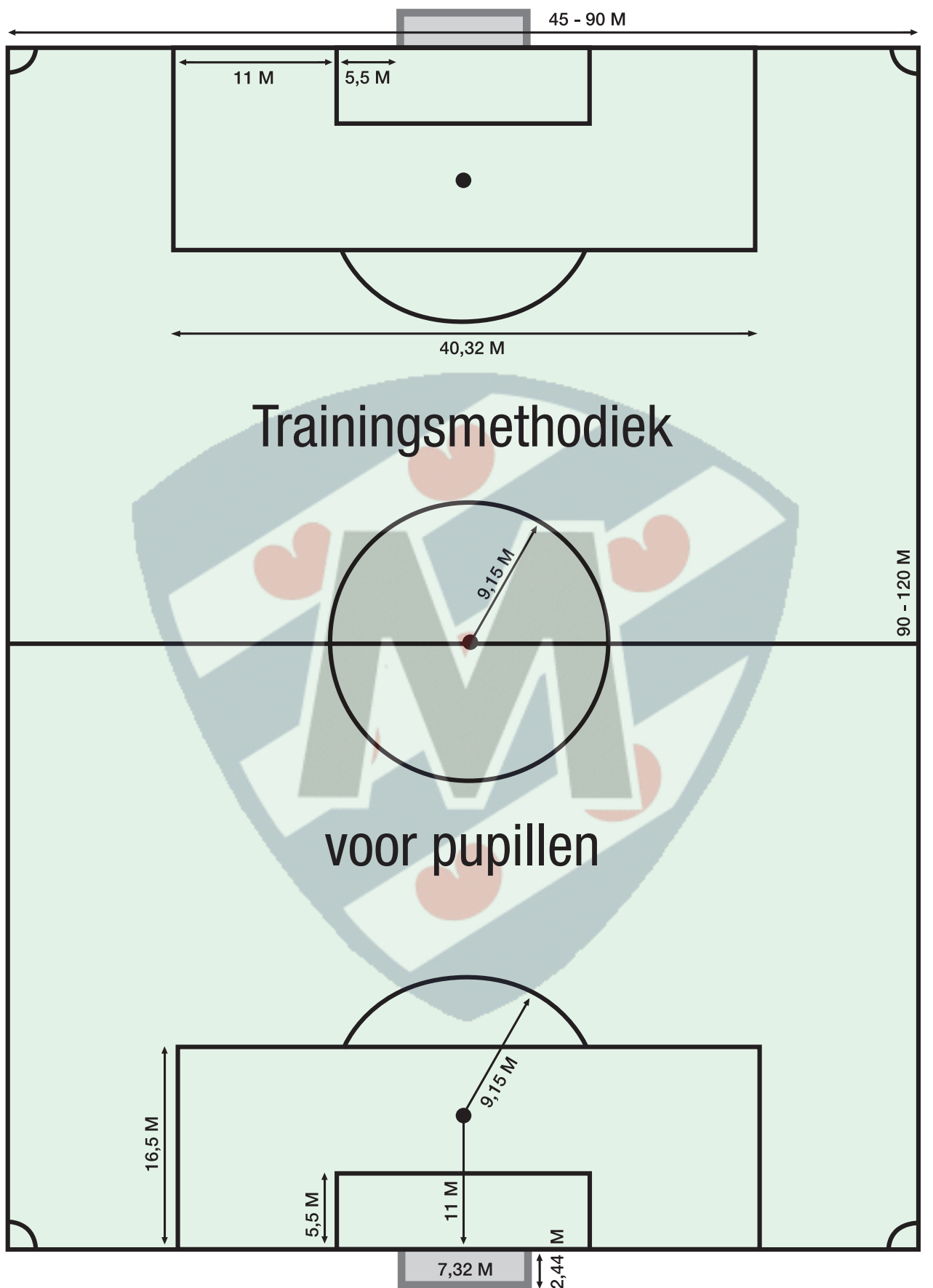




Trainingsmethodiek

voor pupillen



Het circuitmodel
V.V. Minnertsga

TRAININGSSCHEMA

		Maandag					
		veld A1	veld A2	veld A3	veld A4	veld B1	veld B2
M	17:00-17:30	F1 JO9-1 Jildert-Rudmer					
A	17:30-18:00						
A	18:00-18:30						
N	18:30-19:00	D1 JO13-1 Willem		C1 JO15-1 Jaap		B1 JO17-1 Harry	
D	19:00-19:30						
A	19:30-20:15						
G	20:15-20:45	A1 JO19-1 Jaap					
	20:45-21:45						
		Dinsdag					
		veld A1	veld A2	veld A3	veld A4	veld B1	veld B2
D	17:00-17:30			E1 JO11-1 Arjen-René			
I	17:15-18:00						
N	18:00-18:15	E2 JO11-2 Rinke-Herre		MD MO13-1 Marre - Johan			
S	18:30-19:00	MC MO15-1 Hylke-Patricia Minnertsga					
D	19:00-19:30						
A	19:30-20:00	A-selectie Rinze					
G	20:00-20:30						
	20:30-21:00	B-selectie Gerd					
	21:00-21:30						
	21:30-22:00						
		Woensdag					
		veld A1	veld A2	veld A3	veld A4	veld B1	veld B2
W	16:00-17:00	E3 JO11-3 Oege					
O	17:00-17:30						
E	17:30-18:00	Mini pup. JO7-1 Gerard - 2e trainer					
N	18:00-18:15						
S	18:30-19:00			D1 JO13-1 Richard		D1 JO13-1 Richard	
D	19:00-19:30						
A	19:30-20:15	Keepers-training René		C1 JO15-1 Jaap		B1 JO17-1 Harry	
G	20:15-20:30						
	20:30-21:45	A1 JO19-1 Jaap					

		Donderdag					
		veld A1	veld A2	veld A3	veld A4	veld B1	veld B2
D	17:00-17:30						
O	17:30-18:00						
N	18:00-18:30						
D	18:30-19:00						
E	19:00-19:30						18:30-19:30 MC MO15-1
R	19:30-20:00	B-selectie Gerd					19:30-20:45 VR1
D	20:00-20:30						Johny Sint Jacob
A	20:30-21:00				A-selectie	tijden n.n.b. C-selectie	
G	21:00-21:30				Rinze		
	21:30-22:00						Klaas

Vrijdag						
		veld A1	veld A2	veld A3	veld A4	veld B1 veld B2
V	16:30-17:00					
R	17:00-17:30	Voetbalcircuit Harry E3 JO11-3 - F1 JO9-1				Roulatie: 1x per 4 wk Jens V. Jacobus
IJ						
D	17:30-18:00	Voetbalcircuit Harry MD MO13-1 - E1 JO11-1 - E2 JO11-2				Roulatie: 1x per 4 wk Arjen Jens de B Johan vd V. Herre
A	18:00-18:30					
G		Anke - René				
	18:30-19:00					
	19:00-19:30					
	19:30-20:00					

Bij de F-, E- en mogelijk zelfs voor de D-pupillen worden trainingen gegeven door middel van het circuitmodel.

Het circuitmodel is een door de KNVB ontwikkeld model, waar mee je als trainer voor de jongere jeugd een kwalitatief, leuke uitdagende training neer kunt zetten. Voor de pupillen is het hopelijk een trainingsvorm waar ze iedere week met veel plezier naartoe komen. Voor de trainers is het belangrijk dat er d.m.v. structuur en organisatie op dezelfde manier getraind wordt met de mogelijkheid tot aanpassing aan het niveau van de groep.

Het circuitmodel is een model waarin de organisatie van een training wordt beschreven. In dit model is de training gebaseerd op het trainen van verschillende voetbalvormen in groepen. Elke groep werkt gedurende een bepaalde periode (afhankelijk van de leeftijd: 10-15 minuten) een voetbalvorm af.

Waarom circuit training?

Voor (jonge) kinderen is het beter en plezieriger om een aantal voetbalvormen te herhalen. Daarnaast helpt het de (beginnende) trainer om een overzichtelijke organisatie neer te zetten. Een goede training begint bij een goede organisatie! Het circuitmodel is hier een uitstekend hulpmiddel voor. De jeugd van tegenwoordig voetbalt, door de vele alternatieven zoals internet en gamespelletjes, steeds minder. Daarom is het van belang om een training met zoveel mogelijk voetbaleigenvormen te geven, waarbij de spelertjes zoveel mogelijk met de bal bezig zijn en zo min mogelijk stil staan. Het circuitmodel is hiervoor bij uitstek geschikt.

Voor wie is het circuitmodel bedoeld?

Het circuitmodel is met name bedoeld voor trainers van de jongste jeugd. In principe wordt het gebruikt voor de F-pupillen en jonger. Maar het is ook heel bruikbaar voor de E-pupillen en zelfs voor de D-pupillen.

De voordelen van het trainen met dit circuitmodel.

1. De training wordt afgestemd op de leef- en belevingswereld van de pupillen. Het heeft een gevarieerd aanbod waarin alle speelgebieden naar voren komen.
2. De pupillen zijn veel aan de bal waardoor ze veel leermomenten hebben en niet of nauwelijks staan te wachten.
3. De tijdsduur van één voetbalvorm komt overeen met de periode waarin een pupil zich kan concentreren. De spanningsboog van een kind bedraagt maximaal 15 minuten op één voetbalprobleem.
4. Er wordt gewerkt in kleine groepen (ongeveer 8/10 spelers) waarin de pupillen makkelijker samenwerken dan in een grote groep. Ook als trainer heb je dan meer tijd en ruimte om de pupillen individueel (leer)hulp aan te bieden.
5. Veel herhalingen betekent veel leermomenten voor de pupil. Tijdens de oefeningen komen vaak dezelfde leermomenten aan bod dus als het de 1e keer fout gaat betekent het dat de pupil nog genoeg kansen krijgt om het de volgende keer wel goed te doen.

De training van het circuitmodel duurt voor de pupillen 60 minuten waarin de volgende onderdelen aan bod komen.

In het onderstaande schema kun je een globale indeling van een training zien.

Trainingsmodel A

- Dribbelvorm
- Afrondvormen
- Partijvormen
- Partijspel

Trainingsmodel B

- Pass en trapvormen
- Pingelvormen
- Positiespelvorm
- Partijspel

Tijdsplanning

-- :15 - 00:00	Klaarzetten training
00:00 - 00:10	Warming-up / Startspel (zoveel mogelijk met bal)
00:12 - 00:22	Dribbel- / Pass en trapvorm
00:24 - 00:34	Afrond- / Pingelvorm
00:36 - 00:46	Partij- / Positiespelvorm
00:48 - 00:60	Partijspel van 4-4 (veld van 40x20) of 7-7 (half veld)
00:60 - 00:75	Opruimen groep 2

Dit schema kun je in iedere training toepassen. Het heeft een duidelijke structuur die voor iedereen na 2 tot 3 weken duidelijk is. Als trainer heb je rust en de organisatie is ook voor de pupillen al snel duidelijk. De enige hectische momenten die er ontstaan zijn de wisselmomenten. Het moment dat er van groep gewisseld wordt zorgt meestal voor onrust en op dat moment weten de pupillen niet goed wat ze moeten doen. Hoe kun je dit het beste doen:

De wisselmomenten:

1. Neem alle pupillen mee naar de 1e voetbalvorm en laat de 1e groep/team het voorbeeld geven terwijl de andere luisteren en naar het voorbeeld kijken. Als het duidelijk is laat je de 1e groep doorspelen en neem je de andere twee groepen mee naar de volgende voetbalvorm.
2. Groep 2 en 3 kijken naar het voorbeeld van de trainer en groep 2 gaat aan de slag. Neem groep 3 mee naar de 3e voetbalvorm en geef je allen uitleg waarna deze ook kunnen beginnen met de voetbalvorm.
3. Als het bijna tijd is (10 - 12 minuten) om te wisselen neem je groep 1 mee en laat je ze kijken naar groep 2 die dan nog bezig is. Ze zien het voorbeeld en met een paar duidelijke regels die je vertelt snappen ze meteen wat de bedoeling is.
4. Dit doe je ook met groep 2 die je naar groep 3 laat kijken en ze dan laat overnemen.
5. Groep 3 neem je mee naar de vorm van groep 1. Die heeft iedereen al een keer gezien dus daar weten ze wat de bedoeling van de vorm is.

Het is van groot belang dat de trainers goed met elkaar samenwerken en duidelijk afspreken wanneer ze een groep naar het volgende onderdeel sturen. Makkelijker is dat een trainer bij hetzelfde onderdeel blijft staan en dat de groep doorschuift naar het volgende onderdeel. Als trainer heb je dan één oefenvorm die je moet uitleggen en niet meteen drie tegelijk. Hierdoor maak je het jezelf makkelijker.

Hoe organiseer je de training

Tijdens een training is het jammer als je veel tijd verliest met het opruimen en veranderen van de oefeningen tijdens de training. Op die momenten kan er niet gevoetbald worden en verlies je kostbare tijd. De pupillen staan dan te wachten en daar hebben ze niks aan.

Probeer tijdens de 15 minuten voorafgaand aan de training alles samen met de andere trainers klaar te zetten. Het is immers makkelijker om diverse materialen weg te halen, dan ze opnieuw in te richten dat kost veel meer tijd. Alles moet dus van tevoren klaargezet worden, hooguit moeten er dan een aantal goals verplaatst worden om de partijspelen te kunnen spelen.

Hoe wordt het circuitmodel opgebouwd?

Als we het circuitmodel op het veld willen uitzetten, zijn er een aantal dingen die we in ogenschouw nemen.

Zie de illustratie van het uitzetten van het trainingsmodel.

- 1) Gebruik zoveel mogelijk de lijnen van het voetbalveld. De spelers gebruiken ze ook tijdens wedstrijden, dus zijn ze herkenbaar. Tevens is het duidelijk voor de spelers wat de afbakening is.
- 2) Als we het circuitmodel uitzetten, hoeven we gedurende training praktisch niks te wijzigen aan de organisatie. Men hoeft slechts pilonnen/hoedjes weg te nemen.
- 3) Houd met de afmetingen van het veld rekening met de doelgroep. Een F-pupil speelt immers op zaterdag ook niet voor niets op een kleiner veld dan een D-pupil.

Nu we weten waar we rekening mee moeten houden, is het van belang hoe we het precies gaan opzetten. De eerste keer zal het (zeker voor de beginnende trainer) wat onwennig zijn om het gelijk goed uit te zetten. Schroom niet om hiervoor even de tijd te nemen. Het rendement van een goede organisatie en een goed uitgezet circuitmodel is zeker de moeite waard!

Het Trainingsplan

We hebben nu het circuitmodel besproken en zicht gekregen op de organisatie ervan. Dit circuitmodel met tijdsindeling is nu voor iedere training hetzelfde. Daarnaast gaan we werken in een cyclus van 8 weken. In de weken 1 t/m 8 gaan we aan de slag met dit circuitmodel en laten alle voetbalvormen aan bod laten komen. In week 9 organiseren we een 4 tegen 4 toernooi. Hierbij moet je denken aan een training lang wedstrijdje 4 tegen 4 spelen. Er zijn verschillende 4 tegen 4 vormen.

Begeleiding

Met het leeraspect komen we bij het laatste puntje: Begeleiding. Hoe begeleidt u als trainer op een verantwoorde wijze deze training? U kunt zichzelf enkele vragen stellen om hier achter te komen.

Allereerst: Loopt het?

Als trainer vraagt u zich af of de training daadwerkelijk "loopt" of deze opgang is. Snappen de spelers de spelbedoeling? Zijn de regels duidelijk? U kunt de spelers de gelegenheid geven om hier achter te komen. Blijkt echter dat dit naar van loop van tijd niet lukt, dan geeft u aanwijzingen hoe de vorm daadwerkelijk kan gaan lopen.

Ten tweede: Lukt het?

De regels zijn duidelijk (dat heeft u immers getoetst), maar lukt het de speler om de vorm goed uit te voeren? Als u een afrondvorm neer heeft gezet, lukt het de speler dan daadwerkelijk om te scoren? Lukt dit na enkele herhalingen nog steeds niet, dan moet u de organisatie aanpassen. U kunt bijvoorbeeld de afstand tot de goal verkleinen, het veld groter maken zodat er meer ruimte, etc..

De derde vraag die u uzelf stelt is: Leert het?

