

FUNctioneel techniek trainen *Voorbeeldtrainingen*



Overzicht trainingen



Overzicht trainingen

Leeftijd	Thema/focus	Pagina	Auteur
U7	/	8	Guy Beckers
U7	/	16	Frans Meeuwens
U8/U9	Afwerking van kortbij	23	Arno Vanden Abbeel
U10/U11	Georiënteerde balaannames	30	Sven Cnudde
U12/U13	Passing en controle	37	Hilde Clessens
U14+	Wreeftrap	44	Steven De Jaegher

Info vooraf



Info vooraf

- De trainingen zijn opgesteld voor 12 spelers. Enkel de tweede training U7 (p 16) is opgesteld voor 8 spelers.
- De afmetingen en tekeningen zijn indicatief. Pas aan waar nodig!
- De trainingen zijn slechts voorbeelden. Wees kritisch en neem niet alles zomaar over: tracht creatief aan te passen waar nodig.
- Aangezien wij voetbal als één geheel beschouwen, kiezen we er zelden voor om in 1 oefening louter techniek te brengen. Vaak gaat het gepaard met een (afgeleide) wedstrijdssituatie. Een belangrijk onderdeel van het leerproces, is het maken van (foute) keuzes.
- Techniek is voor ons een middel om een goede voetballer te worden, en geen doel op zich.
- Op zoek naar uitdagende voetbalspelletjes voor (jonge) spelers, waarbij techniek op een leuke manier aangebracht wordt? [Ontdek onze grassroots games!](#)

Contacteer jouw provinciale coördinator

Vragen of suggesties?





Vragen?
Contacteer me via:
guy.beckers@voetbalfederatievlaanderen.be



Guy Beckers

Provinciale coördinator Limburg



Vragen?
Contacteer me via:
hilde.clessens@voetbalfederatievlaanderen.be



Hilde Clessens

Provinciale coördinator Antwerpen



Vragen?
Contacteer me via:
sven.cnudde@voetbalfederatievlaanderen.be



Sven Cnudde

Provinciale Coördinator West-Vlaanderen



Vragen?
Contacteer me via:
steven.dejaegher@voetbalfederatievlaanderen.be



Steven Dejaegher

Provinciale coördinator Oost-Vlaanderen



Vragen?
Contacteer me via:
frans.meeuwens@voetbalfederatievlaanderen.be



Frans Meeuwens

Provinciale coördinator Limburg



Vragen?
Contacteer me via:
arno.vandenabeele@voetbalfederatievlaanderen.be



Arno Van Den Abbeel

Provinciale coördinator Vlaams-Brabant

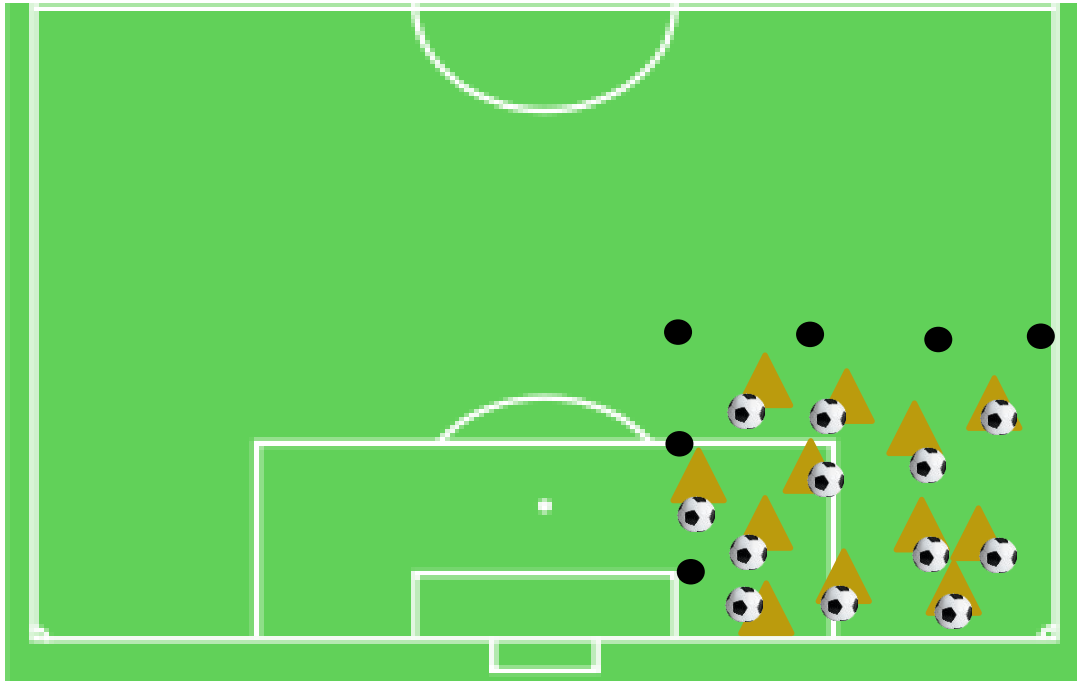
Techniektraining U7



Accenten voor coaching

1. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen: “KIJK VOOR JE”
2. Probeer overzicht te houden tijdens het leiden en dribbelen: “KIJK ROND”
3. Hou de bal kort aan de voet bij het dribbelen: “KORT”
4. Pass indien medespeler in goede positie: “KIJK”
5. Heb je ruimte om meters te maken? “LEID”
6. Voer een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat: “DRIBBEL”, “DURF”

Activatie



Beschrijving en duur:

- 1 bal / speler
- Spelers leiden bal in het vierkant
 - Dribb binnenkant RVt & LVt
 - Dribb bal stop met Vtzool en go
 - Dribb bal stop met Vtzool en neem andere bal mee
 - Dribb bal terughalen met Vtzool en 180° draaien L&R
 - Tik – Tak tss de Bn
 - Dribb bal op fluitsignaal bal stoppen en op bal aan zitten
 - Dribb bal, TR steekt markeerkegel in de lucht en spelers moeten asap kleur roepen
 - Dribb bal, TR steekt vingers in de lucht en spelers moeten asap aantal roepen

- Duur: 10'

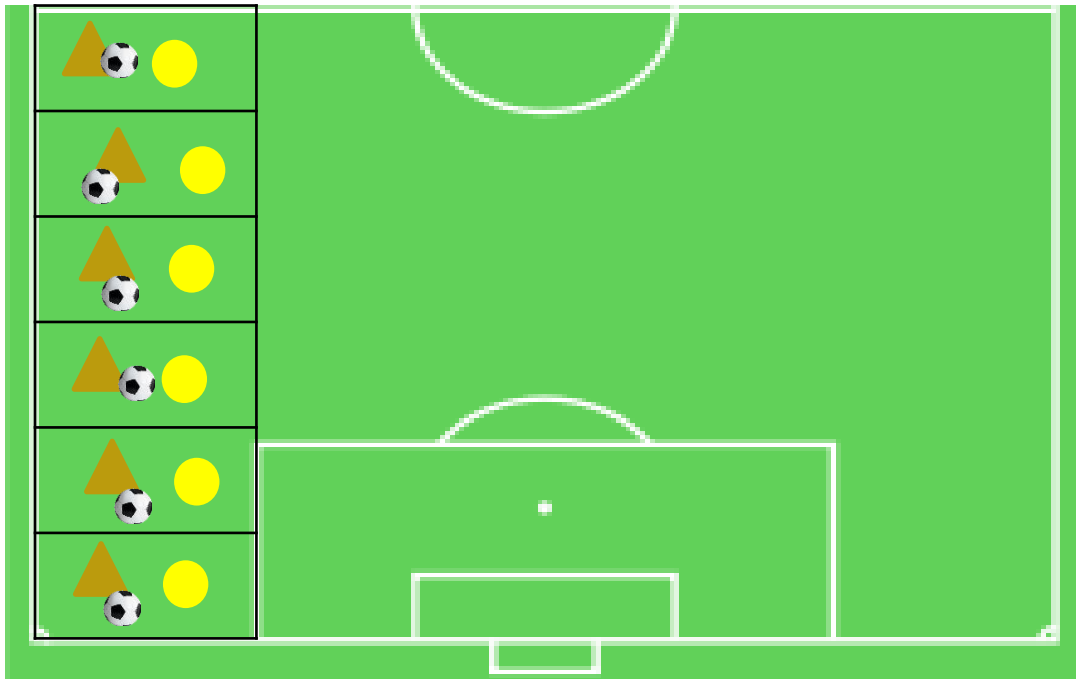
Coaching

- 1-2-3

Fun:

- Wie reageert het snelst op het fluitsignaal?

Afgeleide WV1: 1/1



Beschrijving en duur:

- Terreintjes 7 x 15 meter
- 2 ballen / speelveld
- Spelers worden verdeeld over de 6 terreintjes
- Er worden wedstrijdjes van 1' gespeeld
- Na 1' schuiven de spelers aan de lijn 1 plaats op
- Duur: 12 x 1'

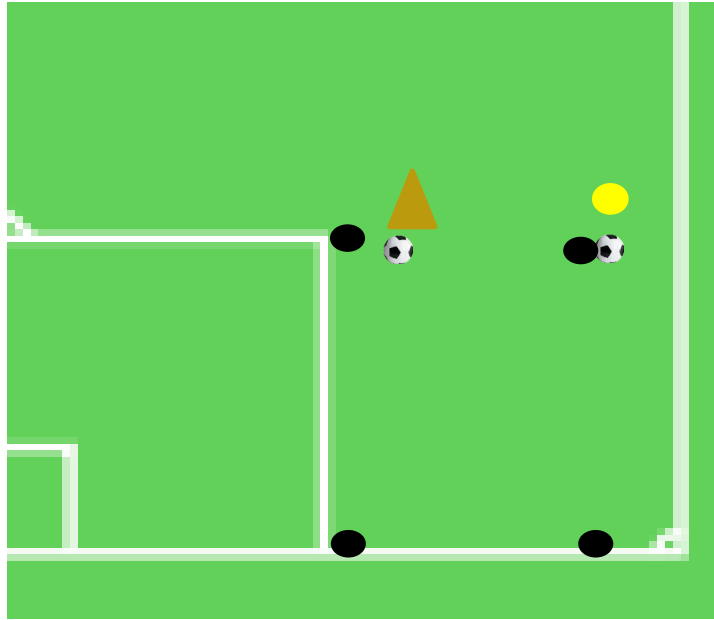
Coaching:

- 1-3-5

Fun:

- Wie maakt de meeste doelpunten?
- Wie wint de meeste wedstrijdjes?

TV1: estafette



Beschrijving en duur:

- 2 groepen nemen het tegen elkaar op
- De groep die het eerst zit na de uitvoering van de oefening is de winnaar
 - Op signaal rond kegel lopen zonder bal (2 x)
 - Op signaal rond kegel lopen met bal in de handen (2 x)
 - Op signaal bal rond kegel leiden en terug naar de start leiden (2 x)
 - Op signaal bal rond kegel leiden en terug passen (2 x)
- Duur: 10'

Coaching

- 1-3

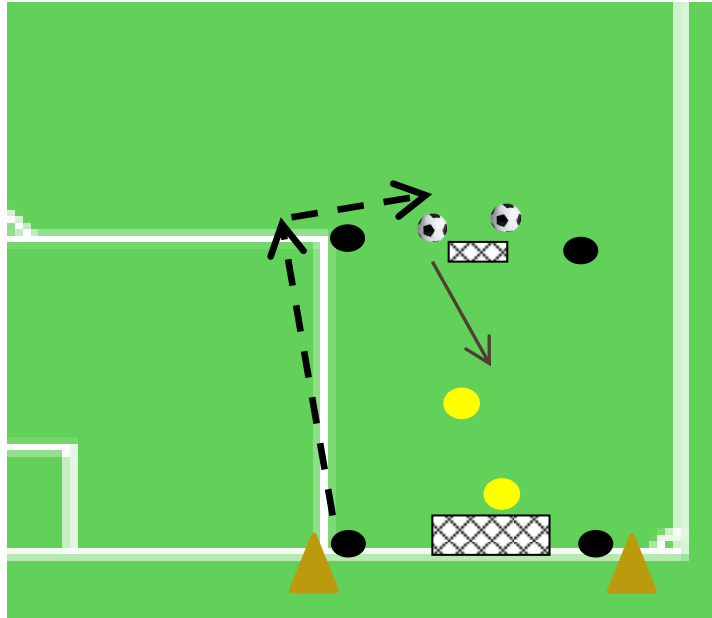
Fun:

- Welke ploeg is het snelst?

