

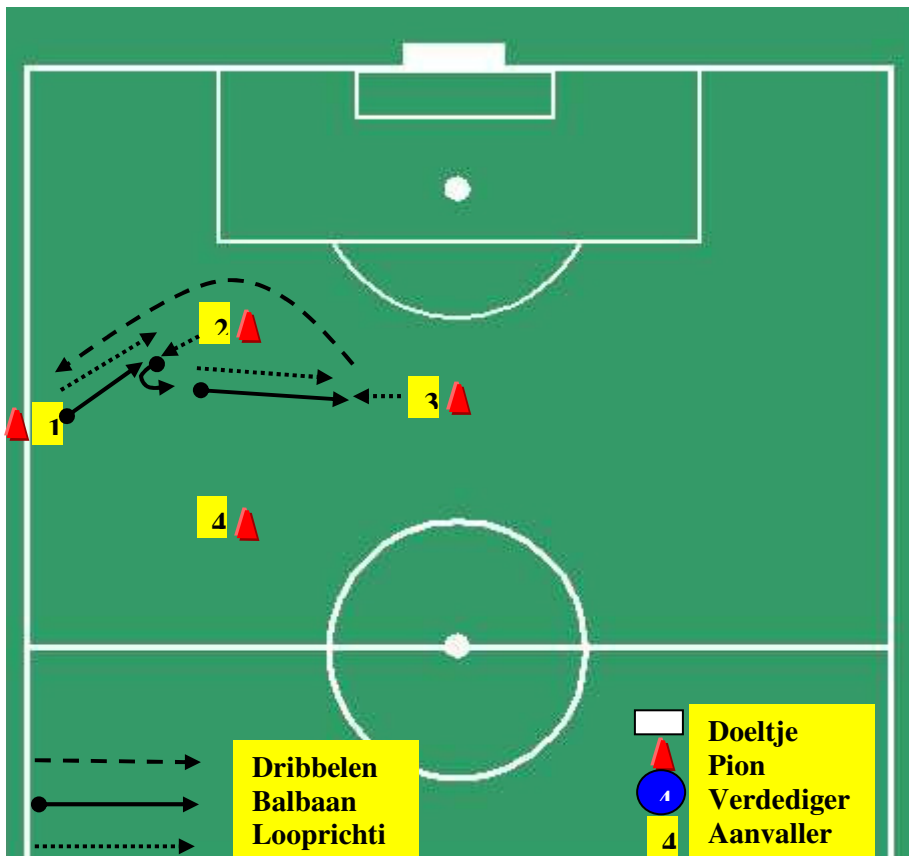
Voetbal Trainingsen jeugd

Basis- technieken

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 1

Thema:	Basis technieken
Doelstelling	Verbeteren passen/trappen zowel links als rechts, aannemen en dribbelen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 5 spelers, maximaal 8 spelers



Inhoud
Nr 1 speelt de bal in op nr 2
Nr 1 geeft aan dat hij tijd heeft
Nr 2 komt in de bal en neemt hem met rechts aan en speelt hem door naar nr 3 met zijn linker been
Nr 3 komt in de bal en dribbelt naar nr 1
Na verloop van tijd wordt er gespeeld via nr 4 waarbij het andere been getraind wordt

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 1 spelers met een bal
Bij nr 2 speler zonder bal
Bij nr 3 twee spelers zonder bal
Doorschrijven van nr 1 naar nr 3
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact en in de bal komen
Nr 1 roept dat hij tijd heeft (communicatie)
Omdat hij tijd heft er dusgeen verdediger bijplaatsen

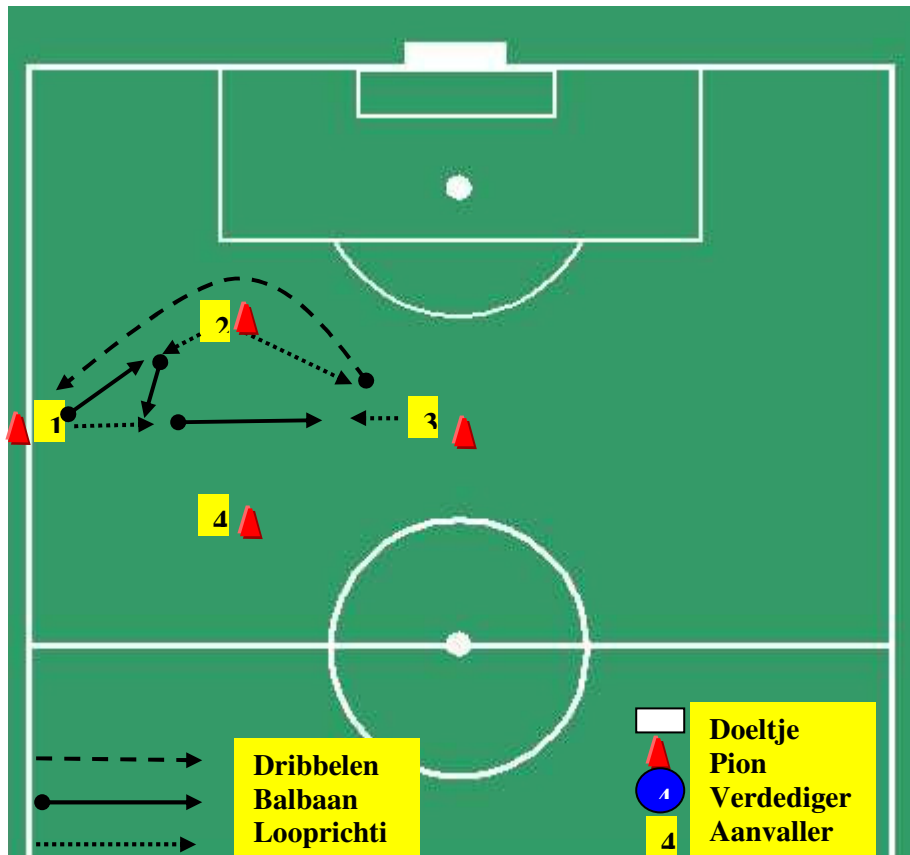
Coaching
Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen
Help je medespeler dat hij tijd heeft.
Opletten dat het juiste been wordt gebruikt

Materiaal
Minimaal 2 ballen
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 2

Thema:	Basis technieken
Doelstelling:	Verbeteren passen/trappen, 1 - 2, dribbelen en communicatie
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 5 spelers, maximaal 8 spelers



Inhoud
Nr 1 speelt de bal in op nr 2
Nr 1 geeft aan dat hij geen tijd heeft
Nr 2 komt in de bal en legt de bal terug naar nr 1
Nr 1 speelt de bal in op nr 3
Nr 3 komt in de bal en dribbelt naar nr 1
Na verloop van tijd wordt er gespeeld via nr 4 waarbij het andere been getraind wordt

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 1 spelers met een bal
Bij nr 2 speler zonder bal
Bij nr 3 twee spelers zonder bal
Doorschuiwen van nr 1 naar nr 3
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact en in de bal komen
Bij nr 2 een verdediger erbij plaatsen
Nr 1 roept "kaats" (communicatie)

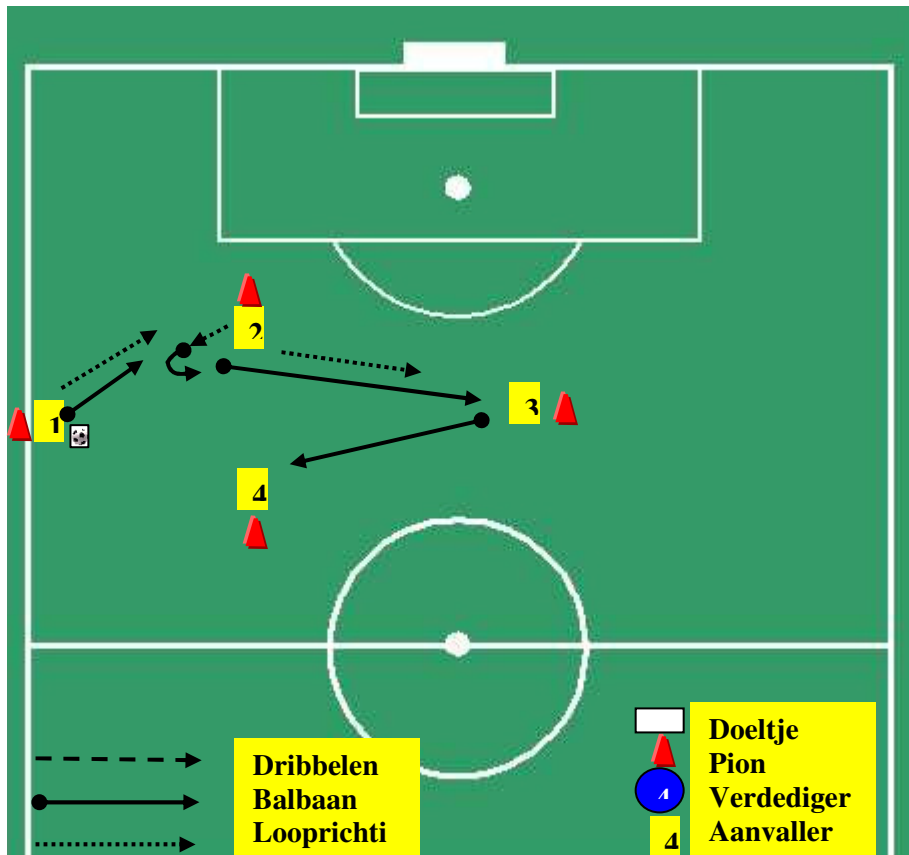
Coaching
Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen
Help je medespeler door "kaats" aan te geven
Opletten dat het juiste been wordt gebruikt

Materiaal
Minimaal 2 ballen
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 3

Thema:	Basistechnieken
Doelstelling	Het beoefenen van het in de bal komen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers



Inhoud
Nr 1 speelt de bal in op nr 2
Nr 1 geeft aan dat hij tijd heeft
Nr 2 komt in de bal en neemt hem met rechts aan en speelt hem door naar nr 3 met zijn linker been
Nr 3 speelt vervolgens naar nr 4
De nrs 1 en 3 beginnen met een bal
Na verloop van tijd wordt er gespeeld in omgekeerde richting

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 1 speler met één bal
Bij nr 2 twee speler zonder bal
Bij nr 3 speler met één bal
Doorschuiven van nr 1 naar nr 4 etc.
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact en in de bal komen
Degene die inspeelt, geeft aan of men tijd heeft

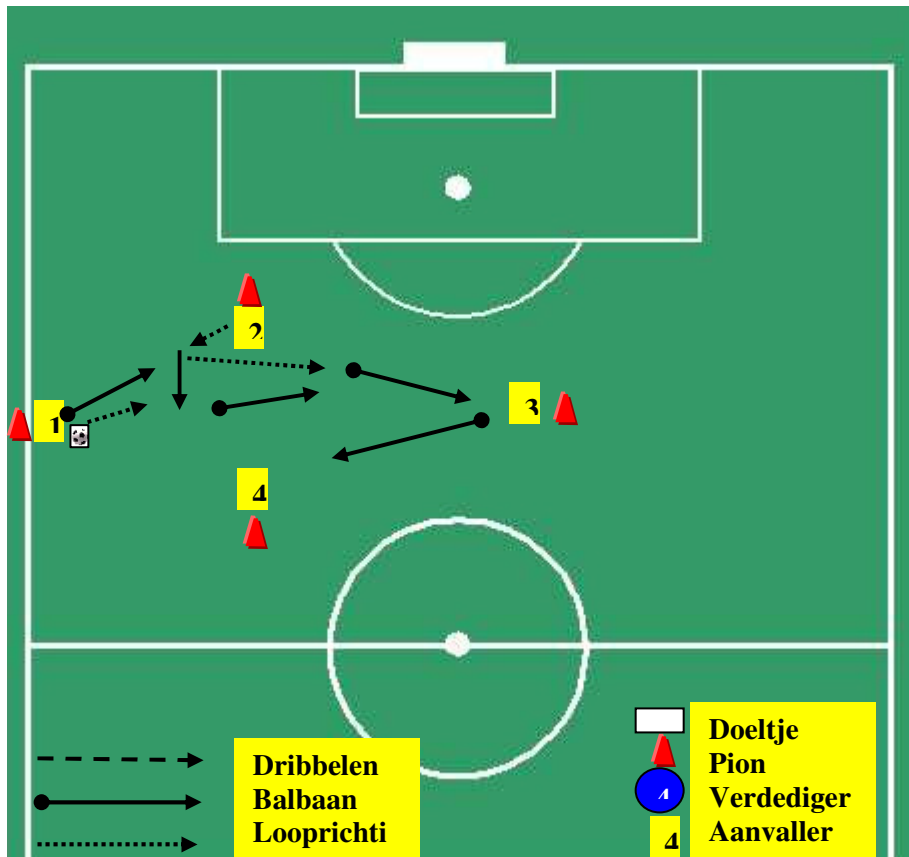
Coaching
Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen
Help je medespeler door "tijd" aan te geven
Opletten dat het juiste been wordt gebruikt

Materiaal
Minimaal 2 ballen
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 4

Thema:	Basistechnieken
Doelstelling:	Verbeteren passen/trappen zowel links als rechts en aannemen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers



Inhoud
Nr 1 speelt de bal in op nr 2
Nr 1 geeft aan dat hij geen tijd heeft
Nr 2 komt in de bal en kaatsde de bal
Nr 1 geeft de bal direct terug
Nr 2 speelt de bal door naar nr3
Nr 3 speelt vervolgens naar Nr 4
De nrs 1 en 3 beginnen met een bal
Na verloop van tijd wordt er gespeeld in omgekeerde richting

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 1 speler met één bal
Bij nr 2 twee speler zonder bal
Bij nr 3 speler met één bal
Doorschuiven van nr 1 naar nr 4 etc.
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact en in de bal komen
Degene die inspeelt, geeft aan of men tijd heeft
Nr 2 en 4 moeten ruimte creëren

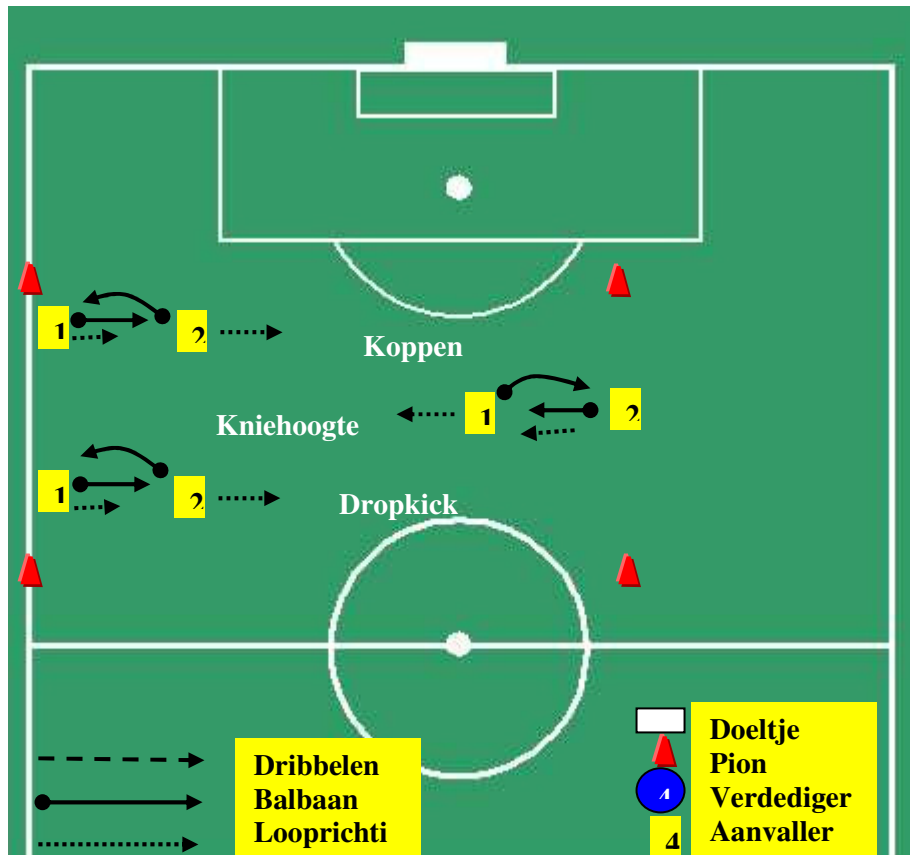
Coaching
Bij nr 2 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen
Help je medespeler door "kaats" aan te geven
Opletten dat het juiste been wordt gebruikt

Materiaal
Minimaal 2 ballen
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 5

Thema:	Basistechnieken
Doelstelling:	Verbeteren koppen, volley en dropkick
Voor wie:	Vanaf E-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 2 spelers, maximaal 16 spelers



Inhoud
Nr 1 loopt achterwaarts en gooit de bal onderhands op het hoofd van nr 2
Deze loopt voorwaarts in de bal en kopt de bal in de handen van nr 1
Wanneer men aan de andere zijde is, worden de rollen omgedraaid
Zowel koppen, het aangooien op kniehoogte als het geven van een dropkick = bal met wreef terugspelen kort nadat de bal de grond heeft geraakt

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen één bal
Rustig aangooien. De speler loopt in de bal hetgeen gemakkelijker dan andersom
De afstanden niet te groot maken

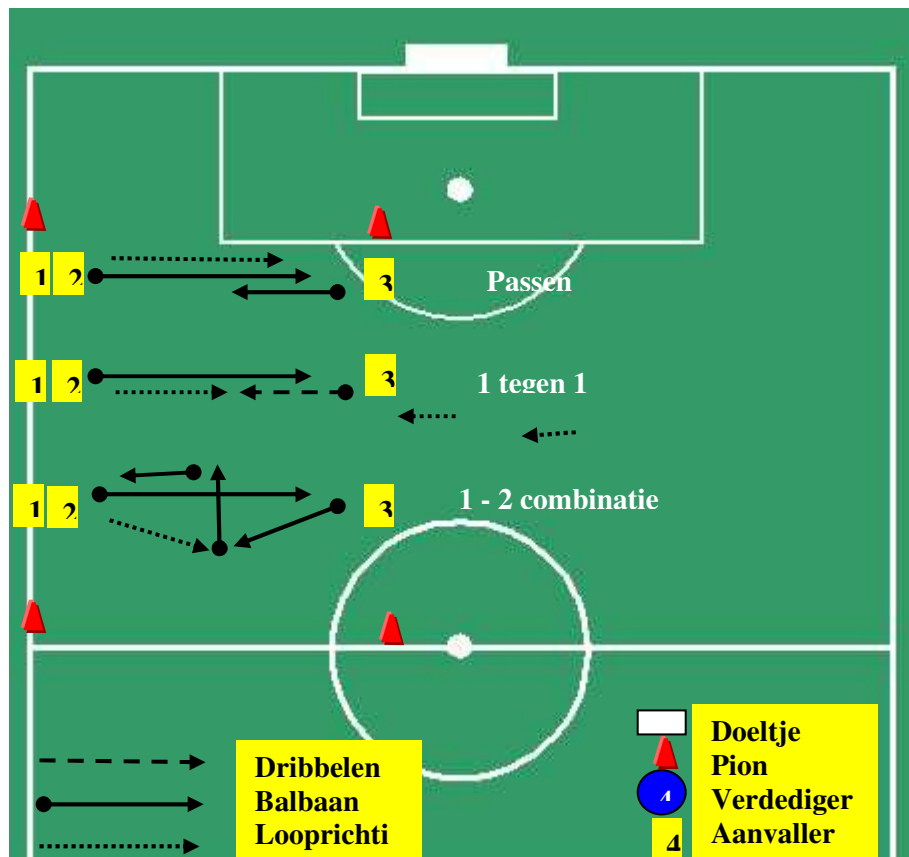
Coaching
Nr 2 moet achterwaarts lopen en de bal onderhands aangooien.
De speler moet opletten dat er geen obstakels op het veld staan
De techniek van het koppen, op kniehoogte terugspelen en dropkick voordoen en controleren op de juiste uitvoering

Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 6

Thema:	Basistechnieken
Doelstelling:	Verbeteren passen/trappen, 1 tegen 1 en 1 - 2 met drietallen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 3 spelers, maximaal onbeperkt



Inhoud
Nr 2 speelt een lange pass op nr 3 Nr 2 volgt de bal en nr 3 passeert op nr 1 etc.
Nr 2 speelt een lange pass op nr 3 Nr 2 volgt de bal en nr 3 passeert nr 2 en speelt de bal naar nr 1 etc
Nr 2 speelt een lange pass op nr 3 Nr 2 bied zich aan voor de 1 - 2 en passt de bal terug op nr 3. Deze speelt door naar nr 1

Opbouw van de oefenvorm
Drietallen één bal
De afstanden niet te groot maken
Bij het passen direct spel of met aannemen
Bij het 1 - 2 combinatie direct spel of met aannemen
Geen weerstand bij het 1 tegen 1 of beperkte weerstand
Een verplichte passeeractie of vrijheid

