



Complete oefenstofboek
Jeugdvoetbalopleiding



Inhoudsopgave

Inleiding.....	6
Hoofdstuk 1 Basistechniek	7
1.1 Basistechniek: dribbelen in een vierkant	7
1.2 Basistechniek (1).....	8
1.3 Basistechniek (2).....	9
1.4 Basistechniek: X- vorm	10
1.5 Basistechniek: Het oversteekspel.....	11
1.6 Basistechniek: Het dribbelspel	12
1.7 Basistechniek (3).....	13
1.8 Basistechniek: 1 tegen 1 lijndribbel.....	14
1.9 Basistechniek: 1 tegen 1 +1	15
1.10 Basistechniek: 1 tegen 1 (3)	16
1.11 Basistechniek: 1 tegen 1 (4)	17
1.12 Basistechniek: 1 tegen 1 (5)	18
1.13 Basistechniek: 2 tegen 2 lijndribbel.....	19
Hoofdstuk 2: Duelvorm 1 tegen 1 en 2 tegen 2	20
2.1 Duelvorm: 1 tegen 1 lijndribbel.....	20
2.2 Duelvorm: 1 tegen 1 (1).....	21
2.3 Duelvorm: 1 tegen 1 met 2 goals	22
2.4 Duelvorm: 1 tegen 1 met 4 goals	23
2.5 Duelvorm : 1 tegen 1 + 1 keeper	24
2.6 Duelvorm: 2 tegen 1 met 3 goals	25
2.7 Duelvorm: 2 tegen 2 met 4 goals	26
2.8 Duelvorm: 2 tegen 2 met 4 goals (2)	27
2.9 Duelvorm: 2 tegen 2 lijndribbel.....	28
Hoofdstuk 3: Pass en trap vormen	29
3.1 Ruitvorm	29
3.2 Poortschietspel.....	30
3.3 Y – vorm.....	31
3.4 Inspelen 3e man	32
3.5 Driehoek	33
3.6 Korte combinatie (1).....	34
3.7 Korte combinatie (2).....	35

3.8 Korte combinatie (3).....	36
3.9 Verbeteren van de aanname.....	37
3.10 Afwerkvorm (1).....	38
3.11 Afwerkvorm (2).....	39
3.12 Afwerkvorm (3).....	40
3.13 Afwerkvorm (4).....	41
3.14 Voorzet geven.....	42
Hoofdstuk 4: Positiespel/Partijspel	43
4.1 Partijvorm 1 tegen 1	43
4.2 Uitspelen overtal	44
4.3 Vrijspelen van de 3 of 4 (1).....	45
4.4 Opbouwen via de flanken.....	46
4.5 Voetballen door de as (1)	47
4.6 Voetballen door de as (2)	48
4.7 Verdedigen op eigen helft	49
4.8 Voorkomen dieptespel	50
4.9 Verplaatsen van de bal naar 7 of 11.....	51
4.10 Voetballen op helft tegenstander (1)	52
4.11 Vrijspelen van de 3 en 4 (2)	53
4.12 Vrijspelen van de backs	54
4.13 Voetballen op helft tegenstander (2)	55
4.14 Inspelen van de spits	56
4.15 Voetballen door de as (3)	57
Hoofdstuk 5: Opbouwen	58
5.1 Centrale verdediger vrijspelen	58
5.2 Opbouwen via nummer 2 en 5 (1)	59
5.3 Opbouwen via nummer 6.....	60
5.4 Opbouwen via de 2 en 5 (2)	61
5.5 Inspelen middenveld	62
5.6 Opbouwen door het midden.....	63
5.7 Creëren van kansen op helft tegenstander	64
5.8 Creëren van kansen	65
5.9 Diepte in spel 7 en 11	66
5.10 Nummer 9 bereiken via voorzet.....	67

5.11 Diepte in spel 2 en 5	68
5.12 Passlijnen 9 en 10	69
5.13 Opbouwen 2 en 5 op helft tegenstander	70
5.14 Nummer 7 en 11 houden veld breed	71
Hoofdstuk 6: Scoren	72
6.1 Scoren uit een 1 tegen 1	72
6.2 Scorende uit de diepte pass	73
6.3 Scoren uit een overtal	74
6.4 Nummer 7 en 11 scoren vanuit voorzet	75
6.5 Scoren vanuit kaats	76
6.6 Scoren bij de tweede paal	77
6.7 Scoren vanuit de draai (1)	78
6.8 Combineren via de spits (1)	79
6.9 Combineren via de spits (2)	80
6.10 Scoren vanuit een voorzet via 6 en 8	81
6.11 Scoren vanuit de draai (2)	82
6.12 Scorende nummer 10 (1)	83
6.13 Scorende nummer 10 (2)	84
Hoofdstuk 7: Storen	85
7.1 Duel 1 tegen 1	85
7.2 Duel 1 tegen 2	86
7.3 Duel 2 tegen 3	87
7.4 Duel 3 tegen 5	88
7.5 Duel 4 tegen 6 + 1	89
7.6 Duel 5 tegen 7 + 1	90
7.7 Duel 6 tegen 7 + 1	91
7.8 Duel 7 tegen 7 + 1	92
7.9 Duel 7 tegen 8 + 1	93
Hoofdstuk 8: Doelpunt voorkomen	94
8.1 Duel 1 + 1 tegen 1	94
8.2 Duel 2 + keeper tegen 2	95
8.3 Duel 2 + keeper tegen 3	96
8.4 Training 3 + keeper tegen 4	97
8.5 Vorm 4 + keeper tegen 5	98

8.6 Training 5 + keeper tegen 5	99
8.7 Partijvorm 5 + keeper tegen 6	100
8.8 Partijvorm 6 + keeper tegen 5	101
8.9 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (1)	102
8.10 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (2)	103
8.11 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (3)	104
8.12 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (4)	105

Inleiding

Het complete oefenstofboek is ideaal voor jeugdtrainers om over een breed aanbod van trainingsvormen te beschikken om iedere jeugdspeler optimaal te kunnen ontwikkelen met plezierige en uitdagende oefenstof.

Een belangrijke doelstelling voor iedere jeugdopleiding is om de jeugd door te laten stromen naar de senioren.

De kwaliteit van de jeugdtrainers is dan cruciaal in dat proces. Omdat de verenigingen vooral goedwillende vrijwilligers beschikbaar hebben is het van belang deze enthousiaste oefenmeesters van de juiste oefenstof te voorzien zodat dat men de kinderen op een uitdagende en gerichte wijze kan ontwikkelen zonder dat men zelf het wiel hoeft uit te vinden.

Het complete oefenstofboek is een ideale manier om alle jeugdtrainers maatwerk te bieden waardoor, zonder veel voorbereidingstijd, iedere training kan uitgroeien tot een voetbalfeest.

Iedere jeugdtrainer kan op deze wijze zijn team de gewenste progressie laten boeken en succesbeleving bezorgen.

Wij wensen u veel plezier en succes bij het opleiden van de jeugdspelers op uw vereniging.

Met sportieve groet,

Staf jeugdvoetbalopleiding

Hoofdstuk 1 Basistechniek

Bij het aanleren van de basistechnieken in het voetbal is het belangrijk dat de spelers kunnen dribbelen en drijven. In de volgende oefeningen worden de basistechnieken aangeleerd en verbeterd.

1.1 Basistechniek: dribbelen in een vierkant



Doelstelling: Verbeteren van de basistechniek.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 20m x 20m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- Iedereen een bal

Inhoud:

Tijdens deze vorm hebben alle spelers een bal, waardoor de spelers zo min mogelijk stil staan en zoveel mogelijk handelingen met de bal. Omdat er nog geen tegenstanders zijn, hebben de spelers alle ruimte en tijd om de vorm aangeboden door de trainer goed uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de spelers de vorm ten eerste onder de knie krijgen.

De spelers dribbelen in een vierkant, op het teken van de coach wordt er een beweging uitgevoerd. (denk hierbij aan de schaar, kort aanzetten, sleep, de Ronaldo).

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Twee jongens zonder laten spelen en deze bal laten afpakken

Makkelijker maken:

- Vierkant groter maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken (met de veter);
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variant:

Iedereen dribbelt door het vierkant heen en dribbelt gewoon, vervolgens komt er een verdediger die de bal probeert af te pakken. Als je bal is afgepakt word je verdediger.

1.2 Basistechniek (1)



Doelstelling: Het verbeteren van de achterwaartse basis technieken.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 10m tussen pion A en B

Benodigheden:

- Iedere speler een bal
- 2 pionnen per speler

Inhoud:

Tijdens deze oefenvorm wordt de nadruk gelegd op het achterwaarts kappen en draaien van de bal. De spelers dribbelen naar de pion in het midden. Op het moment dat de spelers aangekomen zijn bij de pion, maken zij een beweging aangegeven door de trainer. Om vervolgens zo snel mogelijk terug te dribbelen naar de beginpion.

De pion is te beschouwen als een tegenstander, waar de actie voor gemaakt moet worden. Doordat de pion de bal nog niet af kan pakken, leren de spelers de beweging hier droog uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de vorm vertrouwd wordt en in later stadium onder druk uitgevoerd kan worden.

Moeilijker maken:

- Zie variant

Makkelijker maken:

- Tempo lager
- Ruimte groter maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variant:

- Voeg extra pionnen toe tussen pion A en B (als dribbelparcours) Dribbelt door de pionnen heen en bij de laatste pion maak je een kapbeweging. Vervolgens dribbel je weer terug door de pionnen heen.

1.3 Basistechniek (2)



Doelstelling: Aanleren/verbeteren van verschillende schijn- en kapbewegingen.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 10m tussen de pionnen

Benodigheden:

- Iedere speler een bal
- 3 pionnen per tweetal

Inhoud:

Tijdens deze oefening dribbelen twee spelers recht op elkaar af, wat ervoor zorgt dat de spelers indirect te maken krijgen met een tegenstander tegenover zich. Ook hier is het de bedoeling dat de spelers weer voor de tegenstander (pion) de actie inzetten. Door een kapbeweging te maken keren (in een dribbel) de spelers weer terug naar hun eigen pion.

Tijdens deze vorm kun je als trainer kiezen voor de actie zowel vooruit als achteruit. Let hierbij wel op dat je duidelijk aangeeft met welke been iets uitgevoerd moet worden. Anders kunnen er botsingen plaatsvinden.

Moeilijker maken:

- Maak een schijnbeweging i.p.v. kapbeweging langs de pion (bijv. schaar, de Zidane)
- Nadat de beweging is uitgevoerd de bal in laten spelen naar de volgende

Makkelijker maken:

- Breng het tempo omlaag
- Maak de ruimte groter

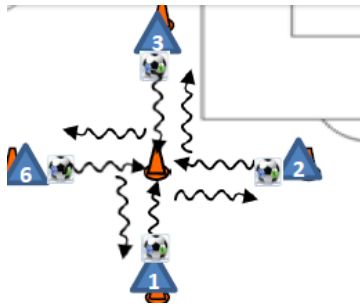
Coaching:

- Houd de bal kort bij je (elke stap de bal raken);
- Kijk over de bal heen, behoud het overzicht;
- Beweging moet kort en explosief zijn.

Variant:

- Zelfde vorm als de vorige alleen nu maak je een schijnbeweging, en gaat langs de pion naar de andere kant.
- Nadat de beweging achteruit is uitgevoerd word de bal met een pass naar de volgende speler gespeeld.
- Nadat de beweging achteruit is uitgevoerd word de bal explosief meegenomen de ruimte in, waarna een pass naar de volgende speler uitgevoerd wordt.

1.4 Basistechniek: X- vorm



Doelstelling: Verbeteren/aanleren van schijnbewegingen zonder weerstand.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 10m tussen de pionnen

Benodigheden:

- Iedere speler een bal
- 5 pionnen per oefenvorm

Inhoud:

Bij de X-vorm wordt de nadruk gelegd op het verbeteren/aanleren van verschillende achterwaartse schijnbewegingen. Ook hier wordt de nadruk weer gelegd op het juist uitvoeren van de beweging.

De spelers dribbelen tegelijk naar de middelste pion toe. Op het moment dat ze bij de middelste pion zijn, wordt er een kapbeweging achteruit gemaakt. Waarna de spelers explosief terug dribbelt met de bal.

Moeilijker maken:

- Kijk variant A
- Verhoog het tempo
- Maak er een wedstrijd vorm van

Makkelijker maken:

- Lager tempo
- Alleen het sterke been gebruiken
- Vereenvoudig je kapvorm

Coaching:

- Lager tempo;
- Alleen het sterke been gebruiken;
- Vereenvoudig je kapvorm

Variant:

- De spelers dribbelen tussen pionnen door met beide benen bij de (blauwe) pion maakt de speler, de actie die is aangegeven door de trainer.



- We dribbelen nu met twee spelers tegelijk recht op de pion in het midden af. Vervolgens gaan de spelers nu een actie vooruit maken.



1.5 Basistechniek: Het oversteekspel



Doelstelling: Verbeteren van het dribbelen en drijven onder druk van een tegenstander.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 20m x 40m

Benodigdheden:

- 6 pionnen
- 2 hesjes
- Alle spelers een bal behalve 2 verdedigers

Inhoud:

Het oversteekspel is de eerste vorm in dit oefenstofboek waar de spelers te maken krijgt met weerstand. Er zijn nu namelijk twee verdedigers in een vak ingedeeld, die gaan proberen de bal af te pakken van de spelers die oversteken. Als trainer zorg je hiervoor een dosis plezier maar ook een eerste kennismaking met een wedstrijdachte 1 tegen 1 situatie.

Moeilijker maken:

- Meer verdedigers
- Ruimte kleiner maken

Makkelijker maken:

- Minder verdedigers
- Ruimte groter maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en loop op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken met de veters;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

1.6 Basistechniek: Het dribbelspel



Doelstelling: Verbeteren van het dribbelen onder druk van een tegenstander en een richting.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 30m x 30m met 4 vakken van 5m x 5m

Benodigheden:

- 16 pionnen
- Alle spelers een bal behalve de verdedigers

Inhoud:

Bij deze oefening wordt de nadruk gelegd op het verbeteren van het dribbelen onder druk van een tegenstander. Dit is een speelse oefenvorm waarbij de fantasie van de kinderen wordt gebruikt. Door te spelen met de vakken in de hoeken, leert de speler ook indirect over de bal heen te kijken en richting te kiezen. Wat er voor zorgt dat de speler meer overzicht krijgt en leert handelen onder druk.

Er zijn vier vakken, elk vak heeft een naam. Bijv. Feyenoord, Ajax, PSV en FC Twente. De deelnemers dribbelen door het vierkant. Er zijn twee verdedigers die de bal proberen af te pakken.

De trainer roept een naam van een club. De spelers met de bal proberen dan naar dat vak te dribbelen. Waar de verdedigers de weg naar het vak proberen te blokkeren, door de bal af te pakken.

Moeilijker maken:

- Meer verdedigers
- Meerdere vakken achter elkaar noemen
- Degene die buiten het vak komt is af
- Degene die als laatste bij het vak is, is af

Makkelijker maken:

- Minder verdedigers
- Ruimte groter maken
- Grotere vakken maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

1.7 Basistechniek (3)



Doelstelling: Het verbeteren van de basis techniek gevolgd met een pass op het verste been.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 20m x 20m met kleine vierkant van 5m x 5m

Benodigheden:

- 8 pionnen
- Iedere speler een bal

Inhoud:

Bij deze oefening staat de basistechniek centraal. Je dribbelt naar de pion je maakt een schijnbeweging, bijvoorbeeld de schaar, vervolgens pass je de bal naar de volgende medespeler. De doelstelling hierbij is dan ook het verbeteren van de basistechniek vervolgt door een pass op het verste been.

Moeilijker maken:

- Moeilijkere schijnbewegingen
- Verkeerde been
- Minder handelingen voor de pass verstuurd wordt

Makkelijker maken:

- Makkelijker bewegingen
- Dribbelen in plaats van passen

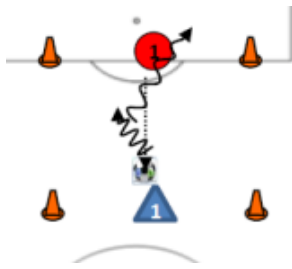
Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet stil staan.
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.
- Corrigeer de bal in de richting waar de bal naar toegespeeld moet worden;
- Speel de bal met binnenkant voet in;
- Speel de bal op het verste been in;
- De ontvanger dient op zijn voorvoeten te staan;
- Neem de bal direct in de richting mee waar je naar toe wil.

Variant:

- De spelers dribbelen (door een dribbelparcours) naar de pion. Voordat ze bij de eindpion zijn, dienen de spelers zich tussen de pionnen door te dribbelen met de bewegingen aangegeven door de trainer. Bij de pion wordt een beweging uitgevoerd, zoals de schaar. Nadat de beweging uitgevoerd is, word de bal verder doorgespeeld naar de speler die wacht bij de volgende pion.

1.8 Basistechniek: 1 tegen 1 lijndribbel



Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een frontale 1 tegen 1.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 10m x 5m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- Per tweetal een bal

Inhoud:

Na dat de bewegingen veelal (droog) zonder weerstand geoefend zijn. Is een logisch vervolg, de bewegingen toe te gaan passen onder weerstand. Een veel gebruikte vorm is hierbij de 1 tegen 1 lijndribbel waar de spelers gedwongen worden steeds de actie aan te gaan. Het is aan jou als trainer de taak de spelers zo te motiveren dat ze keer op keer maar weer de actie aan gaan. Wat erin zal resulteren dat ze deze ook in de wedstrijden durven toe te passen.

Je kan scoren door over de lijn van je tegenstander te dribbelen en vervolgens de bal achter/ op de lijn stil te leggen.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Alleen met het verkeerde been werken
- Verdediger aan coachen.

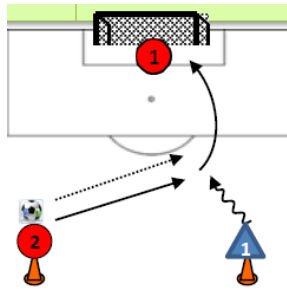
Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

1.9 Basistechniek: 1 tegen 1 +1



Doelstelling: Verbeteren van een schuin 1 op 1 duel voor de goal

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting:

Benodigheden:

- 2 pionnen
- 5 ballen
- 1 pupillendoel

Inhoud:

1 tegen 1 partijtjes zijn er in vele soorten en maten en je zal nog vele varianten tegenkomen in dit oefenstofboek. Bij deze 1 tegen 1 vorm, is het de doelstelling om zoveel mogelijk doelpunten te maken door eerst je tegenstander uit te spelen en vervolgens op de goal af te ronden.

Nummer 2 past de bal naar nummer 1. Vervolgens gaat nummer 2 direct achter zijn eigen bal aan en probeert hij de bal van nummer 1 af te pakken. De aanvaller probeert nummer 2 te passeren alvorens hij afrond op de goal.

Moeilijker maken:

- Afstand tussen aanvaller en verdediger verkleinen
- De speler de bal frontaal in laten spelen

Makkelijker maken:

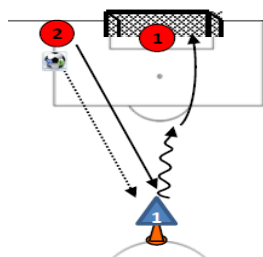
- Afstand tussen verdediger en aanvaller groter maken

Coaching:

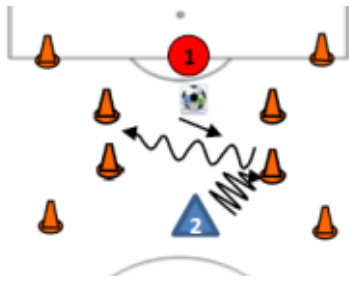
- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variant:

- In principe dezelfde vorm alleen staat speler twee nu naast de doelpaal.



1.10 Basistechniek: 1 tegen 1 (3)



Doelstelling: Het verbeteren van de kapbeweging naar de zijkant

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 15m x 20m

Benodigdheden:

- 8 pionnen
- Per tweetal een bal

Inhoud:

Een andere variant voor de 1 op 1 is deze vorm, een vorm waarin spelers in plaats van vooruit een actie naar de buitenkant leren maken (een beweging die over het algemeen het meest uitgevoerd wordt aangezien de as van het veld meestal het drukst is). Door de speler kennis te laten maken met deze omstandigheden zal de speler meer ruimte om zich heen gaan herkennen, wat er voor zorgt dat de speler in de wedstrijd meer rust aan de bal krijgt om de juiste keuzes te maken aan de bal.