Tips:

- Varieer in startsignalen van de trainer. Bijvoorbeeld:
 - Auditief (“ja!”)
 - Visueel (als bal de grond raakt, of als er een geel potje omhoog gestoken wordt,...)
 - Tactiel (als er op de schouder getikt wordt)
- Varieer met allerlei technische oefeningen (bv. ook 1 dribbelbeweging uitvoeren)

WV2: K+1/1



Beschrijving en duur:

- Spelers verdelen in 2 groepen
- Op signaal starten 1 kant looppas rond de kegel (kan eventueel ook al met bal zijn)
- Bal meenemen en proberen te dribbelen en scoren
- Golf afgelopen na max 30'' of bij bal buiten
- Indien verdediger bal afpakt, scoren in klein doeltje
- Na 4 duels verdediger wisselen (iedereen mag Kompany zijn!)
- Duur: 15'

Coaching:

- 1-2-3-5-6

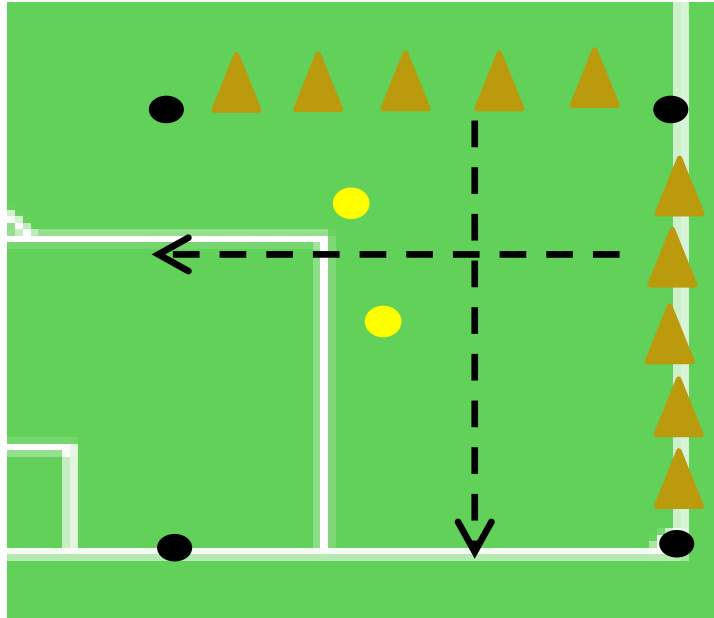
Fun:

- Wie maakt in totaal de meeste doelpunten?
- Welke verdediger kan de meeste doelpunten maken?

Tip:

- Afhankelijk van aantal spelers, eventueel ontdebelen

TV2: tikspel met bal



Beschrijving en duur:

- Spelers verdelen in 2 groepen
- Op signaal starten de spelers looppas naar overkant (afwisselend per zijde)
- 2 jagers proberen zoveel mogelijk spelers te tikken
- Regelmatig wisselen van tikkers
- Variëren met/zonder bal (jagers met/zonder bal en lopers met/zonder bal)
- Duur: 10'

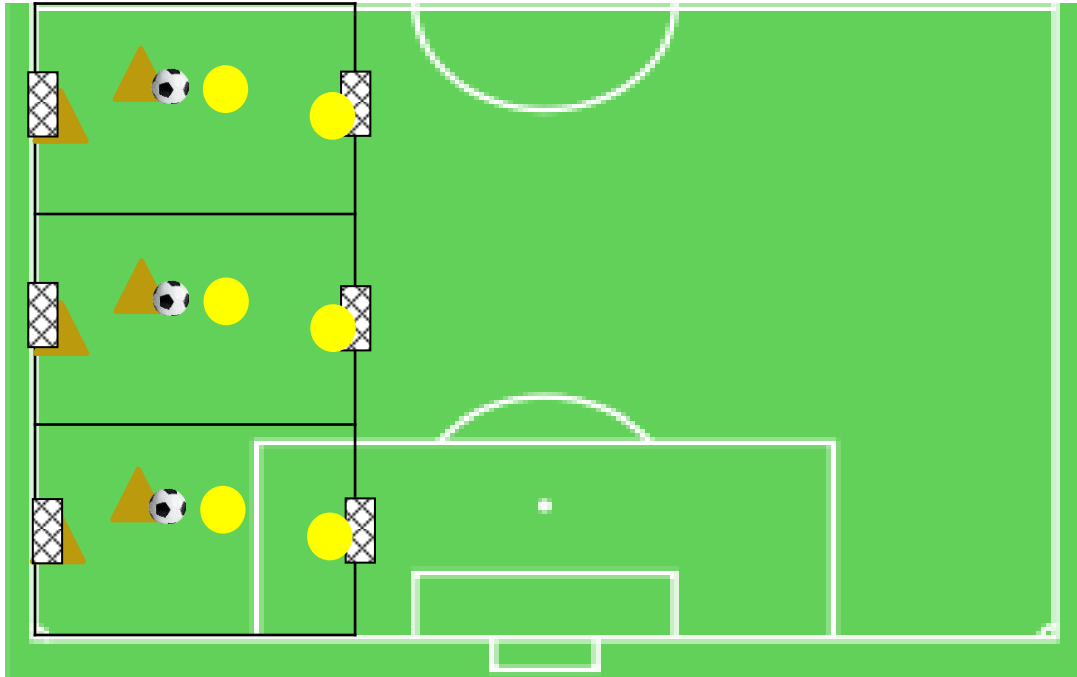
Coaching:

- 1, 2, 3 en 5

Fun:

- Welke jager vangt de meeste prooien?
- Wie werd na afloop van het hele spel het minste getikt?

WV3: K+1/K+1



Beschrijving en duur:

- Terreintjes 12 x 16 meter
- Afmetingen doeltjes: ongeveer 3 x 1,5
- 2 ballen / speelveld
- Spelers worden verdeeld over de 3 terrein
- Er worden wedstrijdjes van 3' gespeeld
- Na 3' schuiven de spelers aan de lijn 1 plaats op
- Duur: 4 x 3' met telkens 1' rust

Coaching:

- 1-2-3-4-5-6

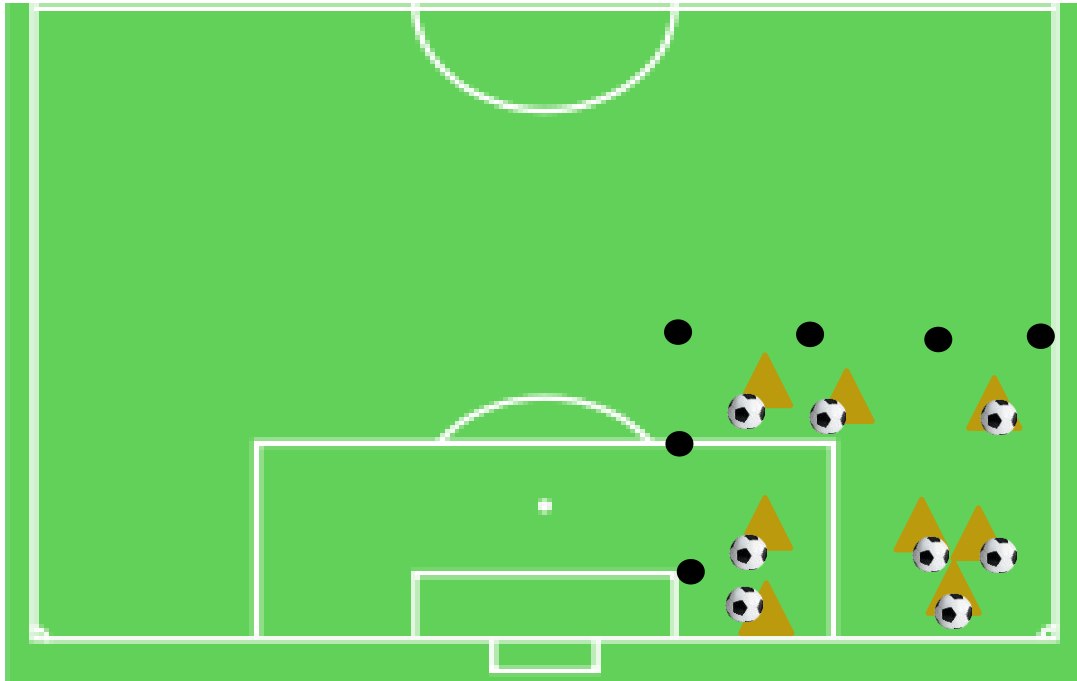
Fun:

- Wie maakt de meeste doelpunten?
- Wie wint de meeste wedstrijdjes?

Techniektraining U7



Activatie



Beschrijving en duur: 12'

- Elke speler 1 bal
- Technische oefeningen uitvoeren (8 min) : snelvoetenwerk, lateralisatie, bnkt, btkt voet
- Spelvorm (8 x 30"): tracht andere ballen uit het vierkant te trappen en je eigen bal te beschermen.
- Bal weggetikt is slalom buitenste kegels

Coaching:

- Hoofd omhoog
- Bal kort bij de voet
- Specifieke coaching tijdens technische oefeningen

Fun:

- + 2 punten als je bal uit het vierkant kan trappen
- Minpunt als je eigen bal uit het vierkant getrapt wordt.

Tip(s):

- Wie kan..? Daag ze uit.... Laat ze van elkaar leren!

WV1: K+1/K+1



Beschrijving en duur:

- Grootte: 12 op 18 m
- Elke speler mag 9 x proberen te scoren, telkens tegen een andere tegenstander (3 x zelfde)
- Na 9 beurten mag de andere ploeg starten in B+
- Indien verdedigende ploeg bal afneemt, trachten ze te scoren in ander doel.
- Verdediger staat frontaal
- Keepers wisselen na 2'
- Duur actie: max 20" of als bal buiten is
- Duur: 10'

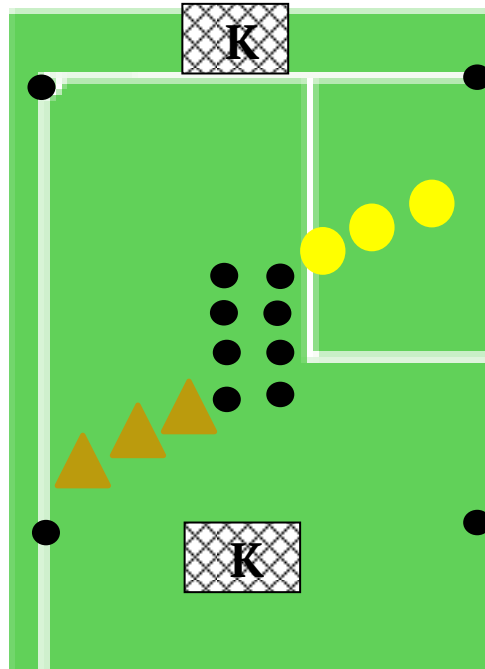
Coaching:

- Bal kort
- Durf
- Actie
- Snelheid

Fun:

- Welke ploeg scoort het vaakst?
- Wie wordt topscorer?

TV1: dribble and shoot!



