

*Rene Meulenstein - Moves & Skills©*



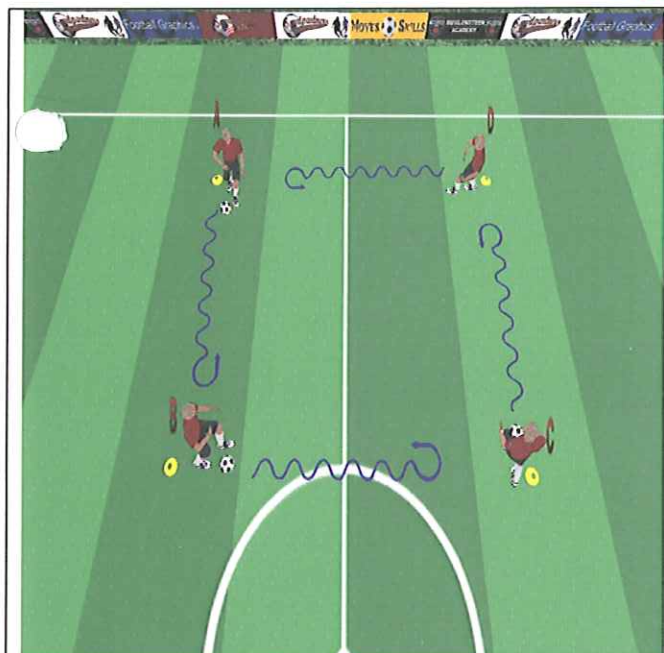
## Praktijk



**16, 17 en 18 juni 2009**

**Velp - the Netherlands**

## Oefening 1: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, elke speler een bal.

### Praktijk:

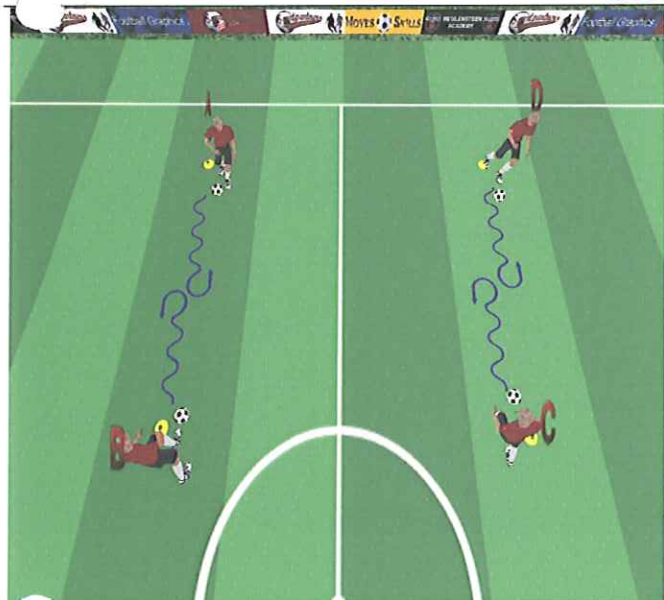
Spelers werken individueel aan diverse zijwaartse bewegingen.

### Opmerkingen:

Progressie > details  
> tempo

\* afstanden afhankelijk van leeftijd, nivo, doelstelling (4x4 mtr t/m 12x12 mtr)

## Oefening 2: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, elke speler een bal

### Praktijk:

A en B dribbelen naar 't midden en draaien dan weg d.m.v. een beweging.

### Opmerkingen:

Afstand tot elkaar, bal afschermen.

\*\* Bij jongste jeugd bewegingen evt. terugbrengen tot stappenplan:

Stap 1: positie t.o.v. de bal

Stap 2: plaats L- of R-voet in bepaalde positie

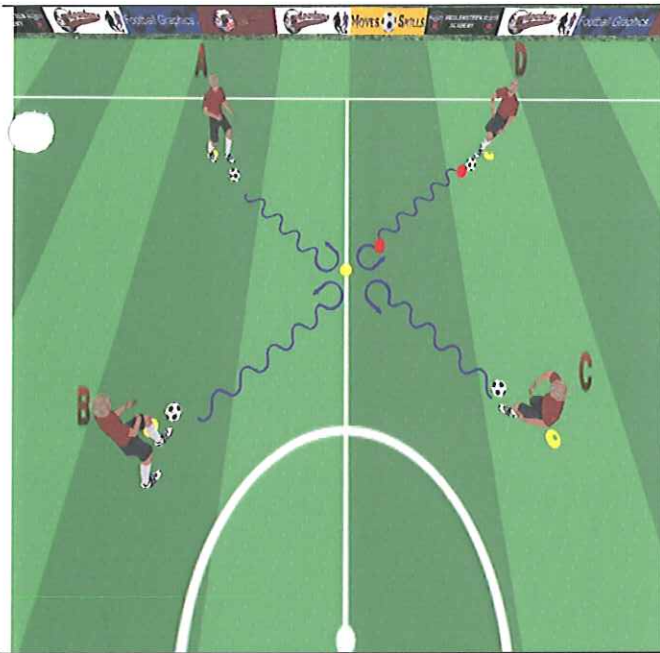
Stap 3: plaats standbeen in bepaalde positie

Stap 4: maak beweging af

*Video analyse  
Sportscode 6.5.2.*



### Oefening 3: Techniek



#### Organisatie:

4-tallen, elke speler een bal.

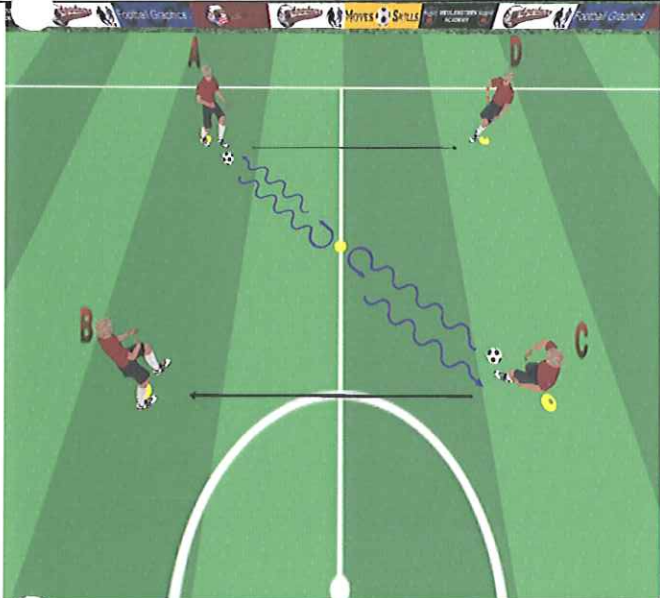
#### Praktijk:

A, B, C, D werken gelijktijdig naar de pillon in het midden. Draaien af met een beweging.

#### Opmerking:

Afhankelijk van het nivo + leeftijd, accenten leggen.

### Oefening 4: Techniek



#### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen.

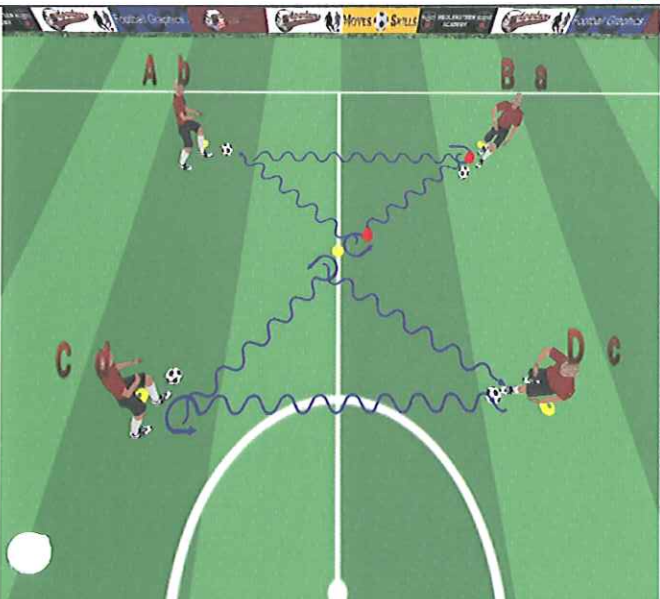
#### Praktijk:

A en C dribbelen naar het midden en terug. A passt op D. C passt op B etc.

#### Opmerkingen:

Goed inpassen na bewegingen.

### Oefening 5: Techniek



#### Organisatie:

4-tallen, elke speler een bal

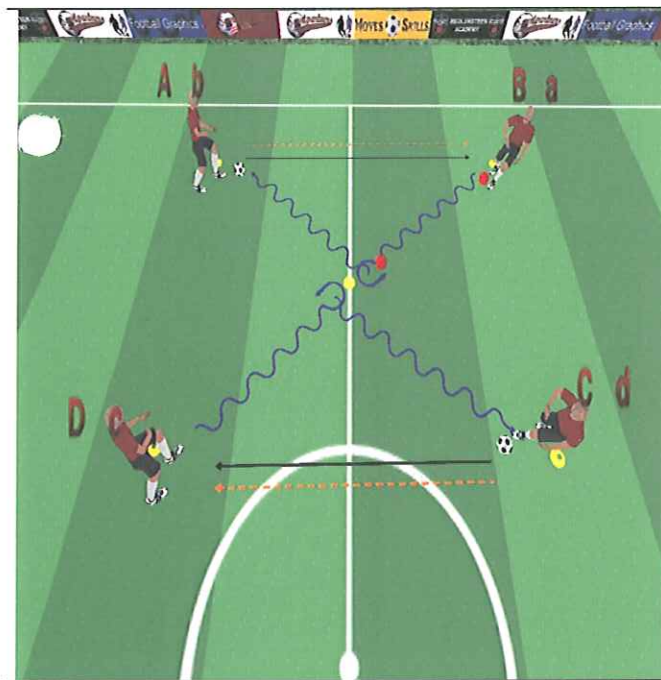
#### Praktijk:

Elke speler dribbelt naar een volgende pillon en draait af met een afdraai-beweging.

#### Opmerkingen:

Linksom en rechtsom oefenen.

## Oefening 6: Techniek



### Organisatie:

4-tallen met 2 ballen

### Praktijk:

A speelt naar B. / A loopt naar b. / B dribbelt naar pillon. / B dribbelt naar a. / B speelt naar A. / etc.

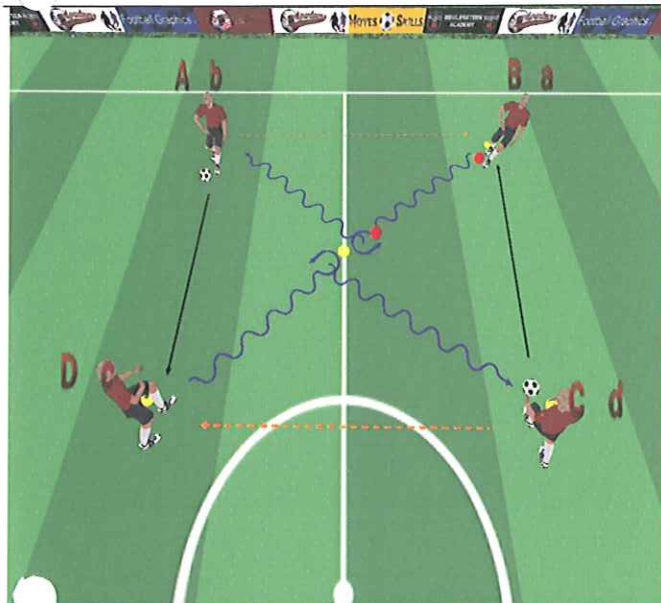
C en D idem.

Beide richtingen opwerken. Links- en rechtsom.

### Opmerking:

1<sup>ste</sup> balaanname richting pillon in het midden.

## Oefening 7: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen.

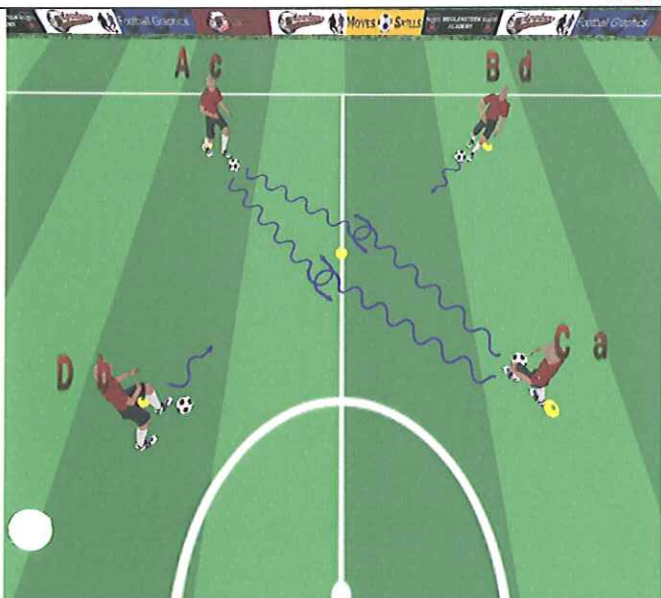
### Praktijk:

A speelt naar D. / C speelt naar B. / D-B dribbelt naar pillon. / B speelt naar C. / D speelt naar A. / A-C dribbelt naar pillon. / etc.

### Opmerkingen:

Afwisselen links en rechts

## Oefening 8: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, elke speler een bal

### Praktijk:

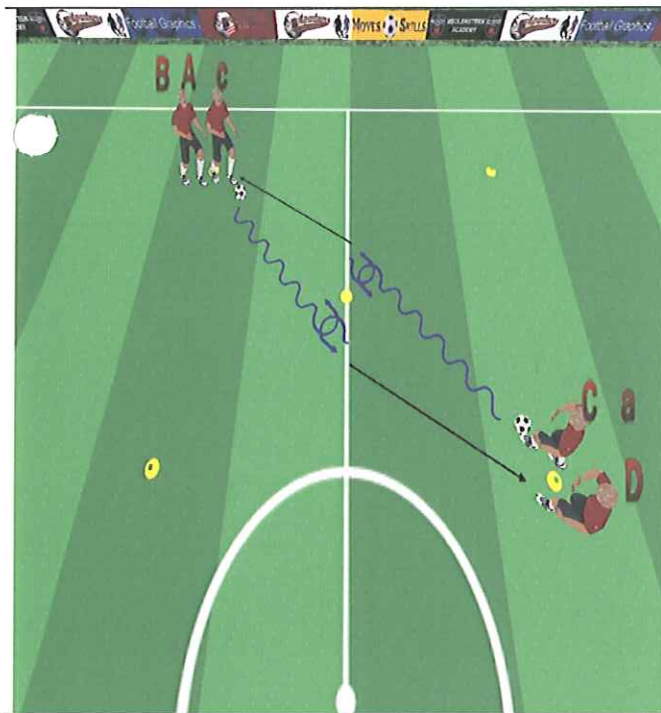
A+C dribbelen naar pillon. / maken 2 bewegingen. / A+C dribbelen door naar a+c. / idem met B+D. / etc.  
Elke speler dribbelt aan 1 zijde van de pillon in het midden.

### Opmerkingen:

Afwisselen links en rechts.



## Oefening 9: Techniek



### Organisatie:

4-tallen met 2 ballen

### Praktijk:

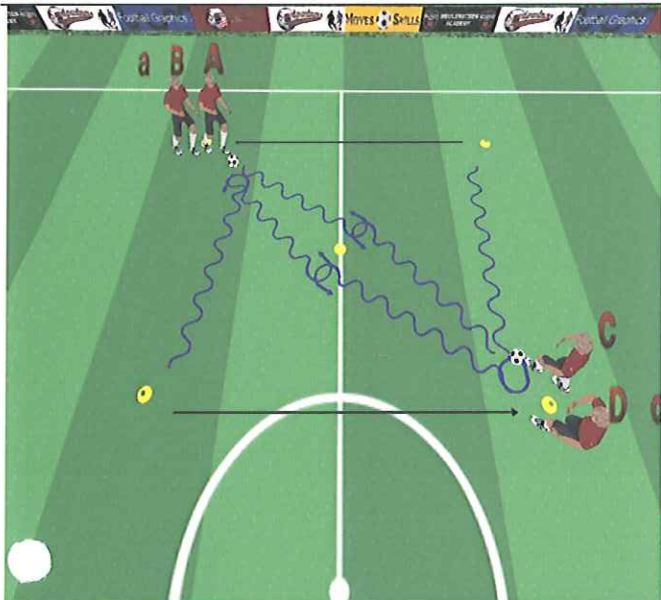
A+C dribbelen naar pylon. / maken 2 bewegingen. / A speelt naar D en C speelt naar B. / B+D dribbelen naar pylon. / etc.

