen.

Oefening 1 en 2 lopen we 6 x na elkaar.

3. Spurtsnelheid (10 min.)



Spelers C lopen in de twee richtingen aan de binnenzijde van de middencirkel.

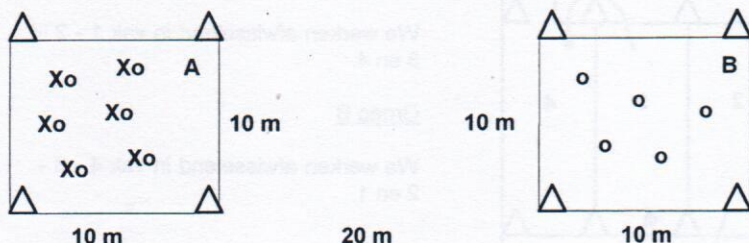
Spelers A en B lopen aan de buitenzijde van de cirkel.

Deze tikken een binnenspeler aan en spurten één ronde rond de cirkel.

Speler C tracht A of B aan te tikken. Indien niet aangetikt komt C naar buiten.

4. Keuze reacties en wedstrijdvorm (15 min.)

A. Groep 1



In vak A - zes spelers met ieder één bal.

In vak B - vijf ballen.

Spelers in vak A dribbelen door elkaar. Op fluitsignaal laat men de bal liggen en spurt men naar vak B waar één bal te weinig ligt. De speler die geen bal heeft in vak A andere bal in spurt ophalen.

B. Groep 2

Spelen op 1/2 veld zes tegen zes op balbezit met maximaal drie maal de bal raken. Wisselen na zeven minuten.

5. Wedstrijd (2 x 15 min.)

Op gans veld.

Volgende opdrachten uit te voeren.

1. Twee maal de bal raken.
2. Drie maal de bal raken.
3. Vrij spel.
4. Specifieke mandekking.

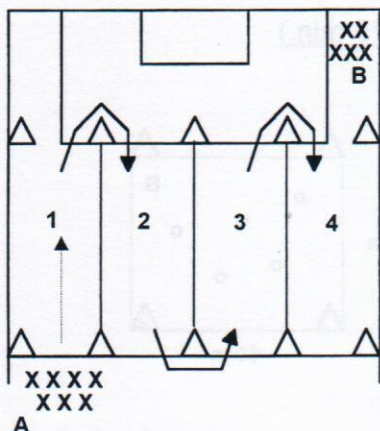
De trainer duidt de spelers aan wie tegen wie speelt.

Opdracht : de tegenstander niet laten scoren.

Training 26 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Iedere speler één bal.

Groep A

We werken afwisselend in vak 1 - 2 - 3 en 4.

Groep B

We werken afwisselend in vak 4 - 3 - 2 en 1.

Volgende oefeningen zijn uit te voeren :

Met bal.

- Vak 1 (4) Dribbel buitenkant voet (links + rechts)
- Vak 2 (3) Dribbel binnenkant voet (links + rechts)
- Vak 3 (2) Bal meenemen met linker en rechter voet afwisselend. Armen gelijktijdig voorwaarts en achterwaarts draaiend.
- Vak 4 (1) Bal verder rollen afwisselend linker en rechter hand.

Zonder bal.

- Vak 1 (4) Knieën heffen.
- Vak 2 (3) Hielen heffen.
- Vak 3 (2) Linker en rechter knie afwisselend 90° heffen en zijwaarts draaien.
- Vak 4 (1) Drie maal kopbeweging.

Met bal.

- Vak 1 (4) Bal hoog houden met voeten en verder marcheren.
- Vak 2 (3) Bal in zijwaartse richting onder zool meenemen. (links + rechts)
- Vak 3 (2) Bal omhoog werpen en met opsprong terug opvangen.
- Vak 4 (1) Bal hoog houden met hoofd en verder marcheren.

Zonder bal.

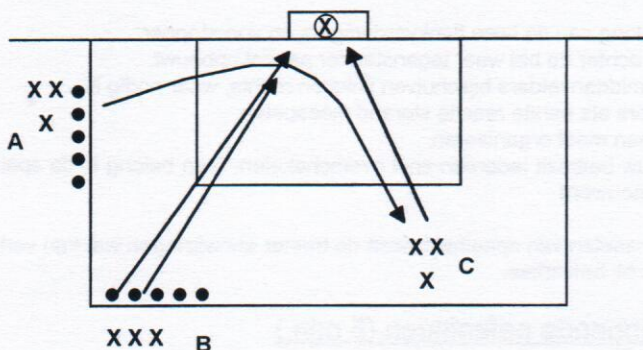
- Vak 1 (4) Op tenen lopen.
- Vak 2 (3) Op hielen lopen.
- Vak 3 (2) Bijtrekpas.
- Vak 4 (1) Steigeringsloop.

2. Afwerken op doel - wedstrijd (30 min.)

Spelers verdelen in twee groepen - wisselen onderling na 15 minuten.

Groep 1

Afwerken op doel.



Doelman in het midden van de goal.

Eén speler van groep B trapt vijf ballen richting eerste paal van het doel, over de grond. Doelman duikt naar de bal. Op dit moment geeft één speler van groep A een lobbal naar één speler van groep C die afwerkt op doel. Na iedereen aan de beurt te zijn geweest, wisselen de groepen onderling (3x).

Doelman : reactiesnelheid trainen.

Groep A : timing voor het trappen van de ballen voor doel. Onderlinge wissel na 7 minuten.

Groep 2

Wedstrijd

Op 1/2 veld op twee kleine goaltjes.

Vrij spel.

3. Wedstrijdvorm (2 x 15 min.)

Op gans veld.

Beide ploegen spelen vanuit wedstrijdposities.

Voor het systeem dat wij spelen gelden volgende opdrachten.

1. Bij balbezit.

- ♦ Benutten van de ruimte door de flankverdedigers.
- ♦ Benutten van de flanken door de buitenste middenvelders.
- ♦ Indien in balbezit centraal zorgen voor een snelle balcirculatie.
- ♦ In balbezit de ganse ploeg de ruimte zo klein mogelijk houden.

2. Bij balverlies.

- ♦ Korte dekking van de twee flankverdedigers en voorstopper.
- ♦ Iedereen achter de bal waar tegenstander aanval opbouwt.
- ♦ Centrale middenvelders bijschuiven links en rechts, waar nodig is.
- ♦ Voorspelers als eerste reactie storend meespelen.
- ♦ Laatste man moet organiseren.
- ♦ Bij opnieuw balbezit iedereen snel overschakelen. (van belang is de spelsituatie te overschouwen)

Tijdens het wisselen van speelhelft geeft de trainer aanwijzingen wat kan verbeteren in balbezit en bij balverlies.

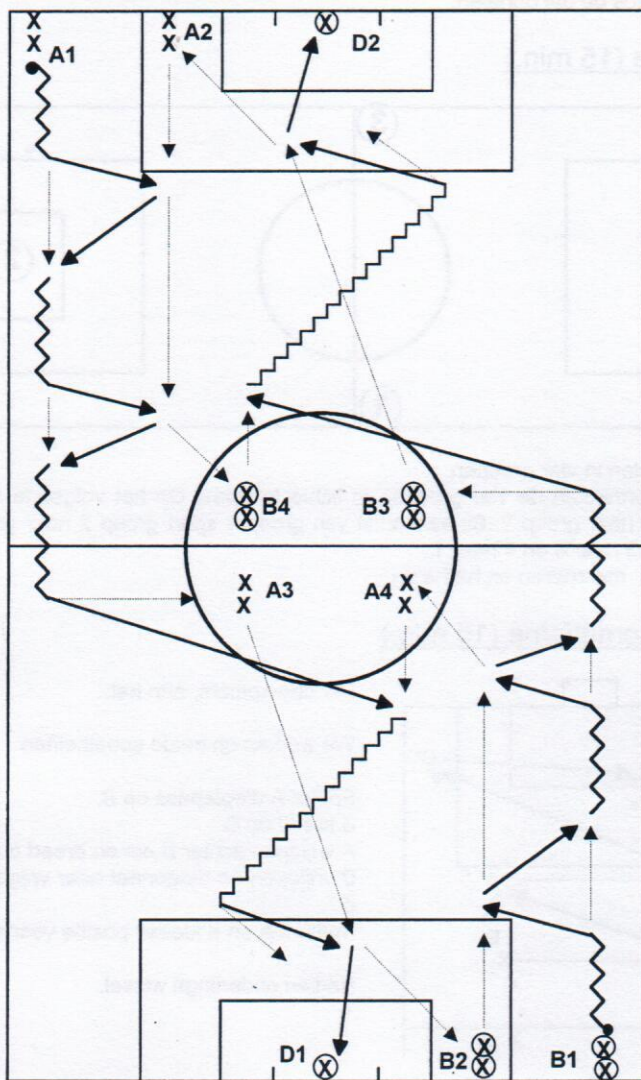
4. Ontspannende oefeningen (5 min.)

Eén ronde uitmarcheren.

Training 27 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)

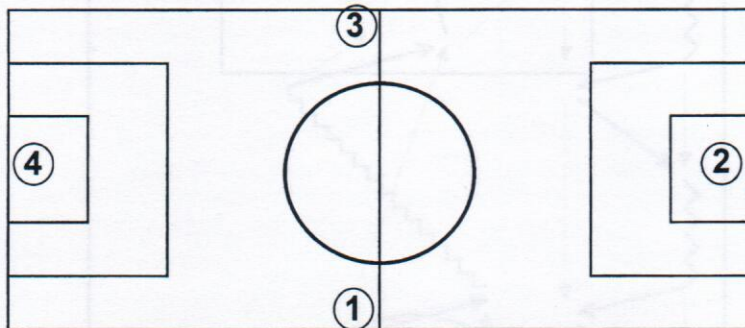


Wissel :

A1 ⇨ A3		B1 ⇨ B3
A2 ⇨ A4	en	B2 ⇨ B4
A3 ⇨ A1		B3 ⇨ B1
A4 ⇨ A2		B4 ⇨ B2

A3 en B3 steeds de bal ophalen.

2. Konditie (15 min.)

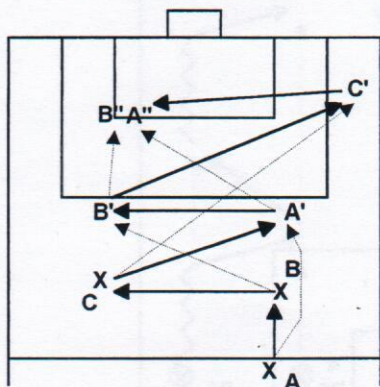


Spelers verdelen in vier groepen.

Op signaal vertrekken de vier groepen in lichte looppas. Op het volgende signaal spurt groep 1 naar groep 2. Bij aankomst van groep 1 spurt groep 2 naar groep 3, daarna groep 3 naar 4 en 4 naar 1.

Nadien 100 m. marcheren en herhalen.

3. Spelautomatisme (15 min.)



Per drie spelers, één bal.

We werken op beide speelhelften.

Speler A dieptepass op B.

B breed op C.

A vrijlopen achter B om en breed op B'.

B vrijlopen en diagonaal naar vrijgelopen c'.

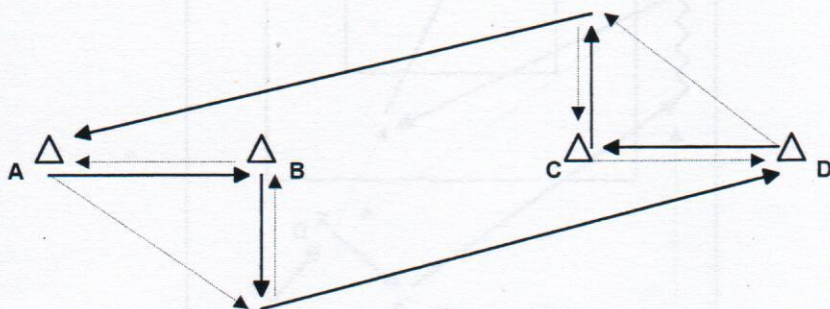
Spelers A en B kiezen positie voor doel.

Nadien onderlinge wissel.

4. Speltechnische oefeningen (20 min.)

Spelers per vier, één bal.

Oefening 1



Speler A dieptepass op B - B breed op A die diagonaal diep op D geeft.

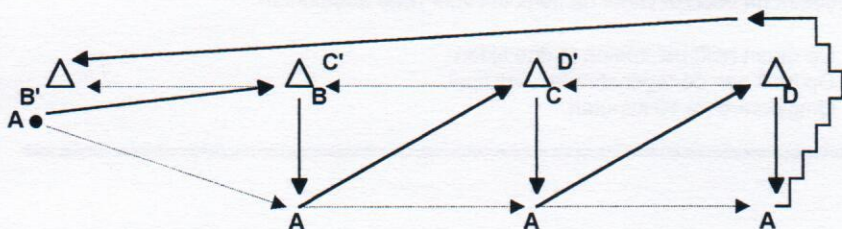
Spelers A en B onderlinge plaatswissel.

Zelfde oefening voor spelers C en D.

Opgelet voor spelers B en C :

- Drie minuten bal rechts geven.
- Drie minuten bal links geven.

Oefening 2



Speler A telkens dieptepass op B, C en D die de bal zijwaarts leggen.

Na D speler A dribbel om D heen en dieptepass op B'.

Speler A neemt plaats van D in.

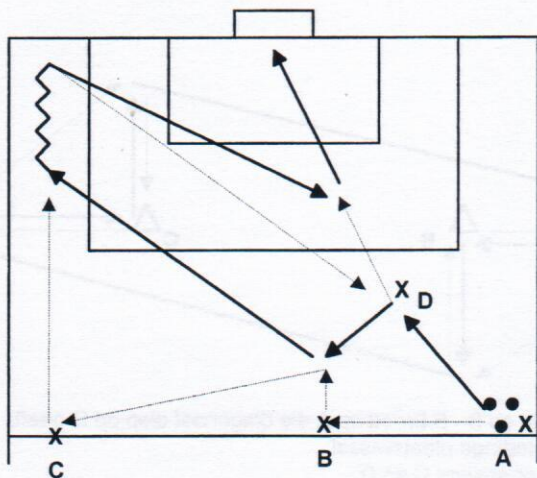
Speler B \Rightarrow A

Speler C \Rightarrow B

Speler D \Rightarrow C

Oefening 3

Oefening op doel.



Wissel A \Rightarrow B ; B \Rightarrow C ; C \Rightarrow D ; D \Rightarrow Bal ophalen en naar A.

5. Wedstrijd (2 x 10 min.)

Doelpunt na voorzet vanaf de flank telt voor twee doelpunten.

- A. Op eigen helft bal spelen in drie tijden.
Op helft van de tegenstander : vrij spel.
- B. Omgekeerd na 10 minuten.

Training 28 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

Herhaling van training 6.

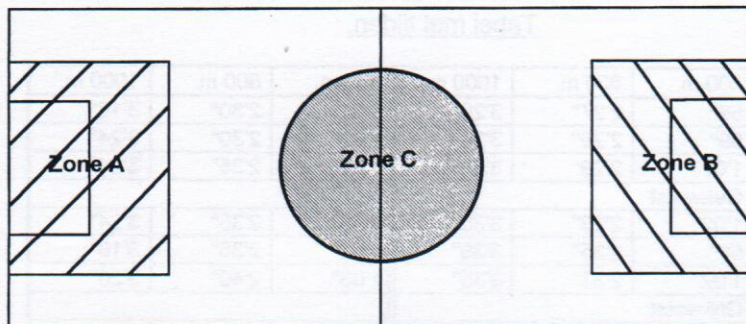
Tabel met tijden.

	400 m.	800 m.	1000 m.	400 m.	800 m.	1000 m.
Speler 1	59"	2'27"	3'20"	1'02"	2'30"	3'16"
Speler 2	59"	2'29"	3'24"	1'02"	2'30"	3'24"
Speler 3	1'02"	2'29"	3'24"	1'02"	2'35"	3'24"
Speler 4	Gekwetst					
Speler 5	1'02"	2'29"	3'30"	1'06"	2'35"	3'24"
Speler 6	59"	2'35"	3'35"	1'02"	2'35"	3'16"
Speler 7	1'02"	2'35"	3'35"	1'06"	2'40"	3'26"
Speler 8	Gekwetst					
Speler 9	1'04"	2'40"	3'38"	1'06"	2'40"	3'31"
Speler 10	1'08"	2'40"	3'38"	1'12"	2'42"	3'31"
Speler 11	1'10"	2'35"	3'42"	1'12"	2'42"	3'32"
Speler 12	1'12"	2'40"	3'42"	1'16"	2'43"	3'25"
Speler 13	1'10"	2'42"	3'46"	1'14"	2'46"	3'33"
Speler 14	1'07"	2'49"	3'52"	1'14"	2'50"	3'26"
Speler 15	1'08"	2'52"	3'52"	1'09"	2'50"	3'34"
Speler 16	1'12"	2'58"	3'55"	1'15"	2'55"	3'41"
Speler 17	1'12"	3'02"	3'55"	1'16"	3'02"	3'41"
Speler 18	1'14"	3'15"	4'10"	1'18"	3'16"	4'29"

Training 29 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)



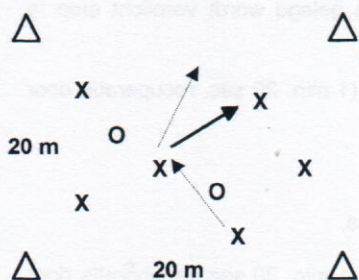
Alle spelers een bal en drijven door elkaar in zone A.

- ♦ Op signaal - bal hoog houden met linker en rechter voet.
- ♦ Op signaal - bal laten liggen - looppas naar zone C met afwisselend dijen en hielen heffen - terug naar zone A in steigeringsloop.
- ♦ Op signaal - dribbel met bal naar zone C met regelmatig bal onder zool terugtrekken en opnieuw meenemen.
- ♦ Op signaal - drijven door elkaar in zone C en bal hoog houden met hoofd.
- ♦ Op signaal - bal laten liggen - looppas naar zone B met afwisselend bijtrekpas links en rechts vorderend - terug naar zone C in steigeringsloop.
- ♦ Op signaal - dribbel met bal naar zone B, regelmatig overstap maken over de bal.
- ♦ Op signaal - dribbel in zone B, bal omhoog werpen en opvangen op hoogste punt.
- ♦ Op signaal - bal laten liggen - looppas naar zone C - grote spreidstand zijwaarts en drie maal buigen met naveren - achterwaarts terug lopen naar zone B.

Deze oefeningen nu herhalen in omgekeerde zin.

We werken nu van zone B naar C en verder naar A. Op het einde nog een volledige dribbel met de bal rond het veld.

2. Spelvorm (15 min.)



Vierkant van 20 x 20 m.

Zes tegen twee.

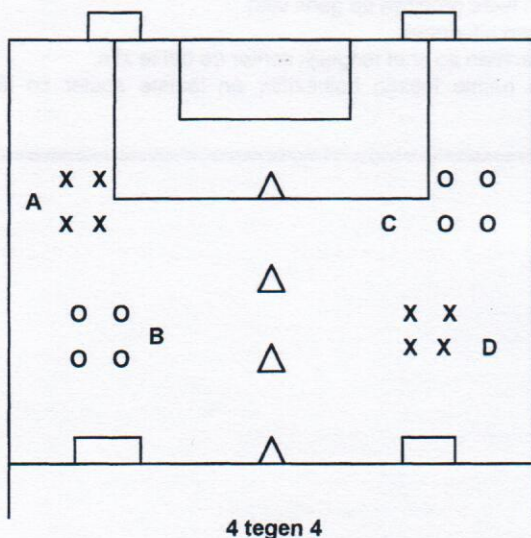
De twee spelers bij balbezit vrij spel.

De zes spelers spelen in twee tijden.

Van de zes spelers stelt altijd iemand zich centraal op die moet aangespeeld worden. De centrale speler na de pass gegeven te hebben, schuift naar de flanken. De flankspeler die de pass heeft gegeven, schuift centraal. De flankspelers mogen de bal slechts één maal op de flanken rond spelen en moeten dan de centrale speler bereiken.

Wisselen na drie minuten.

3. Wedstrijdvorm (35 min.)



Groep A tegen B en C tegen D.

Volgende opdrachten uit te voeren:

- ♦ Vijf minuten vrij spel.
- ♦ Vijf minuten na laterale pass of bal die terug gelegd wordt verplicht diep te spelen.

Na tien minuten spelen de winnaars tegen elkaar. (1 min. 30 sec. recuperatie door bal hoog te houden in groep met de voeten.)

Volgende opdrachten uit te voeren:

- ♦ Vijf minuten vrij spel.
- ♦ Vijf minuten alleen scoren na achterwaartse pass.

Na tien minuten spelen de winnaars tegen elkaar. (1 min. 30 sec. recuperatie door bal hoog te houden in groep met het hoofd.)

Volgende opdrachten uit te voeren:

- ♦ Vijf minuten vrij spel.
- ♦ Vijf minuten specifieke mandekking (trainer duidt de spelers aan die tegen elkaar spelen.)

4. Wedstrijd (20 min.)

Spelers verdelen in twee groepen op gans veld.

Volgende opdrachten uitvoeren:

- ♦ Bij balverlies trachten zo snel mogelijk achter de bal te zijn.
 - ♦ Bij balbezit de ruimte tussen balbezitter en laatste speler zo klein mogelijk maken.
-
-

Twee groepen van acht spelers.

Groep A

Op twee kleine doelen vier tegen vier.

Ontspannend voetballen.

Groep B

Zie schets

Speler A1 dribbel tot aan middenlijn en pass naar A2. A2 dribbel tot ± 3 m. voor de doellijn en strak over de grond of boogbal naar doelman geven. Doelman D1 werpt naar A3 die na dribbel een pass naar A4 geeft. A4 schuine dribbel naar verdediger A6 die passief verdedigd. A5 vrijlopen naar zijlijn. Na ontvangst pass naar A4 flank voorzet voor doel. A4 afwerken op doel.

Onderlinge wissels :

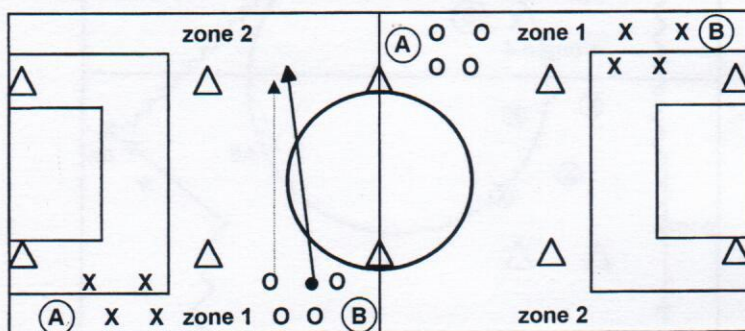
A1 \Rightarrow A2 ; A2 \Rightarrow A3 ; A3 \Rightarrow A4 ; A4 \Rightarrow A5 ; A5 \Rightarrow A6

Speler A6 bal ophalen en aansluiten bij A1.

Groepen A en B wisselen na 10 min.

2. Spelvorm (20 min.)

Twee groepen van acht spelers. Iedere groep speelt op 1/2 veld.



Groep A speelt tegen groep B op balbezit.

Na vier voorzetten zonder balverlies spurt de speler die de laatste voorzet ontvangt naar zone 2 (de vrije zone) om daarna de pass van een medespeler te krijgen.

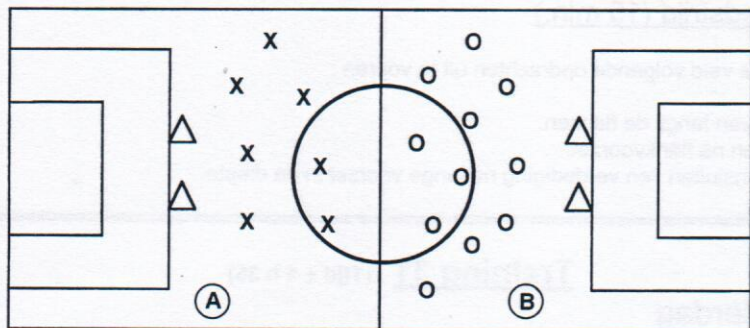
Indien men ondertussen de bal verliest aan de andere groep, moet men terug naar zone 1 spurten en herhaalt de oefening zich.

Iedere groep speelt vijf minuten tegen elkaar.

Tussen iedere spelvorm twee minuten recuperatie (bal hoog houden in elke groep).

3. Wedstrijdvorm (30 min.)

Op twee kleine doelen geplaatst aan de grote backarea. Zeven spelers tegen elf spelers. Drie maal tien minuten.



Wissel 1 : Vier spelers van groep B naar groep A.

Wissel 2 : Vier spelers van groep A (die de eerste wedstrijd met zeven speelden) naar groep B.

Opdrachten:

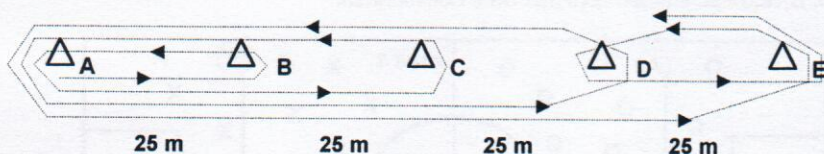
De zeven spelers vrij spel.

De elf spelers spelen in drie tijden.

De zeven spelers zoveel mogelijk op balbezit spelen, organisatie bij balverlies \Rightarrow allen achter de bal.

4. Loopoefening (15 min.)

800 m. weerstand



Te lopen als volgt :

A \Rightarrow B en terug naar A ; A \Rightarrow C en terug naar A ; A \Rightarrow D en terug naar A ; A \Rightarrow E en herbeginnen E \Rightarrow D en terug naar E ; E \Rightarrow C en terug naar E ; E \Rightarrow B en terug naar E ; E \Rightarrow A.

Te lopen in minimum drie minuten.

We verdelen de spelers in twee groepen.
Groep A speelt in twee groepen, drie minuten op balbezit.
Groep B doet de loopoefening.
Deze oefening twee maal uit te voeren.

5. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld volgende opdrachten uit te voeren :

Opbouwen langs de flanken.
Afwerken na flankvoorzet.
Snel aansluiten van verdediging na lange voorzet in de diepte.

Training 31 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)

Oefening 1

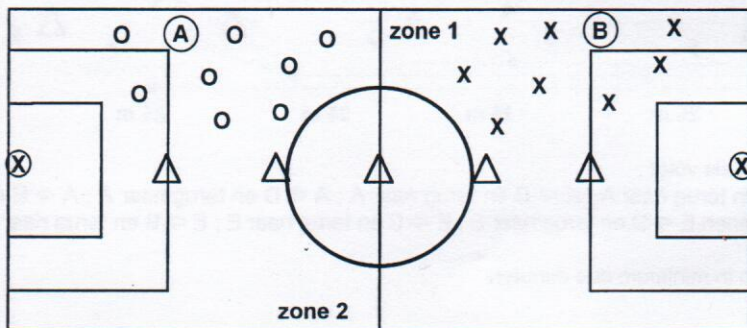
Rond het veld in groep zes minuten lopen aan ± 12 km/h. Afstand ± 1200 meter.

Oefening 2

Spelers verdelen in drie groepen. De trainer duidt in iedere groep één speler aan die naar vrije keuze 10 minuten aan zijn groep een opwarming geeft. De trainer let goed op de oefeningen van de drie groepen en indien nodig wijzen op de fouten en verbeteren. Nadien één ronde marcheren.

2. Wedstrijdvorm (20 min.)

Op gans veld - acht tegen acht met twee doelmannen.



Het veld is verdeeld in twee zones in de lengte van het terrein.
Groep A speelt tegen B vrij spel in zone 1.

Op fluitsignaal van de trainer spurt een speler (vb. A1) weg van de balbezittende ploeg aanvallend naar zone 2.

Een verdediger (vb. B1) van de andere ploeg mag volgen.

Speler A1 tracht flankvoorzet te geven naar aanvallende spelers van groep A die afwerken op doel.

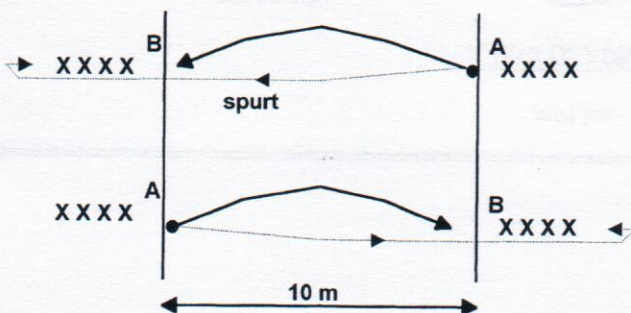
Nadien iedereen terug uitgangspositie innemen.

Dit meermaals herhalen.

Na tien minuten spelen de groepen in zone 2 en vrijlopen naar zone 1.

De trainer let op dat op zijn fluitsignaal afwisselend eens groep A, dan weer groep B, in balbezit is.

3. Snelheid (10 min.)



Spelers verdelen in vier groepen.

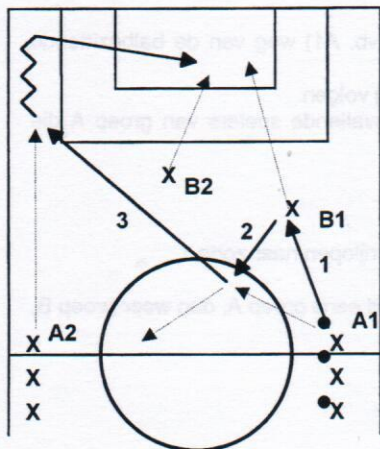
Spelers 10 meter van elkaar.

Speler A werpt de bal naar speler B, spurt 10 meter en sluit aan bij groep B.

Als speler A zijn startplaats opnieuw heeft ingenomen één minuut recuperatie.

Deze oefening vijf maal herhalen.

4. Afwerken op doel (25 min.)



Twee groepen van acht spelers.

Groep 1

Twee vaste spitsen B1 en B2. A1 lange bal op B1 die terug legt. A1 versnellen en diep op spurtende A2. A2 voorzet op spits B2 of B1. Wissel A2 bal ophalen en naar A1; A1 ⇌ A2.

Spitsen B1 en B2 wisselen onderling. Na drie maal wisselen de spitsen met A1 en A2.

Groep 2

Wedstrijd op twee kleine goaltjes.

Deze twee groepen wisselen na 12 min. 30 sec.

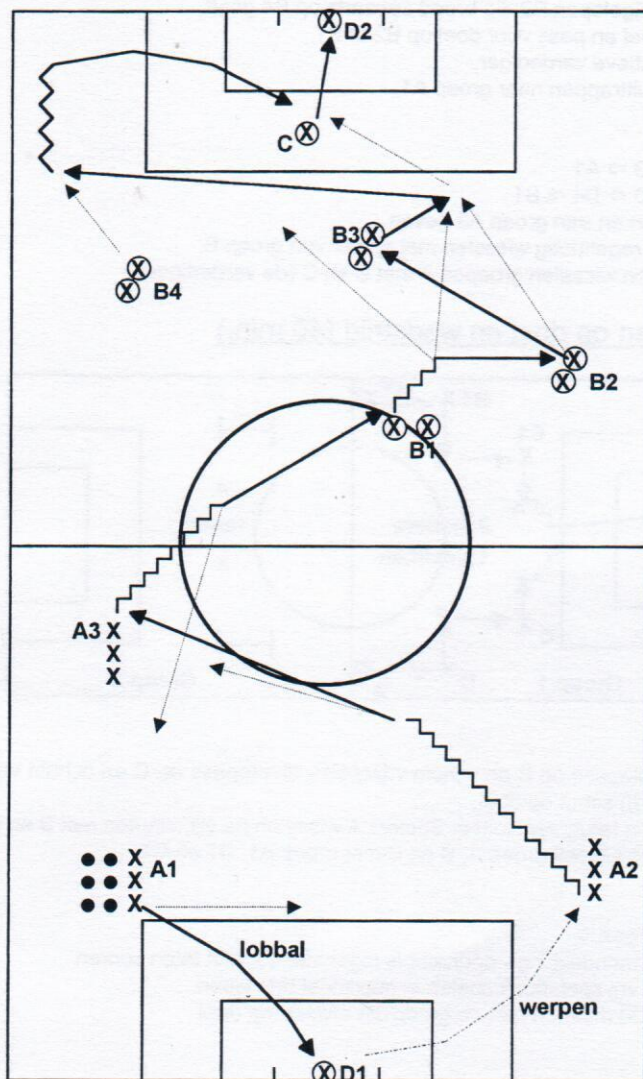
5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 32 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Achtien spelers en twee doelmannen.

