



# TRAININGEN A T/M D

**B&KS**  
ZIEN EN HOREN



# De trainer maakt het verschil!



## 4 EISEN AAN EEN TRAINING

### VOETBALECHT TRAINEN

- \* ~~MA~~ MANDECINGEN D.B.V. DE WEDSTRIJD
- \* AANVALLEN + VERDEEIGEN GECOMBINEERD (+ DDELEN)
- \* AANDACHT VOOR WEDSTRIJD-ECHE-SITUATIE'S

### VEEL PRIKKELS & PLEZIER

- \* ALLE SPELERS ZIJN ACTIEF
- \* VEEL COMPLIMENTEN
- \* SNEL AAN DE SLAG
- \*  $\neq$  / KIND EEN BAL

### CDAGTING & ORGANISATIE

- \* VEED GROOTTE AFSTEMMEN UP LEEFTIJD, NIVO & UITDOKING
- \* AANWIJZINGEN / TIPS VOOR EEN VOORBEELD LATEN ZIEN
- \* PRAATJE, PLAATJE, DAADJE
- \* BEVRIEZEN  $\nabla$  (VISUEEL)
- \* POSITIE  $\nabla$  /O TRAINER + KINDEREN

### AFSTEMMING LEEFTIJD, NIVO, BELEVING

- \* OOGHOOGTE
- \* "APARTE" REGELS VERMIJDEN (BLIJF BIJ DOELSTELLING)
- \* POSITIEF / ENTHOUSIASME
- \*  $\neq$  DUIDELIJK

Trainers bereiden zich voor, zodat ze:

- De vorm fatsoenlijk uitzetten (hoedjes / afmetingen / doeltjes)
- Weten op welke 1 of 2 accenten/thema's ze gaan coachen. (zie uitwerking)
- Praatje – plaatje – daadje :
  1. Korte uitleg (< 30 sec.)
  2. Laten zien wat je bedoelt (visueel)
  3. Spelers plaatje laten uitvoeren
  4. Vorm in gang zetten
  5. Vorm op gang houden d.m.v. enthousiaste begeleiding
- Tijdens de vorm
  - durven in te grijpen en (open) vragen stellen aan de kinderen.
  - een eigen voorbeeld geven of laten zien door de speler(s). (plaatje)
  - Vorm evt makkelijker/moeilijker maken d.m.v. afmetingen ruimte of opdrachten.
  - de 'vertaling' naar de wedstrijd c.q. posities maken

Controleer iedere keer de trainingsvorm voor jezelf :

1. Wordt er gevoetbald ?
2. Wordt er plezier beleefd ?
3. Wordt er ook iets geleerd ?

# Techniektraining in iedere vorm !



- Minimaal 3 techniekvormen/bewegingen aanleren per categorie
- Het gaat om het 'hoe', dus focus op uitvoering en help spelers dit nog beter te doen. Kijk wat spelers al kunnen en ga daarop verder.
- Techniekvormen verwerken in:
  - Warming up **met bal**
  - Techniekvormen tijdens de training
  - Oefenvormen of partijspel => stimuleren individuele acties! (dus niet coachen op 'overspelen')
- Ultieme doel = uitvoering in 1 tegen 1 in partijvormen !

## **Veldindeling**

Houd rekening met het indelen van de velden en materialen, zodat iedereen kan trainen met voldoende materialen.



# TRAININGSVORMEN MAANDAG & VRIJDAG

**B&KS**  
ZIEN EN HOREN



# Training maandag & vrijdag



Nr.	Vormen
1	<u>Warming-up</u> : Techniektraining : Passen/trappen : T2.12 X-vorm met 1 centrale speler
2	<u>Warming-up</u> : Techniektraining : Passen/trappen : T2.14 Passen/trappen met dubbele 1-2
3	<u>Spelvorm</u> : Accent : passen + scoren T6.6 : 4 tegen 3 met 1 groot doel
4	<u>Spelvorm</u> : Accent : passen + scoren T2.1 : Spelvorm afwerken 1 tegen 1
5	<u>Partijvorm</u> : T4.20 : 6+keeper tegen 6

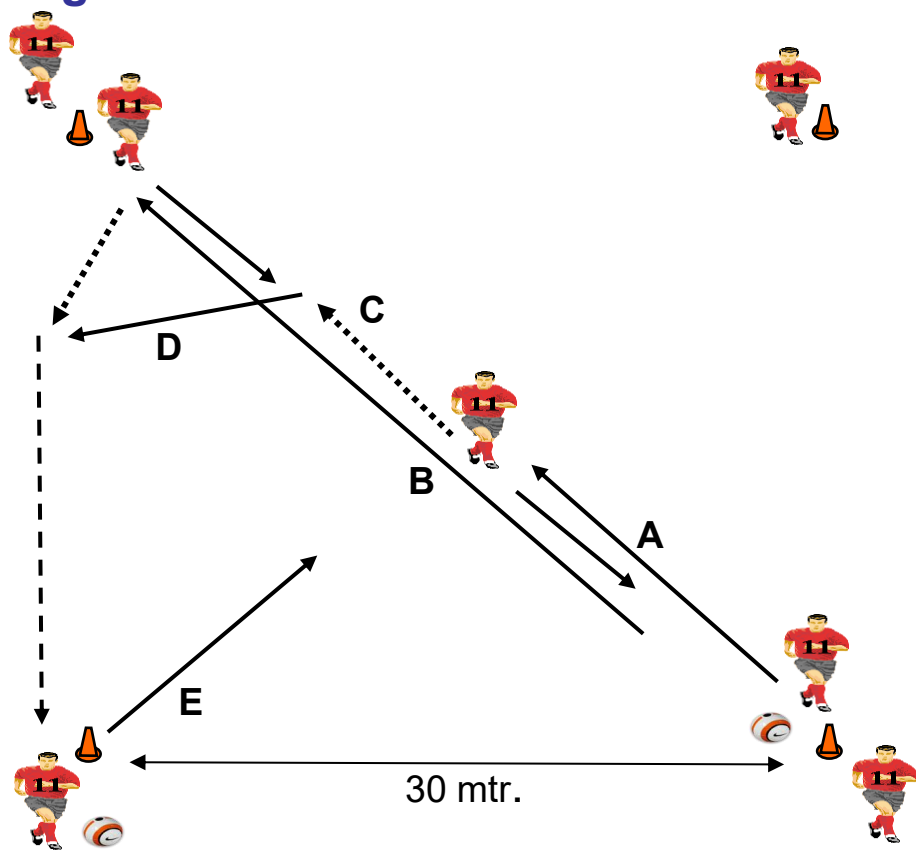
INDELING MAANDAG	SUBGROEP 1	SUBGROEP 2
Ronde 1 (10.00 - 10.15)	Vorm 1	Vorm 2
Ronde 2 (10.20 -10.35)	Vorm 3	Vorm 4
Ronde 3 (10.40-11.00)	Vorm 5	Vorm 5
INDELING VRIJDAG	SUBGROEP 1	SUBGROEP 2
Ronde 1 (8.30 - 8.45)	Vorm 2	Vorm 1
Ronde 2 (8.50 – 9.05)	Vorm 4	Vorm 3
Ronde 3 (9.10 – 9.25)	Vorm 3	Vorm 4
Ronde 3 (9.30 – 9.45)	Vorm 5	Vorm 5

