



# TRAININGEN E T/M J

**BEKS**  
ZIEN EN HOREN



# De trainer maakt het verschil!



## 4 EISEN AAN EEN TRAINING

### VOETBALECHT TRAINEN

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

### VEEL PRIKKELS & PLEZIER

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

### CDAGTING & ORGANISATIE

- \* VEED GROOTTE AFSTEMMEN UP  
LEEFTYD, NIVD & UITDERING
- \* AANWYZINGEN / TIPS VOOR EEN  
VOORBEELD LATEN ZIEN
- \* PRAATJE, PLAATJE, DAADJE
- \* BEVRIEZEN (VISUEEL)
- \* POSITIE V/O TRAINER + KINDEREN

### AFSTEMMING LEEFTYD, NIVD, BELEVING

- \* ODGHODGTE
- \* "APARTE" REGEIS VERMYDEN  
(BLYF BY DOELSTELLING)
- \* POSITIEF / ENTHOUSIASME
- \* DUIDELYK

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.

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.

# “Moves” E t/m J



De schaar :

<https://www.youtube.com/watch?v=Al4Wnar5l14>



‘Kappen’ binnenkant voet :

<https://www.youtube.com/watch?v=gf7qYVps72E>



De overstap :

<https://www.youtube.com/watch?v=1Xb739iHf28>



De Zidane :

<https://www.youtube.com/watch?v=oP--UFGcCcy>



# TRAININGSVORMEN MAANDAG & VRIJDAG

**B&KS**

ZIEN EN HOREN



# Trainingen maandag/vrijdag



Nr.	Vormen
1	<u>Maandag Warming-up :</u> Techniektraining : Dribbelen : T0.1 Kleurvaktikkertje  <u>Vrijdag Warming-up :</u> Techniektraining : Dribbelen : T0.5 Balanstikkertje
2	Techniektraining : Dribbelen : T1.9 Wedstrijdvorm Dribbelen + keuzes maken
3	Techniektraining : Dribbelen : T1.17 Schijnbewegingen zonder weerstand
4	Techniektraining : Dribbelen : T3.3 1t1 tegenstander van achteren
5	<u>Partijvorm :</u> Techniektraining : Dribbelen : T4.7 4 tegen 4 met lijndribbel

INDELING MAANDAG	SUBGROEP 1	SUBGROEP 2	SUBGROEP 3
Ronde 1 (10.00-10.15)	Vorm 1	Vorm 1	Vorm 1
Ronde 2 (10.20-10.35)	Vorm 2	Vorm 3	Vorm 4
Ronde 3 (10.40-11.00)	Vorm 5	Vorm 5	Vorm 5

INDELING VRIJDAG	SUBGROEP 1	SUBGROEP 2	SUBGROEP 3
Ronde 1 (8.30 - 8.45)	Vorm 1	Vorm 1	Vorm 1
Ronde 2 (8.50 - 9.05)	Vorm 3	Vorm 4	Vorm 2
Ronde 3 (9.10 - 9.25)	Vorm 4	Vorm 2	Vorm 3
Ronde 4 (9.30 - 9.45)	Vorm 5	Vorm 5	Vorm 5

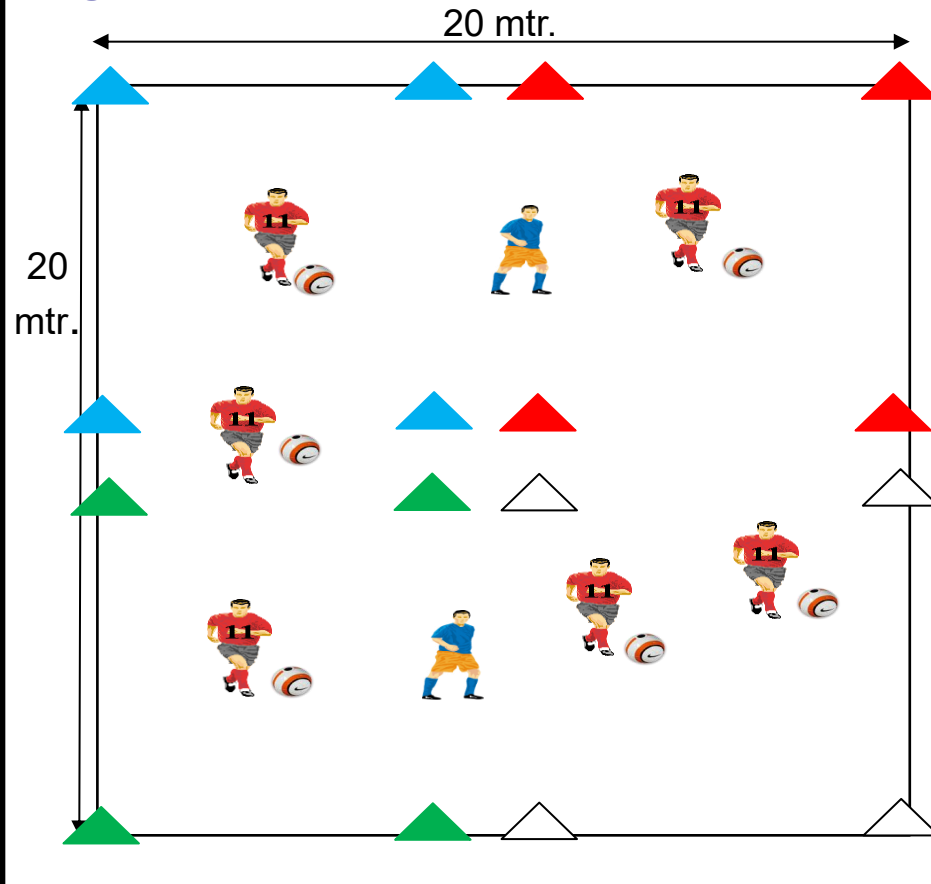
**Maandag : keepers bij keeperstraining :**  
**G t/m J - 9.00 – 9.30 uur**  
**A t/m F – 9.30 – 10.00 uur**

**Vrijdag : keeperstraining 13.30 – 14.30 uur**

# 1 T0.1 KLEURVAK TIKKERTJE

(STARTVORM MAANDAG)

## Organisatie van de vorm :



## Uitleg :

Het vak is opgedeeld in vier vakken, die allemaal een eigen kleur hebben. Alle spelers hebben een bal en dribbelen door het grote vierkant heen. (vrije keuze waar ze heen dribbelen) Er zijn twee tikkers en de overige spelers hebben een bal, waarmee door het grote vierkant dribbelen. De trainer roept een kleur en in dat kleine vak kunnen de spelers niet getikt worden door de tikkers. De tikkers proberen zoveel mogelijk spelers met bal te tikken. Nadat spelers in vak zijn of getikt, gaan ze weer vrij dribbelen en roept de trainer weer een kleur. Na 1 minuut wisselen van tikkers. Belangrijk bij deze vorm is **HOE** de vorm uitgevoerd wordt, dus hoe er gedribbeld wordt. (bal dicht bij je houden!)

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- het dribbelen (dribbelen = de bal dicht bij de voeten houden)
- Geef spelers technische aanwijzingen **hoe** te dribbelen.
- Het luisteren naar de kleur en kijken waar tikker is en hoe ze naar vak kunnen komen.

## Doel van de vorm :

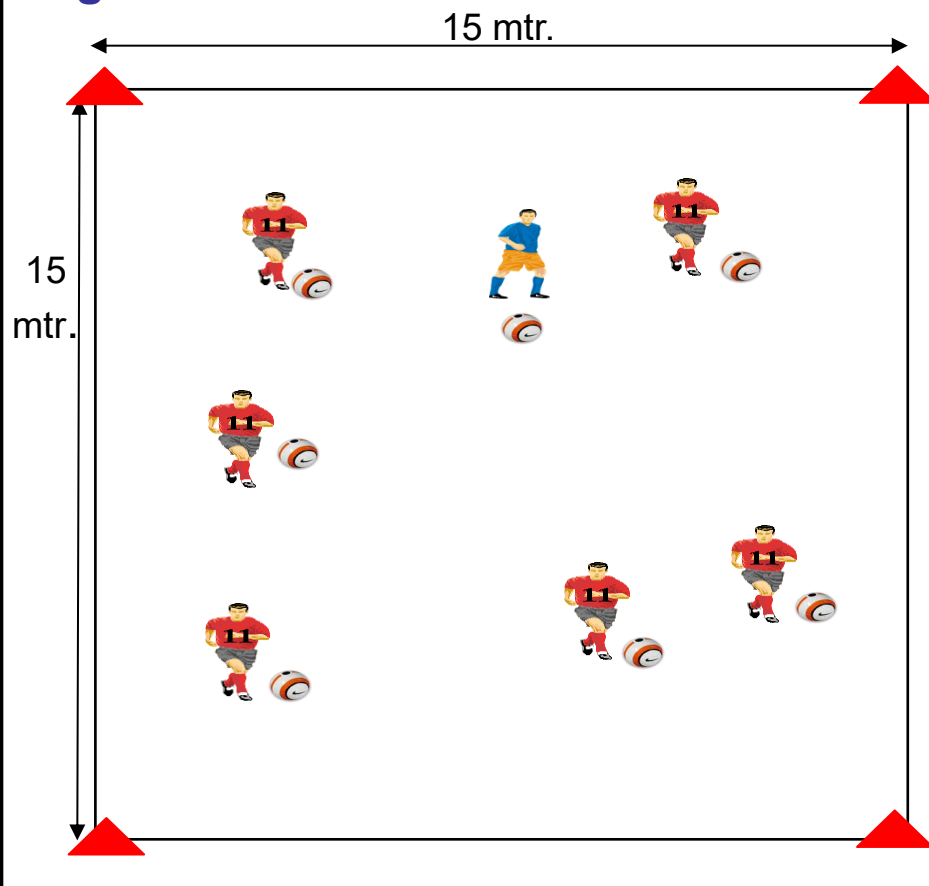
In deze ASM-vorm staat de bewegingen 'gaan en lopen' centraal. Tevens staat als handeling het dribbelen met bal centraal.

## Aanpassen :

Makkelijker maken : één tikker

Moelijker maken : drie tikkers of pion in lucht houden, zodat spelers moet kijken voor de kleur.

### Organisatie van de vorm :



### Doel van de vorm :

In deze ASM-vorm staan de bewegingen 'gaan en lopen' en 'balanceren en vallen' centraal, evenals het dribbelen met bal.

### Uitleg :

Alle spelers hebben een bal en dribbelen door het grote vierkant heen. (vrije keuze waar ze heen dribbelen) Er is één tikker (ook met bal) en de tikker moet (in bijvoorbeeld 1 minuut) zoveel als mogelijk andere spelers tikken. Nadat spelers getikt zijn, staan ze 15 seconden op één been en daarna mogen ze weer vrij rond dribbelen. Na 1 minuut wisselen van tikkers. (aantal punten onthouden)

Belangrijk bij deze vorm is **HOE** de vorm uitgevoerd wordt, dus hoe er gedribbeld wordt. (bal dicht bij je houden!)

Mogelijkheden tot aanpassen : op zowel linker als rechterbeen balanceren, balanceren met bal in de handen of langer balanceren. (bv. 30 sec.)

### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- het dribbelen (dribbelen = de bal dicht bij de voeten houden en tegelijkertijd rond kijken waar tikker is)
- Geef spelers technische aanwijzingen **hoe** te dribbelen.
- Balanceren op één been + balans houden met arm

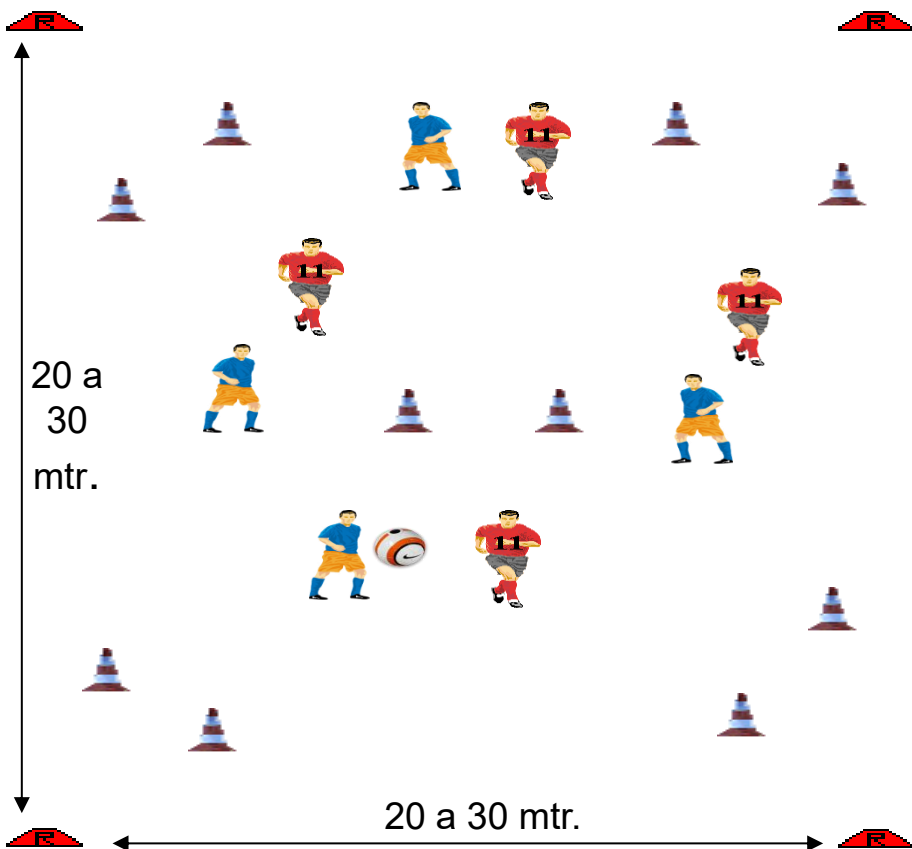
### Aanpassen :

Makkelijker maken : vak groter maken, tikker zonder bal

Moelijker maken : 2 tikkers, veld kleiner maken, balanceren op 1 been + andere been naar achter

## 2 T1.9 WEDSTRIJDVORM DRIBBELEN + KEUZES MAKEN

### Organisatie van de vorm :



### Uitleg :

Er wordt 3 tegen 3 of 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de teams kunnen scoren door te dribbelen in één van de 5 doeltjes die in het vak uitgezet zijn. Het team dat scoort houdt de bal, waarbij er niet meteen in hetzelfde doeltje gescoord mag worden. Belangrijk is om snel scoren te stimuleren (dus ook het 1 tegen 1), maar 'samenspel'.

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

### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- het aannemen en meenemen van de bal in de richting van een doeltje. (vooraf dus nadenken)
- het dribbelen (dribbelen = de bal dicht bij de voeten houden)
- Geef spelers technische aanwijzingen **hoe** te dribbelen.

### Doel van de vorm :

In deze vorm staan 2 handelingen met bal centraal, t.w. dribbelen/passeren. Tevens kan deze vorm gebruikt worden om het afpakken van de bal te oefenen.

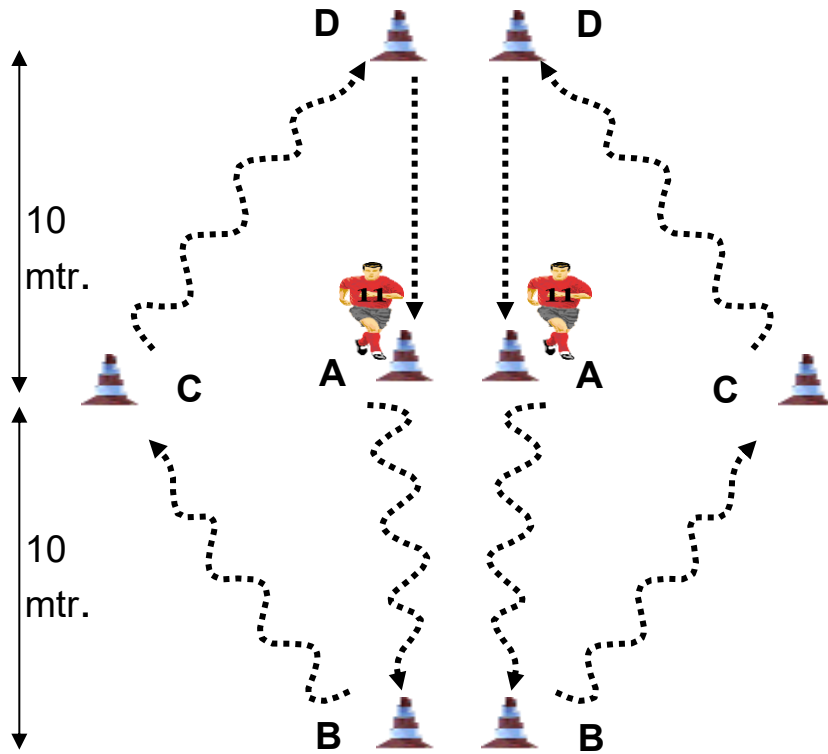
### Aanpassen :

Makkelijker maken : vak groter maken, meer doeltjes (als bv. er veel ballen uit het vak gaan)

Moelijker maken : vak kleiner maken, minder doeltjes

### 3 T1.17 TECHNIEKVORM : SCHIJNBEWEGINGEN ZONDER WEERSTAND

#### Organisatie van de vorm :



#### Doel van de vorm :

In deze vorm staan verschillende typen van schijnbewegingen centraal. Het bevorderen en het wegnemen van de aarzeling van het gebruik van schijnbewegingen.

#### Uitleg :

Iedere speler heeft een bal aan de voet. Ze dribbelen achtereenvolgens van A naar B, naar C naar D en weer naar A.  
 Bij B maken de spelers een verdedigende beweging, bv. de Liverpool.  
 Bij C maken ze een aanvallende beweging, de Real.  
 En bij D wordt wederom een verdedigende beweging.  
 Wissel na 5 minuten de spelers van kant, zo leren ze de schijnbewegingen 2 kanten op maken.  
*Belangrijk bij deze vorm is **HOE** de vorm uitgevoerd wordt, dus hoe er aan- en meegenomen en gedribbeld wordt. Geef hiervan een voorbeeld, of laat een 'goed' voorbeeld van een speler zien. (plaatje)*

#### Coaching :

Daag de kinderen uit om (meerdere) bewegingen te durven maken. Fouten durven maken is essentieel aangezien dat een voorwaarde is om te leren.

Spoor kinderen die de bewegingen al wat beter beheersen aan om na de beweging te versnellen.

#### Aanpassen :

Makkelijker maken :

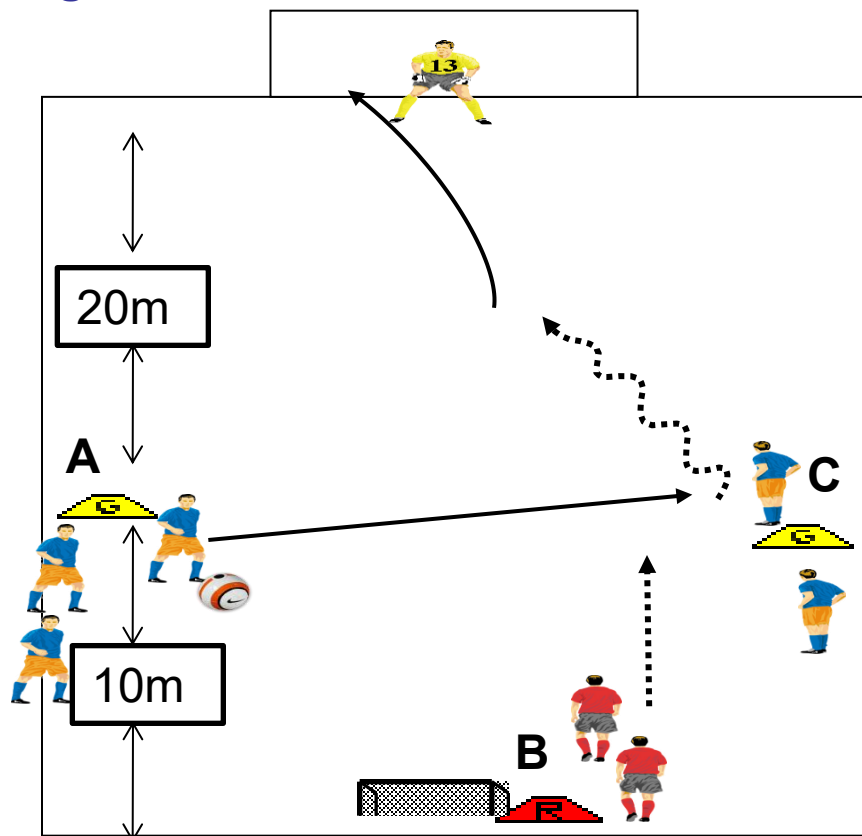
Vergroot de afstanden tussen de pionnen.

Moelijker maken :

afstanden verkleinen tussen pionnen

## 4 T3.3 1 TEGEN 1 MET TEGENSTANDER VAN ACHTEREN

### 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.

Met bal : passen/aannemen & dribbelen/passeren

zonder bal : bal afpakken (de verdedigende speler)

### Uitleg :

Het zo snel mogelijk tot scoren komen van de **aanvaller** (afwerker) op het doel.

De speler aan de buitenkant speelt de bal (strak met binnenkant voet) in op de klaarstaande aanvaller.

Deze snijdt en versnelt richting het doel om te scoren, terwijl deze onder druk gezet wordt door de achtervolgende tegenstander die start tijdens de bal-aanname. Indien de verdediger de bal afpakt kan deze scoren op het kleine doeltje.

Doordraaien : Na inspelen (A) ga je naar B en van B ga je naar C. Vanuit C ga je, met bal, naar A.

### Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- Strakke passing. **(links en rechts)**
- Voorwaarts aannemen van de bal, richting doel.
- Versnellen richting doel / snijden.
- Afschermen van de bal.
- Scoren → schieten (wreef)

Coaching is alleen gericht op de uitvoering ("hoe")

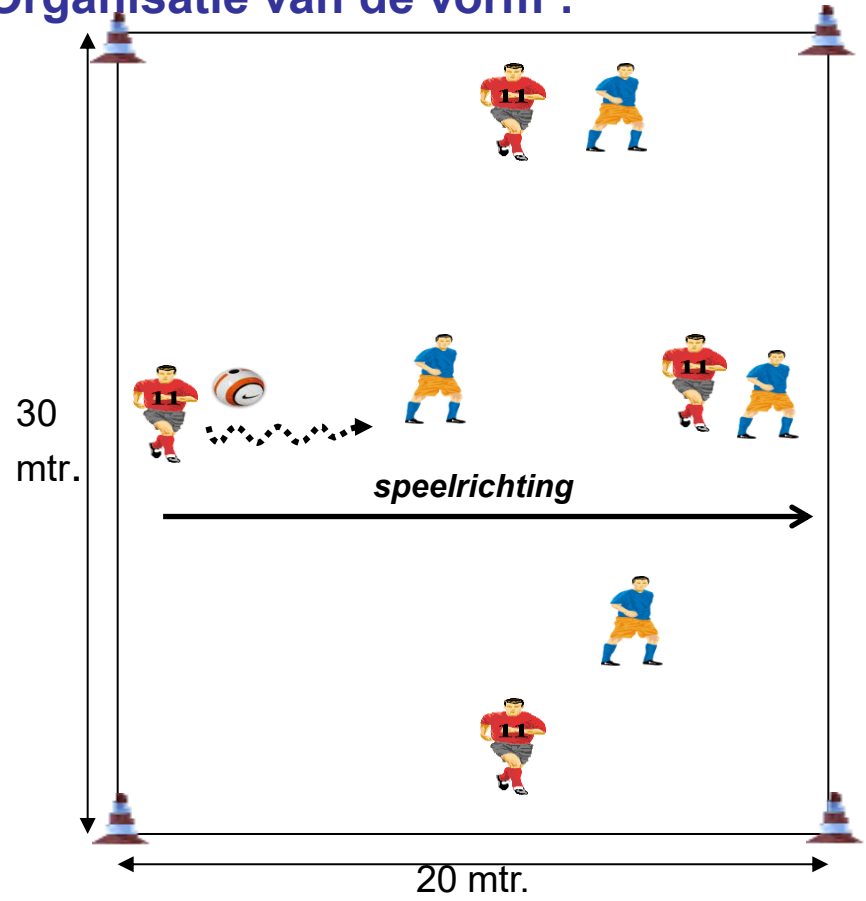
### Aanpassen :

Makkelijker maken : zonder verdediger spelen of afstand tussen verdediger/aanvaller vergroten

Moelijker maken : afstand tussen verdediger/aanvaller verkleinen of verdediger eerder laten starten

# 5 T4.7 : 4 TEGEN 4 LIJNDRIBBEL

## Organisatie van de vorm :



## Uitleg :

1 speler start in balbezit en probeert te scoren door de bal over de lijn achter zijn tegenstander te dribbelen. Hij doet dit door zijn tegenstander middels één van de moves te passeren. Indien zijn tegenspeler de bal afpakt, mag die ook scoren door over de andere achterlijn te dribbelen. Indien actie niet “kan”, mag een speler overspelen naar zijn medespeler die dan ook weer gaat dribbelen en passeren. Stimuleer echter het maken van acties, zodat deze zo vaak als mogelijk voorkomen. Spelers dienen elke keer hun tegenstander te passeren en acties te maken. *Laat de accenten uit de eerdere vormen hier terugkomen!*

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :  
Dribbelen : de bal zo dicht mogelijk bij je houden  
Passeren : spelers dienen dmv een schijnbeweging hun tegenstander uit te spelen.  
Accenten : snelheid houden / beweging uitvoeren, geef spelers vooral technische aanwijzingen hoe te dribbelen en hoe te passeren.

## Doel van de vorm :

In deze vorm staat het dribbelen en passeren centraal. De spelers dient de bal dicht bij zich te houden (dribbelen) en d.m.v. een passeeractie (zie Moves) de speler uit te spelen en te scoren. (Tevens hebben ze de mogelijkheid om d.m.v. samen te spelen te scoren.)

## Aanpassen :

Makkelijker maken : veld groter (bv. 40 mtr. breed)  
Moelijker maken : veld kleiner (bv. 30 mtr. lang)



# TRAININGSVORMEN DINSDAG

**BEKS**  
ZIEN EN HOREN



# Trainingen dinsdag



Nr.	Vormen
1	<u>Warming-up</u> : Techniektraining : Dribbelen : T0.7 Leeuwen & tijgers
2	Techniektraining : Passen/Dribbelen : T2.1 Spelvorm 1 tegen 1
3	Techniektraining : Mikken : T2.5 Dribbel-pionschietspel
4	Techniektraining : Mikken : T4.8 : 4 tegen 4 op 4 doelen

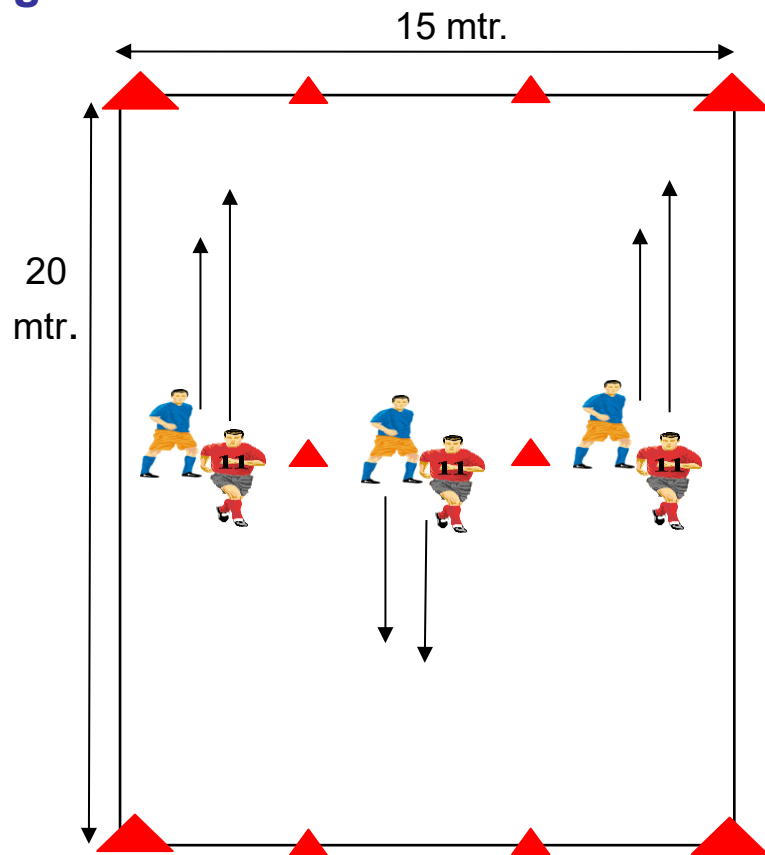
INDELING DINSDAG	SUB 1	SUB 2	SUB 3	SUB 4
Ronde 1 (8.30 - 8.50)	Vorm 1	Vorm 1	Vorm 1	Vorm 1
Ronde 2 (8.55 - 9.15)	Vorm 2	Vorm 3	Vorm 2	Vorm 3
Ronde 3 (9.20 - 9.40)	Vorm 3	Vorm 2	Vorm 3	Vorm 2
Ronde 4 (9.45 - 10.05)	Vorm 4	Vorm 4	Vorm 4	Vorm 4

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

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



## Organisatie van de vorm :



## Doel van de vorm :

In deze ASM-vorm staat de bewegingen 'gaan en lopen' centraal. Tevens staat als handeling het dribbelen met bal centraal.

## Uitleg :

Er is één groot vak van 20x15 meter, met daarbinnen 3 stroken, 1 voor ieder 2-tal. Er worden tweetallen gemaakt, waarvan één de leeuw is en de ander de tijger. De leeuwen hebben een oranje hesjes in de broek hangen, de tijgers een witte. De spelers staan tegenover elkaar. Wanneer de trainer 'leeuwen' roept, moeten de leeuwen naar hun kant toelopen en proberen de tijgers hun hesje te pakken. Bij 'tijgers' is het net andersom. We spelen eerst zonder een bal, daarna met bal in de hand en bal aan de voet, waarbij we in beide vorm wisselen van tegenstanders. Hoe ouder de kinderen, hoe moeilijker je de vorm kan maken, door andere signalen of afstanden tussen spelers vergroten.

## Coaching :

Tijdens deze vorm wordt er alleen gecoacht op :

- Het luisteren en kijken naar de trainer en reageren op het signaal en daarna hoe snel naar achterlijn
- het dribbelen (dribbelen = de bal dichtbij houden)
- het combineren met acties en hesje pakken
- Geef spelers technische aanwijzingen **hoe** te dribbelen.

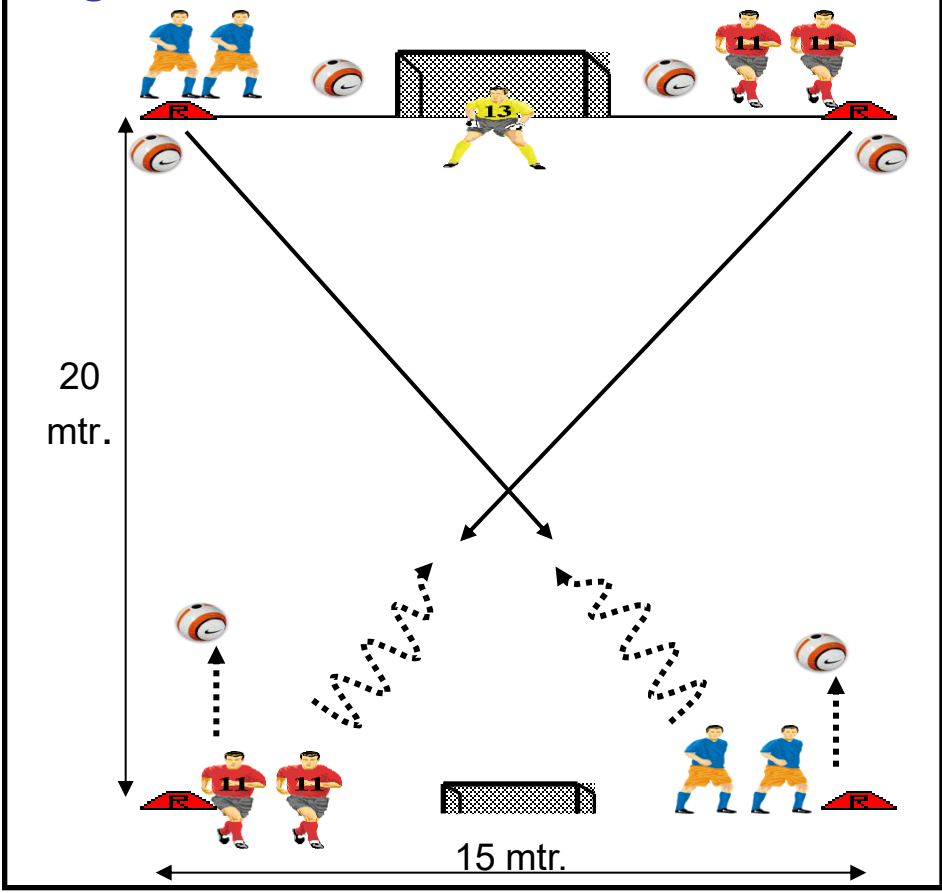
## Aanpassen :

Makkelijker maken : Afstanden verkleinen naar achterlijn, 1 speler met bal (de ander zonder)

Moelijker maken : Afstanden vergroten

# 2 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 :

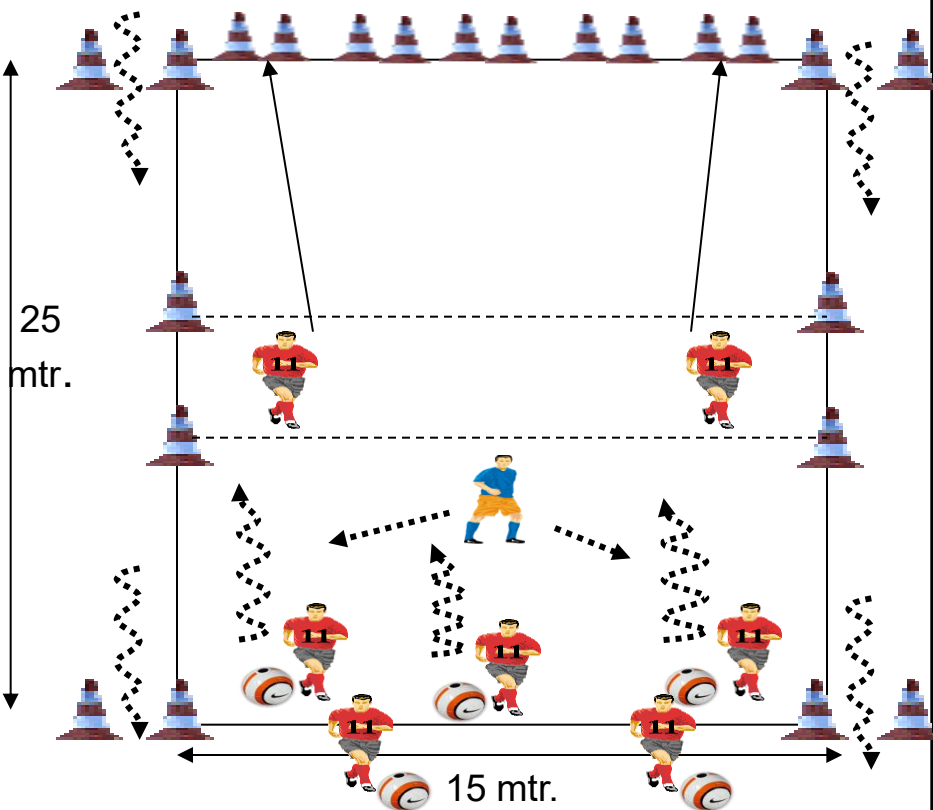
Tijdens deze vorm wordt er **alleen** gecoacht op :  
Dribbelen : de bal zo dicht mogelijk bij je houden  
Passeren : spelers dienen telkens dmv een schijnbeweging te passeren.  
Passen : De bal binnenkant voet naar de medespeler passen, **zowel links als rechts**.  
Accenten : snelheid houden / beweging 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

### 3 T2.5 DRIBBEL-PIONSCHIETSPEL

#### Organisatie van de vorm :



#### Doel van de vorm :

In deze vorm staat het dribbelen en passeren centraal. De speler dient de bal dicht bij zich te houden (dribbelen) en d.m.v. één van een schijnbeweging de tegenstander te passeren.

#### Uitleg :

Alle spelers hebben een bal en 3 spelers dribbelen tegelijkertijd naar de overkant van het veld. 1 verdediger in het midden probeert de bal(len) af te pakken. Als je deze verdediger tegenkomt, dien je deze te passeren dmv een schijnbeweging. Kom je de verdediger niet tegen, dan dien je zsm naar het middenvak te dribbelen. (bal kort aan de voet) Wordt je bal afgepakt, dan word je verdediger. Indien je het middenvak bereikt, dan mag je proberen de pionnen om te schieten. Raak je een pion, dan krijg je 1 punt. Schiet je de pion om, dan krijg je 2 punten. Na het schieten, haal je de bal op en dribbel je via de zijkant terug.

#### 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 (mikken), **zowel links als rechts**.

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

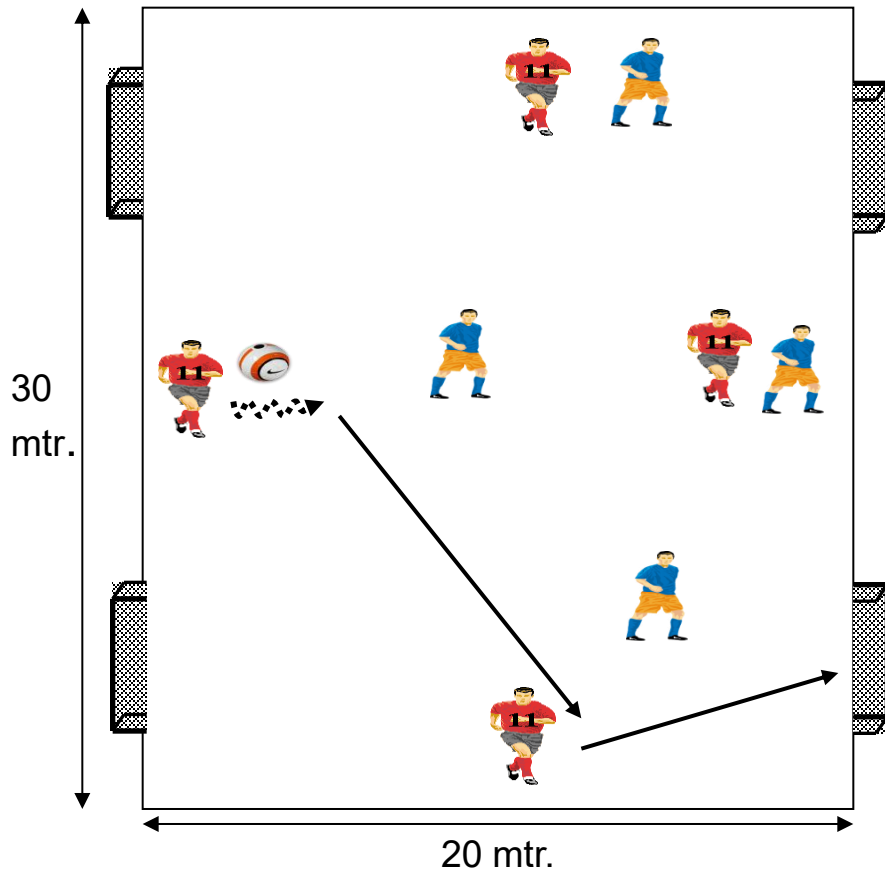
#### Aanpassen :

Makkelijker maken : zonder verdediger / veld breder maken (20-25 mtr) / meer pionnen

Moelijker maken : 2e verdediger in 1e vak / een verdediger voor pionnen

## 4 T4.8 : 4 TEGEN 4 OP 4 DOELEN : ACCENT MIKKEN

### Organisatie van de vorm :



### 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.

**(evt doelen maken van pionnen)**

### Uitleg :

De 4 spelers proberen te scoren d.m.v. het uitspelen van 4 tegenstanders. De tegenstander dient 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 een doeltje te passen-mikken. De tegenstander mag ook scoren op een doeltje als hij de bal afgepakt heeft. 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. Uiteraard zijn spelers ook vrij om hun tegenstander d.m.v. een schijnbeweging uit te spelen om te kunnen scoren.

### 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 :

Makelijker maken : veld groter (bv. 50 mtr. breed)

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



# TRAININGSVORMEN DONDERDAG

**B&KS**  
ZIEN EN HOREN



# Trainingen donderdag

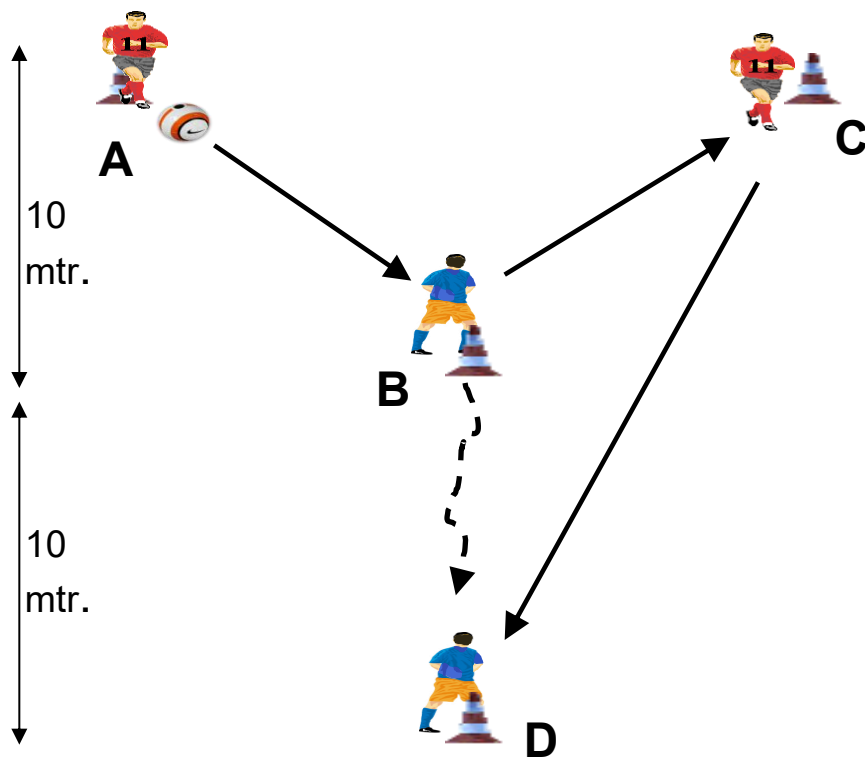


Nr.	Vormen
1 8.30 – 8.45 uur	<u>Warming-up</u> : Techniektraining : Passen + Dribbelen : T2.7 Y-vorm
2 8.50 – 09.10 uur	T6.4b : 3 + keeper tegen 2 met 1 F-doel en 2 kleine doeltjes Formatie : 1-2-1 t.o.v. 1-1
3 09.15 – 10.00 uur	Partijspelen 6 tegen 6 / 8 tegen 8 <ul style="list-style-type: none"><li>- Formaties 1 – 2 – 1 – 2 (6t6) G &amp; H / I &amp; J</li><li>- Formaties 1 – 3 – 1 – 3 (8t8) E &amp; F</li><li>- Wedstrijdjes van 2x 6 minuten (zelf schema maken) incl. time-out</li><li>- 2 veldjes G &amp; H / 2 veldjes I &amp; J (6t6)</li><li>- 2 veldjes E &amp; F (8t8)</li><li>- G t/m J : per 2 groepen 6 (mix)teams maken</li><li>- E + F : samen 4 teams (mix)teams maken</li><li>- Coaching door jeugdige trainers, begeleiding door 'oudere' trainers.</li><li>- Voorbespreking – time-out bespreking – nabespreking o.b.v. max 2 thema's.</li><li>- 1 coördinator per groep coaches</li></ul>

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

# 1 T2.7 TECHNIEKVORM : Y-VORM + DRIBBELEN

## Organisatie van de vorm :



## Uitleg :

Speler A past de bal naar de speler B. Deze speelt hem door naar speler C. Deze speelt hem tenslotte naar speler D. Daarna kun je 2 varianten hanteren:

1. Speler D dribbelt in de richting van speler B die hem tegemoet loopt en D hem passeert middels individuele passeeractie.
2. Speler D past de bal weer naar speler B die vervolgens richting speler D dribbelt en hem uitspeelt middels een individuele passeeractie.

*Spelers lopen altijd de bal achterna, zodat er bij iedere pion één speler staat. Zorg er wel voor dat er bij pion A minimaal 2 spelers staan.*

## 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.)

## Doel van de vorm :

In deze vorm staat het passen/mikken van de bal en het schieten van de bal centraal. De spelers dienen de bal nauwkeurig binnenkant voet te passen naar hun medespeler.

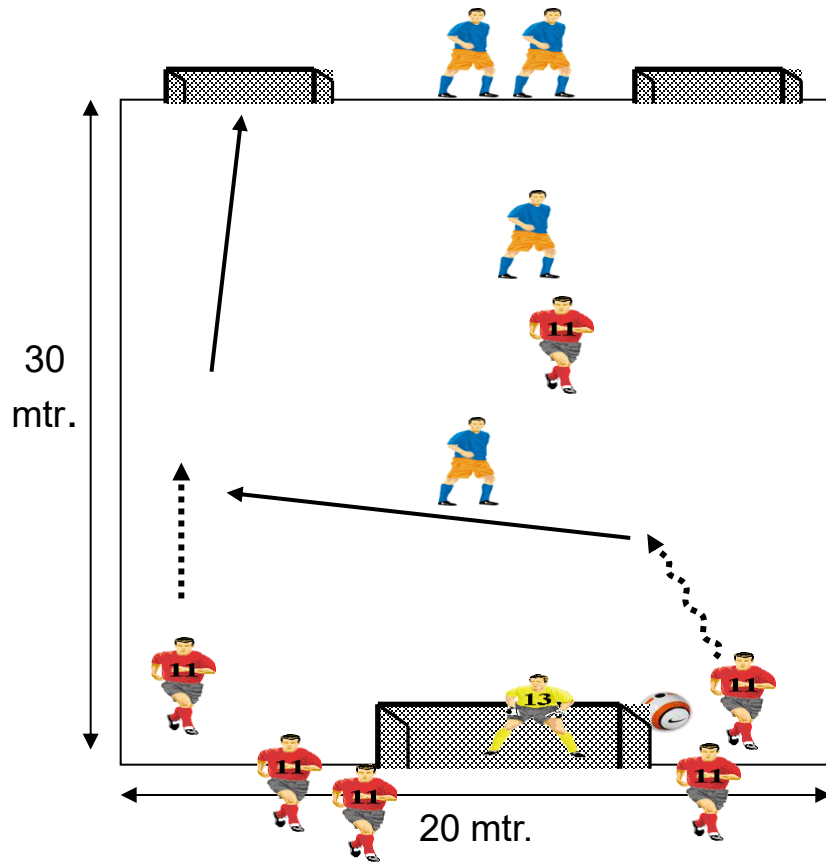
## Aanpassen :

Makkelijker maken : bal eerst aan laten nemen, voordat er gespeeld wordt.

Moelijker maken : afstanden vergroten tussen pionnen

## 2 T6.4b : 3 TEGEN 2 OP KLEINE DOELTJES: ACCENT PASSEN - MIKKEN

### Organisatie van de vorm :



### 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 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 een doeltje te schieten. De tegenstander kan ook scoren op een 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,*

### 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.) of doeltjes dichterbij elkaar plaatsen.

# SPEELWIJZE AANVALLEN

#dynamisch #creatief

1. Vooruit (diep) en laag als het kan, breed of hoog als het moet!
2. We bouwen op over de grond vanuit de keeper.
3. Stimuleer initiatief : spelers schieten de bal nooit zomaar weg.
4. Individuele passeeracties worden gestimuleerd.
5. Altijd zoeken naar uitspelen 2 tegen 1 of 1 tegen 1 – situaties. (vanaf onder 10)

Bij balverlies : ("omschakelen")

1. Bij verlies ; snel en fanatiek druk op de bal. Doel = binnen 5 seconden bal weer veroveren.
2. Hele team snel en fanatiek naar organisatie "Verdedigen" (veld klein / fanatiek in duels / iedereen verdedigt mee)



# SPEELWIJZE 6 TEGEN 6

# SPEELWIJZE VERDEDIGEN

#compact #fanatiek

1. Fel en fanatiek in de duels.
2. We geven elkaar rugdekking in iedere situatie. (we verdedigen allemaal mee)
3. Verdedigend dicht bij elkaar (veld klein) (vanaf onder 10)

Bij balverovering ("omschakelen") :

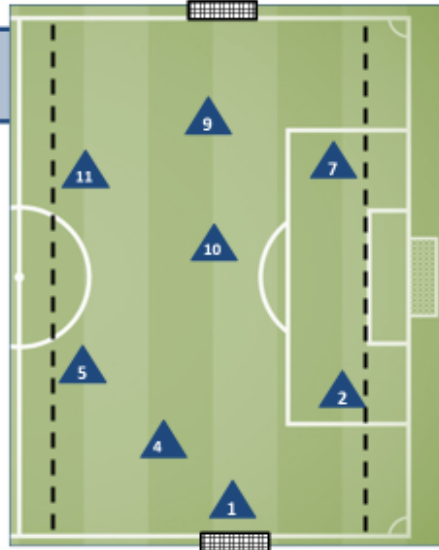
1. Bij verovering ; 1<sup>e</sup> keuze is vooruit denken/kijken en spelen. Bij twijfel bal in het team houden.
2. Hele team snel en fanatiek naar organisatie "Aanvallen"



# SPEELWIJZE AANVALLEN

**#dynamisch #creatief**

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



# SPEELWIJZE 8 TEGEN 8

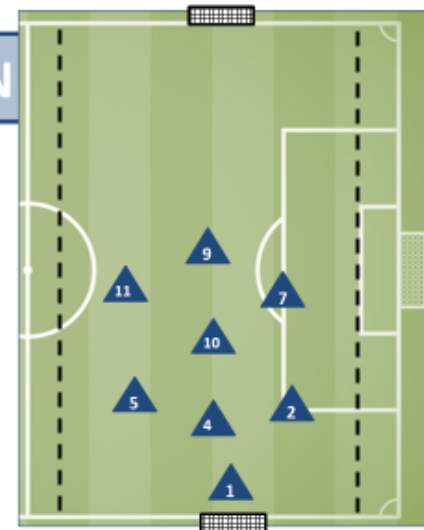
Bij balverlies : ("omschakelen")

1. Bij verlies ; snel en fanatiek druk op de bal. Doel = binnen 5 seconden bal weer veroveren.
2. Hele team snel en fanatiek naar organisatie "Verdedigen" (veld klein / fanatiek in duels / iedereen verdedigt mee)

# SPEELWIJZE VERDEDIGEN

**#compact #fanatiek**

1. Fel en fanatiek in de duels.
2. We geven elkaar rugdekking in iedere situatie. (we verdedigen allemaal mee)
3. Verdedigend dicht bij elkaar (veld klein)



Bij balverovering ("omschakelen") :

1. Bij verovering ; 1<sup>o</sup> keuze is vooruit denken/kijken en spelen. Bij twijfel bal in het team houden.
2. Hele team snel en fanatiek naar organisatie "Aanvallen"