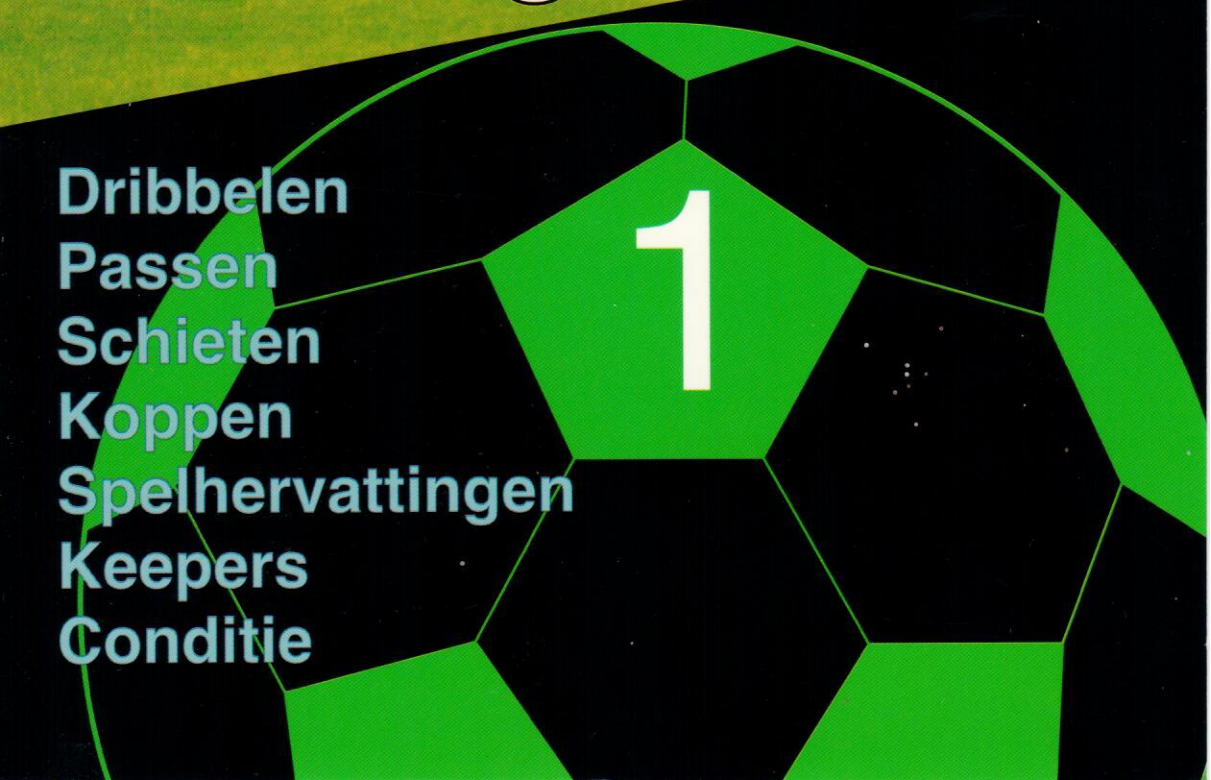


Voetbaltraining

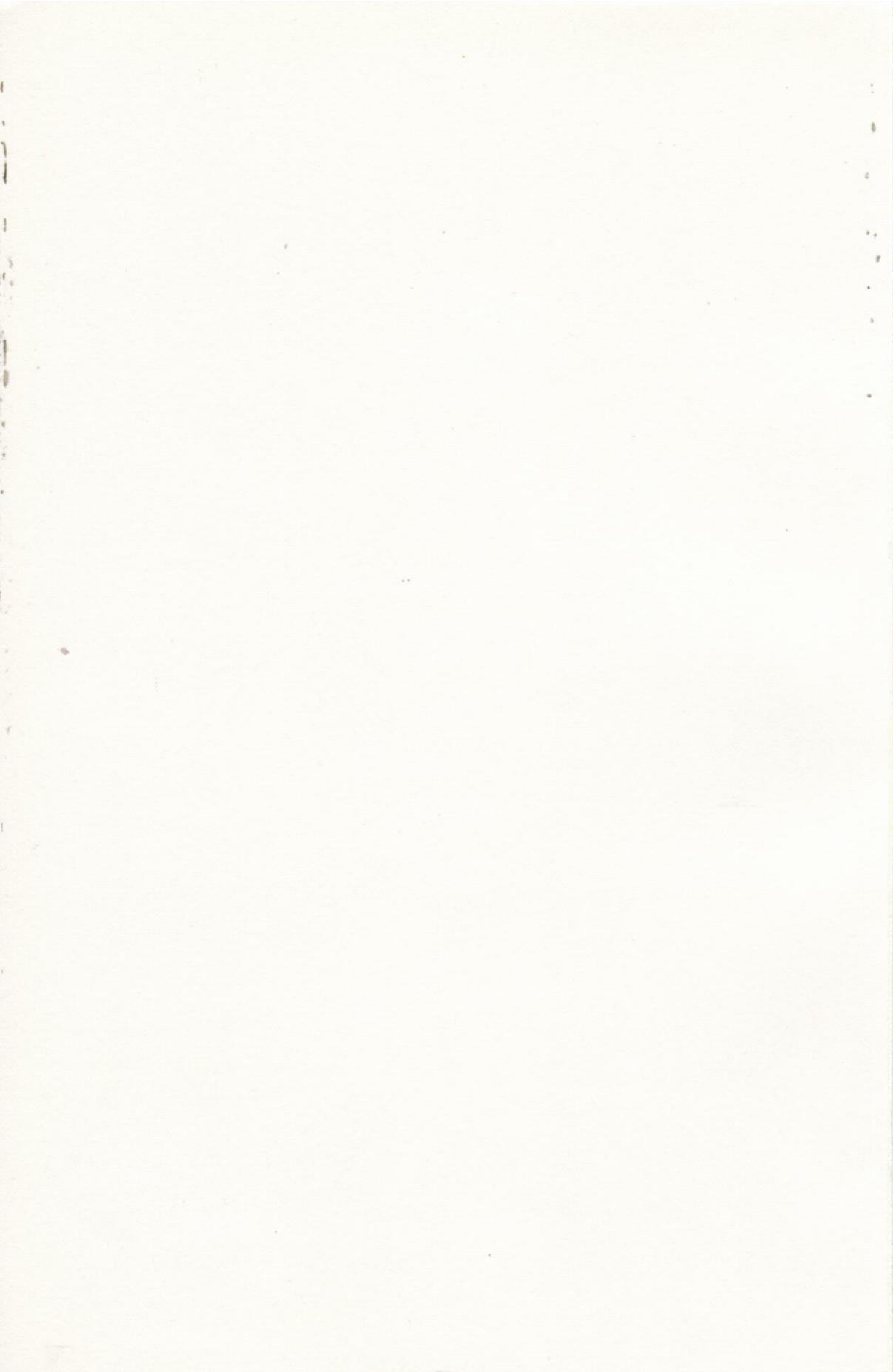


180 praktische oefeningen



Dribbelen
Passen
Schieten
Koppen
Spelhervattingen
Keepers
Conditie

1



Voetbaltraining

Deel 1

180

praktische
oefeningen

Uitgeverij Eisma Businessmedia bv

BROODCOORENS M.
Watermolenstraat 31
B. 9660 BRAKEL

Copyright © 1996, Uitgeverij Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Voetbaltraining deel 1/Tekst Top

Leeuwarden: Uitgeverij Eisma Businessmedia bv - III.-

ISBN 90-74252-52-4 NUGI 464

Deze uitgave is samengesteld door de redactie van 'De Voetbaltrainer', vaktijdschrift voor trainers, jeugdleiders, managers en docenten.

Uitgegeven door:	Uitgeverij Eisma Businessmedia bv Postbus 340 8901 BC Leeuwarden
1e druk:	december 1996
3e ongewijzigde druk:	september 2003
Projectcoördinatie:	Tekst Top, Nieuwstadt
Druk:	NECUM bv, Drachten

Inleiding

Dit voetbaltrainingsboek is een hulpmiddel om verantwoord trainingen samen te stellen. De verschillende spel- en oefenvormen zijn thematisch gerangschikt om snel de juiste oefeningen te kunnen vinden. Elke oefening is geïllustreerd met een vignet. De oefeningen zijn van een nummer voorzien.

Vanavond moet ik weer gaan trainen. Ik heb nog geen idee welke oefenvormen ik zal gebruiken voor deze training. Na de laatste wedstrijd is het eigenlijk wel duidelijk welke tekortkomingen de ploeg heeft. Ook al hebben we gewonnen, er werden met name voorin te veel kansen verprutst. Ook het middenveld had te veel balverlies en als onze tegenstander wat pienterder had gespeeld, dan hadden we ongetwijfeld een aantal doelpunten moeten incasseren. Ergens mankeerde er toch wat aan. Misschien moet ik de trainingsvormen van de afgelopen weken nog eens variëren. Met meer weerstand oefenen. Specifieker op de wedstrijdssituatie afstemmen. Meer differentiëren. Welke spelers hebben meer zelfvertrouwen nodig? Welke spelers hebben nog conditionele tekortkomingen? Waarop moet ik de komende weken specifiek trainen in verband met onze komende tegenstanders?

Al met al veel vragen en er zijn veel antwoorden mogelijk. Naast deze aandachtspunten heb je oefenvormen nodig om de training te kunnen samenstellen. Dit voetbaltrainingsboek lost niet alle problemen op, maar is wel een hulpmiddel om de training samen te stellen.

We weten dat de wedstrijd zelf de mogelijkheid biedt om hieruit talrijke oefenvormen te creëren, toch blijft het handig als je kunt beschikken over een voetbaltrainingsboek waarin praktijkgerichte wedstrijd-, spel- en oefenvormen terug te vinden zijn. Bij de samenstelling van de training blijft het belangrijk om de juiste oefenvormen te kiezen.

Vooraf is een wedstrijdanalyse noodzakelijk. Het voetbaltrainingsboek is zinvol te gebruiken wanneer men eerst een intensieve analyse van de wedstrijd toepast. Tijdens een wedstrijd valt er voor een trainer een heleboel waar te nemen, meestal letten we er echter vooral op dat de spelers de gegeven opdrachten uitvoeren en zijn we ook zelf gespitst op het resultaat. Na enkele uren en zeker na verloop van een aantal dagen zijn we de meeste indrukken al weer kwijt. We kunnen ons dan geen realistisch beeld meer vormen van de opeenvolgende fasen in de wedstrijd. Als we gewonnen hebben is kennelijk alles goed gedaan; hebben we verloren dan zoeken we naar de spelmomenten die het verlies duidelijk veroorzaakt hebben. In beide gevallen is er sprake van een eenzijdige benadering van de wedstrijd. Het zou beter zijn om van elke wedstrijd de goede en minder goede momenten te noteren, teneinde de sterke punten te behouden en de zwakke te verbeteren.

Het uitgangspunt blijft altijd de speler. Zijn technische ontwikkeling en tactisch inzicht bepalen welke oefeningen voor hem geschikt zijn. Bij elke oefening vindt u een tekening of afbeelding van de juiste bewegingsuitvoering. Verder staat het doel van de oefening aangegeven, de organisatie en de aanwijzingen, die men eventueel kan geven bij de oefeningen. Tot slot een aantal variatiemogelijkheden.

Stappenplan bij het gebruik van dit voetbaltrainingsboek

1. Analyse

Welke zijn de zwakke en sterke punten van de ploeg?

In welke fase van het trainingsproces zitten we?

Wat hebben we tot nu toe aan de zwakke punten gedaan?

2. Doelen-themakeuze

Wat kunnen we in één training bereiken?

Welk thema besteden we aandacht aan op de training?

3. Planning van de training

Met welke methodische aspecten moet ik rekening houden?

Hoe doseer ik de belasting?

Welke oefen- of spelvormen zal ik kiezen?

4. Realisatie van de training

Moeten bepaalde oefeningen langer of intensiever uitgevoerd worden?

Treedt het gewenste oefeneffect op?

Leiden de correcties en aanwijzingen tot de gewenste uitvoeringswijze?

5. Evaluatie van de training

Is alles volgens plan verlopen?

Waren de spelers gemotiveerd?

Hebben de spelers iets geleerd?

Inhoudsopgave



Dribbelen

1 - 19



Passen

20 - 54



Schieten

55 - 77



Koppen

78 - 86



Spelhervattingen

87 - 91



Keepers

92 - 126



Conditie

127 - 180

Legenda

		spelers (aanvaller/verdediger)
		neutrale speler of trainer
		keeper
		speler aan de bal
		balweg
		loopweg
		boogbal
		paaltje
		dribbelen
		pion

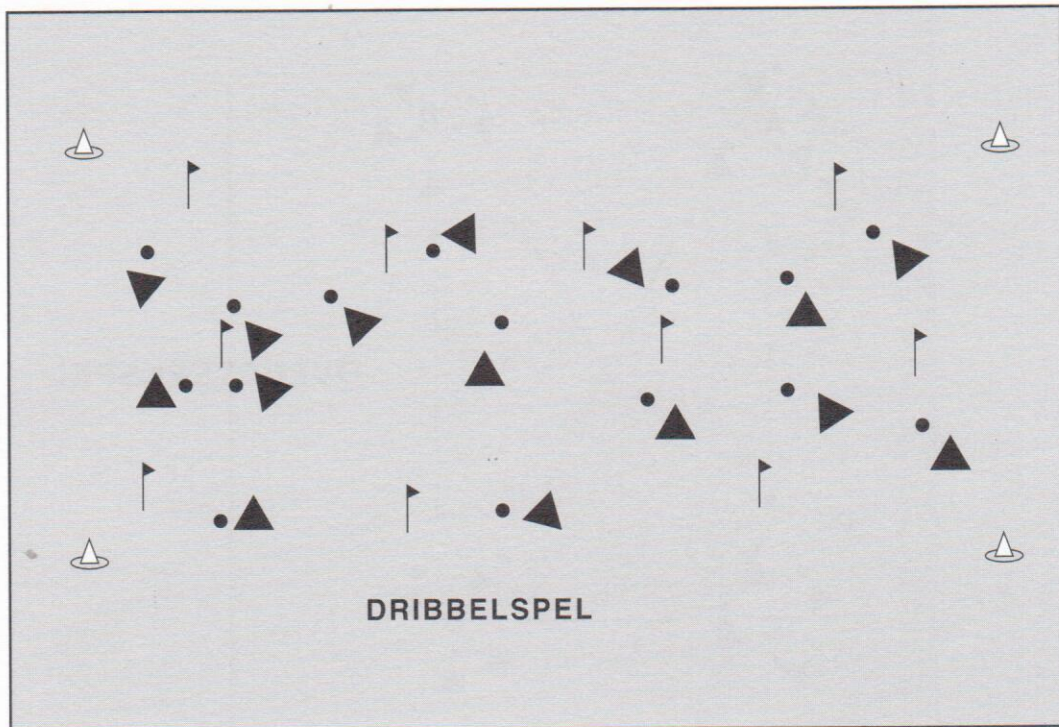


DRIBBELEN

1

BEDOELING:

- het leren dribbelen met de bal in spelvorm



ORGANISATIE:

- veld: 20 bij 50 meter (tussen de twee strafschoopgebieden)
- aantal spelers: 10 tot 20
- elke speler een bal
- 5 tot 10 paaltjes of pionnen

AANWIJZINGEN:

- de spelers dribbelen in de afgezette ruimte
- op fluitsignaal proberen ze zo snel mogelijk, met de bal aan de voet, een vrije paal te bereiken
- controle houden over de bal
- elke speler die het eerst bij een paal is krijgt een punt
- de spelers mogen niet rondom een paal blijven dribbelen

VARIATIES:

- aantal palen verminderen
- wedstrijdvorm: wie heeft het eerst drie punten

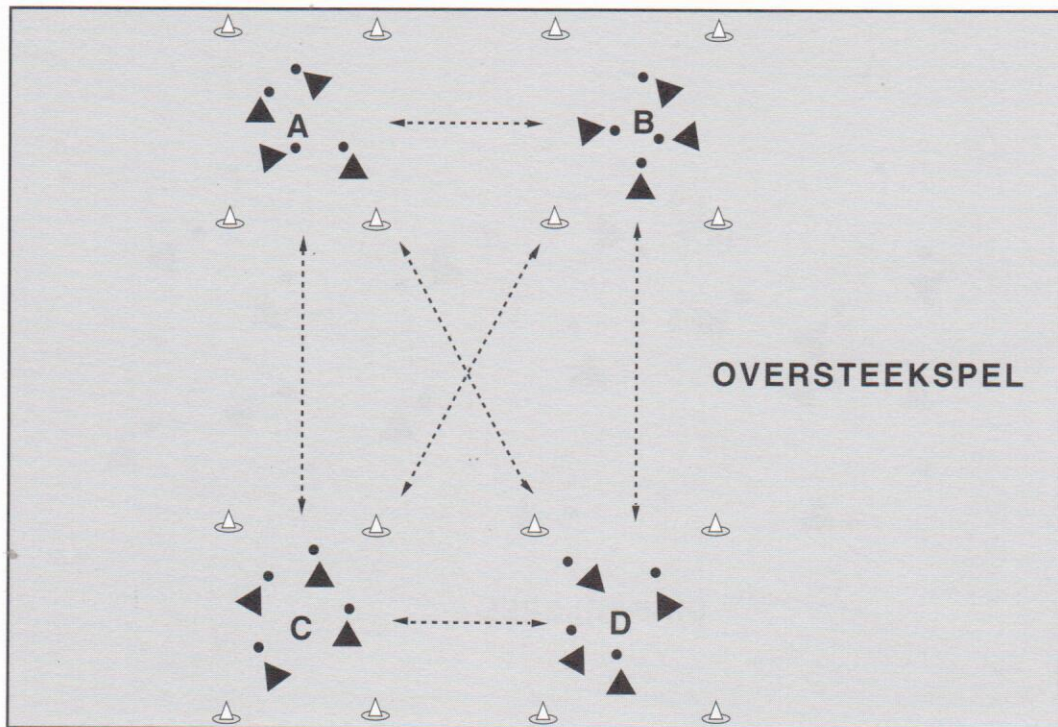


DRIBBELEN

2

BEDOELING:

- leren dribbelen met weerstand
- leren versnellen met de bal zonder controle te verliezen
- leren ontwijken van tegemoetkomende spelers



ORGANISATIE:

- half speelveld
- in de hoeken 4 ruimten afbakenen van 15 bij 15 meter
- 12 tot 20 spelers; spelers verdelen in 4 groepen (A, B, C, D) over de 4 afgebakende ruimten
- elke speler een bal

AANWIJZINGEN:

- elke speler dribbelt met de bal in eigen vierkant
- op fluitsignaal met de bal oversteken naar een ander vierkant (van te voren aangeven naar welk vierkant ze moeten; oversteken in de lengte, de breedte of diagonaal)
- controle houden over de bal in hoog tempo; versnellen

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: welk viertal is het eerst in het andere vierkant?
- series afwisselen met een partijvorm (bijv. 4 tegen 4)

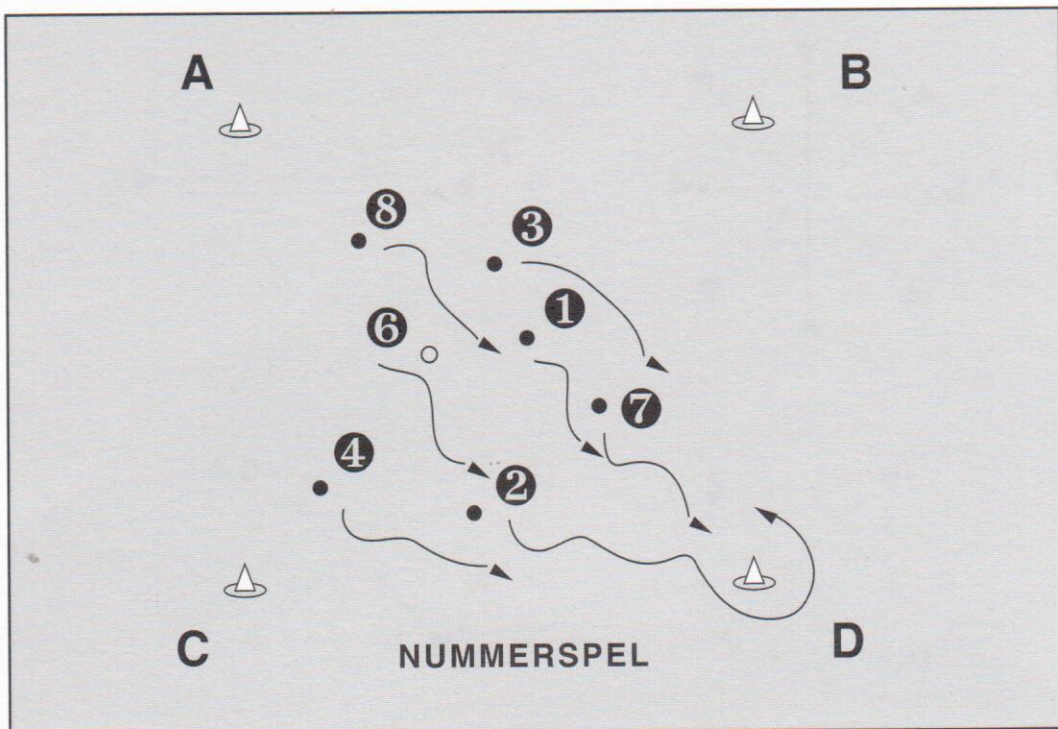


DRIBBELEN

3

BEDOELING:

- leren dribbelen in een spelvorm
- leren snel te reageren
- leren versnellen met de bal zonder controle te verliezen



ORGANISATIE:

- vierkant 20 bij 20 meter; pionnen op de hoekpunten
- 8 tot 10 spelers
- elke speler krijgt een nummer
- elke speler een bal

AANWIJZINGEN:

- de trainer roept een nummer
- de speler met dit nummer dribbelt zo snel mogelijk om een pion op één van de hoekpunten en komt terug in het vierkant
- de andere spelers reageren snel en volgen deze speler
- snel van richting veranderen door de bal te kappen

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: degene die het laatst in het vierkant terug is krijgt een strafpunt
- accent op het uithoudingsvermogen door het inlassen van steeds korter herstelpauzes
- series afwisselen met een partijvorm

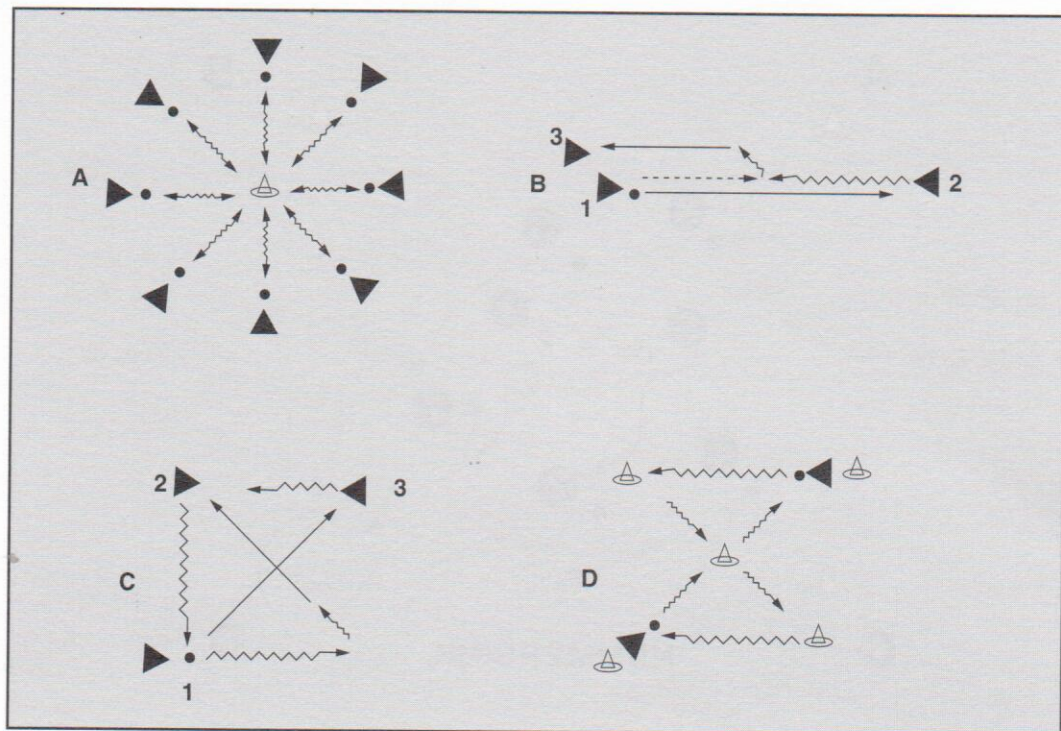


DRIBBELEN

4

BEDOELING:

- leren dribbelen, kappen en draaien met de bal
- leren passen vanuit een dribbel



ORGANISATIE:

- A.: 3 tot 8 spelers - elke speler een bal - één centrale pion
- spelers staan in cirkel om de pion, dribbelen naar de pion, kappen de bal en dribbelen terug
- B: 3 spelers - 1 bal
- speler 1 geeft pass op speler 2 en loopt zijn pass achterna
- speler 2 ontvangt, passeert speler 1 en geeft pass op speler 3
- speler 1 neemt plaats van 2 over
- speler 2 neemt plaats van 3 over
- speler 3 geeft pass op speler 1 en loopt zijn pass achterna
- C: 3 spelers - 1 bal - vierkant 15 bij 15 meter
- speler 1 dribbelt, kapt en geeft diagonaal- pass aan speler 2
- speler 2 dribbelt, kapt en geeft diagonaal- pass aan speler 3
- speler 3 dribbelt, kapt en geeft diagonaal- pass aan speler 1
- D: 4 tot 8 spelers - elke speler een bal - vierkant 15 bij 15 meter
- één centrale pion - dribbelen in driehoek: van hoekpunt naar centrale pion, dan naar ander hoekpunt

AANWIJZINGEN:

- op verschillende manieren kappen
- op hoge snelheid dribbelen
- na elk onderdeel doordraaien naar volgende onderdeel

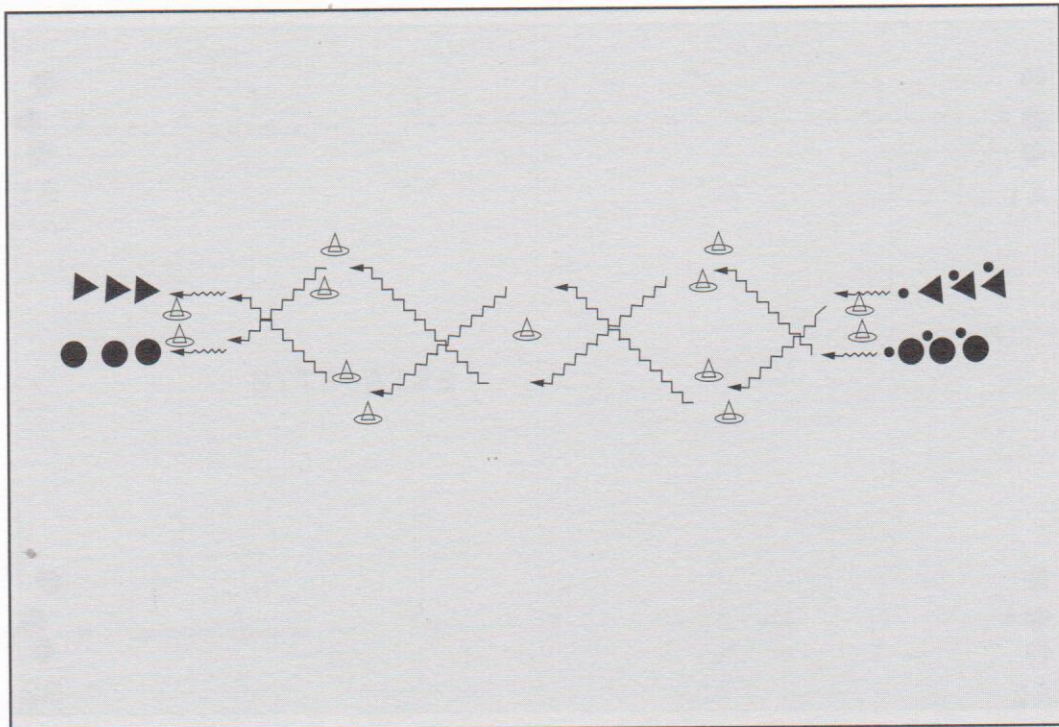


DRIBBELEN

5

BEDOELING:

- leren dribbelen in een hoog tempo



ORGANISATIE:

- 10 tot 12 spelers
- veld: 20 bij 40 meter
- oefening per tweetal; per speler een bal
- tweetallen starten tegelijk, op teken van de trainer
- dribbel tussen paaltjes/pionnen en over de finishlijn
- degene die het eerst de finishlijn passeert is winnaar en sluit achter de groep aan

AANWIJZINGEN:

- volg de kortste weg
- houdt bij het kruisen de tegenstander in de gaten
- controle over de bal

VARIATIES:

- starten met een halve draai
- volgen van een andere route
- eindigen met een pass over de finishlijn

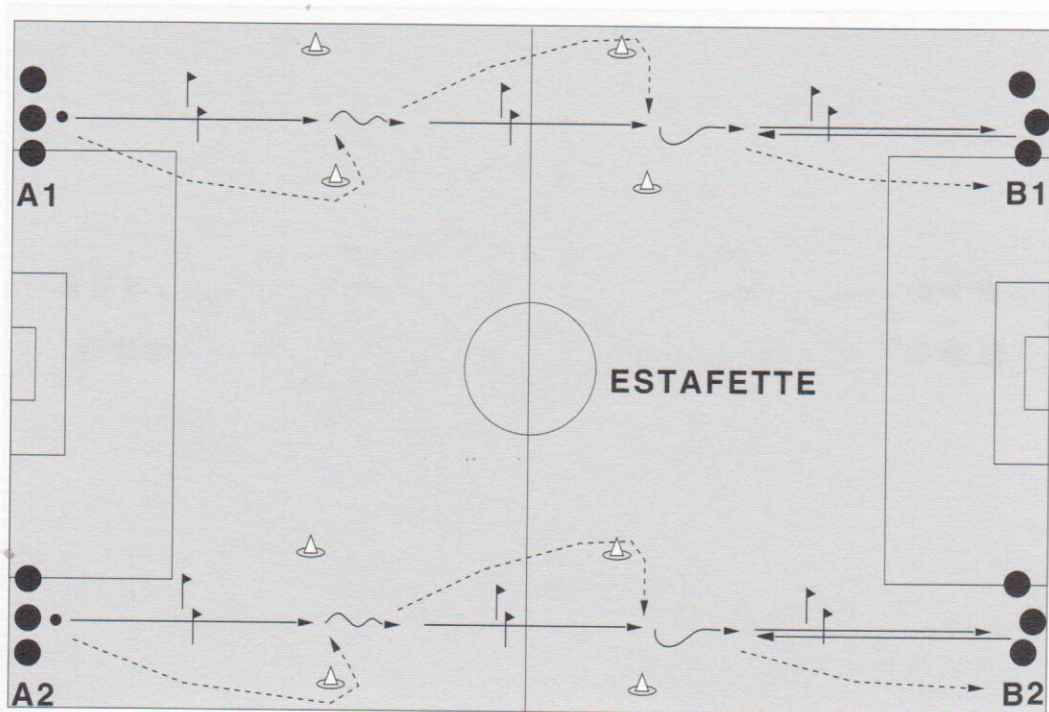


DRIBBELEN

6

BEDOELING:

- leren dribbelen en passen in een hoog tempo
- verbeteren van het snelheidsduidingsvermogen



ORGANISATIE:

- 4 groepen van 3 tot 6 spelers (A1, B1 en A2, B2)
- A1 werkt samen met B1; A2 werkt samen met B2
- estafette- vorm tussen twee groepen
- één speler van A1 en A2 passen de bal tussen paaltjes en sprinten om de pion om de eigen bal weer te ontvangen. Bal aannemen, doordraaien en tussen de volgende paaltjes passen. Sprinten om volgende pion, bal aannemen en tussen de paaltjes passen naar speler van groep B.

AANWIJZINGEN:

- groep B mag pas starten als de bal de lijn gepasseerd is
- concentreren op de pass

VARIATIES:

- individuele wedstrijd tussen twee spelers van A1 en A2 en tussen twee spelers van B1 en B2: welke bal is het eerst aan de overkant?
- afstand tussen de palen variëren.

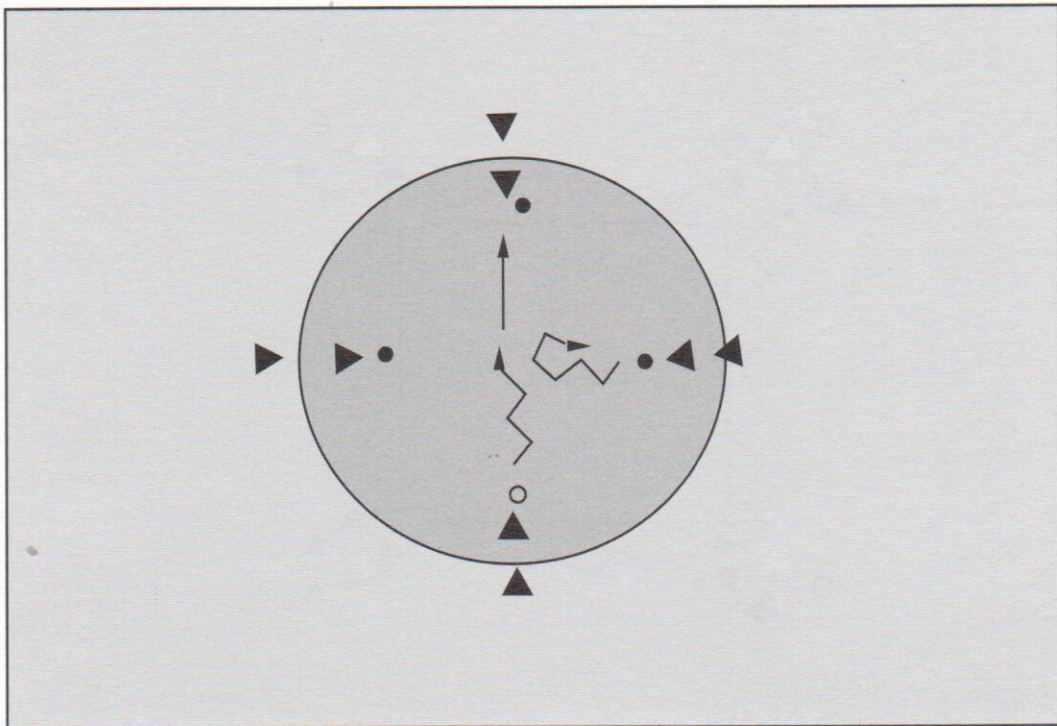


DRIBBELEN

7

BEDOELING:

- leren dribbelen, kappen en passen van de bal



ORGANISATIE:

- 8 spelers, opstellen in cirkel
- formeren tweetallen; elk twee een bal

AANWIJZINGEN:

- dribbelen van de rand van de cirkel naar het midden
- in het midden kappen en terug dribbelen
- balovername tweede speler
- links en rechts oefenen
- verschillende manieren van kappen oefenen

VARIATIES:

- vanuit dribbel de bal passen naar tweetal aan de overzijde
- na het kappen de bal passen op de tweede speler
- afwisselen met kracht- en vaardigheidsoefeningen

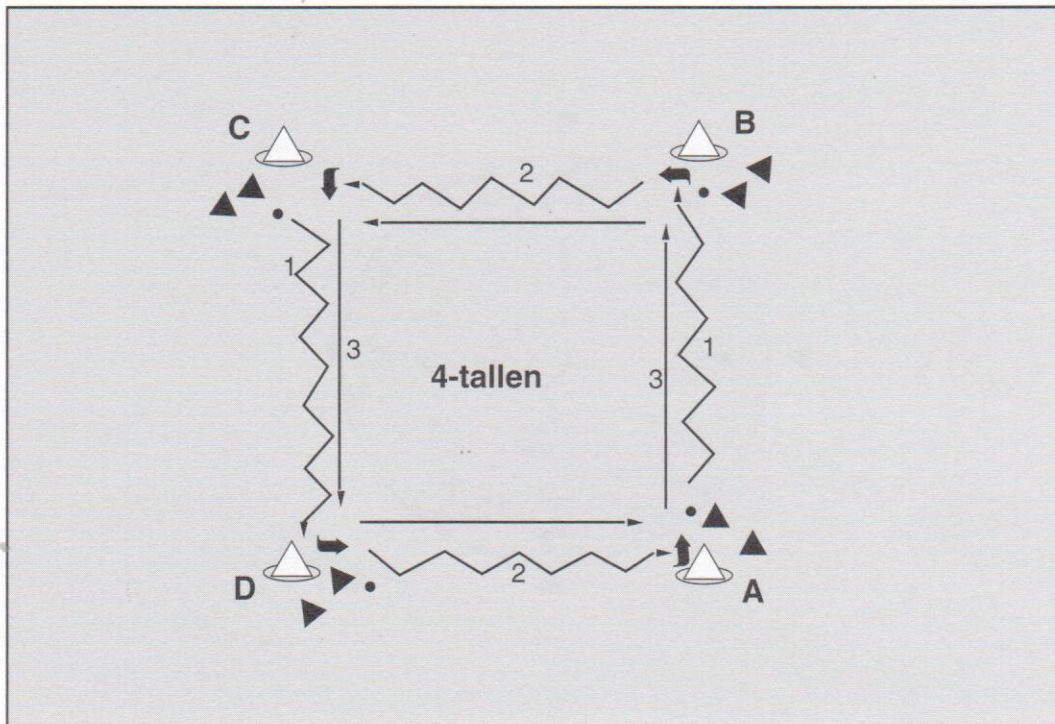


DRIBBELEN

8

BEDOELING:

- leren kappen en draaien en passen vanuit de beweging



ORGANISATIE:

- 8 spelers
- vierkant 20 bij 20 meter
- twee spelers per hoekpunt
- elk tweetal een bal

AANWIJZINGEN:

- spelers 1 bij A en C dribbelen, kappen bij resp. B en D de bal en passen naar de volgende pion. Spelers 1 bij B en D doen hetzelfde. Daarna zijn spelers 2 aan de beurt

VARIATIES:

- kappen op verschillende manieren
- links- en rechtsom
- series afwisselen met partijvorm

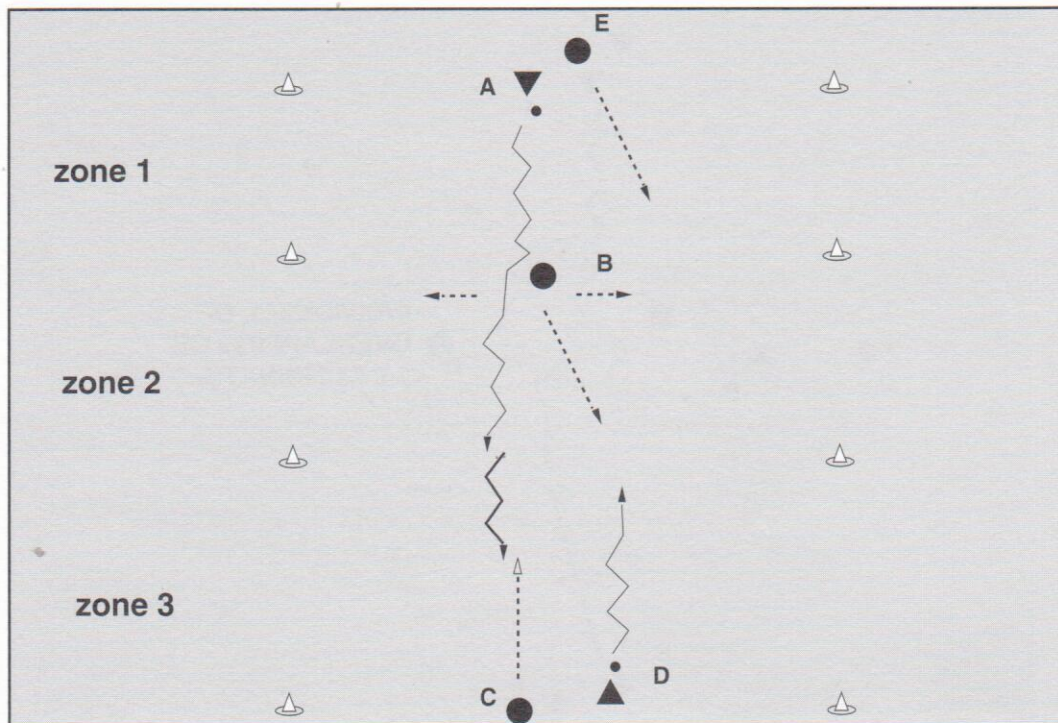


DRIBBELEN

9

BEDOELING:

- leren passeren van een tegenstander
- leren winnen van een duel
- leren verdedigen in een zone



ORGANISATIE:

- 3 zones van 10 bij 20 meter
- 5 spelers
- speler A en D beginnen met de bal

AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt vanuit zone 1 naar zone 2. In zone 2 probeert hij speler B te passeren en door te komen in zone 3. In zone 3 probeert hij speler C uit te spelen en de achterlijn te halen
- speler C komt in actie als A het duel van B gewonnen heeft
- speler D komt in actie als A het duel van B gewonnen heeft;
- D probeert vanuit zone 3 de achterlijn van zone 1 te halen door B (in zone 2) en E (in zone 1) uit te spelen
- versnellen na de passeeractie

VARIATIES:

- bij balverlies word je verdediger
- verdediger wisselen na een aantal gewonnen duels

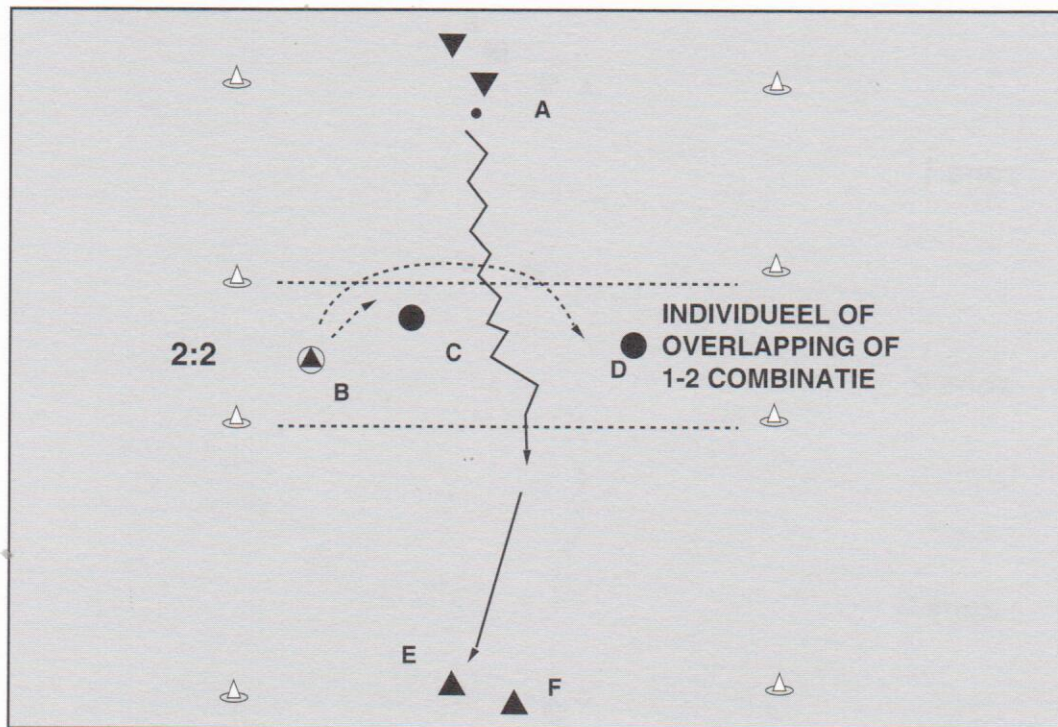


DRIBBELEN

10

BEDOELING:

- leren winnen van het duel 2 tegen 2 door samenspel of individuele actie



ORGANISATIE:

- veld 20 bij 40 meter, met in het midden een zone van 15 bij 20 meter
- 7 tot 10 spelers

AANWIJZINGEN:

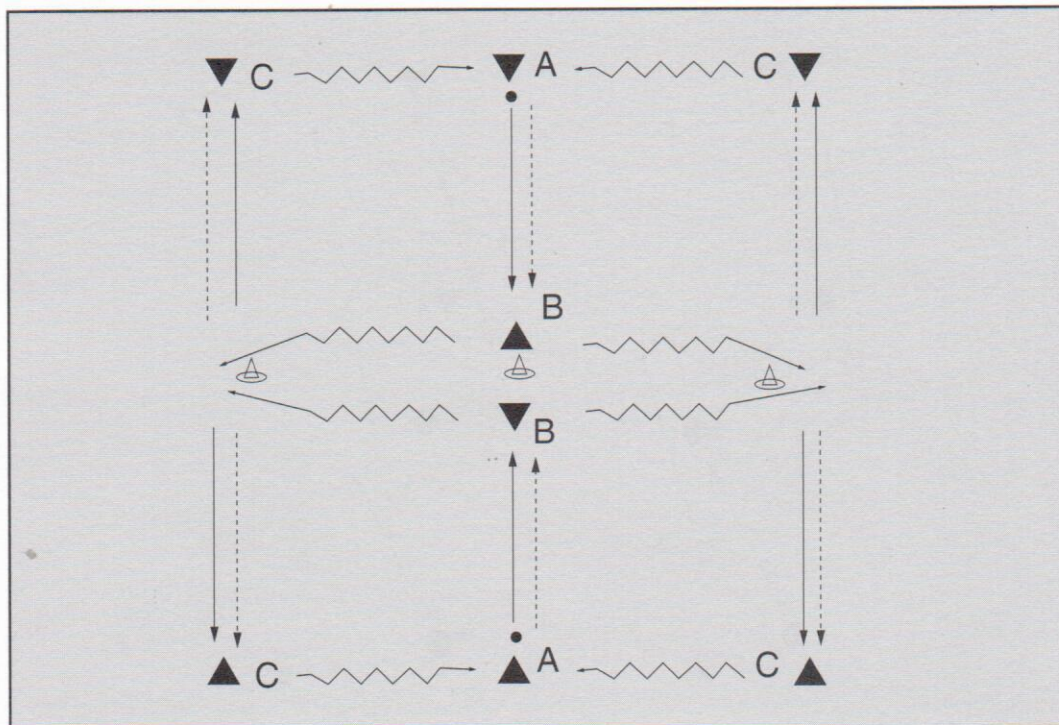
- speler A dribbelt vanaf de achterlijn in de zone en probeert daar met medespeler B de spelers C en D uit te spelen
- na gewonnen duel speler E aanspelen
- speler A of B neemt de plaats in van speler E. De andere speler blijft in de zone

VARIATIES:

- verdedigers wisselen na een gewonnen duel
- verdedigers wisselen na een aantal gewonnen duels

**BEDOELING:**

- het leren controleren van de bal met een (denkbeeldige) speler in de rug

**ORGANISATIE:**

- 8 spelers
- omgangsvorm in vierkant: passen, dribbelen, passen, dribbelen

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt op speler B en loopt zijn pass achterna
- speler B staat met de rug naar een pion (denkbeeldige verdediger), neemt de bal aan en neemt hem zijwaarts mee
- bij de volgende pion passt speler B op speler C
- speler C dribbelt de bal naar de uitgangspositie van speler A
- stimuleer het maken van een vooractie van speler B
- lichaam houden tussen pion en bal

VARIATIES:

- een verdediger in plaats van de centrale pion

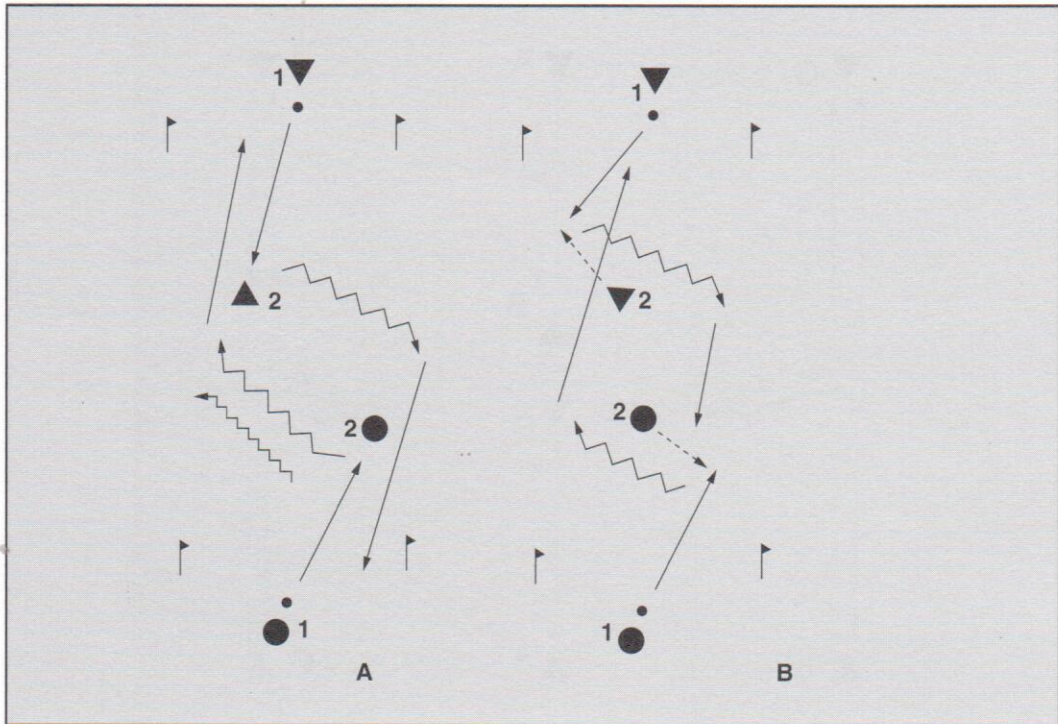


DRIBBELEN

12

BEDOELING:

- leren aannemen, wegdraaien en passen van de bal in een hoog tempo



ORGANISATIE:

- veld 15 bij 25 meter
- 4 spelers

AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 aan
- speler 2 neemt de bal aan, draait door en speelt door op speler aan de overzijde

VARIATIES:

- bal links en rechts aannemen met de binnenkant en buitenkant
- speler 2 moet zich eerst aanbieden (situatie B)
- wedstrijdvorm: welke speler 2 geeft de meeste passes aan de spelers 1 in één minuut?

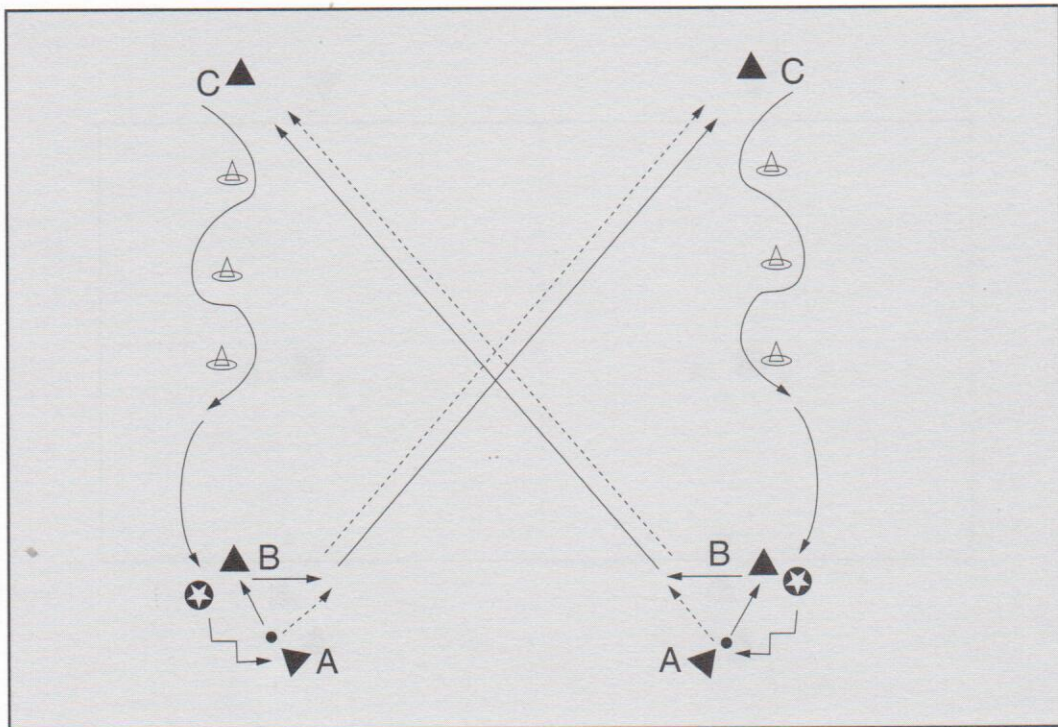


DRIBBELEN

13

BEDOELING:

- leren van de lange pass over de grond en door de lucht
- leren van passeerbewegingen



ORGANISATIE:

- 6 spelers en 2 keepers
- veld 40 bij 40 meter

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt speler B aan en krijgt de bal terug
- A geeft een diagonaal-pass op speler C en neemt de positie van C in- C slalomt tussen de pionnen door en maakt voor elke pion een schijnbeweging
- na de laatste pion geeft C een pass op de keeper en neemt de plaats in van speler B
- B krijgt de bal van de keeper en gaat een 1-2 combinatie met C aan

VARIATIES:

- passen met links en rechts

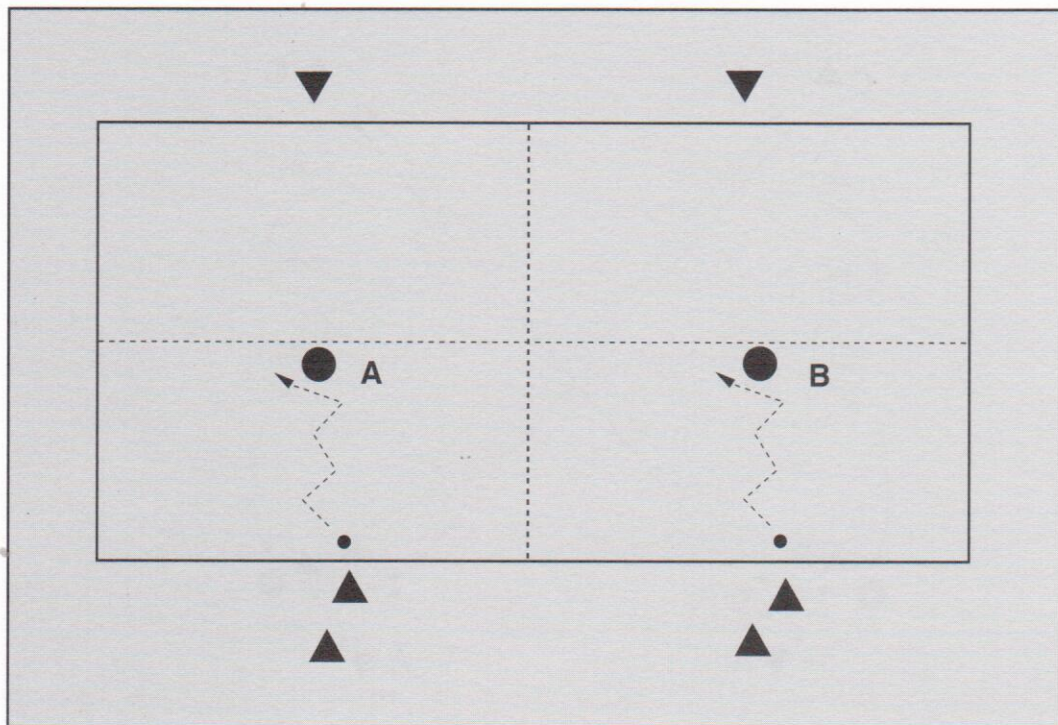


DRIBBELEN

14

BEDOELING:

- leren passeren
- leren verdedigen van een zone
- aangaan duel 1 tegen 1



ORGANISATIE:

- 4 spelers per vak
- verdedigers A en B verdedigen de middellijn

AANWIJZINGEN:

- aanvallers dribbelen vanaf de achterlijn richting middellijn en proberen de verdedigers te passeren
- lukt dat, dan passen ze door op een medespeler aan de overkant en lopen hun pass achterna
- A en B mogen niet over de middellijn verdedigen
- als A en B de bal veroveren wordt er gewisseld

VARIATIES:

- de breedte van het speelveld verkleinen
- na passeeractie passen op een doeltje

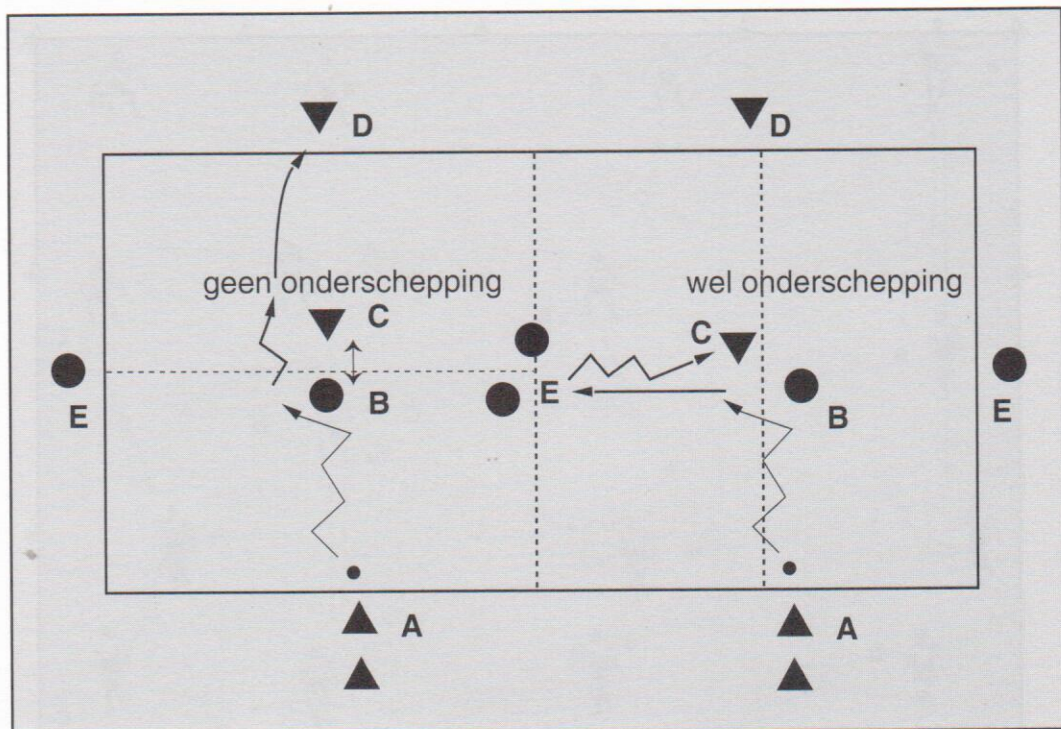


DRIBBELEN

15

BEDOELING:

- leren passeren
- leren veroveren van de bal



ORGANISATIE:

- vaste drietallen
- speler A probeert speler B te passeren en de bal naar speler D te passen
- speler B probeert de bal te onderscheppen
- lukt het speler B de bal te onderscheppen, dan gaat de oefening in de andere richting verder en wordt speler C verdediger

AANWIJZINGEN:

- de verdedigers moeten naar de bal blijven kijken
- de aanvallers moeten actie ondernemen

VARIATIES:

- de breedte van het veld verkleinen

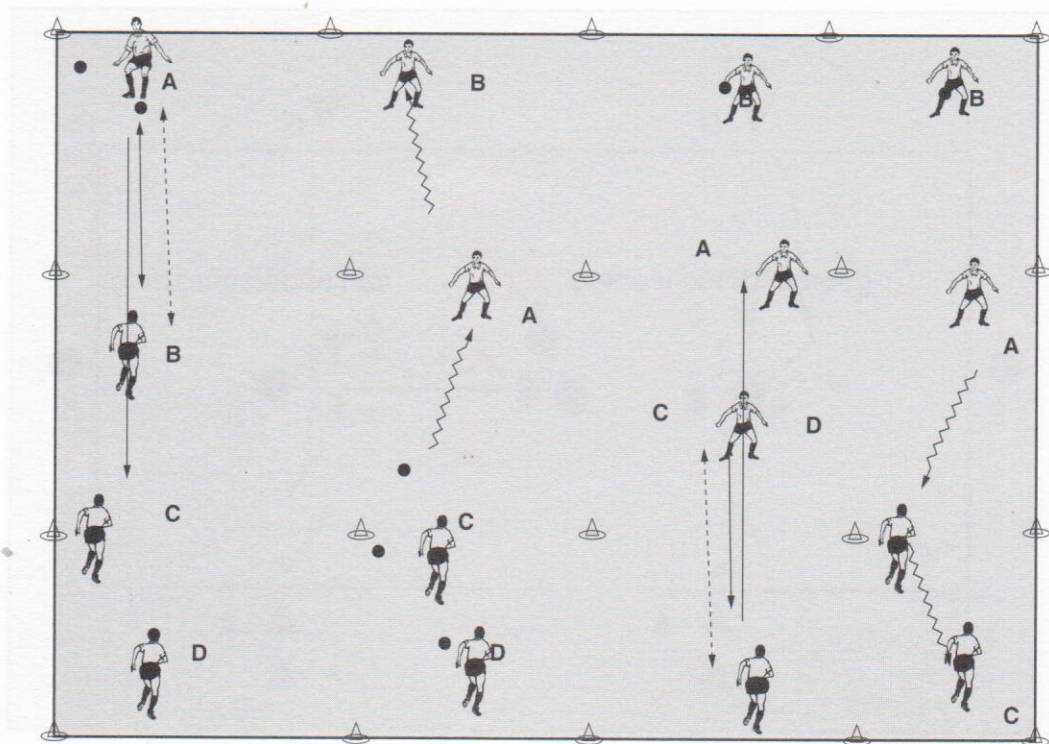


DRIBBELEN

16

BEDOELING:

- het verbeteren van het passeren
- het leren uitspelen van de tegenstander



ORGANISATIE:

- per viertal twee ballen

Oefening 1

- speler A passt de bal op speler B
- speler B passt terug op speler A en neemt zijn positie over
- speler A passt op speler C

Oefening 2

- speler C passeert speler A
- speler C passeert daarna speler B

Oefening 3

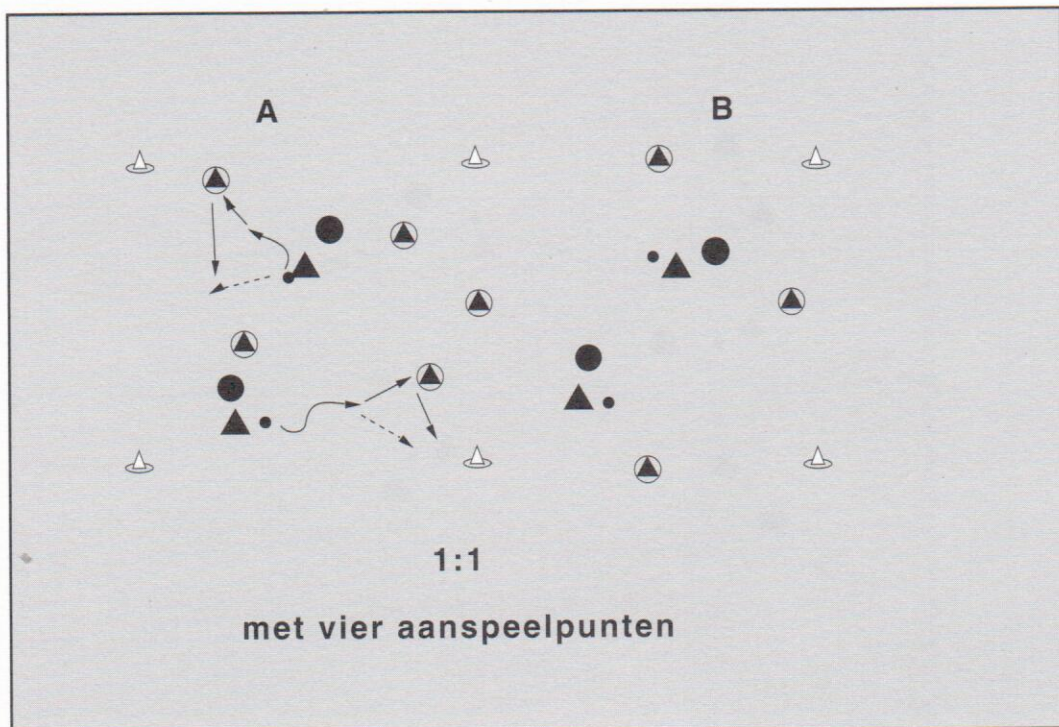
- speler D passt op speler C
- idem zoals bij oefening 1

AANWIJZINGEN:

- maak gebruik van verschillende technieken zoals
- afdraaien met de buitenkant van de voet
- afdraaien onder de voetzool
- kappen van de bal

**BEDOELING:**

- leren duel 1 tegen 1; afschermen, passeren, kappen van de bal

**ORGANISATIE:**

- twee veldjes van 20 bij 20 meter (A en B)
- per veldje: 4 kaatsers, 2 aanvallers, 2 verdedigers

AANWIJZINGEN:

- de twee aanvallers spelen 1 tegen 1 tegen de twee verdedigers
- de overige 4 spelers fungeren als kaatsers voor de balbezitters- de kaatsers moeten direct kaatsen en mogen zich vrij in het vak bewegen

VARIATIES:

- kaatsers mogen aannemen-spelen - kaatsers aan de zijkanten
- kaatsers mogen ook elkaar aanspelen - wisselen bij balverlies
- i.p.v. 1 tegen 1 overgaan in 2 tegen 2 (kaatsers dan aan de zijkanten houden)
- wedstrijdvorm: hoeveel kaatsen maak je in een minuut?
- wedstrijdvorm: hoe vaak lijd je balverlies in een minuut?