A1 lobbal op doelman. Doelman werpt over de grond naar A2, deze schuine dribbel en pass op A3.

A3 pass op B1, deze korte dribbel en zijwaarts op B2, vrijlopen in de diepte.

B2 pass op B3 en vrijlopen in de diepte.

B3 pass op vrijgelopen B2 die breed zijwaarts op B4 geeft.

B4 korte dribbel en pass voor doel op B2 of B1.

Speler C is actieve verdediger.

Doelman D2 uittrappen naar groep A1.

Wissel :

A1 ⇔ A2 ⇔ A3 ⇔ A1

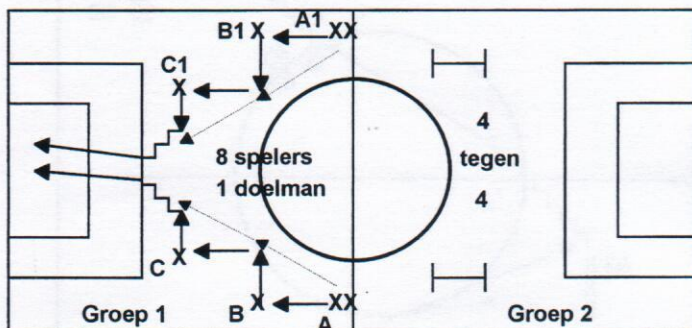
B1 ⇔ B2 ⇔ B3 ⇔ B4 ⇔ B1

B4 bal ophalen en aan groep A3 geven.

Verdediger C regelmatig wisselen met speler van groep B.

Na tien minuten wisselen groepen A met B en C (de verdediger).

2. Afwerken op doel en wedstrijd (40 min.)



Groep 1

Speler A dieptepass op B en schuin vrijlopen - dieptepass op C en schuin vrijlopen, korte dribbel en schot op doel.

Bal ophalen en terug aansluiten. Spelers A wisselen na vijf minuten met B en C.

Na vijf minuten wisselt groep A, B en C met groep A1, B1 en C1.

Groep 2

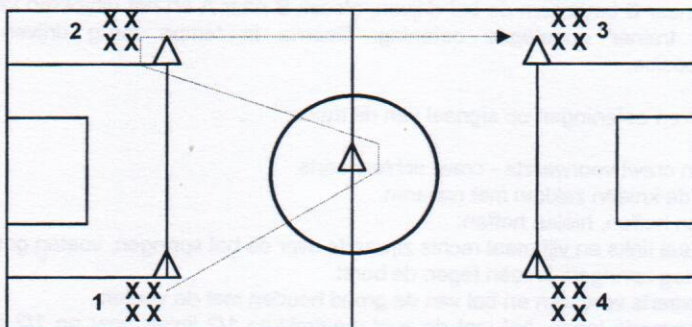
Wedstrijd 4 tegen 4.

Tien minuten mandekking - opdracht is tegenstander niet laten scoren.

Tien minuten vrij spel, doch spelen in maximaal drie tijden.

Wisselen na 20 minuten met de groep die afwerkt op doel.

3. Tempolopen (15 min.)



Groep 1 om middenkegel, terug schuin naar kegel 2 en naar groep 3. Bij aankomst groep 1 vertrekt 3, bij aankomst groep 3 op 1, vertrekt groep 2. Bij aankomst groep 2 bij 4, vertrekt 4. Bij aankomst groep 4 bij 2, vertrekt opnieuw groep 1.

Deze tempoloop vijf maal uitvoeren. Nadien rond de kegels één ronde marcheren.

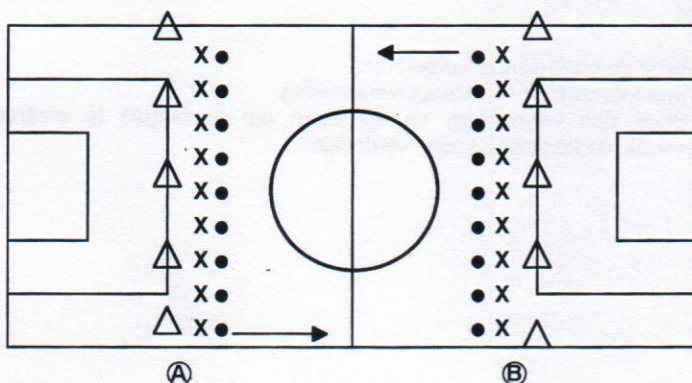
4. Wedstrijd (15 min.)

Wedstrijd op gans veld. Vrij spel doch trainer volgt nauwkeurig de bewegingen van de spelers en verbeterd.

Training 33 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)



Iedere speler één bal.

We werken van grote backarea tot grote backarea.

Groep A naar B langzaam de bal drijven, alsook B naar A en het uitvoeren van een door de trainer opgelegde oefening. Daarna in tempo terug drijven naar uitgangspositie.

Uit te voeren oefeningen op signaal van de trainer :

1. Armen crawl voorwaarts - crawl achterwaarts.
2. Door de knieën zakken met naveren.
3. Knieën heffen, hielen heffen.
4. Vijf maal links en vijf maal rechts zijwaarts over de bal springen, voeten gesloten.
5. Omhoog springen, knieën tegen de borst.
6. Voorwaarts vorderen en bal van de grond houden met de voeten.
7. Achterwaarts lopen, bal met de zool meentrekken 1/2 linker voet en 1/2 rechter voet.
8. Afwisselend schijnbeweging linker en rechter voet over de bal.
9. Romp buigen, bal opnemen en lichaam strekken, bal boven het hoofd met twee maal naveren.
10. Bal opnemen, benen gespreid en met bal in de handen een acht-vorm maken.
11. Bal hoog houden met het hoofd, langzaam verder vorderend.
12. Bal leiden \pm 10 meter en naspurten.
13. Bal in de handen nemen, omhoog werpen en amortie met de wreef van linker en rechter voet.
14. Slalom met de bal afwisselend schuin links en schuin rechts.
15. Bal verder duwen \pm 5 meter en de bal nahuppelen met gesloten voeten.

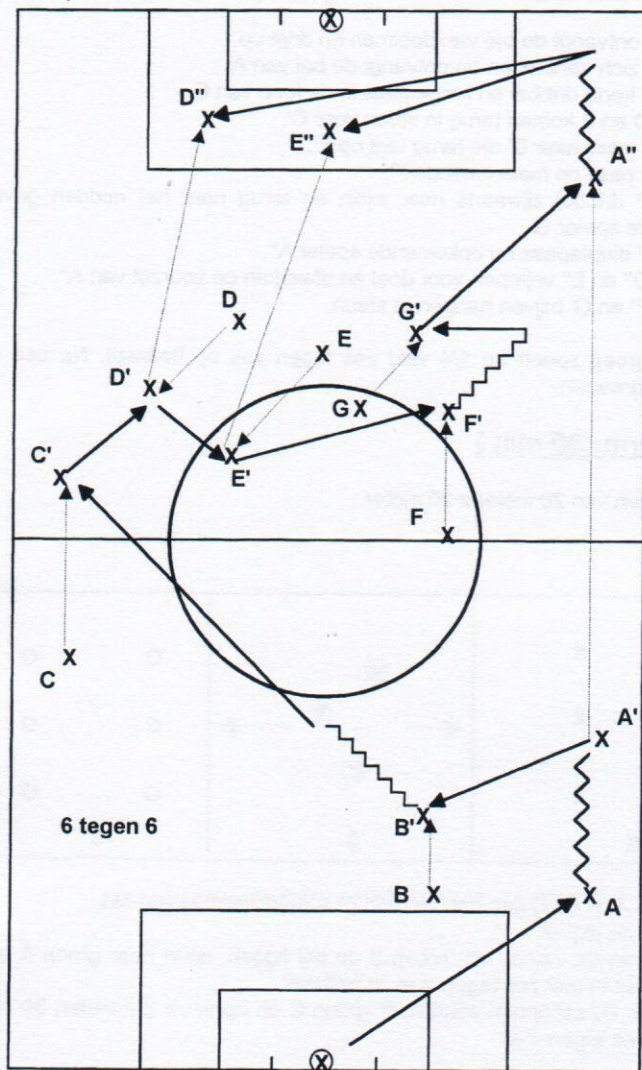
Nadien volledige snelle dribbel met de bal aan de voet rond het veld.

Recuperatie twee minuten door de bal van de grond te houden met linker voet, rechter voet, dij en hoofd.

2. Ploegautomatisme (25 min.)

Streefdoel.

- In balbezit de positiekeuze verbeteren.
- Opbouwen langs links met vleugelverandering.
- Aanvallers zich verplaatsen en vrij lopen om openingen te creëren voor opkomende medespelers, vooral verdediger.



Werkwijze en uitvoering.

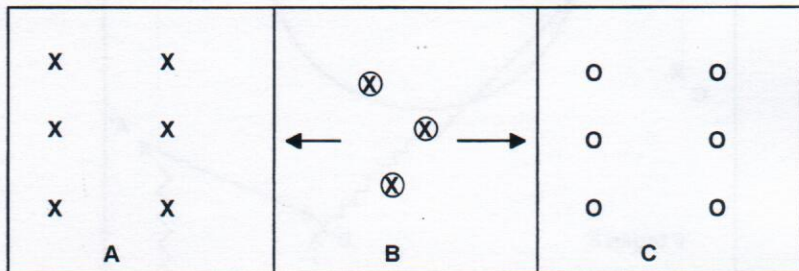
- Speler A ontvangt de bal van doelman en drijft op.
- Speler B zich aanbieden en ontvangt de bal van A'.
- Speler B' korte dribbel en lange pass in de loop van C.
- Spelers D en E komen terug in steun voor C'.
- Speler C' pass naar D' die terug legt op E'.
- Speler E' pass op meekomende F'.
- Speler F' dribbel zijwaarts naar zijlijn en terug naar het midden geven voor steunende speler G'.
- Speler G' dieptepass op opkomende speler A''.
- Spelers D'' en E'' vrijlopen voor doel en afwerken op voorzet van A''.
- Spelers F' en G' blijven hangen in steun.

De andere groep speelt op 1/4 veld zes tegen zes op balbezit. Na tien minuten wisselen de groepen.

3. Spelvorm (30 min.)

Drie vierkanten van 20 meter x 20 meter.

Oefening 1



Iedere groep A, B en C één bal die rond gespeeld wordt in één tijd.

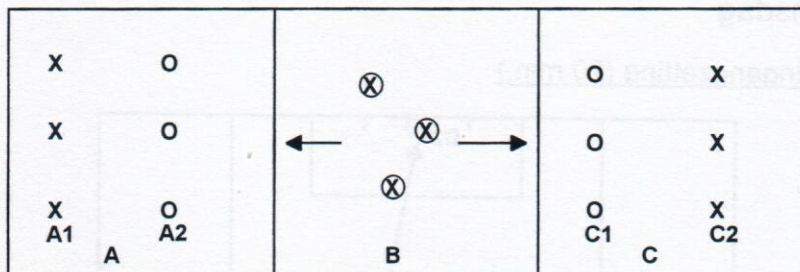
Groep B zijn de jagers.

Op signaal van de trainer laat groep B de bal liggen, spurt naar groep A en speelt men drie minuten met zes tegen drie op balbezit.

Na 2 minuten 30 seconden spurt naar groep C en opnieuw 2 minuten 30 seconden spelen met zes tegen drie.

Vier maal wisselen met telkens drie spelers van groep A en C.

Oefening 2



Groepen A, B en C tikken weer de bal rond. Groep B zijn weer de jagers.

Op signaal van de trainer laten zij de bal liggen en spelen nu ofwel mee met A1 of met A2 zes tegen drie, tijd drie minuten.

Nadien met groep C1 of C2. Groep B moet met iedere groep A1, A2, C1 en C2 gespeeld hebben, daarna wissel.

In totaal weer vier maal wisselen, zodat iedere groep van drie spelers jager is geweest.

De rest van de spelers afwerken op doel. Deze kunnen naargelang het aantal spelers in deze spelvorm ingeschakeld worden.

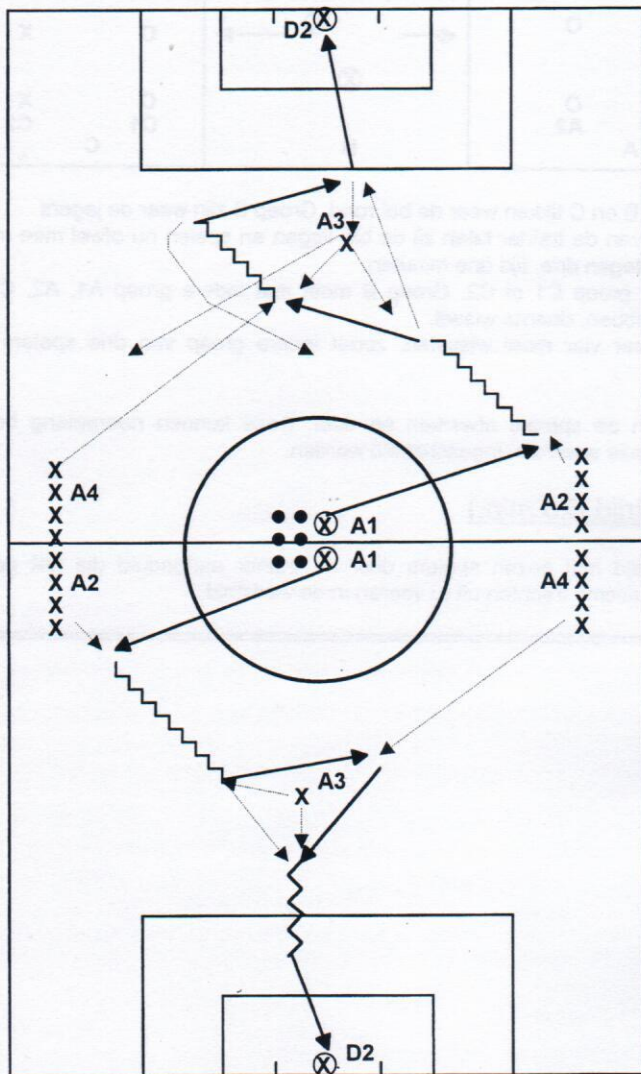
4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld met zeven spelers door de trainer aangeduid die het geoefende ploegautomatisme trachten uit te voeren in de wedstrijd.

Training 34 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Spelers verdelen in vier groepen (van vier).

Twee aanvoerders en twee verdedigers.

Speler A1 vaste ballen aanvoeren.

A2 dribbel en 1-2 met A4 om verdedigers A3 uit te schakelen.

A3 actieve verdediger - A4 steeds de bal ophalen.

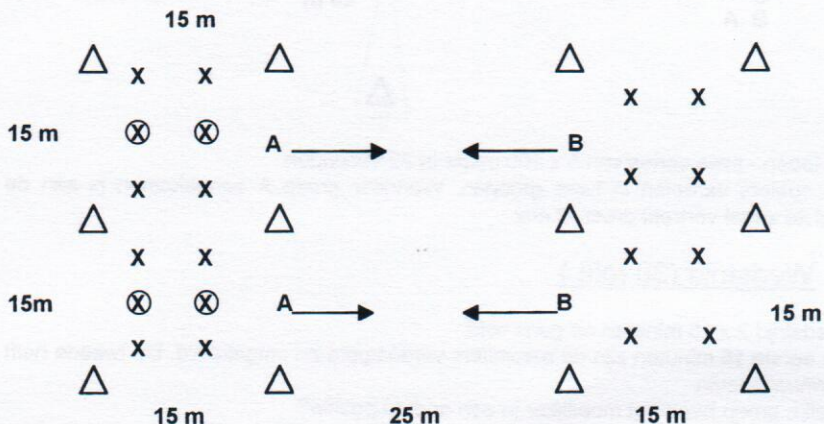
Wissel: A2 ⇌ A3 ; A3 ⇌ A4 ; A4 ⇌ A2

Deze opwarming tien minuten links en tien minuten rechts uitvoeren met regelmatig A1 wisselen.

2. Spelvorm (30 min.)

Spelvorm 1 (15 min.)

Twee groepen van zes en twee groepen van vier spelers - ledere groep één bal.



Groep A vier tegen twee in vierkant. Groep B bal gewoon rondspelen.

Groep A : Bij balafname spurt de groep die de bal verliest naar groep B en tracht daar de bal af te nemen. De oefening herhaalt zich steeds.

Spelvorm 2 (15 min.)

Spelers verdelen in vier groepen.

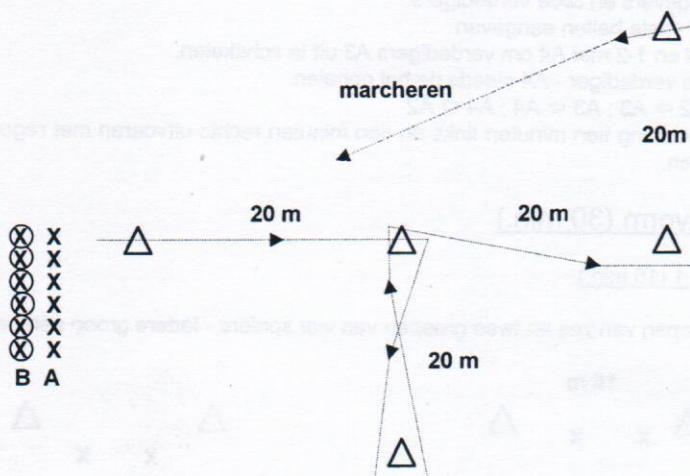
We spelen in de twee grote backarea's vb. vier tegen vier met één vrije man.

De eerste zes minuten maximum in twee tijden spelen. De vrije man speelt mee met de ploeg in balbezit.

Daarna drie minuten recuperatie (bal hoog houden).

De tweede zes minuten maximum in twee tijden spelen. De vrije man mag de bal niet terug spelen naar de man die hem heeft aangespeeld.

3. Konditie (10 min.)



Te lopen - twee series van 5 x 100 meter in 22 seconden.

De spelers verdelen in twee groepen. Wanneer groep A aangekomen is aan de laatste kegel vertrekt groep B enz....

4. Wedstrijd (30 min.)

Wedstrijd 2 x 15 minuten op gans veld.

De eerste 15 minuten zijn de aanvallers verdedigers en omgekeerd. De tweede helft normaal spelen.

Welke groep heeft het moeilijker in een andere positie?

Training 35 (Tijd ± 1 h 40)

Donderdag

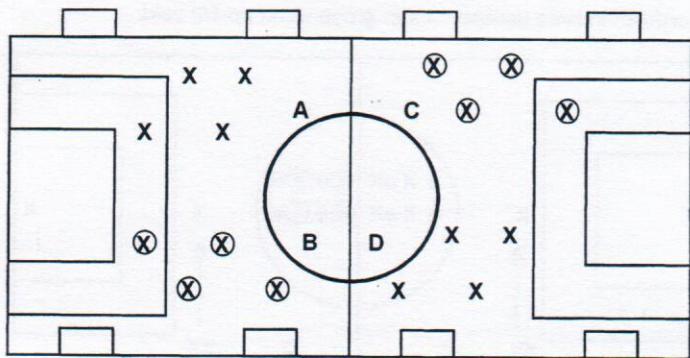
1. Ingangzetting (15 min.)

Iedere speler een springkoord. Er wordt gewerkt van zijlijn tot zijlijn. Afstand ± 1.200 meter.

- Lichte looppas springen en koord voorwaarts draaien.
- Koordspringen met hinkende tussensprong.
- Huppelen armen afwisselend voorwaarts en achterwaarts draaiend.
- Lichte looppas - koord achterwaarts draaiend.
- Koord geplooid - afwisselend links en rechts de koord ronddraaien.

- Koordspringen met voeten gesloten voorwaarts vorderend (10 x).
- Koordspringen met knieën heffen.
- Ter plaatse 30 sec. koordspringen met tussensprong.
- Benen gespreid - koord 2 x geplooid in beide handen. Romp buigen - lichaam strekken met naveren.
- Koordspringen op snelheid.
- Op hurken gaan, armen omhoog en koord tussen armen.
- Koordspringen voeten samen en trachten koord 2 x ronddraaien op 1 sprong.
- Voorwaarts en achterwaarts over het touw springen (1 x geplooid).
- Touw onder de voeten opspringen, touw optrekken en onder de voeten houden.
- In hurkstand voorwaarts en achterwaarts over het touw springen.
- Touw dubbel geplooid, al lopend touw zwaaien boven het hoofd als een lasso - afwisselend links en rechts.
- Ter plaatse 1 minuut koordspringen met tussensprong.
- Eén ronde rustig tempo in koord lopen.
- Koord dubbel geplooid op de grond leggen en zijwaarts afwisselend links en rechts met gesloten voeten over het touw springen (in serie).
- Eén ronde marcheren.

2. Wedstrijdvorm (20 min.)



Op gans veld - vier tegen vier op vier kleine doeltjes op 1/2 veld.

Opdracht :

- Van iedere groep mogen slechts twee spelers scoren.
- Wisselen van groep na vijf minuten :
 AB en CD (5 min.)
 AC en BD (5 min.)
 AD en BC (5 min.)

Nadien de twee beste groepen tegen elkaar en de twee verliezers.

Vijf minuten vrij spel - iedereen mag scoren.

3. Looptraining interval (15 min.)



Zes kegels - 10 meter van elkaar - spelers lopen in drie groepen van zes, waarvan aan weerszijden van de kegels telkens drie spelers vertrekken.
Bij aankomst van de eerste groep vertrekt de tweede enz...

Van 1 - 3 vooruit, 3 - 2 achteruit.

Van 2 - 4 vooruit, 4 - 3 achteruit.

Van 3 - 5 vooruit, 5 - 4 achteruit.

Van 4 - 6 vooruit en dan terug naar 1 marcheren.

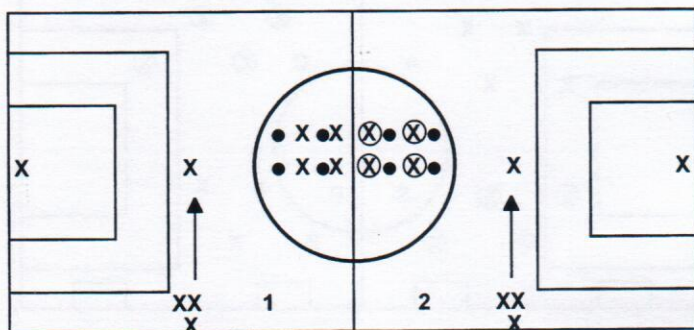
25 seconden inspanning en 50 seconden recuperatie.

Twee reeksen van vier te lopen.

Tussen beide reeksen drie minuten recuperatie door in groep de bal hoog te houden.

4. Afwerken op doel (30 min.)

Spelers verdelen in twee groepen. Ieder groep werkt op 1/2 veld.



Iedere aanvaller met bal.

Volgorde van afwerken op doel.

- Eén verdediger tegen één aanvaller.
- Eén verdediger tegen twee aanvallers.
- Twee verdedigers tegen twee aanvallers.
- Twee verdedigers tegen drie aanvallers.
- Drie verdedigers tegen vier aanvallers.
- Vier verdedigers tegen vier aanvallers.

Nadien wisselen verdedigers met aanvallers.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - aanvallers tegen verdedigers. Vrij spel.

Training 36 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

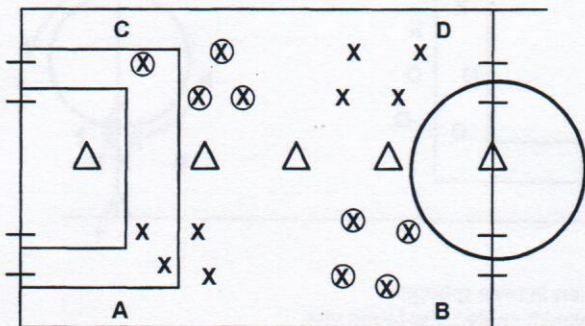
1. Ingangzetting (10 min.)

In de breedte van het veld - vrij.

De trainer let goed op de spelers, wie goed werkt en minder goed. Wijzen op en verbeteren van de fouten.

2. Spelvorm (25 min.)

Spelvorm 1 Kopbalspel (15 min.)



We spelen op 1/4 veld vier tegen vier.

Bal aannemen met het hoofd, kopbal opvangen met de handen of direct verder koppen. Indien men de bal opvangt met de handen, maximaal drie passen lopen, dan de bal verder werpen of zelf verder koppen. Scoren alleen met het hoofd.

Na vijf minuten wisselen de groepen :

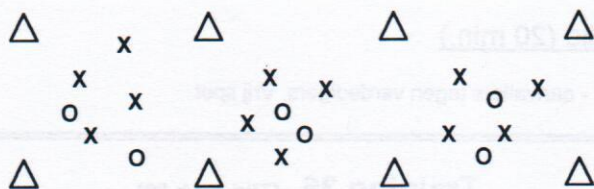
A tegen B en C tegen D

A tegen C en B tegen D

A tegen D en B tegen C

Spelvorm 2 Ezelspel (10 min.)

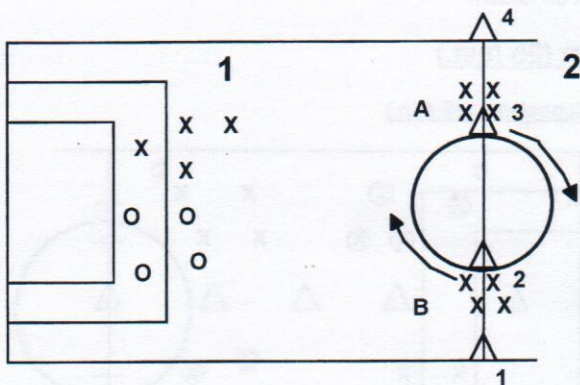
Drie vierkanten van 15 meter x 15 meter.



Zes spelers per vierkant - vier tegen twee.

De vier spelers in twee tijden - twee jagers onderlinge dekking en proberen te onderscheppen. Bij het onderscheppen van de bal ⇨ wie het langst jager is mag uit het vierkant.

3. Snelheid (15 min.)



Spelers verdelen in twee groepen.

Groep 1 op balbezit spelen vier tegen vier.

Groep 2 volgende spurten uitvoeren :

De spelers van groep 2 A en B vertrekken op signaal van de trainer.

1. Spurt 1/2 cirkel (in wijzerzin) groep A naar B en omgekeerd. Recuperatie 1/2 cirkel marcheren.
2. Spurt ganse cirkel (in wijzerzin) groep A terug naar uitgangspositie (zelfde voor B). Recuperatie een ganse cirkel marcheren.
3. A spurt 1/2 cirkel en verder naar kegel 1 en terug naar 2.
B spurt 1/2 cirkel en verder naar kegel 4 en terug naar 3.
Recuperatie terug marcheren naar uitgangspositie.

Deze reeks twee maal uitvoeren - tussen de reeks 1 in cirkel als recuperatie de bal rondspelen in 1 tijd. Daarna wisselen de groepen 1 en 2.

Libero :

- Organiseren.
- Openingen dichtn.
- Mag oprukken als plaats wordt ingenomen.

Flankverdedigers :

- Steeds in mandekking spelen op eigen speelhelft.
- Aanvallend rustig en zelfverzekerd opbouwen.
- Bij stilstaande fazen mag men mee in de aanval als plaats overgenomen wordt door een andere speler.

Verdedigende middenvelders :

- Recuperatie van de bal op eigen helft.
- Storen en indien mogelijk bal afnemen op de helft van de tegenstander.
- Verdedigend elkaars plaats kunnen innemen.
- Beredeneerd aanvallen (niet allen tegelijk !!).

Flank middenvelders :

- Tegenstanders opvangen in hun zone.
- Flanken afdekken.
- Ruimte klein maken voor tegenstander...
- Diep kunnen gaan.
- In de spits kunnen opduiken indien spitsen uitwijken naar de flanken.

Steunspelers spitsen :

- Tegenstander onmiddellijk storen bij balbezit.
- Recuperatie van de bal op eigen helft.
- Flanken afdekken indien flank middenvelders diep gaan.
- Goede voorzet kunnen geven.
- Mogen geregeld in de spits opduiken.

Spitzen :

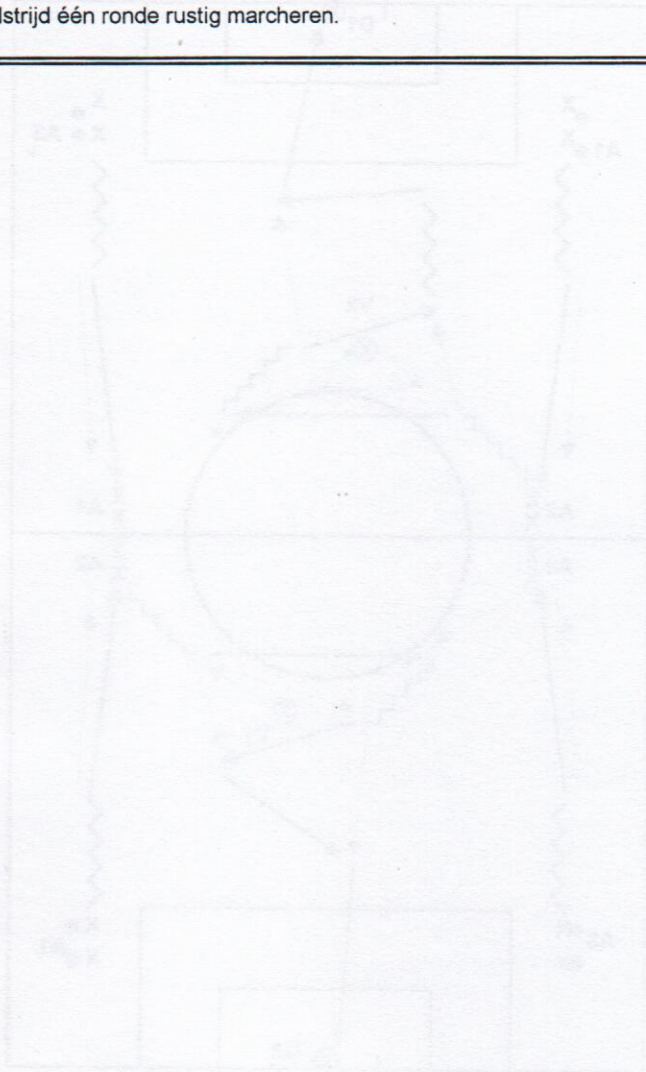
- Eerste stoorders bij balverlies.
- Spel ophouden (reorganisatie middenvelders).
- Centrale as afschermen.
- Flanken opzoeken.
- Diep gaan op lange ballen.
- Positie kiezen bij balbezit (diep of zijflanken).

Tijdens de rust wijst de trainer op de gemaakte fouten. De B-spelers trachten de door de A gemaakte fouten maximaal uit te buiten.

Bij achterstand de laatste 10 minuten spelen de verdedigers man tegen man - eventueel buiten spelval toepassen en een extra aanvaller naar voor schuiven.

Bij winst trachten de laatste 10 minuten op balbezit te spelen en genoeg tijd nemen bij de stilstaande fasen.

