

**praktijk**

# Voetbaltrainingen voor B-junioren

**NKS sport**

19

aar

The logo for NKS, featuring the letters 'N', 'K', and 'S' in a stylized, bold font. The 'K' is formed by a series of parallel diagonal lines.

# **Voetbaltrainingen voor B-junioren**

***Complete trainingen  
voor de leeftijd 14-16 jaar***

**Door Paul Driesen en Ko Timmer**



# ***Inhoud***

<b>Voorwoord</b>	<b>4</b>
<b>1. De B-junior, wie is dat?</b>	<b>5</b>
<b>2. Trainingen voor B-jeugd (14-16 jaar)</b>	<b>7</b>
1. Beweglijkheid van de spitsen	8
2. Snel reageren op balbezit	10
3. Positiespel in de opbouw	12
4. Duel 2 : 1 aanvallend	14
5. De ruimte overzien	16
6. Het spel verleggen	18
7. Sneller opbouwen en afwerken	20
8. Verdedigend koppen	22
9. Sneller naar het doel	24
10. Koppend afwerken in beweging	26
11. Samen jagen op de bal	28
12. Ruimte scheppen voor de lange pass	30
13. Aanbieden voor de kaats	32
14. Afwerken	34
15. Reactiesnelheid	36
16. Spelmaker	38
17. Eindpass vanaf de vleugels	40
18. Ruimte in het 16-metergebied, maken en gebruiken	42
19. Het spel lezen	44
20. De lange pass	46
21. Het aanbieden door de spitsen	48
22. Het lobben/stiften	50
<b>3. Informatiewijzer</b>	<b>52</b>
<b>Colofon</b>	<b>53</b>

# Voorwoord

De NKS wil de sportverenigingen steeds meer en steeds beter van dienst zijn. Daartoe worden ook praktische boekjes/brochures samengesteld over onderwerpen die vaak ter sprake komen. Hierbij wordt getracht beknopt en helder een aantal zaken bijeen te zetten voor direct gebruik.

In het boekje "Voetbal trainingen voor B-jeugd" worden kant en klare, volledig uitgewerkte trainingen aangeboden. Deze zijn bedoeld voor de vele vrijwilligers die wekelijks een groep van de kleinste voetballers in de vereniging op het trainingsveld begeleiden en hen daar trachten enige vaardigheden bij te brengen. Velen van deze trainers hebben geen trainersopleiding gevolgd en kunnen deze hulp goed gebruiken.

Dit boekje is evenzeer nuttig voor degenen die een eerste trainerscursus volgen welke gericht is op jeugd.

De beide auteurs hebben een ruime ervaring in het voetbal.

**Paul Driesen** functioneerde jarenlang als jeugdtrainer en als seniorentrainer in Nederland. Daarnaast gaf hij voor de NKS en de KNVB veel cursussen voor jeugdtrainers. Sinds een aantal jaren woont en werkt hij in Denver/Colorado. Daar heeft hij zijn eigen "Soccer Academy".

**Ko Timmer** heeft ook een achtergrond als voetbaldocent en voetbaltrainer. Hij is docent voor de NKS en de KNVB voor trainersopleidingen en is zelf al vele jaren actief als trainer. In het dagelijks leven is hij leraar lichamelijke opvoeding.

Met dank voor het kritisch lezen van het manuscript aan: Jac Akkermans.

drs. R.C.J. Geertzen  
directeur NKS

# 1. De B-junior, wie is dat?

Deze brochure is bestemd voor een ieder die in het jeugdvoetbal B-junioren traint en coacht. Er staan uitgewerkte trainingen in, waar direct mee gewerkt kan worden. Vooral de beginnende, weinig ervaren jeugdtrainer kan hier veel profijt van hebben. Zij zijn voor ons dan ook de belangrijkste doelgroep.

De trainingen zijn volgens een bepaald schema uitgewerkt. Allereerst wordt een voetbalprobleem beschreven. Een voetbalprobleem is een omschrijving van een tekortkoming in het spel van de spelers. Wanneer de trainer dit signaleert gaat hij hiermee aan de slag op de training. Hij kent nu het doel van de training. Dat doel staat ook vermeld op het formulier.

Vervolgens kennen de voorbeeldtrainingen 3 kolommen:

## Oefenstof

In deze kolom staat de omschrijving van datgene wat de trainer gaat doen.

## Organisatie

Deze kolom bevat tekeningen waarmee de oefenstof verduidelijkt wordt. Bovendien is te zien hoe het één en het ander op het veld uitgezet moet worden. A.d.h.v. deze kolom kan de trainer snel zien wat hij nodig heeft voor de uitvoering van de oefenstof.

## Opmerkingen

In de kolom opmerkingen staan zaken die belangrijk zijn voor de trainer om te onthouden tijdens de training of opmerkingen die hij kan maken bij de uitvoering van het spel of de oefeningen.

Heel belangrijk is het dat de trainer aan het begin aan de spelers duidelijk maakt wat hij deze training wil oefenen, zodat de spelers weten waarom het gaat. Tijdens de training is het voor de trainer vaak erg moeilijk om **alleen** geconcentreerd te blijven op het doel van de training, er gaan immers ook nog zoveel andere dingen fout tijdens het voetballen. Ook aan het eind van de training moeten de spelers nog weten waarom het ging. Dit is de voorwaarde voor een systematische aanpak om te komen tot het verbeteren van het voetballen.

Voordat er begonnen kan worden met de trainingen, moeten we even stilstaan bij de leeftijdsfase van de B-junior. Want hoewel de trainingen hebben bewezen dat ze geschikt zijn voor B-junioren, kan het heel goed voorkomen dat de éne training prima loopt en de andere veel minder. Heel vaak ligt het dan aan de presentatie. Hoe biedt de trainer de oefenstof aan en hoe gaat hij er tijdens het verloop mee om? Wordt er rekening gehouden met de specifieke leeftijd van de B-junioren?

Deze 14- tot 16-jarige spelers zijn in een fase, waarin de onderlinge verschillen nog groot kunnen zijn. Er zijn er die al bijna uitgegroeid zijn, maar ook die er nog maar net mee zijn begonnen. Allemaal zitten ze min of meer in de puberteit, met al de kenmerken ervan. Dit brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen, dus ook op de trainer. Ze zetten zich soms af tegen alles wat gezag vertegenwoordigt, zoals ouders en school. Voor dat "gezag" is het niet altijd eenvoudig dat gedrag als een ontwikkelingseigenschap te zien i.p.v. het als karakter te beoordelen. De trainer gaat dan nog al eens op zijn strepen staan, wat de verhouding niet altijd ten goede komt. Beter is het

om wat te relativieren of eens met de speler apart te praten, dat lost al heel veel op. Want in een groep zijn deze kinderen moeilijker te beïnvloeden dan individueel.

Het groeiproces heeft grote consequenties voor de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten vaak maar nauwelijks bijhouden. Een grote spanning op de spieren is dan het gevolg. Maximaal sprinten, springen en schieten is al gauw een te groot risico. Een goede warming-up is dan ook zeker op z'n plaats. In de trainingen wordt vaak begonnen met een spelvorm; zorg dan dat vooral gedurende de eerste 5 minuten niet te intensief gespeeld wordt. Verbied bijv. tackles en slidings tijdens de warming-up, maar zorg wel dat iedereen goed meedoet. Het rekken van de spieren wordt niet vermeld, maar is wel noodzakelijk. Aan het eind van iedere warming-up moeten de 4 belangrijkste spiergroepen worden gerekt. Dit betreffen de bovenbeenspieren voor en achter, de spieren in de lies en de kuitspieren. Vraag aan een ervaren, gediplomeerde trainer hoe dit moet.

Ook aan het einde van de training is het belangrijk even uit te lopen en tenslotte de spiergroepen nog eens te rekken. Dit noemen we de **Cooling-Down**. Ook dit staat niet aangegeven bij iedere training, maar hoort er wel bij.

Tot slot de belangrijkste tips voor het trainen van B-junioren:

- Denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande).
- Geef voor de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat.
- Geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien.
- Betrek de spelers in het klaarzetten van het materiaal, ze zijn medeverantwoordelijk hiervoor.
- Wees consequent in de benadering van de spelers.

## **2. Trainingen voor B-junioren (14-16 jaar)**

Hierna worden 22 uitgewerkte trainingen beschreven die elk een bepaald thema behandelen.

**Legenda voor het lezen van de tekeningen in de kolom ORGANISATIE:**

**x.o.Δ = speler met bal**

**x.~~~> = dribbel**

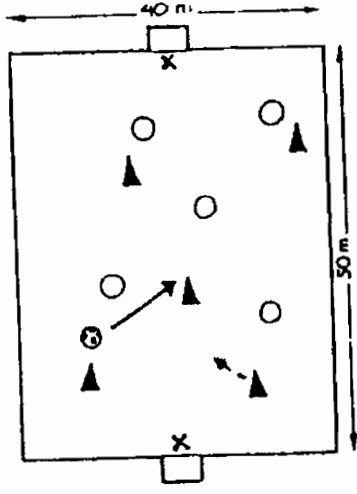
**x.—>= pass**

**x.- -> = loopactie**



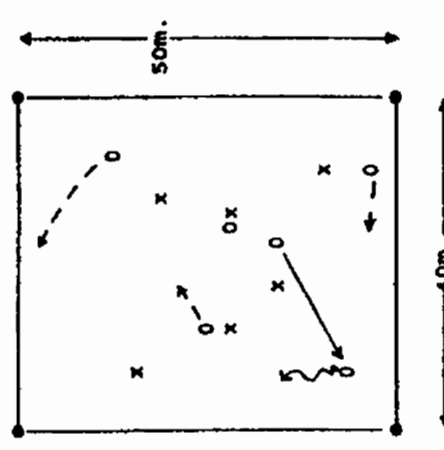
<p><b>Voetbalprobleem:</b> De beweeglijkheid van de spitsen is onvoldoende. Gevolg: ze zijn moeilijk aanspeelbaar.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Verbeteren beweging spitsen om zo meer kansen te kunnen creëren.</p>	<h1>1</h1>	
<p><b>OEFENSTOF</b></p> <p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 7:7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Scoren door het aanspelen van een spits in de 'eindzône'.</li> </ul> <p>Deze spits heeft één verdediger bij zich. Door middel van beweging/vrijlopen moet hij aanspeelbaar worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanspelen spits = één punt.</li> </ul>		<p><b>OPMERKINGEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goede uitleg is voornaam.</li> <li>- Stimuleren van al de spelers, vooral van de spitsen in de 'eindzône'.</li> <li>- Kan ook gespeeld worden met twee spitsen aan beide zijden (+ twee verdedigers).</li> </ul>
<p><b>KERN:</b> Partijspel 6:6 en twee keepers</p> <p>Zelfde als bij warming-up, alleen krijgen men geen punt als de spits wordt aangespeeld, maar nu kunnen de andere spelers na de pass op de spits ook in dat vak komen om tot scoren te komen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ook hier eventueel uitbouwen naar twee of zelfs drie spitsen in het vak.</li> <li>- Het vak (eindzône) wordt nu wat groter, zodat de spitsen meer naar de bal toe kunnen komen.</li> </ul>