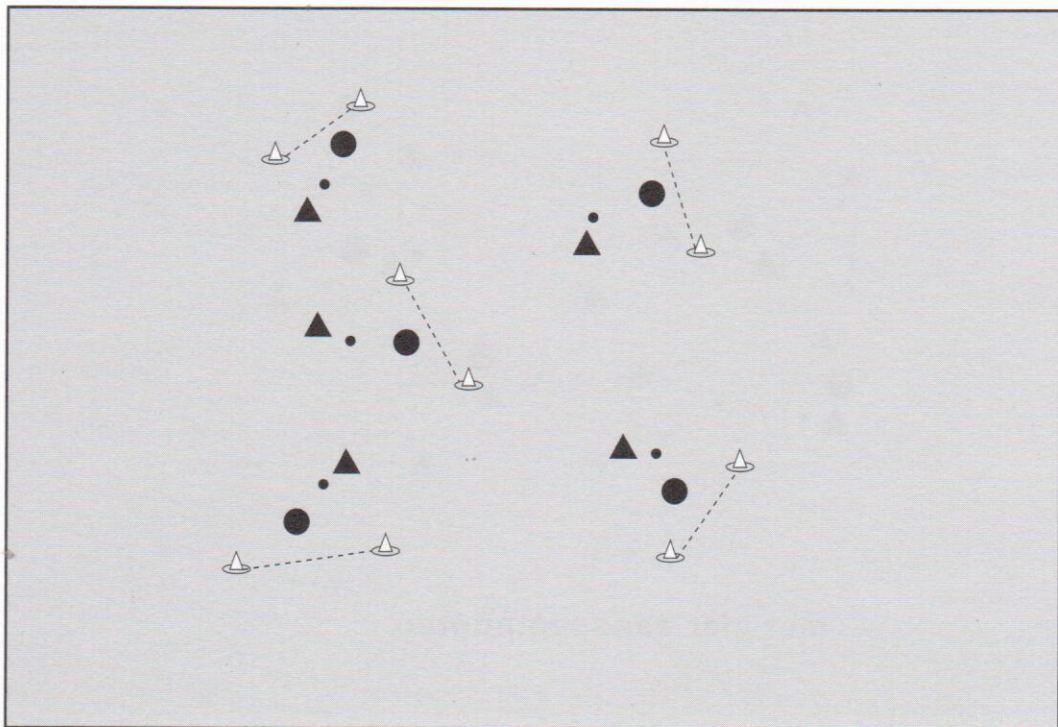


DRIBBELEN

18

BEDOELING:

- duel 1 tegen 1
- leren passeren (schijnbewegingen, versnellen) en bal afpakken (kijken naar de bal, tackelen)



ORGANISATIE:

- tweetallen formeren; tweetal speelt tegen elkaar 1 tegen 1
- per tweetal een bal
- per tweetal een denkbeeldige lijn tussen 2 pionnen (afstand tussen pionnen 5 meter)

AANWIJZINGEN:

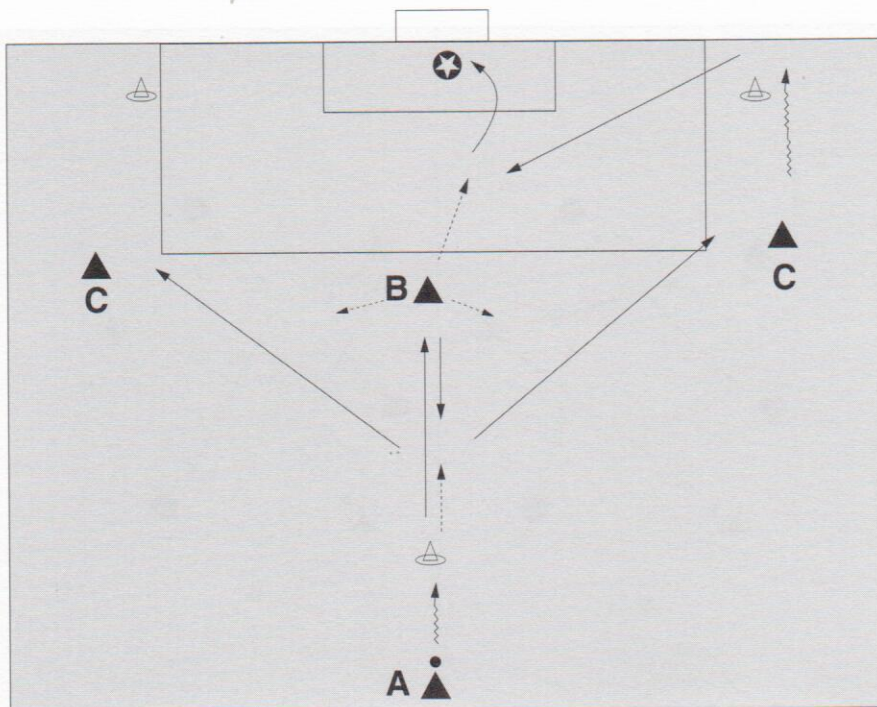
- de balbezitter probeert de bal tussen de twee pionnen te dribbelen. De verdediger probeert dat te verhinderen
- verovert de verdediger de bal dan wordt hij aanvaller
- elke dribbel over de lijn is een punt

VARIATIES:

- afstand tussen de pionnen verkleinen

**BEDOELING:**

- leren van schijnbewegingen en het uit de dekking komen
- leren van passen

**ORGANISATIE:**

- minimaal 6 spelers
- een groot doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

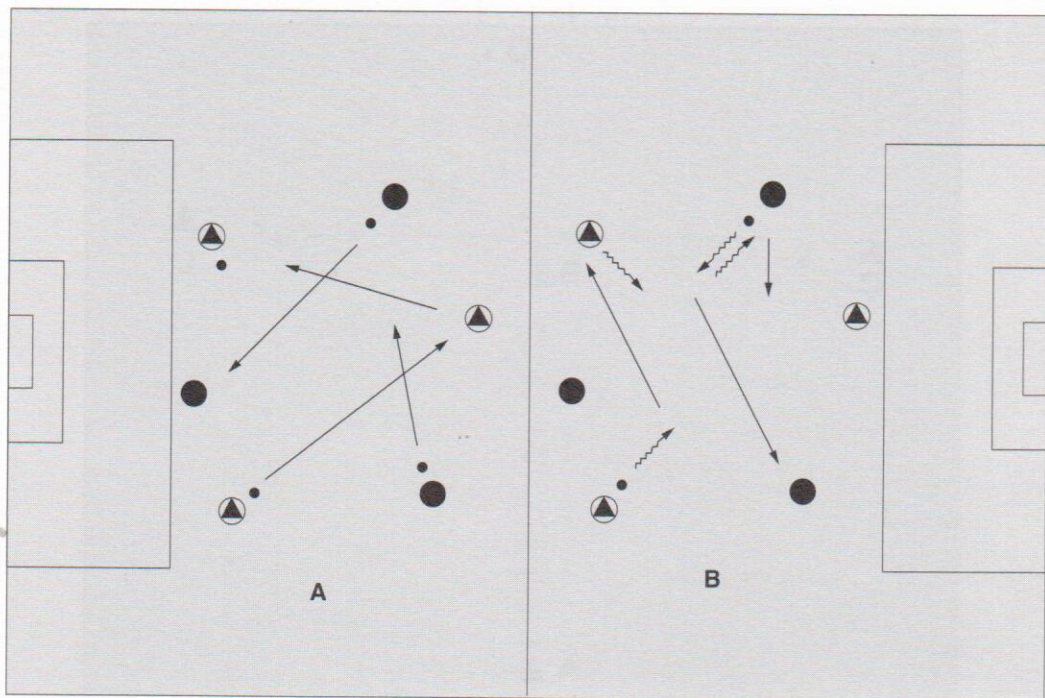
- speler A dribbelt en passeert de pion met een schijnbeweging
- speler B biedt zich aan, ontvangt de bal van A en kaatst terug op A
- A speelt de bal diep over de vleugels naar speler C
- C passeert de pion met een schijnbeweging en geeft voor op speler B, die probeert te scoren
- zorg voor minimaal twee spitsen die elkaar kunnen afwisselen

VARIATIES:

- A wordt spits; B haalt de bal na afwerken op en sluit achter de rij aan
- oefenen over links en rechts

**BEDOELING:**

- leren plaatsen/trappen onder druk in diverse richtingen

**ORGANISATIE:**

- 6-tallen in cirkelopstelling; 6-tal verdeeld in 2 groepen van drie
- A: per 3-tal 2 ballen
- B: per 3 tal 1 bal

AANWIJZINGEN:

- A: twee ballen per drietal rond laten gaan. Na het geven van een pass op speler 2 word je meteen aangespeeld door speler 3
- B: eerst dribbelen naar het centrum van de cirkel, dan pass geven naar een medespeler, of dribbelen naar het centrum en weer terug, om daarna de pass te geven naar een medespeler

VARIATIES:

- op alle manieren trappen (wreef, binnenkant, buitenkant)
- series afwisselen met bijvoorbeeld 4 tegen 2 of 3 tegen 3

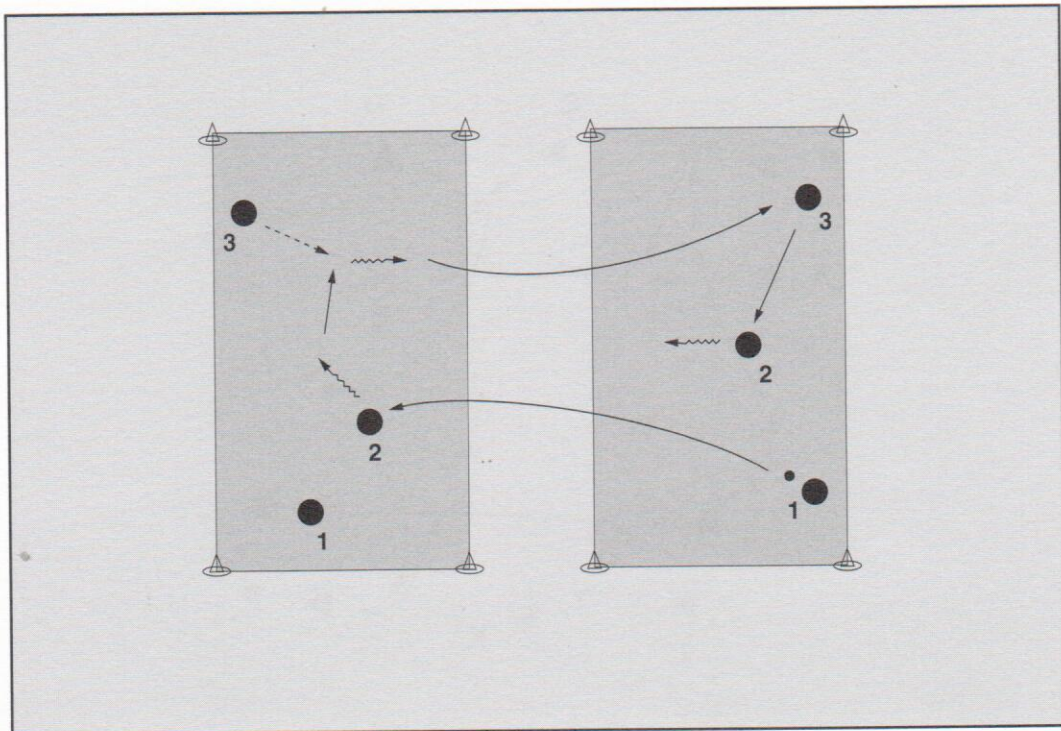


PASSEN

21

BEDOELING:

- leren trappen over grote afstanden
- letten op standbeen, 'vol' raken van de bal met de wreef



ORGANISATIE:

- twee vakken van 20 bij 20 meter
- afstand tussen de vakken 15 meter
- 3 spelers per vak

AANWIJZINGEN:

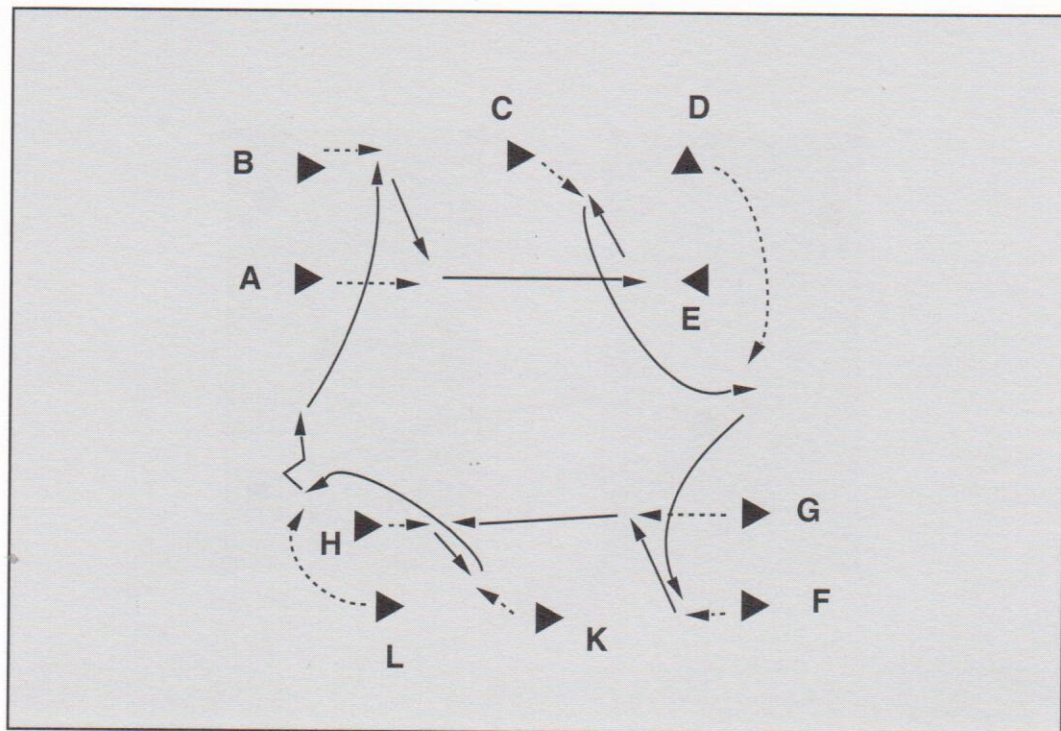
- speler 1 passt vanuit vak 2 naar speler 2 in andere vak
- speler 2 speelt kort op speler 3 in vak 1
- speler 3 passt vanuit vak 1 naar speler 3 in andere vak
- speler 3 speelt kort op speler 2 in vak 2
- speler 2 passt vanuit vak 2 naar speler 1 in vak 1
- speler 1 speelt kort op speler 2 in vak 1
- speler 2 passt vanuit vak 1 naar speler 1 in andere vak

VARIATIES:

- bal direct trappen
- vrijlopende speler aanspelen

**BEDOELING:**

- het leren geven van een goede pass in de beweging

**ORGANISATIE:**

- 10 spelers
- elke speler na de actie weer terug op de eigen positie
- speler D/E en H/L wisselen steeds van positie
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

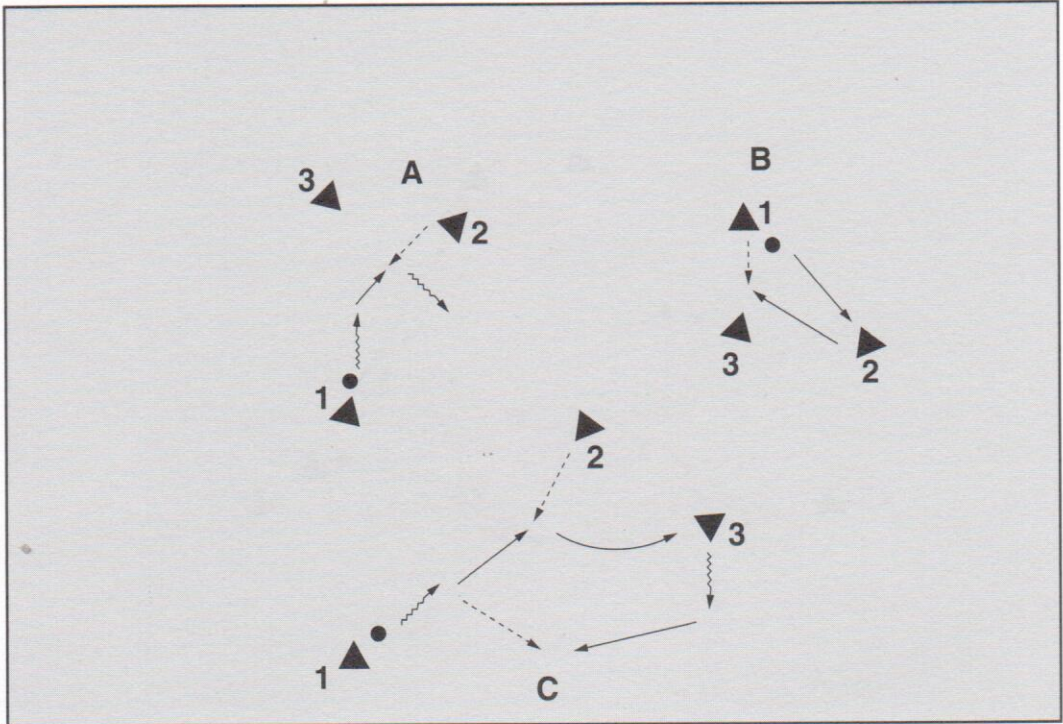
- speler B dribbelt vijf meter met de bal en speelt breed op speler A
- speler A geeft een dieptepass op speler E, die direct kaatst op speler C
- speler C geeft de bal in de loop mee van speler D, die de bal aanneemt en doorspeelt naar speler F.
- speler F dribbelt vijf meter en geeft breed op speler G, die diep speelt op speler H.
- speler H kaatst direct op speler K en K geeft de bal in de loop mee aan speler L
- speler L neemt de bal aan en speelt hem door naar speler B

VARIATIES:

- de spelers na elke serie op een andere positie zetten

**BEDOELING:**

- leren van het trappen van de bal in de beweging

**ORGANISATIE:**

- per drietal een bal
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

A: - speler 2 biedt zich naar de bal toe aan - speler 1 speelt hem aan - speler 2 neemt de bal aan en dribbelt verder - speler 3 biedt zich naar de bal toe aan

B: - speler 2 biedt zich naar de bal toe aan - speler 1 speelt hem aan - speler 2 kaatst op speler 1 - speler 3 biedt zich naar de bal toe aan - speler 1 speelt hem aan - speler 3 kaatst op speler 1 - wisselen van functie

C: - speler 2 biedt zich naar de bal toe aan - speler 1 dribbelt en speelt speler 2 aan - speler 2 speelt direct op speler 3 - speler 1 biedt zich naar de bal toe aan - speler 3 dribbelt en speelt speler 1 aan - speler 1 speelt direct op speler 2

VARIATIES:

- pass over de grond en door de lucht
- na 5 minuten afwisselen met bijvoorbeeld kracht- en vaardigheidsoefeningen
- i.p.v. naar de bal toe aanbieden de diepte ingaan

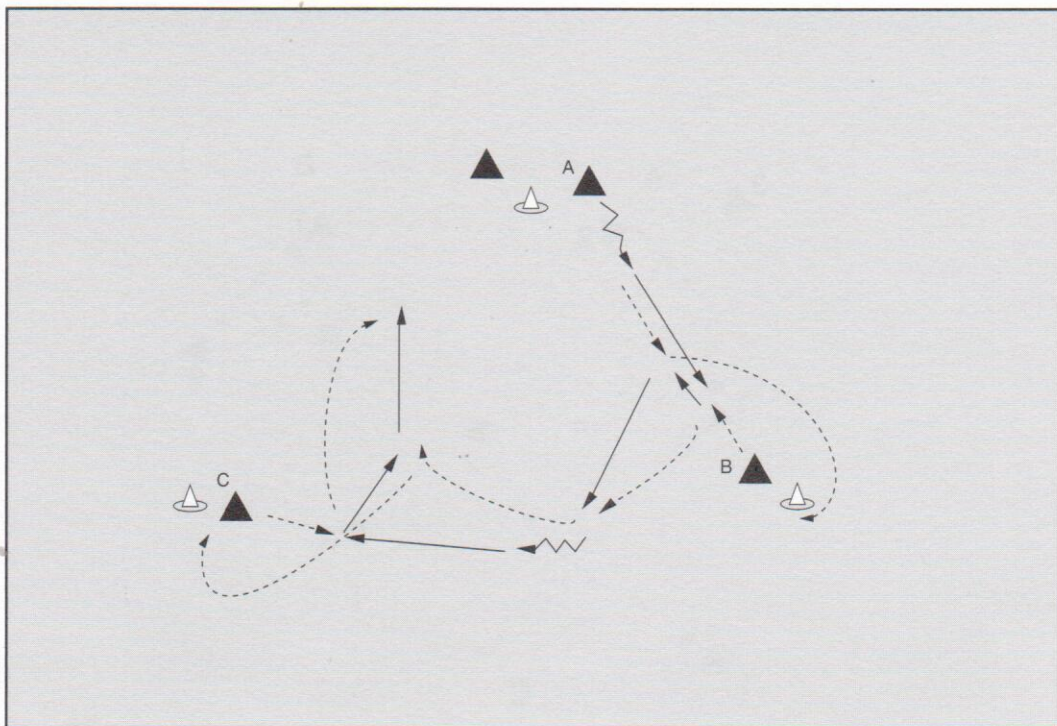


PASSEN

24

BEDOELING:

- inschatten van de balsnelheid en de balbaan
- bepalen van het juiste moment van passen en het juiste moment van aanbieden



ORGANISATIE:

- drie pionnen op 30 meter van elkaar (driehoek)
- twee spelers bij elke pion
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt en speelt speler B aan, die zich naar de bal toe aanbiedt
- B kaatst op A en biedt zich aan in de diepte
- speler A speelt de bal op speler B en neemt zijn plaats bij de pion over
- speler B dribbelt en speelt speler C aan, die zich naar de bal toe aanbiedt

VARIATIES:

- links- en rechtsom

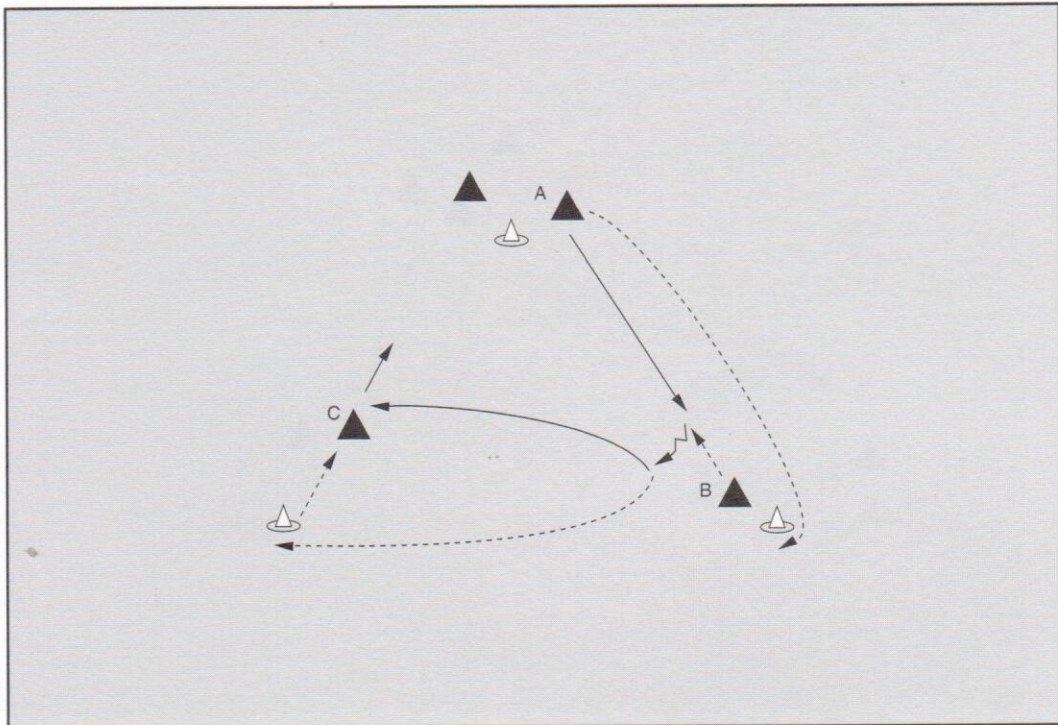


PASSEN

25

BEDOELING:

- inschatten van de balsnelheid en de balbaan
- onderlinge coaching: oogcontact en aangeven met je stem wanneer je de bal wilt hebben



ORGANISATIE:

- drie pionnen op 25 meter afstand van elkaar (driehoek)
- twee spelers bij elke pion
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

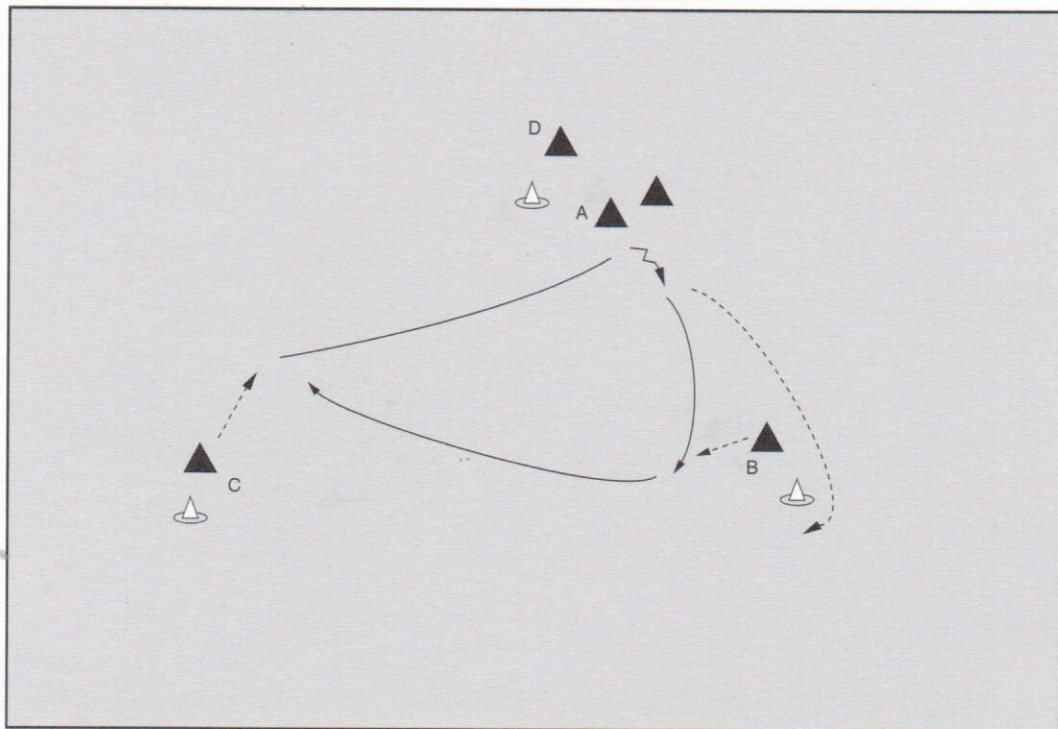
- speler A dribbelt en speelt speler B aan, die zich naar de bal toe aanbiedt
- A neemt de plaats van B over
- B neemt de bal mee en speelt speler C in de loop aan
- B neemt de plaats van C over
- C dribbelt en speelt A2 aan

VARIATIES:

- links- en rechtsom

**BEDOELING:**

- bepalen van het juiste moment van passen en het juiste moment van aanbieden
- vooruit denken - actie na de actie

**ORGANISATIE:**

- drie pionnen op 30 meter van elkaar (driehoek)
- twee spelers bij elke pion
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt en geeft een hoge bal op speler B
- A neemt de positie van B over
- B kopt of speelt de bal direct door op speler C
- B neemt de positie van C over
- C controleert en geeft een hoge bal op speler A2
- C neemt de positie van A2 over
- A2 kopt of speelt de bal direct door op speler B2

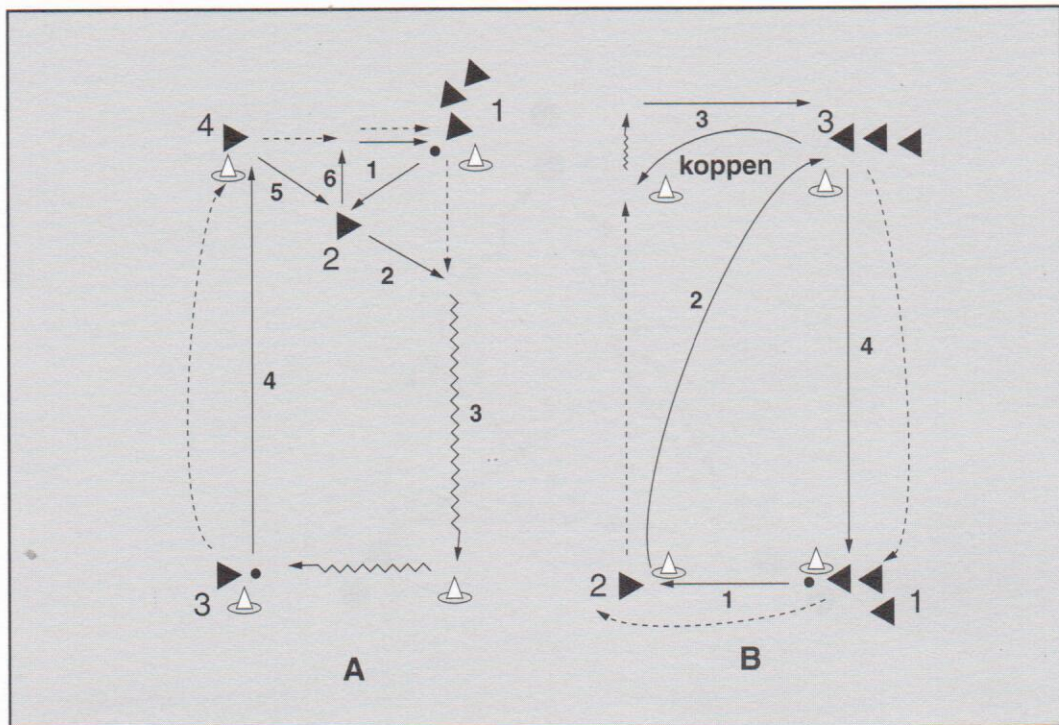
VARIATIES:

- links- en rechtsom



BEDOELING:

- nauwkeurig leren passen met de juiste balsnelheid



ORGANISATIE:

A: - minimaal 6 spelers - vak 20 bij 25 meter - omgangsbaan;
1 speler in het midden als kaatser - 2 ballen
B: - minimaal 6 spelers - vak 20 bij 25 meter - omgangsbaan
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

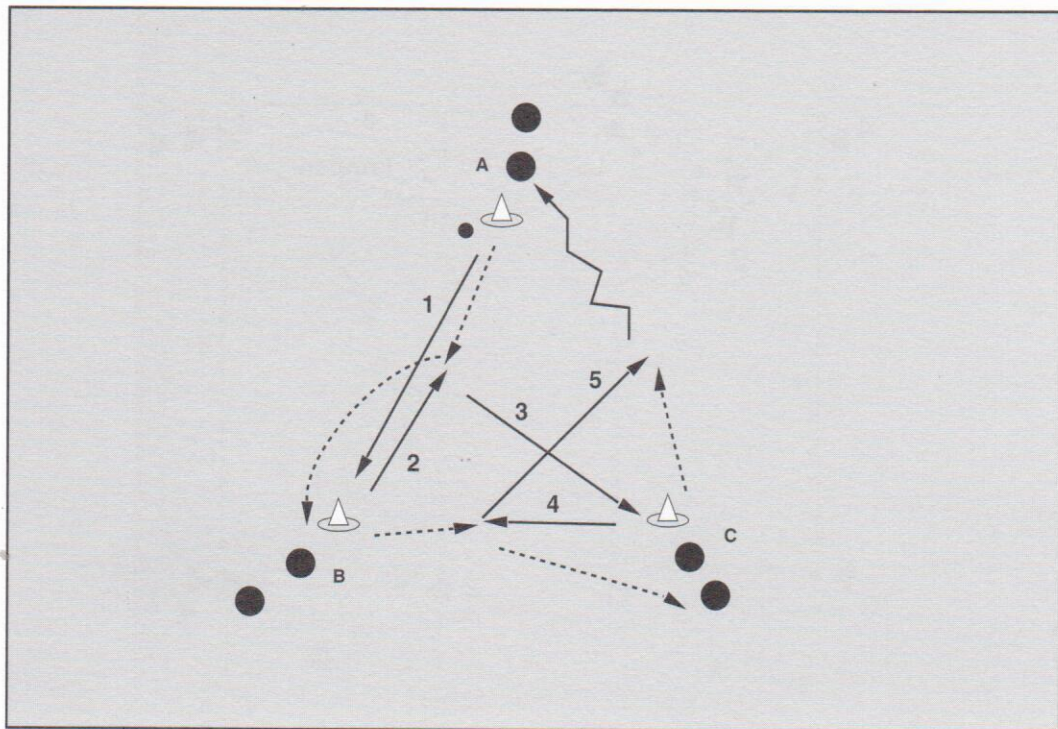
A: - speler 1 speelt op speler 2
- speler 2 kaatst op speler 1 die doorgelopen is
- speler 1 dribbelt om pion naar speler 3
- speler 3 passt op speler 4
- speler 4 combineert met speler 2 en passt door op speler 1
B: - speler 1 passt op speler 2
- speler 2 geeft diagonaal op speler 3
- speler 3 kopt breed op de inlopende speler 2
- speler 3 dribbelt om de pion en speelt speler 3 aan
- speler 3 passt op speler 1

VARIATIES:

- zoveel mogelijk direct spel
- afwisselen met bijvoorbeeld 3 tegen 3 of 4 tegen 2

**BEDOELING:**

- leren passen met positiewisseling
- inschatten van de balsnelheid en de balbaan
- bepalen van het juiste moment van aanbieden en spelen

**ORGANISATIE:**

- drie pionnen op 30 meter van elkaar (driehoek)
- twee spelers bij elke pion
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

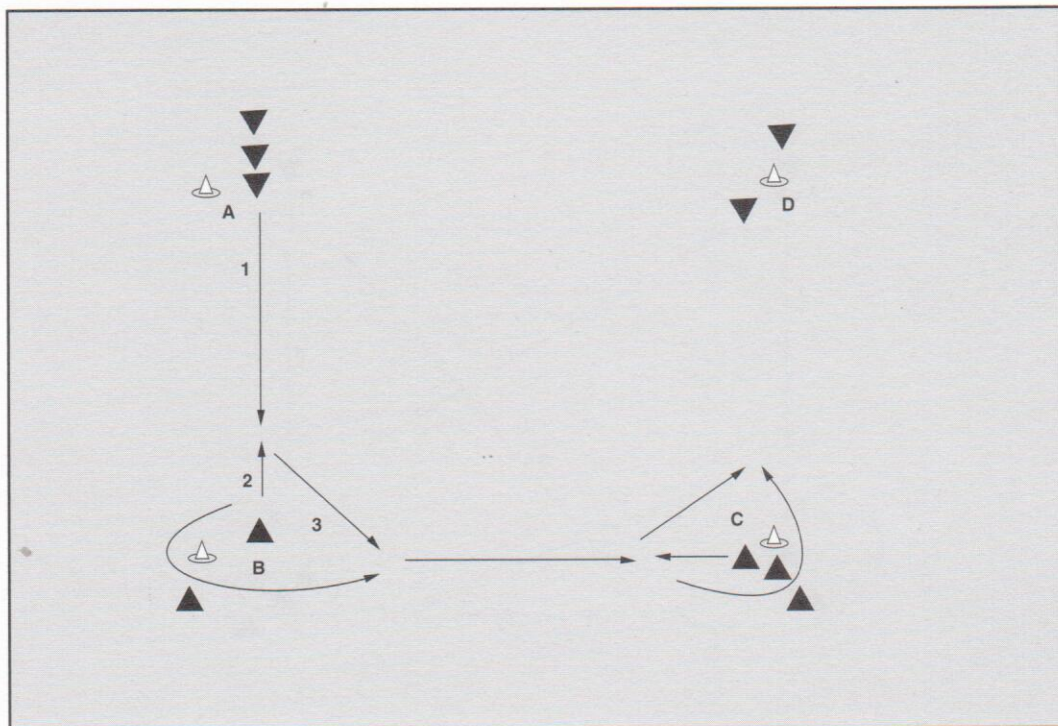
- speler A speelt op speler B - B kaatst op A, die in komt lopen
- A speelt op speler C - A neemt plaats over van B
- C kaatst op speler B
- B neemt de plaats van speler C over
- B speelt de bal in de loop van speler C
- C dribbelt naar de uitgangspositie van speler A

VARIATIES:

- de pass van A naar B door de lucht
- B kopt de bal terug naar A
- links- en rechtsom

**BEDOELING:**

- bepalen onderlinge afstand; niet te dicht op elkaar spelen
- onderlinge coaching: stem gebruiken en oogcontact
- actie na de actie

**ORGANISATIE:**

- 10 spelers
- vak 20 bij 25 meter
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

- speler A passt op speler B - B kaatst op A, die doorgelopen is
- B sprint om de pion en krijgt de bal in de voeten mee van speler A
- speler A neemt de positie van speler B over
- speler B speelt door op speler C
- speler C kaatst en sprint om de pion
- speler B speelt C in de loop aan en neemt de plaats over van speler C

VARIATIES:

- direct spel
- indien het niveau hoog is, kan er met twee ballen gelijk gespeeld worden. A en C beginnen dan gelijktijdig
- links- en rechtsom

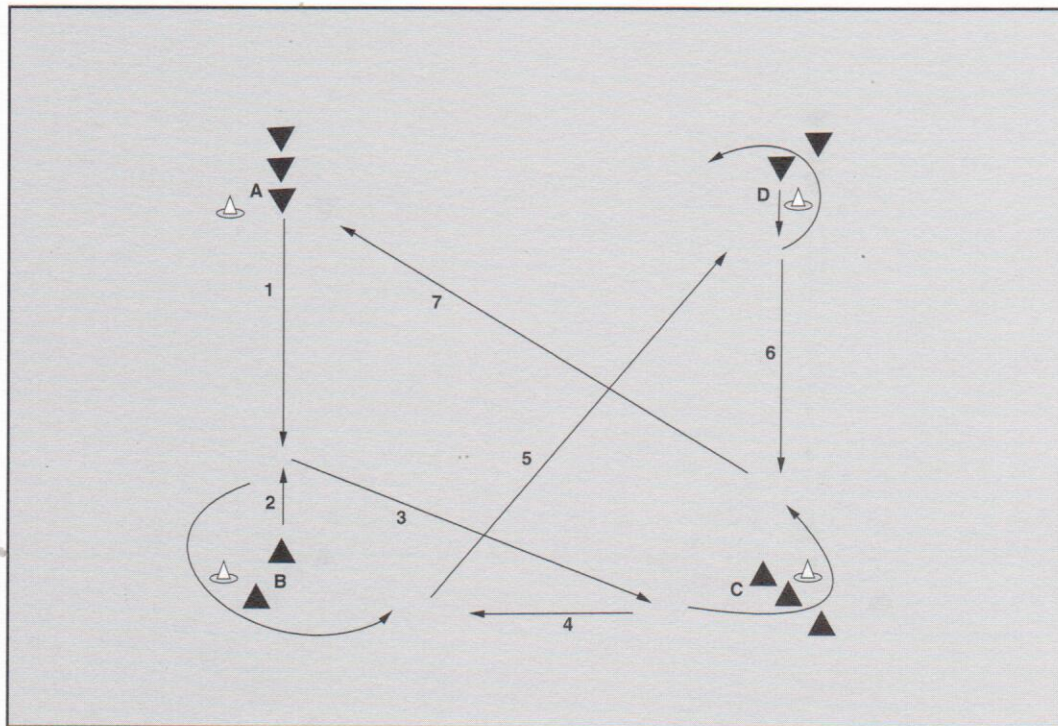


PASSEN

30

BEDOELING:

- leren passen met positiewisseling
- inschatten van de balsnelheid en de balbaan
- bepalen van het juiste moment van aanbieden en spelen



ORGANISATIE:

- 10 spelers
- vak 20 bij 25 meter
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

- speler A1 speelt op speler B - B kaatst en sprint om de pion
- A speelt speler C aan - A neemt de positie over van B
- C kaatst op speler B en sprint om de pion
- B speelt cross op speler D - B neemt de positie van C over
- D kaatst op speler C
- C geeft cross op speler A2
- C neemt positie over van D
- D sprint om de pion en loopt door naar uitgangspositie A

VARIATIES:

- direct spel
- indien het niveau hoog is, kan er met twee ballen gelijk gespeeld worden. Spelers A en C beginnen dan gelijktijdig
- links- en rechtsom

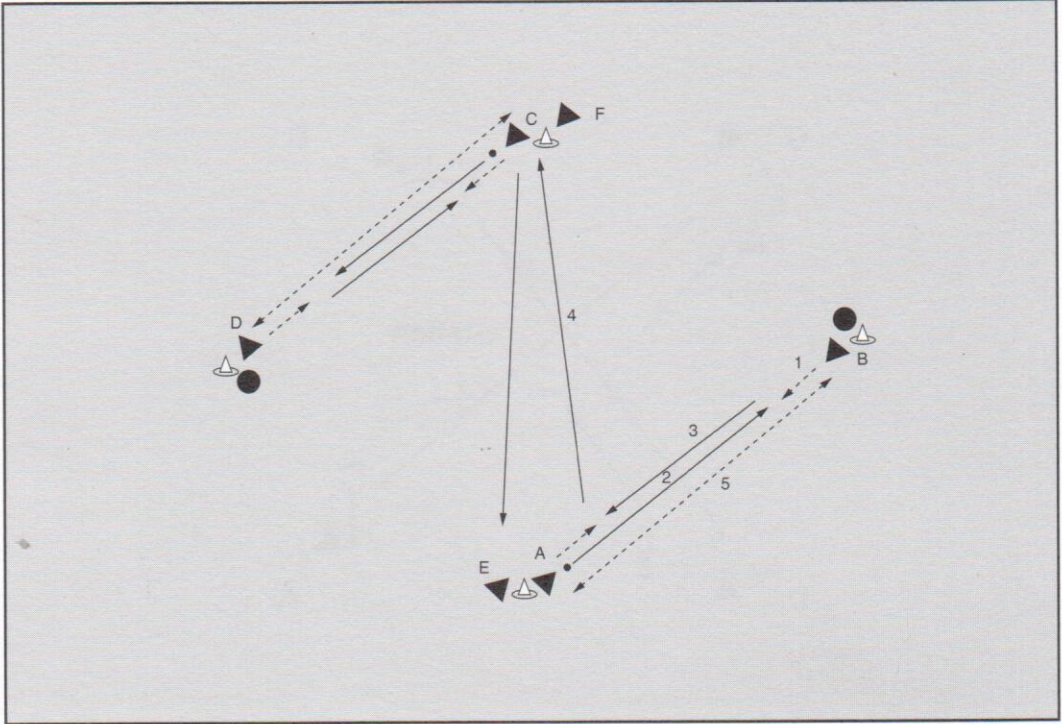


PASSEN

31

BEDOELING:

- leren passen en kaatsen onder weerstand van een tegenstander
- positiewisseling
- inschatten van de balsnelheid en de balbaan



ORGANISATIE:

- veld 30 bij 30 meter
- 8 spelers; 6 balbezitters, 2 verdedigers

AANWIJZINGEN:

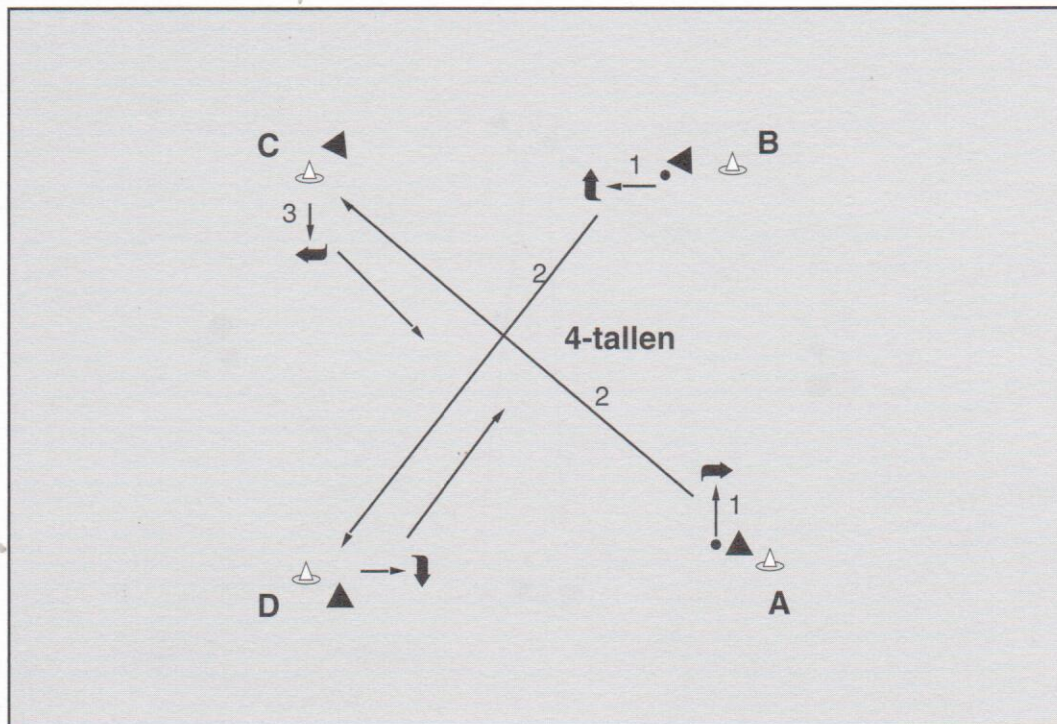
- speler A speelt speler B aan; speler C speelt speler D aan
- B en D bieden zich naar de bal toe aan met een verdediger in de rug
- B kaatst de bal terug op A en neemt de positie van A over
- D kaatst de bal terug op C en neemt de positie van C over
- A speelt de bal diep op F en neemt de positie van B over
- C speelt de bal diep op E en neemt de positie van D over
- E speelt de bal terug naar B; F speelt terug naar D

VARIATIES:

- zowel links als rechts oefenen
- lange bal over de grond en door de lucht
- twee ballen tegelijk in het spel; A en C beginnen gelijktijdig

**BEDOELING:**

- vanuit de beweging leren kappen en passen
- oogcontact voordat je passt

**ORGANISATIE:**

- vierkant 20 bij 20 meter
- 4 spelers
- 2 ballen

AANWIJZINGEN:

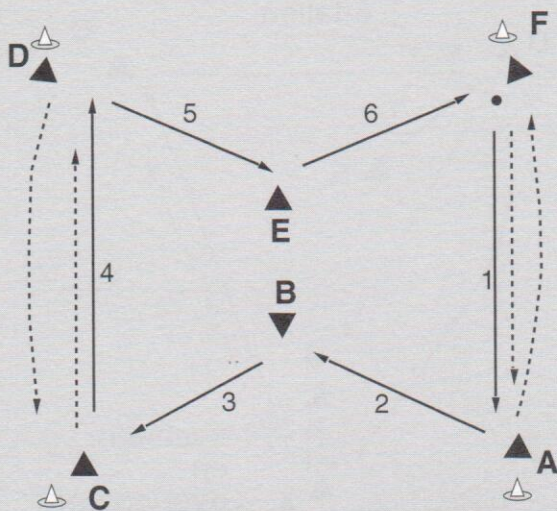
- speler A en B starten gelijktijdig met een dribbel langs de zijlijn
- zij kappen de bal af en spelen diagonaal naar respectievelijk speler C en speler D
- C en D doen hetzelfde

VARIATIES:

- kappen op verschillende manieren: links/rechts, binnenkant/buitenkant, achter standbeen, onder voetzool, met overstap

**BEDOELING:**

- leren passen en kaatsen in een zo hoog mogelijk tempo



kaatsen op de derde man

ORGANISATIE:

- vierkant 25 bij 25 meter
- 6 spelers; 4 op de hoekpunten, 2 in het midden
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

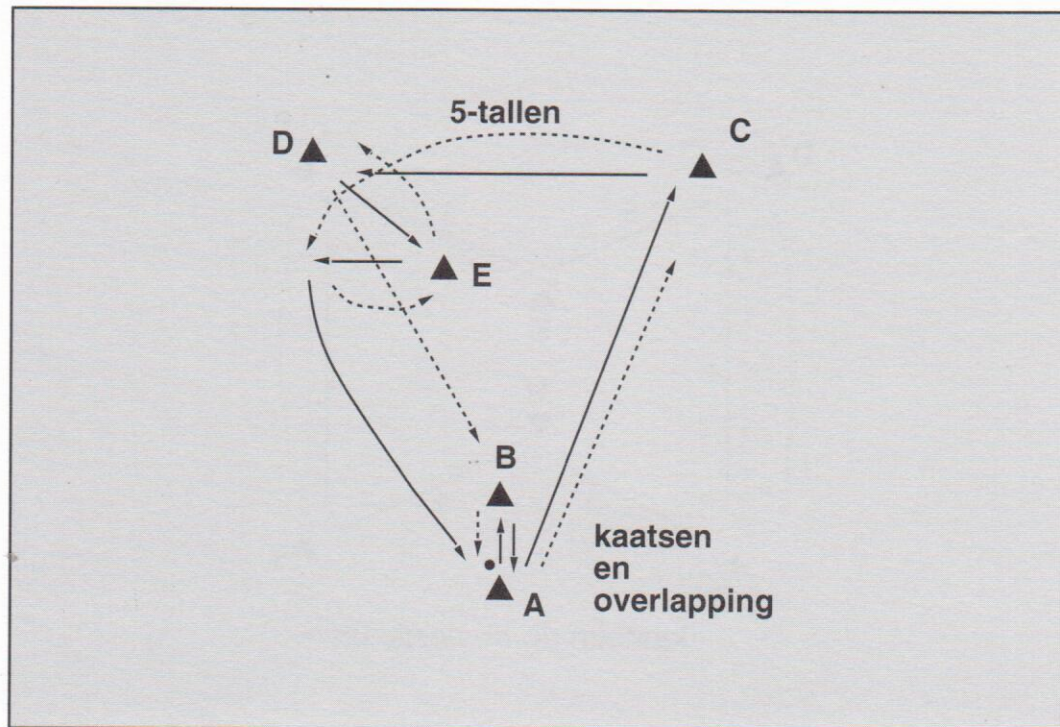
- speler F speelt speler A aan en loopt zijn bal achterna
- A kaatst de bal direct op B en wisselt van positie met F
- B neemt de bal aan, draait door en speelt speler C aan
- C geeft een pass langs de lijn naar speler D en loopt zijn pass achterna
- D kaatst direct op speler E en wisselt van positie met C
- E neemt de bal aan, draait door en speelt op speler A

VARIATIES:

- links- en rechtsom oefenen
- B en E wisselen na de kaats van positie
- alles direct spel

**BEDOELING:**

- leren passen en kaatsen in een hoog tempo
- toepassen positiewisseling; actie na de actie
- anticiperen, vooruit denken

**ORGANISATIE:**

- 5 spelers
- 3 pionnen op 25 meter van elkaar (driehoek)
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

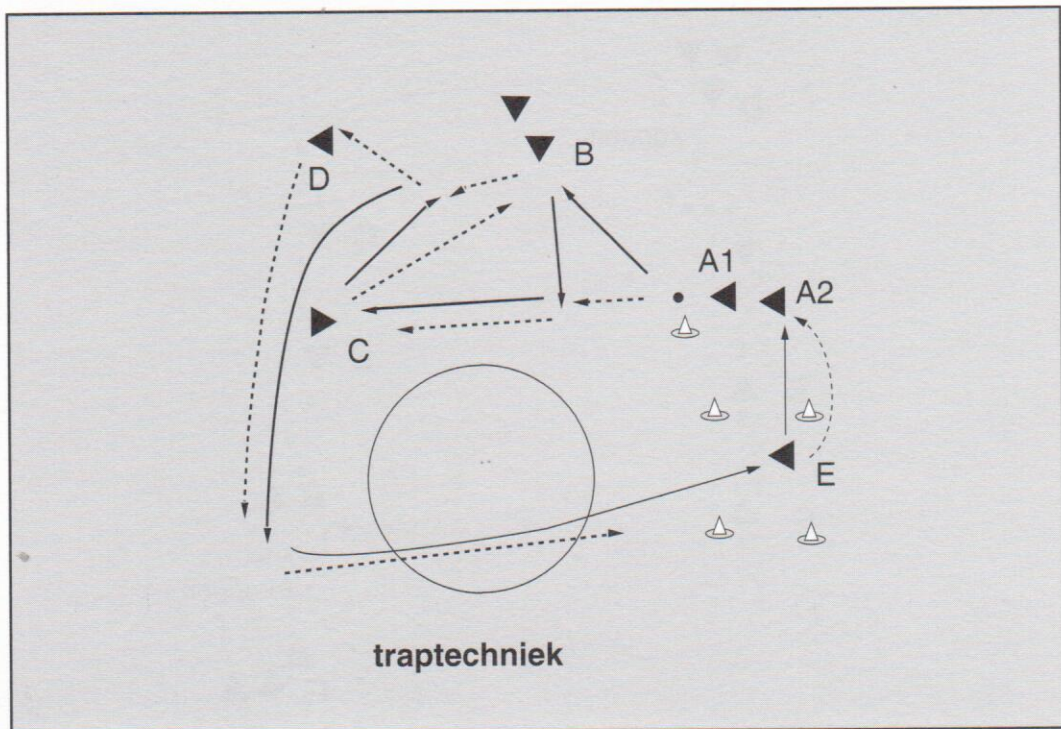
- speler A speelt op speler B die de bal terugkaatst en de positie van A overneemt
- A passt op C, versnelt achter zijn pass aan en neemt de positie van C over
- speler C passt op speler D, versnelt achter zijn pass aan en kruist voor D langs
- D kaatst op speler E en neemt de positie van B over
- E kaatst in de loop van speler C en neemt de positie van D over
- C neemt de bal mee, speelt B aan en neemt de positie van E over

VARIATIES:

- links- en rechtsom
- direct spel

**BEDOELING:**

- leren passen en kaatsen in een hoog tempo
- positiewisseling
- anticiperen op 'derde man'

**ORGANISATIE:**

- 8 tot 12 spelers
- vrije ruimte
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

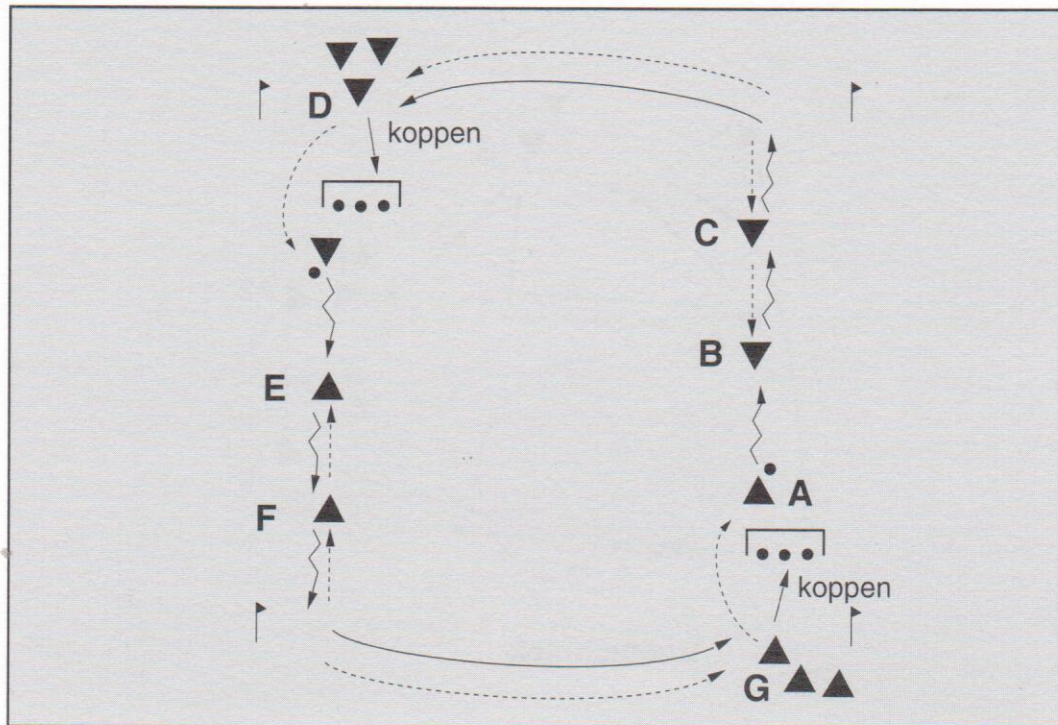
- speler A1 speelt op speler B, loopt door en ontvangt de kaats van speler B
- A speelt de bal direct naar speler C en neemt zijn positie over - B anticipeert en ontvangt de kaats van speler C
- C neemt de positie van B over
- speler D anticipeert en krijgt een dieptepass van speler B
- B neemt de positie van D over
- speler D neemt de bal aan en geeft een nauwkeurige pass in het vak van speler E
- D neemt de positie van E over
- E speelt de bal door naar A2 en neemt de positie van A2 over

VARIATIES:

- speler D moet de bal over een doel passen
- zoveel mogelijk direct spel

**BEDOELING:**

- leren passeren en vanuit de loop het geven van een voorzet
- versnellen na passeeractie
- leren koppelend te scoren; juiste moment positie kiezen

**ORGANISATIE:**

- 12 tot 16 spelers (4 verdedigers)
- 2 doelen (eventueel met keepers)
- omgangsbaan

AANWIJZINGEN:

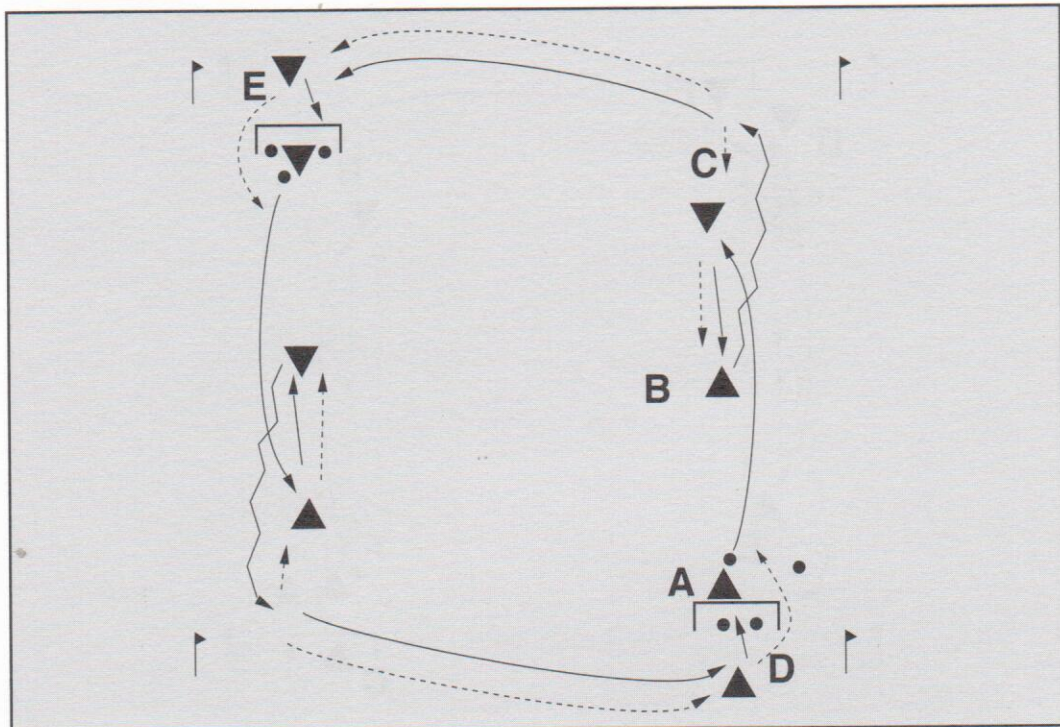
- speler A dribbelt en passeert speler B en C
- op de achterlijn geeft hij een voorzet op speler D, die de bal inkopt
- A neemt de positie van D over
- D pikt de bal op, dribbelt en passeert E en F
- op de achterlijn geeft D een voorzet aan G, die de bal inkopt
- D neemt de positie van G over

VARIATIES:

- verdedigers na drie minuten wisselen
- verdedigers wisselen als ze de bal veroveren

**BEDOELING:**

- leren trappen, kaatsen en geven van een voorzet
- anticiperen op de kaats
- koppend leren scoren; juiste moment kiezen voor de goal

**ORGANISATIE:**

- 12 tot 16 spelers
- 2 doelen (eventueel met keepers)
- omgangsbaan

AANWIJZINGEN:

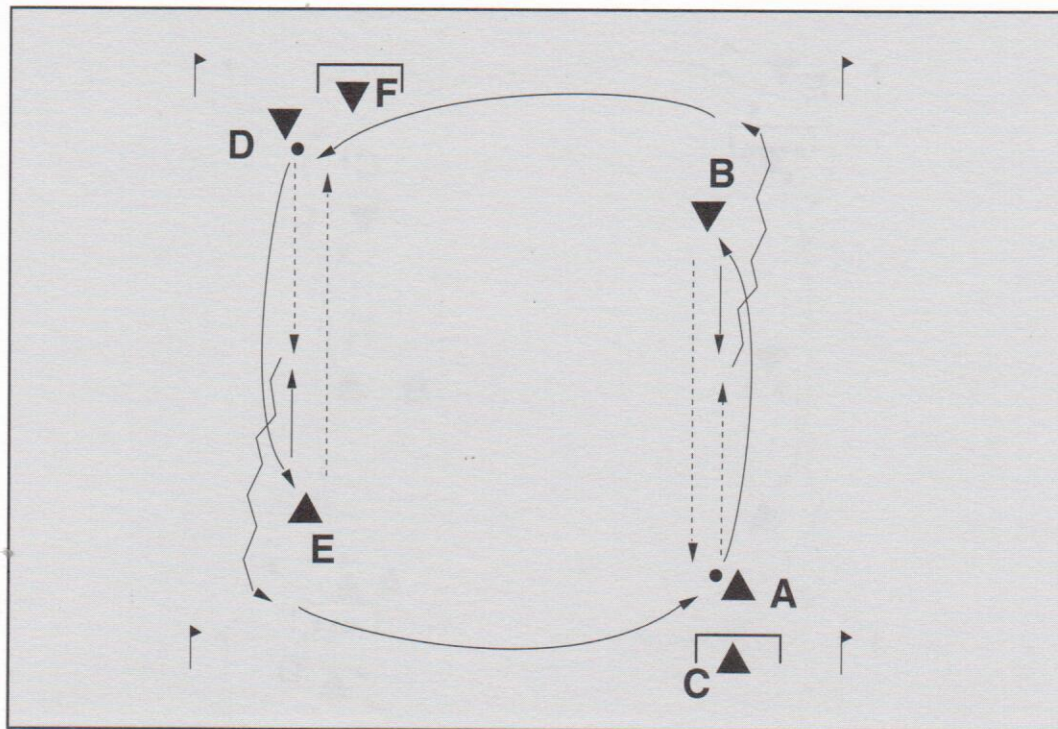
- speler A geeft een diepte-pass op speler C en neemt zijn positie over
- C kaatst op speler B, die anticipeert op de kaats en versnelt met de bal naar de achterlijn
- C neemt de positie van B over
- B geeft een voorzet op speler E, die op het juiste moment positie kiest voor de goal en koppend scoort
- E pikt de bal op en voert dezelfde actie uit die speler A deed

VARIATIES:

- links- en rechtsom oefenen
- een verdediger in de rug van speler C

**BEDOELING:**

- leren trappen, kaatsen en geven van een voorzet
- anticiperen op de kaats
- koppend leren scoren; juiste moment kiezen voor de goal

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 10 spelers
- 2 doelen (eventueel met keepers)

AANWIJZINGEN:

- speler A geeft pass op speler B, loopt door en ontvangt de bal van B terug
- A versnelt met de bal naar de achterlijn en geeft een voorzet op speler E die probeert te scoren
- B versnelt na de kaats in tegengestelde richting om de voorzet van D af te werken
- A neemt de positie van B over
- na de actie zijn C en F aan de beurt om de pass te geven en tot een voorzet te komen

VARIATIES:

- een verdediger voor de goal zetten

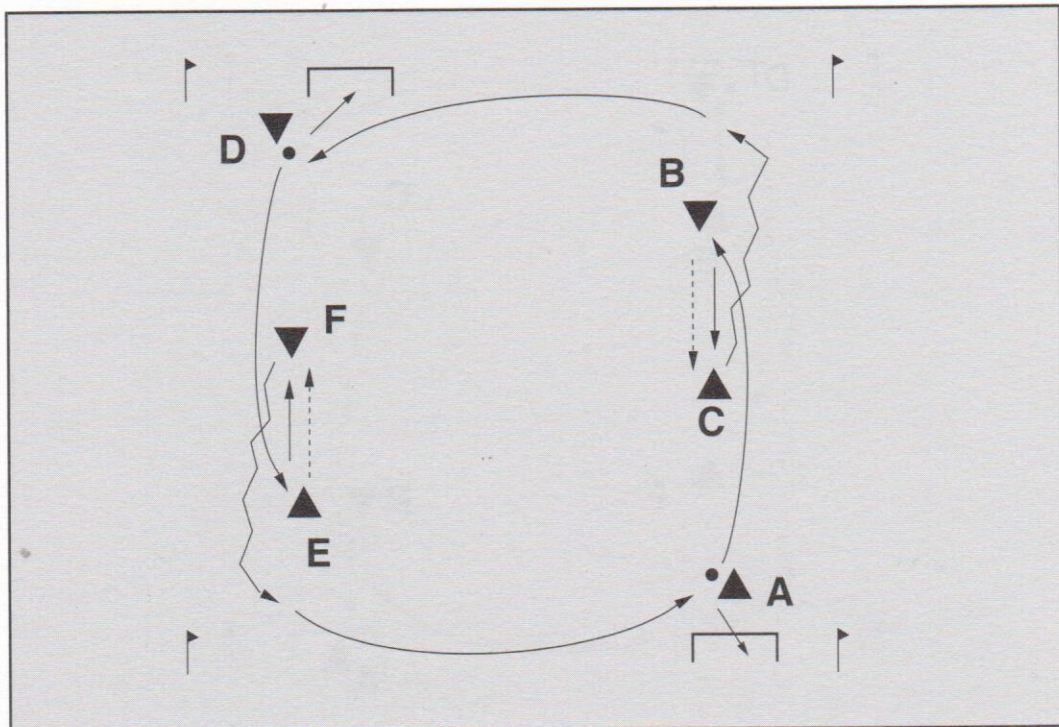


PASSEN

39

BEDOELING:

- leren stiften, kaatsen en geven van een voorzet
- anticiperen op de kaats
- kappend leren scoren; juiste moment kiezen voor de goal



ORGANISATIE:

- 6 tot 10 spelers
- 2 doelen (eventueel met keepers)

AANWIJZINGEN:

- speler A stift de bal op speler B
- speler B kaatst op speler C en neemt de positie van C over
- C anticipeert op de kaats, versnelt met de bal naar de achterlijn en geeft een voorzet op speler D
- daarna neemt C de positie van B over
- speler A blijft staan om de voorzet van speler F af te werken

VARIATIES:

- een verdediger op B en E
- een verdediger voor beide doelen

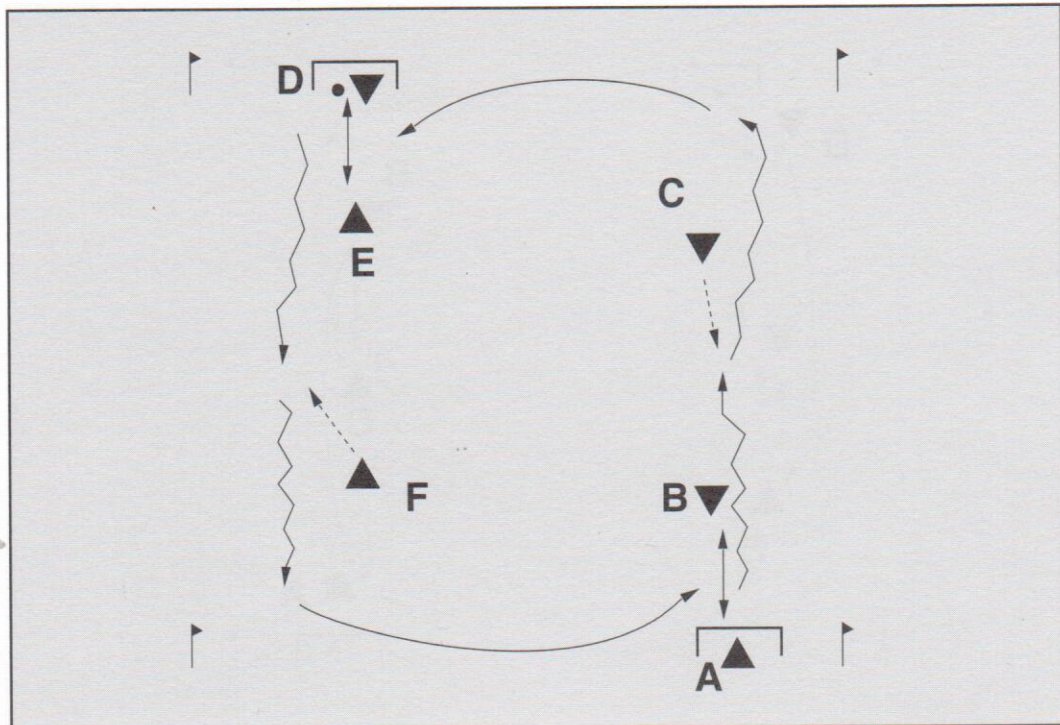


PASSEN

40

BEDOELING:

- leren stiften, kaatsen en geven van een voorzet
- anticiperen op de kaats
- koppend leren scoren; juiste moment kiezen voor de goal



ORGANISATIE:

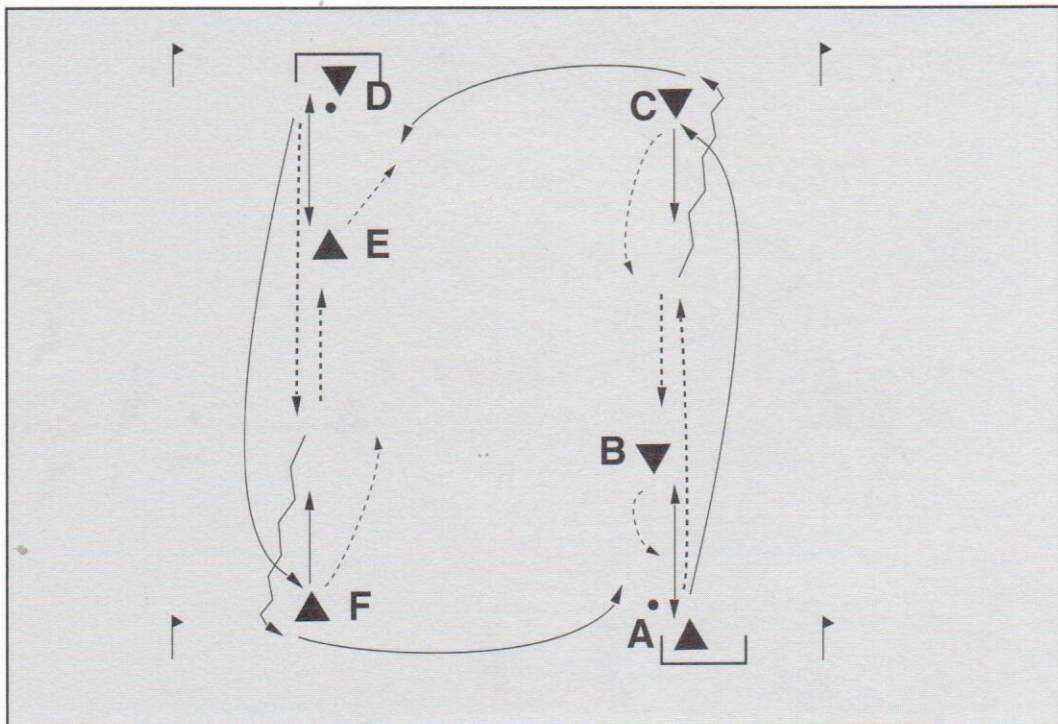
- 6 tot 10 spelers
- 2 doelen (eventueel met keepers)

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt de bal naar speler B
- speler B speelt de bal terug op speler A
- speler A dribbelt met de bal naar de opkomende speler C
- speler C dribbelt met de bal naar de achterlijn en geeft een voorzet op speler E
- speler D speelt de bal naar speler E en weer terug
- speler D dribbelt met de bal naar de opkomende speler F
- deze geeft een voorzet voor het andere doel

**BEDOELING:**

- leren stiften, kaatsen en geven van een voorzet
- anticiperen op de kaats
- koppend leren scoren; juiste moment kiezen voor de goal

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 10 spelers
- 2 doelen (eventueel met keepers)

AANWIJZINGEN:

- speler A geeft een diepte-pass op speler C en loopt door
- C kaatst op A, die de achterlijn opzoekt en een voorzet geeft op speler E, deze speler probeert te scoren
- speler D geeft een diepte-pass op speler F en loopt door
- F kaatst op D, die de achterlijn opzoekt en een voorzet geeft op speler B, deze speler probeert te scoren
- speler A neemt de positie over van speler C
- speler C neemt de positie over van speler B
- speler B neemt de positie over van speler A
- speler E neemt de positie over van speler D
- speler D neemt de positie over van speler F
- speler F neemt de positie over van speler E

VARIATIES:

- een verdediger voor beide doelen
- een verdediger in de rug van speler C en F

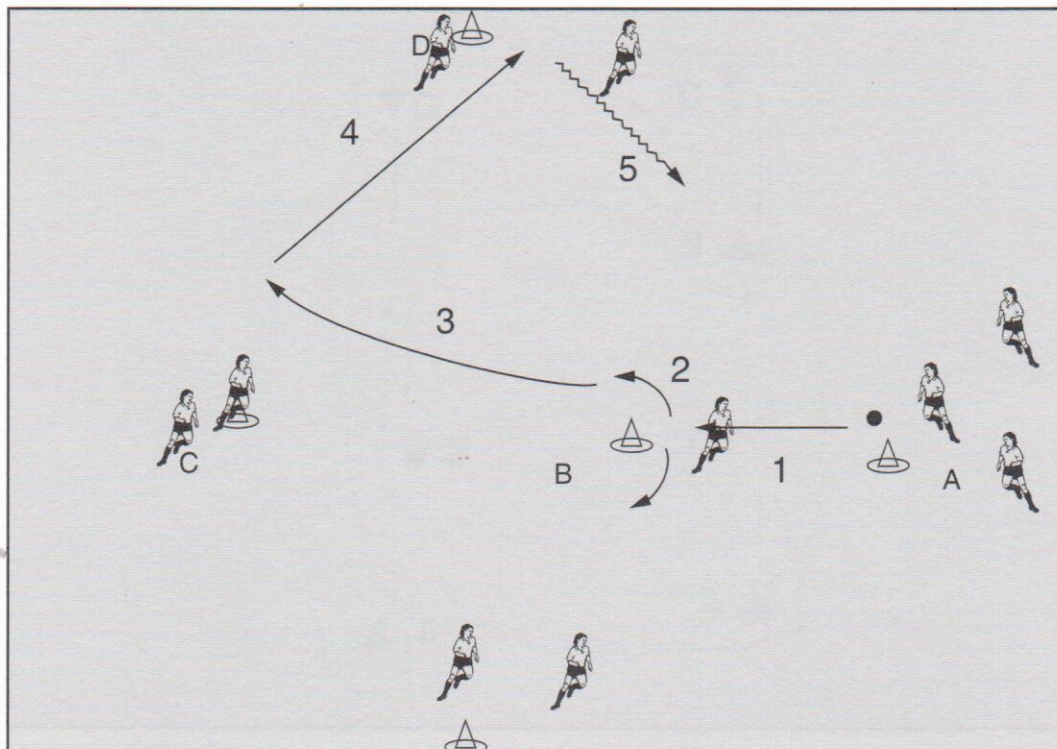


PASSEN

42

BEDOELING:

- verbeteren passen/trappen in een hoog tempo
- aanspelen op het juiste been en in de loop
- afschermen van de bal



ORGANISATIE:

- vierkant 30 bij 30 meter
- 10 tot 15 spelers (1 speler centraal in het vierkant)

AANWIJZINGEN:

- speler A1 passt op speler B
- speler B neemt de bal met een halve draai mee en speelt in de loop van speler C
- C speelt direct door naar speler D
- D neemt de bal mee en dribbelt naar speler A2
- alle spelers lopen hun pass achterna
- speler C opent beurtelings over links en rechts

VARIATIES:

- links- en rechtsom oefenen

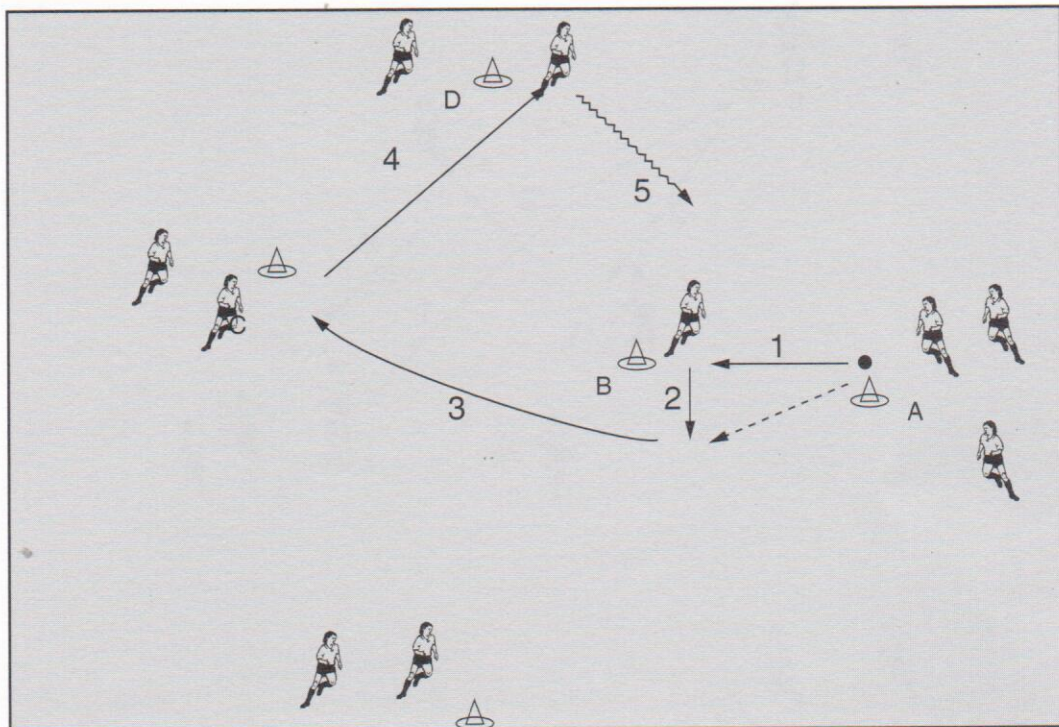


PASSEN

43

BEDOELING:

- verbeteren passen/trappen in een hoog tempo
- aanspelen op juiste been en in de loop
- afschermen van de bal



ORGANISATIE:

- vierkant 30 bij 30 meter
- 10 tot 15 spelers (1 speler centraal in het vierkant)

AANWIJZINGEN:

- speler A1 passt op speler B
- B kaatst breed op de inlopende speler A
- A speelt direct door op speler C
- speler C passt op speler D
- D neemt de bal aan en dribbelt naar speler A2
- alle spelers lopen hun pass achterna
- speler C opent beurtelings op links en rechts

VARIATIES:

- links- en rechtsom oefenen

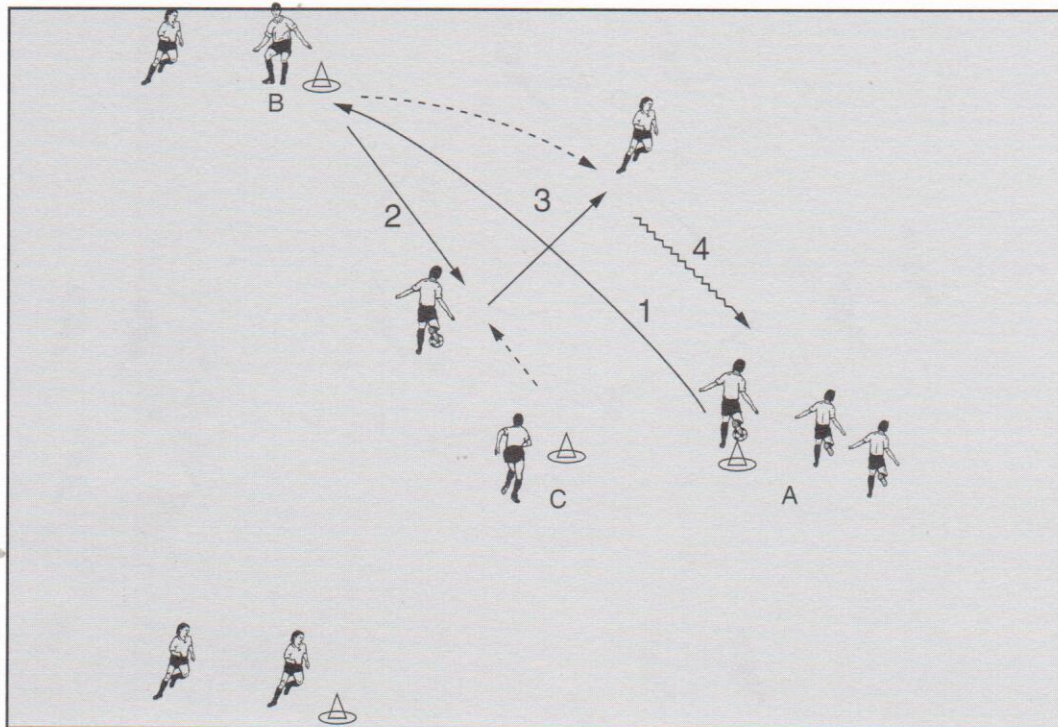


PASSEN

44

BEDOELING:

- verbeteren passen/trappen in een hoog tempo
- aanspelen op juiste been en in de loop
- anticiperen op de kaats



ORGANISATIE:

- 10 tot 15 spelers
- 3 pionnen op 30 meter van elkaar (driehoek)
- 1 speler centraal in de driehoek

AANWIJZINGEN:

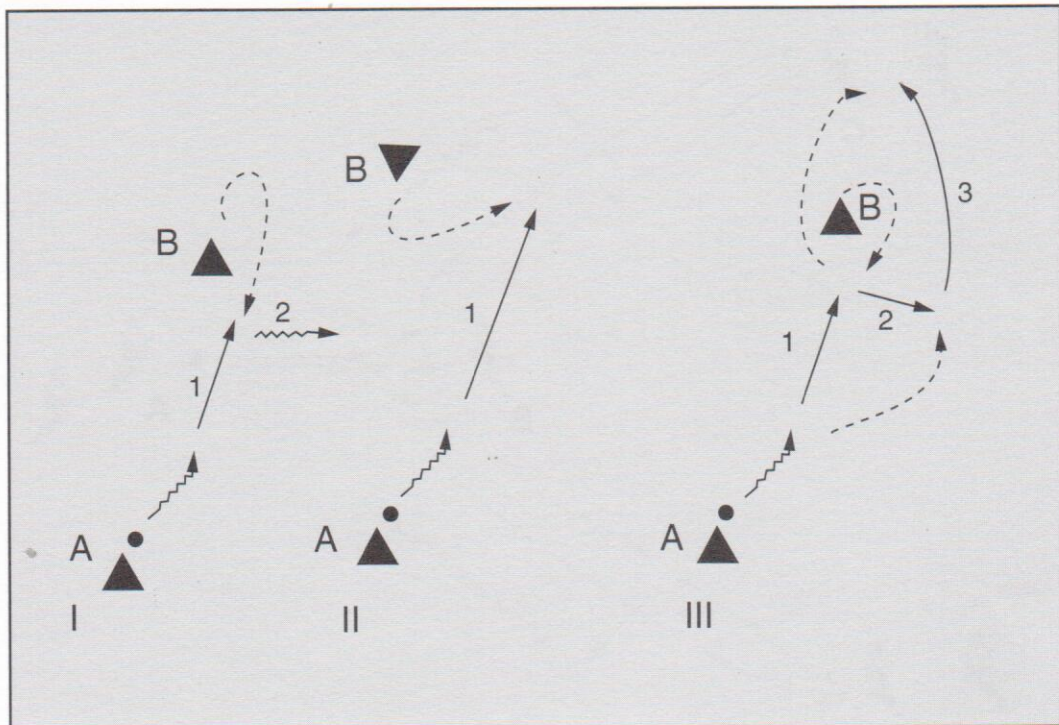
- speler A1 speelt diep op speler B
- speler B kaatst op speler C, die vanuit het centrum anticipeert op de kaats
- speler C kaatst terug op de inlopende speler B
- speler B dribbelt door naar speler A2
- alle spelers lopen hun pass achterna; doorschuiven
- speler A opent beurtelings op links en rechts

VARIATIES:

- vragen om de bal
- vooractie speler C

**BEDOELING:**

- verbeteren van passen over de grond met het aan- en meenemen van de bal
- juiste moment bepalen van aanbieden en spelen

**ORGANISATIE:**

- tweetallen formeren
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

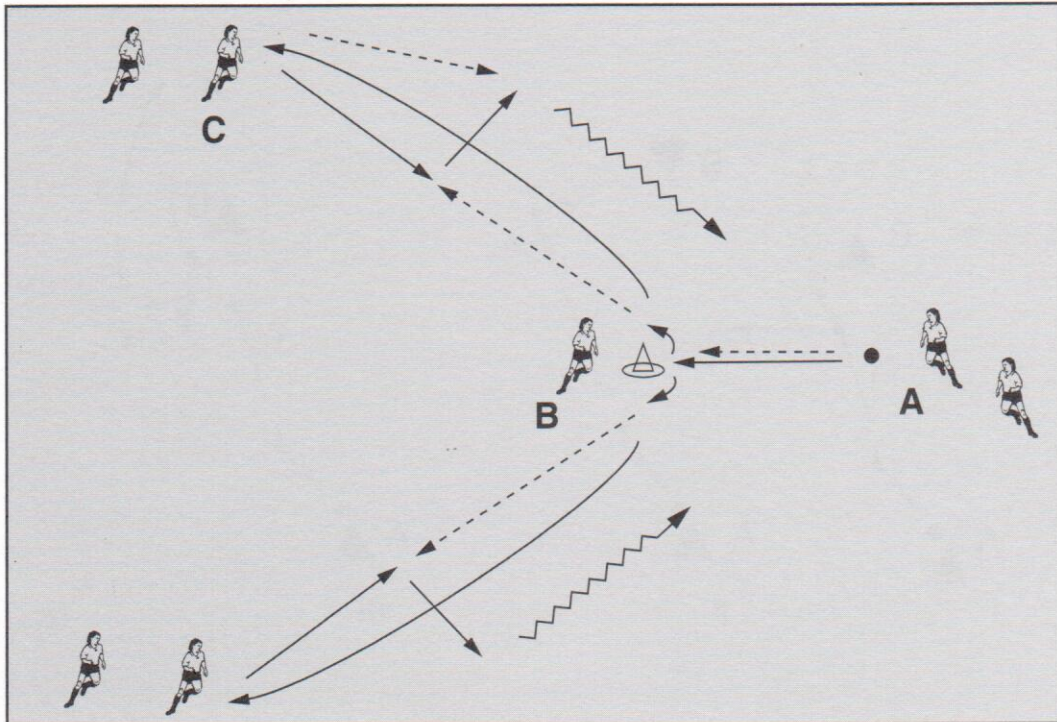
- speler A passt op de aanbiedende speler B
- speler B neemt de bal zijwaarts mee
- speler A passt op speler B, die in de diepte wegsprint
- speler A passt op de aanbiedende speler B
- speler B kaatst op A en sprint diep weg
- speler A speelt de bal in de loop van speler B

VARIATIES:

- bal door de lucht

**BEDOELING:**

- verbeteren passen/trappen in een hoog tempo
- aanspelen strak, op juiste been en in de loop
- afschermen van de bal; zijwaarts meenemen

**ORGANISATIE:**

- 10 tot 15 spelers
- 3 pionnen op 30 meter van elkaar (driehoek)
- 1 speler centraal in de driehoek

AANWIJZINGEN:

- speler A1 speelt in op speler B
- B schermt de bal af en neemt hem zijwaarts mee
- B passt op speler C
- C kaatst op de anticiperende speler B
- B kaatst op inlopende speler C
- C dribbelt de bal naar speler A2
- alle spelers lopen hun pass achterna; doorschuiven
- speler B opent beurtelings over links en rechts

VARIATIES:

- zoveel mogelijk direct spel
- bal door de lucht en over de grond

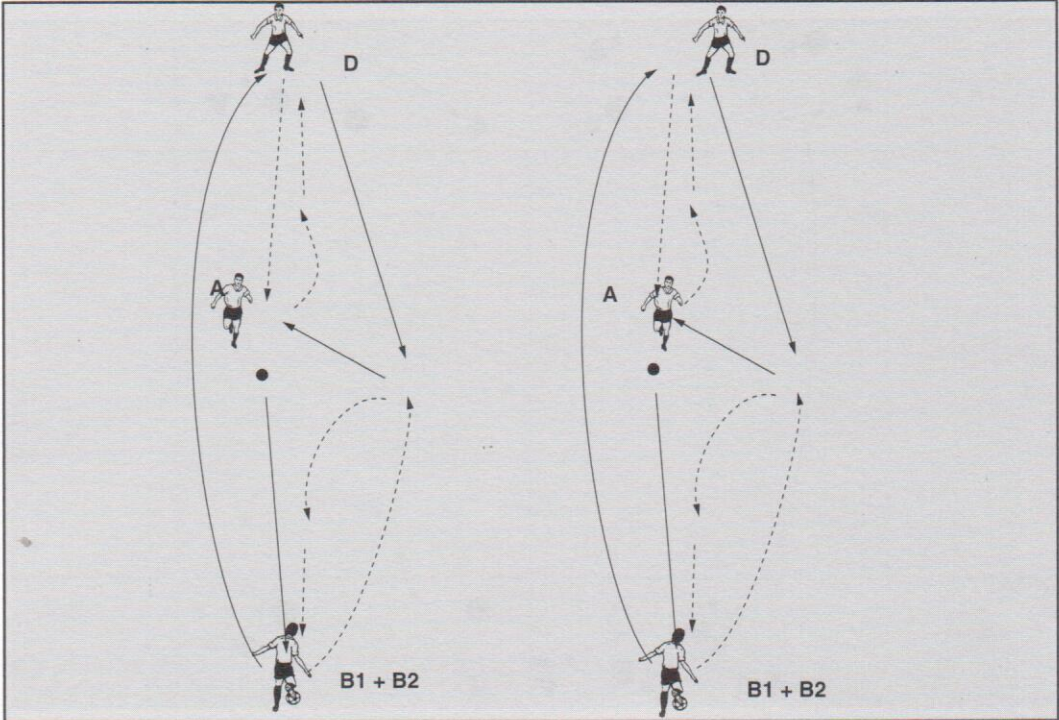


PASSEN

47

BEDOELING:

- verbeteren van het trappen
- een positiewisseling op het juiste moment



ORGANISATIE:

- 4 spelers
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

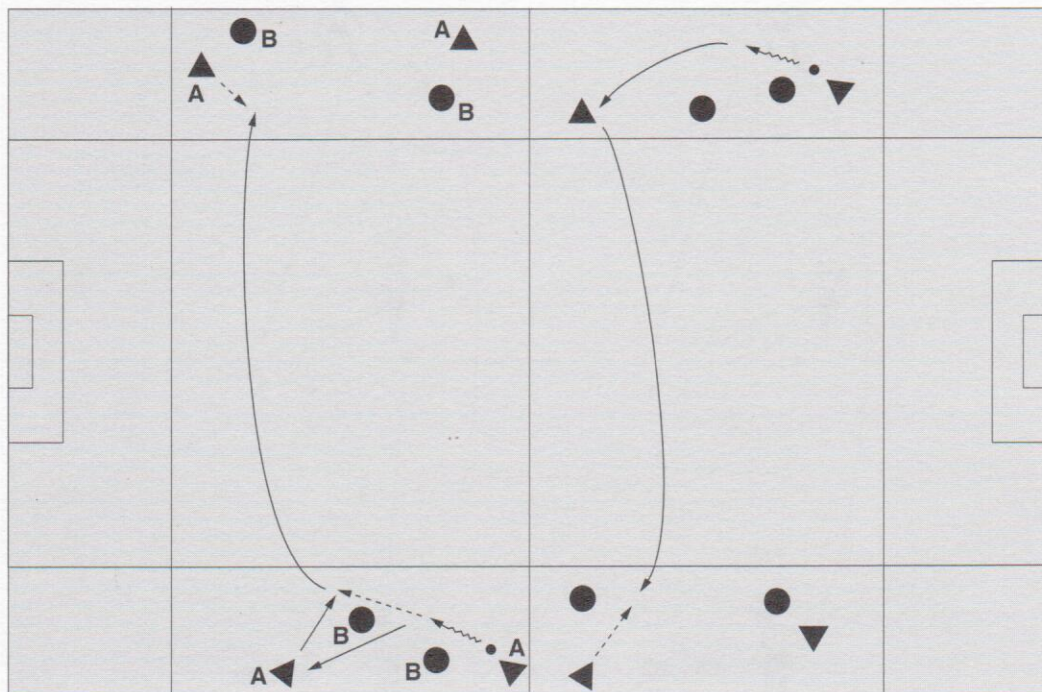
- speler A passt op speler B
- B geeft een lange bal door de lucht op speler D
- D passt op speler B, die in komt lopen
- B passt op speler D, die de positie van A overgenomen heeft
- A neemt na de pass de positie van D over

VARIATIES:

- links- en rechtsom
- zoveel mogelijk direct spel

**BEDOELING:**

- het leren geven van een wisselpass onder druk van tegenstanders

**ORGANISATIE:**

- 2 vakken van 25 bij 25 meter
- 2 vakken op een afstand van 30 meter van elkaar
- 1 bal

AANWIJZINGEN:

- partij A speelt 2 tegen 2 tegen partij B
- via het ene vak proberen te openen naar een medespeler in het andere vak
- kort en lang spel afwisselen

VARIATIES:

- wedstrijd: elke wisselpass levert een punt op, mits de bal in bezit van dezelfde partij blijft

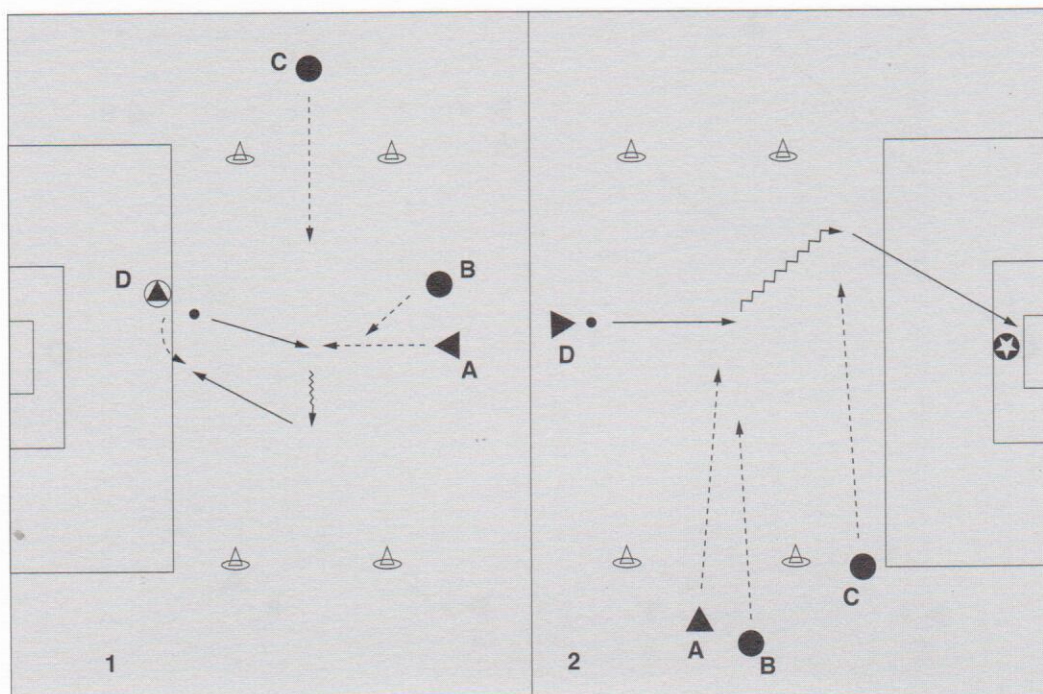


PASSEN

49

BEDOELING:

- leren de bal onder controle te houden onder weerstand van een verdediger
- bal afschermen en eventueel passeren



ORGANISATIE:

1. - 3 spelers
- vak van 15 bij 15 meter
2. - 3 spelers
- vak van 15 bij 15 meter
- doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

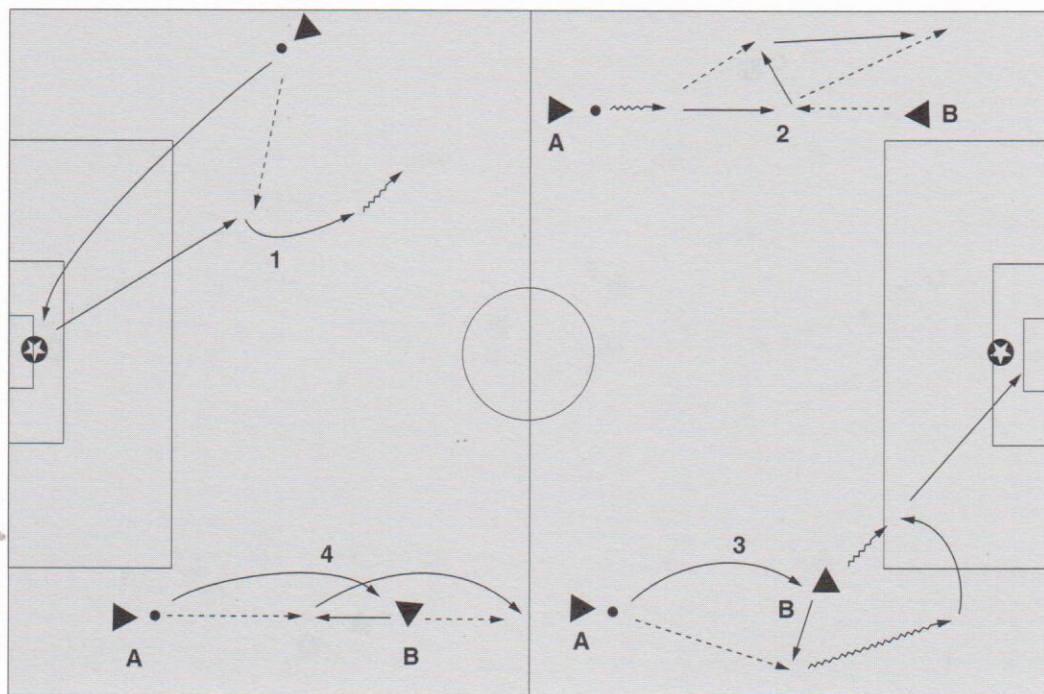
1. - speler A probeert los te komen van speler B door het maken van een schijnactie
- speler D speelt hem aan
- A kaatst terug op D
2. - speler A probeert los te komen van speler B
- speler D speelt hem aan
- A probeert tot scoren te komen

VARIATIES:

- inbrengen van een extra verdediger (speler C)
- verdediger wordt aanvallend als hij de bal veroverd
- bij 2: speler D na de pass mee laten doen (2:1)

**BEDOELING:**

- leren passen en kaatsen in verschillende situaties

**ORGANISATIE:**

1. - 1 speler - keeper in de goal
2. - 2 spelers - vrije ruimte
3. - 2 spelers - keeper in de goal
4. - 2 spelers - vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

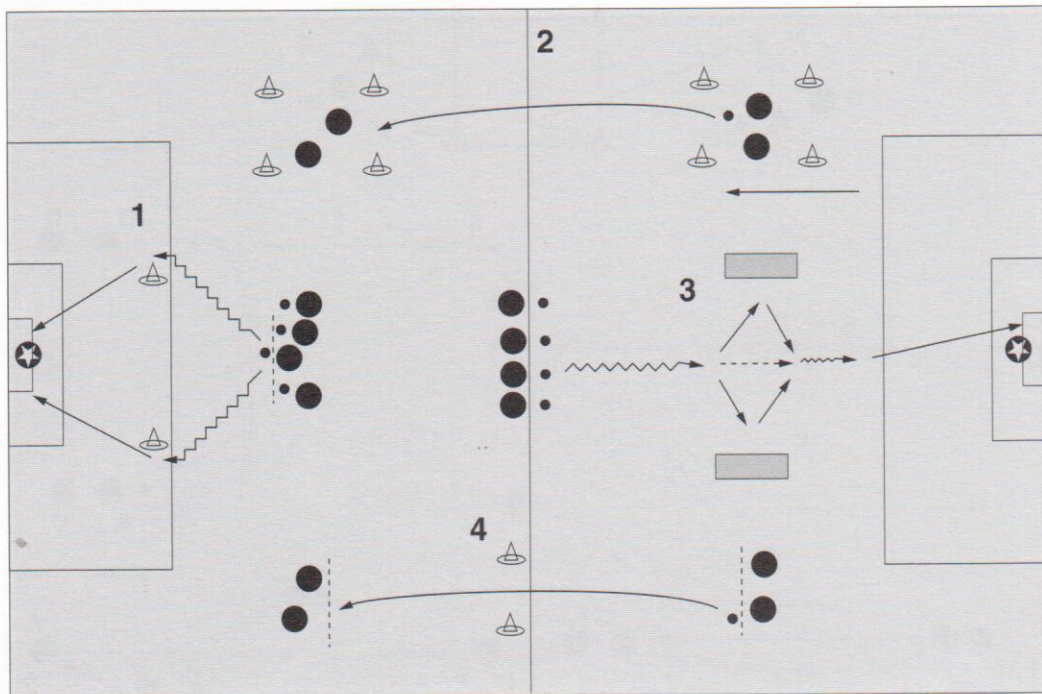
1. - keeper aanspelen, aanbieden, de bal terug ontvangen en meenemen
2. - speler A speelt speler B aan ; B kaatst op A, en sprint de diepte in ; A geeft een diepte-pass op B
3. - speler A geeft pass op speler B ; B kaatst op de inlopende speler A ; A dribbelt naar de achterlijn ; A geeft een voorzet op B die voor de goal verschijnt ; B probeert af te werken
4. - A speelt B aan ; B kaatst op A die inloopt ; A stuurt B diep weg

VARIATIES:

- passen door de lucht en over de grond
- variëren onderlinge afstanden
- verdediger inschakelen

**BEDOELING:**

- leren passen en trappen in verschillende situaties

**ORGANISATIE:**

- 4 spelers per station

AANWIJZINGEN:

1. afwerken na een dribbel om het paaltje
2. passen naar elkaar in het vierkant
3. afwerken na een dribbel en een kaats via het kaatsbord
4. passen naar elkaar tussen twee paaltjes door

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: bijhouden van de score

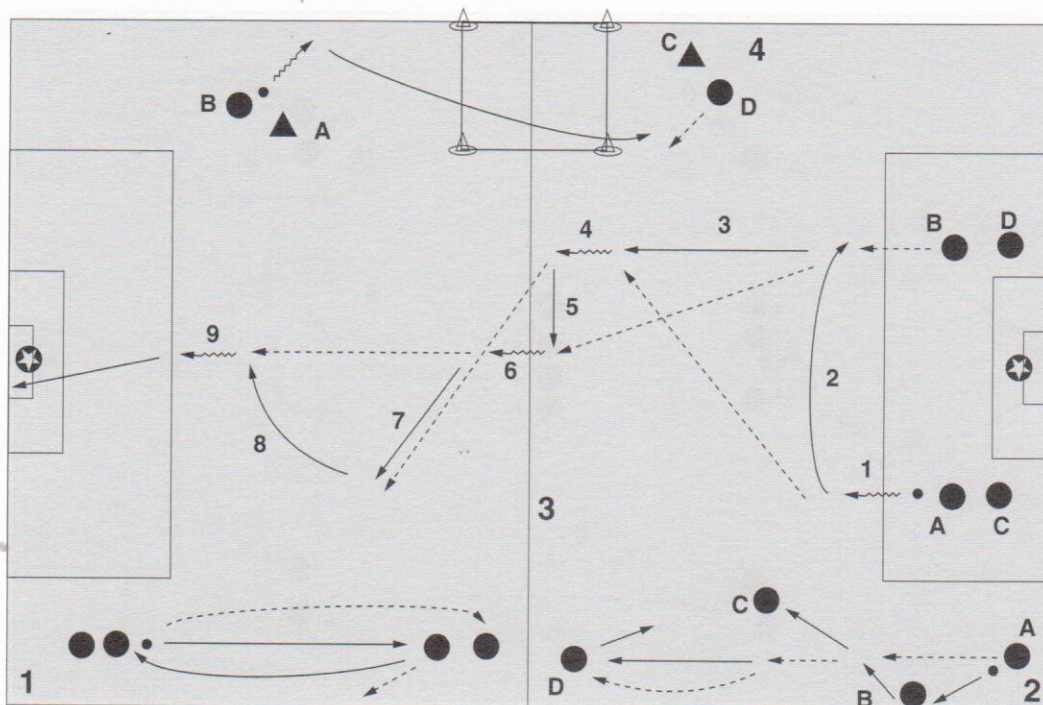


PASSEN

52

BEDOELING:

- verbeteren van het passen in verschillende situaties
- verbeteren van het duuruithoudingsvermogen



ORGANISATIE:

- 4 spelers per station
- na 5 minuten doordraaien naar een ander station

AANWIJZINGEN:

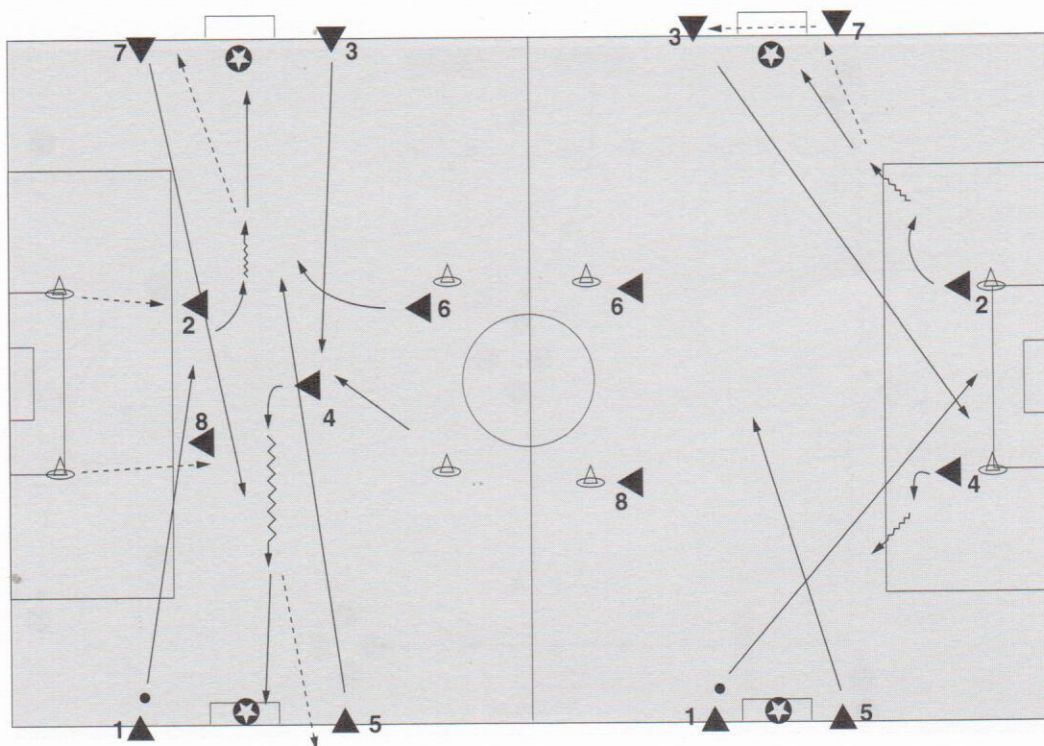
1. - passen tegenover elkaar, bal nalopen en achteraan sluiten
2. - speler A combineert met speler B; daarna combineert met speler C; daarna speelt A speler D aan; speler D doet hetzelfde in tegengestelde richting; speler B en C fungeren als vaste kaatsers; na 2 minuten wisselen van functie
3. - combinatie-oefening tussen twee spelers; A speelt breed op B; B geeft diep op A die schuin oversteekt; B kruist achter A langs en krijgt de bal terug; A steekt diagonaal over en krijgt de bal in de loop mee van B; A geeft diagonaal-pass op B; B sprint achter de bal aan en werkt zo snel mogelijk op het doel af; hierna zijn C en D aan de beurt
4. - duel 1 tegen 1: A tegen B en C tegen D; A en C vormen een team en B en D vormen een team; via de neutrale zone (5 bij 10 meter) proberen de spelers, die bij elkaar zijn, samen te spelen

VARIATIES:

- bijhouden van de score
- variëren met de arbeid-rust verhouding

**BEDOELING:**

- leren trappen van de verre bal
- oefenen op het scoren

**ORGANISATIE:**

- 8 tot 12 spelers
- 2 doelen met keepers
- stroomvorm

AANWIJZINGEN:

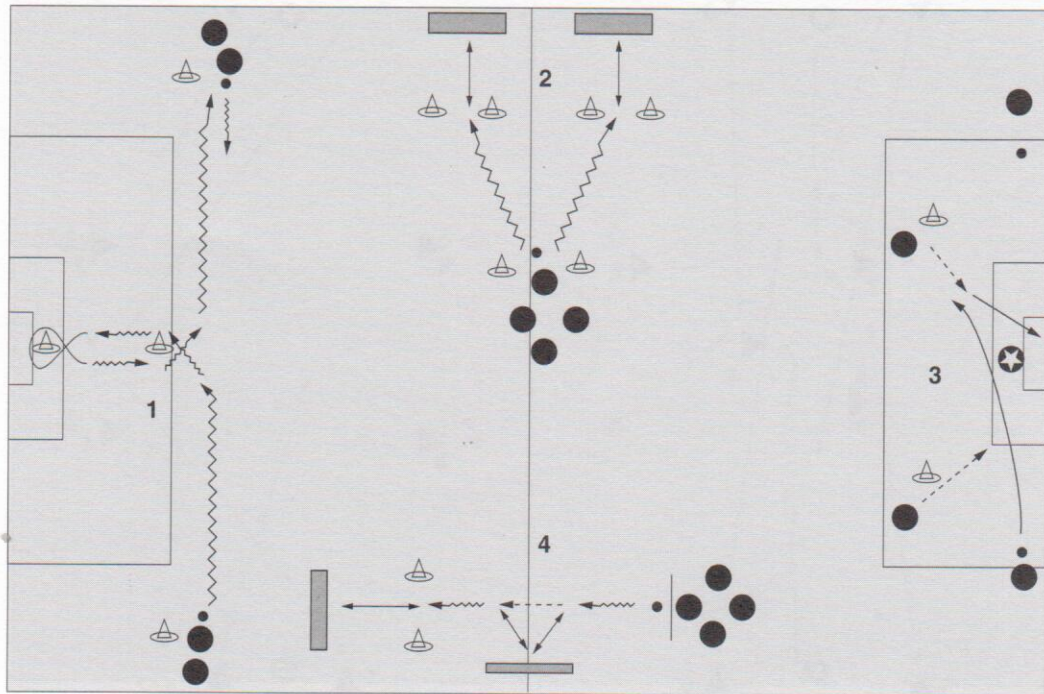
- A. - speler 1 en 3 geven gelijktijdig een dieptepass op respectievelijk speler 2 en 4, die zich in de breedte vanaf de pion aanbieden
- speler 2 en 4 controleren de bal en werken op het doel af
- speler 2 en 4 pakken de bal en gaan naast het doel staan
- daarna zijn speler 5 en 7 aan de beurt om een pass te geven aan respectievelijk speler 6 en 8

VARIATIES:

- dezelfde organisatie, maar nu is de eerste pass een cross-pass (zie tekening B)

**BEDOELING:**

- leren dribbelen, trappen, kopen en combineren

**ORGANISATIE:**

- 4 spelers per station
- station 3 met een doel en een keeper
- na 4 minuten doorschuiven naar het volgende station

AANWIJZINGEN:

- 1.- 2 spelers dribbelen gelijktijdig naar de paaltjes en schermen de bal af als ze om de paaltjes heen dribbelen
- daarna terug dribbelen naar de uitgangspositie
- 2.- dribbel tussen de paaltjes door en afwerken op een klein doeltje of tegen een schot
- 3.- voorzet geven aan een medespeler bij het eerste of het tweede paaltje. De speler moet koppelend scoren
- 4.- dribbel tussen de paaltjes door
- kaats maken met het kaatsbord
- tussen de volgende paaltjes door dribbelen
- afwerken met wreeftrap in een klein doeltje of tegen een schot

VARIATIES:

- oefenen met linker- en rechterbeen
- score bijhouden
- variëren met de arbeid-rust verhouding

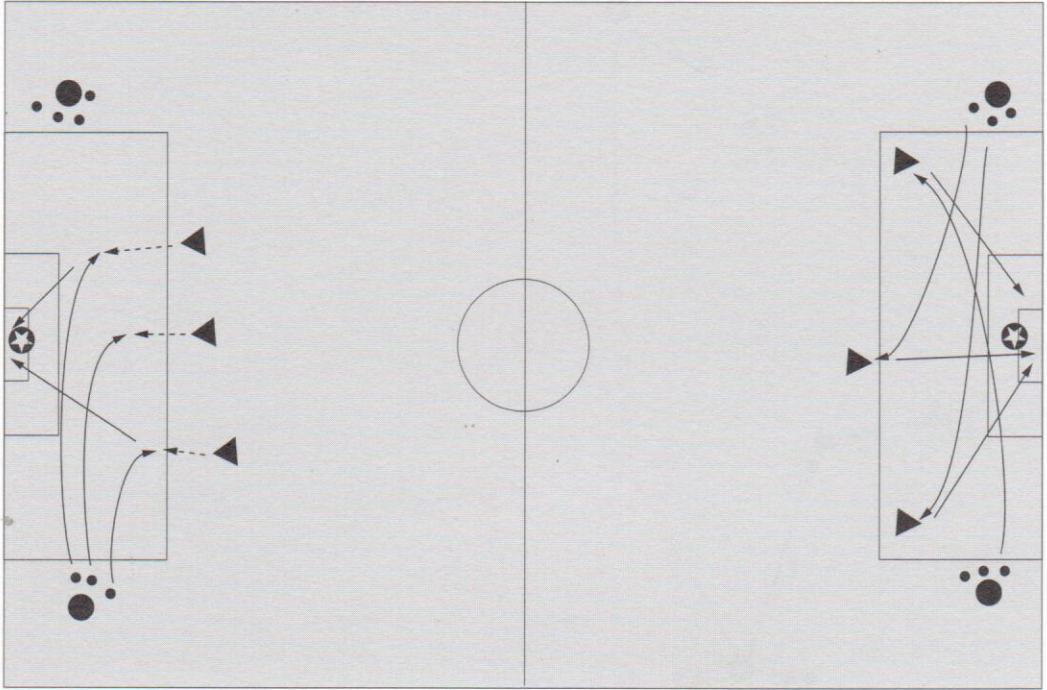


SCHIETEN

55

BEDOELING

- leren van de wreeftrap en de volley op een doel



ORGANISATIE

- spelers A en B op de achterlijn met ballen
- spelers C, D en E verspreid voor de goal
- spelers C, D, en E proberen te scoren uit een voorzet van A en B

AANWIJZINGEN:

- voorzet moet goed zijn; concentratie
- voorzet door de lucht en over de grond
- lichaam boven de bal
- bal proberen goed te raken in plaats van zo hard mogelijk te schieten
- standbeen stabiel en ligt gebogen
- tenen naar beneden

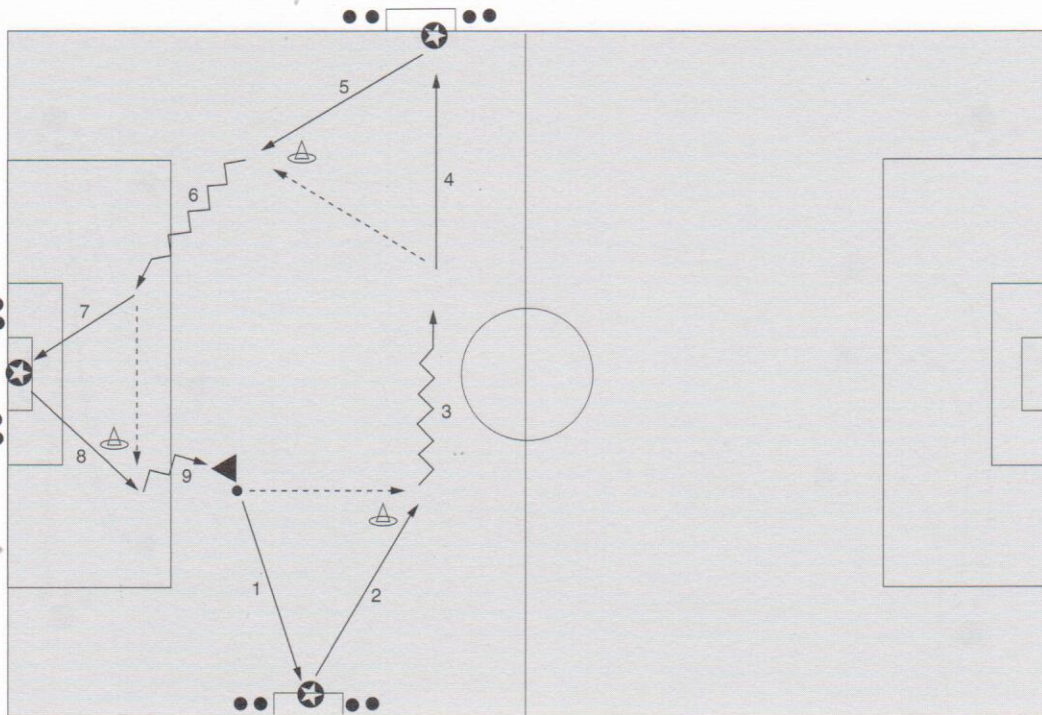
VARIATIES:

- afstand vergroten
- ballen aanwerpen
- afwerken onder weerstand van een verdediger



BEDOELING

- verbeteren van het geven van een pass
- verbeteren van het schieten op doel



ORGANISATIE

- half speelveld
- drie doelen met drie keepers
- 10 tot 15 spelers
- omgangsbaan; van doel naar doel dribbelen en schieten
- na elk schot doorlopen en de bal van de keeper terug ontvangen bij de pion

AANWIJZINGEN:

- kijken naar de positie van de keeper voordat je schiet
- letten op standbeen en lichaamshouding

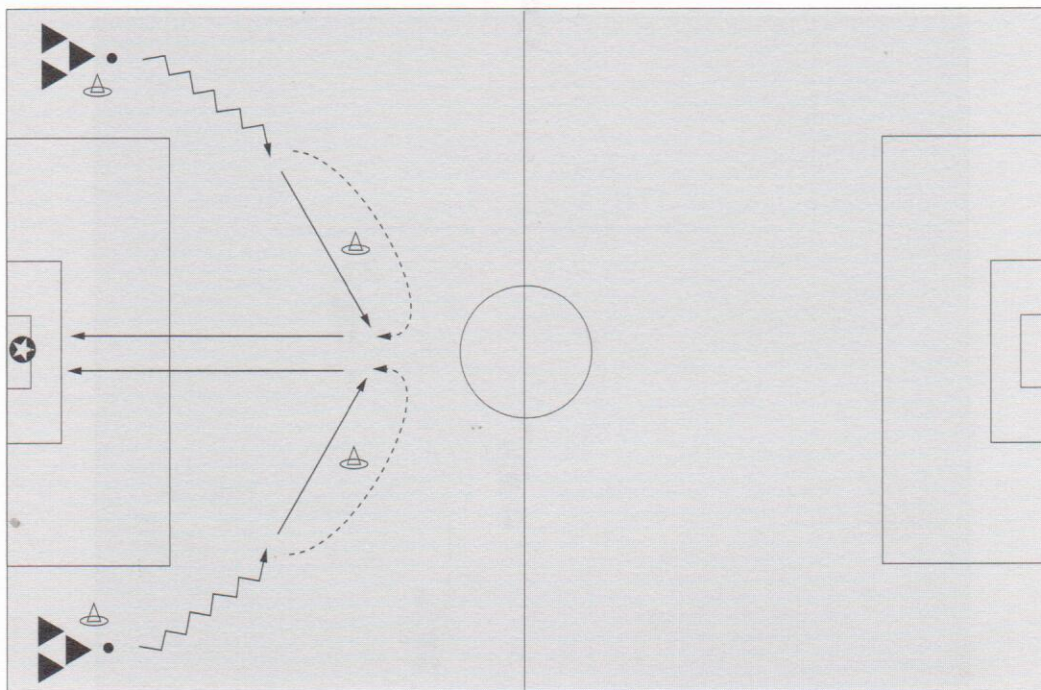
VARIATIES:

- schieten na een kapbeweging of schijnbeweging
- links- en rechtsom oefenen



BEDOELING

- verbeteren van het dribbelen
- verbeteren van het schieten vanuit de draai



ORGANISATIE

- half speelveld
- 6 tot 8 spelers
- dribbel vanuit de hoek van het speelveld richting middencirkel
- pass voor pion langs geven
- om de pion heen sprinten
- schieten op doel vanuit de draai

AANWIJZINGEN:

- wreeftrap
- tenen naar beneden
- lichaam over de bal gebogen
- standbeen stabiel en licht gebogen
- kijken naar doel voordat je schiet

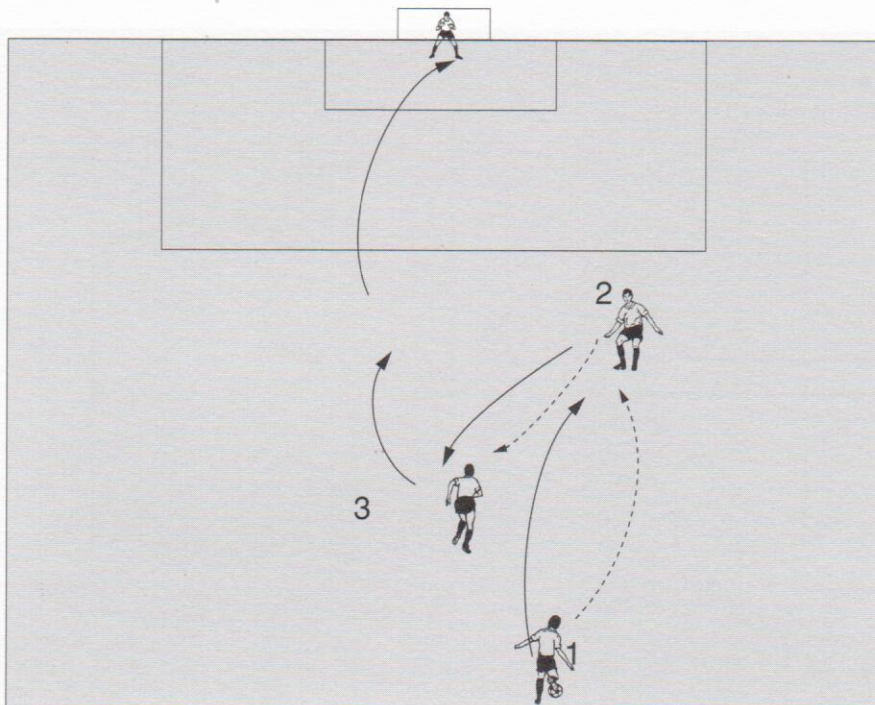
VARIATIES:

- afstand naar doel verkleinen/vergroten
- stiften over de pion en dan vanuit de draai schieten



BEDOELING

- verbeteren van het schieten op doel na een kaats en een pass in de diepte



ORGANISATIE

- speler 1 speelt diep op speler 2 die op de 16-meterlijn staat
- speler 2 legt terug op speler 3, die anticipeert op de kaats
- speler 3 werkt af op het doel
- doorschuiven na elke actie: speler 1 op de positie van 2, speler 2 op de positie van 3

AANWIJZINGEN:

- strak inspelen
- kaatsen voor het sterke been van speler 3
- wreeftrap
- tenen naar beneden
- lichaam over de bal gebogen
- standbeen stabiel en licht gebogen
- kijken naar doel voordat je schiet

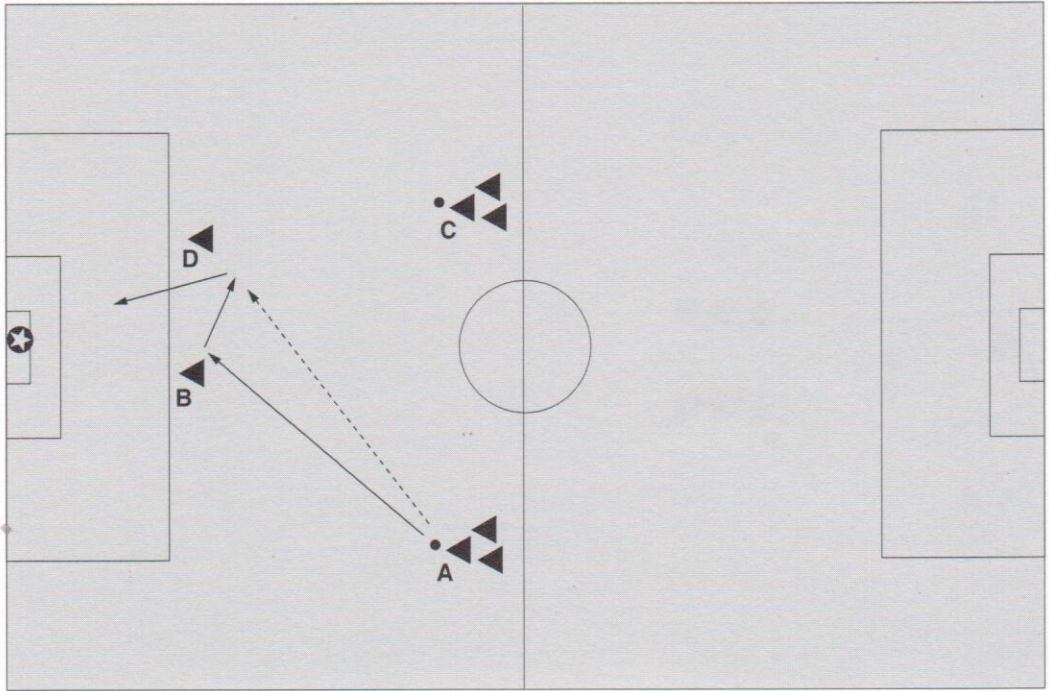
VARIATIES:

- afstand naar doel verkleinen/vergroten
- pass door de lucht



BEDOELING

- verbeteren passen, kaatsen en schieten



ORGANISATIE

- half speelveld
- 6 tot 8 spelers
- speler A passt op speler B
- speler B kaatst op de inkomende speler A
- A werkt af op het doel
- speler C en D doen hetzelfde

AANWIJZINGEN:

- strak inspelen
- kaatsen voor het sterke been van speler 3
- wreeftrap
- tenen naar beneden
- lichaam over de bal gebogen
- standbeen stabiel en licht gebogen
- kijken naar doel voordat je schiet

VARIATIES:

- afstand naar doel verkleinen/vergroten
- pass door de lucht
- op verschillende posities voor het doel oefenen

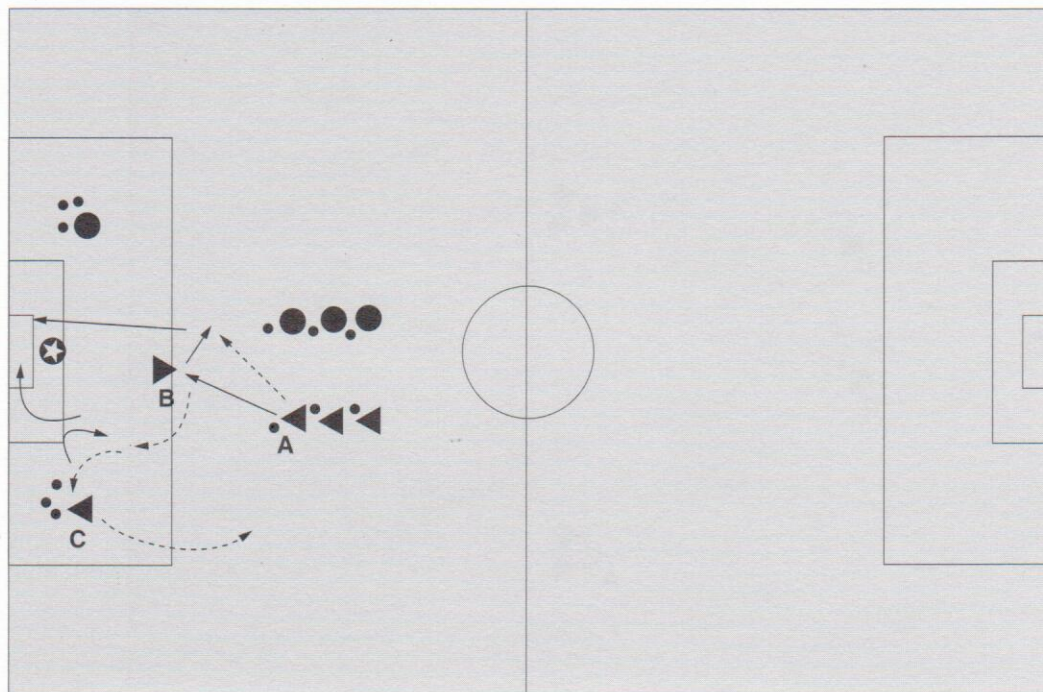


SCHIETEN

60

BEDOELING

- verbeteren van het scoren: schieten en koppen



ORGANISATIE

- 2 rijen van spelers recht voor de goal; 1 speler recht voor de goal op de 16-meterlijn (speler B); 2 spelers met ballen naast de goal (speler C); een keeper in de goal; speler A speelt speler B aan; speler B kaatst op speler A die komt inlopen en afwerkt op het doel; speler B draait zich om en speler C goot hem een bal aan; speler B kopt de bal in het doel; hierna is een speler uit de andere rij aan de beurt; speler A komt op de positie van B; speler B komt op de positie van C; speler C komt op de positie van A

AANWIJZINGEN:

- strak inspelen
- tenen naar beneden
- lichaam over de bal gebogen
- standbeen stabiel en licht gebogen
- kijken naar doel voordat je schiet

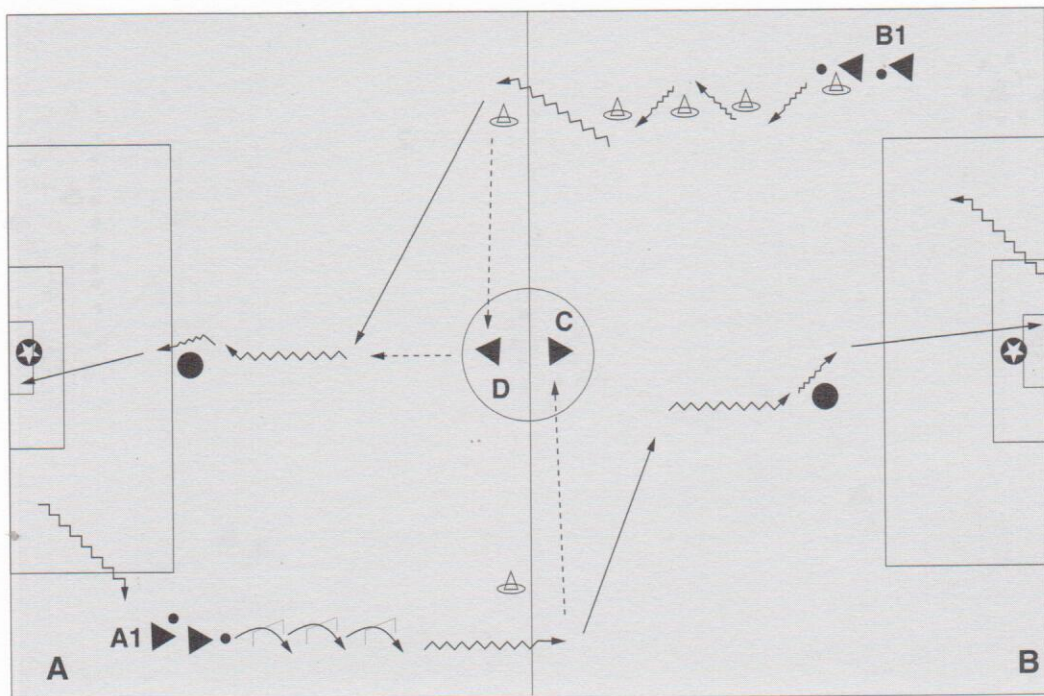
VARIATIES:

- afstand naar doel verkleinen/vergroten
- pass door de lucht
- oefenen sterke en zwakke been



BEDOELING

- de speler leert afwerken terwijl hij vermoeid is



ORGANISATIE

A: - speler A1 dribbelt vanaf de achterlijn richting middellijn; onderweg springt hij over poortjes; de bal speelt hij tussen de poortjes door; op de middellijn pakt hij de bal en speelt hem breed naar medespeler C in het centrum; A1 neemt de positie van C over; speler C dribbelt richting doel in hoog tempo, passeert een verdediger en probeert te scoren; daarna pakt C de bal op en doet oefening B

B: - als oefening A; nu slalom tussen de paaltjes

AANWIJZINGEN:

- spelers A1 en B1 starten gelijktijdig
- spelers A2 en B2 starten als A1 en B1 de middellijn gepasseerd zijn
- strakke passing
- passeren met schijnbeweging en versnellen na de passeeractie

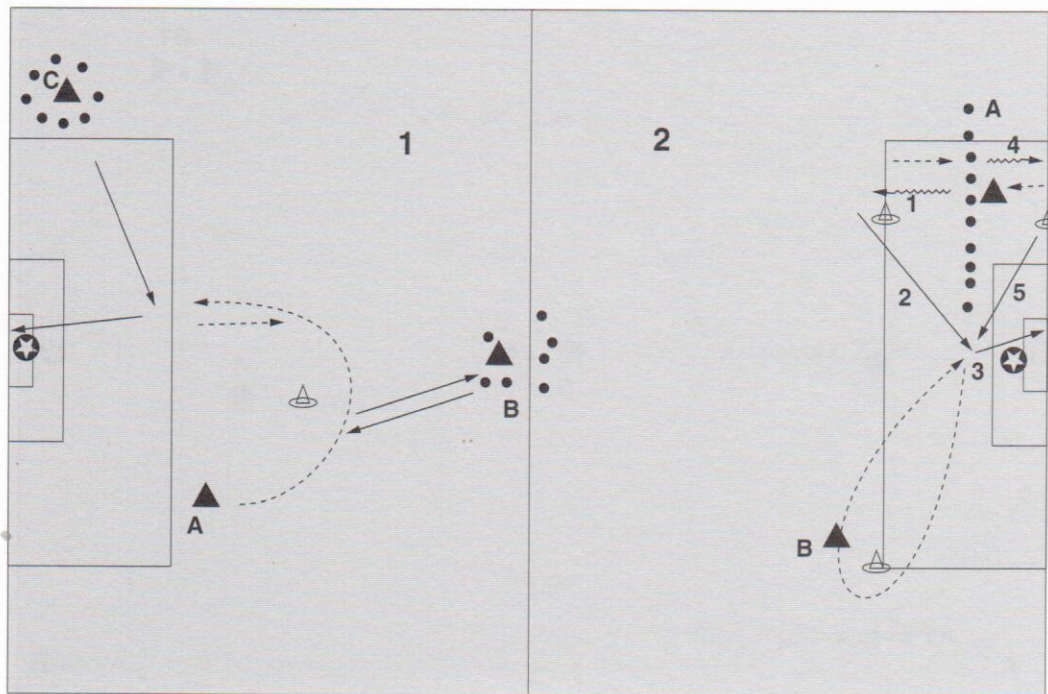
VARIATIES:

- afzet over de poortjes met één of twee benen
- indien je niet scoort, moet je verdedigen



BEDOELING

- de speler leert afwerken terwijl hij vermoeid is



ORGANISATIE

bij 1:

- 3 spelers; een doel met een keeper ; half speelveld; A biedt zich vanaf de 16 meterlijn aan; B speelt vanaf de middellijn A aan; A kaatst de bal terug naar B en sprint om het paaltjerichting doel; speler C, die naast het doel staat, speelt A aan; A werkt direct af op doel

bij 2:

- 2 spelers; een doel met een keeper; veld: 16-metergebied; speler A staat halverwege het strafschopgebied aan de zijkant van de goal; A dribbelt naar de punt van het 16-metergebied of naar de achterlijn; dan geeft hij een voorzet op speler B

- B sprint tien keer vanaf de penaltystip om de andere punt van het 16-metergebied en werkt elke voorzet van A af

AANWIJZINGEN:

- bal in de loop spelen
- meteen actie na de actie

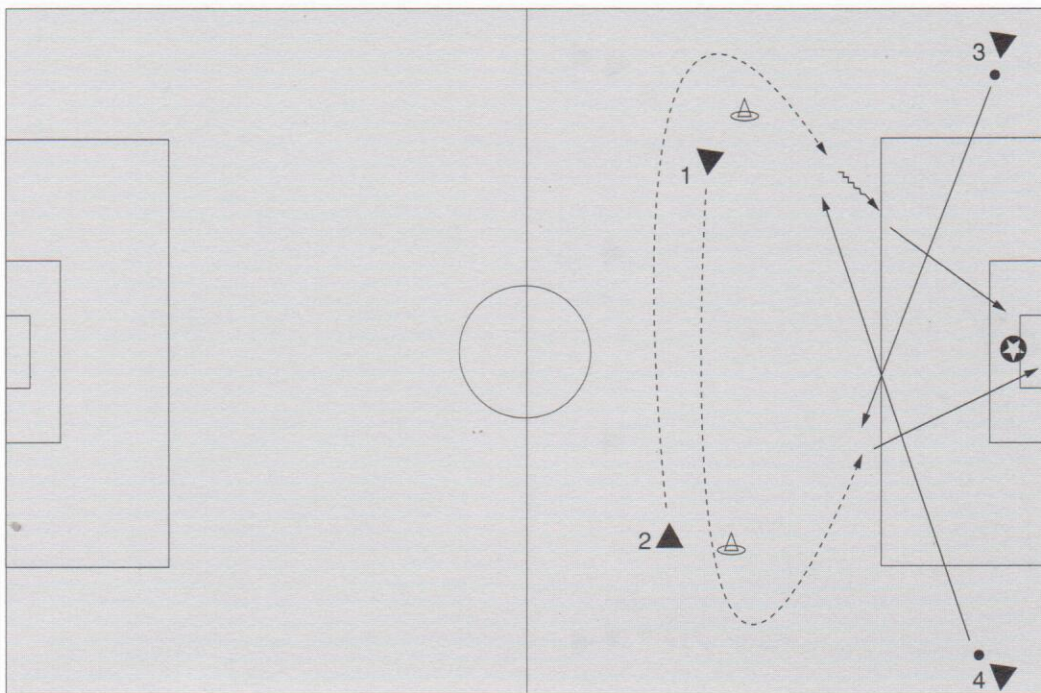
VARIATIES:

- wedstrijdvorm: na 5 keer scoren wisselen



BEDOELING

- oefenen op het scoren
- verbeteren startsnelheid



ORGANISATIE

- driekwart speelveld - 4 spelers
- een doel met een keeper
- speler 1 sprint vanaf de ene pion om de andere pion
- speler 3 geeft vanuit de hoek van het veld een pass voor de goal
- speler 1 werkt de voorzet af
- speler 1 en 3 wisselen van positie

AANWIJZINGEN:

- geven van voorzet wanneer speler 1 bij de tweede pion is
- zo snel mogelijk afwerken

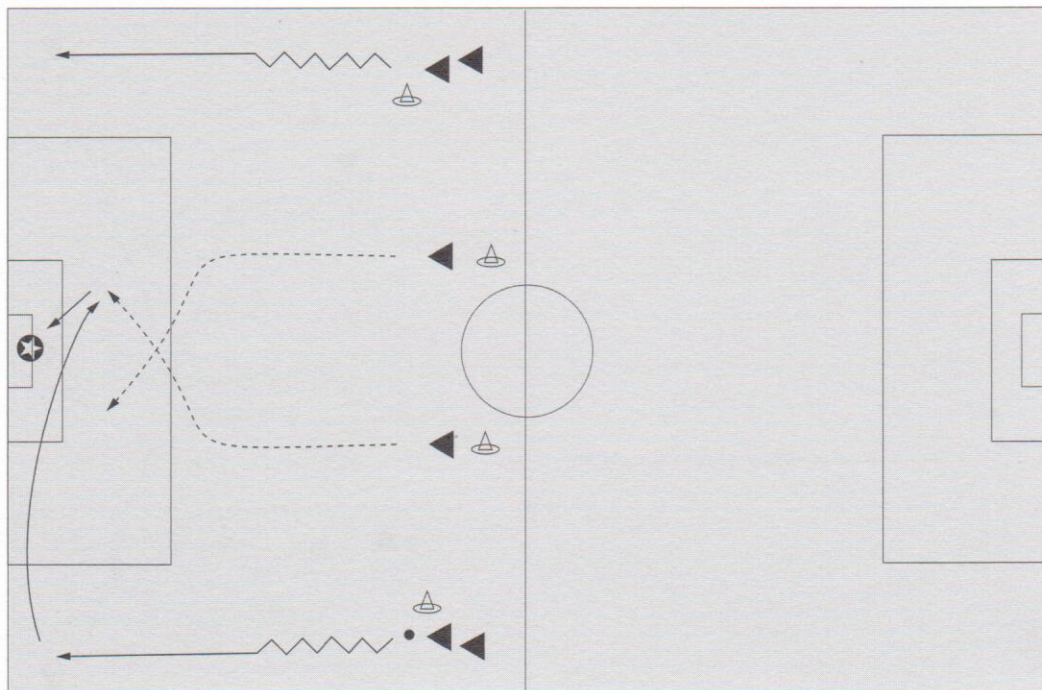
VARIATIES:

- voorzet over de grond en door de lucht
- wedstrijdvorm: welke speler scoort het meest?
- met verdediger in 16-metergebied



BEDOELING

- verbeteren van de voorzet vanuit de beweging en het afwerken
- het bepalen van het juiste moment voor de actie van de spitsen naar de eerste en tweede paal



ORGANISATIE

- beschrijving: linkshalf/linksback dribbelt de bal naar de achterlijn en geeft een voorzet op één van de twee spitsen, die in komen lopen naar de eerste of de tweede paal
- daarna oefenen vanaf de rechterkant

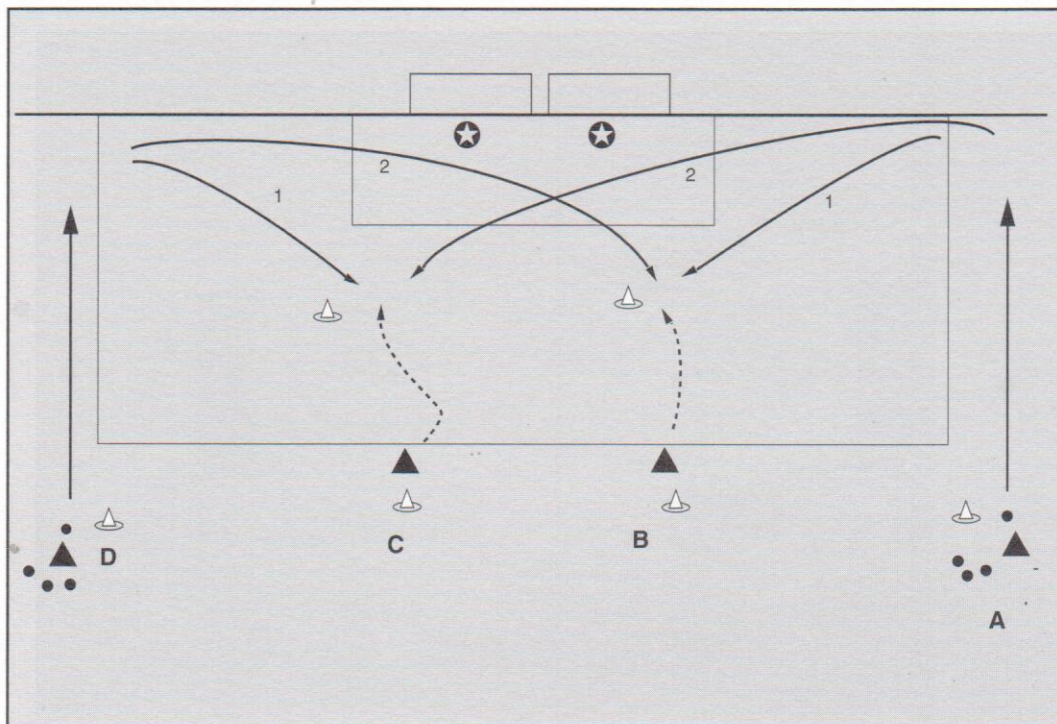
AANWIJZINGEN:

- eerst oogcontact tussen vleugelspeler en spitsen voordat de voorzet komt. Voorzet moet veel vaart hebben.
- switchen van de spitsen.
- juiste moment kiezen om te switchen (coachen van de vleugelspeler)
- versnellen na het switchen



BEDOELING

- scoren vanuit een voorzet
- anticiperen op een hoge en een lage voorzet
- kiezen van de juiste positie op het juiste moment



ORGANISATIE

- 4 tot 10 spelers
- 2 doelen naast elkaar met 2 keepers
- kwart speelveld

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt de bal langs de zijlijn richting achterlijn
- A sprint achter de bal aan en geeft een voorzet
- lage voorzet: bij eerste goal voor speler B
- hoge voorzet: bij tweede goal voor speler C
- als A geweest is, doet speler D hetzelfde aan de andere kant van het veld

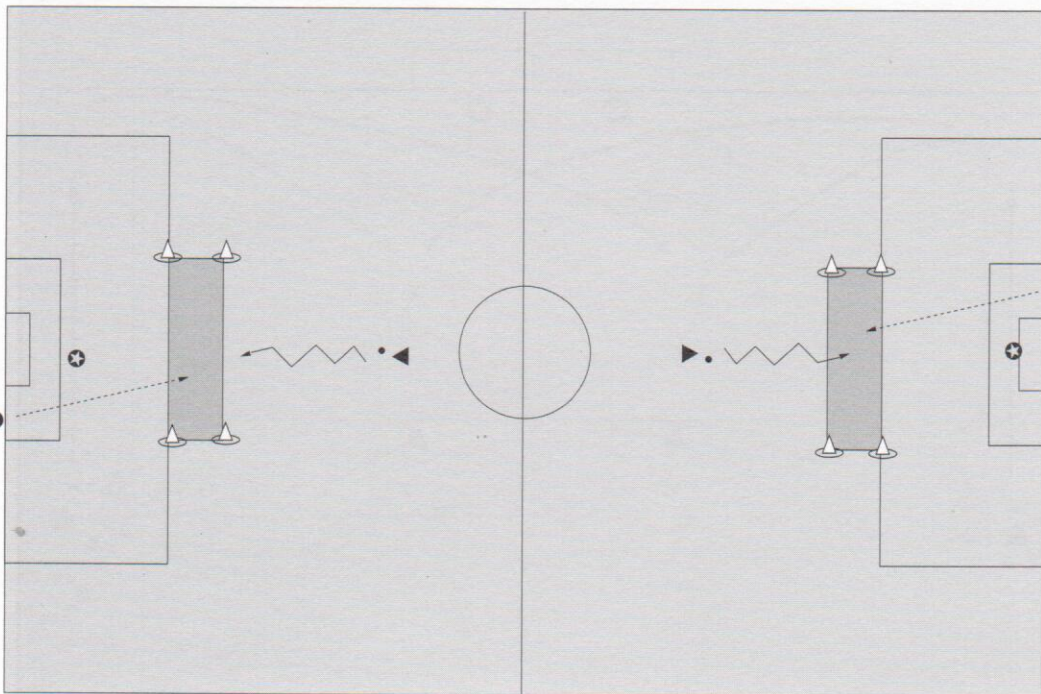
VARIATIES:

- kruisen van de spitsen (B en C)



BEDOELING

- vanuit een hoog tempo maken passeeractie en scoren
- verbeteren startsnelheid



ORGANISATIE

- kwart speelveld
- minimaal 2 spelers
- een doel met een keeper
- zone van 10 bij 15 meter

AANWIJZINGEN:

- speler A staat met de bal op 16 meter van de zone
- verdediger B staat zonder bal op de achterlijn naast de goal
- op teken sprinten beiden richting de zone aan de rand van het strafschoopgebied
- in de zone proberen beiden het duel te winnen
- de verdediger mag alleen in de zone de bal veroveren

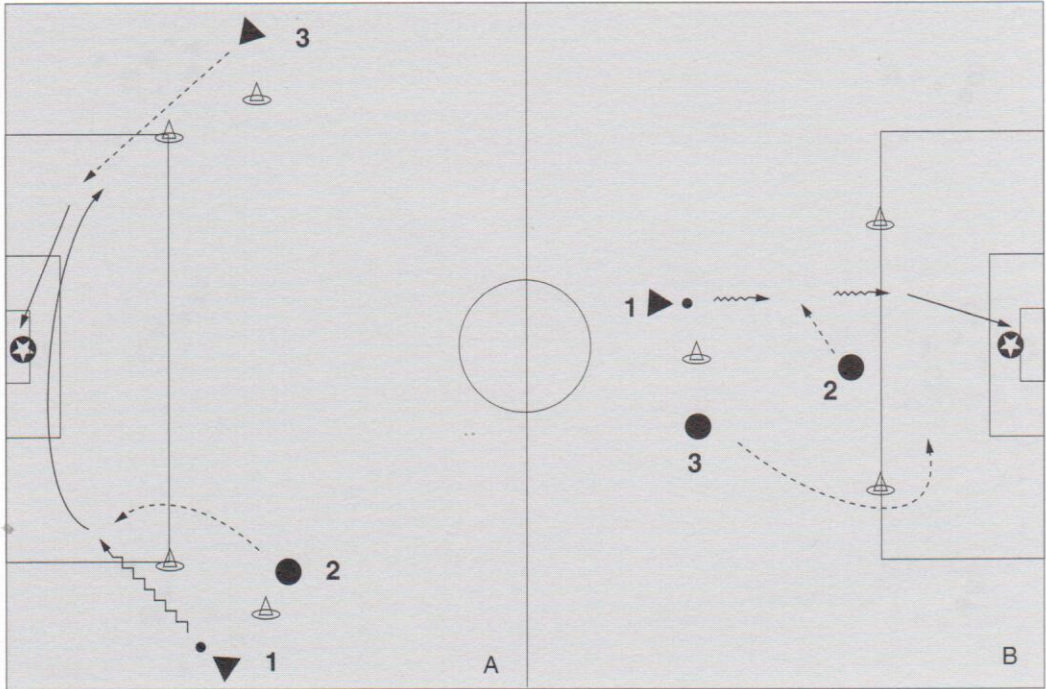
VARIATIES:

- de balbezitter bepaalt wanneer er gestart wordt
- wisselen van positie als verdediger de bal onderschept



BEDOELING

- onder druk van een tegenstander tot scoren komen



ORGANISATIE

- minimaal 3 spelers
- doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- bij A: - aanvaller 1 sprint vanaf de zijkant richting strafschopgebied
- aanvaller 1 probeert een voorzet op speler 3 te geven, die op hetzelfde moment in komt sprinten bij de tweede paal
- verdediger 2 probeert die voorzet te voorkomen
- bij B: - aanvaller 1 sprint met de bal richting strafschopgebied en probeert daar verdediger 2 op snelheid uit te spelen
- verdediger 3 sprint vanaf dezelfde plaats als de aanvaller ook richting strafschopgebied, maar moet eerst om de pion voor hij mag verdedigen

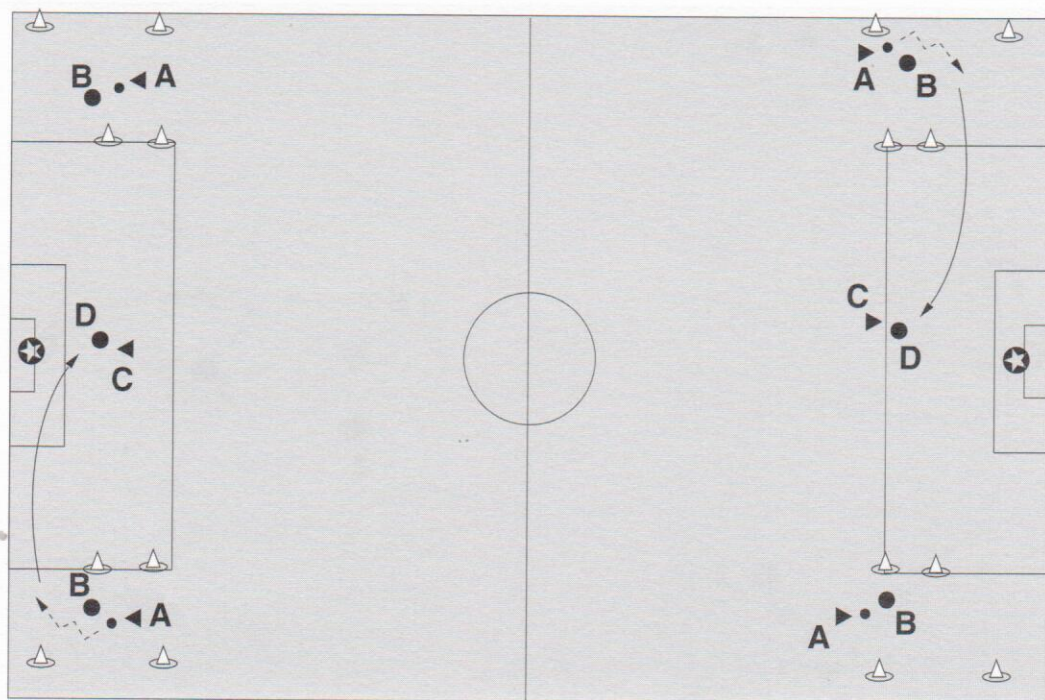
VARIATIES:

- starten op teken van de trainer of initiatief aan de aanvaller laten
- afstanden variëren
- bij A: een verdediger bij aanvaller 3



BEDOELING

- onder weerstand van een verdediger tot afwerken komen na het duel 1 tegen 1
- loskomen van tegenstander door schijnbewegingen en verandering van de looprichting



ORGANISATIE

- minimaal 6 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- duel 1 tegen 1 (A tegen B) aan de zijkant van het strafschopgebied
- A speelt B uit en geeft voorzet op de spits C in het strafschopgebied
- C wordt verdedigd door speler D
- C probeert tot afwerking te komen

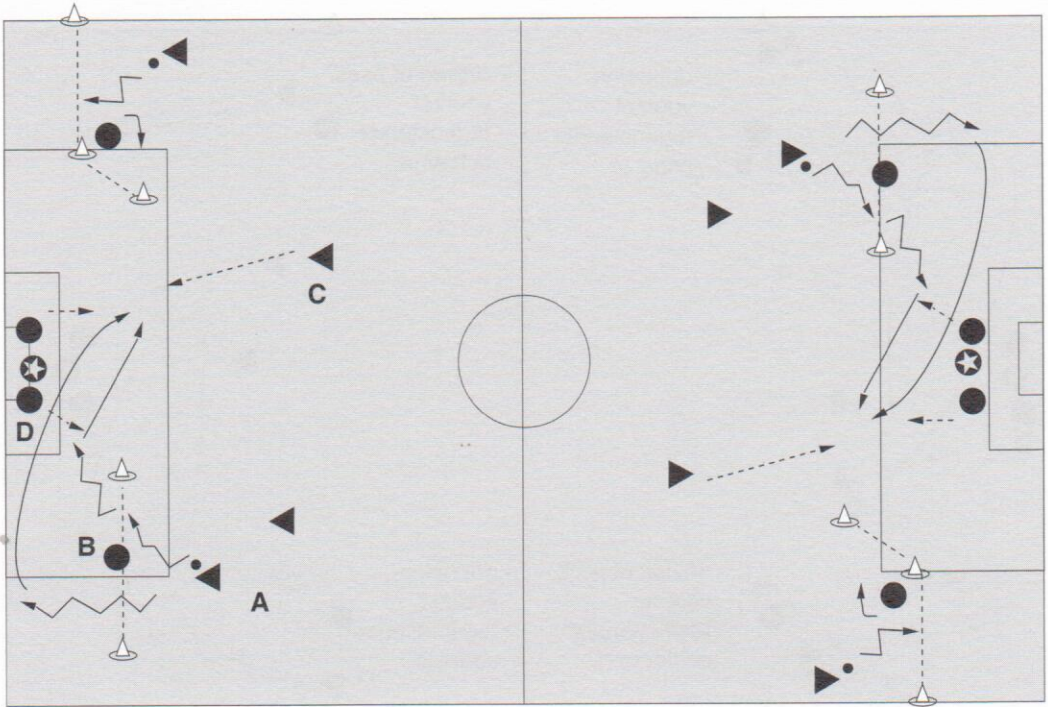
VARIATIES:

- 2 tegen 1 of 2 tegen 2 over de vleugel
- 2 tegen 1 of 2 tegen 2 voor de goal



BEDOELING

- het geven van een voorzet of afwerken na het duel 1 tegen 1
- snelheid maken aan de bal



ORGANISATIE

- minimaal 8 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- speler B verdedigt een lijn tussen twee pionnen aan de zijkant van het strafschoopgebied
- speler A probeert met de bal de lijn te passeren
- lukt dat, dan dribbelt A richting goal waar hij de volgende verdediger (speler D) tegenkomt
- A kan dan kiezen voor een schot of het aanspelen van de inlopende speler C op de rand van het strafschoopgebied

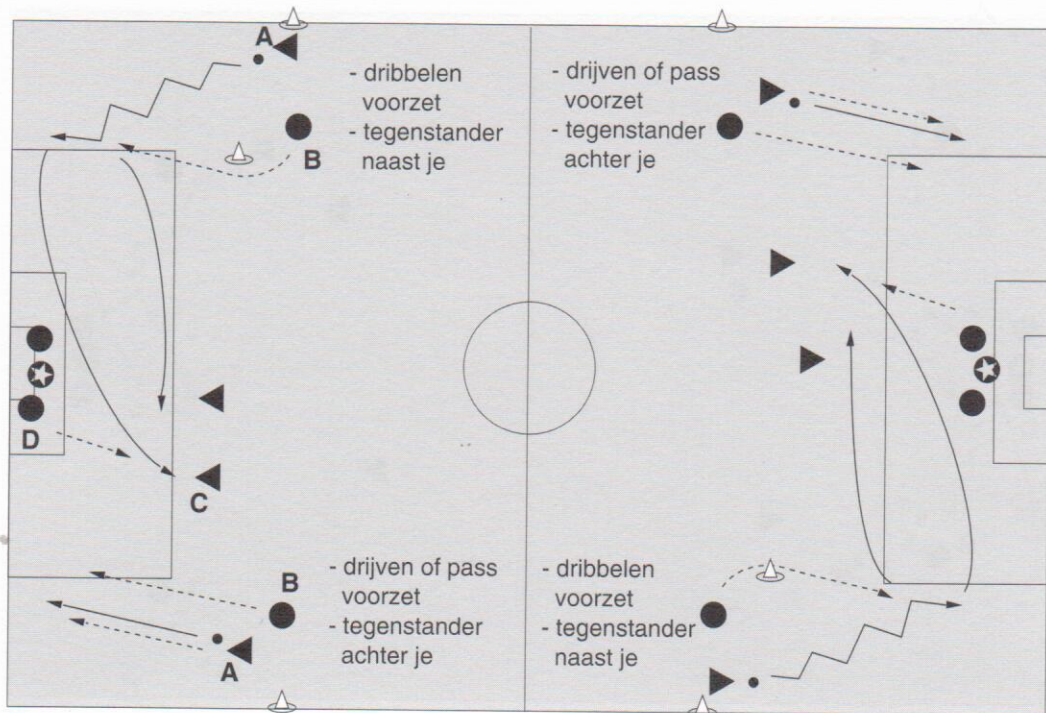
VARIATIES:

- 2 tegen 1 over de vleugels
- extra verdediger bij speler C



BEDOELING

- het leren geven van een voorzet onder druk van een tegenstander
- het komen tot afwerking vanuit een voorzet onder weerstand van een verdediger



ORGANISATIE

- minimaal 8 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- duel 1 tegen 1 over de vleugel (A tegen B)
- voorzet vanaf de vleugel op spits C in het strafschopgebied
- C wordt verdedigd door speler D, die vanaf de achterlijn start

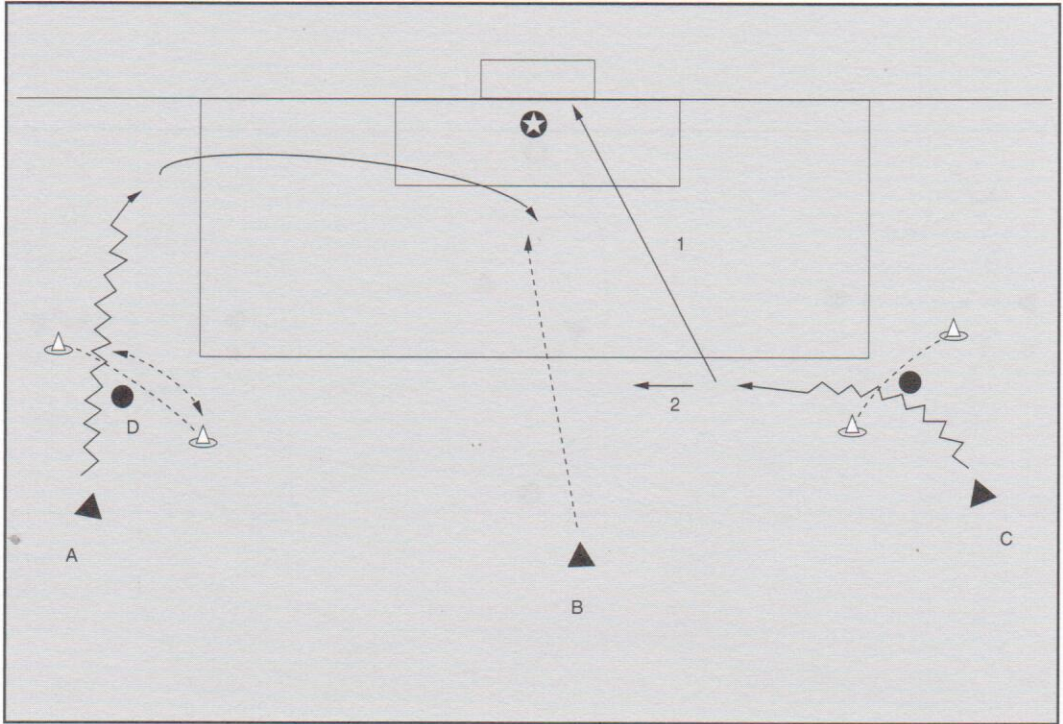
VARIATIES:

- 2 tegen 2 voor de goal
- bij 1: - speler A geeft pass op zichzelf. - verdediger B start achter speler A
- bij 2: - speler A dribbelt richting achterlijn - speler B start naast A, maar moet eerst om de pion om te mogen verdedigen



BEDOELING

- verbeteren individuele actie buitenspeler
- verbeteren voorzet op spits
- verbeteren afwerking op het doel



ORGANISATIE

- minimaal 5 spelers; een doel met een keeper
- buitenspeler A probeert verdediger D over een denkbeeldige lijn tussen twee pionnen te passeren
- D mag niet voorbij de denkbeeldige lijn verdedigen
- slaagt de actie van D buitenom, dan geeft hij een voorzet op spits B die probeert te scoren
- slaagt de actie van D binnendoor, dan kan hij zelf schieten (1) of breed leggen op spits B (2)

AANWIJZINGEN:

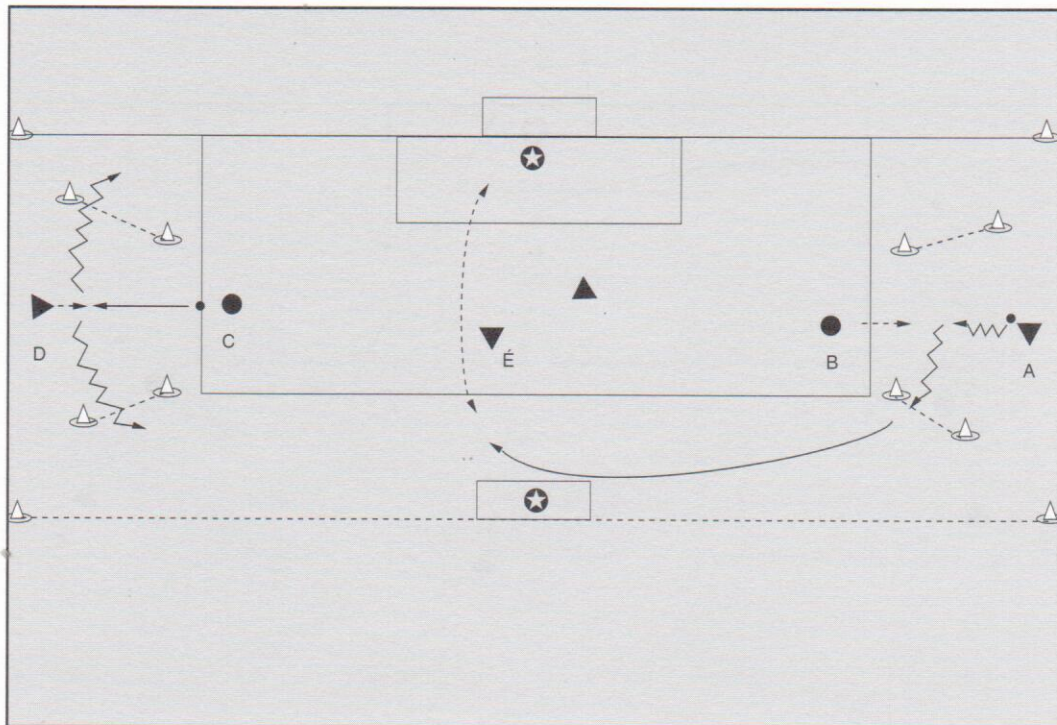
- passeeractie met schijnbeweging en versnelling
- spits moet aangeven waar hij de bal wilt hebben
- juiste moment bepalen van voorzet en loopactie spits
- oogcontact voordat de voorzet gegeven wordt

VARIATIES:

- verdediger in het strafschopgebied

BEDOELING

- verbeteren individuele actie van de buitenspeler in combinatie met de voorzet
- anticiperen van de spits; juiste moment positie kiezen



ORGANISATIE

- minimaal 6 spelers
- 2 doelen met keepers
- verdediger C speelt buitenspeler D aan
- D heeft de keuze links of rechts te passeren, over de denkbeeldige lijn tussen de twee pionnen
- C mag alleen tussen de twee lijnen verdedigen
- spits E moet anticiperen op de actie van D

AANWIJZINGEN:

- passeeractie met schijnbeweging en versnelling
- spits moet aangeven waar hij de bal wilt hebben
- juiste moment bepalen van voorzet en loopactie spits
- oogcontact voordat de voorzet gegeven wordt

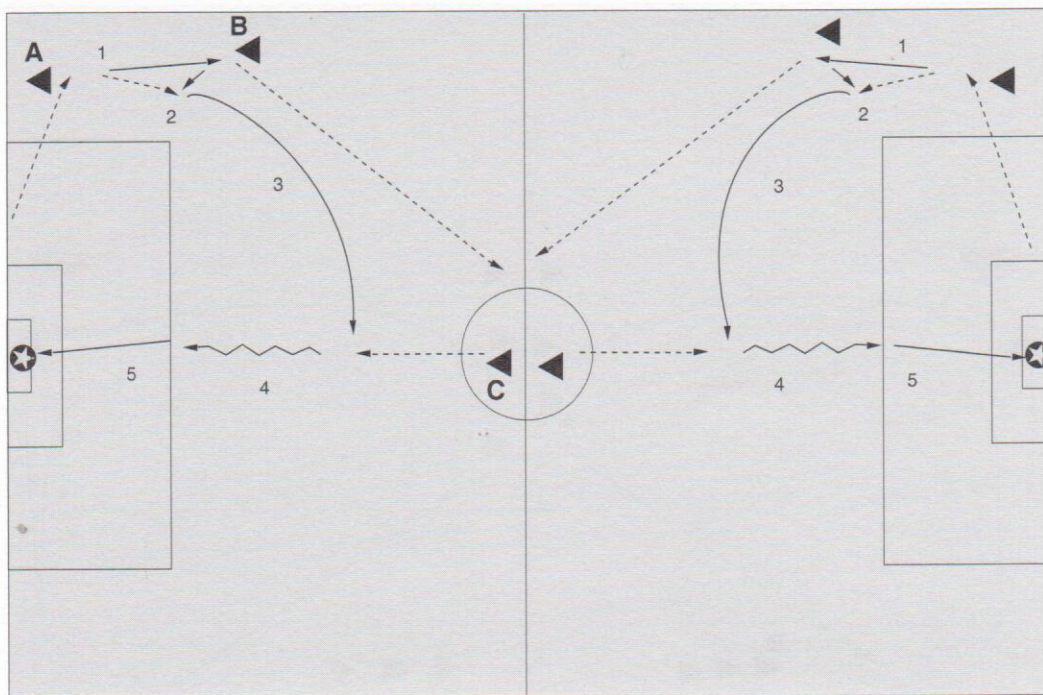
VARIATIES:

- verdediger in het strafschopgebied



BEDOELING

- verbeteren pass door de lucht in de loop
- verbeteren balaanname en schot op goal



ORGANISATIE

- minimaal 3 spelers; half speelveld; een doel met een keeper
- speler A speelt vanuit de hoek van het veld speler B aan
- speler B kaatst de bal op A die in is komen lopen
- A geeft een pass door de lucht naar het centrum van het speelveld op speler C
- C start vanuit de middencirkel en ontvangt de bal in de loop
- C neemt de bal in hoog tempo mee richting goal en probeert te scoren
- omgangsbaan; steeds doorschuiven van positie

AANWIJZINGEN:

- bal op snelheid meenemen
- schot op goal rond 16- meterlijn

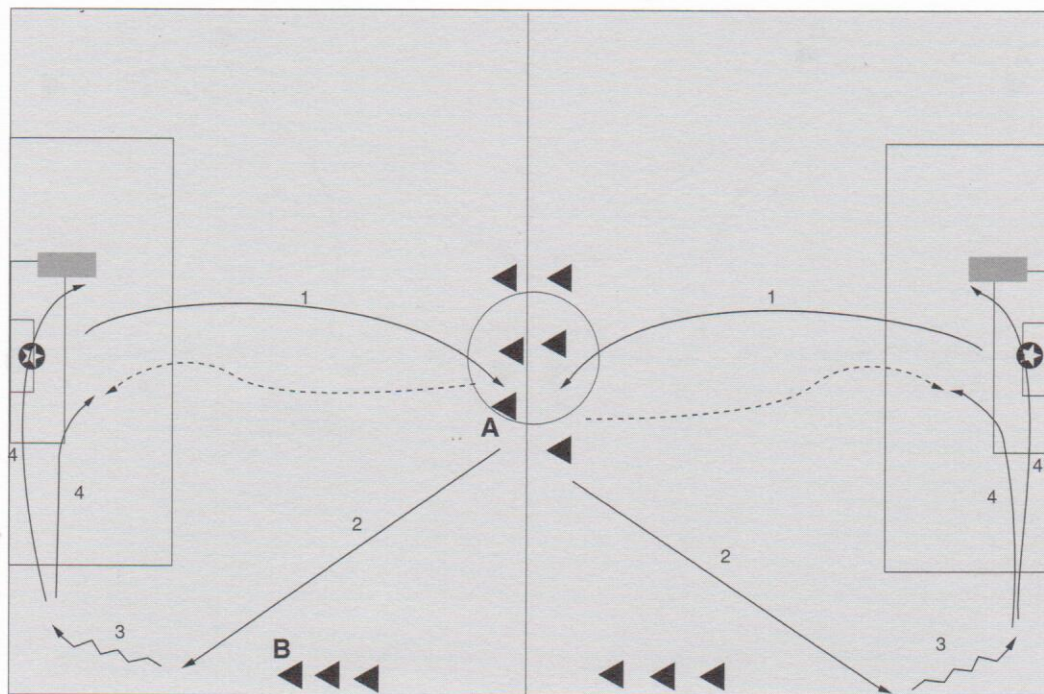
VARIATIES:

- een verdediger in de rug van speler C



BEDOELING

- verbeteren van de voorzet bij de eerste en tweede paal
- komen tot een goede afwerking op doel



ORGANISATIE

- 6 spelers; half speelveld; een doel met een keeper
- uittrap van de keeper in middencirkel
- speler A vangt de bal op en speelt hem diep over de zijkant naar buitenspeler B
- B neemt de bal op volle snelheid mee naar de achterlijn
- B geeft voorzet op de meegekomen speler A
- A probeert te scoren

AANWIJZINGEN:

- handelingssnelheid van A en B
- strakke passing
- onderling contact en coaching: bepalen van het juiste moment van de voorzet en de loopactie van A
- positiekiezen speler A bij 1e of 2e paal

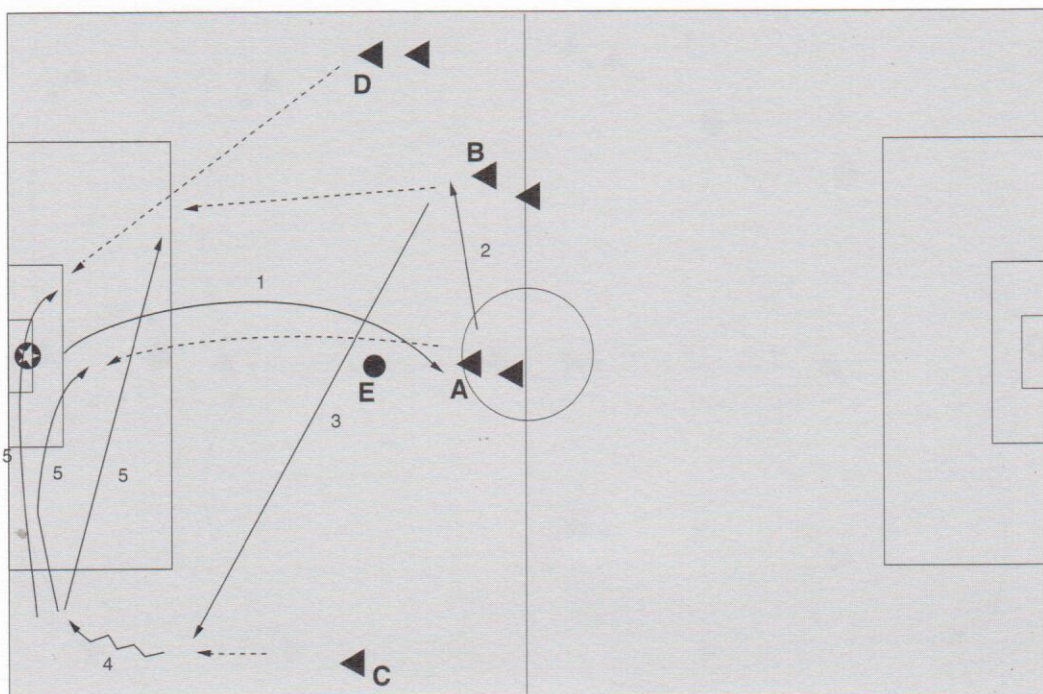
VARIATIES:

- verdediger in strafschopgebied



BEDOELING

- verbeteren van de voorzet bij de eerste en tweede paal



ORGANISATIE

- 8 tot 10 spelers - half speelveld - een doel met een keeper
- uittrap van de keeper in middencirkel op speler A
- verdediger E zet speler A onder druk; A speelt kort breed op speler B; B geeft wisselpass naar de zijkant op speler C; C neemt de bal in de loop mee naar de achterlijn; C geeft voorzet bij de eerste paal (op A), bij de tweede paal (op D) of op de punt van het strafschopgebied (op B); A, B of D komen tot afwerking; speler E probeert dat te voorkomen

AANWIJZINGEN:

- handelingsnelheid van spelers A, B en C
- strakke passing
- onderling contact en coaching: bepalen van het juiste moment van de voorzet en de loopactie van A, B en D
- afspraken bij het positiekiezen voor de goal

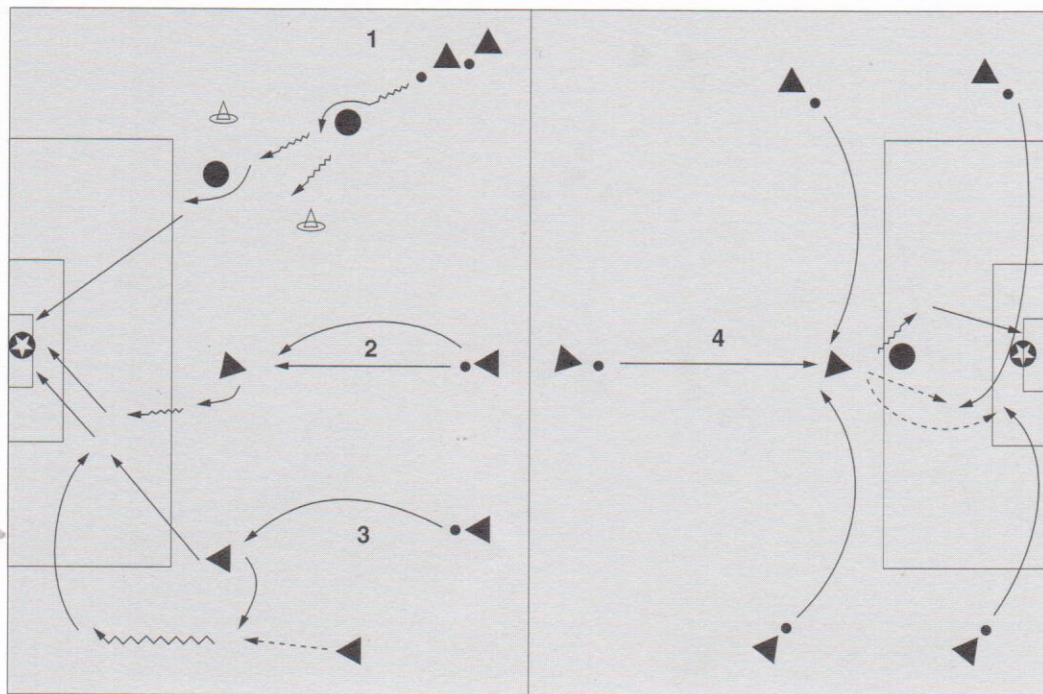
VARIATIES:

- extra verdediger in strafschopgebied



BEDOELING

- verbeteren van het schieten op doel na een individuele actie
- verbeteren van de acties voor de goal vanuit vrije trappen



ORGANISATIE

- minimaal 3 spelers per onderdeel
- een doel met een keeper
- half speelveld

AANWIJZINGEN:

1. - individuele actie: proberen 2 verdedigers te passeren en te scoren
2. - aanspelen van een spits met een verdediger in zijn rug.
 - de spits probeert zich vrij te draaien en tot scoren te komen
3. - aanspelen van een spits door de lucht
 - spits kopt de bal op een opkomende buitenspeler
 - de buitenspeler dribbelt naar de achterlijn en geeft een voorzet op de spits
 - spits probeert te scoren
4. - vijf vrije trappen op verschillende posities
 - aanvaller probeert van verdediger los te komen en uit de vrije trap te scoren

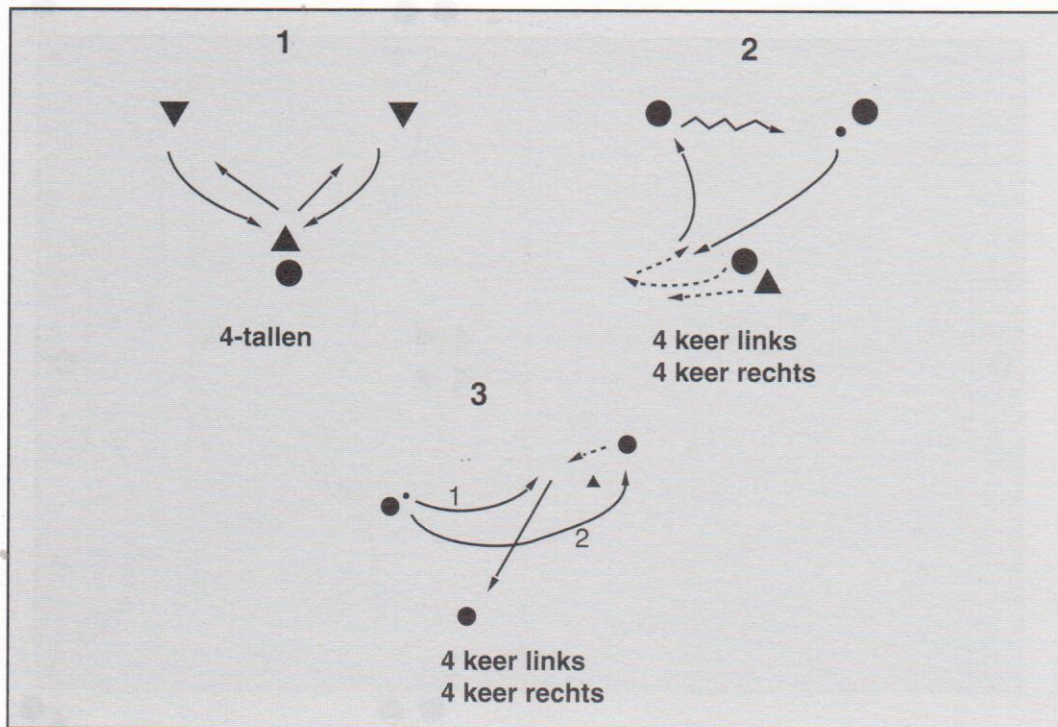
VARIATIES:

- eerst oefenen zonder verdedigers
- in plaats van 1 tegen 1 spelen van 2 tegen 1



BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid; breed maken; timing; overwinnen angst
- verbeteren sprongkracht



ORGANISATIE

- viertallen
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

1. - bal door de lucht
- terugkoppen met tegenstander in de rug
2. - bal door de lucht
- terugkoppen op derde man onder druk van een tegenstander
3. - bal door de lucht
- verdediger moet proberen voor de aanvaller te komen en het luchtduel te winnen

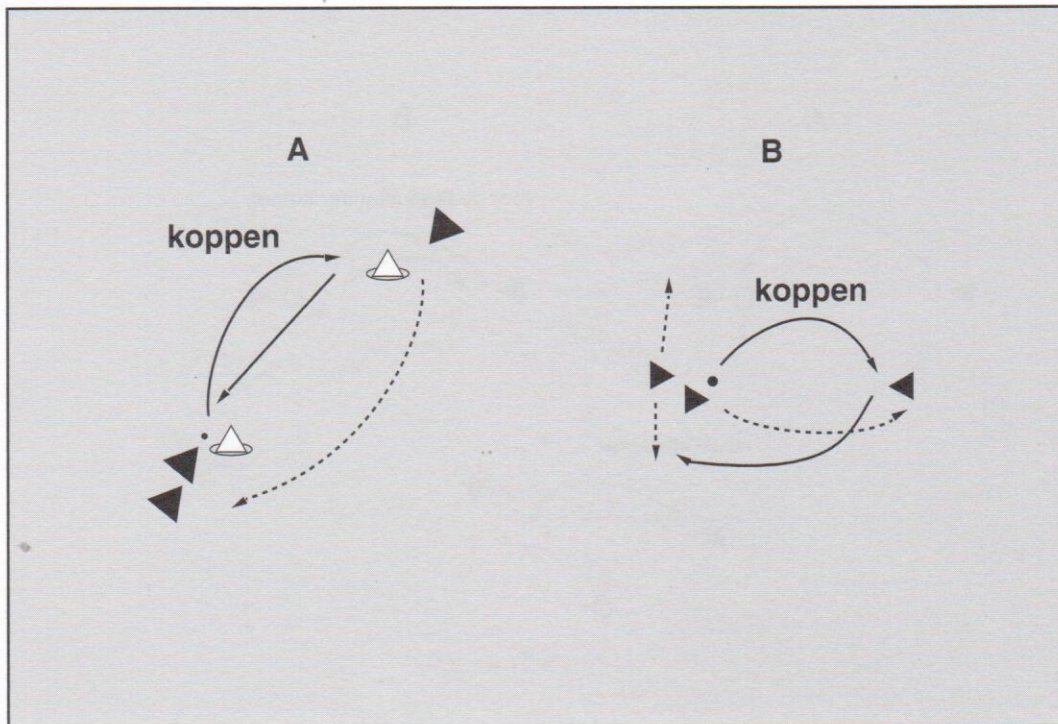
VARIATIES:

- aangooien in plaats van het geven van een pass
- één- of tweebeinige afzet



BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid; breed maken; timing; overwinnen angst
- verbeteren sprongkracht



ORGANISATIE

- drietallen
- vrije ruimte, afstand 5 meter

AANWIJZINGEN:

- A. - bal opgooien
- bal terugkoppen en achterna lopen
- B. - bal opgooien
- bal terugkoppen in de handen van de opwerpen, die zich links en rechts aanbiedt

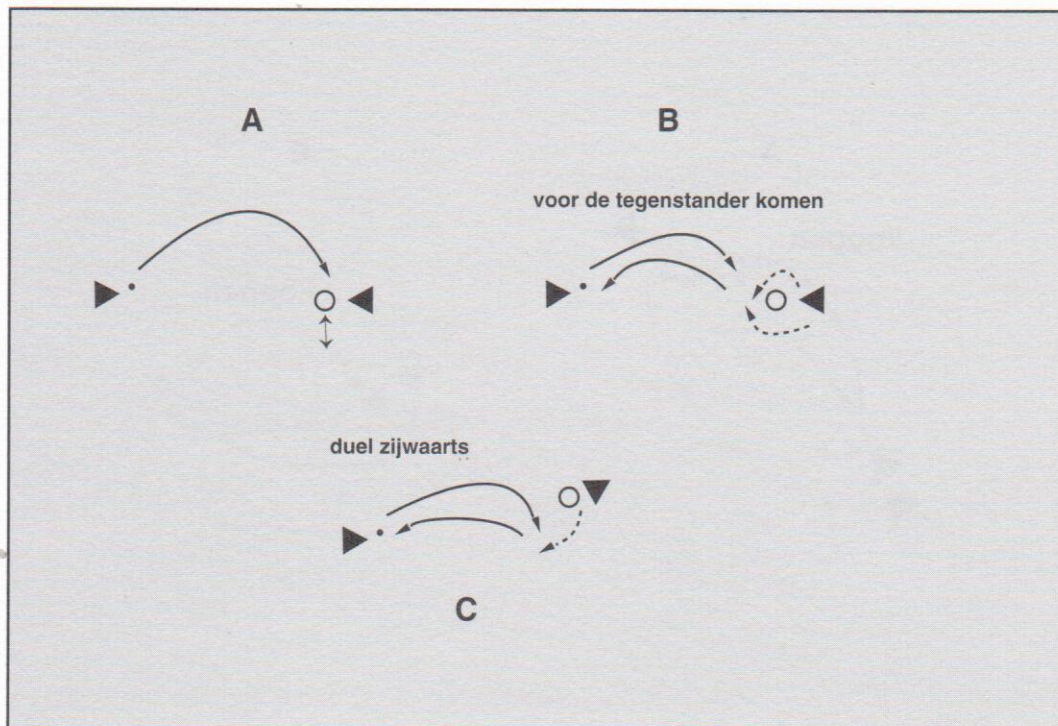
VARIATIES:

- na koppen meteen de loopactie inzetten
- koppen uit stand en koppen met sprong



BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid; breed maken; timing; overwinnen angst
- verbeteren sprongkracht



ORGANISATIE

- drietallen
- vrije ruimte, afstand 5 meter

AANWIJZINGEN:

- A. - bal opwerpen
 - medespeler kopt de bal terug en wordt daarbij gehinderd door een springende tegenstander die voor hem staat
- B. - bal opwerpen
 - medespeler kopt de bal terug door voor de tegenstander te komen
- C. - kopper biedt zich rechts en links aan zodat hij los komt van zijn tegenstander
 - opgeworpen bal terugkoppen

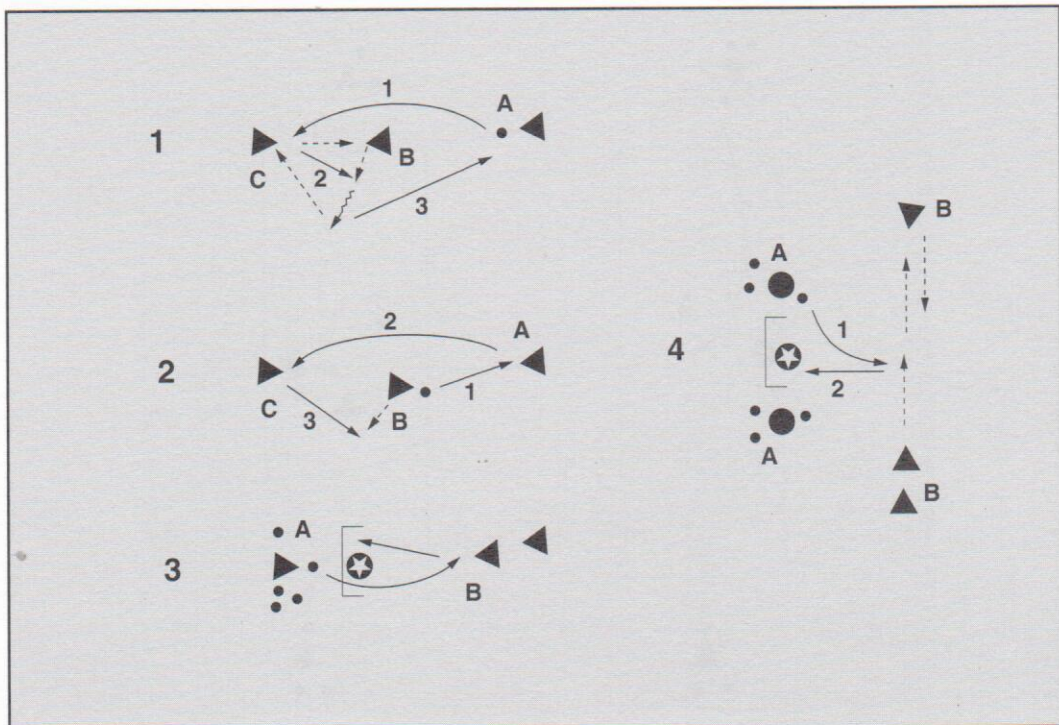
VARIATIES:

- kopduel 1 tegen 1: wie wint de meeste duels?



BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid; breed maken; timing; overwinnen angst
- verbeteren sprongkracht



ORGANISATIE

- 1 en 2:
- drietallen; vrije ruimte, afstand 15 meter
- 3 en 4:
- een doel met een keeper; minimaal 4 spelers

AANWIJZINGEN:

1. - speler A speelt de bal door de lucht op speler C; C kopt de bal naar speler B, die zich links en rechts aanbiedt; B speelt de bal terug naar A; B en C wisselen van positie
2. - B speelt over de grond naar A; A geeft bal door de lucht op C; C kopt naar B; B kaatst terug naar C; C geeft bal door de lucht op A; A kopt op B; B kaatst terug op A
3. - A geeft bal door de lucht over het doel; B komt inlopen en kopt op doel
4. - A geeft voorzet of werpt de bal op B; B komt van de zijkant inlopen en kopt op doel

VARIATIES:

- verdediger voor het doel
- wedstrijdvorm: wie scoort het meest?

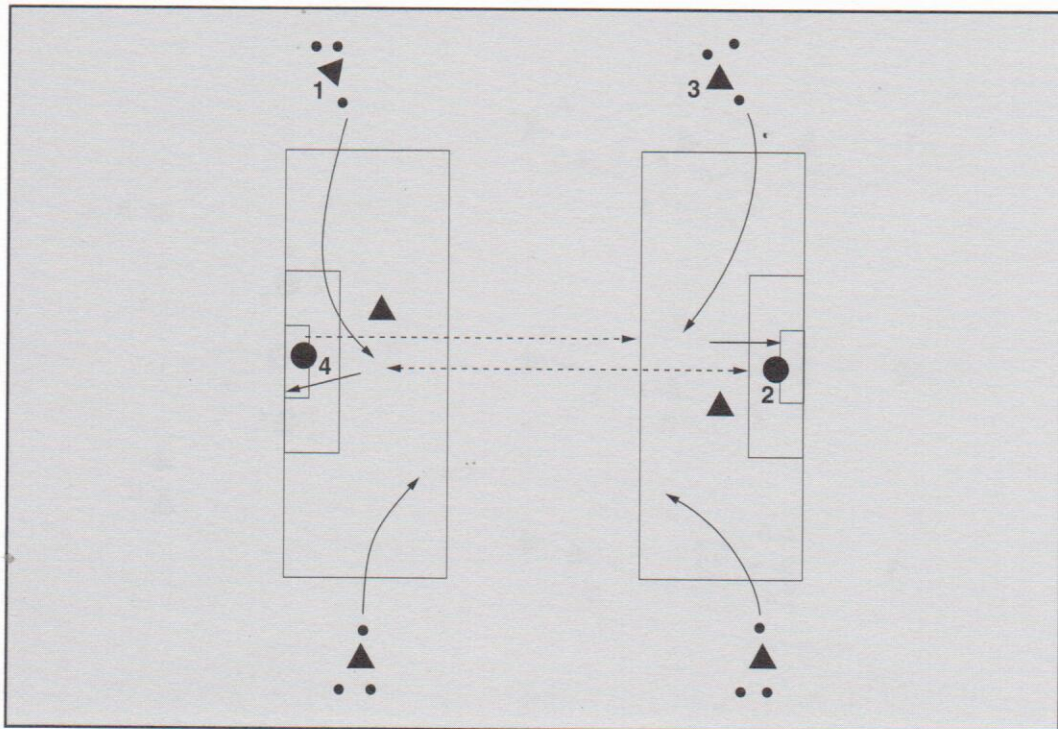


KOPPEN

82

BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid; breed maken; timing; overwinnen angst
- verbeteren sprongkracht



ORGANISATIE

- 2 doelen met keepers op 50 meter van elkaar
- 6 spelers

AANWIJZINGEN:

- voorzet van speler 1 vanuit de hoek van het veld op inkomende speler 2
- deze kopt de bal in het doel
- voorzet van speler 3 op inkomende speler 4 en kopt in het doel
- voorzet van speler 5 op inkomende speler 2 en kopt in het doel
- voorzet van speler 6 op inkomende speler 4 en kopt in het doel

VARIATIES:

- 1 tegen 1 in het centrum (aanvaller tegen verdediger)
- wedstrijdvorm: wie scoort het meest?

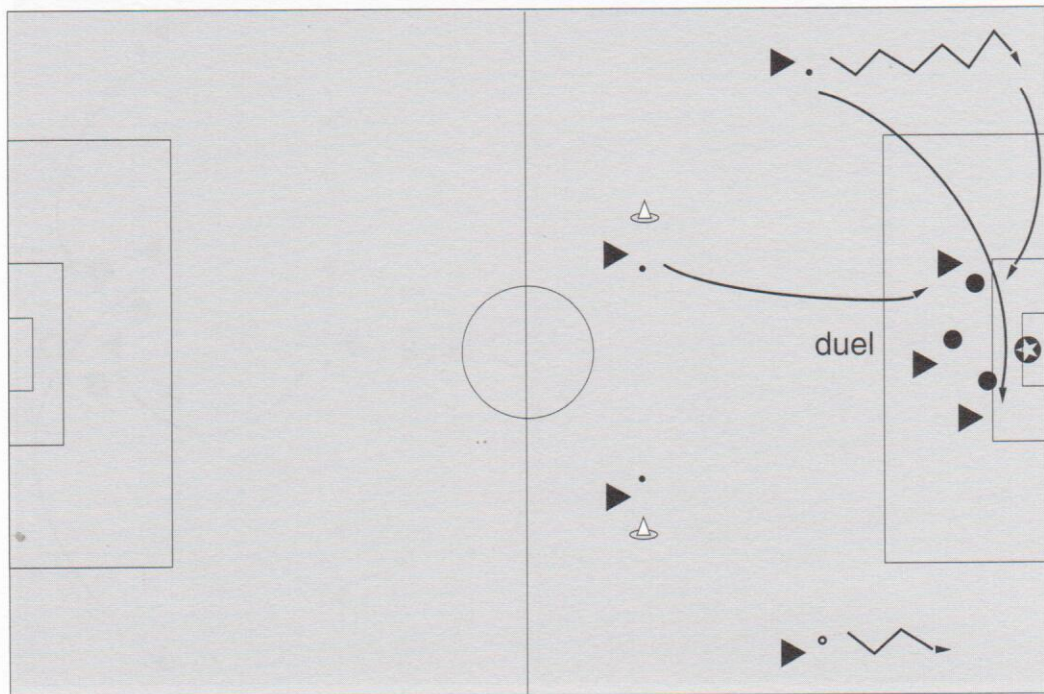


KOPPEN

83

BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid; breed maken; timing; overwinnen angst
- verbeteren sprongkracht



ORGANISATIE

- half speelveld
- 10 spelers:
- 6 spelers in strafschoopgebied (3 aanvallers/3 verdedigers)
- 4 spelers verspreid over het veld (A, B, C, D)
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- spelers A,B,C en D geven om de beurt hoge voorzetten op de 3 aanvallers
- aanvallers proberen koppend te scoren onder weerstand van de 3 verdedigers
- blijft de bal in strafschoopgebied, dan binnen 20 seconden proberen te scoren

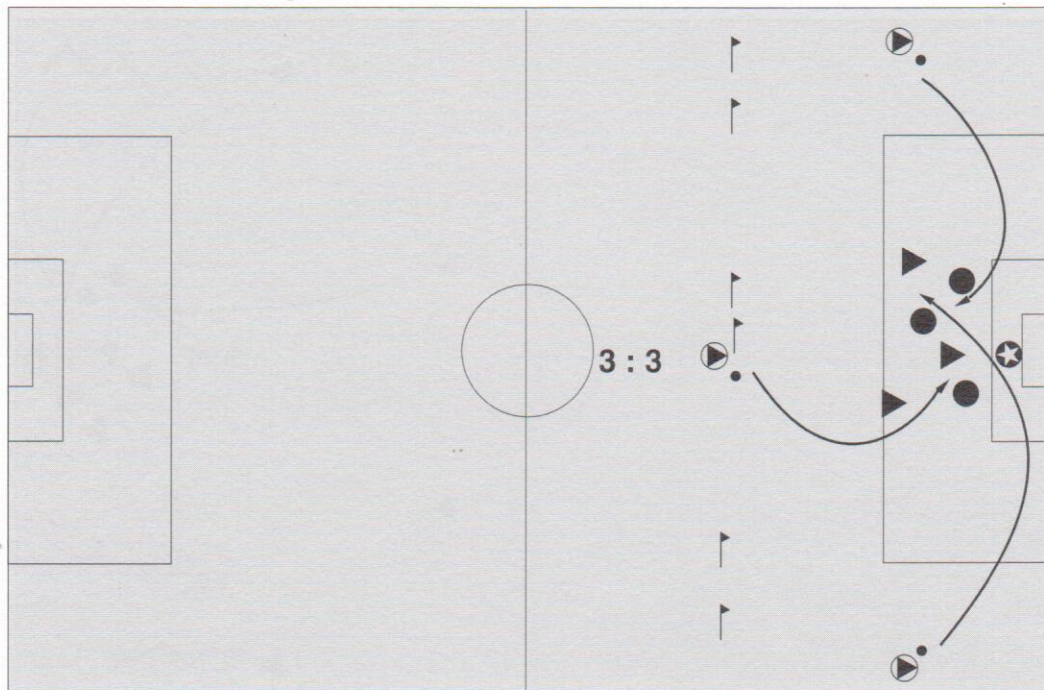
VARIATIES:

- voorzetten afwisselend door de lucht en over de grond
- voorzet vanuit een dribbel



BEDOELING

- verbeteren kopvaardigheid door middel van partijspel 3 tegen 3



ORGANISATIE

- kwart veld
- drie kleine doeltjes waarop de verdedigers kunnen scoren
- een groot doel met keeper, waarop de aanvallers kunnen scoren
- 9 spelers: - 3 aanvallers
 - 3 verdedigers
 - 3 aangevers

AANWIJZINGEN:

- 3 tegen 3
- 3 aanvallers proberen vanuit hoge voorzet van een aangever koppend te scoren op het grote doel
- 3 verdedigers proberen dat te voorkomen en via balbezit te scoren op een klein doeltje
- elke spelhervatting begint met een voorzet van één van de aangevers

VARIATIES:

- centrale aangever na elke voorzet mee laten doen met het spel (4 tegen 3)
- voorzetten vanuit verschillende posities

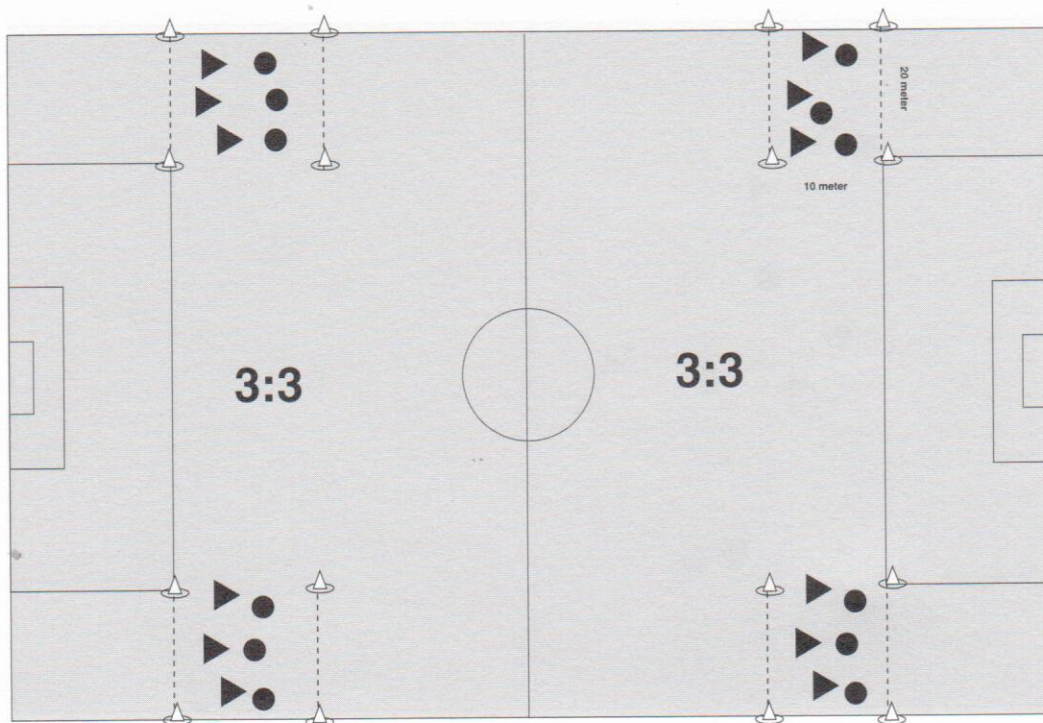


KOPPEN

85

BEDOELING

- leren koppen in spelvorm



ORGANISATIE

- veld 10 bij 20 meter
- 6 spelers: 3 tegen 3

AANWIJZINGEN:

- bal opgooien naar medespeler
- koppend in het spel houden
- scoren door de bal in de handen van een medespeler achter een lijn te koppen
- bal mag gevangen worden op buikhoogte

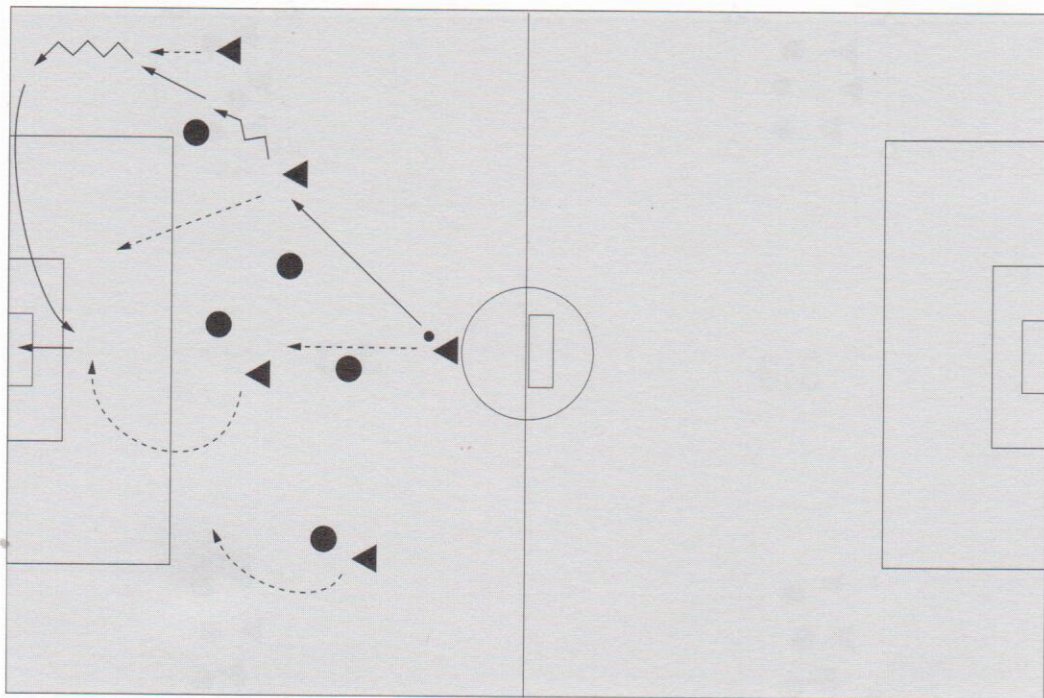
VARIATIES:

- bal voor jezelf opgooien en koppen naar een medespeler- scoren alleen over 10 meterlijn
- scoren alleen over 20 meterlijn



BEDOELING

- verbeteren van het koppelend scoren in partijvorm 5 tegen 5
- aanval over de zijkanten



ORGANISATIE

- half speelveld
- 2 partijen van 5 spelers
- 2 doelen zonder keepers

AANWIJZINGEN:

- 5 tegen 5
- er mag alleen koppelend gescoord worden
- uitspelen aanval over de zijkanten
- omschakeling
- aansluiting

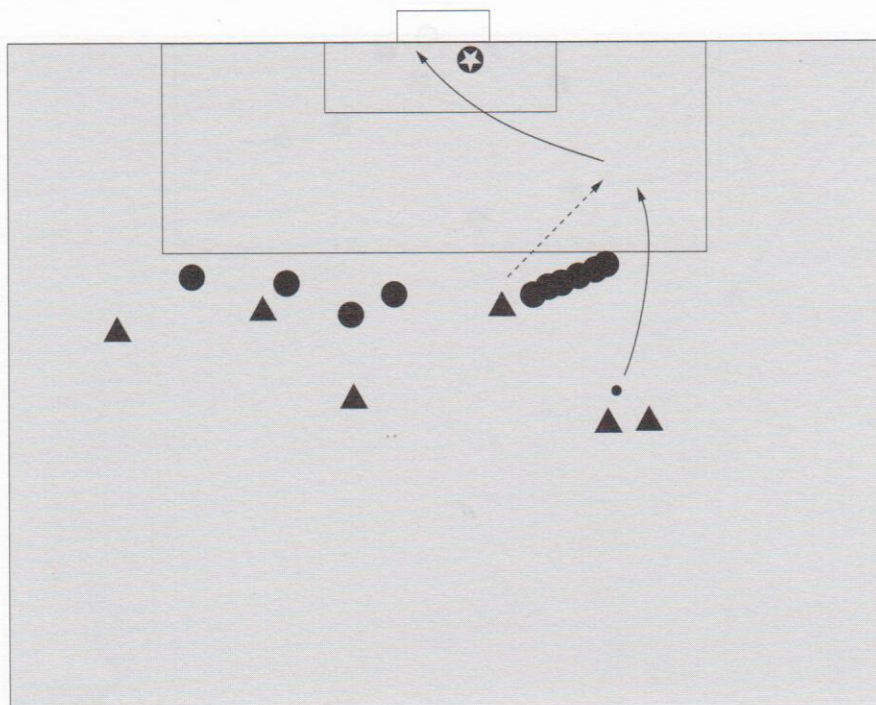
VARIATIES:

- neutrale zones aan de zijkanten maken, waar vandaan de voorzetten moeten komen
- 4 tegen 4 met 2 spelers continu in de neutrale zones aan de zijkanten. Verplicht zijkanten aanspelen



BEDOELING

- leren een kans te creëren uit een vrije trap



ORGANISATIE

- plaats: rond rand strafschopgebied
- 2 spelers bij de bal
- 6 verdedigers plus 1 aanvaller in de muur

AANWIJZINGEN:

- aanvaller stelt zich aan de binnenkant van de muur op
- één van de spelers bij de bal speelt de bal langs de buitenkant van de muur
- aanvaller in de muur anticipeert daarop en probeert af te ronden

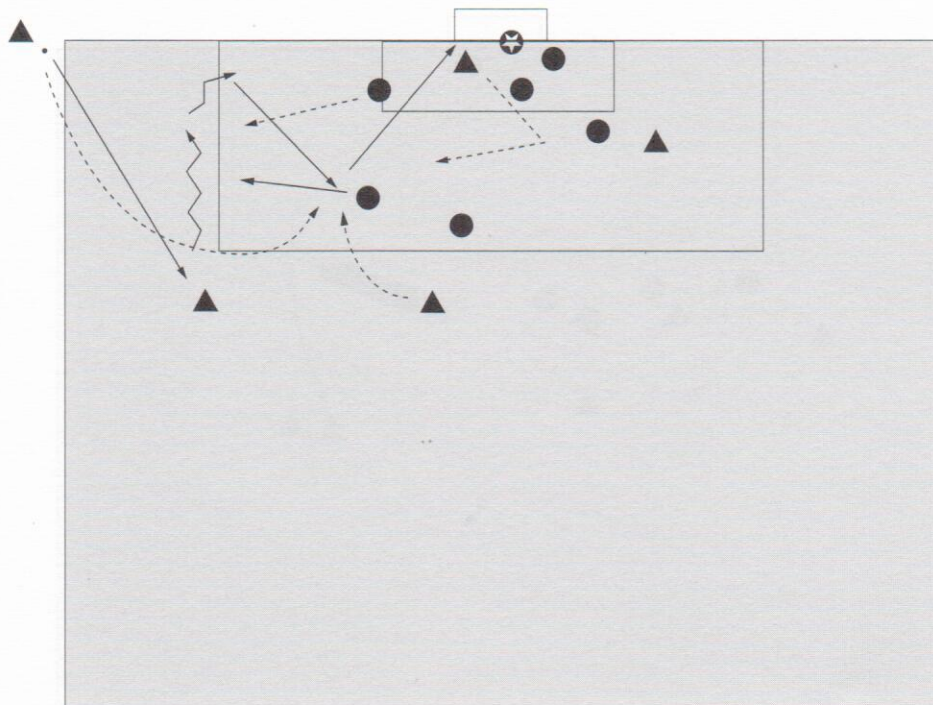
VARIATIES:

- stift over de muur



BEDOELING

- leren een kans te creëren uit een hoekschop



ORGANISATIE

- hoekschop-nemer speelt inkomende medespeler aan op de punt van het strafschopgebied en loopt zelf achter de speler langs
- de balbezitter zoekt de achterlijn op, dreigt met een voorzet, maar legt de bal terug op de inkomende hoekschopnemer
- deze probeert af te ronden op doel
- speler bij 1e paal maakt ruimte voor het schot

AANWIJZINGEN:

- situaties aangeven wanneer het zinvol is om een korte hoekschop te nemen
- let op de rebound

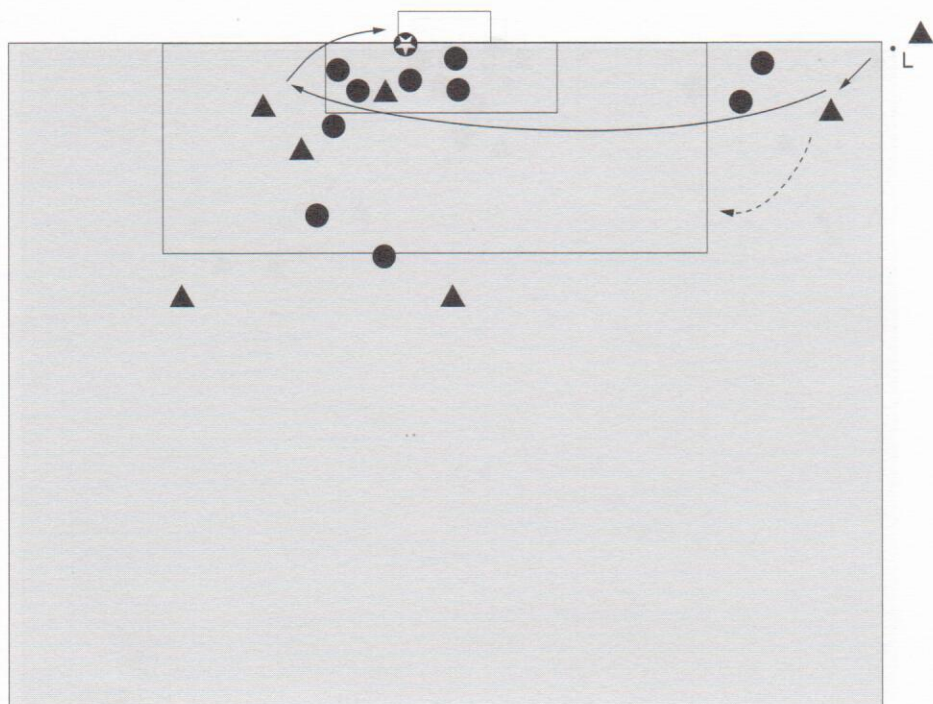
VARIATIES:

- inkomende speler geeft direct hoog voor bij de 2e paal



BEDOELING

- leren een kans te creëren uit een hoekschop



ORGANISATIE

- een linksbenige speler neemt de hoekschop op rechts
- hij speelt een medespeler aan die op een meter van hem afstaat
- deze legt de bal stil voor de hoekschopnemer, zodat hij vanuit een bredere hoek een voorzet kan geven
- voor het doel komt er meer ruimte, omdat twee verdedigers naar de hoek gelokt worden waar de hoekschop genomen wordt

AANWIJZINGEN:

- situaties aangeven wanneer het zinvol is om een korte hoekschop te nemen
- let op de rebound

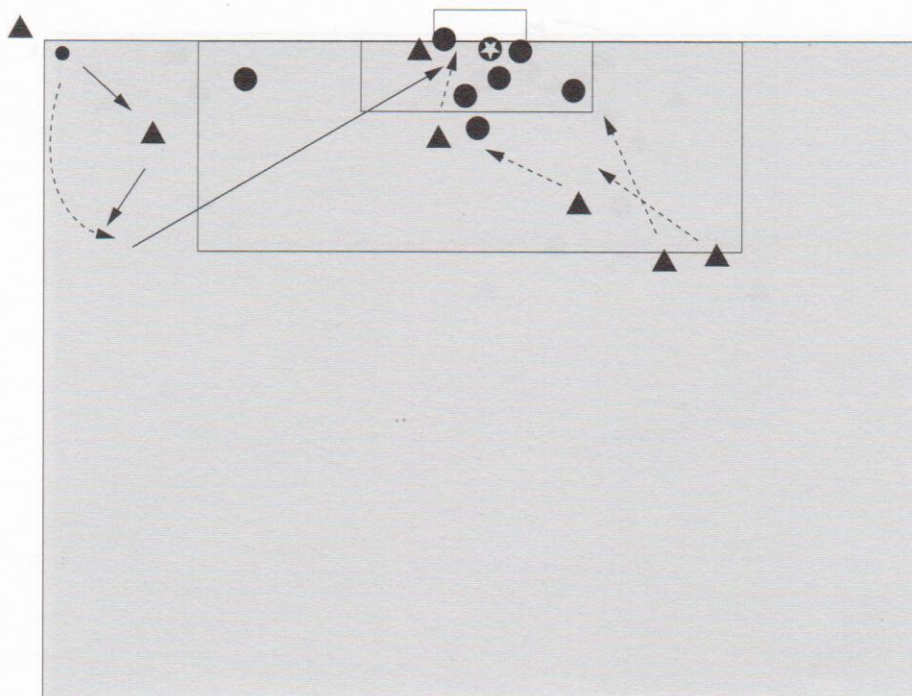
VARIATIES:

- hoekschopnemer geeft de bal niet voor het doel, maar geeft hem mee aan de kaatser



BEDOELING

- leren een kans te creëren uit een hoekschop



ORGANISATIE

- korte hoekschop op medespeler
- medespeler kaatst de bal terug naar de hoekschopnemer, die richting de punt van het strafschopegebied is gelopen
- deze schiet vervolgens de bal keihard halfhoog het doelgebied in

AANWIJZINGEN:

- de overige spelers staan in een schuine lijn richting het doel en op het juiste moment (niet te vroeg!) komen inlopen
- let op de rebound bij corners

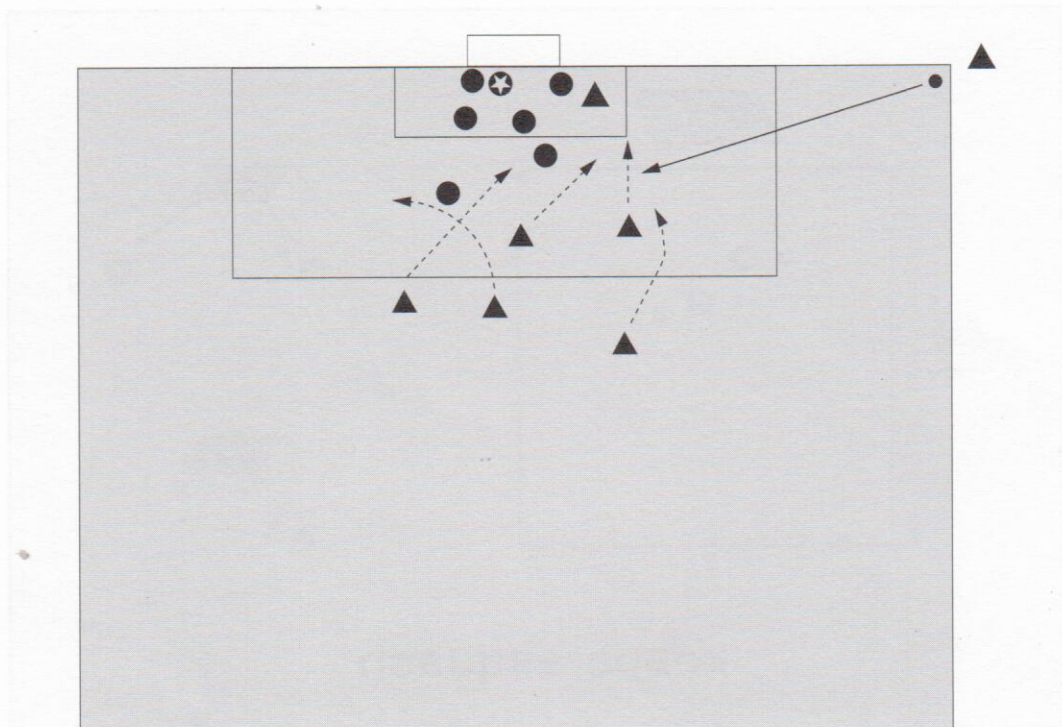
VARIATIES:

- bal hoog bij de 2e paal geven



BEDOELING

- het leren creëren van een kans uit een hoekschop



ORGANISATIE

- de hoekschop wordt van rechts door een rechtsbenige speler genomen
- de bal wordt hard ingespeeld voor de 1e paal net buiten het doelgebied op een inkomende medespeler
- deze schiet of kopt de bal op doel

AANWIJZINGEN:

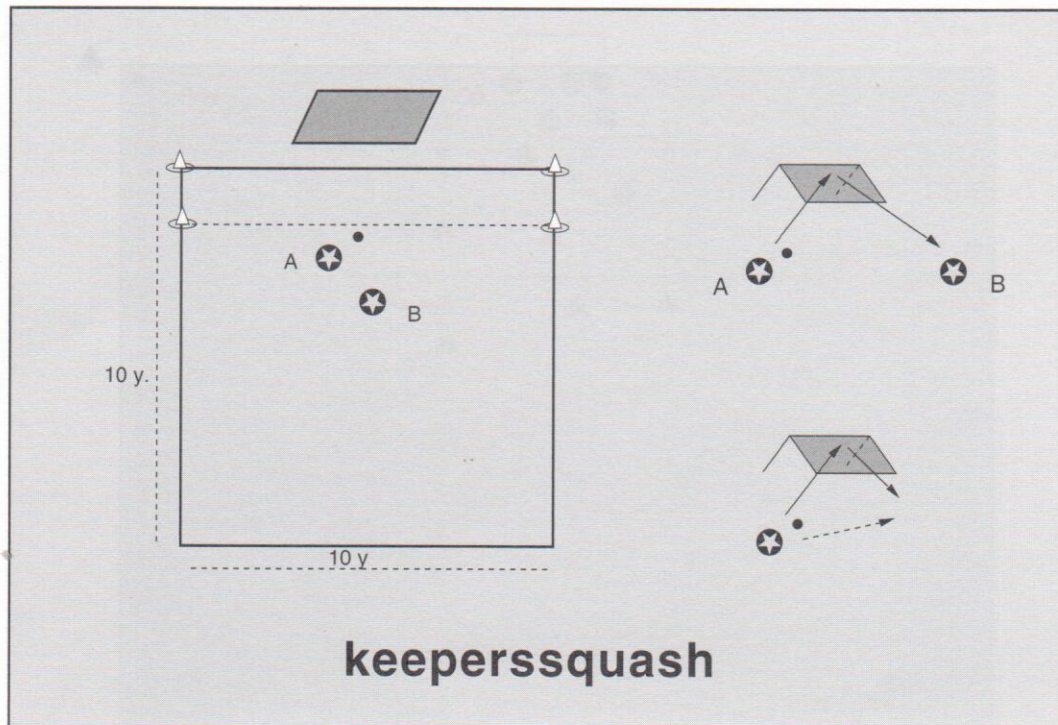
- juiste moment loopacties maken
- kopsterke spelers voorin opstellen
- letten op de rebound

VARIATIES:

- speler die aangespeeld wordt, laat de bal lopen voor een inkomende medespeler die daarop anticipeert

**BEDOELING:**

- het gericht leren gooien
- het leren vangen
- het leren inschatten waar de bal komt

**ORGANISATIE:**

- veld 10 bij 10 meter
- 2 keepers
- 1 tsjoek

AANWIJZINGEN:

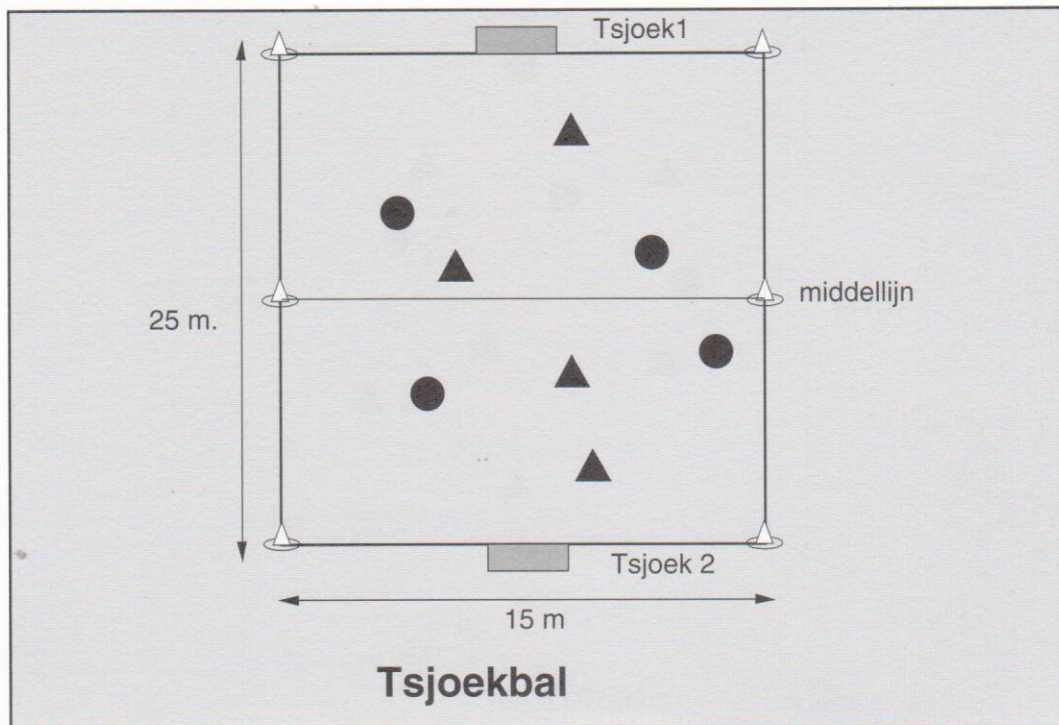
- keeper A gooit de bal vanaf de service-lijn in de tsjoek
- keeper B vangt de bal en gooit de bal in de tsjoek vanaf de plaats waar hij de bal gevangen heeft
- gaat de bal over de zijlijn dan gooit de keeper die dat gedaan heeft opnieuw
- scoren door als de bal via de tsjoek op de grond komt
- degene die scoort behoudt de service

VARIATIES:

- de bal met één of twee handen in de tsjoek gooien
- de bal gooien met zwakke arm
- de bal met één hand vangen

**BEDOELING:**

- leren vangen en werpen

**ORGANISATIE:**

- veld 15 bij 25 meter met een middellijn
- 2 tsjoeken
- 2 partijen van 4 spelers

AANWIJZINGEN:

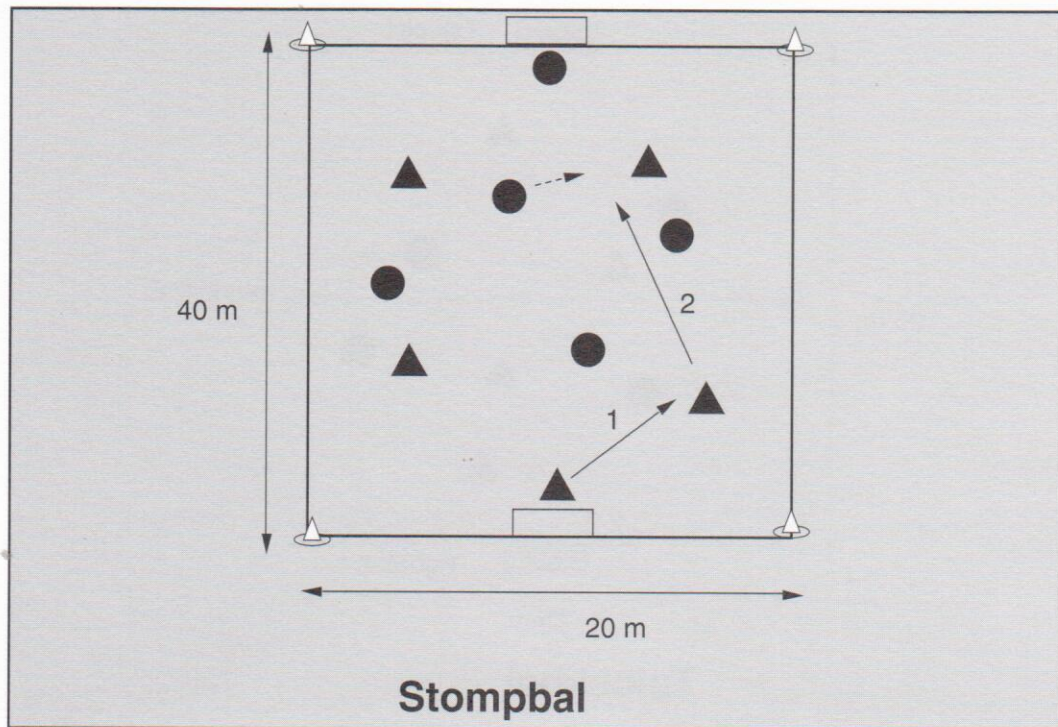
- partij A speelt samen door de bal naar elkaar te werpen
- er mag niet met de bal gelopen worden
- beide partijen mogen op beide tsjoeks scoren
- na een doelpunt, doelpoging of onderschepping moet de bal eerst over de middellijn gespeeld worden alvorens er op dezelfde tsjoek weer gescoord kan worden
- na een score behoudt dezelfde partij balbezit
- als de bal de grond raakt gaat hij over naar de tegenpartij

VARIATIES:

- de bal over de grond naar elkaar rollen

**BEDOELING:**

- het leren stompen van de bal

**ORGANISATIE:**

- twee partijen van 4 tot 6 spelers.
- veld: 40 bij 20 meter; twee grote doelen.

AANWIJZINGEN:

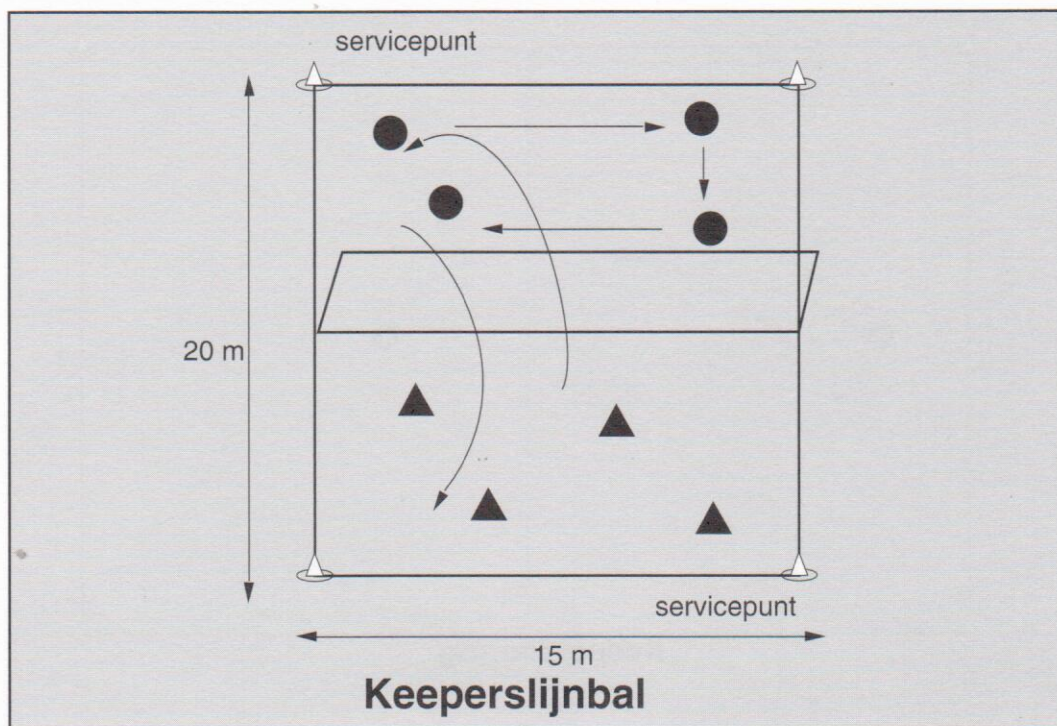
- de keeper van een van de partijen gooit de bal naar een medespeler. Die mag de bal alleen stompen.
- de volgende speler die de bal ontvangt mag de bal weer vangen en gooit hem naar een medespeler die weer alleen de bal mag stompen
- je kan alleen scoren door de bal in de goal te stompen
- is de bal over de zij- of achterlijn, dan ingooi voor de andere partij
- de keeper die in de goal staat, mag elke bal vangen

VARIATIES:

- bij elk duel moet er 'los' geroepen worden, anders krijgt de tegenpartij de bal
- als de bal de grond raakt, krijgt de tegenpartij de bal

**BEDOELING:**

- leren vangen en werpen van de bal

**ORGANISATIE:**

- 2 partijen van 3 tot 5 spelers
- veld 15 bij 20 meter
- volleybalnet

AANWIJZINGEN:

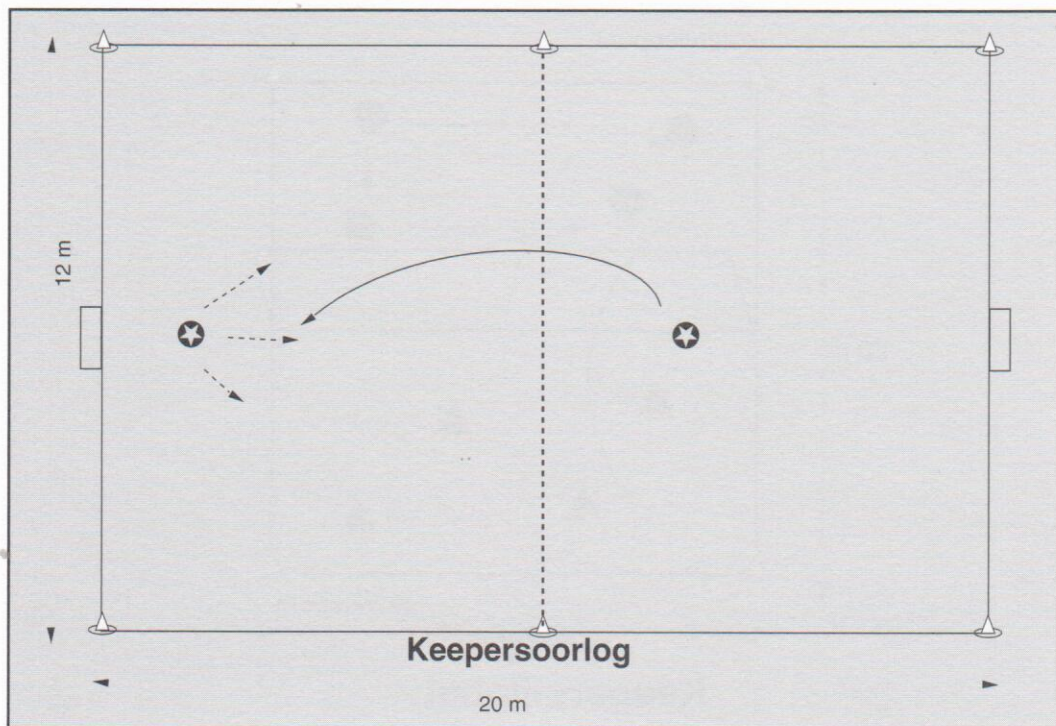
- de bal over het net werpen
- score als de bal de grond raakt; je kunt alleen scoren als je aan service bent
- tegenpartij probeert de bal te vangen voordat deze de grond raakt
- doordraaien per positie als de service heroverd wordt

VARIATIES:

- de bal eerst drie keer rondspelen voordat hij over het net mag
- na opgooi moet er verder gestomd worden
- 1 of beide vuisten gebruiken

**BEDOELING:**

- leren doelgericht te werpen over een grote afstand

**ORGANISATIE:**

- veld 12 bij 20 meter met een middellijn
- 2 doelen - 2 keepers

AANWIJZINGEN:

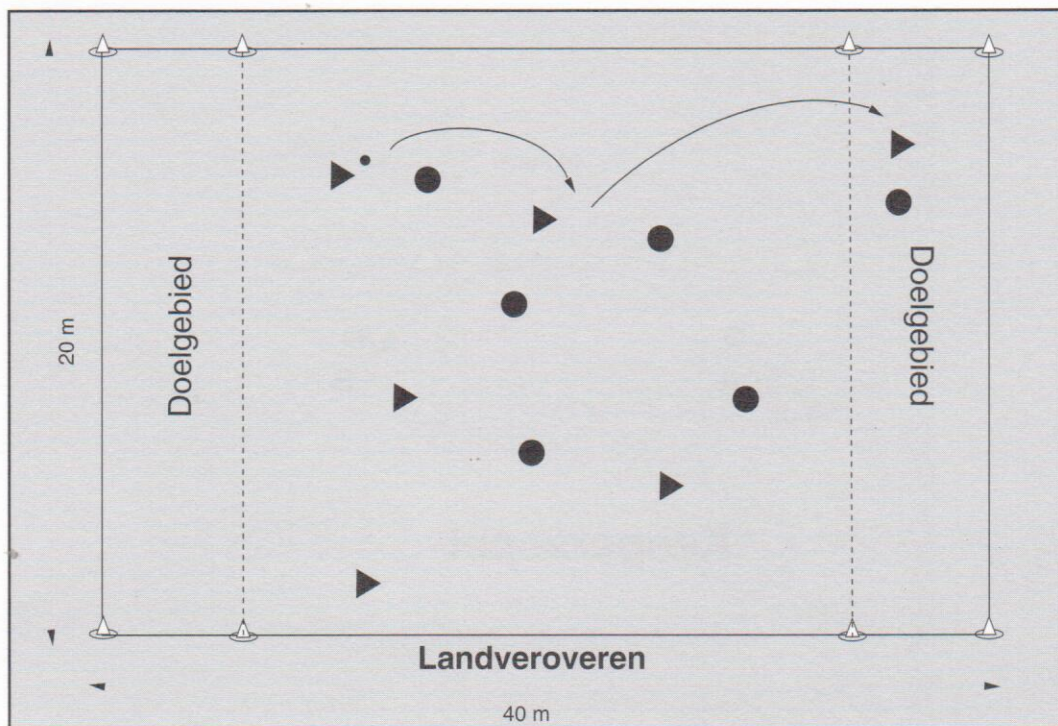
- beide doelmannen proberen vanaf eigen helft de bal in het doel van elkaar te werpen
- ze moeten werpen vanaf de plaats waar de bal gevangen wordt
- laat hij de bal los, of scoort de andere keeper, dan moet hij gooien vanaf de doellijn
- gaat de bal over de achter- of zijlijn, dan wordt het spel hervat door een worp vanaf de doellijn

VARIATIES:

- niet werpen maar schieten: drop-kick, volley, van de grond
- gooien met zwakke arm
- trappen met zwakke been
- met 4 doelen en 4 keepers

**BEDOELING:**

- leren vangen en werpen

**ORGANISATIE:**

- veld 20 bij 40 meter met aan weerszijden een doelgebied van 5 meter breed
- 2 partijen van 4 tot 6 spelers

AANWIJZINGEN:

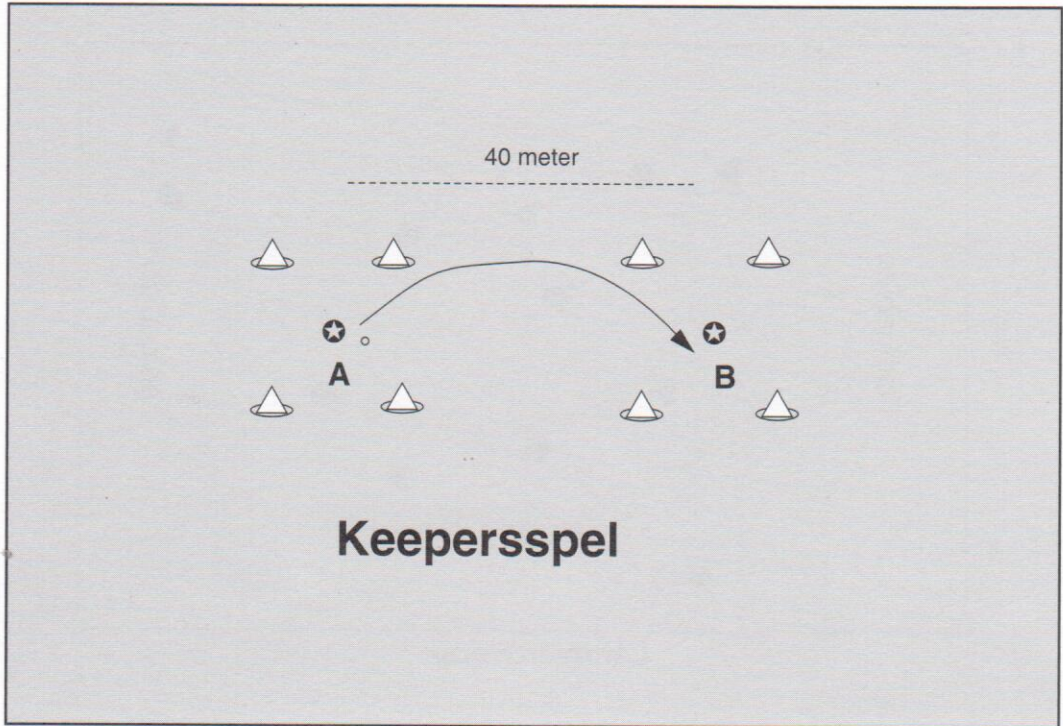
- partij A speelt tegen partij B
- een partij speelt samen door de bal naar elkaar te werpen
- komt de bal op de grond dan krijgt de tegenpartij balbezit
- er mag niet met de bal gelopen worden
- scoren door een speler van de eigen partij aan te gooien die zich in een doelgebied bevindt
- scoren mag op beide doelgebieden
- na een score behoudt dezelfde partij balbezit, maar mag niet op hetzelfde doelgebied scoren

VARIATIES:

- de spelers mogen pas in het doelgebied komen nadat de bal geworpen is
- rollen naar elkaar in plaats van werpen

**BEDOELING:**

- verbeteren van het vangen en trappen

**ORGANISATIE:**

- 2 keepers die een vak verdedigen
- 2 vakken van 20 bij 20 meter
- vakken liggen 30 meter uit elkaar

AANWIJZINGEN:

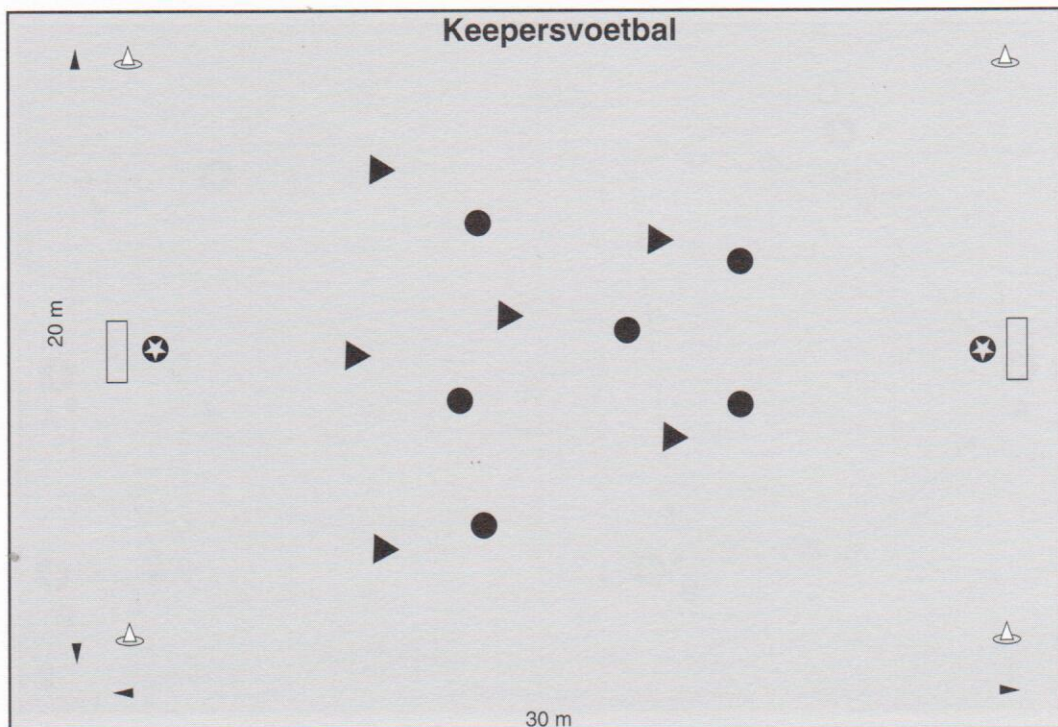
- keeper A en B proberen bij elkaar te scoren door met een uittrap de grond te raken in elkaars vak
- score verhinderen door de bal voor de stuit te vangen

VARIATIES:

- bal buiten vak schieten: een punt voor de tegenstander
- scoren met volley: 1 punt
- scoren met drop-kick: 2 punten

**BEDOELING:**

- leren afpakken van de bal

**ORGANISATIE:**

- 2 partijen van 4 tot 8 spelers
- veld 20 bij 30 meter
- 2 doelen met keepers

AANWIJZINGEN:

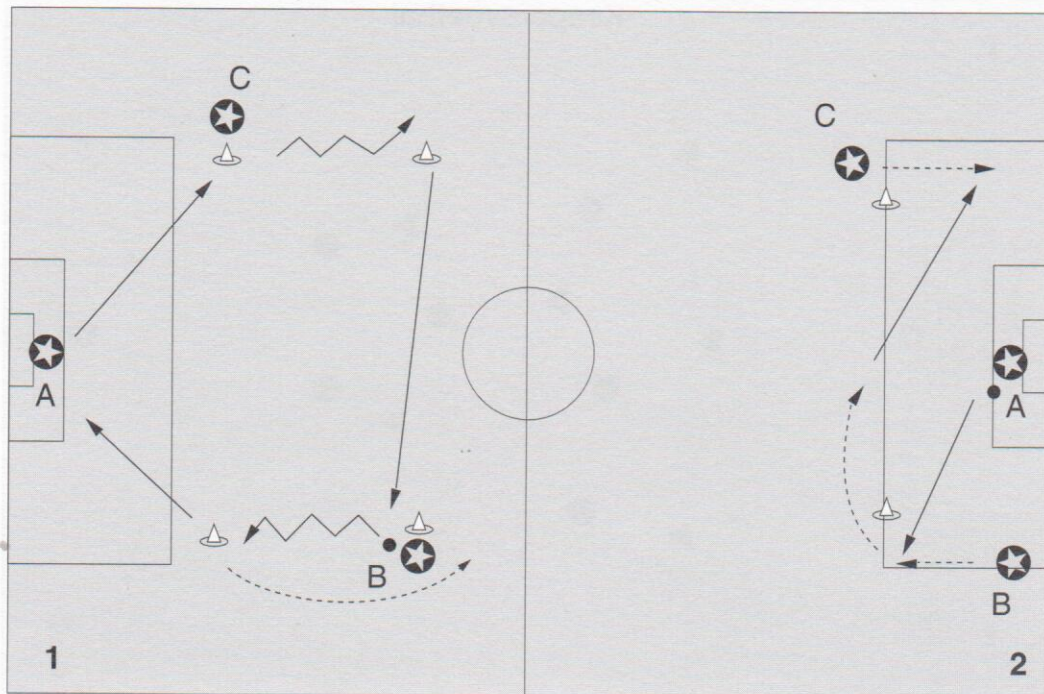
- de balbezittende partij speelt de bal met de voet en probeert met een schot of dribbel te scoren op het doel van de tegenstander
- de verdedigende partij mogen de bal afpakken met de handen door te vangen, te duiken en in de voeten te vallen
- beide partijen hebben vaste keeper

VARIATIES:

- spelen zonder keepers

**BEDOELING:**

- verbeteren rapen en rollen:
- rapen: knie los van de grond
- rollen: door de knieën gaan

**ORGANISATIE:**

- 3 keepers
- een doel

AANWIJZINGEN:

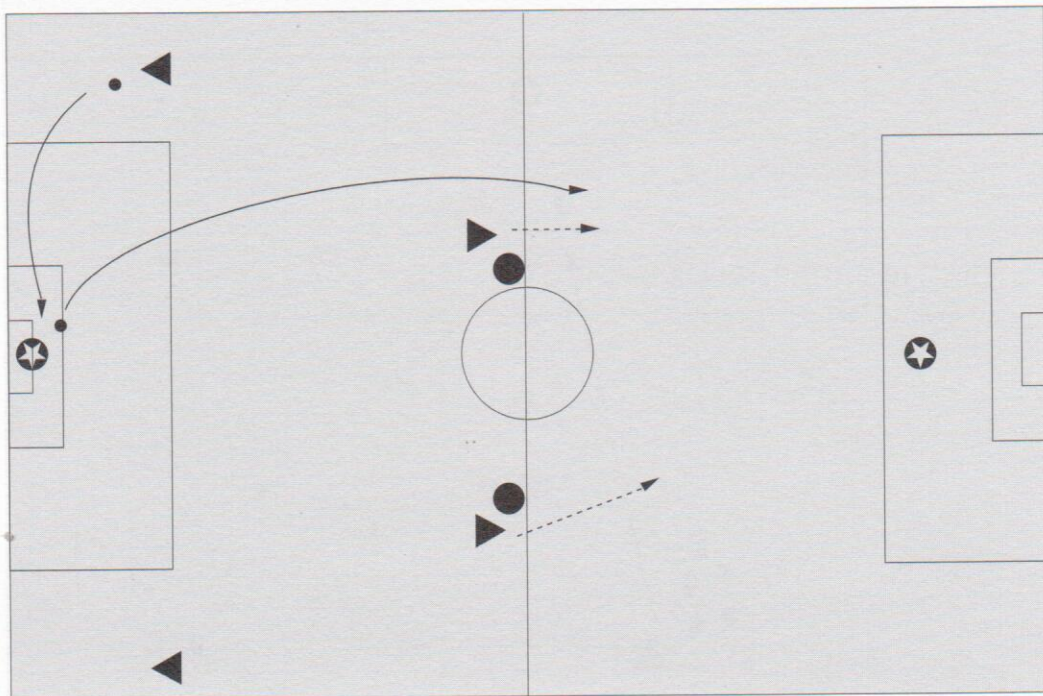
- keeper B dribbelt richting strafschopgebied en passt over de grond naar keeper A
- A raapt de bal op en rolt deze door naar keeper C
- C passt de bal op B

VARIATIES:

- rollen op bewegende spelers (tekening 2)

**BEDOELING:**

- leren gebruiken van de juiste spelvoortzetting

**ORGANISATIE:**

- heel speelveld
- 2 doelen, 2 keepers
- 6 spelers: 2 aangevers, 2 aanvallers, 2 verdedigers

AANWIJZINGEN:

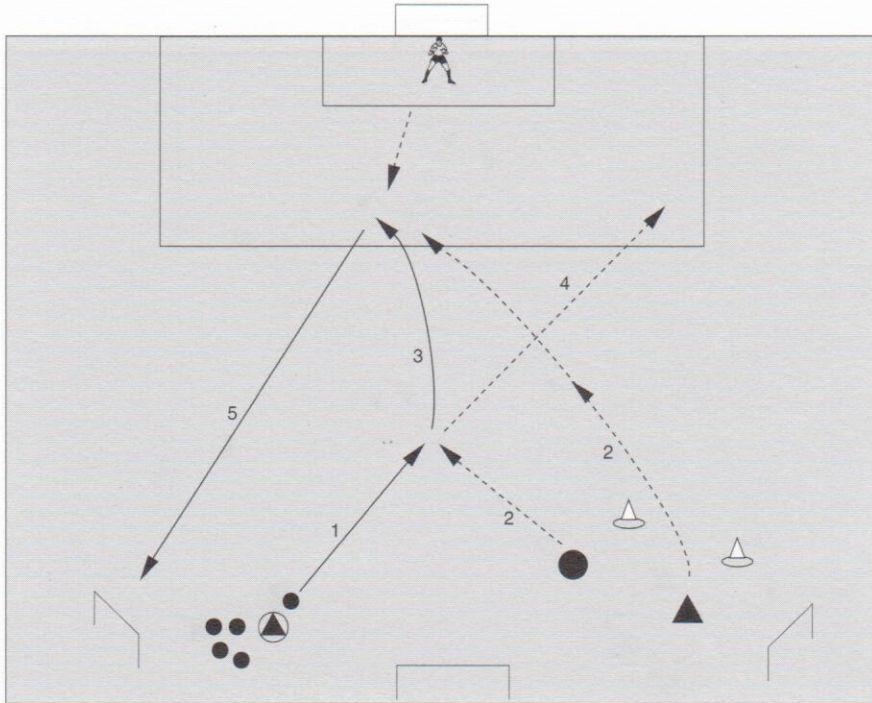
- de 2 aangevers geven een voorzet op het doel
- de keeper onderschept de bal en trapt uit naar de spitsen met een drop-kick of een volley
- spitsen starten van eigen helft; zij worden door 2 spelers verdedigd
- spitsen proberen te scoren op het andere doel
- verdedigers kunnen scoren door vanaf eigen helft over de middellijn te dribbelen of door de eigen keeper aan te spelen

VARIATIES:

- de keeper weerstand bieden door er een spits bij te zetten
- 5 tegen 4: 2 spitsen en 3 middenvelders tegen 2 verdedigers en 2 middenvelders

**BEDOELING:**

- leren kennen van positie, taak en plaats
- leren samenspelen met een verdediger

**ORGANISATIE:**

- 1 keeper in het vaste doel
- 3 losse doelen
- 10 ballen
- 1 verdediger en 1 aanvaller

AANWIJZINGEN:

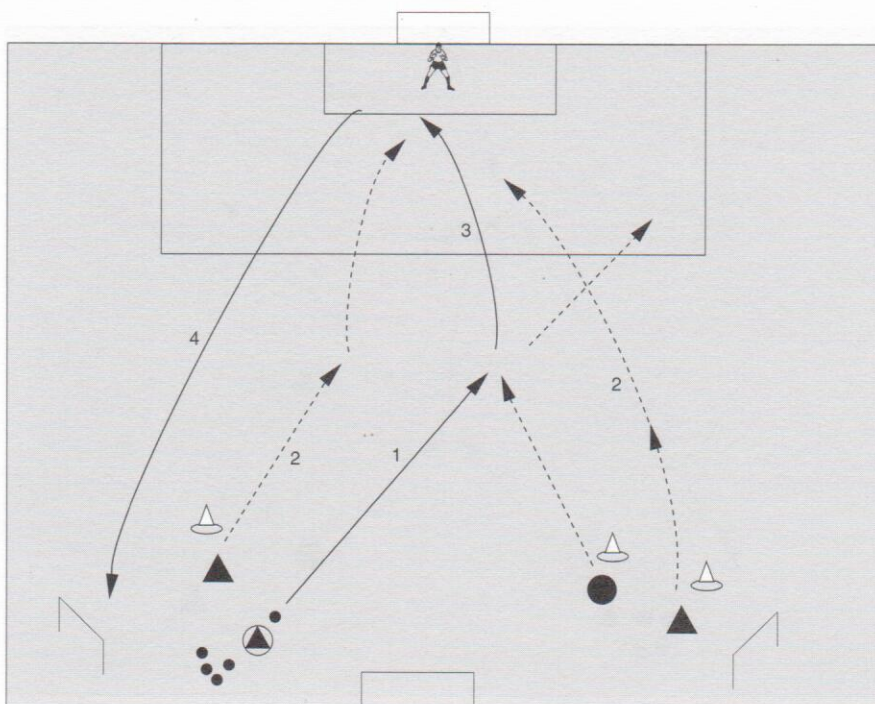
- trainer brengt de bal in het spel tussen de verdediger en de keeper
- aanvaller start in de rug van de verdediger en probeert de bal te veroveren
- keeper en verdediger proberen de bal in één van de losse doelen te spelen

VARIATIES:

- 2 aanvallers en 2 verdedigers

**BEDOELING:**

- leren kennen van positie, taak en plaats
- leren samenspelen met een verdediger

**ORGANISATIE:**

- 1 keeper in het vaste doel
- 3 losse doelen
- 10 ballen
- 1 verdediger en 2 aanvallers

AANWIJZINGEN:

- trainer brengt de bal in het spel tussen de verdediger en de keeper
- aanvallers proberen de bal te veroveren
- keeper en verdediger proberen de bal in één van de losse doelen te spelen

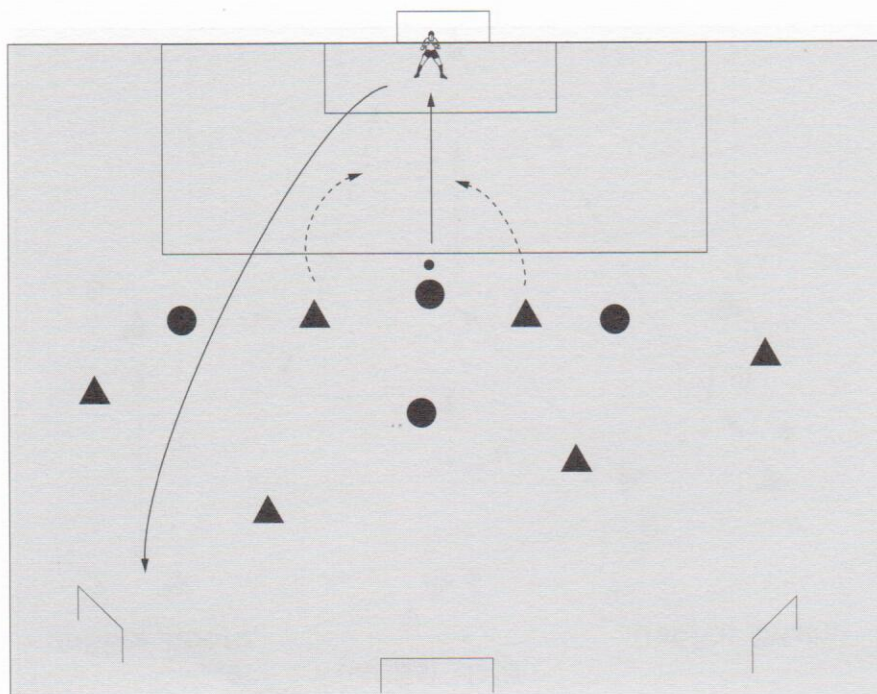
VARIATIES:

- 3 aanvallers en 2 verdedigers



BEDOELING:

- leren kennen van positie, taak en plaats
- leren samenspelen met de verdedigers



ORGANISATIE:

- half speelveld
- partijspel 6 tegen 4
- zestal verdedigt 1 groot doel (met een keeper) en 2 kleinere doeltjes
- viertal verdedigt 1 groot doel (met een keeper)

AANWIJZINGEN:

- wanneer het viertal in balbezit is, laat het zestal steeds de keeper van het viertal vrij zodat deze aangespeeld wordt
- het zestal jaagt de keeper op
- het zestal kan scoren op het doel van het viertal
- het viertal kan scoren op het grote doel van het zestal
- de keeper van het viertal kan na een terugspeelbal scoren op de 2 kleinere doeltjes van het zestal

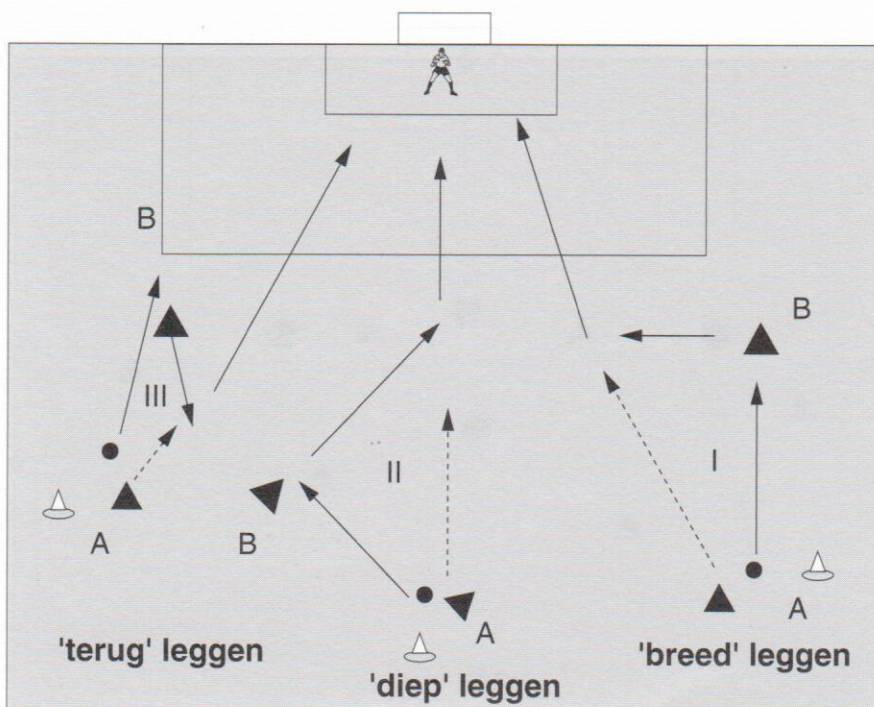
VARIATIES:

- 5 tegen 4
- 7 tegen 5



BEDOELING:

- verbeteren van het verwerken van schoten op het doel
- positiekiezen



ORGANISATIE:

- kwart speelveld
- 6 tot 12 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

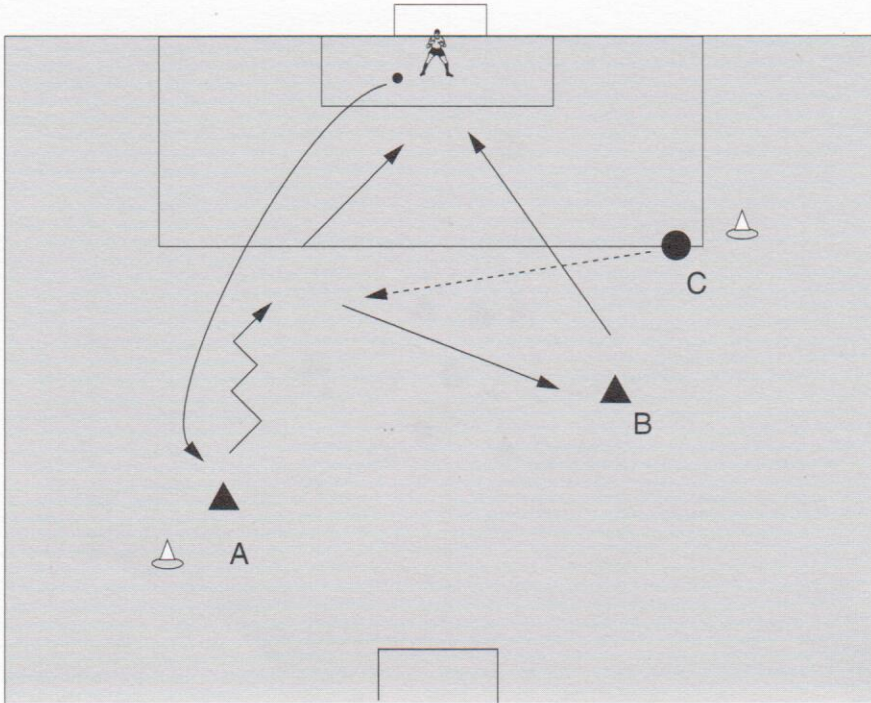
- speler A speelt speler B aan
- speler B kaatst de bal:
 - breed op A (1)
 - diep op A (2)
 - terug op A (3)
- speler A loopt in en werkt op het doel af
- de keeper verwerkt de bal

VARIATIES:

- een storende spits voor de keeper
- speler A schiet vanuit een volley of dropkick

**BEDOELING:**

- verbeteren van het werpen en schieten
- verbeteren van het verwerken van schoten
- positiekiezen - coaching van de keeper aan de verdediger

**ORGANISATIE:**

- 3 tot 6 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

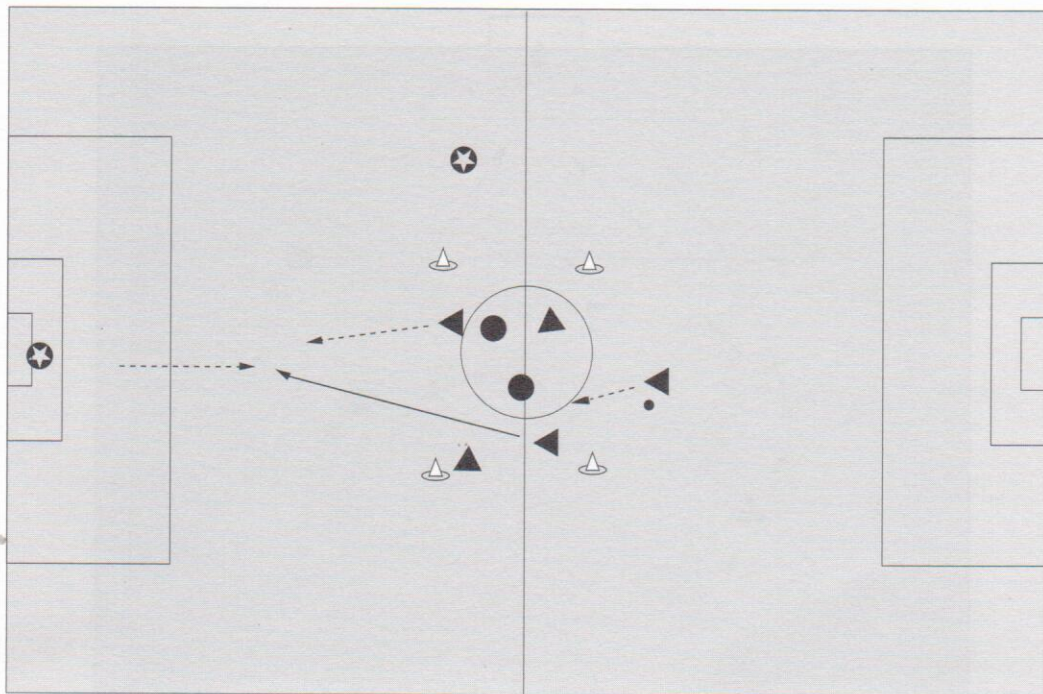
- keeper gooit of schiet de bal naar speler A
- op dat moment loopt verdediger C in om A te verdedigen
- A probeert zo snel mogelijk tot een schot op doel te komen
- A kan ook kiezen voor de bal terug te leggen op speler B, die in komt lopen
- B schiet van buiten het strafschoopgebied op het doel

VARIATIES:

- starten met een voorzet van speler C op de keeper

**BEDOELING:**

- leren bepalen van het moment waarop het doel moet worden verlaten
- actie op volle snelheid uitvoeren; niet twijfelen

**ORGANISATIE:**

- half speelveld
- vak op middellijn van 15 bij 20 meter
- 7 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- positiespel 4 tegen 2
- trainer noemt naam van speler van het viertal
- deze sprint diep, krijgt de bal aangespeeld en probeert te scoren
- de speler die buiten het vak staat, neemt de plaats in van de afwerker

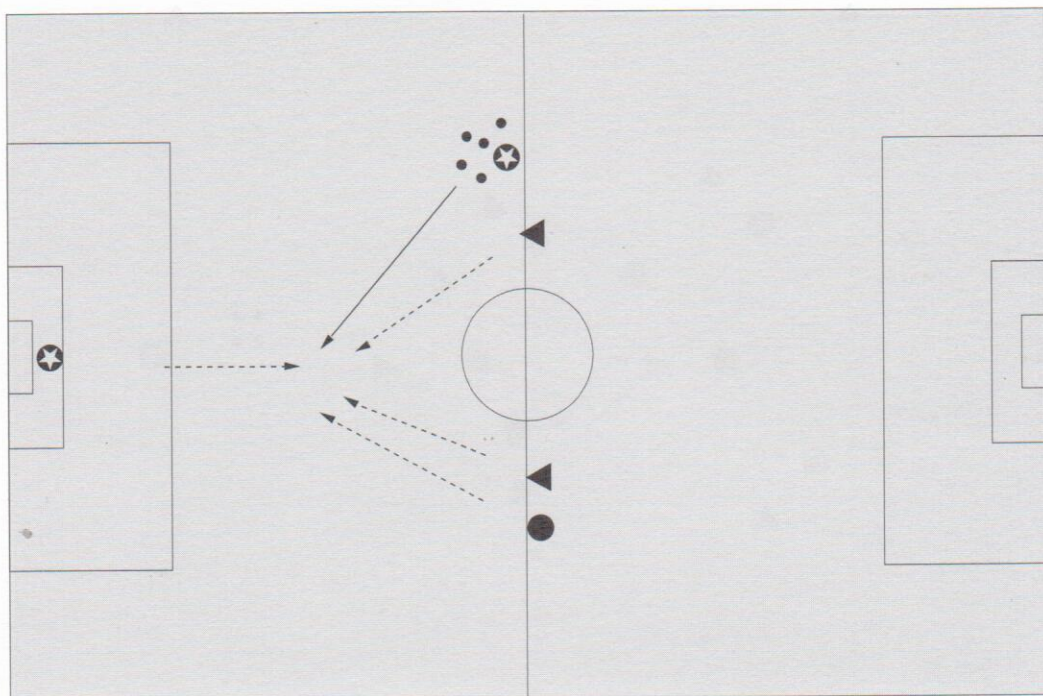
VARIATIES:

- spelers zelf laten bepalen wie er diep aangespeeld wordt en wanneer
- schot vanuit het vak als de keeper te ver uit zijn doel staat



BEDOELING:

- leren bepalen van het moment waarop het doel moet worden verlaten
- actie op volle snelheid uitvoeren; niet twijfelen



ORGANISATIE:

- 3 tot 12 spelers
- half speelveld
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

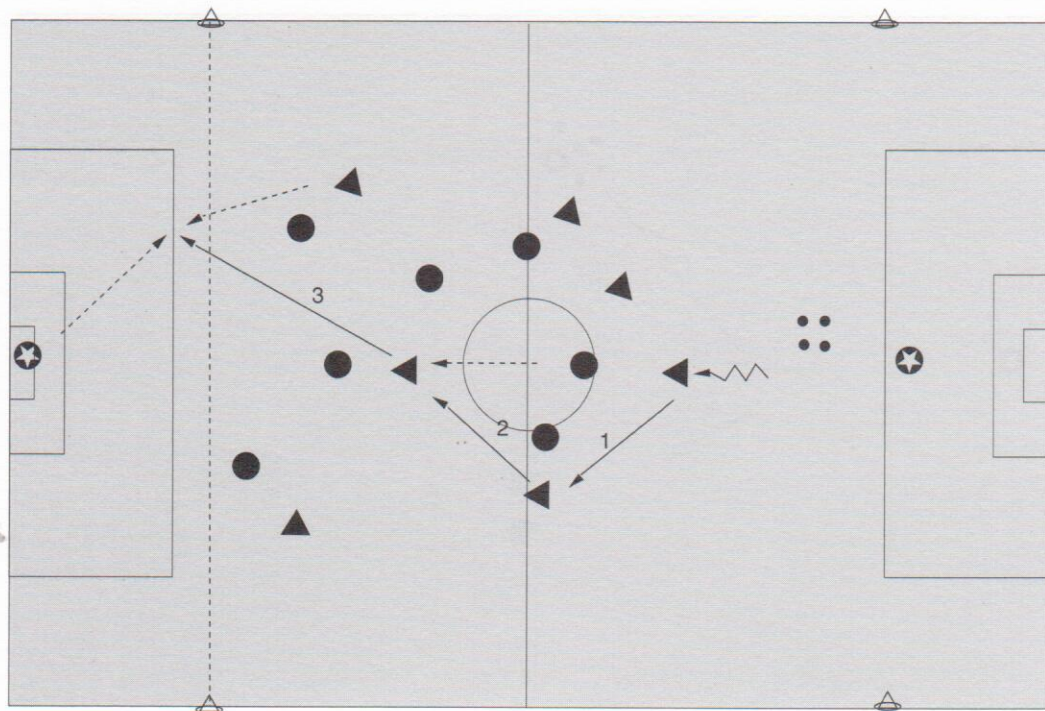
- de trainer speelt de bal aan op een diepgaande spits - van de andere kant start een extra aanvaller met een verdediger in de rug
- de 2 aanvallers proberen te scoren - de verdediger en de keeper proberen dat te voorkomen door goed samen te werken:
 - A. keeper komt uit de goal en probeert de bal te onderscheppen;
 - de verdediger neemt zijn positie in het doel over
 - B. de verdediger onderschept de bal

VARIATIES:

- duel 1 tegen 1 op diepte- pass van trainer. Degene die het duel wint mag afwerken

**BEDOELING:**

- leren bepalen van het moment waarop het doel moet worden verlaten
- coaching van de keeper

**ORGANISATIE:**

- heel speelveld
- denkbeeldige lijn op 25 meter van één doel
- partijspel 7 tegen 7 met 2 keepers

AANWIJZINGEN:

- partij A bouwt van achteruit op (4 tegen 3)
- via een goede opbouw komen tot het geven van een pass over de denkbeeldige lijn
- speler van partij A gaat over denkbeeldige lijn en probeert te scoren
- verdedigers van partij B mogen niet over de denkbeeldige lijn
- keeper moet anticiperen op de diepte-pass over de denkbeeldige lijn: in de goal blijven of uit zijn doel komen om de bal te onderscheppen.

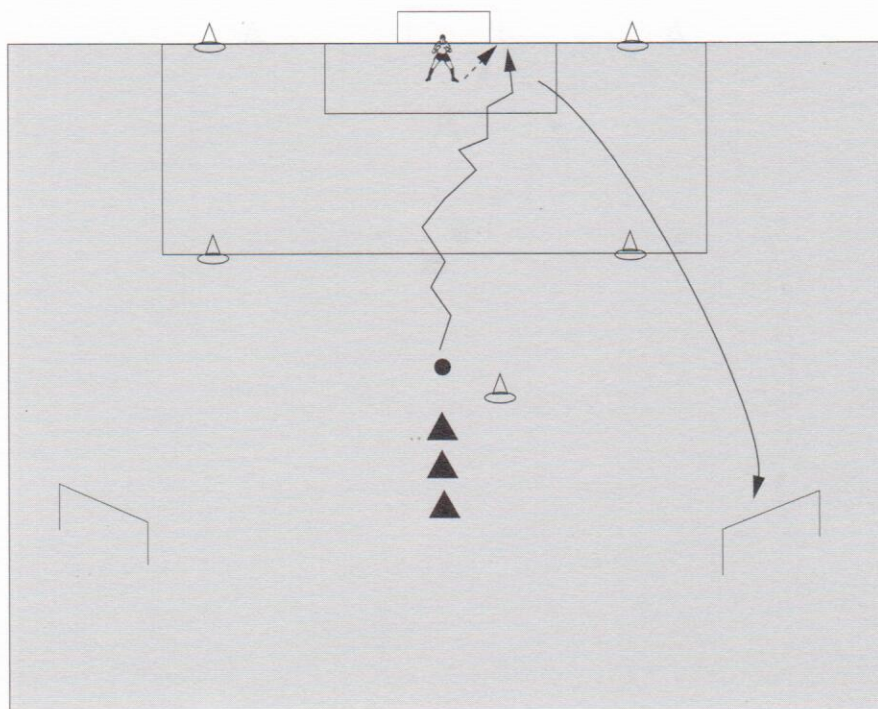
VARIATIES:

- partij A speelt met een overtal (8 tegen 7) om meer voor de goal te komen
- keeper mag de bal alleen in het doelgebied in de handen pakken



BEDOELING:

- verbeteren van het duel 1 tegen 1 met het accent op: positiekiezen, moment bepalen van aanval op de bal, actie na de actie en het verwerken van de bal



ORGANISATIE:

- maximaal 10 spelers
- doel met een keeper
- 2 lege doelen
- veld 25 bij 25 meter

AANWIJZINGEN:

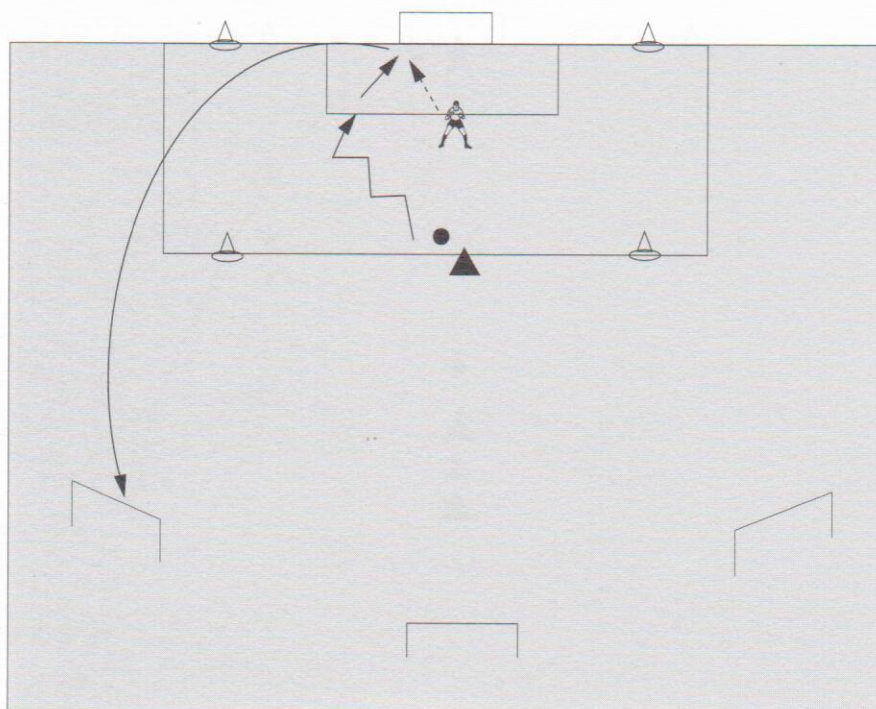
- speler dribbelt met de bal vanaf 25 meter voor de goal richting doel - hij mag niet buiten het vak komen of terug gaan
- speler kan scoren door de bal over de doellijn te dribbelen
- keeper probeert dat te voorkomen door de bal af te pakken, door de speler buiten het vak te dwingen of door de speler terug te dwingen
- als de keeper de bal verovert probeert hij te scoren op één van de twee lege doelen door middel van een schot of een worp

VARIATIES:

- de speler mag ook scoren met een schot op doel

**BEDOELING:**

- verbeteren van het duel 1 tegen 1 met het accent op: positiekiezen, voetenwerk, uitgangshouding, geduld bewaren, moment bepalen van aanval op de bal.

**ORGANISATIE:**

- maximaal 10 spelers
- doel met een keeper
- 3 lege doelen
- veld 16 bij 25 meter

AANWIJZINGEN:

- speler dribbelt met de bal vanaf 16 meter voor de goal richting doel - hij mag niet buiten het vak komen of terug gaan
- speler kan scoren door de bal over de doellijn te dribbelen
- keeper probeert dat te voorkomen door de bal af te pakken, door de speler buiten het vak te dwingen of door de speler terug te dwingen
- als de keeper de bal veroverd probeert hij te scoren op één van de twee lege doelen door middel van een schot of een worp

VARIATIES:

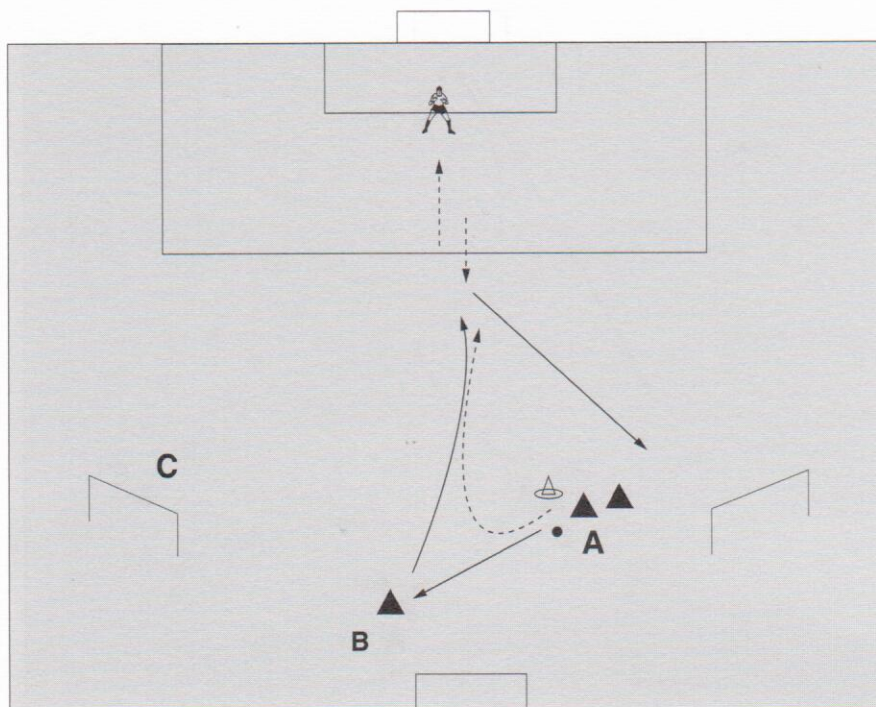
- de speler mag ook scoren met een schot op doel na een korte dribbel



- starten op teken van de trainer

**BEDOELING:**

- leren beheersen van het strafschopgebied en iets daarbuiten
- anticiperen op de buitenspelval en de diepte- pass
- actie op volle snelheid uitvoeren; niet twijfelen

**ORGANISATIE:**

- 2 tot 12 spelers
- een doel met een keeper
- 2 lege doelen

AANWIJZINGEN:

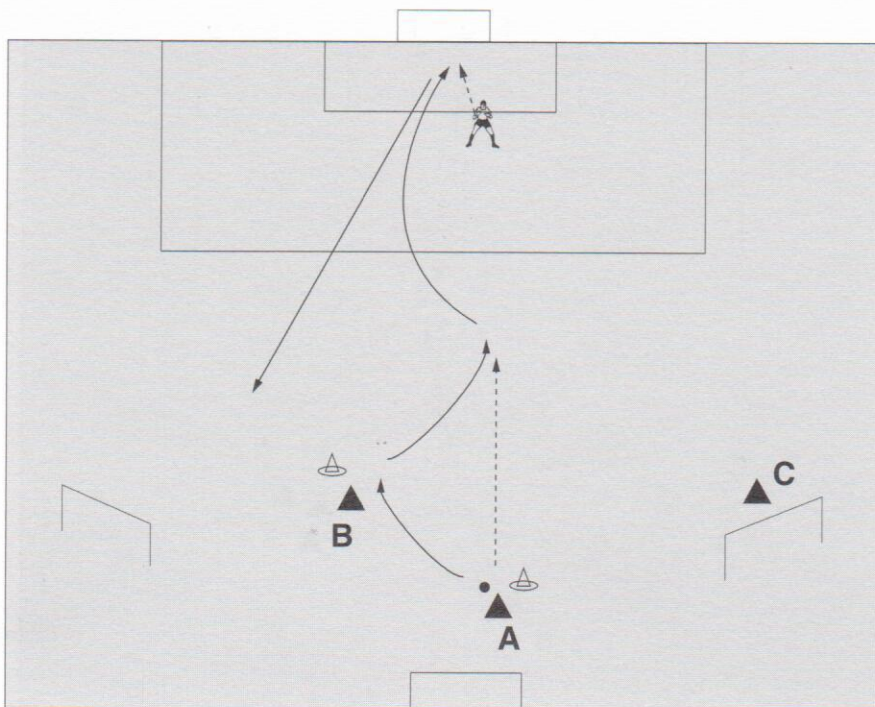
- speler A legt breed op speler B
- A loopt eerst breed en dan pas diep om de buitenspelval te ontwijken
- B geeft de bal diep op A
- A probeert te scoren
- de keeper probeert het scoren te beletten
- verovert de keeper de bal dan kan hij scoren door middel van een worp of een schot op één van de lege doelen

VARIATIES:

- een verdediger (speler C) vanaf een leeg doel laten starten om speler A onder druk te zetten

**BEDOELING:**

- leren beheersen van het strafschopgebied en iets daarbuiten
- anticiperen op de buitenspelval en de diepte-pass
- actie op volle snelheid uitvoeren; niet twijfelen

**ORGANISATIE:**

- 2 tot 12 spelers
- een doel met een keeper
- 2 lege doelen

AANWIJZINGEN:

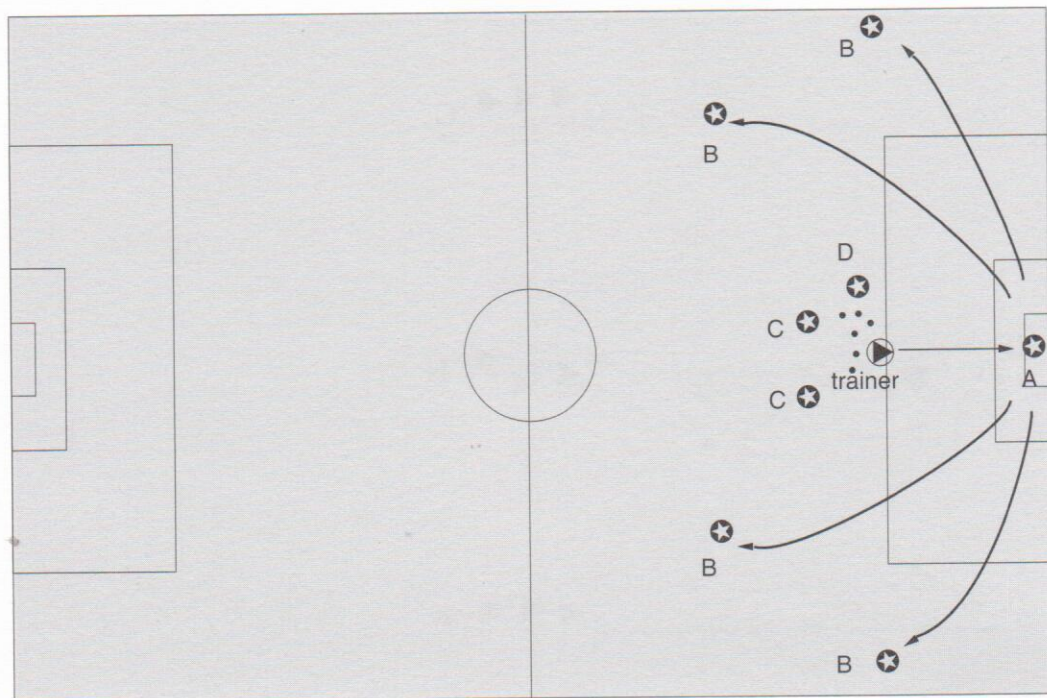
- speler A speelt op speler B
- B kaatst de bal diep op A
- A loopt door en probeert te scoren
- de keeper probeert het scoren te voorkomen
- verovert de keeper de bal dan kan hij op één van de lege doelen scoren door middel van een worp of een schot

VARIATIES:

- een verdediger (speler C) vanaf een leeg doel laten starten om speler A onder druk te zetten

**BEDOELING:**

- verbeteren van het stomen van de bal

**ORGANISATIE:**

- een doel met een keeper
- helpers (B, C, D)
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

- de trainer gooit de bal op voor keeper A
- A stompt de bal gericht naar een helper B
- B gooit de ballen naar helpers C
- C legt de ballen klaar voor helper D
- D geeft de ballen aan de trainer

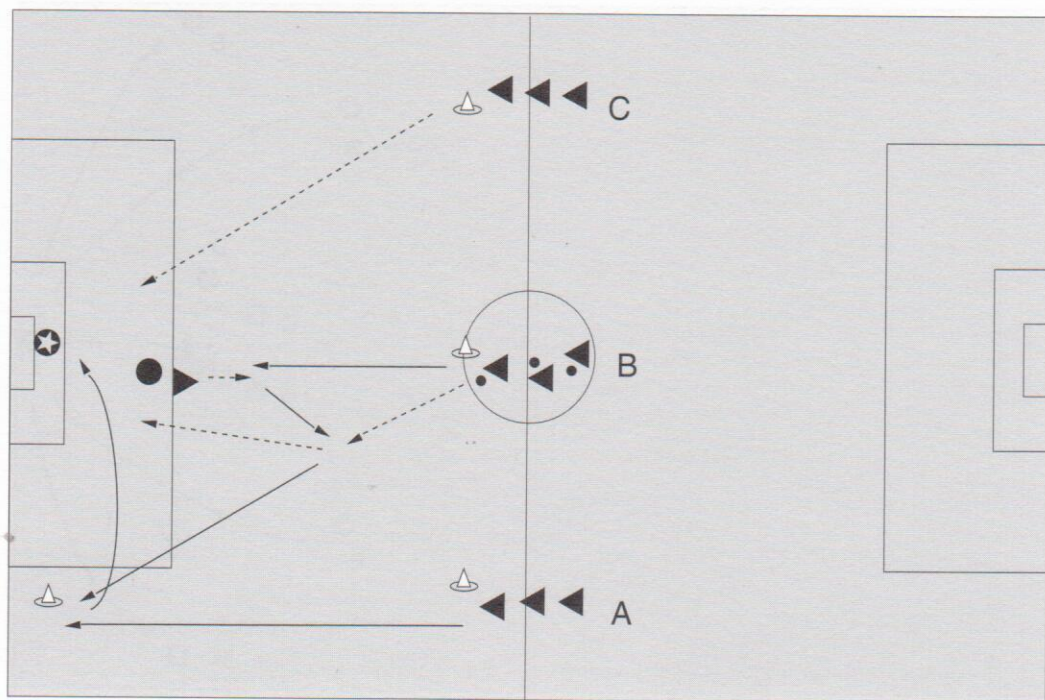
VARIATIES:

- één keeper/speler geeft weerstand bij keeper A



BEDOELING:

- het onder druk leren onderscheppen van indraaiende en wegdraaiende voorzetten
- bal vangen op het hoogste punt



ORGANISATIE:

- half speelveld
- een spits met een verdediger
- 3 tot 9 middenvelders

AANWIJZINGEN:

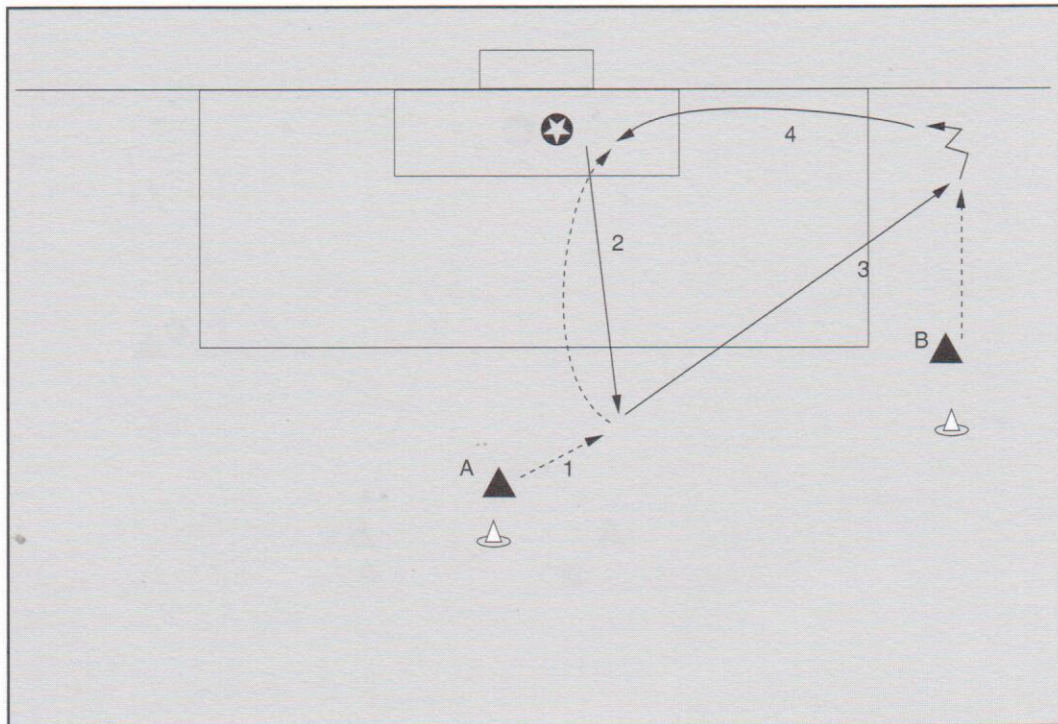
- speler B geeft vanaf de middellijn een strakke pass op de spits
- de spits geeft met een verdediger in zijn rug een kaats op de inlopende speler B
- B opent over links op speler A
- A geeft een wegdraaiende voorzet op de inkomende spelers B of C
- keeper probeert de voorzet te onderscheppen

VARIATIES:

- linksbenige spelers op rechts en rechtsbenige spelers op links voor de indraaiende voorzet

**BEDOELING:**

- verbeteren van het verwerken van een voorzet vanuit de hoek van het veld
- snelle spelhervatting

**ORGANISATIE:**

- 4 tot 8 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

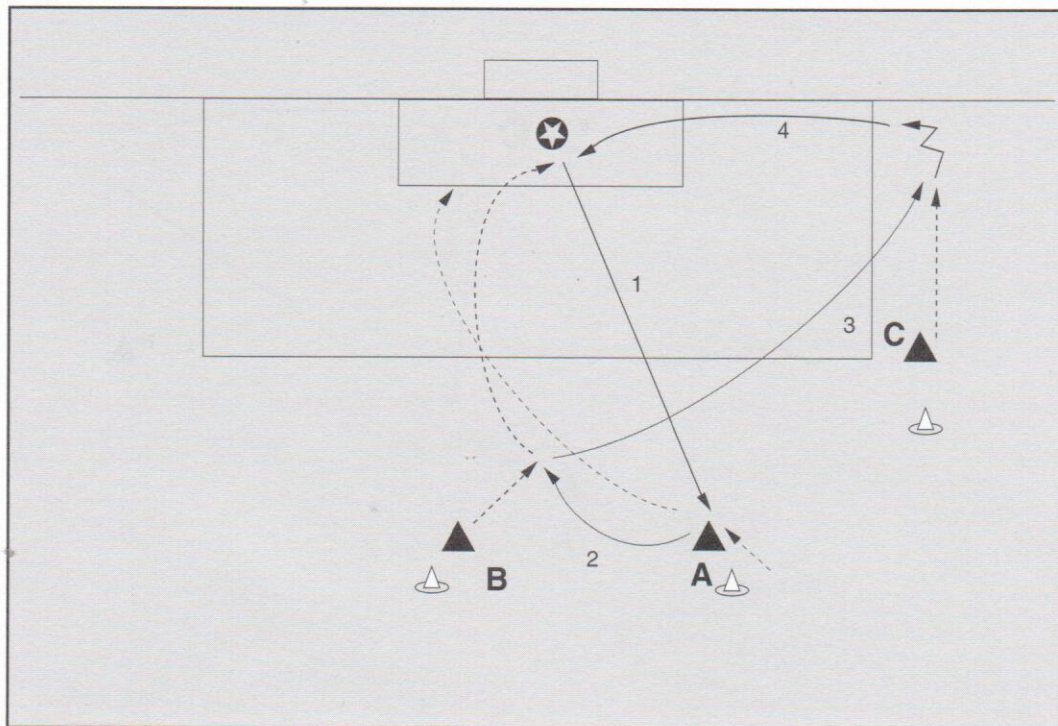
- speler A1 speelt de bal strak in de hoek op speler B
- B zoekt de achterlijn op en geeft een voorzet bij de 1e of 2e paal op de inkomende speler A1
- de keeper vangt de bal en gooit speler A2 in de loop aan
- A2 speelt B2 aan

VARIATIES:

- van links en van rechts oefenen
- speler B mag ook op doel schieten

**BEDOELING:**

- verbeteren van het verwerken van een voorzet vanuit de hoek van het veld
- snelle spelhervatting

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 12 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- keeper speelt de bal naar speler A
- A legt de bal breed op een aanbiedende speler B
- B speelt strak naar de zijkant op speler C
- C zoekt de achterlijn op en geeft een voorzet bij de 1e of 2e paal, op de inkomende spelers A en B
- de keeper probeert de voorzet te onderscheppen en gooit speler A2 aan

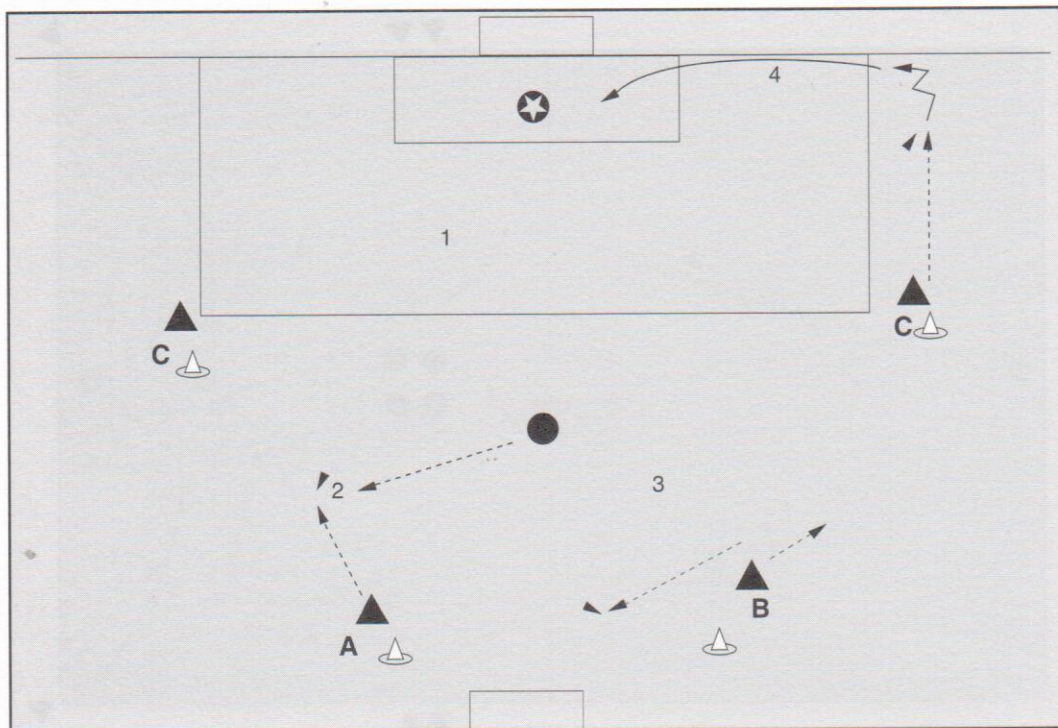
VARIATIES:

- oefenen van links en rechts
- speler C mag ook op het doel schieten



BEDOELING:

- verbeteren van het verwerken van een voorzet vanuit de hoek van het veld
- snelle spelhervatting; goede opbouw verzorgen



ORGANISATIE:

- 7 tot 14 spelers
- 1 verdediger, 2 buitenspelers, 2 aanvallers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

- keeper speelt de bal op aanvaller A of B (afhankelijk van de positie van de verdediger)
- speler A verwerkt de bal en speelt op B (of B naar A)
- speler B (of A) opent naar de zijkant op speler C
- speler C zoekt de achterlijn op en geeft een voorzet bij de 1e of 2e paal op speler A of B, die in komen lopen
- de keeper probeert, in samenwerking met de verdediger, de bal te onderscheppen
- lukt dat, dan speelt hij A2 of B2 aan

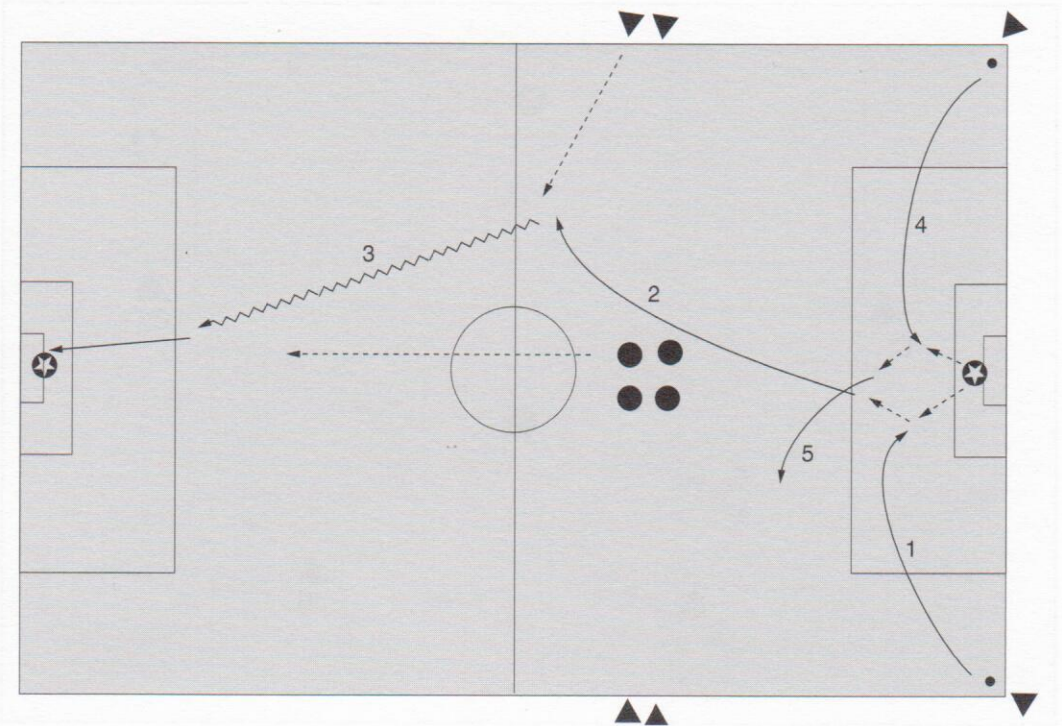
VARIATIES:

- speler C mag ook op het doel schieten



BEDOELING:

- verbeteren van het afwerken op doel vanuit een dribbel in hoog tempo (counter)
- verbeteren snelheiduithoudingsvermogen



ORGANISATIE:

- heel speelveld
- 2 doelen met keepers
- 10 spelers: 4 aanvallers, 4 verdedigers, 2 passers

AANWIJZINGEN:

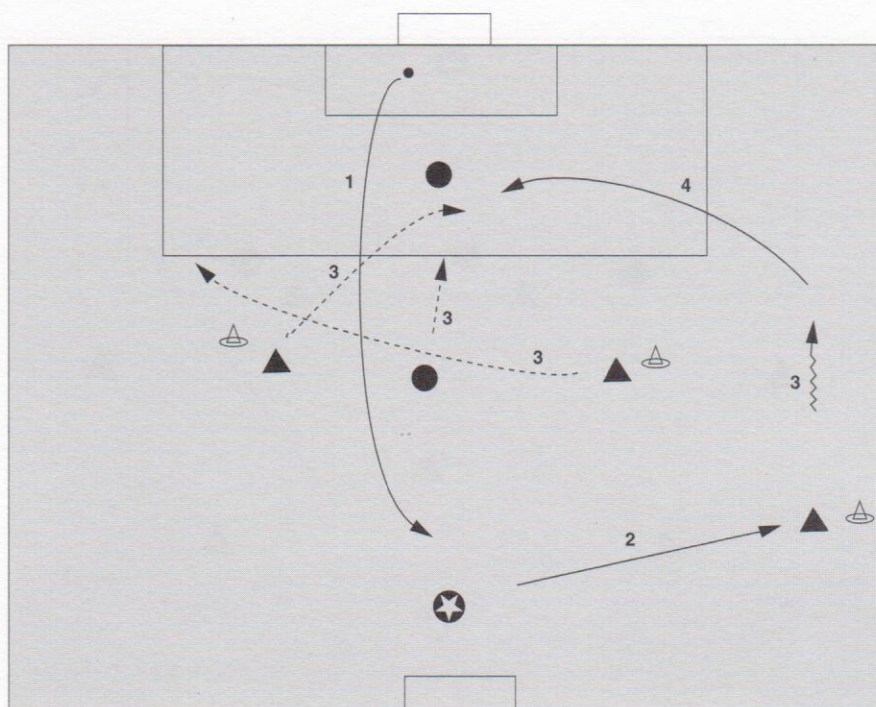
- corner van passer wordt onderschept door keeper
- keeper speelt de bal naar aanvaller aan de zijkant
- deze dribbelt in hoog tempo richting doel aan de overzijde en probeert te scoren
- verdediger probeert hem het scoren te beletten

VARIATIES:

- weerstand aan de keeper door een spits in strafschopgebied

**BEDOELING:**

- coaching van de keeper aan zijn medespelers
- anticiperen op de voorzet; uitkomen of in de goal blijven
- actie na de actie; snelle, nauwkeurige spelhervatting

**ORGANISATIE:**

- 2 tegen 2 met twee doelen en twee keepers
- 1 aangever
- kwart speelveld

AANWIJZINGEN:

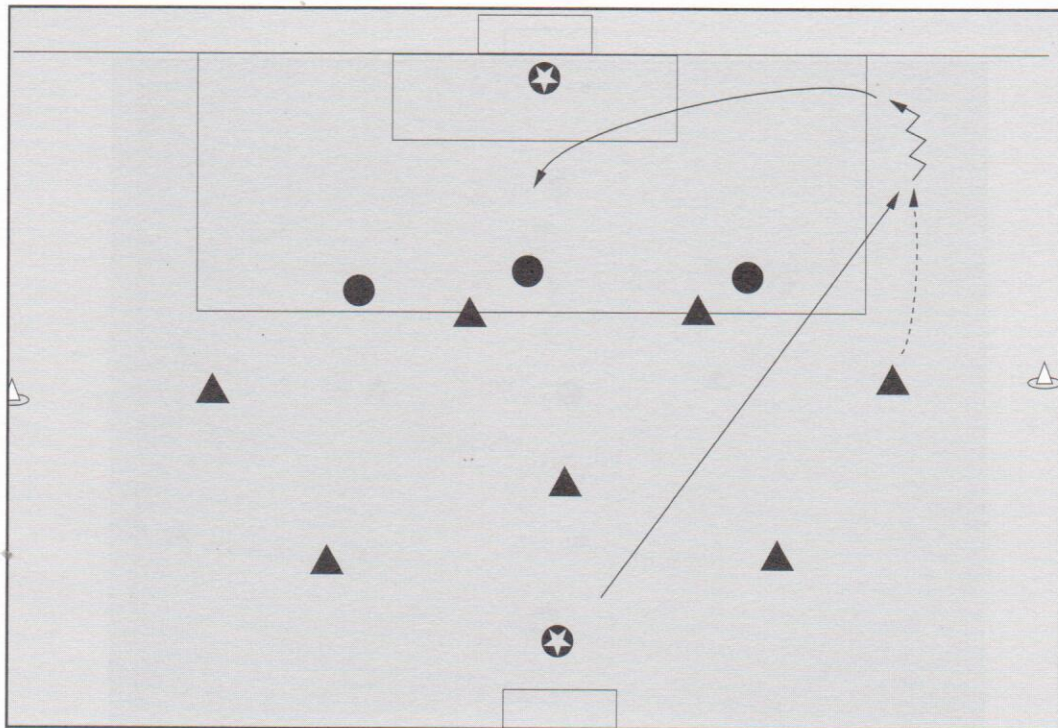
- keeper van de verdedigende partij A speelt de keeper aan van de aanvallende partij B
- keeper B verwerkt de bal en opent op de zijkant naar aangever
- aangever dribbelt richting achterlijn van partij A en geeft een voorzet op één van de twee medespelers, die vanaf de pionnen positie kiezen voor de goal van partij A
- de aanvallers proberen te scoren
- de keeper en de twee verdedigers proberen dat te voorkomen
- hebben de verdedigers of de keeper balbezit, dan openen ze naar de keeper van partij B

VARIATIES:

- voorzet van links en rechts
- 3 tegen 3

**BEDOELING:**

- coaching van de keeper aan zijn medespelers
- anticiperen op de voorzet; uitkomen of in de goal blijven
- actie na de actie; snelle, nauwkeurige spelhervatting

**ORGANISATIE:**

- half speelveld
- 7 tegen 3
- 2 doelen met keepers

AANWIJZINGEN:

- keeper van het zevental speelt de bal beurtelings op rechts en links
- de buitenspeler ontvangt de bal en geeft een voorzet in het strafschopgebied van het drietal
- het zevental probeert te scoren
- verovert de keeper of één van de verdedigers de bal, dan spelen ze de keeper van het zevental aan

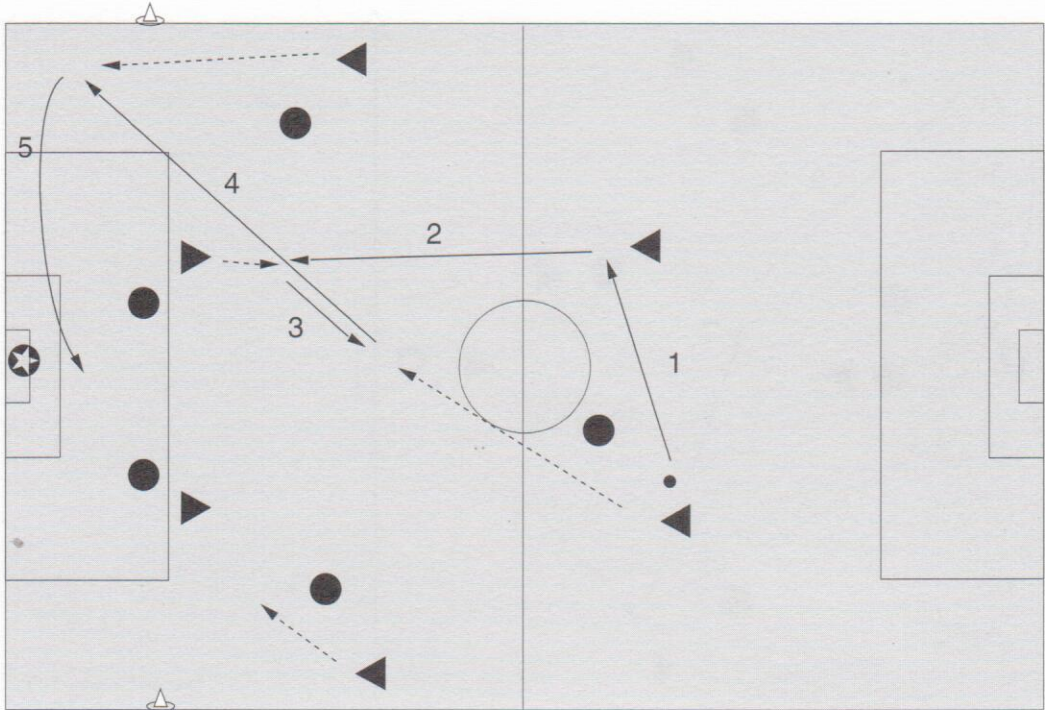
VARIATIES:

- 3 punten als de aanvallers direct uit de voorzet scoren; 1 punt als er uit een andere situatie gescoord wordt
- 1 punt voor de verdedigers en de keeper als ze in het doel van het zevental scoren



BEDOELING:

- coaching van de keeper aan zijn medespelers
- anticiperen op de voorzet; uitkomen of in de goal blijven
- actie na de actie; snelle, nauwkeurige spelhervatting



ORGANISATIE:

- partij A (zesttal) tegen partij B (vijftal)
- half speelveld
- partij B met doel en keeper

AANWIJZINGEN:

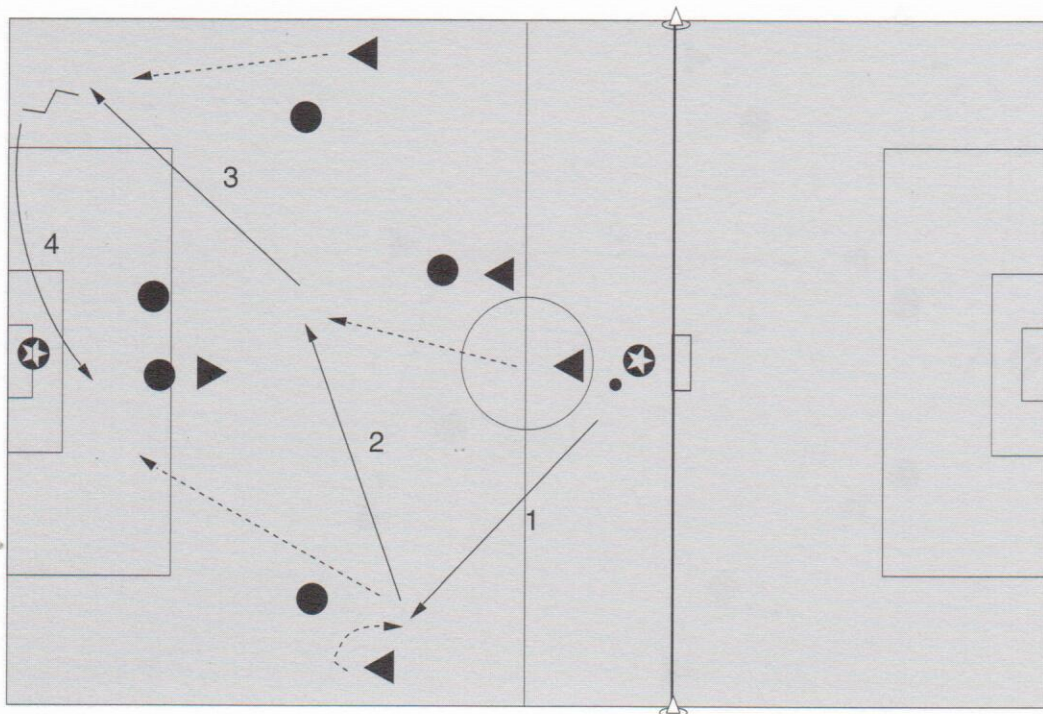
- partij A begint steeds met balbezit in de middencirkel
- partij A probeert de overtalsituatie uit te spelen
- partij A probeert de bal in de hoeken te spelen, achter de denkbeeldige lijn tussen de pionnen
- partij B mag niet achter de denkbeeldige lijn komen
- partij A probeert tot een voorzet te komen uit de hoeken van het speelveld
- partij A kan alleen scoren uit de voorzet
- als de keeper de bal heeft, speelt hij hem met een gerichte uittrap in de middencirkel naar partij B
- partij A begint met een nieuwe aanval

VARIATIES:

- partij B probeert bij balbezit binnen 30 seconden te scoren
- verdedigers partij B mogen in eigen strafschoepgebied komen
- vrije zones komen te vervallen

**BEDOELING:**

- coaching van de keeper aan zijn medespelers
- anticiperen op de voorzet; uitkomen of in de goal blijven
- actie na de actie; snelle, nauwkeurige spelhervatting

**ORGANISATIE:**

- 2 partijen (A en B) spelen 5 tegen 5
- formatie: 2:2:1
- 2/3 speelveld
- beide partijen spelen met een groot doel en een keeper

AANWIJZINGEN:

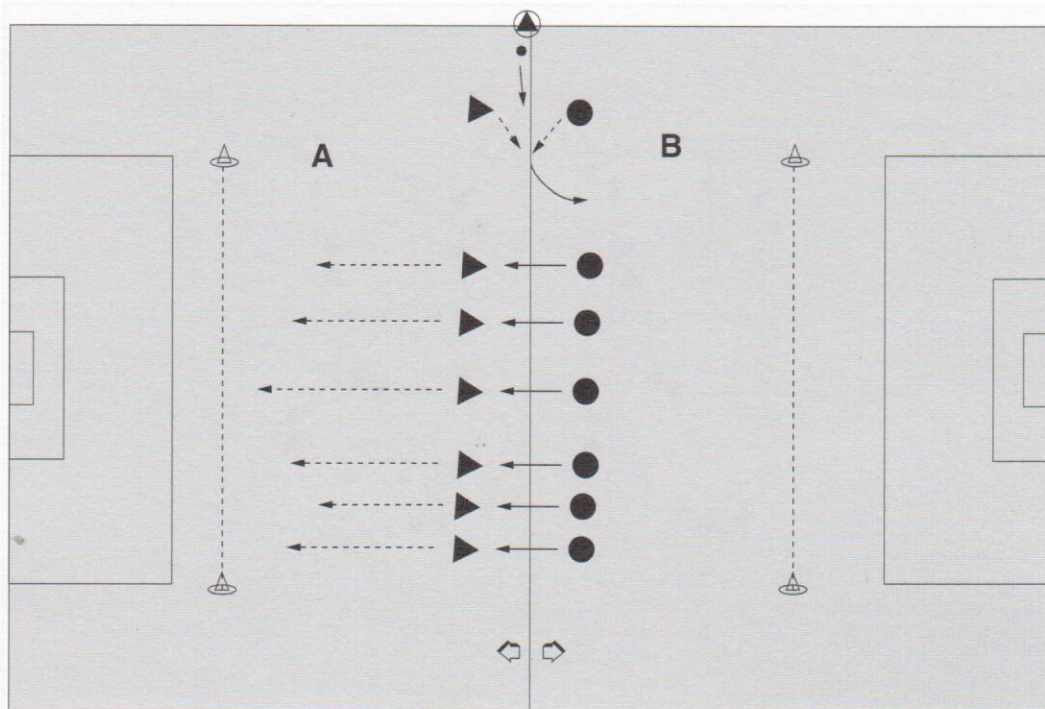
- opbouw verzorgen van achteruit: 2 tegen 1- situatie uitspelen
- proberen achterlijn te halen en tot een voorzet te komen
- keeper moet goed positie kiezen en met de bal meebewegen

VARIATIES:

- kop- goal telt dubbel
- niet ingooien maar inschieten vanaf de grond; bal verplicht door de lucht voor de goal van de tegenstander spelen

**DOELSTELLING:**

- snel reageren op een spelsituatie
- verbeteren duelkracht en startsnelheid

**ORGANISATIE:**

- trainer op de middellijn met de bal
- 2 spelers naast elkaar, gescheiden door de middellijn
- afstand middellijn tot denkbeeldige lijn tussen pionnen: 10 tot 20 meter
- 2 tot 12 spelers

AANWIJZINGEN:

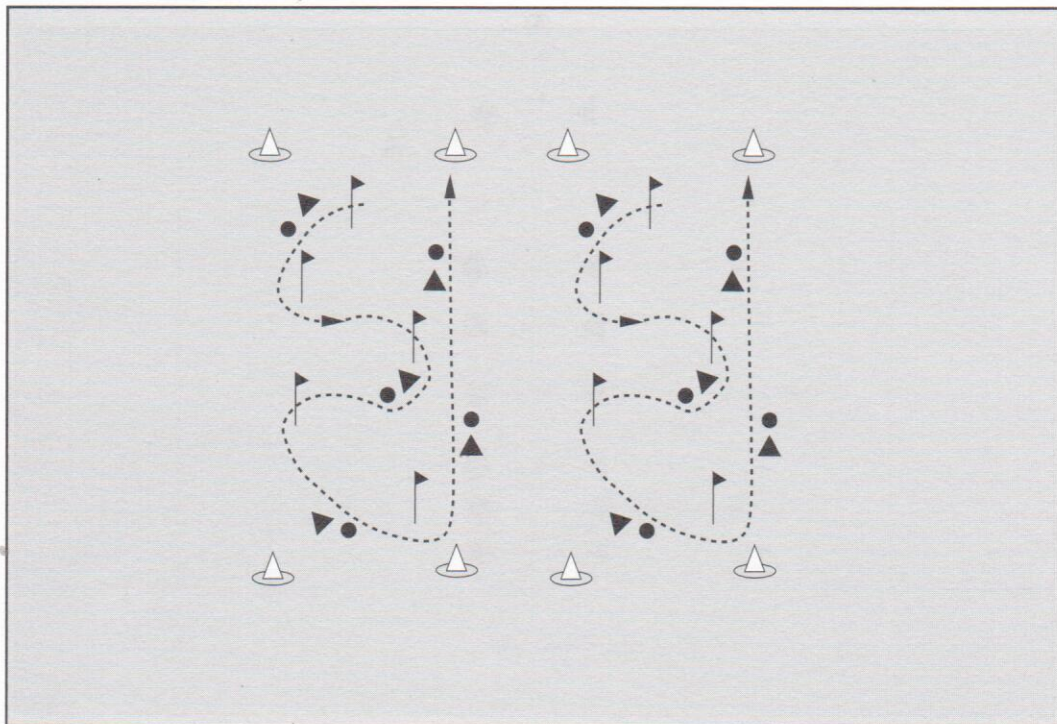
- trainer gooit de bal op
- 2 spelers gaan het kopduel aan
- wint speler A het kopduel en kopt hij de bal in vak B, dan sprint hij weg naar zijn eigen denkbeeldige lijn tussen de pionnen
- speler B probeert speler A te tikken, voordat hij de denkbeeldige lijn bereikt heeft
- wint speler B het kopduel, dan probeert speler A hem te tikken

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: wie wint de meeste duels; wie tikt het meest?
- duel 1 tegen 1 over de grond

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de reactie- en startsnelheid

**ORGANISATIE:**

- dribbelparcours tussen paaltjes- elke speler een bal

AANWIJZINGEN:

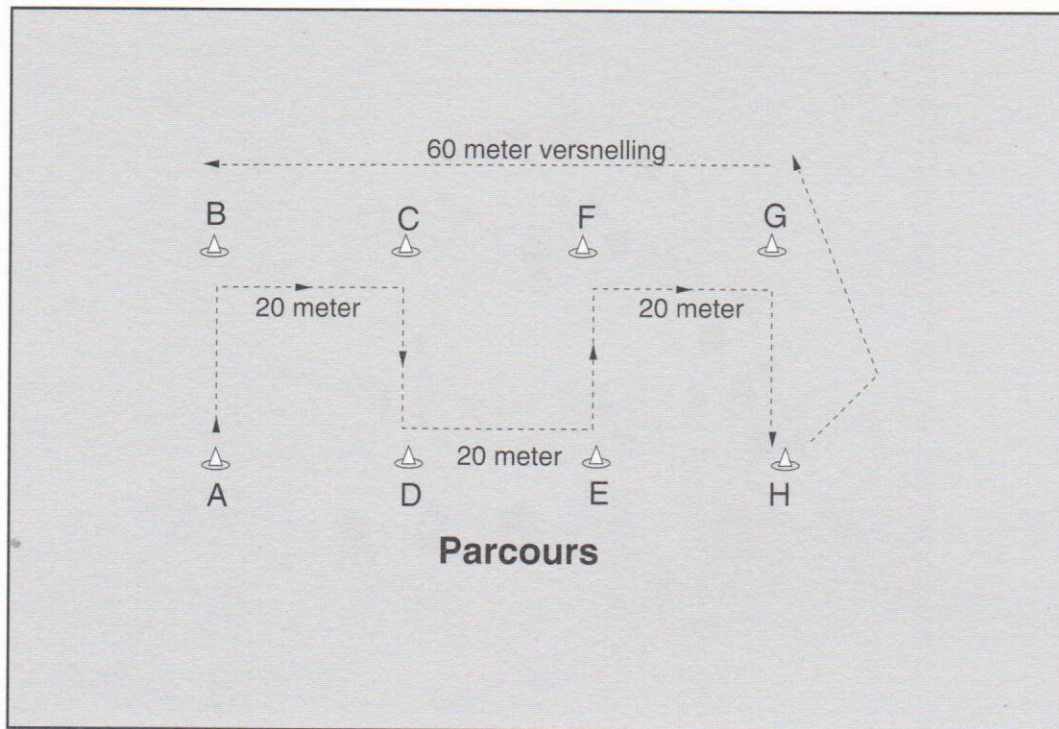
- dribbel met de bal
- op teken van de trainer eigen bal laten liggen
- sprinten naar de volgende bal
- hele draai om de bal
- dribbelen

VARIATIES:

- op teken bal laten liggen en proberen de speler voor je te tikken
- op teken bal laten liggen, sprinten naar de volgende bal, kappen en dribbelen de andere kant op
- parcours veranderen

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de looptechniek, coördinatie, kracht en snelheid

**ORGANISATIE:**

- parcours zonder bal
- tussen de pionnen afwisselend huppelpas, kruispas, hielaan-slag, knieheffen, skipping, tripling
- tussen G en B versnelling van 60 meter

AANWIJZINGEN:

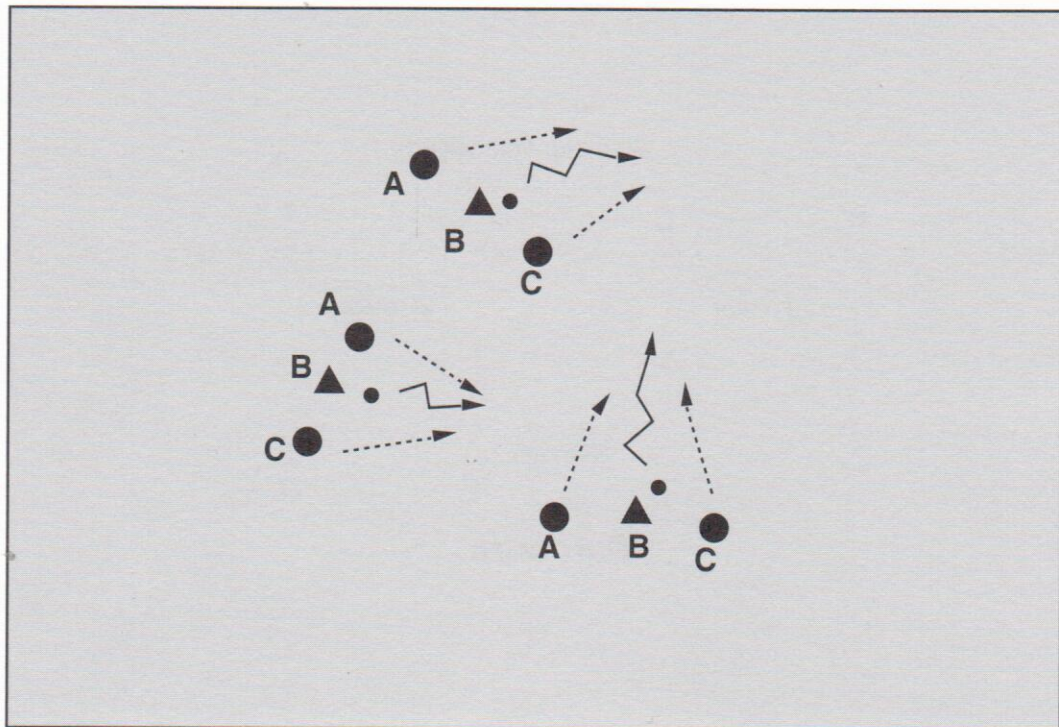
- alles in zo hoog mogelijk tempo uitvoeren

VARIATIES:

- afwisselen met kracht- en vaardigheidsoefeningen

**DOELSTELLING:**

- het verbeteren van de startsnelheid

**ORGANISATIE:**

- drietallen formeren.
- vrije ruimte.

AANWIJZINGEN:

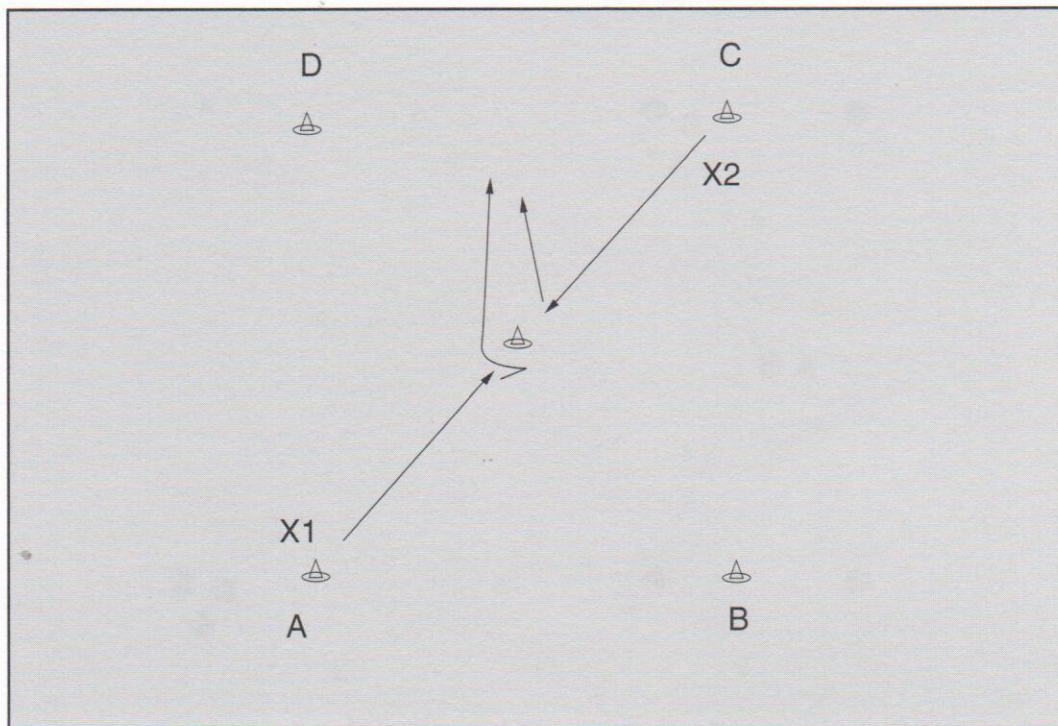
- speler B heeft de bal.
- speler A en C staan naast hem op een afstand van 10 meter.
- op teken van de trainer sprint speler B met de bal weg.
- speler A en C sprinten hem achterna en proberen zo snel mogelijk de bal te veroveren

VARIATIES:

- oefenen vanuit stilstand en vanuit dribbel; na elke sprint wisselen van functie
- speler B jongleert de bal en trapt hem met een volley weg.
- speler A en C sprinten op dat moment om de bal en gaan het duel aan

**DOELSTELLING:**

- verbeteren reactievermogen

**ORGANISATIE:**

- 2 tot 12 spelers zonder bal
- vierkant 40 bij 40 meter
- 1 centrale pion
- groepen spelers staan schuin tegenover elkaar opgesteld (bij pion A en C)

AANWIJZINGEN:

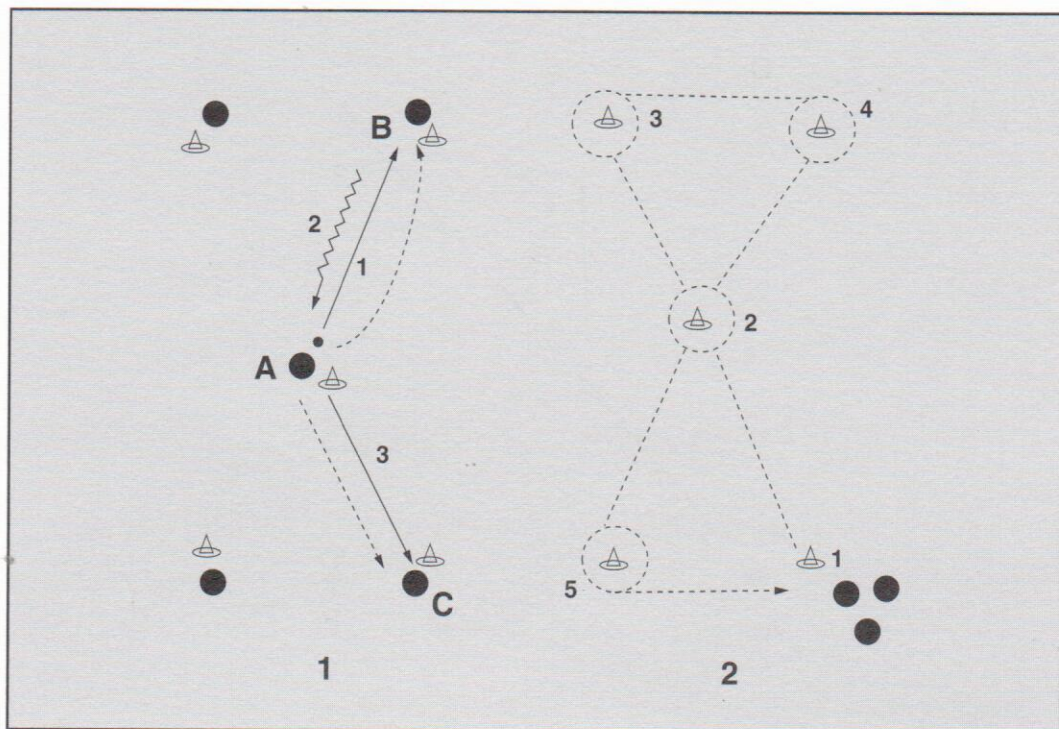
- X1 en X2 starten gelijktijdig in een rustig tempo richting centrale pion- vlak voor de centrale pion maakt X1 een schijnactie
- X1 sprint naar lijn CD of lijn BC
- voor het bereiken van de lijn probeert X2 hem te tikken
- X1 moet proberen zo dicht mogelijk bij pion C te komen zonder getikt te worden

VARIATIES:

- X1 heeft een bal, X2 zonder bal

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de start- en sprintsnelheid

**ORGANISATIE:**

- bij 1: - 3 spelers
- 1 bal
- bij 2: - minimaal 3 spelers
- zonder bal

AANWIJZINGEN:

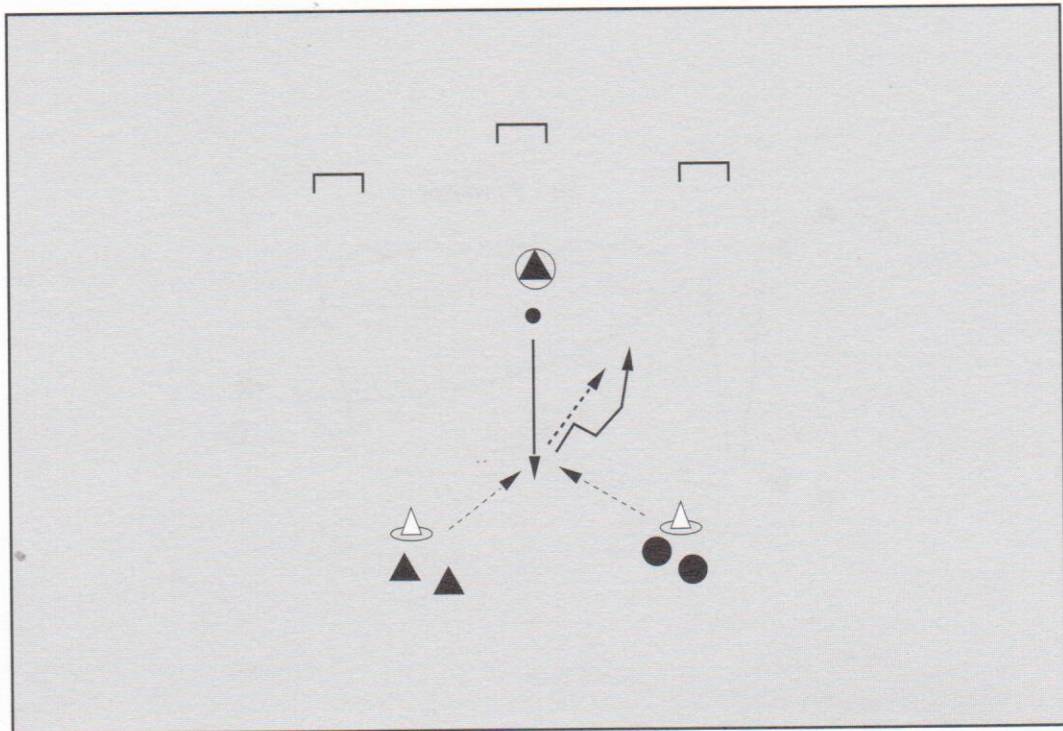
- bij 1: - A speelt vanuit het midden B aan
- A sprint de bal achterna
- B dribbelt de bal naar het midden
- B speelt C aan
- B sprint de bal achterna
- bij 2: - sprints over verschillende afstanden
- sprinten van 1 naar 2, 3, 4 of 5
- bij elk paaltje een hele draai maken

VARIATIES:

- afstanden vergroten/verkleinen
- bij 2: sprinten met bal

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de start- en sprintsnelheid
- verbeteren duelkracht

**ORGANISATIE:**

- 2 tot 12 spelers
- 3 doeltjes

AANWIJZINGEN:

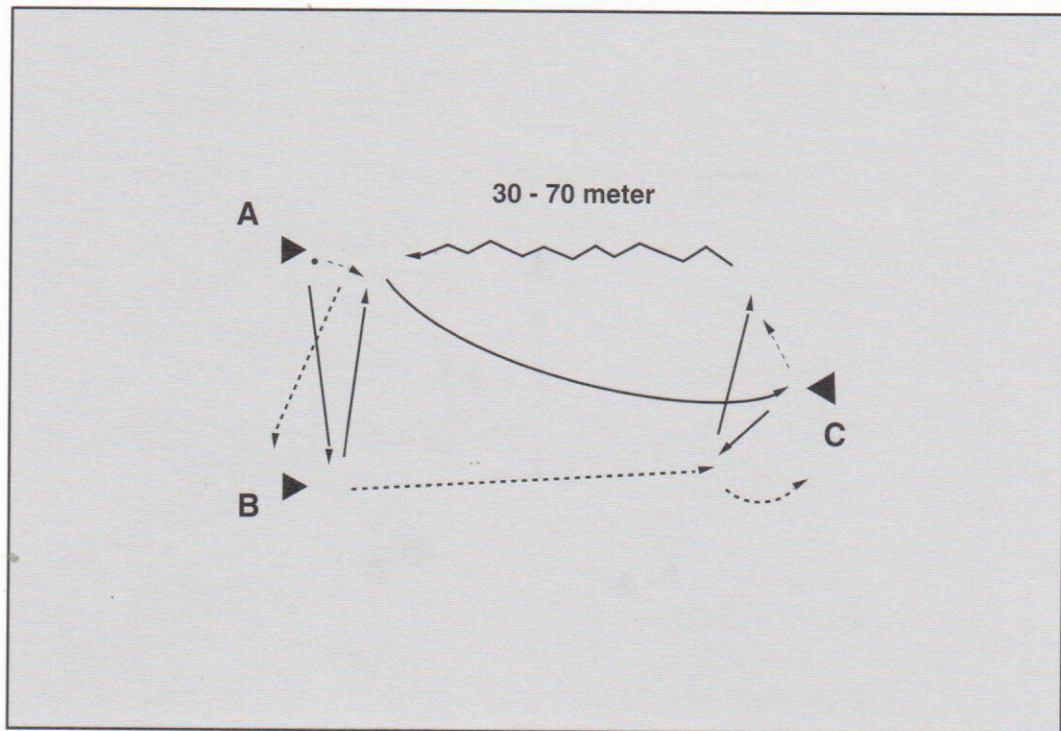
- duel 1 tegen 1
- trainer speelt de bal tussen twee spelers
- spelers strijden om de bal en proberen op één van de doeltjes te scoren

VARIATIES:

- starten vanuit buiklig, ruglig en zit

**DOELSTELLING:**

- verbeteren start- en sprintsnelheid

**ORGANISATIE:**

- 3 tot 12 spelers
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

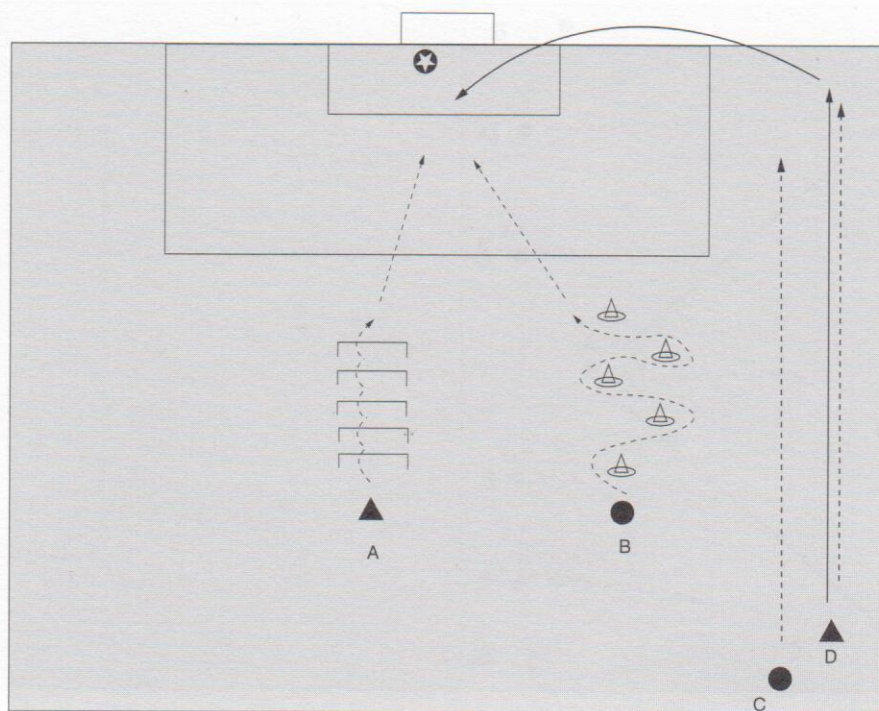
- speler A speelt naar speler B
- B kaatst op A
- A geeft een diepte-pass op speler C
- A neemt positie van B over
- C kaatst op de insprintende speler B
- B kaatst terug naar C
- B neemt positie van C over
- C dribbelt naar uitgangspositie van A

VARIATIES:

- sprintafstand van B variëren tussen 30 en 70 meter

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van snelheid, behendigheid en coördinatie
- verbeteren van voorzet uit volle snelheid of na duel 1 tegen 1
- verbeteren van het afronden op doel in duel 1 tegen 1

**ORGANISATIE:**

- 4 tot 16 spelers
- half speelveld
- een doel met een keeper
- 5 poortjes- 4 pionnen

AANWIJZINGEN:

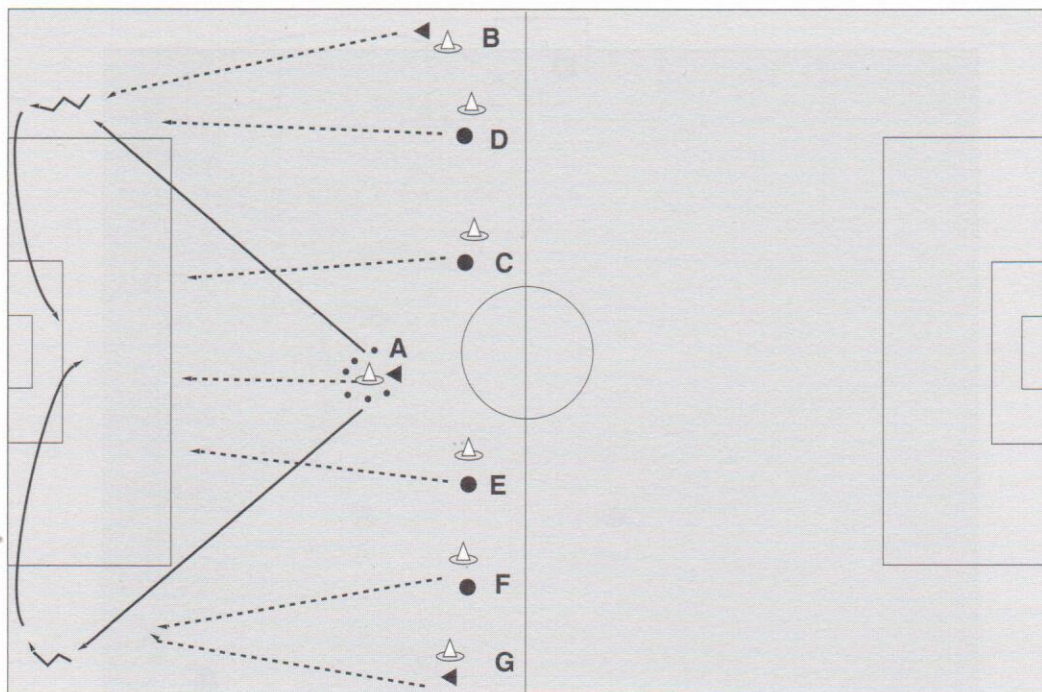
- speler D dribbelt op volle snelheid langs de zijkant van het veld en probeert de achterlijn te halen
- speler C start vijf meter achter hem en probeert te verhinderen dat D tot een voorzet komt
- op het moment dat D start, starten ook speler A en B
- A springt over 5 poortjes (afzetten met beide benen)
- B slalomt tussen 4 pionnen door
- A probeert voorzet van D af te ronden op doel
- B probeert dat te voorkomen

VARIATIES:

- wisselen van positie
- aanpassen sprintafstanden
- oefenen over links en rechts

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van snelheid, behendigheid en coördinatie
- verbeteren van voorzet uit volle snelheid in duel 1 tegen 1
- verbeteren van het afronden op doel in duel 1 tegen 1

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 12 spelers
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

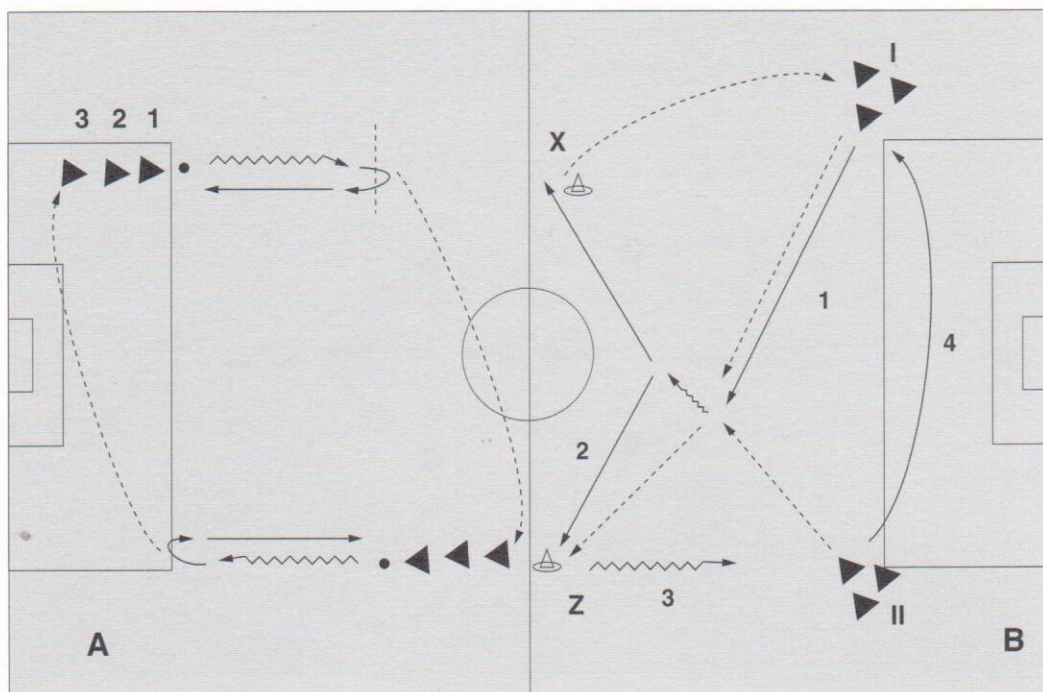
- speler A geeft een pass vanuit het centrum diep in de hoek op rechts
- speler B sprint er achteraan en probeert tot een voorzet te komen op speler A
- speler D probeert de voorzet van D te voorkomen
- speler C probeert te voorkomen dat A kan scoren
- alle spelers starten als A de bal heeft gespeeld

VARIATIES:

- over rechts en links oefenen
- koppend scoren
- directe voorzet

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de start- en sprintsnelheid

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 12 spelers
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

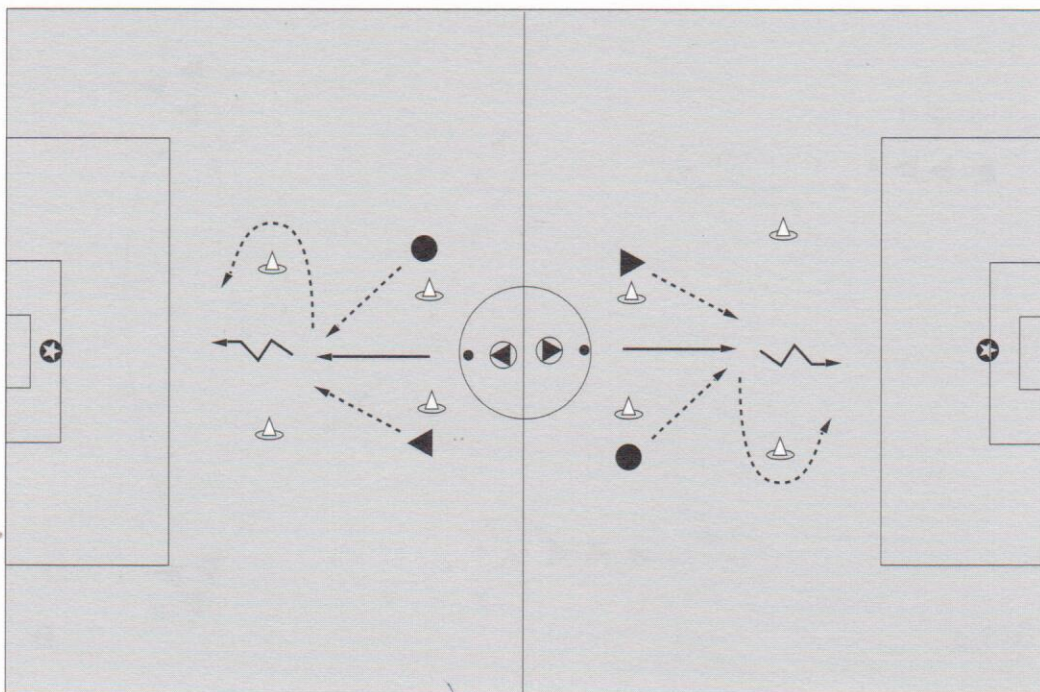
- A: - omgangsbaan
- speler 1 dribbelt 20 meter met de bal
- A kapt de bal en speelt speler 2 aan
- A sprint naar de overkant en sluit aan
- B: - speler 1 passt de bal richting centrum
- speler 2 loopt in en dribbelt de bal een paar meter mee
- speler 1 sprint bij speler 2 achterlangs en krijgt de bal in de loop mee
- speler 2 sprint om paaltje X en gaat naar uitgangspositie van speler 1
- speler 1 dribbelt in hoog tempo om paaltje Z en dribbelt naar uitgangspositie van speler 2
- speler 1 speelt de bal naar speler 2

VARIATIES:

- kappen variëren
- afstanden variëren

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de start- en sprintsnelheid

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 12 spelers
- half speelveld
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

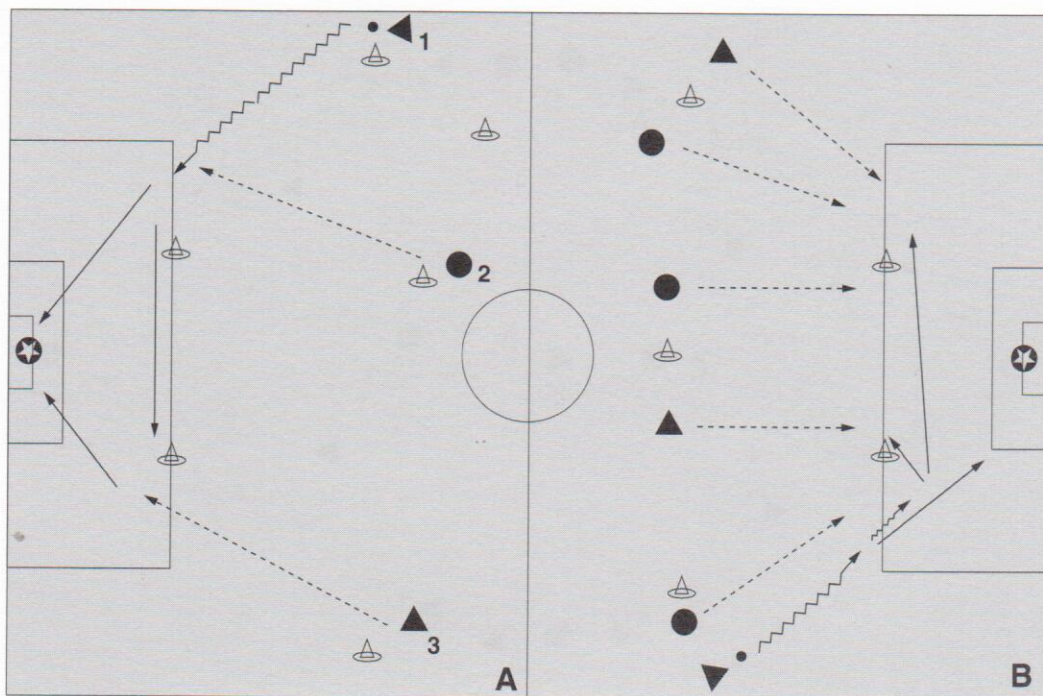
- neutrale speler geeft diepte-pass op speler A en B
- A en B strijden om de bal in duel 1 tegen 1
- de winnaar dribbelt tussen de pionnen en probeert te scoren
- de verliezer moet om de pionnen en proberen te voorkomen dat de balbezitter kan scoren

VARIATIES:

- zonder pionnen
- starten vanuit verschillende uitgangshoudingen

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de start- en sprintsnelheid

**ORGANISATIE:**

- 3 tot 12 spelers
- half speelveld
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

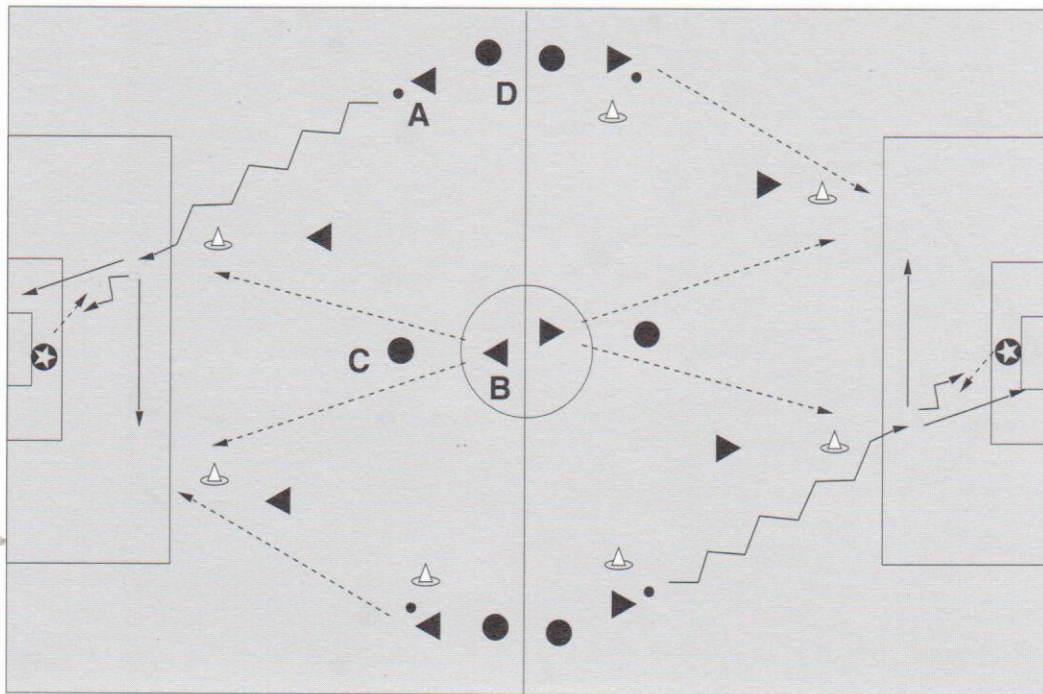
- speler 1 dribbelt richting strafschopgebied en probeert te scoren of speelt de bal breed op de inkomende speler 3
- speler 2 probeert het scoren te beletten

VARIATIES:

- zie tekening B:
- een extra verdediger bij speler 3
 - een extra aanvaller en verdediger in het centrum

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de start- en sprintsnelheid

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 18 spelers
- half speelveld
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

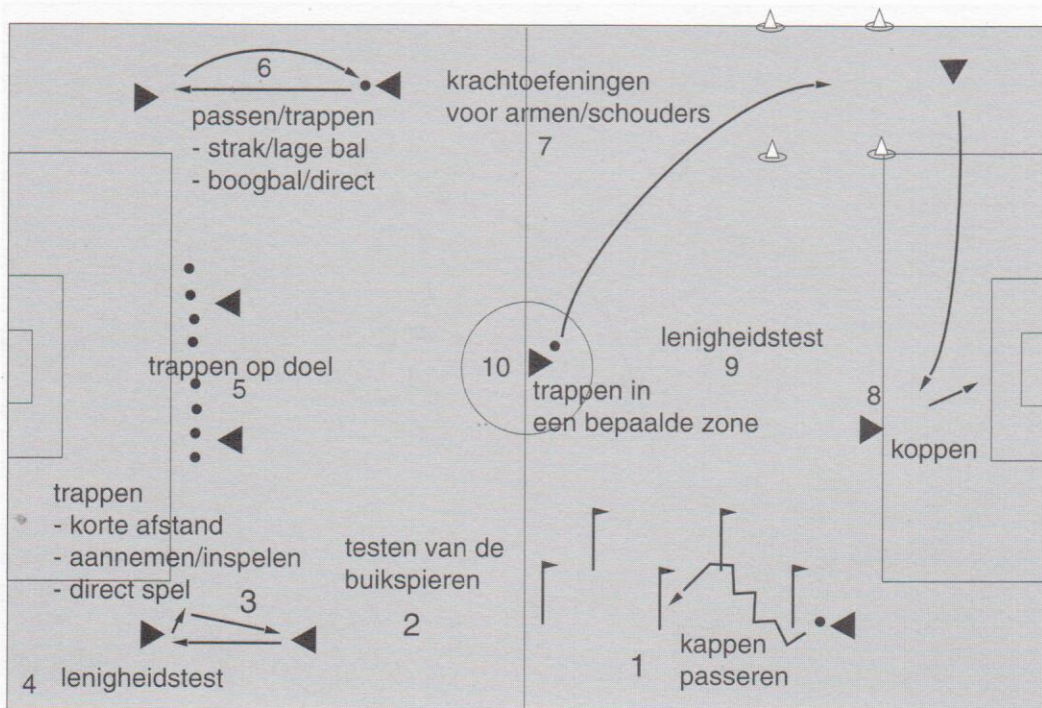
- speler A dribbelt richting strafschopgebied met tegenstander D in de rug
- speler A kan zelf scoren of breed leggen op opkomende speler B, wanneer hij de pionnen gepasseerd is
- B wordt verdedigd door speler C
- daarna oefening vanaf de andere kant

VARIATIES:

- starten vanuit een pass

**DOELSTELLING:**

- verbeteren kop-, schot-, en trapkracht

**ORGANISATIE:**

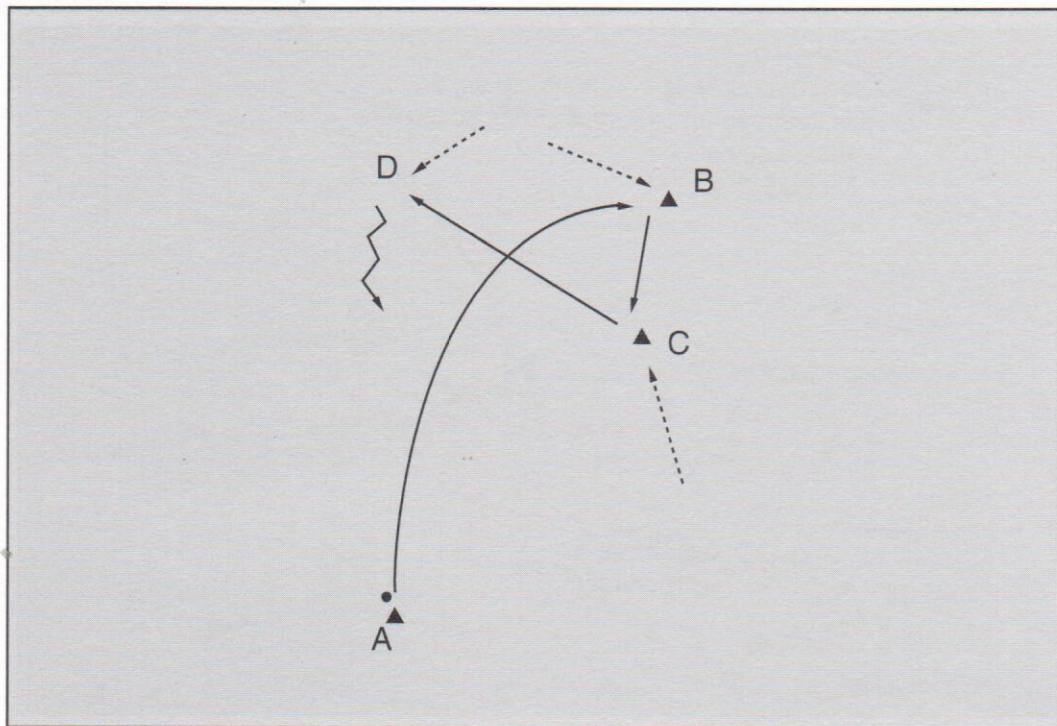
- 10 oefenvormen
- tweetallen
- doorschuiven na 3 minuten

AANWIJZINGEN:

1. dribbelen, kappen en passeren van de paaltjes
2. buikspieroefeningen: één speler doet 10 herhalingen, de andere houdt zijn voeten vast
3. trappen: korte afstand tegenover elkaar
 - aannemen/spelen; direct spel
4. lenigheidstest
5. schieten op doel: elke speler trapt 5 ballen; 3 series
6. passen/trappen: grote afstand
 - strak over de grond; door de lucht; aannemen/spelen; direct spel
7. krachtoefeningen voor schouders en armen: push-ups
 - 10 herhalingen; 3 series
8. voorzet-koppen: 5 kopballen per speler; 3 series
9. lenigheidstest
10. trappen in een zone
 - een speler trapt de ballen naar een medespeler, die in een zone van 10 bij 10 meter staat
 - 5 ballen per speler; 3 series

**DOELSTELLING:**

- verbeteren basis uithoudingsvermogen
- intensiteit: 50 tot 60 %
- hartslag: 140 tot 160 slagen per minuut

**ORGANISATIE:**

- groepen van 4 spelers
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

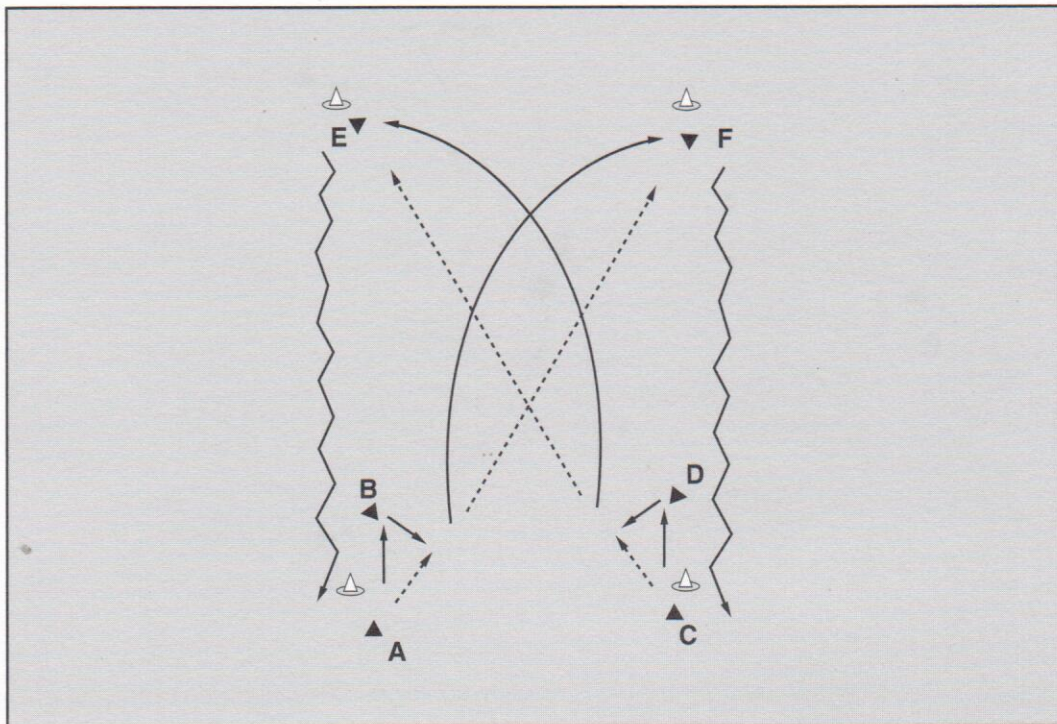
- speler A geeft een lange pass op speler B
- B kaatst kort op de inlopende C
- C speelt breed op D
- D dribbelt
- D geeft een diepte-pass op A

VARIATIES:

- direct spel

**DOELSTELLING:**

- verbeteren basisuithoudingsvermogen
- intensiteit 60 tot 70%
- hartslag 160 tot 180 slagen per minuut

**ORGANISATIE:**

- 6 tot 12 spelers
- rechthoek 20 bij 40 meter

AANWIJZINGEN:

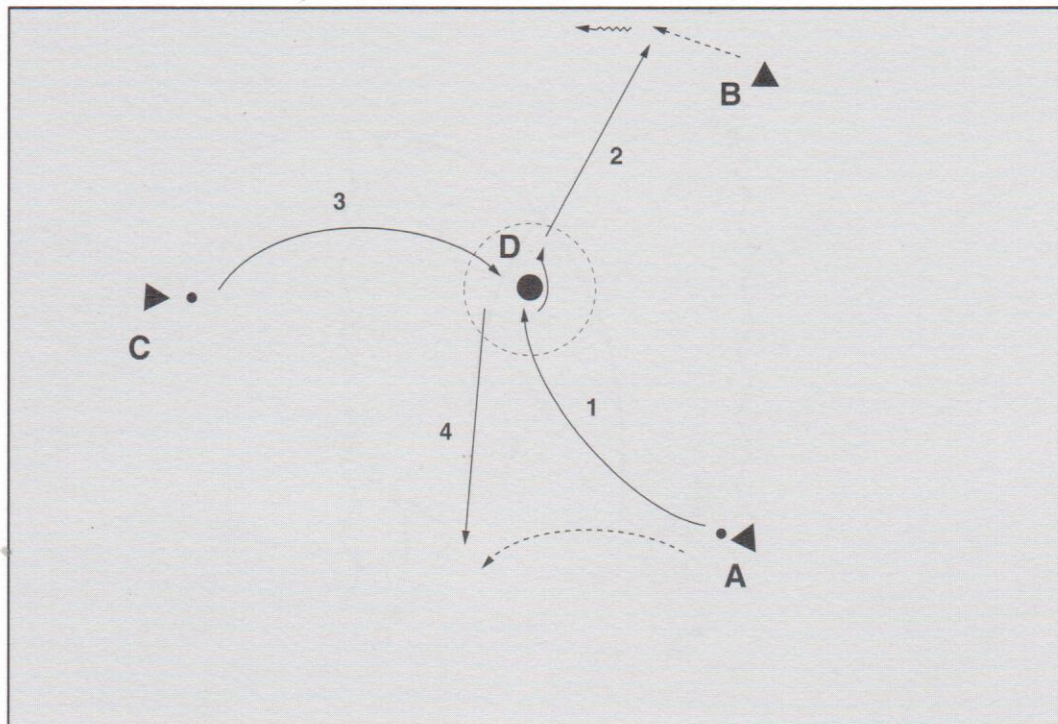
- speler A en speler C beginnen tegelijk met de oefening
- speler A speelt kort op B; speler C speelt kort op D
- B kaatst op A; D kaatst op C
- A geeft een diagonaalpass naar F en loopt zijn pass achterna
- C geeft een diagonaalpass naar E en loopt zijn pass achterna
- E en F dribbelen naar de uitgangspositie van A en C

VARIATIES:

- afwisselen met kracht- en stretchoefeningen

**DOELSTELLING:**

- verbeteren uithoudingsvermogen door middel van intensieve intervaltraining
- handelingssnelheid

**ORGANISATIE:**

- 4 spelers
- 1 speler centraal (D), 3 spelers eromheen (A,B,C)
- 2 ballen
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

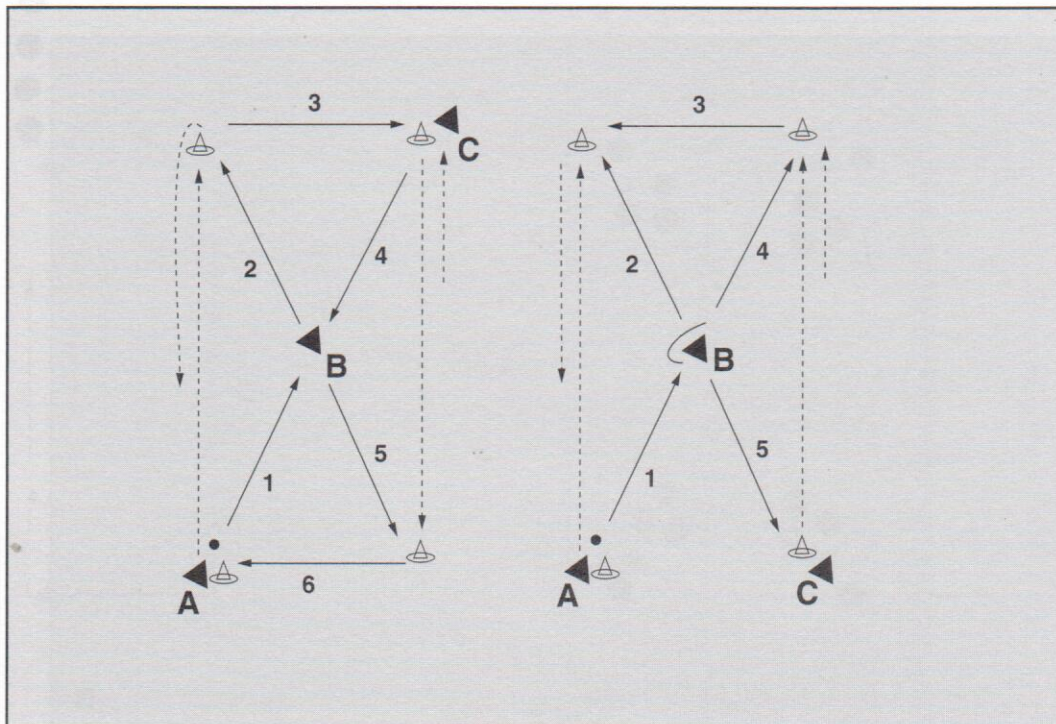
- speler A speelt speler D aan
- speler D verwerkt de bal en speelt de speler zonder bal aan (B)

VARIATIES:

- over de grond of door de lucht
- C is doelverdediger en trapt of werpt de ballen aan

**DOELSTELLING:**

- verbeteren uithoudingsvermogen op intervalbasis

**ORGANISATIE:**

- 3 spelers; 1 speler centraal (B), 2 spelers op een hoek
- rechthoek 10 bij 15 meter

AANWIJZINGEN:

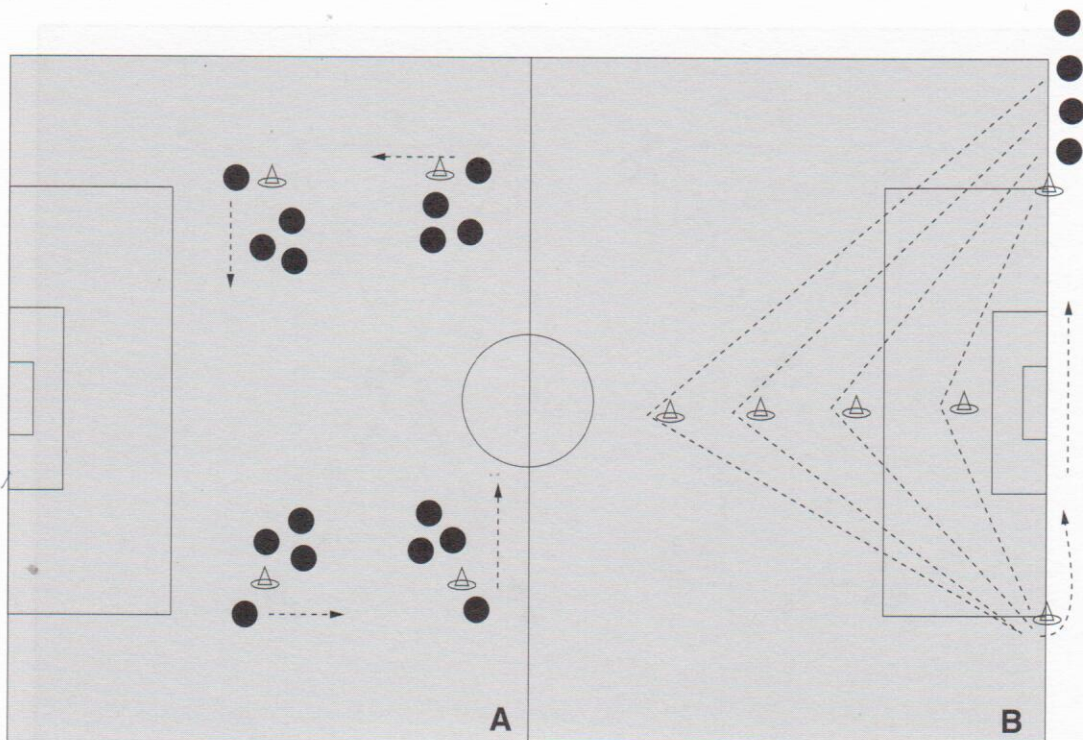
- speler A speelt speler B aan
- speler B verwerkt de bal
- B speelt in een vrije hoek beurtelings naar speler A of C

VARIATIES:

- afstanden variëren
- over de grond of door de lucht

**DOELSTELLING:**

- verbeteren uithoudingsvermogen op intervalbasis

**ORGANISATIE:**

- maximaal 16 spelers
- geen bal

AANWIJZINGEN:

bij A:

- bij elk pion 4 spelers
- op teken sprint van elk viertal 1 speler om het vierkant

bij B:

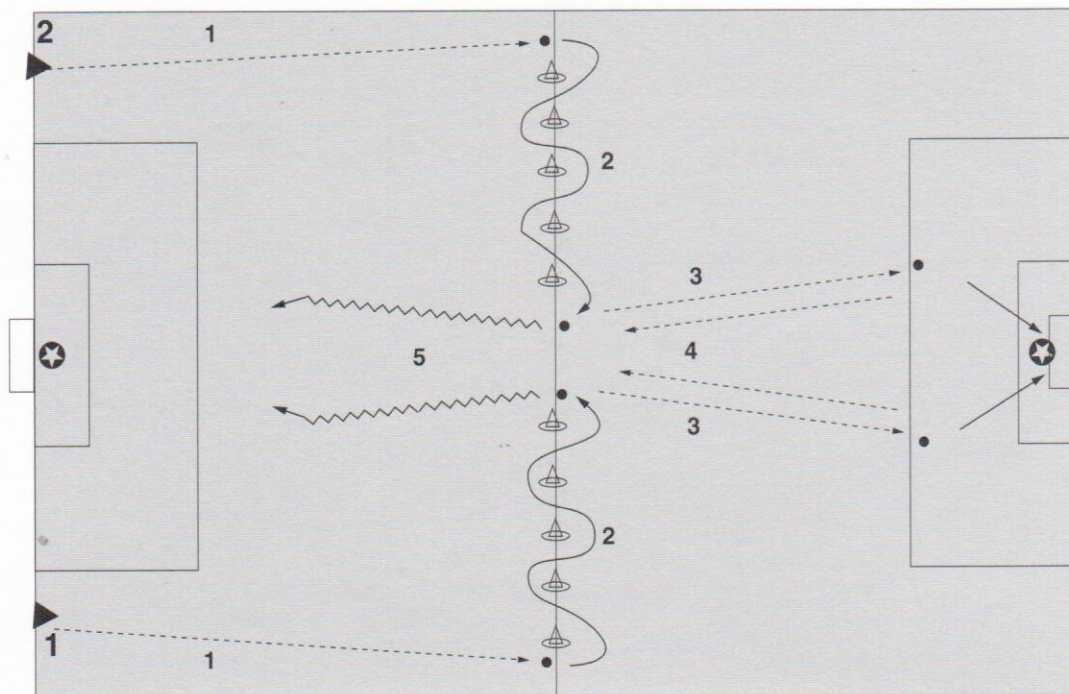
- 4 spelers starten tegelijk
- elke speler sprint om een pion naar de andere kant van het doel
- steeds een andere afstand sprinten

VARIATIES:

- links- en rechtsom lopen
- bij A: van paaltje naar paaltje sprinten; afwisselend kort- lang

**DOELSTELLING:**

- verbeteren uithoudingsvermogen op intervalbasis

**ORGANISATIE:**

- heel speelveld
- maximaal 16 spelers
- twee doelen met keepers

AANWIJZINGEN:

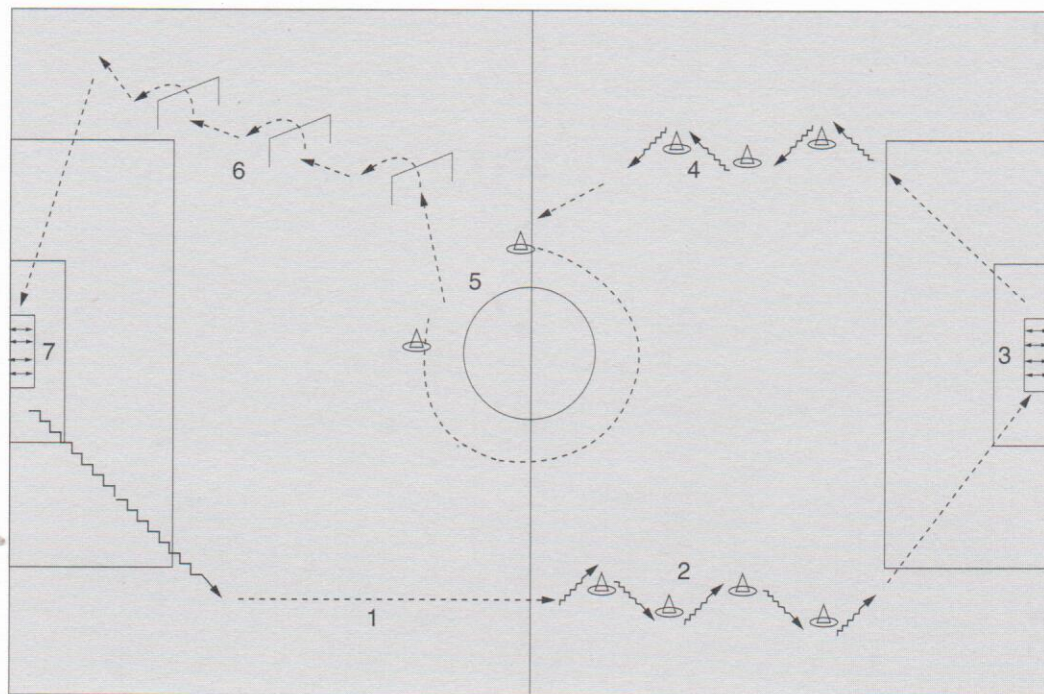
- spelers 1 en 2 starten tegelijk vanuit een verschillende hoek vanaf de achterlijn
- zij sprinten naar de middellijn en pikken daar een bal op
- dribbel met de bal tussen de pionnen door richting middenstip
- bal laten liggen en sprinten richting strafschopgebied
- klaarliggende bal afwerken op doel
- terug sprinten naar middenstip
- bal oppikken en dribbelen in hoog tempo naar andere strafschopgebied
- vanaf de rand van het strafschopgebied afwerken op doel

VARIATIES:

- gedeelten uit deze oefening weglaten, bijvoorbeeld starten met dribbel tussen de pionnen of op één doel afwerken

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van een extensieve intervaltraining

**ORGANISATIE:**

- vrij aantal spelers
- loopoefening zonder bal
- heel speelveld

AANWIJZINGEN:

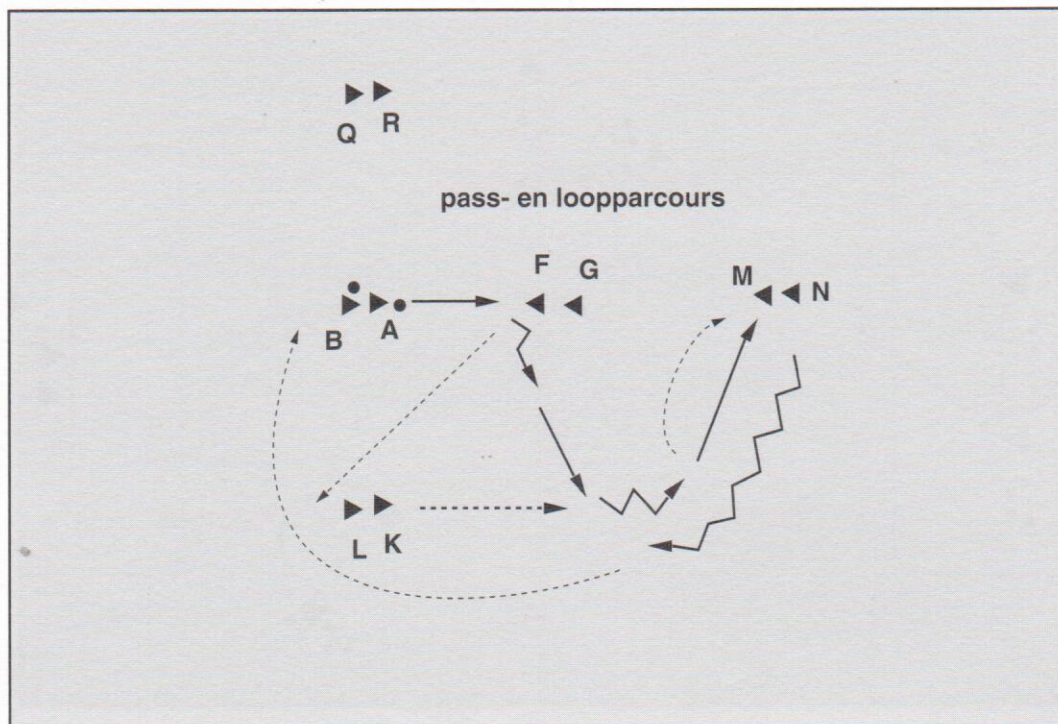
1. looppas
2. slalom tussen paaltjes
3. met beide handen 4 keer lat aantikken
4. slalom tussen de paaltjes
5. loop over de lijn van de middencirkel
6. sprong over horden met afzet van beide benen
7. met beide handen 4 keer de lat aantikken

VARIATIES:

- op tijd
- met bal

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen

**ORGANISATIE:**

- 10 tot 16 spelers
- vrije ruimte

AANWIJZINGEN:

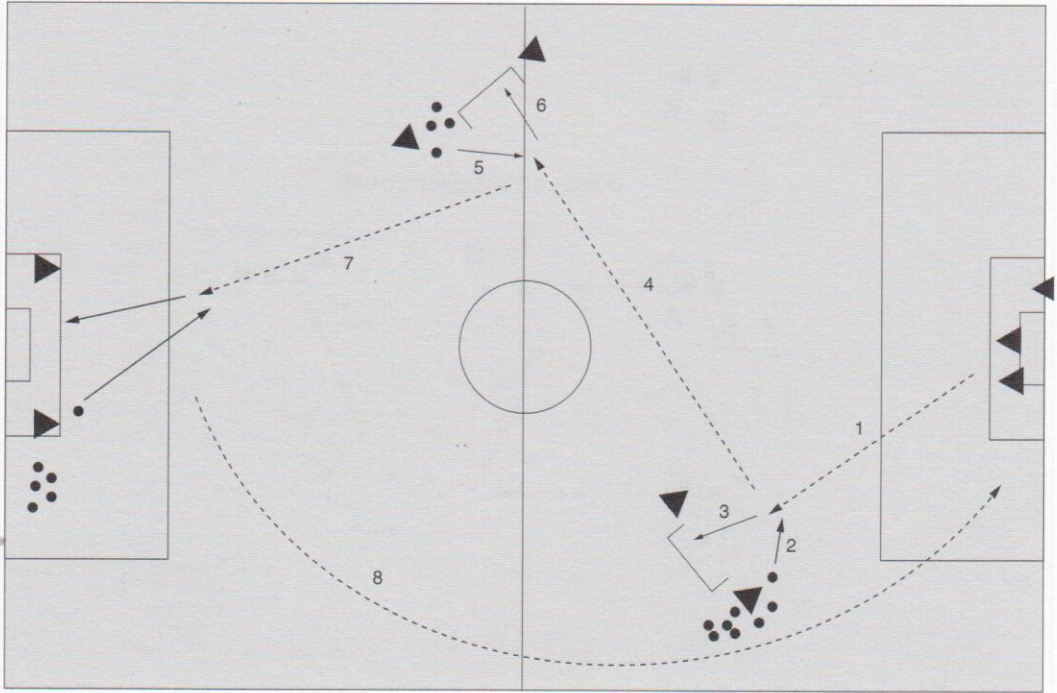
- A speelt B aan
- B draait met de bal weg en speelt K in de loop aan
- B neemt de positie van K over
- K verwerkt de bal en speelt M aan
- K neemt de positie van M over
- M ontvangt de bal en dribbelt terug naar de uitgangspositie van A

VARIATIES:

- direct spel
- F kaatst op A, A opent op K

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van een intervaltraining

**ORGANISATIE:**

- 12 tot 20 spelers
- heel speelveld
- 3 doelen, eventueel met keepers

AANWIJZINGEN:

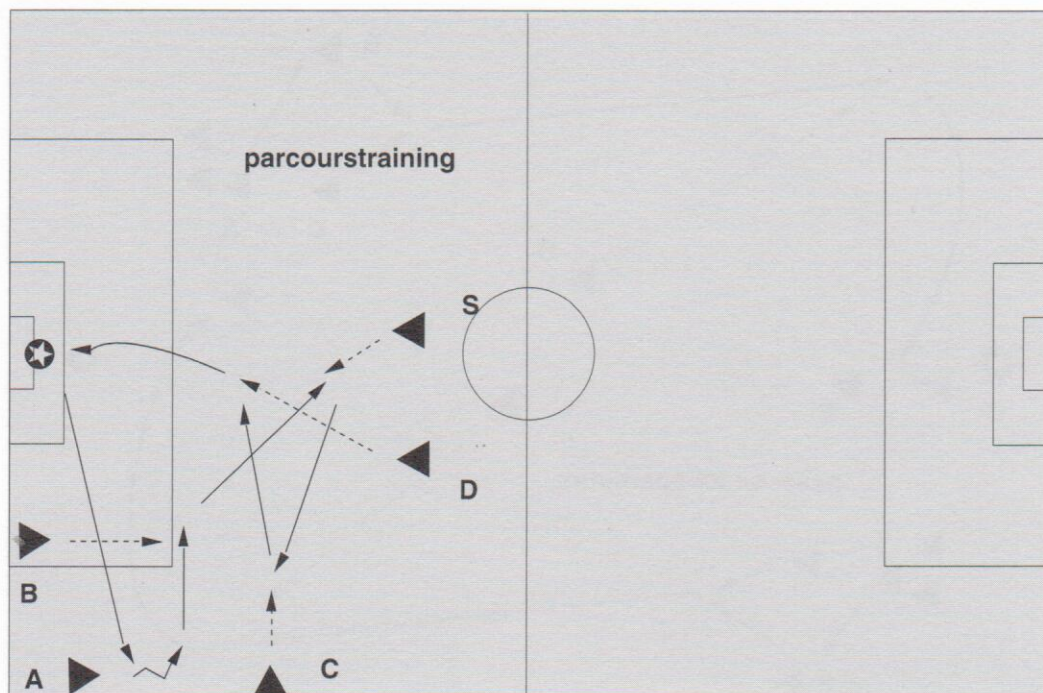
- de spelers sprinten om de beurt van doel tot doel
- bij elk doel krijgen ze een bal aangespeeld die ze moeten afronden op het doel

VARIATIES:

- bij elk doel twee ballen aanspelen

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het algemeen uithoudingsvermogen
- verbeteren van het juiste moment van spelen en het juiste moment van aanbieden

**ORGANISATIE:**

- minimaal 5 spelers
- een doel met een keeper
- half speelveld
- parcours
- doorwisselen van positie:
 - * B op de positie van A
 - * A op de positie van C
 - * C op de positie van S
 - * S op de positie van D
 - * D op de positie van B

AANWIJZINGEN:

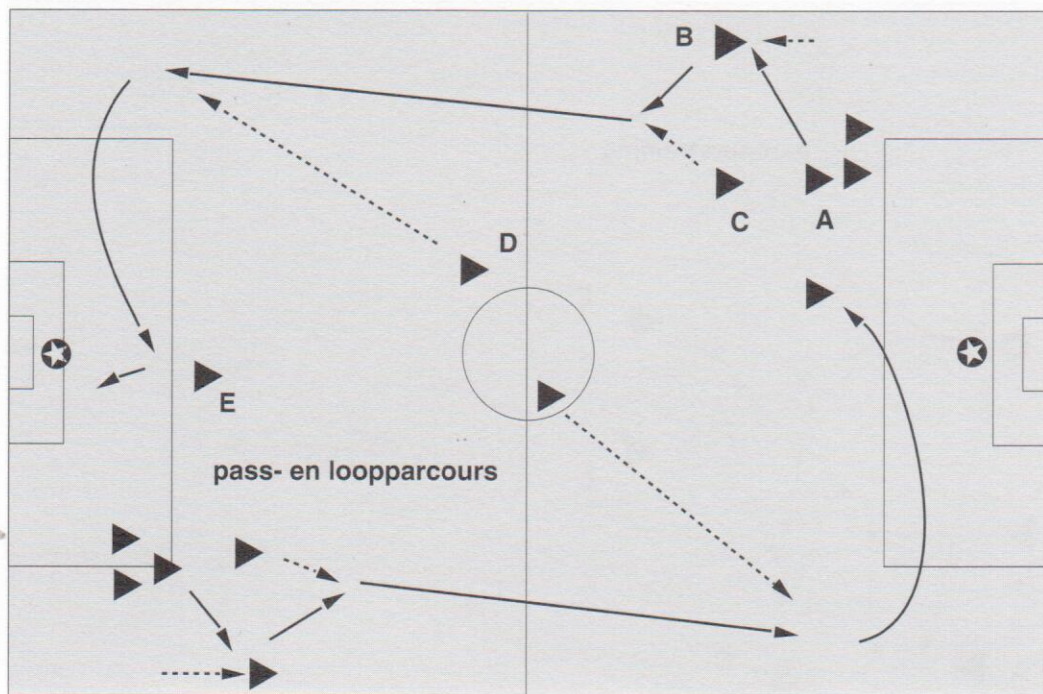
- keeper gooit de bal naar de rechterhoek naar speler A
- A verwerkt de bal en speelt breed op de inkomende speler B
- B geeft diagonaal-pass op de inkomende speler S
- S kaatst breed op de van de zijlijn startende speler C
- C geeft een steekbal voor het doel op de inkomende speler D
- D speelt de keeper aan

VARIATIES:

- D rond af op doel
- direct spel
- oefenen over links en rechts

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het algemeen uithoudingsvermogen
- verbeteren van het juiste moment van spelen en het juiste moment van aanbieden

**ORGANISATIE:**

- minimaal 14 spelers
- twee doelen met een keeper
- heel speelveld
- parcours
- doorwisselen per positie

AANWIJZINGEN:

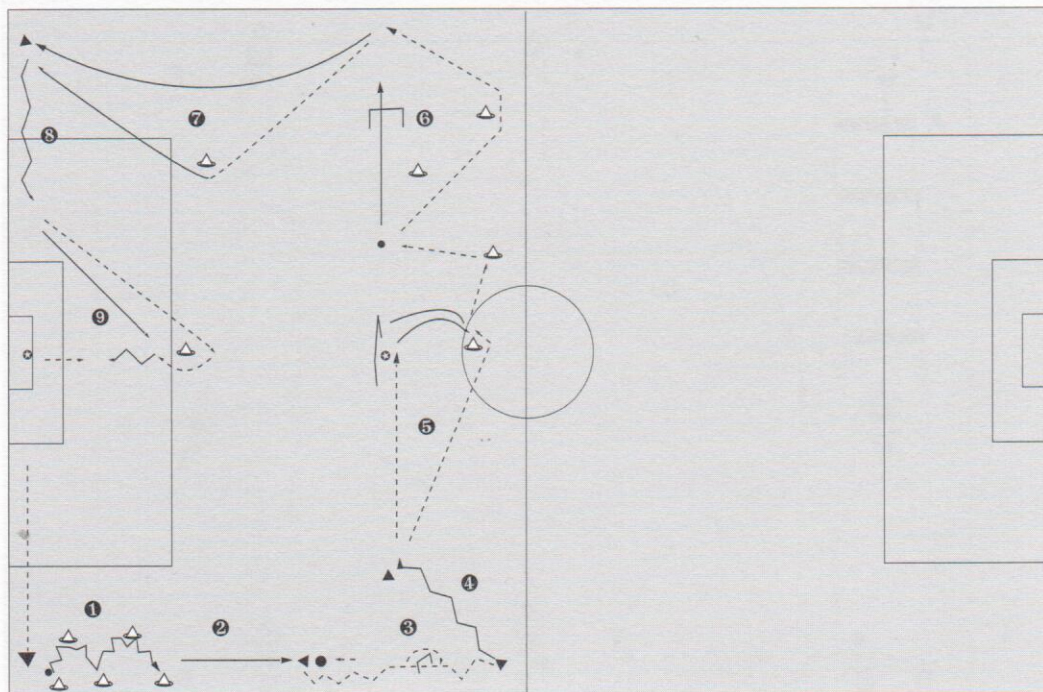
- speler A speelt op speler B
- B kaatst door op spelers C
- C speelt diep op speler D
- D sprint achter de bal aan en komt vanaf de achterlijn tot een voorzet op speler E
- E rond af op het doel

VARIATIES:

- oefenen over links en rechts

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het algemeen uithoudingsvermogen
- verbeteren van het juiste moment van spelen en het juiste moment van aanbieden

**ORGANISATIE:**

- minimaal 8 spelers; een doel met een keeper; half speelveld

AANWIJZINGEN:

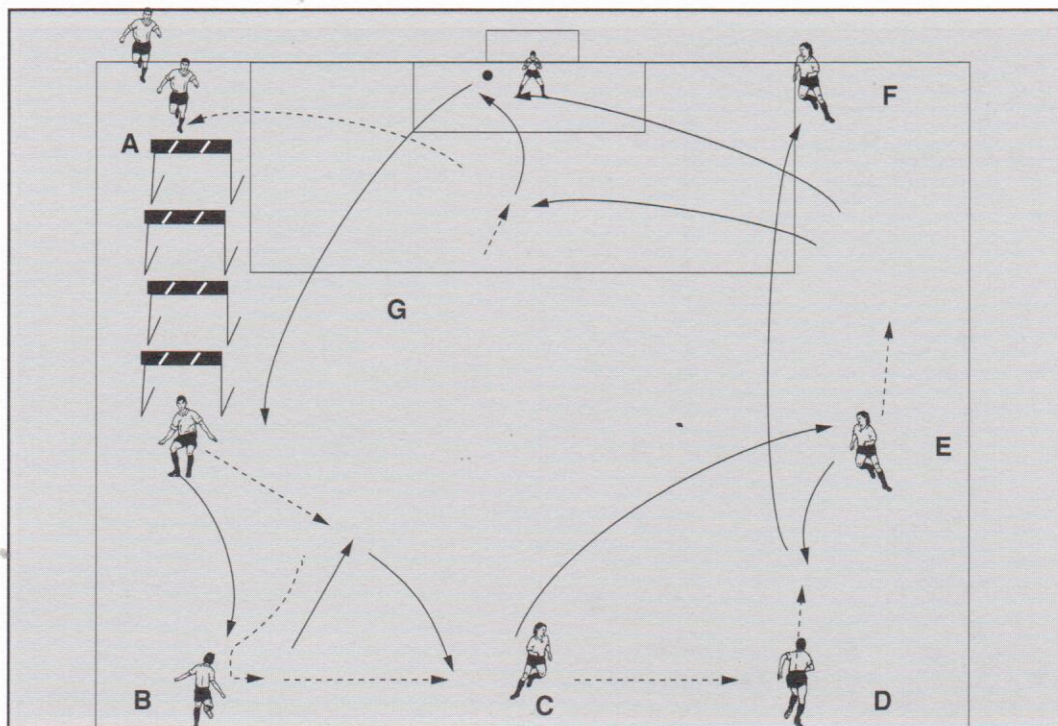
1. dribbelen en bij elke pion de bal kappen
2. aanspelen volgende speler, die de bal aanneemt en wegdraait om de pion
3. dribbelen, pass door poortje en er zelf overheen springen
4. snelle dribbel van pion tot pion
5. pass op keeper, sprinten naar pion; de keeper gooit de bal op en terugkoppen in de handen van de keeper
6. bal weer terugkrijgen van de keeper, pass door poortje geven en om de pion sprinten
7. pass op de borst van een medespeler geven en achter je pass aanlopen
8. dribbelen
9. pass op jezelf geven, om de pion sprinten en de bal kappen bij de pion
10. duel tegen de keeper; uitspelen en scoren

VARIATIES:

- vanuit verschillende posities starten

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het algemeen uithoudingsvermogen
- verbeteren van het juiste moment van spelen en het juiste moment van aanbieden

**ORGANISATIE:**

- minimaal 10 spelers
- een doel met een keeper
- half speelveld
- circuit
- doorwisselen per positie

AANWIJZINGEN:

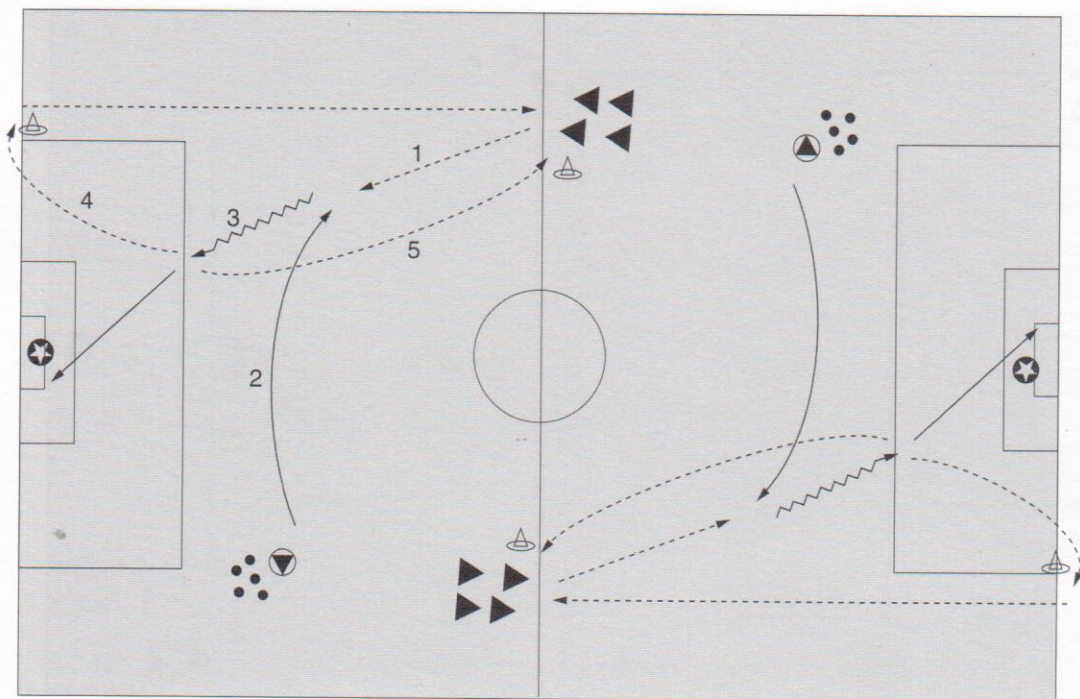
- speler A springt over horden
- daarna krijgt speler A de bal van de keeper aangegeoid
- A speelt speler B aan
- B speelt terug op A
- A speelt speler C aan
- C ontvangt de bal en geeft een diagonaalpass op speler E
- E kaatst op D
- D geeft diepte-pass op F
- F geeft een voorzet op speler G die op het doel afrondt

VARIATIES:

- direct spel

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van extensieve intervaltraining

**ORGANISATIE:**

- minimaal 4 spelers
- een doel met een keeper
- half speelveld

AANWIJZINGEN:

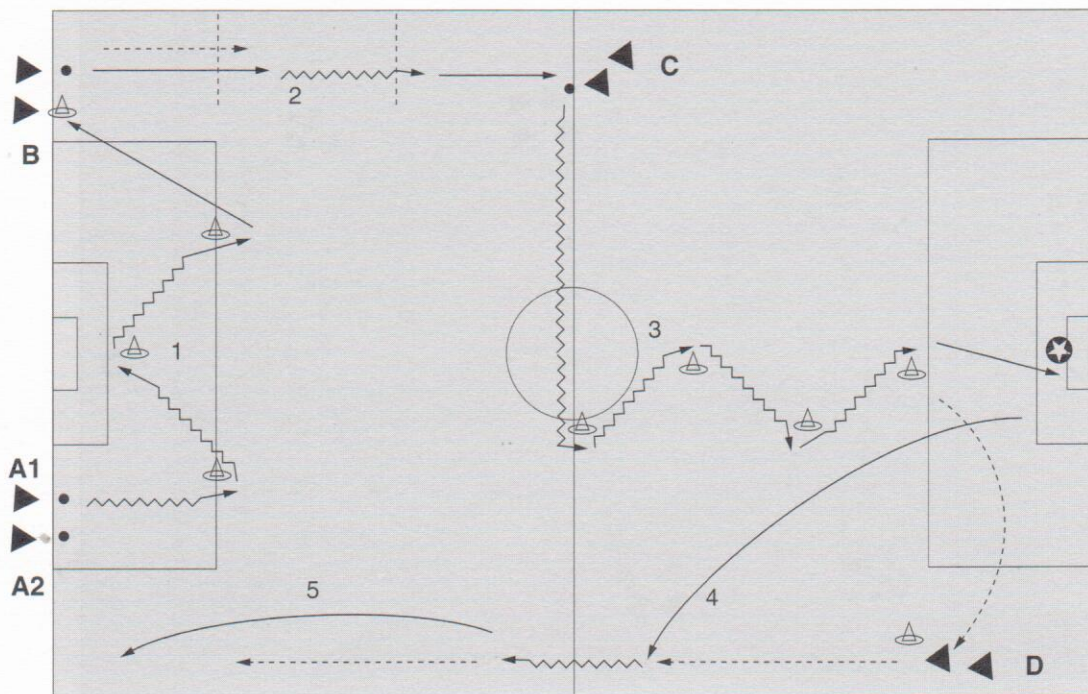
1. speler sprint diep
2. trainer speelt de speler aan
3. speler dribbelt in hoog tempo richting doel en schiet
4. wanneer de speler niet scoort loopt hij in hoog tempo via de lange weg terug
5. wanneer de speler scoort loopt hij via de korte weg terug

VARIATIES:

- aanspelen over de grond of door de lucht
- combinatie met trainer maken

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van extensieve intervaltraining

**ORGANISATIE:**

- minimaal 10 spelers
- twee doelen met een keeper
- heel speelveld
- doorwisselen per positie

AANWIJZINGEN:

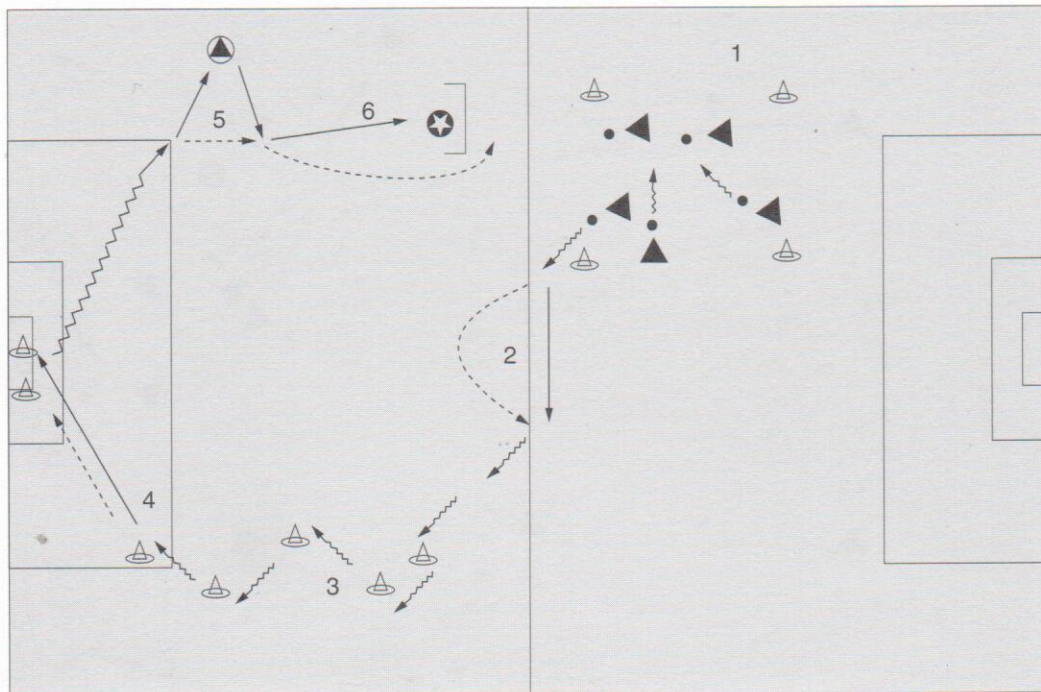
1. speler A1 dribbelt tussen de pionnen door en geeft een pass op B
2. B speelt de bal voor zich uit, sprint er achteraan, dribbelt een paar meter en geeft een pass op speler C
3. C dribbelt de bal richting middenstip, slalomt om de pionnen richting doel en schiet op doel vanaf rand strafschoopgebied
4. de keeper verwerkt de bal en gooit speler D aan die richting middenlijn sprint
5. D verwerkt de bal en geeft een diepte- pass op speler A2

VARIATIES:

- zo hoog mogelijk tempo
- tijd opnemen per hele ronde
- series afwisselen met partijspel

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van extensieve intervaltraining

**ORGANISATIE:**

- minimaal 8 spelers
- twee doelen, één zonder en één met een keeper
- driekwart speelveld
- individuele rondgang

AANWIJZINGEN:

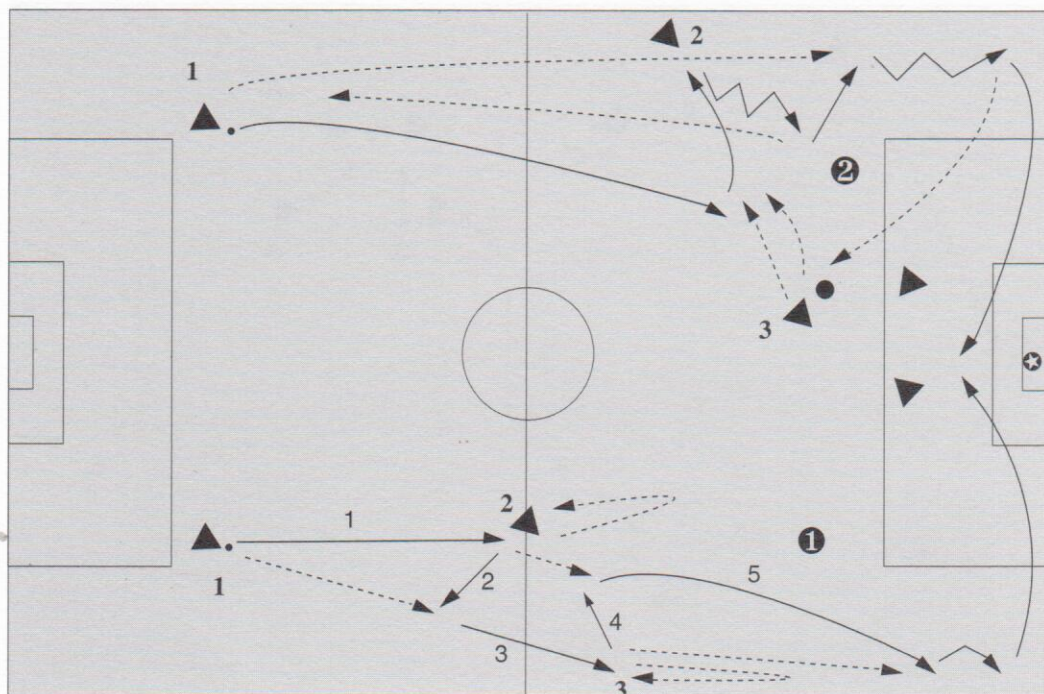
1. dribbel in het vierkant; op teken dribbelt een speler met de bal richting middencirkel
2. pass op jezelf over de middellijn; loopactie over de rand van de middencirkel
3. dribbel tussen de pionnen door
4. schot op doel vanaf de punt van het strafschopgebied; bal uit het doel halen en dribbelen naar de andere punt van het strafschopgebied
5. trainer aanspelen en de bal terug ontvangen
6. schieten op doel

VARIATIES:

- op tijd
- series afwisselen met partijspel

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het snelheiduithoudingsvermogen
- opzetten combinatie over de zijkant

**ORGANISATIE:**

- minimaal 6 spelers, waarvan 2 spitsen
- een doel met een keeper
- driekwart speelveld

AANWIJZINGEN:

tekening 1:

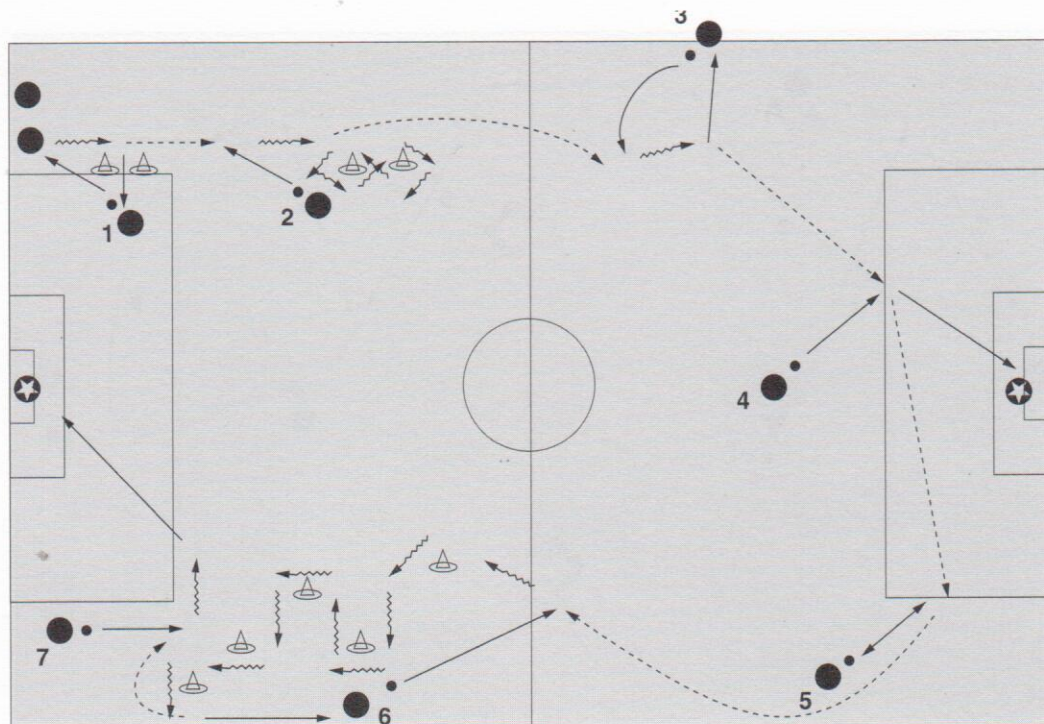
- speler 1 speelt op speler 2
- speler 2 kaatst op de inkomende speler 1
- speler 1 speelt door op speler 3 aan de zijkant
- speler 3 kaatst op de anticiperende speler 2
- speler 2 stuurt speler 3 diep
- speler 3 sprint achter de bal aan en komt met een voorzet op één van de twee spitsen

tekening 2:

- speler 3 fungeert als extra spits
- speler 1 speelt diep op een spits 3
- spits 3 kaatst breed op speler 2
- speler 2 dribbelt met de bal naar binnen
- speler 1 komt langs de zijkant er overheen
- speler 2 speelt de bal in de loop van speler 1
- speler 1 haalt de achterlijn en geeft een voorzet op één van de 3 spitsen

**DOELSTELLING:**

- verbeteren snelheiduithoudingsvermogen
- verbeteren dribbelen/passen/aannemen

**ORGANISATIE:**

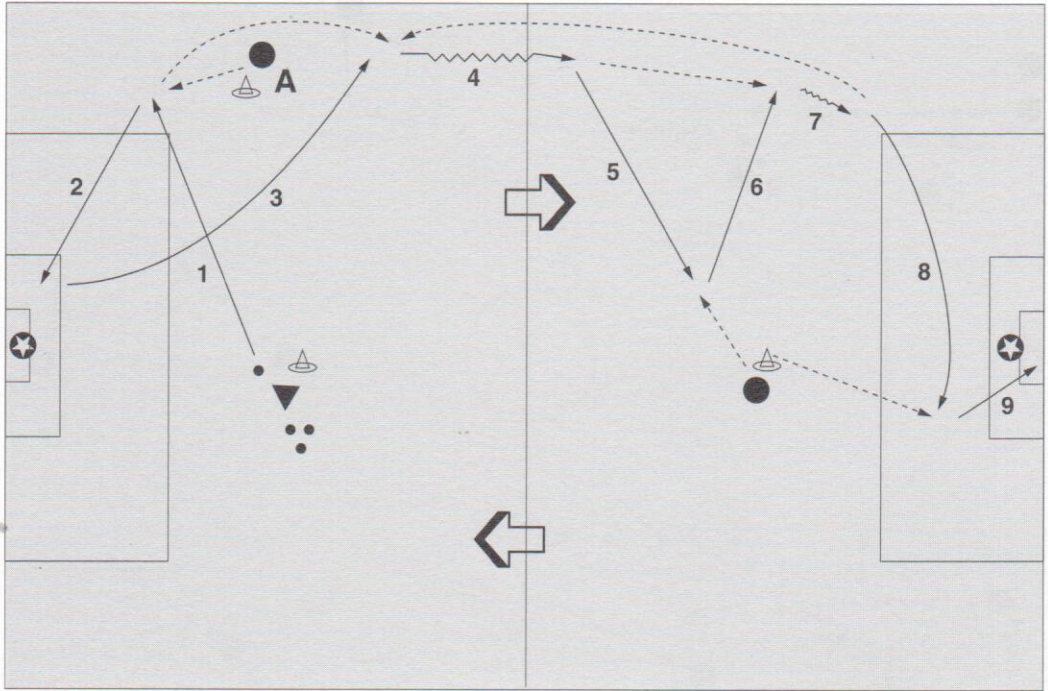
- minimaal 14 spelers, waarvan 7 fungeren als kaatser
- een doel met een keeper
- omgangsbaan

AANWIJZINGEN:

- speler A start vanaf de achterlijn en krijgt van kaatser 1 de bal aangespeeld
- speler A verwerkt de bal, dribbelt en speelt hem tussen de paaltjes door terug naar kaatser 1
- speler A loopt door en kaatser 2 speelt hem aan
- speler A dribbelt de bal in een achtvorm tussen de pionnen en speelt kaatser 2 aan
- speler A loopt door en kaatser 3 speelt hem aan
- A kaatst de bal terug
- A loopt door, krijgt de bal van kaatser 4 en schiet direct op doel
- A loopt door, krijgt de bal van kaatser 5 en speelt hem terug naar 5
- A loopt door, krijgt de bal van kaatser 6 en dribbelt tussen de pionnen door
- A speelt de bal terug naar 6, loopt door en krijgt een bal van kaatser 7
- A neemt de bal en schiet op doel

**DOELSTELLING:**

- verbeteren snelheiduithoudingsvermogen
- verbeteren dribbelen/passen/aannemen onder vermoeidheid

**ORGANISATIE:**

- minimaal 3 spelers
- twee doelen met een keeper
- omgangsbaan

AANWIJZINGEN:

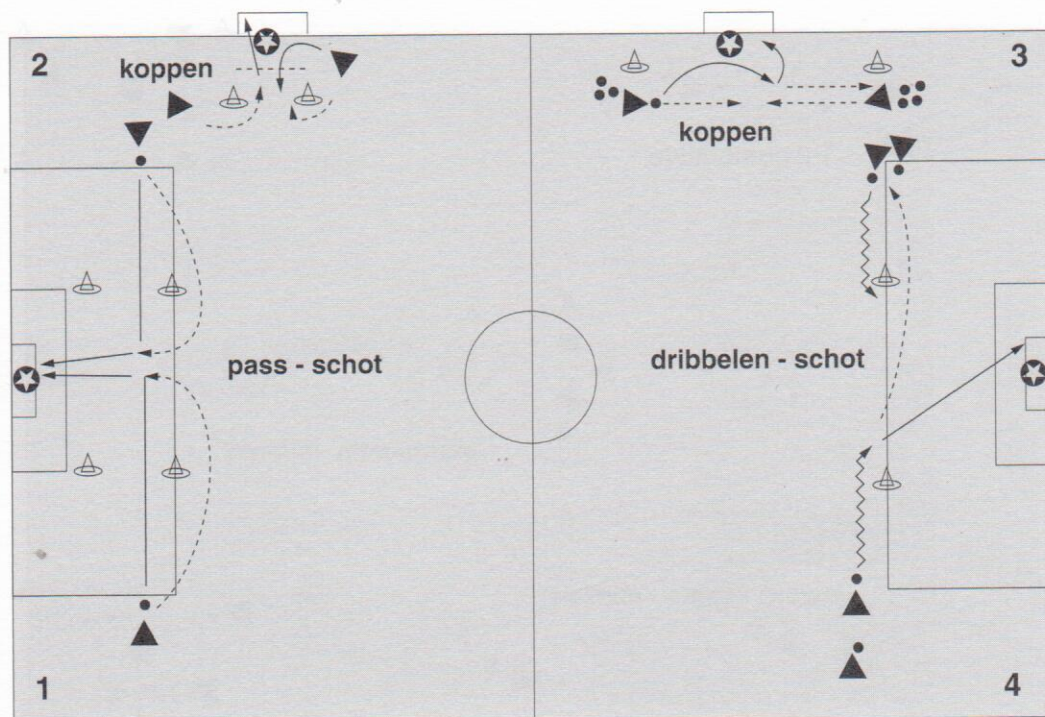
- speler B speelt speler A in de loop aan
- speler A passt terug op de keeper
- keeper werpt de bal naar de zijkant; A draait zich om en dribbelt de bal over de middellijn
- A speelt spits in de voeten aan
- spits legt breed op doorgelopen A
- A geeft voorzet op spits, die voor de goal verschijnt
- A sprint terug naar uitgangspositie

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: op tijd

**DOELSTELLING:**

- verbeteren uithoudingsvermogen door middel van intensieve intervaltraining
- verbeteren kop- en schotkracht

**ORGANISATIE:**

- 2 spelers per onderdeel
- 4 doelen met keepers

AANWIJZINGEN:

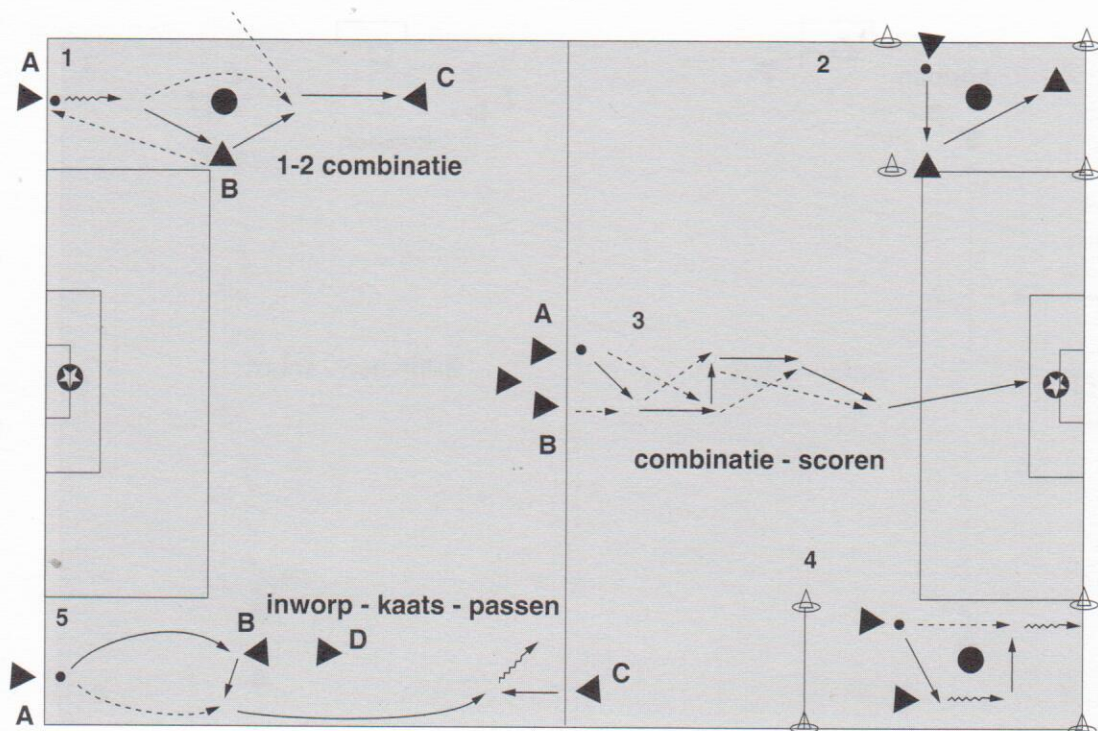
1. bal in vak plaatsen, om de pion sprinten en afronden op doel
2. bal opgooien voor medespeler, die om de pion sprint en de bal op doel kopt
3. bal opgooien voor medespeler, die om de pion sprint en de bal vanuit een kwartdraai op doel kopt
4. bal vanaf de punt van het strafschopgebied dribbelen richting pion. Voorbij de pion op doel schieten en doorlopen naar andere punt van het strafschopgebied

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: welk tweetal scoort na 4 onderdelen het vaakst?

