QUICK 1888
OEFENSTOFBOEK
JEUGDOPLEIDING

Eerste versie april 2019
Tweede versie augustus 2019

Voorwoord

Het kenniscentrum sport, de KNVB, ze schrijven steeds vaker over de jeugd die stopt met sporten. Een gevarieerd aanbod in sporten, maar ook binnen sporten is een middel om de terugloop aan jongeren te bestrijden. Als omnivereniging hebben wij al een variatie in sporten. Door de variatie van onze voetbaltrainingen op een hoog niveau te houden, creëren we ook variatie binnen de sport. Uiteraard kan het ook goed zijn om oefeningen te herhalen – daar gaat het hier even niet over. Het gaat om de variatie, waardoor wij de jeugdleden van Quick 1888 enthousiast kunnen maken, plezier geven en de kans zich te ontwikkelen binnen een veilige en prettige omgeving.

Het voetbaltechnisch beleidsplan, mede-geschreven door een groep trainers van Quick 1888, staat voor die ontwikkeling. Een onderdeel van het plan is de trainingsopzet. In deze opzet wordt duidelijk beschreven hoe er getraind dient te worden bij de verschillende leeftijdscategorieën. Om onze trainers op weg te helpen met het bedenken van gevarieerde trainingsoefeningen die passen bij de trainingsopzet is dit oefenstofboek ontworpen. Het bestaat uit allemaal trainingen die voortkomen uit eerder geschreven oefenstofboeken. In dit oefenstofboek staan de trainingen uitgewerkt per leeftijdscategorie, zodat trainers snel en eenvoudig een training kunnen vinden. Het oefenstofboek is slechts een hulpmiddel – kijk vooral ook verder of pas de trainingen uit dit oefenstofboek aan naar eigen inzichten en wensen. Naast het oefenstofboek zal er in de toekomst – zeker voor de jongere jeugd – meer gewerkt gaan worden met Rinus. Ook deze App dient gebruikt te worden als hulpmiddel en is niet uitputtend.

Trainers, succes!

Jonathan van Dongen
voorzitter jeugd
8 augustus 2019

Inhoud

CATEGORIE Mini's – Onder 9 5
CATEGORIE Onder 10 – Onder 11 21
CATEGORIE Onder 12 – Onder 13 36
CATEGORIE Onder 14 – Onder 15 51
CATEGORIE Onder 16 – Onder 17 59
CATEGORIE Onder 18 – Onder 19 66

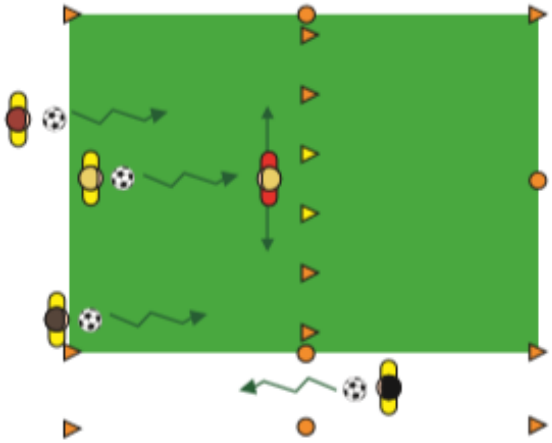
Rood en zwart geliefde kleuren

CATEGORIE Mini's – Onder 9

01. OVERSTEEKSPEL 1

Regels:

- 3-4 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze door één van de drie doeltjes dribbelen en via het 'slootje' terugkomen
- dribbelen door de doeltjes aan de zijkant (oranje) = 1 punt; dribbelen door het middelste doeltje (geel) = 2 punten
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
- de verdediger mag alleen verdedigen in de ruimte voor de doeltjes
- de speler die het eerst 8 punten haalt is winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar



Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20-25 meter
- breedte: 10-15 meter

Aantal spelers:

- 4-5 spelers

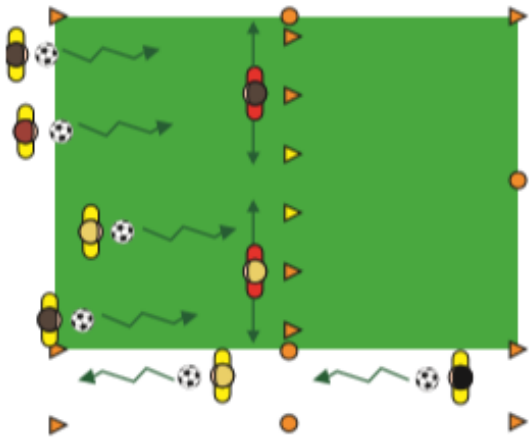
Materiaal:

- 4 ballen
- 12 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)
- 8 hoedjes

02. OVERSTEEKSPEL 2

Regels:

- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze door één van de drie doeltjes dribbelen en via het 'slootje' terugkomen
- dribbelen door de doeltjes aan de zijkant (oranje) = 1 punt; dribbelen door het middelste doeltje (geel) = 2 punten
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgen de verdedigers 1 punt
- de verdedigers mogen alleen verdedigen in de ruimte voor de doeltjes
- de speler die het eerst 8 punten haalt is winnaar, de verdedigers die samen in 2 minuten de meeste punten halen zijn de winnaars



Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20-25 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

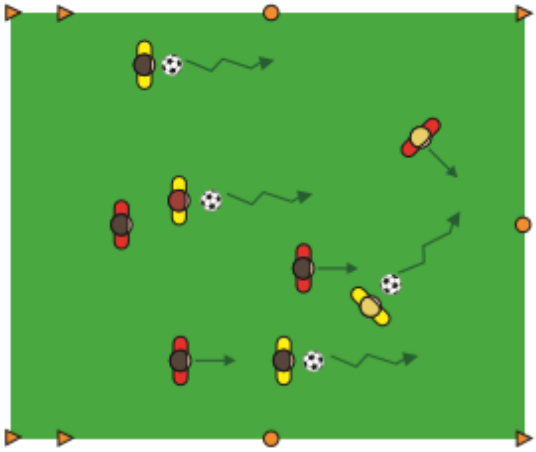
Materiaal:

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 2 hesjes (alleen de verdedigers)
- 8 hoedjes

CATEGORIE Mini's – Onder 9

03. DRIBBELKAMPIOEN

Regels:
- helft van de spelers starten met een bal. De andere spelers proberen deze bal te veroveren
- de speler die na 30 seconden de bal heeft krijgt een punt
- de volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, haalt de speler de bal op en legt deze op de zijlijn van het vak. Hij / zij probeert vervolgens een andere bal te veroveren
- speler met de meeste punten is de winnaar



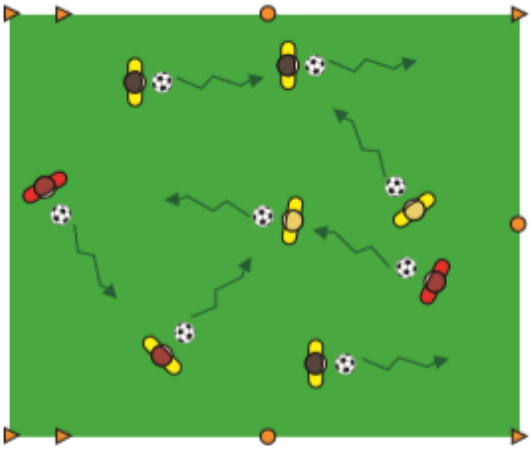
Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
- breedte: 15-20 meter

Aantal spelers:
- 8-10 spelers

Materiaal:
- 4-5 ballen
- 4-6 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 4-8 hoedjes

04. DRIBBELTIKSPEL

Regels:
- alle spelers hebben een bal
- twee spelers fungeren als tikker en proberen al dribbelend zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen
- wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers
- de verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar
- na 45 seconden wisselen van tikkers



Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
- breedte: 10-15 meter

Aantal spelers:
- 8-10 spelers

Materiaal:
- 8-10 ballen
- 4-6 pionnen
- 2 hesjes (alleen verdedigers)
- 4-8 hoedjes

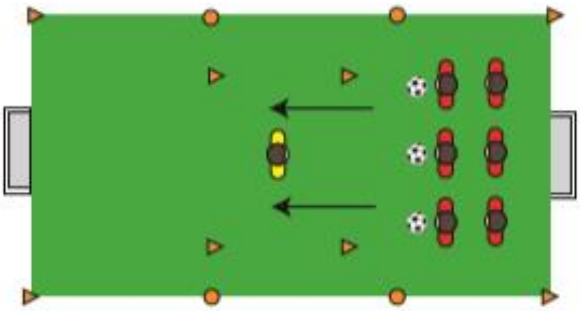
CATEGORIE Mini's – Onder 9

05. TRAINER MAG IK OVERLOPEN?

Regels:

Een overloopspelletje, waarbij in het vak dat overgestoken moet worden een speler(verdediger) staat.
De kinderen die klaar staan om over te steken, zingen: "Trainer mag ik overlopen?" Ja of nee?"
Antwoordt de trainer met "ja", dan mogen de spelers met bal oversteken, waarbij zij getikt mogen worden door de verdediger.

- Spelers starten vanaf 1 kant en moeten door het vak dribbelen waar de verdediger is.
- Verdediger moet binnen zijn vak blijven. Hij moet proberen ballen af te pakken.
- Elke aanvaller die er door is krijgt 1 punt, verdediger die de bal afpakt krijgt 2 punten.
- Regelmatig wisselen.
- Als de aanvallers aan de overkant zijn, moeten ze om het vierkant terugkomen. De volgende 3 starten al.



Organisatie:

- Afmeting totale speelveld: 15 x 10 meter
- Afmeting verdedigingsvak: 5 x 5 meter

Aantal spelers:

- 7-10 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 8 pionnen

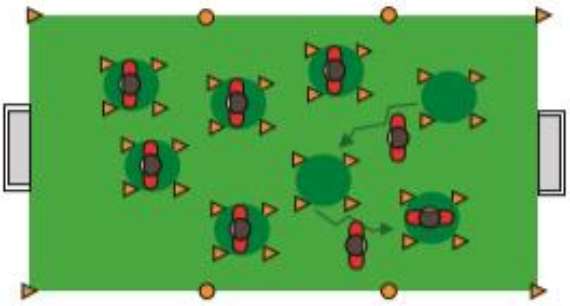
06. EILANDENRUIL

Regels:

Als het spel begint staat elk kind op een eiland. Op teken van de trainer moeten de kinderen in een willekeurige volgorde de eilanden bezoeken. Dat wil zeggen: ze moeten er met de bal aan de voet op zijn geweest.

- Er mag niet meer dan één kind op een eiland.
- Is een kind op alle eilanden geweest dan wacht hij bij (niet op) zijn eigen eiland tot iedereen klaar is.

Doel: leren dribbelen en stoppen.



Organisatie:

- Afmeting totale speelveld: 20 x 20 meter
- Afmeting eiland: 1 x 1 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 32 hoedjes

CATEGORIE Mini's – Onder 9

07. BOER, IK KOM OP JE LAND!

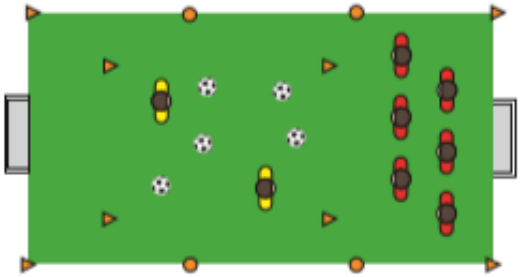
Regels:

Het vierkant is het land van de 2 tikkers (boeren). Op dat land liggen verspreid ca. 5 ballen (eieren). De lopers (dieven) proberen de eieren van het land weg te pakken, steeds maar één tegelijk. Word je getikt, dan leg je één van de 3 pionnen om.

- Word je getikt met een ei(bal) aan je voet, dan moet je die op zijn plaats terugleggen en een pion omleggen.
- Lukt het om ongetikt het land te verlaten, dan leg je het ei in de kleine cirkel.
- Lukt het de boer eerder om de dieven alle 3 de pionnen om te laten leggen, of hebben de dieven eerder bijv. 4 eieren te pakken?

We verwachten van de lopers dat zij:

- Rekening houden met de posities van beide tikkers en daar waar ruimte is de cirkel ingaan.
- Een bal snel pakken en meteen weer het vierkant uitgaan.
- Zien dat een tikker ze in de gaten krijgt en dan uit het vierkant gaan, dus de bal laten liggen en een betere kans afwachten.



We verwachten van de tikkers dan zij:

- Zich met z'n tweeën verdelen over het vierkant.
- De lopers buiten het vierkant proberen te houden door te dreigen ze te tikken.
- Iemand die een bal pakt alsnog snel proberen te tikken.

Organisatie:

Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

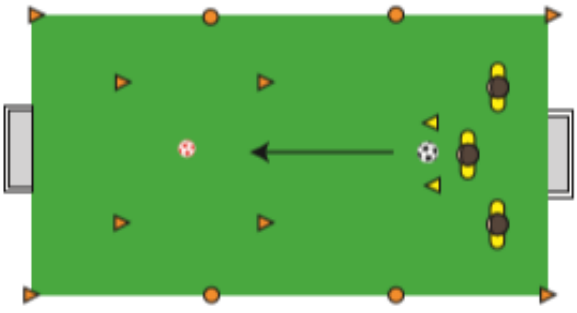
Materiaal:

- 5 ballen
- 8 pionnen

08. JEU DE VOETBAL

Regels:

- Alle spelers hebben een bal aan de voet.
- Drie kinderen spelen tegen elkaar.
- Een kleine bal met andere kleur wordt geschoten binnen een vak.
- De andere spelers met bal proberen zo dicht mogelijk bij het kleine balletje te schieten en te mikken.
- Degene die het dichtst bij het kleine balletje is heeft gewonnen.
- Alle drie de spelers hebben ieder 2 ballen.
- Zorg ervoor dat iedere speler andere kleur ballen heeft.
- Met 6 – 8 kinderen kun je dit ook doen in 2 vakken. Denk aan leeftijd en nivo. Makkelijker maken, moeilijker maken.



Organisatie:

- Afmeting: 2 vakken van 10 x 15 meter
-

Aantal spelers:

- 6-8 spelers (3-4 spelers per vak)

Materiaal:

- 4 hoedjes
- 2 pionnen
- 6 ballen

CATEGORIE Mini's – Onder 9

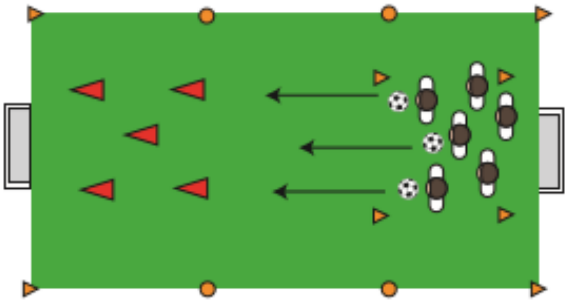
09. PIONNENDANS

Regels:

- De spelers dribbelen met de bal om de pionnen binnen een vierkant.
- Er is 1 pion minder dan het aantal spelers.
- Op teken van de trainer mogen zij een pion bezetten door ernaast stil te staan met een voet op de bal, dit levert 1 punt op.
- Hoeveel punten zijn er gehaald?

We verwachten van de kinderen dat zij:

- Buiten de pionnen blijven lopen en niet stil staan om het teken af te wachten.
- Direkt na het teken van de trainer naar de dichtsbijzijnde pion gaan en de bal onder hun voet vast hebben.
- Als een pion al bezet is, zo snel mogelijk een andere pion proberen te bezetten.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter
- vierkant van 10 x 10 meter / tussenvlak 5 x 5 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

- 8 hoedjes
- 5 pionnen
- 6 ballen (gelijk aantal spelers)

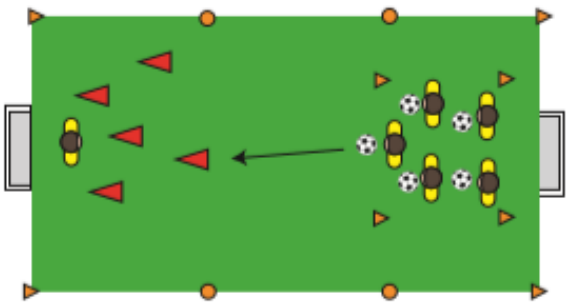
10.KEGELSPEL

Regels:

- De spelers proberen in drie beurten zoveel mogelijk pionnen om te schieten.
- Een omgevallen pion is 2 punten waard, een geraakte pion 1 punt.
- Afhankelijk van niveau kunnen de pionnen dichter of verder uit elkaar en/of op grotere afstand geplaatst worden.
- Alle spelers hebben een bal.
- 1 speler/helper zet de pionnen weer rechtop.

We verwachten van de kinderen dat zij:

- Proberen in 1 poging pionnen om te schieten.
- Schieten binnen een bepaalde tijd.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter + vierkant van 10 x 10 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

- 4 hoedjes
- 6 pionnen
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)

CATEGORIE Mini's – Onder 9

11.TWEELING TIKKERTJE

Regels:

- Alle spelers dribbelen met de bal aan de voet in een aangegeven gebied.
- Twee kinderen houden elkaars hand vast (en moeten deze ook vasthouden) en proberen de andere kinderen te tikken.
- Hoeveel kinderen kan het tweetal in een bepaalde tijd (halve minuut) tikken zonder dat de hand wordt losgelaten?

Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

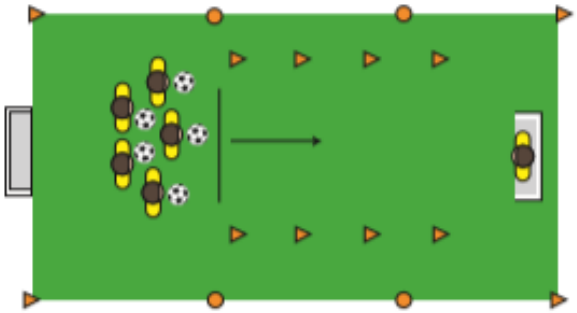
Materiaal:

- 4 hoedjes
- 6 ballen

12.VOS KOM UIT JE HOL

Regels:

- Alle spelers hebben een bal.
- Een speler is de vos en zit in een doeltje (hol).
- De spelers lopen op een teken van de trainer met de bal aan de voet in de richting van de vos.
- In de buurt van de vos roept een speler: "Vos kom uit je hol"
- De vos rent uit het hol en probeert de spelers met bal te tikken.
- Je kunt de gepakte spelers in het hol zetten of de spelers zelf laten tellen hoe vaak zij getikt zijn.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

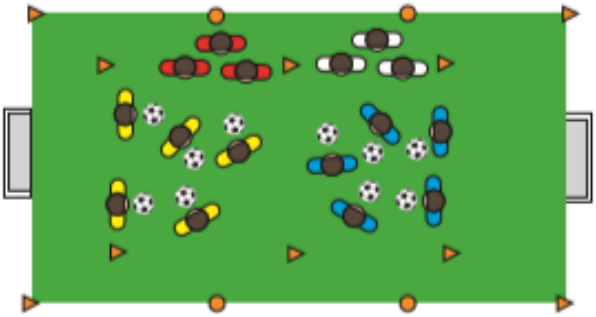
- 8 hoedjes
- 5 ballen

CATEGORIE Mini's – Onder 9

13. ESTAFETTE TIKKERTJE

Regels:

- Verdeel de spelers in twee groepjes: A en B.
- Beide groepjes dribbelen met de bal, ieder in een aangegeven gebied.
- Groep A heeft drie tikkers die op nummervolgorde proberen ieder drie kinderen van groep B te tikken.
- Groep B 3 heeft ook drie tikkers die op nummervolgorde proberen ieder drie kinderen van groep A te tikken.
- Welk groepje is het eerste klaar ?



