



Vormen voor Warming up



Warming-up; panna-tikkertje



Deze oefening kan prima gebruikt worden in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. Maak een vak waarin alle spelers dribbelen met een bal.
2. Eén speler wordt als tikker aangewezen.
3. De tikker probeert zonder bal zoveel mogelijk spelers af te tikken.

Regels:

Een speler die getikt wordt blijft wijdbeens staan. Deze spelers kunnen bevrijd worden door de andere spelers. Op het moment dat één andere speler de bal tussen de benen van een getikte speler door speelt is deze bevrijd. Er moet wel controle over de bal gehouden worden door de spelers als zij een andere speler bevrijden.

Accenten:

- Hou overzicht en controle over de bal.
- Werk samen.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: de manier van bevrijden kan makkelijker gemaakt worden (aantikken van één getikte speler) of moeilijker gemaakt worden (één speler moet tussen de benen van een getikte speler door kruipe

Warming-up; fluitspel



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de [training](#). Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een [warming-up](#) vorm.

Organisatie:

1. Alle spelers staan in een vak met een [bal](#).
2. Zij dribbelen door elkaar heen door het vak.
3. Op het moment dat de trainer een teken geeft (bijvoorbeeld fluiten) maken de spelers een afgesproken actie (bijvoorbeeld een kapbeweging of schaar).

Accenten:

- Technische perfectie van de actie.
- Versnel enkele passen na de actie.
- Houd overzicht en [controle](#), bots niet tegen andere spelers op.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: laat de spelers [constant](#) verschillende acties uitvoeren.

Warming-up; dribbelkoning



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de [training](#). Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een [warming-up](#) vorm.

Organisatie:

1. Er wordt één speler aangewezen als balafpakker.
2. De overige spelers staan met een [bal](#) in het vak.
3. De balafpakker probeert de ballen uit het vak te schieten. De speler wiens bal uit het veld geschoten wordt is af.
4. Dit gaat door tot er nog één speler over is. Dit is de dribbelkoning!

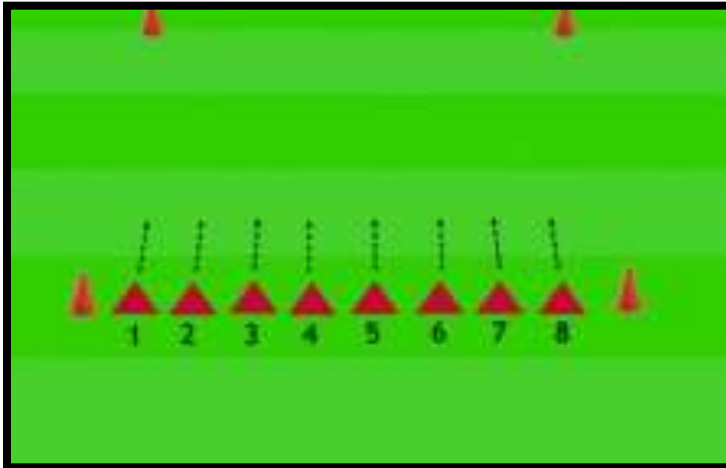
Accenten:

- Ontwijk de balafpakker!

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: kies voor [meer](#) dan één balafpakker.

Warming-up; cijfertikkertje



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de [training](#). Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een [warming-up](#) vorm.

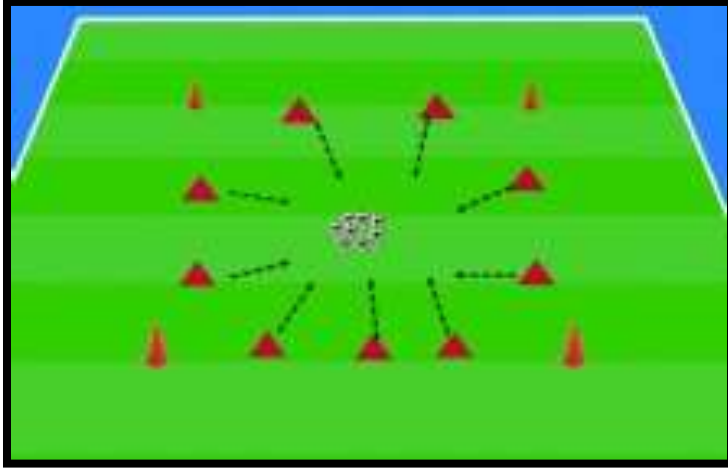
Organisatie:

1. Alle spelers staan op een lijn, zij krijgen allemaal één nummer.
2. De trainer roept één nummer, de speler wiens nummer geroepen wordt is de tikker.
3. De andere spelers proberen na het teken van de trainer naar de overkant te sprinten. De tikker probeert ervoor te zorgen dat zo min mogelijk spelers de overkant halen.

Accenten:

- Concentratie, snel reageren op het teken van de trainer.
- Aanzetten op de eerste meters.

Warming-up; ballendans



Deze oefening kan prima gebruikt worden in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. Maak een vak met in het midden van dit vak een aantal ballen.
2. Zorg dat er één bal minder ligt dan dat er spelers zijn.
3. Alle spelers bewegen buiten het speelveld.
4. Op het teken van de trainer proberen de spelers één bal te bemachtigen en deze buiten het speelveld te dribbelen.
5. De trainer moet na elke ronde alle ballen verzamelen en er uiteraard weer één minder terugleggen in het midden van het vak.

Regels:

Zolang een bal binnen het vak is kan een andere speler de bal afpakken. Pas buiten het vak ben je in een veilige zone. Het spel gaat door tot er een winnaar is.

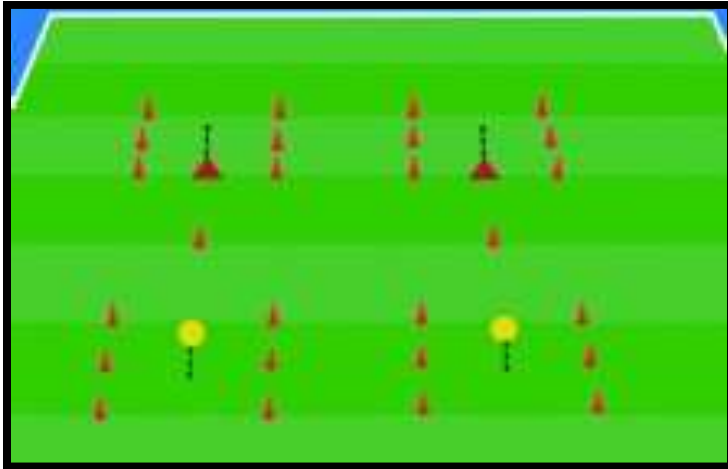
Accenten:

- Snel reageren.
- Direct schakelen naar verdedigen op het moment dat je in eerste instantie geen bal hebt bemachtigd.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: er hoeft niet perse met een systeem gewerkt te worden waarbij spelers worden uitgeschakeld, er kan ook met strafpunten gewerkt worden. Degene die geen bal weet te bemachtigen krijgt dan een strafpunt.

Warming-up; het afstandenpass spel



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. De organisatie is precies hetzelfde als bij het "RAAK DE KAAS" spel. Het enige verschil is dat er nu met variabele afstanden wordt gewerkt.
2. In het veld worden drie lijnen gemaakt.
3. De spelers beginnen met schieten vanaf de lijn die het dichtst bij de pion ligt. Op het moment dat de pion omgeschoten wordt schuift de speler een lijn naar achter.
4. De speler die het eerst vanaf alle drie de lijnen de pion heeft omgeschoten wint.

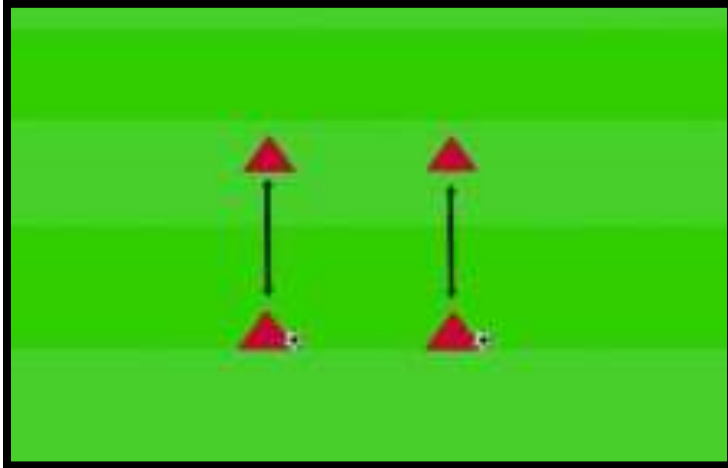
Accenten:

- De bal op een goede manier aannemen.
- Een nauwkeurige pass met binnenkant voet/wreef richting de pion.
- Het niet door de lucht of met een stuit spelen van de bal.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: het veld kan groter of [kleiner](#) worden gemaakt. Daarnaast kunnen spelers met hun zwakkere been schieten of er kan [zonder](#) aanname gespeeld worden. Het wordt dan dus één keer raken.

Warming-up; terugspelen na eenbenige sprong met landing op hetzelfde been



In het [moderne](#) voetbal is het belangrijk om goed te kunnen bewegen. Bewegingsscholing is dus een belangrijke training. Door deze oefening ontwikkel je balans en de reactiviteit van de speler.

Teamfunctie: Fysieke [training](#)

Teamtaak: Zorgen voor een [optimale](#) fysieke gesteldheid.

Doelstelling: Het verbeteren van de balans en de reactiviteit van de speler.

Organisatie:

1. Maak tweetallen.
2. Speler één gaat op één been staan, springt naar voren en landt op hetzelfde been.
3. Speler twee gooit de [bal](#) aan. Speler één speelt de bal terug met de wreef en stapt terug.
4. Wissel steeds van been en doe dit 10 keer rechts en 10 keer links.

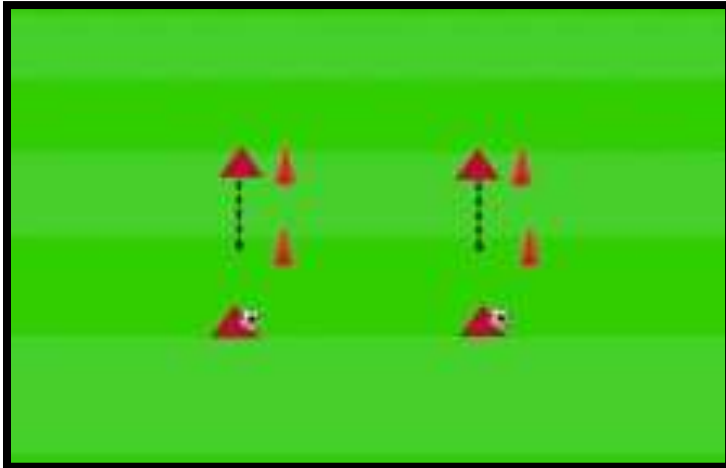
Accenten:

- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Houd in stilstand je voet, [knie](#) en heup op één lijn.
- Laat je knie niet naar binnen zakken.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: terugspelen met de binnenkant van de voet, koppend of middels aannemen op de knie gevolgd door terugspelen met de voet.

Warming-up; terugspelen vanuit looppas en na 3 balcontacten



In het [moderne voetbal](#) is het belangrijk om goed te kunnen bewegen. Bewegingscholing is dus een belangrijke training. Door deze oefening ontwikkel je de balans [van een](#) speler.

Teamfunctie: Fysieke [training](#)

Teamtaak: Zorgen voor een [optimale](#) fysieke gesteldheid.

Doelstelling: Het verbeteren van de balans van de speler.

Organisatie:

1. Maak tweetallen en zet twee pylonen, in de lengte, op drie meter van elkaar.
2. Speler één jomt van pylon naar pylon een gaat vervolgens op één been staan.
3. Speler twee gooit de [bal](#) aan. Speler één speelt de bal na drie balcontacten (bijvoorbeeld borst-[knie](#)-wreef of knie-knie-wreef) terug waarna speler één achterwaarts terug jomt naar de eerste pylon.
4. Herhaal de oefening vervolgens met de andere voet en doe dit zo 10 keer met rechts en 10 keer met links.

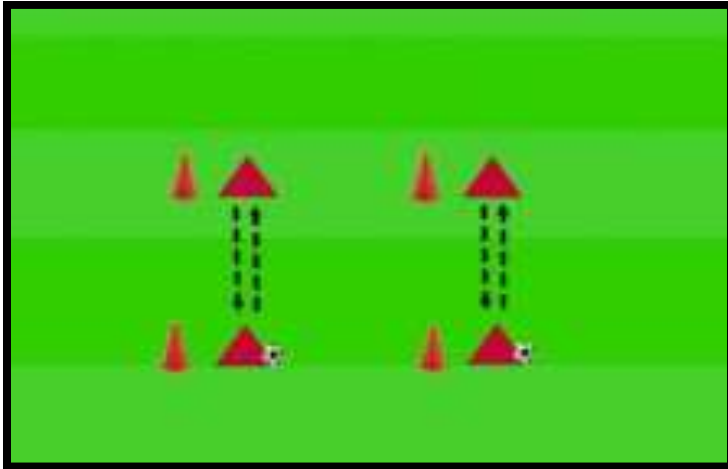
Accenten:

- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Houd in stilstand je voet, knie en heup op één lijn.
- Laat je knie niet naar binnen zakken.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: varieer met de verschillende balcontacten.

Warming-up; terugspelen vanuit stilstand



In het [moderne](#) voetbal met je snel, sterk en bewegelijk zijn. Bewegingsscholing is dus een belangrijke training. Door deze oefening ontwikkel je de balans [van een](#) speler.

Teamfunctie: Fysieke [training](#)

Teamtaak: Zorgen voor een [optimale](#) fysieke gesteldheid.

Doelstelling: Het verbeteren van de balans van de speler.

Organisatie:

1. Maak tweetallen.
2. Speler één gaat op één been staan.
3. Speler twee gooit de [bal](#) aan.
4. Speler één speelt de bal met de wreef terug. Doe dit met beide benen.

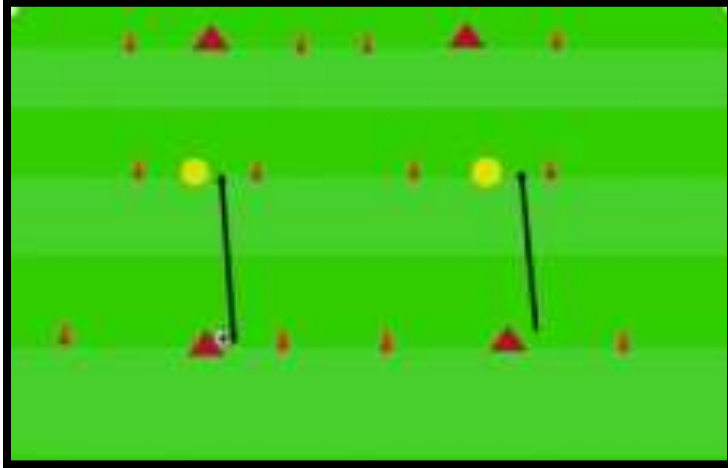
Accenten:

- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Houd in stilstand je voet, [knie](#) en heup op één lijn.
- Laat je knie niet naar binnen zakken.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: terugspelen met de binnenkant van de voet, koppend of middels aannemen op de knie gevolgd door terugspelen met de voet.

Warming-up; het doelenspel



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. Maak drietallen.
2. Het veld is, afhankelijk van de leeftijd, 15-20 meter lang en acht-10 meter breed.
3. Twee spelers gaan in de lengte tegenover elkaar staan.
4. De derde speler gaat in het midden van het veld staan en verdedigt het doeltje wat daar staat. Dit doeltje is een meter of zeven breed.
5. De twee spelers die tegenover elkaar staan proberen de bal door het doeltje naar elkaar toe te passen.