Beschrijving en duur:

- Ploegen trachten om ter snelst te scoren na slalom
- Er wordt telkens gelijktijdig gestart
- Elke speler krijgt 6 beurten
- Duur: 10'

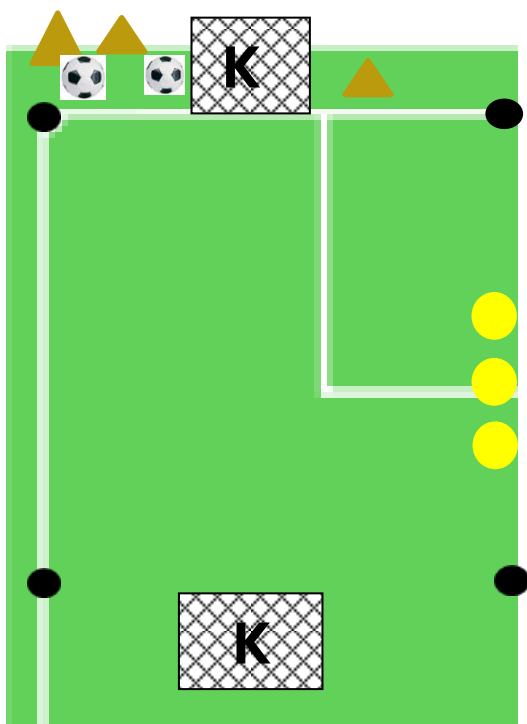
Coaching:

- Bal kort
- Snelheid
- Kijk naar K

Fun:

- Wie eerst scoort krijgt 2 punten, andere indien die scoort 1 punt.
- Wie heeft op het einde de meeste doelpunten gemaakt?

WV2: K+2/K+1



Beschrijving en duur:

- Grootte: 12 op 18 m
- Aanvallende speler (bruin) dribbelt de bal in, zijwaartse druk van de tegenstander (geel) op signaal van de trainer
- Na 5 min wisselen aanvallers en verdedigers
- Keepers wisselen na 2'
- Duur actie: max 20 sec. of als bal buiten is
- Duur: 10'

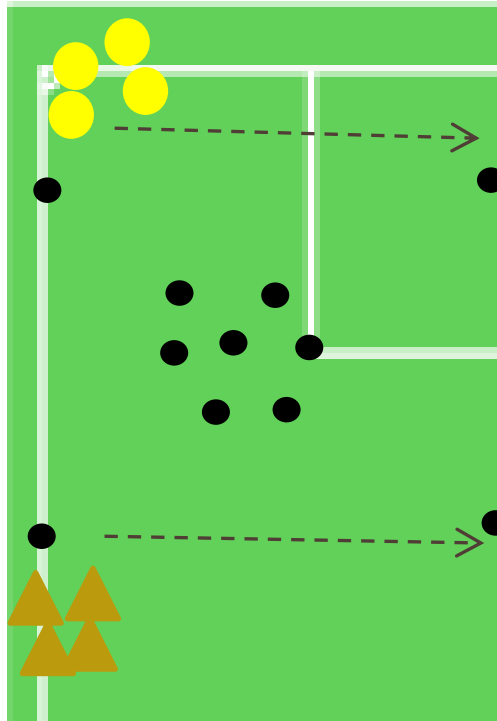
Coaching:

- Bal kort
- Durf
- Actie
- Snelheid

Fun:

- Indien de verdediger de bal aanraakt (interceptie), krijgt hij 1 punt, indien hij scoort 3 punten extra
- Aanvallers scoren = 1 punt.
- Welke ploeg scoort het vaakst?

TV2: dribble and shoot!



Beschrijving en duur:

- Ploegen spurten van achter hun kegeltjes naar het andere kegeltje, bal aan de voet
- Nadien trachten ze in het vak kegels om te trappen of de tennisbal van de kegel te krijgen
- Tennisbal van de kegel = 1 punt, 1 punt extra als kegel ook omligt
- 1 poging om te trappen
- Dan met bal aan de voet naar start waar medespeler mag vertrekken na “highfive”
- Elke speler heeft 5 beurten
- Duur: 10 min

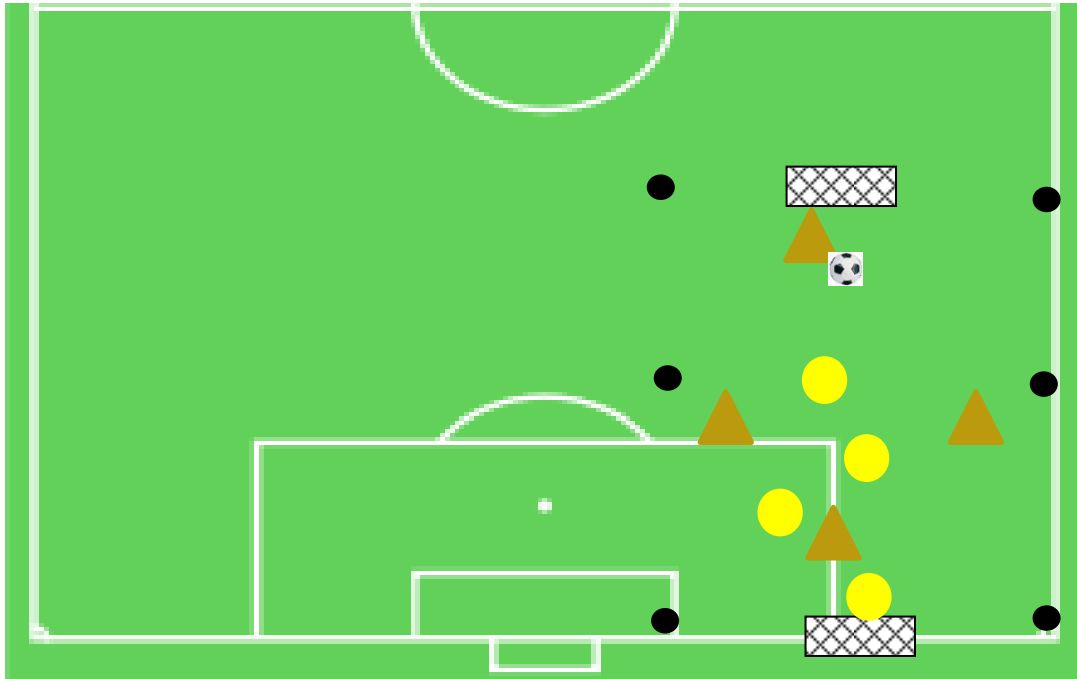
Coaching:

- Bal kort
- Durf
- Actie
- Snelheid

Fun:

- Welke ploeg scoort de meeste punten?
- Je kan extra punten toekennen voor de speler die het eerst de tennisbal/kegel omver trapt (bv. +1)

W/V3: K+3/K+3



Beschrijving en duur:

- Elke ploeg kiest een ploegnaam
- Duur: 2 x 6'

Coaching:

- Observatie + stophelpmoment tijdens wissel

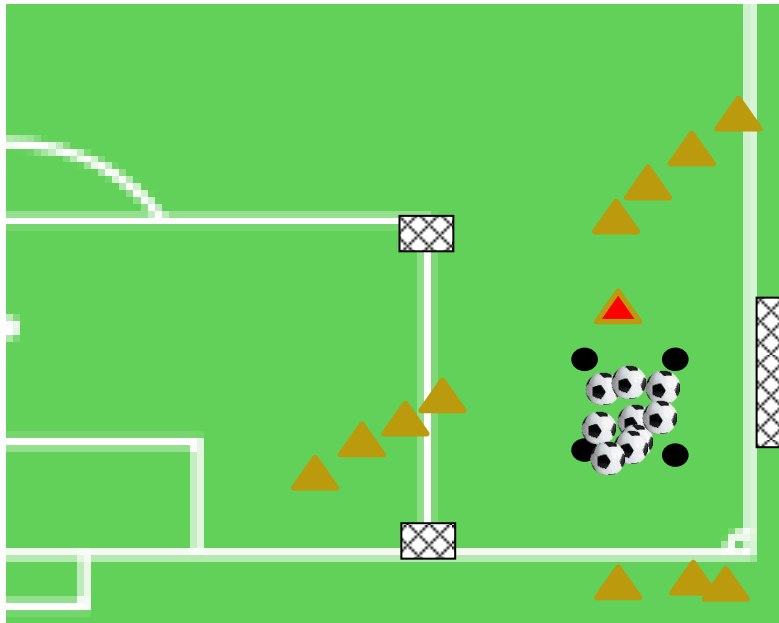
Fun:

- Wie wint de Champions League finale?

Techniektraining met focus op afwerking kortbij U8/U9



Activatie



Beschrijving en duur: 15'

- Centraal in het terrein (de zee) bevindt zich een eiland vol met kokosnoten
- We verdelen de spelers in 3 groepen van 4
- 1 speler is de piraat
- De spelers trachten afzonderlijk een kokosnoot te rapen op het eiland en deze veilig in doel te brengen, daarna kan de volgende speler starten. Doel is zoveel mogelijk kokosnoten verzamelen in je doel. Wie aangetikt wordt of mist op doel dient zonder kokosnoot terug te keren en plaats deze eerst terug op het eiland
- We starten eerst met de handen, nadien gaan we over naar de voeten
- Iedereen schuift 2 keer door zodat we allen naar het grote doel hebben mogen trappen/goeien

Coaching:

- Bal kort bij de voet / hoofd omhoog / snel afwerken op doel

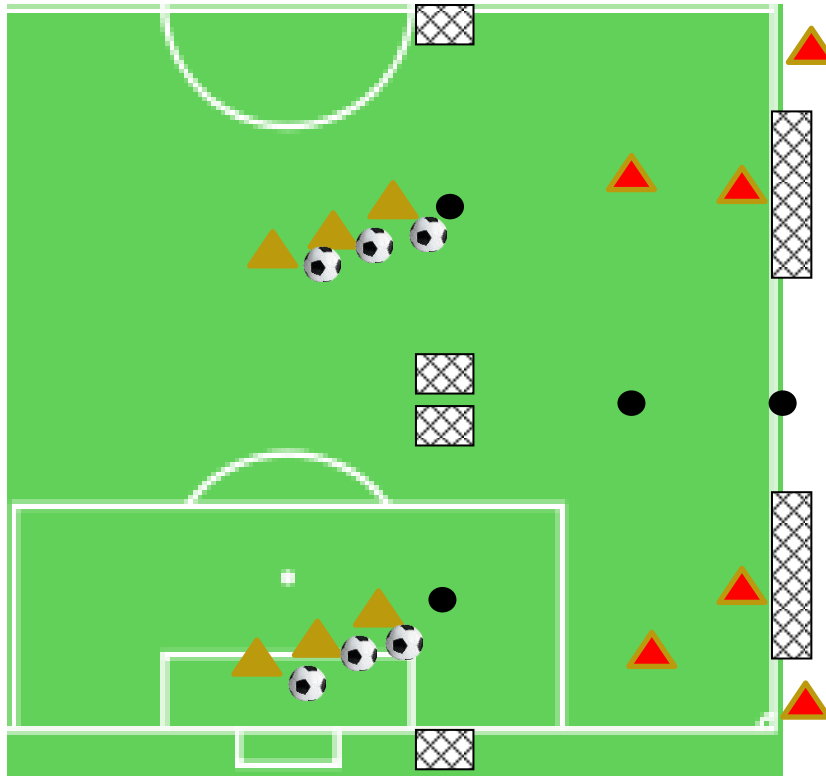
Fun:

- Welk team raapt de meeste kokosnoten?
- Wie is nooit getikt geweest?