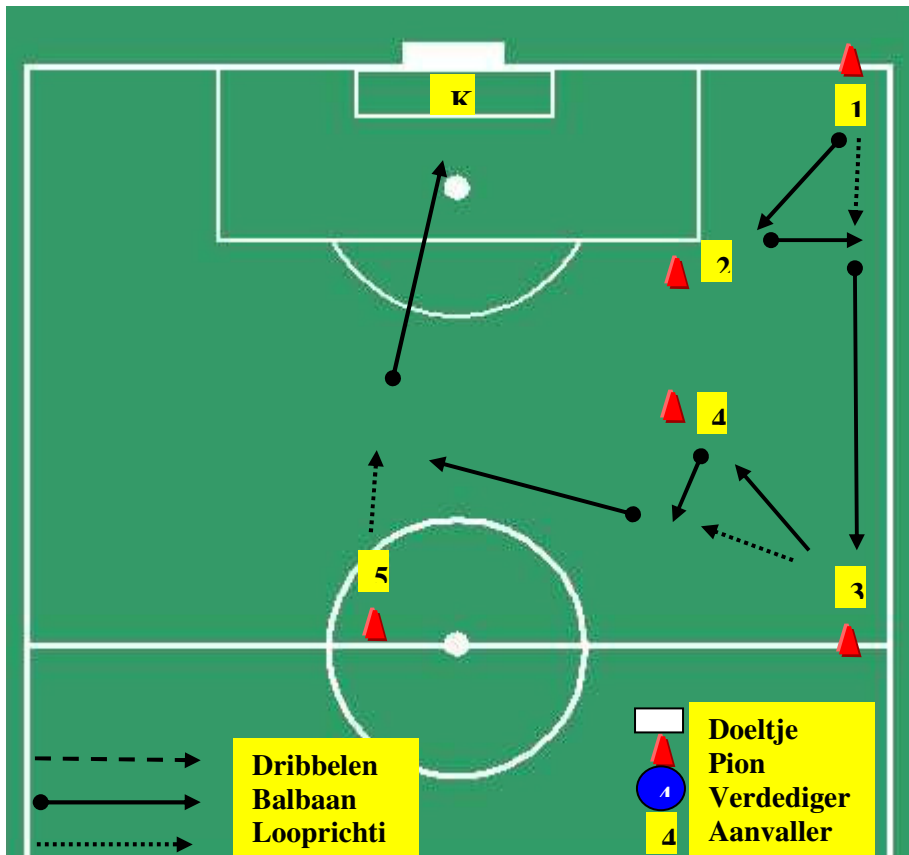
Coaching
Zuiver inspelen
Denk om de balsnelheid
Bij de 1 - 2 goed opendraaien en met li of re inspelen
Bij een verplichte passeeractie deze even voordoen
Zorgen dat er voldoende ruimte is om de oefeningen uit te voeren

Materiaal
Drietallen één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 7

Thema:	Passen/trappen
Doelstelling:	Verbeteren passen/trappen (schieten) in combinatie met afwerken
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers, maximaal 16 spelers



Inhoud
Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2
Nr 2 moet in de bal komen
Nr 1 geeft een diepte pass op nr 3
Nr 3 speelt in op nr 4 deze komt in de bal
Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler
Nr 3 speelt nr 5 aan
Nr 5 neemt de bal aan en scoort

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 4 spelers met een bal
Bij 3 en 5 drie spelers
Doorschuiven van 1 naar 5
Bij geen keeper dan gaat 5 op doel
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact, ruimte maken en in de bal komen
Bij positie 2 en 4 een verdediger erbij
Bal over de grond en/of door de lucht

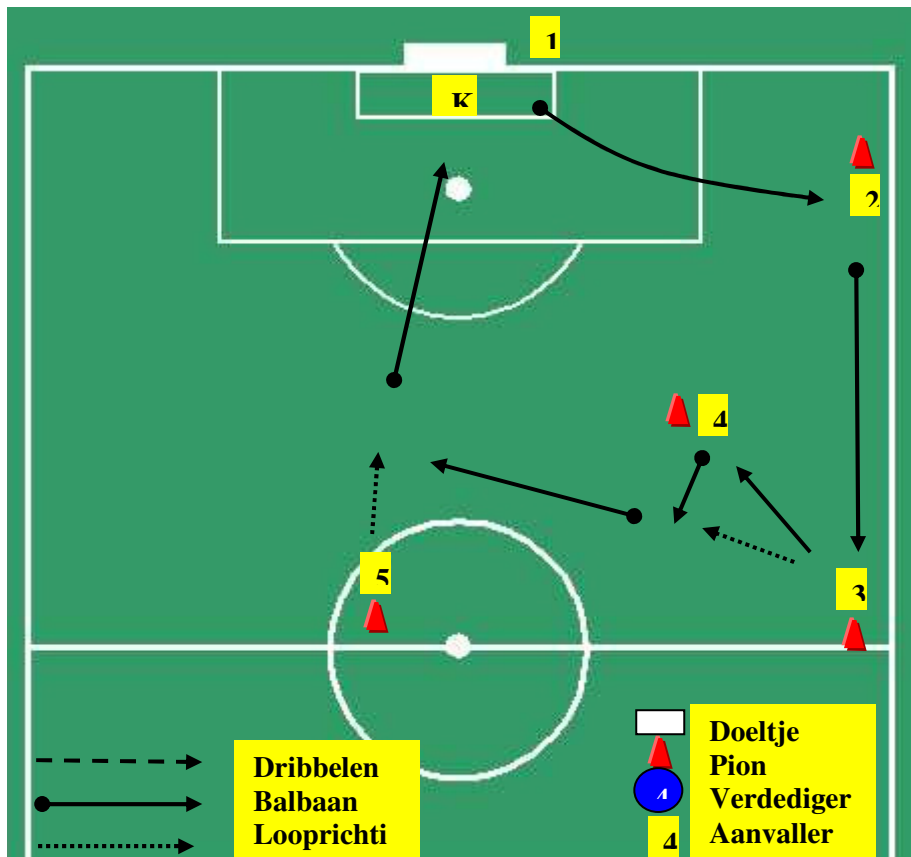
Coaching
Bij nr 2 en nr 4 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen

Materiaal
Minimaal vijf ballen
Minimaal vijf pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 8

Thema:	Passen/trappen (gevolgd door afwerken)
Doelstelling:	Het verbeteren van passen en trappen met opbouw vanuit verdediging
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 16 spelers



Inhoud
Nr 1 of keeper neemt een doelschop
Nr 2 neemt de bal aan
Nr 2 geeft een diepte pass op nr 3
Nr 3 speelt in op nr 4 deze komt in de bal
Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler
Nr 3 speelt nr 5 aan
Nr 5 neemt de bal aan en scoort

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 1 twee spelers met een bal
Bij 2, 3 en 5 drie spelers
Doorschuiwen van 1 naar 5
Bij geen keeper dan gaat 5 op doel
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact en in de bal komen
Bij positie 4 een verdediger erbij
Bal over de grond en/of door de lucht
Bij oponthoud speler 1 de doelschop nemen

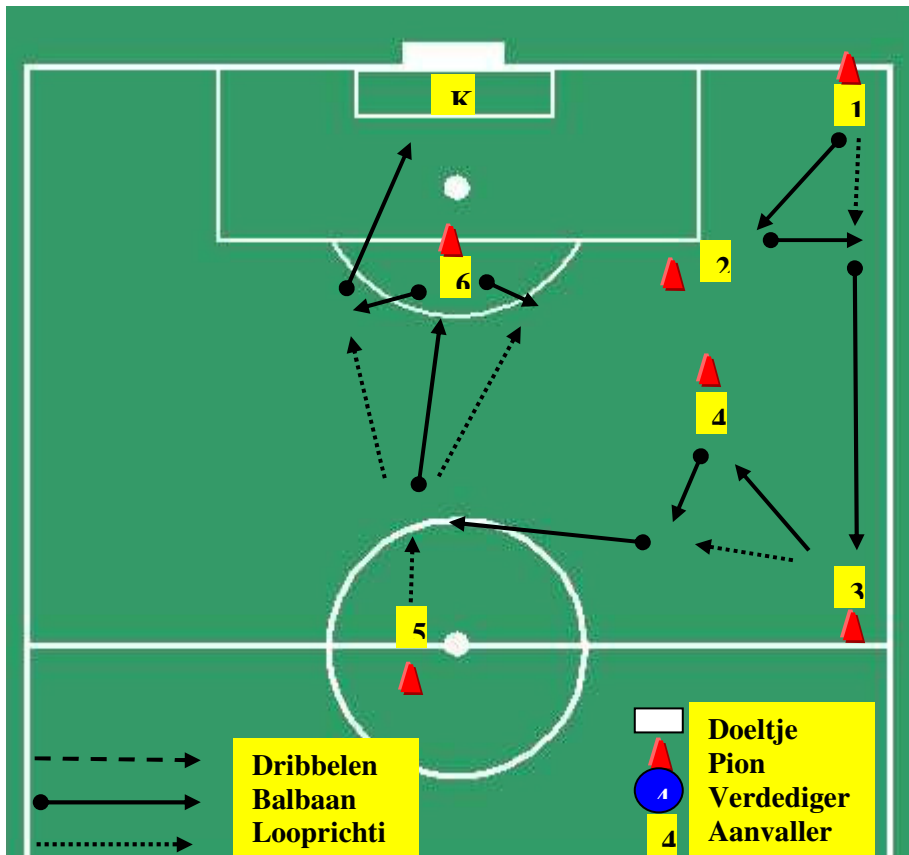
Coaching
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Bij nr 4 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen

Materiaal
Minimaal vijf ballen
Minimaal vijf pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 9

Thema:	Passen/trappen (gevolgd door afwerken)
Doelstelling:	Verbeteren passen/trappen (schieten) in combinatie met afwerken
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 16 spelers



1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1
1
K

Inhoud
Nr 1 gaat een 1 -2 aan met nr 2
Nr 2 moet in de bal komen
Nr 1 geeft een diepte pass op nr 3
Nr 3 speelt in op nr 4 deze komt in de bal
Nr 4 maakt ruimte voor de inkomende speler
Nr 3 speelt nr 5 aan in de breedte
Nr 6 komt in de bal en nr 5 bepaalt door het inspelen of hij hem li/re wilt hebben
Nr 6 neemt de bal aan en scoort

Opbouw van de oefenvorm
Bij nr 1 spelers met een bal
Bij nr 3 en nr 5 drie spelers
Doorschuiven van nr 1 naar nr6
Bij geen keeper dan gaat nr 6 op doel
Afstanden vergroten/verkleinen
Inspelen op het buitenste been
Oogcontact, ruimte maken en in de bal komen
Bij positie nr 2, nr 4 en nr 6 een verdediger erbij
Bal over de grond en/of door de lucht

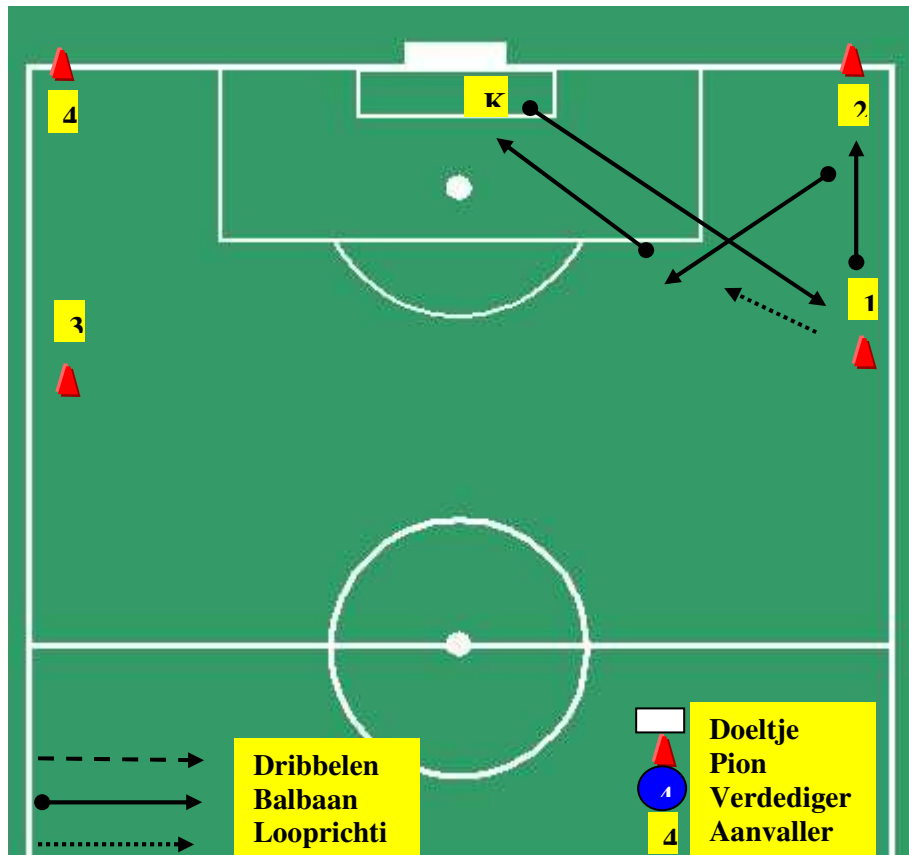
Coaching
Bij nr 2, nr 4 en nr 6 eerst weg van de bal om vervolgens in de bal te komen
Wanneer nr 1 controle over de bal heeft, dan pas in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen
Nr 5 bepaalt zelf of hij de bal li/re wilt hebben door de manier van inspelen

Materiaal
Minimaal vijf ballen
Minimaal zes pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 10

Thema:	Passen/trappen (speciale aandacht keeper)
Doelstelling:	Integrale training doelschop keeper gevolgd door afwerken op doel
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers, liefst 2 keepers



1

Inhoud
De keeper neemt een doelschop
Hij speelt hem op de nr 1 en nr 3 steeds omstebeurt
De Nrs 1 en 3 gaan de 1 - 2 aan met de nrs 2 en 4 en komen tot scoren.
Degene die schiet haalt de bal op en legt hem bij de keeper klaar

Opbouw van de oefenvorm
De keeper neemt een doelschop op nr 1 en nr 3
De nrs 2 en 4 komen in de bal en maken een 1 - 2
Doorschuiven van nr 1 naar nr 4
Twee keepers in verband met de belasting
Afstanden vergroten/verkleinen
Oogcontact en in de bal komen
Eerst als doelschop dus van de grond later gevolgd door een drop-kick

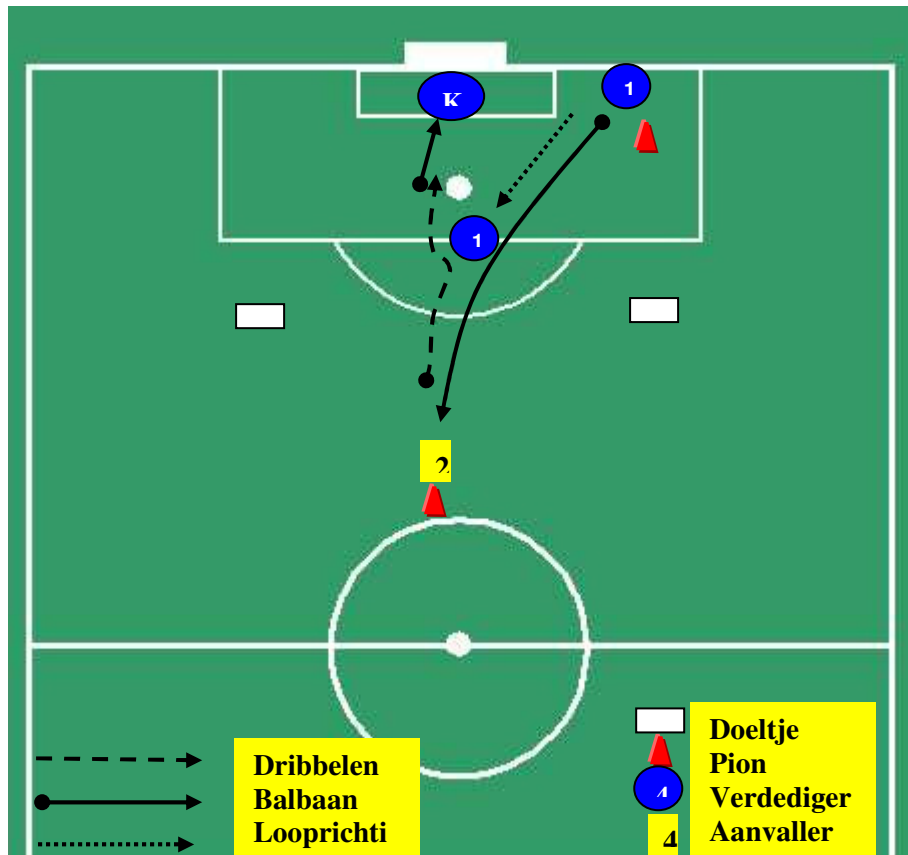
Coaching
Wanneer nrs 1 en 3 controle over de bal heeft, dan pas mogen de nrs 2 en 4 in de bal komen
Zorgen dat men niet tekort op elkaar komt te spelen dat is nl makkelijk te verdedigen
De keeper speelt de bal van de grond, eventueel later gevolgd door een drop-kick
Bal uit de handen laten vallen en gelijktijdig als deze de grond raakt trappen

Materiaal
Minimaal vijf ballen
Minimaal vier pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 11

Thema:	Passen/trappen (gevolgd door afwerken)
Doelstelling:	Lange pass/trap gevolgd door 1 tegen 1
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 10 spelers



Inhoud
Verdediger nr 1 geeft een lange pass/trap op aanvaller nr 2. Deze controleert de bal en gaat direct naar het doel om te scoren.
Verdediger nr 1 gaat het duel 1 tegen 1 aan
Bij een onderschepping gaat hij afronden op de kleine doeltjes
Als de keeper de bal stopt geldt dit eveneens
Verdediger nr 1 mag met zijn keeper samenspelen.

Opbouw van de oefenvorm
Bij verdediger nr 1 spelers met een bal
Bij de aanvallers spelers zonder bal
Na gewerkt te hebben wisselen van taak en achter aansluiten
Afstanden vergroten/verkleinen
De aanvaller moet de snelheid opvoeren naar het doel terwijl de verdediger moet komen tot tempo-riseren.
Bij balverlies direct omschakelen

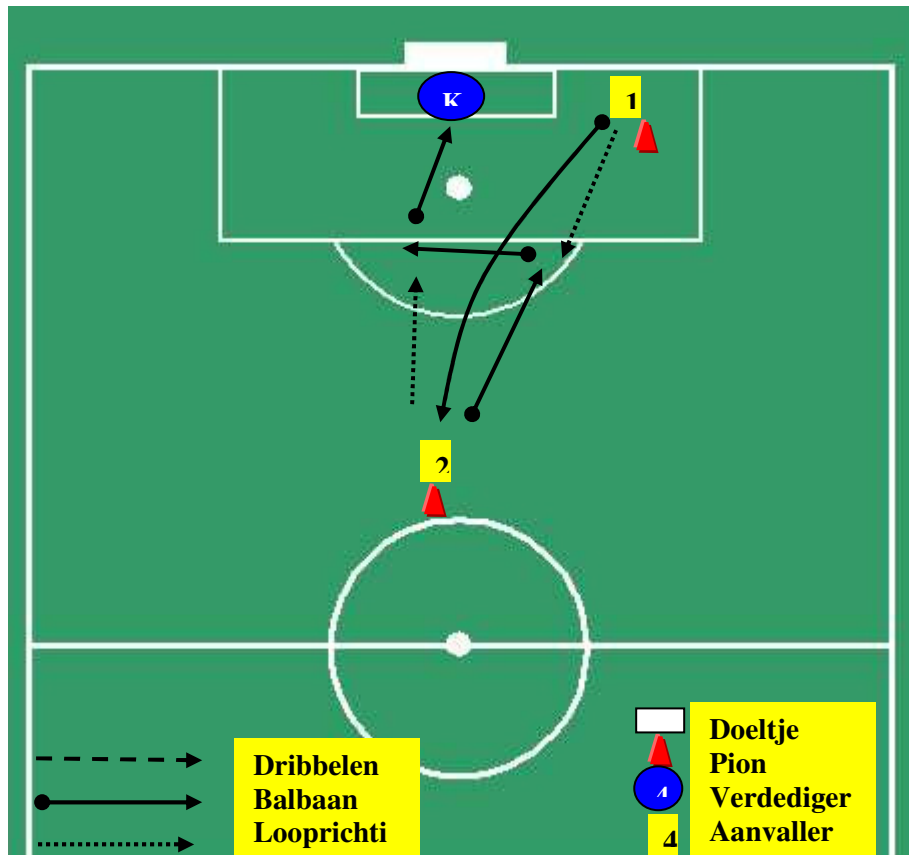
Coaching
Aanmoedigen om te duelleren
Bij balverovering direct coachen of men moet samenspelen met de keeper of direct op één van de doeltjes afgaan

Materiaal
Twee tallen één bal
Minimaal twee pilonnen/doppen
Een groot doel
Twee kleine doeltjes

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 12

Thema:	Passen/trappen (gevolgd door afwerken)
Doelstelling:	Lange pass/trap gevolgd door 1 - 2 combinatie met afwerken op doel
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 16 spelers



Inhoud
Nr 1 geeft een lange pass/trap op nr 2
Nr 1 biedt zich aan voor de 1 - 2
Nr 2 komt in de bal en passt de bal op nr 1
Hij speelt hem op de binnenkant van hem
Speler nr 1 passt dan de bal met zijn rechter been op nr 2
Speler nr 1 controleert de bal of schiet rechtstreeks op het doel
Wanneer er van de andere kant wordt gewerkt dan het linker been gebruiken

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen één bal
Spelers bij nr 1 hebben balbezit
Na gewerkt te hebben wisselen van taak en achter aansluiten
Afstanden vergroten/verkleinen

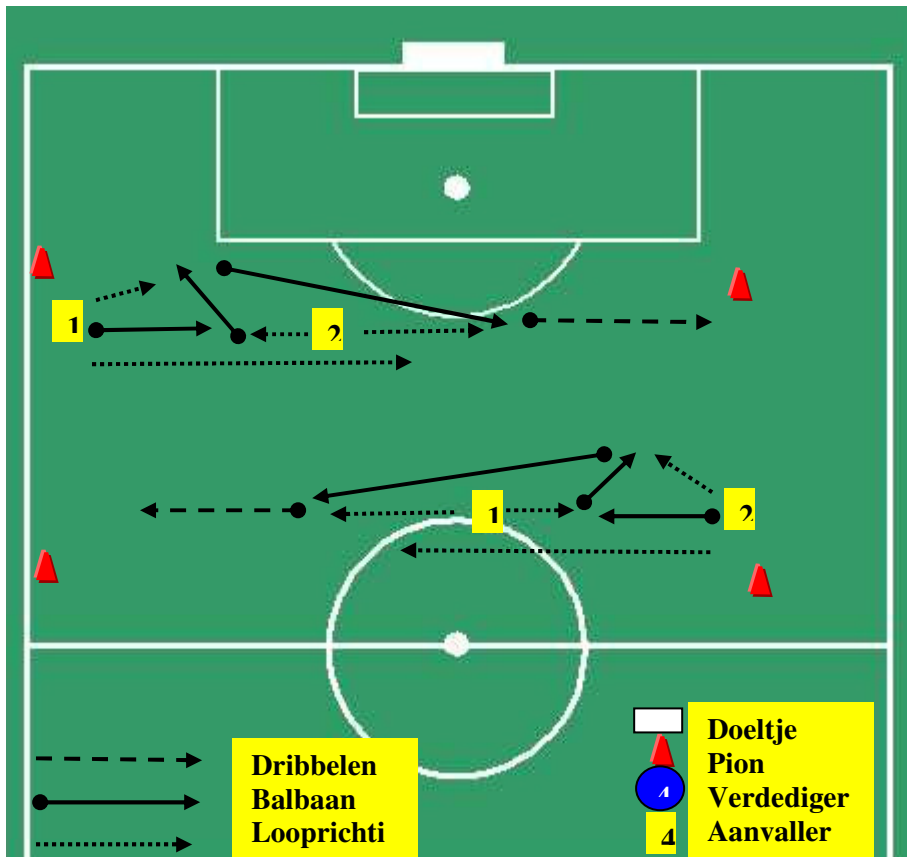
Coaching
De bal goed strak inspelen
Speel de bal aan de binnenkant waardoor er met rechts gespeeld moet worden.
De bal zal dan naar de afwerker toekomen
Zorg dat spelers niet te lang stilstaan

Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal twee pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 13

Thema:	Passen/trappen
Doelstelling:	Passen/trappen waarbij men gaat pendelen in de breedte van het speelveld
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 2 spelers, maximaal beperkt tot ruimte op het veld



1

Inhoud
Nr 2 vraagt om de bal en nr 1 speelt hem in
Nr 2 moet ruimte creëren om de bal in de diepte terug te ontvangen
Nr 1 passt de bal langs nr 2 op loopafstand
Wanneer we aan de overzijde zijn, gaan we terugpendelen

Opbouw van de oefenvorm
De eerste actie is van nr 2 om in de bal te komen
Deze moet de bal schuin terugleggen om voor zichzelf ruimte te creëren
Afstanden vergroten/verkleinen

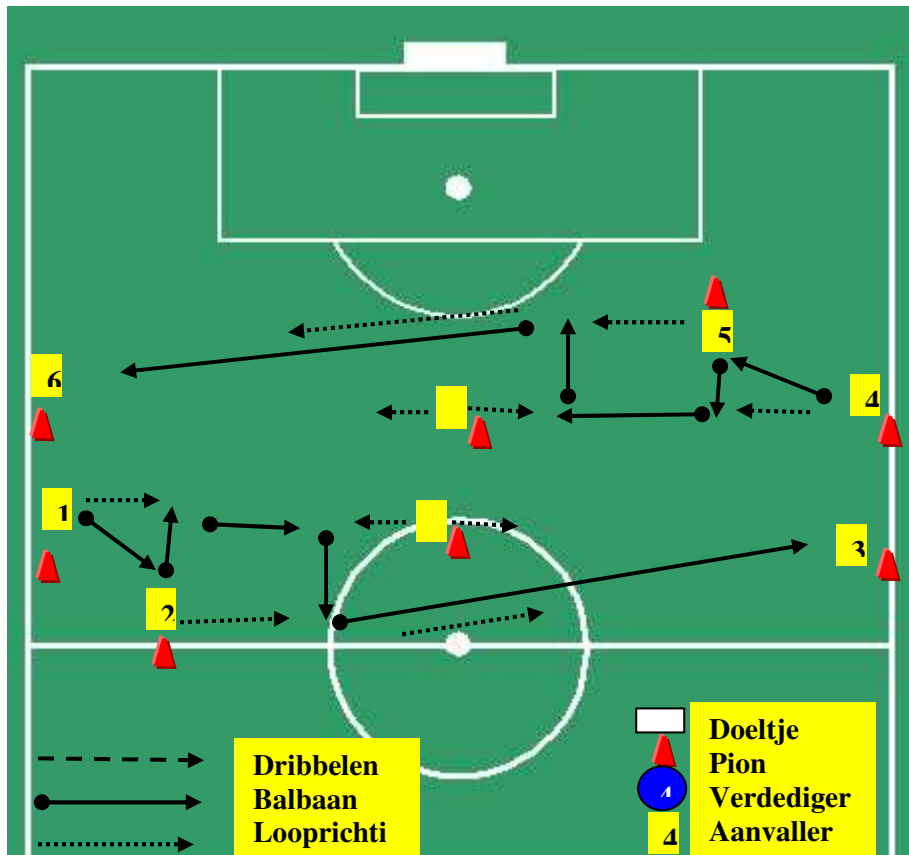
Coaching
Zorg dat de ruimte niet te klein wordt
Speler nr 1 moet de bal onder controlen hebben alvorens speler nr 2 zich aanbied
De diepe bal moet in de loop worden meegegeven
Denk erom dat je ruimte voor jezelf creëert anders krijg je de bal op je hielen.

Materiaal
Tweetalen één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 14

Thema:	Passen/trappen
Doelstelling:	1 - 2 combinatie, aanspelen diepe spits en bijsluiten gevolgd door lange bal
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers, maximaal 12 spelers



Inhoud
Nr 2 vraagt om de bal en nr 1 speelt hem in
Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2. Daarna maakt diepte en komt vervolgens in de bal
Hij legt de bal breed waar de bijsluitende nr 2 de bal ontvangt en hem middels een lange trap naar nr 3 speelt. Nr 3 gaat vervolgens naar nr 4
Op de terugweg wordt hetzelfde uitgevoerd

Opbouw van de oefenvorm
De eerste actie is van nr 2 om in de bal te komen
Deze speler blijft op deze positie totdat er gewisseld wordt
Afstanden vergroten/verkleinen
Zorgen dat er voldoende ruimte is om te spelen
De lange bal over de grond of door de lucht spelen

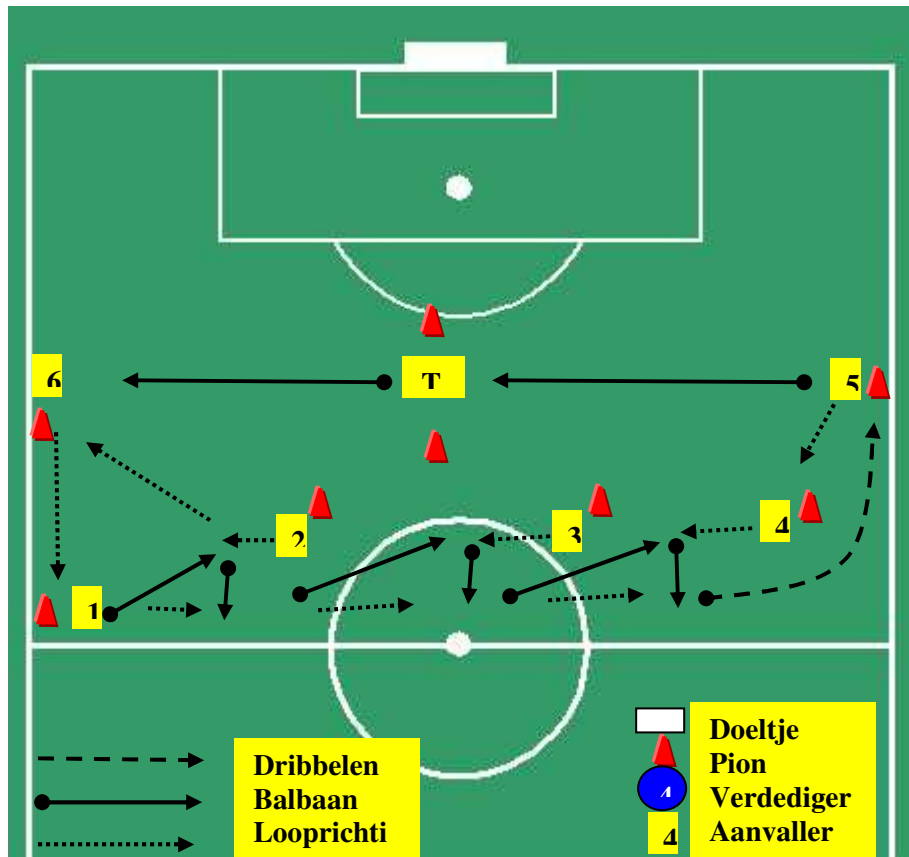
Coaching
Zorg dat de ruimte niet te klein wordt
Speler nr 1 moet de bal onder controlen hebben alvorens speler nr 2 zich aanbied
Na de 1 - 2 moet de "vaste" spits steeds ruimte maken en op tijd in de bal komen
Hier zou je spelers kunnen neerzetten die over het algemeen in de spits lopen

Materiaal
Bij nr 1 en 4 spelers met de bal
Minimaal acht pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 15

Thema:	Passen/trappen
Doelstelling:	1 - 2 combinatie met in de bal komen gevolgd door een lange trap
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 5 spelers, maximaal 10 spelers en één keeper of vaste speler



1

Inhoud
Nr 1 gaat een 1 - 2 aan met nr 2. Daarna met nr 3 en nr 4. Dan dribbelt hij door naar nr 5 Bij nr 5 schiet hij de keeper de bal in zijn handen en deze gooit hem door naar nr 6 Nr 6 sluit achter bij nr 1 aan Speler nr 5 gaat vervolgens zich aanbieden voor de 1 - 2 en komt via nr 2 naar nr 6

Opbouw van de oefenvorm
Nr 1 maakt in beginsel driemaal een 1 - 2 combinatie. Spelers nr 2, nr 3 en nr 4 komen steeds in de bal. Afstanden vergroten/verkleinen Zorgen dat er voldoende ruimte is om te spelen De lange bal over de grond of door de lucht spelen Wanneer er geen keeper aanwezig is, dan een speler inspelen en een technische vorm uitvoeren bijvoorbeeld aannemen in een halve draai

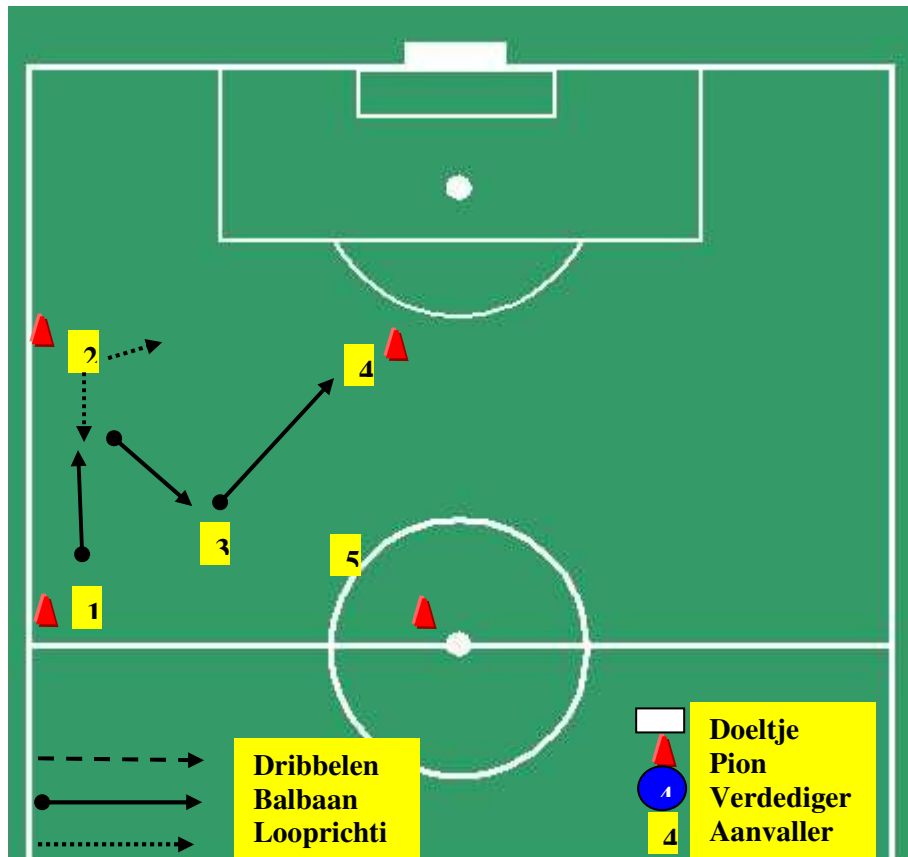
Coaching
Zorg dat de ruimte niet te klein wordt Speler nr 1 moet de bal onder controle hebben alvorens speler nr 2 zich aanbied Pas in de bal komen als er bij nr 1 een speler klaarstaat met een bal Spelers verplichte met een bepaald speelbeen te spelen

Materiaal
Bij nr 1 spelers met de bal Minimaal acht pilonnen/doppen Bij de keeper zou je ook een F-doel kunnen plaatsen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 16

Thema:	Passen/trappen
Doelstelling:	Rechte lijnen spelen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 5 spelers, maximaal 10 spelers



1

Inhoud
Men de bal alleen maar spelen naar degene die men ziet. Degene die de bal speelt moet eigenlijk een positie denken waar hij de bal naar toe wil brengen
Hij moet de bal op zijn juiste voet spelen en de ontvanger moet zodanig opgedraaid staan dat hij de bal direct kan doorspelen
Men mag in principe de bal niet aannemen.
Alle spelers dienen in beweging te zijn en middels loopactie in de bal te komen

Opbouw van de oefenvorm
Nr 1 speelt de bal aan Nr 2 omdat hij hem in het gezicht heeft en hij in de bal komt
Wanneer hij goed gespeeld is dan kan Nr 2 hem direct doorspelen aan Nr 3. En vervolgens kan hij doorgespeeld worden aan Nr 4.
Er is overigens geen vast volgorde
Zorgen dat er voldoende ruimte is om te spelen

Coaching
Zorg dat de ruimte niet te klein wordt
Speel alleen degene aan die je ziet of in de bal komt
Wanneer je de bal speelt, moet je weten waar de ruimte ligt om door te kunnen spelen.
Zorg dat niet te kort op elkaar komt te lopen want dat is gemakkelijk te verdedigen
Wanneer je veel beweegt, krijg je veel ballen

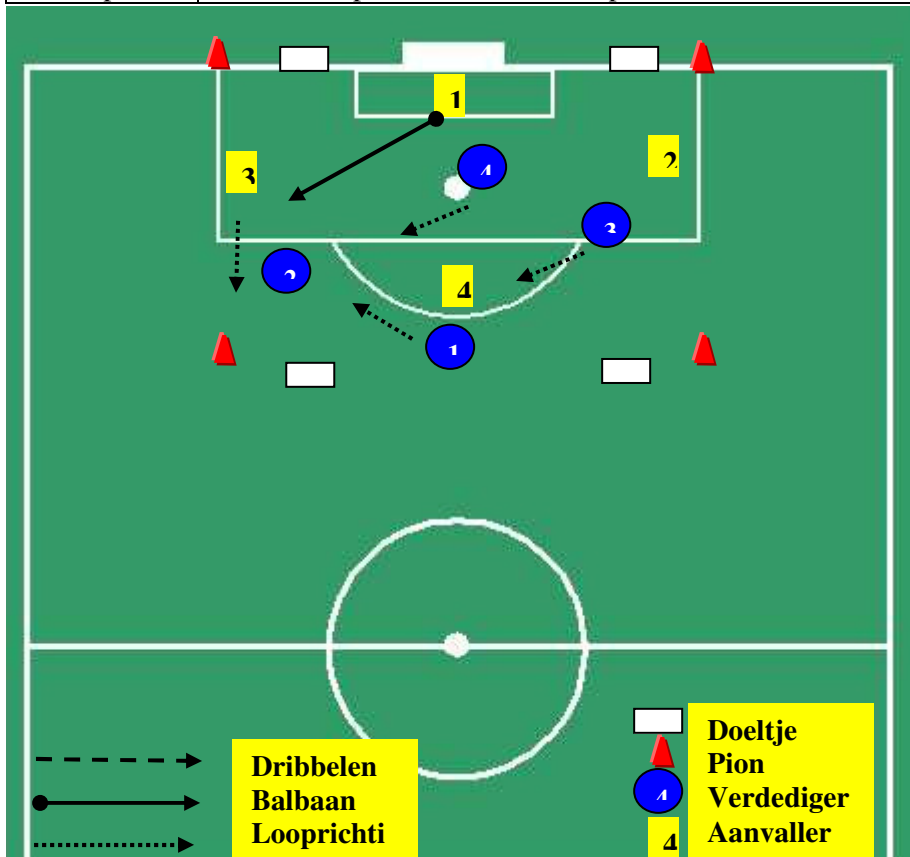
Materiaal
Minimaal één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen

Positie- en partijspelen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 1

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling	Het onbewust vormen om de ruimte te bespelen in het 4 tegen 4
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers, maximaal 10 spelers



1
2
3
4
5
6
7
8
9
1
1
K

Inhoud
Nr 1 heeft drie afspel mogelijkheden Hier kan zich al het positiespel 3 - 1 voordoen De spelers nr 2 en 3 moeten opendraaien om een passeeractie te ondernemen. Alleen passeren wanneer nr 1 rugdekking geeft

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten Men moet twee doeltjes verdedigen en op twee doeltjes aanvallen Steeds vanuit het midden van het veld starten Wanneer 1 speelt, schuiven de blauwe verdedigers op richting van de bal. Nr 2 moet het veld groot en breed houden Wanneer het vol zit voor een doeltje het spel verleggen naar de andere zijde

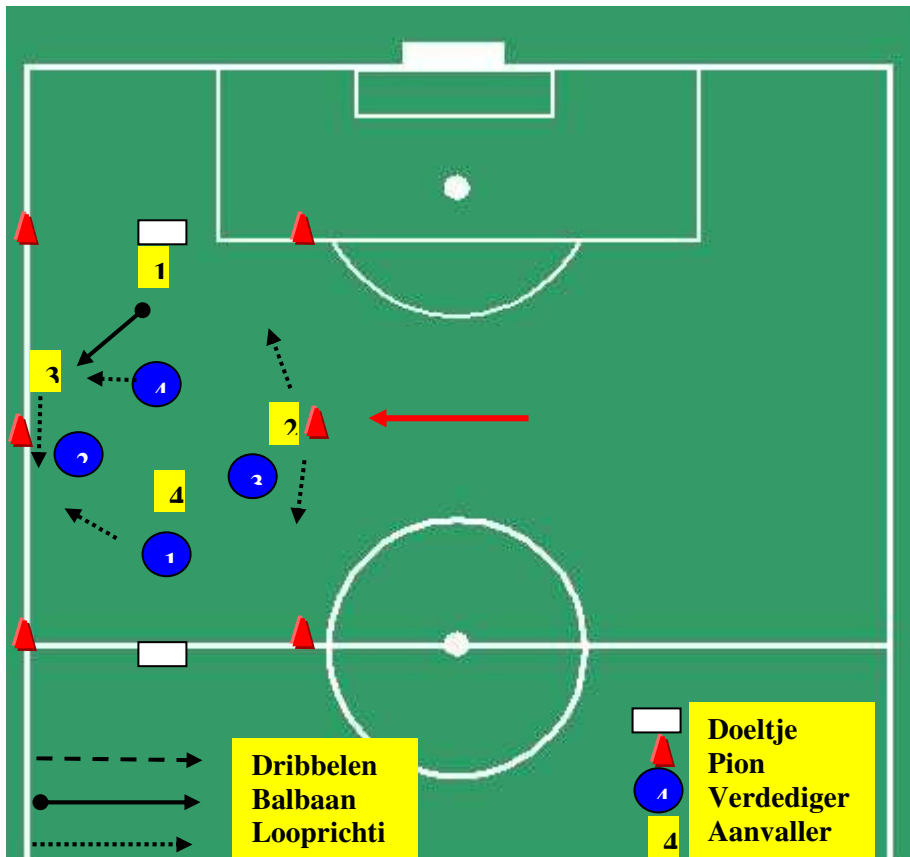
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start (ruitvorm). In het midden starten waardoor er ruimte ontstaat om te kunnen spelen Bij balbezit de ruimte groot en breed houden Bij balverlies de directe weg naar het doel afsluiten

Materiaal
Minimaal 1 bal Minimaal vier pilonnen/doppen Minimaal 4 kleine doeltjes, wanneer deze niet beschikbaar zijn dan de grootste pilonnen gebruiken

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 3

Thema:	Partij-en positiespelen
Doelstelling:	Het spelen van 4 tegen 4 vanuit de basisformatie met aansluiten van spelers
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers, maximaal 10 spelers



1
2
3
4
5
6
7
8
9
1
1
K

Inhoud
Nr 1 heeft drie afspel mogelijkheden Hier kan zich al het positiespel 3 - 1 voordoen Bij nr 2 en 3 moeten opendraaien om een passeeractie te ondernemen. Alleen passeren wanneer nr 1 rugdek- king geeft Er kan alleen maar gescoord worden wanneer alle spelers over de middenlijn zijn

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten Steeds vanuit het midden van het veld starten Wanneer speelt schuiven de blauwe ver- dedigers op richting van de bal. Nr moet het veld groot en breed houden Aanvallen betekent veld groot maken Verdedigen betekent de ruimte klein maken

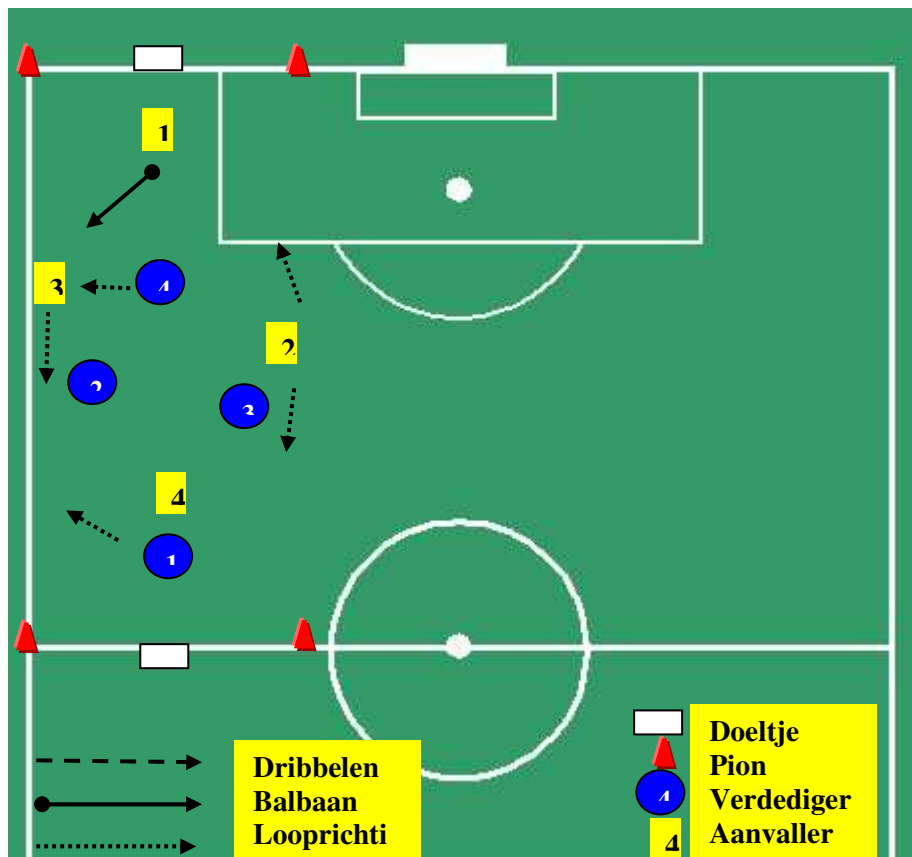
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start. In het midden starten waardoor er ruimte ontstaat om te kunnen spelen Bij balbezit de ruimte groot en breed houden Bij balverlies de directe weg naar het doel afsluiten Zorg dat je mee in de aanval gaat