Nummer 1 speelt de bal naar nummer 2. Nummer 2 dient de bal nu naar een kant te verwerken, alvorens hij in een van de doeltjes op de verticale lijn probeert te scoren.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Goals kleiner maken
- Alleen via de achterkant door de goal heen dribbelen

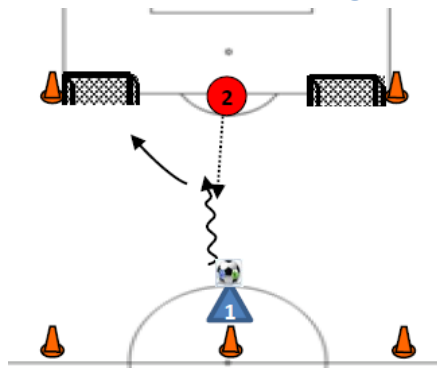
Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- Goal groter maken
- Een 2 tegen 1 situatie creëren

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.
- Probeer de tegenstanders op het verkeerde been te zetten.
- Neem de bal in je aanname een kant op, waardoor je ruimte creëert voor je actie.

1.11 Basistechniek: 1 tegen 1 (4)



Doelstelling: Het verbeteren van de voorwaartse kapbeweging gevolgd door een schot op doel.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 15m x 20m

Benodigheden:

- 8 pionnen
- Per tweetal een bal
- 2 kleine doelen

Inhoud:

Een variant van 1 tegen 1 waarbij het maken van een voorwaartse kapbeweging onder druk van een tegenstander centraal staat.

Nummer 1 dribbelt met de bal richting de twee doeltjes. Nummer 2 zet druk op de bal en probeert de bal af te pakken. Nummer 1 probeert nummer 2 te passeren om vervolgens te scoren in een van de twee kleine doeltjes.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken

Makkelijker maken:

- Passieve verdediger
- We maken er een 2 tegen 1 van (2 aanvallers, 1 verdediger)
- Laat de tegenstander passief druk zetten

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variant:

- In plaats van dat speler 1 indribbelt met de bal, krijgt speler 1 de bal aangespeeld van speler 2. Voor de rest is de vorm hetzelfde.
- In plaats van dat speler 1 indribbelt met de bal, krijgt speler 1 de bal aangespeeld van speler 2 (hoge bal). Voor de rest is de vorm hetzelfde.

1.12 Basistechniek: 1 tegen 1 (5)



Doelstelling: Verbeteren/aanleren van de schijnbewegingen onder druk van een tegenstander.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: afstand tussen pionnen 20m

Benodigdheden:

- 10 pionnen
- Per tweetal een bal

Inhoud:

Een 1 tegen 1 vorm waarbij veel balcontacten en het maken van veel acties centraal staat. De doelstelling is dan ook het verbeteren van het maken van een actie onder druk van een tegenstander.

Je hebt een tweetal, je past de bal naar de speler aan de overkant, vervolgens ren je direct achter de bal aan en zet je druk op de bal. De speler die de bal ontvangt, neemt de bal aan en gaat vervolgens het duel aan met de speler die druk zet op de bal. De vormen die je in de voorgaande oefeningen hebt toegepast kunnen nu in deze vorm uitgevoerd worden.

Moeilijker maken:

- De bal wordt met een boog ingespeeld, waardoor de eerste handeling moeilijker wordt
- De ruimte kleiner maken
- Alleen het verkeerde been gebruiken

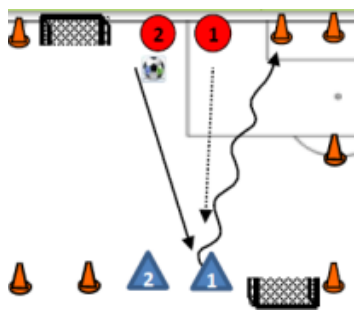
Makkelijker maken:

- De verdediger passief laten verdedigen (De verdediger houdt de man met de bal alleen voor zich. Zonder echt te happen)
- De ruimte groter maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

1.13 Basistechniek: 2 tegen 2 lijndribbel



Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 2.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 25m x 25m

Benodigdheden:

- 8 pionnen
- 1 bal per viertal
- 2 kleine doelen

Inhoud:

2 tegen 2 is een vorm waarbij keuzes maken centraal staat, maak ik een actie of pass ik de bal af? Nadat de 1 tegen 1 er goed inzigt, is een logisch vervolg de 2 tegen 2 waarbij de spelers moeten gaan kiezen tussen een actie of een pass naar de medespeler. Er kan gescoord worden door middel van het schieten in de goal of door een dribbel in het vak in de hoek.

Moeilijker maken:

- De ruimte kleiner maken.

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- Het spelen van een 2 tegen 1 (Wat er voor zorgt dat de weerstand iets lager ligt.)

Coaching:

Verdedigers:

- Ruimte klein maken;
- Probeer de tegenstander een kant op te dwingen;
- Houdt de man met de bal voor je aanraken.

Aanvallers:

- Kijk over de bal heen;
- Elke stap de bal;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt;
- Ruimte breed maken.

Variant:

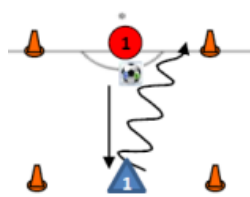
- 2 tegen 2 met vier champions league doelen. Doel is zo snel mogelijk scoren.
- 2 tegen 2 zonder doelen (lijnvoetbal). Scoren door bal over lijn te dribbelen.
- 2 tegen 2 met 2 champions league doelen, zonder scoringsvakken.

Hoofdstuk 2: Duelvorm 1 tegen 1 en 2 tegen 2

1 tegen 1 en 2 tegen 2 past perfect binnen onze filosofie. De vele balcontacten, de vele herhalingen, de wedstrijdetheid en het kunnen winnen, zorgt er voor dat het effectieve maar bovendien ook leuke en uitdagende oefenvormen zijn. Ook de vele doelstellingen zorgen er voor dat het een oefening is die je voor bijna alles kunt gebruiken.

Waarbij het in hoofdstuk 1 vooral ging om het aanleren van de techniek, gaat het in hoofdstuk 2 om de duelvormen.

2.1 Duelvorm: 1 tegen 1 lijndribbel



Doelstelling: Verbeteren van een frontale 1 tegen 1.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 10m x 5m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- Per tweetal een bal

Inhoud:

1 tegen 1 kan je zoals gezien bij de basistechniek vormen op veel manier gebruiken. Echter hebben we het nu alleen gehad over het maken van een actie. 1 tegen lijnvoetbal heeft naast het verbeteren van de individuele techniek meerdere functies. Zo is het goed voor het ontwikkelen van de voetbalconditie, het aanleren van verdedigen en goed voor de duelkracht. Laat een 1 op 1 duel nooit te lang duren en wissel vaak van tegenstander. Jeugdvoetbalopleiding hanteert hier vaak een draai systeem van 1 minuut bij.

Je kan scoren door over de lijn van je tegenstander te dribbelen en vervolgens de bal achter/ op de lijn stil te leggen.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Spelers hebben geen eigen vak maar een grote rechthoek. 15m bij 30m afhankelijk van het aantal spelers

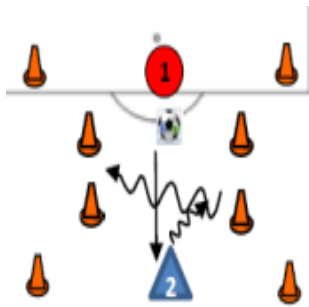
Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

2.2 Duelvorm: 1 tegen 1 (1)



Doelstelling: Het verbeteren van de kapbeweging naar de zijkant.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 20m x 20m

Benodigdheden:

- 8 pionnen
- Per tweetal een bal

Inhoud:

Tijdens deze oefening komt de tegenstander frontaal drukzetten, nu is het dus zaak om hem uit te kappen. Scoren kan door middel van het dribbelen door het vak link of rechts. De doelstelling is dan ook: het verbeteren van het schuin afkappen van je directe tegenstander.

Nummer 1 speelt de bal naar nummer 2. Nummer 2 dient de bal nu naar een kant te verwerken, alvorens hij in een van de doeltjes op de verticale lijn probeert te scoren.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Goals kleiner maken
- Alleen via de achterkant door de goal heen dribbelen

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- Goal groter maken

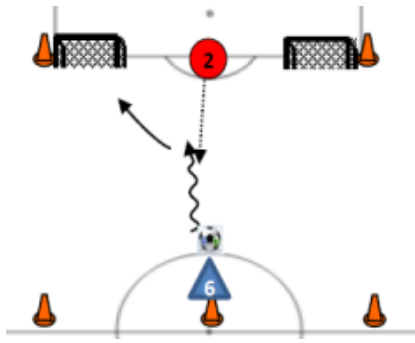
Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.
- Probeer de tegenstanders op het verkeerde been te zetten.
- Neem de bal in je aanname een kant op, waardoor je ruimte creëert voor je actie.

Variant:

- 1 tegen 1 met 2 champions league doelen (in plaats van pionnen) in de breedte van het veld.
- 1 tegen 1 met 2 champions league doelen (in plaats van pionnen) in de lengte van het veld.

2.3 Duelvorm: 1 tegen 1 met 2 goals



Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 1 tegen 1 situatie, gevolgd met scoren.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 20m x 15m

Benodigdheden:

- 8 pionnen
- Per tweetal een bal
- 2 champions league doelen

Inhoud:

Deze vorm is ideaal voor het ontwikkelen van de actie schuin vooruit gevolgd met een pass of een schot. Acties waar je hierbij als trainer aan kan denken zijn: De schaar, de Zidane draai, de sleep enzovoort. Van belang is dat de speler zijn actie zo leert inzetten dat hij goed uitkomt om vervolgens de actie na de actie te kunnen maken.

Nummer 1 dribbelt met de bal richting de twee doeltjes. Nummer 2 zet druk op de bal en probeert de bal af te pakken. Nummer 1 probeert nummer 2 te passeren om vervolgens te scoren in een van de twee kleine doeltjes.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Volledige weerstand

Makkelijker maken:

- Passieve verdediger
- 2 tegen 1 ervan maken

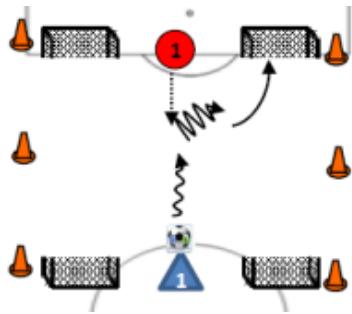
Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variant:

- In plaats van dat speler 1 indribbelt met de bal, krijgt speler 1 de bal aangespeeld van speler 2. Voor de rest is de vorm hetzelfde.
- In plaats van dat speler 1 indribbelt met de bal, krijgt speler 1 de bal aangespeeld van speler 2 (hoge bal). Voor de rest is de vorm hetzelfde.

2.4 Duelvorm: 1 tegen 1 met 4 goals



Doelstelling: afhankelijk van aanvallende of verdedigende training.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 15m x 20m

Benodigdheden:

- 6 pionnen
- Per tweetal een bal
- 4 champions league doelen

Inhoud:

Tijdens het spelen van een 1 tegen 1 met 4 goals kan je als trainer denken aan verschillende doelstellingen, je kan zowel aanvallend als verdedigend denken. Beide spelers kunnen namelijk alle kanten op om een doelpunt te maken. Door je spelers bijvoorbeeld verdedigend te helpen, kun je de spelers helpen een speler vast te zetten in een hoek om vervolgens de bal te veroveren en snel te schakelen tot aanvallen.

Er kan gescoord worden door in 1 van de 2 goals te schieten.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Varianten

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- Een twee tegen 1 maken

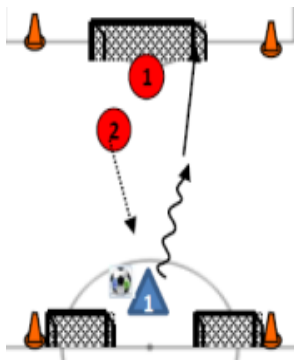
Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variant:

- 1 tegen 1 met 2 doelen. Er kan gescoord worden in een van de kleine goaltjes. Door deze vorm wordt de actie vooruit gestimuleerd in plaats van de actie richting de buitenkant. Zoals in de vorige vorm.
- 1 tegen 1 lijndribbel. Er kan gescoord worden door de bal over de lijn heen te dribbelen en daar op of over stil te leggen. In deze vorm kan een speler gaan kiezen tussen beide acties. Vooruit of breed, aangezien de doelkansen zowel breed als in de diepte liggen

2.5 Duelvorm : 1 tegen 1 + 1 keeper



Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van de 1 tegen 1 + een keeper.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 30m x 20m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- Per tweetal een bal
- 1 pupillendoel, 2 champions league doelen
- 2 hesjes

Inhoud:

Centraal bij deze oefening staat het uitspelen van de 1 tegen 1, alleen staat er nu een keeper op de goal, het afronden krijgt hier dus een speciale plaats. De speler moet letten op de positie in het veld en de positie van de keeper. Ook moet de verdediger leren samen te werken met zijn keeper. Wanneer zetten we druk en wanneer juist niet?

Je kan scoren door te schieten in de goal. Dit geldt voor beide partijen.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken

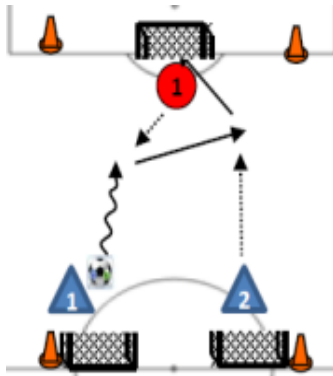
Makkelijker maken:

- 2 tegen 2 van maken

Coaching:

- Let op de verdedigende houding (zijwaarts bewegen);
- Laag zitten, kijken naar de bal en de tegenstander kort dekken;
- Snelheid van de tegenstander uit de actie halen;
- Man met bal dwingen naar de buitenkant zodat de hoek om op het doel te schieten kleiner word;
- Herkennen van moment van druk zetten;
- Keuze voor de keeper wanneer de bal aanvallen (aanvaller speelt de bal te ver voor zich uit) of positie kiezen voor een doelpoging.

2.6 Duelvorm: 2 tegen 1 met 3 goals



Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van 2 tegen 1 gevolgd met scoren.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 15m

Benodigdheden:

- 6 pionnen
- Per groep één bal
- 3 champions league doelen
- 1 hesje per groep

Inhoud:

Na de 1 tegen 1 behandeld te hebben is de logische stap een 2 tegen 1 of 2 tegen 2. Als tussenstap adviseert Jeugdvoetbalopleiding deze 2 tegen 1 vorm. Bij deze oefening draait het om het uitspelen van de overtalsituatie. Hierbij moet gekozen worden tussen het geven van de pass of je tegenstander uitspelen en scoren. Het is een situatie die veel voorkomt in een wedstrijd en het is dus noodzakelijk om de goede oplossing te vinden.

Het tweetal tracht te scoren in het kleine doeltje in het midden. De verdediger probeert de bal af te pakken om vervolgens zo snel mogelijk te scoren in de twee kleine goaltjes.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- 2 tegen 2 van maken
- Volledige druk
- Lijndribbel van maken
- Tijdslimiet aan het scoren verbinden

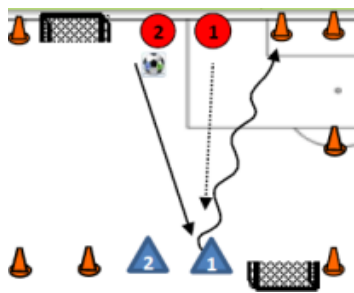
Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- Scoren op de twee kleine goals

Coaching:

- Let op de verdedigende houding (zijwaarts bewegen);
- Laag zitten, kijken naar de bal en de tegenstander kort dekken;
- Snelheid van de tegenstander uit de actie halen;
- Speler met bal dwingen naar de buitenkant zodat de hoek om op het doel te schieten kleiner wordt;
- Herkennen van moment van druk zetten.

2.7 Duelvorm: 2 tegen 2 met 4 goals



Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 2.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 25m

Benodigheden:

- 8 pionnen
- 1 bal per viertal
- 2 champions league doelen

Inhoud:

Tijdens een 2 tegen 2 oefenvorm moet je er voor zorgen dat ze keuzes moeten maken, de kunst is dan ook om er voor te zorgen dat de spelers uit zichzelf de goede keuzes leren maken. Bij deze oefening moeten ze bijvoorbeeld kiezen uit een actie maken of de bal openen naar de andere kant van het veld. De doelstelling is: het uitspelen van de 2 tegen 2 situatie.

Er kan gescoord worden door middel van het schieten in de goal of door een dribbel in het vak in de hoek.

Moeilijker maken:

- De ruimte kleiner maken

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken

Coaching:

Verdedigers:

- Ruimte klein maken;
- Probeer de tegenstander een kant op te dwingen;
- Houdt de man met de bal voor je aanraken.

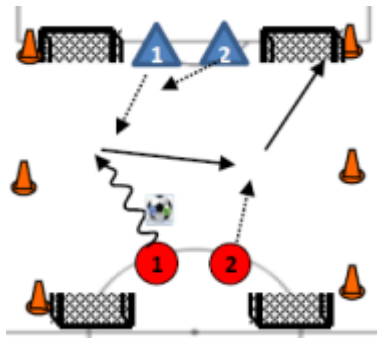
Aanvallers:

- Kijk over de bal heen;
- Elke stap de bal;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt;
- Ruimte breed maken.

Variant:

- 2 tegen 2 met vier champions league doelen. Doel is zo snel mogelijk scoren.
- 2 tegen 2 zonder doelen (lijnvoetbal). Scoren door bal over lijn te dribbelen.
- 2 tegen 2 met 2 champions league doelen, zonder scoringsvakken.

2.8 Duelvorm: 2 tegen 2 met 4 goals (2)



Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 2.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 25m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 1 bal per groep
- 4 champions league doelen

Inhoud:

Zoals eerder aangegeven staat bij 2 tegen 2 keuzes maken centraal (gaat de speler zelf of speelt hij af). Bij deze vorm zorgen de twee goaltjes in de hoeken voor breedte spel in plaats van diepte spel.

Er kan gescoord worden door de bal in een van de twee goaltjes te schieten.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- Tijdslimiet verbinden
- Scoren op 1 goal in plaats van 2 goals

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- Het spelen van een 2 tegen 1

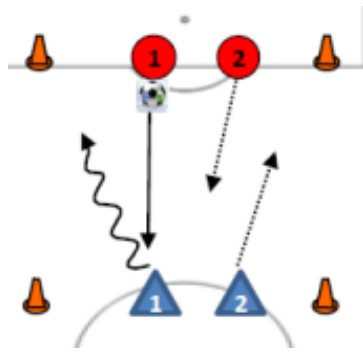
Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt;
- Openen naar de andere kant wanneer dat kan. Zoek dus het juiste moment om te openen. Als je zelf kan scoren mag je ook gewoon zelf scoren.

Variant:

- 2 tegen 2 door te scoren op 2 kleine goals (de speelrichting wordt dan meer vooruit dan naar de zijkanten).

2.9 Duelvorm: 2 tegen 2 lijndribbel



Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 2 tegen 2, gevolgd door een explosieve handeling.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 25m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 1 bal per groep
- 2 hesjes

Inhoud:

2 tegen 2 lijnvoetbal is een uitdagende oefening waarbij de nadruk wordt gelegd op het uitspelen van de 2 tegen 2 gevolgd door een explosieve handeling in de zin van een schijn- of kapbeweging, ook hier moeten keuzes gemaakt worden: Speel ik de speler uit of speel ik de bal af naar mijn medespeler?

Er kan gescoord worden door over de achterlijn heen te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- In een ondertal laten spelen
- Scoren door middel van vakken in de hoeken

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- In een overtal laten spelen

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.
- Ook bij deze oefening geldt, als je kan openen, doen. Het is niet verplicht maar het is wel verstandig.

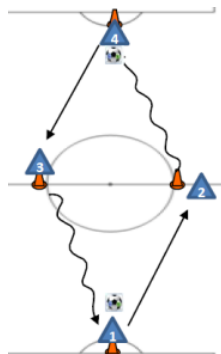
Variant:

- 2 tegen 2 lijndribbel, met 4 vakken in de hoek waar de spelers moeten scoren door in het vak te dribbelen.

Hoofdstuk 3: Pass en trap vormen

Naast de basistechniek en de duelvormen is het ook belangrijk dat de bal goed ingespeeld wordt.

3.1 Ruitvorm



Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O11

Veldafmeting: 10m tussen elke pion

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 ballen per groep
- 2 hesjes

Inhoud:

Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het handelen met beide benen. Ook dit is een oefening die uitgevoerd kan worden in hoog tempo. Er zijn verschillende variaties en is dus geschikt als kern van je training.

Speler 1 speelt op speler 2 en speler 2 draait open en dribbelt naar de plek van speler 4. Aan de andere kant start speler 4. Die speelt de bal op speler 3, speler 3 draait open en dribbelt naar de plek van speler 1.

Moeilijker maken:

- Ruimte groter maken
- De speler de bal laten in spelen in plaats van dribbelen

Makkelijker maken:

- De ruimte kleiner maken

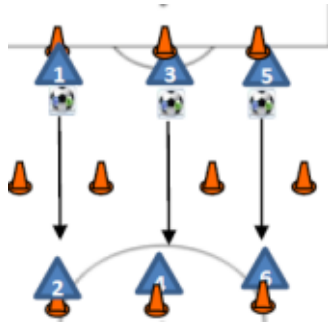
Coaching:

- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Manier van inspelen (binnenkant, wreef).