Regels:

De spelers die de bal proberen over te spelen [verdiene](#)n hiermee punten. Per keer dat een bal door het doeltje gaat en in het veld wordt aangenomen door de andere speler verdient het tweetal één punt. De bal moet dus wel in het veld worden gehouden om één punt te kunnen scoren. Het tweetal met de meeste punten wint. Hierna gaat er een andere speler verdedigen.

Accenten:

- De bal op een goede manier aannemen.
- Een nauwkeurige pass met binnenkant voet/wreef langs de verdediger.
- Het niet door de lucht of met een stuit spelen van de bal.
- Positie kiezen om de bal te kunnen ontvangen.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: het vergroten of verkleinen van het doeltje of het vergroten of het verkleinen van de afstand tussen de spelers.

Warming-up; het dribbel en drijftikspel



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. Maak een veld van 20 bij 15 meter. Dit is afhankelijk van de leeftijd en de vaardigheid van de spelers.
2. Alle spelers in het veld krijgen een [bal](#).
3. Twee spelers worden als tikker ingedeeld. Het is de bedoeling dat zij, al dribbelend, de andere spelers proberen af te tikken.
4. De spelers die afgetikt zijn houden de bal buiten het veld hoog.

Regels:

Een speler die getikt wordt is af en deze ronde uit het spel. Dit is ook het geval als de bal buiten het veld geraakt. De tikkers moeten zo snel mogelijk iedereen proberen af te tikken. De tikkers die dit het snelst doen zijn de winnaars.

Accenten:

- Overzicht houden in de situatie.
- Het dribbelen onder weerstand.
- Met elkaar samenwerken (insluiten).
- Het ontwijken van de tikkers.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: het veld kan groter of [kleiner](#) gemaakt worden. Daarnaast kan er een tijdslimiet aan de tikkers meegegeven worden of zij kunnen [zonder](#) bal gaan tikken.

Warming-up; kampioenenbal



Deze oefening kan prima gebruikt worden in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

- Maak tweetallen.
- De tweetallen gaan aan weerszijden van het veld tegenover elkaar staan.
- In het midden (tussen de tweetallen in) liggen per tweetal drie ballen.
- De spelers halen, na het teken van de trainer, zo snel mogelijk één bal waarmee ze vervolgens terugdribbelen naar hun beginpositie. Het is de vraag wie de derde bal te pakken weet te krijgen?

Regels:

De speler die de derde bal als eerst te pakken krijgt moet deze ook terugdribbelen naar zijn beginpositie om een ronde te winnen. Als hij echter onderweg getikt wordt door de andere speler dan verliest hij de ronde.

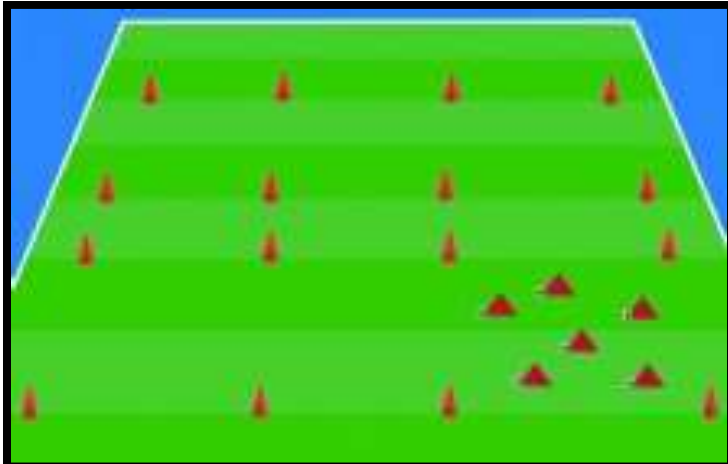
Accenten:

- Snel dribbelen.
- Blijf controle over de bal houden.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: bij de derde bal kan er een één tegen één duel gespeeld worden waarbij het de bedoeling is dat de bal juist naar de andere kant van het veld gedribbeld wordt.