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 16 spelers

Materiaal:

- 6 - 8 hoedjes
- 10 ballen
- hesjes in vier kleuren

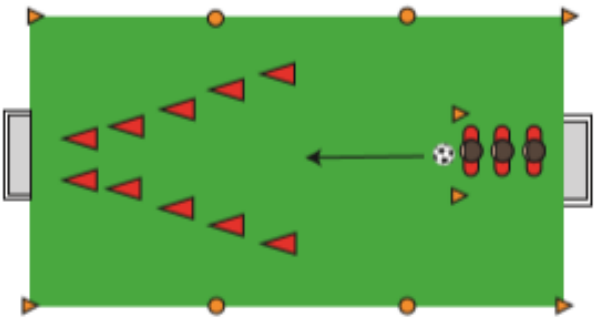
14.DE TRECHTER

Regels:

- De spelers proberen vanachter 2 pionnen de bal door de trechter te spelen zonder de pionnen te raken.
- Hoe verder ze de bal er doorheen kunnen schieten hoe beter.
- Evt. per "poortje" 1 punt tellen.

We verwachten van de kinderen dat zij:

- De bal met de binnenkant van de voet schieten.
- Met de standbeen staan in de schietrichting.
- Na het schieten achter de bal aanlopen en buiten de trechter terug dribbelen en achter in de rij aansluiten.



Aantal spelers:

- 6-8 spelers (ongeveer 3 per trechter)

Materiaal:

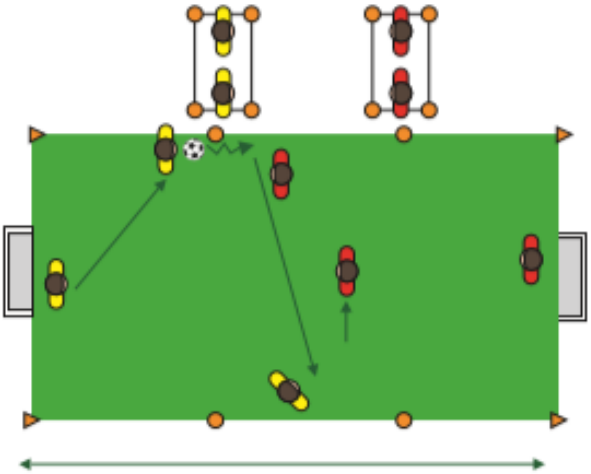
- 12 pionnen per trechter
- 3 ballen per trechter

CATEGORIE Mini's – Onder 9

15. 2:2 + 2K

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams een groot doel.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:
afmeting: 30 x 18 meter

Aantal spelers:

- 6-10 spelers

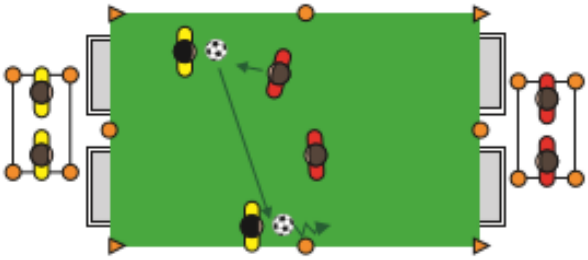
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6-10 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen (5:2 meter)

16. 2:2 + 4 DOELTJES 3:1 METER

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams 2 kleine doeltjes (totaal 4).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:
afmeting: 20 x 18 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

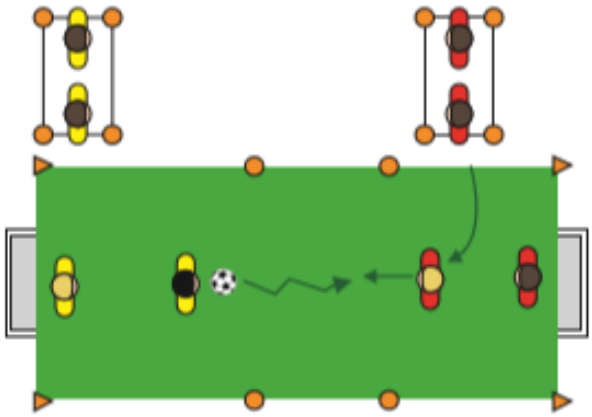
Rood en zwart geliefde kleuren

CATEGORIE Mini's – Onder 9

17. 1:1 +2K GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams een groot doel.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:
afmeting: 20 x 10 meter

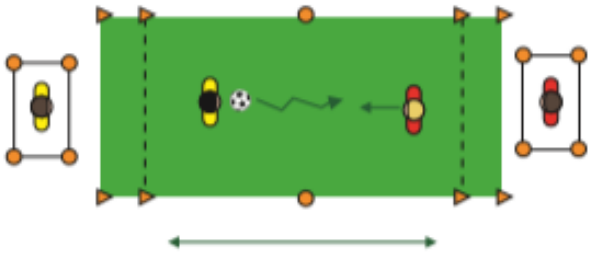
Aantal spelers:
- 4-8 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen (5:2 meter)

18. 1:1 LIJNVOETBAL

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Beide teams kunnen scoren door over de achterlijn te dribbelen en de bal onder de voet te stoppen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten.
- Niet verdedigen in het het eigen verdedigingsvak.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:
afmeting: 20 x 10 meter
scorevak: 3 x 5 meter

Aantal spelers:
- 2-4 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

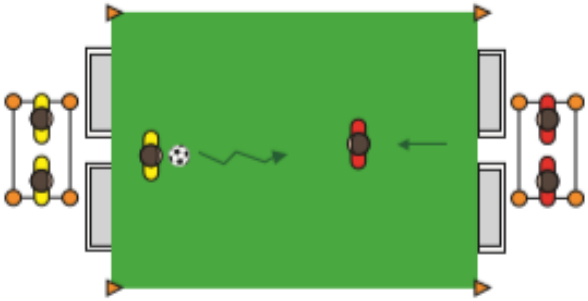
Materiaal:
- 4 ballen
- 8 pionnen
- 2-4 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes

CATEGORIE Mini's – Onder 9

19. 1:1 + 4 DOELTJES 3:1

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik voor beide teams twee kleine doeltjes (totaal 4).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 2-6 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

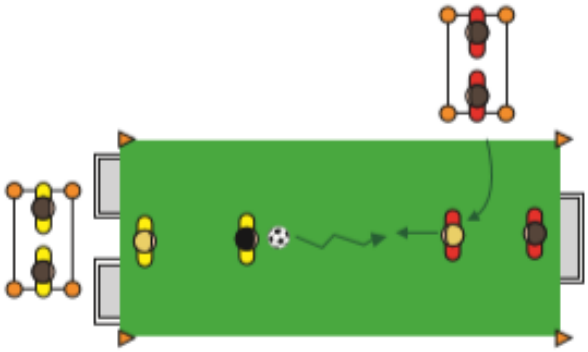
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2-6 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

20. 1:1 (+1K) 1 GROOT DOEL EN 2 KLEINE DOELTJES 3:1 METER

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 1 groot doel en twee kleine doeltjes.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

Materiaal:

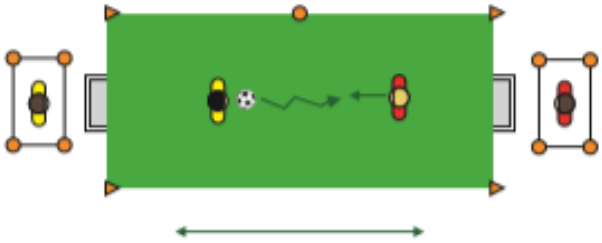
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 3-7 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter) + 1 groot doel

CATEGORIE Mini's – Onder 9

21. 1:1 MET 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik twee kleine doeltjes.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 20 x 12 meter

Aantal spelers:

- 2-4 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

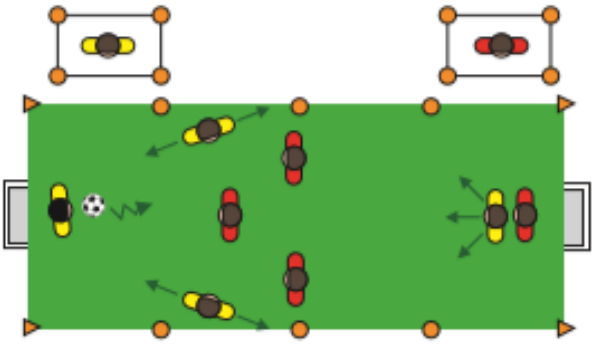
Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 2-4 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

22. 4:4 BASISVORM

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik twee pupillendoelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

afmeting: 40 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

Materiaal:

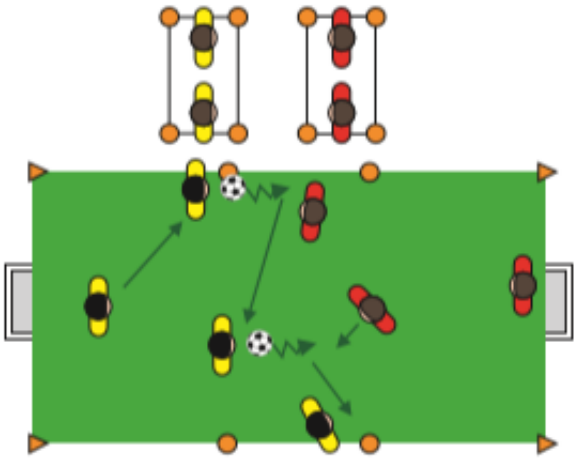
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Mini's – Onder 9

23. 3:2 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen..
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:
afmeting: 30 x 18 meter

Aantal spelers:

- 7-11 spelers

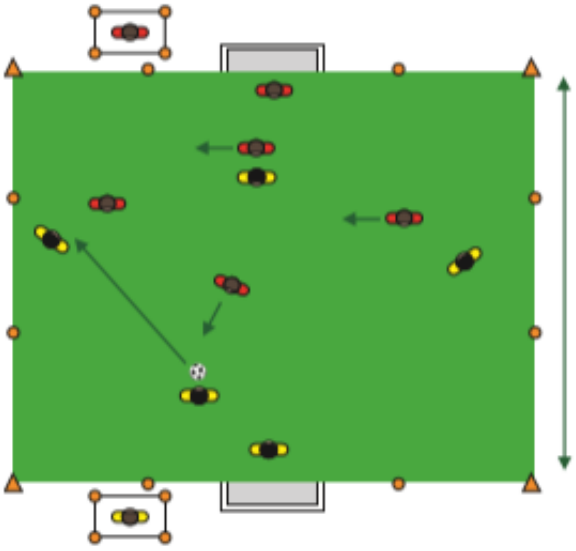
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7-11 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

24. 4:4 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen..
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:
afmeting: 25 x 30 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers

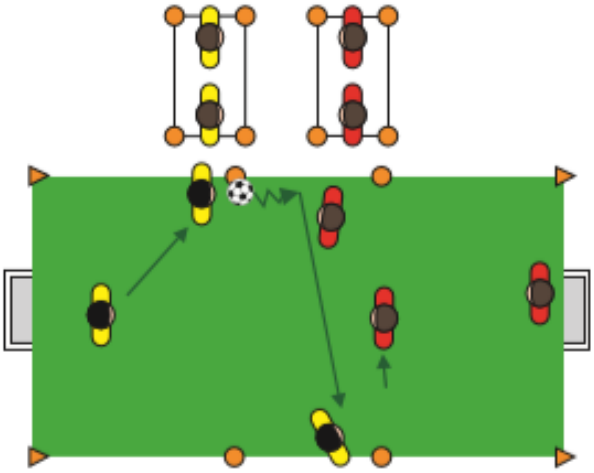
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 10-12 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

CATEGORIE Mini's – Onder 9

25. 2:2 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:
- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



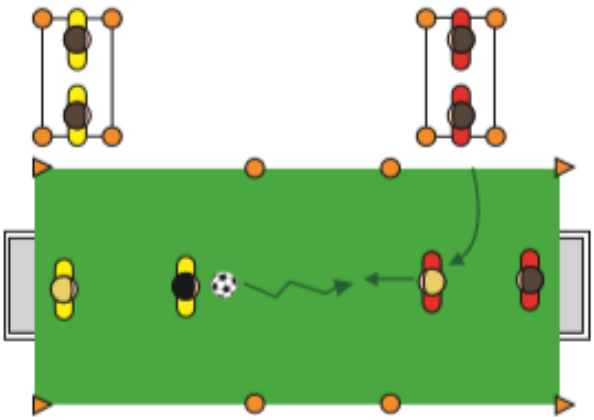
Organisatie:
afmeting: 30x18 meter

Aantal spelers:
- 6-10 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6-10 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

26. 1:1 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:
- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:
afmeting: 25x12 meter

Aantal spelers:
- 4-8 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen

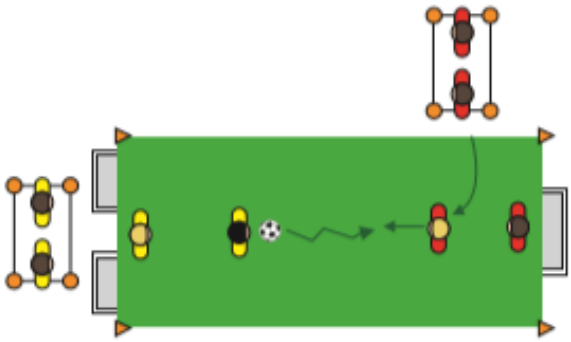
Rood en zwart geliefde kleuren

CATEGORIE Mini's – Onder 9

27. 1:1 (+K) GROOT DOEL EN 2 KLEINE DOELTJES

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- De aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger en keeper kunnen scoren op de 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 20x15 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers
- evt. organisatie 2 x uitzetten

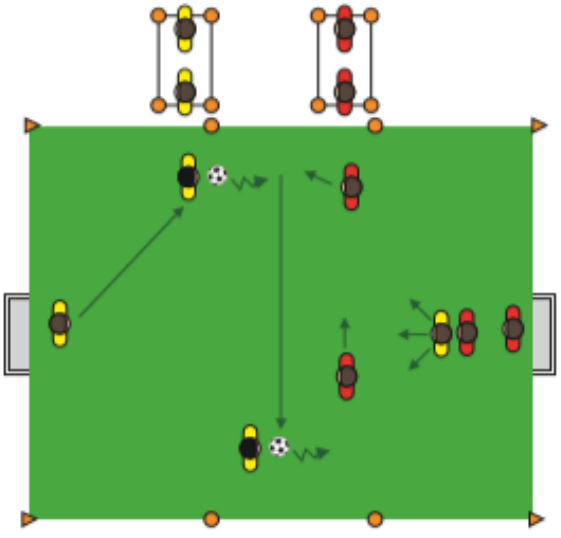
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 3-7 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen

28. 3:3 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 30x30 meter

Aantal spelers:

- 8-12 spelers

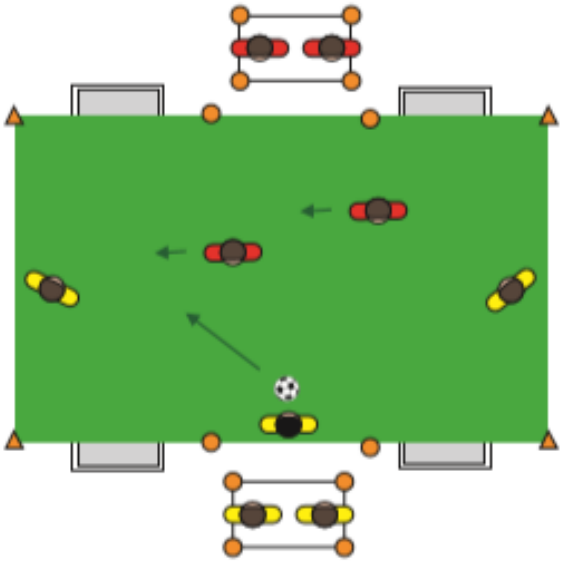
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8-12 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

CATEGORIE Mini's – Onder 9

29. 3:2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:
- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:
afmeting: 20x30 meter

Aantal spelers:
- 5-9 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

30. 2:2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:
- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de eigen doeltjes.
- Regelmatig doorwisselen.

Organisatie:
afmeting: 20x18 meter

Aantal spelers:
- 4-8 spelers

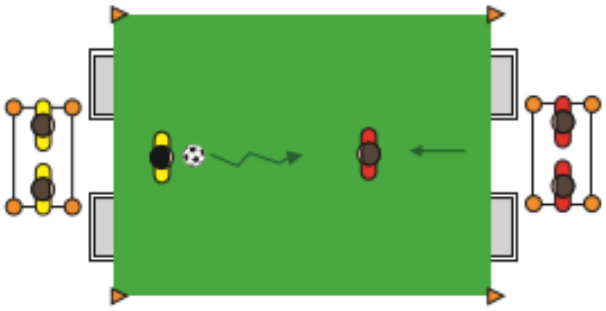
Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Mini's – Onder 9

31. 1:1 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de eigen doeltjes.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 20x15 meter

Aantal spelers:

- 2-6 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

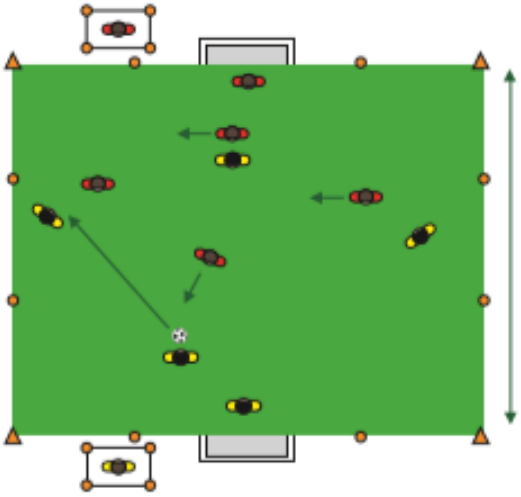
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2-6 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

32. 4:4 (+2K) GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Regelmatig doorwisselen.



Organisatie:

afmeting: 30x30 meter

Aantal spelers:

- 10-12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 10-12 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

Rood en zwart geliefde kleuren

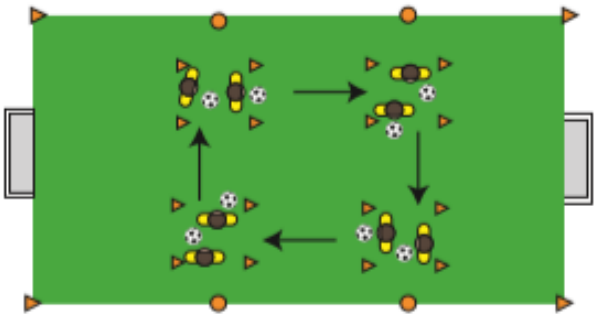
CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

01. LANDEN BEZOEKEN

Regels:

- Met 16 pionnen 4 landen uitzetten, liefst met 4 verschillende kleuren.
- Verdeel de spelers over de 4 landen.
- Alle kinderen hebben een bal aan de voet.
- Op teken van de trainer dribbelen de spelers naar het volgende land.
- Wie als eerste met alle spelers in het het nieuwe land staat en de voet vast op de bal heeft , heeft gewonnen.
- Begin met de klok mee, zodat alle kinderen weten welke kant ze op moeten.

De spelers mogen zelf de landnamen uitkiezen en proberen zo snel mogelijk naar het andere land te komen.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- minimaal 8

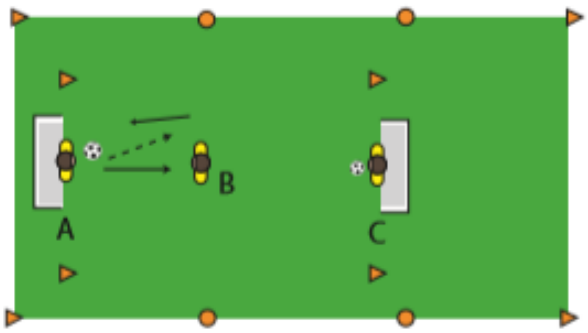
Materiaal:

- 16 hoedjes
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)

02.DUEL 1:1

Regels:

- Speler A speelt in op speler B.
- Speler B probeert speler A te passeren en te scoren in het doeltje 1.
- Wanneer speler A de bal afpakt scoort hij ook in doeltje 1.
- Degene die uiteindelijk het duel verliest biedt zich aan bij speler C.
- Een nieuw duel volgt en nu moet worden gescoord in doeltje 2.
- Welke speler scoort het meeste doelpunten in 2 of 3 minuten?
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 10 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

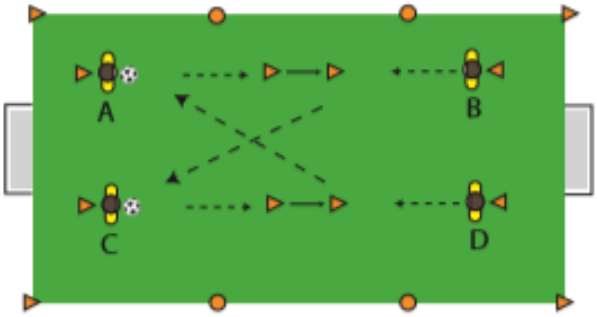
- 4 pionnen
- 2 ballen
- 2 doeltjes van 3:1 (of 4 pionnen)

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

03.DRIBBELEN EN PASSEN

Regels:

- Speler A dribbelt tot aan de eerste pion en speelt in op speler B die op tijd in de bal komt.
- Speler C begint gelijktijdig en speelt in op speler D die ook in de bal komt.
- Speler B speelt dan diagonaal op speler C en speler D speelt diagonaal in op speler A.
- Let op; de ballen kunnen elkaar kruisen, dus goed kijken en over de bal heen kijken.
- A en B nemen de positie over van B en D en 2 nieuwe spelers starten.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

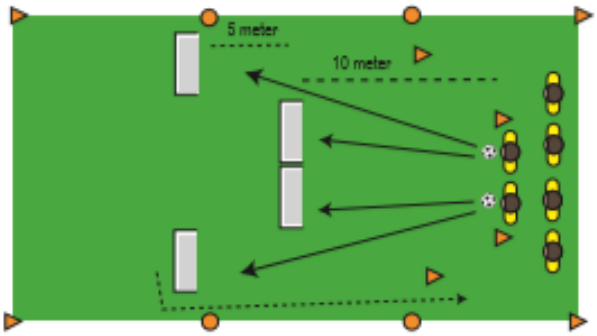
Materiaal:

- 8 pionnen
- 4 ballen

04.MIKKEN EN SCOREN (1)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal en mogen vanaf de denkbeeldige lijn scoren op 4 kleine doeltjes.
- 2 doeltjes staan achterin en 5 meter daarvoor staan ook 2 kleine doeltjes.
- Probeer zoveel mogelijk doelpunten te maken binnen 5-10 minuten.
- De achterste doeltjes leveren 2 punten op en de voorste doeltjes leveren 1 punt op.
- Heb een speler geschoten, dan moet hij de bal ophalen en eerst om de voorste pion heen met de bal aan de voet terug en dan weer schieten.
- De speler met de meeste punten heeft gewonnen.
- Schiet een speler de bal over, naast of achter, dan moet hij zelf de bal ophalen.
- Probeer een hoog schiettempo.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

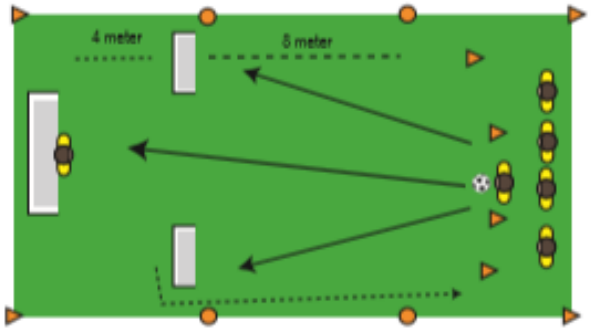
- 4 hoedjes
- 8 pionnen
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)
- 4 kleine doeltjes

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

05.MIKKEN EN SCOREN (2)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal en mogen vanaf de denkbeeldige lijn scoren op 2 kleine doeltjes of het grote (pupillen)doel met keeper.
- Proberen binnen 5 - 10 minuten zoveel mogelijk doelpunten te maken.
- Pupillendoel met keeper levert 3 punten en de kleine doeltjes leveren 1 punt op.
- Nadat een speler heeft geschoten, moet hij de bal ophalen en eerst om de voorste pion heen met de bal aan de voet daarna weer schieten.
- De speler met de meeste punten heeft gewonnen.
- Probeer ene hoog schiettempo.



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers + Keeper

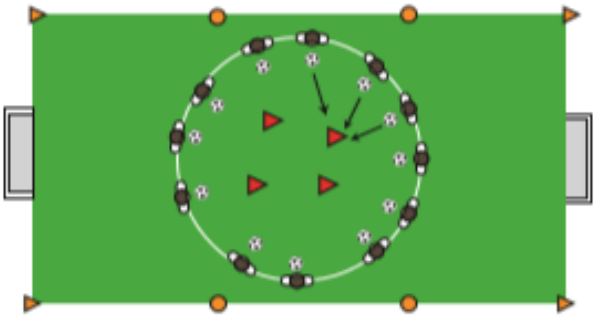
Materiaal:

- 4 hoedjes
- 8 pionnen
- 8 ballen (gelijk aantal spelers)
- 2 kleine doeltjes / 1 Pupillendoel

06.DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN (CIRKEL)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal aan de voet en staan op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Dit houdt in dat ze meerdere spelers tegenkomen en dus goed moeten uitkijken.
- Bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Op het moment dat een speler om de pion heen is geweest keert hij terug naar de lijncirkel.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: Allen tegelijk beginnen en afkappen voor de pion en dan weer terug. Met het goede en verkeerde been. Binnenkant, buitenkant voet.
- Let op: bij E pupillen denkbeeldige cirkel maken op een half veld (D pupillen heel veld).



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

Materiaal:

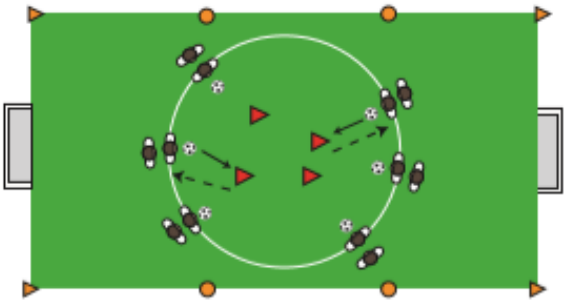
- 4 pionnen
- 14 ballen (gelijk aantal spelers)

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

07.DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN EN PASSEN (CIRKEL)

Regels:

- Tweetallen: Per tweetal 1 bal.
- Eén speler van elk tweetal heeft een bal aan de voet en staat op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Vanaf de pion passt de speler zijn bal naar zijn medespeler en loopt de speler door naar de lijncirkel.
- De medespeler komt in de bal, neemt hem aan, verwerkt hem, dribbelt en kapt ook weer af om de pion.
- De spelers komen meerdere spelers tegen en moeten goed kijken.
- Speler moet de bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: met het goede en verkeerde been, binnenkant - buitenkant voet. En passen met linker en rechtervoet.
- Let op: bij E pupillen denkbeeldige cirkel maken op een half veld (D pupillen heel veld).



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

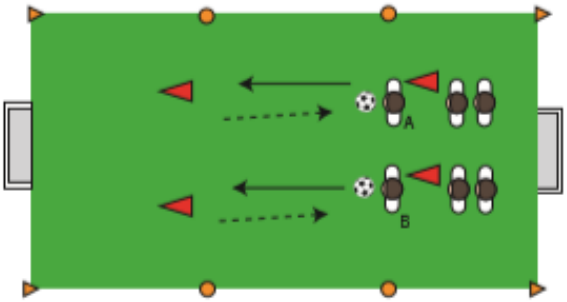
Materiaal:

- 4 pionnen
- per twee spelers 1 bal

08.DRIBBELEN EN PASSEN- TRAPPEN 1

Regels:

- Speler A dribbelt tot aan de eerste pion, kapt om de pilon en speelt terug op de volgende speler.
- De volgende speler van dezelfde groep komt al in de bal, dribbelt met de bal weer om de pion en speelt direct de bal weer in.
- Speler B doet het hetzelfde als speler A.
- Varieer door er een wedstrijd van te maken welke groep als eerste weer terug is.
- Daarna oefenen met het verkeerde been.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen en staan op de voorvoeten.
- Belangrijk is ook het goed kijken over de bal heen.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

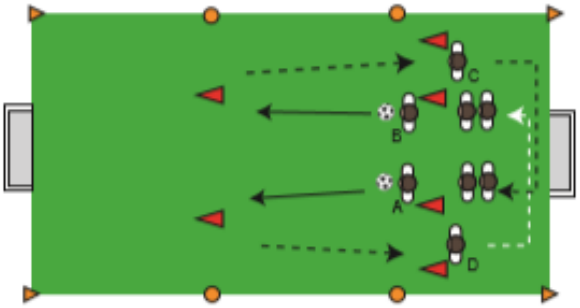
- 4 pionnen
- voldoende ballen

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

09.DRIBBELEN EN PASSEN- TRAPPEN 2

Regels:

- Speler A dribbelt tot aan de eerste pion, kapt om de pion en speelt in op speler D.
- Speler D dribbelt met de bal aan de voet terug en sluit aan achter de groep van speler B.
- Na de pass loopt speler A naar D en speler B naar C.
- De volgende speler van dezelfde groep komt al in de bal, dribbelt met de bal weer om de pion en speelt direct de bal weer in.
- Speler B doet het hetzelfde als speler A. Speler B dribbelt om de eerste pion en speelt speler C in die vervolgens dribbelt met de bal aan de voet en aansluit achter het groepje van speler A.
- Belangrijk is het goed kijken en over de bal heen kijken.
- LET OP: Speler D rechts aannemen en speler C links aannemen



Organisatie:

- Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

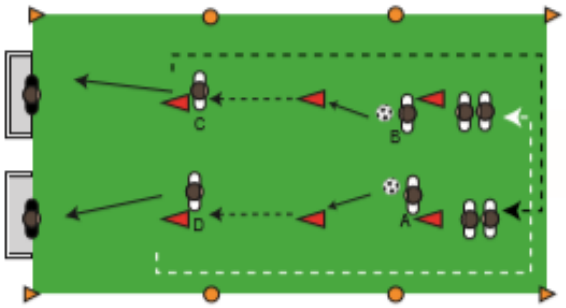
Materiaal:

- 6 pionnen
- voldoende ballen

10.DRIBBELEN EN PASSEN- TRAPPEN + 2K

Regels:

- Speler A en Speler B dribbelen naar de eerste pion, speler A passt op speler C en speler B passt op speler D.
- Na de pass lopen spelers A en B door naar de posities van C en D.
- Beide spelers C en D moeten in de bal komen, aannemen, verwerken van de bal en dribbelen naar de denkbeeldige lijn van ong. 10 meter en werken af op het doel.
- Na het afwerken halen de spelers de bal op en sluiten aan bij de andere groep (speler C dribbelt naar het groepje van A en D dribbelt naar het groepje van B)
- Let op: oefenen ook met het verkeerde been.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen en staan op de voorvoeten.
- Maak een vooractie en probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

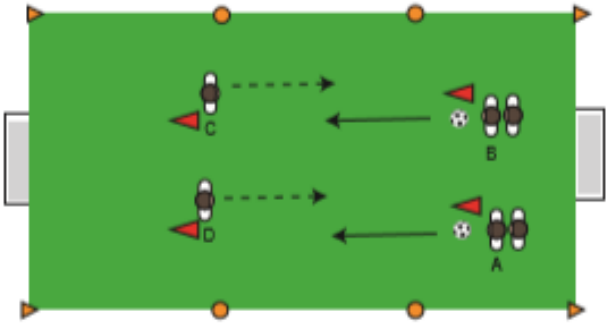
- 10 pionnen
- voldoende ballen

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

11.PASSEN EN TRAPPEN 1

Regels:

- Speler A passt naar speler D en neemt zijn positie in, speler D dribbelt met de bal aan de voet weer naar de nieuwe speler.
- Speler B passt naar speler C en neemt zijn positie in, speler C dribbelt met de bal aan de voet weer naar de nieuwe speler.
- Let op: spelers A en B beginnen gelijktijdig.
- Goed plaatsen van de bal, goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten en het verwerken van de bal.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

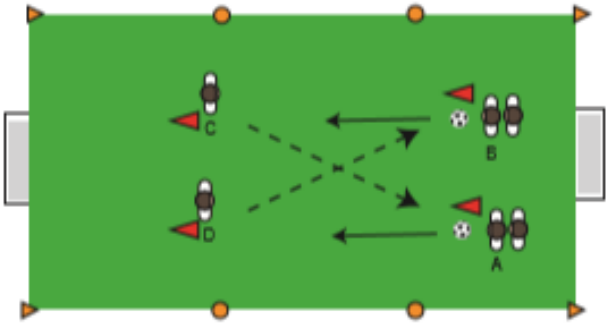
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen

12.PASSEN EN TRAPPEN 2

Regels:

- Speler A passt naar speler D en neemt zijn positie in, speler D dribbelt met de bal diagonaal aan de voet naar de nieuwe speler van groep B.
- Speler B passt naar spelers C en neemt zijn positie in, speler C dribbelt met de bal diagonaal aan de voet naar de nieuwe speler van groep A.
- De dribbelaars kruizen elkaar en moeten over de bal heen proberen te kijken.
- Let op: spelers A en B beginnen gelijktijdig.
- Goed plaatsen van de bal, goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten en het verwerken van de bal.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers

Materiaal:

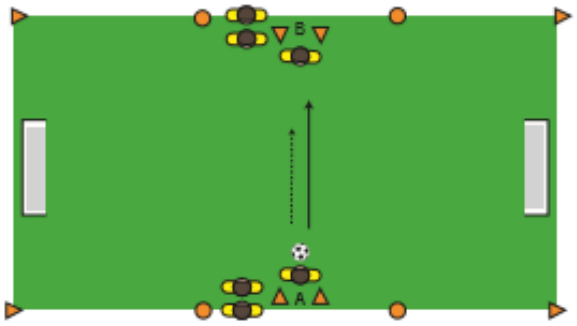
- 4 pionnen
- voldoende ballen

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

13.CIRCUITTRAINING A

Regels:

- Speler A speelt speler B aan en zet gelijk druk.
- Door middel van een passeer/schijn beweging probeert speler B speler A te passeren en te scoren in één van de beide doelen.
- Pakt speler A de bal af van speler B, dan mag hij proberen te scoren.
- Daarna starten twee nieuwe spelers.
- Belangrijk is het passen/trappen, inspelen op het goede been en duel 1:1 - pingelen.
- Tel je punten.
- Let op: doe deze oefening met voldoende spelers, want het is best intensief duel 1:1.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

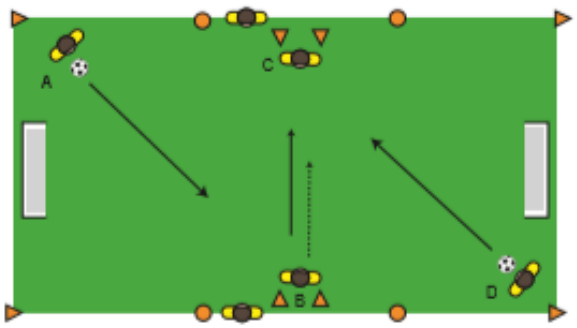
Materiaal:

- 4 pionnen
- voldoende ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes

14.CIRCUITTRAINING B

Regels:

- Speler A passt de baal naar Speler B.
- Spler B speelt de bal direct met zijn rechterbeen naar Speler C en zet ook meteen druk, duel 1:1 tussen B en C.
- Door middel van passeer- en schijnbewegingen proberen de spelers hun man te passeren en te scoren in één van beide doelen. (Pakt B de bal af, dan mag hij scoren).
- Na een doelpunt of uitbal starten 2 nieuwe spelers op de plek van B en C.
- Nu passt speler D de bal eerst naar speler C, spler C speelt nu speler B aan en zet druk. B probeert te scoren.
- Let op: om en om de punten tellen.
- Deze oefening is best wel zwaar, dus met meerdere spelers uitvoeren, spelers A en D worden ook regelmatig gewisseld.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 4-8 spelers

Materiaal:

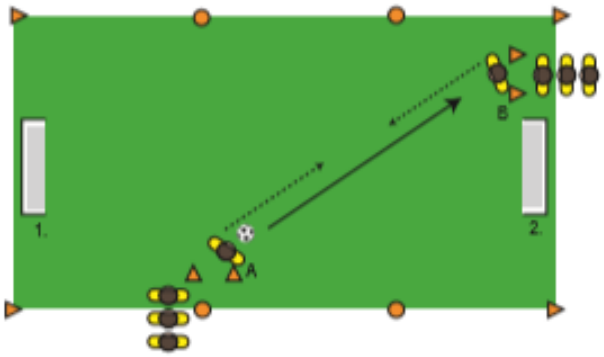
- 4 pionnen
- voldoende ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

15.CIRCUITTRAINING C

Regels:

- Speler A passt de bal naar speler B en wordt verdediger van doel 1.
- Speler B moet proberen te scoren in doel 1.
- Als speler A de bal afpakt van speler B, moet hij proberen te scoren in doel 2.
- Speler B is dan de verdediger van doel 2.
- Nadat er gescoord is, starten twee nieuwe spelers.
- Aandachtspunten: passen/trappen, inspelen op het goede been, duel 1:1, pingelen, afpakken.
- Intensieve oefening, met voldoende spelers uitvoeren.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 2 pionnen
- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes

16.CIRCUITTRAINING D

Regels:

- Wedstrijdje - oefening 13, 14 en 15 (circuittraining A,B en C) worden in de praktijk gebracht in partijvorm met doeltjes.
- Partij vorm 2:2 (speelveld ca. 20 x 20 meter), 3:3 (speelveld ca. 20 x 30 meter, 4:4 (speelveld ca. 20 x 40 meter).
- Punten worden geteld.
- Let op coachmomenten - aandachtspunten oefening A,B en C.

Organisatie:

- Afmeting: 20 x 20 meter (2:2)
  afh. aantal spelers

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

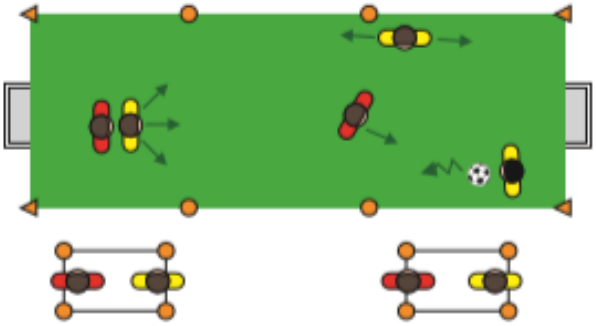
- 2 pionnen
- 6-8 ballen
- 2 doeltjes 1x3 M
- 6-8 hoedjes
- * hesjes in 2 kleuren

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

17. 3:2 EN 2 KLEINE DOELTJES

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal.
- Evt. doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:
afmeting: 25 x 12 meter

Aantal spelers:

- 6-9 spelers
- evt. organisatie 2x uitzetten

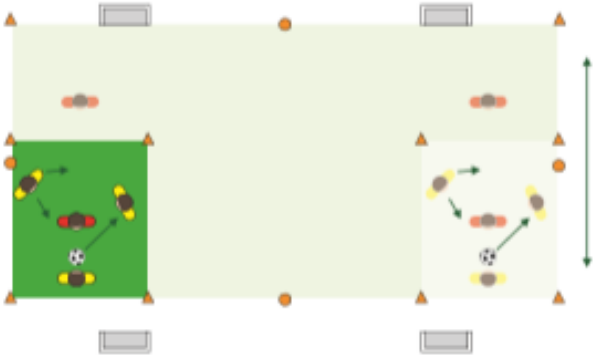
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 doeltjes (3:1 meter)

18. 3:1 POSITIESPEL

Regels:

- Probeer de bal met 3 spelers rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdediger moet de bal afpakken, als hij de bal heeft: 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgt de verdediger 1 punt.
- Deze organisatie kun je meerdere keren uitzetten.



Organisatie:

- Afmeting: 12 x 10 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

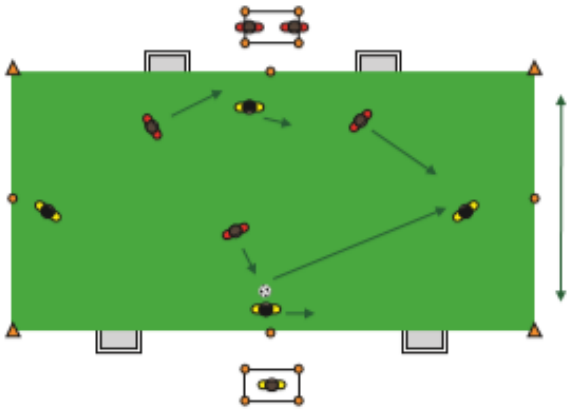
- 4 pionnen
- voldoende ballen
- hesjes voor de verdedigers

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

19. 4:3 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten in het midden tussen de twee doeltjes door het viertal.
- Evt. doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:
afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

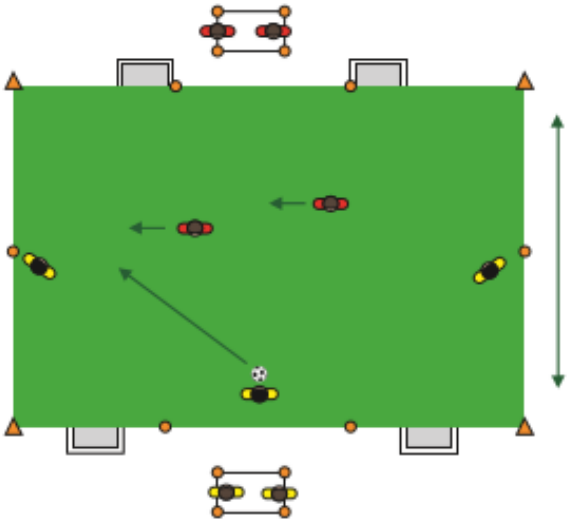
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 doeltjes (3:1 meter)

20. 3:2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is: verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop dan starten bij de keeper.
- Evt. doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:
afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 5-9 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal, 1 speler wisselt door bij het drietal)
- 10 spelers (organisatie dubbel uitzetten)

Materiaal:

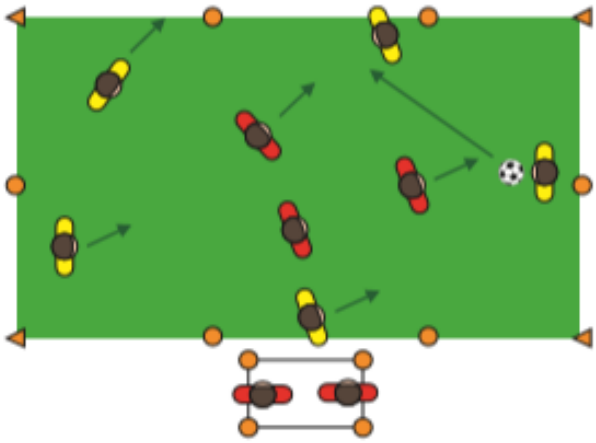
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

21. POSITIESPEL 5:3

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden
- De verdedigers moet de bal afpakken en als zij de bal hebben, 1 punt.
- regelmatig wisselen
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten



Organisatie:

- Afmeting: 25 x 18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers
- 9-10 spelers (doowisselen bij de verdedigers)

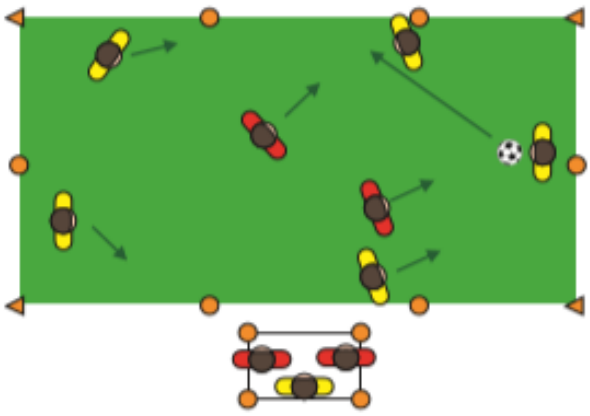
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 6 hoedjes

22. POSITIESPEL 5:2

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moet de bal afpakken en als zij de bal hebben, 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- Afmeting: 25 x 15 meter

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (op tijd doorwisselen)

Materiaal:

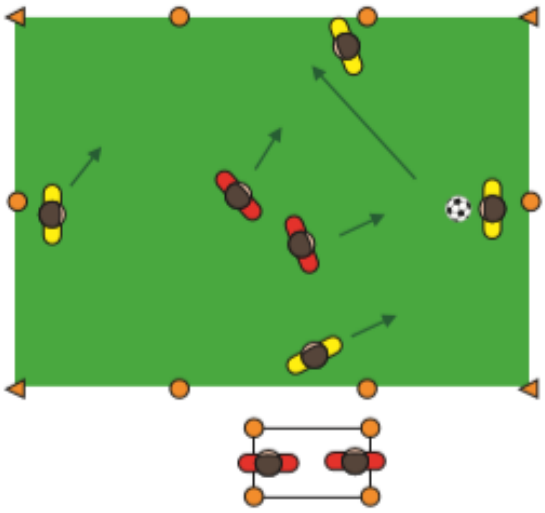
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes
- 10 hoedjes

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

23. POSITIESPEL 4:2

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moet de bal afpakken en als zij de bal hebben, 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:

- 6-8 spelers
- 7-8 spelers (op tijd doorwisselen)

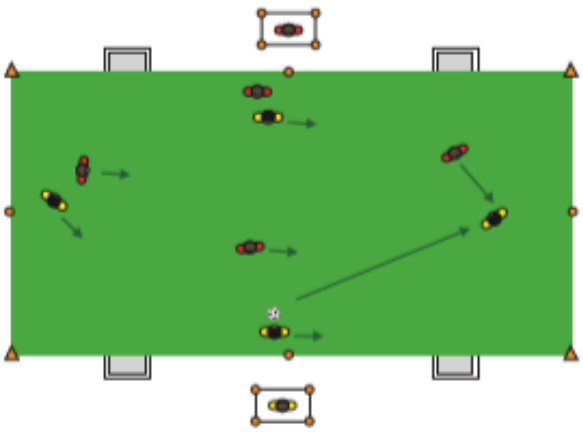
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes
- 6 hoedjes

24. 4:4 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A past de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes (3:1 meter).
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9-10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes

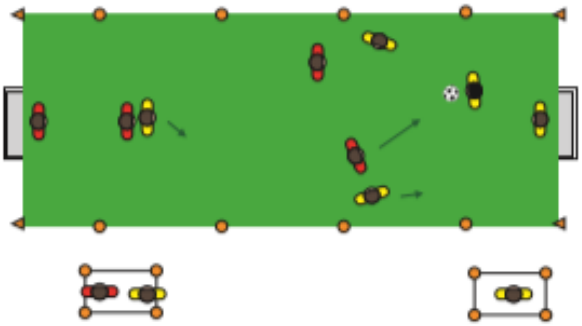
Rood en zwart geliefde kleuren

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

25. 4:3 (+2K) MET GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 45 x 18 meter

Aantal spelers:

- 9-12 spelers
- 10-12 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)

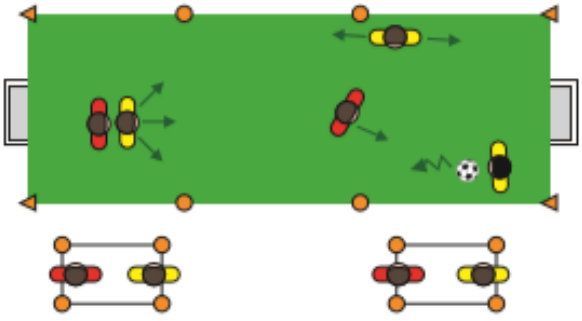
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen

26. 3:2 (+2K) MET 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Plloeg A passt de bal in naar ploeg B en starten we met de partijvorm.
- We gebruiken voor beide teams 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- Afmeting: 25 x 12 meter

Aantal spelers:

- 5-9 spelers
- 8-9 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)
- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

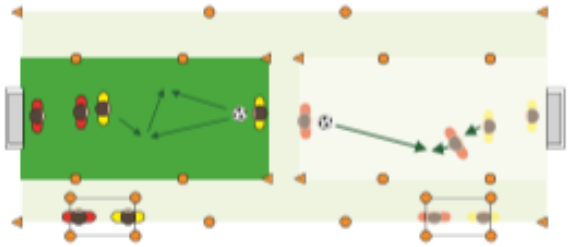
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 12 hoedjes
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

27. 2:1 (+1) KLEIN DOELTJE EN LIJN

Regels:

- Plloeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 1 klein doeltje en de lijn.
- De aanvallers scoren op het doeltje, verdedigers scoren met lijndribbel.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

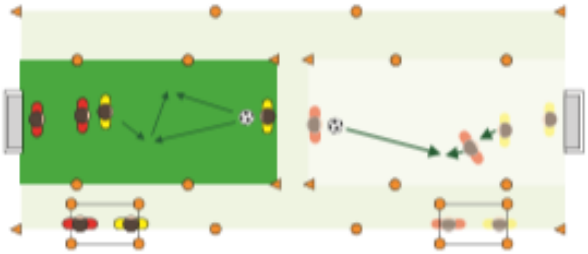
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 doeltje (3:1 meter)

28. 2:1 (+K) GROOT DOEL EN LIJN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm
- Gebruik 1 groot doel en de lijn.
- De aanvallers scoren op het doeltje, de verdedigers scoren met lijndribbel.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop



Organisatie:

- Afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

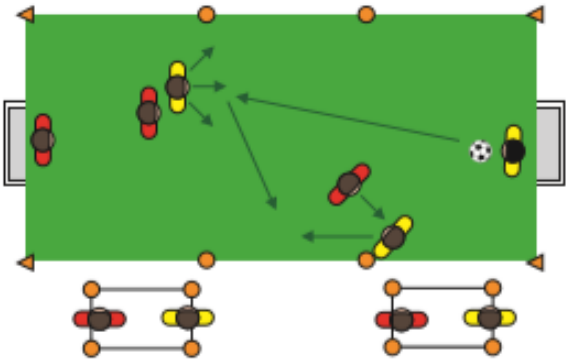
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 groot doel

CATEGORIE Onder 10 – Onder 11

29. 2:2 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:
- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



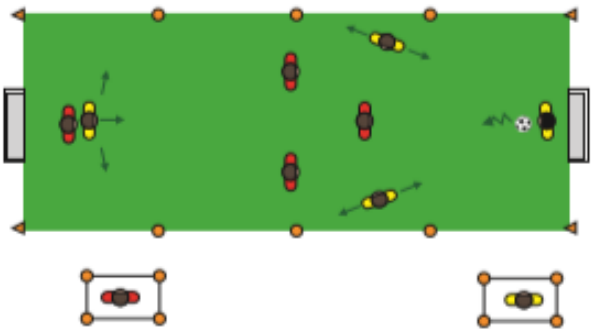
Organisatie:
- Afmeting: 30 x 15 meter

Aantal spelers:
- 6-10 spelers
- 7-10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 12 hoedjes
- 2 grote doelen

30. 4:3 MET 2 KLEINE DOELTJES

Regels:
- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:
- Afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:
- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.)

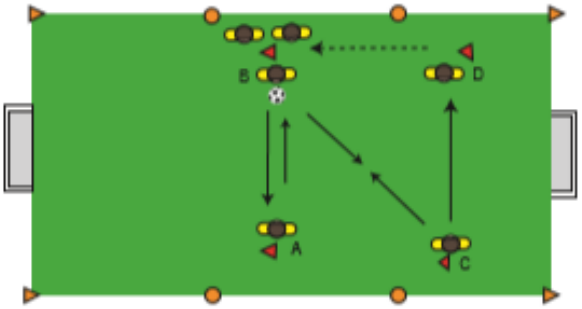
Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 14 hoedjes
- 2 doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

01. PASS- EN TRAPVORM EN OPENEN

Regels:

- Speler B passt op speler A,
- Speler A kaatst op speler B en opent over de grond direct op speler C die de bal aanneemt en inspeelt op speler D.
- Speler D staat opengedraaid en dribbelt door en sluit aan achter B.
- Daarna doorwisselen, Stroomvorm.
- Variatie; afwisselen met beide kanten, rechter en linkerbeen.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6 - 12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 8 hoedjes

02. LIJNVOETBAL 3:3

Regels:

- Het gaat hierbij met name om het verdedigende aspect.
- Formaties: te coachen ploeg: 2:1 / niet te coachen ploeg: 1:2
- Vrij spel.
- Scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.
- Bal over de zijlijn = inschieten
- Wisselen van speelhelft en eventueel formaties.

Aanwijzingen/correctiepunten (T.I.C.):

- Hoe te verdedigen?

Is de bal aan de linkerkant, dan komt de rechterverdediger naar binnen en geeft rugdekking aan de linkerverdediger. Gestaffeld staan. Wordt de aanvaller ingespeeld, meteen druk zetten op de bal. De tegenstander mag niet draaien. Naar voren verdedigen, "niet met de kont in de eigen zestien". Het speelveld klein maken.

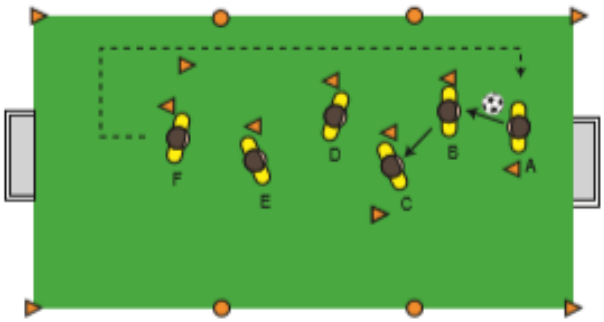
- Bij balbezit; aanvaller gaat diep lopen en proberen aanspeelbaar te zijn. d.m van aanbieden in de breedte. . Op moment van balbezit van de aanvaller bijsluiten. Speelveld groot maken. Altijd bij balverlies blijven denken, niet allemaal naar voren. Coachen van achteruit! Spelers aan de zijkanten dermate staan om de ballen te kunnen oontvangen, open draaien.

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

03. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A speelt speler B aan die opengedraaid staat.
- Speler B speelt door op speler C, die openopengedraaid staat. Speler C speelt door op speler D die opengedraaid staat. Speler D speelt door op speler E die opengedraaid staat en speler E speelt door op speler F die opengedraaid staat.
- Speler F neemt de bal mee aan de juiste voet, kapt af en dribbelt langs de pionnen tot aan het begin.
- Iedereen schuift een positie op.
- Na het inspelen volgt de speler de bal, A gaat naar B, B gaat naar C, C gaat naar D, D gaat naar E en E gaat naar F.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 35 x 20 meter

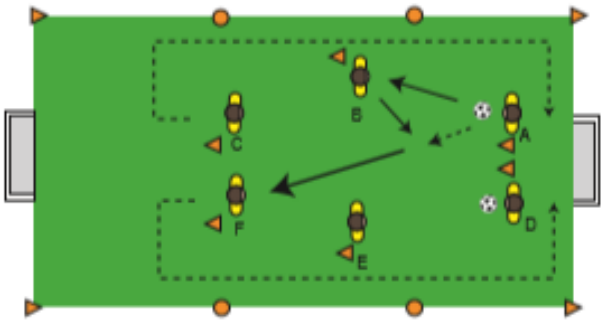
Aantal spelers:
- 6 - 12 spelers

Materiaal:
- min. 2 ballen
- (2 x) 7 pionnen

04. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt naar speler B
- Speler B passt naar speler A, die direct inspeelt op speler F
- Speler F neemt de bal mee om de vierhoek en dribbelt door en sluit aan achter speler A
- Speler D passt naar speler E
- Speler E past naar speler D die direct inspeelt op speler C
- Speler C neemt de bal mee om de vierhoek en dribbelt door en sluit achter speler D aan.
- Let op: spelers A en D beginnen gelijktijdig. De ballen kruizen elkaar, de spelers moeten goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 40 x 30 meter

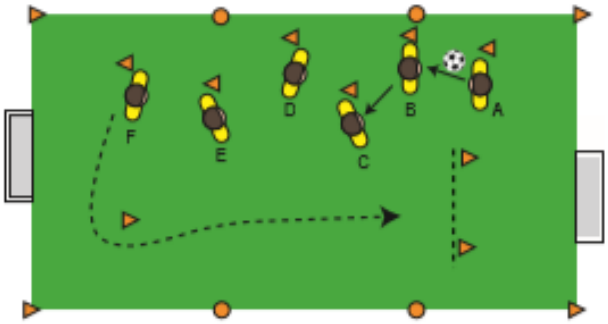
Aantal spelers:
- 14 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen
- 6 pionnen

05. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM EN AFWERKEN

Regels:

- Speler A speelt speler B aan die opengedraaid staat.
- Speler B speelt door op speler C, die openopengedraaid staat. Speler C speelt door op speler D die opengedraaid staat. Speler D speelt door op speler E die opengedraaid staat en speler E speelt door op speler F die opengedraaid staat.
- Speler F neemt de bal mee aan de juiste voet, kapt af en dribbelt langs de pionnen tot aan een denkbeeldige lijn (16 meter) en werkt af.
- Iedereen schuift een positie op.
- Na het inspelen volgt de speler de bal, A gaat naar B, B gaat naar C, C gaat naar D, D gaat naar E en E gaat naar F.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 35 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 - 12 spelers

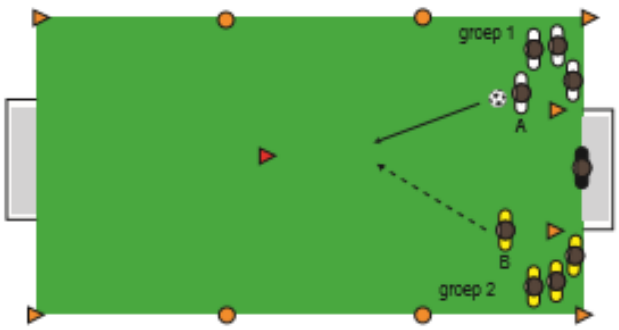
Materiaal:

- min. 2 ballen
- 9 pionnen
- 1 groot doel

06. AFWERKEN OP DOEL IN STROOMVORM + K (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B gaat op snelheid om de pion, krijgt de bal aangespeeld op de 16 meter lijn en werkt meteen af.
- Op het moment dat hij heeft afgewerkt gaat speler B naar groep 1 en speler A die de bal gepasst heeft gaat naar groep 2.
- Dit is best intensief. Leg voldoende ballen neer bij groep 1.
- Variatie: werk met punten systeem. De winnende ploeg met de meeste doelpunten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers (+K)

Materiaal:

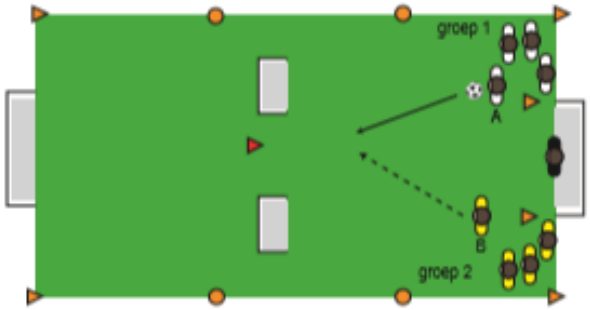
- min. 4 ballen
- 3 pionnen
- 1 groot doel
- hesjes in twee kleuren

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

07. AFWERKEN OP DOEL IN STROOMVORM + K (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B gaat op snelheid om de pilon en krijgt de bal aangespeeld op de 16.
- Nadat A de bal gespeelt heeft gaat hij direct druk zetten en speelt het duel 1:1.
- De aanvaller mag scoren op het grote doel en als de verdediger de bal afpakt mag hij scoren in beide kleine doeltjes.
- Op het moment dat er is afgewerkt, gaat speler B naar groep 1 en speler A die de bal gepasst heeft gaat naar groep 2.
- Dit is best intensief.
- Leg voldoende ballen neer bij groep 1.
- Variatie: werk met punten systeem. De ploeg met de meeste doelpunten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers (+K)

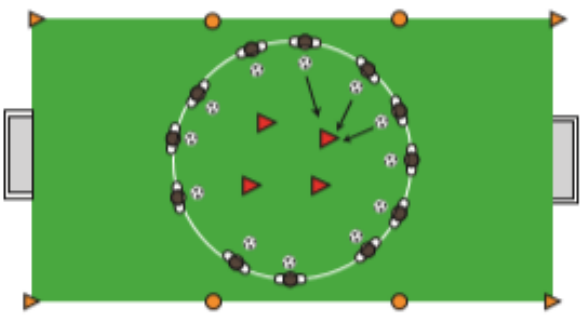
Materiaal:

- min. 4 ballen
- 3 pionnen
- 1 groot doel + 2 kleine doeltjes 1:3 meter
- hesjes in twee kleuren

08. DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN (CIRKEL)

Regels:

- Alle spelers hebben een bal aan de voet en staan op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Dit houdt in dat ze meerdere spelers tegenkomen en dus goed moeten uitkijken.
- Bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Op het moment dat een speler om de pion heen is geweest keert hij terug naar de lijncirkel.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: Allen tegelijk beginnen en afkappen voor de pion en dan weer terug. Met het goede en verkeerde been. Binnenkant, buitenkant voet.



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

Materiaal:

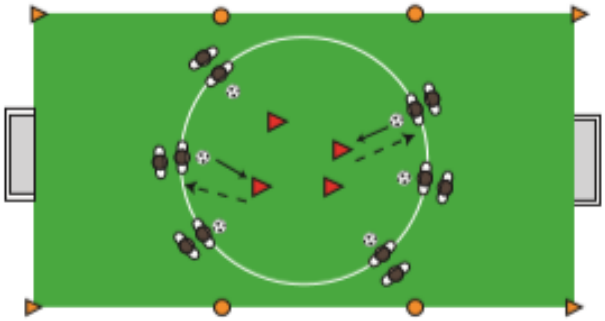
- 4 pionnen
- 14 ballen (gelijk aantal spelers)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

09. DRIBBELEN, PASSEN, KAPPEN EN PASSEN (CIRKEL)

Regels:

- Tweetallen: Per tweetal 1 bal.
- Eén speler van elk tweetal heeft een bal aan de voet en staat op de rand van de cirkel.
- Op het teken van de trainer gaat iedereen gelijktijdig dribbelen en kapt af om de dichtstbijzijnde pion.
- Vanaf de pion passt de speler zijn bal naar zijn medespeler en loopt de speler door naar de lijncirkel.
- De medespeler komt in de bal, neemt hem aan, verwerkt hem, dribbelt en kapt ook weer af om de pion.
- De spelers komen meerdere spelers tegen en moeten goed kijken.
- Speler moet de bal bij zich houden aan de voet en over de bal heen kijken.
- Dit kun je herhalen.
- Varianten: met het goede en verkeerde been, binnenkant - buitenkant voet. En passen met linker en rechtervoet.



Organisatie:

- Middencirkel

Aantal spelers:

- 6-14 spelers

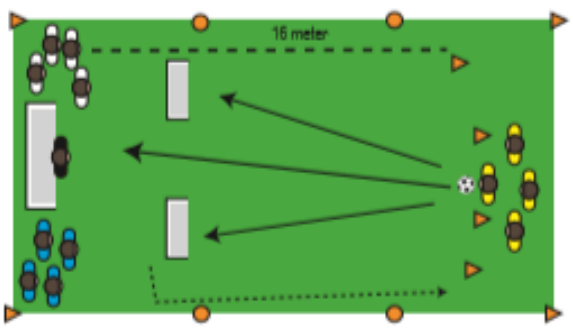
Materiaal:

- 4 pionnen
- per twee spelers 1 bal

10. MIKKEN EN SCOREN

Regels:

- Er zijn 3 groepen van 3 spelers.
- 1 groep gaat schieten en 2 groepen wachten naast het grote doel.
- Op het teken van de trainer start de 1e groep, na de afwerking start groep 2 en vervolgens groep 3.
- Alle spelers hebben een bal en mogen vanaf de denkbeeldige lijn scoren op 2 kleine doeltjes of op 1 groot doel met keeper.
- De spelers schieten 1 voor 1 en proberen binnen 10 minuten zoveel mogelijk punten te halen.
- Doelpunt bij het grote doel met keeper levert 3 punten op en de voorste kleine doeltjes leveren 1 punt op.
- Als een speler geschoten heeft moet hij de bal ophalen om de voorste pion heen met de bal aan de voet en dan weer schieten.
- De ploeg met de meeste punten heeft gewonnen.
- Probeer hoog schiettempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers (+K)

Materiaal:

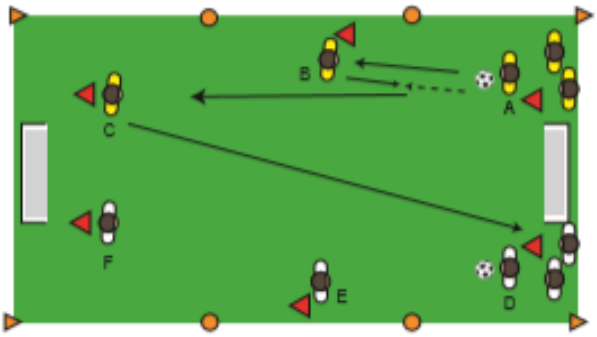
- min. 12 ballen
- 8 pionnen
- 2 kleine doeltjes + 1 groot doel
- hesjes in drie kleuren

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

11. PASSEN - TRAPPEN DRIBBELEN - DRIJVEN

Regels:

- Speler A passt op speler B en speler B kaatst terug op, de in de bal komende speler A.
- Speler A speelt vervolgens speler C aan die in de bal komt, de bal aanneemt en dribbelend met de bal aan de voet aansluit bij het groepje van D.
- Speler D doet gelijktijdig hetzelfde als speler A (maar dan met speler E en F).
- Voordat de spelers elkaar kruisen, moeten zij de bal kort bij zich houden en goed over de bal heen kijken.
- Na de kruising versnellen de spelers met de bal en drijven zij de bal wat op.
- Let op dat de spelers beide benen gebruiken.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen en staan op de voorvoeten.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 10-14 spelers

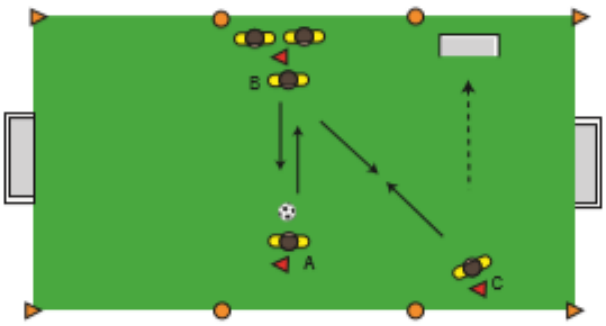
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 hoedjes

12. PASS- EN TRAPVORM / OPENEN EN AFWERKEN (1)

Regels:

- Speler B passt op speler A
- Speler A kaatst op speler B en opent over de grond direct op speler C, die de bal aanneemt en inspeelt op speler B.
- Speler B maakt een 1:2 met speler C, dribbelt door en werkt af vanaf de 16 meter.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Spelers proberen hard in te spelen, te letten op een goede lichaamshouding en bewegen op de voorvoeten.
- Variatie: afwisselen met beide kanten en rechter- en linkerbeen.



Organisatie:

- afmeting:half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers

Materiaal:

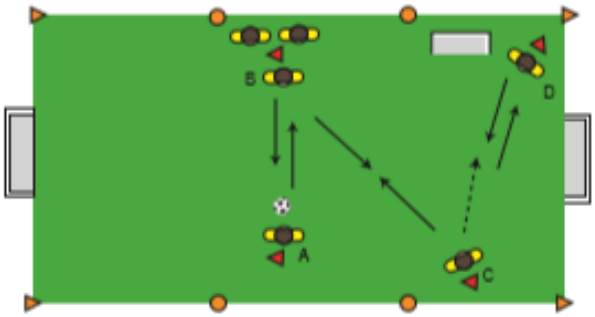
- voldoende ballen
- 8 hoedjes
- klein doeltje

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

13. PASS- EN TRAPVORM / OPENEN EN AFWERKEN (2)

Regels:

- Speler B passt op speler A
- Speler A kaatst op speler B en opent over de grond direct op speler C, die de bal aanneemt en inspeelt op speler B.
- Speler B maakt een 1:2 met speler C, dribbelt door en passt op speler D die terugkaatst en speler C werkt af vanaf 16 meter lijn.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Spelers proberen hard in te spelen, te letten op een goede lichaamshouding en bewegen op de voorvoeten.
- Variatie: afwisselen met beide kanten en rechter- en linkerbeen.



Organisatie:

- afmeting:half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers

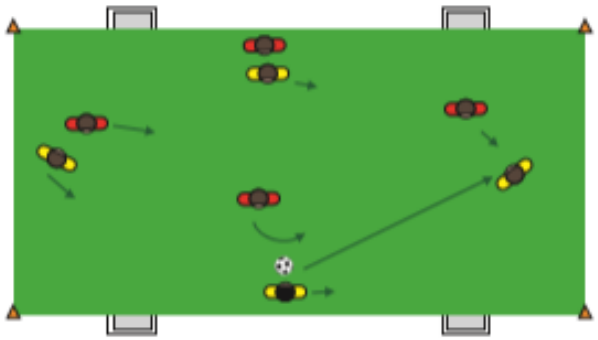
Materiaal:

- voldoende ballen
- 8 hoedjes
- klein doeltje

14. 4:4 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes, elk team kan scoren op 2 doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord, achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

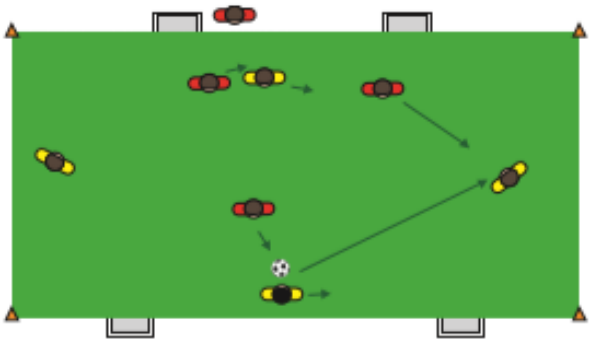
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

15. 4:3 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes, elk team kan scoren op 2 doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers (1 speler wisselt door bij het drietal na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

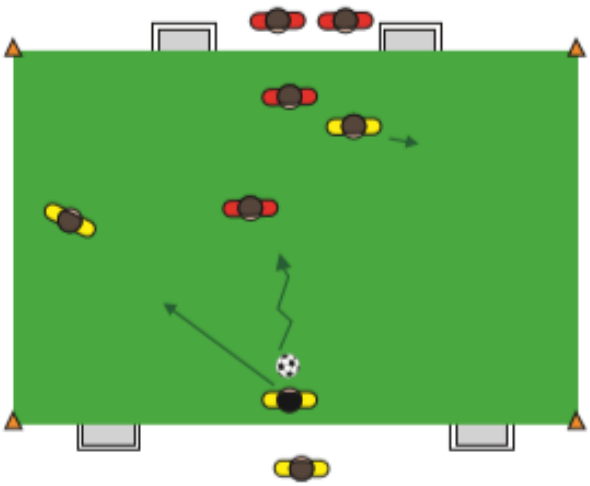
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

16. 3: 2 MET 4 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 4 kleine doeltjes, elk team kan scoren op 2 doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal/ 1 speler wisselt door bij het drietal)

Materiaal:

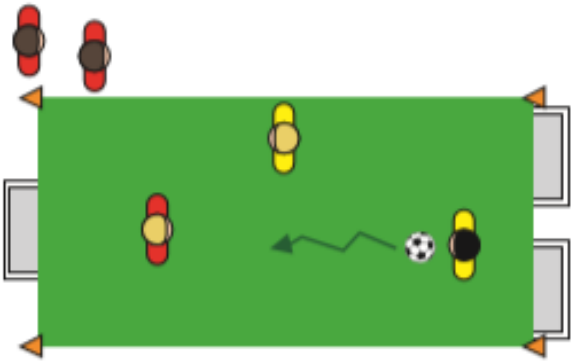
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 4 kleine doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

17. 2:1 MET 3 DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 3 kleine doeltjes, een team kan scoren op 1 doeltje en een team op de 2 andere doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Regelmatig wisselen.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 20 x 10 meter

Aantal spelers:

- 3-3 spelers (5 aanvallers - 3 verdedigers, spelers steeds doorwisselen bij achterbal, hoekschop of doelpunt.)

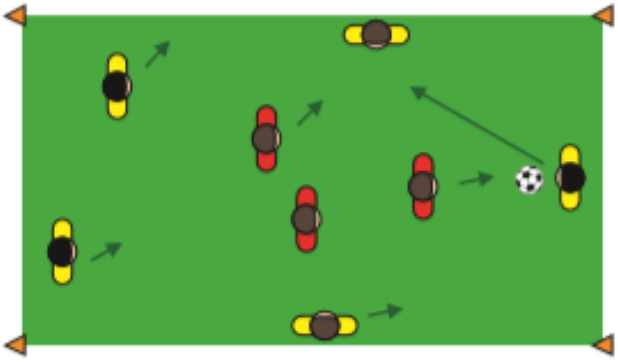
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 3 kleine doeltjes (3:1 meter)

18. POSITIESPEL 5:3

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:

- afmeting: 25 x 18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

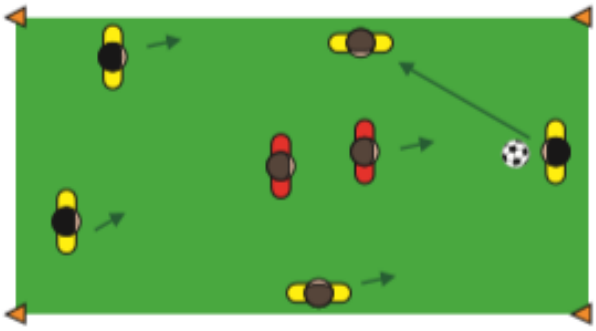
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

19. POSITIESPEL 5:2

Regels:
- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



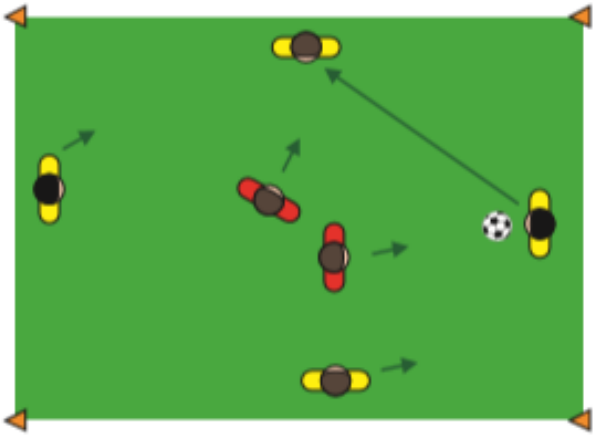
Organisatie:
- afmeting: 25 x 15 meter

Aantal spelers:
- 7 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes (twee kleuren)

20. POSITIESPEL 4:2

Regels:
- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.



Organisatie:
- afmeting: 20 x 15 meter

Aantal spelers:
- 6 spelers

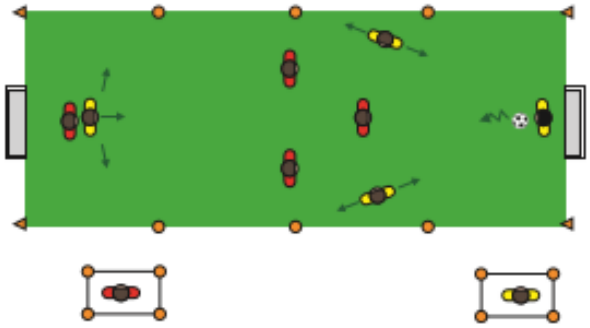
Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes (twee kleuren)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

21. 4:4 EN 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 kleine doeltjes.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

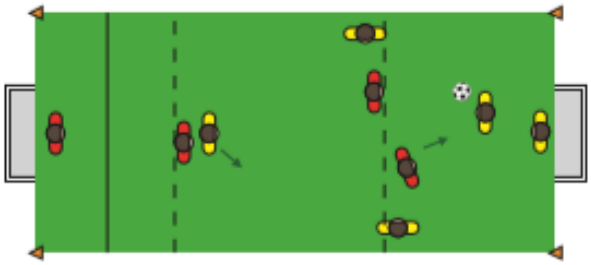
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter)

22. 4:3 (+2K) EN 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Als het drietal de bal verovert op de helft van de tegenpartij en scoort krijgen ze 2 punten.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door).

Materiaal:

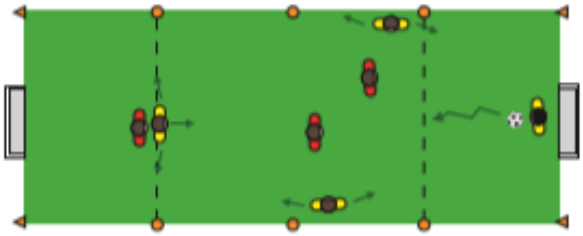
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

23. 4:3 EN 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Als het drietal de bal verovert op de helft van de tegenpartij en scoort krijgen ze 2 punten.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 40 x 18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door).

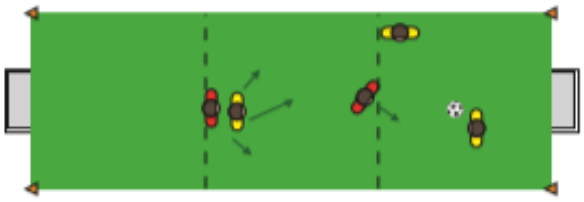
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 doeltjes (3:1 meter)

24. 3:2 EN 2 KLEINE DOELTJES (3:1 METER)

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- Als de voorste verdediger de bal verovert op de helft van de tegenpartij en scoort dan telt dat voor 2 punten.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 40 x 12 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door / tweetal wisselt na elke aanval 2 spelers door).