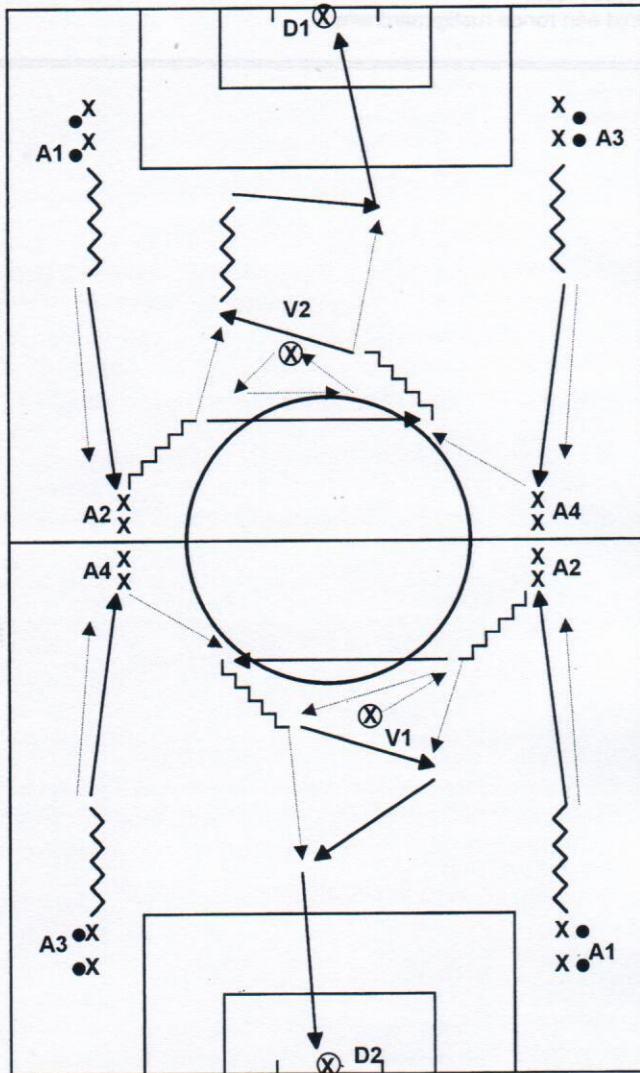
Na de wedstrijd één ronde rustig marcheren.



Training 38 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

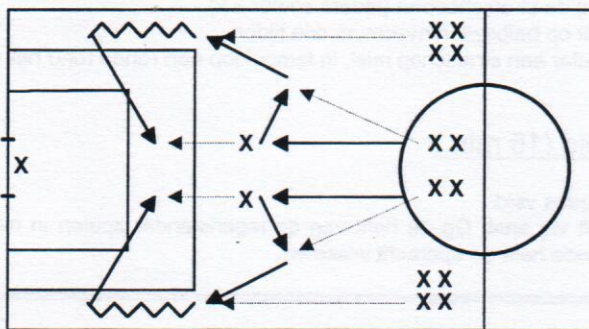
1. Ingangzetting (20 min.)



Wissel :

V1 en V2 vaste verdedigers (wissel na 4 x uitvoeren van de oefening)
 A1 ⇌ A2 en omgekeerd. } afwisselende start van A1 en A3.
 A3 ⇌ A4 en omgekeerd.

2. Spelautomatismen (20 min.)



Drie groepen van vier spelers en twee spitsen.

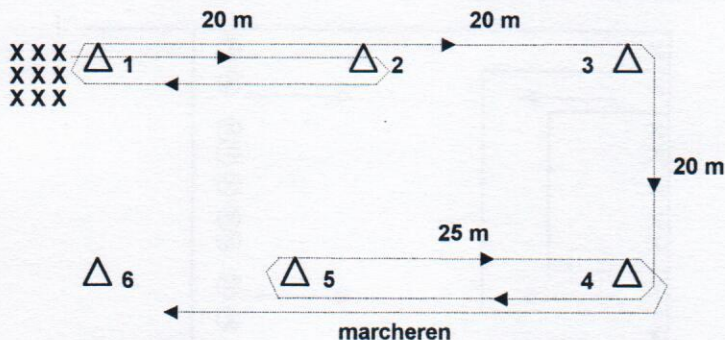
Spits wisselt na twee maal met de middenste groep (2 x).

Daarna middenste spelers naar zijkant (2 x).

Deze oefening links en rechts uitvoeren.

De rest van de spelers op het andere doel vrijschoppen en hoekschoppen trappen.

3. Weerstand 750 m. (15 min.)



Te lopen 150 meter als volgt :

- Van kegel 1 naar 2.
- Terug naar kegel 1 en van kegel 1 naar 3 ⇌ naar 4.
- Van kegel 4 naar 5.
- Terug naar 4.
- Marcheren van 4 naar 6 en terug naar kegel 1.

Recuperatie 65 meter marcheren.

Te lopen 5 x.

Groep 2 speelt vier tegen vier op balbezit. Nadien wisselen de groepen.

4. Strafschoppen (20 min.)

De spelers in twee groepen verdelen.

Groep 1 neemt de strafschoppen (iedere speler 3 x).

Groep 2 speelt op balbezit in maximum drie tijden.

Indien een speler een strafschoot mist, in tempoloop één ronde rond het veld over de zijlijnen.

5. Wedstrijd (15 min.)

Wedstrijd op gans veld.

Op eigen helft vrij spel. Op de helft van de tegenstander spelen in maximum drie tijden. De tweede helft de opdracht wisselen.

Training 39 (Tijd ± 1 h 30)

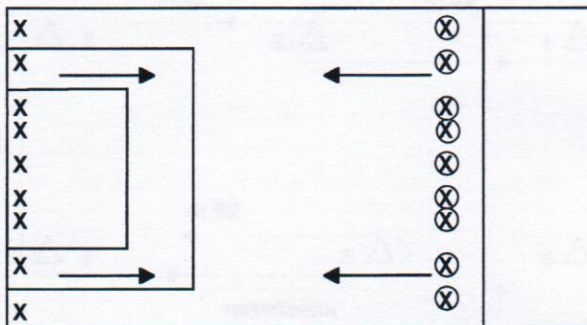
Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)

Iedere speler één bal.

De spelers verdelen in twee groepen.

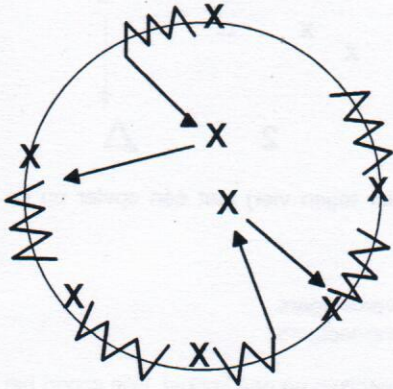
Werken van doellijn tot middenlijn.



A. De spelers doen de oefeningen opgelegd door de trainer. (10 min.)

B. Uitvoeren van volgende oefeningen :

Oefening 1

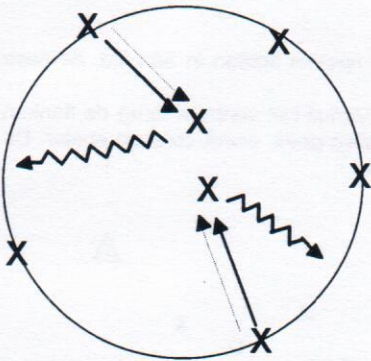


De spelers vormen een cirkel - twee spelers in het midden.

De spelers op de cirkel bal drijven en kaatsbeweging met de middenspelers.

Middenspelers wisselen na twee minuten.

Oefening 2



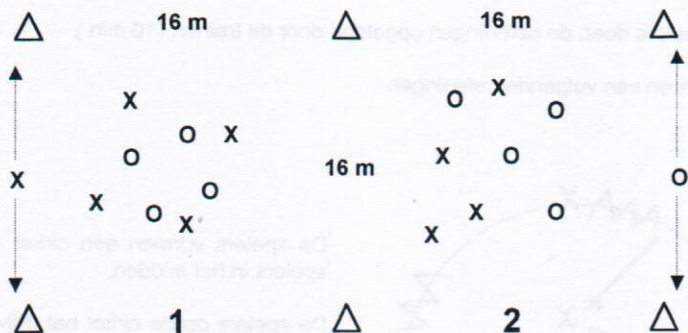
De spelers op de cirkel geven nu een pass naar de middenspeler en volgt de bal.

De middenspeler dribbelt naar buiten enz...

2. Spelvormen (40 min.)

A. Spelen en kampen (20 min.)

Twee groepen in twee vierkanten van 16 m. x 16 m.



De spelers verdelen in twee groepen (vb. vier tegen vier) met één speler op de zijkant (vb. de kapitein).

De twee ploegen spelen op balbezit.

Kamp 1 : spelers X zijn aanvallers, spelers O verdedigers.

Kamp 2 : spelers O zijn aanvallers, spelers X verdedigers.

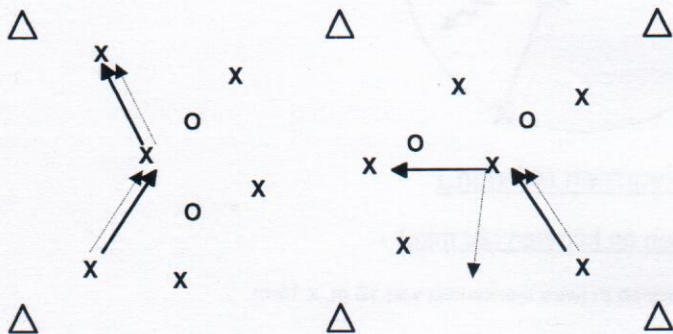
De aanvallers trachten hun eigen kapitein te bereiken na een kopbal. Wie scoort het meeste punten na tien minuten ? Nadien wisselen verdedigers met aanvallers.

B. Spelvorm (20 min.)

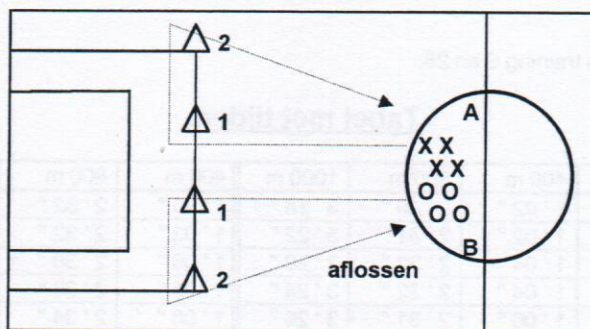
Zes tegen twee in vierkant. De zes (of zeven) spelers spelen in één tijd, de twee spelers vrij spel.

In de groep van zes altijd één speler centraal. Vanuit het centrum terug de flanken opzoeken. De speler die de pass naar het centrum geeft, wordt centrale speler. De centrale speler komt na de pass naar de flanken.

De twee wisselen na vijf minuten.



3. Spurtoefening (10 min.)



De spelers verdelen in twee gelijke groepen, staan in de middencirkel. Gelijktijdig vertrekt de eerste speler van groep A en B op het fluitsignaal van de trainer. Men spurt rond kegel 1 en 2 en terug naar de middencirkel waar men aflost. Welke groep is het eerst? De spurten vier maal uitvoeren, twee maal links en twee maal rechts. Nadien één ronde marcheren.

4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - vrij spel - scoren in maximaal twee tijden.
De meest verdedigende spelers spelen tegen de aanvallendste spelers.

Training 40 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

Herhaling van training 6 en 28.

Tabel met tijden.

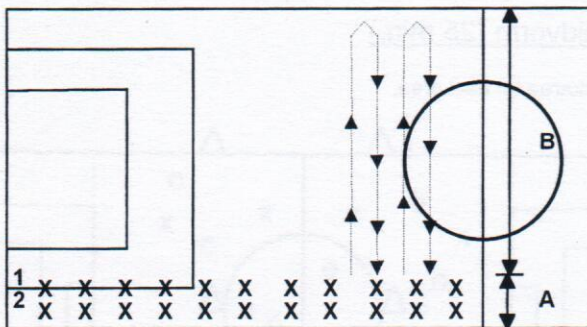
	400 m	800 m	1000 m	400 m	800 m	1000 m
Speler 1	1' 02 "	2' 29 "	3' 18 "	1' 05 "	2' 32 "	3' 22 "
Speler 2	1' 02 "	2' 31 "	3' 22 "	1' 03 "	2' 32 "	3' 24 "
Speler 3	1' 04 "	2' 32 "	3' 20 "	1' 06 "	2' 30 "	3' 22 "
Speler 4	1' 04 "	2' 32 "	3' 24 "	1' 08 "	2' 36 "	3' 26 "
Speler 5	1' 06 "	2' 31 "	3' 26 "	1' 08 "	2' 34 "	3' 30 "
Speler 6	1' 04 "	2' 34 "	3' 30 "	1' 06 "	2' 34 "	3' 26 "
Speler 7	1' 04 "	2' 34 "	3' 32 "	1' 05 "	2' 40 "	3' 34 "
Speler 8	1' 10 "	2' 43 "	3' 40 "	1' 14 "	2' 48 "	3' 45 "
Speler 9	gekwetst					
Speler 10	1' 09 "	2' 36 "	3' 36 "		2' 42 "	3' 34 "
Speler 11	1' 09 "	2' 38 "	3' 36 "		2' 42 "	3' 34 "
Speler 12	gekwetst					
Speler 13	1' 11 "	2' 40 "	3' 40 "		2' 46 "	3' 36 "
Speler 14	1' 14 "	2' 46 "	3' 44 "		2' 48 "	3' 36 "
Speler 15	1' 11 "	2' 42 "	3' 48 "		2' 44 "	3' 40 "
Speler 16	1' 14 "	2' 48 "	3' 48 "		2' 52 "	3' 52 "
Speler 17	1' 14 "	2' 56 "	3' 52 "		3' 00 "	4' 08 "
Speler 18	1' 18 "	3' 10 "	3' 58 "		3' 20 "	4' 12 "

Training 41 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)

Spelers per twee met één bal. Werken in de breedte van het veld.



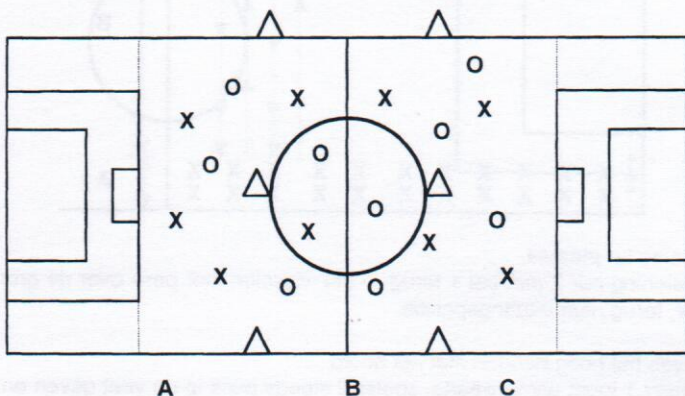
- A) Oefening ter plaatse.
- B) ⇔ Oefening per 2 met bal + terug ⇔ bal wisselen met pass over de grond naar elkaar, terug naar uitgangspositie.
- A) Per twee bal hoog houden met het hoofd.
- B) 1) Speler 1 loopt achterwaarts, speler 2 steeds pass in de voet geven en 1 pass terug.
2) Onderlinge wissel van speler 1 en 2.
- A) Per twee bal hoog houden met de voeten.
- B) 1) Speler 1 loopt achterwaarts, speler 2 werpt de bal en 1 kopt terug.
2) Onderlinge wissel van speler 1 en 2.
- A) Individueel ieder om beurt. Voorlig handen en voeten stand met handen op de bal en acht maal pompen.
- B) 1) Speler 1 loopt voorwaarts, spreidstand, speler 2 speelt de bal tussen de benen door en vangt hem op. Speler 1 plaatst zich terug voor 2.
2) Onderlinge wissel van speler 1 en 2.
- A) Individueel ieder om beurt. Met de bal tussen de voeten tien maal omhoog springen.
- B) 1) Speler 1 loopt achterwaarts. Speler 2 dribbelt met de bal tot voor 1 en geeft een korte pass zijwaarts langs de speler. Speler 1 snel draaien en pass terug geven naar 2 enz....
2) Onderlinge wissel van speler 1 en 2.

- A) Individueel ieder om beurt. In hurkzit met de bal in de handen. Vijftien maal omhoog springen en het lichaam goed strekken met de bal in de hoogte (in serie).
- B) 1) Speler 1 loopt achterwaarts. Speler 2 werpt de bal naar 1, die de bal opvangt met de borst en in één tijd terug speelt.
2) Onderlinge wissel van speler 1 en 2.

Nadien 1 volledige ronde rond het veld en de bal uitwisselen.

2. Wedstrijdvorm (25 min.)

Van grote backarea tot backarea.



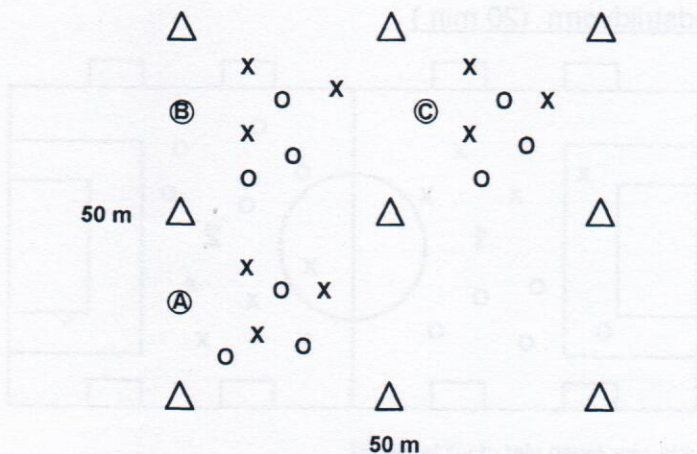
We spelen 9 tegen 9.

Uit te voeren opdrachten (3 x 7'30").

1. Vrij spel in zone A en C - Zone B spelen in twee tijden.
2. Drie tijden maximum in zone A en C - Zone B spelen in één tijd.
3. Twee tijden maximum in zone A en C - Zone B vrij spel.

3. Konditie - Weerstand (20 min.)

Vierkant 50 m. x 50 m.



De spelers verdelen in drie groepen vb. 3 tegen 3.

1) Groep A loopt in groep drie ronden (600 m.)

Te lopen als volgt :

- 50 m. in 14 seconden

- 50 m. in 7 seconden

Totale tijd drie ronden 2 minuten 7 seconden.

Recuperatie 1 minuut 23 seconden.

Groepen B en C spelen op balbezit drie tegen drie - vrij spel.

Na 3 minuten 30 seconden vertrekt groep B, nadien groep C.

2) Groep A loopt in groep twee ronden (400 m.)

Te lopen als volgt :

- 50 m. in 14 seconden

- 50 m. in 7 seconden

Totale tijd twee ronden 1 minuut 24 seconden.

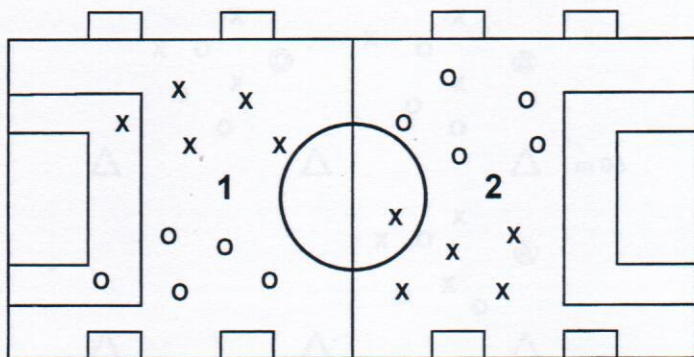
Recuperatie 1 minuut 06 seconden.

Groepen B en C spelen op balbezit drie tegen drie. Spelen in maximum drie tijden. Men mag niet terugspelen naar de speler waar men de bal van krijgt.

Na 2 minuten 30 seconden vertrekt groep B, nadien groep C.

3) Nadien 1 ronde samen rustig marcheren.

4. Wedstrijdvorm (20 min.)



Op 1/2 veld vier tegen vier of vijf tegen vijf.

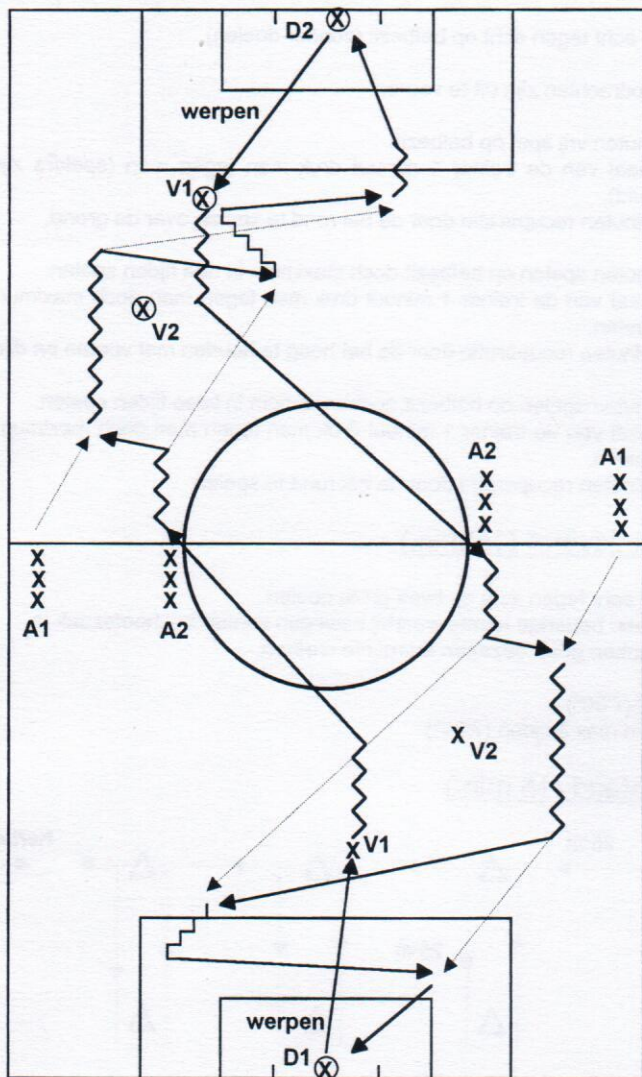
Vier doelen spel.

1. Vrij spel. Bedoeling is de opbouw en de voorbereiding voor de vleugelverandering. Belangrijk is het vrijlopen wanneer men in balbezit is.
2. Vrij spel. In iedere groep worden twee spelers aangeduid die mogen scoren en zij moeten dit doen in maximum twee tijden (wisselen na 5 minuten).
3. Nadien in groep 2 minuten 30 seconden de bal rustig rondspelen en 2 minuten 30 seconden de bal hoog houden in groep.

Training 42 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Twee groepen van acht spelers met twee doelwachters.
V1 en V2 zijn verdedigers die storen - wissel met A1 en A2 na vijf minuten.
A1 en A2 steeds onderlinge wissel en mogen vrij combineren.
V1 pass naar A2 bij ontvangst bal van doelman.

2. Spelvorm (20 min.)

Op 1/2 veld acht tegen acht op balbezit (zonder doelen).

Volgende opdrachten zijn uit te voeren:

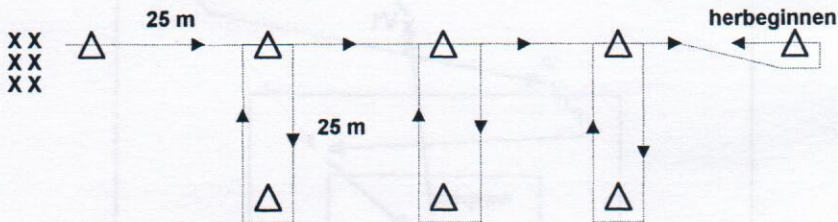
- 1) Drie minuten vrij spel op balbezit.
Op signaal van de trainer 1 minuut druk man tegen man (spelers zijn vooraf aangeduid).
Twee minuten recuperatie door de bal rond te spelen over de grond.
- 2) Drie minuten spelen op balbezit doch maximum in drie tijden spelen.
Op signaal van de trainer 1 minuut druk man tegen man doch maximum in drie tijden spelen.
Twee minuten recuperatie door de bal hoog te houden met voeten en dijnen.
- 3) Drie minuten spelen op balbezit doch maximum in twee tijden spelen.
Op signaal van de trainer 1 minuut druk man tegen man doch maximum in twee tijden spelen.
Twee minuten recuperatie door de bal rond te spelen.

3. Wedstrijdvorm (15 min.)

Op 1/2 veld acht tegen acht op twee grote doelen.
Spelen op een beperkte ruimte waarbij bewegen zonder bal hoofdzaak is.
Vrij spel, flanken goed bezetten en ruimte creëren.

- 1) Vrij spel (7'30")
- 2) Spelen in max 3 tijden (7'30")

4. Weerstand (15 min.)



De spelers verdelen in drie groepen.

Groep A loopt de 500 meter weerstand (nadien 2 minuten recuperatie).
Groep B en C spelen op balbezit en wisselen om beurt met groep A.
Trachten deze afstand te lopen in minimum 1 minuut 40 seconden.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld op twee grote doelen.
Een doelpunt is alleen geldig als iedereen over de middenlijn is.

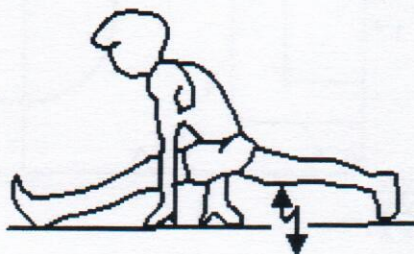
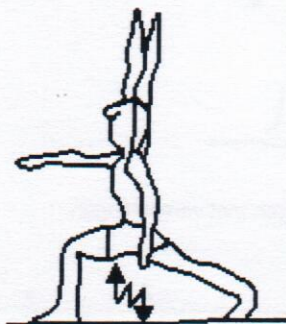
Training 43 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

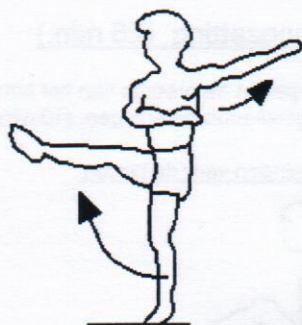
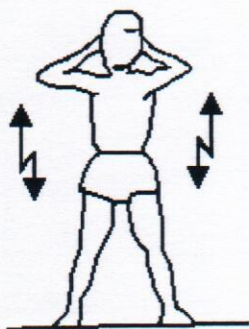
1. Ingangzetting (25 min.)

- A) Loslopen in de breedte van het terrein. (5 min.)
- B) Lenigmakende oefeningen. (10 min.)

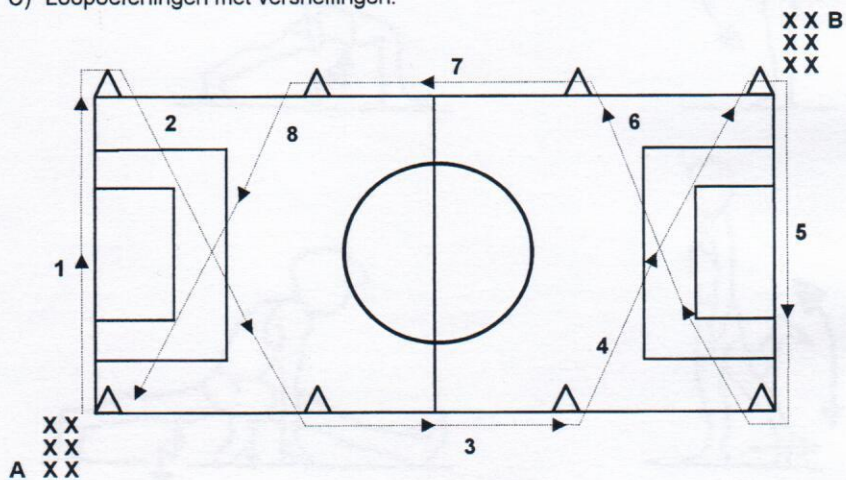
1. Oefeningen voor de benen.



2. Oefeningen voor de romp.



C) Loopoefeningen met versnellingen.



Spelers verdelen in twee groepen A en B die gelijktijdig vertrekken.

Groep A lengte 1 - Groep B lengte 5 - 60 m. lichte looppas

Groep A lengte 2 - Groep B lengte 6 - 70 m. versnellen

Groep A lengte 3 - Groep B lengte 7 - 50 m. lichte looppas

Groep A lengte 4 - Groep B lengte 8 - 70 m. versnellen

Groep A lengte 5 - Groep B lengte 1 - 60 m. lichte looppas

Groep A lengte 6 - Groep B lengte 2 - 70 m. versnellen

Groep A lengte 7 - Groep B lengte 3 - 50 m. lichte looppas

Groep A lengte 8 - Groep B lengte 4 - 70 m. versnellen

Totale afstand 500 m. - nadien recuperatie.

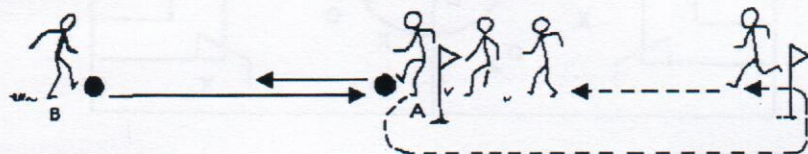
Deze oefening twee maal uitvoeren.

2. Speltechnische oefeningen (15 min.)

Spelers verdelen in drie groepen :

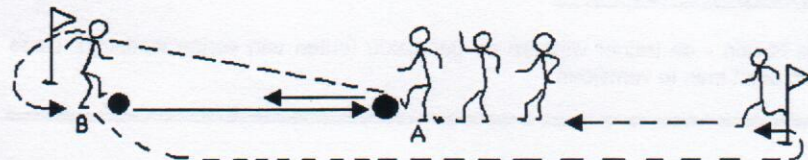
Oefening 1

Een speler bij B. Bij A, 2 - 5 spelers. Afstand tussen de spelers A en B 5 - 7 meter. Afstand tussen de paaltjes 10 meter. Speler B heeft de bal en geeft een pass op A. A geeft de pass terug en sprint achter het tweede paaltje terug achter de groep.



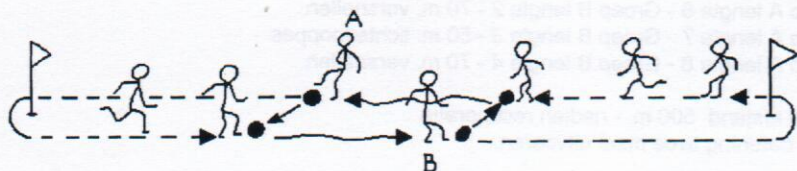
Oefening 2

Afstand tussen de paaltjes 15 meter. Afstand tussen speler A en B 5 tot 7 meter. Bij B staan 2 spelers, bij A 4 spelers. Speler A geeft een pass op B en sprint achter het paaltje langs en sluit bij groep B aan. B geeft de pass terug op A en sprint achter het paaltje langs om bij A aan te sluiten.

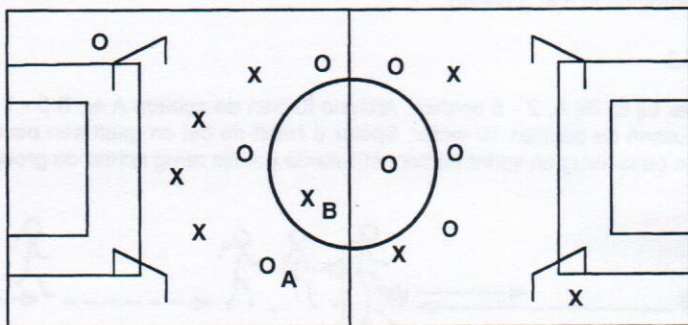


Oefening 3

Afstand tussen de paaltjes 30 meter. Bij elk paaltje staan 3 of 4 spelers. De bal is bij een van de groepen, deze neemt de bal in een dribbel mee, komt hij een speler van de andere groep tegen dan geeft hij de bal in de loop mee, deze speler neemt de bal aan, dribbelt ermee tot hij een speler tegen komt en geeft hem dan aan deze speler in de loop mee. Steeds na het afspelen doorsprinten.