Warming-up; landenspel



Deze oefening kan prima gebruikt worden in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. Maak vier verschillende vakken. Zorg er wel voor dat er ruimte tussen deze vakken zit, ze mogen dus niet precies tegen elkaar aan liggen.
2. Alle vakken hebben de naam van een land. Elk land (vak) moet je op een bepaalde manier binnenkomen.
3. Alle spelers hebben één bal en beginnen in hetzelfde vak. Zij dribbelen rond in dit vak totdat de trainer de naam van een land roept. De spelers proberen dan zo snel mogelijk naar dit land (vak) te komen.

Regels:

Naar elk land (vak) verplaatsen de spelers zich dus op een verschillende manier. Het ene vak moet bijvoorbeeld met een pass bereikt worden, naar het andere vak mag bijvoorbeeld alleen met het linkerbeen toe gedribbeld worden.

De speler die het laatste aankomt in het vak krijgt een strafpunt.

Accenten:

- Uitvoeren van de juiste opdracht.
- Controle houden over de bal.

Warming-up; paaltjesvoetbal



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de [training](#). Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een [warming-up](#) vorm.

Organisatie:

1. Maak een veld met daarin voor elke speler een eigen pylon.
2. Iedere speler verdedigt zijn eigen pylon.

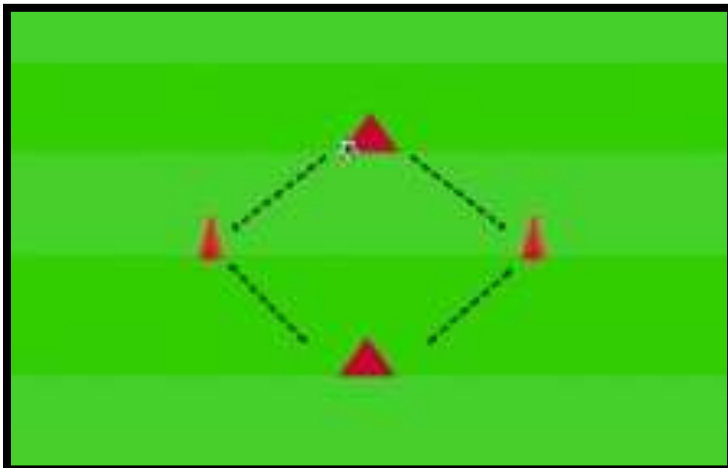
Regels:

Het is de bedoeling om elkaars pylon omver te schieten. Op het moment dat de pylon [van een](#) speler omgeschoten wordt dan is hij uit het spel. De spelers die uit het spel zijn kunnen buiten het veld de bal hoog houden. Uiteindelijk komt er één winnaar.

Accenten:

- Durf te voetballen.
- Blijf niet voor je pylon hangen.

Warming-up; terugspelen en aantikken



In het [moderne voetbal](#) is het belangrijk om goed te kunnen bewegen. Bewegingscholing is dus een belangrijke training. Door deze oefening ontwikkel je het voetenwerk en de coördinatie [van een speler](#).

Teamfunctie: Fysieke [training](#)

Teamtaak: Zorgen voor een [optimale](#) fysieke gesteldheid.

Doelstelling: Het verbeteren van het voetenwerk

Organisatie:

1. Maak tweetallen en zet twee pylonen, in de breedte, op vijf meter afstand van elkaar.
2. Speler één jogt naar de rechter pylon waarna speler twee de bal aangooit.
3. Speler één kaatst de bal terug, draait en tikt de pylon aan met één hand (rechter pylon met linker hand aan tikken).
4. Vervolgens beweegt speler twee achterwaarts terug en wordt de oefening herhaalt bij de linker pylon.