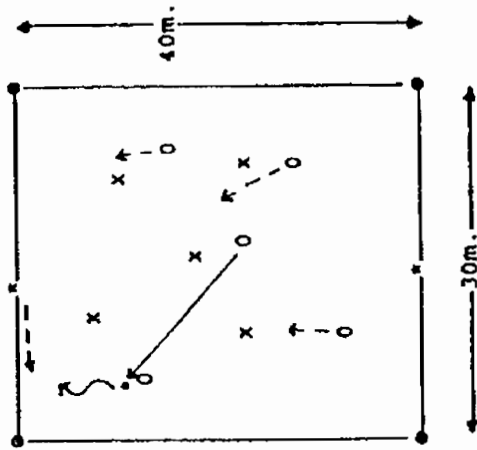
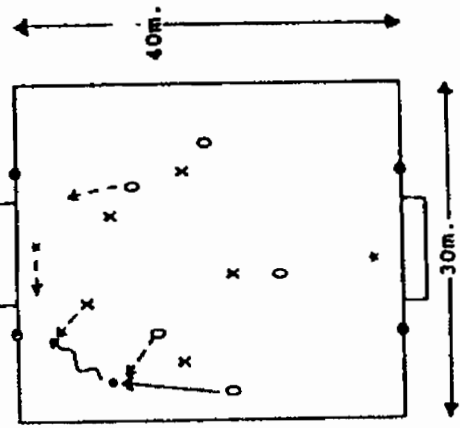
SLOT: Partijspel 6:6 en twee keepers  
- Vrij spel.



- Coachen op hetgeen waaraan de hele training gewerkt is.  
- Probeer iedereen, met name de spitsen, op eigen plaats te laten spelen -> gewenning aan positie in het veld.

<p><b>Voetbalprobleem:</b> In balbezit treuzelt men te lang. Men 'pakt' niet genoeg terreinwinst, Gevolg: hergroeperen van de tegenstander.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Verbeteren van het snel reageren als men in balbezit komt. Indien mogelijk meteen wat meters 'pakken'.</p>	<h1>2</h1>
--	------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Vooruit dribbelen - achterruit passen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoren door middel van een dribbel over de achterlijn.</li> <li>- Men mag alleen vooruit dribbelen.</li> <li>- Passen mag alleen zijwaarts en achterwaarts.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 'Pak' meteen een paar meter als je de bal vrij aan kunt nemen.</li> <li>- Lukt dit niet, dan door middel van een pass het spel verplaatsen.</li> </ul>

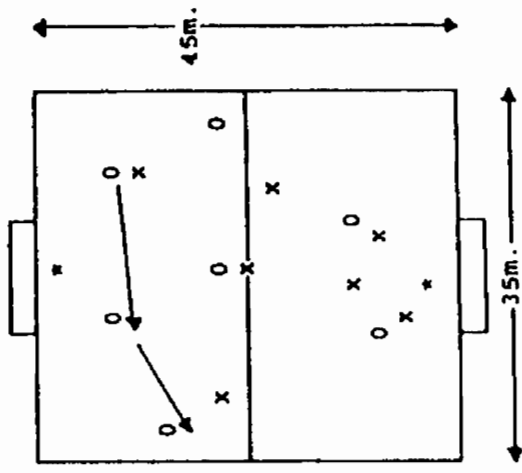
<p><b>KERN:</b> Lijnvoetbal 5:5 + twee keepers          6:6, waarbij men kan scoren door middel van een dribbel over de achterlijn, die door een keeper wordt verdedigd.          - Nu mag men wel voorwaarts passen.</p>		<p>- Situatie coachen.          - Stimuleer de individuele actie met of zonder tegenstander.</p>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 5:5 met twee keepers          - Vrij spel.          - Scoren op groot doel, maar ook kan men scoren door een dribbel tussen de doelpaal en een pion (twee meter van de doelpaal). De keeper verdedigt dus het doel en aan beide zijden nog twee meter 'dribbellijn'.</p>		<p>- Coach op hetgeen waar het deze training om gaat.          - Stilleggen, voor- doen, uitleggen, etc.</p>

<b>Voetbalprobleem:</b>	Door het slechte positiespel in de opbouw lijdt men vaak balverlies, met als gevolg dat de tegenpartij tot een aanval kan komen.	<b>3</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het positiespel, zodat men niet gehaast te werk hoeft te gaan en uiteindelijk tot atwerpen kan komen.	

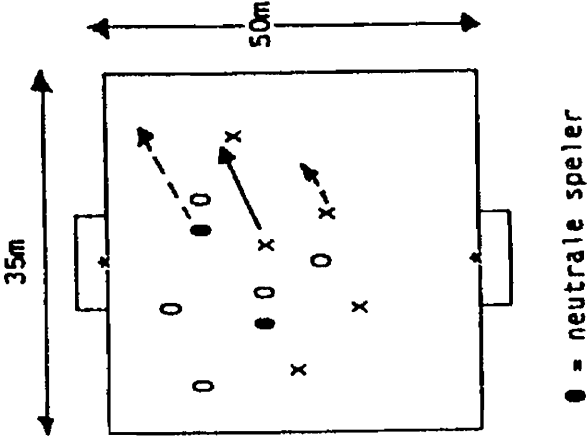
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Positiespel 5:2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vijftal scoort één punt door de bal 8x samen te spelen.</li> <li>- Tweetal scoort door een dribbel over de zijlijn.</li> <li>- Regelmatig wisselen van de verdedigers.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak goed gebruik van de ruimte.</li> <li>- Geef elkaar goede ballen.</li> <li>- Coach elkaar.</li> </ul>
<p><b>KERN:</b> Positiespel 6:5 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De ploeg in balbezit speelt altijd met één man meer (neutrale man), zodat er steeds een 6:5 situatie ontstaat.</li> <li>- De balbezittende ploeg (zestal) moet de bal viermaal rondspelen op de eigen helft, daarna kan men pas tot scoren komen op de andere helft.</li> <li>- Verover de verdedigende partij de bal op hun eigen helft dan moeten zij als zestal de bal viermaal rondspelen etc.</li> <li>- Veroveren de verdedigers de bal op de andere helft dan mogen zij meteen scoren.</li> </ul>	<p>● = neutrale speler</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach de opbouw.</li> <li>- Zorgvuldig samenspelen.</li> </ul>

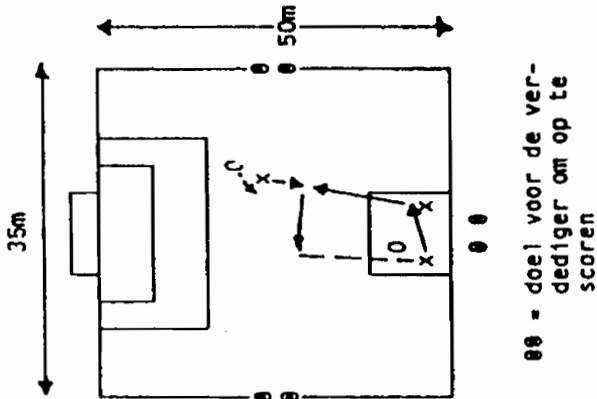
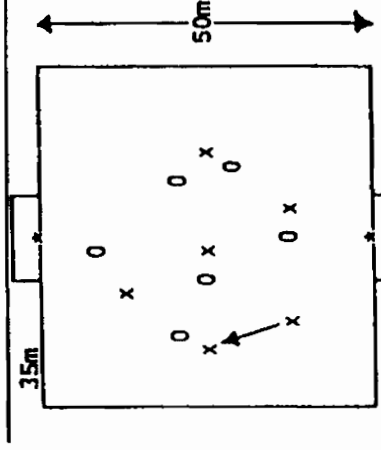
**SLOT: Partijspel 7:7**

- Vrij spel op hetgeen waar deze hele training aan gewerkt is, nl. het positiekiezen in de opbouw.
- Niet te gehaast spelen: eerst de opbouw rustig verzorgen en zo geleidelijk aan tot terreinwinst komen.



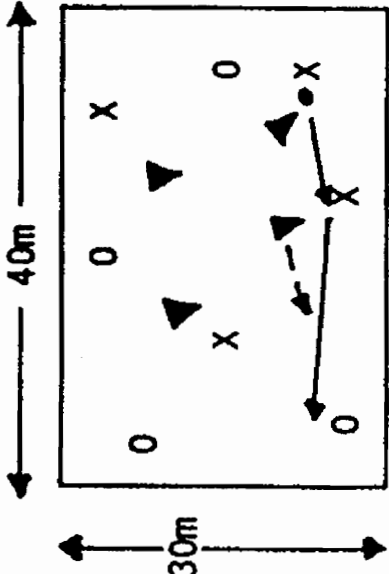
<p><b>Voetbalprobleem:</b> Het duel 2:1 aanvallend levert ondanks de overtalsituatie teveel balverlies op. Oorzaak: het positiespel en de daarbij behorende beweging is onvoldoende. Gevolg: de verdediger kan te makkelijk in balbezit komen. Het verbeteren van het duel 2:1 aanvallend.</p>	<h1>4</h1>
<p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het duel 2:1 aanvallend.</p>	

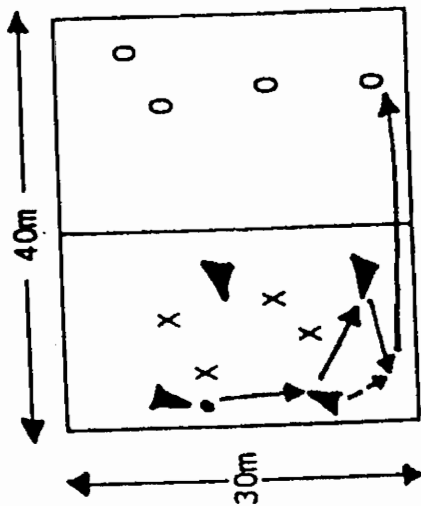
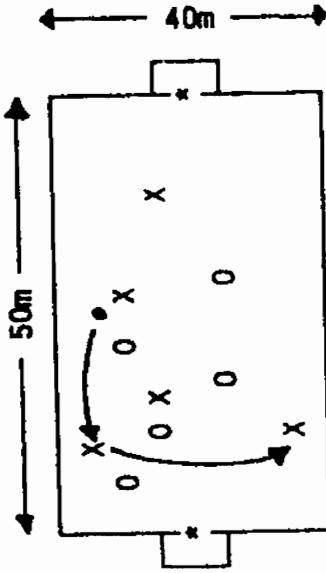
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 5:5 met twee neutrale spelers en twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Stimuleer de ploeg die in balbezit is, immers zij spelen met de twee neutrale spelers, die altijd bij de balbezittende partij meespelen om zo 7:5 te creëren.</li> <li>- Overtalsituatie wordt gecreëerd om zo in de warming-up al te werken aan het uitspelen van een overtalsituatie.</li> </ul>	 <p style="text-align: center;">● = neutrale speler</p>	

