TRAININGSPROGRAMMA

JO14 & JO15

SPORTVERENIGING CHC
's-HERTOGENBOSCH

Inhoudsopgave

Trainers Informatie.....3

Warming-Ups.....7

Oefening 1 t/m 8 - Dribbelen 19

Oefening 9 t/m 10 - Schieten.....27

Oefening 11 t/m 13 - Passen.....29

Oefening 14 t/m 15 - Duel om de bal.....32

Oefening 16 1/m 17 - Blokkeren.....34

Oefening 18 t/m 21 - Druk zetten.....36

Oefening 22 t/m 23 - Bal aannemen/meenemen.....40

Oefening 24 - Koppen.....42

WAT WIL EN KAN DE O14/O15 SPELER?

O14/O15 spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

Vijf typische kenmerken van de O14/O15-speler:

1. De groeispurt
Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeispurt gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie i.v.m. een afnemende belastbaarheid.

2. Kritiek en zelfkritiek
Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een voetbalcoach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je versteld doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

3. Verantwoordelijkheid
Spiegelden spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een voetbalcoach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

4. Leerdoel
Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

5. Jongens en meiden
O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar volwassenheid. De puberteit vraagt nog meer aandacht voor de individuele speler. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima. Meiden zijn eerder gaan groeien maar de eerste jongens zijn nu meiden aan het inhalen of groeien meiden al voorbij. Een groot aantal jongens gaat nu pas groeien waardoor meiden gemiddeld genomen nog steeds groter zijn. Tijdens de training voeren jongens voornamelijk uit wat de voetbalcoach vraagt. Daarbij zoeken ze wel steeds vaker grenzen op, bijvoorbeeld

binnen de spelregels. Jongens voeren een voetbalvorm uit en vinden deze leuk of niet leuk, vaak gebaseerd op de mate van competitie in een voetbalvorm. Meiden willen vooral weten waarom ze dingen moeten uitvoeren. Ze vragen zich af wat de logica is van de vormen die ze doen tijdens de training en wat de relatie is met de wedstrijd op zaterdag. Kortom ze willen graag weten wat ze gaan doen en leren tijdens de training en waarom ze hier betere voetballers van worden. Gemiddeld genomen leren jongens door proberen en fouten maken en meiden leren gemiddeld genomen liever stap voor stap.

HOE BEREID IK EEN TRAINING VOOR?
Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt.

Denk vooraf na over de volgende vragen:
Waarop trainen we? Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast. 'We gaan vandaag drie dingen doen: dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.'
Welke oefen- en partijvormen? Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training ? Komen de spelers voldoende aan de beurt?
Hoe organiseer mijn training? Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kun je de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

Structuur van een training:
Wil je het voetbal van je team elke week verder ontwikkelen? Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Gebruik voor je training altijd dezelfde structuur en volgorde, dat maakt het voor kinderen herkenbaar en gemakkelijker te volgen.

Voor de beginnende voetbalcoach:
Wanneer je start als voetbalcoach is het goed om uit te gaan van een iets andere structuur, die je hieronder vindt. Het is in het begin namelijk iets makkelijker om een training te organiseren en te begeleiden als je uitgaat van drie oefeningen (in plaats van vijf) in zestig minuten voor de pupillen, of vier (in plaats van vijf) oefeningen voor de junioren.

Voor de pupillen drie oefeningen in plaats van vier in zestig minuten:
Oefening
Oefening
Partijvorm

Voor de junioren: vier oefeningen in plaats van vijf in 75 minuten:
Warming-up
Oefening
Oefening
Partijvorm

Vier of vijf oefeningen:
Wanneer je een paar trainingen hebt geleid en je comfortabel voelt bij het organiseren van deze trainingen, kun je zelf besluiten om naar vier (of vijf) oefeningen per training te gaan. Deze trainingsvormen vind je in dit Trainingsprogramma.

Werk tijdig een trainingsplan uit. Wat oefenen we precies wanneer? Welke oefeningen horen erbij?

Welk trainingsdoel past bij mijn spelers?
Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een doel uitgeschreven.

Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in.

Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met

de Onder 19 blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefening trainbaar.

- **Onder 7 doel** = beheersen van de bal;
- **Onder 9 doel** = doelgericht handelen met de bal;
- **Onder 11 doel** = doelgericht samenspelen;
- **Onder 13 doel** = spelen vanuit een basistaak;
- **Onder 15 doel** = afstemmen basistaken binnen team;
- **Onder 17 doel** = spelen als een team;
- **Onder 19 doel** = presteren als team in competitie.

Welke oefeningen zijn geschikt?
Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefeningen toepasbaar:

- **Mini-pupillen:** Vooral avontuurlijke oefeningen met de bal, gericht op dribbelen, passeren, passen, mikken en schieten.
- **Onder 9 en onder 11:** Meer 'voetbalechte' vormen.
- **Vanaf onder 13:** Meer 'wedstrijdgerichte' vormen waarbij spelers op hun eigen posities trainen.

Laat je inspireren door de oefeningen en partijvormen op de link hieronder. Je kunt hier je eigen training samenstellen. Noteer de afmetingen van de veldjes van elke vorm en maak een schets van de verdeling ervan over het veld. Rangschik hoedjes en doeltjes zo dat het weinig tijd kost om de organisatie tussentijds aan te passen. Nog handiger is het om een vaststaand circuit uit te stippelen, waarbij alle oefen- en partijvormen al klaar staan in diverse speelvakken. De spelers rouleren dan zonder oponthoud van vak naar vak.

Wat te doen bij oneven aantallen?
Bij een oneven aantal is het soms lastig om een partijvorm te organiseren. Doe in dat geval liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou. Een oneven aantal, maar wel een keeper? Speel dan bijvoorbeeld drie tegen drie, waarbij één team een keeper heeft, en wissel dit na de helft van de speeltijd om.

Doe liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou.

Of je stelt als regel dat het team met de keeper alleen kan scoren in kleine doeltjes of door de bal over de achterlijn te dribbelen. Heb je een oneven aantal en geen keeper? Laat één team spelen met een speler extra en wissel deze speler op de helft van de tijd van team, zodat beide teams voordeel hebben van deze speler.

WARMING UP VOOR O13 EN HOGER

Vanaf O13 moet de warming-up met bal voorafgegaan worden door een warming-up zonder bal, zoals loopvormen met dynamische rekvormen (hakken, billen, knieheffen). De spieren van spelers in de leeftijdscategorie O13, aan het begin van de groeispurt, kunnen wel wat extra doorbloeding gebruiken.

Een minder explosieve start voorkomt blessures en brengt de groep ook meteen in de sfeer van de training. Beperk dit moment tot vijf minuten en vervolg met een langere warming-up met bal. Daarin oefenen de spelers het dribbelen, aannemen, passen of schieten, passend bij het doel van de training en gericht op het verbeteren van deze voetbalhandelingen.

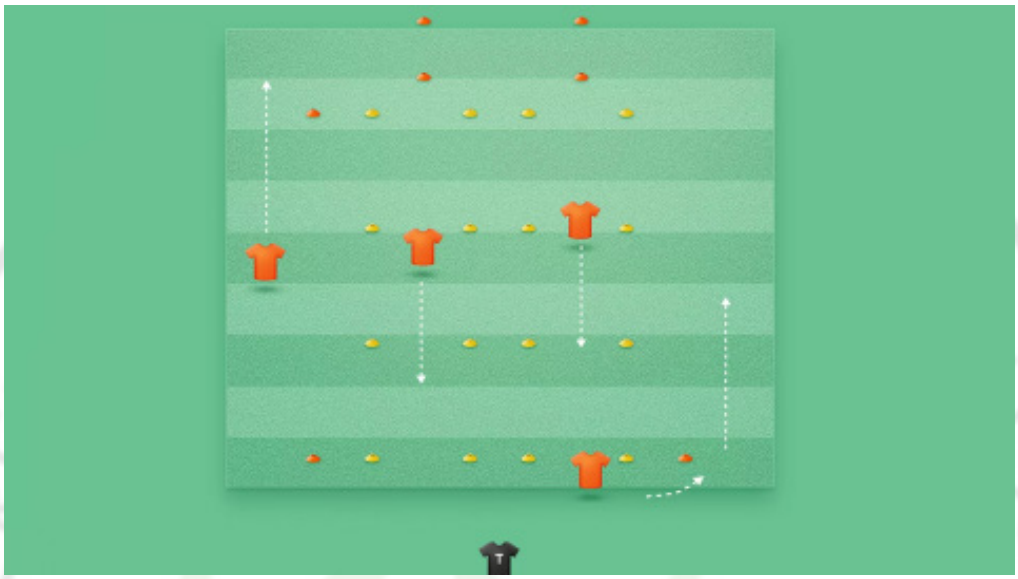
Op de volgende pagina's vind je drie voorbeelden van warming-up varianten voor voetbalteams van onder 13 en hoger, verdeeld over de drie teamfuncties; aanvallen, verdedigen en omschakelen.

