

Trainen van jonge voetballers

Michel Punga



acco

TRAINEN VAN JONGE VOETBALLERS

Michel Punga

Trainen
van jonge voetballers

Acco Leuven / Leusden

Eerste druk: 2001

Gepubliceerd door Uitgeverij Acco, Brusselsestraat 153, 3000 Leuven (België)

Voor Nederland:

- *Uitlevering*: Centraal Boekhuis bv, Culemborg
- *Correspondentie*: Hamersveldseweg 86, 3833 GT Leusden

Omslagontwerp: Danny Juchtmans

© 2001 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba), Leuven (België)

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

No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.

Inhoud

Woord vooraf	7
Ten geleide	9
Jaarplan	11
Trainingsindeling	13
Deel 1. Voorbereidingsperiode	15
Training 1: Voetbaluithouding – basistechniek	17
Training 2: Voetbaluithouding – basistechniek	21
Training 3: Voetbaluithouding – basistechniek	26
Training 4: Voetbaluithouding – basistechniek	30
Training 5: Voetbaluithouding – basistechniek	37
Training 6: Voetbaluithouding – basistechniek	42
Training 7: Voetbaluithouding – basistechniek	46
Training 8: Voetbaluithouding – basistechniek	50
Training 9: Voetbaluithouding – basistechniek	54
Training 10: Voetbaluithouding – basistechniek	59
Training 11: Voetbaluithouding – basistechniek	63
Training 12: Voetbaluithouding – basistechniek	68
Deel 2. Wedstrijdperiode	73
Ezelspelen	75

Training 13:	Kaatsen – concentratie	77
Training 14:	Combinatie – voetbaluithouding – concentratie	83
Training 15:	Kaatsen – wendbaarheid	89
Training 16:	Duel – combinatie	92
Training 17:	Traptechniek – duel	96
Training 18:	Kaatsen – één-twee beweging	98
Training 19:	Snelheid van uitvoering – duel	103
Training 20:	Traptechniek – kaatsen	107
Training 21:	Kaatsen / één-twee beweging – traptechniek – concentratie	112
Training 22:	Eén-twee beweging analyse – kaatsen – ritmeverandering	117
Training 23:	Wendbaarheid – doelpoging – analyse één-twee beweging	122
Training 24:	Eén-twee beweging – achtervolging – traptechniek	127
Training 25:	Traptechniek – één-twee beweging	131
Training 26:	Traptechniek – kaatsen onder druk – doelpoging	135
Training 27:	Traptechniek – kaatsen	139
Training 28:	Analyse één-twee beweging – traptechniek – kaatsen	142
Training 29:	Analyse één-twee beweging – traptechniek – kaatsen	146

Deel 3. **Onderhoudsperiode** 149

Training 30:	Herhaling basistechniek – buitenom bewegen	151
Training 31:	Actie na voorzet – buitenom bewegen – automatisme naar doel	156
Training 32:	Herhaling basistechniek – steekpass	161
Training 33:	Traptechniek – kaatsen (herhaling) – actie na voorzet	165
Training 34:	Buitenom bewegen – kaatsen na doelpoging	170
Training 35:	Steekpass – dieptepass – herhaling één-twee beweging	174
Training 36:	Traptechniek – steekpass – herhaling één-twee beweging	178
Training 37:	Herhaling wendbaarheid – passeerbeweging	181
Training 38:	Vooractie, na actie – kaatsen + steekpass – één-twee beweging	185
Training 39:	Vooractie – actie na voorzet – automatisme één-twee beweging	189
Training 40:	Automatisme – actie voor en na pass	192

Woord vooraf

Onderzoek heeft aangetoond dat de meeste jeugdspelers omstreeks hun zesde, zevende jaar beginnen te voetballen in clubverband. Om internationaal de top te halen, moeten er meer dan 10.000 uren geïnvesteerd worden in het voetbal. Concreet betekent dit dat er gemiddeld 10 jaar wordt over gedaan om via nationale (jeugd)selecties internationaal door te breken.

Dat België wellicht voor de zesde keer op rij kan deelnemen aan een Wereldbekerturnooi toont aan dat vele ouders, coaches, clubmensen en vrijwilligers hun uiterste best deden om bij te dragen tot het ontwikkelingsproces van talentvolle jeugdspelers. Toch is iedereen het erover eens dat er in België nog heel wat werk te verrichten is om het voetballeerproces te verbeteren en alle jeugdspelers de opleiding te geven die ze verdienen.

In deze optiek is dit geen boek zoals om het even welk ander voetbalboek...

Ten eerste is er Michel Punga, de auteur van het boek. In zijn loopbaan heeft hij over een periode van pakweg 20 jaar, meer dan 500 kinderen getraind én gecoacht, over verschillende generaties heen. Overigens is hij sinds 1994 niet alleen een gewaardeerd jeugdtrainer van de '-13' in RSC Anderlecht, maar tevens staat hij ook bekend als de drijvende kracht achter de individuele trainingen in het Opleidingscentrum te Zonhoven. Ik heb hem persoonlijk leren kennen als een zeer bijzondere coach tijdens trainingen en wedstrijden in Neerpede en tijdens voetbalstages in Leuven.

Ten tweede is er de inhoud van dit boek. Ten overstaan van een analytische, globale en zelfs zandlopermethode, garandeert een situatie-georiënteerde aanpak zoals Punga hier voorstelt dat er steeds een optimale leeromgeving is. Zo zitten er steeds *voetbalspecifieke doelstellingen* in de oefenstof (waarbij doelgericht kansen worden gecreëerd én doelpunten gescoord). Tevens garanderen de verschillende organisatievormen *veel herhalingen* (geen lange wachttijden, maar juist veel oefenbeurten). Ook wordt er rekening gehouden met de *specifieke leeftijdsgroep*. Het is een bijzondere verdienste van de auteur dat hij in dit verband de techniek niet alleen als doel stelt, maar eerder als een middel om kinderen inzicht te geven in de meest uiteenlopende situaties. Om het met de woorden van de ouders te zeggen "Il ouvre quelque chose dans leur cerveau...". Ten slotte worden er heel wat tips gegeven voor *de juiste coaching*. Wedstrijden en trainingen moeten spannend zijn. Er moet ook voortdurend een uitdaging zijn die voor kinderen net haalbaar is en vaak individueel wordt ingevuld. Een combinatie van deze accenten werkt uiterst motiverend en

nodigt kinderen uit zich volledig uit te leven. Misschien is deze soort coaching en/of beïnvloeding wel het allersterkste punt van de auteur...

Ten derde is er het Woord vooraf dat dit boek inleidt. Als wetenschapper is het niet vanzelfsprekend hiervoor gevraagd te worden. Alles wat met wetenschap te maken heeft, wordt maar al te vaak bestempeld als té theoretisch, té weinig praktijkgericht. De realiteit leert ons echter dat er niets praktischer is dan een goede theorie... UEFA en FIFA in de eerste plaats, maar ook topclubs in de ons omringende landen, tonen aan dat er geen vooruitgang is in training en coaching van topspelers en -scheidsrechters zonder professionele en dus wetenschappelijke begeleiding.

Met het 'testament' dat hier wordt voorgesteld, wil Michel Punga ons oefenstof aanbieden, met het duidelijke idee dat wat aan de jeugd wordt aangeboden, kindgericht moet zijn en blijven én dus altijd opnieuw boeiend en uitdagend moet overkomen. Als we dit belangrijke idee uit het oog verliezen, verliest het voetbal de jeugd en dus de toekomst. Zonder degelijk jeugdvoetbal kan er immers van (top)voetbal geen sprake zijn...

Lente, 2001

WERNER HELSEN

Hoogleraar K.U.Leuven

Ten geleide

Hallo collega,

Je bent op zoek naar:

- *vernieuwing van trainingen*
- *verruiming van kennis*
- *een houvast...*

Hopelijk vind je hierbij rijke ingrediënten voor een gezond werkjaar.

Het kneden... vormen... bakken... proeven... de smaak ervan...

Dat is jouw persoonlijke bijdrage... een serieuze opgave!

De kans op slagen is dikwijls evenredig met je inzet en bestrijkt vele domeinen.

Ik wil er enkele belangrijke toelichten:

- discipline
- deskundigheid
- consequentie

DISCIPLINE, die niet opgelegd maar aanvaard wordt, die er mag maar niet moet zijn (jeugd mag maar moet niet winnen); niet in disciplinaire maar verantwoorde oefeningen.

DESKUNDIGHEID, het werk van bevoegden, de jeugdvoetbal-'expert'; veronderstelt met kennis van zaken leiden... bijsturen... oordelen...; je trainingsveld zuiveren van buitenstaanders... naar hun terrein verwijzen.

CONSEQUENTIE, het lijkt logisch maar nog meer noodzakelijk; consequent in redeneren en handelen; modern conservatisme met een luisterend oog... moeilijk!

Onze *jeugd* vraagt (smeeft) om sterke persoonlijkheden, competente leiders... aanvaardt verantwoorde leiding.

Natuurlijk wist je dat... wist je zelfs veel... maar niet *alles*.

We willen je daarin steunen, collega!

MICHEL PUNGA

Trainer-coach

Haast u langzaam
het gaat om opleiding,
of niet soms?

Bij jeugd mag men niet praten
over tijdverlies... herhalen, nog eens
herhalen tot vervelens toe.

Oefeningen uitvinden... overnemen...
dat is makkelijk
het voornaamste is hoe je
met deze oefeningen
omgaat... en waarom?

Tijdens de trainingen
werk ik bewust met
moeilijke oefenstof
nadenken dus...

Jaarplan

1. **Vorbereidingsperiode:** van juni tot en met einde augustus

A. **Basisuithouding:** van juni tot en met half juli

- individueel werk
- alternatieve sporten: tennis, squash, volleybal...

!! Je moet honger krijgen naar de bal.
Footing en duurlopen verbannen.

B. **Voetbaluithouding:** van half juli tot en met einde augustus

Fysieke eigenschappen	Voetbalscholing
<ul style="list-style-type: none">• Coördinatie• Behendigheid• Wendbaarheid	<ul style="list-style-type: none">• Balgevoel• Basistechniek• Passeerbeweging

2. **Wedstrijdperiode:** van begin september tot en met einde december

Fysieke eigenschappen	Voetbalscholing
<ul style="list-style-type: none">• Snelheid• Ritme spelen: pressing• Duel• Explosiviteit	<ul style="list-style-type: none">• Combinatie met 2, 3, 4...• Kaatsen• Eén-twee beweging• Traptetechniek

3. **Onderhoudsperiode:** van begin januari tot en met einde mei

Fysieke eigenschappen	Voetbalscholing
<ul style="list-style-type: none">• Wendbaarheid• Maximale kracht• Specifieke kracht	<ul style="list-style-type: none">• Positiespel• Steekpass• Buitenom bewegen• Vooractie• Actie na voorzet

Trainingsindeling

- frequentie: drie- à viermaal per week
- duur: 1.30 u.

1. Warming-up

Duur

Inhoud

30'

- individuele techniek
- ezelspel
- stretching

2. Speltechniek – Wedstrijdtechniek

Inhoud

20'

- dominante:
 - voetbalscholing
- allerlei:
 - individuele benadering
 - doelschot
 - fysieke eigenschappen

3. Toepassing

Inhoud

30'

- positieospel
- wedstrijdvorm
- wedstrijd

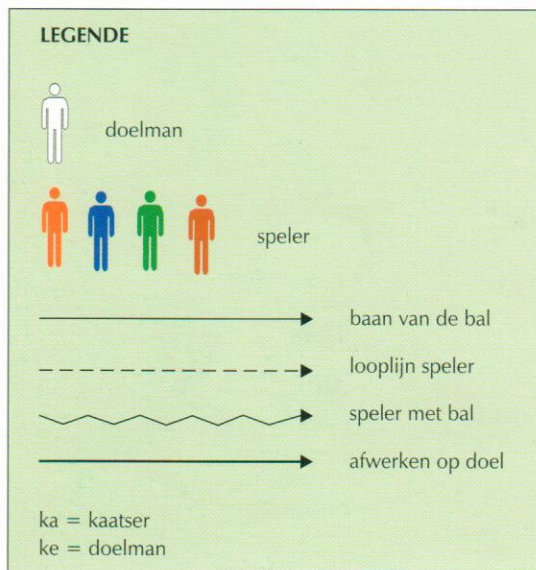
4. Cooling-down

Duur

Inhoud

- uitlopen
- kopspel
- stretching

10'



Deel 1

Vorbereidingsperiode

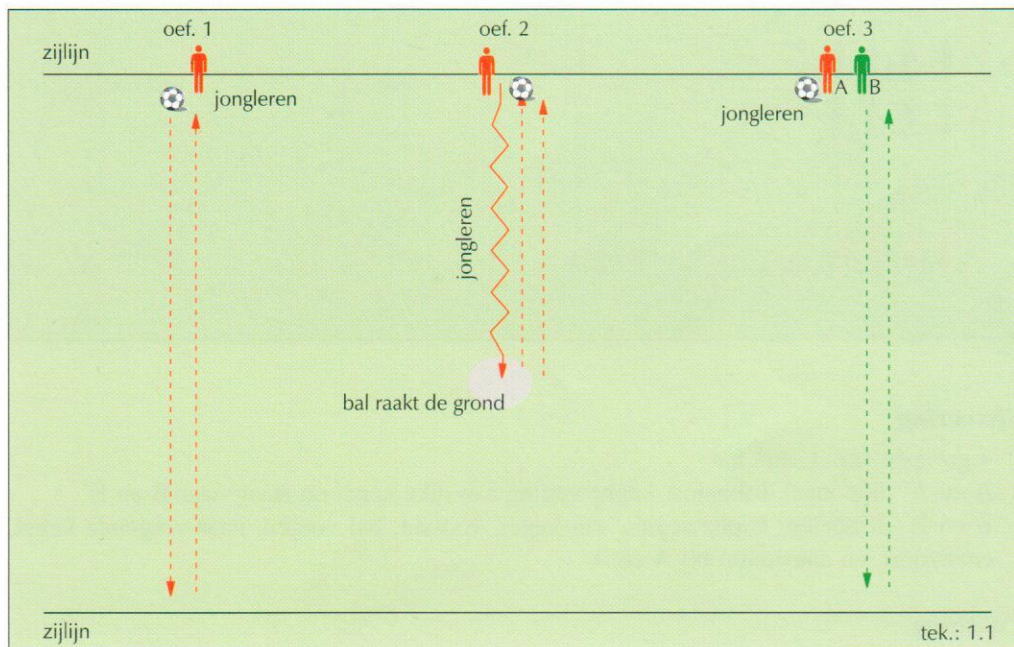
Training 1

1. Warming-up

- lopen zonder bal, breedte... klassieke bewegingen = huppelen, sprongen, armbewegingen, knie, hielen...
- balgevoel
- stretchen

1a

Organisatie (tek.: 1.1)



Uitvoering

- oef. 1: jongleren, indien de bal de grond raakt, 40 m lopen, heen en terug + herhaling
- oef. 2: jongleren – breedte van het terrein; indien de bal de grond raakt, lopen zonder bal naar het vertrekpunt en terug naar de bal en herbeginnen
- oef. 3: per 2: A jongleert, B loopactie 40 m en terug; na 50 à 100 x (A) wisselen + herhalen

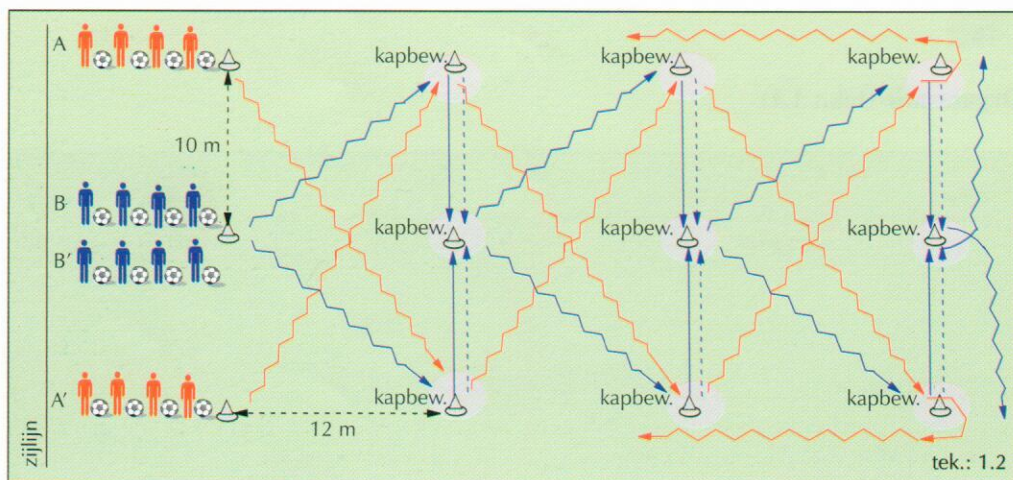
Coaching

- tempo bepalen:
 - snelheid van uitvoering
 - loopactie, traag of snel
 - hoeveel keer in 1'; 1'30

2. Basistechniek: voetbaluithouding

2a

Organisatie (tek.: 1.2)



Uitvoering

- 4 groepen van 4, met bal
- A en A' diagonaal dribbelen, kapbeweging aan elke kegel en terug naar B en B'
- B en B' dribbelen, kapbeweging aan kegel, voorzet, bal volgen, naar volgende kegel, enzovoort, en aansluiten bij A en A'

Coaching

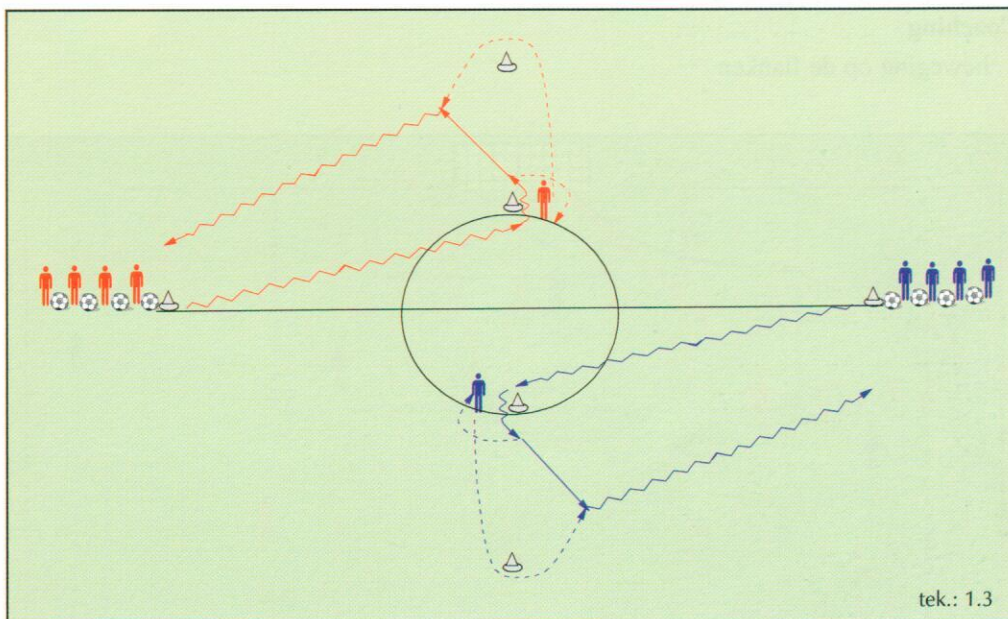
- passeerbeweging opleggen
- tempo, wie is het eerst terug

Actieve rust

- per 4, 3 ballen in de lucht houden

2b Achtervolging

Organisatie (tek.: 1.3)



Uitvoering

- B en B' in middencirkel
- A en A' vertrekken samen, dribbelen tot aan de kegel in de cirkel en geven aan B/B'
- B/B' bal leiden naar vertrekpunt

Coaching

- timing
- A oogcontact met B, nauwkeurige pass

3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 1.4)

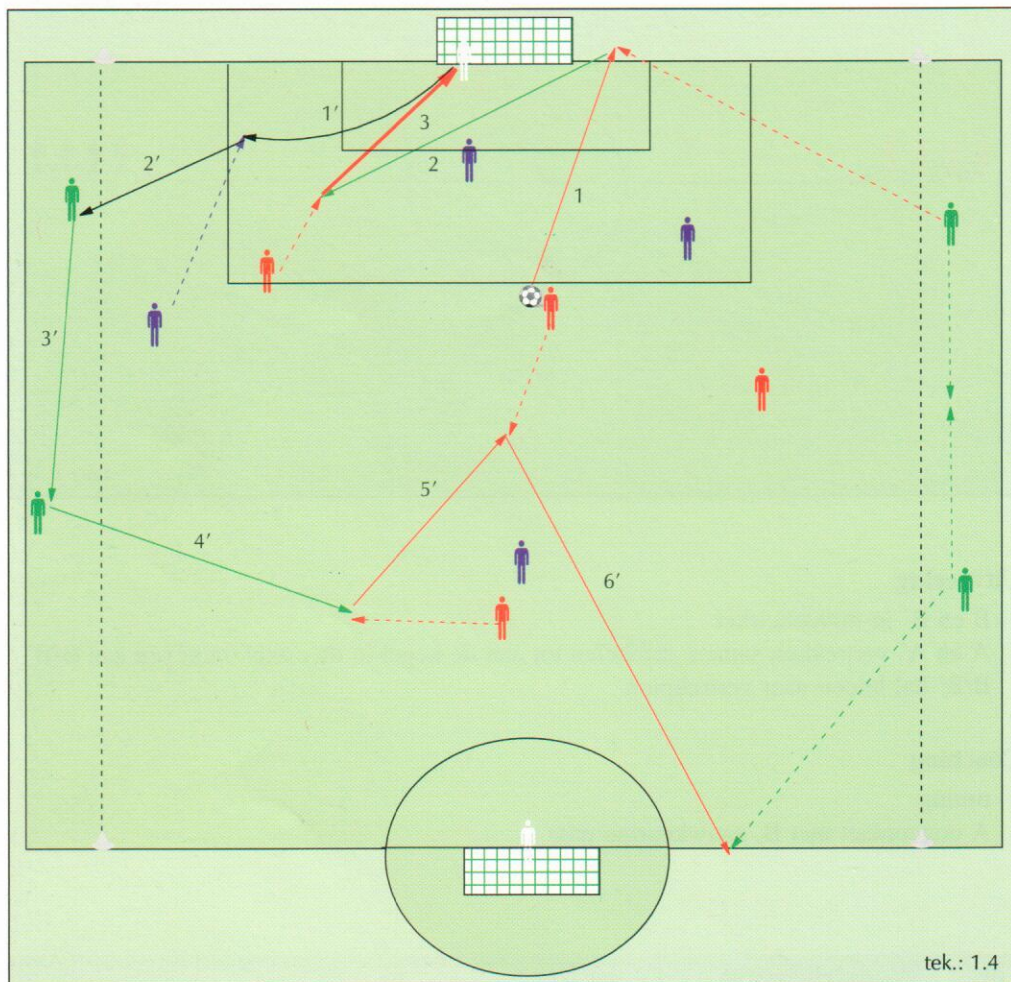
Uitvoering

- 2 keepers
- 4 kaatsers
- 4 tegen 4 situatie in het midden
- kaatsers bewegen tot doellijn
- mogen mekaar de bal toespelen zowel in de lengte als in de breedte

- doelpunt geldig na kaatsen
- om de 6' wisselen
- herhaling na actieve rust

Coaching

- beweging op de flanken



4. Cooling-down

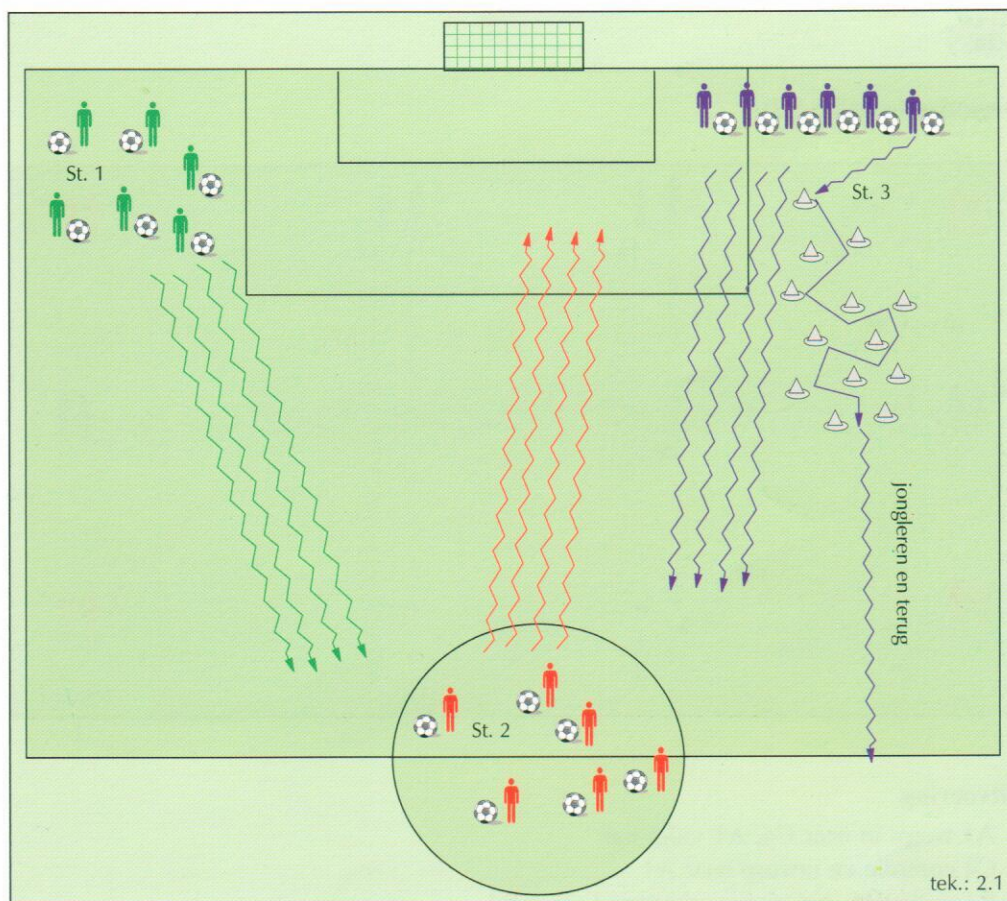
- uitlopen
- kopspel = zithouding + koppen (20 x), dan rechtstaan + koppen (20 x)
- stretchen

Training 2

1. Warming-up

- a) 5' loopactie, klassiek LO
- b) 20' behendigheidscircuit (zie tek.: 2.1)
- c) 5' stretchen

Organisatie (tek.: 2.1)



Uitvoering

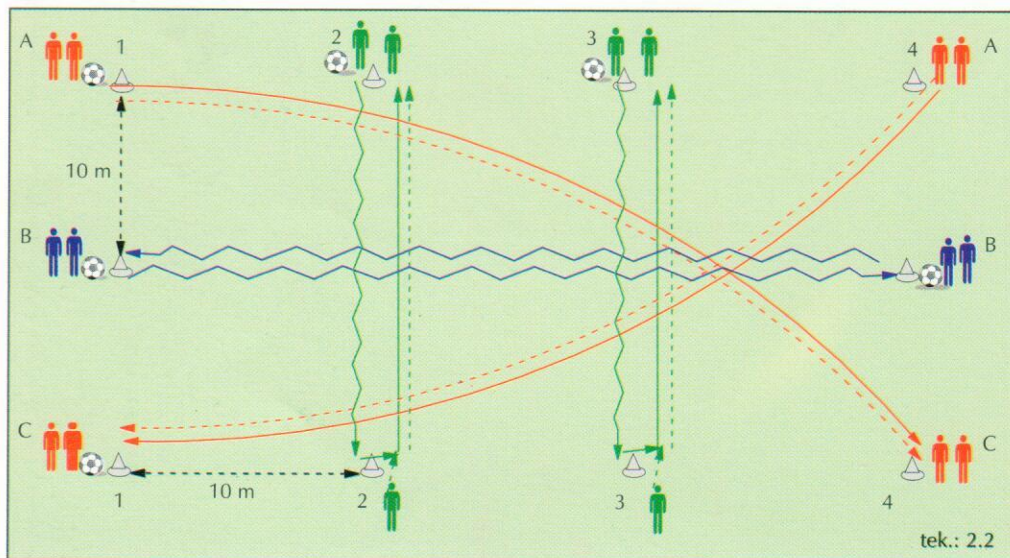
- st. 1: jongleren 200 x, eigen tempo, dan dribbelen naar st. 2

- st. 2: zithouding, bal omhoog werpen, snel recht + controle
 - 10 x amortie dij
 - 10 x amortie borst
 - 10 x amortie hoofd
 - 10 x amortie wreef
 - dan dribbelen naar st. 3
- st. 3: vertrekpunt doellijn, per 4
 - tempo slalom + passeerbeweging tussen kegels
 - 4 x 2
- daarna stretchen

2. Basistechniek: voetbaluithouding

2a

Organisatie (tek.: 2.2)



Uitvoering

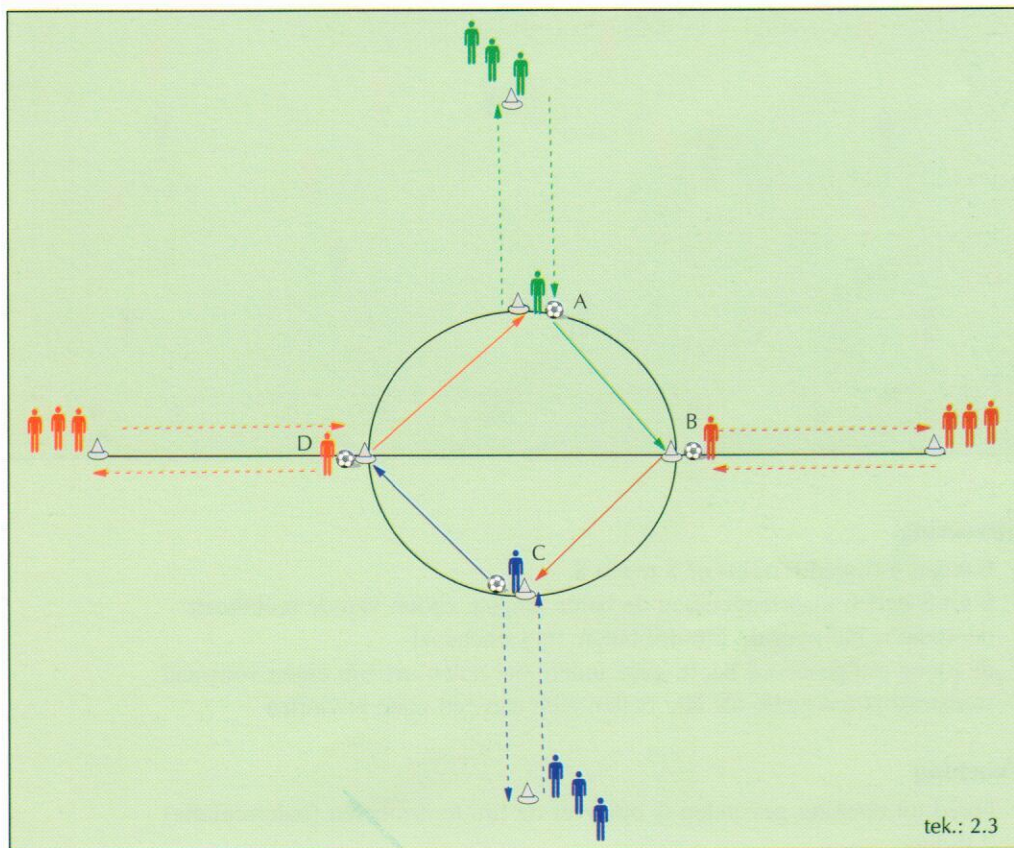
- A1 werpt in naar C4, A1 volgt bal
- C4 controle en inworp naar A1
- B1 dribbelen, met ritmeverandering, naar B4
- B4 balovername en dribbelen naar B1
- C1 inwerpen naar A4, zie A1/C4
- A2 dribbelen naar C2, C2 pass naar A2
- A3/C3 idem A2/C2

Coaching

- na 3' wisselen van vertrekpunt tot iedere groep terug aan vertrekpunt is
- baas over de bal
- inworp verzorgen
- na 3 fouten (botsing of slechte inworp) shuttle... technische fout van één speler is fataal in de wedstrijd

2b

Organisatie (tek.: 2.3)



Uitvoering

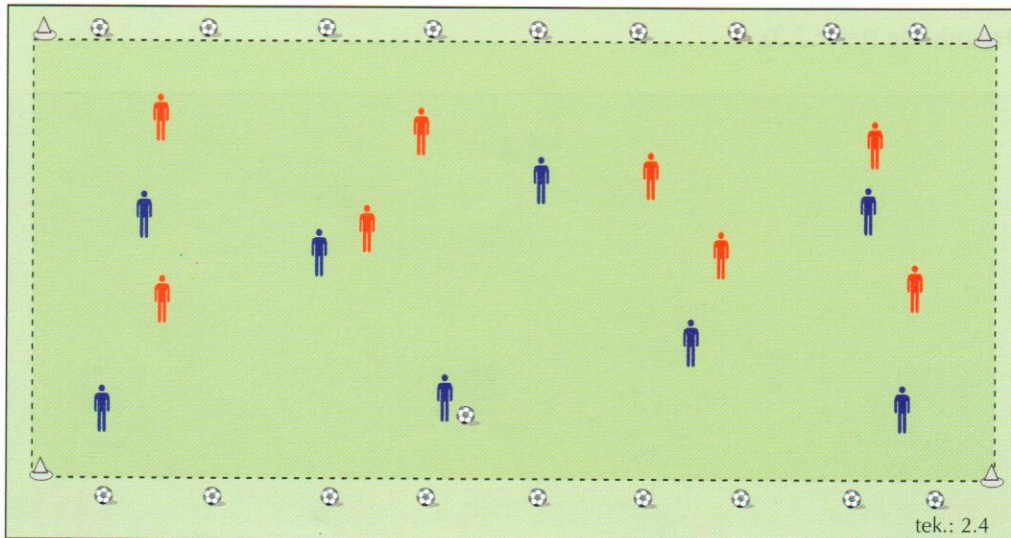
- A, B, C en D geven gelijktijdig de pass en spurten terug naar hun groep
- wanneer de bal gespeeld is, komt de volgende uit de groep de plaats innemen
- beginnen met één bal
- eindigen met 4 ballen

Coaching

- concentratie, precisie
- snelheid van uitvoering → geen tijdverlies

3. Positiespel: wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 2.4)



Uitvoering

- 6 tegen 6 (breed terrein) of 8 tegen 8
- 6 tot 8 ballen klaarleggen aan de beide langste zijden van de rechthoek
- doelpunt = bal over de lijn dribbelen, na samenspel
- de ploeg die gescoord heeft, gaat andere bal halen uit zijn eigen voorraad
- wedstrijd is ten einde als alle ballen zich aan één zijde bevinden

Coaching

- breed tot opening gevonden is om over de lijn te dribbelen (balcirculatie)
- 2 tijden
- met de rug naar 'het doel' van de tegenstrever, niet draaien, maar kaatsen... je hebt geen ogen op je rug

4. Cooling-down

- uitlopen

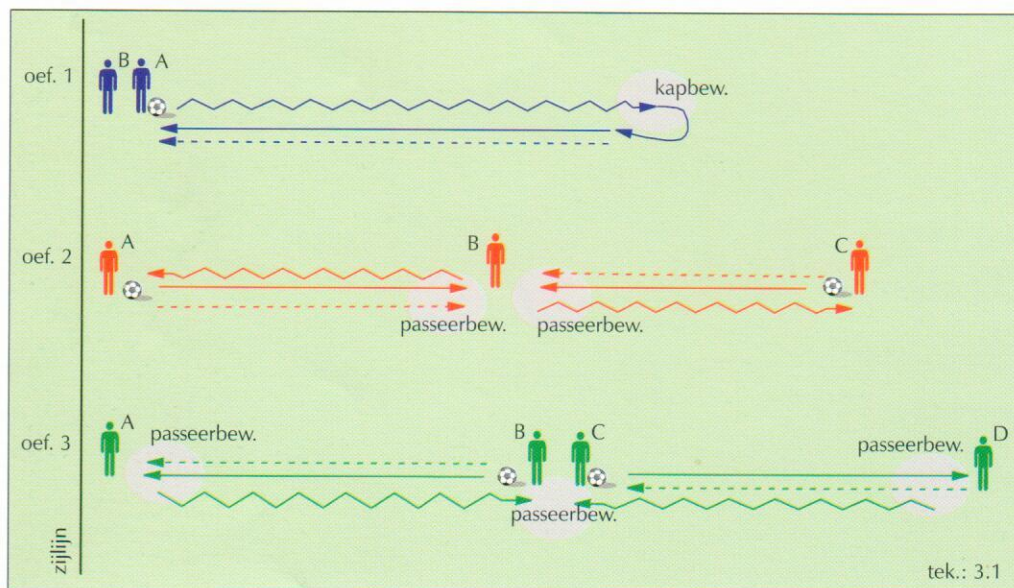
- per 2
 - één in zithouding
 - de andere speler bal in handen en inwerpen
 - de andere recht en terugkaatsen
- stretchen

Training 3

1. Warming-up

- a) 6' individueel, klassiek LO
- b) 10' balgevoel; basistechniek
- c) 4' stretchen

Organisatie (tek.: 3.1)



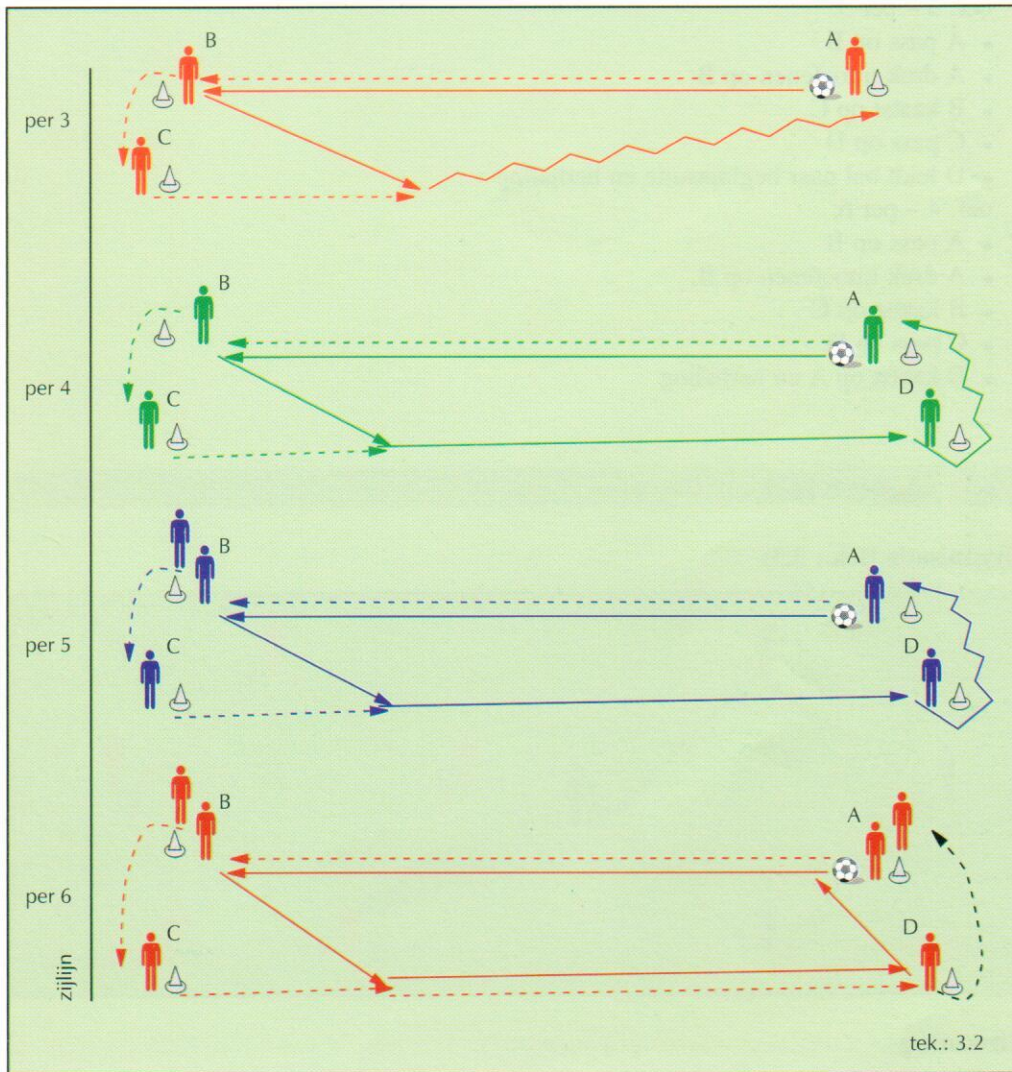
Uitvoering

- per 2 (zie tek. 3.1 oef. 1)
 - A leidt bal, kappen en inspelen op B
 - A volgt zijn bal
- per 3 (zie tek. 3.1 oef. 2)
 - ballen aan de buitenkant A naar B
 - A inspelen op B, A zet vervolgens druk op B
 - B passeerbeweging
 - C speelt in op opkomende A, enzovoort
- per 4 (zie tek. 3.1 oef. 3)
 - ballen in het midden, B en C spelen in op respectievelijk A en D
 - B/C druk zetten op A/D

- A/D passeerbeweging
- A en D dribbelen naar mekaar + passeerbeweging, elk met dezelfde voet uitvoeren en opnieuw inspelen

2. Basistechnieken: inspelen

Organisatie (tek.: 3.2)



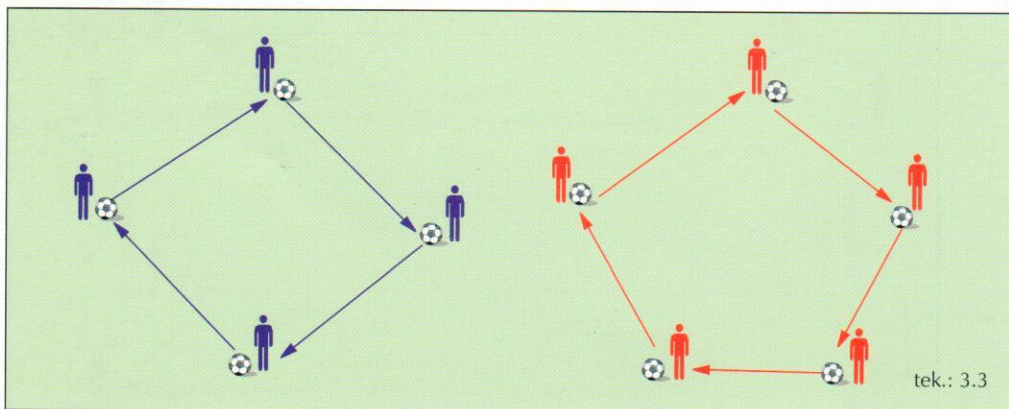
Uitvoering

- oef 1. – per 3:
 - A pass op B

- A druk uitvoeren op B
- B controle + voorzet in de loop van C
- C bal leiden en herhaling
- oef. 2 – per 4:
 - A pass op B
 - A druk uitvoeren op B
 - B kaatst op C
 - C pass op D
 - D leidt bal naar beginpositie en herhaling
- oef. 3 – per 5:
 - A pass op B
 - A druk uitvoeren op B
 - B kaatst op C
 - C pass op D
 - D leidt bal naar beginpositie en herhaling
- oef. 4 – per 6:
 - A pass op B
 - A druk uitvoeren op B
 - B kaatst op C
 - C pass op D
 - D kaatst op A en herhaling

3. Actieve rust

Organisatie (tek.: 3.3)

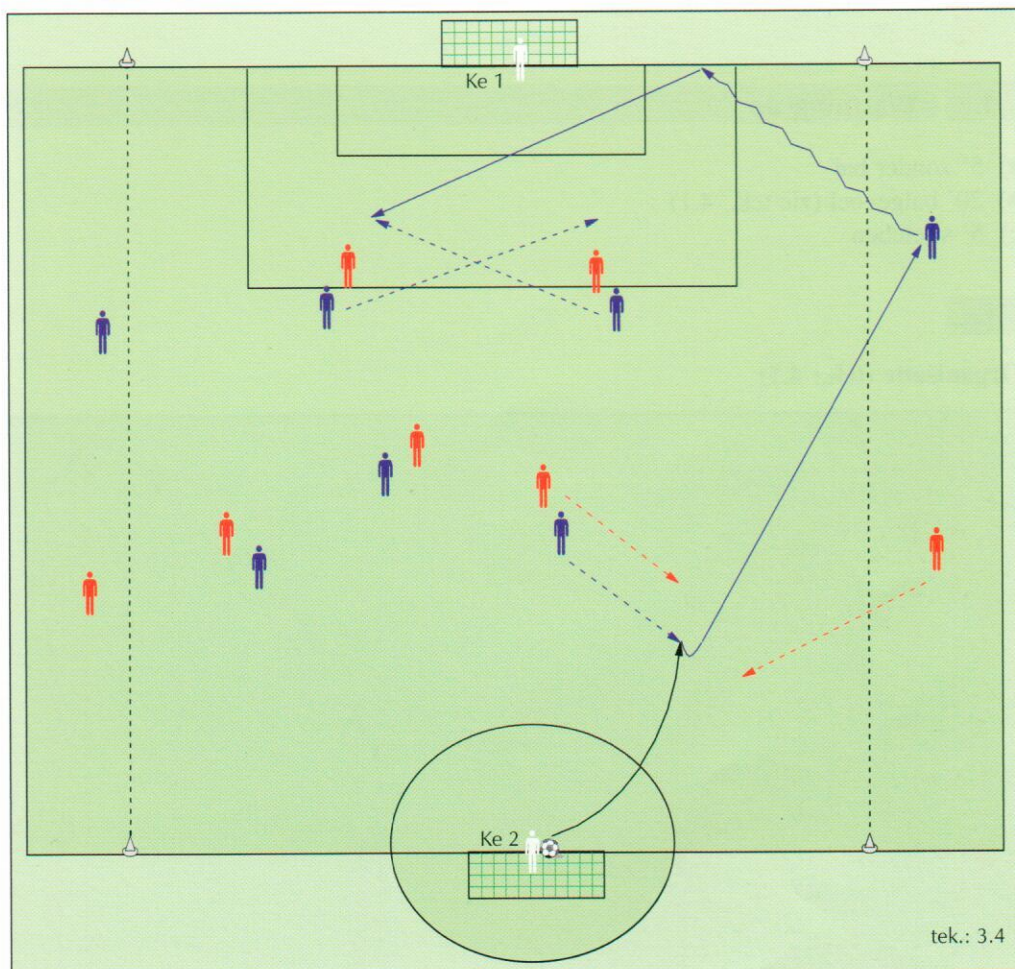


Uitvoering

- per 4, 4 ballen
 - inspelen
 - controle R, L inspelen
- per 5, 5 ballen
 - idem

4. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 3.4)



Uitvoering

- 16 spelers: 4 kaatsers; 2 keepers; 5 tegen 5
- 18 spelers: 4 kaatsers; 2 keepers; 6 tegen 6
- 4 kaatsers, 2 bij iedere ploeg
- kaatsers worden niet aangevallen

Coaching

- bewegen zonder bal

5. Cooling-down

- klassiek
- knie zit bal raken en rollen; 20 x

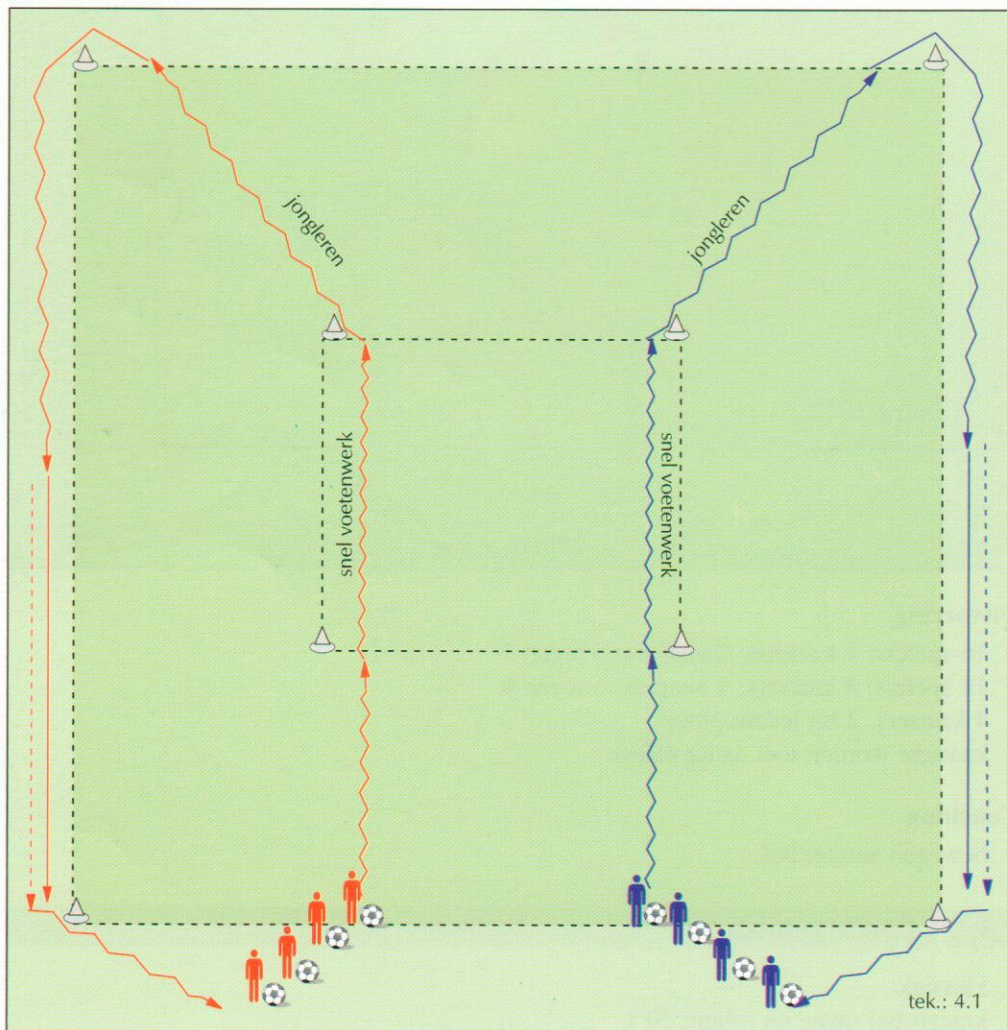
Training 4

1. Warming-up

- a) 5' zonder bal
- b) 20' balgevoel (zie tek.: 4.1)
- c) 5' stretchen

1a

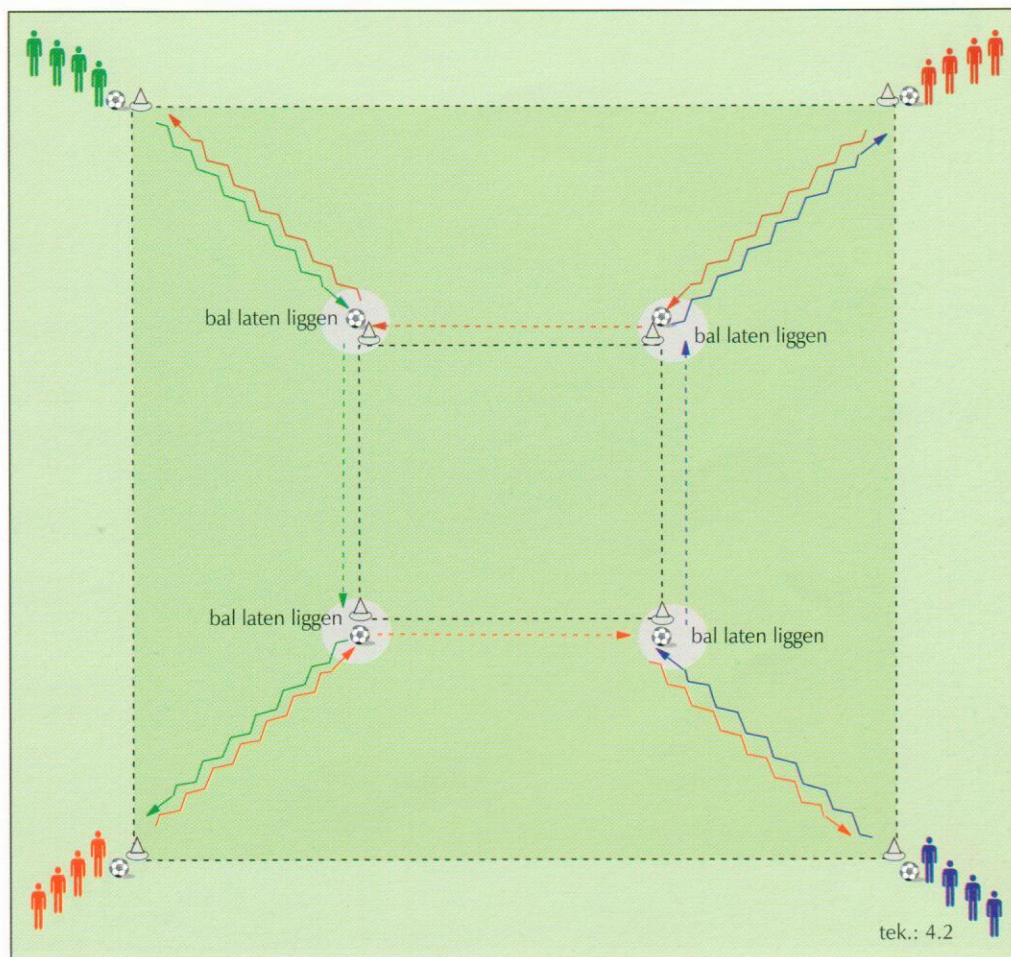
Organisatie (tek.: 4.1)



Uitvoering

- 8 kegels
- één groot vierkant 20 m op 20 m
- één klein vierkant 10 m op 10 m
- in kleine ruimte snel voetenwerk
- grote ruimte jongleren
- bal leiden langs zijde groot vierkant
- ongeveer halweg, bal spelen richting kegel, versnellen, bal onder controle aan de kegel en leiden naar vertrekpunt

Organisatie (tek.: 4.2)



Uitvoering

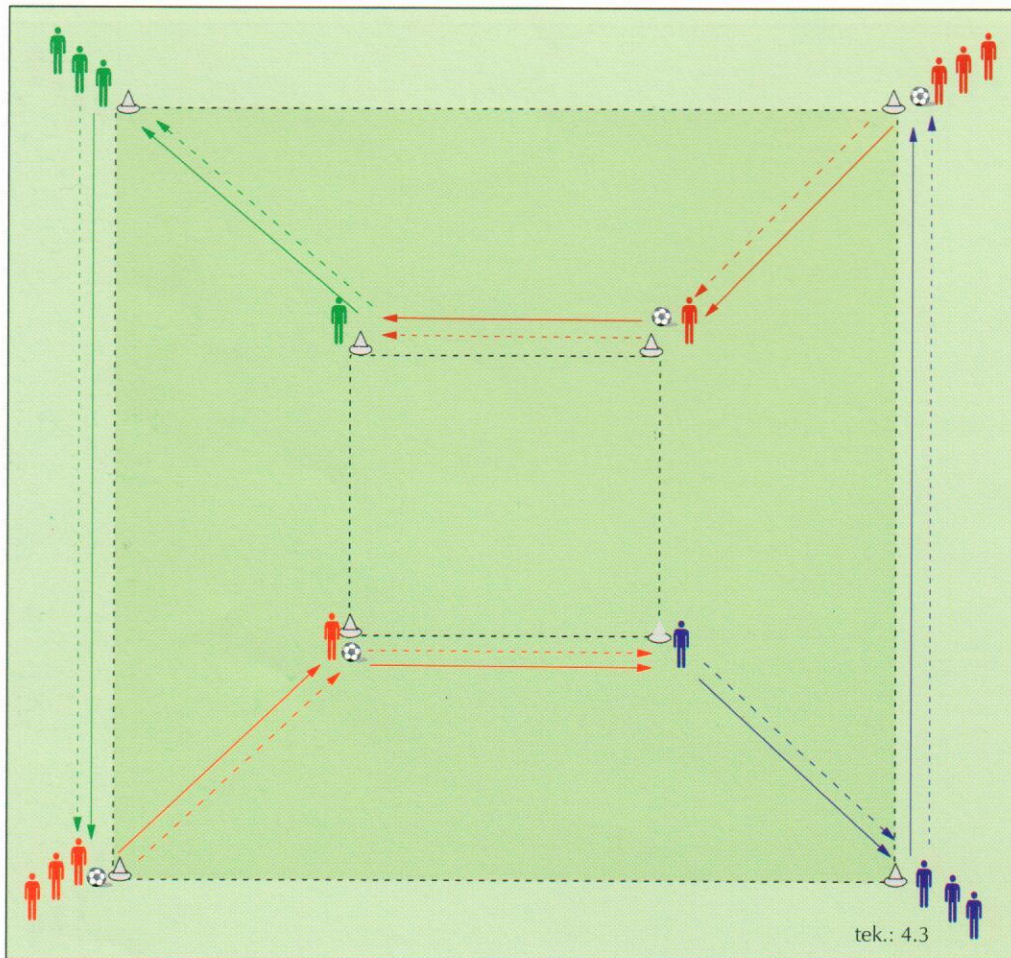
- 4 ballen om te beginnen
- per groep van 4 tot 6 aan kegels van groot vierkant

- 4 vertrekken, bal leiden
- bal laten liggen
- zonder bal lopen naar volgende kegel
- bal leiden naar volgende groep

2. Basistechnieken: inspelen – bewegen – kaatsen

Organisatie (tek.: 4.3)

- duur: 30'



Uitvoering

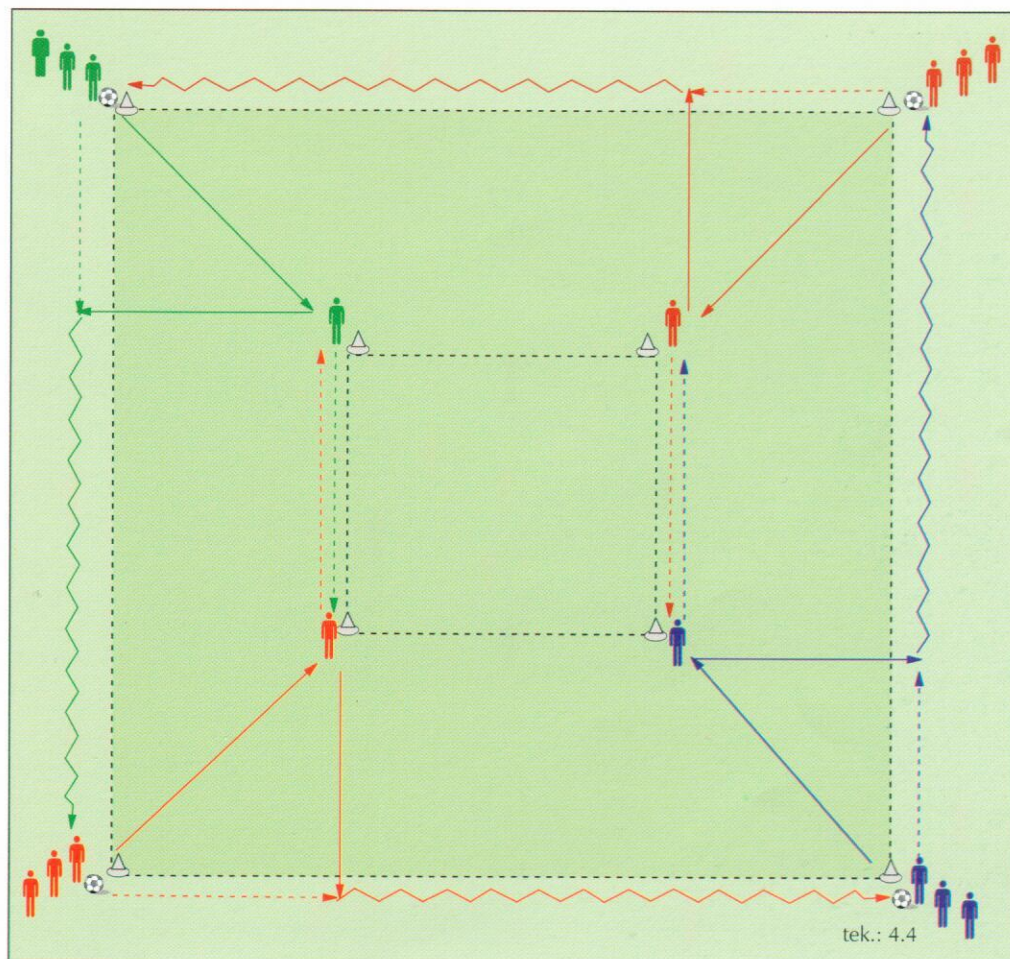
- van 1 tot 4 ballen
- inspelen, bal volgen

- controle verplicht
- na voorzet, druk oefenen...