**Maandag : keepers bij keeperstraining :**  
**G t/m J - 9.00 – 9.30 uur**  
**A t/m F – 9.30 – 10.00 uur**

**Vrijdag : keeperstraining 13.30 – 14.30 uur**

# 1 T2.12 : X-VORM MET 1 CENTRALE SPELER

## Organisatie van de vorm :



## Uitleg :

Bij ieder pion staat minimaal 1 speler, bij de pion waar het spel start, staan er 2. Het spel start met een pass naar de speler in het midden die de bal terugkaatst. (A) Hierna speelt de 1<sup>e</sup> speler de bal diep naar de speler aan overzijde (B), de middenspeler vraagt de bal opnieuw (C) en geeft de bal in de loop mee. De speler dribbelt naar pion (D) en sluit daar aan. Alle spelers schuiven positie door. Daarna start vanuit andere hoek een speler op dezelfde manier. (E)  
Essentieel blijft de uitvoering, houd in de gaten dat spelers niet slordig worden in de uitvoering en dat er ruimte genoeg is om de bal te vragen. (afstanden)

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :  
Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), zowel links als rechts.  
Aanname : Zorg dat de bal dicht bij de voet blijft liggen en meteen speelklaar is.  
Bal vragen : Zorg dat spelers snel naar de bal toe bewegen en loopacties correct uitvoeren.  
Accenten : Geef spelers vooral technische aanwijzingen hoe binnenkant voet te passen. (lichaam over de bal, standbeen langs de bal, over de grond passen met licht gebogen schietbeen.)

## Doel van de vorm :

In deze vorm staat het passen/mikken van de bal centraal. De spelers dienen de bal nauwkeurig binnenkant voet te passen naar hun medespeler, links en rechts. De uitvoering (techniek) is hierin het belangrijkste.

## Aanpassen :

Makkelijker maken : bal eerst aan laten nemen, voordat er gespeeld wordt, afstanden verkleinen.  
Moelijker maken : afstanden vergroten, alles direct spelen.

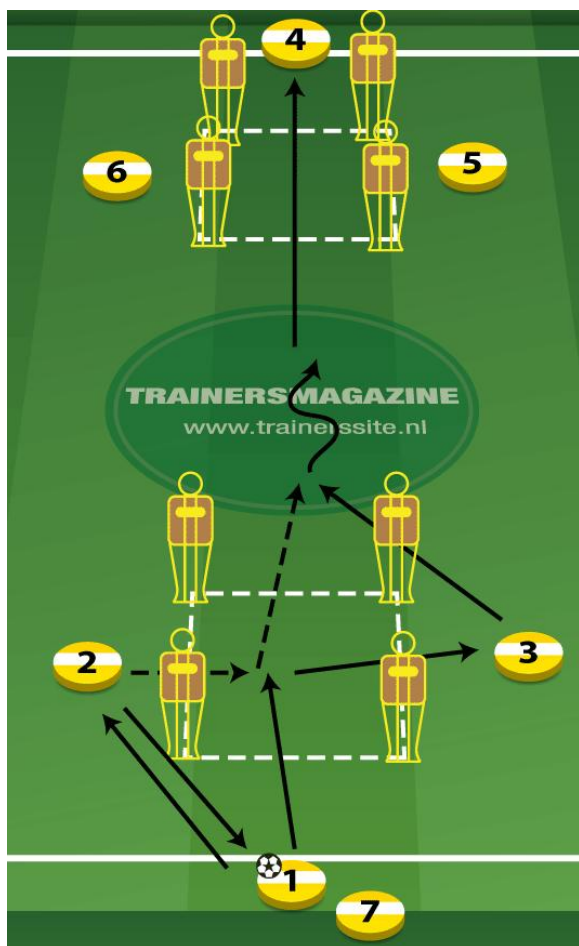
## 2 T2.14 PASSEN-TRAPPEN INCL DUBBELE 1-2-COMBINATIE

### Organisatie van de vorm :

Vakken =  
15x15 meter

Afstand tussen  
vakken = 10 meter.

Afstand tot vak  
(start) = 10 meter



### Uitleg :

- Speler 1 speelt de bal naar speler 2 buiten de dummy om
- Speler 2 zet een 1-2 combinatie met speler 1 op en ontvangt de bal tussen de 4 dummy's in
- Speler 2 zet nu een 1-2 combinatie met speler 3 op en ontvangt de bal in de loop naar de overkant
- Speler 2 speelt de bal naar speler 4 en vanuit daar begint hetzelfde patroon
- Doorschuiven: 1 > 3 > 2 > 4

Dummy's zijn te vervangen door hoge pionnen.

### Coaching :

Centraal in coaching staan :

- Techniek in uitvoering (binnenkant voet, snelheid van inspelen, aannemen en doorspelen)
- Vrijlopen zonder bal

### Doel van de vorm :

Centraal staat het passen-trappen van de bal, in combinatie met een 1-2-combinatie, centraal.

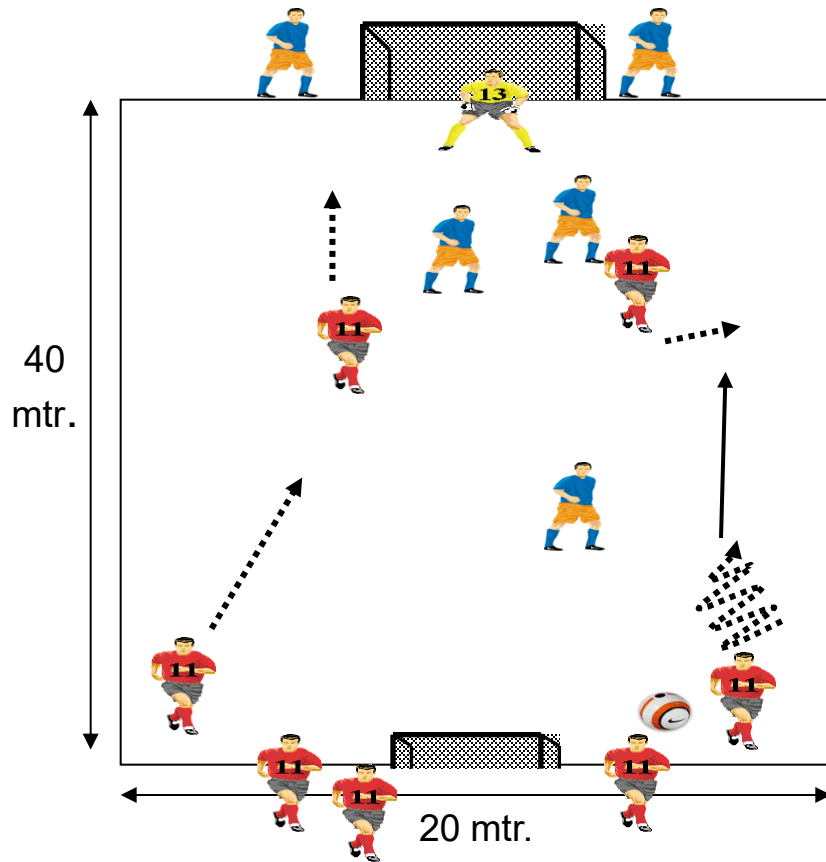
### Aanpassen :

