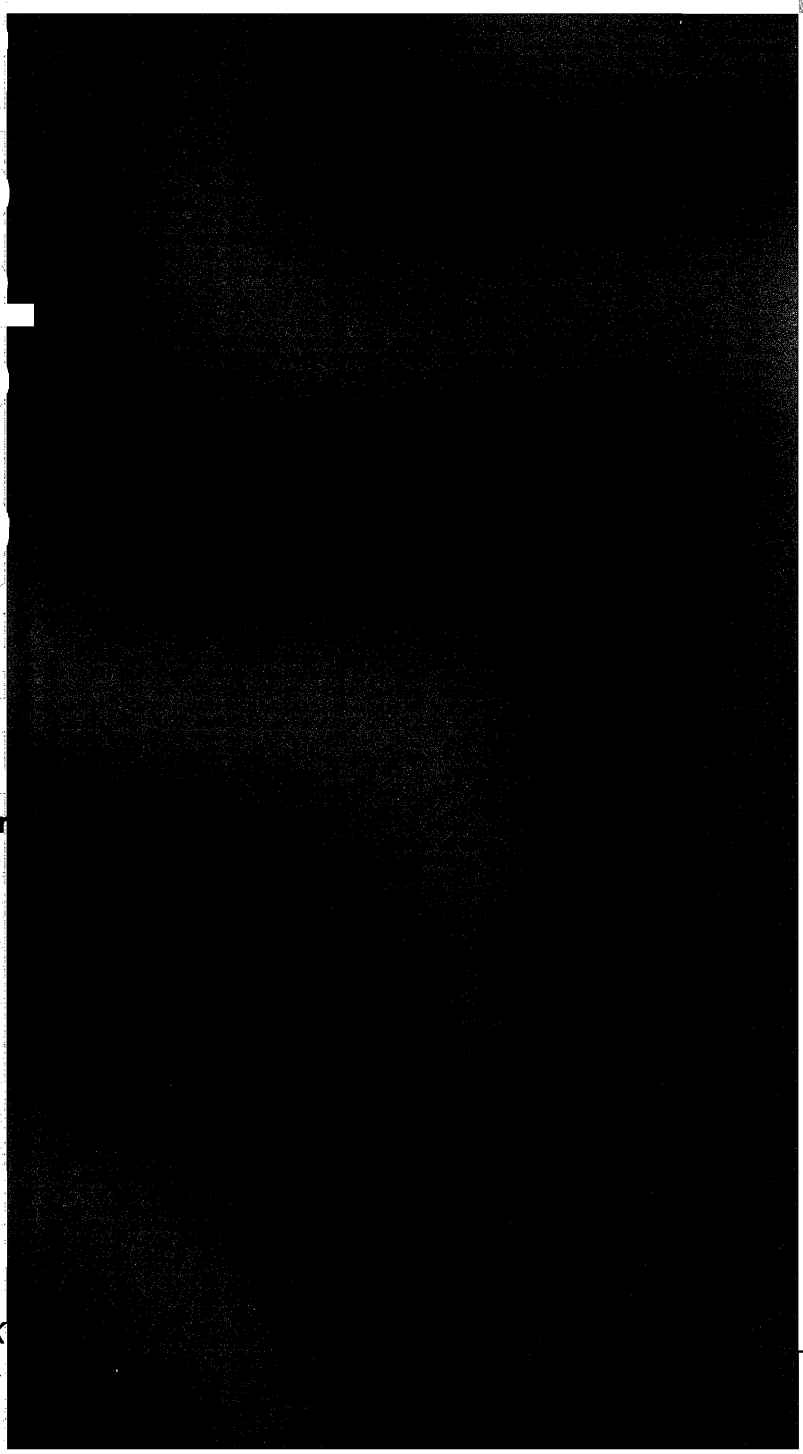
NKS sport praktijk

41

Jaarplanning oefenstof A-junioren

praktijk

Jaarplanning oefenstof A-junioren



Door

NK

Inhoud

Voorwoord		***4***
1.	***Waarom een jaarplanning?***	***5***
2.	***Wie is de A-junior?***	***7***
3.	***Waar moeten we op letten als we training geven aan A-junioren?***	***8***
4.	***Welke thema's en waarom een thematische indeling?***	***10***
5.	***Hoe moet dit boekje gebruikt worden?***	***12***
6.	***Jaarplanning***	***13***
a.	Geschikte vormen voor de warming-up	14
b.	Opbouwen van achteruit	16
c.	Het aansluiten na het geven van de dieptepass	20
d.	Het aangespeeld worden in de kleine ruimte	24
e.	Het benutten van kansen	29
f.	Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem	34
g.	Verdedigen	38
h.	Goed gebruik maken van de vleugels	42
i.	Omschakelen	47
j.	Laatste linie tegenover twee spitsen	51
Colofon		***55***

Voorwoord

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof A-junioren'. Hierin worden via een thematische indeling uitgewerkte voorbeelden gegeven van spel- en oefenvormen die u als jeugdtrainer kunt gebruiken bij het voorbereiden van een training.

Naast de uitgewerkte spel- en oefenvormen wordt in ieder deel de ontwikkelingskenmerken van de jeugdvoetballer en de consequenties voor de trainingspraktijk beschreven.

De NKS wenst u veel succes met het voorbereiden en uitvoeren van de jeugdtrainingen. Deze handleiding kan daarbij een prima hulpmiddel zijn!

drs. R.C.J. Geertzen
directeur NKS

1. Waarom een jaarplanning?

Vrijwilligers

Bij veel verenigingen worden de A-junioren meestal getraind door vrijwilligers. Ouders, senioren en oud-spelers vormen het trainerscorps van deze spelers. Anders dan bij de pupillen hebben de vrijwilligers die A-junioren trainen redelijk wat voetbalervaring, daar de meeste van hen gevoetbald hebben of nog steeds als voetballer actief zijn. Daarnaast vinden we bij de A-junioren steeds meer gediplomeerde vrijwilligers met een JVT (jeugdvoetbaltrainer) opleiding of zelfs een TC-3 opleiding. Bij dit laatste diploma spreken we formeel al van een beroepsopleiding.
Behalve de ervaring van het zelf hebben gevoetbald zijn de meeste van de vrijwilligers ongeschoold in het uitoefenen van het vak van jeugdtrainer. De vereniging zorgt voor de accommodatie en de materialen, maar daarmee is de kous vaak af. Soms is er een jeugdcoördinator, die nog wat ondersteuning verleent, maar deze kan natuurlijk niet altijd bij de trainingen aanwezig zijn. Een functie als Hoofd Jeugd Opleiding vinden we meestal alleen maar bij de betaalde voetbalclubs en de grotere amateurverenigingen. De jeugdtrainer staat er dan ook vaak helemaal alleen voor. Met een beetje geluk is er nog een "assistent", een tweede vrijwilliger, die bereid is mee te helpen of in te vallen als de trainer zelf niet kan.

Opleiding

Het komt zelden voor dat een bereid gevonden vrijwilliger eerst een opleiding tot jeugdtrainer gaat volgen en daarna pas aan de slag gaat. De praktijk is meestal als volgt: de vrijwilliger gaat direct aan de slag en pas na één of twee jaren volgen een aantal van hen een cursus. Een grote groep is en blijft ongeschoold. Het volgen van een cursus is een investering in tijd en energie, die niet iedereen kan of wil opbrengen. Overigens moeten we constateren dat het nooit zo zal worden dat elke vrijwilliger geschoold kan worden. Daarvoor ontbreekt simpelweg voldoende capaciteit van ondersteunende sportorganisaties, zoals in dit geval de KNVB en uiteraard de NKS.

Een brug slaan

Kortom, het is een gegeven dat ook A-juniorentrainers zonder inhoudelijke ondersteuning aan de slag gaan. Dit boekje wil een brug slaan tussen die trainers die pas beginnen (of juist al een tijdje bezig zijn) en niet een cursus kunnen volgen en zij die dat wel kunnen. De eerste groep is groter dan de tweede. Hiervoor is dit boekje ontwikkeld. Het boekje is daarnaast ook een hulpmiddel voor (technisch) jeugdcoördinatoren om hun trainers van materiaal te voorzien en zo te kunnen ondersteunen.

Vrijblijvendheid

De vrijblijvendheid in de wijze waarop onze jeugdvoetballers tijdens de trainingen worden benaderd kan met deze methode vervangen worden door wat meer planmatigheid. De NKS is van mening dat iedere jeugdvoetballer vanaf het moment dat hij of zij lid wordt van de club moet kunnen rekenen op deskundige begeleiding. Ondanks het feit dat de meeste clubs in de begeleiding van de jeugd aangewezen zijn op vrijwilligers hebben de spelers recht op een goede voetbalopleiding. Immers, dat is toch ook de opvatting als we kinderen van deze leeftijd de middelbare school laten bezoeken? Dan verwachten we ook dat er planmatig gewerkt wordt aan de ontwikkeling van onze kinderen. Zo goed als ons onderwijs verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van kennis en vaardigheden op allerlei gebied is de sport (dus ook de voetbalvereniging) verantwoordelijk voor de sportieve opvoeding. Op een

manege verwachten we dat ons kind leert paardrijden, op zwemmen dat het de noodzakelijke zwemdiploma's haalt, op tennis dat ons kind leert tennissen en op de voetbalclub mogen we verwachten dat ons kind alle mogelijkheden krijgt zich als voetballer te ontwikkelen.

Inhoud

In het voor u liggende boekje worden na een paar korte inleidende hoofdstukken een aantal thema's gepresenteerd in de vorm van oefen- en spelvormen. Deze voetbalvormen kunnen in een door de trainer zelf gekozen volgorde gebruikt worden om de trainingen te vullen. Hoe dit het beste gedaan kan worden staat beschreven in de hoofdstukken 5 en 6. De hierna volgende hoofdstukken gaan over de kenmerken van de A-junior en waar we op moeten letten als we training geven aan deze spelers.

2. Wie is de A-junior?

Lichamelijke en geestelijke ontwikkeling

De leeftijd van de A-junior ligt tussen de 16 en 18 jaar. A-junioren hebben al een lange voetbalervaring achter de rug, globaal ongeveer 10 jaar. In die 10 jaar zijn deze spelers bijna volwassen geworden. Lichamelijk zijn ze qua lengte bijna volgroeid en de groei concentreert zich in deze jaren vooral op de breedte. Onder invloed van de hormoonhuishouding neemt de kracht en ook het uithoudingsvermogen sterk toe. De belastbaarheid van de A-junior is duidelijk groter dan die van de B-junior. Ze kunnen al veel aan. Wat deze lichamelijke ontwikkeling betreft kunnen de meeste al met de senioren mee.
Voor een aantal spelers is de puberteit verleden tijd, anderen zitten er nog middenin. Dat is goed te merken aan het gedrag in de groep. Sommigen zij nog erg onzeker, anderen zijn weer duidelijk verder in hun ontwikkeling. Er zitten spelers bij die door onzekerheid in hun gedrag moeilijk hanteerbaar zijn. Er zijn ook spelers bij die al veel verantwoordelijkheid aankunnen en bij wijze van spreken al leiding kunnen geven aan een pupillenteam.

Gevolgen voor de trainer en leider

De spelers kunnen veel aan. De sterke fase in hun ontwikkeling is begonnen. De tegenstand in het veld is echter ook groter, zodat het zaak blijft zorgvuldig om te gaan met de mate van belasting tijdens de training. Spelers moeten leren wat ze wel en niet aankunnen. Goed luisteren naar het eigen lijf. De trainer zal daar een belangrijke rol in moeten spelen. Voldoende aandacht voor een goede voorbereiding op training en wedstrijden is belangrijk. In de jaarplanning besteden we daarom aandacht aan een goede warming-up.
Spreek de spelers aan op verantwoordelijkheid, zowel naar elkaar als naar leiders, trainers en anderen in de vereniging. Ze moeten zich bewust worden van hun (bijna) volwassenheid. Op grond daarvan kunnen ze andere rollen gaan vervullen in de vereniging. Neem deze groep serieus en betrek ze bij de vereniging. Zorg dat ze mee kunnen trainen met de senioren en laat ze in de loop van het seizoen ook met wedstrijden meedoen. Hierdoor krijgen ze het gevoel dat ze gaan meetellen en raakt de vereniging geen waardevolle krachten voor de toekomst kwijt.

Voetballen

A-junioren hebben de leeftijd waarop ze vaak benaderd worden door andere verenigingen. Wees dat moment voor en geef de spelers een vooruitzicht van de mogelijkheden bij de eigen club.

3. *Waarop moeten we letten als we training geven aan A-junioren?*

In het voorgaande hoofdstuk hebben een aantal kenmerken beschreven van de A-junior. Hierbij is in algemene zin en soms al wat specifieker aangegeven waar we rekening mee moeten houden. Hieronder geven we aan hoe een training voor A-junioren eruit kan zien. Een training voor A-junioren duurt anderhalf uur. Langer dan anderhalf uur trainen is ongewenst, gezien de ontwikkeling die deze spelers meemaken.

A Verzamelen in de kleedkamer.

Hier wordt omgekleed, de voetbalschoenen worden aangedaan en een paar spelers krijgen de opdracht het materiaal op te halen onder toezicht van de trainer. Dit kunnen beurtelings steeds een paar andere spelers zijn. Vervolgens gezamenlijk naar het veld.

B Warming-up / 20 minuten

Na de algemene warming-up (zie hiervoor de jaarplanning, hfst. 7 a) beginnen we met het specifieke gedeelte van de warming-up. Hierbij kiezen we voor eenvoudige oefeningen met de bal, waarin het opdoen van balgevoel centraal staat. Er kan ook gekozen worden voor vormen die in een vorige training aan bod zijn geweest. Verder verwijzen we naar de jaarplanning, hier vinden we bij de warming-up een aantal voorbeelden.

C Kern van de training / 30 à 35 minuten

De jeugdtrainer vertelt op dit moment wat de bedoeling is van dit deel van de training. Bij de A-junioren moet echt wedstrijdgericht gewerkt worden. Even kort aangeven wat er goed en wat er minder goed ging in voorgaande wedstrijden en vervolgens de bedoeling van de voetbalvormen toelichten. Dit kan ook voorafgaand aan de warming-up gebeuren, maar omdat er nu specifiek gewerkt gaat worden aan een thema is dit een geschikter moment. In deze kern van de training geven we één of twee voetbalvormen uit de jaarplanning (hoofdstuk 7). Deze vormen kunnen uitgebreid worden met eventuele variaties. Deze variaties staan aangegeven bij de voetbalvormen zelf.

D Partij / 30 à 35 minuten

We besluiten de training altijd met een partijvorm. Dit kan één partijvorm zijn van 25 à 30 minuten, maar ook twee aparte partijvormen. In de partij probeert de trainer datgene wat in de kern is behandeld te benadrukken en te coachen. Bij de partijvormen zijn de coachingsmomenten aangegeven met aanwijzingen.

E. Afsluiting / 5 minuten

Een kort praatje met de groep over wat wel en niet goed ging, afhankelijk van de weersomstandigheden. Samen opruimen en naar de kleedkamer. De trainer blijft in de kleedkamer tot de laatste speler vertrokken is. Dit zijn ook vaak de momenten waarop je als trainer de gelegenheid hebt om nog eens een praatje te maken met individuele spelers.

Waar letten we op als we aan het trainen zijn?