Variant:

- Speler 1 en 4 spelen de bal in op 2 en 3. Speler 2 en 3 kaatsen de bal terug en bewegen vervolgens vooruit door. Speler 1 en 4 spelen de bal vervolgens in de loop van speler 2 en 3 die vervolgens op de plaats van speler 1 en 4 gaan staan.

3.2 Poortschietspel



Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O11

Veldafmeting: 15m tussen de spelers in

Benodigheden:

- 4 pionnen per tweetal
- Per tweetal een bal

Inhoud:

Het poortschietspel is een oefening die zeer goed in de smaak valt bij de jongere jeugd. Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het passen met de binnenkant van de voet. En mede doordat je met dit spel kunt winnen is dit een oefening die ideaal is voor de O8 tot en met O10.

Je passt over met de binnenkant van de voet. Als je door de poortjes heen passt heb je een punt.

Moeilijker maken:

- Poortje kleiner maken
- Afstand tussen poortje en speler vergroten
- Verdediger tussen de poortjes

Makkelijker maken:

- Poortje groter maken
- Afstand tussen poortje en speler verkleinen

Coaching:

- Aannemen voordat je terugpast;
- Standbeen recht naast de bal;
- Binnenkant voet passen;
- De deelnemer die de bal krijgt staat op zijn voorvoeten;
- Vraag altijd wie er gewonnen heeft.

Variant:

- Dezelfde oefening alleen zit er nu een verdediger tussen. Je probeert gewoon door de poortjes heen te schieten alleen staat er een verdediger tussen die de bal probeert te onderscheppen.

3.3 Y – vorm



Doelstelling: Verbeteren van het passen en aannemen van de bal.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: 10m tussen de pionnen

Benodigheden:

- 4 pionnen per tweetal
- 4 ballen

Inhoud:

Pass en trap vormen zijn vormen waarbij jij als trainer accenten dient te leggen op balbehandelingen. De y- vorm is een vorm waarbij jij als trainer gericht kan coachen op de vooractie, de eerste inspeelpass, na-coachen van de bal, de beweging zonder bal, de aanname, het verhogen van het baltempo en het vinden van de derde man.

Speler 1 passt naar speler 2 en speler 2 kaatst. Daarna passt speler 1 naar speler 3 met een strakke bal over de grond waarna speler 3 de bal aanneemt en naar het begin loopt.

Moeilijker maken:

- Afstand vergroten
- Bal van 1 naar 3 of 4 door de lucht passen

Makkelijker maken:

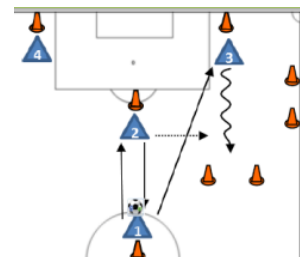
- Afstand verkleinen
- Opendraaien en passen naar 1 van de buitenspelers, dus niet kaatsen naar 1

Coaching:

- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen);
- Belangrijk hierin dat de vleugelspelers oogcontact houden, dus over de bal blijven kijken;
- Uiteraard positie overnames weer op snelheid;
- Lichaamshouding (voor de crosspass)/- plaats van standbeen, en een goede wreeftrap.

Variant:

- In principe is hetzelfde als de hoofdvariant alleen dan met een extra combinatie tussen speler 2 en 3
- In principe is hetzelfde als de hoofdvariant alleen moet speler 3 nu speler 2 uitspelen en door de pionnen een dribbelen om te scoren. Nummer 2 kan scoren door de bal af te pakken en vervolgens door de pionnen aan de zijkant te dribbelen (zie afbeelding).



3.4 Inspelen 3e man



Doelstelling: Het verbeteren van het kaatsen van de bal.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O17

Veldafmeting: 25m tussen de pionnen

Benodigdheden:

- 2 pionnen
- 1 bal per groep

Inhoud:

Tijdens deze vorm leer je spelers tempo verschillen in de bal te krijgen. De eerste bal is bijvoorbeeld strak en de kaats die volgt is een bal waar het tempo eruit gehaald word. De bal die na de bal naar de derde man volgt is bijvoorbeeld weer strak.

Speler 1 past de bal naar 2, speler 2 kaatst en speler 1 leg weer breed. Vervolgens past speler 2 naar 3, speler 3 past weer naar 1 etc.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten
- Lange ballen geven

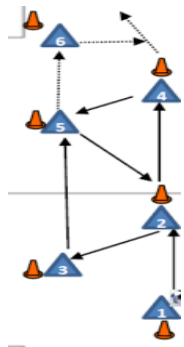
Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen

Coaching:

- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen);
- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.

3.5 Driehoek



Doelstelling: Verbeteren van het opbouwen via een flank.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 10m tussen de pionnen

Benodigheden:

- 2 pionnen
- 1 bal per groep

Inhoud:

De driehoek is een vorm, waarbij je het opbouwen via de flank traint. Met deze vorm zonder weerstand, kan je spelers zo neer zetten dat zij zo handelen net als in de wedstrijd. Van belang is dat er gelet wordt op de voetballende handelingen, zoals het open gedraaid staan het inspelen op het juiste tempo.

Speler 1 passt op 2, speler 2 op 3, speler 3 op 5, speler 5 op 2, speler 2 op 4, speler 4 op 5 en speler 5 op 6, speler 6 legt hem breed en 4 loopt terug naar het begin.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten
- Hoge bal geven
- Met de wreef over de grond

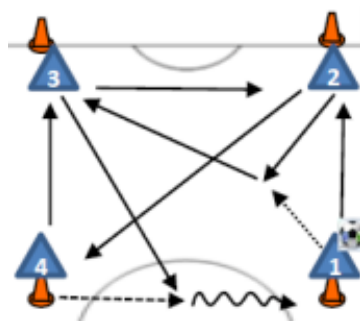
Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen

Coaching:

- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen);
- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.

3.6 Korte combinatie (1)



Doelstelling: Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal met binnenkant voet.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O17

Veldafmeting: 15m tussen de pionnen

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 1 bal

Inhoud:

Een oefenvorm die meer dan geschikt is voor de warming-up, deze oefenvorm is ook geschikt als één van de kernen van de training. Het gaat bij deze oefening vooral om het verbeteren van de pass en de kaats met de binnenkant van de voet.

Speler 1 speelt de bal in op 2, Speler 2 kaatst de bal op 1 waarna speler 1 de bal op het verste been van speler 3 inspeelt. Speler 3 kaatst de bal richting 2 die op zijn/haar beurt speler 4 op het verste been inspeelt. Speler 4 kaatst de bal op speler 3 en beweegt door waarna speler 3 de bal in de loop op speler 4 speelt. Die vervolgens aansluit achter speler 1.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten

Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen
- Opendraaien in plaats van kaatsen

Coaching:

- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.

3.7 Korte combinatie (2)



Doelstelling: Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal met binnenkant voet.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O17

Veldafmeting: afhankelijk van het niveau

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 1 bal

Inhoud:

Eigenlijk hetzelfde verhaal als de vorige oefening, ook de doelstelling is hetzelfde: het verbeteren van de pass en de kaats met de binnenkant van de voet.

Speler 1 past op 2, speler 2 kaatst de bal, speler 1 geeft een strakke bal naar speler 3, speler 3 kaatst op 2 en speler 2 legt de bal breed en speler 3 dribbelt terug naar de pion.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten
- De pass van 1 naar 3 door de lucht geven
- Alles met het verkeerde been

Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen

Coaching:

- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).

3.8 Korte combinatie (3)



Doelstelling: Verbeteren van het inspelen van de derde man.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O15

Veldafmeting: 20m tussen de pionnen (afhankelijk van het niveau)

Benodigheden:

- 2 pionnen per drietal
- 2 ballen per drietal

Inhoud:

Het kaats en draai spel is een zeer intensieve oefening die ten goede komt van de voetbalconditie. De doelstelling van deze oefening is gericht op het verbeteren van het inspelen van de derde man.

De middelste speler biedt zich steeds aan, loopt continu heen en weer om die bal te vragen en weer te kaatsen. Wissel de middelste speler snel door (na bijvoorbeeld een minuut) omdat dit een intensieve oefening is.

Moeilijker maken:

- Zie variaties

Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen
- Tempo verlagen

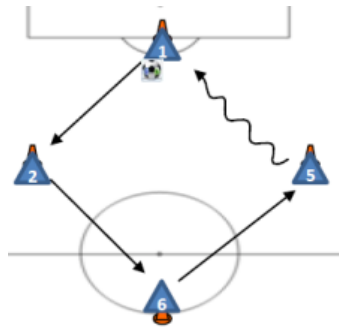
Coaching:

- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Manier van inspelen (binnenkant, wreef).

Variant:

- Zelfde oefening, alleen nu wordt de bal opgegooid in plaats van een pass. Degene in het midden neemt de bal op de borst aan en geeft een pass met de binnenkant terug.
- De bal wordt opgegooid en wordt nu met de knie aangenomen. Vervolgens wordt de bal weer met een pass met de binnenkant terug geschoten.
- De bal wordt opgegooid en de bal wordt door de speler in het midden met het hoofd terug naar de speler gekopt.

3.9 Verbeteren van de aanname



Doelstelling: Verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 10m tussen de pionnen

Benodigdheden:

- 4 pionnen per groep
- 1 bal per groep

Inhoud:

Tijdens de volgende pass en trap, ligt de nadruk met name op het goed klaar leggen van de bal tijdens de aanname. De aanname wordt door Jeugdvoetbalopleiding gezien als een wapen. Een beweging waar je in een keer vrij kan zijn van de tegenstander. Belangrijk bij deze vorm is dat de spelers goed weglopen van de tegenstander om ruimte voor zichzelf te creëren. Ook het inspelen op het juiste been is een kritiek punt.

Speler 1 speelt op 2, speler 2 draait open met zijn verste been en speelt vervolgens de speler 6 in. Speler 6 draait ook open met zijn verste been en speelt speler 5 in die vervolgens met de bal terug dribbelt naar de plek van speler 1.

Moeilijker maken:

- Afstand vergroten

Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen

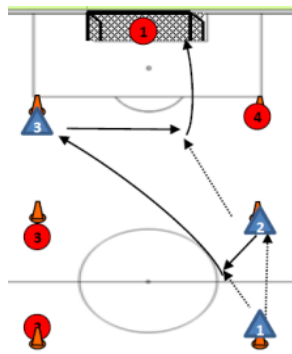
Coaching:

- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Manier van inspelen (binnenkant, wreef).

Variant:

- Een extra kaats wordt toegevoegd. Speler 1 speelt op 2, die kaatst de bal op speler 1. Vervolgens speelt speler 1 op 6. Speler 6 kaatst de bal naar speler 2 die vervolgens naar speler 5 speelt. Speler 5 speelt op 6 die vervolgens de bal met speler 5 in de loop meegeeft richting de plek van speler 1.

3.10 Afwerkvorm (1)



Doelstelling: Verbeteren van het afronden op de goal vanuit de kaats.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 10m tussen de pionnen

Benodigheden:

- 6 pionnen per groep
- 6 bal per groep
- 1 groot doel

Inhoud:

Afronden is altijd leuk om te doen en het staat bij deze oefenvorm dan ook centraal. Echter willen we de spelers eerst weer dwingen tot het maken van een aantal voetbalhandelingen. Zo kan je de middelste speler dwingen tot het open draaien of kaatsen van de bal. Ook in deze vorm is het aan jou de taak als trainer accenten te leggen op dat geen dat jij wilt trainen.

Speler 1 pass op 2, speler 2 legt terug, speler 1 geeft een strakke lage bal op 3, waarna speler 3 hem aflegt waarna speler 2 op doel schiet. Vervolgens begint de andere groep.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten
- Hoge bal geven (speler 3 klaarleggen vanuit de lucht)

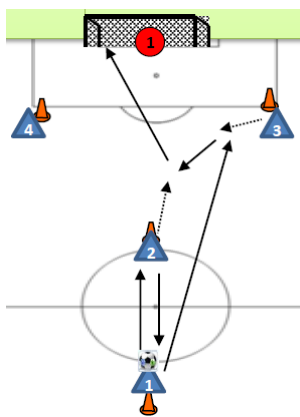
Makkelijker maken:

- Afstand verkleinen

Coaching:

- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.

3.11 Afwerkvorm (2)



Doelstelling: Verbeteren van het afronden op de goal.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: afhankelijk van het niveau

Benodigheden:

- 5 pionnen per groep
- 5 bal per groep
- 1 groot doel

Inhoud:

Eigenlijk is dit hetzelfde principe als de Y-vorm, bij deze oefening rond je alleen staat hier het afronden op goal centraal. Dat is dan ook meteen de doelstelling: het verbeteren van het afronden op goal.

Speler 1 past op 2, speler 2 kaatst en speler 1 past de bal naar 3. Speler 3 legt de bal klaar voor 2. Speler 2 komt in lopen en probeert vervolgens af te ronden op de goal met keeper.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten

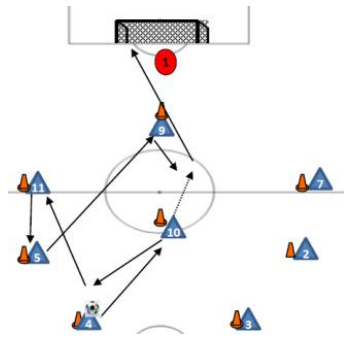
Makkelijker maken:

- Speler 2 opendraaien in plaats van kaatsen

Coaching:

- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).

3.12 Afwerkvorm (3)



Doelstelling: Verbeteren van het passen en kaatsen met de binnenkant en de wreef van de voet.

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting:

Benodigheden:

- 8 pionnen per groep
- 5 bal per groep
- 1 groot doel

Inhoud:

Bij deze oefenvorm wordt het opbouwen vanuit de centrale verdedigers nagedaan. In deze vorm zijn veel facetten van het voetbal terug te vinden. Zo kunnen we de nadruk leggen op het spelen van de wreeftrap bij de bal van de nummer 3 of 4 naar de nummer 7 of 11. Of de pass van de nummer 2 of 5 naar de nummer 9. Een leuke toevoeging op deze vorm is er een wedstrijdvorm van te maken door de twee kanten tegen elkaar te laten spelen.

Nummer 4 speelt naar de nummer 10, deze kaatst. De nummer 4 speelt vervolgens naar nummer 11. De nummer 11 legt terug op 5 en nummer 5 speelt naar 9. De nummer 9 kaatst de bal richting de inlopende nummer 10, die vervolgens tracht te scoren op de goal.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten

Makkelijker maken:

- Afstanden kleiner maken
- De nummer 10 open laten draaien

Coaching:

- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Manier van inspelen (binnenkant, wreef);
- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe.

Variant:

- Zelfde vorm alleen draait nummer 10 nu open in plaats van kaatsen naar 4.
- Zelfde vorm als variant A alleen zijn er nu in plaats van 1 grote goal 2 kleine goals geplaatst, waardoor de bal geopend word in plaats van afgerond.

3.13 Afwerkvorm (4)



Doelstelling: Verbeteren van het afronden op de goal, vanuit de kaats.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 20m tussen de pionnen

Benodigdheden:

- 3 pionnen per groep
- 3 bal per groep
- 1 groot doel

Inhoud:

Bij deze vorm draait het om het halen van een hoog tempo. Waarbij de nadruk ligt op de afronding op de goal.

De Nummer 11 speelt op 8 en nummer 8 kaatst op 11. Vervolgens passt de nummer 11 naar 9 en nummer 9 past op 8. Nummer 8 legt vervolgens breed en 9 werkt af.

Moeilijker maken:

- Afstand vergoten

Makkelijker maken:

- Afstanden kleiner maken

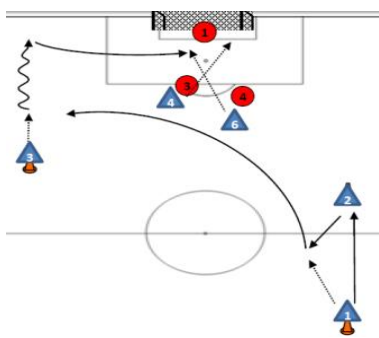
Coaching:

- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Manier van inspelen (binnenkant, wreef);
- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe.

Variant:

- Zelfde oefening, alleen nu draait nummer 8 open in plaats van kaatsten.

3.14 Voorzet geven



Doelstelling: Verbeteren van het scoren vanuit de voorzet.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting:

Benodigheden:

- 2 tot 4 pionnen
- 3 bal per groep
- 1 groot doel

Inhoud:

Een lastige oefening die het meest is geschikt voor bovenbouw (O14 t/m O19). Bij deze oefeningen staat het geven van voorzetten centraal. We werken vanaf de rechter- en linkerzijde via pass- en trap combinatievorm om vervolgens via een cross-pass te openen op de vleugelspitsen. Dit kan zowel aan de linker en rechterkant van het veld. Doe dit dan wel om en om en niet eerst 20 minuten recht, dan links. Maar 1 keer rechts en 1 keer links etc.

Speler 1 speelt de bal op 2, deze kaats de bal waarna speler 1 de bal opent op speler 3. Deze neemt de bal mee naar de achterlijn en geeft vervolgens een voorzet op de nummers 4 en 6. De verdedigers proberen de bal af te pakken.

Moeilijker maken:

- Extra verdediger

Makkelijker maken:

- Zonder verdedigers beginnen en vanuit hier verdedigers toevoegen
- Extra aanvaller
- Passieve verdediging

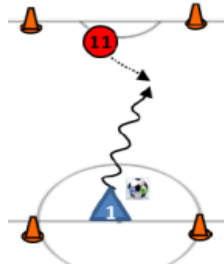
Coaching:

- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie);
- Middenvelder moet goed onder de bal komen voor de crosspass. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen);
- Spitsen moeten los komen van de verdedigers.
- Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes);
- Belangrijk hierin dat de vleugelspelers oogcontact houden, dus over de bal blijven kijken.
- Uiteraard positie overnames weer op snelheid;
- Lichaamshouding (voor de crosspass)/- plaats van standbeen, en een goede wreeftrap.

Hoofdstuk 4: Positiespel/Partijspel

Als de basistechnieken, de duelvormen en de pass- en trapvormen geoefend zijn, kunnen deze toegepast worden in de positiespellen en de partijspellen.

4.1 Partijvorm 1 tegen 1



Doelstelling: Verbeteren van de frontale 1 tegen 1.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 10m x 5m

Benodigheden:

- per veld 4 pionnen
- 1 bal per veld

Inhoud:

Ook bij dit thema vinden we de 1 tegen 1 partijvorm terug. Zoals je merkt word de 1 tegen 1 vorm als zeer belangrijk ervaren aangezien je bijna alle voetbalfacetten erin terug kan laten komen.

Er kan gescoord worden door een dribbel over de achterlijn van de tegenstander. LET OP, je hebt pas gescoord als je, je voet op de bal hebt gezet na het passeren van de achterlijn.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- 1 tegen 2

Makkelijker maken:

- Ruimte Groter maken
- 2 tegen 1

Coaching:

Aanvaller

- Houdt tempo in je actie;
- Explosief aanzetten bij het maken van je actie.

Verdediger

- Sta op je voorvoeten. Een voet schuin voor je andere voet;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Houdt je tegenstander voor je.

Variant:

- 1 tegen 1 partijvorm. Scoren kan d.m.v. scoren in het doeltje van je tegenstander.
- 2 tegen 1 lijndribbel. Scoren d.m.v. een dribbel over de achterlijn, hierna voet op de bal voor een punt.
- 2 tegen 2 partijvorm. Scoren kan ik de goal van de tegenstander.

4.2 Uitspelen overtal



Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 1.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 15m x 10m

Benodigdheden:

- per veld 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 4 hesjes (3 blauw, 1 rood)

Inhoud:

Het uitspelen van een overtal is een cruciale aanvallende kwaliteit om te verbeteren. Ook voor verdedigers is dit essentieel om de opbouw te kunnen laten plaats vinden. Tijdens deze vorm leren de spelers dan ook een overtal te herkennen en uit te spelen. De 2 tegen 1 en de 1 tegen 1 in samenwerking tot de basistechniek vormen de basis voor een goed positiespel.

Blauw scoort door te dribbelen over de achterlijn. Rood scoort door de bal af te pakken en buiten het vierkant te dribbelen.