Coaching

- snelheid van uitvoering

Organisatie (tek.: 4.4)



Uitvoering

- kaatsers wisselen constant
- na 3' andere kaatsers
- inspelen, kaatsen enzovoort

Coaching

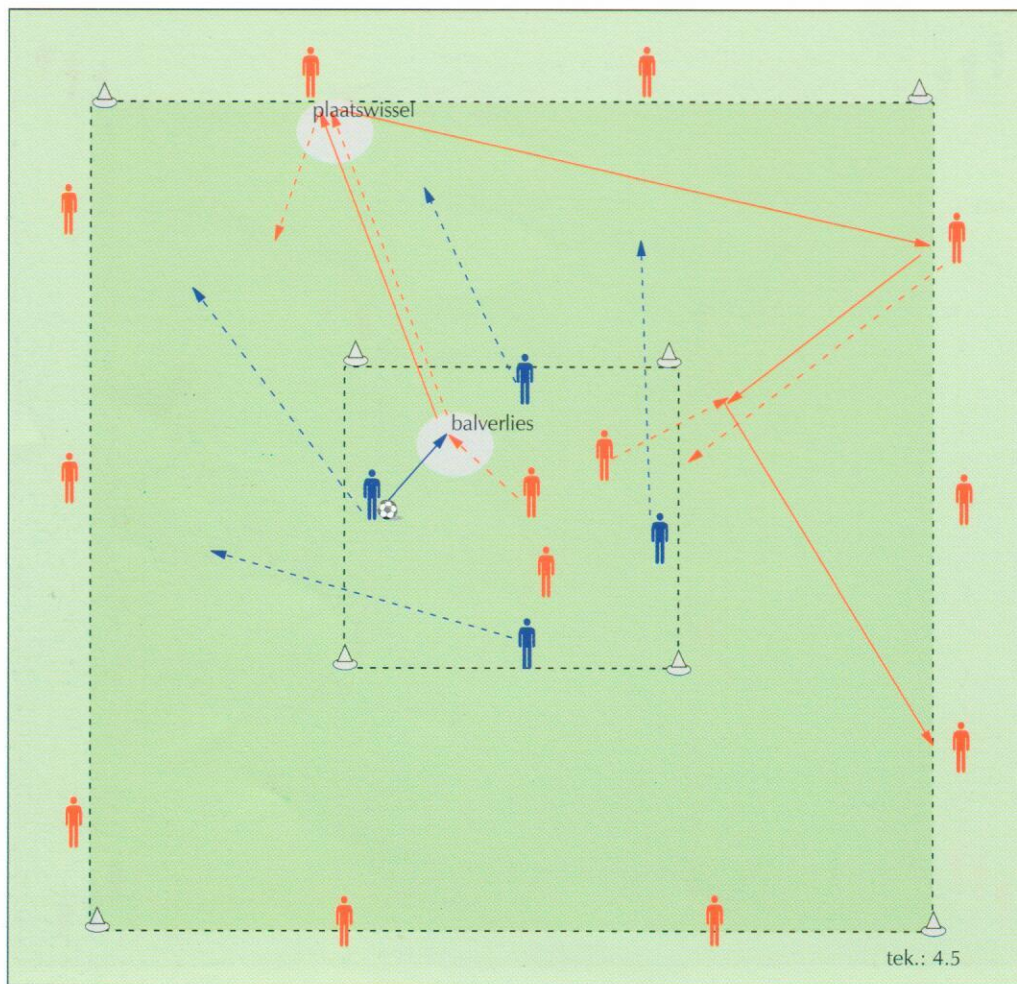
- snelheid van uitvoering

3. Wedstrijdvorm

3a

- duur: 10'

Organisatie (tek.: 4.5)



Uitvoering

- 16 à 18 spelers
- klein vierkant 15 op 15 m
- groot vierkant 25 op 25 m
- kleine ruimte 4 tegen 3 (2) situatie
- bij balverlies worden de 4, in het kleine vierkant, jagers in het grote vierkant

- de 3 in het kleine vierkant worden aanspeelpunten voor de spelers rond het grote vierkant
- wanneer speler (rood) uit het kleine vierkant speler (rood) uit het grote vierkant aanspeelt, wordt er van plaats gewisseld
- rood in balbezit 2 tijden, 1 tijd
- wanneer speler (blauw) de bal opnieuw verovert, moet hij via pass of dribbel de bal terugbrengen in het kleine vierkant en herhaling 4 tegen 2 in het kleine vierkant

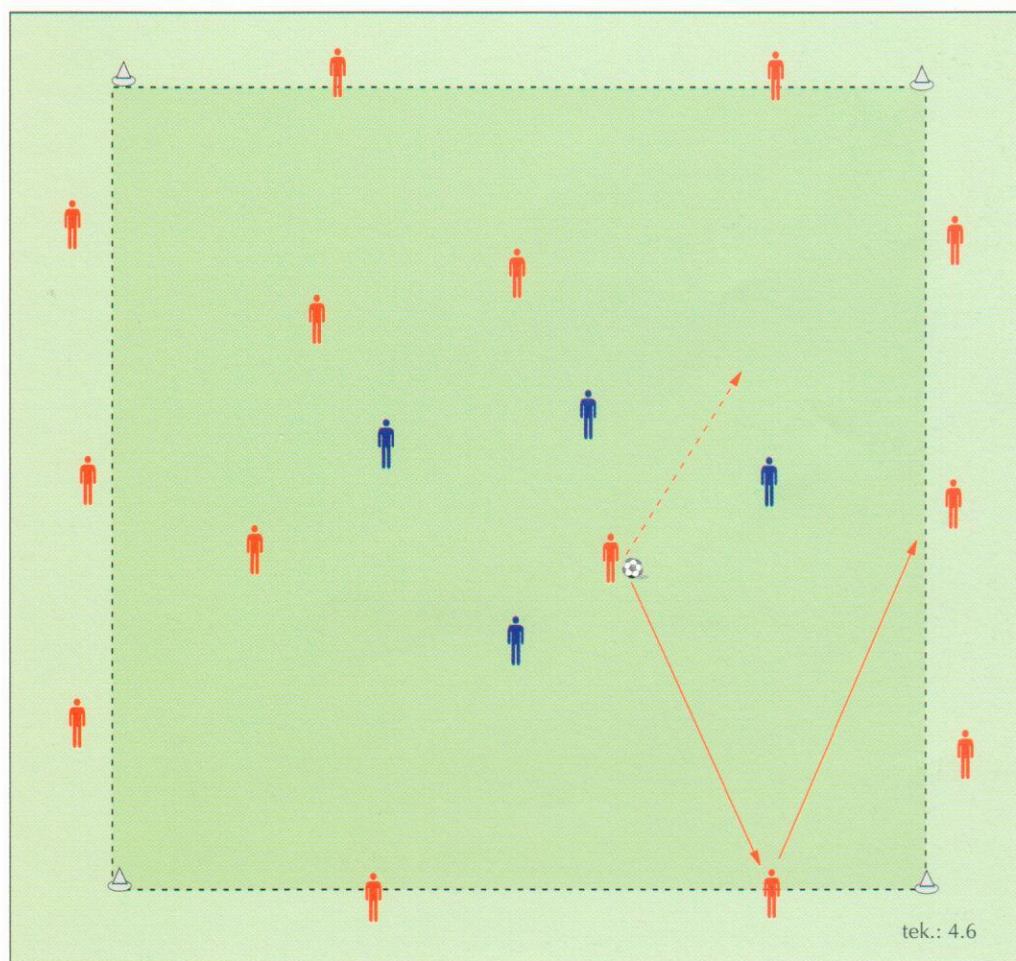
Coaching

- snel omschakelen aanvallen-verdedigen en omgekeerd

3b

- duur: 10'

Organisatie (tek.: 4.6)



Uitvoering

- 4 tegen 4 situatie
- de 4 spelen in balbezit en mogen kaatsers gebruiken
- kaatsers onderlinge balwisseling tot iemand in het vierkant aanspelbaar is
- na 3' wisselen

Coaching

- inspelen, weglopen naar vrije ruimte
- concentratie

4. Cooling-down

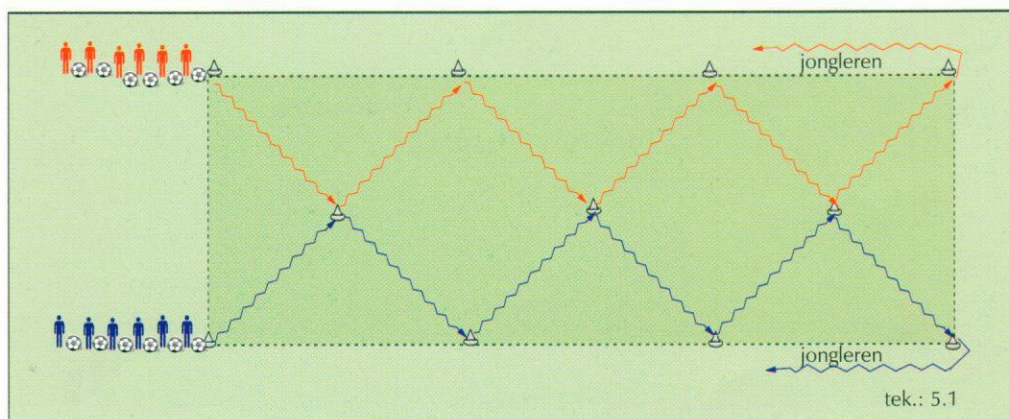
- klassiek
- kniezit koppen en vallen met handensteun

Training 5

1. Warming-up

- 5' individueel, zonder bal
- 20' passeerbeweging
- 5' stretchen

Organisatie (tek.: 5.1)



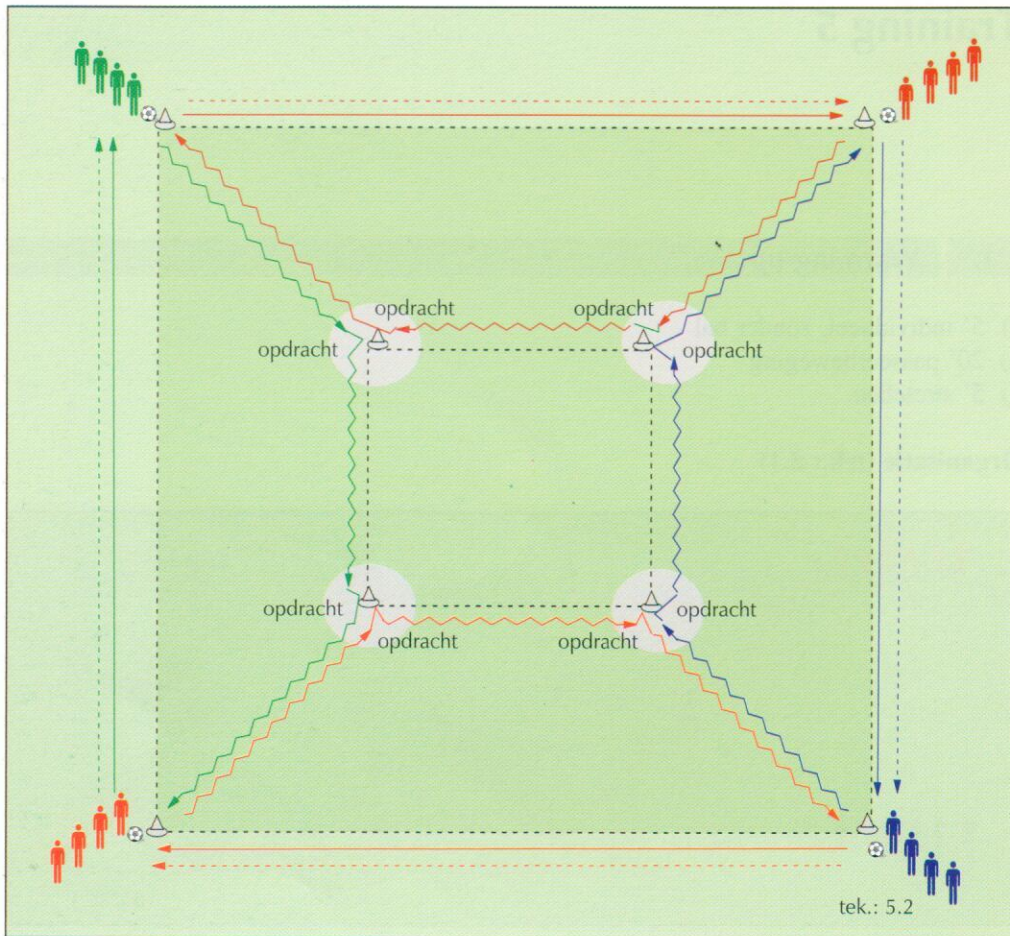
Uitvoering

- beweging uitvoeren aan de kegel
 - schaar
 - Rivelino
 - Matthews
 - Vanenburg

Organisatie (tek.: 5.2)

Uitvoering

- idem als vorige oefening, maar intensiever
- voorzet, bal volgen... sliding!
- dribbelen + opdracht bij elke kegel
- inspelen bal volgen



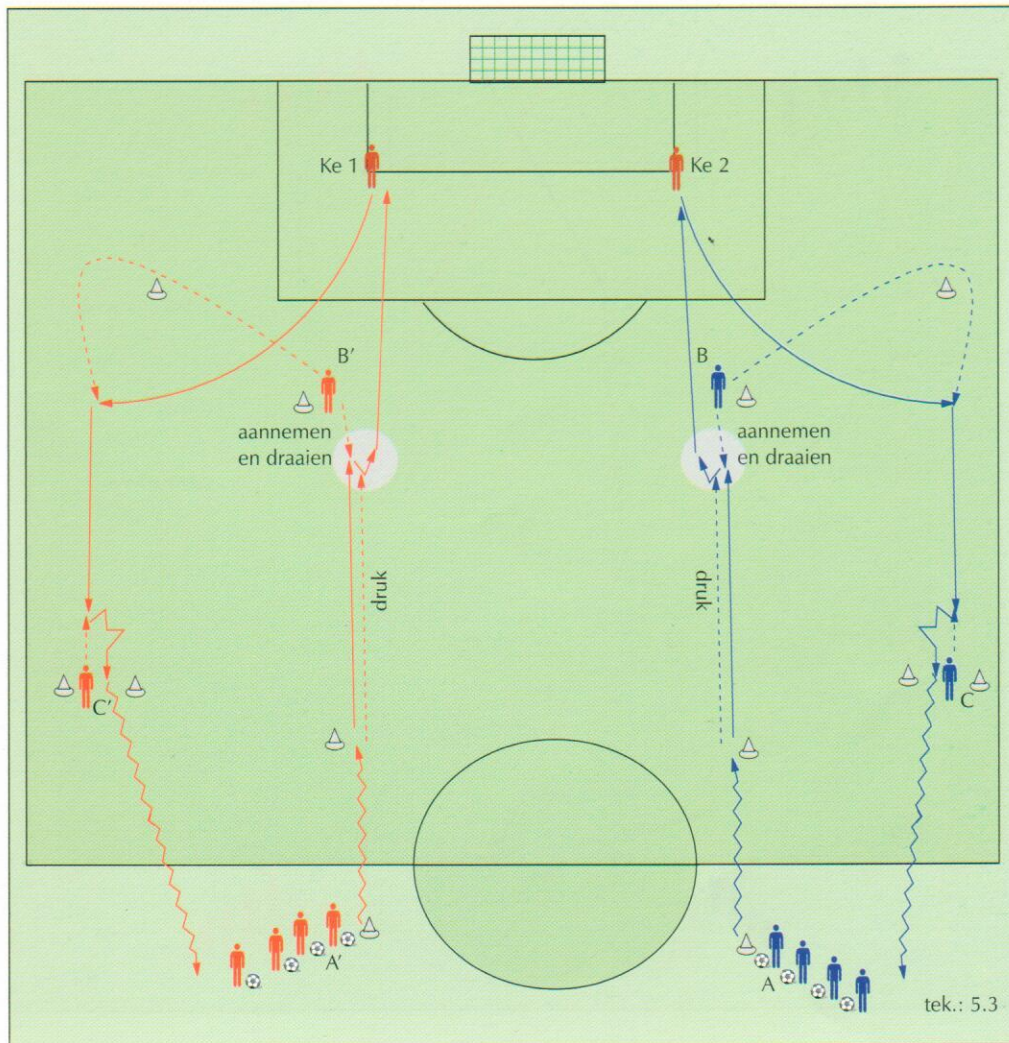
2. Basistechniek: voetbaluithouding

2a

Organisatie (tek.: 5.3)

Uitvoering

- A/A' vertrekpunten
- inspelen op B/B'
- A/A' druk uitoefenen op B/B'
- B/B' bal aannemen onder druk inspelen op Ke 1/Ke 2 + vrijlopen
- Ke 1/Ke 2 inspelen in de loop van B/B'
- B/B' inspelen naar C/C'
- C/C' bal leiden naar vertrekpunten

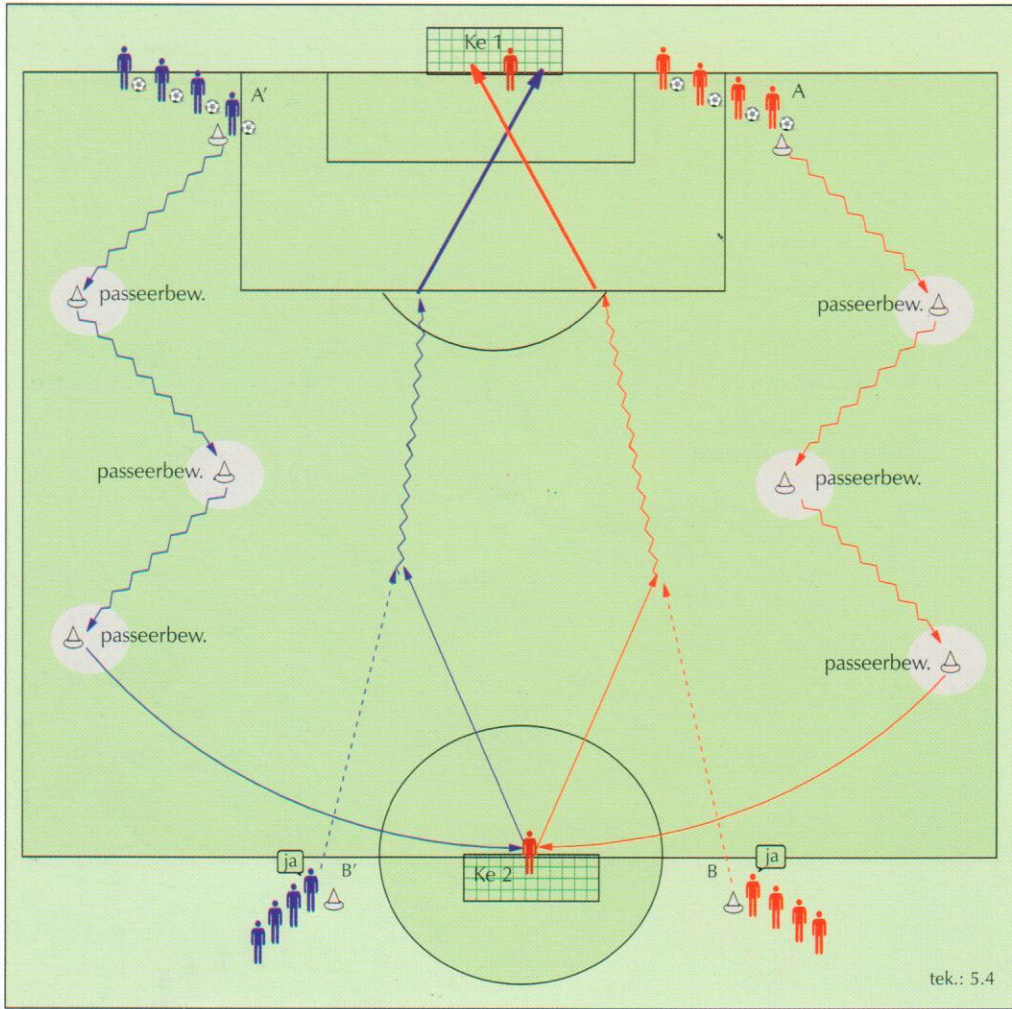


2b

Organisatie (tek.: 5.4)

Uitvoering

- A/A' vertrekken beurtelings
- slalom + passeerbeweging
- hoge voorzet naar Ke 2
- Ke 2, bal in handen en werpt in de loop van B/B'
- B/B' bal leiden en afwerken op doel, balrecuperatie en herbeginnen in A/A'

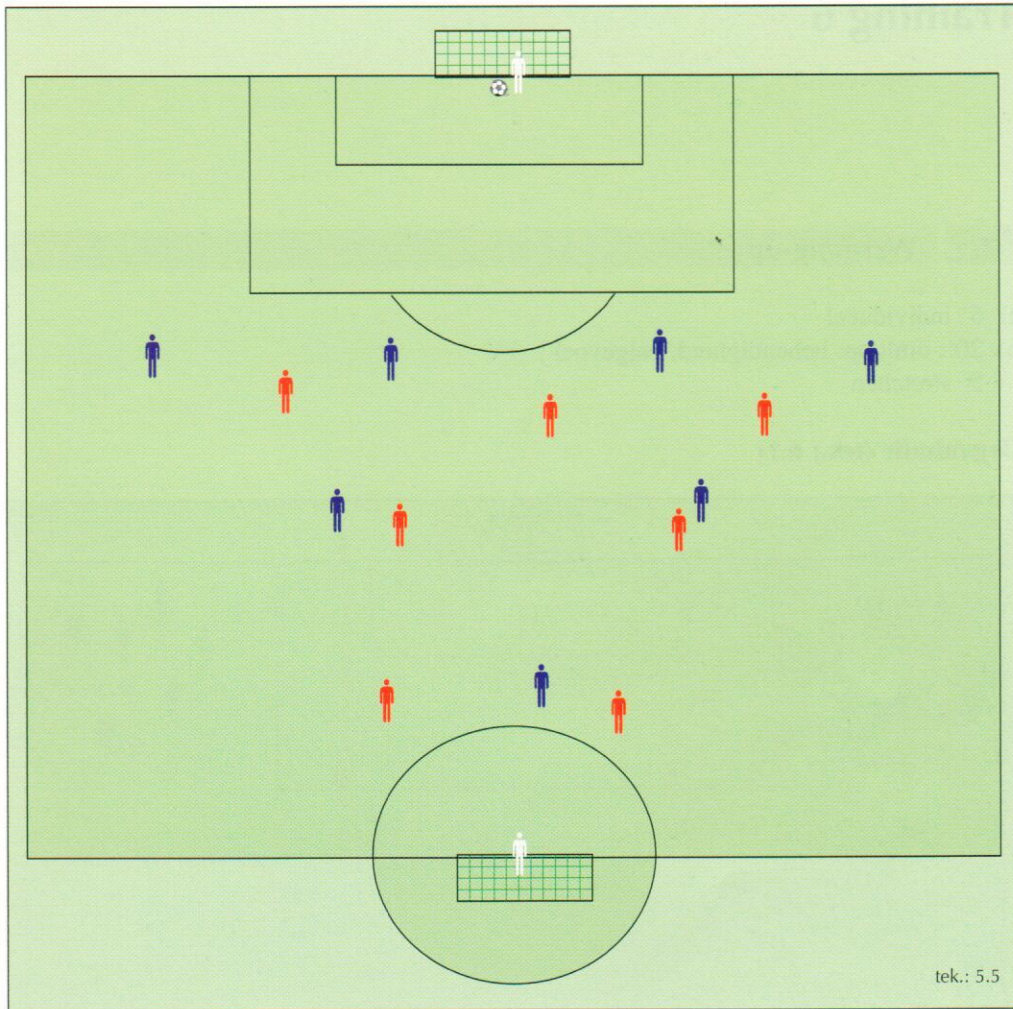


3. Wedstrijd met opdracht

Organisatie (tek.: 5.5)

Uitvoering

- bij balverlies, veldbezetting respecteren
- bij balbezit streven naar numerieke meerderheid
- actie aanmoedigen... iedere aanval beëindigen met doelpoging... zo niet (3 fouten) pompen!



4. Cooling-down

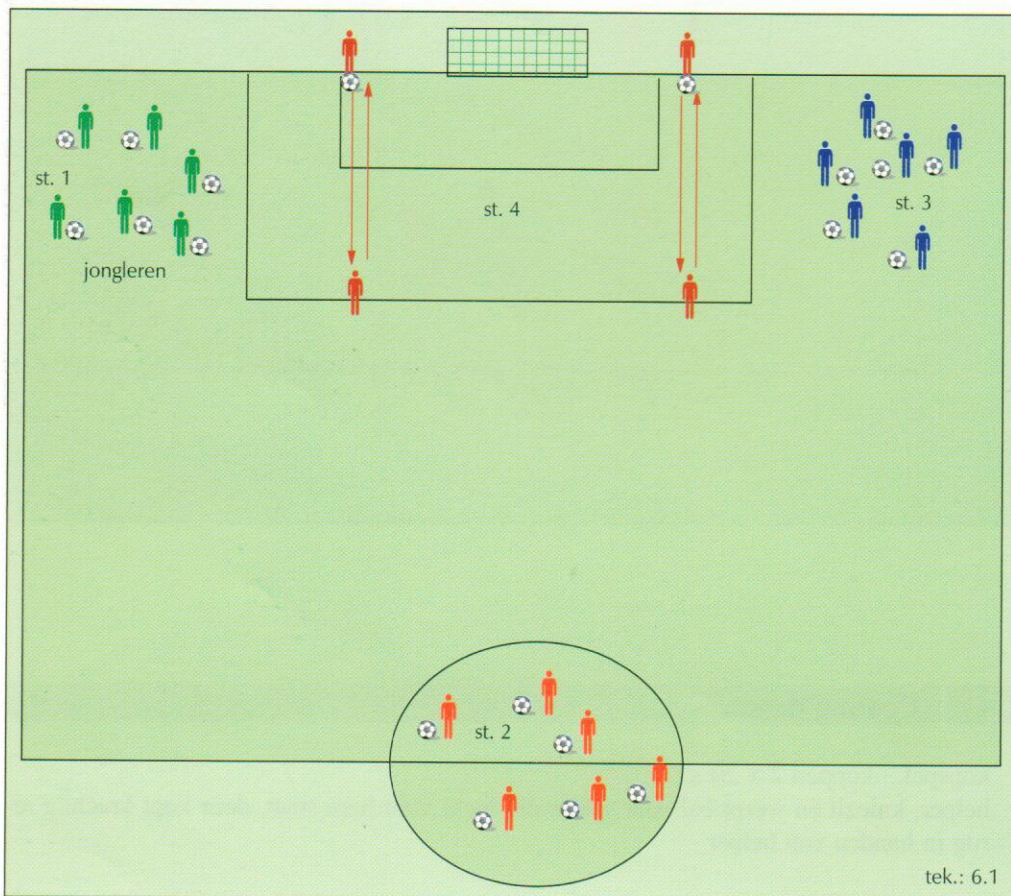
- kospel... koppen 2 x 20 x
- helper, kniezit en werpt bal naar speler die recht voor hem staat, deze kopt krachtig terug in handen van helper

Training 6

1. Warming-up

- a) 5' individueel
- b) 20'; omloop: behendigheid, balgevoel
- c) 5' stretchen

Organisatie (tek.: 6.1)



Uitvoering

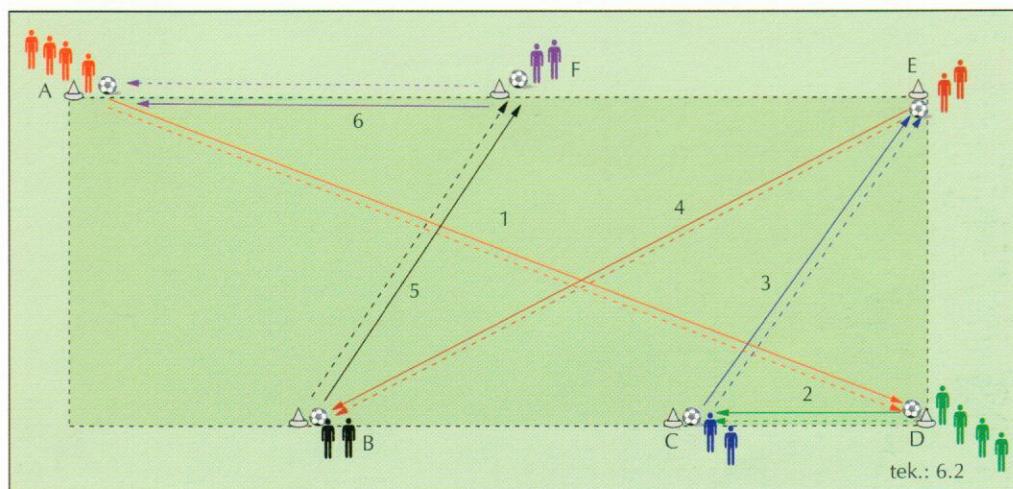
- 4 situaties:
 - st. 1: jongleren 20 x (hoofd – dij – voet = 1 x)

- st. 2: zithouding, bal omhoog werpen, snel recht; controle binnenkant voet 20 x
- st. 3: bal in handen, jongleren dij – links, rechts – terug in handen = 1 x, totaal 20 x
- st. 4: harde voorzet 50 x

2. Concentratie

2a Pas- en trapvorm

Organisatie (tek.: 6.2)



Uitvoering

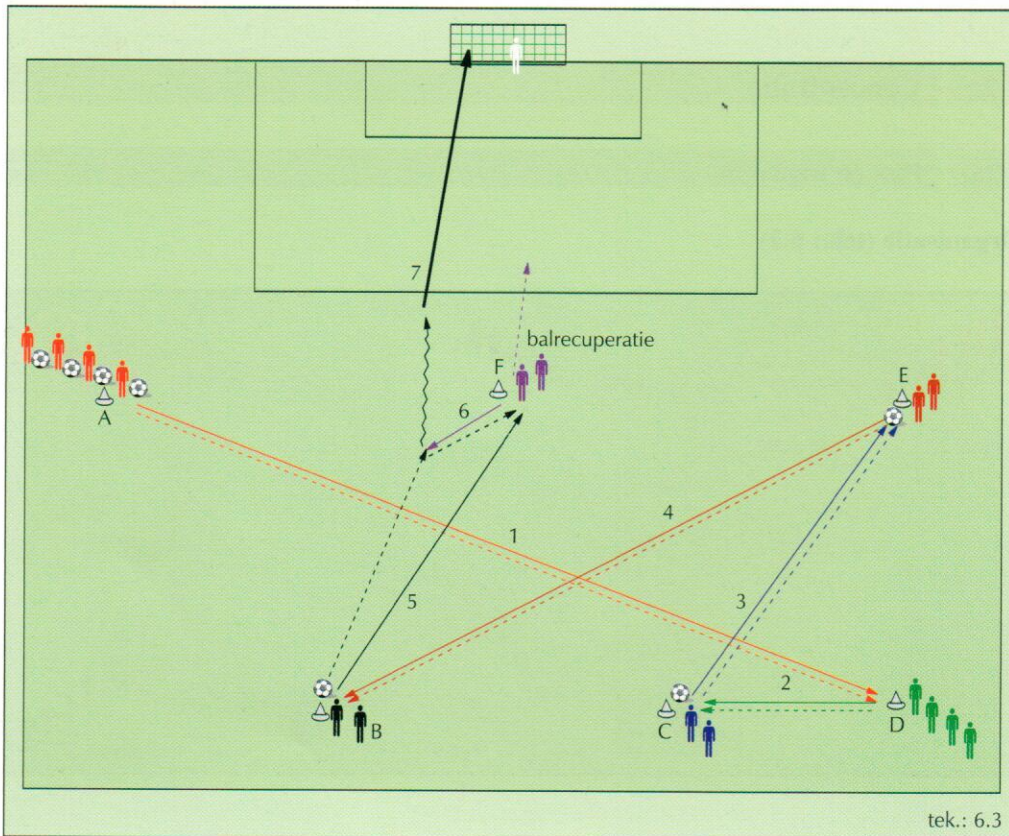
- 6 kegels; 16 à 18 spelers
- 3 spelers per kegel, eerste gelijktijdig vertrekken
- beginnen met 2 ballen, opdrijven tot 6 ballen
- 3' balcirculatie, inspelen + bal volgen
- balcontrole en herhaling
- plaatswissel
 - A → D; D → C; C → E; E → B; B → F; F → A

Coaching

- nauwkeurigheid
- balsnelheid
- concentratie onderling – coaching

2b Pas- en trapvorm + doelpoging

Organisatie (tek.: 6.3)



Uitvoering

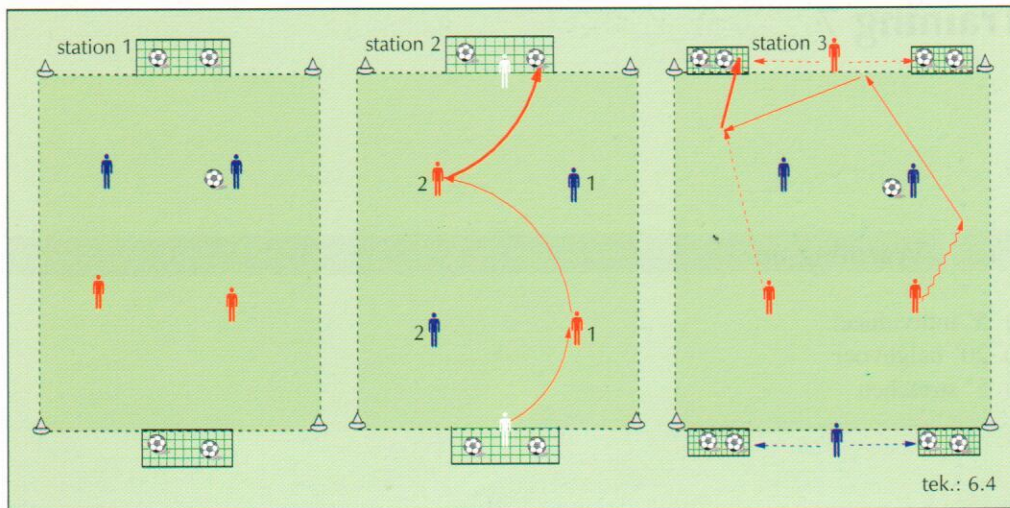
- 4 ballen: in A, B, C en E, samen vertrekken
- idem als vorige oefening, maar nu kaatst F op B die afwerkt
- F balreperatie en aansluiten in A
- geen tijdverlies, dus meer ballen in A

Coaching

- nauwkeurigheid
- balsnelheid

3. Voetbalcircuit

Organisatie (tek.: 6.4)



Uitvoering

- st. 1:
 - 2 tegen 2
 - wie scoort, blijft in balbezit
- st. 2:
 - keepers + 4 spelers
 - kopspel of binnenkant voet scoren
 - keeper werpt naar 1
 - 1 kopt door naar 2, die afwerkt, daarna plaatswissel
- st. 3:
 - situatie 2 tegen 2 met kaatser tussen de 2 doeltjes
 - scoren via kaatser in één tijd (kaatser mag controleren)
 - na doelpunt wisselen van kaatser en scorende ploeg blijft in balbezit

4. Cooling-down

- kopspel
 - zit 10 x
 - kniezit 10 x = 30 x koppen
 - spreidstand 10 x
- uitlopen
- stretching

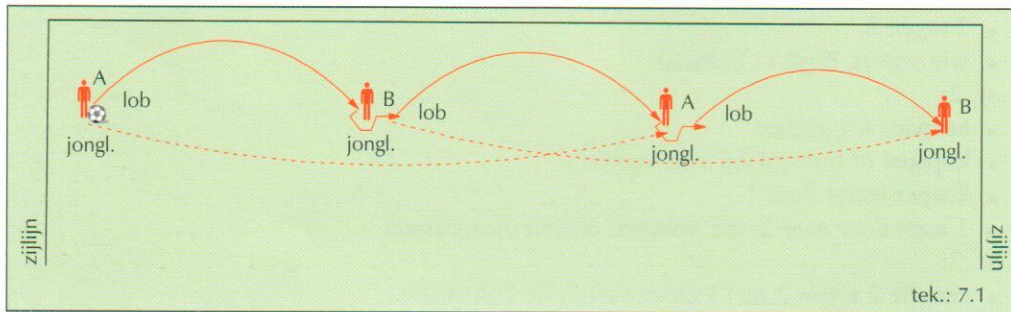
Training 7

1. Warming-up

- a) 5' individueel
- b) 20' balgevoel
- c) 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 7.1)



Uitvoering

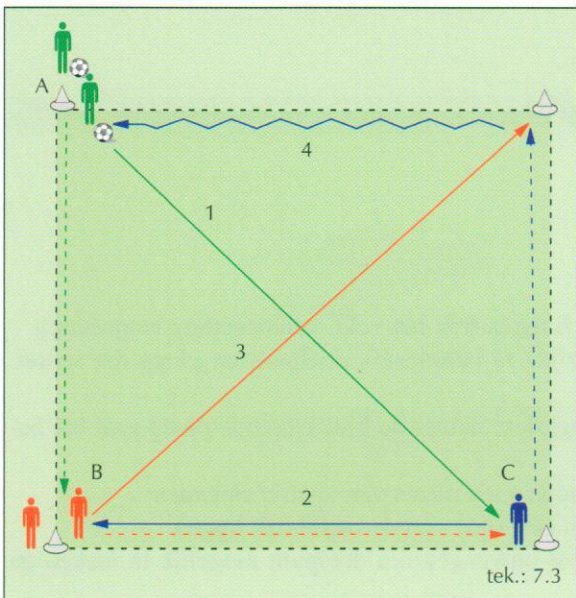
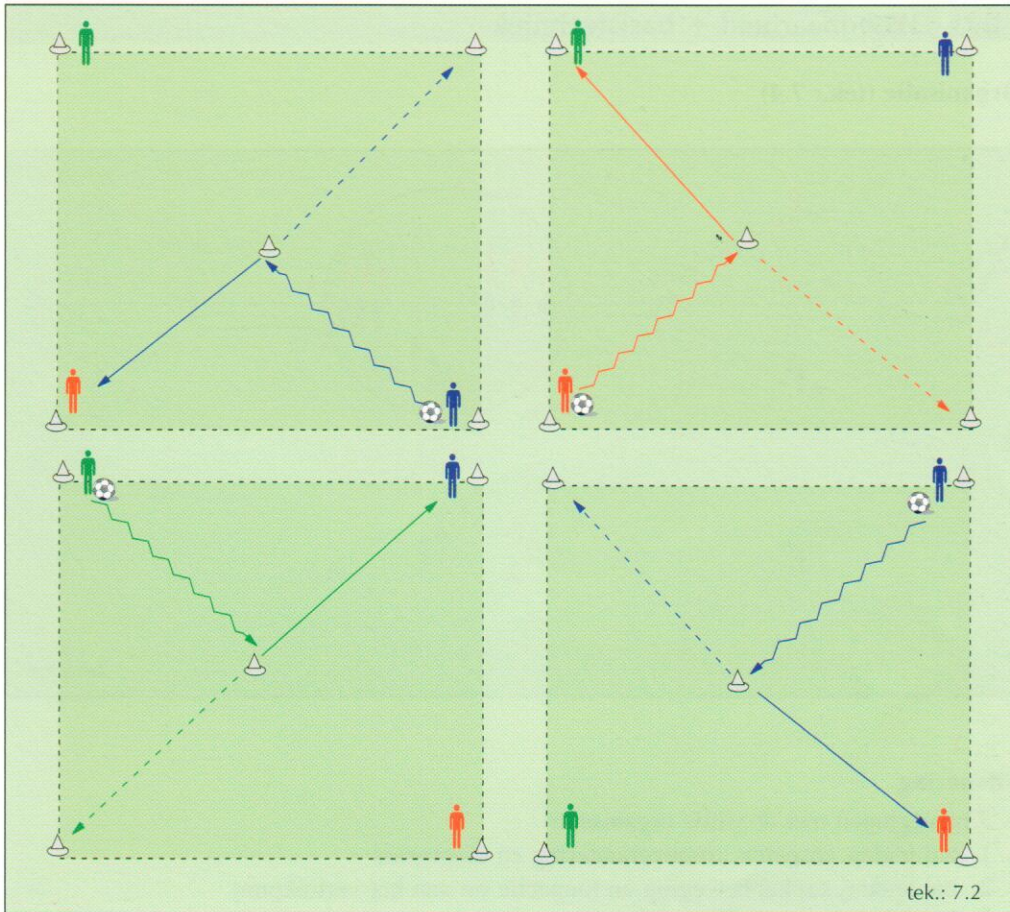
- oefening per 2
 - A lob op B, B jongleren en draaien
 - A loopt voorbij B enzovoort

1b

Organisatie (tek.: 7.2)

Uitvoering

- oefening per 3
 - één hoek vrij, dribbelen naar het midden
 - pass en richtingsverandering naar de vrije hoek enzovoort



1c

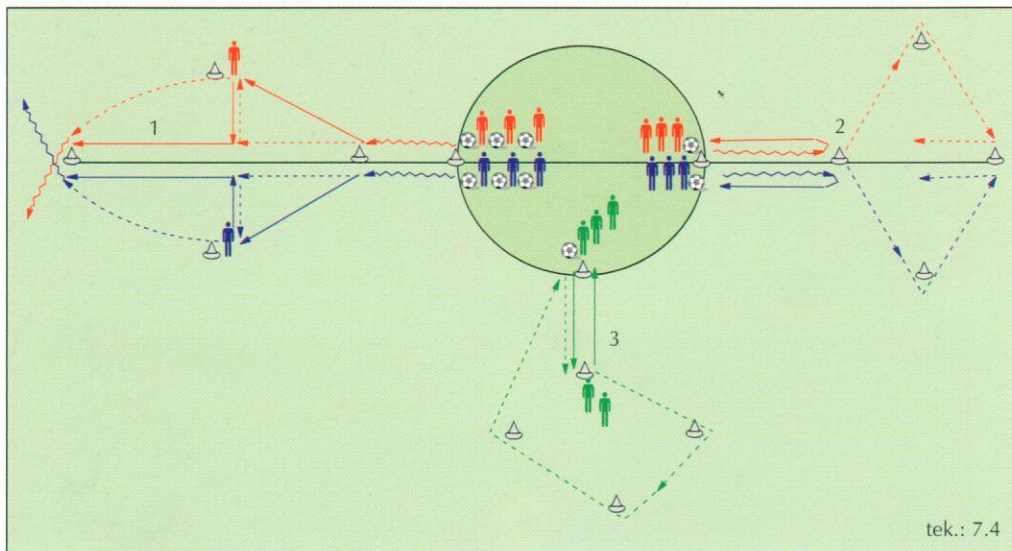
Organisatie (tek.: 7.3)

Uitvoering

- oefening per 5
- A naar C
- C kaatst op B en spurt naar vrije hoek
- A naar B
- B naar C
- C leidt bal naar A

2. Wendbaarheid + basistechniek

Organisatie (tek.: 7.4)



Uitvoering

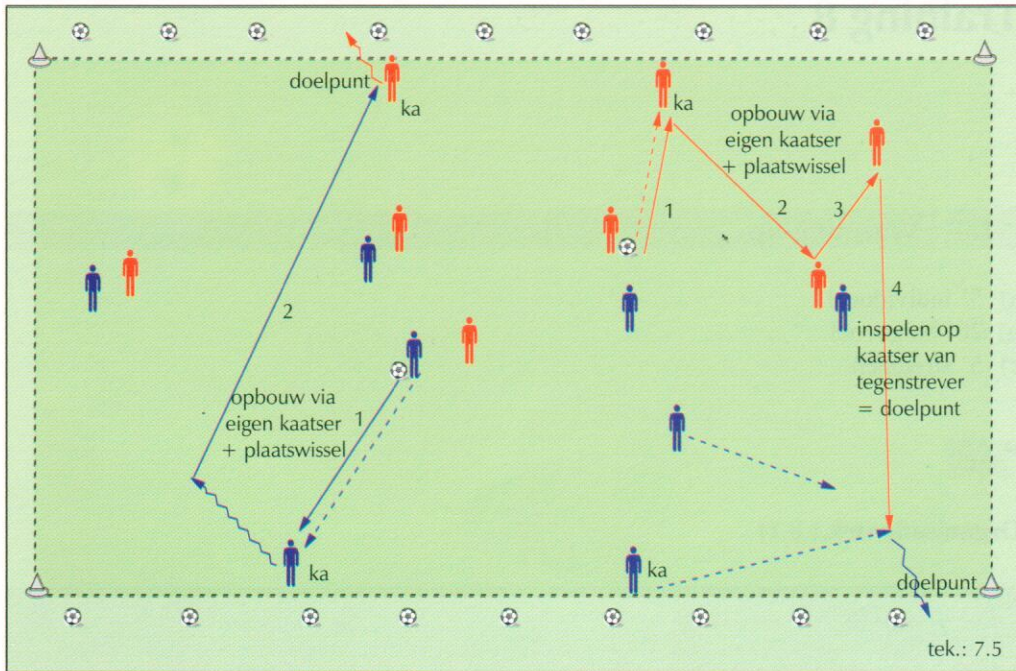
- 3 bewegingen met dezelfde organisatie
 1. bal leiden, inspelen, ritmeverandering en dieptepass
 2. bal leiden, kapkapbeweging en loopactie tot aan het vertrekpunt
 3. balcirculatie in één tijd + loopactie

3. Wedstrijdvorm: lijnvoetbal

Organisatie (tek.: 7.5)

Uitvoering

- 9 ballen aan beide zijlijnen
- 2 kaatsers in iedere ploeg, in situatie 6 tegen 6 in het veld, veldbezetting respecteren
- vrij spel, trachten kaatsers aan overzijde te bereiken = doelpunt en ploeg die scoort, blijft in balbezit
- kaatser die de bal ontvangen heeft, legt deze achter de lijn, scorende ploeg gaat bal halen uit eigen voorraad
- balcirculatie, geen opening, bal rondspelen, en plaats van kaatser innemen
- wedstrijd is gedaan als alle ballen aan één zijde van de rechthoek liggen
- kaatsers moeten bewegen; 2 taken: bal ontvangen om doelpunt mogelijk te maken en spelen met eigen ploeg



Coaching

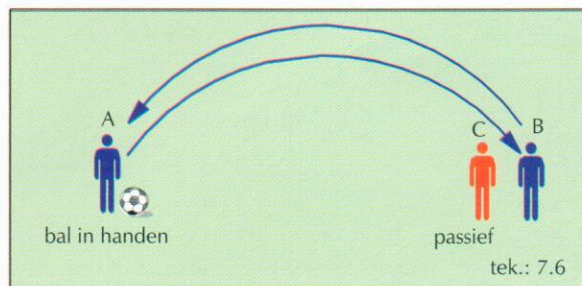
- nadenken
- ruimte gebruiken
- niet lopen met bal

4. Cooling-down

Organisatie (tek.: 7.6)

Uitvoering

- kopspeel per 3
- A werpt naar B
- B kopt naar A
- C verdedigt passief
- uitlopen
- stretching



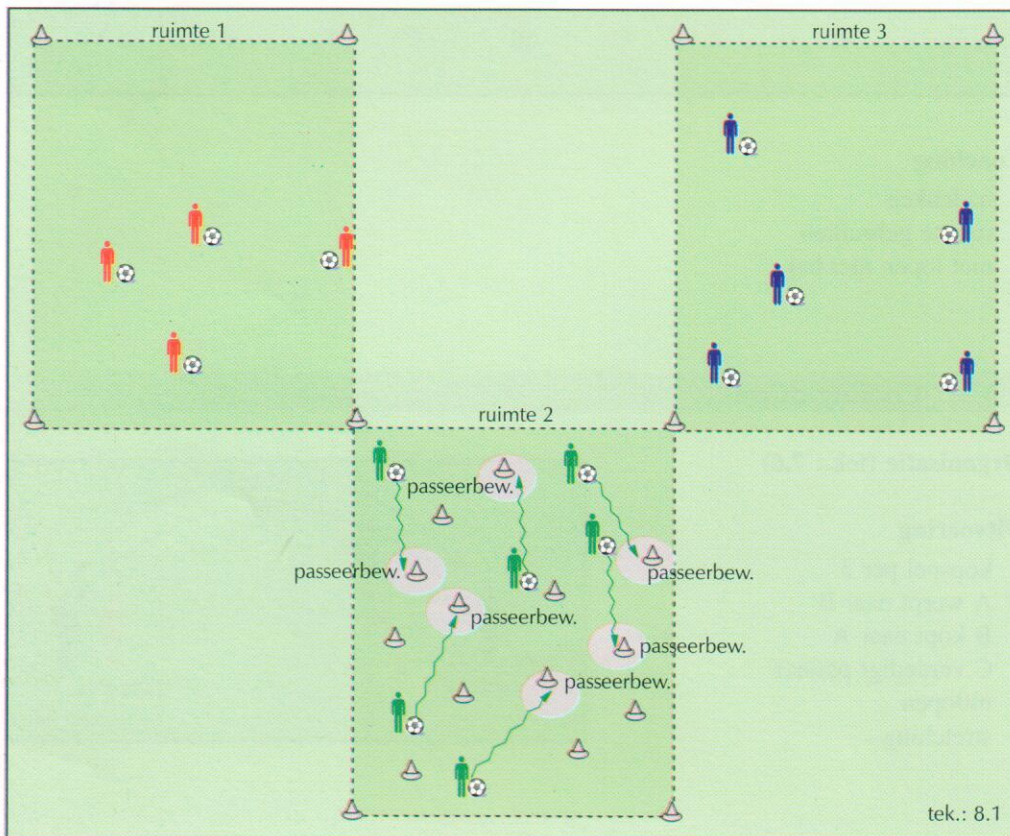
Training 8

1. Warming-up

- a) 5' individueel
- b) 20' balgevoel
- c) 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 8.1)



Uitvoering

- 3 ruimtes van 5 op 10 m

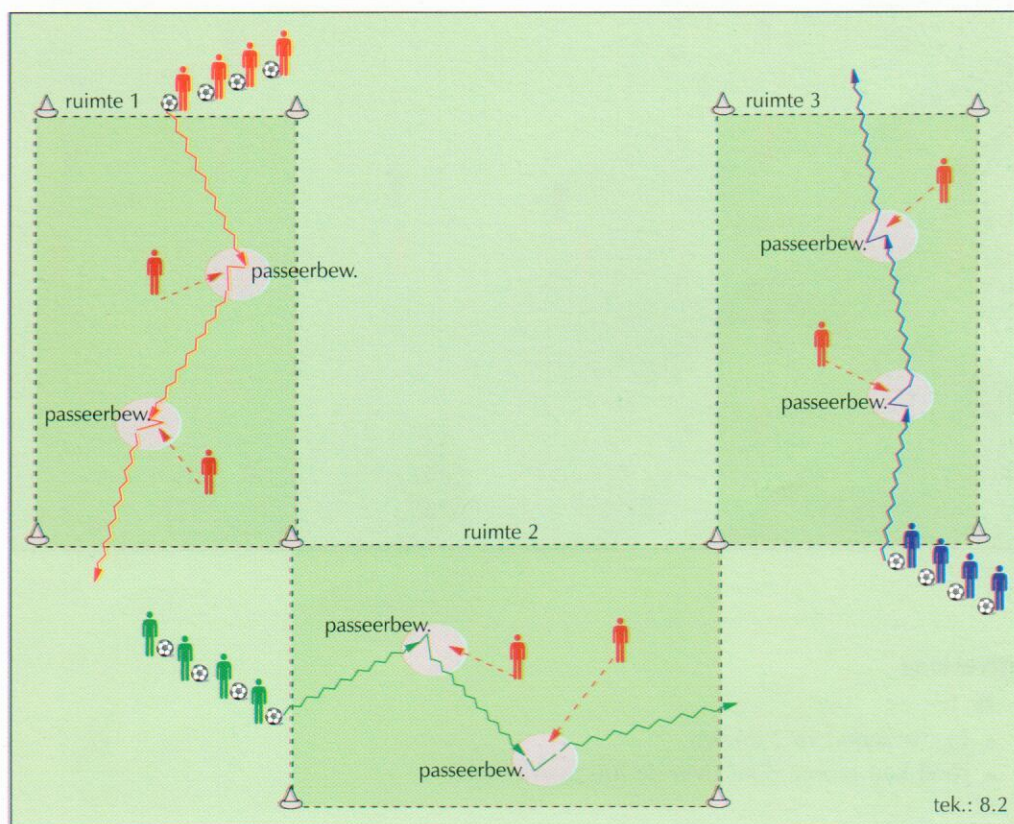
- ruimte 1: jongleren 200 x
- ruimte 2: snel voetenwerking en passeerbeweging
- ruimte 3: jongleren → hoofd, dij, voet, dan kegel opzoeken + kapbeweging

Coaching

- ronde 1: trainer bepaalt de wisseling, verder gaan als iedereen 20 x heeft gejongleerd; optellen
- ronde 2: iedereen op zijn ritme:
 1. 200 x
 2. 40 x passeerbeweging
 3. 20 x jongleren + bal leiden en kapbeweging

2. Wedstrijdtechniek: passeerbeweging

Organisatie (tek.: 8.2)



Uitvoering

- elke ruimte 5 op 15 m

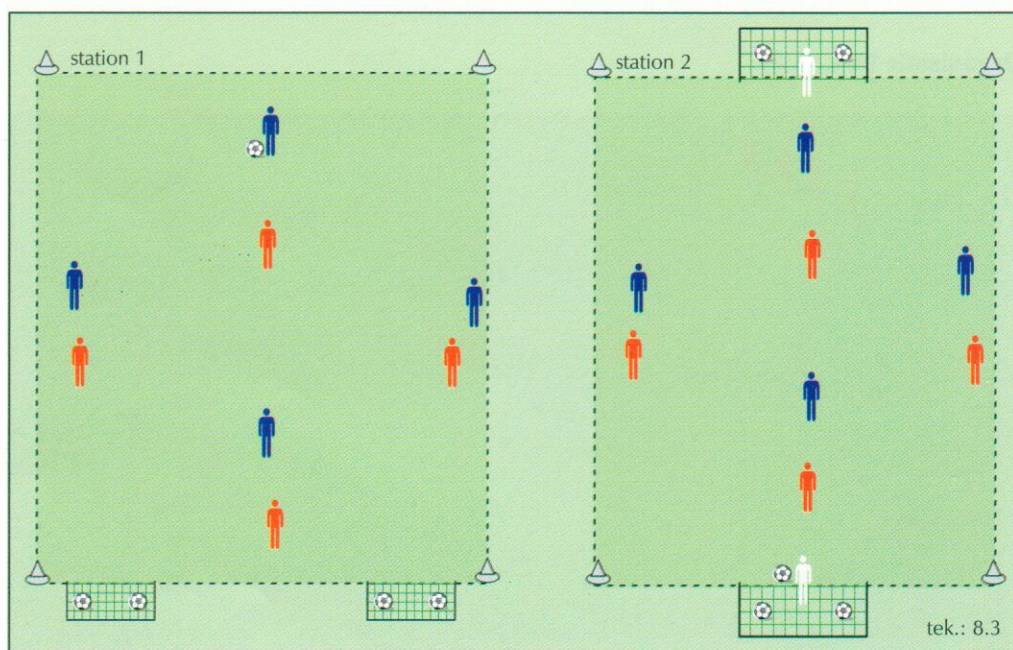
- in ruimte 2 tegenstrevers uitschakelen
- bij balverlies wordt diegene die de bal verloren heeft verdediger
- indien verdediger wordt gepasseerd, blijft de verdediger, aanvaller niet achterna lopen

Coaching

- verdedigers geven mekaar rugdekking, maar niet vlak achter elkaar

3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 8.3)