Makkelijker maken : afstanden verkleinen

Moeilijker maken : afstanden passes vergroten, vakken kleiner maken

### 3 T6.6 : 4 TEGEN 3 : ACCENT PASEN – MIKKEN - SCOREN

#### Organisatie van de vorm :



#### Uitleg :

De 4 spelers proberen te scoren d.m.v. het uitspelen van 3 tegenstanders. De tegenstanders dienen gepasseerd te worden d.m.v. het binnenkant voet overspelen van de bal naar elkaar. Indien er kans is om te scoren, dienen ze dat zsm te doen door de bal in het doel te schieten. De tegenstander kan ook scoren op een doeltje. Doordat er een even aantal is, dien je ook aandacht te geven aan vrijlopen. Laat spelers zelf oplossingen bedenken hoe en waar te lopen en let daarbij vooral op DAT ze vrijlopen ipv HOE. Er wordt met meerdere spelers gespeeld, zodat je kunt doordraaien. *Wissel na bepaalde tijd van functie, zodat alle spelers aanvaller zijn geweest.*

#### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :  
Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), **zowel links als rechts**.  
Aanname : De bal aannemen met gebogen been, gespannen voet, lichaam over de bal, zodanig dat de bal dicht bij je blijft.  
Accenten : Geef spelers vooral technische aanwijzingen hoe te passen-mikken en aan te nemen.

#### Doel van de vorm :

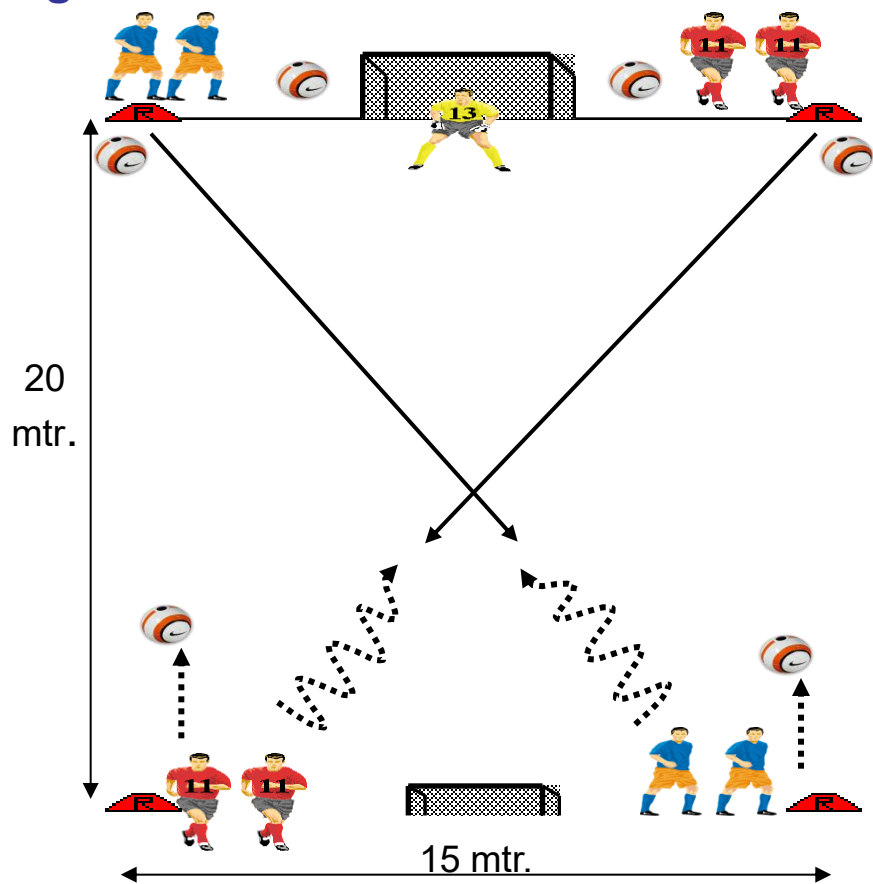
In deze vorm staat het passen/mikken van de bal en de aanname centraal. De spelers dienen de bal nauwkeurig binnenkant voet te passen naar hun medespeler of te passen-mikken in een van de doeltjes.

#### Aanpassen :

Makkelijker maken : veld breder maken (bv. 30 mtr.)  
Moelijker maken : veld smaller maken (bv. 15 mtr.)

## 4 T2.1 SPELVORM 1 TEGEN 1

### Organisatie van de vorm :



### Doel van de vorm :

In deze vorm staan 2 handelingen met bal centraal, t.w. passen/aannemen & dribbelen/passeren. Tevens kan deze vorm gebruikt worden om het afpakken van de bal te oefenen. Verdeel met de trainers de accenten waarop je coacht. Dus 1 trainer aanvallend, de andere verdedigend.

### Uitleg :

De blauwe speler passt een bal (binnenkant voet) naar een blauwe speler die de bal aanneemt en dribbelt richting doel. De speler die ingespeeld heeft wordt verdediger en gaat het 1 tegen 1-duel aan. De speler die bal ontvangt, kan scoren op het grote E/F-doel met keeper, de verdediger kan scoren op het kleine doeltje. Er wordt om en om gestart en nadat een speler verdedigd heeft, sluit de rode speler aan bij de blauwe spelers en vice versa. Er wordt dus continu door gewisseld van functie.

*Belangrijk bij deze vorm is HOE de vorm uitgevoerd wordt, dus hoe er gepast, aangenomen, gedribbeld en gepasseerd wordt. Geef hiervan een voorbeeld, of laat een 'goed' voorbeeld van een speler zien. (plaatje)*

### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er **alleen** gecoacht op :

Dribbelen : de bal zo dicht mogelijk bij je houden

Passeren : spelers dienen telkens dmv een schijnbeweging te passeren.

Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen, **zowel links als rechts**.

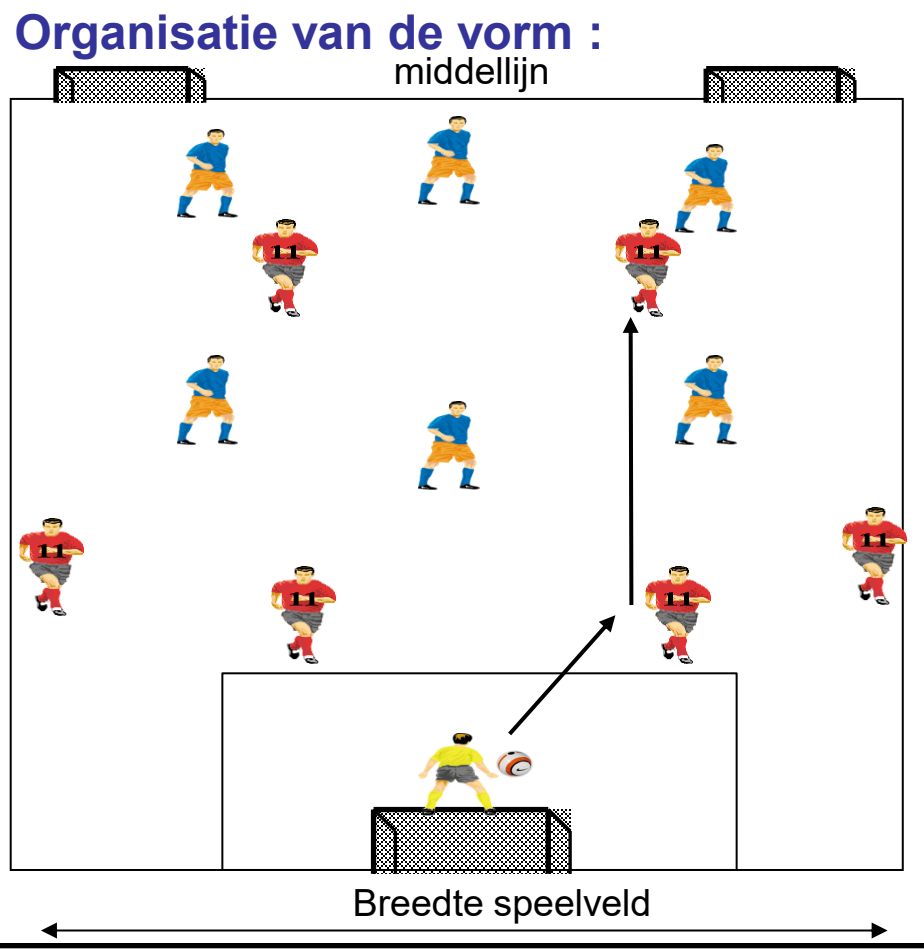
Accenten : snelheid houden / beweging uitvoeren, geef spelers vooral technische aanwijzingen **hoe** te dribbelen en hoe de schaar uit te voeren.

### Aanpassen :

Makkelijker maken : zonder verdediger spelen, evt. als startvorm gebruiken

Moelijker maken : aanvaller mag niet terug, mag alleen vooruit bewegen

# 5 T4.20 : 6+K TEGEN 6 PARTIJVORM OP 1 GROOT / 2 KLEINE DOELTJES



### Uitleg :

Het rode team verdedigt het grote doel en probeert te scoren op 1 van beide kleine doeltjes, het blauwe team andersom. Beide teams blijven spelen in de formatie, waarbij de algemene principes van Aanvallen (veld groot / vrijlopen / vooruitspelen) en Verdedigen (klein maken / blokje / bal afpakken) door beide teams gehanteerd worden.

Let goed op :

- dat de formaties gehandhaafd blijven
- de gewenste wedstrijdssituaties vaak terugkeren
- dat je blijft coachen op het getrainde accent van de gehele training
- wissel halverwege de vorm eventueel van functie

### Coaching :

Pas bij deze afsluitende partijvorm je coaching aan op de accenten die je tijdens je training eerder gelegd hebt. (herhaling) Coach op één accent en stimuleer beide partijen om de gevraagde taken/handelingen zo goed als mogelijk uit te voeren.

Verdeel met de trainers de accenten die je coacht, bv. 1 trainer aanvallend, de ander verdedigend.

### Doel van de vorm :

Binnen deze vorm kun je zowel het accent leggen op de opbouw vanaf de keeper (Aanvallen) als het Verdedigen (verstoren van de opbouw). Belangrijk is wel dat de formaties (1-4-2 t.o.v. 3-3) gehandhaafd blijven om de echte wedstrijd zoveel als mogelijk na te bootsen.

### Aanpassen :

Makkelijker maken : veld groter (bv. 60 mtr. lang)

Moelijker maken : veld kleiner (bv. 30 mtr. breed)



# TRAININGSVORMEN DINSDAG

**BEKS**  
ZIEN EN HOREN



# Training dinsdag



Nr.	Vormen
1	<u>Warming-up</u> : Techniektraining : Passen/trappen : T2.8 Passen-trappen incl. 3 <sup>e</sup> man
2	<u>Techniektraining</u> : Passen/schieten : T5.10 : Passen / mikken / schieten
3	<u>Spelvorm</u> : Accent : passen/mikken/scoren T6.4d : 3 tegen 2 richting groot doel
4	<u>Spelvorm</u> : Accent : passen/mikken/vrijlopen T4.6a : 4 tegen 4 met 2 kaatsers**
5	<u>Partijvorm</u> : Accent : passen/mikken T4.29a 5 tegen 5 omkeervoetbal

INDELING DINSDAG	SUBGR 1* (uit A en C)	SUBGR 2 (uit A en C)	SUBGR 3 (uit B en D)	SUBGR 4 (uit B en D)
Ronde 1 (8.30 - 8.50)	Vorm 1	Vorm 1	Vorm 1	Vorm 1
Ronde 2 (8.55 - 9.15)	Vorm 2	Vorm 3	Vorm 4	Vorm 5
Ronde 3 (9.20 - 9.40)	Vorm 3	Vorm 4	Vorm 5	Vorm 2
Ronde 4 (9.45 - 10.05)	Vorm 5	Vorm 5	Vorm 5	Vorm 5

*\*de groepen die samen op 1 veld trainen, mixen beide groepen tot 4 subgroepen.*

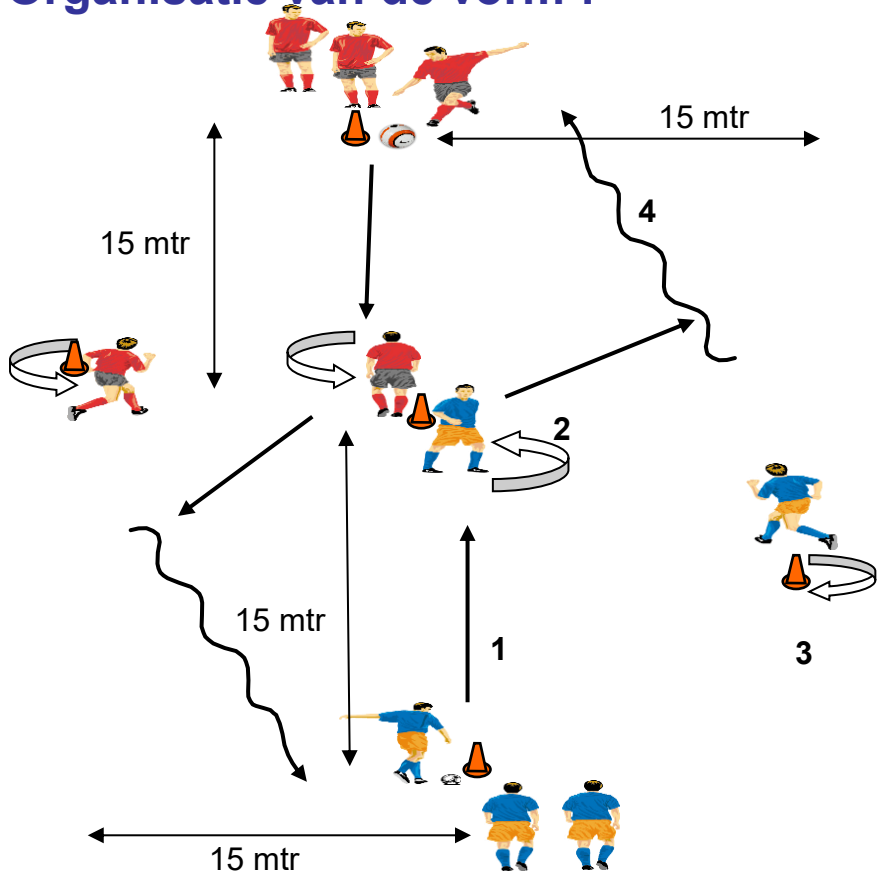
*\*\*Aantallen evt aanpassen naar*

- 8 spelers : 3 tegen 3 met 2 kaatsers*
- 9 spelers : 3 tegen 3 met 3 kaatsers (1 kaatser in veld)*
- 11 spelers : 4 tegen 4 met 3 kaatsers (1 kaatser in veld)*
- 12 spelers : 5 tegen 5 met 2 kaatsers of 4 tegen 4 met 4 kaatsers (aan iedere zijde 1 kaatser)*

**Keepers bij keeperstraining :**  
**A t/m F – 8.30 – 9.15 uur**  
**G t/m J – 9.15 – 10.00 uur**

# 1 T2.8 : PASSEN-TRAPPEN INCL. 3<sup>e</sup> MAN

## Organisatie van de vorm :



## Uitleg :

We spelen deze vorm vanuit 2 kanten, en dus met 2 ballen tegelijkertijd. Speler met bal (1) geeft een pass op de middenspeler (2) deze draait open en passt in de loop van de aanbiedende speler aan de zijkant (3) die direct op snelheid (diep) dribbelt diep (4) en aansluit aan overzijde.

Belangrijk is het inspelen op het buitenste been (voet aan de kant waarna doorgedraaid moet worden), op snelheid doordraaien en juiste moment van dieplopen. Voor het dieplopen maakt de speler een vooractie om een tegenstander te verwarren.

***Spelers nemen telkens positie over van speler waar zij naar toespelen. (doorrouleren dus)***

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), **zowel links als rechts**.
- Accenten : De bal open (voorwaarts) aannemen, strakke passing op buitenste been. De bal vragen gebeurt altijd explosief !
- Vooractie : Zorg dat je een verrassende vooractie maakt waardoor je loskomt van je tegenstander.

## Doel van de vorm :

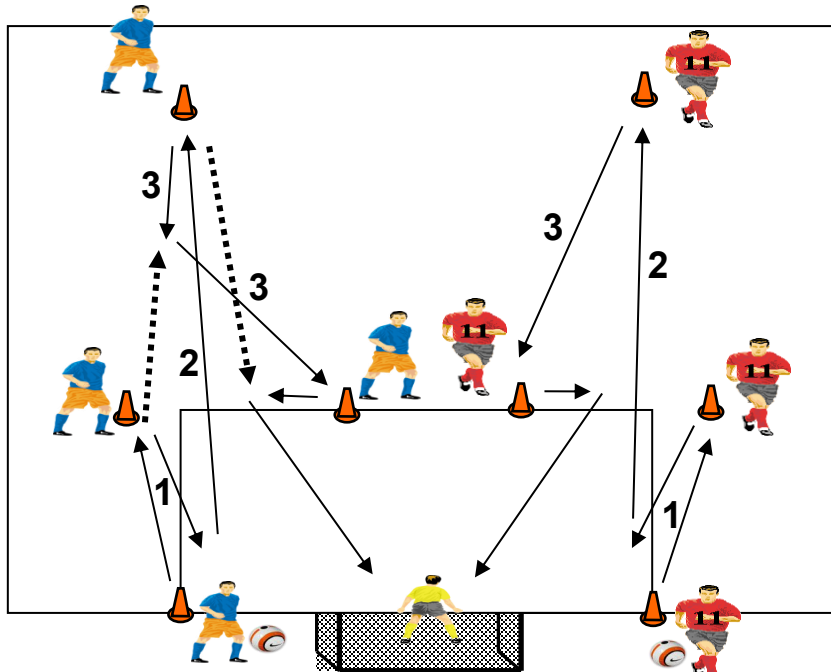
Het verbeteren van de basistechnieken, zoals inspelen, doordraaien en meegeven aan de 3<sup>e</sup> man.

## Aanpassen :

- Makkelijker maken : bal eerst aan laten nemen, voordat er gespeeld wordt of afstanden verkleinen.
- Moelijker maken : afstanden vergroten tussen spelers

## 2 T5.10 AFWERKEN I.C.M. PASSEN/TRAPPEN

### Organisatie van de vorm :



### Doel van de vorm :

In deze vorm staat zowel het afwerken op doel, als ook het passen/trappen centraal. Belangrijk is aandacht te hebben voor de technische uitvoering van het passen/trappen, in relatie tot de bewegende spelers en afwerken op doel.

### Uitleg :

Er wordt gestart vanaf de achterlijn. De speler zonder bal (op hoogte 16mtr) vraagt de bal en kaatst deze terug op de speler die inspeelt (1). Daarna volgt een strakke, dieptepass (2) op de verste speler. Deze neemt aan en speelt in op de 2<sup>e</sup> speler die bijgesloten is. Deze ontvangt de bal en speelt de speler op de 16mtr lijn in die de bal klaarlegt voor de aanlopende 3<sup>e</sup> speler, die vervolgens afwerkt op doel.

Een mogelijke (simpelere variant) staat rechts getekend. Hierbij speelt de 3<sup>e</sup> speler zelf in op de 4<sup>e</sup> speler en werkt vervolgens af.

Spelers iedere keer door naar de volgende pion en wanneer afgerond, draaien ze door van links naar rechts of v.v.

Essentieel is dat je de spelers zowel links als rechts laat gebruiken. Bij de linker variant gebruik je rechterbeen en bij rechter variant, je linkerbeen.

### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- Strakke passing, in de voeten of loop van medespeler.
- Passing zodanig dat deze direct (evt 1x raken) verwerkt kan worden.
- Afwerken op de goal, gericht in een hoek.
- Gebruik van zowel linker als rechterbeen.

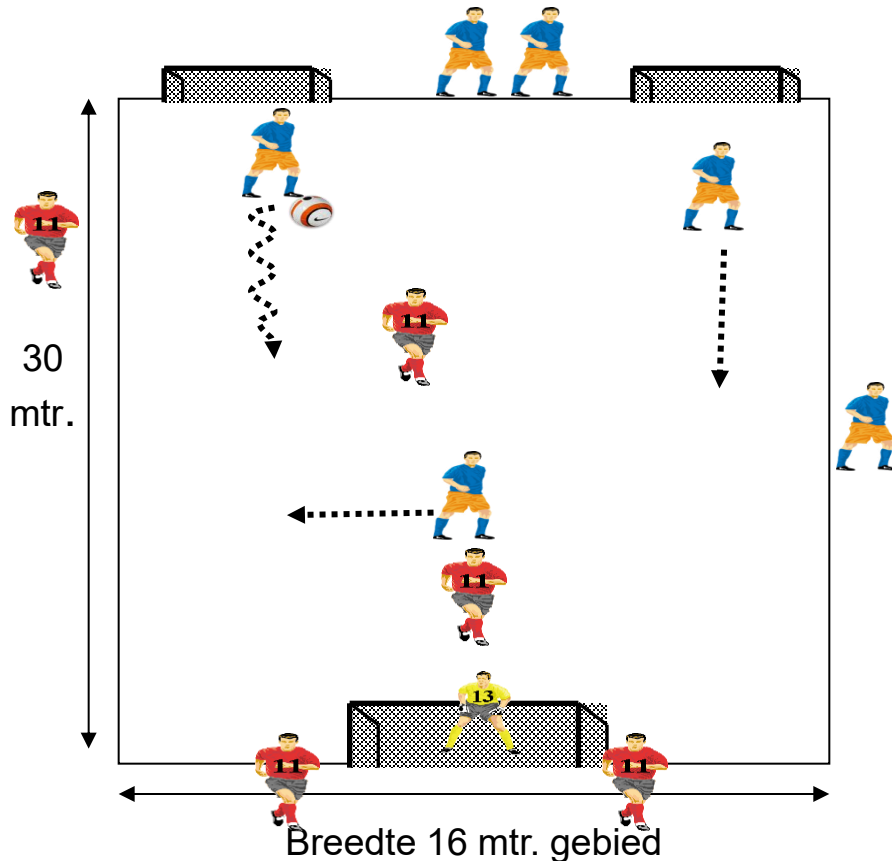
### Aanpassen :

Makkelijker maken : Rechter variant gebruiken, afstanden verkleinen

Moelijker maken : afstanden vergroten, overal 1x raken

### 3 T6.4d : 3 TEGEN 2 + K ; AANVALLEN OP GROOT DOEL

#### Organisatie van de vorm :



#### Doel van de vorm :

In deze vorm staat het creëren van kansen d.m.v. vrijlopen / samenspelen centraal. Spelers dienen zelf de situatie op te lossen en te scoren op groot doel. Zowel individuele acties, overspelen en vrijlopen kunnen daarvoor ingezet worden.

#### Uitleg :

De 3 spelers proberen te scoren d.m.v. het uitspelen van 2 tegenstanders. De tegenstanders kunnen gepasseerd te worden door een individuele actie of het overspelen van de bal naar elkaar. Doel is zsm een doelkans te creëren en te scoren. De tegenstander kan ook scoren op één (van de 2) doeltje. Laat spelers zelf oplossingen bedenken hoe en waar te lopen en let daarbij vooral op DAT ze vrijlopen ipv HOE. Er wordt met meerdere spelers gespeeld, zodat je kunt doordraaien. Wissel na bepaalde tijd van functie, zodat alle spelers aanvallend zijn geweest. Houd ook in de gaten dat de 2 verdedigers voor elkaar blijven spelen en aanvallend in 2 linies (2 – 1)

#### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), **zowel links als rechts**.

Aanname : De bal aannemen met gebogen been, gespannen voet, lichaam over de bal, zodanig dat de bal dicht bij je blijft.

Accenten : Geef spelers vooral technische aanwijzingen hoe te passen-mikken en aan te nemen.

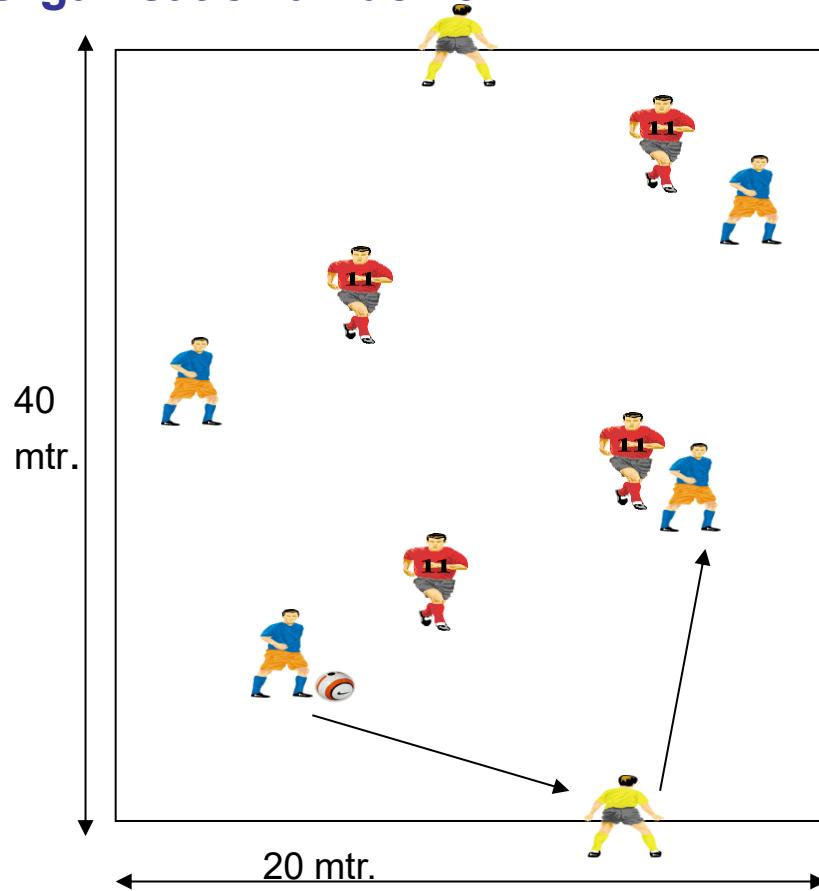
#### Aanpassen :

Makkelijker maken : veld breder maken (bv. 30 mtr.)

Moelijker maken : veld smaller maken (bv. 15 mtr.) of doeltjes dichterbij elkaar plaatsen.

## 4 T4.6a : 4 TEGEN 4 MET 2 KAATSERS: ACCENT PASSEN-MIKKEN-VRIJLOPEN

### Organisatie van de vorm :



### Doel van de vorm :

In deze vorm staat het passen/mikken van de bal en de aanname centraal, naast het vrijlopen zonder bal. De spelers dienen de bal nauwkeurig binnenkant voet te passen naar hun medespeler of kaatsers, waarbij deze medespelers/kaatsers moeten zorgen dat ze aanspeelbaar zijn.

### Uitleg :

De 4 spelers proberen te scoren d.m.v. het uitspelen van 4 tegenstanders, waarbij ze de ondersteuning hebben van 2 kaatsers. Ze kunnen scoren door bv. 10x samen te spelen (1 punt) of meer of minder. Indien de tegenstander de bal afpakt, mogen zij gaan proberen te scoren. Daarnaast kun je zelf regels maken m.b.t. gebruik kaatsers, aantal keer raken door de kaatses. Houd wel goed in de gaten dat de technische uitvoering in orde blijft en dat de spelers t.o.v. elkaar blijven vrijlopen. Laat spelers daarin zelf oplossingen bedenken hoe en waar te lopen. Uiteraard zijn spelers ook vrij om hun tegenstander d.m.v. een schijnbeweging uit te spelen om de bal te houden.

### Coaching :

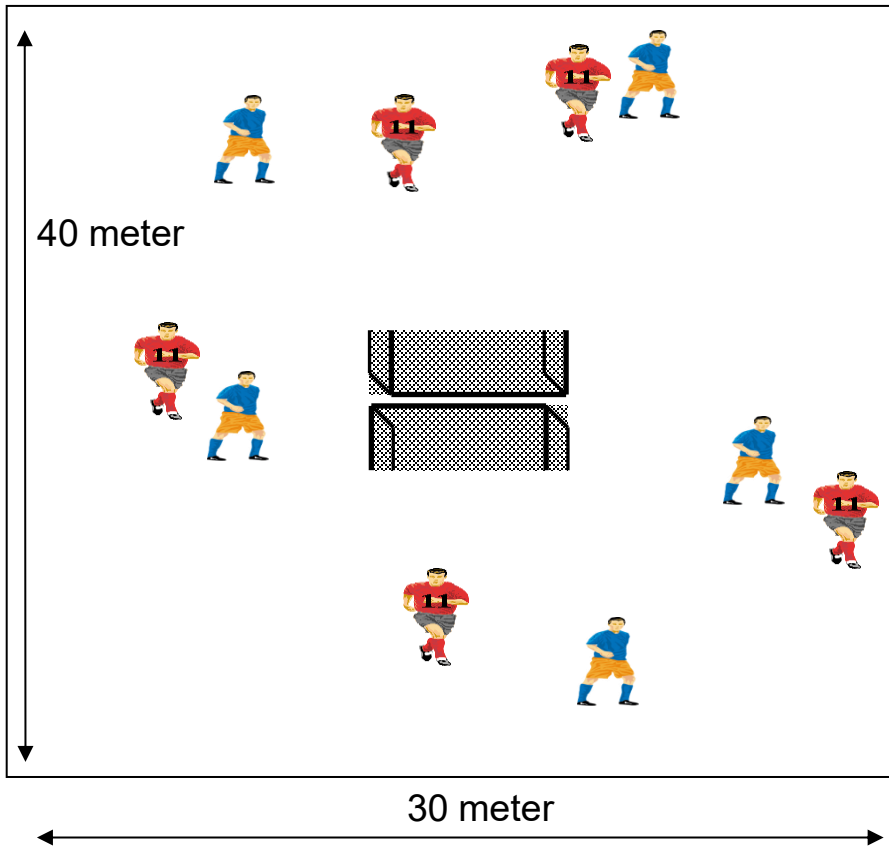
Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :  
Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), zowel links als rechts.  
Aanname : De bal aannemen met gebogen been, gespannen voet, lichaam over de bal, zodanig dat de bal dicht bij je blijft.  
Vrijlopen: Zorg dat de spelers blijven vrijlopen, zodat ze de bal kunnen ontvangen !

### Aanpassen :

Makkelijker maken : veld groter (bv. 50 mtr. breed)  
Moelijker maken : veld kleiner (bv. 30 mtr. breed)

# T4.29a : 5 TEGEN 5 PARTIJVORM MET OMGEKEERDE DOELN

## Organisatie van de vorm : middellijn



## Accenten in de vorm :

De accenten binnen deze vorm liggen in verlengde van de accenten die je als coach wilt leggen in een vorm. Doel is uiteraard scoren op groot doel van je tegenstander, waarbij alle accenten vanuit de eerdere vormen van de training naar voren (moeten) komen.

## Uitleg :

Ieder team verdedigt 1 (groot) doel en probeert te scoren op het andere doel. Scoren kan door samen te combineren of middels individuele acties richting het andere doel.

Indien er gescoord wordt, wordt de bal bij het eigen doel uitgedaan en dat moet vooruit gedaan worden. (dus op de 'eigen' helft). Vanuit daar kan dan geprobeerd worden op de andere helft te komen en te scoren op doel van de tegenstander.

## Coaching :

### Aanvallen :

- Groot maken / uit elkaar
- Vrijlopen zonder bal / verrassend zijn
- Snel spel verleggen naar andere zijde
- Kans ? Afwerken !

### Verdedigen :

- Klein maken / dicht bij elkaar
- Druk op de bal (samen) / bal afpakken
- Snel omschakelen bij balwinst

## Aanpassen :

Makkelijker maken : veld groter (bv. 50 mtr. lang)

Moelijker maken : veld kleiner (bv. 20/25 mtr. breed),  
alleen scoren vanuit een pass (direct scoren)



# TRAININGSVORMEN DONDERDAG

**B&KS**  
ZIEN EN HOREN



# Training donderdag

Nr.	Vormen
1 8.30 – 8.45 uur	Warming-up : Passen/trappen : T2.5 Schuine lijnen
2 8.50 – 09.10 uur	T6.11 : 6 + keeper tegen 5 met 1 groot doel en 2 kleine doeltjes <b>Formatie : 1-3-3 t.o.v. 3-2</b>
3 09.15 – 10.00 uur	Partijspelen 11 tegen 11 - Formaties 1-4-3-3 (middenveld p.n.v.) - Wedstrijden van 12 min. met tussendoor coaching door trainers (keuze maken voor 1 of 2 accenten/thema's) - Vooraf bespreking en achteraf nabespreking - Teams mixen op sterkte (D met C : 3 teams / B met A : 3 teams) - Coaching door 'jeugdige' trainers - Begeleiding door 'oudere' trainers - Coaching van trainers door overige kaderleden - 1 coördinator per groep coaches

## AANVALLEN

#dynamisch #creatief

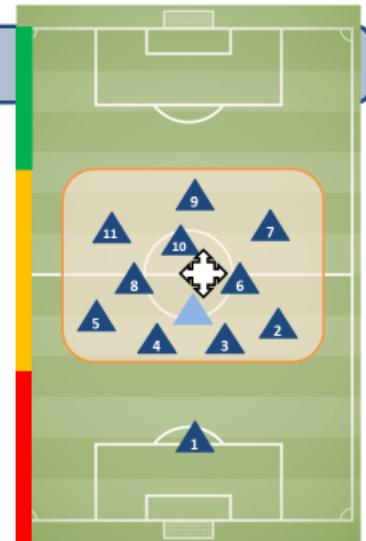
1. Iedere situatie lossen we voetballend (gezamenlijk op), we houden vast aan deze speelwijze.
2. Vooruit (diep) en laag als het kan, breed of hoog als het moet!
3. We bouwen over de grond op vanuit de keeper.
4. Stimuleer initiatief : spelers schieten de bal nooit zomaar weg.
5. Individuele passeeracties worden gestimuleerd.
6. Altijd zoeken naar uitspelen 2 tegen 1 of 1 tegen 1 – situaties.