1. Het principe van PRAATJE-PLAATJE-DAADJE toepassen:
   - Hoewel A-junioren zich uiteraard beter kunnen inleven in voetbalsituaties is het toch ook bij hen raadzaam een korte uitleg te geven van wat je gaat doen in hooguit 4 of 5 zinnen (Praatje)
   - Laat zien wat er moet gebeuren, een voorbeeld (Plaatje)
   - De spelers gaan aan de gang (Daadje)

2. Zorg voor voldoende beweging. Niemand moet stilstaan, maar het mag wel. Zet de spelers nooit in één lange rij. Liever geen rij, of bij sommige vormen in 2 situaties werken. In de jaarplanning staan hier voorbeelden van.

3. Zorg voor afwisseling. A-junioren kunnen wel een tijd met hetzelfde bezig zijn, maar het is een goede zaak af en toe te variëren. Geef bijvoorbeeld een andere opdracht, pas een wedstrijdvorm toe. Dit kan zonder de situatie te wijzigen.

4. Spreek de taal van de speler. A-junioren weten al heel veel van het voetbalspel. Voetbaltermen zijn goed ingeburgerd en deze taal is toegankelijk geworden voor de spelers.

5. Beloon de spelers bij goed spelgedrag en wees consequent met het bestraffen van overtredingen. Het blijft een gevoelige periode voor dit soort zaken. Spelers imiteren het gedrag van voetballers op de televisie en dat is niet altijd het beste voorbeeld. Geef zelf ook het goede voorbeeld.

6. Probeer bij het uitvoeren van de voetbalvormen steeds de relatie te leggen met de wedstrijd. A-junioren hebben een groot aantal jaren ervaring met het 11 tegen 11 en weten zo langzamerhand al wat er allemaal er moet gebeuren op het veld.

4. Welke thema's en waarom een thematische indeling?

In dit hoofdstuk eerst een paar korte opmerkingen over de reden, waarom gekozen is voor een thematische opzet en niet voor een strakke tijdsverdeling.
Spelers zijn nooit hetzelfde, er zijn altijd verschillen. Dat is bij de A-junioren dan ook niet anders. We kiezen daarom niet voor een jaarplanning met een tijdsverdeling met in augustus week 34 oefening 1, tot en met week 16 in april oefening 35. Nee, onze spelers zijn geen eenheidsworst. Dit boekje is zo opgebouwd, dat de trainer zelf na een eerste kennismaking met de spelers kan bepalen met welke oefenthema's hij kan starten. Het is dus aan de trainer om te bepalen welke thema's achtereenvolgens behandeld worden. In de jaarplanning zijn voor elk thema verschillende voetbalvormen beschreven. Het kan zo zijn dat een trainer een bepaald thema niet belangrijk vindt voor zijn groep en een ander thema juist veel meer. De trainer kan hiervoor ook te rade gaan bij de vorige trainer van de groep.
A-junioren hebben bijvoorbeeld in het algemeen nog problemen met een zorgvuldige opbouw. Ze zijn nog onvoldoende in staat om op het juiste moment de juiste keuzes te maken. De bal wordt vaak met een harde trap naar voren gespeeld en voorin zien ze maar wat er mee moeten doen. De trainer kiest in dit geval voor de thema's waarbij er wel sprake moet zijn van goede opbouw. Positie- en partijspelen zijn hier uitermate geschikt voor. In de jaarplanning zijn hier voorbeelden van opgenomen.
De trainer kan ook zelf bepalen of hij eerder stopt met een thema of er juist nog wat langer mee door gaat. Wat wel belangrijk is, is dat een eenmaal gekozen thema een aantal trainingen achter elkaar centraal moet staan. Herhaling is immers de beste leermeester. Stop nooit met een thema na één training, maar ga er mee door totdat je resultaat ziet.

Het is duidelijk dat er van de trainer gevraagd wordt te kijken naar de vorderingen van de spelers. Voor vrijwilligers lijkt dit geen eenvoudige opgave, maar dat valt best mee. Spelers geven namelijk zelf goed aan door hun gedrag of iets goed gaat of niet. In beide gevallen loopt de oefening niet meer. Als het te moeilijk is lukt het niet en gaan ze vaak iets anders doen, als het te gemakkelijk is gaan ze zich snel vervelen.
Kies voor meer uitdaging als het te eenvoudig gaat. Is het te lastig voor ze dan kan er gekozen worden voor een minder zware variant of een ander thema. In de jaarplanning is bij de gegeven voetbalvorm vaak aangegeven hoe iets gemakkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.

Voor de A-junioren onderscheiden we de volgende thema's:

1. Geschikte vormen voor de warming-up

Na een toelichting op de algemene warming-up die bij A-junioren van belang is, worden vormen aangegeven die heel geschikt zijn voor het specifieke gedeelte van de warming-up voor A-junioren.

2. Opbouwen van achteruit

Een zorgvuldige opbouw van achteruit is de basis voor het creëren van kansen voorin. In dit thema worden een aantal wedstrijdspecifieke vormen gegeven waarin dit geoefend kan worden.

3. Het aansluiten na het geven van de dieptepass

Het is erg belangrijk dat na het geven van een lange bal er aansluiting plaatsvindt. Aansluiting door de laatste linie, maar vooral ook door het middenveld.

4. Het aangespeeld worden in de kleine ruimte

De ruimte waarbinnen de bal moet kunnen worden aangenomen wordt steeds kleiner. Zeker bij A-junioren is dit het geval. Het is daarom belangrijk aanspeelbaar te zijn en de bal te kunnen controleren.

5. Het benutten van kansen

"We creëren wel kansen maar benutten ze niet" is een veel gehoorde kreet van jeugdtrainers. In dit thema worden een aantal oefenvormen gepresenteerd waarin dit probleem geoefend kan worden.

6. Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem

Het komt geregeld voor dat er maar met 2 spitsen wordt gespeeld. Hiervoor kunnen verschillende redenen zijn. Bijvoorbeeld door het ontbreken van geschikte buitenspelers. Hoe speel je dan en waar moet je dan rekening mee houden. In dit thema worden verschillende spelmogelijkheden uiteen gezet.

7. Verdedigen

Verdedigen blijft een kunst apart. Wat moet je doen op het moment dat de tegenstander de bal heeft? Dit kan steeds iets anders zijn, afhankelijk van de positie in het veld en de plaats van de bal op dat moment.

8. Goed gebruik maken van de vleugels

Weinig ruimte in het centrum betekent goed gebruik maken van de ruimte op de vleugel. Maar hoe moet je dat doen? Dit thema behandelt een aantal mogelijkheden.

9. Omschakelen

We zijn de bal kwijt, wat moet je dan direct doen? Of; we hebben de bal net veroverd, wat dan? Zowel de omschakeling bij balverlies als balverovering krijgt hier volop aandacht.

10. Laatste linie tegenover twee spitsen (3 van deze vormen zijn ook terug te vinden in het boekje van de jaarplanning van de B-junioren)

De tegenstander speelt met 2 spitsen en de eigen partij heeft een laatste linie van 4 verdedigers. Hoe bereid je de spelers voor op deze situatie in het veld. Een aantal oefenvormen, waarbij de tegenpartij op verschillende manieren met 2 spitsen speelt, worden in de jaarplanning behandeld.

Tenslotte nog een laatste opmerking over deze thematische opzet. De volgorde van thema's is willekeurig. Je hoeft dus niet bijvoorbeeld te beginnen met "Verdedigen", maar kunt net zo goed beginnen met het "Het benutten van kansen". Je hoeft ook niet alle vormen van een thema achter elkaar af te werken. Het is wel belangrijk dat het thema enkele keren herhaald wordt.

5. Hoe moet dit boekje gebruikt worden?

In het vorige hoofdstuk is al in het kort aangegeven waarom er niet gekozen is voor een tijdsindeling maar juist voor een thematische indeling.
Voordat we als trainer van de A-junioren aan de slag gaan kiezen we een thema dat goed aansluit op het niveau van de groep. Zien we bijvoorbeeld dat de spelers erg veel moeite hebben met de aansluiting op het moment van balbezit, dan kiezen we nog voor veel vormen waarbij gespeeld wordt op een lang en smal veld. Zo ervaren ze goed wat nodig is om over een heel veld te kunnen voetballen
Uiteraard zullen er ook bij de A-junioren onderling verschillen zijn in ontwikkeling. Soms komt er in de loop van het seizoen een speler bij uit een onderliggend team, waardoor het niveau erg kan verschillen. Dat is nu eenmaal niet te voorkomen.

Als we een thema hebben gekozen, kiezen we onder dat thema één van de vormen uit de jaarplanning en gebruiken die vorm als kern van de training. Dus altijd na de inleiding of warming-up. De volgende training kiezen we een andere vorm van hetzelfde thema. Dit doen we zo een aantal weken achter elkaar, zodat de spelers de gelegenheid krijgen het thema onder de knie te krijgen. Zodra we wat vooruitgang zien kiezen we een ander thema en gaan daarmee aan de gang. Dit wil niet zeggen dat het vorige thema niet meer behandeld wordt. Het is juist heel goed dat thema nog één of twee keer in het jaar terug te laten komen, maar dan ook altijd weer binnen een cyclus van een aantal weken. Nooit van de hak op de tak springen door de éne week de verdediging te coachen, de volgende week aan de techniek te werken en de week daarop weer de positiespelen. Dat is voor het leerproces niet bevorderlijk.

De volgende richtlijnen bij gebruik van de jaarplanning zijn aan te bevelen:

1. Kies een thema naar keuze die past bij jouw groep A-junioren
2. Herhaal dit thema een aantal weken achtereen met behulp van de voetbalvormen uit de jaarplanning.
3. Herhaal vervolgens hetzelfde thema 1 à 3 keer per jaar.
4. Gebruik de voetbalvorm uit de jaarplanning als kern van de training.

Bij het gebruik van de jaarplanning zal opvallen dat soms dezelfde voetbalvormen terugkomen bij de verschillende thema's. Dat is logisch, want bij gebruik zal blijken dat verschillende thema's te trainen zijn met dezelfde vormen. Denk bijvoorbeeld aan oefenvormen om het spel van de spitsen te verbeteren. Hiermee kan ook het aangespeeld worden in de kleine ruimte geoefend en gecoached worden.

Veel succes!!!!

6. *Jaarplanning*

a. Geschikte vormen voor de warming-up

c. Opbouwen van achteruit

c. Het aansluiten na het geven van de dieptepass

d. Het aangespeeld worden in de kleine ruimte

e. Het benutten van kansen

f. Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem

g. Verdedigen

h. Goed gebruik maken van de vleugels

i. Omschakelen

j. Laatste linie tegenover twee spitsen

A. Vormen voor de warming-up

Eerder is in hoofdstuk 3 aangegeven dat een algemene fysieke warming-up, gezien de ontwikkeling die deze spelers meemaken, noodzakelijk is. Naast de algemene warming-up volgt de specifieke warming-up.

Hoe ziet de warming-up eruit?

Algemeen gedeelte

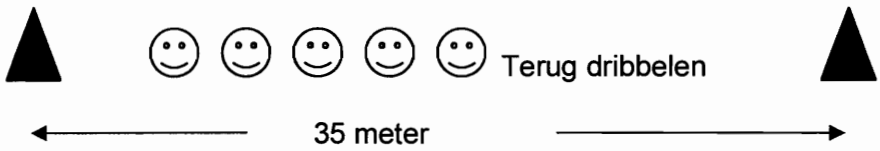
2 à 3 minuten rustig inlopen (bijv. over de breedte van het veld)

Dynamische loopvormen, zoals:

Hakken/billen t.b.v. spieren voorzijde bovenbeen
Knieheffen t.b.v. spieren achterzijde bovenbeen
Kruispassen t.b.v. lies/heupspieren
Sluitpassen t.b.v. kuitspieren
Armzwaaien voorwaarts/achterwaarts t.b.v. arm/schouderspieren

Elke loopvorm wordt uitgevoerd over ongeveer 25 meter, waarna teruggedribbeld wordt en gestart wordt met de volgende loopvorm.

Uitvoeren dynamische loopvormen



Na deze dynamische loopvormen wordt de algemene warming-up besloten met een aantal steigerungs (versnellingslopen). Deze kunnen in verschillende richtingen worden uitgevoerd.

Noot:

Na deze algemene warming-up een aantal weken te hebben begeleid, moet het voor de spelers mogelijk zijn deze zelfstandig uit te voeren onder leiding van bijvoorbeeld de aanvoerder. Als het goed is hebben ze dit al jaren meegemaakt en is dit eenvoudig te realiseren.

Specifiek gedeelte

In het specifieke gedeelte van de warming-up kunnen we bijvoorbeeld vormen van passen en trappen gebruiken of positiespelen die inmiddels bekend zijn bij de groep. We gebruiken in dit gedeelte dus alleen vormen die bekend zijn en waarmee de spelers vertrouwd zijn. Het kunnen dus

ook andere vormen uit de jaarplanning zijn, die aan de orde zijn geweest en inmiddels beheerst worden.
Voor het specifieke gedeelte stellen we de volgende eisen:

A. Zorg dat de organisatie van te voren klaar staat
B. Kies voor een eenvoudige organisatie, die gedurende de warming-up niet of nauwelijks gewijzigd hoeft te worden.
C. Kies vormen, bij voorkeur met bal, waarbij iedereen beweegt
D. Kies bijvoorbeeld voor vormen, die ze al eerder hebben gehad. Uitleg kan dan minimaal zijn. Dit is dan tevens een goede herhaling.
E. De intensiteit bij voorkeur laten oplopen, door bijvoorbeeld te eindigen met een wedstrijdvorm

Geschikte vormen voor de specifieke warming-up:

1. Positiespelen 4 tegen 2, 5 tegen 2 of 9 tegen 5. In een afgebakende ruimte met bepaalde opdrachten. Bijvoorbeeld overtal 8 keer samenspelen is een punt, ondertal scoort door buiten de ruimte te dribbelen of door 3 keer samen te spelen. Geef overtal de opdracht om de bal maar 2 of 3 keer te raken.

1. Vormen met passen en trappen. Tweetallen een bal, passen over korte en lange afstanden, waarbij er steeds bewogen wordt. Na de pass aanbieden in de vrije ruimte. Andere vorm: 3-tallen een bal, waarbij nr. 1 passt op nr. 2, nr. 2 kaatst terug op nr. 1 en nr. 1 passt de bal ver op de weglopende nr. 3. Nr. 3 passt weer op nr. 1, etc.

2. Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een kort en breed veld van 40 bij 30 meter. Beide ploegen kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.

3. Partijspel 7 tegen 7 in een groot vierkant van 40 bij 40 meter zonder doelen. Beide ploegen proberen de bal in bezit te houden.

