



Oefenboek

C-Jeugd

Inhoudsopgave

- 1. Inleiding**
- 2. Leeftijdskenmerken**
- 3. De Coach**
- 4. Verwijzingen naar websites**
- 5. Beschrijving technische bewegingen**
- 6. Uitgewerkte trainingsvormen**

1. Inleiding

Voor je ligt het oefenboek voor de C-jeugd van SV Lottum. Dit oefenboek is opgesteld door een commissie van jeugdleiders van SV Lottum en is bedoeld als naslagwerk voor de trainer(s) van de C-jeugd van SV Lottum. In dit boek geven we allereerst aan wat de leeftijdskenmerken van de C-jeugd zijn; hoe gedragen ze zich, waar zijn ze in geïnteresseerd, waar moet je op letten en wat kun je van ze verlangen. Daarna beschrijven we in het kort welk gedrag we van een trainer/coach verlangen. Vervolgens geven we een aantal links naar websites waar veel (aanvullende) informatie te vinden is. In het daarop volgende hoofdstuk wordt in het kort een beschrijving gegeven van de diverse technische basis-bewegingen die in de PSV-clinics aan bod zijn gekomen. We sluiten af met een aantal uitgewerkte trainingsvormen. In alle uitgewerkte trainingsvormen dient de basis van de PSV-clinics als uitgangspunt: elke speler dient zoveel mogelijk met de bal bezig te zijn, met als doel een betere balbeheersing. Door een goede balbeheersing is een speler namelijk in staat voor zichzelf ruimte en tijd te creëren in een spelsituatie, waardoor altijd een juiste keuze gemaakt wordt, die tot een goede spelvoortzetting leidt.

SV Lottum gaat er vanuit dat jij als trainer/leider van de C-jeugd je trainingsavonden baseert op de in dit boek uitgewerkte oefenvormen. Wij willen met dit boek namelijk een rode draad bewaken in de opleiding van onze jeugdspelers; elke trainer moet dezelfde accenten leggen en vanuit dezelfde basis-gedachte (de PSV-gedachte, zie hierboven) zijn trainingen opbouwen. Mocht je in de loop van de tijd aanvullingen of opmerkingen hebben geef deze dan door aan de Jeugdcommissie van SV Lottum. Zij kunnen dan zorg dragen voor het bijwerken van dit boek.

Rest ons je veel plezier te wensen bij het doorlezen van dit boek en je veel succes te wensen bij het voorbereiden en verzorgen van de trainingen!

2. Leeftijdskenmerken

A. Leeftijdskenmerken

Meer dan ooit kan in deze leeftijdsgroep (12-14 jaar) de wedstrijd als uitgangspunt voor de training dienen. Dat wil zeggen: het benaderen van de wedstrijd. In deze leeftijdsfase dient de trainer oog en oor te hebben voor de eventuele tekortkomingen. Ook de groei in de lengte veroorzaakt vaak een slungelachtige en houterig voorkomen, waardoor ze minder kunnen gaan voetballen. Houdt bij de beoordeling daar duidelijk rekening mee. C-spelers zijn wisselvallig in hun prestaties en schroef daarom de verwachting niet te hoog op. Trainingen moeten gericht zijn op het verbeteren van technische en tactische zaken. Zoek het niet in kracht en/of looptraining. Geduld is een schone zaak!

B. De training

Op deze leeftijd ontwikkelen de spelers wat bij pupillen begon. Het vrijlopen en samenspelen. De kopduels worden wat serieuzer, men houdt de ogen al open! Ook in verdedigend opzicht zien we vaak al een verbetering ten opzichte van een seizoen daarvoor. Het aantal spelers dat zich met één tegenstander bezighoudt wordt al minder en ze beginnen inzicht te krijgen in de taken binnen het elftal. Gezien hun puberteitsfase moet de trainingsintensiteit zo worden aangepast dat er door overbelasting geen blijvende schade ontstaat. Door een zo groot mogelijke afwisseling in de oefenstof moet in deze de interesse en de motivatie voor de voetbalsport behouden worden en blijven! Het zwaartepunt van de opleiding moet bij de C-speler in collectieve sfeer liggen. Het leren oplossen van voetbalsituaties, waarbij het vooral gaat om hoe de C-speler op een bepaalde plaats, in een bepaalde linie of als elftal de juiste oplossing kiezen

C. De begeleiding

Omdat in deze leeftijdsgroep de puberale ontwikkeling een niet te onderschatten rol speelt, is het van belang dat dergelijke groepen door deskundig kader worden begeleid. In de praktijk betekent dit bij voorkeur een ervaren (waar mogelijk gediplomeerd) trainer.

3. De Coach

Waar moet je op letten als je een training geeft?

a. Leertoon, hoe ga ik dingen uitleggen, duidelijk maken:

- Altijd kort en zakelijk.
- Duidelijk, niet te hard en niet te snel praten.
- Correct en beschaafd praten.
- Spreek de taal van de groep.
- Activeren of tot rust brengen.

b. Houding:

- Pittig en attent (er staat "iemand" voor de groep).
- Zelfverzekerd (een goede voorbereiding helpt hierbij).
- Kijk de groep aan als je iets vertelt.

c. Kleding:

- Aangepast aan het gebeuren, dus voetbalschoenen, trainingspak etc.
- Verzorgd, netjes.

d. Voorbeeld:

- Praatje-plaatje-daadje, d.w.z. eerst uitleggen, dan voor (laten) doen en vervolgens de kinderen laten oefenen. Kinderen leren het meeste van iets zien!

e. Correcties:

Er zijn verschillende manieren om spelers te corrigeren/helpen:

- Groepsgewijs: je pakt de hele groep om iets aan te geven.
- Individueel: een bepaalde speler heeft specifieke aandacht nodig.
- Positief: corrigeren moet positief werken voor het zelfvertrouwen.

f. Plaats t.o.v. de groep:

- Je moet de groep kunnen overzien, dus niemand mag achter je staan!
- Praat niet tegen de wind in.
- Laat de groep niet tegen de zon in kijken.

g. Signalen:

- Altijd kort en krachtig.

h. Intensiteit:

- Alle spelers doen mee.
- Voorkom lange wachttijden.
- Denk wel aan de arbeid-rust verhouding.

Hoe bereid je een training voor?

Een goede training voldoet aan een aantal eisen:

a. Voetbal-eigen bedoelingen (doe dingen die met voetbal te maken hebben):

- Doelpunten maken – aanvallen.
- Opbouwen om tot scoren te komen.
- Doelpunten voorkomen – verdedigen.
- Samenwerken om te komen tot aanvallen of verdedigen.
- Werk altijd doelgericht.
- Snel schakelen bij balverlies of balbezit.
- Speel om te winnen.

b. Zorg voor veel herhaling:

- Voldoende materiaal (ook gebruiken).
- Goede organisatie, vooraf goed plannen.
- Veel beurten, dus geen lange rijen en dus wachttijden.

c. Rekening houden met de groep, d.w.z. dat de training bepaald wordt door:

- De leeftijd van de groep.
- De vaardigheid (kwaliteit) van de groep.
- De beleving binnen de groep.
- Goede arbeid-rust verhouding.

d. Juiste coaching, hoe kun je de spelers laten leren:

- De bedoeling van het spel goed uitleggen.
- Het spel stopzetten en aanwijzingen geven.
- Niet alleen maar aanwijzingen geven, maar de spelers ook vragen stellen (ze leren erover nadenken).
- Voorbeelden geven of laten geven.

Los van al het bovenstaande is SFEER het belangrijkste, de spelers moeten plezier hebben in het trainen/voetballen!!

4. Verwijzing naar websites

Bij het samenstellen van dit boek hebben we uitgebreid informatie opgezocht op internet. Mocht je zelf ook nog wat verder willen zoeken, hieronder staan enkele interessante links:

www.voetbaltoppers.net : De basis van veel oefeningen die we hier hebben verzameld

www.voetbalhuiswerk.be : Enorm veel korte filmpjes waarin bewegingen worden getoond. Is ook leuk om geïnteresseerde spelers op te wijzen. Ze kunnen dan zelf met de bewegingen gaan oefenen.

5. Beschrijving technische bewegingen

In dit hoofdstuk geven we een beschrijving van de technische bewegingen zoals ze door de PSV-clinic voorgeschreven worden. Het is de bedoeling dat alle bewegingen zowel links als rechts worden geoefend. Oefeningen vinden plaats op een veldje van 6 x 6 meter waarop telkens vier spelers elk met een bal bezig zijn. Alle oefeningen dienen in een actieve houding (niet recht op maar een beetje door de knieën) uitgevoerd te worden. Let ook op dat de spelers niet alleen maar naar de bal, maar ook om zich heen kijken tijdens het oefenen. Let ook op het dribbelen, dit proberen we op zo hoog mogelijke snelheid uit te voeren, door de bal recht voor je te houden en steeds met de buitenkant van de voet een klein tikje te geven (zowel links als rechts oefenen). Dribbelen doen we dus niet meer met de binnenkant van de voet!!! Let er ook op dat na het uitvoering van een beweging altijd een tempo versnelling dient te volgen! Allereerst beschrijven we een aantal basisbewegingen die de balbeheersing bevorderen. Daarna komen een aantal technische bewegingen die dienen om een tegenstander uit te spelen.

Basis oefeningen

1. Binnenkant-binnenkant.
2. Binnenkant-binnenkant met afrol.
3. Binnenkant-binnenkant met afrol naar buiten en binnen.
4. V-voor samen met binnenkant-binnenkant.

Technische oefeningen

1. Binnen-buiten.
2. Schaar.
3. Sleep.
4. Achter het standbeen langs.
5. Voor het standbeen langs.
6. Overstap andere voet meenemen.
7. Kappen buitenkant voet (bal moet blijven rollen).
8. Kappen binnenkant voet (bal moet blijven rollen).
9. V-voor.
10. Achter het standbeen langs.
11. Tip-top.
12. Buitenkant-buitenkant.
13. Kappen onder standbeen door (beweging van Cristiano Ronaldo).



Beschrijving van de basisoefeningen

1. Binnenkant-binnenkant

Alle spelers een bal, geen tegenstander. Bal tussen de beide voeten leggen, met de rechter voet (grote teen) een klein tikje geven naar de linker voet, zo dat de bal een klein beetje naar voren rolt. Hetzelfde doe je met de linkervoet enz. Rustig snelheid opbouwen.

2. Binnenkant-binnenkant met afrol

Alle spelers een bal, geen tegenstander. Bal tussen de beide voeten leggen. Met de rechter voet (grote teen) een klein tikje geven naar de linker voet, zodat de bal een klein beetje naar voren rolt. Hetzelfde doe je met de linkervoet. Na twee tikjes (één rechts en één keer links) de bal met de onderkant van de rechterschoen afrollen (rechter voorvoet rolt de bal onder de voet door van rechts naar links) en van richting veranderen. Daarna weer twee tikjes en dan de bal met de onderkant van de linkerschoen afrollen. Rustig snelheid opbouwen.

3. Binnenkant-binnenkant met afrol naar buiten en binnen

Alle spelers een bal, geen tegenstander. Bal tussen de beide voeten leggen. Met de rechter voet (grote teen) een klein tikje geven naar de linker voet, zodat de bal een klein beetje naar voren rolt. Hetzelfde doe je met de linkervoet. Na twee tikjes de bal met de onderkant van de rechterschoen afrollen (rechter voorvoet op de bal en rolt de bal eerst naar de buitenkant en daarna snel naar de binnenkant). Daarna weer twee tikjes en dan de bal met de onderkant van de linkerschoen buiten-binnen afrollen. Rustig snelheid opbouwen

4. V-voor samen met binnenkant-binnenkant

Alle spelers een bal, geen tegenstander. Beweging uitvoeren vanuit stilstand, maar ook in beweging.

De bal met de onderkant rechtervoet terughalen vanuit je eigen linkerkant, met binnenkant van de rechtervoet opzij spelen naar rechts. Met links nu een klein tikje naar rechts en met rechts een klein beetje naar links. Daarna de bal met de onderkant van de linkervoet terughalen vanuit je eigen rechterkant en met de binnenkant van de linker voet opzij spelen naar links. Met rechts nu een klein tikje naar links en met links daarna een klein tikje naar rechts. Rustig snelheid opbouwen

Beschrijving van de technische oefeningen

Doel : een tegenspeler uitspelen

Waar op te letten: Alle oefeningen doen in actieve houding (niet recht op maar een beetje door de knieën). Let ook op dat bewegingen moeten leiden tot richtingsveranderingen. Spelers bewegen vaak gewoon rechtdoor in dezelfde richting na het maken van een actie! Een aantal bewegingen worden gemakkelijker en effectiever als je ze laat voorafgaan door een schijntrap.

1. Binnen-buiten

Dribbelend de bal een klein tikje naar binnen geven en daarna heel snel naar buiten spelen met de buitenkant van de voet en verder dribbelen, standbeen iets verder voor de bal zetten als bij normaal dribbelen.

- Moeilijk (heel veel laten doen).
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).
- Twee verdedigers; één op lijn verdedigen, één mag instappen.

2.Schaar

Dribbelen en met de voet een cirkel over de bal maken, de cirkelbeweging wordt van binnen naar buiten uitgevoerd. Dribbelen beginnen met de buitenkant van de rechter voet, na de cirkelbeweging de bal met de buitenkant van de linkervoet meenemen

- Eventueel een dubbele schaar.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren)
- Twee verdedigers één op lijn verdedigen één mag instappen

3.Sleep

Dribbelen en de bal met een sleepbeweging verder meenemen. Standbeen verder voor de bal als bij de bi-bu-beweging, de bal via de hak naar de teen meenemen en van richting veranderen.

- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).
- Twee verdedigers één op lijn verdedigen één mag instappen.

4. Achter het standbeen langs

Dribbelen en de bal via de onderkant van de schoen terughalen tot achter het standbeen. Klein tikje met de teen naar de zijkant, de bal meenemen met de buitenkant van de andere voet en van looprichting veranderen.

- Niet recht op verdediger aan dribbelen maar schuin ernaar toe.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

5. Voor het standbeen langs

Dribbelen en de bal via de onderkant van de schoen terug halen voor je lichaam langs. Snel omdraaien en de bal meenemen met binnenkant van dezelfde voet, daarna van looprichting veranderen.

- Niet recht op verdediger aan dribbelen maar schuin ernaar toe.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

6. Overstap

Dribbelen met de bal en over de bal een cirkel maken, met de rechter voet van buiten naar binnen bewegen, daarna met de andere binnenkant van de andere voet de bal meenemen en van looprichting veranderen.

- Niet recht op verdediger aan dribbelen maar schuin ernaar toe.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

7. Kappen buitenkant

Dribbelen met de bal en met buitenkantvoet achter de bal kappen. De bal langs je lichaam kappen, standbeen NIET voor de bal. De bal moet na het kappen blijven rollen. Denk ook aan het veranderen van de looprichting.

- Niet recht op verdediger aan dribbelen maar schuin ernaar toe.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

8. Kappen binnenkant

Dribbelen met de bal en met binnenkantvoet de bal afkappen. De bal onder je lichaam door kappen, standbeen minimaal langs de bal of ervoor. De bal moet na het kappen blijven rollen. Denk ook aan het veranderen van de looprichting.

- Niet recht op verdediger aan dribbelen maar schuin ernaar toe.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

9. V-voor

Beweging uit stilstand en in de beweging. De bal met onderkant van de rechtervoet terughalen vanuit je eigen linkerkant en vervolgens met de binnenkant van de rechtervoet opzij spelen naar rechts. Daarna de bal met de onderkant van de linkervoet terughalen vanuit je eigen rechterkant en met de binnenkant van de linkervoet opzij spelen naar links.

- Rustig beginnen en langzaam snelheid opvoeren.
- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).
- Twee verdedigers één op lijn verdedigen één mag instappen.

10. Achter het standbeen langs

Uit stilstand de bal via de onderkant van de schoen terug halen tot achter het standbeen. Klein tikje met de teen naar de zijkant, de bal meenemen met de buitenkant van de andere voet.

- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).
- Twee verdedigers; één op lijn verdedigen, één mag instappen.

11. Tip-top

Uit stilstand en in de beweging de bal met de onderkant van de voet terughalen. Een kwart draai maken naar buitenkant en in de lucht de andere voet op de bal zetten. De bal met de onderkant van de voet terughalen en een halve draai maken naar buitenkant. Daarna verder dribbelen met buitenkant van de voet.

- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

12. Buitenkant-buitenkant

Al dribbelend de bal een heel klein tikje naar buiten geven en daarna een hardere tik naar buiten geven, beide met dezelfde buitenkant voet. Daarna de bal terughalen met de zool van dezelfde voet en van richting veranderen.

- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

13. Kappen onder standbeen door (beweging van Cristiano Ronaldo)

Dribbelen met de buitenkant van de voet, vervolgens schuin wegdribbelen en de bal met de hak onder het standbeen door tikken en van richting veranderen. Het standbeen staat een beetje voor/boven de bal. Vervolgens de bal met de andere voet meenemen.

- Met verdediger eerst passief (aanvaller helpen de oefening goed uit te voeren).