<p><b>KERN:</b> 2:1 in afgebakende ruimte en 2:1 voor het doel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In een vierkant ter hoogte van de middenlijn wordt 2:1 gespeeld. Eén van de twee spelers tracht dan de verre spits (ter hoogte van de 16-meterlijn) te bereiken. Daarna sluit één van de twee spelers bij om ook voor het doel een 2:1 situatie te creëren.</li> <li>- Coach het gedrag van het tweetal, zowel in het vierkant als voor het doel.</li> <li>- Situatief coachen.</li> <li>- Wat doet de man zonder bal om te ondersteunen?</li> <li>- De verdedigers kunnen aanvaller worden zodra zij scoren op een doeltje. Een van de aanvallers (degene die de bal verspeelt) wordt dan verdediger.</li> </ul> <p>P.S.: Regelmatig het vak verplaatsen - &gt; uitgangspositie wisselt dan.</p>	 <p>00 = doel voor de verdediger om op te scoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het gedrag van het tweetal, zowel in het vierkant als voor het doel.</li> <li>- Situatief coachen.</li> <li>- Wat doet de man zonder bal om te ondersteunen?</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers Vrij spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen van de ploeg in balbezit, met name bij momenten waarin de ploeg een overtalsituatie gecreëerd heeft.</li> <li>- Controleren of het geleerde in de kern daadwerkelijk tot uitvoer wordt gebracht.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen van de ploeg in balbezit, met name bij momenten waarop de ploeg een overtalsituatie heeft gecreëerd.</li> <li>- Controleren of het in de kern geleerde werkelijk uitgevoerd wordt.</li> </ul>

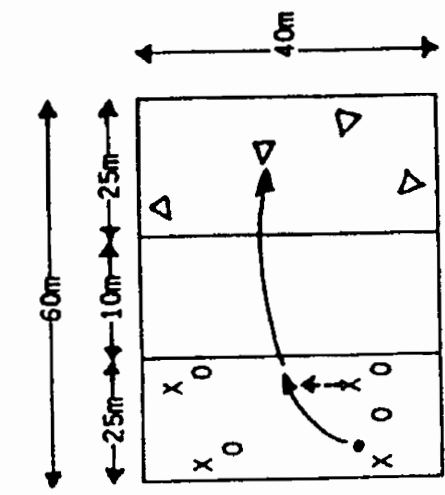


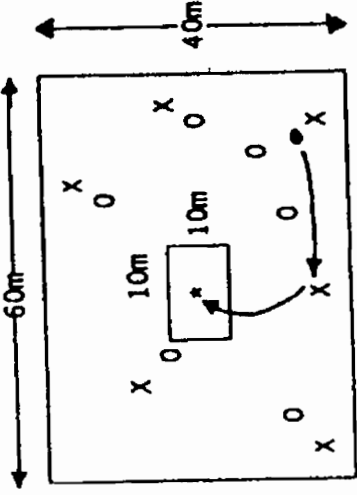
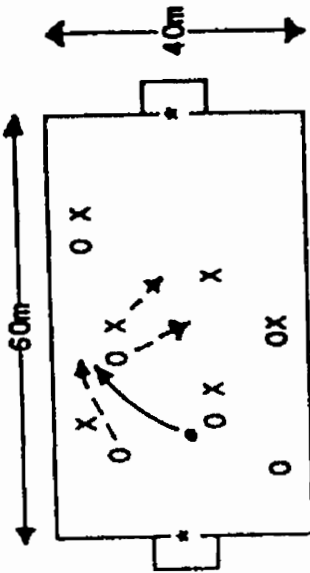
<p><b>Voetbalprobleem:</b> Er wordt te snel balverlies geleden in de aanvalsopbouw. Er wordt niet ver genoeg 'over' de bal gekeken, men ziet te weinig diepte. Gevolg: balverlies.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Verbeteren van het 'zien' van de ruimte, zodat men meer ziet dan alleen de beperkte ruimte om zich heen.</p>	<h1>5</h1>
---	------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 8:4 met drie ploegen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie ploegen van vier man ieder (iedere ploeg een kleur).</li> <li>- Het 10x rondspelen van de bal is één strafpunt voor het verdedigende viertal.</li> <li>- Indien de verdedigende ploeg de bal overtuert dan moet de ploeg die de bal verloren heeft gaan verdedigen.</li> <li>- Winnaar is de ploeg die de minste strafpunten heeft.</li> </ul>		

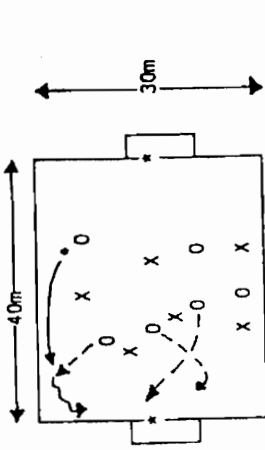
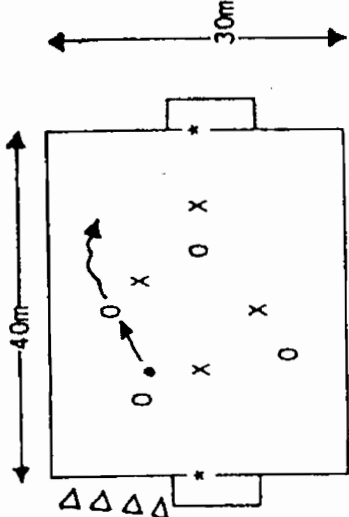
<p><b>KERN:</b> 4:4 met twaalf spelers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee vakken. In vak 1 wordt 4:4 gespeeld. Indien de balbezittende ploeg de bal 5x heeft rondgespeeld, dan mogen ze de bal naar het andere vak spelen, waar het derde viertal staat. De verdedigende ploeg moet dan zo snel mogelijk bijsluiten om te voorkomen dat men daar de bal weer 5x kan rondspelen.</li> <li>- Verover de verdedigende partij de bal, dan doen zij hetzelfde -&gt; rondspelen en na 5x de diepte zoeken.</li> <li>- Het passen naar het andere vak = één punt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Houd overzicht aan de bal.</li> <li>- Speel de bal diep als het kan.</li> <li>- Coach elkaar.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 5:5 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Twee grote doelen en keepers.</li> <li>- Besteed aandacht aan het verplaatsen van het spel, indien: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. het te druk is in het gebied waar de bal is.</li> <li>2. er een vrijstaande speler staat aan de andere kant van het veld.</li> </ol> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het op het juiste moment diep spelen van de bal.</li> </ul>

<p><b>Voetbalprobleem:</b> Men speelt zo dicht op elkaar dat men het overzicht op het totale spel verliest. Het verleggen van het spel gebeurt niet meer.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het zoeken van afspeelmogelijkheden ver van de bal, in combinatie met de lange pass.</p>	<h1>6</h1>
---	------------

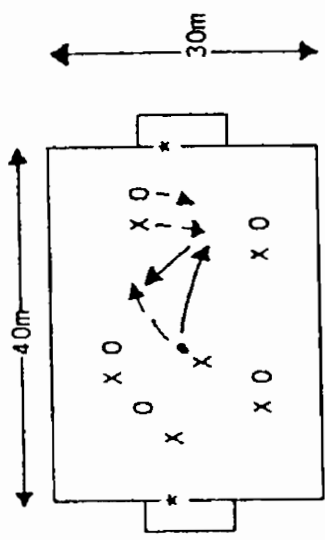
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Drie teams van vier spelers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie vakken waarvan één neutraal vak.</li> <li>- 4:4 in één vak. Speelt de ploeg in balbezit de bal 5x rond dan mag men een lange pass geven op het viertal in het andere vak. De bal moet uit de lucht aangenomen worden. De verdedigende partij moet dan uit het andere vak toe om 4:4 te spelen.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> 6:6 met één keeper in een centraal vak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In een afgebakende ruimte speelt men de bal rond.</li> <li>- Men kan scoren door middel van een lange boogpass op een keeper, die centraal in het vierkant staat in een vak, waar verder niemand mag komen.</li> <li>- Coachen van het vrijlopen, het kiezen van de open ruimte en het voorbereiden op de lange pass, immers dat is de enige mogelijkheid om te scoren.</li> <li>- Deze vorm kan ook gedaan worden met twee keepers in het vak. Iedere ploeg heeft dan een eigen keeper, die elkaar bestrijden in het vak.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het vrijlopen, het kiezen van de open ruimte en het voorbereiden op de lange pass, immers dat is de enige mogelijkheid om te scoren.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Uiteraard met een basisformatie.</li> <li>- Coachen van het gedrag van de spelers: zonder bal, waar lopen, waar ruimte zoeken etc.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het gedrag van de spelers: zonder bal, waar lopen, waar ruimte zoeken, enz.</li> </ul>

<p><b>Voetbalprobleem:</b> Men doet te lang over de aanvalsopbouw, waardoor men geen kansen creëert en zelfs de bal verliest.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Verbeteren van het sneller tot aanvalsopbouw en afwerking komen. Directer het andere doel opzoeken.</p>	<h1>7</h1>
---	------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers Vrij spel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het activeren/stimuleren door de coach om te trachten zo snel mogelijk de aanval te zoeken en zo terreinwinst te boeken.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activeren om zo snel mogelijk de aanval te zoeken en zo terreinwinst te boeken.</li> </ul>
<p><b>KERN:</b> Duel 4:4 met drie viertallen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De ploeg in balbezit wordt gecoached.</li> <li>- Deze ploeg moet binnen 30 seconden tot afwerking komen. Gebeurt dit niet dan komt de bal in bezit van de andere ploeg, die dan 30 seconden de tijd heeft om tot afwerken te komen.</li> <li>- Wordt er gescoord dan gaat de verliëzende ploeg eruit en komt de derde ploeg erin.</li> <li>- Er moet binnen twee minuten een winnaar zijn, anders moet de ploeg die het langst in het veld staat eruit.</li> <li>- Stimuleer het gedurfd doorschuiven etc.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activeer het snel rondspelen van de bal en het snel laten maken van een keuze om tot afwerken te komen.</li> <li>- Niet treuzelen.</li> <li>- Sluit snel aan.</li> </ul>

**SLOT:** Partijspel 6:6 met twee keepers  
 - Vrij spel (met formatie + opstelling).  
 - Blijf de aanvalsacties stimuleren.  
 - Als men de bal in het bezit krijgt en men scoort binnen 30 seconden dan telt dat doelpunt dubbel.