Moeilijker maken:

- De ruimte groter maken
- 3 tegen 2
- Maximaal 2 keer raken

Makkelijker maken:

- 3 tegen 1
- Het veld groter maken

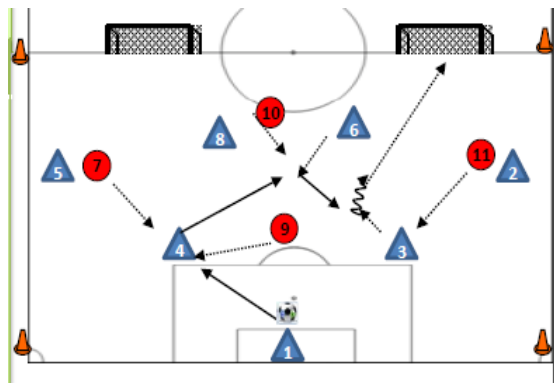
Coaching:

- Durf je 1 op 1 aan te gaan;
- Beweeg zonder bal;
- Kom achter je man vandaan;
- Speel elkaar op het verste been in;
- Sta op je voorvoeten;
- Zorg ervoor dat je open gedraaid staat.

Variant:

- 3 tegen 1 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm alleen een makkelijkere variant.
- 3 tegen 2 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm, alleen is het nu moeilijker gemaakt, omdat de rode ploeg nu met twee spelers is.

4.3 Vrijspelen van de 3 of 4 (1)



Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw van achteruit waarbij de 3 of 4 vrijgespeeld wordt op eigen helft.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 10 hesjes (4 blauw, 6 rood)
- 1 groot doel, 2 kleine doeltjes

Inhoud:

Na het spelen in veel kleine vormen, word het tijd om team tactisch te trainen. Het uit kunnen spelen van je 3 en 4 kan een belangrijke kwaliteit zijn binnen je opbouw. Zo kan je namelijk onder aanvallende druk uitvoetballen en makkelijk de bal op het middenveld brengen. Het doel van deze vorm is spelers zo voor te bereiden dat het momenten tijdens wedstrijden leert herkennen.

Dit wordt getraind in de 6 + 1 tegen 4 partijvorm, waarbij de te coachen ploeg probeert de druk zettende partij uit te spelen om vervolgens de bal in te spelen richting de goaltjes in de hoek. Doordat rood op verschillende manieren kan drukzetten leert het blauwe team momenten herkennen.

Moeilijker maken:

- Geen nummer 6 team blauw
- Kleiner veld
- Doeltjes dicht bij elkaar
- Maximaal aantal keer raken toevoegen

Makkelijker maken:

- Doeltjes verder uit elkaar
- Groter veld
- Extra speler aan het te coachen team toevoegen

Coaching:

- Veel beweging zonder bal;
- keeper speel de bal voor de nummer 3 en 4 in;
- 3 en 4 zorg dat je opengedraaid staat en op deze manier kan zien wat er voor je gebeurt;
- 2 en 5 probeer zo diep mogelijk staan, om zo ruimte voor je 3 en 4 te creëren.
- 6 en 8 om en om in de bal komen, om zo steeds een ruimte te houden voor de nummer 3 of 4.
- Kies zo snel mogelijk positie.
- Sta snel klaar.

4.4 Opbouwen via de flanken



Doelstelling: Het verbeteren van het opbouwen via de flanken.

Leeftijdsgroepen: O9 t/m O15

Veldafmeting: 30m x 20m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 8 hesjes (5 blauw, 3 rood)

Inhoud:

Opbouwen via de flanken is een wapen voor elk team. Over het algemeen zijn de nummer 2 en 5 de spelers met de meeste balcontacten tijdens de opbouw. Het is daarom ook van belang dat de spelers leren handelen naar deze momenten.

Dit wordt geoefend in een 5 tegen 3 positiespel met lijndribbel. Blauw scoort door een dribbel over de achterlijn van de rode partij. Voet hierna op de bal.

Moeilijker maken:

- 5 tegen 4
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

Makkelijker maken:

- 5 tegen 2
- Rood mag bal alleen over achterlijn blauw dribbelen

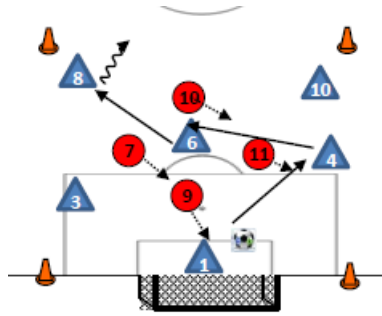
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Hou de ruimte zo groot mogelijk;
- Driehoekjes maken;
- Opengedraaid aannemen;
- Steeds op de voorvoeten staan;
- Beweeg zonder bal;
- Coach je bal na.

Variaties:

- 5 tegen 2 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm alleen dan gemakkelijker voor de blauwe ploeg.
- 5 tegen 3 positiespel met doel. Zelfde vorm, alleen scoort blauw nu door te scoren in het doeltje wat rood moet verdedigen.
- 5 tegen 4 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm, alleen scoort het rode team nu door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.

4.5 Voetballen door de as (1)



Doelstelling: Het verbeteren van het opbouwen via de flanken.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 20m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 10 hesjes (6 blauw, 4 rood)
- 1 groot doel

Inhoud:

Er ligt meestal weinig ruimte in het midden van het veld, maar het is en blijft de kortste weg naar het doel.

Deze oefening is een 6 tegen 4 positiespel met lijndribbel. Blauw scoort door een dribbel over de achterlijn met de voet op de bal (Formatie: 1-2-1-2). Rood scoort door de bal te scoren in de grote goal van de keeper (Formatie: 1-2-1).

Moeilijker maken:

- 6 tegen 5
- Maximaal 2x raken
- Kleiner veld

Makkelijker maken:

- 6 tegen 3
- Groter veld
- 1 kameleon/kaatser

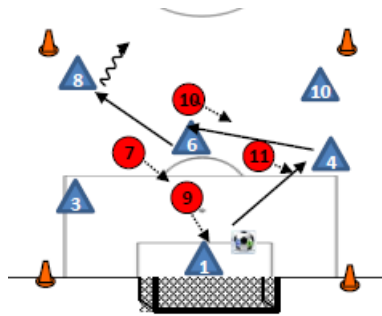
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Hou de ruimte zo groot mogelijk;
- Opengedraaid aannemen;
- Steeds op de voorvoeten staan;
- Beweeg zonder bal;
- Coach je bal na.

Variaties:

- 6 tegen 3 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm, alleen is rood nu met een man minder. Een makkelijkere variant dus.
- 6 tegen 4 positiespel met doelen. Zelfde vorm alleen scoort blauw nu door te scoren in het kleine doeltje van rood.
- 6 tegen 5 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm alleen speelt rood nu met een man meer. Moeilijkere variant op de basis vorm.

4.6 Voetballen door de as (2)



Doelstelling: Het verbeteren van het opbouwen via de flanken.

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: 45m x 30m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (7 blauw, 5 rood)
- 1 groot doel

Inhoud:

Dit is een vervolg op de vorige vorm van voetballen door de as. Alleen verhogen wij hier de moeilijkheidsgraad door er extra spelers aan toe te voegen.

Deze oefening is een 7 tegen 5 positiespel met lijndribbel. Blauw scoort door de bal over de achterlijn van rood te dribbelen. Hierna voet op de bal. Rood scoort door een doelpunt te maken in de grote goal.

Moeilijker maken:

- 7 tegen 6
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

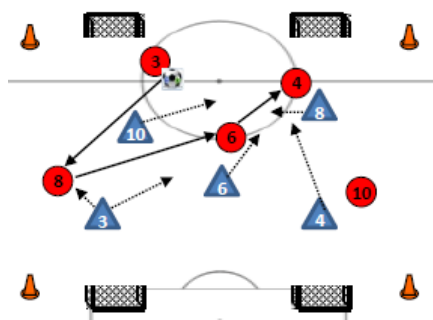
Makkelijker maken:

- 7 tegen 4
- Rood moet bal uitdribbelen in plaats van scoren
- Groter veld

Coaching:

- Snel rondspelen;
- Hou de ruimte zo groot mogelijk;
- Opengedraaid aannemen;
- Steeds op de voorvoeten staan;
- Beweeg zonder bal;
- Onderlinge coaching.

4.7 Verdedigen op eigen helft



Doelstelling: Het verbeteren van het verdedigen op eigen helft.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 40m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 10 hesjes (5 blauw, 5 rood)
- 4 kleine doelen

Inhoud:

Rond de eigen zestienmeter ruimtes weg geven is levensgevaarlijk. Het is daarom van belang dat jij als trainer met je team afspraken maakt hoe dit te voorkomen. Dit oefenen we door het 5 tegen 5 partijspel met 4 goals. Blauw en rood scoren beide door te scoren in een van de twee goals van de tegen partij en spelen beide in de formatie 2-1-2.

Moeilijker maken:

- 4 tegen 5
- Groter veld

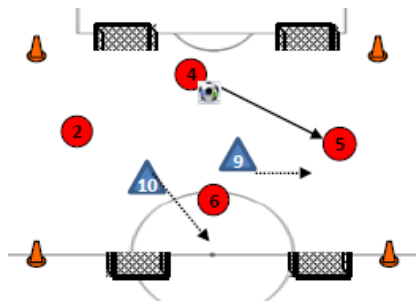
Makkelijker maken:

- Rood maximaal twee keer raken
- Kleiner veld
- Blauw verdedigt maar 1 goal
- 5 tegen 4

Coaching:

- Druk zetten op de bal;
- Hele team maakt het veld klein;
- Als de bal rechts is, komen ook 3 en 10 naar de as van het veld;
- Elke mogelijk pass lijn afschermen;
- Druk zetten altijd aan de zijkant;
- Druk zetten op de bal;
- Hele team maakt het veld klein;
- Als de bal rechts is, komen ook 3 en 10 naar de as van het veld;
- Elke mogelijk pass lijn afschermen;
- Druk zetten altijd aan de zijkant.

4.8 Voorkomen dieptespel



Doelstelling: Voorkomen van dieptespel.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O13

Veldafmeting: 30m x 15m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 6 hesjes (2 blauw, 4 rood)
- 4 kleine doelen

Inhoud:

Door de diepte pass bij de tegenstander eruit te halen, door snel om te schakelen van balbezit naar balverlies en iedereen mee te laten doen kunnen gevaarlijke situaties worden voorkomen.

Dit oefenen we door het 4 tegen 2 partijspel met 4 goals. Beide partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals en spelen in de formatie: 1-2-1.

Moeilijker maken:

- Veld groter maken, waardoor de te lopen afstand groter word

Makkelijker maken:

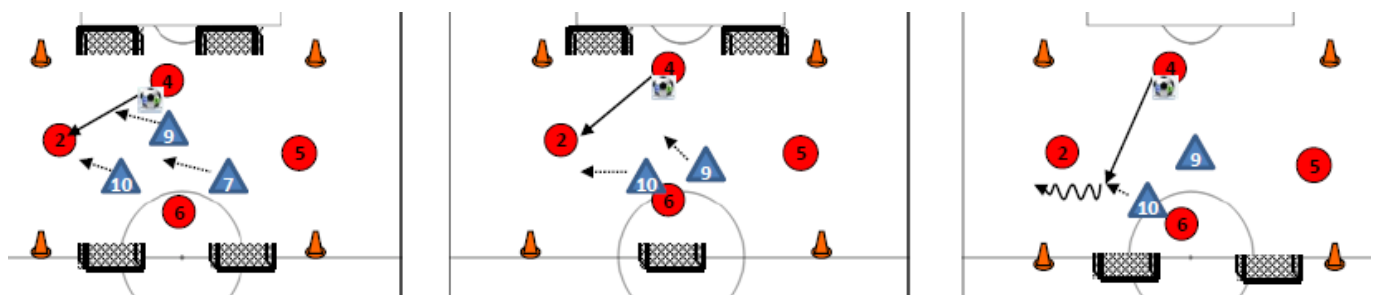
- 4 tegen 3
- Kleiner veld
- 4 tegen 4
- Rood maximaal twee keer raken

Coaching:

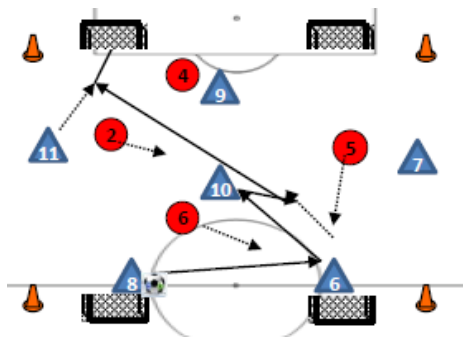
- Bij druk zetten pass lijn naar 2 en 6 eruit halen;
- 4 vrij laten passen;
- Druk zetten op de zijkant.

Variatie:

- 4 tegen 3 partijspel.
- 4 tegen 2 partijspel. Makkelijkere variant omdat blauw nu maar een goal hoeft te verdedigen.
- 4 tegen 2 partijspel. Makkelijkere variant omdat blauw nu niet hoeft te scoren, maar de bal buiten het veld moet dribbelen.



4.9 Verplaatsen van de bal naar 7 of 11



Doelstelling: Verbeteren van het verplaatsen van de bal naar de 7 of 11.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 30m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 10 hesjes (6 blauw, 4 rood)
- 4 kleine doelen

Inhoud:

Het verplaatsen van de bal van links naar rechts is een facet in het voetbal dat van groot belang is. Het is namelijk een manier om de vrije ruimte te vinden en wanneer je het goed uitvoert er zelfs een overtal situatie mogelijk is.

Dit oefenen we door de 6 tegen 4 partijvorm met 4 goals. Beide partijen scoren door een doelpunt te maken in een van de twee goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 5
- Veld Kleiner maken
- 1 goal om in te scoren

Makkelijker maken:

- Veld Groter maken
- 6 tegen 3

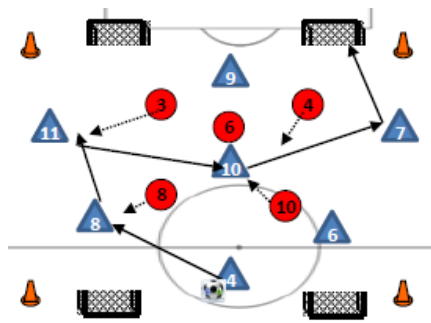
Coaching:

- 7 en 11 proberen de ruimte zo groot mogelijk te maken;
- 6 en 8 steeds onder de balbezittende speler aanspeelbaar zijn;
- Probeer als spits de 4 mee te krijgen, waardoor de nummer 7 of 11 meer ruimte krijgt;
- 7 en 11 maak loopacties.

Variatie:

- 6 tegen 3 partijspel met 4 goals. Makkelijkste variant omdat je nu drie vrije spelers hebt, om uiteindelijk de vleugels vrij te spelen.
- 6 tegen 4 partijspel met 3 goals. Moeilijkere variant omdat je nu vanaf de vleugel een voorzet moet geven om te kunnen scoren in de enige goal van rood (blauw verplicht laten scoren uit voorzet).
- 6 tegen 5 partijspel met 4 goals. Moeilijkste vorm omdat je nu de vleugels moet zoeken met maar een overtal van 1 man.

4.10 Voetballen op helft tegenstander (1)



Doelstelling: Voetballen op helft tegenstander.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 30m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (7 blauw, 5 rood)
- 4 kleine doelen

Inhoud:

Het uitspelen van kansen op de helft van de tegenstander is belangrijk, want als je niet scoort kan je niet winnen. Van groot belang is het hierbij om je spelers te leren hoe zij op tegenstanders helft tot kansen te kunnen komen.

De oefening hierbij is 7 tegen 5 partijspel met 4 goals. Beide partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals.

Moeilijker maken:

- 7 tegen 6
- Scoren op 1 goal
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

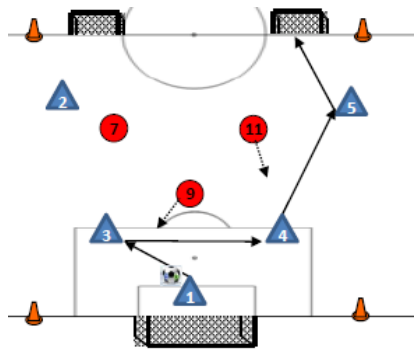
Makkelijker maken:

- 7 tegen 4
- Groter veld

Coaching:

- 7 en 11 proberen de ruimte zo groot mogelijk te maken;
- 6 en 8 steeds onder de balbezittende speler aanspeelbaar zijn;
- Probeer als spits de 4 mee te krijgen, waardoor de nummer 7 of 11 meer ruimte krijgt;
- 7 en 11 maak loop acties;
- nummer 4 ben steeds aanspeelbaar aan de bal kant;
- 6 en 8 ben in beweging bij balbezit van de nummer 4.

4.11 Vrijspelen van de 3 en 4 (2)



Doelstelling: Het verbeteren van het vrijspelen van de nummer 3 of 4

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 25m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 8 hesjes (5 blauw, 3 rood)
- 3 kleine doelen

Inhoud:

Het uit kunnen spelen van je 3 en 4 kan een belangrijke kwaliteit zijn binnen je opbouw. Zo kan je namelijk onder aanvallende druk uitvoetballen en makkelijk de bal op het middenveld brengen. Het doel van deze vorm is spelers zo voor te bereiden dat het momenten tijdens wedstrijden leert herkennen.

Dit wordt geoefend door een 5 tegen 3 partijspel met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- 5 tegen 4
- Kleiner veld
- Maximaal 2x raken
- Blauw scoort op maar 1 goal

Makkelijker maken:

- 5 tegen 2
- Groter veld
- Blauw scoort op champions league goals

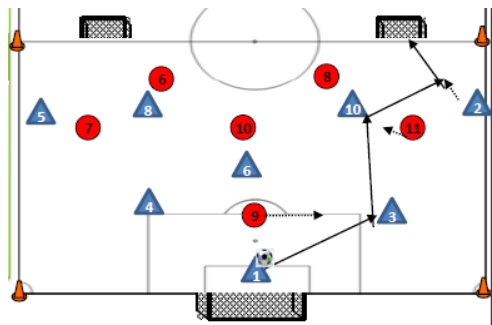
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Zijkant opzoeken;
- Opengedraaid aannemen;
- Strak inspelen;
- Spel steeds verleggen van links naar rechts.

Variatie:

- 5 tegen 2 partijvorm met grote goal. Makkelijkste variant aangezien het overtal nu 3 man bedraagt.
- 5 tegen 3 partijspel met een grote goal in plaats van twee kleine. Moeilijkere variant omdat blauw nu scoort op maar 1 goal. Dus rood kan het makkelijker klein houden.
- Basisvorm maar dan 6 tegen 4 partijspel

4.12 Vrijspelen van de backs



Doelstelling: Vrijspelen van de backs

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 50m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 14 hesjes (8 blauw, 6 rood)
- 3 doelen (1 groot, 2 klein)

Inhoud:

Opbouwen via de flanken is een wapen voor elk team. Over het algemeen zijn de nummer 2 en 5 de spelers met de meeste balcontacten tijdens de opbouw. Het is daarom ook van belang dat de spelers leren handelen naar deze momenten.

Dit wordt geoefend in een 8 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort in een van de kleine goal. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- 8 tegen 7
- Kleiner veld
- Maximaal 2x raken
- Blauw scoort op maar 1 goal

Makkelijker maken:

- 8 tegen 5
- Groter veld
- Blauw scoort op champions league goals

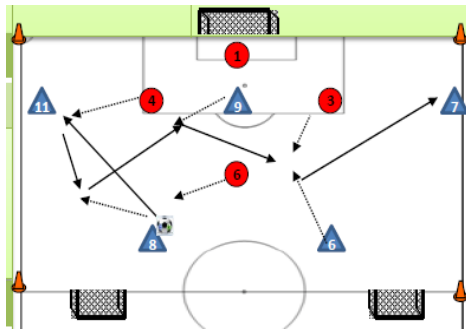
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Zijkant opzoeken;
- Opengedraaid aannemen;
- Strak inspelen;
- Spel steeds verleggen van links naar rechts.

Variatie:

- Zelfde oefening alleen dan 8 tegen 5 partijspel. Makkelijkere variant omdat je nu een man extra hebt in overtal.
- 8 tegen 6 partijspel met één grote goal en één kleine goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar scoort op een goal. Rood kan het dus nu makkelijker klein houden.
- Zelfde oefening alleen dan 8 tegen 7 partijspel. Moeilijkere variant omdat blauw nu nog maar een speler in overtal heeft.

4.13 Voetballen op helft tegenstander (2)



Doelstelling: Verbeteren van het verplaatsen van de bal op tegenstanders helft

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 40m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 9 hesjes (6 blauw, 3 rood)
- 2 doelen

Inhoud:

Hetzelfde doel als de andere oefeningen met he voetballen op de helft van de tegenstander, alleen dan nu specifiek gericht op het verplaatsen van de bal. Als je op rechts voetbalt, ligt er vaak veel ruimte op links. Als je zo snel mogelijk van kant kan wisselen, kan je makkelijker gebruik maken van die vrij gekomen ruimte.

Dit wordt geoefend door een 5 tegen 3 + 1 partijspel met grote goal. Beide partijen scoren door te scoren in de goal van de andere partij.