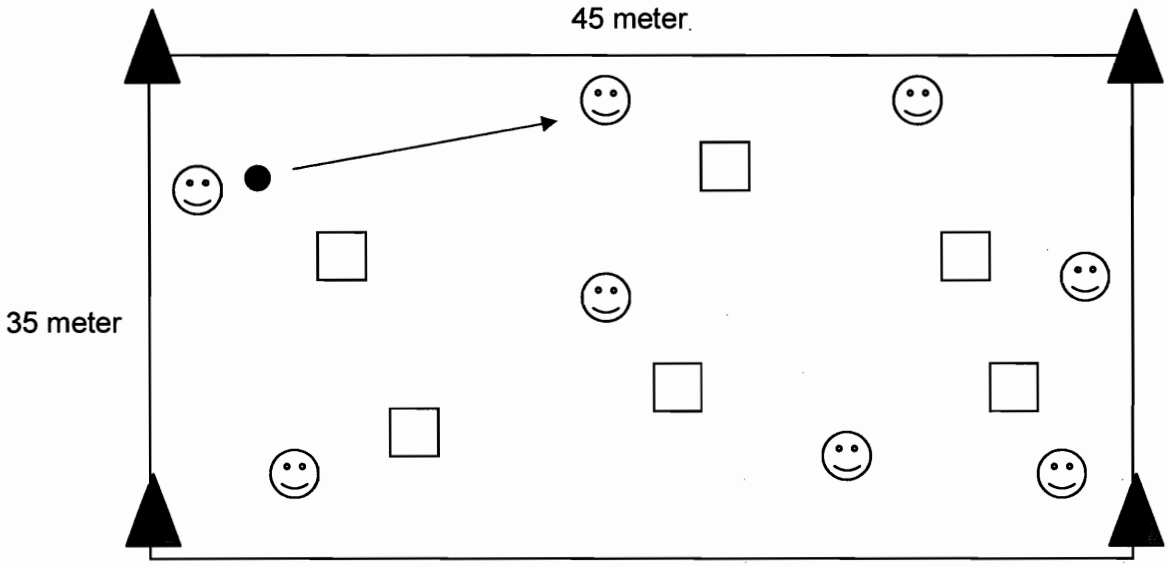
4. Rondootje 6 tegen 1 op 2 plaatsen. Bal buiten de kring is wisselen of bij onderschepping. Balaanrakingen beperken.

5. 5 tegen 5 in een ruim vierkant van 25 bij 25 meter met 4 kaatsers buiten het vierkant die meedoen met de balbezittende partij. Na verloop van tijd wisselen van kaatsers.

B. Opbouwen van achteruit

Houd de bal in de ploeg

Doel: *Het verbeteren van het blijven in balbezit ten behoeve van de opbouw*



Bedoeling:

Positiespel 8 tegen 6. De 8 moeten proberen de bal in bezit te houden. 10 keer samenspelen is een doelpunt. De 6 proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over een korte zijde te dribbelen. Het gaat om het houden van de bal door de 8.

Variatie:

Te makkelijk voor de 8: Veld kleiner/ beperking van balaanrakingen

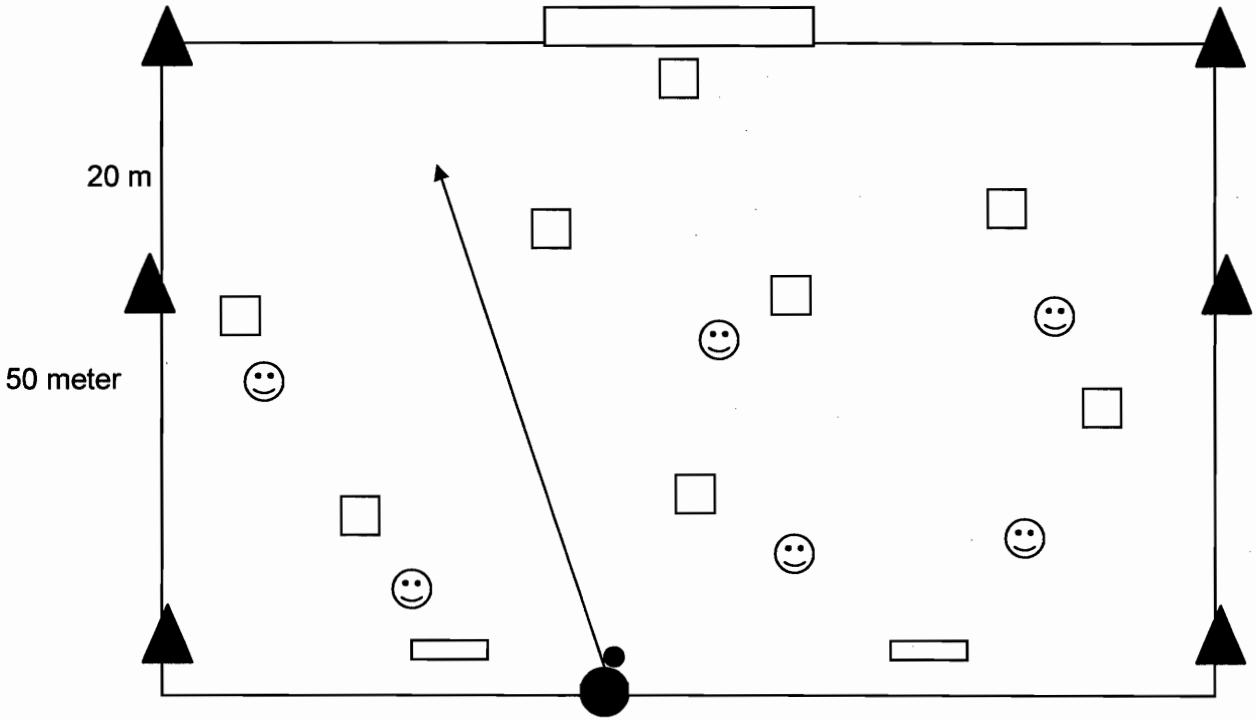
Te moeilijk voor de 8: Veld groter

Aanwijzingen:

- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of juist te hard

Opbouwen van achteruit na verovering van de dieptepass

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op moment van balbezit van de laatste linie*



Bedoeling:

Er wordt 8 tegen 6 gespeeld. De 6 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 8 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de verdedigers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van het overtal aan spelers. Het is de bedoeling dat er gestart wordt via een pass van de trainer richting de laatste linie. De aanvallers mogen de zone van 20 meter pas in op het moment van de pass.

Speelwijze: Nadat de bal gecontroleerd is kan de keeper worden aangespeeld of andere spelers uit de laatste linie. Er kan ook direct een middenvelder worden aangespeeld.

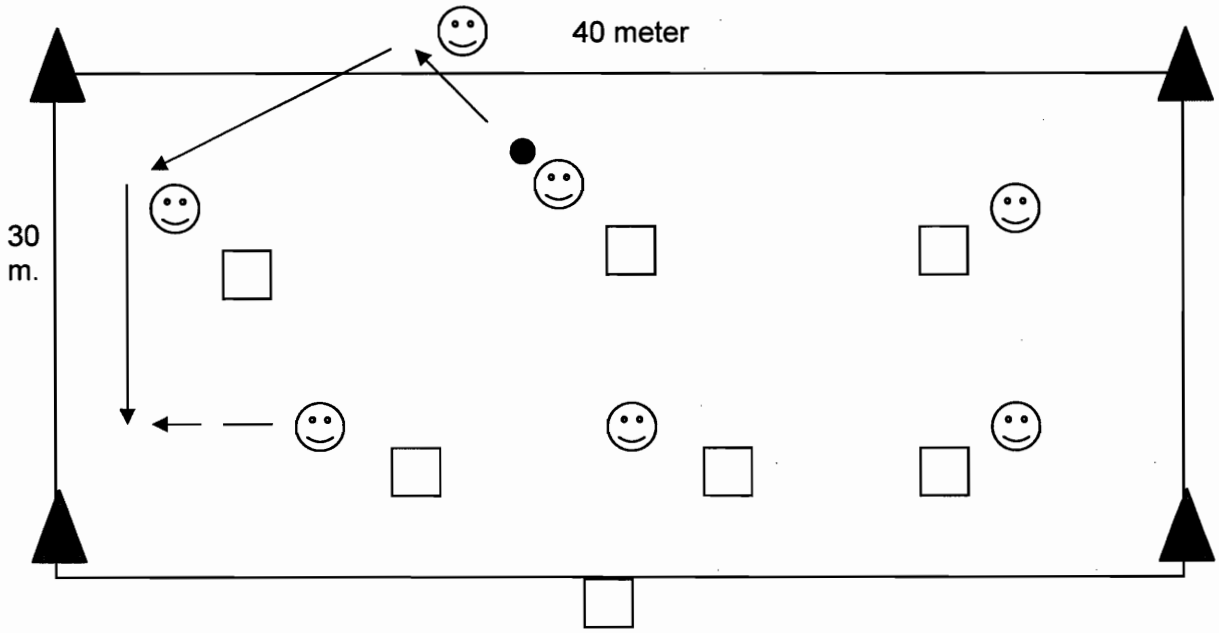
Variaties: Opbouw gaat te eenvoudig? Aanvaller extra of smaller veld.

Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de bal na de pass van de trainer gecontroleerd is.
- Vraag om de bal als je in een goede positie staat om op te bouwen
- Bouw op door het midden, dan kun je nog alle kanten op
- Speel terug op de keeper indien noodzakelijk

6 tegen 6 lijnvoetbal met twee kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het positiespel ten behoeve van de opbouw als voorbereiding op de diepe bal.*



Bedoeling:

Lijnvoetbal 6 tegen 6, waarbij elke ploeg een vrije speler bezit achter de eigen achterlijn, die gebruikt kan worden in de opbouw. Het spel wordt dan zo gespeeld dat de bal achterin wordt gehouden, totdat de dieptepass mogelijk is. Vanuit de dieptepass wordt dan gescoord door een dribbel over de achterlijn van de tegenstander. De vrije speler mag hierbij niet verdedigen.

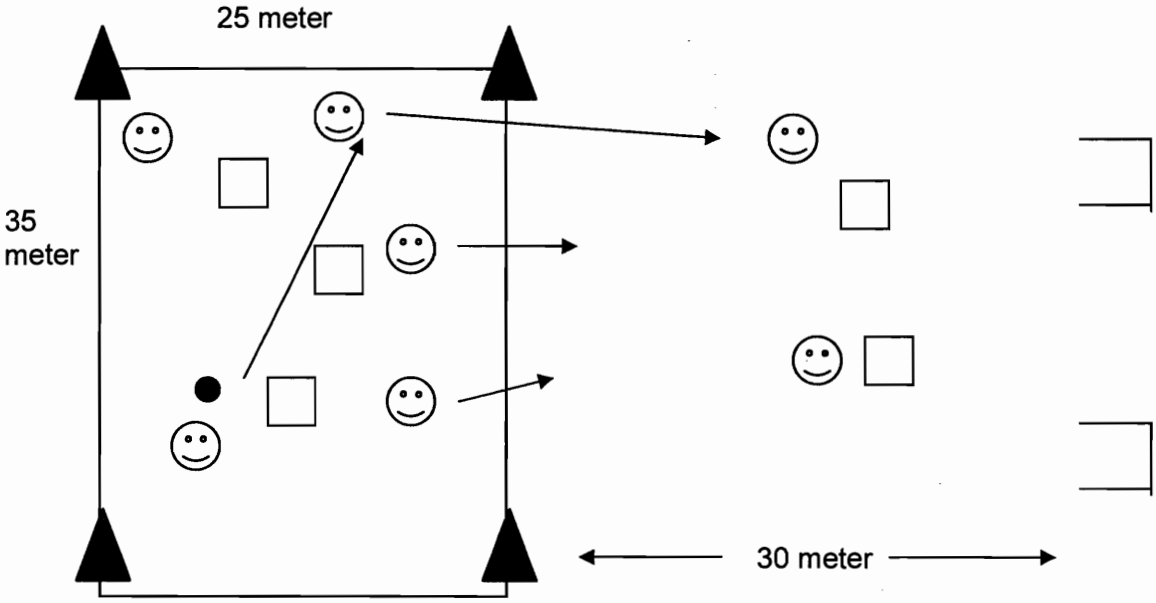
Variatie: De vrije man mag ook mee verdedigen. Deze speler komt dus bij balverlies in het veld.

Aanwijzingen:

- Benut de breedte van het veld
- Coach elkaar
- Bied je aan voor de diepe bal op het moment dat deze bal ook gegeven kan worden

Aansluiting van de laatste linie naar het middenveld

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van de laatste linie naar het middenveld*



Bedoeling:

In een rechthoek wordt 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide middenvelders aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op één van de twee kleine doeltjes. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

- Als het niet lukt een middenvelder te bereiken, een extra middenvelder inzetten.
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden

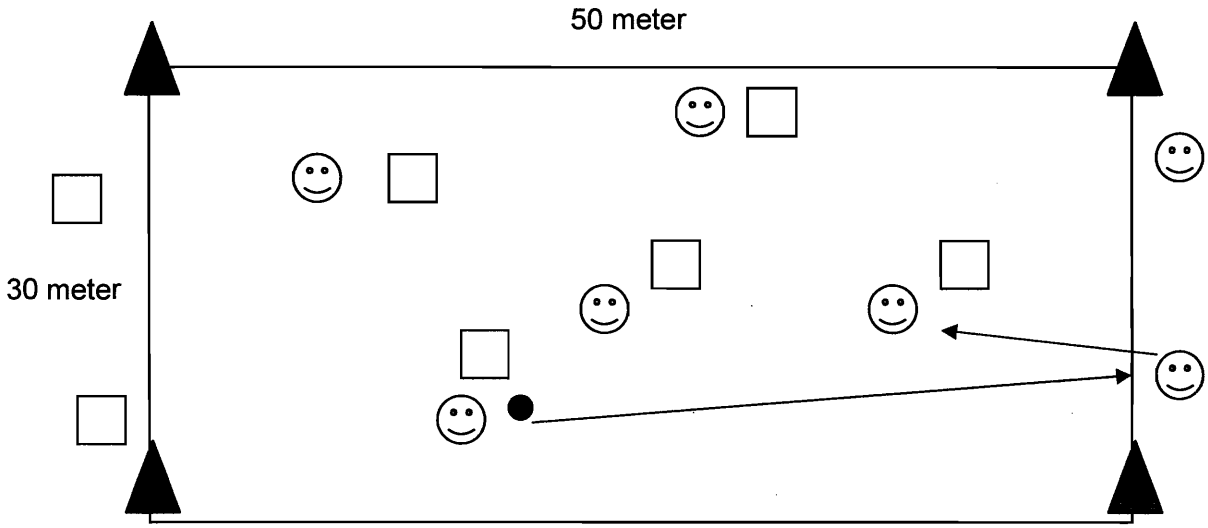
Aanwijzingen:

- Voor de middenvelders: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de middenvelder snel aansluiten en aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar

C. Het aansluiten na het geven van de dieptepass

Scoren door de kaats te ontvangen

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten na het aanspelen van een diepe speler*



Bedoeling:

Partijspel 5 tegen 5, waarbij beide partijen twee kaatsers hebben op de achterlijn van de tegenpartij. Het is de bedoeling één van beide kaatsers aan te spelen, waarna de bal direct teruggespeeld moet worden op een medespeler. Dat is dan een doelpunt. Na de dieptepass moet er dus vlot aangesloten worden om de kaatst te kunnen verwerken.

