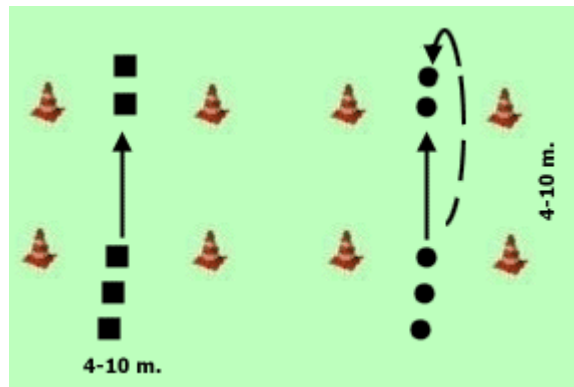


<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Een pass-wedstrijd om het passen met de binnenkant van de voet te verbeteren
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijd</b>	E-Pupillen en ouder
<b>Aantal spelers</b>	10 spelers
<b>Fase</b>	Oriëntatiefase
<b>Auteur</b>	Paul van Veen
<b>Datum</b>	11 april 2000



Inhoud	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• We maken twee teams van vijf spelers.</li> <li>• Elk team gaat staan bij een vierkant, met drie spelers aan de ene kant (waarbij de voorste de bal aan de voet heeft) en twee spelers aan de overkant.</li> <li>• De voorste speler passt de bal naar de overkant, loopt zijn bal achterna en sluit achteraan aan de rij aan. De speler die de bal ontvangt passt de bal naar de overkant en loopt ook zijn bal achterna en sluit achteraan aan, en zo gaan we door.</li> <li>• De spelers mogen de bal niet in het vierkant aanraken.</li> <li>• De spelers mogen de bal maximaal 1x aanraken.</li> <li>• Er wordt 1 minuut gespeeld. Het team dat na 1 minuut het meeste aantal keren heeft gepast wint de ronde. Laat hiervoor van beide teams 1 speler hardop tellen.</li> <li>• Wanneer het binnen de minuut fout gaat (bal gaat te zacht, gaat aan de zijkanten van het vierkant uit of wordt meer dan 1x aangeraakt), dan wint automatisch het andere team.</li> </ul>	

Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching op het passen van de binnenkant van de voet.</li> <li>• Standbeen naast de bal, ligt gebogen.</li> <li>• Voet van standbeen in de speelrichting.</li> <li>• Goed met de binnenkant, net boven het midden raken (bal mag niet stuiten!)</li> </ul>	

Opbouw van de Oefenvorm	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de spelers de eerste keer het zelf uitvogelen.</li> <li>• Coaching tussen de series in op het passen met de binnenkant van de voet.</li> <li>• Algemene tips tussen de oefeningen door.</li> <li>• Wijzigen van tijdsduur, bijvoorbeeld 20 seconden (nadruk op snelheid) of 2 minuten (nadruk op nauwkeurigheid)</li> <li>• Aanpassen van de ruimtes, breder maken (makkelijker) of smaller (moeilijker)</li> <li>• Aanpassen van de ruimtes, langer maken (moeilijker) of korter (makkelijker)</li> </ul>	

Variatie	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Zorg er wel voor dat er per vierkant minimaal 5 spelers zijn.</li> <li>• Ook kan er in plaats van op tijd bijvoorbeeld tot 20-40 passes gespeeld worden. Het team dat dat aantal als eerste haalt, wint de serie.</li> </ul>	

Intensiteit	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laag tot Gemiddeld</li> </ul>	

Complexiteit	

#### Materialen

- 8 pilonnen
- 2 ballen

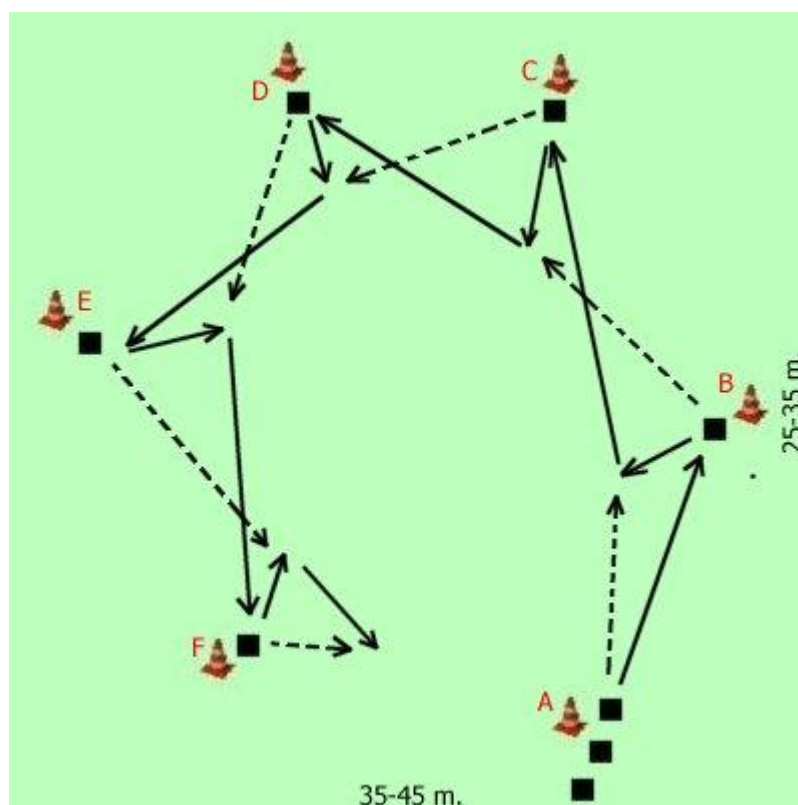
- Laag

#### Bijzonderheden

- Een bijzonder leuke oefening die van senioren tot pupillen gebruikt kan worden.
-

Doelstelling	Spelen van juiste balsnelheid i.c.m. leren bijsluiten op "goede" moment.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Een pass- en trapoefening om het passen met de juiste snelheid te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	A/B-junioren
Aantal spelers	10-12 spelers
Fase	Leerfase
Auteur	Patrick Beek
Datum	24 oktober 1999



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A speelt bal naar B die vanuit vooractie om de bal vraagt.</li> <li>• B kaatst de bal op A (kaatsen op goede been)</li> <li>• A opent op C die op het juiste moment vraagt om de bal.</li> <li>• B sluit op snelheid bij en speelt de gekaatste bal van C door op D.</li> <li>• D laat bal "vallen" voor C.</li> <li>• C speelt de bal op vragende E.</li> <li>• E kaatst de bal kort op bijkomende D.</li> <li>• D opent op vragende F.</li> <li>• F kaatst de bal op bijsluitende E</li> <li>• E speelt de op de diep vragende F.</li> <li>• En overnieuw.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstanden groter - kleiner.</li> <li>• Alles op volle snelheid uitvoeren.</li> </ul>

Variatie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• alles verplicht 1 keer raken.</li> <li>• Speler die de pass moet geven verplicht 2 keer raken (verbetert aanname en handelsnelheid)</li> <li>• diepte pass kan ook door de lucht gespeeld worden.</li> <li>• Dit kan ook in een door loop vorm gespeeld worden.</li> <li>• De actie die bij C, D, en E gedaan wordt,</li> </ul>

#### Coaching

- Alle spelers komen vanuit vooractie.
- Bal en bijsluitende speler in de gaten om juiste bal snelheid te bepalen.
- Speel de speler die moet kaatsen op goede been aan (binnenkant).
- Kaatsen op goede been van bijkomende speler.

wordt dan ook bij F, A en B gedaan.

#### Intensiteit

- Na gelang groep (ervaring met oefening, niveau). Gemiddeld - Hoog.

#### Materialen

- Minimaal 2 ballen
- 6 pilonnen

#### Complexiteit

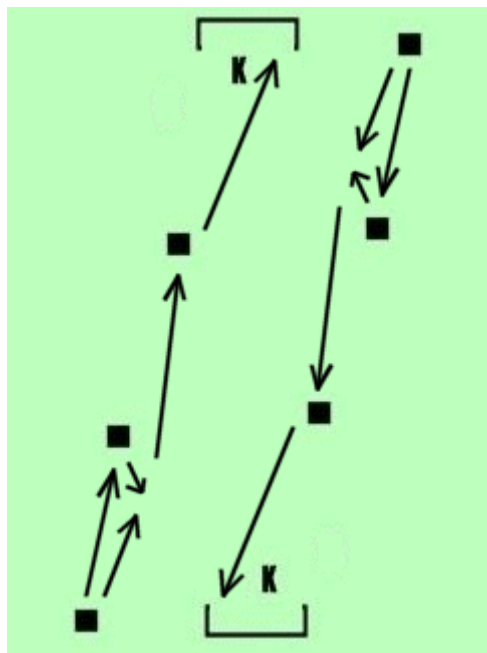
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

<b>Doelstelling</b>	Verbeteren passen/trappen (schieten) i.c.m. afwerken
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen/Trappen in combinatie met schieten om het passen te verbeteren
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijd</b>	D-Pupillen en ouder
<b>Aantal spelers</b>	12 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase
<b>Auteur</b>	Erwin van Egmond
<b>Datum</b>	23 mei 2000



#### Inhoud

- kaatser inspelen vanaf de achterlijn
- kaatsen op inkomende passer
- diepe spits inspelen
- spits draait door en werkt af
- centraal staat het passen/trappen en het afwerken

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Bal over de grond/door de lucht inspelen
- Inspelen linker/rechter been

#### Coaching

- kaatser maakt eerst een vooractie voordat hij de bal vraagt
- inspelen op het juiste been
- ballen strak inspelen
- gezicht van de kaatser gericht naar degene die de bal inspeelt
- diepe spits moet scoren bij afwerken

#### Variatie

- extra kaats tussen diepe spits en kaatser
- pass op diepe spits over een doel heen
- afwerken met moeilijke been

#### Intensiteit

- Afhankelijk van uitvoering

#### Materialen

#### Complexiteit

- Eventueel 6 Pilonnen
- Voldoende, minimaal 14, ballen
- 2 grote doelen

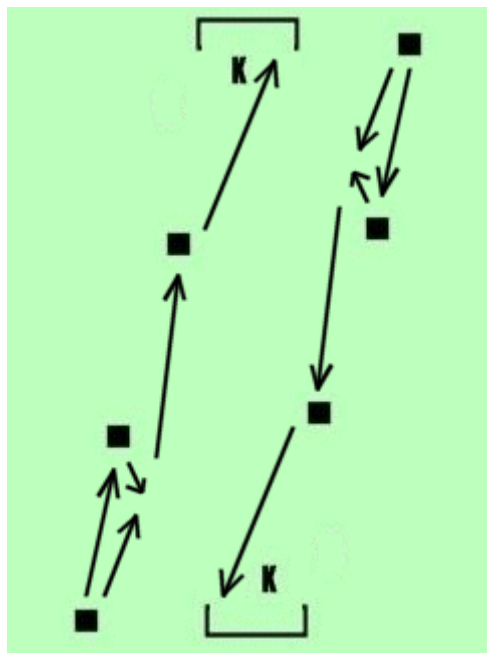
- Laag tot gemiddeld

#### Bijzonderheden

- evt. wedstrijd van maken tussen 2 teams (hiervoor uitkijken dat het niet ten koste gaat van de technische uitvoering).
-

<b>Doelstelling</b>	Verbeteren passen/trappen (schieten) i.c.m. afwerken
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen/Trappen in combinatie met schieten om het passen te verbeteren
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijd</b>	D-Pupillen en ouder
<b>Aantal spelers</b>	12 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase
<b>Auteur</b>	Erwin van Egmond
<b>Datum</b>	23 mei 2000



#### Inhoud

- kaatser inspelen vanaf de achterlijn
- kaatsen op inkomende passer
- diepe spits inspelen
- spits draait door en werkt af
- centraal staat het passen/trappen en het afwerken

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Afstanden vergroten/verkleinen
- Bal over de grond/door de lucht inspelen
- Inspelen linker/rechter beenthodiek

#### Coaching

- kaatser maakt eerst een vooractie voordat hij de bal vraagt
- inspelen op het juiste been
- ballen strak inspelen
- gezicht van de kaatser gericht naar degene die de bal inspeelt
- diepe spits moet scoren bij afwerken

#### Variatie

- extra kaats tussen diepe spits en kaatser
- pass op diepe spits over een doel heen
- afwerken met moeilijke been

#### Intensiteit

- Afhankelijk van uitvoering

#### Materialen

#### Complexiteit

- Eventueel 6 Pilonnen
- Voldoende, minimaal 14, ballen
- 2 grote doelen

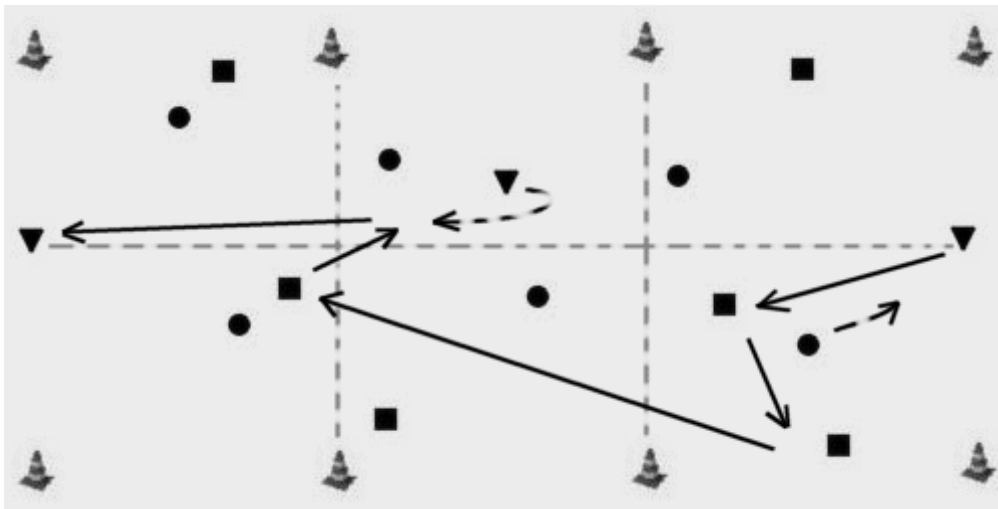
- Laag tot gemiddeld

#### Bijzonderheden

- evt. wedstrijd van maken tussen 2 teams (hiervoor uitkijken dat het niet ten koste gaat van de technische uitvoering).
-

Doelstelling	Verbeteren wreeftrap, lange afstand (L&R); Verbeteren binnenkant voet (L&R); Verbeteren wreeftrap binnenkant voet (L&R); Verbeteren anticiperend vermogen in balbezit; Verbeteren van de technische handelingsnelheid, tweebeugheid; Verbeteren van het handhaven van onderlinge afstanden in balbezit; Verbeteren van het pressie vanuit de positie, coaching en onderlinge afstanden; De derde man die steeds moet meedoen, laat de spelers zo min mogelijk opendraaien
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	6 tegen 6 positiespel met 3 neutrale spelers
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	15 spelers
Fase	Leerfase
Auteur	Patrick Greveraars (PSV)
Datum	4 september 2000



#### Inhoud

- Spelen in een rechthoek van +/- 30 m. bij 20 m.
- Twee partijen van 6 spelers die op balbezit voetballen.
- Drie neutrale spelers spelen als volgt: 2 op de kop en 1 in het middenvak
- Spelhervattingen: ballen over de lange zijde worden ingegooid, over de korte zijde zijde inschieten.
- Roulatie: er wordt gewisseld als er balverlies wordt geleden, wel meteen doorspelen.

#### Coaching

- De 6 vakken geven automatisch een onderlinge afstand tussen de spelers, dit in breedte en diepte.
- Aandachtspunten: De bezetting, posities van het 8-tal. Dit is de basis, maar zeker in de omschakeling naar balbezit moeten de spelers kijken naar elkaar welke positie ze innemen. Dit door zo weinig mogelijk te lopen en goede coaching.
- Het bespelen van de 'lengte-as' en 'breedte-as' (zie stippellijnen in de tekening)
- Als een van de twee middenspelers te dicht tegen de lengte-as zou spelen, dan is het dieptespel al nauwelijks meer mogelijk. Inspelen op het 'goede' been. Goed is afhankelijk van de positie van de verdediger ten opzichte van de aanvallers (of omgekeerd)
- Balsnelheid, tempo van circulatie (wisselend tempo) wanneer hard inspelen, wanneer temporiseren.
- Tweebeugheid zeer belangrijk i.v.m. snelheid van handelen in tempo en effectiviteit. Als je de kwaliteiten hebt om de bal met je rechterbeen weg van de verdediger te spelen naar je linkerbeen heb je meer mogelijkheden dus moeilijker te verdedigen.
- Het moment van diep spelen is zeer belangrijk maar bewaak de kwaliteit van de pass d.w.z. balsnelheid, de pass moet eindigen als bespeelbaar. Dus geen Engelse stijl waarbij de spits het luchtduel aan gaat, maar de bal moet eindigen 'onder de knie'. Soms moet hij dus met gevoel binnenkantje door de lucht gespeeld

worden terwijl in een andere situatie een streep beter van toepassing is.

#### Materialen

- 8 pilonnen
- 15 hesjes (6 om 6 om 3)
- Minimaal 10 ballen rondom het veld



#### Coaching

- Techniek: passen met de binnenkant van de voet, kaats, juiste snelheid aan de bal meegeven
- Communicatie: Goed meedenken, als er iets mis gaat, dan even wachten met inspelen.

#### Materialen

- 4 of 8 pilonnen
- Bij 6 spelers minimaal 3 ballen. Bij 12 spelers 6 ballen.

#### Intensiteit

- Gemiddeld

#### Complexiteit

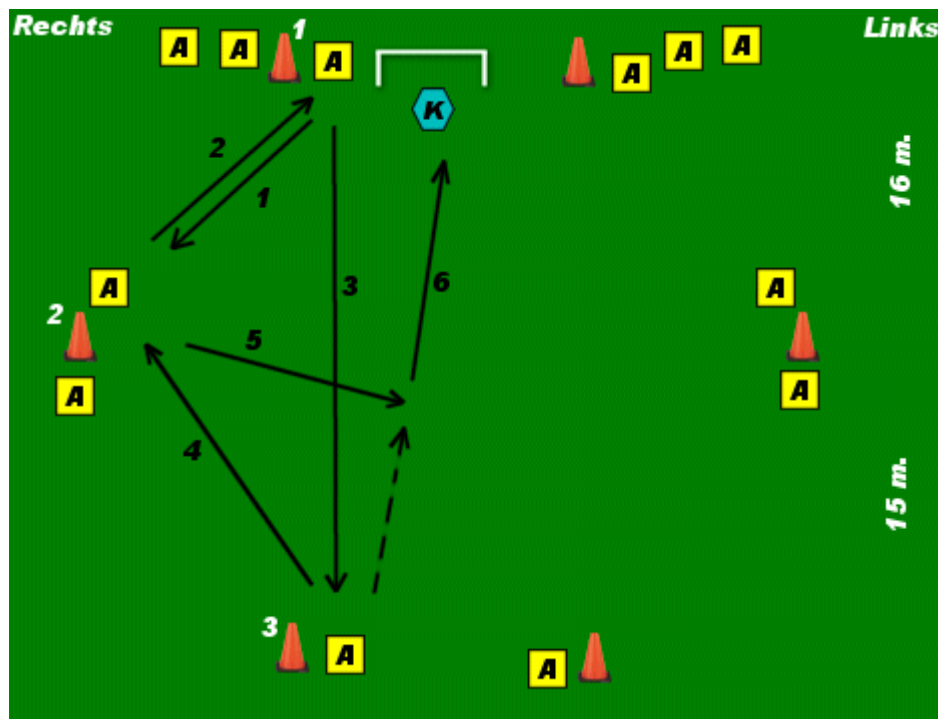
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- Is goed te gebruiken als eerste deel van de training.
- Zorg voor een en geconcentreerde uitvoering van de oefening.