Moeilijker maken:

- 5 tegen 4
- Veld kleiner maken

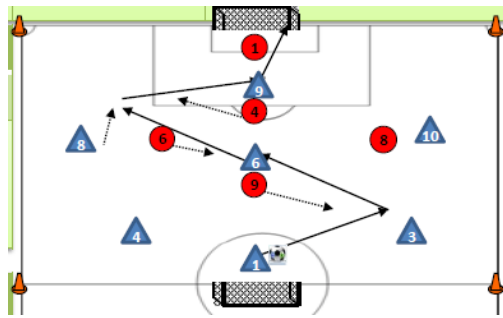
Makkelijker maken:

- Veld groter maken

Coaching:

- 7 en 11 proberen de ruimte zo groot mogelijk te maken;
- 6 en 8 steeds onder de balbezittende speler aanspeelbaar zijn;
- Probeer als spits de 4 mee te krijgen, waardoor de nummer 7 of 11 meer ruimte krijgt;
- 7 en 11 maak loop acties;
- nummer 4 ben steeds aanspeelbaar aan de bal kant;
- 6 en 8 ben in beweging bij balbezit van de nummer 4.

4.14 Inspelen van de spits



Doelstelling: Inspelen van de spits

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O17

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (7 blauw, 5 rood)
- 2 doelen

Inhoud:

De spits is meestal je speler die het makkelijkst scoort. Het zou dan dus ook zonde zijn als je deze speler tijdens wedstrijden niet kan bereiken. Ook het inspelen van de spits heeft als voordeel dat het team makkelijker kan voetballen vanaf achteruit en het vanuit hier vooruit kan.

Dit wordt geoefend door een 7 tegen 5 partijspel met 2 goals. Beide partijen scoren door te scoren in de goal van de andere partij.

Moeilijker maken:

- 7 tegen 6
- Veld kleiner maken

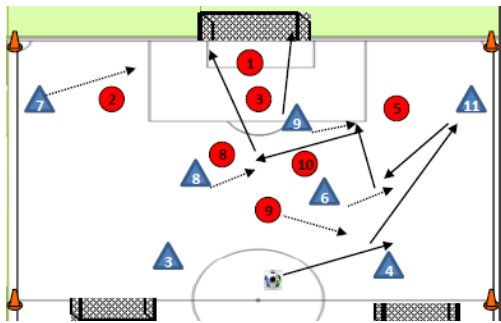
Makkelijker maken:

- 7 tegen 4
- Groter veld

Coaching:

- Snel rondspelen;
- Strak inspelen;
- Opengedraaid aannemen;
- In de bal komen;
- Vooractie;
- Sluit bij voor de kaats;
- Onderlinge coaching;
- Veld klein maken;
- Altijd druk op man met bal;
- Kantelen met het hele team.

4.15 Voetballen door de as (3)



Doelstelling: Voetballen door de as.

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 14 hesjes (8 blauw, 6 rood)
- 2 doelen

Inhoud:

Hierbij kiezen wij voor vormen die met meer spelers zorgen voor een hogere weerstand. Met als het voetballen het voetballen door de as verbeteren.

Dit wordt geoefend door een 7 tegen 6 + 1 partijspel. Beide partijen scoren door te scoren in de goal van de tegenstander.

Moeilijker maken:

- 8 tegen 7
- Veld kleiner maken
- Maximaal aantal keer raken toepassen

Makkelijker maken:

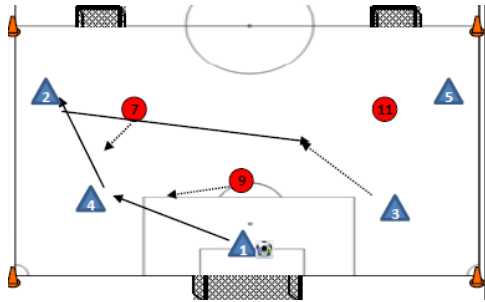
- 7 tegen 5
- Het veld op te splitsen in drie vakken
- De ruimte groter maken

Coaching:

- Probeer de bal zo snel mogelijk rond te spelen;
- Speel zo snel mogelijk in de diepte;
- 7 en 11 maak een vooractie;
- 6 en 8 herken het moment om diep te gaan;
- 6 of 8 om en om in de bal komen, waardoor je ruimte achter je creëert;
- Zorg dat je open gedraaid staat.

Hoofdstuk 5: Opbouwen

5.1 Centrale verdediger vrij spelen



Doelstelling: Centrale verdediger vrij spelen

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 20m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 8 hesjes (5 blauw, 3 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Doordat een centrale verdediger vrijgespeeld en in schuift naar het middenveld. Ontstaat daar een overtal situatie waardoor het middenveld makkelijker word.

Dit oefenen we door een 5 tegen 3 partijvorm met grote goal. Blauw scoort in een van de kleine goals. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld
- Scoren op 1 goal

Makkelijker maken:

- Groter veld
- 5 tegen 2
- Scoren op champions league goals

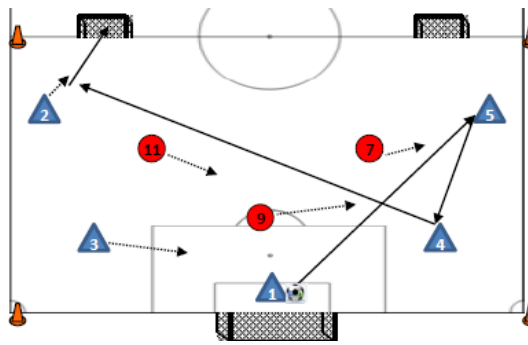
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Eerst de zijkant zoeken, dan pas terug naar het midden;
- Opengedraaid aannemen;
- Inlopen nummer 4;
- Strak inspelen;
- Keeper betrekken in de opbouw;
- Druk zetten op de bal;
- Kantelen van de hele groep.

Variatie:

- Dezelfde oefening maar dan 5 tegen 2 partijspel. Makkelijker variant omdat het overtal nu groter is.
- 5 tegen 3 partijspel met één kleine goal in plaats van twee. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar in een goal kan scoren. Hierdoor kan rood het veld makkelijker klein houden.

5.2 Opbouwen via nummer 2 en 5 (1)



Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw van achteruit door je 2 en 5 vrij te spelen.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 20m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 8 hesjes (5 blauw, 3 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Door de opbouw te starten via de 2 en 5. Kan je net als door het vrijspelen van de 3 en 4 een overtal creëren op het middenveld. Echter is het afhankelijk van de tegenstander waar op het veld hiervoor de ruimte ontstaat. Door deze vrije ruimte te vinden dwing je je tegenstander keuzes te maken, die bij een hoog tempo aan de bal ruimtes voor jou als ploeg op kunnen leveren.

Dit wordt geoefend 5 tegen 3 partijvorm met grote goal. Blauw scoort in een van de kleine goals. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld
- Scoren op 1 goal

Makkelijker maken:

- Groter veld
- 5 tegen 2
- Scoren op champions league goals

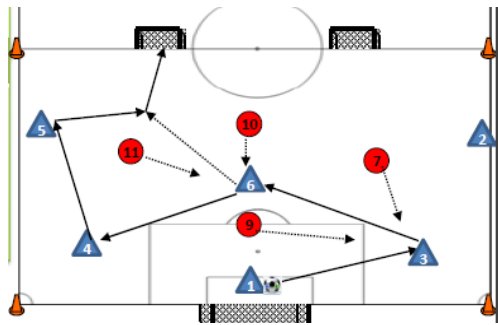
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Eerst de zijkant zoeken, dan pas terug naar het midden;
- Opengedraaid aannemen;
- Inlopen nummer 4;
- Strak inspelen;
- Keeper betrekken in de opbouw;
- Druk zetten op de bal;
- Kantelen van de hele groep.

Variatie:

- Dezelfde vorm maar dan 5 tegen 2 partijspel. Makkelijker variant omdat het overtal nu groter is.
- 5 tegen 3 partijspel met één kleine goal in plaats van twee. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar in een goal kan scoren. Hierdoor kan rood het veld makkelijker klein houden.

5.3 Opbouwen via nummer 6



Doelstelling: Opbouwen via nummer 6

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 30m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 10 hesjes (6 blauw, 4 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Als je met de punt naar achteren speelt in een 1-4-3-3, kan het nuttig zijn om de opbouw via de nummer 6 te verbeteren. Zo kan je namelijk meer ruimte creëren voor de 2 en 5.

Dit oefenen we met een 6 tegen 4 partijspel met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- Kleiner veld
- Maximaal twee keer raken
- Scoren in 1 goal

Makkelijker maken:

- Groter veld
- 6 tegen 3
- Scoren in champions league goals

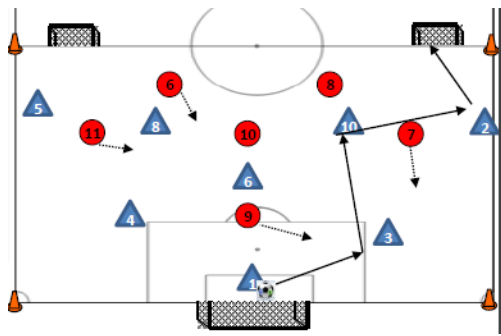
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Opengedraaid aannemen;
- 6 moet steeds draaien en aanspeelbaar zijn;
- 2 en 5 houden veld groot;
- Keeper betrekken in de opbouw;
- Druk op man met de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Veld klein maken.

Variatie:

- Dezelfde oefening maar dan 6 tegen 3 partijvorm met grote goal. Makkelijker variant omdat je nu een groter overtal hebt.
- 6 tegen 4 partijvorm met één kleine goal in plaats van twee. Moeilijkere variant omdat blauw nu in maar een goal kan scoren. Rood kan het nu dus makkelijker klein houden.

5.4 Opbouwen via de 2 en 5 (2)



Doelstelling: Opbouwen via de backs

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 70m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 14 hesjes (8 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

In deze word de weerstand opgevoerd. Dit komt door het extra aantal spelers die zijn toegevoegd. Door deze vorm, word er een wedstrijdachte opbouw nagebootst waar de 2 kleine goaltjes in de hoek de nummers 7 en 11 voorstellen. Door met de positie van goaltjes te spelen kan je veel van dezelfde vormen een hele andere wending geven.

Dit oefenen wij door een 7 + 1 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals. Rood scoort in de grote goal die blauw verdedigt.

Moeilijker maken:

- 8 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Maar 1 goal in het midden
- Kleiner veld

Makkelijker maken:

- 8 tegen 5
- Groter veld
- Blauw scoort in 1 kleine goal goals

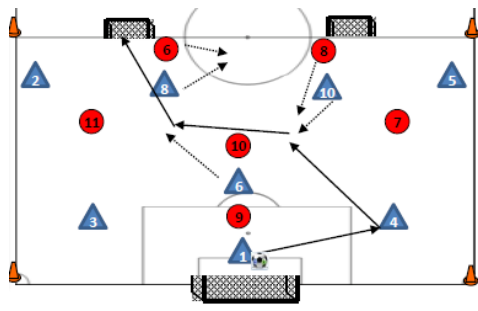
Coaching:

- Snel rondspelen;
- Ruimte maken aan een zijkant;
- Niet meteen de zijkant zoeken, want dan is er nog geen ruimte;
- Veld groot houden;
- Strak inspelen;
- Keeper betrekken in de opbouw.

Variatie:

- Zelfde oefening maar dan 7 + 1 tegen 5 partijspel. Makkelijker variant omdat je nu een groter overtal hebt.
- 7 + 1 tegen 6 partijspel met één kleine goal in plaats van twee. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar in 1 goal kan scoren. Rood kan het veld nu makkelijker klein maken.

5.5 Inspelen middenveld



Doelstelling: Inspelen middenveld

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 45m x 55m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 14 hesjes (8 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Tijdens de opbouw ben je eigenlijk steeds bezig met het creëren van een overtal op het middenveld. Van groot belang hierbij is dat de middenvelders altijd in beweging zijn en ruimtes leren herkennen. Middels deze wedstrijdachte vorm, leren spelers te voetballen met ruimte voor zich en ruimte in de rug.

Dit wordt geoefend door een 7 + 1 tegen 6 partijvorm met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- 8 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Maar 1 goal in het midden
- Kleiner veld

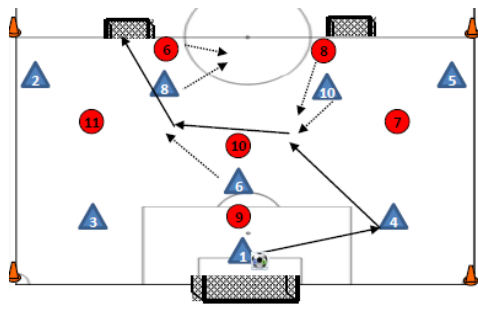
Makkelijker maken:

- 8 tegen 5
- Groter veld
- Blauw scoort in 3 goals

Coaching:

- Snel rondspelen;
- Strak inspelen;
- Als 4 wordt ingespeeld, komt 10 meteen in de bal;
- 6 altijd aanspeelbaar;
- Als 3 wordt ingespeeld komt 8 meteen in de bal;
- Als 6 aan de bal is, 8 en 10 beide aanspeelbaar;
- Druk op man met bal;
- Hele ploeg kantelen naar kant waar de bal is;
- Veld klein maken.

5.6 Opbouwen door het midden



Doelstelling: Opbouwen door het midden

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 45m x 55m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 14 hesjes (8 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Opbouw door het midden is de kortste weg naar het doel. Wel is de ruimte zoals eerder verteld meestal het kleinst, gezien het feit dat de tegenstander de as altijd tracht dicht te houden. Maar op het moment dat de kans zich voordoet moeten de spelers dit natuurlijk wel leren herkennen.

Dit oefenen wij door een 8 tegen 6 partijvorm met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals. Rood scoort in de grote goal.

Moeilijker maken:

- 8 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Maar 1 goal in het midden
- Kleiner veld

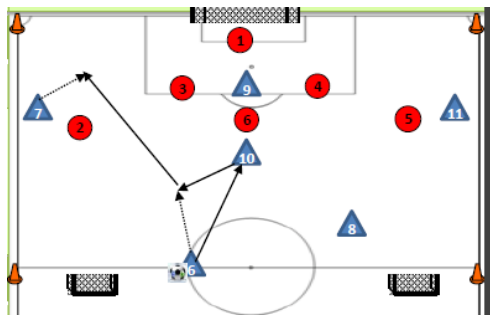
Makkelijker maken:

- 8 tegen 5
- Groter veld
- Blauw scoort in champions league goal

Coaching:

- Snel rondspelen;
- Strak inspelen;
- Als 4 wordt ingespeeld, komt 10 meteen in de bal;
- 6 altijd aanspeelbaar;
- Als 3 wordt ingespeeld komt 8 meteen in de bal;
- Als 6 aan de bal is, 8 en 10 beide aanspeelbaar;
- Druk op man met bal;
- Hele ploeg kantelen naar kant waar de bal is;
- Veld klein maken.

5.7 Creëren van kansen op helft tegenstander



Doelstelling: Opbouwen op tegenstanders helft

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 60m x 50m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Voetballen op de helft van de tegenstander, is over het algemeen de helft van het veld waar risico's genomen gaan worden. Er zullen veelvuldig 1 op 1 opgezocht worden en er zal meer risico in de passing gelegd worden. Van belang is hierbij dat de spelers weten waarom ze iets doen. Middels deze vorm kan je jou spelers prepareren en tips en tools geven om toe te passen.

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld
- Scoren uit een pass/voorzet

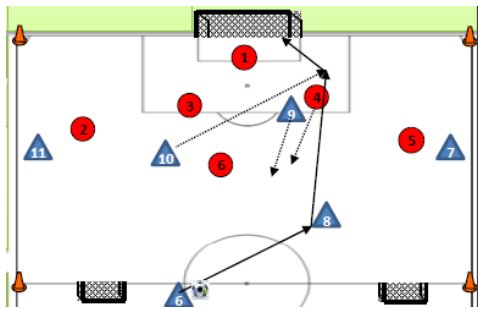
Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

Coaching:

- 6 begint steeds met opbouw;
- 6 en 8 lopen niet in, maar verzorgen vanuit hun positie passing vooruit;
- 7 en 11 moeten in de diepte aanspeelbaar zijn;
- 9 en 10 links en rechts aanspeelbaar;
- Druk op de bal;
- Binnenkant dekken;
- Kantelen met de hele ploeg.

5.8 Creëren van kansen



Doelstelling: Creëren van kansen

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 50m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

In de opbouw is het ook belangrijk om kansen te creëren. Door ruimtes voor jezelf te maken kan je ervoor zorgen dat je meer ruimte krijgt om te voetballen.

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

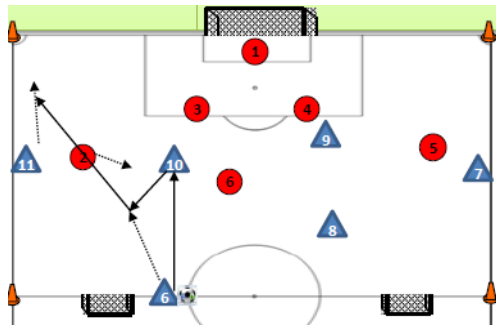
Coaching:

- 9 en 10 doen exact het tegenovergestelde van elkaar;
- 9 komt in de bal, 10 duikt in de ruimte achter hem die vrij komt;
- 9 biedt zich links aan, 10 biedt zich rechts aan;
- 9 gaat diep, 10 biedt zich kort aan;
- Druk op de man met de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

Variatie:

- Dezelfde oefening maar dan 6 tegen 5 partijspel. Makkelijker variant omdat je nu een groter overtal hebt en dus sneller de vrije man vindt.

5.9 Diepte in spel 7 en 11



Doelstelling: Het creëren van diepte bij de 7 en 11

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 55m x 40m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Op het moment dat je tegenstander ver van de goal verdedigd, betekent dit automatisch dat er ruimte valt achter de verdediging. Maar wanneer ga je nou diep? Wanneer is dat moment er? Jij als trainer dient deze spelers te sturen en het niet te coachen team de opdracht te geven hoog druk te laten zetten, wil deze vorm slagen.

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

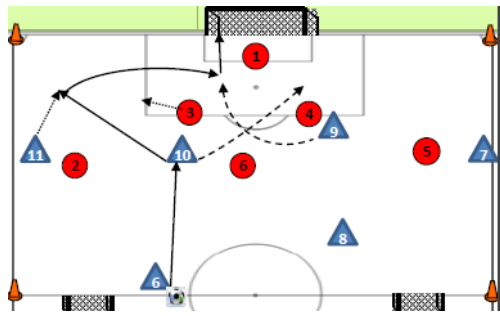
Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

Coaching

- Eerst middenveld inspelen;
- Via een kaats ruimte zoeken op de zijkant;
- Kan ook door het spel te verleggen;
- 7 en 11 op moment van pass de diepte zoeken, anders buitenspel;
- Altijd druk op de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

5.10 Nummer 9 bereiken via voorzet



Doelstelling: Nummer 9 bereiken via voorzet

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 50m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Op de vleugels ligt meestal de ruimte en op tegenstanders zal hier ook veelvuldig de 1 op 1 opgezocht worden. Maar naarmate de techniek beter wordt zal je zien dat de 1 op 1 steeds vaker gaat lukken. Maar wat moet er gebeuren na de 1 op 1? Van groot belang is het om te trainen op de voorzet zelf en de bezetting voor de goal. Door de spelers tijdens de training veelvuldig in de situatie te laten komen, zullen er vastigheden in het spel komen.

Dit oefenen we door een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

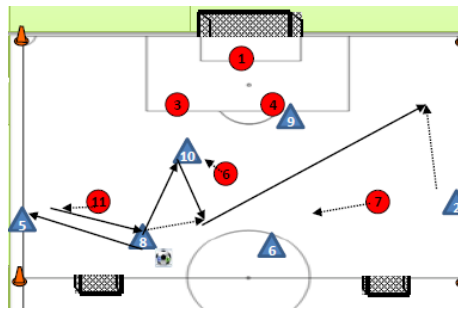
Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

Coaching:

- Eerst ruimte maken op de zijkant voor een voorzet;
- 9 kruist voor z'n mandekker naar de eerste of tweede paal;
- 10 kruist tegenovergesteld naar de andere paal;
- Gestaffeld voor de goal uitkomen;
- Altijd druk op de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

5.11 Diepte in spel 2 en 5



Doelstelling: Diepte spel creëren bij de 2 en 5

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 50m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

2 en 5 zijn belangrijk in de opbouw achterin, maar kunnen ook van pas komen op de helft van de tegenstander.