Materiaal
Minimaal 1 bal Minimaal zes pilonnen/doppen Minimaal 2 kleine doeltjes, wanneer deze niet beschikbaar zijn dan de grootste pilonnen gebrui- ken Vier overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 4

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling:	Het spelen van 4 tegen 4 vanuit de basisformatie met een lang speelveld
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers, maximaal 10 spelers



1
2
3
4
5
6
7
8
9
1
1
K

Inhoud
Nr 1 heeft drie afspel mogelijkheden Hier kan zich al het positiespel 3 - 1 voordoen
Bij nr 2 en 3 moeten opendraaien om een passeeractie te ondernemen. Alleen passeren wanneer nr 1 rugdekking geeft

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten Door het langgerekte veld moet men de lange bal gaan hanteren
Steeds vanuit het midden van het veld starten Wanneer speelt schuiven de blauwe verdedigers op richting van de bal. Nr moet het veld lang houden Aanvallen betekent veld groot maken Verdedigen betekent de ruimte klein maken

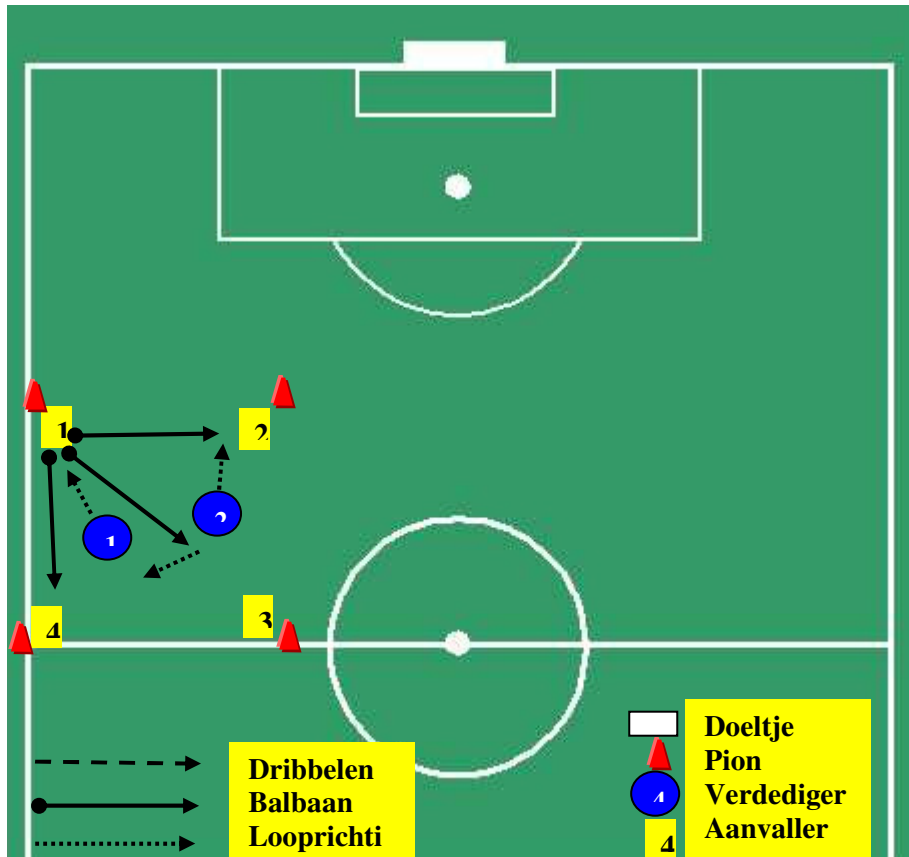
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start.
In het midden starten waardoor er ruimte ontstaat om te kunnen spelen
Bij balbezit de ruimte groot en breed houden
Bij balverlies de directe weg naar het doel afsluiten
Zorg dat je mee in de aanval gaat

Materiaal
Minimaal 1 bal
Minimaal zes pilonnen/doppen
Minimaal 2 kleine doeltjes, wanneer deze niet beschikbaar zijn dan de grootste pilonnen gebruiken
Vier overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 5

Thema:	Positie- en partijspelen
Doelstelling:	Het verbeteren van het positieospel 4 tegen 2
Voor wie:	Vanaf E-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers



Inhoud
Nr 1 heeft drie afspelmogelijkheden Hier kan zich al het positieospel 3 - 1 voordoen Bij nr 2 en 4 moeten opendraaien om de bal door te kunnen spelen De blauwe verdedigers dienen de diepe bal eruit te halen Eén speler nr 1 geeft dekking op de bal naar nr 1 en de diepe bal en nr 2 geeft rugdekking om de diepe bal eruit te halen

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten Eerst de aanvallers belichten Vervolgens de verdedigers en het opschuiven in de verdediging. Het vierkant vergroten of verkleinen Het aantal keren raken beperken Het aantal keren raken honoreren met een punt. Bij een onderschepping wisselen Bij een onderschepping buiten het vierkant dribbelen één of twee punten

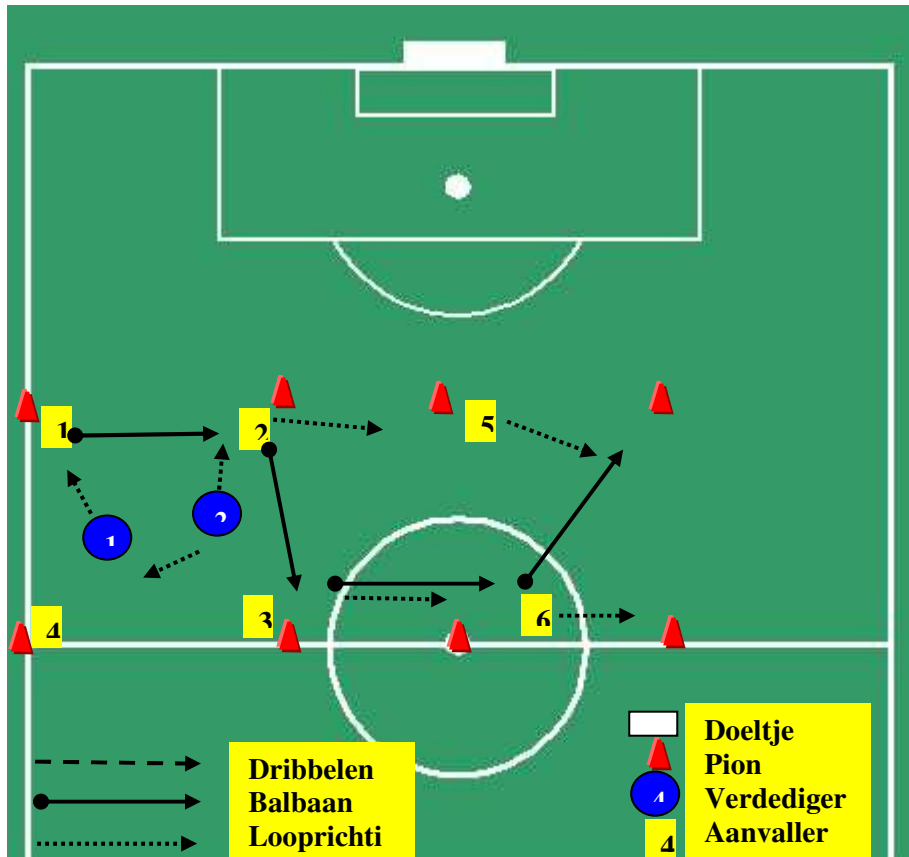
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start. Niet steeds dezelfde speler jagen op de bal, de dichtstbijzijnde speler doet dit.

Materiaal
Minimaal 1 bal Minimaal vier pilonnen/doppen Twee overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 6

Thema:	Positie- en partijspelen
Doelstelling	Het beoefenen van het 4 tegen 2 met spelverplaatsing en bijsluiten
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers



Inhoud
Nr 1 heeft drie afspelmogelijkheden
Bij nr 2 en 4 moeten opendraaien om de bal door te kunnen spelen
Wanneer de nrs 2 of 3 de bal breed legt, de bal doorspelen naar andere vierkant
De blauwe verdedigers dienen de diepe bal eruit te halen
De dichtstbijzijnde aanvallers gaan mee
De blauwe verdedigers gaan eveneens mee

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten
Eerst de aanvallers belichten
Vervolgens de verdedigers en het opschuiven in de verdediging.
Het vierkant vergroten of verkleinen
Het aantal keren raken beperken
Speler nr 5 en nr 6 moeten steeds aanspeelbaar zijn. Vervolgens ruimte maken voor de bijsluitende aanvallers.
Men gaat pendelen

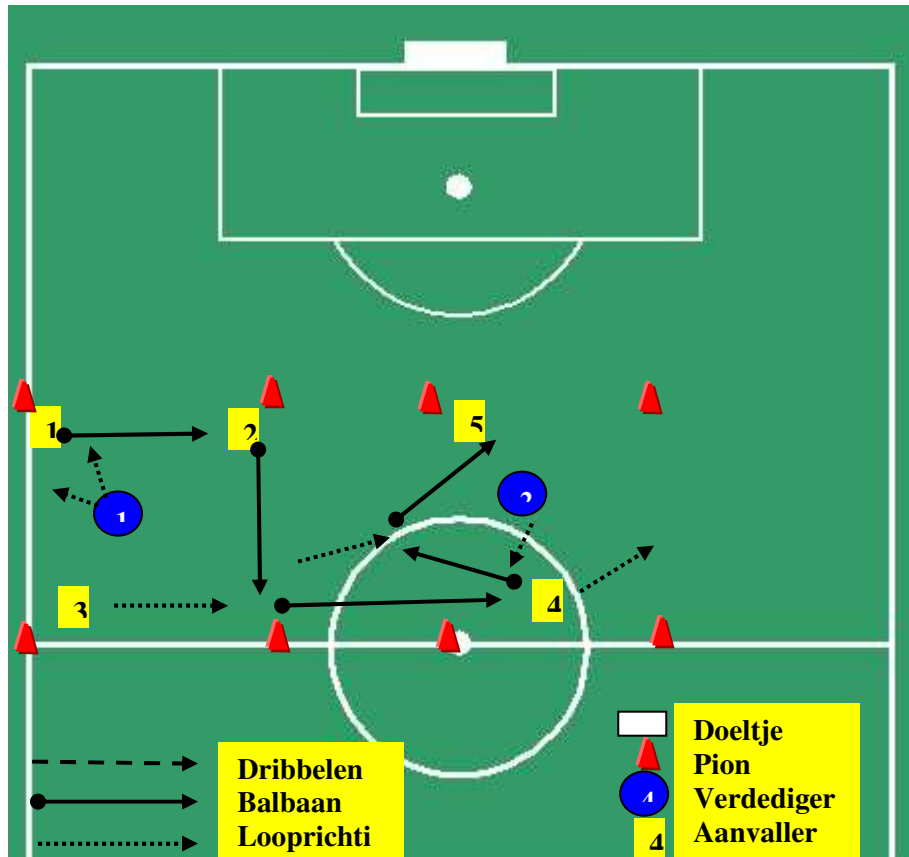
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start.
Niet steeds dezelfde speler jagen op de bal, de dichtstbijzijnde speler doet dit.
De snelheid van de bal opvoeren
Bespeel de ruimte
Er mag niet in de vrije ruimte worden verdedigd

Materiaal
Minimaal 1 bal
Minimaal acht pilonnen/doppen
Twee overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 7

Thema:	Positie- en partijspelen
Doelstelling:	Het beoefenen van het 3 tegen 1 met spelverplaatsing en bijsluiten
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 7 spelers



Inhoud
Nr 1 heeft twee afspelmogelijkheden
Bij nr 2 en 4 moeten opendraaien om de bal door te kunnen spelen
Wanneer de nrs 2 of 3 de bal breed legt bal doorspelen naar het andere vierkant
Blauwe verdediger nr 1 verdedigt in het linkse vak en nr 2 in het rechtse vak
De dichtstbijzijnde aanvaller gaat mee
In het middenvak mag niet verdedigt worden

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten
Eerst de aanvallers belichten
Vervolgens de verdedigers en het opschuiven in de verdediging.
Het vierkant vergroten of verkleinen
Het aantal keren raken beperken
Speler nr 4 en nr 5 moeten steeds aanspeelbaar zijn. Vervolgens ruimte maken voor de bijsluitende aanvallers.
Men gaat pendelen

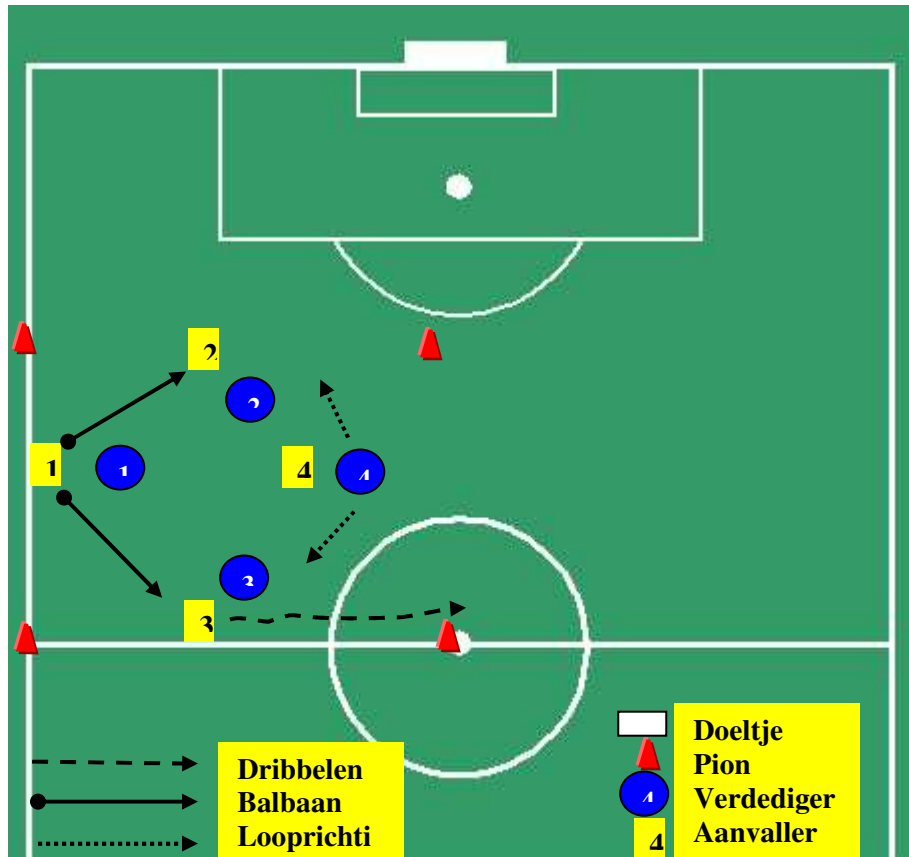
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start.
De snelheid van de bal opvoeren
Bespeel de ruimte
Balsnelheid hoog de kaats terug en de vrije man zoeken
Er mag niet in de vrije ruimte worden verdedigd

Materiaal
Minimaal 1 bal
Minimaal acht pilonnen/doppen
Twee overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 8

Thema:	Positie- en partijspelen
Doelstelling:	Partij spel zonder doelen, bal over de lijn dribbelen (Lijnvoetbal)
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers



Inhoud
Nr 1 heeft drie afspelmogelijkheden
Bij nr 2 en 3 moeten opendraaien om de bal door te kunnen spelen
Wanneer de bal aan de zijkant wordt gespeeld kan deze speler middels een individuele actie passeren en de bal over de achterlijn dribbelen.
Lukt dit niet dan samenspelen totdat de ruimte zich voordoet om tot scoren te komen

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten
Eerst de aanvallers belichten
Vervolgens de verdedigers en het opschuiven in de verdediging.
Het vierkant vergroten of verkleinen
Het aantal keren raken beperken
Bij een onderschepping gelijktijdig omschakelen naar de aanval

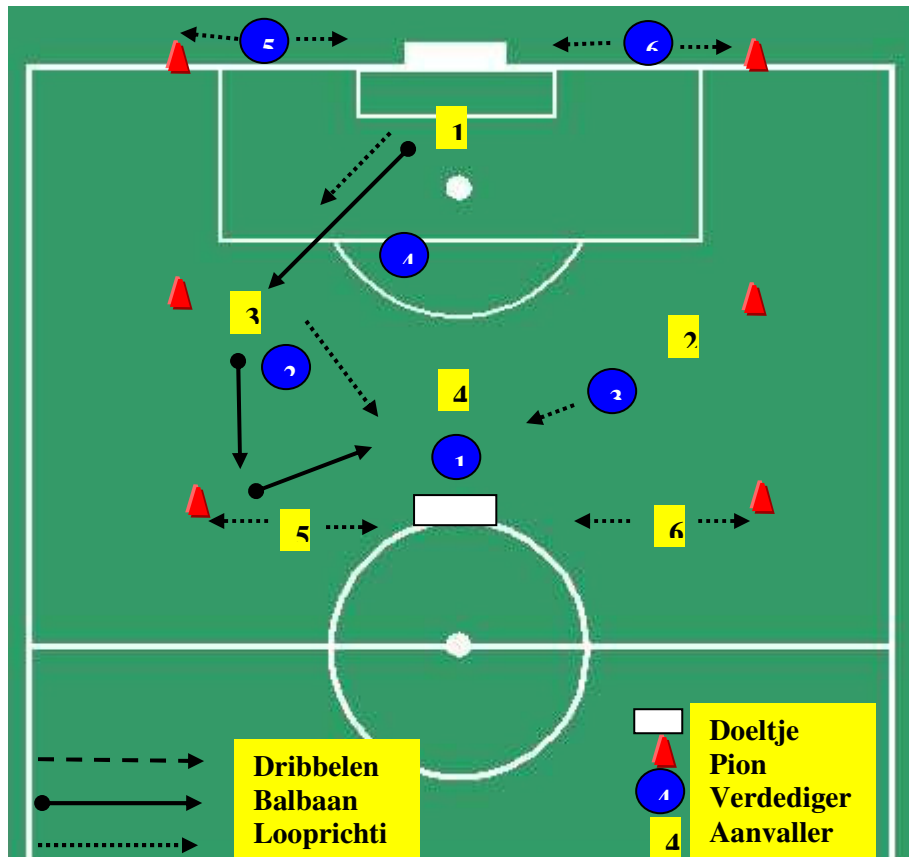
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start.
De snelheid van de bal opvoeren
Bespeel de ruimte
Maak de individuele actie als er rugdekking is
Houdt het speelveld breed in de aanval

Materiaal
Minimaal 1 bal
Minimaal vier pilonnen/doppen
Vier overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 9

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling:	4 tegen 4 vanuit de basisformatie met twee extra aanspeelpunten
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 10 spelers, maximaal 14 spelers



Inhoud
Nr 1 heeft drie afspelmogelijkheden Hier kan zich al het positiespel 3 - 1 voordoen Bij nr 2 en 3 moeten opendraaien om een passeeractie te ondernemen. Alleen passeren wanneer nr 1 rugdekking geeft. Nr 3 speelt nr 5 aan die achter de doellijn zich aanbied. Deze geeft een voorop de inkomende spelers

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten Men moet één doeltjes verdedigen en op één doeltjes aanvallen Steeds vanuit het midden van het veld starten Wanneer speelt schuiven de blauwe verdedigers op richting van de bal. Nr moet het veld groot en breed houden Aanvallen betekent veld groot maken Verdedigen betekent de ruimte klein maken Spelers achter de doellijn moeten actief meedoen

Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start. In het midden starten waardoor er ruimte ontstaat om te kunnen spelen Bij balbezit de ruimte groot en breed houden Bij balverlies de directe weg naar het doel afsluiten

Materiaal
Minimaal 1 bal Minimaal zes pilonnen/doppen Minimaal 2 F-doeltjes, wanneer deze niet beschikbaar zijn dan de grootste pilonnen gebruiken Zes overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 10

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling:	Partijspel eilanden voetbal
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 10 spelers, maximaal 14 spelers



Inhoud
Er wordt op balbezit gespeeld. Men kan alleen maar scoren wanneer de bal in één van de twee vierkanten worden gespeeld
Een medespeler mag het vierkant betreden om de bal te ontvangen hetgeen een doelpunt oplevert.
Het doel is snelle balverplaatsingen en dat men de ruimte bespeeld
Tweede element is de omschakeling van balbezit en balverlies en omgekeerd (v.a. C leeftijd)

Opbouw van de oefenvorm
Er moet op balbezit worden gespeeld. Men mag niet door de twee vierkanten heenlopen en er ook niet verdedigen
Wanneer speelt schuiven de blauwe verdedigers op in de richting van de bal.
Nr komt in de bal en kan de bal in het vierkant spelen. Wanneer het vierkant inkomt en de bal onderschept is het een doelpunt
Verdedigen betekent de ruimte klein maken