Variatie:

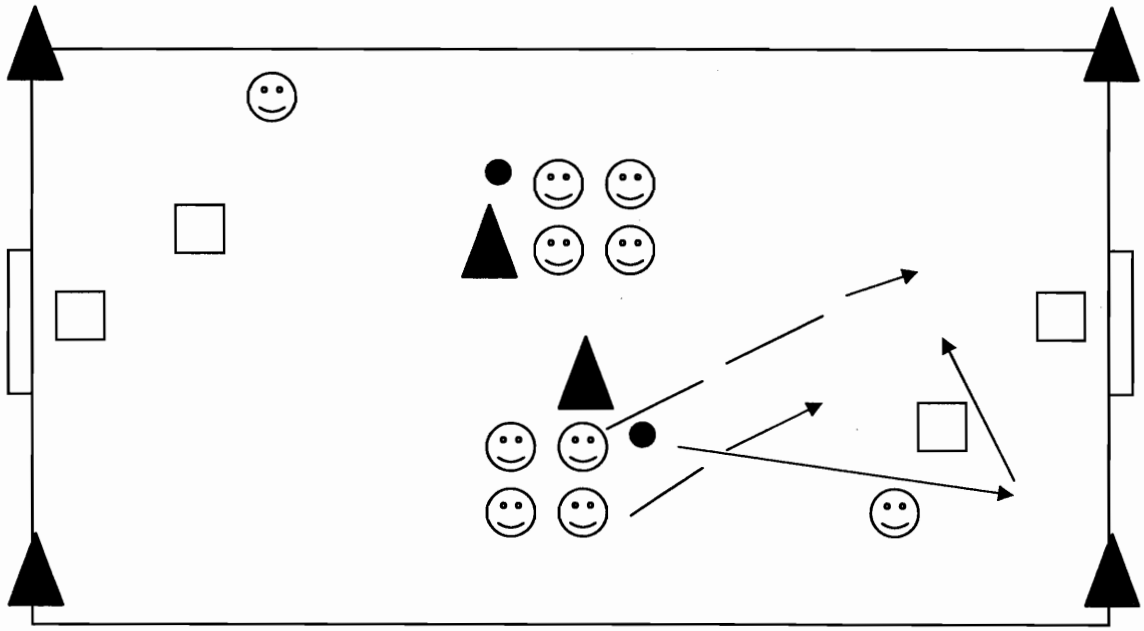
De pass op de kaatser mag alleen vanaf de eigen helft worden gegeven. Plaats hiervoor 2 pilonnen op de zijlijnen in het midden. Is dit te moeilijk, maak dan een zone van bijv. 10 meter aan weerszijden, waarbinnen de kaatser niet mag worden aangespeeld.

Aanwijzingen:

- Sluit direct aan na het geven van de diepe bal
- Coach elkaar
- Zorg dat je aanspeelbaar blijft, ook al is de bal ver weg

Passen, aansluiten, voorzetten en scoren

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten na het geven van een dieptepass*



Bedoeling:

Op een heel veld wordt vanaf de middenlijn een diepe bal gespeeld op de rechterspits, deze controleert en zet voor op het aansluitende tweetal, waarvan er één de diepe bal heeft gespeeld. Er staat een keeper en een verdediger. Daar wordt afgerond. Vervolgens wordt één van beide middenvelders rechterspits, de rechterspits en de andere middenvelder sluiten aan op de andere zijde van het veld, waar dezelfde situatie wordt uitgevoerd.

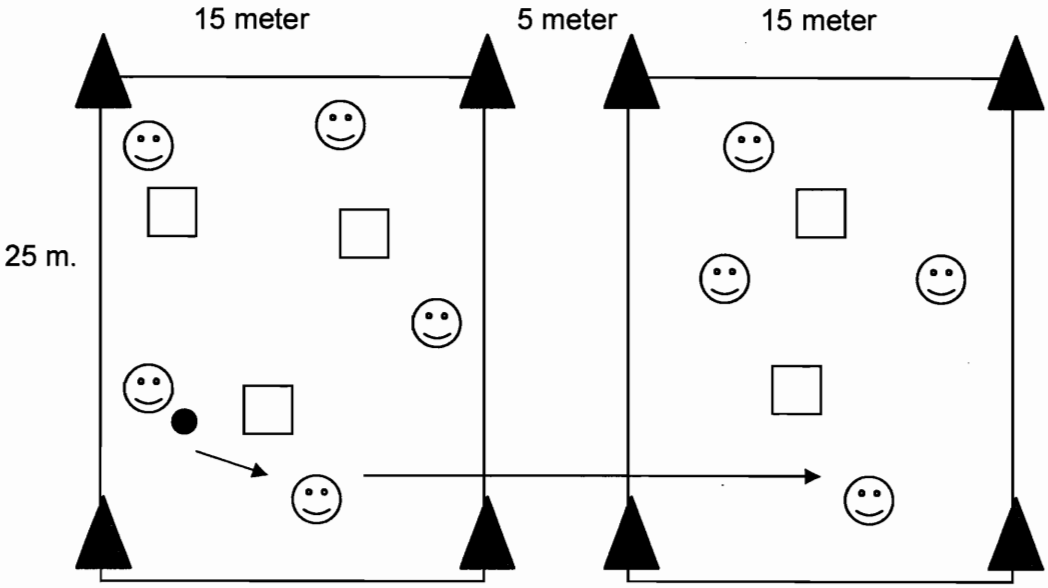
Variatie: Dezelfde situatie over links laten uitvoeren.

Aanwijzingen:

- Sluit zo aan dat je de voorzet kunt ontvangen
- Loop niet naast elkaar, maar houd diepte
- Werk snel af

Van vak naar vak

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten nadat een medespeler in de diepte is aangespeeld.*



Bedoeling:

In het eerste vak wordt 5 tegen 3 gespeeld. Via goed samenspel proberen de 5 een medespeler in het andere vak aan te spelen. Als dat lukt sluit één speler uit het eerste vak en een verdediger aan in het tweede vak, zodat daar ook weer 5 tegen 3 ontstaat. De bal zonder onderschepping terug in het eerste vak is een doelpunt. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler in het andere vak aan te spelen.

Variatie:

Te moeilijk? 5 tegen 2 in plaats van 5 tegen 3
Vak vergroten

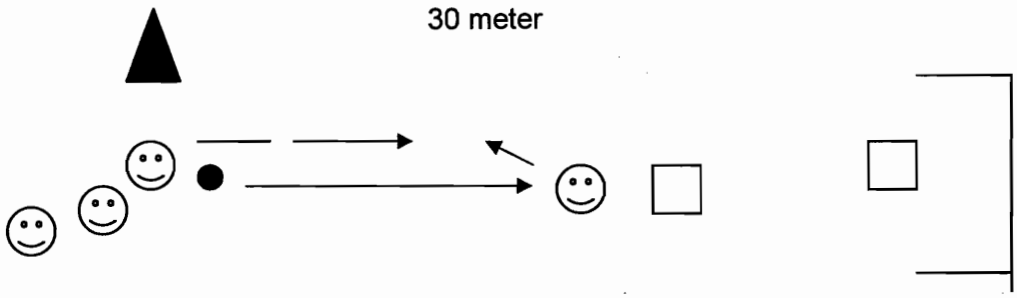
Te eenvoudig? De 5 mogen de bal maar twee maal raken.
Vak verkleinen

Aanwijzingen:

- Speel de bal op het juiste been aan
- Loop goed vrij
- Zorg dat je na de pass direct weer aanspeelbaar bent
- Speel pas diep als er om gevraagd wordt en het mogelijk is

Ondersteun de spits

Doel: *Het verbeteren van het bijsluiten na het aanspelen van de spits*



Bedoeling:

Spits wordt aangespeeld op moment van aanbieden, de spits speelt de verdediger uit of betrekt de aansluitende speler in het spel om tot afronden te komen.

Noot: Deze situatie tweemaal uitzetten. Wissel geregeld van verdediger.

Variatie:

In plaats van één spits, twee spitsen met 2 verdedigers. De middenvelder kan dan één van beide aanspelen. Vervolgens krijgen we dan 3 tegen 2.

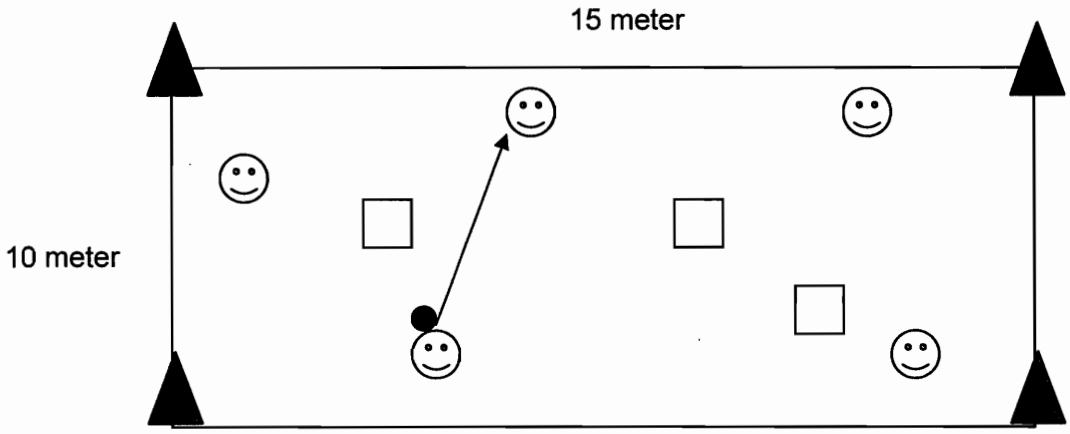
Aanwijzingen:

- Spits, trek je verdediger mee en kom dan los van hem
- Kaats met de binnenkant en met de juiste snelheid
- Blijft de verdediger weg, ga het duel aan en speel 2 tegen 1 uit

D. Het aangespeeld worden in de kleine ruimte

Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het goed leren verwerken van de bal in de kleine ruimte*



Bedoeling:

Het 5-tal probeert te scoren door 8 keer samen te spelen. De 3 kunnen scoren door 3 keer samen te spelen. Door de relatief kleine ruimte is er weinig tijd voor de 5 om de bal te verwerken. Er zal steeds optimaal gebruik moeten worden gemaakt van de ruimte om de bal te kunnen houden.

Noot: De andere spelers spelen 4 tegen 2 in een ruimte van 12 bij 8 meter. Bij 16 spelers op twee velden spelen.

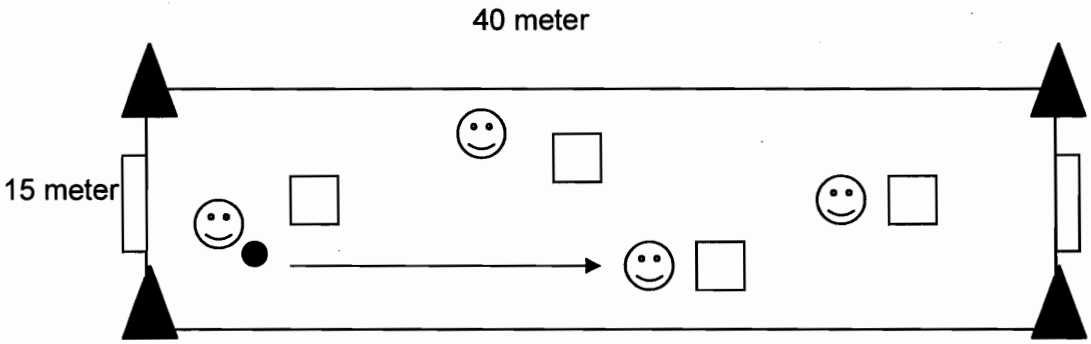
Variatie: Te moeilijk: Veld vergroten
Te eenvoudig: Veld verkleinen of balaanrakingen beperken.

Aanwijzingen:

- Wees altijd aanspeelbaar
- Speel de bal met de juiste snelheid aan
- Speel op de goede voet van je medespeler, zodat deze direct door kan spelen
- Coach elkaar

4 tegen 4 op een lang, smal veld

Doel: *Het verbeteren van het verwerken van de bal in een partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 zonder keeper. Door het smalle veld en het vooruit moeten spelen is er weinig ruimte om te bal goed te controleren. Spelers zullen deze ruimte zelf moeten creëren door zich goed aan te bieden.

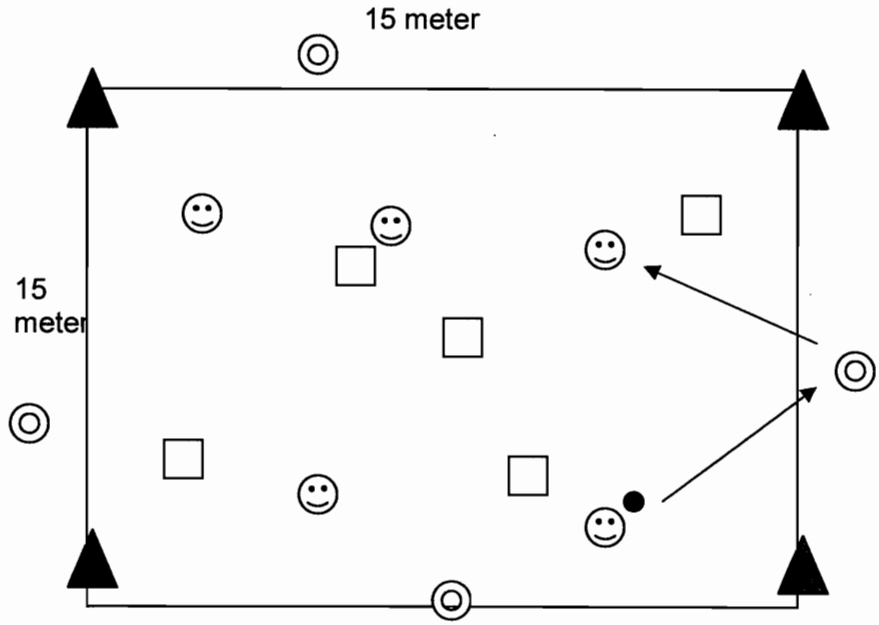
Noot: De overige spelers spelen 3 tegen 3 of spelen een positiespel.

Aanwijzingen:

- Kom los van je tegenstander
- Kom los op het juiste moment
- Bescherm de bal goed bij aanname
- Coach elkaar op het juiste moment

5 tegen 5 met neutrale spelers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven in de kleine ruimte door gebruik te maken van 4 neutrale spelers.*



Bedoeling:

In het veld wordt 5 tegen 5 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ruimte is klein zodat deze optimaal benut moet worden. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 × samen te spelen.
Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht.
Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.

Variatie:

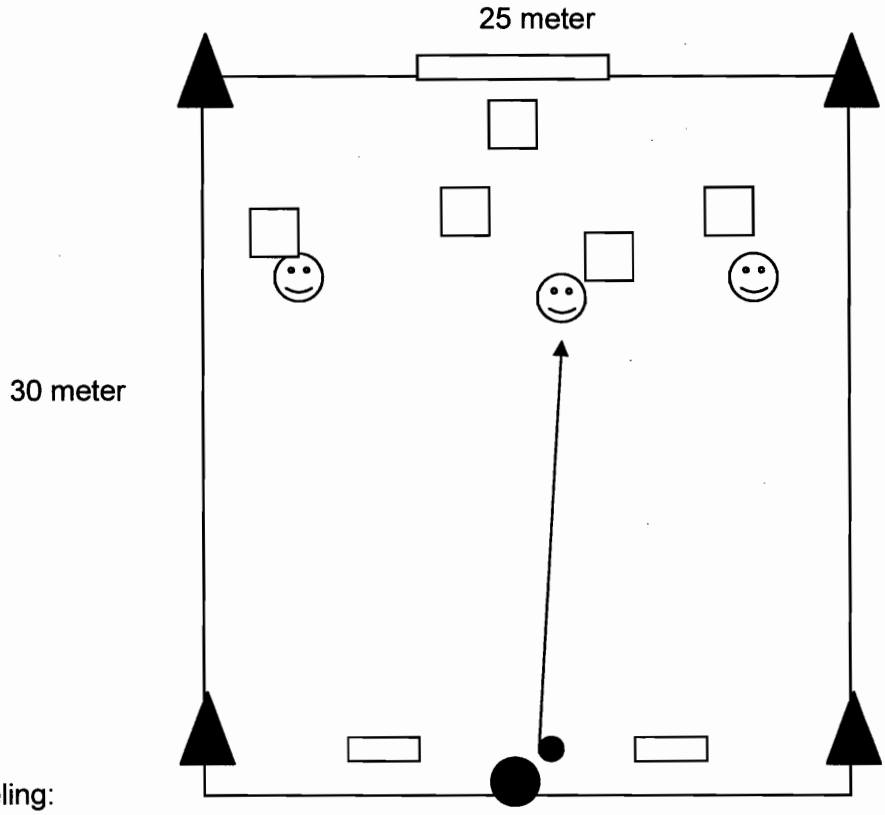
Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

Aanwijzingen:

Scherm de bal goed af
Loop direct na het afspelen weer vrij
Speel de bal in de voeten
Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

3 spitsen tegenover 4 verdedigers

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal door de spitsen in de kleine ruimte*



Bedoeling:

De trainer speelt één van de 3 spitsen aan. Dit op een loopactie van één van de 3 spitsen. De verdedigers moeten er kort op blijven, zodat de spitsen moeite moeten doen om in balbezit te komen. Vervolgens kunnen ze scoren op het doel met keeper. De verdedigers kunnen scoren op één van de twee kleine doeltjes.

