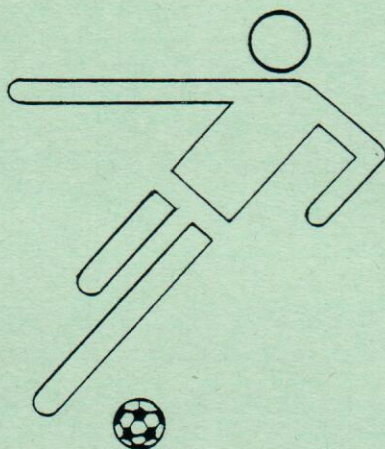


# VOETBAL

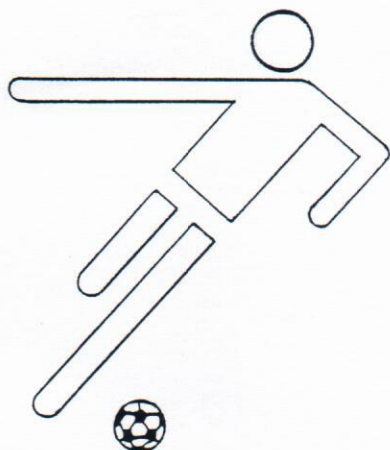
VOORBEREIDINGSPERIODE



M. VANIERSCHOT

# VOETBAL

VOORBEREIDINGSPERIODE



M. VANIERSCHOT

SPORTBOEKEN  
BROODCOORENS MICHEL  
Watermolenstraat 31  
B-9660 BRAKEL

VOETBAL

VOORBEREIDINGSPERIODE



Copyright: Broodcoorens Michel, B-9660 BRAKEL  
Wetteijk depot: D/2008/2375/03

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

## Voorwoord

De voorbereidingsperiode is wellicht de belangrijkste voor de voetballer. Voor een trainer is het wellicht de meest moeilijke, want hoe dikwijls stellen wij ons niet de vraag ' **Hoe brengen we een voetballer in konditie ?** '.

Natuurlijk valt er een onderscheid te maken tussen de mentale en praktische voorbereiding.

Deze bundel is een samenvatting van de praktische trainingen samengesteld en gegeven door Mh. Bollen André, gespecialiseerd oefenmeester en lesgever aan het provinciaal sport en opleidingscentrum van voetbaloefenmeesters te Genk.

Enkele trainingen werden tijdens de cursus van voetbalmonitor uitgewerkt door de leerlingen, de rest door mezelf.

De laatste vijf trainingen (29 t/m 33) werden door mijzelf opgesteld als proefwerk.

Een duidelijk onderscheid wordt gemaakt tussen de inspanningen geleverd met en zonder bal. Bij het spelen van kleine wedstrijden werd aangenomen dat men 1/3 van de wedstrijdduur inspanningen levert.

De inspanningen kunnen we in drie fazen indelen.

### 1. Uithouding

Werken aan een snelheid van 9 km/h t/m 18 km/h.

We onderscheiden nog :

#### A. Algemene uithouding

Lage snelheid - lange duurlopen

#### B. Specifieke uithouding

Lage snelheid - lange duurlopen meer gericht op voetbal

### 2. Weerstand

Werken aan een snelheid van 19 km/h t/m 24 km/h.

We lopen gedeeltelijk in zuurstofschuld en de duurtijd is minder.

(20 sec. tot max. 3 à 5 min.)

De recuperatietijd is groter.

Samen met de weerstand schakelen we langzaam krachtoefeningen in.

(spier- en gewrichtsbelasting)

### 3. Snelheid

Werken aan een snelheid van 27 km/h tot 32 km/h.

We lopen de ganse tijd in zuurstofschuld. Totale recuperatie.

De tijdsduur is klein (spurten).

In deze samenvatting kunnen we deze fazen in de volgende perioden indelen.

27/06 tot en met 09/07 : Uithouding - belasting voornamelijk hart-longen.  
(cardio-pulmonair)

10/07 tot en met 18/07 : Uithouding en weerstands aanpassing.

19/07 tot en met 31/07 : Uithouding - weerstand - kracht + aangepaste  
snelheid.

01/08 tot en met 12/08 : Uithouding - weerstand - kracht - snelheid.

De samenvattingstabel geeft U een duidelijk beeld van de geleverde inspanningen aan afstanden en snelheden per training en een algemeen totaal over de ganse voorbereidingsperiode.

Vanierschot Marcel  
Gediplomeerd Oefenmeester  
K.B.V.B.

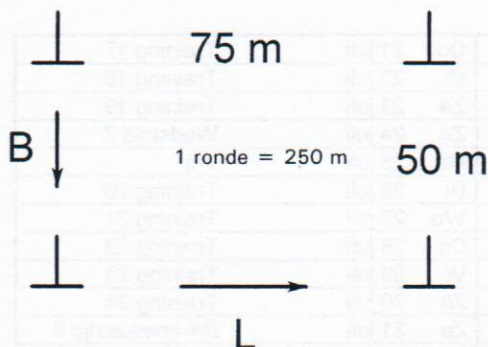
**VOORBEREIDINGSSCHEMA**

Ma	27 juni	Training 1	Do	21 juli	Training 17
Di	28 juni	Training 2	Vr	22 juli	Training 18
Wo	29 juni	Training 3	Za	23 juli	Training 19
Do	30 juni	Training 4	Zo	24 juli	Wedstrijd 7
Vr	01 juli	Training 5	Ma	25 juli	Vrij
Za	02 juli	Training 6 (Wedstrijd 1)	Di	26 juli	Training 20
Zo	03 juli	Vrij	Wo	27 juli	Training 21
Ma	04 juli	Training 7 (Wedstrijd)	Do	28 juli	Training 22
Di	05 juli	Training 8	Vr	29 juli	Training 23
Wo	06 juli	Training 9	Za	30 juli	Training 24
Do	07 juli	Training 10	Zo	31 juli	Bekerwedstrijd 8
Vr	08 juli	Training 11	Ma	01 augustus	Training 25
Za	09 juli	Training 12	Di	02 augustus	Training 26
Zo	10 juli	Wedstrijd 2	Wo	03 augustus	Wedstrijd 9
Ma	11 juli	Vrij	Do	04 augustus	Training 27
Di	12 juli	Training 13	Vr	05 augustus	Training 28
Wo	13 juli	Wedstrijd 3	Za	06 augustus	Wedstrijd 10
Do	14 juli	Wedstrijd 4	Zo	07 augustus	Vrij
Vr	15 juli	Training 14	Ma	08 augustus	Training 29
Za	16 juli	Training 15	Di	09 augustus	Training 30
Zo	17 juli	Wedstrijd 5	Wo	10 augustus	Training 31
Ma	18 juli	Vrij	Do	11 augustus	Training 32
Di	19 juli	Training 16	Vr	12 augustus	Training 33
Wo	20 juli	Wedstrijd 6	Za	13 augustus	Wedstrijd 11

De laatste week van de voorbereidingsperiode 5 dagen op oefenkamp waar 3 oefenwedstrijden worden gespeeld.

Zat. 20 augustus : eerste competitiewedstrijd !!!

## Training 1 (Tijd 45')



### Organisatie

Werken rond de rechthoek  
van 75 m x 50 m zonder bal.  
Af te leggen afstand : 6,5 km

1. één ronde in 1' (15 km/h)
2. 200 m marcheren in 2' (2L + 1B) (6 km/h)
3. één ronde in 1'
4. 200 m marcheren in 2'
5. één ronde in 1'
6. 200 m marcheren in 2'
7. één ronde in 50" (18 km/h)
8. 200 m marcheren in 2'
9. één ronde in 1'
10. één ronde in 1'20" (9 km/h)
11. één ronde in 1'
12. één ronde marcheren in 2'30" (6 km/h)
13. twee ronden in 2'30" (12 km/h)
14. één ronde marcheren in 2'30"
15. één ronde in 1'
16. 200 m marcheren in 2'
17. één ronde in 1'
18. 200 m marcheren in 2'
19. één ronde in 1'
20. 200 m marcheren in 2'
21. één ronde in 50"
22. één ronde marcheren in 2'30"
23. één ronde in 1'
24. 200 m marcheren in 2'
25. twee ronden in 2'30"
26. één ronde marcheren in 2'30"

Samenvatting training 1

Af te leggen afstand : 6,5 km.

Zonder bal

2.600 m	aan	6 km/h	in	26'
250 m	aan	9 km/h	in	1' 20"
1.000 m	aan	12 km/h	in	5'
2.250 m	aan	15 km/h	in	9'
500 m	aan	18 km/h	in	1' 40"

Samenvatting tijden

Inspanning : 17'

Recuperatie : 26'

Organisatie : 2'

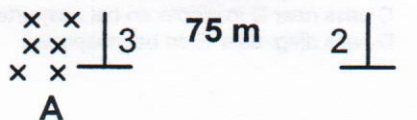
Totale tijd training : 45'

Training 2 (tijd 1 h 10')1. Loopoefening (10')

a. Lopen van A naar B en B naar A in 36"

b. Marcheren van A naar B in 45"

Oef. a en b 5 maal uitvoeren. (totale tijd 6'45")

2. Met en zonder bal. (40')

50 m





- a. 1 volledige ronde met bal van  
gelijktijdig groep A + B
- {
- 1 naar 2 dribbel
  - 2 naar 3 jongleren
  - 3 naar 4 dribbel
  - 4 naar 1 koppen

- b. - 1 ronde lopen zonder bal in 1'
- groep B van 1 naar 2 dribbel  
A van 3 naar 4 dribbel
  - 1 ronde lopen zonder bal in 50"
  - groep B van 2 naar 3 bal hoog houden  
A van 4 naar 1 bal hoog houden
  - 1 ronde lopen zonder bal in 1'
  - groep B van 3 naar 4 koppen  
A van 1 naar 2 koppen
  - 1 ronde zonder bal in 50"
  - groep B van 4 naar 1 jongleren  
A van 2 naar 3 jongleren

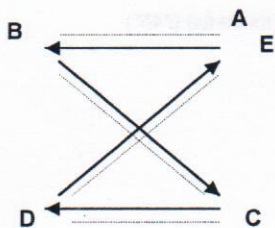
Oefening 2b 3 x uitvoeren.

- c. Tussen oef. 2 en 3 van b

- één volledige ronde dribbel met bal in 1'15"
- marcheren groep B van 1 naar 2 en terug (100m)  
groep A van 3 naar 4 en terug (100m)

} deze oef 2 x  
na elkaar

### 3. Oefening 1 (7'30")



#### 5 spelers - 1 bal

- A pass naar B in diepte en bal naspurten
- B pass diag. naar C en bal naspurten
- C pass naar D in diepte en bal naspurten
- D pass diag. naar E en bal naspurten

### Oefening 2 (7'30")

Zelfde als oef. 1 maar nu dribbel met de bal en bal overlaten aan volgende speler.

### 4. Handbal in de breedte van het terrein. (5')

- Regels van het handbal respecteren.
- In de kleine backarea mag men niet scoren.

## Samenvatting training 2

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	600 m aan	12 km/h in	3'
	3.000 m aan	15 km/h in	12'
	1.500 m aan	18 km/h in	5'
b. Met bal ⇨	150 m aan	9 km/h in	1'
	600 m aan	12 km/h in	3'
	750 m aan	15 km/h in	3'

Totale tijd aan inspanningen : 27'

### 2. Recuperatie

a. Zonder bal ⇨ 575 m aan 6 km/h in 5' 45"

b. Met bal ⇨ 750 m aan 6 km/h in 7' 30"

stilstaande recuperatie 16' 45"

samen 30'

### 3. Organisatie

Tijd : 13'

### 4. Afgelegde weg

Inspanningen : ± 6.600 m

Recuperatie : ± 1.325 m

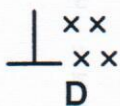
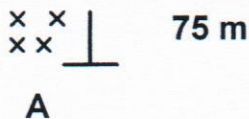
} Tot : ± 7.925 m

Totale tijd training : 70'

## Training 3 (tijd 1 h)

### 1. Ingangzetting (30')

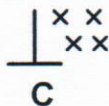
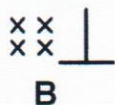
#### A. Oefening met bal (10')



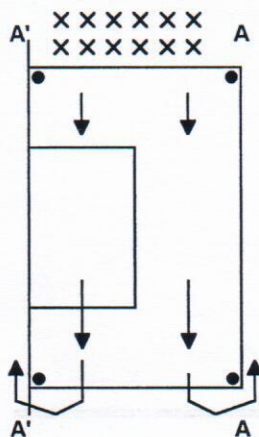
De spelers verdelen in 4 groepen.  
Groep A en C : koppen ter plaatse.  
Groep B en D : jongleren ter plaatse.

50 m

Op signaal vertrekt telkens één speler  
dribbelend naar de volgende groep.  
(sign. alle 50 ")



#### B. Spierontspannende oefeningen in plateau (20 ')



Werken in grote backarea ± 40 x 16 m

De hoekspeler is de leider en iedereen volgt hem op het einde der oefeningen.

##### 1 Oefening

Werken 12"

Terugkeren 16"

In de breedte terug op plaats 8"

Uitleg der volgende oefening ± 24"

Totale tijd voor oefening 1 : ± 1'

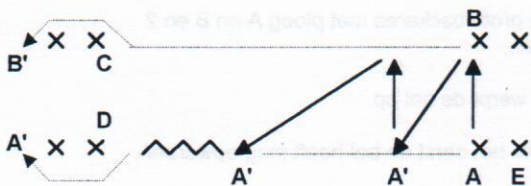
##### Uit te voeren oefeningen.

1. Ontspannend lopen.
2. In zigzag lopen.
3. Huppelen, armen zwaaien.
4. Hielen heffen.
5. Benen buigen.
6. Benen kruisen.
7. Gewoon huppelen.
8. Romp links en rechts draaien.
9. Zijwaarts huppelen links en rechts.
10. Rugwaarts lopen.

Deze oefeningen 2 x uitvoeren.

## 2. Speltechnische oefeningen

### Oefening 1 (5')



8 spelers verdelen in 2 groepen.

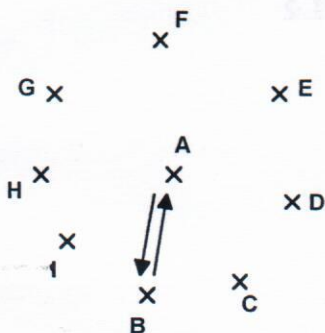
A en B : korte + lange 1-2 en bal overlaten aan D.

C en D : zelfde als A en B en bal overlaten aan E.

Nota : Werken 3' konstant

Rustoefening : 4 spelers geven elkaar een hand, bal rond koppen of over de grond rondspelen.

### Oefening 2 Loopoefening (10')



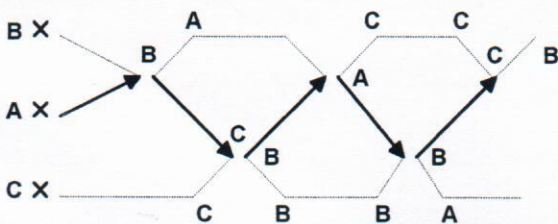
Groepen van 8 spelers met 1 middenspeler.

Middenspeler A doet 1-2 met B die nu passieve verdediger wordt.

Zelfde met B en C enz...

Telkens 45" werken.