## VERDEDIGEN

#compact #fanatiek

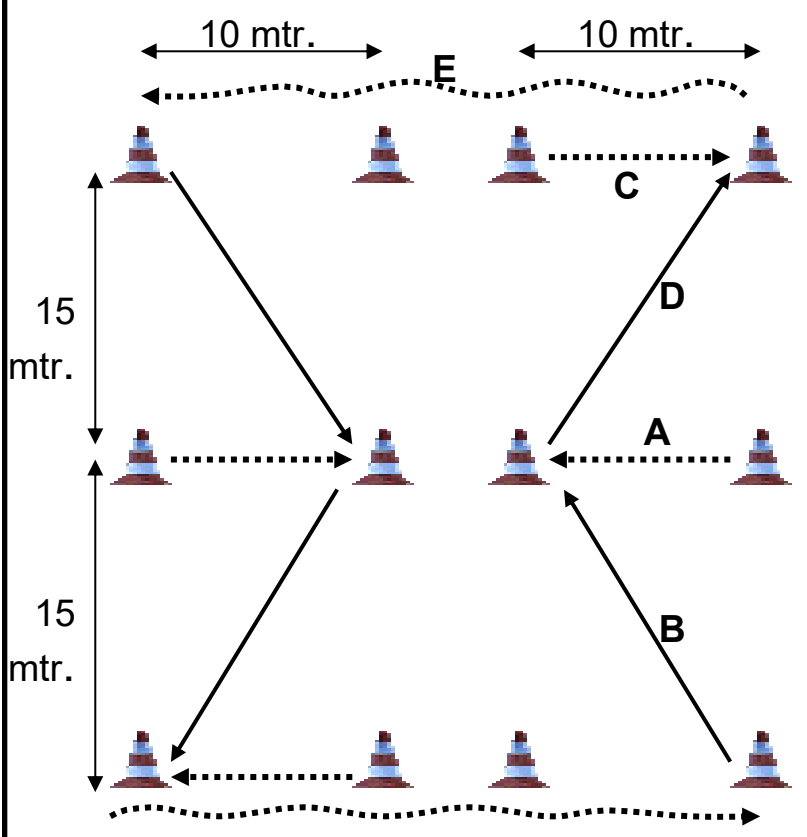
1. Verdedigend dicht bij elkaar (veld klein)
2. Achterin altijd +1 t.o.v. tegenstander
3. Fel en fanatiek in de duels.
4. We geven elkaar rugdekking in iedere situatie.
5. 3 manieren van drukzetten (hoog / midden / laag)



**Keepers bij keeperstraining :  
G t/m J - 8.30 – 09.10 uur**

# T2.5 : SCHUINE LIJNEN

## Organisatie van de vorm :



## Doel van de vorm :

In deze vorm staat het passen/mikken van de bal in schuine lijnen centraal. De spelers dienen de bal nauwkeurig binnenkant voet te passen naar hun medespeler die vooraf een loopactie maakt naar de overzijde.

## Uitleg :

Na de loopactie van speler (A) wordt de bal in een schuine strakke pass gespeeld (B). De speler dient de bal meteen open aan te nemen en direct door te spelen (D). De 3<sup>e</sup> speler dient voorafgaand daaraan een loopactie te maken (C), zodat de bal ook meteen gespeeld kan worden. Na de bal ontvangen te hebben, dribbelt de speler naar dezelfde organisatie die ernaast staat en daar gebeurt exact dezelfde vorm.

Essentieel is de uitvoering; de ballen dient strak in de voeten gespeeld te worden en de loopactie dient zodanig te zijn dat deze speler direct kan opendraaien en kan doorspelen. ***Draai halverwege om van richting door bij de andere pion te starten.***

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

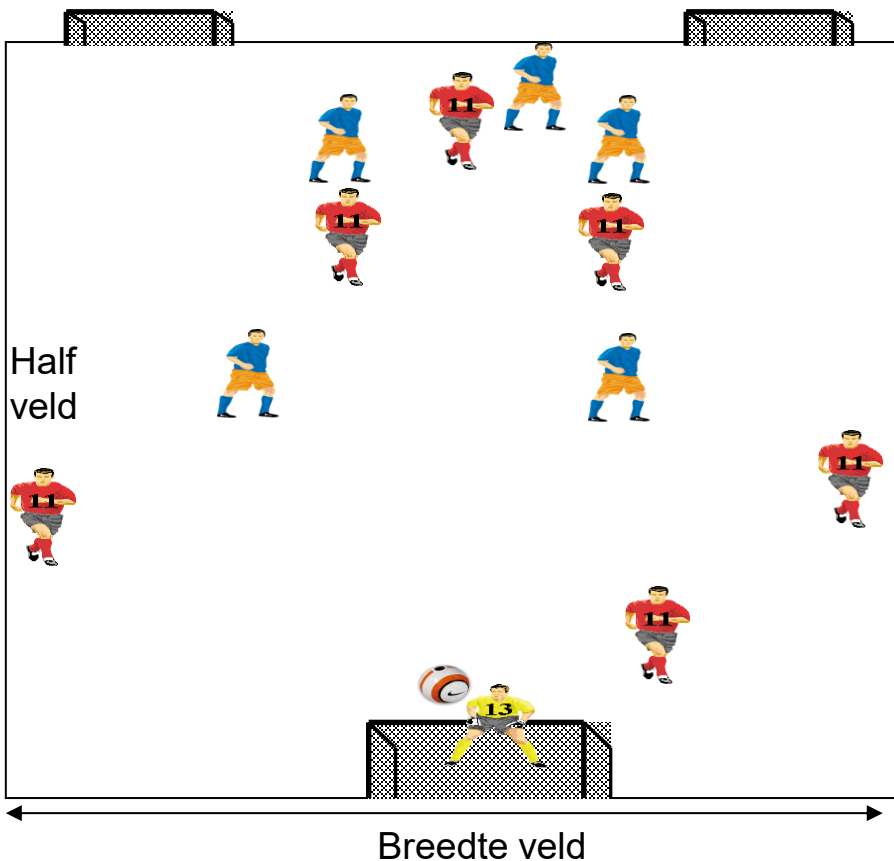
- Passen :** De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), **zowel links als rechts.**
- Accenten :** Geef spelers vooral technische aanwijzingen hoe binnenkant voet te passen. (lichaam over de bal, standbeen langs de bal, over de grond passen met licht gebogen schietbeen.)

## Aanpassen :

- Makkelijker maken :** de volgende speler start pas als de schuine pass goed aangenomen is
- Moelijker maken :** afstanden vergroten tussen pionnen

# T6.11 : 6 + KEEPER TEGEN 5 : PASSEN - VRIJLOPEN

## Organisatie van de vorm :



## Uitleg :

De 5 spelers + 1 keeper proberen te scoren d.m.v. het uitspelen van 4 tegenstanders d.m.v. individuele acties of via overspelen van de bal naar elkaar. De 5 spelers kunnen scoren op één van de 2 doeltjes, de verdedigers op het grote doel nadat de bal afgepakt is. Indien er gescoord is of de bal is uit, begint het spel weer bij de keeper. Op de helft van de speeltijd wisselen de spelers (behalve keeper) van functie.

Laat spelers ZELF oplossingen bedenken hoe en waar te lopen en let daarbij vooral op dat ze gaan vrijlopen.

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :  
Aannemen : *ledere bal eerst aannemen, we schieten de bal nooit zomaar weg !*

Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen (mikken), **zowel links als rechts**.

Vrijlopen : Stimuleer spelers om vrij te lopen waar ze bal kunnen gaan ontvangen.

Accenten : Focus op techniek !

## Doel van de vorm :

In deze vorm staat de opbouw vanaf de keeper centraal, waarbij zowel het groot/klein maken van het veld (posities bezetten), de technische uitvoering en vrijlopen zonder bal als accenten naar voren komen.

## Aanpassen :

Makkelijker maken : tegenstander eerst laten 'inzakken' voor ze gaan drukzetten.

Moelijker maken : veld smaller maken, bv. breedte 16 mtr gebied aanhouden of 1 zijde (naast 16mtr-gebied eraf halen)