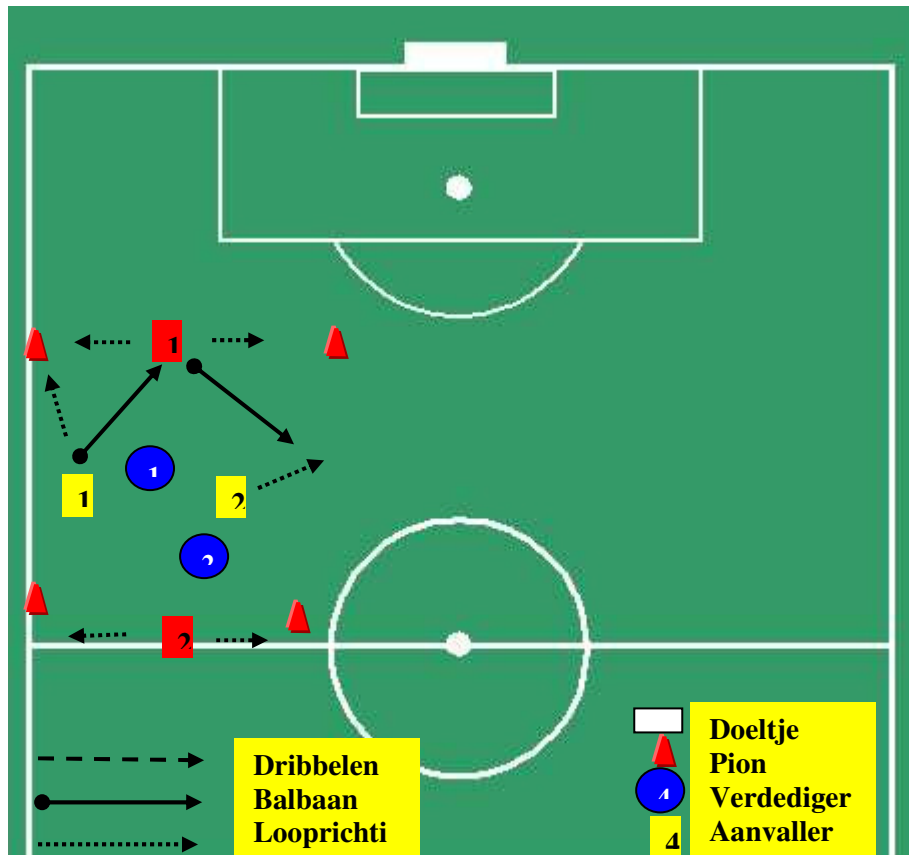
Coaching
Bij balbezit de ruimte groot en breed houden
Bij balverlies de directe weg naar het doel afsluiten
Zorg dat je zodanig positie kiest dat het vierkant in kan lopen om de bal te ontvangen en zodoende te scoren. Na een score direct verder gaan

Materiaal
Minimaal 1 bal
Minimaal twaalf pilonnen/doppen
Zes overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 11

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling:	2 tegen 2 met twee extra aanspeelpunten
Voor wie:	Vanaf E-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 8 spelers



Inhoud
De "gele" Nrs 1 en 2 spelen tegen de "blauwe" De "rode" Nrs 1 en 2 met beiden samen
De "rode" moeten aan de zijkant blijven en zich steeds zodanig opstellen dat zij aanspeelbaar zijn.
De "rode" spelers mogen niet samenspelen
Bij balbezit wordt er dus 4 tegen 2 gespeeld

Opbouw van de oefenvorm
De "gele" Nrs 1 en 2 beginnen in balbezit en spelen samen met de "rode" Nrs 1 en 2
Bij balverlies moet men direct omschakelen om weer in balbezit te komen
Na verloop van tijd wordt er van taak gewisseld
Aanvallen betekent veld groot maken
Verdedigen betekent de ruimte klein maken
Spelers aan de zijlijn moeten actief meedoen

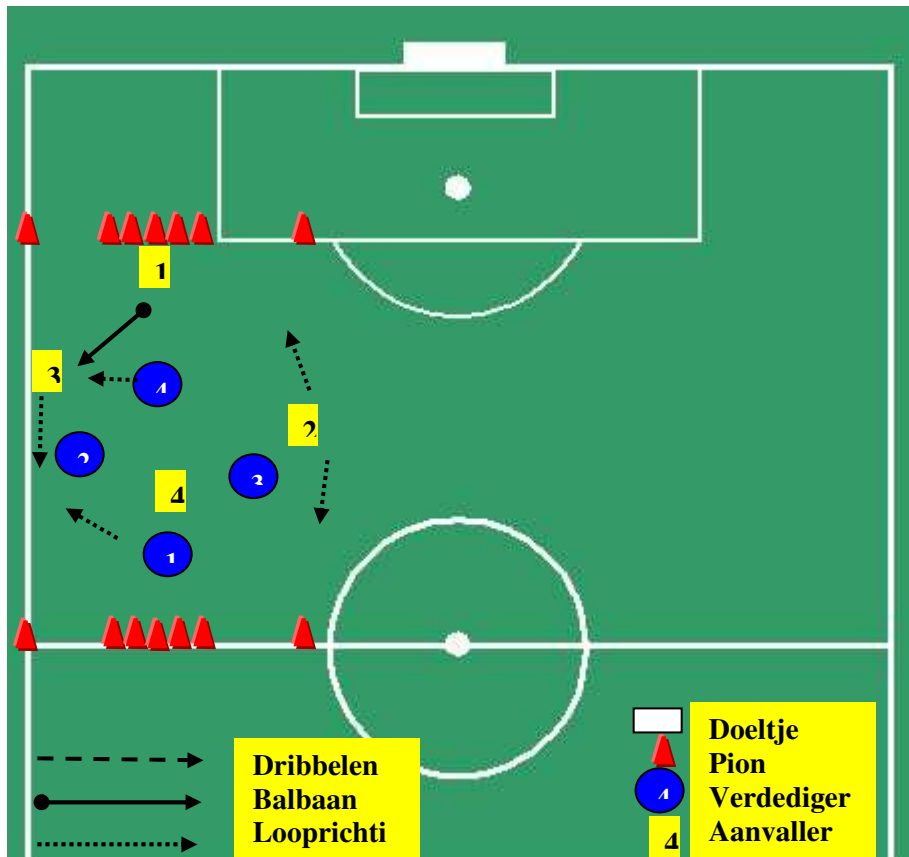
Coaching
Bij balbezit niet tekort op elkaar spelen omdat dit makkelijk te verdedigen is
De spelers aan de zijkant moeten gestimuleerd worden om zich constant aan te bieden. Zij moeten zich dus constant aan de positie van de bal aanpassen. Zij bepalen uiteindelijk het succes van het positiespel

Materiaal
Minimaal 1 bal
Minimaal vier pilonnen/doppen
Twee "gele" overgooiers
Twee "blauwe" overgooiers
Twee "rode" overgooiers
Een tweetal kan ook zonder overgooier spelen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 12

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling:	Het spelen van het 4 tegen 4 vanuit de basisformatie met pilonnen als doel
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers, maximaal 10 spelers



Inhoud
Nr 1 heeft drie afspelmogelijkheden Hier kan zich al het positiespel 3 - 1 voordoen Bij nr 2 en 3 moeten opendraaien om een passeeractie te ondernemen. Alleen passeren wanneer nr 1 rugdekking geeft Wanneer men scoort op de pilonnen dan een pilon meenemen en naast je eigen pilonnen zetten

Opbouw van de oefenvorm
Eerst de basisformatie neerzetten Men moet één doeltjes verdedigen en op één doeltjes aanvallen Steeds vanuit het midden van het veld starten Wanneer speelt schuiven de blauwe verdedigers op richting van de bal. Nr moet het veld groot en breed houden Aanvallen betekent veld groot maken Verdedigen betekent de ruimte klein maken Wanneer je scoort wordt het moeilijker op te scoren

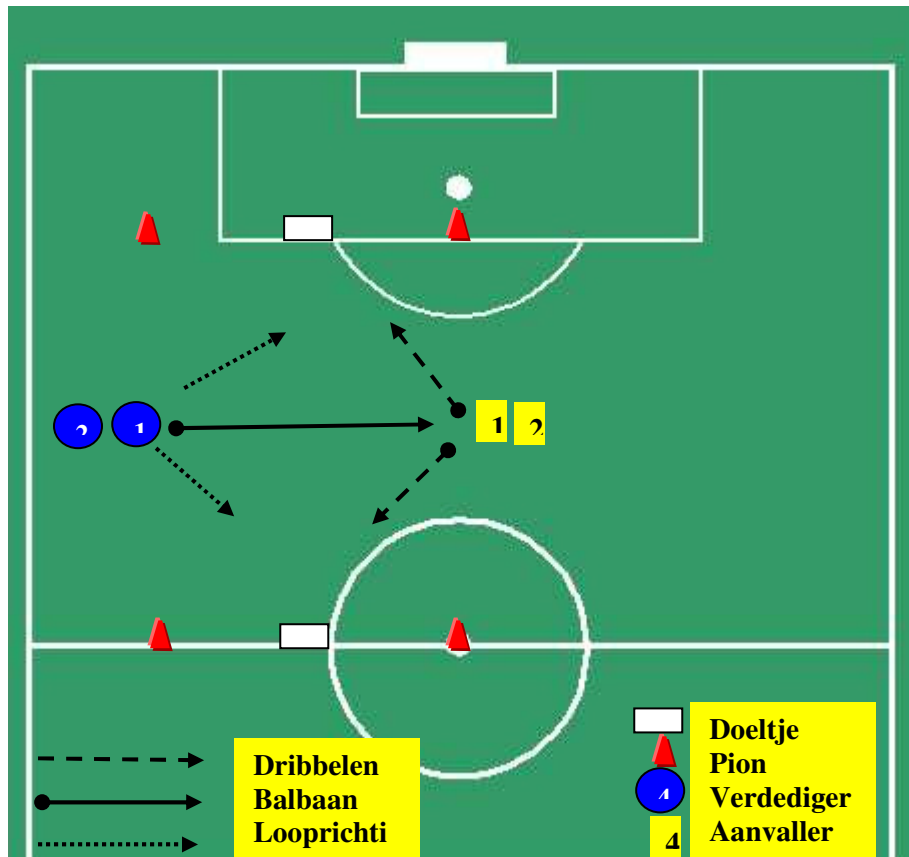
Coaching
Opletten dat men steeds uit de basisformatie start. In het midden starten waardoor er ruimte ontstaat om te kunnen spelen Bij balbezit de ruimte groot en breed houden Bij balverlies de directe weg naar het doel afsluiten De trainer kan gemakkelijk de stand zien

Materiaal
Minimaal 1 bal Minimaal vier pilonnen/doppen De grootste pilonnen gebruiken om een doeltje te maken. We zetten er vijf naast elkaar We hebben tien grote pilonnen nodig Vier overgooiers

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 13

Thema:	Partij- en positiespelen
Doelstelling:	Het spelen van 1 tegen 1 op twee doeltjes
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 4 spelers, maximaal 10 spelers



Inhoud
Nr 1 verdediger speelt de bal naar Nr 1 aanvaller.
Nr 1 aanvaller maakt een schijnactie en gaat naar een doeltje links of rechts om te scoren
Nr 1 verdediger probeert dit te voorkomen
Wanneer de aanval is afgeslagen of er is gescoord, wisselen van plaats

Opbouw van de oefenvorm
Steeds vanuit het midden van het veld starten
De verdediger moet tussen het doeltje en de aanvaller komen
Mogelijk een aanval op de bal doen
De aanvaller moet snelheid maken en houden om tot scoren te komen
De verdediger moet trachten om de snelheid van de aanvaller eruit te halen
Wordt er teveel gescoord mogelijk om de afstand van de breedte van het veld te vergroten

Coaching
De bal moet niet te langzaam worden ingespeeld. Dit is overigens voor de verdediger wel handig en slim
Misleid je verdediger door een lichaamschijnbeweging
Kom zo snel mogelijk tot scoren

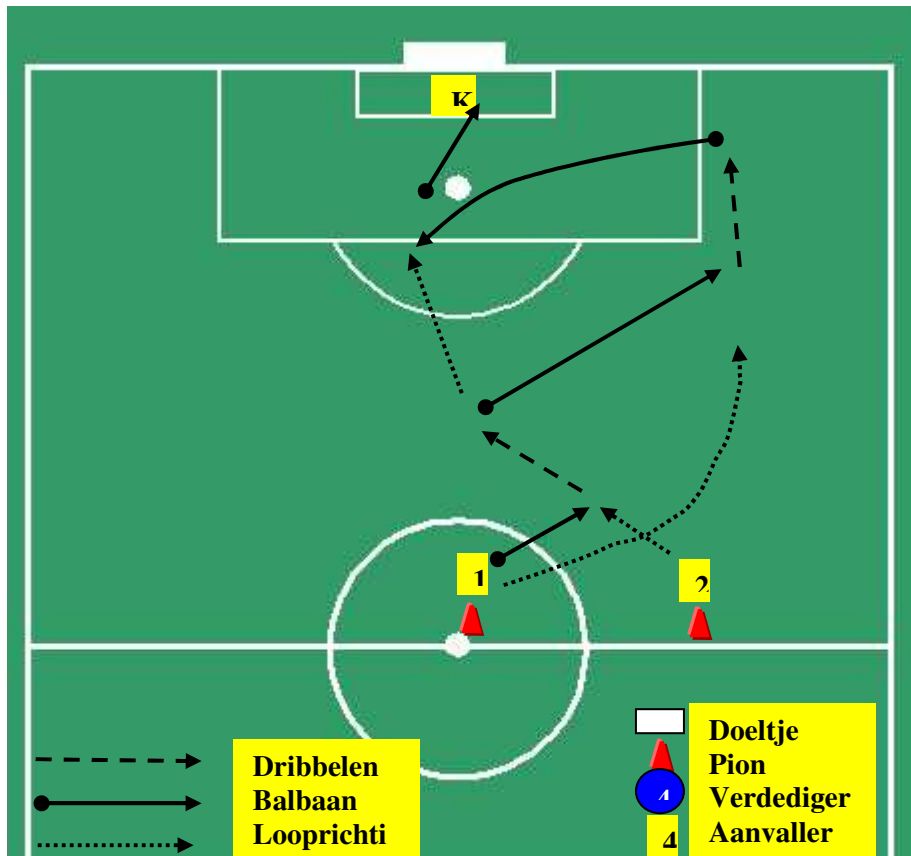
Materiaal
Tweeallen één bal
Minimaal zes pilonnen/doppen
Minimaal 2 kleine doeltjes, wanneer deze niet beschikbaar zijn dan de grootste pilonnen gebruiken
Vier overgooiers

Combinatievormen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 1

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Combinatievorm met tweetallen met afwerken op het doel
Voor wie:	Vanaf E-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 9 spelers



1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1
1
K

Inhoud
Nr 1 speelt de bal in naar nr 2. Nr 1 maakt voor zichzelf ruimte om achterlangs te sprinten
Nr 2 dribbelt met de bal door en kijkt over zijn schouder of hij nr 1 ziet. Nr 1 vraagt om de bal
Vervolgens speelt nr 2 een schuine pass naar nr 1
Net voor de voorzet draait nr 1 in om goed te kunnen zien waar zijn "maatje" loopt.
Nr 2 komt tot afwerken
Beide wisselen van functie

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen maken. Spelers bij de pilon bij nr 1 hebben balbezit
Eerst zelf voordoen waarbij men de positie van nr 2 inneemt
Nr 2 start met de oefening. Hij vraagt door zijn loopactie om de bal
De trainer kan als verdediger optreden om het plaatje te verduidelijken. Uiteraard passieve weerstand

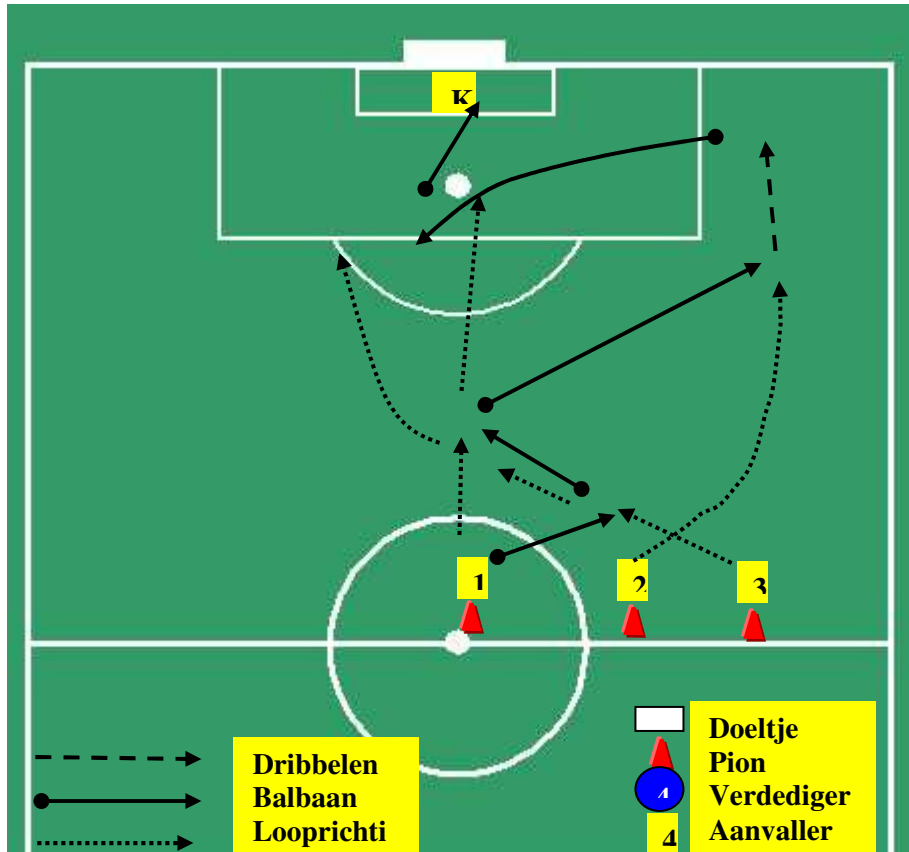
Coaching
Nr 1 speel niet de eerste bal te diep. Want dan kan men er niet overheen sprinten.
Nr 2 hou je medespeler in de gaten wanneer hij je passeert dan pas spelen.
Wanneer je de voorzet geef, draai je lichaam in voor het overzicht en de goede voorzet
Geef de voorzet ook met je chocolade been

Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal twee pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 2

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Combinatievorm met drietallen met afwerken op het doel
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 13 spelers



Inhoud
Nr 1 speelt de bal in naar nr 3. Nr 3 maakt voor nr 2 ruimte om achterlangs te sprinten
Nr 3 speelt bal in een rechte lijn en maakt zoende weer ruimte voor zichzelf
Nr 1 passt de bal op de sprintende speler nr 2
Nr 2 draait in en geeft een voorzet
Nr 1 gaat naar de 1e paal en nr 3 gaat naar de 2e paal
De nrs 1 en 3 moeten gestaffeld lopen

Opbouw van de oefenvorm
Drietallen maken. Spelers bij de pilon bij nr 1 hebben balbezit
Eerst zelf voordoen waarbij men de positie van nr 3 inneemt
Nr 3 start met de oefening. Hij vraagt door zijn loopactie om de bal
De trainer kan als verdediger optreden om het plaatje te verduidelijken. Uiteraard passieve weerstand

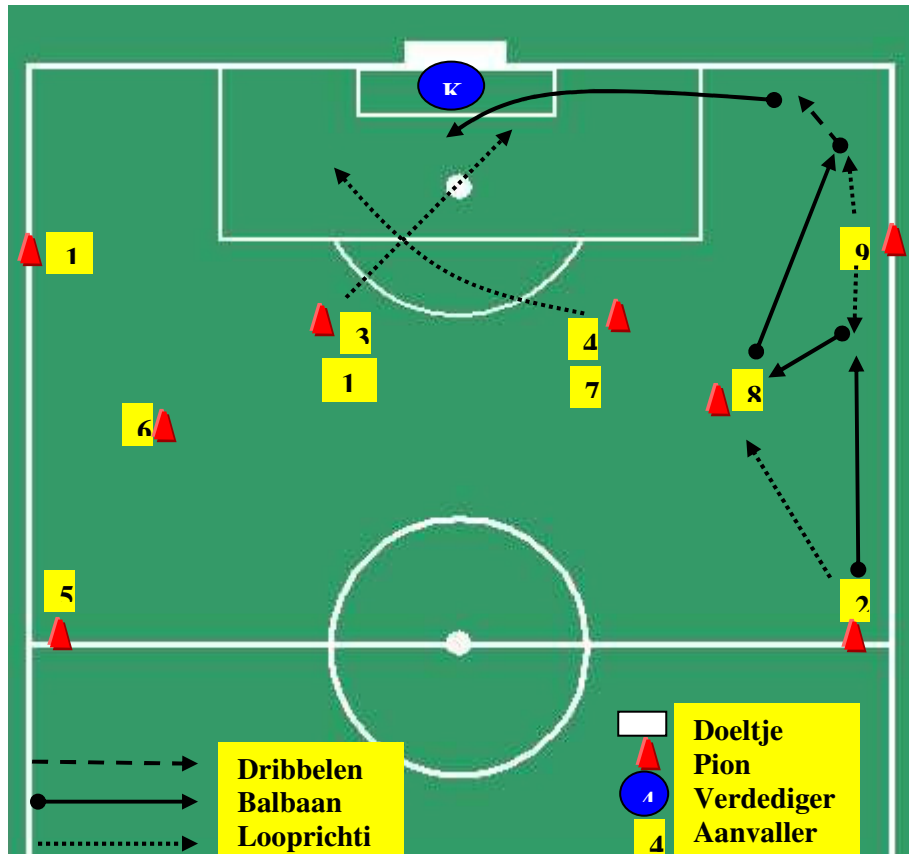
Coaching
Nr 1 speel niet de eerste bal te diep. Want dan kan er niet overheen sprinten.
Nr 3 speel de bal wat schuin om voor jezelf ruimte te creëren
Bij de voorzet je lichaam goed indraaien
Wanneer degene bij de 1e paal de bal mist, kan de andere hem nog altijd scoren
Aanvallers niet te dicht op elkaar spelen

Materiaal
Drietallen één bal
Minimaal drie pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 3

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Combinatievorm over de vleugel met afwerken op het doel
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Eén elftal met één keeper



Inhoud
Nr 9 maakt een voorbeweging en komt vervolgens in de bal
Nr 2 speelt nr 9 aan. Deze legt de bal schuin weg naar nr 8. Deze speelt hem vervolgens in de loop mee op nr 9
De spitsen nr 3 en nr 4 kruisen waarbij nr 3 voorrang heeft.
Zowel over de rechter als de linker zijde spelen
Eerst rechts en daarna rechts aanvallen