Materiaal:

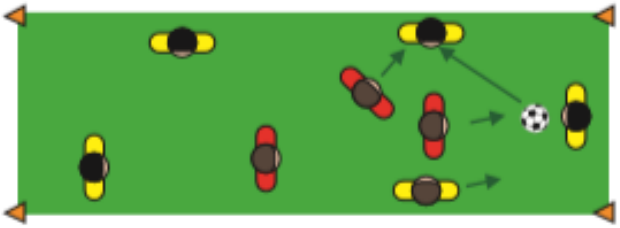
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 doeltjes (3:1 meter)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

25. POSITIESPEL 5:3 (SMAL VELD)

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 25x12 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

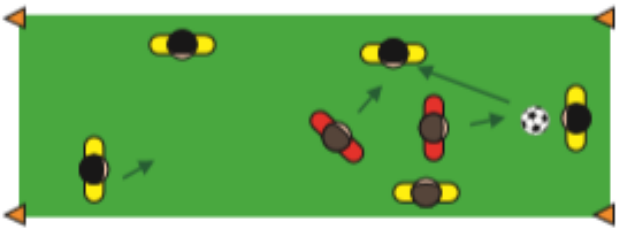
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)

26. POSITIESPEL 5:2 (SMAL VELD)

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 25x12 meter

Aantal spelers:

- 7 spelers

Materiaal:

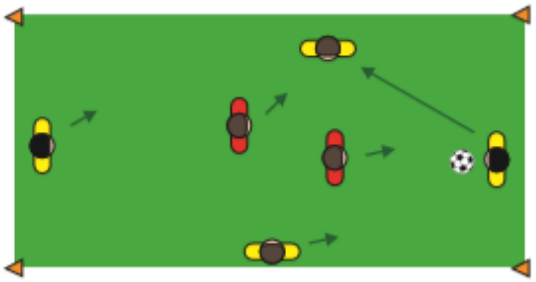
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 7 hesjes (twee kleuren)

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

27. POSITIESPEL 4:2 (SMAL VELD)

Regels:

- Probeer de bal rond te spelen en zo lang mogelijk in bezit te houden.
- De verdedigers moeten de bal afpakken en als zij de bal hebben krijgen ze 1 punt.
- Regelmatig wisselen.
- Blijf binnen het vierkant anders krijgen de verdedigers 1 punt.
- Deze organisatie kun je nog 1x extra uitzetten.
- Let op: lang smal veld!



Organisatie:

- afmeting: 22x12 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

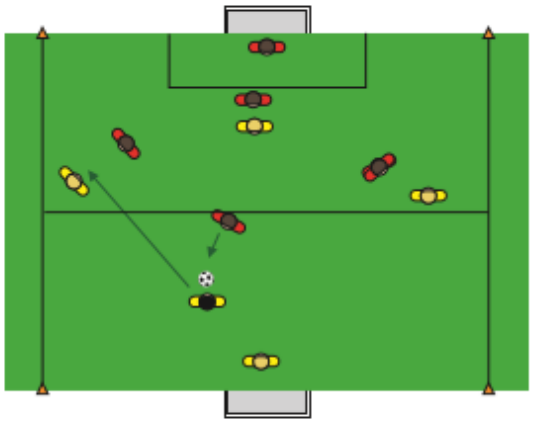
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes (twee kleuren)

28. 4:4 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:

- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:

- afmeting: 30x40 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

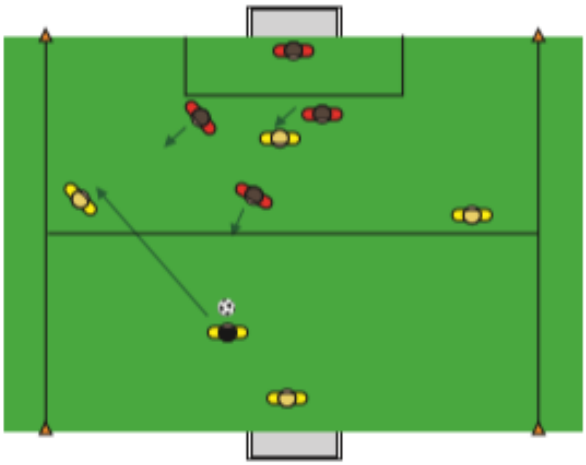
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

CATEGORIE Onder 12 – Onder 13

29. 4:3 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:
- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



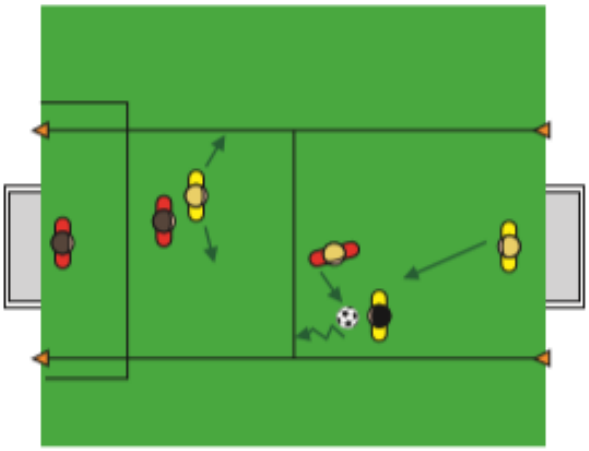
Organisatie:
- afmeting: 30x40 meter

Aantal spelers:
- 9 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 9 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

30. 2:2 (+2K) MET 2 GROTE DOELEN

Regels:
- Ploeg A passt de bal in naar ploeg B, daarna starten met de partijvorm.
- Gebruik 2 grote doelen.
- Als de bal uit is verplicht indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen.
- Is er gescoord , achter of een hoekschop starten bij de keeper.
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop.



Organisatie:
- afmeting: 30x18 meter

Aantal spelers:
- 10 spelers (4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en 2 nieuwe verdedigers).

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (twee kleuren)
- 2 grote doelen

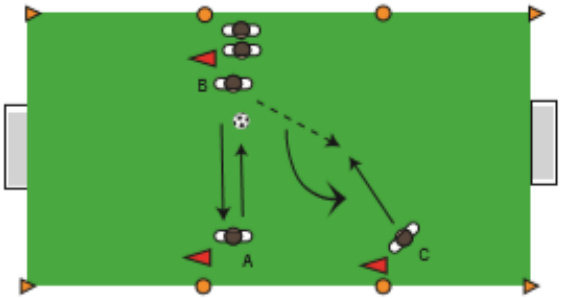
Rood en zwart geliefde kleuren

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

01. PASS- EN TRAPVORM, OPENEN OP SPITSEN EN AFWERKEN

Regels:

- Speler B passt op speler A.
- Speler A kaatst op speler B en opent door de lucht direct op speler C die de bal aanneemt.
- B loopt door naar de 16 meter en werkt de bal af van speler C.
- Speler B haalt de bal op, speler C gaat naar B en Speler B naar A, speler A schuift door naar speler C.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Variatie: afwisselen met beide kanten, rechter en linkerspits.



Organisatie:
Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers + 1 K

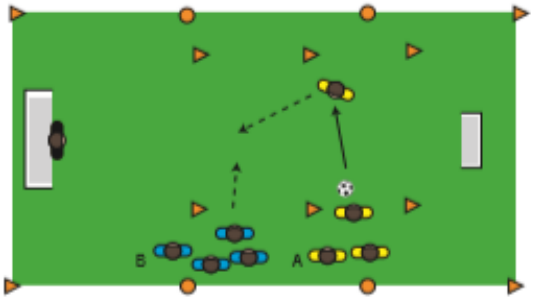
Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

02. 1:1 MET TEGENSTANDER VAN OPZIJ (+1K)

Regels:

- 2 teams met aanvallers en verdedigers.
- Bij team A passt 1 speler de bal in op een vrijstaande speler van zijn team.
- Op het moment van inspelen gaat een speler van team B direct druk zetten en probeert de bal af te pakken.
- Nu volgt het duel 1:1 waarvan de aanvaller mag scoren op het grote doel en de verdediger op het kleine doeltje.



Organisatie:
Afmeting: eerste pion ca. 20 meter van grote doel,
ca. 10 meter tussen de volgende pionnen.

Aantal spelers:

- 8 spelers + 1 K (doorwisselen na elke aanval of score)

Materiaal:

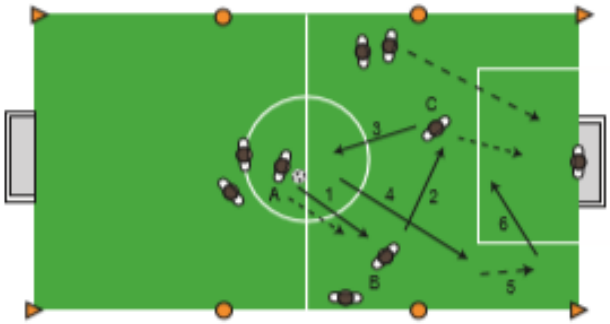
- 8 ballen
- 14 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 groot doel + 1 klein doel (8:1 meter)

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

03. AFWERKEN OP DOEL MET COMBINATIE

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B passt door op speler C
- Speler C laat de ballen vallen op speler A en geeft diep op speler B.
- Speler B haalt achterlijn en trekt voor.
- Speler C werkt af.
- Daarna doorwisselen.



Organisatie:
Afmeting: half veld

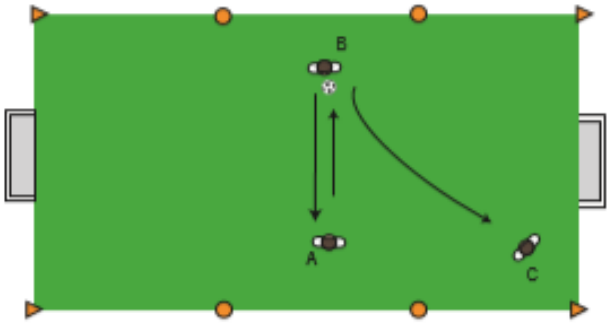
Aantal spelers:
- 9-14 spelers + 1 K

Materiaal:
- 8 ballen
- 3 pionnen

04. PASS- EN TRAPVORM, OPENEN OP RECHTER- EN LINKERSPITS

Regels:

- Speler B passt op speler A.
- Speler A kaatst op speler B en opent door de lucht direct op speler C die de bal aanneemt.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Speler C dribbelt met de bal door en sluit aan achter speler B.
- B wordt A, wordt C
- Variatie; afwisselen met beide kanten, rechter en linkerspits.



Organisatie:
Afmeting: half veld

Aantal spelers:
- 6-12 spelers

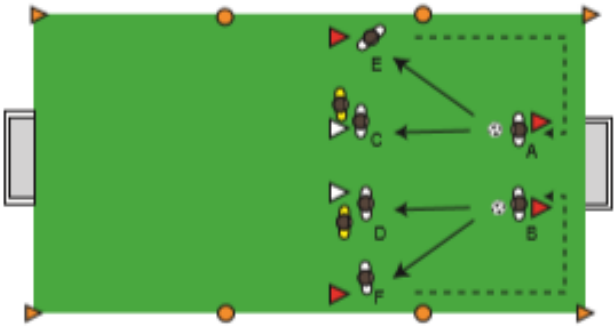
Materiaal:
- 8 ballen
- 3 pionnen

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

05. PASSEN EN TRAPPEN MET AANVALLER EN VERDEDIGER

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- C en D kaatsten de bal op speler A en B met een verdediger in de rug.
- Op het moment van kaatsen komen de spelers A en B in de bal en openen op spelers E en F.
- E en F nemen de bal aan en dribbelen buitenom terug en sluiten aan in het begin.
- Daarna doorwisselen. B gaat naar D, D gaat naar F. Idem voor de andere kant: A gaat naar C en C naar E.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten. en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 35 x 25 meter

Aantal spelers:

- 10-16 spelers

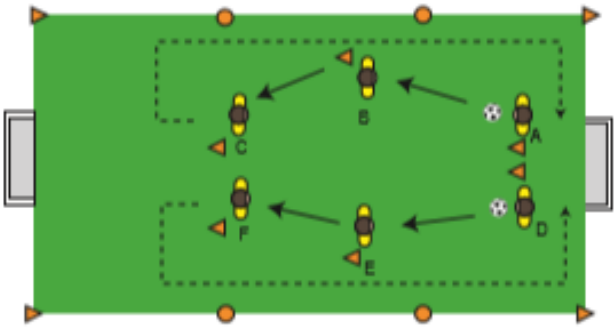
Materiaal:

- voldoende ballen
- 2 hoedjes
- 4 pionnen
- 2 hesjes (verdedigers)

06. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B, die staat opengedraaid en speelt op speler C.
- Speler C neemt de bal aan en dribbelt naar het begin, waar speler A staat.
- Dit zelfde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen: A gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

Materiaal:

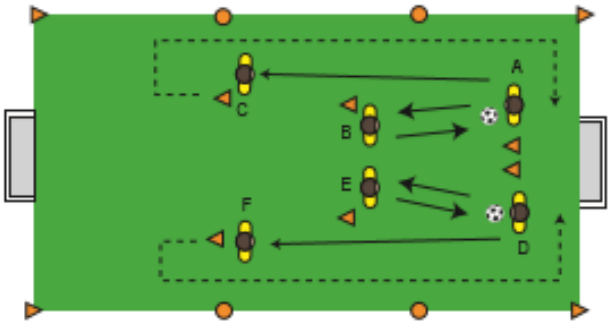
- voldoende ballen
- 6 pionnen

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

07. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst op speler A.
- Speler A speelt direct op speler C en C dribbelt naar het begin waar speler A begint.
- Dit zelde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen. A, gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

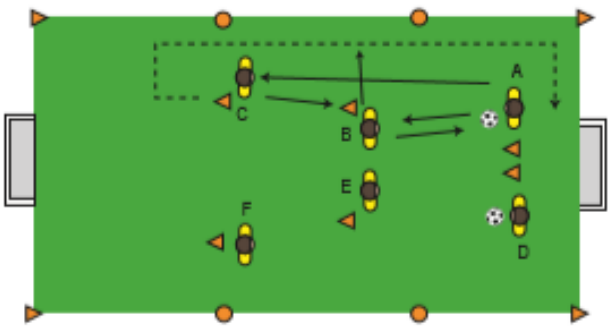
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

08. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (3)

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst op speler A.
- Speler A speelt direct op speler C en C kaatst naar B.
- Speler B staat goed opengedraaid en geeft met zijn speelbeen een breedtepass op de vrijlopende C.
- C dribbelt door en sluit aan achter speler A.
- Dit zelde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen. A, gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

Materiaal:

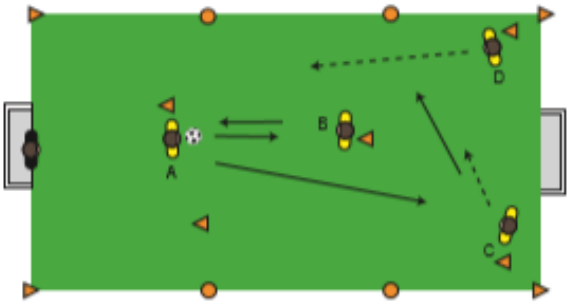
- voldoende ballen
- 6 pionnen

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

09. PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B die vervolgens de bal terugkaatst op speler A.
- Speler A geeft een lange pass op speler C. Speler C komt in de bal en legt de bal diep weg op speler D.
- Speler D werkt af vanaf de 16 meter lijn op doel.
- Daarna doorstromen: A naar B, B naar C en C naar D.
- Speler D haalt de bal op en sluit aan achter A.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten, verwerken van de bal.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

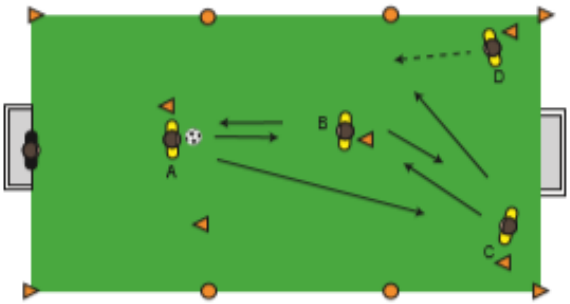
Materiaal:

- voldoende ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

10. PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B die vervolgens de bal terugkaatst op speler A.
- Speler A geeft een lange pass op speler C. Speler C komt in de bal en kaatst de bal op in de bal komende speler B.
- Speler B kaatst terug op speler C die de bal diep weglegt voor de inkomende speler D.
- Speler D werkt af vanaf de 16 meter lijn op het doel.
- Daarna doorstromen. A naar B, B naar C en C naar D.
- Speler D haalt de bal op en sluit aan achter A.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten, verwerken van de bal.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

Materiaal:

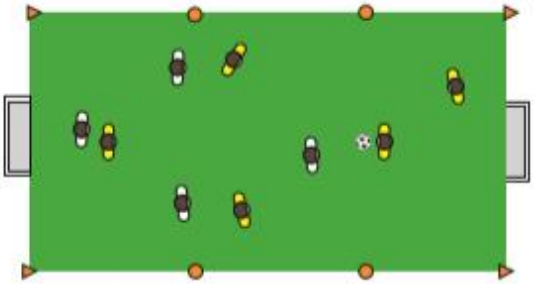
- voldoende ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

11. POSITIESPEL 5:4

Regels:

- Bij 5:4 heb je een overtal en een ondertal. Kies van te voren welke je coacht, als het goed gaat en de doelstellingen worden behaald, kun je evt. ook de andere partij voorzien van coachmomenten.
- Oefening kan ook met neutrale speler gespeeld worden, deze speler hoort dan altijd bij de balbezittende partij en dient een andere kleur hesje te dragen.
- Coachmomenten kunnen zijn: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, diepte creëren als voorbereiding op 4:4:3, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, met juiste speelbeen inspelen en balbezit houden.



Organisatie:
Afmeting: 25 x 35 meter

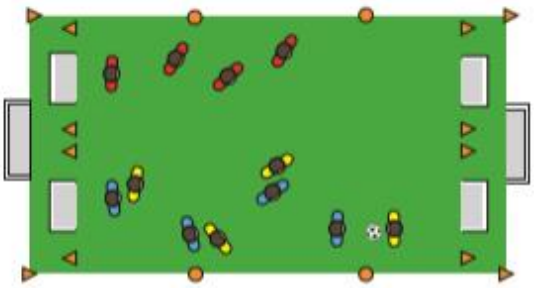
Aantal spelers:
- 9 spelers

Materiaal:
- 10 ballen (minimaal)
- 4 pionnen
- 5 hesjes
- 2 goaltjes (pupillendoelen)

12. 4:4:4 OMSCHAKELING

Regels:

- Team 1: geel - Team 2: blauw - Team 3: rood
- 4 tegen 4 tegen 4. Er wordt 4:4 gespeeld. Op het moment dat 1 partij scoort gaat die naar het andere vak en speelt daar 4:4 tegen de andere partij, gelijk omschakelen en druk zetten.
- Het andere team die de tegengoal kreeg blijft dan staan. Degene met het meest aantal doelpunten wint.
- Coachmomenten kunnen zijn: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, diepte creëren als voorbereiding op 4:4:3, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, met juiste speelbeen inspelen en balbezit houden.



Organisatie:
Afmeting: 25 x 35 meter

Aantal spelers:
- 12 spelers

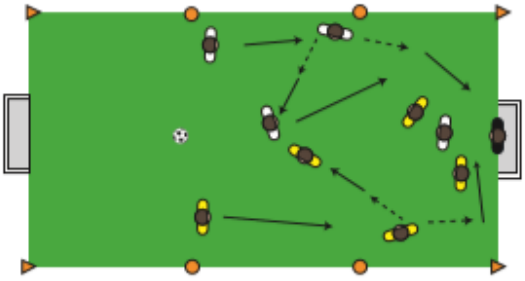
Materiaal:
- 6 ballen
- 8 pionnen
- 3 x 4 hesjes
- 4x 3':1 meter doeltjes

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

13. VLEUGELSPEL IN STROOMVORM

Regels:

- De rechtsback speelt in op de loskomende rechtsbuiten.
- De rechtsbuiten komt los van zijn tegenstander, staat op zijn voorvoeten en speelt de bal strak in op de middenvelder,
- De middenvelder speelt diep in op de rechtsbuiten. De rechtsbuiten geeft de bal voor op de spits en/of centrale middenvelder.
- Op links werkt het hetzelfde en de centrale middenvelder blijft dezelfde.
- Er doen 6 spelers mee aan de rechterzijde, doe je beide zijden tegelijkertijd dan 10 in totaal.
- Werk je alleen aan de rechterzijde dan kan de linkervleugspits meedoen en inkomen bij de 2e paal.
- Variatie: verdedigers toevoegen bij 7 en 8 (50%)
- Coaching: balaanname, in één keer doorspelen, in de bal komen, looprichting: iets naar binnen komen voor de voortzetting, positionering 9 en 10 (en eventueel 11) in de 16 meter, goede pass richting vleugelspits (strak, laag)



Organisatie:
Afmeting: half speelveld

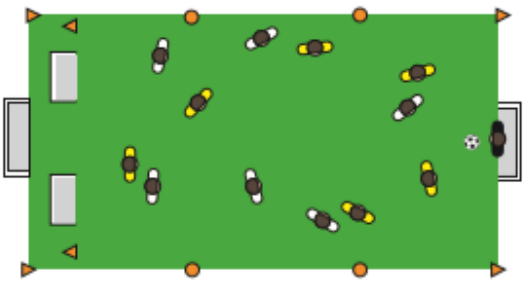
Aantal spelers:
- 10-14 spelers

Materiaal:
- 15 ballen
- set hoedjes
- 1 groot doel

14. EINDSPEL 6:6 +K

Regels:

- De eindpartij 6 (met keeper) tegen 6. Vrij spel.
- Drukzetten (pressie)
- Coaching (van achteruit)
- Openen
- Omschakeling
- Diepte creëren
- Juiste moment kiezen
- Hoog baltempo
- Wanneer hard inspelen
- Juiste speelbeen inspelen.
- Balbezit houden.