Doelstelling	Verbeteren van het passen door de lucht en over de grond
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen/Trappen in combinatie met schieten om het passen te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	C-junioren en ouder
Aantal Spelers	12 spelers + 2 keepers
Fase	Leerfase
Auteur	Gerben Heijink
Datum	4 december 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwerkvorm met 2 groepen. (1 groep links en 1 groep rechts)</li> <li>• Linkerkant doet alles met linkerbeen.</li> <li>• Rechterkant doet alles met rechterbeen. Bij pylon 1 staan 3 spelers. Bij pylon 2 staan 2 spelers. Bij pylon 3 staat 1 speler.</li> <li>• Afstand pylon 1 - pylon 2 = 16 meter.</li> <li>• Afstand pylon 2 - pylon 3 = 15 meter.</li> <li>• Inspeler (pylon 1) speelt kaatser 1 (pylon 2) in.</li> <li>• Kaatser maakt voor het moment van inspelen een loopactie in de bal en vraagt om de bal.</li> <li>• De bal wordt strak over de grond ingespeeld met binnenkant voet.</li> <li>• Kaatser 1 (pylon 2) kaatst op inspeler (pylon 1).</li> <li>• De bal wordt strak gekaatst met binnenkant voet.</li> <li>• Inspeler (pylon 1) speelt afwerker (pylon 3) in.</li> <li>• De bal wordt strak ingespeeld door de lucht met de "wreef".</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle onderdelen van de oefening in 1 x uitvoeren (kort inspelen, kaatsen, lang inspelen, kaatsen, schieten.)</li> <li>• (moeilijker) Lange pass over de grond i.p.v. door de lucht.</li> <li>• (makkelijker) Alleen met je goede been schieten.</li> <li>• (makkelijker) Alleen met je minder goede been schieten.</li> <li>• (moeilijker) Afstand tussen pylon 1 en pylon 3 verkleinen/vergroten.</li> <li>• Afstand tussen pylon 2 en pylon 3 verkleinen/vergroten.</li> <li>• Afstand tussen pylon 1 en pylon 2 verkleinen/vergroten.</li> </ul>

Variaties

- Afwerker (pylon 3) kaatst op kaatser 2 (pylon 2).
- De bal wordt strak gekaatst met binnenkant voet.
- Kaatser 2 (pylon 2) kaatst op afwerker (pylon 3).
- De bal wordt strak gekaatst met binnenkant voet.
- Afwerker (pylon 3) werkt af op doel.
- De bal wordt afgewerkt met een wreeftrap.
- Doorwisselen als volgt: Inspeler (pylon 1) naar kaatser 1 (pylon 2).
- Kaatser 1 (pylon 2) naar kaatser 2 (pylon 2).
- Kaatser 2 (pylon 2) naar afwerker (pylon 3)
- Afwerker (pylon 3) naar inspeler (pylon 1).
- De groepen blijven aan dezelfde kant (links of rechts).
- Na 15-20 minuten wisselen van kant.
- Oefening begint bij rechts.
- Wanneer Inspeler (pylon 1) afwerker inspeelt (pylon 3) kan de linkerkant beginnen met de oefening.

- 1 kant (links of rechts) nemen.
- Bij de lange pass niet kaatsen, maar aannemen en schieten. (pass van pylon 1 naar pylon 3)
- (zie methodiek, want dat zijn in principe ook allemaal variaties)

#### Intensiteit

- Gemiddeld-Hoog

#### Complexiteit

- Gemiddeld-Hoog

#### Coaching

- Inspelen met de binnenkant van de voet.
  - Standbeen naast de bal.
  - Voet van standbeen in de speelrichting.
  - Met je schietbeen de bal nawijzen (doorzwaaien met je been).
  - Inspelen op het juiste been.
  - Ballen strak over de grond inspelen.
- Kaatsen.
  - Kaatser maakt eerst een vooractie voordat hij de bal vraagt
  - Gezicht van de kaatser gericht naar degene die de bal inspeelt
  - Kaatsen op het juiste been
  - Ballen strak kaatsen
- Wreeftrap.
  - Standbeen naast de bal.
  - Voet van standbeen in de speelrichting.
  - Lichaam iets achterover.
  - Van je voet een "vuist" maken.
  - Met je schietbeen de bal nawijzen (doorzwaaien met je been).
  - Inspelen op het juiste been.
  - Ballen strak door de lucht inspelen.
  - Zo weinig mogelijk effect aan de bal".
- Algemeen.
  - Inspeler moet aangeven dat de kaatser de bal moet kaatsen.
  - Ontvanger altijd gezicht gericht hebben op diegene van wie je de bal aangespeeld krijgt.

#### Bijzonderheden

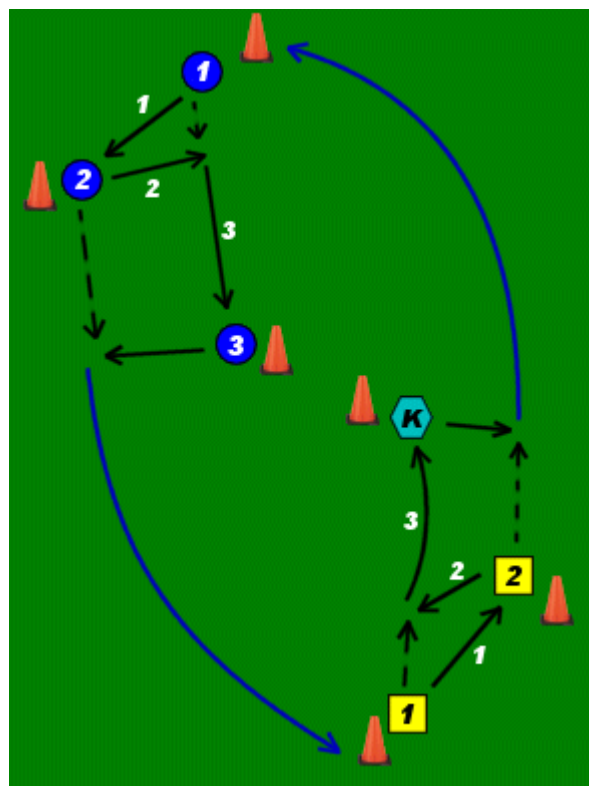
- Tijdsduur: 30 - 45 minuten. De groepen blijven aan dezelfde kant (links of rechts).
- Na 15-20 minuten wisselen van kant.
- De coaching kan zowel individueel als ook situatief gebeuren.
- Let erop dat de aanwijzingen die je geeft ook worden opgevolgd, controleer dit.
- evt. wedstrijd van maken tussen 2 teams  
Wie scoort er het vaakst? (hiervoor uitkijken dat het niet ten koste gaat van de technische uitvoering).

#### Materialen

- 2 pylonen groot.
- 4 pylonen middel.
- 1 doel groot.
- 30 x 40 meter veld. 12 -16 ballen.

	Verbeteren van het passen/trappen in (hoog) tempo; Aanspelen op het 'juiste' been en in de loop; Verbeteren v/h dribbelen / kaatsen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	Jeugd
Aantal Spelers	Ongeveer 12
Fase	Oefen/Leerfase
Auteur	Jan Broersma
Datum	7 februari 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zie tekening</li> <li>• Ongeveer 12 spelers</li> <li>• 2 'vaste' kaatsers, 2 'wisselende' kaatsers</li> <li>• Alle spelers, 'vaste kaatsers' uitgezonderd, lopen hun pass achterna.</li> <li>• Stroomvorm</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstanden aanpassen</li> <li>• Beginafstand ca. 30 x 20 meter.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniek: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Passen binnenkant voet.</li> <li>○ Dribbelen. (rustig, bal dichtbij houden)</li> </ul> </li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doelverdediger(s) i.p.v 'vaste' kaatsers.</li> <li>• Moeilijkere ballen richting the 'vaste' kaatsers spelen.</li> </ul>

- kaatsen v/d bal. ('weinig effect', 'in loop')
- "Zo weinig mogelijk effect !!"
- "Hoe speel ik mijn ploeggenoot zo gemakkelijk mogelijk aan ?"
- Inzicht:
  - Bal op goede moment spelen.
  - Onderlinge afstanden houden
  - Overzicht houden.
  - Goed ingedraaid staan
  - 'in de pass vallen'...
- Communicatie:
  - Oogcontact maken.
  - Elkaar bij naam aanroepen.
  - Vragen om de bal.

#### Materialen

- 6-8 ballen
- 6 pilonnen

#### Intensiteit

- Redelijk Hoog

#### Complexiteit

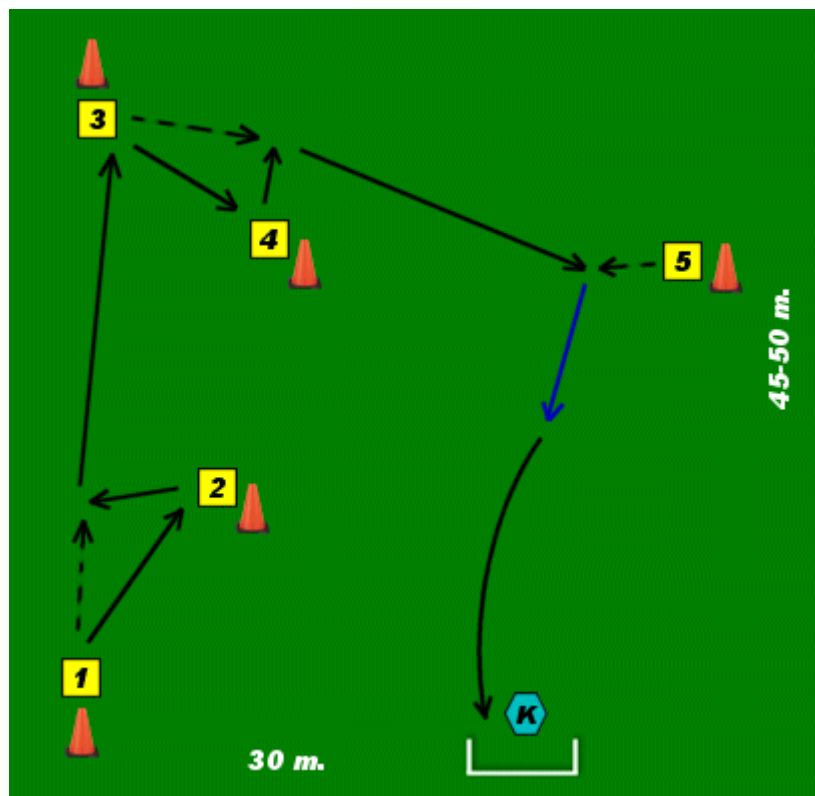
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- Deze oefening laat ik ongeveer 1x per maand terugkomen, omdat er, naar mijn mening, veel aspecten inzitten die ik als trainer/coach erg belangrijk vindt.

Doelstelling	Gebruik van sjabloontraining om herkenbare situaties uit een wedstrijd te trainen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Sjabloontraining in combinatie met afwerken op grote goal.
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	B-junioren en ouder
Aantal Spelers	10 spelers en 1 keepers
Fase	Oriëntatiefase/Leerfase
Auteur	Dick Blijleven
Datum	28 februari 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler 1 passt op speler 2</li> <li>• Speler 2 kaatst op de doorgelopen speler 1.</li> <li>• Speler 1 speelt speler 3 in.</li> <li>• Speler 3 kaatst de bal op speler 4, die op zijn beurt de bal weer terugkaatst op de doorgelopen speler 3.</li> <li>• Speler 3 speelt de bal in de loop naar speler 5, die de bal aanneemt en vervolgens afrondt op de grote goal.</li> <li>• Alle spelers schuiven 1 positie door.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede passing en goed kaatsen van de bal.</li> <li>• Concentratie in uitvoering</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenvorm zowel rechts- als linksom uitvoeren.</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld tot hoog. Zonder dat de speler het merken zit er zeker een conditioneel aspect in.</li> </ul>

- Spelers moeten in de bal komen

#### Materialen

- 9 pilonnen
- Voldoende ballen
- 1 grote goal

#### Complexiteit

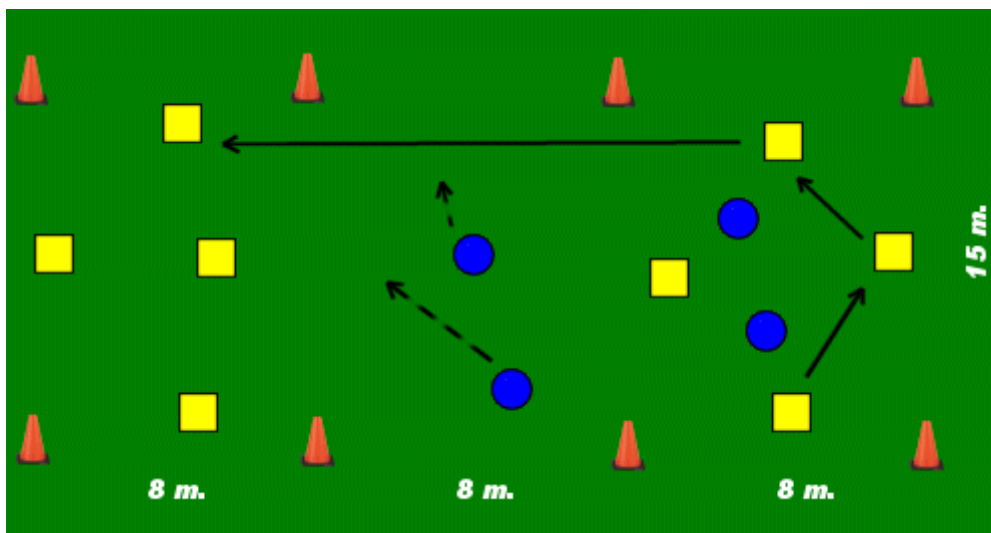
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- Ik doe dit soort oefeningen regelmatig. Er zitten gewoon een hoop herkenbare dingen in die in de wedstrijden terugkomen.

Doelstelling	Verbeteren van de aanname van de bal en het passen
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel in 3 vakken met 3 teams.
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen t/m A-junioren
Aantal Spelers	12-18 spelers
Fase	Leerfase
Auteur	Tony Warrall
Datum	21 maart 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>Een gebied van ongeveer 24 bij 15 meter, opgedeeld in 3 vakken van 8 bij 15 meter. Wanneer er meer spelers zijn moeten de ruimte groter gemaakt worden.</li> <li>Drie teams van 4 (Ik geef er de voorkeur aan om de verdedigers in 1 team, de aanvallers in 1 team en de middenvelders in 1 team te plaatsen. Op deze manier kunnen ze beter als blok samenwerken). Vier spelers in elke zone.</li> <li>De vier spelers die in de middelste zone staan worden opgesplitst in 2 teams. Het ene team gaat naar de rechterzone en het andere team blijft in de middelste zone. Het spel start in de rechterzone. Het 4-tal in die zone probeert op balbezit te spelen, maar probeert op het juiste moment de bal te verplaatsen naar een speler in de andere zone. De 2 verdedigers in die zone proberen dit te voorkomen en de bal te veroveren. Het team van 2 in de middelste zone probeert zich zo op te stellen dat men de dieptepass kan onderscheppen.</li> <li>Wanneer het lukt om het team in de linkerzone aan te spelen, schuiven de 2 spelers uit de middelste zone naar de linkerzone en het team uit de rechterzone stelt zich op in de middelste zone en probeert zo de dieptepass te onderscheppen.</li> <li>Wanneer de bal uit gaat, dan starten we altijd weer met balbezit van het 4-tal in de linker- of</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>Als het goed loopt, dan kan je een puntentelling invoeren: 1 punt voor het 8-tal wanneer ze van de ene zone naar de andere passen. 1 punt voor het 4-tal wanneer ze de bal veroveren of wanneer de bal uit gaat.</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spelers mogen alleen laag passen van de ene zone naar de andere zone. Dit dwingt spelers om nog beter vrij te lopen (kan ook als methodiek gebruikt worden).</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemiddeld tot Hoog</li> </ul>

Complexiteit
--------------

rechterzone.

- Na een paar minuten wisselen de teams.

- Gemiddeld

#### Coaching

- Doe meteen weer mee na elke pass die je geeft
- Communiceer met elkaar: zit er een speler in iemands rug of kan hij rustig aan doen?
- Goed bewegen zonder bal. Het is belangrijk voor de spelers in de zone aan de andere kant dat ze aanspeelbaar zijn, zodat de pass gespeeld kan worden.
- Coach de verdedigers en toon aan waarom het zo belangrijk is om druk te geven op de bal.

#### Bijzonderheden

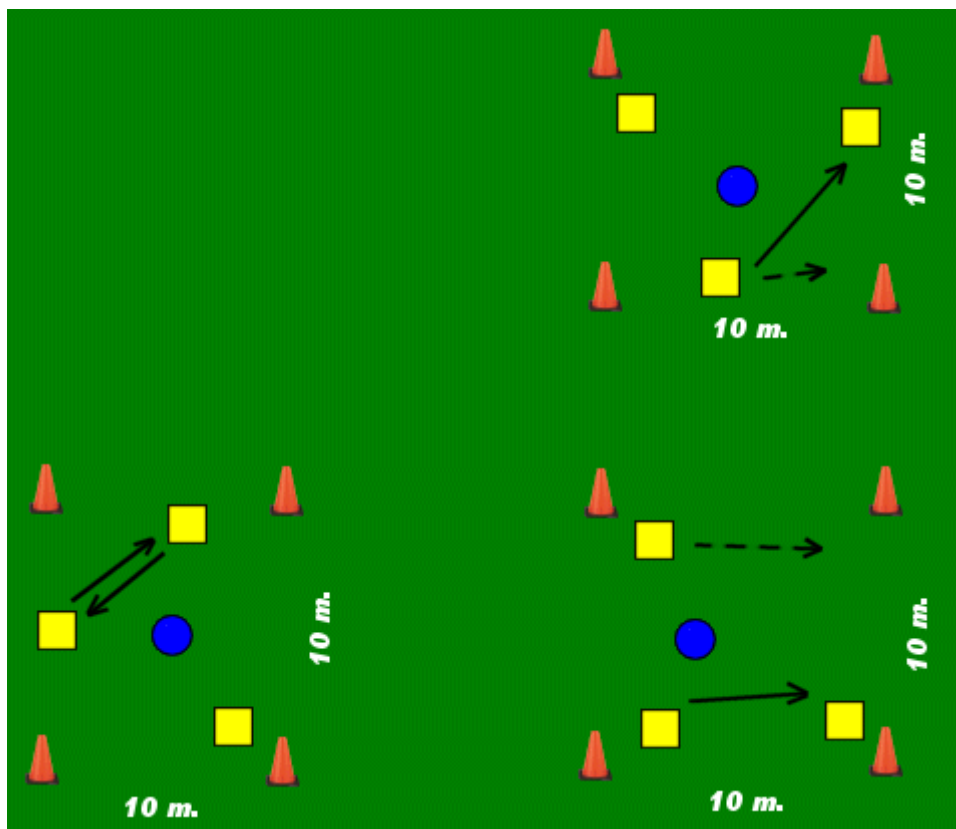
- Ik denk dat deze oefenvorm een goede oefening is voor de algemene ontwikkeling vna voetballers.

#### Materialen

- 8 pilonnen
  - 12 hesjes (4/4/4)
-

Doelstelling	Het verbeteren van het zuiver passen van de bal en bewegen zonder bal.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel 3 tegen 1 met wisseling bij balverlies
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-Pupillen
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Henk Lucardie (v.v. Bennekom)
Datum	5 Juni 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>Er worden 3 veldjes gemaakt van ongeveer 10 bij 10 meter</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>Naar verloop van tijd gaan we naar maximaal 1 keer raken. Dit moment kan</li> </ul>

- Op elk veldje speelt men 3 tegen 1.
- Het 3-tal probeert op balbezit te spelen, de ene spelers probeert de bal aan te raken.
- Wanneer er een fout gemaakt wordt of degene in het midden raakt de bal, dan wordt er gewisseld.
- De speler die de fout maakt, moet dan proberen de bal te veroveren.
- Er wordt gestart met maximaal 2x raken.

per vierkant verschillen.

#### Variaties

- Als er een speler bijkomt (wat deze training gebeurde), dan speel je in een van de ruimtes 4 tegen 1.