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

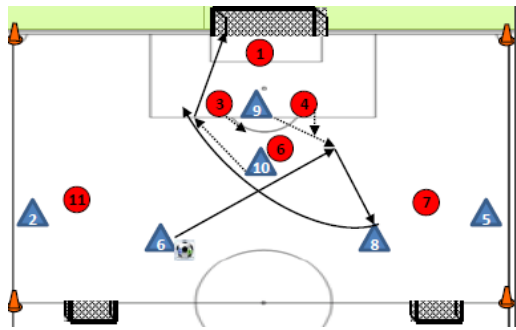
Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

Coaching:

- Spel snel verleggen;
- Beginnen op links, waardoor er ruimte op rechts komt;
- Door korte combinatie in het midden kan je al meteen de ruimte op de vrij gekomen kan benutten;
- Altijd druk op de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

5.12 Passlijnen 9 en 10



Doelstelling: Pass lijn 9 en 10
Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19
Veldafmeting: 45m x 50m
Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

De pass en looplijnen tussen 9 en 10 is een belangrijke aspect als je speelt met de punt naar voren in een 1-4-3-3. Als een 9 namelijk wegtrekt uit de spits weten de 3 en 4 vaak niet wat te doen. Als ze hem laten kan hij vrijuit voetballen. Als ze met hem meegaan komt er ruimte voor diepte voor de nummer 10.

Dit wordt geoefend door een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

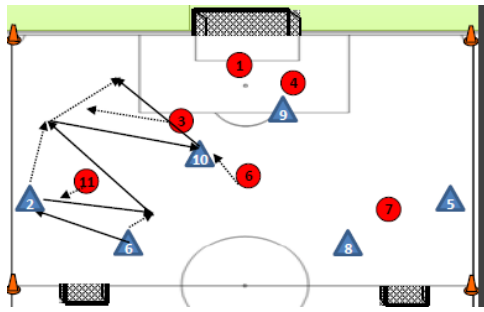
Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

Coaching:

- 9 maakt een tegengestelde actie;
- Man die in de bal komt gaat de kaats aan;
- Vervolgen komt er een diepe bal op de speler die dieping in de vrijgemaakte ruimte;
- Altijd druk op de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

5.13 Opbouwen 2 en 5 op helft tegenstander



Doelstelling: Opbouwen met backs op helft tegenstander

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 50m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 12 hesjes (6 blauw, 6 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Voordeel van opbouwen met 2 en 5 is dat zij meestal een directe tegenstander hebben die niet graag mee verdedigd. Dit betekent dat zij ruimte krijgen om op te komen. Hierdoor krijg je toch nog een overtal op de helft van de tegenstander.

Dit wordt geoefend door een 6 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 6 tegen 7
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

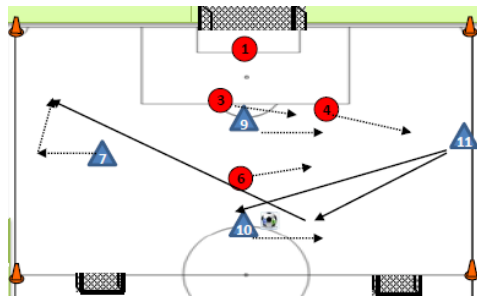
Makkelijker maken:

- 6 tegen 5
- Groter veld
- Rood scoort op 1 goal

Coaching:

- Combinaties worden nu gemaakt met de backs;
- Back speelt met driehoekjes met 6, 8, 10, simpel z'n tegenstanders uit;
- Altijd druk op de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

5.14 Nummer 7 en 11 houden veld breed



Doelstelling: Nummer 7 en 11 houden veld breed

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 20m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 2 bal per veld
- 8 hesjes (4 blauw, 4 rood)
- 3 doelen

Inhoud:

Dit is cruciaal voor het spel in de wedstrijd omdat het veld breed houden er voor zorgt dat je meer ruimte krijgt in de as. Door het veld breed te houden krijg je als vanzelfsprekend meer ruimte op te voetballen. Zo maak je het jezelf veel makkelijker.

Dit wordt geoefend door een 4 tegen 4 partijspel met grote goal. Blauw scoort op de grote goal. Rood scoort in een van beide kleine goals.

Moeilijker maken:

- 4 tegen 5
- Maximaal twee keer raken
- Kleiner veld

Makkelijker maken:

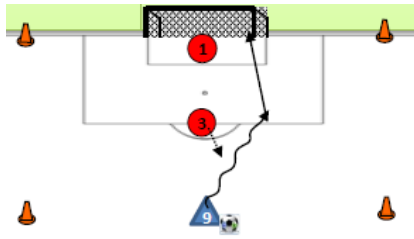
- 4 tegen 3
- Groter veld
- Scoren op twee kleine doelen in plaats van één grote goal

Coaching:

- 7 en 11 zoeken zoveel mogelijk de zijlijn;
- Omdat het veld nu heel groot is, kan je een tegenstander veel makkelijker stuk spelen;
- Snel het spel verleggen van links naar rechts om zo gebruik te maken van de vrij gekomen ruimte;
- Altijd druk op de bal;
- Kantelen met de hele ploeg;
- Binnenkant man dekken.

Hoofdstuk 6: Scoren

6.1 Scoren uit een 1 tegen 1



Doelstelling: Scoren vanuit een 1 tegen 1

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 15m x 20m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 2 hesjes
- 1 groot doel

Inhoud:

Ook het thema scoren leiden wij in met de kleinste vorm, namelijk een 1 tegen 1 + 1. De nadruk ligt nu alleen niet meer op de actie, maar op de afronding.

Dit wordt geoefend door een 1 tegen 1 duel met keeper. Blauw scoort in de grote goal. Rood scoort door over de achterlijn van blauw te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in twee kleine goals
- Rood dribbelt buiten vierkant
- Rood scoort op grote goal met keeper

Makkelijker maken:

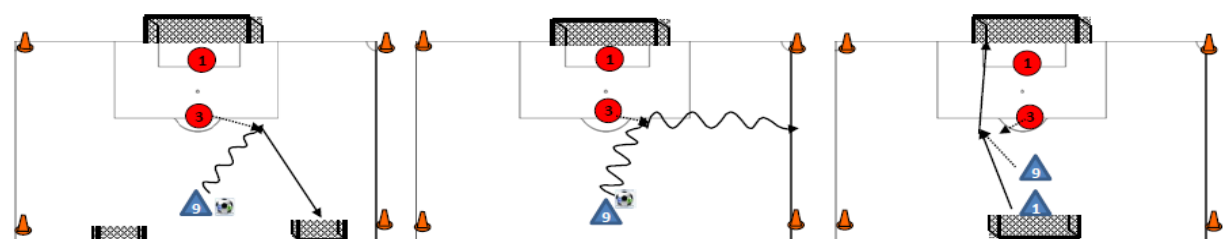
- Rood moet passief verdedigen

Coaching:

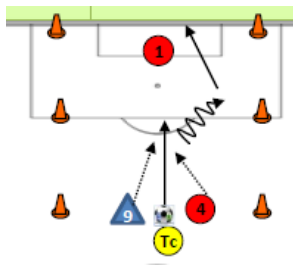
- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

Variatie:

Hieronder verschillende variaties op deze oefening.



6.2 Scorende uit de diepte pass



Doelstelling: Scoren vanuit een dieptebal

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 10m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- 2 hesjes
- 1 groot doel

Inhoud:

Aanvallers komen veelvuldig in een situatie dat zij in een 1 tegen 1 komen door middel van een dieptepass, van belang is het wel dat de speler leert handelen naar deze situatie. Middels deze vorm kan dit perfect getraind worden.

De trainer coach speelt een bal de diepte in, twee spelers rennen achter deze bal aan en proberen als eerste bij de bal aan te komen. Degene die als eerste bij de bal aangekomen is, tracht te scoren op de grote goal met keeper. De ander probeert de bal te verdedigen.

Moeilijker maken:

- Een hoge bal in laten spelen of gooien
- Op het moment dat de bal is aangenomen ook een speler frontaal druk laten zetten

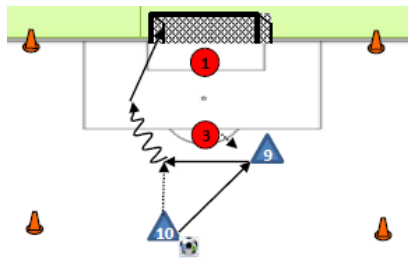
Makkelijker maken:

- Zonder weerstand van een verdediger spelen

Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Snij je tegenstander af, waardoor die in je rug komt zit;
- Handel snel en explosief.

6.3 Scoren uit een overtal



Doelstelling: Scoren vanuit een 2 tegen 1

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 25m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 4 hesjes (2 rood, 2 blauw)
- 1 groot doel

Inhoud:

In countermomenten komt het vaak voor dat je in een 2 tegen 1 situatie uitkomt. Van belang is het hier dan wel dat de speler de juiste keuzes leert maken. Tijdens deze vorm, is het maken van de keuzes zeer goed trainbaar, waarbij jij als trainer de spelers tips en trucs kan geven.

Dit wordt geoefend in een 2 tegen 1 duelvorm met keeper. Blauw scoort in de grote goal na een actie. Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen. Hierna voet op de bal.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in twee kleine goals
- Rood dribbelt buiten vierkant
- Rood scoort op grote goal met keeper

Makkelijker maken:

- Rood moet passief verdedigen

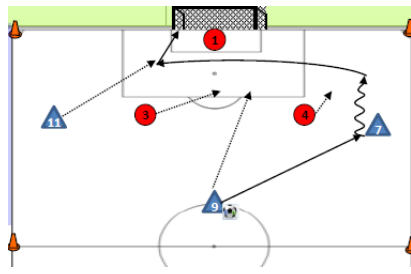
Coaching:

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.
- Openen naar de andere kant wanneer dat kan. Zoek dus het juiste moment om te openen. Als je zelf kan scoren mag je ook gewoon zelf scoren.

Variatie:

- Moeilijkere variant omdat rood nu makkelijker kan scoren in beide goals (twee kleine doelen op de lijn tegenover de grote goal). Blauw scoort nog steeds in de grote goal.
- Rood scoort nu door de bal buiten het veld te dribbelen (maakt niet uit waar)
- Rood scoort nu in een kleine goal waar een keeper in staat. Blauw scoort nog steeds in de grote goal achter de keeper van rood.

6.4 Nummer 7 en 11 scoren vanuit voorzet



Doelstelling: Nummer 11 of 7 scoort uit voorzet

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: 25m x 30m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 6 hesjes (3 rood, 3 blauw)
- 1 groot doel

Inhoud:

Als je ervoor kan zorgen dat een 7 of 11 kan scoren, zorg je naast een 9 voor nog een scorende speler. Belangrijk is dat er ruimte vrij komt bij de tweede paal voor een loopactie van de desbetreffende vleugelaanvaller.

Dit wordt geoefend in een 3 tegen 2 met keeper partijvorm. Blauw scoort in grote goal. Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in kleine goal
- Rood scoort in twee kleine goals
- Maximaal 2x raken
- Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen

Makkelijker maken:

- Rood zet passief druk

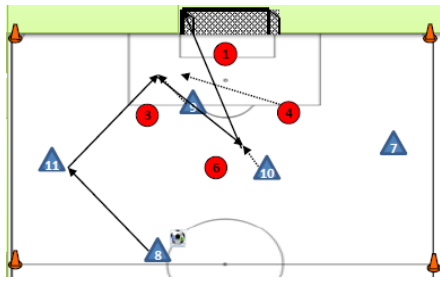
Coaching:

- Inspelen vleugelaanvaller;
- 9 hierna meteen richting eerste paal;
- 7 of 11 komt naar tweede paal;
- 7 of 11 bepaalt naar wie de bal gaat, heeft wel twee opties;
- Druk op de bal;
- Bescherm het doel;
- Maak het veld klein.

Variatie:

- Moeilijkere variant omdat rood nu makkelijker kan scoren in beide kleine goals (toegevoegd op de lijn tegenover de grote goal). Blauw scoort nog steeds in de grote goal.
- Rood scoort nu door de bal buiten het veld te dribbelen.
- Rood scoort nu in een kleine goal waar een keeper in staat. Blauw scoort nog steeds in de grote goal achter de keeper van rood.

6.5 Scoren vanuit kaats



Doelstelling: Scoren vanuit de kaats in partijvorm

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 35m x 40m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 9 hesjes (5 blauw, 4 rood)
- 1 groot doel

Inhoud:

In de pass en trap vormen zagen we de kaats al veelvuldig terug komen. In de wedstrijd hoop je natuurlijk altijd het getrainde terug te zien. Door deze vorm wordt de getrainde pass en trap oefening uitgebreid naar een wedstrijd echte vorm. Waardoor het moment nog herkenbaarder word.

Dit wordt geoefend door een 5 tegen 3 met keeper partijvorm. Blauw scoort in de grote goals. Rood scoort door de bal over achterlijn van blauw te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in kleine goal
- Rood scoort in twee kleine goals
- Maximaal 2x raken
- Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen

Makkelijker maken:

- Rood zet passief druk

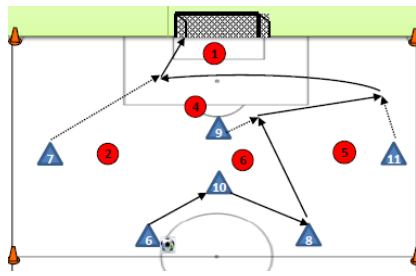
Coaching:

- Buitenkant op zoeken;
- 9 zoekt diepte;
- Hij draait open speelt op 10;
- 10 komt in de bal en rond vanuit de kaats af op doel;
- Druk op de bal;
- Bescherm het doel;
- Maak het veld klein.

Variatie:

- Rood scoort nu door de bal buiten het veld te dribbelen.
- Moeilijkere variant omdat rood nu makkelijker kan scoren in beide goals kleine goals (staan op de lijn tegenover de grote goal). Blauw scoort nog steeds in de grote goal.
- Rood scoort nu in een klein goal waar een keeper in staat. Blauw scoort nog steeds in de grote goal achter de keeper van rood.

6.6 Scoren bij de tweede paal



Doelstelling: Scoren bij de tweede paal

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 45m x 50m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 10 hesjes (6 rood, 4 blauw)
- 1 groot doel

Inhoud:

Scoren bij de tweede paal is meestal weggelegd voor een vleugelaanvaller. Deze kan je de looplijn naar de goal aanleren zodat er een extra keuze mogelijkheid is om de voorzet doelgericht af te ronden.

Dit wordt geoefend door een 6 tegen 4 met keeper partijvorm. Blauw scoort in de grote goal. Rood scoort door te dribbelen over de achterlijn van blauw.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in kleine goal
- Rood scoort in twee kleine goals
- Maximaal 2x raken
- Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen

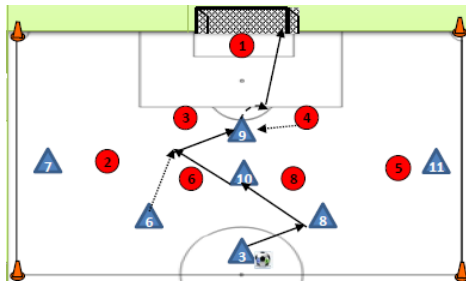
Makkelijker maken:

- Rood zet passief druk

Coaching:

- Zijkant opzoeken;
- Combinaties eerst maken op het middenveld;
- 9 maakt ruimte door naar de eerste paal te gaan;
- 7 duikt in die ruimte daarachter bij de tweede paal;
- Druk op de bal;
- Bescherm het doel;
- Maak het veld klein.

6.7 Scoren vanuit de draai (1)



Doelstelling: Scoren vanuit de draai in partijvorm

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O19

Veldafmeting: 55m x 60m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 14 hesjes (7 rood, 7 blauw)
- 1 groot doel

Inhoud:

Scoren vanuit de draai is erg effectief. Het zorgt er namelijk voor dat je de ruimte achter je optimaal benut. Als spelers in de wedstrijd achter zich de ruimte krijgen om te schieten op goal.

Dit wordt geoefend door een 7 tegen 6 met keeper partijvorm. Blauw scoort in de grote goal. Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in kleine goal
- Rood scoort in twee kleine goals
- Maximaal 2x raken
- Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen

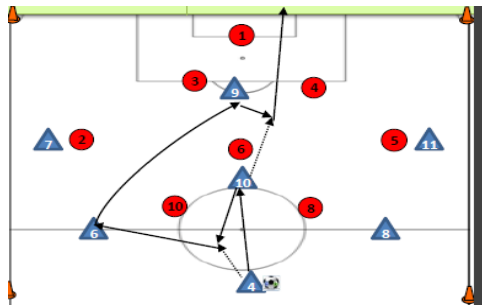
Makkelijker maken:

- Rood zet passief druk

Coaching:

- Combinaties zoeken buiten de 9 om;
- Dit om de 9 vrij te spelen;
- 9 vervolgens zo inspelen dat hij weg kan draaien bij zijn mandekker;
- Vanuit de draai meteen de goal zoeken;
- Druk op de bal;
- Bescherm het doel;
- Maak het veld klein;

6.8 Combineren via de spits (1)



Doelstelling: Combineren via de spits in partijvorm

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 25m x 30m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 15 hesjes (7 rood, 8 blauw)
- 1 groot doel

Inhoud:

Een spits hoeft niet altijd de meest scorende speler te zijn. Als jij makkelijk scorende middenvelders hebt, is het nuttig om deze trainingsvormen toe te passen. Je leert ze namelijk aan om passing en looplijnen aan te leren waardoor je middenvelders makkelijker in scoringsposities komen.

Dit wordt geoefend door een 7 tegen 7 met keeper partijvorm. Blauw scoort in de grote goal. Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Rood scoort in kleine goal
- Rood scoort in twee kleine goals
- Maximaal 2x raken
- Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen

Makkelijker maken:

- Rood zet passief druk

Coaching:

- Inspelen middenveld en meteen terugkaatsen;
- Vervolgens zoek je de zijkant;
- Vanaf hier speel je de spits in;
- Die leg terug op een inkomende 7, 11 of 10;
- Een van deze drie rond af op goal;
- Druk op de bal;
- Bescherm het doel;
- Maak het veld klein.

6.9 Combineren via de spits (2)



Doelstelling: Scoren door vanuit de kaats van de 9 door het middenveld.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 15m tussen elke pion

Benodigdheden:

- 8 pionnen
- 8 ballen
- 1 groot doel

Inhoud:

Zelfde doel, alleen wordt het nu gedaan in een pass en trap vorm. Hierin kan je meer nadruk leggen op de technische uitvoering van de vorm. In een partijvorm heb je namelijk toch te maken met meer weerstand. Deze vorm is met minder weerstand en is dus makkelijker uit te voeren.

De nummer 4 speelt in op nummer 8, deze kaatst de bal. 4 speelt de bal vervolgens strak in op nummer 11. Deze laat de bal vallen op nummer 5, die de bal weer strak in speelt op nummer 9. Nummer 9 legt de bal klaar van de inkomende nummer 8, die afrond op de grote goal.

Moeilijker maken:

- De 4 en 5 verplichten tot een wreeftrap
- De afstanden vergroten
- De 8 of 6 open te laten draaien

Makkelijker maken:

- De afstanden verkleinen

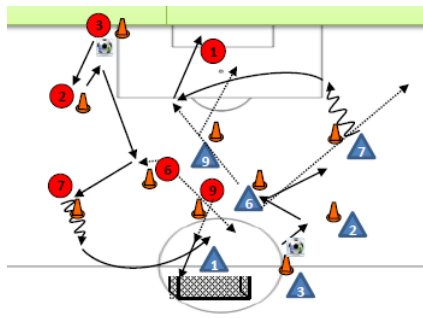
Coaching:

- Op je voorvoeten staan;
- Sta opengedraaid;
- Op elke pion voor acties maken;
- Speel de bal strak in op het verste been;
- Coach je bal na.

Variatie:

- Speler 8 draait open in plaats van de kaats terug naar nummer 4. Waardoor het spel direct diepte krijgt.
- Zelfde principe als de eerste variant, alleen rond de nummer 11 nu af. De spits zal dus nu ook op het andere been ingespeeld moeten worden.

6.10 Scoren vanuit een voorzet via 6 en 8



Doelstelling: Scoren vanuit de voorzet, doormiddel van een diepgaande 6 of 8.

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: naar eigen invulling

Benodigdheden:

- 5 of 10 pionnen
- 8 ballen
- 1 of 2 grote doelen

Inhoud:

Scoren kan op vele verschillende manieren, zo ook via een voorzet via de 6 en 8. Als een buitenspeler naar binnen trekt komt er ruimte voor op die zijkant. Een 6 of 8 kan in die ruimte duiken en van daaruit voorzetten. De vleugelaanvaller kan nu ook zelf voor de actie gaan, omdat de 6 of 8 de aandacht afleidt en weer verdedigers met zich mee trekt. Dit is een vorm, die je in een of in twee groepen kan doen. Op het paatje is hij tweemaal uitgebeeld, waardoor er een wedstrijd element ingevoerd kan worden. De nummer 3 speelt de bal in op nummer 2. Nummer 2 draait open en speelt nummer 6 aan. Ook deze draait open en speelt nummer 7 aan. Deze neemt de bal mee naar voren en geeft vanuit hier de voorzet. Waar de nummer 6 en 9 voor de goal uitkomen.