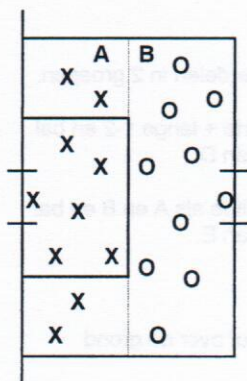
### Oefening 3 Drie spelers met 1 bal (5')



Speler A duwt de bal naar B die de bal tegen komt.

Speler B duwt de bal naar C enz... dus na verder duwen van de bal, deze steeds volgen en verder vrijlopen.

### 3. Kopspel (10')



Werken in grote backarea met ploeg A en B en 2 doelmannen.

De trainer werpt de bal op.

Diegene die het eerst de bal heeft mag opwerpen.

Al kappend zijn beide ploegen in beweging.  
Wanneer men opwerpt staat iedereen stil.

## Samenvatting training 3

### 1. Inspanningen

- a. Zonder bal ⇨
- |             |            |        |
|-------------|------------|--------|
| 800 m aan   | 9 km/h in  | 5' 20" |
| 1.000 m aan | 12 km/h in | 5'     |
- b. Met bal ⇨
- |           |            |        |
|-----------|------------|--------|
| 300 m aan | 9 km/h in  | 2'     |
| 950 m aan | 12 km/h in | 3' 45" |
| 450 m aan | 15 km/h in | 1' 48" |

Totale tijd aan inspanningen : 17' 53"

### 2. Recuperatie met bal

Tijd : 16'15"

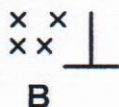
### 3. Recuperatie + organisatie

Tijd : 25'52"

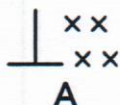
Totale tijd training : 60'

## Training 4 (tijd 1 h 15')

### 1. Ingangzetting (15')



75 m



De spelers verdelen in 4 groepen.

- 2' dribbel rond paaltje
- 1' ter plaatse bal hoog houden
- 30" bal inwerpen en met tempoloop plaatswissel

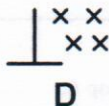
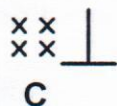
A ⇌ B

B ⇌ C

C ⇌ D

D ⇌ A

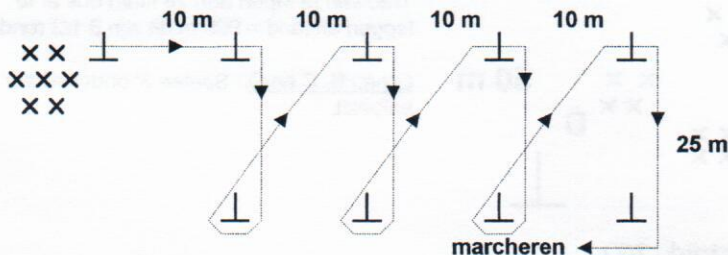
50 m



Deze oefening 4 x uitvoeren.

### 2. Oefening in 2 groepen (2 x 10' + 5' recup. = 25')

#### Oefening 1 groep A (10')

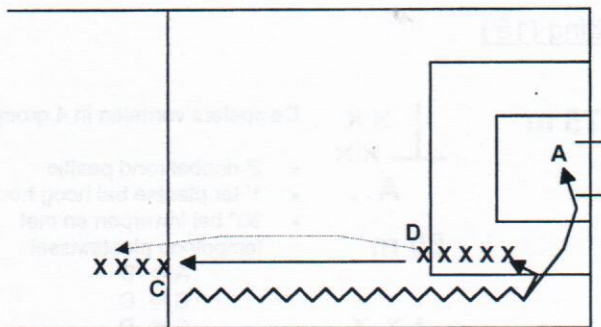


Tempoloop : af te leggen afstand 200 m in 40" aan 18 km/h.

Marcheren ± 70 m aan 6 km/h in 42".

Deze oefening 6 x uitvoeren.

Oefening 2 groep B (10')



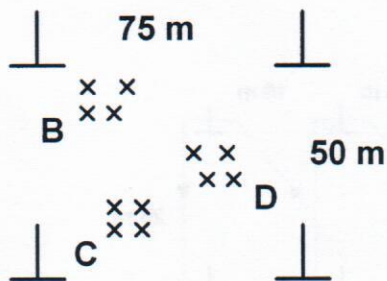
De spelers verdelen in 2 groepen.

D pass naar C en sluit aan met tempoloop bij groep C.

C dribbel tot aan kleine backarea en lobbal naar doelman.

C sluit aan bij groep D. (De doelman werpt of rolt de bal terug naar C)

3. Oefening in 4 groepen (15')



Groep A : Minicoopertest van 3'

Trachten te lopen aan 18 km/h dus af te leggen afstand = 900 m dit zijn 3 1/2 ronden.

Groep B, C en D : Spelen 3' onder elkaar op balbezit.

4. Wedstrijd (20')

De spelers verdelen in 2 groepen A en B.

Groep A : verdeelt in groep 1 en 2  
deze spelen op 1/2 terrein

Groep B : verdeelt in groep 1 en 2  
deze spelen op de andere helft van het terrein

Opdracht :

- 10' Spelen op balbezit tegen elkaar.
- 10' Men scoort 1 punt na een gelukte 1-2 dus opzet is uitschakelen van tegenstrever.

## Samenvatting training 4

### 1. Inspanningen

a. Met bal	⇒	1.200 m aan	9 km/h in	8'
		1.600 m aan	12 km/h in	8'
		500 m aan	15 km/h in	2'
b. Zonder bal	⇒	1.200 m aan	12 km/h in	6'
		500 m aan	15 km/h in	2'
		2.100 m aan	18 km/h in	7'

Totale tijd aan inspanningen : 33'

### 2. Recuperatie + organisatie

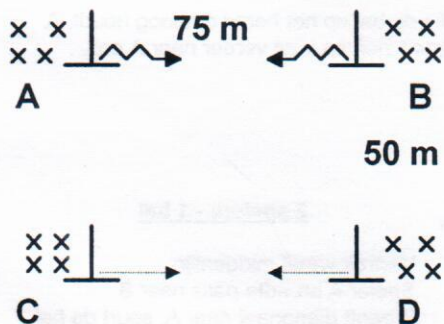
Tijd : 42'

Afgelegde weg : ± 7100 m

Totale tijd training : 75'

## Training 5 (tijd 1 h 10')

### 1. Ingangzetting (20')



Spelers verdelen in 4 groepen.

Groep A en B met bal.  
Groep C en D zonder bal.

Werken:

- A dribbel naar B en omgekeerd.
- C langzaam lopen naar D en omgekeerd.

Tijd:

- 2 x 7'30" en 2'30" rust waaronder wisselen van bal.

### Uit te voeren oefeningen.

1. Huppelen armen zwaaien.
2. Slalom lopen.
3. Benen buigen.
4. Romp draaien.
5. Hielen heffen.
6. Been zijwaarts draaien links en rechts.
7. Rugwaarts lopen.



## 2. Oefeningen per twee (30')

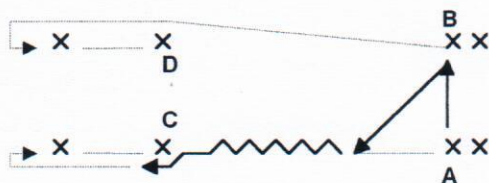
### Oefening 1 (5')



**8 spelers - 1 bal**

Korte + lange 1-2  
Dribbel + bal overlaten

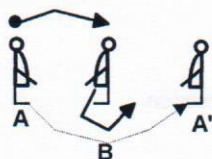
### Oefening 2 (5')



**8 spelers - 1 bal**

Gewone 1-2  
A dribbel tot voor C die passieve verdediger wordt.  
A doet korte crochet voorbij C en geeft de bal af met hakje.

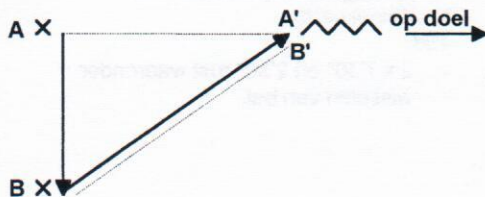
### Oefening 3 (5')



**2 spelers - 1 bal**

Speler A kopt naar B die de bal op het hoofd omhoog houdt. A wisselt van plaats, B draait zich en kopt verder naar A enz...

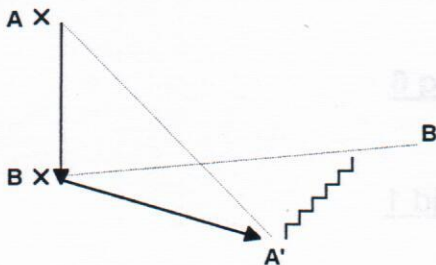
### Oefening 4 (5')



**2 spelers - 1 bal**

Vertrek vanaf middenlijn.  
Speler A breedte pass naar B.  
B geeft diagonaal naar A, spurt de bal na en tracht te verdedigen.  
A ontvangt de bal en schot op doel.

Oefening 5 (5')



**2 spelers - 1 bal**

Vertrek vanaf middenlijn.  
 Speler A breedte pass naar B.  
 B geeft diagonaal weg van A.  
 A' spurt naar bal en B wordt nu  
 passieve verdediger.

**3. Wedstrijd (20')**

- a) 4 tegen 4 op balbezit (5')
- b) 2 x 7'30" op gans veld zonder doelverdedigers.  
 Een doelpunt maken met het hoofd of in de vlucht.

**Samenvatting training 5**

**1. Inspanningen**

a. Zonder bal ⇒	1.125 m aan	9 km/h in	7' 30"
	600 m aan	12 km/h in	3'
b. Met bal ⇒	1.125 m aan	9 km/h in	7' 30"
	1.700 m aan	12 km/h in	8' 30"
	250 m aan	15 km/h in	1'
	225 m aan	18 km/h in	45"

Totale tijd aan inspanningen : 28' 15"

**2. Recuperatie + organisatie**

Tijd : 41'45"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 5.025 m

Totale tijd training : 70'

(2) 2. oktober

1. oktober

## Training 6

1. oktober  
2. oktober  
3. oktober  
4. oktober  
5. oktober  
6. oktober  
7. oktober  
8. oktober  
9. oktober  
10. oktober

## Wedstrijd 1



(2) 2. oktober

## Training 7

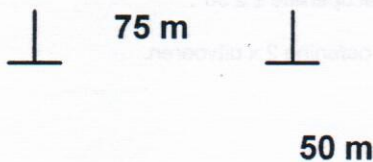
### Wedstrijdtraining

№	№	№	№	№	№
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

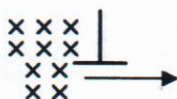
## Training 8 (tijd 1 h 10')

### 1. Ingangzetting (15')

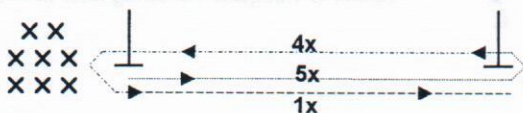
#### a. Met bal (5')



1. Eén ronde met bal in 50".
2. Ter plaatse bal hoog houden 1'35".
3. Eén ronde met bal in 50".
4. Ter plaatse bal hoog houden 1'35".



#### b. Loopoefening zonder bal (10')

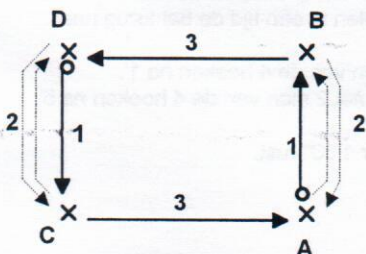


- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 75 m in 16" | 6. 75 m in 30"  |
| 2. 75 m in 30" | 7. 75 m in 16"  |
| 3. 75 m in 16" | 8. 75 m in 30"  |
| 4. 75 m in 30" | 9. 75 m in 16"  |
| 5. 75 m in 16" | 10. 75 m in 50" |

2 x deze oefening

### 2. Oefeningen met bal (30')

#### Oefening 1 (7'30")

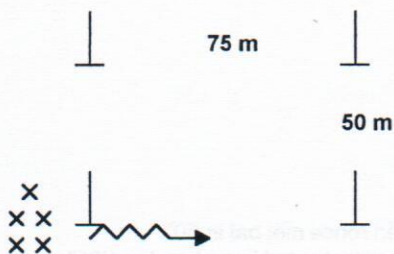


#### 4 spelers - 2 ballen

- A pass naar B, B stopt de bal en onderlinge plaatswissel.
- Gelijkijdig D pass naar C, C stopt de bal en onderlinge plaatswissel.
- A breedte pass naar C.
- D breedte pass naar B.

Vertrekstand : Bal bij A en D.

Oefening 2 (7'30")

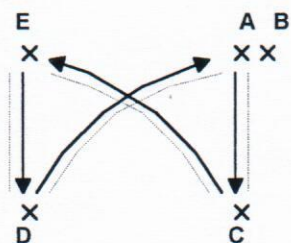


Iedere speler 1 bal

1. Eén ronde dribbel met bal in 55".
2. Recuperatie ± 2'30".

Deze oefening 2 x uitvoeren.

Oefening 3 (7'30")



5 spelers met 1 bal

Vierkant vormen van ± 12 à 15 m.

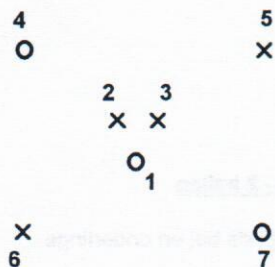
- Speler A diepte voorzet naar C en bal naspurten.
- Speler C vleugelverandering naar E en bal naspurten.
- Speler E dieptepass naar D + naspurten.
- Speler D vleugelverandering naar B + naspurten.

Oefening 4 (7'30")

Herhaling van oefening 2.

3. Speltechnische oefening (20')

7 spelers - 1 bal



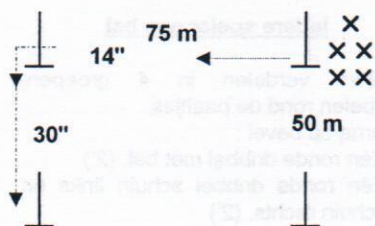
Spelvorm : twee tegen één in vierkant.

De hoeken (spelers 4,5,6 en 7) blijven ter plaatse.  
Speler 1 speelt de 4 hoeken aan. Spelers 2 en 3 spelen alleen de hoeken 5 en 6 aan en mogen slechts 3 x de bal raken. De 4 hoeken spelen in één tijd de bal terug naar de balbezitter.

Speler 1 : wissel met één van de 4 hoeken na 1'.  
Spelers 2 en 3 : wissel met 2 man van de 4 hoeken na 5'.

Na de wissel van 5' is er 1'30" rust.

#### 4. Loopoefening (5')



1. 75 m déboullé in 14"
2. 50 m marcheren in 30"

Deze oefening 6 x uitvoeren.

### Samenvatting training 8

#### 1. Inspanningen

a. Met bal	⇒	1.000 m aan	16 km/h in	3' 40"
		500 m aan	18 km/h in	1' 40"
b. Zonder bal	⇒	500 m aan	8 km/h in	4'
		2.900 m aan	12 km/h in	14' 30"
		750 m aan	15 km/h in	2' 40"
		375 m aan	16 km/h in	1' 25"

Totale tijd aan inspanningen : 27' 55"

#### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 42'05"

Afgelegde weg : ± 6.025 m

Totale tijd training : 70'

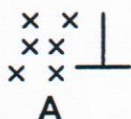
### Training 9 (Tijd 1 h 10')

#### 1. Ingangzetting (15')

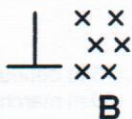
##### Oefening A (5')

Iedere speler een bal. Werken van grote backarea tot backarea. Verre inworp, bal nalopen en dribbel naar andere zijde. Deze oefening 6 x uitvoeren.