Verschillende niveaus / vormen van weerstand opbouwen:

- a. In stilstand op de plaats voor beginners.
- b. In dribbel zonder tegenstand.
- c. In dribbel met minimale tegenstand, alleen zijdelings bewegende tegenstander.
- d. In dribbel met maximale tegenstand, alleen zijdelings bewegende tegenstander of ook voor- en achteruit bewegende tegenstander.
- e. Meerdere tegenstanders op lijn achter elkaar.
- f. Meerdere tegenstanders in slalom achter elkaar met instappen op pion.
- g. Meerdere tegenstanders in slalom achter elkaar met vrij instappen, zonder pion.
- h. Toernooivorm met scoren op lijn of in kleine doeltjes.



6. Uitgewerkte trainingsvormen

WARMING-UP

Trainingsvorm:	Warming up C1
Doelstelling:	Verbeteren inspelen en aanname van de bal
Veldafmetingen:	10 x 10 meter
Aantal spelers:	1x4 / 2x4 / 3x4 spelers



Uitleg organisatie:

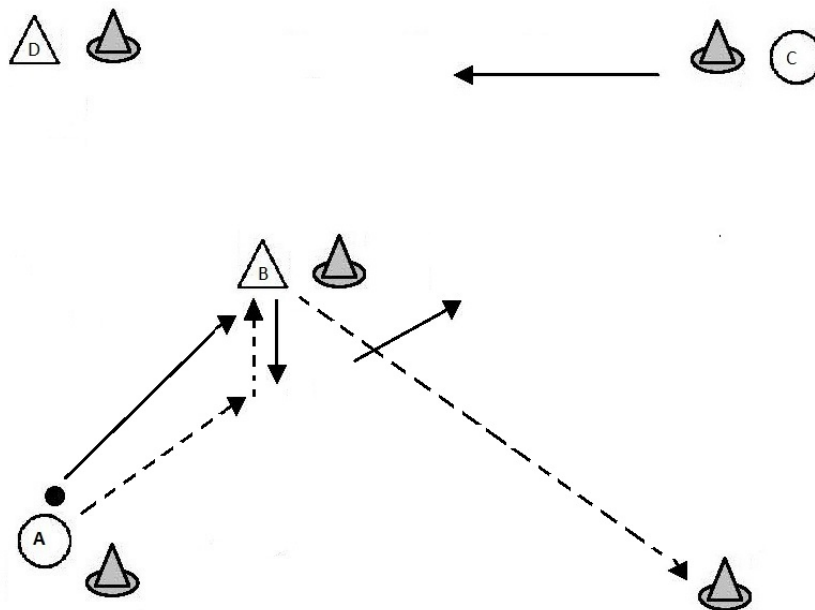
Speler A speelt de bal in naar speler B. Speler B kaatst op speler A.

Speler A speelt de bal naar speler C en speler A neemt de plaats in van speler B. Speler B loopt door naar de lege pion.

Speler C neemt de bal aan en speelt de bal door naar speler D.

Vanaf hier begint de oefening weer opnieuw. In dit geval is speler D het startpunt. Het startpunt rouleert tegen de richting van de klok in.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Correct inspelen.
Balsnelheid.
Juiste balaanname.

Variatie:

Direct spelen als de oefening te makkelijk verloopt.
Afstanden groter/kleiner naar gelang de oefening verloopt.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

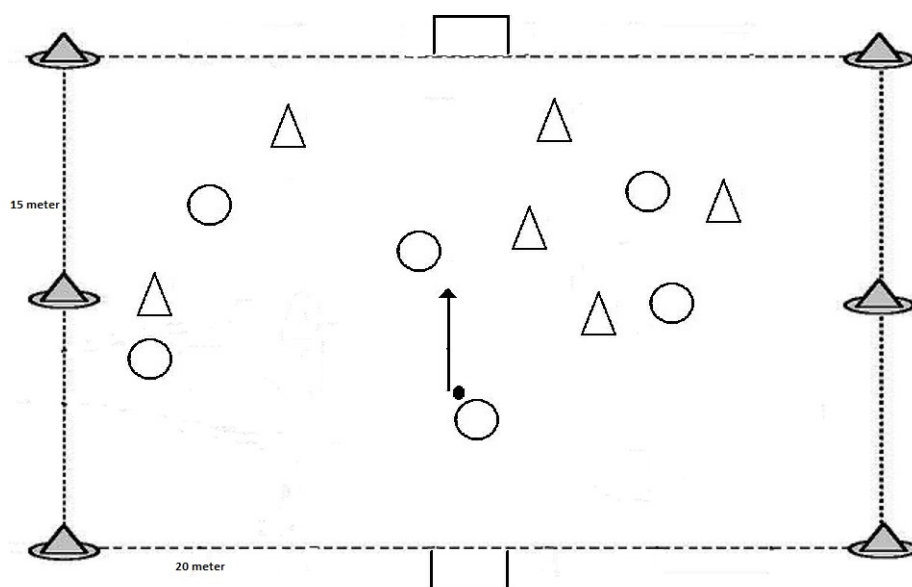
Trainingsvorm:	Warming up C2
Doelstelling:	Verbeteren koppen
Veldafmetingen:	15 x 20 meter
Aantal spelers:	5:5 / 6:6 / 7:7



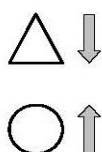
Uitleg organisatie:

Handbalspel waarbij de bal geworpen en gevangen wordt.
Er kan alleen gescoord worden met het hoofd.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Goed vrijlopen.
Juiste koptechniek.
Ogen openhouden (kijk naar de bal).

Variatie:

Met of zonder keeper op doel.
Als er teveel afgevangen wordt, zal er een neutrale zone moeten worden gemaakt, waar alleen de aanvallende partij in mag komen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Warming up C3
Doelstelling:	Verbeteren balbeheersing
Veldafmetingen:	Gehele breedte van het veld of pionnen op 5 meter afstand
Aantal spelers:	Gehele team, per twee- of drietallen

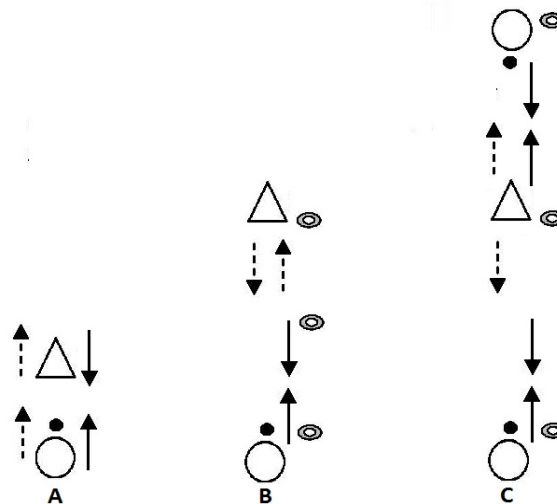


Uitleg organisatie:

Oef. A: Met tweetallen, op 5 meter afstand, over de volle breedte van het veld elkaar de rustig de bal toespelen. Één speler loopt vooruit, de ander achteruit. Let op: Dit is bedoeld als warming up, dus tempo mag niet te hoog zijn.

- Bal overtikken zonder stilleggen.
- Over koppen met vangen, of over koppen zonder vangen.
- Bal aangooien en op de borst stoppen, daarna over de grond terugpassen.
- Bal aangooien en op de borst stoppen, daarna zonder dat de bal de grond raakt terugpassen.
- Bal aangooien en met de binnenkant van de voet half-hoog terugtrappen.
- Bal aangooien en stoppen op het bovenbeen, daarna over de grond terugpassen.
- Bal aangooien en stoppen op het bovenbeen, daarna zonder dat de bal de grond raakt terugpassen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

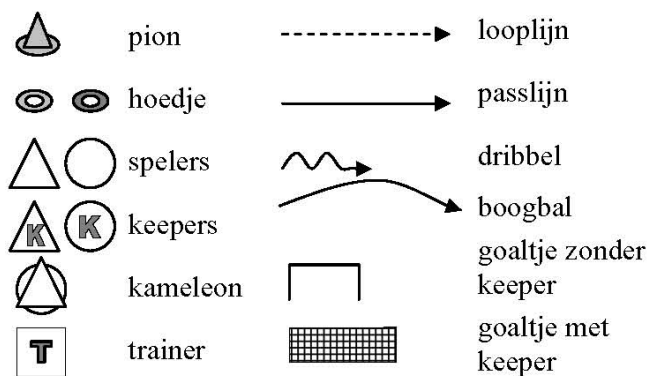
Let op een goed actieve houding tijdens het lopen; kleine passen, beetje door de knieën zakken. Niet teveel afstand tussen de spelers.

Let op techniek: koppen met voorhoofd, ogen open. Stoppen op bovenbeen, dan mag het bovenbeen niet in een opwaartse beweging zijn tijdens het aannemen van de bal.

Variaties :

Oef. B: Twee spelers 10 meter uit elkaar zetten. Speler 1 zonder bal sprint telkens 5 meter richting speler 2 met bal en krijgt dan de bal aangespeeld of geworpen.

Oef. C: Drie spelers telkens 10 meter uit elkaar waarbij de middelste speler telkens op en neer sprint en de bal krijgt toegeworpen of gespeeld.



Trainingsvorm:	Warming up C4
Doelstelling:	Verbeteren balbeheersing
Veldafmetingen:	Cirkel van pionnen, 3 meter tussen elke pion
Aantal spelers:	Gehele team

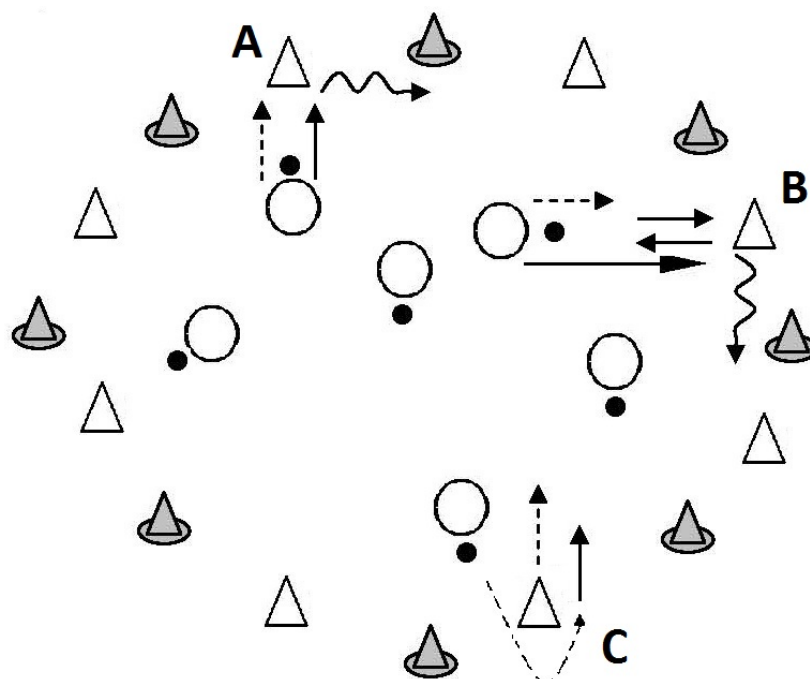


Uitleg organisatie:

Oef. A: Acht Spelers staan zonder bal tussen de pionnen van de cirkel. De overige zes spelers dribbelen met de bal in de cirkel door elkaar. Laat de spelers tijdens het dribbelen alle mogelijke passeeracties oefenen (schaar, tiptop, afkappen enz.). Geef duidelijk aan welke beweging ze moeten maken! Na een korte dribbel speelt de speler de bal naar een willekeurige speler zonder bal. Deze dribbelt de cirkel in en de ander neemt zijn plek over tussen de pionnen.

Het is een warming up, dus begin rustig, naar het einde toe mag meer snelheid verwacht worden!

Organisatie:



Aandachtspunten:

Goed om je heen kijken. Duidelijk aangeven welke speler je gaat aanspelen. Lichaam duidelijk mee laten bewegen tijdens het maken van een passeeractie. Zowel de spelers in de cirkel als erbuiten dienen een actieve houding aan te nemen: op de voorvoeten bewegen, iets door de knieën zakken.

Variaties:

Oef. B: Na het aanspelen volgt eerst nog een kaats met de inspelende speler.
Oef. C: De inspelende speler dribbelt achter de ontvangende speler langs en stuurt deze weg met een korte dieptepass.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Warming up C5
Doelstelling:	Verbeteren balbeheersing
Veldafmetingen:	20 x 20 meter
Aantal spelers:	2 - 3 spelers per pion



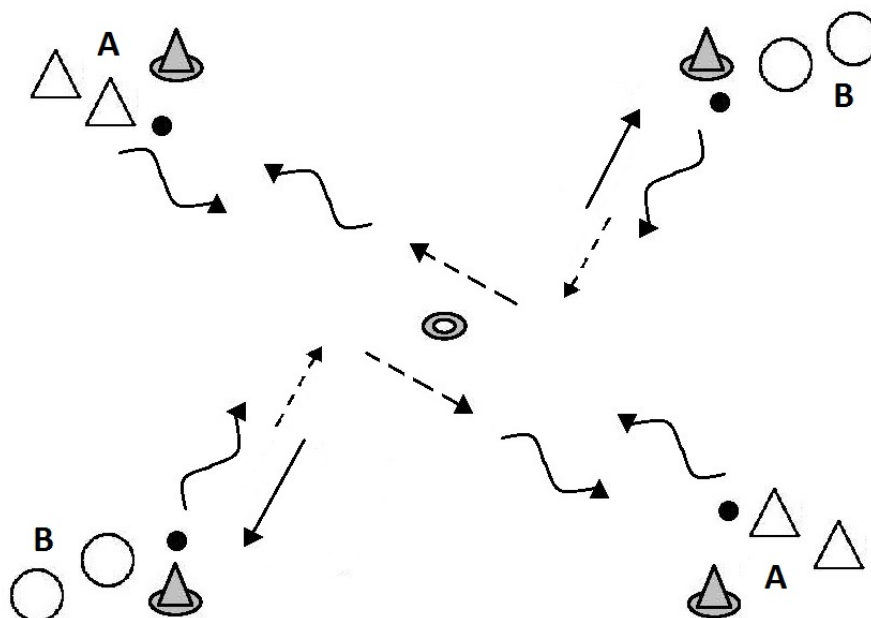
Uitleg organisatie:

Oef. A: Kruislings tegenover elkaar staande spelers dribbelen naar elkaar toe en leggen de bal stil voor het hoedje in het midden. Ze lopen door zonder bal en nemen elkaars bal over en dribbelen met de nieuwe bal verder naar de overkant. Vervolgens start het duo in de andere hoeken. Zo wordt er telkens kruislings gewerkt.

Oef. B: Je kunt de speler ook voor het hoedje de bal laten afkappen of een overstap laten maken. Vervolgens de bal terug laten spelen naar de hoek waar de speler vandaan komt. De speler loopt vervolgens zelf door naar de overkant.

Voor dat de speler doorloopt kun je hem ook nog laten kaatsen met de ontvangende speler.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Actieve houding aannemen, op de voorvoeten, knieën gebogen, kleine passen. Goed opletten in welke richting de andere speler in het veld beweegt. Concentreren op de pass.

Variatie:

Spelers op elkaar af laten dribbelen en zodra ze elkaar tegenkomen een passeerbeweging maken en doordribbelen. Hierbij moeten ze goed opletten aan welke zijde ze de tegemoetkomende speler willen passeren. Geef ook duidelijk aan welke passeerbeweging ze moeten maken.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Warming up C6
Doelstelling:	Verbeteren balbeheersing
Veldafmetingen:	15 x15 meter
Aantal spelers:	5 spelers

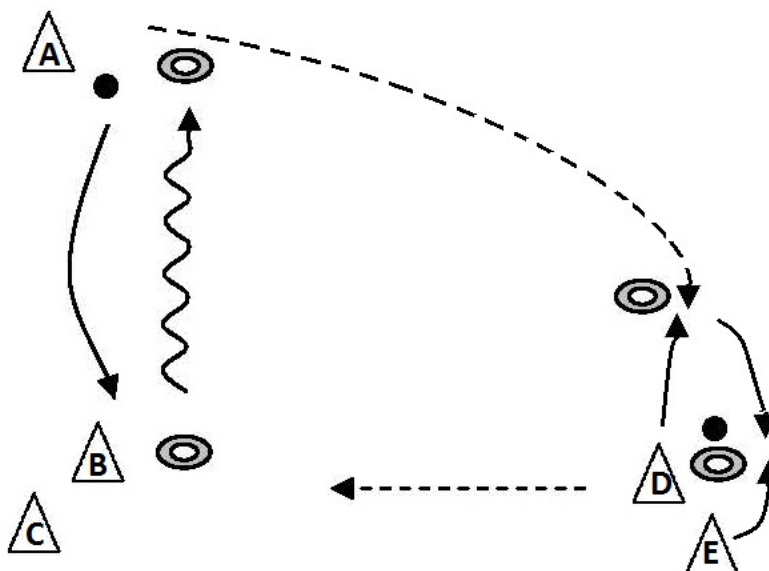


Uitleg organisatie:

Speler A geeft een pass naar speler B. Speler A loopt meteen na de pass naar het vrije hoedje. Inmiddels dribbelt speler B naar de plek van speler A en geeft een pass op speler C. Speler A is aangekomen bij het vrije hoedje en krijgt de bal aangeworpen door speler D. Speler A kopt de bal op speler E. Inmiddels is speler D al doorgelopen naar de plek waar spelers B en C zijn begonnen en sluit speler A achter speler E aan.

Speler A neemt de plek in van speler E. Speler E neemt de plek in van speler D. Speler D neemt de plek in van speler C. Speler C neemt de plek in van speler B. Speler B neemt de plek in van speler A.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Let op een goed actieve houding tijdens het lopen; kleine passen, beetje door de knieën zakken.