Moeilijker maken:

- Een verdediger voor de keeper zetten
- De ballen van 2 en 6 in plaats van te laten draaien te laten kaatsen. Waardoor steeds de derde man gezocht moet worden

Makkelijker maken:

- Om de vorm te laten wennen, kan er gekozen worden om eerst alleen de 9 te laten scoren
- De nummer 2 weg te halen en direct de bal naar nummer 6 laten spelen

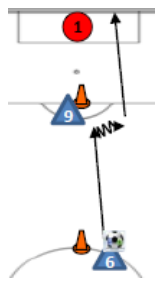
Coaching:

- Op je voorvoeten staan en opengedraaid staan;
- Op elke pion voor acties maken;
- Speel de bal strak in op het verste been;
- Coach je bal na;
- 6 en 9 kruis elkaar;
- Maak afspraken wie waar uitkomt;
- Laat zien waar je de bal wil ontvangen.

Variatie:

- Er word in deze variant een ander sjabloon gebruikt. De nummer 3 speelt namelijk richting de nummer 6. Deze zoekt de nummer 2 die op zijn beurt de nummer 9 inspeelt die de bal klaar legt voor de nummer 7.
- Hier word dezelfde vorm gehanteerd als de eerste vorm, alleen is er nu een verdediger toegevoegd, die in samenwerking met de keeper tracht de goal te verdedigen.

6.11 Scoren vanuit de draai (2)



Doelstelling: Scoren vanuit de draai door de nummer 9

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 15m

Benodigheden:

- 2 pionnen
- 3 ballen
- 1 groot doel

Inhoud:

Dit is een zelfde vorm met weer als doel scoren vanuit de draai. Alleen kan het bijzonder effectief als je dit met name je nummer 9 aanleert. Dit is namelijk de speler, die ruimte achter zich ook daadwerkelijk meteen kan omzetten in een goal. Daarnaast is dit makkelijker uit te voeren door de lager weerstand omdat dit een pass en trap variant is.

De nummer 9 maakt een vooractie in de bal of zijwaarts. De nummer 6 speelt hem vervolgens in, waarna de nummer 9 zo snel mogelijk dient te draaien en af te ronden.

Moeilijker maken:

- Een verdediger in de rug van de 9 neerzetten
- Een verdediger nadat de bal is gespeeld achter de bal aan laten gaan om zo de nummer 9 onder druk te zetten

Makkelijker maken:

- Afstand naar de goal kleiner maken

Coaching:

- Geef aan waar je de bal wil ontvangen;
- Zorg dat je open gedraaid staat;
- Voel waar je tegenstander zit;
- Gebruik je lichaam;
- Maak jezelf sterk tijdens het draaien.

Variatie:

- Bij deze variant wordt er een 2 tegen 1 + 1 keeper gespeeld. De nummer 6 speelt de nummer 9 in en speelt vervolgens samen met de nummer 6 om te scoren. De 9 krijgt er dus een mogelijkheid bij.
- Bij deze variant wordt er een 2 tegen 1 + 1 keeper gespeeld. De nummer 6 speelt de nummer 9 in of dribbelt met de bal en speelt vervolgens samen met de nummer 9 om te scoren.
- In deze variant word er een 3 tegen 2 + 1 gespeeld. Op het moment dat de nummer 6 de inspeelt mag de nummer 6 van rood, mee gaan verdedigen waardoor de spits moet kijken welke middenvelder er vrij komt.

6.12 Scorende nummer 10 (1)



Doelstelling: Verbeteren van het breed weg bewegen van de spits waardoor die ruimte creëert voor zijn nummer 10

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: naar eigen invulling

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 8 ballen
- 1 groot doel

Inhoud:

Een scorende nummer 10 is handig als extra doelpuntenmaker. Zo komt niet alles op de spits te liggen. Door deze variant kan je ervoor zorgen dat een 9 de ruimte maakt voor een actie van een nummer 10. Hierdoor komt er ruimte voor de nummer 10 die hij dan ook in de wedstrijd beter zal benutten.

De nummer 6 of 8 gaat de combinatie aan met de nummer 10, die de bal terug kaatst. De nummer 6 of 8 speelt de bal in de voeten van de breed bewegende nummer 9. Die de bal klaar legt voor de nummer 10.

Moeilijker maken:

- De bal laten open draaien door de nummer 10
- Er een 3 tegen 2 van maken, waardoor het een positie/partijspel word
- De ruimtes groter maken

Makkelijker maken:

- Het een-tweetje tussen de 6 en 10 weg laten en direct de 9 inspelen
- De ruimte verkleinen

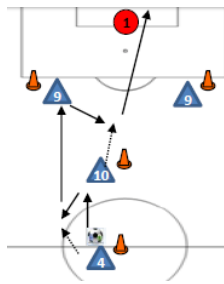
Coaching:

- Op je voorvoeten staan;
- Sta opengedraaid;
- Op elke pion voor acties maken;
- Speel de bal strak in op het verste been;
- Coach je bal na.

Variatie:

- Bijna dezelfde vorm, alleen draait de 10 nu open, om vervolgens de nummer 9 in te spelen. Van belang is nu dat de nummer duidelijk aan gaat geven waar hij de bal in het vervolg wil krijgen.
- Bij deze variant word er uitgebouwd naar een partijspel 3 tegen 2 + 1, waardoor de getrainde stof onder hoge weerstand uitgevoerd dient te worden. Van belang hierbij is dat er zeer snel gehandeld word in de te maken keuzes.

6.13 Scorende nummer 10 (2)



Doelstelling: Verbeteren van het scoren vanuit de kaats door de nummer 10

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: afhankelijk van niveau van de groep

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 1 bal per veld
- 1 groot doel

Inhoud:

Het gaat er hierbij om snel en doelgericht te handelen de 16 meter. Grote voordeel spitsen staan met de rug naar de goal in de dekking en de 10 kan met de gezicht naar optimaal profiteren van deze situatie.

Nummer 4 speelt de bal in op de nummer 10, deze kaatst de bal om vervolgens de bal diep op de nummer 9 in te spelen. Die de bal klaar legt voor de nummer 10. Die vervolgens probeert te scoren op de grote goal.

Moeilijker maken:

- De nummer 10 open laten draaien
- De ruimtes groter maken

Makkelijker maken:

- De ruimtes kleiner maken.

Coaching:

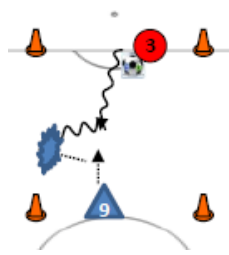
- spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oogcontact houden;
- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau;
- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).

Variatie:

- De nummer 10 draait hier de bal open. Om vervolgens direct door te bewegen.

Hoofdstuk 7: Storen

7.1 Duel 1 tegen 1



Doelstelling: Het verbeteren van het verdedigen van een 1 tegen 1.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 10m x 5m

Benodigheden:

- 4 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 1 groot doel

Inhoud:

Ook bij het verdedigen op tegenstanders helpt, komt de 1 op 1 naar voren. Het doel van deze 1 op 1 dat we de verdedigende speler leren te verdedigen. Hoe staan we? Wanneer proberen we de bal te veroveren? Wat willen we voorkomen?

1 tegen 1 waarbij 1 spelers met de bal begint, door de bal in te dribbelen, de andere speler probeert hier druk op te zetten. Wanneer hij de bal verovert probeert hij de bal over de achterlijn te dribbelen.

Moeilijker maken:

- Ruimte kleiner maken
- 1 tegen 1 + 1 van de vorm maken waardoor de balbezittende partij samenwerkt met de keeper

Makkelijker maken:

- Ruimte groter maken
- De verdediger de bal over alle lijnen laten uitdribbelen
- Toevoegen van goaltjes variant 1

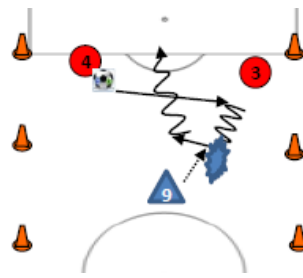
Coaching:

- Hou de tegenstander voor;
- Dwing de tegenstander een zijkant op;
- Zorg er voor dat de bal alleen achteruit kan.

Variatie:

- Zelfde vorm, alleen heeft de balbezittende partij nu een goal in zijn rug. Waardoor als de bal afgepakt is er afgerond kan worden op de goal.
- In principe dezelfde vorm als de voorgaande vormen, echter is er nu een keeper toegevoegd aan de bal bezittende partij, waardoor er eigenlijk een 1 tegen 2 gespeeld kan worden.

7.2 Duel 1 tegen 2



Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten door de nummer 9.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O15

Veldafmeting: 15m x 10m

Benodigheden:

- 6 pionnen per veld
- 1 bal per veld
- 1 groot doel

Inhoud:

De uitbreiding na de 1 tegen 1 is de 2 tegen 1. Storen begint namelijk voorin, over het algemeen is het eerste stoor moment van de nummer 9 richting de nummer 3 of 4 van de tegenstander. In deze vorm leer je de nummer 9 zo te lopen dat hij de bal door de as steeds onmogelijk maakt.

1 tegen 2 lijndribbel. De verdediger tracht de tegenstanders tegen te houden door zijn tegenstanders steeds de weg te belemmeren.

Moeilijker maken:

- Een keeper toevoegen aan de balbezittende partij
- De ruimte groter maken

Makkelijker maken:

- De ruimte kleiner maken
- Een extra speler toevoegen en deze als nummer 10 laten spelen

Coaching:

- Hou de tegenstander voor;
- Dwing de tegenstander een zijkant op;
- Zorg er voor dat de bal alleen achteruit kan.

Variatie:

- Bij deze variant is er een keeper toegevoegd aan de balbezittende partij. Waardoor deze een extra afspeel mogelijkheid krijgen. En de mogelijk zich voetballend onder de druk uit te spelen makkelijker word.
- In deze variant word er een 2 tegen 2 + 1 gespeeld, hierbij is de samenwerking tussen de nummer 9 en 10 van groot belang. Hoe loopt de nummer 9 in een lijntje of frontaal?

7.3 Duel 2 tegen 3



Doelstelling: Het verbeteren van de samenwerking tussen de 9 en 10 tijdens het druk zetten op tegenstanders helpt

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O15

Veldafmeting: 20m x 25m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- 1 bal per veld
- 5 hesjes
- 1 groot doel

Inhoud:

Zoals je kunt zien word er tijdens het storen veel gebruik gemaakt van vormen waarbij het te coachen team in een ondertal is. Dit doen wij omdat dit in de beginfase eigenlijk ook altijd zo is. Bij deze vorm, draait het om de samenwerking tussen de 9 en 10. De 9 zal in deze vorm in een boogje lopen. Waardoor hij de passlijn naar de nummer 5 afsluit en de bal dus naar een kant dwingt.

Dit wordt geoefend in een 2 tegen 3 lijndribbel. Het niet te coachen team begint steeds met de bal en tracht deze over de lijn heen te dribbelen. Het te coachen team probeert dit te voorkomen, op het moment dat zij de bal veroveren, proberen zij zelf de bal over de lijn heen te dribbelen.

Moeilijker maken:

- De ruimte groter maken
- Een 2 tegen 4 situatie maken
- Een goal in de rug van de drukzettende partij plaatsen

Makkelijker maken:

- De ruimtes kleiner maken.

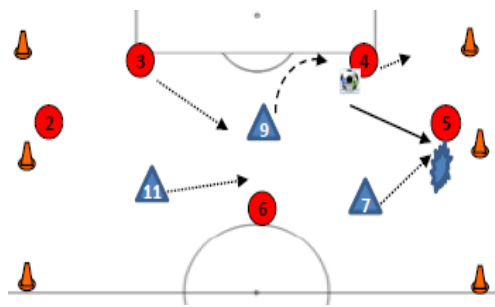
Coaching:

- 10 let goed op de loop actie van de nummer 9;
- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

Variatie:

- Tijdens deze vorm, word er een keeper bij het niet te coachen team toegevoegd. Wat ervoor zorgt dat wanneer de bal veroverd word er direct gescoord kan worden.

7.4 Duel 3 tegen 5



Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstanders helpt door de nummer 7, 9 en 11.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 25m x 30m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- 1 bal per veld
- 8 hesjes (3 blauw, 5 rood)

Inhoud:

Bij het spelen van een 3 tegen 5, wordt het goed vastzetten van de tegenstander in de hoek een stuk cruciaal. Van belang hierbij is dat het drietal goed communiceert en momenten gaat herkennen om zijn tegenstander vast te zetten. In deze vorm is gebruik gemaakt van 7,9 en 11. Het kan natuurlijk ook de 9 in samenwerking met de 10 en 8 zijn.

Dit wordt geoefend in een 3 tegen 5 lijndribbel. Beide teams scoren door over de aan hun aangewezen lijn heen te dribbelen.

Moeilijker maken:

- De ruimte groter maken
- Een goal in de rug van het te coachen team plaatsen
- Een keeper in de rug van het niet te coachen team plaatsen

Makkelijker maken:

- De ruimtes kleiner maken

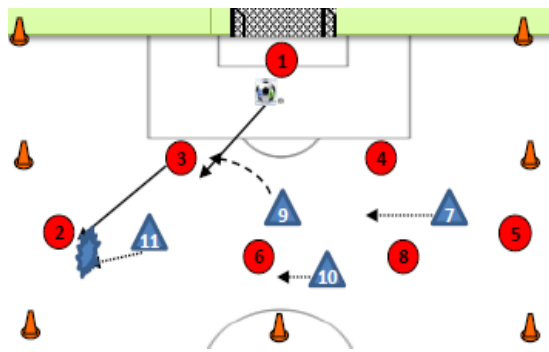
Coaching:

- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

Variatie:

- Bij deze vorm is er een keeper toegevoegd aan het niet te coachen team, waardoor er een wedstrijd echte situatie ontstaat en het niet te coachen team de bal ook achteruit kan spelen.

7.5 Duel 4 tegen 6 + 1



Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstander helpt.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 40m x 35m

Benodigheden:

- 7 pionnen
- 8 ballen
- 10 hesjes
- 1 groot doel

Inhoud:

Bij de 4 tegen 6 word voor het eerst kennis gemaakt met het druk zetten doormiddel van twee linies. De 10 word namelijk toegevoegd aan het te coachen team. De 10 is tijdens het druk zetten een belangrijke speler, wat laat je hem namelijk doen? Doorstappen bij de spits schaduwen of juist een man oppakken op het middenveld. In deze vorm pakt de 10 een man op.

Dit wordt geoefend in een 4 tegen 6 +1 partijvorm. Het niet te coachen team krijgt steeds de bal uit en probeert te scoren door over de lijn heen te dribbelen. Het te coachen team probeert de bal te veroveren, en zo snel mogelijk af te ronden op de goal.

Moeilijker maken:

- 5 tegen 7 + 1
- Niet te coachen af laten ronden in goaltjes (variant 1)
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- 5 tegen 6 + 1 spelen
- Het veld kleiner maken

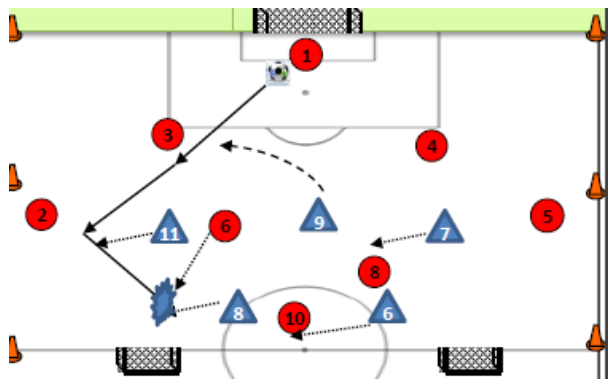
Coaching:

- 10 let goed op de loop actie van de nummer 9;
- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

Variatie:

- Tijdens deze variant worden er 2 kleine goals aan de vorm toegevoegd, die ervoor zorgen dat de 7 en 11 leren te verdedigen met ruimte in de rug. Wat ervoor zorgt dat het scoren van het niet te coachen team makkelijker word.

7.6 Duel 5 tegen 7 + 1



Doelstelling: Het verbeteren van de samenwerking tussen de 7, 9, 11, 6 en 8 tijdens het druk zetten op tegenstanders helft.

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: 45m x 40m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- 8 ballen
- 12 hesjes
- 1 groot doel, 2 kleine doelen

Inhoud:

Bij de 5 tegen 7 is het doel om de tegenstander vast te leren zetten in een hoek met behulp van de nummer 6 en 8. Waarbij deze steeds een middenvelder vrij laten. Deze zal dan geschaduwd moeten worden door de nummer 7 of 11.

Dit wordt geoefend in een 5 tegen 7 + 1 partijvorm. Het te coachen team probeert bal zo snel mogelijk te veroveren en af te ronden in de grote goal. Het niet te coachen team tracht de bal vrij te krijgen om vervolgens af te ronden in een van de twee kleine goaltjes.

Moeilijker maken:

- Een 9 aan het niet te coachen groep toevoegen

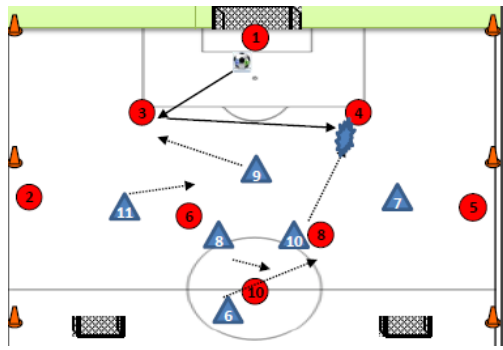
Makkelijker maken:

- De twee kleine goaltjes weg halen en er een lijndribbel van maken

Coaching:

- 10 let goed op de loop actie van de nummer 9;
- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

7.7 Duel 6 tegen 7 + 1



Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstanders helpt, waarbij de 9 horizontaal druk zet.

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: 55m x 45m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- 8 ballen
- 13 hesjes
- 1 groot doel, 2 kleine doelen

Inhoud:

De 6 tegen 7 + 1 is de uitbreiding van de 5 tegen 7 + 1. Het wordt eigenlijk makkelijker voor het te coachen team. Echter zijn hier weer andere facetten trainbaar. De nummer 10 wordt namelijk toegevoegd aan de groep, waardoor doorschuiven mogelijk gemaakt wordt.

Dit wordt geoefend door een 6 tegen 7 + 1 partijvorm. Het te coachen team scoort op de grote goal en het niet te coachen team scoort op de twee kleine goaltjes.

Moeilijker maken:

- Een nummer 9 aan het niet te coachen groep toevoegen
- De ruimte groter maken
- De 2 kleine goaltjes vervangen door een grote goal

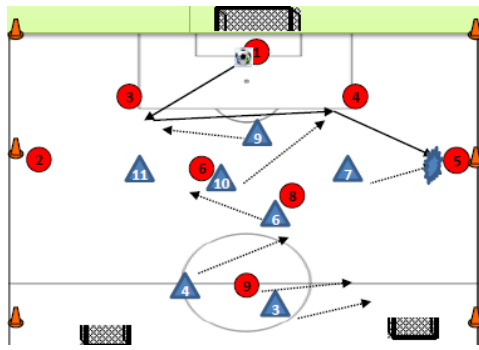
Makkelijker maken:

- De ruimte kleiner maken
- De twee kleine goaltjes weghalen en er een lijndribbel van maken

Coaching:

- 10 let goed op de loop actie van de nummer 9;
- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

7.8 Duel 7 tegen 7 + 1



Doelstelling: Het verbeteren van het doorschuiven de nummer 3 of 4 op tegenstanders helpt bij balbezit van de nummer 3 of 4 van de tegenstander

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: afhankelijk van niveau van de groep

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 1 bal per veld
- 1 groot doel

Inhoud:

Bij deze 7 tegen 7 word voor het eerst kennisgemaakt in het verdedigen in drie linies. Dit vergt nog veel meer communicatie en er is zeer veel ruimte voor tactische impulsen. Zo kan je het doorstappen van de nummer 3 of 4 trainen, of het trainen van het doorstappen van de nummer 10. In de uitgebeelde training doen we het beide.

Dit wordt geoefend in een 7 tegen 7 + 1 partijvorm . De te coachen groep scoort op de grote goal met keeper. Het niet te coachen team krijgt steeds de bal uit en tracht te scoren op de twee kleine goals in de hoeken.

Moeilijker maken:

- Veld groter maken
- Een derde kleine goal aan de vorm toevoegen

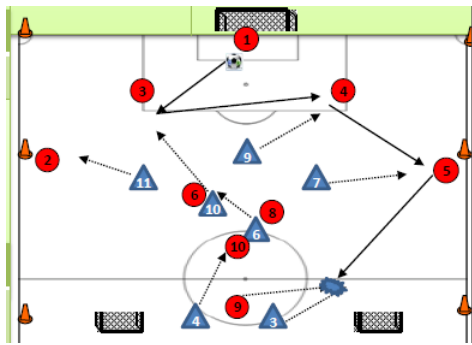
Makkelijker maken:

- Het veld kleiner maken
- 1 van de cl doeltjes weghalen en de overgebleven goal in de as zetten

Coaching:

- 10 let goed op de loop actie van de nummer 9;
- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

7.9 Duel 7 tegen 8 + 1



Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstanders helpt

Leeftijdsgroepen: O14 t/m O19

Veldafmeting: 65m x 55m

Benodigheden:

- 6 pionnen
- 15 hesjes
- 8 ballen
- 1 groot doel, 2 kleine doelen

Inhoud:

In deze vorm heeft het niet te coachen team weer een over tal, Voor het te coachen team is er nu de keuze te maken, zakken we uit zodat de tegenstander niet vooruit kan, of zetten we hoge druk en dwingen we de tegenstander hierdoor tot maken van fouten.

