

Voetbaltrainingen voor junioren van de S.V. Eemnes



A-, B- en C-junioren

Versie 1.0

(op basis van documenten van v.v. Hoogland; Cor Smink, Hans Wijsbeek & SC Doesburg)

15-01-2013

Karakteristieken en opleidingsdoelstellingen A-, B- en C - junioren.

De één is de ander niet. Dat geldt voor volwassenen, kinderen en dus ook voor jeugdvoetballers. De ene mens is stug, de andere openhartig. Het ene kind koestert argwaan; het andere staat meteen open voor alles wat er op hem ,of haar, afkomt.

Toch zijn er bij de jeugd gedragspatronen herkenbaar voor de leeftijd, en ontwikkelingsfase, waarin het kind zich bevindt. Bij het ene kind komen bepaalde patronen duidelijker naar voren als bij het andere kind.

Om jeugdige voetballers op een goede manier te kunnen begeleiden in hun voetballeerproces, is enige kennis van de diverse leeftijdsgroepen essentieel. Ook dient helder te zijn wat de opleidingsdoelstellingen van S.V. Eemnes per leeftijdscategorie zijn. Die opleidingsdoelstellingen moeten uiteraard overeenkomen met de kenmerken van de leeftijdsgroep.

Karakteristieken:

12-14 jarigen (C- junioren)

- De geldings- en vergelijkingsdrang nemen sterk toe
- Het vermogen tot beoordelen groeit en de eigen mening ontwikkelt zich
- Er kunnen eisen worden gesteld ten aanzien van de taken in het teamproces
- Winnen is belangrijk
- Het voetbalvermogen neemt zichtbaar toe
- Beter vrijlopen en dekken
- Meer serieuze (kop)duels
- Uitvoering van taken op posities wordt zichtbaar
- Er kan sprake zijn van een groeispurt, wat kan leiden tot lichamelijke disharmonie
- De puberteit begint, dit leidt tot een afnemende leergierigheid en een kritische instelling

14-16 jarigen (B- junioren)

- De controle over de ledematen neemt af door de doorzettende lengtegroei
- Puberteit: lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid
- Winnen is belangrijker dan ooit
- Zelfkennis neemt toe
- Acties leveren weinig rendement op
- Het tempo wordt hoger, er wordt korter gedekt er moet onder druk gespeeld worden
- Vaak een te fanatieke houding waardoor er ongecontroleerde tackles voorkomen

16-18 jarigen (A- junioren)

- Zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar een zeker evenwicht
- De groei in de breedte zet zich in
- De keuze voor prestatieve- of recreatieve sport wordt gemaakt
- Het optreden is meer beheerst
- Gebeurtenissen worden zakelijk benaderd
- Spelers zijn beter bestand tegen druk en het spelen in een kleine ruimte.

C-junioren (12-14 jaar)

Leeftijdskenmerken:

- de puberteit gaat beginnen, hierdoor spanningen en met zichzelf bezig (er ontstaat ook interesse voor andere zaken)
- soms snelle lichaamsgroei, disharmonie (stuntelig/slungelachtig) hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren
- de leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig
- kan zich nu al afzetten tegen het gezag, vormt groepjes
- prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt
- interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten

Trainingsaccenten:

- laat alle technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (grotere handelingssnelheid + weerstand)
- heb tevens oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig, de verwachtingen mogen niet te hoog zijn
- geen specifieke krachttraining
- allerlei positie- en partijspelen
- belicht de posities en taken van de spelers tijdens de partijspelen (zie ook de "rode draad")
- belicht de spelhervattingen (inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap (direct en indirect), scheidsrechtersbal en corner)
- let op gezonde lichaamsverzorging
- zie toe op controle van de emotie
- leer ze om te gaan met positieve kritiek en negatieve kritiek achterwege te laten.

Techniek en tactiek:

- onderhouden en verbeteren van de aangeleerde basistechnieken van Wiel Coerver
- snelheid van handelen opvoeren ook met druk van de tegenstander
- beheerst de wreeftrap over grote afstand en in het afwerken
- beheerst aanvalspatronen met het accent op opkomende spelers
- beheerst de basistechniek van het koppen onder weerstand, zowel aanvallend als verdedigend
- beheerst de technische en tactische vaardigheden bij het duel 1:1 in alle positie- en partijspelen
- snapt de ideeën van de positiespelen 4:2, 3:2, 5:3, 6:3, 8:4
- kan een 2:1 situatie uitspelen
- beheerst het verdedigen in 2:1 en 3:1 situaties
- krijgt de eerste kennismaking met een specifieke taakomschrijving binnen het 3:3:3 spelconcept
- weet onderling te coachen met name in balbezit
- werkt aan zijn lenigheid

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline:

- zorgt voor een correct tenue
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen
- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- gaat na de wedstrijd douchen
- wordt voorbereid op een gezonde en sportieve levenswijze

B-junioren (14-16 jaar)

Leeftijdskenmerken:

- begin van een harmonische lichaamsgroei, kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd en ook de techniektraining zal weer resultaten opleveren
- ook hier kunnen puberteitsproblemen nog aanwezig zijn, zie C-groep
- er is sprake van een toenemende zelfkritiek
- geschikt voor prestatief denken
- er is sprake van een betere verhouding met het gezag, ook de emoties passen zich aan
- willen ook verantwoording hebben
- er kan sprake zijn van een opofferingsgezindheid voor het team

Trainingsaccenten:

- technische vaardigheden verbeteren en oefenen in hoog tempo en onder weerstand tijdens wedstrijdsituaties
- tactische trainingsvormen zijn toepasbaar: aanval tegen verdediging, counter, pressing, hoog/laag tempo, buitenspel, etc.
- verbetering van de "rode draad" door de elftallen
- specifieke snelheid/kracht/uithoudingsvermogen trainingsvormen is mogelijk
- taakverdeling binnen het elftal, toepasbare wedstrijd tactiek
- leren inspelen op sterke en zwakke punten van de tegenstander
- werken aan zelfkritiek
- werk met positieve kritiek en laat negatieve kritiek achterwege



Techniek en tactiek:

- onderhouden en verbeteren van alle aangeleerde basistechnieken
- heeft een goede conditionele basis
- beheerst aanvalspatronen (met name over de vleugels) met aandacht voor de veldbezetting
- kent de principes van de diverse positie spelen
- beheerst de principes van het verdedigen in 3:2, 4:2 en 4:3 situaties
- weet onderling te coachen, zowel verdedigend, aanvallend als in de omschakeling
- weet overtal situaties te creëren en uit te spelen
- is taakbewust, kan zich houden aan eenvoudige opdrachten
- werkt aan zijn lenigheid
-

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline:

- zorgt voor een correct tenue
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen
- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- is bezig met een gezonde en sportieve levenswijze

A-junioren (16-18 jaar)

Leeftijdkenmerken:

- wat de mogelijkheden van de speler zijn geworden, dikwijls bepaald door erfelijkheid (lengte, kracht, techniek, overzicht, incasseringsvermogen, etc.)
- verbetering nog mogelijk door doelbewuste en methodische geplande training
- het karakter stabiliseert zich
- het zelfkritiek is aanwezig, niet alleen de groep is belangrijk maar ook de eigen ik
- willen verantwoording samen dragen
- willen presteren en zich doen gelden

Trainingsaccenten:

- naar gelang de trainingsuren zijn alle vaardigheden te leren
- automatisering van alle technische vaardigheden in spel-, oefen- en wedstrijdsituaties
- ruimte voor individuele trainingen, zoals speciale technische vaardigheden: verre inworp, corner, vrije trap, penalty, aanvallend koppen, kaats, 1-2 combinaties, etc.
- wedstrijd tactiek ontwikkelen door spelanalyse met daarop gerichte oefeningen
conditionele verbetering van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en controle hierop

Techniek en tactiek:

- onderhouden en verbeteren van alle aangeleerde basistechnieken door te werken in het hoogste tempo, in kleine ruimtes en onder zwaardere druk
- heeft een goede conditionele basis
- weet wat te doen bij balbezit en balverlies, inclusief de omschakeling
- weet taak- en positiebewust te trainen
- verbetert zijn speelstijl zodanig, dat die aansluit bij het seniorenvoetbal
-

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline:

- zorgt voor een correct tenue
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen
- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- is bezig met een gezonde en sportieve levenswijze.



Kenmerken van een goede training:

- **Straal enthousiasme uit en doe lekker mee als het kan.**
- **Begin in een vierkant of andere herkenbare ruimte, herkenbaar voor de spelers.**
- **Voordoen en nadoen blijven een essentieel kenmerk van instructie geven.**
- **Breng voldoende variatie aan in de training.**
- **Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak van een speler.**
- **Veel herhaling.**
- **Geen lange wachttijden.**
- **Veel balcontacten (links, rechts), individueel spelen, kleine partijtjes (1:1, 2:2)**
- **Wees ruim van tevoren aanwezig en zorg dat alles klaar ligt.**
- **Vermijd ellenlange verhalen. Gebruik gebaren en mimiek.**
- **Gebruik geen termen die de speler toch niet begrijpt.**
- **Spreek duidelijk en voor iedereen hoorbaar. Overtuig je ervan dat de spelers de uitleg begrepen hebben.**
- **Kijk de spelers aan, eventueel op ooghoogte.**
- **Vertel niet alleen het hoe van een oefening maar ook het waarom.**
- **Wees consequent in je afspraken. Ook wat betreft sociaal gedrag.**
- **Bespreek het gedrag van de spelers t.o.v. materiaal, kleedlokaal, hygiëne.**
- **Begeleid de spelers ook na afloop in het kleedlokaal.**
- **Deel veel complimenten uit. Positieve beloning.**
- **Toon belangstelling voor de verhalen van de kinderen.**
- **Zorg voor een goed contact met de ouders.**
- **Zorg voor plezier bij jou en bij de spelers.**
- **Ga zelf met het gezicht in de zon staan.**
- **Praat en coach met de wind mee, indien mogelijk.**
- **Gaan de spelers voldaan en tevreden het veld af, is er beleving en plezier dan is de training geslaagd.**



Taken individueel per positie binnen een 1: 4: 3 : 3 systeem.

Balbezit (opbouwend / aanvallend)

doelverdediger

Het goed meedoen in het positieospel.

Goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap, doeltrap.

Goede communicatie met eigen spelers.

vrije man

Leiding geven.

Verplaatsen van het spel; naar voren denken en doen.

Belangrijke rol bij balcirculatie.

Altijd mogelijkheid voor terug pass maken.

3 mandekkers (linker, rechter en centraal)

Uitwaaiëren bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in positieospel) -spitsen wegtrekken, ruimte creëren.

In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

2 controlerende middenvelders (linker en rechter)

Goed positieospel vooral in relatie tot vleugelspitsen, mandekkers en vrije man.

Bij aanvallen aan andere kant in het eindstadium opduiken in strafschoop- gebied (kopkracht).

Goed schakelen vanuit centrum naar vleugels e.o., géén risicovolle breedte- passes.

Niet te veel gaan lopen met de bal (uit positie lopen + veel risico balverlies).

Niet teveel en constant vóór de linker/rechter spits de diepte vollopen.

centrale middenvelder

Middenvelder dienend ten opzichte van centrale spits (10).

Niet te diep spelen (denk aan ruimte achter je).

Goed positieospel in opbouwaanval.

Het komen in scoringspositie.

Het scoren van doelpunten

.

vleugelspitsen (linker en rechter).

Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten (koppen) --+ niet teveel "plakken" --+inkomen!

Rendement voorzetten belangrijk. bal moet voor komen.

Goede communicatie, vooral in eind fase wanneer voorzet gegeven moet gaan worden.

Het scoren van doelpunten.

centrale spits

Het scoren van doelpunten.

Het komen in scoringsposities.

Steeds werken om dieptepass gespeeld te krijgen.

"Meelezen van de opbouw. Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen.

Balbezit tegenpartij (verdedigend/ storend)

doelverdediger

Het voorkomen van doelpunten.

Zeer actiefblijven, concentratie.

Goed "meelezen" van de situaties.

Naar voren denken bij dieptepasses tegenpartij (rol vrije verdedigers/ruimte wegnemen).

Leiding geven aan verdediging.

vrije man

Voorkomen van doelpunten.

Leiding geven/overzicht houden-+ door vrije rol.

Rugdekking geven.

Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander).

3 mandekkers (linker, rechter en centraal)

Voorkomen van doelpunten.

Hoe dichter bij eigen doel, hoe scherper gedekt moet worden.

Regelen van de buitenspelval (er niet achter kruipen!).

Dekken aan de binnenkant.

Knijpen/rugdekking geven.

Zeer attent op I tegen I, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding.

centrale middenvelder

Controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden, niet te veel naar voren spelen.

Vrije opkomende tegenstander oppikken.

2 controlerende middenvelders (linker en rechter)

Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, ruimte wegnemen voor tegenstander (dieptepass in de ruimte wegnemen).

Dienende taak.

Goed meedoen wanneer op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmo- gelijkheid bieden.

Vleugelspitsen (linker en rechter)

Niet alléén verantwoordelijk voor de eigen man (vl. verded.) maar ook ruimte op middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man.

Aan de kant van de opbouw tegenstander (vl. verd.) niet laten spelen, geen pass toelaten in de diepte- .Knijpen naar binnen bij opbouwover andere kant en door midden.

Als andere spelers gevaarlijker zijn dan eigen directe tegenstander dan taak overnemen, bijv. als 10 diep is en cen- traal verdediger opkomt.

Voorzet bij tegenpartij weghalen.

Centrale, verre spits

In nauwe samenwerking met de beide vleugelspitsen de opbouw v .d. tegenstander storen/niet laten uit- spelen. Goed het moment kiezen voor aanval op de bal.

Niet alléén storen.

Voor je houden tijd winnen om vleugelspitsen gelegenheid te geven erbij te komen.

Basisbegrippen bij het uitvoeren van teamtaken – balbezit.

Veld groot maken.

Laatste linie naast elkaar aanspeelbaar, waarbij de vleugelverdediger iets naar voren speelt als de bal aan zijn kant is.

Driehoekjes maken.

Beweging zonder bal.

Altijd eerst aanvallend denken. Snel diepte zoeken. Alleen als het voorin “vast staat”, breed of terug spelen.

Als tegenstander met twee spitsen speelt, speelt de “vrije” man vóór zijn verdediging of speelt de links- of rechtsback in de “zone”.

Keeper speelt op de rand van de zestien meterlijn en is daardoor aanspeelbaar.

Basisbegrippen bij het uitvoeren van teamtaken – balverlies.

Ruimtes klein maken.

Druk zetten op de speler met de bal. Op deze wijze de tegenstander dwingen tot fouten.

Bij een overtal situatie op het middenveld, schuift de laatste man in en zet druk op de speler met bal. Overige verdedigers “knijpen” nog meer naar binnen.

Staffelen (knijpen indien de bal aan de andere kant van het veld is)

Man dekken en tevens rugdekking verzorgen.