Noot: Situatie 2 keer uitzetten. Op een tweede veldje bijvoorbeeld 2 spitsen met 3 verdedigers.

Variatie:

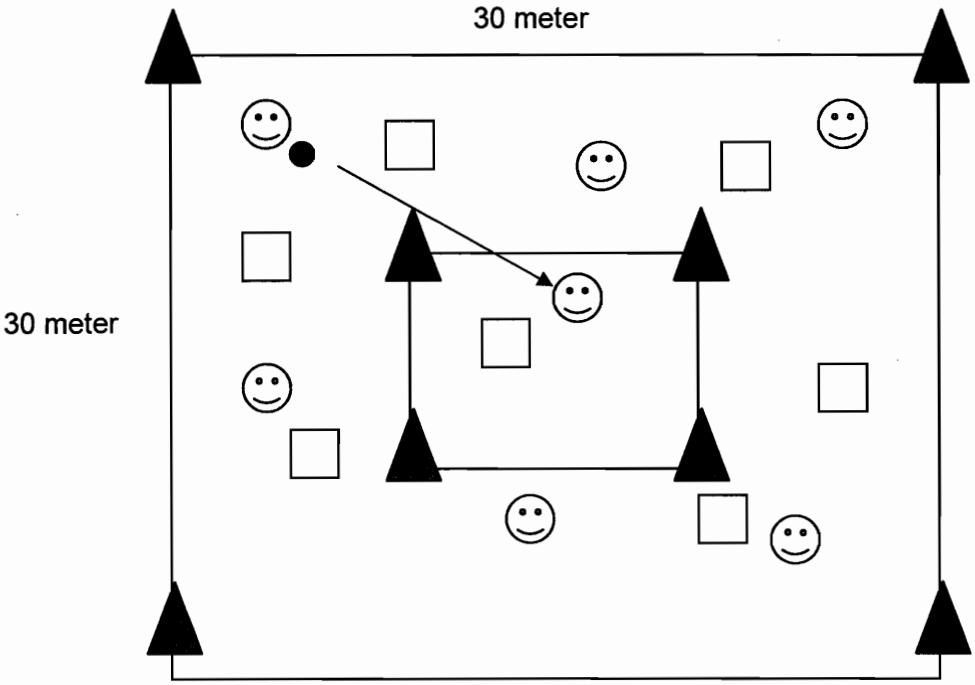
- Veld nog smaller maken zodat de ruimte nog kleiner wordt.
- Trainer speelt de bal door de lucht aan
- Spitsen moeten binnen 30 seconden scoren

Aanwijzingen:

- Kom los van je tegenstander
- Kom los op het juiste moment
- Bescherm de bal goed bij aanname
- Coach elkaar op het juiste moment

7 tegen 7 in een groot en klein vierkant

Doel: *Het verbeteren van het verwerken van de bal in een kleine ruimte*



Bedoeling:

Beide ploegen proberen de bal in bezit te houden en kunnen scoren door een medespeler in het kleine vierkant (10 bij 10 meter)aan te spelen.. Er mogen maar 2 spelers van elke partij tegelijk in het kleine vierkant zijn.

Variaties:

- Ruimte nog meer verkleinen
- Na de aanname in het kleine vierkant moet direct een speler buiten het vierkant worden aangespeeld, pas dan is het een score

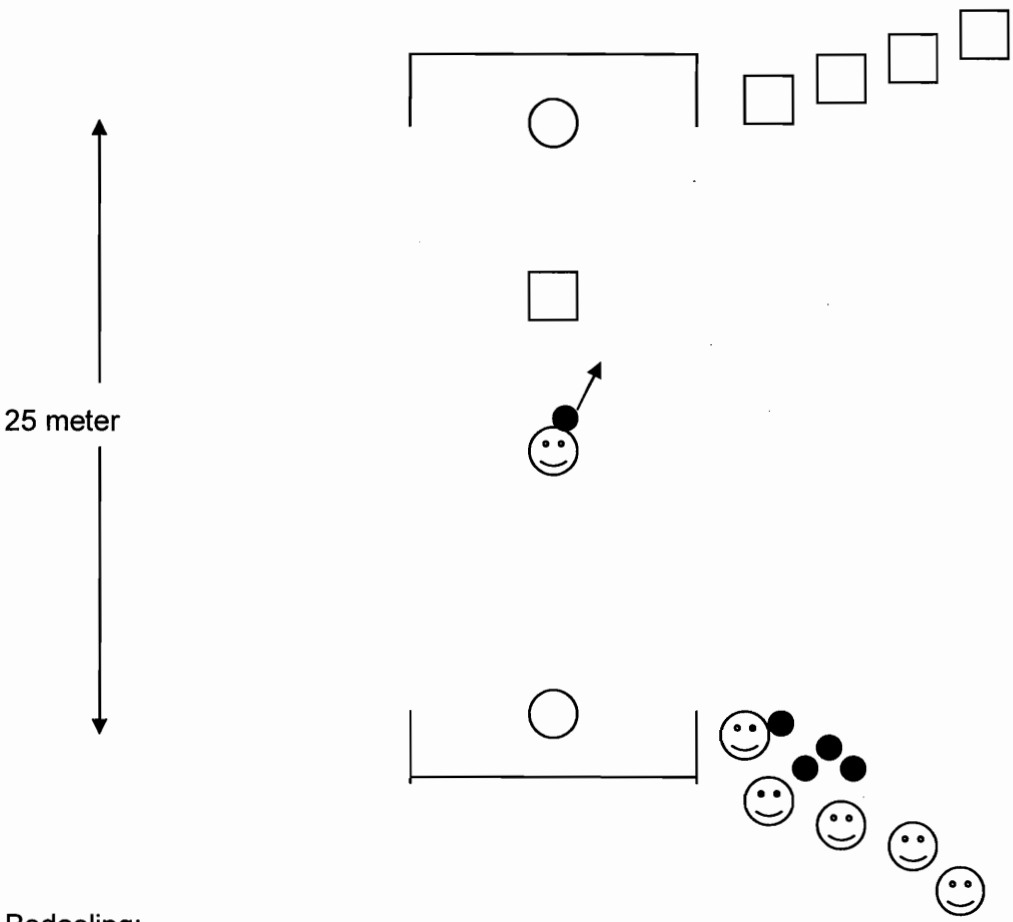
Aanwijzingen:

- Speel op het juiste moment in het kleine vierkant
- Kom los van je tegenstander
- Speel de bal niet te hard of te zacht

E. Het benutten van kansen

Duel 1 tegen 1

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van het duel 1 tegen 1*



Bedoeling:

Speler met bal probeert zijn tegenstander uit te spelen en te komen tot scoren. Duel duurt slechts 15 seconden. Na het duel wordt er aangesloten in de andere rij. Het gaat om het snel uitspelen van de situatie. Actie maken, passeren en schieten.

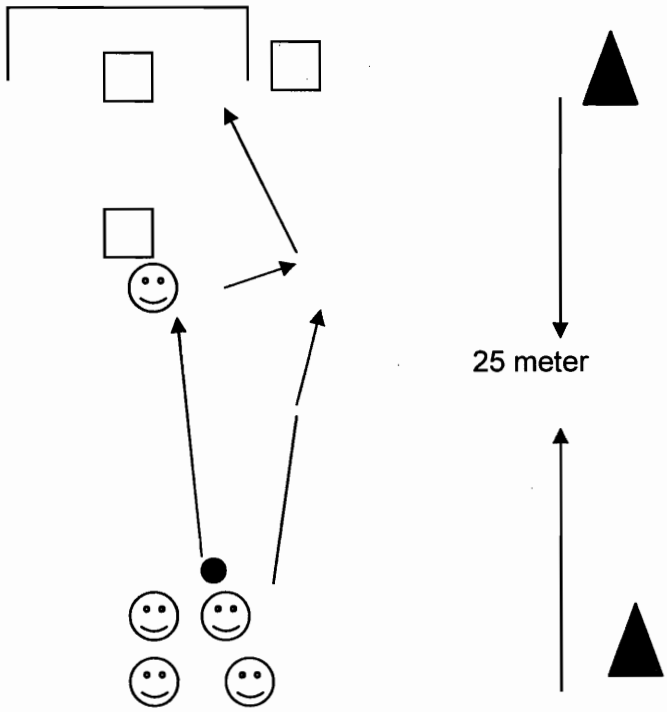
Variatie: In plaats van 1 tegen 1 wordt er 2 tegen 2 gespeeld.

Aanwijzingen:

- Maak snelheid aan de bal
- Maak een schijnbeweging
- Handel snel
- Schiet met de wreef

Twee tegen een

Doel: *Het verbeteren van het benutten van kansen na het aanspelen van een spits*



Noot: Bij voorkeur werken op 2 doelen. De situatie dus tweemaal uitzetten. Als dit niet mogelijk is de rest van de groep 4 tegen 4 laten spelen en dan na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

Een speler speelt de zich aanbiedende spits aan en vervolgens wordt het duel twee tegen één uitgespeeld. Spits kan zelf de passeeractie maken of kaatsen op de inkomende speler. Het gaat om slagvaardigheid in het afronden van een ontstane kans.

Variatie:

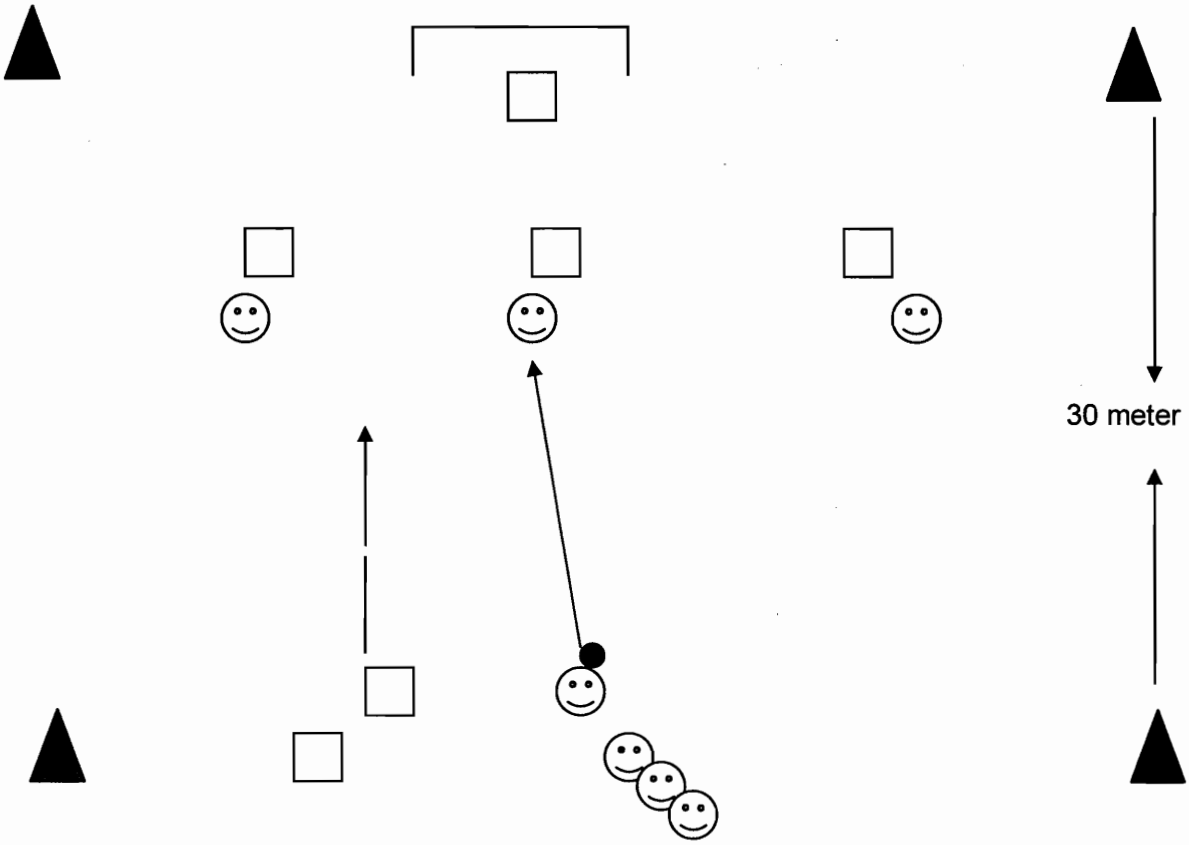
- Na het aanspelen tijdslimiet, bijvoorbeeld 15 seconden
- Een tweede verdediger start op het moment dat de spits wordt aangespeeld vanaf de pilon. Dan wordt het dus 2 tegen 2.

Aanwijzingen:

- Kom los van je tegenstander
- Maak een vooractie
- Bescherm de bal goed bij aanname
- Speel de verdediger snel uit, wacht niet te lang

Het uitspelen van de verdediging

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van de verdediging*



Bedoeling:

Middenvelder speelt een zich aanbiedende spits aan. De middenvelder sluit bij en een extra verdediger doet ook mee vanaf het moment van aanspelen. Zo ontstaat er een 4 tegen 4 situatie die snel moet worden uitgespeeld.

Variatie:

Te moeilijk voor de aanvallers?	De verdedigende middenvelder blijft achterwege
	Een tweede aanvallende middenvelder doet ook mee

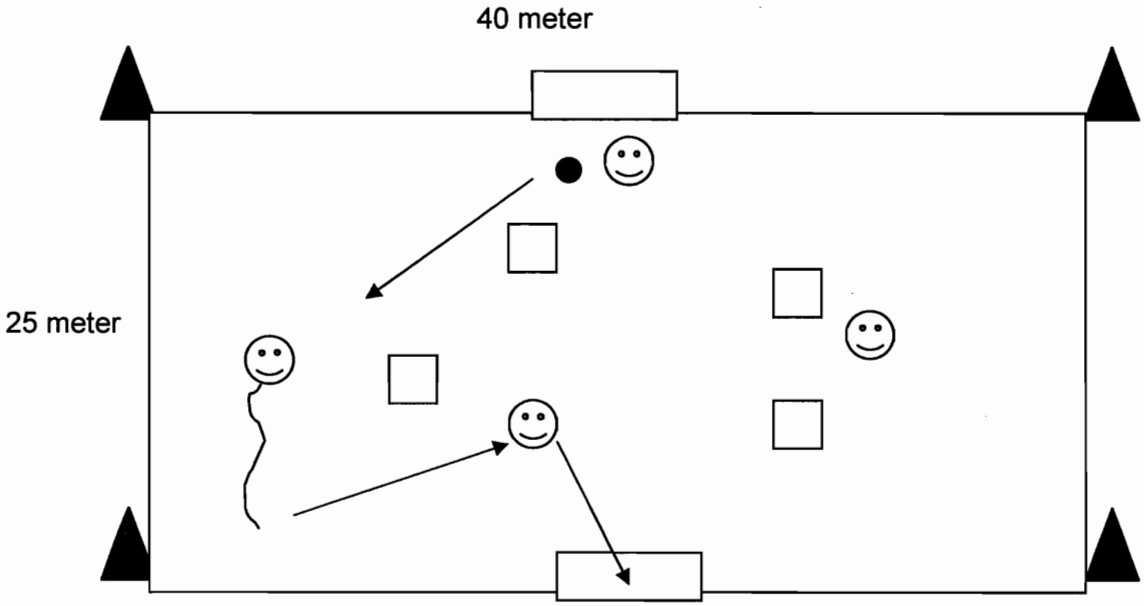
Een andere mogelijkheid is de middenvelder de bal te laten brengen, waardoor de verdediging een keuze moet maken, zo ontstaan er kansen.