Uitvoering

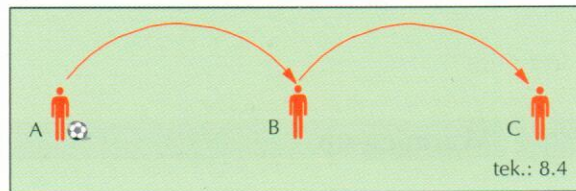
- st. 1:
 - blauw scoort in 2 doelen
 - rood kan scoren door over de lijn te dribbelen
- st. 2:
 - vrij spel, 4 tegen 4
 - iedere aanval met doelpoging eindigen
 - bal naast getrapt, bal gaan halen, zo ontstaat er een numerieke minderheid
 - na doelpunt blijft scorende ploeg in balbezit

4. Cooling-down

Organisatie (tek.: 8.4)

Uitvoering

- A bal in handen en kopt naar B
- B kopt door naar C + herhaling vanuit C
- uitlopen
- stretchen

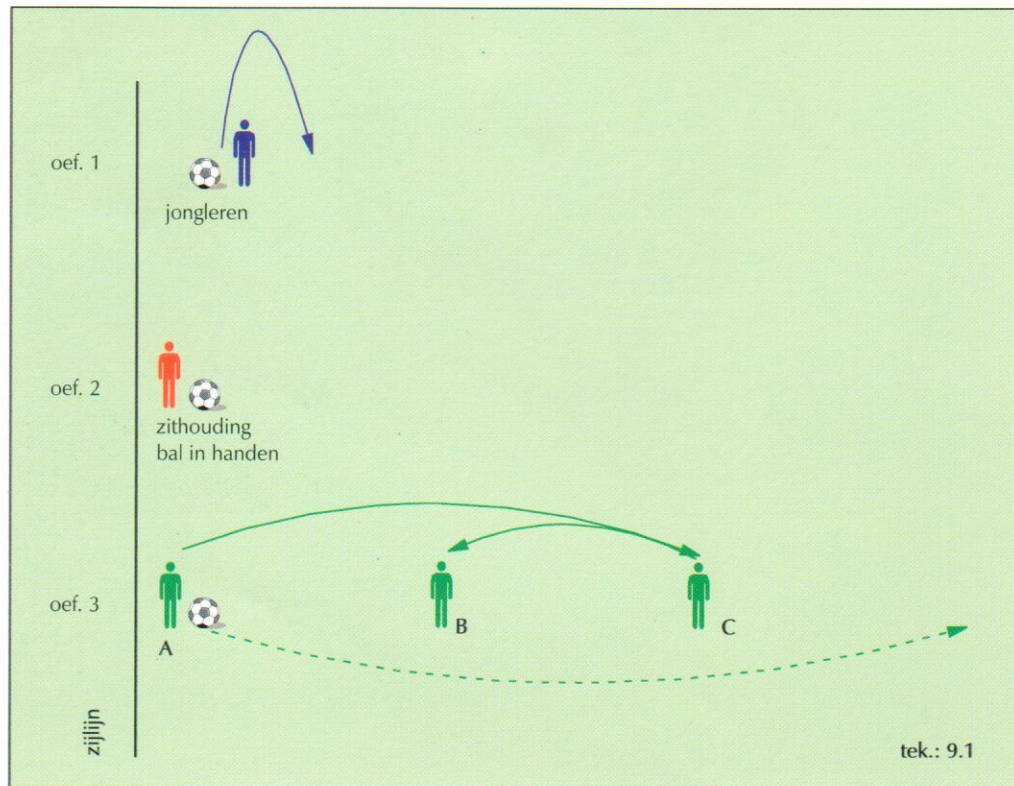


Training 9

1. Warming-up

- a) 5' individueel
- b) 20' balgevoel
- c) 5' stretchen

Organisatie (tek.: 9.1)



Uitvoering

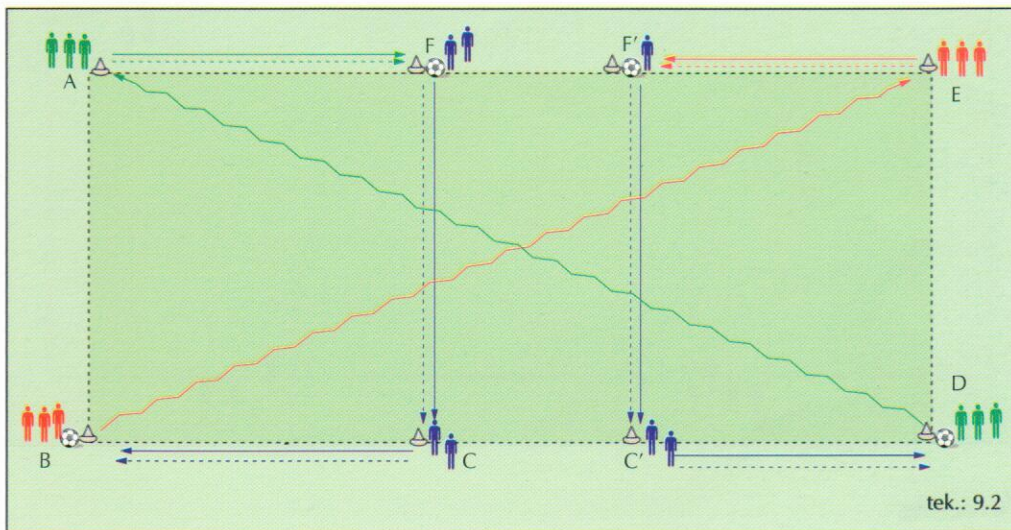
- oef. 1:
 - jongleren, aangezicht naar de zijlijn
 - bal over het hoofd, omdraaien en controle, enzovoort
 - bal mag de grond niet raken
- oef. 2:
 - zithouding, bal uit de hand omhoog trappen

- snel recht en controle en herhaling
- oef. 3:
 - A inworp naar C
 - C kopt naar B, deze houdt de bal in de lucht tot A achter C gekomen is en herhalen

2. Basistechniek: dribbelen, inspelen, concentratie

2a

Organisatie (tek.: 9.2)



Uitvoering

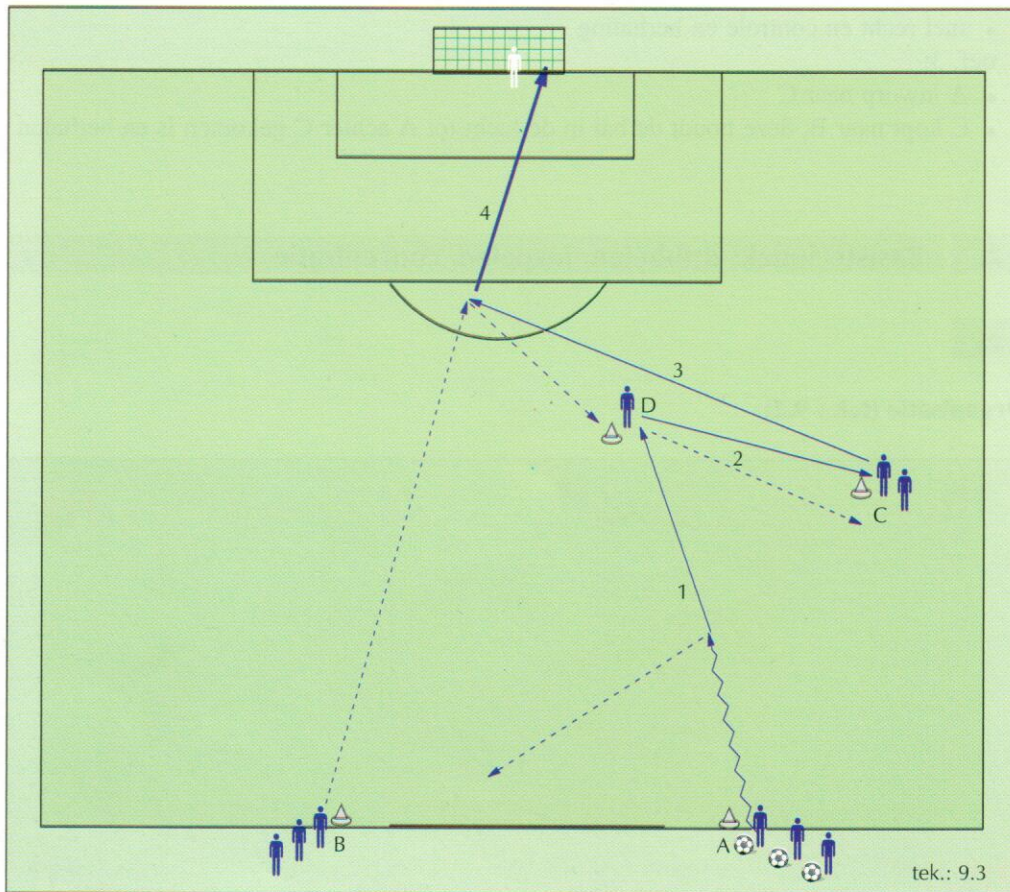
- 2 tot 8 ballen
- B en D diagonaal dribbelen
- A en E overnemen en inspelen op F en F'
- F en F' samen inspelen op C en C'
- C en C' pass op B en D

Actieve rust (3 x 3')

- harde voorzetten per 2

2b Doelpoging (loopspel zonder bal)

Organisatie (tek.: 9.3)



Uitvoering

- groep A met bal
- groepen B, C en D zonder bal
- plaatswissel:
 - A naar B na dribbelen en inspelen
 - B na afwerken naar D
 - D naar C na kaatsen
 - C balrecreperatie, naar A na dieptepass

3. Wedstrijdvorm: 4 tegen 4

Organisatie (tek.: 9.4)

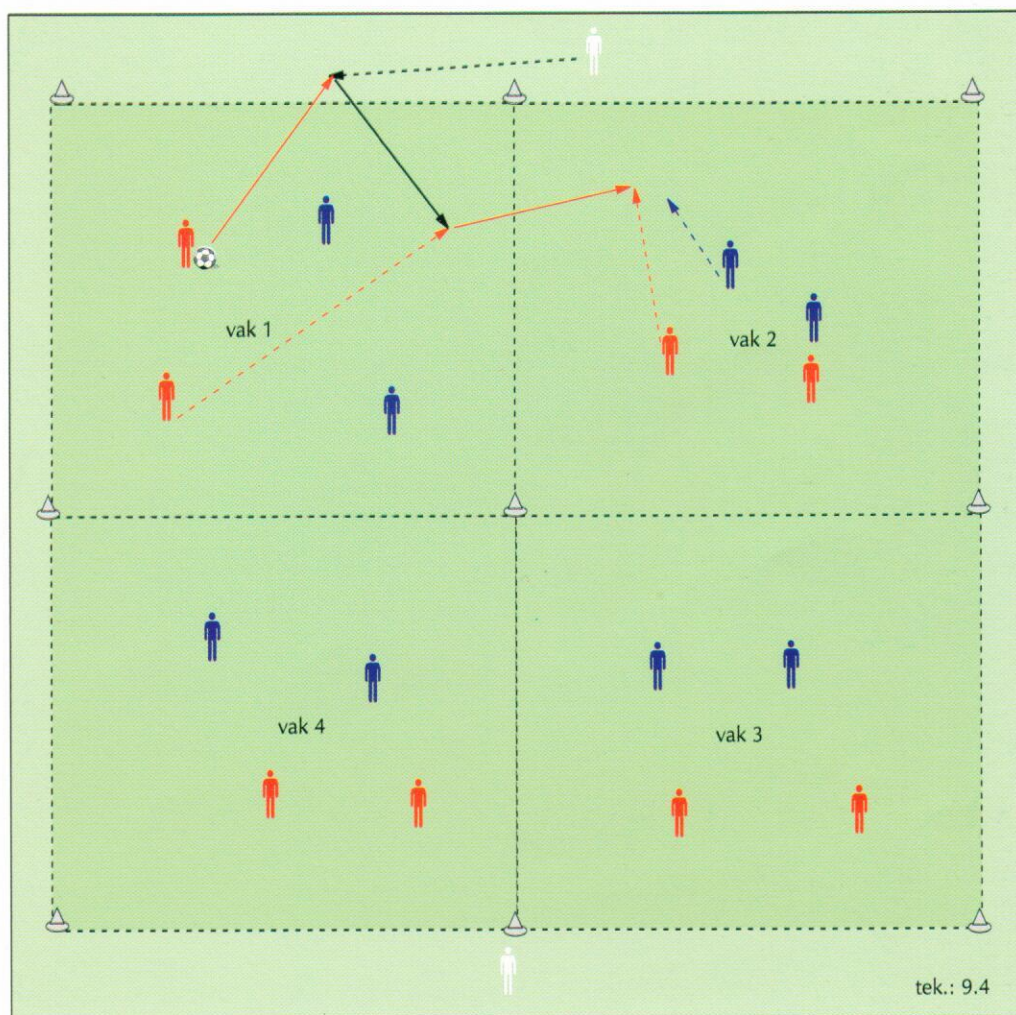
Uitvoering

- 2 tegen 2 in elk vierkant
- ieder vierkant 15 op 15 m

- keepers (wit) = vrije kaatsers
- spel begint in vak 1, 2 spelers trachten via kaatsers hun medespeler te bereiken in vak 2
- vak 2 idem naar vak 3
- vak 3 idem naar vak 4 = 3 punten
- wordt er balverlies geleden, dan gaat het spel verder
- keepers (= kaatsers) gebruiken, deze moeten terugspelen naar het vak vanwaar ze de bal hebben gekregen

Coaching

- afstand groter of kleiner maken
- raken is niet voldoende
- vak 2 voortdurend in beweging... enzovoort



4. Cooling-down

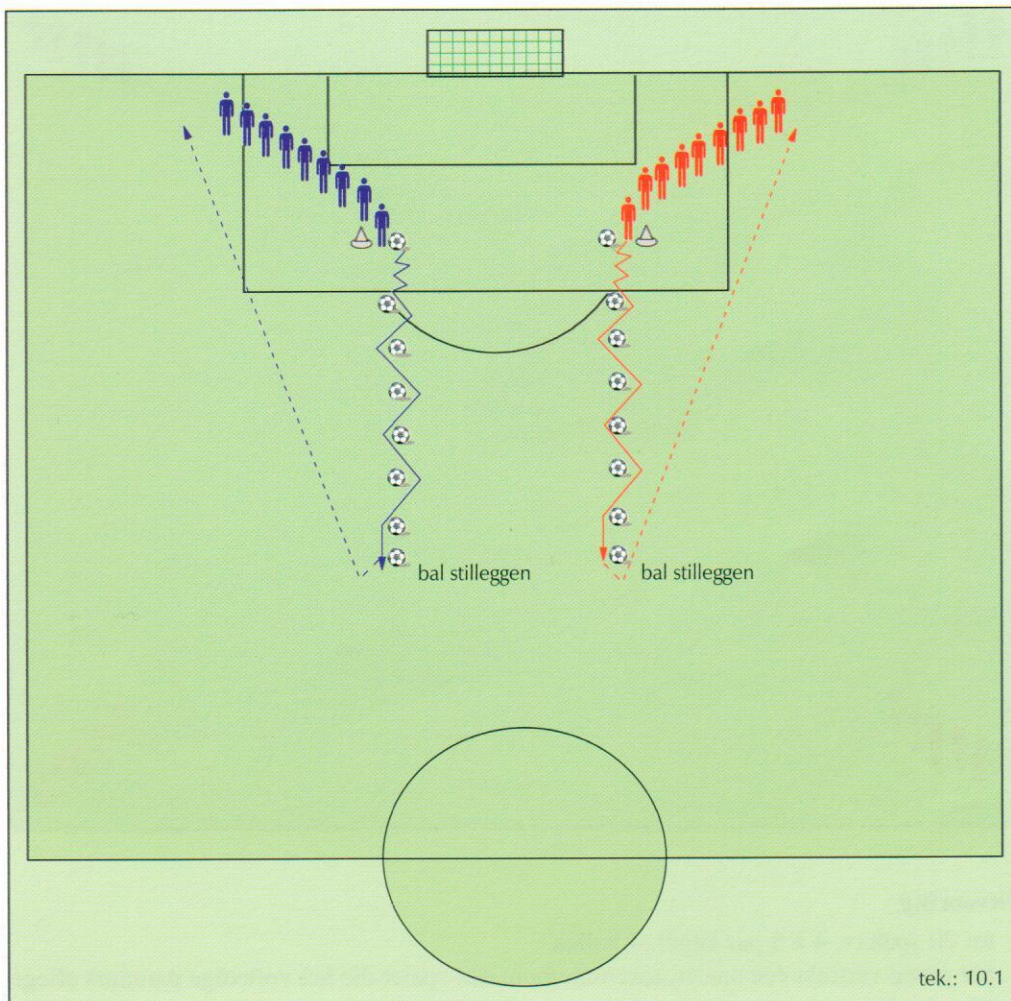
- kopspeel per 2:
 - spelen in 2 tijden
 - controle met het hoofd, terugspelen met het hoofd
- uitlopen
- stretchen

Training 10

1. Warming-up

- a) 5' individueel
- b) 20' balgevoel
- c) 5' stretchen

Organisatie (tek.: 10.1)

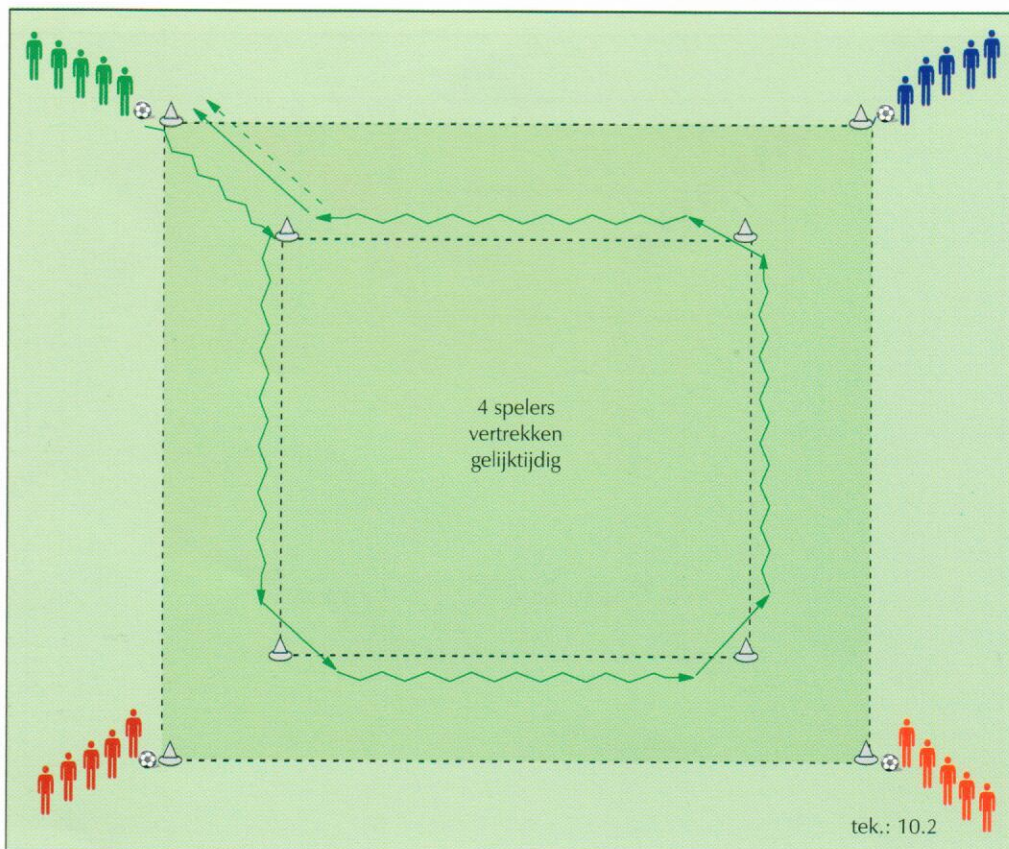


Uitvoering

- 2 groepen van 9 spelers
- 6 ballen liggen klaar op circa 1 m afstand
- uit iedere groep vertrekt één speler, slalom tussen de ballen, bal stilleggen voorbij de laatste bal van de rij en terugspurten en aansluiten bij de groep
- dan vertrekt de tweede zonder bal, hij gebruikt de eerste bal om te slalommen tot het einde van de rij, enzovoort
- welke groep komt het eerst in de middencirkel, herhaling 3 x

2. Basistechniek + wendbaarheid

Organisatie (tek.: 10.2)

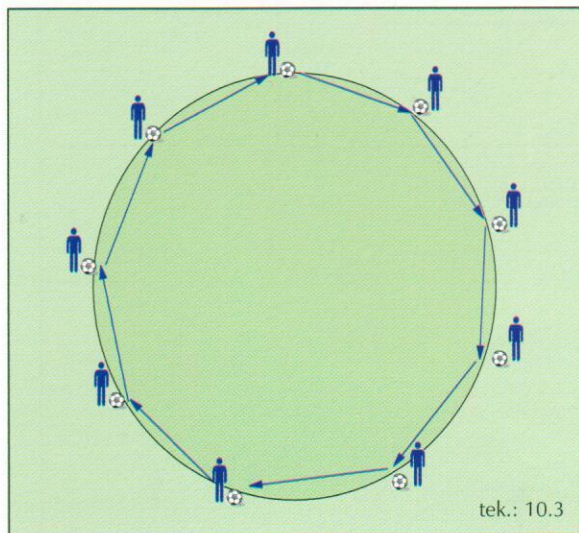


Uitvoering

- tot 20 spelers, 4 à 5 per kegel, 4 ballen
- per groep vertrekt één speler, tekening toont één speler die het volledige parcours aflegt
- aan vierde kegel pass en bal volgen, tweede man start

3. Actieve rust

Organisatie (tek.: 10.3)



Uitvoering

- balcirculatie
- controle L, R inspelen
- en omgekeerd

4. Positiespel: concentratie

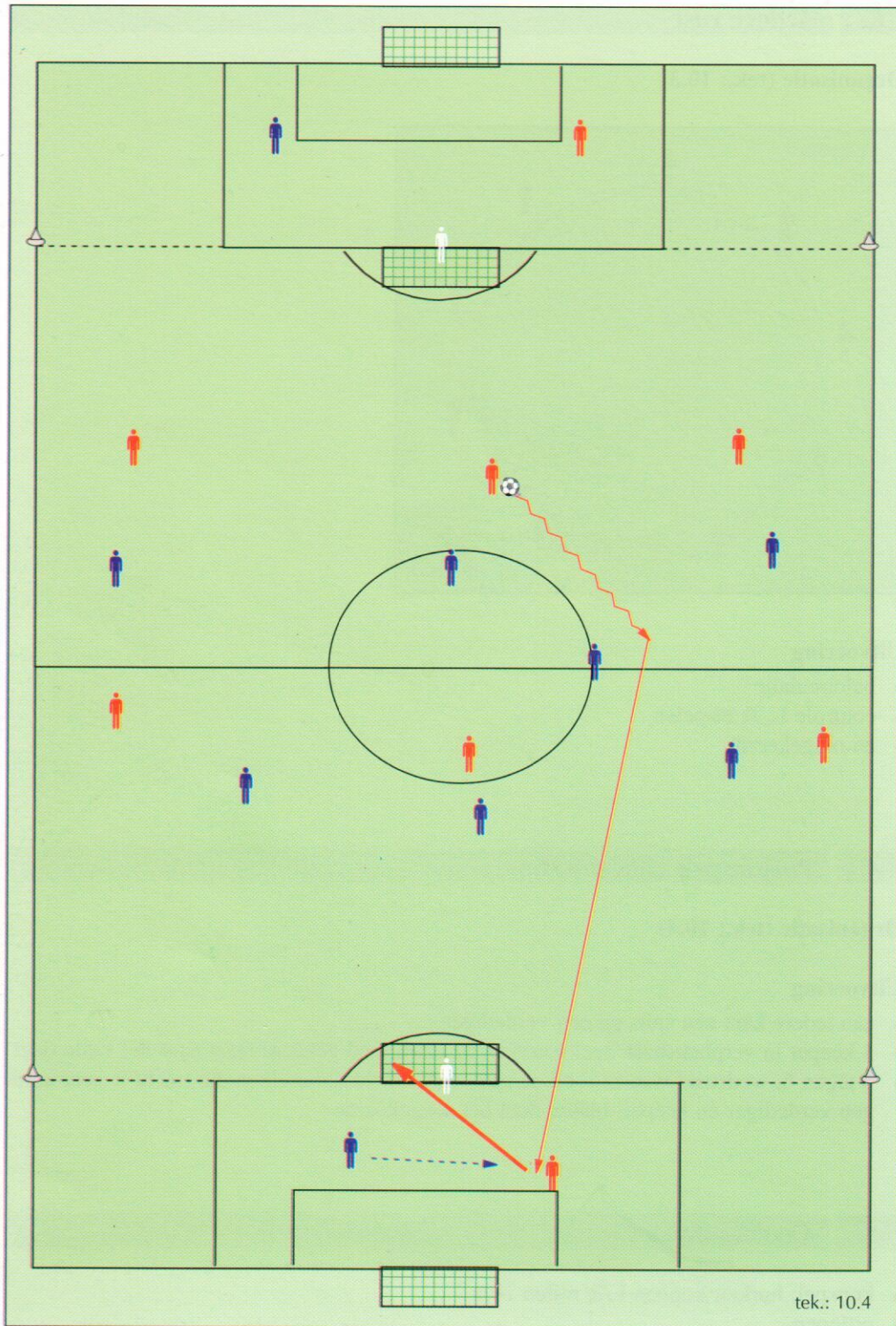
Organisatie (tek.: 10.4)

Uitvoering

- aan iedere kant een spits en een verdediger
- 1 keeper in verplaatsbaar doel waarvan de doelmond gekeerd staat naar het vaste doel
- 6 tegen 6, wedstrijd waarin rood de rode spits tracht te bereiken die tracht te scoren tegen verdediger en keeper, blauw doet het omgekeerde

5. Cooling-down

- kopspeel: hurkzit koppen L/R rollen 20 x
- uitlopen
- stretchen



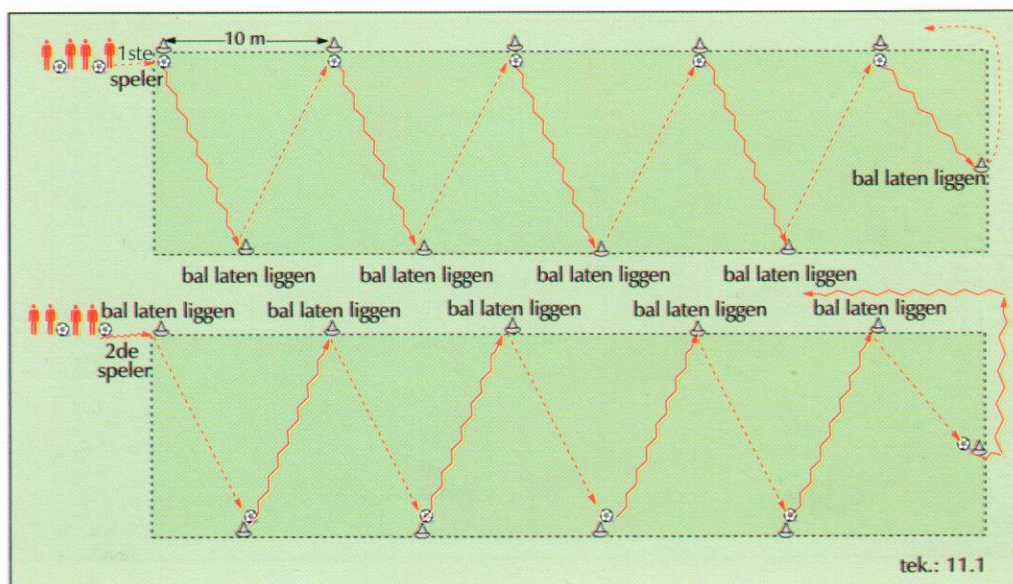
Training 11

1. Warming-up

- 5' individueel
- 20' basistechniek, wendbaarheid
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 11.1)



Uitvoering

- 3 series van 3'
- 10 kegels
- 5 ballen klaar bij 5 kegels aan de zijlijn
- 16 spelers, afwisselend met bal, zonder bal
- de eerste vertrekt zonder bal, de bal aan de eerste kegel leiden naar de tweede kegel, de bal stilleggen en spurt naar de bal aan de volgende kegel, enzovoort
- ondertussen is de tweede speler vertrokken met bal, legt de bal stil aan de eerste kegel, en spurt naar de bal aan de tweede kegel enzovoort

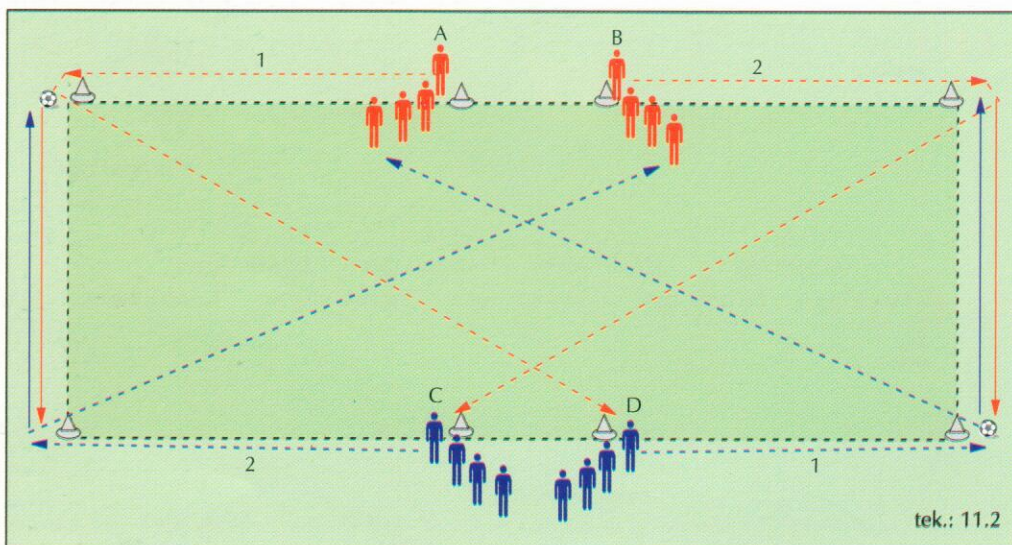
Coaching

- snel voetenwerk = veel balcontacten
- ritmeverandering met en zonder bal
- bal volledig stilleggen
- dribbelen met rechter- en linkervoet
- rechts dribbelen, rechts bal stilleggen en afduwen met de rechtervoet, hetzelfde met de linkervoet

2. Wendbaarheid, concentratie

2a

Organisatie (tek.: 11.2)



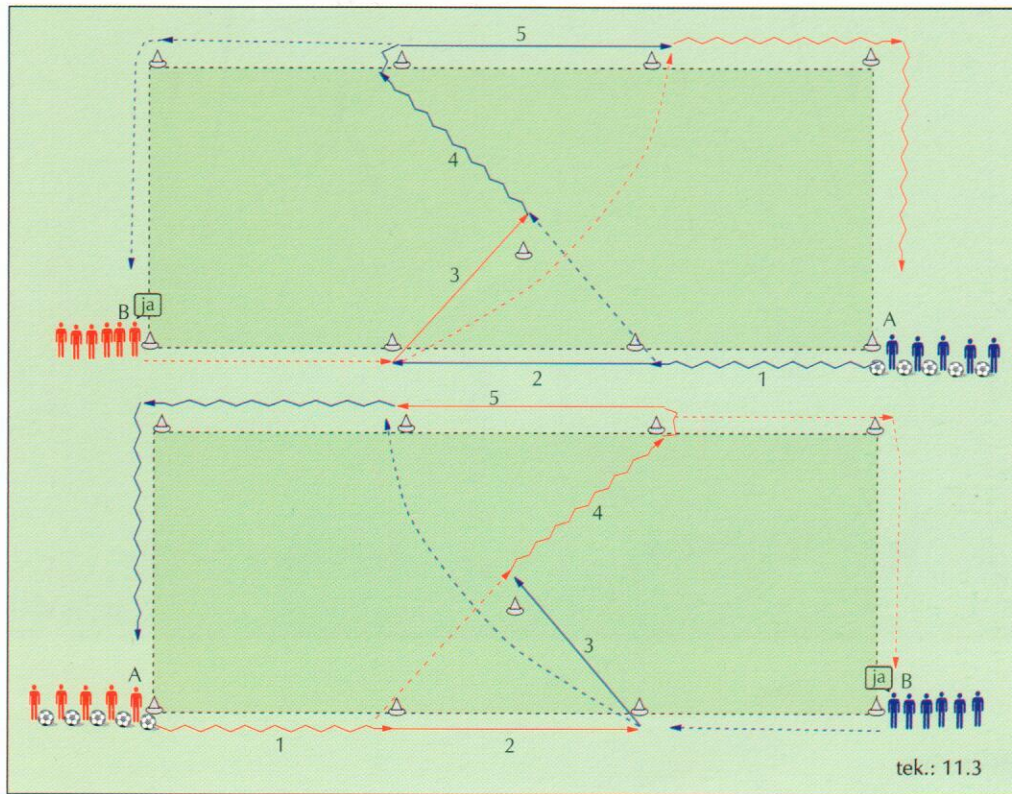
Uitvoering

- per 4 bij de kegels in het midden, A, B, C en D
- 2 ballen, één aan iedere kant
- 2 spelers vertrekken gelijktijdig richting bal en inspelen op de opkomende man
- vanaf nu constant kaatsen
- A lopen naar bal en inspelen en lopen naar D
- C lopen naar ingespeelde bal, kaatsen en lopen naar B
- D lopen naar bal, inspelen en lopen naar A
- B lopen naar ingespeelde bal, kaatsen en lopen naar C

2b

Organisatie (tek.: 11.3)

- afstand, te bepalen, snelheid van uitvoering of loopactie



Uitvoering

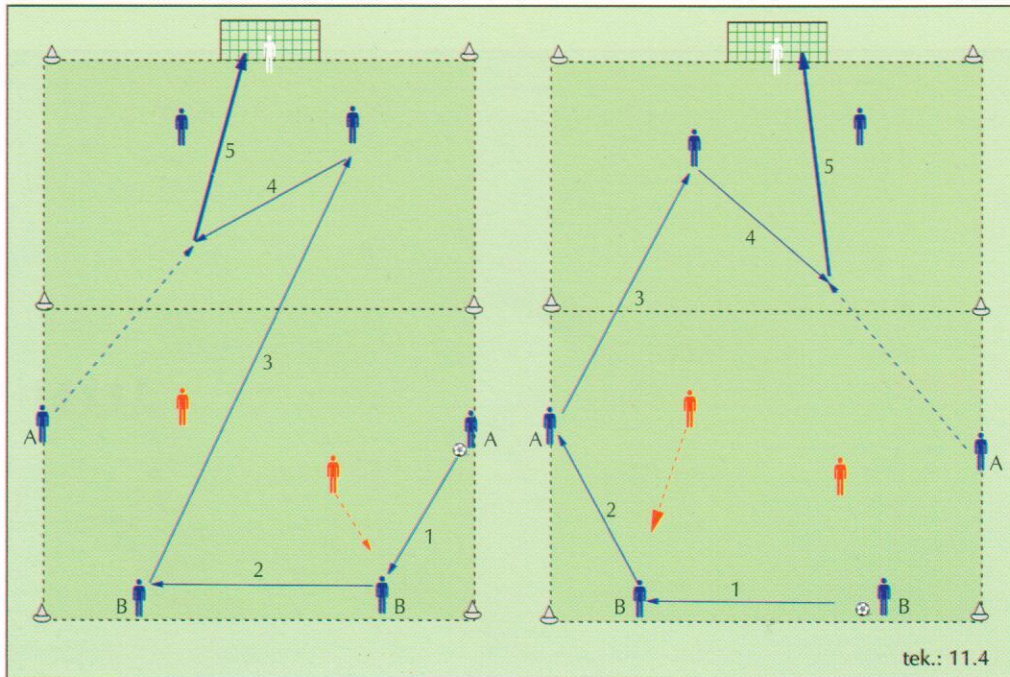
- 10' vertrekkende van rechts (bovenste tekening), 10' vertrekkende van links (onderste tekening)
- bal vertrekt van groep A
- A leidt bal en speelt in op B
- A ritmeverandering
- B kaatst in de loop van A, die de bal naar de kegel leidt
- B gaat buitenom
- A speelt in op B
- B met bal naar A
- A zonder bal naar B

Coaching

- 2 x ritmeverandering... 2 bewegingen in één fase

3. Positiespel

Organisatie (tek.: 11.4)



Uitvoering

- 2 velden (20 op 20 m)
- ezelspel 4 tegen 2
- 2 kaatsers klaar voor doel
- doel: na balcirculatie, diep spelen naar één van de twee kaatsers
- na dieptepas in steun komen om gekaatste bal af te werken
- na iedere poging wisselen van kaatser
- speler die pass heeft gegeven, wordt kaatser
- kaatser naar positie van A
- speler van A naar positie B
- 2 verdedigers, bal aangeraakt, plaats innemen van A of B, naargelang de speler die de fout gemaakt heeft

Coaching

- balsnelheid
- opening zoeken
- snel aansluiten om af te werken
- geen tijdverlies

4. Cooling-down

- klassiek

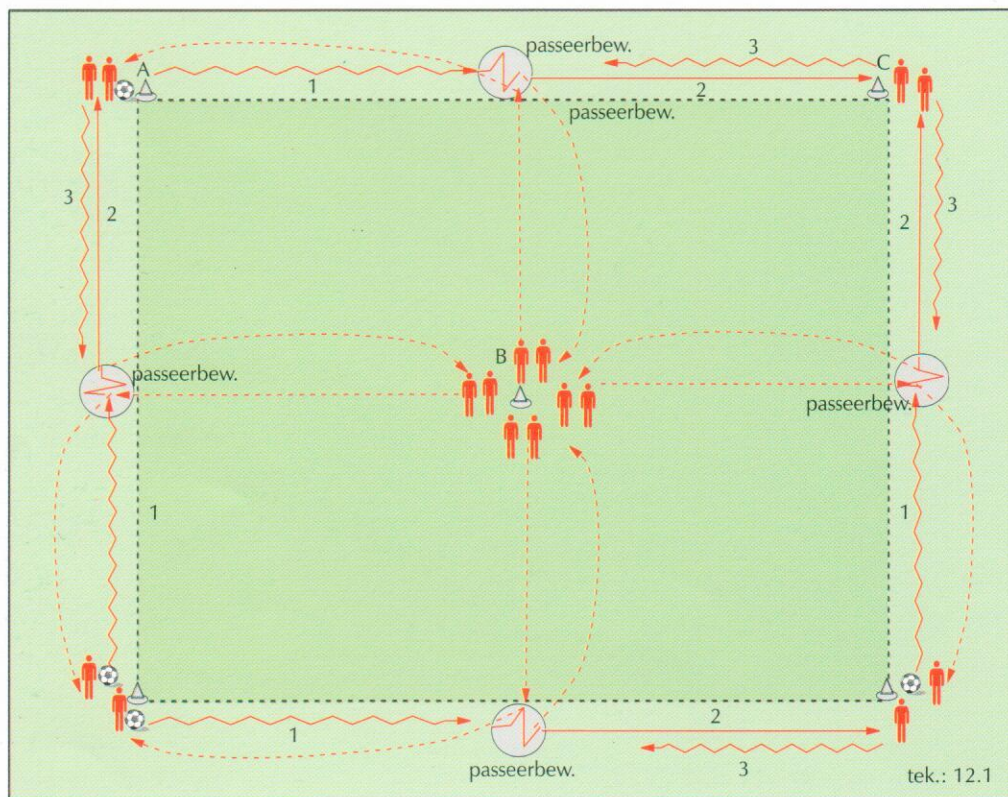
Training 12

1. Warming-up

- a) 5' LO lenigheid
- b) 20' basistechniek
- c) 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 12.1)



Uitvoering

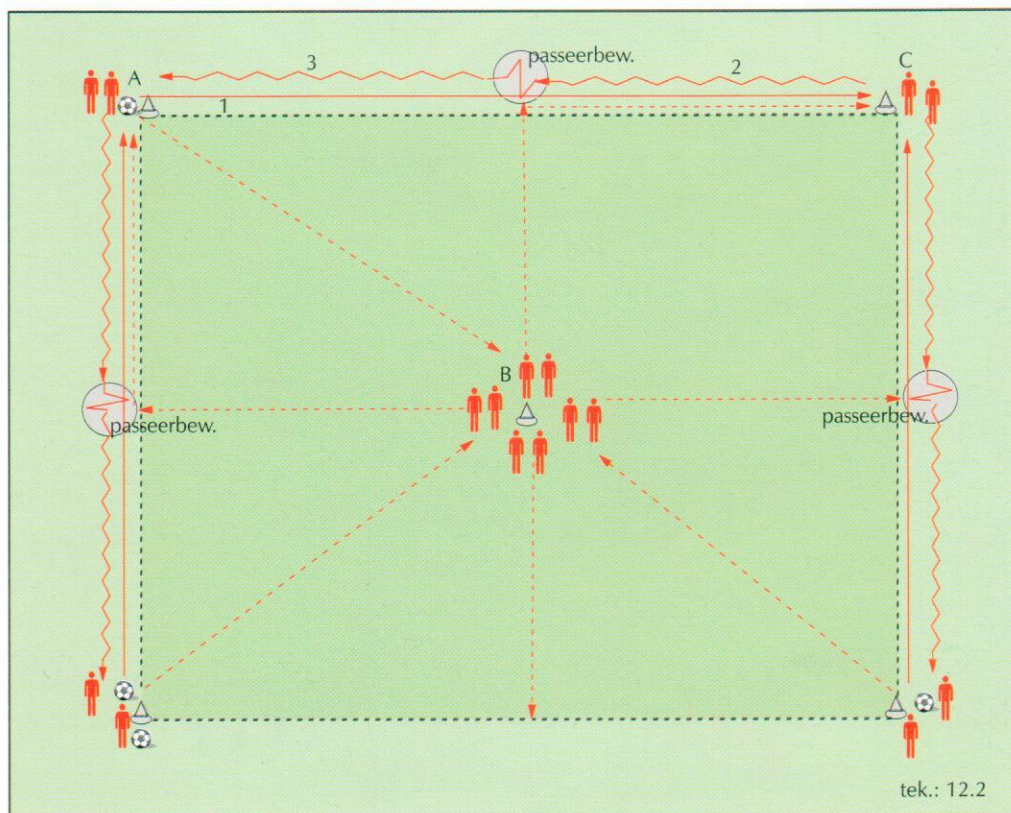
- 8 spelers in het midden – B
- aan iedere kegel twee spelers

- 4 ballen
- 4 spelers leiden bal (1)
- B vertrekt vanuit het midden en valt balbezitter A (passief) aan en loopt naar de plaats waar A vertrokken is
- A passeerbeweging + pass (2) op C, en A loopt naar het midden
- C leidt bal (3) en herhalen

Coaching

- passief verdedigen
- reactie om plaats in te nemen = concentratie

Organisatie (tek.: 12.2)



Uitvoering

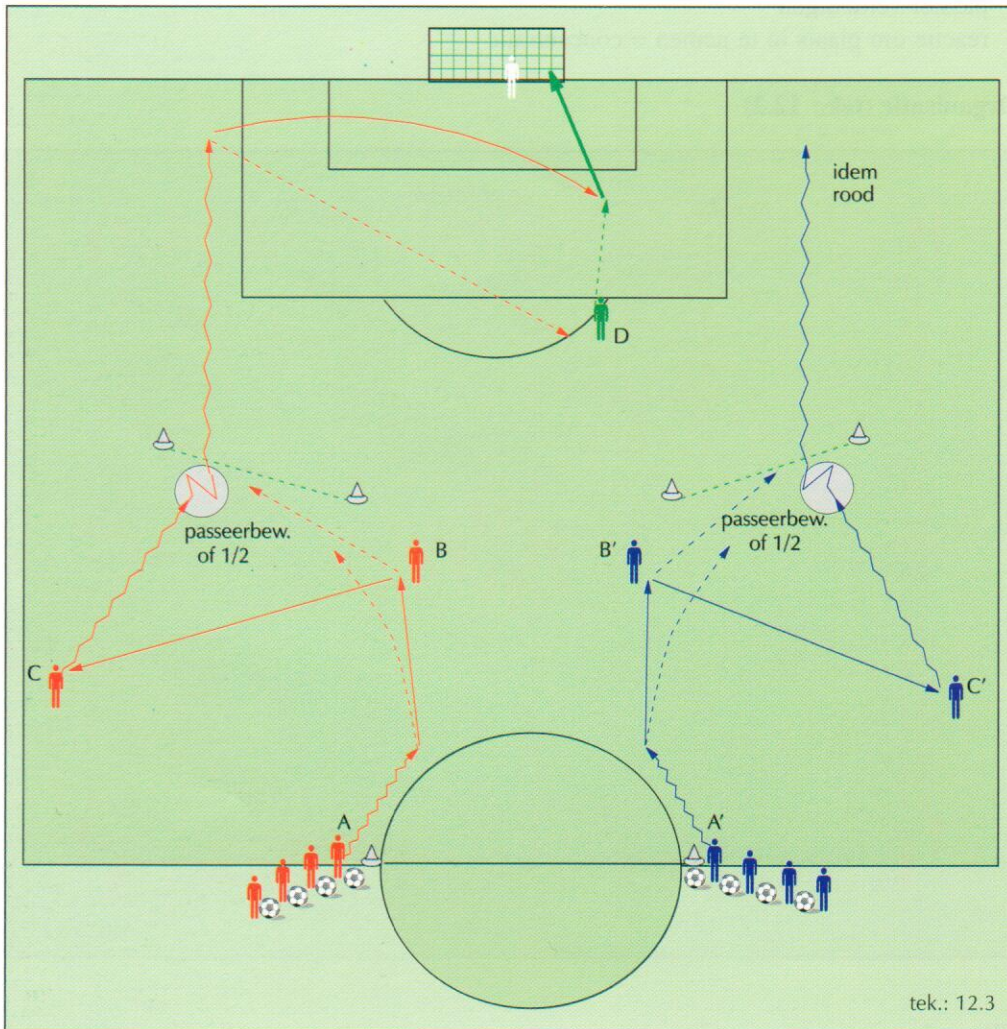
- A inspelen en naar het midden lopen
- C dribbelen en passeerbeweging ten opzichte van B
- plaatswissel:
 - diegene die de pass heeft gegeven A, loopt naar het midden en wordt B
 - C dribbelt na passeerbeweging naar A
 - B loopt na verdedigende actie naar C

Coaching

- zie vorige oefening

2. Passeerbeweging + doelpoging

Organisatie (tek.: 12.3)



Uitvoering

- 2 groepen in A1 en A' met bal
- voorzet naar B/B', beurtelings
- C/C' passeerbeweging of wachten op steun van opkomende A/A'
- na voorzet C neemt deze positie van D in, in afwachting van voorzet van C' enzovoort

• plaatswissel:

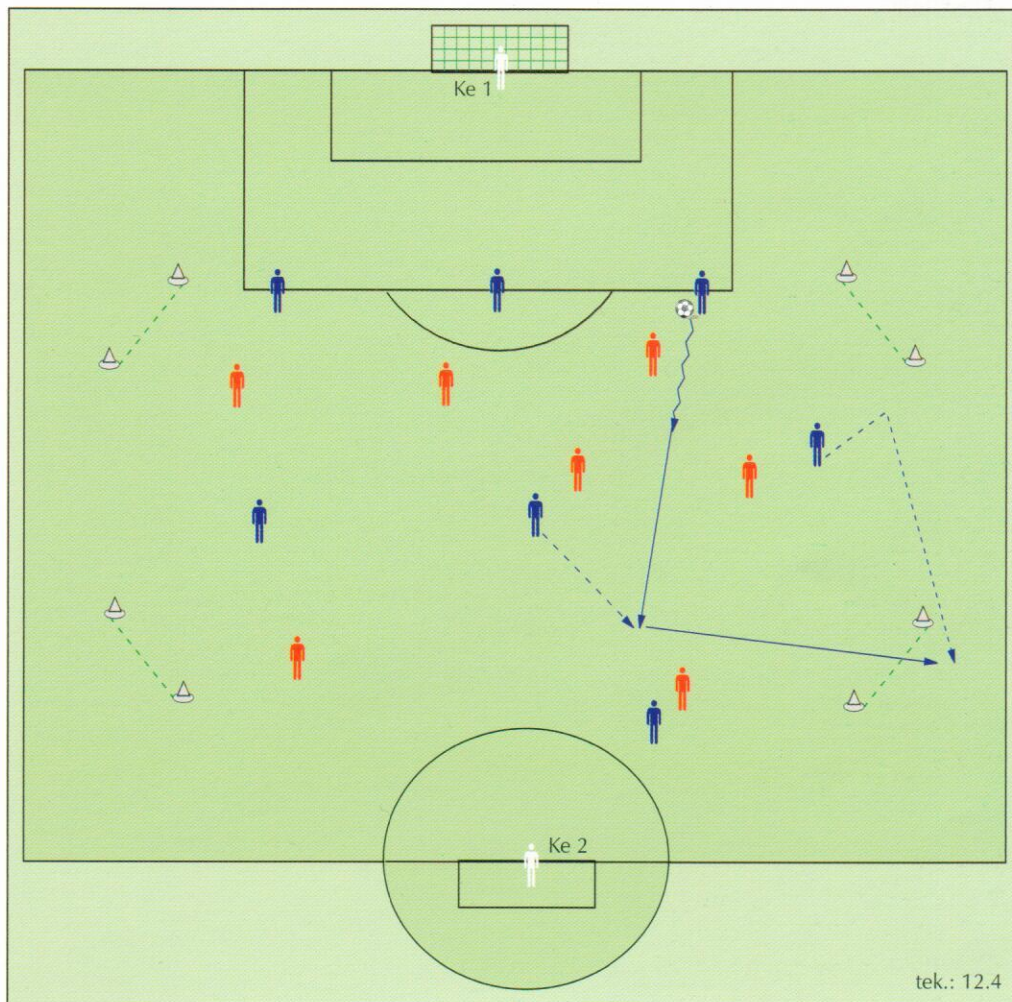
- A → B
- B → C
- C → D
- D bal recupereren, aansluiten A
- A' → B'
- B' → C'
- C' → D
- D bal recupereren, aansluiten A'

Coaching

- niemand staat stil éénmaal de aanval is opgezet
- reactie na voorzet

3. Wedstrijdvorm: 9 tegen 9

Organisatie (tek.: 12.4)



Uitvoering

- 1 groep speelt naar grote doelen
- andere groep speelt op balbezit en kunnen scoren tussen de kegels
- doelpunt enkel geldig wanneer medespeler wordt aangespeeld na pass tussen de kegels

Coaching

- in balbezit ruimte groot maken (daarom) kegels als doelen aan de zijkanten
- Ke 2 speelt mee

4. Cooling-down

- kopspeel
- uitlopen
- stretchen

Deel 2

Wedstrijdperiode



Ezelspelen

1. Warming-up

- a) klassiek
- b) 4 variaties op het ezelspel
- c) stretchen

Ez 1

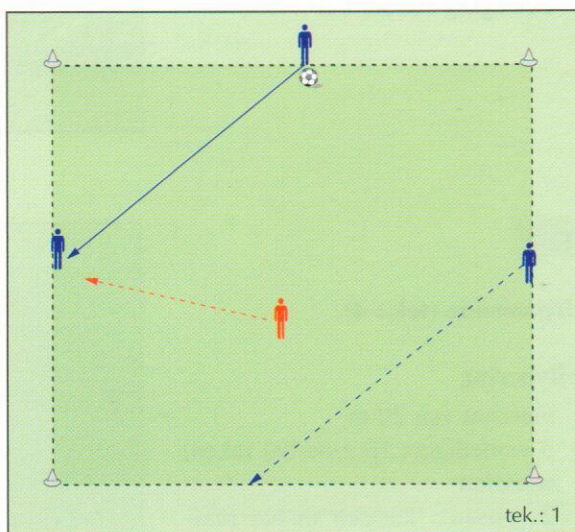
Organisatie (tek.: 1)

Uitvoering

- 3 tegen 1
- vierkant 6 m, één zijde vrij

Coaching

- speler in balbezit moet steeds twee mogelijkheden hebben om in te spelen, dus blijven bewegen op de zijde van het vierkant zonder bal
- spelen in twee tijden; snelheid van uitvoering



Ez 2

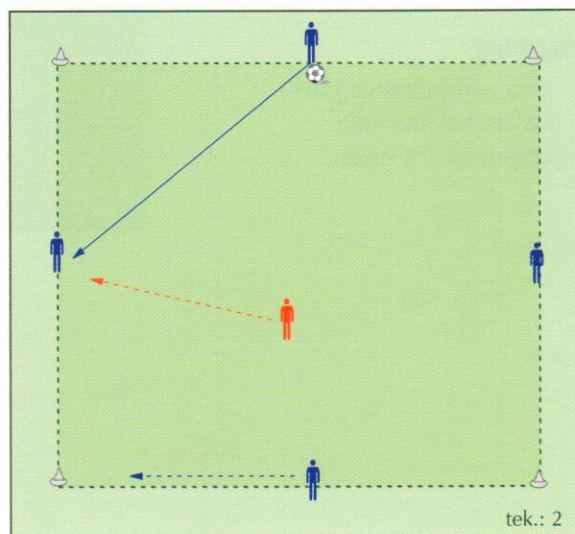
Organisatie (tek.: 2)

Uitvoering

- 4 tegen 1
- vierkant 10 m

Coaching

- speler in balbezit moet steeds twee mogelijkheden hebben om in te spelen, dus blijven bewegen op de zijde van het vierkant zonder bal, spelen in één tijd... snelheid van uitvoering



Ez 3

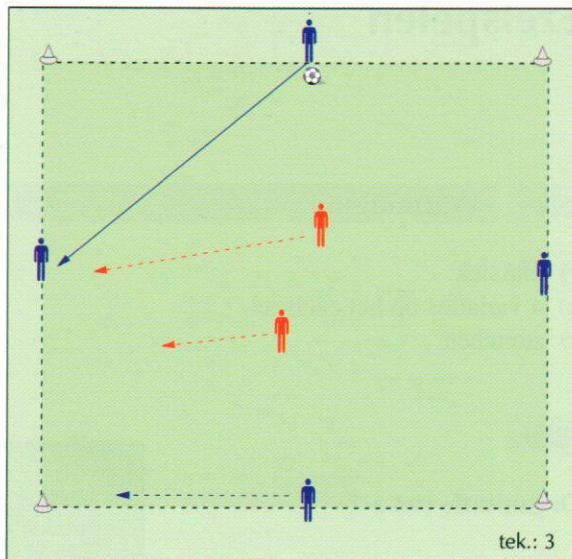
Organisatie (tek.: 3)

Uitvoering

- 4 tegen 2
- vierkant van 15 m

Coaching

- spelen in 2 tijden
- harde voorzetten: controle 'perfectioneren'
- beweging zonder bal



Ez 4

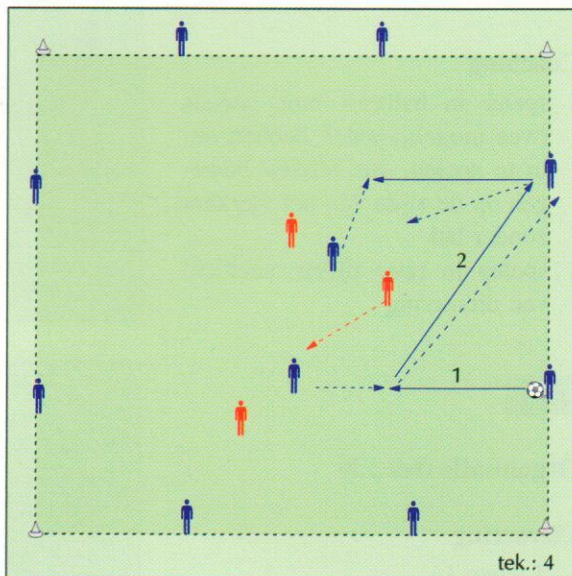
Organisatie (tek.: 4)

Uitvoering

- vierkant van 20 m
- 3 verdedigers 10 x de bal raken, wisselen
- 2 spitsen... kaatsen in het midden

Coaching

- spits aanspelen verplicht
- anders balcirculatie
- spits mag 2 x raken



Training 13

Dominante

- kaatsen
- concentratie

1. Warming-up

- 5' LO, lenigheid
- 10' ezelspel (Ez 1)
- 5' stretchen

2. Speltechniek

2a Minuut druk → kaatsen – concentratie

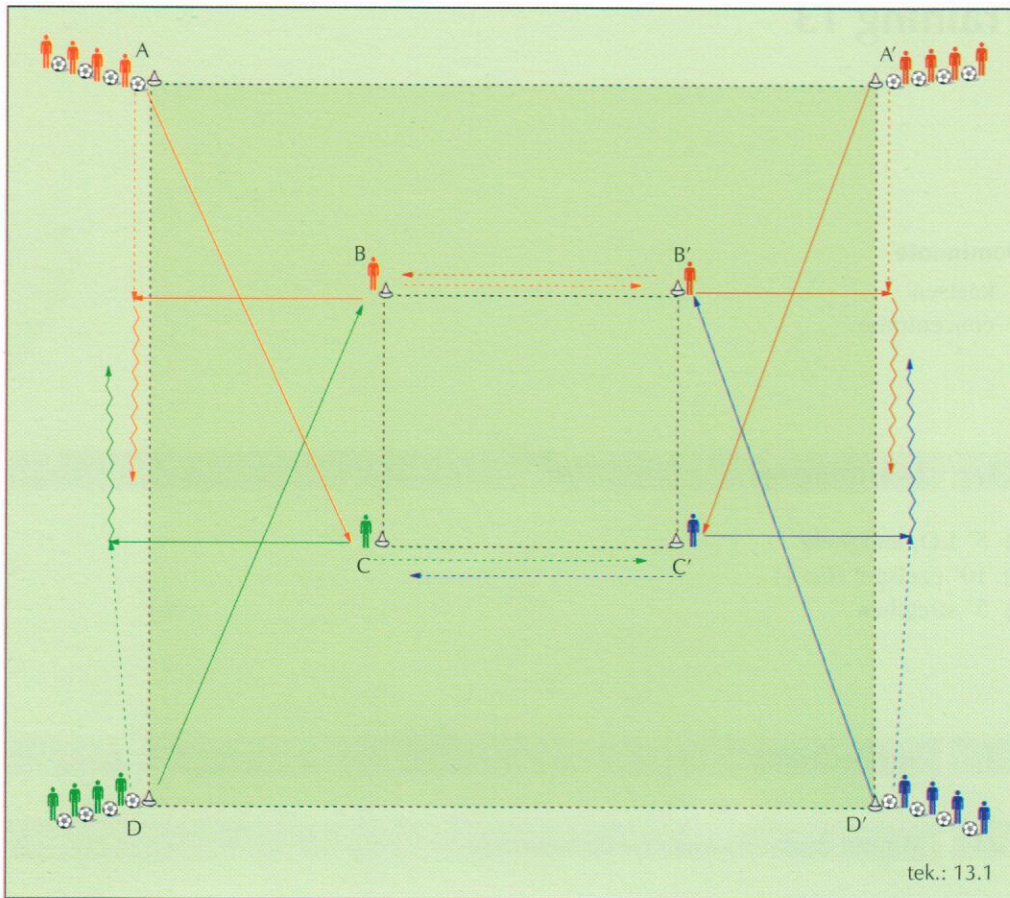
Organisatie (tek.: 13.1)