Keeper actief meedoen (coachen en meebewegen met de bal).

		spelen
Doelstelling	Warming-upspelen	
Omschrijving	Tik- of loopspelen (in een vierkant)	
Leeftijd	Alle leeftijden	
Aantal spelers	onbeperkt	
Handvangertje		Jagerbal
<ul style="list-style-type: none"> • 1 speler is tikker. Degene die getikt is gaat samen met de tikker hand in hand verder tikken. enz. • De 'slinger' niet langer maken dan 3 spelers. Bij 4 spelers de ketting breken. • Zelf ook meespelen. 		<ul style="list-style-type: none"> • Een speler is tikker met een bal. • Probeer zoveel mogelijk spelers af te tikken met de bal. • Ben je getikt ga dan met gespreide benen staan zodat een verlosser eronder kan kruipen. • Meerdere verlossers, geheime verlossers, met bal.
Kringtikkertje		Overloopspel
<ul style="list-style-type: none"> • Maak een kring van spelers die elkaar vasthouden. • 1 speler is tikker en gaat buiten de kring en probeert een aangewezen speler buitenom te tikken. • De andere spelers verhinderen dit door met de kring rond te draaien. • Je mag niet door de kring. 		<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers (op de tikker na) staan aan een zijde van het vierkant met een bal. • De tikker loopt in het veld. • Op teken dribbelen alle spelers naar de overkant. • De tikker probeert met zijn bal zoveel mogelijk tikkertjes te tikken.
Verrassingtikkertje		Verover de bal
<ul style="list-style-type: none"> • De hele groep staat achter de lijn. • Iedere speler krijgt een nummer. • De trainer roept een nummer, dan moet dit nummer proberen zoveel mogelijk spelers te tikken. • De andere nummers proberen zo snel mogelijk over te steken. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal minder dan er spelers zijn. • De spelers staan of lopen buiten het vierkant. Midden in het vierkant liggen de ballen. • Op teken proberen alle spelers een bal te bemachtigen en door te dribbelen. • Speler zonder bal krijgt een strafpunt.
Krokodillenbal		Dribbeltikkertje
<ul style="list-style-type: none"> • Spelers staan in kring. • De krokodil is een rij spelers die in de kring beweegt, handen op schouders. • Als de achterste speler van krokodil vanuit de kring met bal wordt geraakt, dan ploegen wisselen 		<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers dribbelen in het vierkant. • 1 speler heeft een bal in zijn handen en probeert de bal van een ander te tikken. • Gooien mag niet. • De getikte speler wordt de nieuwe tikker.
Trefbal		Voetbalrovers
<ul style="list-style-type: none"> • Veld in twee verdelen. In iedere vak een partij. • Met een bal (2 ballen) probeer je de tegenstander af te gooien. • Wie af is blijft meedoen buiten het vierkant en kan weer terugkeren door zelf iemand af te gooien. • Bij een vangbal mag er ook een speler terug. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 partijen staan ieder achter een lijn van het vierkant. Achter die lijn liggen aan beide kanten evenveel ballen. • Iedere partij heeft 2 tikkertjes (hesjes) • Om een bal te mogen halen aan de overkant moet men ongetikt aan de overkant zien te komen. • Terugweg (dribbelend) kan men niet meer getikt worden. •

<p style="text-align: center;">Schatbewaarder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Midden in het speelveld ligt een vierkant, de schatkamer. Hierin liggen ballen. • De schatkamer wordt bewaakt door een tikker. • De andere spelers proberen een bal weg te halen uit de schatkamer en terug te dribbelen achter een lijn. • Ben je getikt dan moet je eerst terug naar de achterlijn. • De schatbewaarder mag niet uit de schatkamer komen. • Evt. meerdere schatbewaarders. 	<p style="text-align: center;">Voetje van de vloer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een speler is tikker. Probeer zoveel mogelijk spelers af te tikken. • Een speler mag niet getikt worden als hij op de grond zit met de voeten van de vloer. • Wie heeft er niet op de grond gezeten? • Evt. twee tikkers
<p style="text-align: center;">Tweelingtikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een tweetal spelers heeft elkaar vast met de hand. • Dit tweetal probeert een andere speler te tikken. • Lukt dit dan wisselt de geraakte speler met een van het tweetal. • Wie komt het minst aan de beurt als tikker? 	<p style="text-align: center;">Kat en muis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kringopstelling met de handen vast. • 2 muizen met de bal dribbelen in en buiten de kring. • 1 kat zonder bal in de kring probeert te tikken. • De kringspelers moeten de poort openen voor een muis (armen hoog) en sluiten voor de kat (armen laag)
<p style="text-align: center;">Hagedistikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • De tikker heeft een hesje (de staart) achter in de broek. • De hagedis probeert de andere spelers te tikken. • De andere spelers proberen de staart van de hagedis te pakken. • Staart gepakt iedereen weer vrij. 	<p style="text-align: center;">Wisseltikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twee vierkanten in het midden van het veld. (eilandjes) • 3 tikkers waarvan er 1 actief is en de andere twee staan op een eilandje. • De tikker kan de tikbeurt overgeven door op een eilandje te komen. De tikker die hier staat neemt de rol van tikker over.
<p style="text-align: center;">Olifantentikspel</p> <ul style="list-style-type: none"> • De olifant houdt zich bij de neus vast en steekt de andere arm door dit gevormde kringetje. • Op die manier probeert hij (zonder bal) anderen (met bal) te tikken. • Wie getikt is legt bal weg en verandert ook in een olifant. 	<p style="text-align: center;">Ongelukstikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een tikker probeert een andere speler te tikken. • De getikte speler moet met 1 hand op het getikte lichaamsdeel verder als nieuwe tikker.

Levend kwartetten

- Verdeel het vierkant in 4 gelijke vakken.
- In ieder vak in het midden een klein eilandje.
- In ieder eilandje 4 verschillende voorwerpen.
- In ieder vak 1 ploeg
- Iedere groep probeert een kwartet te krijgen door bij de andere eilandjes steeds 1 voorwerp te stelen en naar het eigen eiland te brengen

- In de vakken van een tegenstander kan een speler getikt worden.
- Als een speler getikt is moet hij eerst terug naar eigen eiland om opnieuw te beginnen. Het veroverde voorwerp moet eerst worden teruggelegd.
- 1 voorwerp tegelijk.
- Alle spelers mogen in hun eigen vak tikken.
- Een speler die een voorwerp heeft veroverd moet die onmiddellijk naar eigen eiland brengen.

m doorgeven

- Spelers in een kring.
- Bal (bom) naar elkaar overgooien.
- Als de fluit gaat is degene met de bal in de handen dood.
- Evt. in plaats van gooien, passen.

Sam sam

- Drie tikkers moeten de andere spelers tikken met 1 bal.
- Tikkers mogen niet lopen met de bal.
- Tikkers mogen wel overgooien naar elkaar.

Drie appels

- 1 speler tegen 1 speler aan weerszijden van vierkant.
- Drie ballen op middellijn. Spelers pakken eerst een bal en leggen die terug (kan ook met dribbel).
- Wie de laatste bal pakt heeft gewonnen.

Hond en bal

- 2 spelers tegenover elkaar.
- In midden een bal, degene die het pakt mag door de ander worden getikt.
- Wie krijgt de bal naar zijn eigen achterlijn?

Lummelen

- Groep speelt bal naar elkaar over.
- 1 speler probeert de bal te onderscheppen.
- Variant: zittend, gooiend, passend.

Koerierbal

- Veel ballen liggen gelijk verdeeld achter de twee achterlijnen.
- Vanaf elke achterlijn dribbelen koeriers met hun bal naar een middencirkel.
- Dit wordt verhinderd door een aantal verdedigers.
- Deze proberen de bal terug te schieten over de achterlijn.

Ratten en raven

- In het midden van het vierkant staan twee gelijke partijen opgesteld op anderhalve meter afstand van elkaar.
- Iedere speler heeft een persoonlijke tegenstander.
- Beide groepen krijgen een naam. Een groep heet *de ratten*, de andere groep heet *de raven*.
- Wanneer de trainer een van deze namen noemt moet deze groep proberen achter de eigen achterlijn te komen zonder getikt te worden door de andere groep.

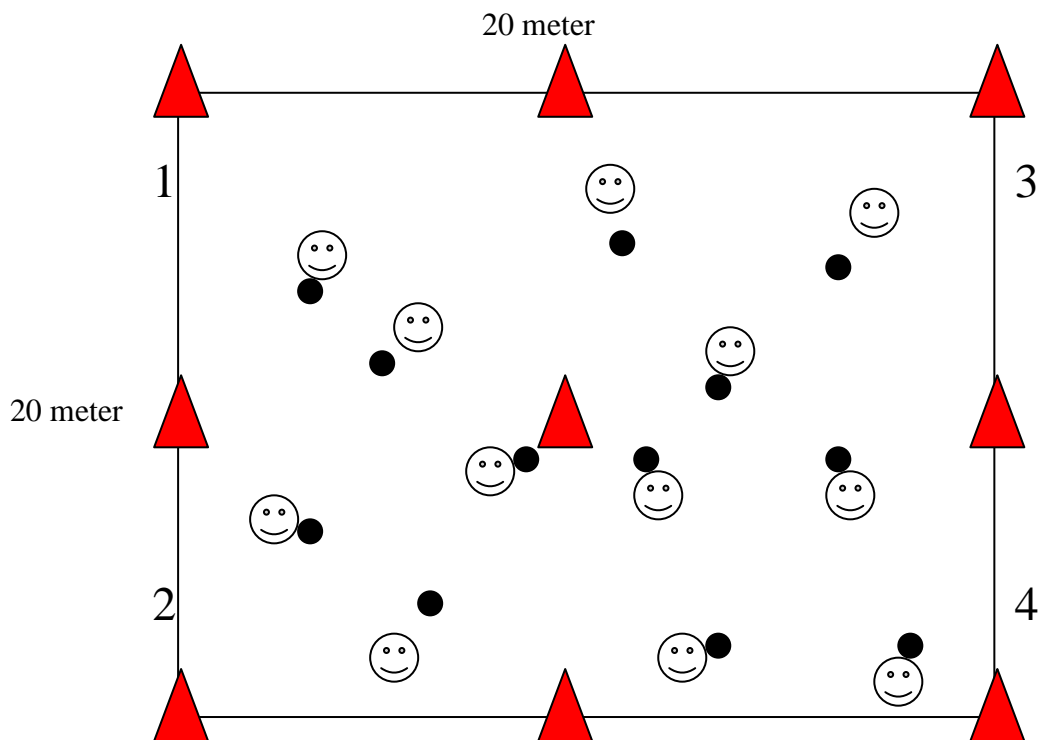
Twee is teveel

- De spelers op 2 na staan op een cirkel.
- Een van de 2 andere spelers probeert de ander te tikken.
- Deze mag voor een andere speler op de cirkel gaan staan. Twee is teveel, dus de achterste speler moet nu wegrennen.
- Wie getikt wordt is nieuwe tikker.

Technische vaardigheden

Dribbelen en drijven

Doel: *Het verbeteren van het dribbelen en drijven met de bal*



Bedoeling:

Alle spelers hebben een bal en dribbelen door het vierkant. Het vierkant is verdeeld in 4 kleine vakken, 1 t/m 4. De trainer kan de volgende opdrachten geven:

- Dribbel door het grote vierkant en op teken naar vak 1, 2, 3 of 4
- Idem, wie is het laatst?
- Dribbel van het éne vak naar het andere, kap daar de bal af en dribbel naar een volgend vak
- Op teken, zo snel mogelijk om twee pilonnen dribbelen en dan naar vak 2 bijv. Wie is het laatst of eerst?

Variatie:

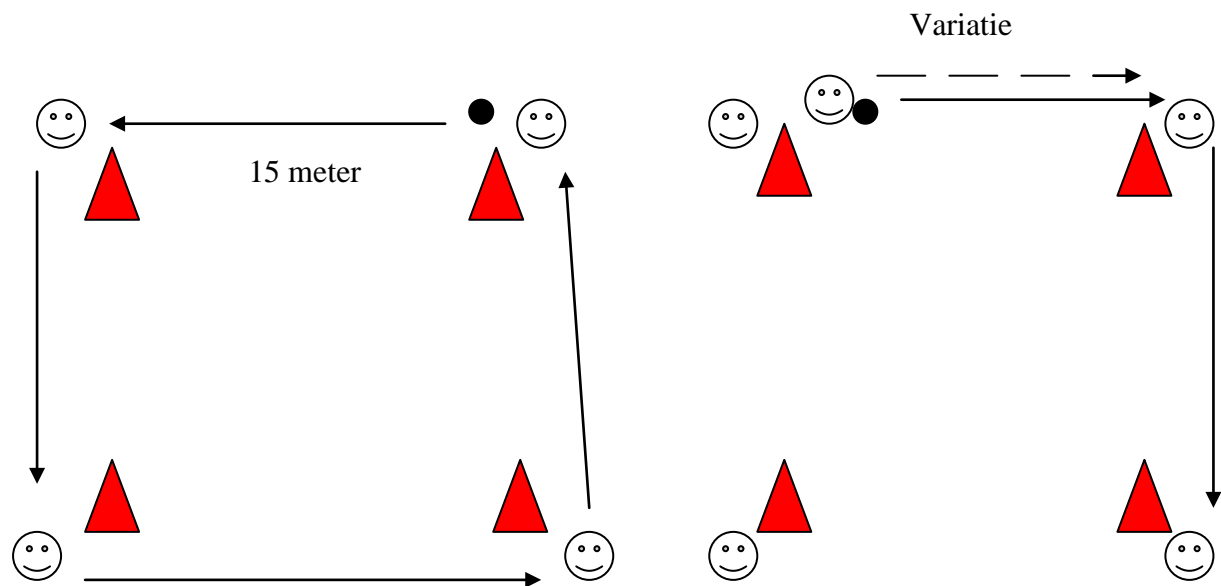
Maak in het grote vierkant meerdere (meer dan 4) vakken.

Aanwijzingen:

- Houd de bal aan de voet
- Maak geen botsingen, kijk om je heen. Kijk over de bal heen.
- Kap de bal met de binnenkant of buitenkant, afhankelijk van waar je heen wilt
- Kijk waar ruimte is, niet alleen naar de bal kijken

Aannemen van de bal

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal*



Bedoeling:

Bovenstaande situatie afhankelijk van het aantal spelers 3 of 4 keer uitzetten. De bal wordt rond het vierkant gepast. Het gaat om het aannemen en direct weer doorspelen. Buitenste voet aannemen en doorspelen. Als het loopt een tweede of derde bal inbrengen. Eindigen met een wedstrijdvorm, waarin één minuut gespeeld wordt. Welk viertal heeft de bal de meeste rondjes laten maken? Of, in het geval er met een tweede bal wordt gespeeld, hoe vaak heeft elke speler een bal aangenomen en doorgespeeld?

Variatie:

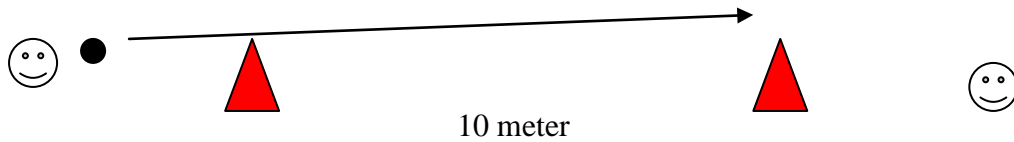
Na het spelen van de bal, doorlopen naar de volgende pilon. Hiervoor zijn 5 spelers nodig. Zelfde vorm is ook uit te voeren met een driehoek.

Aanwijzingen:

- Neem de bal met de binnenkant van de voet aan, terwijl je open draait.
- Speel de bal weer door met de binnenkant van de voet, dit kan dezelfde, maar ook de andere voet zijn
- Als je de bal aanneemt is je been licht gebogen en ontspannen
- Neem de bal zo aan dat je de volgende bal direct kan spelen in de juiste richting.

Het passen van de bal over grotere afstand

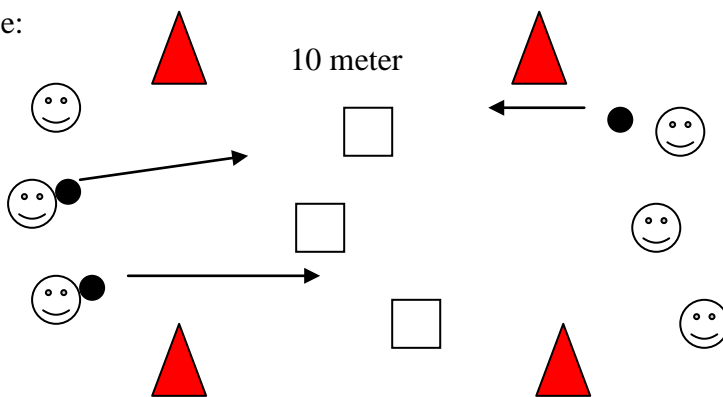
Doel: *Het verbeteren van het passen/trappen van de bal over grotere afstand*



Bedoeling:

Eenvoudige vorm met tweetallen, waarbij de spelers de bal naar elkaar trappen en daarbij proberen de bal niet de grond te laten raken tussen de twee pilonnen. Laat de spelers de afstand vergroten wanneer het lukt en verkleinen als het niet lukt.

Variatie:



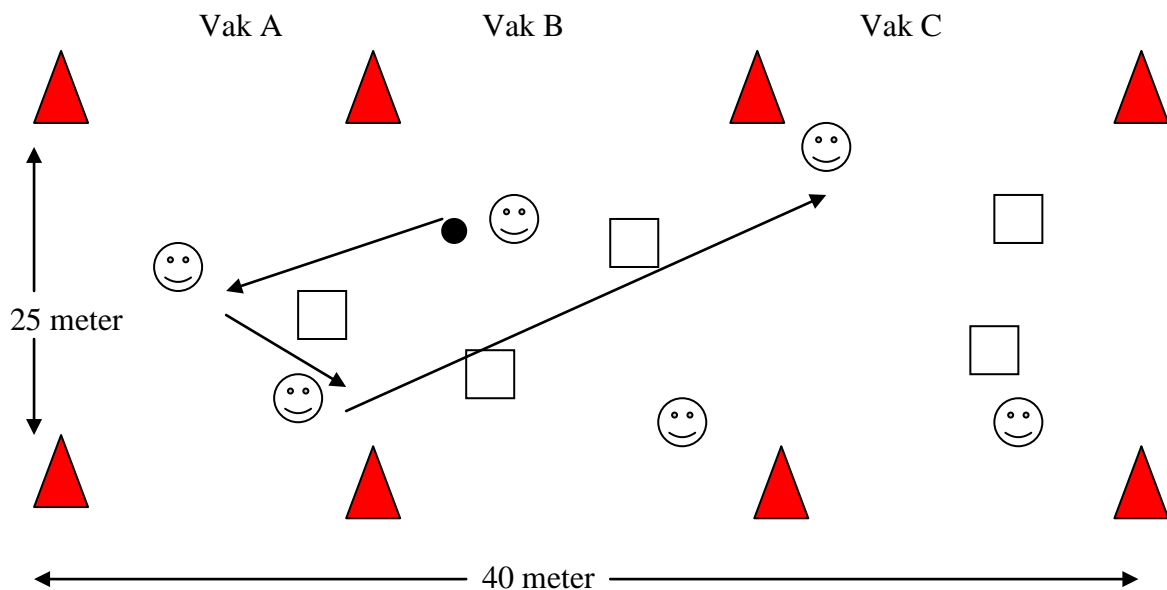
Tweetallen spelen elkaar de bal toe, waarbij ze proberen de bal over de verdedigers te plaatsen. Onderscheept en verdediger de bal, dan wisselen met degene die de verkeerde pass gaf..