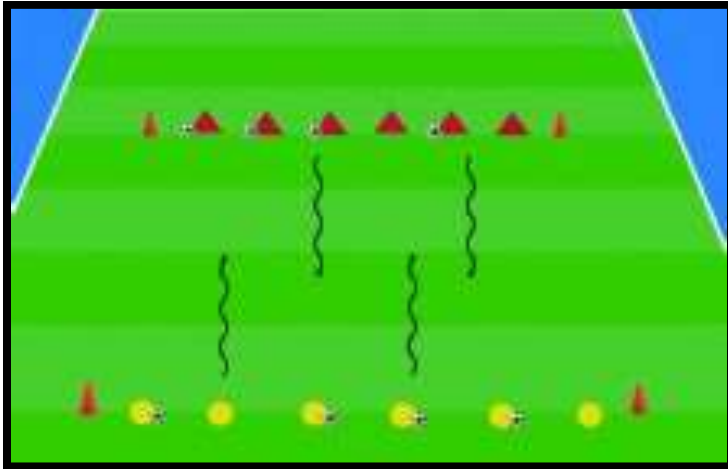
Accenten:

- Snel bewegen.
- De acties met de bal vanuit een stabiele voet- en lichaamspositie.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: terugspelen met de binnenkant van de voet of met de [knie](#).

Warming-up; voetbaldieven



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de [training](#). Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een [warming-up](#) vorm.

Organisatie:

1. Maak een veld en verdeel de groep in twee gelijke teams.
2. Deze teams gaan aan weerszijden [van het](#) veld tegenover elkaar staan.
3. Alle spelers van allebei de teams hebben een [bal](#).
4. Twee spelers van elk team hebben echter geen bal, dit zijn de tikkers.

Regels:

Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk spelers van beide teams naar de overkant dribbelen. Zoals gezegd zijn er van elk team dus wel twee tikkers die het overlopen van het andere team proberen te voorkomen. Een speler die getikt wordt is af. Het team wat de meeste spelers aan de overkant krijgt wint de ronde. Het team dat het eerst 3 rondes wint, wint het hele spel.

Accenten:

- Houd overzicht.
- Kies voor de juiste actie op het juiste moment.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: bal afpakken in plaats van tikken.

Warming-up; vrijheidstikkertje



Deze oefening [kan](#) prima gebruikt [worden](#) in het begin van de training. Als opstap richting de verdere training fungeert deze oefening als een warming-up vorm.

Organisatie:

1. Er wordt één speler als tikker aangewezen.
2. De overige spelers verspreiden zich in het vak, er is één bal in het spel.
3. De tikker probeert binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk spelers af te tikken.

Regels:

De speler met bal aan de voet is vrij, deze speler kan niet getikt worden. Door een [goede samenwerking](#) kunnen de spelers voorkomen dat zij getikt worden.

Accenten:

- Overzicht houden, zorg dat de juiste man ingespeeld wordt.
- Houd controle, zorg dat de bal in het spel blijft.

Methodiek (makkelijker/moeilijker):

Variatie: gebruik meerdere ballen in het spel.

Warming-up; aansluitpas zijwaarts en terugspelen



In het [moderne](#) voetbal met je snel, sterk en beweeglijk zijn. Bewegingscholing is dus een belangrijke training. Door deze oefening ontwikkel je het voetenwerk terwijl je zijwaarts beweegt.

Teamfunctie: Fysieke [training](#)

Teamtaak: Zorgen voor een [optimale](#) fysieke gesteldheid.

Doelstelling: Het verbeteren van de loopscholing van de speler

Organisatie:

1. Maak tweetallen en zet per tweetal 2 pylonen, in de breedte, op 3 meter afstand van elkaar.
2. Speler één maakt een zijwaartse aansluitpas van de ene pylon naar de andere.
3. Speler twee gooit de [bal](#) aan.
4. Speler één speelt de bal met het buitenste been en de binnenkant van de voet terug. Vervolgens gaat speler 1 weer met zijwaartse aansluitpas naar de andere pylon.
5. Doe de oefening 10 keer met rechts en 10 keer met links, speel de bal steeds met de buitenste voet.

Accenten:

- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Houd in stilstand je voet, [knie](#) en heup op één lijn.
- Laat je knie niet naar binnen zakken.