Opbouw van de oefenvorm
De nrs 2 en 5 zijn in balbezit
Men draait door van nr 2, nr 8 en nr 9
Nr 9 zorgt dat hij de bal meeneemt
Centrum spelers zijn de nrs 3, 4, 7 en 10
De spitsen wisselen regelmatig van positie
De start kan ook zijn dat de keeper de bal uittrapt
Hij ontvangt hem mogelijk van rechts waarna hij hem aan de linkerkant speelt
Men zou er ook een verdediger bij kunnen plaatsen hiervoor nr 3 en nr 4 gebruiken

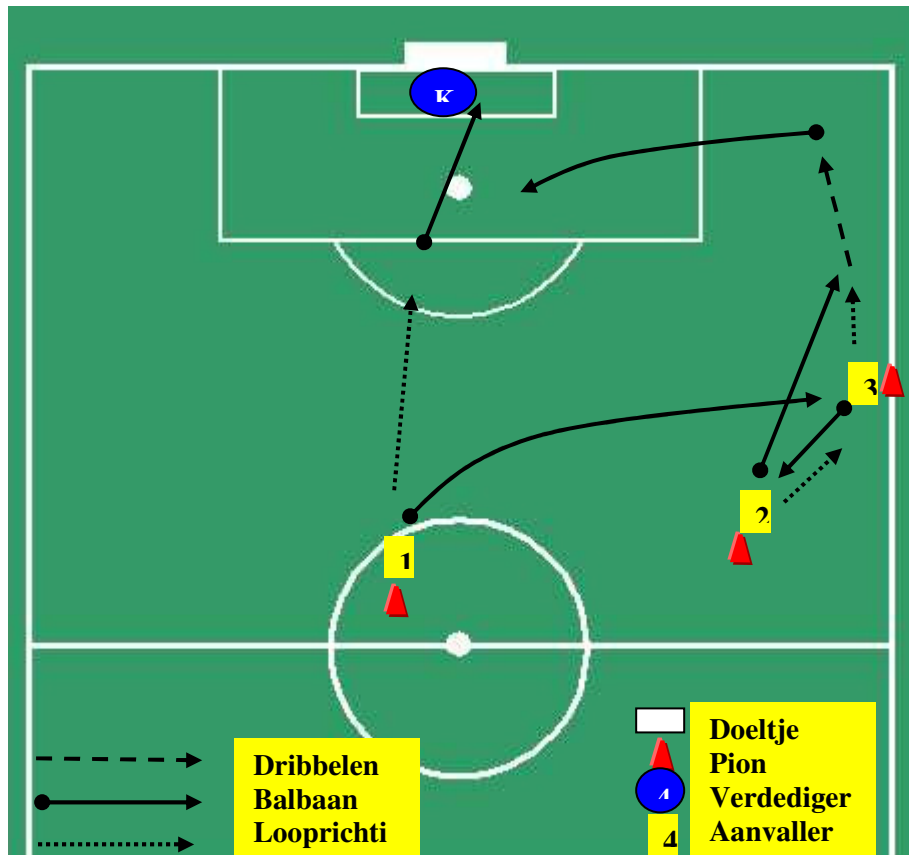
Coaching
Eerst de voorbeweging maken en dan pas in de bal komen.
Aangeven wanneer de centrale spelers moeten starten. Namelijk als de bal hen passeert
Dit kan een goede teamtraining zijn.
Let op als je er verdediger bijplaatst, nl één verdediger is vaak meer mans dan drie aanvallers. Welk doel streef je naar

Materiaal
Minimaal 4 ballen
Minimaal 8 pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 4

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Combinatievorm met tweetallen met afwerken op het doel
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 13 spelers



Inhoud
Nr 1 geeft een lange trap op nr 3
Nr 3 neemt de bal aan en speelt hem op nr 2
Nr 2 geeft de bal mee met nr 3
Nr 3 draait in en geeft een voorzet
Nr 1 is mee opgekomen en scoort op doel

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen maken. Spelers met bal bij nr 1
De andere spelers bij nr 2, waarbij er één speler doorschuift naar nr 3
We draaien door van nr 1 naar nr 2 en naar nr 3
We kunnen de bal over de grond spelen en door de lucht
De afstanden kunnen we eveneens aanpassen
Wanneer er geen keeper beschikbaar is dan schuift nr 1 na geschoten te hebben op het doel

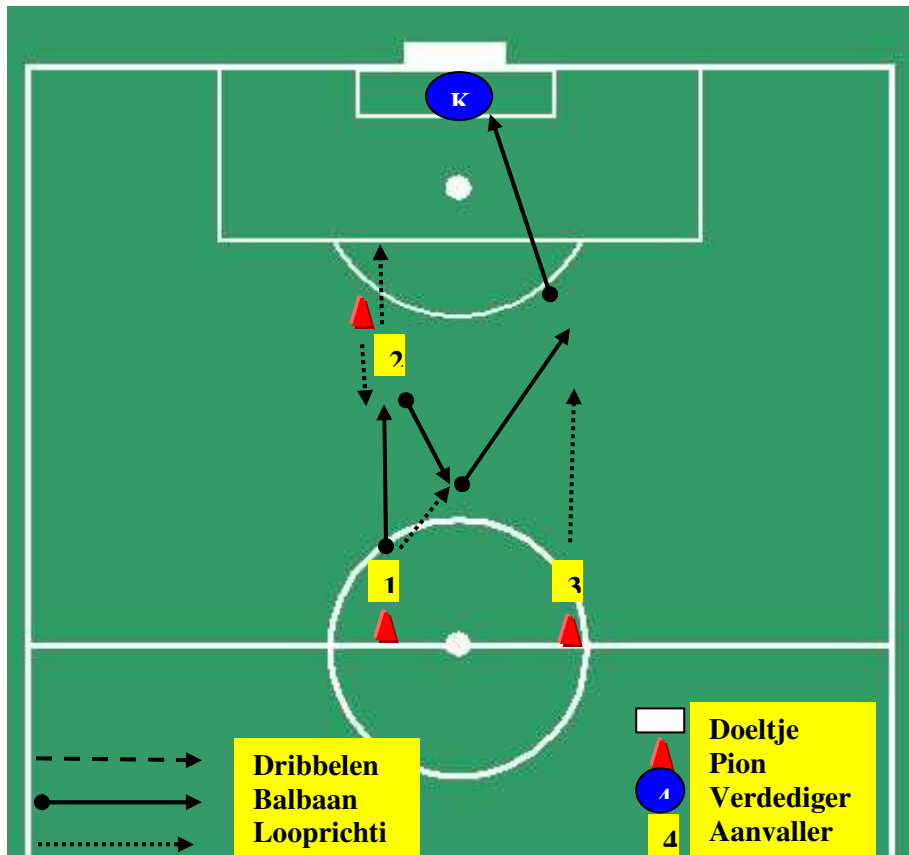
Coaching
Nr 1 moet de bal op de "stropdas" van nr 3 spelen. Eventueel direct terugleggen op nr 2
Bij de voorzet je lichaam goed indraaien
De aanvaller moet achter de bal blijven, waardoor hij nooit buitenspel kan lopen en hij kan eventueel versnellen om in de bal te komen.

Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal drie pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 5

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Aanspelen van een diepe spits en meegeven aan een middenvelder
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 13 spelers



Inhoud
Nr 2 maakt eerst diepte en komt vervolgens in de bal
Nr 1 speelt de bal op nr 2 die hem schuin terug vraagt
Inmiddels is nr 3 opgekomen om de bal te ontvangen
Nr 2 speelt de bal in de loop van nr 3 die vervolgens tot afwerken komt

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen maken. Spelers met bal bij nr 1
De andere spelers bij nr 3, waarbij er één speler doorschuift naar nr 2
We draaien door van nr 1 naar nr 2 en naar nr 3
De afstanden kunnen we eveneens aanpassen
Wanneer er geen keeper beschikbaar is dan schuift nr 3 na geschoten te hebben op het doel
Bij nr 2 kan eventueel een verdediger geplaatst worden dan zou deze nr 2A kunnen krijgen

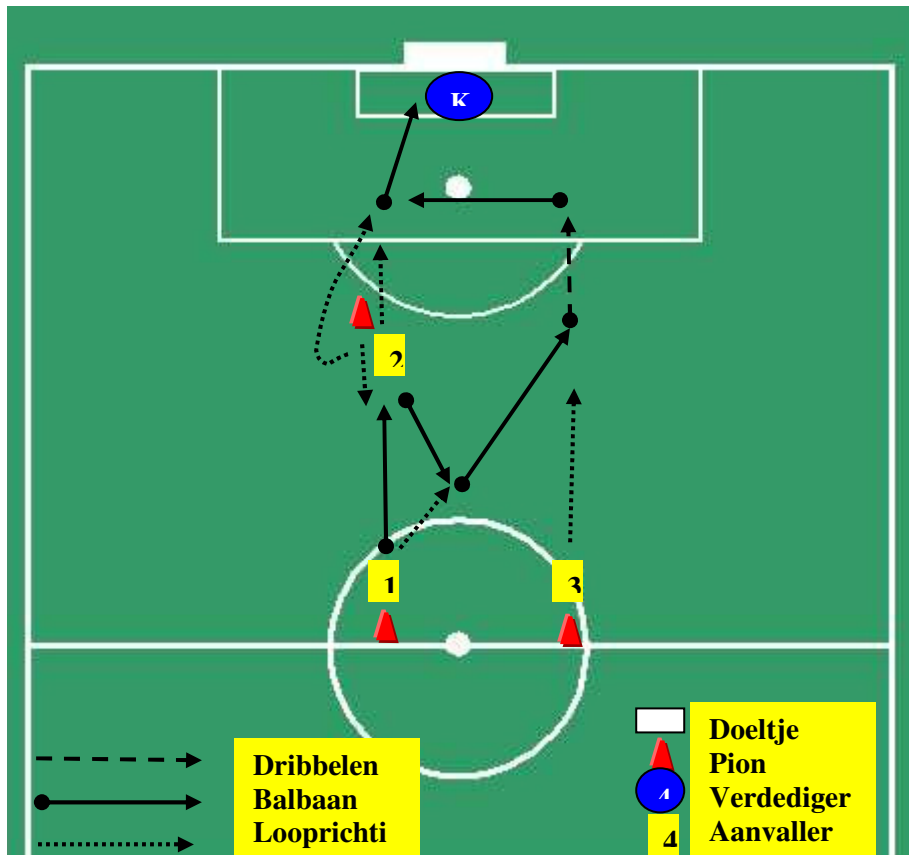
Coaching
Nr 2 moet eerst diepte maken om los te komen van een denkbeeldige tegenstander
Nr 1 bepaalt de richting waarop gespeeld wordt door de inspeelpass
Nr 3 moet zorgen dat hij niet buitenspel komt te staan omdat hij te vroeg is gestart

Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal drie pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 6

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Aanspelen van een diepe spits waarna de diepe spits tot afronden komt
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 13 spelers



Inhoud
Nr 2 maakt eerst diepte en komt vervolgens in de bal
Nr 1 speelt de bal op nr 2 die hem schuin terug vraagt
Inmiddels is nr 3 opgekomen om de bal te ontvangen
Nr 2 speelt de bal in de loop van nr 3, die hem vervolgens breed legt op nr 2 die tot scoren komt

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen maken. Spelers met bal bij nr 1
De andere spelers bij nr 3, waarbij er één speler doorschuift naar nr 2
We draaien door van nr 1 naar nr 2 en naar nr 3
De afstanden kunnen we eveneens aanpassen
Wanneer er geen keeper beschikbaar is dan schuift nr 2 na geschoten te hebben op het doel
Bij nr 2 kan eventueel een verdediger geplaatst worden dan zou deze nr 2A kunnen krijgen

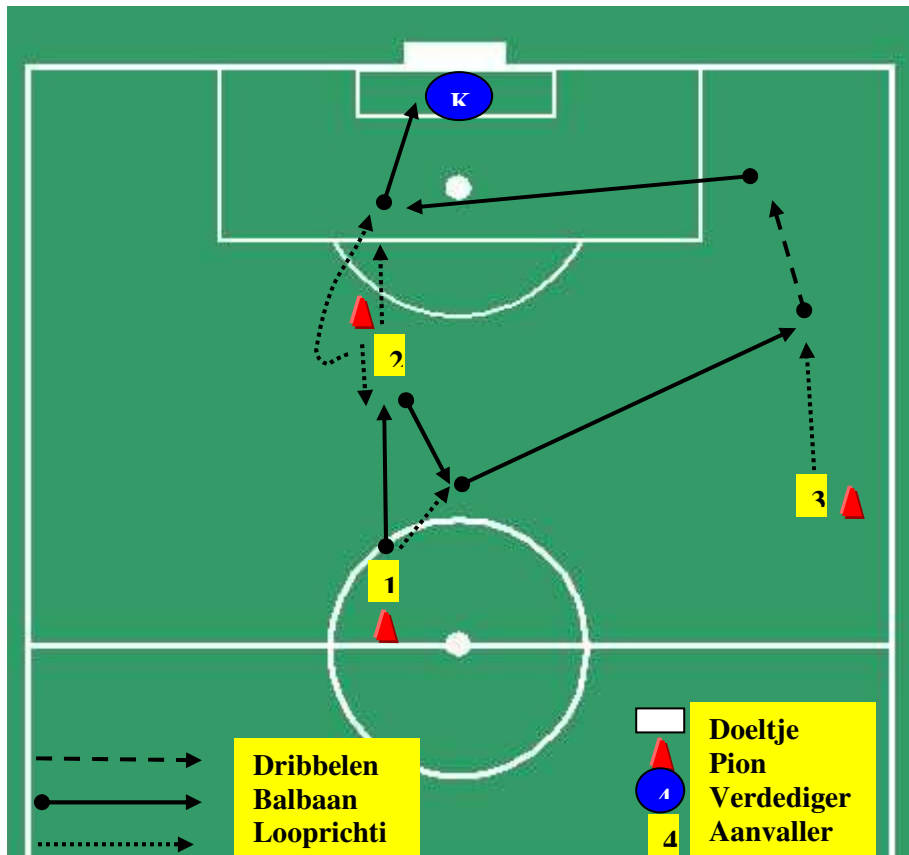
Coaching
Nr 2 moet eerst diepte maken om los te komen van een denkbeeldige tegenstander
Nr 1 bepaalt de richting waarop gespeeld wordt door de inspeelpass
Nr 3 moet zorgen dat hij niet buitenspel komt te staan omdat hij te vroeg is gestart
Nr 2 zodanig positie kiezen dat hij achter de bal blijft om tot afwerken te komen

Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal drie pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 7

Thema:	Combinatievormen
Doelstelling:	Aanspelen van een diepe spits gevolgd door een voorzet van de vleugel
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers, maximaal 13 spelers



Inhoud
Nr 2 maakt eerst diepte en komt vervolgens in de bal
Nr 1 speelt de bal op nr 2 die hem schuin terug vraagt
Inmiddels is nr 3 opgekomen om de bal te ontvangen
Nr 2 speelt de bal op nr 3 op de vleugel, deze dribbelt door en geeft een voorzet op nr 2 die tot afwerking komt

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen maken. Spelers met bal bij nr 1
De andere spelers bij nr 3, waarbij er één speler doorschuift naar nr 2
We draaien door van nr 1 naar nr 2 en naar nr 3
De afstanden kunnen we eveneens aanpassen
Wanneer er geen keeper beschikbaar is dan schuift nr 2 na geschoten te hebben op het doel
Bij nr 2 kan eventueel een verdediger geplaatst worden dan zou deze nr 2A kunnen krijgen

Coaching
Nr 2 moet eerst diepte maken om los te komen van een denkbeeldige tegenstander
Nr 1 bepaalt de richting waarop gespeeld wordt door de inspeelpass
Nr 3 moet zorgen dat hij niet buitenspel komt te staan omdat hij te vroeg is gestart
Nr 2 zodanig positie kiezen dat hij achter de bal blijft om tot afwerken te komen

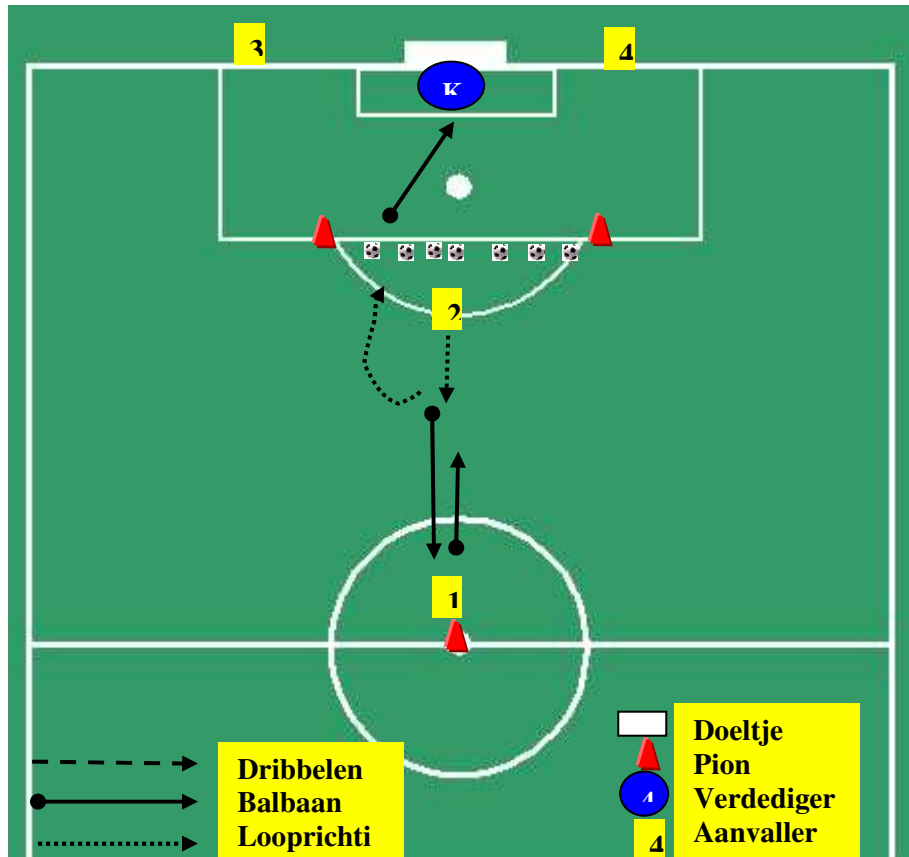
Materiaal
Tweetallen één bal
Minimaal drie pilonnen/doppen
Een groot doel

Specifieke trainingen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 1

Thema:	Afwerkvormen
Doelstelling:	Afwerken op doel (Spitsentraining)
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 2 spelers en één keeper



Inhoud
Nr 1 geeft een passje op nr 2
Nr 2 komt in de bal en past hem terug
Vervolgens draait hij zich om en schiet de dichtstbijzijnde bal op het doel
Dit herhalen tot hij alle ballen in het doel heeft geschoten

Opbouw van de oefenvorm
Zeven ballen op een rij leggen
De spelers 3 en 4 zorgen dat de ballen weer terug worden gelegd
Degene die aan het schieten is, moet constant in beweging blijven
Eventueel aanmoedigen dat hij ondanks de vermoeidheid doorgaat
Verbetering van de mentaliteit
Nr 1 geeft kortere en langere passen

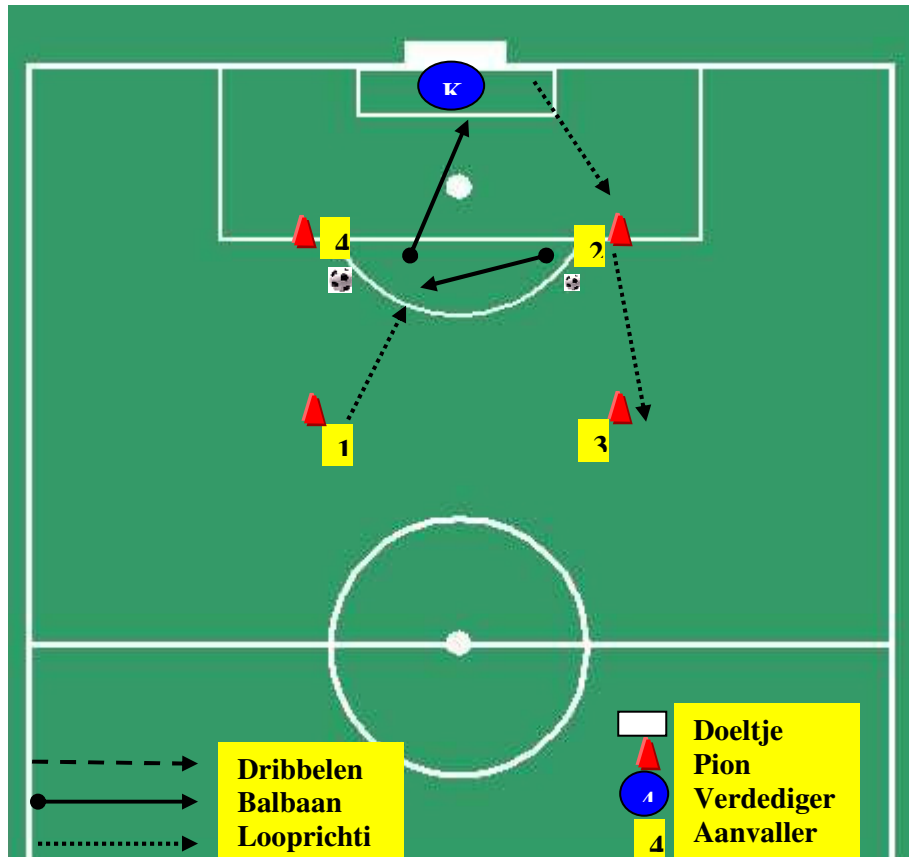
Coaching
Door blijven bewegen
Lichaam over de bal wanneer je schiet
Aanmoedigen om door te gaan
Kaatser geef ook eens een korte bal

Materiaal
Minimaal 7 ballen
Minimaal drie pilonnen/doppen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 2

Thema:	Afwerkvormen
Doelstelling:	Afwerken op doel met de volle wreef
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 4 spelers en één keeper