#### Coaching

- Coaching van de speler in de midden:
  - "Je moet wel jagen op de bal. "
  - "Zoek je momenten uit. "
- Coaching van het drietal
  - "Bewegen"
  - "Bewegen naar de hoek"
  - Bewegen: "Je loopt al aan het lopen zijn als de andere bal krijgt"
  - "Coach elkaar"
  - "Strak aanpassen"
  - "Hou de bal laag"
  - Wanneer aannemen en wanneer direct doorspelen?

#### Intensiteit

- Gemiddeld

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

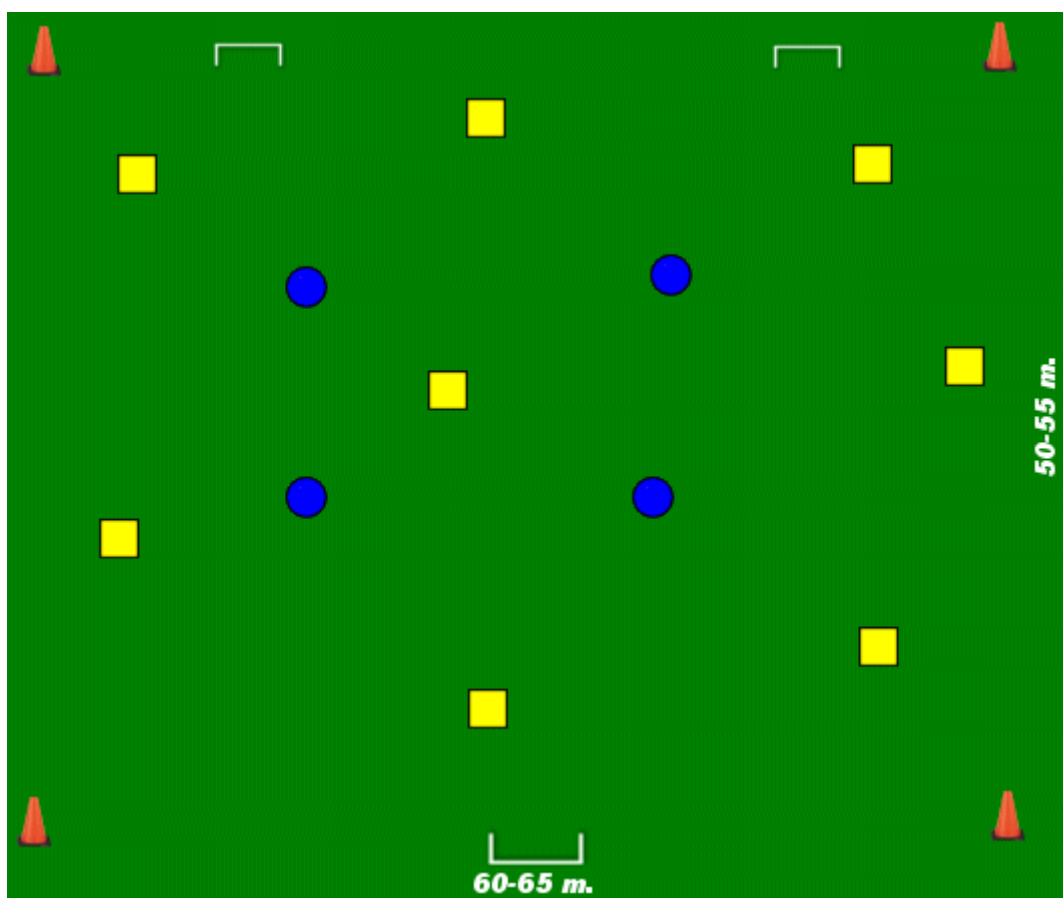
- -

#### Materialen

- 12 pilonnen/dopjes
- Minimaal 6 ballen

Doelstelling	Het verbeteren van het spelen op balbezit onder druk van de tegenstander
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel 8 tegen 4 waarna men na een aantal keren overspelen kan scoren op 'n goal.
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen
Aantal Spelers	12/13 spelers
Fase	Kern
Auteur	Henk Lucardie (v.v. Bennekom)
Datum	7 juni 2001



Inhoud

Opbouw van de Oefenvorm

- Er wordt een positieospel 8 tegen 4 gespeeld op een half speelveld.
- Het 8-tal kan scoren door eerst 8 over te spelen en daarna te scoren op één van de drie (kleine) goaltjes. Wanneer de bal door één van de spelers van het 4-tal wordt aangeraakt, dan moet men opnieuw beginnen met tellen.
- Het 4-tal kan scoren door in één van de drie kleinste goaltjes te scoren.
- Wanneer de bal uit, start het 8-tal altijd weer met de bal.

- Als het goed loopt, dan introduceren we een extra verdediger: 8 tegen 5 (tot die tijd had een speler rust, deze speler wordt wel steeds gewisseld).
- Moeilijker: maximaal 3 keer raken door het 8-tal, later naar maximaal 1 keer raken. 4/5-tal houdt vrij spel.

#### Coaching

- 8-tal: veld groot houden
- Tellen door de coach
- Onderlinge coaching

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

- Gemiddeld

#### Materialen

- 8 pilonnen om het veld af te bakenen
- Minimaal 6 ballen
- 3 kleine goaltjes

#### Complexiteit

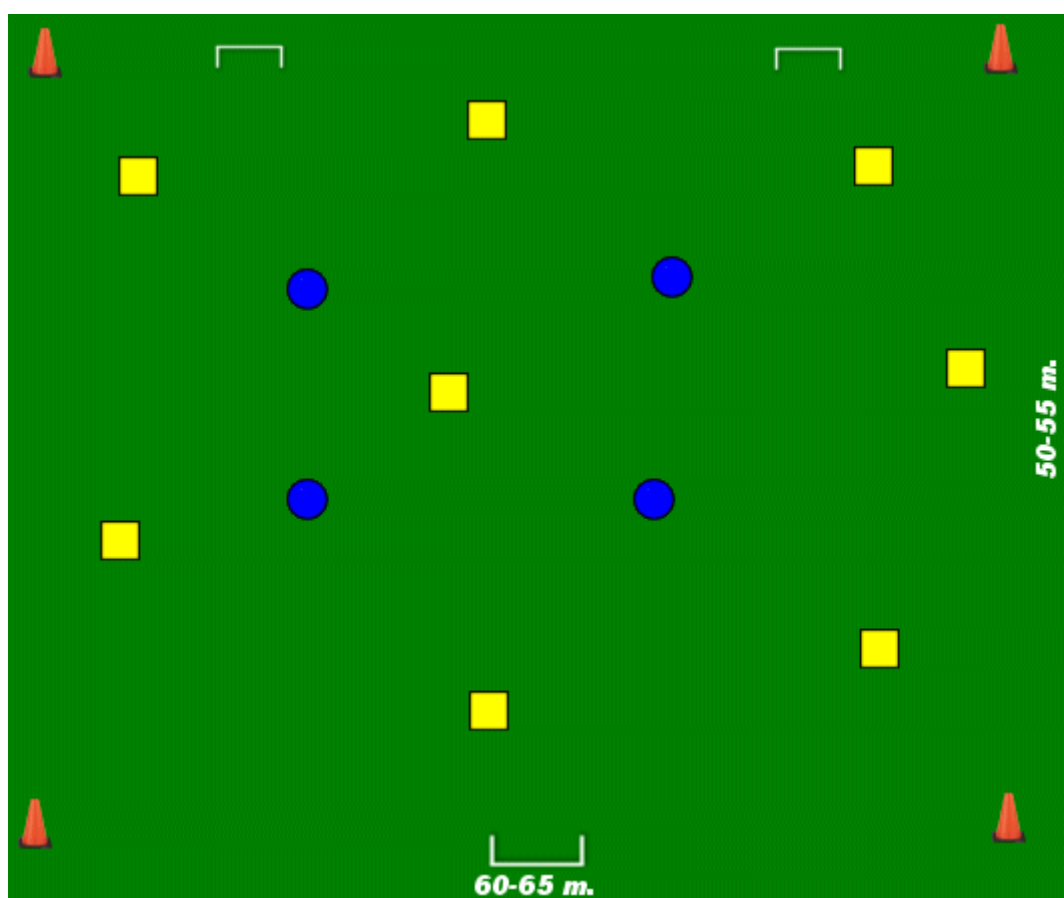
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Het verbeteren van het spelen op balbezit onder druk van de tegenstander
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Positiespel 8 tegen 4 waarna men na een aantal keren overspelen kan scoren op 'n goal.
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	D-pupillen
Aantal Spelers	12/13 spelers
Fase	Kern
Auteur	Henk Lucardie (v.v. Bennekom)
Datum	7 juni 2001



Inhoud

Opbouw van de Oefenvorm

- Er wordt een positieospel 8 tegen 4 gespeeld op een half speelveld.
- Het 8-tal kan scoren door eerst 8 over te spelen en daarna te scoren op één van de drie (kleine) goaltjes. Wanneer de bal door één van de spelers van het 4-tal wordt aangeraakt, dan moet men opnieuw beginnen met tellen.
- Het 4-tal kan scoren door in één van de drie kleinste goaltjes te scoren.
- Wanneer de bal uit, start het 8-tal altijd weer met de bal.

- Als het goed loopt, dan introduceren we een extra verdediger: 8 tegen 5 (tot die tijd had een speler rust, deze speler wordt wel steeds gewisseld).
- Moeilijker: maximaal 3 keer raken door het 8-tal, later naar maximaal 1 keer raken. 4/5-tal houdt vrij spel.

#### Coaching

- 8-tal: veld groot houden
- Tellen door de coach
- Onderlinge coaching

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

- Gemiddeld

#### Materialen

- 8 pilonnen om het veld af te bakenen
- Minimaal 6 ballen
- 3 kleine goaltjes

#### Complexiteit

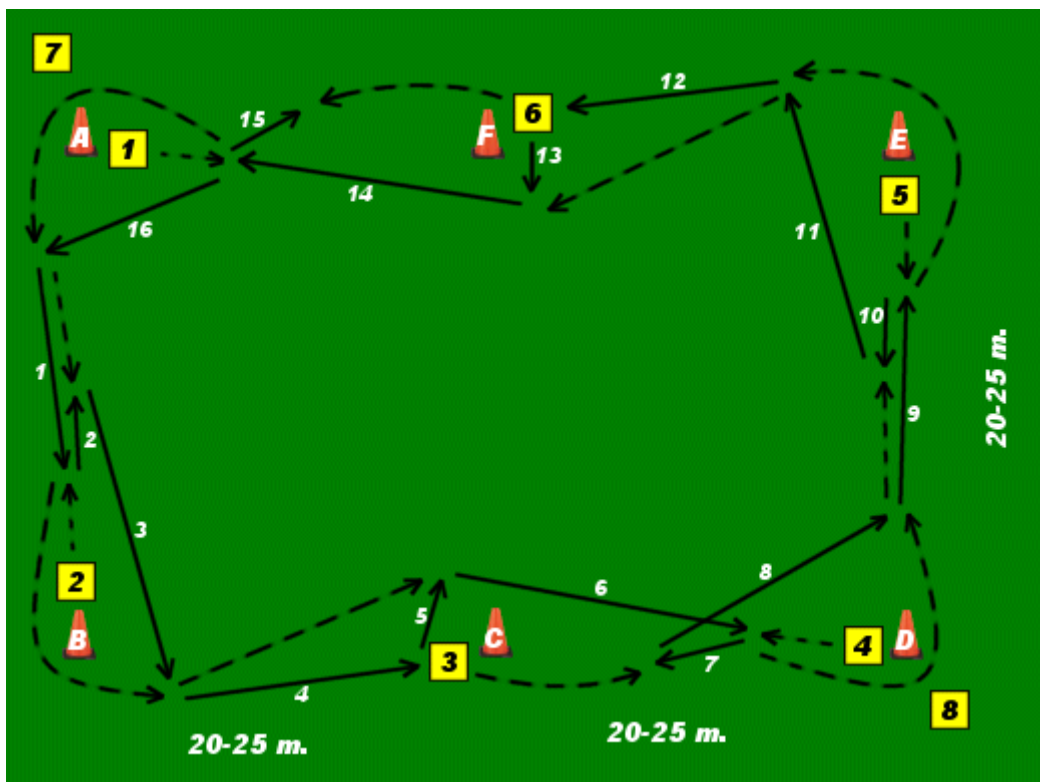
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het passen en trappen
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Pass- en Trapvorm met 6 stationen in stroomvorm
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	C-junioren
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern
Auteur	Koos van Harwegen (BSV/Limburgia)
Datum	13 juni 2001





### Inhoud

- 2 speler bij pilon A en D (waarvan er één met bal), één speler zonder bal bij pilon B, C, E en F.
- Speler 2 vraagt in de bal, speler 1 passt de bal naar speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal op de doorgelopen speler 1.
- Speler 2 loopt om de pilon en krijgt de bal terug van speler 1.
- Speler 2 passt de bal naar speler 3.
- Speler 3 legt de bal breed op de doorgelopen speler 2.
- Speler 2 passt de bal op speler 4.
- Speler 4 kaatst de bal terug op de doorgelopen speler 3.
- Speler 4 loopt om de pilon en krijgt de bal terug van speler 3.
- Speler 4 start dan weer met dezelfde vorm als speler 1. Pass 1 is dezelfde als pass 9.
- Alle spelers schuiven steeds een pilon door. Speler 1 gaat naar pilon B, speler 2 naar pilon C en speler 3 naar pilon D.
- Bij voorkeur één keer raken.
- Er wordt tegelijkertijd met twee ballen gewerkt. Dus speler 1 en speler 4 starten tegelijkertijd met een pass op respectievelijk 2 en 5 (pass 1 en 9).

### Coaching

### Opbouw van de Oefenvorm

- Na verloop van tijd wordt de oefenvorm niet linksom, maar rechtsom uitgevoerd. Zo leren ze passen en trappen met beide voeten.

### Variaties

- -

### Intensiteit

- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- De tweede vorm in de warming-up is iets moeilijker.
- Het is heel belangrijk dat spelers met

- Spelers 2 en 5 moeten in de bal komen en vragen om de bal.
- De bal goed in de loop geven van spelers 2 en 5!
- Goed geconcentreerd passen!

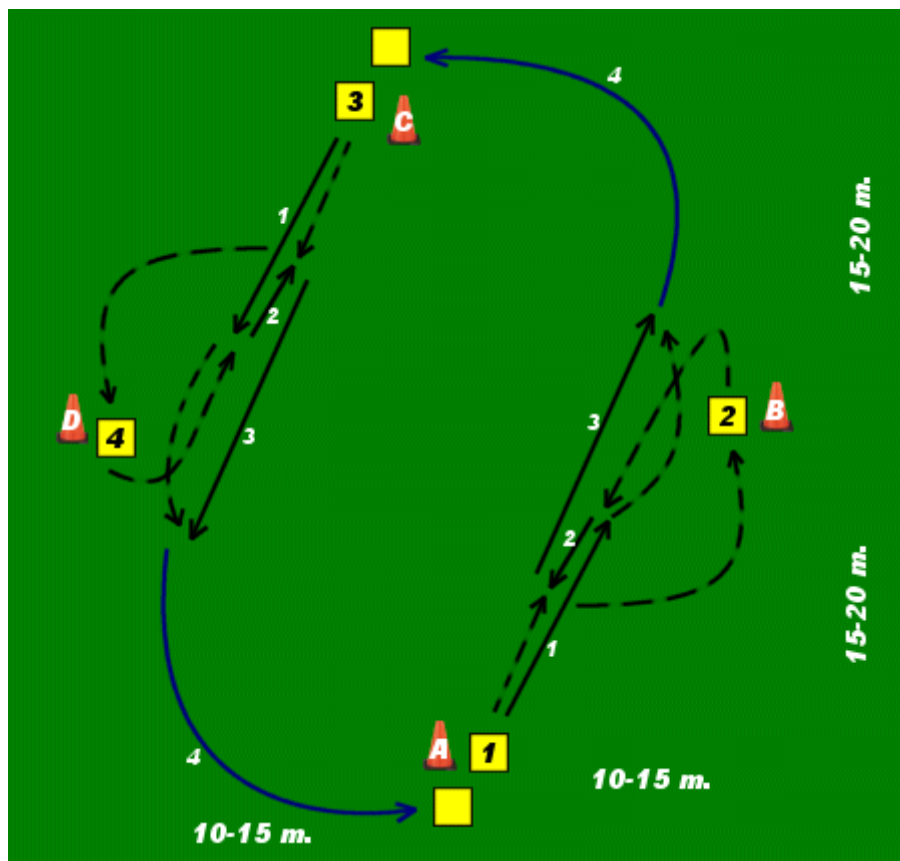
beide voeten leren passen.

#### Materialen

- Minimaal 2 ballen.
- 6 pilonnen

Doelstelling	Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en trappen in een stroomvorm met het accent op het kaatsen
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern
Auteur	Wilco Uitslag (GVAV/Rapiditas)
Datum	20 juni 2001





#### Inhoud

- 2 spelers bij elke pilon. Bij pilon A en C hebben de spelers een bal aan de voet.
- Speler 2 beweegt eerst twee stappen van de bal af en komt daarna in de bal.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 1 speelt de bal dan in de diepte op speler 2.
- Speler 2 neemt dan de bal aan en sluit aan de andere kant achter aan.
- Vanaf pilon C wordt er hetzelfde gespeeld als vanaf pilon A.
- Na ongeveer 4 minuten werken we de andere kant op.

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Voor de overige vormen, zie 19 en 21 juni.

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

- Laag tot Gemiddeld

#### Coaching

#### Complexiteit

- Bijna alle coaching is in de vragende vorm.
- Zorg ervoor dat de bal goed naar binnen gekeerd wordt. Foto 6 is fout en foto 7 is goed. De bal moet immers aan de binnenkant van de speler gespeeld worden (foto 8). Als je de bal naar binnen speelt, is het veel makkelijker om de bal diep te geven.
- Wanneer speler 2 de bal gekeerd heeft, dan moet de speler wel aan de buitenkant lopen. Wanneer hij naar binnen loopt (foto 9), dan is het heel moeilijk om de bal diep te geven.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal met rechts keeren (als we tegen de klok ingaan), gaan we met de klok mee, dan moeten ze met links keeren.

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

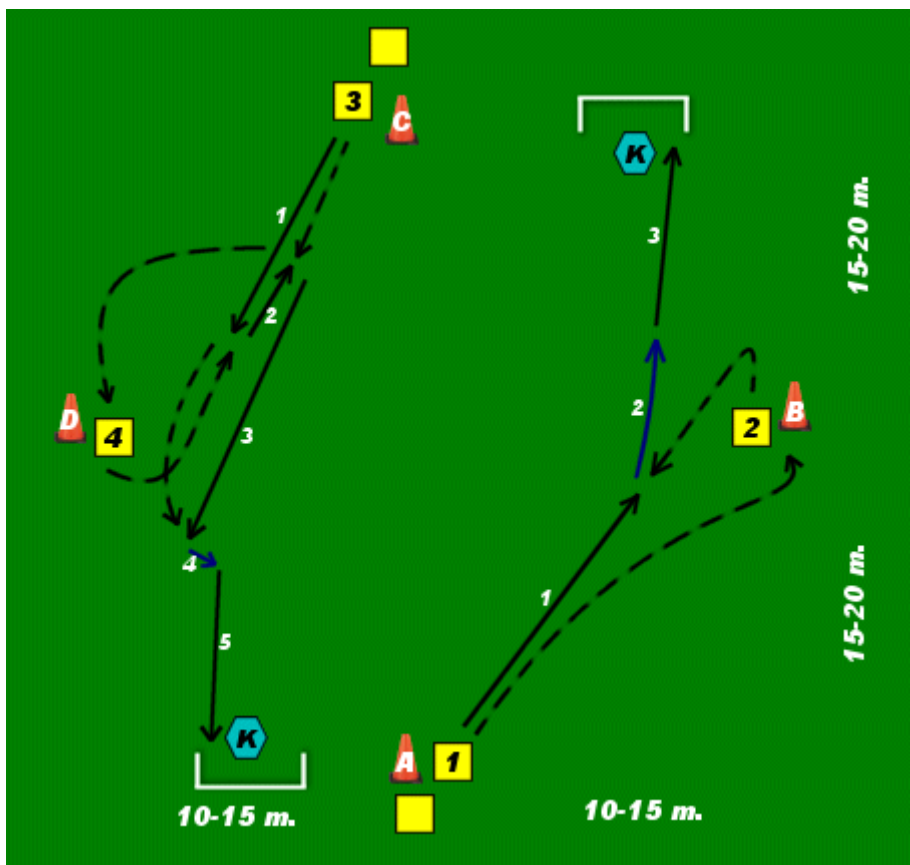
- -

#### Materialen

- 4 pilonnen
- Minimaal 4 ballen

Doelstelling	Het verbeteren van het aannemen, passen en kaatsen van de bal
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en trappen met de keus tussen doordraaien en kaatsen icm afwerken
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	7 spelers, 1 keeper
Fase	Kern
Auteur	Wilco Uitslag (GVAV/Rapiditas)
Datum	21 juni 2001





#### Inhoud

- Deze oefenvorm is een combinatie van de oefenvorm van 19 juni en 20 juni.
- Speler 1 speelt speler 2 in. Deze speler heeft de keuze tussen het doordraaien en het schieten op doel of de 1-2 combinatie met speler 1.
- Speler 4 kiest in bovenstaande tekening voor de 1-2 combinatie en speler 2 kiest voor het doordraaien.
- Speler 2 (en 4) mag de bal maximaal drie keer raken.
- Speler 1 schuift door naar pilon B, speler 2 naar pilon C.
- In de ene goal staat een keeper, in de andere goal staat een speler. De keepende speler wordt steeds gewisseld.