Tip(s):

- Alert blijven voor overtredingen van de regels!
- Enkel met links/rechts afwerken als variatie
- 2 piraten als variatie

WV1: K+1/1



Beschrijving en duur: 4 x 4'

- Oranje spelers starten met bal aan de voet en trachten via een individuele actie tot scoren te komen bij een werkelijke doelkans
- Bij interceptie kan rode ploeg scoren in 2 minidoeltjes
- Iedereen sluit terug aan bij zijn eigen groep
- Na 4 ' wisselen de groepen

Coaching:

- Bal kort bij de voet
- Gericht en snel afwerken op doel bij een werkelijke doelkans
- Snelheid maken en houden, ruimte zoeken

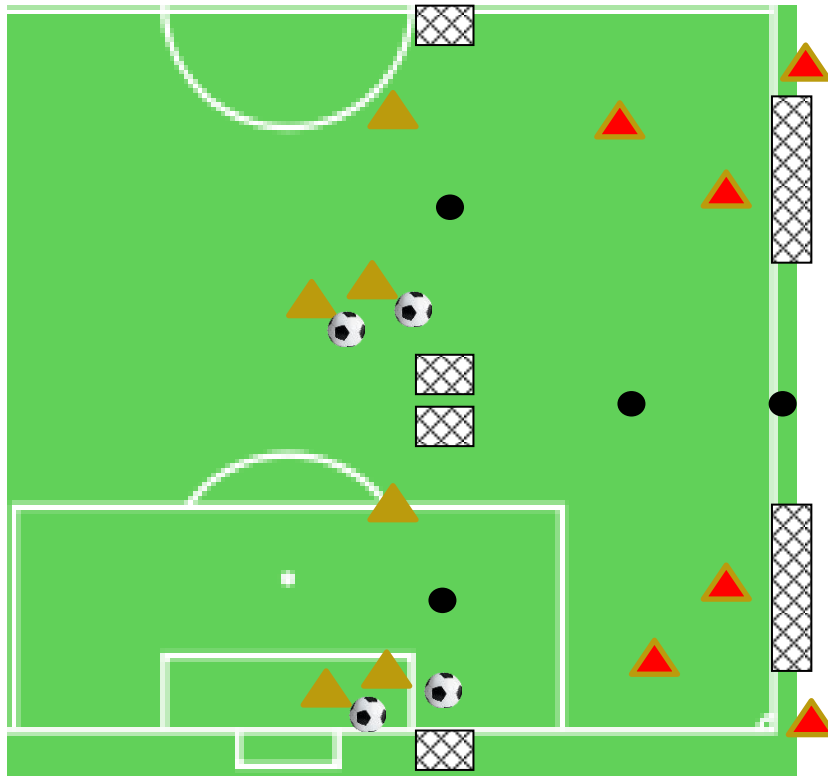
Fun:

- Welk team maakt de meeste doelpunten?
- Wie maakt de mooiste dribbel?
- Iedereen mag eens keeper zijn!

Tip(s):

- Puntentelling bijhouden door potjes te gebruiken

W/V2: K+1/2



Beschrijving en duur: 4 x 4'

- Oranje spelers starten met bal aan de voet en trachten een 2 tegen 1 situatie uit te spelen om te komen tot een werkelijke doelmkans
- Bij interceptie kan rode ploeg scoren in 2 minidoeltjes
- Startende speler met bal bij oranje wordt de volgende speler zonder bal
- Na 4' wisselen de groepen

Coaching:

- De juiste keuze maken: dribbel, pass of trap
- Tracht je ploegmaat vrij te spelen door de verdedigende speler op te zoeken en de bal af te spelen of kies voor de ruimte en tracht via snelheid een individuele actie op te zetten

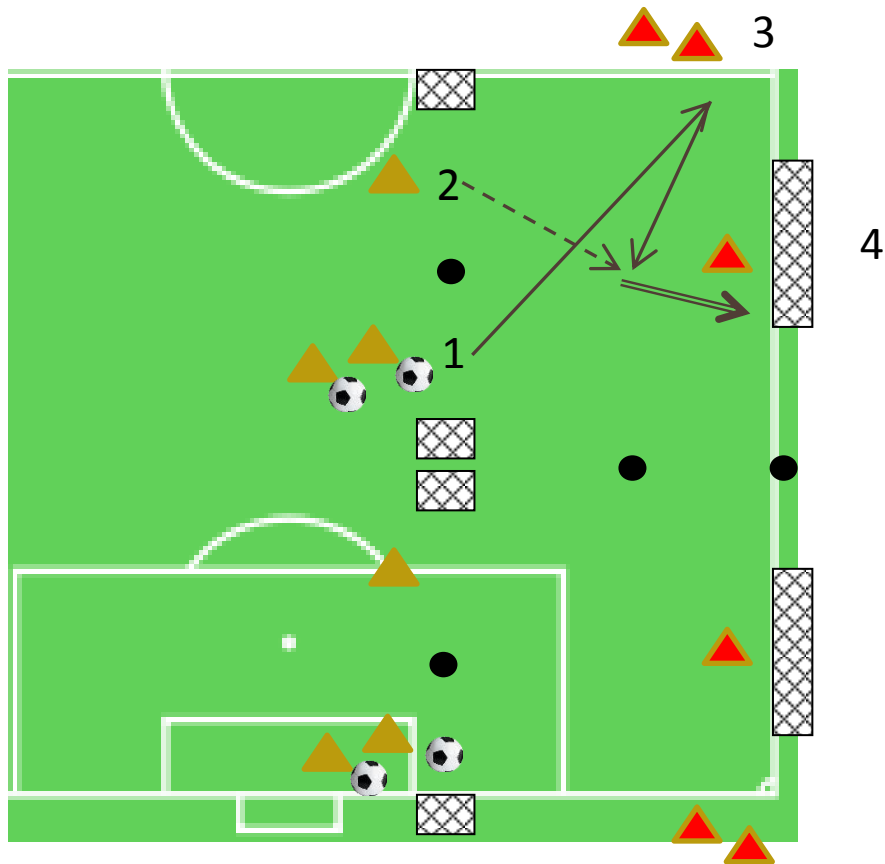
Fun:

- Welk team maakt de meeste doelpunten?
- Iedereen mag eens keeper zijn

Tip(s):

- Stop-help met interactie toepassen om specifieke spelproblemen op te lossen

TV2: shooting game



Beschrijving en duur: 2 x 5'

- Oranje dribbelt de bal in en speelt diagonaal op vrijkomende rode speler
- Bal klaarleggen op de juiste voet (rechts of links) voor de opkomende 3^{de} man
- Afwerken rechts/links
- Doorschuiven in numerieke volgorde

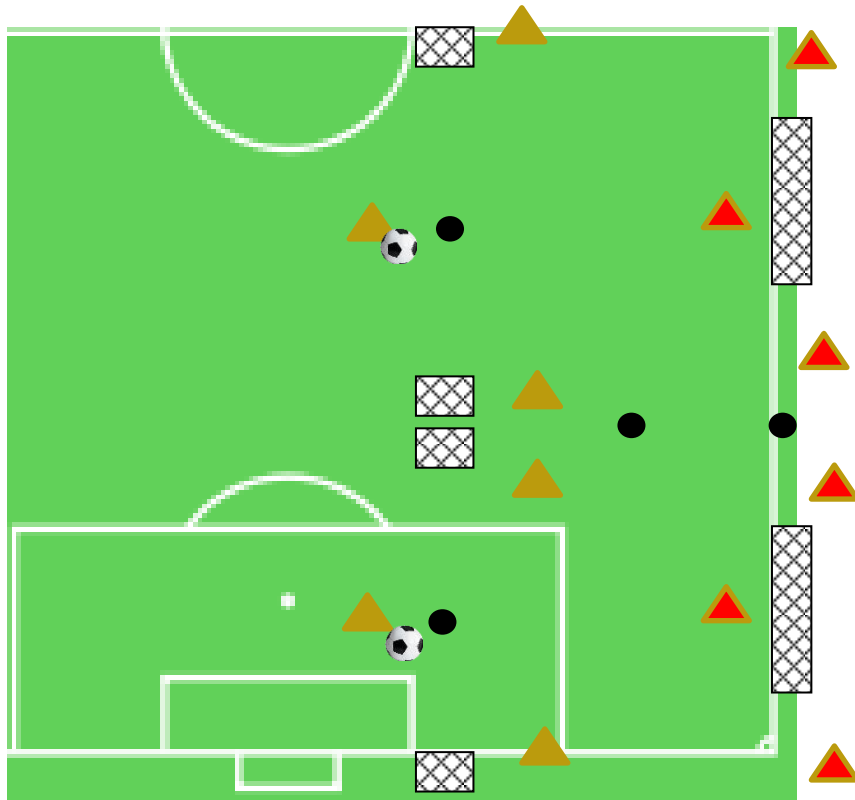
Coaching:

- Bal klaarleggen op de verste voet in de ruimte voor de inlopende speler
- Steunvoet kort bij de bal plaatsen
- Kijken naar de positie van de doelman en concentreren op de positie van de bal
- Trappen met wreef (tenen naar beneden)

Fun:

- Wie scoort de mooiste doelpunten?
- Wie maakte de mooiste goal?

WV3: K+2/3



Beschrijving en duur: 4 x 4'

- Continu spel
- Oranje spelers starten met bal aan de voet en trachten een 3 tegen 2 situatie uit te spelen om te komen tot een werkelijke doelmkans
- Bij interceptie kan rode ploeg scoren in 2 minidoeltjes
- Na 4' wisselen de groepen

Coaching:

- De juiste keuze maken: dribbel, pass of trap?
- Tracht je ploegmaat vrij te spelen door de verdedigende speler op te zoeken en de bal af te spelen of kies voor de ruimte en tracht via snelheid een individuele actie op te zetten

Fun:

- Wie wint de mini-tornooivorm (eindspel inkleden vb. champion's league: ploegnaam kiezen van topclub + elke speler mag kiezen welke speler hij wil zijn)
- Iedereen mag Thibaut Courtois zijn!

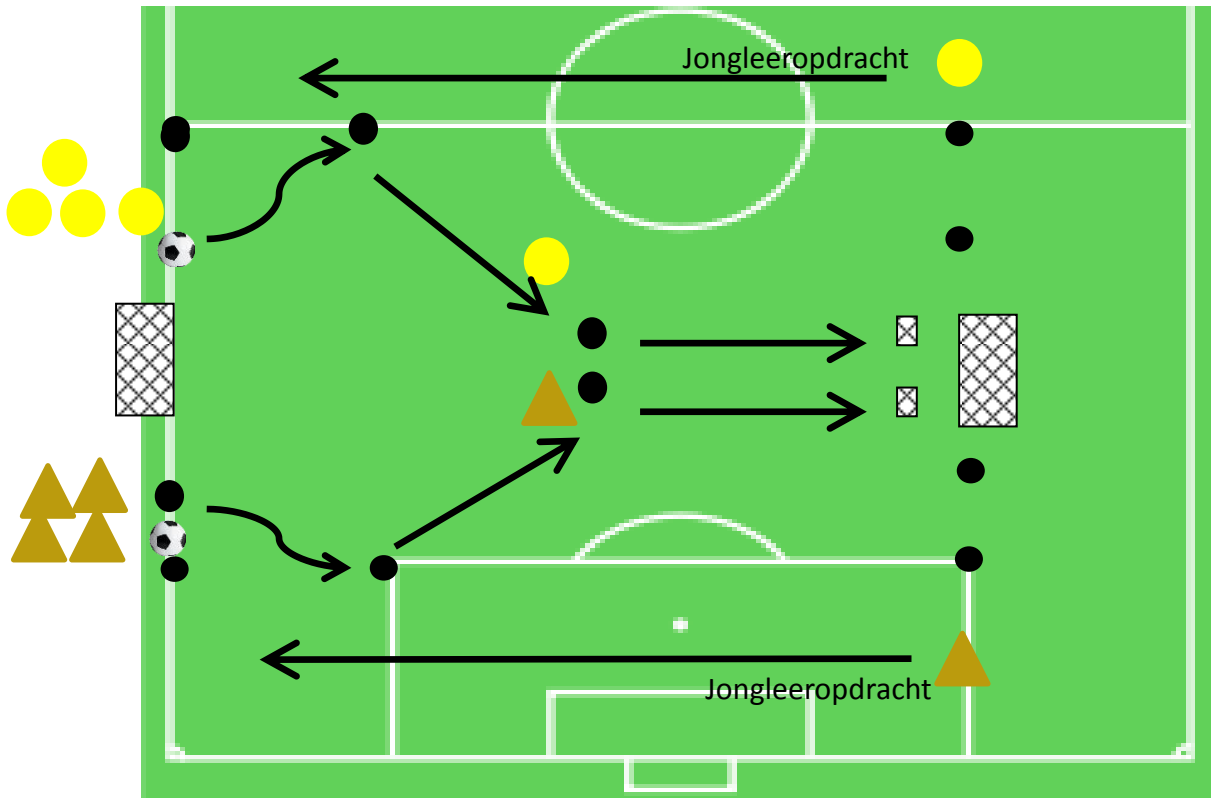
Tip(s):

- Stop-help met interactie toepassen om specifieke spelproblemen op te lossen

**Techniektraining met
focus op georiënteerde
balaannames
U10/U11**



Activatie



Beschrijving en duur:

- DEEL A: 5' Technisch-coördinatieve vormen in (3) straten
- DEEL B: 2x4' Technisch-coördinatieve vormen (tot aan kegel), vrije kapoefening gevolgd door een correcte inspeelpass. Ontvangende speler dient een georiënteerde aanname uit te voeren en te scoren. Na 3' wisselen. In het terugkeren krijgen ze een individuele (jongleer)opdracht
- DEEL C: 2x2' FUNvorm – vorm uit deel B, maar nu op snelheid, TEAM A tegen TEAM B.
- Totale duur: 20'

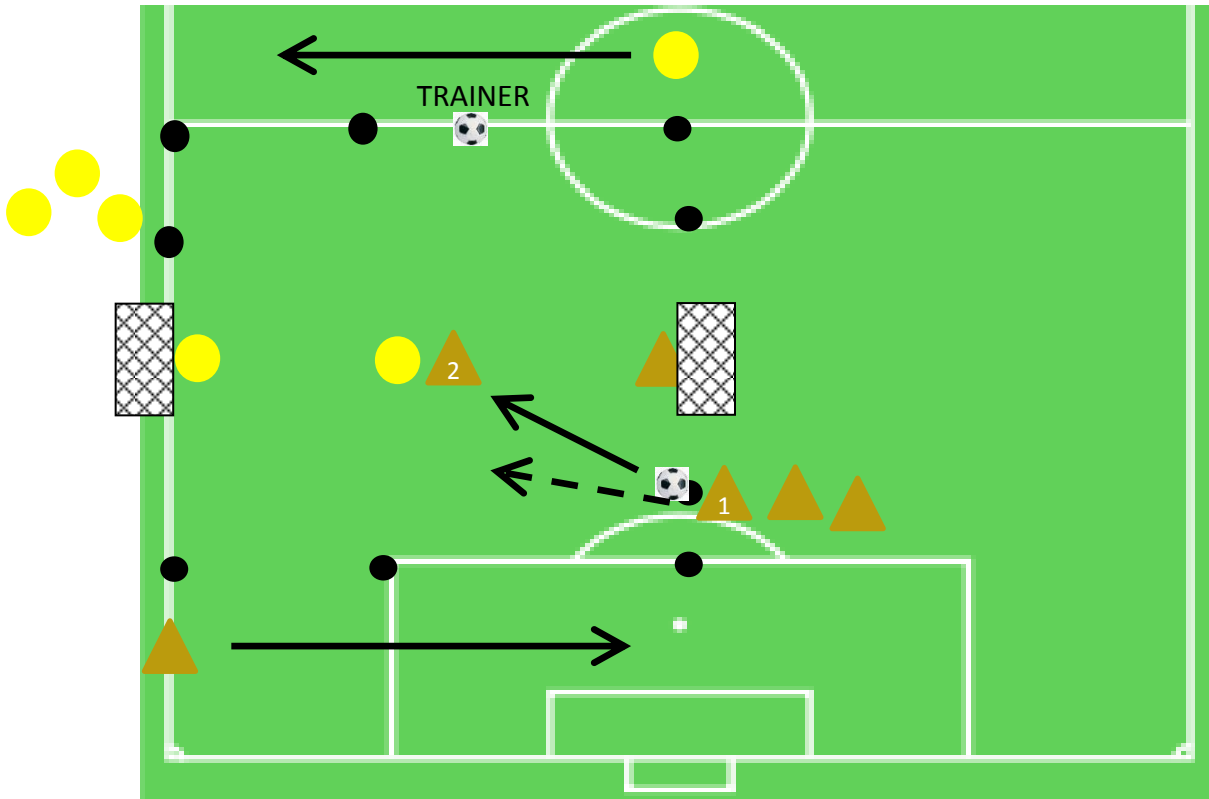
Coaching:

1. Speel de bal strak en voor de man in 'STRASSE BAL'
2. Sta correct ingedraaid richting doel, hou overzicht over bal en doel 'INGEDRAAID STAAN'
3. Zorg bij aanname dat de bal klaar ligt voor een passend gevolg 'GERICHTE AANNAME'
4. Shot gericht en met overtuiging op doel 'SCOR'

Variatie:

- Met de driehoeken kan je uiteraard variëren waardoor meer aannames aan bod zouden kunnen komen

WV1: K+2/K+1



Beschrijving en duur:

- Speler 1 (Team Bruin) speelt de bal in op de diepe spits (2) die zich vrijloopt van de verdediger van Team Geel. Na aanname volgt er een vorm K+1/K+2, waarbij dus de speler die inspeelt (2) steun geeft aan de spits
- Duur: 2x3' aanvallen per team (de vertrek richting van de bal na 3' aanpassen)
- Totale duur: 15'

Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4

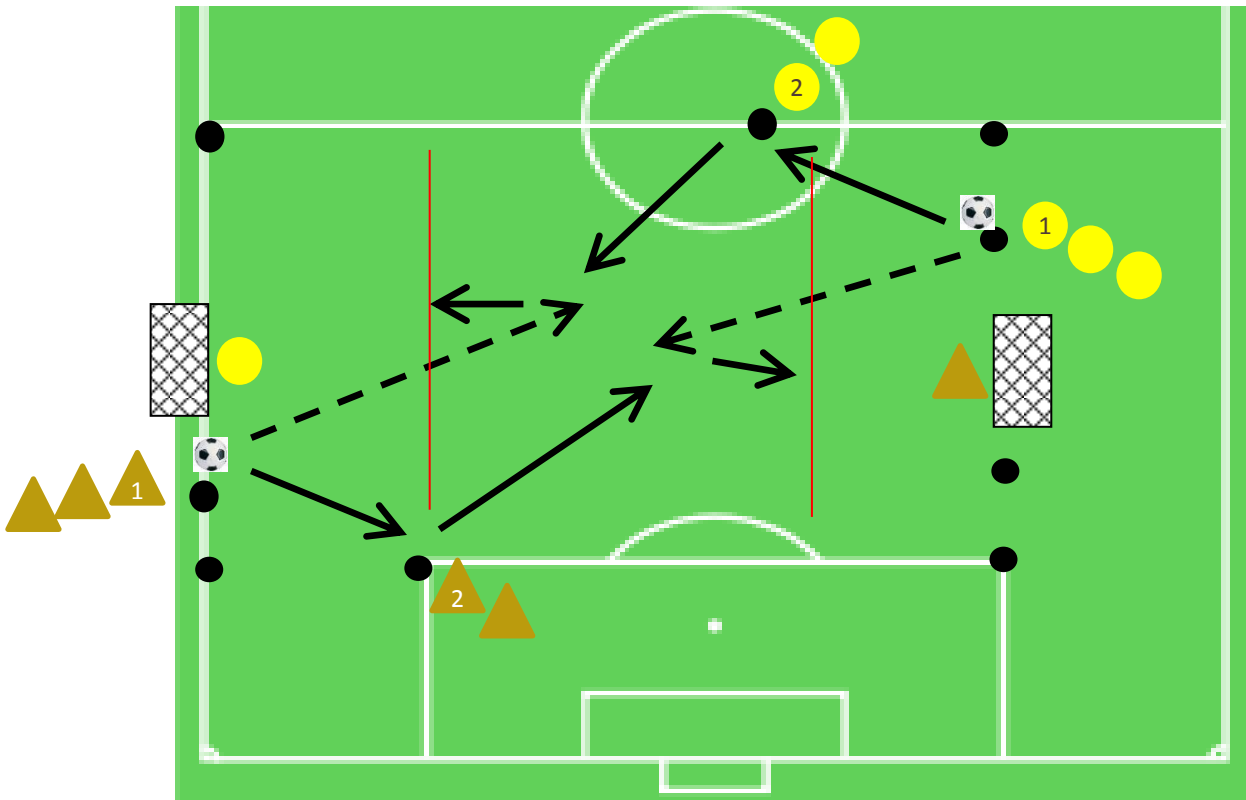
Fun:

- TEAM GEEL scoort = 2 punten + de spits krijgt een extra scoringskans via een extra inspeelbal die komt van de trainer – TEAM BRUIN scoort = 1 punt

Tip:

- Bij het aansluiten krijgen de spelers nog een individuele opdracht voorgeschoteld

TV1: controle, shoot and win!



Beschrijving en duur:

- Speler 1 (Team Bruin) speelt de bal in op zijn medespeler (2) die zich goed opendraait. Na de inspeelpass maakt speler 1 zich aanspeelbaar voor die dieptepass die speler 2 (Team Geel) geeft. Speler 1 neemt de bal georiënteerd aan en trapt op de doelman van Geel. Idem voor het andere team
- Niet trappen voorbij de rode lijn en (indien noodzakelijk) binnen een tijdslimiet. Slechte passes van de tegenpartij worden bestraft (minpunten)
- Doorschuiven binnen eigen ploeg (bal ophalen die door tegenpartij op doel getrapt wordt)
- Duur: 4 x 3' aanvallen (na 2 x vertrekken vanuit de andere richting)
- Totale duur: 15'

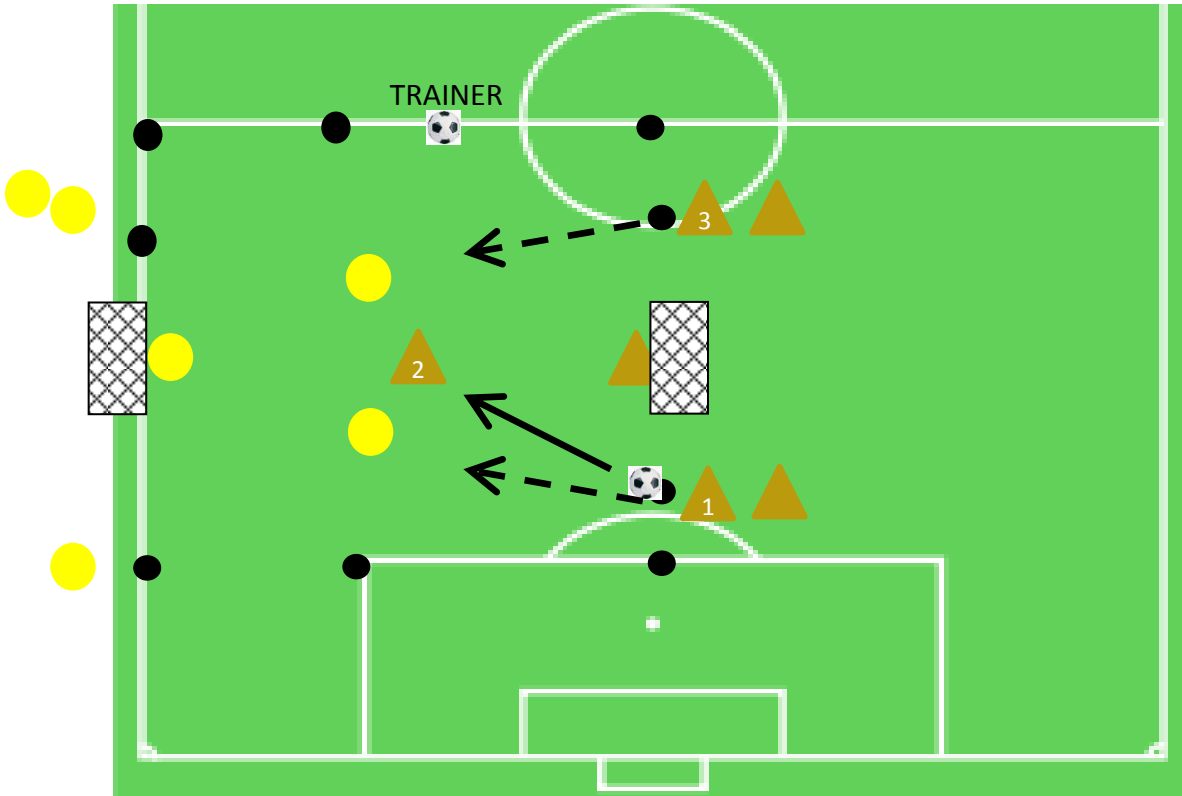
Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4

Fun:

- Welk TEAM scoort de meeste doelpunten?