Als de regels bekend zijn en de bedoeling van het spel wordt uitgevoerd, is het de vraag of ze verbeteren. Leren ze in de partijvorm beter vrij te lopen of gaan ze vaker scoren? De vorm moet dus voldoen dat de betere voetballer nog steeds wat blijft leren en de situatie uitdagend blijft. De wat mindere voetballer moet natuurlijk ook uitgedaagd worden om zich te verbeteren. Hier moet u zichzelf in trainen en zoeken naar hoe u de uitdaging en beleving zo groot mogelijk kunt houden.

JAARPLAN CIRCUITTRAININGEN 2016-2017

Leeftijdscategorie: F-, E- en MD pupillen.

Trainingsmodel A	Techniek/Dribbelvorm	Afrondvorm	Partijvorm 4:4	Partijspel
Trainingsmodel B	Pass en trapvorm	Pingel/Duelvorm	Positiespelvorm	Partijspel

Weeknummer	Locatie	Nummer	Train. model	Train. schema	Oefenvorm 1 10 minuten	Oefenvorm 2 10 minuten	Oefenvorm 3 10 minuten	Partijspel 15 minuten	Opmerkingen
35	veld A	1	A	1	overlooptje	l/r-afrondvorm	partij met opdracht	4 tegen 4	Aanvang nieuw schooljaar
36	veld A	2	B	2	doorstroomvorm	1:1 lijn verd.	5:3/5:2+K	4 tegen 4	
37	veld A	3	A	1	overlooptje	l/r-afrondvorm	partij met opdracht	4 tegen 4	
38	veld A	4	B	2	doorstroomvorm	1:1 lijn verd.	5:3/5:2+K	4 tegen 4	
39	veld A	5	A	3	dribbel met doeltjes	snel afronden	partij met opdracht	4 tegen 4	
40	veld A	6	B	4	trapvorm in ☐	duelvormen 1:1	4:3+3 doeltjes	4 tegen 4	
41	veld A	7	A	3	dribbel met doeltjes	snel afronden	partij met opdracht	4 tegen 4	
42	veld A	8	B	4	trapvorm in ☐	duelvormen 1:1	4:3+3 doeltjes	4 tegen 4	Herfstvakantie 15 t/m 23-10
43	veld A	9	A	5	oversteekspel	doorstroomvorm	partij met opdracht	4 tegen 4	
44	veld A	10	B	6	doorstroomvorm	duelkracht 1:1	4:3+K+2 doeltjes	4 tegen 4	
45	veld A	11	A	5	oversteekspel	doorstroomvorm	partij met opdracht	4 tegen 4	
46	veld A	12	B	6	doorstroomvorm	duelkracht 1:1	4:3+K+2 doeltjes	4 tegen 4	
47	veld A	13	A	7	technische vorm	afrondvorm	partij met opdracht	4 tegen 4	
48	veld A	14	B	8	pass/trap in Y-vorm	duel frontaal	3:3+4K	4 tegen 4	
49	veld A	15	A	7	technische vorm	afrondvorm	partij met opdracht	4 tegen 4	
50	veld A	16	B	8	pass/trap in Y-vorm	duel frontaal	3:3+4K	4 tegen 4	
51	veld A	17	*	*	Toernooi	Toernooi	Toernooi	Toernooi	
52					geen training	geen training	geen training	g. training	Kerstvakantie
1					geen training	geen training	geen training	g. training	24-12-2016 t/m 08-01-2017
2					geen training	geen training	geen training	g. training	
3					geen training	geen training	geen training	g. training	
4	zaal								Winterstop
5	zaal								eventueel
6	zaal								zaaltraining
7	zaal								
8	zaal								Voorjaarsvakantie: 18 t/m 26-02
9	veld A	18	A	9	nummerspel	koppen 1e vorm	partij met opdracht	4 tegen 4	
10	veld A	19	B	10	pass stroomvorm	1:1 doorstroom	3:3+2spitsen	4 tegen 4	
11	veld A	20	A	9	nummerspel	koppen 2e keer	partij met opdracht	4 tegen 4	
12	veld A	21	B	10	pass stroomvorm	1:1 doorstroom	3:3+2spitsen	4 tegen 4	
13	veld A	22	A	11	oversteekspel	1-2tje+afronden	lijnvoetbal	4 tegen 4	
14	veld A	23	B	12	pass/trap in ☐	1:1 toernooi	3:2+1:1+1	4 tegen 4	
15	veld A	24	A	11	oversteekspel	1-2tje+afronden	lijnvoetbal	4 tegen 4	Goede vrijdag: vrijdag 14 april
16	veld A	25	B	12	pass/trap in ☐	1:1 toernooi	3:2+1:1+1	4 tegen 4	
17	veld A	26	A	13	technische vorm	pass/afronden	partij met opdracht	4 tegen 4	Meivakantie: 22-04 t/m 30-04
18					geen training	geen training	geen training	g.training	Bevrijdingsdag: vrijdag 5 mei
19	veld A	27	B	14	passen/trappen	1:1 op 2doeltjes	6:3+4 doeltjes	4 tegen 4	
20	veld A	28	A	15	dribbelvorm in O	afrond na kaats	partij met opdracht	4 tegen 4	
21	veld A	29	B	16	pass/trap in Y	2:2 lijnvoetbal	2:2+4K	4 tegen 4	

Aandachtspunten:

Afrondvorm: denk ook na over de rol van de keepers. Bal keren en dan een vervolgoopdracht!

Bij oneven aantal spelers: kameleon gebruiken of 1 speler doorwisselen of trainer meedoen.

Oefenvormen met keeper(s): indien er geen vaste keeper is, de spelers als keeper af-/doorwisselen.

Partijvorm: situatief coachen, 2 vaste keepers? en 2 kleuren hesjes!

Trainingsdag: vrijdag Trainingstijden: 17:00 uur tot 18:00 uur.					
Weeknummer	Datum (vrijdag)	Oefenvorm 1	Oefenvorm 2	Oefenvorm 3	Circuitcoördinator
35	2 september 2016	Jildert de Vries	*Johan Wiersma	Jens Visser	Harry Wasch
36	9 september 2016	Jens Visser	*Harry Wasch	Jacobus Zwart	Harry Wasch
37	16 september 2016	*Harry Wasch	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Harry Wasch
38	23 september 2016	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	*Harry Wasch	Harry Wasch
39	30 september 2016	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	Jens Visser	Harry Wasch
40	7 oktober 2016	Jacobus Zwart	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	Harry Wasch
41	14 oktober 2016	*Harry Wasch	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Harry Wasch
42	21 oktober 2016	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	N.N.B.	Harry Wasch
43	28 oktober 2016	Rudmer de Vries	Jens Visser	Jildert de Vries	Harry Wasch
44	4 november 2016	Jildert de Vries	Jacobus Zwart	Rudmer de Vries	Harry Wasch
45	11 november 2016	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	N.N.B.	Harry Wasch
46	18 november 2016	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	N.N.B.	Harry Wasch
47	25 november 2016	Jens Visser	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Harry Wasch
48	2 december 2016	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Jacobus Zwart	Harry Wasch
49	9 december 2016	N.N.B.	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Harry Wasch
50	16 december 2016	N.N.B.	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	Harry Wasch
51	23 december 2016	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	Jens Visser	Harry Wasch
9	3 maart 2017	Jildert de Vries	Jacobus Zwart	Rudmer de Vries	Harry Wasch
10	10 maart 2017	Rudmer de Vries	N.N.B.	Jildert de Vries	Harry Wasch
11	17 maart 2017	N.N.B.	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Harry Wasch
12	24 maart 2017	Rudmer de Vries	Jens Visser	Jildert de Vries	Harry Wasch
13	31 maart 2017	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Jacobus Zwart	Harry Wasch
14	7 april 2017	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	N.N.B.	Harry Wasch
15	14 april 2017	Jildert de Vries	N.N.B.	Rudmer de Vries	Harry Wasch
16	21 april 2017	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	Jens Visser	Harry Wasch
17	28 april 2017	Jacobus Zwart	Rudmer de Vries	Jildert de Vries	Harry Wasch
18	5 mei 2017	geen training	geen training	geen training	geen training
19	12 mei 2017	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	N.N.B.	Harry Wasch
20	19 mei 2017	Jens Visser	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Harry Wasch
21	26 mei 2017	Jildert de Vries	Rudmer de Vries	Jacobus Zwart	Harry Wasch

Vaste circuittrainers:

Rudmer de Vries - Jildert de Vries.

Roulatie circuittrainers 1 maal per 4 weken:

Jens Visser - Jacobus Zwart

* Vervangende trainer

Trainingsdag: vrijdag Trainingstijden: 18:00 uur tot 19:00 uur.					
Weeknummer	Datum (vrijdag)	Oefenvorm 1	Oefenvorm 2	Oefenvorm 3	Circuitcoördinator
35	2 september 2016	René Driessen	Anke van der Veen	*Rudmer de Vries	Harry Wasch
36	9 september 2016	Arjen Kerlien	René Driessen	Anke van der Veen	Harry Wasch
37	16 september 2016	Anke van der Veen	Herre de Vries	René Driessen	Harry Wasch
38	23 september 2016	René Driessen	*Harry Wasch	Jens de Boer	Harry Wasch
39	30 september 2016	*Harry Wasch	René Driessen	*Johan v. der Veen	Harry Wasch
40	7 oktober 2016	Anke van der Veen	Arjen Kerlien	René Driessen	Harry Wasch
41	14 oktober 2016	René Driessen	Anke van der Veen	Herre de Vries	Harry Wasch
42	21 oktober 2016	*Johan v. der Veen	René Driessen	*Harry Wasch	Harry Wasch
43	28 oktober 2016	Anke van der Veen	Jens de Boer	René Driessen	Harry Wasch
44	4 november 2016	René Driessen	Anke van der Veen	Arjen Kerlien	Harry Wasch
45	11 november 2016	Herre de Vries	René Driessen	Anke van der Veen	Harry Wasch
46	18 november 2016	Johan van der Veen	Anke van der Veen	René Driessen	Harry Wasch
47	25 november 2016	*Harry Wasch	René Driessen	Jens de Boer	Harry Wasch
48	2 december 2016	René Driessen	*Johan v. der Veen	Arjen Kerlien	Harry Wasch
49	9 december 2016	Herre de Vries	René Driessen	Anke van der Veen	Harry Wasch
50	16 december 2016	Johan van der Veen	Anke van der Veen	René Driessen	Harry Wasch
51	23 december 2016	Anke van der Veen	René Driessen	Jens de Boer	Harry Wasch
9	3 maart 2017	René Driessen	Arjen Kerlien	Anke van der Veen	Harry Wasch
10	10 maart 2017	Herre de Vries	Anke van der Veen	René Driessen	Harry Wasch
11	17 maart 2017	Anke van der Veen	René Driessen	Johan van der Veen	Harry Wasch
12	24 maart 2017	René Driessen	Anke van der Veen	Jens de Boer	Harry Wasch
13	31 maart 2017	Arjen Kerlien	René Driessen	Anke van der Veen	Harry Wasch
14	7 april 2017	Herre de Vries	Anke van der Veen	René Driessen	Harry Wasch
15	14 april 2017	Anke van der Veen	René Driessen	Johan van der Veen	Harry Wasch
16	21 april 2017	René Driessen	Anke van der Veen	Jens de Boer	Harry Wasch
17	28 april 2017	Arjen Kerlien	René Driessen	Anke van der Veen	Harry Wasch
18	5 mei 2017	geen training	geen training	geen training	geen training
19	12 mei 2017	Anke van der Veen	Herre de Vries	René Driessen	Harry Wasch
20	19 mei 2017	René Driessen	Anke van der Veen	Johan van der Veen	Harry Wasch
21	26 mei 2017	Jens de Boer	René Driessen	Anke van der Veen	Harry Wasch

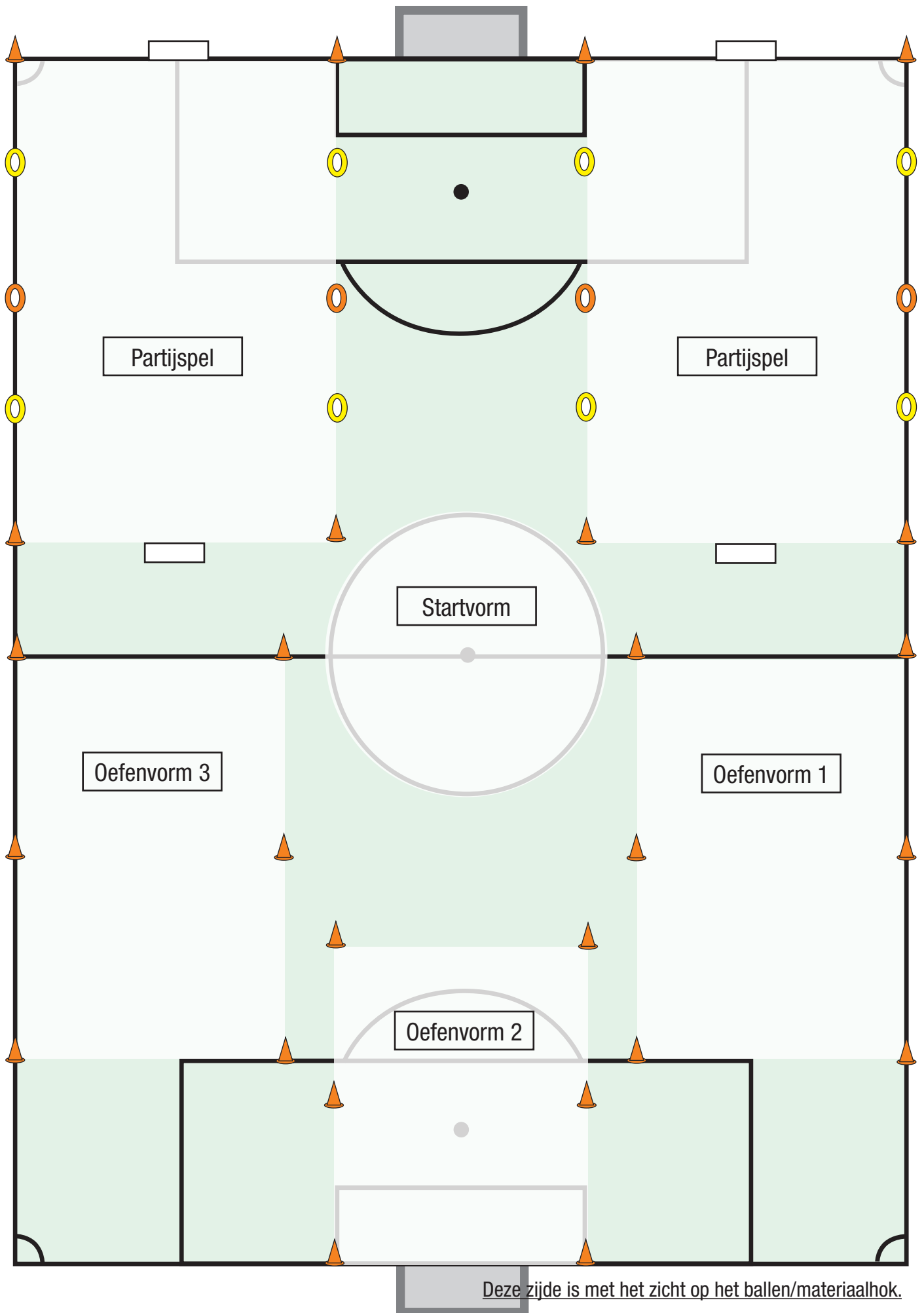
Vaste circuittrainers:

Anke van der Veen - René Driessen.

