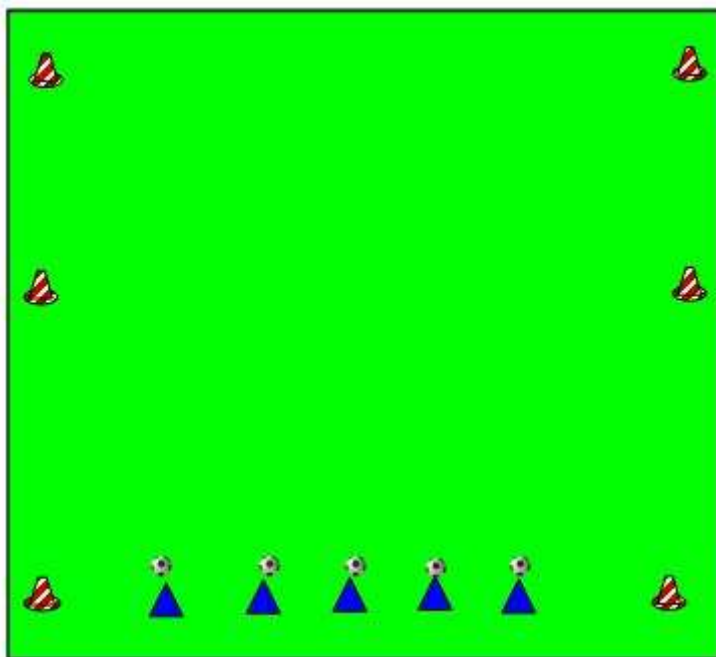


TECHNIEKTRAINING BASIS



Snelvoetenwerk opstelling

Onderwerp: Het verbeteren [van het](#) snelvoetenwerk



Uitleg:

De spelers staan [op](#) de lijn en spelen de [bal constant](#) tussen de voeten heen en terug waarbij ze verschillende bewegingen kunnen maken

Bewegingen:

1. Snelvoetenwerk op de plaats
2. (1) gecombineerd met een halve draai naar links en naar rechts
3. (1) gecombineerd met je voet op de bal, je duwt je voet naar buiten en de bal kaatst naar binnen
4. (1) gecombineerd met de bal [via](#) de voetzool voor je langs rollen
5. (1) gecombineerd met de [Elia](#), je doet [net](#) of je passt binnenkant voet, de voet gaat over de bal, waarna je je voet terug rolt
6. (1) gecombineerd met de Step on, je stopt de bal onder voet, rechts [stoppen](#) is links draaien
7. (1) gecombineerd met de overstap
8. (1) gecombineerd met een kwartslag opendraaien, je trekt de bal met de voetzool onder je lichaam waarna je de bal afstopt met de binnenkant van je voet en een kwartslag draait
9. (1) gecombineerd met de Cruijff-draai, bal achter het standbeen langs
- (1) gecombineerd met terughalen achter het standbeen langs, je trekt de bal met de voetzool onder het lichaam, waarna je de bal met de binnenkant achter het standbeen langs tikt

Coaching:

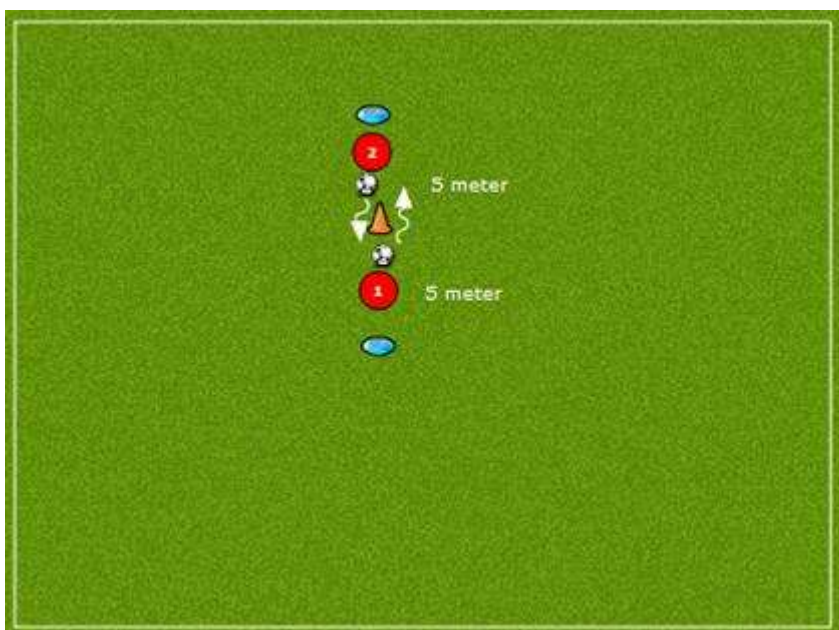
Op de voorvoeten [dansen](#), waarbij je hakken de grond niet raken

[Armen](#) goed langs het lichaam meebewegen, die bepalen het ritme
Over de bal heen kijken (meter voor je)
De beweging altijd met beide benen oefenen, beweging paar tussentikken beweging

Variatie:

Als de spelers alle bewegingen getraind hebben [kan](#) de [trainer](#) de nummers snel achter elkaar noemen waarbij de spelers zo snel mogelijk moeten reageren

Aanleren [van een](#) beweging



Uitleg:

[Nummer](#) 1 en Nummer 2 maken tegelijk een beweging voorbij het pylon uit stilstand
Ze dribbel door en maken het af met een kapbeweging
Daarna gaan ze weer [voor het](#) pylon staan en maken ze de beweging weer
Als ze de beweging redelijk beheersen moeten ze hem langzaam vanuit de dribbel doen
(Met beide benen trainen)
De speler [kan](#) ook tussen de pion aan de zijkant en de pion in het midden werken

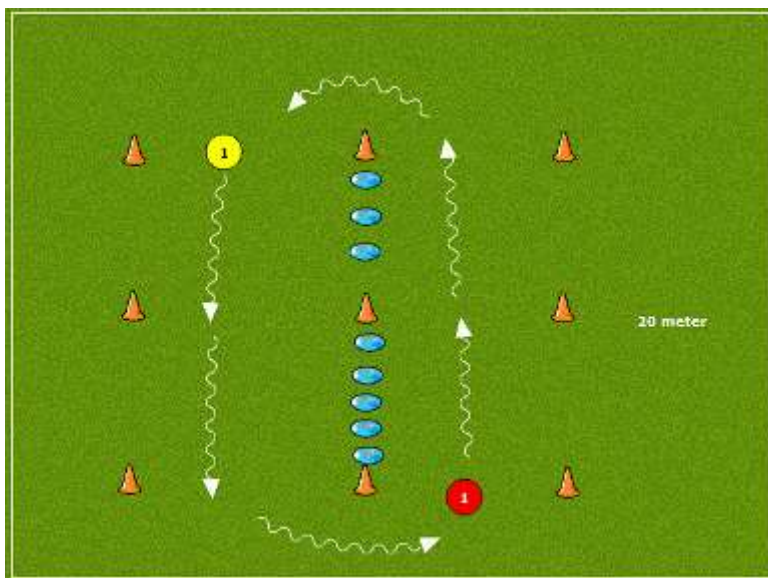
De rol van de [trainer](#):

Hij legt de [nieuwe](#) beweging uit, en doet hem voor, ontleed de beweging
Kijkt bij ieder [2-tal](#) afzonderlijk of de beweging goed uit wordt gevoerd

[Coaching](#):

De techniek van de beweging
De snelheid van uitvoering, hoger of [lager](#) (ligt eraan of de beweging goed gaat)
Diep zitten

Aanleren van een beweging op snelheid



Uitleg:

Nummers 1 starten tegelijk en maken de actie in de ruimte voor hun, dit kan 1 actie zijn maar ook meerdere, daarna draaien ze gewoon door naar de andere kant.

De rol van de trainer:

De trainer kan een actie aangeven of combinaties maar hij kan de speler ook zelf laten bepalen.