Uitvoering

- 2 vierkanten: middelste 10 m – buitenste 20 m
 - groot vierkant: 3 à 4 spelers, per kegel met bal
 - klein vierkant aan iedere hoek een kaatser
- inspelen en reactie; kaatsen en plaats wisselen
- richting
- A voorzet naar C; D voorzet naar B
- C kaatst naar D, die dribbelt naar positie A
- B kaatst naar A, die dribbelt naar positie D
- idem met A', B', C', D'
- gelijktijdig worden 4 ballen ingespeeld, kaatsers constant plaatswissel, B met B' en C met C'

Coaching

- nauwkeurigheid, harde voorzet en reactie; kaatsen en reactie
- aan wie spelen... welke bal neem je mee?
- kaatsers wisselen na 1'30'' à 2'



2b Kaatsen en ritmeverandering

Organisatie (tek.: 13.2)

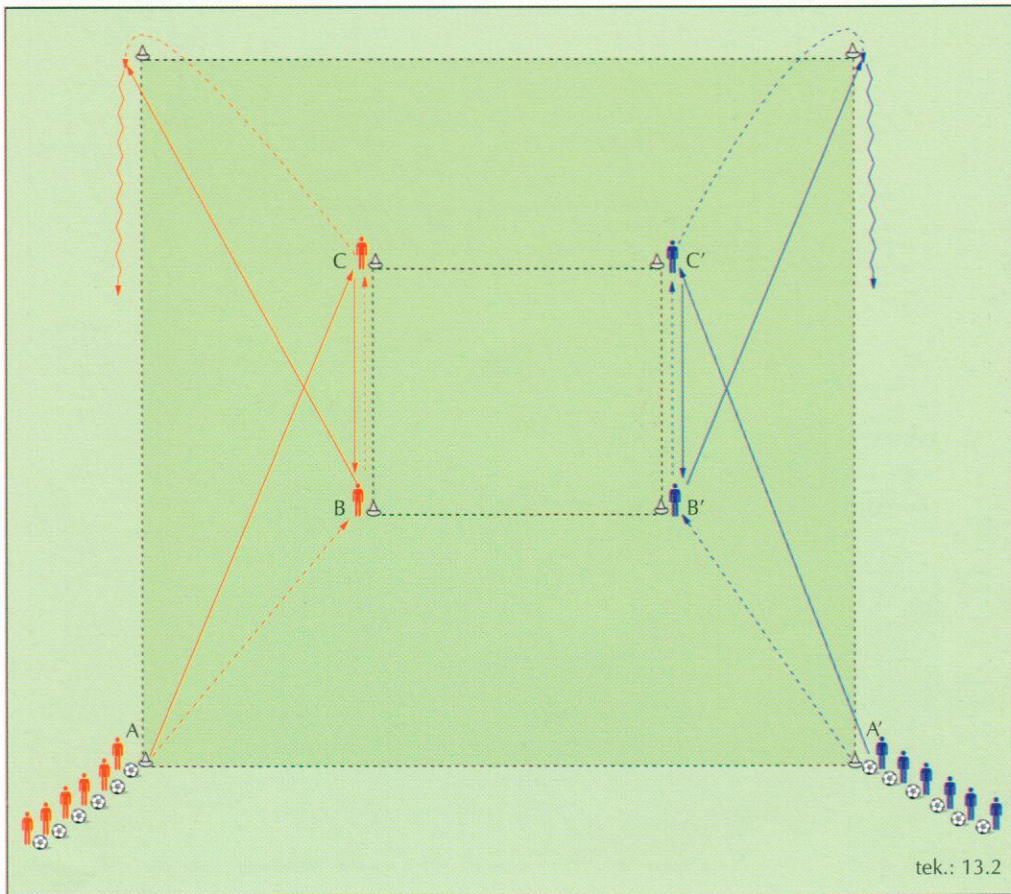
Uitvoering

- 2 vierkanten (zie 2a)
- vertrekpunten A en A', 6 spelers met bal
- voorzet A naar C
- A loopt naar B
- C kaatst naar B en vraagt diep en B neemt plaats in van C
- C dribbelt tot het vertrekpunt A
- idem A', B' en C'

Coaching

- nauwkeurigheid

- vooractie
- hard inspelen



2c Toepassing van 2b met doelpoging

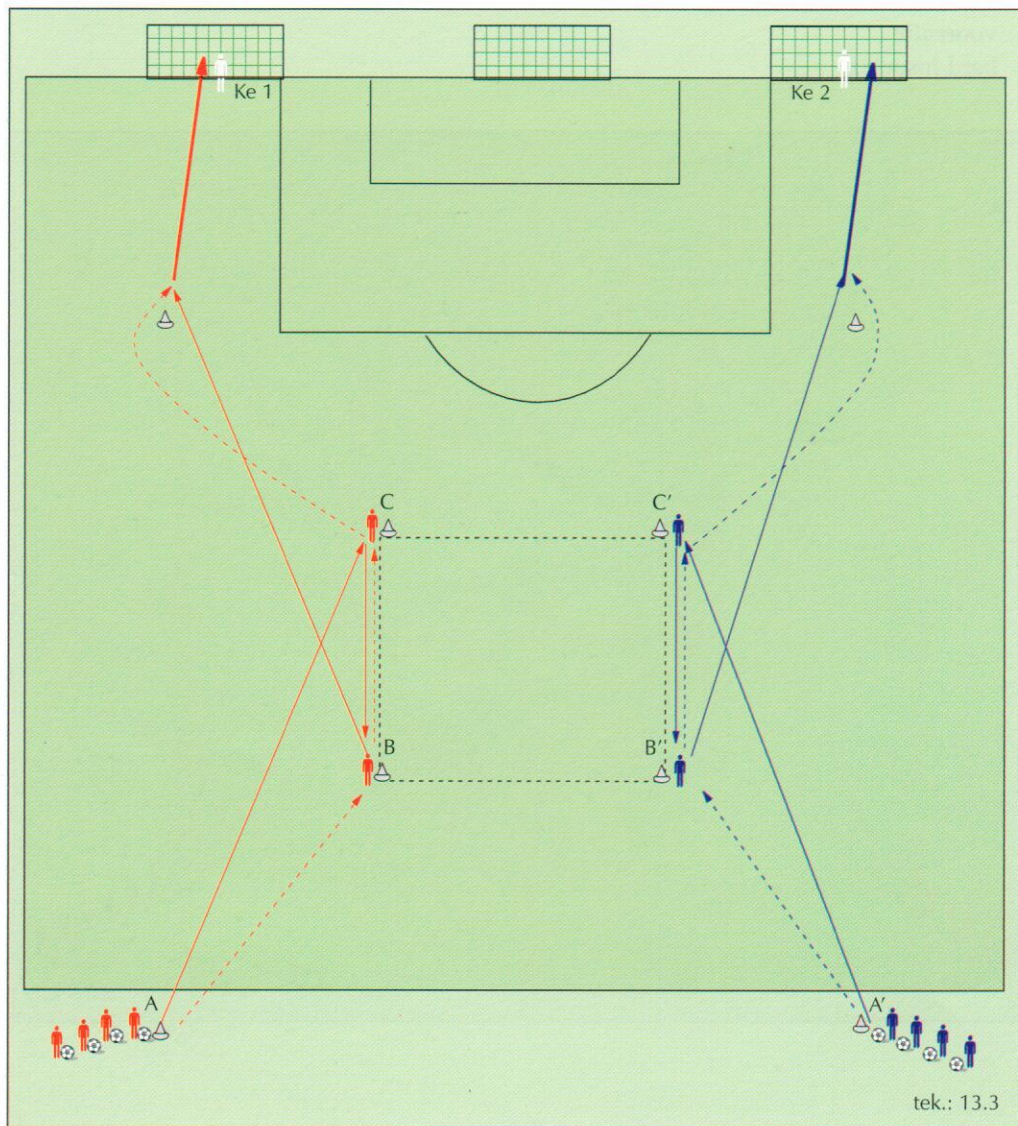
Organisatie (tek.: 13.3)

Uitvoering

- idem 2b met C (C') als afwerker
- na doelpoging bal halen en terug naar vertrekpunt (A/A')

Coaching

- concentratie, precisie
- snelheid van uitvoering → geen tijdverlies

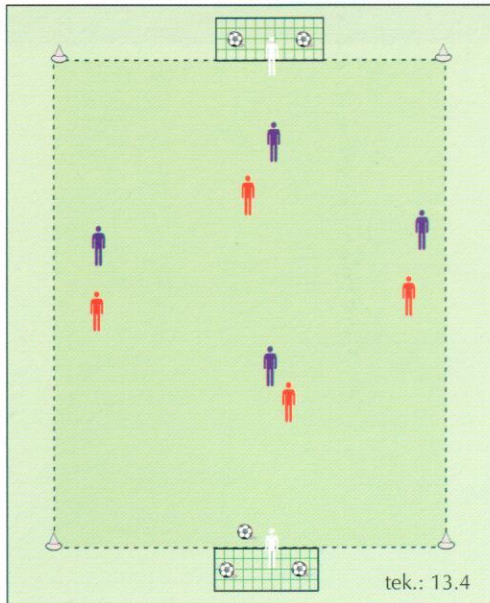


3. Torneo: 4 tegen 4 – 2 velden

Organisatie (tek.: 13.4)

Uitvoering

- 4 tegen 4 + 2 keepers
- spelen in 2 tijden tot doelpunt... gewoon spelen
- iedere aanval eindigt met doelpoging, bal naast getrapt, bal gaan halen; spel gaat door met numerieke minderheid



Coaching

- vooruit dribbelen
- pressing; verplichten tegenstrever fout te maken

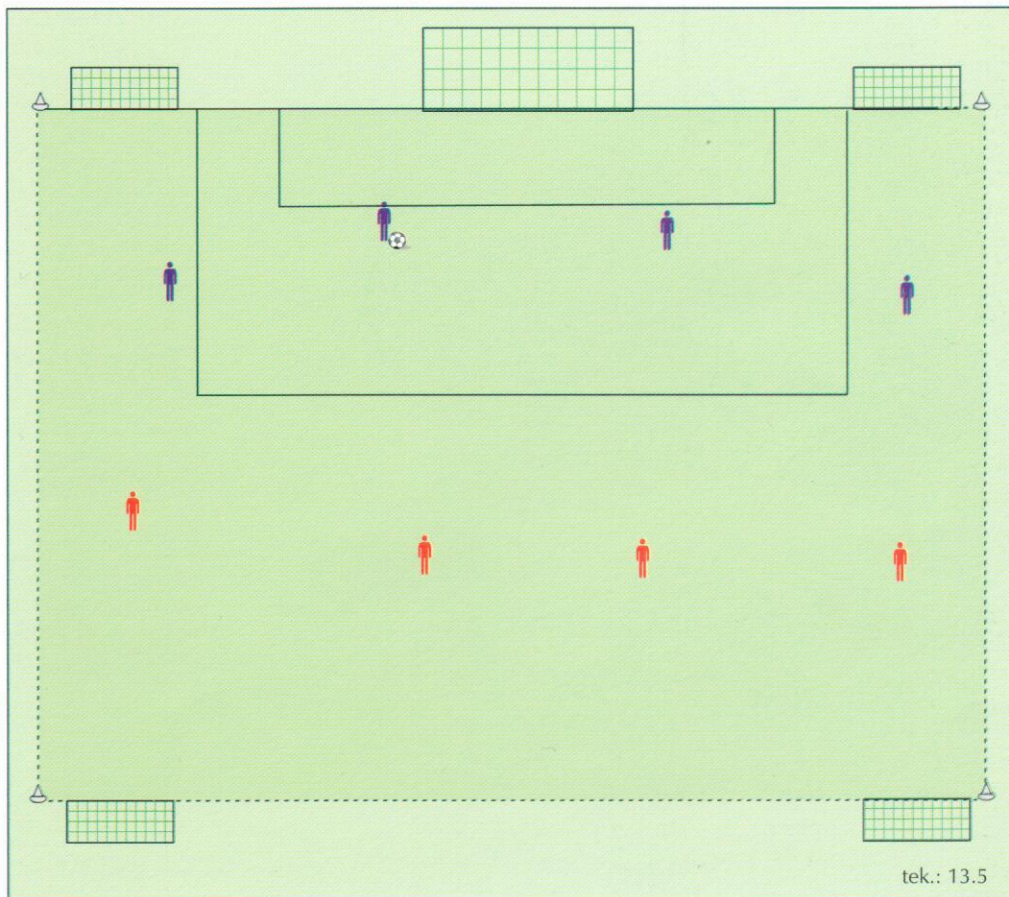
Organisatie (tek.: 13.5)

Uitvoering

- 4 tegen 4
- scoren in 2 kleine doelen... in één tijd
- scoren uit vleugelverandering telt dubbel

Coaching

- breedte van het terrein gebruiken
- vooruit denken



4. Cooling-down

- klassiek
 - kopspel
 - uitlopen, stretchen

Training 14

Dominante

- combinatie met...
- voetbaluithouding
- concentratie

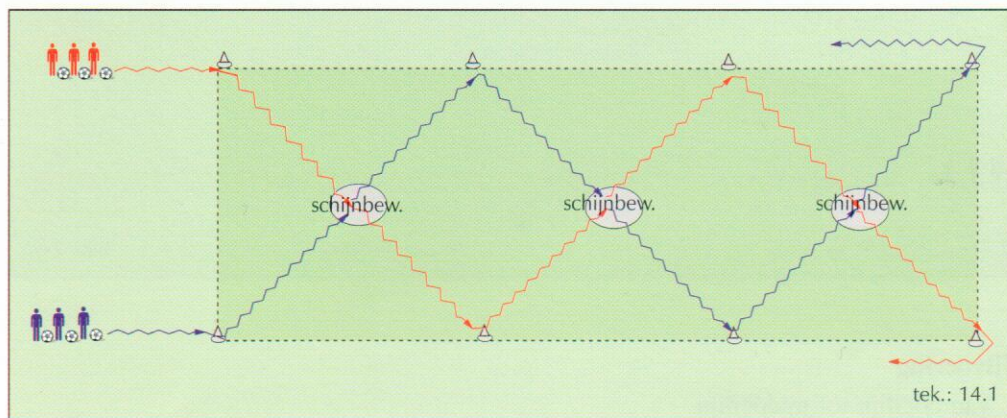
1. Warming-up

- 5' individueel, lenigheid
- 10' ezelspel per 5 (Ez 2)
- 5' stretchen

2. Voetbaluithouding: combinatie met 2

2a

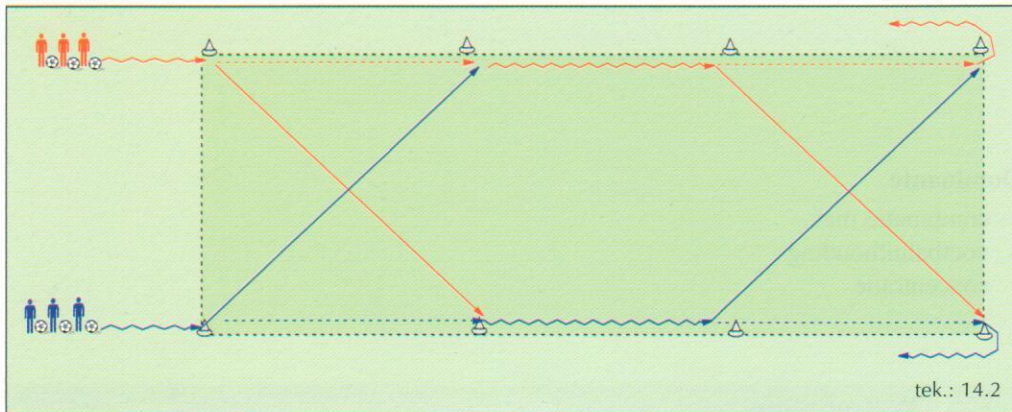
Organisatie (tek.: 14.1)



Uitvoering

- van doellijn tot middellijn
- dribbelen, schijnbeweging en verder + herhaling
- ritmeverandering

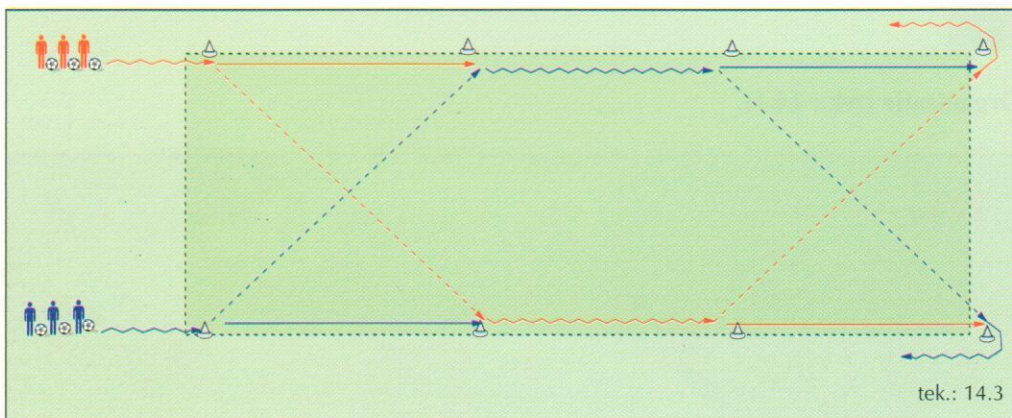
Organisatie (tek.: 14.2)



Uitvoering

- van doellijn tot middellijn
- dribbelen, voorzet diagonaal en bal van medespeler ontvangen en herhaling

Organisatie (tek.: 14.3)

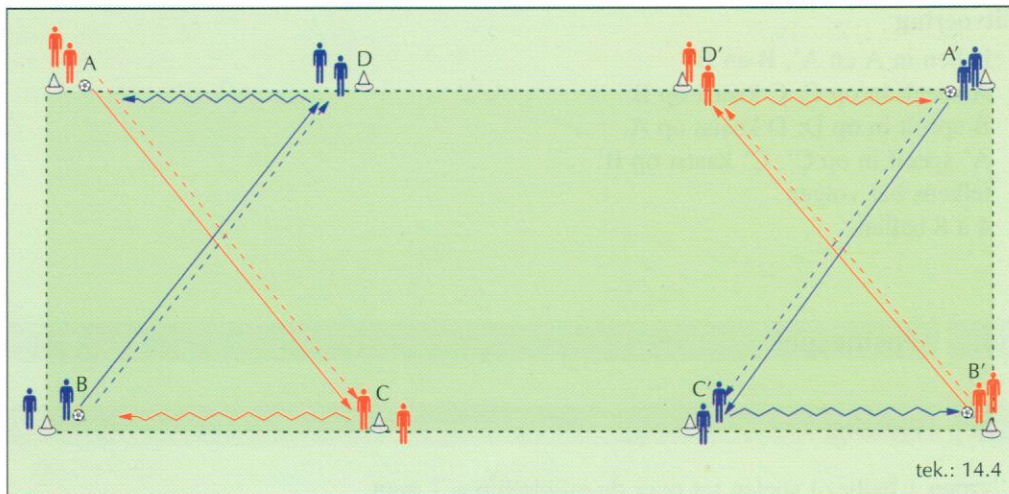


Uitvoering

- van doellijn tot middellijn
- dribbelen, voorzet diep, ritmeverandering diagonaal

2b Minuutdruk (concentratie)

Organisatie (tek.: 14.4)

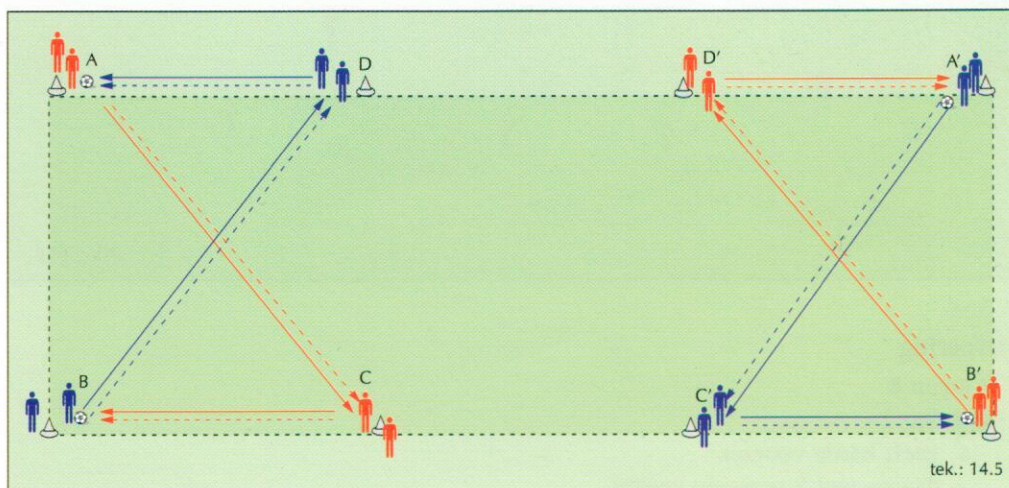


Uitvoering

- ballen in A en A', B en B'
- A speelt in op C; C bal aannemen en leiden naar B
- B speelt in op D; D bal aannemen en leiden naar A
- A' speelt in op C'; C' bal aannemen en leiden naar B'
- B' speelt in op D'; D' bal aannemen en leiden naar A'
- 4 à 8 ballen...

3. Actieve rust + herhaling 2 à 5'

Organisatie (tek.: 14.5)



Uitvoering

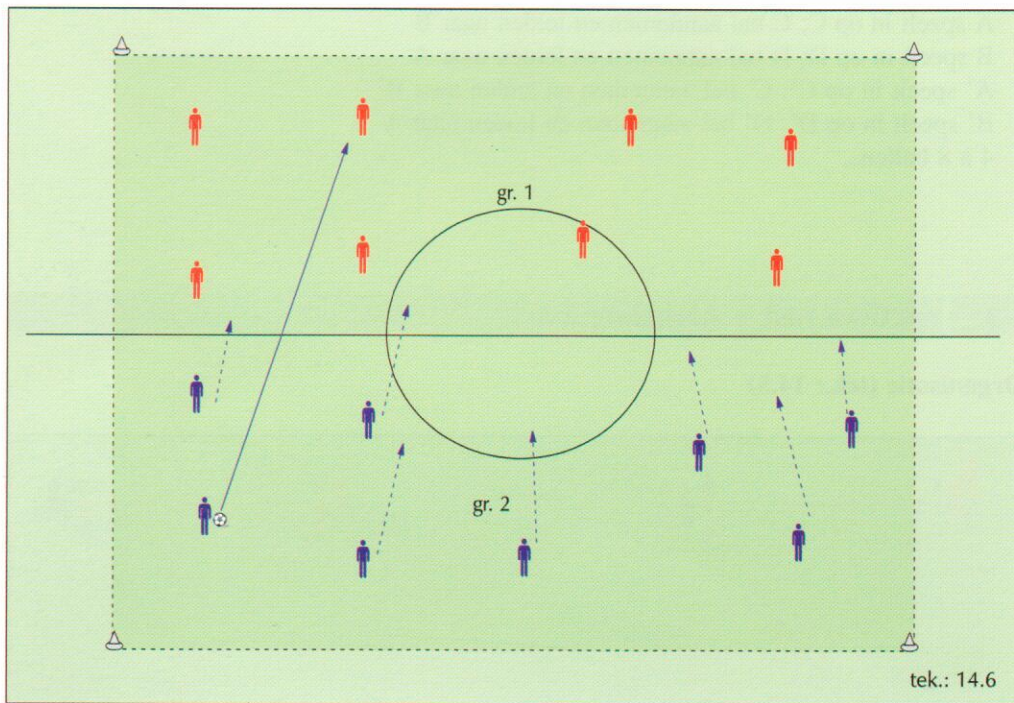
- ballen in A en A', B en B'
- A speelt in op C; C kaatst op B
- B speelt in op D; D kaatst op A
- A' speelt in op C'; C' kaatst op B'
- telkens bal volgen
- 4 à 8 ballen...

4. Positiespel

4a Pressing

- groep 1 balbezit spelen tot over de middellijn = 1 punt
- groep 2 pressing; bal veroveren en over de middellijn = 1 punt

Organisatie (tek.: 14.6)



Uitvoering

- 8 tegen 8
 - groep 2
 - geeft harde voorzet
 - daarna met 8 pressing spelen

- groep 1
 - minstens 3 x balcirculatie en proberen over de middellijn te dribbelen = 1 punt
 - spel hervatten met voorzet vanuit 1, enzovoort

4b Wedstrijd

Organisatie (tek.: 14.7)

Uitvoering

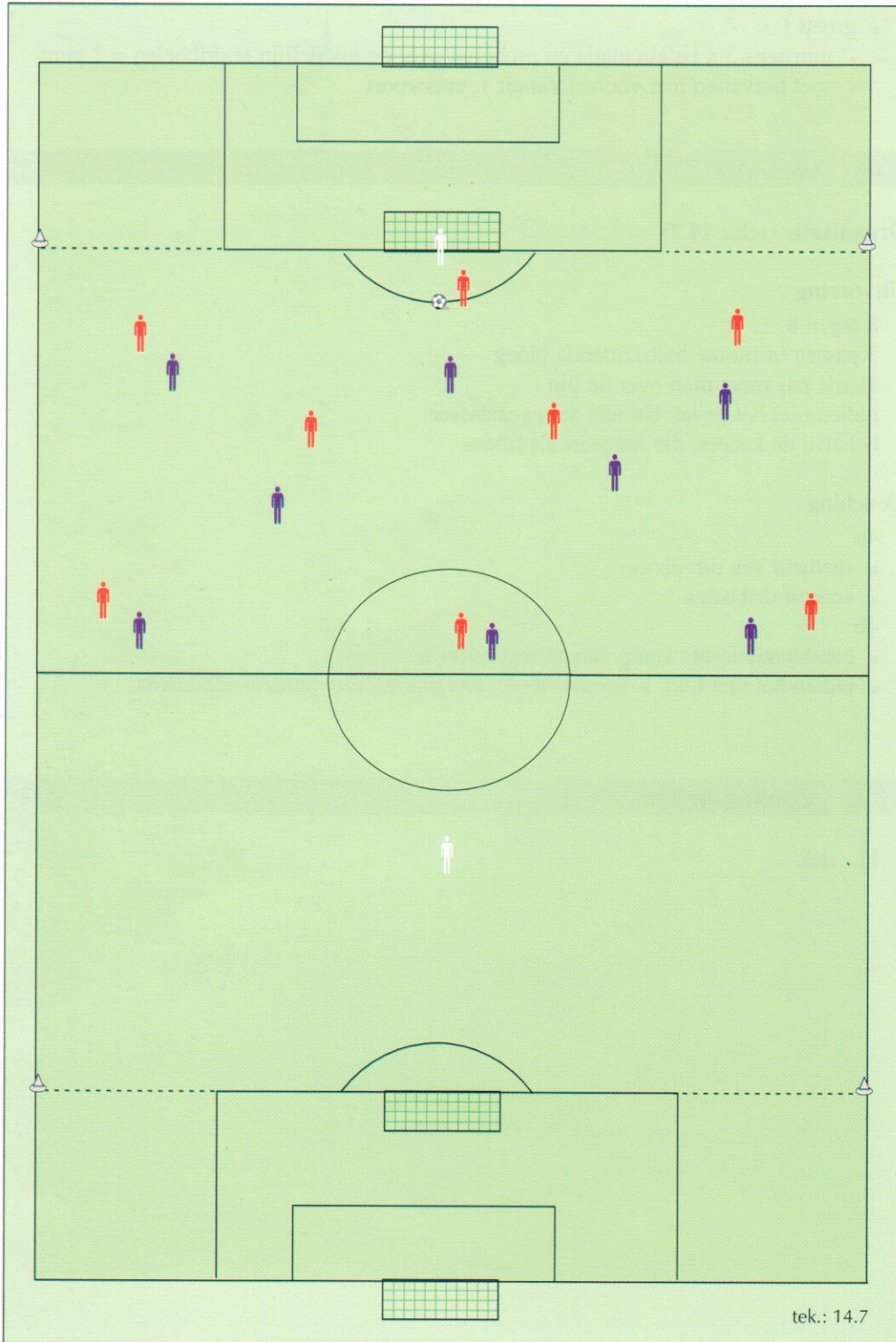
- 8 tegen 8
- 3 passen in ruimte balbezittende ploeg
- vierde pas moet diep over de lijn
- indien niet het geval, bal aan de tegenstrever
- behalve de keeper, die fungeert als libero

Coaching

- 4a
 - snelheid van uitvoering
 - vooruit dribbelen
- 4b
 - combinatie in het kamp van de tegenstrever
 - indien het niet lukt, is keeper libero, terugspelen en opnieuw opbouwen

5. Cooling-down

- klassiek



Handwritten text on the right margin, likely a page number or reference, which is mostly illegible due to blurring and being written vertically.

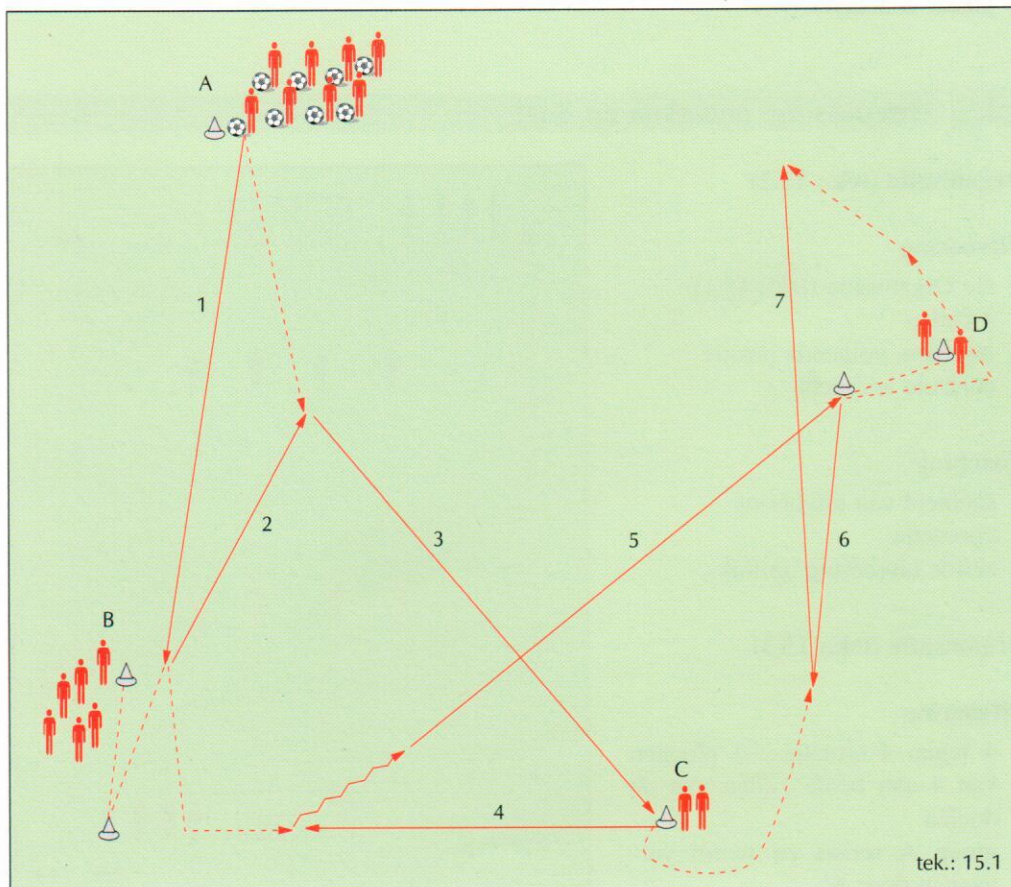
Training 15

Dominante

- kaatsen
- wendbaarheid

1. Warming-up

- 5' lenigheid
- 10' ezelspel met 6 (Ez 3)
- 5' stretchen



2. Speltechniek: kaatsen, vooractie en ritmeverandering

2a Afmeting afhankelijk: leeftijd – bedoeling – aantal spelers

Organisatie (tek.: 15.1)

Uitvoering

- 8 spelers in A; 6 in B; 2 in C; 2 in D
- vertrekpunt in A, snel achter elkaar
- A speelt in op B, deze kaatst na vooractie op A
- A speelt in op C, C kaatst naar de opkomende B, deze controleert en speelt diep op D
- D kaatst naar opkomende C, die de bal diep stuurt
- D recupereert bal
- wissels A → B; B → C; C → D; D naar A

Coaching

- controle + terugspelen, ritmeverandering
- alles in één tijd vanaf B
- elkaar coachen

3. Toepassing: afwerken op doel

Organisatie (tek.: 15.2)

Uitvoering

- zie Organisatie (tek.: 15.1)
- 4 ballen
- inspelen, volgende positie
- controle verplicht

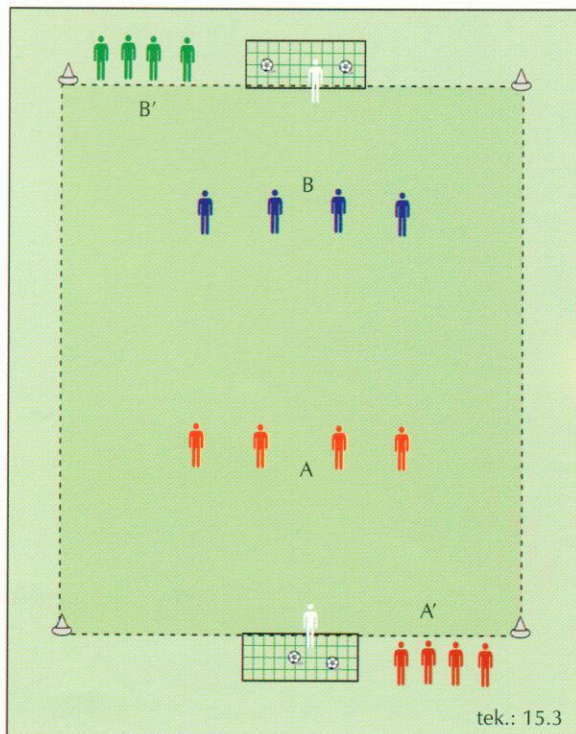
Coaching

- snelheid van uitvoering
- vooractie
- zelfde uitvoering op links

Organisatie (tek.: 15.3)

Uitvoering

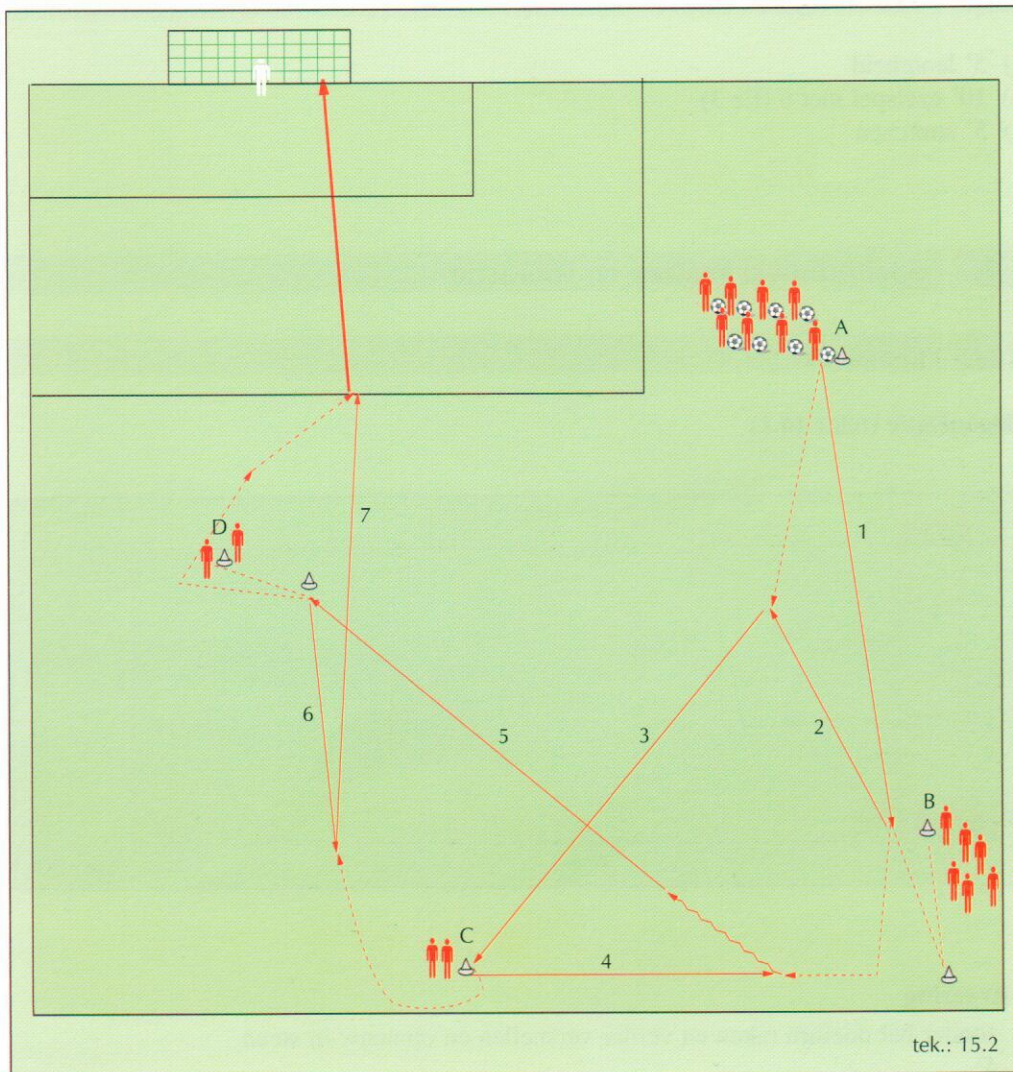
- 4 tegen 4 situatie... 2 ploegen van 4 aan beide zijden van de doelen
- groep A scoort en wordt vervangen door A'



- dan begint groep A' met een nieuwe aanval
- groep A' besluit naast of geeft keeper de bal, groep A' valt uit
- groep B wordt aanvallende ploeg en groep A' verdedigende ploeg enzovoort

4. Cooling-down

- klassiek



Training 16

Dominante

- duel
- combinatie

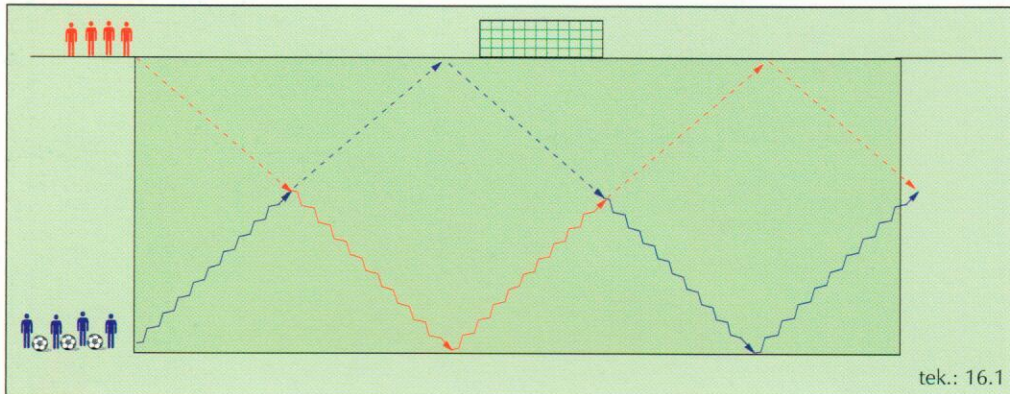
1. Warming-up

- 5' lenigheid
- 10' ezelspel met 6 (Ez 3)
- 5' stretchen

2. Speltechniek: kaatsen en vooractie

2a Combinatie per 2

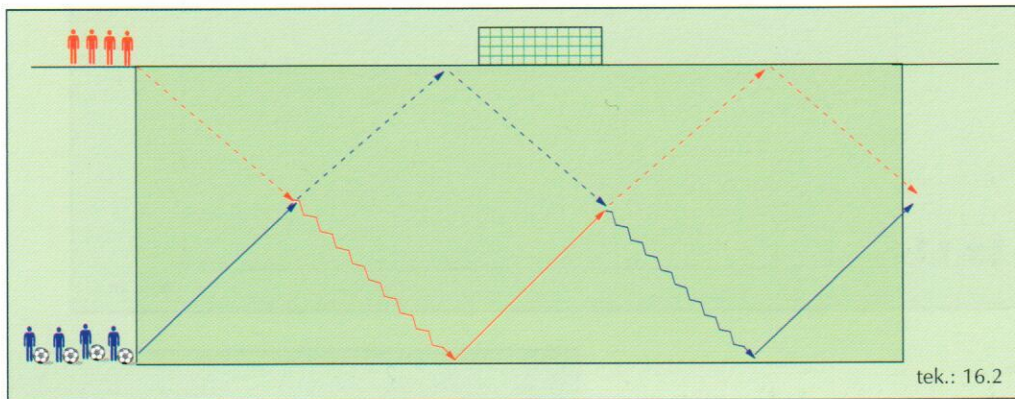
Organisatie (tek.: 16.1)



Uitvoering

- zonder bal doellijn raken en verder versnellen en opnieuw in steun
- 4'

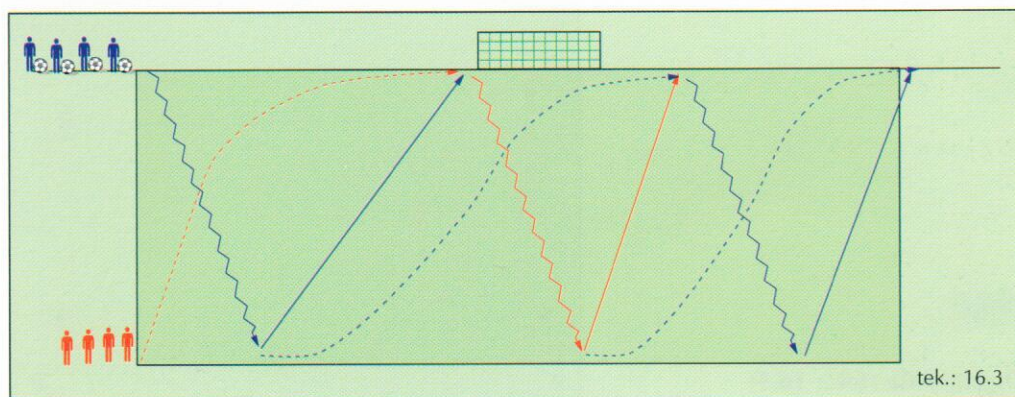
Organisatie (tek.: 16.2)



Uitvoering

- inspelen en ritmeverandering, doellijn raken en opnieuw bal vragen
- 4'

Organisatie (tek.: 16.3)



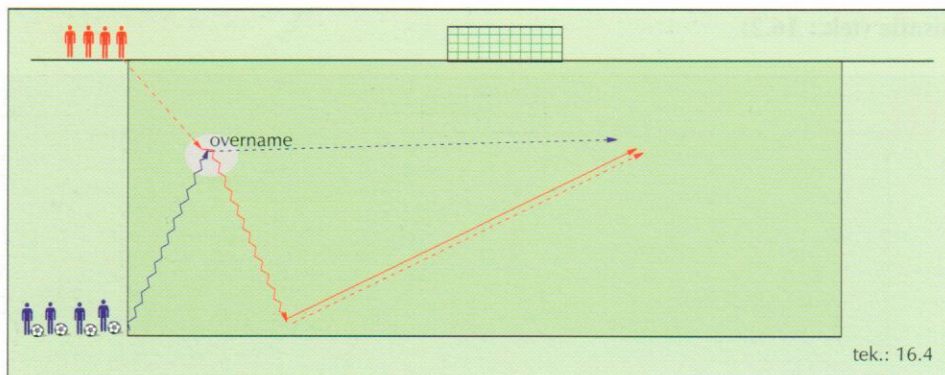
Uitvoering

- dribbelen en in de loop spelen
- 4'

Organisatie (tek.: 16.4)

Uitvoering

- na overname, lange, lage voorzet
- wie komt het eerst bij de bal
- 4'

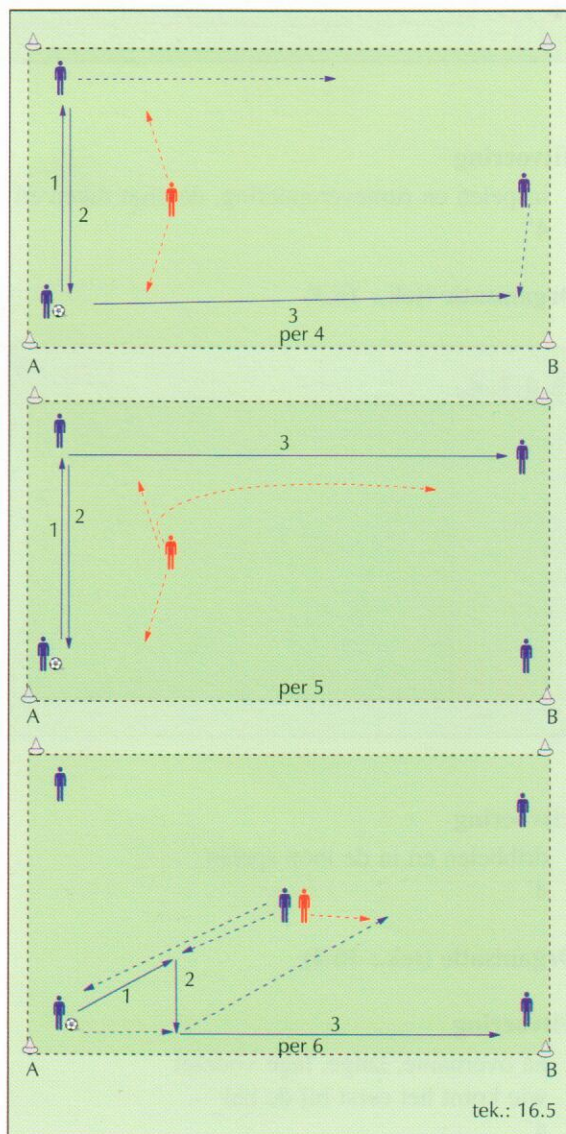


2b

Organisatie (tek.: 16.5)

Uitvoering

- oefening per 4, 5 en 6, in rechthoek van 6 op 10 m
- combinatie van 2 spelers in A tot opening komt om diep te spelen naar B
- dan wisselen de spelers van plaats
- na dieptepass sluit één speler aan de andere kant in B, en opnieuw

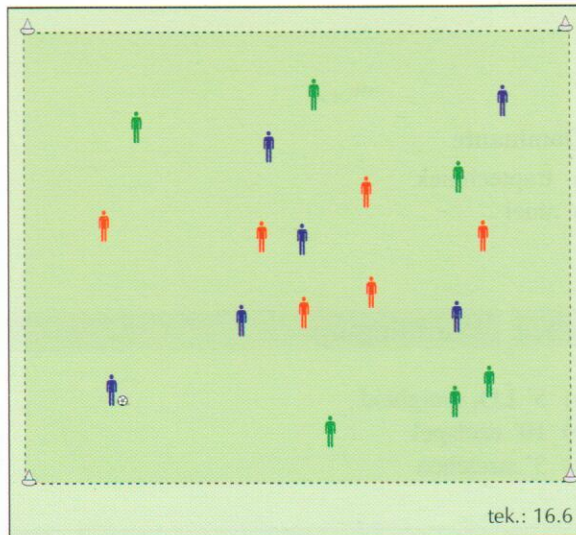


3. Positiespel, wedstrijd

Organisatie (tek.: 16.6)

Uitvoering

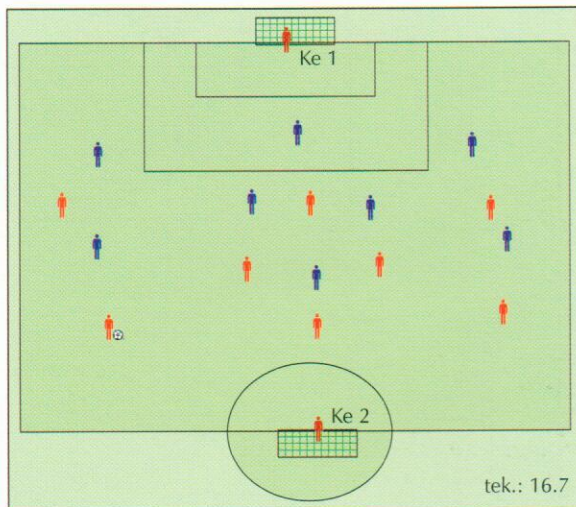
- vierkant 30 m
- 3 groepen van 6 spelers (5, 4) = 3 kleuren
- wedstrijdssituatie 12 tegen 6
- kleur die bal verliest, wordt verdediger
- blauw balbezit, rood verdedigen
- groen speelt met blauw
- bijvoorbeeld: groen balverlies, blauw met rood tegen groen



Organisatie (tek.: 16.7)

Uitvoering

- gewoon spel 9 tegen 9
- na 10 doelpunten = score samengeteld
- verliezers shuttle



4. Cooling-down

- klassiek

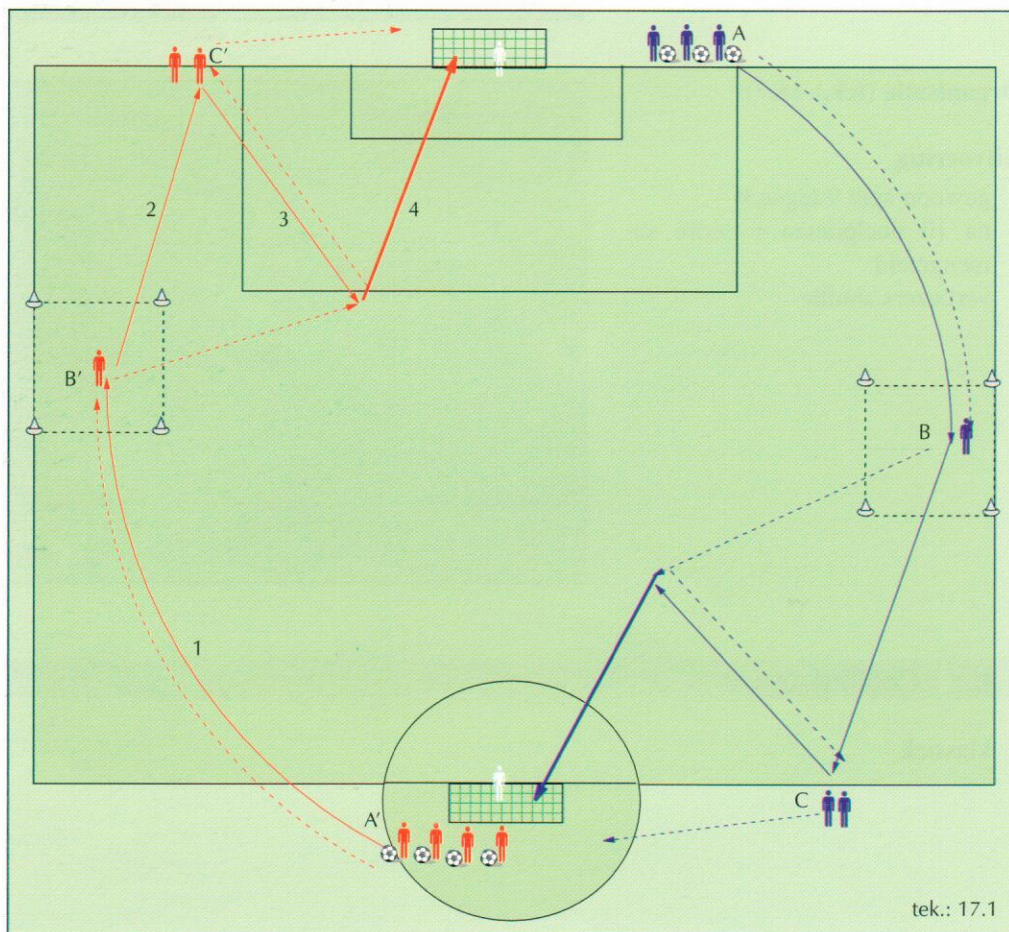
Training 17

Dominante

- trapechniek
- duel

1. Warming-up

- 5' LO, lenigheid
- 10' ezelspel
- 5' stretchen



2. Speltechniek: traptechniek, voetbaluithouding

2a

Organisatie (tek.: 17.1)

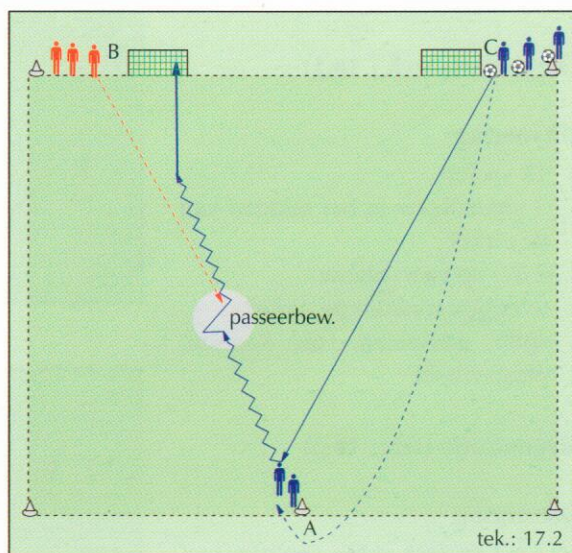
Uitvoering

- vertrekpunten A en A', spelers met bal
- B en B', elk in een vierkant van 6 m
- C en C', kaatsers
- A (A') lob naar B (B') controleert en speelt diep op C (C'), lob moet in vierkant zijn, anders bal halen en opnieuw
- C (C') kaatst naar opkomende B (B')
- B (B') werkt af, C (C') recupereert bal en sluit aan bij A' (A)
- als de bal naast het vierkant wordt getrapt, moet de bal teruggehaald worden (tempo en uithouding), herhalen tot de bal juist getrapt wordt

Organisatie (tek.: 17.2)

Uitvoering

- 3 groepen
 - A aanvallers
 - na inspelen van C meteen verdedigen
 - C aangevers + plaats van A
- doelpunt scoren aan 2 kanten
- bal afgenomen verder doen tot doelpunt
- de winnaar naar C, verliezer naar B enzovoort



3. Wedstrijd: met opdracht = spelhervatting

4. Cooling-down

- klassiek

Training 18

Dominante

- kaatsen
- één-twee beweging

1. Warming-up

- 5' individueel
- 10' ezelspel (zie tek. 18.1)
- 10' 1-2 beweging (zie tek. 18.2)
- 5' stretchen

Organisatie (tek.: 18.1)

Uitvoering

- 18 spelers
- 3 verdedigers in het midden van de cirkel
- 2 à 3 spitsen (blauw)
- overigen rondom de cirkel
- spits aanspelen, na kaatsen, plaatswissel

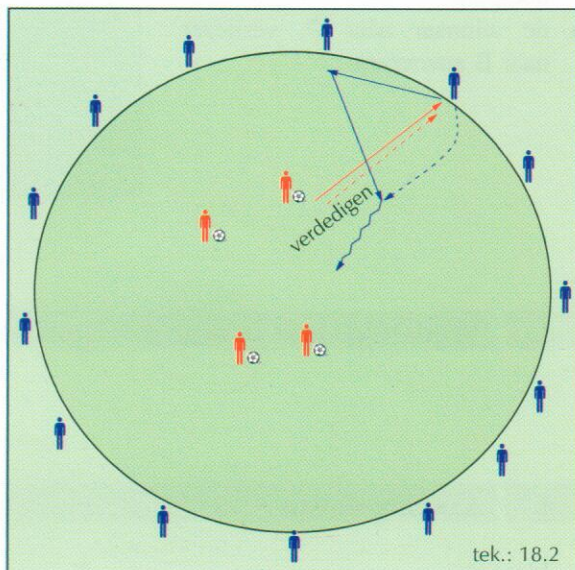
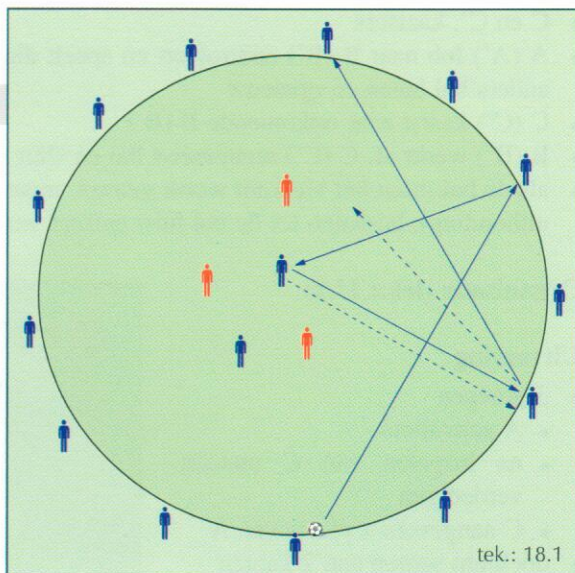
Organisatie (tek.: 18.2)

Uitvoering

- 3 à 4 spelers in het centrum met bal
- de overige rond de cirkel
- inspelen + verdedigen
- aanname van de bal + 1-2 beweging + herhaling
- alle 3, 4 spelers in beweging