Inhoud
Nr 1 loopt en vraagt hierdoor om de bal
Nr 2 geeft een passje op nr 1
Vervolgens schiet nr 1 op het doel
Na deze actie wordt er van de andere kant gewerkt dus nr 3 en nr 4
Spelers blijven buiten het vierkant waardoor men elkaar niet in de weg loopt
Men moet recht in de bal lopen dus niet om het chocoladebeen, dus met beide benen schieten

Opbouw van de oefenvorm
Spelers over de vier pilonnen verdelen
De spelers 2 en 4 zijn in balbezit
Spelers gaan van nr 1 naar nr 2, naar nr 3 en daarna naar nr 4
Wanneer er te kort spelers bij een pilon staan even wachten of de zaak opnieuw organiseren

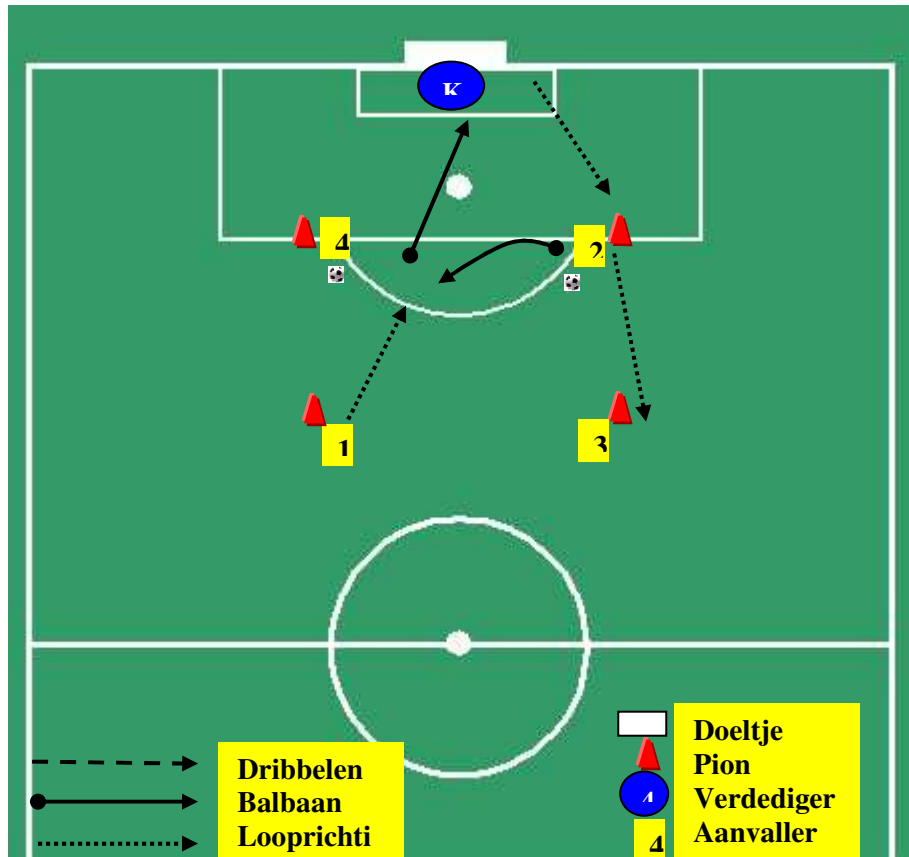
Coaching
Bal schuin terug spelen. Niet te ver terug want dan gebruikt men het chocoladebeen niet
Opletten dat men niet te vlot achter elkaar speelt waardoor men de keeper hindert en mogelijk een bal tegen het lichaam aankrijgt

Materiaal
Tweeallen één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 3

Thema:	Afwerkvormen
Doelstelling:	Afwerken op doel met een dropkick of volley
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 4 spelers en één keeper



Inhoud
Nr 1 loopt en vraagt hierdoor om de bal
Nr 2 gooit de bal onderhands naar nr 1
Vervolgens schiet nr 1 op het doel
Na deze actie wordt er van de andere kant gewerkt dus nr 3 en nr 4
Spelers blijven buiten het vierkant waardoor men elkaar niet in de weg loopt
Men moet recht in de bal lopen dus niet om het chocolatebeen, dus met beide benen schieten

Opbouw van de oefenvorm
Spelers over de vier pilonnen verdelen
De spelers 2 en 4 zijn in balbezit
Spelers gaan van nr 1 naar nr 2, naar nr 3 en daarna naar nr 4
Wanneer er te kort spelers bij een pilon staan even wachten of de zaak opnieuw organiseren
De techniek van de dropkick en volley voordoen

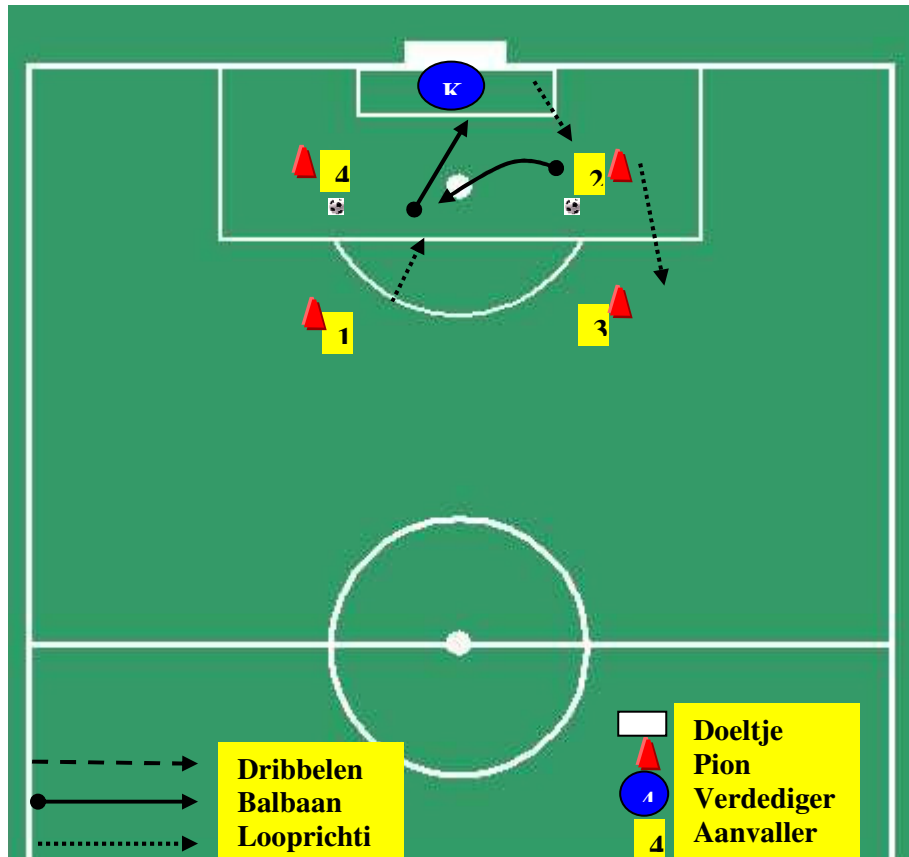
Coaching
Nr 1 moet doorbewegen en daarna wordt de bal onderhands aangegooid door nr 2
De bal niet hoog opgooien
Opletten dat men niet te vlot achter elkaar speelt waardoor men de keeper hindert en mogelijk een bal tegen het lichaam aankrijgt

Materiaal
Tweeallen één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 4

Thema:	Afwerkvormen
Doelstelling:	Afwerken op doel met koppen
Voor wie:	Vanaf D-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 4 spelers en één keeper



Inhoud
Nr 1 loopt en vraagt hierdoor om de bal
Nr 2 gooit de bal onderhands naar nr 1
Vervolgens kopt nr 1 op het doel
Na deze actie wordt er van de andere kant gewerkt dus nr 3 en nr 4
Spelers blijven buiten het vierkant waardoor men elkaar niet in de weg loopt
Men moet recht in de bal lopen dus niet om het chocoladebeen, dus met beide benen schieten

Opbouw van de oefenvorm
Spelers over de vier pilonnen verdelen
De spelers 2 en 4 zijn in balbezit
Spelers gaan van nr 1 naar nr 2, naar nr 3 en daarna naar nr 4
Wanneer er te kort spelers bij een pilon staan even wachten of de zaak opnieuw organiseren
De techniek van het koppen voordoen

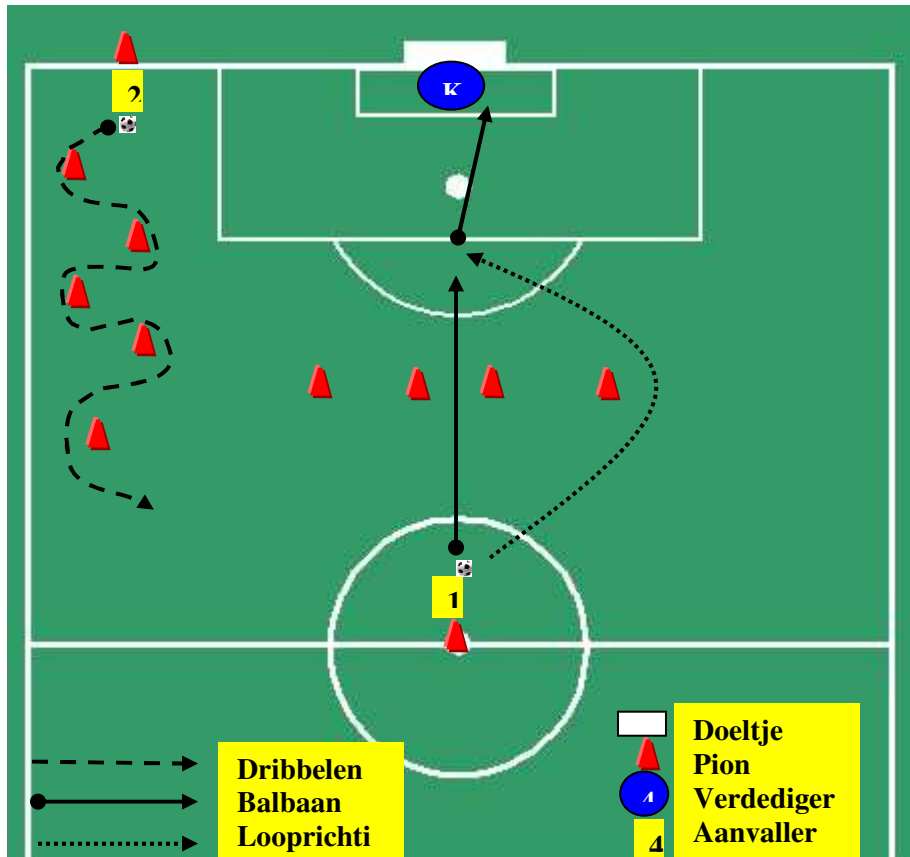
Coaching
Nr 1 moet doorbewegen en daarna wordt de bal onderhands aangegooid door nr 2
De bal niet hoog opgooien
Opletten dat men niet te vlot achter elkaar speelt waardoor men de keeper hindert en mogelijk een bal tegen het lichaam aankrijgt
Niet draaien met het hoofd. Gewoon recht-door bewegen en in de verste hoek koppen

Materiaal
Tweeallen één bal
Minimaal vier pilonnen/doppen
Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 5

Thema:	Afwerkvormen
Doelstelling:	Balsnelheid aanpassen en afwerken op doel op terugweg technische vorm
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Maximaal 8 spelers en één keeper



Inhoud
Nr 1 geeft een pass voor zichzelf. In eerste zuider mikken en vervolgens dat de balsnelheid goed is.
Nr 1 sprint om de buitenste pilon heen en schiet vervolgens op het doel
Nr 2 start met het dribbelen van de bal om de pilonnen en sluit vervolgens acht nr 1 aan

Opbouw van de oefenvorm
De spelers verdelen over nr 1 en nr 2
Alle spelers zijn in balbezit
Degene die gepast heeft moet snel om de buitenste pilon heen sprinten en vervolgens tot scoren komen.
Eventueel aanmoedigen dat hij ondanks de vermoeidheid doorgaat
Verbetering van de mentaliteit
Bij nr 2 zal op de juiste uitvoering gelet moeten worden. Pilonnen zijn denkbeeldige tegenstanders

Coaching
Eerst zuiver mikken en ga recht achter het poortje staan die door de binnenste pilonnen wordt gemaakt.
Denk aan de balsnelheid
Je mag zowel aan de linker kant als de rechter kant sprinten.
Bij het dribbelen scherm de bal af van de pilon dit is een denkbeeldige tegenstander

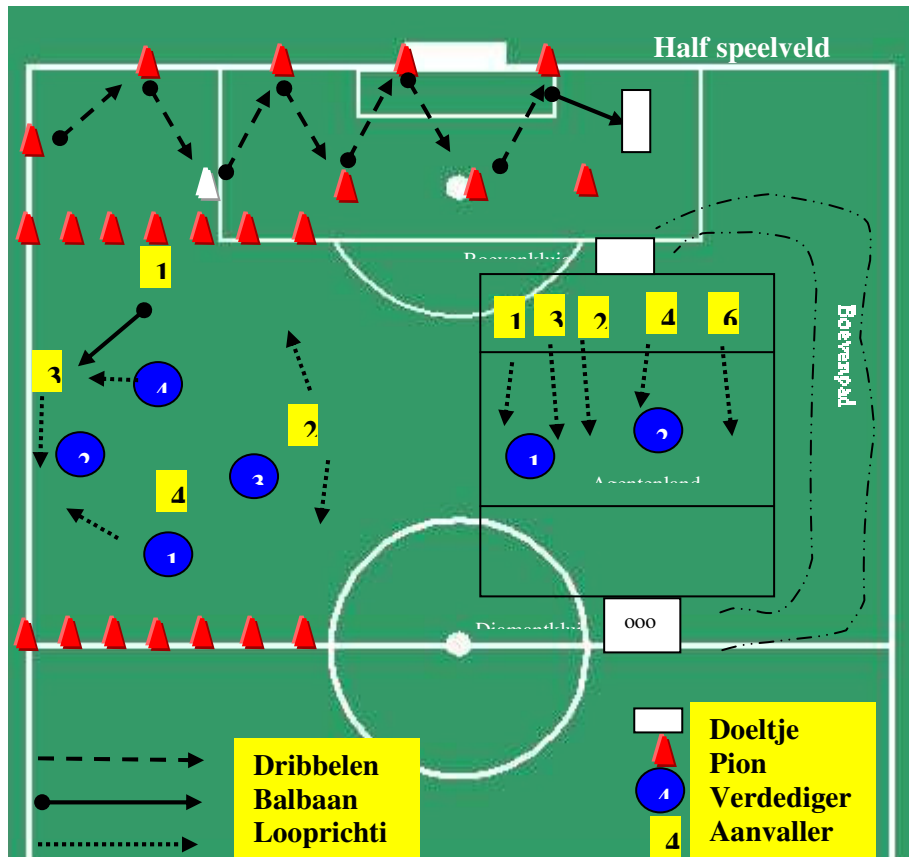
Materiaal
Iedere speler één bal
Minimaal tien pilonnen/doppen

Circuittrainingen

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 1

Thema:	Circuittraining nummer 1
Doelstelling:	4 tegen 4 met pilonnen, balvaardigheid en diamantenroof
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 18 spelers



Inhoud
4 tegen 4 met 6 pilonnen
Balvaardigheid
Diamantenroof
Op andere speelhelft
4 tegen 4 basisvorm
Mikken op pilonnen
2 tegen 2 (tweemaal)

Opbouw van de oefenvorm
Bij elke vorm staat een spelbegeleider
Deze legt het spel uit en doet het eventueel even voor
De trainer houdt de tijd in de gaten en er wordt centraal doorgewisseld

Coaching
Technische en tactische aanwijzingen geven
Maar vooral de kinderen stimuleren

Materiaal
Alle aanwezige doppen
17 ballen
14 overgooiers
16 pilonnen
Veel verschillende soorten ballen
4 E/F doeltjes
1 grote bal
1 dobbelsteen (foam)

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 1a

Thema:	Circuittraining nummer 1
Doelstelling:	4 tegen 4 met pilonnen, balvaardigheid en diamantenroof
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 18 spelers

4 tegen 4 met pilonnen
Partijvorm 4 tegen 4. Er kan gescoord worden door en pilon te raken. De pilonnen zijn verdeeld over de doellijn. Je kan er ook een niemandsland creëren waar vanaf gescoord mag worden.

Opbouw van de oefenvorm
Makkelijk maken: Meer pilonnen op de doellijn, grotere pilonnen gebruiken, een neutraal vaak toepassen
Moeilijker maken: Minder pilonnen op de doellijn, kleinere pilonnen gebruiken, een kleinere bal gebruiken of men mag alleen maar scoren met het chocoladebeen

Balvaardigheid
Alle spelers zijn in balbezit. Wanneer de eerste speler bij de derde pilon is, gaat de volgende. Elke speler kapt volgens de zig-zag baan. Aan het einde van de baan mag de speler op een doeltje mikken
Dezelfde vorm maar nu met het afrollen van de bal onder de voetzool.
De speler beweegt dan zijwaarts. Doe deze vorm even voor. Plaatje en dan daadtje

Opbouw van de oefenvorm
Makkelijk maken: Uitvoeren in een laag tempo, een korte zi-zag baan
De doeltje dichterbij zetten
Moeilijker maken: Het tempo opvoeren, een kleinere bal gebruiken
Het doeltje ver weg zetten
Twee banen naast elkaar en dan een estafette doen
Men kan ook een slaom om de doppen doen

Diamantenroof
De boeven moeten proberen om de diamanten te pikken uit de diamantenkluis en naar de boevenkluis te dribbelen. De agenten mogen de boeven tikken in het agentenland. De boef mag weer meedoen als hij de boevenkluis heeft aangetikt. De diamanten worden over het boevenpad naar de boevenkluis gedribbeld. De spelwisseling is eenvoudig door de boevenkluis in de diamantenkluis te veranderen

Opbouw van de oefenvorm
Makelijker maken: Boeven mogen de bal in hun handen meenemen
Eén agent in het agentenland
Boevenpad heel breed maken
Alleen met grote ballen laten werken
Moeilijker maken: Meer agenten in het agentenland
Boevenpad van obstakels voorzien en smaller maken. Dribbelen met het chocoladebeen
Afrollend onder voetzool over het boevenpad

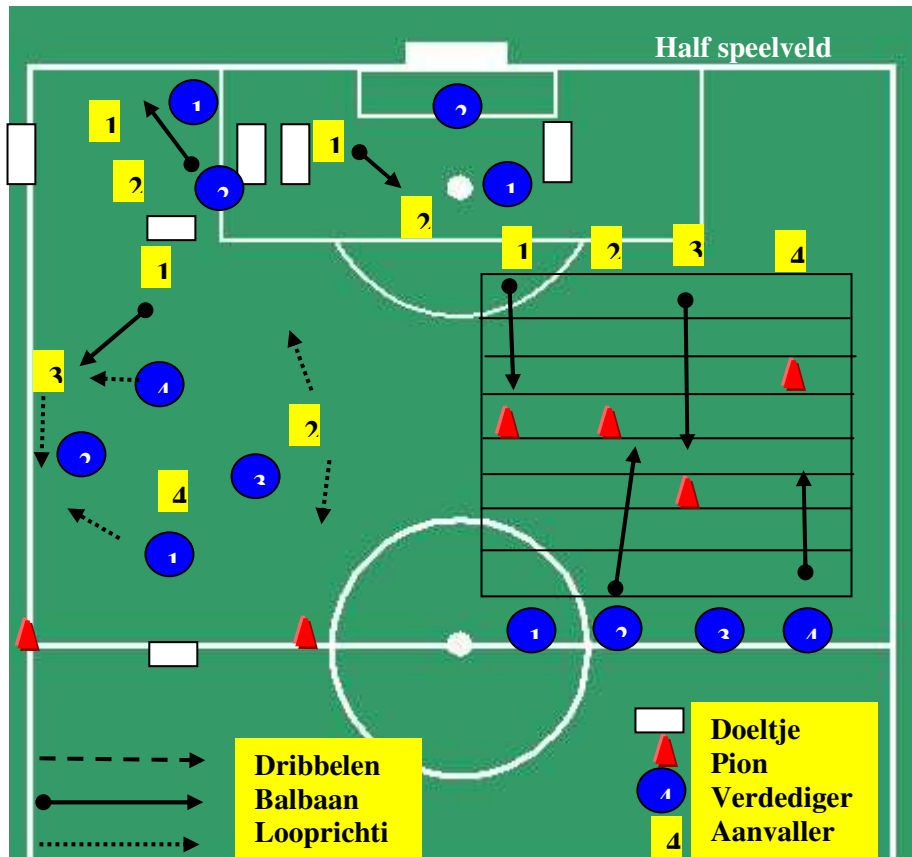
Coaching (algemeen)
Technische en tactische aanwijzingen geven
Maar vooral de kinderen stimuleren

Materiaal t.b.v. circuit
Alle aanwezige doppen
17 ballen
14 overgooiers
16 pilonnen
Veel verschillende soorten ballen
4 E/F doeltjes
1 grote bal
1 dobbelsteen (foam)

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 2

Thema:	Circuittraining nummer 2
Doelstelling:	4 tegen 4 basisvorm, 2 tegen 2 en mikken op pilonnen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Drie groepjes van acht spelers



Inhoud
4 tegen 4 met 6 pilonnen
Balvaardigheid
Diamantenroof
Op andere speelhelft
4 tegen 4 basisvorm
Mikken op pilonnen
2 tegen 2 (tweemaal)

Opbouw van de oefenvorm
Bij elke vorm staat een spelbegeleider
Deze legt het spel uit en doet het eventueel even voor
De trainer houdt de tijd in de gaten en er wordt centraal doorgewisseld

Coaching
Technische en tactische aanwijzingen geven
Maar vooral de kinderen stimuleren

Materiaal
Alle aanwezige doppen
17 ballen
14 overgooiers
16 pilonnen
Veel verschillende soorten ballen
4 E/F doeltjes
1 grote bal
1 dobbelsteen (foam)

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 2a

Thema:	Circuittraining nummer 2
Doelstelling:	4 tegen 4 basisvorm, 2 tegen 2 en mikken op pilonnen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Drie groepjes van acht spelers

4 tegen 4 basisvorm

Twee teams spelen een partijspel tegen elkaar
 Bedoeling is om te scoren. De spelers duidelijk maken wat hun basispositie is. Eén achter, twee spelers aan elke zijkant en één speler voor. De beginsituatie is de bal voor het doel
 Gebruik termen als wij hebben de bal (balbezit) Zij hebben de bal (balbezit tegenpartij)
 Situatief coachen niet teveel dwingen tot

