

Oefeningen looptraining

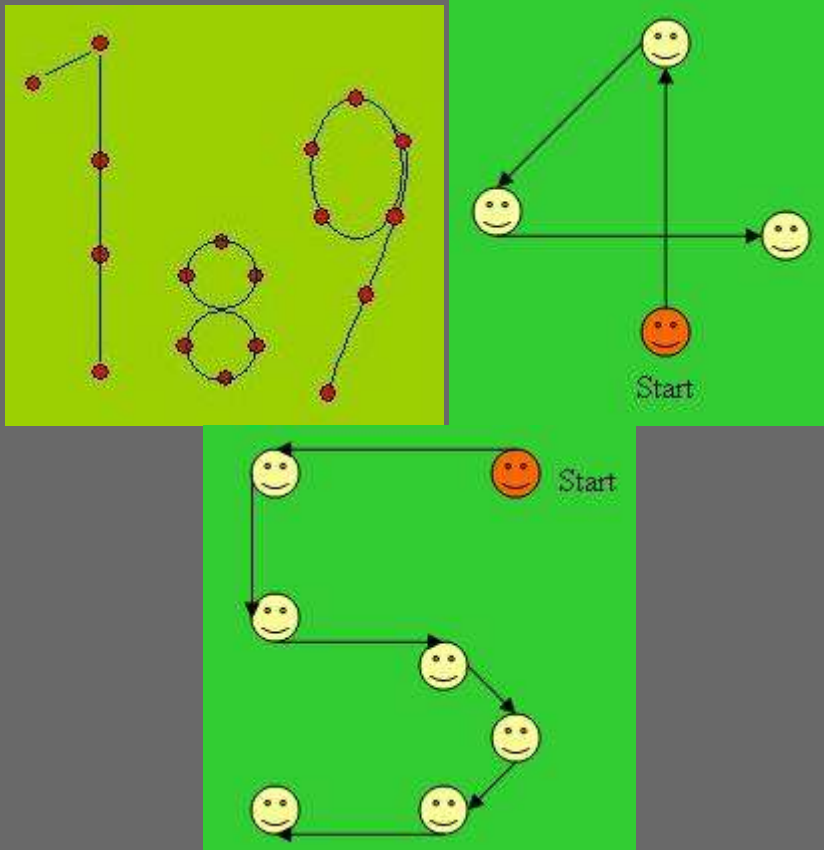


Agility training (intro)

Agility training is bedoeld om de speler sneller en wendbaarder te maken. In het voetbal loop je niet zo vaak in een rechte lijn maar loop je een soort parcours en maak je vaak scherpe bochten. Hier volgen een 5-tal oefeningen.

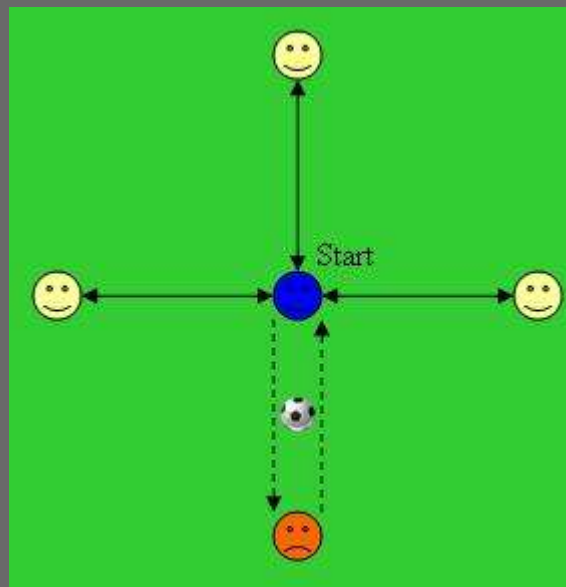
Agility 1

Stel een parcours op volgens het schema. Zoals je ziet is het een 7, 8 en een 9. Je kan elk cijfer uitbeelden met de pionnen. Verdeel de groep over de cijfers. Elke speler voert het cijfer uit en gaat door naar het volgende cijfer. Het kan zowel met als zonder bal worden uitgevoerd. Stel zo veel cijfers op als u wilt en varieer de lengte zodat de spelers over variërende afstanden werken.



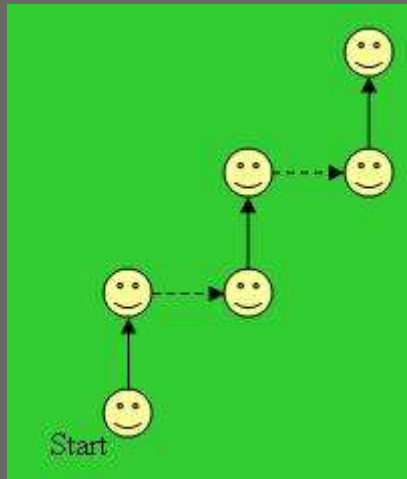
Agility 2

Stel een parcours op volgens het schema. De speler zit op de grond bij de blauwe pion. Op het beginbevel sprinten naar rechts en achterwaarts terug, sprint naar voren en terug, sprint naar links en achterwaarts terug. Een (oranje) speler kan worden toegevoegd om een bal te gooien die de speler moet vangen en teruggooien of met een volley terug spelen.



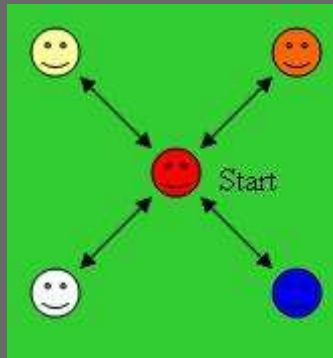
Agility 3

Stel een parcours op volgens het schema. Sprint van pion 1 naar pion 2, van pion 2 naar 3 zijwaarts, enz. Herhaal de oefening ook de andere kant op.



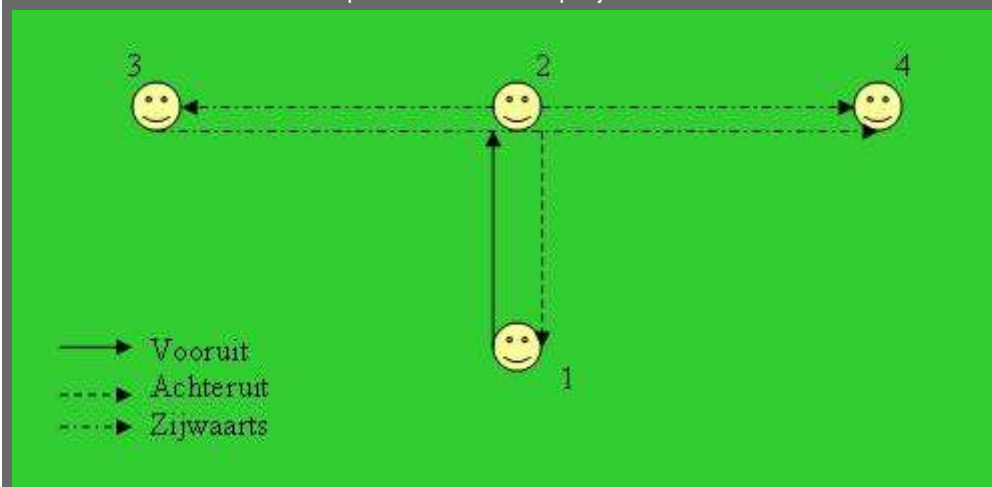
Agility 4

Maak een vierkant van 10 bij 10 meter, gebruik verschillende kleuren. Plaats in het midden een pion. Bij de middelste pion 1 of 2 spelers. De trainer roept bv speler A Wit, speler A sprint dan naar witte pion en terug naar het midden. Als er twee spelers in het midden staan kan hij bv A Wit en B Oranje roepen. Oefening is ook bedoeld voor de concentratie van de spelers.



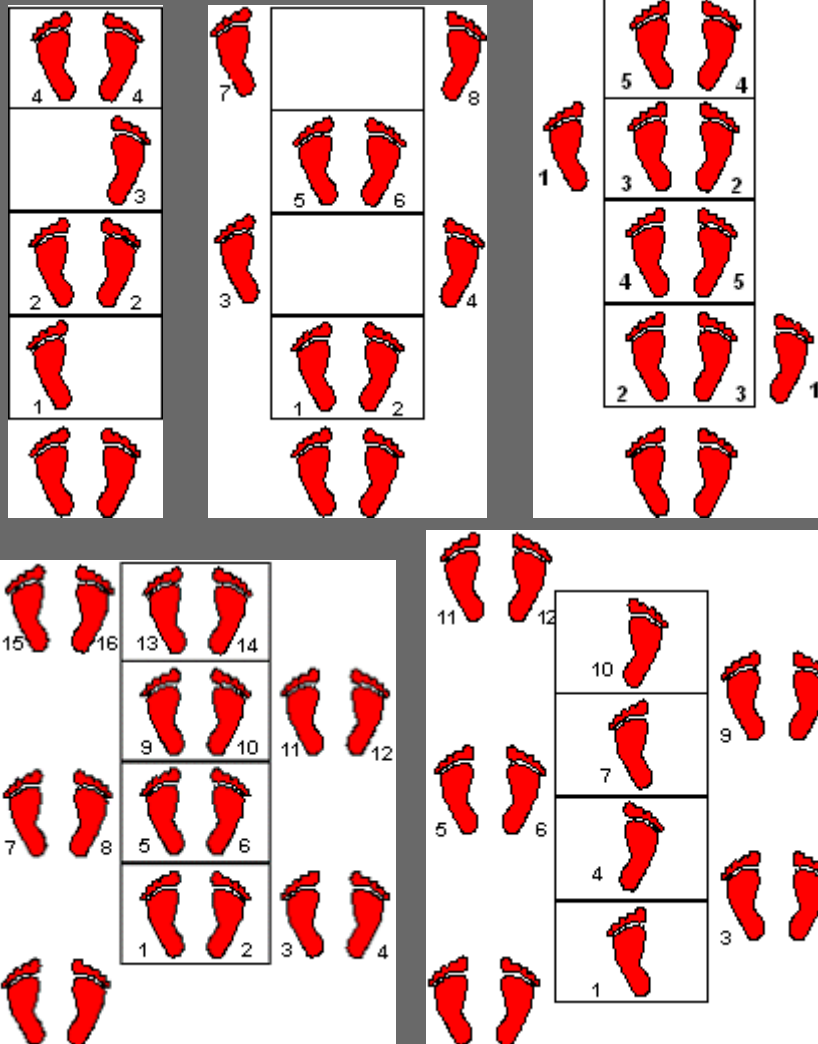
T-bone zijwaarts

Maak een parcours zoals op het schema, afstand hoedjes 5 meter. Met korte snelle pasjes vooruit van pion 1 naar 2, raak pion 2 met je hand aan. Zijwaarts naar pion 3, aanraken. Zijwaarts naar pion 4, aanraken. Zijwaarts naar pion 2, aanraken. Achterwaarts naar pion 1. Snelle korte pasjes.



Agility 5

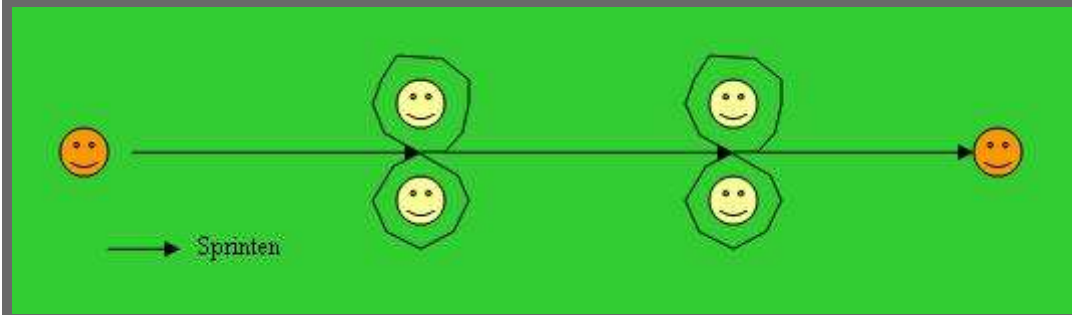
Wat je hier nodig hebt is een loop-ladder. 5 schema's laten zien hoe je ladder afwerkt.



Sprint dwars 8jes

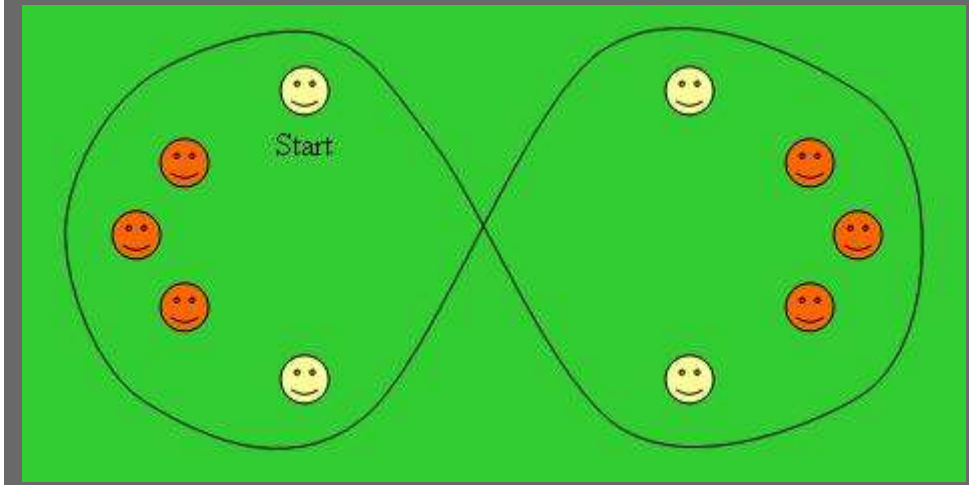
Sprint naar de dubbele pionnen, ga zijwaarts, achterwaarts, zijwaarts, voorwaarts om de pionnen heen en sprint naar de volgende dubbele pionnen en doe hetzelfde.

Zet twee parcoursen uit, twee groepen, en maak er een wedstrijdje van.



Achtjes buk loop

Rustige looppas, bij de oranje pionnen met de hand de grond aanraken.
Tussen de gele pionnen kan eventueel een warming-up, hakken-bil/knieheffen/enz, oefening worden uitgevoerd.



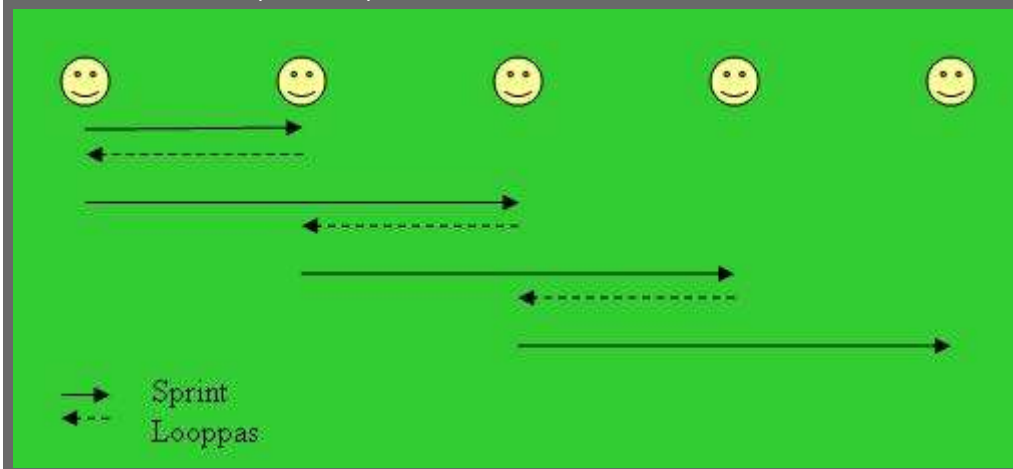
Heen Achteruit loop

Bij pion 1 op de grond liggen.
Bij signaal, opspringen en sprint naar
pion 2, uitlopen tot pion 3 op de grond
gaan liggen en wacht op signaal.



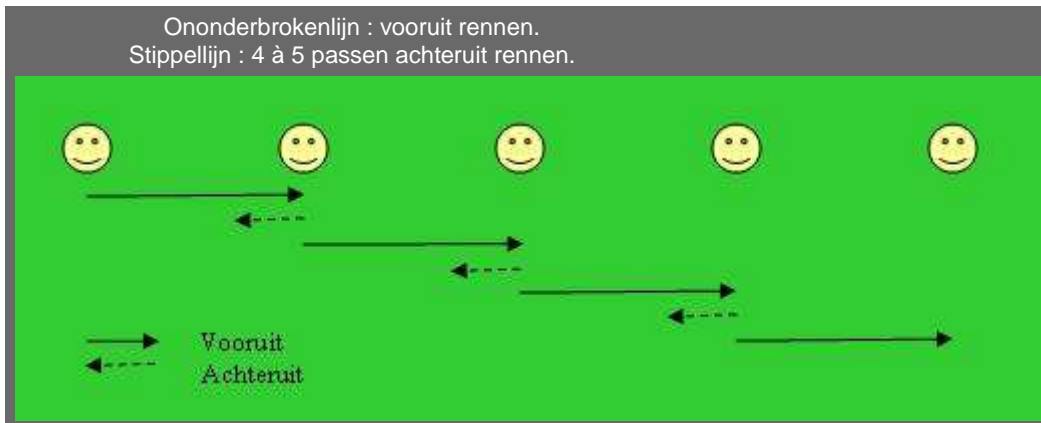
Heen en weer sprint

Sprint naar de 2e pion, terug in rustige looppas. Zodra je weer bij de pion bent omdraaien en sprinten naar de 3e pion, terug in looppas naar pion 2, omdraaien en sprint naar de 4e pion, looppas naar pion 3, omdraaien en sprint naar pion 5.



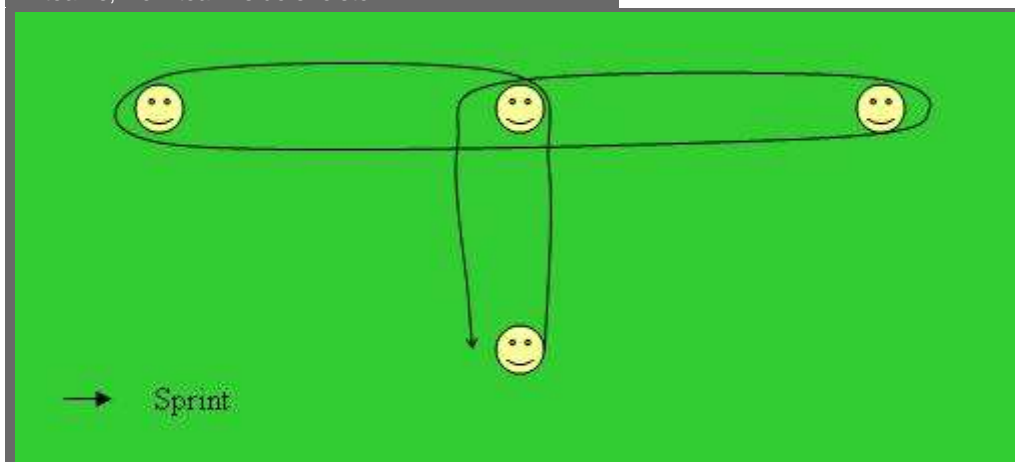
Lig sprint

Ononderbrokenlijn : vooruit rennen.
Stippellijn : 4 à 5 passen achteruit rennen.



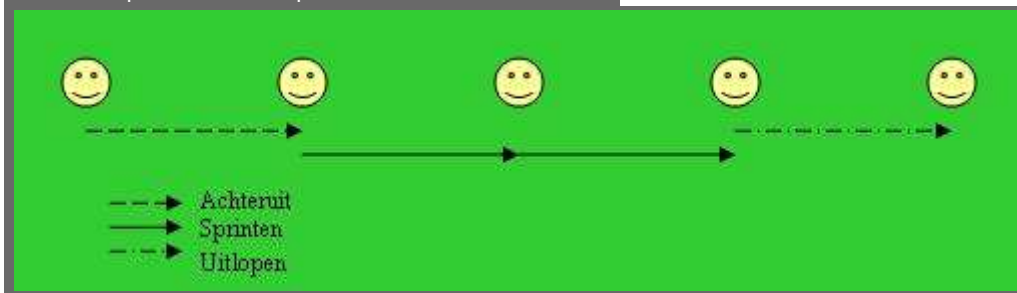
T-bone sprint

Pionnen staan in een T vorm.
Afstanden zelf te bepalen.
Zo snel mogelijk het parcours afleggen.
Bij 1e run links afslaan, bij 2de run rechts afslaan.
Kan ook met 2 parcoursen en dus 2 teams, welk team is de snelste.



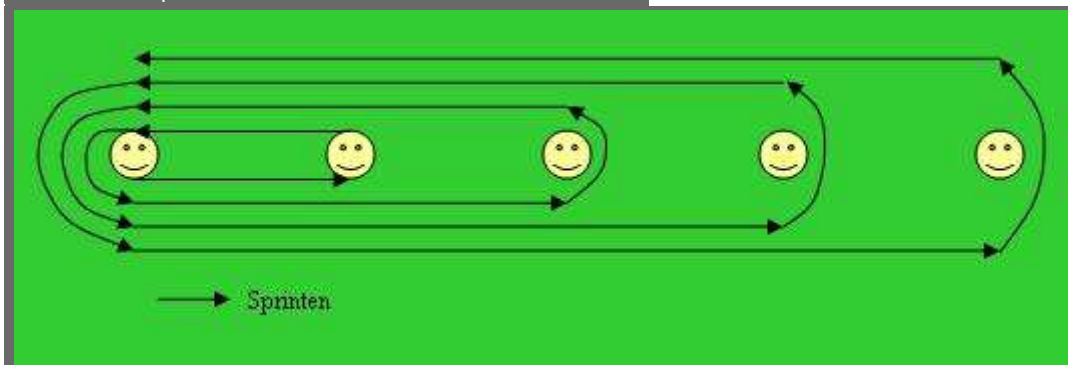
Achteruitloop sprint

Van pion 1 tot 2 achteruit lopen.
Bij pion 2 omdraaien en sprinten naar
pion 4.
Van pion 4 tot 5 uitlopen.



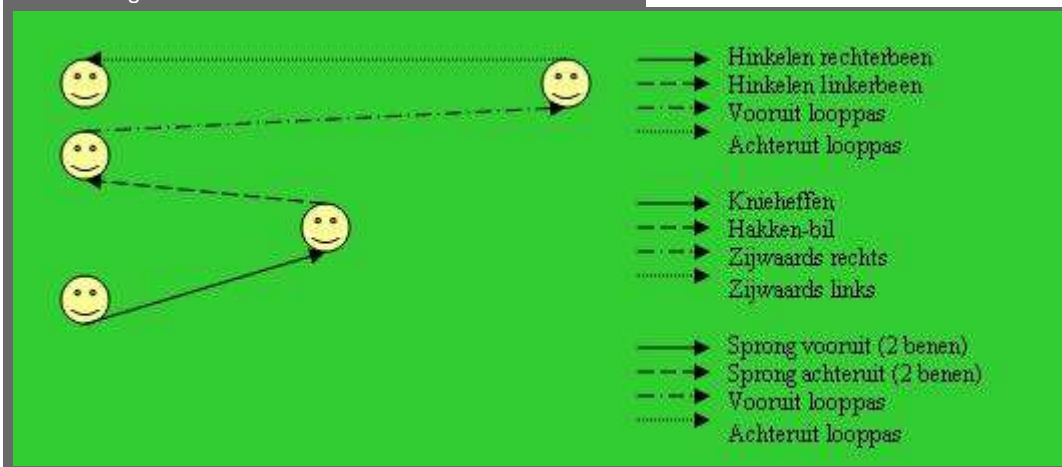
Progressive sprint

Pionnen staan tussen de 5 a 10 meter uit elkaar.
Van pion 1 om pion 2 heen terug naar 1 om pion 3 heen enz.



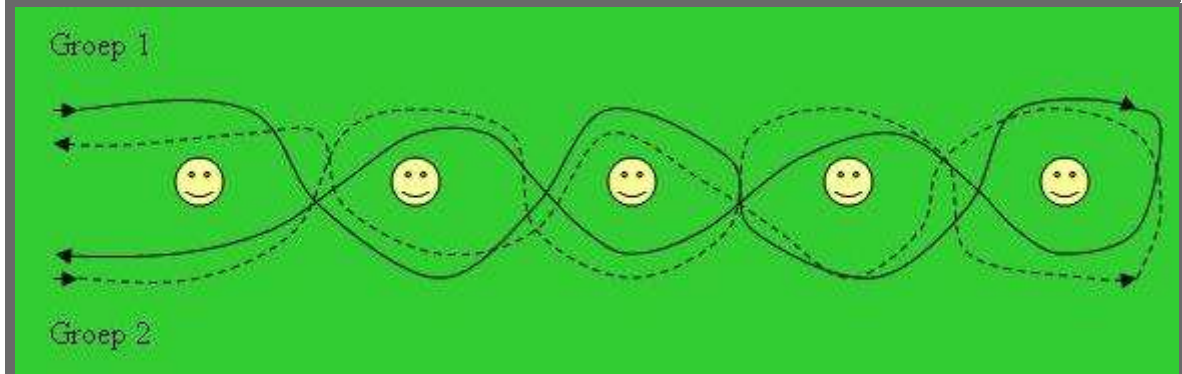
Loopvormen

Afstand pionnen 5 meter, 10 meter.
Oefeningen 2 á 3 keer uitvoeren.

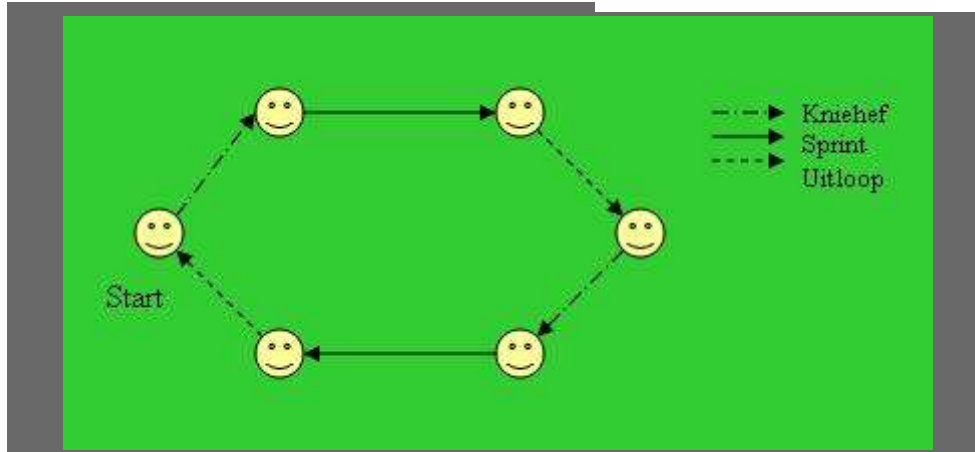


Slinger loop

Twee groepen rennen door elkaar heen tussen de pionnen door, aan het eind rondom de pion en terug tussen de pionnen door. Je komt steeds iemand tegen die je moet ontwijken. (voor- of achter-langs)

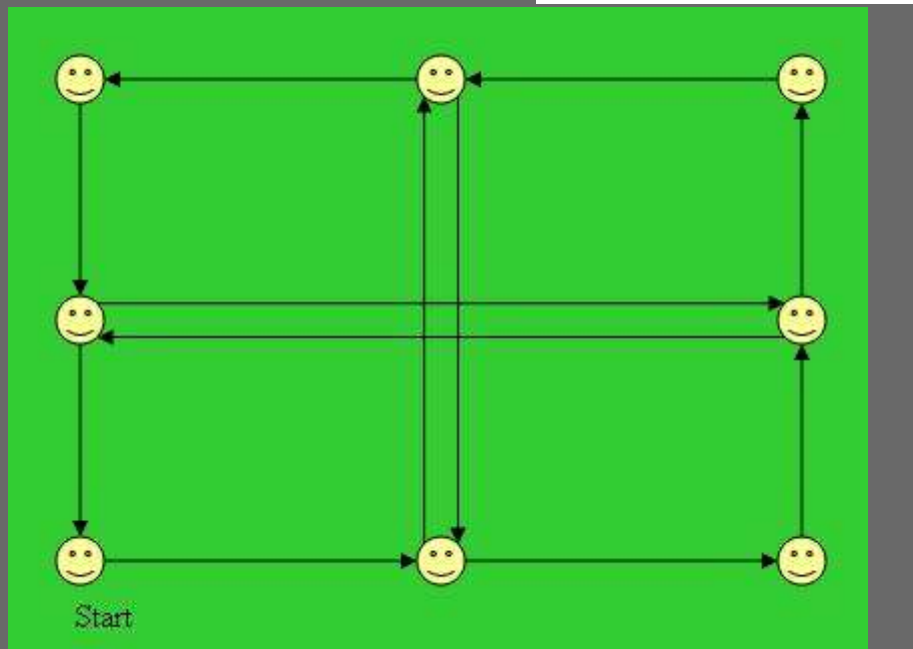


kniefef



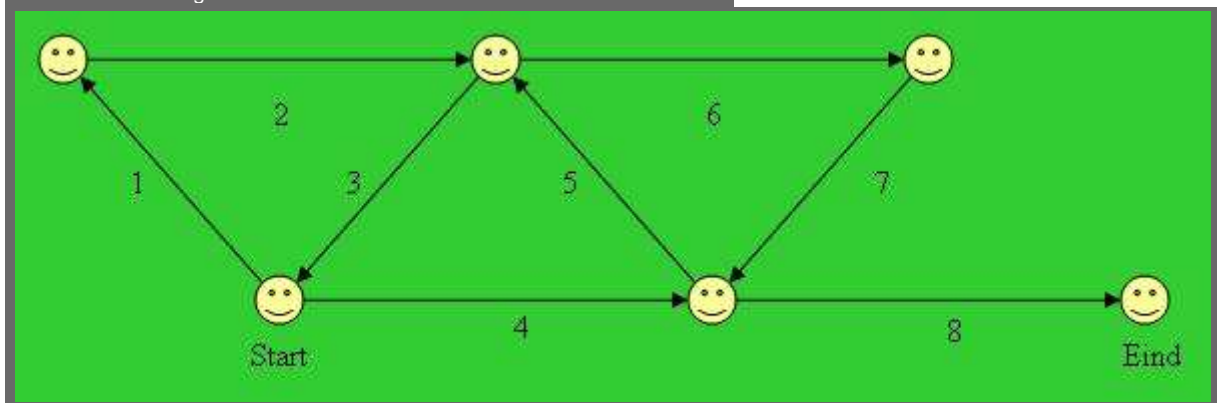
Linksaf loop

Bij elke pion linksaf slaan.
2e run het gezicht blijft vooruit
kijken, vooruit, zijwaarts en
achteruit bewegen.