Coaching

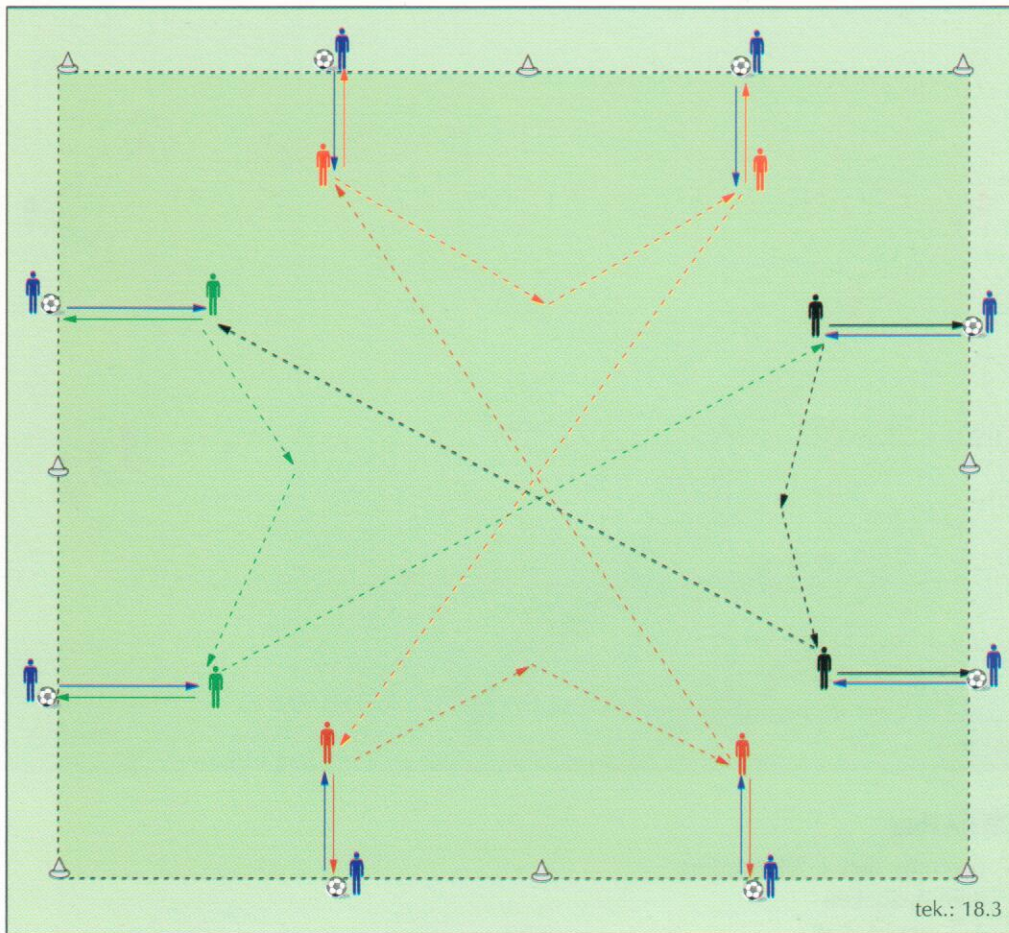
- concentratie
- praten... steunen
- 3 fouten → shuttle



2. Speltechniek: kaatsen en bewegen zonder bal

2a

Organisatie (tek.: 18.3)

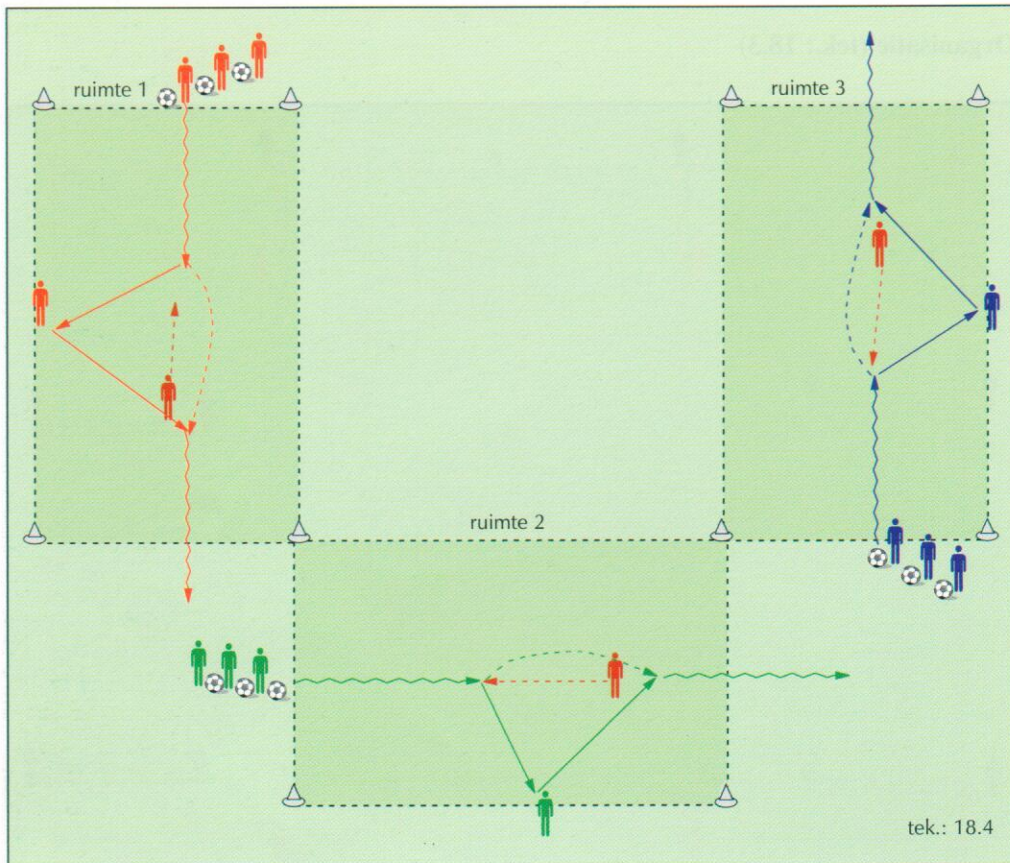


Uitvoering

- vierkant 20 m, 8 vakken
- in ieder vak speler met bal
- daartegenover 1 speler zonder bal – kaatsers
- iedere kaatsers raakt 2 x de bal aan zijn kant en verplaatst zich daarna diagonaal en herhaling
- na 3' wisselen, 8 kaatsers worden aangever
- 2 x 3' → ongeveer 15' met organisatie
- balcirculatie in één tijd + loopactie

2b

Organisatie (tek.: 18.4)



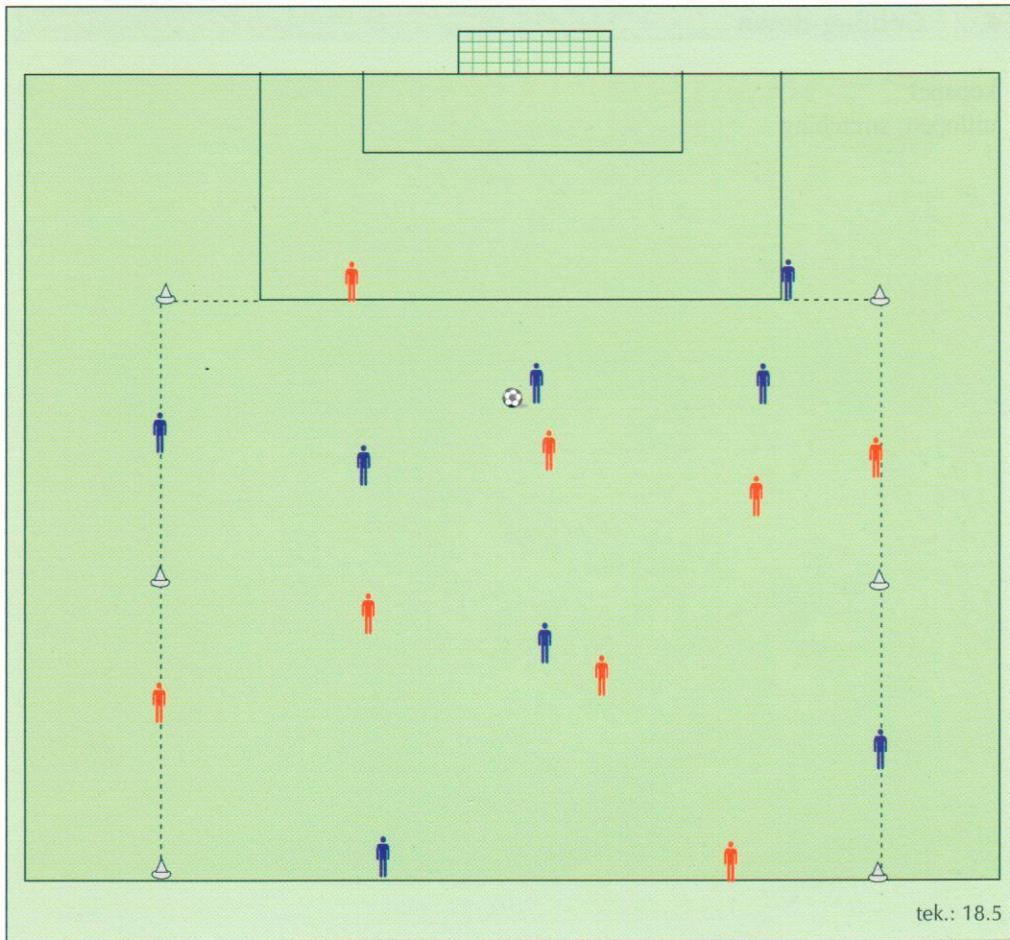
Uitvoering

- parcours met 1-2 beweging
- man opzoeken
- 1-2 met kaatser
- fout van kaatser → wordt verdediger
- fout van aangever → idem
- verdediger wordt aanvaller

3. Positiespel: wedstrijd

3a

Organisatie (tek.: 18.5)



Uitvoering

- 2 ploegen van 8 spelers; blauw, rood
 - 4 kaatsers
 - 4 tegen 4 in het midden
 - speel je de kaatser aan, dan moet je zijn plaats innemen, deze wordt veldspeler
 - mandekking in het midden, man opzoeken

3b

Uitvoering

- wedstrijd 9 tegen 9 met opdracht, bijvoorbeeld: nog 6 minuten te spelen! Wij staan achter...

Coaching

- snelheid; pressing; vooruit spelen

4. Cooling-down

- kopspeel
- uitlopen, stretching

Training 19

Dominante

- snelheid van uitvoering
- duel

1. Warming-up

- a) 5' individueel
- b) 10' ezelspel met 4 (Ez 4)
- c) 5' stretchen

2. Speltechniek

2a Snelheid en inspelen

Organisatie (tek.: 19.1)

Uitvoering

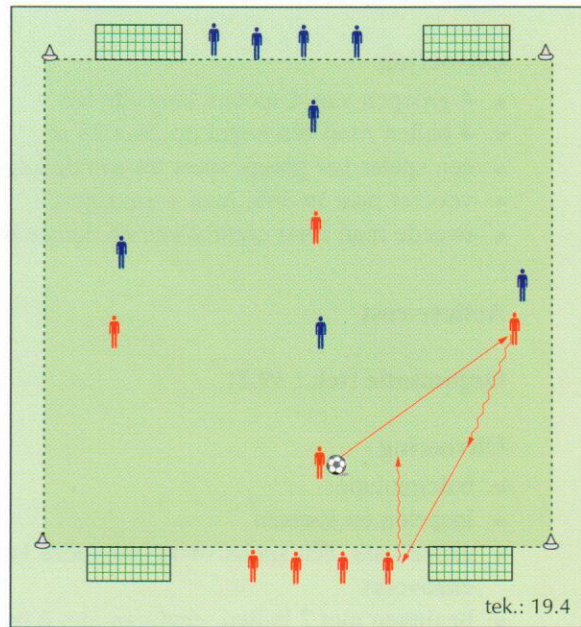
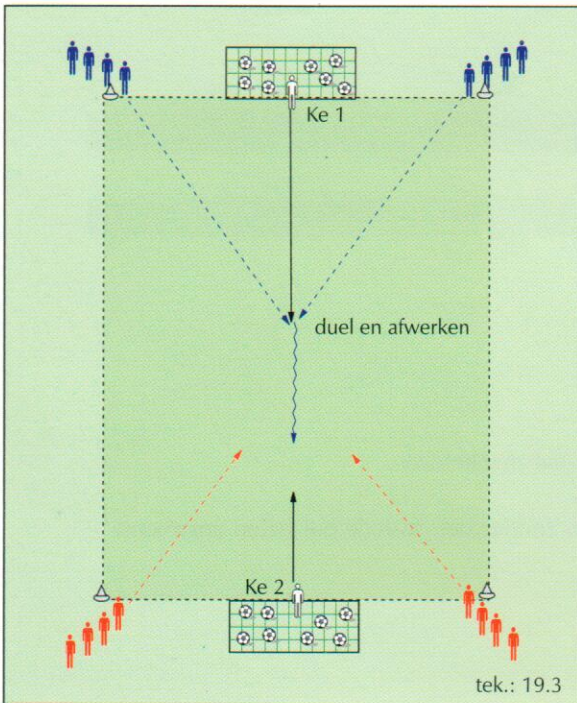
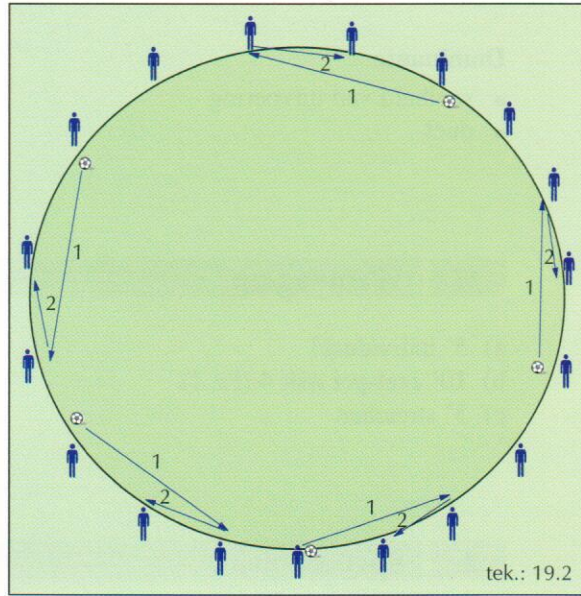
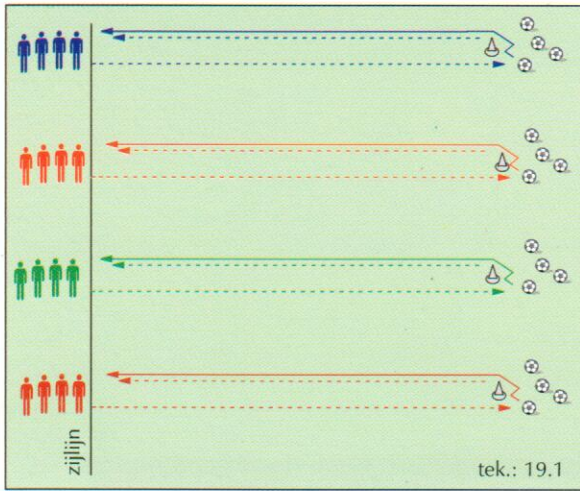
- 4 groepen van 4 spelers langs de lijn
- 4 ballen rond een kegel op 20 à 25 m
- een speler per groep, spurt tot aan de kegel, bal meenemen
- voorzet naar tweede man + eindspurt
- tweede man eerst controleren en dan spurten zonder bal, tweede bal halen enzovoort

Actieve rust

Organisatie (tek.: 19.2)

Uitvoering

- balcirculatie
- inspelen en kaatsen
- eerste pass, één speler overslaan, deze kaatst terug op de speler die overgeslagen werd enzovoort
- beginnen met 2 ballen, eindigen met 6 ballen



Coaching

- concentratie, snelheid van uitvoering

2b Snelheid en duel

Organisatie (tek.: 19.3)

Uitvoering

- aantal ballen in ieder doel
- afstand 30 à 40 m
- spelers naast de doelen
- vertrekken per 2
- keeper rolt bal
- 2 spelers spurten + duel en afwerken
- andere keeper doet hetzelfde

2a + 2b + actieve rust 30'

3. Positiespel: wedstrijd

3a

Organisatie (tek.: 19.4)

Uitvoering

- 2 ploegen van 8 spelers
- 4 tegen 4 om te beginnen, anderen wachten achter doeltjes
- na doelpunt gaan de 2 ploegen eruit en worden ze vervangen door de andere
- maar er mag gestreefd worden naar numerieke meerderheid door terug te spelen, dan komt de vijfde man, de zesde man in het spel
- na doelpunt telkens terug 4 tegen 4
- scoren in één tijd

Coaching

- balbezit, laat je helpen

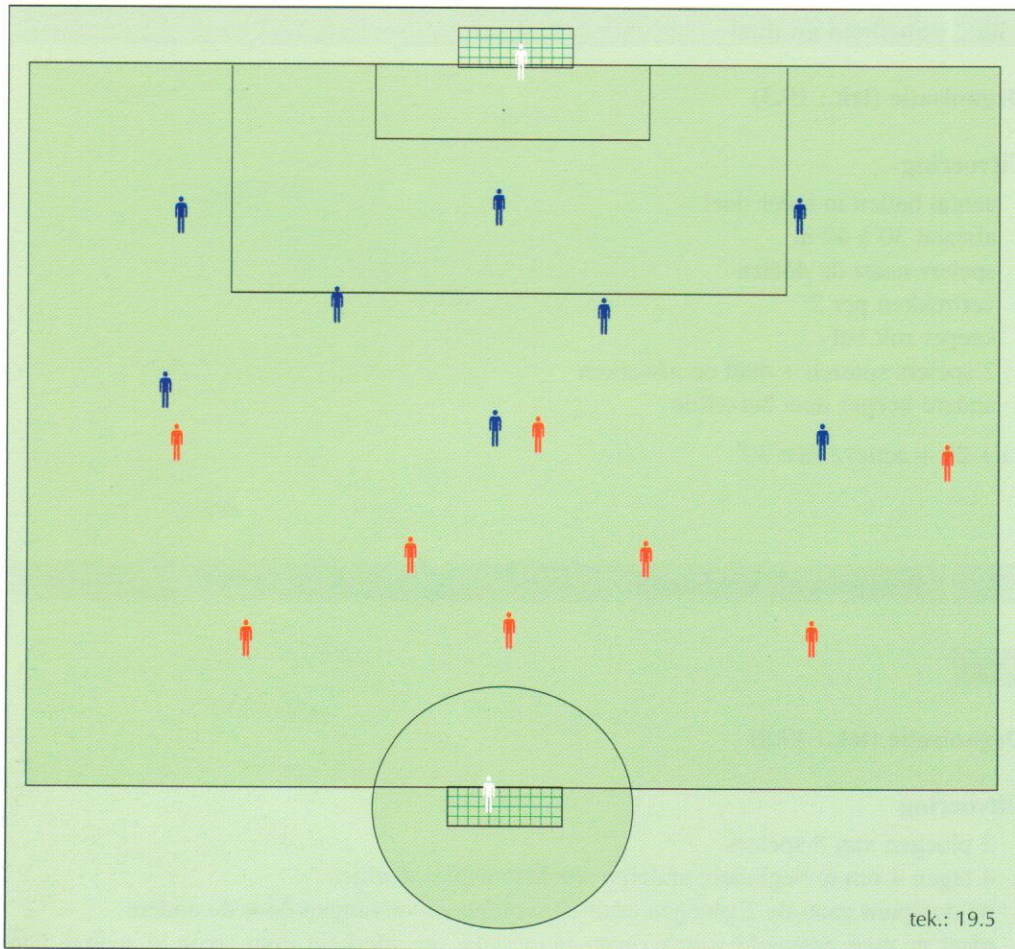
3b Wedstrijdvorm met opdracht

Organisatie (tek.: 19.5)

Uitvoering

- 9 tegen 9

- balverlies eerst positie kiezen, dan per 3 jagen
- spelhervatting: snelheid, dus reactie na fout!



4. Cooling-down

- kopspeel
- uitlopen
- stretchen

Training 20

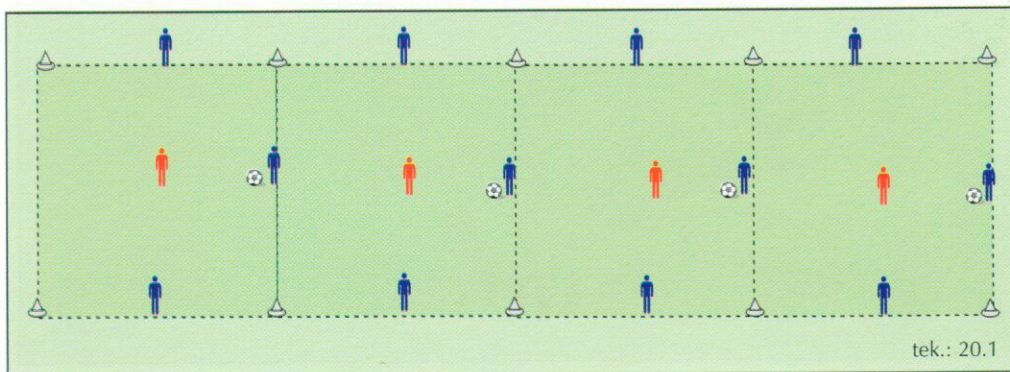
Dominante

- traptchniek
- kaatsen

1. Warming-up

- 5' lenigheid
- 10' ezelspel per 5 (Ez 2)
- 5' stretchen

Organisatie (tek.: 20.1)



Uitvoering

- spelen in één tijd
- raakt een verdediger de bal, 3 spelers uitlopen naar de andere zijlijn, verdediger rust uit
- na 5 balwisselingen, verdediger wisselen

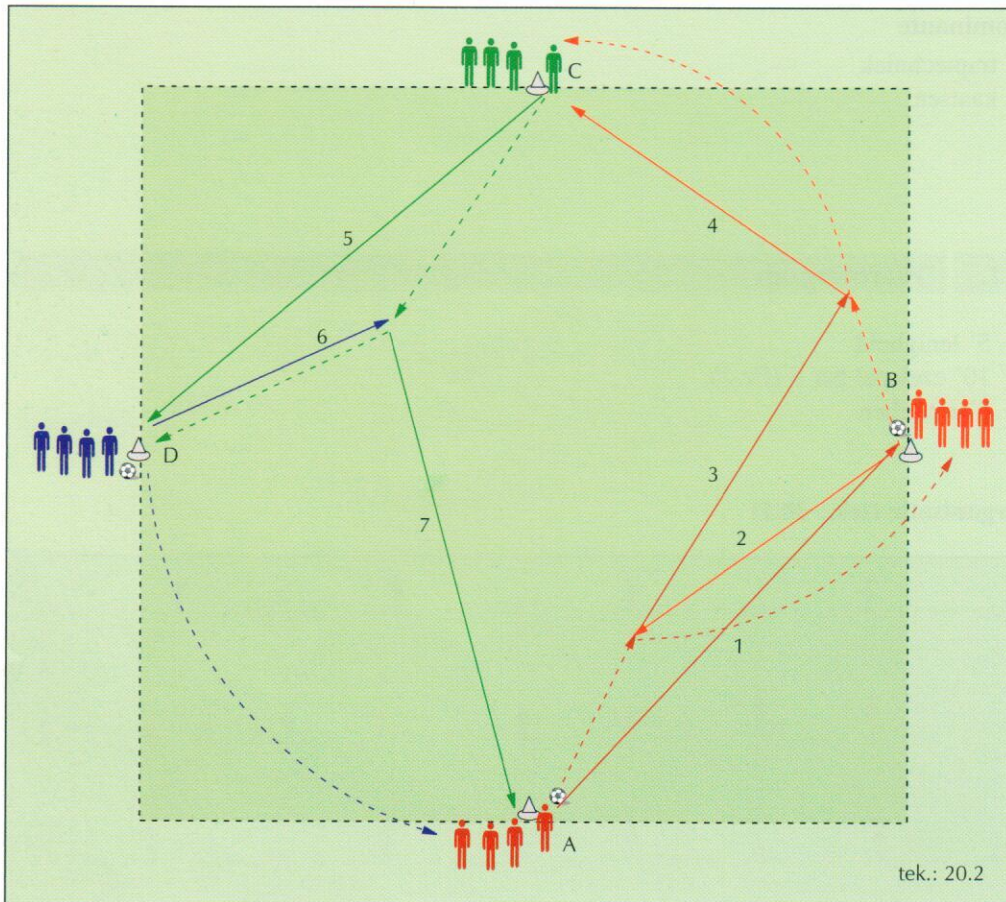
Coaching

- jagen, niet kijken
- nauwkeurigheid + uithouding

2. Speltechniek: traptechniek, kaatsen, wendbaarheid

2a

Organisatie (tek.: 20.2)



Uitvoering

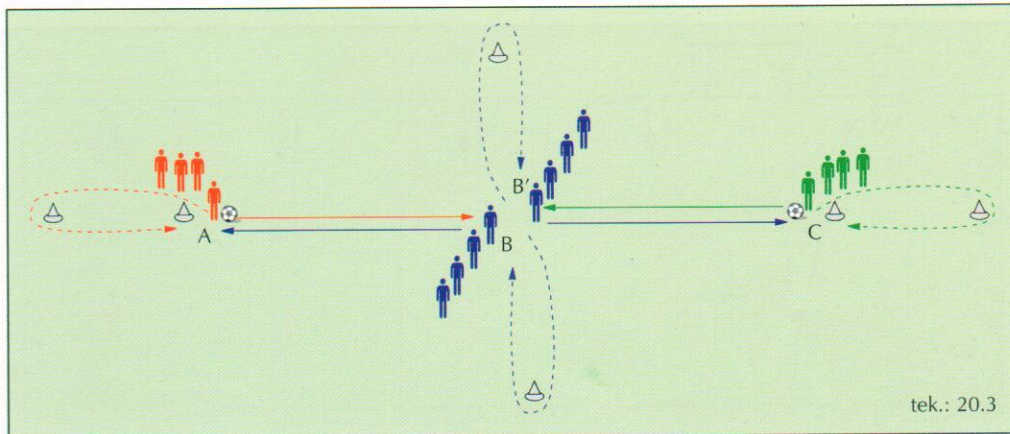
- 4 spelers per kegel
- A speelt in op B, B kaatst op
- A kaatst in de loop van B
- B speelt in op C
- C neemt aan en speelt in op D
- D kaatst op C
- C speelt in op A
- plaatswissel:
 - A → B → C → D → A

Coaching

- we beginnen met één bal parcours verkennen, opvoeren tot 3 ballen
- 1 bal vertrekpunt A, 2 ballen vertrekpunt A en C
- 3 ballen vertrekpunt A, 2 ballen vertrekpunt C

2b Kaatsen en wendbaarheid

Organisatie (tek.: 20.3)



Uitvoering

- na start alles in één tijd
- A inspelen op B; C inspelen op B'
- na kaatsen rond kegel lopen
- B/B' rond kegel lopen en van plaats wisselen
- na 3' wisselen
- 3 series van 3'

2c Balcirculatie + doelpoging

Organisatie (tek.: 20.4)

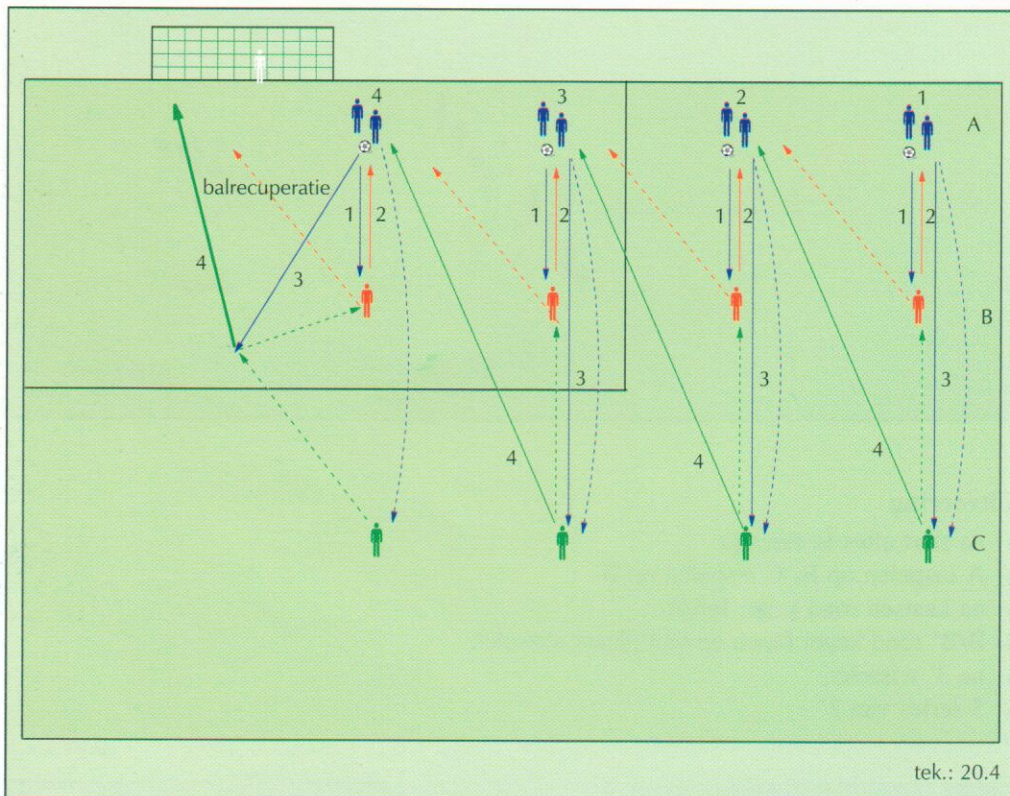
Uitvoering

- groep van 4 spelers – keepers in het doel
- 2 op de doellijn
- 2 positie 10 m afstand
- vertrekpunt: de doellijn
 - A1 voorzet naar B1
 - B1 kaatst en loopt naar positie A2
 - A1 speelt C1 aan en volgt bal

- C lange voorzet naar A2, C1 komt in plaats van B
- laatste station
- A4 naar B4, B4 kaatst op A4
- A4 speelt in de loop van C4
- C4 werkt af, B4 recupereert bal

Coaching

- nauwkeurigheid
- balsnelheid



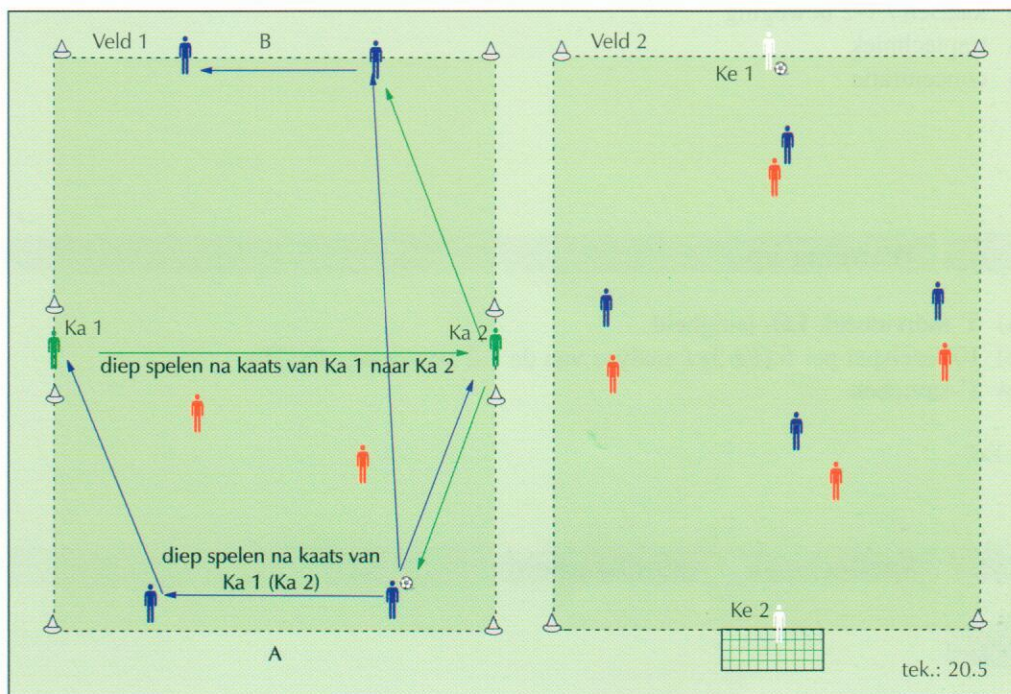
3. Positiespel en wedstrijd in de kleine ruimte

Organisatie (tek.: 20.5)

Uitvoering

- veld 1
 - 2 kaatsers, 2 verdedigers, 4 spelers
 - kaatsers + A (B) balcirculatie

- kaatsers verplicht op A of B terug te spelen, als de bal van A of B komt
- wanneer kaatser naar kaatser kan spelen, dan diep spelen (spel verleggen)
- paar dat in de fout gaat, wordt verdedigers
- veld 2
 - 10 m op 20 m
 - zo snel mogelijk naar doel trappen, = snelheid van uitvoering
 - doelpunt = 1 punt



4. Cooling-down

- klassiek

Training 21

Dominante

- kaatsen / 1-2 beweging
- traptechniek
- concentratie

1. Warming-up

- 5' individueel: LO, lenigheid
- 10' ezelspel per 6 (Ez 3) / analyse van de 1-2 beweging (1b, 2b)
- 5' stretchen

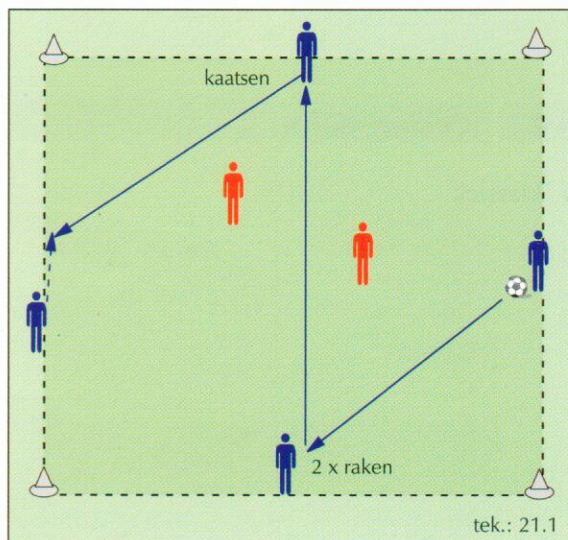
2. Speltechniek + wendbaarheid

2a

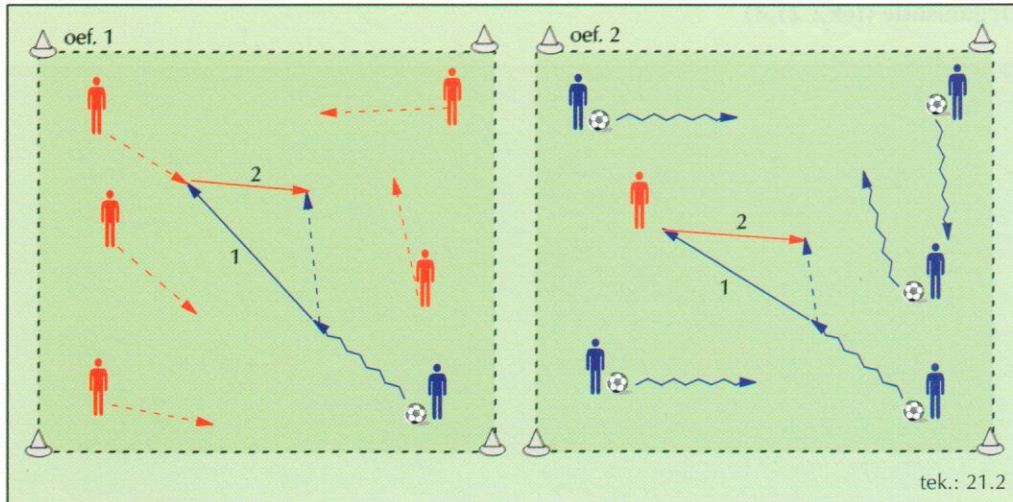
Organisatie (tek.: 21.1)

Uitvoering

- per 6 (5')
- gewoon spelen = 2 x raken indien voorzet tussen 2 verdedigers wordt gespeeld, verplicht te kaatsen



Organisatie (tek.: 21.2)



Uitvoering

analyse 1-2 beweging (oef. 1)

- 1 speler met de bal, de rest vrij bewegen
- na vooractie naar de bal komen en 1-2 beweging

analyse 1-2 beweging (oef. 2)

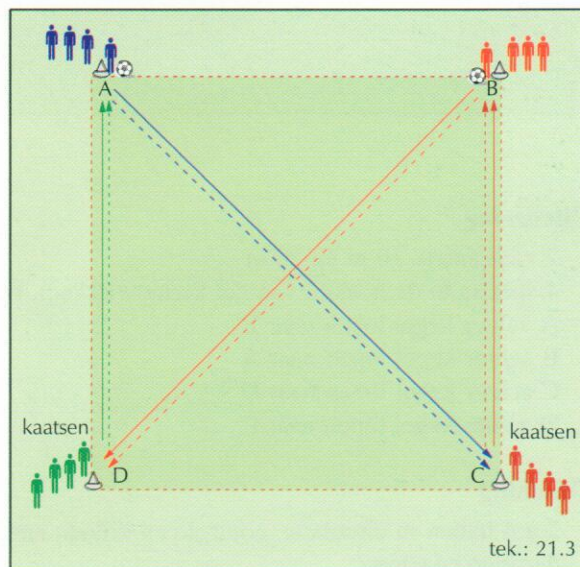
- 5 spelers met bal, 1 speler loopt vrij vooractie en naar de bal, 1-2 beweging
- 3 x achter elkaar, rust en herhaling
- 12 x bal raken, wisselen

2b

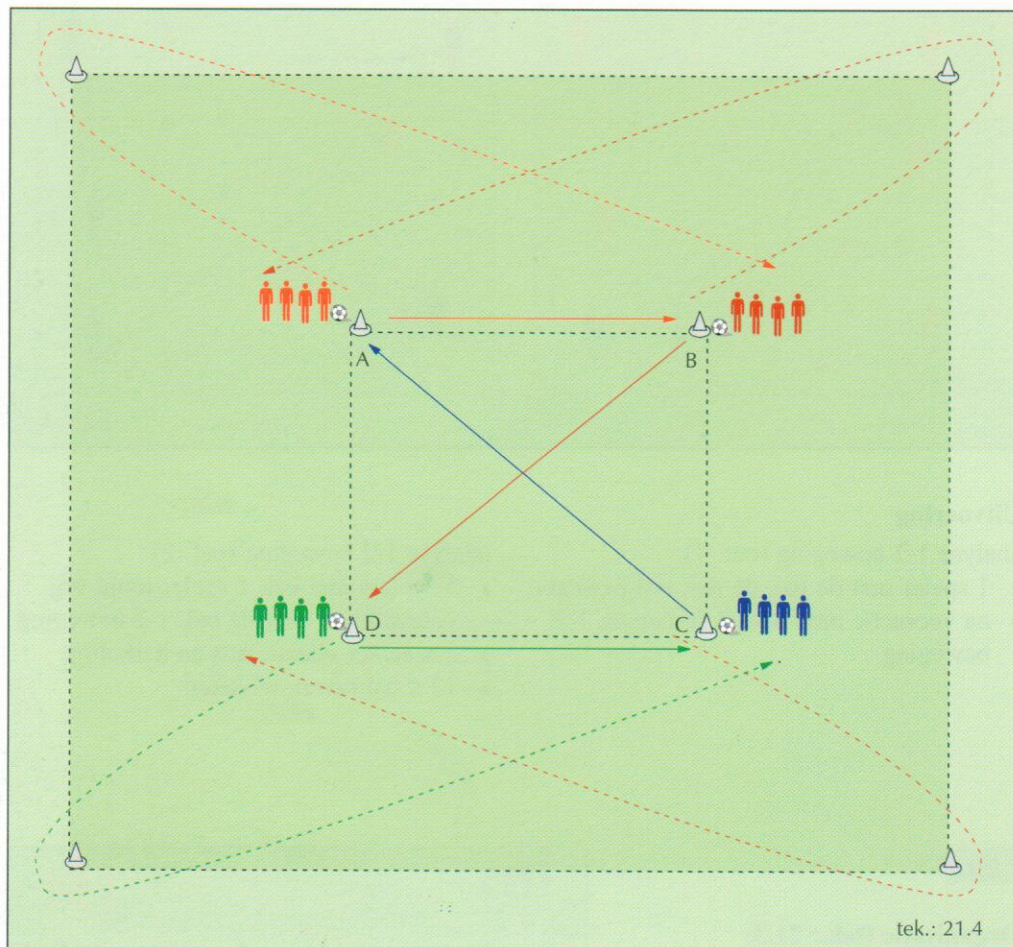
Organisatie (tek.: 21.3)

Uitvoering

- rechthoek 20 à 25 m
- 2 ballen in A en B
- voorzet diagonaal en bal volgen
- A → C; B → D
- C kaatst naar B
- D kaatst naar A
- aantal ballen opvoeren naar 4



Organisatie (tek.: 21.4)

**Uitvoering**

- 2 vierkanten, 10 m en 20 m
- 4 spelers in de hoeken van het kleine vierkant, richting voorzet
- A achter kegel lopen naar B
- B achter kegel lopen naar A
- C achter kegel lopen naar D
- D achter kegel lopen naar C

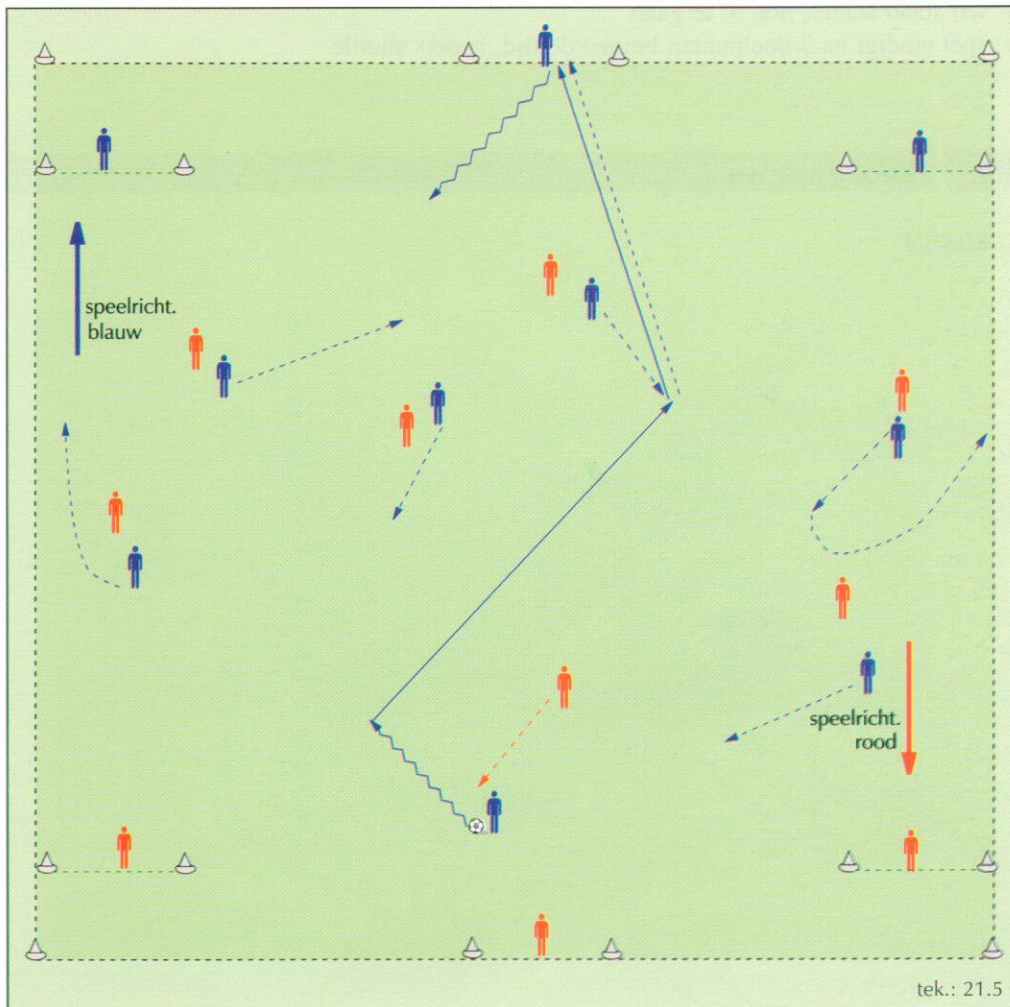
Coaching

- 2 à 4 ballen in circulatie: controle en kijken; snelheid van uitvoering, concentratie; onderlinge coaching

3. Positiespel: wedstrijd

3a

Organisatie (tek.: 21.5)



Uitvoering

- 3 poorten aan iedere kant
- blauw aanvallen volgens richting pijl, daar staan 3 spelers in de poort
- voorzet tussen poort en plaats van kaatser innemen enzovoort
- rood aanvallen volgens richting pijl, en idem als blauw

Coaching

- vanaf aftrap, iedereen in beweging
- speel de kaatsers aan

3b Wedstrijd 5'

- wij staan achter, nog 5' te gaan
- spel eindigt na 3 doelpunten binnen de tijd, anders shuttle

4. Cooling-down

- klassiek

Training 22

Dominante

- één-twee analyse
- kaatsen
- ritmeverandering

1. Warming-up

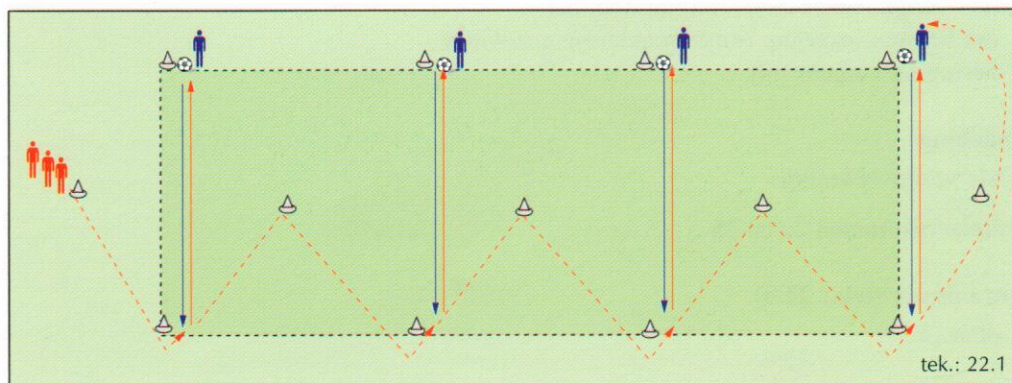
- 5' individueel: LO lenigheid
- 10' ezelspel per 5 (Ez 2) afstanden variëren
- 5' stretchen

2. Speltechniek: één-twee beweging – analyse

2a

Organisatie (tek.: 22.1)

- duur: 10'



Uitvoering

- 4 spelers met bal aan iedere kegel langs de zijlijn
- overigen om de beurt vertrekken

- beweging volgens pijl
- ritmeverandering en 3 x kaatsen en terug naar vertrekpunt
- na 2' wisselen van kaatser

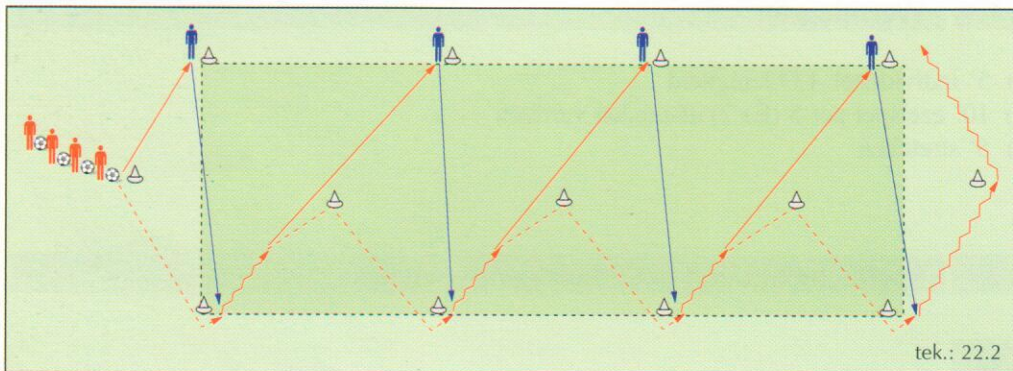
Coaching

- hard inspelen, nauwkeurigheid
- variatie: alles in één tijd

2b

Organisatie (tek.: 22.2)

- duur: 10'



Uitvoering

- de kaatsers langs de zijlijn zonder bal
- de overigen aan het vertrekpunt met bal
- om beurten inspelen, ritmeverandering enzovoort
- beweging volgens pijl

Coaching

- zie vorige oefening

Actieve rust tussen 2a en 2b

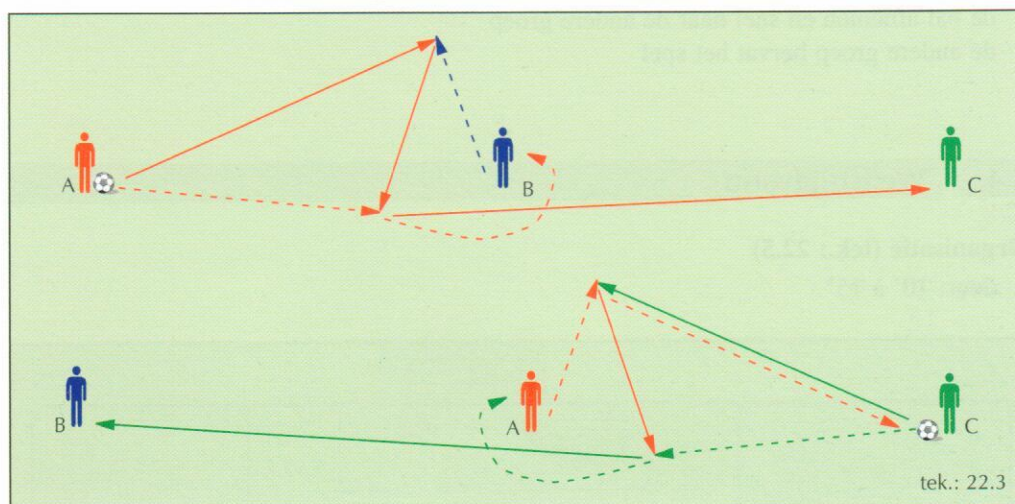
Organisatie (tek.: 22.3)

- duur: 5'

Uitvoering

- per 3
- analyse één-twee beweging
- A speelt in op B die in de ruimte beweegt
- B kaatst op inkomende A en neemt de plaats van A in

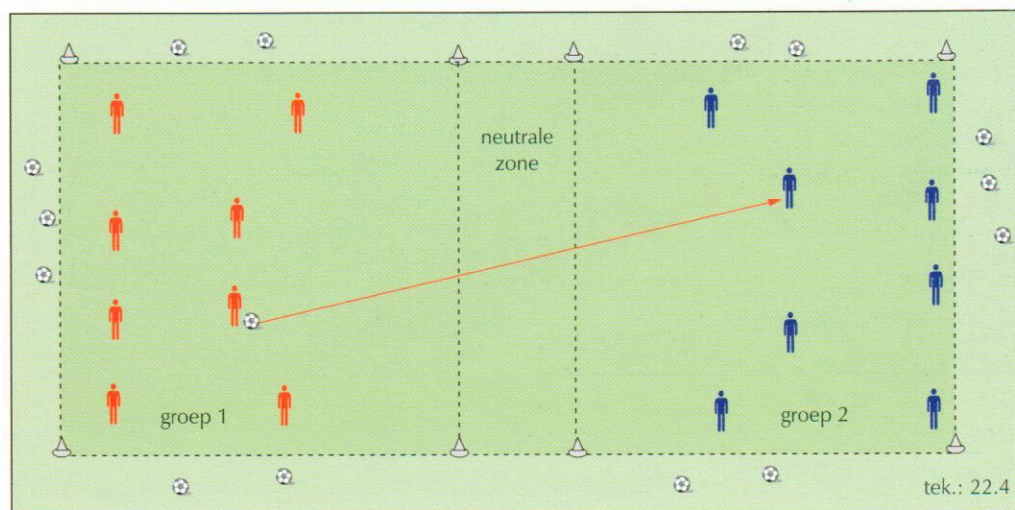
- A speelt in op C
- oefening wordt herhaald in de andere richting



3. Positiespel: pressing

Organisatie (tek.: 22.4)

- duur: 10' à 15'



Uitvoering

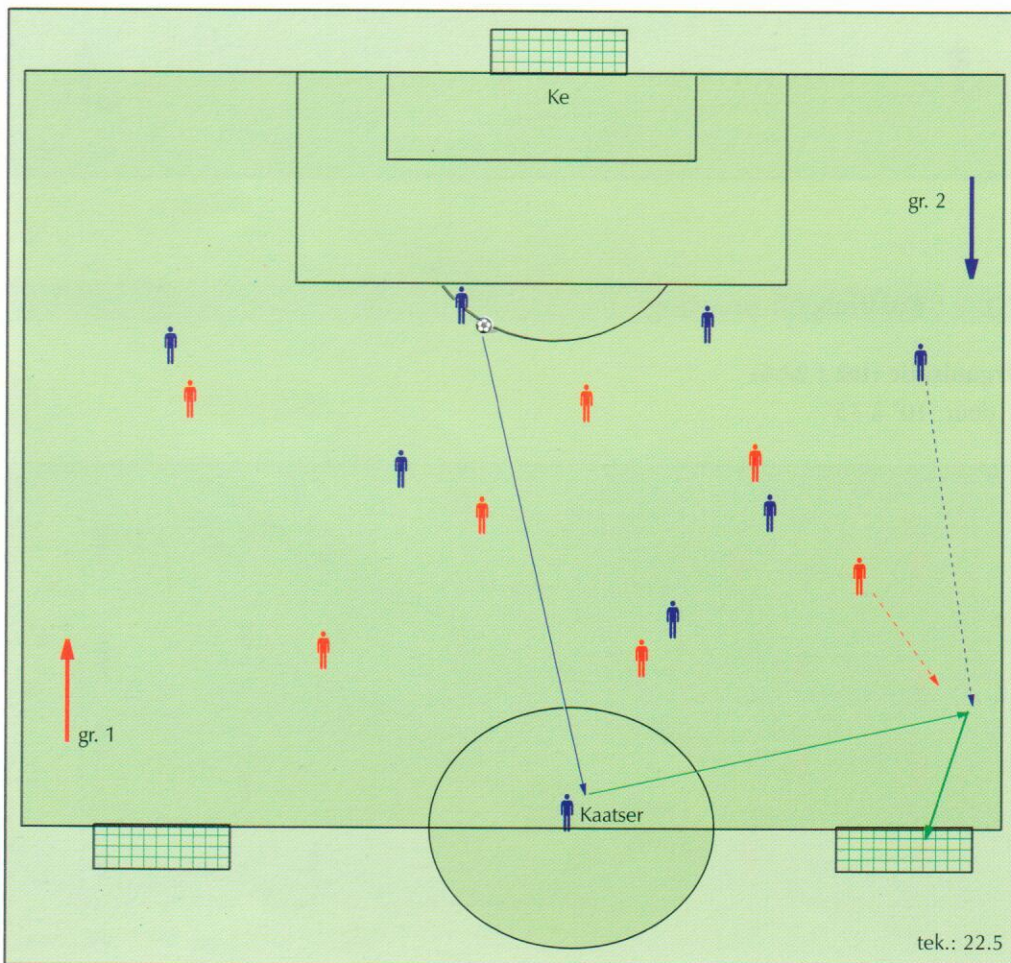
- 2 groepen van 8 spelers

- groep 1 speelt een strakke voorzet op groep 2
- groep 1 begint te jagen, 2 spelers zetten druk op de balbezitter
- groep 2 tracht in 4 passen de neutrale zone te bereiken = 1 doelpunt
- de bal afnemen en snel naar de andere groep
- de andere groep hervat het spel

4. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 22.5)

- duur: 10' à 15'



Uitvoering

- rood (groep 1) speelt naar het grote doel

- blauw (groep 2) speelt naar de kleine doelen en kan enkel scoren in één tijd of na één-twee beweging
- diegene die de bal heeft ontvangen om te kaatsen, wordt na actie kaatser
- blauw scoren in één tijd

5. Cooling-down

- klassiek

Training 23

Dominante

- wendbaarheid
- doelpoging
- één-twee beweging, analyse

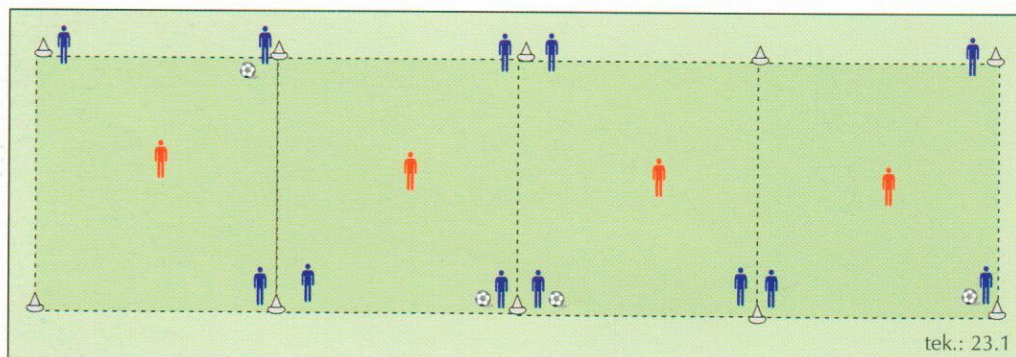
1. Warming-up

- 5' individueel: LO lenigheid
- 20' ezelspel per 4 (Ez 1); balbezitter moet steeds 2 aanspeelmogelijkheden hebben
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 23.1)

- duur: 10'



Uitvoering

- balbezitter heeft 2 aanspeelpunten
- als de balbezitter inspeelt op één van beide steunspelers, moet de andere in steun komen

2. Analyse één-twee beweging

2a

Organisatie (tek.: 23.2)

- duur: 10'

Uitvoering

- per 3
- dribbelen naar vrije ruimte en rugbypass
- doorschuiven in richting dribbel

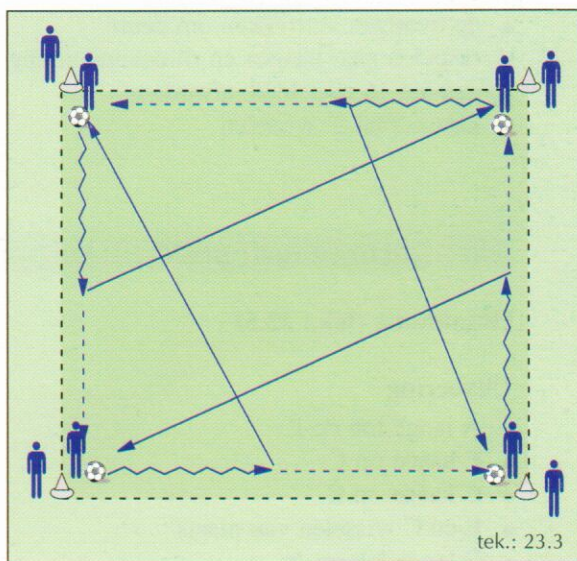
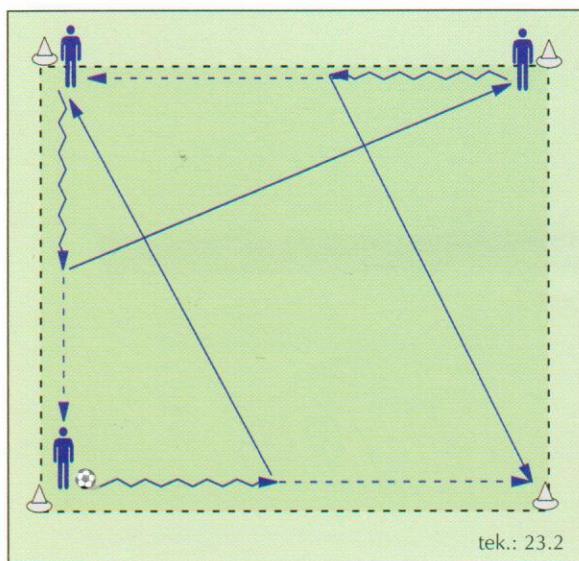
2b

Organisatie (tek.: 23.3)

- duur: 10'

Uitvoering

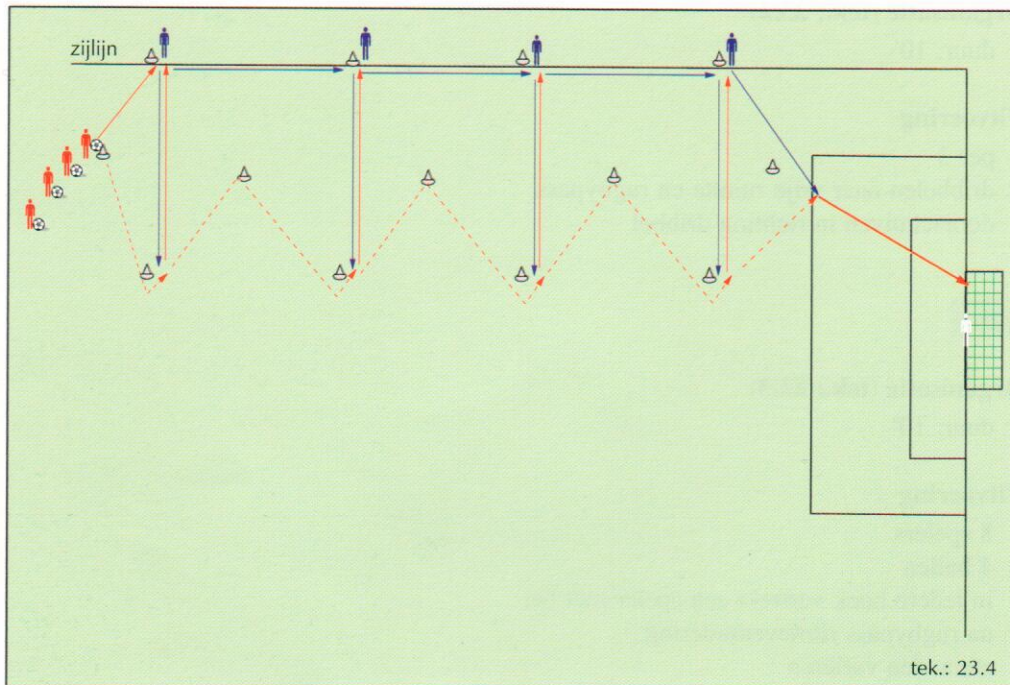
- 8 spelers
- 4 ballen
- in iedere hoek vertrekt een speler met bal
- na rugbypass ritmeverandering
- afstanden variëren



3. Doelpoging: na ritmeverandering

Organisatie (tek.: 23.4)

- duur: 20'



Uitvoering

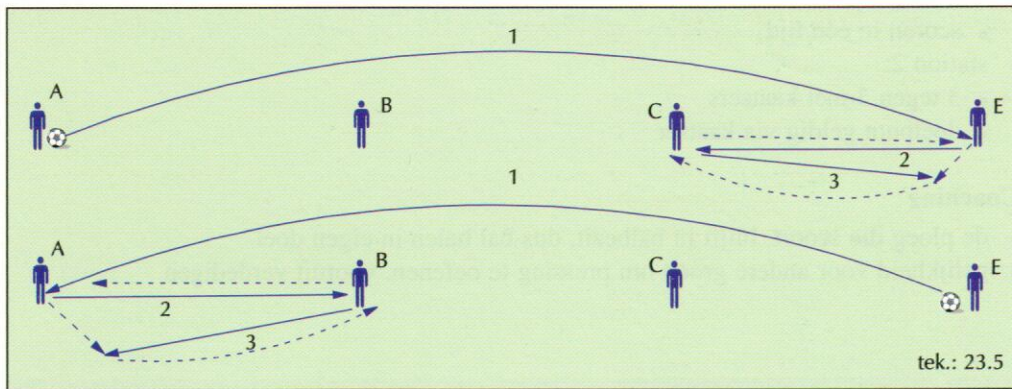
- 3 à 4 spelers langs de zijlijn
- de overigen vertrekken om beurt
- inspelen naar kaatser en ritmeverandering
- aan het 16 m-gebied, afwerken
- kaatsers na 2' wisselen

4. Actieve rust: per 4

Organisatie (tek.: 23.5)

Uitvoering

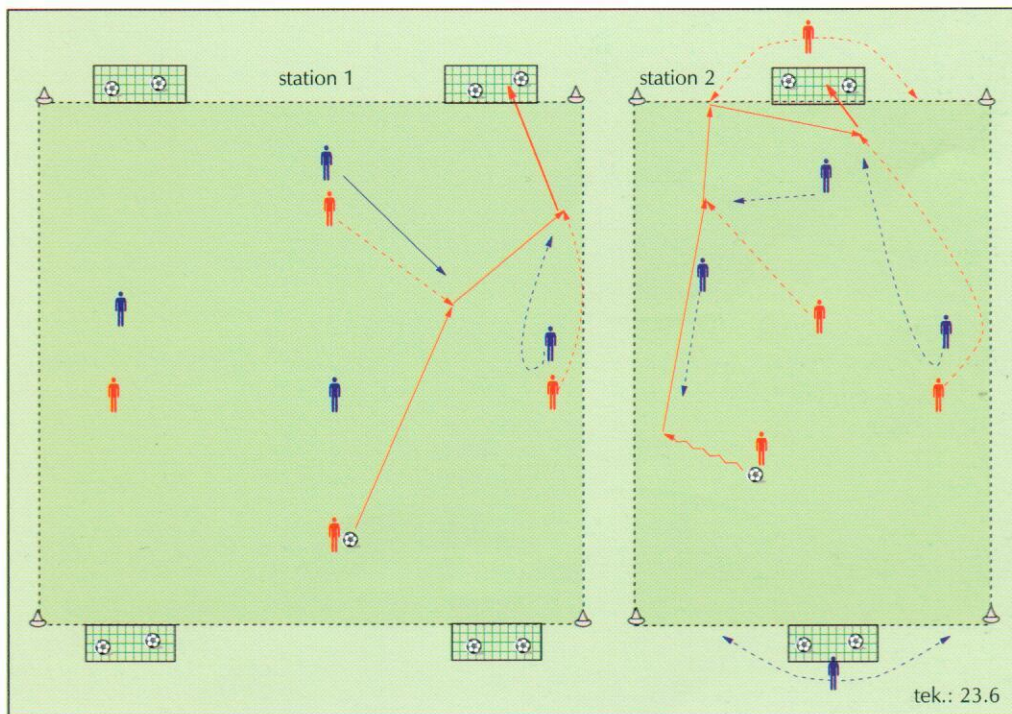
- A lange lob op E
- E kaatst op C
- C kaatst op E
- E en C wisselen van plaats
- E lange lob op A



5. Wedstrijdvorm: 2 stations

Organisatie (tek.: 23.6)

- duur: 20'



Uitvoering

- station 1:
 - 4 doelen; 4 tegen 4

- scoren in één tijd
- station 2:
 - 3 tegen 3 met kaatsers
 - doelpunt geldig via kaatser

Coaching

- de ploeg die scoort, blijft in balbezit, dus bal halen in eigen doel
- gelijkheid voor andere groep om pressing te oefenen, vooruit verdedigen

6. Cooling-down

- klassiek
- kniezit, koppen + rollen (L/R)

Training 24

Dominante

- één-twee beweging
- achtervolging
- traptechniek

1. Warming-up

- 5' individueel: LO lenigheid
- 15' ezelspel per 5, 4 tegen 1 (Ez 2) balbezitter
- 5' stretchen

2. Speltechniek

2a Eén-twee beweging, achtervolging

Organisatie (tek.: 24.1)

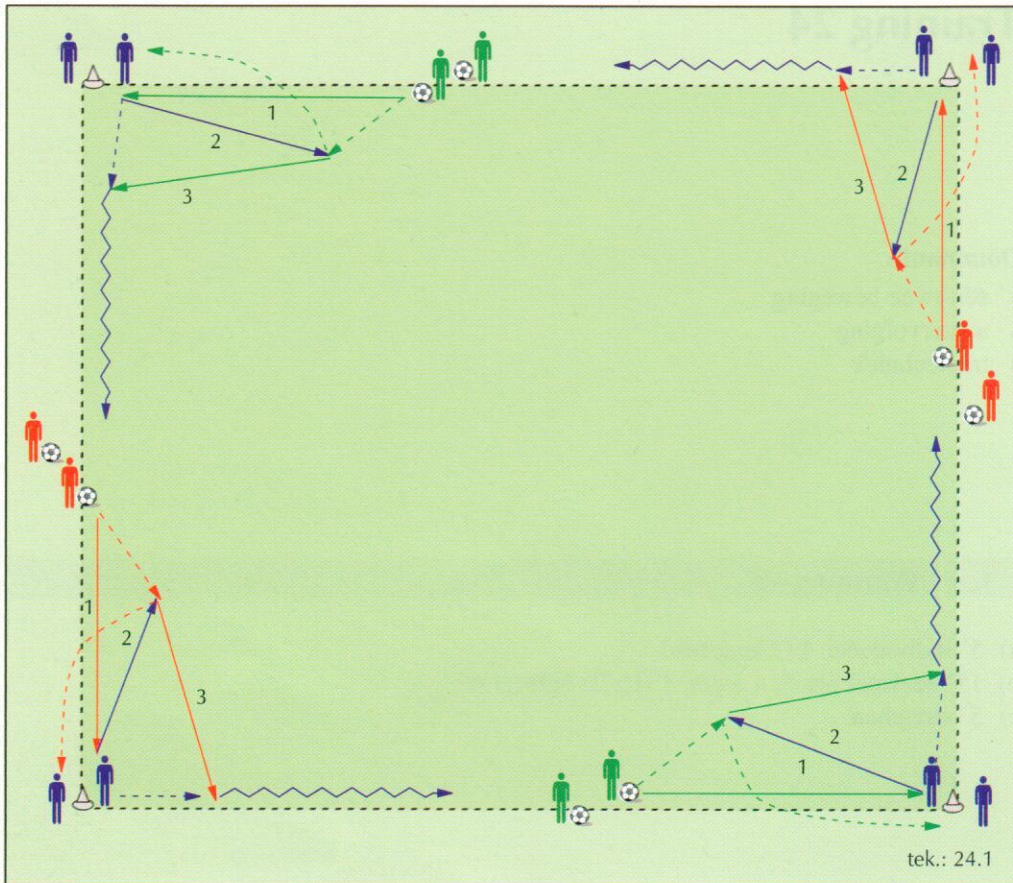
- duur: 10'

Uitvoering

- vierkant van 25 à 30 m
- 2 spelers per kegel zonder bal
- op de zijde van het vierkant, 2 spelers met bal
- snel achter elkaar vertrekken, één-twee met speler aan de kegel

Coaching

- inspelen, kaatsen, in de vrije ruimte sturen
- kleine ruimte = snelheid van uitvoering
- 2 keer balverlies, shuttle voor de groep!



2b Traptchniek + kaatsen

Organisatie (tek.: 24.2)

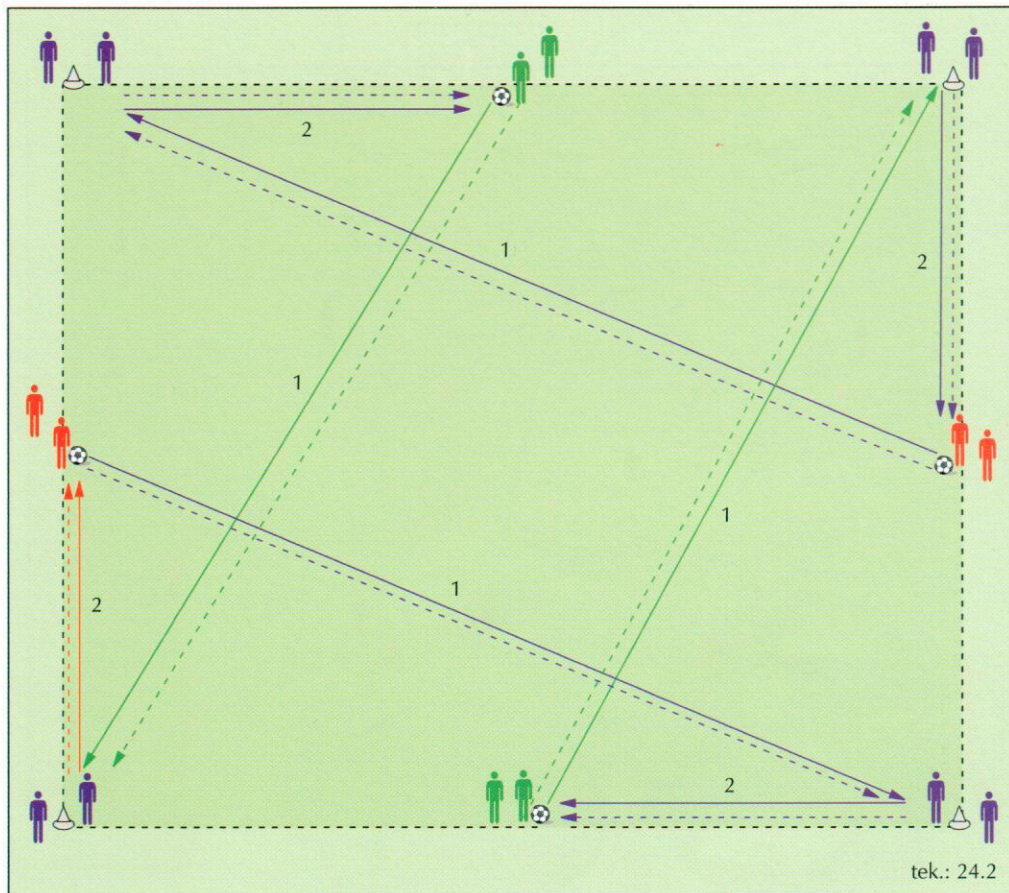
- duur: 10'

Uitvoering

- 4 ballen op de zijde van het vierkant, waar zich 2 spelers bevinden
- de overigen per 2 aan de kegel
- inspelen en bal volgen
- kaatsen en bal volgen

Coaching

- concentratie
- 2 x balverlies = shuttle
- de voortzetting



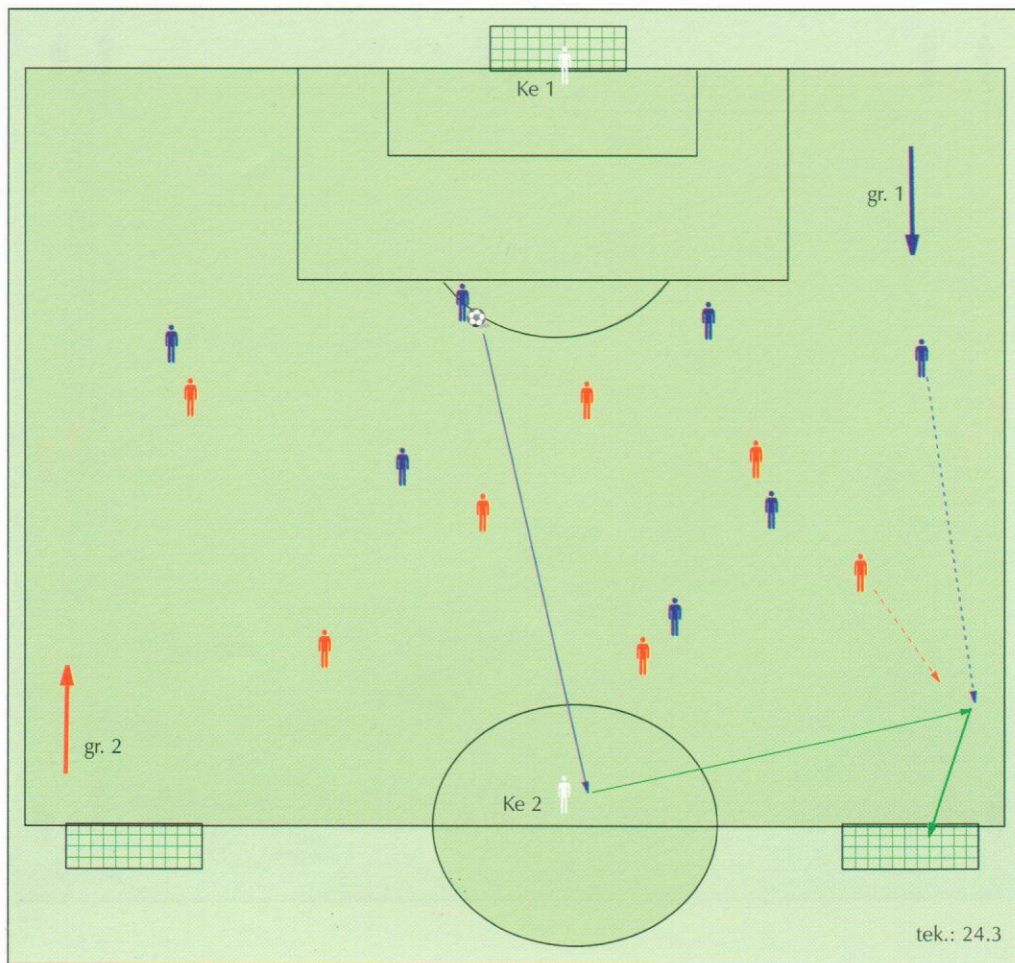
3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 24.3)

- duur: 30'

Uitvoering

- 3 grote doelen, 2 op de middellijn
- daar speelt de tweede doelverdediger als kaatser voor groep 1
- opzet: keeper vertrouwd maken met opbouw, bal aan de voet
- laatste man van groep 2 alles met de voeten dus
- groep 2 speelt in de richting van het doel van Ke 1
- na 5' wisselen, doelwachter inbegrepen



4. Cooling-down

- uitlopen
- kopspel
 - kniezit
 - spreidstand

Training 25

Dominante

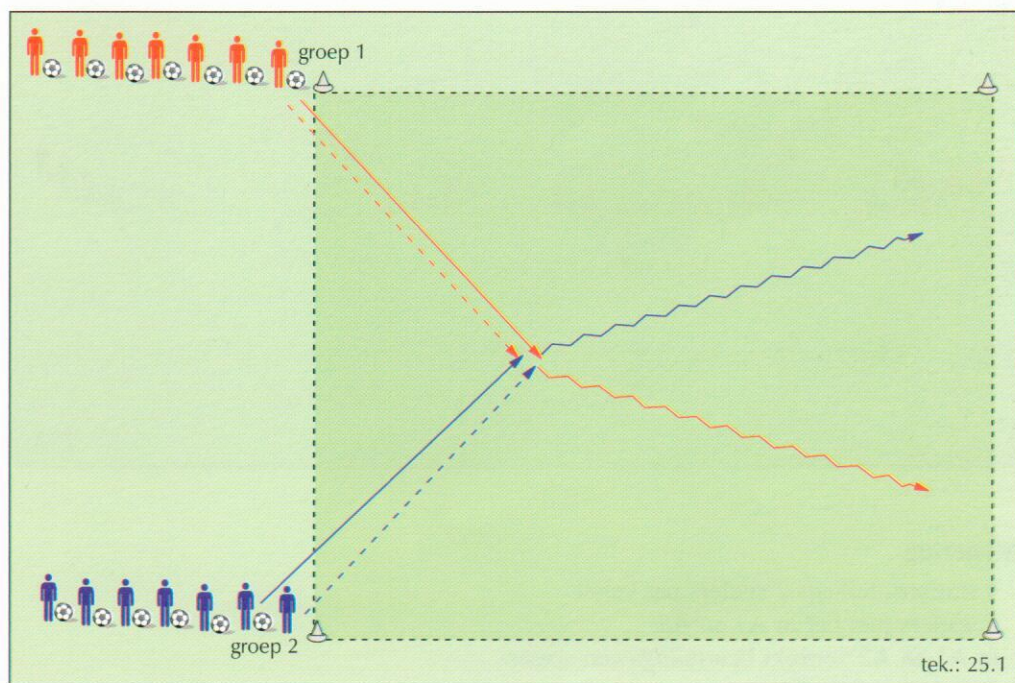
- traptechniek
- één-twee beweging

1. Warming-up

- 10' ezelspel per 6, 4 tegen 2 (Ez 3)
- concentratiespel
- 5' stretchen

Organisatie (tek.: 25.1)

- duur: 10'



Uitvoering

- groep 1, elke speler met bal

- groep 2 eveneens, behalve de eerste
- de eerste speler van groep 1 speelt in op de eerste speler van groep 2, die in de ruimte loopt
- vervolgens speelt de eerste speler van groep 2 in op de eerste speler van groep 1 en zo voort
- na oefening wisselen spelers van groep

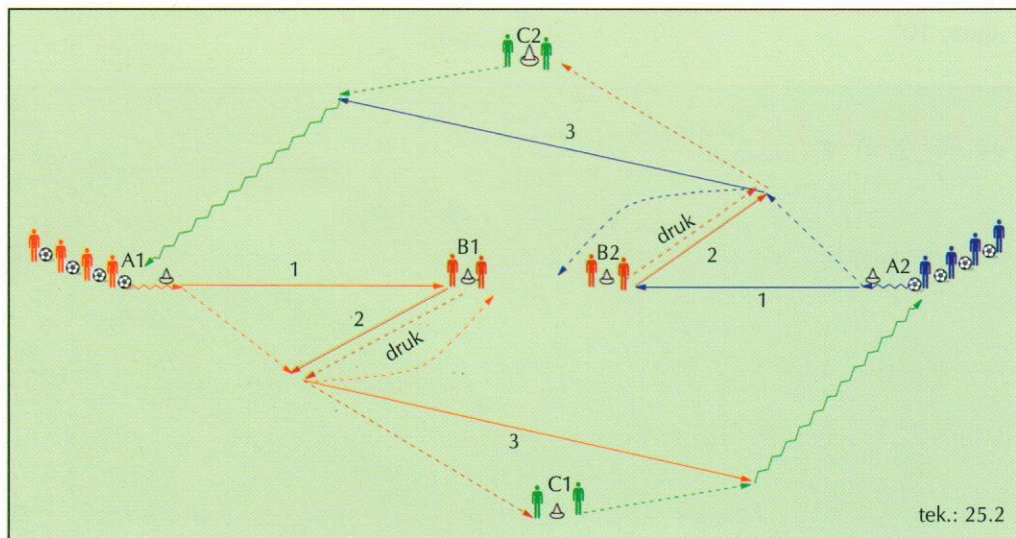
Coaching

- zorgen dat de beweging vlot verloopt
- balaanname verzorgen
- dribbelen tot kegel, bal kort aan de voet

2. Speltechniek: traptechniek – analyse van één-twee beweging

Organisatie (tek.: 25.2)

- duur: 25'



Uitvoering

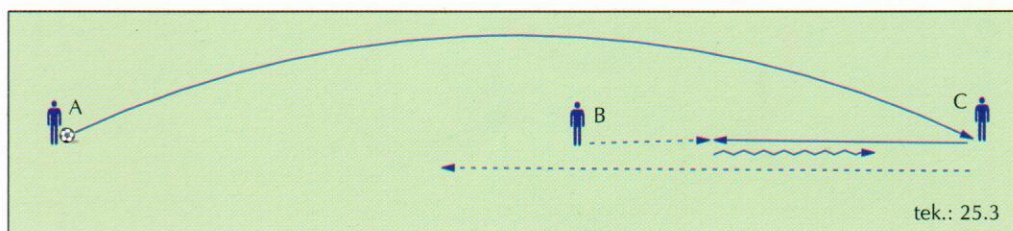
- 6 stations, telkens 2 spelers per kegel
- 4 spelers met bal in A1 en A2
- in A1 en A2 vertrekt beurtelings een speler
- inspelen op B1 (B2)
- B1 (B2) kaatst onder druk en loopt naar positie C1 (C2)
- A1 (A2) inspelen in de loop van C1 (C2)
- A1 (A2) en E komen op positie B1 (B2)

Coaching

- concentratie, er wordt gewerkt aan beide kanten
- nauwkeurig inspelen
- beweging na voorzet en aandachtig blijven
- ritmeverandering bij dribbel
- progressie: proberen alles in één tijd te spelen, in dit geval werken we met 4 ballen (gelijktijdig beginnen in A – C – D – E)
- 4 series van 3' en actieve rust na 2 series

3. Actieve rust

Organisatie (tek.: 25.3)



Uitvoering

- A lange lob of strakke voorzet op C, C kaatst op B
- B op C die lange lob of strakke voorzet geeft naar A
- C in steun van A, B naar C enzovoort

4. Positiespel: steekpass, beweging zonder bal

Organisatie (tek.: 25.4)

- duur: 20' à 30'

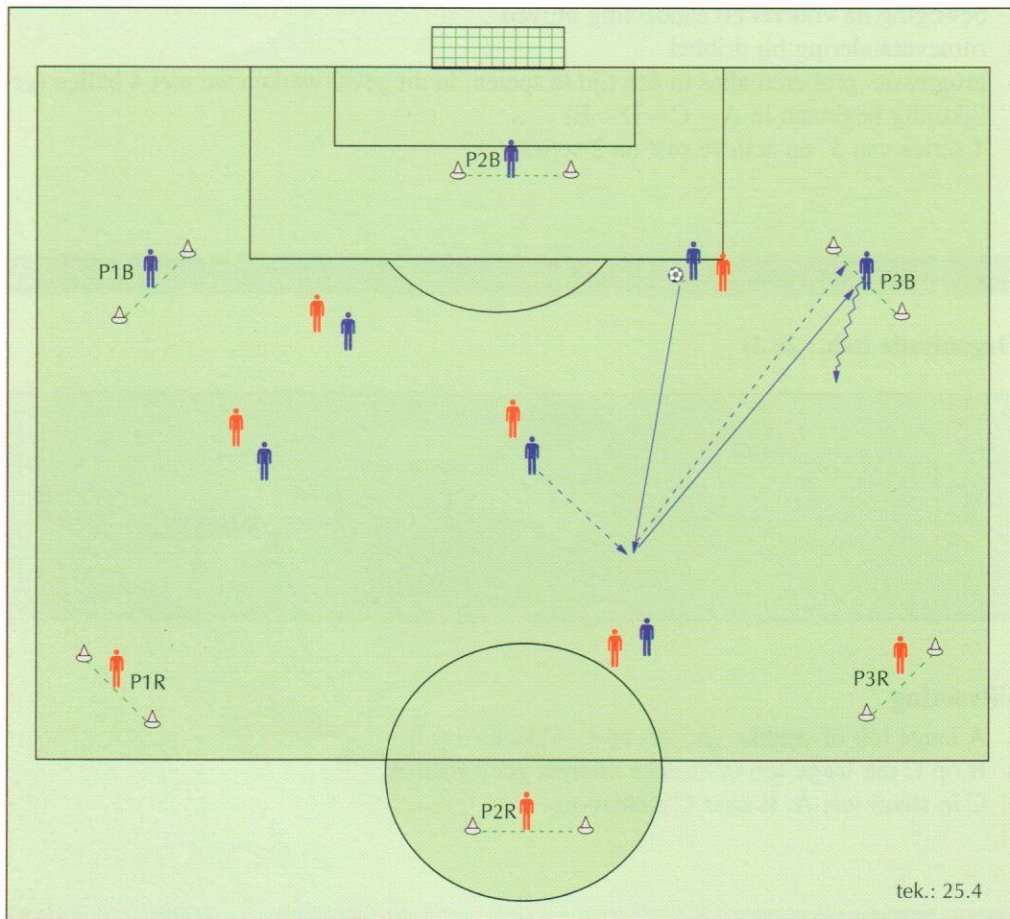
Uitvoering

- 6 kleine doelen (poorten), 3 aan iedere kant
- 2 groepen van 8, van elke groep verdedigen 3 spelers een poort P1B, P2B, P3B, P1R, P2R en P3R
- op balbezit spelen, ploegmaat proberen te bereiken in één van de 3 poorten
- wanneer bijvoorbeeld P3B wordt aangespeeld, wisselen met diegene die heeft ingespeeld en voortzetting gebeurt door dribbeling

Coaching

- kijken of speler in poort aangespeeld kan worden, indien niet mogelijk, breed

- progressie: nadat P-speler is aangespeeld, neemt de dichtstbijstaande medespeler zijn plaats in



5. Cooling-down

- klassiek
- kopspeel
 - één speler spreidstand
 - andere kniezet met bal
 - bal werpen, naar beneden koppen

Training 26

Dominante

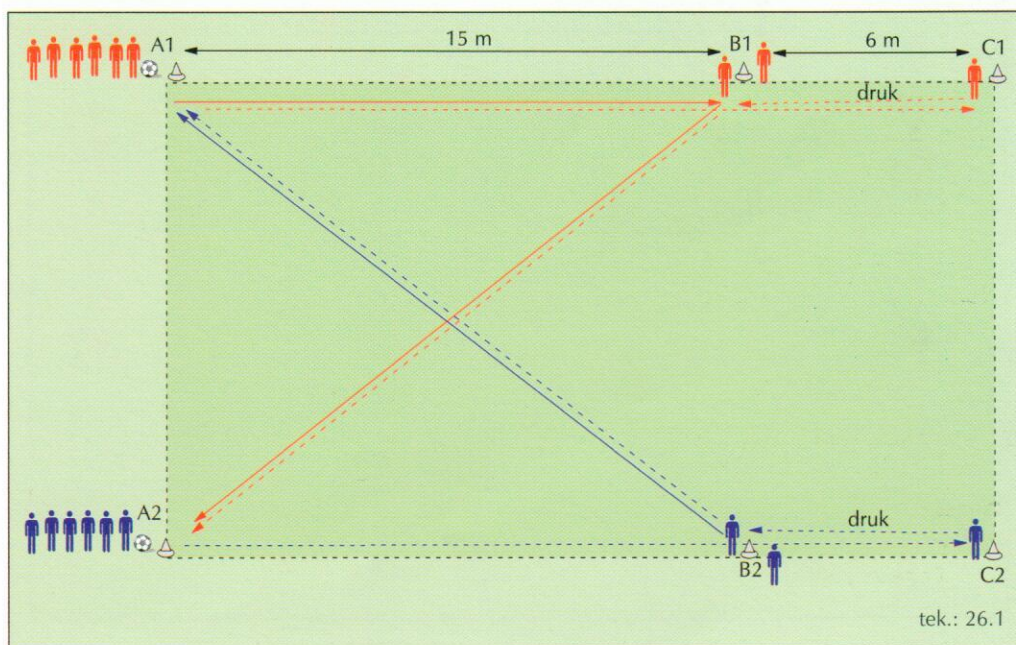
- traptechniek
- kaatsen onder druk
- doelpoging

1. Warming-up

- 20' ezelspel per 4, tegen 1 (Ez 1)
- 5' stretchen

Organisatie (tek.: 26.1)

- duur: 10'



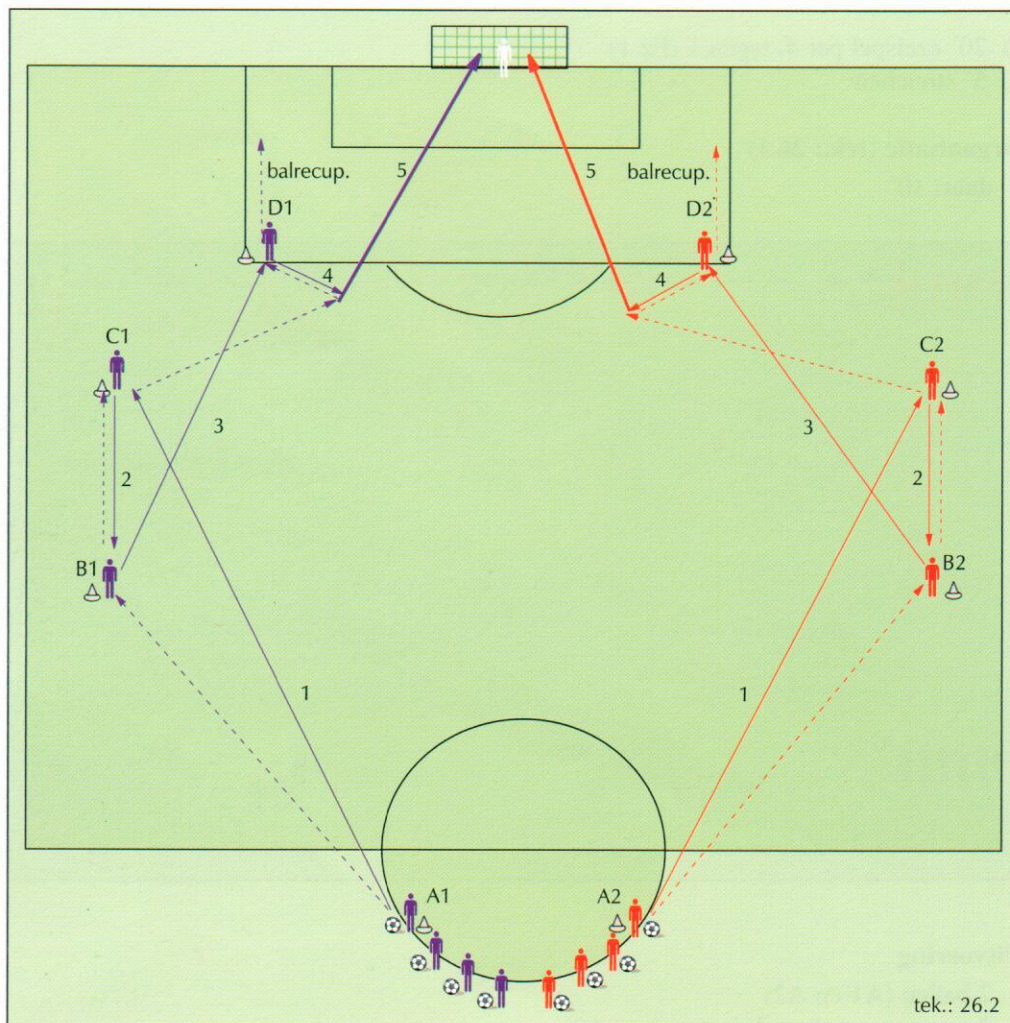
Uitvoering

- 2 ballen (A1 en A2)
- 2 groepen van 6 spelers in A1 en A2

- 2 in positie B1 en B2
- 2 in positie C1 en C2
- 2 spelers spelen in vanuit A1 en A2 en spurten naar positie C1 en C2
- C1 en C2 zetten druk op B1 en B2
- B1 en B2 kaatsen diagonaal op A2 en A1 en bal volgen

Coaching

- hard inspelen, kaatser gemakkelijk maken
- 3 x balverlies = shuttle



2. Doelpoging na kaatsen

2a

Organisatie (tek.: 26.2)

- duur: 25'

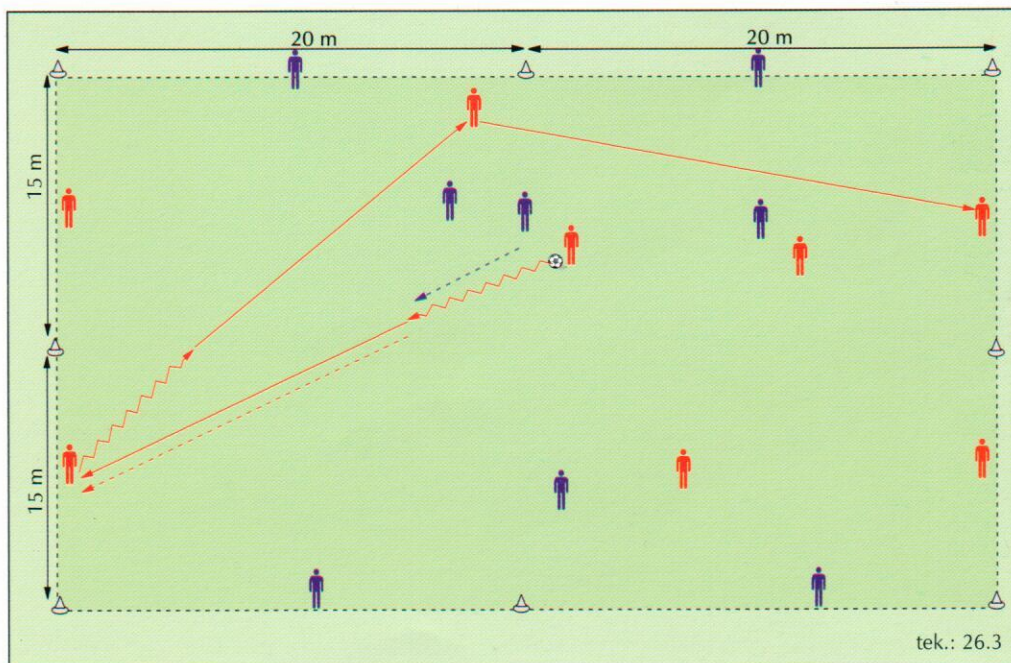
Uitvoering

- vertrekpunt A1 en A2
- A1 (A2) inspelen op C1 (C2), deze kaatst naar B1 (B2)
- B1 (B2) speelt in op D1 (D2)
- D1 (D2) kaatst op C1 (C2), die afwerkt
- plaatswissel:
 - A1 (A2) → B1 (B2)
 - B1 (B2) → C1 (C2)
 - C1 (C2) → D1 (D2)
 - D1 (D2) balrecreatie en aansluiten bij andere groep

3. Positiespel: beweging zonder bal

Organisatie (tek.: 26.3)

- duur: 25'



Uitvoering

- 16 tot 18 spelers, rechthoek van 40 op 30 m
- in het midden 4 tegen 4
- rood valt aan in de lengte
- blauw valt aan in de breedte
- iedere ploeg tracht zijn medespeler op de zijlijnen te bereiken; wanneer deze wordt aangespeeld, dribbelt hij met de bal in het veld en wordt er gewisseld
- na 10 doelpunten wisselen

4. Cooling-down

- klassiek
- kniezit: koppen + rollen (20 x)

Training 27

Dominante

- traptechniek
- kaatsen

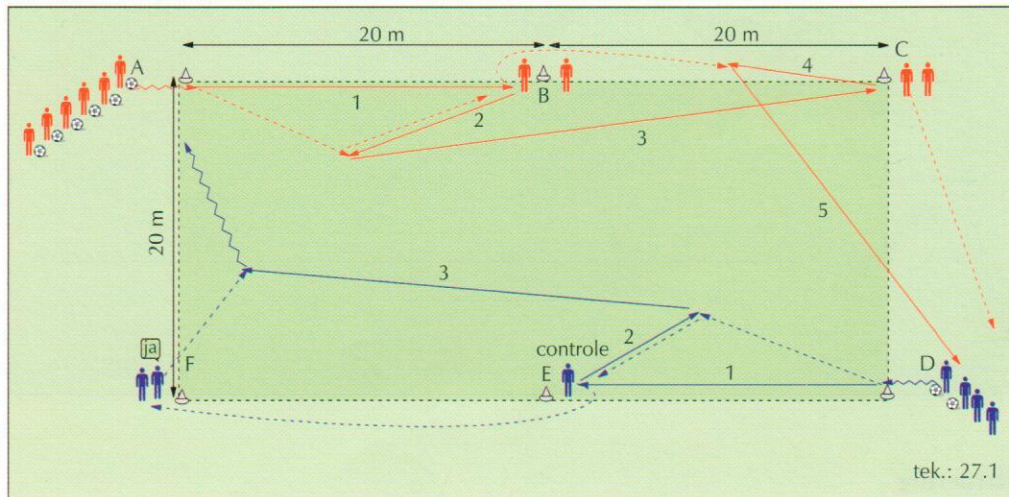
1. Warming-up

- 20' ezelspel: 3 verdedigers, 2 aanvallers, overigen rond vierkant (Ez 4)
- 5' stretchen

2. Speltechniek: kaatsen en traptechniek

Organisatie (tek.: 27.1)

- duur: 20'



Uitvoering

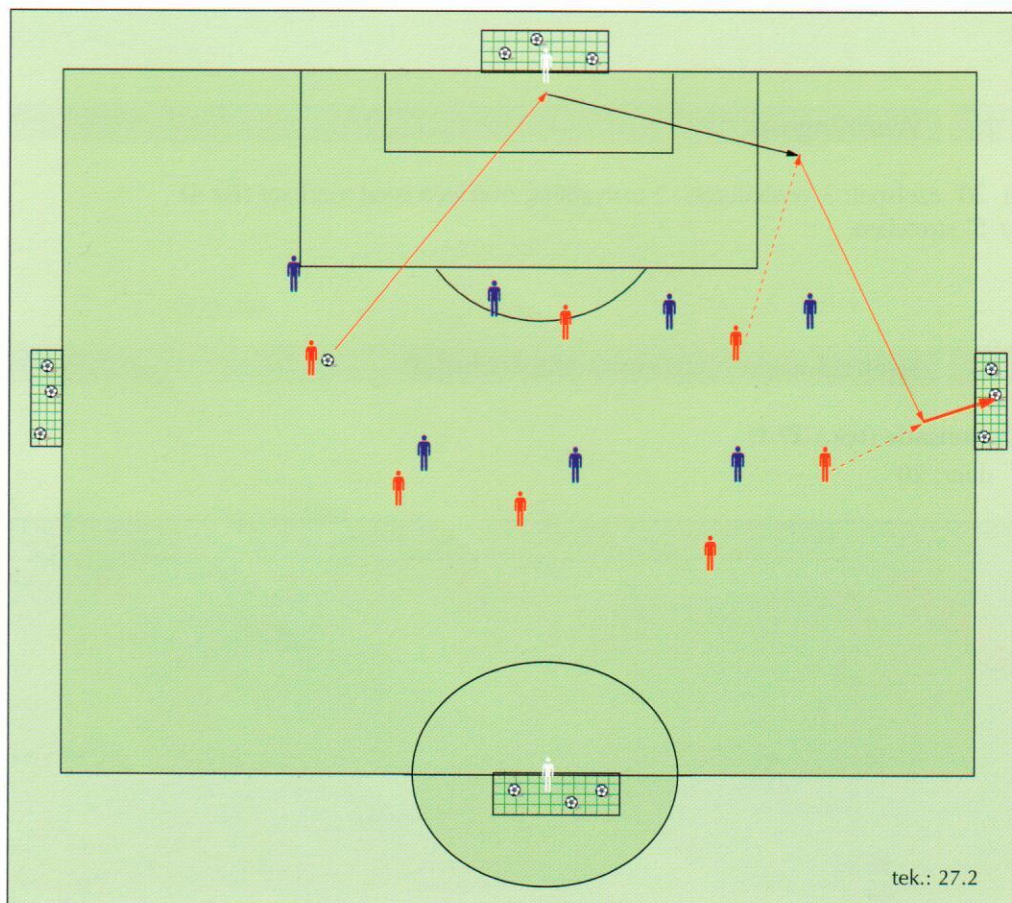
- 6 spelers met bal in positie A
- 2 spelers zonder bal in B, tweede speler zet druk op kaatser in B en in C
- 4 spelers in positie D, 2 ballen

- 1 speler in positie E, na controle en pass op D positie F innemen
- 2 spelers in positie F, die bal vragen in de ruimte, controle en aansluiten in A

3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 27.2)

- duur: 35'



Uitvoering

- 7 tegen 7
- 2 kleine doelen op de zijlijn
- 2 grote doelen in de lengte met doelverdedigers
- één ploeg valt aan op grote doelen
- andere ploeg naar kleine doelen, zij mogen doelverdedigers als kaatsers gebruiken
- na 6 doelpunten wisselen, behalve doelverdedigers

Coaching

- na doelpunt bal halen aan het andere doel
- ploeg die scoort, blijft in balbezit
- posities aanpassen van balbezit naar balverlies

4. Cooling-down

- klassiek
- spreidzit, koppen
- recht en koppen met sprong

Training 28

Dominante

- één-twee analyse
- traptechniek
- kaatsen

1. Warming-up

- a) 20' ezelspel 3 tegen 1 (Ez 1)
- b) 5' stretchen

2. Speltechniek

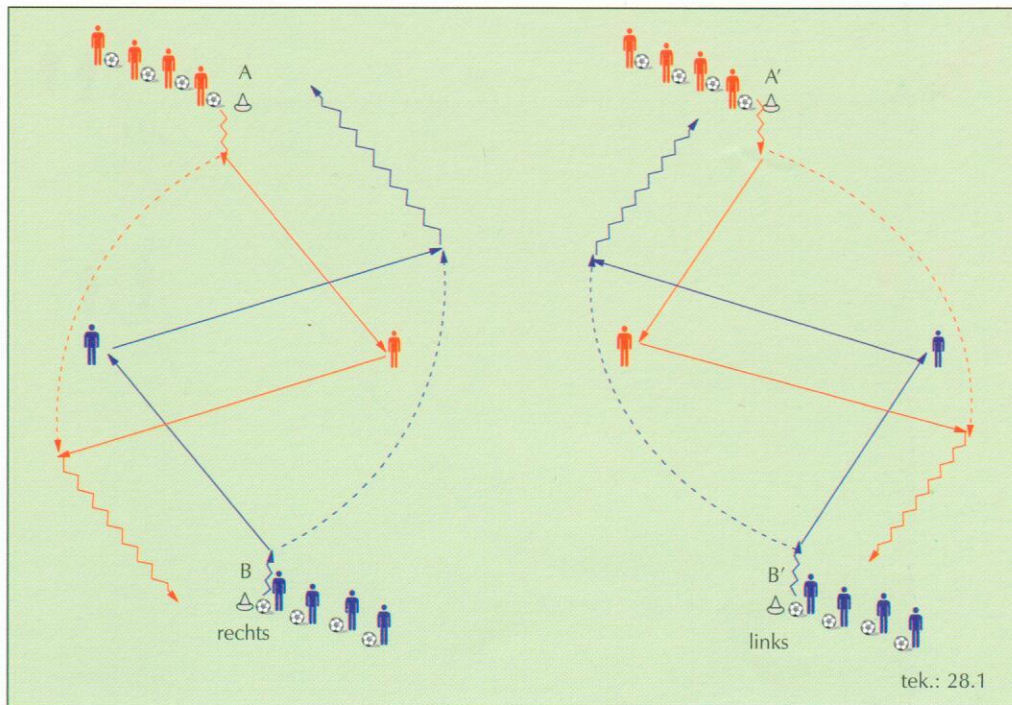
2a Analyse één-twee beweging

Organisatie (tek.: 28.1)

- duur: 20'

Uitvoering

- 2 spelers als kaatsers op 10 m
- de overigen met bal in A (A') en B (B')
- 2 spelers vertrekken gelijktijdig in A (A') en B (B')
- A (A') en B (B') inspelen naar kaatsers, positie kiezen om de kaats te ontvangen
- oefening 5' links en 5' rechts uitvoeren
- progressie:
 - 2 groepen maken één loopactie rechts, de andere links
 - met 2 ballen → alles in één tijd
- welke groep blijft het langst in balbezit?



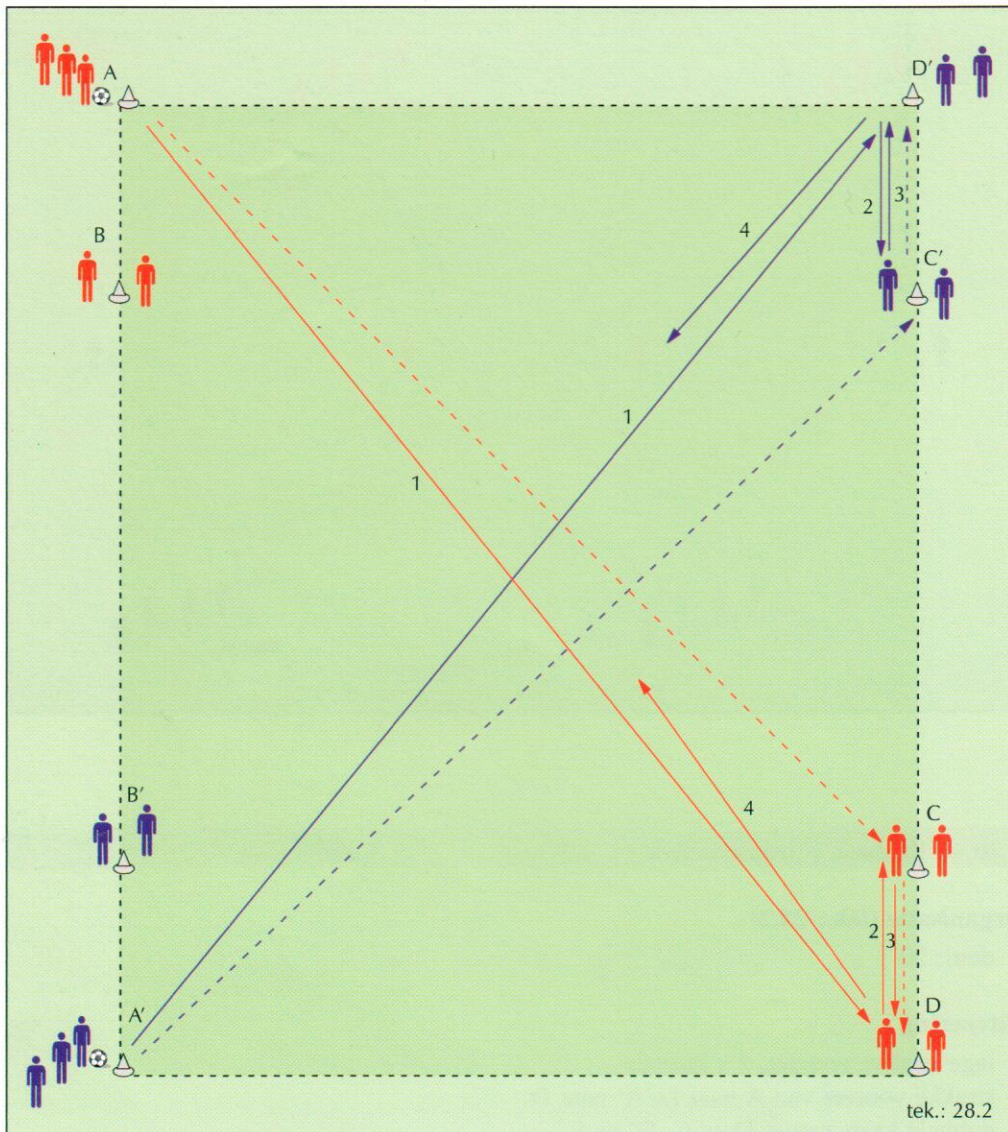
2b Kaatsen + traptechniek

Organisatie (tek.: 28.2)

- duur: 20'

Uitvoering

- lage strakke voorzet, 2 x kaatsen
- strakke voorzet van A naar D, A' naar D'
- dubbele kaats tussen D en C, D' en C'
- D en D' strakke voorzet (4) en herhaling
- plaatswissel:
 - A (A') → C (C')
 - C (C') → D (D')
 - D (D') → C (C')



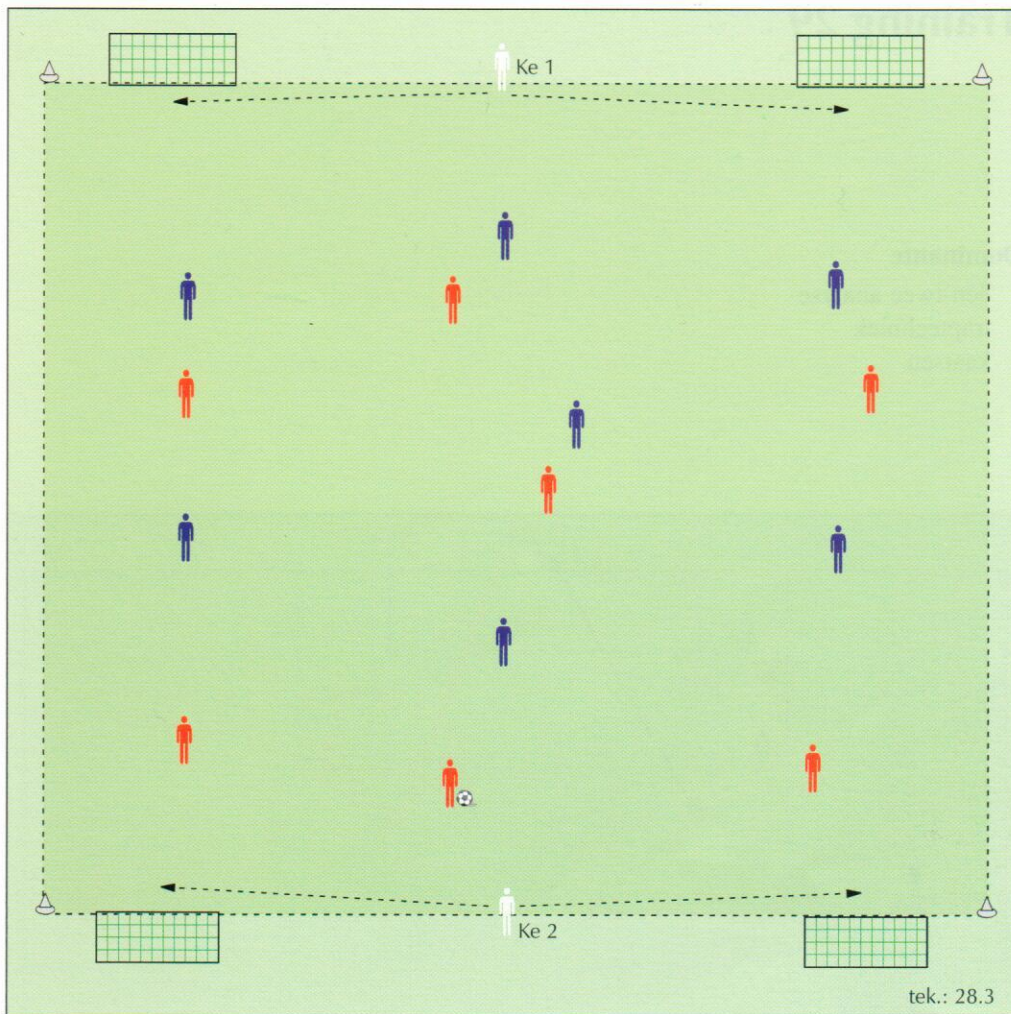
3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 28.3)

- duur: 20'

Uitvoering

- 7 tegen 7 met aan elke zijde een doelverdediger als kaatser
- scoren uit de kaats



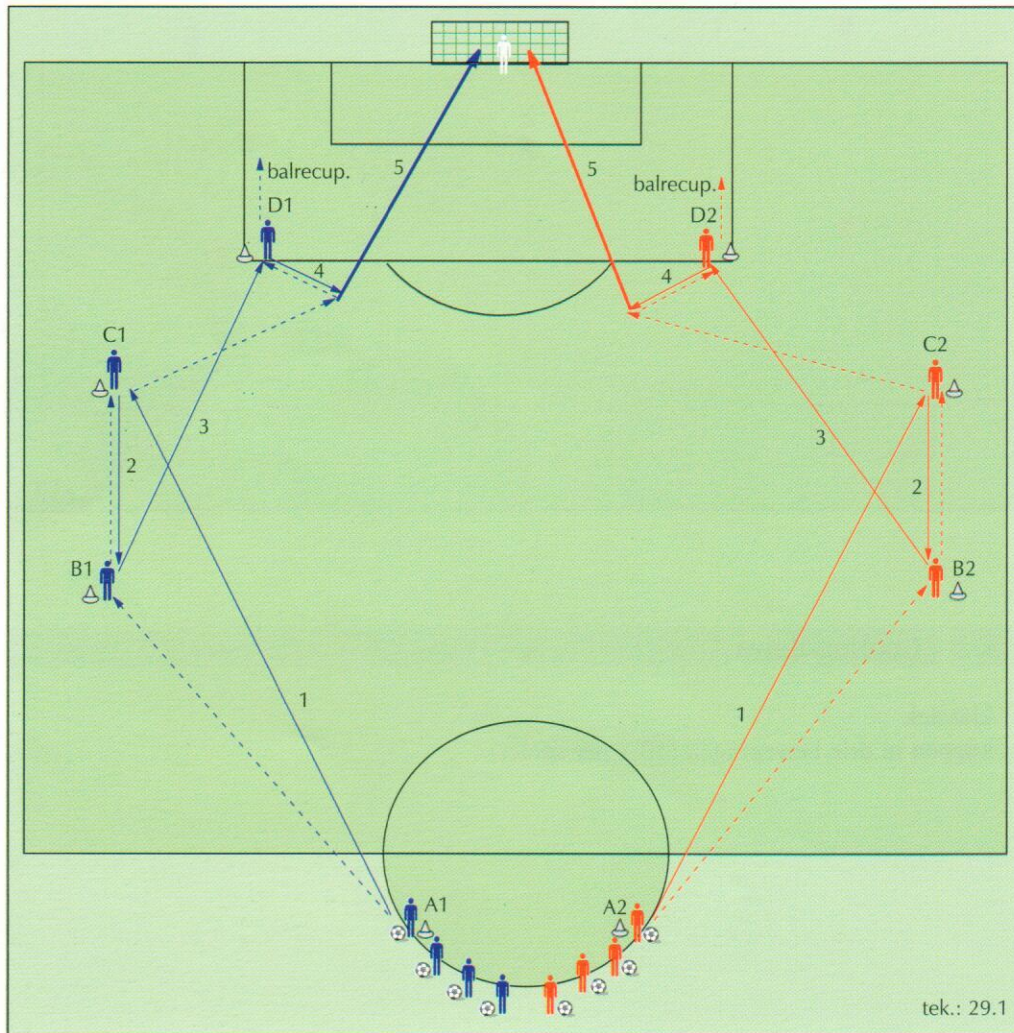
4. Cooling-down

- klassiek
- koppen in drie bewegingen (10 x per speler)