Aanwijzingen:

- Speel de bal met de wreef van de voet
- Raak de bal schuin van onder
- Houd je voet daarbij gespannen
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

Het spelen van de lange bal, toegepast in een spelvorm

Doel: *Het verbeteren van het geven van een lange bal (dieptepass) in partijvorm*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, zonder doelen. Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal vanuit vak A naar een medespeler in vak C te spelen, of omgekeerd. Het scoren gebeurt dus door het geven van een dieptepass op een medespeler.

Als het niet zo gemakkelijk gaat, is het verstandig vak B smaller te maken of het veld te verbreden naar 35 meter, zodat er meer ruimte is om de bal te spelen.

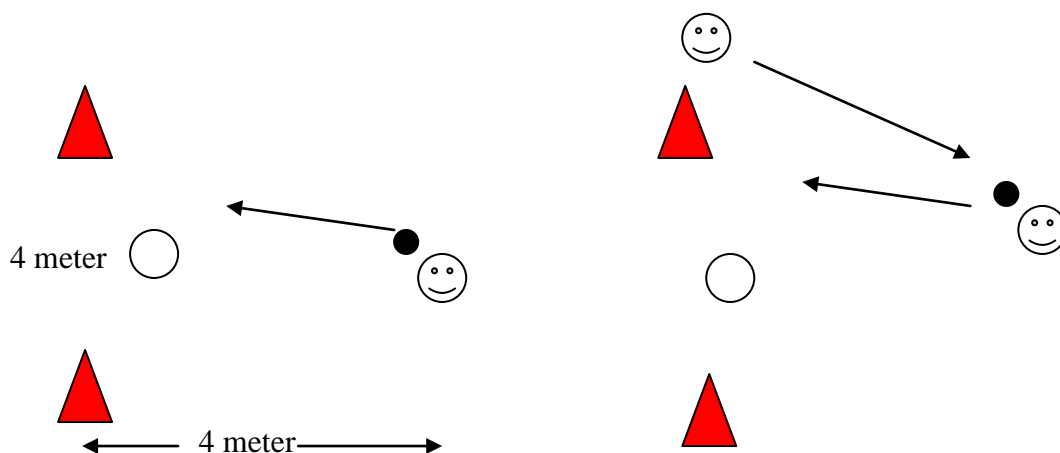
Aanwijzingen:

- Speel de bal op het moment dat het ook kan.
- Raak de bal met de binnenkant of de volle wreef

Koppen

Nooit te lang koppen achter elkaar.

Doel: *Aanleren/verbeteren van het koppen*



VARIATIE met 3-tallen

Bedoeling:

Per tweetal een bal en 2 pilonnen om een doeltje te maken van 4 meter breed. De éne speler neemt plaats in het doel en werpt de bal naar de speler voor het doel, die vervolgens probeert koppend te scoren (geef goede instructies voor het opwerpen van de bal, niet te hoog of te laag). Na 5 keer gekopt te hebben wisselen van functie.

Variatie:

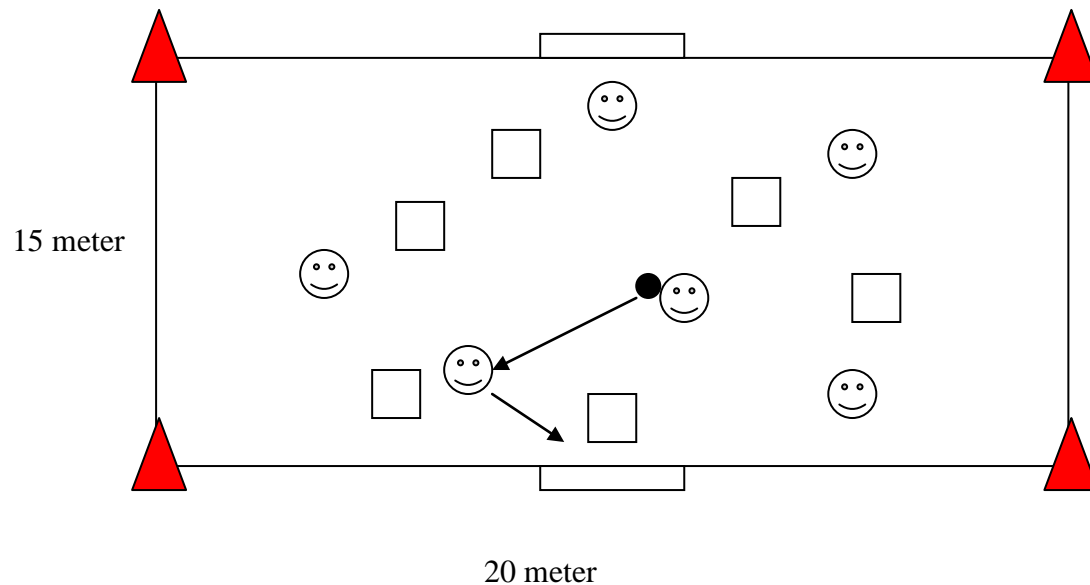
- Maak de afstand wat groter of juist kleiner als er nauwelijks gescoord wordt.
- Maak 3-tallen, waarbij de derde speler naast het doel staat en de ballen opwerpt voor de speler voor doel. De keeper kan zich zo beter concentreren op zijn taak.
- Laat de bal wat lager werpen en stimuleer de “snoekduik”, waarbij er vallend gescoord wordt. De keeper moet in zijn doel blijven (veiligheid).

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen “duwen”, ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd
- Draai je romp in de richting van je doel.

Het kopspeel

Doel: *Het kopspeel duelleren om de bal*



Bedoeling:

Handbalspel 6 tegen 6, waarbij de bal geworpen en gevangen wordt. Het scoren kan alleen met het hoofd. Eerst zonder keeper, zodat het scoren vereenvoudigd is. Later met keeper. Omdat het veld relatief klein is, kan er snel tot een doelpoging overgegaan worden.

Variatie:

Op het moment dat een partij de bal heeft veroverd mag er maar één keer overgegooid worden, elke tweede bal moet op doel gekopt worden.

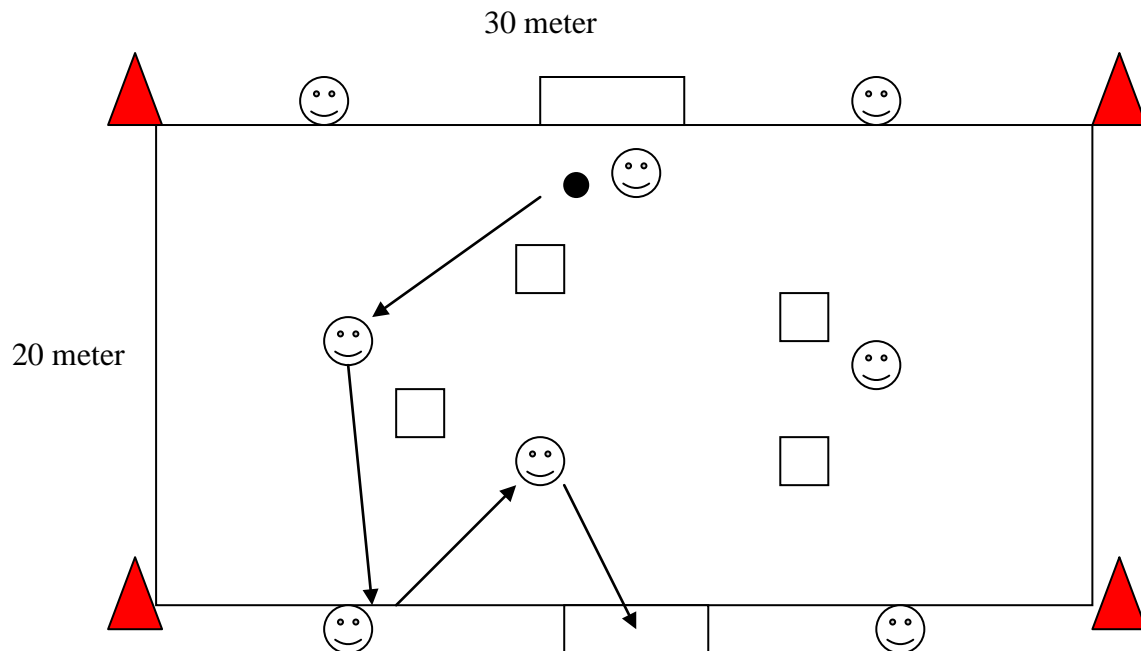
Als voor het doel de verdediging de bal steeds vangt en er daardoor geen kopkansen zijn voor de aanvallers, zet dan een pilon 5 meter voor elk doel; voorbij deze pilon mag niet meer gevangen worden.

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal
- Niet bang zijn, houd je ogen open
- Spring naar de bal

Schieten op doel

Doel: *Het verbeteren van het schieten op doel met behulp van de wreeftrap*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 met 4 kaatsers (neutrale spelers). Er wordt gespeeld op een kort maar breed veld met twee grote doelen zonder keeper. In deze situatie kan vanuit elke vrije positie in het veld worden geschoten op doel.

De trainer kan het spel op de volgende manieren laten spelen:

- Vrijspelen (de kaatsers kunnen door beide partijen worden gebruikt)
- Er kan alleen gescoord worden nadat een kaatser is aangespeeld
- Er kan alleen maar direct worden gescoord (degene die op doel schiet heeft de bal maar één keer geraakt)

Na 5 minuten wisselen van functies.

Aanwijzingen:

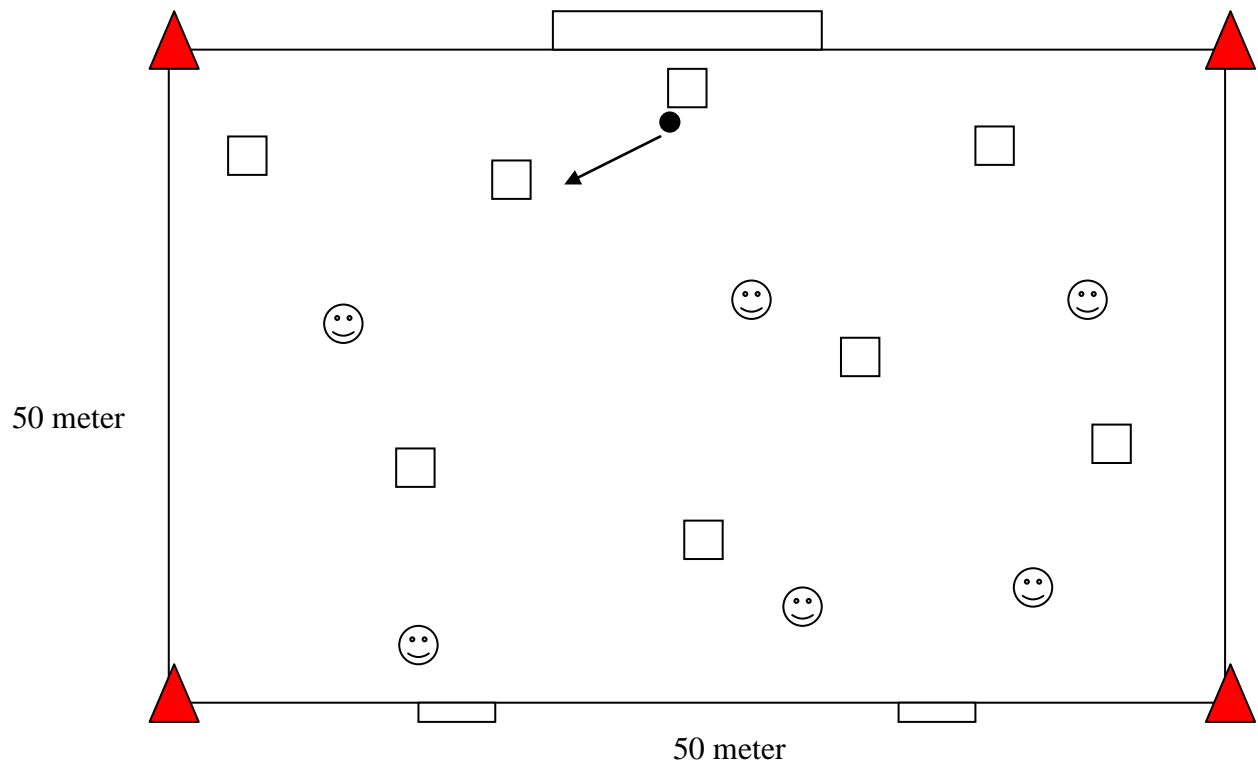
- Schiet vanuit elke vrije situatie op het doel
- Gebruik de wreef
- Houd de voet gespannen als je de bal raakt
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

Het opbouwen van achteruit

8 tegen 6

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op het moment van balbezit bij de keeper*

Bedoeling: De 6 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 8 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de verdedigers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van het overtal aan spelers. Het is de bedoeling dat er gestart wordt bij de keeper, die uitrolt of speelt naar één van de verdedigers die vrijstaan.



Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de keeper de bal heeft
- Vraag om de bal als je in een goede positie staat om op te bouwen
- Bouw op door het midden, dan kun je nog alle kanten op
- Speel terug op de keeper indien noodzakelijk

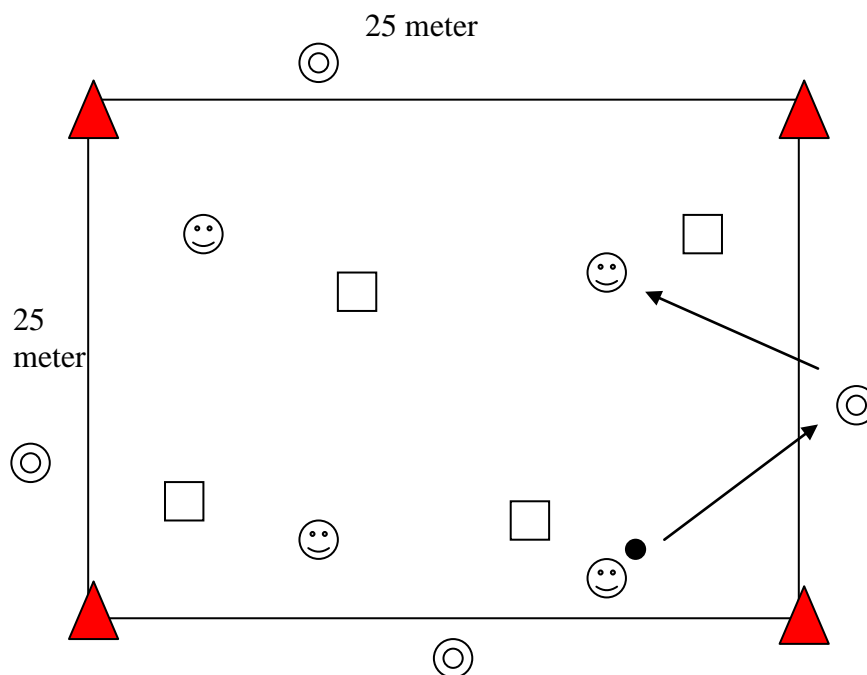
4 tegen 4 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van 4 neutrale spelers.*

Bedoeling: In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 x samen te spelen.

Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht. Dit komt de opbouw ten goede.

Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.