Oefening B (10')

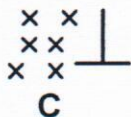


75 m

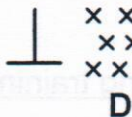


B

50 m



C



D

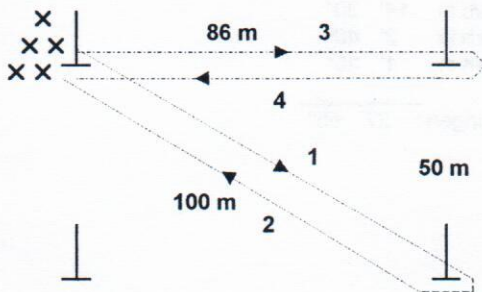
Iedere speler een bal

Spelers verdelen in 4 groepen, dribbelen rond de paaltjes.

Daarna op bevel :

1. Eén ronde dribbel met bal. (2')
2. Eén ronde dribbel schuin links en schuin rechts. (2')
3. Eén ronde huppelen en bal verder duwen. (2')
4. Eén ronde dribbel en op bevel bal overnemen van andere speler. (2')
5. Eén ronde dribbel met één bal minder, op bevel bal overnemen. (2')

2. Loopoefening. (30')



1. 5 x 200 m in 30" (1+2).  
Telkens 2' recuperatie → marcheren (3+4).
2. 5 x 200 m in 32" (1+2).  
Telkens 3' recuperatie → marcheren (3+4).

3. Wedstrijd (25')

We vormen 3 groepen.

A ⇄ B  
A ⇄ C  
C ⇄ B



Telkens 7'30" op 1/2 terrein.  
1 groot doel, 1 klein doel.

De vrije groep gaat op het ander groot doel doelschieten. (7'30")

## Samenvatting training 9

### 1. Inspanningen

a. Met bal ⇨	1.450 m aan	12 km/h in	7' 15"
	1.250 m aan	9 km/h in	8' 20"
b. Zonder bal ⇨	1.000 m aan	21 km/h in	2' 40"
	1.000 m aan	24 km/h in	2' 30"

Totale tijd aan inspanningen : 20' 45"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 49' 15"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 4.700 m

Totale tijd training : 70'

## Training 10 (tijd 1 h 10')

### 1. Ingangzetting (25')

#### Oefening 1(5')

##### **7 spelers - 1 bal**

6 spelers vormen cirkel - 1 speler in midden.

De middenspeler speelt om beurt iedere speler 1 x aan. Daarna wissel.

#### Oefening 2(10')

We werken rond het veld. Iedere speler een bal.

3 x 1 ronde gewone dribbel met bal.

3 x 1 ronde tempoloop zonder bal.

In tussentijd bal hoog houden.

#### Oefening 3(10')

##### **3 spelers - 1 bal**

Aflossing per drie. We werken van grote backarea tot backarea.

A dribbel naar B en bal overlaten.

B dribbel naar C en bal overlaten.

C dribbel naar A en bal overlaten enz...

+ enkele spierontspannende oefeningen.



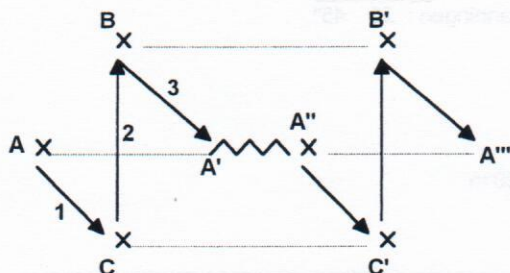
## 2. Oefening 2 tegen 1 (5')

Speler A in het midden. Spelers C en B raken slechts 3 x de bal.  
Wissel na 1'.

## 3. Oefening per 3 (5')

### 3 spelers - 1 bal

Werken over de lengte van het terrein.

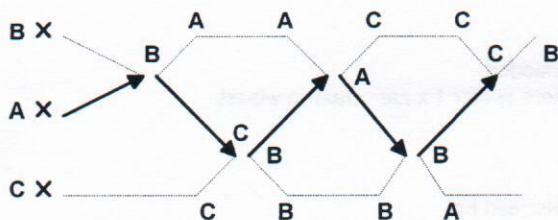


**Opstelling :** in driehoek met 2 puntspelers en 1 middenste steunspeler.  
Speler A diagonaal naar C.  
C breedte pass naar B.  
B diagonaal naar A die ondertussen voor speler B en C is gespurt.  
A korte dribbel en B en C schuiven nu terug voor A.

## 4. Loopoefening (7'30'')

### 3 spelers - 1 bal

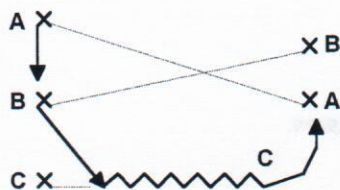
Werken langs zijlijn in de lengte van het terrein.  
Terugkeren langs midden.



Speler A duwt de bal naar B die de bal tegen komt.

Speler B duwt de bal naar C enz... dus steeds bal volgen en verder vrijlopen.

## 5. Speltechnische oefening op doel (7'30'')



### 3 spelers - 1 bal

Vertrek vanaf de middenlijn.  
A breedte pass naar B.  
B diagonaal naar C (of diepte).  
C dribbel en center naar ingelopen A.  
Terugkeer langs zijkant en plaatswissel.

## 6. Wedstrijd (20')

### Streefdoel

- Doelpunt in de vlucht. (10')
- Pass geven en bal volgen (steunen). (10')

## Samenvatting training 10

### 1. Inspanningen

a. Met bal ⇨	900 m aan	9 km/h in	6'
	750 m aan	12 km/h in	3' 45"
b. Zonder bal ⇨	1.200 m aan	9 km/h in	8'
	600 m aan	12 km/h in	3'
	250 m aan	15 km/h in	1'
	750 m aan	18 km/h in	2' 30"

Totale tijd aan inspanningen : 24' 15"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 45'45"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 4.450 m

Totale tijd training : 70'

## Training 11 (tijd 1 h 20')

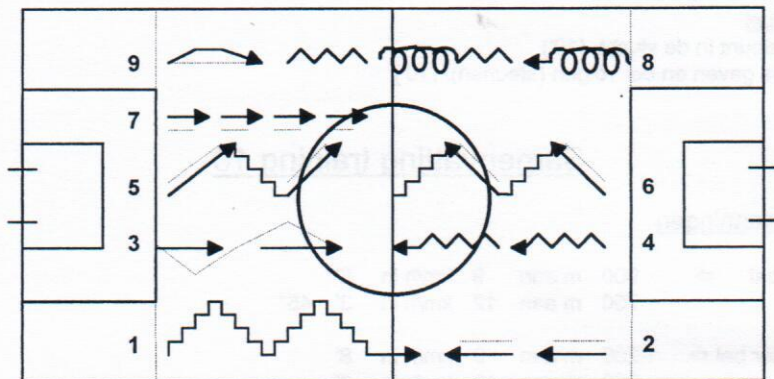
### 1. Ingangzetting (20')

- Spierontspannende oefeningen (10')

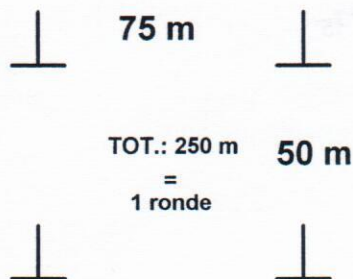
Werken in de breedte van het terrein (zonder bal).

- Van grote backarea tot backarea (10')

Iedere speler een bal



2. Loopoefening (20')



Minicooptest van 3'.

We lopen per 4 (hoogste afstand  $\pm$  940 m  
laagste afstand  $\pm$  875 m)

De andere spelers spelen 3 tegen 1.  
Wissel na 40 sec.

3. Oefeningen in 4 stations (30')

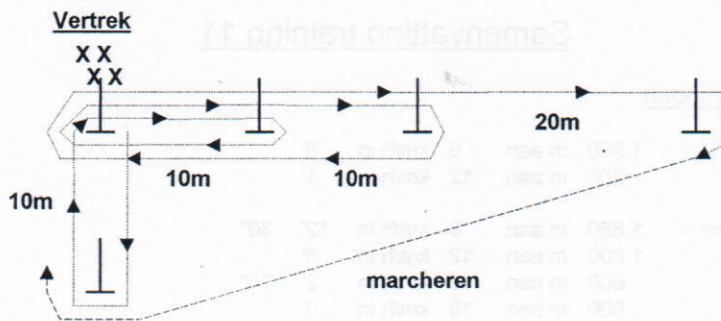
Oefening 1 (7'30")

Groepen van 4 spelers met 1 bal. Spelen 3 tegen 1.  
De middenspeler is een passieve verdediger.  
Hij neemt dus de bal niet af.  
De andere 3 spelers zijn verplicht 3 x de bal te raken.  
Wissel na 1'30"

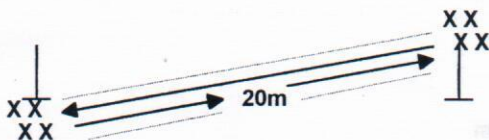
Oefening 2 (7'30")

Loopoefening

5 x 120 m in 25 à 27 sec.  
Marcheren terug naar vertrek.



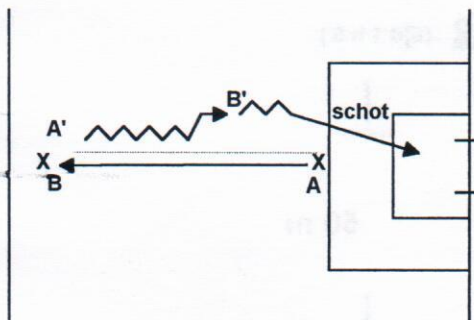
### Oefening 3 (7'30")



Afstand tussen paaltjes  $\pm 20$  m.

Bal lichtjes diagonaal spelen en bal volgen.

### Oefening 4 (7'30")



#### 2 spelers - 1 bal

A dieptepass naar B en loopt bal na.

B ontvangt de bal, dribbel, ontwijkt met schijnbeweging A en schot op doel.

Daarna plaatswissel.

## 4. Wedstrijd (10')

Wedstrijd op gans terrein met als streefdoel :

1. Snelle voorzet in de voet.
2. Speler die niet in balbezit is vrijlopen.
3. Automatische vleugelspelers.

## Samenvatting training 11

### 1. Inspanningen

a. Met bal ⇨	1.200 m aan	9 km/h in	8'
	200 m aan	12 km/h in	1'
b. Zonder bal ⇨	1.850 m aan	9 km/h in	12' 30"
	1.000 m aan	12 km/h in	5'
	600 m aan	15 km/h in	2' 30"
	900 m aan	18 km/h in	3'

Totale tijd aan inspanningen : 32'

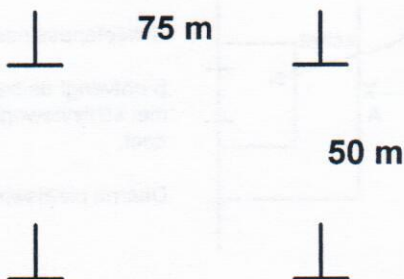
### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 48'

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 5.750 m

Totale tijd training : 80'

## Training 12 (tijd 1 h 5')



### 1. Oefening 1(5')

- Eén ronde bal hoog houden.
- Eén ronde dribbel met bal.

## 2. Oefening 2 (10') Loopoefening

Te lopen 1.500 m als volgt :

- 3 x 75 m in 12"
- 3 x 75 m in 24"
- 1 x 75 m marcheren in 45"
- 3 x 75 m in 12"
- 3 x 75 m in 24"
- 1 x 75 m marcheren in 45"
- 3 x 75 m in 12"
- 3 x 75 m in 24"

## 3. Oefening 3 (10')

- a. Eén ronde dribbel met bal in 1'15"
- b. Eén ronde bal hoog houden
- c. Eén ronde dribbel met bal overgeven in 2'
- d. Eén ronde koppen in 3'

## 4. Oefening 4 (15')

De spelers verdelen in 3 groepen van 6.

- 1. Groep A tegen B op balbezit (5')  
Groep C speelt 4 tegen 2 (na 1' wisselen de middenste 2)
- 2. Groep A tegen C (5')  
Groep B speelt 4 tegen 2
- 3. Groep C tegen B (5')  
Groep A speelt 4 tegen 2

## 5. Wedstrijd (10')

Op gans terrein wedstrijd met 2 ballen.  
Gewoon spel.

## 6. Wedstrijd (15')

Gewone wedstrijd op gans veld. (2 x 7'30")

Nadruk leggen op :

- a. Bal in de voet spelen.
- b. ~~Vleugel~~ verandering.

## Samenvatting training 12

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	1.125 m aan	9 km/h in	7' 30"
	675 m aan	11 km/h in	3' 36"
	200 m aan	12 km/h in	1'
	675 m aan	23 km/h in	1' 48"
b. Met bal ⇨	250 m aan	9 km/h in	1' 40"
	900 m aan	12 km/h in	4' 30"

Totale tijd aan inspanningen : 20' 04"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 44' 56"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 3.825 m

Totale tijd training : 65'

## Training 13 (tijd 1 h 15')

### 1. Theorie (20')

Uit te voeren in onze 15' wedstrijd

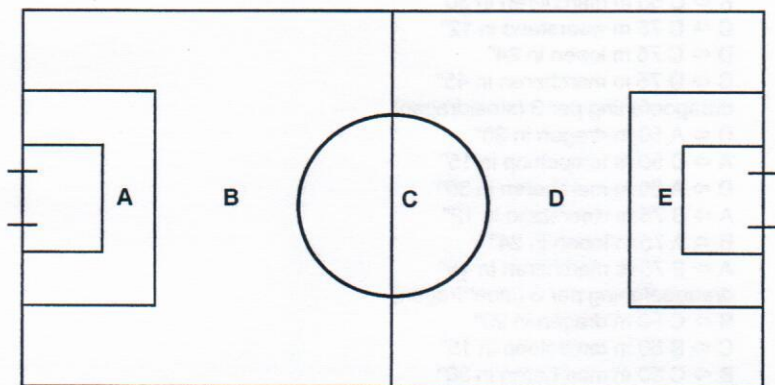
- Bal in de voet spelen.
- Vrijlopen zonder bal.
- Vleugel verandering.

Specifieke opdrachten

- Vrije verdediger :
  - Opvangen diepte voorzet.
  - Geklopte verdediger overnemen. (dubbelen)
  - Doorgebroken tegenstrever opvangen. (stoppen)
- b. Drie verdedigers individuele mandekking in zone.  
Indien tegenstrever met 2 puntspelers speelt rekening houden met:
  - L-back + middenverdediger mandekking  
R-back vrije man
  - R-back + middenverdediger mandekking  
L-back vrije man
  - L+R-back mandekking  
middenverdediger (voorstopper) is vrije man.

- c. Verdedigende veldspeler :  
Vrij gekomen positie van veldspeler die in aanval is, innemen.
- d. Buitenste veldspeler :  
Alternatief in aanval - rekening houden met de bal.  
Bal links : links mee in aanval.  
Bal rechts : rechts mee in aanval.
- e. Middenveldspeler :  
Aanspeelpunt : spelverdeler - buffer bij balverlies.
- f. De twee puntspelers :  
Opstelling : vertikaal in verlengde van de backarea.  
Bij balverlies : storen en backs afdekken.

