

Estafette vormen.

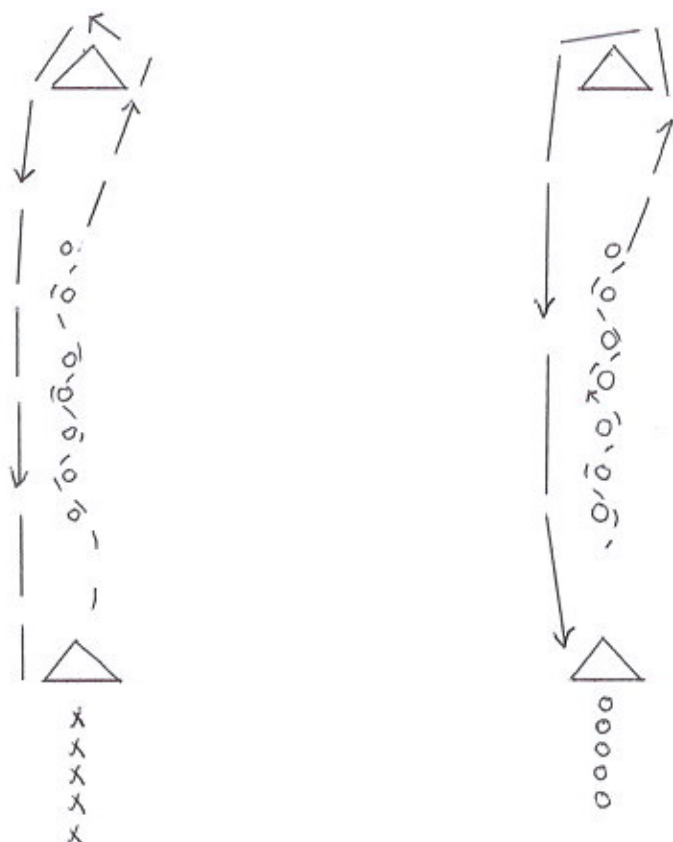
Oefening 1:

De groep wordt in 2-en gesplitst en gaan een wedstrijdje tegen elkaar spelen. De bedoeling van de eerste estafette vorm is om zo snel mogelijk met de bal in je handen door de pionnen te slalommen, daarna ga je om de achterste pion en kom je terug om de bal over te geven aan je medespeler. Het team wat als eerste allemaal is geweest is de winnaar. Als je deze oefening 2x hebt gedaan kun je de zelfde oefening doen maar dan met de bal aan de grond.

Aandachtspunten:

- Let er op dat er geen pion wordt overgeslagen.
- De bal niet 5m van de voren al naar je medespeler gooien/schoppen maar pas als je terug bent.
- Als je beide oefeningen hebt gedaan kun je het gaan uitbreiden en zet je in plaats van de pion het bord weg. Bij deze oefening is het de bedoeling om door de pionnen te dribbelen en te scoren, het team wat de meeste keren scoort in 2 min is de winnaar.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 4 pionnen
- 4 ballen
- 12 kleine pionnen (dopjes is ook mogelijk)
- 2 borden

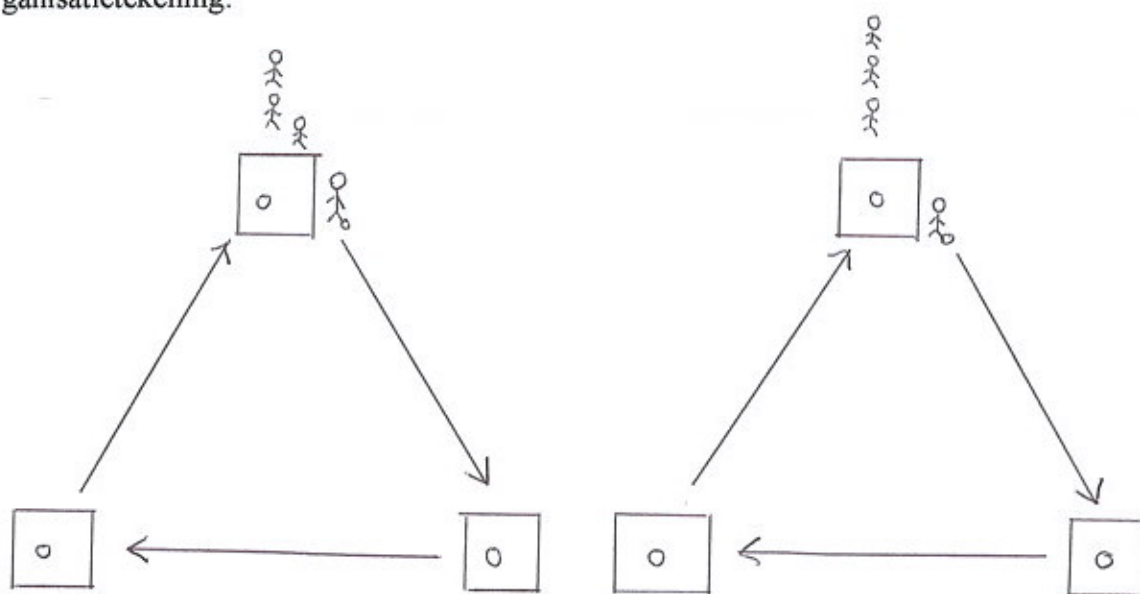
Oefening 2:

Bij deze oefening is het de bedoeling dat iedere speler van het team een rondje gaat dribbelen met de bal, in het rondje zijn 3 vakken gemaakt waar in je de bal waar mee je komt aandribbelen laat liggen en de andere bal weer mee neemt. Als de speler helemaal rond is geweest legt hij/zij de bal in het vak en mag de volgende speler de bal pakken en ook aan het zelfde rondje beginnen.