Variatie:

Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

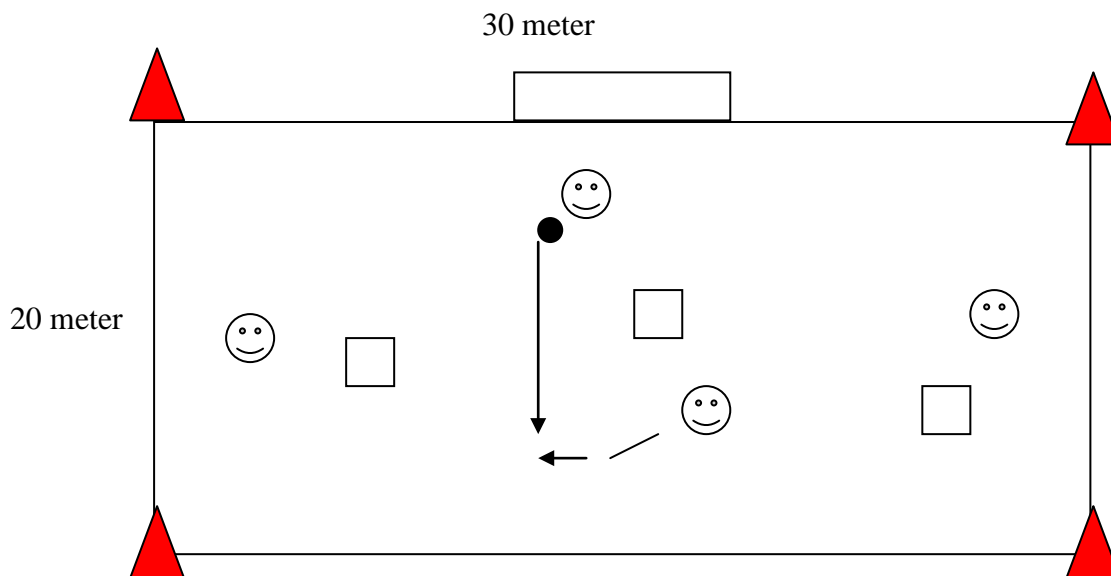
Aanwijzingen:- Scherm de bal goed af

- Loop direct na het afspelen weer vrij
- Speel de bal in de voeten
- Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

Vier tegen drie

Doel: *Het verbeteren van het opbouwen van 4 verdedigers tegenover 3 aanvallers*

De volgende situatie tweemaal uitzetten.



Bedoeling:

De 4 verdedigers beginnen bij het doel en proberen over de achterlijn van de 3 aanvallers te dribbelen door zorgvuldig de vrije man aan te spelen. De 3 aanvallers kunnen bij balbezit scoren op het lege doel. Hierdoor worden de verdedigers gedwongen zorgvuldig op te bouwen.

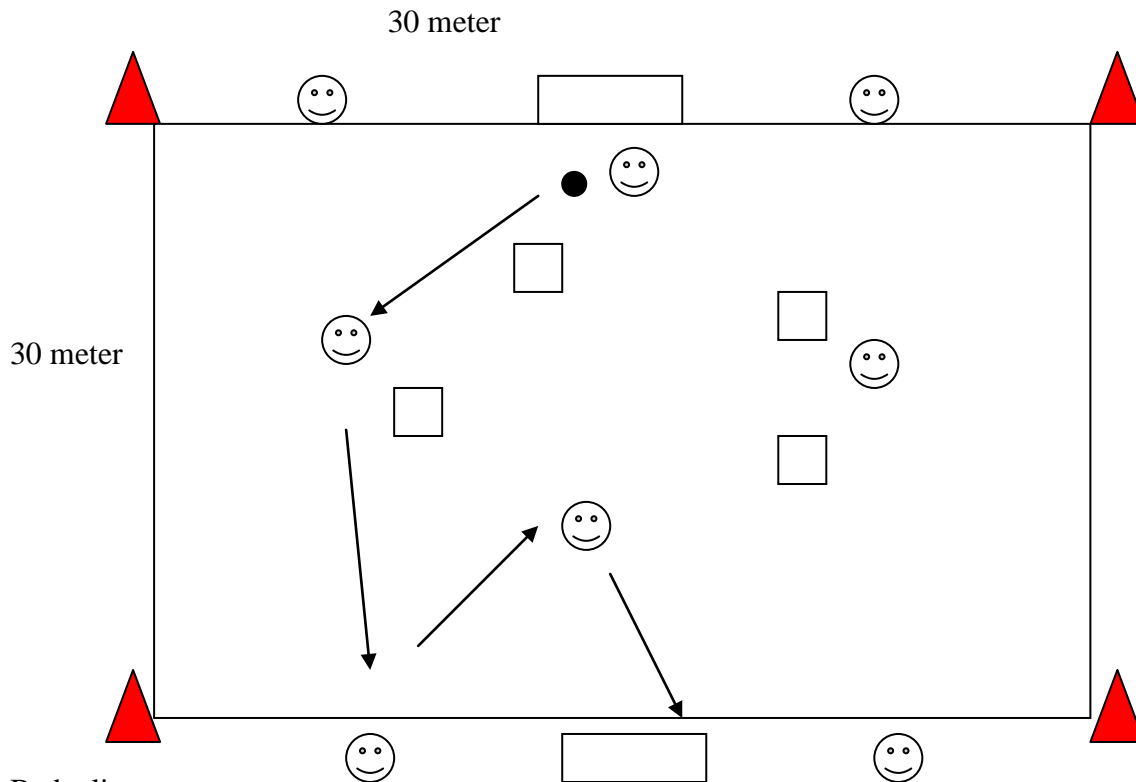
Variatie:

- De verdedigers scoren niet d.m.v. een dribbel maar op 2 kleine doeltjes op de achterlijn van de aanvallers.
- Als het te moeilijk is voor de verdedigers 5 tegen 3 of 5 tegen 2.
- Gaat het goed dan mogen de verdedigers de bal maar 3 keer raken (er wordt dan gescoord op 2 kleine doeltjes)

- Aanwijzingen:
- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
 - Laat je horen als je de bal kunt krijgen
 - Speel de bal over de grond en in de voeten
 - Speel de bal niet te zacht of te hard
 - Speel in een ruitformatie

Kaatsen en scoren

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting door de middenvelders*



Partijspel 4 tegen 4 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het aansluiten bevorderd wordt.

Variatie:

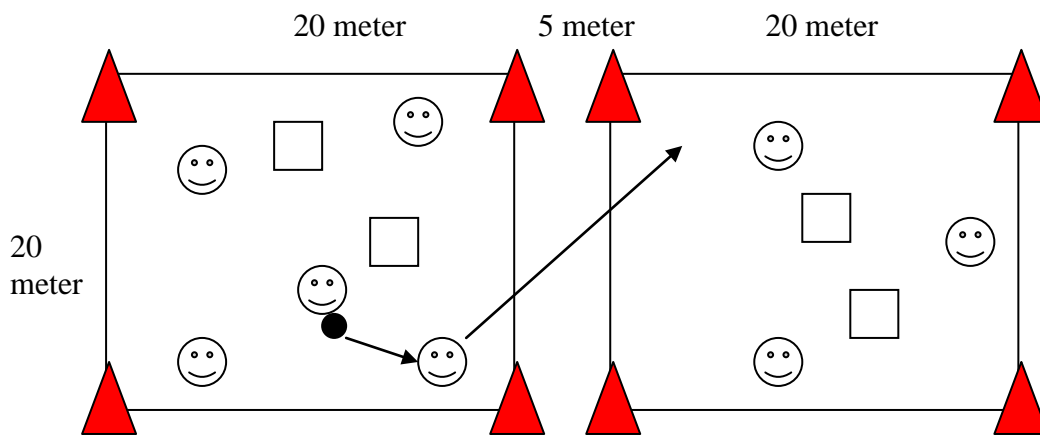
Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt aangespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

Vakkenspel

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten na het geven van de pass*



Bedoeling:

In een vierkant wordt 5 tegen 2 gespeeld. Het 5-tal probeert één van de 3 medespelers in het andere vak aan te spelen. Als er naar het andere vak gespeeld is sluiten 2 spelers aan, zodat daar ook weer 5 tegen 2 gespeeld kan worden. Het spel gaat zo heen en weer. Eén keer heen en weer is een doelpunt. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen zij scoren door één van de andere verdedigers in het andere vak aan te spelen.

Variatie:

Te moeilijk voor het overtal:

- Veld groter maken
- Minder verdedigers of meer aanvallers

Eenvoudig:

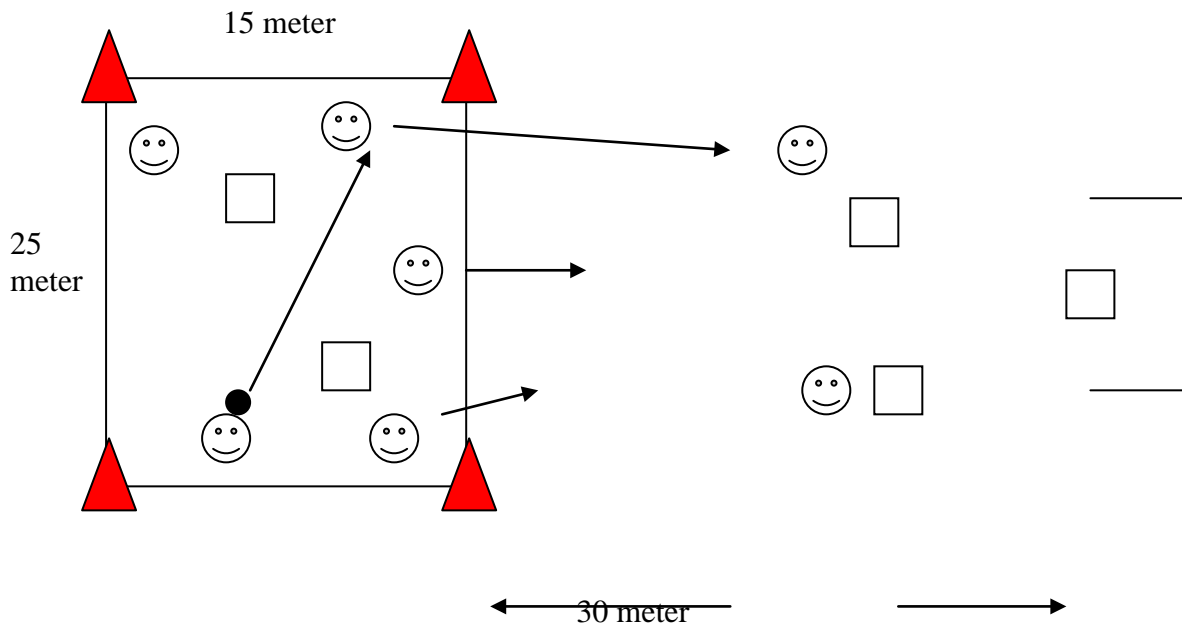
- Veld kleiner
- Meer verdedigers
- Balaanrakingen beperken

Aanwijzingen:

- Speel met de binnenkant van de voet
- Zorg dat je altijd aanspeelbaar bent
- Sluit snel aan bij een pass naar het andere vierkant
- Kijk goed naar elkaar, wie sluit er aan?

Aansluiting van middenveld naar aanval

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van middenvelders naar de voorste linie*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 2 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

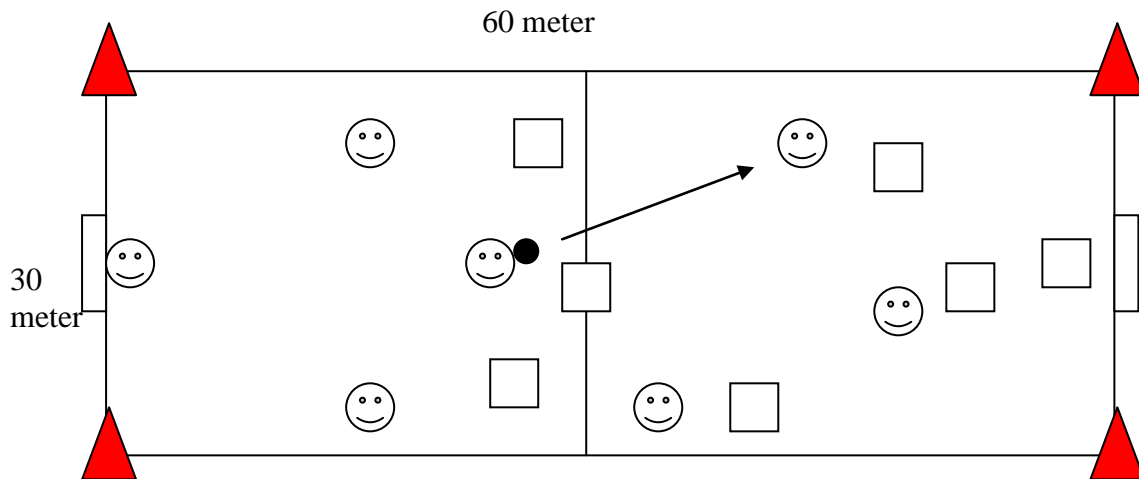
- Als het niet lukt een spits te bereiken, een extra spits inzetten.
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden

Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar
-

Over de middenlijn

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten door het gehele team*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een lang maar smal veld, waarbij er alleen gescoord kan worden als alle medespelers over de middenlijn zijn (behalve de keeper). De spelers die in scoringspositie komen, moeten snel tot scoren overgaan en niet wachten. De andere spelers moeten nl. snel aansluiten

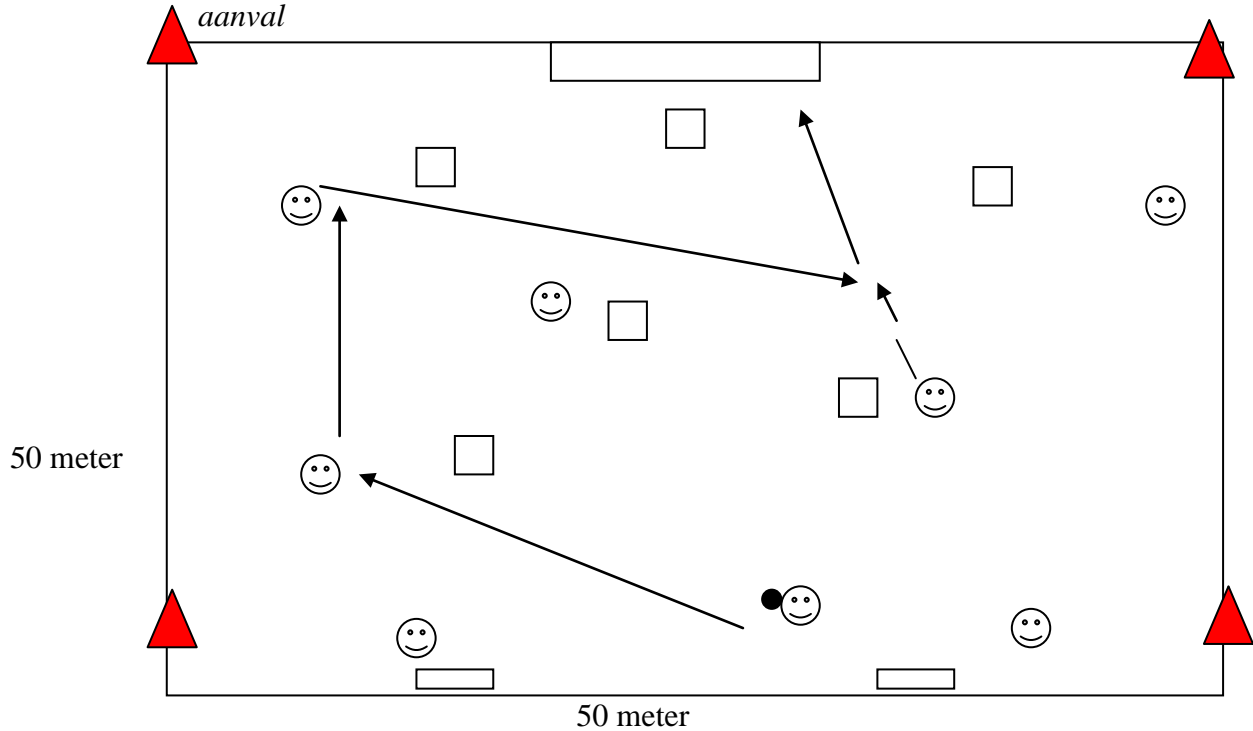
Aanwijzingen:

- Sluit snel aan als je de bal hebt gespeeld
- Blijf niet hangen, doe mee
- Zorg dat je weer aanspeelbaar bent, als je de bal naar voren hebt gespeeld

Het benutten van de zijkanten van het veld

8 tegen 6 op een half veld

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de zijkanten van het veld tijdens de aanval*



Bedoeling:

De 8 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 6 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de aanvallers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van de zijkant van het veld. Het is de bedoeling dat er veel voorzetten kunnen worden gegeven.