Let op techniek: koppen met voorhoofd, ogen open.

Spelers leren in beweging te blijven nadat ze de bal hebben gespeeld, zowel vooruit, als zijwaarts.

Variaties:

Dribbel van speler B kun je combineren met een kaats met speler A. Speler A vertrekt dus later. Het koppen kun je vervangen door een kaats, een bal half-hoog terugspelen, stoppen op de borst.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Warming up C7
Doelstelling:	Verbeteren van de traptechniek, balsnelheid en aanname van de bal
Veldafmetingen:	15 x 15 meter
Aantal spelers:	8 - 16 spelers



Uitleg organisatie:

Spelers verdelen over vier groepjes volgens tekening.

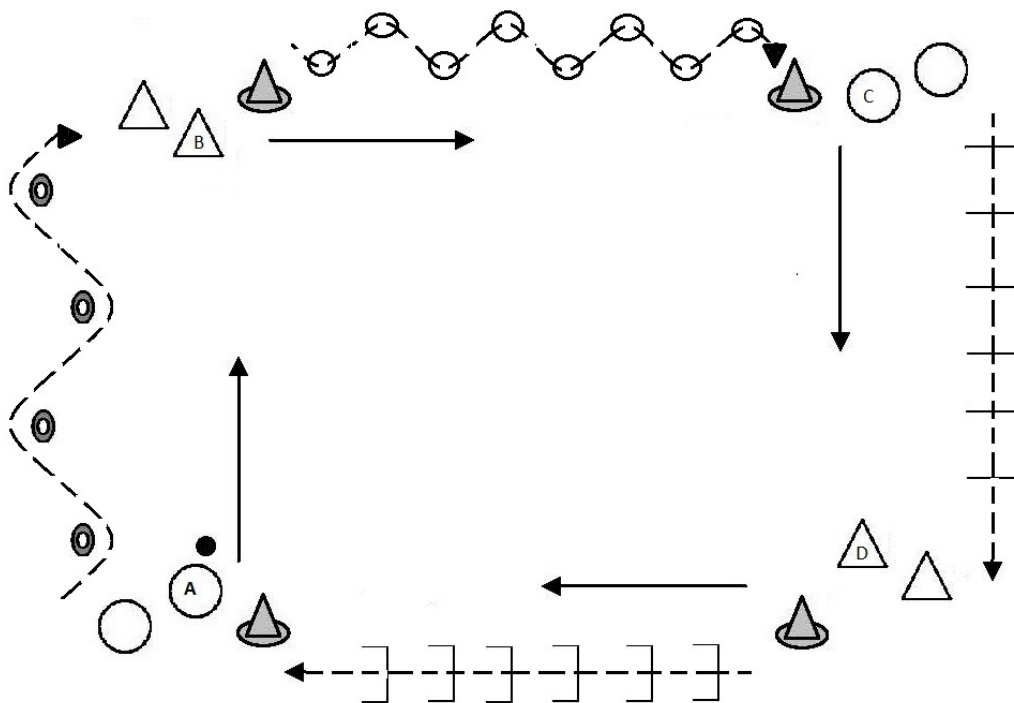
Speler A speelt naar speler B, speler A rent niet rechtstreeks naar speler B maar rent dmv een extra oefening naar speler B.

Speler B speelt naar speler C, speler B rent niet rechtstreeks naar speler C maar rent dmv een extra oefening naar speler C.

Idem C en D.

Spelers sluiten op het einde van de andere rij aan.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Balsnelheid.

Aanname zo dat je de pass snel kunt geven op de volgende speler.

Alle ballen over de grond aanspelen.

Variatie:

Afstanden aanpassen.

Oefening omdraaien.

Alles met zwakke been.

Alles direct spelen.

Oefeningen na passen:

Hinken.

Huppen met twee benen.

Slalom tussen de pionnen.

Over hekjes springen.

Door de hoepels.



pion



hoedje



spelers



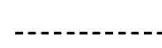
keepers



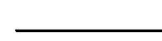
kameleon



trainer



looplijn



passlijn



dribbel



boogbal



goaltje zonder keeper



goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Warming up C8
Doelstelling:	Verbeteren basisprincipes samenspelen
Veldafmetingen:	10 x 10 meter
Aantal spelers:	3:1



Uitleg organisatie:

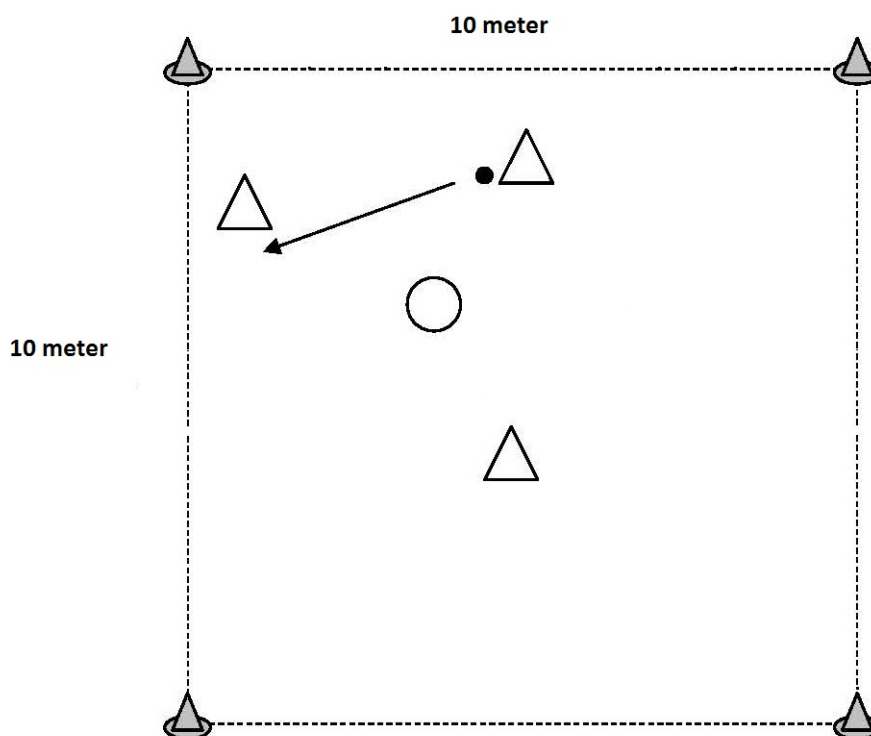
Per veldje wordt er drie tegen één gespeeld.

Er is één verdediger en twee afspeelmogelijkheden.

Het drietal probeert de bal acht keer samen te spelen, dat levert een punt op.

De verdediger dribbelt bij balverovering buiten het veldje, dat levert ook een punt op.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Vrijlopen.
Goed inspelen.

Variatie:

Te moeilijk:
Vier tegen één
Veld groter maken.

Te makkelijk:
Veld kleiner maken.
Twee keer raken of direct spelen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper



AFRONDEN

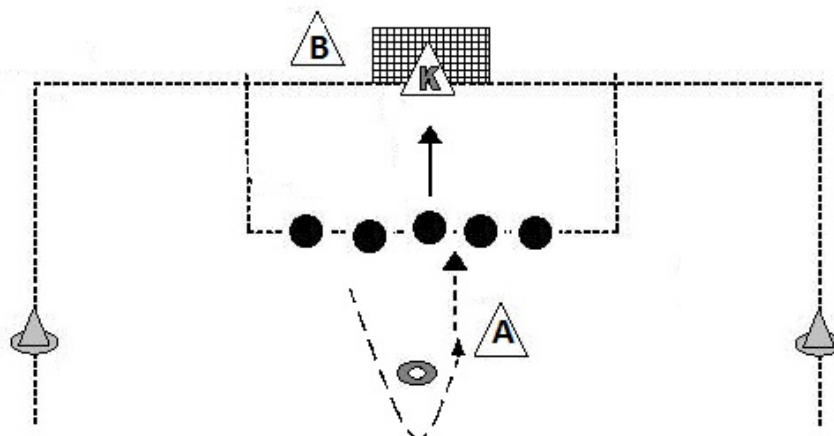
Trainingsvorm:	Afronden C1
Doelstelling:	Verbeteren traptechniek en scoren
Veldafmetingen:	20 x 10 meter
Aantal spelers:	2 spelers + keeper



Uitleg organisatie:

Deze afrondoefening vindt plaats terwijl de overige spelers een partij spelen. Er worden vijf ballen op de rand van het strafschopgebied gelegd. Op vijf meter buiten het strafschopgebied wordt een pion geplaatst. Speler A start bij de pion en rondt af, waarna hij terugkeert naar de pion en de volgende ballen afrondt. Dit herhaalt zich, totdat alle ballen op doel zijn geschoten. Speler B staat achter het doel en zorgt dat de ballen terugkomen. Na de oefening nemen speler A en B elkaars plaats in. Nadat beide spelers afgerond hebben, keren zij terug naar het partijspel en komen er twee nieuwe spelers voor hun in de plaats.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Oefening op snelheid.
Traptechniek.
Kijk wat de keeper doet.

Variatie:

Afwisselen met sterke en zwakke been.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

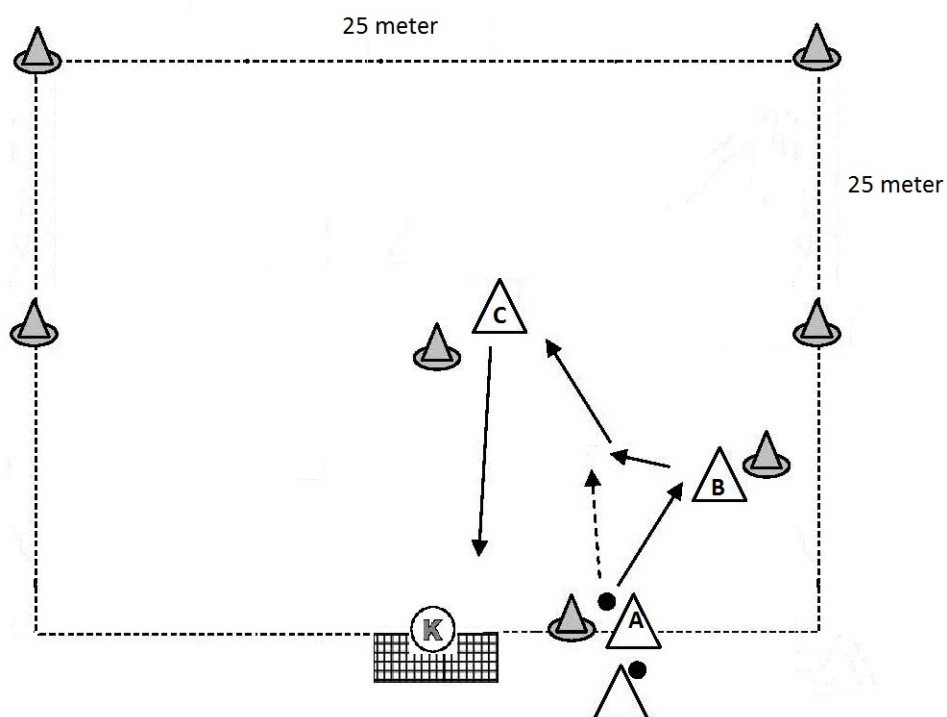
Trainingsvorm:	Afronden C2
Doelstelling:	Verbeteren traptechniek en scoren
Veldafmetingen:	25 x 25 meter
Aantal spelers:	Onbeperkt (1 keeper)



Uitleg organisatie:

- Speler A speelt naar speler B.
- Speler B kaatst de bal terug naar speler A.
- Speler A speelt de bal naar speler C en speler C rondt af.
- Speler A neemt de plaats in van speler B.
- Speler B neemt de plaats in van speler C.
- Speler C haalt de bal op en neemt de plaats in van speler A.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Balsnelheid.
- Direct spelen.
- Traptechniek.

Variatie:

- Afstanden groter maken.
- Oefening spiegelen.
- Afronden d.m.v. boogbal.
- Afronden door de keeper te omspelen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

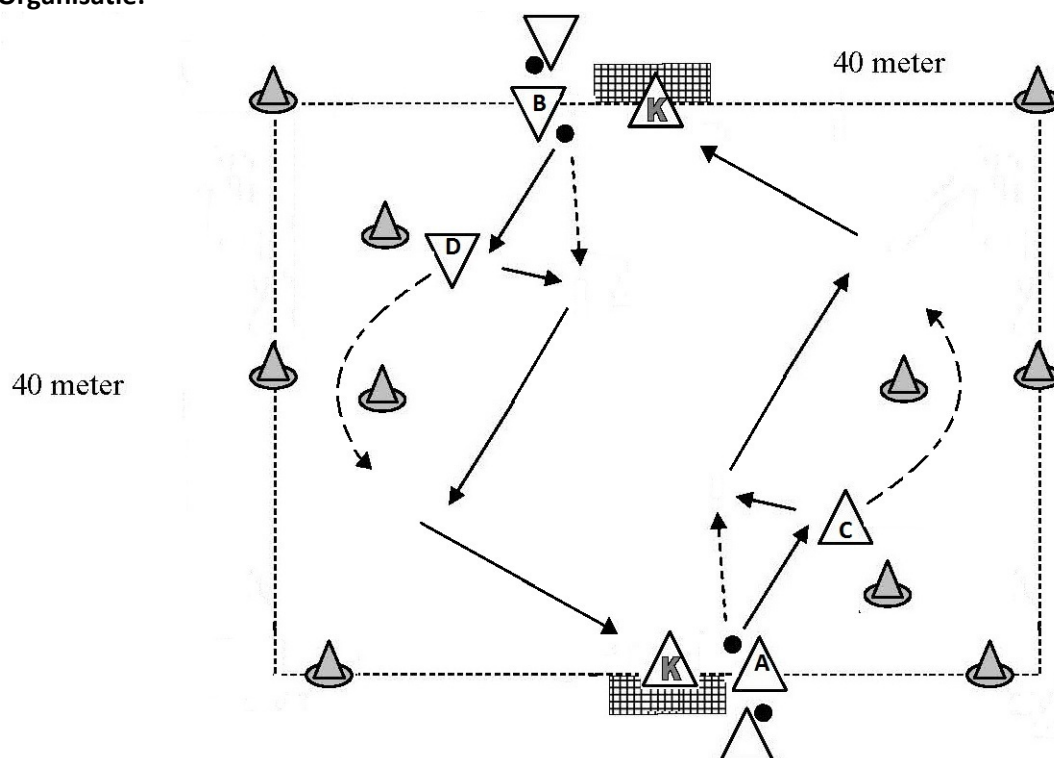
Trainingsvorm:	Afronden C3
Doelstelling:	Verbeteren traptechniek en scoren
Veldafmetingen:	40 x 40 meter
Aantal spelers:	Onbeperkt (2 keepers)



Uitleg organisatie:

Er worden twee doelen met keeper tegenover elkaar geplaatst.
 Naast elk doel stellen zich een aantal spelers op (gelijk verdeeld over beide doelen).
 Speler A speelt in op speler C, waarna deze terugkaatst op speler A.
 Speler C sprint om de pion en wordt in de diepte aangespeeld door speler A.
 Speler C rondt meteen af, pakt de bal en sluit aan in de rij naast het doel waar hij/zij op afgerond heeft.
 Spelers B en D werken de oefening gespiegeld af.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Juist inspelen.
 Balsnelheid bij dieptepass.
 Juiste richting van dieptepass (niet te ver naar de buitenkant).

Variatie:

Kaatsen en afronden met sterke en zwakke been.
 Eventueel een tweede kaatsmoment invoegen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

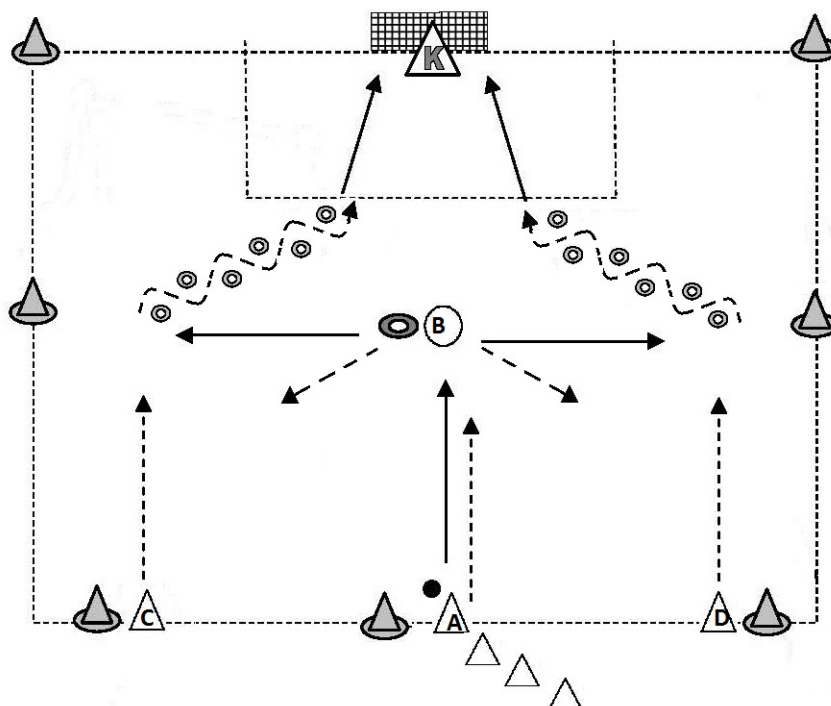
Trainingsvorm:	Afronden C4
Doelstelling:	Verbeteren van samenspelen en afronden op doel
Veldafmetingen:	1 helft van een speelveld
Aantal spelers:	7 – 14 spelers + 1 keeper



Uitleg organisatie:

Bedoeling is spelsituaties te simuleren. Centrale middenvelder (A) speelt de bal in de voet van de spits (B). Tegelijkertijd schuiven de half-spelers (C en D) mee naar voren en vragen om de bal. Spits B besluit 1 van de halfspelers (C) aan te spelen en neemt diens plek over. De aangespeelde halfspeler neemt de bal aan dribbelt tussen de hoedjes en probeert te scoren. De andere half-speler gaat terug naar zijn plek. Speler A neemt de plek van B over, B neemt de plek van C over en C sluit na het afronden achteraan. Speler D gaat terug naar zijn plek en neemt weer deel aan de volgende aanval.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Balaanname van de half-speler (op rechts met binnenkant rechts, op links met binnenkant links).
 Opeisen van de bal door de spelers. Goede strakke passes.
 Snelle korte dribbel.
 Geconcentreerd afwerken op doel.