Aandachtspunten:

- De bal waarmee je komt aandribbelen moet in het vak liggen.
- Je kunt de oefening meerdere malen uitvoeren.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 24 dopjes
- 8 ballen

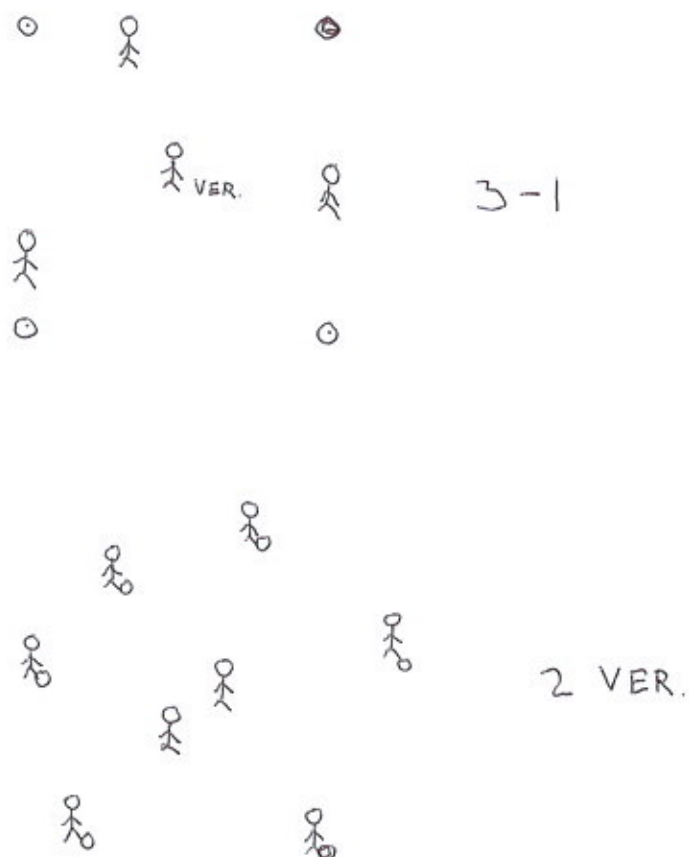
Oefening 3:

Rondotje van 3 tegen 1 of 4 tegen 1. Later wordt er een rondotje gespeeld met de hele groep maar dan staan er 2 verdedigers in de groep.

Aandachtspunten:

- Het aanraken van de bal is niet voldoende je moet het echt afpakken.
- Staat iemand ontzette lang in het midden mag er gewisseld worden.
- Speelt de aanvaller de bal buiten het vierkant is het ook een wissel.
- Bij een pana moet de verdediger 2x de bal afpakken.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 8 dopjes
- 4 ballen
- 2 hesjes

Partijvormen.

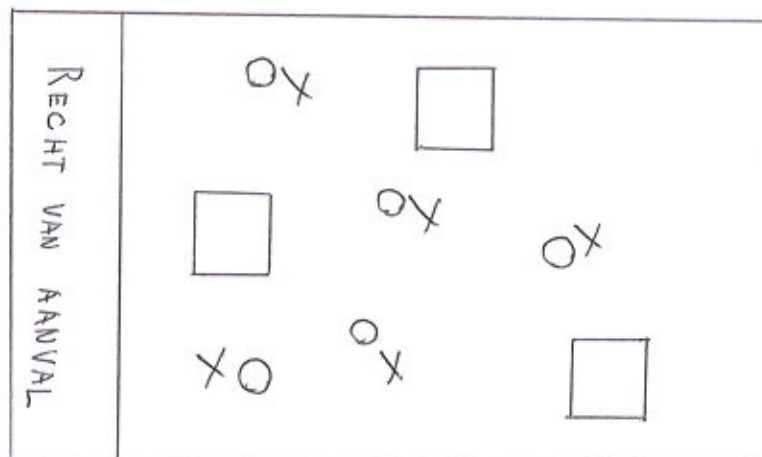
Oefening 1:

Bij deze partijvorm kun je alleen scoren als je recht van aanval hebt, dus als je de bal veroverd moet je eerst met je team recht van aanval halen anders kun je niet scoren. Je kunt scoren als je de bal stil legt in één van de 3 vakken.

Aandachtspunten:

- Altijd eerst recht van aanval halen.
- Het is niet verboden om al in de vakken te gaan staan
- Als er weinig wordt gescoord kun je het veld en de scoringsvakken vergroten.
- Je mag niet worden aangevallen in het vak waar je recht van aanval haalt.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 6 pionnen
- 12 dopjes
- 5 hesjes
- 2 ballen

Oefening 2:

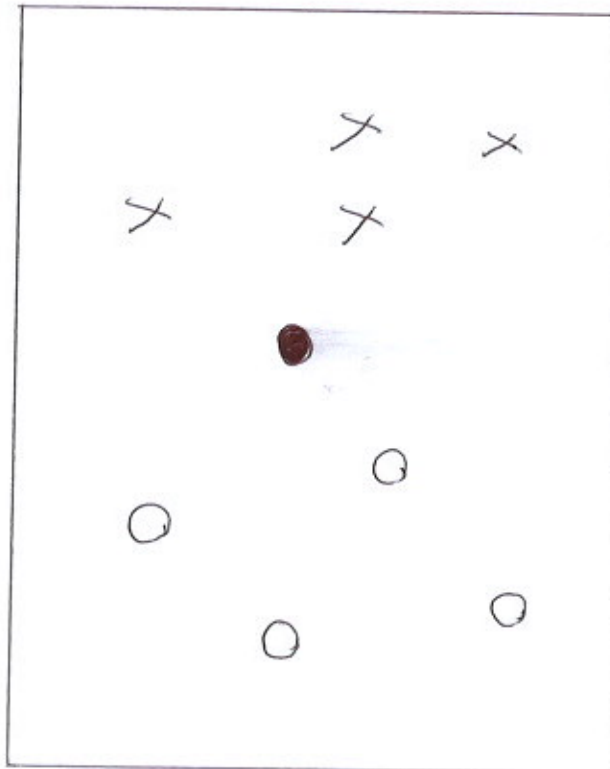
Oefening 2 is lijnvoetbal, je kunt scoren door met de bal over de achterlijn van je tegenstander te dribbelen. Bij het begin wordt er één neutrale speler aangewezen die speelt mee met het team in balbezit.

Aandachtspunten:

- Het moet geen schot over de achterlijn zijn maar echt een dribbel.
- Wissel af en toe de neutrale speler.
- Is het te moeilijk kun je het speelveld vergroten, is het te makkelijk kun je het altijd verkleinen.
- Inschieten in plaats van uitgooien.

Organisatietekening:

● = NEUTRALE SPELER



Materiaal:

- 4 pionnen
- 5 hesjes + andere kleur voor de neutrale speler
- 2 ballen

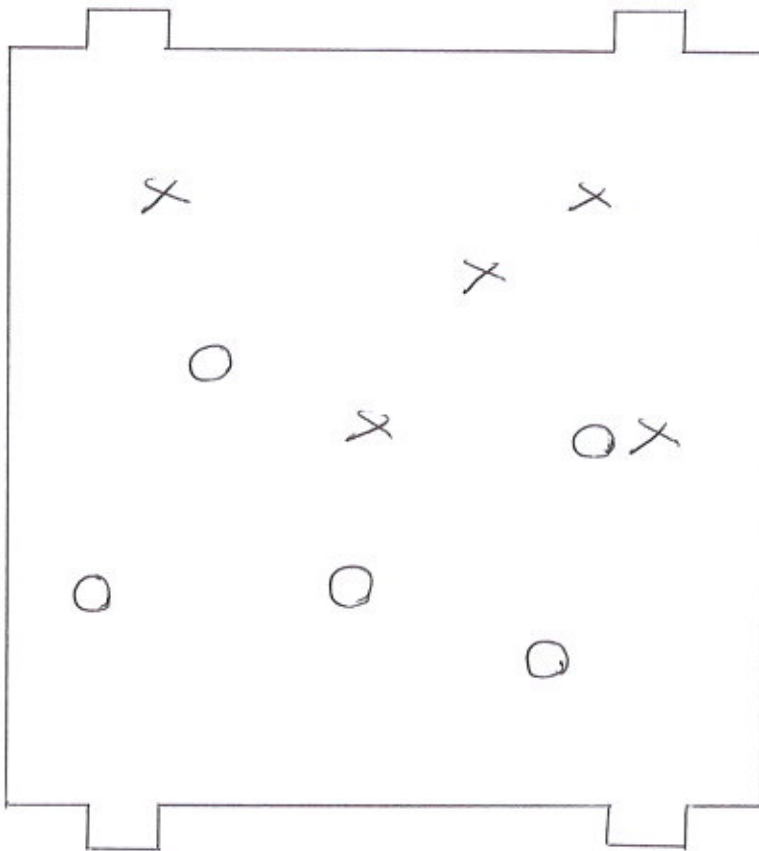
Oefening 3:

Partijvorm met 4 doeltjes, beide ploegen verdedigen 2 doeltjes. Het is de bedoeling de teams de ruimte zoeken + het spel moet verleggen. Bij hogere teams kun je ook meer coachen van zonedekking + kantelen van kant.

Aandachtspunten:

- Vooral de breedte van het veld is belangrijk.
- Kantelen van kant.
- Omschakeling is ook zeer belangrijk.
- Probeer de bal in de ploeg te houden.
- Combinaties maken niet voor eigen succes.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 3 ballen
- 4 kleine goals
- 5 hesjes
- 4 pionnen

Dribbelen en pingelen.

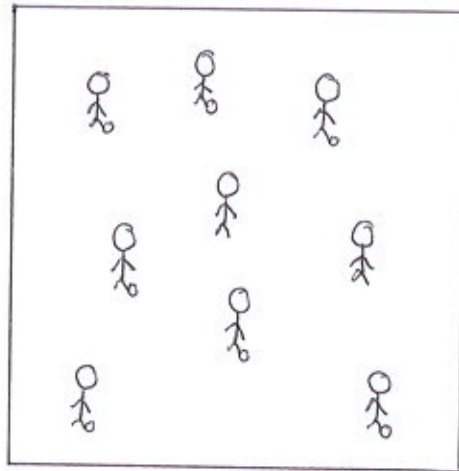
Oefening 1:

Er wordt gespeeld in één vierkant waarbij 2 spelers zonder bal starten (verdedigers). Je moet proberen altijd een bal te hebben anders moet je er één proberen af te pakken.

Aandachtspunten:

- Je mag niet buiten het vierkant komen.
- Je kunt het moeilijker maken door meer mensen zonder bal te laten beginnen.
- Je kunt het vierkant vergroten of verkleinen.
- Geen overtredingen.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen

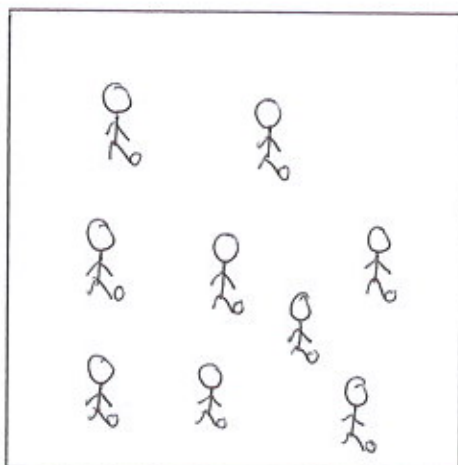
Oefening 2:

Alle spelers dribbelen met de bal in een klein vierkant en moeten proberen niet de bal van de medespelers te raken(oef 1). Na een tijdje gaan ze proberen de bal van de medespelers weg te tikken en zelf de bal in bezit te houden(oef 2). Als laatste gaan er 2 verdedigers proberen jou bal weg te spelen, als dit lukt ben je af(oef 3).

Aandachtspunten:

- Je kunt altijd het vierkant nog vergroten.
- Let bij de laatste 2 oefeningen op overtredingen.
- Ze moeten proberen niet buiten het vierkant te komen.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 10 ballen
- 2 hesjes
- 4 pionnen

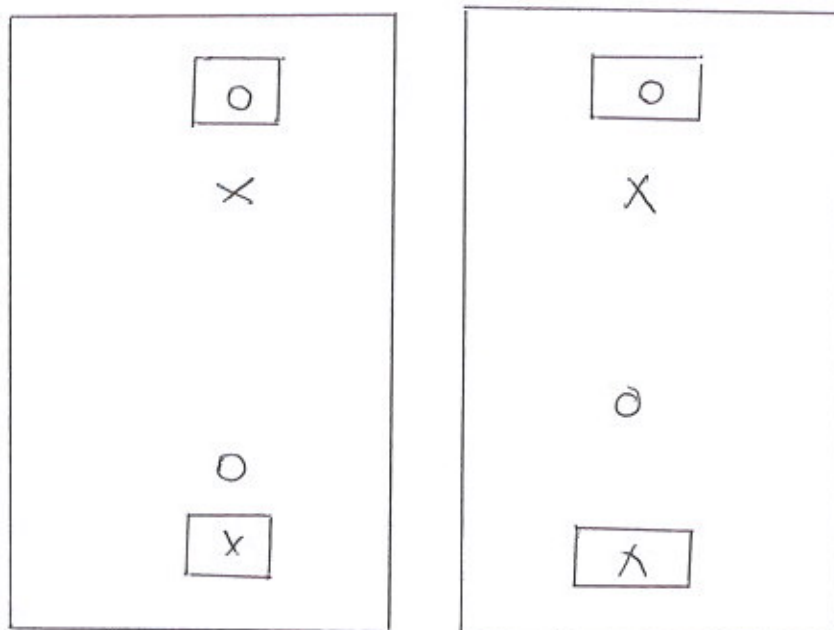
Oefening 3:

Je speelt 2-2 partijtje. 1 van het 2-tal gaat in een afgebakend vierkant staan en mag daar niet uitkomen, zijn medespeler gaat proberen om de bal in de handen te schieten van zijn medespeler in het vak. Dus van beide teams staat er 1 persoon in het vak en 1 persoon staat in het veld. Lukt het om de bal in de handen van je medespeler te schieten dan heb je gescoord.

Aandachtspunten:

- F-jes mogen de bal ook over de grond in de handen van de medespeler schieten.
- Af en toe moeten de spelers in het vak wisselen, ook wordt er soms doorgedraaid zodat je tegen andere tegenstanders speelt.
- Bij uitbal indribbelen en de andere speler moet afstand houden omdat je 1 tegen 1 speelt in het veld.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 8 pionnen
- 16 dopjes
- 4 ballen
- 4 hesjes

Passeerbewegingen/afwerken op de goal/verdedigen.

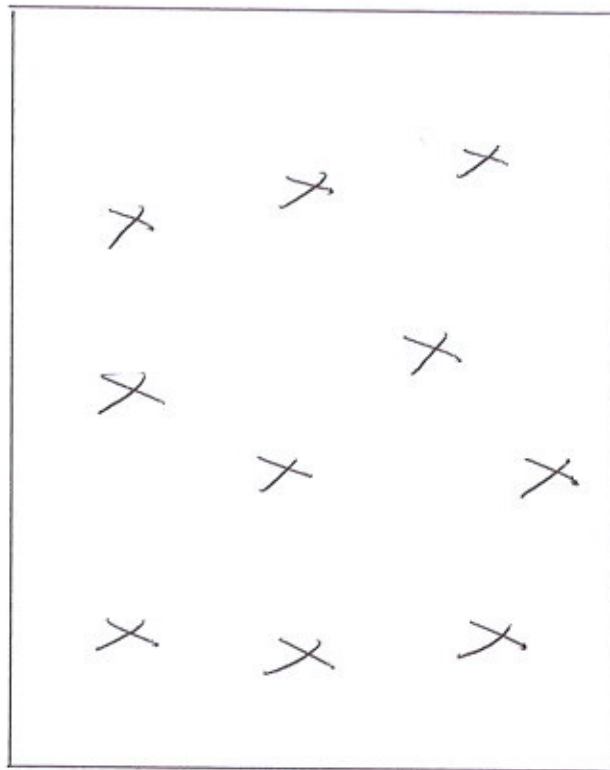
Oefening 1:

De eerste oefeningen zijn het aanleren van verschillende passeerbewegingen. De trainer geeft het voorbeeld daarna gaat iedereen dat proberen na te doen. De volgende passeerbewegingen worden aangeleerd; kappen van de bal met binnenkant- en buitenkantvoet, enkele en dubbele schaar, lichaamsschijnbeweging naar recht of links en dan de andere kant met de buitenkant voet mee nemen, kappen van de bal achter het standbeen en misschien hebben de spelers nog leuke bewegingen die ze kunnen voor doen.

Aandachtspunt:

- Niet te snel naar de volgende beweging eerst goed aanleren.
- Links en rechts trainen.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 10 ballen
- 4 pionnen

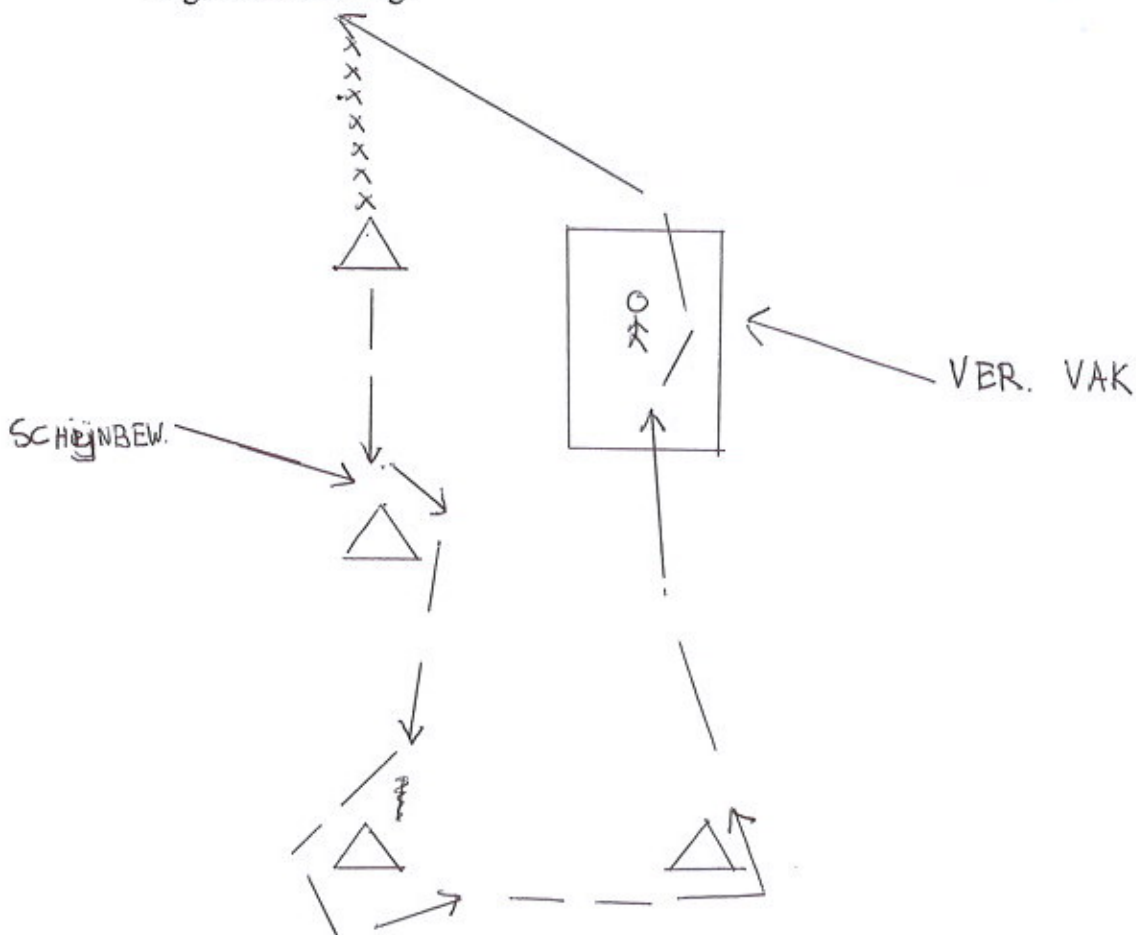
Oefening 2:

Ze dribbelen op de pion af die spelen ze uit daar na lopen ze verder en proberen ze een echte verdediger uit te spelen.

Aandachtspunten:

- Snelheid maken als je op de pion/verdediger afgaat.
- De aanvallers moeten door het verdedigingsvak heen.
- Af en toe de verdediger wisselen.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 dopjes
- 1 hesje

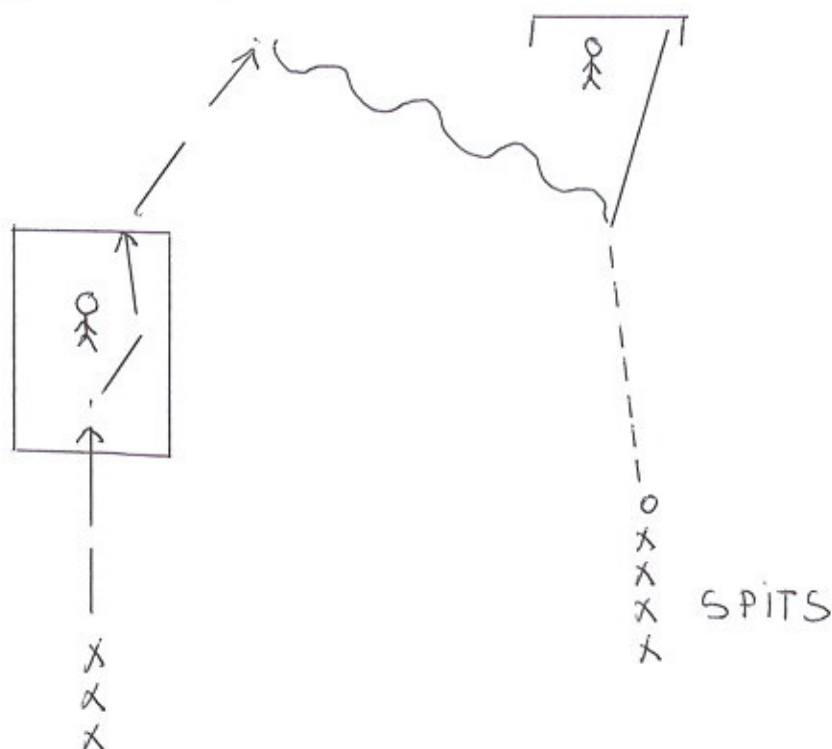
Oefening 3:

Bij oefening 3 probeer je de verdediger in het verdedigingsvak uit te spelen en daarna een voorzet te geven op de aanvaller, en de aanvaller probeert te scoren, daarna gaat de aanvaller om de bal en gaat proberen de verdediger uit te spelen, de persoon die de voorzet heeft gegeven gaat dan naar de spits positie.

Aandachtspunten:

- Spits moet niet al te vroeg inlopen.
- Op snelheid op de verdediger af.
- Altijd door het verdedigingsvak heen.
- Stopt de verdediger de bal dan geeft hij/zij de bal weer terug en komt er als nog een voorzet.
- Af en toe de verdediger wisselen.

Organisatietekening:



Materiaal:

- grote goal
- 2 pionnen
- 4 dopjes
- 8 ballen
- 1 hesje

———— SCHIETEN

----- INLOPEN

~~~~~ = VOORZET

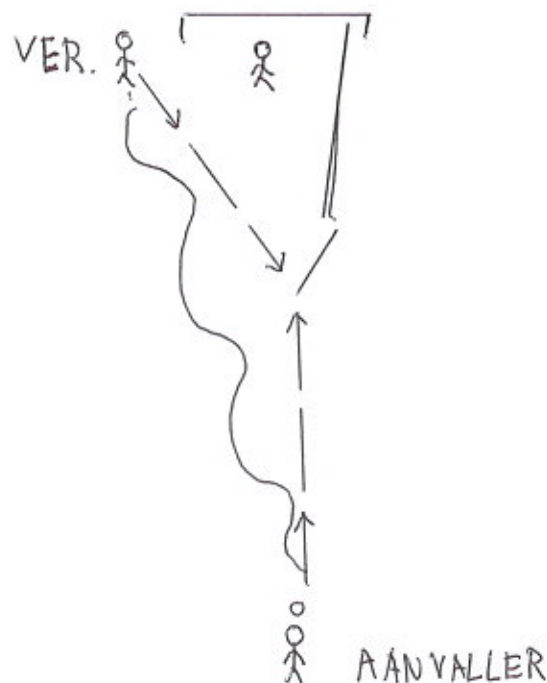
## Oefening 4:

De verdedigers staan met de bal naast de goal en spelen de bal naar de aanvaller, daarna krijg je een duel en probeert de aanvaller te scoren, stopt de verdediger of de keeper de bal wordt er gewisseld van positie en wordt de aanvaller verdediger en de verdediger aanvaller, scoor je als aanvaller mag je aanvaller blijven.

Aandachtspunten:

- De verdediger moet je bal echt veroveren en niet alleen aanraken.
- De verdediger moet iets door de knieën zitten en niet al te snel happen alleen als de aanvaller de bal te ver van de voet laat springen.
- Wordt er bij een verdediger constant gescoord mag hij ook wel een paar keer gaan aanvallen.
- Aanvaller moet op tijd zijn/haar beweging inzetten.

Organisatietekening:



Materiaal:

- grote goal
- 1 pion
- 8 ballen

## Techniektraining.

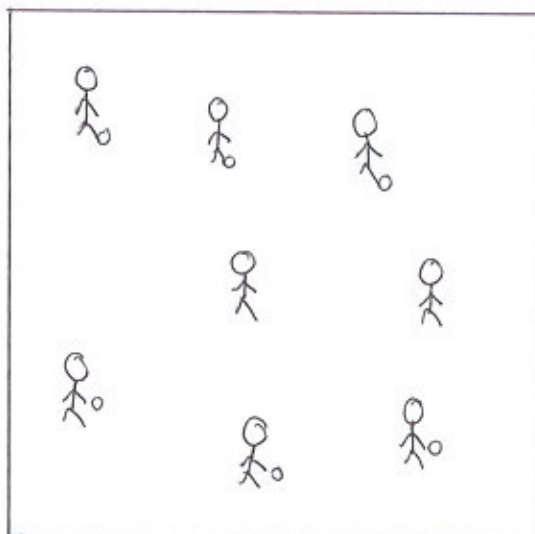
### Oefening 1:

Proberen te hooghouden met links, rechts, knie, hoofd, hak enz. voor sommige zal hooghouden nog wel iets te moeilijk zijn die mogen proberen de bal op te gooien en daarna de lucht in spelen met wreef, knie op hoofd en dan de bal weer te vangen.

Aandachtspunten:

- Links en rechts trainen.
- Iedereen een beetje de ruimte geven.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 4 pionnen
- 10 ballen

## Oefening 2:

In 2-tal ongeveer 5m uit elkaar en één van het 2- tal gooit de bal aan en de andere speler speelt de bal terug met:

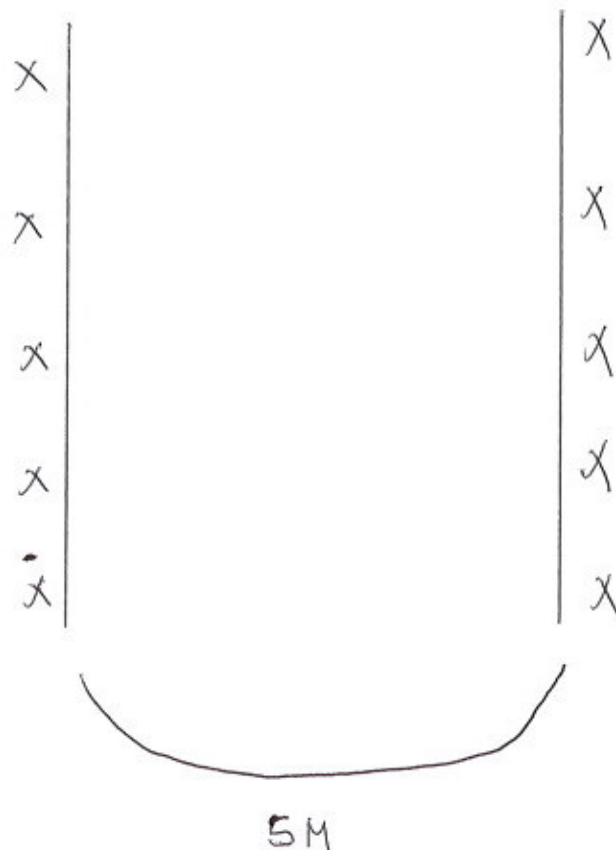
- het hoofd
- met links
- met rechts

Als vervolg van deze oefening ga je proberen de bal te controleren op de borst en de knie en op de wreef, en daarna de bal terug spelen naar je medespeler.

Aandachtspunten:

- Iedere keer dat het je lukt om de bal met links, rechts of op het hoofd terug te spelen zonder dat de bal de grond raakt levert dit 1 punt op.
- Probeer bij het controleren combinaties te maken bijvoorbeeld controleren op de knie en links terugspelen, komt de bal niet op de grond levert het 1 punt op.
- Borst, knie en daarna binnenkant voet terug levert bijvoorbeeld 3 punten op, je moet er gewoon een spelletje van maken.
- F-jes zal een klein beetje moeilijk zijn, maar dan is bijvoorbeeld het controleren en over de grond terugspelen al 1 punt waard, en door de lucht 2.
- Na iedere oefening bekijken wie de meeste punten heeft.
- Niet te snel naar de volgende oefening gaan, bijvoorbeeld eerst goed met links en rechts trainen voordat je naar het koppen toe gaat.

Organisatietekening:



Materiaal:

- 12 dopjes
- 10 ballen

### Oefening 3:

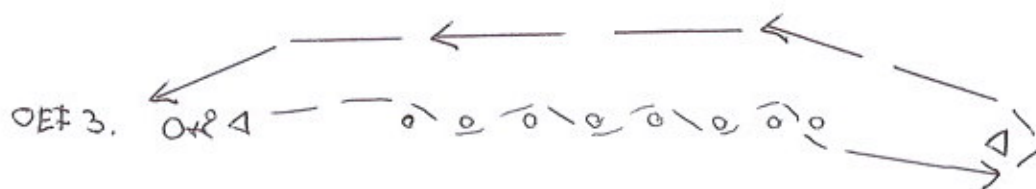
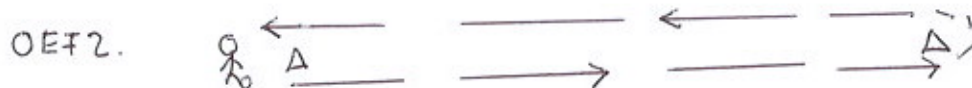
Het is de bedoeling om de bal onder de voet in zijwaartse beweging mee te nemen, met links en met rechts (oef 1). Je dribbelt met de bal naar de pion en draait om de pion, het is de bedoeling om je lichaam goed tussen de pion en de bal te houden (oef 2). We maken een slalom door de pionnen heen, maar dit doe je alleen met rechts (binnenkant en buitenkant voet) of alleen met links (oef 3).