Aanwijzingen:

- Geef duidelijk aan wat je wilt
- Schiet direct bij een scoringskans, wacht niet te lang
- De bal niet te snel naar de zijkant, dat is gemakkelijker om te verdedigen

4 tegen 4 op een breed en kort veld met twee grote doelen

Doel: *Het verbeteren van het benutten van kansen*



Noot: De rest van de groep speelt 3 tegen 3 (of 4 tegen 4) lijnvoetbal. Na verloop van tijd wisselen.

Partijspel 4 tegen 4 op een kort en breed veld zonder keeper. Door het korte veld, de grote doelen en het feit dat er geen keeper is, kan er snel worden gescoord. Er ontstaan veel kansen, waaruit gescoord kan worden

Variatie:

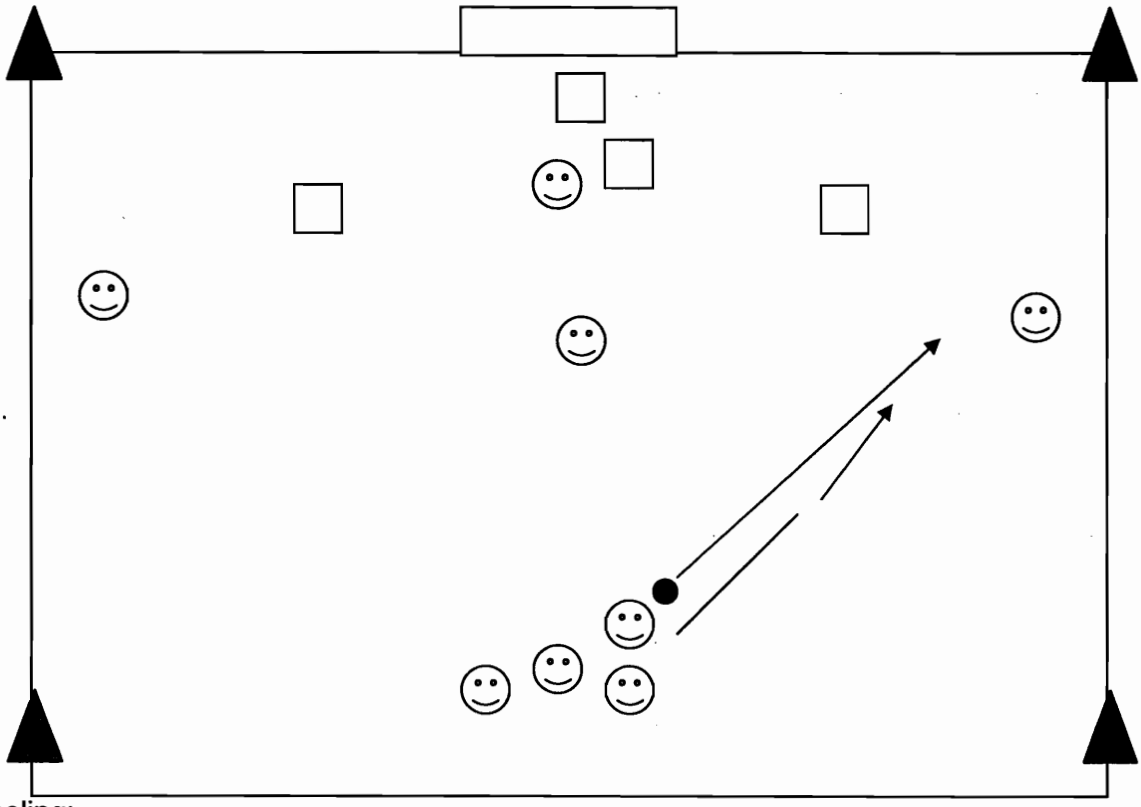
- Eventueel spelen met een keeper.
- Na de bal 3 keer te hebben gespeeld van speler naar speler moet de doelpoging plaatsvinden; eerder mag ook, later niet.

Aanwijzingen:

- Alert blijven, altijd aanspeelbaar zijn
- Heb je ruimte, schiet dan
- Schiet met de wreef

Het afwerken na een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het afwerken na een voorzet*



Bedoeling:

Middenvelder speelt de zich aanbiedende rechterspits aan, dezelfde middenvelder loopt de bal achterna en is aanspeelbaar. Zo wordt er aan de zijkant 2 tegen 1 gespeeld. Deze situatie moet leiden tot een voorzet. Op de voorzet komen de centrale spits, de linker spits en de diepe middenvelder in en proberen tot afronding te komen. De verdedigers kunnen scoren door bij balverovering de bal over de zijlijn te dribbelen.

Variatie:

Zelfde situatie over links uitvoeren.
Extra aanvaller of verdediger inbrengen

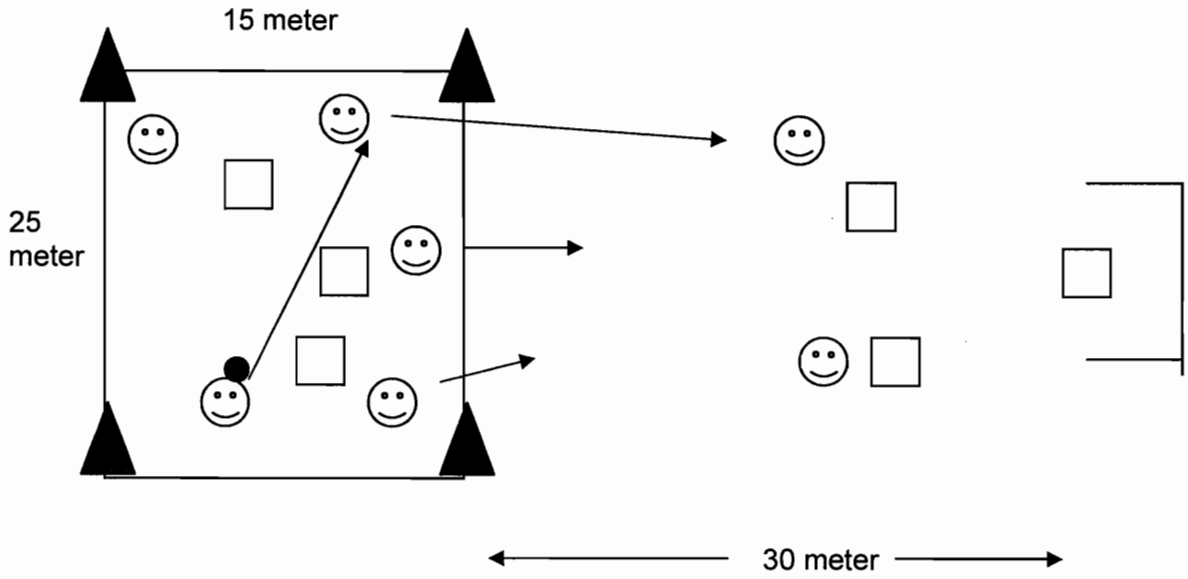
Aanwijzingen:

- Blijf weg van het doel en kom pas in voor de voorzet als deze gegeven wordt.
- Posities eerste paal, tweede paal en midden voor doel
- Kom voor je verdediger
- Durf te koppen

F. Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem

Het aanspelen van de twee spitsen

Doel: *Het verbeteren van het aanspelen van de spits vanuit het middenveld*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen). De beide spitsen spelen in het centrum, de aansluiting van de middenvelders zou buitenom kunnen plaatsvinden, zodat de situatie van opkomende middenvelders over de vleugels geoefend kan worden.

Variatie:

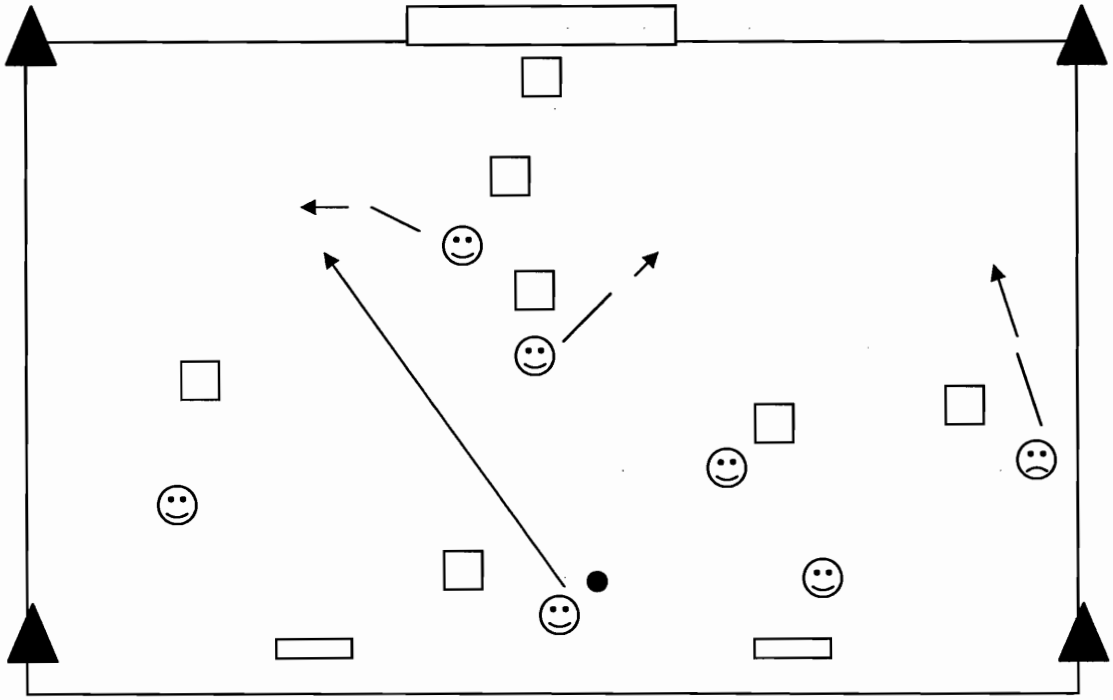
Laat na het aanspelen van de spits ook een verdediger mee opkomen.

Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspeelbaar zijn aan de zijkant
- Coach elkaar

Twee spitsen achter elkaar in het centrum

Doel: *Het verbeteren van de samenwerking tussen twee centrumspitsen*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij er steeds gestart wordt vanaf de middenlijn. De aanvallers spelen in een formatie met twee spitsen in het centrum. Op een loopactie van de spitsen begint het spel. De spits wordt aangespeeld, nadat deze zich aangeboden heeft in een wenselijke richting. Middenvelders aan de zijkant komen op en de centrale middenvelders bieden zich aan voor een eventuele kaats. De andere partij kan scoren op één van de twee kleine doeltjes.

Variatie:

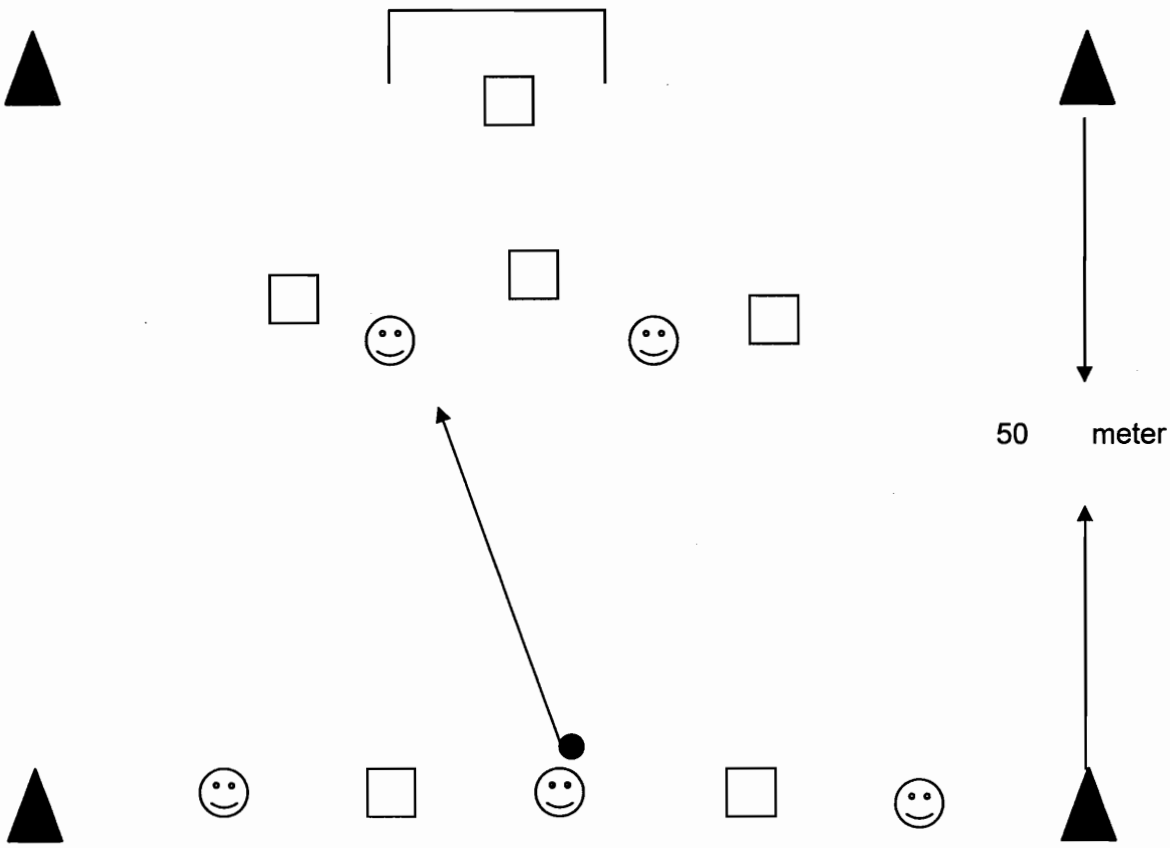
Met een extra aanvaller starten, zodat de afspeelmogelijkheden voor de spitsen beter wordt.

Aanwijzingen:

- Spits: bied je aan in de vrije ruimte
- Probeer na het aannemen een één-tweetje met de andere spits
- Speel een opkomende middenvelder aan

Twee spitsen naast elkaar in het centrum

Doel: *Het verbeteren van het creëren van kansen door een voorste linie met 2 spitsen*



Bedoeling:

Vanaf de middenlijn wordt door een middenvelder een zich aanbiedende spits aangespeeld. De middenvelder en nog twee anderen sluiten bij samen met twee verdedigende middenvelders en er wordt geprobeerd tot afronding te komen. De twee spitsen moeten snel handelen. Zelf een actie maken of via een kaats of één-tweetje kansen creëren. Laat ze ook gebruik maken van buitenlangskomende middenvelders, die de voorzet kunnen verzorgen.