Variaties:

Niet schieten op doel, maar keeper uitspelen. De bal door B niet breed laten leggen, maar terug laten spelen op de halfspeler, die daarna eerst een stuk de bal moet opdrijven voordat hij begint aan de slalom.
 Verdediger in de rug van speler B zetten.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

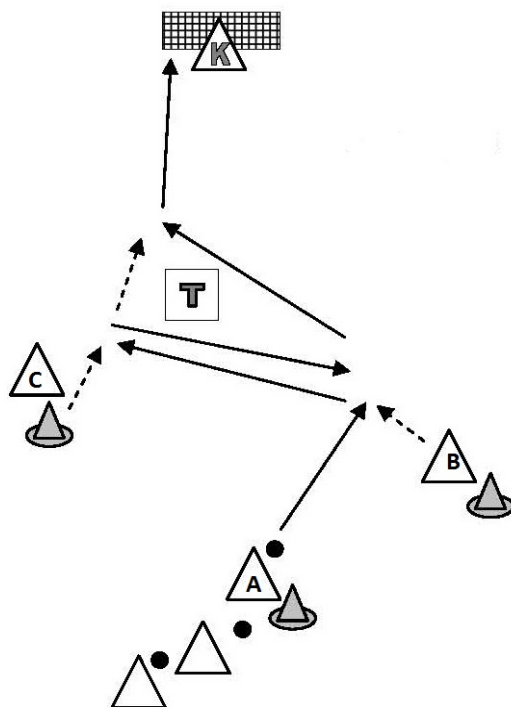
Trainingsvorm:	Afronden C5
Doelstelling:	Verbeteren van de een-twee combinatie met afronden op doel
Veldafmetingen:	20 x 20 meter
Aantal spelers:	6 – 14 spelers



Uitleg organisatie:

Speler A speelt de bal naar speler B. Speler B speelt de bal naar speler C.
 Speler C maakt een een-twee combinatie met speler B. Speler C rondt af.
 Een vaste verdediger gebruiken (als de oefening goed gaat kun jezelf verdediger zijn).
 Speler A wordt speler B, speler B wordt speler C. Speler C haalt de bal op en sluit achter aan.
 Indien voldoende spelers een tweede groep dezelfde oefening in tegengestelde richting laten uitvoeren.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Bewegen naar de bal.
 Zuiver inspelen.
 Balsnelheid.
 Kijk waar de keeper staat met afronden.

Variatie:

Alles met linker been.
 Met geplaatste bal afronden.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

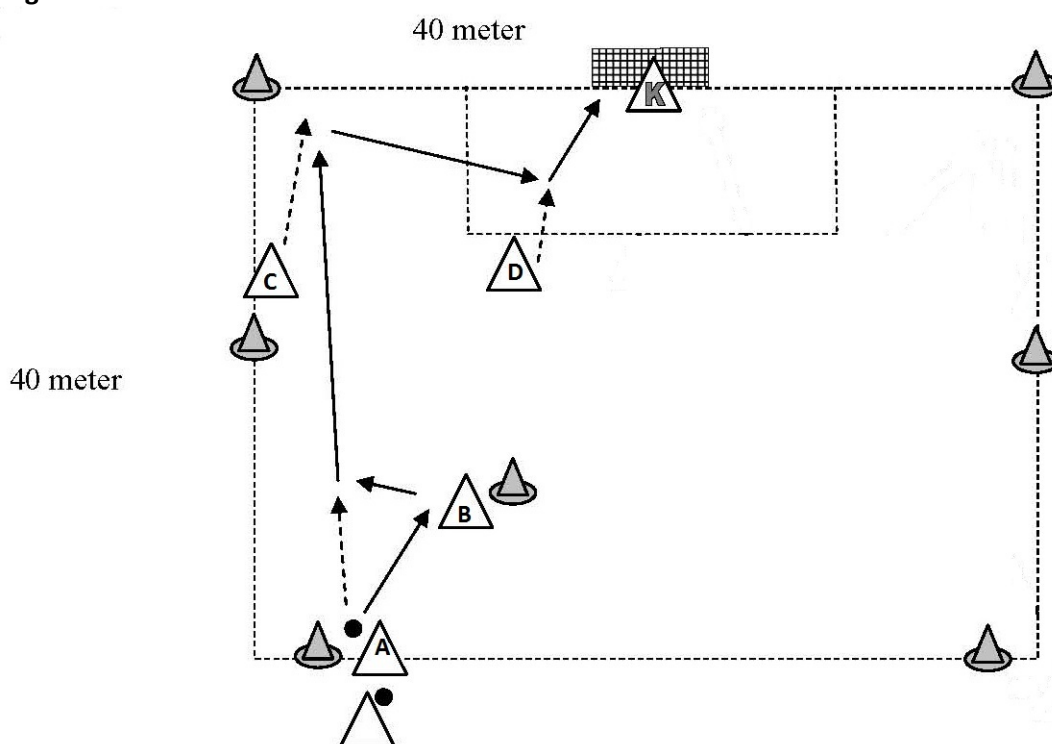
Trainingsvorm:	Afronden C6
Doelstelling:	Verbeteren van het scoren
Veldafmetingen:	40 x 40 meter
Aantal spelers:	7 – 14 spelers



Uitleg organisatie:

Speler A speelt de bal naar speler B. Speler B kaatst de bal terug op speler A.
 Speler A speelt de bal diep op speler C. Speler C zet de bal voor op speler D.
 Speler D rondt af op het doel.
 Speler A wordt B, speler B wordt C, speler C wordt D en speler D haalt de bal op en sluit achteraan.
 Indien voldoende spelers een tweede groep dezelfde oefening in tegengestelde richting laten uitvoeren.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Zoveel mogelijk direct spelen.
 Balsnelheid.
 Zuiver spelen.
 Concentreren bij de voorzet.
 Niet te vroeg inlopen.
 Lichaam over de bal bij het schieten op het doel.

Variatie:

Met links afronden (oefening spiegelen).
 Voorzet door de lucht aanspelen (volley).
 Voorzet proberen in te koppen.
 Als afronden slecht gaat de bal stil leggen bij de voorzet.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

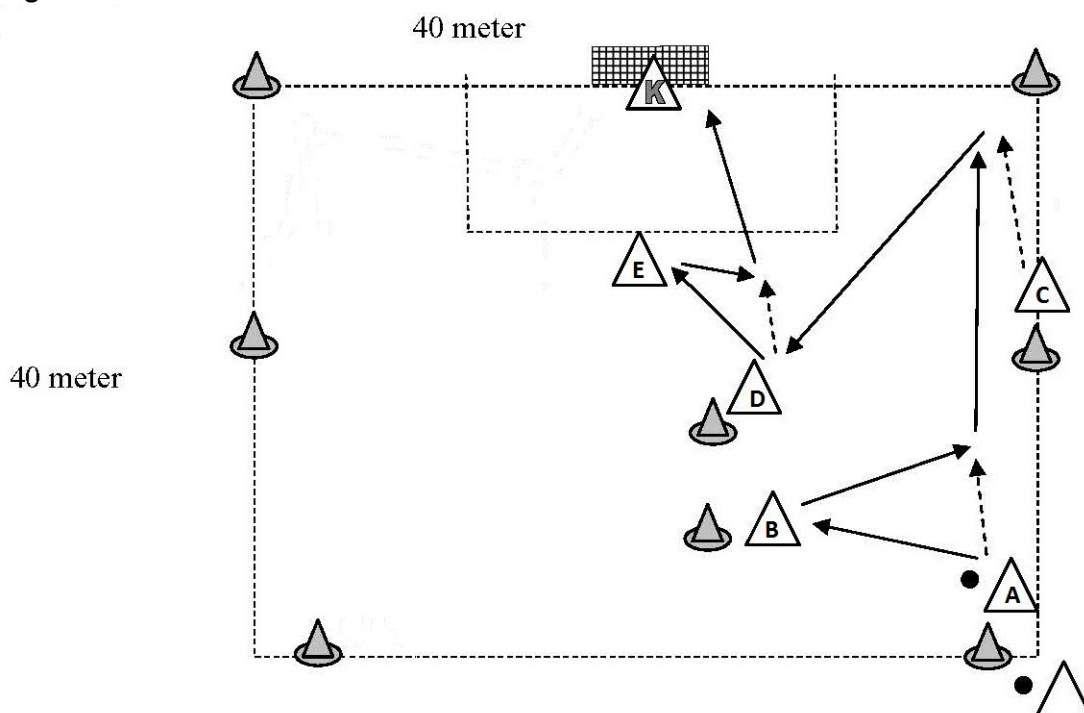
Trainingsvorm:	Afronden C7
Doelstelling:	Verbeteren van het scoren
Veldafmetingen:	40 x 40 meter
Aantal spelers:	7 - 14 spelers



Uitleg organisatie:

Speler A speelt de bal naar speler B. Speler B kaatst de bal terug op speler A.
 Speler A speelt de bal diep op speler C. Speler C speelt de bal terug op speler D.
 Speler D kaatst de bal met speler E en rondt af.
 Speler A wordt B, speler B wordt C, speler C wordt D, speler D wordt speler E en speler E haalt de bal op en sluit achteraan.
 Indien voldoende spelers een tweede groep dezelfde oefening in tegengestelde richting laten uitvoeren.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Zoveel mogelijk direct spelen.
 Balsnelheid.
 Zuiver spelen.
 Concentreren bij de voorzet.
 Niet te vroeg inlopen.
 Lichaam over de bal bij het schieten op het doel.

Variatie:

Met links afronden (oefening spiegelen).
 Voorzet door de lucht aanspelen (volley).
 Voorzet proberen in te koppen.
 Als afronden slecht gaat de bal stil leggen bij de voorzet.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Afronden C8
Doelstelling:	Verbeteren individueel uitspelen en scoren
Veldafmetingen:	35 x 25 meter
Aantal spelers:	1:1 met keeper



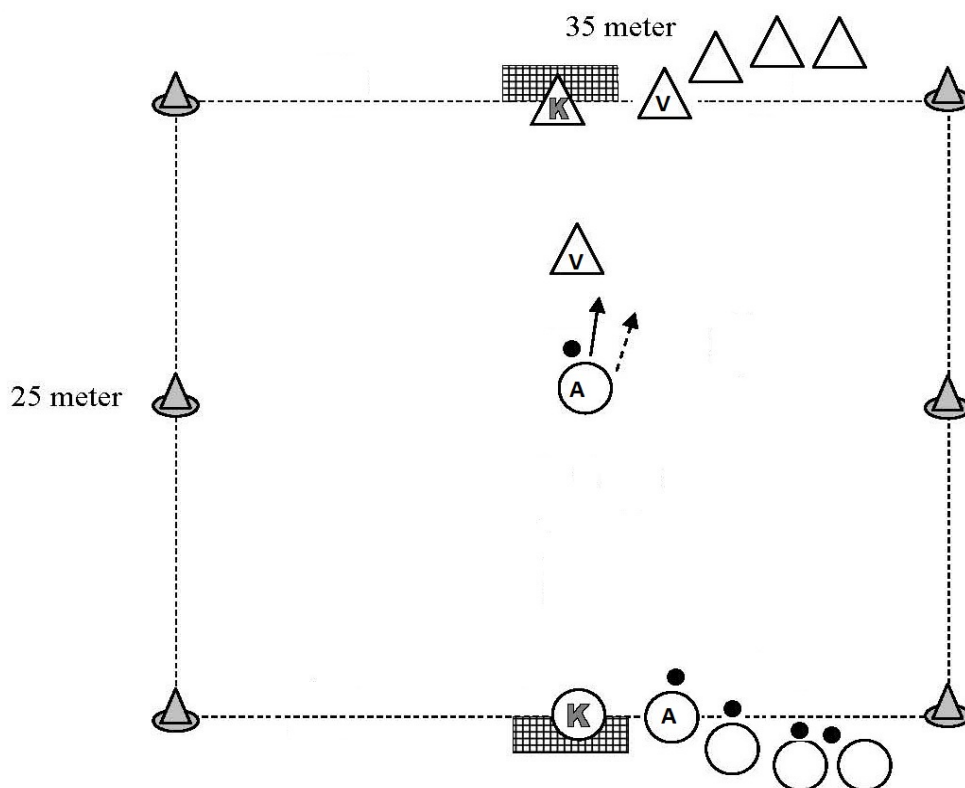
Uitleg organisatie:

Duel één tegen één, waarbij een verdediger uit moet worden gespeeld, waarna er op een doel met keeper kan worden afgerond.

Als er binnen 30 seconden niet gescoord is, komt het volgende tweetal in het veld.

Als er gescoord wordt, sluiten de spelers aan bij het andere doel; de verdediger wordt aanvaller en de aanvaller wordt verdediger.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Tegenstander opzoeken.

Schijnbeweging.

Snelheid.

Schieten.

Variatie:

Speler speelt in op de andere speler, waarna het duel plaatsvindt.

Verdediger mag ook scoren, dus twee doelen met keeper.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper



Tussenvorm

Trainingsvorm:	Tussenvorm C1
Doelstelling:	Verbeteren balbeheersing
Veldafmetingen:	Gehele breedte van het veld of pionnen op 5 meter afstand
Aantal spelers:	Gehele team, per twee- of drietallen

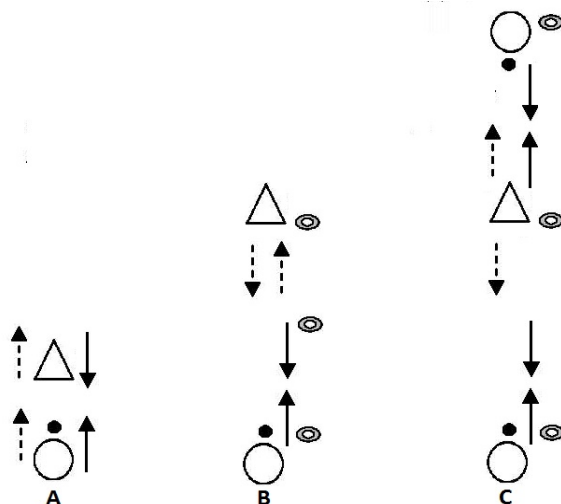


Uitleg organisatie:

Oef. A: Met tweetallen, op 5 meter afstand, over de volle breedte van het veld elkaar de rustig de bal toespelen. Één speler loopt vooruit, de ander achteruit.

- Bal overtikken zonder stilleggen.
- Over koppen met vangen, of over koppen zonder vangen.
- Bal aangooien en op de borst stoppen, daarna over de grond terugpassen.
- Bal aangooien en op de borst stoppen, daarna zonder dat de bal de grond raakt terugpassen.
- Bal aangooien en met de binnenkant van de voet half-hoog terugtrappen.
- Bal aangooien en stoppen op het bovenbeen, daarna over de grond terugpassen.
- Bal aangooien en stoppen op het bovenbeen, daarna zonder dat de bal de grond raakt terugpassen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

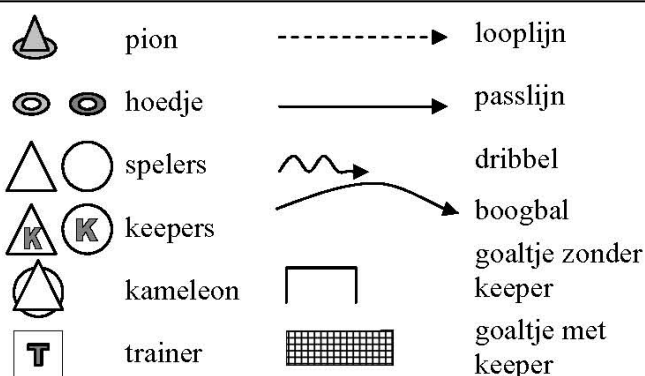
Let op een goed actieve houding tijdens het lopen; kleine passen, beetje door de knieën zakken. Niet teveel afstand tussen de spelers.

Let op techniek: koppen met voorhoofd, ogen open. Stoppen op bovenbeen, dan mag het bovenbeen niet in een opwaartse beweging zijn tijdens het aannemen van de bal.

Variaties :

Oef. B: Twee spelers 10 meter uit elkaar zetten. Speler 1 zonder bal sprint telkens 5 meter richting speler 2 met bal en krijgt dan de bal aangespeeld of geworpen.