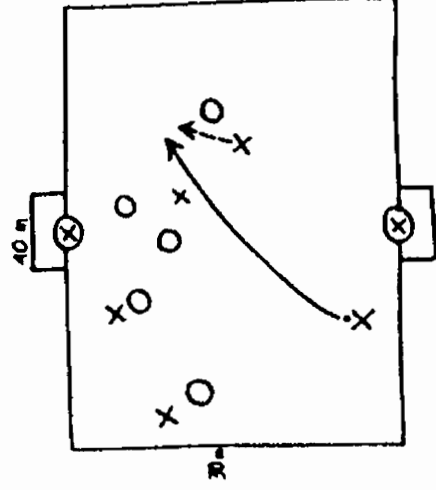


- Blijf de aanvalsacties stimuleren.

<b>Voetbalprobleem:</b>	Bij het verdedigend kopen weet men de bal niet ver genoeg weg te koppen en tevens niet naar de zijkanten.	<b>8</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het verdedigend koppen (kan technisch + tactisch benaderd worden).	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 5:5 met twee keepers Kort, breed veld, zodat er veel eindpassen komen zodat er veel luchtduels plaats vinden. Indien er te weinig passen vanaf de vleugels komen, dan werken met een zône aan de beide zijkanten, vanwaar iemand 'vrij' kan voorzetten.</p>		
<p><b>KERN:</b> Partijspel 5:5 met twee keepers Benadrukken van het verdedigende koppen. De verdedigende partij mag gewoon scoren, terwijl de aanvallende partij alleen met het hoofd mag scoren. Daarnaast kan de verdedigende partij een score behalen door de bal over de middellijn weg te koppen uit een voorzet van de aanvallende partij. Coach op het technisch cq. tactische gedeelte.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach op het technisch c.q. het tactisch gedeelte.</li> <li>- Volg de baan van de bal goed.</li> <li>- Let op de timing.</li> <li>- Probeer bij een langere bal vóór je tegenstander te komen.</li> <li>- Kort dekken.</li> </ul>

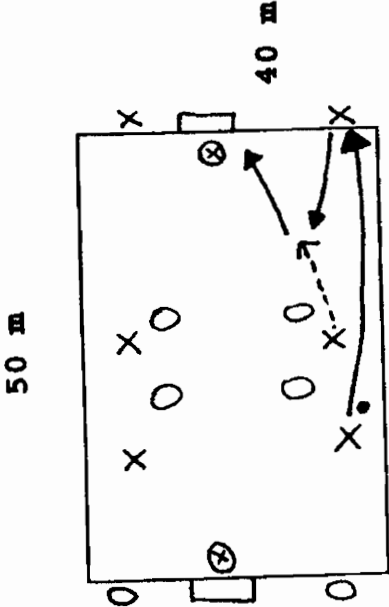
**SLOT:** Partijspel 5:5 met twee keepers. Vrij spel, waarbij het koppend scoren dubbel beloond wordt zodat er dan toch veel voorzetten komen, zodat het verdedigende koppen veel aan bod komt. Controleer hetgeen wat in de kern getraind is.

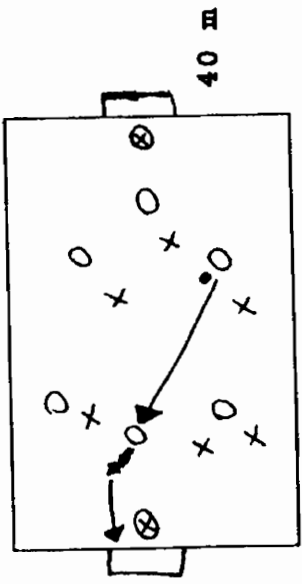
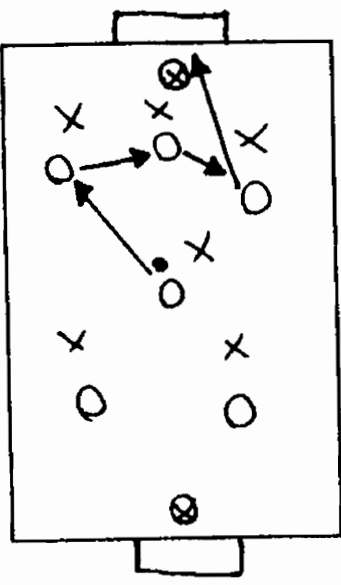


Controleer wat in de kern is geleerd.

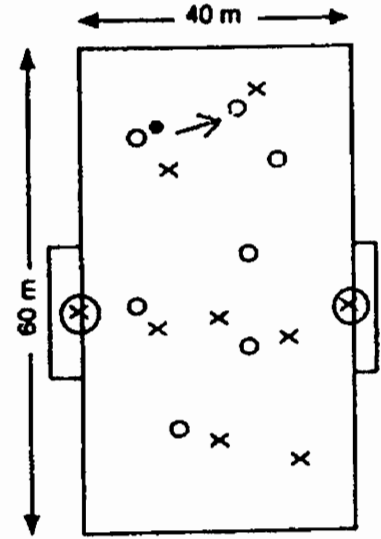


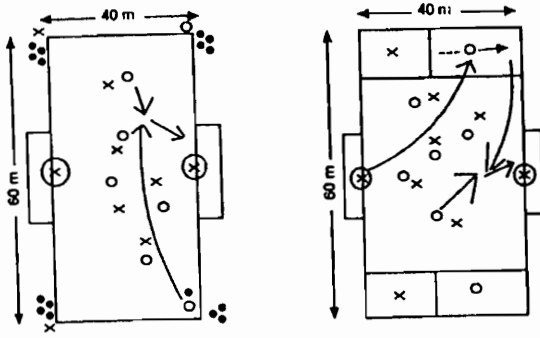
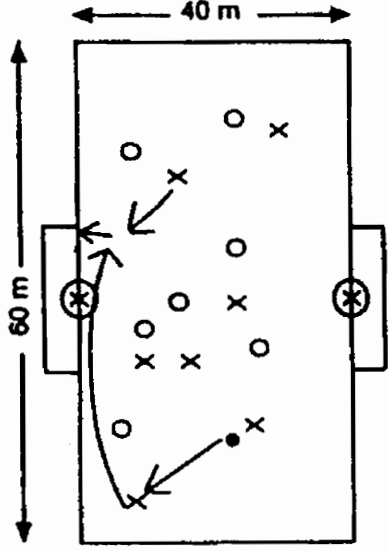
<p><b>Voetbalprobleem:</b> De aanvalsofbouw gebeurt te traag (loopt onder andere over te veel schijven). Men handelt niet direct genoeg, men zoekt de diepte niet, waardoor de tegenstander zich kan hergroeperen, wat weer balverlies oplevert.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het 'zoeken' naar snellere methoden om bij het doel van de tegenstander te komen. Men moet directer de aanval zoeken en sneller tot afwerken komen.</p>	<h1>9</h1>
---	------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 4:4 met vier kaatsers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In het veld wordt 4:4 gespeeld met twee keepers. Op de achterlijn staan twee verre spitsen, die aangespeeld kunnen worden door hun medespelers. Deze spelers op de achterlijn moeten de bal direct kaatsen en als daaruit gescoord wordt telt het voor twee of drie punten. Een gewoon doelpunt is één punt. Regelmatig wisselen van spitsen. Coach moet stimuleren, met name het zoeken van de diepe spitsen en het bijsluiten om tot scoren te komen.</li> </ul>		<p>Coach moet stimuleren, met name het zoeken van de diepe spitsen en het bijsluiten om tot scoren te komen.</p>

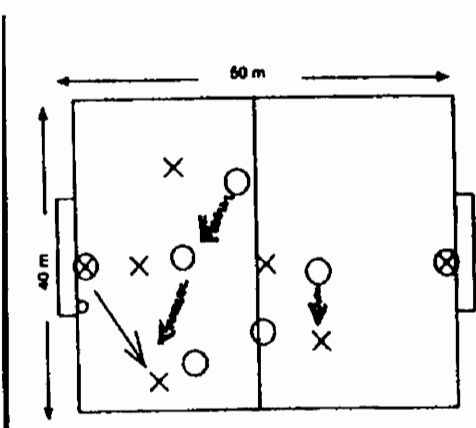
<p><b>KERN:</b> Partijspel 6:6 met keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel afgewisseld met twee minuten vaste tegenstander. In hoog tempo spelen, waarbij de ploeg in balbezit binnen 30 seconden tot afwerking moet komen. Gebeurt dat niet, dan krijgt de andere ploeg de bal. Op deze wijze stimuleer je het sneller komen tot afwerken en daaraan voorafgaand het sneller tot een aanvalsopbouw komen.</li> </ul>		<p>Blijf je goed aanbieden vooral vóór de bal.</p>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Coach op hetgeen wat in de training geleerd is.</li> <li>- Zoek de juiste situationele stops om te coachen.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach op wat in de training is geleerd.</li> <li>- Zoek de juiste momenten/situaties om te coachen.</li> </ul>

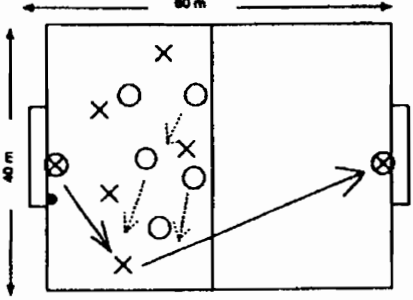
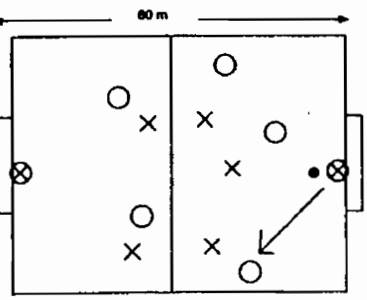
<b>Voetbalprobleem:</b>	Gebleken is dat bij voorzetten vanaf de vleugels de spelers voor het doel nauwelijks tot doelgerichte kopacties komen, omdat men 'slecht' en op het 'verkeerde moment' positie kiest.	<b>10</b>
<b>Doel van de training:</b>	Verbeteren van het koppend afwerken op het doel. Met name het positie kiezen en de beweging voor het doel moet verbeterd worden.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 7:7 met keepers</p> <p>Breed veld, zodat onbewust het spel breed wordt gehouden, zodat er veel voorzetten vanaf de zijkant komen. Op deze wijze raakt men al gewend aan de 'rode draad' van de training, namelijk het koppen.</p>		