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen
- verbeteren van de techniek onder vermoeidheid

**ORGANISATIE:**

- 4 spelers per station
- een doel met een keeper

AANWIJZINGEN:

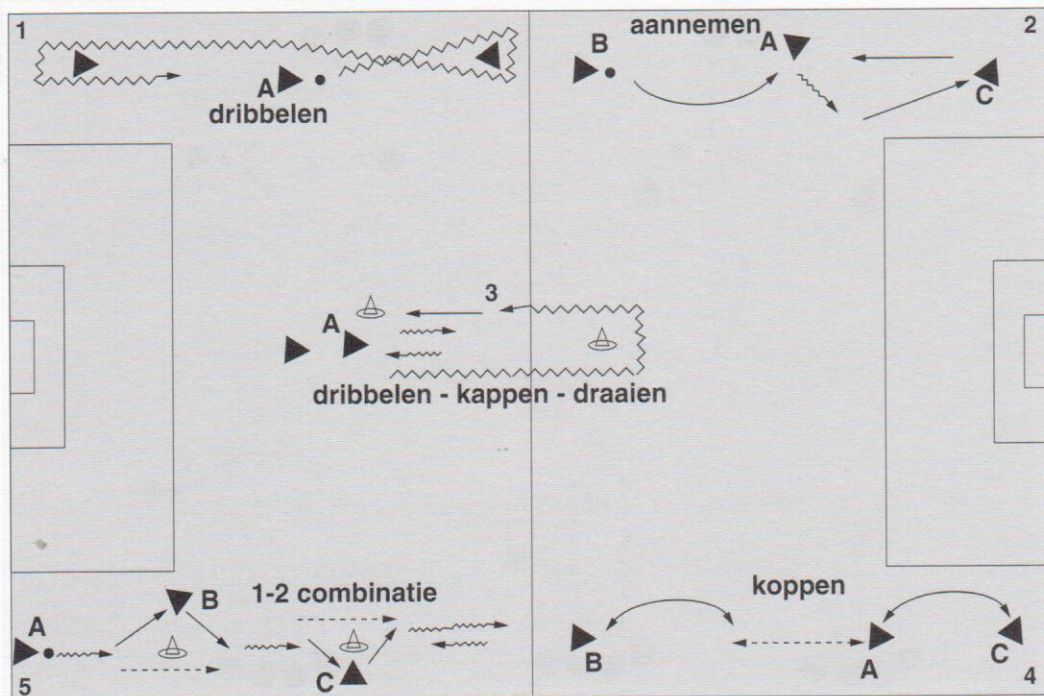
1. A en B proberen door middel van een combinatie de verdediger uit te spelen en een pass te geven op speler C
2. 3 tegen 1 in een vak van 10 bij 10 meter. Wissel als de verdediger de bal aanraakt
3. A speelt breed naar B. B speelt diep op A en kruist achter hem langs (plaatswissel). A speelt breed op B en kruist voor hem langs. Rand strafschopgebied afronden op doel
4. lijnvoetbal 2 tegen 1 in vak 10 bij 15 meter. Doorwisselen
5. A werpt in naar B. B kaatst op de inkomende A. A speelt door naar C. C werpt in naar D. D kaatst naar C. C passt naar A

VARIATIES:

- bij 1: individuele actie A
- bij 2: direct spel
- bij 3: overname
- bij 4: aannemen-spelen
- bij 5: doorwisselen per positie

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen
- verbeteren van de techniek onder weerstand

**ORGANISATIE:**

- 3 spelers per station
- 5 stations

AANWIJZINGEN:

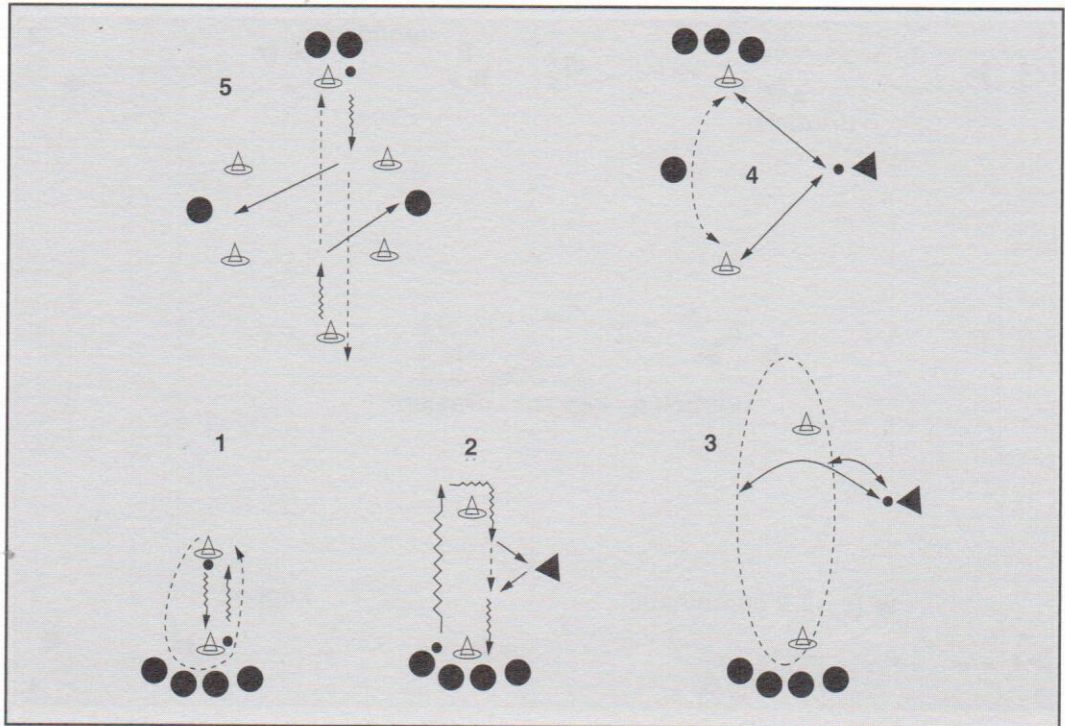
1. speler A dribbelt in achtbaan om medespelers
2. A krijgt de bal van een medespeler aangespeeld, draait om en speelt de andere medespeler aan
3. speler A dribbelt naar middellijn, kapt de bal en dribbelt terug. Daarna dribbelt hij over de middellijn en om de pion. Als hij terug is bij de middellijn geeft hij een pass naar de volgende medespeler
4. B en C gooien beurtelings naar speler A. A kopt de bal vanuit sprong in de handen terug
5. speler A dribbelt en gaat achtereenvolgens met B en C een combinatie aan

VARIATIES:

1. links- en rechtsom
2. speler A kaats de bal terug op B en C
3. kappen variëren
4. bal opvangen op borst en terugspelen/bal vallend kappen
5. kaatsen voor de pion en pion passeren

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van intervaltraining

**ORGANISATIE:**

- 5 stations
- 4 spelers per station

AANWIJZINGEN:

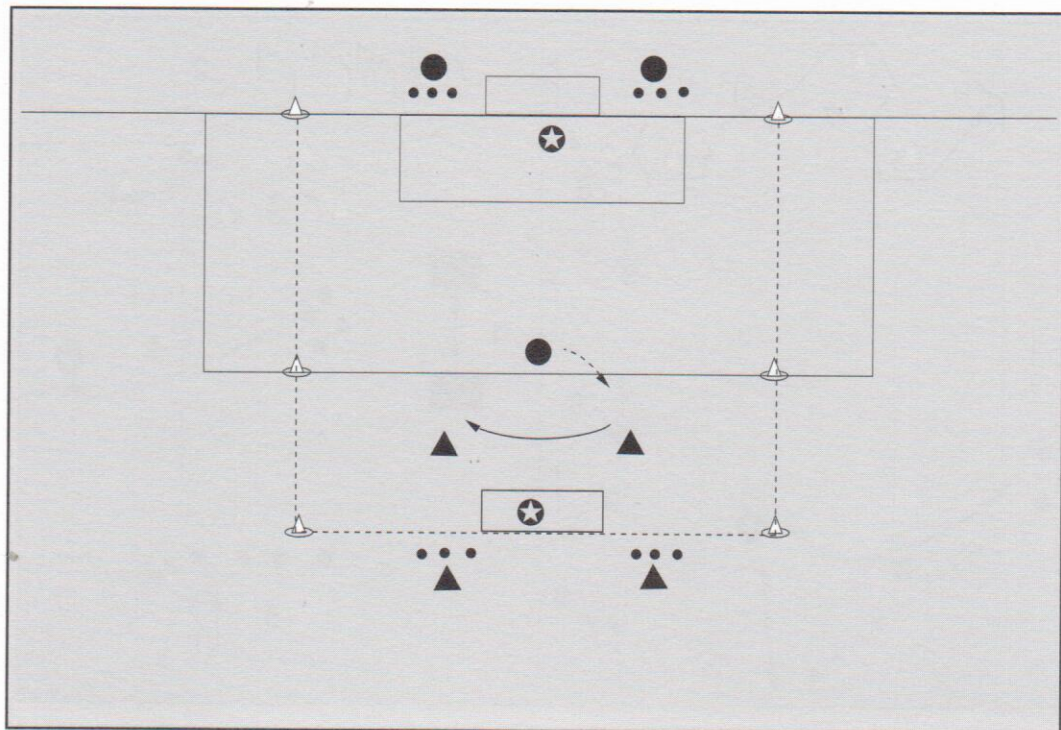
1. speler A dribbelt 10 meter, stopt de bal en sprint zonder bal terug
2. speler A dribbelt om pionnen en gaat combinatie aan met de kaatser
3. speler A sprint om de pionnen en kopt de bal terug in de handen van de aangooier
4. speler A speelt kaatser aan en sprint naar volgende pion waar hij de bal terug ontvangt
5. A dribbelt, speelt de kaatser aan en loopt door naar de volgende pion

VARIATIES:

- wedstrijdvorm: Wie scoort het meeste in 1 minuut?

**DOELSTELLING:**

- verbeteren anaërobe uithoudingsvermogen
- uitspelen en verdedigen van de 2 tegen 1 situatie

**ORGANISATIE:**

- veld 15 bij 20 meter
- 2 tegen 1
- twee doelen met keepers
- werken met vaste tweetallen
- aanvallers starten met de bal; beginnen met breedte-pass
- nieuw tweetal bij doelpunt of als de verdediger de bal onderschept

AANWIJZINGEN:

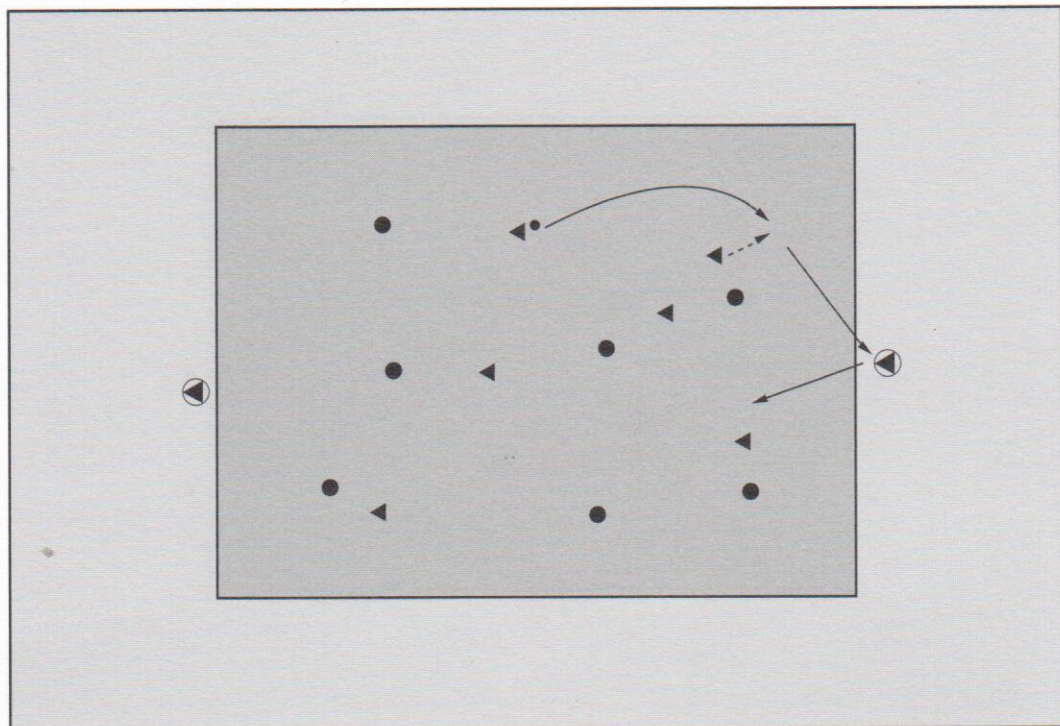
- aanvallers moeten tempo maken
- zuinig met balbezit
- verdediger met bal opzoeken; medespeler moet aanspeelbaar zijn
- verdediger moet aanvallers tot breedtespel dwingen
- verdediger kiest bewust één kant
- doorgaan ondanks vermoeidheid

VARIATIES:

- partij A tegen partij B; als A de bal verliest wordt partij B de aanvallende partij

**DOELSTELLING:**

- verhogen van intensieve belasting
- verbeteren van conditie door looparbeid
- intensiteit: hartslag 140-160

**ORGANISATIE:**

- 6 tegen 6 met 2 neutrale kaatsers achter de achterlijn
- veld: 25 bij 40 meter

AANWIJZINGEN:

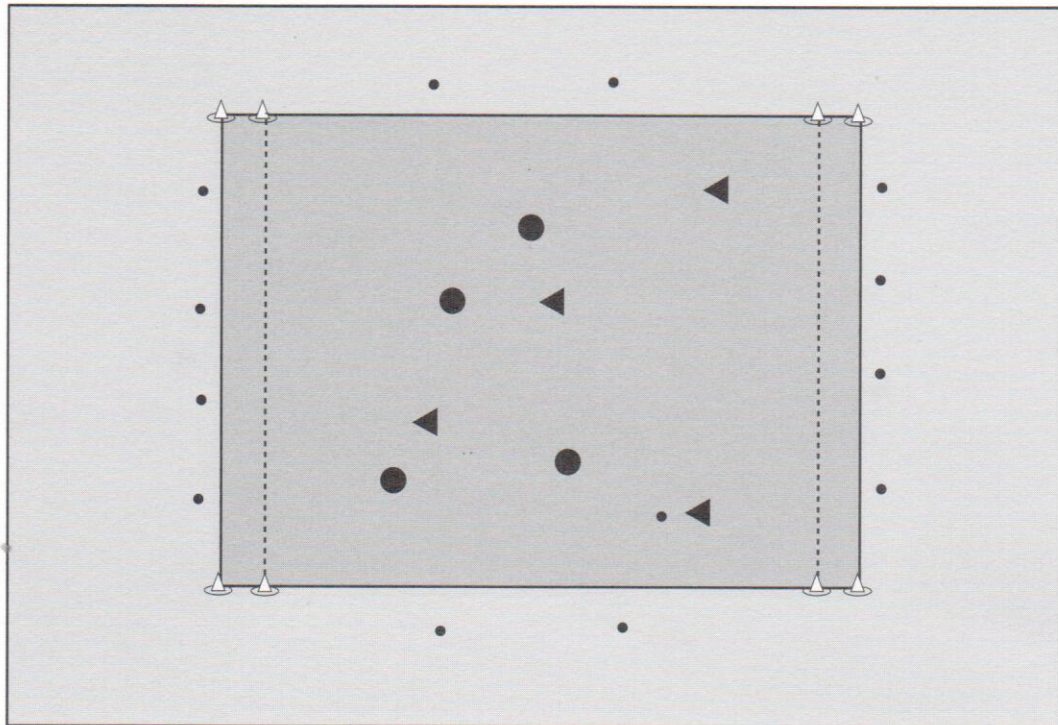
- de ploeg in balbezit kan scoren door één van de kaatsers aan te spelen en via de kaats in balbezit te blijven
- ploeg mag niet tweemaal achter elkaar bij dezelfde kaatser scoren
- kaats moet direct

VARIATIES:

- kaats op de 3e man
- kaatser mag aannemen-spelen
- kaatsers mogen elkaar aanspelen
- meerdere malen bij dezelfde kaatser scoren
- bij één kaatser mogen scoren; de andere kaatser mag als opbouwer gebruikt worden (overtalsituatie)

**DOELSTELLING:**

- verhogen van intensieve belasting
- verbeteren van conditie door looparbeid
- intensiteit: hartslag 140-160

**ORGANISATIE:**

- 5 tegen 5 lijnvoetbal
- veld: 25 bij 40 meter met aan weerszijden 2 zones van 3 meter breed

AANWIJZINGEN:

- beide teams kunnen scoren door middel van een dribbel over de lijn van de tegenstander
- bal moet gestopt worden in de zone van 3 meter

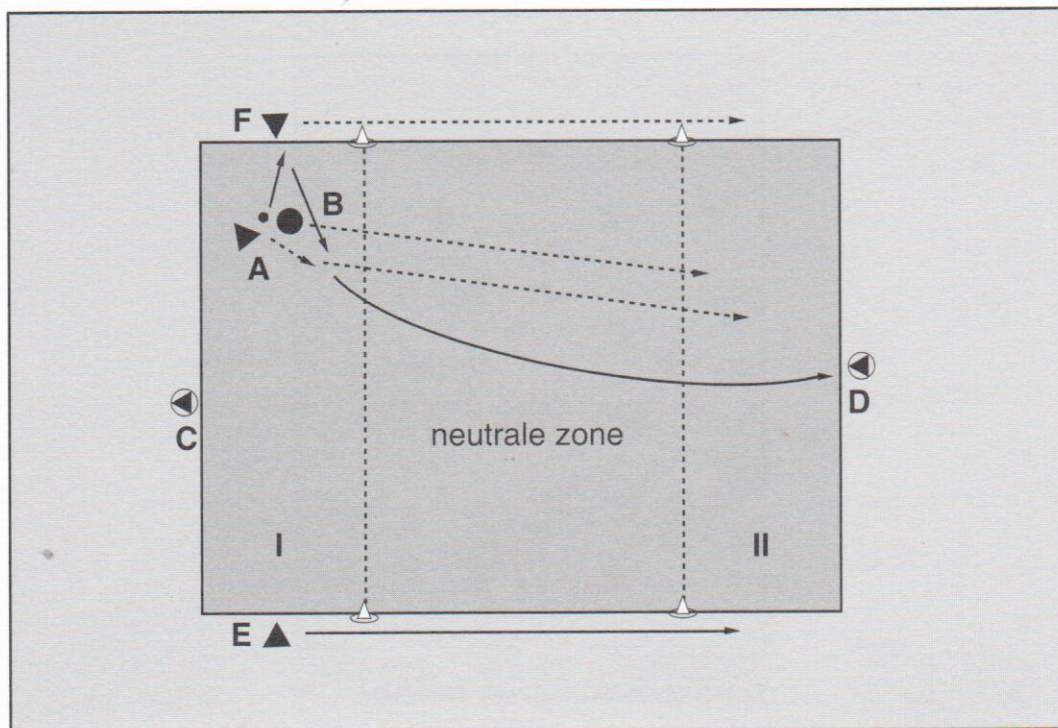
VARIATIES:

- twee keer raken



DOELSTELLING:

- verbeteren van het specifiek uithoudingsvermogen door middel van intensieve intervaltraining
- hartslag: 180



ORGANISATIE:

- koppels maken
- één koppel speelt 1 tegen 1 (A tegen B)
- één koppel fungeert als kaatsers op de achterlijn (C en D)
- één koppel fungeert als kaatsers aan de zijlijn (E en F)
- veld: 10 bij 20 meter, met in het midden een neutraal vak van 10 bij 8 meter

AANWIJZINGEN:

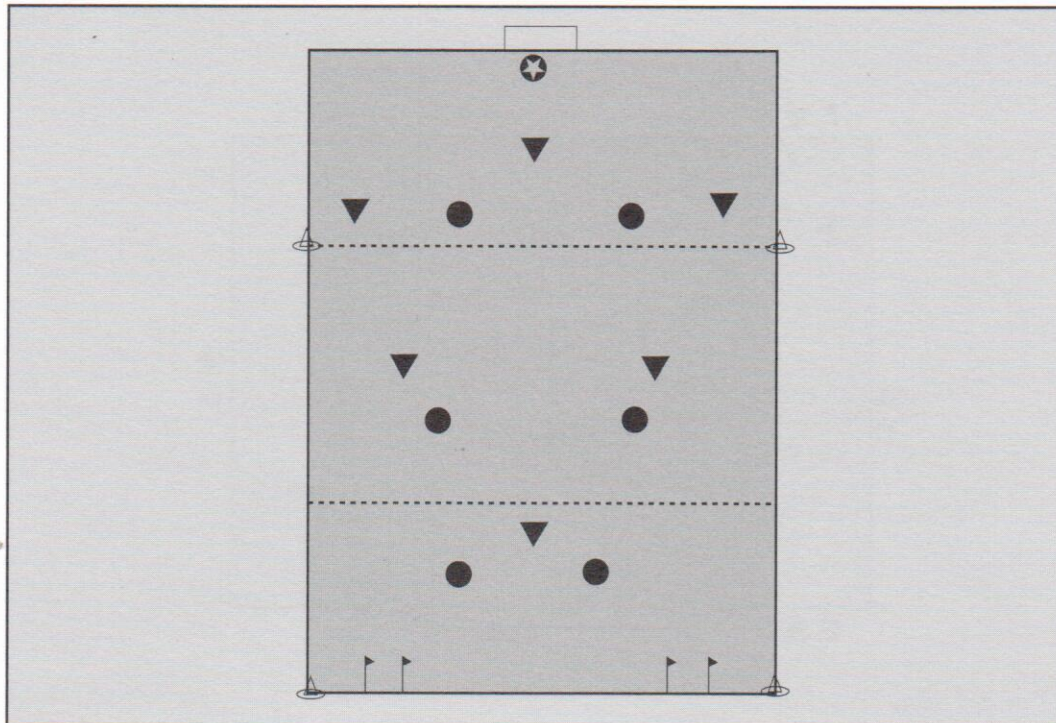
- speler A heeft balbezit en mag samenspelen met E en F
- E en F moeten direct kaatsen
- er mag niet in de neutrale zone gespeeld worden
- A moet proberen C of D over de neutrale zone aan te spelen in het andere vak (vak 2). Als hij de kaats in vak 2 terug ontvangt, krijgt hij een punt
- speelt A in vak 2 dan probeert hij bij C in vak 1 te scoren
- B probeert de bal te veroveren en hetzelfde te doen
- E en F lopen met elke diepte-pass mee (aansluiten)

VARIATIES:

- neutrale zone weghalen en scoren bij alle vier de kaatsers

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van een relatief korte, hoge belasting

**ORGANISATIE:**

- 2 teams (A en B) van 6 spelers
- team A speelt met een keeper en verdedigt een groot doel
- team B verdedigt 2 kleine doeltjes
- veld: 25 bij 45 meter, verdeeld in 3 zones van 25 bij 15 meter

AANWIJZINGEN:

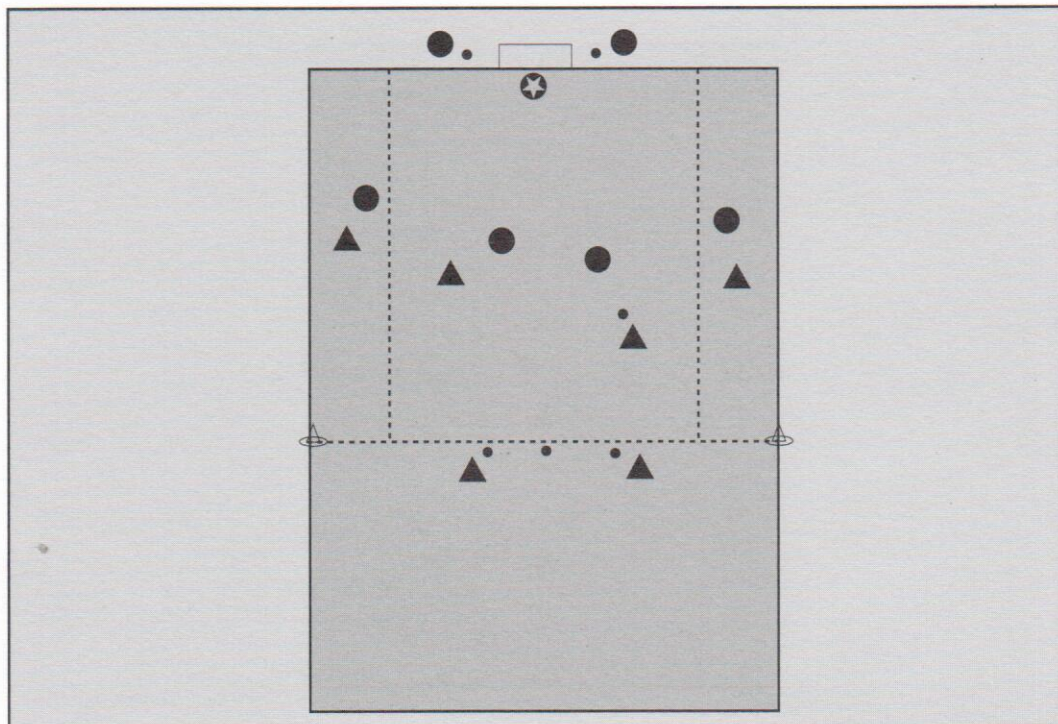
- team A speelt in 3:2:1 formatie
- team B speelt in 2:2:2 formatie
- A probeert bij de opbouw de overtalsituatie (3 tegen 2) uit te spelen en een speler in het middenvak aan te spelen
- lukt dat, dan sluit één verdediger bij en ontstaat daar weer een overtalsituatie (3 tegen 2). De andere spelers blijven in hun eigen vak
- A speelt overtalsituatie uit en speelt de spits aan
- lukt dat, dan sluit een middenvelder bij in het aanvalsvak en wordt het 2 tegen 2
- via 2 tegen 2 proberen te scoren op één van de kleine doeltjes
- verovert partij B de bal in het midden of verdedigingsvak, dan spel stilleggen en starten met de opbouw van achteruit door partij B (2 tegen 1)

VARIATIES:

- twee keer raken in overtalsituatie

**DOELSTELLING:**

- verbeteren specifieke uithoudingsvermogen
- hartslag: 180
- pauze: 4 minuten

**ORGANISATIE:**

- 3 groepen van 4 spelers wisselen elkaar af
- elke groep speelt in het centrum onderling 2 tegen 2 (partij A tegen B met keeper), waarbij gebruik gemaakt mag worden van de medespelers aan de zijkanten
- aan de zijkanten wordt 1 tegen 1 gespeeld

AANWIJZINGEN:

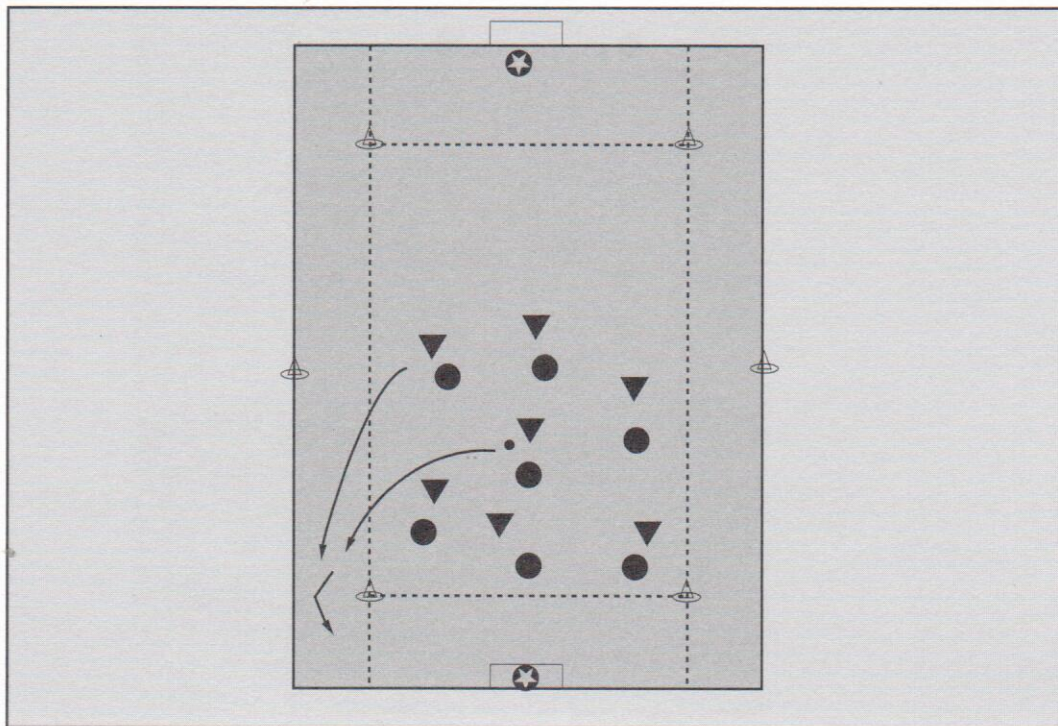
- de spelers aan de zijkanten mogen niet scoren. Zij mogen hun directe tegenstander uitspelen en een voorzet geven of direct terugspelen naar het tweetal in het centrum
- partij A probeert te scoren op het grote doel
- partij B kan scoren door middel van een dribbel over de lijn tussen de pionnen

VARIATIES:

- positiewissel aan de zijkanten: wordt een speler aan de zijkant aangespeeld, dan mag hij de bal het centrum indribbelen. Een speler in het centrum moet dan zijn plaats aan de zijkant overnemen. De verdedigers blijven in dezelfde positie

**DOELSTELLING:**

- komen tot aanval over de zijkanten van het veld met een voorzet voor het doel
- hoge intensiteit

**ORGANISATIE:**

- 7 tegen 7, met 2 keepers
- veld: 25 bij 40 meter, met aan de zijkanten 2 neutrale zones van 5 meter breed

AANWIJZINGEN:

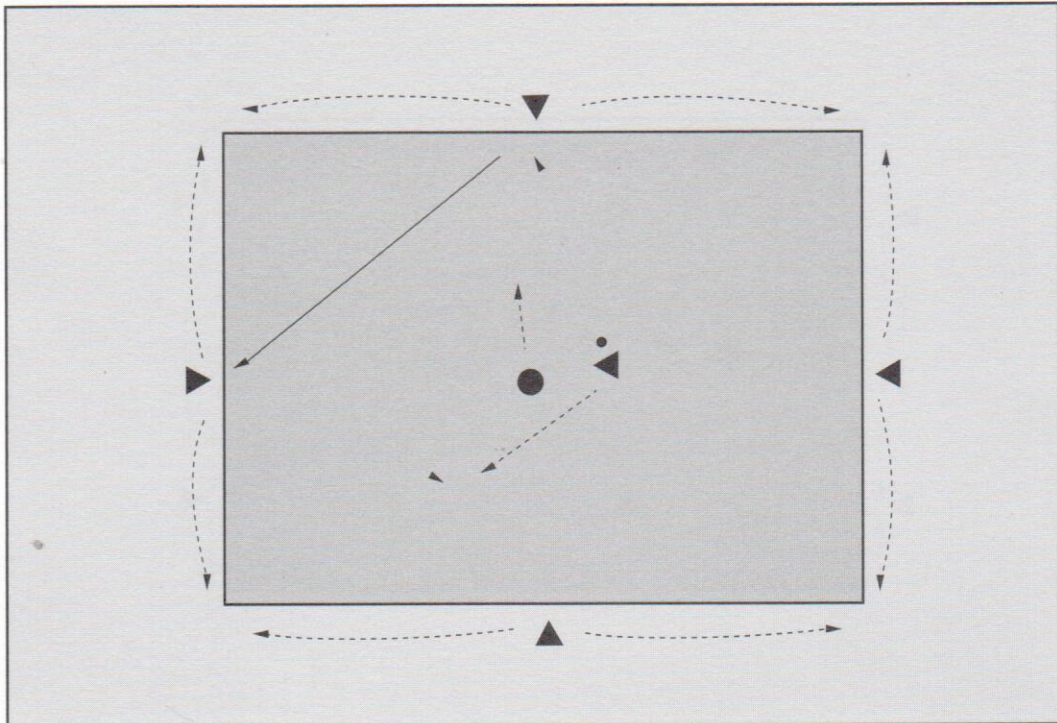
- de verdedigende partij mag niet in de neutrale zones komen
- balbezittende partij mag in de vrije zones de bal maximaal twee keer raken
- scoren kan op twee manieren:
 - a. vanuit een voorzet, waarbij alleen de aanvallende partij in het strafschoopgebied mag komen op het moment dat de voorzet gegeven wordt
 - b. schot van buiten het strafschoopgebied

VARIATIES:

- spelen vanuit vaste formatie

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van intensieve intervaltraining
- verbeteren handelingssnelheid

**ORGANISATIE:**

- 6 spelers
- 1 tegen 1 in rechthoek van 10 bij 15 meter
- 4 kaatsers

AANWIJZINGEN:

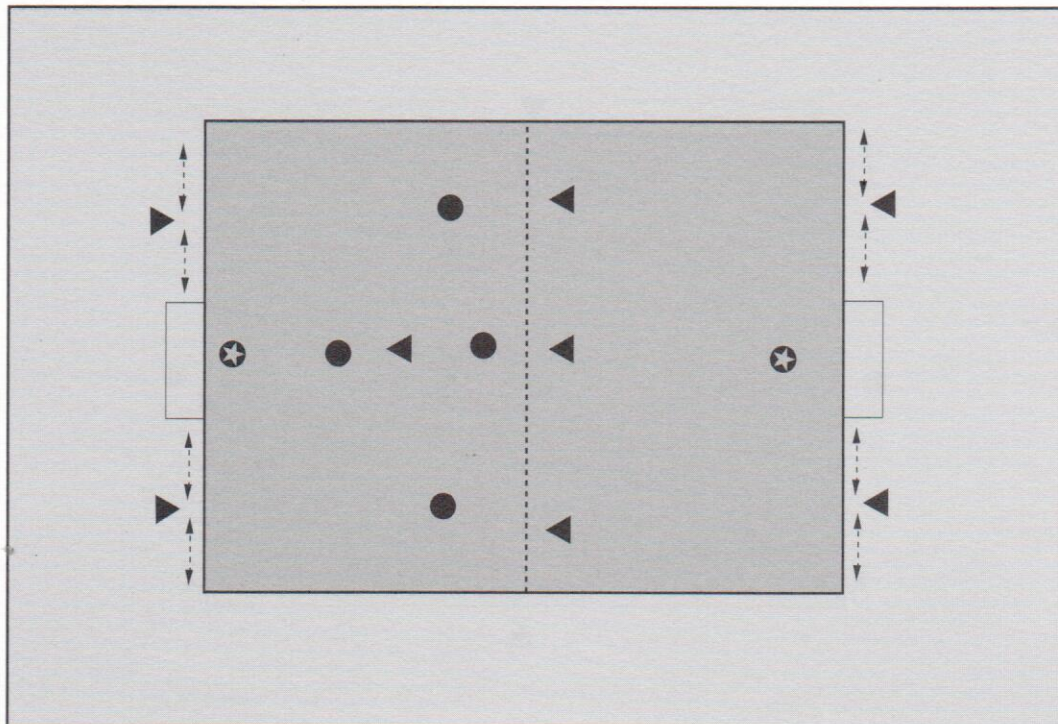
- de balbezitter probeert met de 4 kaatsers in balbezit te blijven
- de balbezitter mag de bal maximaal twee keer raken
- kaats moet direct
- kaatsers mogen één keer onderling samenspelen

VARIATIES:

- elke kaats is een punt, mits je in balbezit blijft

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van een intensieve intervaltraining
- bepalen van het moment van diepspelen op de kaatsers

**ORGANISATIE:**

- 4 tegen 4, met 4 kaatsers
- twee doelen met keepers
- veld 20 bij 25 meter

AANWIJZINGEN:

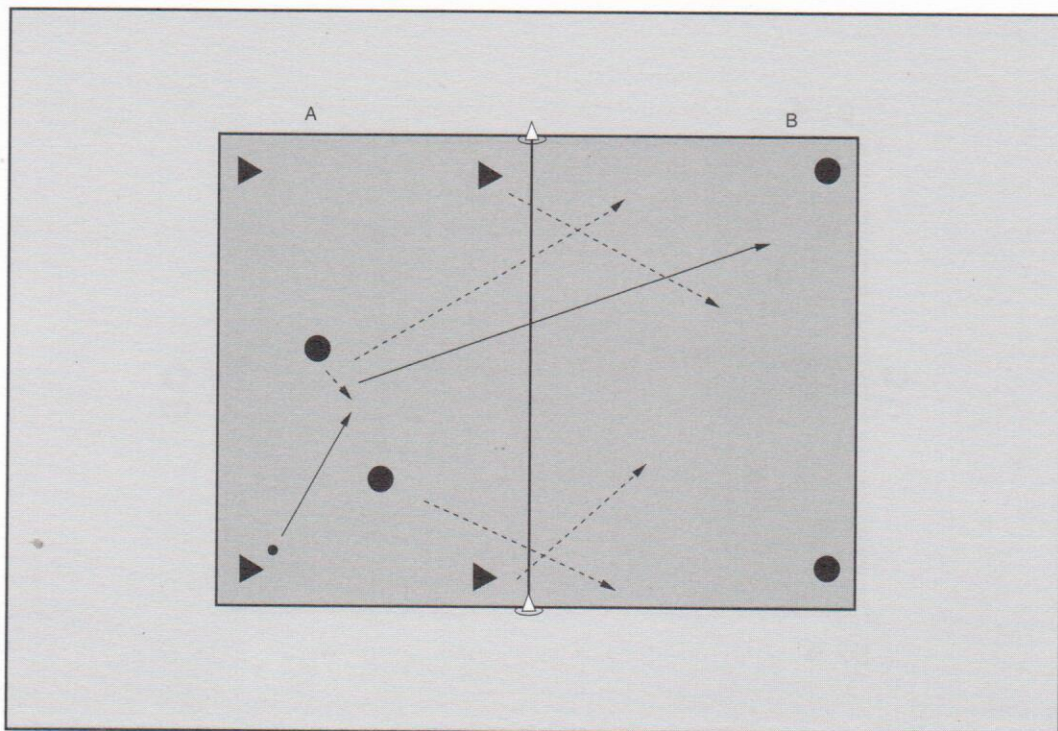
- beide partijen spelen met 2 kaatsers op de doellijn van de tegenstander
- scoren is één punt
- scoren via de kaatsers is twee punten
- kaatsers moeten direct kaatsen

VARIATIES:

- kaatsers mogen twee keer raken (juiste moment bepalen om de actie voor de goal te maken)

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van de conditie
- leren omschakelen, zowel verdedigend als aanvallend
- leren als koppel te verdedigen; onderlinge coaching

**ORGANISATIE:**

- 8 spelers
- 4 tegen 2 in 2 vakken van 10 bij 15 meter

AANWIJZINGEN:

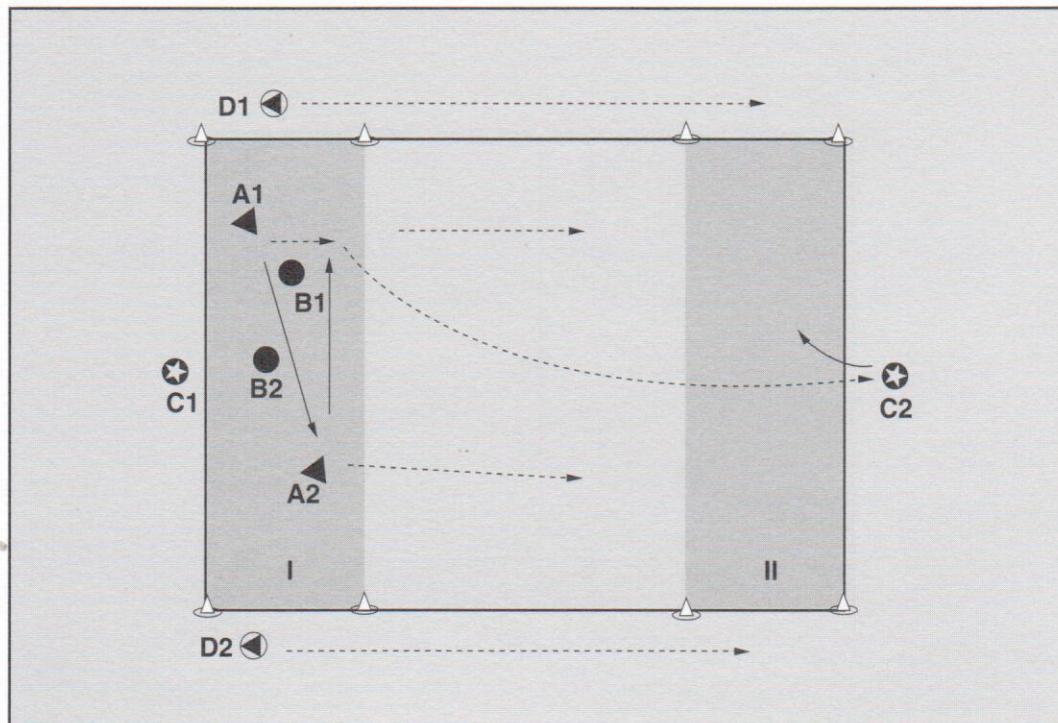
- 4 balbezitters spelen tegen 2 verdedigers in vak A
- de balbezitters spelen op balbezit
- de verdedigers proberen de bal te veroveren en de twee medespelers in vak B aan te spelen
- de 4 aanvallers proberen de bal in vak A te houden door snel om te schakelen bij balverlies
- wordt het spel verlegd naar vak B, dan schuiven de twee verdedigers mee naar vak B en worden balbezitters
- wordt het spel verlegd naar vak B dan schuiven twee aanvallers mee; zij worden de verdedigers in vak B

VARIATIES:

- aanvallers moeten twee keer raken
- 10 keer rondspelen is een punt
- vakken verkleinen

**DOELSTELLING:**

- verbeteren van het specifiek uithoudingsvermogen door middel van intensieve intervaltraining
- leren spel te verplaatsen

**ORGANISATIE:**

- 8 spelers
- 4 koppels maken
- twee koppels speelt 2 tegen 2 (A1/A2 tegen B1/B2)
- één koppel fungeert als kaatsers op de achterlijn (C1 en C2)
- één koppel fungeert als kaatsers aan de zijlijn (D1 en D2)
- veld: 15 bij 30 meter, met in het midden een neutraal vak van 15 bij 10 meter

AANWIJZINGEN:

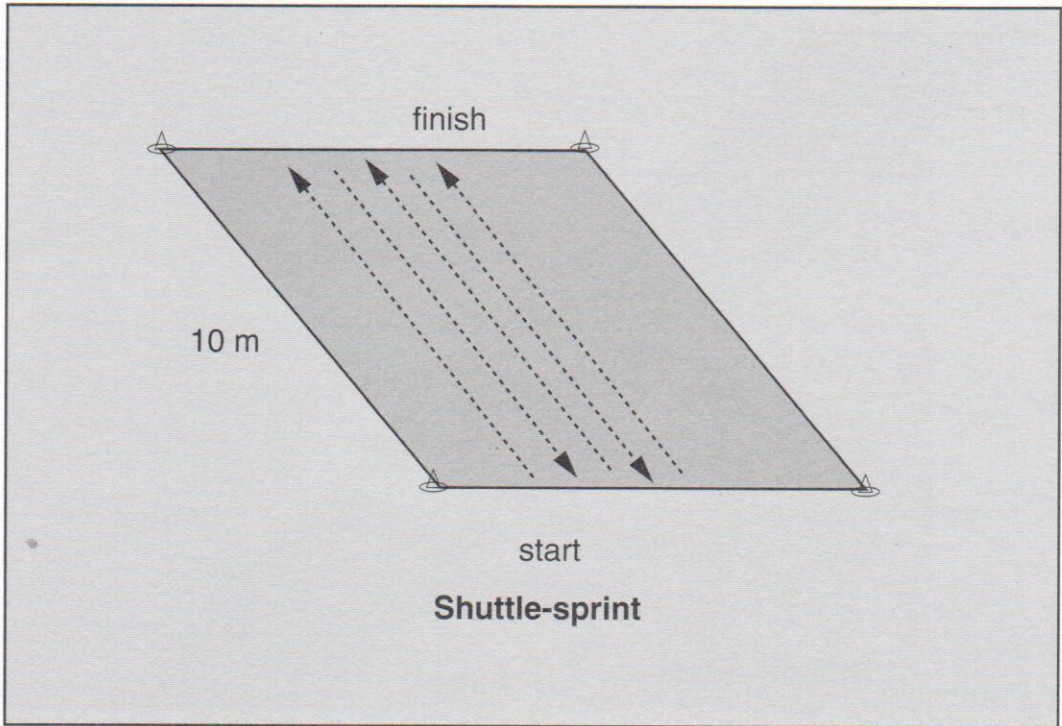
- koppel A heeft balbezit en mag samenspelen met koppel D
- koppel D moet direct kaatsen
- er mag niet in de neutrale zone gespeeld worden
- koppel A moet proberen C2 over de neutrale zone aan te spelen in het andere vak (vak 2). Als A de kaats in vak 2 terug ontvangt, krijgen ze een punt
- speelt A in vak 2 dan proberen ze bij C1 in vak 1 te scoren
- koppel B probeert de bal te veroveren en hetzelfde te doen
- D1 en D2 lopen met elke diepte- pass mee (aansluiten)

VARIATIES:

- neutrale zone weghalen en scoren bij alle vier de kaatsers

**DOELSTELLING:**

- meten van het sprintvermogen door middel van shuttle-sprinttest

**ORGANISATIE:**

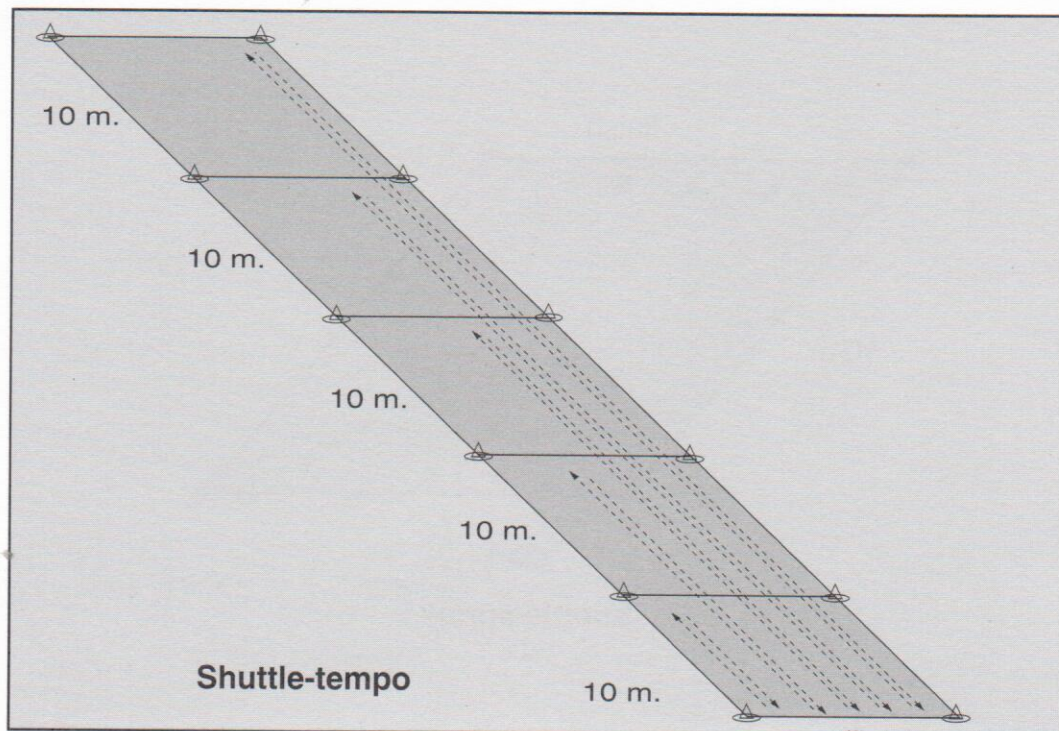
- veld van 10 meter lengte
- de spelers sprinten 5 keer 10 meter (1 serie) heen en weer
- de eerste serie gaan ze nog niet voluit
- van de tweede en derde serie telt de beste tijd
- elektronisch meten geeft het beste meetresultaat

AANWIJZINGEN:

- | | |
|-----------------------|-----------|
| - onder 10.5 seconden | zeer goed |
| - onder 11.0 seconden | voldoende |
| - onder 11.5 seconden | matig |
| - boven 11.5 seconden | slecht |

**DOELSTELLING:**

- meten van het snelheiduithoudingsvermogen door middel van de shuttle- tempotest

**ORGANISATIE:**

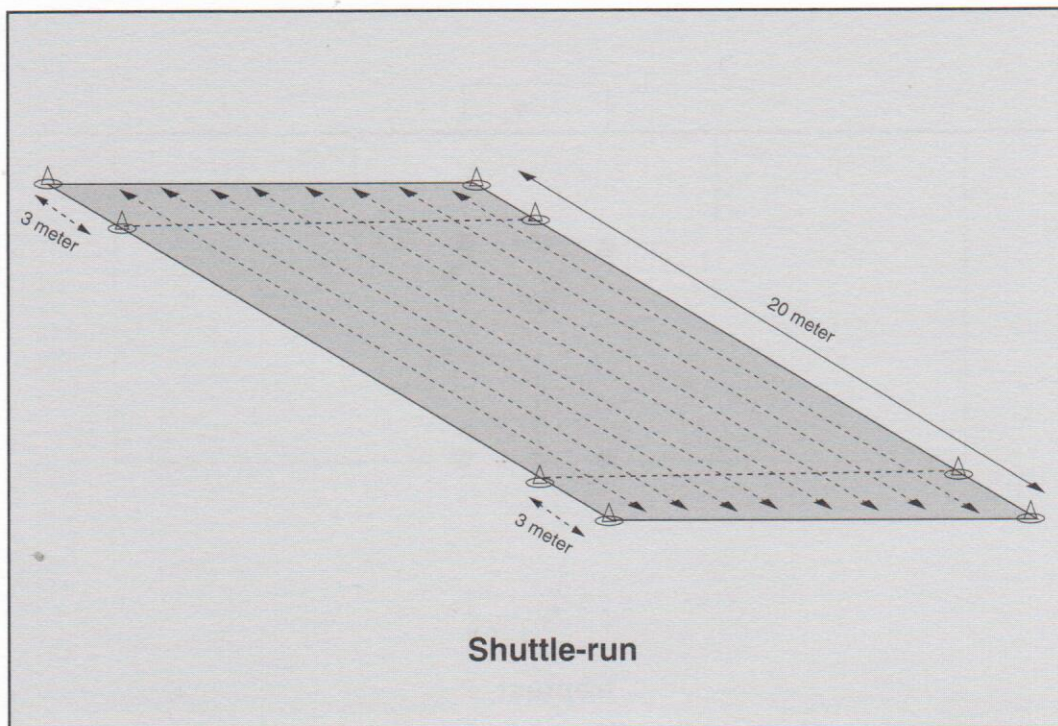
- een veld van 50 meter lengte
- de spelers moeten de afstanden van 10- 20- 30- 40- 50 meter heen en terug (totaal 300 meter) in een hoog tempo afleggen
- van het begin tot het einde voluit gaan

AANWIJZINGEN:

- onder 57 seconden = zeer goed
- onder 60 seconden = voldoende
- onder 63 seconden = matig
- boven 63 seconden = slecht

**DOELSTELLING:**

- meten van het uithoudingsvermogen door middel van de shuttle-runtest

**ORGANISATIE:**

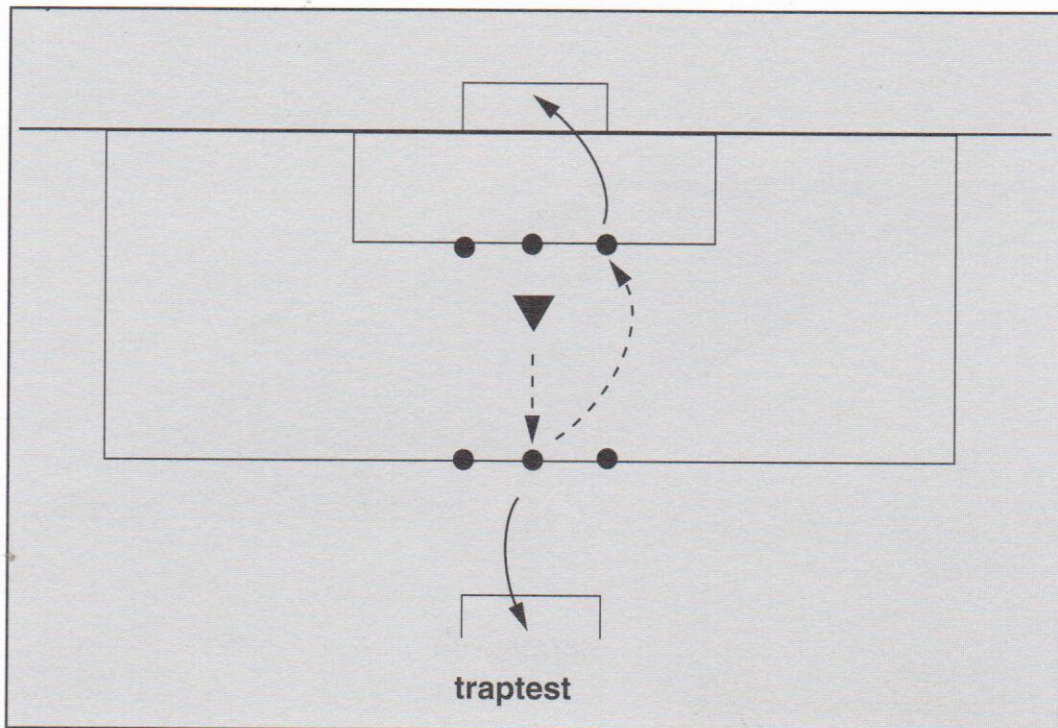
- veld van 20 meter lang - per speler 2 meter breedte
- aanvangssnelheid is 8 km per uur
- de snelheid wordt elke minuut 0,5 km per uur verhoogd
- loopsnelheid wordt aangegeven door een geluidssignaal
- de lijnen moeten met de voet worden aangetikt
- de test is beëindigd als de speler zich tweemaal achtereen bij het geluidssignaal op meer dan drie meter afstand van de 20 meterlijn bevindt

AANWIJZINGEN:

- boven 13.30 minuten zeer goed
- boven 12.30 minuten voldoende
- boven 11.30 minuten matig
- onder 11.30 minuten slecht

**DOELSTELLING:**

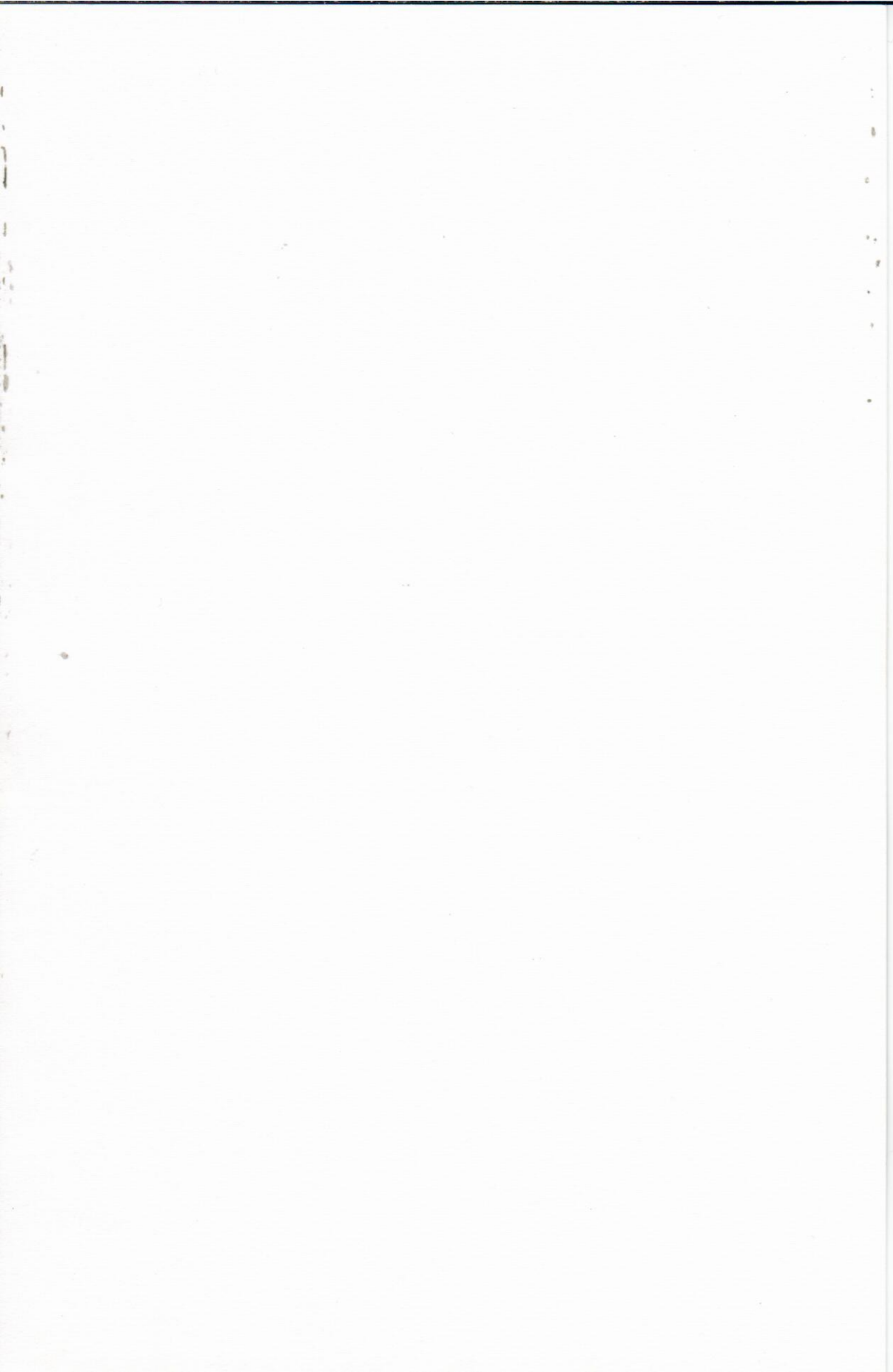
- meten van de trapkracht door middel van de traptest

**ORGANISATIE:**

- twee doelen staan 21 meter uit elkaar
- zowel op de 5 meterlijn als op de 16 meterlijn liggen drie ballen

AANWIJZINGEN:

- de ballen moeten rechtstreeks in de lege doelen geschoten worden, dus niet over de grond
- vooraf aangeven welke bal als eerste geschoten wordt
- daarna bepaald de speler zelf de volgorde
- beurtelings op beide doelen schieten



ISBN 90-74252-52-4



9 789074 252522

ISBN 90-74252-52-4

Uitgeverij Eisma bv, Leeuwarden