Cruyff- + overstap beweging in 't midden.

### Opmerking:

Spelers moeten gelijktijdig starten.

## Oefening 10: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen.

### Praktijk:

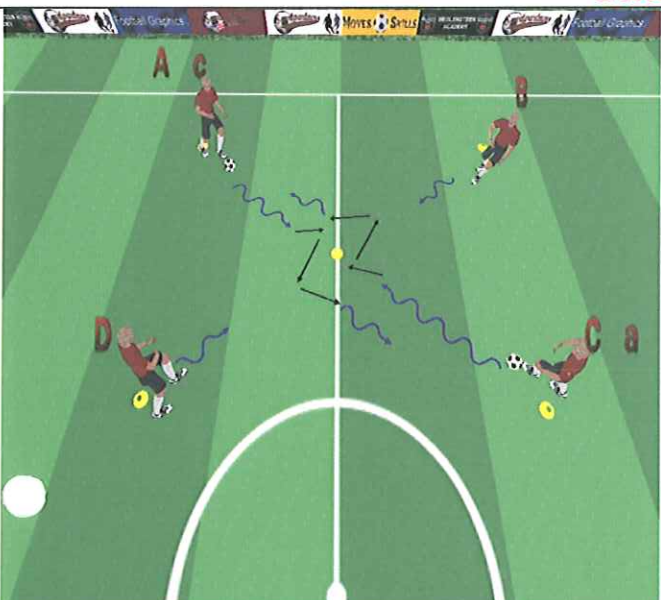
A+C dribbelen naar pylon. / maken 4 bewegingen. / A speelt naar B en C speelt naar D. / etc.

\*4x een beweging zijwaarts en afdraaien.

### Opmerkingen:

Beide kanten opwerken.

## Oefening 11: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, elke speler een bal

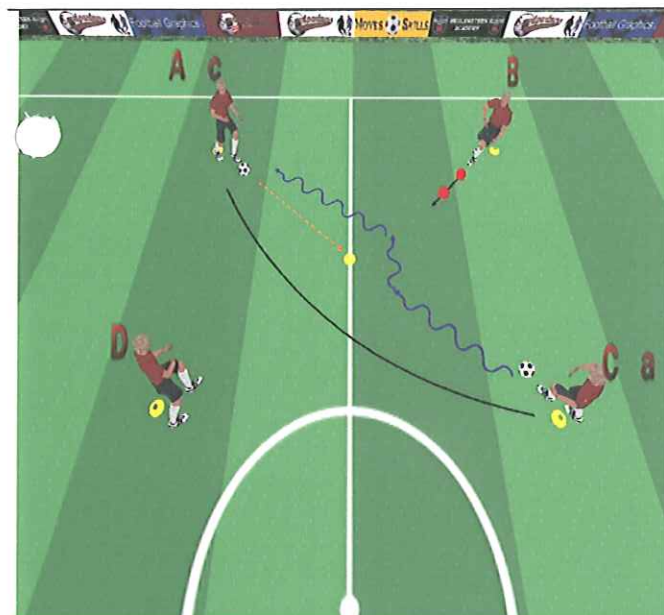
### Praktijk:

Oefenen van frontale passeerbewegingen  
A+C dribbelen naar pylon. / passeerbeweging. / dribbelen naar a+c. / idem B+D

### Opmerkingen:

Beweging tijdig inzetten met hetzelfde been.

## Oefening 12: Techniek



### Organisatie:

4-tallen met 2 ballen

### Praktijk:

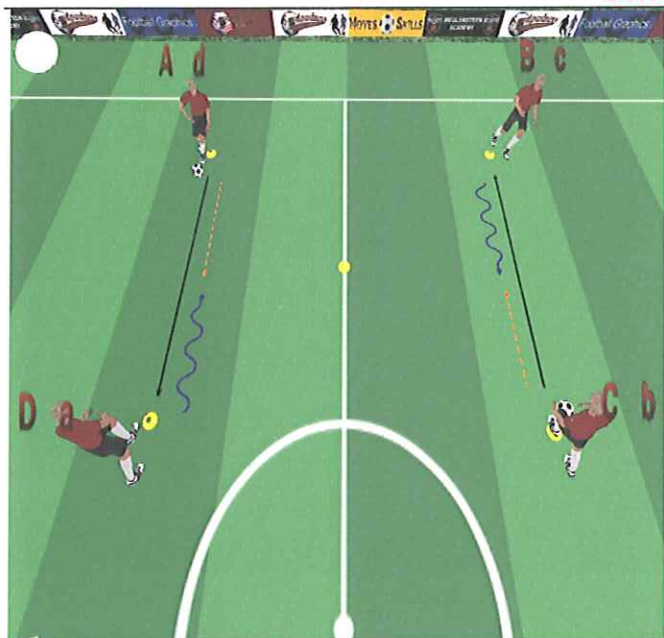
A speelt naar C. / A zet druk C. / C dribbelt naar A / passeerbeweging en dribbelt door naar c. / A loopt door naar a. / idem B+D

Links en rechts passeren.

### Opmerking:

Verdediger passief – actief !!

## Oefening 13: Techniek



### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen.

### Praktijk:

A speelt naar D. / A zet druk D. / D dribbelt naar A / passeerbeweging en dribbelt door naar d. / A loopt door naar a. / idem C+B

Frontale enkele of dubbele bewegingen.

### Opmerkingen:

Verdediger passief- actief !! op voorvoet verdedigen.

## Oefening 14: Techniek



### Organisatie:

2-tallen, elke speler een bal

### Praktijk:

A+B werken individueel om pillon. Inslijpen van diverse frontale bewegingen waaronder de schaarbeweging.

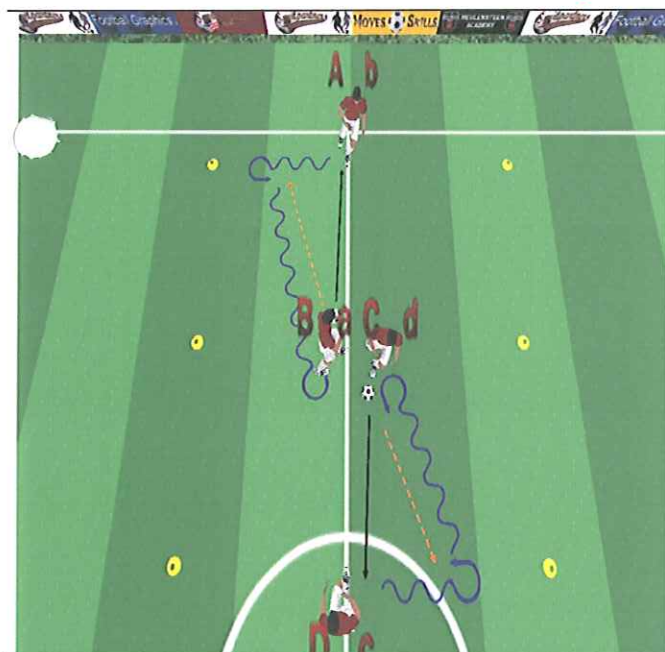
### Opmerkingen:

4x dezelfde beweging

Links- en rechtsom werken



## Oefening 1: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen met 2 ballen

### Praktijk:

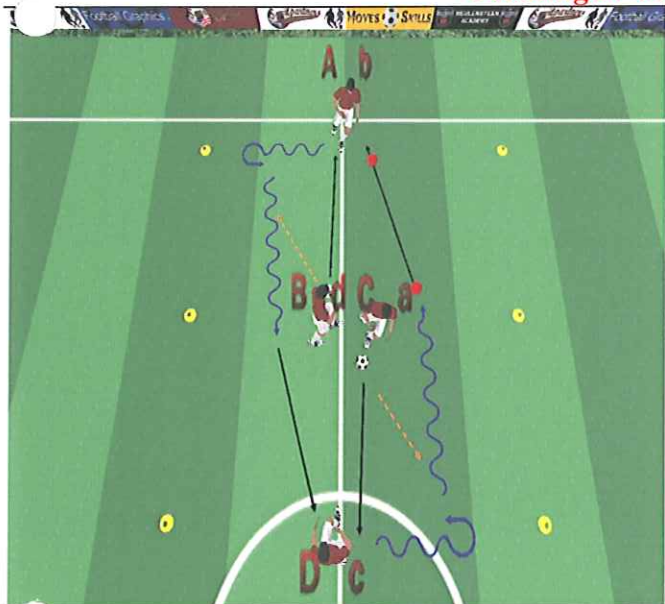
B speelt naar A. / B zet druk A. / A dribbelt zijwaarts en maakt een beweging. / A dribbelt naar de middenpositie. / a speelt naar b. / idem C en D.

### Opmerking:

Enkel of dubbele zijwaartse beweging.

\*Door positiewisselingen worden spelers gestimuleerd om vooruit te denken.

## Oefening 2: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen.

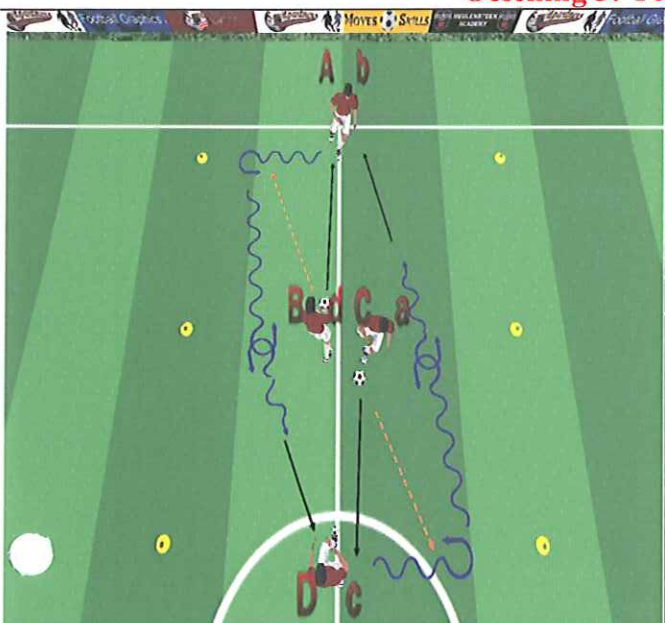
### Praktijk:

B speelt naar A. / B zet druk A. / A dribbelt zijwaarts en maakt een beweging. / A dribbelt naar de middenpositie. / A speelt naar c. / idem C en D.

### Opmerkingen:

Spelers kunnen zelf de kant van 1<sup>ste</sup> aanname bepalen.

## Oefening 3: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen

### Praktijk:

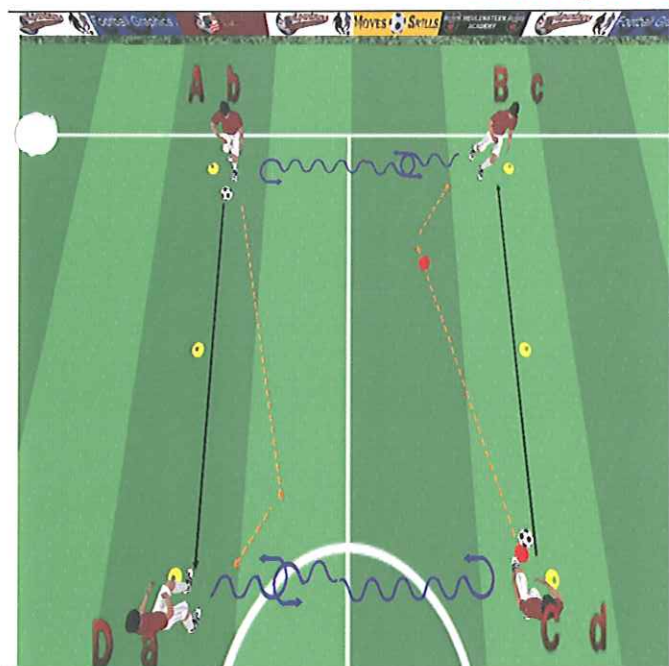
B speelt naar A. / B zet druk A. / A dribbelt weg en maakt een beweging. / maakt 2 bewegingen in 't midden. / A passt op c. / Idem C+D.

Dubbele beweging in de zone

### Opmerkingen:

3 tot 4x beweging oefenen.

### Oefening 4: Techniek + Passen en trappen



#### Organisatie:

4-tallen met 2 ballen

#### Praktijk:

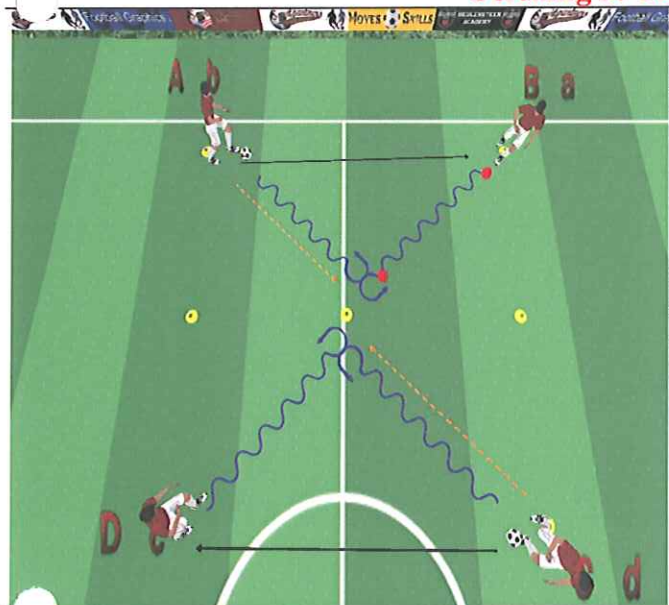
A speelt naar D. / A zet druk op D. / D maakt dubbele beweging. / D dribbelt naar C. / d maakt afdraaibeweging. / d passt op c. / idem C+B

Na inspelen zetten A en C druk op D en B

#### Opmerking:

Spelers moeten 2 snelle zijwaartse bewegingen maken.

### Oefening 5: Techniek + Passen en trappen



#### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen.

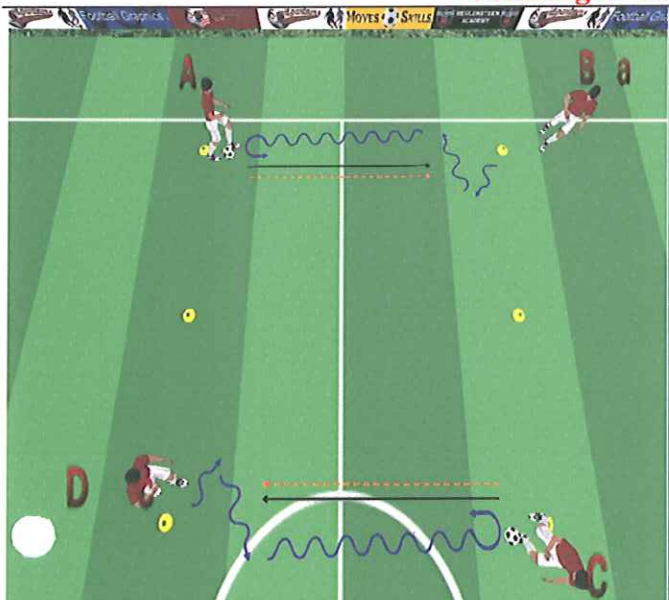
#### Praktijk:

A speelt naar B. / A zet druk B. / B dribbelt naar pillon midden. / maakt een afdraaibeweging naar A. / b speelt naar a. / idem C en D.

#### Opmerkingen:

Links- en rechtsom werken.