Organisatie:
Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:
- 12 spelers

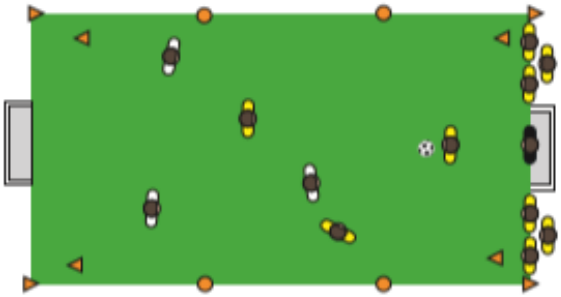
Materiaal:
- 15 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel + 2 x 3:1 meter doeltjes
- 2 x 6 hesjes

CATEGORIE Onder 14 – Onder 15

15. 3 +K TEGEN 1

Regels:

- De balbezittende ploeg probeert door samenspel te scoren.
- De verdediger probeert juist de bal af te pakken. Als de verdediger de bal heeft afgepakt mag hij direct scoren op het grote doel.
- Als de bal uit is of er is gescoord, begint de opbouw weer bij de keeper.
- De opbouwers scoren door over de lijn te dribbelen.
- Belangrijk: met buitenspel spelen, wedstrijdvorm
- Na elke aanval starten drie nieuwe balbezitters (opbouwers)
- Na elke aanval start een nieuwe verdediger
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes maken), vrijlopen, verdediger op de voorvoeten.



Organisatie:
Afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 13 spelers

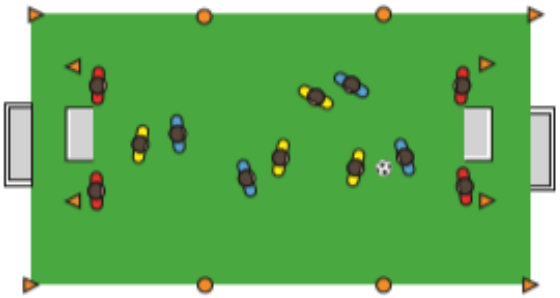
Materiaal:

- 10 ballen (bij het doel)
- 12 pionnen
- 1 groot doel
- 3 hesjes

16. 4:4 OMSCHAKELING EN 4 KAATSERS - LANG VELD

Regels:

- Team 1: geel - Team 2: blauw - Team 3: rood
- 4 tegen 4 en 4 kaatsers.
- Partijspel 4:4 op lang smal veld.
- Van het rode team staan naast de doelen elk 2 kaatsers.
- Het spel spelen op beide doelen en indien mogelijk gebruik maken van de kaatsers.
- De kaatsers blijven staan en spelen de balbezittende partij aan. Daarna wisselen.
- Coaching: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, opendraaien, omschakeling, diepte creëren, juiste moment kiezen, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, juiste speelbeen inspelen, balbezit houden.



Organisatie:
Afmeting: 17 x 40 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 4 pionnen
- 2 x 1:3 meter doeltjes
- 3 x 4 hesjes (3 kleuren)

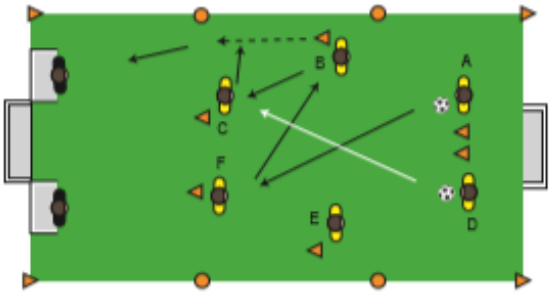
Rood en zwart geliefde kleuren

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

01. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM EN AFWERKEN

Regels:

- Speler A passt naar speler F.
- Speler F passt naar speler B.
- Speler B speelt direct in op speler C en gaat 1:2 aan, dribbelt door, drijft naar een denkbeeldige lijn en werkt af op het rechterdoel.
- Speler D passt naar speler C.
- Speler C passt naar speler E.
- Speler E speelt direct in op speler F en gaat 1:2 aan, dribbelt door, drijft naar een denkbeeldige lijn en werkt af op het linkerdoel.
- Let op: spelers A en D beginnen gelijktijdig. Je ballen kruizen elkaar, goed kijken!
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 50 x 30 meter

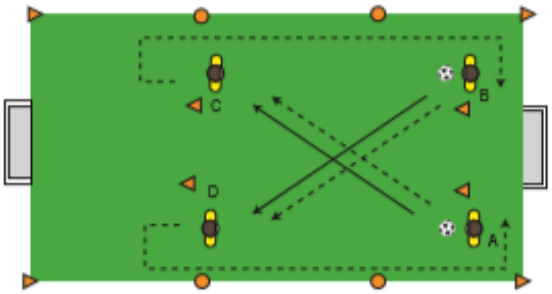
Aantal spelers:
- 14 spelers + 2K

Materiaal:
- voldoende ballen
- 6 pionnen
- 2 grote doelen

02. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat er gepasst is, lopen beide spelers door naar de posities van C en D.
- Spelers C en D nemen de bal aan en komen buitenom terug.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- Variatie: werk met punten systeem, de ploeg met de meeste punten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:
- 8-14 spelers

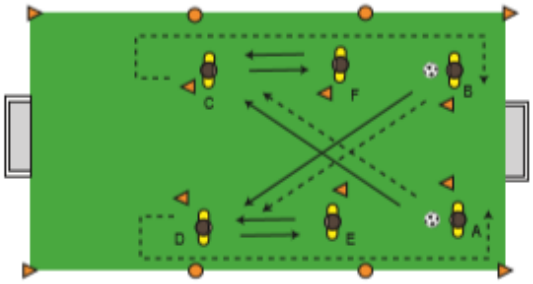
Materiaal:
- voldoende ballen
- 6 pionnen

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

03. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM MET KAATS

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat er gepasst is lopen beide spelers door naar de posities van E en F.
- Spelers C en D kaatsten de bal op speler E en F en spelers C en B dribbelen buitenom terug.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- De middelste spelers E en F schuiven door naar de posities van D en C.
- De spelers A en B schuiven door naar de middelste posties E en F.
- Variatie: werk met punten systeem, de ploeg met de meeste punten heeft gewonnen.
- Afwisselen vanaf de linkerkant ook de rechterkant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 20 x 25 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

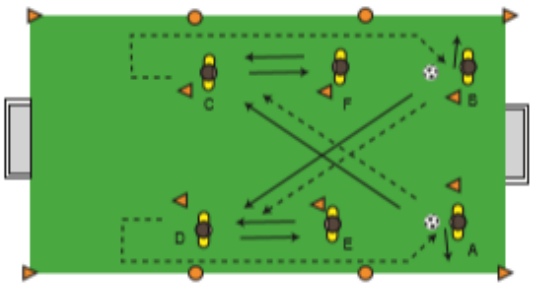
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

04. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM MET KAATS EN 1:2

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat je gepasst hebt lopen beide spelers door naar de posities van E en F.
- Spelers C en D kaatsten de bal op speler E en F en spelers C en B dribbelen buitenom terug.
- Buitenom passen beide spelers C en D vanuit het midden op de nieuwe, klaar staande spelers A en B die vervolgens de bal breed leggen.
- De middelste spelers E en F schuiven door naar de posities van D en C. De spelers A en B schuiven door naar de middelste posties E en F.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- Variatie: na de kaats op A en B wisselen de spelers D en C van positie.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 20 x 25/30 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

Materiaal:

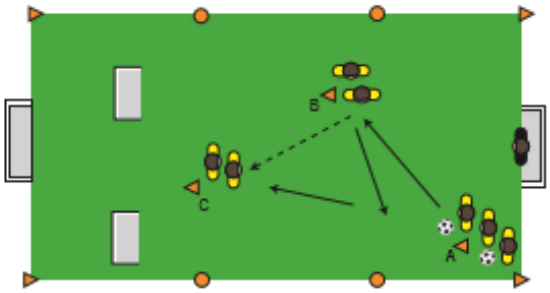
- voldoende ballen
- 6 pionnen

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

05. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM + 1K

Regels:

- Speler A passt op op speler B, speler B kaatst de bal op speler A die opent op speler C.
- Speler B geeft direkt druk op speler C en zij maken een duel 1:1.
- Speler C mag als hij gepasseerd heeft, scoren op het grote doel.
- Speler B mag, als hij de bal afgepakt heeft, scoren op beide kleine doeltjes.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:
- 10 -14 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen (bij A neerleggen)
- 4 pionnen of 2 X 8:1 doeltjes
- 8 hoedjes
- 1 groot doel

06. BALBEZIT TEGENSTANDER 1

Regels oriëntatiefase:

- Partijspel 7:7 (excl. keeper):
  - Opbouw begint bij de tegenstander, van daaruit druk zetten.
  - Eerst de opbouw weggeven, backs vrijlaten, en op moment van spelen wordt er drukgezet.
  - Aanvallers kunnen scoren op grote doel, tegenstander kan scoren op de twee kleine doeltjes.

Regels oefen- leerfase:

Partijspel 8:8 (incl. keepers):
- Opbouw begint bij de tegenstander, van daaruit druk zetten
- Eerst de opbouw weggeven, backs vrijlaten, en op moment van spelen wordt er drukgezet.
- Er kan worden gescoord op grote doelen

Aanw. /Corr. punten (T.I.C.):
- Zorg ervoor dat de backs worden ingespeeld, op het moment van spelen, gelijk druk zetten.
- Buitenspeler geeft druk, zorgen voor een slechte aanname of een onverzorgde dieptepass
- Spits zet druk op de centrale verdediger, zodat die niet kan worden ingespeeld
- Andere buitenspeler gaat naar binnen, gaat zo staan dat hij de andere centrale verdediger en zijn eigen tegenstander onder druk kan zetten.
- Op het middenveld moet iedereen kort op zijn tegenstander staan.
- Spits bepaalt wanneer er druk gezet wordt.

Organisatie:
Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:
- 10 -14 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen
- 2 X 8:1 doeltjes
- 8 hoedjes

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

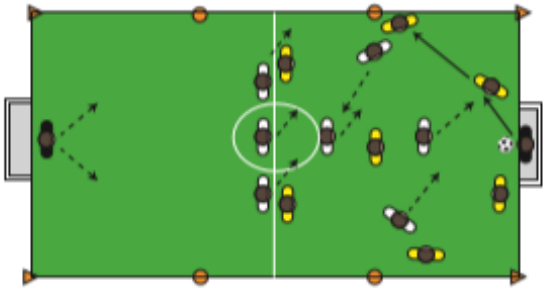
07. BALBEZIT TEGENSTANDER 2

Regels toepassingsfase:

- Partijspel 8:8:
  - De opbouw begint bij de tegenstander en van daaruit wordt er druk gezet.
  - Eerst de opbouw doen, backs vrijlaten, en op het moment van spelen wordt er druk gezet
- Situatief coachen
- Later overgaan tot partijspel en afspraken laten nakomen.

Aanw. /Corr. punten (T.I.C.):

- Zorg ervoor dat de backs worden ingespeeld, op het moment van spelen, gelijk druk zetten.
- Buitenspeler geeft druk, zorgen voor een slechte aanname of een onverzorgde dieptepass
- Spits zet druk op de centrale verdediger, zodat die niet kan worden ingespeeld
- Andere buitenspeler gaat naar binnen, gaat zo staan dat hij de andere centrale verdediger en zijn eigen tegenstander onder druk kan zetten.
- Op het middenveld moet iedereen kort op zijn tegenstander staan.
- Spits bepaalt wanneer er druk gezet wordt.



Organisatie:
Afmeting: 50 x 40 meter

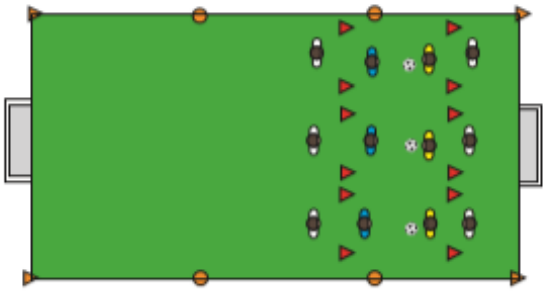
Aantal spelers:
- 10 -16 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen
- 2 grote doelen

08. 3 X 1:1 MET 2 KAATSERS

Regels:

- Duels 1:1 op meerdere velden.
- Een speler kan pas scoren (dribbelt over de achterlijn) als hij de kaatser heeftt ingespeeld en de bal wordt teruggekaatst.
- Probeer in een hoog tempo te laten spelen.
- Dit is een goede conditionele vorm, wissel regelmatig van kaatser. Iedereen komt evenveel aan bod.
- Kaatser heeft actieve rust. Wisselen evt. om de 2 minuten voor de spelers in het midden.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- Letten op: positionering, balaanname, verwerking van de bal, verdedigen op de voorvoeten, tempo van de pass en inspelen op het juiste speelbeen.



Organisatie:
Afmeting: half veld

Aantal spelers:
- 12 spelers

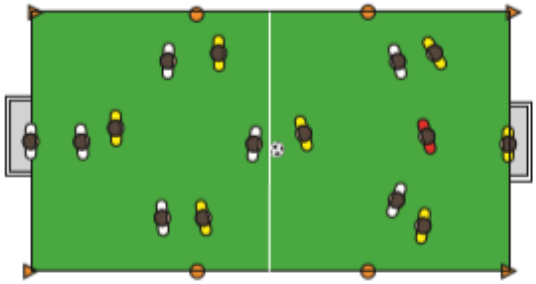
Materiaal:
- 3 ballen
- 12 pionnen

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

09. 7:7 MET NEUTRALE SPELER

Regels:

- Eindspel 7:7 op een half veld.
- Het spel is 7:7 als verkleinde vorm voor 4:3:3 met 1 neutrale speler die meedoet bij de balbezittende partij.
- 7:7 wordt gespeeld met twee grote goals.
- De neutrale speler speelt mee met de partij in balbezit. Zo kan goed met een oneven aantal een partij gespeeld worden.
- Tevens kan zo altijd een vrije speler gevonden worden door de partij met balbezit (overtal)
- Belangrijk: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), penen, omschakeling, diepte creëren, juiste moment kiezen, hoog baltempo, wanneer hard inspelenen met juiste speelbeen inspelen.
- Speelveld klein maken, wanneer? Speelveld groot maken, wanneer?



Organisatie:

Afmeting: 40 x 50 meter

Aantal spelers:

- 15 spelers

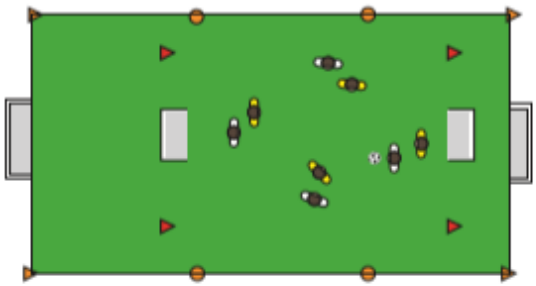
Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2 x 4 hesjes (2 kleuren)
- 2x6 + 1 hesjes (3 kleuren)
- 2 kleine doeltjes (3:1 meter) 1 groot doel

10. 4:4 ALS BASISVORM

Regels:

- Partij 4:4, spelen in een ruit, formatie met mensen aan de zijkanten.
- Ballen die uit gaan of over de lijn worden ingedribbeld of ingepasst.
- De basis 4:4 is geschikt voor elke leeftijdsgroep, alles zit er in: veel balcontact en wedstrijdsituaties gericht op 4-3-3 systeem.
- Deze vorm is te gebruiken als eindvorm bij pupillen en bij junioren als warming up.
- Bij hogere leeftijdsgroepen kan van differentiatie gebruik gemaakt worden: kleiner veld (kleinere ruimtes), 2 of zelfs 1 keer raken.
- De oefening is uitvoerbaar met 2 grote pupillendoelen, 4 kleine doeltjes, 1 groot doel met keeper of 2 kleine doeltjes.
- Letten op: drukzetten, coaching (van achteruit), zoeken naar openingen, aanspelen diepste man, juiste moment aanspelen, kracht van inspelen en balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 40 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

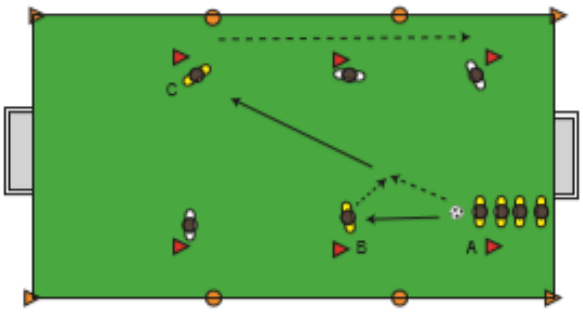
- 6 ballen
- 2 pionnen
- 2 x 4 hesjes (2 kleuren)
- 2 x 3:1 doeltje

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

11. PASSEN EN TRAPPEN KORT IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A passt strak in op speler B.
- Speler B kaatst hem terug in de loop van speler A.
- Speler A speelt hard en laag speler C aan.
- Linkerkant en rechterkant afwisselen.
- De looprichting van de spelers is met de bal mee (A neemt positie B over, B van C enz.)
- C dribbelt met de bal naar de eerste pion van zijn rij.
- Goede oefening om snel inzicht te krijgen in de passing van de spelers.
- Letten op: goed inspelen met het juiste been, strak inspelen en coachen (vragen om de bal).



Organisatie:
Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

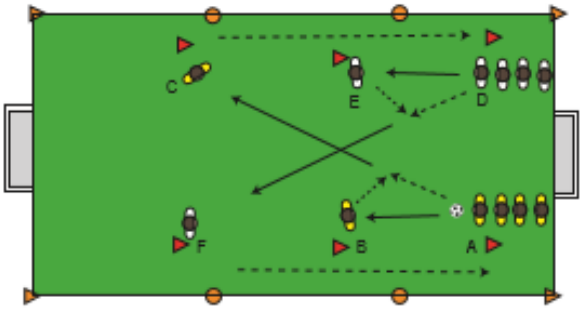
Materiaal:

- 10 ballen
- 6 pionnen

12. PASSEN EN TRAPPEN KORT IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt strak in op speler B.
- Speler B kaatst hem terug in de loop van speler A.
- Speler A speelt hard en laag speler C aan.
- Linkerkant en rechterkant afwisselen.
- Spelers D, E en F starten gelijktijdig
- De looprichting van de spelers is met de bal mee (A neemt positie B over, B van C enz.)
- C en F dribbelen met de bal naar de eerste pion van zijn eigen rij.
- Goede oefening om snel inzicht te krijgen in de passing van de spelers.
- Letten op: goed inspelen met het juiste been, strak inspelen en coachen (vragen om de bal).