Training 29

Dominante

- één-twee analyse
- traptechniek
- kaatsen



1. Warming-up

- a) 20' ezelspel: 3 verdedigers, 2 aanvallers, overigen rond vierkant (Ez 4)
- b) 5' stretchen

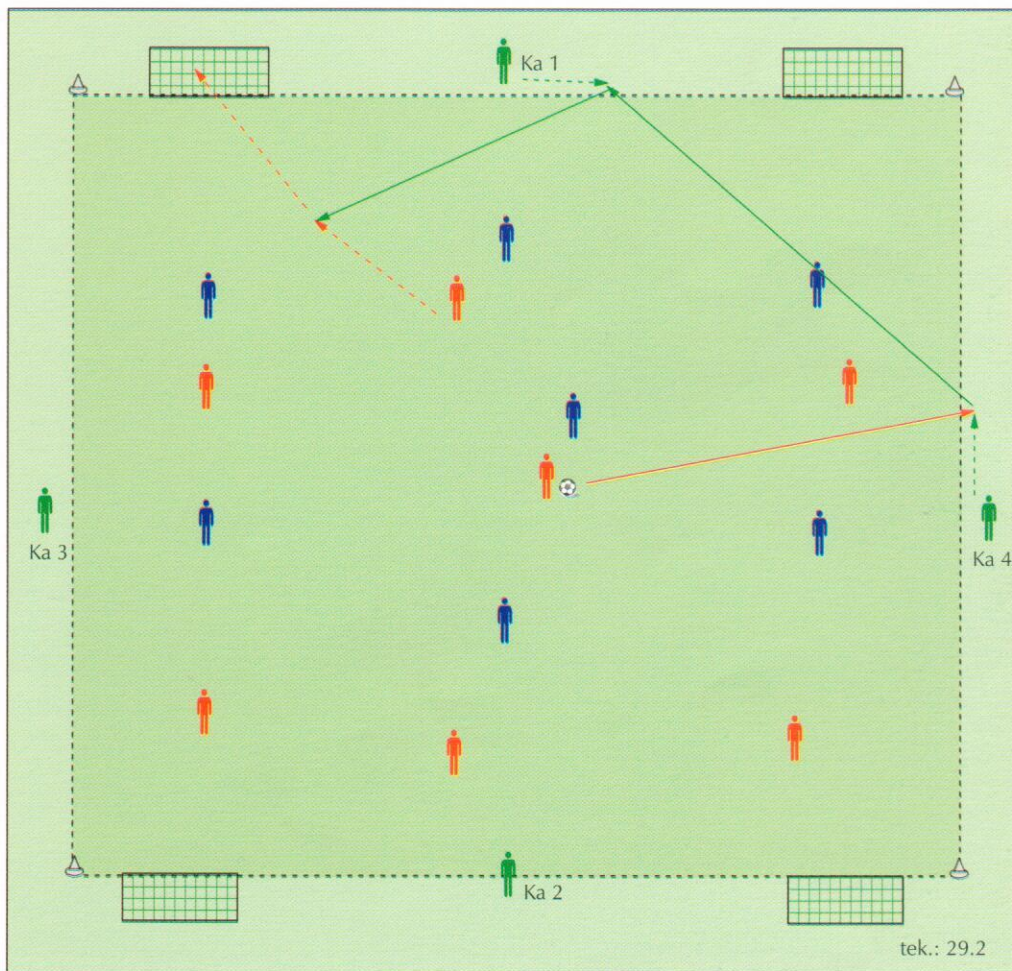
2. Speltechniek: afwerken na kaats

Organisatie (tek.: 29.1)

- duur: 25'

Uitvoering

Zie tekening 26.2



3. **Wedstrijdvorm**

Organisatie (tek.: 29.2)

- duur: 30'

Uitvoering

- 7 tegen 7
- scoren uit de kaats

4. **Cooling-down**

- klassiek
- spreidzit, koppen
- recht en koppen met sprong

Deel 3

Onderhoudsperiode



Training 30

Dominante

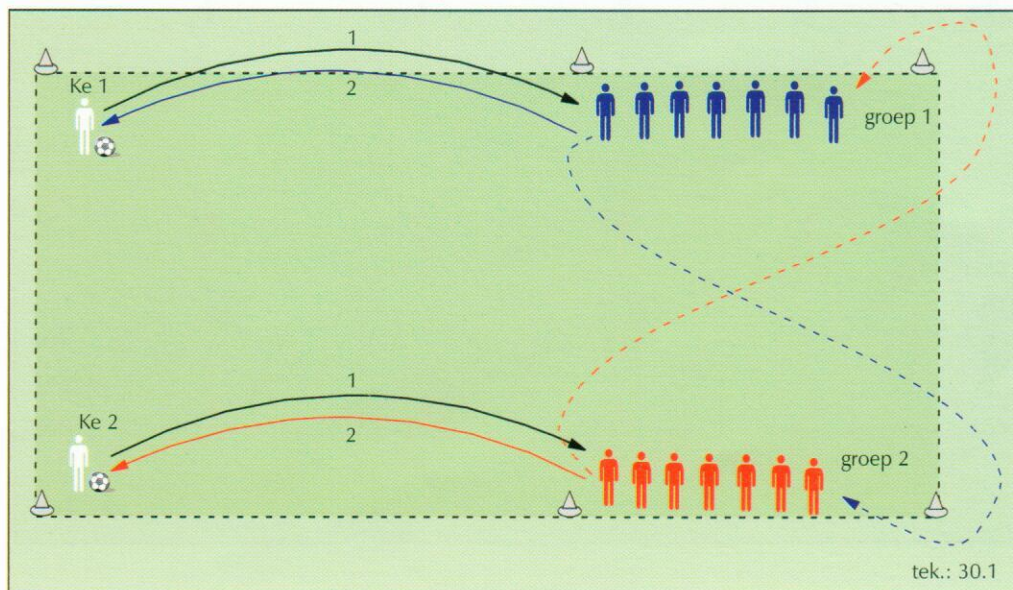
- herhaling basistechniek
- buitenom bewegen

1. Warming-up

- 10' ezelspel (Ez 1)
- 10' basistechniek controle enzovoort
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 30.1)



Uitvoering

- 2 groepen van 8 spelers, inclusief keepers; keepers met bal
- spelers op 10 m afstand van keepers

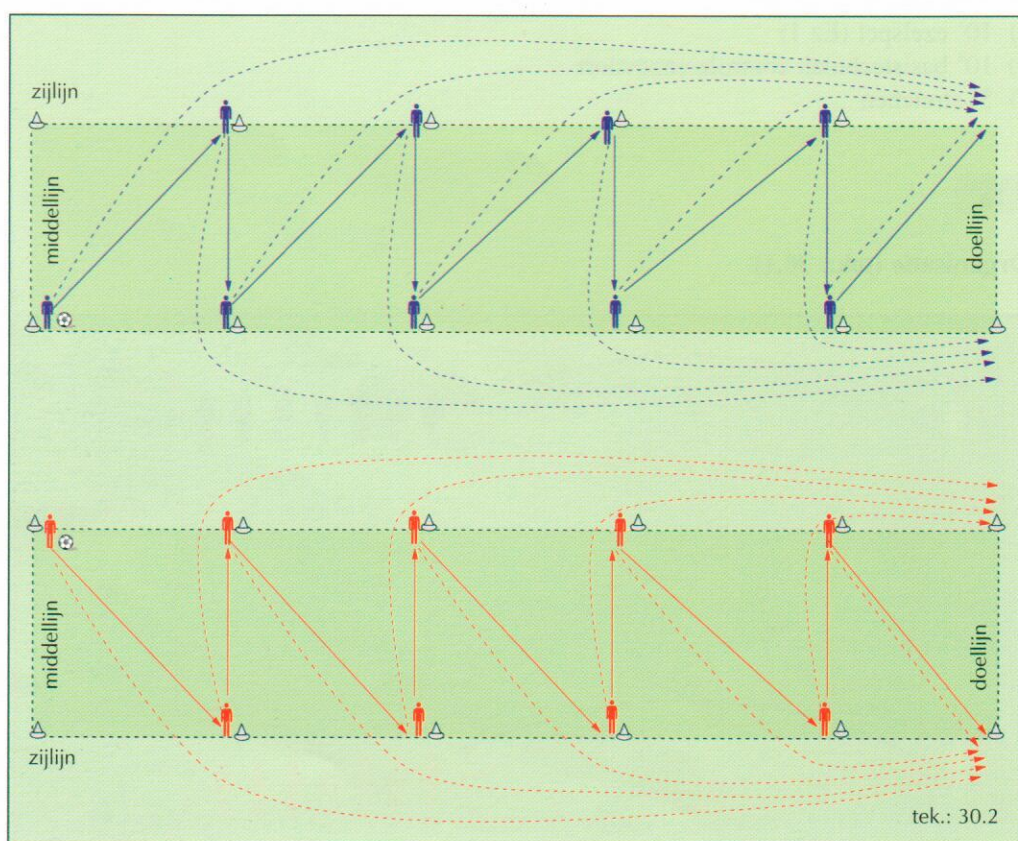
- Ke 1 bal omhoog werpen naar eerste speler van groep 1, deze kopt terug en aansluiten bij groep 2
- Ke 2 bal omhoog werpen naar eerste speler van groep 2, deze controleert, borst (dij, voet) en speelt terug naar Ke 2 en sluit aan bij groep 1

2. Speltechniek

2a Analyse buitenom bewegen

Organisatie (tek.: 30.2)

- duur: 10'



Uitvoering

- 2 groepen van 8 of 9 spelers
- 1 speler op de zijlijn, andere aan binnenkant aan kegel
- de eerste van elke groep vertrekt en speelt de buitenste speler aan

- de eerste speler gaat buitenom en langs de zijlijn tot aan de doellijn
- de buitenste speler kaatst op de tweede speler aan de binnenzijde
- de buitenste speler gaat buitenom achter de kaatser en loopt tot aan de doellijn
- de speler aan de binnenkant controle en harde voorzet

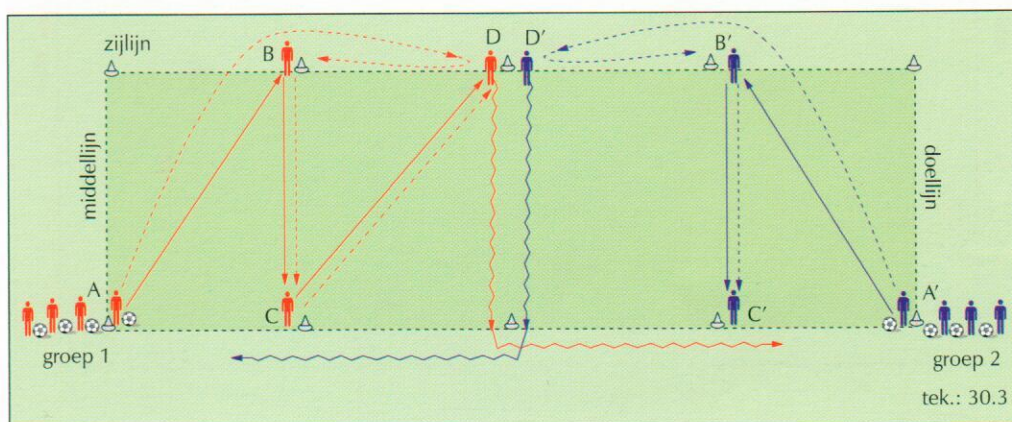
Coaching

- aandacht voor loopactie
- wie komt het eerst aan?
- de verliezers: shuttle

2b Analyse automatisme – buitenom bewegen

Organisatie (tek.: 30.3)

- duur: 10'



Uitvoering

- 2 vertrekpunten, 4 spelers met bal (A/A')
- 2 spelers langs de zijlijn, ongeveer 15 m afstand tussen B en D (B' en D')
- C en C' steunspeler aan de binnenzijde
- A (A') speelt naar B (B'), A (A') spurt buitenom tot aan positie D (D') en keert terug naar positie B (B')
- B (B') kaatst op C (C') en volgt de bal
- C (C') speelt in op D (D'), die de bal aanneemt en met ritmeverandering dribbelt naar andere groep A' (A)
- C (C') volgt de bal

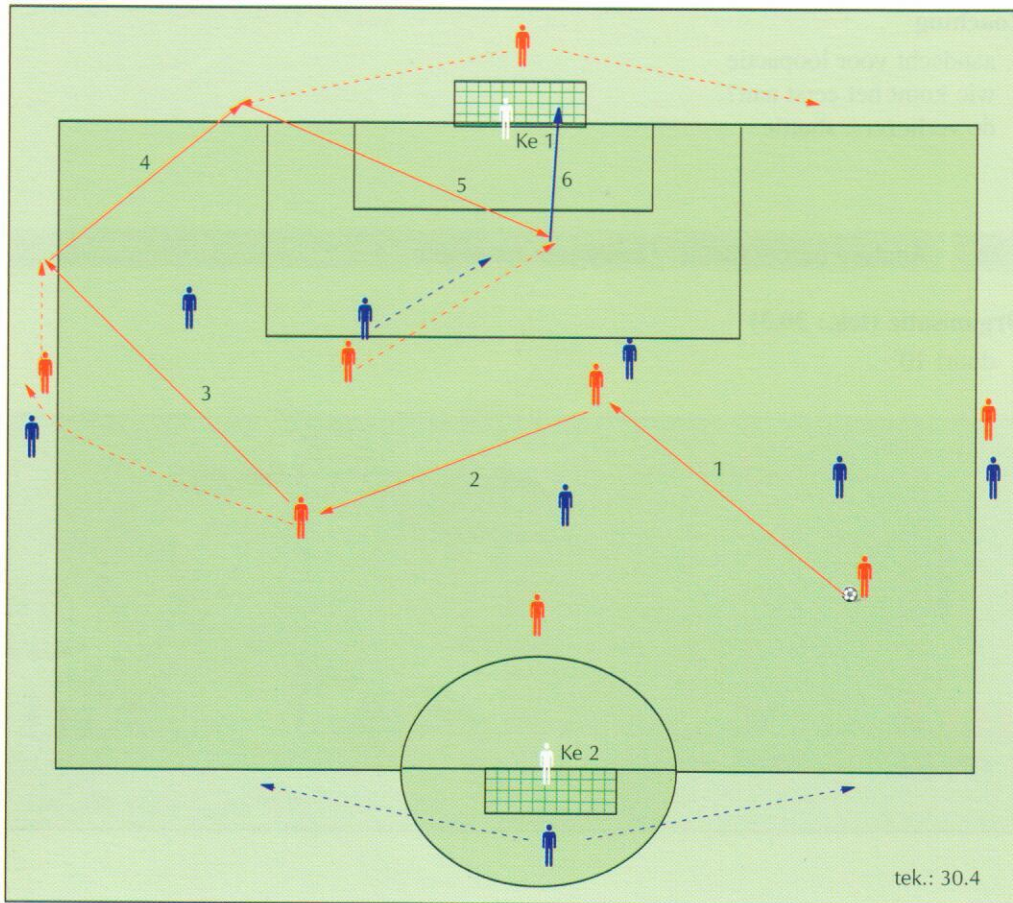
Coaching

- ritmeverandering

3. Wedstrijdvorm: toepassing buitenom bewegen

Organisatie (tek.: 30.4)

- duur: 25'



Uitvoering

- 2 ploegen 8 tegen 8
- iedere ploeg 3 kaatsers, 2 aan de zijlijn, 1 achter het doel
- wanneer voorzet naar kaatser aan de zijlijn wordt gegeven: plaatswissel
- kaatser wordt niet aangevallen, en tracht zo snel mogelijk diep te spelen naar kaatser achter het doel
- deze controleert en geeft voorzet aan opkomende spelers
- wie scoort, neemt plaats van kaatser (spits) in

Coaching

- snel buitenspelers aanspelen en plaatswissel = buitenom bewegen
- zo snel mogelijk diepte

4. Cooling-down

- klassiek

Training 31

Dominante

- actie na voorzet
- buitenom bewegen, automatisme naar doel

1. Warming-up

- a) 15' ezelspel (Ez 2)
- b) 10' basistechniek onder druk
- c) 5' stretchen

1a

Uitvoering

- jongleren; hoeveel keer per minuut (ongeveer 120) – duur: 3'
- bal op de grond, met de voet bal van de grond brengen, 2 x in de lucht houden en georiënteerde controle + ritmeverandering – duur: 3'
- jongleren hoofd, dij, voet, telkens 1 x raken – duur: 3'

2. Speltechniek: concentratie: kaatsen en beweging na voorzet

2a

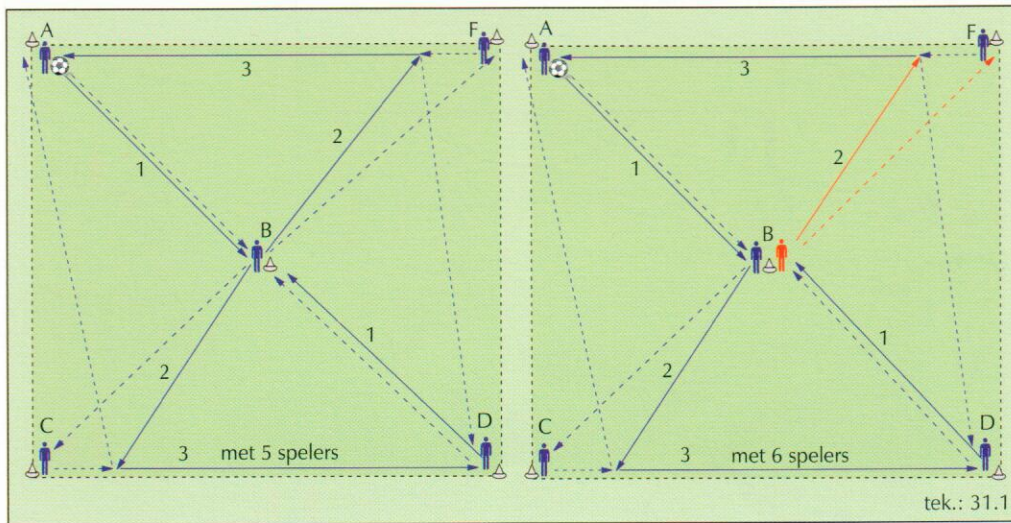
Organisatie (tek.: 31.1)

- duur: 10'

Uitvoering

- met 5 spelers:
 - vertrekken in A
 - A speelt in op B, A volgt bal
 - B kaatst op C en B komt op C
 - C strakke bal op D
 - C snel naar A
 - herhaling vanuit D

- met 6 spelers:
 - 1 passieve verdediger in B
 - na kaatsen wordt de verdediger kaatser voor D
 - A wordt passieve verdediger



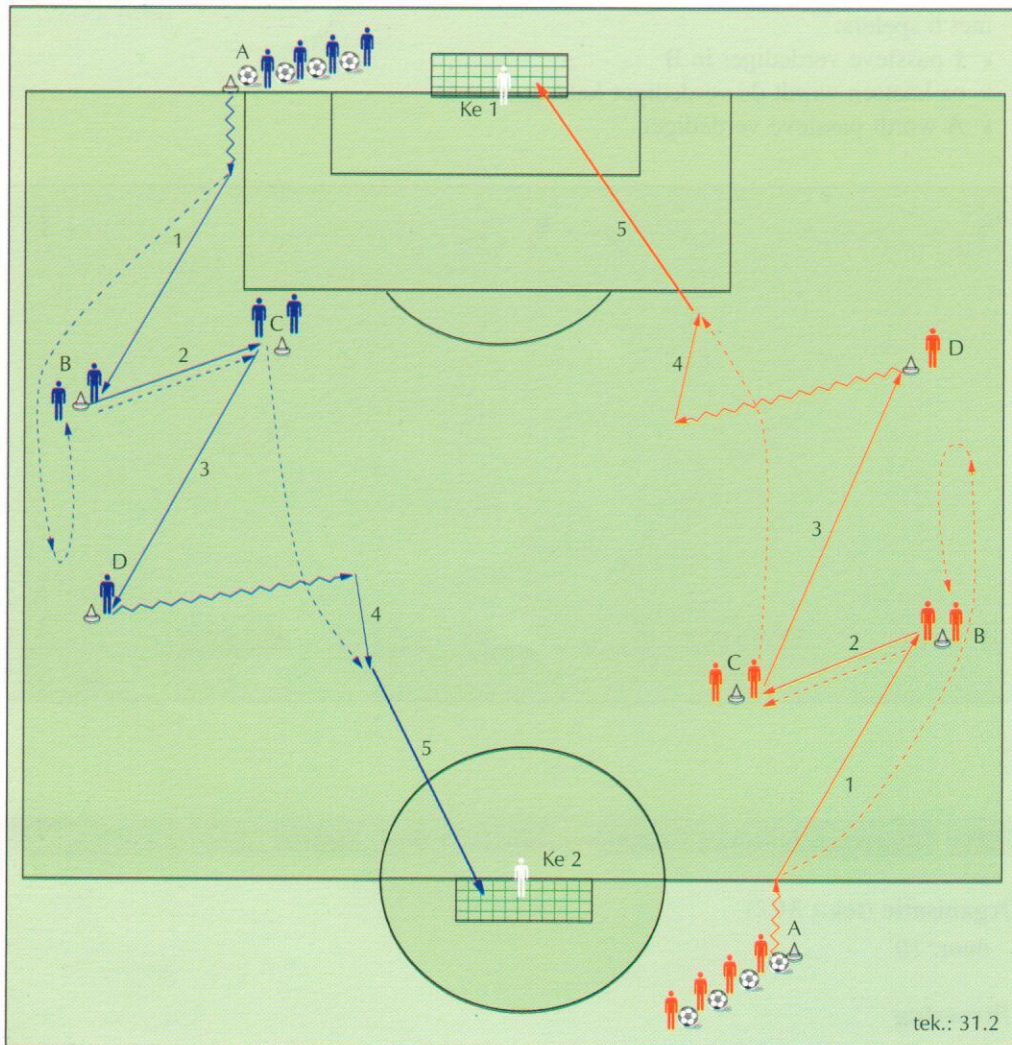
2b Buitenom bewegen → automatisme naar doel

Organisatie (tek.: 31.2)

- duur: 10'

Uitvoering

- beweging wordt opgebouwd met rechts
 - A leidt bal en speelt in op B
 - A maakt loopactie en komt in de plaats van B
 - A terug naar B
 - B kaatst op C, B volgt bal
 - C dieptepass op D
 - D dribbelt naar binnen, C komt buitendom
 - D duwt de bal in de loop van C die afwerkt

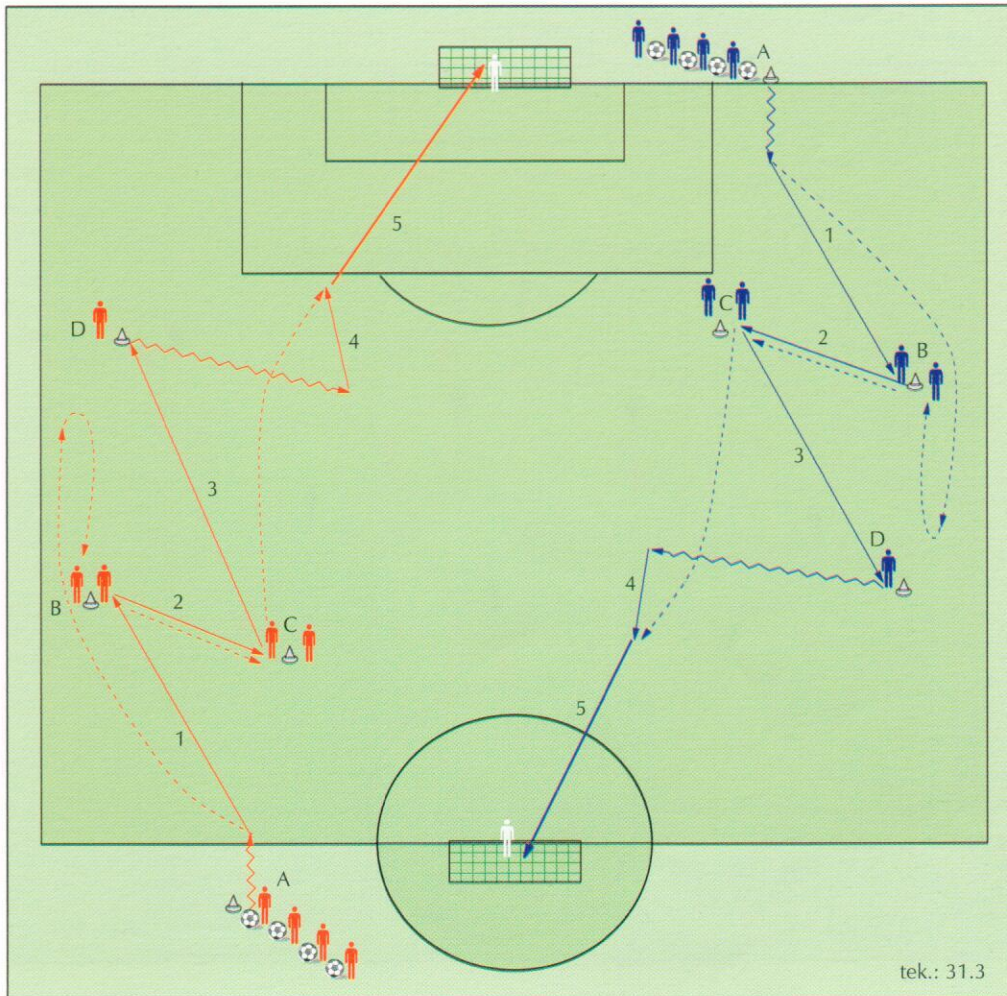


Organisatie (tek.: 31.3)

- duur: 10'

Uitvoering

- zie vorige oefening
- aanval wordt nu opgebouwd op links



3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 31.4)

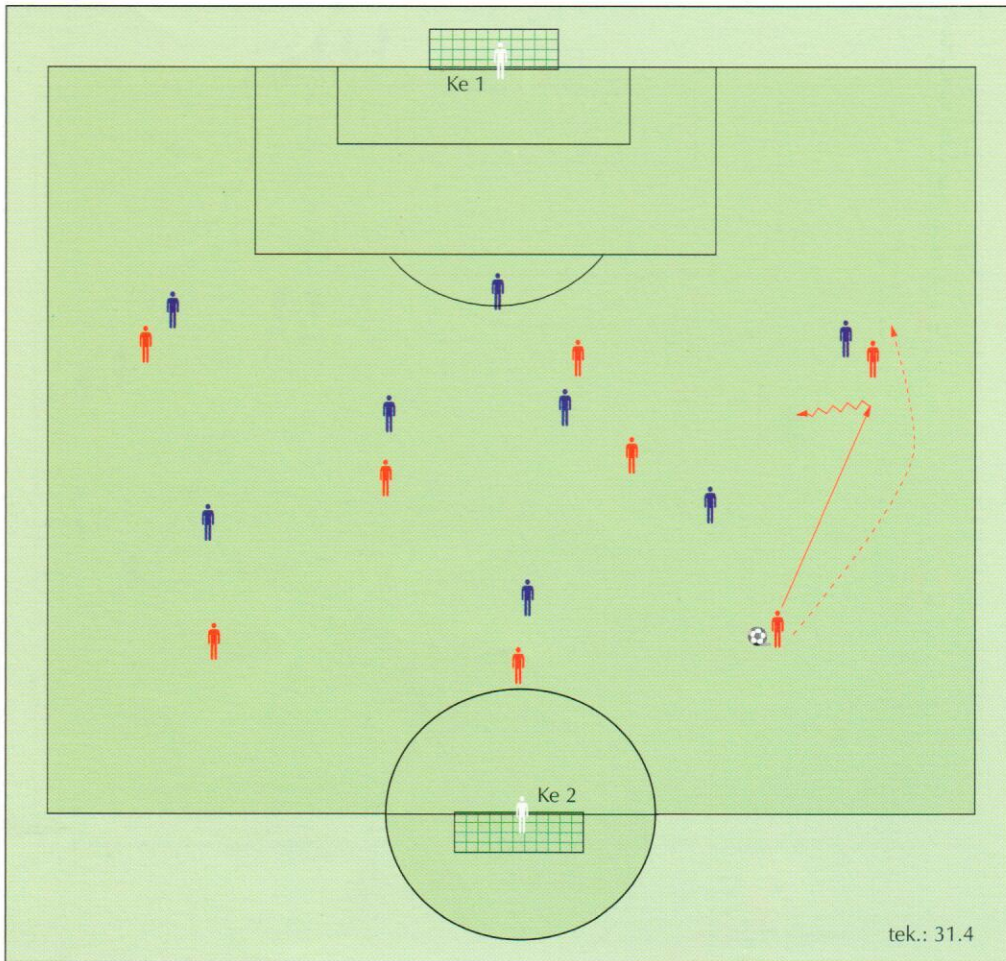
- duur: 10'

Uitvoering

- 8 + ke tegen 8 + ke
- automatische aanmoedigen → pass naar buiten en buitenom gaan

Coaching

- numerieke meerderheid zoeken
- zorgen dat er steeds één speler langs de lijn blijft



4. Cooling-down

- klassiek

Training 32

Dominante

- actie na voorzet
- buitenom bewegen, automatisme naar doel

1. Warming-up

- a) 15' ezelspel (Ez 2)
- b) 5' basistechniek, traptetechniek → harde voorzet (ongeveer 50 x)
- c) 5' stretchen

2. Speltechniek

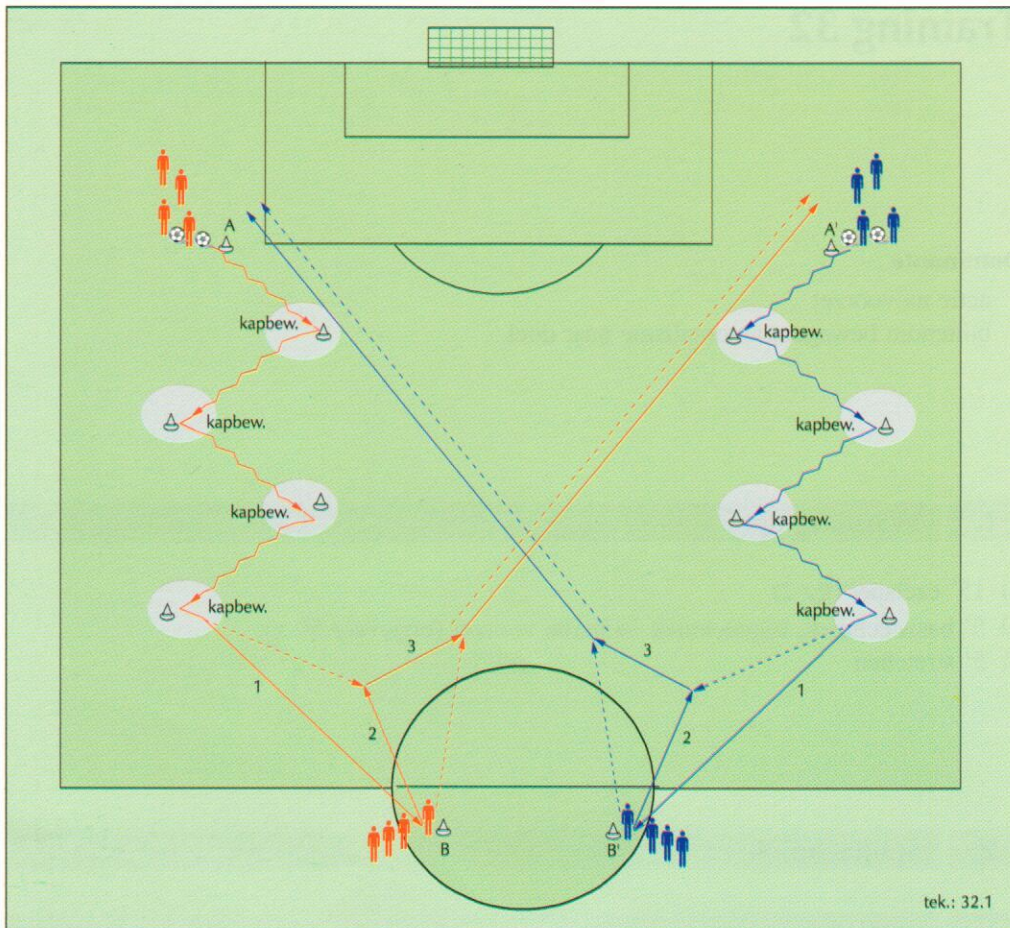
2a Kapbeweging; één-twee beweging, dieptepass

Organisatie (tek.: 32.1)

- duur: 10'

Uitvoering

- A en A' vertrekken gelijktijdig
- 4 kapbewegingen
- na vierde kegel, strakke pass op B/B'
- B/B' kaatsen op A/A'
- A/A' kaatsen terug in de loop van B/B'
- B/B' controle en dieptepass op A/A'
- A/A' naar B/B'
- B/B' naar A'/A



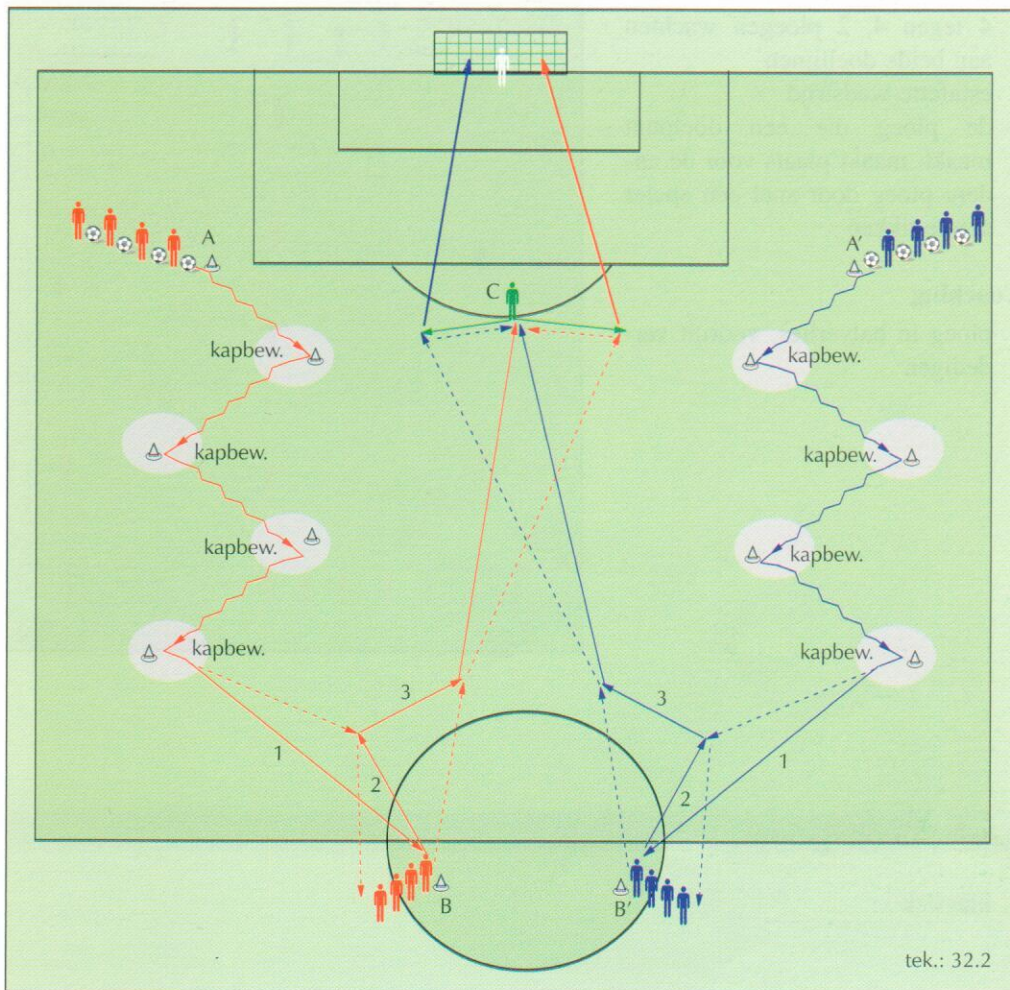
2b Kapbeweging; één-twee beweging, dieptepass + afwerken

Organisatie (tek.: 32.2)

- duur: 10'

Uitvoering

- zelfde als vorige oefening
- wanneer A begint met één-twee beweging, start speler uit A'
- B/B' nu diep op C
- C kaatst en B/B' werkt af
- C recupereert de bal en sluit aan bij A/A'
- A/A' naar B/B'
- B/B' naar C



tek.: 32.2

Coaching

- geen tijdverlies
- C snelle balrecuperatie
- reactie na doeltrap

3. Wedstrijdvorm

Organisatie (tek.: 32.3)

- duur: 20'

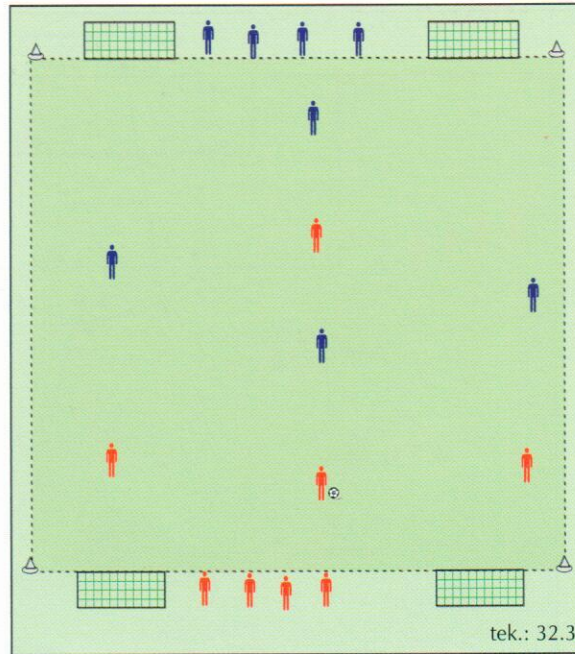
Uitvoering

- 4 ploegen

- 4 tegen 4, 2 ploegen wachten aan beide doellijnen
- estafette-wedstrijd
- de ploeg die een doelpunt maakt, maakt plaats voor de andere ploeg door snel een speler aan te tikken

Coaching

- ploeg in balverlies, vooruit verdedigen



4. Cooling-down

- klassiek

Training 33

Dominante

- actie na voorzet
- buitenom bewegen, automatisme naar doel

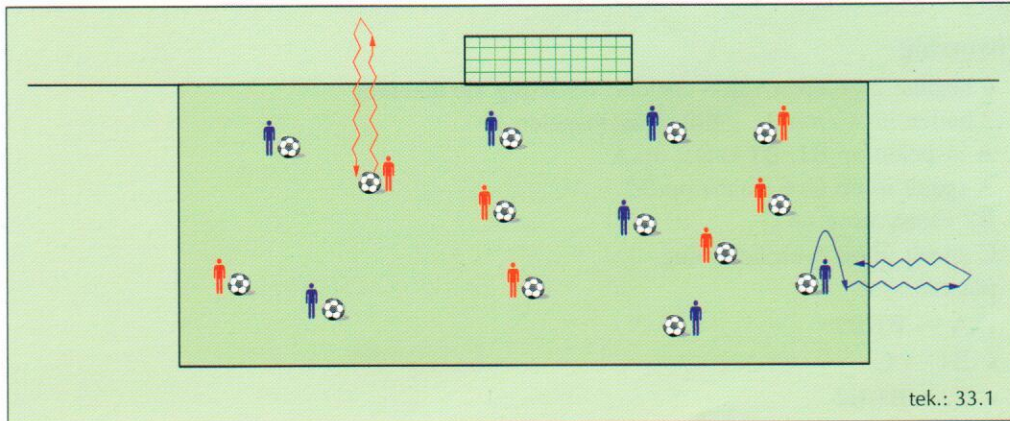
1. Warming-up

- 15' ezelspel (Ez 2)
- 10' basistechniek
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 33.1)

- duur: 10'



Uitvoering

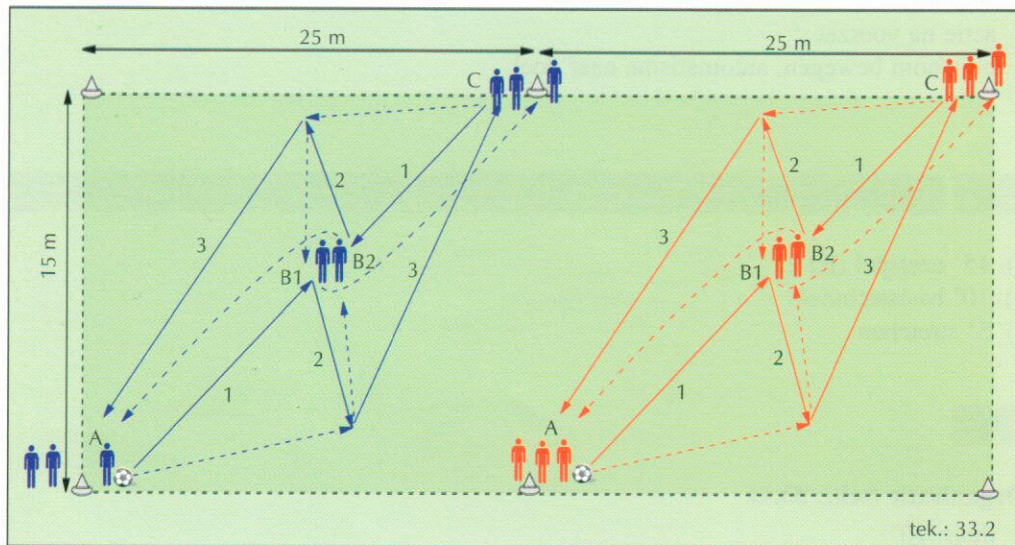
- in de 16 m jongleren, op signaal controle en ritmeverandering, tot 5 m buiten de 16 m en terug
- jongleren, bal over het hoofd, omdraaien, controle dij, bal op de grond brengen en ritmeverandering
- daarna controle borst enzovoort

2. Speltechniek

2a Traptechniek → kaatsen → bewegen na voorzet

Organisatie (tek.: 33.2)

- duur: 10'



Uitvoering

- 6 kegels; 2 groepen van 8 spelers; verdeling zie tekening
- 2 ballen in A en in C, gelijktijdig inspelen
- A inspelen op B1, B1 kaatst op A
- A speelt in op C, C kaatst op B2
- B2 kaatst terug op C
- C speelt in op A en herhaling
- plaatswissel:
 - A → B1/B2
 - B1 → C
 - C → B1/B2
 - B2 → A

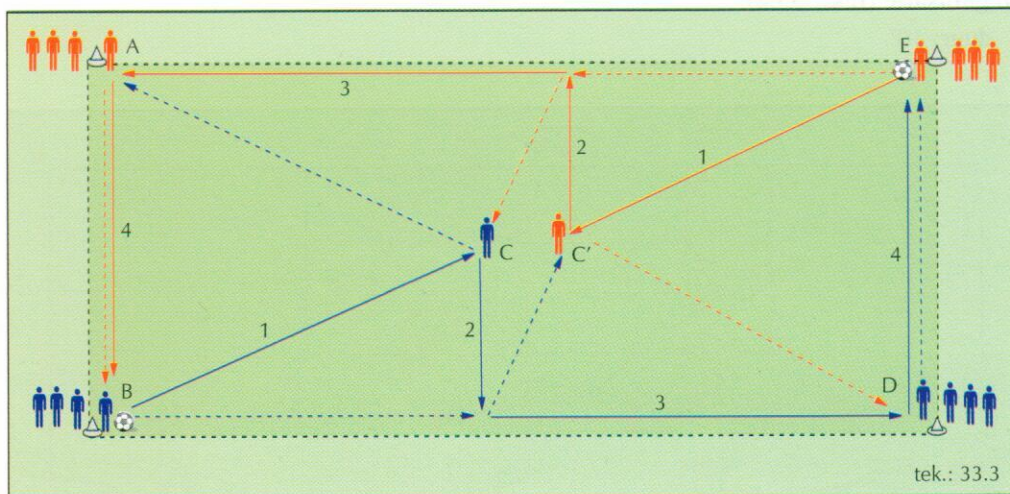
Coaching

- concentratie, na voorzet → op welke positie moet je zijn?

2b Traptchniek → kaatsen → bewegen na voorzet

Organisatie (tek.: 33.3)

- duur: 10'



Uitvoering

- per 6 minimum 2 ballen; met 16 spelers
- met 2 ballen vertrekpunt B en E
- B speelt in op C, die kaatst op B
- B lange bal naar D
- progressie: met 4 ballen vertrekpunten A/C/C'/B
- plaatswissel:
 - A → B
 - B → C'
 - C' → D
 - D → E
 - E → C
 - C → A

Coaching

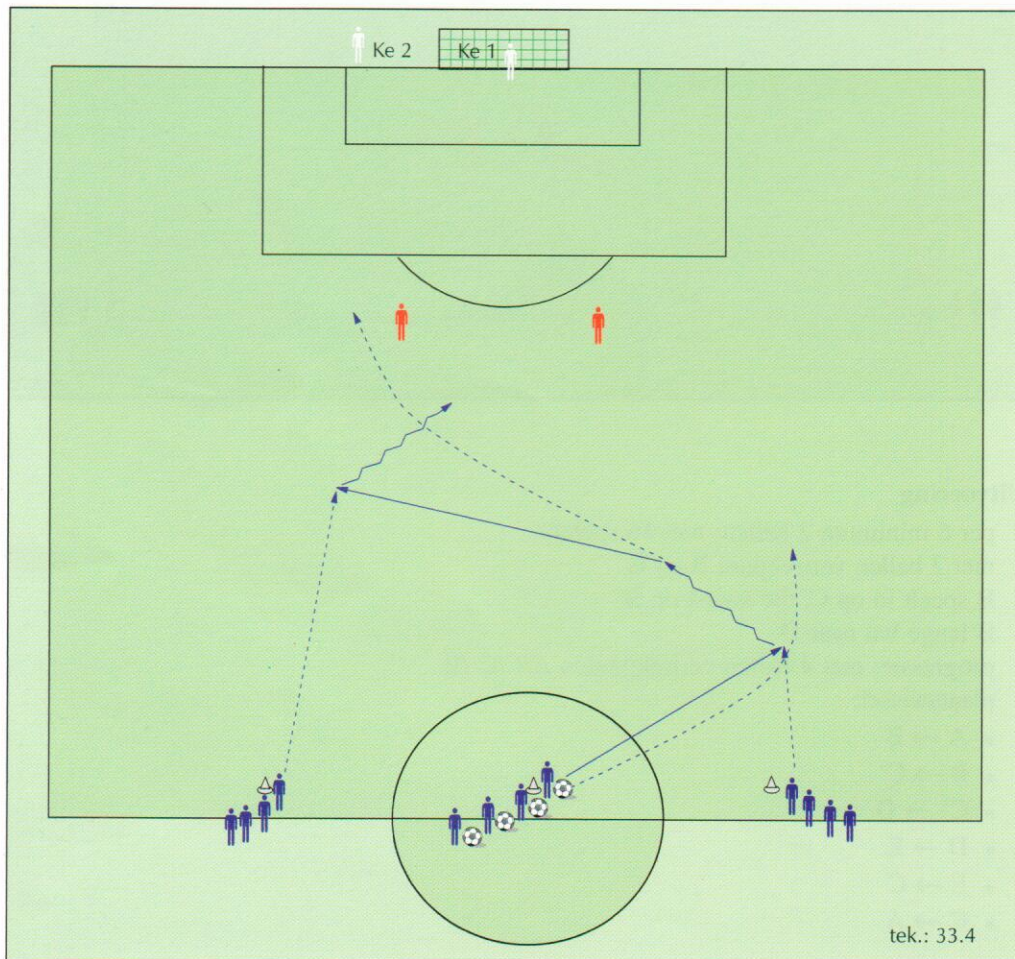
- wanneer 4 ballen aan de vertrekpunten, concentratie van de tweede man van de groep, die de bal moet aannemen

3. Wedstrijdvorm: beweging zonder bal, buitenom gaan

3a

Organisatie (tek.: 33.4)

- duur: 10'



Uitvoering

- 2 keepers om de beurt in het doel
- 2 verdedigers
- overigen aan de middellijn, om beurt aanvallen per 3
- toepassing buitenom bewegen + doelpoging
- wie de bal verliest, wordt verdediger, verdediger wordt aanvaller

3b

Uitvoering

- eindigen met wedstrijdvorm: 8 tegen 8
- opdracht → toepassen van de aangeleerde bewegingen
 - kaatsen
 - bewegen na voorzet
 - buitenom bewegen

4. Cooling-down

- klassiek

Training 34

Dominante

- buitenom bewegen
- kaatsen en doelpoging

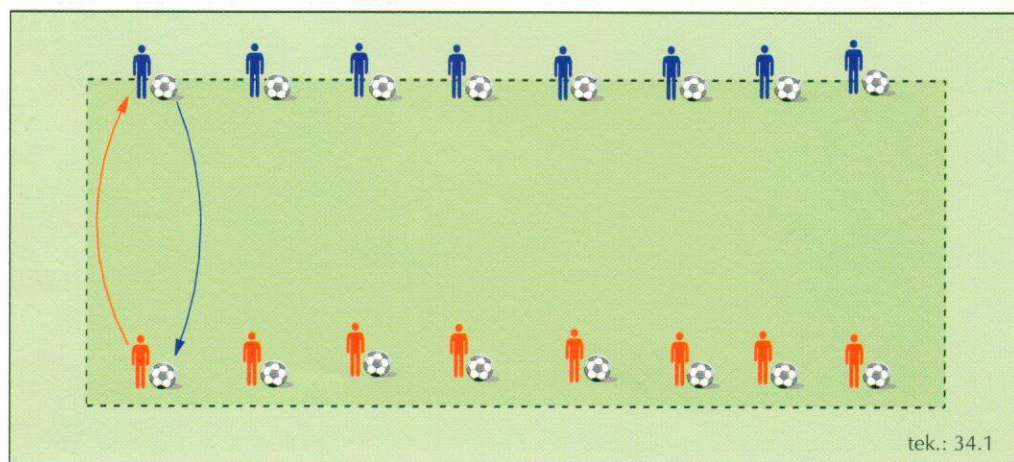
1. Warming-up

- 15' ezelspel (Ez 4)
- 10' basistechniek → balgevoel
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 34.1)

- duur: 10'



Uitvoering

- per 2, 2 ballen
- jongleren en onderling afspreken om te wisselen

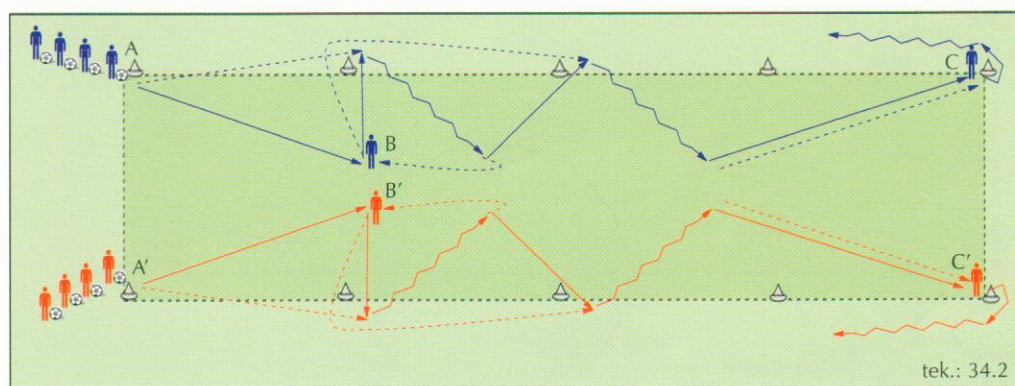
- trappen:
 - één rij met wreef terugspelen
 - één rij met binnenkant voet over de grond

2. Speltechniek: buitenom bewegen

2a Voorbereiding

Organisatie (tek.: 34.2)

- duur: 15'



Uitvoering

- A speelt in op B en beweegt om de kaats te ontvangen, B loopt buitenom, A dribbelt met de bal naar binnen en geeft een korte voorzet aan buitenomgaande B
- B dribbelt naar binnen en strakke voorzet op C, die controleert en naar het vertrekpunt loopt
- A', B' en C' idem

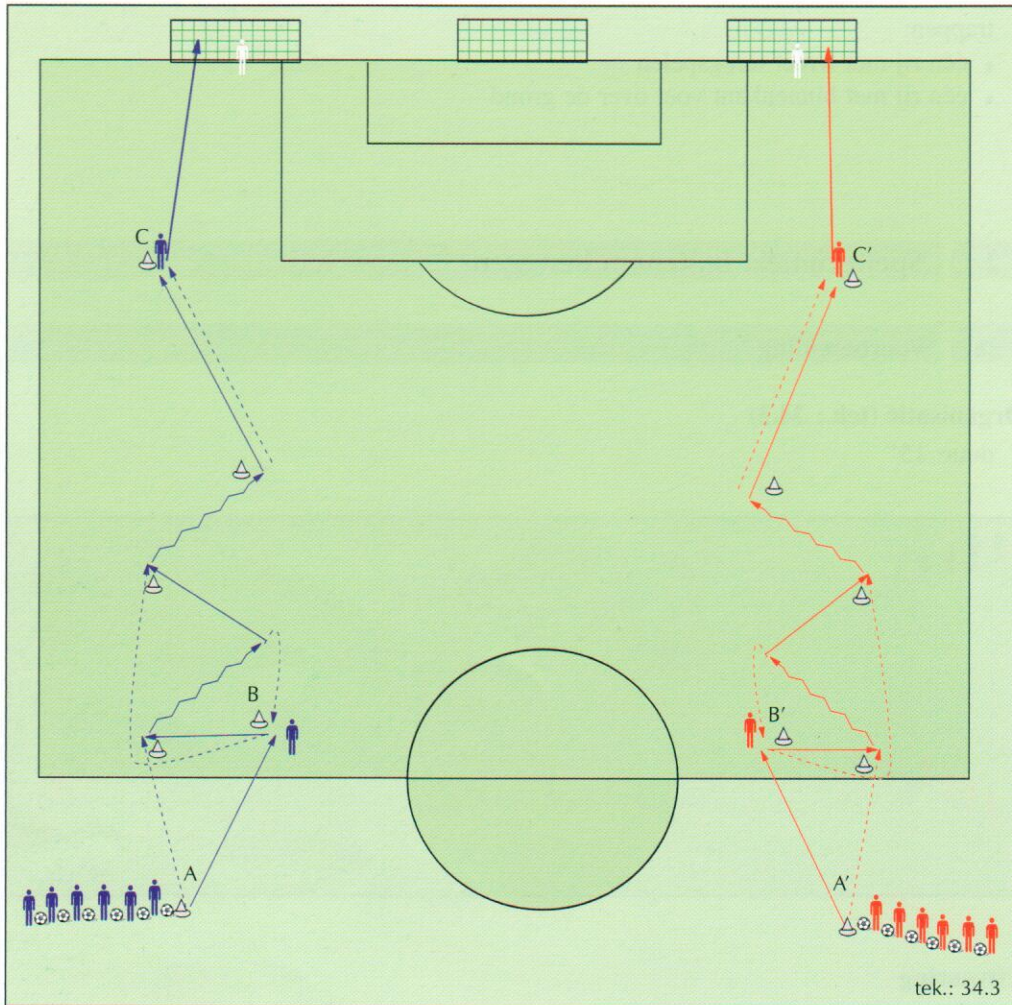
2b Met afwerken op doel

Organisatie (tek.: 34.3)

- duur: 15'

Uitvoering

- idem als vorige oefening
- laatste pass: aannemen, draaien en afwerken



Coaching

- B druk zetten op C, na voorzet

3. Positiespel

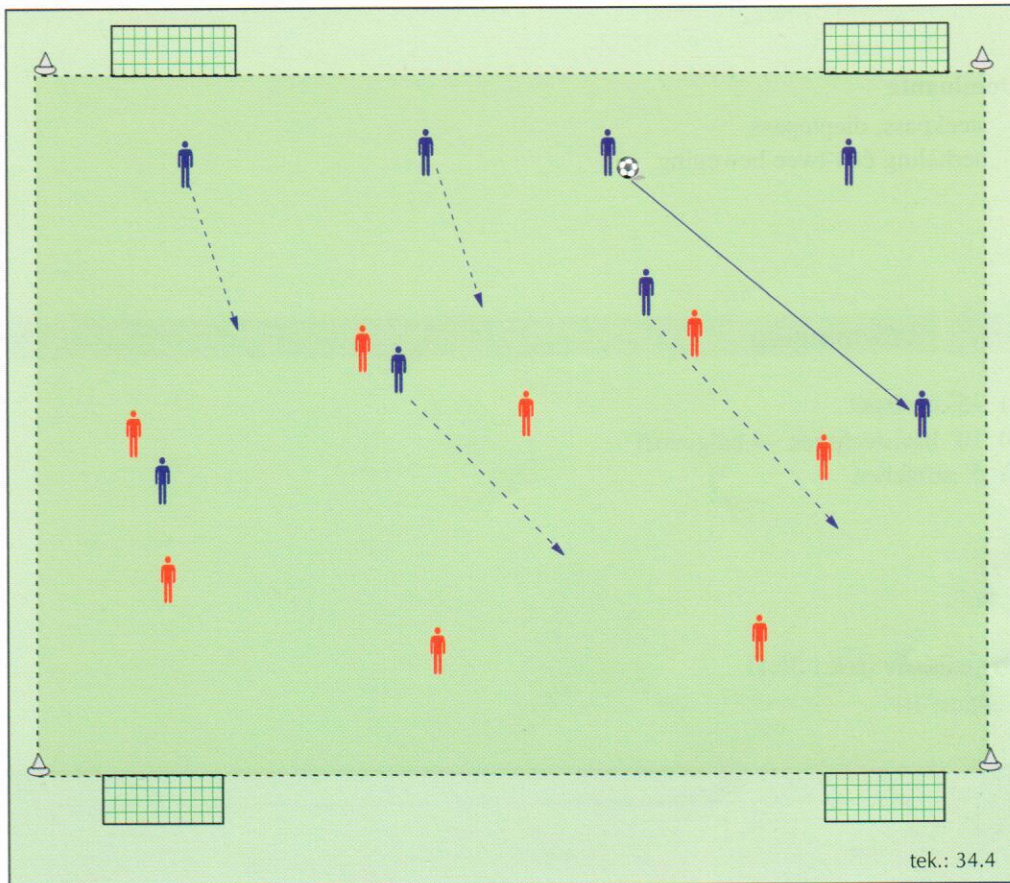
Organisatie (tek.: 34.4)