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Voor oefenvormen die hieraan vooraf gingen: zie 19 en 20 juni.

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

- Laag tot Gemiddeld

#### Coaching

- Bij het aannemen mag de bal niet stilleggen en de bal naar binnen toe meenemen.
- Bij het kaatsen goed naar binnen kaatsen en ruimte maken voor de dieptepass.
- Wil je goed op doel kunnen schieten, dan zijn je eerste balcontacten zeer belangrijk.
- Zorg ervoor dat je hem voor de goede been legt. Leg hem een beetje naar buiten toe, zodat het makkelijker schieten is.

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

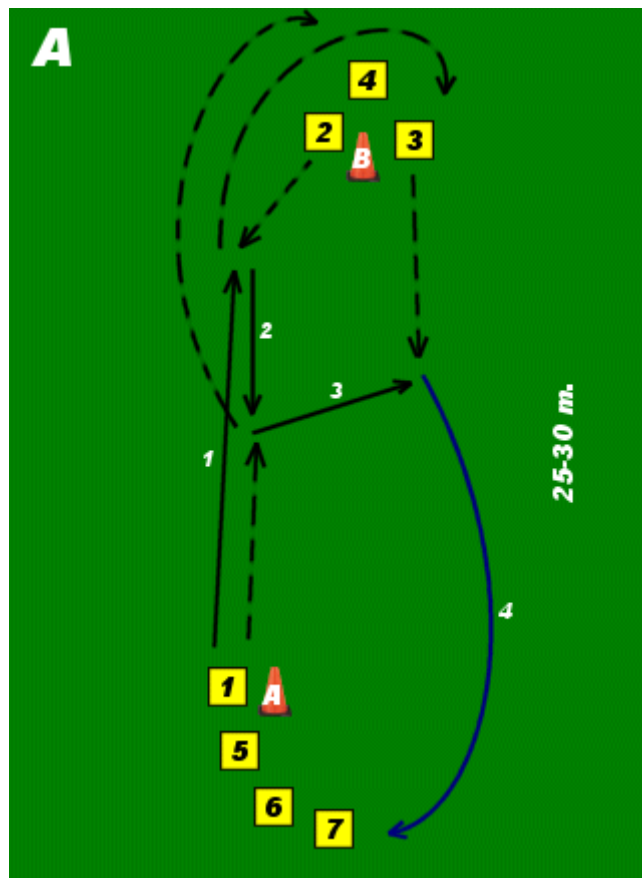
- -

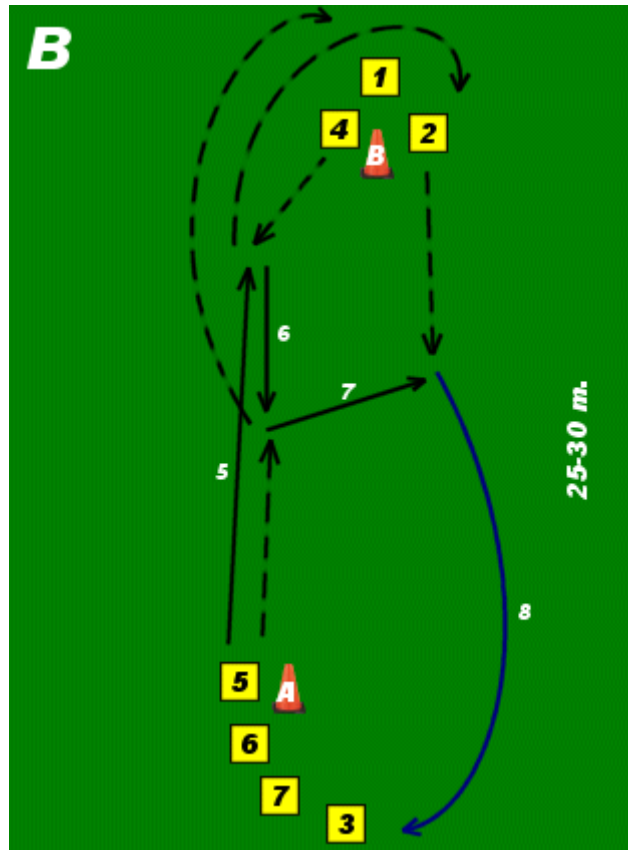
#### Materialen

- 4 pilonnen
- 4 ballen

Doelstelling	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	B-junioren
Aantal Spelers	13 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Marco Groeneveld (RBC/Roosendaal)
Datum	2 juli 2001





#### Inhoud

- 4 spelers met bal bij pilon A.
- 3 speler zonder bal bij pilon B.
- Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we drie speler bij pilon A met bal en 3 spelers bij pilon B zonder bal.
- Speler 2 vraagt in de bal
- Speler 1 passt de bal naar speler 2
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 3 loopt naar voren en krijgt de bal van speler 1 aangespeeld.
- Speler 3 dribbelt met de bal en sluit achteraan bij pilon A aan.
- Speler 1 schuift door naar de positie van 2 (achter 4) en speler 2 neemt de positie van speler 3 in.
- Als speler 3 de bal heeft, dan kan de volgende speler alweer starten (zie diagram B).

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan verder uitgebouwd worden. Zie hiervoor de oefeningen van 3 en 4 juli 2001.

#### Variaties

- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

#### Intensiteit

- Gemiddeld

- Ongeveer 6-10 minuten.
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Coaching

- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant)
- Na de kaats moet speler 2 meteen buitenom weglopen, want de volgende bal komt er al weer aan.
- Speler 3 moet achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.

#### Bijzonderheden

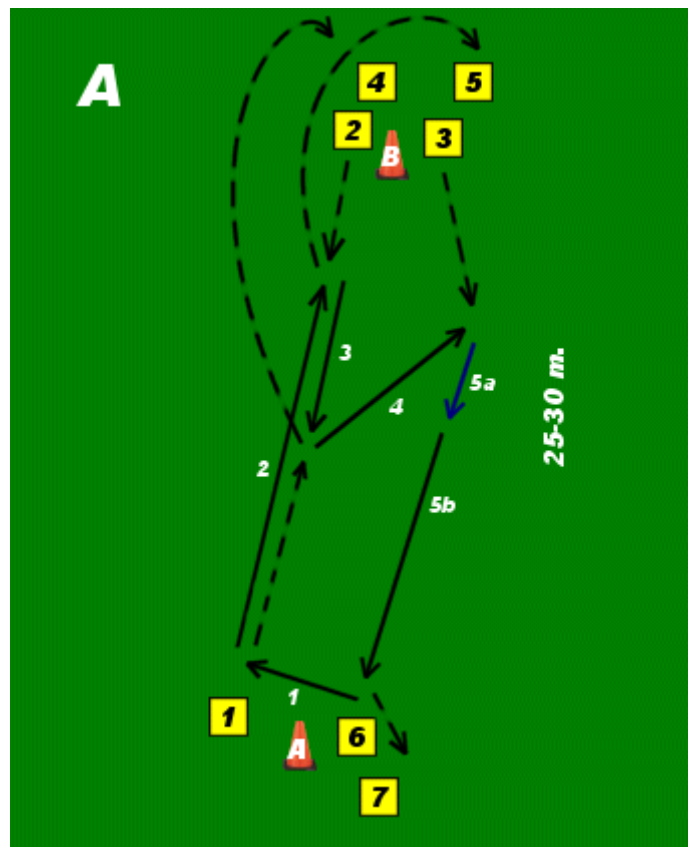
- -

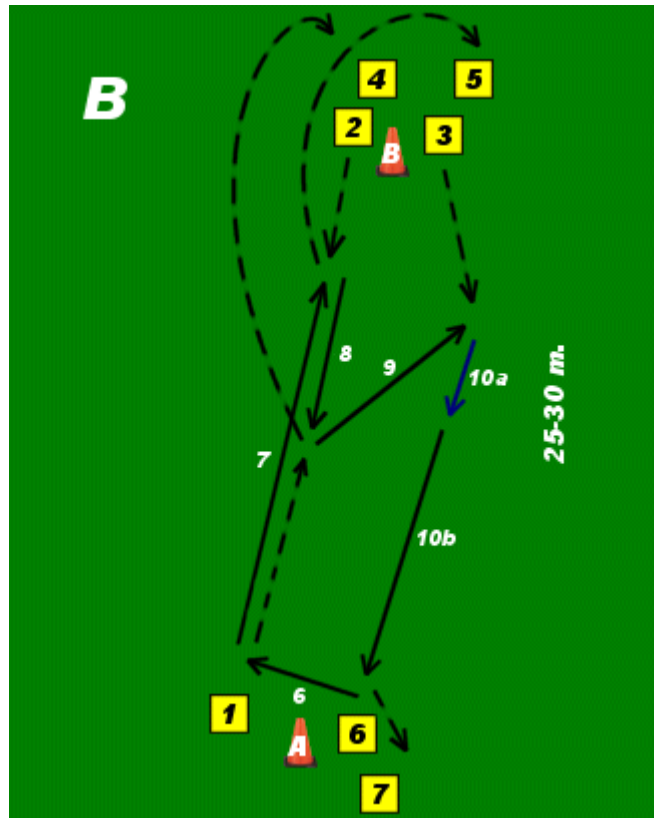
#### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 8 ballen

Doelstelling	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	B-junioren
Aantal Spelers	13 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Marco Groeneveld (RBC/Roosendaal)
Datum	3 Juli 2001





#### Inhoud

- 1 speler met bal bij pilon A, 2 spelers zonder bal bij pilon A.
- 4 spelers zonder bal bij pilon B.
- Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we een speler met bal en twee spelers zonder bal bij pilon A. Drie spelers bij pilon B zonder bal.
- Speler 6 geeft een breedtepass op speler 1.
- Speler 2 vraagt in de bal
- Speler 1 passt de bal op speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 3 loopt iets op.
- Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 3.
- Speler 3 passt de bal op speler 7.
- Speler 6 schuift door naar de positie van 1.
- Speler 1 schuift door naar de positie van 2, achter 4.
- Speler 2 schuift door naar de positie van 3, achter 5.
- Speler 3 schuift door naar de positie van 6, achter 7.

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan verder uitgebouwd (of vereenvoudigd) worden. Zie hiervoor de oefeningen van 2 en 4 juli 2001.

#### Variaties

- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

#### Intensiteit

- Gemiddeld

#### Complexiteit

- Hierna gaan we weer door met de eerste pass, zie diagram B.
- We werken slechts met 1 bal per organisatie.
- Ongeveer 6-10 minuten.
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

#### Coaching

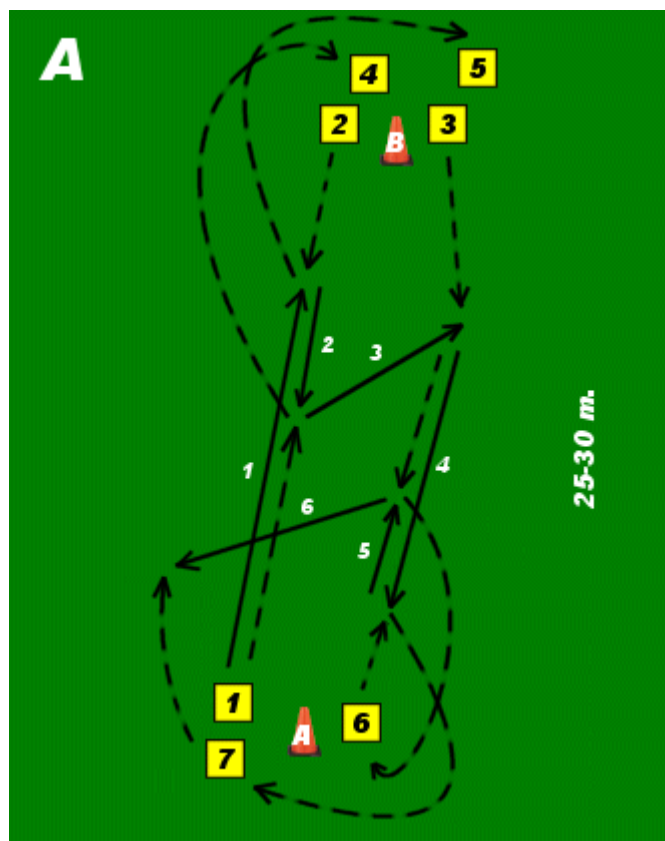
- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant)
- Speler 3 moet achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.
- De eerste breedtepass is het openen van de bal.

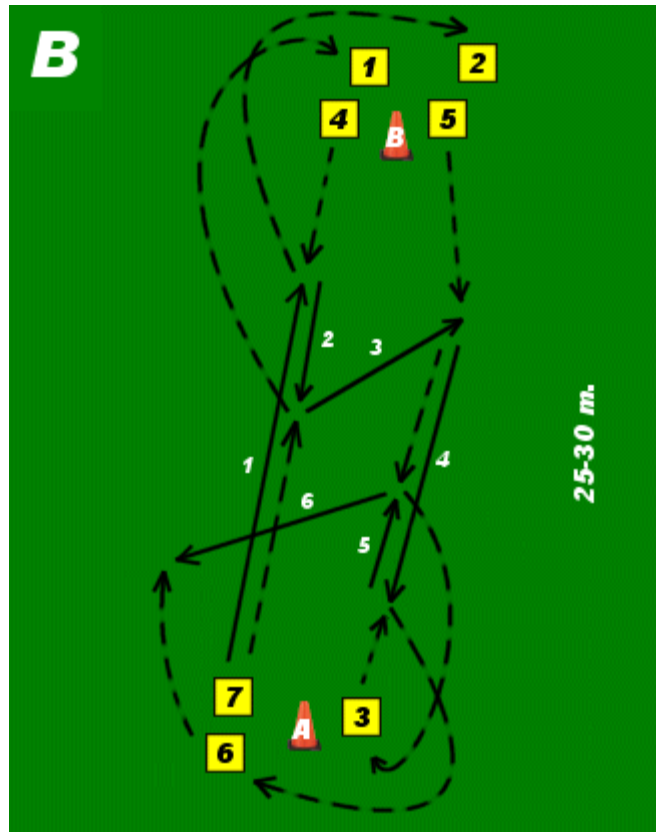
#### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 2 ballen

Doelstelling	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	B-junioren
Aantal Spelers	13 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Marco Groeneveld (RBC/Roosendaal)
Datum	4 juli 2001





- Inhoud**
- 1 speler met bal bij pilon A, 2 spelers zonder bal bij pilon A.
  - 4 spelers zonder bal bij pilon B.
  - Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we een speler met bal en twee spelers zonder bal bij pilon A. Drie spelers bij pilon B zonder bal.
  - Speler 2 vraagt in de bal
  - Speler 1 passt de bal op speler 2.
  - Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
  - Speler 3 loopt iets op.
  - Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 3.
  - Speler 6 vraagt in de bal
  - Speler 3 passt de bal naar speler 6
  - Speler 6 kaatst de bal op speler 3.
  - Speler 7 loopt iets op.
  - Speler 3 speelt de bal in de loop van speler 7.
  - Speler 1 schuift door naar de positie van speler 2, achter speler 4.
  - Speler 2 schuift door naar de positie van speler 3, achter speler 5.
  - Speler 3 schuift door naar de positie van speler 6.
  - Speler 6 schuift door naar de positie van 7.
  - Hierna gaan we weer door met de eerste pass, zie diagram B.
  - We werken slechts met 1 bal per organisatie.
  - Ongeveer 6-10 minuten.

- Opbouw van de Oefenvorm**
- Deze oefenvorm kan vereenvoudigd worden. Zie hiervoor de oefeningen van 2 en 3 juli 2001.

- Variaties**
- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

- Intensiteit**
- Gemiddeld

- Complexiteit**
- Gemiddeld

- Bijzonderheden**
- -

- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

#### Coaching

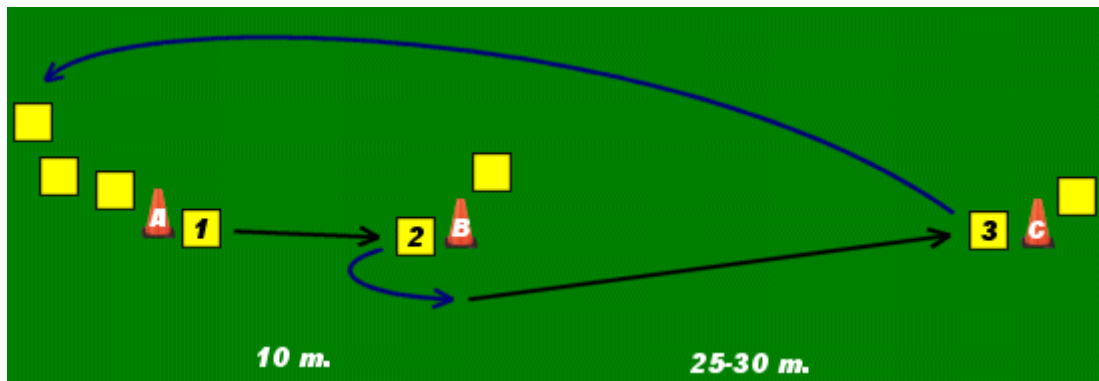
- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant). Speler 3 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 6 (dus op de tekening aan de rechterkant)
- Spelers 3 (en 6) moeten achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.
- Na de kaats moet speler 6 meteen buitenom weglopen, want de volgende bal komt er al weer vrij snel aan.
- Speler 2 moet 'open' roepen, zodat speler 1 pass 5 speelt.
- Spelers 1 en 3 moeten vragen om de kaats.
- Spelers moeten namen noemen.
- Spelers 2 en 6 moeten in de bal komen, maar niet te ver.
- Als het fout gaat, moeten de spelers het meteen weer oppakken en weer doorgaan. Zaterdag gaat immers ook wel eens een keer een bal fout.

#### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 2 ballen

Doelstelling	Verbeteren van het passen en combineren
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (kort-lang) in een stroomvorm
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Fred van der Veldt (BSM)
Datum	22 Oktober 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De vier spelers bij pilon A hebben een bal en er starten twee spelers zonder bal bij pilon B en C.</li> <li>• Speler 1 passt op Speler 2 die na een vooractie in de bal vraagt.</li> <li>• Speler 2 draait met de bal en passt de bal op speler 3.</li> <li>• Speler 3 neemt de bal aan en sluit achter in de rij bij pilon A aan.</li> <li>• Speler 1 schuift door naar pilon B en Speler 2 schuift door naar pilon C.</li> <li>• Nu wordt de volgende bal gespeeld en de andere mensen bij pilon B en C krijgen nu de bal.</li> <li>• Omdat er acht spelers per organisatie zijn, wordt er in twee organisaties gespeeld.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zie de komende dagen voor de opbouw van deze oefenvorm</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching op goede uitvoering, er moet goed gepast worden.</li> </ul>

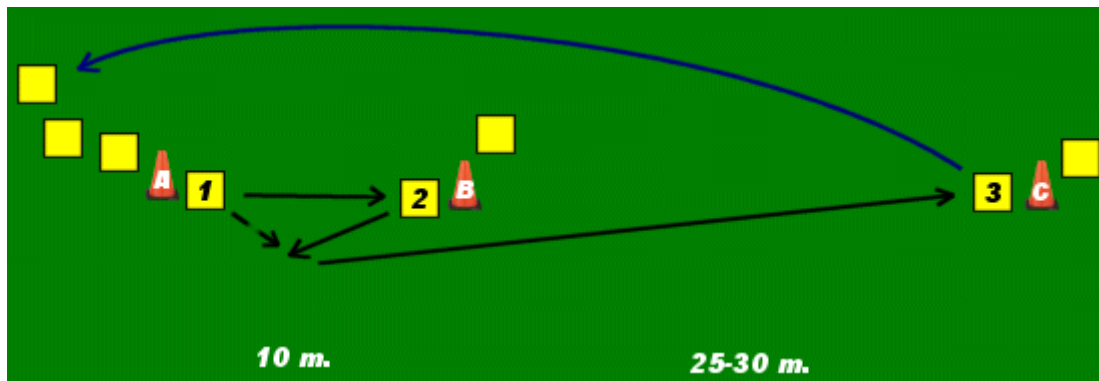
Complexiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>

Materialen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 pilonnen</li> <li>• 8 ballen</li> </ul>

Bijzonderheden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Doelstelling	Verbeteren van het passen en combineren
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (kort-kort-lang) in een stroomvorm
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Fred van der Veldt (BSM)
Datum	23 Oktober 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>De vier spelers bij pilon A hebben een bal en er starten twee spelers zonder bal bij pilon B en C.</li> <li>Speler 1 passt op Speler 2 die na een vooractie in de bal vraagt.</li> <li>Speler 2 passt terug op speler 1.</li> <li>Speler 1 speelt de bal door op Speler 3</li> <li>Speler 3 neemt de bal aan, dribbelt naar de andere kant en sluit achter in de rij aan bij pilon A.</li> <li>Speler 1 schuift door naar pilon B en speler 2 schuift door naar pilon C.</li> <li>Hierna speelt de volgende speler bij pilon A de bal.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching op goede uitvoering, er moet goed gepast worden.</li> </ul>

Materialen
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 pilonnen</li> <li>8 ballen</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zie de komende dagen voor de opbouw van deze oefenvorm</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>

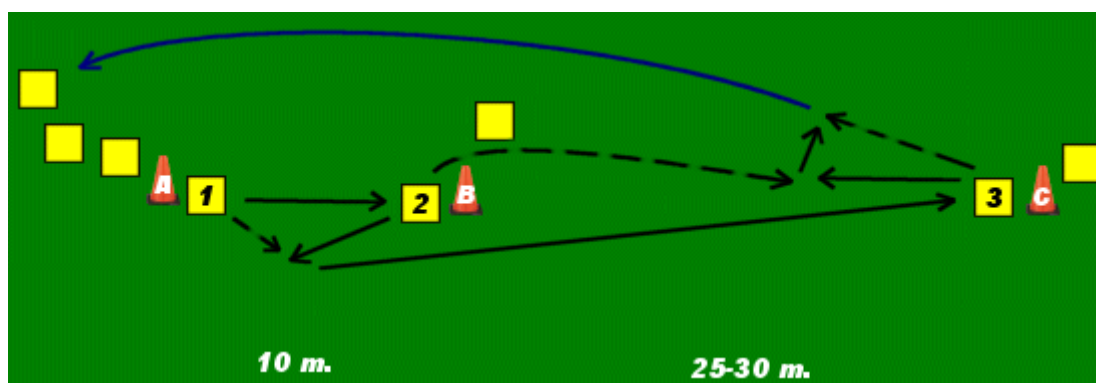
Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemiddeld</li> </ul>

Complexiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemiddeld</li> </ul>

Bijzonderheden
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>

Doelstelling	Het verbeteren van het passen en het combinatiespel
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm (kort-kort-lang-kort-kort)
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Fred van der Veldt (BSM, Bennebroek)
Datum	24 Oktober 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>De vier spelers bij pilon A hebben een bal en er starten twee spelers zonder bal bij pilon B en C.</li> <li>Speler 1 passt op Speler 2 die na een vooractie in de bal vraagt.</li> <li>Speler 2 passt terug op speler 1.</li> <li>Speler 1 speelt de bal door op Speler 3</li> <li>Speler 3 speelt de bal op de doorgelopen speler 2</li> <li>Speler 2 speelt de bal weer terug op speler 3 (een-twee)</li> <li>Speler 3 neemt de bal aan, dribbelt naar de andere kant en sluit achter in de rij aan bij pilon A.</li> <li>Speler 1 schuift door naar pilon B en speler 2 schuift door naar pilon C.</li> <li>Hierna speelt de volgende speler bij pilon A de bal naar de volgende speler bij pilon B.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching op goede uitvoering, er moet goed gepast worden.</li> </ul>

Materialen
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 pilonnen</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zie voor andere, soortgelijke oefenvormen de oefenvormen van 22, 23 en 25 oktober 2001.</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemiddeld</li> </ul>

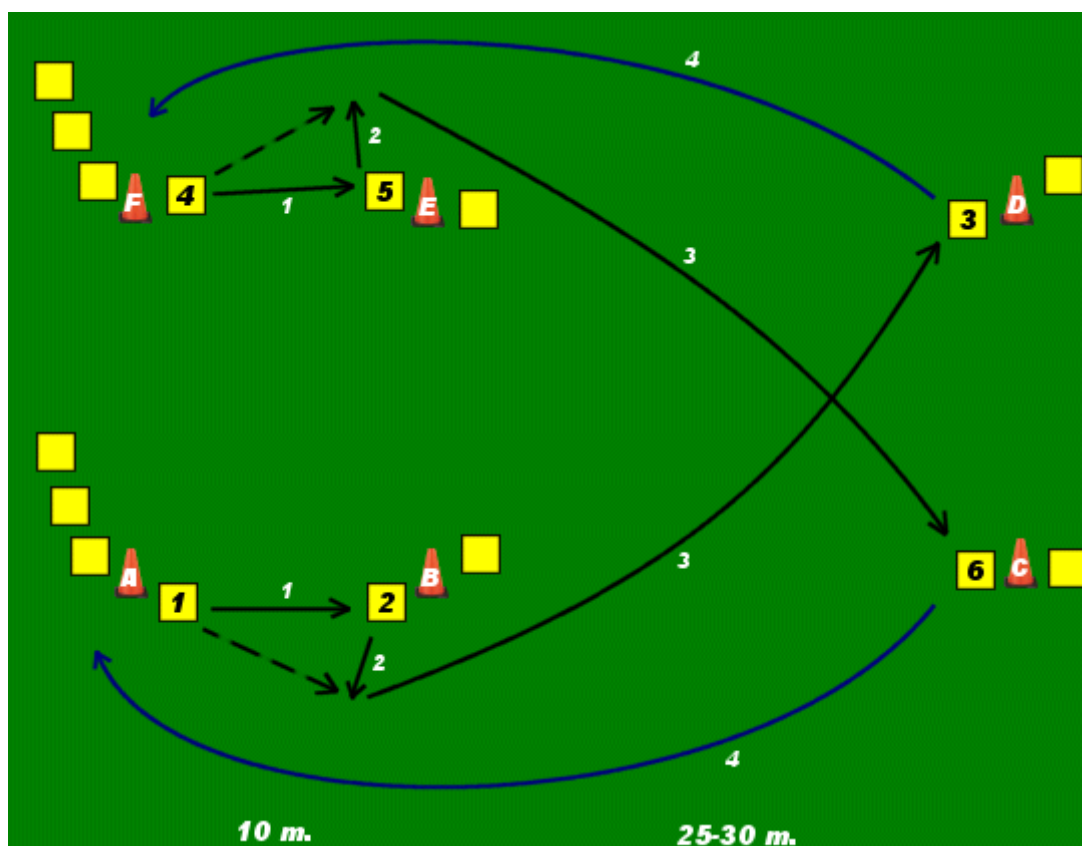
Complexiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemiddeld</li> </ul>

Bijzonderheden
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>

- 8 ballen

Doelstelling	Verbeteren van het passen en combinatiespel
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en trappen in een stroomvorm (kort-kort-diagonaal lang)
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Warming-Up
Auteur	Fred van der Veldt (BSM)
Datum	25 Oktober 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vier spelers met bal bij pilon A en F</li> <li>• Twee spelers zonder bal bij pilon B, C, D en E.</li> <li>• Speler 1 passt naar Speler 2, die na een vooractie om de bal vraagt</li> <li>• Speler 2 passt terug naar Speler 1</li> <li>• Speler 1 opent diagonaal op Speler 3</li> <li>• Speler 3 neemt de bal aan en dribbelt naar pilon F.</li> <li>• Speler 1 schuift door naar pilon B, Speler 2 naar pilon D.</li> <li>• Speler 4, 5 en 6 doen gelijktijdig hetzelfde.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor de opbouw om te komen tot deze oefenvorm, zie de oefenvormen van 22, 23 en 24 oktober 2001.</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit

#### Coaching

- Goede passing
- Concentratie bij diagonaal oversteken

- Gemiddeld

#### Materialen

- 6 pilonnen
- 8 ballen

#### Complexiteit

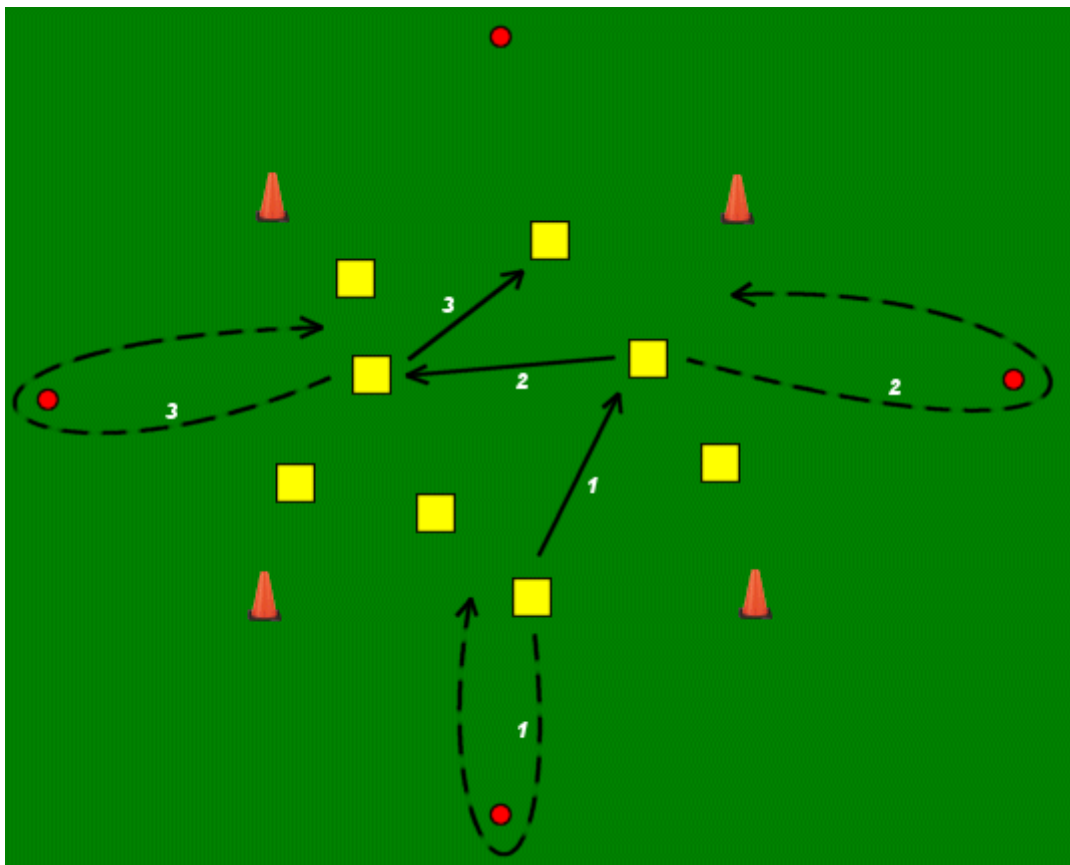
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Het verbeteren van het kaatsen en omschakelen.
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passvorm waarbij een speler na de kaats meteen om een pilon moet sprinten
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern
Auteur	Fred van der Veldt (BSM)
Datum	26 Oktober 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 man en 1 bal in een vierkant van ongeveer 20 bij 20 meter.</li> <li>• De spelers proberen gezamenlijk de bal te laten rollen en er voor te zorgen dat de bal binnen het vierkant van de vier oranje, grote pilonnen blijft.</li> <li>• Na elke pass moet een speler om een van de rode, kleine pilonnen heen sprinten en terugkomen in het vierkant.</li> <li>• Maximaal 1 keer aanraken.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mocht je 16 spelers hebben, dan zet je twee organisaties neer.</li> </ul>

Coaching
----------

Intensiteit
-------------

- Spelen met de juiste snelheid en de binnenkant van de voet
- Durven vragen om de bal (mee willen doen)
- Coaching: namen noemen

#### Materialen

- 4 grote pilonnen
- 4 kleine pilonnen/dopjes
- 1 bal

- Gemiddeld tot Hoog

#### Complexiteit

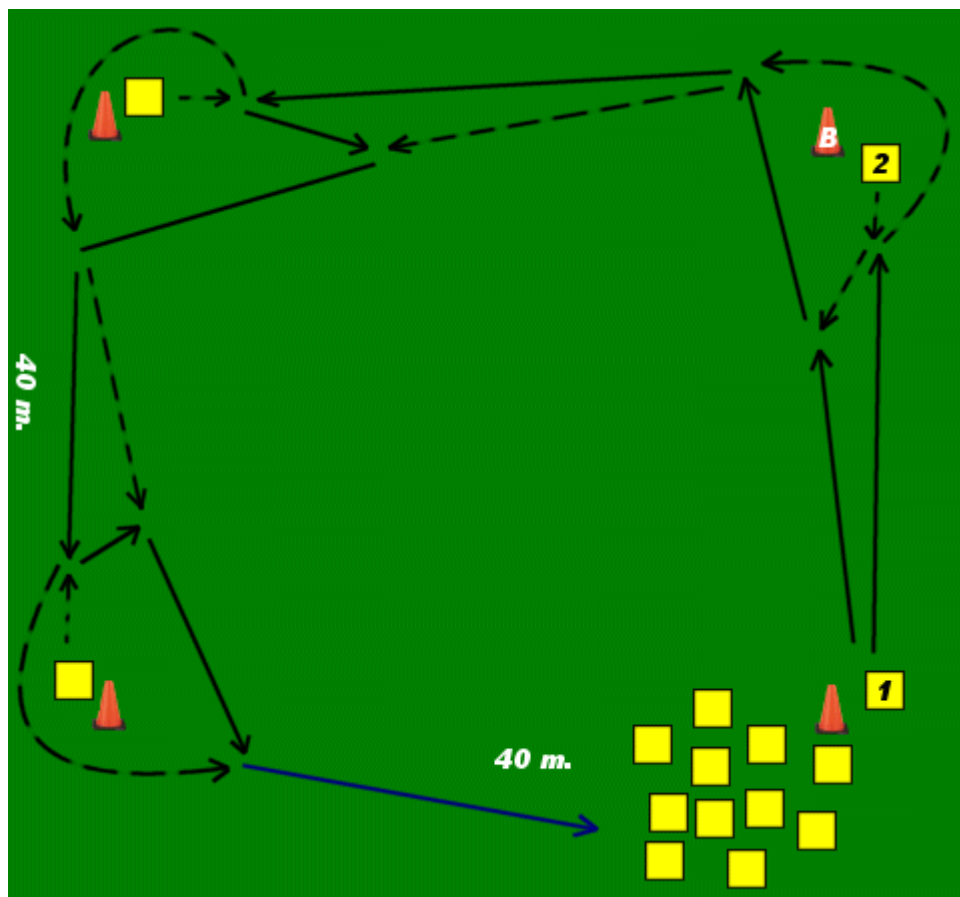
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het passen en kaatsen
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (een-twee) in een vierkant
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Oriëntatiefase
Auteur	Eric Tanis (SVVSMC)
Datum	26 November 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler 1 (start) geeft strakke pass op speler 2</li> <li>• 2 kaatst bal terug en sprint om pilon.</li> <li>• 1 speelt de bal in de loop mee en loopt door naar pilon en wordt speler 2</li> <li>• Zodra er een speler bij pilon B is gekomen, komt hij in de bal en vraagt dan om de bal</li> <li>• Een nieuwe speler speelt dan de bal in de zich aanbiedende speler 2.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit

#### Coaching

- Concentratie vereist omdat alles doorloopt en er continu gewisseld wordt van rol.
- Straks inspelen met binnenkant voet.
- Juiste balsnelheid

- Gemiddeld

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Materialen

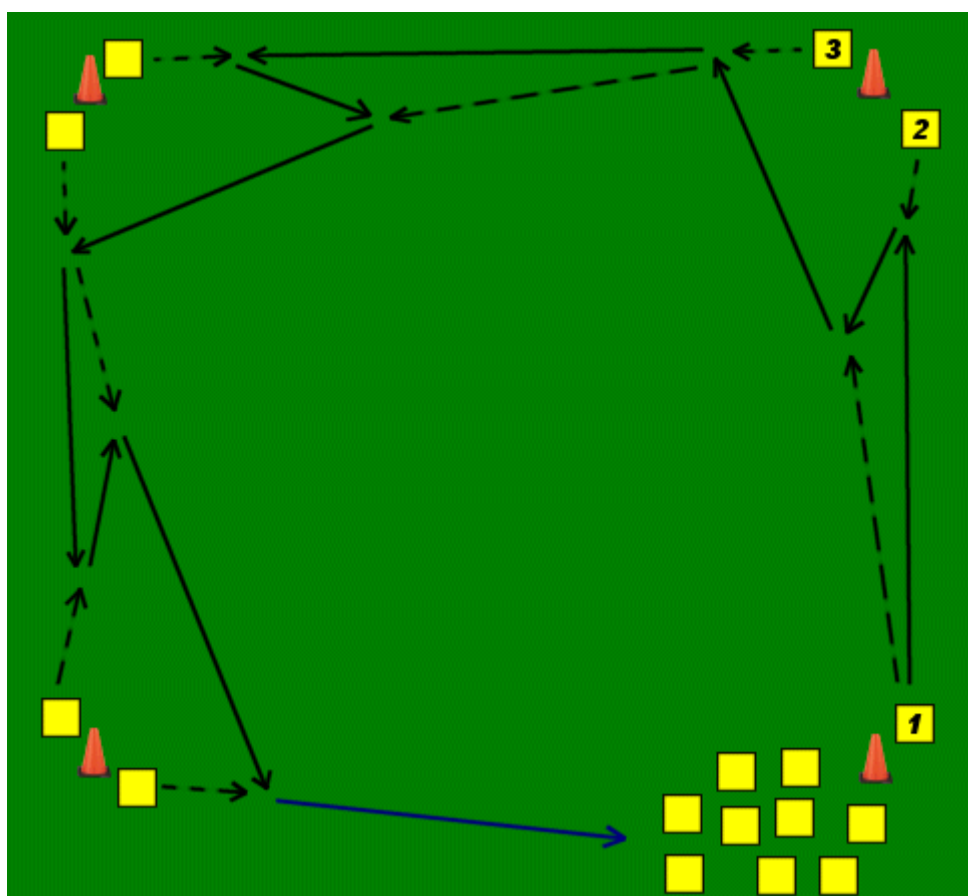
- 4 pilonnen
- 10 of meer ballen

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het passen en combineren
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Passen en Trappen (een-drie) in een vierkant
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Oriëntatiefase
Auteur	Eric Tanis (SVVSMC)
Datum	27 November 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler 1 (start) geeft strakke pass op speler 2</li> <li>• Speler 2 kaatst de bal terug op 1</li> <li>• 1 speelt de bal in de loop mee op 3, loopt zelf door en wordt speler 2</li> <li>• Speler 2 wordt 3 en speler 3 wordt bij de volgende pilon</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continu doorlopen en van rol wisselen</li> <li>• Strak inspelen met binnenkant voet</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit
-------------