WV2: K+3/K+2



Beschrijving en duur:

- Speler 1 (Team Bruin) speelt de bal in op de diepe spits (2) die zich losrukt van de verdedigers van Team Geel. Na aanname volgt er een vorm K+2/K+3 (waarbij dus de speler die inspeelt (1) + een extra speler (3) op de andere flank, steun geven aan de spits
- Duur: 2 x 3' aanvallen per team (vertrekrichting van de bal na 3' aanpassen)
- Totale duur: 15'

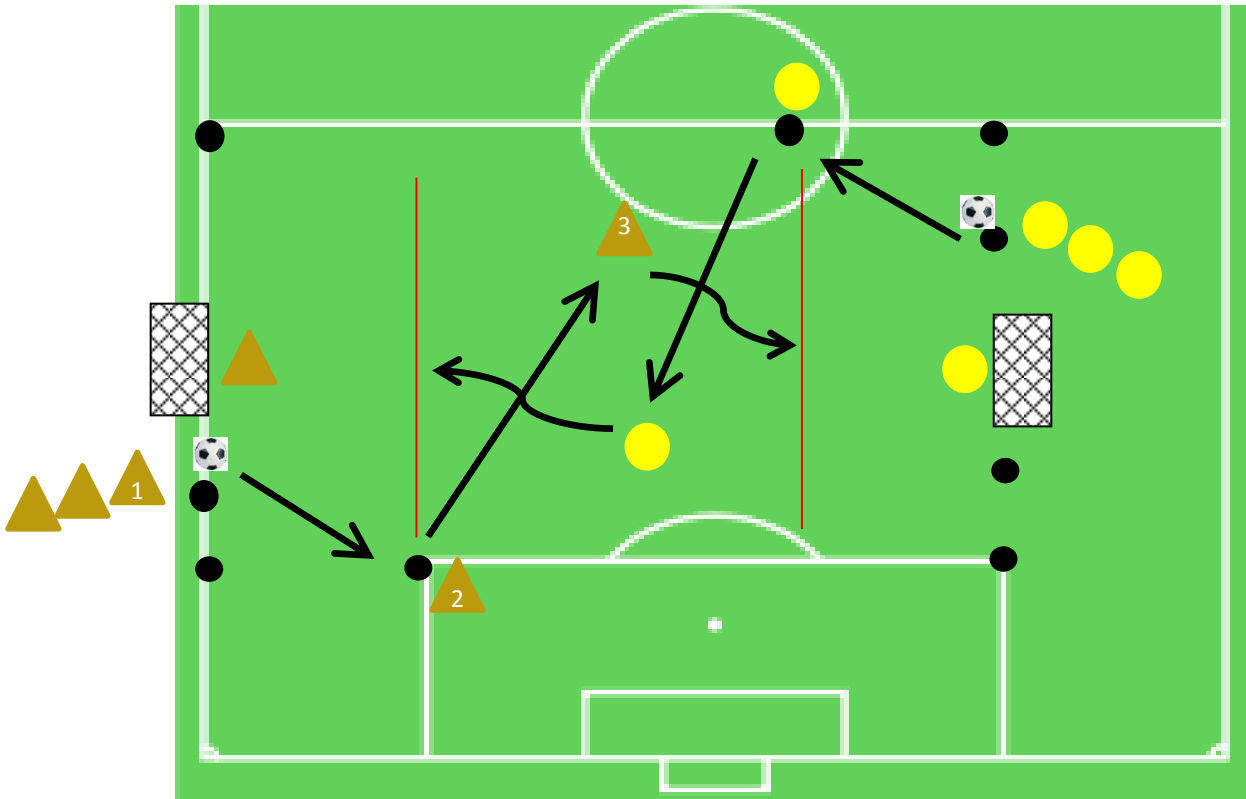
Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4

Fun:

- TEAM GEEL scoort = 2 punten + geel krijgt een extra scoringskans via een extra inspeelbal die komt van de trainer – het BRUINE TEAM mag hier wel op verdedigen – TEAM BRUIN scoort = 1 punt.

TV2: controle, shoot and win!



Beschrijving en duur:

- Speler 1 (Team Bruin) speelt de bal in op zijn medespeler (2) die zich goed opendraait en doorspeelt op de derde speler (3) van zijn team. Deze controleert en werkt zo snel mogelijk af. Team Geel doet dit op het zelfde moment. Altijd op startsignaal van de trainer
- Merk op: niet trappen voorbij de rode lijn
- Duur: 1' gewenning aan de oefening, nadien 4 x 2' aanvallen (na 2 x vertrekken vanuit de andere richting)
- Totale duur: 12'

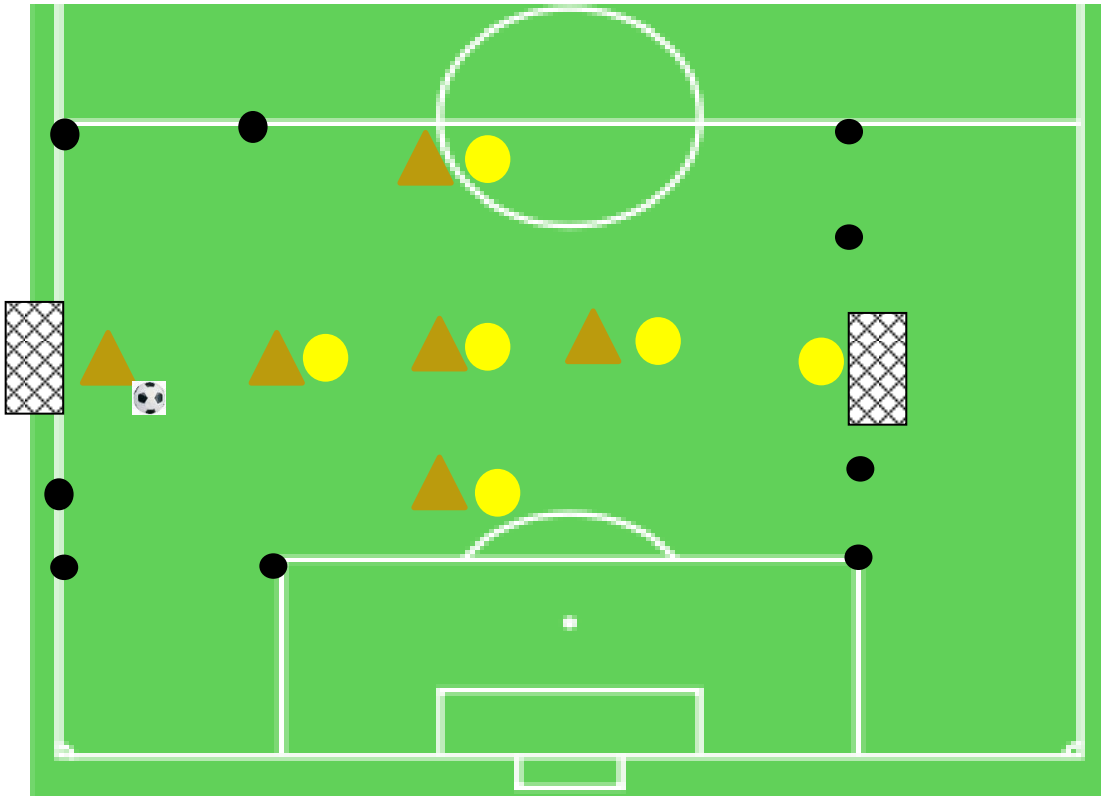
Coaching:

- 1 - 2 - 3 - 4

Fun:

- Welk TEAM scoort (als eerst)? Als eerste scoren = 3 punten, enkel scoren = 1 punt

WV3: K+5/K+5



Beschrijving en duur:

- Team Bruin vs Team Geel
- Totale duur: 2x4'

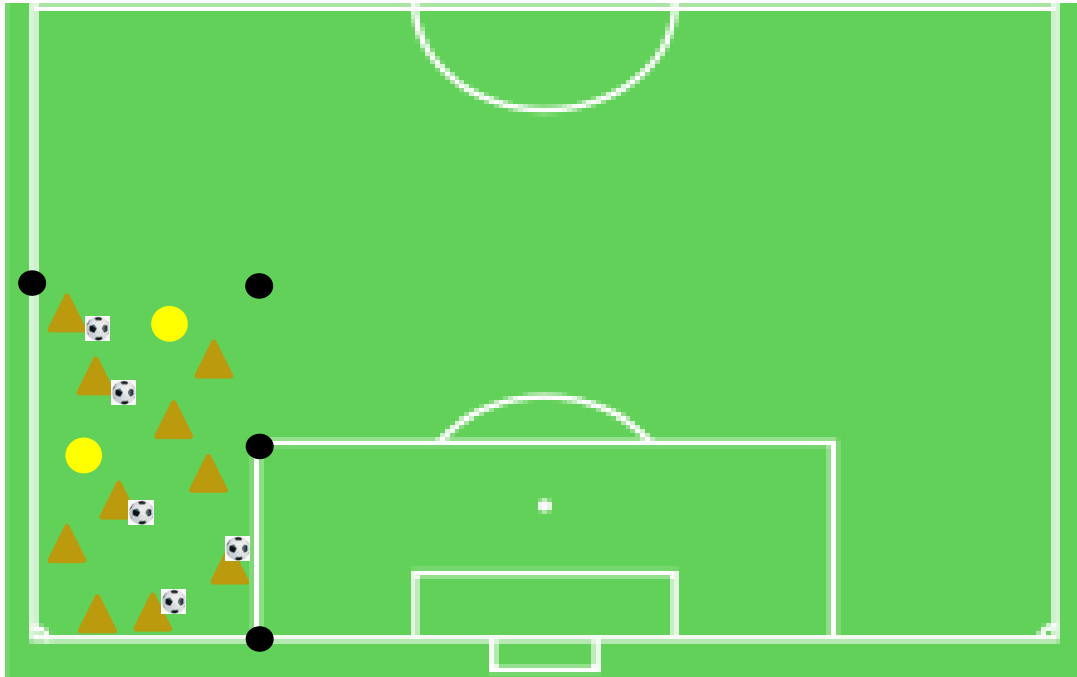
Coaching:

- Observatie en stop-helpmethode tussen de 2 helften
- Waar mogelijk goede balaanames extra in de verf zetten

**Techniektraining met
focus op passing en
controle
U12/U13**



Activatie



Beschrijving en duur:

- 5 ballen in het spel
- 2 jagers proberen een speler aan te tikken die geen bal heeft.
- 1 x uitvoeren met bal in de handen. Daarna bal aan de voet.
- Duur: 6 x 2' (telkens andere jagers)

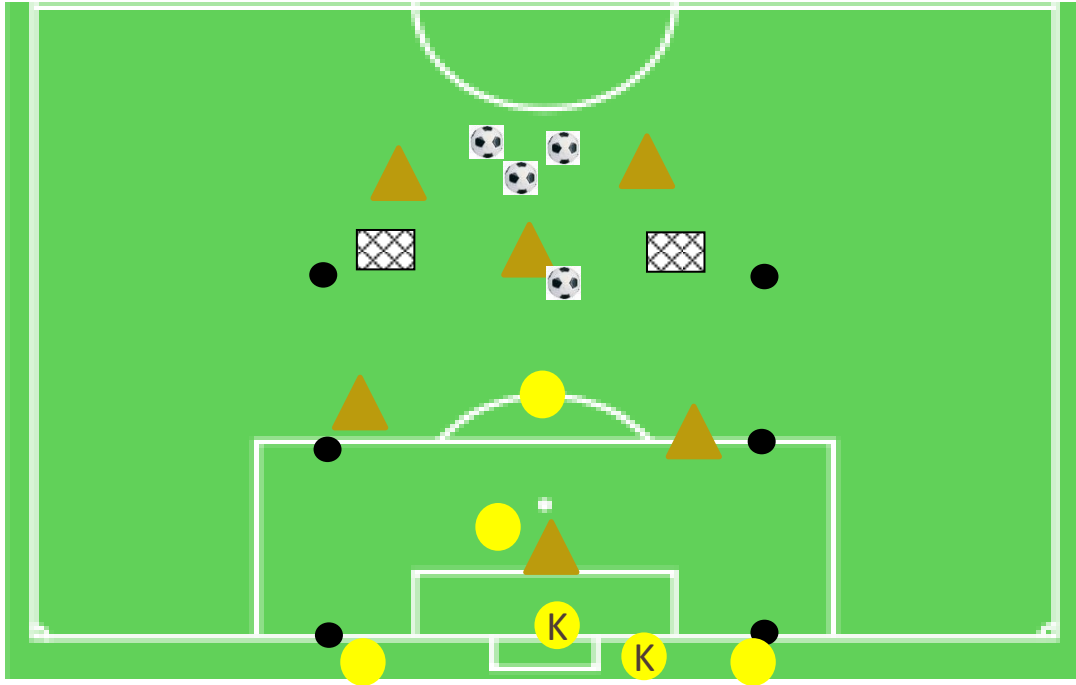
Coaching:

- Vraag de bal!
- Juiste passing (balsnelheid) in de loop of in de voet

Fun:

- Wie werd na 2' niet getikt?
- Wie werd na afloop van het spel het minst vaak getikt?
- Welke tikker heeft op 2' de meeste spelers getikt?