## 2. Ingangzetting (15')



Nota : Iedere speler een bal.

- Vlak A : 2' dribbel
- Vlak B : 1' bal hoog houden
- Vlak C : 1'30" dribbel
- Vlak D : 1' bal hoog houden
- Vlak E : 2' dribbel

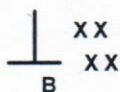
Deze oefening 2 x uitvoeren



### 3. Weerstands en krachtoefening (15')



75 m



50 m

Vertretpunt : punt B  
 Loopoefening : individueel  
 Draagoefening : per 3



- B ⇨ C draagoefening per 3 (stoeldragen)  
 B ⇨ C 50 m dragen in 20"  
 C ⇨ B 50 m tempoloop in 15"  
 B ⇨ C 50 m marcheren in 30"
- C ⇨ D C ⇨ D 75 m weerstand in 12"  
 D ⇨ C 75 m lopen in 24"  
 C ⇨ D 75 m marcheren in 45"
- D ⇨ A draagoefening per 3 (stoeldragen)  
 D ⇨ A 50 m dragen in 20"  
 A ⇨ D 50 m tempoloop in 15"  
 D ⇨ A 50 m marcheren in 30"
- A ⇨ B A ⇨ B 75 m weerstand in 12"  
 B ⇨ A 75 m lopen in 24"  
 A ⇨ B 75 m marcheren in 45"
- B ⇨ C draagoefening per 3 (stoeldragen)  
 B ⇨ C 50 m dragen in 20"  
 C ⇨ B 50 m tempoloop in 15"  
 B ⇨ C 50 m marcheren in 30"

Deze oefening 2 x uitvoeren.

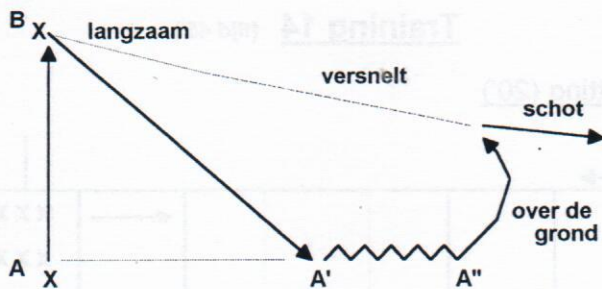
### 4. Speltechnische oefening per 2 (10')

Twee spelers met één bal. Vertrek vanaf middenlijn met schot op doel.

A pass naar B in de breedte.

B diagonale pass naar A.

B vertrekt nu langzaam en versnelt op het ogenblik dat A de bal over de grond terug voor doel brengt.



## 5. Wedstrijd (15')

Volgens theorie.

## Samenvatting training 13

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	300 m aan	9 km/h in	2'
	300 m aan	11 km/h in	1' 36"
	300 m aan	12 km/h in	1' 30"
	300 m aan	22 km/h in	48"

b. Met bal ⇨	1.650 m aan	9 km/h in	11'
	1.000 m aan	12 km/h in	5'

Totale tijd aan inspanningen : 21' 54"

### 2. Recuperatie + organisatie

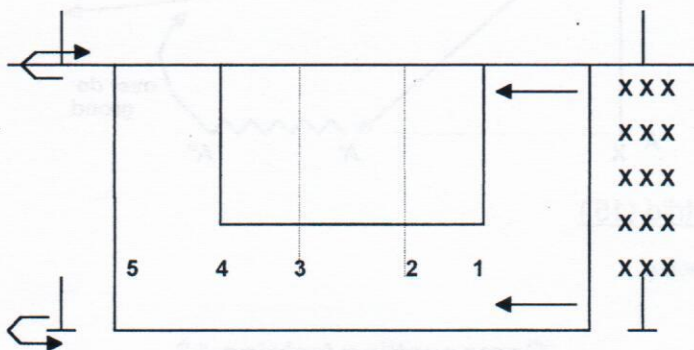
Tijd : 53' 06"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 3.850 m

Totale tijd training : 75'

## Training 14 (tijd 45')

### 1. Ingangzetting (20')



**Nota :**

Werken in grote backarea zonder bal. Op punten 1-2-3-4-5 telkens een lichaams oefening.  
In totaal 10 oefeningen uitvoeren

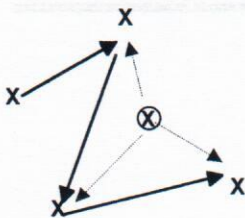
1. Huppelen armen zwaaien
2. Hielen heffen
3. Knieën heffen
4. Romp buigen met naveren.
5. Kopstoot
6. Hurksprong
7. Door de knieën buigen
8. Romp zijwaarts buigen
9. Zijwaarts huppelen met gesloten voeten (heen en terug) 5x
10. Ter plaatse spurt (10")

Deze oefening 2 x uitvoeren.

### 2. Oefening 1 (7'30")

**5 spelers - 1 bal**

1 speler in het midden. Het opzet is verdedigen dus in de baan van de bal komen.



Wissel na 1'

### 3. Oefening 2 (7'30")

Loopoefening



Totaal 675 m te lopen als volgt :

- |  |   |              |
|--|---|--------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 75 m in 12"</li> <li>2. 75 m in 24"</li> <li>3. 75 m in 12"</li> <li>4. 75 m marcheren in 50"</li> </ol> | } | 3 x te lopen |
|--|---|--------------|

### 4. Wedstrijd (10')

Te spelen op 1/2 terrein, 4 tegen 4 op twee kleine doelen.

Opzet :

1. Bal in de voet spelen. (5')
2. Bal in 2 tijden spelen. (5')

## Samenvatting training 14

### 1. Inspanningen

- |                 |             |            |         |
|-----------------|-------------|------------|---------|
| a. Zonder bal ⇨ | 1.600 m aan | 9 km/h in  | 10' 40" |
|                 | 225 m aan   | 11 km/h in | 1' 12"  |
|                 | 200 m aan   | 12 km/h in | 1'      |
|                 | 450 m aan   | 22 km/h in | 1' 12"  |
|                 |             |            |         |
| b. Met bal ⇨    | 550 m aan   | 9 km/h in  | 3' 40"  |

Totale tijd aan inspanningen : 17' 44"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 27' 16"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 3.025 m

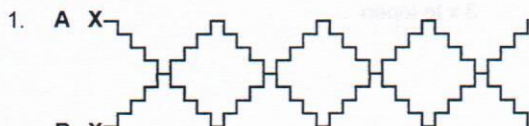
Totale tijd training : 45'

## Training 15 (tijd 1 h)

### 1. Ingangzetting (25')

ledere speler een bal

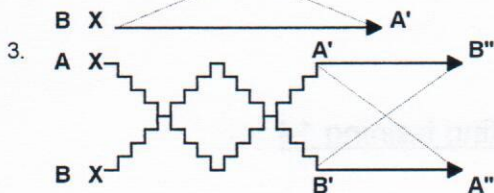
- Eén ronde bal hoog houden.
- Per 2 met ieder een bal volgende bewegingen uit te voeren.



Dribbel schuin links en schuin rechts.



Diepte voorzet + diagonale plaatswissel onderling.



Combinatie van 1 + 2

Oefeningen uit te voeren in de lengte van het terrein.

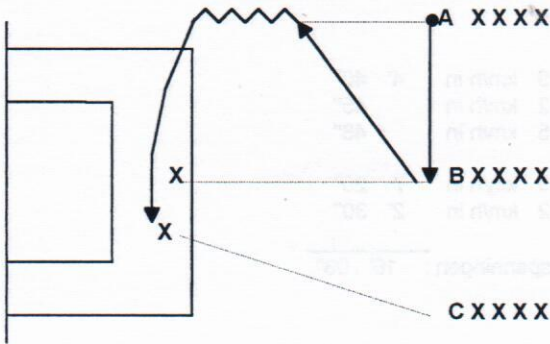
Deze oefeningen 3 x uitvoeren.

- ledere speler een bal  
Werken van  $\left\{ \begin{array}{l} \text{grote backlijn - middenlijn} \\ \text{middenlijn - grote backlijn} \end{array} \right.$

- Dribbel met bal tot midden.
- Bal laten liggen en tempoloop terug.
- Marcheren terug naar de bal.
- Dribbel met bal tot backarea.
- Bal laten liggen en tempoloop terug.
- Marcheren terug naar de bal.

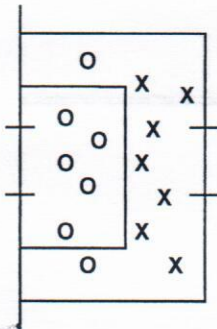
Deze oefening 3 x uitvoeren.

2. Oefening per drie (15')



Speler A en B lange 1-2.  
 A werpt bal naar binnen.  
 C spurt voor doel en B in steun om eventueel bal te betwisten met C.  
 2 x linkerkant terrein uitvoeren.  
 2 x rechterkant terrein uitvoeren.

3. Kopspel (5')



Kopspel in grote backarea.

Twee doelwachters in 2 doelen.

Indien ploeg A al koppend de bal de grond raakt dan werpt een speler van ploeg B de bal terug op en omgekeerd.

4. Wedstrijd (15')

1. Aansluiten op de verloren ballen.  
(die dicht bij de bal bij balverlies, is eerste verdediger)
2. Voorzet in de voet geven en vrijlopen.
3. Bal overgooien naar andere zijde. (vleugel verandering)

## Samenvatting training 15

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	700 m aan	9 km/h in	4' 40"
	150 m aan	12 km/h in	45"
	200 m aan	15 km/h in	48"
b. Met bal ⇨	1.100 m aan	9 km/h in	7' 20"
	500 m aan	12 km/h in	2' 30"

Totale tijd aan inspanningen : 16' 03"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 43' 57"

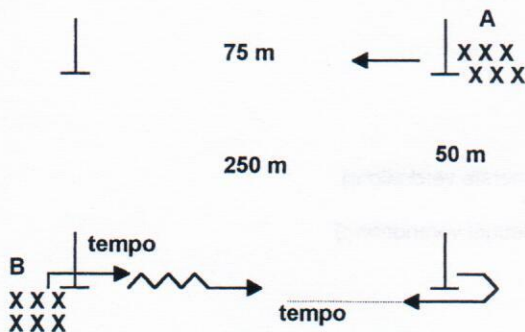
Afgelegde weg aan inspanningen: ± 2.650 m

Totale tijd training : 60'

## Training 16 (tijd 1 h 10')

### 1. Ingangzetting (20')

Doel van de ingangzetting : lopen op uithouding.



**ledere speler een bal**

Groep A en B : dribbel en 2 x tempoloop.

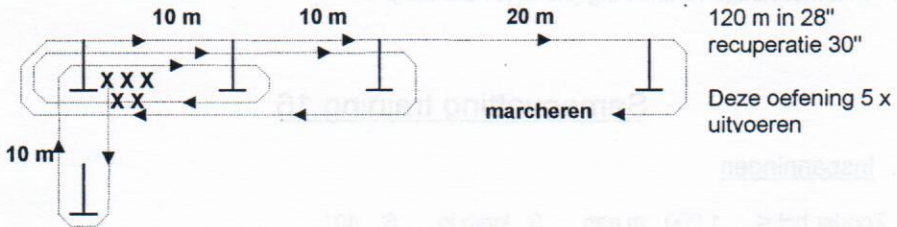
1 ronde in 3'40"

150 m marcheren in 1'30"

Dit 3 x uitvoeren.

## 2. Weerstandsoefening (20')

De spelers verdelen in twee groepen.  
Groep A : weerstandsoefening.

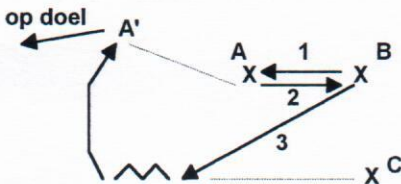


Groep B : Wedstrijd in de breedte van het terrein op twee kleine doeltjes.

- 1) 5' bal in 1 tijd verder spelen.
- 2) 5' bal in 2 tijden verder spelen.

## 3. Automatismen (20')

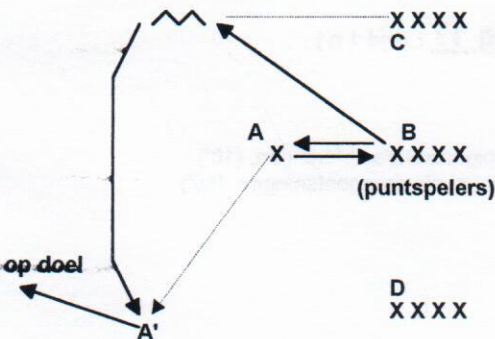
### Oefening 1 (10')



#### 3 spelers met 1 bal

Vertrek middenlijn.  
B dieptepass op A - A geeft pass onmiddellijk terug en spurt vrij.  
B diagonaal dieptepass op vleugelspeler C.  
C voor doel werpen op A die besluit.

### Oefening 2 (10')



We werken in 3 groepen.

Puntspeler B pass naar A.  
A pass terug op B.

Opgelet !  
Indien A vrij loopt naar links geeft B de pass naar rechts (C) zie tekening.  
Indien A vrij loopt naar rechts geeft B de pass naar links (D).



#### 4. Wedstrijd (10')

Streefdoel :

- a) Bal geven aan de bewegende speler.
- b) 1 - 2 met vleugelverandering (zie automatismen).

### Samenvatting training 16

#### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	1.000 m aan	9 km/h in	6' 40"
	1.800 m aan	12 km/h in	9'
	600 m aan	15 km/h in	2' 24"

b. Met bal ⇨	750 m aan	9 km/h in	5'
	150 m aan	12 km/h in	45"

Totale tijd aan inspanningen : 23' 49"

#### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 46' 11"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 4.300 m

Totale tijd training : 70'

### Training 17 (tijd 1 h )

#### 1. Ingangzetting (20')

- a) Werken rond het terrein met enkele lenigmakende oefeningen. (10')
- b) Werken in de breedte van het veld met enkele draagoefeningen. (10')

## 2. Loopoefening met en zonder bal (15')



**ledere speler een bal**

1. Dribbel, bal laten liggen.
2. Tempoloop terug.
3. Langzaam lopend de bal ophalen.

50 m

Totaal : 3 ronden.



## 3. Spurtoefening (20')



Spelers verdelen in twee groepen.

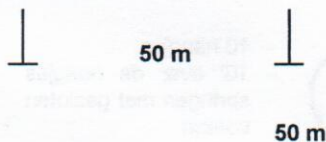
Groep A :

spurt :  $10\text{ m} + 10\text{ m} + 30\text{ m} = 50\text{ m}$  in  $10''$   
terug marcheren =  $30\text{ m}$  in  $20''$

Groep B :

2 ploegen spelen tegen elkaar op balbezit.

## 4. Weerstandsoefening (5')



1.000 m te lopen in  $3' 30''$

Breedte :  $7''$

Lengte :  $14''$

Totaal : 5 ronden



## Samenvatting training 17

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	2.750 m aan	9 km/h in	18' 20"
	750 m aan	12 km/h in	3' 45"
	2.000 m aan	18 km/h in	3' 20"

b. Met bal ⇨ 750 m aan 9 km/h in 5'

Totale tijd aan inspanningen : 30' 25"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 29' 35"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 6.250 m

Totale tijd training : 60'

## Training 18 (tijd 1 h 10')

### 1. Ingangzetting (20')

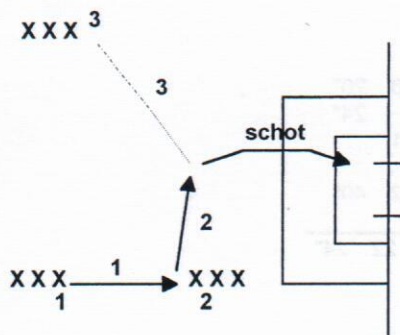
Loopoefeningen met afwisselend lenigmakende oefeningen.

### 2. Oefening met 2 groepen (20')

Groep A: Krachtoefening (10')



Groep B: Speltechnische oefening (10')



Oefening met 3 spelers

Speler 1 dieptepass naar 2.  
Speler 2 pass voor doel.

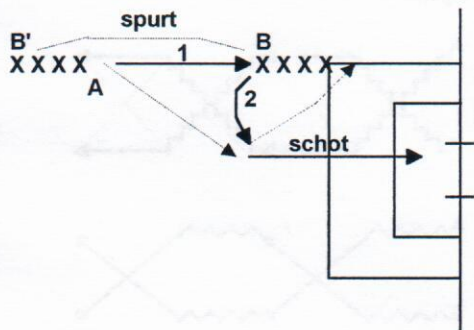
Op het ogenblik dat 1 de pass geeft vertrekt speler 3 reeds langzaam, op pass van speler 2 versnelt hij, schot in de vlucht op doel of na controle.

3. Oefening met 2 groepen (30')

Groep A: 4 ateliers af te werken aan 3' per atelier.

- Atelier 1: rugwaarts + terug (16x)
- Atelier 2: afwisselend ruglig en zit 11 x snel op en wegspurten ( $\pm 5$  m)
- Atelier 3: twee spelers met 1 bal spelen 1 tegen 1
- Atelier 4: twee spelers - dragen op de rug in looppas, ieder 5 x 50 m (telkens na 50 m wissel)

Groep B: Speltechnische oefening (15')



Speler A voorzet in de voet van B.

B deviatie van de bal naar het midden waar inspurtende A op doel schot.

A sluit aan bij groep B en B spurt naar groep A.

## Samenvatting training 18

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨ 2.750 m aan 9 km/h in 18' 20"  
 100 m aan 15 km/h in 24"  
 300 m aan 18 km/h in 1'

b. Met bal ⇨ 400 m aan 9 km/h in 2' 40"

Totale tijd aan inspanningen : 22' 24"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 47' 36"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 3.550 m

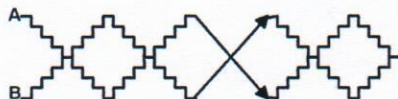
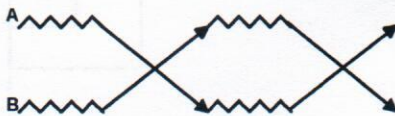
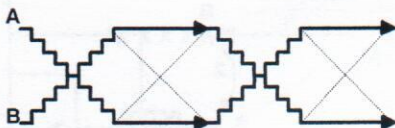
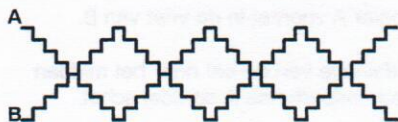
Totale tijd training : 70'

## Training 19 (Tijd 50')

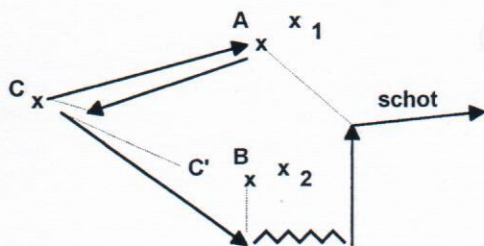
### 1. Ingangzetting (15')

Loopoefeningen per twee met bal.

In de lengte werken, ontspannen terug langs zijkant.



## 2. Automatische. (20')



### 2 tegen 3 (A, B en C tegen 1 en 2)

Spelers A en B kiezen na de dubbelpass van C en A positie.  
 Persoonlijk initiatief nemen.  
 C' steunt.  
 1 en 2 verdedigen.

## 3. Wedstrijd (15')

Wedstrijd op gans terrein.  
 Vorige automatische trachten uit te voeren.

## Samenvatting training 19

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	600 m aan	9 km/h in	4'
	250 m aan	15 km/h in	1'
b. Met bal ⇨	300 m aan	9 km/h in	2'
	2.000 m aan	12 km/h in	10'

Totale tijd aan inspanningen : 17'

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 33'

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 3.150 m

Totale tijd training : 50'

## Training 20 (tijd 1 h 30')

### 1. Theorie en ingangzetting (20')

#### A. Theorie (10')

1. Nadrukkelijk wijzen op :  
Ploeggeest - Inzet - Automatismen
2. A. Balbezit  
Opbouw met bal aan de voet.  
De 2 puntspelers bewegen links en rechts in de aanval.  
Zien waar opening komt links of rechts ⇨ verschuiven  
Steeds deelnemen aan het spel.
- B. Balverlies  
Dichtsbijzijnde speler bij de bal ⇨ storen.  
(tijd om tegenstrever af te dekken)  
In verdediging steeds 1 man op overschot.

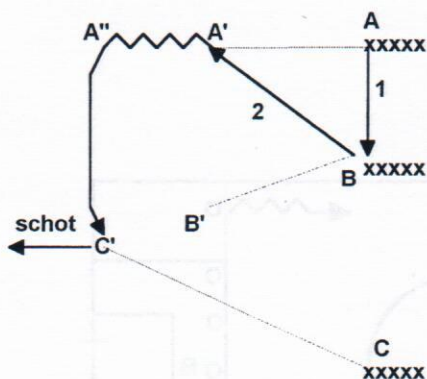
#### B. Ingangzetting (10')

In de breedte van het veld met lenigheidsoefeningen.

### 2. Weerstand (20')

- A. 10 x 50 m in 7"  
10 x 50 m in 20"  
te lopen als volgt : 1 x 50 m in 7"  
1 x 50 m in 20"  
1 x 50 m in 7" enz...
- B. Ontspannend met bal. (5')  
Bal hoog houden - dribbel.
- C. 10 x 50 m in 7"  
10 x 50 m in 30" (marcheren)  
te lopen als volgt : 1 x 50 m in 7"  
1 x 50 m in 30"  
1 x 50 m in 7" enz...

### 3. Automatisme (20')



#### Spelers verdelen in 3 groepen.

- A en B lange 1-2.
- A korte dribbel + bal inwerpen.
- B komt in steun.
- Wanneer A pass naar B geeft komt C langzaam in beweging.
- Wanneer A terug de bal ontvangt, versnelt C.
- Groepen A, B en C wisselen onderling na 5'.

### 4. Wedstrijd (30')

- Spelen op 1/2 terrein, 4 tegen 2.
- De 2 spelers verdedigen de grote goal met doelman.
- De 4 spelers verdedigen kleine goal en spelen de bal in 3 tijden. Vorig automatisme trachten uit te voeren. Wissel na 10'.

## Samenvatting training 20

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	2.550 m aan	9 km/h in	17'
	150 m aan	12 km/h in	45"
	400 m aan	15 km/h in	1' 36"
	1.000 m aan	24 km/h in	2' 30"
b. Met bal ⇨	600 m aan	9 km/h in	4'
	1.000 m aan	12 km/h in	5'

Totale tijd aan inspanningen : 30' 51"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 59'09"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 5.700 m

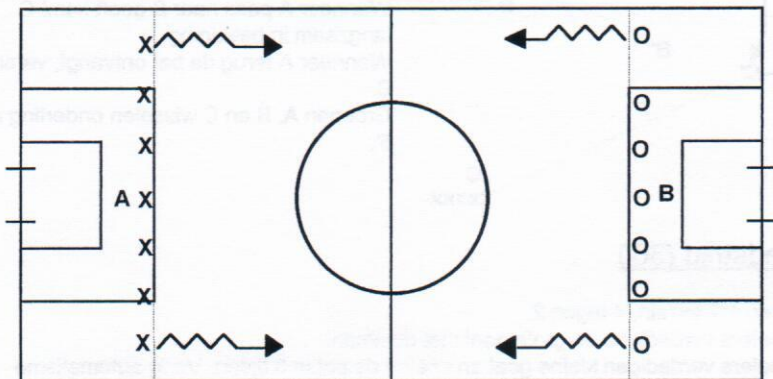
Totale tijd training : 90'



## Training 21 (tijd 1 h 05')

### 1. Ingangzetting (20')

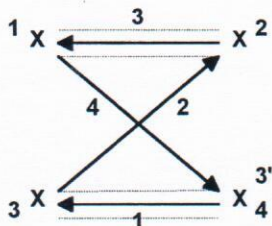
- Vrije opwarming met bal (5')
- Werken van backarea tot backarea.



- 2' dribbel A naar B en terug + B naar A en terug.
- Opgaan : bal hoog houden met de voet - terug koppen.
- Bal laten liggen - tempoloop, aan de bal gekomen benen buigen met 5 x naveren.
- Heen + terug - 3 x voet en 1 x hoofd.
- 2' lopen heen en terug - aan de bal gekomen 3 x romp buigen.
- Per 2 - 1 loopt rugwaarts en werpt de bal naar 2 die terugkopt.  
2 loopt voorwaarts en bal naar 2 over de grond duwen.
- Dribbel per 2 op signaal pass geven in de diepte van  $\pm 15$  m, spurt maar A neemt bal van B en omgekeerd.

### 2. Voorzet + lopen zonder bal (10')

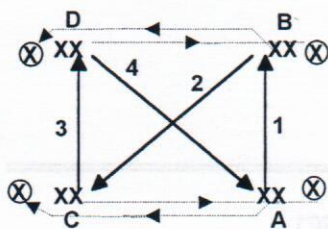
#### Oefening 1 (5')



#### **Vier spelers met 1 bal vormen vierkant.**

- Diepte voorzet van 4 naar 3 en plaatswissel.
- 3 diagonaal pass naar 2.
- Diepte voorzet van 2 naar 1 en plaatswissel.
- 1 diagonaal voorzet naar 3'.

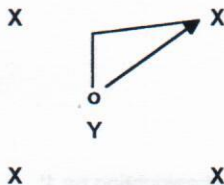
Oefening 2 (5')



**8 spelers met 1 bal vormen vierkant.**

A dieptepass naar B en plaatswissel.  
 B diagonale pass naar C en plaatswissel.  
 C dieptepass naar D en plaatswissel.  
 D diagonale pass naar A en plaatswissel.  
 enz....

3. Zes spelers met 1 bal (10')



**4 spelers vormen vierkant.**

1 tegen 1 spelen de bal in 3 tijden.  
 De hoeken slechts 1 x na elkaar aanspelen.  
 De middenspelers wisselen na 3'.

4. Ontspannende oefeningen (5')

Penaltys schotten op doel.

5. Wedstrijd (20')

Groep A : 5 tegen 5 op 1/2 speelveld en kleine goalen.

Opricht : slechts 4 x bal raken. (5')

Opricht : slechts 2 x bal raken. (5')

Groep B : 5 tegen 5 op 1/2 speelveld en kleine goalen.

Opricht : wedstrijd met 2 ballen. (5')

Opricht : vrije wedstrijd. (5')

Groep A en B wissel na 10'.

**Samenvatting training 21**

1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	1.700 m aan	12 km/h in	8' 30"
	850 m aan	15 km/h in	3' 24"
	100 m aan	21 km/h in	17"

b. Met bal ⇒ 2.100 m aan 9 km/h in 14'

Totale tijd aan inspanningen : 26' 11"

## 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 38' 49"

Afgelegde weg aan inspanningen :  $\pm$  4.750 m

Totale tijd training : 65'

## Training 22 (tijd 1 h 20')

### 1. Ingangzetting (30')

#### a) Partneroefeningen met medecine bal (15')

Volgende oefeningen telkens 2' uitvoeren.

1. Bal zijwaarts werpen; plaatswissel na 1'.
2. Bal werpen in de lucht en opvangen met sprong.
3. Rug aan rug - bal zijwaarts verder doorgeven. Wissel van draairichting na 1'.
4. Bal over hoofd geven en tussen benen terug nemen. Wissel van draairichting na 1'.
5. Kogelstoten met bal.
6. A heeft bal stevig in beide handen. B tracht de bal uit de handen te duwen of te trekken.

#### b) Loopoefening (15')

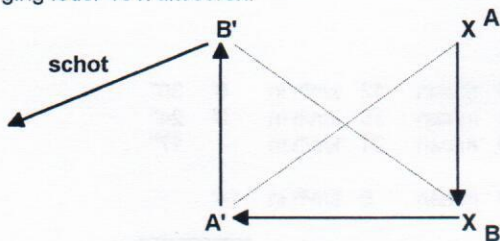
De spelers verdelen in 3 groepen.

Groep A : 1.000 m te lopen in vierkant 50 x 50 m,  
afwisselend 50 m in 7" en 50 m in 14".

Groep B en C op balbezit tegen elkaar.  
Wissel na 5'.

### 2. Doelschieten per twee (15')

Volgende beweging ieder 15 x uitvoeren.



### 3. Wedstrijd (15')

Wedstrijd met 3 ploegen op gans het terrein.

Ploeg A speelt alleen op balbezit.

Ploeg B speelt gewone wedstrijd tegen C.

### 4. Minicoopertest van 6' (20')

De spelers verdelen in 3 groepen.

A tegen B spelen 7' tegen elkaar op balbezit. C loopt 6'.

Af te leggen afstand laagste 1.500 m

hoogste 1.625 m

## Samenvatting training 22

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	750 m aan	9 km/h in	5'
	1.500 m aan	12 km/h in	7' 30"
	1.500 m aan	15 km/h in	6'
	1.000 m aan	18 km/h in	3' 30"

b. Met bal ⇒ 850 m aan 9 km/h in 5' 40"

Totale tijd aan inspanningen : 27' 40"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 52' 20"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 5.600 m

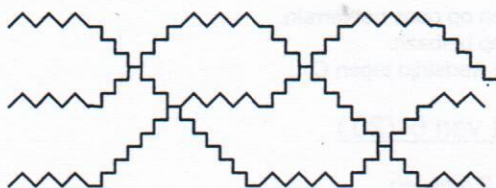
Totale tijd training : 80'

## Training 23 (tijd 1 h 20')

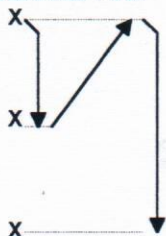
### 1. Ingangzetting (25')

Werken van grote backarea tot backarea. Iedere speler een bal. We werken 3' per oefening.

1. Gewone dribbel door elkaar, heen en terug.
2. Dribbel per 3 met plaatswissel.

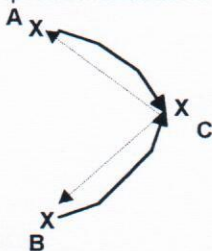


3. Drie spelers met 1 bal.



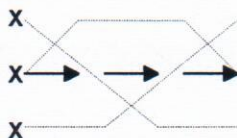
1 - 2 en vleugel verandering. (3 x uitvoere)

4. Per 3 zonder bal - boksprong zonder tussensprong.
5. Drie spelers met 2 ballen.



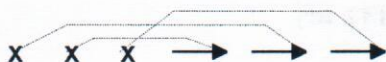
Ter plaatse - A en B werpen - C kopt terug  
Wissel na 1'

6. Drie spelers - 1 bal.



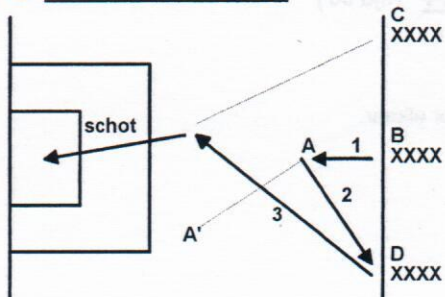
Middenspeler duwt bal verder.  
Bal blijft in het midden en afwisselend linker  
en rechter speler plaatswissel.

7. Drie spelers - 1 bal.



Déboullés per 3 met bal steeds verder te  
duwen.

## 2. Automatische (15')



Spelers verdelen in 3 groepen.  
(wissel na 5')

B dieptepass naar A  
A pass naar D of pass naar C  
D gooit over naar C of omgekeerd.  
D of C besluit op doel.  
A komt in steun.

## 3. Wedstrijd (25')

Spelers verdelen in 3 groepen A, B en C.

1. A speelt tegen B op 3/4 terrein.  
Vorig automatische trachten in te brengen in deze wedstrijd.
2. Ploeg C verdelen in 2 groepen en spelen voetbaltennis.  
Telkens wissel na 7'30"

## 4. Wedstrijd (15')

1. Bal spelen in 2 tijden. (10')
2. Vrij spel. (5')

## Samenvatting training 23

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	1.500 m aan	9 km/h in	10'
	2.900 m aan	12 km/h in	14' 30"
b. Met bal ⇨	900 m aan	9 km/h in	6'
	600 m aan	12 km/h in	3'

Totale tijd aan inspanningen : 33' 30"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 46' 30"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 5.900 m

Totale tijd training : 80'

## Training 24 (tijd 50')

### 1. Ingangzetting (10')

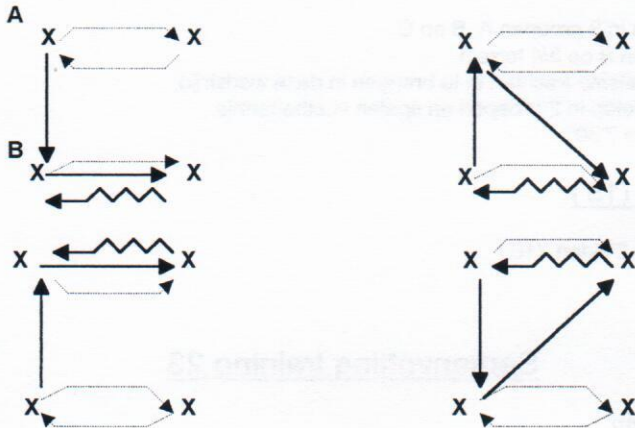
Iedere speler een bal. Vrije dribbel met bal door elkaar.

Op bevel :

1. Koppen (2'30")
2. Bal hoog houden (3')
3. Koppen + hoog houden (2'30")

### 2. Automatisme (10')

4 spelers met 1 bal vormen vierkant van 20 x 20 m.



1. Bal telkens in de breedte van A  $\Leftrightarrow$  B of B  $\Leftrightarrow$  A
  2. Ofwel dieptepass  
Ofwel diagonale pass
- speler die de bal krijgt dribbel naar A (of B)
  - de andere speler langzame plaatswissel
  - de 2 overige spelers plaatswissel al spurtend

### 3. Kopspel (5')

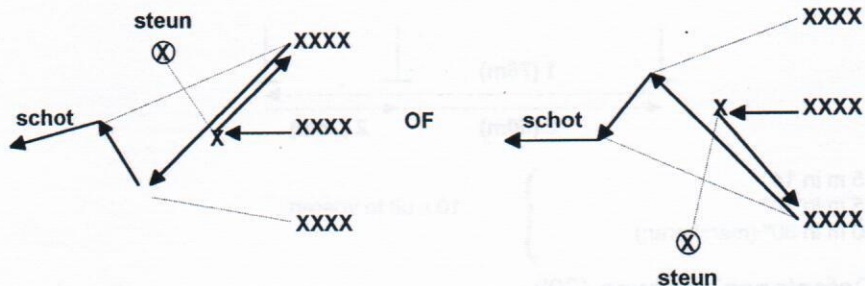
Per 4 met 1 bal. Bal controleren met hoofd en dan voorzet.

### 4. Instuderen verdedigend systeem (5')

- 3 tegen 1 : Telkens wissel na 1'  
Middenspeler is passief verdediger.

## 5. Automatische (10')

De spelers verdelen in 3 groepen, vanaf de middenlijn.



## 6. Wedstrijd (10')

Op 1/2 veld. Bal spelen in 2 tijden.

## Samenvatting training 24

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	450 m aan	9 km/h in	3'
	350 m aan	12 km/h in	1' 45"
	1.000 m aan	15 km/h in	4'

b. Met bal ⇨	650 m aan	9 km/h in	4' 20"
--------------	-----------	-----------	--------

Totale tijd aan inspanningen : 13' 05"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 36' 55"

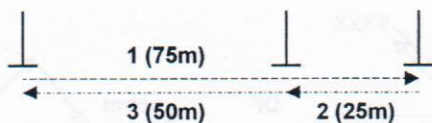
Afgelegde weg aan inspanningen : ± 2.450 m

Totale tijd training : 50'



## Training 25 (tijd 45')

### 1. Loopoefening (10')



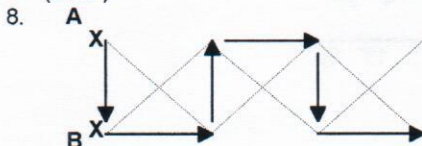
- 1) 75 m in 14"
- 2) 25 m in 10"
- 3) 50 m in 30" (marcheren)

} 10 x uit te voeren

### 2. Oefeningen per twee (20')

Twee spelers met 1 bal werken van grote backarea tot backarea.

1. A inworp naar B - B geeft voorzet naar A - A dribbel naar B en B doet plaatswissel naar A. (A + B ieder 5 x inworp)
2. A voorzet naar B - B terug op A - A dribbel naar de plaats van B. B komt naar A en wordt passieve verdediger. (ieder 5 x)
3. A werpt - B loopt rugwaarts en kopt terug. (wissel na 1'15")
4. A werpt - B kopt zolang A voorbij B is gelopen. Daarna werpt B naar A. (2'30")
5. A werpt naar B - B duwt de bal terug met binnenkant voet en loopt langzaam rugwaarts. (wissel na 1'15")
6. A speelt de bal in de lucht naar B, B houdt de bal omhoog tot A voorbij is gelopen en geeft de bal verder. (2'30")
7. A en B marcheren langs elkaar. A houdt 5 x bal in de lucht en geeft over aan B, enz... (2'30")

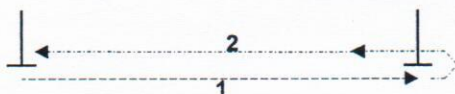


Breedte en dieptepass en plaatswissel.  
(2'30")

### 3. Ezelspel (10')

6 spelers met 1 bal. 1 speler in het midden. (wissel na 1'15")  
Rust na wissel is 30".

### 4. Loopoefening (5')



75 m

- 1) 75 m in 11" }  
 2) 75 m in 45" (marcheren) } 5 x uitvoeren

## Samenvatting training 25

### 1. Inspanningen

- a. Zonder bal ⇒ 1.750 m aan 9 km/h in 11' 40"  
                   750 m aan 18 km/h in 2' 20"  
                   375 m aan 24 km/h in 55"

- b. Met bal ⇒ 1.000 m aan 9 km/h in 6' 40"

Totale tijd aan inspanningen : 21' 35"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 23' 25"

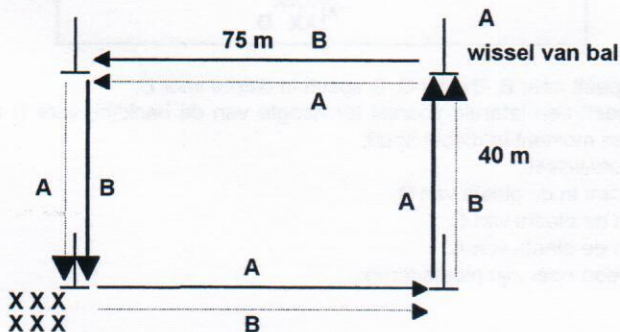
Afgelegde weg aan inspanningen: ± 3.875 m

Totale tijd training : 45"

## Training 26 (tijd 1 h 15')

### 1. Ingangzetting (10')

Twee spelers met 1 bal werken rond rechthoek 75 m x 40 m.  
 A werkt met bal, links + rechts - daarna bal overgeven aan B.



Volgende lichaamsbewegingen uitvoeren.

- Hielen heffen.
- Benen buigen.
- Romp voorwaarts buigen.
- Romp zijwaarts draaien.
- Benen zwaaien.
- Sprong hielen zitvlak.
- Sprong knieën borst.
- Huppelen met gesloten voeten / benen kruisen / schuin links en rechts.
- Rugwaarts lopen / zijwaarts links en rechts / schijnbeweging.

**2. Ezelsspel (10')**

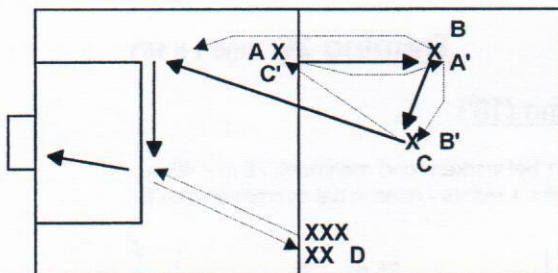
4 spelers met 1 bal.

- a) Een verdediger 2' vangen (storen) naar de bal.
- b) De drie andere spelers verplicht in twee tijden te spelen.

**3. Krachtoefening + automatisme (20')**

Groep A : Dragen en spurt 30 m. (10')  
 Ruiter en paard 30 m in 10" daarna wissel 5 x.  
 Spurt 30 m in 4", marcheren 20" - 10 x.

Groep B : Automatisme (10')



A speelt naar B, B naar C, C speelt in diepte voor B.  
 B geeft een laterale voorzet ter hoogte van de backlijn, voor D die op het juiste moment in diepte spurt.

Plaatswissel :

A komt in de plaats van B.

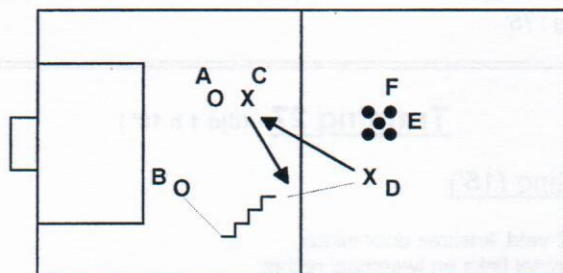
B in de plaats van C.

C in de plaats van A.

D keert naar zijn plaats terug.

#### 4. Twee tegen twee naar doel (15')

- Individuele mandekking in zone bij balverlies.
- Dribbel + voorzet.
- Overschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd.
- Besluiten naar doel in de eerste tijd.



O verdedigers bij vertrek.  
X aanvallers bij vertrek.

Na de eerste beurt valt A uit en worden B en C verdedigers.  
Na de tweede beurt valt B uit en worden C en D verdedigers.  
Na de derde beurt valt C uit en worden D en E verdedigers.  
Na de vierde beurt valt D uit en worden E en F verdedigers.

#### 5. Wedstrijd (15')

Spel in twee tijden.  
Doelpunt scoren in eerste tijd.

### Samenvatting training 26

#### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	1.650 m aan	9 km/h in	11'
	1.150 m aan	12 km/h in	5' 45"
	500 m aan	15 km/h in	2'
	150 m aan	27 km/h in	20"
b. Met bal ⇒	1.350 m aan	9 km/h in	9'
	100 m aan	12 km/h in	30"

Totale tijd aan inspanningen : 28' 35"

### 3. Sprongen - kracht (10')

5 x 1' springen en 5 x 1' recupereren.

Groep A werkt 1' : springen en afwisselend met linker en rechter hand de deklat raken.

Groep B rust 1'.

### 4. Coopertest (15')

Te lopen 12' rond rechthoek 75 x 50 m.

Afstand = ± 3.000 m of tegen 15 km/h.

### 5. Baltechniek per twee (15')

1. Voorzet in één tijd, afstand 5 m. (3')
2. 5 x jongleren met voet en voorzet geven. (3')
3. Controle + voorzet met het hoofd. (3')
4. Jongleren 5 x linker voet en 5 x rechter voet + voorzet geven. (3')
5. Telkens 1' dribbel + wissel.

## Samenvatting training 27

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	1.050 m aan	9 km/h in	7'
	2.000 m aan	12 km/h in	10'
	3.300 m aan	15 km/h in	13' 12"

b. Met bal ⇒	450 m aan	9 km/h in	3'
--------------	-----------	-----------	----

Totale tijd aan inspanningen : 33' 12"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 36' 48"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 6.800 m

Totale tijd training : 70'

### 3. Sprongen - kracht (10')

5 x 1' springen en 5 x 1' recupereren.

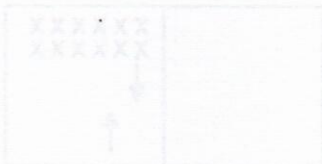
Groep A werkt 1' : springen en afwisselend met linker en rechter hand de deklat raken.

Groep B rust 1'.

### 4. Coopertest (15')

Te lopen 12' rond rechthoek 75 x 50 m.

Afstand = ± 3.000 m of tegen 15 km/h.



### 5. Baltechniek per twee (15')

1. Voorzet in één tijd, afstand 5 m. (3')
2. 5 x jongleren met voet en voorzet geven. (3')
3. Controle + voorzet met het hoofd. (3')
4. Jongleren 5 x linker voet en 5 x rechter voet + voorzet geven. (3')
5. Telkens 1' dribbel + wissel.

## Samenvatting training 27

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	1.050 m aan	9 km/h in	7'
	2.000 m aan	12 km/h in	10'
	3.300 m aan	15 km/h in	13' 12"

b. Met bal ⇨	450 m aan	9 km/h in	3'
--------------	-----------	-----------	----

Totale tijd aan inspanningen : 33' 12"

### 2. Recuperatie + organisatie

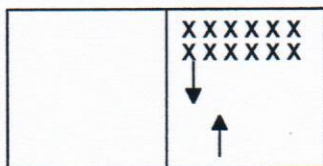
Tijd : 36' 48"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 6.800 m

Totale tijd training : 70'

## Training 28 (tijd 1 h 10')

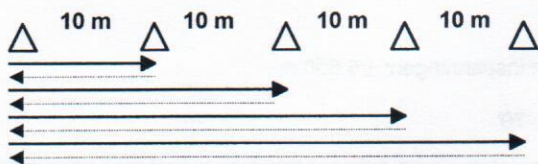
### 1. Ingangzetting (30')



1. Werken in de breedte van het veld.
2. Ter plaatse met loslopen aan zijlijn.
3. Partneroefeningen.

1. Lichte looppas met onderlinge plaatswissel.
2. Loopas - benen buigen - loopas.
3. Loopas - op bevel schijnbeweging.
4. Tussen de benen van medemaat doorkruipen.
5. Haasje over.
6. Front binnenwaarts - A voorwaarts B rugwaarts A tracht B voorbij te lopen met schijnbeweging.
7. Kip en haan.
8. Partner in de nek nemen 10 x heffen.
9. Rug aan rug - handen vast / armen zijwaarts - opwaarts - afwaarts ter plaatse - in beweging.
10. Russische dans.
11. Kruiwagen.
12. Boksprong.
13. Schijnboksen (1' ter plaatse).
14. Achter mekaar lopen - handen vast.
15. 5 x tempolopen.
16. Armen buigen en strekken.
17. Benen buigen en strekken.
18. Romp rugwaarts neigen.
19. Duwkamp in hurkstand.
20. Romp opwaarts heffen (10 x)

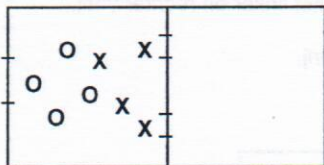
### 2. Weerstand (10')



$10 + 20 + 30 + 40 = 100 \text{ m in } 14'' (10 \text{ x}) \longrightarrow 27 \text{ km/h}$   
 Tot. : 1.000 m in 2'20"  
 $100 \text{ m in } 40'' (10 \text{ x})$   
 Tot. : 1.000 m in 6'40"  $\longleftarrow 9 \text{ km/h}$

### 3. Systeem (15')

Vier tegen vijf op een half veld.  
Ploeg A naar doel, ploeg B naar minidoeltjes.