Variatie:

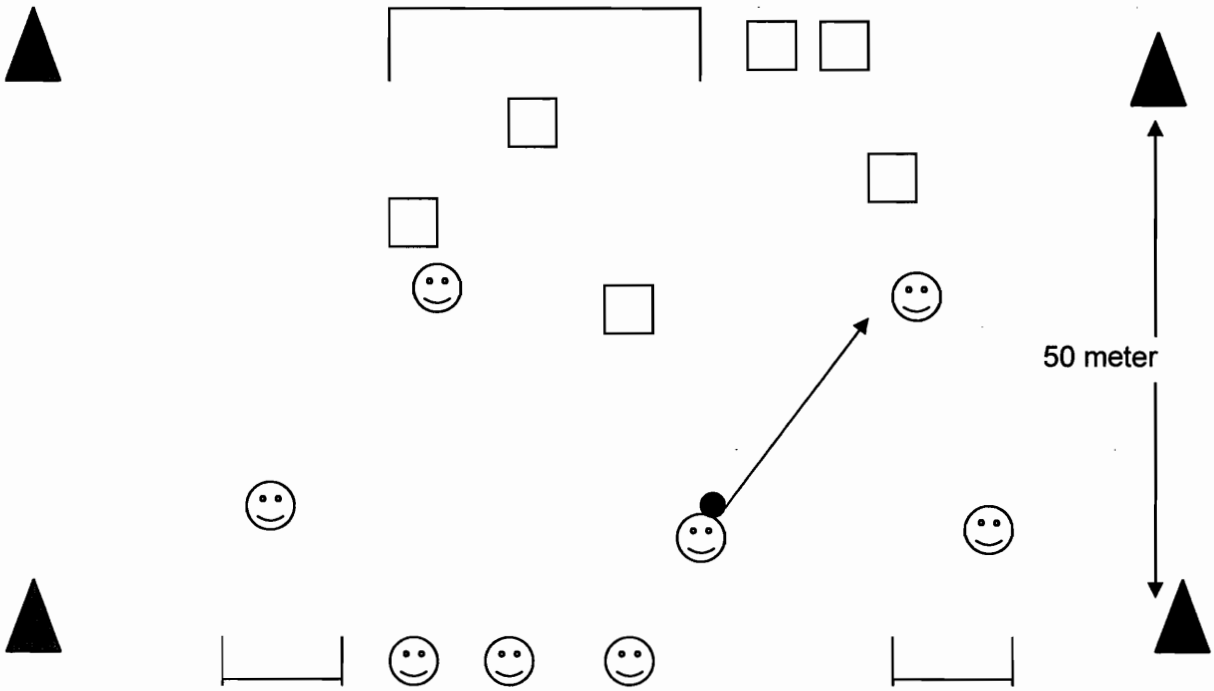
- Te moeilijk: verdediger minder bij de spitsen of bij de middenvelders

Aanwijzingen:

- Spits: bied je aan in de vrije ruimte
- Probeer na het aannemen een één-tweetje met de andere spits of duelleer
- Speel een opkomende middenvelder aan

5 tegen 3 op een groot doel

Doel: *Het beter leren benutten van kansen door de twee voorste spelers*



Bedoeling:

5 aanvallers proberen tot scoren te komen tegenover 3 verdedigers en een keeper. De aanvallers scoren op het grote doel en de verdedigers scoren op één van de 2 kleine doeltjes. Na een doelpoging of een doelpunt wisselen 3 aanvallers en 2 verdedigers.
Er wordt steeds gestart door één van beide voorste spelers aan te spelen.

Variaties:

De 5 aanvallers krijgen 30 seconden om tot scoren te komen. Anders is de kans voorbij.
Andere variatie is het maar 2 keer mogen raken van de bal door de aanvallers.

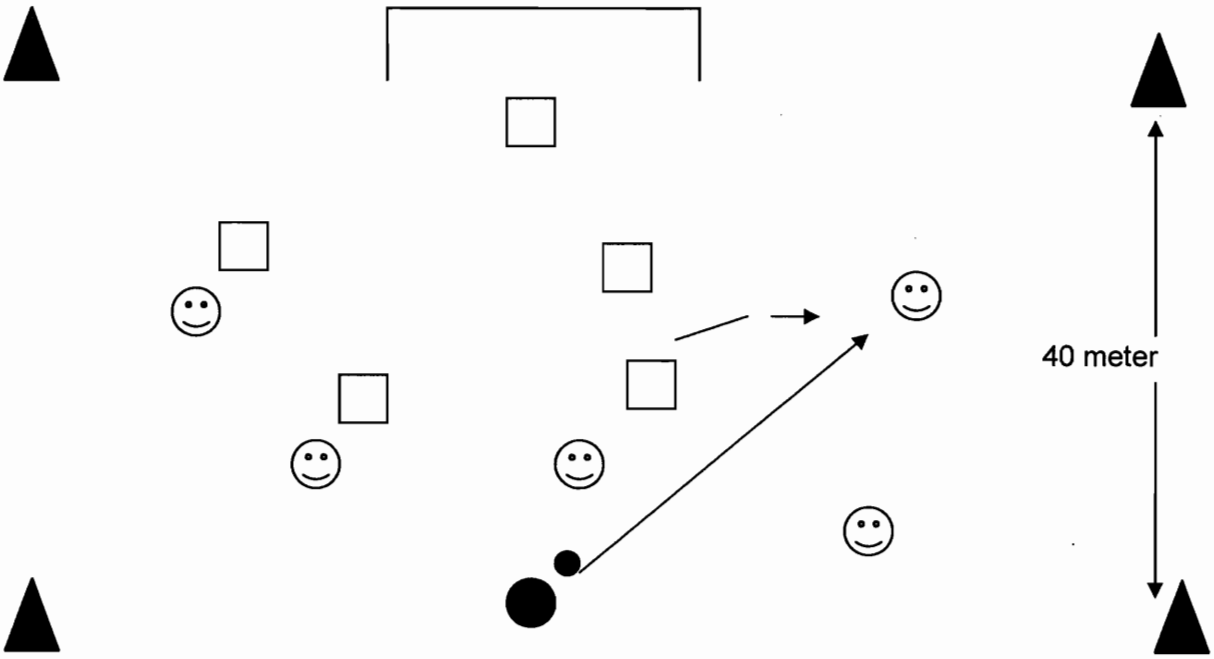
Aanwijzingen:

- Pass de voorste speler goed aan.
- Laat je niet naar de zijkant dringen
- Schiet zodra de kans er is
- Ga het duel aan/ maak een één-twee

G. Verdedigen

4 tegen 5

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen tegenover een meerderheid aan aanvallers*



Bedoeling:

De trainer speelt één speler van het viertal aan. Vervolgens probeert dit 5-tal tot scoren te komen. De 4 verdedigers kunnen dit voorkomen door de bal te veroveren. Als dit lukt kunnen ze scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen.

Noot: Speel op twee doelen, dus tweemaal de situatie uitzetten. Of, bij minder spelers, de 4 verdedigers steeds wisselen met 4 andere verdedigers, die klaarstaan bij het doel.

Variaties:

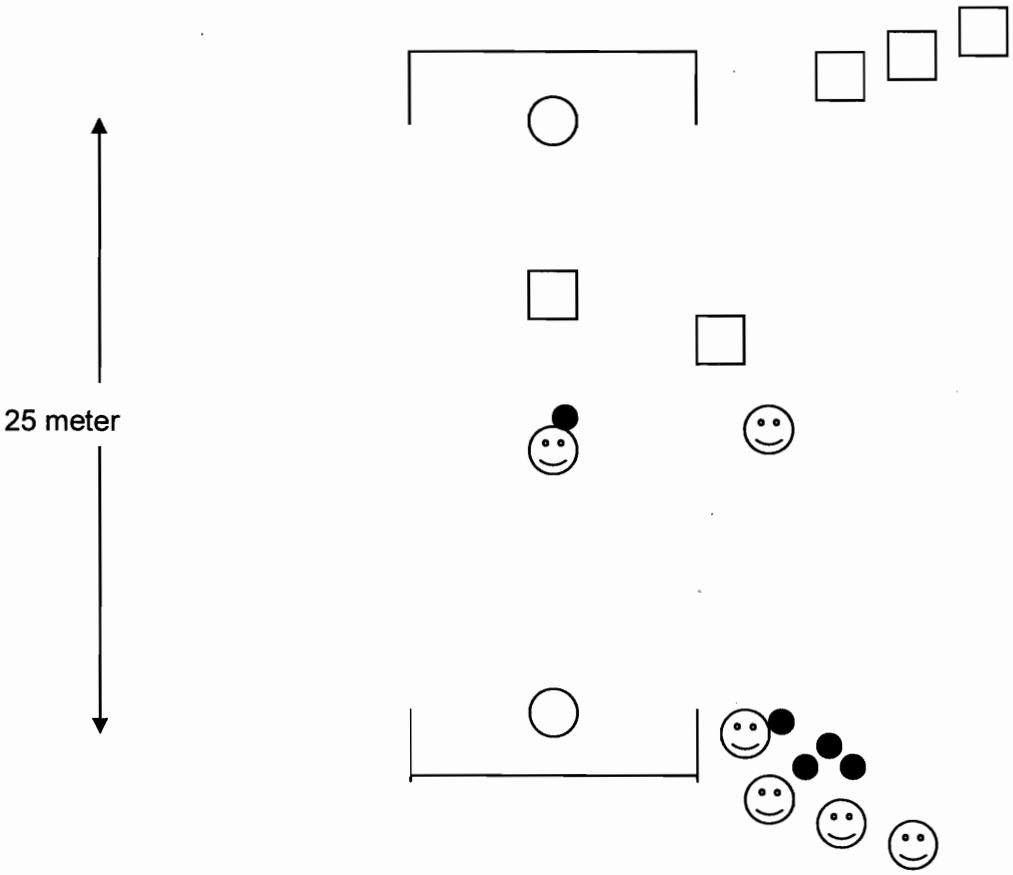
- Als het moeilijk is voor de 4 verdedigers, mogen de aanvallers de bal maar 2 keer raken.
- Gaat het veroveren van de bal te eenvoudig dan een extra aanvaller

Aanwijzingen:

- Voorkom dat er snel geschoten kan worden, houd druk op de bal
- Bij een aanval op de bal, de dichtstbijzijnde aanvallers kort dekken
- Dwing de aanvallers naar de zijkant te spelen, probeer daar de bal te veroveren

Duel 2 tegen 2 verdedigend

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het duel 2 tegen 2*



Bedoeling:

Tweetal met bal gaat het duel aan en probeert tot scoren te komen. De verdedigers proberen dat te voorkomen door de bal af te pakken en vervolgens zelf te scoren. Na het duel aansluiten in de andere rij. Aanvallers worden verdedigers en andersom. Het duel niet langer laten duren dan 30 seconden.

Variatie:

Twee aanvallers tegenover één verdediger, zodat er anders verdedigd moet worden en de taak van de keeper ook belangrijker wordt.

Aanwijzingen:

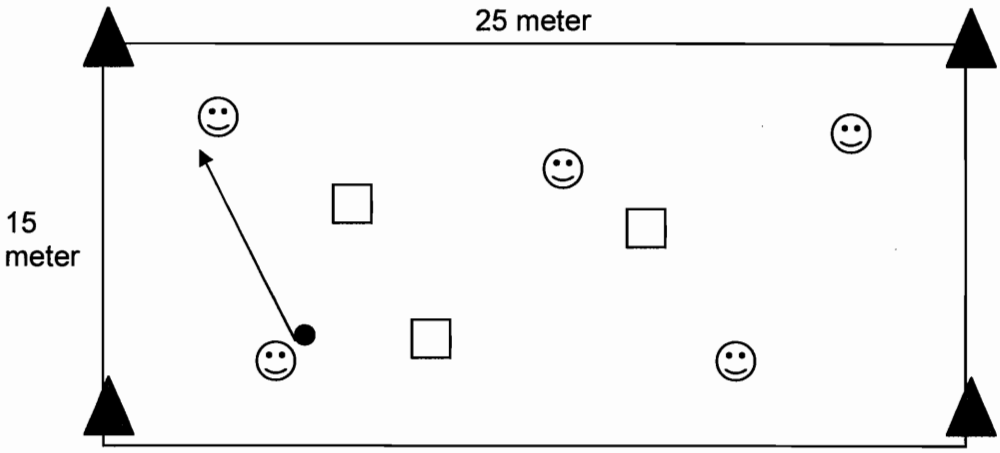
- Ga snel op de aanvaller af, maar houdt vlakbij ook snel in
- Blijf op de voorvoeten/ blijf laag in de knieën
- Dwing de aanvaller naar de buitenkant
- Maak een schijnactie/lok de aanvaller tot actie

Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het afpakken van de bal op het juiste moment*

Bedoeling:

Het 5 –tal probeert de bal in bezit te houden. 8 × overspelen is een punt. Het 3-tal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van beide korte zijden te dribbelen. Als de bal uit is voor het 5-tal: intrappen vanaf de plaats waar de bal de zijlijn passeerde. Is de bal uit voor het 3-tal, dan wordt de bal door het 3-tal vanaf een lange zijde weer in het spel gebracht door middel van een dribbel of een pass naar de medespeler.



Variatie: Als het te moeilijk is voor de 5:
- 6 keer overspelen is een punt
- ruimte vergroten

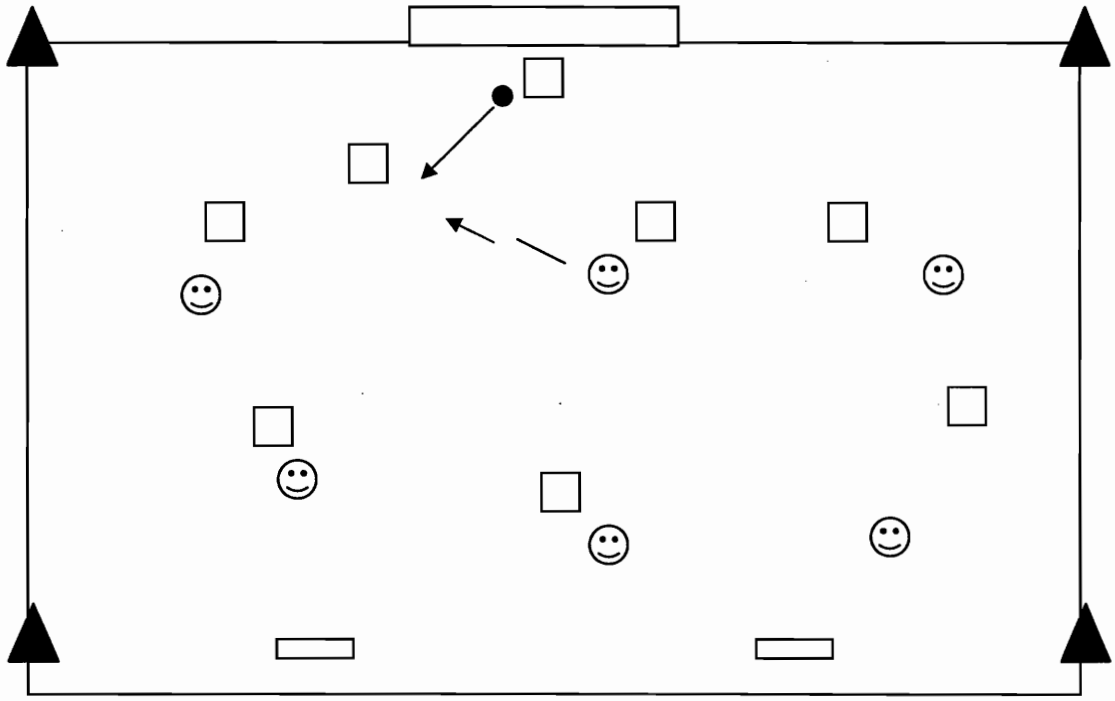
Als het te moeilijk is voor de verdedigers:
- 10 keer overspelen is pas een punt voor de aanvallers
- ruimte verkleinen
- bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt

Aanwijzingen:

- Pak de bal af bij een slechte pass of aanname
- Zet druk op de aanvallers
- Coach elkaar
- Wacht het goede moment af

Opbouw tegenstander verstoren

Doel: *Het verbeteren van het verstoren van de opbouw*



50 meter

Bedoeling:

De keeper start met de opbouw en probeert op te bouwen. De aanvallers proberen zo snel mogelijk druk te zetten en de bal te veroveren. De verdedigers scoren op de twee kleine doeltjes, de aanvallers op het grote doel.