WV1: K+2/4



Beschrijving en duur:

- De bruine ploeg speelt naar het grote doel
- De gele ploeg kan scoren op de kleine doeltjes
- De bruine ploeg start steeds indien bal buiten of doelpunt
- Keepers wisselen na elke 2'
- Duur: golven van 2', na 3 x wisselt geel met oranje
- Totaal: 12'

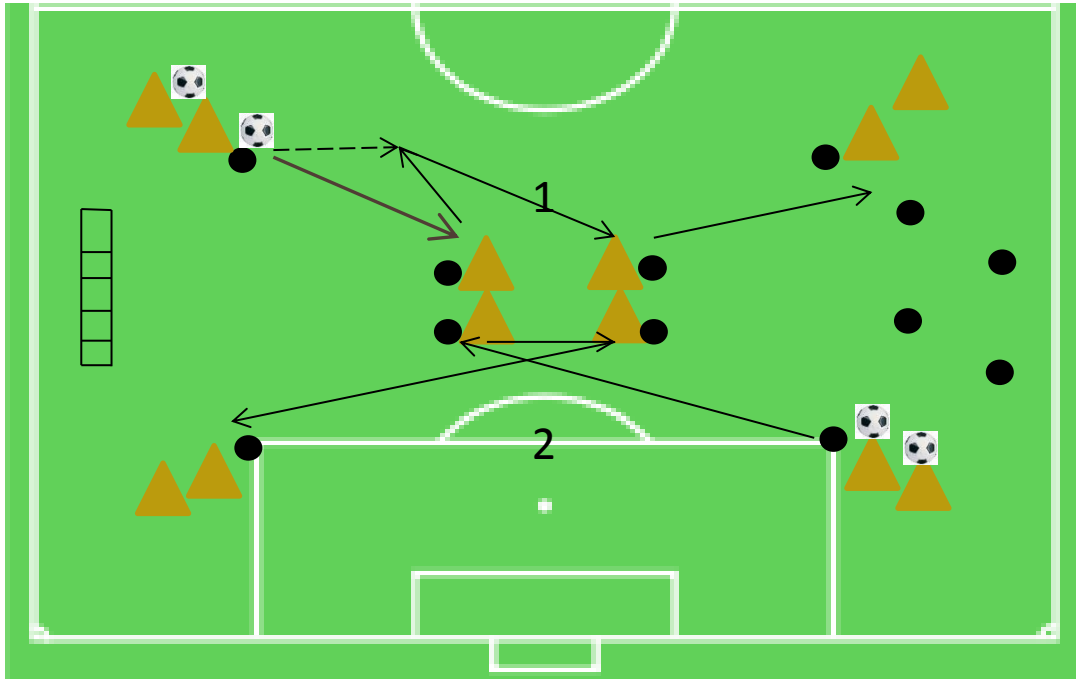
Coaching:

- Juiste passing in de loop of in de voet
- Ingedraaid staan + gerichte controle in de ruimte

Fun:

- De bruine ploeg staat in de meerderheid en krijgt een dubbele score als ze na 3 passen kunnen scoren waarvan max 3 tijden de bal te raken (zonder dat de bal geraakt wordt door de tegenpartij)

TV1: passing en controle



Beschrijving en duur:

- 1: bal inspelen, bal kaatsen, bal doorspelen, aanname en bal meegeven in de loop, opgelegde baloefening tussen de kegels
- 2: bal inspelen op de verste speler, kaats op de speler onder je, bal doorspelen, aanname en oefening in de loopladder (andere kant tussen de kegels)
- Duur: 8' per oefening, waarvan 4' rechtsom en 4' linksom
- Totale: 16'

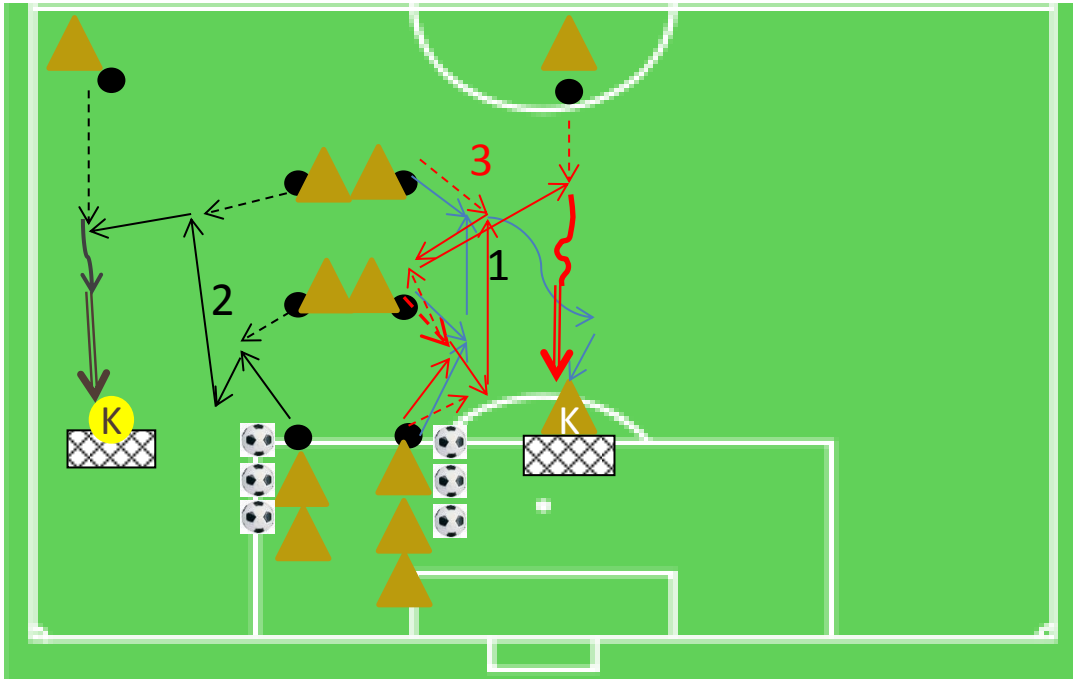
Coaching:

- Oefening start met bewegende bal
- Vooractie of vrijlopen (potjes zijn slechts een indicatie, speler moeten ervan loskomen)
- Inspelen op juiste voet

Fun:

- Laat spelers zelf loop- en technische oefeningen kiezen
- Binnen aantal minuten zoveel mogelijk "topuitvoeringen"

TV2: passing, controle en afwerking



Beschrijving en duur:

- 1: bal in beweging en pas op speler die de bal in de ruimte vraagt, controle en doordraaien en pas op volgende speler die de bal in de ruimte vraagt, controle en bal leiden naar doel en op doel trappen
- 2: bal in beweging en pas op speler die in de ruimte de bal vraagt, kaats, speel de bal door op de volgende speler die de bal in de ruimte vraagt, speel de bal in de ruimte op de overlappende speler, deze werkt af op doel
- 3: bal in beweging en inspelen op de speler die de bal in de ruimte vraagt, kaats, bal doorspelen op volgende speler die de bal in de ruimte vraagt, kaats op vorige speler, meegeven aan de buitenste speler die inkomt, deze neemt de bal aan in de ruimte en werkt af
- Duur: 3 x 5' (eerst 1, dan 2 en tot slot 3)

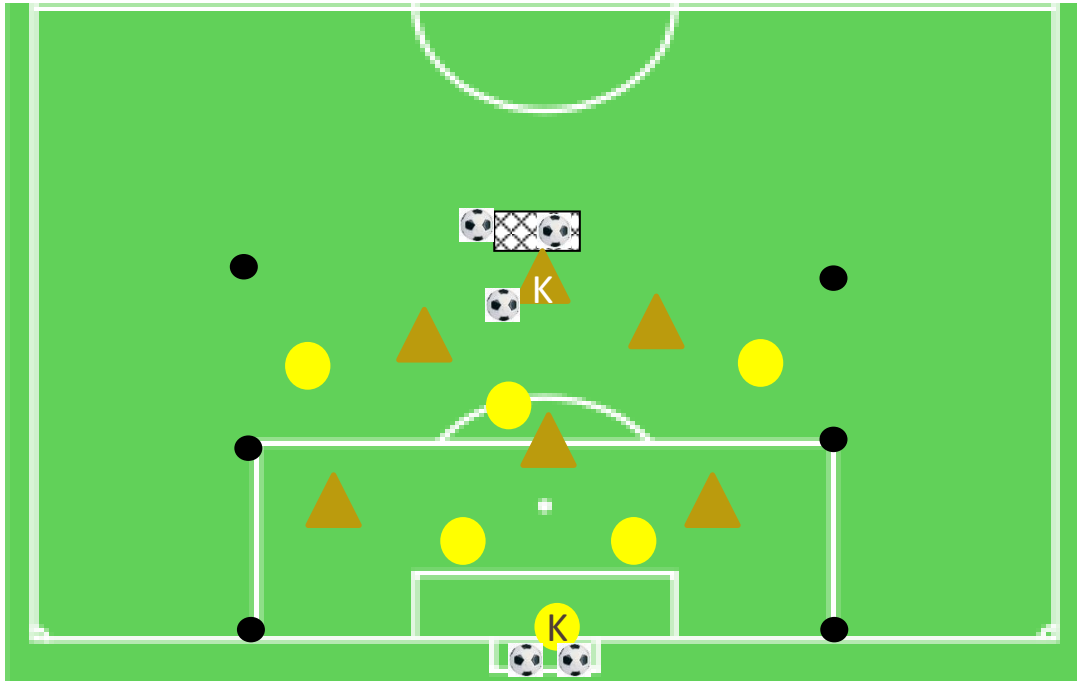
Coaching:

- 1: juiste moment in de ruimte lopen, over de grond inspelen en gerichte aanname
- 2: juiste voet inspelen, kaats over de grond, hoeken maken in de paslijn, geen laterale bal
- 3: juiste voet inspelen, kaats over de grond, positie nemen ten opzichte van de bal

Fun:

- Wie maakt de meeste doelpunten?