- duur: 10'

Uitvoering

- 8 tegen 8, 4 doelen

- veldbezetting strikt naleven
 - ploeg 1: 4 – 2 – 2
 - ploeg 2: 3 – 3 – 2



4. Cooling-down

- klassiek

Training 35

Dominante

- steekpass, dieptepass
- herhaling één-twee beweging

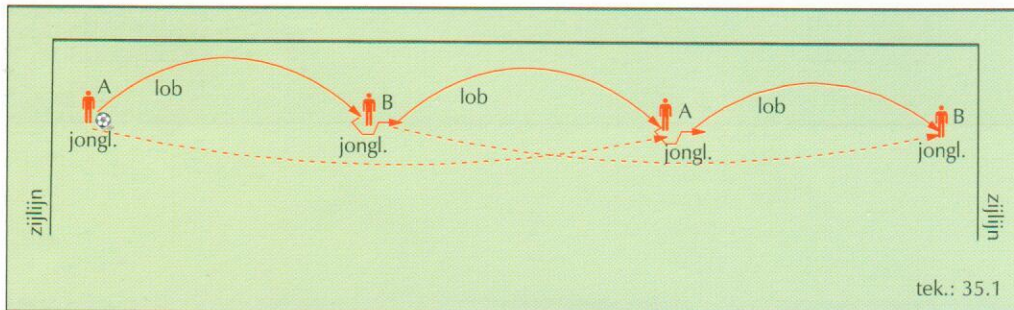
1. Warming-up

- 15' ezelspel
- 10' basistechniek → balgevoel
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 35.1)

- duur: 10'



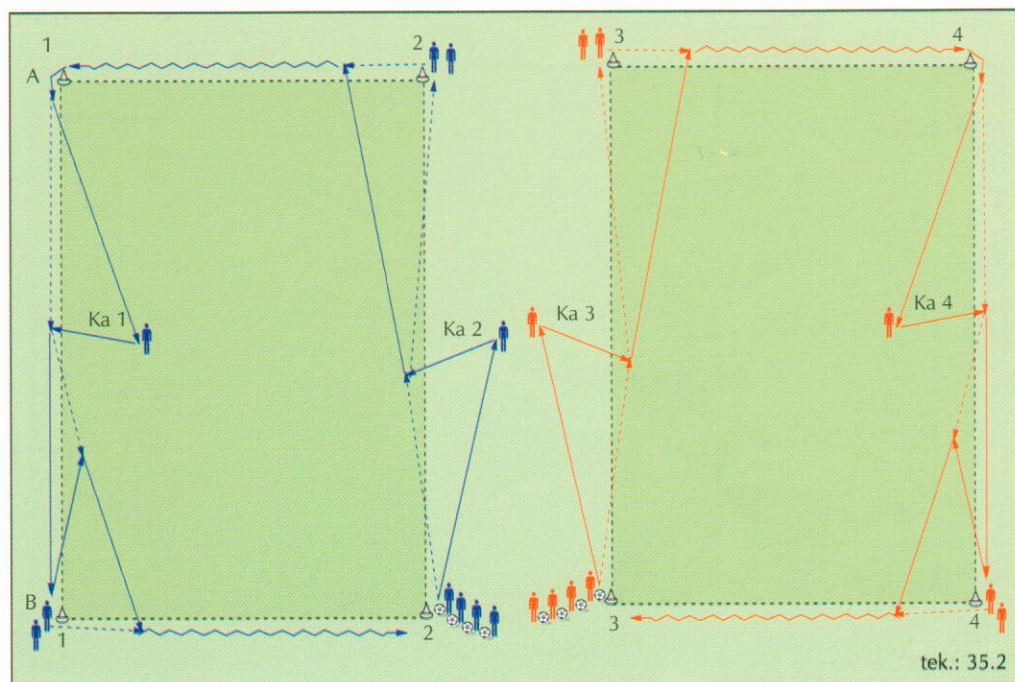
Uitvoering

- 1a1:
 - per 2 in de breedte van het veld
 - A jongleren en lob naar B
 - B jongleren en draaien, ondertussen kiest A positie voorbij B enzovoort
- 1a2: zelfde als bovenstaande maar nu dropshot in plaats van lob
- 1a3: zelfde als bovenstaande maar nu op coaching van tweede man: borst, dij, voet

2. Speltechniek: circuit één-twee beweging

Organisatie (tek.: 35.2)

- duur: 10'



Uitvoering

- 16 spelers (min.), 8 kegels, 4 kaatsers
- vertrekpunten B2 en B3, om de beurt inspelen + ritmeverandering
- B2 en B3 spelen in op kaatsers, die terugleggen op B2/B3
- B2/B3 spelen in op A2 en A3
- A2/A3 controle en versnellen naar A1/A4
- A1 en A4 actie met Ka 1 en Ka 4
- vervolgens inspelen op B1 en B4 en dubbele kaats
- plaatswisseling:
 - B2 (B3) naar A2 (A3)
 - A2 (A1) naar B1 (B3)
 - na 3' wisselen van kaatsers

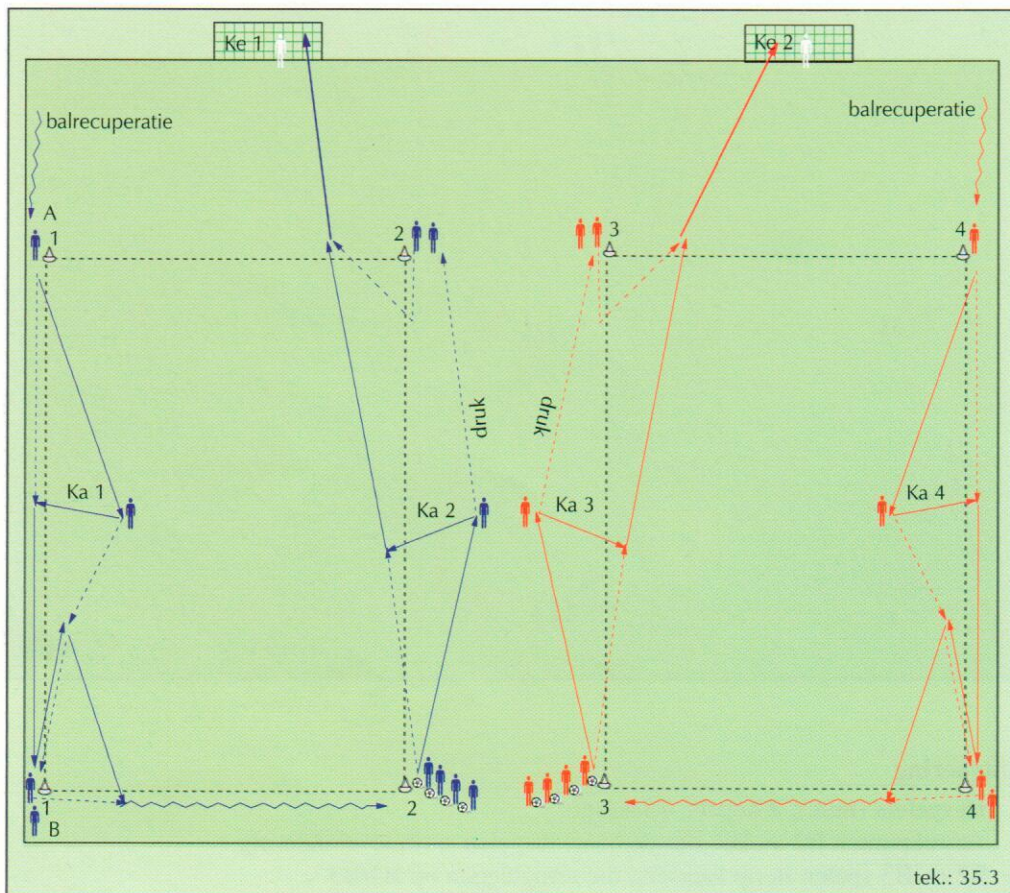
Coaching

- nauwkeurigheid, hard inspelen
- geen tijdverlies
- 3 fouten gezamenlijke straf → shuttle
- onderlinge coaching

2a Idem als bovenstaande maar nu met afwerken op doel

Organisatie (tek.: 35.3)

- duur: 10'



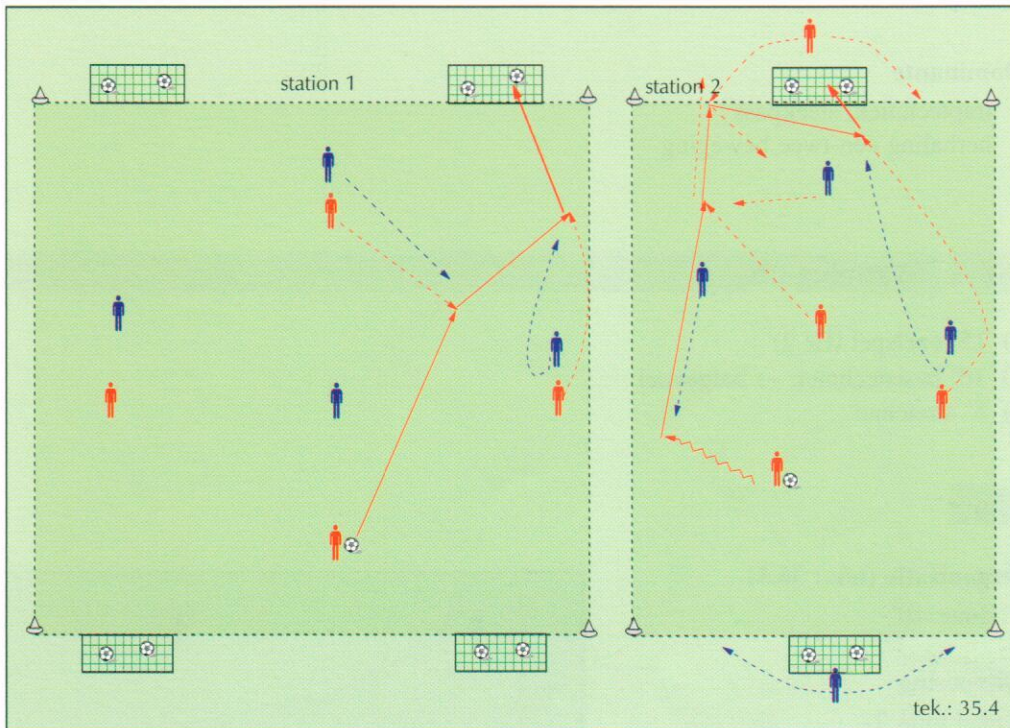
Uitvoering

- idem als vorige oefening maar nu schuiven kaatsers ook door
- bijvoorbeeld: B naar Ka 2, B2 blijft in Ka 2, evenzo met andere kaatsers
- na 5' wisselen beide groepen om

3. Positiespel

Organisatie (tek.: 35.4)

- duur: 10'



Uitvoering

- station 1:
 - 4 tegen 4
 - ploeg die scoort, bal uit eigen doel halen en terug beginnen
- station 2:
 - 3 tegen 3 met vierde man als kaatser
 - na doelpunt wisselen van kaatser met speler die hem heeft aangespeeld

4. Cooling-down

- klassiek

Training 36

Dominante

- traptechniek, steekpass
- herhaling één-twee beweging

1. Warming-up

- 15' ezelspel (Ez 2)
- 10' basistechniek → balgevoel
- 5' stretchen

1a

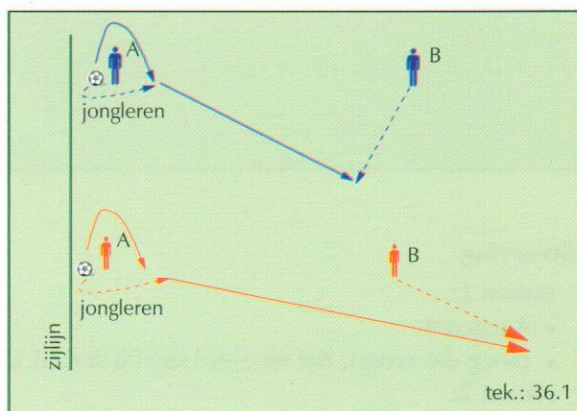
Organisatie (tek.: 36.1)

- duur: 10'

Uitvoering

(enkel punt 2)

- jongleren 4 x wreef, 2 x buitenkant voet, 2 x binnenkant voet
- per 2 (zie tekening): een speler jongleert met rug naar medespeler, speler trekt bal boven het hoofd, draaien controle met de dij... op dat moment beweegt tweede speler in de ruimte, pass wordt gegeven in de loop van de tweede speler
- ieder terug zijn bal, vanuit zithouding, bal omhoog trappen, opstaan en controleren + herhaling



2. Speltechniek: kaatsen onder druk

Organisatie (tek.: 36.2)

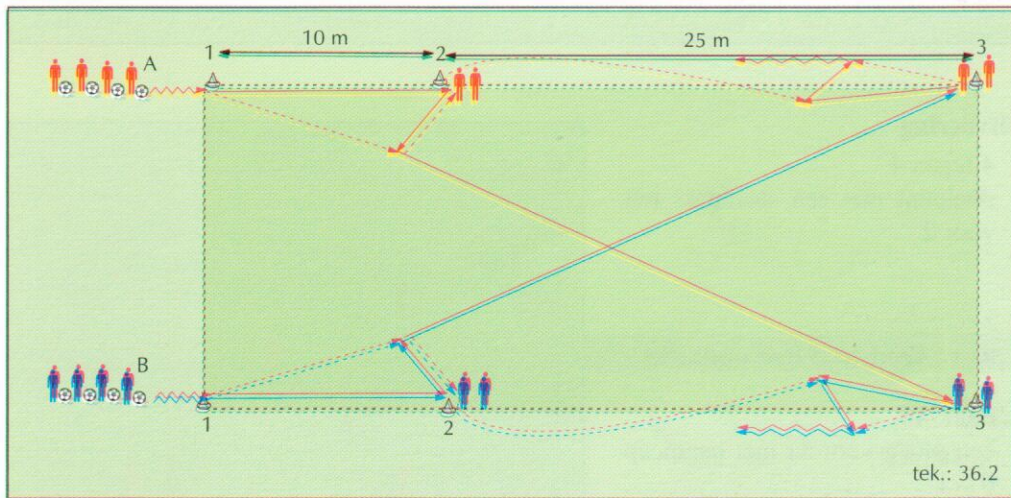
- duur: 10'

Uitvoering

- 2 spelers zonder bal in A2, A3, B2, B3
- overigen met gelijk aantal in het vertrekpunt A1, B1
- A1 (B1) speelt in op A2 (B2)
- A1 (B1) kaatst, onder druk van een passieve verdediger
- A1 (B1) lange bal op B3 (A3)
- A2 (B2) draait weg van tegenstander en gaat in steun voor de één-twee beweging
- A1 (B1) wordt verdediger

Variante

- A2 (B2) gaat één-twee uitvoeren met B3 (A3)



3. Positiespel en minuutdruk: doelpoging

3a

Organisatie (tek.: 36.3)

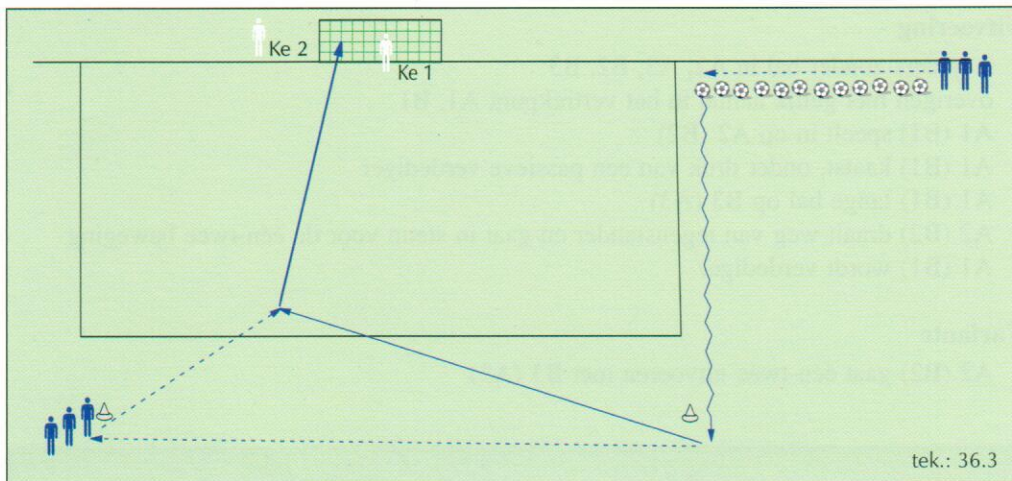
- duur: 10'

Uitvoering

- bal leiden rond kegel
- inspelen en afwerken

Organisatie (tek.: 36.4)

- duur: 10'

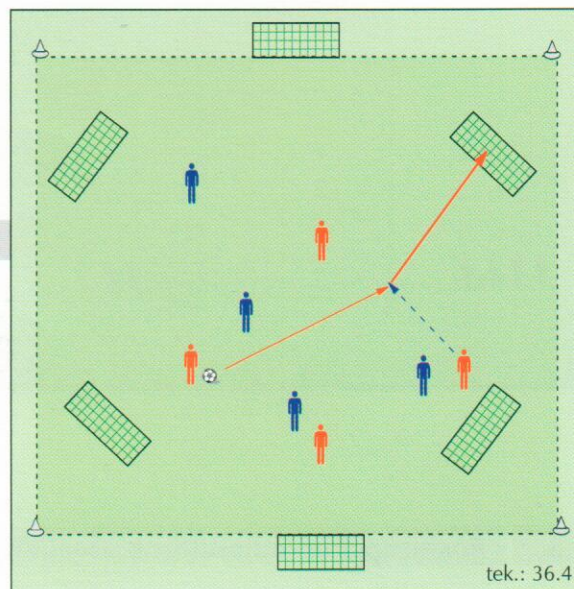


Uitvoering

- 4 tegen 4
- doelpunt met een steekpass telt voor 2

3b Wedstrijd met opdracht

- duur: 10'
- één ploeg vertrekt met handicap 0 - 1
- na 3 doelpunten einde wedstrijd (= 0 - 3; 2 - 1; 1 - 2)
- opdracht: wij staan achter, er zijn nog 10' te spelen



4. Cooling-down

- klassiek

Training 37

Dominante

- wendbaarheid
- passeerbeweging

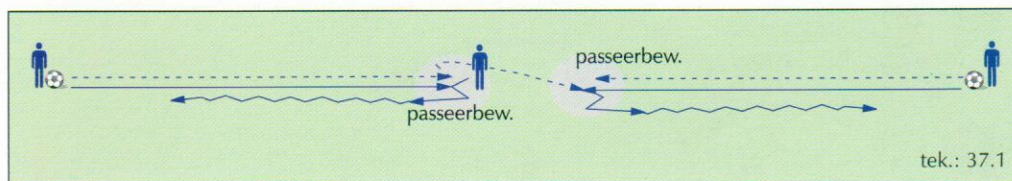
1. Warming-up

- 15' ezelspel (Ez 3)
- 10' passeerbeweging
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 37.1)

- duur: 10'



Uitvoering

- A inspelen op B, B zet druk op A
- A controle, dribbelen + passeerbeweging
- C speelt in naar opkomende A enzovoort

2. Wendbaarheid: passeerbeweging

2a

Organisatie (tek.: 37.2)

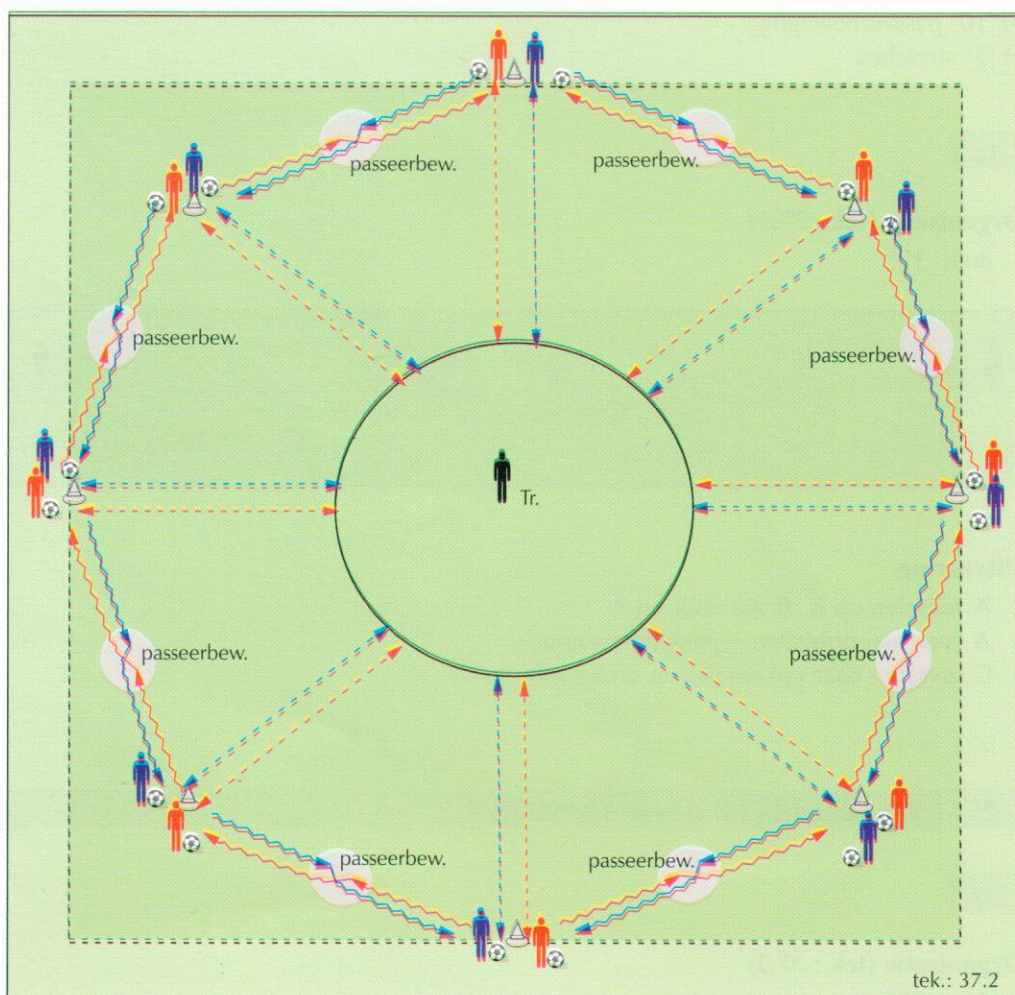
- duur: 20'

Uitvoering

- 2 spelers per kegel met bal
- blauw dribbelt van in wijzerszin, rood in tegenwijzerszin
- wanneer ze elkaar ontmoeten, passeerbeweging uitvoeren, met dezelfde voet
- aan iedere kegel bal stilleggen en spurt naar middelste kegel en terug
- afstand binnenste kegel – buitenste kegel min. 10 m

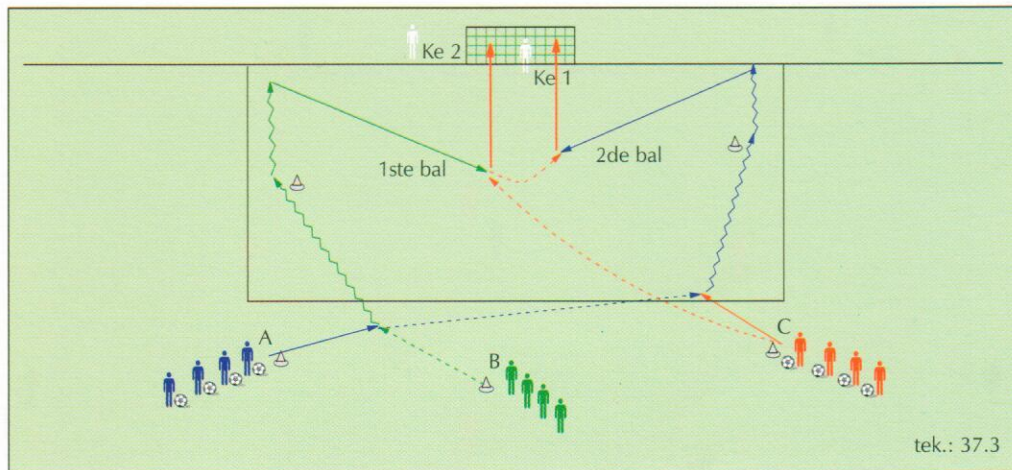
Variante

- één groep met bal, andere zonder
- actief verdedigen en verder loopactie



Organisatie (tek.: 37.3)

- duur: 20'



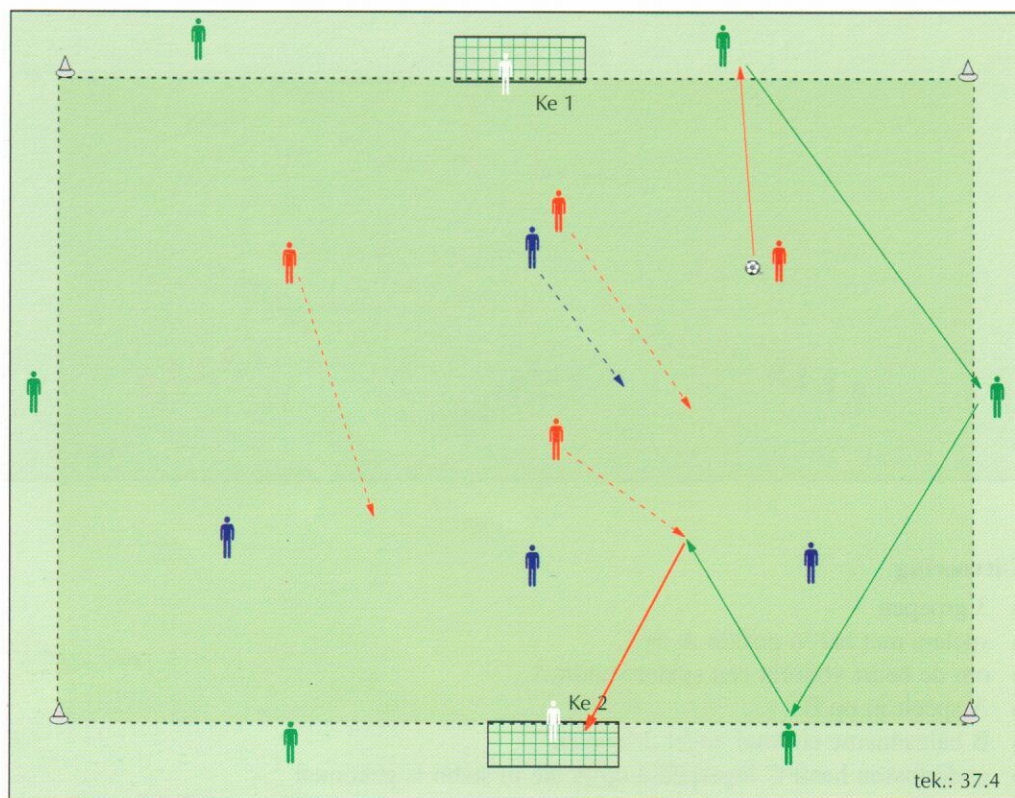
Uitvoering

- 3 groepen
- spelers met bal in positie A en C
- om de beurt vertrekt een speler vanuit A
- A speelt in op B
- B balaanname en rond kegel dribbelen
- ondertussen heeft C ingespeeld op A die in steun is gekomen
- C gaat daarna in steun van B die rond de kegel dribbelt en voorzet geeft vanop de doellijn
- C werkt af
- ondertussen is A rond de andere kegel gedribbeld tot aan de doellijn en geeft voorzet op C
- C werkt af
- positiewisseling:
 - B naar A met bal
 - C naar B
 - A naar C met bal

3. Positiespel

Organisatie (tek.: 37.4)

- duur: 20'



Uitvoering

- 4 tegen 4 met 6 kaatsers
- kaatsers mogen onderling naar mekaar spelen tot iemand in schietpositie komt
- na 3 doelpunten andere ploeg in het midden

4. Cooling-down

- klassiek

Training 38

Dominante

- wendbaarheid
- passeerbeweging

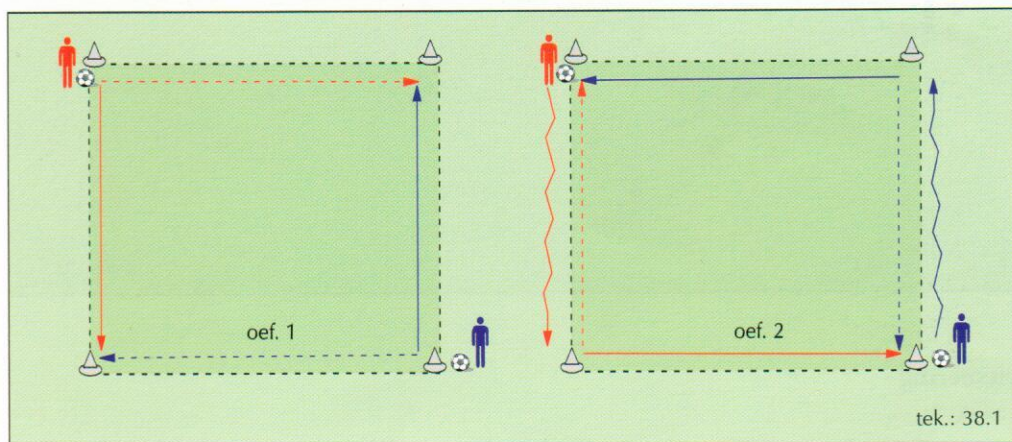
1. Warming-up

- 15' ezelspel (Ez 3)
- 10' basistechniek
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 38.1)

- duur: 10'



Uitvoering

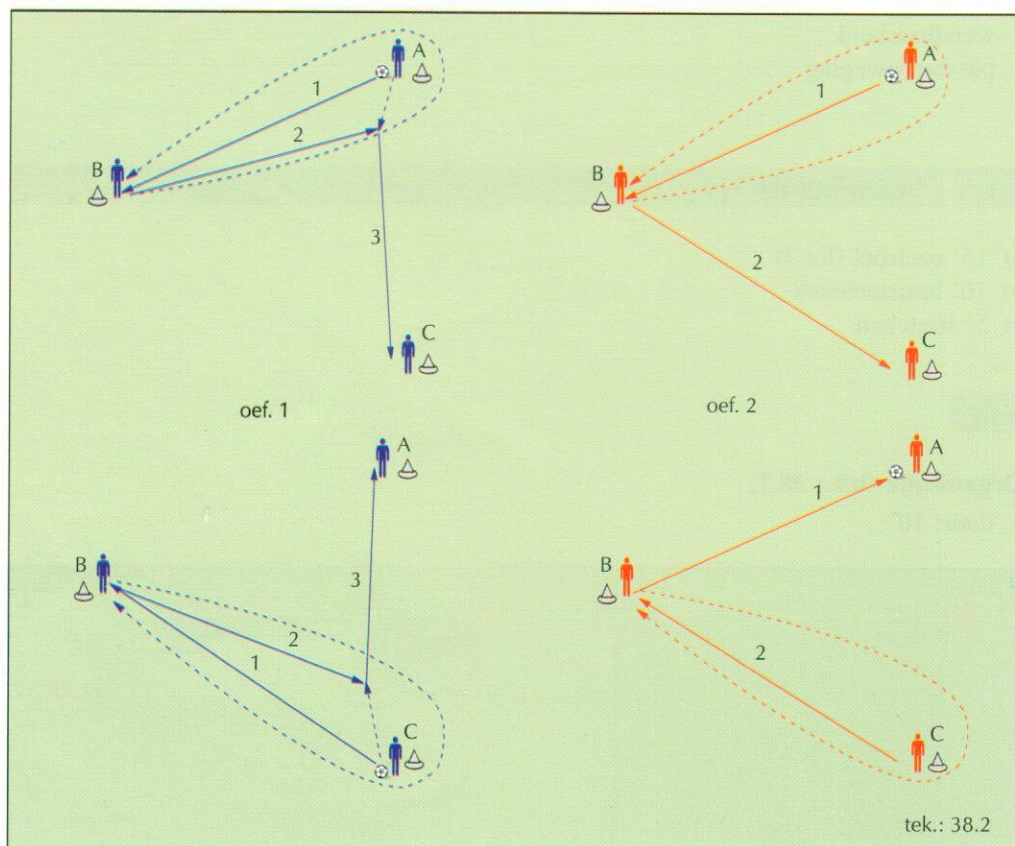
- oef. 1:
 - jongleren en op signaal naar vrije hoek spelen voor medespeler en recuperatie van de andere bal
- oef. 2:
 - jongleren naar de vrije hoek en pass voor medespeler en recuperatie van de andere bal

2. Minuutdruk: analyse van de één-twee beweging

2a

Organisatie (tek.: 38.2)

- duur: 15'



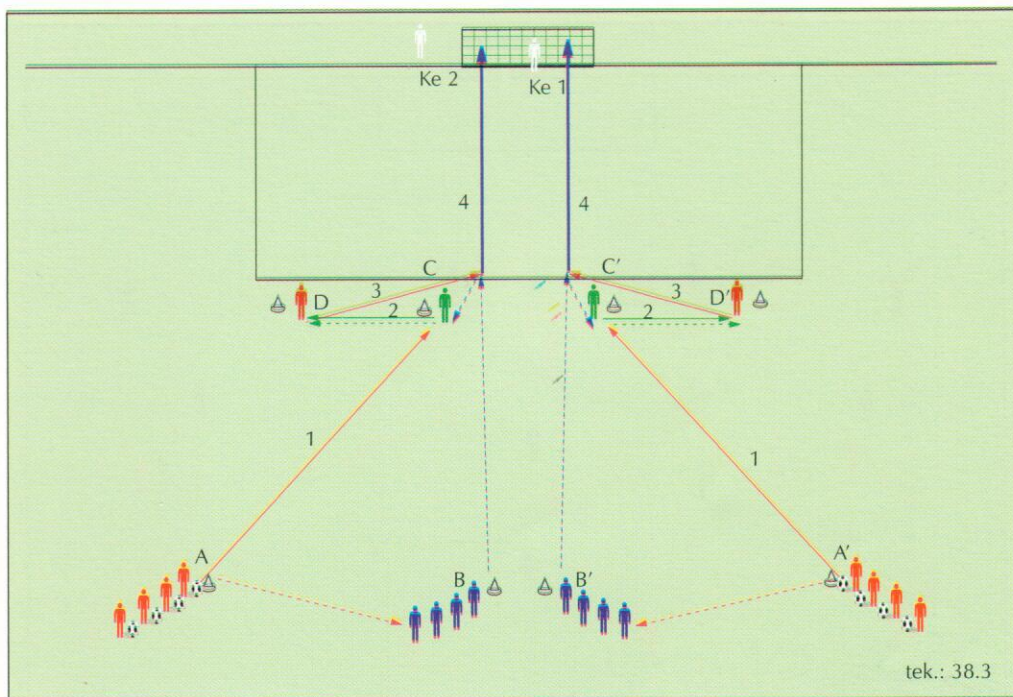
Uitvoering

- oef. 1:
 - per 3, driehoek vormen, 1 speler werkt 1'30
 - A inspelen op B
 - B kaatst naar A
 - B snel rond A en terug naar zijn eigen positie
 - A speelt in op C en herhaling vanuit C, vervolgens vanuit B
- oef. 2:
 - A speelt in op B, die kaatst naar C
 - B voert zelfde loopactie uit als in vorige oefening
 - herhaling vanuit C, vervolgens vanuit B

2b

Organisatie (tek.: 38.3)

- duur: 15'



Uitvoering

- A (A') speelt in op C (C')
- C (C') kaatst op D (D')
- D (D') kaatst op B (B'), die afwerkt
- plaatswissel:
 - A (A') → B (B')
 - B (B') → C (C')
 - C (C') → D (D')
 - D (D') recupereert bal en sluit in A (A')

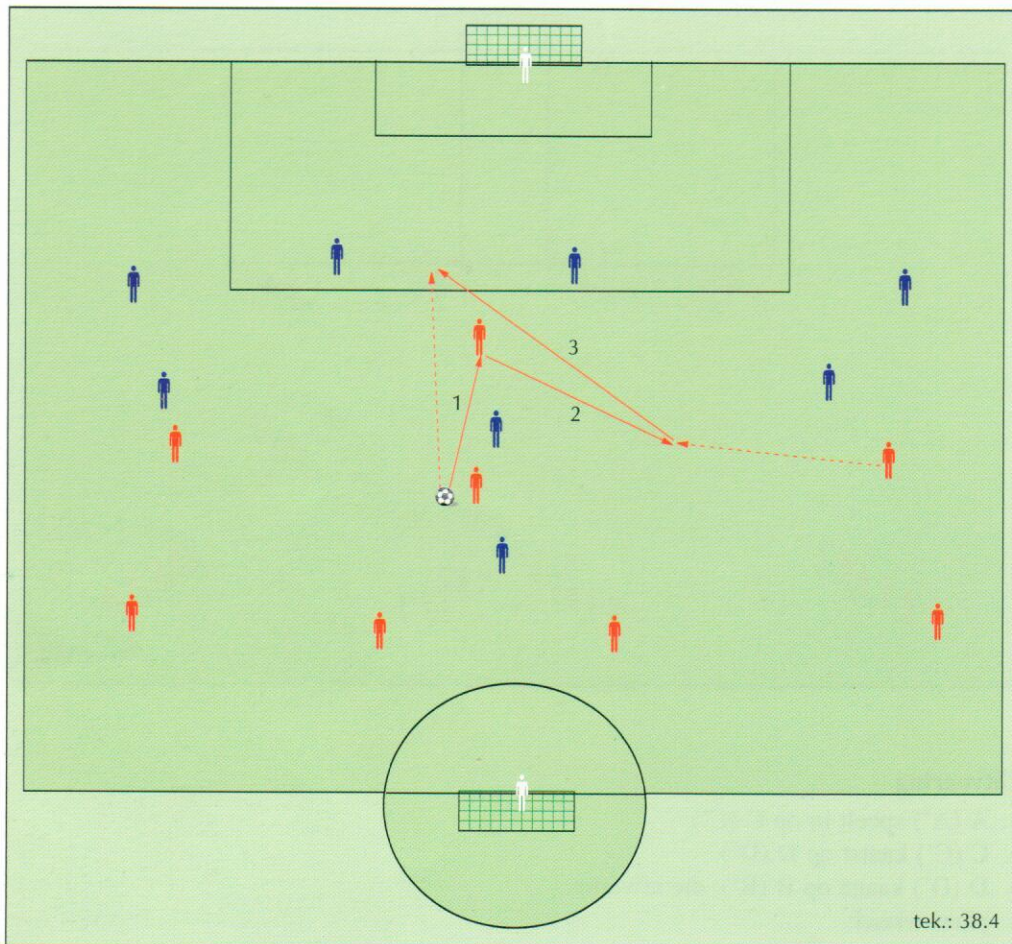
3. Wedstrijdvorm: automatismen aanmoedigen

Organisatie (tek.: 38.4)

- duur: 15'

Uitvoering

- 8 tegen 8
- letten op het uitvoeren van de aangeleerde automatismen



4. Cooling-down

- klassiek

Training 39

Dominante

- vooractie, actie na voorzet
- automatisme: één-twee beweging en steekpass

1. Warming-up

- 10' ezelspel (Ez 3)
- 15' totaal beweging
- 5' stretchen

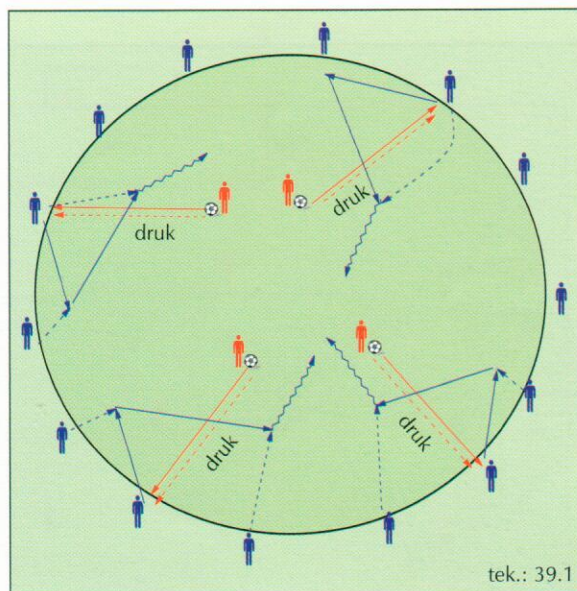
1a

Organisatie (tek.: 39.1)

- duur: 15'

Uitvoering

- 4 verdedigers, 2 spitsen
- verdedigers spelen in op speler (spits) rond de cirkel
- spits heeft 2 aanspeelpunten
- verdediger zet druk
- wanneer verdediger bal 10 x kan raken, wisselen



2. Speltechniek: basistechniek, dribbelen, inspelen, loopactie

Organisatie (tek.: 39.2)

- duur: 20'

Uitvoering

- vierkant 15 m zijde
- positie A met bal, positie B zonder bal

- vanuit A dribbelen en inspelen, bal volgen
- B controle en tempowisseling, diagonaal dribbelen enzovoort

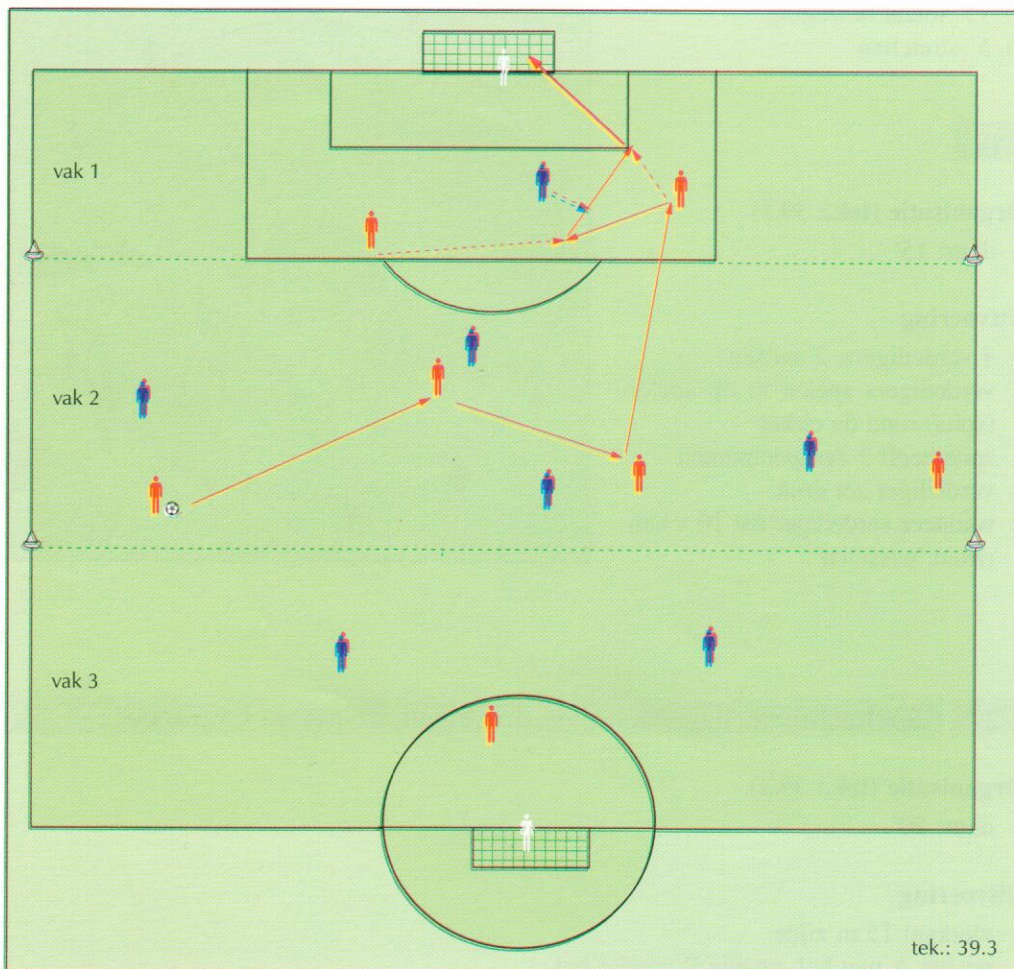
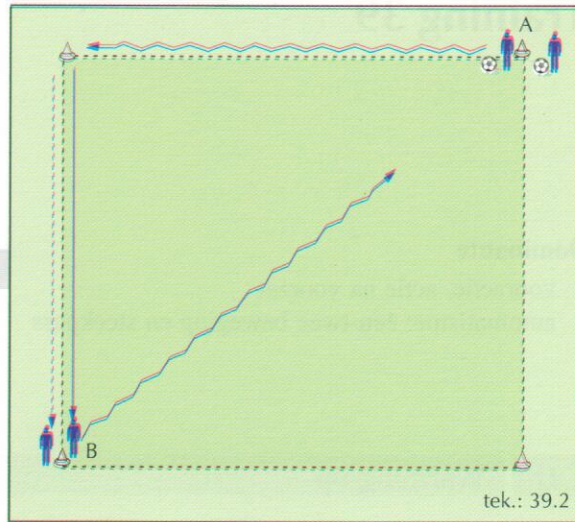
3. Positiespel

Organisatie (tek.: 39.3)

- duur: 30'

Uitvoering

- half terrein in 3 vakken opdelen



- in middelste vak 4 tegen 4
- in vakken 1 en 3, 2 spitsen tegen 1 verdediger + keeper
- iedereen blijft in zijn vak
- 3 balwisselingen in vak 2 en dan trachten om spits aan te spelen
- spitsen spelen in 2 tijden
- na 3 doelpunten veranderen van vak

4. Cooling-down

- klassiek

Training 40

Dominante

- automatismen
- actie vóór en na pass

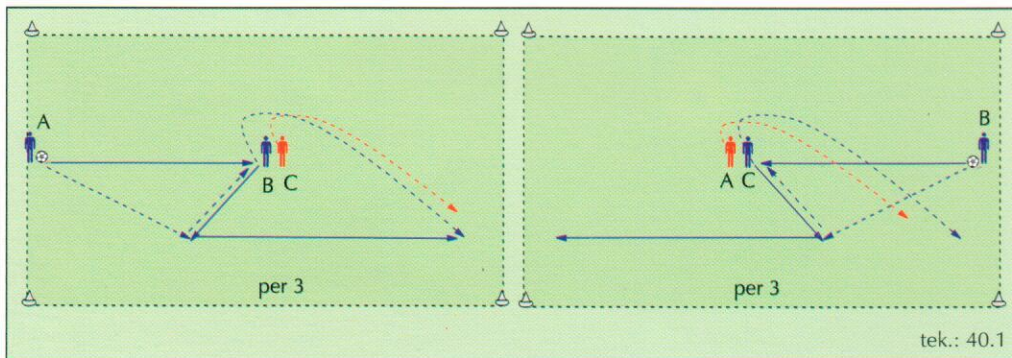
1. Warming-up

- 10' ezelspel (Ez 1)
- 15' voorbereiding automatismen
- 5' stretchen

1a

Organisatie (tek.: 40.1)

- duur: 15'



Uitvoering

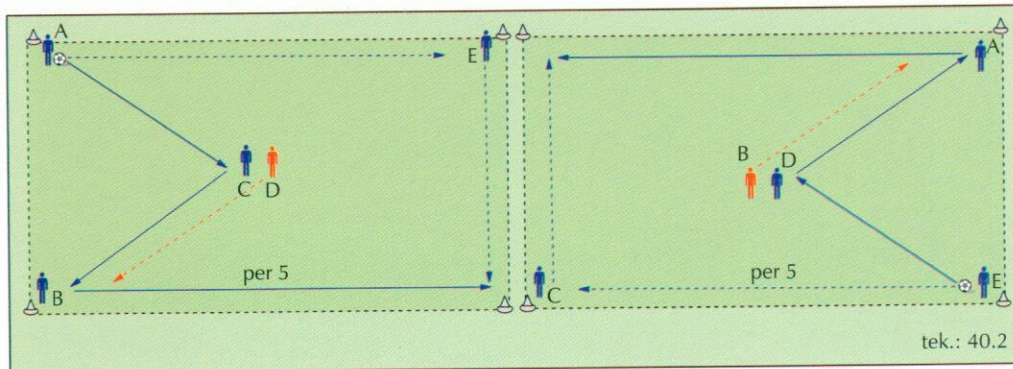
- A inspelen op B
- B kaatst en draait weg van zijn tegenstrever
- A speelt de bal in de ruimte op B, daarna wissel + herhaling

Organisatie (tek.: 40.2)

- duur: 15'

Uitvoering

- A speelt in op C, A loopt in de vrije ruimte naar positie E
- E beweegt naar de vrije hoek
- C kaatst op B, C met verdediger D in de rug
- B speelt in op E, herhaling vanuit E



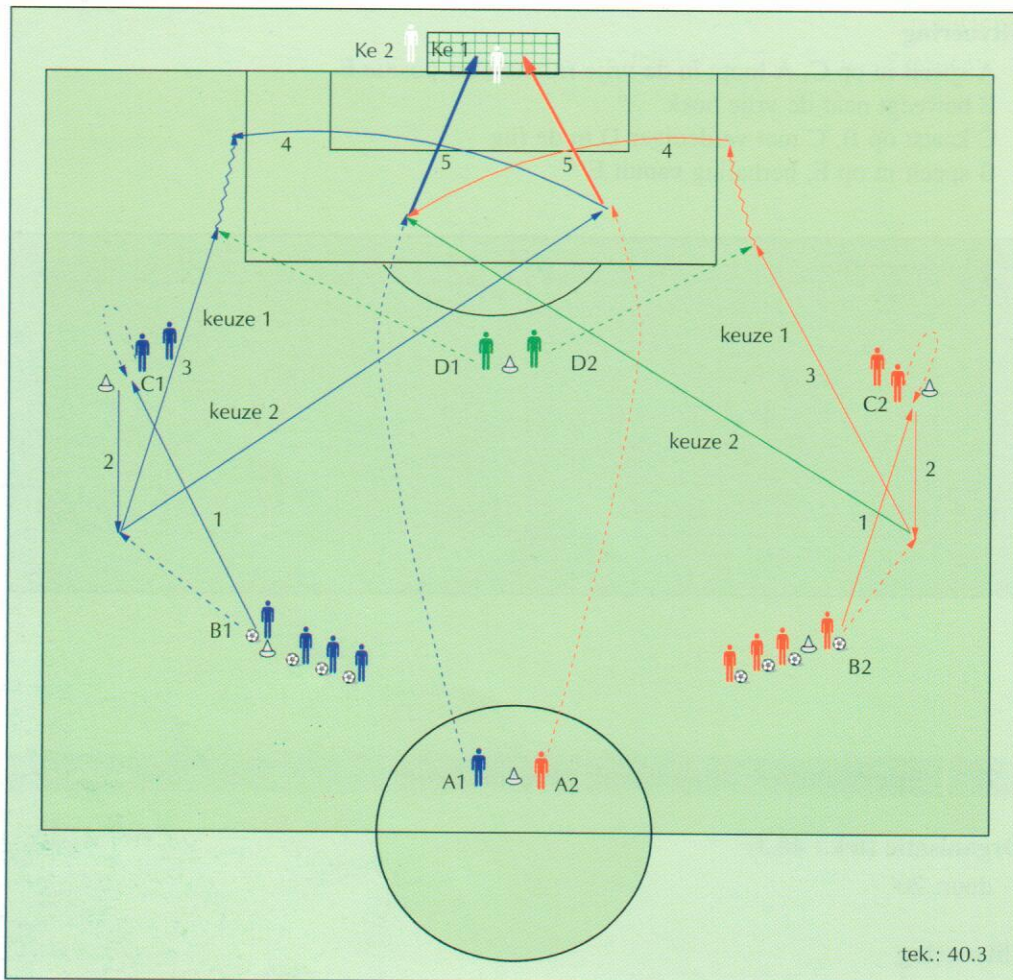
2. Speltechniek: toepassing automatisme

Organisatie (tek.: 40.3)

- duur: 20'

Uitvoering

- één-twee beweging op de flank
- afwisselend op linkse en rechtse flank
- speler D1/D2 maakt voortdurend ruimte voor opkomende A1/A2
- B1/B2 heeft keuze:
 - D1/D2 aanspelen op flank
 - A2/A1 aanspelen in het centrum
- positiewissel:
 - A naar D
 - D naar B
 - B naar C
 - C naar A



3. Positiespel

Organisatie (tek.: 40.4)

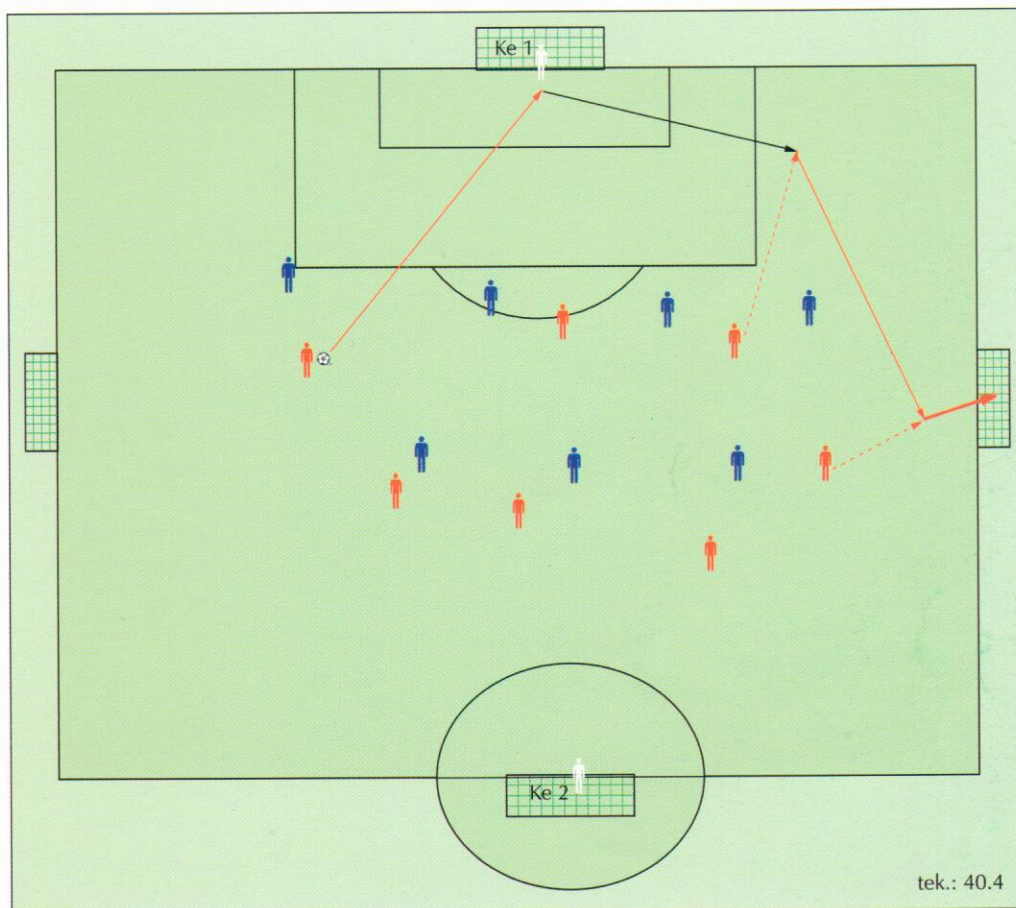
- duur: 20'

Uitvoering

- blauw speelt richting Ke 1 en Ke 2
- rood naar kleine doelen
- na 5 doelpunten wisselen (Ke 1 en Ke 2)

Coaching

- positie kiezen bij balbezit of balverlies
- vrije ruimte benutten om optimaal van richting te kunnen veranderen
- nauwkeurigheid bij inspelen, balverlies kan dodelijk zijn



4. Cooling-down

- klassiek

Gedrukt bij Acco cvba, Leuven

De doelstelling van deze trainingsmethode is om kinderen en jongeren beter te leren voetballen en hen met plezier, technisch doordacht en bewust te laten spelen in teamverband. De jeugdtrainer moet, anders dan bij volwassenen, niet de bal of het spel, maar de speler centraal stellen. Daarom moeten de trainingen de spelbedoeling zo goed mogelijk benaderen.

De trainingen kaderen in een jaarplan, dat is opgesplitst in drie grote delen: de voorbereiding op de competitie (juni tot augustus), de wedstrijdperiode (september tot december) en de onderhoudsperiode (januari tot mei). Voor elk onderdeel zijn specifieke trainingen uitgewerkt.

Deze trainingen – veertig in totaal – volgen steeds een vast, duidelijk stramien: tussen de warming-up en de cooling-down worden specifieke basistechnieken getraind en vervolgens toegepast in wedstrijdvorm. In elk trainingsonderdeel zijn alle spelers steeds in dezelfde mate actief, wat verveling uitsluit en het trainingsplezier stimuleert.

De voorgestelde trainingen zijn niet dwingend opgelegd. Een grondige studie gecombineerd met accurate wedstrijdanalyses zal de trainer in staat stellen om de oefeningen aan te passen en bij te sturen. Trainen van jonge voetballers is immers een continu leerproces.

Elke voorgestelde trainingssessie is overzichtelijk geïllustreerd, toegelicht en praktisch uitgewerkt zodat de jeugdtrainer onmiddellijk aan de slag kan.

MICHEL PUNGA (1943) speelde als profvoetballer bij Patro Eisden, derde nationale Herve en bevorderingsclub R. Spouwen. In 1974 werd hij oefenmeester van de jeugd ploegen van Patro Eisden en in 1977 hoofdtrainer. Tevens was hij actief als prospector en trainer voor de Belgische Voetbalbond, leeftijdsgroep –13. In 1994 werd hij jeugdtrainer bij R.S.C. Anderlecht.

ISBN 90-334-4834-3



9 789033 448348