Organisatie:
Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

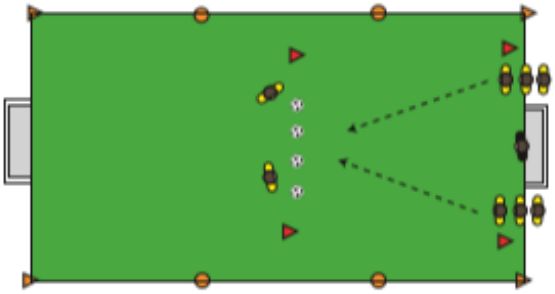
- 10 ballen
- 6 pionnen

CATEGORIE Onder 16 – Onder 17

13. 1:1 MET AFWERKEN +K

Regels:

- 1 speler van beide teams start links en rechts van het doel tegelijk op teken van de trainer en sprint naar de middelste bal die aan de overkant op een denkbeeldige lijn ligt.
- De speler die de bal als eerste heeft gaat proberen te scoren in een 1:1 duel. Scoren op het grote doel met keeper.
- Op het moment dat de keeper de bal stopt of de bal is achter, over de achter of zijlijn, starten de volgende 2 spelers.
- De spelers die in het midden staan, leggen steeds een nieuwe bal klaar.
- Het is vrij intensief, regelmatig wisselen.
- Voldoende ballen neerleggen (afhankelijk van hoe groot de serie is).
- Indien je beschikt over 14 spelers kun je dit ook verdelen over 2 velden.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- Letten op: positionering, balaanname, verwerking van de bal, verdedigen op de voorvoeten



Organisatie:
Afmeting: 30 x 25 meter

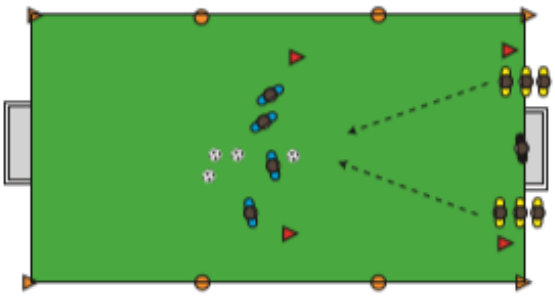
Aantal spelers:
- 8 - 12 spelers

Materiaal:
- 5 - 10 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

14. 2:2 MET AFWERKEN +K

Regels:

- 1 speler van beide teams start links en rechts van het doel tegelijk op teken van de trainer en sprint naar de speler in balbezit (blauw).
- 1 speler van geel gaat druk zetten en blauw probeert te scoren op het grote doel met keeper.
- De andere 2 spelers proberen de bal te veroveren en te scoren over de denkbeeldige lijn door middel van een dribbel. • Regelmatig wisselen, het is vrij intensief.
- Letten op: positionering, balaanname, verwerking van de bal en verdedigen op de voorvoeten



Organisatie:
Afmeting: 30 x 25 meter

Aantal spelers:
- 8 - 12 spelers

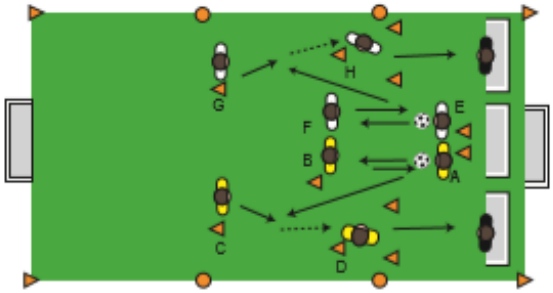
Materiaal:
- 5 - 10 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

01. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM + 2K

Regels:

- Speler A passt in op speler B, speler B kaatst terug en speler A opent op speler C.
- Speler C passt in op speler D, die een vooraktie moet maken, de bal aanneemt, doordraait en afwerkt vanaf de denkbeeldige lijn op doel.
- Iedereen schuift een plek op. Speler A gaat naar B, B schuift door naar C schuift door naar D en D haalt de afgewerkte bal op en sluit aan bij A.
- Het zelfde gebeurt bij spelers E, F G en H.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 50 x 40 meter

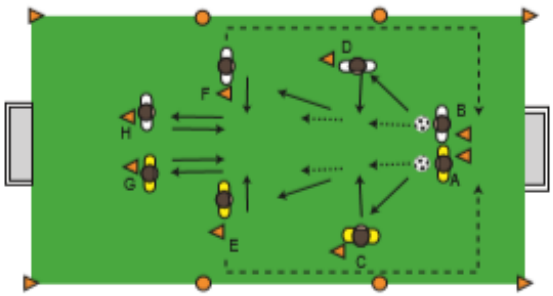
Aantal spelers:
- 14 - 16 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen
- 10 hoedjes
- 2 x 8 hesjes (2 kleuren)
- 2 grote doelen

02. PASSEN EN TRAPPEN VOLGENS EEN KERSTBOOM MET KAATS

Regels:

- Speler A passt op speler C. Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Speler C en D leggen de bal breed en spelers A en B spelen vervolgens op spelers E en F.
- Spelers E en F leggen de bal breed en A en B spelen vervolgens op G en H.
- Spelers G en H kaatsen de bal op spelers A en B, nemen de bal mee en dribbelen buitenom naar het beginpunt.
- Begin met spelers C, D, E, F, G, H op een vaste positie, stroomvorm kan later als het loopt.
- Variatie: spelers A en B wisselen van kant.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoetenen goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 20 x 45 meter

Aantal spelers:
- 10 - 16 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen
- 10 hoedjes
- 8 pionnen

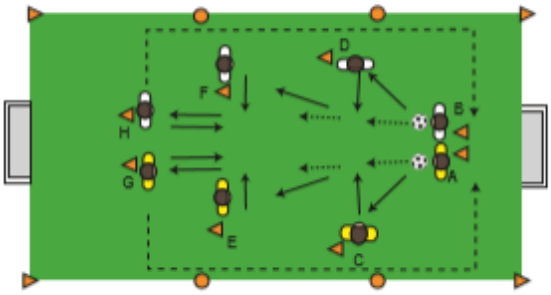
CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

03.PASSEN EN TRAPPEN VOLGENS EEN KERSTBOOM

Regels:

• Speler A passt op speler C. Speler B passt gelijktijdig op speler D. C en D leggen de bal breed en spelers A en B spelen vervolgens op spelers E en F, die leggen de bal breed en A en B spelen vervolgens op G en H die de bal bal meenemen en buitenom dribbelen naar het beginpunt. A en B nemen de positie over van spelers G en H. Begin met spelers C, D E, F op een vaste positie, stroomvorm kan later als het loopt.
Variatie:Spelers G en H wisselen daarna van kant.

Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, sta op je voorvoeten. Goed opendraaien. Probeer hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 20 x 45 meter

Aantal spelers:
• 10 - 16 spelers

Materiaal:
• voldoende ballen
• 10 hoedjes
• 8 pionnen

04. TRAININGSVOORBEREIDING (1)

Oriëntatiefase: Positie/Partijspel:

- beginnen met 8:6
- opbouw begint bij de keeper, van daaruit voetballend op de helft van de tegenstander komen, en komen tot afwerken.
- loopacties en ballijnen aangeven aan de spelers. Hoe lossen we dit op?
- bij balverlies starten bij de keeper.
- vrij spel of opdracht max 3 x raken van de bal.
- overgaan op 8:7
- de "verdedigers" kunnen nu doorstappen op de "aanvallers"
- verdedigers krijgen nu ook de kans op te scoren

• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):

- In eerste instantie gaan de centrale verdedigers uit elkaar staan en de backs dieper weg bij balbezit v/d keeper.
- Opbouw afhankelijk van spitsen en middenvelders
- Backs uitzakken
- Een v/d centrale verdedigers doorschuiven
- Van het doel af, uitzakken
- Bij balbezit back, gaat de andere back al naar binnen. Vragen waarom dan naar binnen?
- Bij balbezit rechtsback (op juiste moment) schuift de rechter centrale verdediger door coaching van elkaar.
- Goede balsnelheid
- Opengedraaid staan, veld voor je hebben.
- Contact hebben met elkaar en met de bal.
- Oplossingen aanreiken aan de spelers of vragen en met oplossingen laten komen.

CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

05. TRAININGSVOORBEREIDING (2)

Oefen- en Leerfase: Positie/Partijspel:

- Op twee grote doelen wordt 7:7 of 8:8 gespeeld afhankelijk van aantal speleres
- Begin in eerste instantie de opbouw bij de te coachen ploeg
- Bij balverlies krijgen de "verdedigers" 1 kans om te scoren
- Voor de te coachen ploeg geldt: vrij spel of met opdracht bijv. max. 3x raken.
- Andere ploeg mag vrij voetballen

Toepassingsfase: Partijspel 7:7 / 8:8 :

- Nog een aantal keer beginnen met de opbouw van de te coachen ploeg, hierna overgaan op het vrije partijspel.
- Normale spelregels.

• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):

- Situatief en begeleidend coachen
- Afspraken nakomen en corrigeren
- Druk vooruit zetten
- Durven, durf te voetballen
- Zonder bal altijd in beweging.

06. PARTIJVORM 8:4 + K

Regels:

- Hoe lang kunnen de 8 spelers in balbezit blijven en hoe snel kunnen ze scoren?
- Bij meer of minder spelers moeten de afmetingen van het speelveld worden aangepast.
- Het 8-tal mag scoren op het grote doel met K.
- Het 4-tal mag proberen te scoren in de 2 doeltjes.
- Als de bal door het 4-tal wordt onderschept, als de bal uit gaat of nadat er gescoord is, moet er opnieuw geteld worden.
- Na ongeveer 10 minuten doorwisselen.
- Om het makkelijker of moeilijker te maken kan het aantal keer overspelen veranderd worden of bijv. 8-tal max. 2 x raken van de bal
- Probeer het baltempo hoog te houden.

Organisatie:

Afmeting: 50 x 35 meter

Aantal spelers:

- 9 - 14 spelers

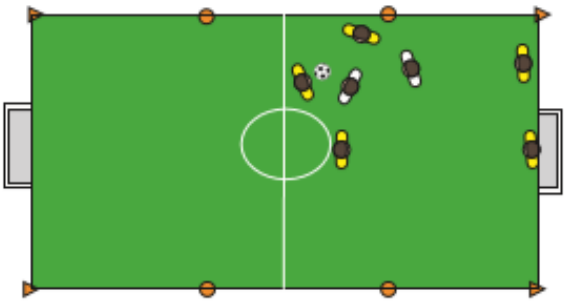
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen
- hesjes 8x en 4x (2 kleuren)

CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

07.WARMING UP 5 TEGEN 2

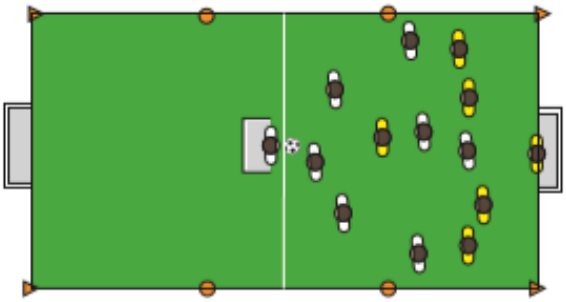
Warming up:
- Algemene warming-up afsluitend met het reactiespel 3 = teveel.
- Positiespel 5 tegen 2 / ruimte 10-9m.
- Bal onderscheppen is wisselen met de speler die de bal heeft verspeeld.
- 10x rondspelen is een beurt extra.



• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):
- Speellijn afsluiten.
- Samenwerken om de bal naar de zijkant te dwingen.
- Door de knieen.
- Druk geven om de bal af te pakken moet 100%.

08.7:5 (+2 K)

7 tegen 5 +2K:
- 7-tal moet tot score komen. Op eigen helft mogen ze de bal maar 3x raken.
- Bij het veroveren van de bal heeft 5-tal 20 sec om een doelpoging te maken.
- Bal start steeds bij het keeper van het 7-tal.



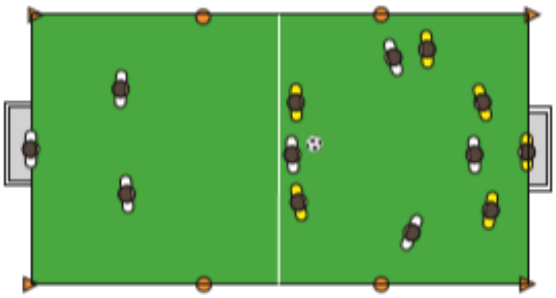
• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):
- Ruimte klein maken.
- Dwing de bal naar de zijkant.
- Dichtbij de bal drukgeven en druk zetten
- Ver van de bal tegenstander los laten en rugdekking geven.
- Wordt de bal terug gespeeld dan moet laatste linie aansluiten.
- Probeer de speelllijnnen af te schermen.

CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

09. 6:6 (+2 K)

Regels:

- Partijspel 6 tegen 6 + 2 keepers



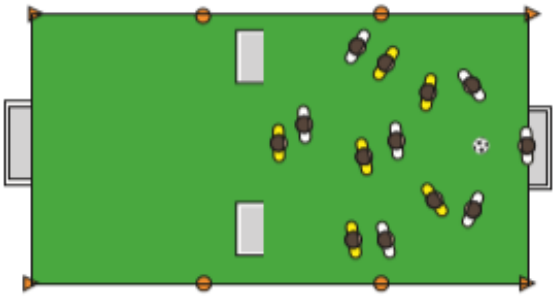
• Aanwijzingen/Correctiepunten (T.I.C.):

-Ruimte klein maken.
- Bal naar de zijkant dwingen.
- Dichtbij de bal druk geven/zetten en ver van de bal tegenstander loslaten en rugdekking geven.
- Wordt de bal terug gespeeld dan moet laatste linie aansluiten.
- Probeer de speellijnen af te schermen

10. 6:6 PARTIJSPEL MET 1 GROOT DOEL EN 2 KLEINE DOELTJES +1K

Regels:

- Elke opbouw staat centraal en begint bij de keeper.
- Ook als ballen worden afgewerkt begint de opbouw bij de keeper.
- Ballen over de zijlijn is indribbelen of inpassen.
- Zorg voor voldoende ballen in het grote doel.
- Hoe staan bij de opbouw de verdedigers 2 en 5 en wat doen 3 en 4. (Aangezien het een overtal-situatie betreft moet je dit kunnen uitspelen.)
- Coaching: positionering, balaanname, passing/kaats, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes), vrij lopen, open draaien en niet te veel lopen met de bal.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 13 spelers

Materiaal:

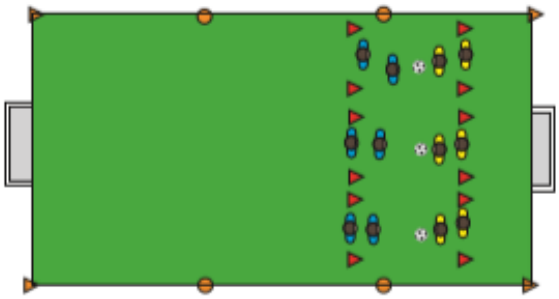
- 10 ballen
- 1 groot doel 2 x 3:1 meter doeltjes
- 6 hesjes (1 kleur)

CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

11. 3 VELDJES MET 2:2

Regels:

- 2:2 op 3 velden. Twee kleine goals.
- Drie minuten per duel, hoge intensiteit.
- Scoren dmv dribbel over de achterlijn.
- Kan ook in Toernooivorm plaatsvinden. Zeer arbeidsintensief.
- Goed te gebruiken voor een conditionele opbouw.
- Goede arbeid-rust verhouding hanteren.
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes), vrij lopen en op de voorvoeten staan.



Organisatie:
Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 12 spelers

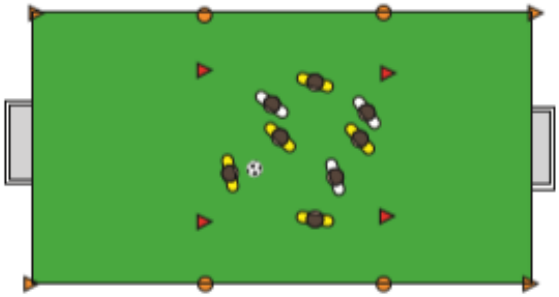
Materiaal:

- 12 ballen
- 6 x 3:1 meter doeltjes 0f 12 pionnen
- 6 x 2 hesjes (2 kleuren)

12. POSITIESPEL 5:3

Regels:

- Veld van 15 x 15 meter.
- Drie spelers jagen, 5 spelers proberen de bal minimaal tien keer over te spelen.
- Variatie mogelijkheden: - met vijf man op de lijn voor het kaatsen, of 4 op de lijnen en een in het midden.
  - variatie 1x raken, 2x raken, veld groter, veld kleiner.
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingssnelheid, overzicht (keuzes), vrij lopen en op de voorvoeten staan.



Organisatie:
Afmeting: 15 x 15 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

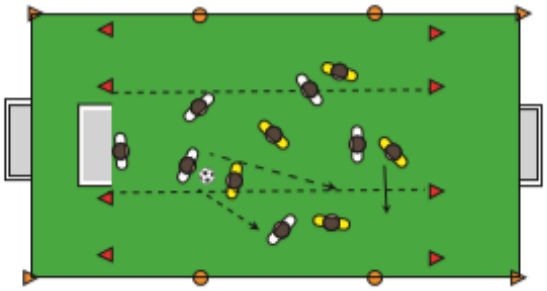
- 8 ballen
- 4 pionnen
- hesjes in 2 kleuren

CATEGORIE Onder 18 – Onder 19

13. 6:4 OF 7:5 MET AFWERKEN +K

Regels:

- Er word 6:4 of 7:5 gespeeld.
- Het veld bestaat uit 3 vakken.
- In het middelste vak mag maximaal 2x de bal geraakt worden en er mag niet gedribbeld worden naar de buitenste vakken.
- In de buitenste vakken mag de bal onbeperkt geraakt worden.
- De verdedigers (4) zijn vrij in het aantal keer raken van de bal.
- Iedereen mag in de vakken aan de zijkanten komen.
- Mogelijk met vaste buiten buitenspelers werken.
- Na afronding door het 6 tal, wordt er weer begonnen bij de keeper.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.
- Coaching: positionering, balaanname, verwerking van de bal, verdedigen op de voorvoeten, vrij lopen, coaching en hoog bal tempo.



Organisatie:
Afmeting: 30 x 40 meter

Aantal spelers:
- 10-12 spelers

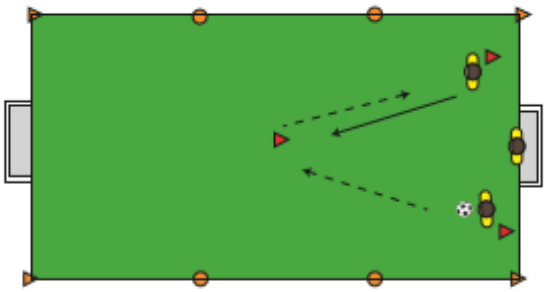
Materiaal:
- 5 - 10 ballen
- 6 pionnen
- 1 groot doel
- 3 kleuren hesjes

14. DRIBBELEN, PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN

Regels:

- Vanaf de achterlijn dribbelt speler A met bal om de verste pion.
- Speker A passt op speler B op het juiste speelbeen.
- Speler B passt de bal op 16 meter en speler A werkt af op doel.
- De speler die heeft afgewerkt sluit aan bij de groep van speler B en speler B sluit aan bij de groep van speler A.
- De pion staat op ongeveer 25 meter vanaf de achterlijn.
- De oefening heeft een hoge intensiteit.

* Coaching: balaanname, verwerking van de bal, bij het afwerken lichaam over de bal, coaching en hoog baltempo.



Organisatie:
Afmeting: 30 x 25 meter

Aantal spelers:
- 10-14 spelers

Materiaal:
- voldoende ballen
- 6 pionnen
- 1 groot doel