Wedstrijd als volgt te spelen :

1. Individuele mandekking in zone.
2. Normaal spel.
3. Doelpunt in eerste tijd.

### 4. Wedstrijd (in twee tijden) (15')

Streefdoel :

- a) Spitzen maken vrije zone.
- b) Veldspeler of verdediger komt in de vrije zone.
- c) Vleugel verandering.

## Samenvatting training 28

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	2.500 m aan	9 km/h in	16' 40"
	1.000 m aan	12 km/h in	5'
	500 m aan	15 km/h in	2'
	1.000 m aan	27 km/h in	2' 20"

b. Met bal ⇒ 600 m aan 9 km/h in 4'

Totale tijd aan inspanningen : 30'

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 40'

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 5.600 m

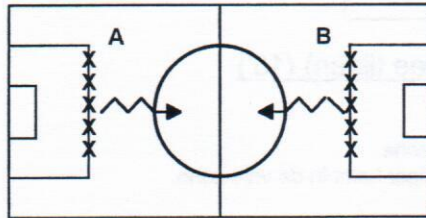
Totale tijd training : 70'



## Training 29 (Tijd 1h)

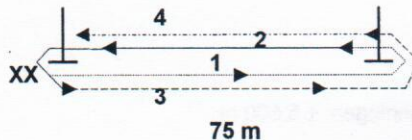
### 1. Ingangzetting (20')

- Met bal : a) 5' opwarming met
1. Bal hoog houden met linker en rechter voet.
  2. Kopspel.
  3. Bal hoog houden vrij.
- b) 15' van backarea tot backarea



1. Dribbel van A naar B en terug (gelijktijdig B naar A en terug).
2. Dribbel buitenkant voet 3 x linker en 3 x rechter.
3. Dribbel - op bevel bal stoppen en 3 x romp buigen.
4. Dribbel - op bevel bal terugtrekken met zool, terug meenemen met buitenkant voet. (L + R)
5. Dribbel - op bevel ter plaatse dijen heffen.
6. Dribbel - op bevel sprong opwaarts met kopbeweging.
7. Dribbel - op bevel bal stoppen en met gesloten voeten 5 x over de bal springen en terug.
8. Dribbel - op bevel spreidstand, armen zijwaarts zwaaien met romp draaien links en rechts.
9. Marcheren, bal hoog houden.
10. Déboullé met bal en zonder bal.

### 2. Loopoefening (5')

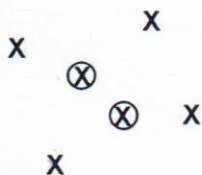


1. 75 m in 12"
  2. 75 m in 24"
  3. 75 m in 12"
  4. 75 m in 50" (marcheren)
- } 3 x uitvoeren

### 3. Speltechnische oefeningen (25')

#### A. Oefening 1 (7'30")

6 spelers met 1 bal ⇨ 4 tegen 2

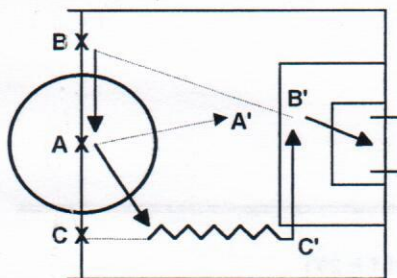


2 spelers in het midden - wissel na 1'30"

Het opzet van de 2 middenspelers is het verdedigen, het onderscheppen van de pass. Zij trachten dus in de baan van de bal te komen.

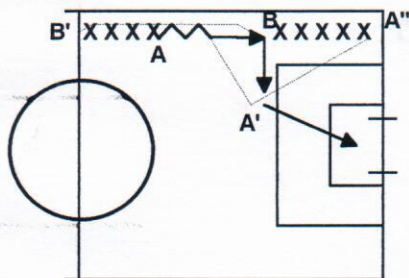
#### B. Oefening 2 (10')

3 spelers met 1 bal en besluiten op doel.



Speler B breedtepass naar A en B verplaatst zich langzaam naar doel.  
A diagonale pass naar C en komt in steun voor B.  
C dribbel en voorzet naar B' die op het ogenblik van de dribbel van C plots versnelt is.  
B' besluit met schot op doel.

#### C. Oefening 3 (7'30")



De spelers verdelen in twee groepen A en B.  
A dribbel naar B en pass op 5 à 6 m. van B.  
B doet de bal afwijken naar het midden. Korte spurt van A en schot op doel.  
A sluit aan bij groep B en B spurt naar groep A.

### 4. Wedstrijd (10')

Zes tegen zes op 2 kleine goaltjes.

Gevraagd : vorige speltechnische oefeningen speltactisch trachten uit te voeren dus:

1. Steun geven na voorzet.
2. Voorzet in de voet.

Samenvatting training 291. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	300 m aan	9 km/h in	2'	
	1.100 m aan	12 km/h in	5'	30"
	70 m aan	15 km/h in		17"
	320 m aan	18 km/h in	1'	04"
	450 m aan	23 km/h in	1'	12"
b. Met bal ⇨	1.400 m aan	9 km/h in	9'	20"
	100 m aan	12 km/h in		30"
	20 m aan	15 km/h in		5"

Totale tijd aan inspanningen : 19' 58"

2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 40' 02"

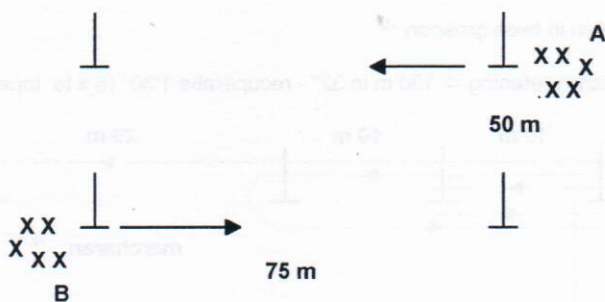
Afgelegde weg aan inspanningen : ± 3.760 m

Totale tijd training : 60'

Training 30 (tijd 1 h 20')1. Ingangzetting (25')A. In de breedte van het veld zonder bal (10')

1. Huppelen, armen zwaaien.
2. Hielen heffen.
3. Knieën heffen.
4. Kopstoot.
5. Crawl (voorwaarts + achterwaarts)
6. Zijwaarts huppelen links en rechts.
7. Door de knieën buigen.
8. Huppelen met gesloten voeten.
9. Drie maal romp buigen.
10. Boogsprong.
11. Twee maal déboullé.

B. Rond rechthoek, iedere speler een bal (15')



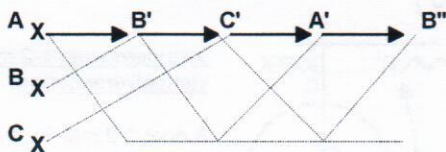
Groep A en B : 1 ronde dribbel

Groep A en B : dribbel - bal laten liggen aan eerste paaltje - tempoloop terug.  
Langzaam lopend de bal ophalen.

Deze oefening twee maal uitvoeren.

2. Speltechnische oefening per drie (15')

A. Oefening 1



A geeft bal in de diepte en loopt diagonaal vrij.

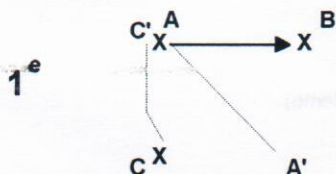
B geeft bal in de diepte en loopt diagonaal vrij.

C geeft bal in de diepte en loopt diagonaal vrij enz...

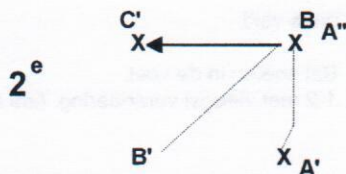
B. Oefening 2

Drie spelers vormen vierkant - 1 hoek is onbezet.

De middenspeler A is balbezitter.



A dieptepass naar B en diagonaal vrijlopen. C neemt plaats van A in.

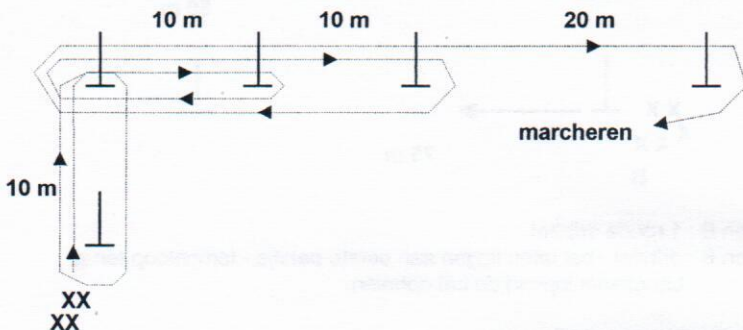


B dieptepass naar C en diagonaal vrijlopen. A' neemt plaats van B in.

### 3. Weerstandsoefening (2 x 10')

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A : weerstandsoefening  $\Rightarrow$  130 m in 32" - recuperatie 1'30" (5 x te lopen)

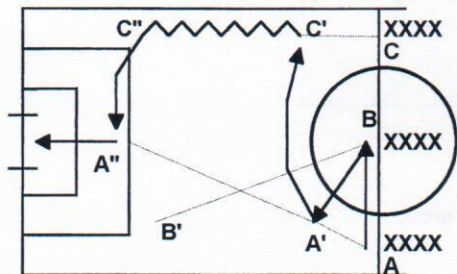


Groep B : wedstrijd 3 tegen 3 (2 x 4') rust 2'.

gevraagd : a) De bal rond spelen in 2 tijden.

b) De bal rond spelen in 1 tijd.

### 4. Automatisme (10')



Instuderen van 1-2 met vleugelverandering.

A doet 1-2 met B en gooit over naar C die reeds in beweging is na eerste pass van A.

C dribbel en voorzet of lobbal naar ingelopen A.

B in steun achter A.

### 5. Wedstrijd (10')

Wedstrijd op gans veld.

Gevraagd :

1. Bal spelen in de voet.
2. 1-2 met vleugel verandering. (zie automatisme)

## Samenvatting training 30

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	2.200 m aan	9 km/h in	14' 40"
	1.150 m aan	12 km/h in	5' 46"
	1.600 m aan	15 km/h in	6' 28"
	600 m aan	18 km/h in	2'

b. Met bal ⇨ 750 m aan 9 km/h in 5'

Totale tijd aan inspanningen : 33' 54"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 46'06"

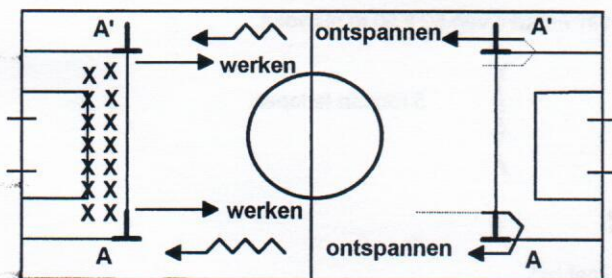
Afgelegde weg aan inspanningen : ± 6.300 m

Totale tijd training : 80'

## Training 31 (tijd 1 h 15')

### 1. Ingangzetting (15')

Iedere speler een bal. Werken in rechthoek. Speler A is steeds de leider van de groep.  
Op het einde van de oefening volgt iedereen van de groep de leider. Langs zijkant  
langzaam dribbelend terugkomen.



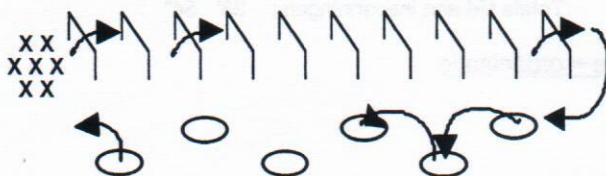
Uit te voeren oefeningen.

1. Dribbel buitenkant voet 3 x links en 3 x rechts.
2. Afwisselend dribbel en bal leiden.
3. Per 2 dribbel schuin links en schuin rechts.

4. Dribbel tot middenlijn, daarna de bal verder rollen 3 x linker hand en 3 x rechter hand.
5. Dribbel - op bevel 3 x romp buigen.
6. Dribbel - op bevel ter plaatse knieën heffen.
7. Dribbel - op bevel boogsprong.
8. Déboullé met bal.
9. Bal hoog houden.
10. 2 x déboullé zonder bal.

## 2. Spelers verdelen in twee groepen (2 x 5')

Groep A : Krachtoefening voor de benen.



Huppelen met gesloten voeten over de haagjes en zigzag in de banden.  
1'30" springen - rust 1' - 1'30" springen.

Groep B : Twee tegen vier.

De middenspelers werken 1'30", daarna wissel.

De 2 middenspelers : passief verdedigen.

De 4 andere spelers : bal in 2 tijden spelen.

## 3. Weerstand (20')

### A. Oefening 1

1.000 m te lopen in vierkant van 50 x 50 m als volgt :

- |  |   |                    |
|--|---|--------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 m in 7"</li> <li>2. 50 m in 14"</li> <li>3. 50 m in 7"</li> <li>4. 50 m in 14"</li> </ol> | } | 5 rondes te lopen. |
|--|---|--------------------|

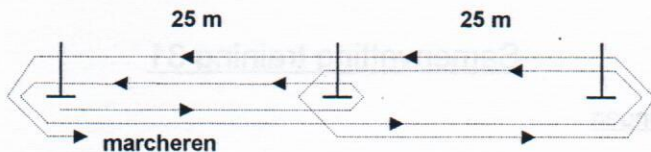
### B. Oefening 2

5' ontspannend met bal.

1. 1' bal hoog houden
2. 1' koppen
3. 1' 3 x linker voet - 3 x rechter voet

### C. Oefening 3

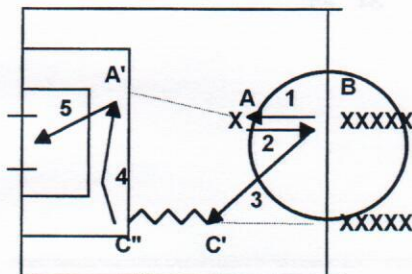
1.000 m te lopen als volgt :



1. 200 m in 46"
  2. 50 m marcheren in 30"
- } 5 x deze oefening

### 4. Automatismen (20')

#### Oefening 1



#### 3 spelers met 1 bal.

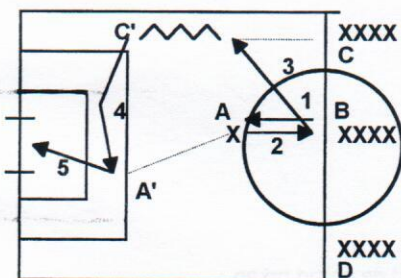
Speler B pass in de voet naar A die onmiddellijk terug speelt en zich vrijloopt.