- Juiste balsnelheid

- Gemiddeld

#### Materialen

- 4 pilonnen
- 10 ballen

#### Complexiteit

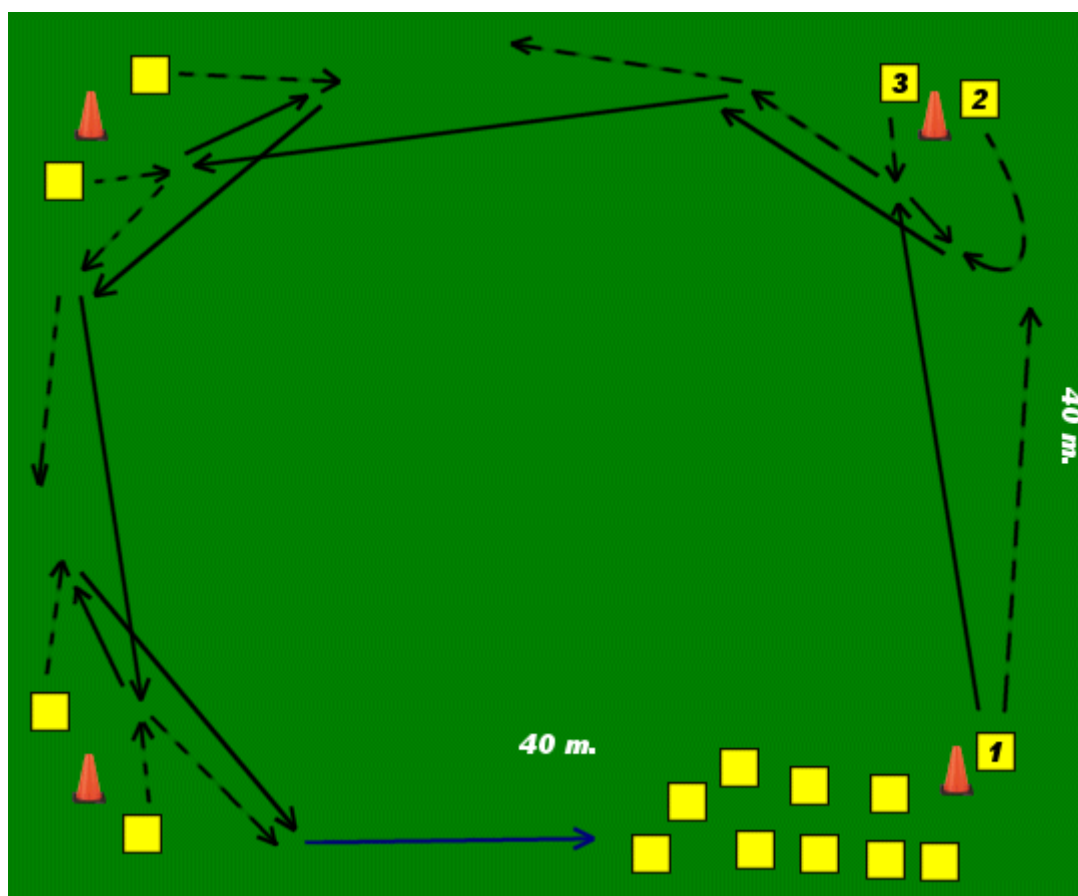
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het inspelen en kaatsen
Thema	Passen (Balbezit)
Omschrijving	Inspelen diepste speler, kaatsen in stroomvorm
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	A-junioren
Aantal Spelers	16 spelers
Fase	Oriëntatiefase
Auteur	Eric Tanis (SVVSMC)
Datum	29 November 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler 2 biedt zich aan en komt in de bal</li> <li>• Speler 1 slaat 2 over en passt strak in op speler 3</li> <li>• Speler 3 kaatst de bal op speler 2</li> <li>• Speler 2 geeft de bal mee aan speler 3</li> <li>• Zodra speler 1 bij de 2e pilon is angekommen, in de bal komt en om de bal vraagt dan speelt nieuwe speler 1 de bal in op de zich aanbiedende 3.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Coaching
----------

Intensiteit
-------------

- Strakke wreeftrap
- Juiste balsnelheid
- Strak inspelen met binnenkant voet
- Continu doorlopen en van rol wisselen.

- Laag tot Gemiddeld

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Materialen

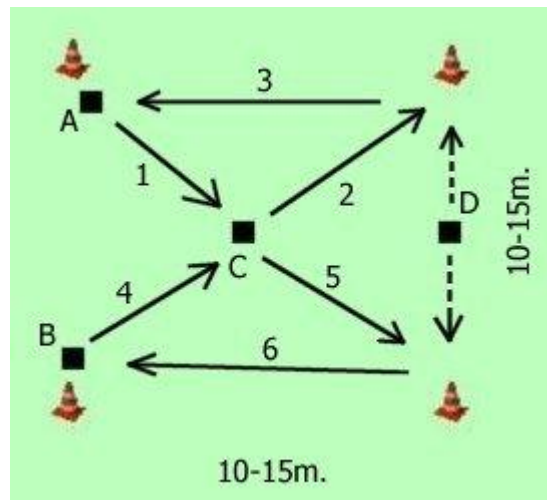
- 4 pilonnen
- 10 ballen

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het aannemen v/d bal (opendraaien)
Thema	Aan- en Meenemen (BalBezit)
Omschrijving	Passen/Trappen om het aannemen v/d bal (opendraaien) te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	2e jaars F en ouder
Aantal spelers	4-16 spelers
Fase	Leerfase
Auteur	John Elskamp
Datum	4 januari 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>veld van ongeveer 10 x 15 meter (afhankelijk van vaardigheid spelers)</li> <li>A passt op C</li> <li>C neemt aan, draait open en passt op D, die zich aanbiedt op de lijn tussen de pilonnen. (D neemt aan en passt de bal terug op A)</li> <li>Ondertussen passt B op C</li> <li>C neemt aan, draait open en passt op D, die zich bij de andere pilon aanbiedt. (D neemt aan en passt terug op B)</li> <li>Etc. etc. etc.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zuiver passen (binnenkant voet) à A, B, C en D</li> <li>Bal met goede voet aannemen en opendraaien à C</li> <li>Bal aannemen, kijken, terug passen en opnieuw aanbieden à D</li> <li>Bij bal aanname aandacht voor technische uitvoering hiervan</li> <li>Bij deze oefenvorm gaat de aandacht speciaal uit naar speler C. Uiteraard wel aandacht voor de andere spelers!</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>Regelmatig wisselen van positie.</li> </ul>

Variatie
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij meerdere spelers, meerdere organisaties uitzetten.</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Afhankelijk van leeftijd en vaardigheid</li> </ul>

Complexiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Laag</li> </ul>

Bijzonderheden
<ul style="list-style-type: none"> <li>Oefenvorm lijkt op het eerste gezicht vrij moeilijk voor F-pupillen. De ervaring heeft inmiddels geleerd dat deze oefenvorm ook voor hen goed uit te voeren is. Zoals voor</li> </ul>

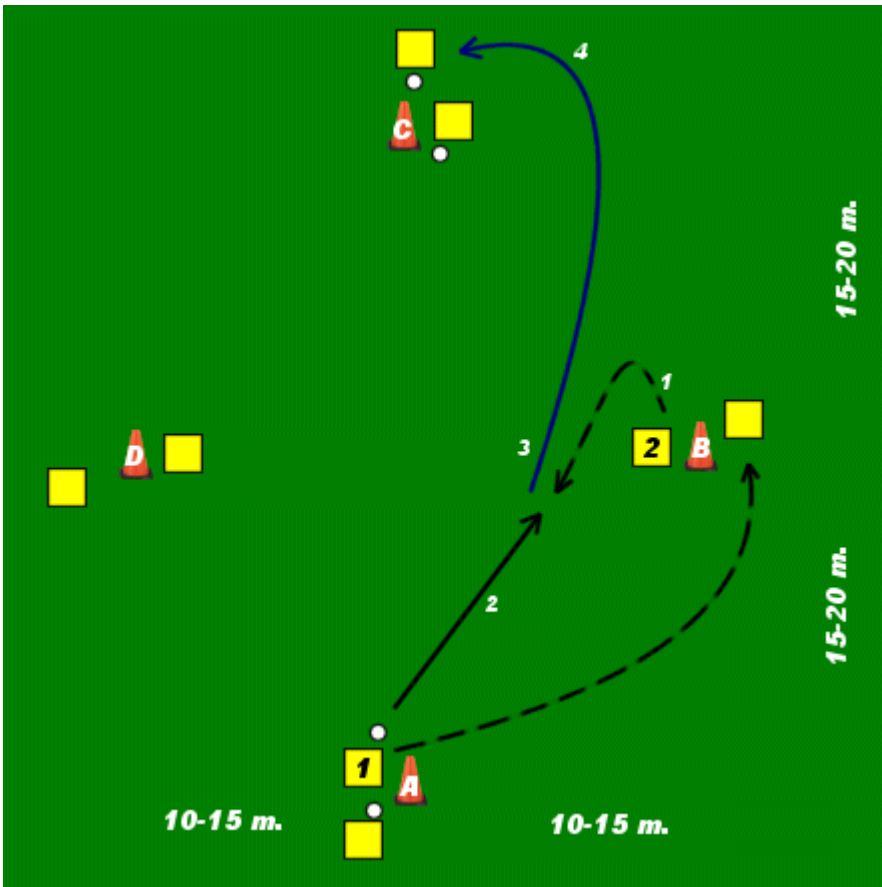
### Materialen

- minimaal 2 ballen
- 4 pilonnen

veel oefenvormen geldt hier ook: PRAATJE  
- PLAATJE - DAADJE

Doelstelling	Het verbeteren van het meenemen van de bal.
Thema	Aannemen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en trappen in een stroomvorm met het accent op het meenemen
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern
Auteur	Wilco Uitslag (GVAV/Rapiditas)
Datum	19 Juni 2001





### Inhoud

- 2 spelers bij elke pylon. Bij pilon A en C hebben de spelers een bal aan de voet.
- Speler 2 beweegt eerst twee stappen van de bal af en komt daarna in de bal.
- Speler 1 past de bal naar speler 2.
- Speler 2 neemt de bal kort aan en draait door met de bal.
- Speler 2 dribbelt met de bal door naar pilon C.
- Speler 1 schuift door naar pilon B.
- Vanaf pilon C wordt er hetzelfde gespeeld als vanaf pilon A.
- Na ongeveer 4 minuten gaan werken we de andere kant op.

### Opbouw van de Oefenvorm

- Voor de volgende vorm in deze oefenvorm, zie 20 juni

### Variaties

- -

### Intensiteit

- Laag tot Gemiddeld

### Coaching

- Alle coaching is in de vragende vorm.
- Uitleg waarom men eerst twee stappen van de bal af moet. "Je moet eerst van de bal weg, omdat de tegenstander dan mee gaat. (foto 5)"
- De spelers bij pilon B en D moeten na de vooractie ook vragen om de bal.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal (als we tegen de klok in spelen) met hun rechterbeen aannemen.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal goed aannemen, de bal moet blijven rollen en hij mag niet stilliggen. De coach legt uit hoe je dan de voet moet houden. Als je je voet zo houdt als bij foto 6, dan leg je de bal stil. Je tenen moeten die kant opwijzen van waar je heen wilt. De goede manier is aangegeven in foto 7.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal naar binnen toe meenemen.

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

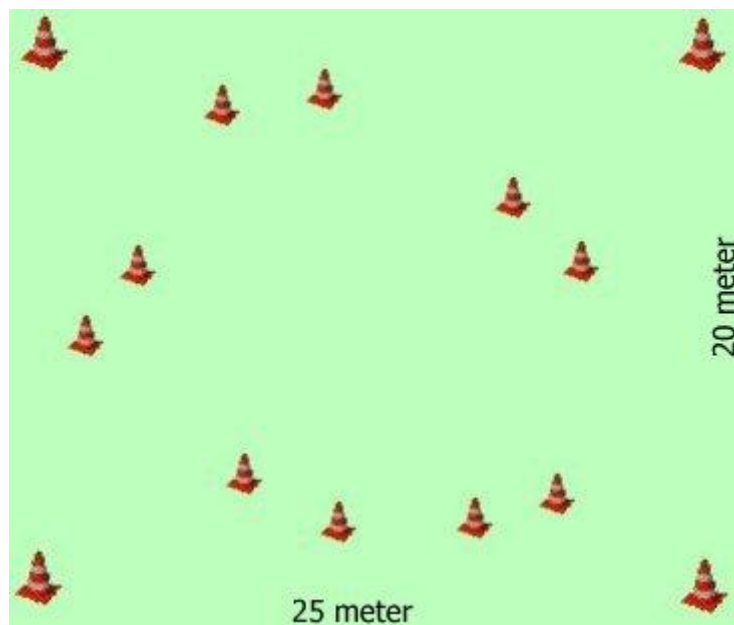
- 

### Materialen

- 4 pilonnen
- 4 ballen

<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het dribbelen
<b>Thema</b>	Dribbelen/Drijven (Balbezit)
<b>Omschrijving</b>	Spelen van 1 tegen 1 waarbij de spelers proberen door een doeltje te dribbelen
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijd</b>	E- en F-Pupillen
<b>Aantal spelers</b>	Ongeveer 10 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase
<b>Auteur</b>	Paul Geerars
<b>Datum</b>	20 juni 1999



#### Inhoud

- Met pilonnen worden in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter gemaakt. Tweetallen spelen één tegen één, waarbij de balbezitter kan scoren door het doeltje te dribbelen.
- Voor 5 tweetallen ongeveer 20 bij 20 meter.
- Voor grote veld-afbakening andere pilonnen gebruiken dan voor de doeltjes.

#### Coaching

- Bal dichtbij je houden
- Beide voeten gebruiken
- Kijk waar je tegenstander is
- Niet botsen
- Juiste snelheid maken
- Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?

#### Materialen

- 10 pilonnen + 4 pilonnen

#### Opbouw van de Oefenvorm

- -

#### Variatie

- Op tijd spelen: bijv. in 1 minuut moet speler A zo vaak mogelijk scoren. Daarna komt speler B aan de beurt.
- Of: als de verdediger de bal afpakt, wordt hij degene die een punt kan maken.
- In plaats van steeds hetzelfde doeltje, mag in elk doeltje dribbelend gescoord worden.
- Eventueel actieve rust (bijv. hooghouden) als afwisseling. Iedereen daarbij een bal.
- Na een aantal sessies andere tweetallen maken.

#### Intensiteit

- Gemiddeld

- 10 ballen

#### Complexiteit

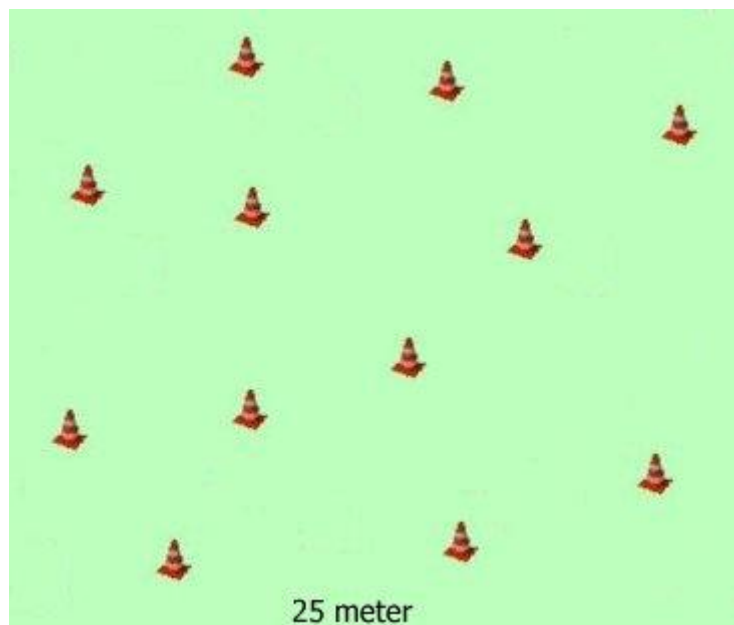
- Laag tot Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Het verbeteren van het dribbelen en drijven
Thema	Dribbelen/Drijven (BalBezit)
Omschrijving	Pilonnendribbel om het dribbelen en drijven te verbeteren
Type	Leerspel

Leeftijd	Pupillen
Aantal spelers	10 spelers
Fase	OefenLeerfase
Auteur	Gerdo ter Maat
Datum	12 September 1999



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers moeten in een bepaalde tijd (bijv. steeds 1 minuut) zo vaak mogelijk om een pilon dribbelen</li> <li>• Spelers moeten een volledige ronde om de pilon maken, anders is het geen score</li> <li>• Wie heeft de meeste punten?</li> <li>• In de organisatie kunnen meerdere oefeningen gespeeld worden</li> <li>• Deze worden bij het onderdeel Variaties verder uitgewerkt</li> <li>• Het dribbelen en drijven staat altijd centraal</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijk over de bal heen: niet botsen</li> <li>• Juiste been gebruiken om te dribbelen</li> <li>• Snelheid maken, en voor de pilon iets afremmen</li> <li>• Niet steeds om dezelfde pilonnen dribbelen</li> </ul>

Materialen

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstand tussen pilonnen groter/kleiner maken.</li> <li>• Alleen met sterke been dribbelen</li> <li>• Verplicht met beide benen</li> <li>• Alleen met zwakke been dribbelen</li> <li>• De pilon verplicht linksom danwel rechtsom</li> </ul>

Variatie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een kleine aanpassing in de organisatie zorgt ervoor dat je er het Stedenspel van kunt maken</li> <li>• Steeds een andere actieve rust tussen de dribbelsessies: hooghouden, kaatsen, koppen etc.</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>

- 10 ballen
- zo veel mogelijk pilonnen (max. 20)

#### Complexiteit

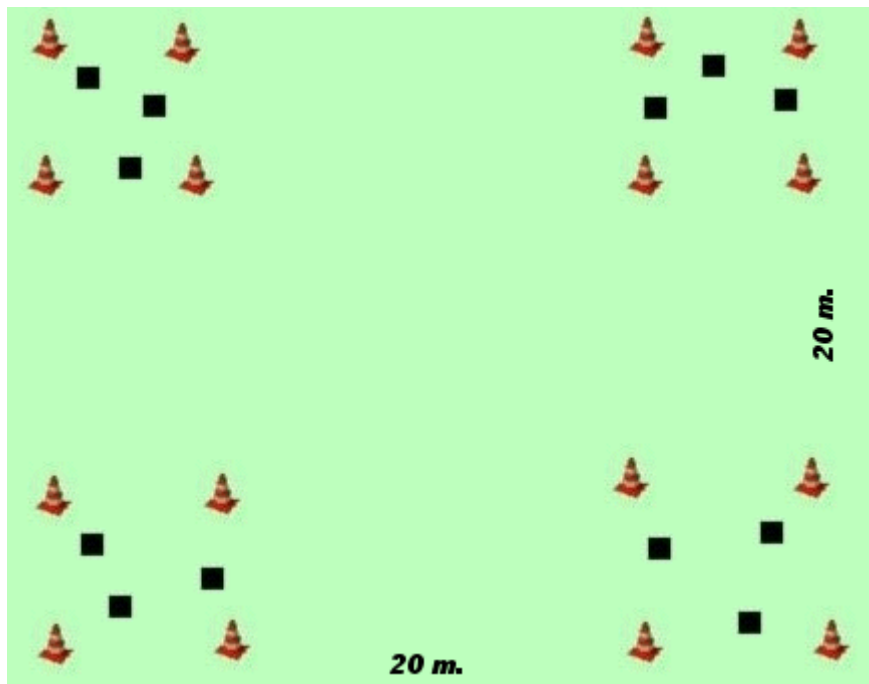
- Laag

#### Bijzonderheden

- Puntentelling
- Arbeid rust verhouding
- De dribbeltechniek staat centraal, ook bij het 'ronden van' een pilon