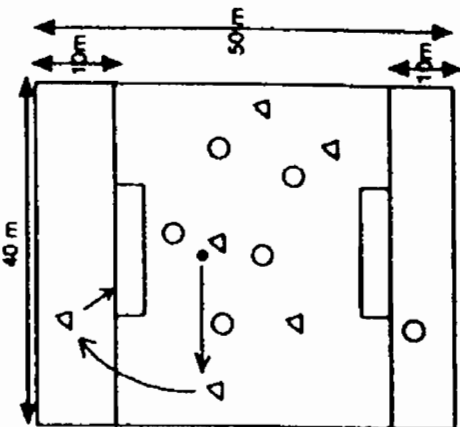
<p><b>KERN I:</b> Partijspel 5:5 met vier extra spelers die iedere spelhervatting met een voorzet beginnen.</p> <p>Aan beide kanten een linker en een rechter vleugelspits. Als de bal uit het spel is dan hervat één van de andere spitsen het spel met een voorzet.</p> <p><b>KERN II:</b> Partijspel met vier extra buitenspelers. Het spel is vrij over het hele veld, totdat de keeper de bal heeft. Als dat gebeurt dan moet hij een van zijn twee vleugelspelers aangooien, die in een vrije zône speelt. Deze kan de bal dan voorzetten.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kies pas positie op het moment van de voorzet.</li> <li>- Niet te vroeg klaar staan.</li> <li>- Leg uit welke posities voor het doel belangrijk zijn.</li> <li>- Diagonaal inkomen.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 7:7 met keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Koppend scoren wordt extra beloond door middel van dubbel tellen.</li> </ul>		

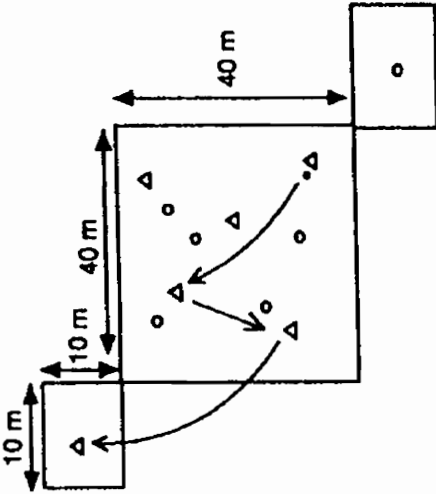
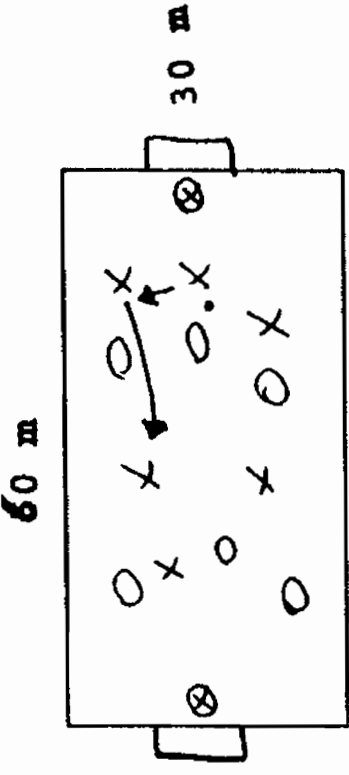
<p><b>Voetbalprobleem:</b> Het spelen van pressing gebeurt niet als een team en men weet niet waar en wanneer pressie te spelen.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het spelen op pressie. Op welk moment gaan we jagen en hoe gaan we dat doen? Met name de samenwerking tussen de diverse spelers moet verbeterd worden.</p>	<h1>11</h1>
--	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel waarbij al bewust gewerkt wordt aan het probleem.</li> <li>- Scoren is één punt.</li> <li>- Scoren als de bal veroverd wordt op de helft van de tegenstander is twee punten.</li> <li>- Activeren van het spelen van pressie.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> Partijspel 6:5 (met één keeper)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het zestal moet op de eigen helft de bal rondspelen, terwijl de andere ploeg met vijf spelers pressie moet uitoefenen en in balbezit probeert te komen.</li> <li>- Kan het zestal de bal achttmaal rondspelen dan heeft men één punt.</li> <li>- Verover het vijftal de bal dan geeft men een boogpass op eigen keeper, die op de eigen helft staat.</li> <li>- Lukt dit, dan speelt de andere ploeg op balbezit en speelt de andere ploeg pressie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directe aanval op de bal.</li> <li>- Kort dekken in de directe omgeving van de bal.</li> <li>- Iedereen moet meedoen.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen van het hierboven geschetste in een partijspel.</li> <li>- Dwingend spelen van de verdedigende ploeg is belangrijk.</li> <li>- Wie jaagt op wie?</li> <li>- Wie speelt in de positie?</li> <li>- Proberen de ploeg in balbezit naar één kant te dwingen om dan de speler in balbezit op te jagen en de afspeelmogelijkheden af te scherpen.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen van het voorgaande in een partijspel.</li> <li>- Dwingend spelen door de verdedigende ploeg.</li> <li>- Wie jaagt op wie?</li> <li>- Wie speelt in de positie?</li> <li>- Probeer de ploeg en speler in balbezit naar één kant te dwingen en op te jagen.</li> </ul>

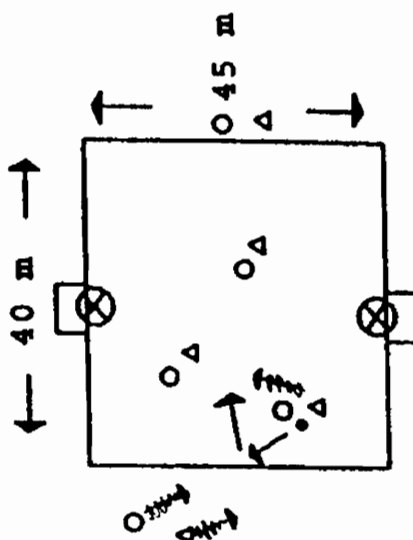
<b>Voetbalprobleem:</b>	Als de weerstand cq. het tempo te hoog ligt is men niet in staat een lange pass te geven. Ook heeft men niet het vermogen om eerst ruimte te creëren om zo onder minder druk een verre pass te kunnen geven.	<b>12</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van de lange pass onder weerstand en het inzien dat men door meer 'ruimte te zoeken' meer tijd heeft om de lange pass te geven.	

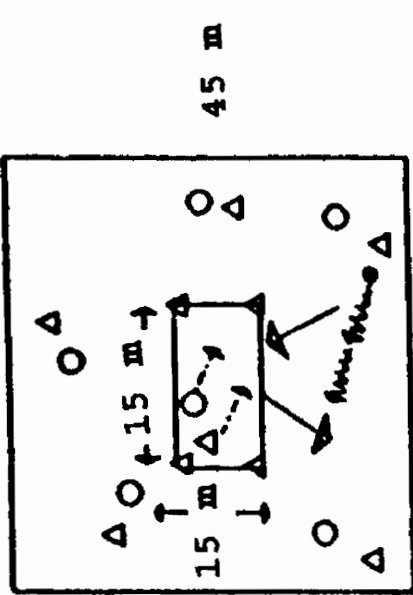
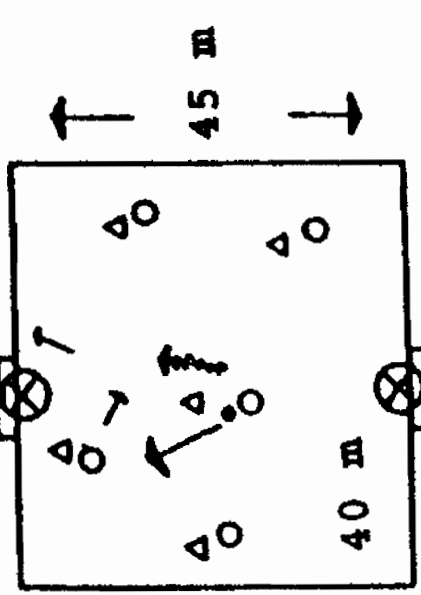
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6 met twee omgekeerde doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In het veld speelt men 5:5 en beide ploegen hebben een speler in het eindvak staan.</li> <li>- Door middel van een lange pass kan men deze speler bereiken. Deze moet de bal uit de lucht direct afwerken op het doel (zonder keeper).</li> <li>- Deze vorm kan ook met keeper gespeeld worden.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> Partijspel 6:6 met twee vakken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De twee vakken liggen diagonaal ten opzichte van elkaar.</li> <li>- Men kan scoren door middel van een boogpass op een medespeler, die in het vak staat. Deze moet de bal dan controleren (mag ook de doelverdediger zijn).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snel verwerken van de bal is belangrijk om ruimte te hebben om de lange bal te geven.</li> <li>- Let ook op de technische uitvoering.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b></p> <p>Partijspel 6:6 met twee keepers en grote doelen.</p> <p>Vrij spel.</p>		<p>Coach het geleerde.</p>



<p><b>Voetbalprobleem:</b> De speler zonder bal biedt zich niet goed aan; of te vroeg (terwijl de speler met bal niet kan passen), of te laat (de vrije ruimte is nu gedicht), of verkeerd (hij komt niet uit de dekking).  <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van het aanbieden voor de kaatsers en het weer ontvangen van de kaatsers. Het contact tussen de spelers onderling.</p>	<h1>13</h1>
--	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 4:4 met twee kaatsers en twee verdedigers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide ploegen hebben een keeper.</li> <li>- In het veld speelt men 3:3.</li> <li>- Achter beide zijlijnen heeft iedere ploeg een kaatser en een verdediger.</li> <li>- Men kan deze spelers aan de zijkant gebruiken als medespelers.</li> <li>- Wisselen met één kaatser en één verdediger.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> 5:5 met een kaatser en een verdediger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In een afgebakende ruimte in het midden van het speelveld bevinden zich twee spelers (een kaatser en een verdediger, afhankelijk van welke ploeg de bal heeft).</li> <li>- De vijf spelers buiten deze ruimte zoeken de zich aanbiedende speler en een geslaagde 1-2 kaats is één punt.</li> <li>- Coach de speler met bal en de speler zonder bal. Hoe moet men bewegen, hoe moet men zich aanbieden, hoe moet men de bal aanpassen, kaatsen en weer ontvangen?</li> <li>- Denk aan de intensiteit van de twee spelers in het midden (zeer zwaar).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach de speler met bal en de speler zonder bal. Hoe moet men bewegen, zich aanbieden, de bal aanpassen, kaatsen en weer ontvangen.</li> <li>- Denk aan de intensiteit van de twee spelers in het midden (zeer zwaar).</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> 6:6 Vrij spel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach op het voorafgaande probleem.</li> <li>- Een juiste formatie en opstelling is enorm belangrijk in trainingen als deze (vergelijk het met de wedstrijd).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach op het voorafgaande probleem.</li> <li>- Een juiste formatie en opstelling is enorm belangrijk in trainingen als deze (vergelijk het met de wedstrijd).</li> </ul>