B diagonaal naar C, die dribbel doet en bal voor doel naar A geeft.

A besluit op doel.

3 x deze oefening met onderlinge plaatswissel.

#### Oefening 2



Vb.: A loopt vrij links.

Spelers verdelen in 3 groepen.

Speler B geeft pass naar puntspeler A die terugspeelt en zich ofwel links ofwel naar rechts vrijloopt.

A loopt vrij links : B geeft diagonaal naar C.

A loopt vrij rechts : B geeft diagonaal naar D.

Speler C (of D) korte dribbel en bal voor doel brengen naar vrijgelopen speler A die op doel besluit.



## 5. Wedstrijd (10')

Gevraagd : vorige automatismen trachten uit te voeren in de wedstrijd.

### Samenvatting training 31

#### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇨	850 m aan	9 km/h in	6' 30"
	2.700 m aan	12 km/h in	13' 30"
	1.000 m aan	16 km/h in	3' 50"
	150 m aan	18 km/h in	30"
	500 m aan	24 km/h in	1' 15"

b. Met bal ⇨ 1.375 m aan 9 km/h in 9' 10"

Totale tijd aan inspanningen : 34' 45"

#### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 40' 15"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 6.575 m

Totale tijd training : 75'

### Training 32 (tijd 1 h 20')

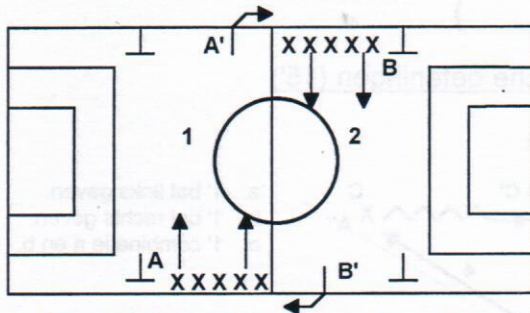
#### 1. Ingangzetting (20')

##### A. Zonder bal (10')

Werken rond rechthoek van 40 x 25 m.

1. Huppelen, armen zwaaien.
2. Sprong met kopstoot.
3. Crawl voorwaarts en achterwaarts.
4. Hielen heffen.
5. Gebukt lopen, 3 x linker hand + 3 x rechter hand de grond raken.
6. Romp buigen en 3 x naveren.
7. Linker en rechter been heffen + zijwaarts draaien.
8. Door de knieën buigen.
9. Hurksprong.
10. Diagonaal in rechthoek zijwaarts huppelen links en rechts voorwaarts.
11. 3 x déboullé in de lengte, in de breedte marcheren.

B. Met bal in de breedte van het terrein (10')



De spelers verdelen in groepen A en B. Na iedere breedte verschuiven de groepen van vlak.

1. Dribbel 3 x linker voet en 3 x rechter voet.
2. Dribbel schuin links en schuin rechts.
3. Afwisselend dribbel en leiden.
4. Dribbel, op bevel schijnbeweging.
5. Spreidstand en bal in 8 vorm tussen de benen doorgeven.
6. Dribbel, op bevel de bal in de handen nemen en 10 x boogsprong.
7. Voorlig handen en voeten steun, handen op de bal en de bal verder rollen.
8. 10 x zijwaarts met gesloten voeten over de bal springen.
9. 2 x déboullé met bal.

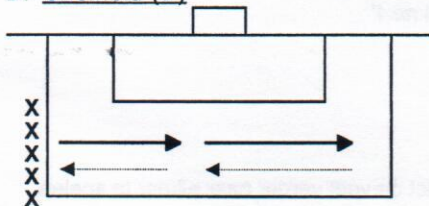
2. Uithouding en snelheid (20')

A. Uithouding (15')

Te lopen, rond rechthoek 75 x 50 m, als volgt :

1. 2' 30" lopen
2. 1' marcheren
3. 2' 30" lopen
4. 1' marcheren
5. 2' 30" lopen
6. 1' marcheren
7. 2' 30" lopen
8. 2' marcheren

B. Snelheid (5')

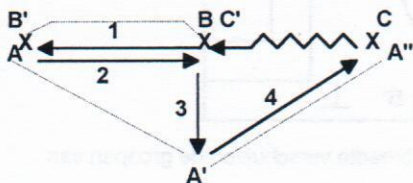


Spurt van zijlijn grote backarea tot backarea.

1. Spurt in 6"
2. Marcheren in 24" } 8 x uit te voeren

### 3. Speltechnische oefeningen (15')

#### A. Oefening 1 (5')



- a. 1' bal links geven.
- b. 1' bal rechts geven.
- c. 1' combinatie a en b.

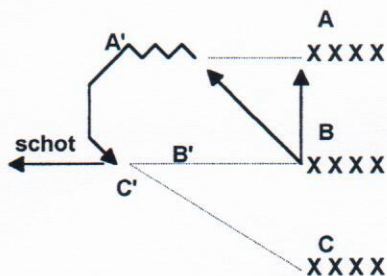
Drie spelers - 1 bal

Spelers A-B-C op 1 lijn. Middenspeler B met bal.

B pass naar A - A geeft pass naar B die de bal zijwaarts links geeft op vrijlopende A.

A geeft pass naar C en volgt de bal. B neemt de plaats van A in. C dribbel naar plaats van B + herhaling.

#### B. Oefening 2 (10')



De spelers verdelen in 3 groepen.

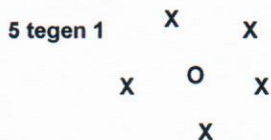
Afwisselend de oefeningen links en rechts uitvoeren.

A of C breedtepass naar B. B geeft diagonale pass terug en geeft steun.

A' of C' bal voor doel geven waar ingelopen B' op doel besluit.

Na 3' wisselen de groepen van plaats.

### 4. Ezelspel (7'30")



Opzet : middenspeler in de baan van de bal trachten te komen.

Wissel na 1'

### 5. Kopspel (2'30")

Per 6 met 1 bal.

Al koppend trachten de bal hoog te houden en met de voet verder naar elkaar te spelen.

## 6. Wedstrijd (15')

Twee groepen van 6 spelers op 2 kleine goaltjes 1/2 veld, 3 tegen 3.

- Gevraagd : - Bal in de voet geven  
- korte 1-2

## Samenvatting training 32

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	1.200 m aan	9 km/h in	8'	
	2.000 m aan	12 km/h in	10'	
	2.900 m aan	15 km/h in	11'	33"
	250 m aan	27 km/h in		33"
b. Met bal ⇒	1.300 m aan	9 km/h in	8'	40"
	130 m aan	12 km/h in		39"

Totale tijd aan inspanningen : 39' 24"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 40' 36"

Afgelegde weg aan inspanningen : ± 7.780 m

Totale tijd training : 80'

## Training 33 (tijd 65')

### 1. Ingangzetting (15')

- A. Dribbel vrij door elkaar (2 x 2' 30")  
B. In de breedte van het veld per twee.

Uit te voeren oefeningen :

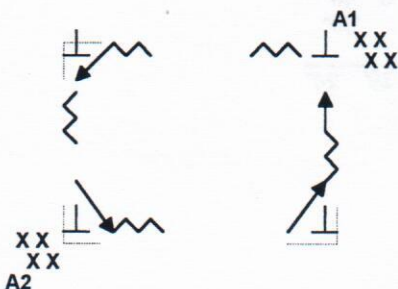
1. Boksprong.
2. A duwt B voorwaarts in de rug, met lichte weerstand.
3. Schijnboksen.
4. Kruiwagen.
5. Paard en ruiter.
6. Per 2 hand geven en met gesloten voeten verder huppelen.
7. A doet schijnbeweging en B volgt + omgekeerd.
8. Per 2 hand geven 5 x linker voet huppelen en 5 x rechter voet huppelen.
9. Per 2 - A tracht op de knieën te kletsen van B en omgekeerd.
10. Duwkamp in hurkzit.

## 2. Krachtoefeningen (15')

Twee spelers met één medecinebal.

1. Per 2 al lopend borstpass.
2. Per 2 al lopend, bal zijwaarts al zwaaiend door elkaar werpen.
3. Hurkzit - opwaarts springen en de bal naar partner duwen.
4. Per 2 ± 3 m van elkaar. A werpt de bal omhoog en B vangt hem op.
5. Rug tegen rug - A geeft de bal boven het hoofd - B tussen de benen.
6. Spreidstand, romp voorwaarts gebogen, bal laag voorwaarts verder werpen.
7. Rug tegen rug en de bal zijwaarts verder geven.
8. Idem maar de bal in 8 vorm verder geven en terug nemen.
9. Kogelstoten.
10. 10x verder huppelen met de bal tussen de voeten.

## 3. Weerstand met bal (10')



De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A : A1 en A2 overhoeks tegenover elkaar. Dribbel tot voor paaltje, pass ervoor doorgeven en er omheen lopen.

Iedere speler 3 x.

Groep B : B1 en B2 spelen op balbezit tegen elkaar.

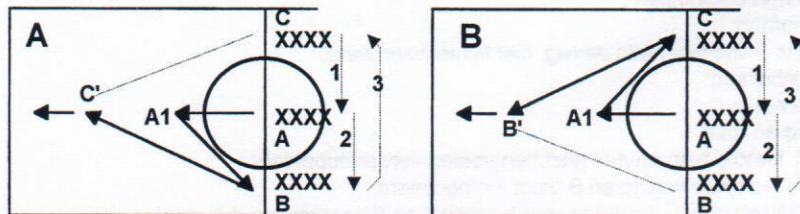
## 4. Vier tegen twee (7' 30'')

De vier spelers spelen de bal in twee tijden rond.

De twee spelers actief verdedigen en in balbezit onder elkaar combineren.

Wissel na 2'.

## 5. Automatische (7' 30'')



De spelers verdelen in 3 groepen.

A pass naar A1.

- A. Indien A1 naar B geeft :  
C spurt naar midden. B diagonale pass naar C die de bal opvangt en op  
doel besluit.
- B. Indien A1 naar C geeft :  
B spurt naar midden. C diagonale pass naar B die de bal opvangt en op  
doel besluit.

## 6. Wedstrijd (10')

Groep A verdedigd grote goal en speelt op twee kleine.

Groep B omgekeerd.

Voor groep A is het scoren vrij, groep B scoren met kopbal of in de vlucht.

Vorige automatisme trachten in de wedstrijd uit te voeren.

## Samenvatting training 33

### 1. Inspanningen

a. Zonder bal ⇒	1.000 m aan	9 km/h in	6' 40"
	1.550 m aan	12 km/h in	7' 45"
	50 m aan	15 km/h in	12"
b. Met bal ⇒	550 m aan	9 km/h in	3' 40"
	400 m aan	15 km/h in	1' 36"

Totale tijd aan inspanningen : 19' 53"

### 2. Recuperatie + organisatie

Tijd : 45' 07"

Afgelegde weg aan inspanningen: ± 3.550 m

Totale tijd training : 65'



Training →	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Algemeen tot.
Tijd →	80'	80'	50'	45'	75'	70'	70'	60'	80'	75'	80'	65'	34 h 50'
Inspanning →	28'	33'	13'	21'	29'	33'	30'	20'	34'	34'	39'	20'	13 h 11'
Recup. + organisatie km/h ↓	52'	47'	37'	24'	46'	37'	40'	40'	46'	41'	41'	45'	21 h 39'
							<b>M</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>43.575 m</b>
9	850	900	650	1.000	1.350	450	600	1.400	750	1.375	1.300	550	25.750 m
12		600			100		100				130		13.730 m
15								20				400	2.370 m
16													1.000 m
18													725 m
km/h ↑													
					<b>Z</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>L</b>
9	750	1.500	450	1.750	1.650	1.050	2.500	300	2.200	850	1.200	1.000	107.715 m
12	1.500	2.900	350		1.150	2.000	1.000	1.100	1.150	2.700	2.000	1.550	34.300 m
15	1.500		1.000		500	3.300	500	70	1.600	2.900	2.900	50	32.750 m
16										1.000			21.170 m
18	1.000			750				320	600	150			1.375 m
21													10.870 m
24				375				450		500			1.850 m
27					150		1.000				250		4.000 m
Tot. afgel. weg	5.600	5.900	2.450	3.875	4.900	6.800	5.600	3.760	6.300	6.575	7.780	3.550	1.400 m
													<b>151.290 m</b>



## BOEKEN VOOR VOETBALTRAINERS

HET IS EEN LANGE WEG. Training voor en van junioren. Jan Dillen.

KEEPERTRAINING. Alfons Dresen.

DOELWACHTERTRAINING. Fleury/Gavillet. 450 oef. 250 foto's.

JEUGDTRAINING. Jaartrainingsplan voor de vier eerste trainingsjaren. Belger.

OP NAAR DE VOETBALTOP. Techniek is hoofdzaak. Van Kerckhove.

1. Elementaire individuele basistechniek.

2. Gevorderde individuele basistechniek.

VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN. Kacani- Horsky.

MEDISCHE TOEKOMSTPERSPECTIEVEN IN DE HUIDIGE VOETBALSPORT.

Dr Marlier

INZICHTEN IN HET HEDENDAAGSE VOETBAL. Palfai.

600 OEFENSPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING. Palfai- Benedek.

MET VALLEN EN OPSTAAN. Doelgerichte keepersvorming. Browaey- Dujardin.

KEEPERTRAINING. Theorie- Praktijk- Oefenstof. Maarten Arts.

BASISBOEK KEEPERTRAINING. Frans Hoek.

HET DUEL. Benedek. 250 oefeningen. voor het duel om de bal.

OEFENPROGRAMMA EN TRAININGEN VOOR VOETBALTRAINERS. Van Ierschoot.

TRAINING EN JAARPROGRAMMA VOOR VOETBALTRAINERS. Van Ierschoot.

BAL EN SPELTECHNISCHE OEFENINGEN. Van Ierschoot.

MINUUTBELASTING IN HET VOETBAL. Van Ierschoot.

ALGEMENE KONDITIEPERIODE PROFCLUB. Van Ierschoot.

VOETBALTRAINING. 180 praktische oefeningen

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

2. Combinatievormen, spelvormen, positie spelen, partijtjes.

VOETBALCONDITIE. Raymond Verheijen.

## VIDEO

DE VOETBALKEEPER. Frans Hoek. Driedelig.

DE NEDERLANDSE VOETBALSCHOOL.

1. Ajax - MVV. 40 oefeningen voor aanvullend voetbal.

2. Trainingsvormen voor verzorgde opbouw.

3. Verdedigen van 1:1 tot 11:11.

4. Conditietraining is voetbaltraining.

5. Het 4:3:3 systeem.

6. Spelhervattingen.

DE AJAX OPLEIDING. Tweedelig. Coördinatie en snelheidstraining.

LOOPTRAINING VOOR SPELSPORTERS. Harry Dost

VOETBAL LOOPTECHNIEK. Harry Dost.

KEEPERTRAINING Maarten Arts. Meer dan 200 oefeningen.

Katalogus op aanvraag.

Broodcoorens Michel Watermolenstraat 31 9660 BRAKEL

[www.broodcoorens-sport.be](http://www.broodcoorens-sport.be)