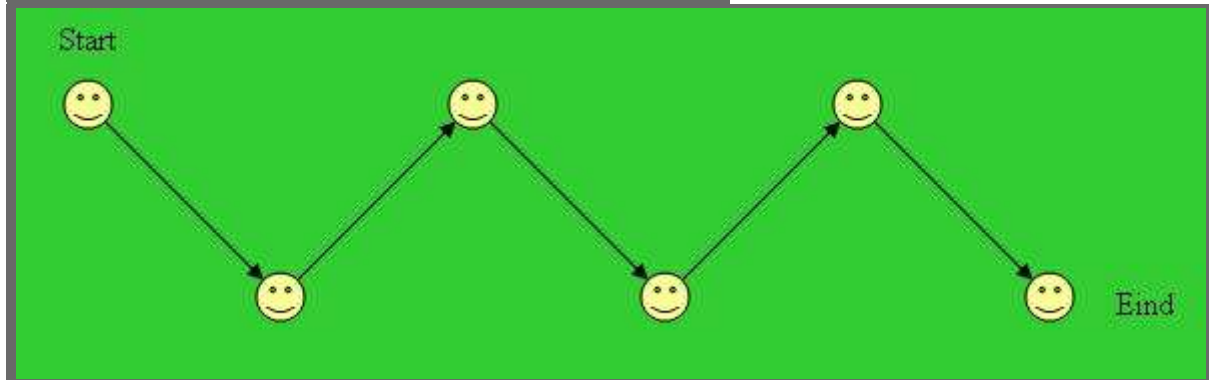
Verdwaal loop

Volg de nummers.



Slingersprint

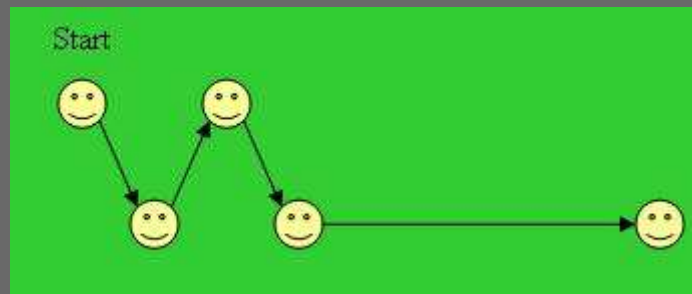
Sprint van pion naar pion (diagonaal)



Sprint 3x kort - 1x lang

Pion 1 tm 4 staan 5 meter uit elkaar, pion 5 staat 10 á 20 meter ver.

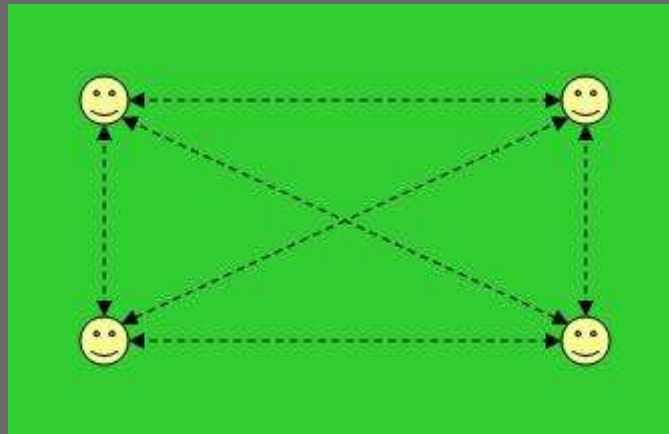
3 korte sprintjes gevolgd door een lange sprint.
Als aanvaller kan je zo een verdediger afschudden.



Puntenloop

Afstand pionnen korte kant 10 meter, lange kant 20 meter.
Kortekant = 1 punt
Langekant = 2 punten
Diagonaal = 3 punten

3 keer 1 minuut uitvoeren, de bedoeling is elke keer meer punten te lopen. Tussendoor 1 minuut wandelen.
Beginpunt is variabel, niet allemaal bij dezelfde pion starten. De lopers kiezen zelf hun parcours. Iedereen loopt dus door elkaar heen.



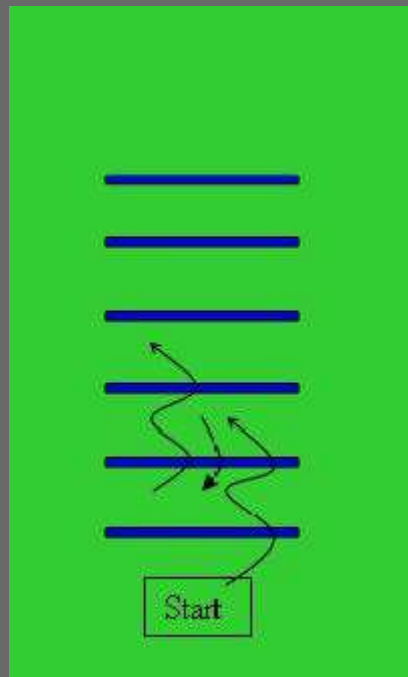
inhaalloop

Alle spelers lopen in een rij achter elkaar rond het veld, 1/2 veld 2 rondjes.
Op het teken sprint de achterste speler de groep voorbij en gaat vooraan lopen.



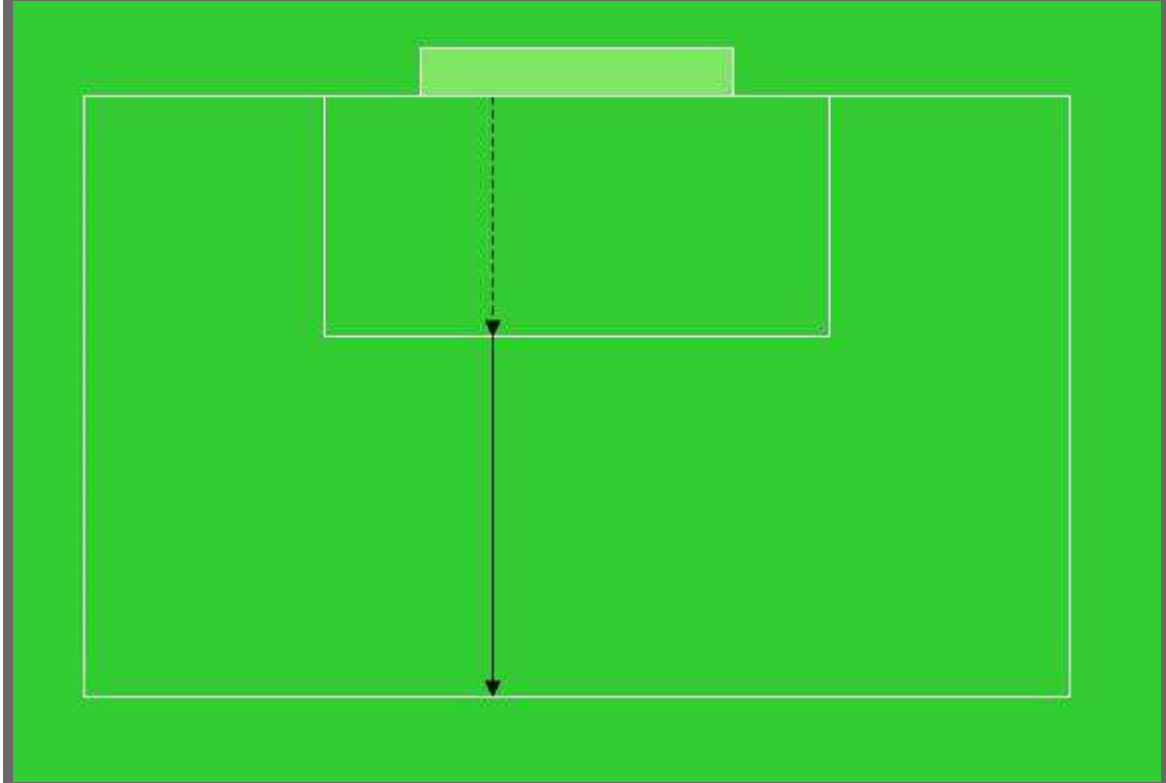
2 Sprong 1 Sprong

Met beide voeten naast elkaar 2 sprongen vooruit,
vervolgens 1 sprong achteruit.



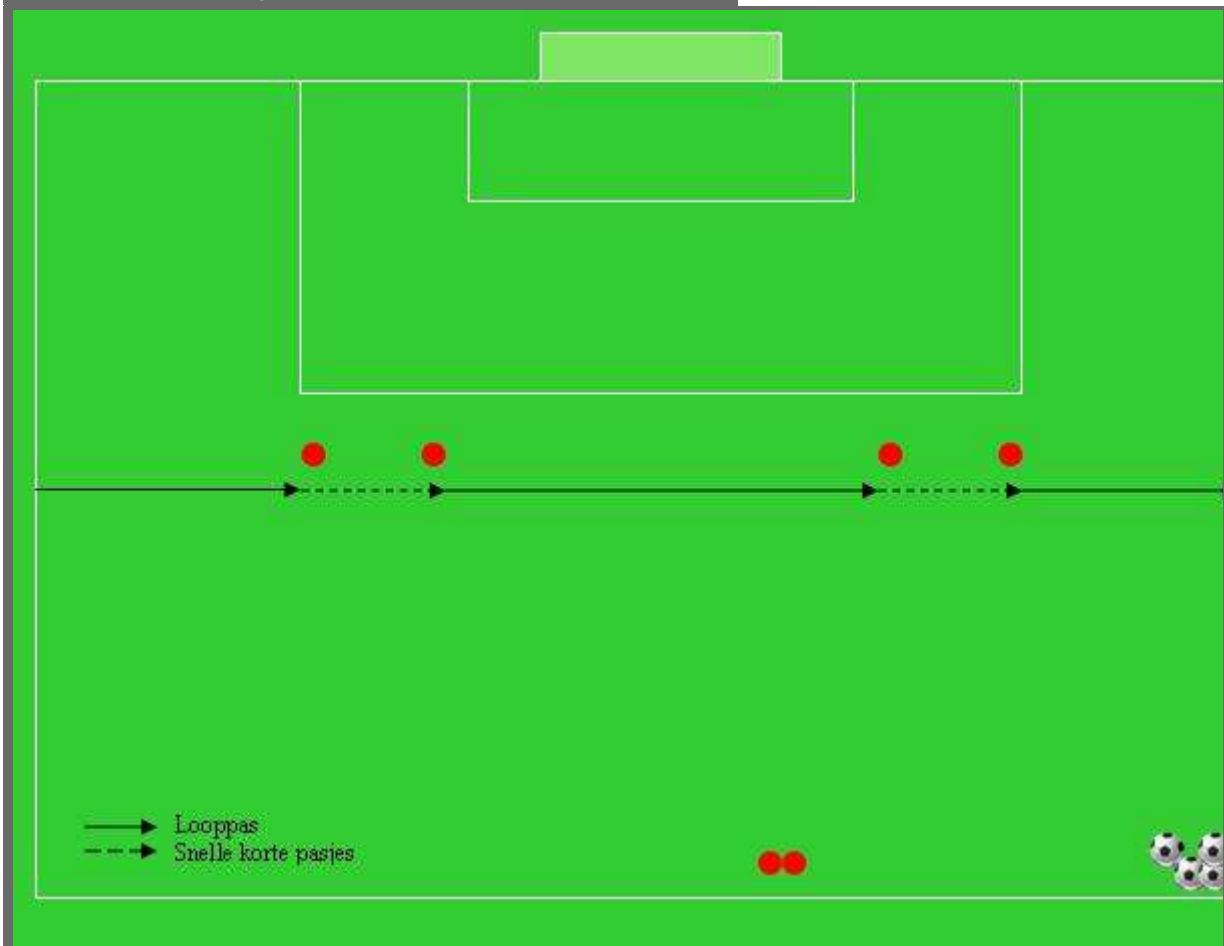
Kniehef sprint

In het doelgebied Knieheffen, daarna sprint tot de 16 meterlijn.



Frequentieloop

Lange stukjes in looppas, de korte stukjes kleine pasjes in hoge frequentie lopen.
De korte stukjes kunnen ook met knieheffen, in hoge frequentie, worden gelopen.
Doel is om de bewegings-snelheid te verhogen.



Sprinten

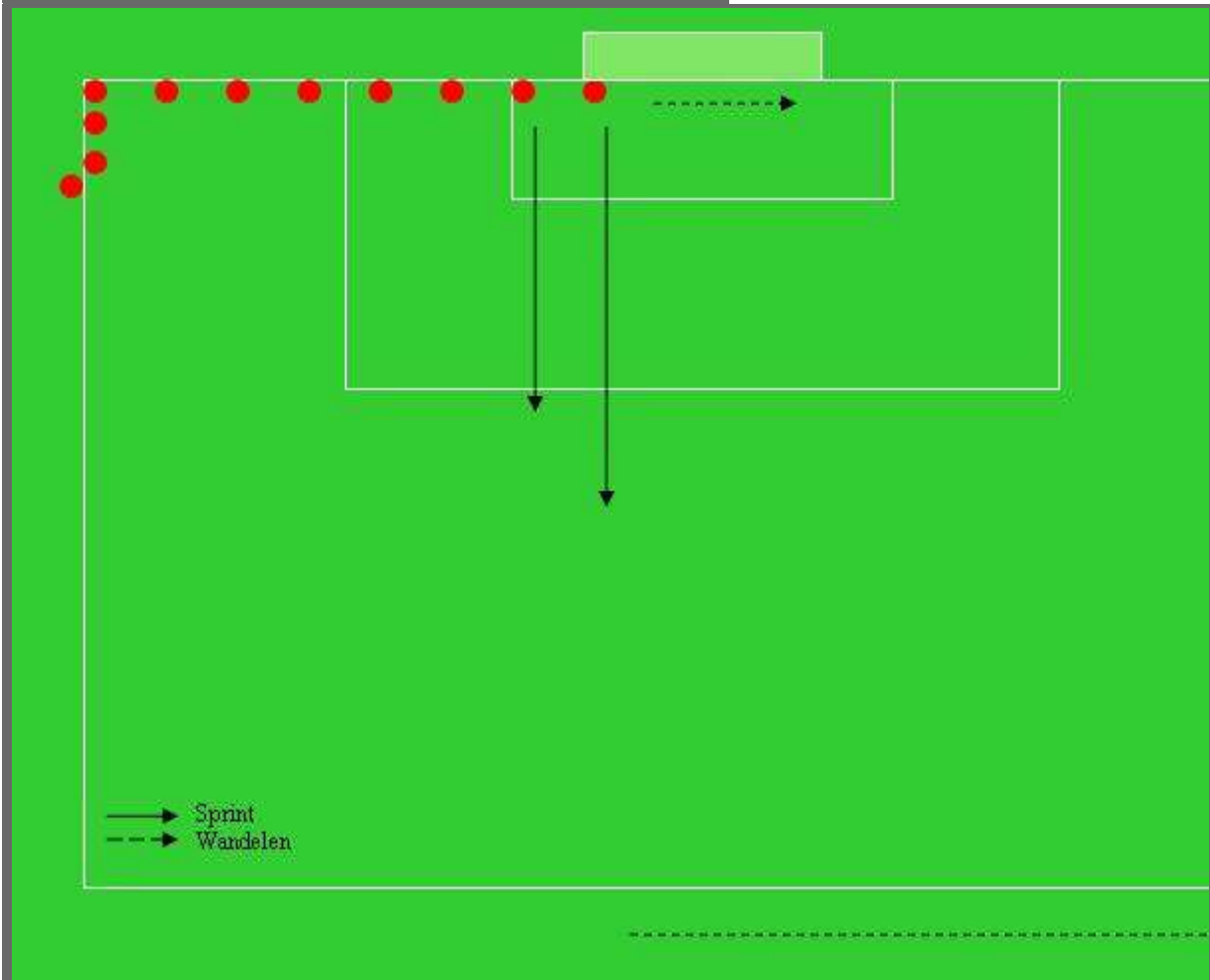
Sprinten

Wandelen langs de achterlijn, afstand tussen spelers ong. 1 meter.

Op een sein v.d. trainer gaat de voorste sprinten naar de middenlijn.

Bij het volgende signaal gaat de dan volgende sprinten en probeert de ander in te halen.

Wandelend terug naar de achterlijn en aan de andere kant weer wandelen langs de achterlijn. (4x)



Oefeningen voor de loopladder

Agility training



- Agility training is bedoeld om de speler sneller en wendbaarder te maken en de coördinatie te verbeteren. Het principe van agility komt er eigenlijk op neer dat je kleine pasjes maakt maar wel snel achter elkaar en dat de armen zeer actief mee doen. Het helpt ook om hardop mee te tellen. 1,2,1,2 of 1,2,3,1,2,3. Mooi hulpmiddel hierbij is de loopladder. Het is niet de bedoeling dat je alle oefeningen achter elkaar afwerkt maar dat je er een paar uitkiest en deze blijft oefenen totdat ze perfect worden uitgevoerd, daarna kan je oefeningen wisselen. Per week 2 keer ongeveer 10 a 15 minuten agility training is voldoende om na enkele weken al verschil te merken. De oefeningen zijn onder te verdelen in:
 - Full range drills
 - Innervation speed drills
 - Runs
 - Skips
 - Shuffles
 - Jumps
- DOEN
 - Tel hardop mee.
 - Doe de oefeningen in 3 fasen, ontdekkend, temporiserend, maximaal.
 - Doe de oefening in één richting en wandel terug.
 - Ga zo snel als je techniek het toelaat.
 - Grounding, kort de grond

aanraken met je voeten.

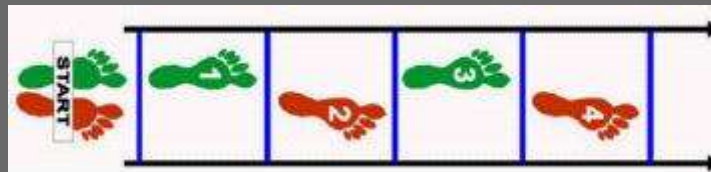
- Vergeet je armen niet, die doen mee.



Full range drills

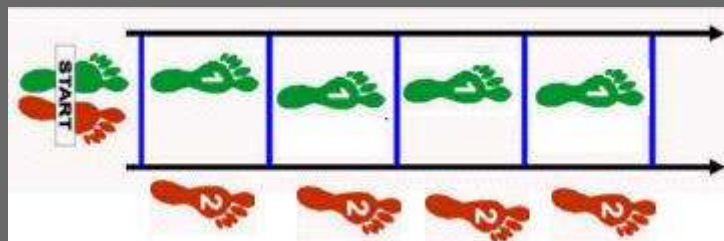
- Traag, de snelheid aanpassen zodat de juiste techniek nog mogelijk is.
- Gecontroleerd.
- juiste techniek gebruiken.
- De oefening in één richting en terugwandelen (recuperatie).
- knieën hoog (maximaal), dijnen horizontaal en enkels onder de knieën, tenen opwaarts.

Ankle bounces / Heel to hamstrings



- Start met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak. Enkel de enkels werken, de knieën en benen blijven gestrekt, 1 voetcontact in elk vak.
- Start met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak met een hoge maximale skip, 1 voetcontact in elk vak de dijnen heffen hoger dan horizontaal, tenen optrekken, zwaaien met de armen. Kort contact houden met de grond (grounding)

Dead leg run



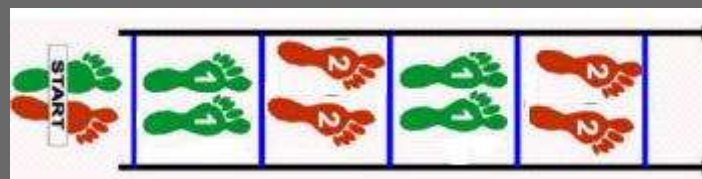
- Start met beide voeten frontaal voor de ladder. De rechervoet naast de ladder plaatsen met een ankle bounce (gestrekt been) en hoge skip met het linkerbeen. Zowel uitvoeren links als rechts.

Lateral 2 step skip



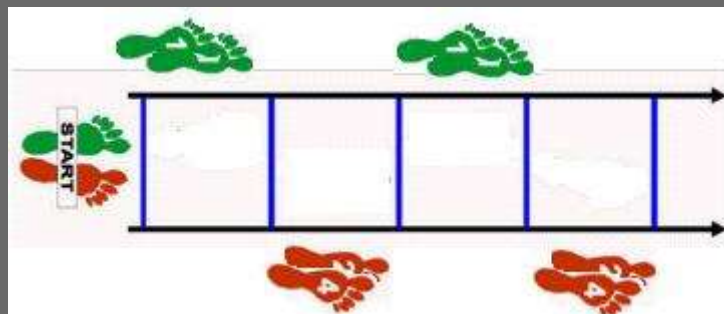
- Zijwaarts starten in de ladder met 1 tussenvak vrij, nooit 2 voeten in hetzelfde vak. Start met de linkervoet te verplaatsen in het volgende vak, daarna de rechervoet verplaatsen in het volgende vak. Knieën hoog heffen hoger dan horizontaal. Uitvoering zowel Links als Rechts.

Ankle skips / Heel to hamstrings skip



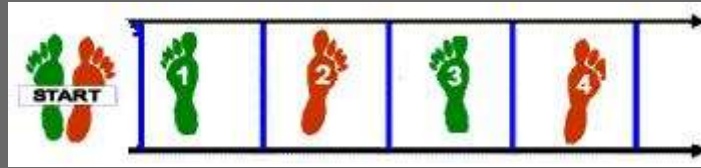
- Enkel de enkels werken (ankle bounce), de benen blijven onbeweeglijk stijf. Steeds twee contacten met dezelfde voet in elk vak, uitvoering zo snel mogelijk LL/RR LL/RR LL/RR.
- Steeds 2 contacten met dezelfde voet in elk vak, hoge skip (maximaal) LL/RR LL/RR tel hardop mee.

Wide skip



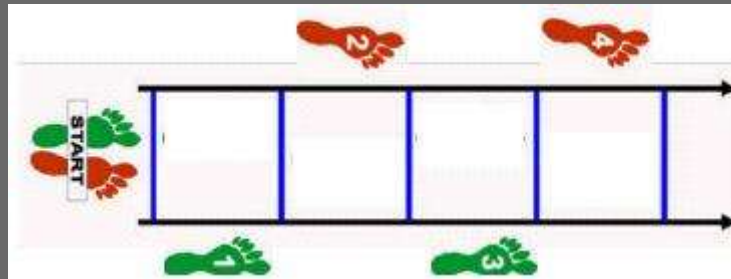
- Telkens 2 voetcontacten naast de ladder met hoge skip, zeer snel uitvoeren en zwaaien met de armen. LL/RR LL/RR.

Lateral cross over skip



- Start zijwaarts voor de ladder, tijdens de cross steeds hoge skip, begin met de Linkervoet cross, dan een side met de Rechervoet. Het lichaam blijft zijwaarts gericht enkel draaien in de heupen. Zowel Links als Rechts uitvoeren.

Skip and cross over



- Start frontaal voor de ladder telkens hoge skip en cross naast de ladder stappen, het lichaam blijft frontaal gericht enkel de heupen draaien. Aandacht voor hoge skip, enkels onder de knieën en voeten wapenen. Armen zwaaien. Het zwaartepunt blijft boven de ladder.

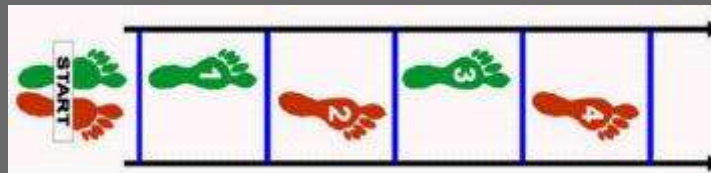
Innervation speed drills

Runs - Skips - Shuffles - Jumps

- Snelheid is belangrijk.
- De hoogte van de knieën heeft geen belang.
- Shuffles, verschillende combinaties van voetplaatsing per vak. Het ritme hierbij is belangrijk.

Runs

One step run



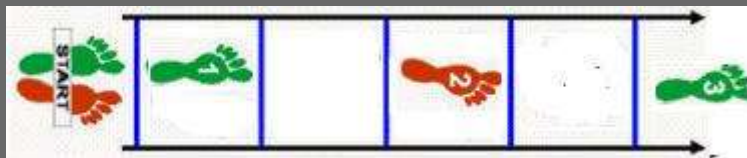
- Start frontaal voor de ladder, Loop zo snel als je kan door de ladder. telkens 1 voetcontact in elk vak. De armen werken actief mee.

Two step run



- Start frontaal voor de ladder, telkens 2 contacten in elk vak, Linkervoet inzetten en Rechervoet bijzetten. Ook analoog uitvoeren start met Rechervoet. Variant: telkens van voet wisselen bij het uitstappen

Run trough every second rung



- Loop door elk tweede vak, let op zo snel als je kan en vergeet de armen nooit.

Lateral run



- Sidesteps met telkens 1 vak ertussen laten, begin met Rechts, nooit 2 voeten in hetzelfde vak, zo snel mogelijk uitvoeren. Uitvoering zowel Links als Rechts.

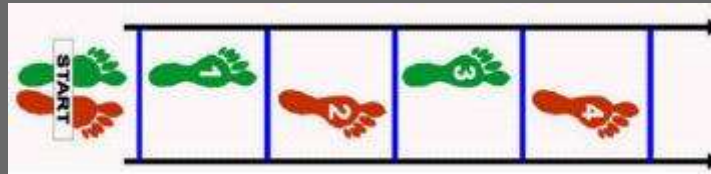
Lateral cross over run



- De Rechervoet steeds in de ladder plaatsen, de Linkervoet steeds buiten de ladder.

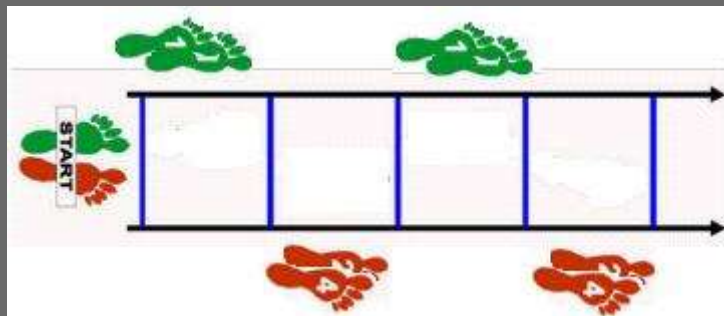
Skips

Quick skip



- Zeer snelle skip, dij heffen tot horizontaal en zwaaien met de armen naast het lichaam

Wide skip



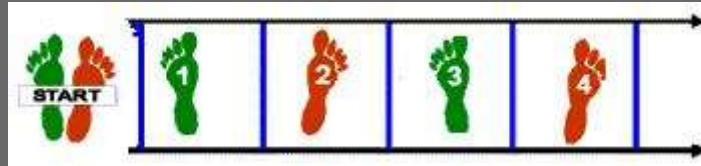
- Telkens 2 voetcontacten naast de ladder met hoge skip, zeer snel uitvoeren en zwaaien met de armen. LL/RR LL/RR.

Lateral skip



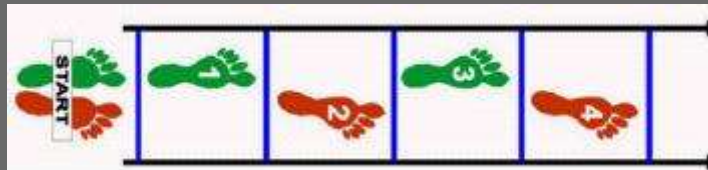
- Zijwaartse skip met telkens L / R contact in elk vak, zeer snel, hoge dij en zwaaien met de armen.

Lateral cross over skip



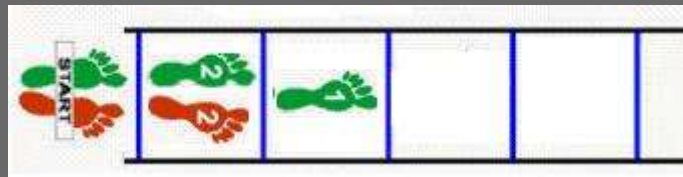
- Cross, side tijdens de cross steeds hoge skip, begin met de Linkervoet cross, dan een side met de Rechervoet. Het lichaam blijft zijwaarts gericht enkel draaien in de heupen. Zowel Links als Rechts uitvoeren.

Skip & cross over



- Start frontaal voor de ladder, telkens hoge skip met rotatie van de heup, lichaam blijft frontaal gericht. Zeer snel uitvoeren.

Forward hinckle + hakbil

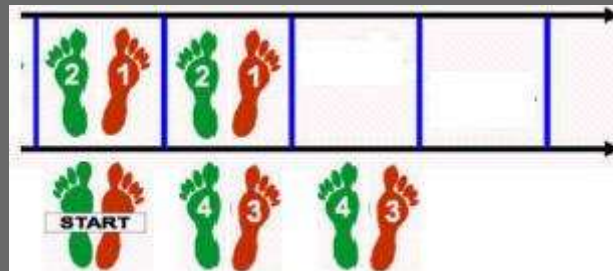


- Start frontaal voor de ladder, stap met RV in het tweede vak en hakbil met LV. Spring dan achterwaarts in het eerste vak en landt op beide voeten. Spring dan terug met de RV over het volgende vak en hakbil met LV. Doe dit tot het einde van de ladder. Zowel links als rechts uitvoeren.

Shuffles

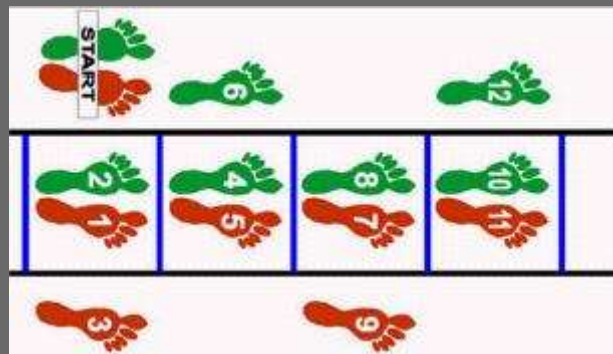
- Bij shuffles gaat de aandacht naar de hoogst mogelijke snelheid en het volledig doorlopen van de ladder volgens een bepaald patroon. Welk patroon heeft niet veel belang (wees creatief) . Controleer wel de juiste uitvoering en het gebruik van de armen wat hier zeer moeilijk is.