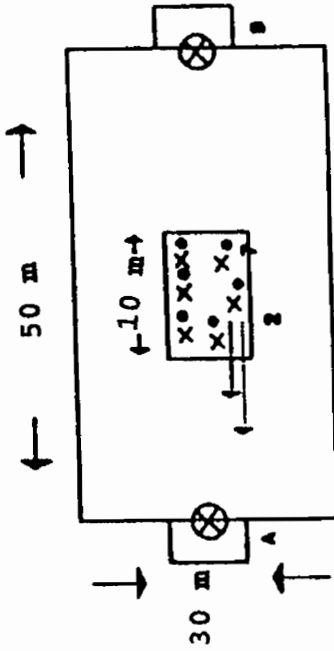
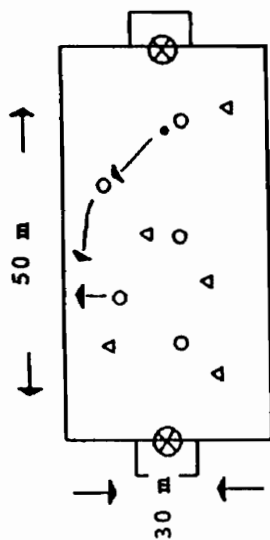
<b>Voetbalprobleem:</b>	Men verspeelt teveel mogelijkheden om tot afwerken te komen. Men maakt net een stap teveel, enzovoorts. Het handelingstempo moet omhoog.	<b>14</b>
<b>Doel van de training:</b>	Verbeteren van het afwerken. Het snel handelen, beslissingen nemen is belangrijk. Een kans op een schot op doel moet ook daadwerkelijk een schot op doel opleveren.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt voor ± drie minuten man tegen man gespeeld.</li> <li>- Daarna vijf minuten vrij spel en wederom drie minuten man tegen man.</li> <li>- Indien men los is van de directe tegenstander dan zo snel mogelijk tot scoren komen.</li> <li>- Het veld is vrij kort (30 meter) zodat men praktisch overal vandaan kan schieten op het doel.</li> </ul>		

<p><b>KERN I:</b> Duel 1:1 afwerken op het doel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee ploegen die om de beurt een speler in het vak uitproberen te spelen en dan af te werken op het doel.</li> <li>- Beide ploegen hebben een verdediger in het tegenovergestelde vak staan (<math>\pm</math> drie minuten spelen en dan wisselen van verdediger).</li> <li>- Ieder doelpunt (men moet voor de 16-meterlijn schieten) is twee punten. Als de verdediger de bal verovert en uit het vak dribbelt dan is dat één punt voor zijn ploeg.</li> <li>- Wedstrijdvorm (om de beurt werken).</li> </ul> <p><b>KERN II:</b> Duel 1:1 afwerken op doel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een verdediger die twee vakken moet bestrijken.</li> <li>- A vertrekt met de bal en zoekt verdediger C op en speelt hem uit in het vak. Lukt dat dan werkt A af op het doel. Verdediger C sprint dan naar het andere vak, omdat B met de bal vertrekt (conditionele vorm).</li> <li>- Verovert C de bal en dribbelt hij uit het vak, dan wordt A de volgende verdediger. Hij moet dan dus meteen naar het andere vak sprinten, omdat B met bal vertrekt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelheid van de bal.</li> <li>- Na een schijnbeweging versnellen.</li> <li>- Direct tot scoren komen.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Extra score als men van buiten de 16-meter scoort. Het gaat niet per se om de afstandsschoten, maar het gaat erom dat, indien men een schietkans heeft, waar men ook is, men ook daadwerkelijk schiet.</li> </ul>		

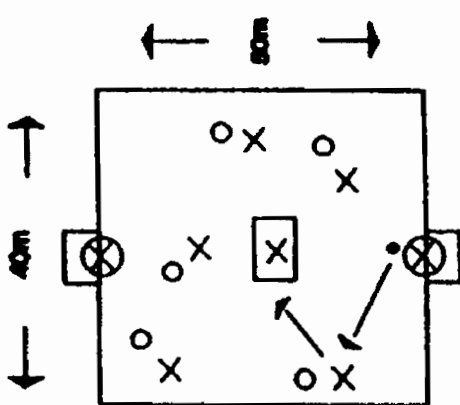
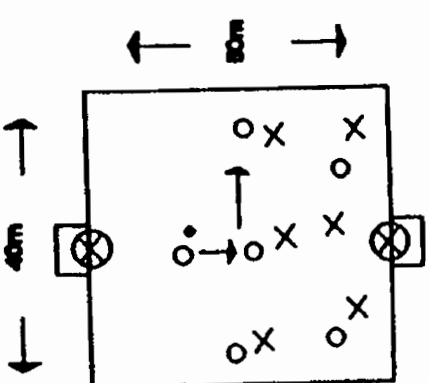
<p><b>Voetbalprobleem:</b> Teveel 50/50 ballen worden door onze spelers verloren. Dit zijn ballen die voor beide even (onbereikbaar zijn, maar telkens verliezen onze spelers de bal.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van de sprintsnelheid, met name het verbeteren van de reactiesnelheid ten opzichte van een 50/50 bal.</p>	<h1>15</h1>
--	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Iedere keer als de bal uit gaat (doelpunt, hoekschop, inworp, vrije trap) geeft de trainer (zijlijn/middenlijn) een 50/50 bal, zodat men snel moet reageren.</li> <li>- Een ploeg heeft eigenlijk recht op de bal zodat dat telkens één punt oplevert.</li> <li>- Doelpunt is twee punten.</li> <li>- Het mag niet demotiverend werken, dus als de ene ploeg de bal uitschiet (bijvoorbeeld inworp) dan krijgt de andere ploeg één punt en er volgt een 50/50 bal.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> Duel 1:1 met afwerken op doel          Iedere speler heeft een bal.          Al de spelers dribbelen in de afgebakende ruimte.          Al de even nummers werken af op doel A, al de oneven nummers op doel B.          De trainer roept achter elkaar twee nummers, altijd een even en een oneven nummer. De eerstgenoemde (bijvoorbeeld 2) moet in doel A scoren en als tweede genoemde (bijvoorbeeld 7) laat zijn bal liggen en probeert zo het scoren te beletten. Als 7 de bal veroverd dan moet hij de bal terug het vak in dribbelen en dan noemt de trainer weer twee nummers.          Al de spelers staan buiten het vak.          Even spelers aan de ene kant en de oneven spelers aan de andere kant.          De trainer noemt twee nummers (wederom een even en een oneven nummer) en deze twee spelers duelleren om daarna tot afwerken te komen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blijf geconcentreerd.</li> <li>- Reageer direct.</li> <li>- Bij het starten diep door de knieën en direct weg.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6          Vrij spel.          Drie minuten met vaste tegenstander, dan vrij spel en dan weer drie minuten vast.</p>		

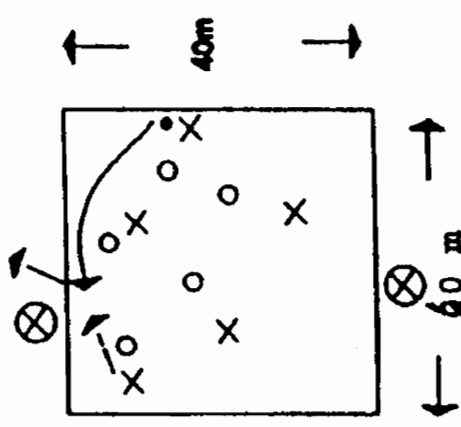
<b>Voetbalprobleem:</b>	De centrale middenvelder bemoeit zich niet genoeg met het spel. Het spel gaat teveel aan hem voorbij.	<b>16</b>
<b>Doel van de training:</b>	Het verbeteren van het lezen van het spel door de 'spelmaker'. Hij moet meer ballen opeisen en dwingend spelen.	

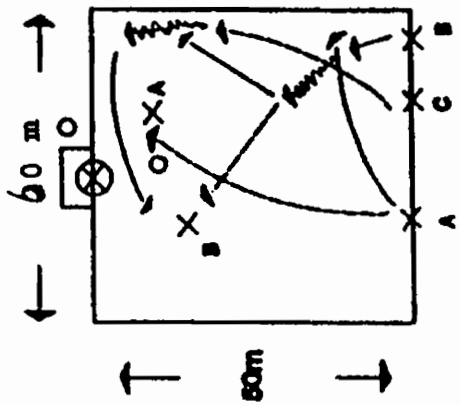
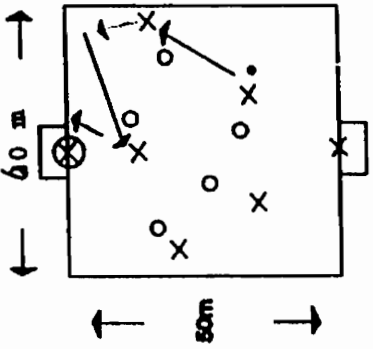
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 5:5 + 1 op één doel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De ploeg in balbezit speelt met zes man. Deze extra man moet met name vanachter de bal vandaan spelen en iedere keer aanspeelbaar zijn.</li> <li>- De verdedigende ploeg kan scoren door middel van een dribbel over het recht aan te vallen (ook met de zesde man).</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> 5:5 + 1 op twee doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem als de warming-up, alleen nu wordt er op twee doelpuntjes gewerkt, waarbij de zesde man, de 'spelmaker' steeds als beginpunt fungeert en steeds aanspeelbaar is.</li> <li>- Deze vorm kan ook een aantal minuten gespeeld worden met vaste dekking, waarbij de extra man altijd vrij moet zijn.</li> </ul>		<p>Coach het aanspeelbaar zijn en blijven van de spelmaker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aanbieden en na verwerking snel passen;</li> <li>- kaatsen bij kort gedekt zijn.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel, waarbij er duidelijk in een formatie en met een opstelling gespeeld moet worden, waarbij beide ploegen een 'centrale middenvelder' hebben.</li> </ul>		



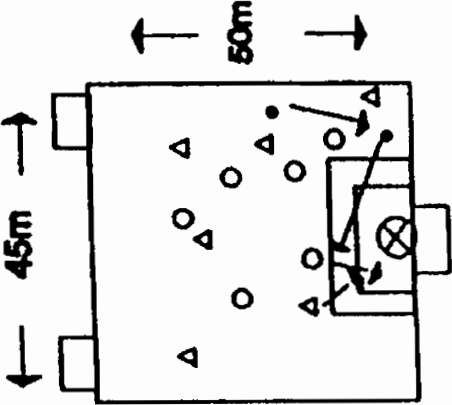
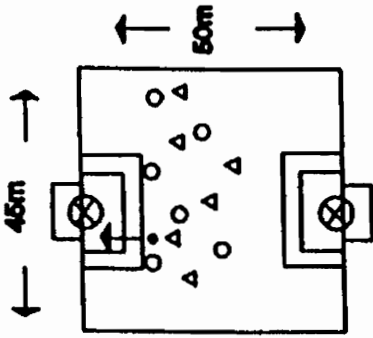
<p><b>Voetbalprobleem:</b> De communicatie tussen de spitsen en de spelers die de eindpass geven is onvoldoende.  <b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van de eindpass vanaf de vleugels. Waar, wanneer en hoe moet men de eindpass geven?</p>	<h1>17</h1>
---	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP: Kopspeel</b>            In deze vorm benadrukken we de eindpass en de communicatie tussen de spitsen en de vleugelspitsen.            Scoren kan men door middel van een kopbal over de achterlijn = één punt. De bal moet over de achterlijn de grond raken.            - Er bevindt zich één doelman achter de lijn, die de bal mag stoppen voordat deze de grond raakt.</p>		

<p><b>KERN: Puntenspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per drietal één bal. Men werkt samen om punten te scoren.</li> <li>- A passt op B, B dribbelt en C gaat buitenom. B passt op C en C geeft voorzet op A en B.</li> <li>- De score telt als volgt: <ul style="list-style-type: none"> <li>. koppend scoren = vier punten</li> <li>. volley scoren = drie punten</li> <li>. direct scoren na bijvoorbeeld stuit = twee punten</li> <li>. scoren met twee balcontacten = één punt.</li> </ul> </li> <li>- A, B en C switchen van positie.</li> <li>- Oefening vanaf links en rechts doen.</li> <li>- A + B werken af onder weerstand van één verdediger in het strafschopgebied 9 (de verdedigers wisselen elkaar af).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als spits niet te snel inkomen voor de bal.</li> <li>- Kies pas positie als de bal komt.</li> <li>- De vleugelspits moet deze positie weten.</li> </ul>
<p><b>SLOT: Partijspel</b></p> <p>Eerste deel van het slot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoren met het hoofd of met een volley na een pass vanaf de vleugel = drie punten.</li> </ul> <p>Tweede deel van het slot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> </ul>		

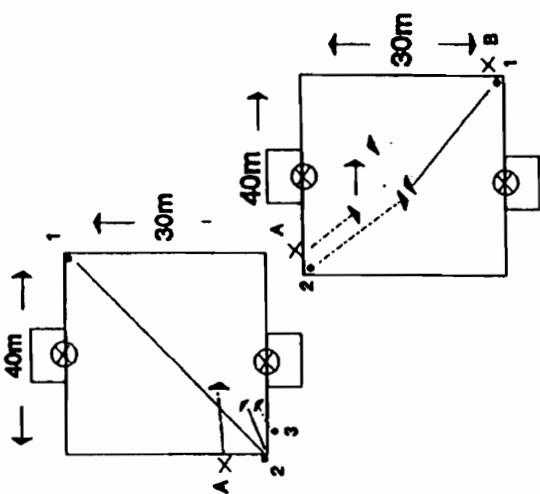
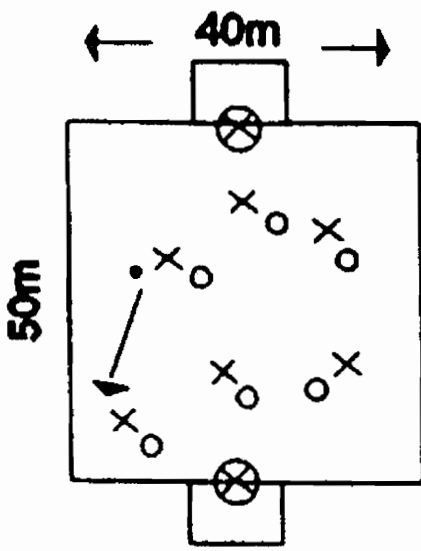
<b>Voetbalprobleem:</b> Het 16-metergebied wordt te vroeg opgevuld met spelers, zodat het te druk is. <b>Doel van de training:</b> Het creëren van ruimte in het 16-metergebied, om daarna gebruik te maken van die ruimte.	<h1>18</h1>
--	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 6:6 met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4:2 en 2:4 op de twee helften.</li> <li>- De 4 en 2 blijven op hun helft.</li> <li>- De 2 en 4 blijven op hun helft.</li> <li>- Scoren vanaf de eigen helft = twee punten.</li> <li>- Scoren vanaf de andere helft = één punt.</li> <li>- Afstandschieten etc.</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> Partijspel 6:6 met één keeper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij de aanvalsofbouw mag men niet in het 16-metergebied komen.</li> <li>- Men kan scoren door middel van een schot uit de tweede lijn, waarna iedereen wel in de 16 mag komen en er een gewoon spel ontstaat.</li> <li>- Men kan in de 16 komen als er een voorzet komt van de flanken (kopduel). Ook dan iedereen in de 16 komen, waarna er een gewoon spel ontstaat.</li> <li>- Coach het gedragspatroon van de spitsen en de opkomende middenvelders.</li> <li>- De verdedigende partij kan scoren op twee kleine doeltjes.</li> <li>- Situatief coachen.</li> <li>- Iedere keer opnieuw starten vanaf de middellijn.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach het gedragspatroon van de spitsen en de opkomende middenvelders.</li> <li>- Snel inkomen na een schot op doel.</li> <li>- Na een voorzet vaste posities kiezen voor doel om af te ronden.</li> <li>- Situatief coachen.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel met twee keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Coaching gericht op het gedrag.</li> </ul>		<p>Coachen op het gedrag.</p>

<p><b>Voetbalprobleem:</b> Men verliest teveel duels omdat men niet anticipeert op hetgeen dat komen gaat en niet snel reageert op hetgeen wat gebeurt.</p> <p><b>Doel van de training:</b> In wedstrijd situaties werken aan het leren van het spel; in deze situatie het duel 1:1 na een voorafgaande actie.</p>	<h1>19</h1>
--	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> Partijspel 5:5 met neutrale zône</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel.</li> <li>- Als men over de lijn in de neutrale zône dribbelt dan mag niemand die speler aanvallen, behalve één speler die achter de achterlijn of naast de zijlijn staat.</li> <li>- Zo ontstaat het duel 1:1.</li> <li>- Regelmatig wisselen van de spelers aan de zijkant.</li> </ul>		

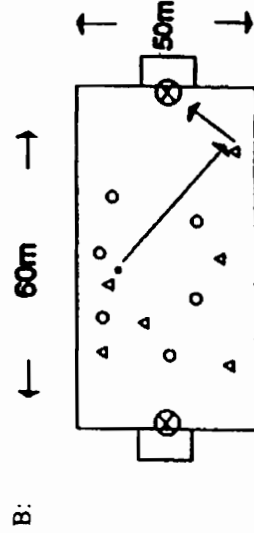
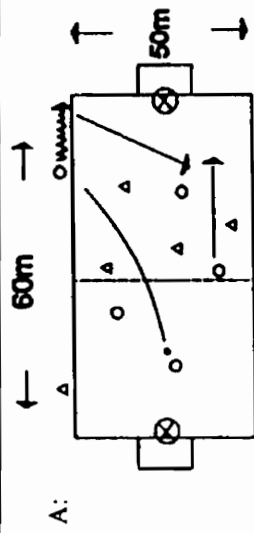
<p><b>KERN:</b> Duel 1:1 (uitbouwen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al deze vormen kunnen vanuit verschillende posities gestart worden. Dit zijn slechts enkele voorbeelden.</li> <li>- # 1 passt op # 2, die de bal op # 3 speelt. Op het moment dat # 1 de pass geeft begint het spel.</li> <li>- Verdediger A speelt 1:1 met # 3. Beide spelers werken af op een groot doel. Uitbouwen tot meer spelers.</li> <li>- # 1 passt op de inkomende # 2. Verdediger A speelt 1:1 met # 2. De volgende vorm kan zijn: na de pass van # 1 op # 2 doet # en verdediger B meer en zo krijgen we het duel 2:2.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speel geconcentreerd.</li> <li>- Zorgvuldig passen.</li> <li>- Reageer goed en snel.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6 met keepers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrij spel afwisselen met een opdracht-vorm.</li> <li>- Vijf minuten vrij spel en twee minuten met vaste koppels werken.</li> <li>- Het snel anticiperen, het inspelen op hetgeen wat je directe tegenstander doet is enorm belangrijk.</li> <li>- Tegen het einde vrij spel.</li> <li>- Coach de doelstelling!</li> </ul>		<p>Het snel anticiperen , het inspelen op wat de directe tegenstander doet is erg belangrijk.</p>

<b>Voetbalprobleem:</b> De lange pass levert de vaak balverlies op. De technische uitvoering levert problemen op.	<b>20</b>
<b>Doel van de training:</b> Het verbeteren van de lange pass door de lucht.	