WV3: K+5/K+5



Beschrijving en duur:

- Wedstrijd volgens normale wedstrijdregels
- Continu spel
- Duur: 15' (2 x 7,5')

Coaching:

- Vrijlopen zonder bal
- Bal vragen
- Correcte passing in de loop of in de voet
- Gerichte controle
- Juiste voet inspelen

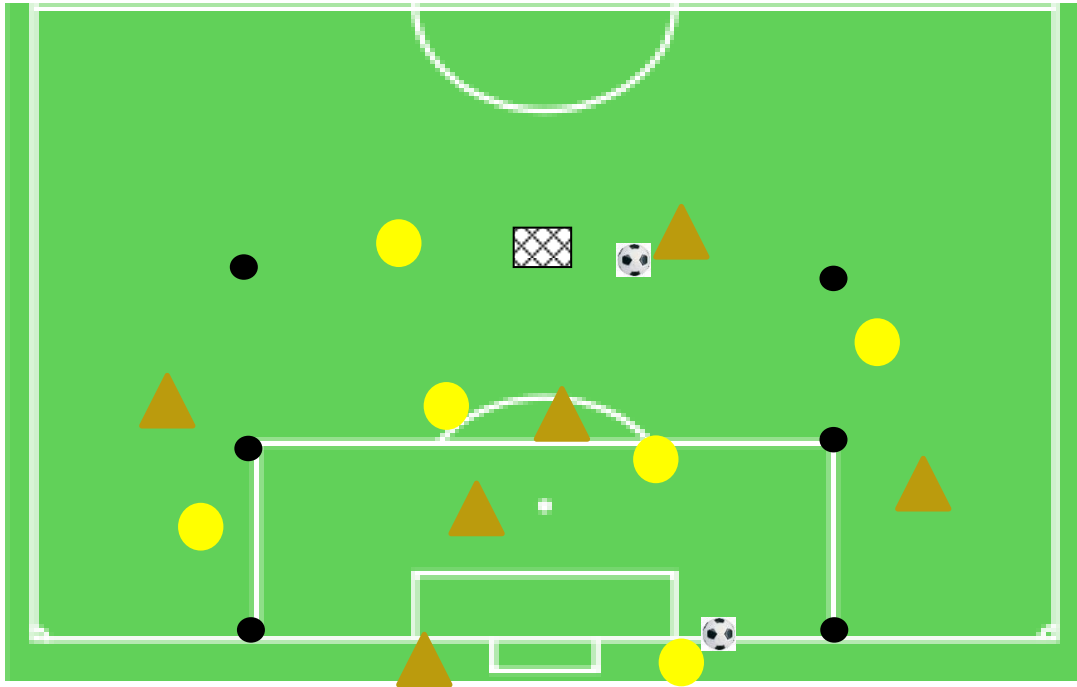
Fun:

- Dubbele score indien je kan scoren na 4 passen zonder dat de tegenstrever de bal raakt

Techniektraining met focus op wreeftrap U14 en ouder



Activatie



Beschrijving en duur:

- 2 ballen in het spel: 1 voor elk team (2 teams spelen niet tegen mekaar)
- 4 spelers per team op de zijkanten, andere spelers in het veld
- Bal moet steeds van binnen naar buiten en omgekeerd
- Daarna overgaan naar verplicht 2 tijden op de zijkanten (controle, wreefpass)
- Variant: wreefpass op de zijkant, speler A centraal in 1 tijd verplicht kaatsen naar speler B centraal (onderlinge wisselwerking) die een wreefpass uitvoert naar de zijkant
- Duur: 3 x 5'

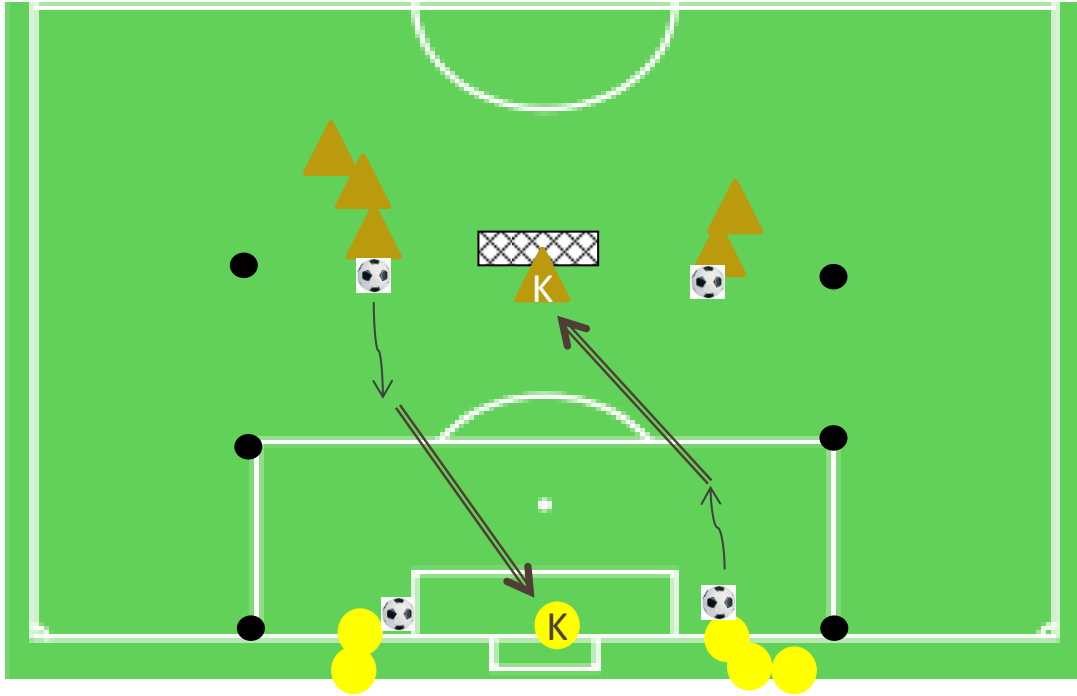
Coaching:

1. Leg de bal schuin voor je weg
2. Plaats je steunvoet naast de bal
3. Haal voldoende uit met je zwaaibeen (zwaai het naar achter)
4. Raak de bal in het midden met de wreef van je voet (laat je voetpunt naar beneden wijzen)
5. Maak een versnelling met je zwaaibeen
6. Gekruiste coördinatie met je lichaam (hou balans)

Fun:

- Welk team kan de oefening het langst uitvoeren zonder slechte controle of bal weg?

TV1: soloshooting



Beschrijving en duur:

- Recht indribbelen en van buiten de 16m wreeftrap op doel
- Afwisselend links en rechts tegelijkertijd laten starten
- Duur: 15'

Coaching:

- 1-6

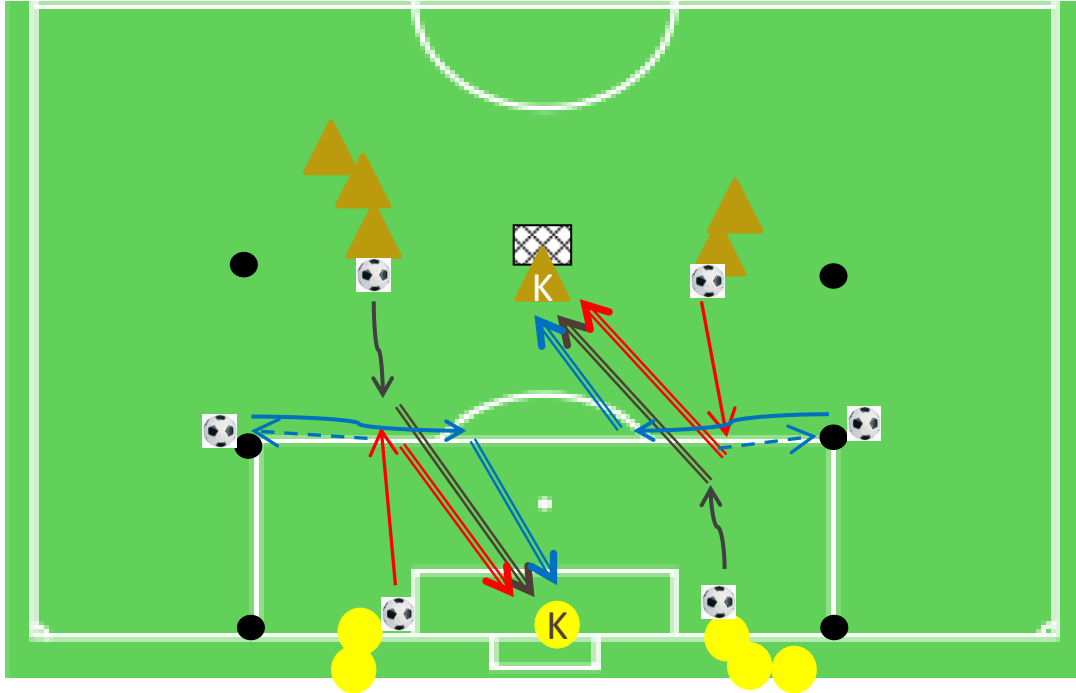
Fun:

- Welk team scoort de meeste doelpunten?

Tip:

- Indien er te weinig gescoord wordt, kan je dezelfde oefening laten uitvoeren zonder doelman. Score indien in het kader, dubbele score indien de bal niet botst voor hij in het doel komt.

TV2: tripleshooting



Beschrijving en duur:

- Herhaling TV1 (eerste wreeftrap op doel) maar met 2 bijkomende opdrachten:
 - 1. bal wordt achteruit gespeeld door 'tegenstander' en afgewerkt in 1 tijd met de wreef (tweede wreeftrap op doel – rode pijlen)
 - 2. bal gaan halen, indribbelen over de 16m en schuin afwerken wanneer je kan (derde wreeftrap op doel – blauwe pijlen)
- Welk team scoort de meeste doelpunten?
- Duur: 15'

Coaching:

- 1-6

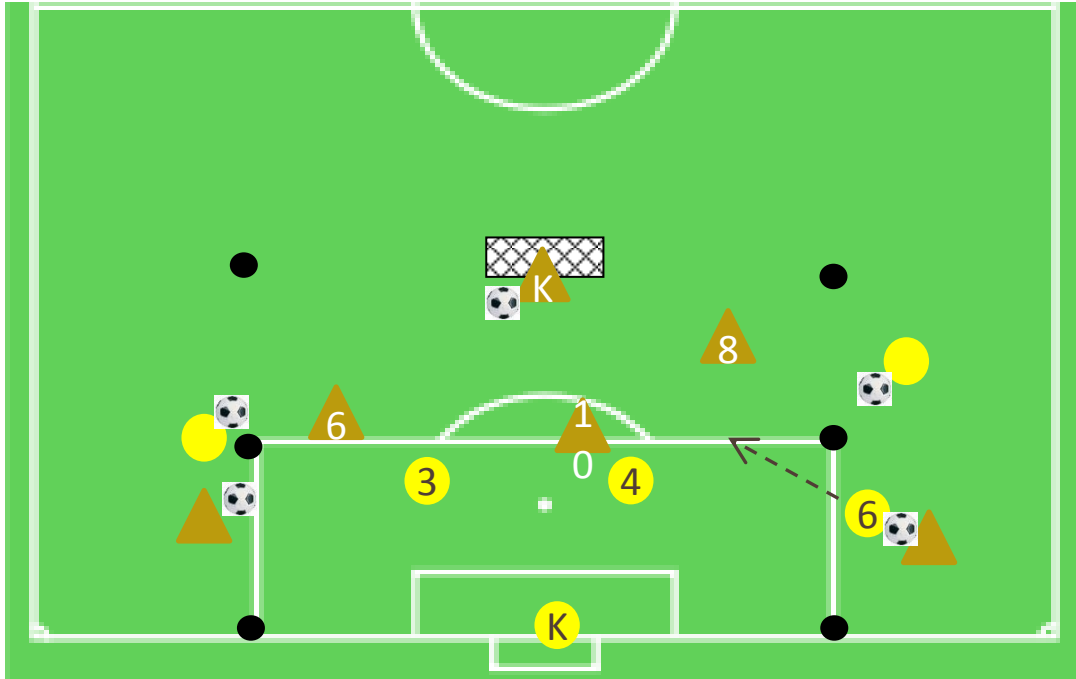
Variatie:

- Coach zegt een doel waar de spelers moeten op afwerken (reactievermogen integreren) – dit kan 3x verschillend zijn: 1^e 2 keer op andere keeper en 3^e keer op eigen keeper bvb.

Fun:

- Wie mag de gouden stier op zijn shirt drukken?

WV3: K+3/K+2(+1)



Beschrijving en duur:

- Starten in meerderheidssituatie: bal wordt opgestart bij K
- Snel uitspelen van meerderheid
- Wanneer een verdediger de bal kan onderscheppen mag 6 in het terrein komen en hebben ze vrij spel in de gelijkheidssituatie
- Het team dat een doelpoging onderneemt, krijgt nog een free shot: bal wordt door 1 speler van de zijkant met een wreefpass ingespeeld, controle en afwerken (buiten de 16m)
- Duur: 15'

Coaching:

- Observatie + stop-helpmethode na 7,5'
- 1-6

Fun:

- Doelpunt na wreeftrap telt dubbel