### Oefening 6: Techniek + Passen en trappen



#### Organisatie:

4-tallen, met 2 ballen

#### Praktijk:

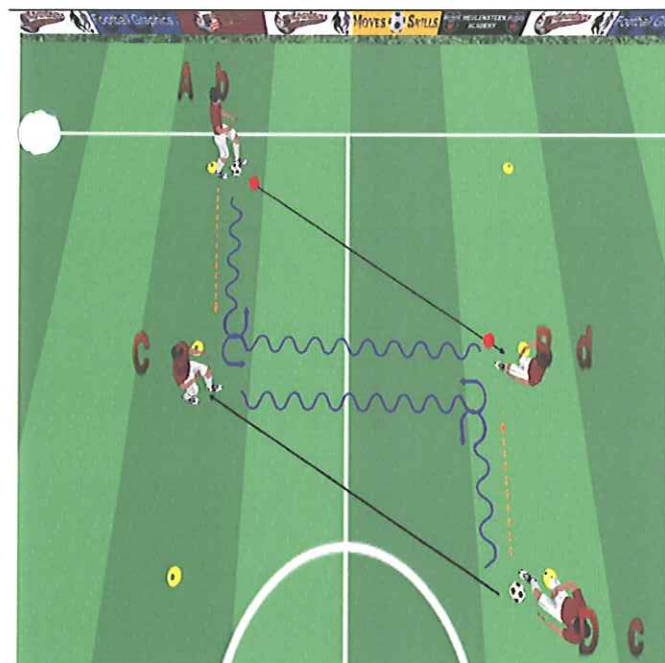
A speelt naar B. / A zet druk B. B maakt een beweging en dribbelt door. / b kapt bal af en speelt naar a

#### Opmerkingen:

Uit stilstand bal terugtrekken onder voetzool.



## Oefening 7: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen met 2 ballen

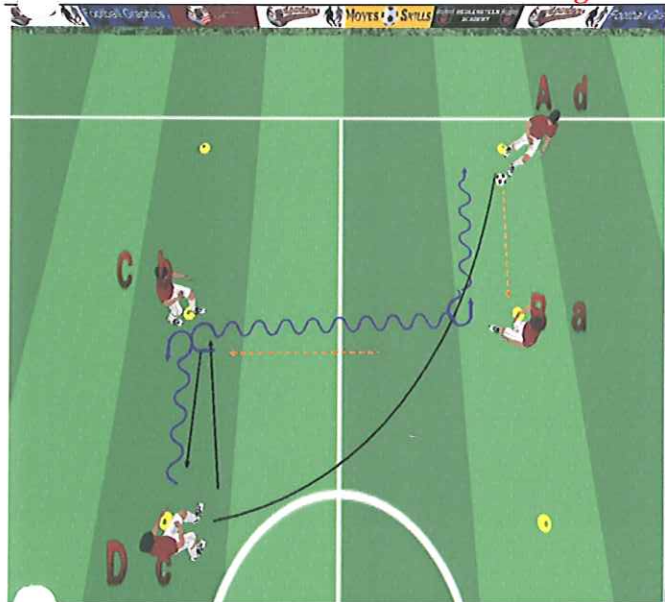
### Praktijk:

A speelt naar B. / A zet druk B. / B dribbelt zijwaarts en maakt een afdraaibeweging. / B dribbelt naar A. / b speelt naar a. / etc.  
Idem C en D.

### Opmerking:

Spelers oversteken en andere kant opwerken en afdraaien.

## Oefening 8: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen, met 1 bal.

### Praktijk:

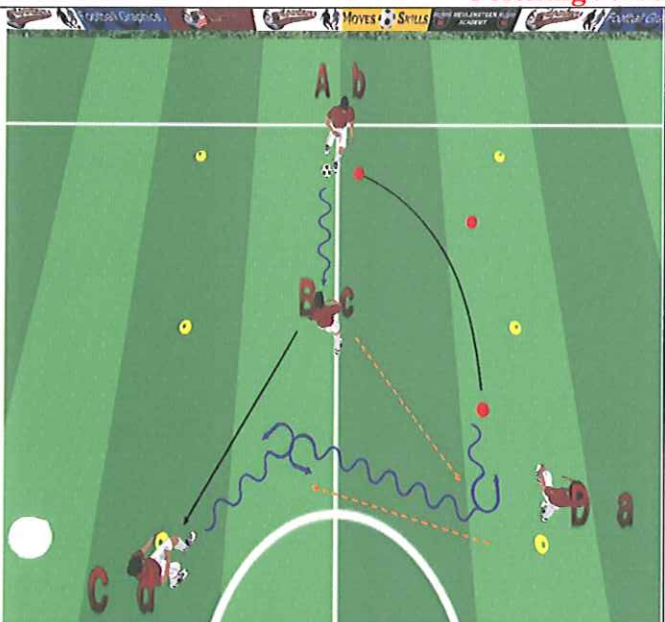
A speelt naar D. / D ½ met C. D dribbelt naar C. / B zet druk D. / D maakt 2 bewegingen naar B. / A zet druk D. / D dribbelt naar d. / d speelt naar c.

C+A+D oversteken dan andere kant opwerken.

### Opmerkingen:

Omschakeling = klik/klak meetrainer.  
Anticiperen.

## Oefening 9: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen, met 1 bal.

### Praktijk:

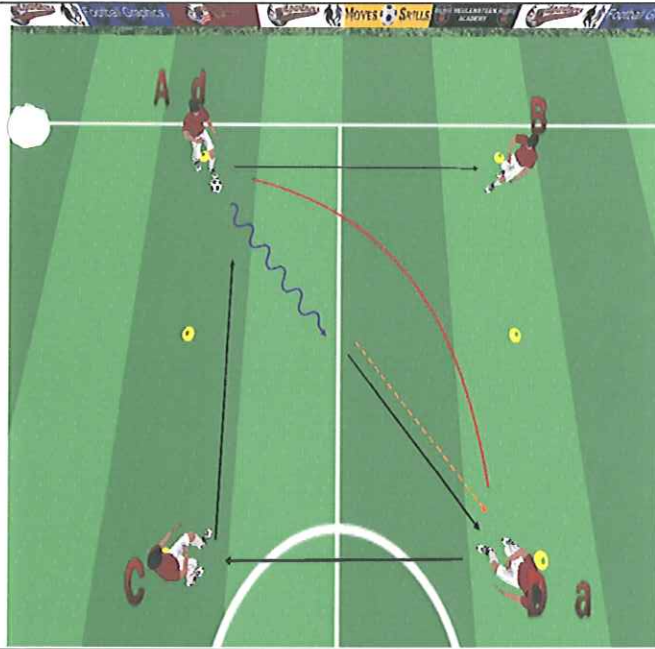
A dribbelt naar B. / A speelt naar C. / C dribbelt schuin voorwaarts. / D zet druk C. / C maakt beweging en dribbelt naar D. / A zet druk C. / C maakt beweging en passt op b. / etc.

1x frontaal en 2x afdraaien.

### Opmerkingen:

B verdedigt passief / actief op de stippellijn.

## Oefening 10: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen met 1 bal.

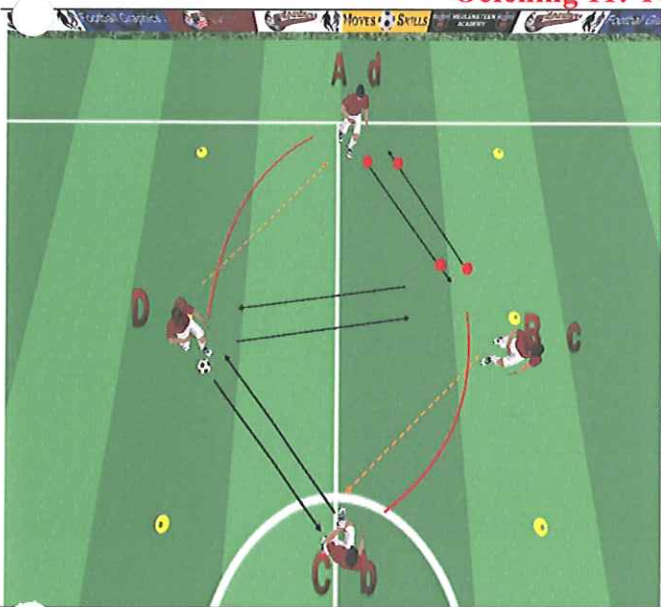
### Praktijk:

A dribbelt en passt naar D. / A zet druk D. / D  $\frac{1}{2}$  met C. / D dribbelt door naar A. / d speelt naar B. / etc.

### Opmerking:

Variatie: D kan  $\frac{1}{2}$  maken met C of B.

## Oefening 11: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen, met 1 bal.

### Praktijk:

Oefenen van  $\frac{1}{2}$  combinaties

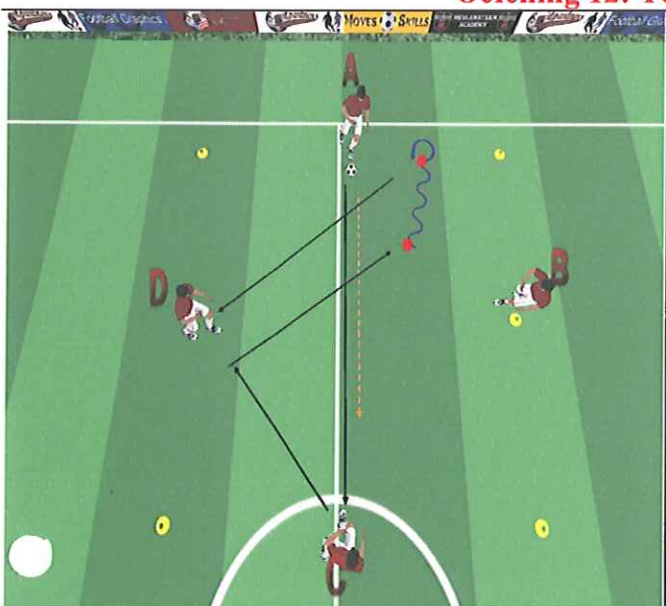
D speelt naar C. / B zet druk C. / C  $\frac{1}{2}$  met D. / c speelt naar A. / D zet druk A. / A  $\frac{1}{2}$  met c. / etc.

### Opmerkingen:

Spelers op posities D en B steeds omschakelen. Evt. bewegingen invoegen

\* afstanden variëren. Lang / kort spel.

## Oefening 12: Techniek + Passen en trappen



### Organisatie:

4-tallen, met 1 bal.

### Praktijk:

A speelt naar C. / A zet druk C. / C  $\frac{1}{2}$  met D. / C dribbelt door en maak een beweging. / c speelt naar D. / D speelt naar B. / idem

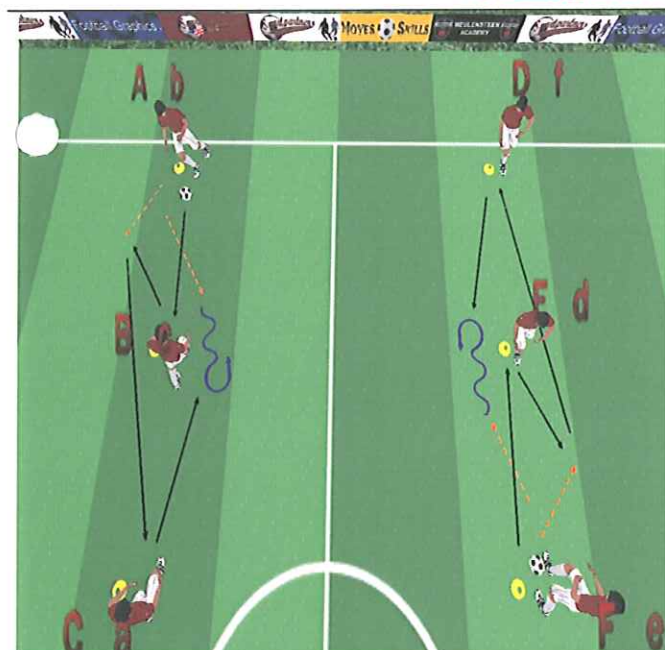
C kan kiezen  $\frac{1}{2}$  met D of B

### Opmerkingen:

Na  $\frac{1}{2}$  combinatie bal inspelen waarmee  $\frac{1}{2}$  is gemaakt.



### Oefening 13: Techniek + Passen en trappen



#### Organisatie:

3-6 tallen met 2 ballen

#### Praktijk:

A ½ met B. / A speelt naar C. / A zet druk B. /  
C speelt naar B. / B draait af en dribbelt naar A.  
b ½ met c. / etc.

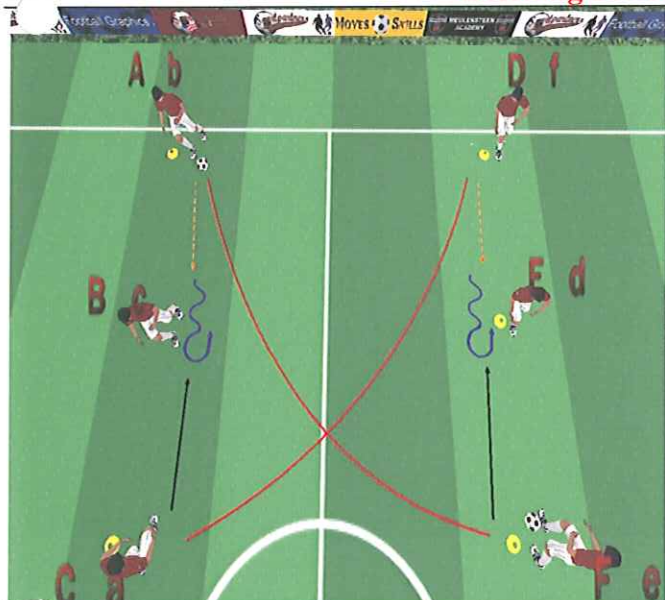
#### Opmerking:

Afdraaien met man in de rug

Afdraaien: direct

na aanname  
of vooractie

### Oefening 14: Techniek + Passen en trappen



#### Organisatie:

6-tallen met 2 ballen.

#### Praktijk:

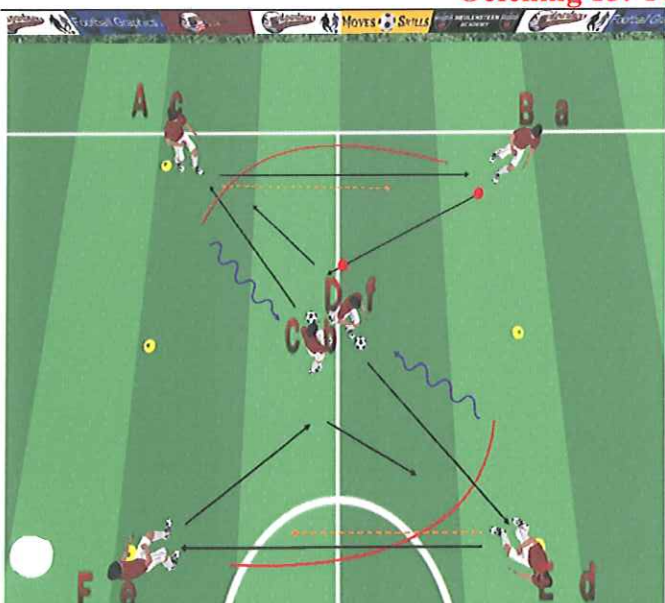
A speelt naar D. / F speelt naar C. / F zet druk E. / A zet  
druk B. / C speelt naar B. / D speelt naar E. / B draait af  
naar A. / E draait af naar F. / etc.

#### Opmerkingen:

Diagonale kaats.

Afdraaien.

### Oefening 15: Techniek + Passen en trappen



#### Organisatie:

3- 6 tallen, ieder 3-tal 1 bal.

#### Praktijk:

C speelt naar A. / A speelt naar B. / A zet druk B. / B ½ met  
C. / B dribbelt naar b. / b speelt naar c. / etc.

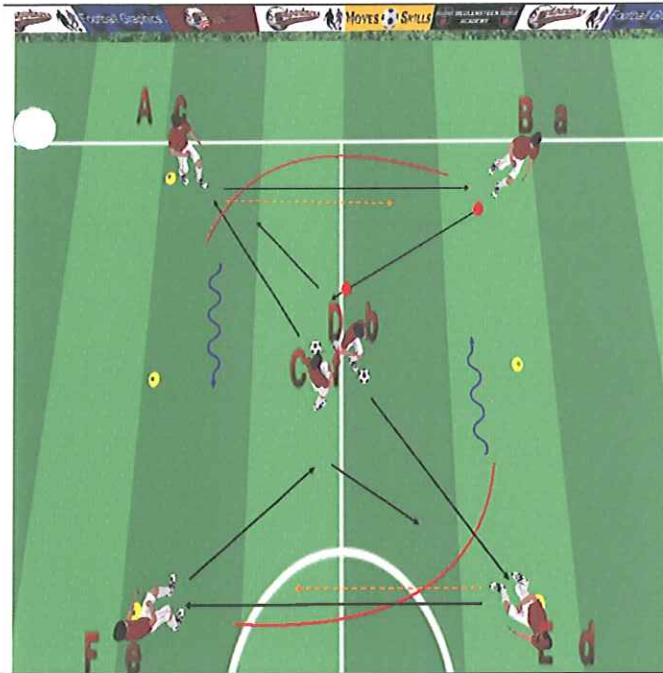
Idem met E, D en F

Beide kanten opwerken.