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 4:4 met 12 spelers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In de afgebakende ruimte wordt 4:4 gespeeld.</li> <li>- De ploeg in balbezit probeert door middel van de lange pass (boogpass) één van de vier spelers buiten de ruimte te bereiken (is één punt). Eventueel slechts twee spelers buiten het vak en het spel 5:5 spelen.</li> <li>- Regelmatig wisselen van de functies.</li> </ul>		
<p><b>KERN:</b> 3:1 met een verre pass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3:1 spelen, waarbij als het moment zich voordoet de verre pas (boogbal) gegeven moet worden op de verre medespeler die zich tijdig aanbiedt en 1:1 uitspeelt.</li> <li>- Zoek als coach het juiste moment om te coachen. Zoek de technische mankementen.</li> <li>- Speel dit spel met twee groepen, zodat de intensiteit hoog ligt (zie tekening).</li> <li>- Diverse uitgangspunten zijn te creëren.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zoek als coach het juiste moment om te coachen. Zoek de technische mankementen.</li> <li>- Let goed op de technische uitvoering. De trap met de wreef of de binnenkant van de wreef.</li> </ul>

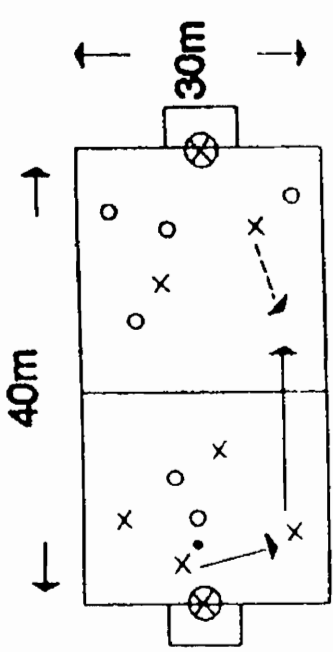
**SLOT: Partijspel 6:6**

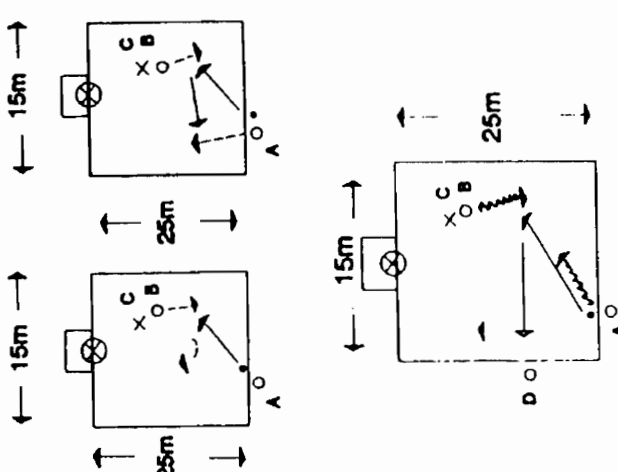
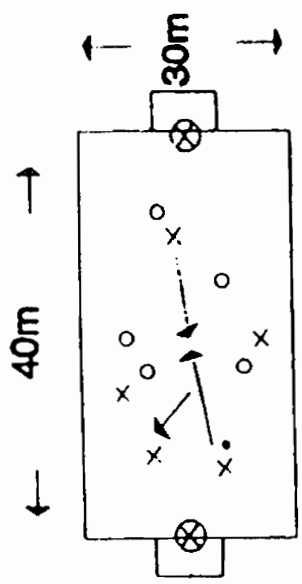
- Met spelers aan de zijkant die door middel van een boogpass aangespeeld worden.
- Vrij spel.





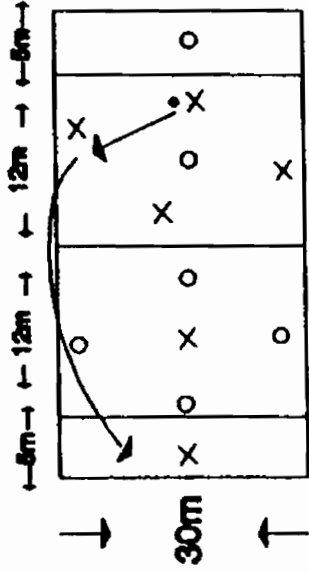
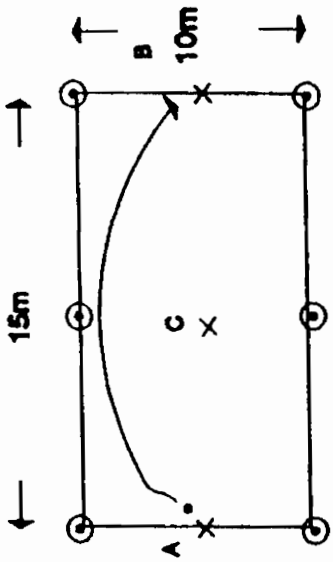
<p><b>Voetbalprobleem:</b> De spitsen bieden zich niet genoeg aan. Men komt niet op tijd en men komt niet echt los van de tegenstander.</p> <p><b>Doel van de training:</b> Het coachen van de spitsen dat men moet 'lezen', waar, wanneer, hoe men zich moet aanbieden.</p>	<h1>21</h1>
--	-------------

OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARNING-UP:</b> Positie/partijspel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op één helft wordt 4:2 gespeeld en op de andere helft 2:4.</li> <li>- Het opbouwende viertal moet de twee spitsen proberen te bereiken, die tot afwerken komen (met of zonder bijsluiten van één van het viertal).</li> </ul>		

<p><b>KERN:</b> 1:1, 2:1, 3:1 Uitbouwen Per veld zes spelers (regelmatig wisselen van taak):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langzaam van 1:1 uitbouwen naar 2:1 en 3:1.</li> <li>- Op kleine veldjes met één keeper.</li> <li>- A speelt aan, die uit de dekking komt bij verdediger C. B probeert te scoren op het doel.</li> <li>- Idem, maar nu kan A ingeschakeld worden zodat het 2:1 wordt. B kaatst op A.</li> <li>- De verdediger scoort door middel van een dribbel over de lijn.</li> <li>- Idem, maar nu kaatst B op D en wordt het een 3:1 situatie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diepe speler, spits, moet eerst wegblijven. Maak zo ruimte.</li> <li>- Speel de spits aan als hij erom vraagt en als het kan.</li> </ul>
<p><b>SLOT:</b> Partijspel 6:6. Twee grote goals.</p>		<p>Coach alleen het specifieke gedrag van de spitsen met betrekking tot het zich aanbieden.</p>

	<b>22</b>
--	-----------

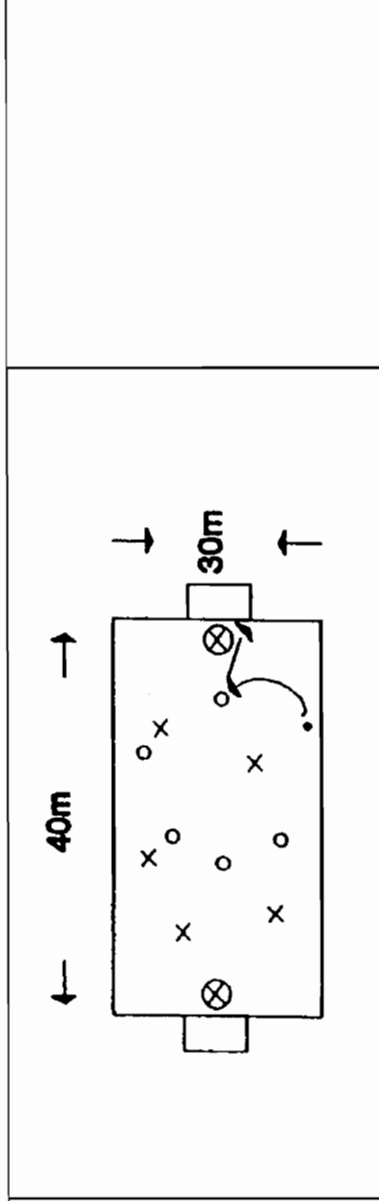
OEFENSTOF	ORGANISATIE	OPMERKINGEN
<p><b>WARMING-UP:</b> 4:4 met drie ploegen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drie ploegen voor vier.</li> <li>- Twee ploegen spelers tegen elkaar en één ploeg fungeert als de neutrale aanspeelpunten aan de buitenkant.</li> <li>- Als je de bal hebt probeer je door middel van een lob/stift de bal naar één van de vier spelers aan de buitenkant te spelen.</li> </ul>		

<p><b>KERN: Stiftpspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A. Twee ploegen van zes man ieder.</li> <li>- Op ieder veld speel je 4:1/1:4 en in de twee neutrale zônes staat één speler.</li> <li>- Je moet in je eigen vak blijven.</li> <li>- Probeer door middel van een stift de bal over het andere vak heen bij je medespeler te krijgen (= één punt).</li> <li>- Coach de techniek.</li> </ul> <p><b>B. 2:1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt per drietal gewerkt.</li> <li>- Een stiftpspel van A naar B = één punt.</li> <li>- De bal moet over speler C (verdediger) gestift worden. Als hij de bal onderscheept, wordt er van plaats gewisseld.</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach de techniek</li> <li>- Geef een voorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;ingehouden trap</li> <li>&gt;kort onder de bal.</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

**SLOT:** Partijspel 6:6

Vrij spel.

- ledere spelhervatting moet gebeuren door middel van een stiffbal.



### **3. Informatiewijzer**

De NKS richt zich sterk op het ondersteunen van de mensen die in sportverenigingen werk verrichten. Daarnaast hebben ook anderen materiaal ontwikkeld. Een aantal nuttige bronnen voor de jeugdtrainer die zich wat verder wil verdiepen in zijn taak wordt hierna opgesomd. Over het algemeen zijn deze boekjes van beperkte omvang.

Wij bevelen aan om de cursus **Jeugd Voetbal Spelleider (JVSL)** via de NKS of de KNVB te volgen. Daarin worden aspecten van het jeugdleiderschap, zoals deze in dit boekje zijn beschreven, uitvoeriger besproken.

Voor iets meer gevorderden is er de cursus **Jeugd Voetbal Trainer (JVT)**.

In de nieuwsbrief **Sportkader** van de NKS worden ook steeds artikelen gepubliceerd gericht op verhoging van de kwaliteit van de kaderleden in de sportvereniging.

#### **Literatuur**

- Voetbaljeugdleider, begeleiding van een jeugdteam bij wedstrijden, ISBN 90-71695-08-5, NKS 1993
- Beleid van de jeugdafdeling (bestelnr.29090), NKS 1991
- Beter leren voetballen, KNVB 1989
- EHBO bij sport, ISBN 90 238 2213 7, bestelnr. 871401, NISGZ 1991
- Handleiding voor scheidsrechters, veldvoetbal, KNVB 1992, f 10,-
- Informatieboekje Voetbalvereniging rksv VOLKEL (voorbeeld), NKS 1993
- Sport en Voeding, Mars b.v. Veghel 1993
- Coachen van jeugdvoetballers, KNVB 1994

## **Colofon**

### **Titel**

'Voetbaltrainingen voor B-junioren'

*Complete trainingen voor de leeftijd 14-16 jaar.*

ISBN 90-71695-29-8, nummer 19 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'

### **Uitgave**

NKS

Postbus 90124

5200 MA 's-Hertogenbosch

T: 073-6131376

F: 073-6145705

E: vraagbaak@nks.nl

I : www.nks.nl

### **Auteurs**

Paul Driesen en Ko Timmer

Illustraties: Jacques de Jonge

© NKS, juni 1996

Versie 19 juli 2002

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de NKS. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt de NKS geen aansprakelijkheid. Voor suggesties of eventuele verbeteringen ter zake de opgenomen informatie, houdt zij zich gaarne aanbevolen.*

*In de loop der jaren kan beschreven informatie uiteraard aan actualiteit verliezen. Actuele informatie is bij de NKS verkrijgbaar.*



Vugtherweg 1 • Postbus 90124 • 5200 MA 's-Hertogenbosch  
T: (073) 613 13 76 • F: (073) 614 57 05 • I: [www.nks.nl](http://www.nks.nl) • E: [vraagbaak@nks.nl](mailto:vraagbaak@nks.nl)