3. Wedstrijdvorm (20 min.)



Groep A tegen B op vier kleine goaltjes.

Opdracht :

- 1) Vrij spel - Scoren op twee kleine goaltjes door de bal er door te spelen (1 punt). Indien een eigen medespeler na het scoren de bal achter het doel kan opvangen, scoort men 2 punten.
- 2) Vijf minuten in maximum drie tijden.

4. Wedstrijd (20 min.)

Gans terrein - de trainer wijst op de gemaakte fouten van vorige wedstrijd. Deze fouten dient men te vermijden.

Training 44 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

1. Ingangzetting (10 min.)

Individueel in de breedte van het veld. We werken in twee groepen. De kapiteins geven de ingangzetting.

2. Uithouding (15 min.)

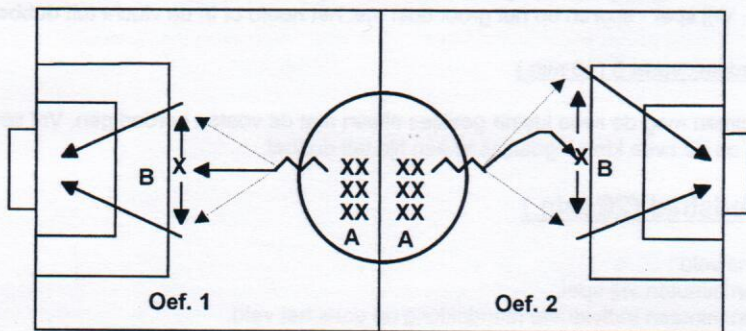
Rond het veld worden vier kegels geplaatst op 100 x 50 m.

Eén ronde is 300 meter. Te lopen acht ronden = 2.400 m. in minimum 12 minuten.

Nadien één ronde marcheren met ademhalingsoefening.

Vb. drie passen inademen - vier passen uitademen.
vier passen inademen - vijf passen uitademen.

3. Spelautomatisme (15 min.)



Spelers verdelen in twee groepen en werken ieder op 1/2 veld.

Doelwachters in groot doel.

Spelers van groep A hebben ieder een bal en staan in de middencirkel.

Speler B staat ± 5 meter voor de grote backarea.

Oefening 1

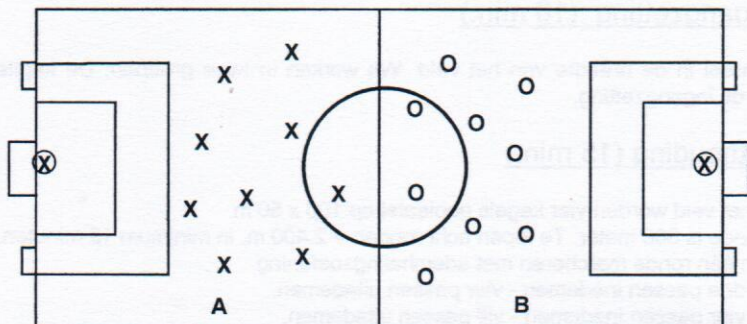
Speler A dribbel - pass in de voet van B die de bal links of rechts terug legt. A spurt en schot op het doel. Speler B gaat de bal ophalen en A en B wisselen van plaats.

Oefening 2

Speler A korte dribbel en lobbal naar B, die naargelang de bal aankomt, met de voet of het hoofd de bal in één tijd links of rechts terug legt. A spurt naar de bal en werkt af op het doel. Speler B gaat de bal ophalen en A en B wisselen van plaats.

4. Wedstrijdvorm (20 min.)

A. Wedstrijdvorm A (10 min.)



Groep A speelt tegen groep B. De beide doelwachers verdedigen het grote doel en de twee kleine goaltjes. In de grote backarea mag de doelman de bal met de handen spelen. Vrij spel - scoren op het groot doel met het hoofd of in de vlucht telt dubbel.

B. Wedstrijdvorm B (10 min.)

De doelman mag de twee kleine goaltjes alleen met de voeten verdedigen. Vrij spel - scoren op de twee kleine goaltjes in één tijd telt dubbel.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld :

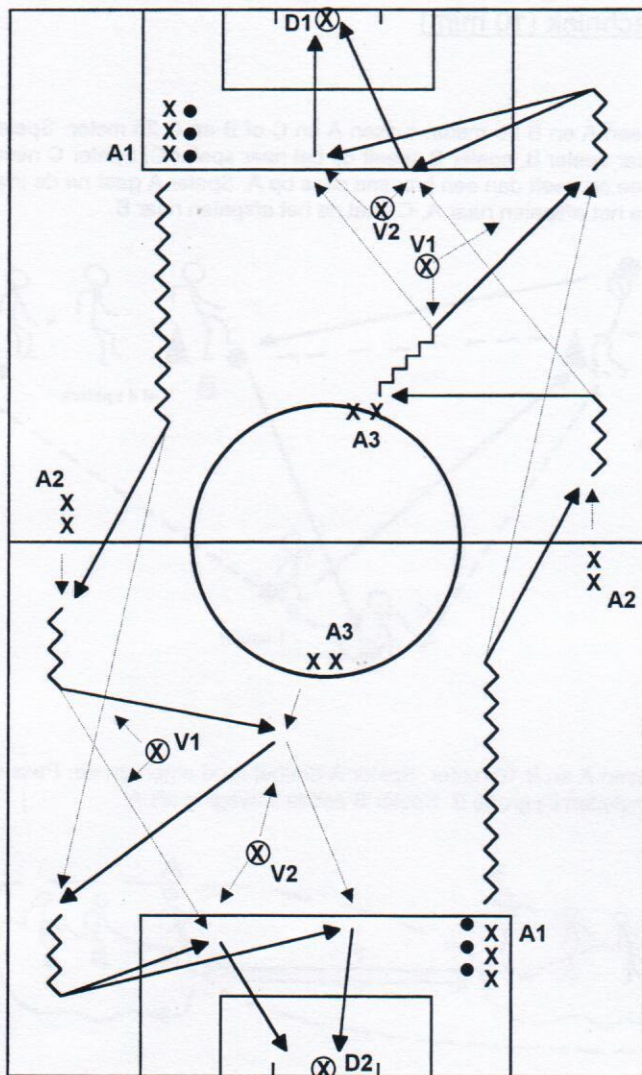
- Tien minuten vrij spel.
- Tien minuten individuele mandekking op gans het veld.

Training 45 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)

- A. Rustig drie rondjes loslopen.
B. Zie schets.

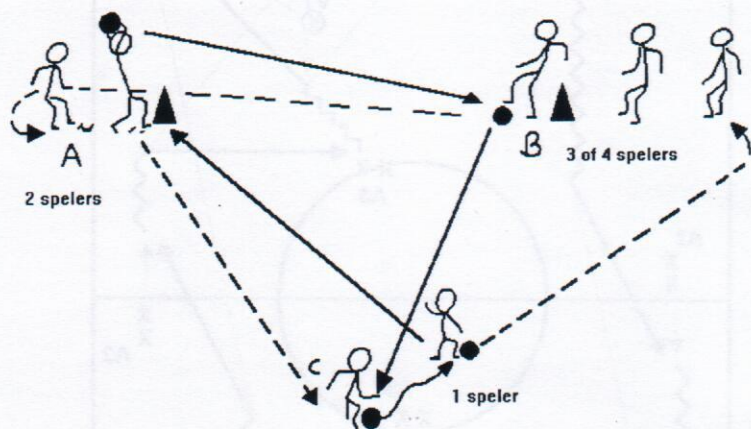


Spelers V1 en V2 zijn verdedigers die storen, doch niet echt de bal afnemen. Wisselen na zes maal uitvoering van de beweging. A1 telkens wisselen met A2 - A2 met A3 - A3 de bal ophalen en aansluiten bij A1. Deze oefening links en rechts van het terrein uitvoeren. V1 en V2 regelmatig wisselen met A spelers.

2. Speltechniek (10 min.)

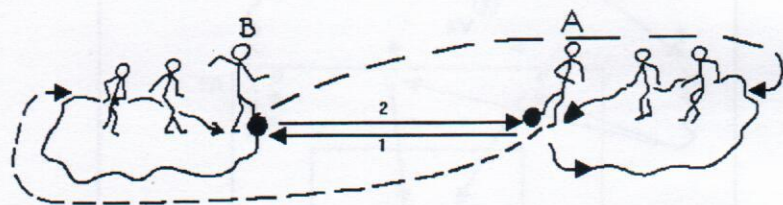
Oefening 1

Afstand tussen A en B 20 meter, tussen A en C of B en C 25 meter. Speler A gooit de bal in naar speler B, speler B speelt de bal naar speler C. Speler C neemt de bal 10 meter mee en geeft dan een kromme pass op A. Speler A gaat na de inworp naar C, B gaat na het afspelen naar A, C gaat na het afspelen naar B.

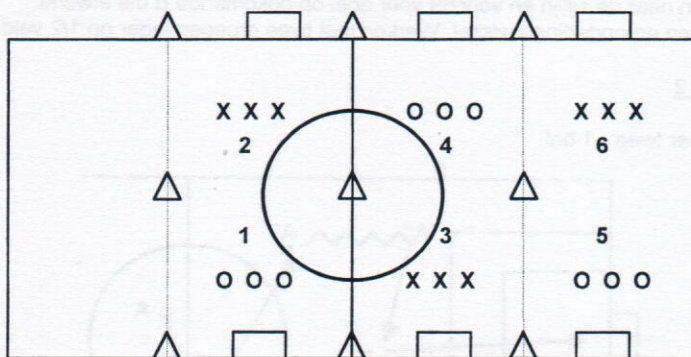


Oefening 2

Afstand tussen A en B 10 meter. Speler A dribbel rond eigen groep. Pass naar B en in spurt aansluiten bij groep B. Speler B zelfde beweging als A.



3. Wedstrijdvorm (35 min.)



Wedstrijd op twee kleine goaltjes in rechthoek $\pm 55 \times 25$ meter.

We spelen vrij spel drie tegen drie. Na vijf minuten wisselen de groepen.

Schema om te wisselen.

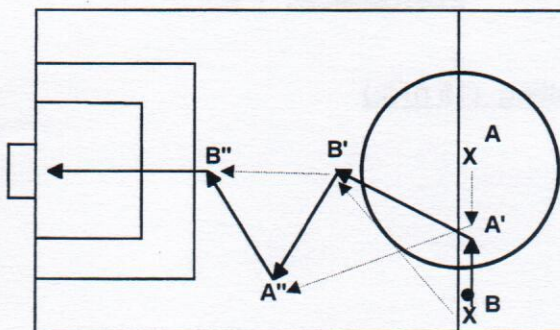
- | | | |
|----------|-------|-------|
| A) 1 - 2 | 3 - 4 | 5 - 6 |
| B) 4 - 1 | 2 - 5 | 6 - 3 |
| C) 1 - 3 | 2 - 6 | 4 - 5 |
| D) 5 - 1 | 3 - 2 | 6 - 4 |
| E) 1 - 6 | 2 - 4 | 3 - 5 |

Na deze vijf wedstrijden spelen de twee winnaars tegen elkaar de finale.

4. Afwerken op doel (10 min.)

Oefening 1

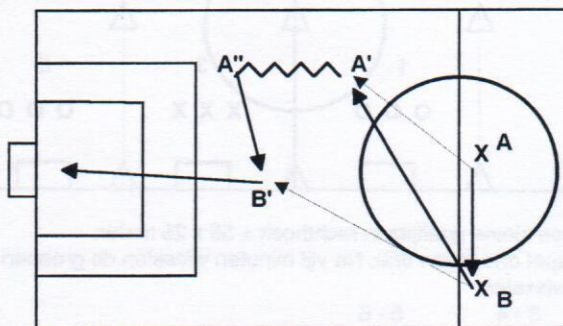
Spelers per twee - 1 bal.



Speler B in balbezit geeft breedtepass naar tegemoetkomende speler A.
B diagonaal vrijlopen en krijgt de bal diagonaal toegespeeld van A.
A vrijlopen naar de zijlijn en voorzet voor doel op opkomende B die afwerkt.
Bal ophalen en onderlinge wissel. Werken met twee groepen ieder op 1/2 veld.

Oefening 2

Spelers per twee - 1 bal.



Speler A breedtepass op B die diep geeft op spurtende A.
Speler A korte dribbel en pass op inspurtende B die afwerkt op doel in één tijd.
Belangrijk is de juiste pass voor het doel. Nadien onderlinge wissel.
Werken met twee groepen ieder op 1/2 veld.

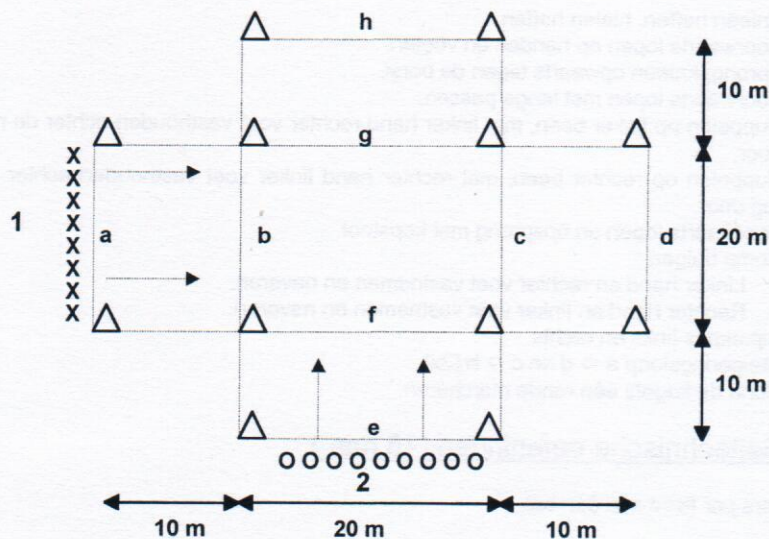
5. Wedstrijd (10 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 46 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (15 min.)



Organisatie

Spelers verdelen in groep 1 en groep 2.

Groep 1 vertrekt op lijn a en werkt naar lijn d.

Groep 2 vertrekt als groep 1 op lijn c is aangekomen en werkt van lijn e naar lijn h.

Afstand a - b en e - f opgegeven oefening uitvoeren.

Afstand b - c en f - g versnellen.

Afstand c - d en g - h opgegeven oefening uitvoeren.

De afstand terug d naar a en h naar e lichte looppas.

Uit te voeren oefeningen

- ♦ Huppelen armen voorwaarts draaiend.
- ♦ Huppelen armen achterwaarts draaiend.
- ♦ Huppelen met armen grote cirkels draaiend.
- ♦ Afwisselend linker hand naast rechter voet de grond raken en omgekeerd.
- ♦ Gebogen lopen.
- ♦ Gaan, bekken afwisselend links en rechts naar buiten duwen met naveren.
- ♦ Gaan, romp draaien naar links en rechts en met armen zijwaarts zwaaiend links en rechts.
- ♦ Huppelen voorwaarts met voeten gesloten.
- ♦ Huppelen afwisselend op linker been, daarna op rechter been.
- ♦ Huppelen afwisselend voeten open en dicht.
- ♦ Lopen met benen kruisen.

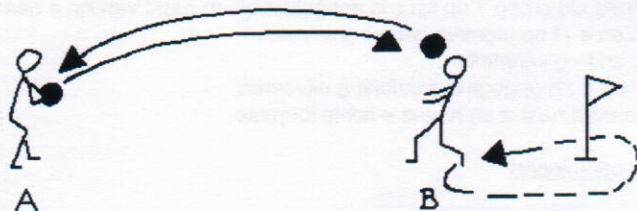
- ◆ Knieën heffen, hielen heffen.
- ◆ Voorwaarts lopen op handen en voeten.
- ◆ Sprong, knieën opwaarts tegen de borst.
- ◆ Voorwaarts lopen met lange passen.
- ◆ Huppelen op linker been, met linker hand rechter voet vasthouden achter de rug door.
- ◆ Huppelen op rechter been, met rechter hand linker voet vasthouden achter de rug door.
- ◆ Voorwaarts lopen en opsprong met kopstoot.
- ◆ Romp buigen :
 - Linker hand en rechter voet vastnemen en naveren.
 - Rechter hand en linker voet vastnemen en naveren.
- ◆ Bijtrekpas links en rechts.
- ◆ Steigeringsloop a ⇒ d en c ⇒ h (3x).
- ◆ Rond de kegels één ronde marcheren.

2. Baltechnische oefeningen (15 min.)

Spelers per twee met één bal.

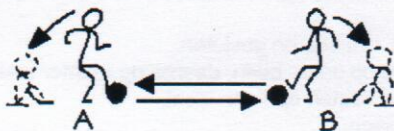
Oefening 1

De afstand tussen A en B bedraagt acht meter, de afstand tussen B en het paaltje vijf meter. Speler A gooit de bal, speler B kopt de bal terug en gaat dan snel om het paaltje en krijgt de volgende bal.



Oefening 2

De afstand tussen A en B bedraagt vijf meter. De spelers spelen de bal en direct na het afspelen gaan de spelers zitten.



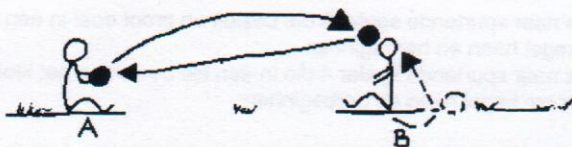
Oefening 3

De afstand tussen A en B bedraagt vijf meter. De spelers koppen de bal al zittend naar elkaar.



Oefening 4

De afstand tussen A en B bedraagt vijf meter. Speler B ligt met de rug op de grond. Speler A gooit de bal, speler B kopt de bal steeds terug.



Oefening 5

De afstand tussen A en B bedraagt drie meter. Spelers A en B zitten op de grond. Speler A gooit de bal op en kopt de bal naar B, die vangt hem met de voeten op en wipt hem zo in zijn handen.



Nadien één ronde rond het veld rustige looppas en bal uitwisselen.

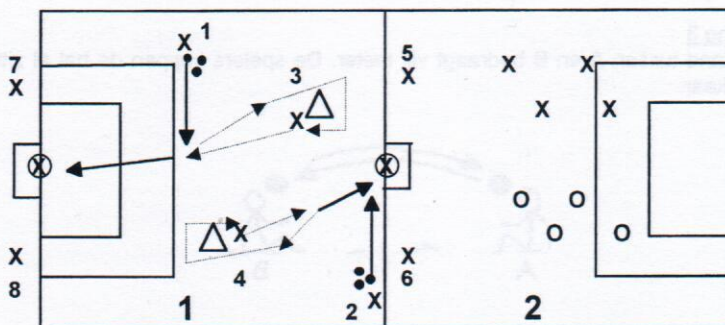
3. Druktraining (20 min.)

Afwerken op groot en op klein doel.

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep 1 uitvoeren van de oefening.

Groep 2 speelt vier tegen vier op balbezit.



Uitvoering

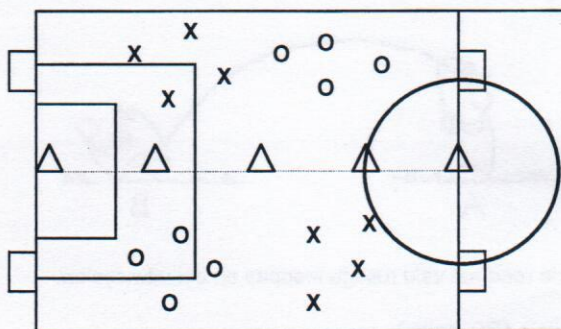
Spelers 1 en 2 hebben een vijf tal ballen.

Speler 1 : Pass naar spurtende speler 3 die besluit op groot doel in één tijd. Spurt om kegel heen en herbeginnen.

Speler 2 : Pass naar spurtende speler 4 die in één tijd besluit op het kleine doel. Spurt om kegel heen en herbeginnen.

Spelers 5, 6, 7 en 8 ballen ophalen en terug bezorgen aan spelers 1 en 2. Wisselen na één minuut. Oefening uit te voeren één maal op groot doel en één maal op klein doel. Nadien wisselen groepen 1 en 2 onderling.

4. Wedstrijdvorm (20 min.)



De spelers verdelen in twee groepen - vier tegen vier op twee kleine goaltjes.

Uit te voeren opdrachten :

- 1) Vrij spel - 5 min.
- 2) Vrij spel - afwerken in één tijd - 5 min.
- 3) Spelen in maximaal drie tijden - 5 min.
- 4) Vrij spel doch om de twee passes ten minste één maal diep geven - 5 min.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld op twee grote doelen.

Uit te voeren opdrachten :

- In balbezit verdedigers zo snel mogelijk aansluiten.
- Bij balverlies, indien mogelijk iedereen achter de bal.
- Spelen over de flanken.

De trainer wijst de spelers op de spelsituaties waarop deze opdrachten kunnen uitgevoerd worden.

Training 47 (Tijd ± 1 h 10)

Donderdag

Zondag is er een rustdag wat betreft de competitie. De kernspelers spelen een wedstrijd tegen de B kern (2 x 30 minuten) met 10 minuten rust.

Voor uitleg van het te spelen systeem ⇒ zie training 5

De trainer legt de nadruk op de steeds weerkerende gemaakte fouten.

Ook enkele goede punten aanhalen.

De minder goede elementen motiveren in positieve zin.

WILLEN = BETER KUNNEN !!!!!

Als trainer, onverbiddelijk zijn bij het innemen van Uw standpunten.

Na de wedstrijd samen naar het vergaderlokaal voor nog een onderling gesprek in het algemeen tussen trainer en spelers.

Als trainer trachten iedereen aan het woord te laten komen. Steeds open staan voor de op en aanmerkingen van de spelers.

De trainer heeft **HET LAATSTE WOORD !!!!!**

Training 48 (Tijd ± 1 h 35)

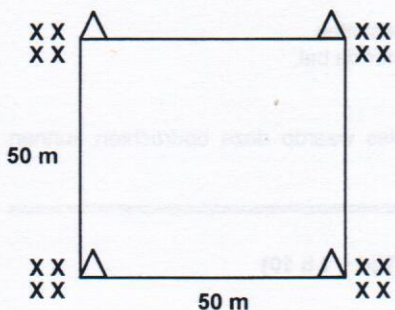
Dinsdag

1. Ingangzetting (10 min.)

Individueel in de breedte van het veld.

2. Konditie (30 min.)

Vierkant 50 x 50 meter - de spelers verdelen in vier groepen.



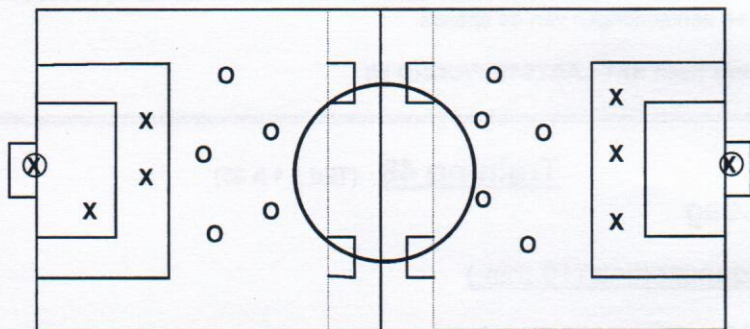
De spelers vertrekken gelijktijdig op signaal van de trainer.

1. Twee ronden (400 meter) te lopen in 2 minuten.
Recuperatie 50 meter marcheren in 30 seconden.
2. Drie ronden (600 meter) te lopen in 3 minuten.
Recuperatie 100 meter marcheren in 1 minuut.
3. Vier ronden (800 meter) te lopen in 4 minuten.
Recuperatie 100 meter marcheren in 1 minuut.
4. Eén ronde (200 meter) te lopen in 40 seconden.
Recuperatie in groep bal hoog houden (vrij - 2 minuten).

Deze oefening twee maal herhalen.

3. Wedstrijdvormen (30 min.)

Wedstrijdvorm 1 (10 min.)



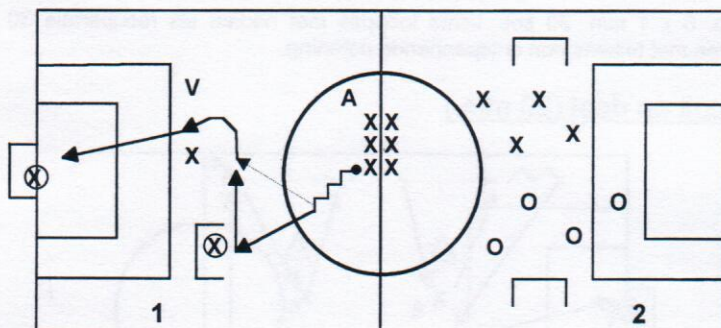
Doelman in groot doel. Vijf aanvallers verdedigen de twee kleine goaltjes. Drie verdedigers met de doelman het groot doel. Aanvallers benutten van de flanken door de numerieke meerderheid. Verdedigers in balbezit trachten een snelle tegenaanval te lanceren. Vrij spel.

Wedstrijdvorm 2 (20 min.)

Vier tegen vier waarbij volgende opdrachten worden uitgevoerd :

1. Spelers naar groot doel : doelschot na achterwaartse pass.
Spelers naar twee kleine goaltjes : doelschot in eerste tijd.
Wisselen na 5 minuten spel.
2. Vrij spel doch maximum spelen in drie tijden.
Vrij spel doch doelpoging geldt eerst na 1-2 beweging.
Wisselen na vijf minuten spel.

4. Afwerken op doel (20 min.)



De spelers verdelen in twee groepen.

Groep 1 afwerken op doel. Aanvallers ieder één bal. Korte dribbel, voorzet op doel, doelman rolt de bal terug voor de aanvaller die tracht de verdediger uit te schakelen en afwerkt op het doel.

Volgorde : Verdedigers - Aanvallers

1	tegen	1
1	tegen	2
2	tegen	3

Groep 2 vier tegen vier op twee kleine goaltjes vrij spel.

De groepen wisselen na 10 minuten. Na deze oefening één ronde rustig marcheren met enkele ademhalings of ontspannende oefeningen.

Training 49

Donderdag

De spelers hebben vandaag vrijaf wegens de eindejaarsfeesten daar het vandaag 31 december is. Zaterdag voormiddag is er een samenkomst om elf uur voormiddag, waarbij 45 minuten licht getraind wordt.

1. Tien minuten loslopen met oefeningen.
2. Twintig minuten afwerken op doel.
3. Vijftien minuten wedstrijd onder elkaar.

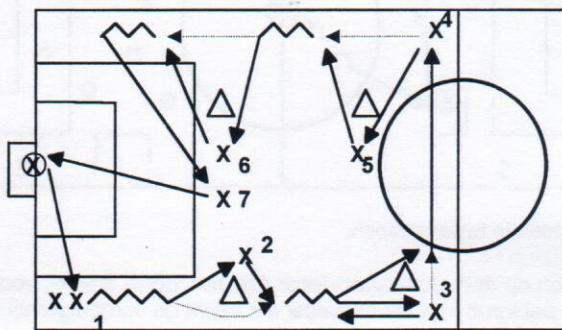
Training 50 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (15 min.)

In groep. 6 x 1 min. 30 sec. lichte looppas met nadien als recuperatie 30 sec. marcheren met telkens een ontspannende oefening.

2. Circuit op doel (20 min.)



Deze oefening in tempo uitvoeren. Spelers verdelen in twee groepen. De tweede groep gewoon op balbezit spelen. Wisselen na 10 minuten.

Uitvoering :

De doelman werpt de bal naar speler 1. Korte dribbel en 1 - 2 met speler 2. Verder dribbelen naar speler 3. Na diepte pass in de voet van speler 3, 1 - 2 met speler 3. Speler 3 breed spelen op speler 4 naar de andere zijde. Speler 4 twee maal een 1 - 2 beweging met speler 5 en 6 en daarna voorzet voor doel naar speler 7, die afwerkt op doel, bal ophaalt en aansluit bij 1.

Onderlinge wissel in volgorde :
 1 ⇨ 2 ⇨ 3 ⇨ 4 ⇨ 5 ⇨ 6 ⇨ 7 ⇨ 1

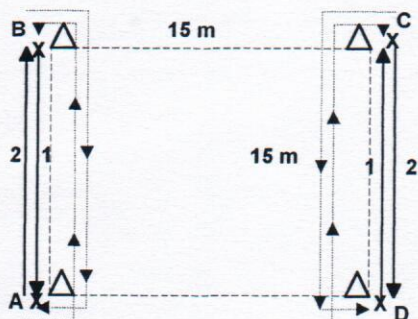
3. Funktioneel (40 min.)

De spelers verdelen in twee groepen van acht.

Groep 1 uitvoeren van vier oefeningen. Wisselen na 4 minuten.

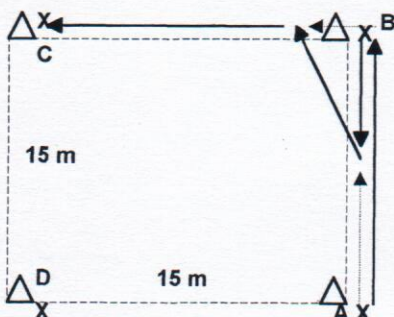
Groep 2 op balbezit spelen vier tegen vier in maximum drie tijden.

Oefening 1



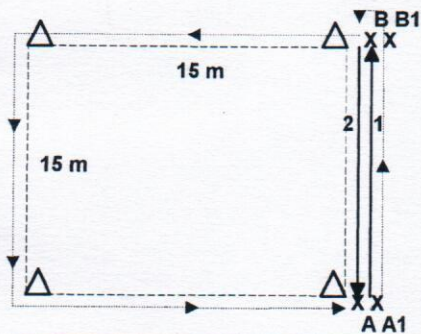
1 - 2 dieptepass en onderlinge plaatswissel.

Oefening 2



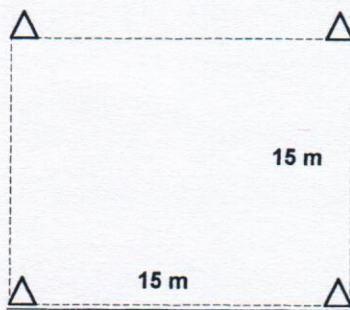
Dieptepass - korte 1 - 2 en terug eigen plaats innemen.

Oefening 3



Spelers A B doen 1 - 2. Speler B 3/4 ronde en plaats innemen van A
 A één zijde lopen en plaats innemen van B. Daarna speler A1 en B1 enz...

Oefening 4



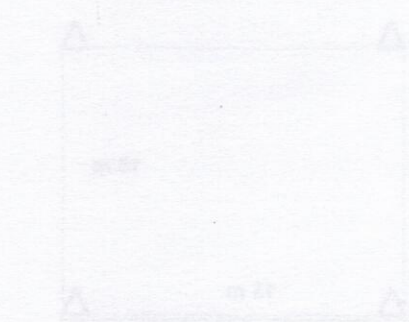
Eén tegen drie. Wissel na 45 seconden.

Na het uitvoeren van de vier oefeningen wisselt groep 1 met groep 2.