Two in Two out



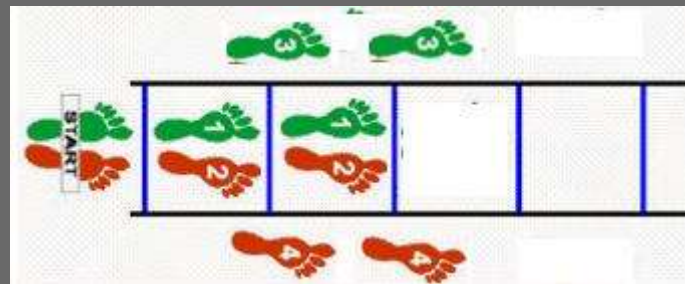
- Begin met de Rechtervoet (leidvoet) plaats hem eerst in het eerste vak en plaats vervolgens de Linkervoet erbij, dan plaatsen we de Rechtervoet terug uit de ladder en plaatsen de Linkervoet erbij. Stap dan Rechts in het volgende vak. Aanhouden van het ritme en zo snel als mogelijk uitvoeren. Ook uitvoeren in de andere richting (beginnend met de Linkervoet). 1-2-3-4 - 1-2-3-4

Icky shuffle



- Start naast de ladder, Rechtervoet in het vak plaatsen en Linkervoet bijzetten. dan de Rechtervoet naast de ladder plaatsen en, de Linkervoet in het volgende vak plaatsen. De rechtervoet bijplaatsen in het van en de Linkervoet uit naast de ladder plaatsen. Tel mee 1-2-3 - 1-2-3

Two out front on run

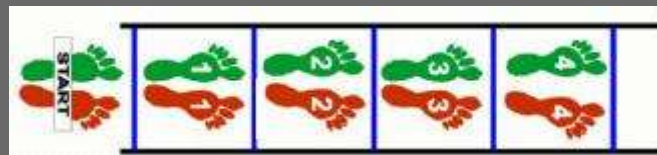


- Start frontaal voor de ladder plaats de Linkervoet eerst in het vak en plaats de rechervoet bij. Plaats dan de Linkervoet uit de ladder naast de scheiding vervolgens de Rechervoet uit de ladder naast de scheiding. Plaats nu de Linkervoet terug in het volgende vak. Ook uitvoeren met start van de Rechervoet. 1-2-3-4 - 1-2-3-4

Terug

Jumps

Bunny jumps



- Zo snel mogelijk met twee voeten samen van vak naar vak springen, zwaaien met de armen. Kan ook achterwaarts uitgevoerd worden.

Bunny jumps side



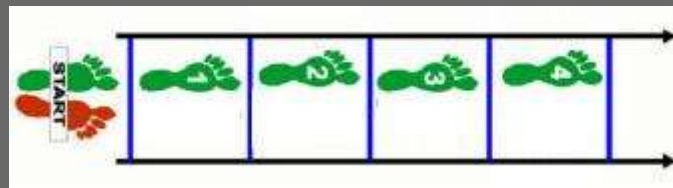
- Spring op beide voeten zijdelings door de vakken, hou heup en schouders 90° tegenover de verplaatsingsrichting ga voor elke set heen en weer.

Bunny jumps pylon side



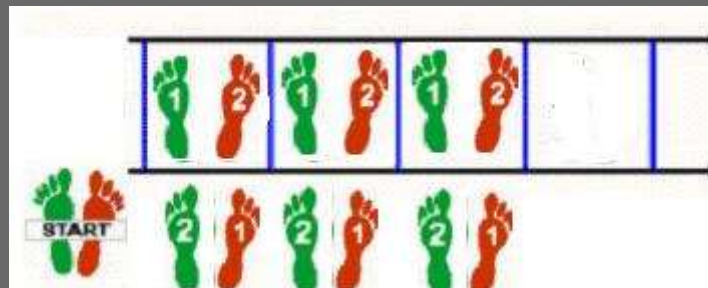
- Start zijwaarts voor de ladder, spring met beide voeten samen over een pylon naar het vrije vak. Let erop dat je steeds land op beide voeten. Doe dit tot het einde van de ladder. Uitvoering zowel links als rechts.

Single foot run



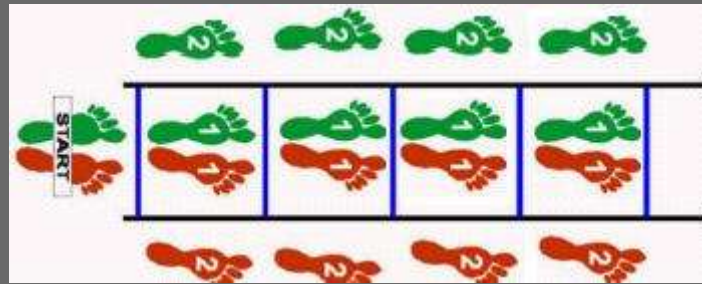
- Hop op 1 voet door de ladder, 1 voetcontact in elk vak. Tracht het grondcontact zo kort mogelijk te houden. Wandel terug en herhaal met de Rechervoet. Deze drill kan ook achterwaarts uitgevoerd worden.

Scissors



- Steeds een schaarbeweging maken met de voeten, twee maal springen per vak en dan naar het volgende vak. Zeer snel uitvoeren en zeker zwaaien met de armen.

Hop scotch



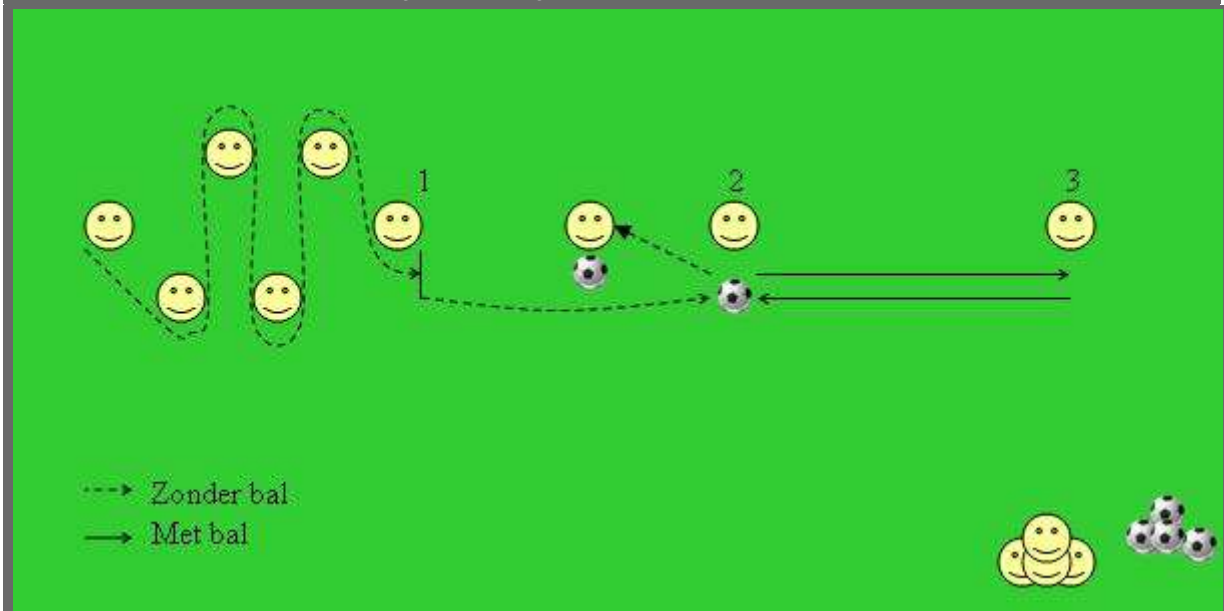
- Afwisselend met beide voeten samen springen in en uit het vak, zeer snelle uitvoering. Kan ook achterwaarts uitgevoerd worden.
 - Let op korte contacten met de grond.
 - Werk met de armen, hoe sneller de armen bewegen hoe sneller je hopt.
 - Hou je voeten samen. Geen dominantie van een enkele voet.
 - Laat je voeten het werk doen.
 - Een variant kan zijn dat je 2 maal hopt in of uit het vak of steeds 2x hopt.
 - Je kan dit uitvoeren zoals op de tekening met te springen in elk vak, of je kan telkens 1 vak overslaan.

Baloefeningen

Parcoursje 1

Zet een parcours op conform de afbeelding.

Loop om de pionnen heen, bij punt 1 wordt een bal op kniehoogte aangegeoid. Speel de bal terug in de handen van de gooier. Bij punt 2 de bal dribbelend meenemen naar punt 3. Omkeren en terug dribbelen naar punt 2. Neem plaats bij de pion om de bal naar de volgende op te gooien.



Driehoek 1

2 hoedjes (geel) afstand ong. 1 meter. Spelers roteren.

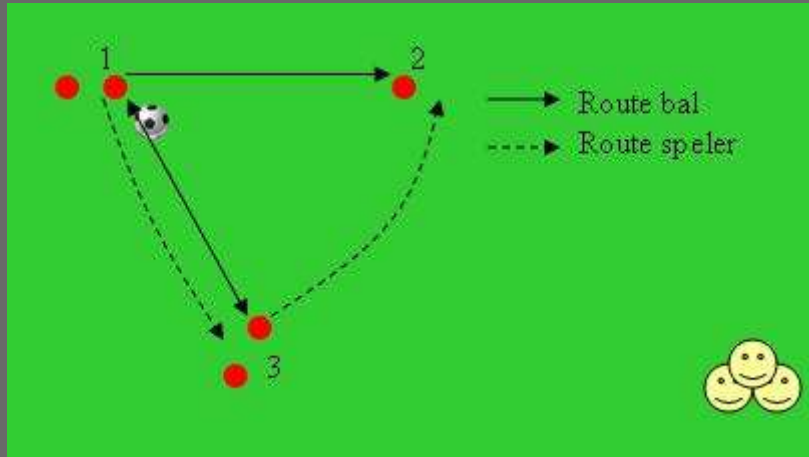
De blauwe speler speelt de bal naar de rode speler en loopt half rond hoedje 1 en blijft staan. De rode speler neemt de bal aan en gaat naar links en speelt de bal buitenom hoedje 2 naar de oranje speler, blauwe speler neemt nu de plaats in van de rode speler, en gaat naar de plaats van de oranje speler. De oranje speler speelt de bal naar de blauwe speler die op de plaats van de rode speler staat. Enz enz enz, de bedoeling is snel spelen en snel verplaatsen.



Driehoek 2

3 hoedjes (geel) afstand ong. 10 meter. 5 Spelers roteren. Pion 1 en 3 zijn dubbel bezet.

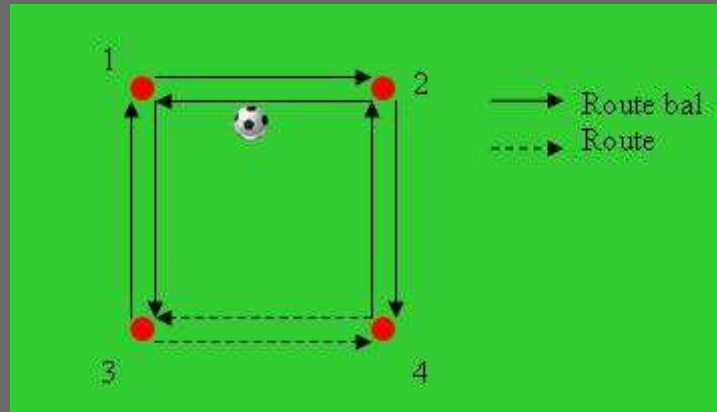
Speler 1 speelt de bal naar S3, S3 kaatst de bal terug naar S1, S1 speelt de bal naar S2. S1 loopt naar S3 en S3 naar S2. S2 speelt de bal naar S1, deze kaatst de bal terug naar S2, S2 speelt de bal naar S3. S2 loopt naar S1 en S3 naar S2. S3 speelt de bal naar S2, deze kaatst de bal terug naar S3, S3 speelt de bal naar S1. S1 loopt naar S3 en S3 naar S1. Nu zijn we weer bij de begin situatie en begint het weer opnieuw. 5 tot 10 minuten uitvoeren.



Vierkant

Vorm een vierkant tussen 5 en 10 meter lang, 3 spelers. Speler 3 speelt de bal naar speler 1 en rent naar plaats 4. Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 speelt de bal naar plaats 4, waar speler 3 is aangekomen. Speler 3 speelt de bal terug naar speler 2 en rent naar plaats 3. Speler 2 speelt de bal naar speler 1 die de bal speelt naar plaats 3 waar speler 3 weer is aangekomen. Enz enz.

Uiteraard wordt er na een aantal keer gewisseld.



Vierkant 3

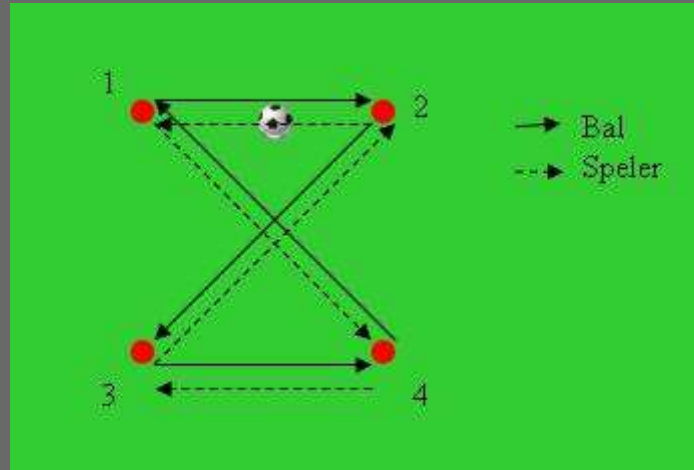
Vorm een vierkant 10 a 12 meter lang, 3 spelers. Hoek 1, 2 en 3 zijn bezet.

Speler 1 speelt de bal naar speler 2 en rent naar de vrije hoek.

Speler 2 speelt de bal naar speler 3 en rent naar de vrije hoek.

Speler 3 speelt de bal weer naar speler 1 en rent naar de vrije hoek.

Als de bal snel genoeg gespeeld wordt moet je aardig je best doen om op tijd in de vrije hoek te zijn.



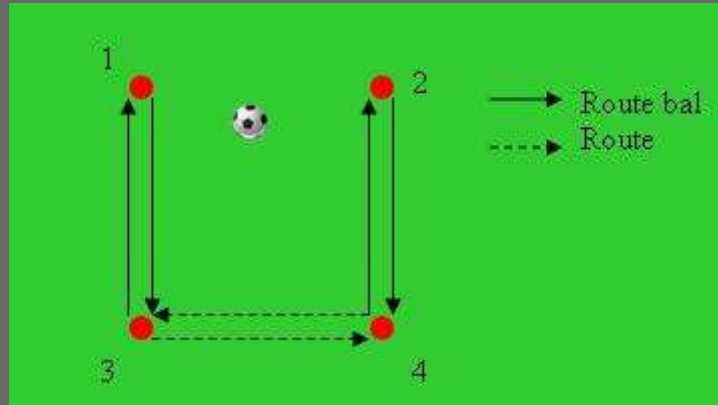
Vierkant 4

Vorm een vierkant 4 a 6 meter lang, 4 spelers, 2 ballen. Hoek 1, 2, 3 en 4 zijn bezet.

Speler 1 speelt de bal naar speler 3, speler 2 speelt de bal naar speler 4.

Speler 3 speelt de bal terug naar speler 1, 2 speelt terug naar 4.
Speler 2 en 4 wisselen van plek, snel uiteraard. Ontvangen weer de bal en spelen terug, wisselen van plaats.

Snel de bal spelen en snel van plaats wisselen.

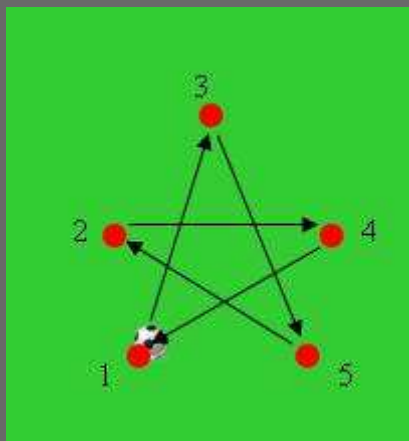


Vijfhoek

Vorm een vijfhoek, spelers ongeveer 5 meter uit elkaar, en speel de bal naar de speler links van je maar sla er één over. Volgorde is dan 1, 3, 5, 2, 4, 1, enz. Zie schema.

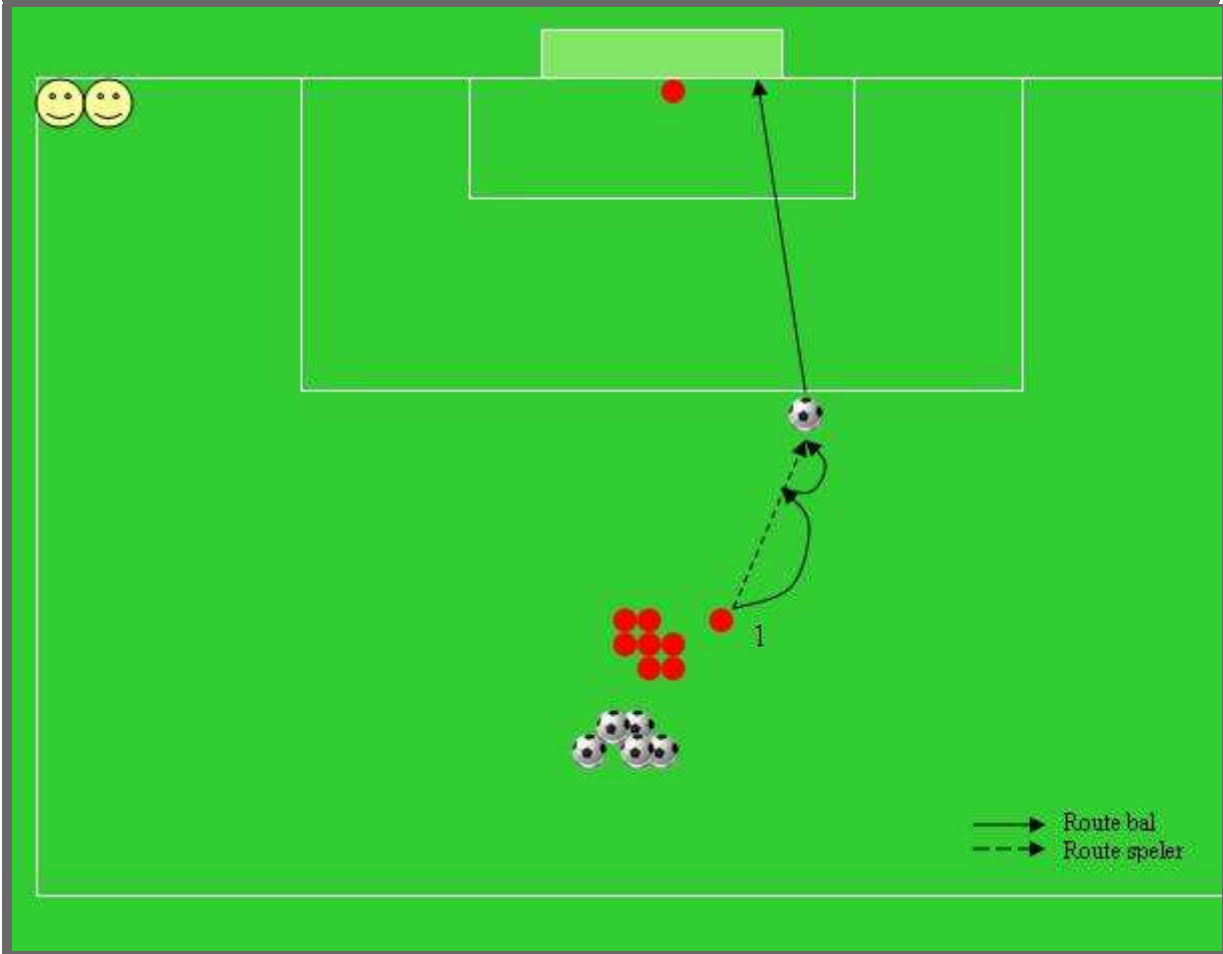
Probeer de bal strak en zuiver te spelen. In eerste instantie de bal eerst aannemen en dan door spelen. Later kan de bal in één keer worden door gespeeld.

De afstand kan steeds groter worden gemaakt.



Afronden 1

beginpositie is tussen de 16 en de middenlijn. Speler gooit zelf de bal hoog vooruit, ong. 8 a 10 meter, voor de tweede stuit moet dezelfde speler de bal uit de lucht op doel schieten.



Rondspelen 1

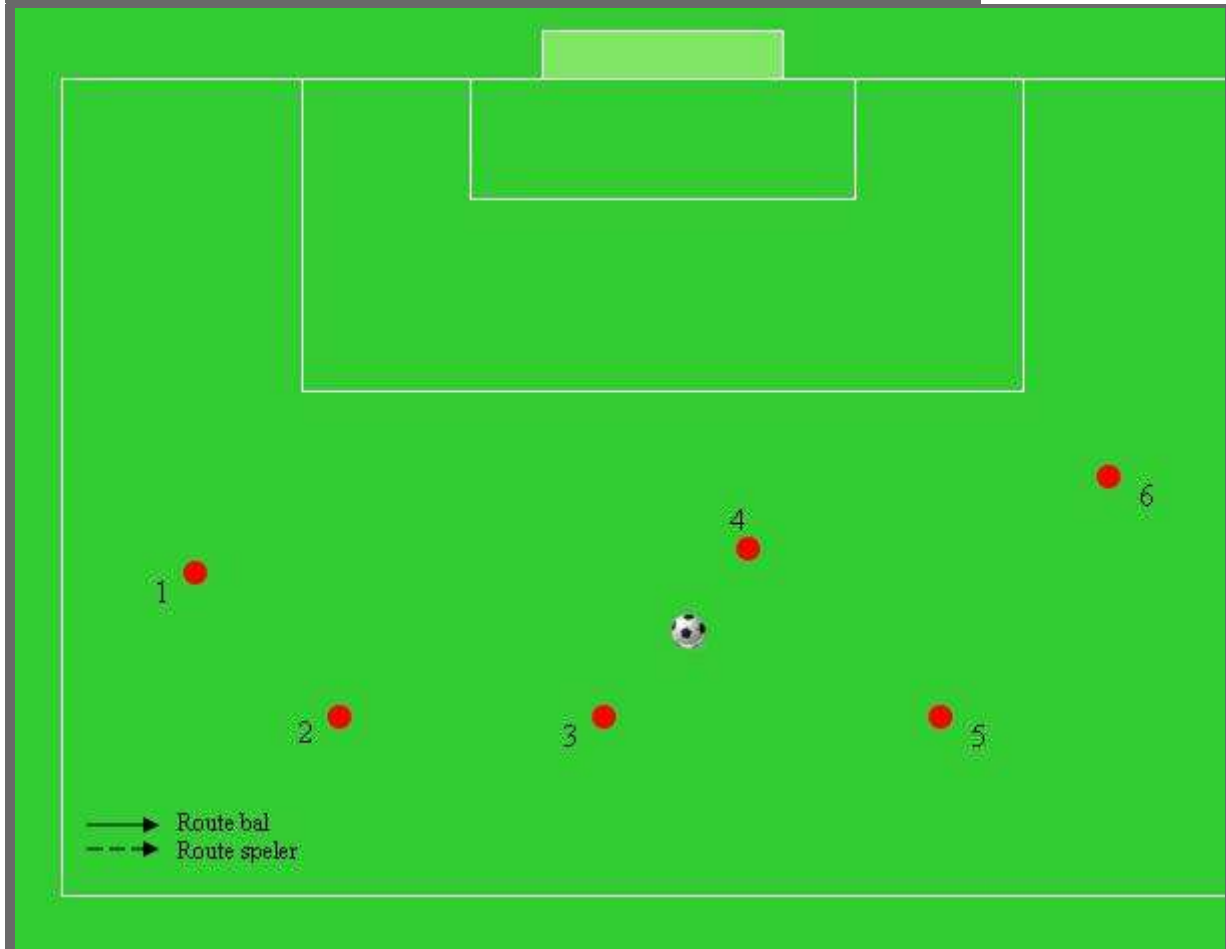
Zet spelers zoals het schema.

Laat de bal rond gaan, speler 1, 2, 3, 4, 5, 6 en vervolgens 6, 4, 5, 3, 2, 1

Probeer de bal strak en zuiver te passen. In eerste instantie de bal eerst aannemen

en dan door passen. Later kan de bal in één keer worden doorgepassed.

Zuiver- en snelheid zijn hier de sleutelwoorden.



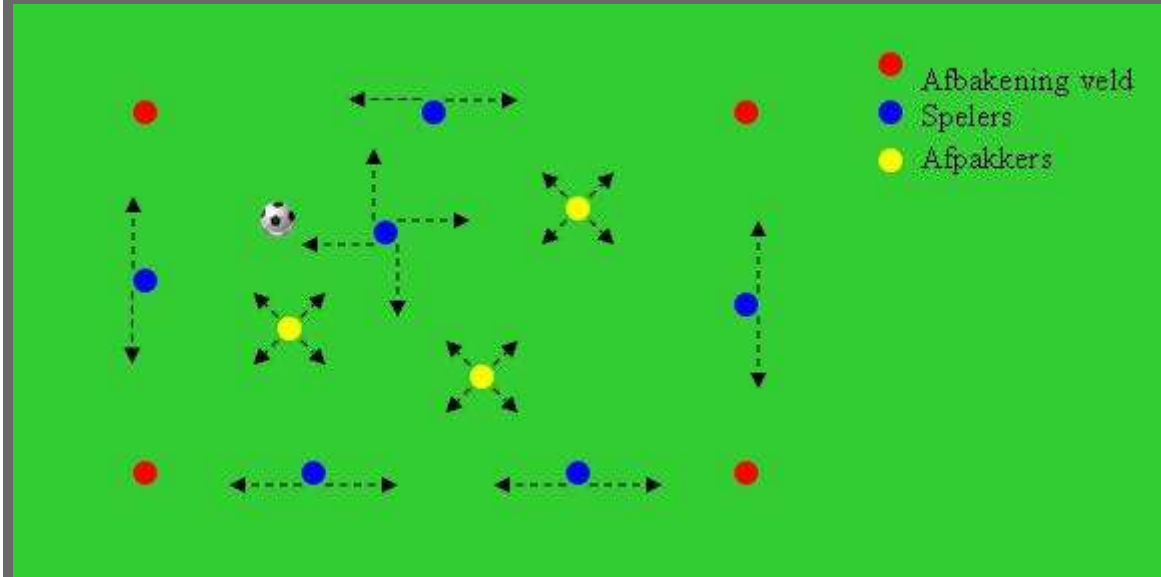
Positiespel (rondo'tje)

Zet een rechthoek uit, 6 spelers tegen 3. (kan ook 5 tegen 2, 7 tegen 3)
5 spelers (blauw) bewegen op de lijnen zoals op het schema. 1 speler (blauw) loopt in het speelveld en is ook aanspeelpunt.

Deze 6 spelers spelen de bal rond, de 3 andere spelers (geel), de verdedigers, proberen de bal te veroveren.

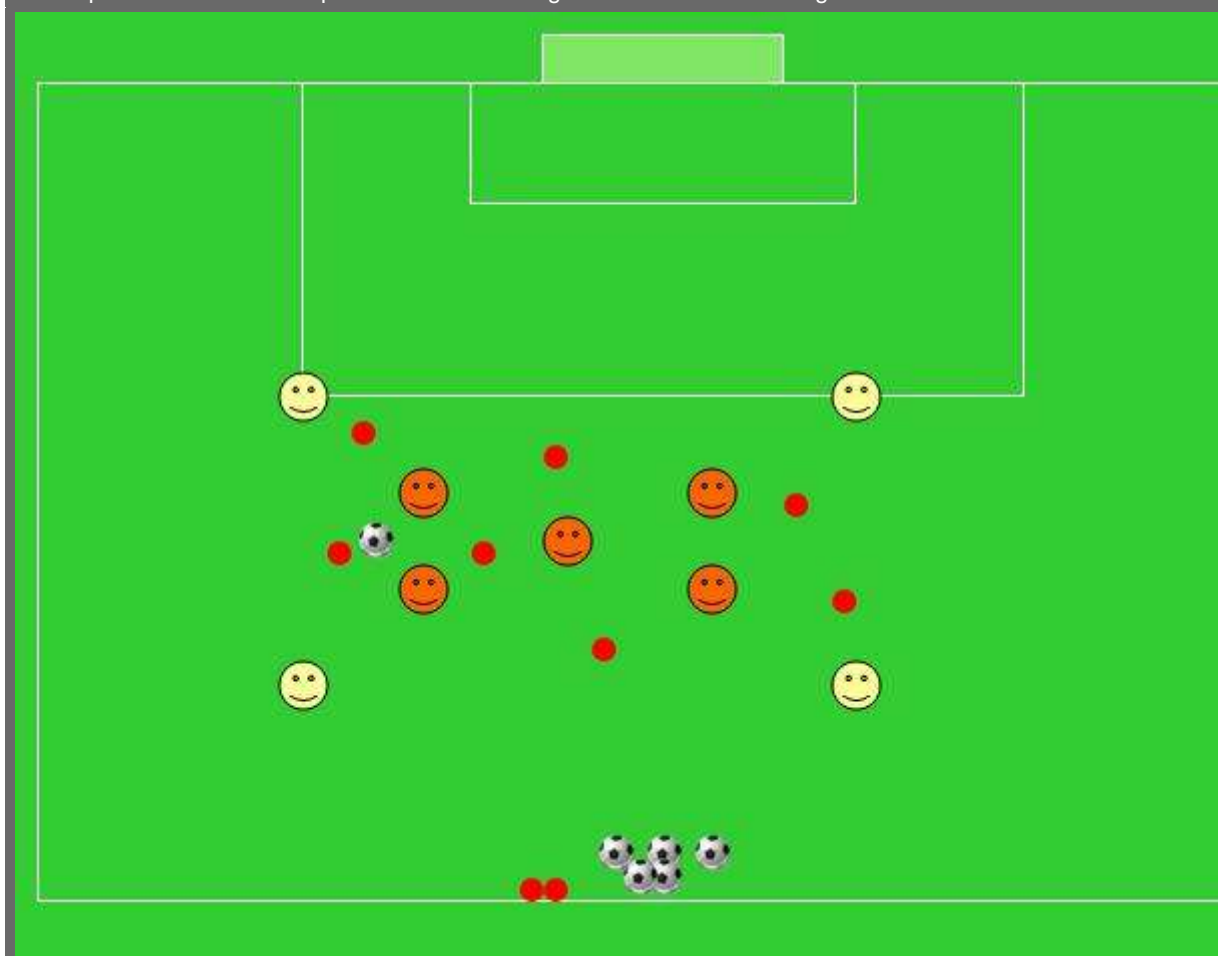
Als de bal is veroverd wordt deze weer teruggegeven, om de 'zoveel' minuten wisselen van spelers.

Het doel is om de bal zolang en zo snel mogelijk heen en weer te spelen zonder dat deze wordt afgepakt.