Doelstelling	Verbeteren van het dribbelen
Thema	Dribbelen (BalBezit)
Omschrijving	Dribbelen van vierkant van vierkant onder weerstand van medespelers/tegenstanders
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	F- en E-pupillen
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Leerfase
Auteur	Paul van Veen
Datum	7 september 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er worden teams van 3 gemaakt. Elk team dribbelt (evt. met schijnbewegingen/Coerver oefeningen) in een vierkant. Elke speler heeft een bal aan de voet.</li> <li>• Na een bepaald teken van de coach moet er van vierkant gewisseld worden. Afhankelijk van het teken van de coach kan dit horizontaal, verticaal of diagonaal zijn.</li> <li>• Welke groep wisselt het snelste van vierkant?</li> <li>• Spelers mogen de ballen van anderen niet aanraken/wegschieten.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Kijk over de bal heen, anders bots je tegen anderen aan"</li> <li>• "Probeer de bal onder controle te houden"</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>

Complexiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>

#### Materialen

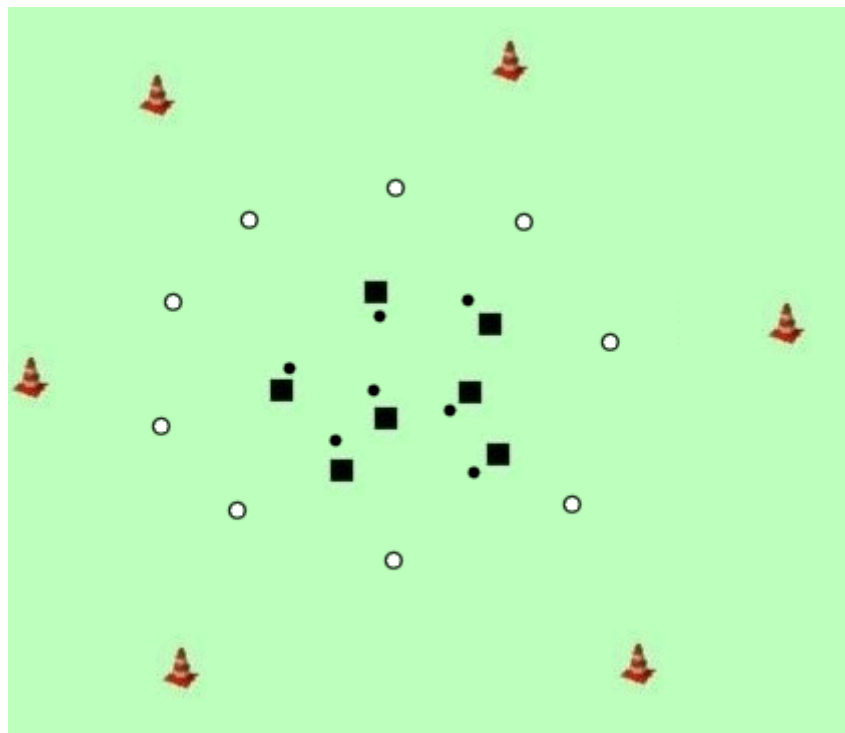
- 16 pilonnen
- ledere speler een bal.

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het dribbelen
Thema	Dribbelen (BalBezit)
Omschrijving	Een oefenvorm gebaseerd op de al oude stoelendans
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	F- en E-pupillen
Aantal Spelers	8 tot 12 spelers
Fase	Warming-Up/Leerfase
Auteur	Wim van Eldert
Datum	30 oktober 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met de hoedjes markeer je een cirkel met een diameter van ongeveer 15 meter (afhankelijk van de groepsgroter en technische vaardigheden).</li> <li>• Rondom deze cirkel plaats je op ongeveer 5 tot 10 meter afstand van de hoedjes de pionnen. (Het aantal kinderen minus 1).</li> <li>• Op aangeven laat je de kinderen met de bal in de cirkel ronddribbelen, ze moeten allemaal bewegen met de bal anders wordt er niet gefloten.</li> <li>• Op fluitsignaal dribbelen/drijven ze zo snel mogelijk naar een pion.</li> <li>• De speler die geen pion heeft kunnen bereiken doet niet meer met dit spel mee.</li> <li>• Bij de volgende ronde haal je dan weer een pion weg, zo blijven uiteindelijk twee spelers over voor de grote finale, wie de dribbelkoning van de week wordt.</li> <li>• Zodra er twee spelers afgefallen zijn gaan zij beginnen met een partijvorm. Eerst 1 tegen 1, daarna 2 tegen 1, 2 tegen 2, enzovoort. Iedere</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
• -

Variaties
• -

Intensiteit
• Gemiddeld

Complexiteit
--------------

speler die afvalt gaat met de partijvorm mee doen. De eerste overgebleven speler kan eventueel passief verdedigen in de cirkel om de spelers te dwingen te bewegen.

#### Coaching

- Over de bal heen kijken
- De bal onder controle houden

#### Materialen

- 10 hoedjes
- Pilonnen. 1 minder dan het aantal spelertjes.
- Alle spelers 1 bal.
- Voor de partij: 4-6 hesjes.
- Voor de partij: Twee kleine goaltjes en vier pilonnen.

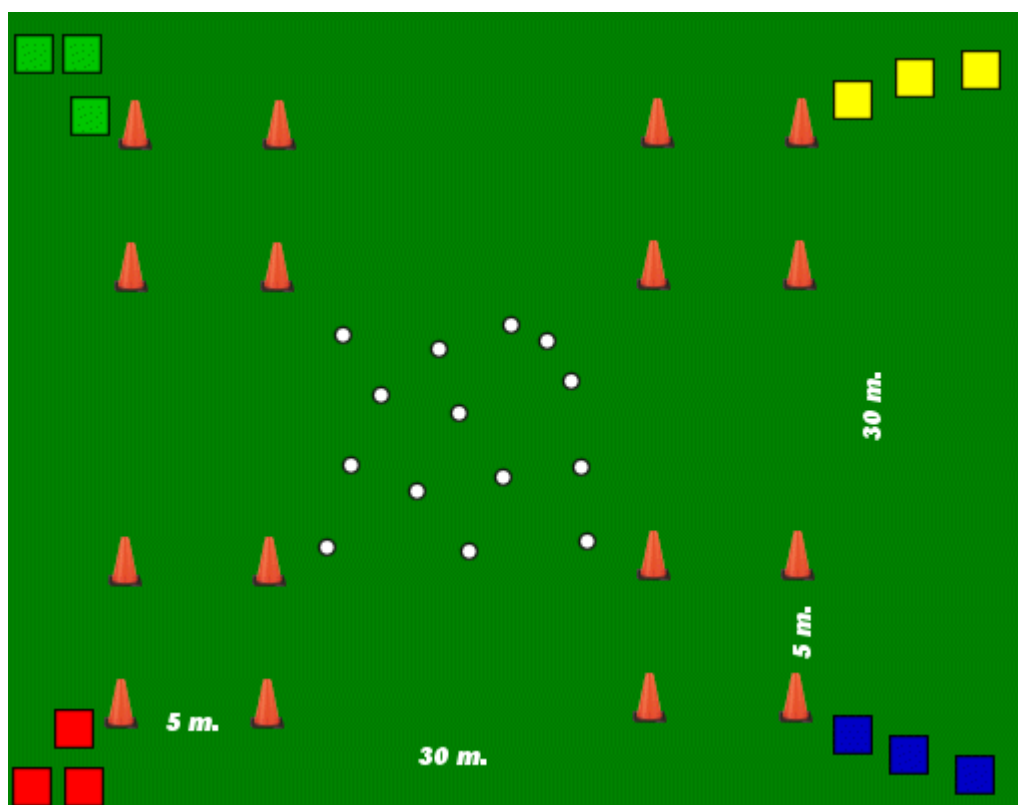
- Laag

#### Bijzonderheden

- Bij deze oefenvorm leren de spelertjes spelenderwijs om niet alleen naar beneden, naar de bal te kijken, maar ook om zich heen.
- De tegenstander dicht bij en de eventuele vrije pion waarheen ze na het fluitsignaal de bal gaan drijven. Kappen, draaien, versnellen met de bal, overzicht houden (waar is de vrije pion) ook al deze technische vaardigheden leren ze spelenderwijs.
- Voordeel is ook dat terwijl je deze oefening draait intussen een tweede oefening, de partijvorm (in al zijn vormen) gestalte en uitvoering krijgt.

Doelstelling	Hoofd omhooghouden tijdens het dribbelen
Thema	Dribbelen (BalBezit)
Omschrijving	Dribbelspel waarbij spelers van anderen ballen moet afpakken
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-, E- en oudere F-pupillen
Aantal Spelers	12-20
Fase	Leerfase
Auteur	William Wilkinson
Datum	18 december 2000



#### Inhoud

- Een gebied van 30 bij 30 met een 5 bij 5 'thuishonk' in elke hoek van het veld
- Vier teams van niet meer dan 5 spelers staan achter hun thuiszone. 1 thuiszone per team.
- Een minimum van 10-15 ballen in het midden van het veld.
- Op het teken van de coach rent iedere eerste speler van een team naar het centrum van het veld en haalt 1 bal op en brengt deze terug in eigen zone (de bal moet stilliggen).
- Dan tikt de speler de volgende speler van het team aan en deze doet hetzelfde.
- Wanneer alle ballen uit het centrum zijn verdwenen, dan mag je ballen 'stelen' van andere teams uit hun thuiszone (nog steeds mag maar 1 speler van elk team actief zijn).
- Het is niet mogelijk om je thuiszone te verdedigen.
- Speel voor een bepaalde periode. Het team met de meeste ballen in hun thuiszone is de winnaar.

#### Coaching

- Hou het hoofd omhoog wanneer met dribbelt met de bal.

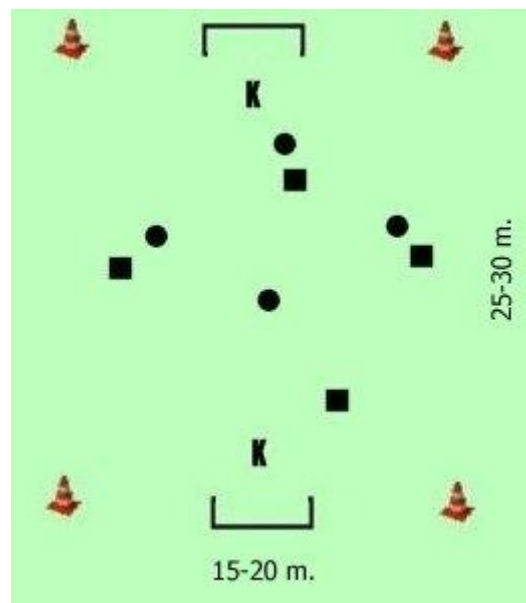
- Het meenemen van de bal (draaien/kappen met de bal).
- Het stoppen van de bal (in de thuiszone).

#### Materialen

- 16 pilonnen
- Minimaal 10-15 ballen

Doelstelling	Het afronden (schieten) op goal
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	4 tegen 4 partijspel om het schieten/afronden op goal te verbeteren
Type	Partijspel

Leeftijd	E-pupillen en ouder
Aantal spelers	8 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase
Auteur	Paul van Veen
Datum	17 oktober 1999



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partijspel 4 tegen 4</li> <li>• Normale regels (corners, ingooien, etc.)</li> <li>• Keepers mogen niet scoren.</li> <li>• Veel ballen rondom het veld om een hoge balsnelheid te garanderen.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als het goed gaat, kan men de ruimte nog kleiner maken of 5 tegen 5 spelen.</li> <li>• Max. 2x aanraken invoeren.</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching op schieten. Het veld is zo klein dat elk schietmoment benut moet worden. Met beide benen!</li> <li>• Goede keuzes tussen combinaties en individuele acties.</li> </ul>

Variatie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeper mag wel scoren.</li> </ul>

Materialen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10+ ballen</li> <li>• 4 pilonnen</li> </ul>

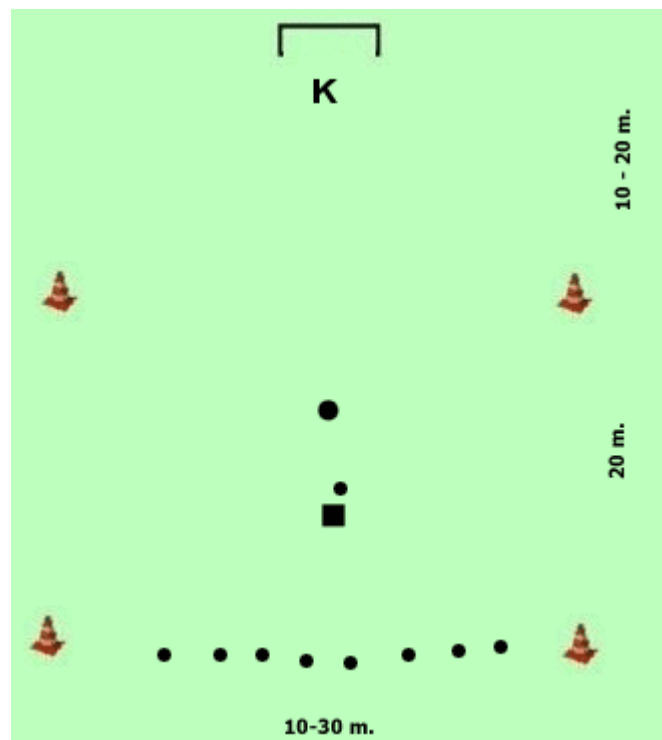
Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoog</li> </ul>

Complexiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>



Doelstelling	Verbeteren van het schieten na het 1 tegen 1 duel
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Het schieten van afstand na een duel 1 tegen 1
Type	Leerspel

Leeftijd	D-pupillen en ouder
Aantal spelers	10 spelers en 1 keeper
Fase	Leerfase
Auteur	Paul van Veen
Datum	18 april 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén aanvaller, één verdediger en een keeper.</li> <li>• De aanvaller begint met de bal en probeert te scoren op de grote goal. Hij moet dit binnen de afgebakende ruimte doen. Hij zal dus van afstand moeten schieten.</li> <li>• Wanneer de verdediger de bal verovert of wanneer de bal buiten het vierkant raakt, dan haalt de aanvaller een willekeurige nieuwe bal en probeert weer te scoren.</li> <li>• De aanvaller heeft maximaal anderhalve minuut en maximaal 10 ballen om zoveel mogelijk goals te maken.</li> <li>• Hierna wordt er val rol gewisseld.</li> <li>• De rest van de spelers speelt gewoon 4 tegen 4 partijspel. Steeds worden twee spelers hieruit gehaald en deze twee spelen 1 tegen 1.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het is mogelijk om de ruimte groter of kleiner te maken.</li> </ul>

Variatie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoog</li> </ul>

Complexiteit

Coaching

- Coach vooral op hoog tempo en het maken van de actie. Tussen series in kan de aanvaller gecoacht worden.

- Gemiddeld

#### Materialen

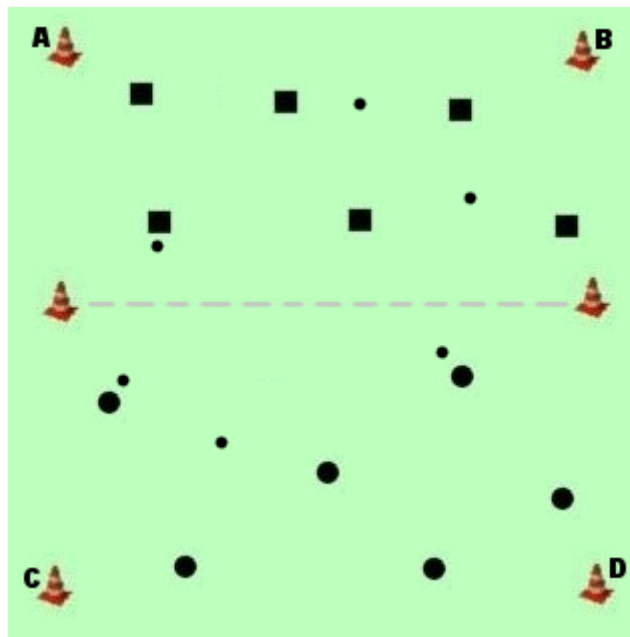
- 4 pilonnen
- Voldoende, minimaal 15, ballen

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het schieten
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Spel waarbij elke speler continu kan scoren door over een lijn heen te schieten
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	F- en E-pupillen
Aantal Spelers	8-14 spelers
Fase	Leerfase
Auteur	Paul van Veen
Datum	11 september 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er worden twee teams van gelijke aantal geformeerd.</li> <li>• Elk team staat op een eigen helft en mogen niet op de helft van de tegenpartij komen.</li> <li>• Team A (wat boven staat) probeert te scoren door de bal over de lijn CD te schieten. Team B probeert de bal tegen te houden, dit mag met de voeten, maar ook met de handen (als keeper).</li> <li>• Tegelijkertijd probeert Team B te scoren door de bal over de lijn AB te schieten, terwijl Team A probeert deze ballen tegen te houden.</li> <li>• Er wordt bij 12 spelers ongeveer met 6-8 ballen gespeeld.</li> <li>• Ongeveer 5-8 series van 1-2 minuten.</li> <li>• Welk team scoort de meeste doelpunten?</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als coach vooral de spelers aanmoedigen.</li> <li>• Eventuele aanwijzingen voor het schieten.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanneer enkele spelers nauwelijks ballen aanraken, gebruik dan meer ballen.</li> <li>• Wanneer er spelers per ongeluk geraakt worden, maak dan de ruimte groter.</li> <li>• Afhankelijk van niveau van de spelers, de ruimte aanpassen.</li> </ul>

Variaties
• -

Intensiteit
• Gemiddeld

Complexiteit
--------------

- "Eerst de bal controleren, dan pas schieten".

- Gemiddeld

#### Materialen

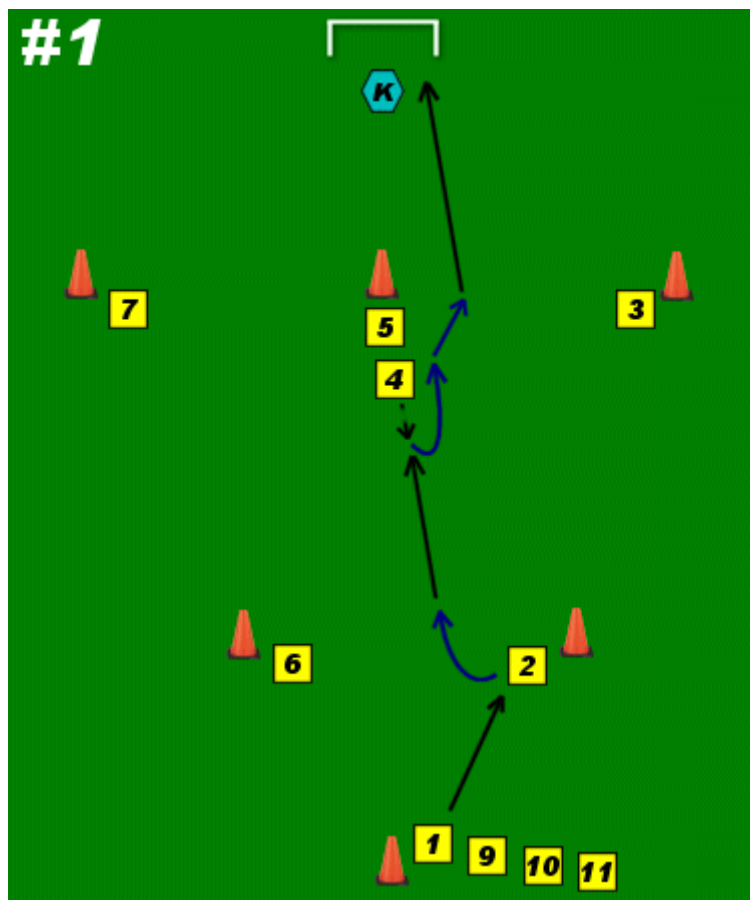
- 6 pilonnen
- Voldoende ballen

#### Bijzonderheden

- Zorg ervoor dat het geen wilde schietpartij wordt.

Doelstelling	Verbeteren van het schieten vanuit de individuele actie
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Wedstrijdecht passen en trappen om zo te komen tot een schot
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	ongeveer 10-12 spelers en 1 keeper
Fase	Oriëntatiefase/Leerfase
Auteur	Paul van Veen
Datum	14 maart 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speler 1 passt op speler 2 die na een vooractie zich aanbiedt richting de bal</li> <li>• Speler 2 draait door en speelt speler 4 in. Speler 4 beweegt zich op het juiste moment richting bal na een eventuele vooractie.</li> <li>• Speler 4 draait zo kort mogelijk door en speelt de 1 tegen 1 tegen speler 5 en rondt daarna op goal af.</li> <li>• Speler 5 geeft slechts lichte weerstand.</li> <li>• Speler 4 gaat de bal halen en sluit achteraan aan.</li> <li>• Speler 2 neemt de positie van speler 3 in, 3 neemt de positie van 5 in en 5 de positie van 4.</li> <li>• De volgende bal wordt over links gespeeld. Speler 9 speelt op speler 6, 6 speelt op 5 en die passeert</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als de oefenvorm goed loopt, dan kan de verdediger meer (bijv. volledige) weerstand gaan geven bij de individuele actie.</li> <li>• Je kan zelfs ervoor kiezen om de verdediger kort te laten dekken. De individuele actie zal dan echter niet meer gespeeld worden. Je krijgt dan wel een andere oefenvorm.</li> <li>• Uiteindelijk kan je bij de middenvelder ook een verdediger plaatsen, de middenvelder de keuze geven tussen een kaats en het doordraaien, de middenvelder bij laten sluiten bij de spits,</li> </ul>

speler 3 en rondt af op goal.

etc.

#### Coaching

- **Techniek:**
  - Het loskomen van de spits
  - Het aannemen en kort doordraaien van de spits
  - De individuele actie van de spits (bijv. het versnellen na de actie)
  - Het schot op goal
  - Het (op de juiste manier) inpassen door de middenvelder
  - Het loskomen en de vooractie van de middenvelder
  - Het doordraaien van de middenvelder
  - De pass op de middenvelder
- **Tactiek:**
  - Op de juiste manier inspelen van de spits (o.a. juiste snelheid)
  - Het op het juiste moment loskomen van de spits
- **Communicatie:**
  - Het op juiste moment vragen van de bal

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

- Gemiddeld.

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

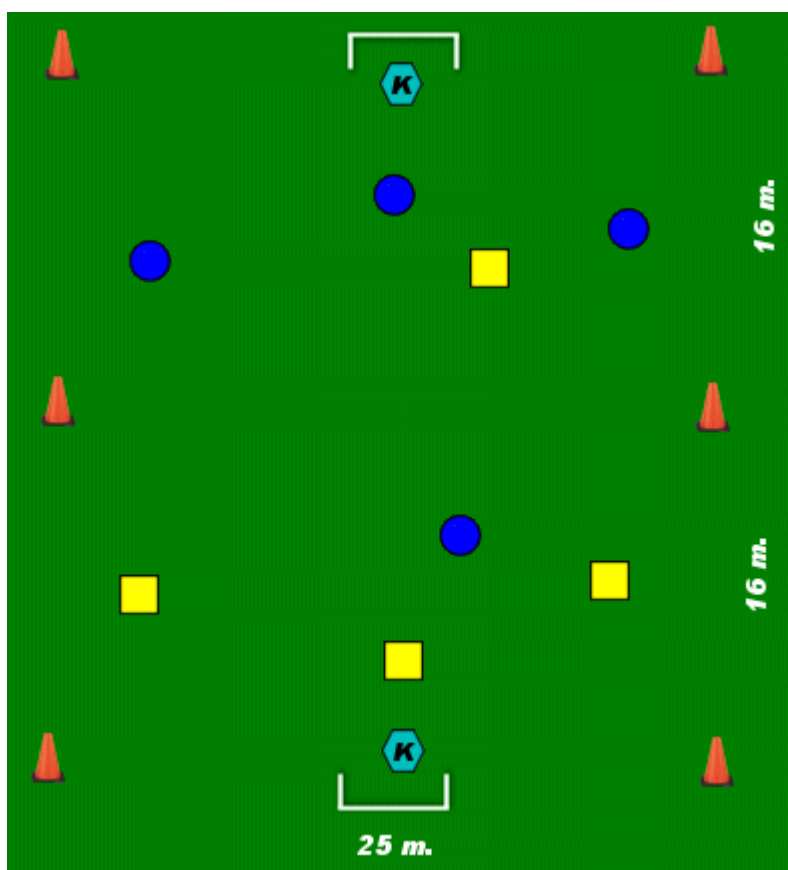
- Deze oefenvorm kan voor verschillende doelstellingen gebruikt worden. Hier ligt het accent op de spits, maar deze kan bijvoorbeeld ook bij een andere speler liggen.

#### Materialen

- 6 pilonnen
- Voldoende ballen
- 1 grote goal

Doelstelling	Verbeteren van het schieten van afstand
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	4 tegen 4 met twee keepers in 2 verschillende vakken met daarin 3 tegen 1
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	Onder14 en ouder
Aantal Spelers	8 spelers en 2 keepers
Fase	Leerfase
Auteur	Geir Hansen
Datum	28 maart 2001



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twee teams van 4 spelers plus een keeper.</li> <li>• Drie spelers spelen op hun eigen helft, 1 speler speelt op de helft van de tegenstander.</li> <li>• Op eigen helft spelen we dus 3 tegen 1. Het drietal probeert de ene verdediger uit te spelen en te komen tot een schot van eigen helft.</li> <li>• Wanneer de verdediger de bal verovert, kan hij scoren op de grote goal.</li> <li>• De speler op de andere helft kan scoren vanuit de rebound.</li> <li>• De spelers mogen niet op de andere helft komen. Wanneer de bal uit het spel is, dan mag er wel van positie gewisseld worden.</li> <li>• Bij een goal of wanneer een bal naast gaat, start de keeper weer met de bal.</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begin eerst met onbeperkt raken; in de volgende rondes mag men maar 2 of 3x raken.</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>

Intensiteit

- We spelen 4 rondes van 5 minuten.

- Gemiddeld

#### Coaching

- Coach de spelers op het schieten, maar ook op de kwaliteit van het passen en het laatste contact met de bal vlak voor het schieten van de bal.
- Zorg ervoor dat de spelers veel schieten, het is immers een oefenvorm om het schieten te verbeteren.

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

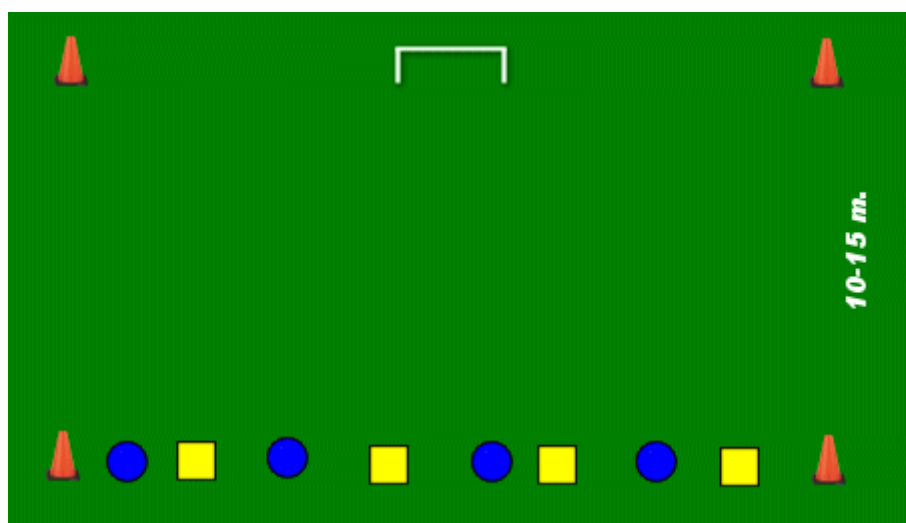
- Zorg ervoor dat de stand bijgehouden wordt. Winnen is belangrijk.

#### Materialen

- 2 grote goals
- 6 pilonnen
- Tenminste 15 ballen

Doelstelling	Het verbeteren van het schieten en controle over de bal
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Schieten op goal na het hooghouden van de bal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	E-pupillen tot C-junioren
Aantal Spelers	2 of meer spelers
Fase	-
Auteur	Jaroslav Kapusta (Slovenië)
Datum	18 april 2001



#### Inhoud

- Verdeel de spelers op in 2 teams
- Elke speler heeft een bal.
- De speler start met hun rug naar de goal. De speler moet de bal 2x proberen hoog te houden, de volgende keer de bal iets hoger schieten, 180 graden draaien en dan schieten op goal. Het is niet toegestaan om de bal te laten stuiten.
- Elke goal die gescoord is betekent 1 punt.
- Welk team en welke speler scoort de meeste goals?

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Je kunt spelers bijvoorbeeld eerst alleen hun rechervoet laten gebruiken, dan alleen hun linkervoet en dan verplichten om beide voeten te gebruiken.
- Bij lager niveau mag de bal 1x stuiten.
- Het is mogelijk om vele variaties op deze oefening te gebruiken. Zorg er wel voor dat je met een relatief makkelijke vorm begint (desnoods 1x hooghouden en dan schieten) en dan pas de moeilijker oefeningen gebruikt.

#### Coaching

- Coach de spelers op het onder controle houden van de bal
- Tel de goals van elk team

#### Variaties

- Speler staat met zijn zijn gezicht naar de goal, houdt 4x hoog en schiet de 5e keer op goal.
- Het aantal variaties hangt alleen maar af van uw fantasie.

#### Materialen

- Elke speler een bal
- Een grote goal
- Hesjes

#### Intensiteit

- Laag

#### Complexiteit

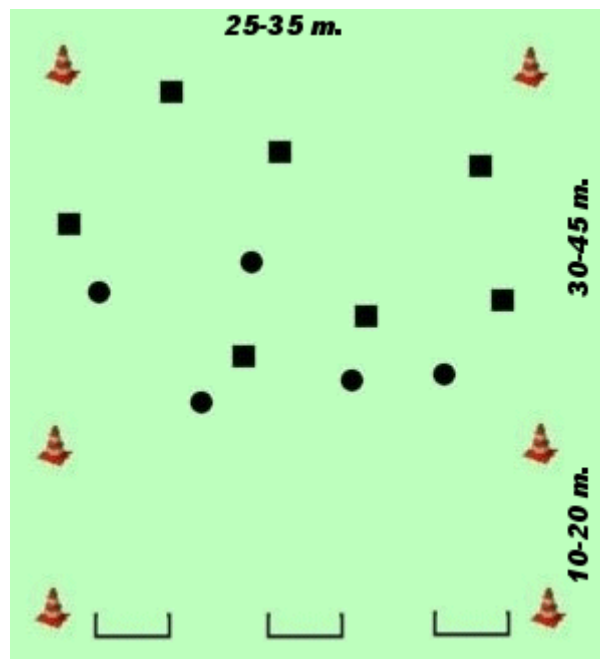
- Laag tot Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- U kunt deze oefenvorm gebruiken ter afwisseling en om het schieten leuker te maken.
- Tijdens deze oefening verbetert u ook het balgevoel, timing en coordinatie

<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het compact en georganiseerd verdedigen
<b>Thema</b>	Veldbezetting (BalBezit Tegenpartij)
<b>Omschrijving</b>	Positiespel 7 tegen 5 met scoren op 3 kleine goaltjes
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase
<b>Auteur</b>	Paul van Veen
<b>Datum</b>	25 september 2000



Inhoud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 aanvallers en 5 verdedigers</li> <li>• De aanvallers spelen op balbezit en proberen te scoren door iemand aan te spelen in de onderste zone, die dan door direct te schieten kan scoren op 1 van de 3 goaltjes.</li> <li>• Er mag niemand het onderste vak betreden voor de bal in het vak is.</li> <li>• Het 5-tal verdedigers probeert te voorkomen dat er gescoord en kan zelf bij balverovering scoren door over de lijn aan de andere kant te dribbelen.</li> <li>• Ongeveer 5 series van 3-5 minuten</li> </ul>

Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De verdedigers moeten gegroepeerd spelen en dieptespel voorkomen.</li> <li>• Goede onderlinge communicatie</li> <li>• Probeer op elke situatie een goede organisatie neer te zetten.</li> <li>• Overnemen posities</li> </ul>

Opbouw van de Oefenvorm
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerst spelers zonder coaching laten spelen</li> <li>• Daarna situatief coachen op de formatie, organisatie en onderlinge coaching</li> <li>• Indien noodzakelijk ruimtes aanpassen</li> </ul>

Variaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers mogen alleen in de ruimte passen en niet meer in de ruimte dribbelen.</li> </ul>

Intensiteit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddeld</li> </ul>

Complexiteit
--------------

**Materialen**

- 6 pilonnen
- 3 kleine doeltjes (of 6 pilonnen)
- 12 hesjes (7 om 5)

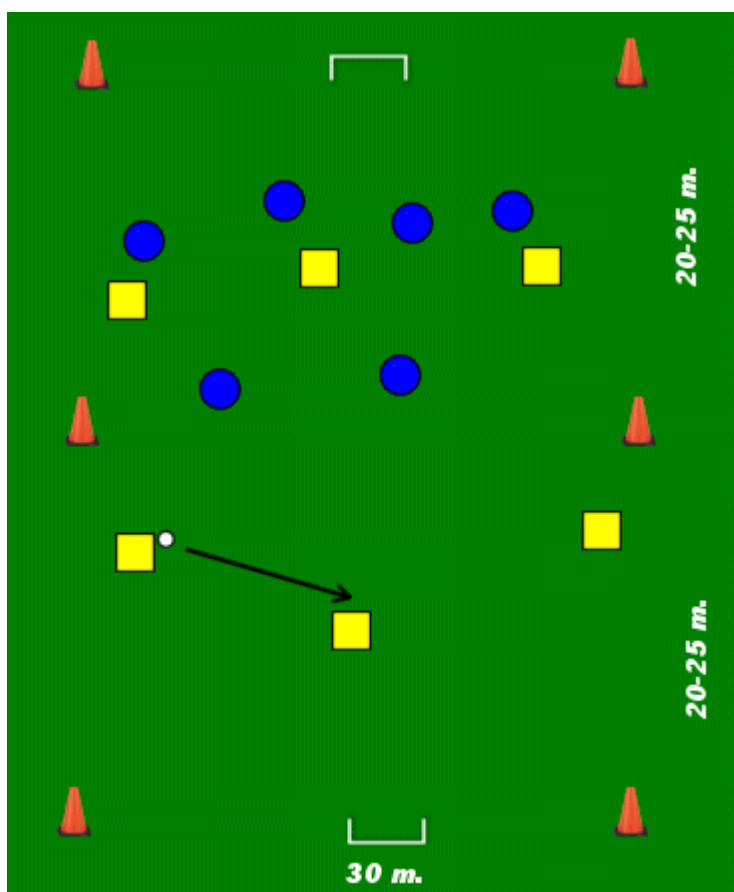
- Gemiddeld

**Bijzonderheden**

- -

Doelstelling	Verbeteren van de organisatie achter de bal en de snelle omschakeling
Thema	Veldbezetting (Balbezit Tegenpartij)
Omschrijving	Partijspel 6 tegen 6 met terugzakken op eigen helft
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	Senioren
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Partijspel
Auteur	Wouter van de Vendel (OVV '67)
Datum	21 september 2001



#### Inhoud

- Gewoon partijspel 6 tegen 6, maar beide partijen krijgen de opdracht om bij balbezit van de tegenpartij terug te zakken op eigen helft.
- Voor de rest standaard regels.

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Beginnen op een klein veld, daarna het veld steeds groter maken, zodat het verdedigen op eigen helft (de doelstelling) steeds moeilijker wordt.

#### Coaching

- Goede organisatie achter de bal houden.
- Onderlinge coaching.
- Snelle omschakeling op het moment dat de bal veroverd wordt.

#### Variaties

- Partijspel kan gespeeld worden met maximaal 2 of 3 keer raken.

- Zodra de bal door de tegenstander ingespeeld wordt in de (kleine) ruimte waarin verdedigd wordt, moet er zeer fel verdedigd worden.
- Zodra balverlies geleden wordt, nog storen op de "eerste" bal, daarna terugzakken naar eigen helft.

#### Materialen

- 6 pilonnen
- Minimaal 6 hesjes, liefst 2x6
- Minimaal 10 ballen
- 2 tweemeterdoeltjes

#### Intensiteit

- Gemiddeld

#### Complexiteit

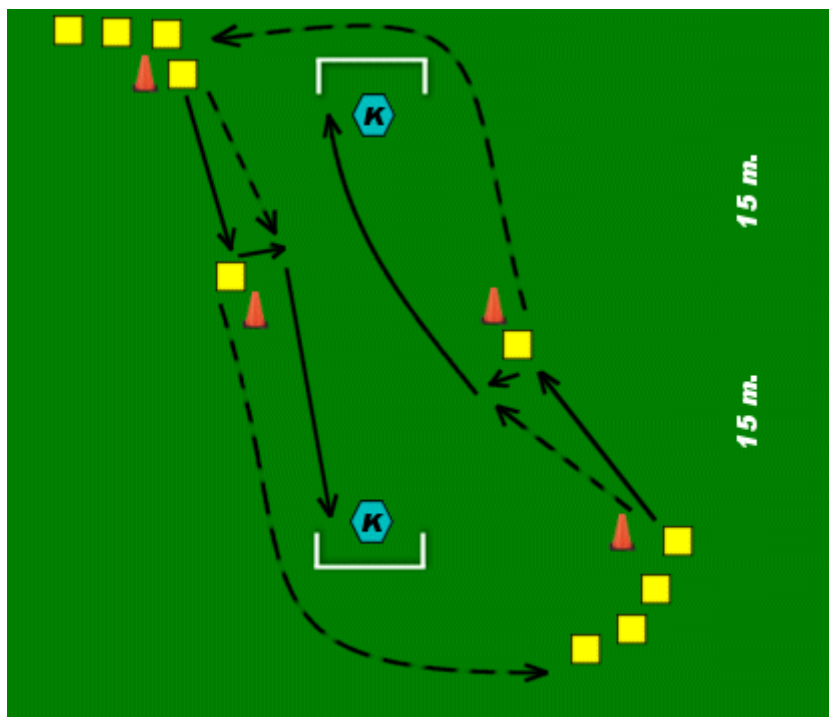
- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -

Doelstelling	Verbeteren van het schieten op goal.
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Stroomvorm waarbij spelers schieten op twee goals na een kaats.
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	B-junioren
Aantal Spelers	15 spelers en 2 keepers
Fase	-
Auteur	Mark Lakwijk (FC Den Bosch)
Datum	3 mei 2001



#### Inhoud

- De voorste speler met bal speelt een speler zonder bal aan, die bij een pilon staat.
- Deze speler kaatst de bal terug op de inmiddels ingelopen speler en deze speler rondt af op goal.
- De kaatser haalt de bal op en sluit aan de andere kant achteraan.
- De speler die geschoten heeft, wordt de nieuwe kaatser.
- Na ongeveer 5 minuten wordt de oefenvorm gespiegeld uitgevoerd. Er wordt dan aan de linkerkant van de goal gestart in plaats van aan de rechterkant.

#### Coaching

- Organisatie van de oefenvorm bewaken.

#### Materialen

- 2 grote doelen
- 4 pilonnen
- Minimaal 15 ballen

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Er kan gekozen worden voor vrij afronden, maar ook met het linkerbeen als er aan de rechterkant van de goal gestart wordt en afronden met rechts als aan de linkerkant van de goal gestart wordt.

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

- Laag tot Gemiddeld

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- " Dinsdag is altijd de meest intensieve training van de week. Het mogen dan wel de intensiefste trainingen zijn, maar vaak zijn dit de leukste trainingen voor de spelers. Het wordt dan nauwelijks stilgelegd en er worden veel kleine, snelle vormen gedaan. "