Dit wordt geoefend in een 7 tegen 8 + 1 partijvorm. Het te coachen team probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren en af te ronden op de grote goal. Het niet te coachen team start steeds met de bal en probeert zo snel mogelijk te scoren op de kleine goaltjes

Moeilijker maken:

- Veld groter maken
- Een derde kleine goal aan de vorm toevoegen

Makkelijker maken:

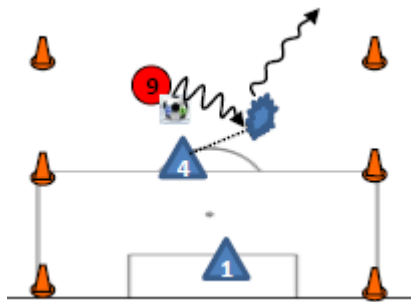
- Het veld kleiner maken
- 1 van de champions league doeltjes weghalen en de overgebleven goal in de as zetten

Coaching:

- 10 let goed op de loop actie van de nummer 9;
- Geef elkaar rug dekking;
- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan;
- Dwing je tegenstander een kant op;
- Dwing de tegenstander achteruit.

Hoofdstuk 8: Doelpunt voorkomen

8.1 Duel 1 + 1 tegen 1



Doelstelling: 1 tegen 1 situatie verdedigen, kijk goed naar de bal, vervolgens moet je de bal afpakken.

Leeftijdsgroepen: O8 t/m O19

Veldafmeting: 20m x 15m

Benodigheden (per veld):

- 4 pionnen
- 3 hesjes
- 1 ballen
- 1 groot doel

Inhoud:

1 tegen 1 partijvorm. Blauw scoort door een lijndribbel over een van de zijlijnen. Rood scoort door te scoren in de goal.

Moeilijker maken:

- 1 + 1 tegen 2
- Dribbelen alleen over de achterlijn van rood
- Scoren in een doeltje

Makkelijker maken:

- 2 + 1 tegen 1

Coaching:

- Tegenstander naar de zijkant dwingen;
- Communiceer met je keeper;
- Hou de tegenstander voor je;
- Wachten op een fout van de tegenstander.

8.2 Duel 2 + keeper tegen 2



Doelstelling: Het verbeteren van het instappen van de verdedigers

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O15

Veldafmeting: 20m x 10m (per veld)

Benodigheden (per veld):

- 4 pionnen
- 4 hesjes
- 3 ballen
- 1 doel

Inhoud:

Nadat de 1 + 1 tegen 1 onder de knie is, is de logische stap een 2 + 1 tegen 2. De aandacht zal hier uit gaan naar de samenwerking tussen de 1, 3 en 4. Waarbij voetbal handelingen als het verzorgen van rugdekking en dergelijke goed behandeld kunnen worden.

Dit oefenen we in een 2 tegen 2 partij vorm waar blauw de goal verdedigt en rood de lijn moet verdedigen. Je scoort een punt door inmiddels van de achterlijn te dribbelen en stil te leggen, of rood scoort in de goal.

Moeilijker maken:

- Verdediger erbij zetten.

Makkelijker maken:

- Aanvaller erbij zetten.

Coaching:

- Tegenstander naar de zijkant dwingen
- Communiceer met je keeper
- Hou de tegenstander voor je
- Wachten op een fout van de tegenstander

Variatie:

- Er word een 3 tegen 3 van gemaakt, waardoor de ruimtes kleiner worden en er sneller gehandeld dient te worden. Voor de verdedigers is het een opdracht om goed te kijken wanneer ze de bal willen veroveren.
- Het spelen van een 3 tegen 2 zorgt ervoor dat de verdedigende partij een overtal krijgt en dat het verdedigen. dus makkelijker zal worden.

8.3 Duel 2 + keeper tegen 3



Doelstelling: Het verbeteren van het instappen en verdedigen van de bal, als de bal veroverd is zet je het spel voort.

Leeftijdsgroepen: O10 t/m O17

Veldafmeting: 30 x 15m (per veld)

Benodigheden (per veld):

- 4 pionnen
- 5 hesjes
- 3 ballen
- 1 doel

Inhoud:

Indien de 2 + 1 tegen 2 lekker loopt, is de vervolgstap het toevoegen van extra aanvaller aan het niet te coachen team. Dit zorgt ervoor dat het te coachen team in een ondertal komt en communicatie en het kiezen van het juiste druk moment cruciaal word.

Dit wordt geoefend in een 3 tegen 2 partijvorm met 1 goal. Je scoort een punt door inmiddels van de achterlijn te dribbelen en stil te leggen, of rood scoort in de goal. Rood neemt steeds uit.

Moeilijker maken:

- Een extra speler toevoegen aan het niet te coachen team.
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- Er een extra verdediger aan toevoegen.
- Het veld kleiner maken.
- Het te coachen team laten scoren op twee kleine goaltjes.

Coaching:

- Tegenstander naar de zijkant dwingen
- Communiceer met je keeper
- Hou de tegenstander voor je
- Wachten op een fout van de tegenstander

Variatie:

- Verdediger erbij. 3 + 1 tegen 2, dit zal gemakkelijk gaan voor de verdedigers, hierdoor kunnen de verdedigers snel de bal veroveren.
- Aanvaller erbij. Aandachtspunt voor de verdedigers: Maak het veld klein en verdedigd compact. Stap op het goeie moment in.

8.4 Training 3 + keeper tegen 4



Doelstelling: Het verbeteren van het instappen en verdedigen van de bal, als de bal veroverd is zet je het spel voort.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 30m x 40m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 5 hesjes
- 3 ballen
- 1 doel

Inhoud:

De 3 + 1 tegen 4 vorm is de vorm waar het niet te coachen team voor het eerst in 2 linies te spelen komt. Er zal dus nu een keuze gemaakt moeten worden door de verdedigende linie. Stappen we door op het moment dat de bal eruit gehaald wordt of niet? Waar willen we de bal veroveren? Hoe zorgen we ervoor dat de tegenstander niet tot kansen komt?

Dit wordt geoefend in een 4 tegen 4 partijvorm met 1 goal. Je scoort een punt door inmiddels van de achterlijn te dribbelen en stil te leggen, of rood scoort in de goal. Rood neemt steeds uit.

Moeilijker maken:

- Een extra aanvaller aan het niet te coachen team toevoegen.
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- Een extra verdediger toevoegen aan het te coachen team.
- Het veld kleiner maken.
- Goaltjes plaatsen in plaats van een lijn dribbel.

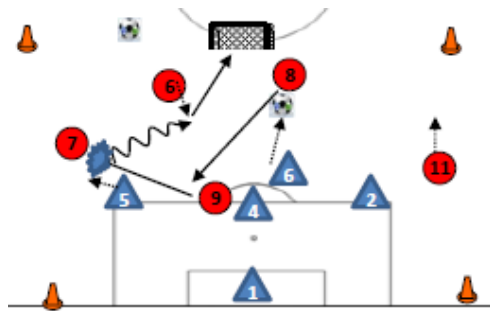
Coaching:

- Schuin verdedigen en probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Kijk naar de bal.
- Sta op je voorvoeten en zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.

Variatie:

- Verdediger erbij. Het veroveren van de bal zal in deze vorm makkelijker worden aangezien het te coachen team in een 1 tegen 1 komt te staan. Er zal dus altijd een duel plaats vinden.
- Aanvaller erbij. Op het moment dat er een aanvaller toegepast wordt aan het niet te coachen team, betekent dit dat er 2 spelers meer zijn op het veld. Van belang is nu dat de spelers in onderling goed blijven communiceren.

8.5 Vorm 4 + keeper tegen 5



Doelstelling: Zet de aanvallers zo ver mogelijk van het doel vast.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 35m x 40m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 6 hesjes
- 10 ballen
- 2 doelen

Inhoud:

4 + 1 tegen 5, in deze vorm neemt het vijftal steeds de bal uit. Het te coachen team probeert hierbij kansen te voorkomen en indien mogelijk bal te veroveren.

Dit wordt geoefend door een 4 + 1 tegen 4 partijvorm met 2 goaltjes 1 grote en 1 kleine. Je scoort een punt door inmiddels van de bal in de goal te schieten. Rood neemt steeds uit.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

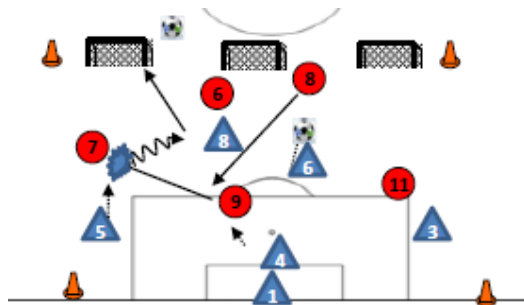
Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

Coaching:

- Schuin verdedigen
- Kijk naar de bal.
- Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Sta op je voorvoeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

8.6 Training 5 + keeper tegen 5



Doelstelling: Zet de aanvallers zo ver mogelijk van het doel vast.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 35m x 40m

Benodigdheden:

- 4 pionnen
- 7 hesjes
- 10 ballen
- 4 doelen

Inhoud:

Indien de 4 + 1 tegen 5 nog net te moeilijk is, is er de vorm 5 + 1 tegen 5. In deze vorm word waar op het veld ook 1 tegen 1 gespeeld. Wat er voor zorgt dat het inzicht van de verdediger ontwikkeld word. Op de momenten doorstappen of voor je houden.

Dit wordt geoefend in een 5 tegen 5 partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team heeft de grote goal en 1 team de kleine goaltjes. De aanvallende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door de bal in de goal van de tegenstander te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

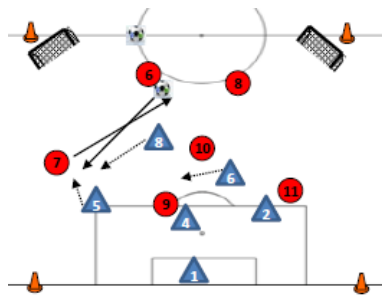
Coaching:

- Schuin verdedigen en probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Kijk naar de bal.
- Sta op je voorvoeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

Variatie:

- Verdediger erbij. Zet extra druk op de tegenstander dek door! Scoor zo snel mogelijk in een tegenaanval in de 3 goaltjes.
- Aanvaller erbij. Probeer uit een counter snel tegen te scoren

8.7 Partijvorm 5 + keeper tegen 6



Doelstelling: Zet de aanvallers zo ver mogelijk van het doel vast.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 45m x 30m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 7 hesjes
- 10 ballen
- 3 doelen

Inhoud:

De vervolg stap op de 4 + 1 tegen 5 is de 5 + 1 tegen 6. In deze vorm word de samenwerking tussen middenveld en verdediging benadrukt, waardoor de spelers in situaties waarin zij moeten naar getrainde facetten.

Dit wordt geoefend in een 5+ 1 tegen 1 partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de kleine goaltjes. De aanvallende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door de bal in de goal van de tegenstander te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

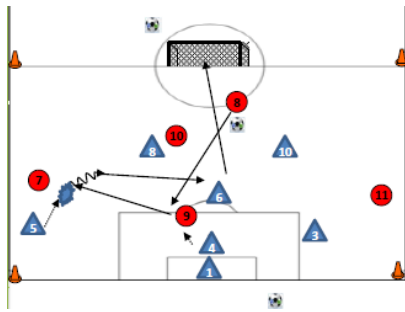
Coaching:

- Schuin verdedigen en probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Kijk naar de bal.
- Sta op je voor voeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

Variatie:

- Verdediger erbij. Zet extra druk op de tegenstander dek door! Scoor zo snel mogelijk in een tegenaanval in de 2 goaltjes.
- Aanvaller erbij. Probeer uit een counter snel tegen te scoren. Zit kort op je tegenstander.

8.8 Partijvorm 6 + keeper tegen 5



Doelstelling: Het verbeteren van het druk op de tegenstander.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: 50m x 20m

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 5 hesjes
- 10 ballen
- 2 doelen

Inhoud:

Wil de voorgaande vorm nog niet 5 + 1 tegen 5 nog niet haalbaar zijn voor de spelers groep. Dan is de 6 + 1 tegen 5 een ideale vorm. Om een tussenstap te maken, waardoor de succesbeleving hoog zal zijn. Dit wordt geoefend in een 7 tegen 8 + 1 partijvorm. Het te coachen team probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren en af te ronden op de grote goal. Het niet te coachen team start steeds met de bal en probeert zo snel mogelijk te scoren op de kleine goaltjes.

Dit wordt geoefend in een 6 + 1 tegen 5 partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de pupillen goal. De verdedigende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door de bal in de goal van de tegenstander te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

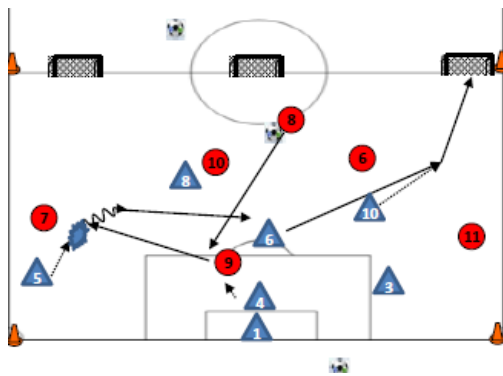
Coaching:

- Schuin verdedigen en probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Kijk naar de bal.
- Sta op je voorvoeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

Variatie:

- Verdediger erbij. Zet extra druk op de tegenstander dek door! Voetbal onder de druk van de aanvallers eruit
- Aanvaller erbij. Het wordt nu lastiger om het uit te spelen, kies voor de goeie momenten.

8.9 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (1)



Doelstelling: Voetbal onder de druk van je tegenstander, speel dit uit met je team. Probeer het spel zo vaak mogelijk te verleggen.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 10 ballen
- 4 doelen

Inhoud:

De 6 + 1 tegen 6 is een vorm waar elke speler op elke positie in een 1 tegen 1 staat. Door deze complexe word het verdedigen nog wedstrijd echter.

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 3 team de kleine goaltjes. De aanvallende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door in het goaltje te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

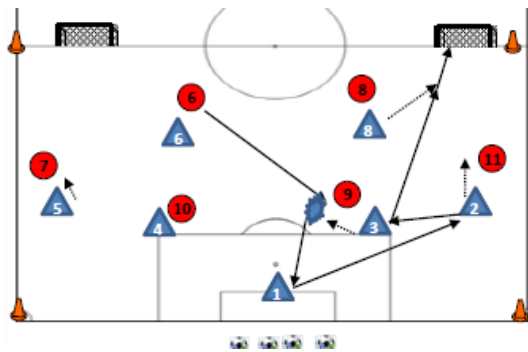
Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

Coaching:

- Schuin verdedigen
- Kijk naar de bal.
- Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Sta op je voorvoeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

8.10 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (2)



Doelstelling: Voetbal onder de druk van je tegenstander, speel dit uit met je team.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 10 ballen
- 3 doelen

Inhoud:

6 + 1 tegen 6 kan in verschillende formaties gespeeld worden, in de volgende vorm word gekozen om met 4 verdedigers te spelen in plaats van met 3. Op het moment dat er gekozen word met 4 verdedigers te spelen. Zullen er veel momenten zijn waarin keuzes gemaakt worden zoals: Doorstappen, rugdekking verzorgen en waar zetten we de tegenstander nou vast?

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 2 team de kleine goaltjes. De verdedigende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door in het Goal(tje) te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

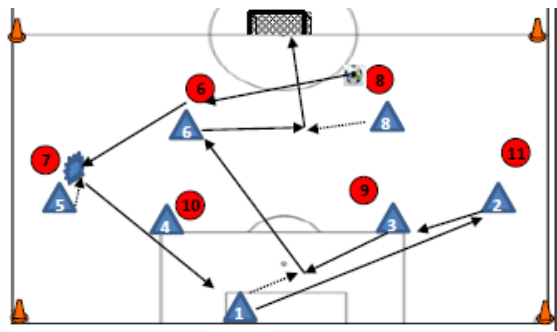
Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

Coaching:

- Schuin verdedigen
- Kijk naar de bal.
- Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Sta op je voor voeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

8.11 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (3)



Doelstelling: Voetbal onder de druk van je tegenstander, speel dit uit met je team.

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 10 ballen
- 1 doel

Inhoud:

In deze vorm is er gekozen om te voetballen met 4 verdedigers en dus met een ondertal te spelen op het middenveld. Met deze formatie is de kans groot dat de 3 en 4 in veel momenten komen waarin zij moeten kiezen, doorstappen of niet?

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de kleine goal. Aanvallende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door in het goaltje te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

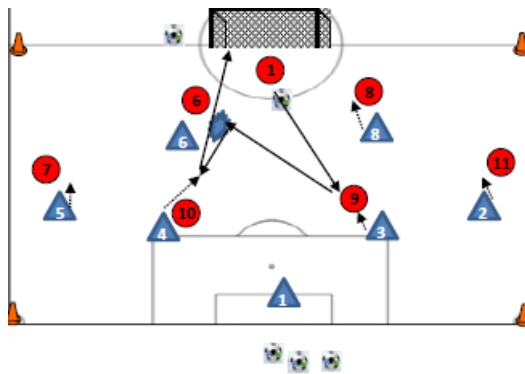
Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

Coaching:

- Schuin verdedigen
- Kijk naar de bal.
- Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Sta op je voorvoeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

8.12 Partijvorm 6 + keeper tegen 6 (4)



Doelstelling: Hierbij kan je allebei de teams of 1 partij coachen. Hierbij wil wedstrijd gericht trainen, wat gebeurt er op zaterdag?

Leeftijdsgroepen: O12 t/m O19

Veldafmeting: half veld

Benodigheden:

- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 10 ballen
- 2 kleine doelen

Inhoud:

De laatste vorm is de 6 tegen 6 + keepers. Waarbij beide teams kunnen scoren op een grote goal met keeper. Deze vorm zorgt voor een hoog tempo, waarbij de conditionele prikkel zeker plaats zal vinden.

Dit wordt geoefend in een 6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, Allebei een grote goal. Verdedigende partij neemt steeds uit. Je scoort een punt door in het goaltje te schieten.

Moeilijker maken:

- Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen.
- Het veld groter maken.

Makkelijker maken:

- Verdediger bij het te coachen team plaatsen
- Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven
- Het veld kleiner maken

Coaching:

- Schuin verdedigen
- Kijk naar de bal.
- Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen.
- Sta op je voorvoeten
- Zorg dat je gestaffeld staat.
- Coach elkaar aan
- 2 of 5 knijp naar binnen.
- Wanneer stapt de 6 door
- Voorkom diepte spel

Interne Jeugdtrainerscursus

Iedere jeugdspeler verdient een goede opleiding!

Wat zijn de voordelen van een interne trainerscursus?

- * De vereniging bepaalt het aantal deelnemers dus er zijn geen extra kosten bij meer deelnemers
- * Het is clubspecifiek dus maatwerk
- * De scholing is op de eigen locatie
- * De cursus is zeer interactief
- * De cursus is zeer praktisch gericht
- * Laagdrempelig: iedere trainer kan hier mee aan de slag
- * De saamhorigheid en de eenduidigheid vergroot enorm
- * Motivatie en betrokkenheid van jeugdtrainers neemt toe
- * Continuïteit trainersstaf neemt toe
- * Het niveau van de jeugdopleiding van de vereniging verbetert sterk

Wat doet Jeugdvoetbalopleiding?

Jeugdvoetbalopleiding richt zich vooral op collectieve scholing bij de vereniging en past haar werkwijze volledig aan, aan de specifieke wensen en mogelijkheden van de desbetreffende vereniging. De visie en het beleid van de vereniging zijn leidend. Door dit maatwerk worden alle jeugdtrainers geschoold om de jeugdspelers van de vereniging optimaal op te leiden volgens de visie van de club.



Eerste cursus avond

19.00 uur Inleiding
19.15 uur Demo op veld
20.15 uur Pauze
20.30 uur Terugkoppeling
21.00 uur Visie
21.45 uur Vragen
22.00 uur Afsluiting

Tweede cursus avond

19.00 uur Inleiding
19.15 uur Train de Trainers
20.15 uur Pauze
20.30 uur Terugkoppeling
21.00 uur Visie
21.45 uur Vragen
22.00 uur Afsluiting

Derde cursus avond

19.00 uur Inleiding
19.15 uur Trainers geven training
20.15 uur Pauze
20.30 uur Terugkoppeling
21.00 uur Visie
21.45 uur Uitreiking certificaten
22.00 uur Afsluiting



Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons via:
Info@jeugdvoetbalopleiding.nl