Oef. C: Drie spelers telkens 10 meter uit elkaar waarbij de middelste speler telkens op en neer sprint en de bal krijgt toegeworpen of gespeeld.



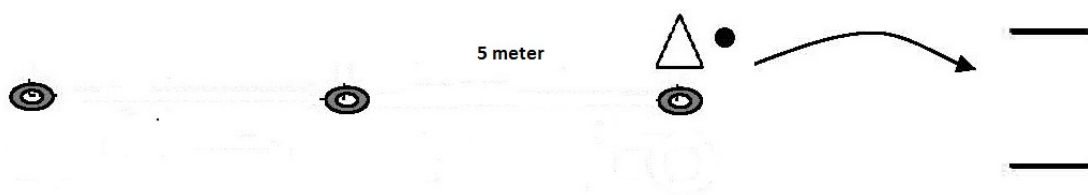
Trainingsvorm:	Tussenvorm C2
Doelstelling:	Verbeteren beheersing van boogbal
Veldafmetingen:	Voor het grote doel, pionnen telkens op 5 meter afstand
Aantal spelers:	Kleine groepen, 4 - 5 spelers



Uitleg organisatie:

Op 10 meter van het doel beginnen en telkens 5 meter verder weg een pion neerzetten (je kunt zo ver doorgaan als je zelf wilt). De speler moet een boogbal in het doel trappen. De bal moet rechtstreeks het net raken of pas achter de doellijn de grond raken. Als dit gelukt is schuift de speler 1 pion verder weg. Degene die als eerste gescoord heeft bij de laatste pion is winnaar.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Bal "scheppen", probeer de voet onder de bal te krijgen. Trappen met de bovenkant van de voet (wreef). Lichaam iets achterover hellen. Standbeen naast de bal, been waarmee getrapt wordt "doorzwaaien".

Variatie:

Veel moeilijker; latje tik, probeer de lat te raken.
Oefenen met zwakke been.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Tussenvorm C3
Doelstelling:	Verbeteren van het opbouwen van achteruit (op balbezit)
Veldafmetingen:	15 x 25 meter
Aantal spelers:	5:2 / 6:2 / 7:2 / 8:3 enz



Uitleg organisatie:

Het vijftal probeert de bal in bezit te houden.

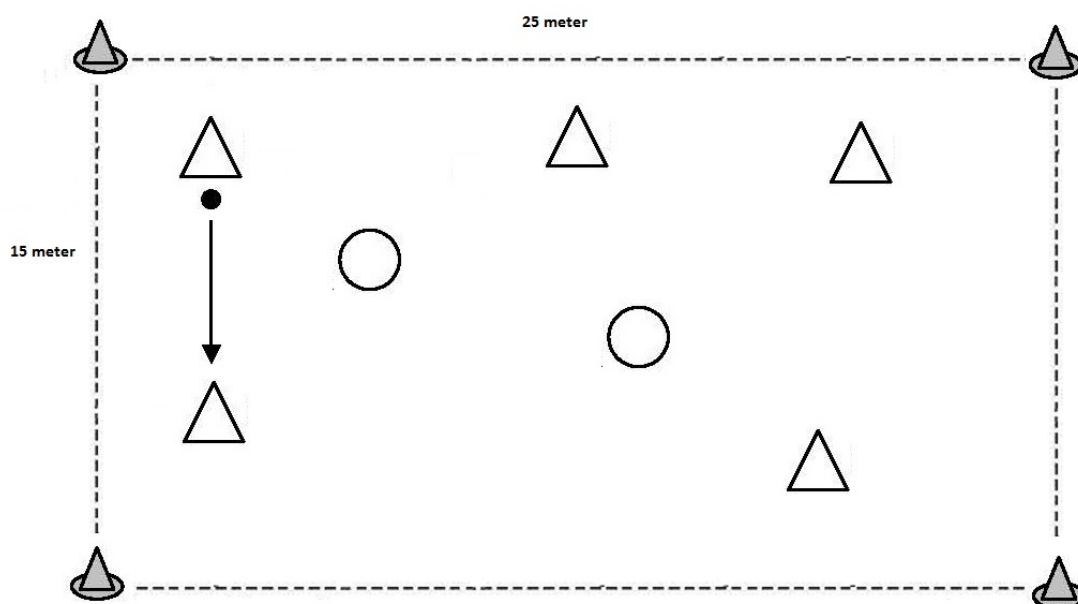
8 keer overspelen is een punt.

Het tweetal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over een van de korte zijlijnen te dribbelen.

Als de bal uit is voor het vijftal dan intrappen waar de bal de zijlijn passeerde.

Als de bal uit is voor het tweetal dan de bal inbrengen vanaf de lange zijde door middel van een dribbel.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Zorg dat er steeds iemand aanspeelbaar is (driehoekjes).

Let op de balsnelheid.

Laat je horen als je vrij staat.

Speel de bal over de grond.

Variatie:

10 keer overspelen is een punt

Bal mag door het vijftal maar twee keer worden geraakt.

Zet bij grotere aantallen 4 pionnen buiten het speelveld en iedere keer als een speler van het achttal de bal speelt moet hij naar een pion toe alvorens hij weer aan het spel deel mag nemen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Tussenvorm C4
Doelstelling:	Aanleren en verbeteren van het koppen
Veldafmetingen:	4 x 4 meter
Aantal spelers:	2 - 3 spelers



Uitleg organisatie:

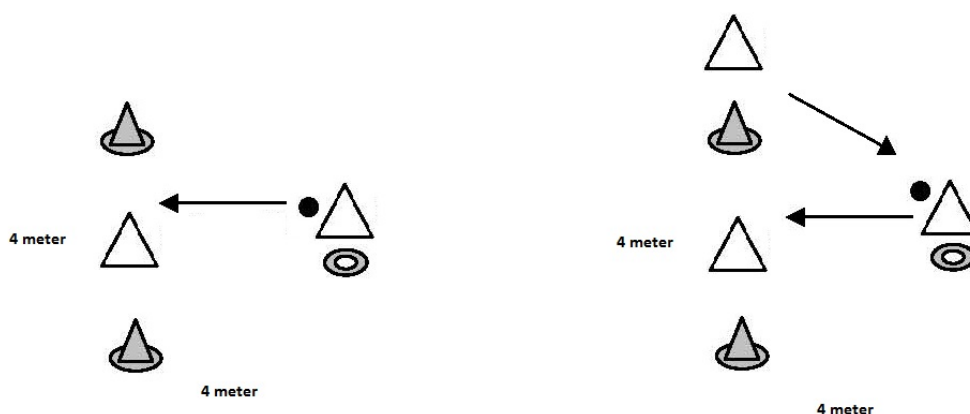
Per tweetal een bal en 2 pionnen om een doeltje te maken van 4 meter breed.

Een speler neemt plaats in het doel en werpt de bal naar de speler voor het doel, die vervolgens probeert te scoren.

Na 5 keer gekopt te hebben van functie wisselen.

Bij drie spelers gaat 1 speler naast het doel staan om de ballen aan te gooien voor de speler voor het doel.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Let op het aangooien, het gaat om het koppen niet om geen doelpunten tegen te krijgen.

Kop met je voorhoofd.

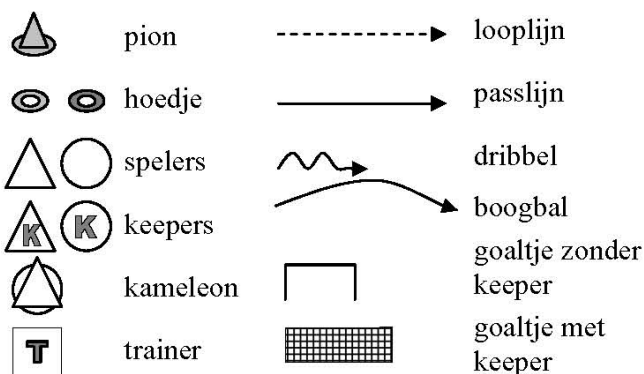
Blijf kijken naar de bal.

Niet knikken met je hoofd maar duwen tegen de bal.

Variatie:

Maak de afstand groter/kleiner als het goed of niet goed gaat.

Bal lager inwerpen om een "snoekduik" te stimuleren waarbij er vallend gescoord kan worden (keeper blijft hierbij wel op doel staan i.v.m. veiligheid)



Trainingsvorm:	Tussenvorm C5
Doelstelling:	Verbeteren individueel verdedigen
Veldafmetingen:	30 x 15 meter
Aantal spelers:	1 : 1



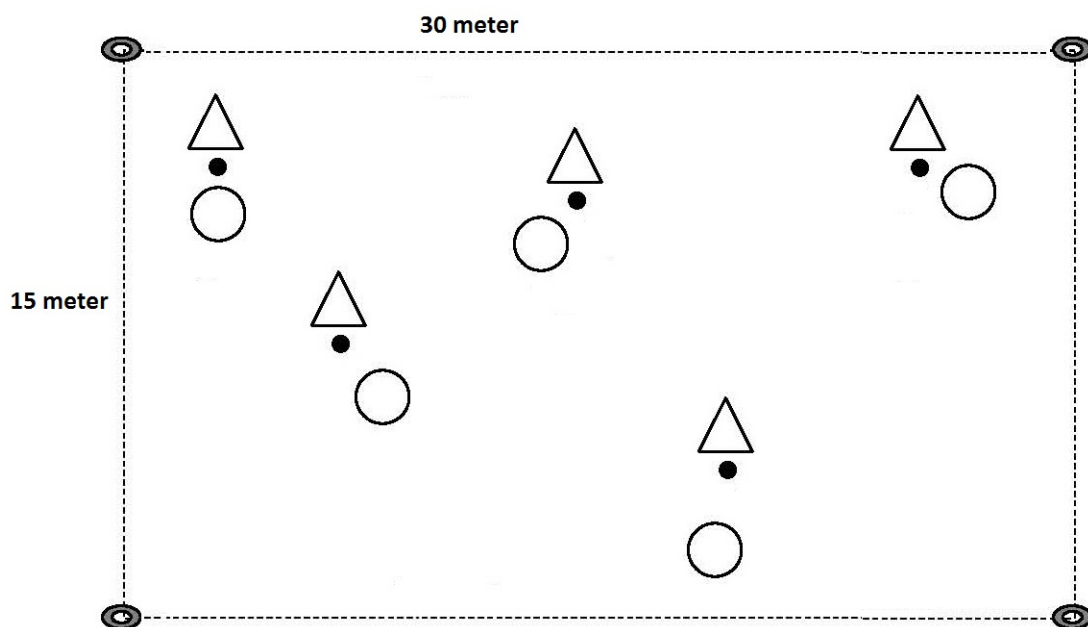
Uitleg organisatie:

Tweetallen spelen één tegen één.

De spelers proberen elkaar te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Als dit lukt, levert dat een punt op.

Na 1½ minuut wordt er gewisseld van tegenstander (één rij spelers schuift dus door).

Organisatie:



Aandachtspunten:

Op voorvoeten staan.

Niet happen.

Geen onnodige slidings.

Tegenstander naar zijkant dwingen.

Variatie:

I.p.v. gezamenlijke achterlijn, kleine veldjes uitzetten.



pion



hoedje



spelers



keepers



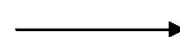
kameleon



trainer



looplijn



passlijn



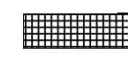
dribbel



boogbal



goaltje zonder keeper



goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Tussenvorm C6
Doelstelling:	Verbeteren conditie
Veldafmetingen:	30 x 40 meter
Aantal spelers:	4 spelers



Uitleg organisatie:

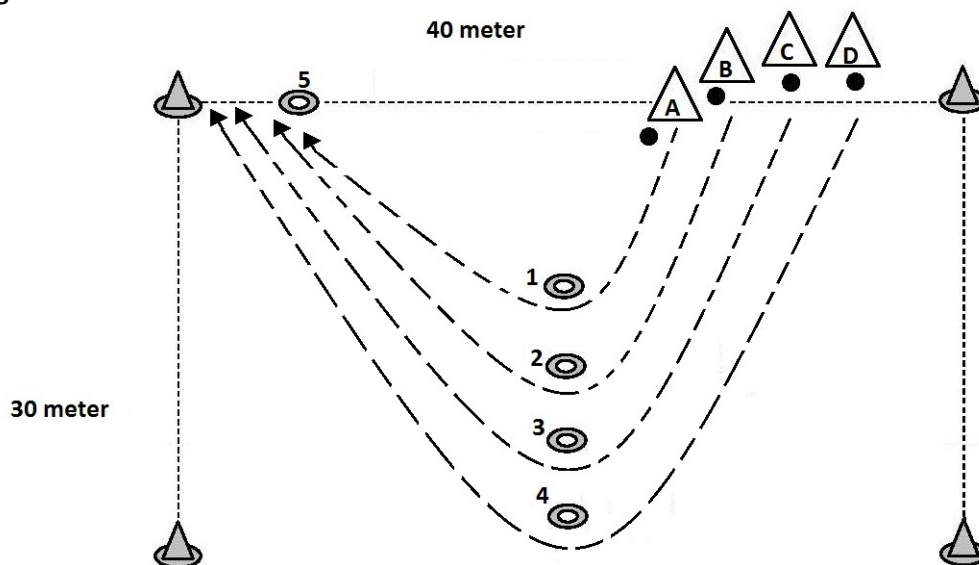
Vier spelers starten tegelijk aan de zijlijn.

Speler A sprint naar de eerste pion, speler B sprint naar de tweede pion enz. De spelers gaan om deze pion en sprinten door naar pion 5. Vanaf hier een volgt een rustige loop tot aan het beginpunt.

Speler A neemt nu de tweede pion, speler B de derde enz.

De spelers schuiven net zo lang door, tot ze de 4 pionnen gehad hebben.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Felle sprints .

Neem de rust daar waar kan

Variatie:

Met bal i.p.v. zonder bal.

I.p.v. één lengte neemt men meerdere lengtes of de volledige sessie in één keer.

Links om/rechts om .

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Partijspel

Trainingsvorm:	Partijspel C1
Doelstelling:	Verbeteren samenspel en veldoverzicht
Veldafmetingen:	30 x 50 meter
Aantal spelers:	6:6 / 7:7



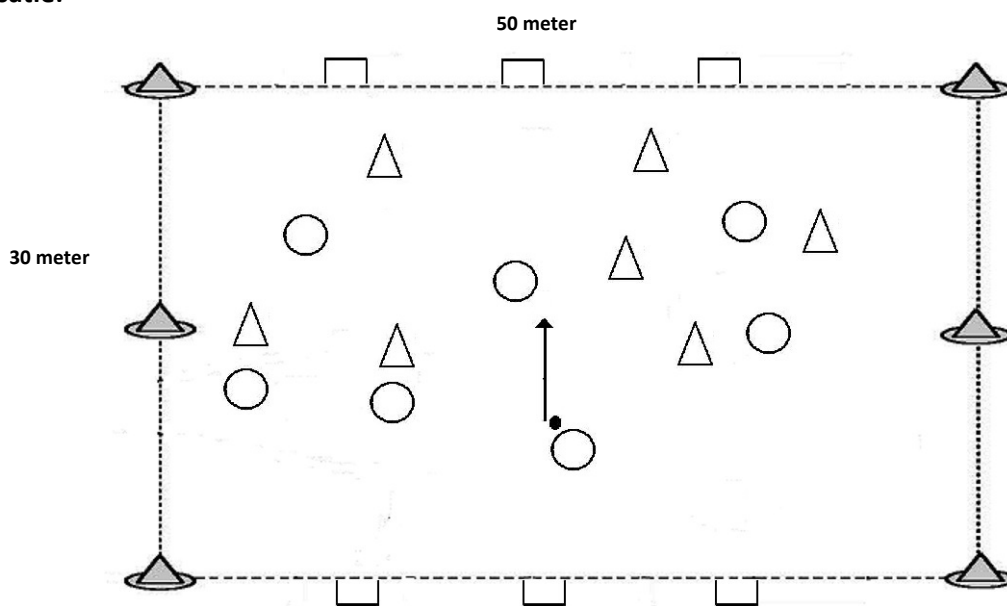
Uitleg organisatie:

Partijspel zes tegen zes of zeven tegen zeven op een kort en breed veld met zes doeltjes zonder keeper.

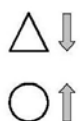
Door het brede veld en de drie scoringsmogelijkheden worden de spelers uitgenodigd steeds samen te spelen, totdat zich de beste scoringsmogelijkheid voordoet.

Bij oneven aantal spelers gebruik maken van een kameleon.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Correct inspelen.
Balsnelheid.
Juiste balaanname.
Overzicht en samenspel.