#### Opmerkingen:

Afkapbeweging in het midden.

## Oefening 16: Passen en trappen



**Organisatie:**

6-tallen met 2 ballen.

### Praktijk:

C speelt naar A. / A speelt naar B. / A zet druk B. /  
B ½ met C. / B dribbelt naar de overzijde. / b speelt naar d.  
Etc.

D speelt naar E. / E speelt naar F. / E zet druk F. /  
F ½ met D. / F dribbelt naar de overzijde. / f speelt naar c.

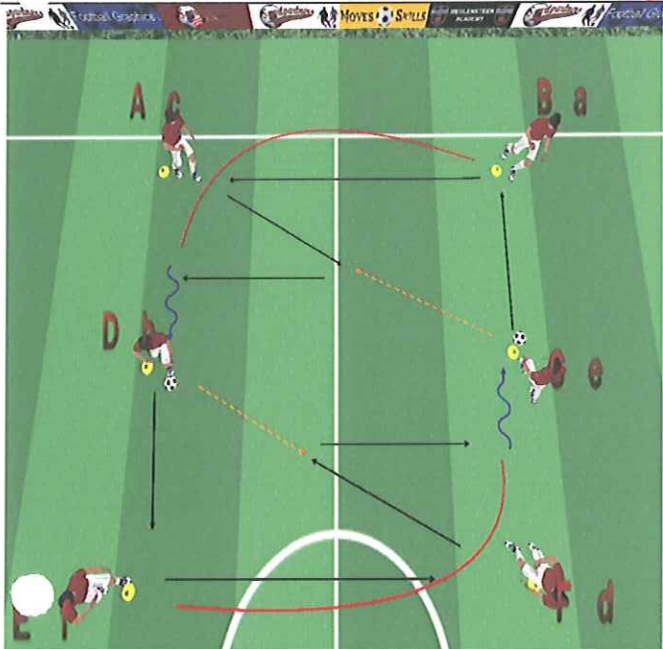
**Opmerking:**

Snelle ½-combinaties. 1x raken.

## Oefening links en rechts

\* afhankelijk van nivo, leeftijd, doelstelling variëren in afstanden en inspelen.

## Oefening 17: Passen en trappen



**Organisatie:**

6-tallen met 2 ballen.

### Praktijk:

C speelt naar B. / B speelt naar A. / B loopt om A heen. /  
A speelt naar C. / C speelt naar B. / b dribbelt en speelt  
naar f. / etc.

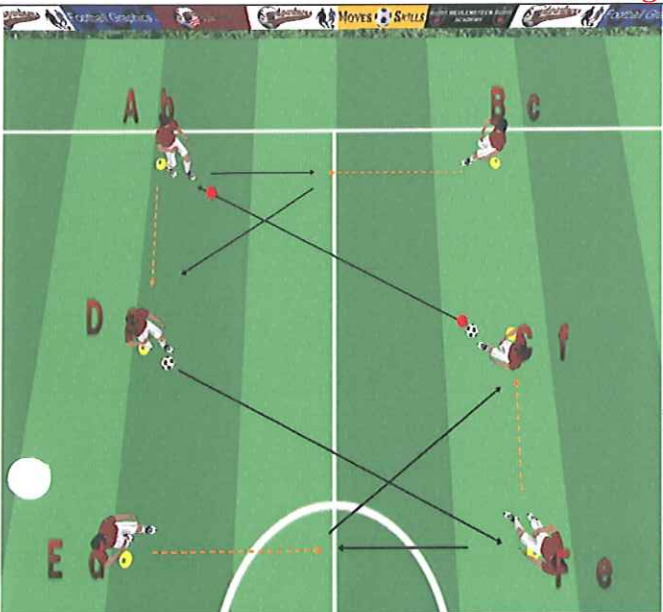
D speelt naar E. / E speelt naar F. / E loopt om F heen. /  
F speelt naar D. / D speelt naar E. / e dribbelt en speelt  
naar a. / etc.

**Opmerkingen:**

Overkomen met driehoek spel. 1x raken, achterlangs overkomen.

\*oefening 16 en 17 : combineren spelers bepalen d.m.v.  
Inspelen of ze een ½ of achterlangs opbouwen

## Oefening 18: Passen en trappen



**Organisatie:**

6-tallen met 2 ballen.

### Praktijk:

C speelt naar A. / A speelt naar B. / B speelt naar A. /  
A dribbelt naar D. / a speelt naar e. / etc.

D speelt naar F. / F speelt naar E. / E speelt naar F. /  
F dribbelt naar C. / f speelt naar b. / etc.

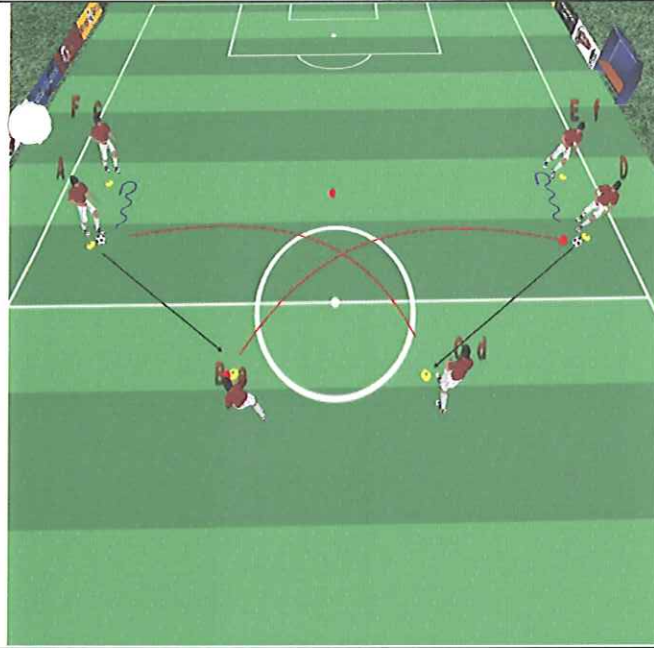
**Opmerkingen:**

1x raken.

Diagonaal bijsluiten. Afleggen en diep spelen.



### Oefening 19: Passen en trappen



#### Organisatie:

10 of meer spelers, positie flankspelers

#### Praktijk:

Oefenen uithalen, aanbieden → wisselpass.

A speelt naar B. / B lange bal op D. / D dribbelt en maakt een beweging. / D speelt op C. / C lange bal op F. / etc.

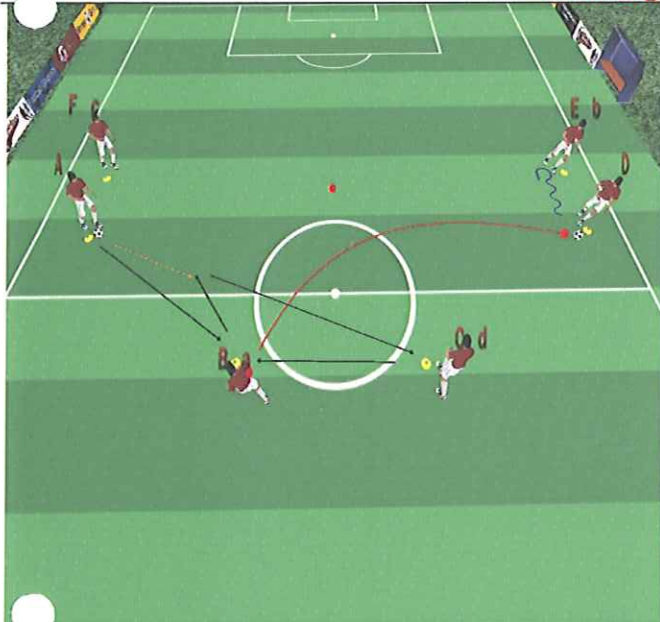
#### Opmerking:

1<sup>ste</sup> aanname links is rechts openen en vica versa.

\*afstand bepalen aan de hand van leeftijd, nivo en Doelstelling.

\*groep X doet het zelfde.

### Oefening 20: Passen en trappen



#### Organisatie:

10 of meer spelers.

#### Praktijk:

A ½ met B. / A speelt op C. / C speelt op B. / B lange bal naar D. / D dribbelt en maakt een beweging. / D speelt op C. / etc.

1x raken in 't midden

#### Opmerkingen:

Openen met strakke wisselpass. Wreeftrap

\*groep X doet het zelfde.

### Oefening 21: Passen en trappen



#### Organisatie:

10 of meer spelers.

#### Praktijk:

A speelt op C. / B zet druk C. / C dribbelt naar B en maak een afdraaibeweging. / C speelt naar D. D dribbelt en maakt een beweging. / D speelt naar b. / etc.

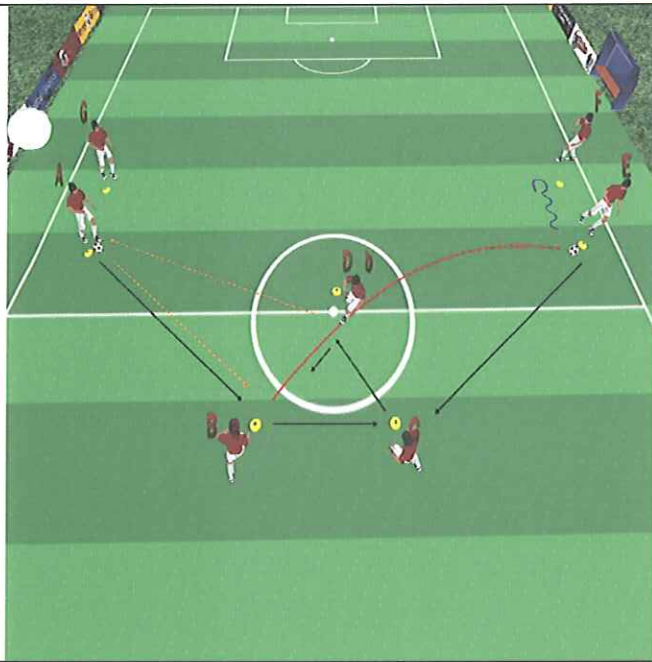
C → 1<sup>ste</sup> aanname in de ruimte dan afdraaien.

#### Opmerkingen:

Links en rechts openen.

\*groep X doet het zelfde.

## Oefening 22: Passen en trappen



### Organisatie:

10-12 spelers

### Praktijk:

A speelt naar B. / B speelt naar C. / C speelt naar D. / D speelt naar B. / B speelt naar E. / E speelt naar C. / etc.

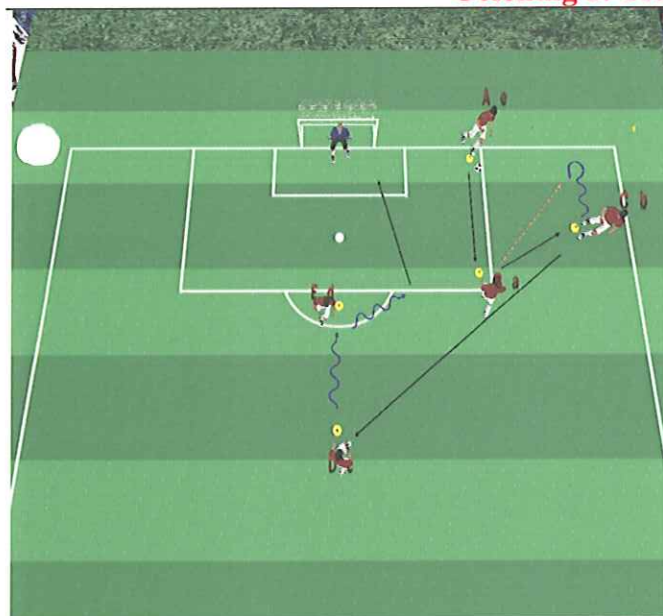
D vertrekt in tegenovergestelde richting.

### Opmerking:

1x raken bij driehoekspel in 't midden.



### Oefening 1: Trainingsvormen met afwerken



#### **Organisatie:**

10 of meer spelers, 2 of meer grote doelen.

#### **Praktijk:**

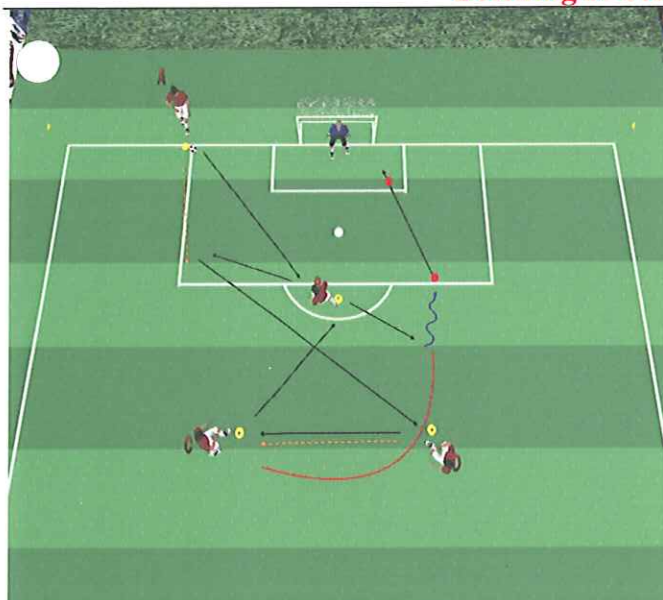
A speelt naar B. / B speelt naar C. / B zet druk C. / C dribbelt en maakt een beweging. / C speelt naar D. / D dribbelt en maakt een passeerbeweging bij E. / D werkt af op doel. / etc.

Vanaf 2 kanten werken, doordraaien

#### **Opmerkingen:**

D moet tegenstander 1 kant meenemen, vervolgens afdraaien en afwerken.

### Oefening 2: Trainingsvormen met afwerken



#### **Organisatie:**

6-7 spelers en 1 grote doel.

#### **Praktijk:**

A ½ met B. / A speelt naar D. / D speelt naar C. / C ½ met B. / C werkt af op doel. / etc.

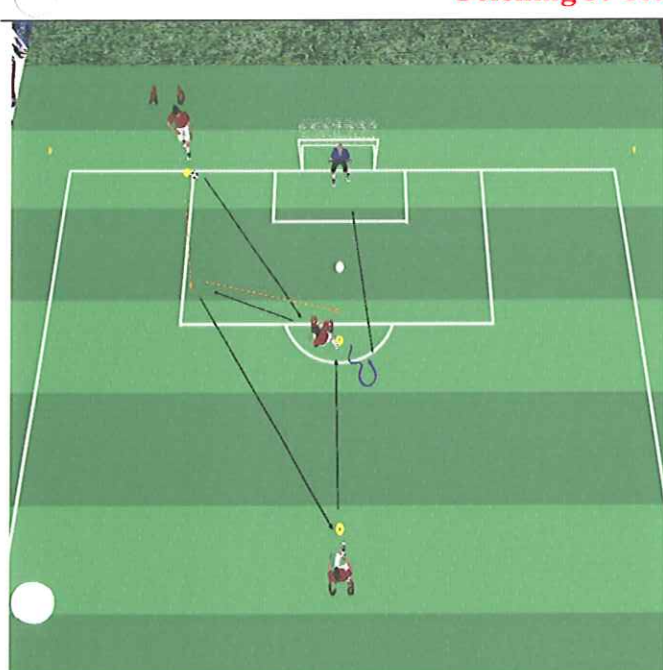
Vanaf links en rechts starten.

#### **Opmerkingen:**

Op positie B kaatsen of afdraaien.

\*de meeste herhalingsvormen kunnen ook met afwerken uitgevoerd worden.

### Oefening 3: Trainingsvormen met afwerken



#### **Organisatie:**

6 of meer spelers en een grote doel.

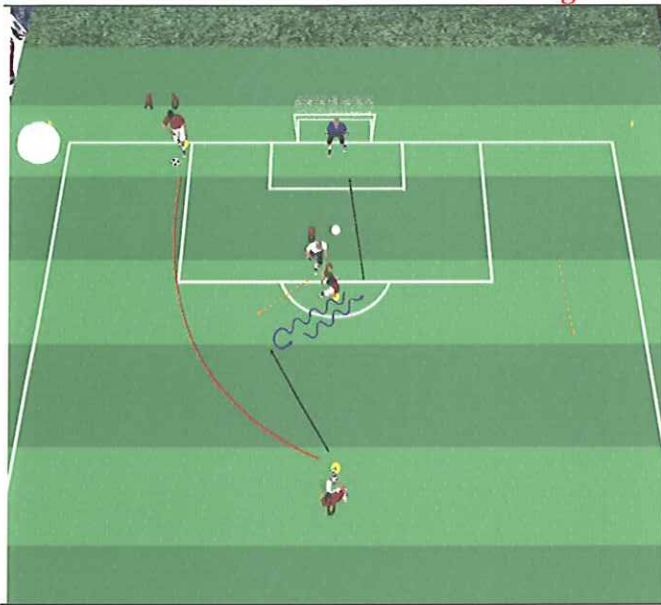
#### **Praktijk:**

A ½ met B. / A speelt naar C. / A zet druk B. / C speelt naar B. / B draait af bij A. / B werkt af op doel. / etc.

#### **Opmerking:**

Na afdraaien B wisselen A + C van positie.

#### Oefening 4: Trainingsvormen met afwerken

**Organisatie:**

6 of meer spelers en een grote doel.

**Praktijk:**

A speelt hoge bal naar D. / C biedt zich zijwaarts aan. / D speelt naar C. / B zet druk C. / C maakt een afdraai-Beweging. / C werkt af op doel. / etc/.

**Opmerkingen:**

D speelt C in na een vooractie.



### Oefening 1: Techniek in competitie vormen



#### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

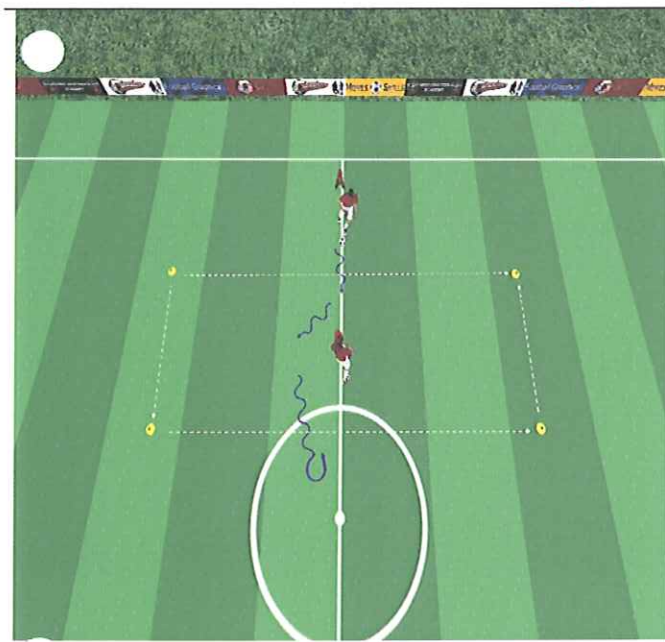
A dribbelt naar B. / A maakt competitie met B. / 1 V 1 met frontale beweging.

#### Opmerkingen:

B mag alleen op de lijn verdedigen.

Balverlies = wisselen

### Oefening 2: Techniek in competitie vormen



#### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

A dribbelt naar B. / 100% competitie. / B verdedigt vak

#### Opmerking:

A mag ook vanaf schuin B opzoeken.

### Oefening 3: Techniek in competitie vormen



#### Organisatie:

3-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

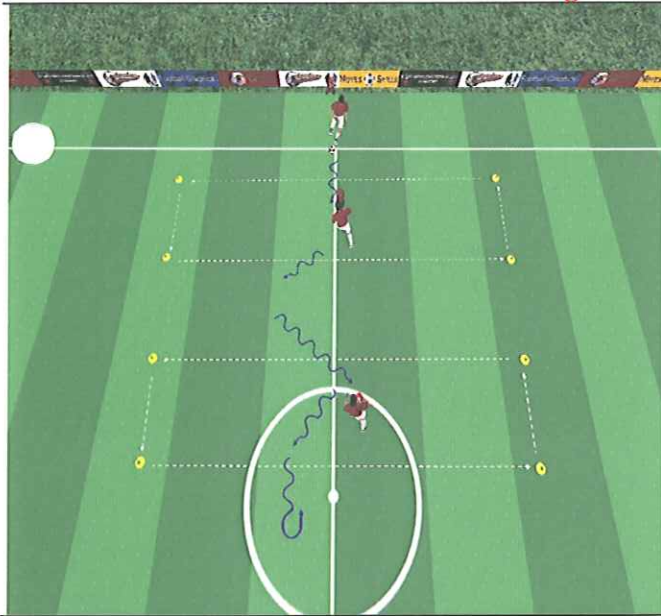
A dribbelt naar B. / A dribbelt naar C. / A probeert B en C uit te spelen.

#### Opmerkingen:

B + C 100% competitie.

Wisselen van functie bij balbezit.

### Oefening 4: Techniek in competitie vormen



#### Organisatie:

3-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

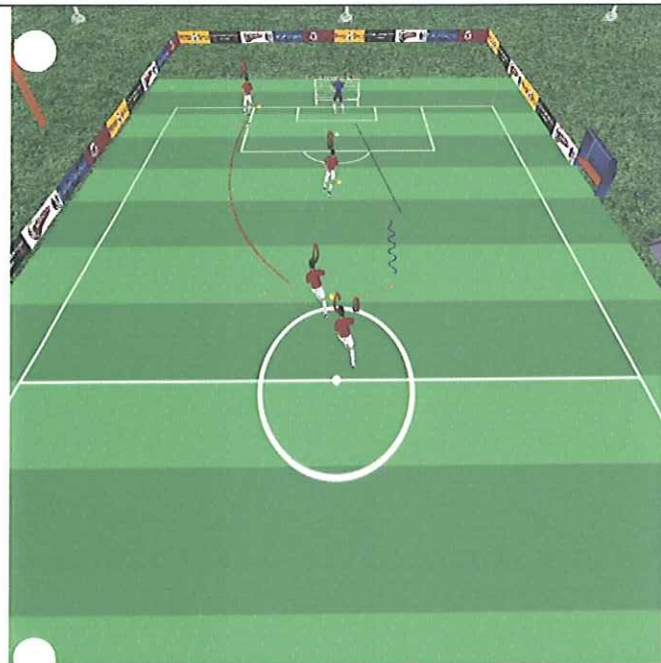
A dribbelt naar B. / A dribbelt naar C. / A probeert B en C uit te spelen.

#### Opmerkingen:

Aanvaller → bewegingen en tempo wisselingen.

\*al deze competitie vormen zijn natuurlijk ook uitstekend met 4 spelers uit te voeren.

### Oefening 5: Techniek in competitie vormen



#### Organisatie:

6-7 spelers, 1 grote doel + keeper

#### Praktijk:

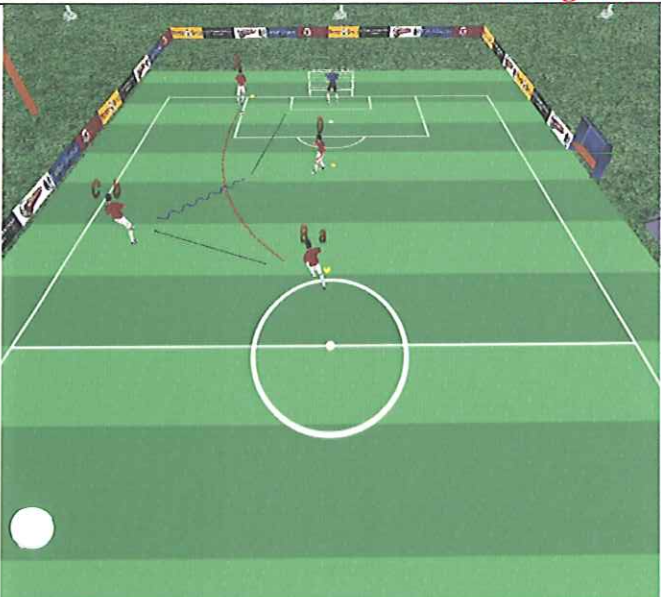
A speelt hoge bal naar D. / D dribbelt naar B. / 1 V 1. / D werkt af op doel. / E speelt hoge bal naar E. / etc.

B blijft verdedigen totdat hij de bal wint.

#### Opmerking:

Wint B de bal, dan speelt hij C in die dan D opzoekt.

### Oefening 6: Techniek in competitie vormen



#### Organisatie:

9-10 spelers, 1 grote doel.

#### Praktijk:

A speelt hoge bal naar B. / B speelt naar C. / C dribbelt af op D. / C omspeelt D en werkt af. op doel. / etc.

E speelt hoge bal naar F. / F speelt naar G. / G dribbelt af op D. / G omspeelt D en werkt af op doel. / etc.

#### Opmerkingen:

Zijwaarts opzoeken.



### Oefening 1: Techniek → bewegingen met tegenstander zijwaarts



#### Organisatie:

2 spelers, 1 bal

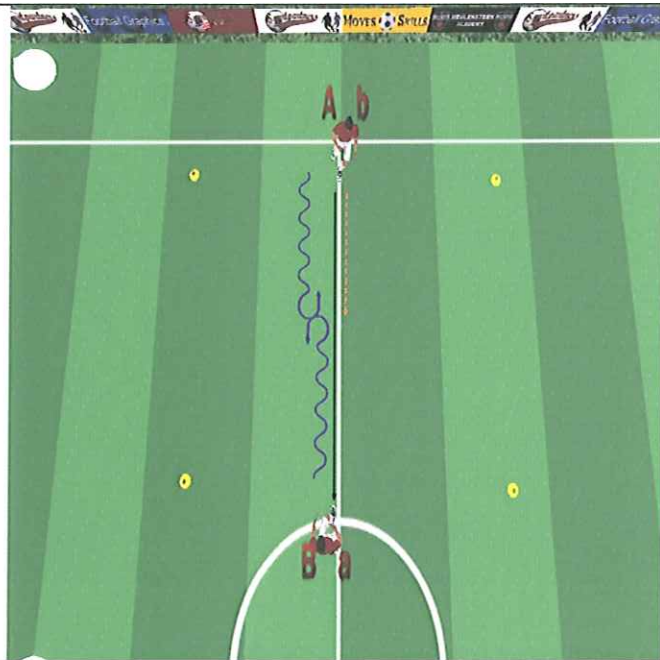
#### Praktijk:

A speelt naar B. / B dribbelt, maakt een beweging. / A zet druk B. / B dribbelt terug. / B speelt naar A. / A dribbelt, maakt een beweging. / B zet druk A. / A dribbelt terug. / Etc.

#### Opmerkingen:

Bewegingen uitvoeren bij tegenstander naast je.

### Oefening 2: Techniek → bewegingen met tegenstander zijwaarts



#### Organisatie:

2 spelers, 1 bal

#### Praktijk:

A speelt naar B. / B dribbelt, maakt een dubbele beweging. A zet druk B. / B dribbelt verder. / B speelt naar A. / A dribbelt, maakt een dubbele beweging. / B zet druk A. / A dribbelt verder. / Etc.

#### Opmerking:

Dubbele bewegingen uitvoeren bij tegenstander naast je.

### Oefening 3: Techniek → bewegingen met tegenstander zijwaarts



#### Organisatie:

2 spelers, 1 bal

#### Praktijk:

A speelt naar B. / B dribbelt, maakt een dubbele beweging. A zet druk B. / B dribbelt verder. / B speelt naar A. / A dribbelt, maakt een dubbele beweging. / B zet druk A. / A dribbelt verder. / Etc.

#### Opmerkingen:

Dubbele bewegingen uitvoeren bij tegenstander naast je.

#### Oefening 4: Techniek → bewegingen met tegenstander komende van de zijkant



##### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

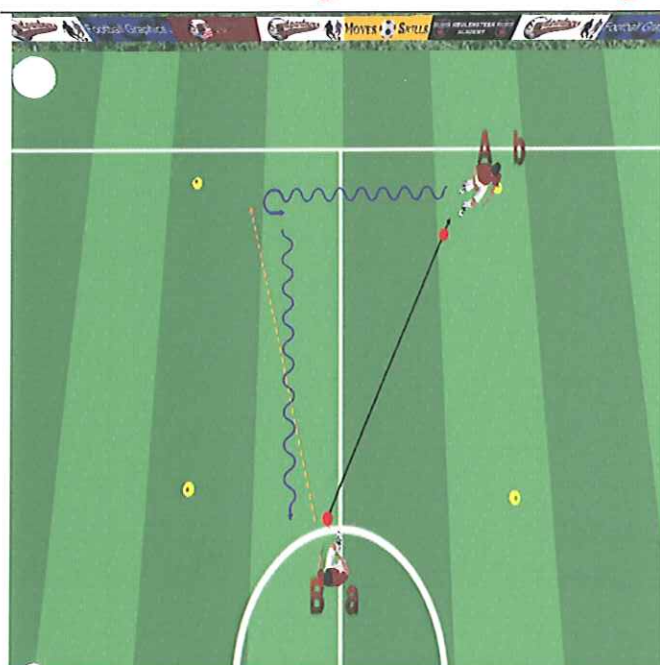
##### Praktijk:

A speelt naar B. / B dribbelt zijwaarts, maakt een beweging. / A zet druk B. / B dribbelt verder. / B speelt naar A. / A dribbelt zijwaarts, maakt een beweging. / B zet druk A. / A dribbelt verder. / Etc.

##### Opmerkingen:

Schijnbeweging bij uitdagen van de tegenstander komende van de linker of rechter kant.

#### Oefening 5: Techniek → bewegingen met tegenstander komende van de zijkant



##### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

##### Praktijk:

B speelt naar A. / A dribbelt zijwaarts, maakt een beweging. / B zet druk A. / A dribbelt verder. / A speelt naar B. / B dribbelt zijwaarts, maakt een beweging. / A zet druk B. / B dribbelt verder. / Etc.

##### Opmerking:

Schijnbeweging bij uitdagen van de tegenstander komende van de linker of rechter kant.

#### Oefening 6: Techniek → bewegingen met tegenstander komende van de zijkant



##### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

##### Praktijk:

B speelt naar A. / A dribbelt zijwaarts, maakt een dubbele beweging. / B zet druk A. / A dribbelt verder. / A speelt naar B. / B dribbelt zijwaarts, maakt een dubbele beweging. / A zet druk B. / B dribbelt verder. / Etc.

##### Opmerkingen:

Alle bewegingen naar de tegenstander toe enkel of dubbel uitvoeren.



### Oefening 7: Techniek → bewegingen met tegenstander in de rug



#### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

A speelt naar B. / B maakt een afdraaibeweging. / B dribbelt door. / B speelt naar A. / A maakt een afdraaibeweging. / A dribbelt door. / etc

#### Opmerkingen:

Afdraaibewegingen heeft baat bij strakke inspeelpass.

### Oefening 8: Techniek → bewegingen met tegenstander in de rug



#### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

A speelt naar B. / B speelt de bal iets zijwaarts en maakt een beweging. / B dribbelt verder. / B speelt naar A. / A speelt de bal iets zijwaarts en maakt een beweging. / A dribbelt verder. / etc.

#### Opmerking:

1 keer aanraken en dan beweging inzetten.

### Oefening 9: Techniek → bewegingen met tegemstander in de rug



#### Organisatie:

2-tallen, 1 bal

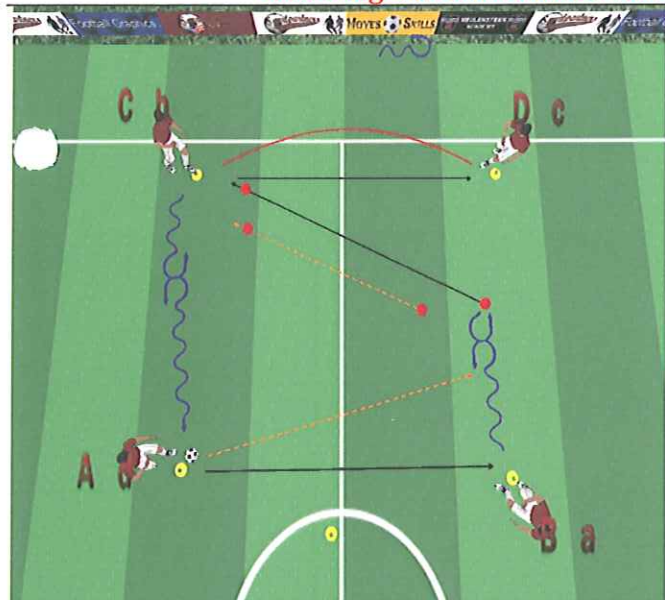
#### Praktijk:

A speelt naar B in de ruimte. / B goede balaanname en maakt een beweging. / B dribbelt verder. / B speelt naar A in de ruimte. / A goede balaanname en maakt een beweging. / A dribbelt verder. / etc.