4. Wedstrijd (15 min.)

Op groot veld met volgende opdrachten :

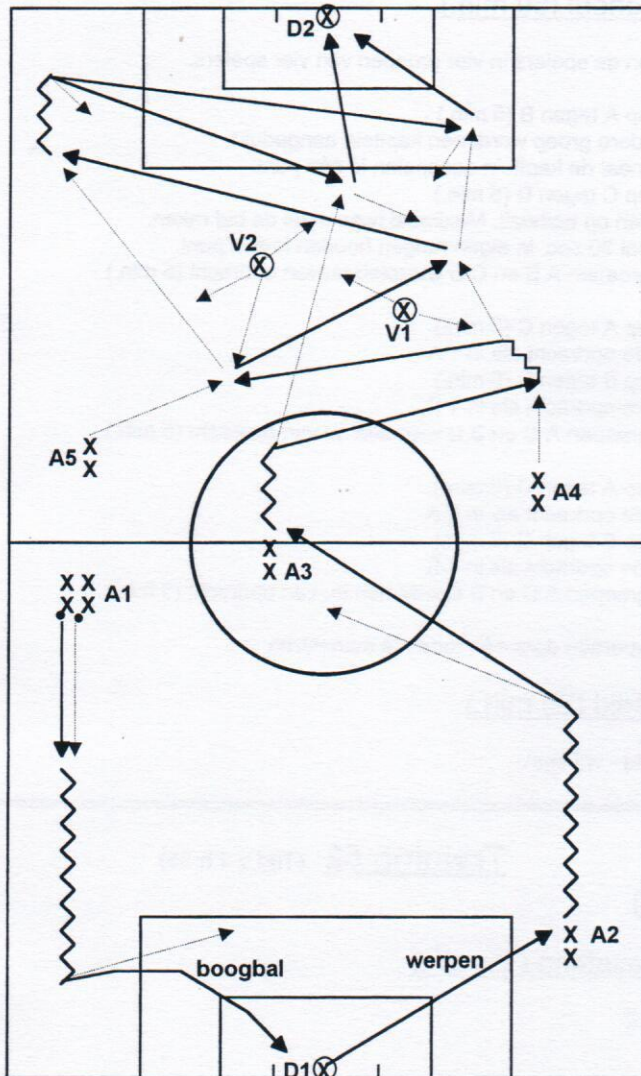
- 1) Vijf minuten spelen in maximum twee tijden.
- 2) Vijf minuten individuele mandekking.
- 3) Vijf minuten vrij spel.



Training 51 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)



Onderlinge wissel

A1 ⇌ A2 ; A2 ⇌ A3 ; A3 ⇌ A4 ; A4 ⇌ A5

A5 ⇌ V1 ; V1 ⇌ V2 ; V2 ⇌ A1

Verdedigers V1 en V2 storen. Speler V2 steeds de bal ophalen en aansluiten bij A1.

2. Functioneel (50 min.)

We verdelen de spelers in vier groepen van vier spelers.

- 1) A) Groep A tegen B (5 min.)
In iedere groep wordt een kapitein aangeduid.
Vijf maal de kapitein aanspelen is één punt.
B) Groep C tegen D (5 min.)
Spelen op balbezit. Maximaal twee maal de bal raken.
De bal 30 sec. in eigen rangen houden is één punt.
C) De groepen A B en C D wisselen nu van opdracht (5 min.)

- 2) A) Groep A tegen C (5 min.)
Zelfde opdracht als in 1 A
B) Groep B tegen D (5 min.)
Zelfde opdracht als in 1 B
C) De groepen A C en B D wisselen nu van opdracht (5 min.)

- 3) A) Groep A tegen D (5 min.)
Zelfde opdracht als in 1 A
B) Groep B tegen C (5 min.)
Zelfde opdracht als in 1 B
C) De groepen A D en B C wisselen nu van opdracht (5 min.)

Nadien recuperatie door één ronde te marcheren.

3. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 52 (Tijd ± 1 h 35)

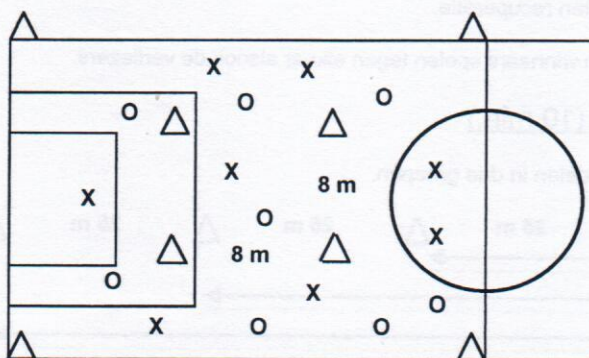
Dinsdag

1. Ingangzetting (15 min.)

Zie training 2

2. Spelvorm (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen (acht tegen acht) op 1/2 veld.



Eén speler van elke groep in het vierkant, die regelmatig wisselen.

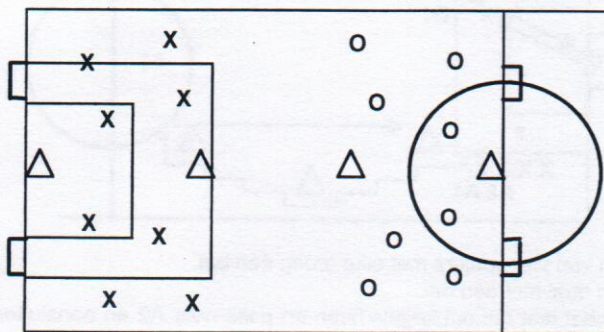
Positiespel : ploeg in balbezit probeert medespeler in het vierkant aan te spelen, die op zijn beurt in één tijd terug speelt op een medespeler buiten het vierkant.

Indien dit lukt scoort men één punt.

- ♦ Vrij spel (6 min.)
- ♦ Recuperatie (2 min.)
- ♦ Maximum drie tijden (6 min.)
- ♦ Recuperatie (2 min.)
- ♦ Maximum twee tijden (3 min.)

De trainer duidt aan wanneer de spelers in het vierkant wisselen.

3. Wedstrijdvorm (15 min.)



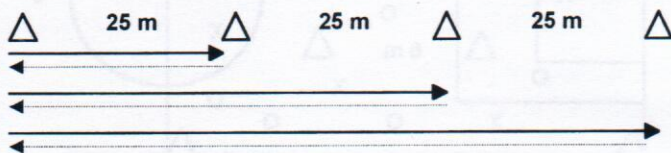
Vier tegen vier met volgende opdrachten :

- Drie minuten vrij spel.
- Drie minuten maximaal drie tijden en men mag niet terug spelen naar dezelfde speler.
- Twee minuten recuperatie.

Herhaling doch winnaars spelen tegen elkaar alsook de verliezers.

4. Spurten (10 min.)

De spelers verdelen in drie groepen.



Spurt 25 m. en langzaam teruglopen naar de eerste kegel.

Spurt 50 m. en langzaam terug lopen naar de eerste kegel.

Spurt 75 m. en terug marcheren naar de eerste kegel.

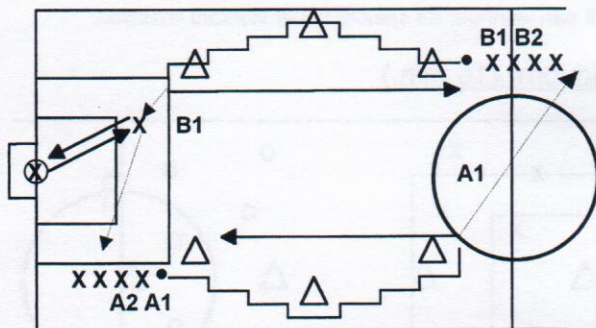
Groep 1 vertrekt als groep 2 de laatste spurt begint enz...

Deze spurten drie maal uitvoeren.

5. Speltechniek (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A



Twee groepen van vier spelers met elke groep één bal.

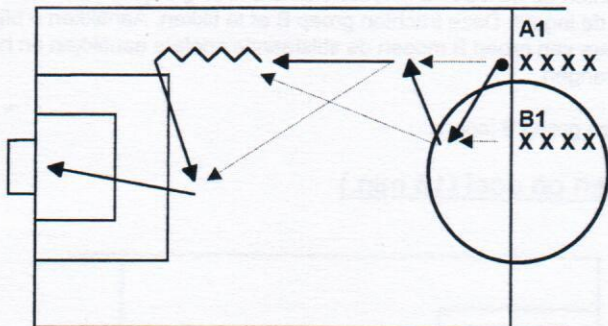
De doelman in doel met één bal.

Speler A1 dribbel met bal om kegels heen en pass naar A2 en aansluiten bij groep B1.

Tegelijkertijd vertrekt speler B1, dribbel om kegels heen en pass op B2.
De doelman werpt nu de bal naar B1 die terug kopt op de doelman.
B1 aansluiten bij groep A1.

Groep B

Afwerken op doel.



Speler A1 doet 1 - 2 met speler B1 en speelt de bal daarna diep. Onderlinge plaatswissel. B1 korte dribbel - voorzet op A1 die afwerkt op doel. Nadien bal ophalen en onderlinge plaatswissel.

Na 10 minuten wisselt groep A met B.

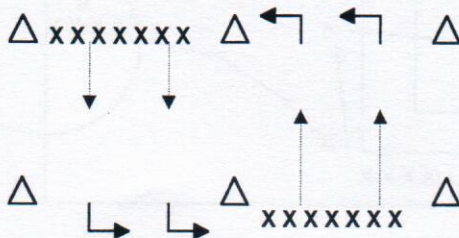
6. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld. Maximaal drie balkontakten.

Training 53 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

1. Ingangzetting (10 min.)



Twee vierkanten van $\pm 30 \text{ m.} \times 30 \text{ m.}$ De spelers verdelen in twee groepen. Iedere groep heeft een kapitein die de ingangzetting geeft.

De spelers schuiven na één oefening steeds verder naar het andere vierkant.

De trainer let op de uitvoering en indien nodig fouten verbeteren.

2. Spelvorm (10 min.)

Zelfde vierkanten $30 \text{ m.} \times 30 \text{ m.}$ In ieder vierkant twee groepen van vier spelers.

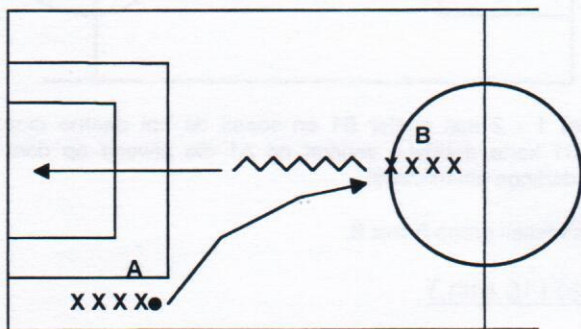
Groep A zijn de jagers. Deze trachten groep B af te tikken. Aantikken = blijven staan.

De vrije spelers van groep B mogen de stilstaande spelers aantikken en hen zo weer in het spel brengen.

Na vijf minuten groep B jagers.

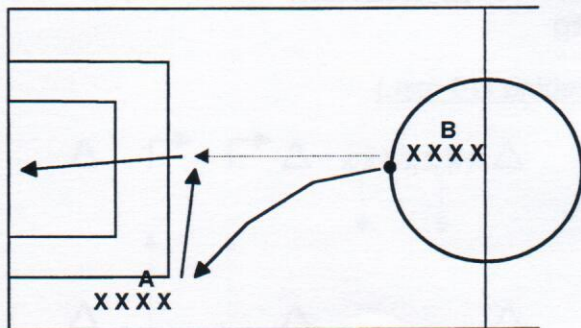
3. Afwerken op doel (15 min.)

Oefening 1



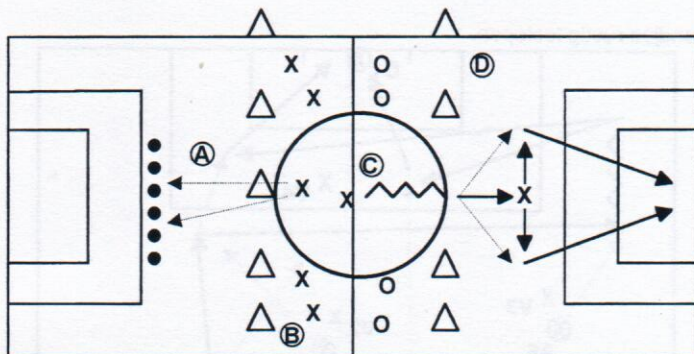
Speler A lobbal op speler B die de bal opvangt - korte dribbel en afwerken op doel. Onderlinge plaatswissel.

Oefening 2



Speler B lobbal op speler A die de bal klaar legt voor speler B die afwerkt op doel.
Onderlinge plaatswissel.

4. Circuit (25 min.)



Vier groepen van vier spelers.

Groep A

Snelheid - zes ballen aan de grote backarea. Vertrek aan kegel - schot op doel en terug om kegel heen spurten.

Groep B

Wedstrijd op twee kleine goaltjes - vrij spel.

Groep C

Dribbel \pm 20 meter - pass in de voet op speler die voor de grote backarea staat en die de bal links of rechts gereed legt voor inspurten op het doel.

Groep D

Rechthoek 7 x 14 meter met in het midden één koord. Voetbaltennis.

Na vijf minuten wisselen de groepen onderling van plaats.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld met volgende opdrachten :

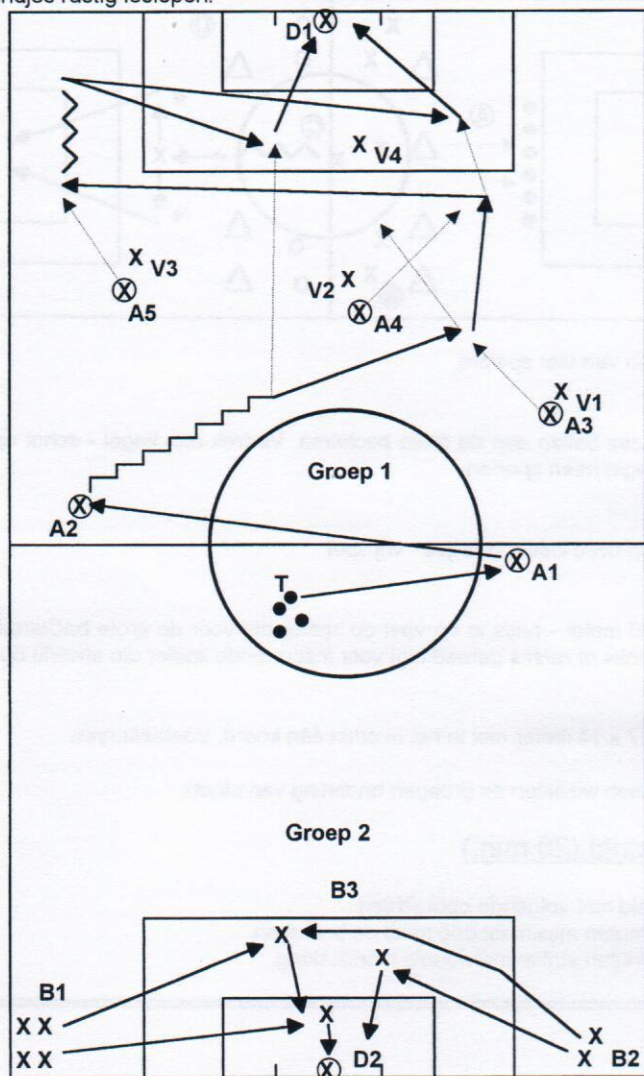
1. Tien minuten maximaal drie maal de bal raken.
2. Tien minuten strikte individuele mandekking.

Training 54 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

1. Ingangzetting (20 min.)

Enkele rondjes rustig loslopen.



Groep 1

A spelers zijn aanvallers, V zijn verdedigers waarvan V4 vrije verdediger.
 V1 - V2 en V3 storen, V4 actief verdedigen. Aanvallers vrije keuze in combineren.
 Na vijf minuten wisselen aanvallers met verdedigers.

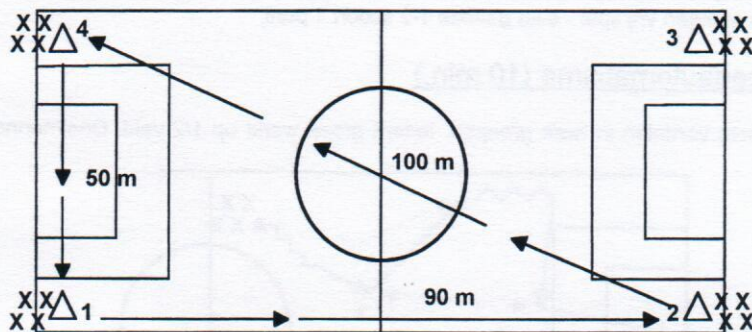
Groep 2

Hoekschoppen geven met afwerken op doel.

Na tien minuten wisselen groep 1 en 2 onderling.

2. Looptraining (25 min.)

Volledig speelveld - vier groepen van vier spelers.



- Groep 1 loopt driehoek 2-4-1
- Groep 2 loopt driehoek 1-3-2
- Groep 3 loopt driehoek 4-2-3
- Groep 4 loopt driehoek 3-1-4

Te lopen afstanden :

90 meter in 27 seconden - 12 km/h
 100 meter in 24 seconden - 15 km/h
 50 meter in 20 seconden - 9 km/h

Totaal te lopen afstanden :

540 m
 600 m
 300 m
 } 1.440 m

Deze oefening zes maal uitvoeren. Groep 2 vertrekt als groep 1 één zijde gelopen heeft enz...

Na drie maal de afstanden gelopen te hebben als recuperatie één ronde marcheren.

3. Spelvormen (20 min.)

Spelvorm 1 (10 min.)

Twee maal een vierkant van 20 x 20 meter - twee groepen van acht spelers.

We spelen zes tegen twee.

Indien één van de twee middenspelers de bal onderschept zal de speler die het langst in het midden is, worden vervangen door de speler die de slechte pass gaf.

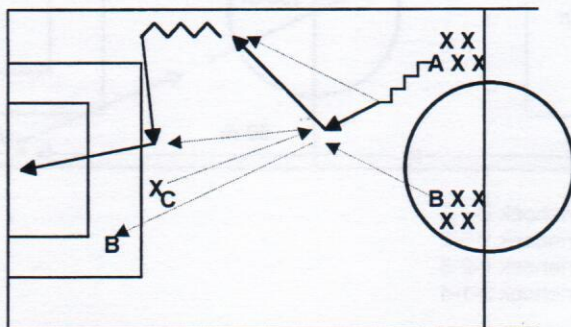
Spelvorm 2 (10 min.)

Vierkant 40 x 40 meter. We spelen acht tegen acht.

- ♦ Drie minuten vrij spel op balbezit.
- ♦ Drie minuten op balbezit met maximaal drie maal de bal raken.
- ♦ Drie minuten vrij spel - elke gelukte 1-2 scoort 1 punt.

4. Ploegautomatisme (10 min.)

De spelers verdelen in twee groepen. Iedere groep werkt op 1/2 veld. Doelmannen in doel.



Speler A korte dribbel, pass op terugkomende speler C die de bal gereed legt voor opkomende speler B, die de bal langs de flank geeft op vrij spurtende A. Speler A korte dribbel en pass op B of C die vrijlopen voor het doel en afwerken. Spelers A, B en C steeds onderlinge plaatswissel.

5. Cooling-Down (5 min.)

Individueel uitlopen.

Training 55 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

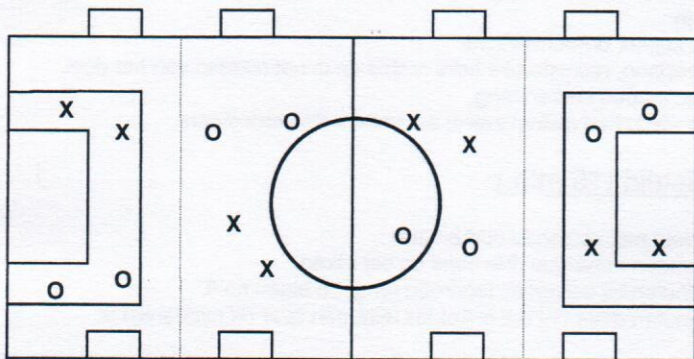
1. Ingangzetting (15 min.)

De spelers verdelen in drie groepen - iedere groep één bal.

- A) Drie rondjes loslopen. (± 3 min.)
- B) In groep de bal drie minuten rondspelen. Alle spelers zijn in beweging. Nadien één minuut recuperatie.
- C) In groep de bal drie minuten rond spelen en steeds de bal volgen. Alle spelers zijn in beweging. Nadien één minuut recuperatie.
- D) 1 - 2 met medemaat en voorzet. Alle spelers zijn in beweging. Nadien één minuut recuperatie.

2. Wedstrijdvorm 1 (20 min.)

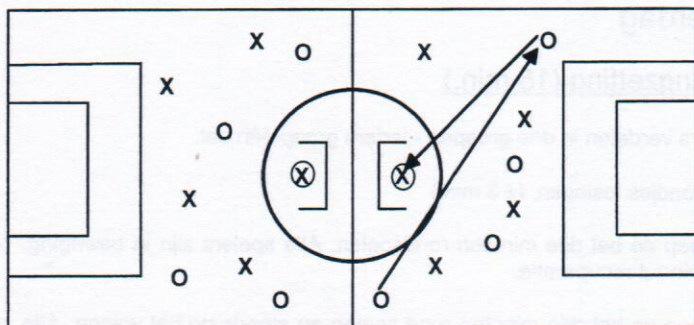
Vier speelvelden van 50 x 25 meter.



We spelen twee tegen twee. Om de twee minuten wisselen de groepen onderling (7x) zodat iedere groep tegen elkaar heeft gespeeld.

Wie is de winnaar op het einde van de wedstrijden? (meest gewonnen wedstrijden)
Gewoon vrij spel.

3. Wedstrijdform 2 (15 min.)



Twee grote verplaatsbare doelen in de middencirkel met in elke goal één doelman. Twee groepen van acht spelers. De middencirkel mag door de spelers niet betreden worden. Men mag scoren in beide doelen.

Streefdoel : Dribbel - lange pass - verrassend uit elke hoek op het doel schieten.

4. Afwerken op doel (15 min.)

De spelers verdelen in twee groepen die ieder op een groot doel werken.

Nemen van :

- ♦ Vrije trappen, onrechtstreeks.
- ♦ Vrije trappen, rechtstreeks links rechts en in het midden van het doel.
- ♦ Hoekschoppen kort en lang.

Duidelijke afspraken maken zowel aanvallers als verdedigers.

5. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld met volgende opdrachten :

- ♦ Vijf minuten maximaal drie maal de bal raken.
- ♦ Vijf minuten bij balverlies iedereen terug op eigen helft.
- ♦ Vijf minuten doelpunt telt enkel als iedereen over de middenlijn is.

Training 56 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

Herhaling van training 6 - 28 en 40.

Tabel met tijden.

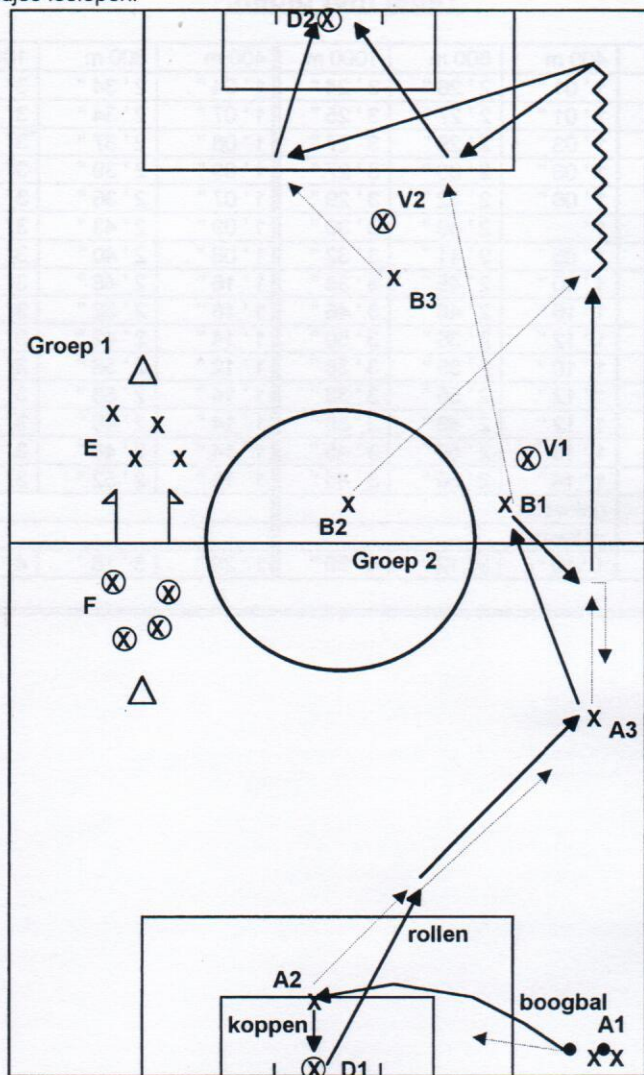
	400 m	800 m	1000 m	400 m	800 m	1000 m
Speler 1	1' 01 "	2' 26 "	3' 24 "	1' 04 "	2' 34 "	3' 21 "
Speler 2	1' 01 "	2' 27 "	3' 25 "	1' 07 "	2' 34 "	3' 21 "
Speler 3	1' 03 "	2' 29 "	3' 27 "	1' 08 "	2' 37 "	3' 27 "
Speler 4	1' 08 "	2' 36 "	3' 27 "	1' 09 "	2' 39 "	3' 23 "
Speler 5	1' 06 "	2' 32 "	3' 29 "	1' 07 "	2' 36 "	3' 27 "
Speler 6	1' "	2' 40 "	3' 30 "	1' 09 "	2' 43 "	3' 29 "
Speler 7	1' 05 "	2' 41 "	3' 32 "	1' 08 "	2' 40 "	3' 27 "
Speler 8	1' 10 "	2' 45 "	3' 38 "	1' 16 "	2' 48 "	3' 30 "
Speler 9	1' 16 "	2' 48 "	3' 46 "	1' 18 "	2' 52 "	3' 36 "
Speler 10	1' 12 "	2' 36 "	3' 50 "	1' 14 "	2' 42 "	3' 42 "
Speler 11	1' 10 "	2' 55 "	3' 38 "	1' 12 "	2' 56 "	3' 38 "
Speler 12	1' 12 "	2' 55 "	3' 38 "	1' 14 "	2' 58 "	3' 30 "
Speler 13	1' 12 "	2' 48 "	3' 38 "	1' 14 "	2' 46 "	3' 30 "
Speler 14	1' 10 "	2' 50 "	3' 45 "	1' 14 "	2' 46 "	3' 38 "
Speler 15	1' 14 "	2' 50 "	3' 45 "	1' 16 "	2' 52 "	3' 34 "
Speler 16	gekwetst					
Speler 17	gekwetst					
Speler 18	1' 16 "	3' 12 "	4' 30 "	1' 20 "	3' 18 "	4' 36 "

Training 57 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (25 min.)

Twee rondjes loslopen.



De spelers verdelen in twee groepen.

Groep 1

Wedstrijd E tegen F (vier tegen vier)

Men scoort één punt als de bal door het middenste poortje wordt gespeeld of als men met de bal de kegel raakt van de tegenpartij. Rustig de bal rondspelen.

Groep 2

V1 en V2 verdedigers die steeds onderling wisselen en de aanvallers storen in hun bewegingen.

A1 boogbal naar A2 die naar doel kopt. Doelman pakt de bal en rolt naar A2 die pass geeft op A3.

A3 diep op B1 die terug legt waarna A3 diep op spurtende B2 geeft. B2 pass voor doel naar inlopende B3 of B1.

Onderlinge wissels : A1 ⇌ A2 ⇌ A3 ⇌ A1 B1 ⇌ B2 ⇌ B3 ⇌ B1

A en B spelers wisselen na vijf minuten.

Na tien minuten wisselen groep 1 en 2 onderling.

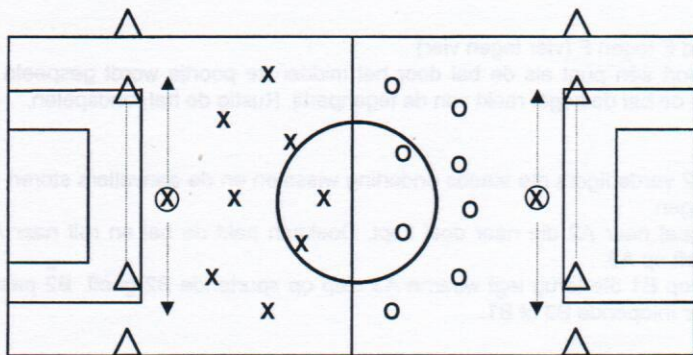
2. Spelvorm (20 min.)

Acht groepen van twee spelers, iedere groep één bal.

Er wordt steeds op balbezit en op mandekking gespeeld.

1. Eén tegen één (1 min.)
Recuperatie (30 sec.)
2. Eén tegen één (1 min.)
Recuperatie (30 sec.)
3. Twee tegen twee (2 min.)
Recuperatie (1 min.)
4. Twee tegen twee (2 min.)
Recuperatie (1 min.)
5. Drie tegen drie (2 min.)
Recuperatie (1 min.)
6. Drie tegen drie (2 min.)
Recuperatie (1 min.)
7. Vier tegen vier (3 min.)
Recuperatie (2 min.)

3. Spelvorm (15 min.)



Op groot veld van grote backarea tot grote backarea, waar we vier kegeltjes plaatsen waarvan de buitenste de kleine doelen zijn en de middenste de grote. Een doelman verdedigt deze doelen.

Scoren in het groot doel = 1 punt, door de bal op de doellijn te stoppen.

Scoren in het kleine doel links of rechts met de voet = 1 punt, met het hoofd = 2 punten.

7 min. 30 sec. vrij spel.

7 min. 30 sec. spelen in maximaal drie tijden.

4. Konditie looptraining (15 min.)

Vierkant van 75 x 50 meter - Spelers verdelen in twee groepen. Zij stellen zich overhoeks op en vertrekken gelijktijdig.

- 500 m. in 1 min. 25 sec. (21 km/h)
Recuperatie 75 m. marcheren.
- 1000 m. in 3 min. 20 sec. (18 km/h)
Recuperatie 125 m. marcheren.
- 1000 m. in 5 min. (12 km/h)
Recuperatie 125 m. marcheren.

5. Wedstrijd (10 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 58 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

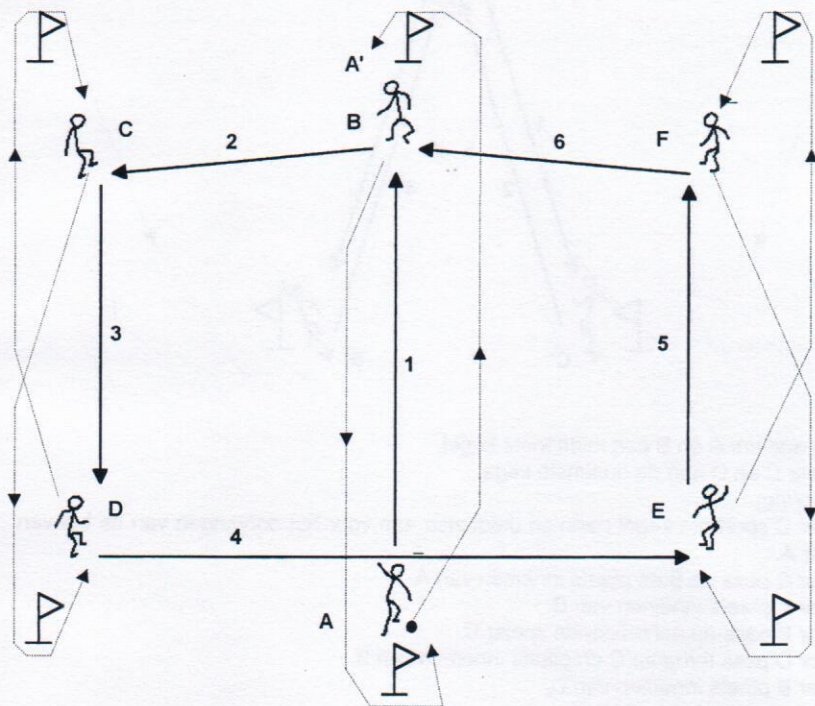
1. Ingangzetting (10 min.)