WARMING-UP GERICHT OP AANVALLEN (O13 EN HOGER)
Het uitvoeren van de dynamische loopvormen is van belang om de spieren op te warmen en blessures te voorkomen. Begin je training met de zes dynamische loopvormen hieronder. Vervolgens kun je starten met de reguliere oefeningen uit de training.

1. Lopen (Recht vooruit)
2. Heupen naar buiten
3. Heupen naar binnen
4. Lopen (Rond medespeler)
5. Springen met schoudercontact
6. Snel vooruit & achteruit

Warming-up 1: Dribbelen in een vierkant

Organisatie
Duur: 10 minuten
Lengte: 20 meter
Breedte: 20 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 4
Aantal hoedjes: 4



Variaties binnen de warming-up
- Iedereen een bal, elke stap de bal raken, door elkaar dribbelen zonder te botsen.
- Iedereen een bal, op teken van voetbalcoach bal stilleggen, een andere bal zoeken en verder dribbelen (daarna steeds een bal weghalen).
- Iedereen een bal, dribbelen door het vak en op teken van de voetbalcoach steeds een andere kap en draai vorm.

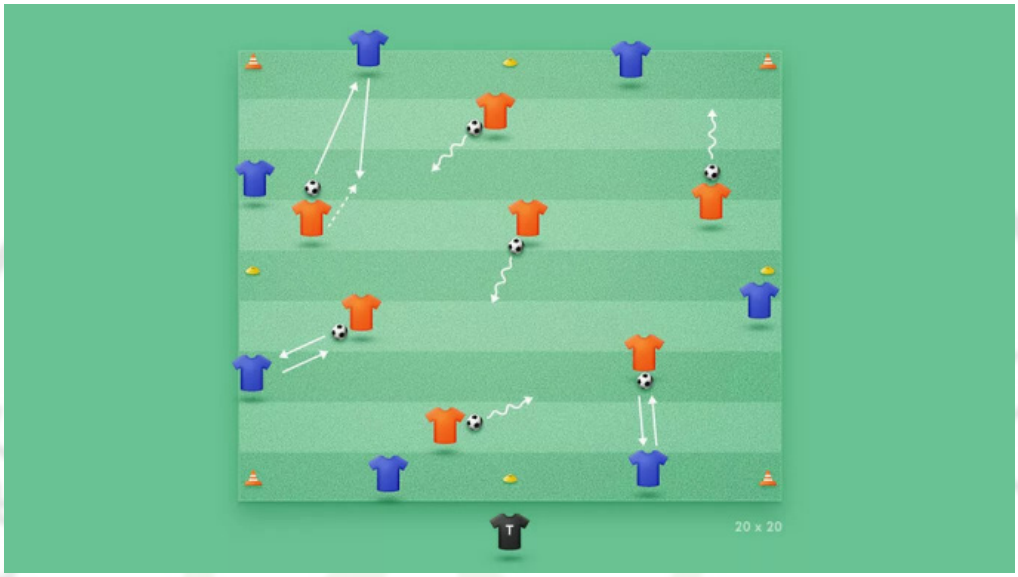
(Bijzondere) spelregels
- Laat spelers die af zijn niet stilstaan tot het einde van een spel maar geef ze een opdracht. Laat ze bijvoorbeeld en rondje rennen om een vierkant en laat ze daarna weer meedoen.
- Laat de spelers een vaststaand aantal keer hooghouden voor ze weer mee mogen doen.

Moeilijker maken
- Het veld kleiner maken.
- Maximum aantal aanrakingen instellen.

Makkelijker maken
- Veld groter maken.

Warming-up 2: Passen in vierkant

Organisatie
Duur: 10 minuten
Lengte: 20 meter
Breedte: 20 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 4
Aantal hoedjes: 4



Variaties binnen de warming-up

- Helft van de groep in het vierkant met de bal, de andere helft zonder bal om het vierkant heen. De groep met bal dribbelt door het vierkant en zoekt oogcontact met iemand zonder bal. De speler passt de bal en ontvangt de bal weer terug via een kaats. De speler gaat vervolgens verder en zoekt een andere speler om de bal naartoe te spelen.
- Helft van de groep in het vierkant met de bal, de andere helft zonder bal om het vierkant heen. Spelers met bal dribbelen door het vierkant en zoeken oogcontact met een speler zonder bal. De speler met bal speelt de bal in, vervolgens wisselen de twee van rol.
- Een combinatie van oefening 1 en 2. De speler in het midden dribbelt en zoekt oogcontact met speler zonder bal, inspelen, kaatsen, weer inspelen en dan van rol wisselen.

Warming-up 3: Techniekvorm in vierkant

Organisatie
Duur: 10 minuten
Lengte: 20 meter
Breedte: 20 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 4
Aantal hoedjes: 4

Variaties binnen de warming-up

- De helft van de groep staat om het vak met de bal aan de voet, de andere helft staat in het vak zonder bal. De spelers zonder bal joggen door het vak, versnellen naar iemand met bal en vragen om de bal. Vervolgens kaatsen ze deze bal en versnellen ze weer weg naar een andere speler met bal.
- Dezelfde organisatie als oefening 1. De spelers om het vak hebben nu de bal in de handen. De spelers in het midden spelen de bal nu terug vanuit de lucht. Na bijvoorbeeld een minuut wisselen van wijze hoe de bal wordt teruggespeeld; met de binnenkant van de voet, met een stuit, met de wreef, combinatie van knie/wreef of met een combinatie van borst/wreef.
- Dezelfde organisatie als oefening 1 en 2. De bal wordt hoog aangegooid en wordt vanuit het midden teruggekopt door de spelers.

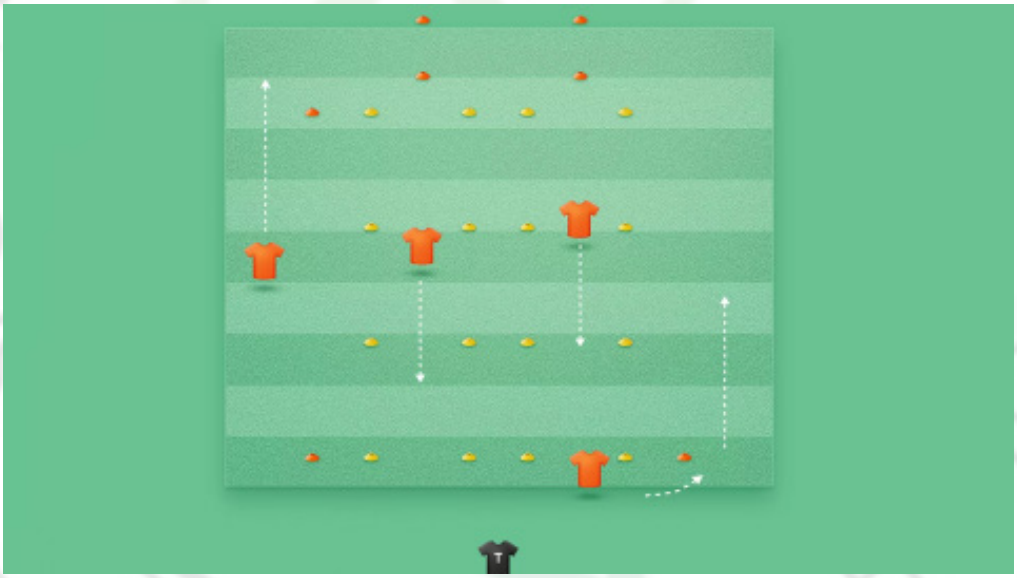
WARMING-UP GERICHT OP OMSCHAKELEN (O13 EN HOGER)
De warming-up met bal kan ook voorafgegaan worden door een warming-up zonder bal met verschillende dynamische loopvormen. Het is uiteraard van belang dat de spelers deze oefeningen goed uitvoeren om blessures te voorkomen. Deze warming-up is geschikt voor spelers van O13 en ouder.

Op de volgende pagina's vind je drie warming-up voorbeelden die gericht zijn op trainingen met de doelstelling omschakelen. De drie warming-up voorbeelden dienen als variatie en kunnen dus apart van elkaar gebruikt worden. Begin je training met de zes dynamische rekvormen hieronder en vervolg met één van de drie warming-up voorbeelden.

Dynamische loopvormen

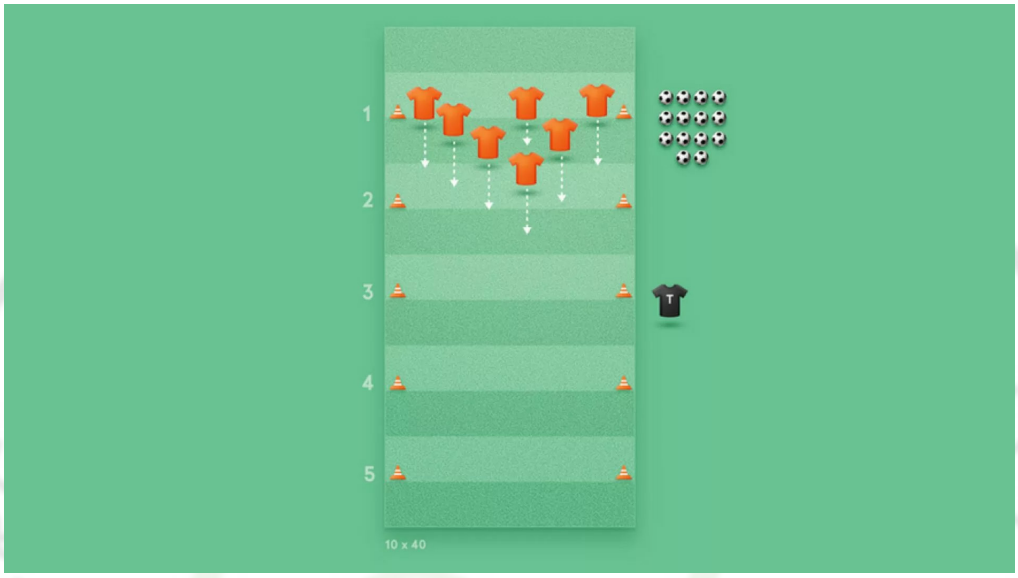
Organisatie
Duur: 5 minuten
Lengte: 6 meter tussen elk pion (30 meter)
Breedte: 5 meter
Aantal hoedjes: 12

1. Lopen (Recht vooruit)
2. Heupen naar buiten
3. Heupen naar binnen
4. Lopen (Rond medespeler)
5. Springen met schoudercontact
6. Snel vooruit & achteruit



Warming-up 1: Vijflijnenspel

Organisatie
Duur: 15 minuten
Lengte: 40 meter
Breedte: 10 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 10



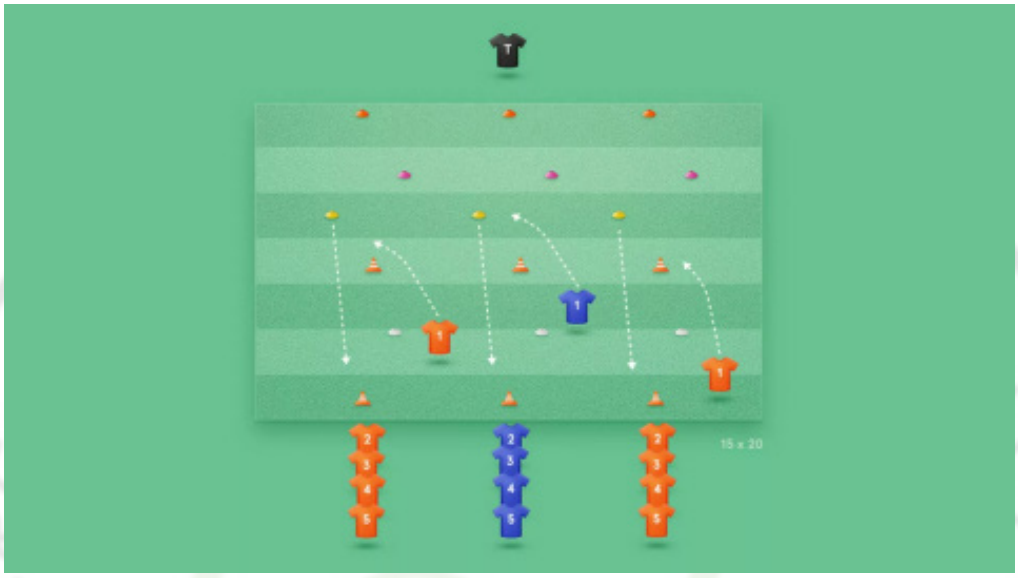
Variaties binnen de warming-up
- Maak 5 lijnen en nummer deze van 1 tot en met 5. De spelers staan allemaal op één lijn. De voetbalcoach noemt een nummer en spelers moeten zo snel mogelijk naar deze lijn rennen.
- Dezelfde oefening als hierboven maar dan elke speler met bal.
- Dezelfde oefeining als oefening 1 en 2 maar de laatste die bij de lijn komt valt steeds af.

(Bijzondere) spelregels
- Laat spelers die af zijn niet stilstaan tot het einde van een spel maar geef ze een opdracht. Laat ze bijvoorbeeld en rondje rennen om een vierkant en laat ze daarna weer meedoen.
- Laat de spelers een vaststaand aantal keer hooghouden voor ze weer mee mogen doen.

Moeilijker maken
- Met rekensommen werken.

Warming-up 2: Estafettevormen

Organisatie
Duur: 15 minuten
Lengte: 20 meter
Breedte 15 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 18

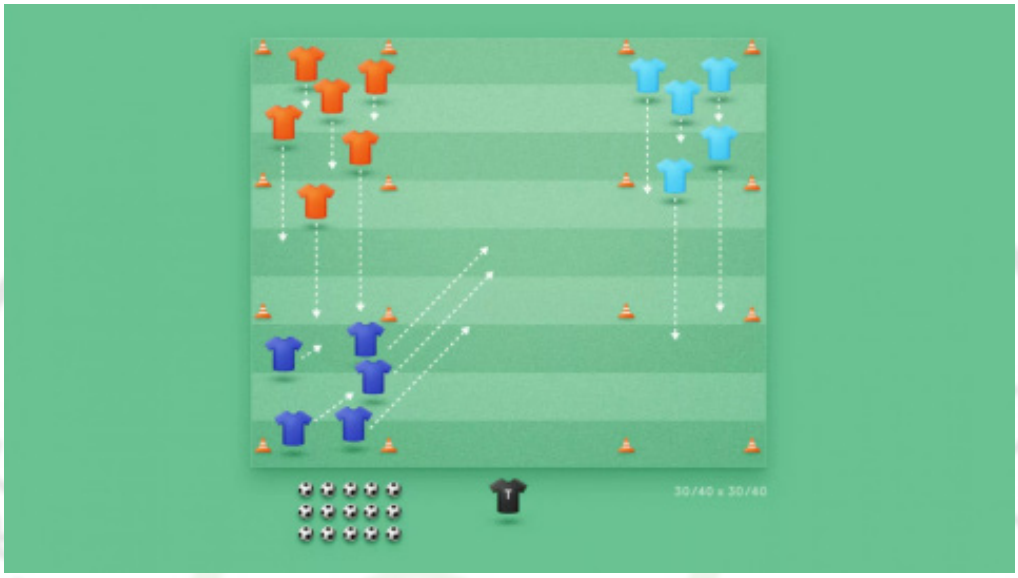


Variaties binnen de warming-up

- Maak 3 groepjes van 5 en maak 3 gelijke parcours. Ieder parcours heeft hetzelfde aantal pionnen, de kleur van de pionnen verschilt per parcours. De eerste speler van elke groep begint te lopen naar de kleur die jij als voetbalcoach steeds benoemt.
- Dezelfde oefening als oefening 1 maar dan met bal.
- Hetzelfde als oefening 1 en 2 maar nu in tweetallen. Elkaars handen vast houden, als je loslaat moet je opnieuw beginnen.

Warming-up 3: Vakkenspel in 4 vierkanten

Organisatie
Duur: 15 minuten
Lengte: 40 meter
Breedte: 40 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 16



Variaties binnen de warming-up
- Je maakt 3 groepjes van 5 en zet 4 gelijke vierkanten neer. Elk groepje komt in een vak te staan en één vak blijft leeg. Op het teken van de voetbalcoach moeten de groepjes zo snel mogelijk naar een ander vak dat nog leeg is.
- Dezelfde als oefening 1 maar dan iedereen met bal.
- Dezelfde als oefening 2 maar dan met één bal die in het vierkant wordt rondgespeeld. Tijdens het spelen roept de voetbalcoach het nummer van een vak.

Moeilijker maken
- Het veld groter maken.
- Maximum aantal aanrakingen instellen.
- Tijdslimiet instellen.

Makkelijker maken
- Het veld kleiner maken.

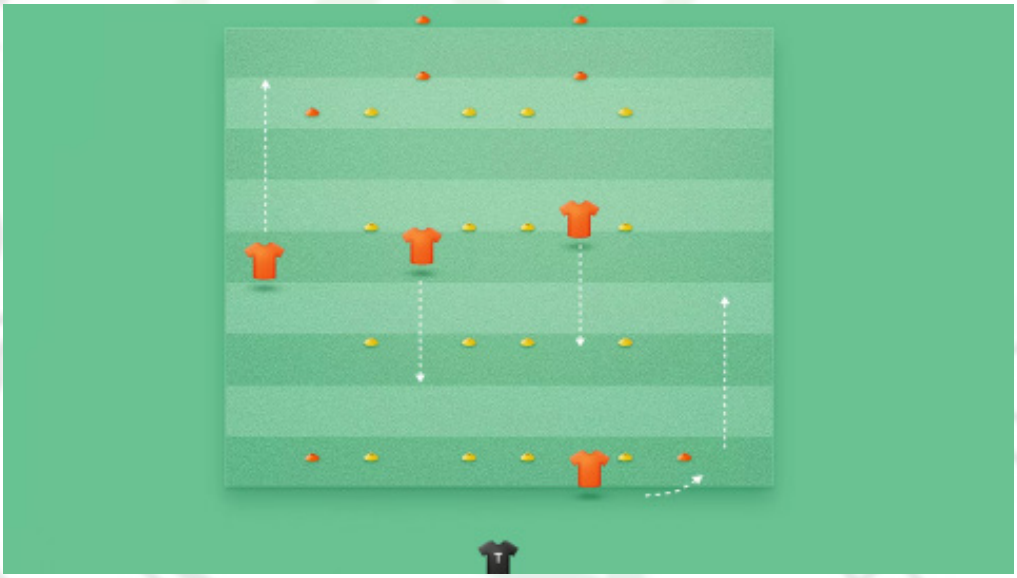
WARMING-UP GERICHT OP VERDEDIGEN (O13 EN HOGER)
De warming-up met bal kan ook voorafgegaan worden door een warming-up zonder bal met verschillende dynamische loopvormen. Het is uiteraard van belang dat de spelers deze oefeningen goed uitvoeren om blessures te voorkomen. Deze warming-up is geschikt voor spelers van O13 en ouder.

Op de volgende pagina's vind je drie warming-up voorbeelden die gericht zijn op trainingen met de doelstelling verdedigen. De drie warming-up voorbeelden dienen als variatie en kunnen dus apart van elkaar gebruikt worden. Begin je training met de zes dynamische rekvormen hieronder en vervolg met één van de drie warming-up voorbeelden.

Dynamische loopvormen

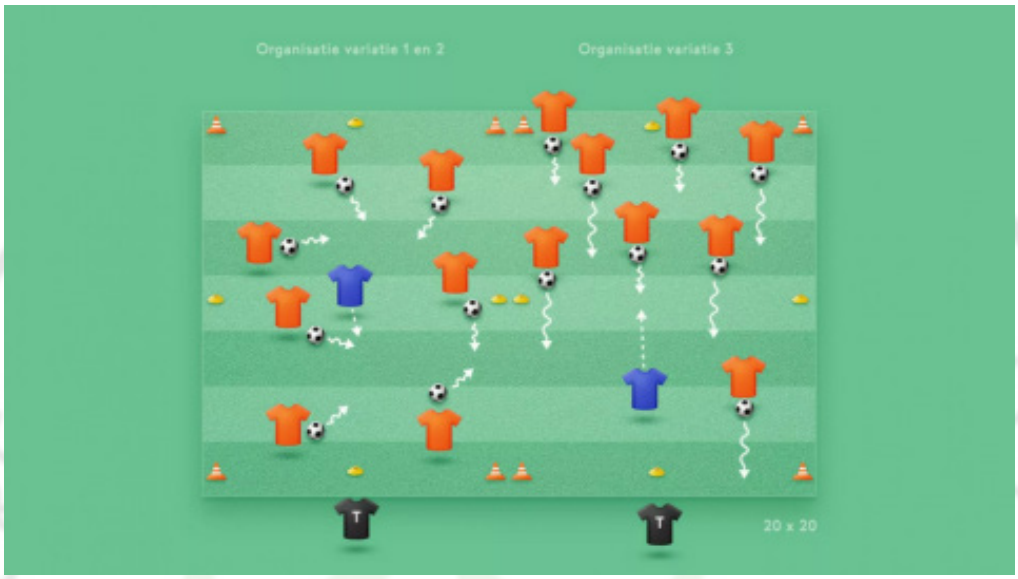
Lengte: 6 meter tussen elk pion (30 meter)
Breedte: 5 meter
Duur: 5 minuten
Aantal hoedjes: 12

1. Lopen (Recht vooruit)
2. Heupen naar buiten
3. Heupen naar binnen
4. Lopen (Rond medespeler)
5. Springen met schoudercontact
6. Snel vooruit & achteruit



Warming-up 1: Tikkertje in vierkant

Organisatie
Duur: 15 minuten
Lengte: 20 meter
Breedte: 20 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 4
Aantal Hoedjes: 4



Variaties binnen de warming-up
- Alle spelers hebben een bal. Er is één tikker die probeert om in 30 seconden zoveel mogelijk ballen uit het vierkant te krijgen.
- Dezelfde organisatie als oefening 1. Nu heeft de helft van de groep geen bal, als je geen bal hebt kun je getikt worden. Door over te spelen kun je je medespelers helpen niet getikt te worden.
- Overlopertje. De tikker staat in het midden van het vak. De hele groep begint met allemaal een bal aan de ene kant en op het teken van de voetbalcoach gaan ze naar de overkant. Als je bal afgepakt wordt of uit het vak wordt gespeeld, dan moet je de tikker helpen met het afpakken van de ballen.

(Bijzondere) spelregels
- Laat spelers die af zijn niet stilstaan tot het einde van een spel maar geef ze een opdracht. Laat ze bijvoorbeeld en rondje rennen om een vierkant en laat ze daarna weer meedoen.
- Laat de spelers een vaststaand aantal keer hooghouden voor ze weer mee mogen doen.

Moeilijker maken
- Het veld kleiner maken.
- Maximum aantal aanrakingen instellen.
- Met meer tikkers beginnen.

Makkelijker maken
- Het veld groter maken.

Warming-up 2: Dribbelspel in vierkant

Organisatie
Duur: 15 minuten
Lengte: 30/40 meter
Breedte: 30/40 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 16

Variaties binnen de warming-up
- Vier vierkanten, genummerd van 1 t/m 4. Alle spelers hebben een bal en er zijn 2 tikkers zonder bal. De voetbalcoach roept een nummer onder de 5 en de groep met bal moet zo snel mogelijk in het vak zien te komen dat bij dat nummer hoort. De tikkers proberen onderweg zoveel mogelijk ballen te onderscheppen.
- Zie oefening 1 maar nu in tweetallen. Per tweetal één bal en dus mag je al overspelend in het vak zien te komen. Pass je de bal per ongeluk uit, dan ben je af.
- Dezelfde vorm als 1 en/of 2 maar nu op tijd. Speler of tweetal dat als laatste het vak bereikt is af.

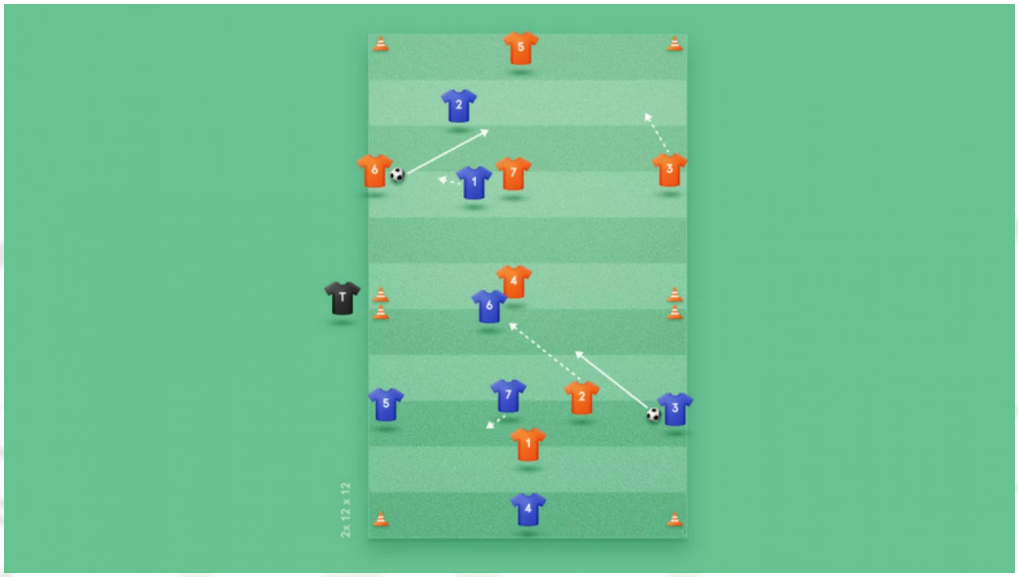
(Bijzondere) spelregels
- Laat spelers die af zijn niet stilstaan tot het einde van een spel maar geef ze een opdracht. Laat ze bijvoorbeeld en rondje rennen om een vierkant en laat ze daarna weer meedoen.
- Laat de spelers een vaststaand aantal keer hooghouden voor ze weer mee mogen doen.

Moeilijker maken
- Het veld groter maken.
- Aanpassing in aantal aanrakingen die een speler mag doen.
- Op tijd spelen.

Makkelijker maken
- Het veld kleiner maken.

Warming-up 3: Rondovormen in vierkant

Organisatie
Duur: 15 minuten
Lengte: 12 meter
Breedte: 12 meter
Aantal ballen: 14
Aantal pionnen: 8
Veld twee keer uitzetten



Variaties binnen de warming-up
- Er worden 2 groepen van 7 gemaakt. In elk groepje krijgt elke speler een nummer van 1 tot 7. In de eerste ronde gaan nummer 1 en 2 van elke groep in het vak staan van de andere groep om te verdedigen. Elke ronde duurt 45 seconden en in deze 45 seconden moeten de verdedigers zo vaak mogelijk de bal onderscheppen.
- Zie oefenvorm 1. Nu gaat er voor elke keer dat er 10 keer wordt rondgespeeld door de aanvallers één onderschepping van de verdedigers weer af.
- De teams mogen nu zelf combinaties maken van tweetallen die ze naar het andere vak sturen. Dit mogen ook dezelfde spelers zijn (de beste verdedigers).

Moeilijker maken
- Het veld groter maken.
- Aanpassing in aantal aanrakingen die een speler mag doen.

Makkelijker maken
- Veld kleiner maken.

Oefening 1
Dribbelen
Meerdere doelstellingen

OEFENING

DRIBBELEN NAAR DE KLEUR

- ¼ veld
- 4 - 8 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 6 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 10 gele hoedjes, 6 oranje hoedjes, 2 witte hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter
- 4 meter tussen de pionnen

SPELREGELS

- Maak teams van maximaal 4 spelers die zich opstellen tussen twee pionnen
- Alle spelers hebben een nummer (1 t/m 4)
- Op het signaal van de trainer (1 t/m 4), start er één speler uit beide teams met dribbelen naar de pion die in het midden staat
- De onderste speler bepaalt vervolgens of er richting de witte of oranje pion wordt gedribbeld
- De speler die hier als eerste is, verdient een punt
- Na verloop van tijd wordt er gewisseld tussen de spelers die bepalen
- Stimuleer spelers om met beide benen te dribbelen
- Variant: de trainer bepaalt ook de kleur en roept bijvoorbeeld; "3 oranje"
- Zorg dat de spelers die wachten dit bij hun pion doen, zodat zij 1,5 meter afstand behouden van elkaar
- Zorg dat spelers die terug naar hun plaats dribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Alleen dribbelen met één specifiek been
- De trainer steekt zijn vingers op, i.p.v. het roepen van de kleur

MAKKELIJKER MAKEN

- De afstand tussen de pionnen kleiner maken
- Extra punt als de speler wint die niet mocht bepalen

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN

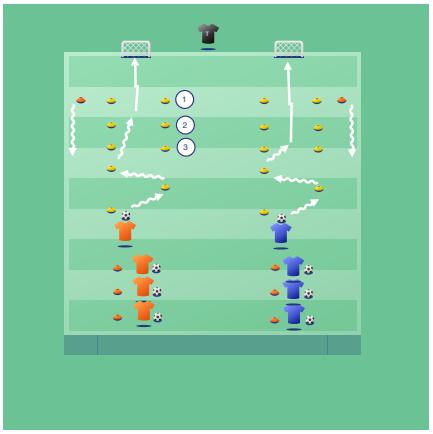
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 2
Dribbelen
Meedere doelstellingen

OEFENING
DOELSCHIETSPEL

- ¼ veld
- 4 - 8 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 18 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter
- Afstand van de lijnen tot het kleine doeltje: 8 meter, 10 meter, 12 meter

SPELREGELS

- De eerste speler van beide teams start op het signaal van de trainer met dribbelen om de pionnen
- Vervolgens proberen deze spelers vanaf de eerste lijn in het kleine doeltje te schieten
- Op het moment dat de bal in, of naast, het doeltje gaat mag de volgende speler starten met dribbelen
- Als er wordt gescoord, probeert de volgende speler te scoren van de tweede lijn
- Het team dat als eerste van de laatste lijn scoort, wint
- Op het moment dat je mist van de tweede of derde lijn, moet het team weer een lijn terug
- Let erop dat spelers bij hun pion blijven staan om de 1,5 meter afstand te bewaren

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De lijnen verder van het kleine doeltje plaatsen
- Een extra lijn toevoegen

MAKKELIJKER MAKEN

- De lijnen dichter bij het kleine doeltje plaatsen

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

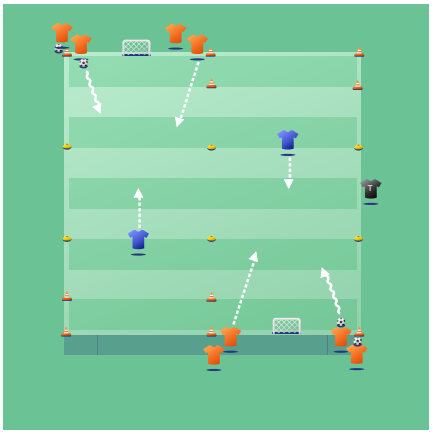
AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 3
Dribbelen
Positiespel in opbouw

OEFENING
2 TEGEN 1 LIJNDRIBBEL STROOMVORM

- ¼ veld
- 6 - 12 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 10 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 8 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 25 meter (per veldje)
- Breedte: 15 meter (per veldje)

SPELREGELS

- De aanvallers starten met de bal vanaf de achterlijn
- De aanvallers spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger en scoren door de bal in het gele vak van de verdediger te dribbelen en de bal te controleren
- De verdediger kan scoren op het kleine doeltje
- Als de bal uit is, sluiten de aanvallers aan bij het andere veldje en wisselen zijn van functie
- Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Vak waarin gescoord kan worden groter maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Vak waarin gescoord kan worden kleiner maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 4
Dribbelen
Positiespel in opbouw

OEFENING
3 TEGEN 3 MET VERDEDIGER IN DE RUG

- ¼ veld
- 6 - 6 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING
Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 20 meter
- Breedte: 30 meter

SPELREGELS
- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- De aanvaller start met dribbelen vanaf de hoek
- Op het moment dat de aanvaller start met dribbelen, mag de verdediger in de rug druk gaan zetten
- Als de bal uit is of als er is gescoord, start de aanvaller weer met indribbelen
- Na 3x uit, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- Verdediger verder van de aanvaller laten starten

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)
- Verdediger dichter bij de aanvaller laten starten

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 5
Dribbelen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
1 TEGEN 1 SCOREN OP 2 KLEINE DOELEN

- ¼ veld
- 4 - 6 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 1 blauw hesje
- 3 gele hoedjes, 2 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 10 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS
- Aanvaller dribbelt het veldje in en kan scoren op één van de twee kleine doelen
- De verdediger kan scoren door de bal te veroveren en over de achterlijn bij de aanvallers te dribbelen
- Als de bal uit is, of als er gescoord is, start er direct een nieuwe aanvaller. De oude aanvaller moet direct omschakelen en wordt verdediger

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

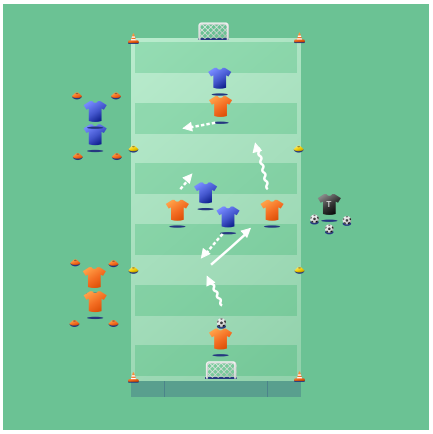
VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 6
Dribbelen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
4 TEGEN 3, LANG SMAL VELD

- ¼ veld
- 7 - 10 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 6 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 40 meter
- Breedte: 15/18 meter

SPELREGELS
- Beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in een klein doeltje
- Als de bal uit is, inpassen voor het viertal en indribbelen voor het drietal
- Bij achterbal / hoekschop start het viertal bij het eigen doeltje
- Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 7
Dribbelen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
4+K TEGEN 4+K MET 4 NEUTRALE SPELERS VANAF DE ZIJKANTEN

- ½ veld
- 14 - 14 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 5 voetballen
- 6 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes, 4 gele hesjes
- undefined10 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 40 meter
- Breedte: 35 meter

SPELREGELS

- Beide teams spelen in een 1-1-2-1 formatie
- Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- Er wordt vier tegen vier gespeeld en beide partijen hebben twee neutrale spelers aan de zijkant die ze in de aanval kunnen gebruiken
- De neutrale spelers aan de zijkant mogen niet uit de vrije zone komen en mogen ook niet worden aangevallen

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Neutrale spelers in de vrije zone mogen na een aanname worden aangevallen
- Neutrale spelers in de vrije zone mogen de bal maximaal twee keer raken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 8
Dribbelen
Creëren van kansen

OEFENING
6+K TEGEN 6 + 1 NEUTRALE, RECHT VAN DE AANVAL

- ½ veld
- 14 - 14 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- 6 oranje hesjes, 6 blauwe hesjes, 2 gele hesjes
- 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Creëren van kansen

AFMETINGEN

- Lengte: 50/55 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op het grote doel met keeper
- De neutrale speler is de kaatser in het gele vak tegenover het grote doel
- Voordat er gescoord mag worden, dient het balbezittende team eerst de neutrale speler te gebruiken, hiermee halen ze 'recht van de aanval'
- Op het moment dat de bal uit gaat, of als de tegenpartij de bal onderschept, moet er weer opnieuw 'recht van de aanval' worden gehaald bij de neutrale speler
- Als de bal uit is, indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Neutrale speler maximaal 1 keer raken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

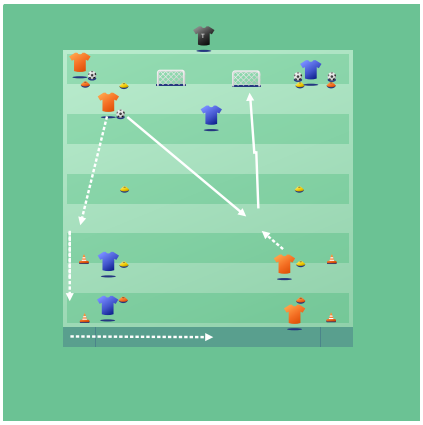
VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 9
Schieten
Meerdere doelstellingen

OEFENING
AMERIKAANTJE

- ¼ veld
- 4 - 8 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- De oranje speler speelt de bal schuin naar de overzijde op zijn medespeler
- Deze speler probeert direct te scoren op één van de twee kleine doeltjes van achter de lijn
- De verdediger mag proberen de bal te onderscheppen
- De speler die heeft geschoten wordt daarna de verdediger
- De verdediger pakt zijn/haar bal en sluit achteraan in de rij
- De speler die de pass heeft gegeven loopt om de pionnen heen naar de andere zijde
- Op het moment dat de verdediger zijn/haar vak heeft betreden, mag de volgende speler van het andere team starten met het geven van de pass
- Het team dat als eerste tien punten heeft gescoord is de winnaar
- Let erop dat spelers via de zijkant, om de pion heen, doordraaien
- Zorg dat de spelers bij de pion blijven wachten, zodat zij 1,5 meter afstand bewaren

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen
- De lijn waarvan geschoten mag worden, verder van de doeltjes plaatsen

MAKKELIJKER MAKEN

- De kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen
- De lijn waarvan geschoten mag worden, dichter bij de doeltjes plaatsen

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

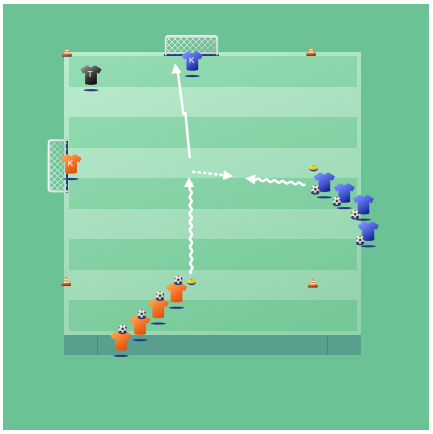
VOETBALHANDELING - SCHIETEN
- Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak.

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

Oefening 10
Schieten
Scoren verbeteren

OEFENING
1 TEGEN 1+K OMSCHAKELEN

- ¼ veld
- 6 - 10 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- De oranje speler dribbelt richting het doel en probeert te scoren op het grote doel met keeper
- Op het moment dat de bal uit is, of als er gescoord is, mag de blauwe speler starten met dribbelen en wordt de oranje speler de verdediger
- Als deze bal weer uit is, of als er gescoord is, mag de nieuwe oranje speler weer dribbelen en wordt de blauwe speler de nieuwe verdediger
- Aanvallers scoren op een groot doel met keeper
- Verdedigers scoren door de bal af te pakken en deze buiten het veldje te dribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Aanvallers dichter bij het doel laten starten

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Aanvallers verder van het doel laten starten

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

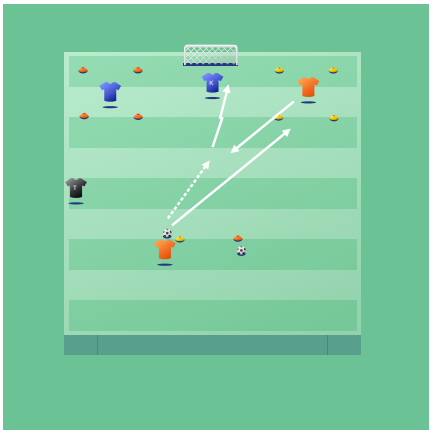
VOETBALHANDELING - SCHIETEN
- Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak.

AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

Oefening 11
Passen
Meerdere doelstellingen

OEFENING
SCHIET/PASS VORM

- ¼ veld
- 4 - 8 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 6 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 25 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- De teams mogen om-en-om een pass geven en proberen te scoren
- De speler geeft vanaf de achterlijn een lange pass naar zijn teamgenoot in het vak
- Deze speler moet de bal controleren in het vak, de bal mag er niet buiten komen
- Vervolgens probeert deze speler van het vak te scoren op het grote doel met keeper
- Als dit lukt, scoort het team een punt, het team dat als eerste 5 punten heeft wint
- Zorg dat de spelers bij hun pion blijven wachten, zodat zij 1,5 meter afstand bewaren

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Het vak kleiner maken
- Het vak verder van het doel plaatsen

MAKKELIJKER MAKEN

- Het vak groter maken
- Het vak dichter bij het doel plaatsen

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler.

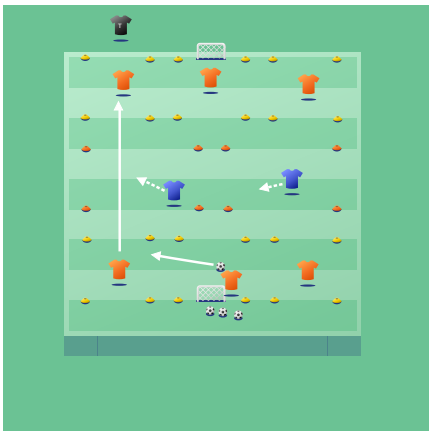
AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting.

Oefening 12
Passen
Meerdere doelstellingen

OEFENING

6 TEGEN 2 MET KLEINE DOELEN

- ¼ veld
- 8 - 8 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 6 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 24 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15/20 meter
- Breedte: 15/20 meter
- 1,5 meter afstand tussen de vakken

SPELREGELS

- Iedere speler blijft in zijn of haar eigen vak
- De aanvallers proberen de bal van kant naar kant te passen, zonder dat de verdedigers de bal onderscheppen
- De aanvallers mogen ook naar elkaar passen op dezelfde zijde
- De aanvallers scoren een punt als zij de bal 4x van kant naar kant passen
- De verdedigers kunnen een punt scoren door de bal te onderscheppen en te scoren op één van de twee kleine doeltjes
- Na verloop van tijd wisselen van functie
- Let erop dat spelers de 1,5 meter afstand bewaren tijdens het doordraaien
- Maak aan elke zijde één speler verantwoordelijk voor het pakken van de ballen

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Het veld smaller en/of korter maken
- De bal maximaal 2x aanraken

MAKKELIJKER MAKEN

- Het veld langer en/of breder maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler.

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting.

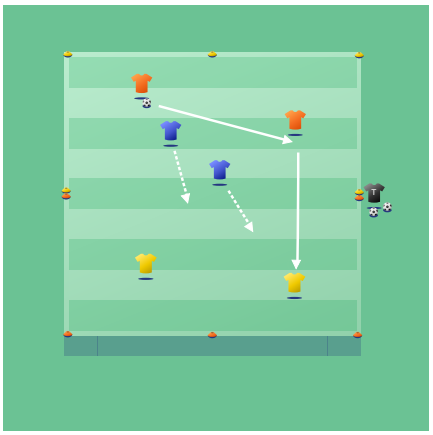
SPORTVERENIGING HC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 13
Passen
Dieptespel in opbouw

OEFENING

POSITIESPEL 2 TEGEN 1 SPEL VERPLAATSEN

- ¼ veld
- 6 - 6 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 2 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes, 2 gele hesjes
- 5 gele hoedjes, 5 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter
- Tussenzone: 2 meter

SPELREGELS

- Drie teams van twee spelers, waarbij één team de verdedigers zijn
- Het speelveld bestaat uit twee vakken met een tussenzone
- Elk team speelt in zijn eigen vak
- De verdedigers hebben een speler in het vak waar de bal is en een speler in de tussenzone
- Het oranje team start met de bal en speelt 2 tegen 1 tegen de verdediger
- Na 4x rondspelen mogen zij de bal verplaatsen naar het andere vak (lichtblauwe spelers), de verdediger in de tussenzone mag proberen de bal te onderscheppen
- Als de bal verplaatst wordt naar het andere vak, komt de verdediger uit de tussenzone in het vak en komt de andere verdediger in de tussenzone
- Als de bal verplaatst wordt naar het andere vak scoren beide teams in balbezit een punt
- Als de bal uit is, of als de verdedigers de bal veroveren, wordt het team dat de bal verliest de nieuwe verdedigers
- Voetbalcoach speelt nieuwe ballen in

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Na 2x rondspelen mag de bal verplaatst worden

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of maken
- Na 6x rondspelen mag de bal verplaatst worden

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler.

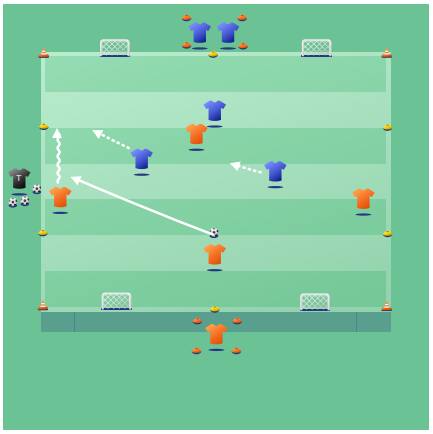
AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal.
- Standbeen licht gebogen.
- Voet wijst meestal in de speelrichting.

Oefening 14
Duel om de bal
Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert

OEFENING
4 TEGEN 3 MET 4 DOELTJES

- ¼ veld
- 7 - 10 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal / hoekschop begint het viertal bij de eigen doeltjes
- Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Doeltjes drietal dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

Bedoeling van de oefening
- Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL
- Poging doen om de bal te veroveren.

AANDACHTSPUNTEN
- Tussen de bal en het doel zien te komen.
- Zet (snel) druk vooruit.

Oefening 15
Duel om de bal
Verdedigen van één tegen één situatie

OEFENING
1 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP LIJN + SCOREN

- ¼ veld
- 4 - 7 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 3 gele hoedjes

DOELSTELLING
Verdedigen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 25 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS
- De aanvaller dribbelt het veldje in en speelt 1 tegen 1 tegen de verdediger
- De verdediger mag alleen verdedigen op zijn lijn
- De aanvaller kan scoren op een groot doel met keeper
- De verdediger scoort een punt door de bal buiten het veldje te schieten, of door de bal te controleren
- Na drie veroveringen, wisselen van verdediger

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld (en lijn van verdediger) smaller maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld (en lijn van verdediger) breder maken

Bedoeling van de oefening
- Tegenstander dwingen naar een zijkant

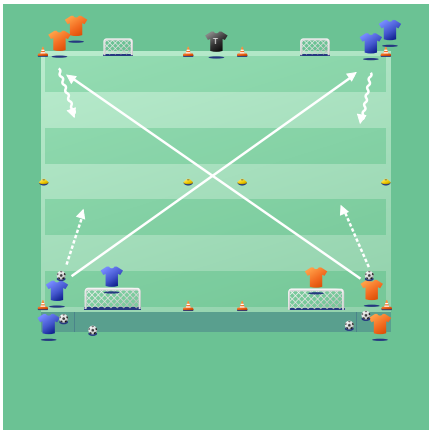
VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL
- Poging doen om de bal te veroveren.

AANDACHTSPUNTEN
- Tussen de bal en het doel zien te komen.
- Zet (snel) druk vooruit.

Oefening 16
Blokkeren
Voorkomen van doelpunten

OEFENING
1 TEGEN 1 NA LANGE PASS GROTE DOELEN, KLEINE DOELTJES

- ¼ veld
- 6 - 12 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 8 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Voorkomen van doelpunten verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter (per veldje)
- Breedte: 10/15 meter (per veldje)
- Tussenzone: 5 meter breed

SPELREGELS

- De oranje speler speelt een schuine pass naar zijn teamgenoot aan de overzijde
- Op hetzelfde moment (signaal van de trainer) doet de blauwe speler hetzelfde
- De spelers die de pass ontvangen, nemen de bal mee het veld in en spelen 1 tegen 1 tegen de inkomende verdediger
- De spelers die de schuine pass geven, worden direct na hun pass de verdediger
- De aanvallende spelers (die de pass ontvangen) kunnen scoren op een groot doel met keeper, die verdedigende spelers (die de pass geven) kunnen scoren op een klein doeltje
- Als beide 1 tegen 1 situaties afgelopen zijn (bal uit, of een doelpunt), dan wordt er opnieuw gestart
- Spelers wisselen van rol

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van de oefening
- Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING - BLOKKEREN
- Het voorkomen van een schot op doel

AANDACHTSPUNTEN
- Herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen met voldoende snelheid
- Positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel

SPORTVERENIGING 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 17
Blokkeren
Voorkomen van doelpunten

OEFENING
2 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP LIJN MET AANVALLER IN DE RUG

- ¼ veld
- 5 - 7 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 3 voetballen
- 6 pilonnen
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING
Voorkomen van doelpunten verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 25 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS
- De aanvaller dribbelt het veldje in en speelt samen met de andere aanvaller 2 tegen 1 tegen de verdediger
- De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- De andere aanvaller kiest positie in de rug van de verdediger
- Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op het grote doel met keeper
- De verdediger scoort een punt door de bal te controleren of buiten het veldje te schieten
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdediger

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Lijn smaller maken
- Aanvaller mag de bal alleen passen naar de andere aanvaller

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken
- Lijn breder maken

Bedoeling van de oefening
- Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING - BLOK-KEREN
- Het voorkomen van een schot op doel

AANDACHTSPUNTEN
- Herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen met voldoende snelheid
- Positie kiezen tussen tegen-stander en het eigen doel

SPORTVERENIGING SVCHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 18
Druk zetten
Verdedigen van dieptespel

OEFENING
3+K TEGEN 3+K MET 2 VAKKEN

- ¼ veld
- 10 - 14 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 3 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING
Verdedigen van dieptespel verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 30 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS
- Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- Het speelveld bestaat uit twee vakken
- Als de verdedigende partij de bal verovert op de helft van de tegenpartij en vervolgens scoort, telt de score dubbel
- Als de bal uit is, starten bij de keeper van de balbezittende partij

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Spelen met buitenspel, scheiding tussen de vakken is de buitenspellijn

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN
- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.

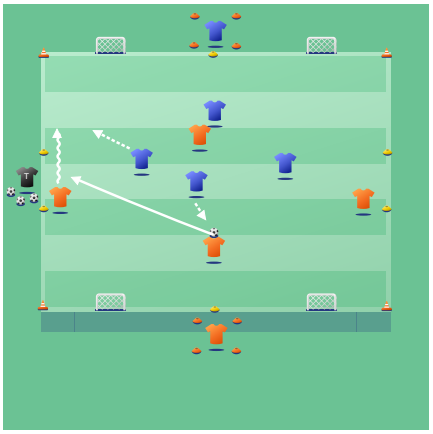
AANDACHTSPUNTEN
- Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen.
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen.

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 19
Druk zetten
Storen en veroveren van de bal

OEFENING
4 TEGEN 4 MET 4 DOELTJES

- ¼ veld
- 8 - 10 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop bij het eigen doeltje starten
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar het midden)

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

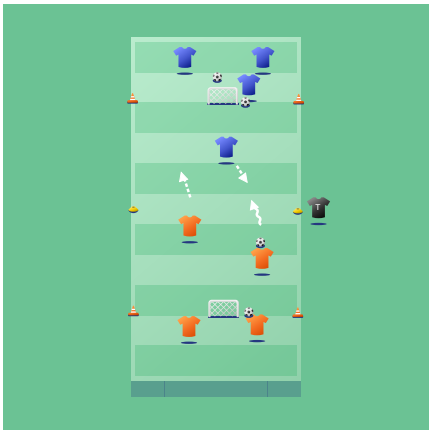
VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN
- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.

AANDACHTSPUNTEN
- Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen.
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen.

Oefening 20
Druk zetten
Storen en veroveren van de bal

OEFENING
2 TEGEN 1 OMSCHAKELEN NAAR 2 TEGEN 2

- ¼ veld
- 4 - 8 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Twee oranje spelers starten met een 2 tegen 1 situatie tegen de blauwe speler
- Als de bal uit is, of als er wordt gescoord, dribbelt de blauwe speler naast het kleine doel het veld in en wordt het een 2 tegen 2 situatie
- Als ook deze bal uit is, of als er wordt gescoord, starten twee nieuwe oranje spelers tegen één nieuwe blauwe speler en begint het spel weer opnieuw
- De spelers die in het veld stonden, verlaten het veld zo snel mogelijk en sluiten aan, aan de overzijde

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN
- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.

AANDACHTSPUNTEN
- Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen.
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen.

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 21
Druk zetten
Omschakelen op moment van balverlies

OEFENING
6+K TEGEN 6 + 1 NEUTRALE, RECHT VAN DE AANVAL

- ½ veld
- 14 - 14 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- 6 oranje hesjes, 6 blauwe hesjes, 2 gele hesjes
- 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Creëren van kansen

AFMETINGEN

- Lengte: 50/55 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op het grote doel met keeper
- De neutrale speler is de kaatser in het gele vak tegenover het grote doel
- Voordat er gescoord mag worden, dient het balbezittende team eerst de neutrale speler te gebruiken, hiermee halen ze 'recht van de aanval'
- Op het moment dat de bal uit gaat, of als de tegenpartij de bal onderschept, moet er weer opnieuw 'recht van de aanval' worden gehaald bij de neutrale speler
- Als de bal uit is, indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Neutrale speler maximaal 1 keer raken

Bedoeling van de oefening

- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN

- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.

AANDACHTSPUNTEN

- Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen.
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen.

Oefening 22
Bal aannemen/meenemen
Positiespel in opbouw

OEFENING
2 TEGEN 1+K IN VAKKEN

- ¼ veld
- 5 - 9 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 8 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes, 2 witte hoedjes

DOELSTELLING

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 30/35 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- De aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger in het eerste gele vak
- De verdediger mag alleen verdedigen in zijn eigen vak
- Op het moment dat de aanvallers het volgende vak bereiken, spelen ze nogmaals 2 tegen 1 tegen de volgende verdediger
- De aanvallers kunnen scoren op een groot doel met keeper, de verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes aan de zijkant
- Als de bal uit is of als er wordt gescoord, start er twee nieuwe aanvallers
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Het veld smaller maken
- Nadat de verdediger is uitgespeeld mag hij terugkomen in het volgende vak

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

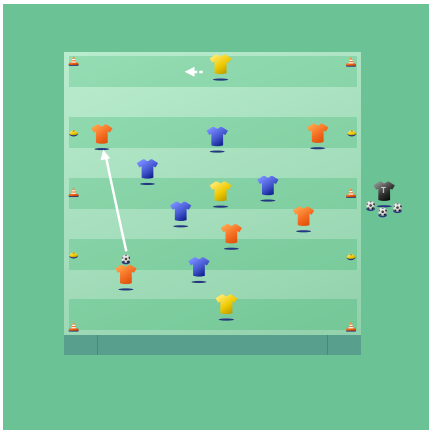
VOETBALHANDELING - BAL AANNEMEN / MEENEMEN
- De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN
- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Oefening 23
Bal aannemen/meenemen
Dieptespel in opbouw

OEFENING
5 TEGEN 5 MET 3 NEUTRALE POSITIESPEL

- ¼ veld
- 13 - 13 spelers
- O14 & O15
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes, 3 gele hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING
Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 40 meter
- Breedte: 30 meter

SPELREGELS
- Beide ploegen kunnen een punt scoren door de bal tien keer rond te spelen
- De drie neutrale spelers, horen bij het team dat balbezit heeft
- Als de bal uit is, speelt de voetbalcoach weer een nieuwe bal het veld in

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Maximaal twee keer raken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - BAL AANNEMEN / MEENEMEN
- De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN
- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Oefening 24
Koppen
Scoren verbeteren

OEFENING

6 TEGEN 4+K UITSPELEN VAN EEN OVERTALSITUATIE

- ¼ veld
- 11 - 13 spelers
- O14 & O15
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 1 mini doel van 3 bij 1 meter
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 6 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 40/50 meter
- Breedte: 25/30 meter

SPELREGELS

- De aanvallende partij speelt in een 3-3 formatie
- De verdedigende partij speelt in een 1-2-2 formatie
- De aanvallers scoren op een groot doel met keeper, de verdedigers scoren op het kleine doeltje
- Als de bal uit is, indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Spelen met buitenspel, buitenspellijn halverwege het speelveld

Bedoeling van de oefening

- Door middelen van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

VOETBALHANDELING - KOPPEN

- Door middelen van koppen proberen te scoren

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal op je voorhoofd en niet bovenop je hoofd
- Blijf altijd naar de bal kijken dus doe je ogen niet dicht
- Probeer de bal naar een hoek te koppen waar de meeste ruimte ligt om te scoren
- De KNVB adviseert jeugdspelers die koppen om lichtere ballen te gebruiken.