Positiespel 2

Zet een rechthoek uit (10 bij 15). Plaats een aantal pionnen op het speelveld. Gebruik de verdedigers en middenvelders. De bedoeling is de bal overspelen zonder de pionnen te raken. Na het spelen van de bal moet je verplaatsen. Je mag 1 keer terugspelen naar degene van wie je de bal hebt gekregen. Zorg ervoor dat je direct aanspeelbaar bent of aanspeelbaar na een voorgaande combinatie. Vraag om de bal!



Positiespel 3

Zet een rechthoek uit zoals het schema. Rode en blauwe spelers. De witte speler is zowel rood als blauw.

De rode spelers spelen de bal rond en gebruiken daarbij ook de witte speler. De blauwe spelers proberen de bal te veroveren. De bedoeling is de bal zolang mogelijk in bezit te houden, de tegenpartij moet fanatiek op de balen jagen. Loop vrij, vraag om de bal en blijf aanspeelbaar.

Als je dit goed uitvoert ben je na 15 minuten bekaf.



SamenSpel (tik-tak)

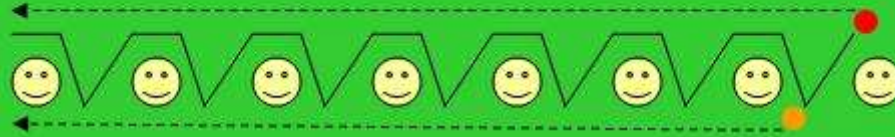
2 spelers en 8 tot 10 hoedjes opstellen volgens schema. Spelers bewegen zijwaarts langs de hoedjes.

De rode speler speelt de bal tussen 2 hoedjes door naar de oranje speler.

Deze speelt de bal terug, tussen dezelfde hoedjes door, terug naar de rode speler.

Rood neemt de bal aan en gaat door naar het volgende hoedje.

Enz. enz. enz, moet wel op temp worden uitgevoerd.



→ Route bal
← Route speler

Balcontrole 1

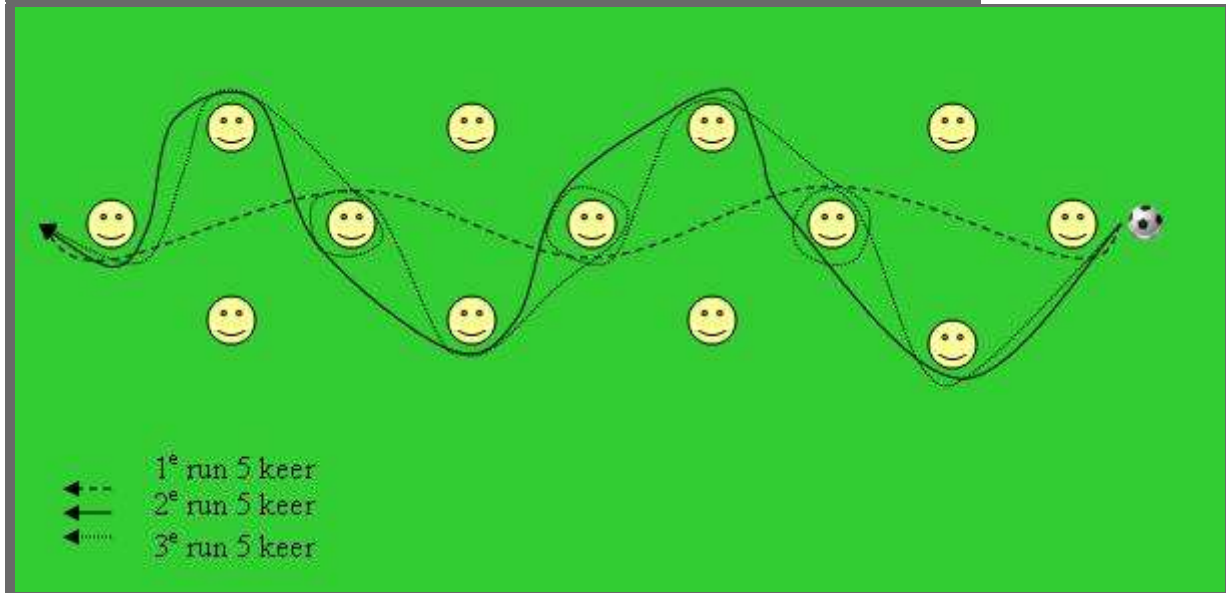
1e run, tussen de middelste rij hoedjes slommen met de bal.

Rustig aan, controle is belangrijker dan snelheid.

2e run, slalom zoals op het schema, kan zowel linksom als rechtsom.

3e run, slalom zoals run 2 maar dan bij de middelste hoedjes 360 graden draai.

Elke run 5 keer uitvoeren.



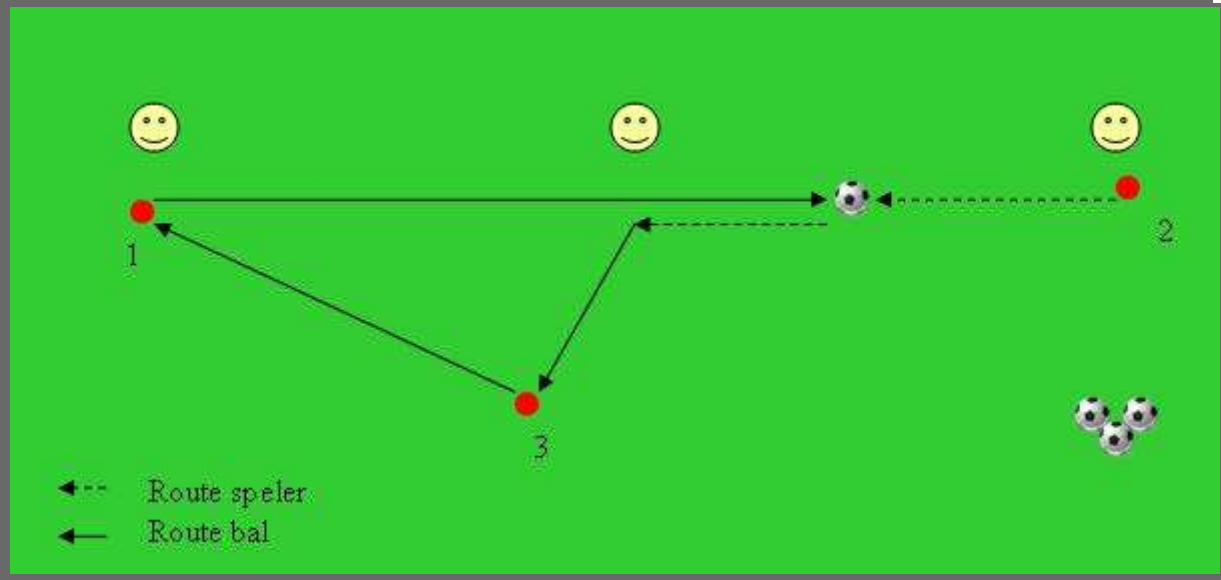
Balcontrol 2

Pionnen 5 a 10 meter uit elkaar, begin met 5 meter.

Speler 2 gaat in looppas richting middelste pion. Speler 1 speelt de bal richting speler 2, deze neemt de bal aan en dribbelt naar de middelste pion. Bij de middelste pion wordt de bal naar speler 3 gespeeld, deze dribbelt met de bal naar positie 1.

Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3 en speler 3 wordt speler 1.

Als het goed gaat kan de afstand tussen de pionnen vergroot worden.



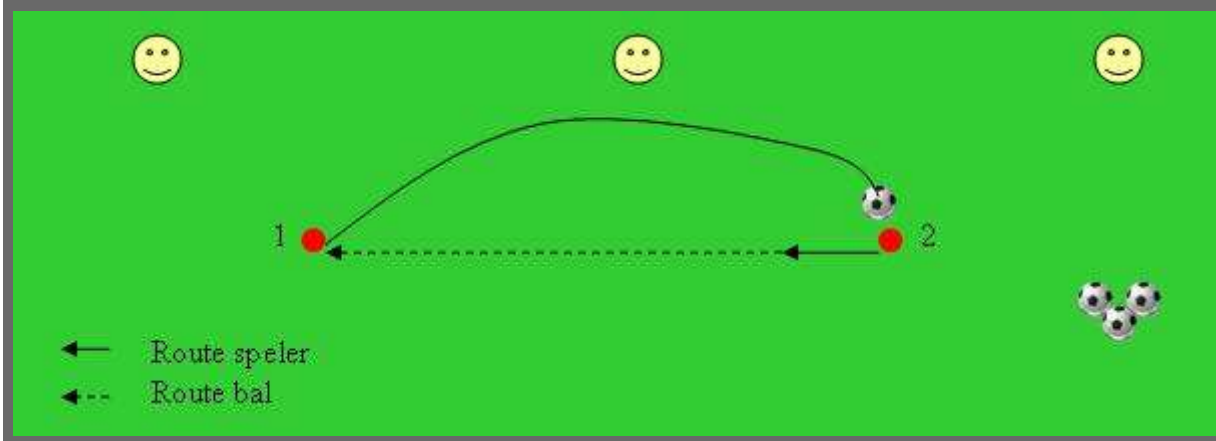
Balcontrole 3

2 spelers staan tussen de 10 a 25 meter uit elkaar.

Speler 1 speelt de bal uit zijn handen door de lucht naar speler 2, deze dient de bal zo snel mogelijk onder controle te krijgen, hetzij met de voet, borst, bovenbeen. Hierna stukje dribbelen en terug spelen naar speler 1.

Speler 1 dient speler 2 uit te dagen door de bal niet precies op de stropdas te leggen. Speler 2 moet naar de bal toekomen. Wees dynamisch.

Na 10 keer wisselen

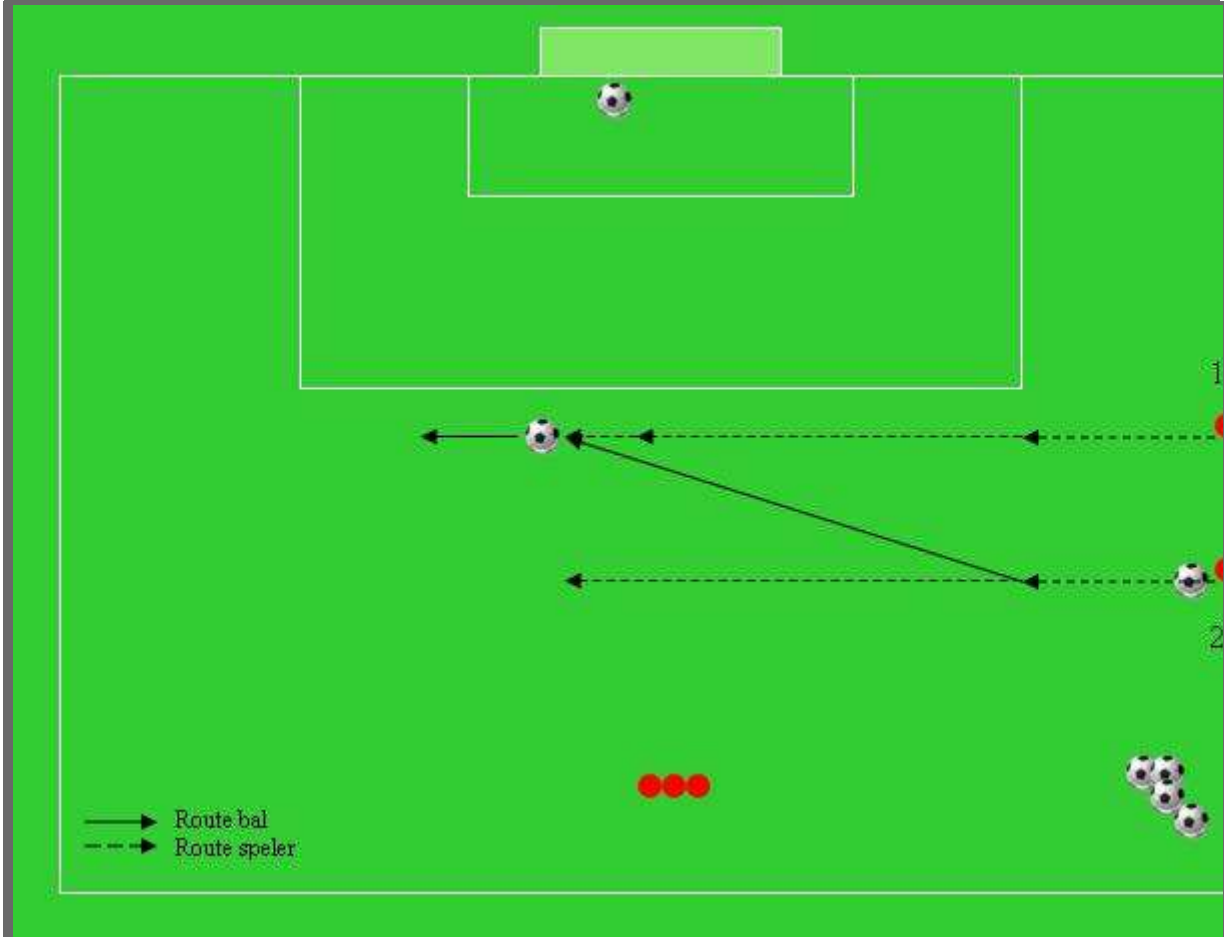


Passing 3

2 spelers staan 5 meter uit elkaar.

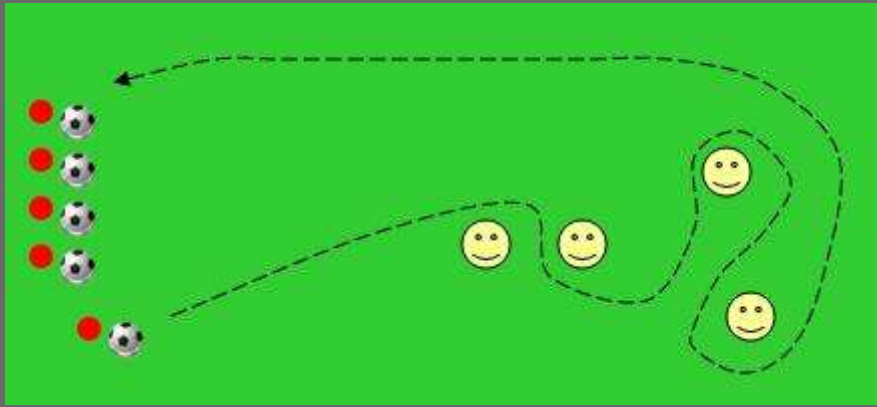
Speler 2 dribbelt met de bal richting de 16, speler 1 doet hetzelfde zonder bal. Bij de 16 sprint speler 1 weg, na 10 meter geeft deze een brul en speler 2 passed de bal in de loop van speler 1.

Ook speler 2 zet aan en sluit bij speler 1 aan. Tot aan het eind van het veld overspelen. (in de loop)



Dribbel oefening 1

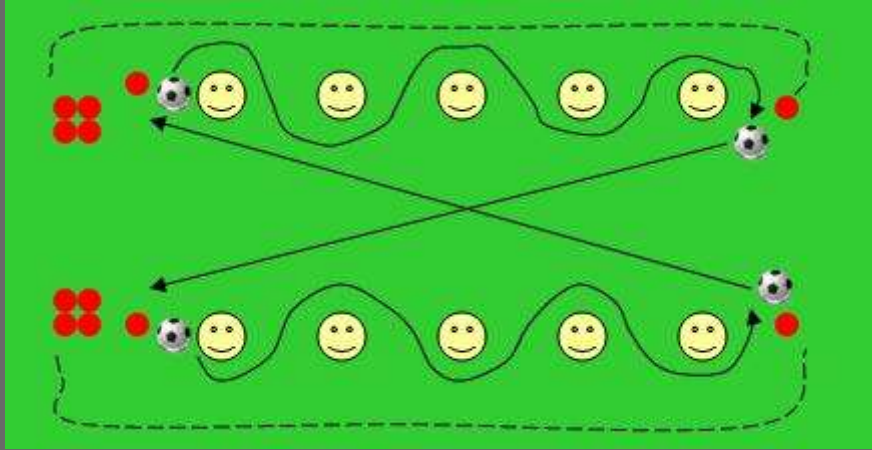
Tussen de pionnen door dribbelen, op de terugweg snelheid aanzetten.





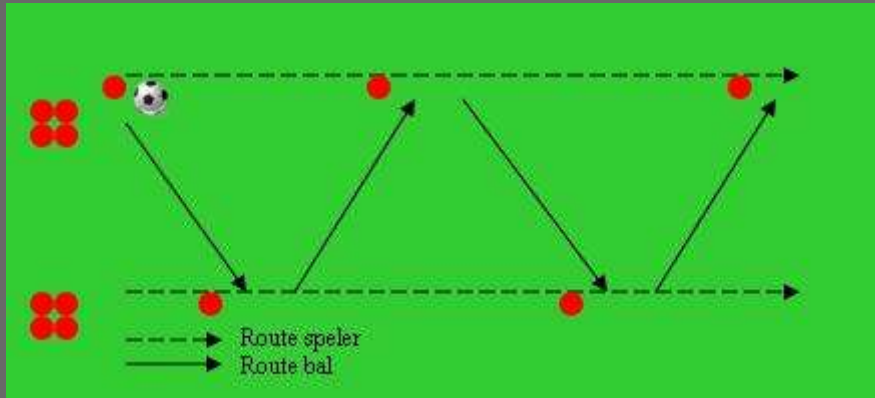
Dribbel oefening 2

Twee groepen, tussen de pionnen dribbelen aan het eind terug
passen (hard, strak, zuiver) naar de andere groep.
Daarna looppas terug naar je eigen groep. Beide groepen
beginnen tegelijk.



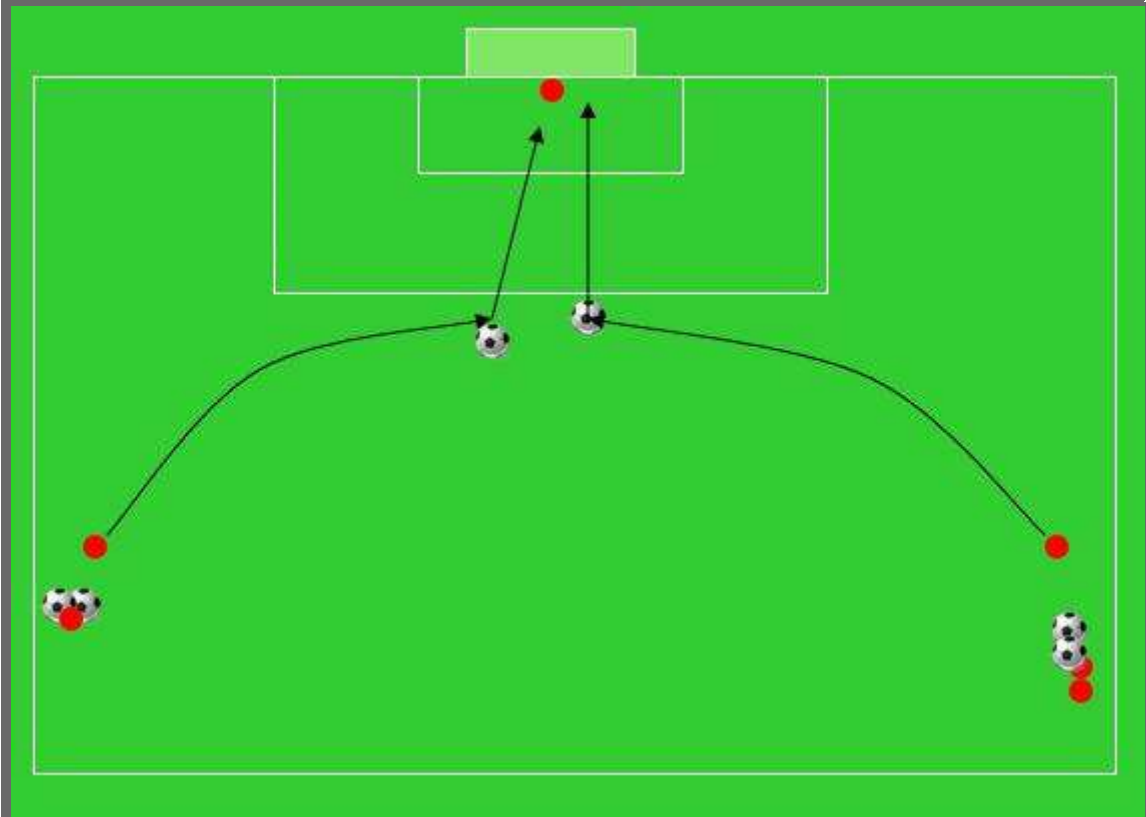
Dribbel-pass

In looppas de bal overspelen, 2-tallen, afstand 4 - 10 meter (in het begin de afstand niet te groot), tijdens looppas, speler 1 passed de bal naar speler 2 en deze passed de bal weer terug. De bal wordt iets voor de andere speler gepassed, (in de loop passen) zodanig dat deze zich niet hoeft in te houden of een stapje terug moet doen. Afstand over de hele breedte van het veld.



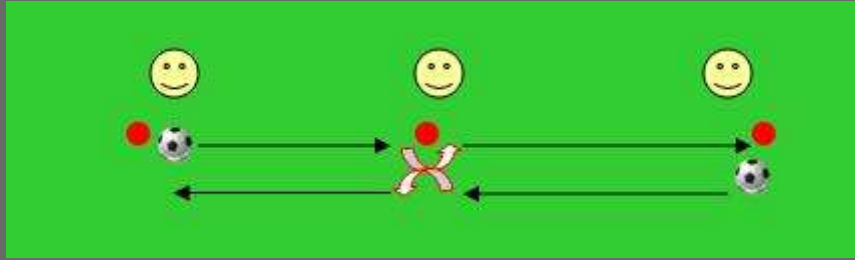
Dribbel-schiet

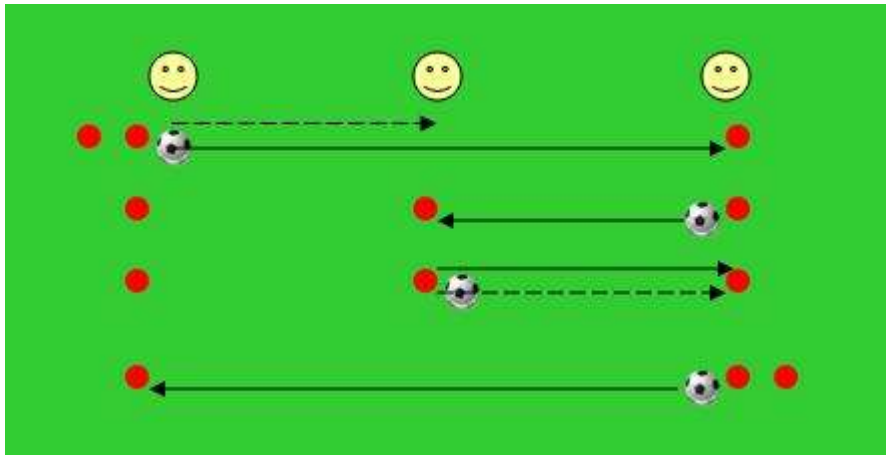
Dribbel met de bal richting de 16 tot ongeveer recht voor het doel en afronden op doel. Eerst vanaf de rechterkant van het veld, schieten met links. Daarna van de linkerkant van het veld, schieten met rechts.



Passing 3

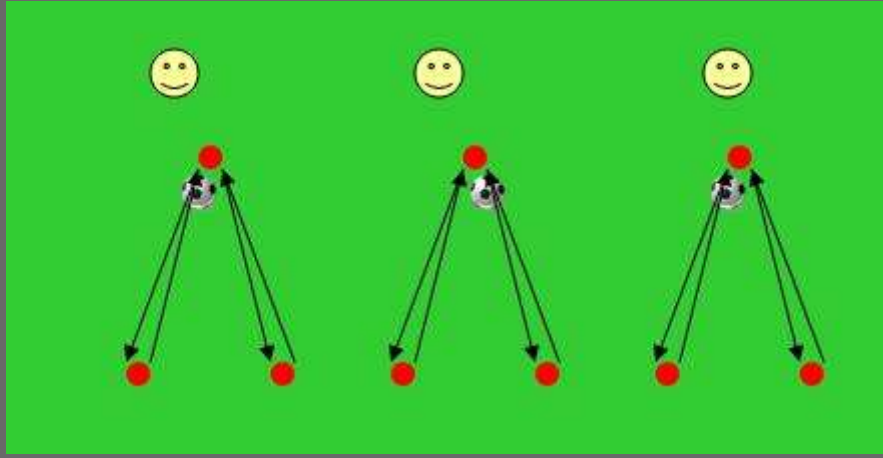
3 spelers staan ong. 10 meter uit elkaar, 1 in het midden. Speler 1 passed de bal naar de middenspeler, deze stopt de bal maakt een draai en passed de bal naar speler 3. Speler 3 neemt de bal aan en passed de bal terug naar de middenspeler, deze maakt een draai en passed de bal naar speler 1.





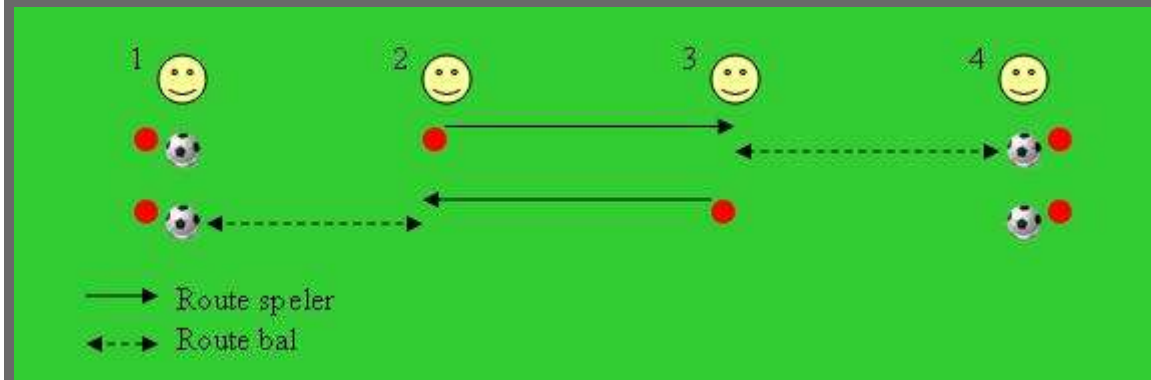
Kaatsen 2

3 spelers 1 bal, 2 spelers aan een kant ongeveer 3 meter uit elkaar, de ander 5 meter daar tegenover. Speler 1 passed de bal naar speler 2, deze passed de bal terug naar speler 1, vervolgens wordt de bal gepassed naar speler 3 en weer terug gepassed naar speler 1. Enz, na enige minuten wordt er van positie gewisseld.



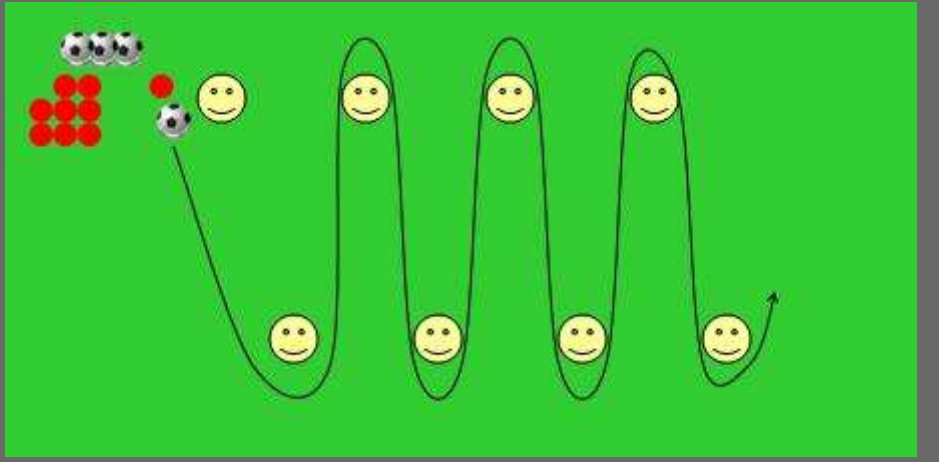
Kaatsen 3

3 spelers 2 ballen, 1 speler bij de buitenste pionnen (1 en 4) beide met een bal. Speler 3 staat bij pion 2. (Pionnen staan 10 meter uit elkaar) S3 rent van pion 2 naar 3 en vraagt om de bal. De bal wordt aangespeeld en terug gekaatst. S3 rent terug naar pion 2, vraagt tegelijkertijd om de bal en kaatst de bal terug. 1 minuut lang, daarna wissel van speler. Korte sprintjes en stevig en zuiver aanspelen.



Dribbel-draai

2 rijen van 4 pionnen, zie opstelling.
Zo snel mogelijk de pionnen diagonaal omspelen.
Kan ook worden gecombineerd met afronden op
doel.

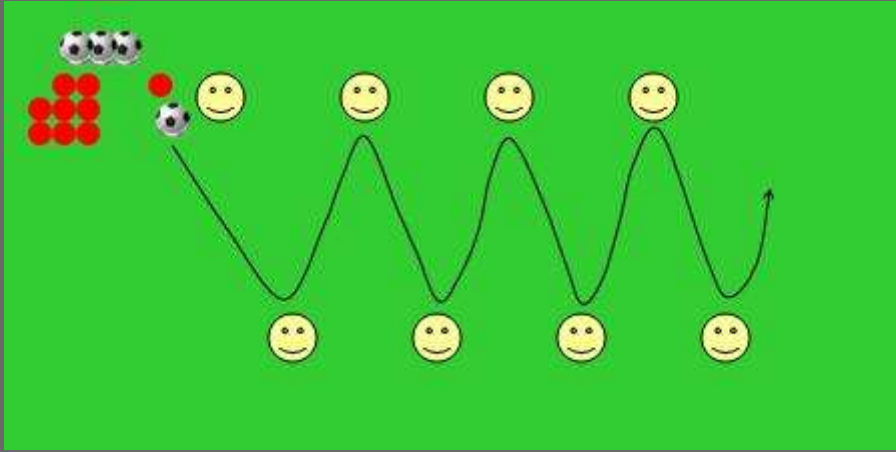


Dribbel-draai 2

2 rijen van 4 pionnen, zie opstelling.

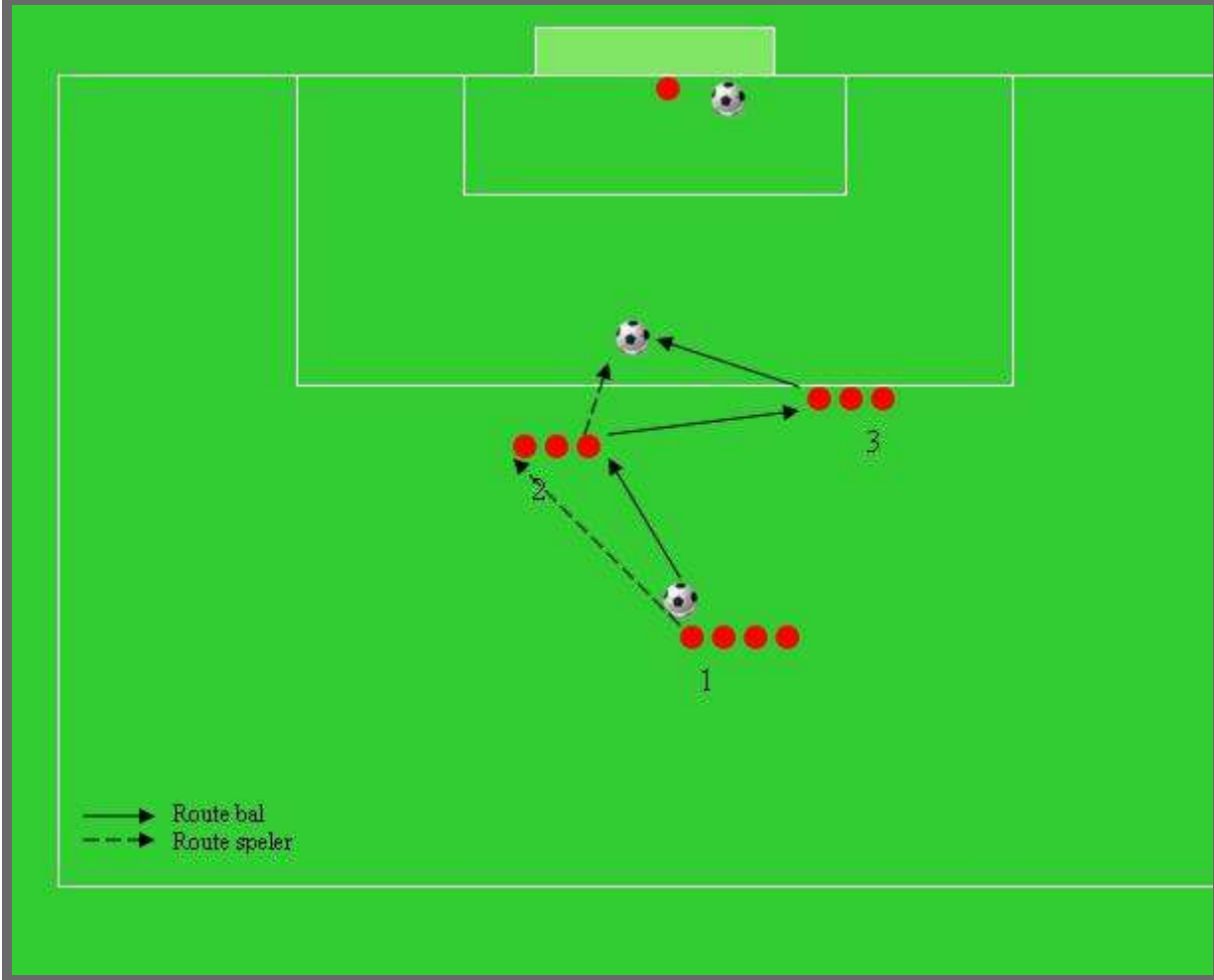
Zo snel mogelijk naar de volgende pion met de bal aan de voet, bij de pion gekomen de bal terughalen en diagonaal naar de volgende pion.

Kan ook worden gecombineerd met afronden op doel.



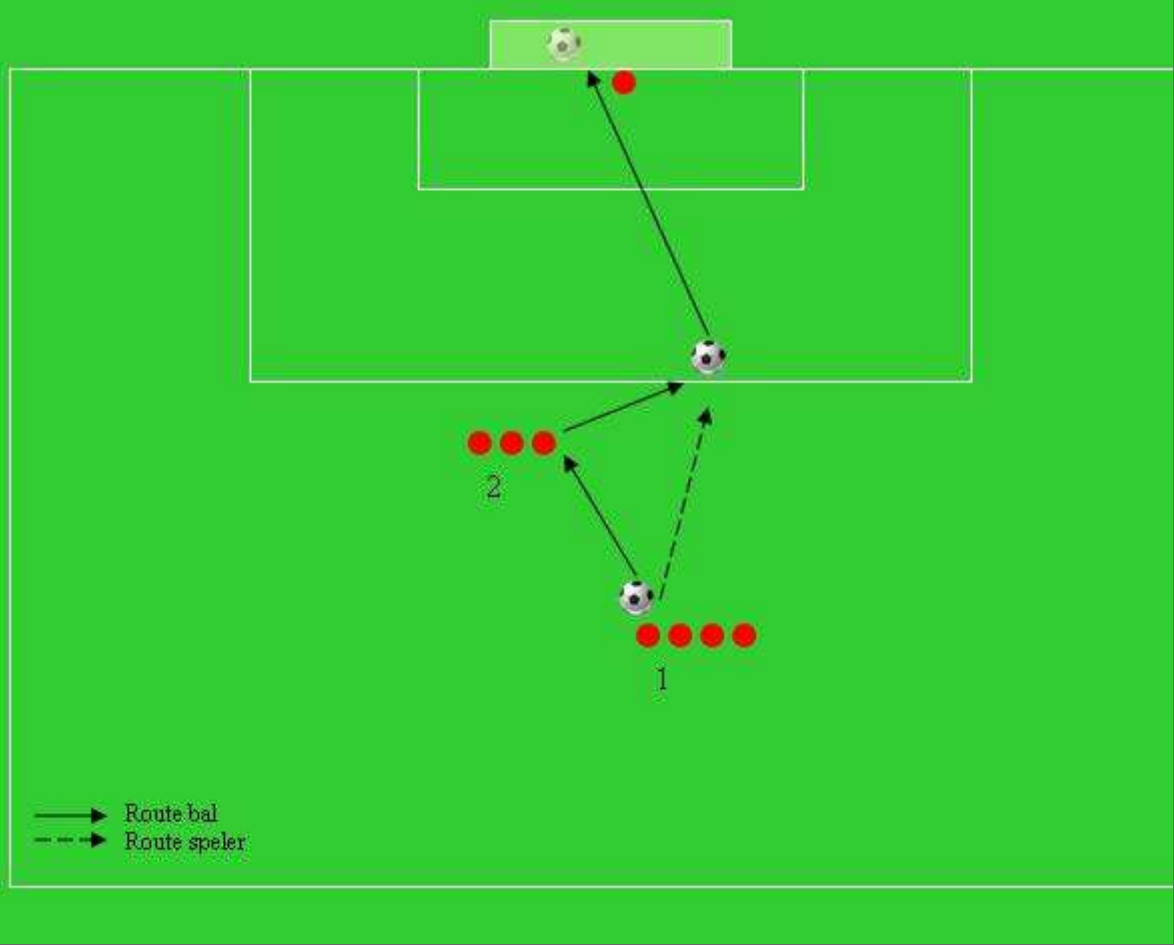
Combineren 1

Speler 1 passed de bal speler 2, speler 2 passed naar speler 3, speler 3 legt de bal breed schuin naar voren, speler 2 rond af op doel. Speler 1 sluit aan bij groep 2. Speler 2 sluit aan bij groep 3. Speler 3 haalt de bal en sluit aan bij groep 1.



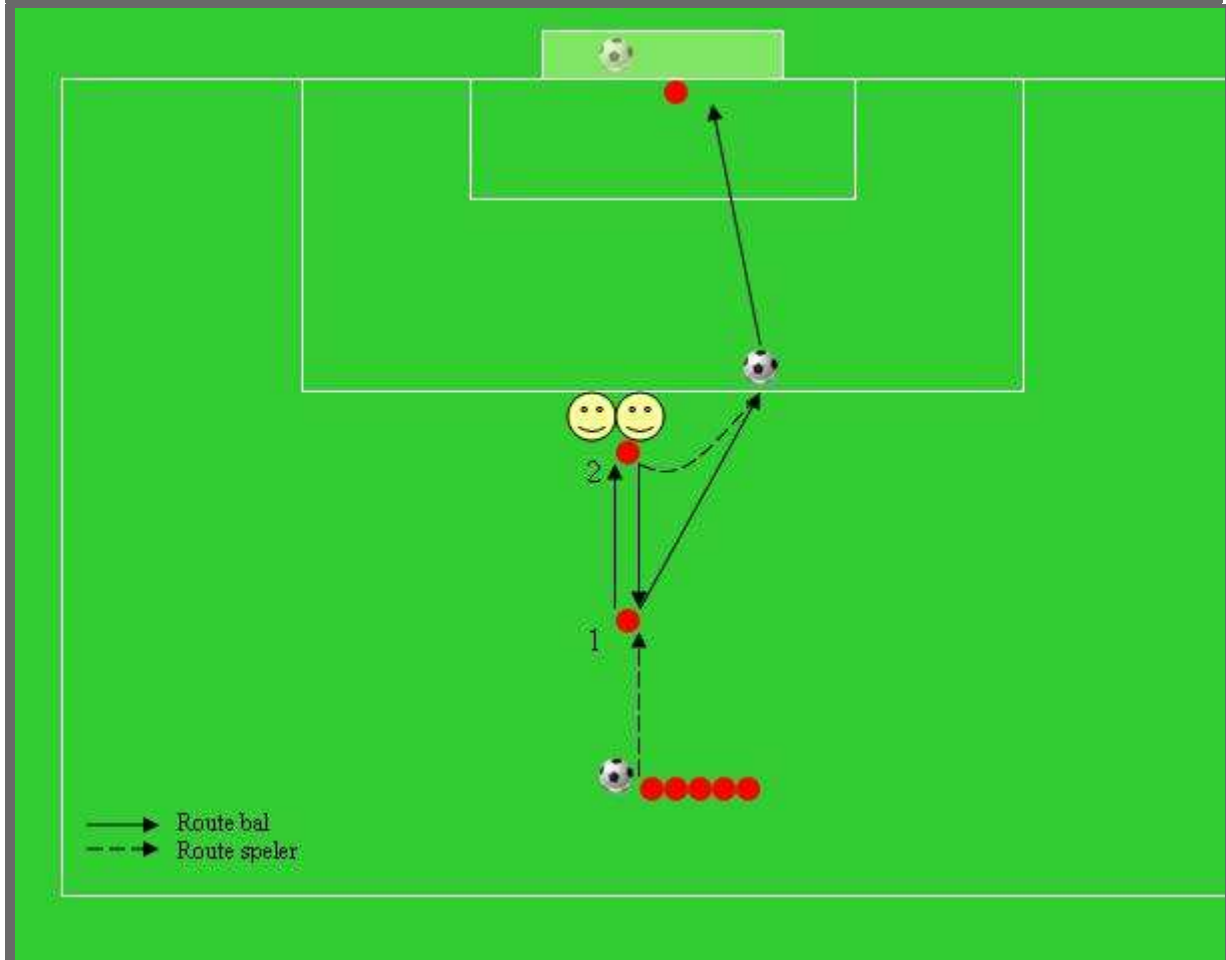
Combineren 2

Speler 1 passed de bal speler 2, speler 2 legt de bal breed en speler 1 rond af op het doel. Speler 1 sluit aan bij groep 2. Speler 2 sluit aan bij groep 1.



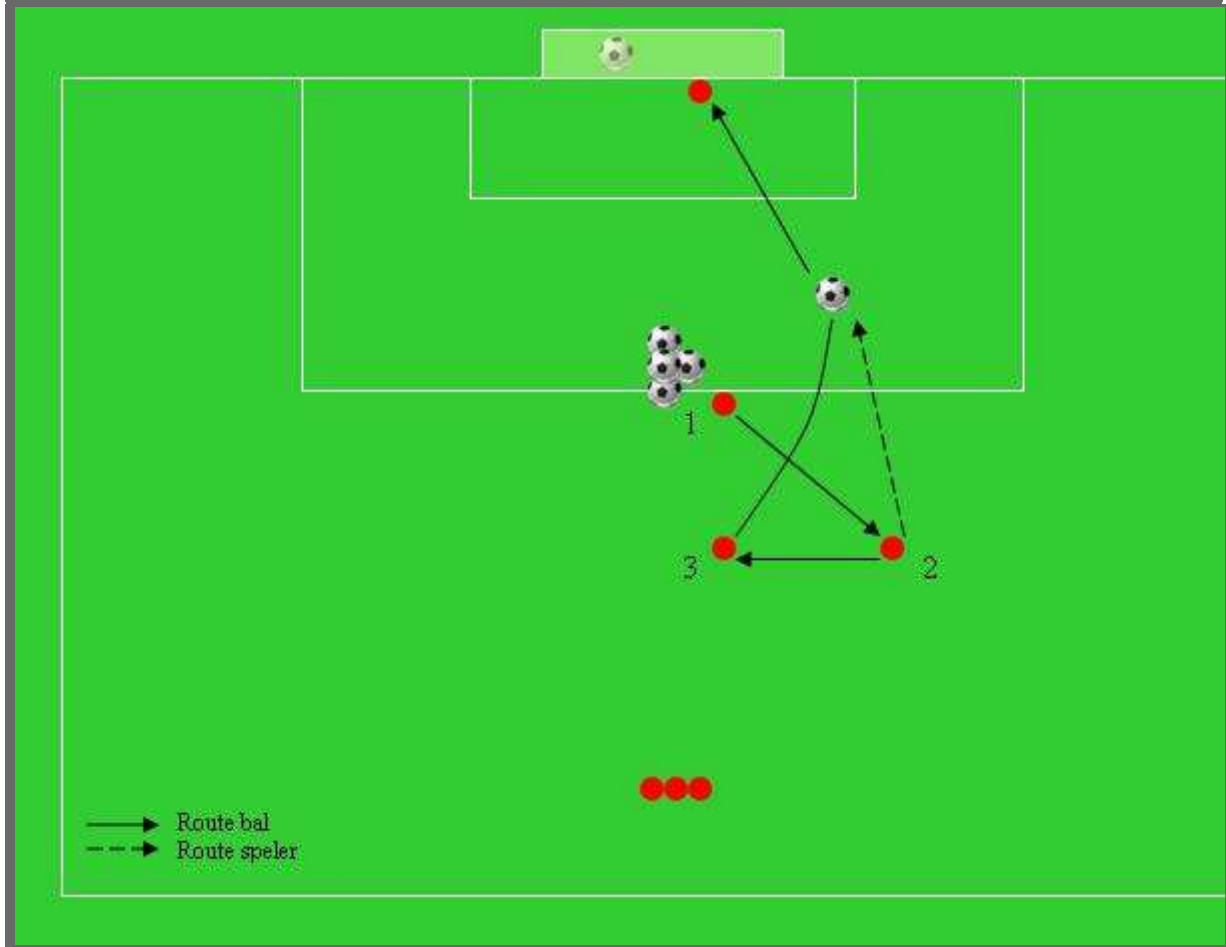
Combineren 3

Speler 1, na een korte dribbel, passed de bal speler 2, speler 2 passed de bal terug naar speler 1, speler 1 passed de bal het strafschopgebied in terwijl speler 2 wegdraaid naar de bal toe en afronden op doel. Speler 1 wordt speler 2. Speler 2 sluit aan bij de groep.



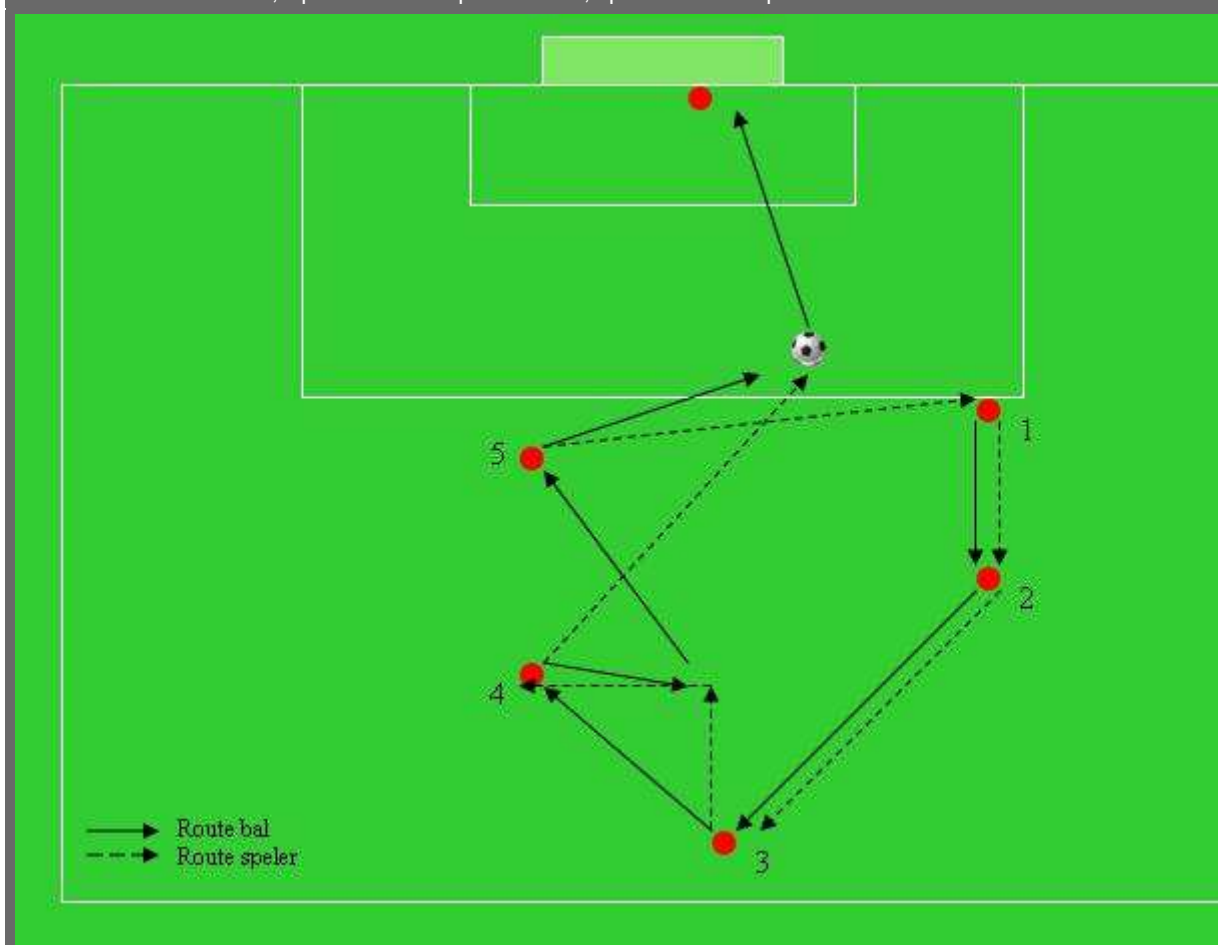
Combineren 4

Volgorde van de bal: Speler 1, - 2, - 3. Speler 3 speelt de bal diep, speler 2 rond af op doel. Speler 1 wordt speler 3, 3 wordt 2, 2 sluit aan bij groep 1. (Doordraaien)



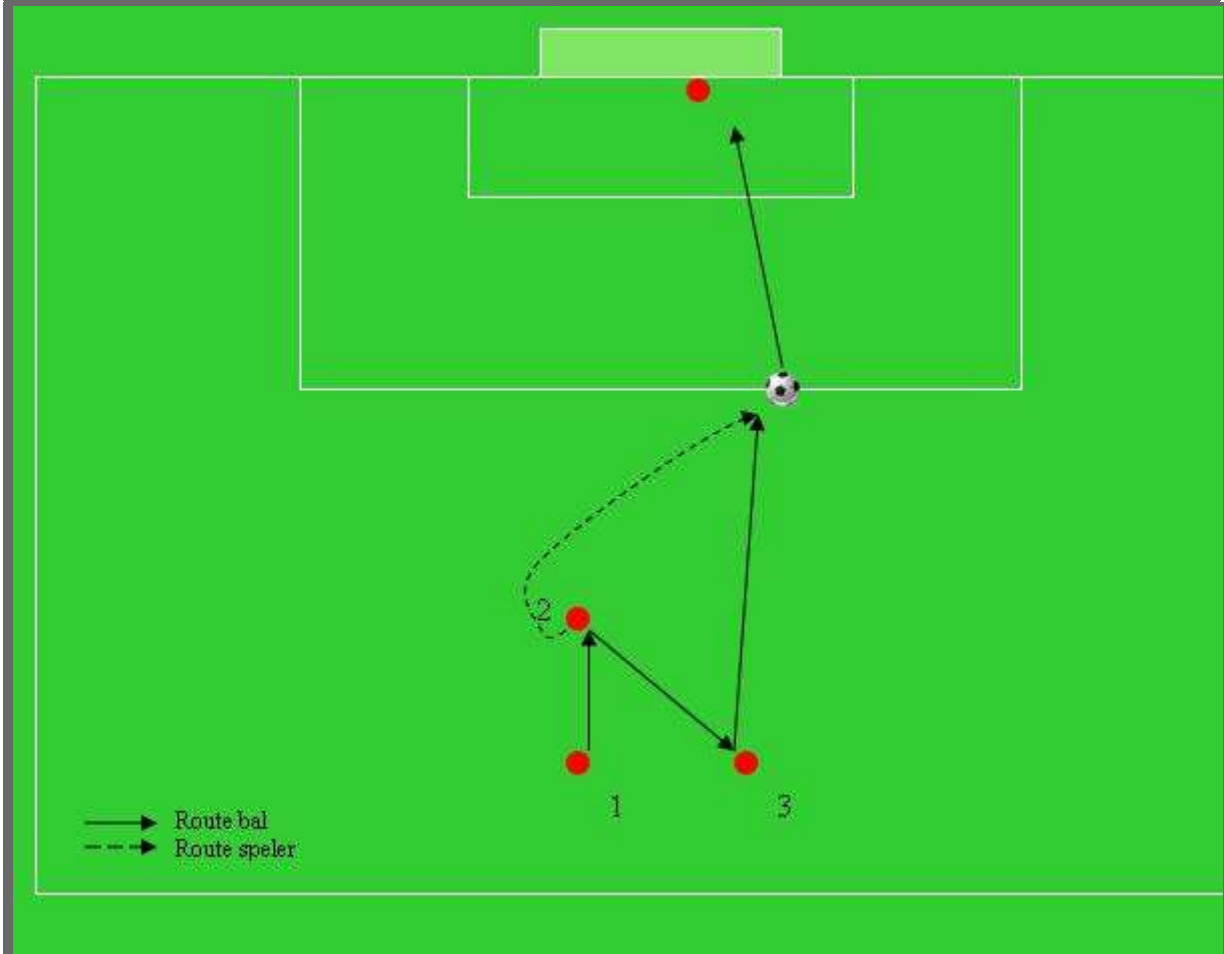
Combineren 5

Speler 1 speelt de bal naar speler 2, speler 2 neemt de bal aan en speelt 'm naar speler 3, speler 3 speelt de bal naar speler 4, speler 4 legt de bal breed, speler 3 speelt de bal naar speler 5, speler 5 legt de bal weer breed en speler 4 rond af op doel. Spelers draaien door, Speler 1 wordt speler 2 enz., speler 5 wordt speler 1.



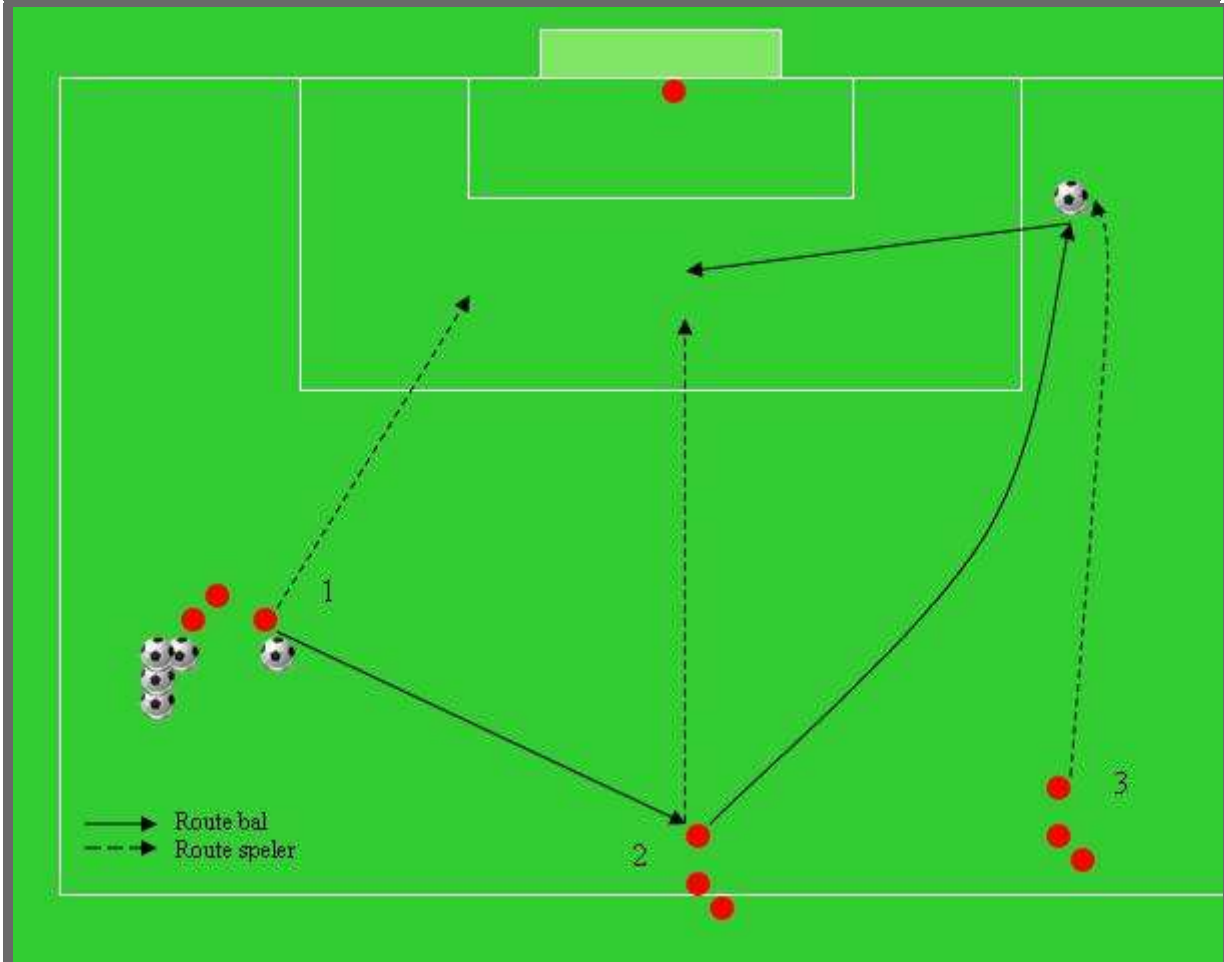
Combineren 6

Speler 1 speelt de bal naar speler 2, speler 2 speelt de bal naar speler 3, speler 3 speelt de bal diep, speler 2 draait rechtsom weg en na de loopactie afronden op doel, Spelers draaien door, Speler 1 wordt speler 2 enz., speler 3 wordt speler 1.



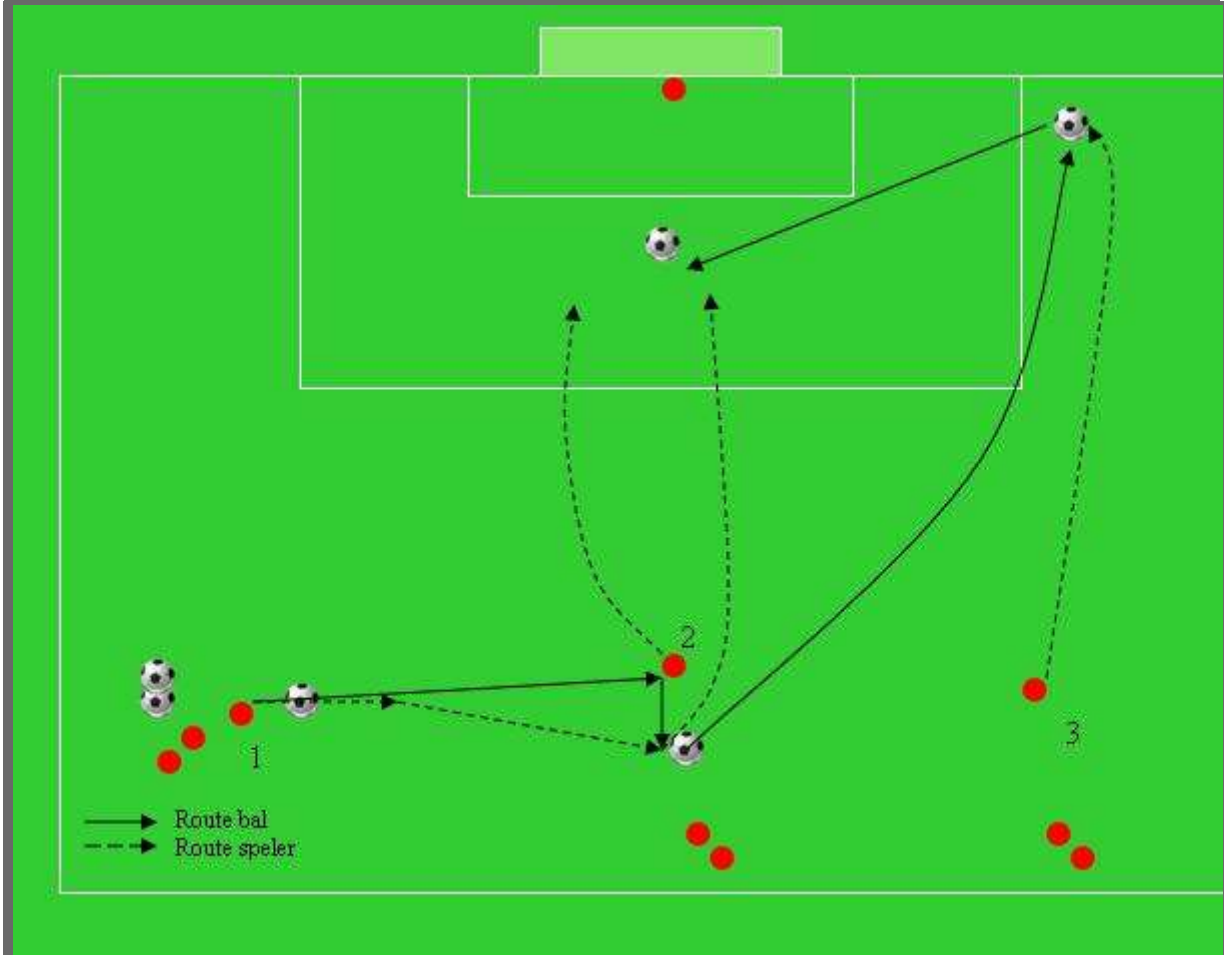
Combineren 7

Speler 1 speelt de bal naar speler 2, speler 2 speelt de bal diep richting achterlijn. Speler 3 houdt de bal binnen en geeft 'm voor waar speler 1 of 2 de bal op doel schiet. Spelers draaien door, Speler 1 wordt speler 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 1. Probeer de bal ook door de lucht te schieten. Hoe sneller er gespeeld/gelopen wordt hoe beter.



Combineren 8, variant op Combineren 7

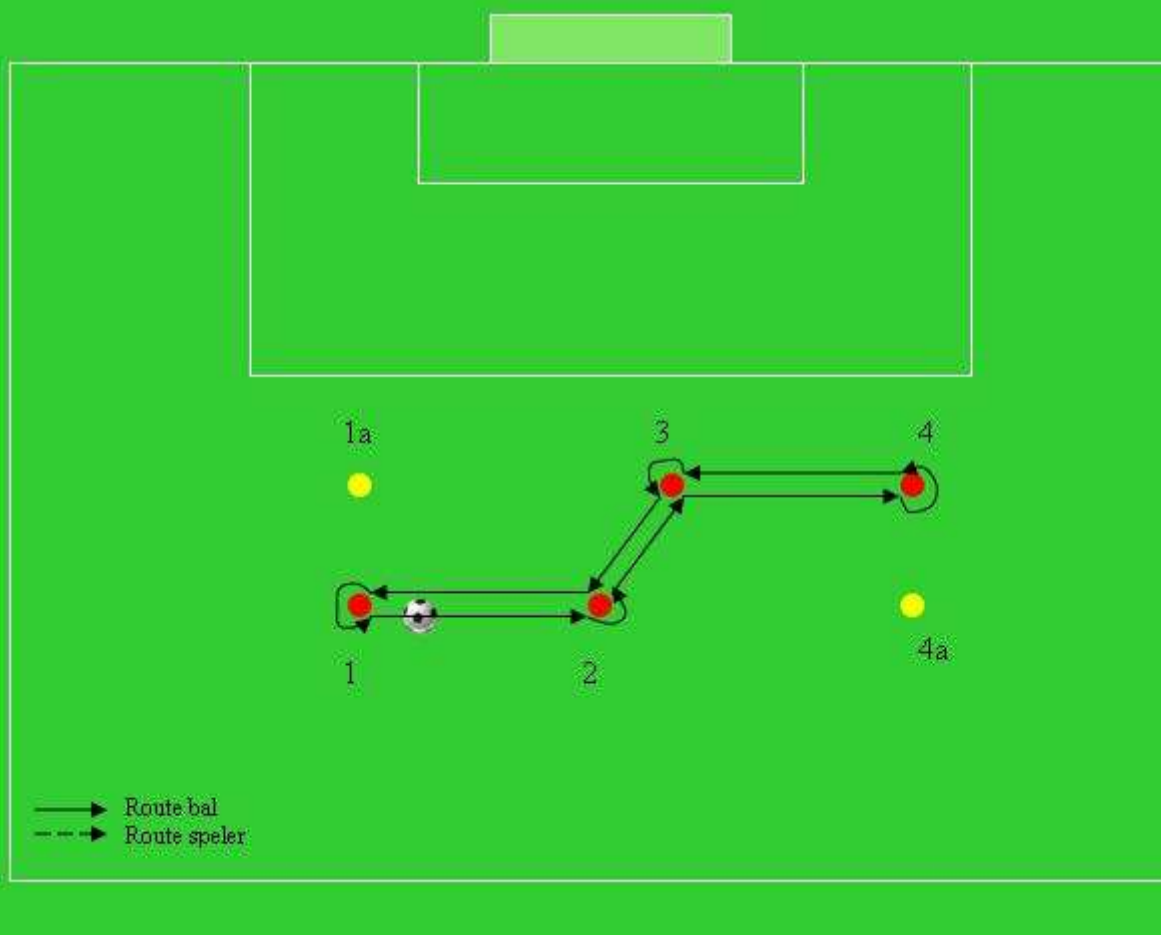
Speler 1 dribbelt met de bal richting speler 2, halverwege wordt de bal naar speler 2 gepassed. Speler 1 loopt door, speler 2 speelt de bal iets achteruit en speler 1 speelt de bal diep. Speler 3 houdt de bal binnen en geeft 'm voor waar speler 1 of 2, die zich naar het doel hebben begeven, de bal op doel schiet. Spelers draaien door, Speler 1 wordt speler 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 1. Probeer de bal, bij de dieptepass, ook door de lucht te schieten. Hoe sneller er gespeeld/gelopen wordt hoe beter.



Combineren 9

Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan draait linksom en speelt de bal naar speler 3. Speler 3 neemt de bal aan speelt de bal naar speler 4. Deze neemt de bal aan, draait met de bal om zijn as en speelt de bal naar speler 3. Speler 3 neemt de bal aan, draait linksom met de bal en speelt naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan en speelt de bal naar speler 1, deze neemt de bal aan draait om zijn as en speelt de bal naar speler 2.

Variatietip: Zodra speler 2 de bal speelt naar speler 3 loopt speler 4 soms naar 4a. (random beslissing) Dit heeft als gevolg dat speler 3 eerst moet kijken waar de bal naar toe moet. Het zelfde geldt voor de andere kant 3, 2, 1-1a Ook kunnen spelers 2 en 3 zicht enkele meters naar links/rechts verplaatsen.



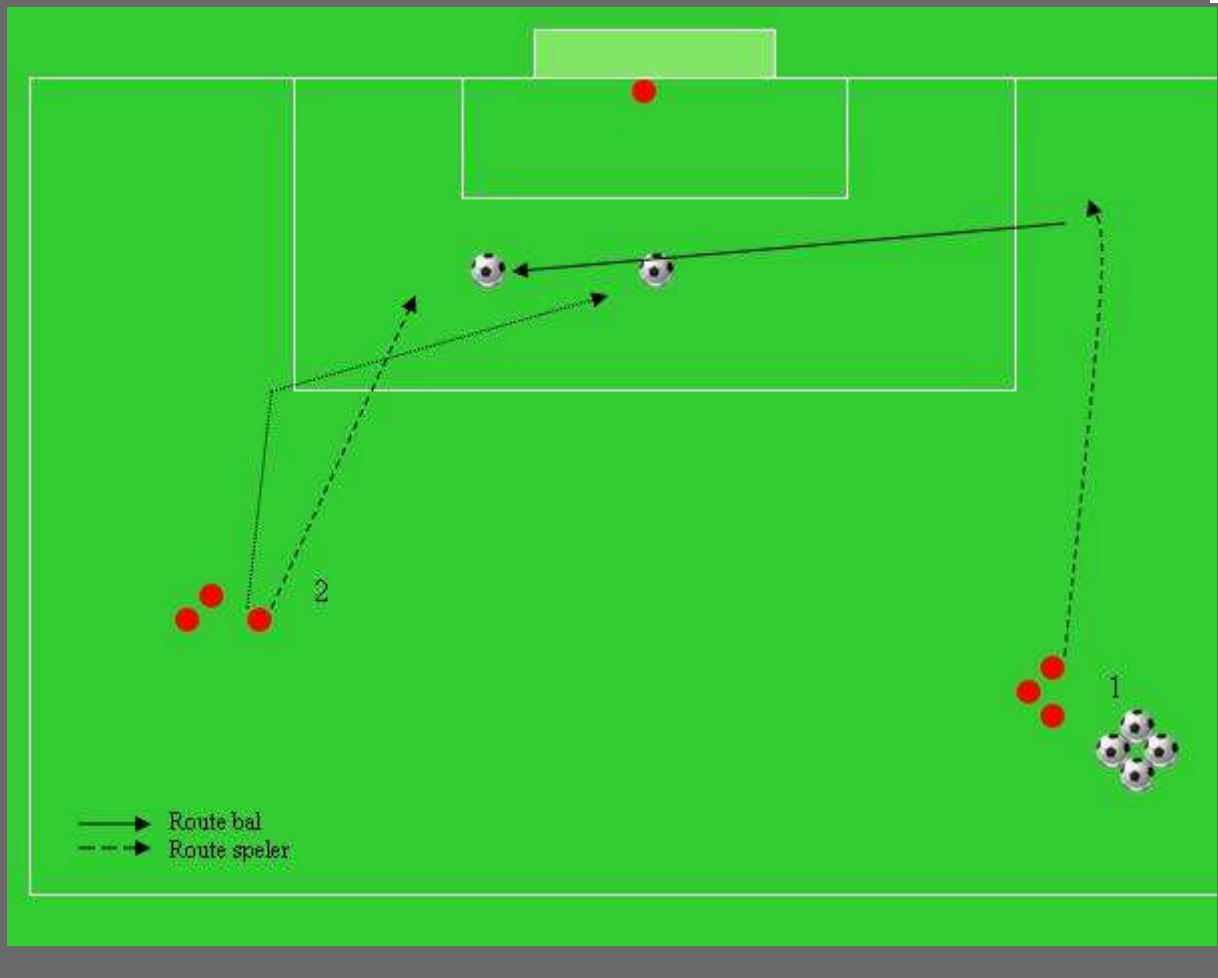
Combineren 10

Sessie 1:

Speler 1 neemt de bal mee in dribbel richting achterlijn, halverwege de 16 wordt de bal voor gegeven. Speler 2 rond af op doel.

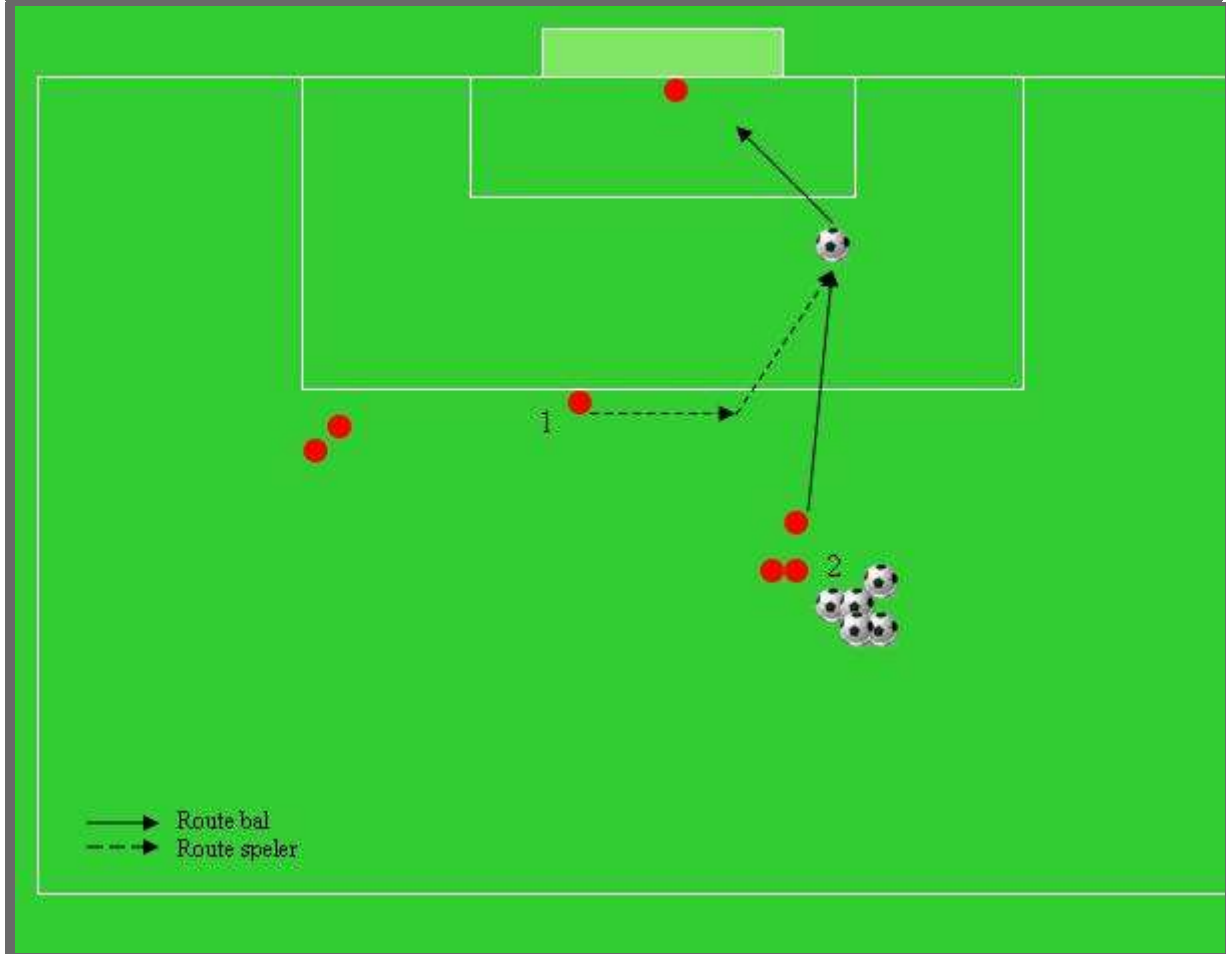
Sessie 2:

Speler 1 neemt de bal mee in dribbel richting achterlijn, halverwege de 16 wordt de bal voor gegeven. Speler 2 loopt richting de 16, snijdt naar binnen richting penaltystip en rond af op doel. Speler 1: kijk waar speler 2 zich bevindt en geef daar de voorzet naar toe. Niet blind voorzetten.



Combineren 11

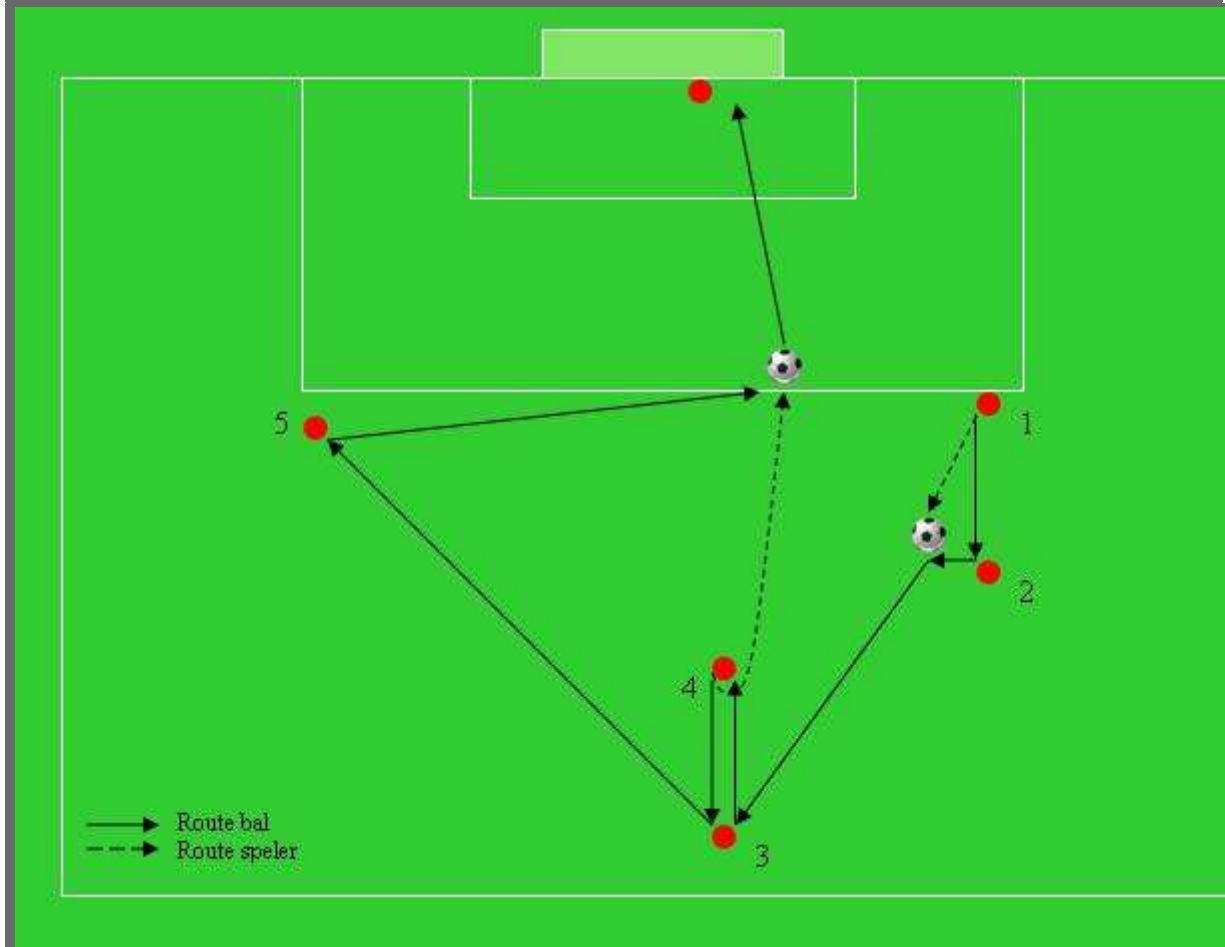
Speler 1 loopt langs de 16 meterlijn. Speler 2 speelt de bal diep, met gevoel, speler 1 volgt de bal (sprint) en rond af op doel. De bedoeling is om op deze manier buitenspel te omzeilen.



Combineren 12

Speler 1 speelt de bal naar speler 2, die legt de bal breed, speler 1 speelt de bal naar speler 3. Die speelt de bal naar speler 4, speler 4 speelt de bal terug naar speler 3 en draait links weg, deze speelt de bal naar speler 5. Speler 5 speelt de bal breed en speler 4 rond af op doel.

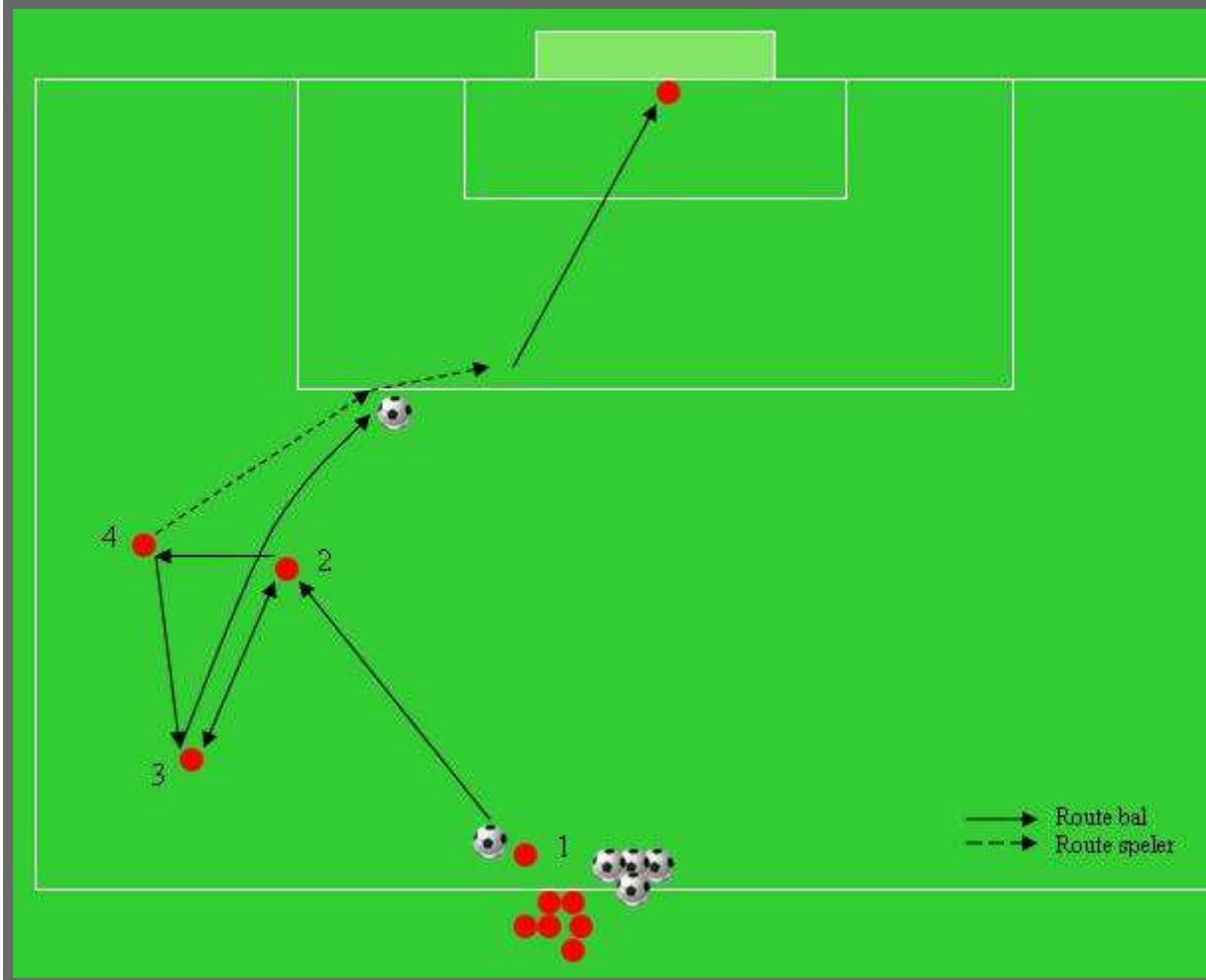
Speler 1 wordt speler 2, enz. enz.



Combineren 13

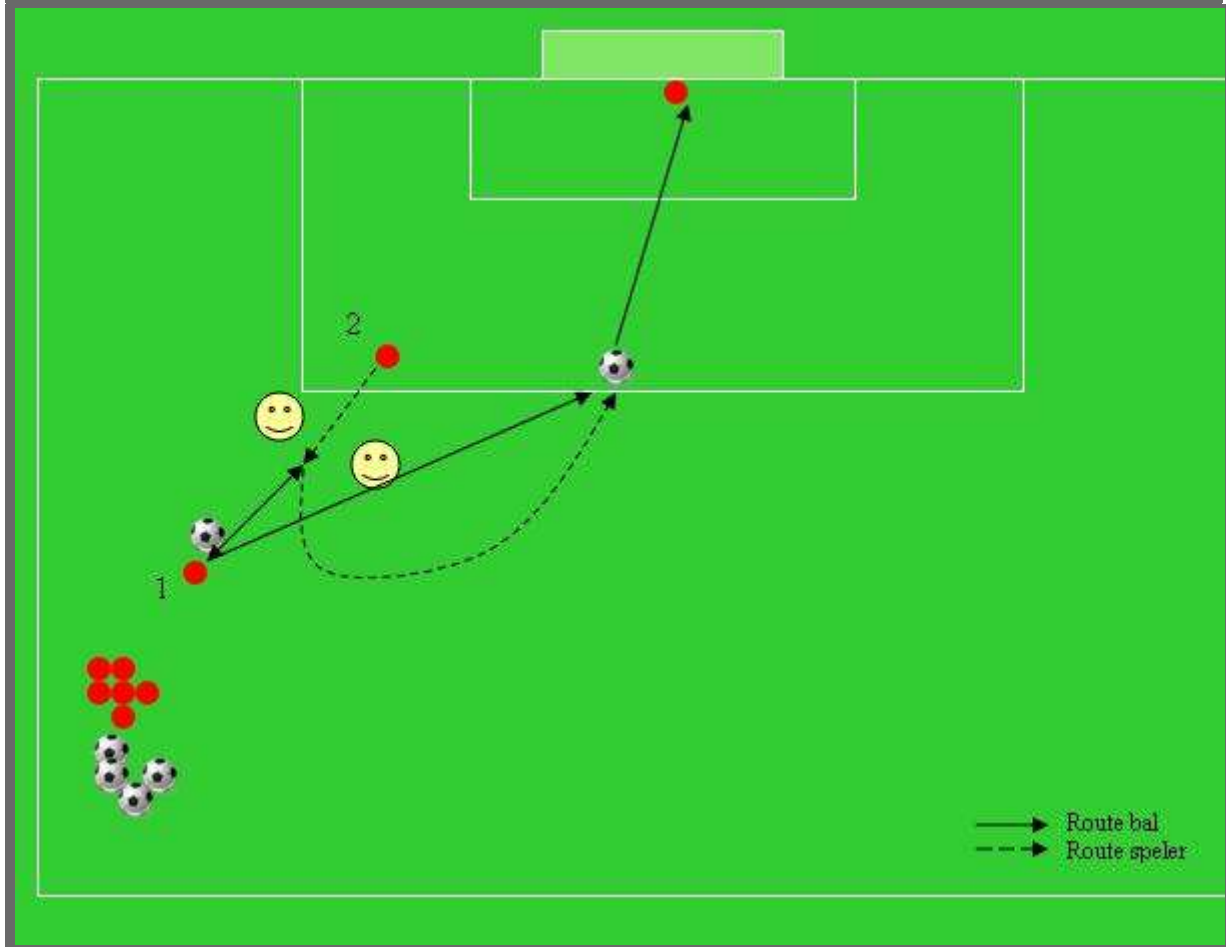
Speler 1 speelt de bal naar speler 2, S2 speelt de bal naar S3 deze kaatst de bal terug naar S2, S2 speelt de bal naar S4, deze speelt de bal naar S3 en gaat alvast richting de 16, S3 speelt de bal diep (met gevoel) richting de 16 meter, S4 neemt de bal aan en rond af op doel.

Spelers draaien door S1 wordt S2, S2 wordt S3, S3 wordt S4 en S4 sluit aan bij de groep.



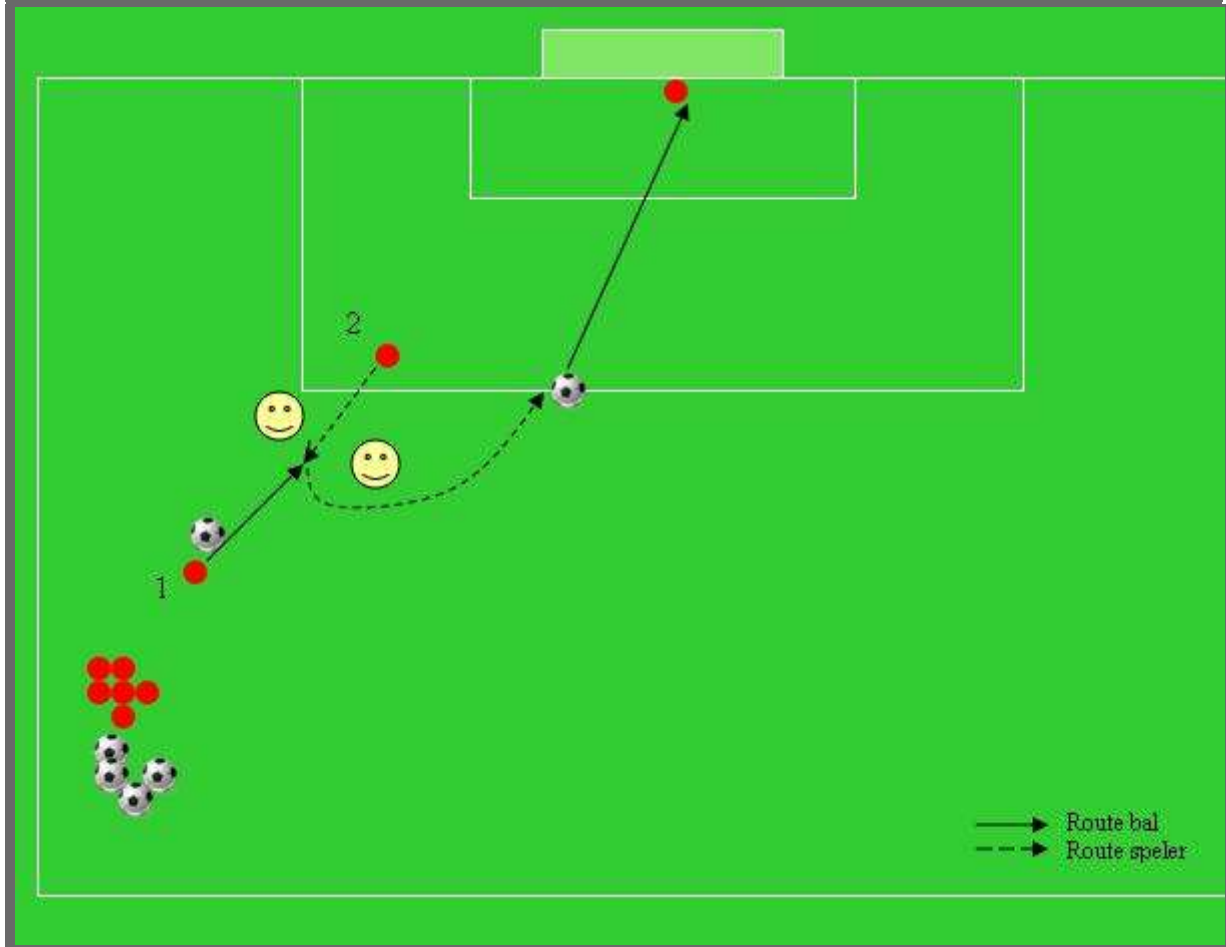
Combineren 14

Speler 1 rent naar de 16 en vraagt om de bal, speler 2 speelt de bal aan, S1 speelt de bal terug naar S2 en gaat met een grote boog links af, S2 speelt de bal richting S1, S1 neemt de bal aan in de loop en rond af op doel. S2 wordt S1 en S1 sluit aan bij de groep.



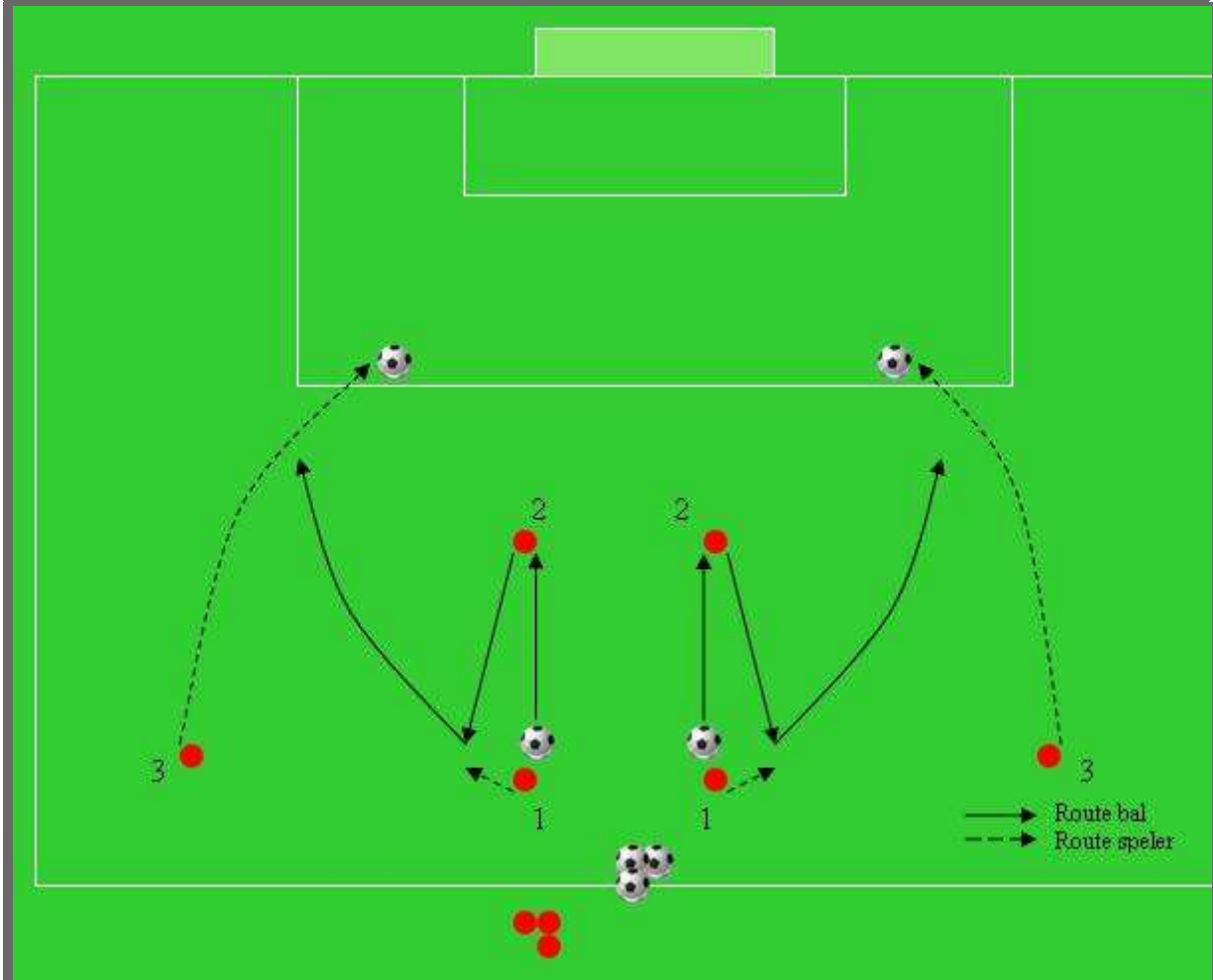
Combineren 15

Speler 1 rent naar de 16 en vraagt om de bal, speler 2 speelt de bal aan, S1 neemt de bal aan, draaid scherp linksom en rond af op doel. S2 wordt S1 en S1 sluit aan bij de groep.



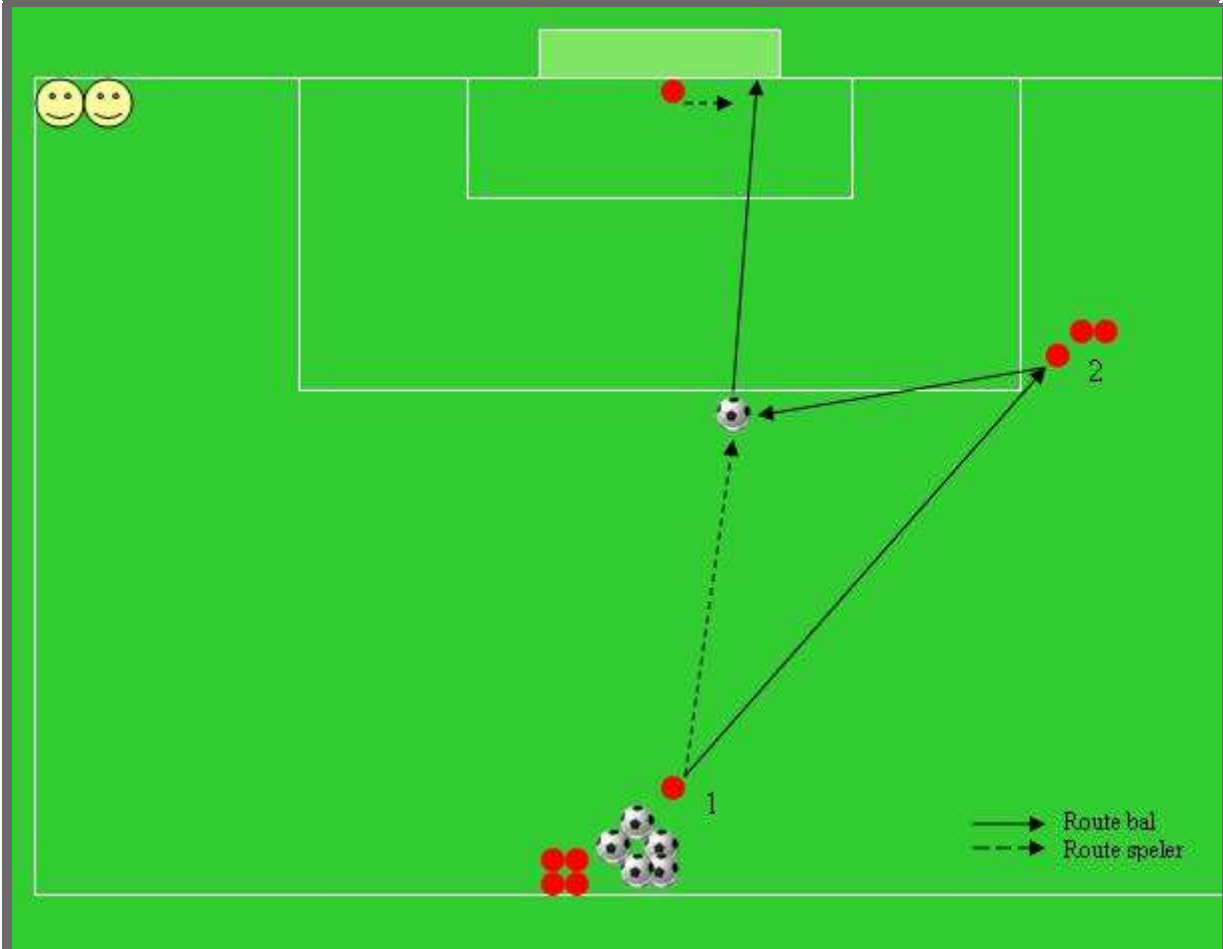
Combineren 16

Speler 1 passed de bal naar Speler 2, S1 doet alvast 2 a 3 stappen naar buiten, S2 passed de bal terug naar S1, op dat moment gaat Speler 3 alvast richting doel lopen, S1 passed de bal, met gevoel, naar S3 die afrondt op doel.



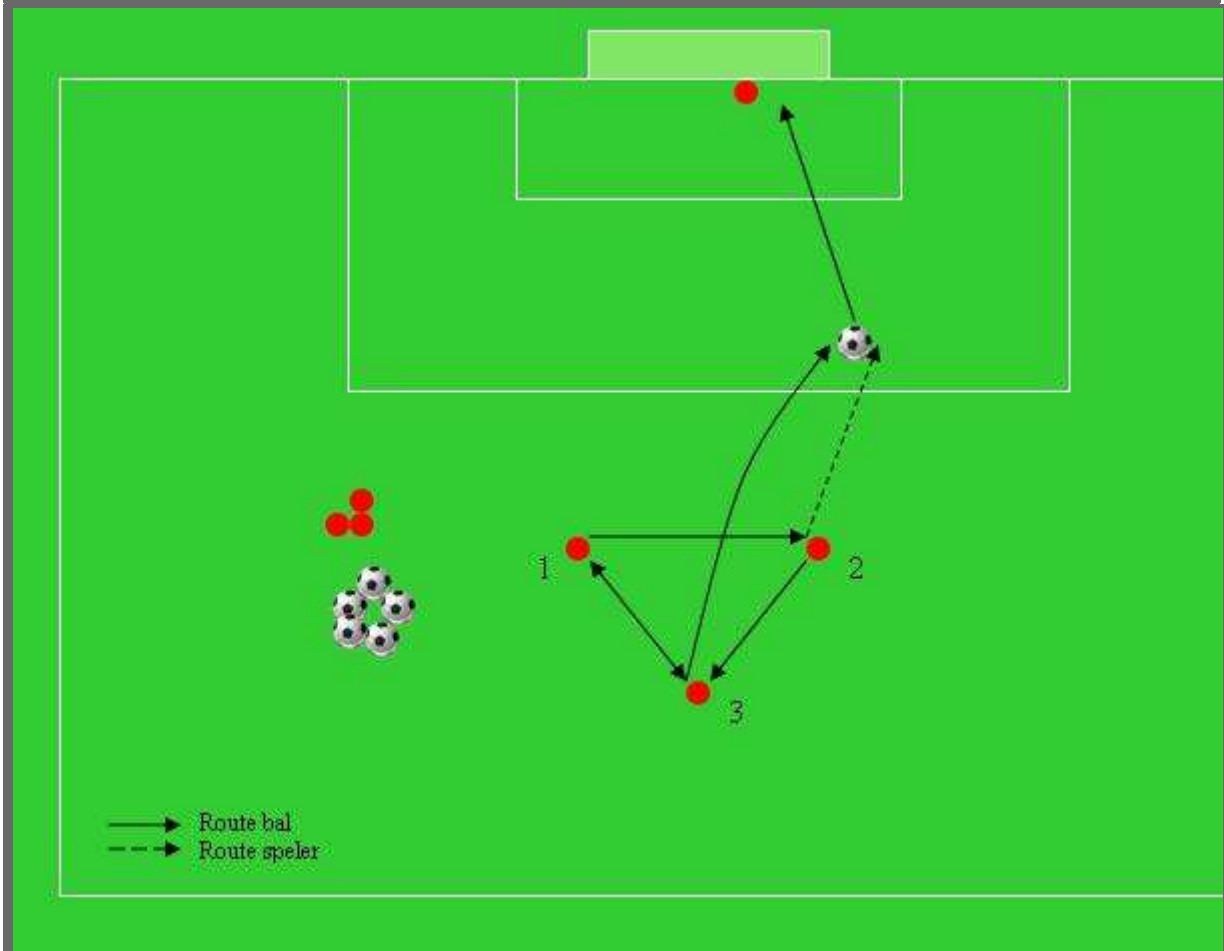
Combineren 17

Speler 1 passed de bal naar Speler 2 zodra deze om de bal vraagt, S2 komt naar de bal toe en legt de bal breed in de cirkel van de 16. Zodra S1 de bal heeft gespeeld rent deze richting de 16. Afronden op doel. S1 wordt S2 en S2 wordt S1. Na een bepaalde tijd wisselen van kant.



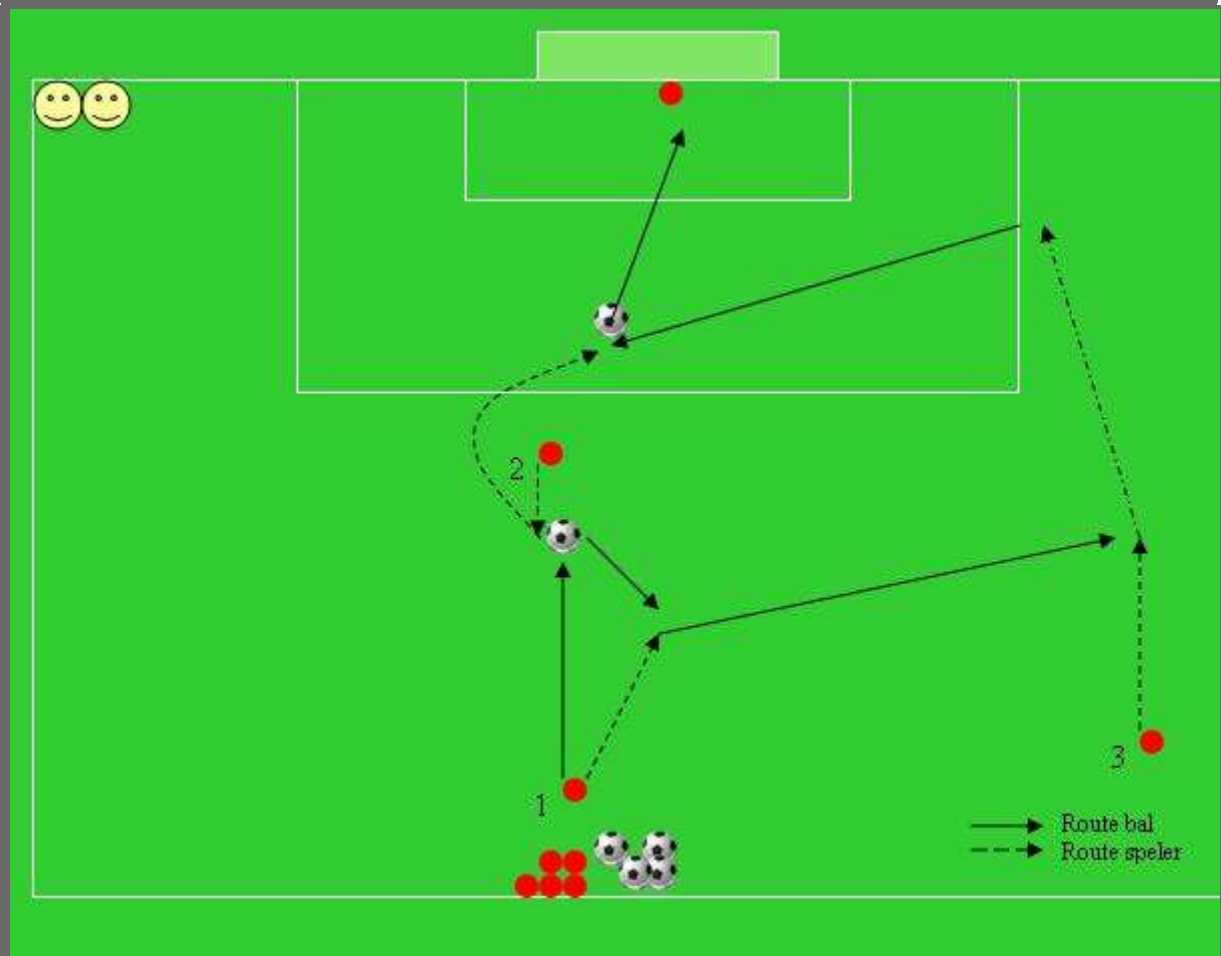
Combineren 18

Speler 1 passed de bal naar Speler 2 deze passed de bal door naar speler 3, S3 passed de bal naar S1. S1 kaatst de bal terug naar S3. S3 speelt de bal diep en S2 rond af op doel.



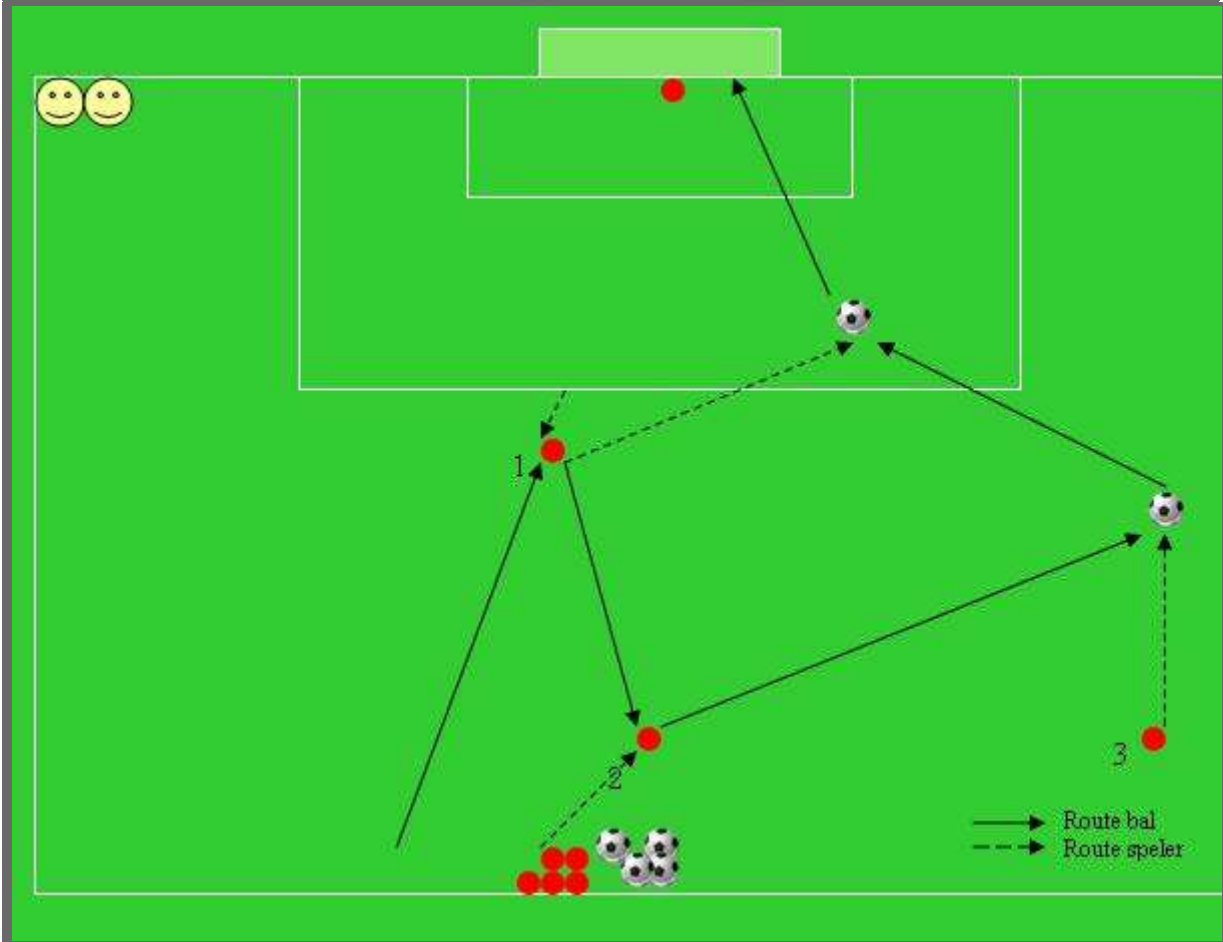
Combineren 19

Speler 2 vraagt om de bal, speler 1 passed de bal naar S2 deze komt in de bal en passed de bal schuin terug naar S1. S3 is inmiddels opgekomen om de bal te ontvangen. S1 speelt de bal naar de vleugel. S3 neemt de bal aan, in de loop, en dribbelt richting achterlijn en geeft voor. S2 rond af op doel.



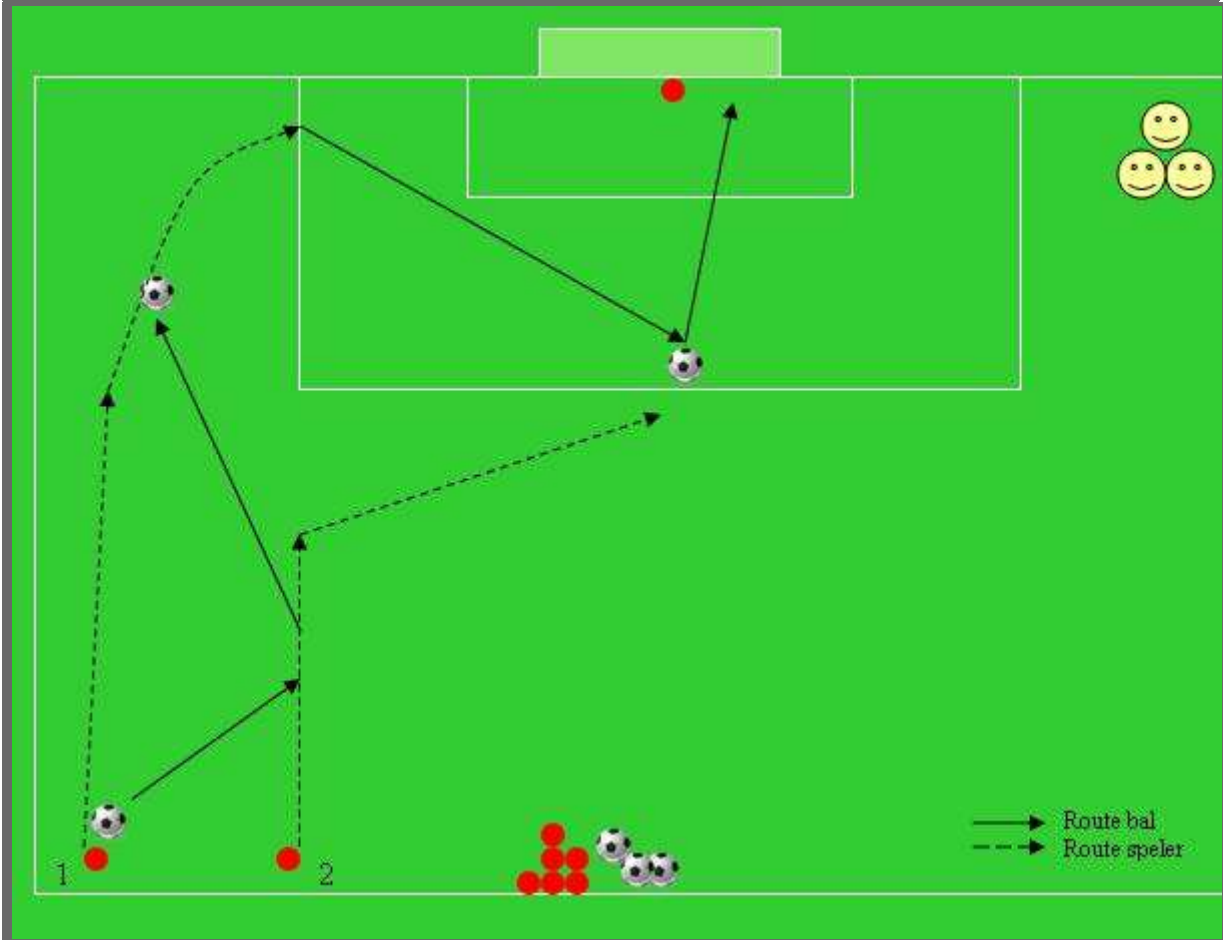
Combineren 20

De bal wordt op speler 1 gepassed, deze neemt de bal aan (in de bal komen) en legt terug naar S2. Deze passed de bal naar de vleugel waar S3 inmiddels is opgekomen. S3 speelt de bal in de 16 waar S1 insnijdt en afrondt op doel.



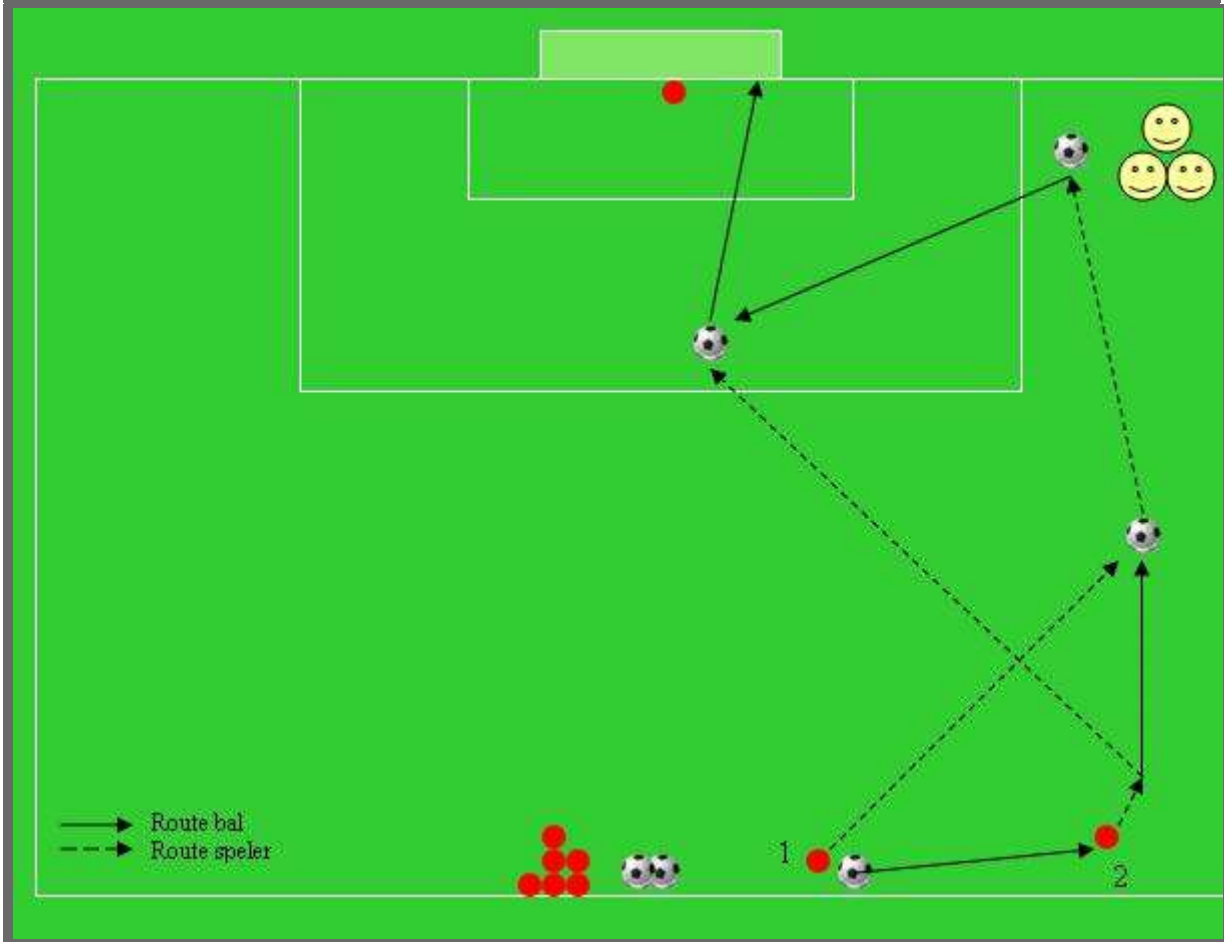
Combineren 22

De bal wordt in de loop van speler 2 gepasseerd, deze neemt de bal aan en speelt de bal diep in de loop van S1. S1 neemt de bal mee richting achterlijn, S2 gaat richting midden van de 16. S1 speelt de bal voor en S2 rond af op doel.



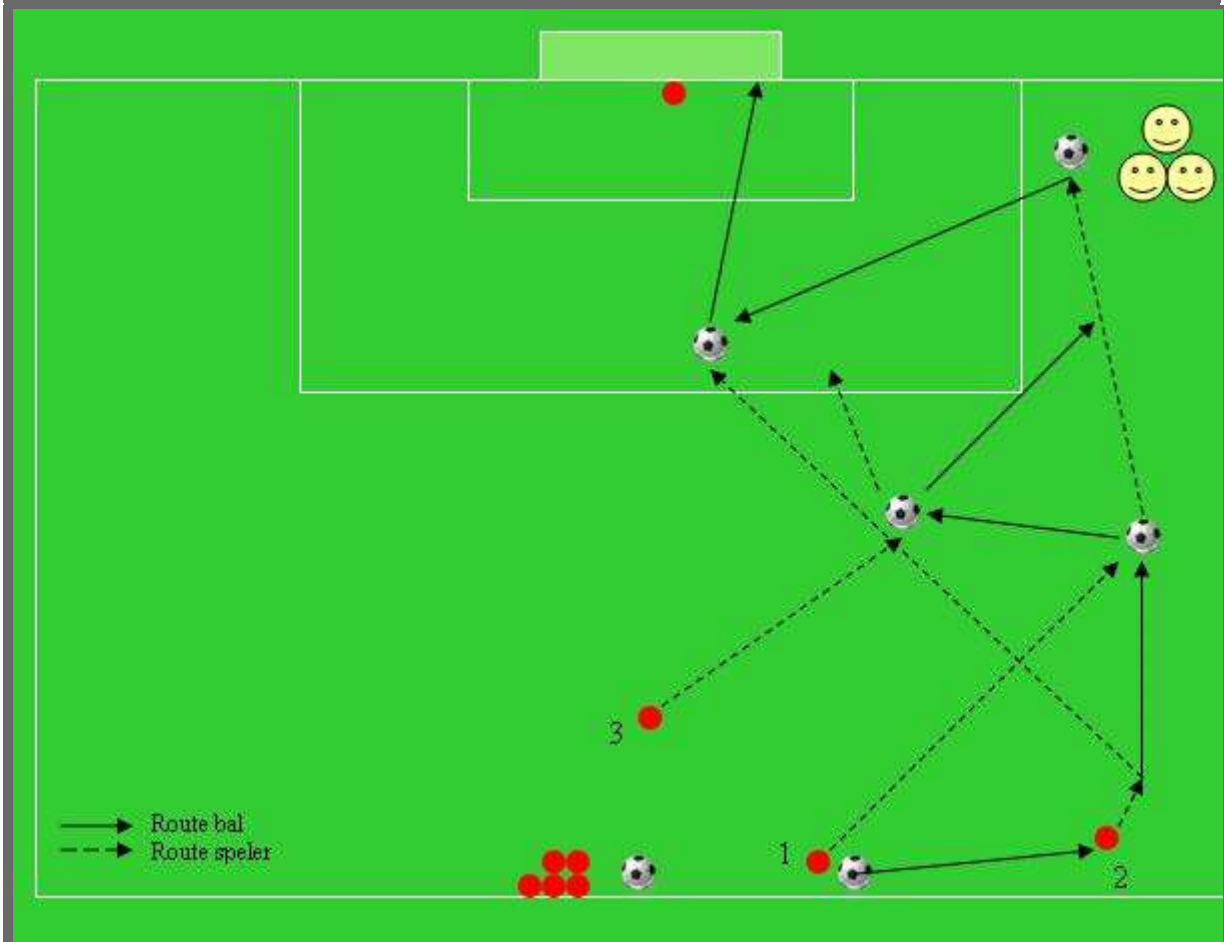
Combineren 23

Speler 1 passed de bal naar Speler 2. S1 gaat diep richting cornervlag, S2 speelt de bal in de loop van S1. S2 neemt positie in op de 16, S1 gaat richting achterlijn, geeft de bal voor en S2 rond af op doel. Eerst een serie op de rechterkant daarna op links.