Coaching:

De beweging eerst goed onder controle krijgen

De actie met overtuiging maken

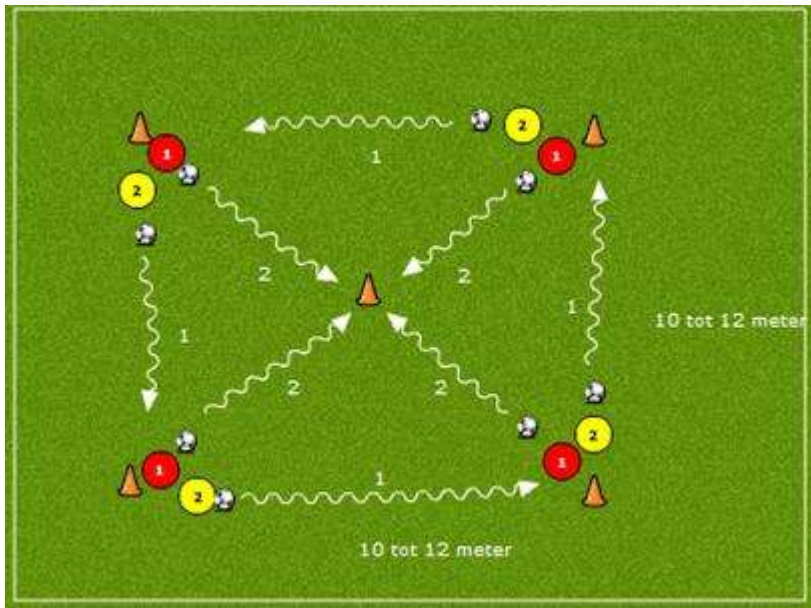
De actie op snelheid maken

Door versnellen na de actie

Variatie:

2 groepen starten naast elkaar en waarbij 2 spelers een serie bewegingen maken, de groep die als eerste terug is wint

Iedere speler op zijn eigen stuk



Uitleg:

Er staan bij ieder pylon 2 spelers met een bal

Alle Nummers 1 werken op het stukje dat aangeduid staat met 2 (ze werken dus tussen deze 2 pylonnen)

Alle Nummers 2 werken op het stukje dat aangeduid staat met 1 (tussen die 2 pylonnen)

De rol van de trainer:

De trainer geeft een beweging aan, die tussen de 2 pylonnen door iedere speler wordt geoefend. Bij het ene pylon met links en bij het andere pylon met rechts. In eerste instantie gaat het om de beweging, later komt de snelheid erbij

Coaching:

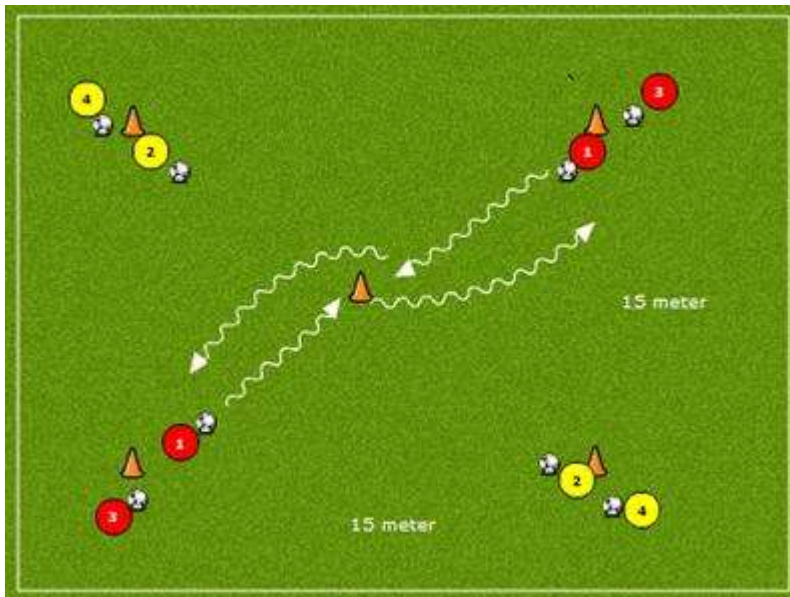
De trainer moet de beweging voor kunnen

Alles op maximale snelheid

Diep zitten

Elke pass de bal raken, veel balcontacten

Diagonalen werken tegelijk



Uitleg:

Nummers 1 starten tegelijk en maken de beweging, beide met hetzelfde been in het midden en steken schuin over

Nummers 2 starten daarna

Nummers 3 daarna

Etc...

(De diagonalen werken tegelijk)

De rol van de [trainer](#):

De trainer geeft aan welke beweging er gemaakt gaat [worden](#) en heel belangrijk met welk been.

De spelers kunnen nu zien wanneer ze een actie moeten inzetten (pylon in het midden is de tegenstander)

[Coaching](#):

De actie [op](#) tijd inzetten

Je houding aan de [bal](#)

Doorversnellen na de actie, de actie houdt pas op bij het pylon aan de overkant

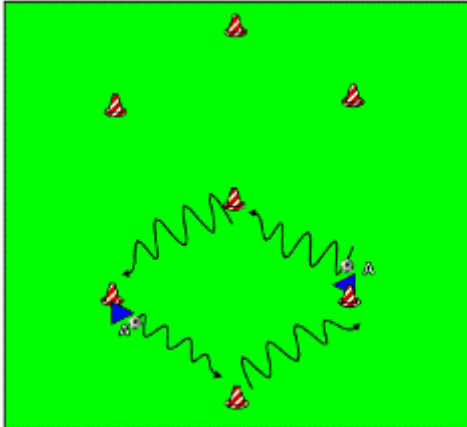
Overtuiging in de actie

Dreiging hebben in de dribbel, frequentie dribbel, snelle korte pasjes

7 pion opstelling

Onderwerp: het verbeteren [van het](#) zijwaarts en frontaal passeren, waarbij er op de tekening hieronder meerdere mogelijkheden zijn en alleen de basisvormen uitgetekend zijn

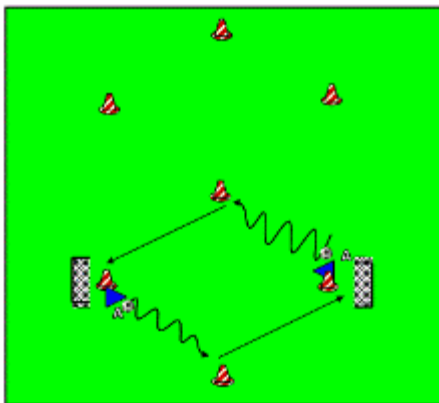
Oefenvorm 1



Uitleg:

Spelers A starten bij tegelijk en dribbelen zijwaarts [weg](#), ze maken een beweging bij het dopje en versnellen weg ([kan](#) ook de andere kant op)

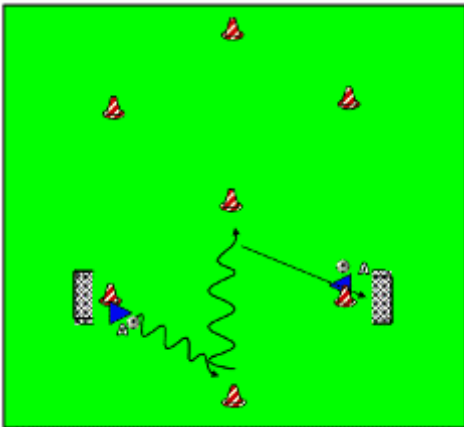
Oefenvorm 2



Uitleg:

Spelers A starten tegelijk en dribbelen zijwaarts weg, ze maken een beweging bij het dopje en passen de [bal](#) in de goal (kan ook de andere kant op)

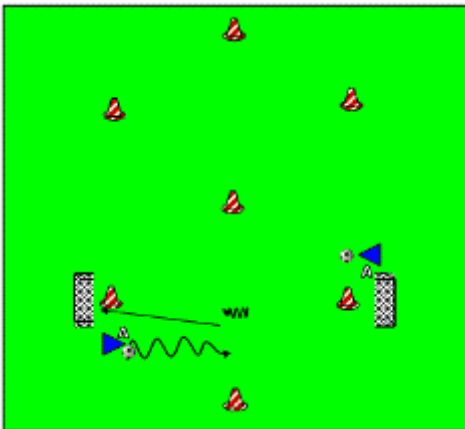
Oefenvorm 3



Uitleg:

Spelers A starten tegelijk en dribbelen zijwaarts weg, ze maken een beweging bij het dopje, [zoeken](#) elkaar frontaal op en maken een passeerbeweging dezelfde kant op (beide naar rechts bijvoorbeeld), vervolgens maken ze een beweging bij het dopje aan de andere kant en passen de bal in de goal (kan ook andere kant op)

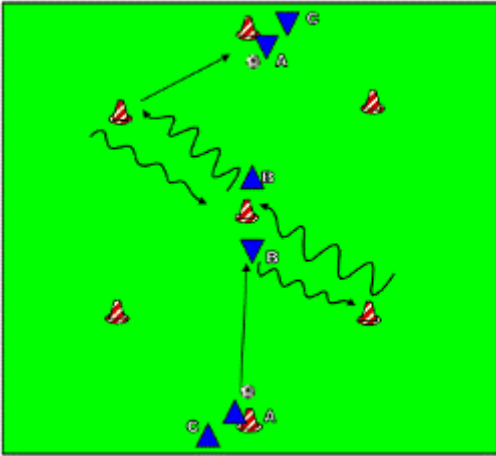
Oefenvorm 4



Uitleg:

Spelers A starten tegelijk en dribbelen naar het midden, daar maken ze een beweging om terug te draaien en passen de bal in het doeltje

Oefenvorm 5



Uitleg:

Spelers A spelen Spelers B in, Spelers B nemen de bal zijwaarts aan en maken een beweging terug het dopje, vervolgens passeren ze elkaar frontaal bij het midden dopje en maken ze aan de overkant een afdraai beweging en passen de bal naar Spelers C (Spelers A komen in het midden)

Coaching:

Technische opmerkingen, elke pass de bal dragen, beweging goed uitvoeren, met de wreef dribbelen
Hoge dribbelfrequentie
Over de bal kijken
Bal strak inspelen
Aanname in de richting waar je naar toe wilt,

Informatie:

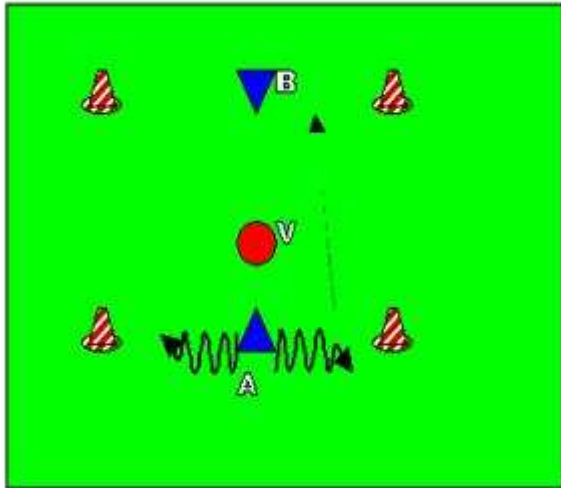
In deze opstelling zijn nog veel meer mogelijkheden, deze opstelling zal vaker terugkomen op de site

TECHNIEKTRAINING
BASIS
ZIJWAARTS



Zijwaarts passeren drietallen

Onderwerp: Het verbeteren van, meerdere keren de tegenstander [op](#) het verkeerde been zetten



Uitleg:

Speler A maakt meerdere zijwaartse passeeracties

Speler V verdedigt hem passief, door mee te bewegen

Speler A speelt dan Speler B in en loopt achter de [bal](#) aan en verdedigt daar passief etc....