Variatie:

Als 1 partij de overhand heeft, dan van deze partij telkens 1 reservespeler aanwijzen.
Indien partij goed verloopt dan de bal maximaal 2 of 3 keer laten raken voordat de bal weer afgespeeld moet worden.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

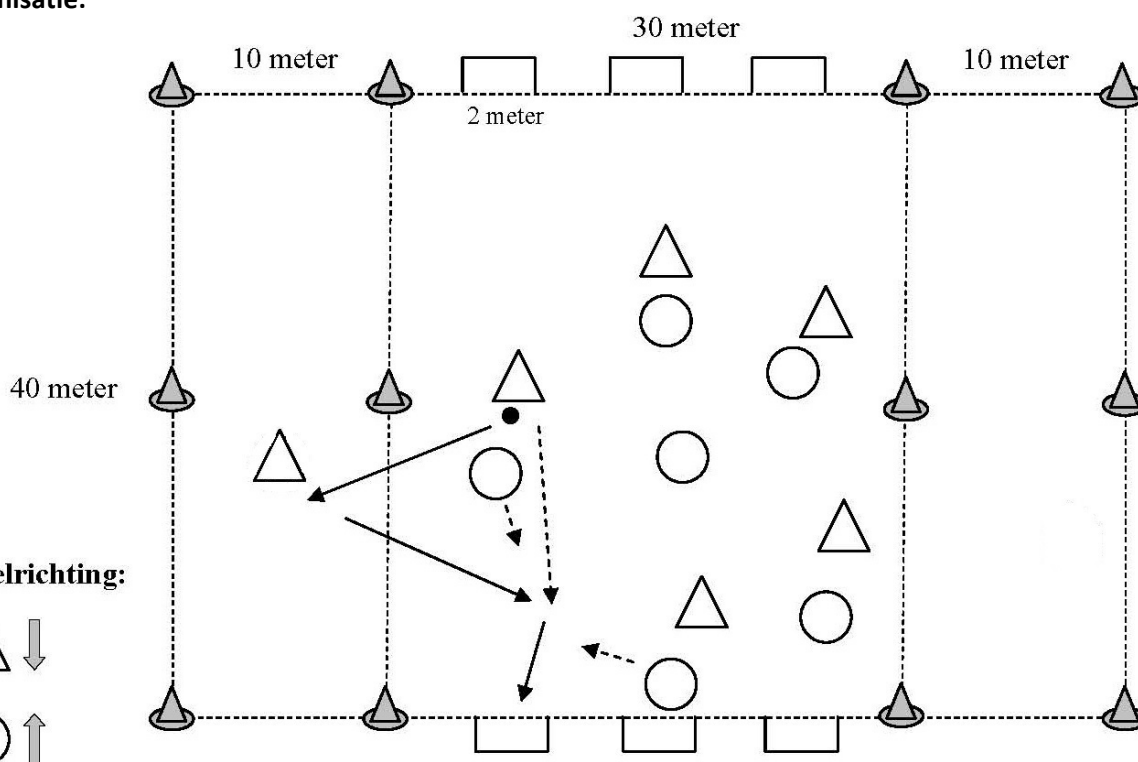
Trainingsvorm:	Partijspel C2
Doelstelling:	Verbeteren voorzet van de zijkant
Veldafmetingen:	40 x 50 meter
Aantal spelers:	6:6 / 7:7



Uitleg organisatie:

Partijspel zes tegen zes of zeven tegen zeven, waarbij de spelers van de balbezittende partij in de neutrale zone, aan de zijkanten van het veld, niet aangevallen mogen worden. Zodoende zullen de vleugelspelers in de neutrale zone snel aangespeeld worden en kan er snel een voorzet volgen. De neutrale zone mag alleen betreden worden door spelers van de partij in balbezit.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Correct inspelen.
Balsnelheid.
Juiste balaanname.
Bij balbezit zo snel mogelijk de neutrale zone zoeken.

Variatie:

Kameleon in de neutrale zone, die met de balbezittende partij meespeelt.
Indien voorzetten niet goed worden gegeven, dan spelers die wel een goede voorzet geven als kameleon aanwijzen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijspel C3
Doelstelling:	Verbeteren gebruik van de zijkant en voorzet van de zijkant
Veldafmetingen:	50 x 50 meter
Aantal spelers:	13 spelers + 1 keeper



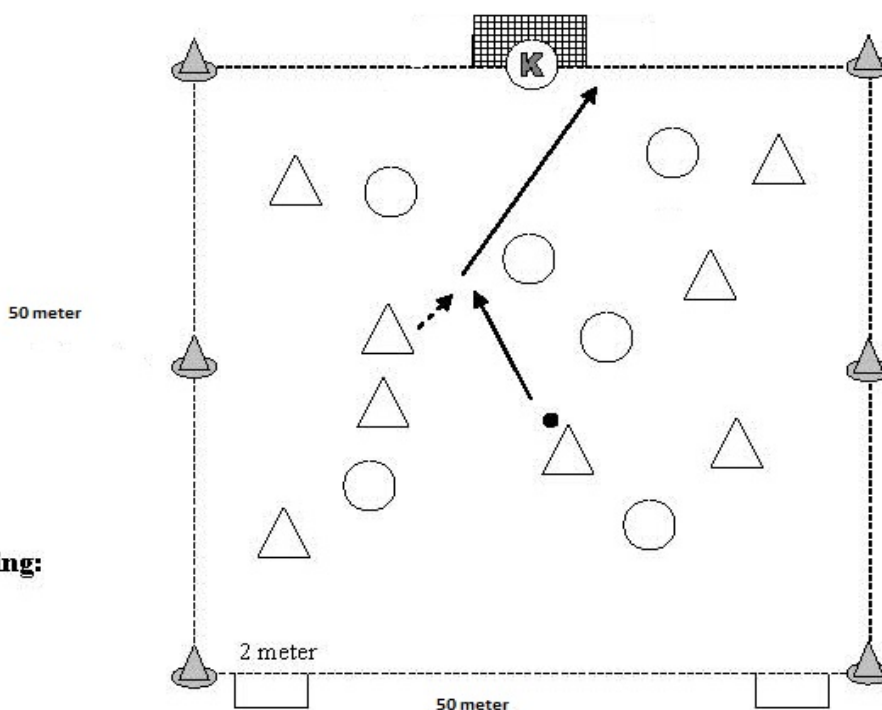
Uitleg organisatie:

Acht aanvallers kunnen scoren op het grote doel met keeper, de vijf verdedigers plus keeper kunnen scoren op twee kleine doeltjes.

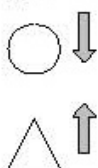
Het veld is breed en de aanvallers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van de zijkant van het veld.

Het is de bedoeling dat er veel voorzetten kunnen worden gegeven.

Organisatie:



Speelrichting:

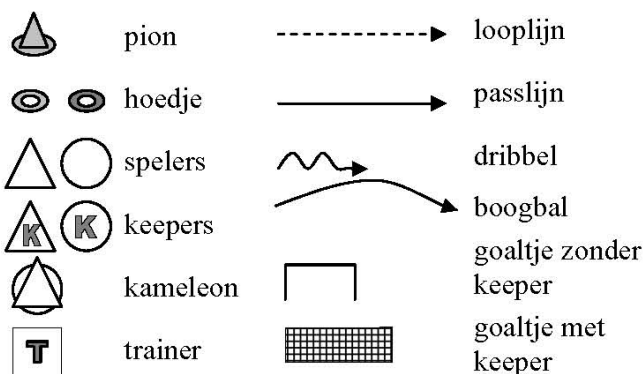


Aandachtspunten:

Houd de zijkanten bezet.
 Probeer snel tot een voorzet te komen.
 Verplaats de aanval naar de andere kant, als de aanval vastloopt.

Variatie:

Als er teveel gescoord wordt, een verdediger toevoegen.
 Koppend scoren telt dubbel.



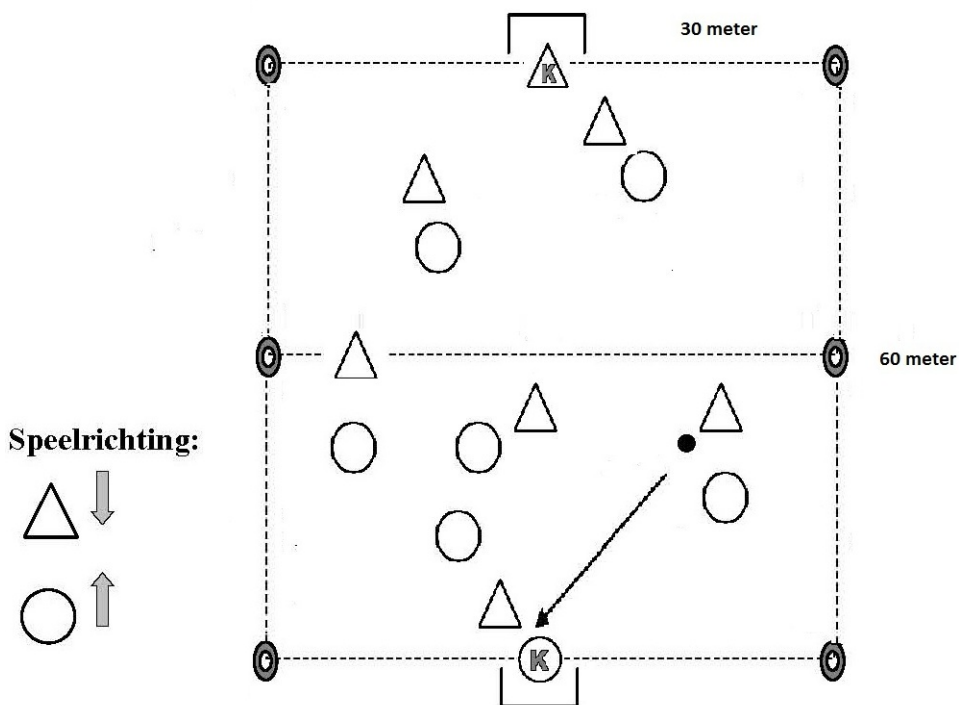
Trainingsvorm:	Partijspel C4
Doelstelling:	Verbeteren aansluiten van verdedigers
Veldafmetingen:	60 x 30 meter
Aantal spelers:	5:5 / 6:6 / 7:7



Uitleg organisatie:

Partijspel op een lang, smal veld, waarbij er alleen gescoord mag worden als alle medespelers (behalve de keeper) over de middenlijn zijn.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Snelle aansluiting.
Niet blijven hangen.

Variatie:

In plaats van grote doelen met keeper spelen met aan iedere zijde 2 kleine doeltjes zonder keeper.

	pion		looptijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

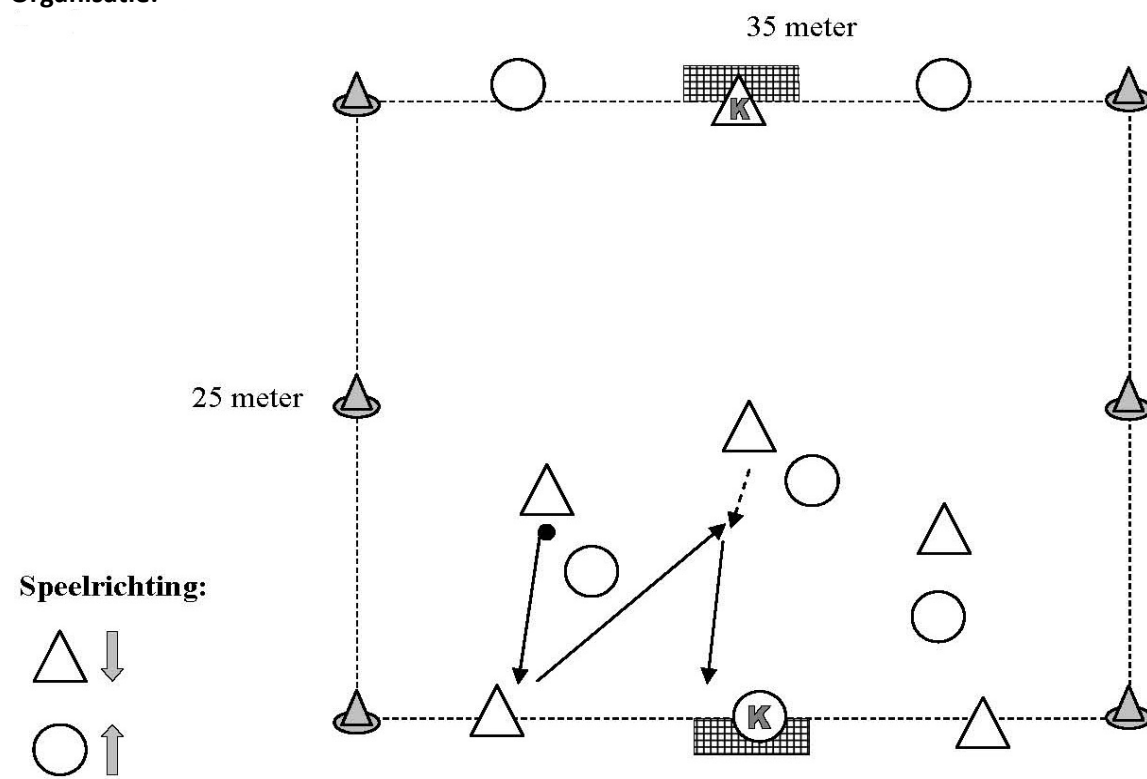
Trainingsvorm:	Partijspel C5
Doelstelling:	Verbeteren van het snelle handelen
Veldafmetingen:	35 x 25 meter
Aantal spelers:	4:4 of 5:5



Uitleg organisatie:

Er wordt vier tegen vier of vijf tegen vijf gespeeld met vier kaatsers. Eventueel kun je zelf kaatser of keeper zijn. Je kan ook zonder keepers spelen. De doelen moeten dan 5 meter breed zijn en er mag alleen laag gescoord worden. Er kan gescoord worden nadat een kaatser de bal heeft teruggelegd. Er moet dan direct geschoten worden. De kaatsers mogen de bal stoppen en daarna terug spelen. Er zijn geen corners en er wordt ingetrapt na een uitbal aan de zijkanten.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Linker- en rechervoet gebruiken.
 Bal laag houden.
 Aanname met de juiste voet en zodanig dat meteen verder gespeeld kan worden.
 Juiste balsnelheid, zeker bij de kaats.
 Direct spelen.

Variaties:

Kaatser de bal slechts één keer laten raken.
 Zonder doel, één-twee met kaatser levert een punt op.
 Eventueel slechts één kaatser per team en deze vrij door het veld laten bewegen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

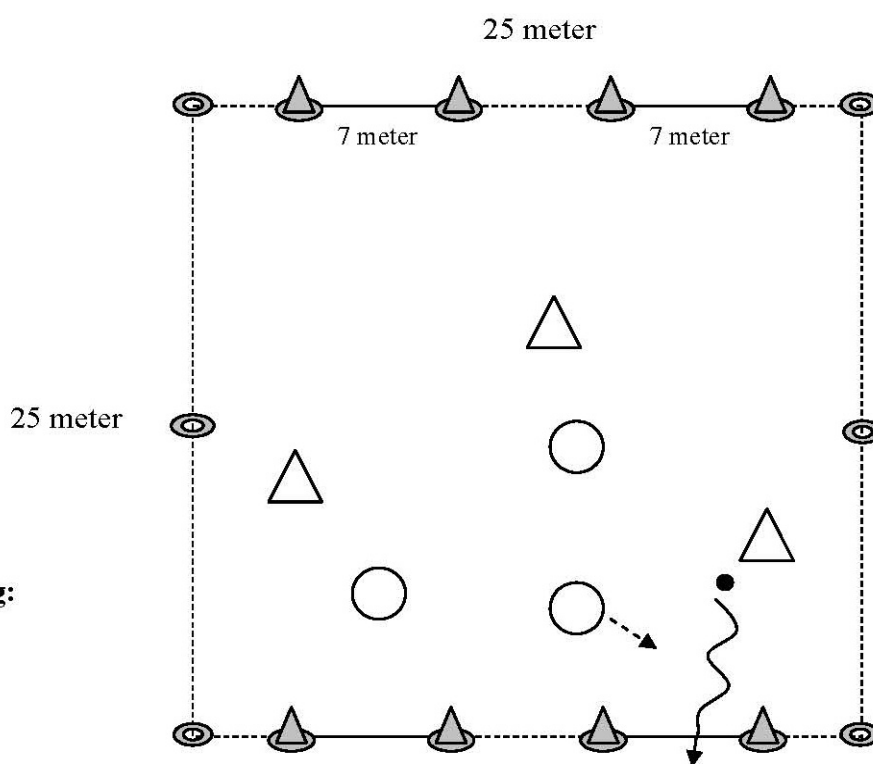
Trainingsvorm:	Partijspel C6
Doelstelling:	Verbeteren van de passeeracties
Veldafmetingen:	25 x 25 meter
Aantal spelers:	3:3 / 4:4 / 4:3



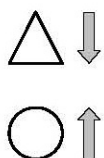
Uitleg organisatie:

Er kan gescoord worden door een dribbel door één van de twee goaltjes. Probeer de spelers eerst aan te zetten om individuele acties te maken (passeren!). Als dat goed gaat kun je er ook nog op letten of ze de juiste keuze maken tussen een passeeractie en overspelen.

Organisatie:



Speelrichting:

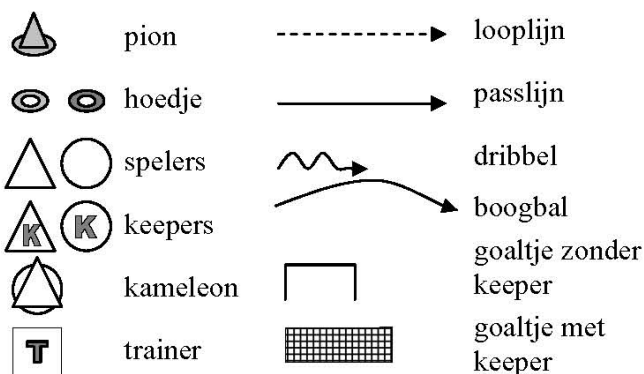


Aandachtspunten:

De passeeractie niet te ver weg van of te dicht bij de tegenstander inzetten. Het lichaam moet meebewegen met de schijnbeweging en de beweging moet met snelheid uitgevoerd worden.