#### Opmerkingen:

Voor de bal gaan en in balbezit blijven

### Oefening 10: Combinatie van techniek en passen met allerlei bewegingen



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

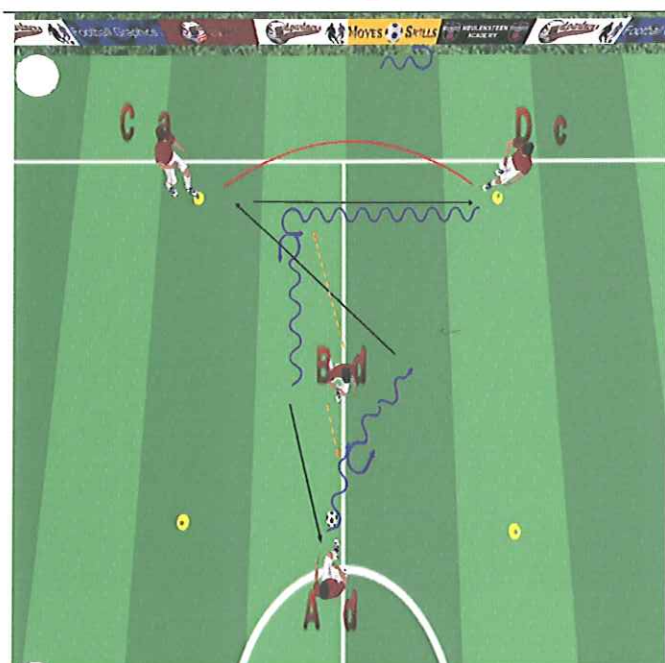
#### Praktijk:

A speelt naar B. / A zet druk B. / B maakt dubbele beweging, / B speelt naar C. / C speelt naar D. / B zet druk D. / D maakt dubbele beweging en dribbelt door. / D speelt naar A. / etc.

#### Opmerkingen:

2 momenten waar een dubbele beweging wordt toegepast met tegenstander zijwaarts

### Oefening 11: Combinatie van techniek en passen met allerlei bewegingen



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

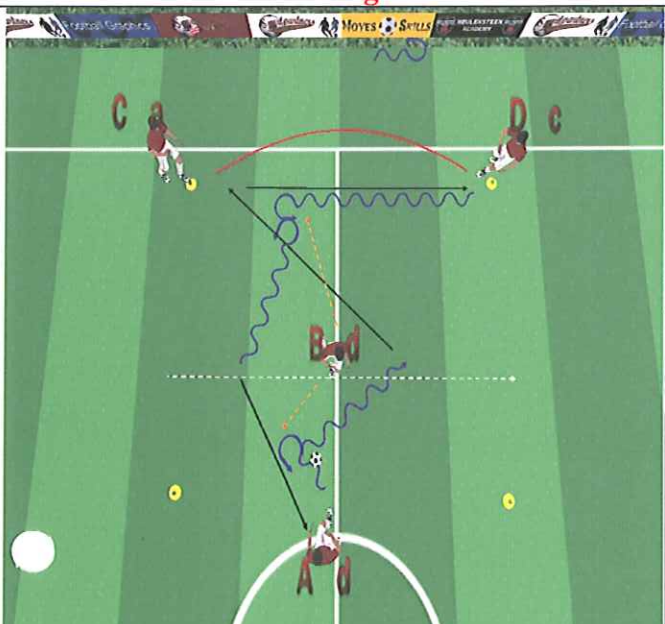
#### Praktijk:

A maakt een dubbele beweging. / B zet druk A. / A speelt naar C. / C speelt naar D. / D dribbelt voorwaarts en maakt een beweging. / A zet druk D. / D dribbelt door. / etc.

#### Opmerking:

- \*bewegingen maken
- \*1x raken

### Oefening 12: Combinatie van techniek en passen met allerlei bewegingen



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

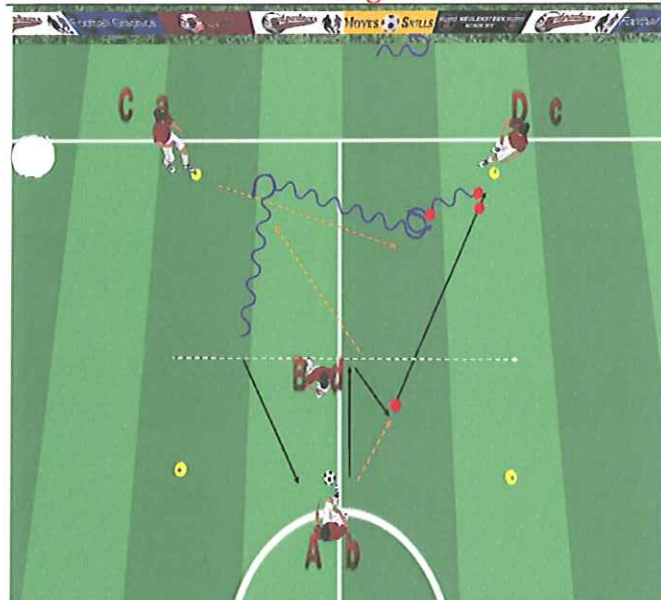
A dribbelt zijwaarts. / B zet druk A. / A maakt afdraai-beweging. / A speelt naar C. / C speelt naar D. / D dribbelt voorwaarts en maakt een beweging. / A zet druk D. / D speelt naar b. / etc.

#### Opmerkingen:

Schijnbewegingen t.o.v. tegenstander links en rechts uitvoeren.



### Oefening 13: Combinatie van techniek en passen met allerlei bewegingen



#### Organisatie:

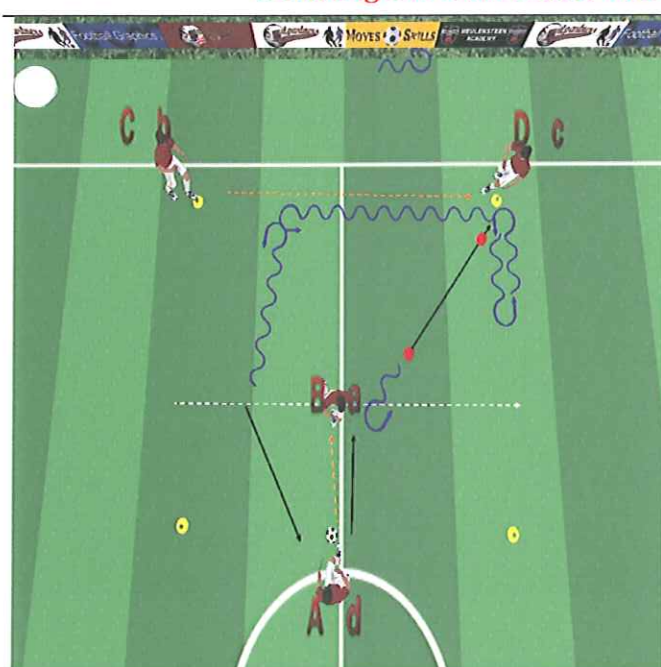
4-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

A  $\frac{1}{2}$  met B. / A speelt naar D. / C zet druk D. / D maakt 2 bewegingen. / A zet druk D. / D speelt naar b. / etc.

#### Opmerkingen:

### Oefening 14: Combinatie van techniek en passen met allerlei bewegingen



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

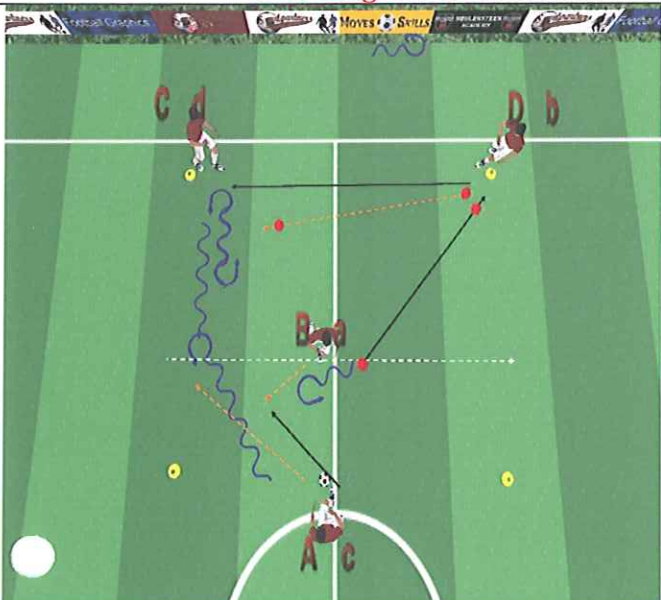
#### Praktijk:

A speelt naar B. / A zet druk B. / B maakt een afdraaibeweging. / B speelt naar D. / C zet druk D. / D maakt 2 bewegingen. / D dribbelt door naar beginpositie. / etc.

#### Opmerking:

Alle mogelijkheden gebruiken van bewegingen met afdraaien.  
Variëren.

### Oefening 15: Combinatie van techniek en passen met allerlei bewegingen



#### Organisatie:

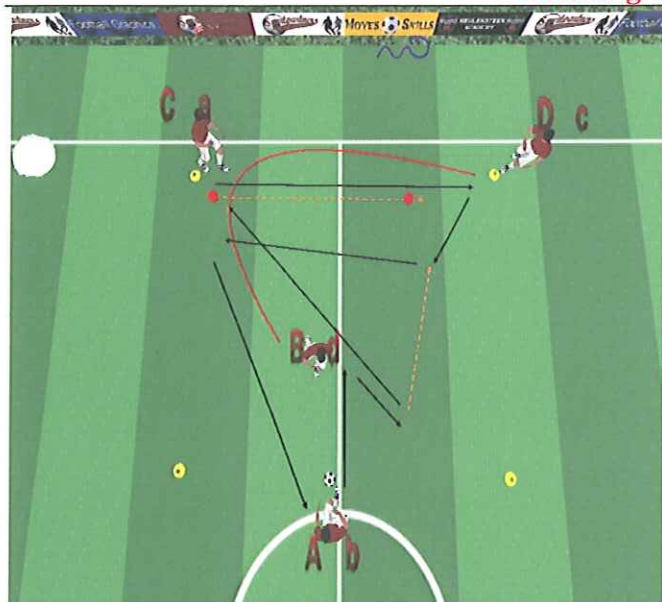
4-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

A speelt naar B. / B maakt een afdraaibeweging. / B speelt naar D. / D speelt naar C. / D zet druk C. / C maakt 2 bewegingen. / C dribbelt door naar beginpositie. / A zet druk C. / etc.

#### Opmerkingen:

### Oefening 16: Passen met 1x raken



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

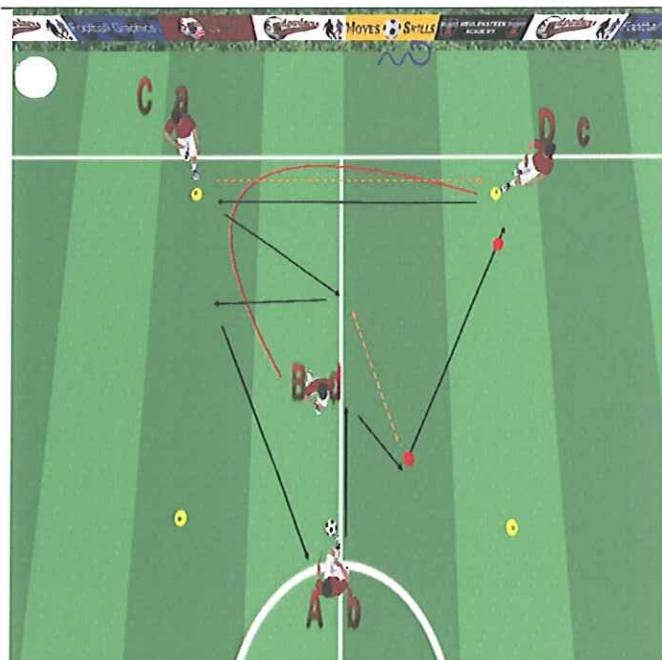
#### Praktijk:

A  $\frac{1}{2}$  met B. / A speelt naar C. / C speelt naar D. / C zet druk D. / D  $\frac{1}{2}$  met A. D speelt naar b. / etc.

#### Opmerkingen:

2x een  $\frac{1}{2}$  toepassen variëren.

### Oefening 17: Passen met 1x raken



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

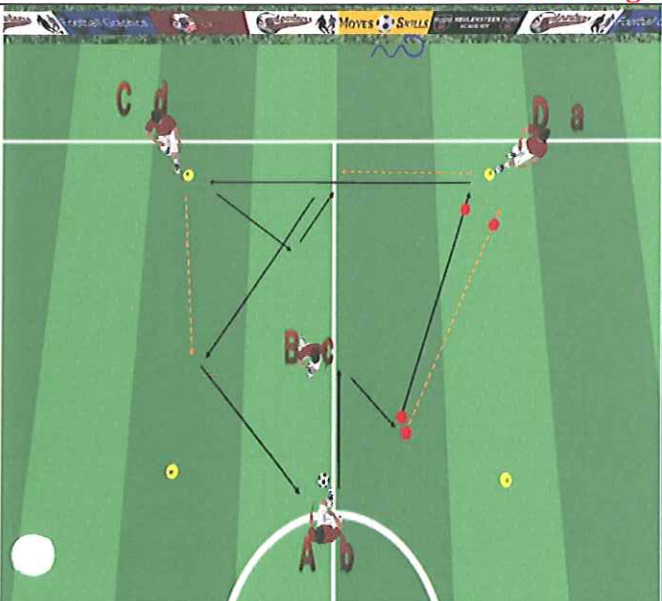
#### Praktijk:

A  $\frac{1}{2}$  met B. / A speelt naar D. / D speelt naar C. / C speelt naar A. / A speelt naar D. / D speelt naar b. / etc.

#### Opmerking:

$\frac{1}{2}$  combinaties goed uitvoeren, 1x raken

### Oefening 18: Passen met 1x raken



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

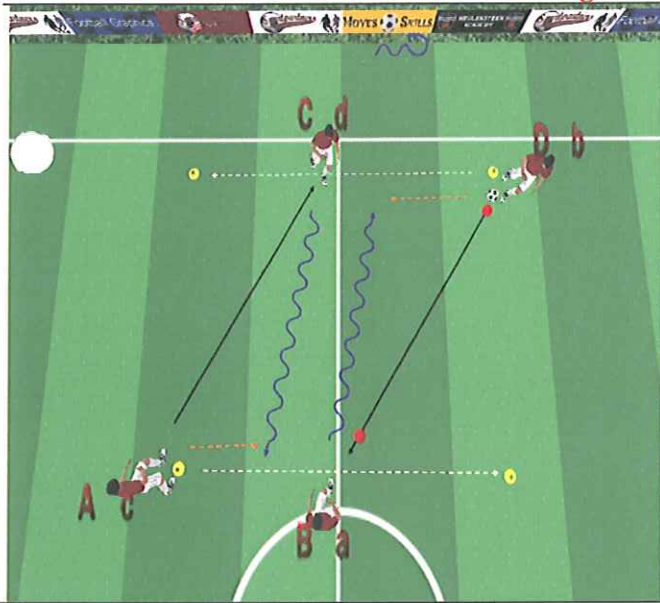
A  $\frac{1}{2}$  met B. / A speelt naar D. / D speelt naar C. / C speelt naar A. / A speelt naar D. / D speelt naar C. / C speelt naar b. / etc.

#### Opmerkingen:

$\frac{1}{2}$  met toevoeging van een triangle.  
Passing in de diepte.



### Oefening 19: Competitie met verdedigers



#### Organisatie:

4-tallen, 2 bal en 2 dribbellijnen

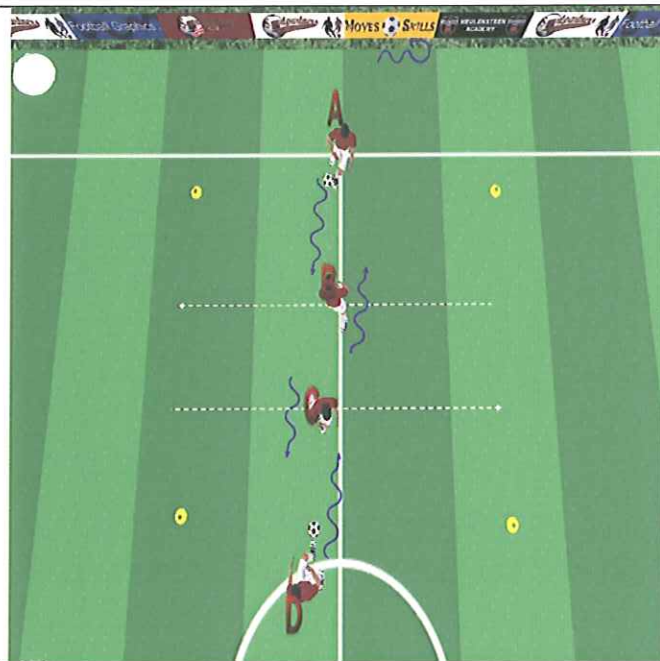
#### Praktijk:

A speelt naar C. / C dribbelt naar A. / C probeert A te omspelen. / A verdedigt 100%. / Idem met D en B. / etc.

#### Opmerkingen:

Inspelen en aantal bewegingen → variatie !!

### Oefening 20: Competitie met verdedigers



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal en 2 dribbellijnen

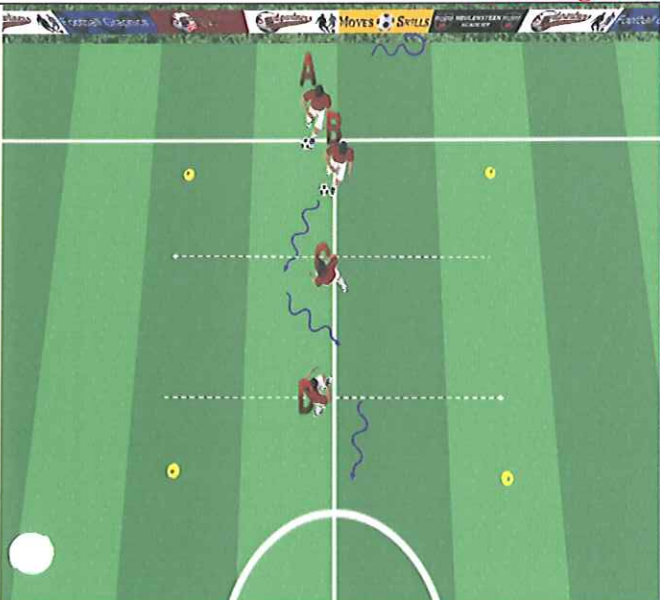
#### Praktijk:

A dribbelt naar B. / A probeert B te omspelen. / A dribbelt door en keert vervolgens om. / etc.  
D dribbelt naar C. / D probeert C te omspelen. / D dribbelt door en keert vervolgens om. / etc.

#### Opmerking:

B en C blijven verdedigen totdat zij de bal hebben veroverd.  
Wisselen van positie.

### Oefening 21: Competitie met verdedigers



#### Organisatie:

4-tallen, 2 ballen en 2 dribbellijnen.

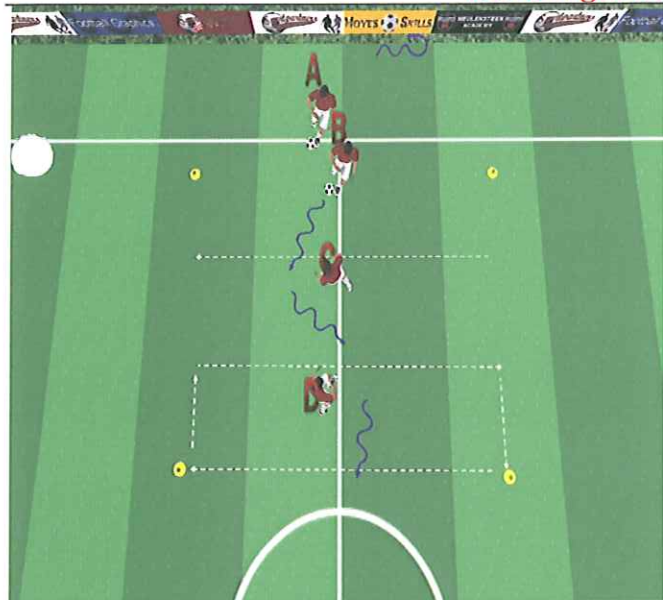
#### Praktijk:

B dribbelt naar C. / B probeert C te omspelen. / B probeert D te omspelen. / Idem met A. / etc

#### Opmerkingen:

C en D blijven verdedigen totdat zij de bal hebben veroverd.  
Wisselen van positie.

### Oefening 22: Competitie met verdedigers



#### Organisatie:

4-tallen, 2 ballen, 1 dribbellijn en 1 gebied

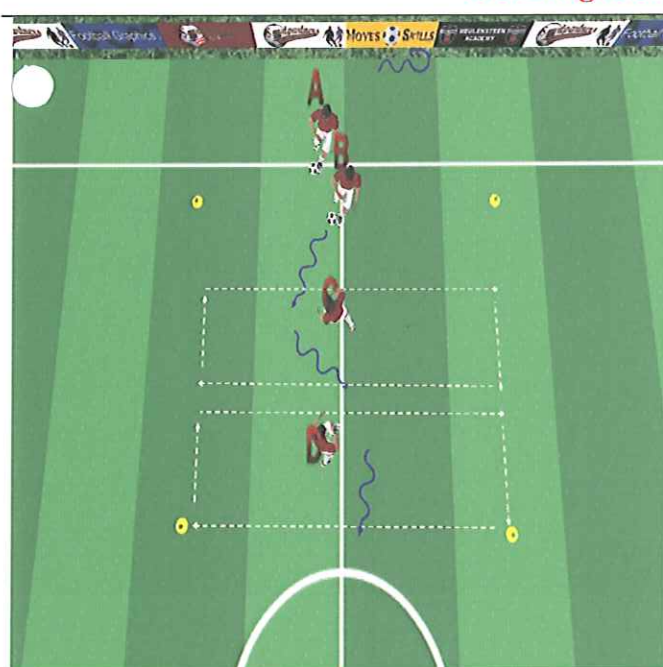
#### Praktijk:

B dribbelt naar C. / B probeert C te omspelen. / B probeert D te omspelen. / Idem met A. / etc

#### Opmerkingen:

C verdedigt de lijn en D verdedigt zijn gebied (vak)  
Wisselen van positie bij balafname.

### Oefening 23: Competitie met verdedigers



#### Organisatie:

4-tallen, 2 ballen en 2 gebieden.

#### Praktijk:

B dribbelt naar C. / B probeert C te omspelen. / B probeert D te omspelen. / Idem met A. / etc

#### Opmerking:

C en D verdedigen allebei hun eigen gebied (vak)  
Wisselen van positie bij balafname.

### Oefening 24: Competitie met verdedigers



#### Organisatie:

4-tallen, 1 bal

#### Praktijk:

A dribbelt naar D. / A probeert D te omspelen.  
B dribbelt naar D. / B probeert D te omspelen.  
C dribbelt naar D. / C probeert D te omspelen.

#### Opmerkingen:

D verdedigt zij eigen lijn en wisselt bij balafname.



### Oefening 25: Combinatie van techniek, passen en competitie op goals



#### Organisatie:

4-8-12-16-spelers, 1-2-3-4 goals

#### Praktijk:

A speelt op C. / B zet druk C. / C maakt beweging bij B. / C omspeelt D. / C werkt af op doel. / etc.  
E speelt op F. / G zet druk F. / F maakt beweging bij G. / F omspeelt H. / F werkt af op doel. / etc.

#### Opmerkingen:

Variëren qua bewegingen, zie oefeningen 10 t/m 18

### Oefening 26: Combinatie van techniek, passen en competitie op goals



#### Organisatie:

8-16 spelers, 2 of 4 goals.

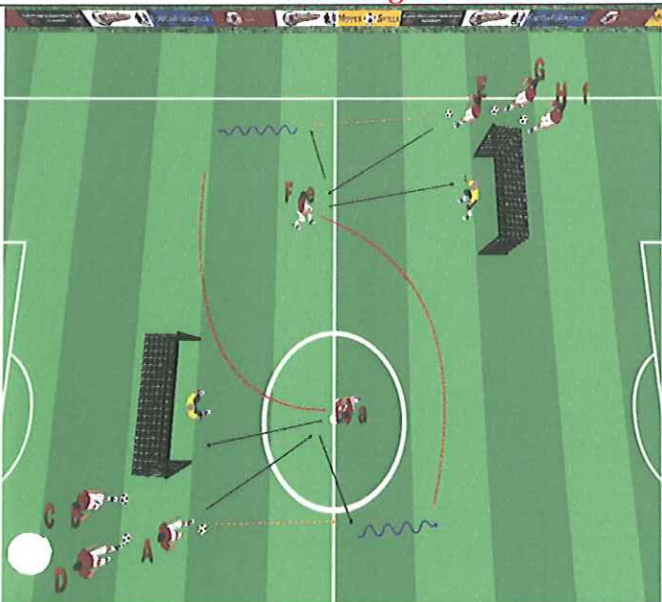
#### Praktijk:

A dribbelt en geeft een boogbal op F. / F werkt af op doel.  
E dribbelt en geeft een boogbal op B. / B werkt af op doel.

#### Opmerking:

Aandacht geven aan de voorzet.

### Oefening 27: Combinatie van techniek, passen en competitie op goals



#### Organisatie:

8-16 spelers, 2 of 4 goals.

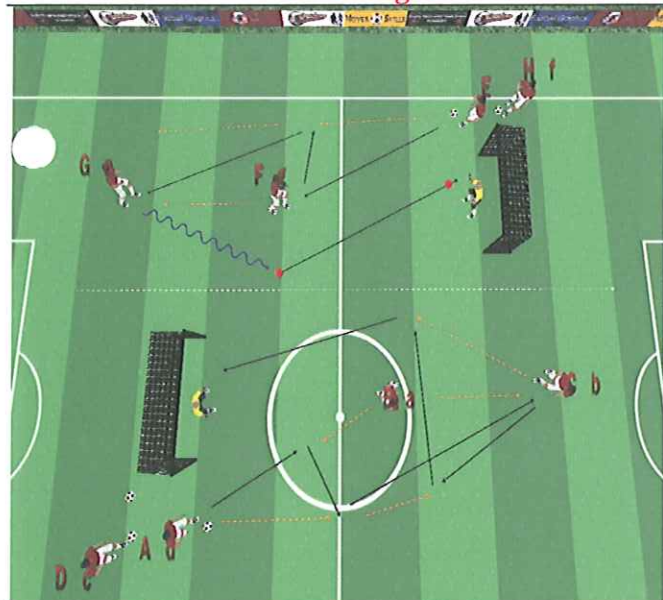
#### Praktijk:

A  $\frac{1}{2}$  met B. / A dribbelt door en geeft boogbal op F. / F werkt af op doel.  
E  $\frac{1}{2}$  met F. / E dribbelt door en geeft boogbal op B. / B werkt af op doel.

#### Opmerkingen:

Aandacht geven aan  $\frac{1}{2}$  combinatie en de voorzet

### Oefening 28: Combinatie van techniek, passen en competitie op goals



#### Organisatie:

4 spelers – 1 goal, 8 spelers – 2 goals.

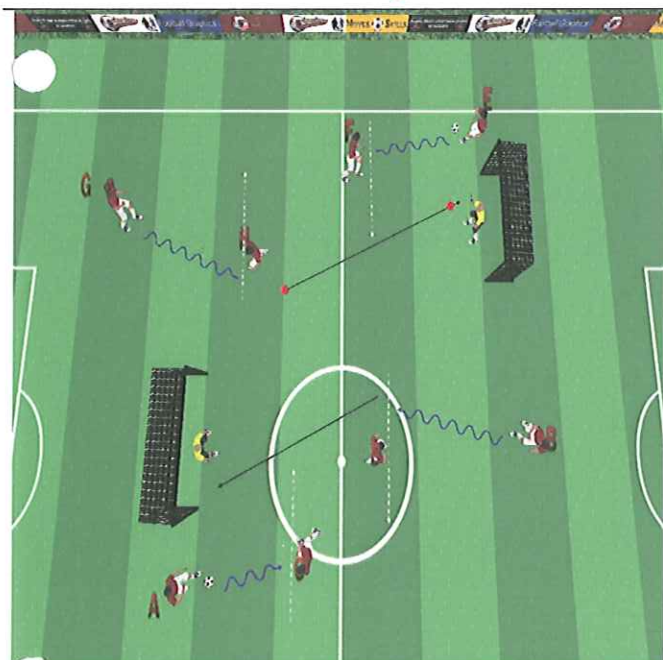
#### Praktijk:

A  $\frac{1}{2}$  met B. / A speelt naar C. / B zet druk C. / C  $\frac{1}{2}$  met A.  
C werkt af op doel. / etc.  
E  $\frac{1}{2}$  met F. / E speelt naar G. / F zet druk G. / G omspeelt F  
of maakt  $\frac{1}{2}$  met E. / etc.

#### Opmerkingen:

Keuze uit een  $\frac{1}{2}$  combinatie of een passeerbeweging.

### Oefening 29: Combinatie van techniek, passen en competitie op goals



#### Organisatie:

10-12 spelers en 2 goals.

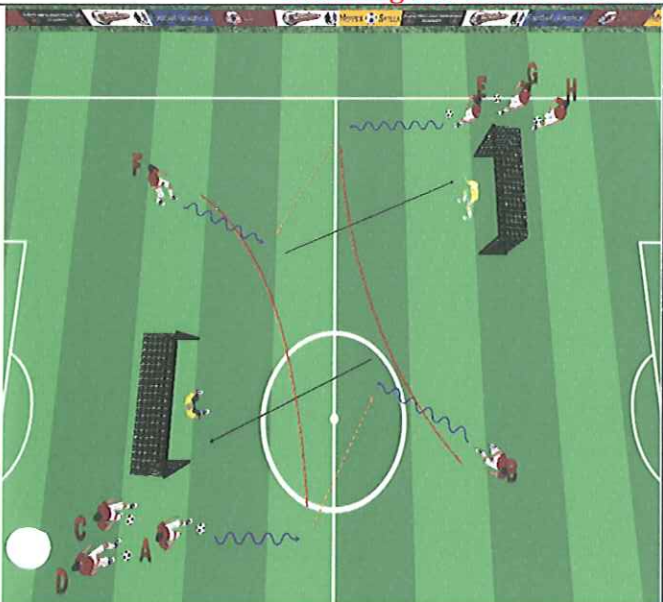
#### Praktijk:

A dribbelt en omspeelt C. / C verdedigt de lijn. / A speelt  
naar B. / B dribbelt en omspeelt D. / D verdedigt de lijn. /  
B werkt af op doel. / etc.  
Idem E, F, G en H.

#### Opmerking:

2 momenten van competitie 1 V 1.  
Positiewisseling bij balverlies.

### Oefening 30: Combinatie van techniek, passen en competitie op goals



#### Organisatie:

8-16 spelers en 2 goals.

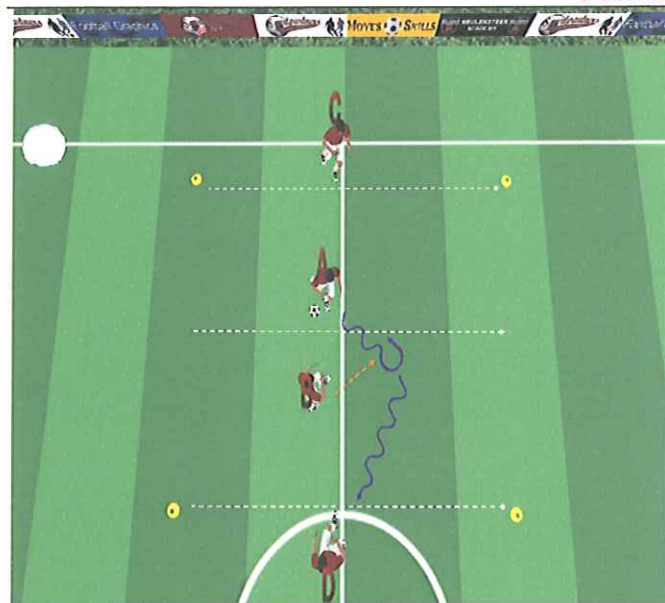
#### Praktijk:

A dribbelt voorwaarts en geeft een boogbal naar F. /  
F dribbelt richting doel. / E zet druk F. / F werkt af op doel.  
E dribbelt voorwaarts en geeft een boogbal naar B. /  
B dribbelt richting doel. / A zet druk B. / B werkt af op doel

#### Opmerkingen:



### Oefening 31: Partijvormen



#### **Organisatie:**

4-tallen, 1 bal

#### **Praktijk:**

1 V 1 op een afgebakend veld. Wisselen van aanvaller/verdediger bij balverlies.  
Score bij lijndribbel.

#### **Opmerkingen:**

Variatie:  
met 2 goals centraal op de achterlijn.  
Breedte veld is 12 mtr.  
Diepte veld is 18 mtr.

### Oefening 32: Partijvormen



#### **Organisatie:**

6 spelers, 1 bal

#### **Praktijk:**

2 V 2 op een afgebakend veld. Bij passing naar speler op de achterlijn is wisselen.

#### **Opmerking:**

Iedereen speelt tegen iedereen.  
Breedte veld is 12 mtr.  
Diepte veld is 20-25 mtr

### Oefening 33: Partijvormen



#### **Organisatie:**

8 spelers, 1 bal

#### **Praktijk:**

2 V 2 op een afgebakend veld. Bij dribbel over de achterlijn is wisselen van 2-tal.

#### **Opmerkingen:**

Geef aanwijzingen en accenten als een coach.  
Breedte veld is 20 mtr.  
Diepte veld is 25-30 mtr

### Oefening 34: Partijvormen



#### Organisatie:

8 spelers, 1 bal.

#### Praktijk:

2 V 2 op een afgebakend veld.

A en B speelt in de diepte met E en F.

C en D speelt in de breedte met G en H.

#### Opmerkingen:

Gebruik de kaatsers van het ander team als een  $\frac{1}{2}$  combinatie. Gebruik de kaatsers van je eigen team als positiewisseling.

Grootte veld 15x15 mtr

### Oefening 35: Partijvormen



#### Organisatie:

8 spelers, 1 bal

#### Praktijk:

3 V 3 op een afgebakend veld. Bij passing naar eigen speler op de achterlijn is wisselen.

#### Opmerking:

Breedte veld is 20 mtr.

Diepte veld is 35 mtr

### Oefening 36: Partijvormen



#### Organisatie:

8 spelers, 1 bal

#### Praktijk:

4 V 4 lijndribbel op een afgebakend veld

#### Opmerkingen:

Breedte veld is 20-25 mtr.

Diepte veld is 40 mtr



### Oefening 37: Partijvormen met goals



#### Organisatie:

8 spelers en 2 keepers.

#### Praktijk:

2 V 2 op een afgebakend veld met 2 grote goals.  
Bij score is wisselen met 2-tal achter de goal.

#### Opmerkingen:

### Oefening 38: Partijvormen met goals



#### Organisatie:

8 spelers

#### Praktijk:

3 V 3 op een afgebakend veld + 2 veldspelers als keeper  
bij score is wisselen van keeper.

#### Opmerking:

### Oefening 39: Partijvormen met goals



#### Organisatie:

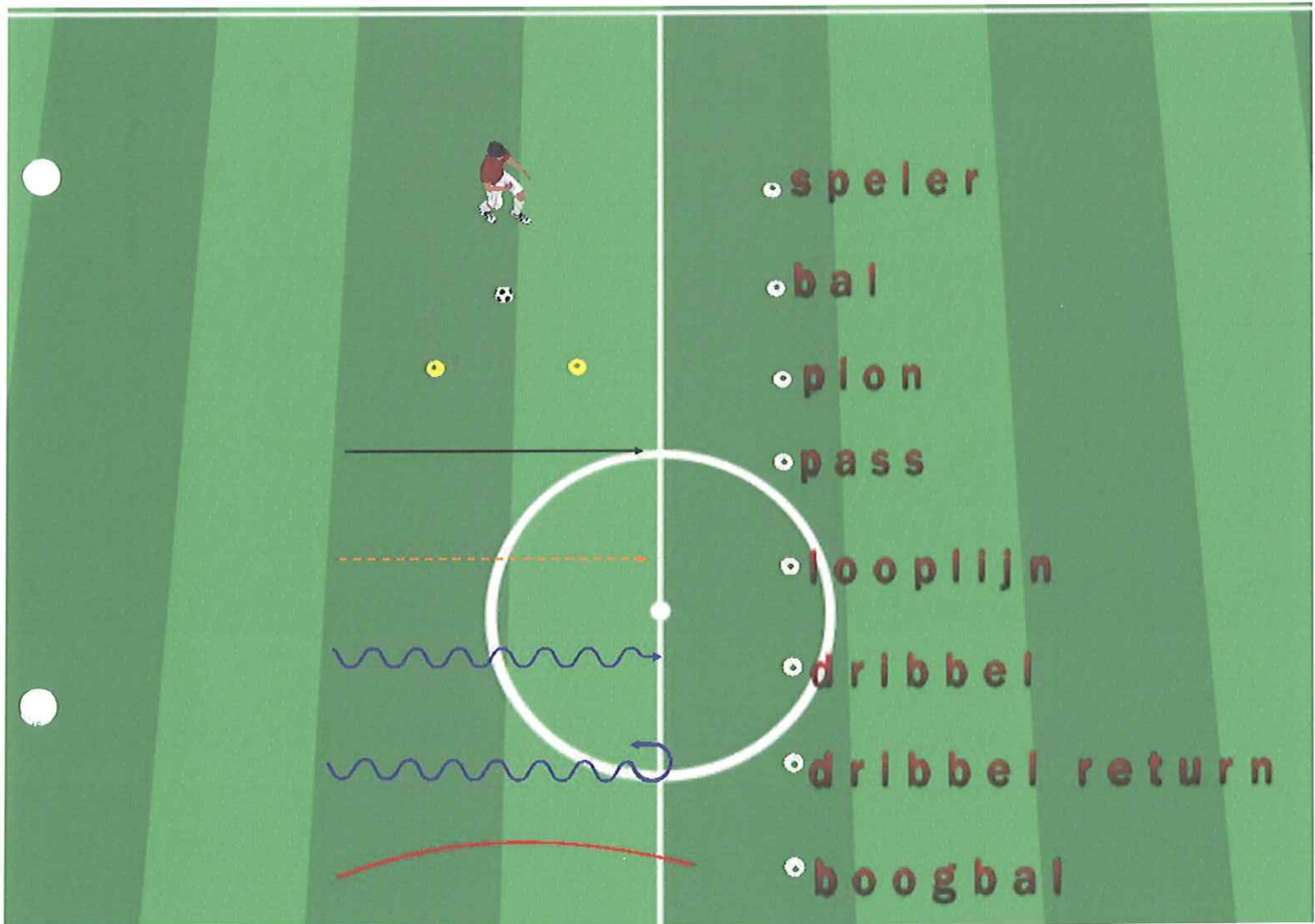
8 spelers, 2 keepers

#### Praktijk:

4 V 4 op een afgebakend veld op 2 grote goals

#### Opmerkingen:

## Legenda:



Sportpartners  
Bosweg 1a  
6881 KH Velp  
Tel: 026-3610081  
[info@sportpartners.nl](mailto:info@sportpartners.nl)  
[www.sportpartners.nl](http://www.sportpartners.nl)



*Rene Meulensteen - Moves & Skills©*



## Training met 7 pilonnen



**16, 17 en 18 juni 2009**

**Velp - the Netherlands**

## Voorwoord

Met deze eenvoudige praktische organisatie opgezet met 7 pillonnen kunnen heel veel technische oefeningen op een gevarieerde manier en op verschillende nivo's geoefend worden. Het voordeel van deze gestructureerde organisatie is dat het er veel herhalingen zijn.

Met simpele aanpassingen kan de weerstand opgevoerd worden of een andere beweging worden getraind. Er kan individueel en met meerdere spelers worden getraind. De variaties zijn talloos.

Hier zijn enkele voorbeelden om de diverse bewegingen van de 4 verschillende 1 tegen 1 situaties te trainen. Met enigen inspanning en creativiteit is dit een uitstekend handvat om ook zelf oefeningen te bedenken in deze vorm.

Van hieruit moet natuurlijk het getrainde uitgebouwd worden naar vrije vormen, competitievormen, spelvormen en kleine en grote partijvormen waarbinnen de spelers het geleerde in de praktijk kunnen brengen.

Veel succes

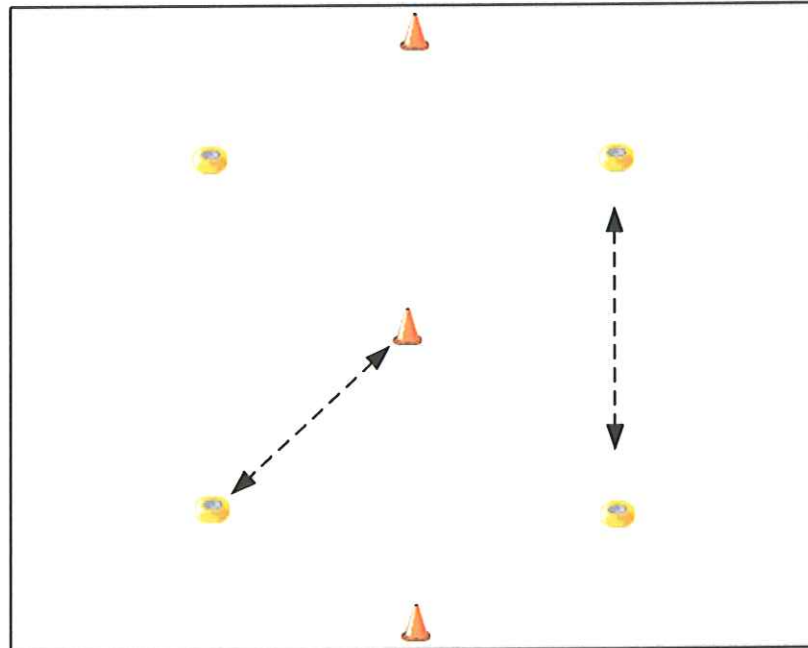
René Meulenstein





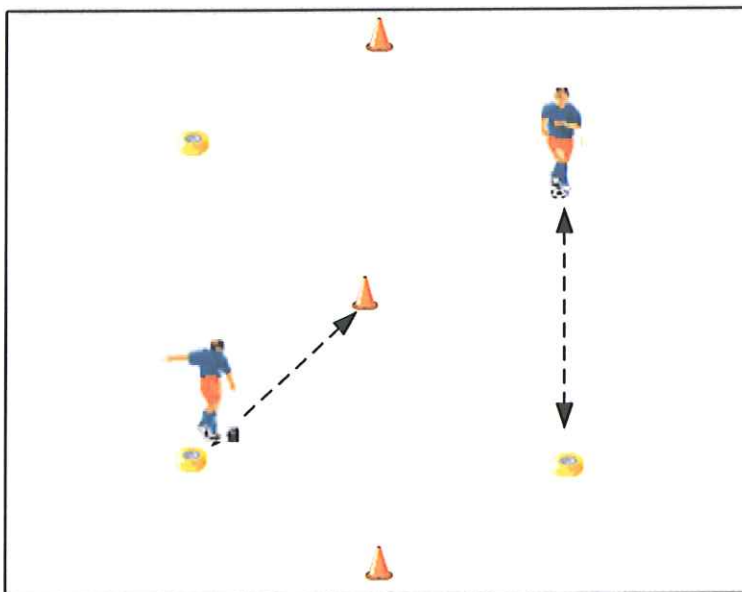
## Organisatie met 7 pillonnen

Op en neer – tussen de pillonen  
- naar het midden en terug



### Oefening voorbeeld

Op en neer – tussen de pillonen  
- naar het midden en terug



### Aandachts punten

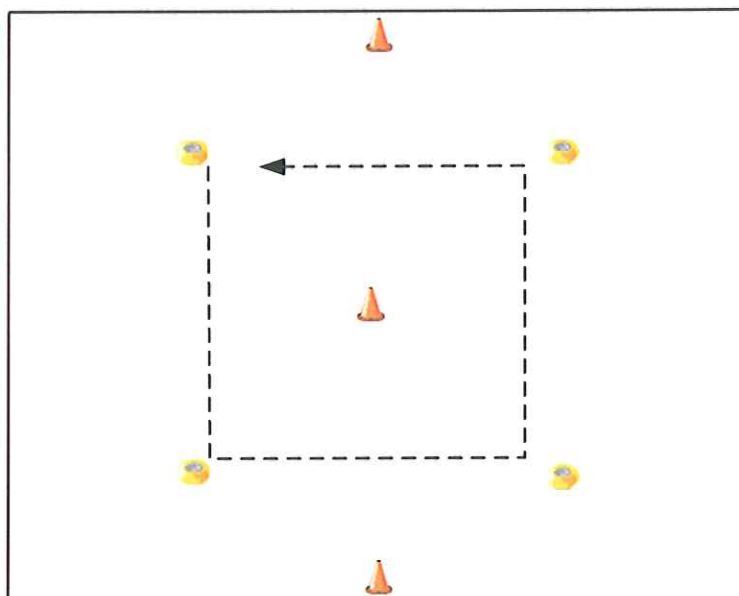
- \* 1 t/m 4 spelers werken in een vierkant
- \* Spelers werken tussen 2 pillonen
- \* Spelers werken van buiten naar het midden en terug

Bewegingen die geoefend kunnen worden

- Onder de voetzool afstoppen
- Cruyff beweging
- Overstap van buiten naar binnen
- Binnenkant voet afdraaien
- Buitenkant voet afdraaien
- Met de punt van de voet afdraaien

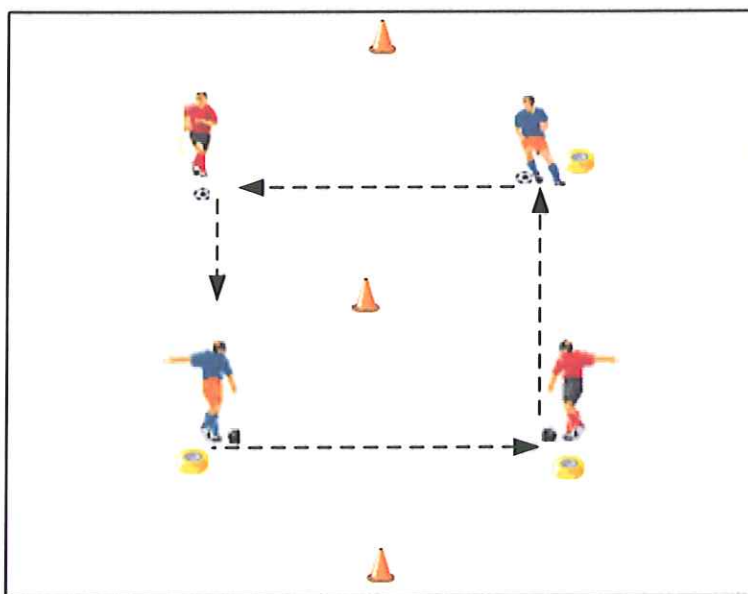
## Organisatie met 7 pillonnen

In een vierkant



### Oefening voorbeeld

Werken in een vierkant



### Aandachtspunten

- \* 1 tot 4 spelers in een vierkant
- \* In de hoeken oefenen zij afdraaibewegingen
- \* Werk in beide richtingen
- \* Oefen zowel links als rechts

Bewegingen die geoefend kunnen worden:

- Binnenkant voet afdraaien
- Buitenkant voet afdraaien
- Overstap afdraaien
- Bal achter het standbeen spelen
- Bal onder de voetzool terughalen
- Bal onder voetzool terugtrekken en achter het standbeen doorspelen.
- ZiZou met 2 snelle voetbewegingen afdraaien