Variaties:

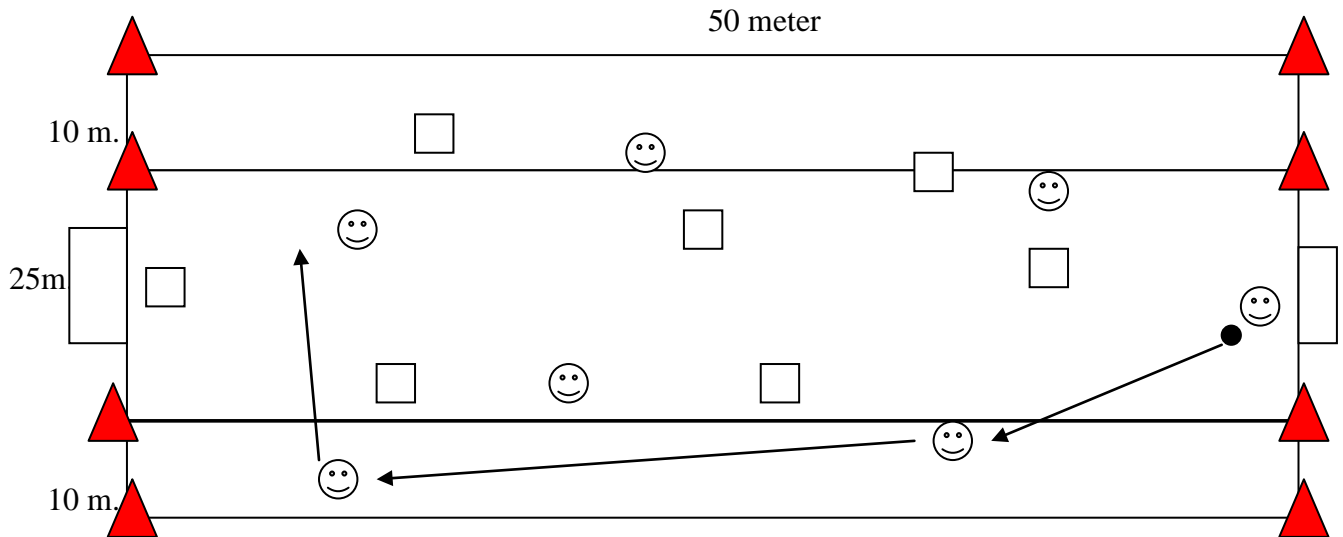
Als er veel gescoord wordt door de aanvallers een verdediger toevoegen.
Scoren via een voorzet is een dubbel doelpunt.

Aanwijzingen:

- Houd de zijkanten(vleugels) goed bezet
- Probeer snel tot een voorzet te komen
- Verplaats de bal als de aanval aan één kant vastloopt, speel de bal dan weer terug
- En open aan de andere kant

Partijspel 7 tegen 7 met neutrale zones aan de zijkanten van het veld

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de vleugels door het gehele team*



Bedoeling: Een partijspel 7 tegen 7, waarbij de balbezittende partij in de neutrale zone niet aangevallen kan worden. Zodoende zullen de vleugelspelers snel aangespeeld worden en kan er snel een voorzet volgen.

Variaties:

Als het goed gaat, er wordt veel gebruik gemaakt van de vrije zone, geef dan de tegenstander het recht om met één verdediger in de zone te mogen komen.

Het is ook mogelijk met neutrale spelers in de zones te spelen (de vleugelspelers).

Aanwijzingen:

- Zoek bij balbezit snel de vrije zone op
- Kom snel tot een voorzet, voordat de verdedigers zich georganiseerd hebben

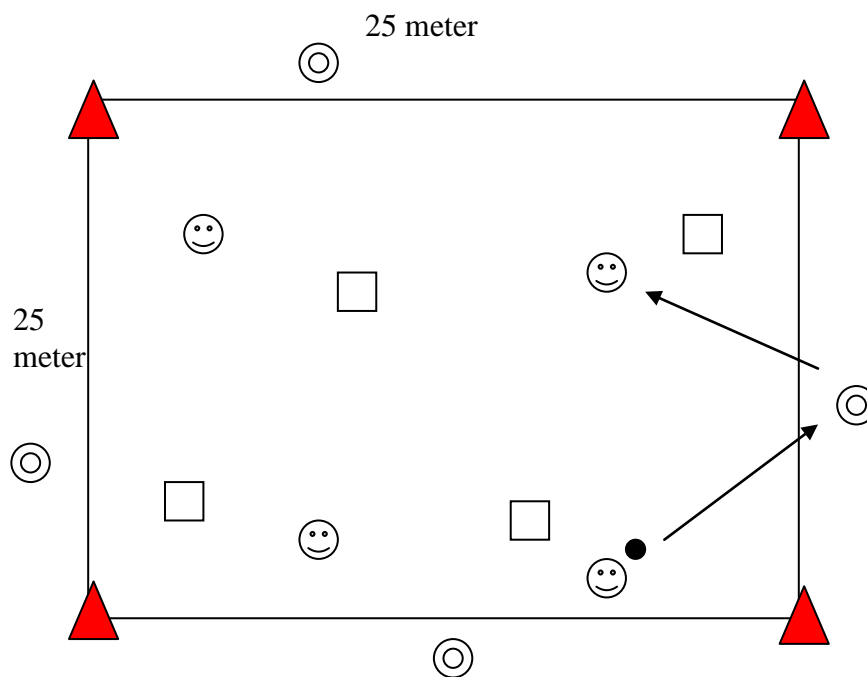
4 tegen 4 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van 4 neutrale spelers aan de zijkanten*

Bedoeling: In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 × samen te spelen.

Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht. Dit komt de opbouw ten goede.

Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.



Variatie:

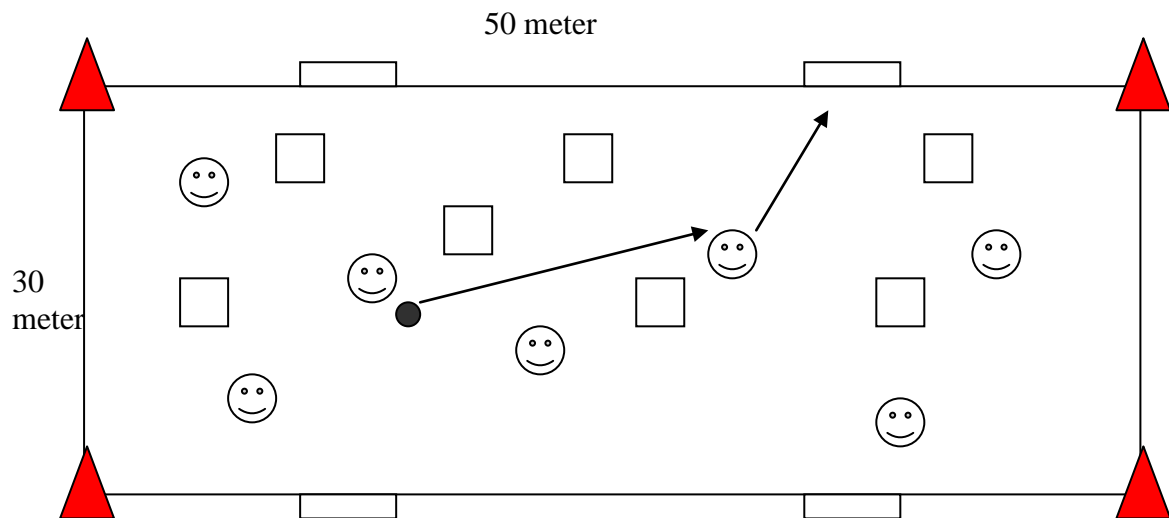
Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

Aanwijzingen:

- Scherm de bal goed af
- Loop direct na het afspelen weer vrij
- Speel de bal in de voeten
- Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

Partijspel 7 tegen 7 met 4 kleine doeltjes

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de wisselpass*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 , waarbij gescoord kan worden op 2 kleine doeltjes van de tegenstander. Door het brede en korte veld en de doeltjes aan de zijkanten, zal er veelvuldig gebruik moeten worden gemaakt van de wisselpass. Steeds als een aanval vastloopt aan de éne kant, zal de opening moeten worden gezocht aan de andere kant.

Variatie:

In plaats van vier doeltjes kan er ook gespeeld worden met 6 doeltjes (een extra doeltje in het midden).

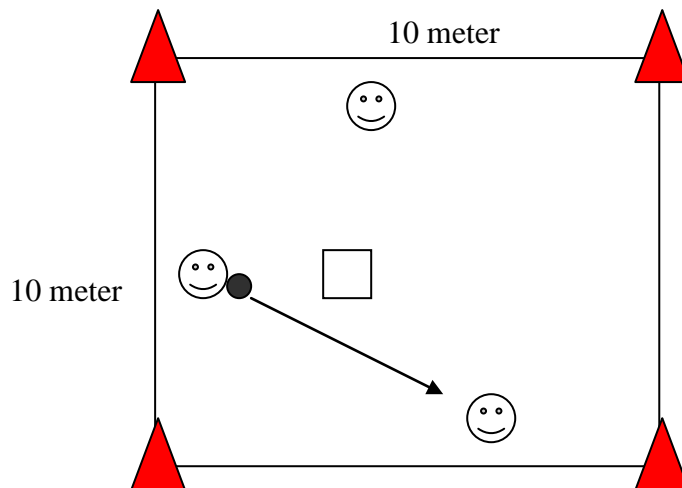
Aanwijzingen:

- Houd overzicht, kijk waar de meeste ruimte is om tot scoren te komen
- Speel de bal met de binnenkant van de voet, zo kun je goed mikken of passen
- Laat je horen als je in kansrijke positie bent

Het verbeteren van het samenspelen

positiespel 3 tegen 1

Doel: *Het oefenen van de basisprincipes van het samenspelen*



Bedoeling:

Op drie veldjes van 10 bij 10 meter wordt 3 tegen 3 gespeeld. Dit spel is de basis voor het samenspelen. Er is maar één verdediger en 2 afspeelmogelijkheden. De 3 proberen de bal 8 keer samen te spelen; dat levert een punt op. De verdediger kan bij balverovering buiten het vierkant dribbelen; dat is voor hem een punt.

Variatie:

Nog te moeilijk? Vier tegen één of veld groter maken.
Te eenvoudig? Veld iets kleiner of balaanrakingen beperken, bijv. twee keer raken

Aanwijzingen:

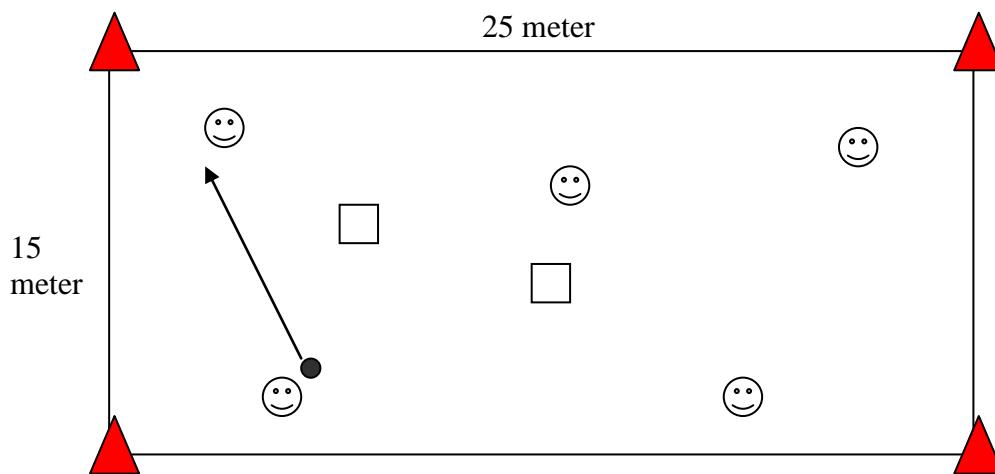
- Zorg dat je steeds aanspeelbaar bent
- Speel de bal in de voeten
- Speel met de binnenkant van de voet
- Wacht tot de verdediger dichtbij je is, pass dan. Zo heeft je medespeler meer tijd.

Positiespel 5 tegen 2

Doel: *Het verbeteren van het samenspel*

Bedoeling:

Het 5 –tal probeert de bal in bezit te houden. 8 × overspelen is een punt. Het 2-tal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van beide korte zijden te dribbelen. Als de bal uit is voor het 5-tal: intrappen vanaf de plaats waar de bal de zijlijn passeerde. Is de bal uit voor het 2-tal, dan wordt de bal door het 2-tal vanaf een lange zijde weer in het spel gebracht door middel van een dribbel of een pass naar de medespeler.



Variatie: Als het te moeilijk is voor de 5: - 6 keer overspelen is een punt
- ruimte vergroten

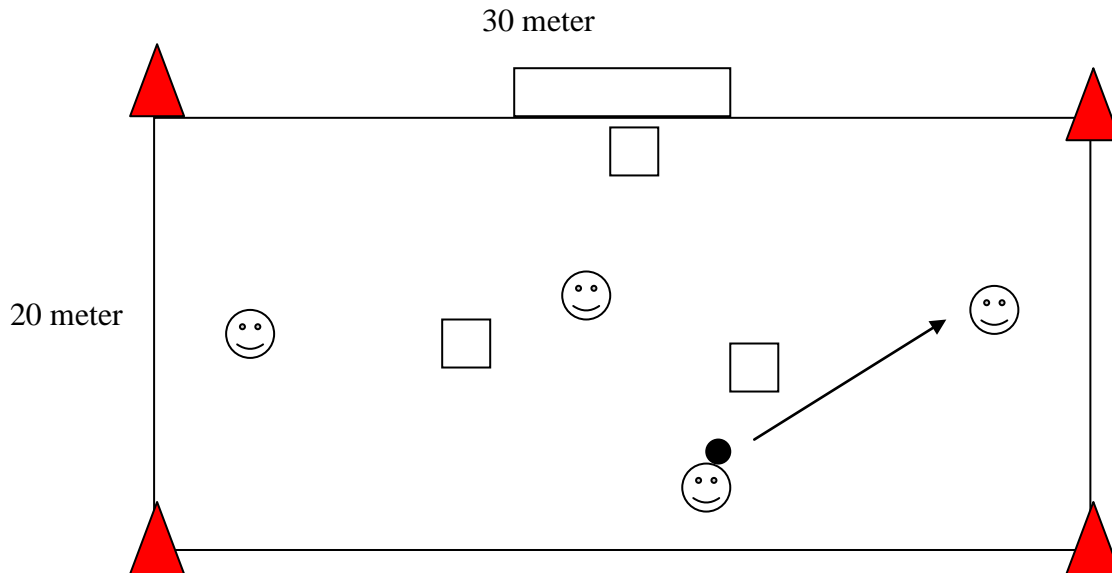
Als het te eenvoudig is voor de 5: - 10 keer overspelen is een punt
- ruimte verkleinen
- bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt

Aanwijzingen: - Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of juist te hard

Vier tegen drie

Doel: *Het verbeteren van het komen tot scoren via samenspel*

De volgende situatie tweemaal uitzetten.



Bedoeling:

De 4 aanvallers proberen via goed samenspel tot scoren te komen. De 3 verdedigers, waarvan één keeper kunnen scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen.

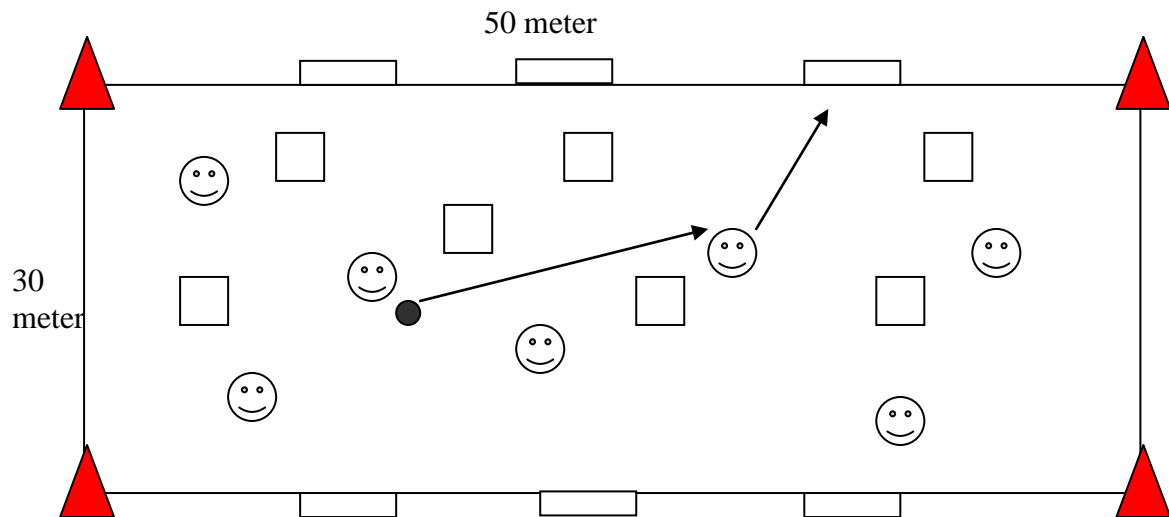
Variatie:

- De verdedigers scoren niet d.m.v. een dribbel maar op 2 kleine doeltjes op de achterlijn van de aanvallers.
- Gaat het goed dan mogen de aanvallers de bal maar 3 keer raken

- Aanwijzingen:
- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
 - Laat je horen als je de bal kunt krijgen
 - Speel de bal over de grond en in de voeten
 - Speel de bal niet te zacht of te hard
 - Speel in een ruitformatie

Partijspel 7 tegen 7 met 6 doeltjes

Doel: *Het verbeteren van het samenspelen in een partijspel*



Bedoeling:

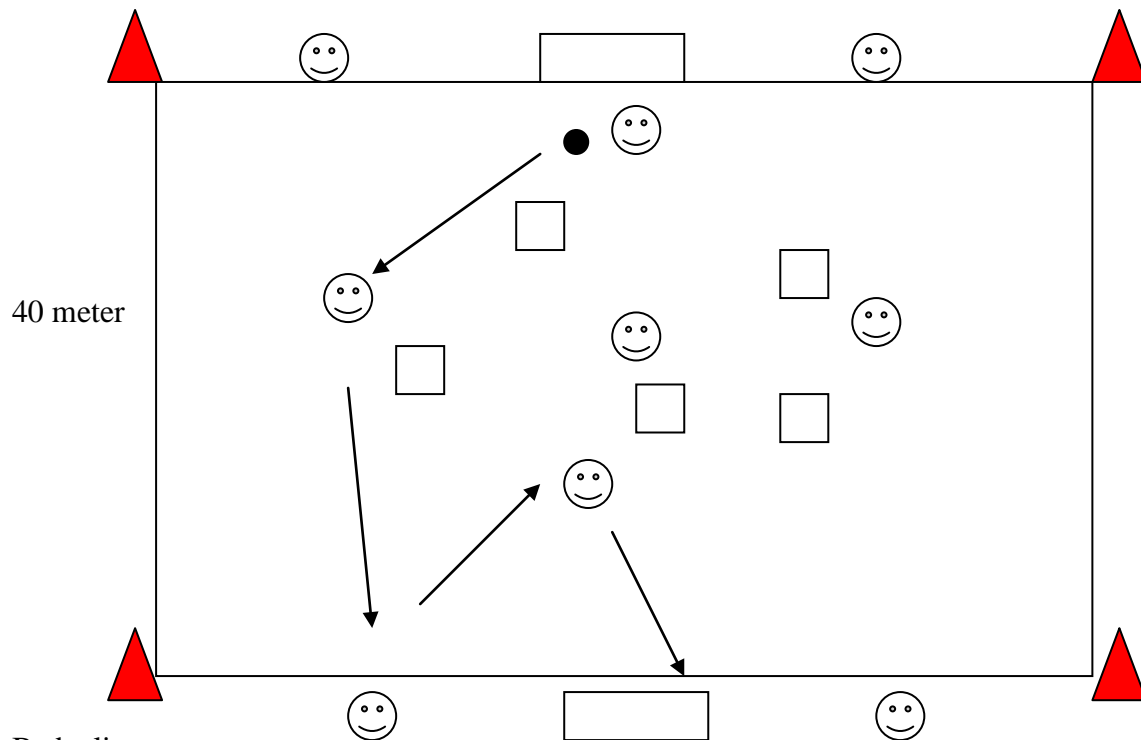
Partijspel 7 tegen 7 op een kort en breed veld met 6 doeltjes zonder keeper. Door het brede veld en de 3 scoringsmogelijkheden worden de spelers uitgenodigd steeds samen te spelen totdat zich de beste scoringsmogelijkheid voordoet.

Aanwijzingen:

- Houd overzicht, kijk waar de meeste ruimte is om tot scoren te komen
- Speel de bal met de binnenkant van de voet, zo kun je goed mikken of passen
- Laat je horen als je in kansrijke positie bent
- Speel samen totdat je een goede mogelijkheid hebt

5 tegen 5 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het samenspel en op het moment van afronden*
40 meter



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het samenspel en op het moment van afronden bevordert wordt.

Variatie:

Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

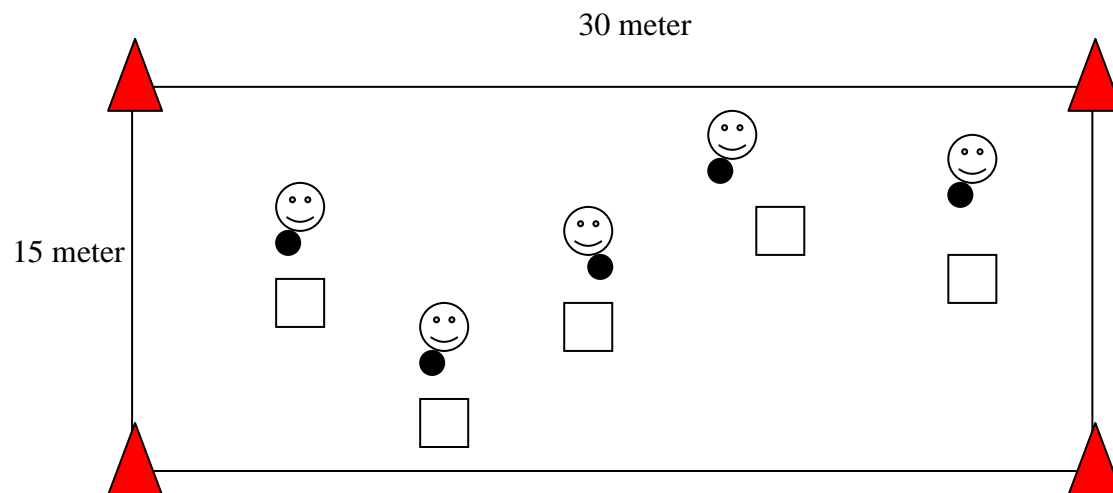
Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt aangespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

Het verdedigen

Het verdedigen in het één tegen één

Doel: *Het verbeteren van het individueel verdedigen*



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

Variaties:

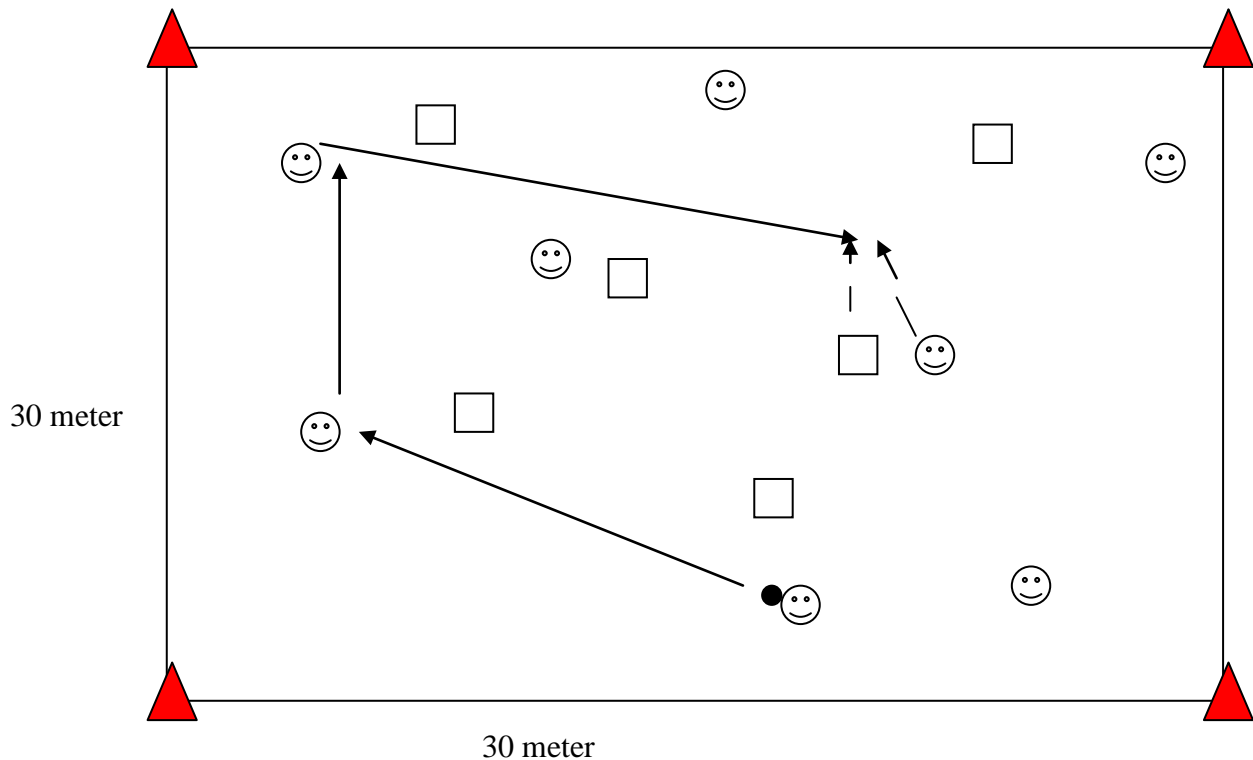
In plaats van een gezamenlijke achterlijn kleine veldjes uitzetten van 20 bij 10 meter.

Aanwijzingen:

- Ga niet te snel op je tegenstander af, hap niet.
- Blijf op je voorvoeten
- Dwing je tegenstander naar de zijkant
- Maak een schijnactie, pak dan de bal af
- Geen sliding als het niet echt nodig is, want als dat mislukt ben je geklopt

6 tegen 8

Doel: *Het verbeteren van het gezamenlijk leren afpakken van de bal*



Bedoeling:

De 8 proberen de bal 8 keer samen te spelen; dat levert een punt op. De 6 verdedigers proberen de bal te veroveren en kunnen een punt scoren door de bal 3 keer samen te spelen.

Variaties:

Het afpakken gaat te gemakkelijk: Veld vergroten of minder verdedigers

Het afpakken lukt niet: Veld kleiner of meer verdedigers

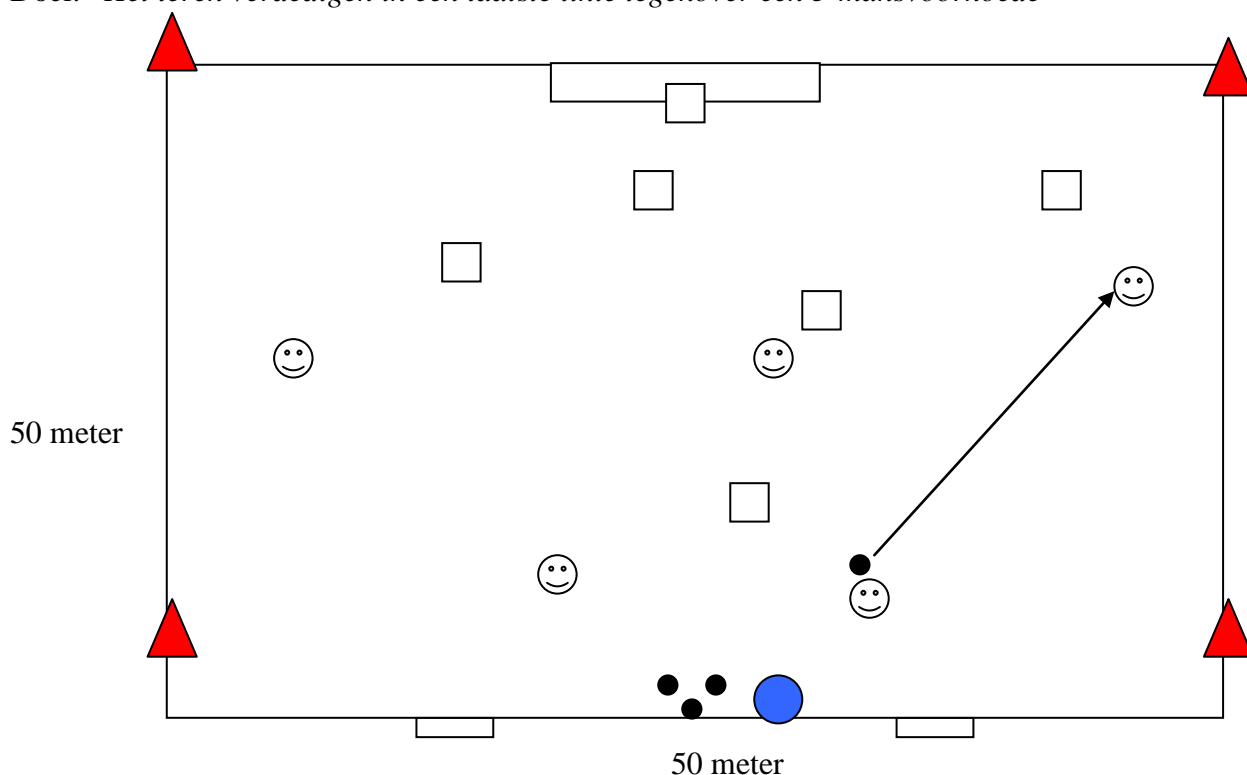
In plaats van te scoren door samen te spelen door de verdedigers kunnen ze scoren op een klein doeltje op elke zijde.

Aanwijzingen:

- Wacht een slechte pass af
- Bij slecht aannemen direct afpakken
- Zet druk op de tegenstander
- Dichtbij de bal scherp dekken

Het verdedigen door de laatste linie

Doel: *Het leren verdedigen in een laatste linie tegenover een 3-mansvoorhoede*



Bedoeling:

5 aanvallers proberen tot scoren te komen tegenover 5 verdedigers en een keeper. Er wordt steeds gestart in het midden, waar de trainer en de ballen zijn. De verdedigers kunnen scoren op één van beide doeltjes op de middenlijn. De aanvallers spelen met 2 op het middenveld tegenover één verdedigende middenvelder en passen zo snel mogelijk één van de 3 spitsen aan. De 3 spitsen proberen tot afronding te komen.

Variatie:

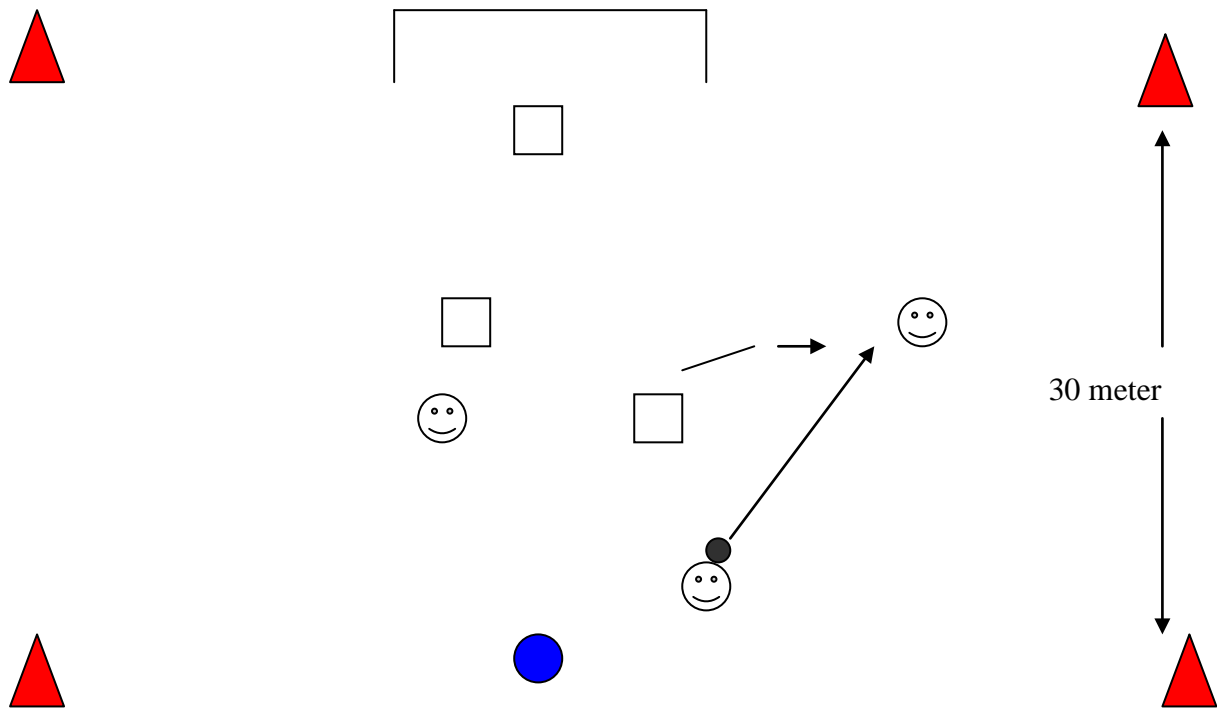
Bij meer spelers meer middenvelders inzetten, maar de laatste linie tegenover 3 spitsen intact laten.

Aanwijzingen:

- Aan de kant van de bal kort dekken
- Dek de lijn tussen aanvaller en doel af (aan de binnenkant dekken)
- Denk aan rugdekking
- Elkaar coachen (keeper mee laten doen)

2 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen tegenover een meerderheid aan aanvallers*



Bedoeling:

3 aanvallers proberen tot scoren te komen op het grote doel, dat verdedigd wordt door een keeper en twee verdedigers. De 2 verdedigers proberen de bal te veroveren en kunnen scoren door de trainer aan te spelen.

Organisatie: Een ander tweetal verdedigers staat op de achterlijn, na elke aanval wordt er gewisseld. Bij de trainer staan de overige spelers, aanvallers die per 3-tal steeds een aanval opzetten.

Variatie:

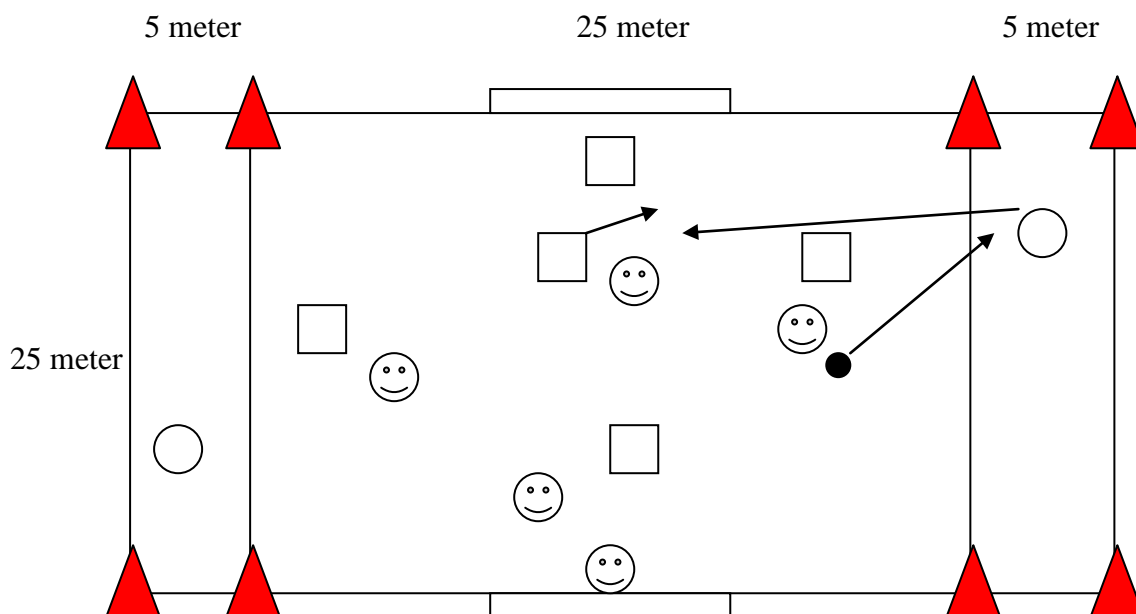
Als de aanvallers te eenvoudig scoren kan de trainer een derde verdediger vanaf de middenlijn mee laten doen op zijn teken.

Aanwijzingen:

- Dek de ruimte naar het doel goed af
- Dwing de balbezitter naar de zijkant te spelen en zet daar druk
- Keeper mee laten doen, deze verzorgt rugdekking
- Snel op de bal bij een slechte aanname of pass

Het verdedigen van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de bal bij een voorzet of een bal door het midden.*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met 2 neutrale spelers aan de zijkanten in een vrije zone. Beide partijen mogen deze spelers gebruiken om voorzetten te krijgen. Door het korte veld en het gebruik van de neutrale spelers krijgen we veel voorzetten die verdedigd moeten worden.

Variaties:

Eventueel zonder keeper spelen, er moet dan nog beter verdedigd worden

Als het goed gaat de neutrale zone weglaten en 6 tegen 6 spelen, waarbij een doelpunt uit een voorzet dubbel telt.

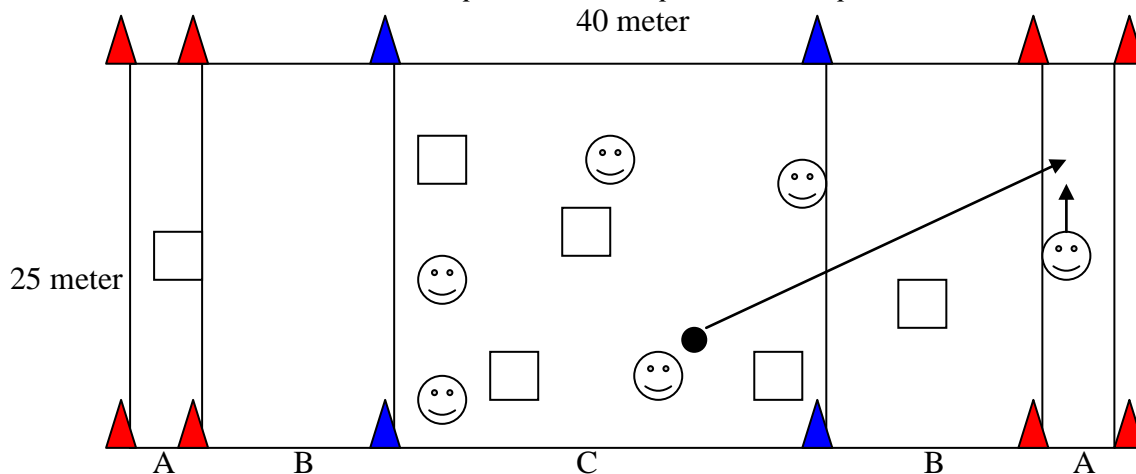
Aanwijzingen:

- Kom voor de aanvaller bij het onderscheppen van een voorzet
- Dek de ruimte naar het doel af
- Niet bang zijn bij een kopduel, houd je ogen open
- Keeper, geef aanwijzingen, denk aan de eerste en tweede paal

De samenwerking tussen de linies

Speel de kaatser aan

Doel: *Het verbeteren van het aanspelen van een speler die "diep" staat*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6 waarbij beide partijen proberen hun speler in het eindvak aan te spelen. Het eindvak (= de smalle zone A) is alleen voor de speler die aangespeeld dient te worden. Er mag verder overal gespeeld worden, maar er kan alleen gescoord worden door de eindspeler aan te spelen vanuit het middelste vak (C, aangegeven met blauwe pilonnen). Door bewust via samenspel de mogelijkheid te zoeken de diepe speler aan te spelen, ontstaat vanzelf het zoeken naar contact met spelers die verder weg staan.

Variaties:

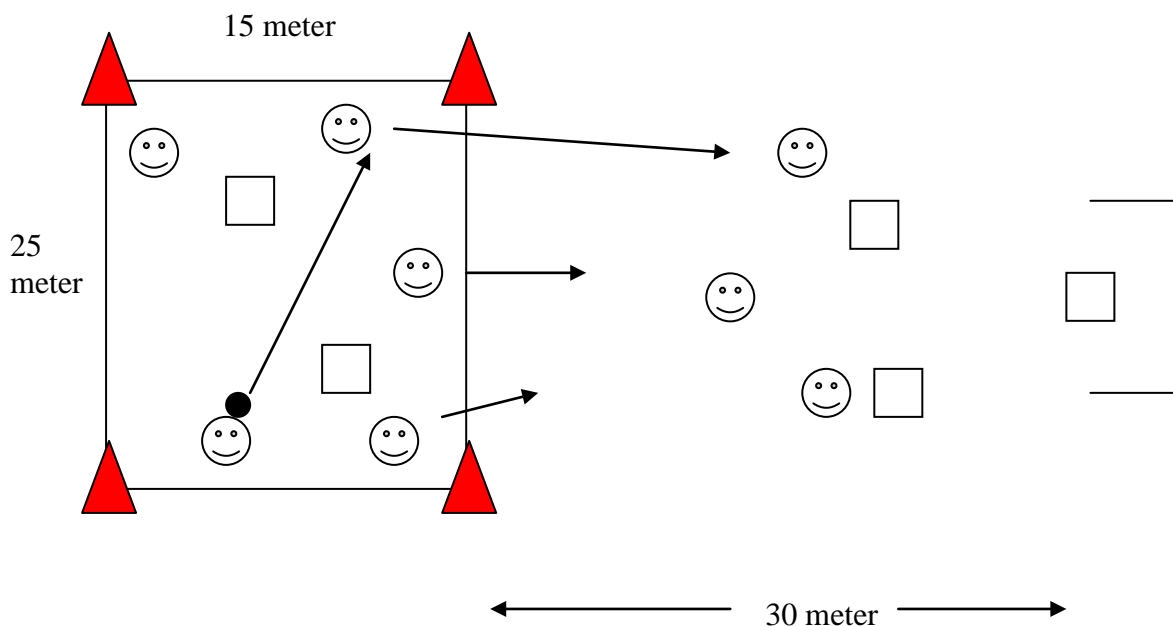
Als het te moeilijk is het veld breder maken, zodat er meer ruimte ontstaat voor de eindpass. Als het goed gaat is het mogelijk pas een doelpunt toe te kennen als de eindspeler de bal teruggespeeld (of gekaatst) heeft op een medespeler.

Aanwijzingen:

- Houd de bal in bezit
- Voor de eindspeler: zorg dat je aangespeeld kan worden
- Coach elkaar op momenten dat er gescoord kan worden

Speel de spits aan

Doel: *Het verbeteren van de samenwerking tussen de middenvelders en de aanvallers*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 2 gespeeld. Het 5-tal probeert één van de 3 spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat weer 5 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

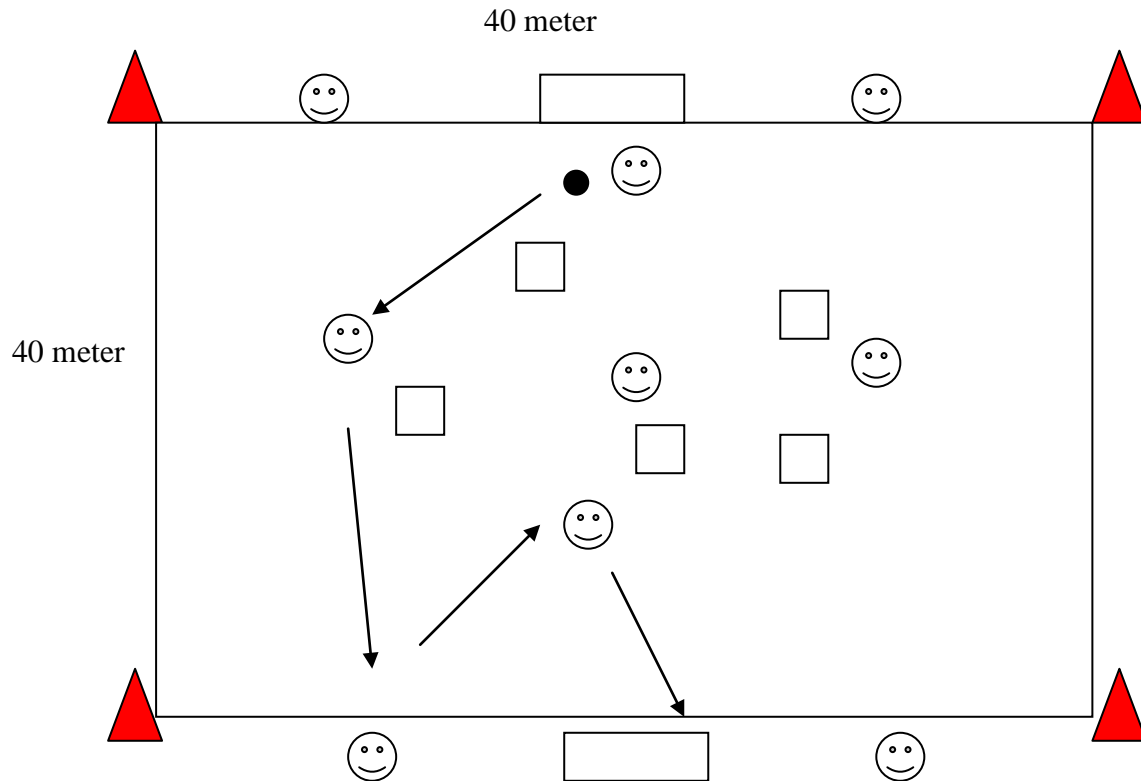
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden
- Als het te gemakkelijk gaat, een extra verdediger tegenover de spitsen

Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspelbaar zijn
- Coach elkaar

Partijspel met kaatsers op de achterlijn

Doel: *Het verbeteren van het aanspelen van een speler die ver weg staat*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het samenspelen op het moment van afronden bevorderd wordt.

Variatie:

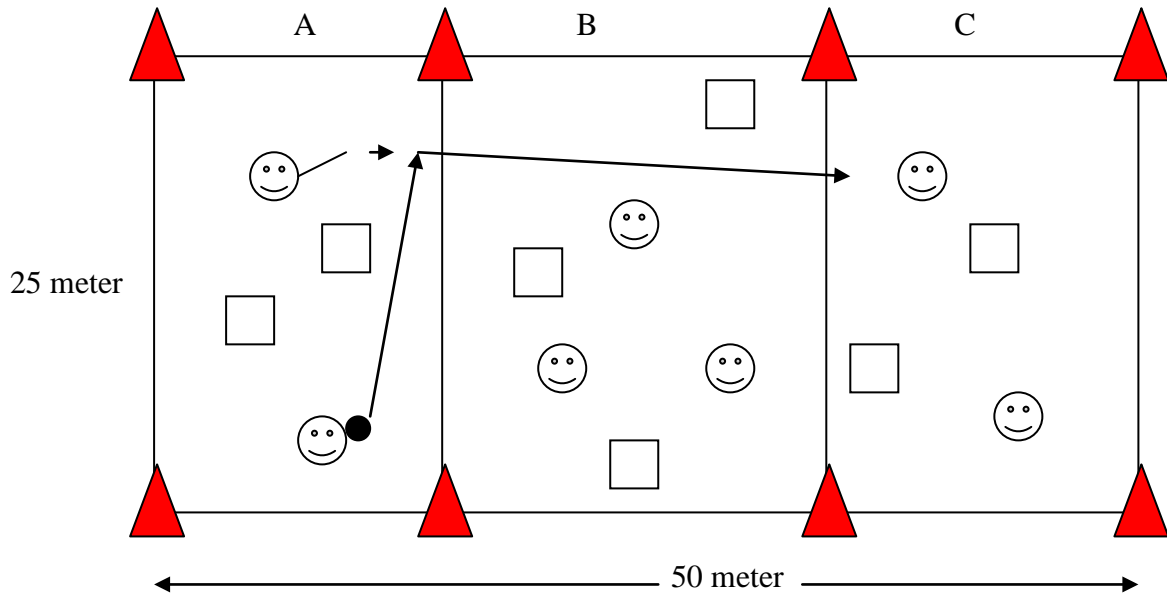
Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt aangespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

Van vak naar vak

Doel: *Het verbeteren van het geven van de dieptepass naar spelers die verder weg staan*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij er gescoord kan worden door een medespeler aan te spelen van vak A naar C of C naar A. Er is verder sprake van vrij spel binnen het gehele veld. Om te scoren zal dus bewust moeten worden gezocht naar spelers die vrij staan in het verste vak.

Variatie:

Als het niet lukt, maak dan vak B iets smaller, waardoor de te overbruggen afstand kleiner wordt.

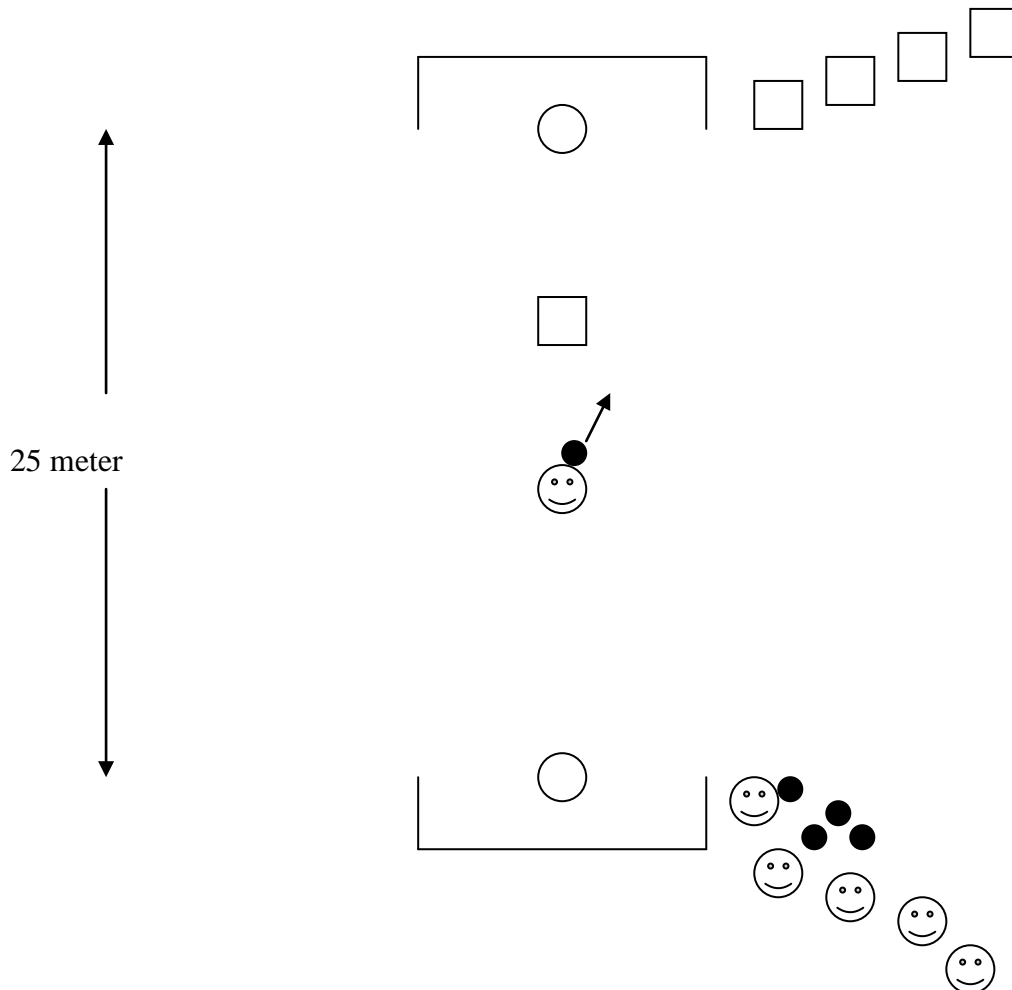
Aanwijzingen:

- Houd de bal in bezit, terwijl je de spelers in het verste vak in de gaten houdt.
- Coach elkaar op het moment dat de pass gegeven kan worden
- Speel de bal met de juiste snelheid
- Speel bij voorkeur over de grond en niet door de lucht

Het creëren van kansen en het scoren

duel 1 tegen 1 aanvallend

Doel: *Het verbeteren van het individueel uitspelen van de tegenstander en het scoren*



Bedoeling:

Duel 1 tegen 1, waarbij een verdediger moet worden uitgespeeld en er gescoord moet worden op een groot doel met keeper. Als er binnen 30 sec. niet gescoord is komt het volgend tweetal aan de beurt.

Organisatie: Als er gescoord is sluiten de spelers aan bij het andere doel. Verdediger wordt aanvaller en omgekeerd.

Variatie:

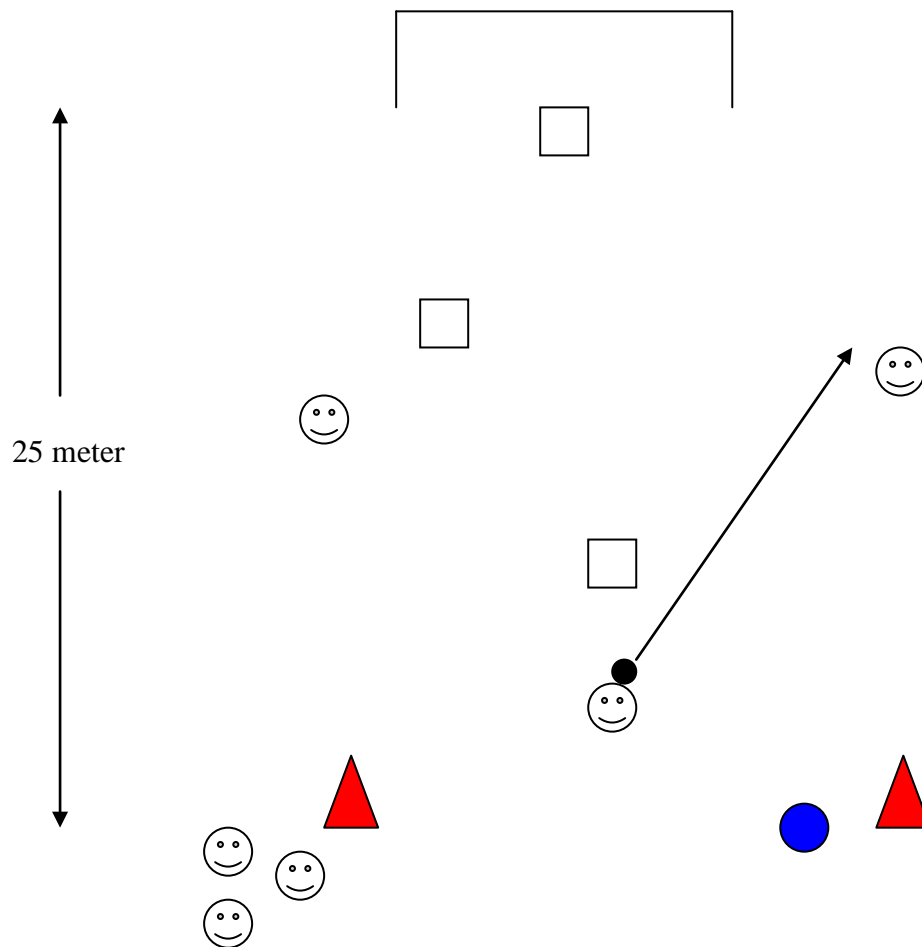
De speler achter doel gaat niet zelf, maar passt de bal naar een speler aan de andere zijde, waarna het duel plaatsvindt.

Aanwijzingen:

- Zoek je tegenstander snel op
- Maak een schijnbeweging
- Houd snelheid
- Schiet, zodra je een kans hebt

Drie tegen twee op een doel met keeper

Doel: *Het leren uitspelen van de verdediging en het scoren*



Bedoeling:

Een drietal aanvallers probeert tot scoren te komen tegenover 2 verdedigers en een keeper. Het is de bedoeling dat de speler met bal zo snel mogelijk de verdediger opzoekt en via samenspel of individuele actie een scoringskans creëert. Bij balbezit kunnen de twee verdedigers scoren door de bal tussen de twee pilonnen te plaatsen.

Organisatie: Werk met vier verdedigers. Wissel na elke aanvalsactie.

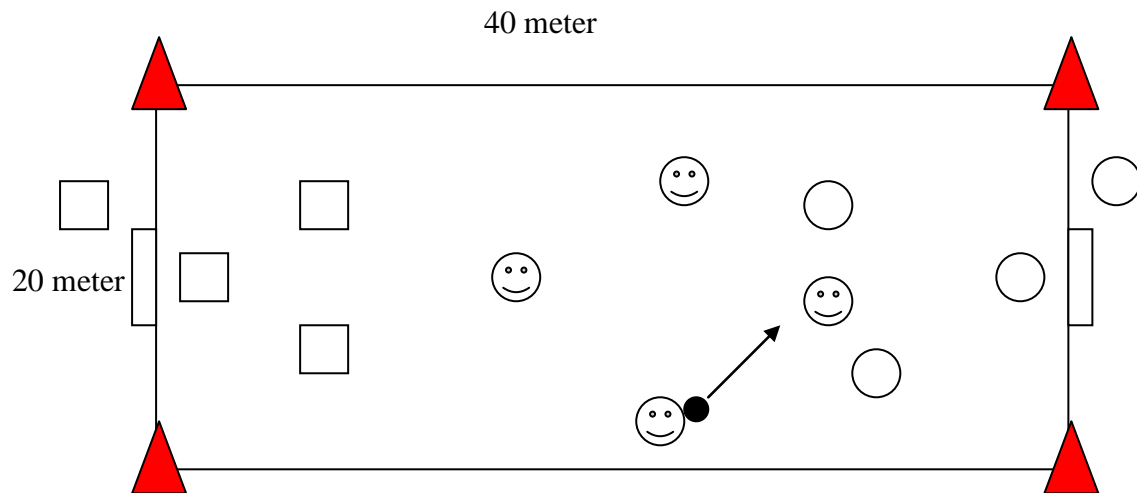
Variatie: Als er eenvoudig wordt gescoord, kan er een extra verdediger meedoen op teken van de trainer. Deze speler start dan vanaf een pilon waar de trainer staat.

Aanwijzingen:

- Zoek snel de verdediger op, dwing hem tot een keuze
- Schiet, als je merkt dat de twee verdedigers in de zone blijven
- Laat je niet naar de zijkant duwen

Pendelvorm 4 tegen 4

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van een minderheid aan verdedigers*



Bedoeling:

Drie 4-tallen. Het eerste viertal speelt 4 tegen 2 uit op het tweede viertal. Van dat tweede viertal staat een speler in het doel, twee spelers verdedigen en één speler staat naast het doel. Als de aanval afgerond is, krijgt het tweede viertal de bal en gaat 4 tegen 2 spelen op het derde viertal. De 3 viertallen pendelen zo heen en weer. Welk viertal maakt de meeste doelpunten?

Variatie:

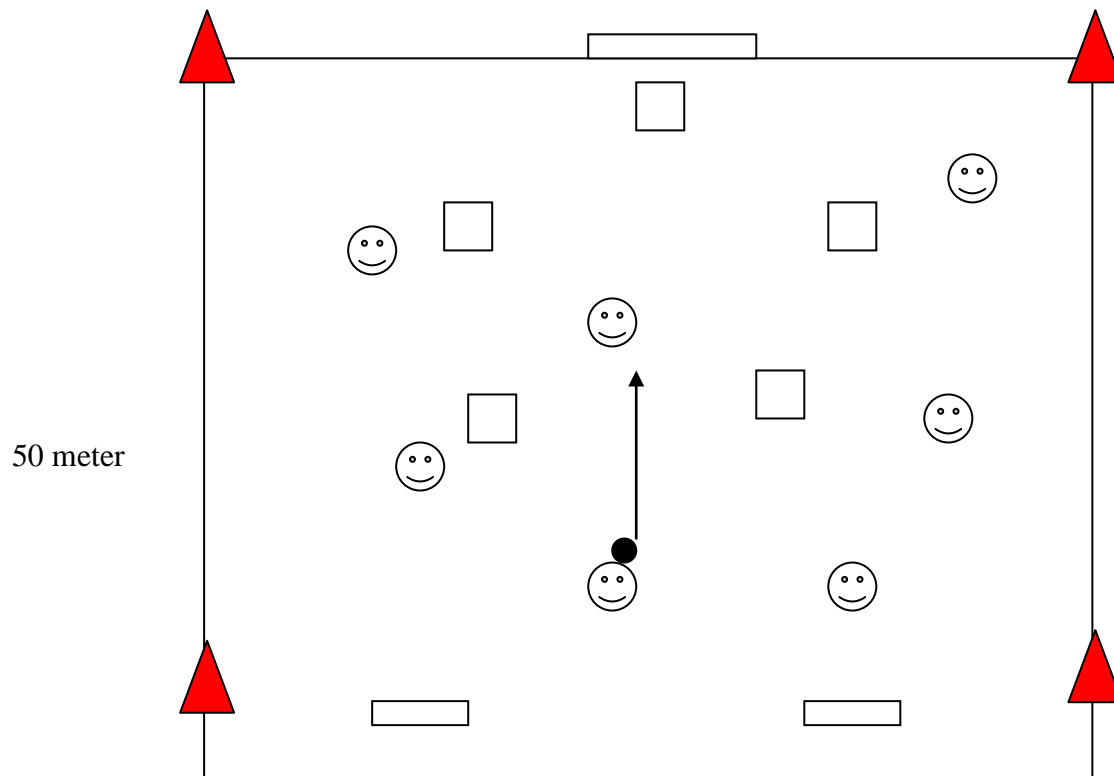
Speel 4 tegen 3 als het goed gaat of 4 tegen 1 als het niet lukt.

Aanwijzingen:

- Voor de balbezitter: zoek snel je tegenstander op
- Houd de bal in bezit
- Geef goede passes
- Laat je niet teveel naar de zijkant drukken

7 tegen 5 op een groot doel

Doel: *Het beter leren uitspelen van kansen*
50 meter



Bedoeling:

Door het overtal hebben de 7 aanvallers veel mogelijkheden om kansen te creëren en te scoren. De 4 verdedigers en de keeper kunnen bij onderschepping scoren op één van beide doeltjes. Het spel start steeds tussen de 2 kleine doeltjes, daar wordt steeds begonnen.

Variaties:

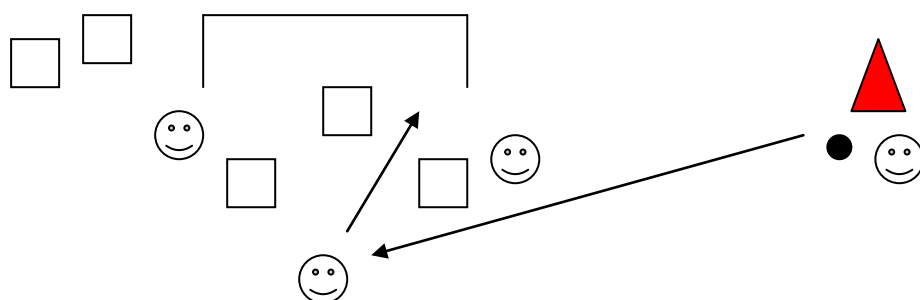
Als het scoren eenvoudig gaat, een extra verdediger inbrengen of het aantal balaanrakingen beperken van de aanvallers (bijv. de 7 mogen de bal maar 3 keer raken).

Aanwijzingen:

- Probeer snel tot scoren te komen
- Gebruik de zijkanten om ruimte te creëren
- Als de aanval vastloopt, speel dan terug op één van de achterste spelers
- Pass de bal voor je medespeler, zodat er snel geschoten kan worden

Het afronden van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het afronden van een voorzet*



Bedoeling:

Het spel start bij de speler met bal op de hoek. Afstand ongeveer 15 meter. Deze geeft een voorzet en 3 aanvallers proberen de voorzet af te ronden. De twee verdedigers en keeper kunnen scoren door de trainer de bal toe te spelen. Na elke voorzet komt een ander 3-tal in het veld en worden ook de 2 verdedigers afgelost.

Variatie:

Welk drietal scoort de meeste goals?

De punten van de 3-tallen kunnen worden bijgehouden en de scores van de verdedigers, zo is het ook een wedstrijd.

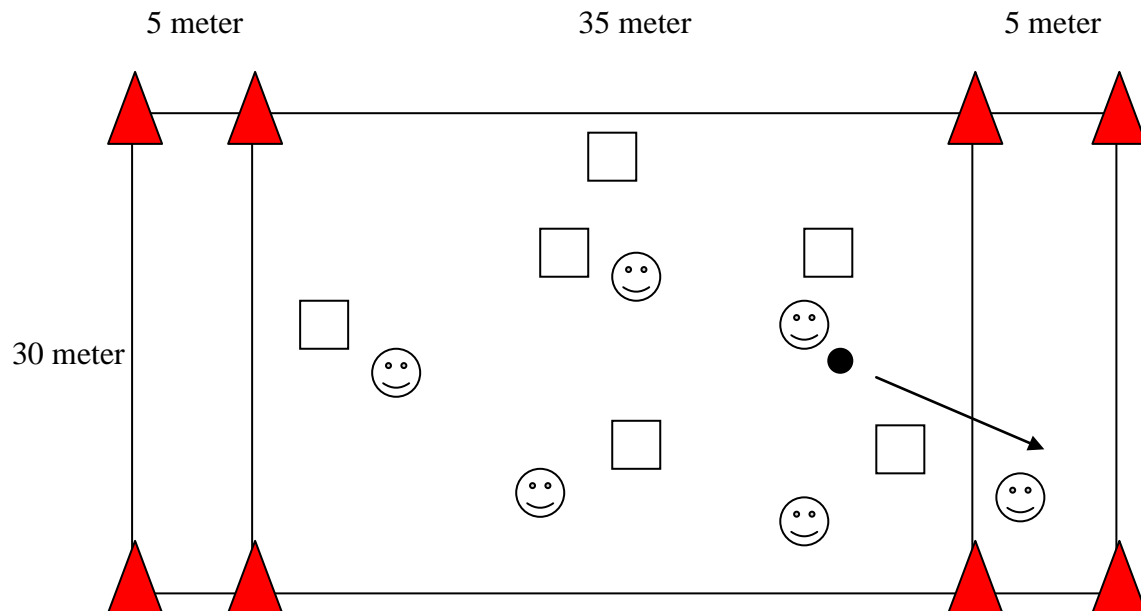
Maak de afstand groter als het goed gaat.

Aanwijzingen:

- Voor de aanvallers: loop naar het doel op het moment van de voorzet.
- Zorg dat er iemand inkomt bij de eerste, tweede paal en door het midden.
- Niet bang zijn om te koppen, ogen open houden

Samenwerken tijdens de afwerking

Doel: *Het verbeteren van het samenwerken op het moment dat er gescoord moet worden.*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, waarbij er gescoord kan worden door een medespeler aan te spelen in de zone van de tegenstander. Zodoende moet er altijd sprake zijn van samenspel op het moment dat er gescoord kan worden.

Variatie:

Er is pas gescoord als de speler in de eindzone de bal nog een keer speelt naar een medespeler. Zo zijn er nog meer spelers betrokken bij het afronden.

Aanwijzingen:

- Maak goed gebruik van de breedte van het veld
- Coach elkaar
- Laat je horen als je de bal aangespeeld kunt krijgen
- Na een pass altijd weer meedoen, blijf aanspeelbaar