Roulatie circuittrainers 1 maal per 4 weken:

Arjen Kerlien - Herre de Vries - Johan van der Veen - Jens de Boer

* Vervangende trainer



LEGENDA

← 20 meter →



Bal



Goal met keeper



Kleine goal zonder keeper



Hoedje



Pion



Trainer



Kameleon



Speler



Keeper



Keeper



Speler



Speelrichting



Speelrichting



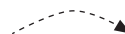
Passlijn



Boogbal



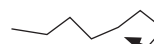
looplijn



Loopbeweging



Dribbellijn

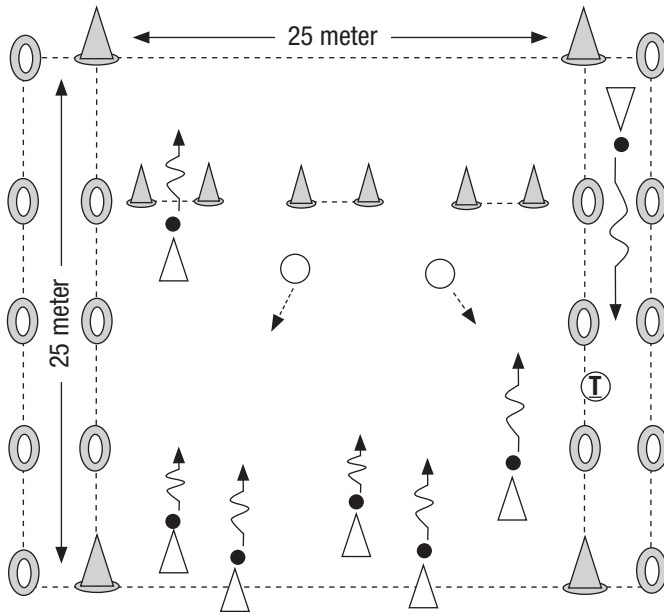


Dribbel en kappen/draaien

Schema A	■ 1	□ 3	□ 5	□ 7	□ 9	□ 11	□ 13	□ 15
Schema B	□ 2	□ 4	□ 6	□ 8	□ 10	□ 12	□ 14	□ 16

Oefenvorm 1 Oversteekspel

Doelstelling: Het dribbelen verbeteren.



Methodiek:

- Iedereen heeft een bal, behalve de verdediger(s).
- Op het teken van de trainer steekt men over.
- Spelers met de bal door 1 van de 3 poortjes dribbelen.
- De verdediger(s) proberen dit te voorkomen.
- Na 3 afgepakte/weggetikte ballen wisselen van verdediger(s).
- Dribbelaar is ook af als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.
- Dribbelaars mogen terug.
- Na score langs zijkanten terugdribbelen.

Variatie:

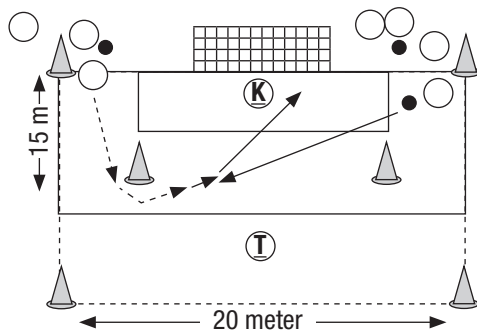
- De verdediger(s) moet de bal uit het vierkant schieten.
- Meer/minder verdediger(s).
- Veld verbreden/versmallen.

Aanwijzingen:

- De bal dichtbij je houden.
- De bal goed afschermen.
- Een andere kant opgaan als de tikker naar je toekomt.
- Probeer snel de overkant te bereiken.

Oefenvorm 2 Afrondvorm

Doelstelling: Het verbeteren van schieten op het doel.



Methodiek:

- Speler 1 sprint om pion en speler 2 andere groep passt de bal.
- Speler 1 rondt af met binnenkant rechtervoet.
- Speler 2 rent na de pass om pion en krijgt pass van volgende speler en rondt af met binnenkant links.
- Na afronden aansluiten bij het rijtje vanwaar je de bal ontving.

Variatie:

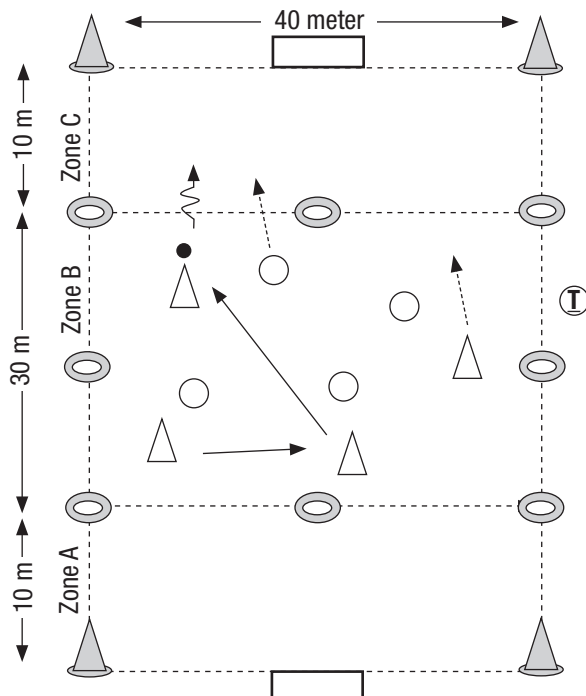
- Vrij oefenen. 1 keer schieten of eerst aanname en dan schieten.
- Wedstrijdvorm: puntentelling.

Aanwijzingen:

- Kijk naar hun standbeen op het moment van schieten. Schatten ze de balsnelheid goed in? Niet te hard of zacht passen.
- **Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de voet:** Standbeen; punt in de speelrichting; gebogen in de heup, knie en enkel. Speelbeen; naar buiten gedraaid; knie en enkel gebogen. Speelvoet; loodrecht op de speelrichting; voetzool parallel met de grond; tenen opgetrokken; bij de trap geen slap enkeltje. Een gecontroleerde zwaaibeweging.

Oefenvorm 3 Spelvorm 4:4 + 2 kleine goals

Doelstelling: Leren uitspelen van de tegenstander in het 4:4



Methodiek:

- 4:4 in middenzone B.
- Scoren kleine goals zonder keepers op beide kanten A en C.
- Na indribbelen zone A of C zo snel mogelijk scoren.
- Mag door 1 speler verdedigt worden. 1:1 duel.
- Afpakken door verdediger, mag speler zelf scoren of terugspelen naar zone B.
- Na score of uitbal in zone A of C weer in zone B bij trainer starten.
- Bij uitbal in zone B volgt ingooi.

Variatie:

- 3:3 met kameleon (keeper).
- 4:4 met kameleon (keeper).

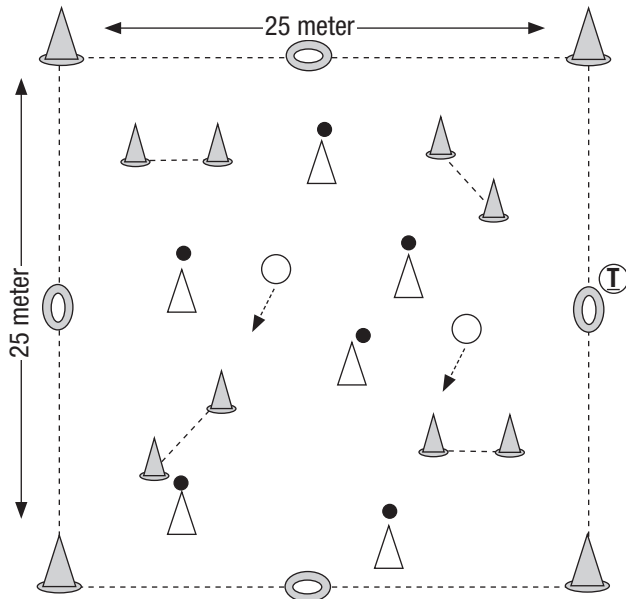
Aanwijzingen:

- Wissel individuele acties af met combinatiespel.
- Niet alle spelers voor de bal laten spelen in de opbouw.

Schema A	□ 1	■ 3	□ 5	□ 7	□ 9	□ 11	□ 13	□ 15
Schema B	□ 2	□ 4	□ 6	□ 8	□ 10	□ 12	□ 14	□ 16

Oefenvorm 1 Dribbelen

Doelstelling: Leren dribbelen in de vrije ruimte onder weerstand van een tegenstander.



Methodiek:

- De aanvallers proberen binnen 60 seconden door zoveel mogelijk goaltjes te dribbelen.
- 2 Balafpakkers proberen dat te verhinderen.

Variatie:

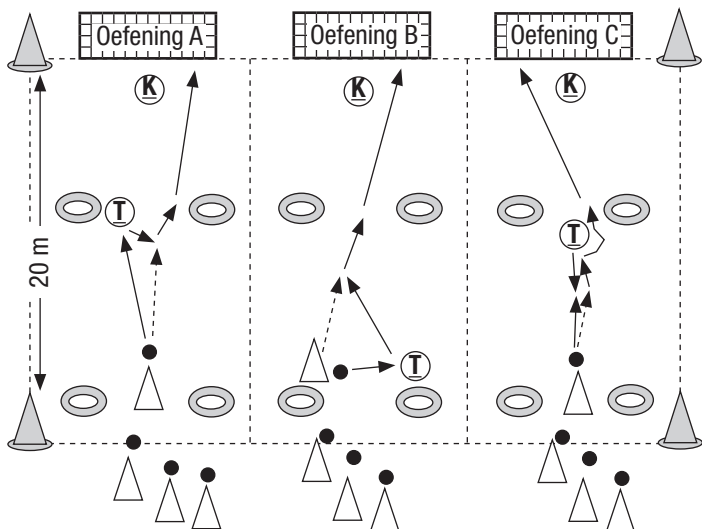
- De tikker(s) moet de bal uit het vierkant schieten.
- Meer/minder balafpakkers. Wisselen balafpakkers om de 60 sec.
- Wie scoort het snelst 5 doelpunten.

Aanwijzingen:

- De bal dicht aan de voet houden.
- Met veel richtingsveranderingen dribbelen.
- De bal met het lichaam goed afschermen.
- Over de bal kijken, medespelers en tegenstander zien.
- Dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken.
- Schijnbewegingen maken over links en rechts.
- Na schijnbeweging passen, versnellen.
- Lichaamsschijnbewegingen of kap-, schot- of passeerbewegingen.
- Actieve rustoefeningen tijdens wisseling 2 balafpakkers.

Oefenvorm 2 Afrondvorm

Doelstelling: Het verbeteren van schieten op het doel.



Methodiek:

- Trainer passt over links en rechts.
- Oefening A is met een kaats. Buitenkant van de voet klaarleggen, om in een vloeiende beweging op het doel schieten.
- Bij oefening B van de zijkant aangespeeld. Aanname met links en met rechts schieten. Pass van de trainer van links, dan aanname met rechts en met links geschoten.

Variatie:

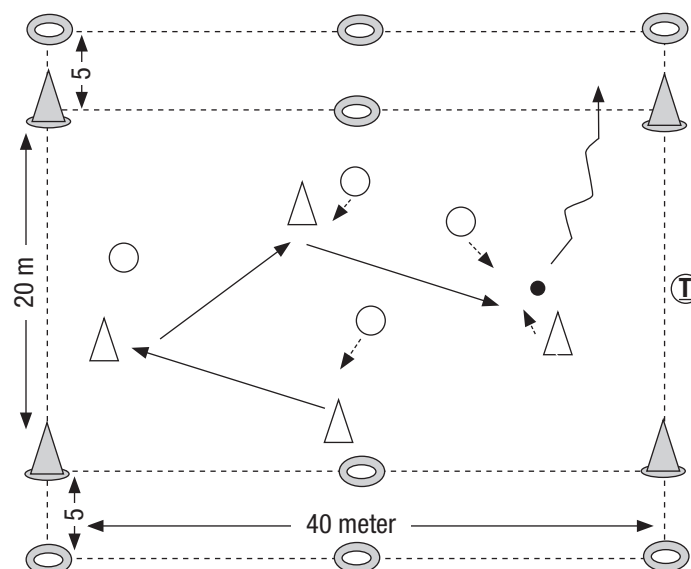
- Als het vlotjes verloopt: Bij oefening C komen ze op de trainer af en kappen de bal af met de binnenkant of de buitenkant van de voet. Na de kapbeweging moeten ze proberen direct te schieten.

Aanwijzingen:

- Kijk naar hun standbeen op het moment van schieten.
- Schatten ze de balsnelheid goed in?
- Beweging naar de bal.
- Zuiver en hard spelen.

Oefenvorm 3 Spelvorm 4:4 lijnvoetbal

Doelstelling: Handelingssnelheid en/in samenspel verbeteren.



Methodiek:

- Lijnvoetbal met scoren door dribbel over achterlijn tegenstander en de controle van de bal in de eindzone.
- Aanvaller snel de beweging uitvoeren, omdat tegenstander ook in de eindzone mag verdedigen.

Variatie:

- een kapbeweging achter standbeen en dan de bal controleren in de eindzone.

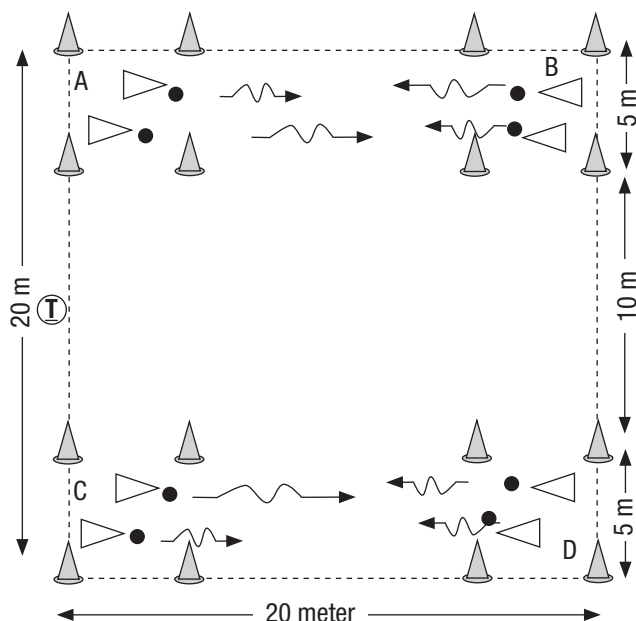
Aanwijzingen:

- Wissel individuele acties af met combinatiespel.
- Niet alle spelers voor de bal laten spelen in de opbouw.
- Meer breedte of diepte in het spel.
- Goede loopacties zonder bal, altijd aanspeelbaar.
- Paslijn open houden.

Schema A	□ 1	□ 3	■ 5	□ 7	□ 9	□ 11	□ 13	□ 15
Schema B	□ 2	□ 4	□ 6	□ 8	□ 10	□ 12	□ 14	□ 16

Oefenvorm 1 Dribbelen

Doelstelling: Leren dribbelen met weerstand en versnellen met bal



Methodiek:

- Groep A, B, C en D dribbelen in een afgebakende ruimte.
- Op fluitsignaal naar andere vierkant en bal controleren in vak.

Variatie:

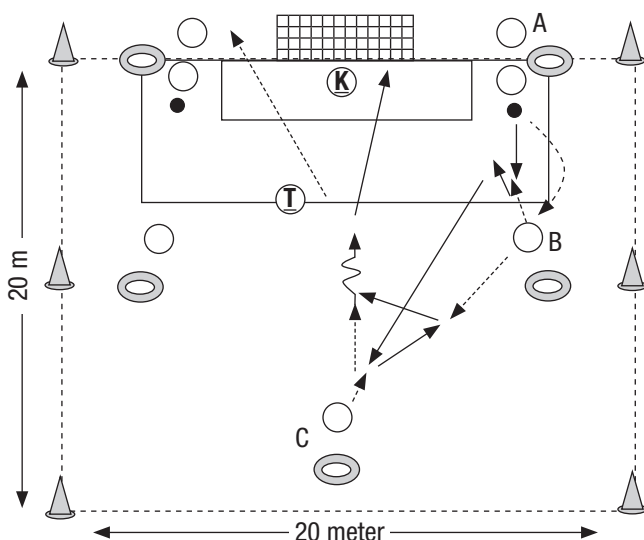
- Elke speler een volle ronde dribbelen. Wie is eerste terug
- In wedstrijdvorm, welke groep is het snelst in andere vierkant.
- 2 groepen rechtsom en 2 groepen linksom.
- Oversteken naar tegenover liggende vak dribbelen met tegenmoetkomende dribbelaars.
- Oversteken diagonaal dribbelen.
- Op teken bal afstoppen, omdraaien en terugdribbelen.

Aanwijzingen:

- Leren ontwijken van de tegemoetkomende speler.
- Bij ieders stap even een balcontact.
- Bal enige meters vooruitspelen om tempo te maken.
- Bij uitbal terug naar beginvak en opnieuw indribbelen.
- Kijk over de bal heen.

Oefenvorm 2 Afrondvorm doorstroomvorm

Doelstelling: Het verbeteren van het afwerken na een pass.



Methodiek:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B kaatst terug op speler A.
- Speler A passt op speler C.
- Speler C snelle aanname en op snelheid dribbelen en voor 16 meterlijn afwerken.

Variatie:

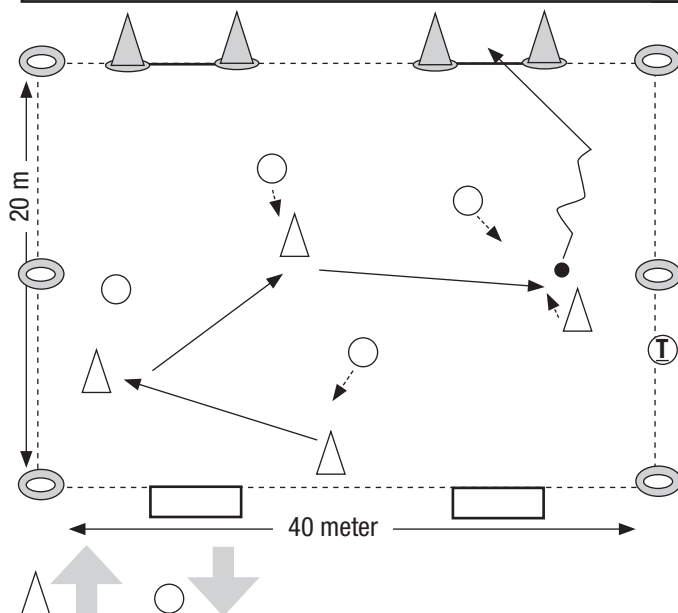
- Afhankelijk van niveau met meer kaatsen werken.
- Speler C passt op speler B.
- Speler B legt breed voor speler C.
- Speler C schiet in een keer of na goede aanname op doel.
- Speler C inpassen naar trainer, die bal schietklaar inpasst.

Aanwijzingen:

- Vooractie maken. Vragen naar de bal.
- Maximaal 2 keer raken.
- Kijk naar de positie van de keeper.
- Op snelheid uitvoeren.
- Snel wisseling posities

Oefenvorm 3 Spelvorm 4:4 + kleine goaltjes en lijngoaltjes

Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel.



Methodiek:

- 4:4 op een relatief breed veld.
- Een 4-tal verdedigt 2 goals op de achterlijn en kan scoren door bal over lijn te dribbelen tussen de 2 pionnen.

Variatie:

- Na 5 minuten van speelhelft wisselen.

Aanwijzingen:

- Bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen.
- De bal met lichaam afschermen.
- Over de bal kijken en medespelers en tegenstander zien.
- Dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken.
- Schijnbewegingen maken over links en rechts.
- Na schijnbeweging passen, schieten of versnellen.
- Lichaamsschijnbewegingen of kap- schot- of passbeweging.

Schema A	1	3	5	7	9	11	13	15
Schema B	2	4	6	8	10	12	14	16

Oefenvorm 1 Dribbelen

Doelstelling: Leren dribbelen, kappen en draaien en passen.

Methodiek: Cirkelopstelling

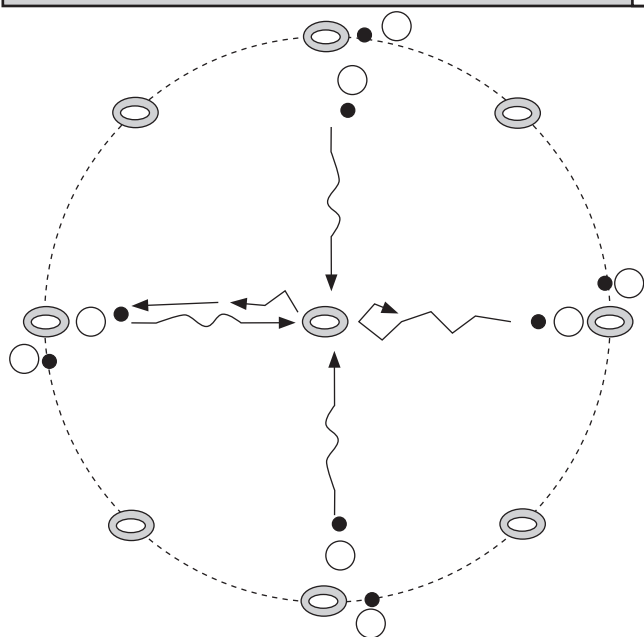
- Dribbelen, terug afkappen en teruggedribbelen naar startpion.
- Dribbelen, rechtsafkappen en teruggedribbelen naar L. pion.
- Dribbelen linksafkappen en teruggedribbelen naar R. pion.

Variatie:

- Afwisselen met kracht en vaardigheidsoefeningen.
- Dribbelen tot midden, afkappen en aan rand cirkel 1-2 maken.
- De bal na het kappen en draaien terug te spelen en op snelheid aansluiten.

Aanwijzingen:

- Kappen buitenkant voet rechts - Kappen buitenkant voet links.
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet rechts - Kappen onder het lichaam binnenkant voet links - Bal onderkant voet terug rollen rechts - Bal onderkant voet terug rollen links.
- Concentratie op de techniek en op het juiste moment kappen, standbeen iets voor de bal.
- Alle positie overnames op snelheid overnemen.



Oefenvorm 2 Afrondvorm schieten/koppen

Doelstelling: Het verbeteren van kop- en schotkracht.

Methodiek: A7 1e keer

- Bal binnen poortje passen, sprinten om pion en rollende bal afwerken
- Bal dribbelen en voorbij de pion met kwartdraai afwerken.

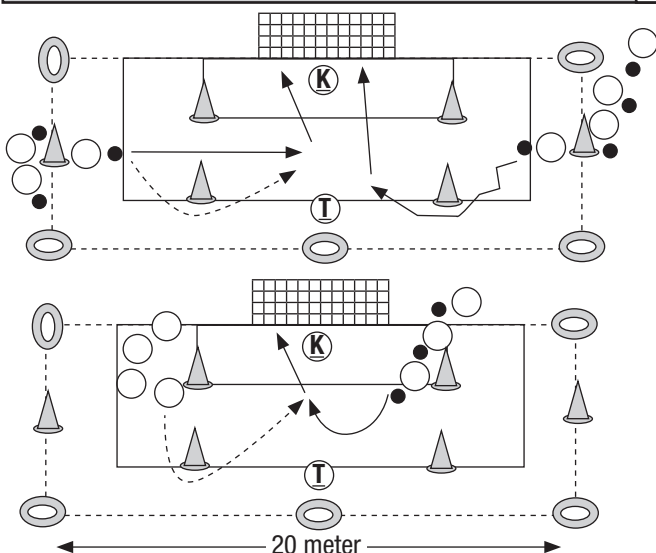
Methodiek: A7 2e keer

- Bal aangooien op medespeler, die vanuit kwartdraai inkopt.
- Bal aangooien op medespeler, die om pion sprint en inkopt.

Aanwijzingen:

Aanvallend koppen

- 1 voet voor, 1 voet achter.
 - Spanboog maken door hoofd naar achteren te bewegen.
 - Kop de bal met het voorhoofd.
 - Kop de bal naar de grond toe vlak voor de keeper.
- Deze zijn lastiger te houden voor de keeper.



Oefenvorm 3 Spelvorm 4:4 + 2x2 dribbelgoalpjes

Doelstelling: Het verbeteren van de passeeractie.

Methodiek:

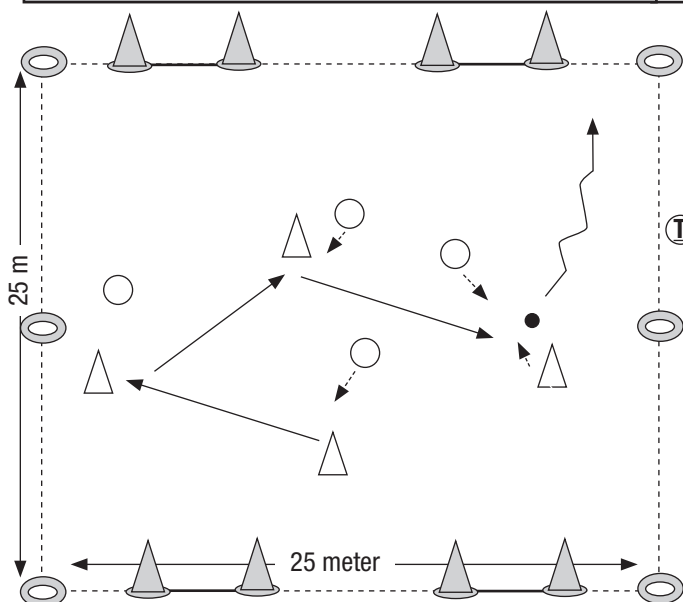
- Er wordt 4:4, 5:4 of 5:5 gespeeld.
- Scoren met een dribbel door een van de twee goaltjes.
- Probeer ze eerst aan te zetten om passeeracties te maken.
- Als dat goed gaat kun je ook nog er op letten of ze de juiste keuze maken tussen een passeeractie of overspelen.

Variatie:

- Na 5 minuten andere indeling tegenstanders.

Aanwijzingen:

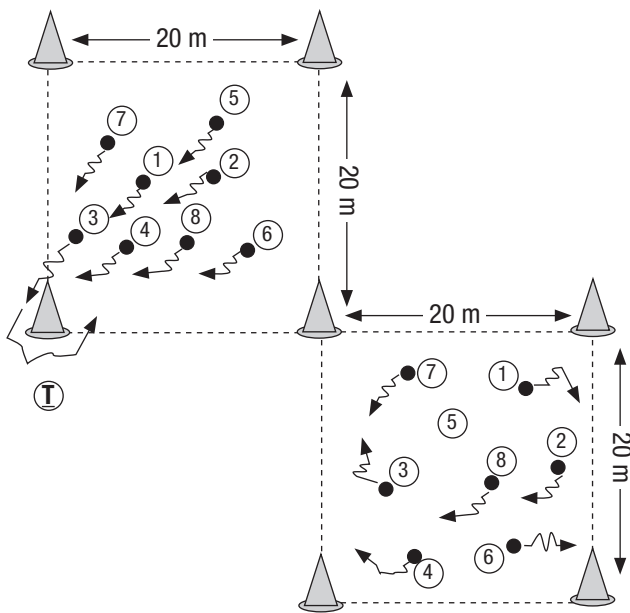
- De passeeractie niet te ver of te dicht bij de tegenstander inzetten.
- Het lichaam moet meebewegen om een schijnbeweging te laten slagen.
- Bij het wisselen van tegenstanders kun je aangeven welke mooie passeeracties je gezien hebt.



Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☒ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Dribbelen

Doelstelling: Leren dribbelen in spelvorm en snel reageren op medespeler/weerstand.



Methodiek: A

- De spelers hebben een nummer.
- De trainer roept een nummer, deze speler dribbelt zo snel mogelijk om een van de pilonnen.
- De andere spelers volgen deze speler.

Methodiek: B

- Iedereen heeft een bal.
- De afpakker(s) moeten de ballen het vak uitschieten.
- De speler die het laatst overblijft is de dribbel koning.

Variatie:

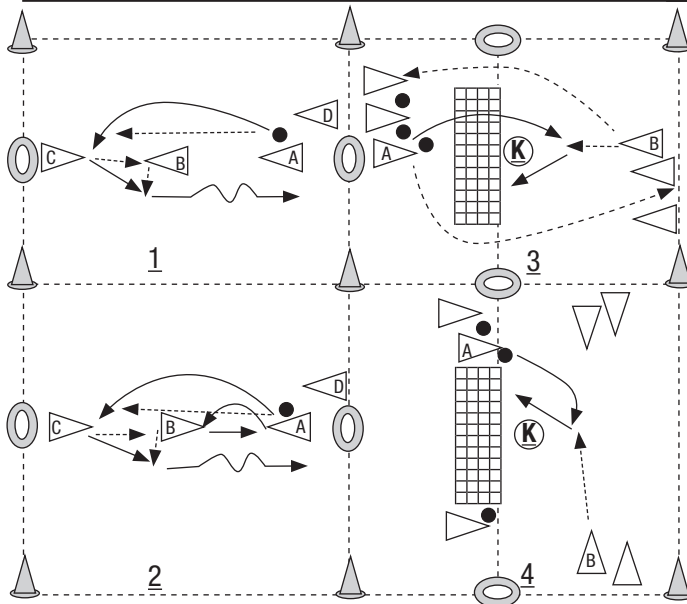
- De speler die het laatst terug is in het vierkant wordt een afpakker in spelvorm B.
- Met 2 afpakkers spelen.

Aanwijzingen:

- Snel van richting veranderen door de bal te kappen.
- De bal dichtbij je houden.
- De bal goed afschermen.

Oefenvorm 2 Koppen en koppend afrondvorm

Doelstelling: Leren koppen naar aanbiedende speler/koppend scoren



Methodiek: A9 1e keer

1. A gooit/speelt de bal naar C, C kopt naar B. B neemt aan en dribbelt naar startpunt.
2. A gooit/speelt de bal naar B, B kopt terug naar A. A gooit de bal naar C en kopt naar B. B neemt aan en dribbelt naar startpunt.

Methodiek: A9 2e keer

3. - A gooit/trapt de bal op inkomende B en koppend scoren.
4. - A gooit/trapt de bal op inkomende B en B scoort koppend.

Aanwijzingen:

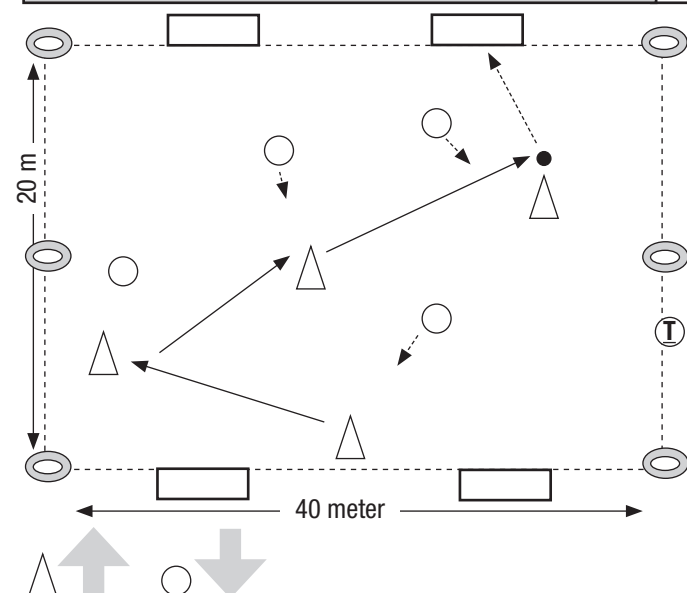
- Coachen op juiste moment van inkomen.
- Aanvallend naar beneden koppen.
- Afzet ondersteunen met je armen.

Variatie:

- Combinatie oefenvorm 1 en 3.
- Combinatie oefenvorm 2 en 4.

Oefenvorm 3 Spelvorm 4:4 + 2x2 kleine goaltjes

Doelstelling: Het verbeteren van creëren van scoringskansen.



Methodiek:

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes.
- Als de bal uit is indribbelen of inpassen.
- Bij een achterbal of hoekschip in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten.

Aanwijzingen: Aanvallen

- Juiste balsnelheid
- Direct spel en/of aannemen-spelen
- Goede veldbezetting
- Juiste moment van aanbieden herkennen

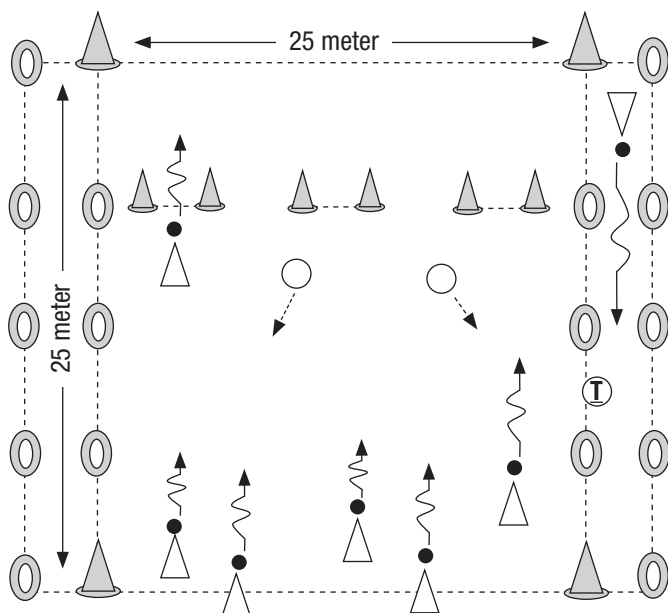
Aanwijzingen: Verdedigen

- Goede organisatie (veldbezetting)
- Juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- Actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- Niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☒ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Defenvorm 1 Oversteekspel

Doelstelling: Het dribbelen verbeteren.



Methodiek:

- Iedereen heeft een bal, behalve de verdediger(s).
- Op het teken van de trainer steekt men over.
- Spelers met de bal door 1 van de 3 poortjes dribbelen.
- De verdediger(s) proberen dit te voorkomen.
- Na 3 afgepakte/weggetikte ballen wisselen van verdediger(s).
- Dribbelaar is ook af als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.
- Dribbelaars mogen terug.
- Na score langs zijkanten teruggedribbelen.

Variatie:

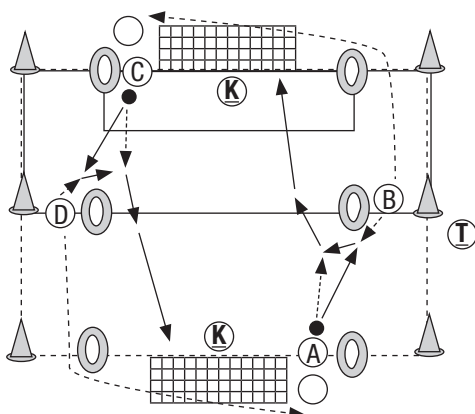
- De verdediger(s) moet de bal uit het vierkant schieten.
- Meer/minder verdediger(s).
- Veld verbreden/versmallen.

Aanwijzingen:

- De bal dichtbij je houden.
- De bal goed afschermen.
- Een andere kant opgaan als de tikker naar je toekomt.
- Probeer snel de overkant te bereiken.

Defenvorm 2 Afrondvorm doorstroomvorm

Doelstelling: Het verbeteren van het scoren.



Methodiek:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B kaatst terug op speler A.
- Speler A aanname en snel scoren.
- Speler B haalt bal op en sluit aan op positie C.
- Gelijktijdig met A en B starten spelers C en D.
- Speler D sluit na kaats aan op positie A

Variatie:

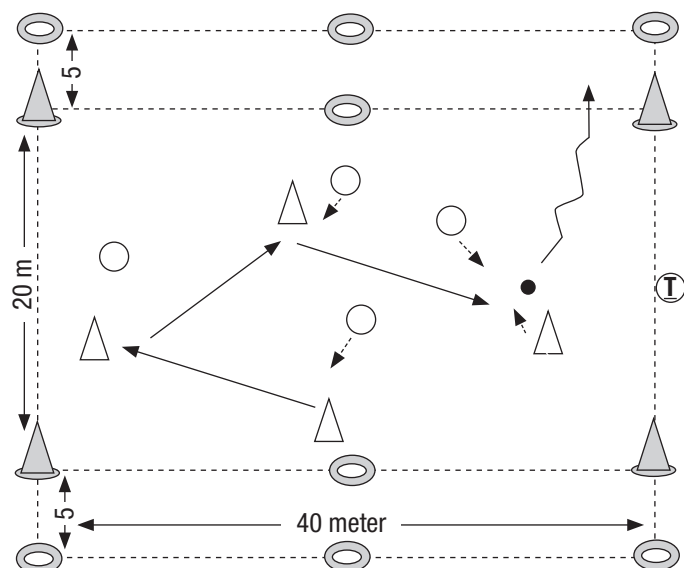
- Na 5 minuten over links.
- Keepers wisselen.

Aanwijzingen:

- 1-2 combinatie maken en schot op goal
- Vooractie maken. Vragen naar de bal.
- Maximaal 2 keer raken.
- Kijk naar de positie van de keeper.
- Op snelheid uitvoeren.
- Snel wisseling posities

Defenvorm 3 Spelvorm 4:4 lijnvoetbal

Doelstelling: Handelingssnelheid en samenspel verbeteren.



Methodiek:

- Lijnvoetbal met scoren door dribbel over achterlijn tegenstander en de controle van de bal in de eindzone.
- Aanvaller snel de beweging uitvoeren, omdat tegenstander ook in de eindzone mag verdedigen.

Variatie:

- een kapbeweging achter standbeen en dan de bal controleren in de eindzone.

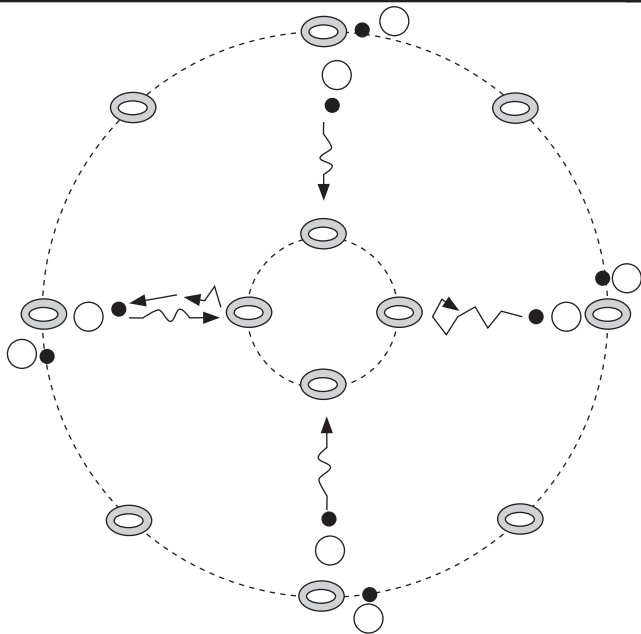
Aanwijzingen:

- Wissel individuele acties af met combinatiespel.
- Niet alle spelers voor de bal laten spelen in de opbouw.
- Meer breedte of diepte in het spel.
- Goede loopacties zonder bal, altijd aanspeelbaar.
- Paslijn open houden.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☒ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Dribbelen

Doelstelling: Leren dribbelen, kappen en draaien en schijnbewegingen.



Methodiek:

- Dribbelen, terug afkappen en teruggedribbelen naar startpion.
- Dribbelen, rechtsafkappen en teruggedribbelen naar L. pion.
- Dribbelen linksafkappen en teruggedribbelen naar R. pion.

Variatie:

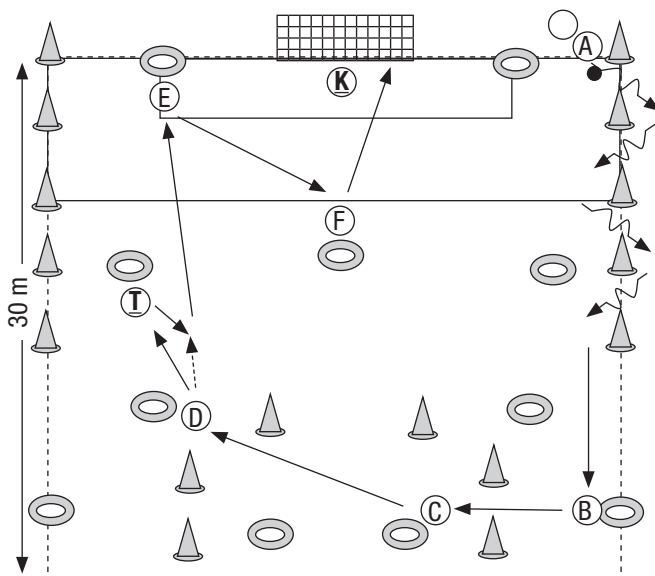
- Passeeractie maken.
- Zijwaartse beweging maken en daarna passeren.
- Zijwaartse beweging: achter standbeen kappen - overstap en binnenkant/buitenkant voet meenemen.
- Passeerbeweging: Sleep, Zidane, Crujff enz.

Aanwijzingen:

- Kappen buitenkant voet rechts - Kappen buitenkant voet links.
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet rechts - Kappen onder het lichaam binnenkant voet links - Bal onderkant voet terug rollen rechts - Bal onderkant voet terug rollen links.
- Concentratie op de techniek en op het juiste moment kappen, standbeen iets voor de bal.
- Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Oefenvorm 2 Pass- en afrondvorm

Doelstelling: Het zuiver passen verbeteren.



Methodiek:

- Beginnen met slaom dribbelen en pass.
- Daarna door poortjes schieten.
- Via een kaats met trainer komt er een voorzet die op doel word geschoten.
- Iedereen schuift elke keer een positie door.

Variatie:

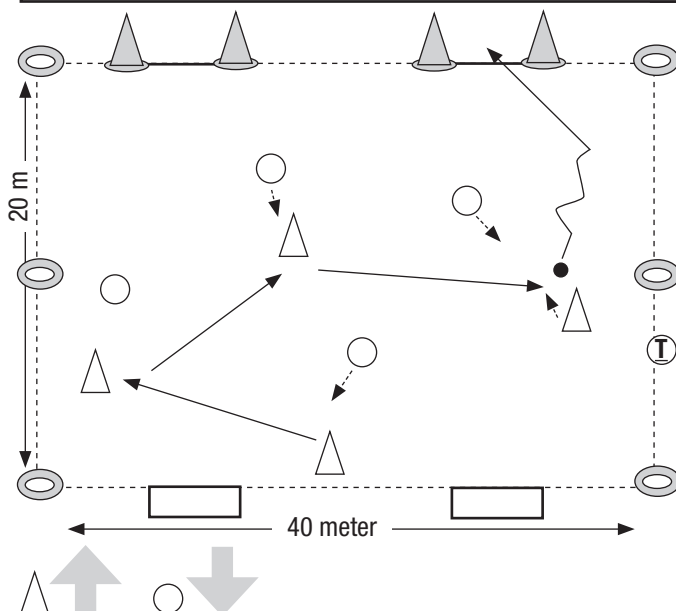
- Afhankelijk van het aantal spelers kan er met 2 ballen, op positie A en D worden gestart.
- Na 5 minuten wisselen vanaf links.

Aanwijzingen:

- Indien nodig de bal eerst aannemen.
- Snel handelen.
- Dribbelen met beide benen.
- Niet te hard of zacht passen. Juiste balsnelheid.
- Laag / over de grond passen.
- Juiste richting, zuiver passen.

Oefenvorm 3 Spelvorm 4:4 + kleine goaltjes en lijngoaltjes

Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel.



Methodiek:

- 4:4 op 2 kleine goaltjes en 2 lijngoaltjes.
- 4:4 op een relatief breed veld.
- Een 4-tal verdedigt 2 goals op de achterlijn en kan scoren door bal over lijn te dribbelen tussen de 2 pionnen.

Variatie:

- Na 5 minuten van speelhelft wisselen.

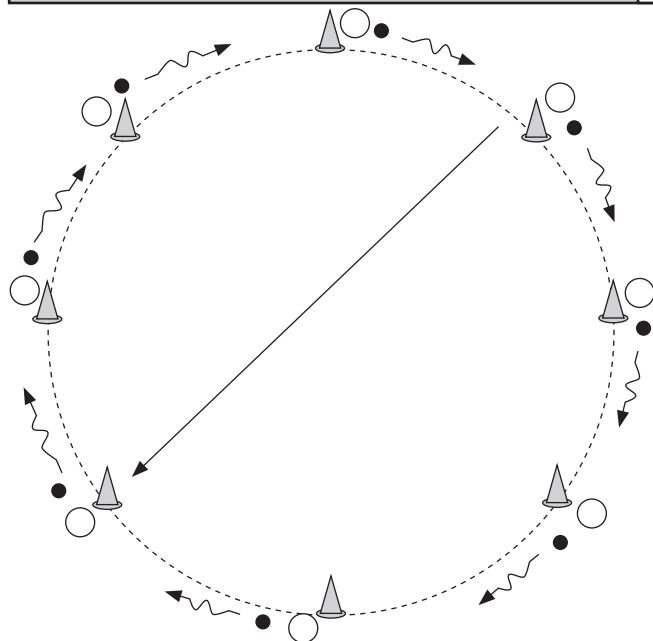
Aanwijzingen:

- Bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen.
- De bal met lichaam afschermen.
- Over de bal kijken en medespelers en tegenstander zien.
- Dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken.
- Schijnbewegingen maken over links en rechts.
- Na schijnbeweging passen, schieten of versnellen.
- Lichaamsschijnbewegingen of kap- schot- of passbeweging.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☒ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Dribbelen en kappen

Doelstelling: Het leren dribbelen en verbeteren van de kapbeweging.



Methodiek:

- Alle spelers met bal dribbelen met de klok mee aan de rand van de cirkel.
- Op teken van de trainer kapbeweging achter het standbeen langs en mikt op een pion aan de andere kant van de cirkel.
- Een punt als de pass de pion raakt.
- Als de ballen voorbij de pionnen zijn, pakken alle spelers weer een bal.

Variatie:

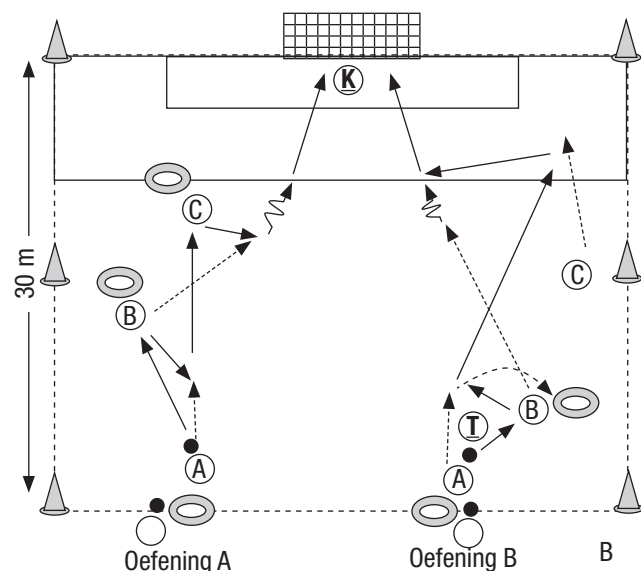
- Eigen kapbewegingen.
- Tegen de klok in.
- Op teken van trainer draaien/terugkappen.

Aanwijzingen:

- Kappen buitenkant voet rechts - Kappen buitenkant voet links.
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet rechts - Kappen onder het lichaam binnenkant voet links - Bal onderkant voet terug rollen rechts - Bal onderkant voet terug rollen links.
- Concentratie op de techniek en op het juiste moment kappen, standbeen iets voor de bal.

Oefenvorm 2 Afrondvorm

Doelstelling: Het verbeteren van de pass over de grond.



Methodiek:

- In oefening A word begonnen een enkele kaats, hierna snel door naar een dubbele kaats. De eerste kaatser werkt de bal dan af.
- In oefening B word de bal na een 1-2 combinatie diep gegeven, waarna een voorzet volgt. Je kunt hier zelf als verdediger optreden.
- De spelers schuiven door.
- De spelers moeten proberen de bal laag te houden.

Aanwijzingen:

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de voet:

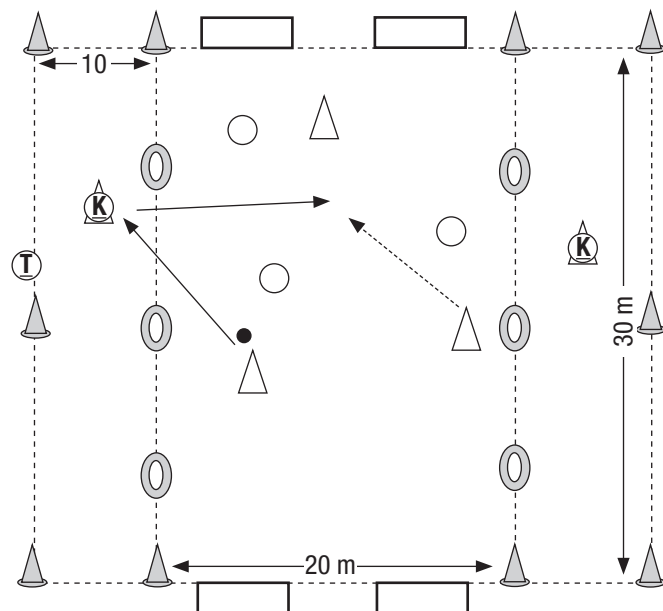
Standbeen; punt in de speelrichting; gebogen in de heup, knie en enkel. Speelbeen; naar buiten gedraaid; knie en enkel gebogen. Speelvoet; loodrecht op de speelrichting; voetzool parallel met de grond; tenen opgetrokken; bij de trap geen slap enkelkje. Een gecontroleerde zwaailbeweging.

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de wreef:

Standbeen; 2 tot 3 voetbreedten naast de bal; in de knie gebogen. Raakvlak; aan de binnenkant van de plek waar de veters beginnen. Aanloop vanuit een hoek van ongeveer 45°.

Oefenvorm 3 Spelvorm 3:3+2 kameleons+ 2x2 goaltjes

Doelstelling: Het leren scoren uit verschillende posities.



Methodiek:

- Er word 3:3 gespeeld met extra spelers aan de zijkanten, de buitenspelers. Deze 2 spelers zijn bij de balbezittende ploeg.
- De buitenspelers mogen eerst ook nog dribbelen met de bal.
- Na enkele minuten moeten ze of direct spelen of aannemen en spelen.
- De spelers aan de zijkanten mogen niet scoren.
- Na 3 of 5 minuten de buitenspelers wisselen.

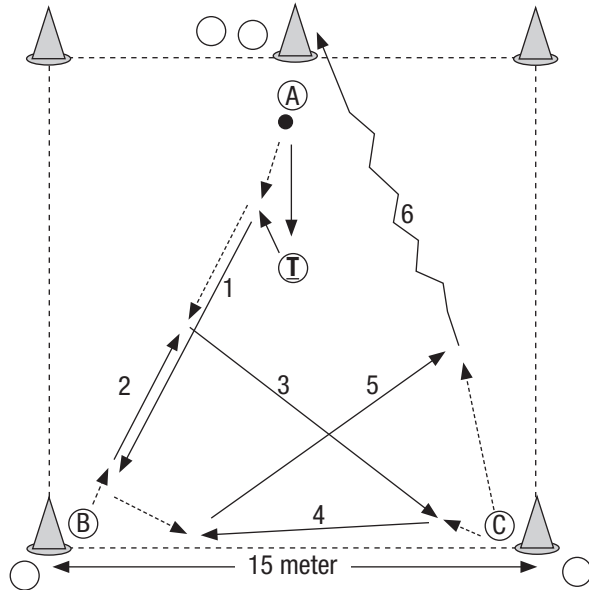
Aanwijzingen:

- Stimuleer om de buitenspelers snel aan te spelen.
- Kijk of ze de zijkanten benutten en niet altijd voor eigen succes gaan.
- Loopt dit erg goed dan kun je de 2 buitenspelers ook direct laten spelen.
- Nadat de buitenspelers moeten aannemen en spelen loopt de partij beter. Er komt nu meer voetbal in het spel, terwijl er in het begin nog veel door de buitenspelers werd gelopen met de bal.

Schema A	□ 1	□ 3	□ 5	□ 7	□ 9	□ 11	□ 13	□ 15
Schema B	■ 2	□ 4	□ 6	□ 8	□ 10	□ 12	□ 14	□ 16

Oefenvorm 1 Passen en aannemen

Doelstelling: Leren passen met positiewisselingen



Methodiek:

- A passt op trainer en trainer kaats op A.
- A passt op B en loopt de bal achterna (1).
- B passt A in de voeten (2).
- A passt naar C (3).
- C kaats de bal op B (4).
- B passt op de wegsprintende C (5).
- C dribbelt naar de startpion (6).

Variatie:

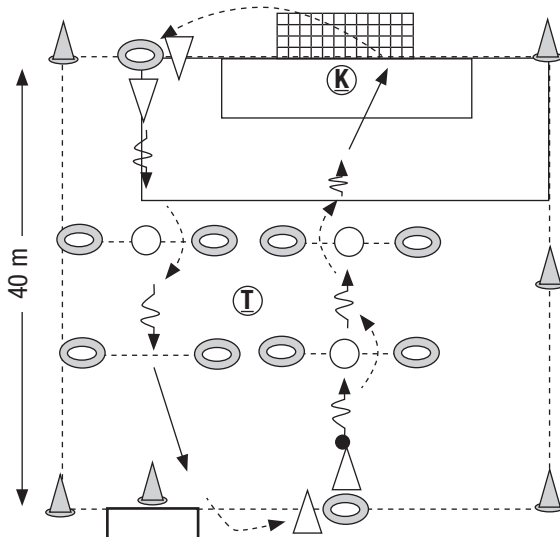
- Over rechts starten en na 5 minuten over links.

Aanwijzingen:

- In de bal bewegen. Vooractie.
- Maximaal 2 keer raken.
- Snel handelen.
- Juiste balsnelheid.
- Juiste richting.
- Bal over de grond passen.

Oefenvorm 2 Spelvorm 1:1

Doelstelling: Het verbeteren van het duel 1:1.



Methodiek:

- Een aanvaller dribbelt met de bal tot de eerste verdediger.
- Hij probeert deze te passeren door een schijnbeweging.
- Vervolgens probeert hij de tweede te omzeilen.
- Bij het doel probeert hij te scoren.
- Daarna herhaalt hij de oefening.
- Vervolgens op het andere kleine doel pion raken door schieten op of voor de passeerlijn.

Variatie:

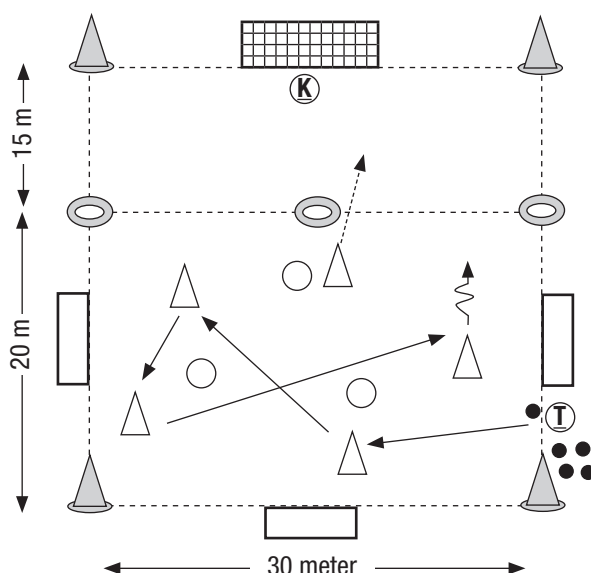
- Extra kaatser op derde passeerlijn.

Aanwijzingen:

- Door de stroomvorm kunnen veel spelers tegelijk oefenen.
- De speler heeft de keuze: afwerken of de keeper passeren.
- De verdedigers wisselen bij het onderscheppen van de bal.
- Wie heeft de meeste passeeracties gemaakt.
- Wie heeft gescoord zonder dat de bal is onderschept.
- Hoeveel ballen heeft de verdediger onderschept.

Oefenvorm 3 Spelvorm 5 : 3 + keeper

Doelstelling: Het verbeteren van snelheid in handelen.



Methodiek:

- Er word 5 tegen 2 of 3 + keeper gespeeld.
- De trainer brengt de bal in het spel.
- Iedereen start op de helft van het 5-tal.
- Het 5-tal moet na 3 keer rondspelen zo snel mogelijk scoren op de grote goal.
- Het 3-tal kan scoren op een van de drie kleine goals.
- Als 1 van beide ploegen scoort of na een gemiste kans, dan word er opnieuw begonnen in het opbouwvak en doorgewisseld.
- Als de bal aan de zijkanten uit gaat, word er ingetrapt.

Variatie:

- 5-tal afhankelijk van niveau 2 of 3 keer raken.
- Inzicht is belangrijk in deze vorm.
- Maak, hiermee rekening gehouden, een partij verdeling.

Aanwijzingen:

- Eerst het veld breed houden.
- Iedereen aansluiten/terugsluiten.
- Snel een schietkans proberen te maken.
- Snel tot een voorzet van de kanten komen.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☒ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Passen en trappen

Doelstelling: Leren vooruitdenken, concentratie en snel voetenwerk.

Methodiek:

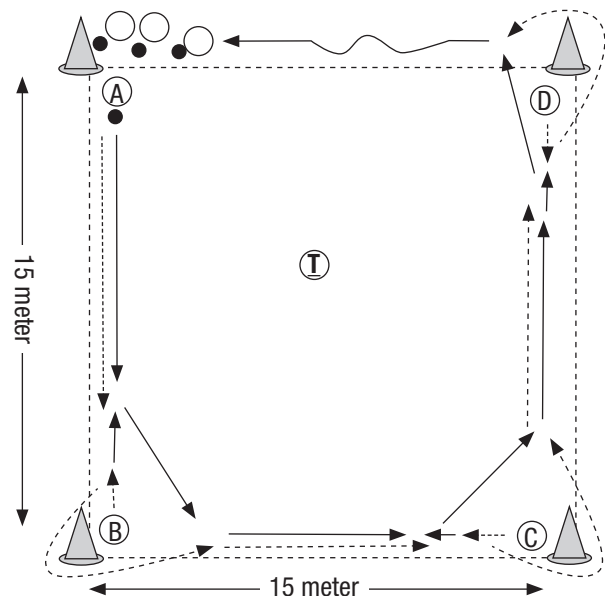
- Speler A speelt de bal naar de zich aanbiedende speler B.
- Speler B kaatst de bal op speler A, sprint om zijn pion en krijgt daarna de bal precies in de loop van speler A weer aangespeeld.
- Daarna wordt de oefening herhaald door speler B en C.

Variatie:

- Over rechts starten en na 5 minuten over links.
- Als het niveau hoog is, kan de oefening met twee ballen tegelijk afgewerkt worden; speler A en C beginnen op hetzelfde moment

Aanwijzingen:

- In de bal bewegen. Vooractie.
- Maximaal 2 keer raken.
- Snel handelen.
- Juiste balsnelheid.
- Juiste richting.
- Bal over de grond passen.



Oefenvorm 2 Spelvorm 1:1

Doelstelling: Het verbeteren van het duel 1:1

Methodiek:

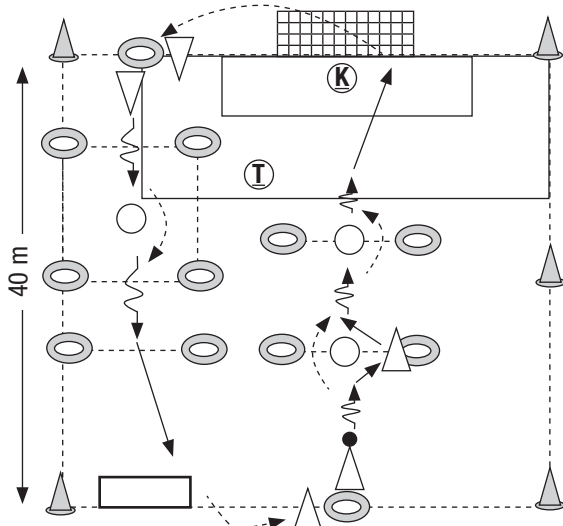
- Een aanvaller dribbelt met de bal tot de eerste verdediger.
- Hij probeert deze te passeren door een schijnbeweging of combinatie met kaatser.
- Vervolgens probeert hij de tweede te omzeilen.
- Bij het doel probeert hij te scoren.
- Daarna passeeractie in het verdedigingsvak.
- Vervolgens scoren op het kleine doel zonder keeper.

Variatie:

- Extra kaatser voor combinatie op eerste passeerlijn.

Aanwijzingen:

- Door de stroomvorm kunnen veel spelers tegelijk oefenen.
- Veel herhalingen.
- De speler heeft de keuze: afwerken of de keeper passeren.
- Wie heeft de meeste passeeracties gemaakt.
- Wie heeft gescoord zonder dat de bal is onderschept.
- Hoeveel ballen heeft de verdediger onderschept.



Oefenvorm 3 Spelvorm 4 : 3

Doelstelling: Proberen de vrije man beter aan te spelen.

Methodiek:

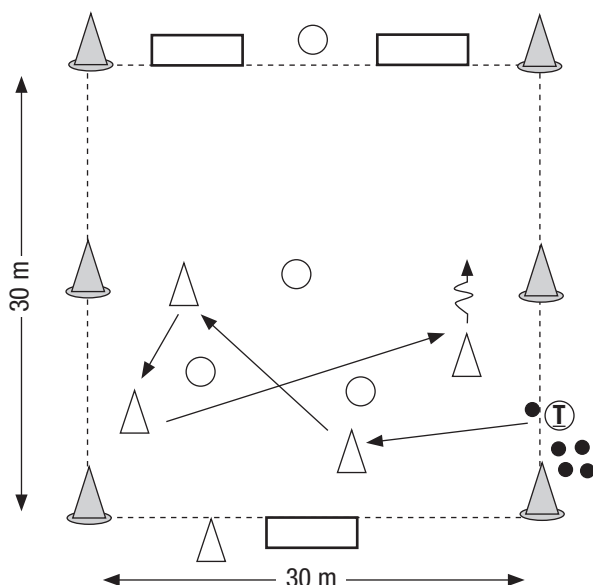
- Het 4-tal scoort op 1 van de 2 doeltjes door direct op doel te schieten.
- Het 3-tal mag vrij scoren.
- Om de 2 minuten doorwisselen. Wisselspeler(s) haalt de uitballen op.
- Bij uitbal/score brengt trainer de bal in.
- Dit geeft de trainer de kans om ook spelers, die minder vaak aan de bal komen, meer te betrekken in het spel.
- De aanvallers hebben 2 minuten om te scoren.
- Na 4 minuten partijen wisselen.

Variatie:

- 4-tal afhankelijk van niveau 2 of 3 keer raken.
- Inzicht is belangrijk in deze vorm.

Aanwijzingen:

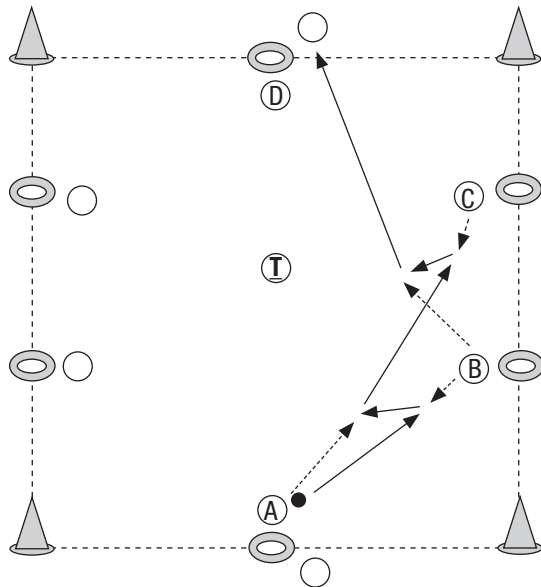
- Speel op het juiste been aan.
- Niet te hard of zacht aanspelen.
- In de loop aanspelen.
- Niet te lang wachten met overspelen.
- Met de mindere voet schieten.



Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☒ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Passen en kaatsen

Doelstelling: Het verbeteren van passen en trappen.



Methodiek:

- Speler A passt naar speler B.
- Speler B kaats op A met rechts binnenkant voet.
- Speler A passt met links binnenkant voet op speler C.
- Speler C kaats met rechts binnenkant voet op speler B.
- Speler B passt op speler bij start positie D.
- Alle spelers na passing een positie doorstromen.

Variatie:

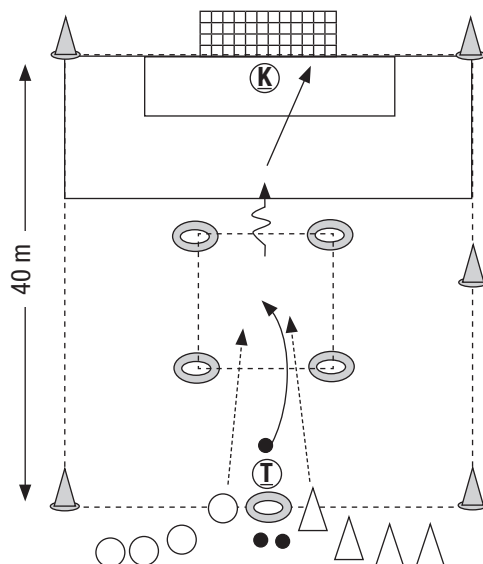
- Over rechts starten en na 4 minuten over links.

Aanwijzingen:

- De ballen worden direkt gespeeld.
- Dit gebeurt vanuit de vooractie en met binnenkant voet.
- Pass geven met gespannen enkel.
- De armen zorgen voor het evenwicht.
- Juiste balsnelheid.
- Juiste richting.
- Bal over de grond passen.

Oefenvorm 2 Spelvorm 1:1

Doelstelling: Het verbeteren scherpste in de duels. Trainen op explosief werk.



Methodiek:

- Trainer gooit de bal via een uitworp naar het vierkant op ongeveer 25 meter van de goal
- Twee spelers van partij A en B sprinten naar het vierkant, gevolgd door een duel 1:1.
- Winnaar duel kan scoren.

Variatie:

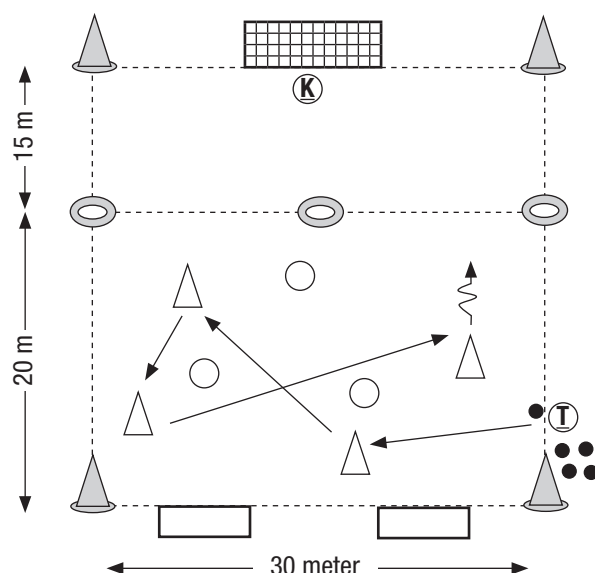
- Een speler i.p.v. trainer speelt de bal in.

Aanwijzingen:

- Trainer moet strak uitgooien.
- Sprint op 100% snelheid.
- Open draaien of afschermen.
- Individuele actie.
- Doelgericht om te scoren.

Oefenvorm 3 Spelvorm 4 : 3 + keeper

Doelstelling: Na balverlies de juiste positie innemen.



Methodiek:

- Op het doel met keeper mag pas gescoord worden vanuit het 15 meter gebied.
- De andere partij kan scoren op de 2 doeltjes, vanuit elke positie.
- Als de bal aan de zijkanten uit gaat word er hervat met een intrap.
- Na een doelpunt of een achterbal word het spel opnieuw gestart op de achterlijn van de aanvallende partij (driehoekjes).
- Ook eventueel een nieuwe verdediger doorwisselen.
- Na 5 minuten partijen omwisselen.

Variatie:

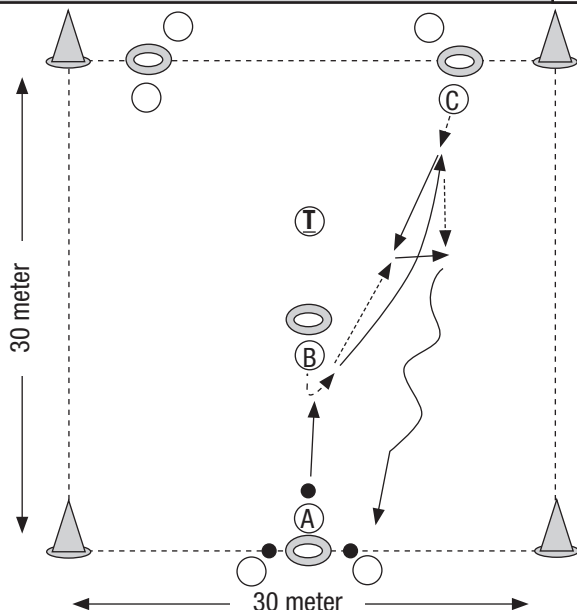
- 4:4 zonder keeper.
- 4:4 + kameleon zonder keeper

Aanwijzingen:

- Fel verdedigen voordat ze in het 15 meter gebied zijn.
- Het veld klein maken bij het verdedigen.
- Iedereen aansluiten/terusluiten.
- Snel een schietkans proberen te maken.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☒ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1	Passen in de Y-vorm	Doelstelling: Het verbeteren van passen/trappen en het verwerken van de bal.
--------------------	---------------------	---



Methodiek:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B draait weg met de bal en geeft een pass door de lucht op speler C.
- Speler B biedt zich aan voor een 1-2 combinatie met speler C.
- Speler C dribbelt op snelheid naar positie A.
- Afwisselend rechts en links uitvoeren.

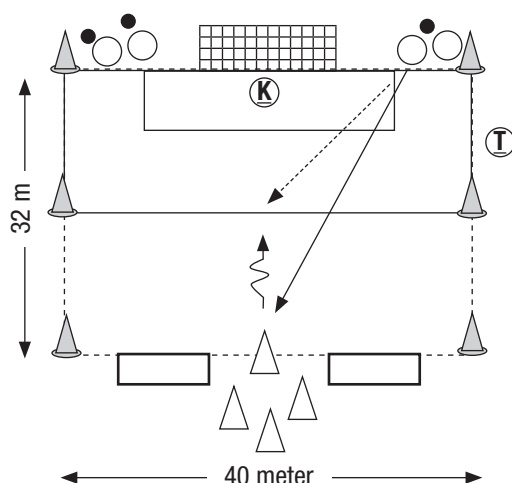
Variatie:

- Speler A en B maken 1-2 combinatie.
- Vervolgens speelt speler A door de lucht speler C aan.

Aanwijzingen:

- Concentratie inpassing.
- Stark inspelen.
- Op goede been inspelen of juist voor de man inspelen.
- Vooractie.
- Alles vanuit de beweging.

Oefenvorm 2	Spelvorm 1:1	Doelstelling: Het verbeteren van het duel, zowel aanvallend als verdedigend.
--------------------	--------------	---



Methodiek:

- Verdediger passt de aanvaller in vanaf hoek achterlijn.
- Verdediger zet frontaal druk.
- Duel uitvechten en aanvaller kan op grote goal scoren en verdediger op 1 van de 2 kleine goaltjes.
- Aanvaller en verdediger werken dan op maximale druk en weerstand.

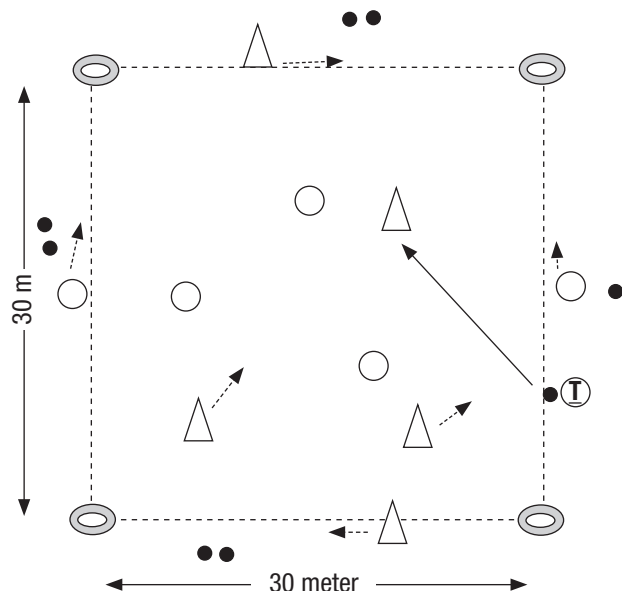
Variatie:

- Verdediger passt de aanvaller in vanaf de middenlijn.
- Druk zetten vanaf zijkanen.

Aanwijzingen:

- Verdediger snel richting aanvaller en laag zitten met het lichaam.
- De aanvaller dwingen met lichaamsschijbewegingen het verkeerde moment te kiezen om de passeeractie in te zetten.
- Het goed gebruik maken van je lichaam wanneer de tegenstander je nog niet helemaal voorbij is.
- Het bepalen van het juiste moment om druk of verdedigend actie in te zetten.

Oefenvorm 3	Spelvorm 3:3 + 4 kaatsers	Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel.
--------------------	---------------------------	--



Methodiek:

- Spelen op balbezit.
- Kaatsers bij balbezittende partij. Kaatser op kaatser mag.
- Kaatsers 2 x raken of direkt.
- 3-tallen onbeperkt.
- 8 maal rondspelen levert punt op.

Variatie:

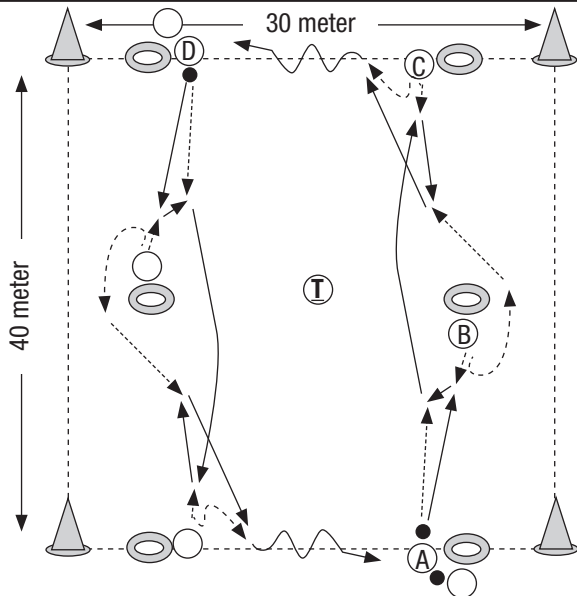
- 3-tallen maximaal 3 keer raken.
- Bij 9 spelers: Trainer kan als vaste kaatser staan en de drie 3-tallen kunnen dan doorwisselen om de 3 minuten.
- Bij 8 spelers: twee 3-tallen en 2 kaatsers.
- Kaatsers op kaatser maar 1 keer en dan op 3-tal inpassen.

Aanwijzingen:

- Kaatsers op voorvoeten bewegen, door de knieën.
- Opengedraaid staan.
- Techniek passen en trappen.
- Positiebezetting moet goed zijn. De kaatsers moet links, rechts, in het midden en in de diepte aanspeelmogelijkheden hebben.
- In het midden schuin ten opzichte van elkaar bewegen.
- Een speler in de bal bewegen en een ander wegblijven.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☒ 10	☐ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1	Passen in stroomvorm	Doelstelling: Het verbeteren van passen en trappen.
--------------------	-----------------------------	--



Methodiek:

- Speler A passt op speler B en laat de bal vallen.
- Speler B kaatst op aansluitende speler A.
- Speler A zoekt diepte op speler C.
- Speler B komt eronder en passt speler C aan.
- Speler C dribbelt op snelheid naar positie D.
- Gelijktijdig bij A en D starten.

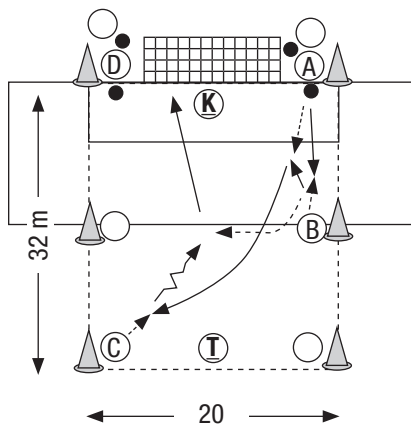
Variatie:

- Afwisselend rechts en links uitvoeren.
- Vrij spel, daarna 2x- 3x aantal balcontacten.

Aanwijzingen:

- Concentratie inpassing.
- Stark inspelen.
- Op goede been inspelen of juist voor de man inspelen.
- Vooractie. Alles vanuit de beweging.
- Eerst op lage snelheid uitvoeren en daarna tempo verhogen.

Oefenvorm 2	Spelvorm 1:1 na kaats en dieptepass	Doelstelling: Het verbeteren van het duel en doelgerichtheid.
--------------------	--	--



Methodiek:

- Speler A passt op speler B, die kaatst op speler A.
- Speler A geeft diagonale pass op speler C.
- Speler C komt in de bal en kan scoren na duel met speler B.
- Speler C sluit na doelpoging aansluiten bij D.
- Wisselend van beide kanten inpassen.

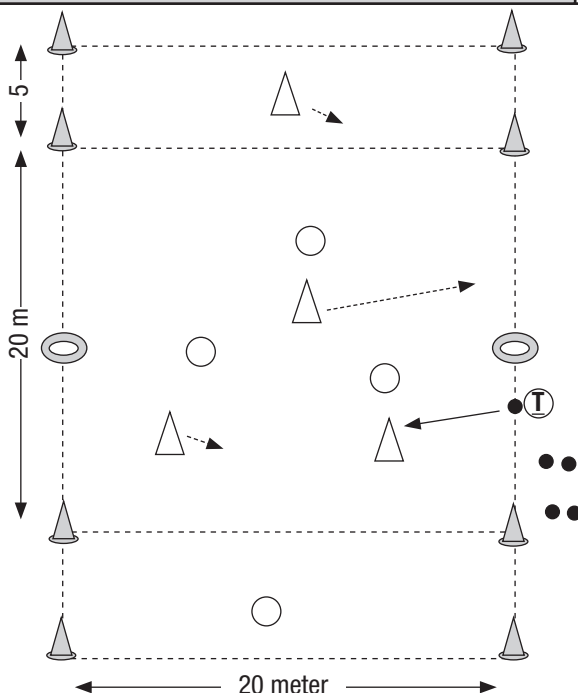
Variatie:

- Aanvaller snel afstandschot voor 16 meter i.p.v. duel.

Aanwijzingen:

- Verdediger snel richting aanvaller en laag zitten met het lichaam.
- De aanvaller dwingen met lichaamsschijbewegingen het verkeerde moment te kiezen om de passeeractie in te zetten.
- Het goed gebruik maken van je lichaam wanneer de tegenstander je nog niet helemaal voorbij is.
- Het bepalen van het juiste moment om druk of verdedigend actie in te zetten of het schot te blokken.

Oefenvorm 3	Spelvorm 3:3 + 2 spitsen/kaatsers	Doelstelling: Loopacties van de spelers zonder bal verbeteren.
--------------------	--	---



Methodiek:

- Ze kunnen scoren door hun medespeler in het spitsenvak aan te spelen, hij moet de bal wel in dit vak onder controle krijgen. Na een doelpunt mag de andere partij beginnen.
- De spitsen mogen niet uit hun vak komen, en de andere spelers mogen niet in het spitsenvak.
- Na 2 minuten spitsen doorwisselen.

Variatie:

- 3-tallen maximaal 3 keer raken.
- Hierna wordt het spel gespeeld met een kaats. Beide kaatsers aanspelen en moeten na aanname of direct terugspelen naar een medespeler. Pas nu is er een punt behaald.

Aanwijzingen:

- Eerst kijken of de andere speler de bal goed heeft aangespeeld, daarna vragen om de bal door een loopactie.
- Als je zuiver passt, dan kan de spits ook goed terug spelen.
- Techniek passen en trappen.
- Aanspeelmogelijkheden hebben.
- Schuin ten opzichte van elkaar bewegen.
- Een speler in de bal bewegen en een ander wegblijven.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☒ 12	☐ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Passen en trappen

Doelstelling: Leren vooruitdenken, actie na de actie.

Methodiek:

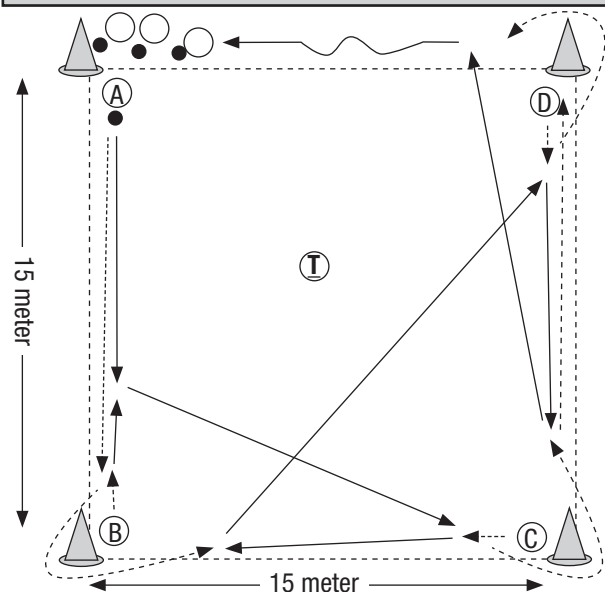
- Speler A speelt naar de zich aanbiedende speler B.
- Speler B kaatst de bal op speler A, sprint om zijn pion
- Speler A speelt de bal diagonaal op speler C, deze kaatst op speler B.
- Speler B speelt diagonale pass op speler D.
- Speler C biedt zich na sprint om zijn pion weer aan.
- Speler C speelt speler D in de loop aan en die dribbelt naar startpositie A.

Variatie:

- Over rechts starten en na 4 minuten over links.

Aanwijzingen:

- In de bal bewegen. Vooractie.
- Maximaal 2 keer raken.
- Snel handelen.
- Juiste balsnelheid.
- Juiste richting.
- Bal over de grond passen.



Oefenvorm 2 Spelvorm 1:1 lijnvoetbal

Doelstelling: Het verbeteren van het duel 1:1

Methodiek:

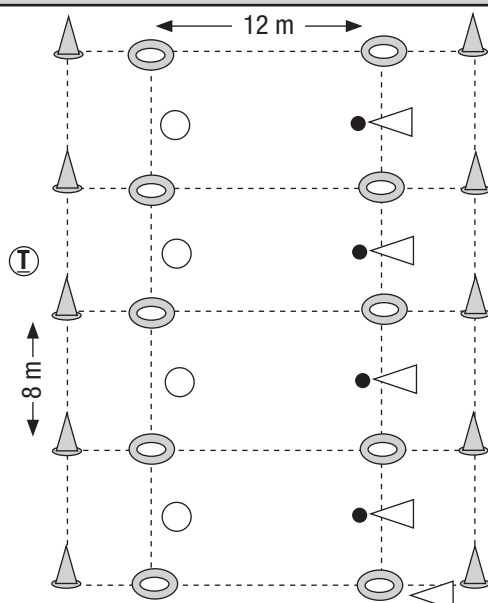
- Spelers met bal proberen over achterlijn te dribbelen en in score vak stil te leggen.
- Verdedigers proberen dit te voorkomen.
- Spel begint met dribbel vanaf achterlijn.
- Bal uit is indribbellen vanaf zijlijn.

Variatie:

- Bij een oneven aantal staat 1 speler buiten het veld en schuift door. Zo staat iedere speler een ronde stil.
- Veld vergroten/verkleinen.

Aanwijzingen:

- Veel duels/herhalingen.
- Korte wedstrijdjes laten spelen (1 minuut)
- Na iedere wedstrijd een kant spelers door laten schuiven. Zo krijgen men steeds een andere tegenstander.



Oefenvorm 3 Spelvorm 3:2+1:1+1+keeper

Doelstelling: Het samenspel van het middenveld in combinatie verbeteren.

Methodiek:

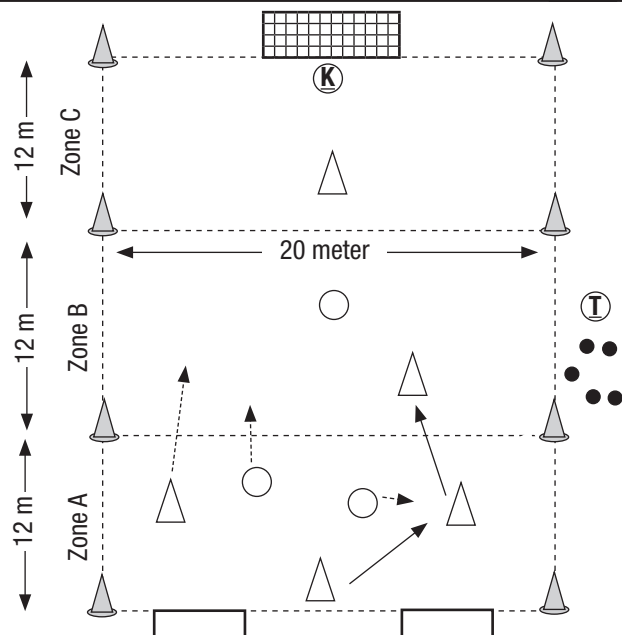
- In elk vak word 3:2 gespeeld.
- Je bent niet aan 1 vak gebonden, maar wel verplicht om in elk vak 3:2 te creëren.
- In elk vak moet de bal een keer worden overgespeeld.
- Er kan gescoord worden als ze in het vak van het grote doel zijn.
- De verdedigers mogen vanuit elke positie scoren op de 2 doeltjes.
- Na elke doelpoging starten in zone A.

Variatie:

- Alle spelers aansluiten en / of terugsluiten.

Aanwijzingen:

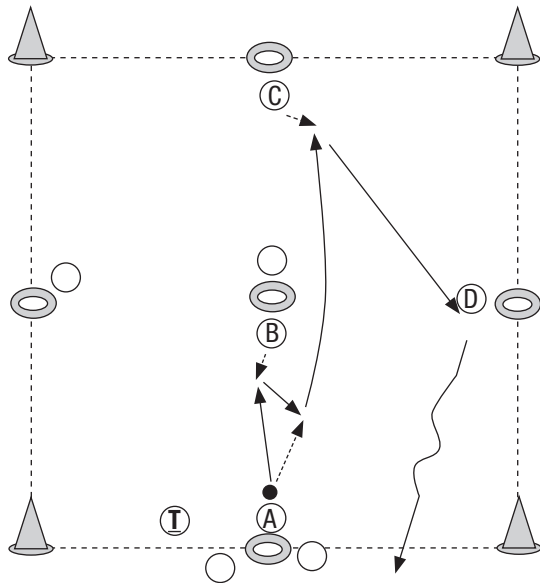
- Zo snel mogelijk diepte zoeken.
- Eerst kijken of de andere speler de bal goed heeft aangespeeld, daarna vragen om de bal door een loopactie.
- Aanspeelmogelijkheden hebben.
- Schuin ten opzichte van elkaar bewegen.
- 2 spelers dichtbij de bal en 1 diep.
- Tegenovergesteld bewegen, 1 speler weg van de bal en 1 speler naar de bal toe.



Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☒ 14	☐ 16

Oefenvorm 1 Passen en trappen

Doelstelling: Het verbeteren van passen en trappen.



Methodiek:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B kaatst de bal terug op speler A.
- Speler A opent met boogbal op speler C.
- Speler C passt op speler D.
- Speler D dribbelt naar de positie van speler A.
- Alle spelers schuiven steeds één positie op.

Variatie:

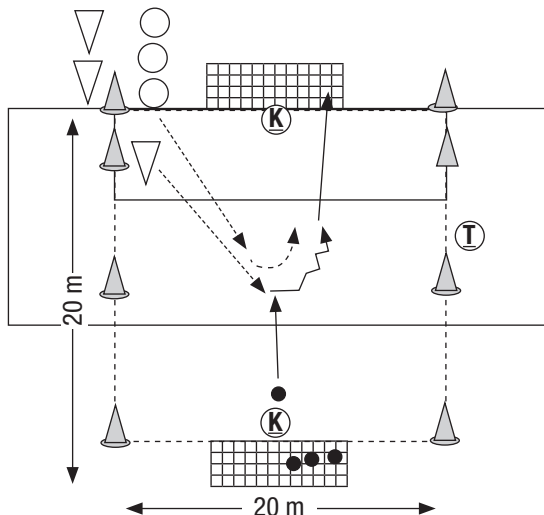
- Wisselend over rechts en links uitvoeren.
- Speler B i.p.v. kaats zelf doordraaien en C aanspelen.
- Dit altijd met nacoachen man of tijd.

Aanwijzingen:

- Speler D, opengedraaid staan of in de bal komen en snel door draaien.
- De bal steeds met de juiste snelheid in de loop van de speler passen.

Oefenvorm 2 Spelvorm 1:1

Doelstelling: Het verbeteren van het verdedigingstechniek (frontaal).



Methodiek:

- Speler A sprint naar de door keeper/trainer toegespeelde bal en probeert te scoren op het doel in zijn rug.
- Speler B probeert dat te verhinderen en countert na balverovering op het andere doel.

Variatie:

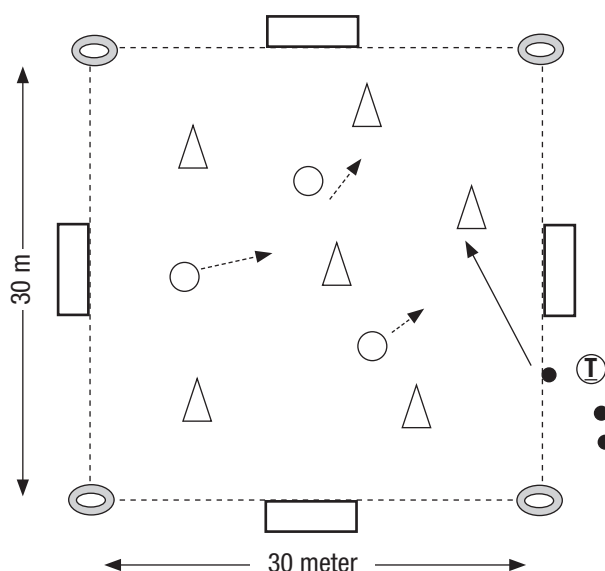
- Wisselend rechts en links van de goal starten.
- Wisselend aanvallers en verdedigers..

Aanwijzingen:

- Altijd naar de bal en tegenstander kijken.
- Steeds goed opletten en klaar zijn voor een actie.
- Tempo en looprichting van de aanvaller bepalen.
- Geschikte moment van de balverovering afwachten.
- Geen overhaaste beslissingen nemen.

Oefenvorm 3 Spelvorm 6:3 + 4 kleine goaltjes

Doelstelling: Het verbeteren van het positiespel.



Methodiek:

- Het 6-tal probeert zolang mogelijk op balbezit te spelen.
- 6-tallen maximaal 3 keer raken.
- Het 3-tal probeert bij balverovering te scoren op de 4 doeltjes.
- Het 3-tal is onbeperkt raken.
- Bij uitbal mag 3-tal indribbelen of inpassen.
- Bij uitbal ingooi 6-tal.

Variatie:

- 6-tallen maximaal 2 keer raken.
- Om de drie minuten 3 verdedigers wisselen.

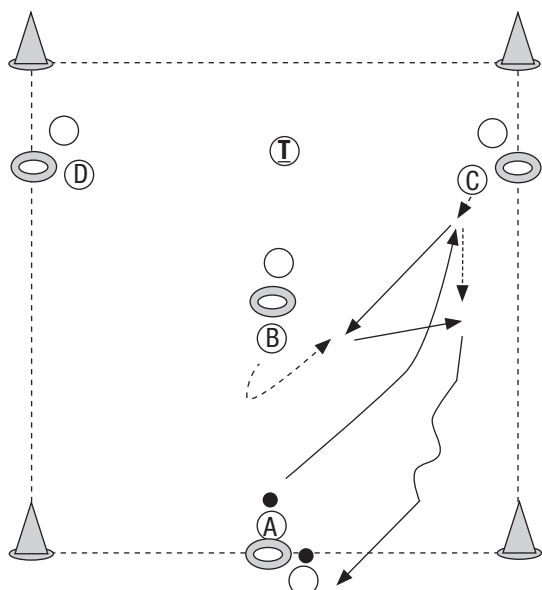
Aanwijzingen:

- De linker en rechter voet gebruiken.
- Indien mogelijk de bal laag houden
- Aanne met de juiste voet.
- Juiste balsnelheid.
- Direct en snel samenspelen en doorbewegen.
- Verdedigers met zijn drieën druk zetten op juiste moment.

Schema A	☐ 1	☐ 3	☐ 5	☐ 7	☐ 9	☐ 11	☐ 13	☐ 15
Schema B	☐ 2	☐ 4	☐ 6	☐ 8	☐ 10	☐ 12	☐ 14	☒ 16

Oefenvorm 1 Passen en trappen

Doelstelling: Het verbeteren van passen en trappen.



Methodiek:

- Speler A geeft een boogbal op speler C.
- Speler C passt op speler B.
- Speler B kaatst de bal terug op speler C.
- Speler C dribbelt naar de positie van speler A.
- Alle spelers schuiven steeds één positie op.

Variatie:

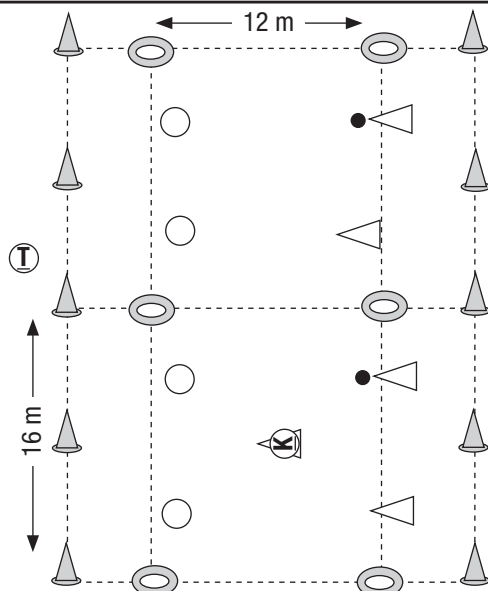
- Wisselend over rechts en links uitvoeren.
- Keuze inspelen op speler B of C.
- Alle posities met nacoachen man of tijd.

Aanwijzingen:

- Spelers laten vragen om de bal. Vooractie maken.
- De bal steeds met de juiste snelheid in de loop van de speler passen.

Oefenvorm 2 Spelvorm 2:2 lijnvoetbal

Doelstelling: Het verbeteren van het duel 1:1



Methodiek:

- 4x 2-tallen.
- Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele actie over achterlijn te dribbelen en in scorevak stil te leggen.
- Verdedigers proberen dit te voorkomen.
- Spel begint met dribbel vanaf achterlijn.
- Bal uit is indribbellen of inpassen vanaf zijlijn.

Variatie:

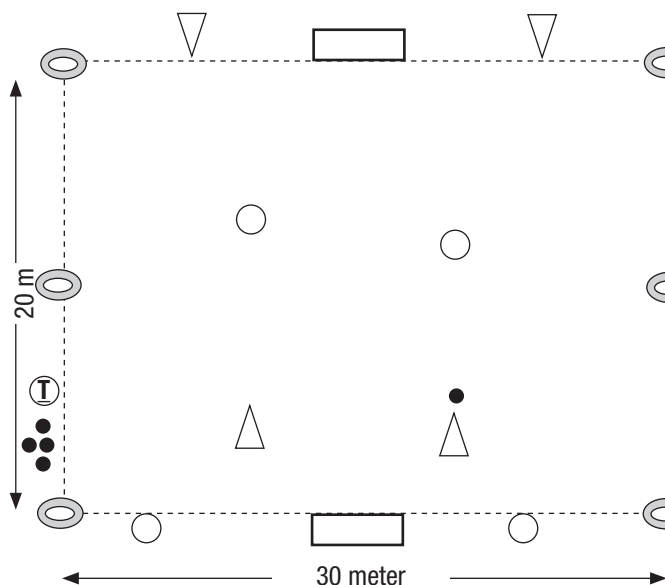
- Bij 9 spelers 1 speler als kameleon.
- Bij 10 spelers 2 spelers als kameleon.
- Kameleon mag niet scoren.

Aanwijzingen:

- Veel duels/herhalingen.
- Korte wedstrijdjes laten spelen (2 minuten)
- Na iedere wedstrijd teams doorschuiven.
- Zo krijg men steeds een andere 2-tal als tegenstander.

Oefenvorm 3 Spelvorm 2 : 2 + 4 kaatsers

Doelstelling: Het verbeteren van het snelle handelen.



Methodiek:

- Zonder keepers spelen met 2 kleine doelen.
- Er kan gescoord worden nadat een kaatser de bal heeft terug gelegd. Er moet dan direct geschoten worden.
- De kaatsers mogen de bal in het begin 2 keer raken.
- Er zijn geen corners en er word ingetrapt na een uitbal aan de zijkanten.
- Na 2 minuten of elk doelpunt 2-tallen doorwisselen.

Variatie:

- Kaatsers maximaal 1 keer raken.
- Bij 9 spelers kan 1 kameleon meespelen of drie 3-tallen en trainer vaste kaatser.
- Bij 10 spelers kan 3:3 gespeeld worden.

Aanwijzingen:

- De linker en rechter voet gebruiken.
- Indien mogelijk de bal laag houden
- Aanname met de juiste voet.
- Juiste balsnelheid.
- Direct en snel samenspelen en doorbewegen.