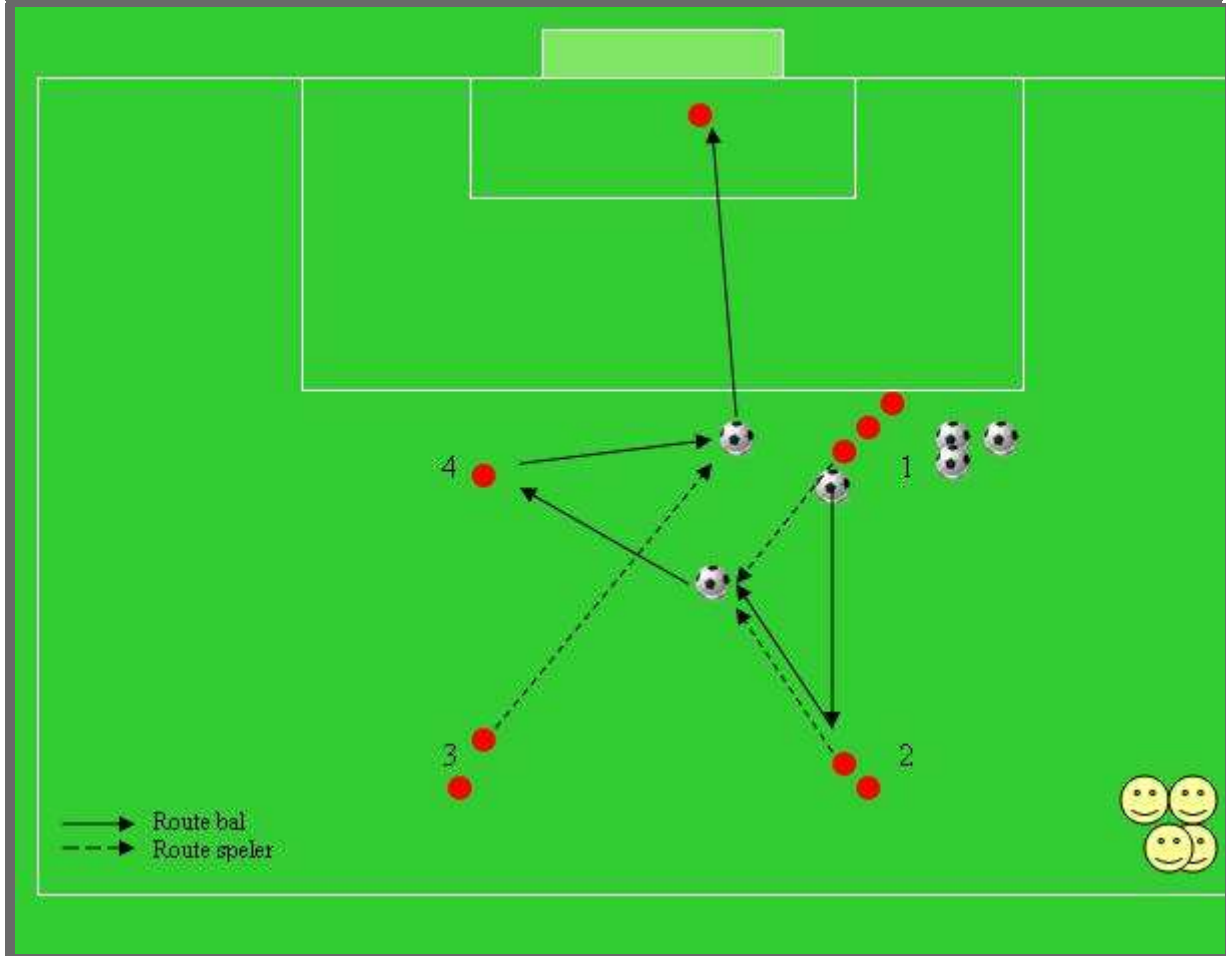
Combineren 24

Variante op 23. Speler 1 passeert de bal naar Speler 2. S1 gaat diep richting cornervlag, S2 speelt de bal in de loop van S1. S3 is inmiddels bijgelopen voor de 1-2 met S1 en neemt ook positie in bij de 16. S2 neemt positie in op de 16, S1 gaat richting achterlijn, geeft de bal voor en S2 of S3 rond af op doel. Eerst een serie op de rechterkant daarna op links.



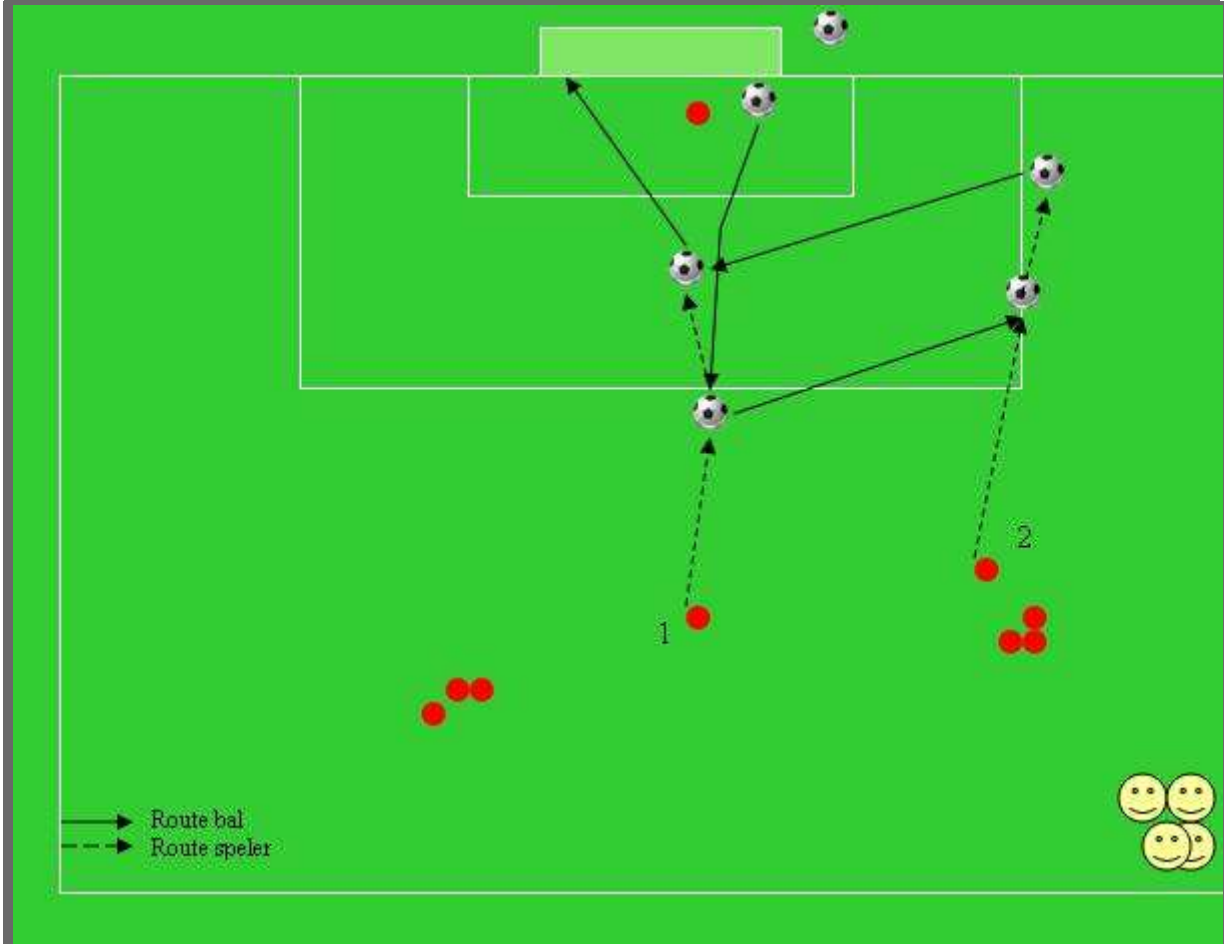
Combineren 25

Speler 1 speelt de bal naar S2, S1 loopt diagonaal richting S3. S2 speelt de bal naar S1 en loopt diagonaal richting S4. S1 tikt de bal naar S2, S2 speelt de bal naar S4. S3 loopt richting doel. S4 legt de bal breed en S3 rond af op doel. S1 -> S2, S2 -> S3, S3 -> S4 en S4 -> S1.



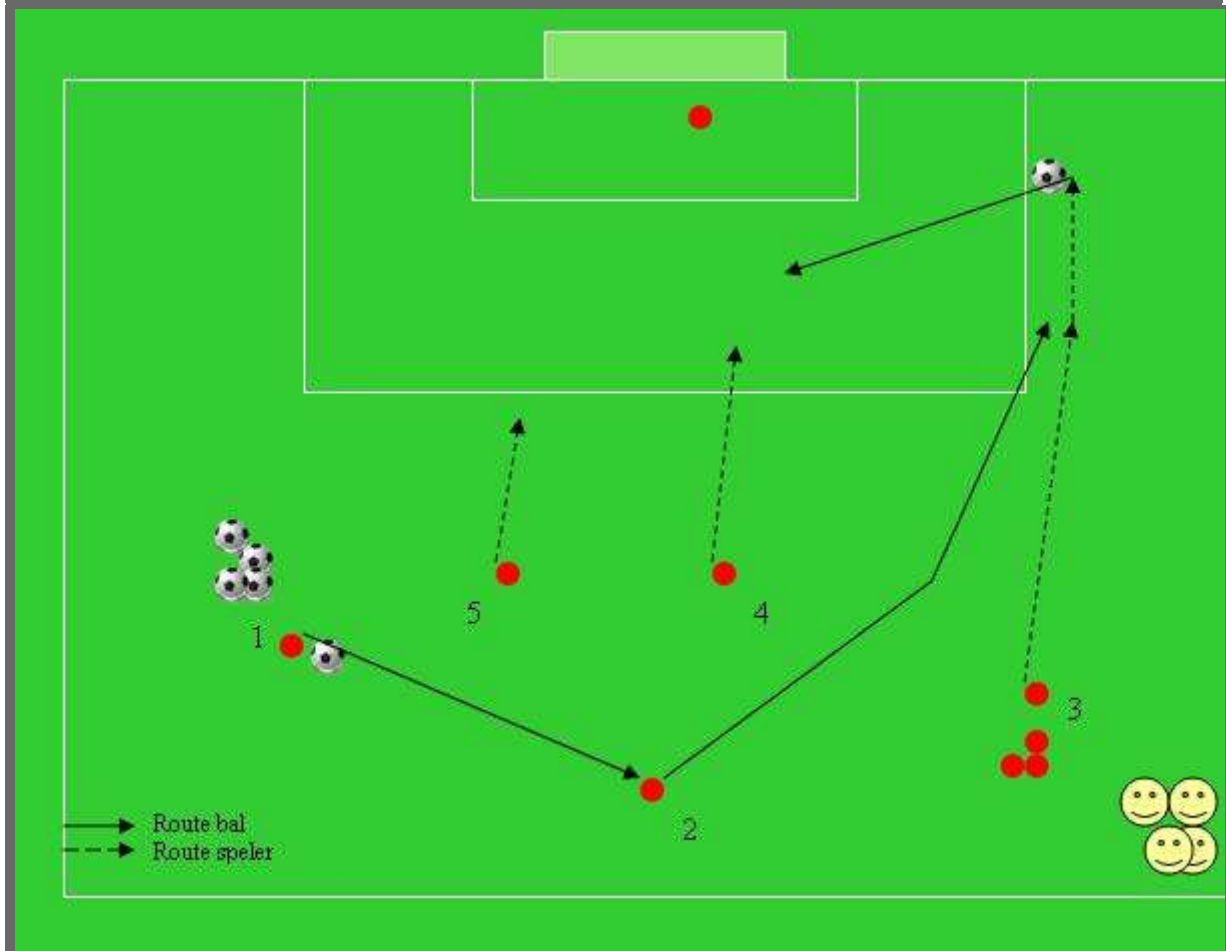
Combineren 26

Speler1 loopt richting keeper, deze speelt de bal richting S1, deze controleert de bal en legt 'm breed naar S2. S2 neemt de bal aan en gaat richting achterlijn en geeft een voorzet of speelt de bal direct voor het doel. S2 rondt af op doel. Na een paar rondjes gedaan te hebben gaan S2 naar de andere kant van S1. De keeper kan de bal naar S1 laag in de voeten spelen of een lastige bal aanspelen of een hoge bal. Is dus gelijk een oefening bal-aannemen.



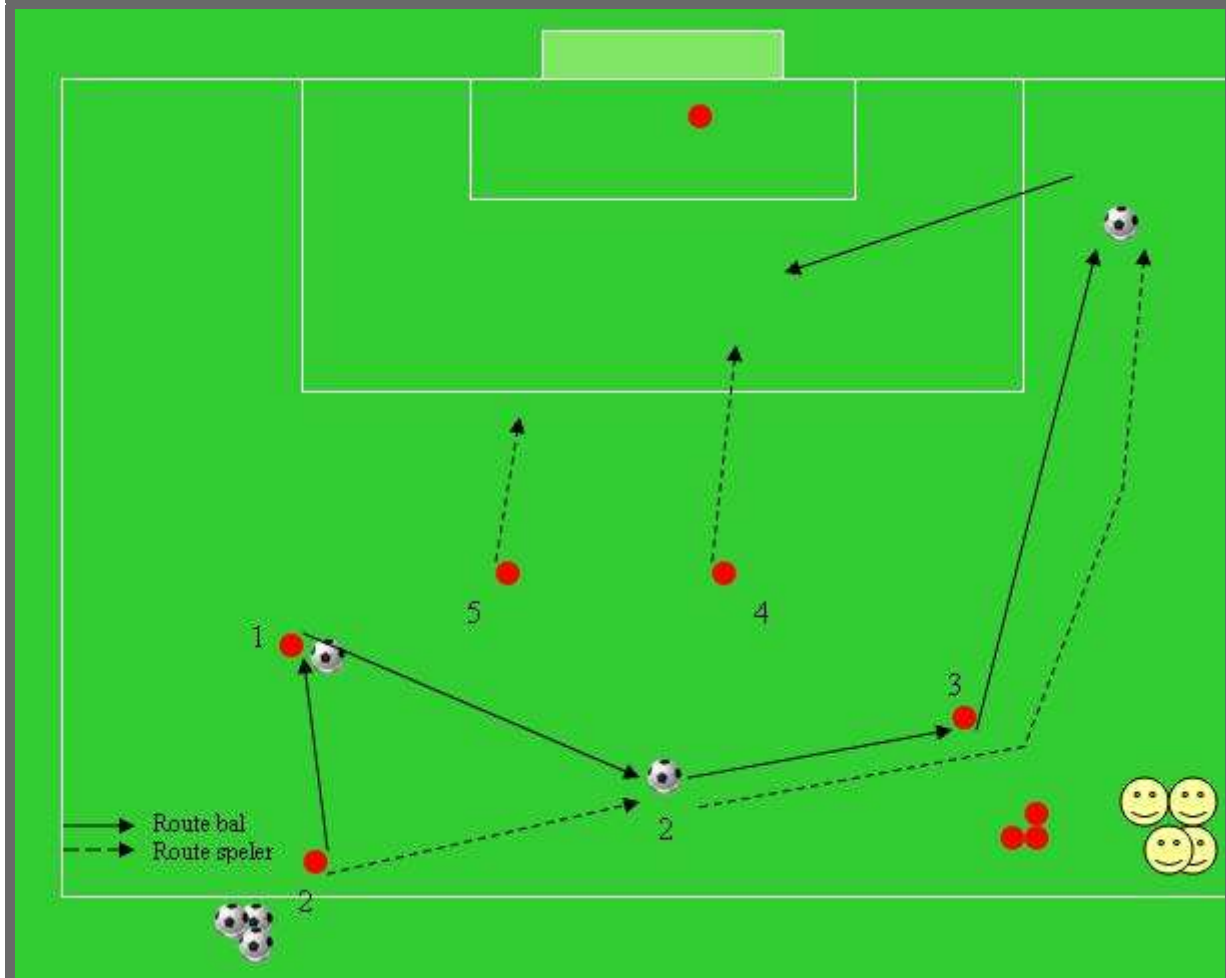
Combineren 27

Speler1 speelt de bal naar Speler2, die draait open naar de andere kant en geeft de bal diep op Speler3 die inmiddels is gaan lopen. S3 neemt de bal mee richting achterlijn en geeft een voorzet. S4 en S5 zijn richting de 16 gelopen. S5 blijft schuin achter S4 om de eventueel doorschietende/gemiste bal te kunnen op pakken en er wordt afgerond op doel.



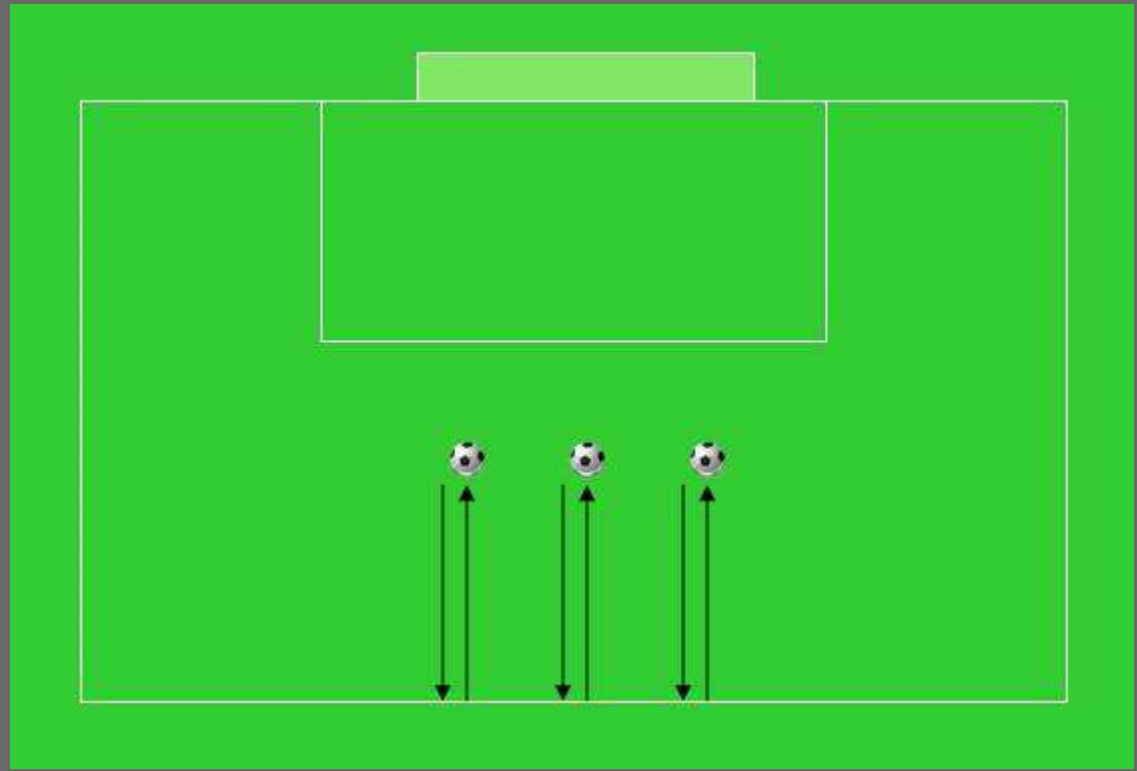
Combineren 28

Speler2 speelt de bal naar Speler1, S2 gaat richting middenveld. S1 speelt de bal naar S2. Korte dribbel, S2 speelt de bal naar S3 en gaat buitenom over S3 heen. S3 speelt de bal diep op S2, S2 neemt de bal mee naar de achterlijn en geeft een voorzet. S4 en S5 zijn inmiddels richting de 16 gelopen. S5 blijft schuin achter S4 om de eventueel doorschietende/gemiste bal te kunnen op pakken en er wordt afgerond op doel.



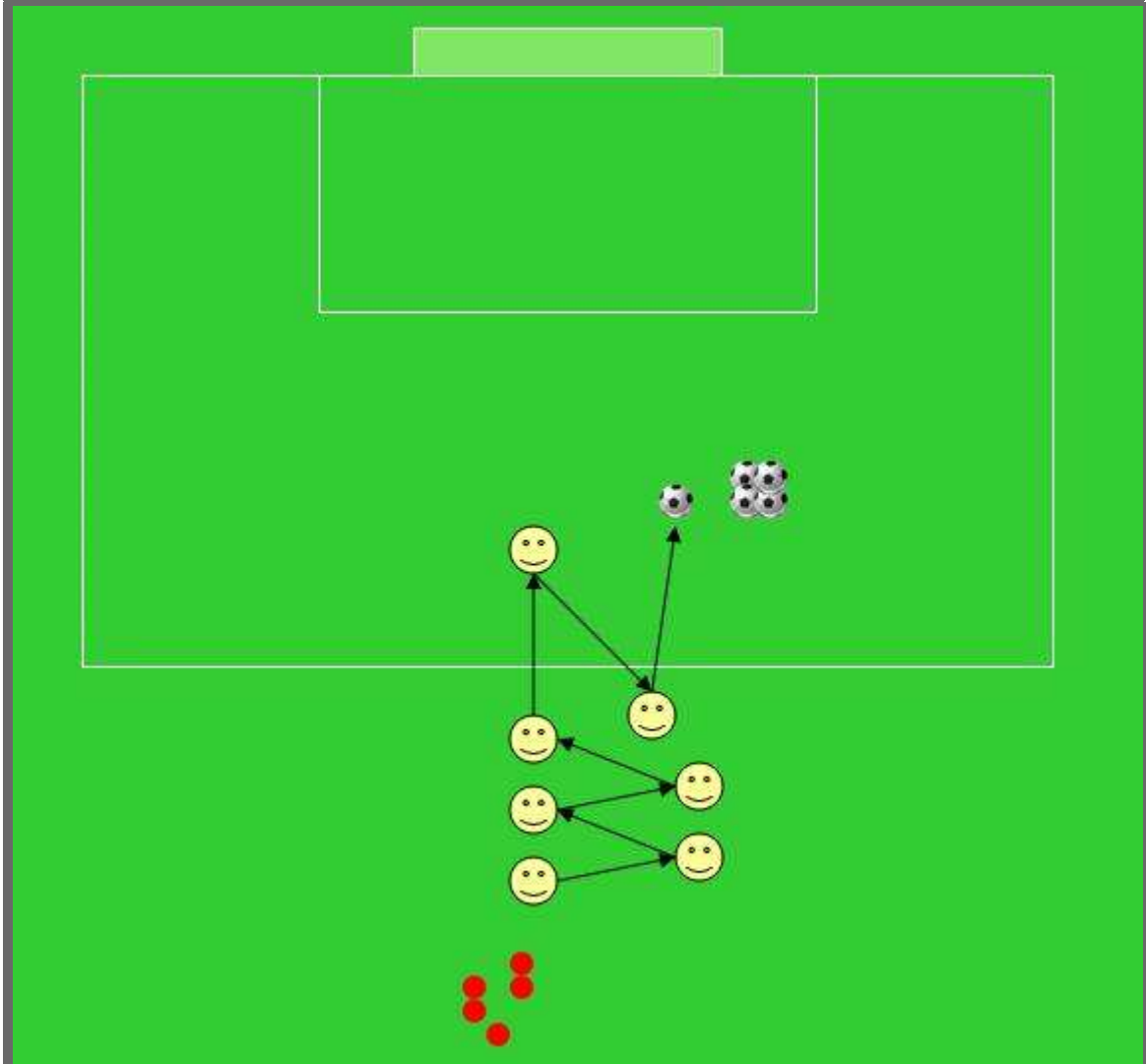
Dubbelsprint - Schiet

De bal op de 11 meter lijn. Begin bij de bal, sprint naar de 16 meter lijn, sprint naar de bal en knal 'm op doel. Dit kan zonder keeper met 3 - 4 spelers tegelijk, met keeper één tegelijk.



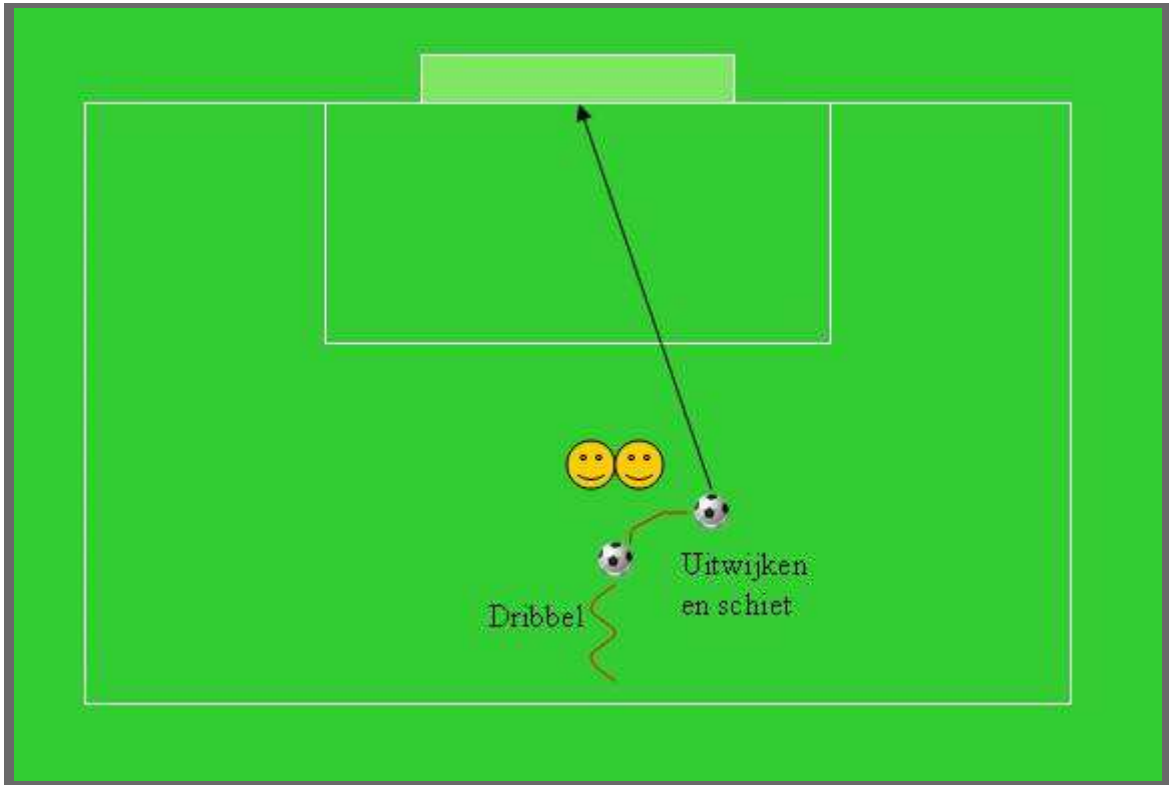
Sprintjes - Schiet

Afstand tussen de pionnen is ongeveer 5 meter. Sprint tussen de pionnen volgens de lijnen en knal de bal op doel.(met of zonder keeper) Is bedoeld om de wendbaarheid en startsnelheid te verbeteren



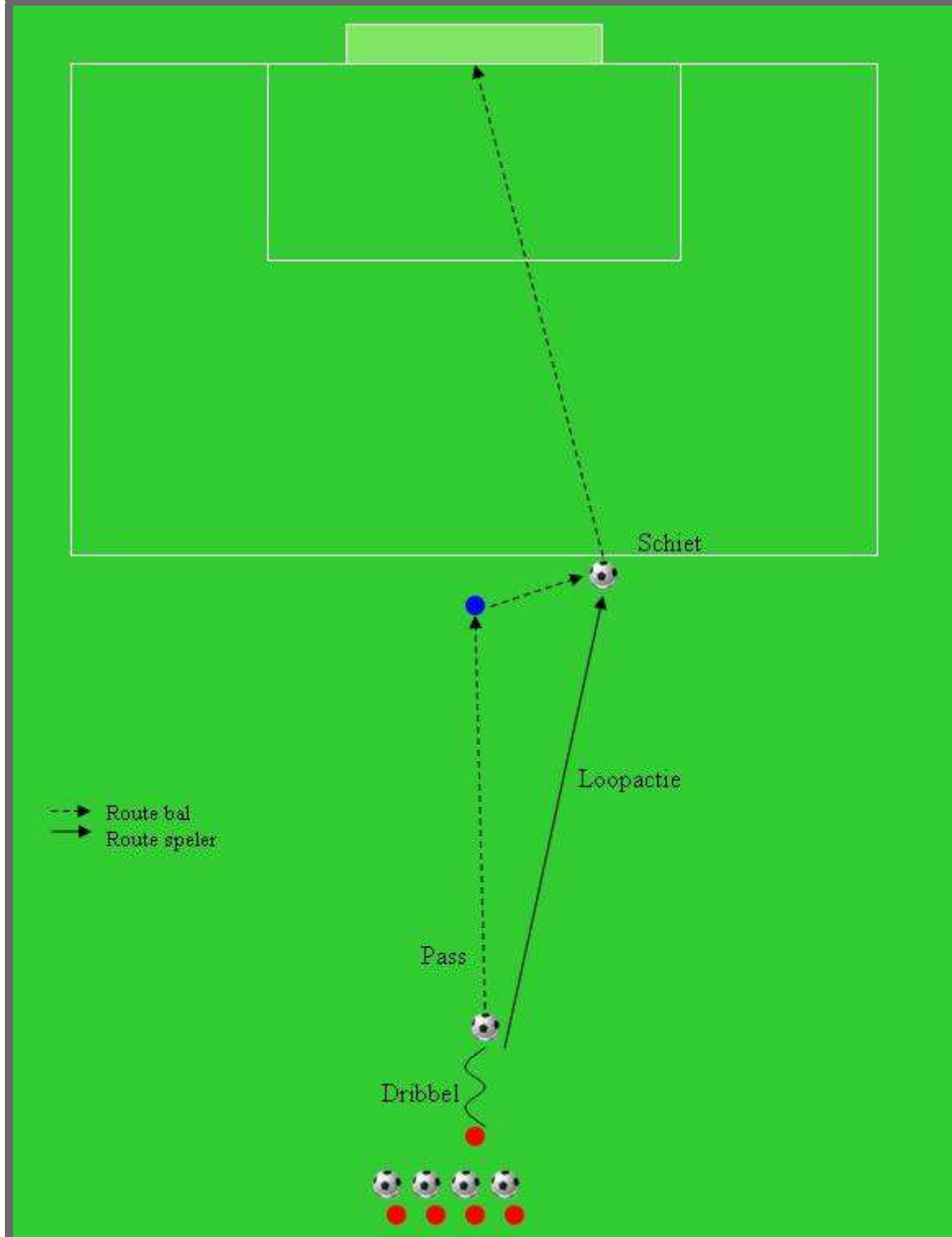
Uitwijk en Schiet

Dribbel met de bal, wijk uit naar rechts/links en schiet op doel.



Dribbel, Pass en Schiet

Dribbel met de bal, pass de bal naar de blauwe speler, deze legt de bal breed. De rode speler rent ondertussen door en schiet op doel.



Een-tweetje en schiet

Dribbel met de bal naar de pionnen, één meter voor de pionnen wordt de bal naar de blauwe speler gepassd. Deze speelt de bal in één keer door, zie schema. De rode speler gaat om de pionnen heen en neemt de bal weer aan en schiet op doel.

