

Warming-up

De warming-up zal uitgevoerd worden met loopladders. Elk groepje heeft 2 (min 1) loopladder. Over deze loopladder zullen loop coördinatie 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 rechervoet 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

Zijwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 2292



Uitleg

- Begin met de rechterzij 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 (starten met linkerzij naar de loopladder)

Zijwaarts: 2 voeten per vak - knieën hoog

Oefenstofnummer: 2317

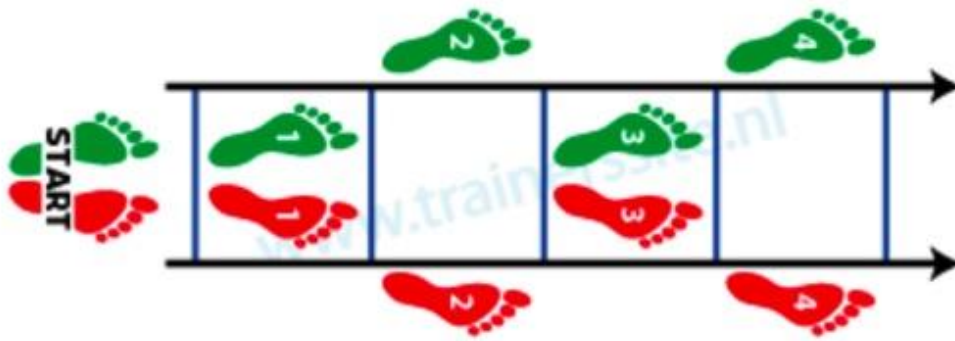


Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder toe
- Zet de rechervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren (starten met linkerzij naar de loopladder)

Voorwaarts: sprong in uit

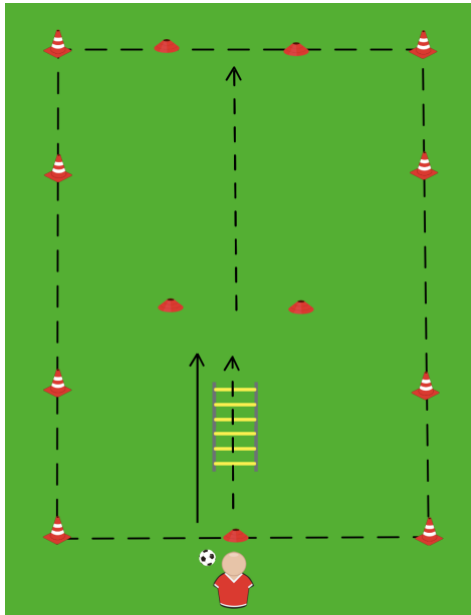
Oefenstofnummer: 1686



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: 10-15m dribbel na de loopladder

Pionnen groot: 8x

Pionnen klein: 5x

Loopladder: 1x

Ballen: elke speler een bal

Inhoud:

De spelers spelen de bal langs de loopladder en vervolgens voeren ze de loopladder-oefening uit. Na de loopladder nemen de spelers de bal mee en dribbelen naar de overkant van de lijn. Tijdens het dribbelen voeren ze een dribbeloefening uit. Dit op commando van de leidinggevende trainer.

Variatie:

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

Dribbelen:

1. Normaal dribbelen
2. Zijwaarts afrollend
3. Achterwaarts voetzool afrollen
4. Tikken tussen beide benen
5. Drijven

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

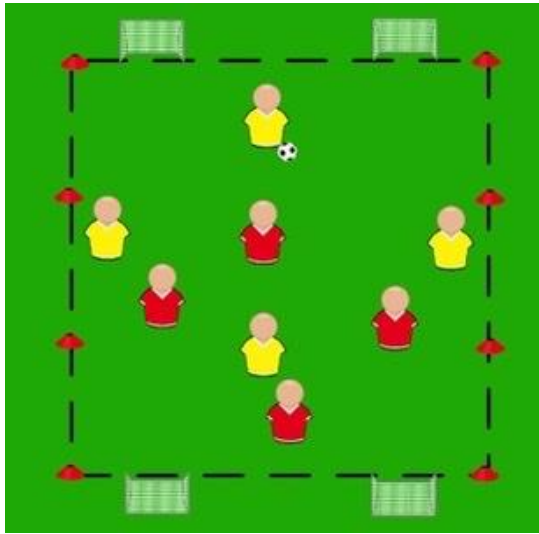
Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand kleiner maken

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



Organisatie:

Afmeting: 40 bij 20 (breed veld)

Pionnen: 8x

Hesjes: min 4 (liefste x2 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 8

Inhoud:

Er wordt een partijspel van 4 tegen gespeeld. Beide teams proberen te scoren door in 1 van de 2 doeltjes van de tegenstander te schieten.

Er wordt max 2 min. gespeeld en de teams wisselen door op het teken van de trainer.

Bij een uitbal wordt er door het 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.

Het speelveld is breed. Dit moet het breedte spel stimuleren.

Variatie:

1. 4 tegen 4 met 4 kleine doeltjes
2. 4 tegen 4 met 2 kleine doeltjes
3. Bij te veel speler: 5 tegen 5

Coaching:

Aanvallend team:

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

Reactie

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

Verdedigende team:

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

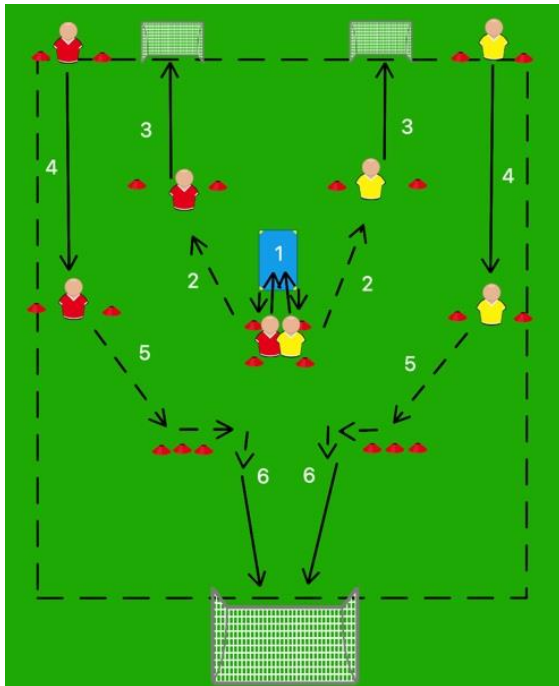
Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld kleiner maken

(2) Pass & trap met tjoek



Organisatie:

Afmeting:

- Bal gooien in tjoek: 2-5 meter (hangt van groepsniveau af)
- Schot op klein doeltje: 8 -15 meter (hangt van groepsniveau af)
- Schot op groot doel: 7/12 meter (hangt van groepsniveau af)

Pionnen: 22 (liefste 11 x2 in 2 kleuren)

Ballen: min 10 (iedere speler 1 bal)

Afstanden aanpassen aan het groepsniveau

Inhoud:

- 1: speler gooit de bal in de tjoek en controleert deze (hele lichaam)
- 2: speler dribbelt naar de schietlijn en legt de bal stil
- 3: speler schiet de bal in het kleine doeltje
- 4: speler passt de bal naar een medespeler die klaar staat

5: speler neemt de bal aan, dribbelt en maakt een passeerbeweging om de pionnen

6: afwerken op het grote doel

Na het schieten bij 6 sluit de speler aan bij de andere kant (kom je van L ga je naar R etc.)

Variatie:

- 1: willekeurige been gebruiken
- 2: vaste been gebruiken (L op L, R op R)
- 3: Bij 4 passen naar medespeler op 5
- 4: Bij 4 dribbelen naar 5
- 4: dribbel bij 2 uitbreiden met een slalom

Coaching:

Controleren van de bal na de tjoek:

- Controleer de bal met je hele lichaam (geen armen/handen)
- Zet je lichaam achter de bal
- Controleer de bal voor de stuit of op de stuit

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

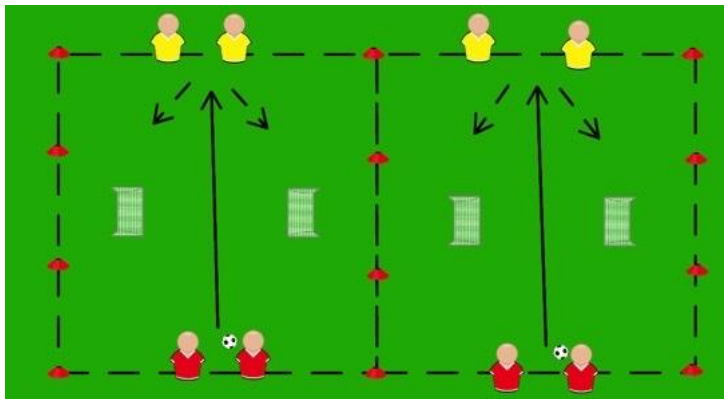
Makkelijker maken:

- Goede voet gebruiken
- Afstand verkleinen

Moeilijker maken:

- Mindere voet gebruiken
- Afstand vergroten

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



Organisatie:

Afmeting: 15x40 (2 velden creëren door 2x 15x20 (veld door de helft))

Pionnen: 12x

Hesjes: min 8 (liefste x2 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 10

Inhoud:

De spelers gaan een 2 tegen 2 duel spelen. 1 speler speelt de tegenstander de bal in en vanuit die pass ontstaat er een 2 tegen 2 duel. Beide teams 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)
- Samenwerken met je medespeler

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

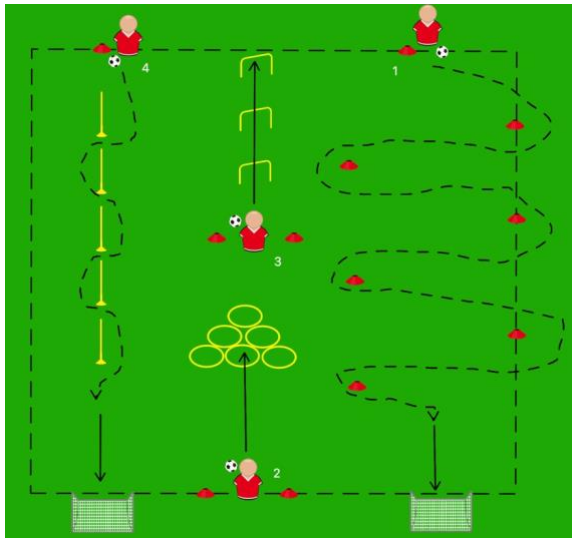
Makelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld kleiner maken

(4) Pass & trap vorm inspelen kaatsen



Organisatie:

Pionnen: 12

Hoepels: 6

Poorten: 3

Palen: 4

Ballen: iedere speler 1

Inhoud:

De spelers gaan een vaardigheidsparcours uitvoeren. Tijdens dit parcours gaan de speler dribbelen, passen, trappen en scoren. Dit doen ze in 4 verschillende stations.

Variatie:

1. Slalom om de pionnen en daarna scoren in het kleine doeltje.
2. De bal schieten in de hoepels. Hoe hoger in de piramide hoe beter.
3. De bal schieten door de 3 poortjes. De bal moet er helemaal doorheen.
4. Slalom tussen de palen door en daarna scoren in het doeltje.

Extra:

1. Linkerbeen
2. Rechterbeen
3. Zijwaarts slalom
4. Achteruit slalom

Voor de allerkleinsten:

De afstanden verkleinen bij het schieten.

Coaching:

Dribbelen

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

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