Opbouw van de oefenvorm

Er wordt zonder keeper gespeeld
 Indribbelen vanachter het eigen doel. De tegenstander op minstens 3 meter
 Intrappen vanaf de grond i.p.v. inwerpen
 Geen buitenspel
 Vanaf alle afstanden kan er gescoord worden
 Hoekschoppen worden vanaf de doellijn/zijlijn genomen
 Eventueel een strafschoot nemen vanaf de middenlijn zonder keeper

2 tegen 2

In een veld van 20 bij 20 met twee F-doeltjes
 De partijvorm wordt gespeeld met een grote bal
 Zorgen dat er spelplezier is
 We kunnen ook een foam dobbelsteen gebruiken wanneer er gescoord wordt, wordt het aantal punten middels de dobbelsteen bepaald

Opbouw van de oefenvorm

Bij 2 tegen 2 heb je balbezit of balverlies
 Bij balbezit proberen dat de spelers de ruimte zoeken. Wanneer er een medespeler achter loopt dan mag men een individuele actie maken.
 Bij balverlies proberen om de bal terug te krijgen door een aanval op de balbezittende tegenstander
 Probeer de spelers duidelijk te maken dat men in de kleine ruimte de bal eerder terug veroverd

Mikken op pilonnen

Iedere speler probeert om de beurt de pilon die in het middenstaat te raken. Wanneer de bal geraakt wordt dan wordt de pilon en naar voren gehaald. Het doel is om de pilon helemaal naar je toe te halen. Wanneer de bal in midden staat bij het beëindigen van het spel is het een gelijkspel en anders heeft één speler gewonnen.
 Er wordt gespeeld met de binnenkant van de voet

Opbouw van de oefenvorm

Makkelijker maken:
 Afstanden verkleinen. De grote van de pilon in het midden aanpassen
 Moeilijker maken:
 De afstanden vergroten, een kleinere pilon in het midden neerzetten, een handbal of een tennisbal gebruiken, verplicht met het chocoladebeen laten trappen
 Eventueel de pilon steeds verder laten zetten
 Men kan het ook middels een inworp doen

Coaching (algemeen)

Technische en tactische aanwijzingen geven
 Maar vooral de kinderen stimuleren

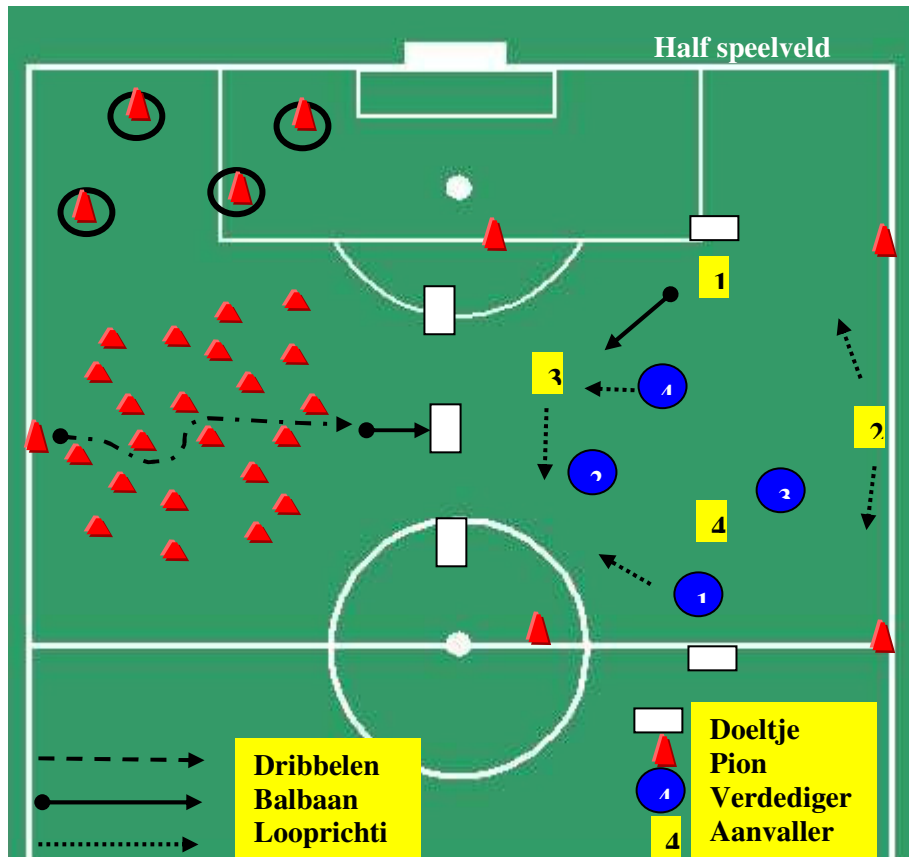
Materiaal t.b.v. circuit

Alle aanwezige doppen
 17 ballen
 14 overgooiers
 16 pilonnen
 Veel verschillende soorten ballen
 4 E/F doeltjes
 1 grote bal
 1 dobbelsteen (foam)

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 3

Thema:	Circuittraining nummer 3
Doelstelling:	Balvaardigheid, Pionnenvoetbal en 4 tegen 4 basisvorm
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Twee groepjes van acht spelers



Inhoud
Balvaardigheid
Pionnenvoetbal
4 tegen 4 basisvorm
Op andere speelhelft
Dribbelen/drijven estafette
Mik oefening
2 tegen 2 (tweemaal)

Opbouw van de oefenvorm
Bij elke vorm staat een spelbegeleider
Deze legt het spel uit en doet het eventueel even voor
De trainer houdt de tijd in de gaten en er wordt centraal doorgewisseld

Coaching
Technische en tactische aanwijzingen geven
Maar vooral de kinderen stimuleren

Materiaal
Alle aanwezige doppen
37 ballen
6 overgooiers
6 pilonnen
4 banden van fiets
4 E/F doeltjes

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 3a

Thema:	Circuittraining nummer 3
Doelstelling:	Balvaardigheid, Pilonnenvoetbal en 4 tegen 4 basisvorm
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Twee groepjes van acht spelers

Balvaardigheid

De spelers starten om de beurt. Elke speler probeert zonder een obstakel te raken door het woud te dribbelen. Aan het einde van het woud mag de speler de bal mikken in een doel op ca 7 meter.

Achter elk doel staat een speler om de bal op de vangen. Deze mag weer beginnen en de andere speler gaat achter het doel staan voor de volgende

Opbouw van de oefenvorm

Makkelijk maken:

In lager tempo oefenen

Obstakels verder uit elkaar zetten

Moelijker maken:

In hoger tempo uitvoeren

Kleinere ballen gebruiken

Met het chocoladebeen laten oefenen

Obstakels dichterbij elkaar zetten

Meerdere kinderen tegelijk door het woud

Langere weg in het woud

4 tegen 4 basisvorm

Twee teams spelen een partijspel tegen elkaar. Bedoeling is om te scoren. De spelers duidelijk maken wat hun basispositie is. Eén achter, twee spelers aan elke zijkant en één speler voor. De beginsituatie is de bal voor het doel. Gebruik termen als wij hebben de bal (balbezit) Zij hebben de bal (balbezit tegenpartij). Situatief coachen niet teveel dwingen tot

Opbouw van de oefenvorm

Er wordt zonder keeper gespeeld

Indribbelen vanachter het eigen doel. De tegenstander op minstens 3 meter

Intrappen vanaf de grond i.p.v. inwerpen

Geen buitenspel

Vanaf alle afstanden kan er gescoord worden

Hoekschoppen worden vanaf de doellijn/zijlijn genomen

Eventueel een strafschop nemen vanaf de middenlijn zonder keeper

Pilonnenvoetbal

Iedere speler heeft een eigen pilon in een fietsband. De pilon mag je overal in het veld neerzetten, maar niet dichterbij dan 2 meter van een zijlijn. Je moet buiten je fietsband blijven om jouw pilon te verdedigen. Probeer de bal te veroveren en bij een ander te scoren. Je scoort door de bal tegen een pilon aan te passen. De speler van wie de pilon geraakt is, mag het spel weer beginnen. Je mag niet samen spelen

Opbouw van de oefenvorm

Makelijker maken:

Grote pilonnen gebruiken

Meerdere pilonnen in fietsband

Moelijker maken:

Kleine pilonnen gebruiken, Kleine bal gebruiken

Zonder fietsband spelen en alleen met het chocoladebeen laten spelen

Gebruik bowlingpins

Laat tweetallen samenwerken

2 pilonnen door één speler

Coaching (algemeen)

Technische en tactische aanwijzingen geven
Maar vooral de kinderen stimuleren

Materiaal t.b.v. circuit

Alle aanwezige doppen

37 ballen

6 overgooiers

6 pilonnen

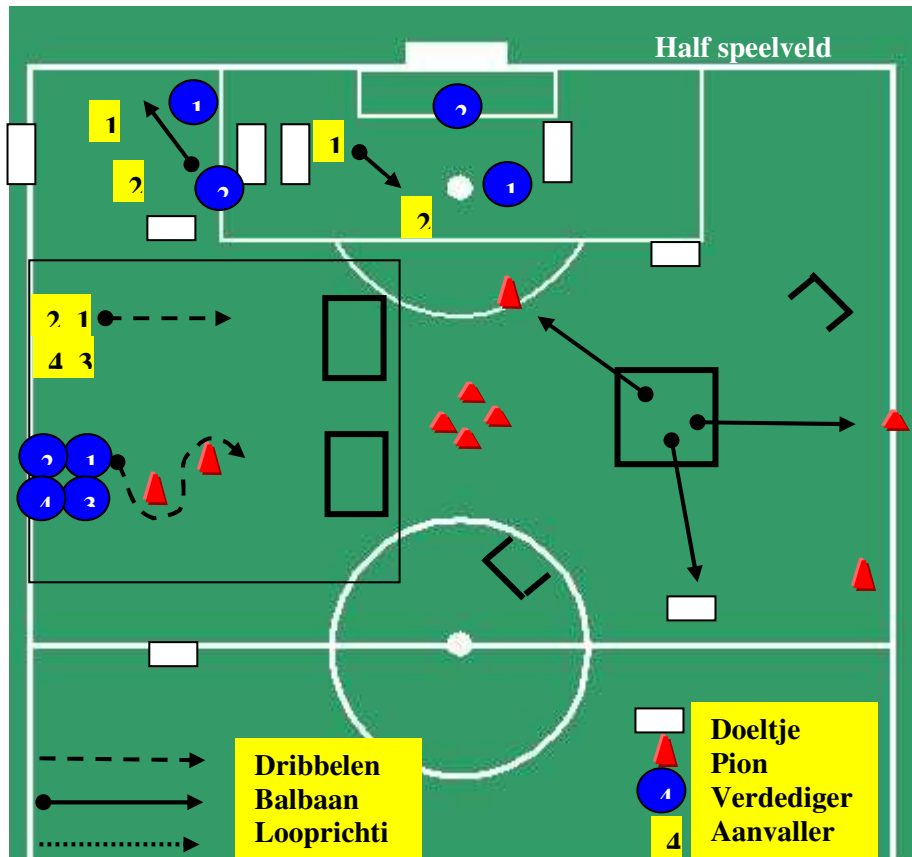
4 banden van fiets

4 E/F doeltjes

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 4

Thema:	Circuittraining nummer 4
Doelstelling:	Dribbel/drijven estafette, 2 tegen 2 en mikroefening
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Drie groepjes van acht spelers



Inhoud
4 tegen 4 met 6 pilonnen
Balvaardigheid
Diamantenroof
Op andere speelhelft
4 tegen 4 basisvorm
Mikken op pilonnen
2 tegen 2 (tweemaal)

Opbouw van de oefenvorm
Bij elke vorm staat een spelbegeleider
Deze legt het spel uit en doet het eventueel even voor
De trainer houdt de tijd in de gaten en er wordt centraal doorgewisseld

Coaching
Technische en tactische aanwijzingen geven
Maar vooral de kinderen stimuleren

Materiaal
Alle aanwezige doppen
37 ballen
6 overgooiers
6 pilonnen
4 banden van fiets
4 E/F doeltjes

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 4a

Thema:	Circuittraining nummer 4
Doelstelling:	Dribbel/drijven estafette, 2 tegen 2 en mikroefening
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Drie groepjes van acht spelers

Dribbelen/drijven estafette
Verdeel de spelers eerlijk over vak A en B. Stel de spelers op in een rijtje achter elkaar. Nu zijn er talloze variaties uit te voeren. Bv Op tekenen drijven/dribbelen de beide voorste spelers van elke groep naar het vak tegenover hen. Zij stoppen daar hun bal (evt. kappend; onder de voetzool) en rennen zonder bal terug om de volgende van hun groep aan te raken. Deze doen hetzelfde. Enz. Welke groep staat het eerst in een rijtje in hun vak klaar?

Opbouw van de oefenvorm
Makkelijker maken: Zonder bal werken Afstand verkleinen Moeilijker maken: Kleinere bal gebruiken Heen en weer laten dribbelen Pylon en poortje in tussenruimte plaatsen Afrollend onder voetzool spelen Achterwaarts lopend bal ophalen en voorwaarts teruggedribbelen

2 tegen 2
In een veld van 20 bij 20 met twee F-doeltjes. De partijvorm wordt gespeeld met een grote bal. Zorgen dat er spelplezier is. We kunnen ook een foam dobbelsteen gebruiken wanneer er gescoord wordt, wordt het aantal punten middels de dobbelsteen bepaald.

Opbouw van de oefenvorm
Bij 2 tegen 2 heb je balbezit of balverlies. Bij balbezit proberen dat de spelers de ruimte zoeken. Wanneer er een medespeler achter loopt dan mag men een individuele actie maken. Bij balverlies proberen om de bal terug te krijgen door een aanval op de balbezittende tegenstander. Probeer de spelers duidelijk te maken dat men in de kleine ruimte de bal eerder terug veroverd.

Mikroefening
Elke speler probeert gedurende bv 2 minuten zoveel mogelijk punten te scoren. Alle spelers mikken vanuit het middenvak. Daarna dribbelen ze hun bal terug en mikken opnieuw. Ze tellen zelf hun punten. De spelleider geeft van tevoren aan hoeveel punten er per object geteld mogen worden. Hoe moeilijker het object te raken is hoe meer punten. Duur ca 2 minuten per ronde. Alle spelers tegelijk!!

Opbouw van de oefenvorm
Makkelijker maken: Grote doelen/mikobjecten gebruiken Afstand tot de doelen verkleinen Meerdere doelen naast elkaar zetten Moeilijker maken: Doelen verkleinen Afstand tot de doelen vergroten Kleinere bal gebruiken Met het chocoladebeen oefenen

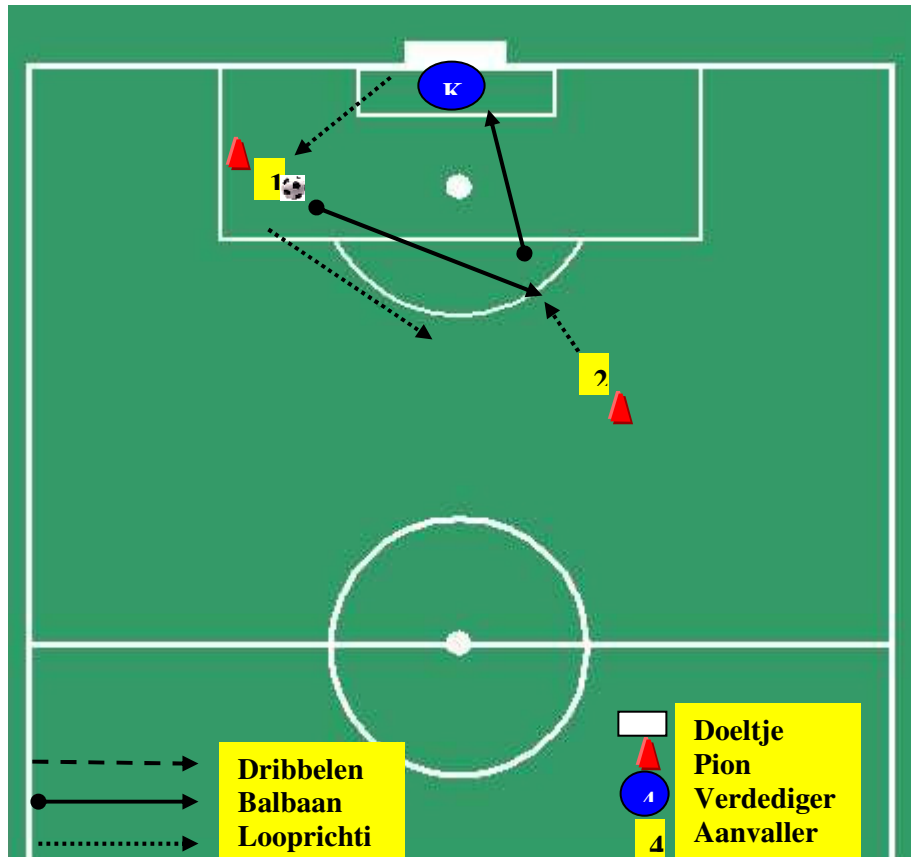
Coaching (algemeen)
Technische en tactische aanwijzingen geven. Maar vooral de kinderen stimuleren.

Materiaal t.b.v. circuit
Alle aanwezige doppen 37 ballen 6 overgooiers 6 pilonnen 4 banden van fiets 4 E/F doeltjes

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 5

Thema:	Afwerkvormen
Doelstelling:	Afwerken op doel met de volle wreef met tweetallen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 6 spelers en één keeper



Inhoud
Nr 2 loopt en vraagt hierdoor om de bal Nr 1 passt op nr 2 Vervolgens schiet nr 2 op het doel Men moet recht in de bal lopen dus niet om het chocoladebeen, dus met beide benen schieten

Opbouw van de oefenvorm
Tweetallen één bal De spelers bij nr 1 zijn in balbezit Spelers gaan van nr 1 naar nr 2 Wanneer er geen keeper beschikbaar is, wordt de nr 2 na geschoten te hebben de keeper. Iedereen haalt zijn eigen bal weer op om verder te gaan

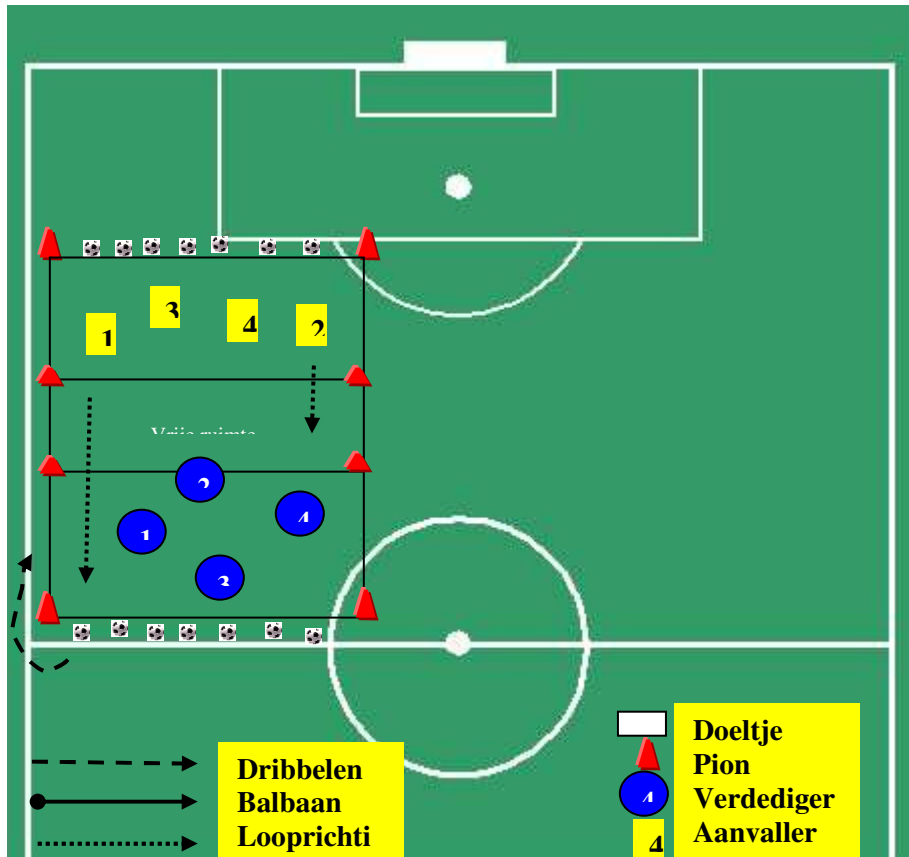
Coaching
Bal schuin terug spelen. Niet te ver terug want dan gebruikt men het chocoladebeen niet Opletten dat men niet te vlot achter elkaar speelt waardoor men de keeper hindert en mogelijk een bal tegen het lichaam aankrijgt Lichaam over de bal als je schiet. Als hulpmiddels sprint je bal achterna

Materiaal
Tweetallen één bal Minimaal Twee pilonnen/doppen Een groot doel

Trainingsvormen- en oefeningen

Training 6

Thema:	Tikspel
Doelstelling:	Onderling samenwerken en de ruimte bespelen
Voor wie:	Vanaf F-pupillen en ouder
Aantal spelers:	Minimaal 8 spelers



Inhoud
Er zijn twee partijen. Elke partij begint in een beginvak. De spelers moeten ballen gaan stelen bij de andere partij. Wanneer men in het vak van de tegenstander getikt wordt dan moet men terug naar zijn eigen vak. In het neutrale vak kan men niet getikt worden. Na verloop van tijd stoppen en kijken wie de meeste ballen heeft verzameld. Wanneer men een bal heeft gestolen moet deze buitenom naar het eigen vak dribbelen

Opbouw van de oefenvorm
Zeven ballen op een rij leggen Twee partijen maken Eerst kijken of men creatief is met de oplossing Kijken of men de spelregels in acht neemt

Coaching
Offer je op om een medespeler de gelegenheid te geven om een bal te stelen Niet allemaal tegelijk gaan aanvallen dat kan je ook niet in een voetbalwedstrijd Onderling zul je moeten coachen om te kunnen winnen

Materiaal
Minimaal 14 ballen Minimaal acht pilonnen/doppen