Coaching:

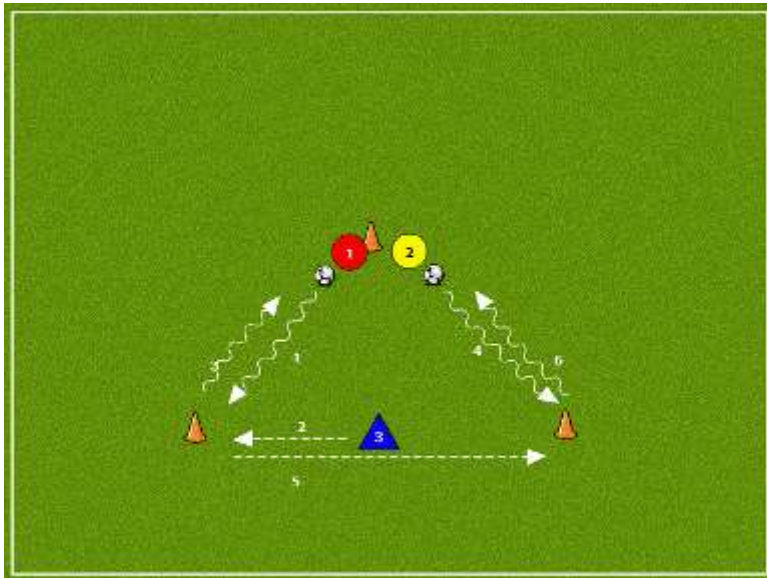
Alles op snelheid doen

Techniek met het juiste been gebruiken

Alles op tempo doen

Op de voorvoeten blijven werken

Zijwaarts passeren in drieboek



Uitleg:

[Nummer 1](#) dribbelt richting het pylon waar hij tegelijk is met 3
Nummer 1 maakt de actie en versnelt terug naar het pylon
Nummer 3 geeft passief druk
Nummer 2 begint aan zijn dribbel zodra nummer 1 de actie maakt
Nummer 2 is er tegelijk met nummer 3
Nummer 1 start daarna weer etc.....

Rol van de [trainer](#):

De trainer [kan](#) een actie opleggen, maar hij kan de speler ook vrij laten in zijn beweging

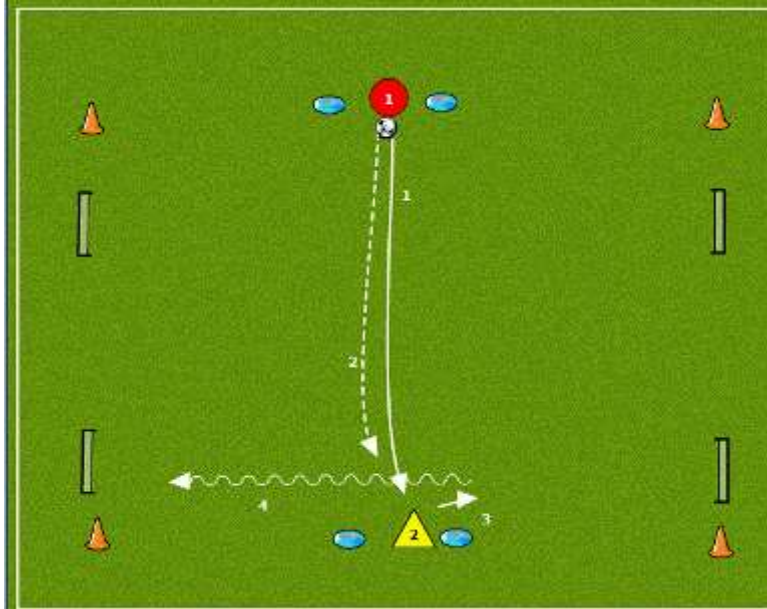
[Coaching](#):

Nummer 1 en 2 [op](#) snelheid indribbelen
Nummer 1 en 2 de actie explosief maken
Nummer 1 en 2 uit de actie [weg](#) versnellen
Nummer 1 en 2 2-benig werken

Verdedigen:

Het verdedigen is passief, maar de speler tussen de pylons die verdedigt werkt explosief.

Zijwaarts passeren met pass



Uitleg:

[Nummer 1](#) speelt de [bal](#) in op nummer 2

Nummer 1 [sprint](#) direct achter zijn bal aan

Nummer 2 controleert de bal de ene kant op en maakt een actie zijwaarts de andere kant op

De rol van de trainer:

De [trainer](#) kan een actie aangeven, maar de speler ook vrij laten

Coaching:

Nummer 1 geen [stil](#) liggende bal inspelen

Nummer 1 bal strak inspelen

Nummer 1 door versnellen na de inspeelpass

Nummer 2 op je voorvoeten bewegen, niets vanuit stilstand doen

Nummer 2 de eerste aanname moet goed zijn

Nummer 2 je houding aan de bal moet goed zijn

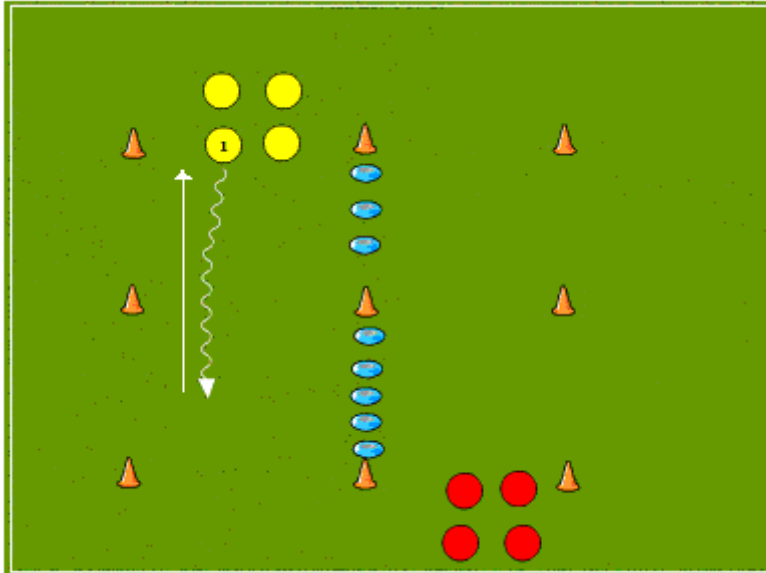
Nummer 2 versnellen na de actie

Verdedigen:

De verdediger verdedigt passief, dus verovert de bal niet maar schaduwt

Naarmate de kwaliteit van de acties vorderen [kan](#) er meer druk worden gezet, bijvoorbeeld zaalvoetbal verdedigen

Zijwaarts passeren met dribbel en inspeelpass



Uitleg:

Nummer 1 start met de **bal** aan de voet. Hij heeft een passieve tegenstander naast zich lopen die de bal niet afpakt. Speler 1 maakt een zijwaartse passeeractie en passt in naar de volgende etc.... Speler 1 ruilt van rol met de passieve verdediger

De rol van de trainer:

De **trainer** kan een actie aangeven of combinaties maar hij kan de speler ook zelf laten bepalen.

Coaching:

Dribbelen **op** hoge frequentie, dus heel veel balcontacten (iedere pass de bal)

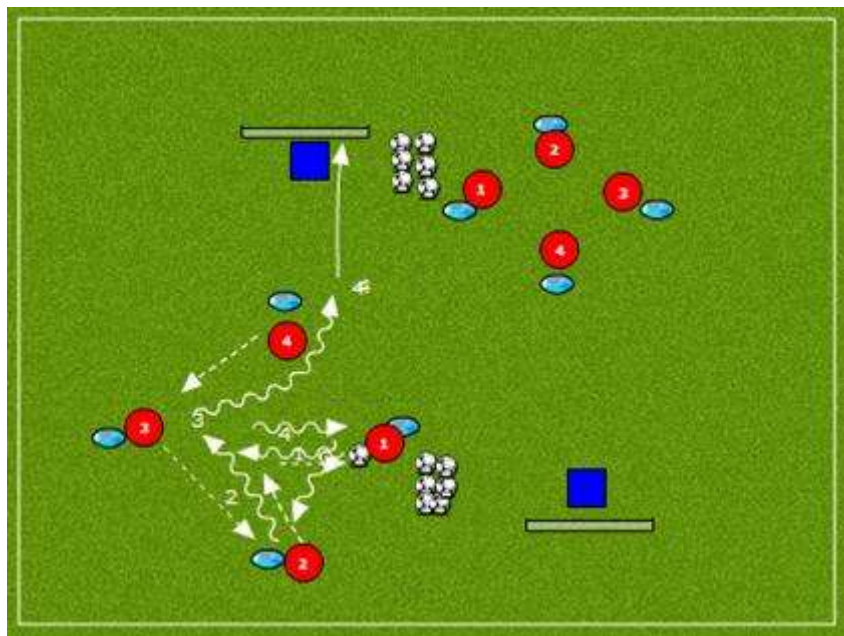
Hoog tempo, alles **moet** op topsnelheid gebeuren

Spelers moeten de actie met het juiste been maken (lichaam tussen tegenstander en de bal)

De inspeelpass moet binnenkant voet (dus goed uit de heup passen, de bal in het midden raken, lichaam over de bal gebogen, standbeen en schietbeen **licht** gebogen)

De aanname niet vanuit stilstand, maar vanuit de beweging in de **loop**.

Passeren 3 tegenstanders met afwerken



Uitleg:

[Nummer 1](#) dribbelt naar het midden en verandert daar van richting, hij wordt daar onder druk gezet door Nummer 2

Nummer 1 dribbelt daarna naar de plek van Nummer 2 waar hij onder druk wordt gezet door Nummer 3, hij passeert Nummer 3 in richting waarvan Nummer 3 [weg](#) komt.

Nummer 1 wordt daar onder druk gezet door Nummer 4, Nummer 1 passeert ook Nummer 4 en werkt af.

(Nummer 1 wordt Nummer 4, Nummer 2 wordt Nummer 1, Nummer 3 wordt Nummer 2 en Nummer 4 wordt Nummer 3)

De rol van [trainer](#):

Hij [kan](#) aangeven welke acties er gemaakt moeten worden, maar hij kan de spelers hierin ook vrij laten.

[Coaching](#):

De acties [op](#) snelheid maken

De acties op tijd inzetten

De houding aan de [bal](#) moet goed zijn

De acties met overtuiging maken

Verdedigen:

Het verdedigen is passief

Zijwaarts passeren met afwerken

Onderwerp: Het verbeteren van het zijwaarts passeren [van een](#) tegenstander met afwerken, met beide benen.



Uitleg:

Speler A dribbelt in richting het pion

Speler B zet passief druk en probeert de [bal](#) te blokken

Speler A maakt een zijwaartse passeeractie naar zijn rechterbeen

Speler A werkt af.

Speler B haalt de bal [op](#) en sluit 1 organisatie verder aan, Speler A wordt verdediger.

[Coaching:](#)

Veel dreiging in de dribbel

Duidelijke schijntrap maken ([net](#) doen alsof je schiet)

Direct naar de actie afwerken

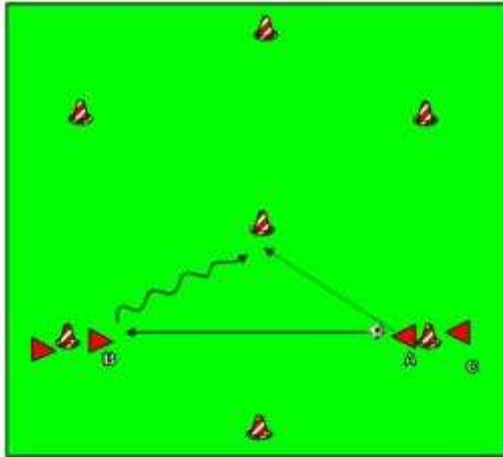
Door de bal heen trappen

Verdedigen:

Passief met eventueel een [sliding](#)

Meerdere manieren in 1 organisatie

Onderwerp: het verbeteren [van het](#) zijwaarts passeren, waarbij er op de tekening hieronder meerdere mogelijkheden zijn



Uitleg:

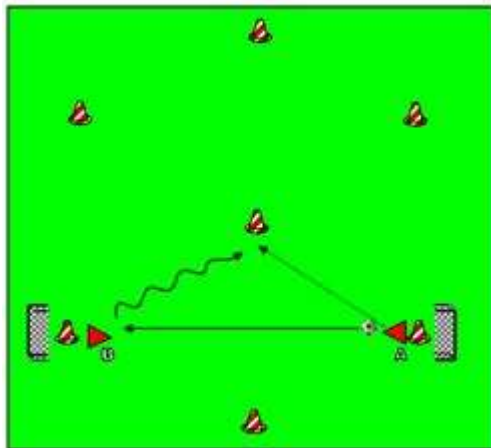
Speler A speelt Speler B in

Speler B controleert de [bal](#) en dribbelt zijwaarts weg

Speler A en B komen tegelijk aan bij de pion waar Speler B een zijwaartse passeerbeweging maakt

Speler B passt de bal naar Speler C

Vorm 2



Uitleg:

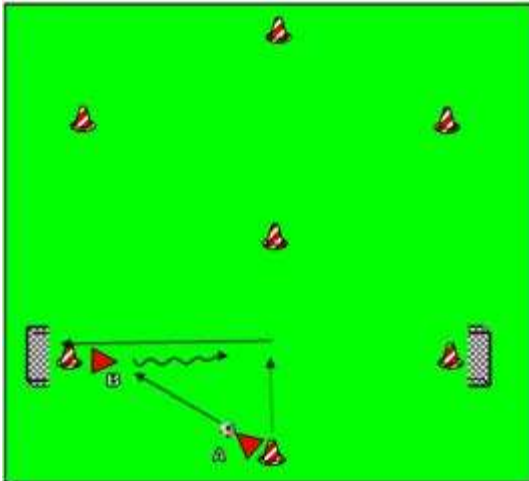
Speler A speelt Speler B in

Speler B controleert de bal en dribbelt zijwaarts [weg](#)

Speler A en B komen tegelijk aan bij de pion waar Speler B een zijwaartse passeerbeweging maakt

Speler B passt de bal in het doeltj

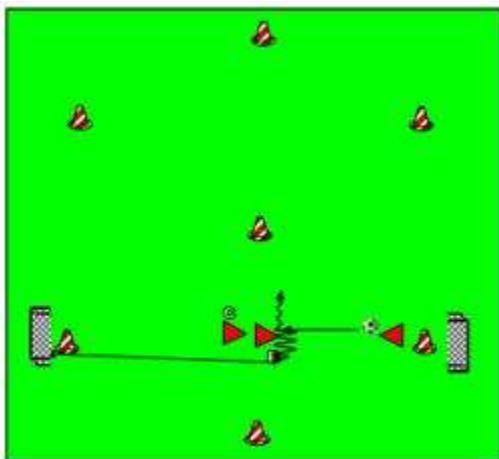
Vorm 3



Uitleg:

Speler A speelt Speler B
Speler B neemt de bal aan en dribbelt naar het midden
Speler A zet druk vanaf de zijkant
Speler B draait af en passt de bal in de goal

Vorm 4



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
Speler B neemt de bal zijwaarts aan
Speler B maakt een schijntrap en Speler C blokt de bal
Speler B maakt een afdraai beweging en schiet de goal

Coaching:

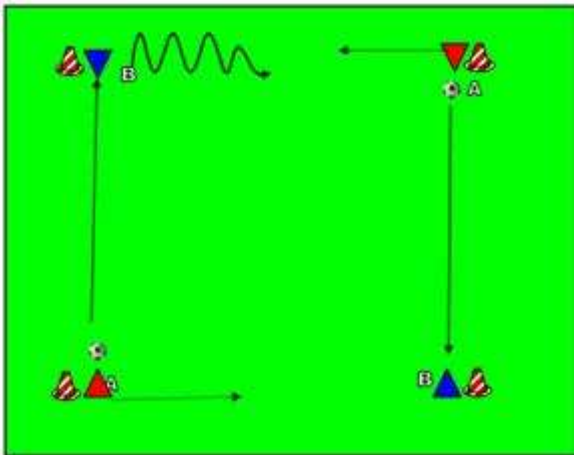
Strak inspelen, technisch goed inspelen, bal in het midden raken
Diep zitten, op de voorvoeten
Beweging explosief uitvoeren
Over de bal kijken
Snelheid uit de bal halen, voet meebewegen in de bal richting

TECHNIEKTRAINING
BASIS
FRONTAAL



Aanname en frontaal passeren

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass, de eerste aanname en de [frontale](#) passeeractie met een passieve verdediger



Uitleg:

Spelers A spelen tegelijk de [bal](#) in op Spelers B

Spelers B controleren de bal zijwaarts en [zoeken](#) de Spelers A aan hun kant op

Spelers A bewegen direct na de inspeelpass 3 meter breed weg

Spelers B passeren Spelers A

Spelers B en Spelers A zijn van positie gewisseld

[Coaching:](#)

De bal strak inspelen ([technische](#) opmerkingen)

De aanname (technische opmerkingen)

Hoge dribbelfrequentie

Passeeractie [op](#) tijd inzetten

Verdedigers diep door de knieën

Alles 100%

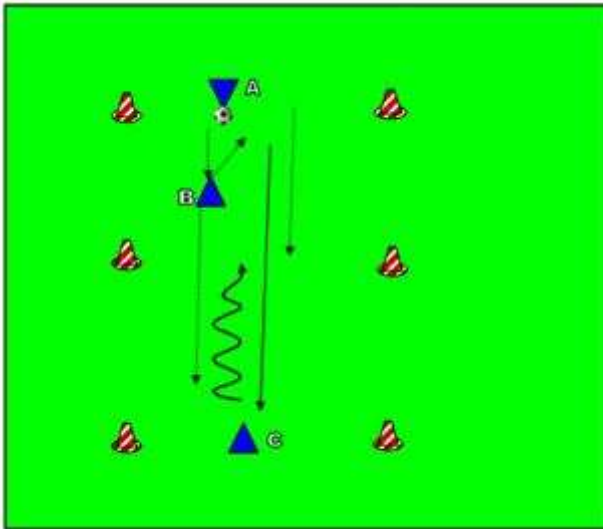
Variatie:

Verschillende aannames, binnenkant voet, buitenkant voet, achter het standbeen langs

Verdedigers van passief naar actief (lijn verdedigen)

Passen en frontaal passeren in drietallen

Onderwerp: Het verbeteren [van het](#) passen, de aanname en frontaal passeren



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in

Speler B kaatst [op](#) Speler A

Speler A speelt de [bal](#) op Speler C

Speler B sluit bij

Speler C kaatst de bal op Speler B

Speler B draait open en zoekt Speler A op die is doorgelopen naar de lijn

Speler B passeert Speler A

Speler A wordt Speler C, Speler C wordt Speler B, Speler B wordt Speler A

Coaching:

Traptechniek, [technische](#) opmerkingen

De vooractie [moet](#) 100% zijn

De kaats, technische opmerkingen, voet meebewegen, lichaam voorover

Ruimte maken na de kaats

Opendraaien, voet meebewegen, snelheid uit de bal halen

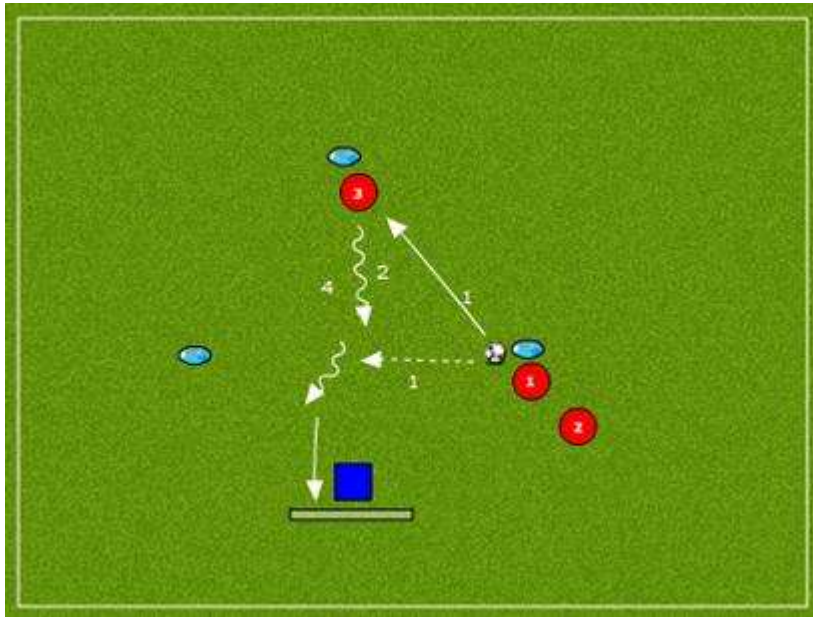
Dribbeltechniek, hoge dribbelfrequentie, over de bal heen kijken

Passeeractie, actie op tijd inzetten, actie op snelheid, doorversnellen na de actie

Verdedigen:

Van passief, naar [alleen](#) de lijn, naar voluit verdedigen

Frontaal passeren na inspeelpass



Uitleg:

[Nummer 1](#) speelt Nummer 3 aan

Nummer 3 controleert de [bal](#) en zoekt Nummer 1 op

Nummer 3 passeert Nummer 1 en werkt af

Rol van de [trainer](#):

[Coaching](#) t.a.v. het passief verdedigen en het op tijd inzetten van de actie, [kan](#) een actie aangeven of een kant op laten dribbelen zodat ze de bal in de ruimte ernaast vrij moeten maken.

Coaching:

De bal strak inspelen

De 1^{ste} aanname [moet](#) voorwaarts

[Op](#) snelheid komen

Actie op tijd inzetten

Houding aan de bal moet goed zijn

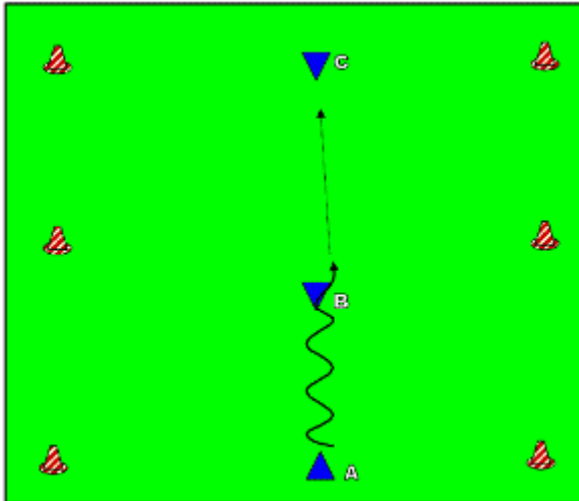
Met overtuiging de actie maken

Verdedigen:

Kan van passief naar actief gaan, naarmate het niveau stijgt

Frontaal passeren met passieve tegenstander

Onderwerp: het verbeteren van het frontaal passeren van een passieve tegenstander



Uitleg:

Speler A zoekt Speler B op en passeert hem frontaal
Speler A speelt de bal op Speler C
Speler C controleert de bal en zoekt Speler A op
Speler C speelt Speler B in etc....

Coaching:

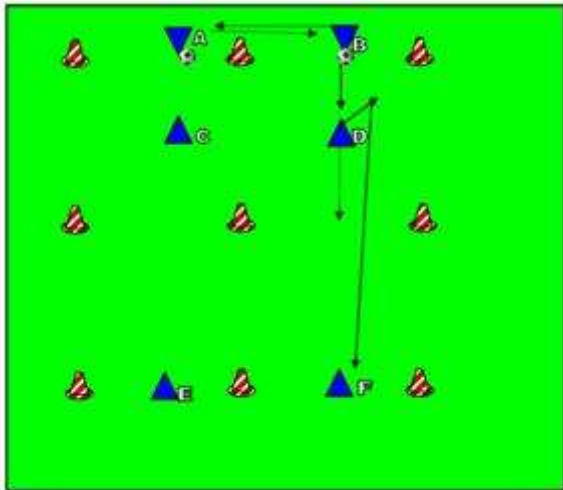
Hoge dribbelfrequentie iedere pas de bal raken
De actie op het juiste moment inzetten;
Goede pass binnenkant voet na de actie
Passief verdedigen op de voorvoeten meebewegen
Alles op topsnelheid

Verdedigen:

Passief, de speler aan de bal moet leren wanneer hij de actie in moet zetten, als de bewegingen goed gaan kan de verdediger de lijn gaan verdedigen om vanuit daar voluit te gaan verdedigen.

Inspeelpass, kaatsen lange bal en frontaal passeren 2 tegenstanders

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass, de kaats en de lange bal en de 1v1 frontaal waarbij de tegenstander gelimiteerd druk kan geven



Uitleg:

Speler A en B spelen tegelijk Speler C en D in

Speler A en B wisselen vervolgens van positie

Speler C en D kaatsen de bal op de wisselende Spelers A en B

Speler A en B spelen vervolgens de bal diep op Speler E en F

Speler C en D lopen naar de lijn van het vierkant

Speler E en F controleren de lange bal en passeren de 2 spelers op de beide lijnen

Speler A en B worden Speler C en D – Speler C en D worden Speler E en F – Speler E en F worden Speler A en B

Coaching:

Ballen strak binnenkant voet inspelen (standbeen en schietbeen licht gebogen, lichaam over de bal, de bal in het midden raken)

Bij de lange bal, door de bal heen trappen (met de wreef, laatste pas groot)

De actie op tijd inzetten

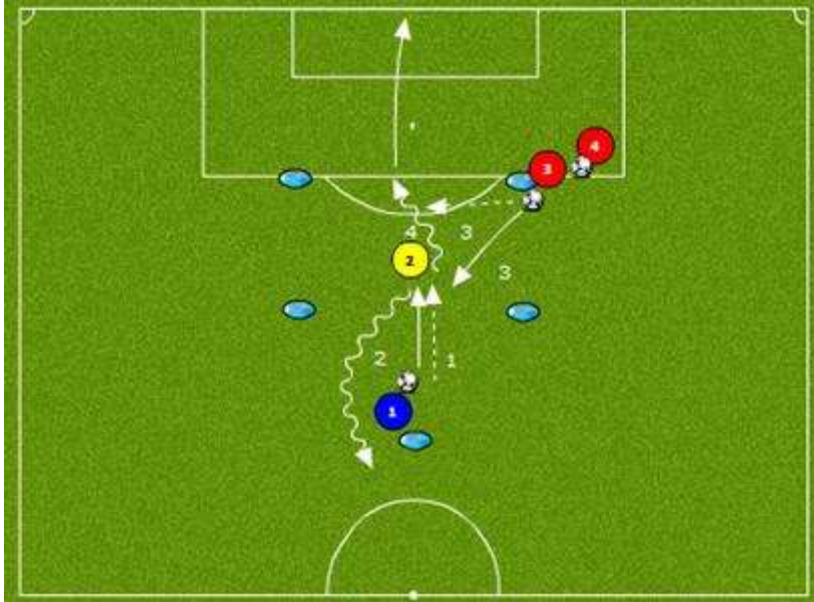
In de frequentie indribbelen, dus veel balcontacten

De actie op tijd inzetten.

Verdedigen:

Passief, het gaat om de speler aan de bal, die moet leren wanneer hij de actie in moet zetten

2 x frontaal waarvan 1 keer met afwerken



Uitleg:

[Nummer 1](#) speelt Nummer 2 in

Nummer 2 controleert de [bal](#) en zoekt Nummer 1 op en passeert hem

Nummer 1 wordt ingespeeld door Nummer 3

Nummer 1 passeert Nummer 3 en werkt af

Nummer 2 (die [op](#) de plek van Nummer 1 staat) speelt daarna Nummer 3 in

Nummer 3 passeert Nummer 2

Nummer 2 krijgt de bal van Nummer 4

Etc.....

De rol van de [trainer](#):

[Coaching](#) t.a.v. het passief druk geven en de actie

Coaching:

Actie op tijd inzetten

De houding aan de bal [moet](#) goed zijn

Snelheid in de actie maar wel tempo wisselingen

Dreiging in de dribbel hebben

Snelheid van inspelen moet goed zijn

De eerste aanname moet voorwaarts zijn

Verdedigen:

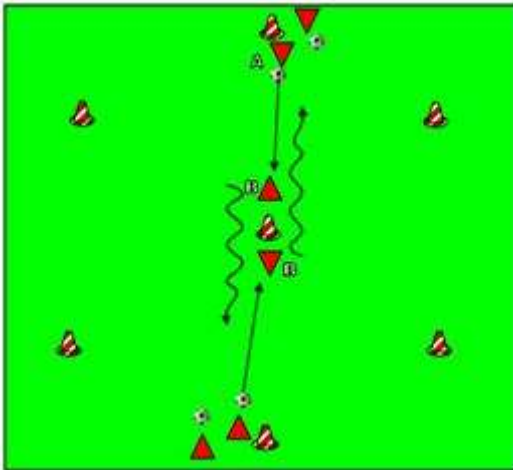
In het begin passief, naarmate het niveau [toe](#) neemt [kan](#) de weerstand verhoogd wo

.
rden.

Meerdere manieren in 1 organisatie

Onderwerp: het verbeteren [van het](#) frontaal passeren, hieronder meerdere mogelijkheden in de 7 pion opstelling

Oefenvorm 1:



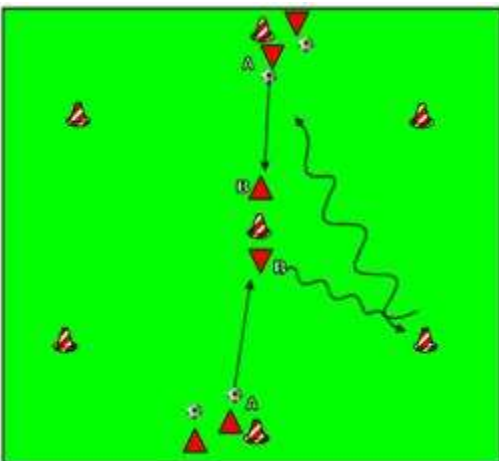
Uitleg:

Spelers A spelen tegelijk Spelers B in

Spelers B draaien open en passeren de Spelers A aan de andere kant

Verschillende manieren van wegdraaien, normaal opendraaien, helemaal wegdraaien, achter het standbeen langs wegdraaien

Oefenvorm 2:

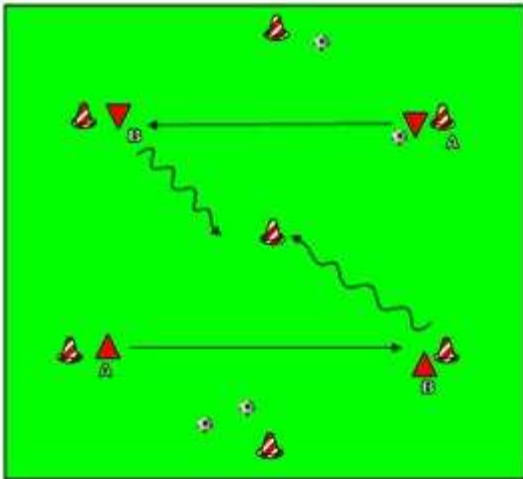


Uitleg:

Speler A speelt Speler B in

Speler B dribbelt zijwaarts [weg](#) maakt een afdraaibeweging en zoekt Speler A aan de andere kant op en passeert hem frontaal

Oefenvorm 3:



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
Speler B controleert de [bal](#) en passeert frontaal in het midden

[Coaching:](#)

Ballen strak inspelen, bal in het midden raken
Diep zitten
Aanname in de richting waar je naar [toe](#) wilt
Alles [op](#) topsnelheid
Iedere pass de bal raken
Actie op tijd inzetten op het juiste moment
Uitwijken na de actie

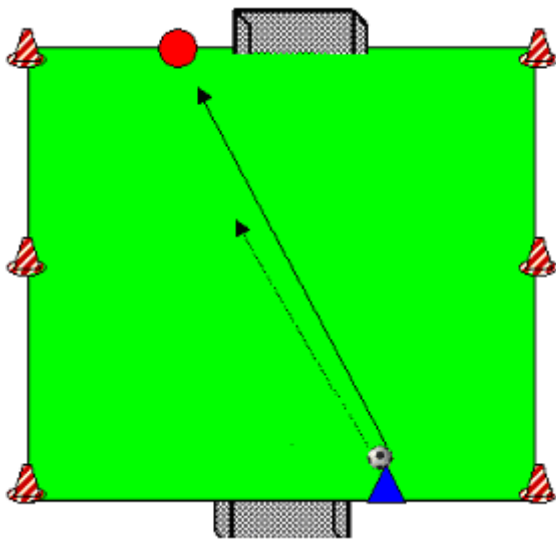
TECHNIEKTRAINING

VOLLEDIG



Een tegen Een na inspeelpass

Onderwerp: Het verbeteren [van het](#) domineren van de 1v1 situatie i.c.m. scoren op de goal



Uitleg:

Speler Blauw speelt de [bal](#) in op Speler Rood;
Speler Rood controleert de bal en probeert Speler Blauw uit te spelen en te scoren in de goal
Speler Blauw probeert dit uiteraard te voorkomen en probeert te scoren aan de kant van rood.

Spelregels:

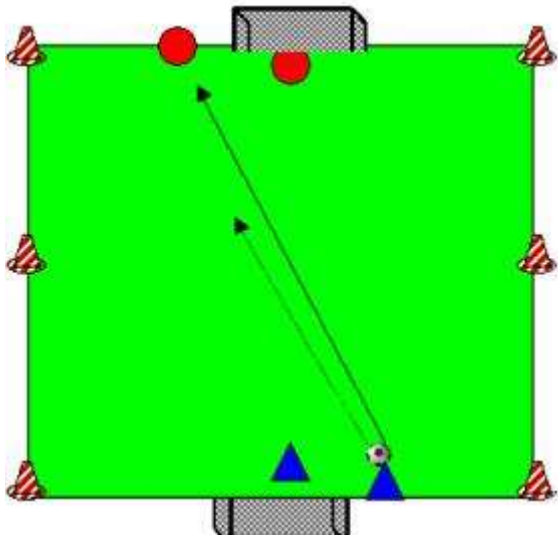
Er mag pas gescoord [worden](#) over de helft

Coaching:

De bal strak inspelen;
De eerste aanname [moet](#) in voorwaartse richting zijn;
De tegenstander [op](#) snelheid opzoeken;
Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment [stil](#) staan
Creatief in de 1 tegen 1
SCOREN

Een tegen Een met 2 keepers

Onderwerp: Het verbeteren van het domineren van de 1v1 situatie i.c.m. scoren op de goal



Uitleg:

Speler Blauw speelt de bal in op Speler Rood;

Speler Rood controleert de bal en probeert Speler Blauw uit te spelen en te scoren in de goal

Speler Blauw probeert dit uiteraard te voorkomen en probeert te scoren aan de kant van rood.

Spelregels:

Er mag pas gescoord worden over de helft;

Afstandschot = 1 punt

Passeren tegenstander + schot = 2 punten

Passeren tegenstander en keeper = 3 punten

Coaching:

De bal strak inspelen;

De eerste aanname moet in voorwaartse richting zijn;

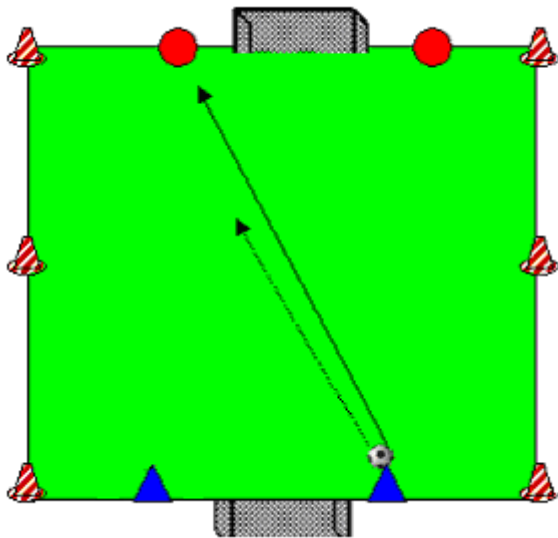
De tegenstander op snelheid opzoeken;

Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment stil staan

SCOREN

Twee tegen Twee na inspeelpass

Onderwerp: Het verbeteren [van het](#) domineren van de 1v1 situatie i.c.m. scoren op de goal



Uitleg:

Speler Blauw speelt de [bal](#) in op Speler Rood;

Speler Rood controleert de bal en er wordt 2 tegen 2 gespeeld

Spelers Blauw sluiten snel aan, spelers rood proberen te scoren, spelers blauw proberen dit te voorkomen en te scoren [op](#) de andere goal

Spelregels:

Er mag pas gescoord [worden](#) over de helft

Coaching:

De bal strak inspelen;

De eerste aanname [moet](#) in voorwaartse richting zijn;

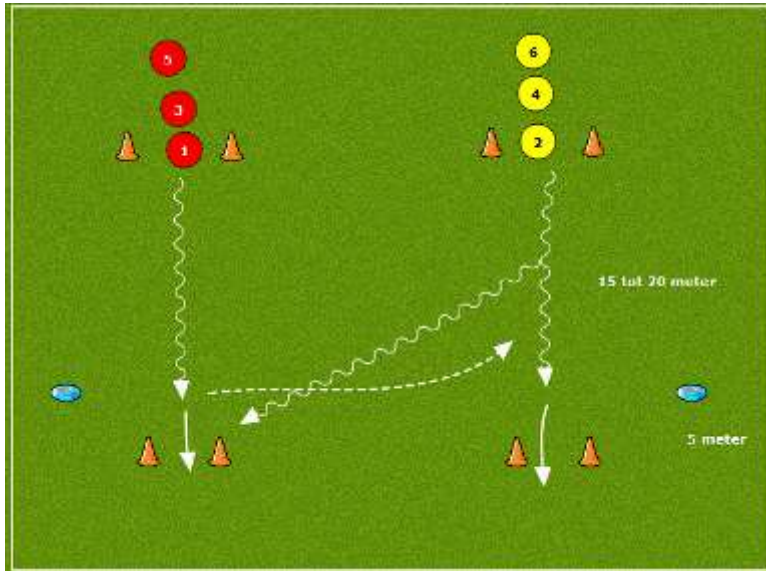
De tegenstander op snelheid opzoeken;

Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment [stil](#) staan

SCOREN

De loopactie van de speler [zonder](#) bal, erom heen of juist ruimte maken voor de 1v1

1 tegen 1 tegenstander vanaf de zijkant



Uitleg:

Nummer 1 dribbelt in het schiet de bal tussen de blauwe dopjes door het doeltje

Nummer 2 (geel) start zodra Nummer 1 heeft geschoten en probeert in 1 van de 2 doeltjes te scoren

Nummer 1 verdedigt Nummer 2

Nummer 3 (rood) start zodra Nummer 2 heeft geschoten

Nummer 2 verdedigt Nummer 3

Etc.....

Er mag pas gescoord worden vanaf de blauwe dopjes

De rol van de trainer:

De spelers opjagen en stimuleren tot het van richting veranderen, de ruimtes dus benutten

Coaching:

Kijken wat je tegenstander doet

Creatief van richting veranderen

Op snelheid

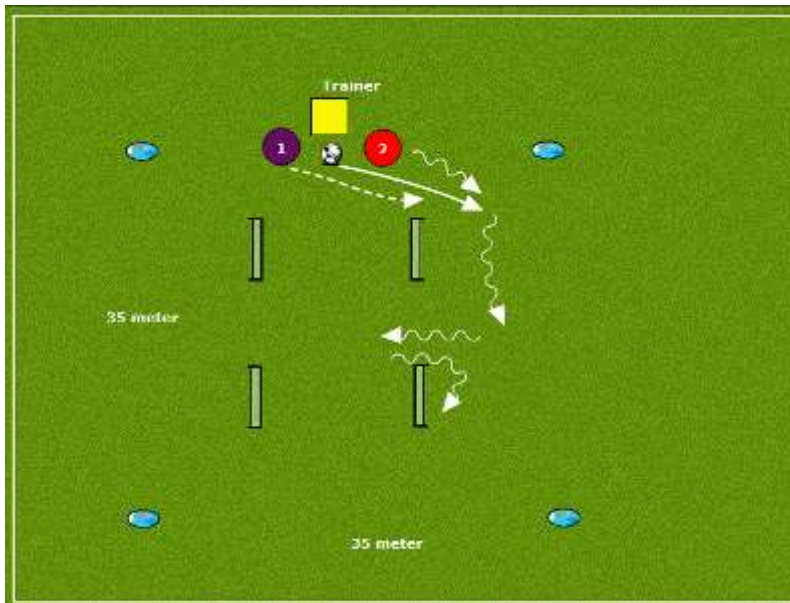
Scoren

Probeer als trainer vooral de boel op te jatten zodat spelers echt helemaal voluit gaan, je kan hier dus een wedstrijdvorm van maken, wie is er het eerst bij de 10

Verdedigen:

Voluit met een tegenstander die vaak van schuin voor je komt

1 tegen 1 op 4 doeltjes



Uitleg:

De trainer speelt de bal in naar een van de twee spelers (in dit geval Nummer 2)
Nummer 2 controleert de bal en probeert in een van de vier goaltjes te scoren
Nummer 1 verdedigt op de zaalvoetbal manier dus geen slidings en lichamelijk contact

De rol van de trainer:

De trainer speelt de ballen in hij bepaalt wie de bal krijgt en waar hij hem inspeelt, hij kan er dus ook voor kiezen om de bal door het midden te spelen om een duel om balbezit te krijgen

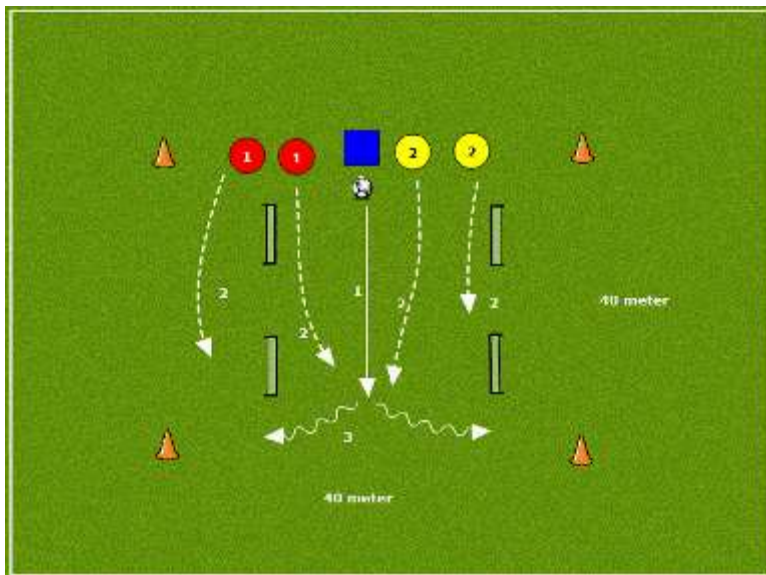
Coaching:

Nummer 2 de eerste aanname
Nummer 2 overtuiging in de actie
Nummer 2 tempo wisselingen
Nummer 2 veel van richting veranderen
Nummer 1 diep door de knieën verdedigen
Nummer 1 geen contact maken

Verdedigen:

Er wordt gelimiteerd druk gegeven, zaalvoetbal verdedigen. Naarmate de spelers vaardiger worden kan de trainer er voor kiezen om de spelers volledig druk te laten geven.

2v2 op 4 kleine doeltjes



Uitleg:

De trainer speelt de bal in door het midden

Nummers 1 en 2 hebben een duel om de bal en proberen te scoren in 1 van de 4 doelen.

De rol van de trainer:

De trainer stimuleert weer tot creatief voetbal, dus acties maken en alles op snelheid

Coaching:

Creatief zijn

De ruimtes benutten

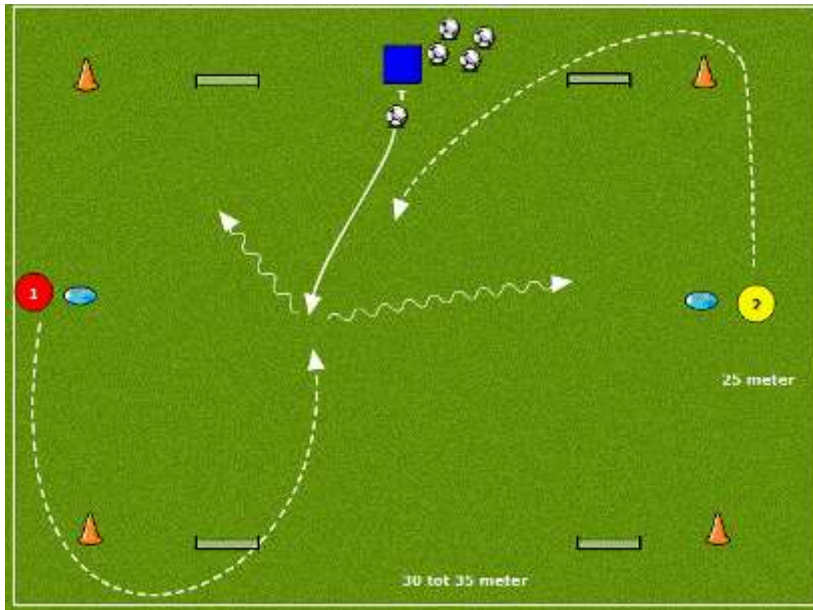
Versnellen

De houding

Verdedigen:

Voluit zonder slidings, dus lichamelijk contact is ook toegestaan.

1v1 met sprintvormen



Uitleg:

De [trainer](#) speelt een bal in het midden richting Nummer 1

[Nummer 1](#) en Nummer 2 beginnen dan te sprinten om het pylon en het doeltje

Nummer 1 controleert de [bal](#) en zoekt Nummer 2 op en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes

Nummer 2 [kan](#) ook scoren als hij de bal af pakt

De rol van de trainer:

De ballen inspelen en de spelers stimuleren tot creativiteit

Coaching:

Nummer 1 de acties explosief maken

Nummer 1 tempo wisselingen hebben

Nummer 1 de actie met overtuiging maken

Nummer 1 scoren

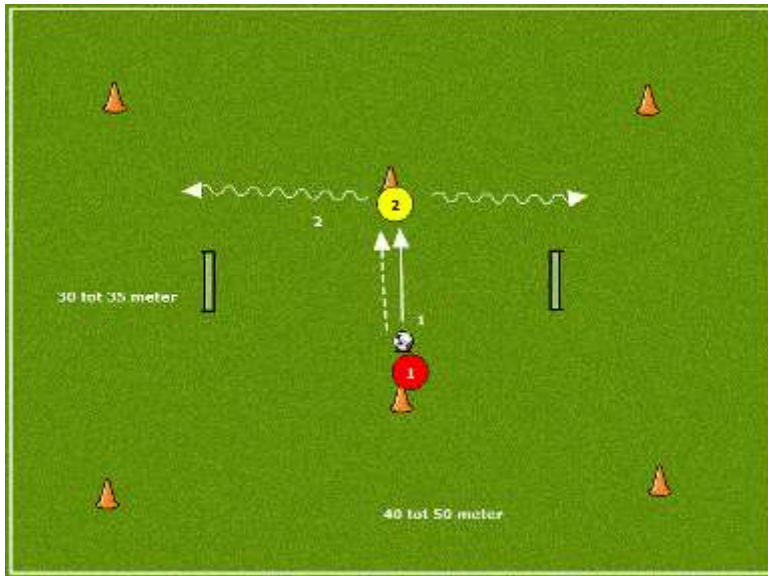
Nummer 2 diep door de knieën verdedigen

Nummer 2 passen klein maken

Verdedigen:

Voluit verdedigen dus met volledige druk

1 tegen 1 zijwaarts passeren



Uitleg:

Nummer 1 speelt de bal strak in op Nummer 2

Nummer 1 sprint direct achter zijn bal aan

Nummer 2 controleert de bal

Nummer 2 maakt de actie zijwaarts en scoort in een van de twee doeltjes

De rol van de trainer:

De trainer laat de spelers vrij in het maken van acties en combinaties van acties

Coaching:

Nummer 1 geen stil liggende bal inspelen

Nummer 1 de bal strak inspelen

Nummer 1 direct versnellen

Nummer 2 niet stil staan, alles vanuit de beweging

Nummer 2 de eerste aanname moet goed zijn

Nummer 2 de actie met overtuiging maken

Nummer 2 de houding aan de bal moet goed zijn

Nummer 2 versnellen na de actie

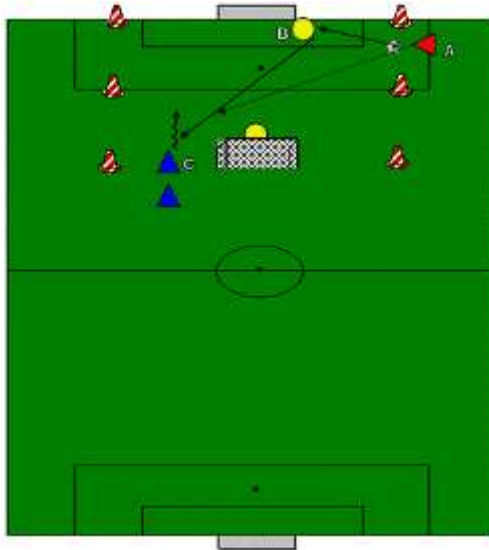
Nummer 2 combinaties van acties laten zien

Verdedigen:

De verdediger geeft passief druk, de trainer kan zodra het niveau van de spelers toeneemt de verdedigers de opdracht geven meer druk te geven.

1v1 na verwerken terugspeelbal keeper

Onderwerp: Het verbeteren van de keeper door het spel te verleggen en de 1v1 zowel verdedigend als aanvallend voor aanvallers en verdedigers



Uitleg:

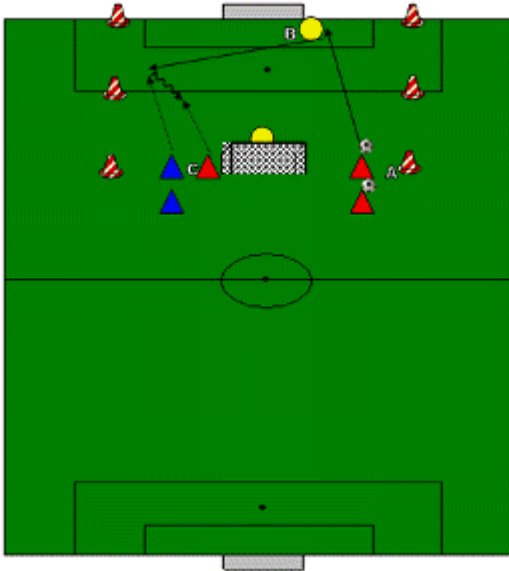
Speler A speelt Speler B in (keeper);
Speler B speelt de bal naar Speler C, Speler A staat inmiddels in het vierkant
Speler C controleert de bal en zoekt Speler A op
Speler C scoort bij Speler B en Speler A kan scoren bij de andere keeper

Coaching:

Keeper (Speler B) over de schouder kijken
Speler B opgedraaid staan
Speler C aanname voor je
Speler C hoge dribbelfrequentie
Speler C voor je kijken waar de goal is
Speler A diep zitten
Meebewegen met de aanvaller en juiste moment instappen

1v1 frontaal na inspeelpass keeper (2)

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass van de keeper en het frontaal passeren van de aanvallers en het verdedigen door de verdedigers



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in (keeper)

Speler B neemt de bal aan en speelt de uitzakkende speler C aan

Speler C draait open en zoekt de meegelopen verdediger op

1v1 frontaal Verdediger kan scoren bij keeper B

Coaching:

Keeper bal opgedraaid aannemen

Achter Speler C inspelen zodat hij los komt

Speler C hoog tempo uitzakken

Hoge dribbelfrequentie

Creatief

Over de bal kijken

Verdediger diep zitten

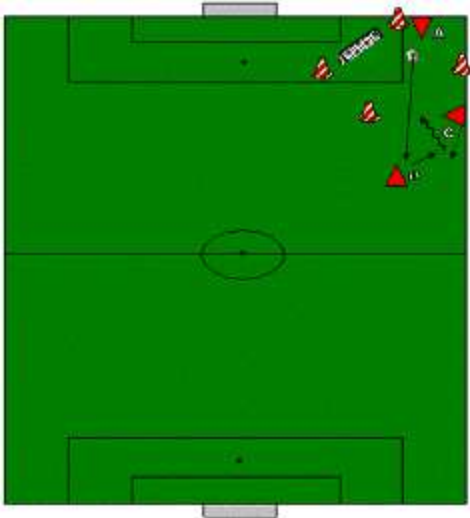
Meebewegen met kleine passen

Variatie:

Inspelen vanaf de andere kant

Vleugels frontaal passeren

Onderwerp: Het verbeteren [van het](#) frontaal passeren door de vleugelspelers en de keuze voor binnendoor of buitenom



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in

Speler B speelt de [bal](#) op de uitzakkende Speler C

Speler C draait open en zoekt Speler A op passeert hem en scoort.

Speler A wordt Speler B – Speler B wordt Speler C – Speler C wordt Speler A

Variatie:

Speler B [kan](#) wat verder weg gaan staan voor de [lange](#) bal

Coaching:

Hard inspelen

Opengedraaid staan

Juiste been inspelen (kan er zelfs iets achter zodat je de vleugelspeler dwingt om verder uit te zakken)

Hoge dribbelfrequentie

Ruimte aanvallen

Creatief in de 1v1