Variaties:

Tweetallen aan elkaar koppelen, of juist groepjes van twee tweetallen vormen, zodat tegenstanders van elkaar overgenomen kunnen worden: elkaar coachen!
Korte, intensieve partijen van 3 minuten met één reserveteam dat tussendoor rust krijgt.



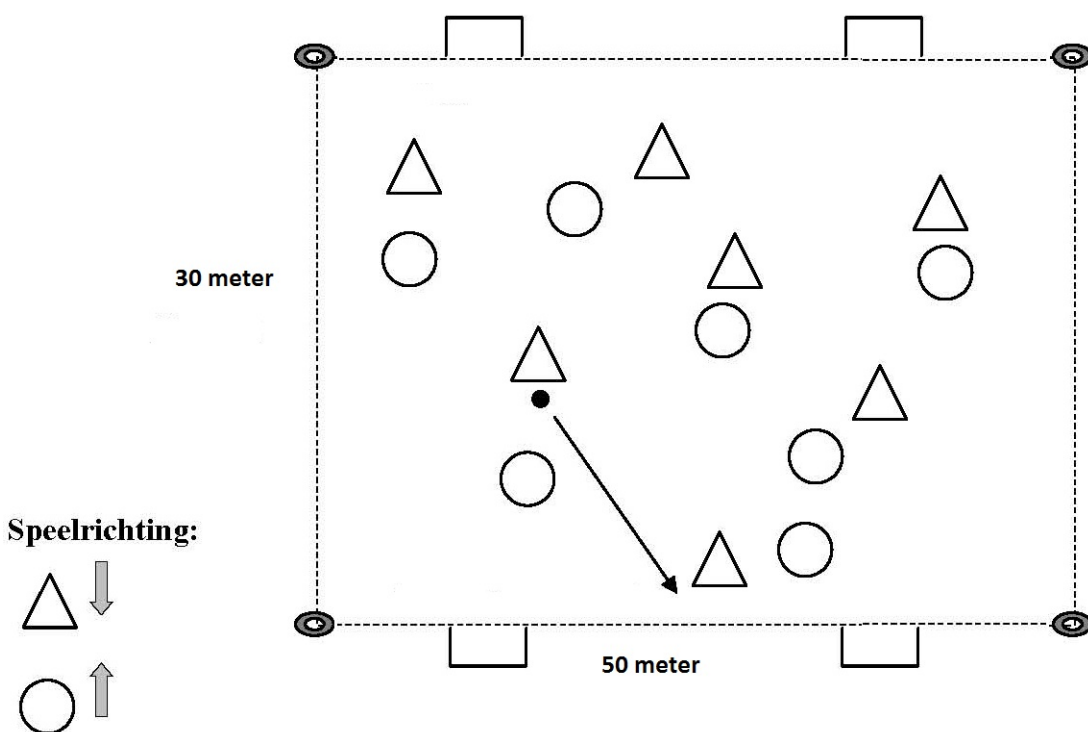
Trainingsvorm:	Partijspel C7
Doelstelling:	Verbeteren van het gebruikmaken van de wisselpass
Veldafmetingen:	30 x 50 meter
Aantal spelers:	6:6 / 7:7



Uitleg organisatie:

Partijspel zes tegen zes, waarbij gescoord kan worden op 2 kleine doeltjes van de tegenstander. Door het brede en korte veld en de doeltjes aan de zijkanten, zal er veelvuldig gebruik moeten worden gemaakt van de wisselpass. Steeds als de aanval vastloopt aan een kant, zal de opening aan de andere kant gezocht moeten worden.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Houd overzicht, kijk waar de meeste ruimte is om te scoren. Laat je horen als je in kansrijke positie bent. Speel de bal met de binnenkant van de voet, zo kun je beter mikken of passen. Vraag om de bal wanneer je vrij staat.

Variatie:

In plaats van vier doeltjes gebruik je zes doeltjes. Gebruik een kameleon wanneer je met een oneven aantal spelers bent.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijspel C8
Doelstelling:	Verbeteren van de handelingssnelheid met de bal
Veldafmetingen:	50 x 35 meter
Aantal spelers:	9 - 14 spelers



Uitleg organisatie:

Er wordt acht tegen vier gespeeld, zes tegen drie, zeven tegen drie of negen tegen vier enz.

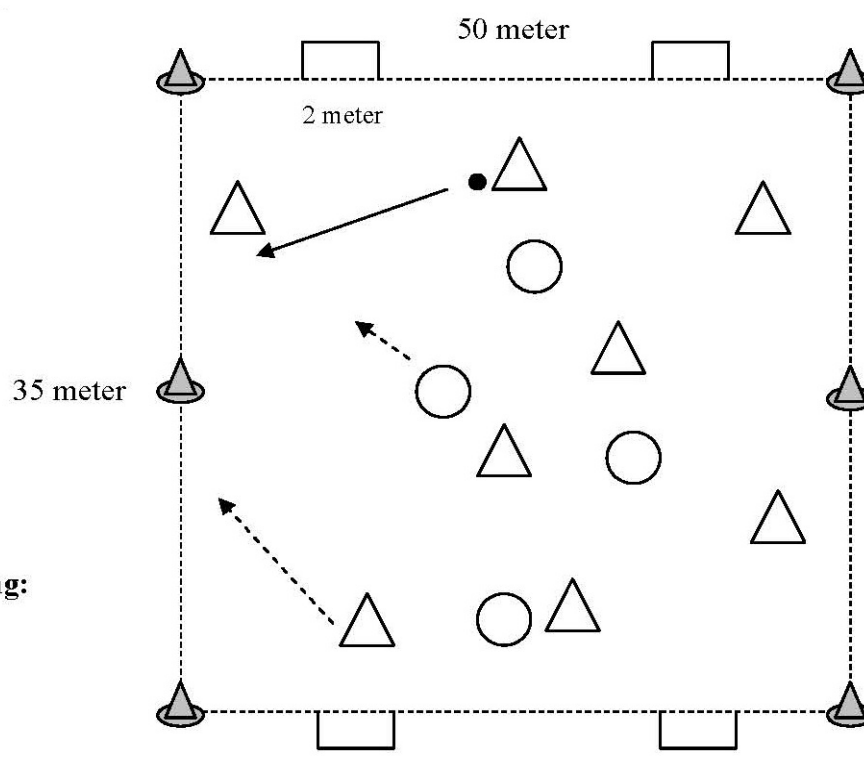
Het achttal mag scoren na minimaal 5 keer overspelen.

Het viertal mag altijd proberen te scoren.

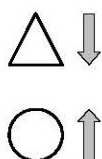
Als de bal uit het spel is of als de bal door het viertal is onderschept moet er opnieuw geteld worden.

Na in totaal 5 doelpunten of na 5 minuten doorwisselen.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Bal laag houden.

Aanname met de juiste voet.

Juiste balsnelheid.

Met links en rechts spelen.

Variatie:

Aantal keer overspelen veranderen.

Overtal groter/kleiner maken.

Twee keer raken.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijspel C9
Doelstelling:	Verbeteren overzicht en samenspel
Veldafmetingen:	50 x 50 meter
Aantal spelers:	6:6 / 7:7



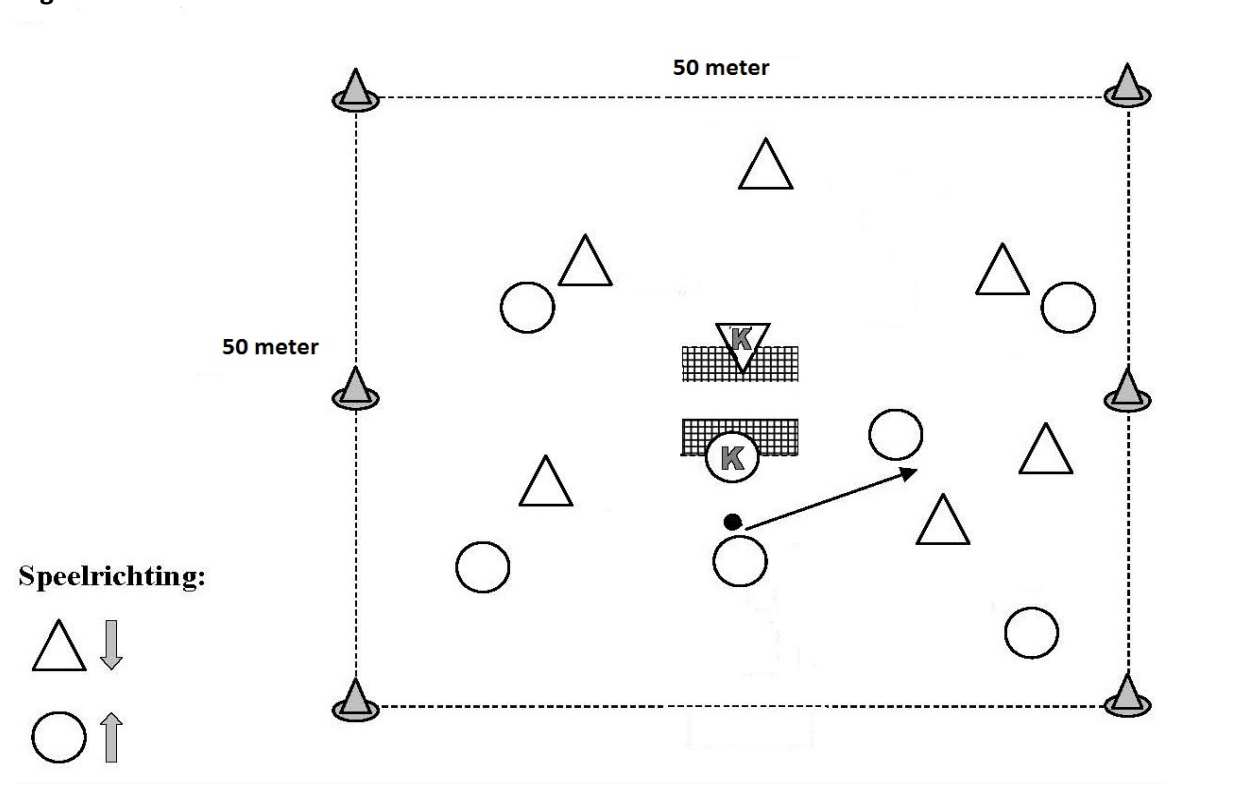
Uitleg organisatie:

Omkeervoetbal:

Partijspel waarbij de doelen met de rug bijna tegen elkaar staan en waarbij ploeg A scoort in doel B. Spelregels hetzelfde als bij normaal voetbal.

De keeper brengt de bal in het spel aan zijn kant van het veld, hij mag de bal niet over het doel werpen om het spel te hervatten.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Omschakelen van aanval naar verdedigen. Probeer het veld groot te maken in balbezit.

Variatie:

Bal maximaal 3 keer raken voordat de pass volgt.

Kopdoelpunt telt dubbel.

Keeper mag bal wel over het doel werpen om het spel te hervatten (grotere kans op kopdoelpunten).

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijspel C10
Doelstelling:	Verbeteren aanspelen diepe speler en kaatsen
Veldafmetingen:	40 x 25 meter
Aantal spelers:	12 spelers



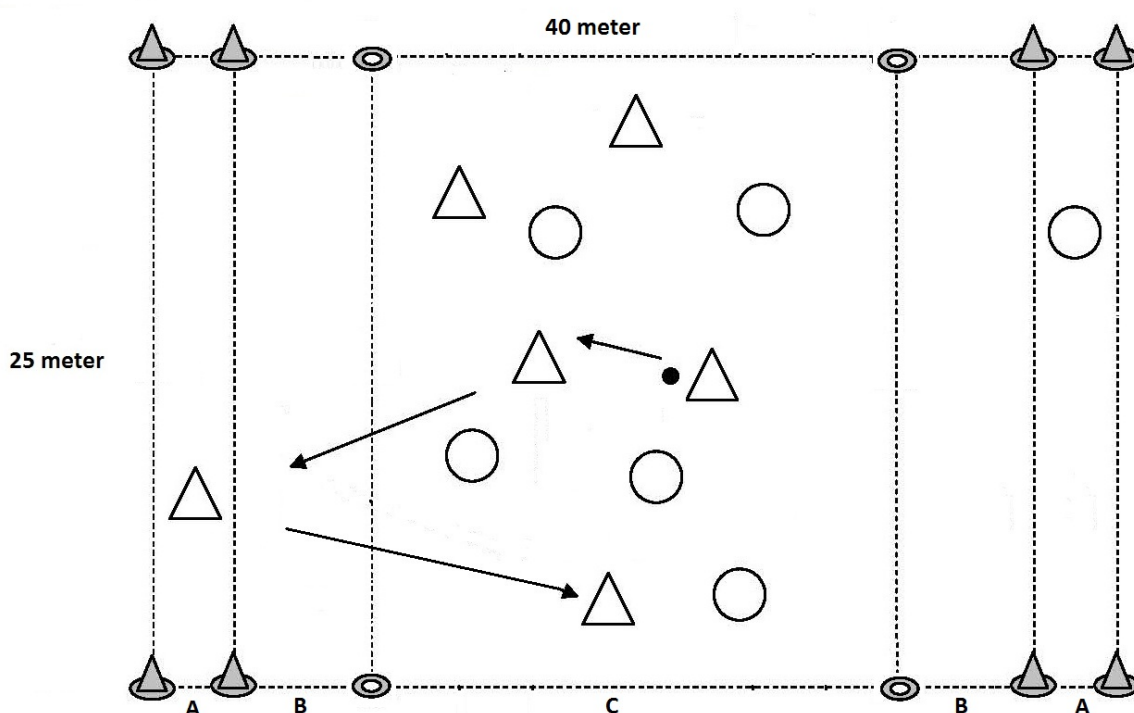
Uitleg organisatie:

Er wordt zes tegen zes gespeeld, waarbij beide partijen proberen hun speler in het eindvak aan te spelen.

Het eindvak (het smalle vak A) is alleen voor de speler die aangespeeld dient te worden. Er mag verder overal gespeeld worden, maar er kan alleen gescoord worden door de speler aan te spelen vanuit het middelste vak (vak C).

Vak B wordt dus overgeslagen bij het aanspelen van de speler in het eindvak.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Balbezit houden.
Aanspeelbaar zijn in het eindvak.
Coachen.

Variatie:

Veld breder maken.
Vaste speler of wisselende speler in het eindvak.
Speler in eindvak moet terugspelen op medespeler.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijspel C11
Doelstelling:	Verbeteren afronden en doelgericht koppen
Veldafmetingen:	25 x 25 meter
Aantal spelers:	3:3 / 4:4 / 5:5



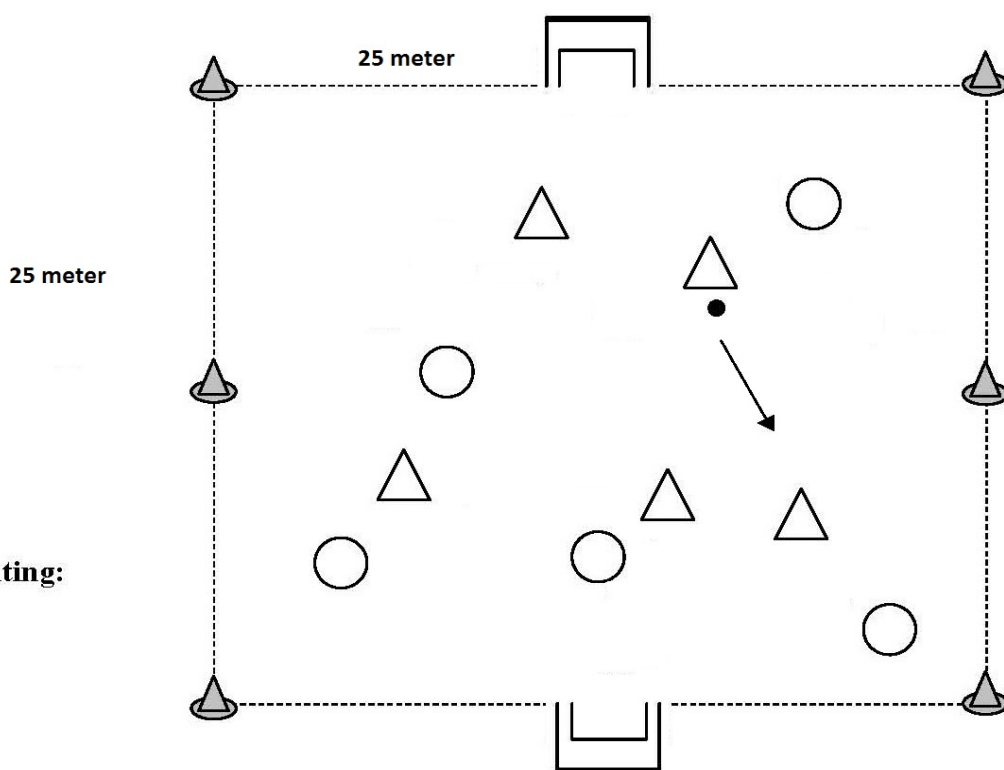
Uitleg organisatie:

Er wordt een partijspel zonder keepers gespeeld, naargelang het aantal beschikbare spelers.