- ♦ Twee rondjes loslopen.
- ♦ Enkele lenigmakende oefeningen.
- ♦ Twee rondjes loslopen.
- ♦ Enkele spierversterkende oefeningen.
- ♦ Twee rondjes loslopen.

2. Speltechnische oefeningen (20 min.)

Oefening 1 (10 min.)

Zes spelers - één bal.

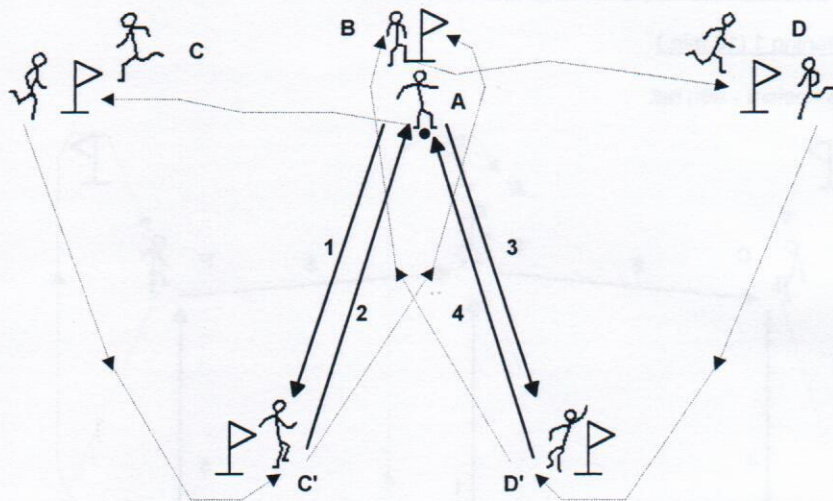


- Speler A pass naar B en bal volgen.
- Speler B pass naar C en plaats innemen van A.
- Speler C pass naar D en om kegel heen plaatswissel met D.
- Speler D pass naar E en om kegel heen plaatswissel met C.
- Speler E pass naar F en om kegel heen plaatswissel met F.
- Speler F pass naar A' en om kegel heen plaatswissel met E.

Wissel : Na drie minuten wisselen de middenspelers met de buitenste.
Afstanden van de kegels te kiezen door de trainer.

Oefening 2 (5 min.)

Vier spelers - één bal.



Twee spelers A en B aan middenste kegel.
Spelers C en D aan de buitenste kegel.

Uitvoering:

- Speler C spurt om kegel heen en biedt zich aan voor het ontvangen van de bal van speler A.
 - Speler C pass op B en plaats innemen van A.
 - Speler A plaats innemen van C.
 - Speler B pass op aanbiedende speler D.
 - Speler D pass terug op C en plaats innemen van B.
 - Speler B plaats innemen van D.
- De oefening herhaalt zich nu.

Timing van het aanbieden is van belang.

Afstanden tussen de kegels te kiezen door de trainer. Nadien 3 minuten recuperatie.

3. Uithouding (10 min.)

Vierkant 50 x 50 meter.

Te lopen tien ronden van 200 meter in acht minuten (15 km/h)

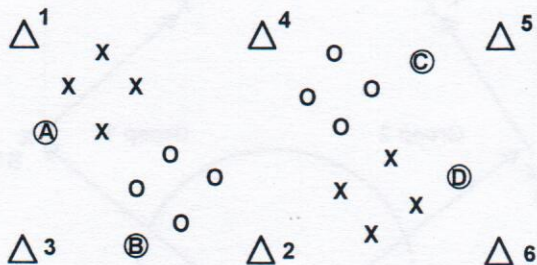
Eén ronde = 48 seconden.

Uitvoering van polscontrole. Deze zal in de buurt liggen van ± 150 slagen per minuut.

Twee minuten recuperatie - marcheren met ademhalingsoefeningen.

4. Spelvorm (25 min.)

Twee vierkanten 40 x 40 meter.



We spelen vier tegen vier.

A tegen B

A verdedigen kegels 1 en 2.

B verdedigen kegels 3 en 4.

C tegen D

C verdedigen kegels 4 en 6.

D verdedigen kegels 2 en 5.

Opdracht :

Drie spelers spelen strikte mandekking. Eén speler vrije speler die niet kan scoren. Bal stilleggen tegen kegel van tegenstander scoort 1 punt. Vrije speler wisselt na 2 min. 30 sec.

Na 10 minuten wisselen de groepen onderling - verliezers en winnaars spelen tegen elkaar.

5. Wedstrijd (15 min.)

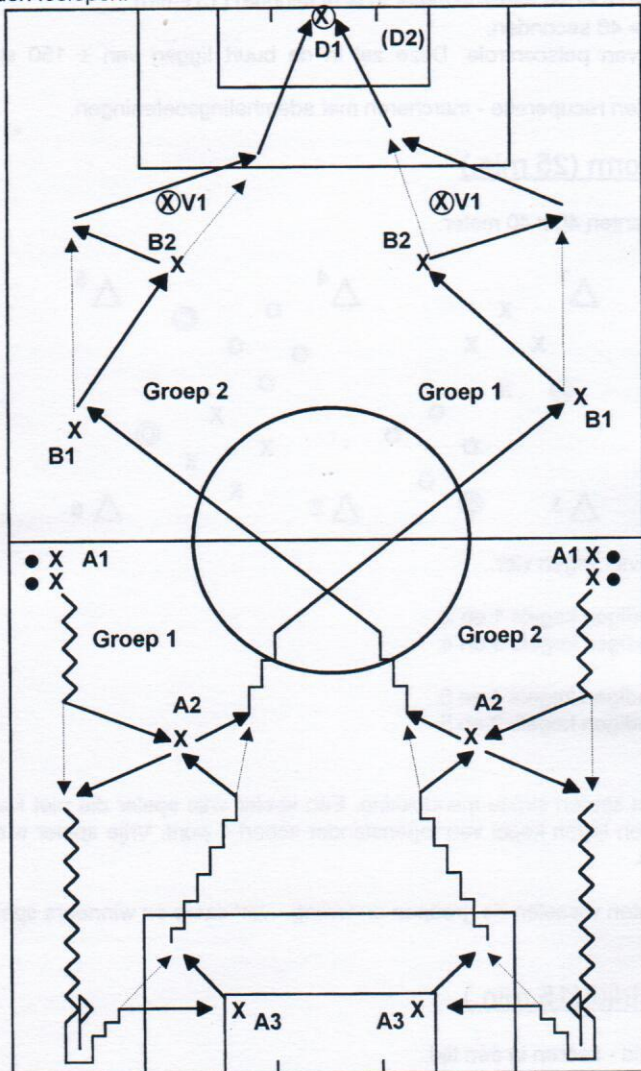
Op gans veld - scoren in één tijd.

Training 59 (Tijd ± 1 h 40)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)

Twee ronden loslopen.



De spelers verdelen in twee groepen, ieder op 1/2 veld.

Uitvoering :

A1 dribbel en 1 - 2 met A2, dribbel om kegel heen en 1 - 2 met A3 daarna opnieuw met A2.

Diagonale pass naar B1, die 1 - 2 doet met B2.

B1 pass op B2 die afwerkt op doel.

Speler V1 actief storen.

Zelfde uitvoering aan beide zijden. Oefening links en rechts uitvoeren.

Wisselen :

A1 ⇌ A2 ; A2 ⇌ A3 ; A3 ⇌ A1

B1 ⇌ B2

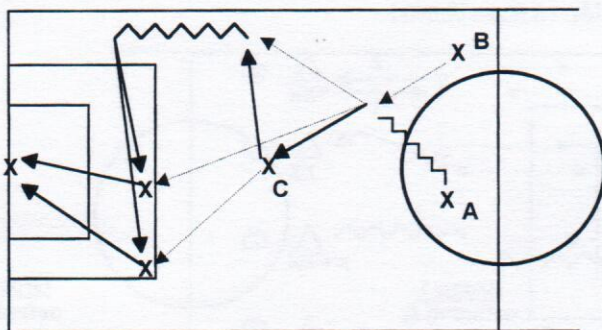
V1 en V2 regelmatig wisselen met verdedigers in het elftal.

Na 10 minuten wisselen groepen 1 en 2 onderling.

2. Spelautomatisme (20 min.)

Spelers per drie met één bal - twee groepen die elk werken op 1/2 veld.

Oefening 1 (10 min.)

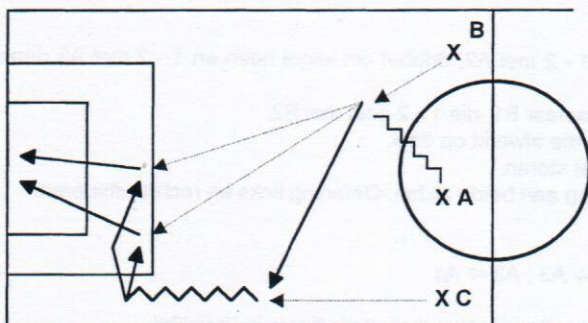


Speler A dribbelt naar buiten en B loopt naar binnen en neemt de bal over.

Verder spelen naar C die diagonaal naar buiten geeft waar A naar doorgelopen is.

A dribbel en geeft bal voor doel waar C of B afwerkt. Telkens onderlinge plaatswissel.

Oefening 2 (10 min.)

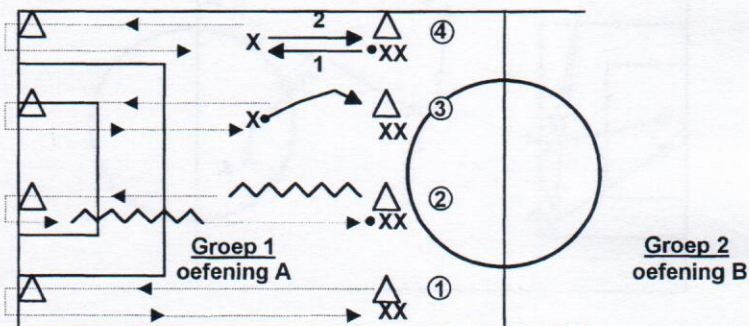


Zelfde beweging tussen speler A en B. Speler C stelt zich nu op langs de andere zijlijn. Na balovername speelt B de bal diagonaal in de hoek naar C die na dribbel voor doel geeft naar A of B. A of B werken af op het doel.

3. Spel en circuitvorm (20 min.)

Spelers verdelen in twee groepen van acht.

Oefening A - Minuut druk (10 min.)



Afstand kegels ± 20 meter.

Speler A één minuut inspanning en één minuut recuperatie. Zelfde voor speler B.

Oefening 1

Tempoloop zo dikwijls mogelijk rond kegel in één minuut.

Oefening 2

Zelfde oefening maar nu dribbel met bal.

Oefening 3

Speler A werpt de bal naar B die terugkopt en spurt rond de kegel.

Oefening 4

Speler A een 1 - 2 met B en spurt rond de kegel.

Oefening B - Spelvorm (10 min.)

Vierkant van 20 x 20 meter.

Ezelspel vijf tegen drie.

De vijf spelers vrij spel - de drie spelers jagen op de bal. Bij het raken van de bal of afname komt telkens één van de drie spelers uit de groep als jager (steeds de speler die het langste jaagt).

Na 10 minuten wisselen de groepen onderling.

4. Wedstrijd (2 x 15 min.)

Opdrachten :

Eerste helft

Ploeg A past de buitenspelval toe. In balbezit zo vlug mogelijk aansluiten tot aan de middenlijn.

Ploeg B op eigen helft zoveel mogelijk op balbezit spelen. Trachten de buitenspelval te omzeilen met 1 - 2 beweging of dieptepass op de flanken.

Tweede helft

Wisselen van opdracht.

Training 60 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Bespreking vorige wedstrijd (15 min.)

2. Opwarming (10 min.)

Individueel in de breedte van het veld.

3. Wedstrijd (2 x 30 min.)

Op gans veld twee elftallen met onze vaste veldbezetting.

Volgende algemene opdrachten uitvoeren:

1) Bij balverlies

- Terug positie kiezen met korte dekking op eigen zone.
- Ruimte van tegenstrever verkleinen.
- Mekaar steunen in de rug.

2) Bij balbezit

- Goede aansluiting van alle lijnen met benutten van de ruimte.
- Snelle balcirculatie.
- Zorgen voor meerdere aanspeelpunten rond de bal.

3) Stilstaande fasen bij balbezit

- Verzorgen van traptentie.
- Concentratie.
- Goede afspraken maken tussen de uitvoerders.

4) Stilstaande fasen bij balverlies

- De juiste spelers in de muur.
- Opstelling bij hoekschoppen.
- Goede afspraken.

5) Bij winst

- Tegenstrever laten komen en niet overhaast spelen.
- Verdediging of middenveld verstevigen in de veldbezetting.

6) Bij verlies

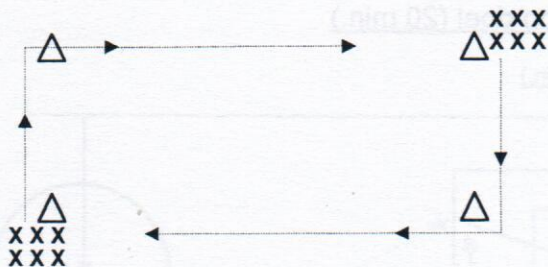
- Tegenstrever op eigen helft onder druk zetten.
- Verdedigers man tegen man en verdediger opofferen voor een aanvaller.
- Eventueel buitenspelval toepassen.

Training 61 (Tijd \pm 1 h 20)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)

Vierkant 35 x 15 meter.



Twee groepen vertrekken aan tegenoverelkaar staande kegels.

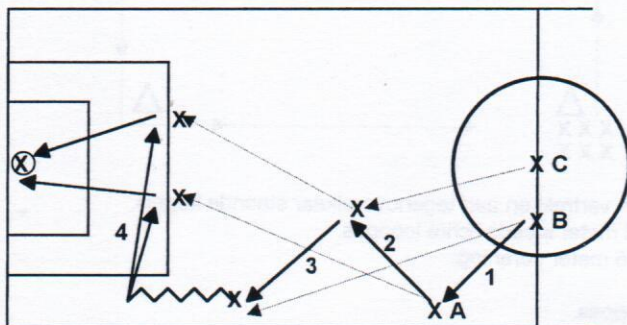
Korte zijde 15 meter steeds lichte looppas.

Lange zijde 35 meter oefening:

- Lichte looppas.
 - Huppelen en armen zwaaien.
 - Lichte looppas.
 - Crawl armen achterwaarts en voorwaarts.
 - Lichte looppas.
 - Romp buigen, armen strekken met naveren (op bevel).
 - Lichte looppas.
 - Zijwaarts lopen afwisselend links en rechts.
 - Lichte looppas.
 - Hielen heffen en knieën heffen.
- * In vierkant twee groepen, elke groep vier tegen vier spelen op balbezit.
- Lichte looppas.
 - Afwisselend links en rechts met de hand de grond raken.
 - Lichte looppas.
 - Passen langer en langer maken.
 - Lichte looppas.
 - Kopstoot.
 - Lichte looppas.
 - Hinken vijf maal op linker been en vijf maal op het rechter been.
 - Lichte looppas.
 - Voorwaarts huppelen met afwisselend de voeten open en dicht.
- * In vierkant twee groepen, elke groep vier tegen vier spelen op balbezit met maximaal drie maal de bal raken.
- Eén ronde marcheren.

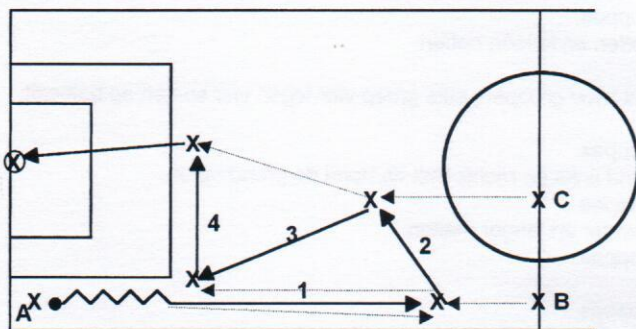
2. Afwerken op doel (20 min.)

Oefening 1 (10 min.)



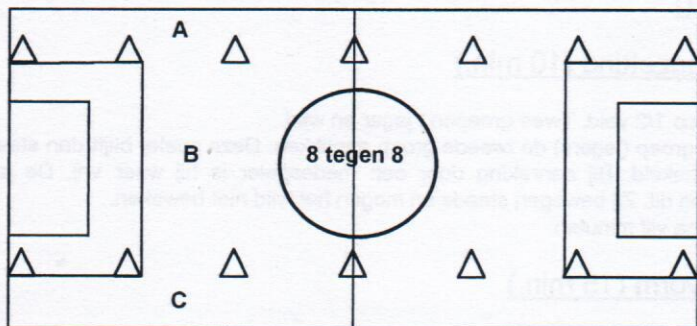
Vertrek aan de middenlijn. Spelers per drie - één bal.
Werken in twee groepen elk op 1/2 veld.
De oefening links en rechts uitvoeren. Steeds onderlinge plaatswissel.

Oefening 2 (10 min.)



Vertrek aan de doellijn. Twee spelers aan de middenlijn. Spelers per drie - één bal.
Werken in twee groepen op 1/2 veld.
Wissel : speler A \Rightarrow B ; B \Rightarrow C en C \Rightarrow A.
Deze oefening links en rechts uitvoeren.

3. Spelvorm (15 min.)



Op gans veld spelers verdelen in twee groepen.

Doelmannen in groot doel. Terrein verdelen in drie zones A, B en C.

- 1) Vrij spel op balbezit. Medespeler vrij spelen in zone A of C door voorzet vanop eigen helft. Bij ontvangst van de bal in zone A of C mag deze speler niet aangevallen worden en kan hij de bal in de zone stilleggen op de doellijn (= 1 punt) of scoren in het grote doel (= 2 punten).
- 2) Zelfde oefening doch medespeler vrij spelen in zone A of C door voorzet van de helft van de tegenstrever.

4. Konditie - basisuithouding (10 min.)

Vierkant 50 x 50 meter - spelers verdelen in twee groepen die overhoeks gelijktijdig vertrekken.

Lopen aan ± 15 km/h - 1 ronde in 48 seconden.

10 ronden = 2.000 meter te lopen in 8 minuten.

De trainer geeft de tijden aan per ronde.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 62 (Tijd \pm 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (10 min.)

Spelvorm op 1/2 veld. Twee groepen : jager en wild.

De eerste groep (jagers) de tweede groep aantikken. Deze speler blijft dan staan en is uitgeschakeld. Bij aanraking door een medespeler is hij weer vrij. De jagers verhinderen dit. Zij bewegen steeds en mogen het wild niet bewaken. Wisselen na vijf minuten.

2. Spelvorm (15 min.)

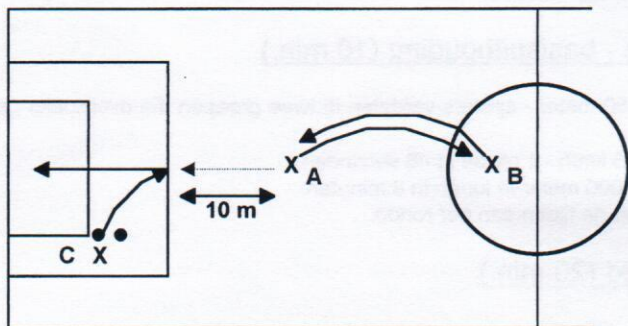
Handbal op 1/2 veld - de bal op de zijlijn leggen = 1 punt. Regels van het handbal respecteren. Wisselen na zeven minuten.

3. Afwerken op doel (20 min.)

Werken in twee groepen, ieder op één groot doel.

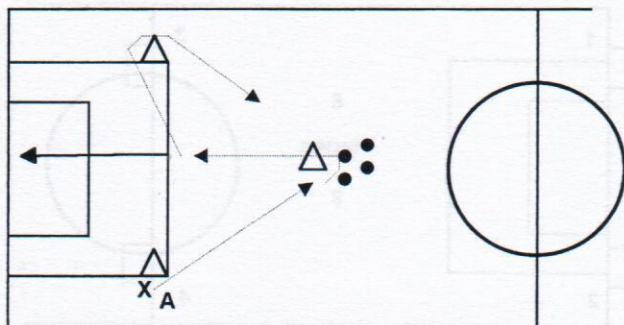
Oefening 1 (10 min.)

Speler A werkt één minuut, daarna wissel.



Speler A \pm 10 meter voor grote backlijn. Speler B werpt de bal naar A die met een opsprong de bal terug kopt, zich snel draait en naar het doel loopt waar speler C de bal met een boog naar A werpt die in één tijd besluit op het doel.

Oefening 2 (10 min.)



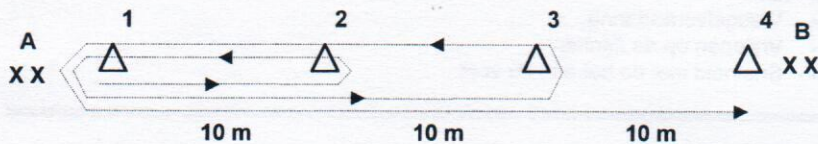
Eén speler (A) werkt. Hij gaat steeds de bal ophalen aan de kegel, schot op doel, om de andere kegel heen lopen en weer een bal ophalen enz...

Eén minuut werken.

De andere spelers zorgen voor het ophalen van de ballen.

4. Snelheid (10 min.)

Vier groepen van vier spelers - zestien kegels.



Volgende spurt uit te voeren:

Van kegel 1 naar 2 en terug naar kegel 1.

Van kegel 1 naar 3 en terug naar kegel 1.

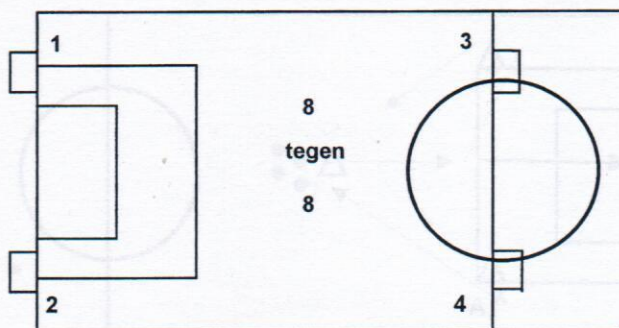
Van kegel 1 naar 4 en terug marcheren naar uitgangspositie.

Dus spurten 2 x 10 meter + 2 x 20 meter + 1 x 30 meter.

Deze reeks vijf maal uitvoeren - tussen de reeks twee minuten recuperatie nadien herbeginnen.

Groep B vertrekt als groep A terug marcheert.

5. Wedstrijdvorm (15 min.)



Ploeg A verdedigt de kleine doelen 1 en 4.

Ploeg B verdedigt de kleine doelen 2 en 3.

Het doelpunt is alleen geldig na een 1 - 2 beweging.

Wisselen van doelen na zeven minuten.

6. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Streefdoel :

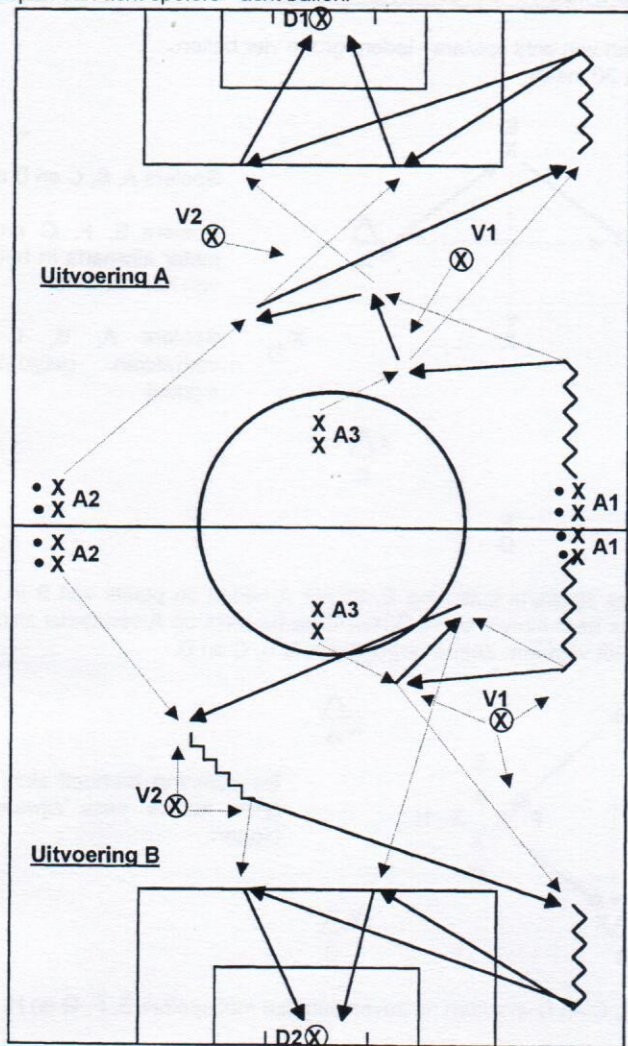
- Vleugelverandering.
- Vrijlopen op de flanken.
- Snelheid met de bal aan de voet.

Training 63 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

1. Ingangzetting (20 min.)

Twee groepen van acht spelers - acht ballen.



V1 en V2 verdedigers die storen.

A1, A2 en A3 aanvallers die vrij combineren.

Wissel : A1 \leftrightarrow A2 ; A2 \leftrightarrow A3 en A3 \leftrightarrow A1

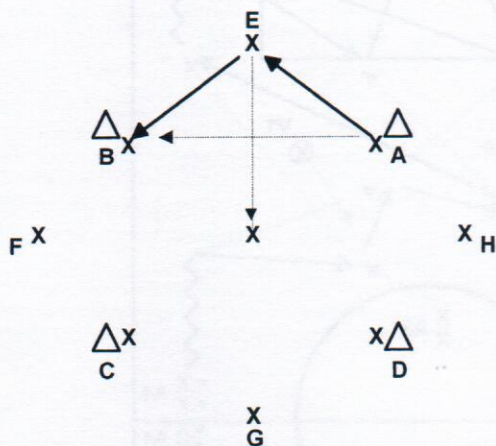
De verdedigers V1 en V2 wisselen na zes maal uitvoeren van de oefening.

Ofwel uitvoering A ofwel B. A3 steeds de bal ophalen.

2. Speltechnische oefening (15 min.)

Twee groepen van acht spelers - iedere groep vier ballen.

Vierkant 30 x 30 meter.

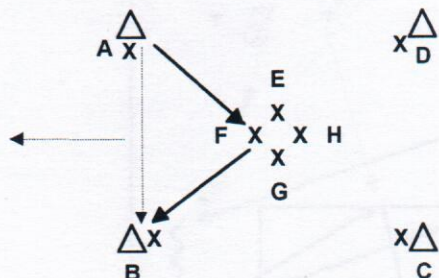


Spelers A, B, C en D met bal.

Spelers E, F, G en H \pm 4 meter zijwaarts in het midden van het vierkant.

Spelers A, B, C en D vertrekken gelijktijdig op signaal.

Speler A pass zijwaarts buiten op E. Speler A neemt de plaats van B in. Speler E pass zijwaarts naar binnen op A. Speler E na de pass op A verplaatst zich naar het midden van het vierkant. Zelfde beweging voor B, C en D.

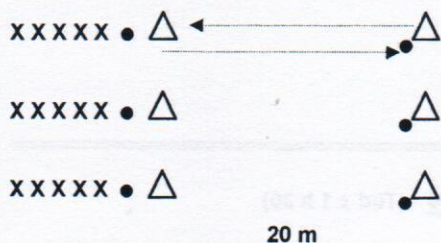


De oefening herhaalt zich, doch A geeft nu de pass zijwaarts naar binnen.

Spelers A, B, C en D wisselen na zeven minuten met spelers E, F, G en H.

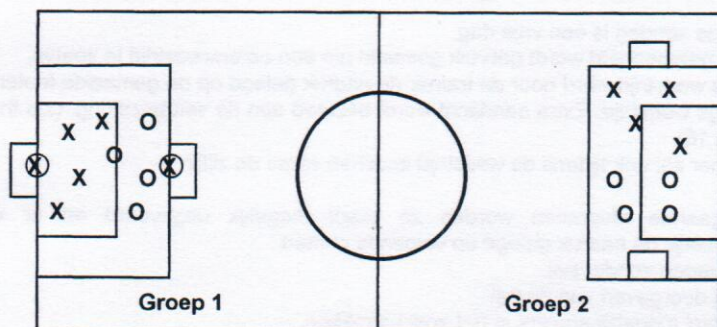
3. Spurtsnelheid (10 min.)

De spelers verdelen in drie groepen.



De eerste speler van elke groep neemt de bal in de hand en spurt 20 meter tot aan de kegel. Hij legt de bal aan de kegel en spurt terug. De tweede speler gaat de bal ophalen enz... Twee reeksen van drie spurten uit te voeren.

4. Wedstrijdvorm (20 min.)



De spelers verdelen in twee groepen, telkens vier tegen vier.

Groep 1

In grote backarea vier tegen vier op twee grote doelen met doelman in grote doelen. Wedstrijd vrij spel doch nadruk leggen op snel besluiten. Enkele reserve ballen aan de grote doelen gereed leggen (tijdverlies).

Groep 2

In grote backarea vier tegen vier op twee kleine doelen. De nadruk leggen op combinatie in de kleine ruimte.

Na tien minuten wisselen de groepen onderling.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld vrij spel met de nadruk leggen op vleugelverandering met nadien flankvoorzet.

6. Cooling-down (5 min.)

Enkele stretching oefeningen.

Training 64 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

Oefenwedstrijd

Volgende zondag is een vrije dag.

Van de gelegenheid wordt gebruik gemaakt om een oefenwedstrijd te spelen.

Voor de wedstrijd werd door de trainer de nadruk gelegd op de gemaakte fouten van de vorige wedstrijd. Extra aandacht wordt besteed aan de veldbezetting. (zie theorie training 16)

De trainer zal ook tijdens de wedstrijd coachen vanaf de zijlijn.

Voorafgaande afspraken worden zo exact mogelijk uitgevoerd en er wordt voornamelijk de nadruk gelegd op volgende punten :

- Bewegen zonder bal.
- Vlot doorgeven van de bal.
- Zoveel mogelijk spelers in het spel betrekken.
- De bal zolang mogelijk in de ploeg houden.
- Iedere speler geeft steun aan zijn medespelers.

Tijdens de rust zal de trainer de ploeg bijsturen en eventueel wijzigingen aanbrengen.

Bij winst tijdens de rust :

- Rustig opbouwen vanuit verdediging.
- Op balbezit spelen.

Bij verlies tijdens de rust :

- Eventueel verdedigers opofferen voor een aanvallende halfspeler of spits.
- Tegenstander onder druk zetten.

Na de wedstrijd enkele kalmerende oefeningen.

Training 65 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)

In de breedte van het veld. Individueel zonder bal.

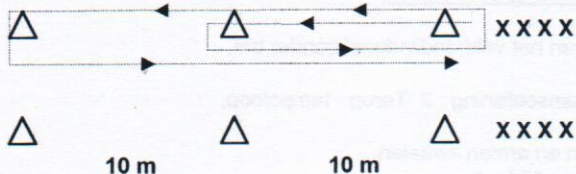
1. Heen - lichaamsoefening ; 2. Terug - tempoloop.
 - a) 1. Huppelen en armen zwaaien.
2. Tempoloop 12 km/h.
 - b) 1. Hielen heffen, dijen heffen.
2. Tempoloop 15 km/h.
 - c) 1. Romp voorwaarts buigen met naveren (5x).
2. Tempoloop 18 km/h.
 - d) 1. Bijtrekpas afwisselend links en rechts.
2. Tempoloop 12 km/h.
 - e) 1. Benen buigen met naveren (5x).
2. Tempoloop 15 km/h.
 - f) 1. Knieën heffen en been van binnen naar buiten draaien (5x links en 5x rechts).
2. Tempoloop 18 km/h.
 - g) 1. Grote spreidstand, romp buigen met naveren (5x).
2. Tempoloop 21 km/h.
 - h) 1. Zijwaarts lopen links en rechts.
2. Tempoloop 12 km/h.
 - i) 1. Lopen, op bevel sprong opwaarts met knieën tegen de borst (5x).
2. Tempoloop 21 km/h.
 - j) 1. Langzaam lopen, elke derde pas schotbeweging afwisselend links en rechts.
2. Tempoloop 12 km/h.
 - k) 1. Achterwaarts lopen afwisselend crawl armen achterwaarts en voorwaarts.
2. Tempoloop 24 km/h.
 - l) 1. Marcheren afwisselend links en rechts de armen in de hoogte met naveren.
2. Spurt.

Nadien één ronde marcheren.

2. Snelheid (15 min.)

De spelers verdelen in twee groepen van vier.

Groep 1



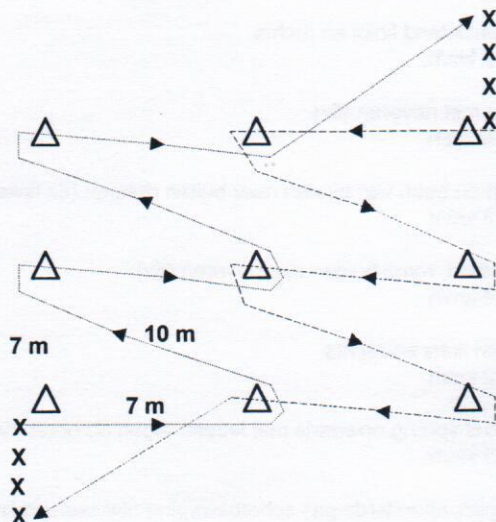
Spurten $10 + 10 + 20 + 20 = 60$ meter

De eerste speler van iedere groep vertrekt en lost de tweede af enz...

Iedereen vijf maal deze oefening uitvoeren. Wie is het eerst ?

Twee minuten recuperatie en herhaling.

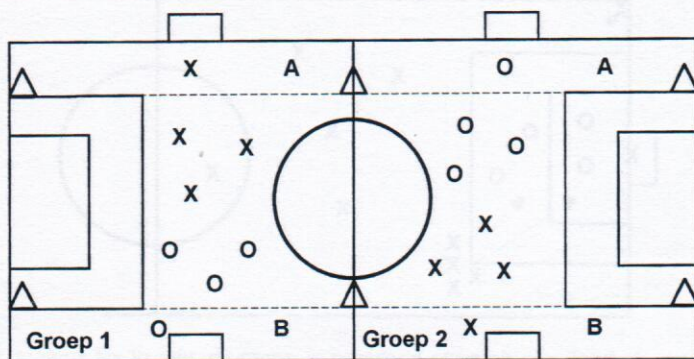
Groep 2



De eerste speler van elke groep vertrekt gelijktijdig. Breedte 7 meter tempoloop - diagonaal spurt van 10 meter (2x). Aansluiten bij de andere groep in rustige looppas. De tweede speler vertrekt als de eerste bij de andere groep is aangekomen - Serie van 5. Twee minuten recuperatie daarna herhaling.

Nadien wisselen groepen 1 en 2 onderling + herhaling.

3. Wedstrijdvorm (20 min.)



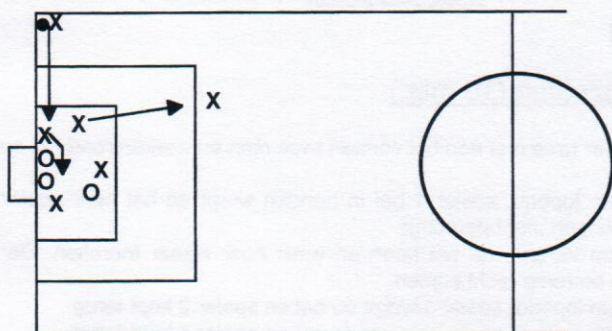
Vier groepen van vier spelers. We spelen op 1/2 veld op twee kleine doelen. In de zone A en B mag er van elke verdedigende ploeg slechts één speler komen. We hebben dus steeds een meerderheid van aanvallers tegen één verdediger. Na tien minuten wisselen de winnaars en verliezers van groep 1 en 2 en spelen tegen elkaar.

4. Ploegautomatisme (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen, ieder op 1/2 veld.

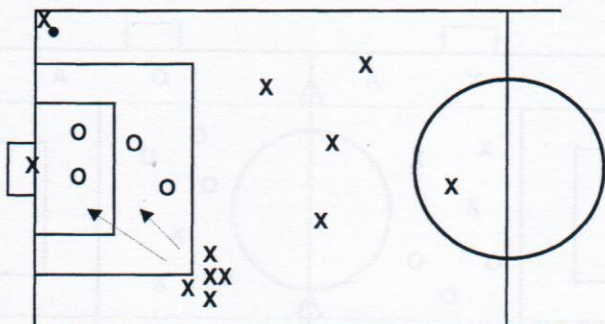
1. Nemen van hoekschoppen.

Oefening 1 (10 min.)



Hoekschop geven aan de eerste paal. Naargelang ontvangst van de bal deze verder achterwaarts koppen of terugleggen.

Oefening 2 (10 min.)



Spelers aan de hoek van de grote backarea in groep vb. vier of vijf spelers. Bij het vertrekken van de bal komen zij allen ingelopen en trachten te scoren met het hoofd.

5. Wedstrijd (20 min.)

Twee maal tien minuten op gans veld.

Opgavten

Eerste helft :

Bij balverlies iedereen terug op eigen helft.

Tweede helft :

In balbezit op de helft van de tegenstander iedere verdediger direct tot aan de middenlijn.

Training 66 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

1. Ingangzetting (10 min.)

De spelers per twee met één bal vormen twee rijen en werken rond het speelveld.

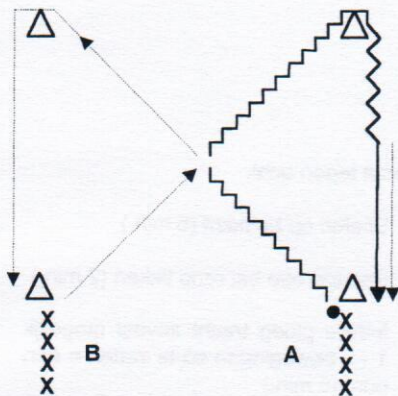
- Langzaam lopend, speler 1 bal in handen werpt de bal naar speler 2 + terug. (bal opvangen met opsprong)
- Langzaam lopend, de bal heen en weer naar elkaar toerollen. De bal steeds oprapen en romp recht komen.
- Langzaam lopend, speler 1 werpt de bal en speler 2 kopt terug.
- Onderlinge wissel, speler 2 werpt de bal en speler 1 kopt terug.
- Langzaam lopend met zwaaibeweging van buitenarm, de bal naar medemaat werpen.

- Langzaam lopend, de bal uitwisselen over de grond. Afwisselend linker en rechter voet.
- Ter plaatse met twee de bal hoog houden met het hoofd.
- Langzaam lopend - speler 1 dribbel met de bal en schijnbeweging uitvoeren. Speler 2 volgt de bewegingen en doet ze zonder bal.
- Onderlinge wissel - speler 2 dribbelt en speler 1 volgt de bewegingen zonder bal.
- Ter plaatse met twee de bal hoog houden met de voeten en de dijën.
- Eén ronde tempoloop rond het veld zonder bal.
- Een halve ronde marcheren.

2. Speltechnische oefeningen (15 min.)

Oefening 1 (5 min.)

De spelers verdelen in twee groepen van vier spelers.



Speler A dribbelt naar het midden.

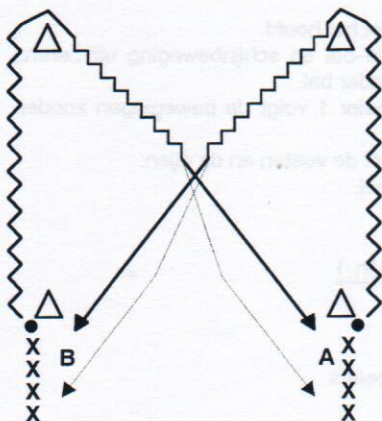
Gelijktijdig vertrekt speler B zonder bal die in het midden overneemt, dribbelt om kegel heen, geeft een pass naar speler A en sluit aan.

Speler A tempoloop om de kegel heen en aansluiten bij B.

Oefening 2 (5 min.)

Dezelfde oefening als oefening 1, maar speler A en B vertrekken gelijktijdig met ieder een bal, dribbelen naar het midden, nemen de bal van elkaar over, dribbelen om de kegel heen en geven pass terug en sluiten terug aan.

Oefening 3 (5 min.)



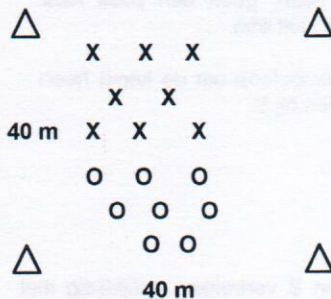
Speler A dribbelt langs de zijkant om de kegel heen naar het midden, geeft een pass naar speler B en sluit aan bij deze groep.

Speler B zelfde beweging en vertrekt gelijktijdig met speler A.

3. Spelvorm (30 min.)

Oefening 1 (15 min.)

Vierkant van 40 x 40 meter - twee groepen - acht tegen acht.



- Spelen op balbezit (5 min.)
- Recuperatie bal rond tikken (2 min.)
- Iedere ploeg tracht zoveel mogelijk 1 - 2 bewegingen op te zetten = één punt (5 min.)
- Recuperatie bal rond tikken (2 min.)

Oefening 2 (15 min.)

Vierkant 20 x 20 meter - twee groepen van acht spelers.

Iedere groep speelt zes tegen twee - vrij spel - wissel na twee minuten.

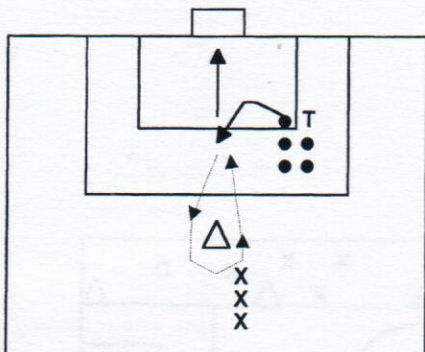
Hoe dikwijls kunnen de twee spelers op twee minuten de bal raken ?

4. Afwerken op doel - kopspel (20 min.)

De spelers verdelen in drie groepen van zes spelers.

Groep A speelt tegen groep B op twee kleine goaltjes - 1/2 veld.

Groep C oefening op doel.



De trainer werpt de bal op inlopende speler die aan het strafschoppunt op het doel kopt, om de kegel heen spurt + herhaalt.

Eén minuut werken aan maximale snelheid.

De groepen wisselen onderling na zes minuten.

5. Wedstrijd (15 min.)

Twee elftallen op gans het veld vrij spel.

Training 67 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)

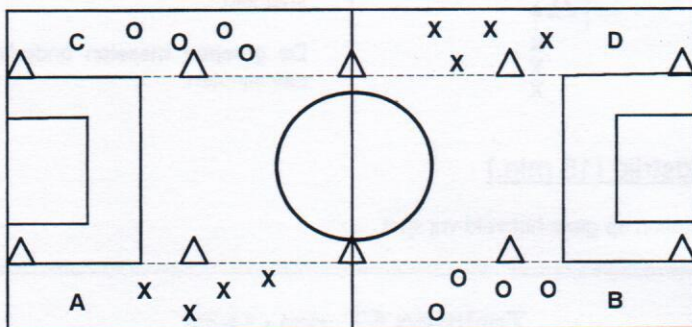
Iedere speler één bal.

1. In de middencirkel door elkaar dribbelen.
2. Op signaal dribbel naar de grote backarea.
3. In de grote backarea dribbel door elkaar.
Op signaal van de trainer volgende oefeningen uitvoeren:
 - Door de knieën buigen met naveren (5x).
 - Op de bal gaan zitten (5x).
 - De bal hoog houden met linker en rechter voet.

4. Op signaal dribbel naar de middencirkel en door elkaar dribbelen.
Op signaal van de trainer volgende oefeningen uitvoeren:
 - De bal verder rollen met de handen afwisselend linker en rechter hand.
 - De bal omhoog werpen en met opsprong terug opvangen (5x).
 - De bal hoog houden met het hoofd.
5. Op signaal dribbel naar grote backarea.
Herhaling oefeningen 3.
6. Op signaal dribbel naar middencirkel.
Herhaling oefeningen 4.

In groep volledige dribbel rond het veld.

2. Kopspel (15 min.)



De spelers verdelen in twee groepen van vier tegen vier.

Speelveld - strook verlengde zijlijn grote backarea met zijlijn speelveld.

De bal werpen en verder koppen - de tegenpartij mag rechtstreeks terugkoppen.

Waar de bal de grond raakt herbeginnen.

Wie de bal over de doellijn kopt scoort één punt.

Te spelen als volgt:

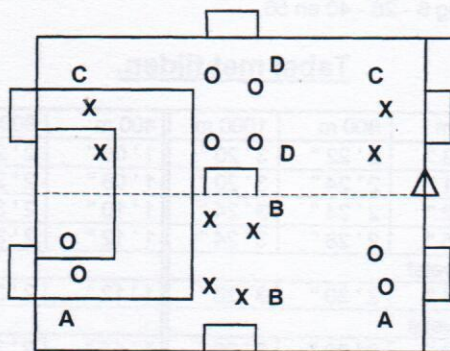
Groep A tegen B en C tegen D (wissel na vijf minuten).

Groep A tegen C en B tegen D (wissel na vijf minuten).

Groep A tegen D en B tegen C (wissel na vijf minuten).

3. Wedstrijdvorm (20 min.)

Twee groepen van acht spelers, vier tegen vier op 1/4 veld.



Groep A tegen B - Iedere groep verdedigt twee kleine goaltjes en mag scoren in de twee goaltjes van de tegenstander.

Wissel na tien minuten - winnaars tegen elkaar en verliezers tegen elkaar.

4. Wedstrijd (30 min.)

2 x 15 minuten op gans veld - vrij spel.

Training 68 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

Herhaling van training 6 - 28 - 40 en 56.

Tabel met tijden.

	400 m	800 m	1000 m	400 m	800 m	1000 m
Speler 1	1' 03 "	2' 22 "	3' 20 "	1' 06 "	2' 28 "	3' 18 "
Speler 2	1' 01 "	2' 24 "	3' 20 "	1' 06 "	2' 28 "	3' 23 "
Speler 3	1' 02 "	2' 24 "	3' 24 "	1' 10 "	2' 30 "	3' 26 "
Speler 4	1' 05 "	2' 28 "	3' 24 "	1' 12 "	2' 32 "	3' 26 "
Speler 5	gekwetst					
Speler 6	1' 01 "	2' 30 "	3' 28 "	1' 12 "	2' 34 "	3' 30 "
Speler 7	gekwetst					
Speler 8	1' 08 "	2' 32 "	3' 28 "	1' 14 "	2' 36 "	3' 32 "
Speler 9	1' 10 "	2' 36 "	3' 30 "	1' 16 "	2' 36 "	3' 36 "
Speler 10	gekwetst					
Speler 11	1' 11 "	2' 36 "	3' 34 "	1' 14 "	2' 40 "	3' 36 "
Speler 12	1' 10 "	2' 38 "	3' 36 "	1' 12 "	2' 42 "	3' 40 "
Speler 13	1' 14 "	2' 40 "	3' 30 "	1' 16 "	2' 43 "	3' 36 "
Speler 14	1' 14 "	2' 36 "	3' 36 "	1' 20 "	2' 36 "	3' 38 "
Speler 15	1' 11 "	2' 44 "	3' 38 "	1' 20 "	2' 46 "	3' 40 "
Speler 16	1' 12 "	2' 46 "	3' 40 "	1' 24 "	2' 48 "	3' 42 "
Speler 17	1' 14 "	2' 48 "	3' 42 "	1' 24 "	2' 48 "	3' 44 "
Speler 18	1' 14 "	2' 52 "	3' 46 "	1' 20 "	2' 54 "	3' 50 "

Training 69 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (25 min.)

- A. Tien minuten individueel in de breedte van het veld zonder bal.
B. Vijftien minuten balvaardigheid.
Vierkant 30 x 30 meter - vier spelers per kegel met ieder een bal.
Aan iedere kegel 1 min. 30 sec. werken en daarna dribbel tot volgende kegel.
Aan kegel 1 - bal hoog houden met linker en rechter voet.
Aan kegel 2 - bal hoog houden met het hoofd.
Aan kegel 3 - jongleren.
Aan kegel 4 - door elkaar dribbelen.
Dit twee maal uit te voeren.

2. Spelvorm (20 min.)

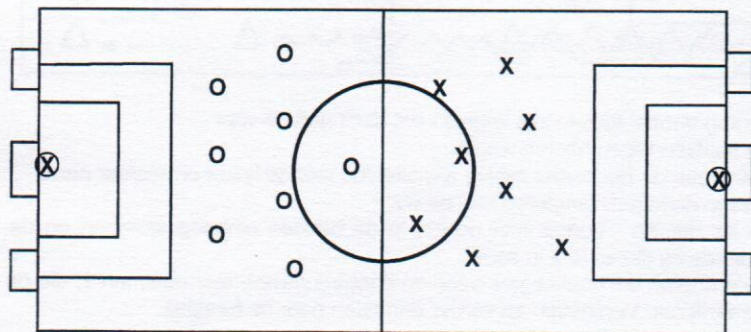
Op 1/2 veld spelen we vier tegen vier met volgende opdrachten:

1. Op balbezit spelen, tien maal de bal in eigen ploeg houden scoort één punt. (5 min.)
2. Op balbezit spelen in maximaal twee tijden, vijf maal de bal in eigen ploeg houden scoort één punt. (5 min.)
3. Bij iedere ploeg wordt één speler aangeduid die zoveel mogelijk moet aangespeeld worden. Men scoort dan telkens één punt. Vrij spel. (5 min.)

Tussen de opdrachten in telkens twee minuten recuperatie door rondspelen van de bal.

3. Wedstrijdvorm (20 min.)

Op gans veld acht tegen acht met twee doelmannen.



De doelman verdedigt alleen het grote doel.

In de twee kleine goaltjes mag men alleen scoren na een 1 - 2 beweging.

Scoren in het grote doel vrij.

- A. Tien minuten vrij spel.
- B. Tien minuten spelen in maximaal drie tijden.

4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld met volgende opdrachten :

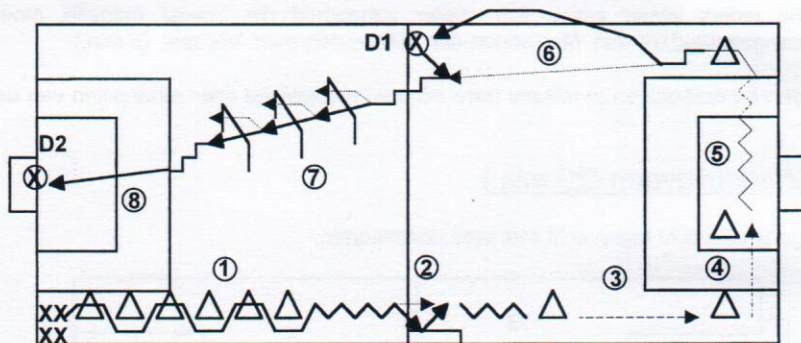
- 1) Spelen in maximaal drie tijden.
- 2) Doelpunt is alleen geldig indien iedereen over de helft is.
- 3) Specifieke individuele mandekking.
- 4) Vrij spel.

Training 70 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

1. Ingangzetting (15 min.)

Iedere speler één bal en circuit af te leggen in een rustig tempo.



- 1. Zig zag dribbel tussen zes kegels - bal dicht aan de voet.
- 2. Bal kaatsen tegen houten wand.
- 3. ± 30 meter de bal verder rollen, afwisselend met de linker en rechter hand.
- 4. Tussen de kegels jongleren met de bal.
- 5. Op de doellijn - hurkzit met de bal in de handen omhoog springen en de bal tegen de lat tikken (5 x in serie).
- 6. Korte dribbel om hoekkegels heen en boogbal geven naar doelman 1, die de bal zijwaarts rolt. Versnellen en verder dribbelen naar de haagjes.

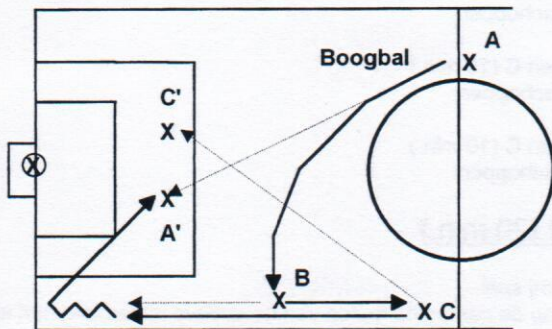
7. Dribbel naar drie haagjes, de bal onder de haagjes doorspelen en er over heen springen.
8. Schot op doel en zorgen dat D2 de bal kan pakken.

Dit circuit vijf maal afleggen.

2. Speltechniek op doel (20 min.)

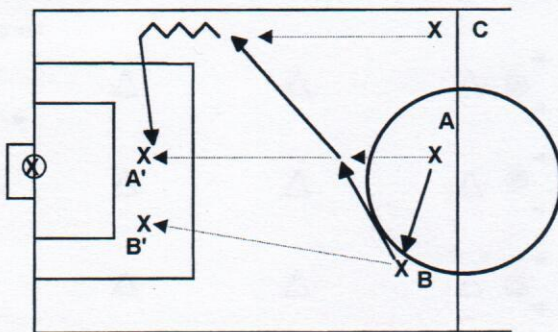
De spelers per drie met één bal.

Oefening 1



Speler A geeft een boogbal naar B die de bal controleerd. Speler B geeft een pass naar speler C - B draait zich, spurt langs zijlijn en krijgt de bal in de diepte van speler C. B geeft een voorzet voor doel op inlopende speler A of C die afwerken op doel. Steeds onderlinge plaatswissel. Deze oefening links en rechts uitvoeren.

Oefening 2



Speler A korte 1 - 2 met speler B. Speler A lange diagonale pass naar meespurtende speler C, korte dribbel en bal voor doel geven op inlopende speler A of B.

Steeds onderlinge plaatswissel. Deze oefening links en rechts uitvoeren.

3. Wedstrijdvorm (30 min.)

Op 1/2 veld op twee grote doelen. We spelen zes tegen zes. De andere zes spelers gaan op het andere grote doel vrijschoppen geven. In de wedstrijdvorm mag alleen gescoord worden met het hoofd. We wisselen als volgt:

- 1) Groep A tegen B (10 min.)
Groep C vrijschoppen.
- 2) Groep A tegen C (10 min.)
Groep B vrijschoppen.
- 3) Groep B tegen C (10 min.)
Groep A vrijschoppen.

4. Wedstrijd (20 min.)

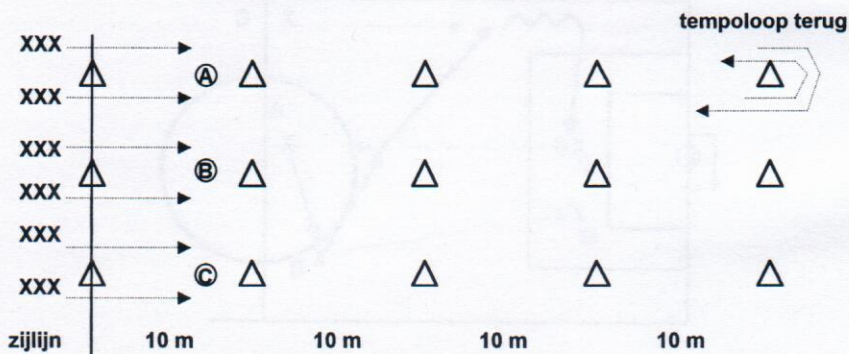
Op gans veld - vrij spel.

De trainer wijst op de gemaakte fouten van de spelers in verband met spelsituaties.

Training 71 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (10 min.)



Drie groepen van zes spelers. Van iedere groep vertrekken twee spelers gelijktijdig aan de zijlijn en lopen links en rechts van de kegels. Als de eerste spelers aan kegel drie zijn vertrekken de volgende.

Oefeningen aan iedere kegel uit te voeren.

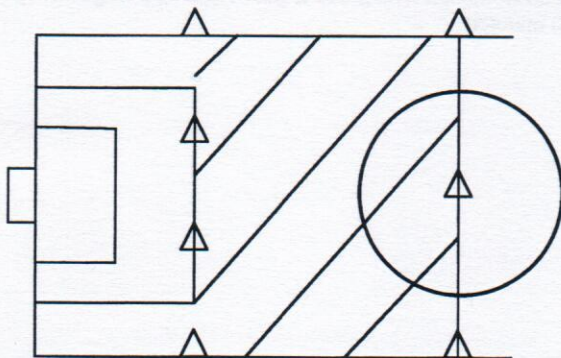
1. Hurkzit, door de knieën buigen met naveren.
2. Omhoog springen, knieën tegen de borst.
3. Romp buigen en drie maal naveren.
4. Omhoog springen, kopbeweging.
5. Korte demarrage ter plaatse.

Oefeningen uit te voeren van kegel tot kegel.

1. Crawl armen voorwaarts en achterwaarts.
2. Hielen heffen, knieën heffen.
3. Met de hand de grond raken, afwisselend linker en rechter hand.
4. Huppelen alleen op linker been, alleen op rechter been.
5. Bijtrekpas links, bijtrekpas rechts.
6. Spurt 10 meter, 30 meter uitlopen.
7. Spurt 20 meter, 20 meter uitlopen.
8. Spurt 30 meter, 10 meter uitlopen.
9. Tempoloop 40 meter heen, 40 meter terug marcheren.

2. Spelvorm (20 min.)

Jagersbal.



Oppervlakte : Grote bacharea en middenlijn.

Iedere speler een bal aan de voet en dribbelen in de aangegeven ruimte.

Drie jagers hebben één bal en trachten door samen te spelen de bal van een andere speler te raken.

Volgende opdrachten uitvoeren:

1. De getroffen speler laat de bal aan de zijkant liggen en één ronde tempoloop rond het veld.
2. Drie nieuwe jagers, de aangespeelde speler laat de bal liggen en helpt mee jagen tot iedereen aangespeeld is.
3. Drie nieuwe jagers maar de aangespeelde speler vervangt de jager die het langst in het midden is.

3. Konditie (15 min.)

Vierkant van 50 x 50 meter.

De spelers verdelen in twee groepen, overhoeks opgesteld die op signaal gelijktijdig vertrekken.

- 1) 200 meter te lopen in 48 sec.
- 2) 50 meter marcheren.
- 3) 400 meter te lopen in 1 min. 20 sec.
- 4) 100 meter marcheren.
- 5) 600 meter te lopen in 2 min. 24 sec.
- 6) 100 meter marcheren.

Deze oefening twee maal te lopen.

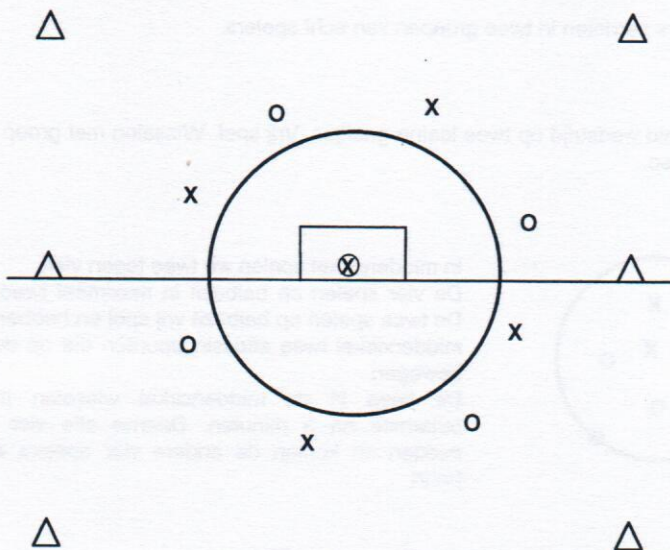
4. Wedstrijdvorm (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen van acht spelers.

Groep 1 speelt de wedstrijdvorm, groep 2 gaat vrijschoppen geven op het groot doel. Wisselen na 10 minuten.



Groep 1 (vierkant 40 x 40 m.)



Groot doel en doelman in middencirkel. We spelen vier tegen vier - vrij spel. Niemand mag in de middencirkel komen. Men mag scoren langs beide zijden.

Groep 2

Op groot doel rechtstreekse en onrechtstreekse vrijschoppen geven.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld. Vrij spel, doch nadruk leggen op de vleugelverandering. Halfspelers daarom de opdracht geven regelmatig langs de zijlijn in de diepte te spurten dus medespelers diagonaal zien en spelen.

Training 72 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

1. Ingangzetting (10 min.)

Individueel in de breedte van het veld. De trainer volgt nauwlettend de spelers. Eventueel ze wijzen op fouten.

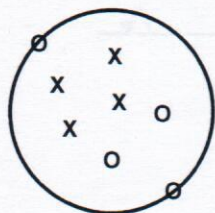
2. Wedstrijdvorm (25 min.)

De spelers verdelen in twee groepen van acht spelers.

Groep 1

Op 1/4 veld wedstrijd op twee kleine gaoltjes. Vrij spel. Wisselen met groep 2 na 12 min. 30 sec.

Groep 2

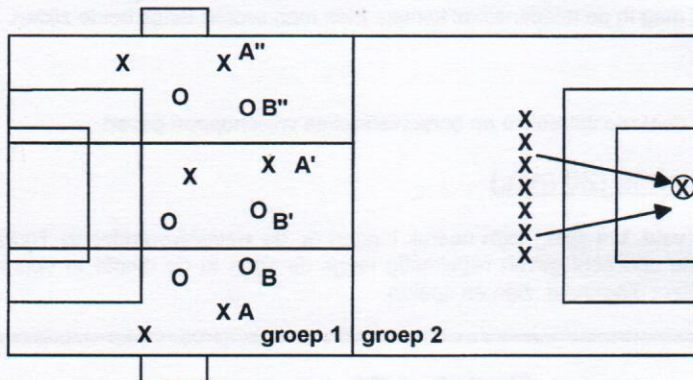


In middencirkel spelen we twee tegen vier.

De vier spelen op balbezit in maximaal twee tijden. De twee spelen op balbezit vrij spel en hebben op de middencirkel twee aflOSSingspunten die op de cirkel bewegen.

De twee in de middencirkel wisselen met de buitenste na 3 minuten. Daarna alle vier in het midden en komen de andere vier spelers aan de beurt.

3. Wedstrijdvorm - drievakkenspel (25 min.)



De spelers verdelen in twee groepen.

Groep 1 (12 spelers)

Spelen zes tegen zes op 1/2 veld en twee kleine goaltjes. Het veld is verdeeld in drie vakken.

Spelers A zijn twee verdedigers en spelers B twee aanvallers.

Spelers A' en B' zijn middenvelders.

Spelers A'' zijn twee aanvallers en spelers B'' twee verdedigers.

Een verdediger kan middenvelder worden na een gelukte 1 - 2. Hij blijft dan middenvelder tot er balverlies is en moet dan terug naar zijn vak.

Samengevat : Verdediger tracht middenvelder te worden en middenvelder tracht aanvallers te worden.

Het opzet is dus zoveel mogelijk spelers in de aanval te krijgen. Wisselen van vak na 4 minuten.

Groep 2

Vrijschoppen op doel geven. Groep 1 en 2 wisselen na 12 minuten.

4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - gewoon vrij spel.

Opdracht voor de doelmannen : zo ver mogelijk uit het doel spelen en verdedigers bevelen in balbezit zo snel mogelijk aan te sluiten bij de middenvelders.

Training 73 (Tijd ± 1 h 15)

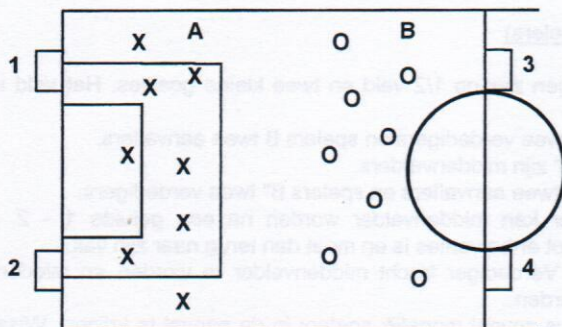
Donderdag

1. Ingangzetting (10 min.)

Groepen van vier spelers. Bij iedere groep een leider die de oefeningen geeft. De trainer duidt aan welke speler. De trainer let goed op welke leider eventueel fouten maakt.

2. Wedstrijdvorm (20 min.)

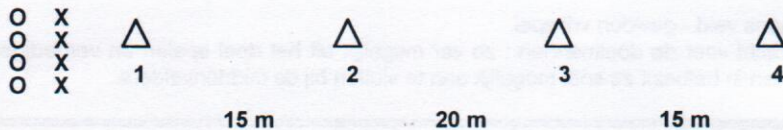
De spelers verdelen in twee groepen van acht spelers. We spelen op 1/2 veld en vier kleine goaltjes. Groep A verdedigen goaltje 1 en 2, groep B verdedigen goaltje 3 en 4.



Een doelpunt is slechts geldig na een 1 - 2 beweging.
Streefdoel : vleugelverandering.

3. Weerstand (15 min.)

De spelers verdelen in vier groepen.



Te lopen afstand 5 x 200 meter = 1.000 meter

Van kegel 1 ⇨ 2 ; terug naar 1 (30 meter)

Van kegel 1 ⇨ 3 ; terug naar 1 (70 meter)

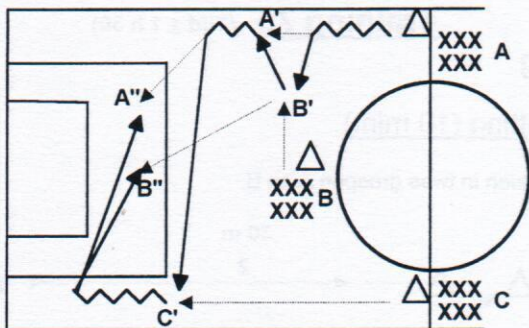
Van kegel 1 ⇨ 4 ; terug naar 1 (100 meter)

Te lopen aan ± 18 km/h (tijd ± 45 sec.)

Als de eerste groep is aangekomen aan kegel 1 vertrekt groep 2. Nadien één ronde marcheren in groep.

4. Spelautomatisme (15 min.)

Drie groepen spelers - oefening uitvoeren per drie.



Speler A korte dribbel en 1 - 2 beweging op tegemoetkomende speler B. Speler A' korte dribbel en vleugelverandering naar spurtende speler C'. C' dribbel en voorzet voor doel op inlopende A'' of B''. De spelers van groep A gaan de bal ophalen en sluiten steeds terug aan bij de eigen groep. De spelers wisselen onderling na vijf minuten.

5. Wedstrijd (2 x 7 min. 30 sec.)

Op gans veld met volgende opdrachten:

Eerste helft : De nadruk leggen op het uitschakelen van de tegenstander door een 1-2 beweging.

Tweede helft : De nadruk leggen op de vleugelverandering.

Na de wedstrijd één ronde rustig marcheren en enkele ademhalingsoefeningen om tot rust te komen.

Training 74 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

Wedstrijdtraining

Oefenwedstrijd van 2 x 35 minuten op gans veld tussen het eerste en het tweede elftal.

Volgende opdrachten gelden voor het tweede elftal.

Eerste speelhelft : Verdedigers hanteren de buitenspelval.

Tweede speelhelft : Verdedigers en halfspeler trachten zo lang mogelijk op balbezit te spelen en door een verre pass de puntspelers te bereiken.

Het eerste elftal tracht deze opdrachten te omzeilen.

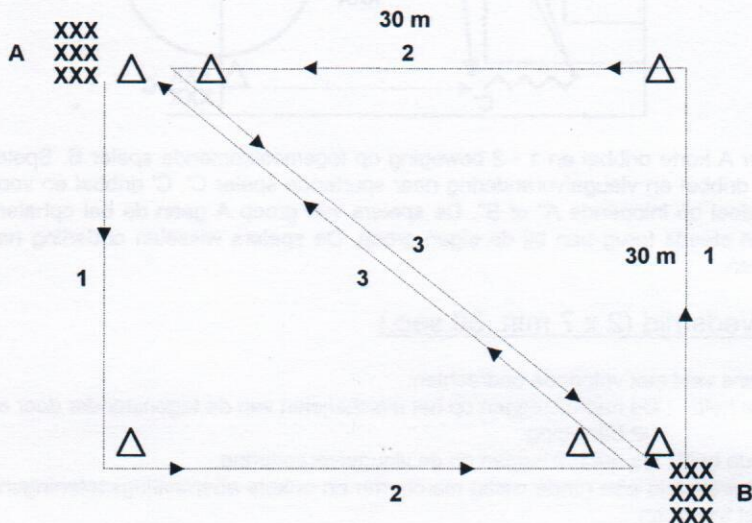
Tijdens de rust bespreekt de trainer deze wedstrijd.

Training 75 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

1. Ingangzetting (10 min.)

De spelers verdelen in twee groepen A en B.



De groepen vertrekken steeds gelijktijdig op het signaal van de trainer.

Volgende oefeningen uit te voeren:

- | | |
|--|---|
| 1) Crawl armen voorwaarts. | 1) Bijtrekpas links. |
| 2) Crawl armen achterwaarts. | 2) Bijtrekpas rechts. |
| 3) Tempoloop. (12 km/h) | 3) Tempoloop. (12 km/h) |
| 1) Hielen heffen. | 1) Op signaal knieën tegen borst. |
| 2) Knieën heffen. | 2) Afwisselend met linker en rechter hand de grond raken. |
| 3) Tempoloop. (15 km/h) | 3) Tempoloop. (15 km/h) |
| 1) Huppelen, gelijktijdig de armen voorwaarts zwaaien. | 1) Op signaal door de knieën buigen. |
| 2) Op signaal kopbeweging. | 2) Achterwaarts lopen. |
| 3) Steigeringsloop. | 3) Steigeringsloop. |

1-2-3 tempoloop ; 1-2-3 marcheren (2 x herhalen)

2. Looptraining (15 min.)

Vierkant van 50 x 50 meter.

400 meter in 2 minuten.

50 meter marcheren in 30 seconden.

400 meter in 1 minuut 36 seconden.

50 meter marcheren in 30 seconden.

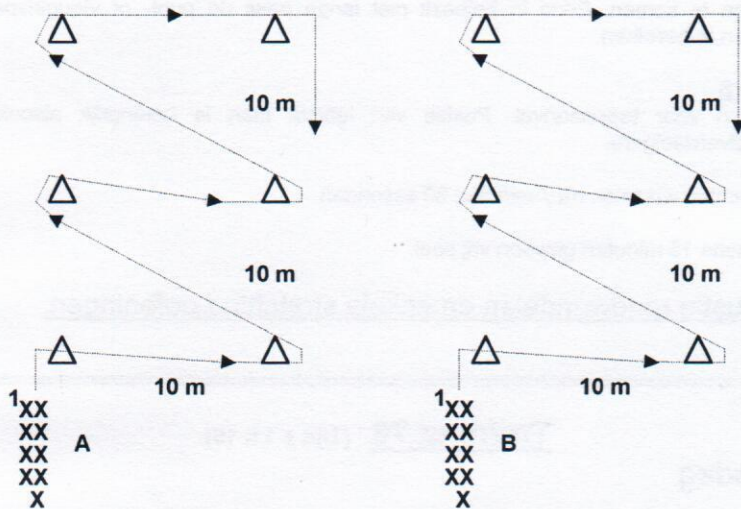
400 meter in 1 minuut 20 seconden.

50 meter marcheren in 30 seconden.

Recuperatie 1 minuut 30 seconden de bal hoog houden per vier.

Deze loopoefening twee maal uitvoeren.

3. Spurtraining (15 min.)



De spelers verdelen in twee groepen A en B. Op signaal vertrekt speler 1 van groep A en B. Spurt 10 meter en diagonaal langzaam lopen. (3 x spurten - 2 x diagonaal langzaam lopen) Langs de zijkant marcheren en terug bij de groep aansluiten. Als speler 1 van elke groep de tweede spurt inzet, vertrekt telkens de volgende speler. Deze oefening twee maal uitvoeren.

Nadien recuperatie met enkele lenigmakende en spierontspannende oefeningen.

4. Wedstrijdvorm (15 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Op twee kleine goaltjes op 1/2 veld, groep A tegen B en C tegen D.

Opdracht :

- Spelen in maximaal drie tijden.
- Scoren in één tijd.

5. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld - groep A tegen groep B.

Opdracht :

Groep A

De tegenstander laten komen tot op eigen helft en dan zo vlug mogelijk in balbezit trachten te komen. Eens in balbezit met lange pass de punt- of vleugelspelers trachten te bereiken.

Groep B

Opletten voor tegenaanval. Positie van laatste man is belangrijk alsook de vleugelverdedigers.

Opdrachten wisselen na 7 minuten 30 seconden.

De laatste 15 minuten gewoon vrij spel.

6. Rustig rondwandelen en enkele stretching oefeningen.

Training 76 (Tijd ± 1 h 15)

Dinsdag

1. Ingangzetting (10 min.)

Individueel in de breedte van het veld.

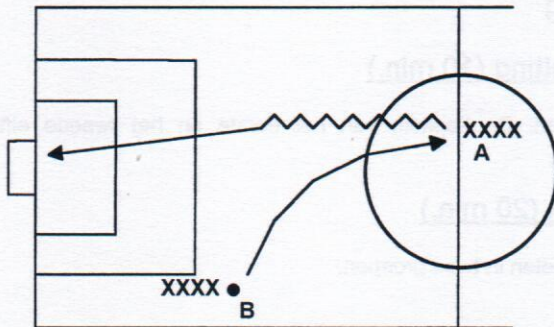
2. Afwerken op doel (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Elke groep werkt op een groot doel met doelwachter.

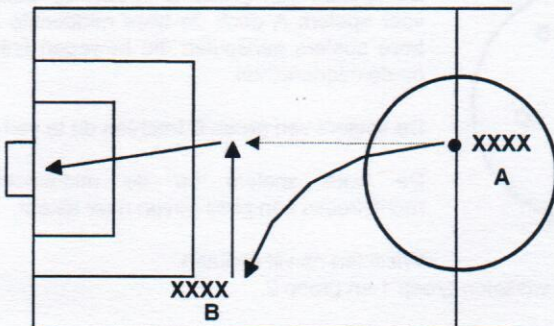
Herhaling van training 53 wegens het toen slecht uitvoeren van deze twee oefeningen.

Oefening 1



Speler 1 van groep B geeft lob naar speler 1 van groep A, die de bal opvangt, controleert, dribbelt en afwerkt op het doel. De bal ophalen en aansluiten bij groep B. Speler 1 van B na de lob aansluiten bij groep A.

Oefening 2



Speler 1 van groep A geeft lob naar speler 1 van groep B. Controleert de bal en geeft voorzet op inlopende speler van A die afwerkt op het doel. Speler B bal ophalen en aansluiten bij groep A. Speler A aansluiten bij groep B.

3. Wedstrijd (40 min.)

Op gans veld (2 x 20 min.) met vrij spel.

4. Rustig vijf minuten marcheren met ontspannende oefeningen.

Training 77 (Tijd ± 1 h 20)

Donderdag

1. Ingangzetting (10 min.)

In twee groepen. De kapitein van het eerste en het tweede elftal geven de opwarming.

2. Spelvorm (20 min.)

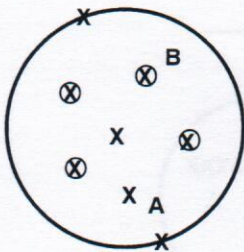
De spelers verdelen in twee groepen.

Groep 1

Op twee kleine goaltjes vier tegen vier. Spelen in maximaal drie tijden. Slechts twee vooraf aangeduide spelers in elke groep mogen scoren.

Groep 2

In middencirkel twee tegen vier met twee spelers op de cirkel zelf.



De spelers van groep B spelen op balbezit. Zelfde voor spelers A doch de twee middenste kunnen hun twee spelers aanspelen die bewegen links en rechts op de middencirkel.

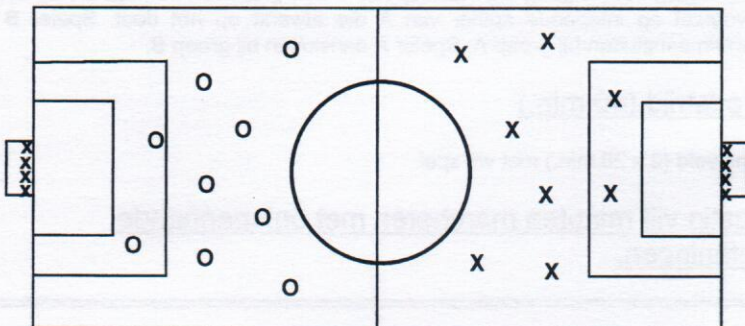
De spelers van groep B trachten dit te verhinderen.

De twee spelers op de middencirkel mogen rechtstreeks een pass geven naar elkaar.

Wisselen na vijf minuten.

Na tien minuten wisselen groep 1 en groep 2.

3. Wedstrijdvorm (20 min.)



De spelers verdelen in twee groepen. Wedstrijd op gans veld. In elk doel; plaatsen we vier kegels.

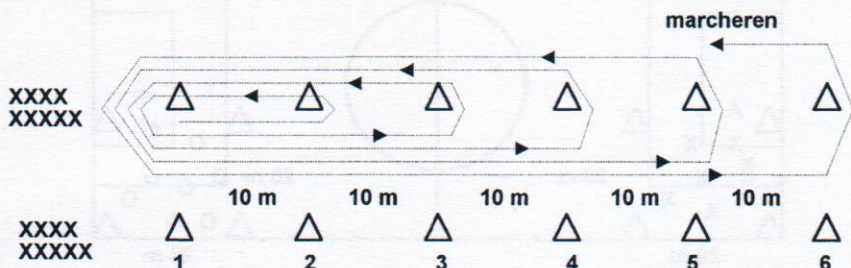
Opdracht:

Men tracht de kegels omver te trappen of te koppen.

Omtrappen = 1 punt - men mag alleen trappen van buiten de grote backarea.

Omkoppen = 2 punten - dit mag eender waar de speler zich bevindt.

4. Weerstand (10 min.)



250 meter te lopen als volgt:

Vertrek kegel 1 naar 2 - terug naar 1 en naar 3 terug naar 1 en naar 4, terug naar 1 en naar 5, terug naar 1 en naar 6.

Langs zijkant terug marcheren.

Te lopen in ± 50 seconden.

Deze afstand vier maal te lopen dus totaal 1.000 meter.

5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 78 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

Oefenwedstrijd

Er zijn nog drie competitiewedstrijden te spelen.

Deze oefenwedstrijd werd ingelast om enkele jongere spelers (juniors) de kans te geven, zich in te passen in het spelsysteem.

De opvang van deze spelers in de groep is belangrijk.

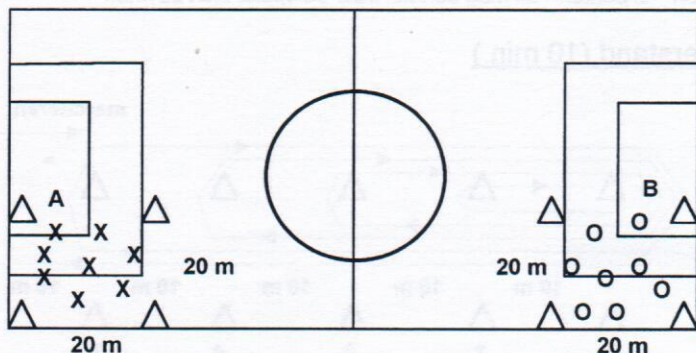
Zondag zullen een tweetal jongeren ingeschakeld worden in het eerste elftal.

Na deze oefenpartij is er een vergadering met het bestuur en de trainer waarop de grote lijnen vastgelegd worden voor volgend seizoen.

Training 79 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

1. Ingangzetting (15 min.)



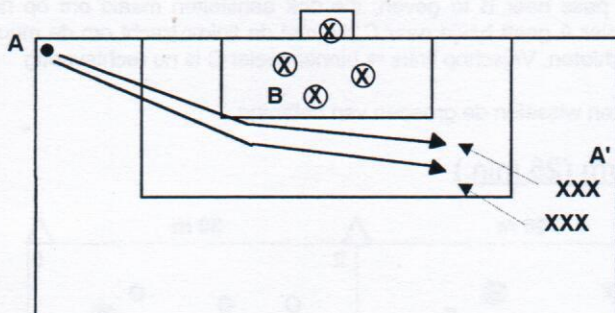
De spelers verdelen in twee groepen A en B. Iedere speler een bal.
Volgende oefeningen uit te voeren:

- Door elkaar dribbelen in vierkant.
- De bal hoog houden met linker en rechter voet.
- Over de bal huppelen met gesloten voeten (links en rechts).
- * De bal laten liggen en groepen wisselen van vak in tempoloop.
- Door elkaar dribbelen in vierkant.
- Op signaal op de bal gaan zitten.
- Over de bal huppelen met gesloten voeten (voorwaarts en achterwaarts).
- Spreidstand, bal in de handen nemen en achtvorm maken tussen de benen door.
- * De bal laten liggen en groepen wisselen van vak in tempoloop.
- De bal met de voet naar het hoofd brengen.
- Door elkaar dribbelen in een sneller tempo.
- * Wisselen van kamp door een snelle dribbel met bal aan de voet.
- Door elkaar dribbelen, met de voet de bal omhoog trappen en hem opspringend met beide handen opvangen.
- Twee ronden dribbelen met de bal aan de voet rond eigen vierkant.
- De bal hoog houden met de dijen en hoofd.
- * De bal laten liggen en spurt naar ander vierkant.
- * Drijven met bal naar het andere kamp.
- De bal laten liggen en spurt naar het andere kamp.
- * De bal hoog houden - recuperatie.

2. Oefeningen met doelschot - Stilstaande fases (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen. Elke groep werkt op één groot doel met doelman.

Oefening 1 - Hoekschop



Hoekschop links

Rechtsvoetige speler A neemt de hoekschop. Aanvallers A' in groep aan de hoek van de grote backarea. Hoekschop geven met draaibal tussen kleine en grote backarea naar de tweede doelpaal.

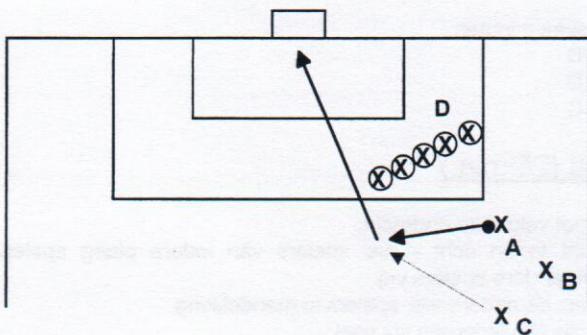
De aanvallers lopen allen gelijktijdig in wanneer de bal vertrekt.

De verdedigers B trachten te verhinderen dat aanvallers A' scoren.

Hoekschop rechts

Linksvoetige speler neemt de hoekschop.

Oefening 2 - Vrijschop onrechtstreeks



Vrijschop rechts van het doel

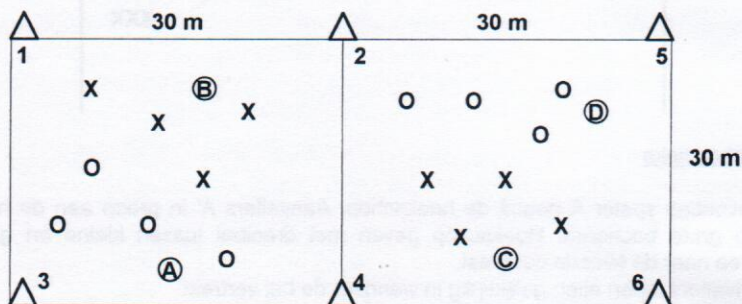
Spelers A, B en C aanvallers.

Speler A zet zich vóór de bal (tussen bal en verdedigers met de bal aan de rechterzijde van hem). Speler B rechts van de bal, speler C links van de bal. B is rechtsvoetig, C is linksvoetig.

A tracht de verdedigers D, die een muur hebben gevormd, te misleiden door te veinzen een pass naar B te geven, die ook aanstalten maakt om op het doel te schieten. Speler A geeft hakje naar C die met de linker tracht om de muur heen op het doel te schieten. Vrijschop links ⇒ binnenspeler C is nu rechtsvoetig.

Na tien minuten wisselen de groepen van oefening.

3. Spelvorm (25 min.)



In vierkant 30 x 30 meter. Groep A tegen B en groep C tegen D.

De spelers passen de mandekking toe met in iedere groep telkens één vrije speler, die geen punten kan scoren.

Indien de andere spelers de bal kunnen stilleggen tegen de vooraf aangeduide kegel (A bv. kegel 1 en 4 en B kegel 2 en 3 - C bv. kegel 4 en 5 en D kegel 2 en 6) scoort men één punt.

Wisselen na zeven minuten.

A ⇒ B en C ⇒ D

A ⇒ C en B ⇒ D

A ⇒ D en B ⇒ C

4. Wedstrijd (25 min.)

Op gans veld met volgende opdracht:

We spelen acht tegen acht - vier spelers van iedere ploeg spelen specifieke mandekking. De andere spelers vrij.

Na 7 min. 30 sec. de andere vier spelers in mandekking.

De laatste 10 minuten iedereen vrij spel.

Training 80 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

Oefenwedstrijd

Na vorige dinsdag met het bestuur reeds gesproken te hebben over de spelerskern van volgend seizoen, wordt deze wedstrijd reeds in dit perspectief bekeken.

Enkele jongeren worden weer ingeschakeld en spelers die volgend seizoen zeker niet meer tot de club behoren, worden eventueel als bankzitters ingezet.

Ook de competitie wedstrijd van zondag wordt in dit opzicht afgewerkt.

Na deze oefenpartij wordt weer overlegd door het bestuur en de trainer om eventuele versterking aan te trekken voor volgend seizoen.

Beide partijen doen hier voorstellen.

Training 81 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

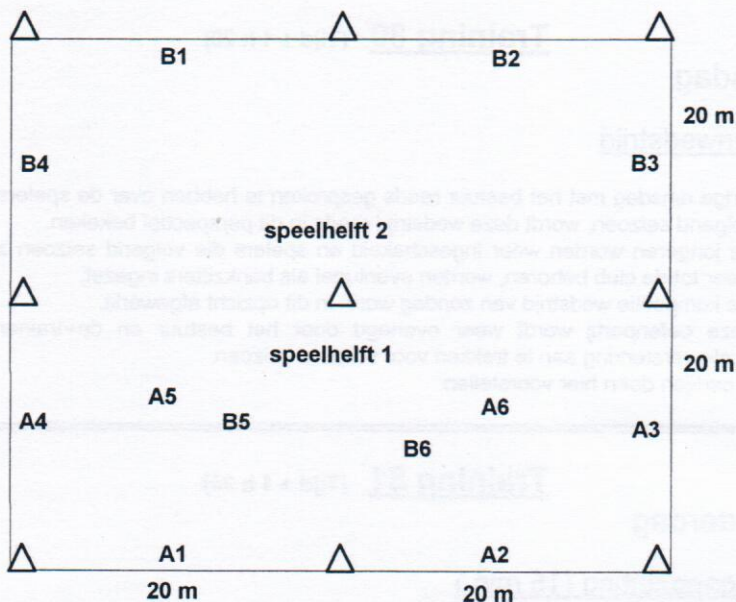
1. Ingangzetting (15 min.)

- Drie rondjes rustig loslopen.
- Individueel enkele lenigheidsoefeningen voor armen en benen.
- Drie rondjes rustig loslopen.
- Individueel enkele spierversterkende oefeningen voor armen en benen.
- Drie rondjes rustig loslopen.
- Individueel enkele stretching oefeningen.
- Drie rondjes rustig loslopen.
- Eén ronde marcheren en ademhalingsoefeningen.

2. Wedstrijdvormen (55 min.)

Wedstrijdvorm 1 (25 min.)

12 kernspelers - de andere spelers gaan vrijschoppen op doel geven.



Vierkant 40 x 40 meter (twee helften van 20 x 40 meter)

De middenspelers A5 en A6 trachten in balbezit op hun speelheft 1 te blijven. Ze mogen hun medespelers aan de zijkant A1, A2, A3 en A4 aanspelen die de bal in maximaal twee tijden mogen spelen naar A5 of A6.

Als B5 en B6 in balbezit komt gaan zij op hun speelheft 2 spelen.

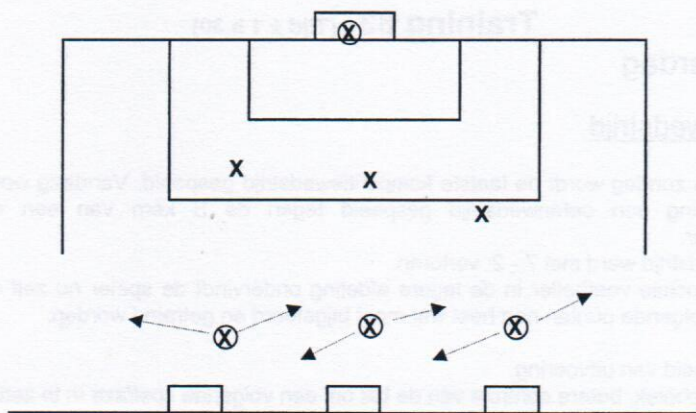
Wisselen na 7 min. 30 sec.
A5 en A6 met A3 en A4.
B5 en B6 met B3 en B4.
na 7 min. 30 sec.
A3 en A4 met A1 en A2.
B3 en B4 met B1 en B2.

Wedstrijdvorm 2 (30min.)

De spelers verdelen in drie groepen van zes spelers.

Groep 2 en 3 vrijschoppen geven op een groot doel met doelman.

Groep 1 speelt volgende wedstrijd.



De drie aanvallers verdedigen de kleine doelen. Zij verdedigen elk hun zone en steunen elkaar lateraal. Bij balbezit snel aanvallen en besluiten op het grote doel. De drie verdedigers van het grote doel trachten bij balbezit door snelle laterale verschuivingen te scoren in de kleine doeltjes. Vrij spel wat betreft baltoetsen.

Verdedigers en aanvallers wisselen na vijf minuten.

Groep 1 wisselt na tien minuten met groep 2.

Groep 2 wisselt na tien minuten met groep 3.

3. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld - vrij spel.

Training 82 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

Oefenwedstrijd

De A en B spelers aangevuld met enkele jongeren spelen in volgende opstelling een wedstrijd van 2 x 35 minuten.

Elfstal 1

Verdedigers van de A spelers en aanvallers van de B spelers.

Elfstal 2

Verdedigers van de B spelers en aanvallers van de A spelers.

Tijdens de rust geeft de trainer aanwijzingen.

Training 83 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

Oefenwedstrijd

Volgende zondag wordt de laatste competitiewedstrijd gespeeld. Vandaag wordt op verplaatsing een oefenwedstrijd gespeeld tegen de B kern van een eerste Nationaler.

Deze wedstrijd werd met 7 - 2 verloren.

Als provinciale voetballer in de lagere afdeling ondervindt de speler nu zelf dat er hier op volgende punten nog heel wat moet bijgeleerd en getraind worden:

- ◆ Snelheid van uitvoering.
- ◆ Baltechniek, betere controle van de bal om een volgende spelfaze in te zetten.
- ◆ Ploegspel - steunen van medespeler in balbezit gebeurt veel sneller.
- ◆ Veldbezetting is optimaler door het betere en snellere aansluiten van verdedigers, halfspelers en aanvallers.
- ◆ Spelverdeler in het middenveld is veel meer in balbezit dan onze middenvelders. Een spelbepalende speler in de ploeg is belangrijk. Er wordt ook veel meer gesproken onder elkaar.

Voor onze spelers is deze wedstrijd een nuttige ervaring geweest.

Na de training is er in ons lokaal nog een gezellig samenzijn met spelers en bestuur.

BOEKEN VOOR VOETBALTRAINERS

DOELWACHTERSTRAINING. Fleury- Gavillet. 450 oefeningen.

JEUGDTRAINING. Fritz Belger. Jaartrainingsplan.

VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN. Kacani- Horsky

600 OEFENSPLEN VOOR DE VOETBALTRAINING. Palfai

MET VALLEN EN OPSTAAN. Browaey. Keepertraining.

HET DUEL. Benedek.

VOETBALTRAINING 180 praktische Oefeningen 5 delen

1. Dribbelen, passen, schieten, koppen, spelhervattingen, conditie

2. Combinatievormen, spelvormen, positie en partijspele,

3. Passen, schieten, conditie, combinatie en spelvormen

4. Dribbelen, passen, schieten, combinatie en spelvormen

5. Dribbelen, passen, schieten, combinatie en spelvormen

VOETBALCONDITIE. Jan Van Winckel

COORDINATIESCHOLING. Joost Desender

DE VOETBALMETHODE. Mariman. 1. Voetbalmethode. 2. Opbouwen. 3. Aanvallen via de flank.

4. Aanvallen via het centrum. 5. Verdedigen.

JEUGDVOETBALTRAINING. M. Punga

TEAMBUILDING ALS ROUTE NAAR SUCCES. Rinus Michels.

ZONEVOETBAL H. Vermeulen- Sollied.

DE COACH EN ZIJN KEEPER. Maarten Arts.

OVER VOETBAL. Sven Eriksson. Verbeteren van prestaties.

AANVALLEND VOETBAL. Bangsbo Peitersen

VERDEDIGEND VOETBAL. Bangsbo Peitersen.

DE JEUGDVOETBALLER BETER BEGELEIDEN.

LEREN VOETBALLEN. Van Steenbrugge – Van Renterghem

Vanierschot.

OEFENPROGRAMMA EN TRAININGEN VOOR VOETBALTRAINERS

TRAINING EN JAARPROGRAMMA VOOR VOETBALTRAINERS

VOETBAL. VOORBEREIDINGSPERIODE.

BAL- EN SPELTECHNISCHE OEFENINGEN

MINUUTBELASTING IN HET VOETBAL

ALGEMENE KONDITIEPERIODE PROFCLUB

Broodcoorens 9660 BRAKEL

www.broodcoorens-sport.be

VIDEO DVD

DE AJAX OPLEIDING

Twee DVD's

DE NEDERLANDSE VOETBALSCHOOL

Vier DVD's

DE HELDEN VAN DE TOEKOMST Ajax opleiding

Zes DVD's

KEEPERSTRANING Maarten Arts.

VOETBAL LOOPTECHNIEK

TOPCOACHES @ WORK

Vijf DVD's

VOETBALTRAINING Foppe de Haan.

Twee DVD's en boek

SOCCER PAL 60 oefeningen op muziek

FOOTBALL TRAINING CONSTRUCT

TECHNIEK TRAINEN THUIS.

ACTIEVE BLESSUREPREVENTIE.

VAN SPELEN NAAR VOETBALSPELEN. KBVB

VOETBAL EN CONDITIE. KBVB

BROODCOORENS 9660 BRAKEL

www.broodcoorens-sport.be