Aandachtspunten:

- Herhaal de oefeningen meerdere malen.
- Als het goed gaat moeten ze proberen het baltempo op te voeren.

Organisatietekeningen:

OEF 1. LE9 IK NOG VERDER UIT



Materiaal:

- 10 ballen
- 20 dopjes
- 4 pionnen

## Pass met binnenkant voet en wreef + kaatsoefeningen.

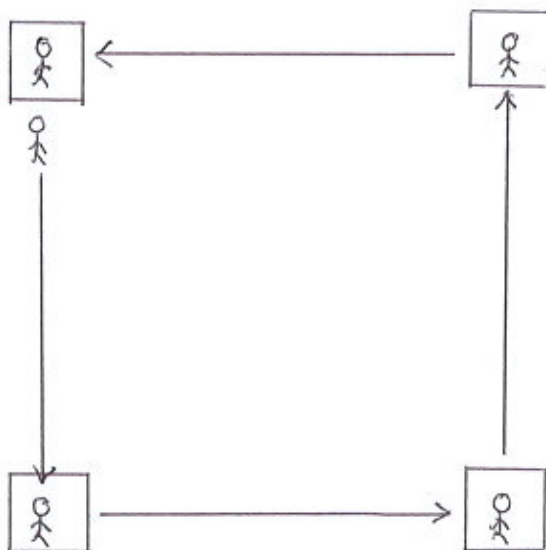
### Oefening 1:

Me maken 2 groepjes van 5. Het is de bedoeling om de bal met binnenkant voet naar je medespeler te schieten precies in zijn vak, daarna speelt je medespeler de bal ook weer verder, je moet wel aansluiten nadat je de bal hebt gespeeld zodat er in ieder vak iemand blijft staan.

Aandachtspunten:

- Hard inspelen.
- Standbeen naast de bal.
- Na het aanspelen een vak opschuiven.

Organisatietekening:



2x UITZETTEN

Materiaal:

- 32 dopjes
- 4 ballen

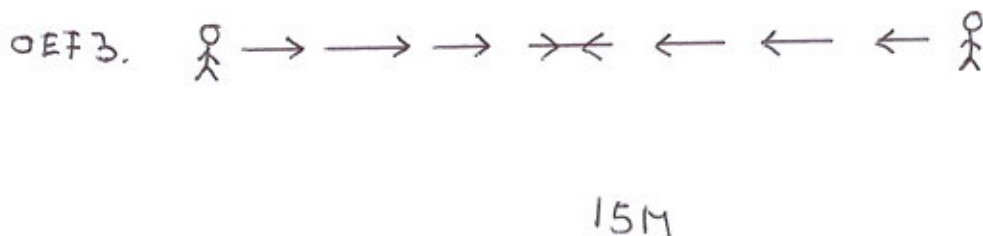
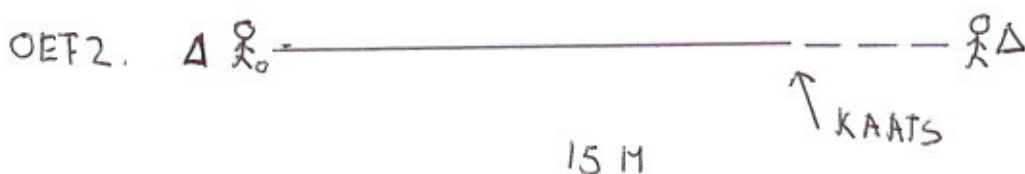
## Oefening 2:

Met elkaar de bal overspelen ongeveer 7m uit elkaar en proberen de bal 1x te raken (f 2x)(oef 1). Daarna de afstand vergroten tot 15m, het is de bedoeling dat een speler van het 2 tal naar de bal toekomt en kaatst, als ze dit 10x hebben gedaan mogen ze wisselen (oef 2). Ze starten 15m uit elkaar en spelen de bal over maar komen steeds dichterbij elkaar, als ze dicht bij elkaar staan gaan ze de afstand weer vergroten, dit wordt constant afgewisseld (oef 3). De volgende oefening is de bal met binnenkant voet inspelen naar de medespeler met links en met rechts, de afstand is afhankelijk van het niveau (oef 4). Bij de laatste oefening is het de bedoeling om de bal door de lucht naar elkaar toe te spelen en de bal te controleren, na een tijdje maak je hier een spelletje van, De spelers proberen een boogbal te spelen als deze wordt gevangen zonder dat de bal de grond raakt heb je 1 punt, het team wat de meeste punten verzameld wint. Een ander spelletje hierbij is om te kijken wie de langste boogbal kan spelen die gevangen wordt door zijn/haar medespeler, bij iedere geslaagde poging mag je ver uit elkaar gaan staan (fjes mogen ook uit de handen schoppen) (oef 5).

Aandachtspunten:

- Bij het kaatsen de voet indraaien.
- Op het goede been proberen in te spelen.
- Bij de boogbal het lichaam achterover en de bal aan de onderkant raken.

Organisatietekeningen:



OEF 4. 

OEF 5. 

Materiaal:

- 5 ballen
- 10 pionnen

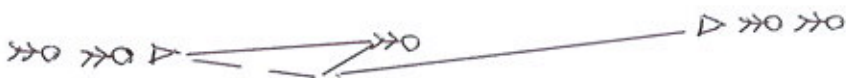
### Oefening 3:

We maken groepjes van 4 of van 5. Inspelen kaatsen en doorspelen, kaatser blijft staan.

Aandachtspunten:

- Na het doorspelen sluit je aan de andere kant aan.
- Proberen de bal strak in te spelen.
- Kaatser af en toe wisselen.
- Als het goed gaat proberen alles in 1x te raken.
- Proberen op het goede been in te spelen.

Organisatietekening:



2x UITZETTEN

Materiaal:

- 4 pionnen
- 4 ballen