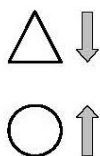
In de F/E-doelen worden kleine doeltjes geplaatst.

Spelers mogen alleen koppend scoren op de F/E-doelen. Op de kleine doeltjes mag op allerlei manieren gescoord worden.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Goed positieospel.

Goed voorzetten.

Ogen open bij kopduel.

Variatie:

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

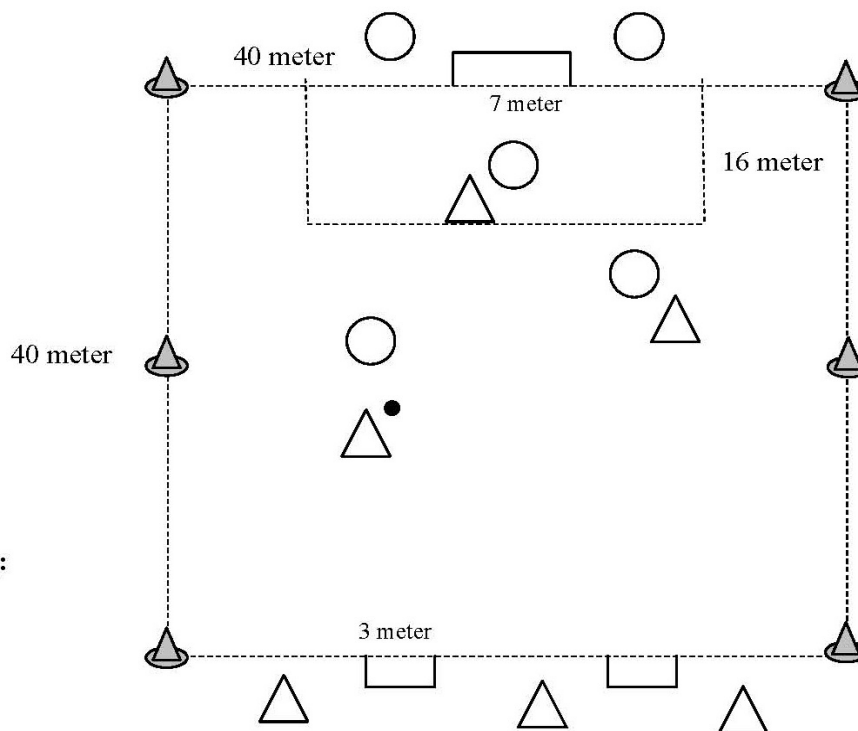
Trainingsvorm:	Partijspel C12
Doelstelling:	Verbeteren positie innemen na balverlies
Veldafmetingen:	40 x 40 meter
Aantal spelers:	6 - 14 spelers



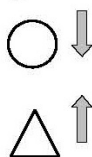
Uitleg organisatie:

Er wordt drie tegen drie gespeeld zonder keepers.
 De aanvallers scoren op het grote doel, de verdedigers op de twee kleine doeltjes.
 Op het grote doel mag pas gescoord worden binnen het 16 meter gebied.
 De andere partij kan vanuit elke positie scoren op de twee kleine doeltjes.
 Als de bal aan de zijkanten uit gaat, wordt het spel hervat met een intrap.
 Na een doelpunt of een achterbal wordt het spel opnieuw gestart op de achterlijn van de aanvallende partij.
 Als er gescoord is komen er drie nieuwe verdedigers en drie nieuwe aanvallers in het veld.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Veld klein maken bij verdedigen.
 Druk zetten op aanvallers.
 Durf een aanvaller aan te spelen in het strafschopgebied.

Variatie:

Partij die een doelpunt heeft gemaakt blijft staan, net zo lang tot ze een tegendoelpunt krijgen.

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

Trainingsvorm:	Partijspel C13
Doelstelling:	Verbeteren balverovering
Veldafmetingen:	50 x 45 meter
Aantal spelers:	12 spelers



Uitleg organisatie:

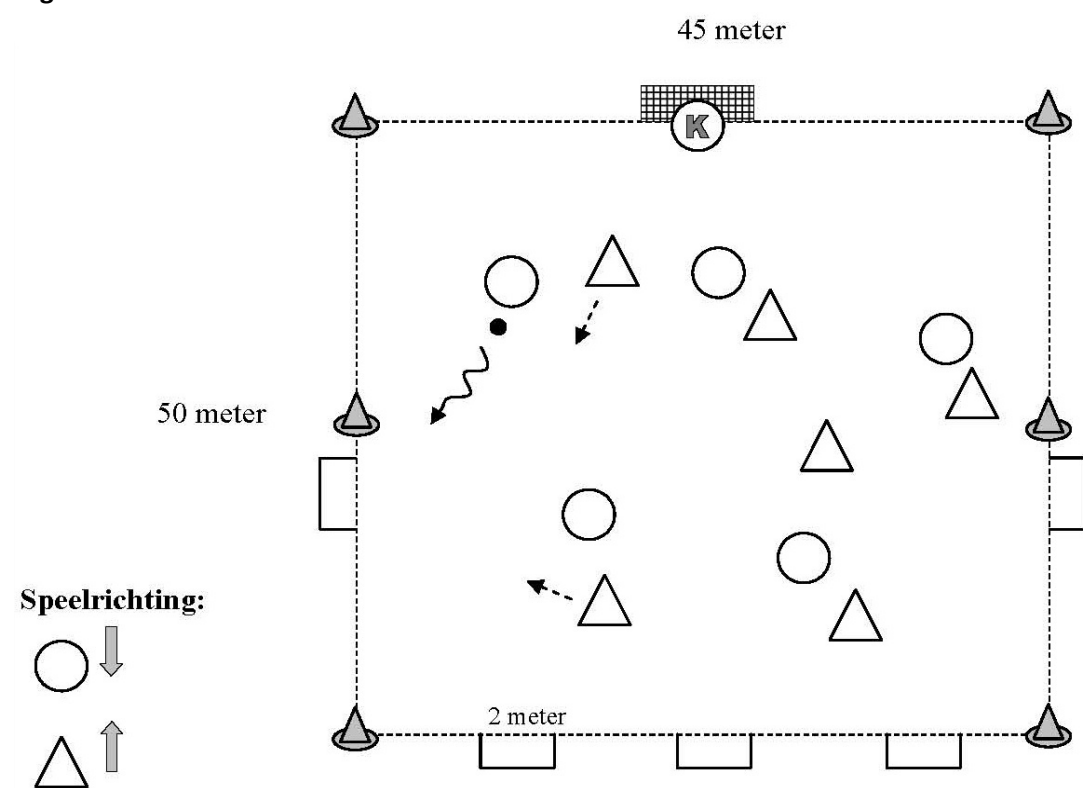
Er wordt zes tegen vijf + keeper gespeeld.

De aanvallers dienen op het grote doel te scoren.

Bij balverlies moeten zij snel omschakelen en de vijf kleine trainingsdoeltjes verdedigen.

Als de aanvallers de bal kwijtraken, kan dit heel snel een tegendoelpunt opleveren.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Omschakeling.
- Meeverdedigen.
- Coachen.
- Mandekking.
- Let op balbezit.

Variatie:

- Vaste tweetallen.
- Als de aanvallers te weinig scoren dan een aanvaller toevoegen.

- | | | | |
|--|----------|--|-----------------------|
| | pion | | looplijn |
| | hoedje | | passlijn |
| | spelers | | dribbel |
| | keepers | | boogbal |
| | kameleon | | goaltje zonder keeper |
| | trainer | | goaltje met keeper |

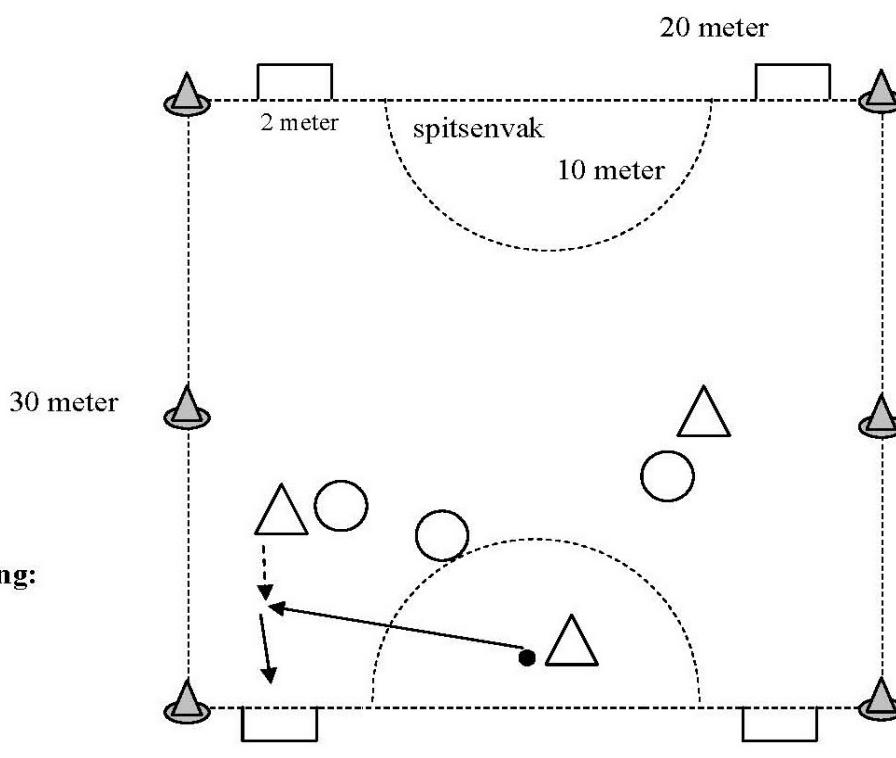
Trainingsvorm:	Partijspel C14
Doelstelling:	Verbeteren spits inspelen
Veldafmetingen:	20 x 30 meter
Aantal spelers:	6 – 14 spelers



Uitleg organisatie:

Er wordt per team één spits aangewezen. Alleen die speler mag met de bal in het spitsenvak komen.
De spits mag wel uit zijn vak komen om de bal op te halen of af te pakken.
Bij deze partijvorm mag er pas gescoord worden, na een voorzet uit het spitsenvak.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Goed inspelen.
Goed afronden.
Aansluiting.
Vragen om de bal.

Variatie:

Spits moet direct spelen (kaatsen).
Als oefening goed verloopt een vaste verdediger in het spitsenvak erbij zetten, zodat de spits los moet komen van de verdediger om de bal te kunnen kaatsen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper

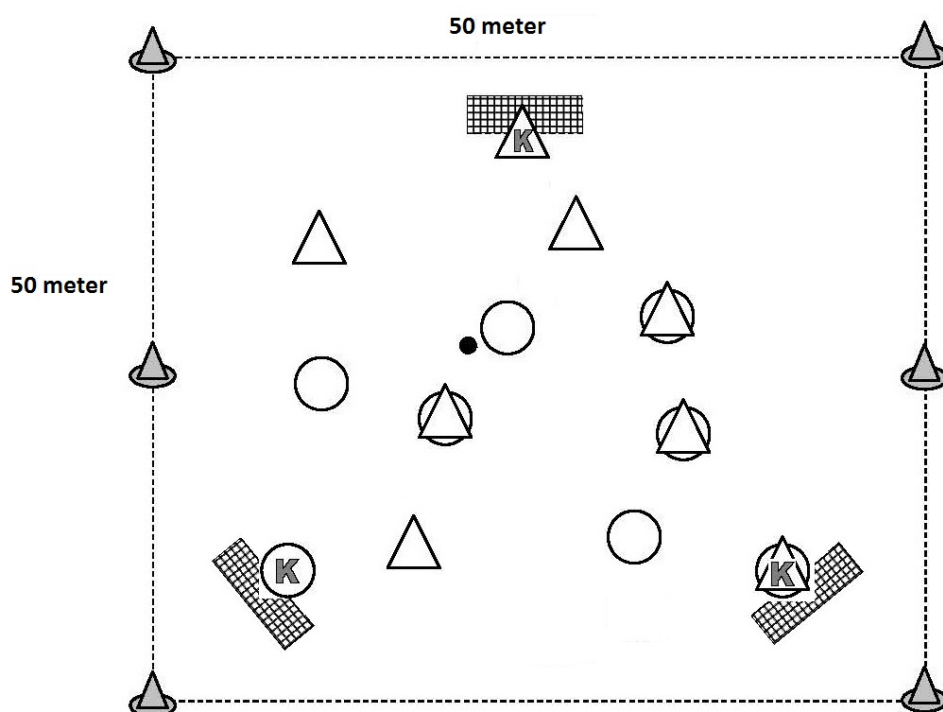
Trainingsvorm:	Partijspel C15
Doelstelling:	Verbeteren omschakeling
Veldafmetingen:	50 x 50 meter
Aantal spelers:	9 / 12 / 15 spelers



Uitleg organisatie:

Bij deze partijvorm zijn er drie teams met ieder een eigen, te verdedigen doel.
 Als team A aanvalt op het doel van team B, dan heeft team A team C als bondgenoot.
 Als team A (samen met team C) scoort tegen team B, dan krijgen team A en C een punt (1-0-1).
 De spelers dienen rekening te houden met de omschakeling van aanval naar verdediging.

Organisatie:



Aandachtspunten:

Goed inspelen.
 Bewegen zonder bal.
 Vragen om de bal.
 Zien waar de ruimte ligt.
 Als trainer zorgen dat er niet iedere keer bij hetzelfde team gescoord wordt.

Variatie:

Doorspelen achter de doelen.
 Partijspel zonder keepers

	pion		looptlijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goal tje zonder keeper
	trainer		goal tje met keeper

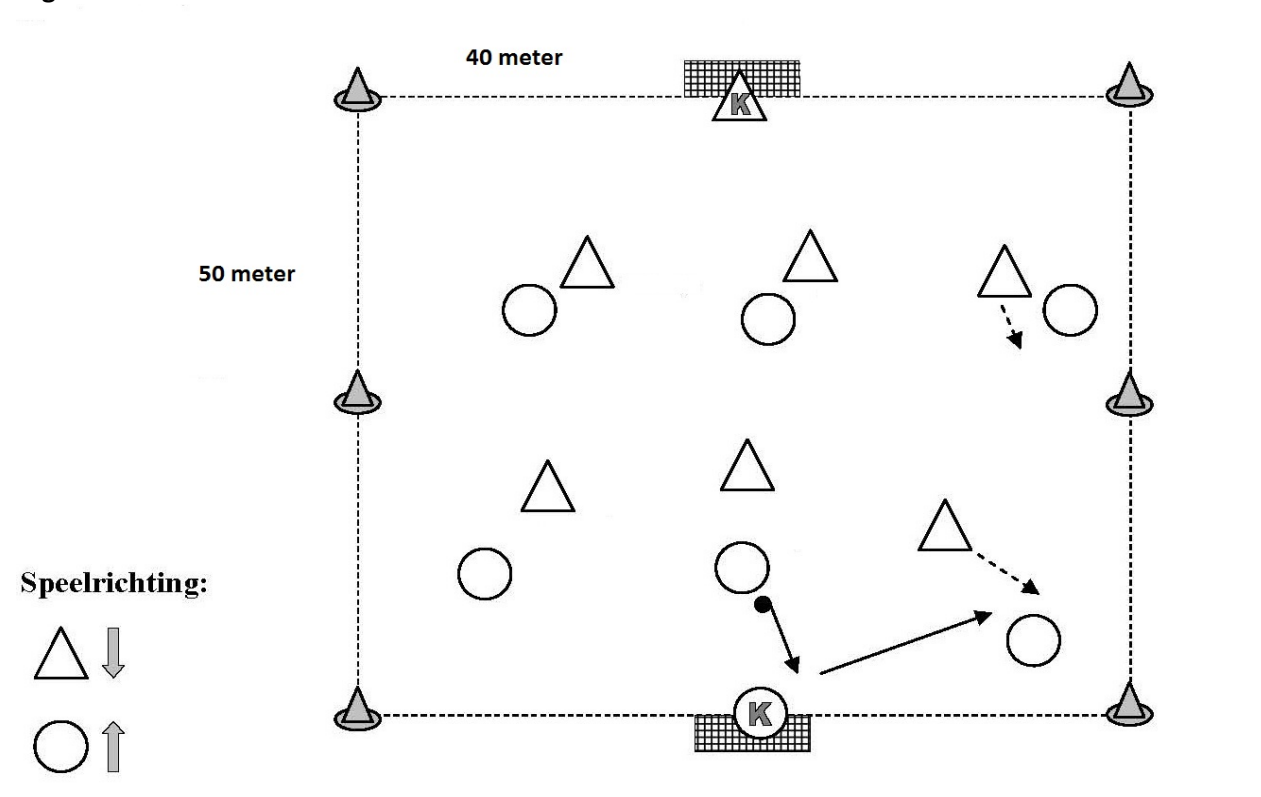
Trainingsvorm:	Partijspel C16
Doelstelling:	Verbeteren spelen op eigen positie
Veldafmetingen:	40 x 50 meter
Aantal spelers:	5:5 / 6:6 / 7:7



Uitleg organisatie:

Bij deze partijvorm spelen de spelers zoveel mogelijk op hun eigen positie (lees; de positie die ze innemen op wedstrijddagen).
 Standaard spelregels zijn van toepassing.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Goed inspelen.
- Bewegen zonder bal.
- Vragen van de bal.
- Zien waar de ruimte ligt.
- Omschakeling.
- Positiespel.
- Eigen positie.
- Goed afronden.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper