

Veldindeling

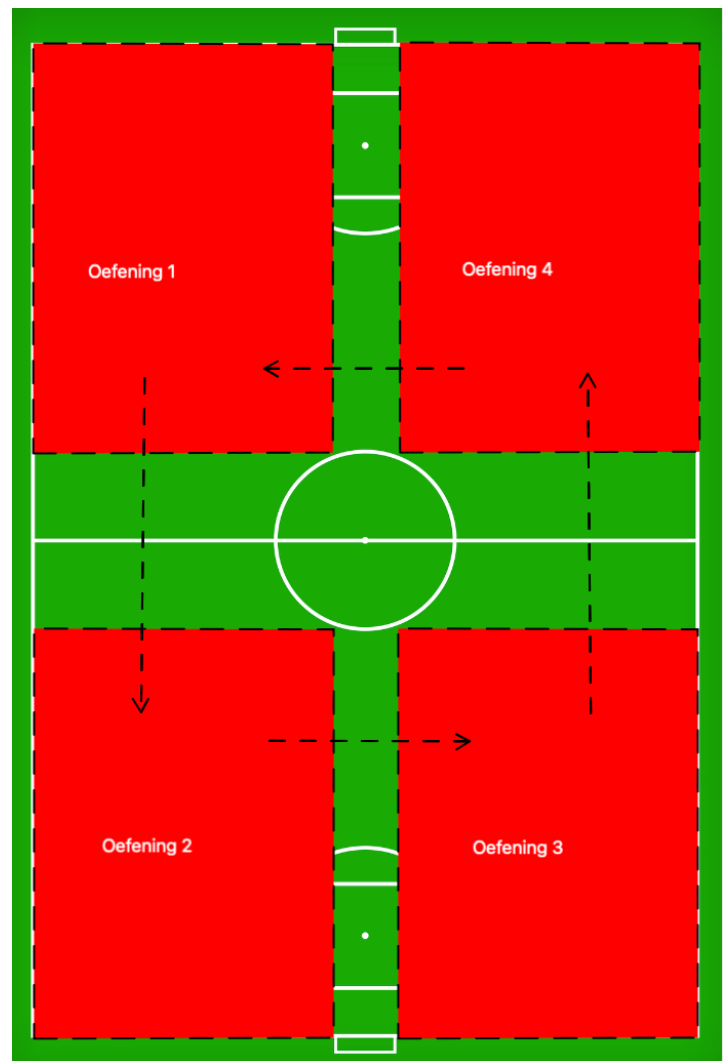
Groep 1:

Teams: JO8 t/m 9 & MO10

Tijd: 09:30 – 10:45

4 onderdelen

1. Partijvorm
2. Techniekvorm
3. Uitspeelvorm
4. Pass & trap vorm



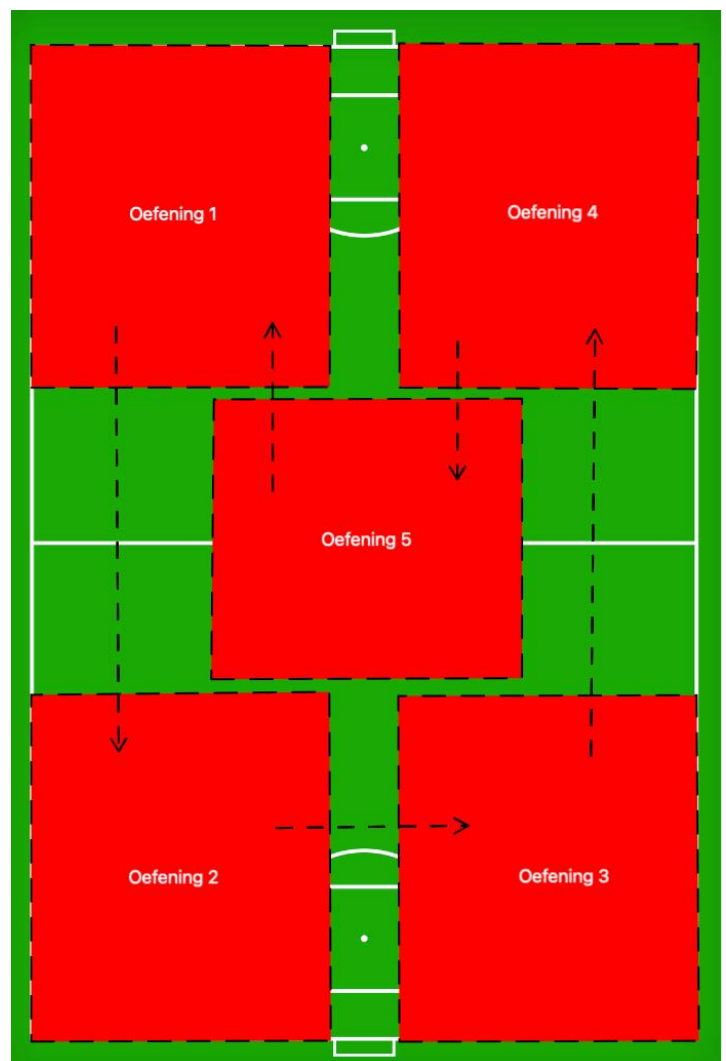
Groep 2:

Teams: JO10 t/m 13 & MO13

Tijd: 11:00 – 12:15

5 onderdelen

1. Partijvorm
2. Techniekvorm
3. Uitspeelvorm
4. Pass & trap vorm
5. Techniekvorm



Warming-up

De warming-up zal uitgevoerd worden met loopladders. Elk groepje heeft 2 (min 1) loopladder. Over deze loopladder zullen loopcoördinatie oefeningen uitgevoerd worden. Na de loopladder volgt er een korte baloefening waarna de speler vervolgens weer achter in de rij aansluiten.

De loopladder oefeningen

Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje, de linkervoet in het tweede vakje en loop zo de loopladder achterwaarts door
- Per vakje één voet
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 1678

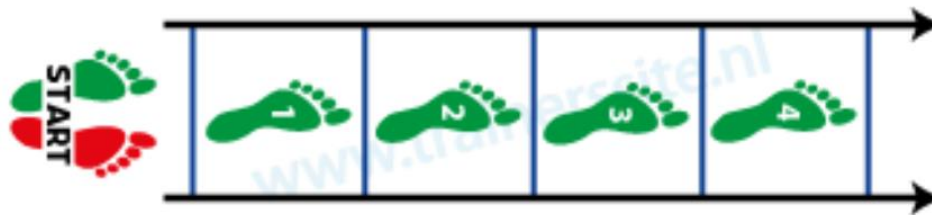


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: Hinkel

Oefenstofnummer: 1681

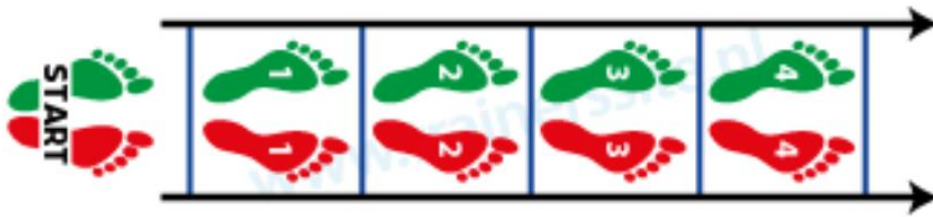


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Hinkel met links in het eerste vakje, vervolgens met links in het tweede vakje, etc.
- Ook met rechtersvoet hinkelend uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten sprong

Oefenstofnummer: 1675



- Uitleg
- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
 - Spring met beide voeten tegelijkertijd in het eerste vakje, vervolgens met beiden voeten in het tweede, etc.

Voorwaarts: sprong in uit

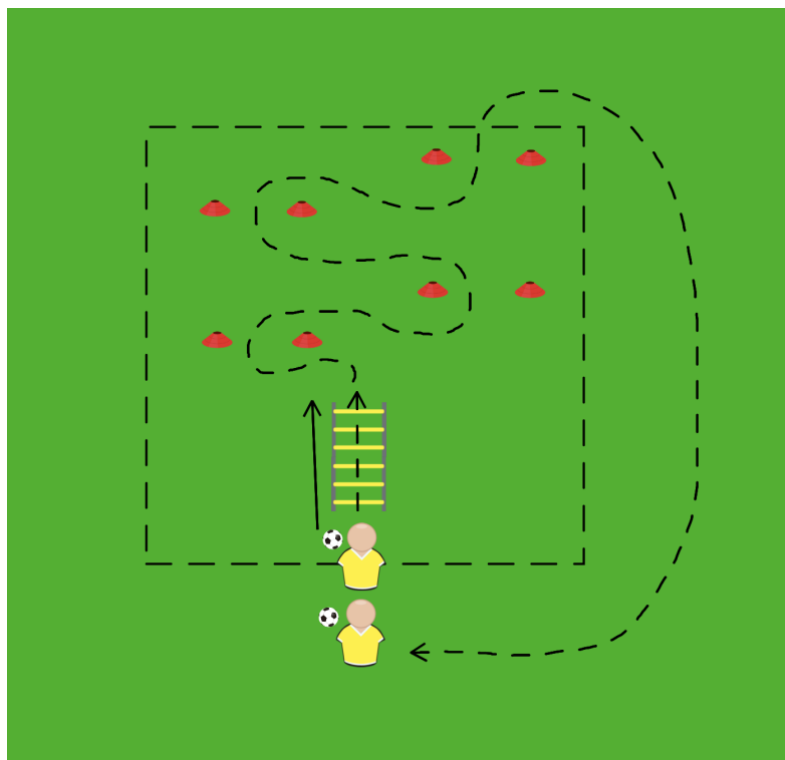
Oefenstofnummer: 1686



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Spring met beide benen in het eerste vakje
- Spring vervolgens weer met beide benen en plaats deze naast het tweede vakje (linkerbeen er links naast en rechterbeen er rechts naast)
- Spring vervolgens met beiden benen in het derde vakje, etc.
- Herhaal deze stappen tot het einde van de loopladder

Achteraan volgende voetbaloefening



Organisatie:

Afmeting: 3-5 m onderlinge afstand van de poortjes

Pionnen: 8x

Loopladder: 1x

Ballen: elke speler een bal

Inhoud:

De spelers spelen de bal langs de loopladder en vervolgens voeren ze de loopladderoefening uit. Na de loopladder nemen de spelers de bal mee en dribbelen ze door de poortjes. Eenmaal door het laatste poortje gedribbeld sluiten de spelers weer achteraan in de rij.

Variatie:

De variaties van de loopladder oefeningen worden over de loopladder uitgevoerd.

Coaching:

Over de loopladder

- Lichtbogen knieën
- Armen meebewegen
- Op je voorvoeten bewegen

Dribbelen

- Tijdens het dribbelen elke stap de bal raken
- Kijk tijdens het dribbelen boven de bal
- Kijk waar je naartoe wilt gaan

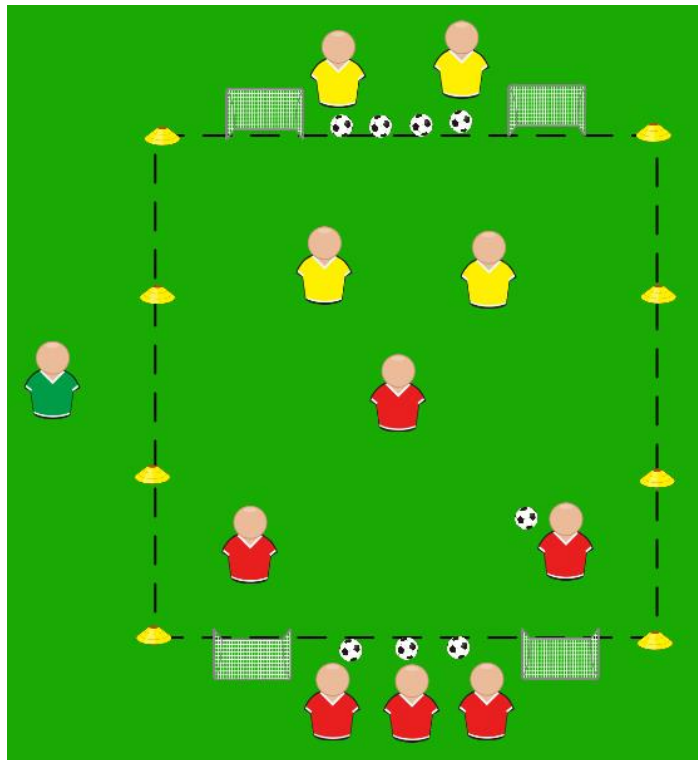
Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand kleiner maken

(1) Partijvorm 2 tegen 3 (4 kleine doeltjes)



Organisatie:

Afmeting: 30 bij 20

Pionnen: 8x

Hesjes: min 6 (liefste x2 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 8

Inhoud:

Er wordt een partijspel van 2 tegen 3 gespeeld. Beide teams proberen te scoren door in 1 van de 2 doeltjes van de tegenstander te schieten. De wachtende spelers wachten buiten het speelveld tussen de 2 doeltjes in.

Er wordt max 2min gespeeld en de teams wisselen door op het teken van de trainer. Bij een uitbal wordt er door de balbezittende team ingespeeld of ingedribbeld. Is er gescoord, dan begint het team met het tegendoelpunt het spel vanaf de achterlijn. De tegenstander zakt dan in tot eigen helft om de tegenstander ruimte te gunnen.

Variatie:

1. 2 tegen 3 met 4 kleine doeltjes
2. 2 tegen 3 met 2 kleine doeltjes

Coaching:

Aanvallend team:

- Speel de bal over (blijf tikken)
- Maak het speelveld groot (uit elkaar staan)

Reactie

1. Naar voren/maak een actie naar voren
2. Opzij
3. Achteruit

Verdedigende team:

- Zet druk op de bal
- Scherm de verdedigende doeltjes
- Maak het speelveld klein

Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld kleiner maken

(2) Techniekvorm passen (& kaatsen) met binnenkant voet

Organisatie:

Afmeting: afstand 10 -20 m (hangt van groepsniveau af)

Pionnen: 6x kleine hoedjes, 1 grote pion (per situatie)

Ballen: 4x (er situatie)

Inhoud:

De spelers gaan de bal overpassen met de binnenkant voet. Doormiddel van het gebruik van de binnenkant voet spelen de spelers de bal naar elkaar toe. Het is belangrijk dat de juiste techniek wordt toegepast.

Variatie:

1. De bal wordt door het middelste poortje gespeeld
2. De bal wordt tegen de grote pion aangespeeld
3. De bal wordt door het middelste poortje gespeeld met een balafpakker in het pootje (dit zonder dat de balafpakker de bal kan afpakken) (poortje 5m breed maken)
4. In groepen van 2 spelers per kant de bal inspelen en achternalopen
5. In groepen van 2 spelers per kant de bal inspelen en achternalopen (1x raken)
6. In groepen van 2 spelers per kant de bal inspelen en achternalopen (1x raken)
7. In groepen van per kant 2 spelers de bal inspelen en achternalopen (2x raken)

8. In groepen van 2 spelers per kant de bal inspelen en achternalopen met het uitspelen van passieve voorwaartse druk (naar de tegenstander toe lopen en niet uitstappen of de bal afpakken)

Extra

- Links passen
- Rechts passen
- Links aannemen, rechts passen
- Rechts aannemen, links passen

Coaching:

Passen:

- Zet je standbeen naast de bal
- Wijs met de tenen van je standbeen de richting op waar je heen wilt passen/schieten
- Wijs de bal na met je schietbeen (voet op de schommel)

Positionering:

- Ga recht achter de bal staan
- Neem voldoende afstand achter de bal voor een aanloop (1 stap)

Aanname:

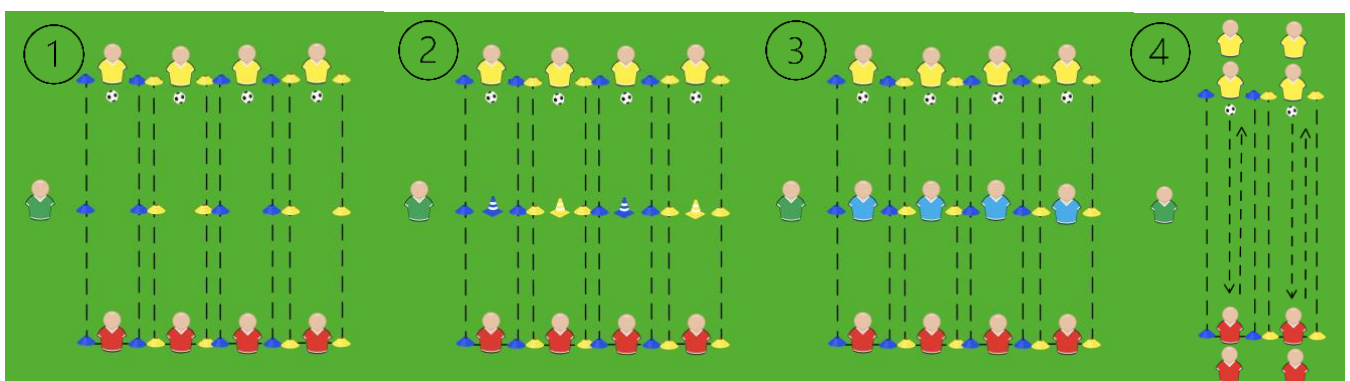
- Raak de bal met je binnenkant voet
- Laat de bal tegen je voet aankomen
- Houd je voet gespannen
- Leg de bal 1 stap voor je klaar (instap klaar)

Makkelijker maken:

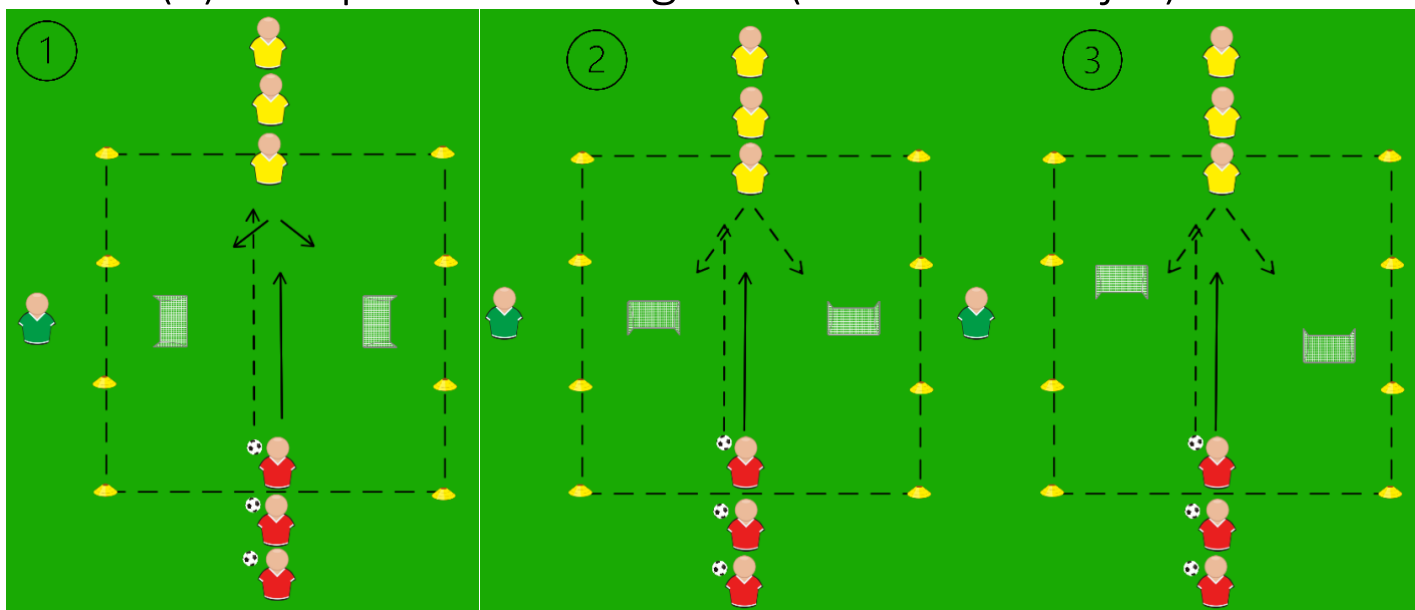
- Variaties moeilijker maken
- Afstand groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand kleiner maken



(3) Uitspeelvorm 1 tegen 1 (2 kleine doeltjes)



Organisatie:

Afmeting: 15-20 bij 20-30

Pionnen: 8x

Hesjes: min 6 (liefste x2 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 10

Inhoud:

De spelers gaan een 1 tegen 1 duel spelen. 1 speler speelt de tegenstander de bal in en vanuit die pass ontstaat er een 1 tegen 1 duel. Beide spelers mogen scoren in 1 van de 2 doeltjes. Bij een doelpunt of een uitbal wisselt het door naar de volgende spelers.

Variatie:

1. Doeltjes met opening naar buiten
2. Doeltjes met 1 opening naar voren en 1 naar achter
3. Doeltjes met 1 opening naar voren en 1 naar achter 1 per speelheft

- Beide kanten gebruiken (links en rechts)

Verdedigen:

- Houd druk op de bal
- Zit kort op je tegenstander (geef geen ruimte)
- Druk de tegenstander terug/naar buiten

Coaching:

Aanval:

- Houd snelheid (niet stilstaan)
- Tijdens het dribbelen elke stap de bal raken
- Snel beslissen (niet twijfelen)
- Speelveld groter maken

Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld kleiner maken

(4) Pass & trap vorm inspelen kaatsen

Organisatie:

Afmeting: onderlinge afstand passen 10-

15 m, afstand afwerken 10-15 m

Pionnen: 6x (2x 3 in 2 verschillende
kleuren)

Ballen: min 6

Inhoud:

De spelers gaan doormiddel van inspelen
en kaatsen afwerken op doel. Door te
passen met de binnenkant voet en te
kaatsen voor een ander wordt er als
laatste station afgewerkt op doel. Elke
speler draai 1 pion door en de kaatser
haalt de bal.

Variatie:

- 1^e kaats aan de binnenkant met
keeper
- 1^e kaats aan de binnenkant zonder
keeper en 2 grote pionnen in de
hoeken van de goal
- 1^e kaats aan de binnenkant zonder
keeper met 2 poortjes in de
hoeken van de goal
- 1^e kaats aan de buitenkant met
keeper

- 1^e kaats aan de buitenkant zonder
keeper en 2 grote pionnen in de
hoeken van de goal

- 1^e kaats aan de buitenkant zonder
keeper met 2 poortjes in de
hoeken van de goal

Extra:

- Alles links
- Alles rechts

Voor de allerkleinsten:

Niet 2x kaatsen, maar 1x kaatsen bij het
afwerken. Wel is het doorschuiven
hetzelfde!

Coaching:

Passen & schieten:

- Zet je standbeen naast de bal
- Wijs met de tenen van je
standbeen de richting op waar je
heen wilt passen/schieten
- Wijs de bal na met je schietbeen

Positionering:

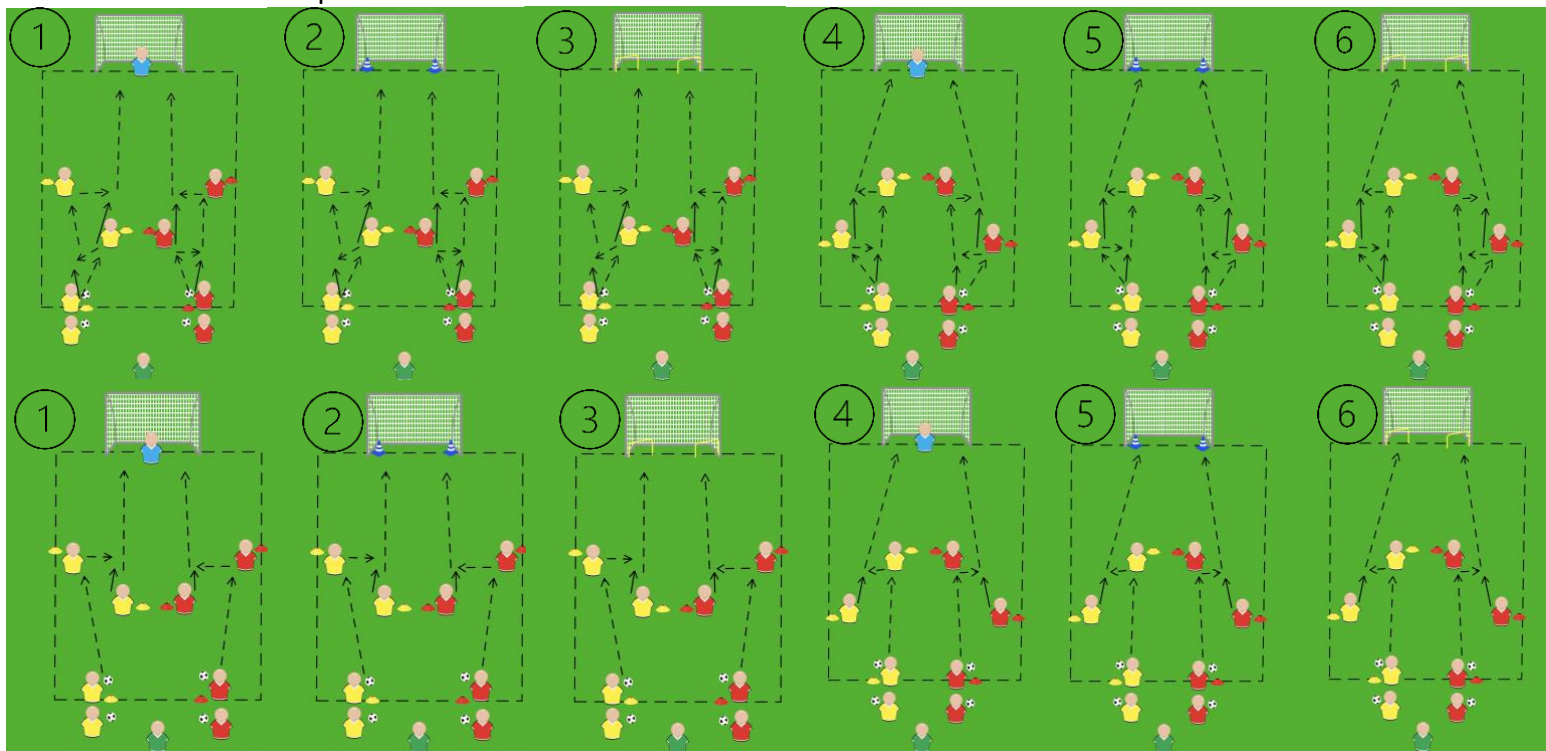
- Ga recht achter de bal staan
- Neem voldoende afstand achter de
bal voor een aanloop

Makkelijker maken:

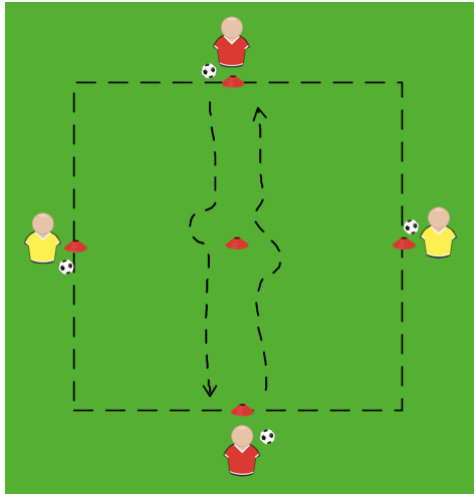
- Variaties moeilijker maken
- Afstand groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand kleiner maken



(5) Techniekvorm passeerbeweging maken



Organisatie:

De spelers dribbelen naar de middelste pion toe en maken voor de pion een passeerbeweging om langs de pion te gaan. Dit doen de spelers die tegenover elkaar staan tegelijk. Als de ene kant geweest is dan mag de andere kant. Telkens zijn er 2 spelers aan het dribbelen en passeren.

Inhoud:

Afmeting: 10 – 20 m

Pionnen: 4x (per situatie)

Ballen: elke speler 1

Variatie:

1. Uitvalpas
2. Enkele schaar
3. Rol voorlangs
4. Dubbele uitvalpas
5. Dubbele schaar

Coaching:

1. Uitvalpas

Stap uit met je binnenste been en neem de bal mee met je buitenste been. (raak tijdens het uitpassen de bal niet aan)

2. Enkele schaar

Ga met je binnenste been voor de bal langs en stap naar buiten neem vervolgens de bal mee met de buitenkant van je buitenste been. (raak tijdens het over de bal stappen de bal niet aan)

3. Rol voorlangs

Rol de bal voorlangs af met je voetzool naar buiten toe en neem vervolgens de bal mee

4. Dubbele uitvalpas

Stap 2x uit met je voet naar buiten. Eerst je binnenste been en daarna je buitenste been. (raak tijdens het uitpassen de bal niet aan)

5. Dubbele schaar

Ga met je binnenste been voor de bal langs en stap naar buiten, doe dit daarna met je buitenste been en neem daarna de bal mee (raak tijdens het over de bal stappen de bal niet aan)

Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand kleiner maken