Variaties:

Als het opbouwen nog te eenvoudig gaat, het veld verkleinen, bijv. 30 meter breed en 40 meter lang.
Een andere mogelijkheid is om de verdedigers de beperking op te leggen van het maar 3 keer mogen raken van de bal.

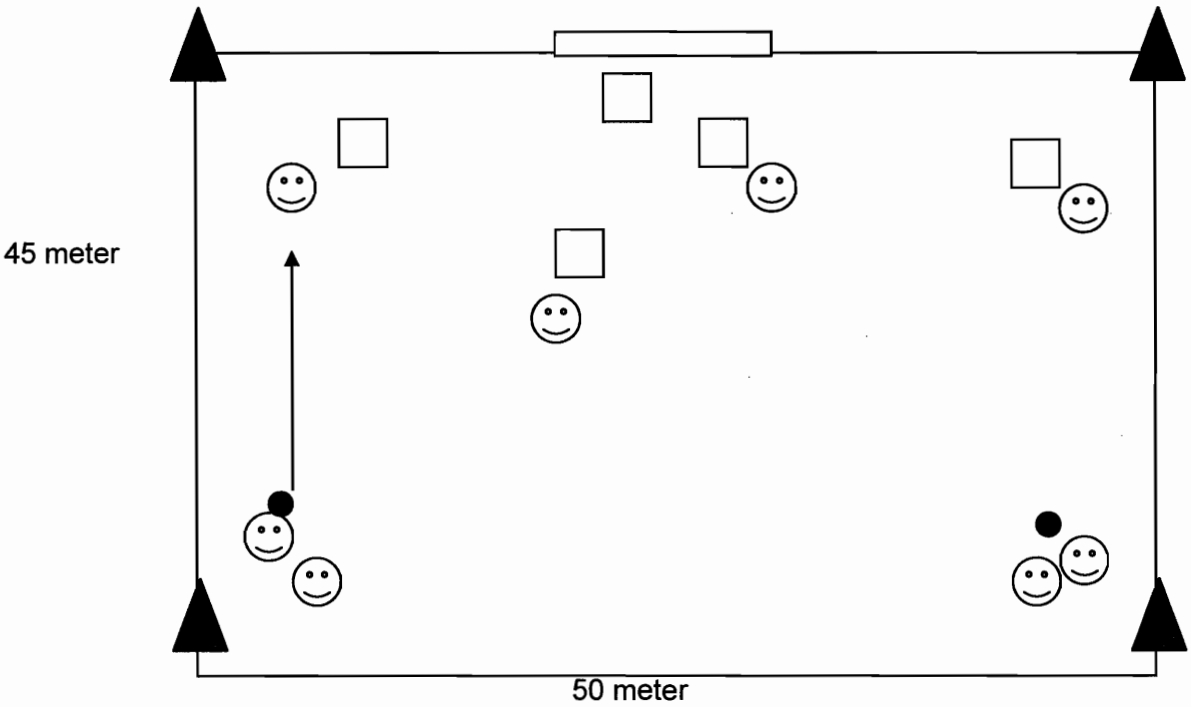
Aanwijzingen:

- Zet direct druk op de aanvallers
- Voorkom de dieptepass
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken
- Coach elkaar op het goede moment

H. Goed gebruik maken van de vleugels

Inspelen van de vleugelspitsen

Doel: *Het verbeteren van het inspelen van de linker- of rechtervleugelspits*



Bedoeling:

Beurtelings wordt door een middenvelder op links en rechts de vleugelspits aangespeeld. Het spel start in de situatie als op de tekening aangegeven. De vleugelspits biedt zich aan en de middenvelder speelt de bal. Vervolgens kan de spits kiezen voor een individuele actie buitenom en vervolgens voorzetten. Hij kan ook een centrumspits betrekken in een combinatie. De middenvelder die aanspeelt doet mee in de afronding. Het is de bedoeling te komen tot afronding via een voorzet of een actie door het centrum.

Variatie:

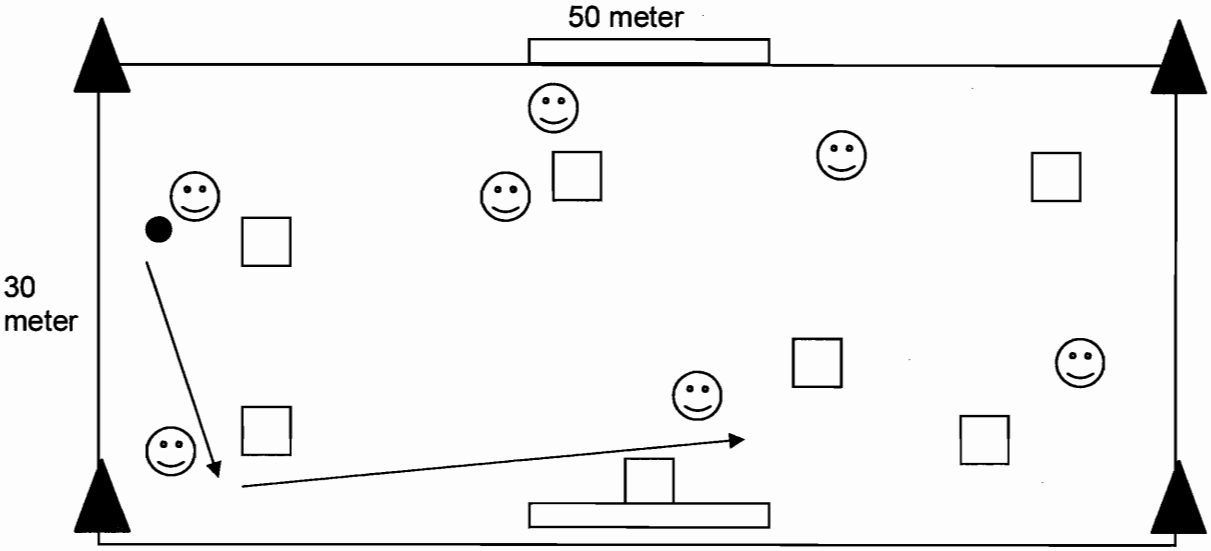
De middenvelder doet niet mee als aanspeelpunt. Zo wordt het moeilijker voor de aanvallers.

Aanwijzingen:

- Blijf ver weg en bied je als vleugelspeler dan aan
- Neem de bal kort aan of kaats op de centrumspits/middenvelder
- Maak snelheid bij de passeeractie en zet voor

6 tegen 6 op een kort maar breed veld

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de zijkant in het partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6 met keepers. Er kan alleen gescoord worden via een voorzet. Door de vorm van het veld is er veel ruimte aan de zijkant en kan er een voorzet worden gegeven.

Variatie:

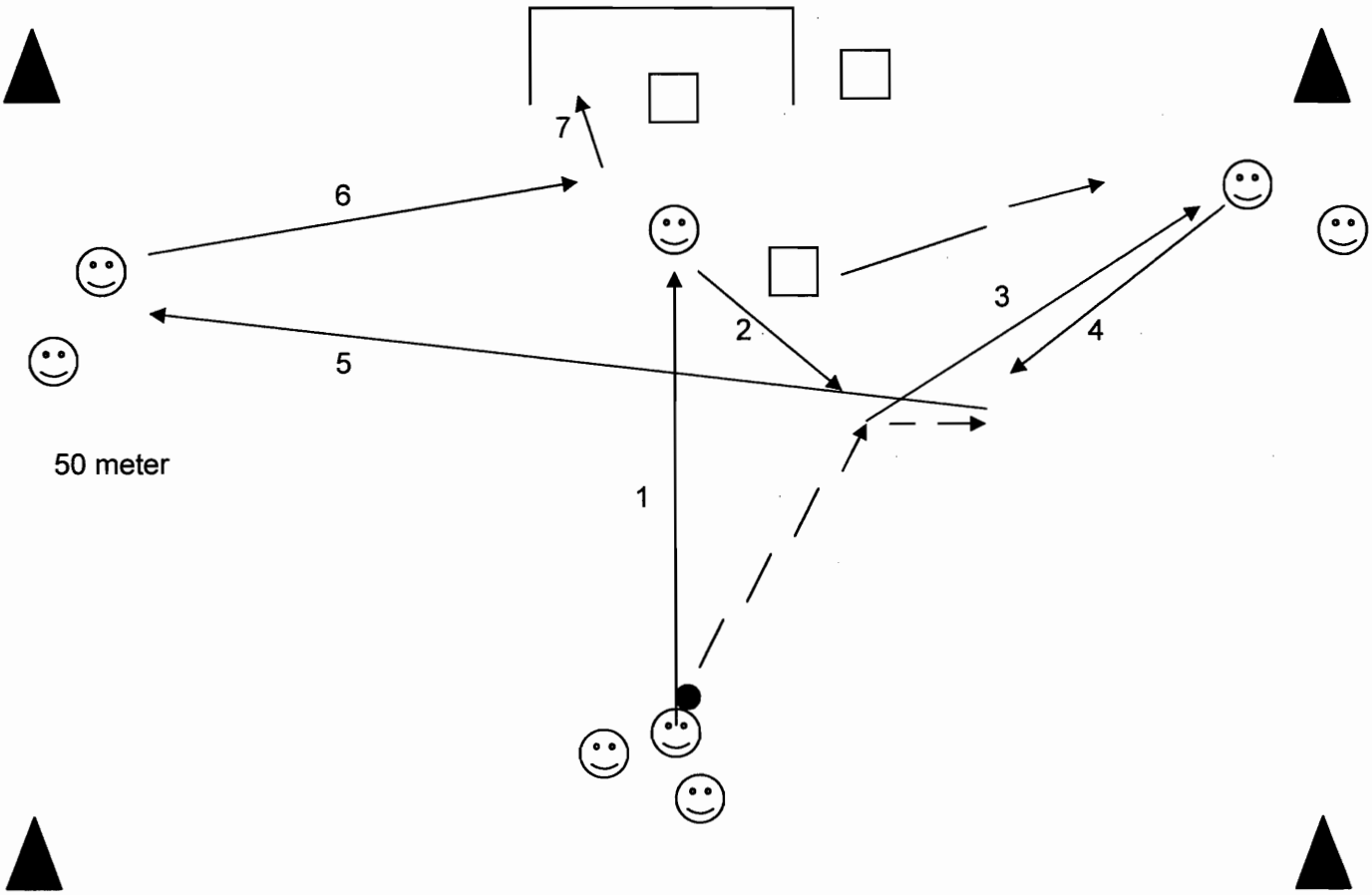
Als blijkt dat de zijkanten goed verdedigd worden kan er een gewone partij worden gespeeld, met de regel dat een doelpunt uit een voorzet dubbel telt.

Aanwijzingen:

- Speel snel een speler aan de zijkant aan.
- Kaats eventueel terug
- Kom in op het juiste moment om te scoren

De wisselpass

Doel: *Het verbeteren van het geven van de wisselpass*



Bedoeling:

Middenvelder speelt spits aan (1), spits kaatst terug op middenvelder (2), pass naar de buitenkant (3), verdediger schermt een eventuele voorzet af, vleugelaanvaller passt terug op middenvelder (4), waarna de wisselpass volgt (5), voorzetten en afronden (6 en 7). Na een aantal uitvoeringen wisselen van functies.De verdediger, de middenvelders en de buitenspelers, wisselen na elke uitvoering. Taak van de verdediger is om ervoor te zorgen dat er niet direct gescoord kan worden, zodat de wisselpass noodzakelijk is.

Variatie:

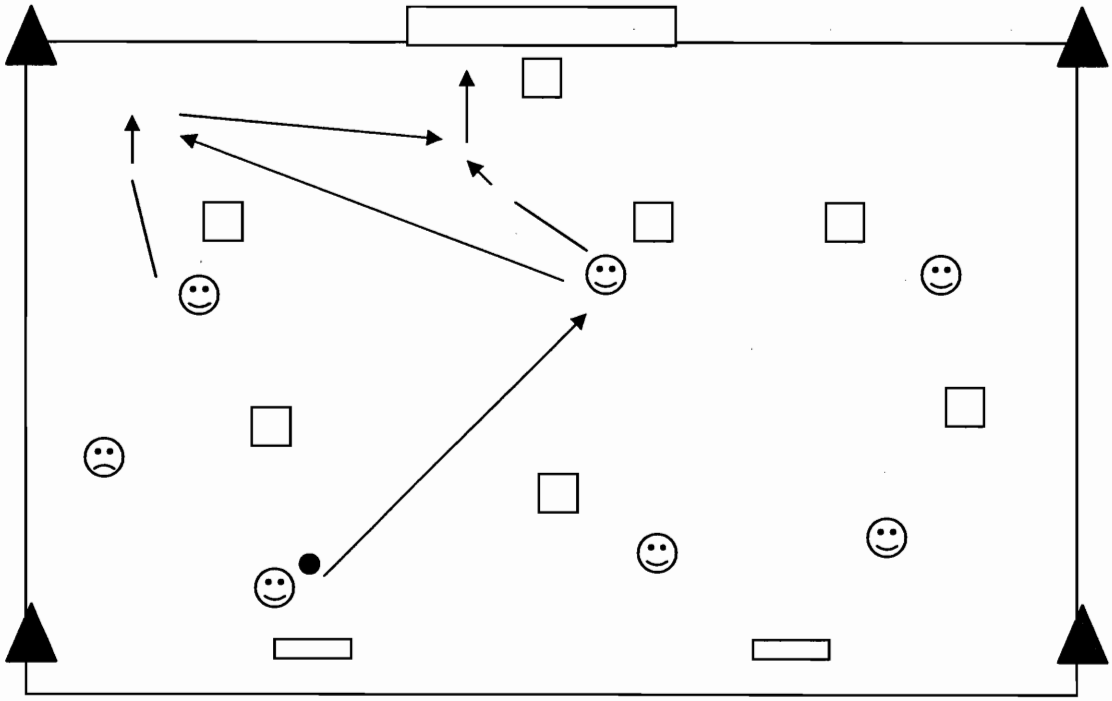
- Een tweede verdediger inbrengen.
- De oefening over links uitvoeren

Aanwijzingen:

- Pass met de binnenkant van de voet
- De wisselpass met de binnenkant van de wreef

Partijspel 8 tegen 6

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de vleugels*



Bedoeling:

De 8 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 6 verdedigers + keeper scoren op 2 kleine doeltjes.Het veld is breed zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van de ruimte aan de zijkant. Er kan veel aandacht besteed worden aan het creëren van de voorzet, de wisselpass en het afronden daarna.

Variatie:

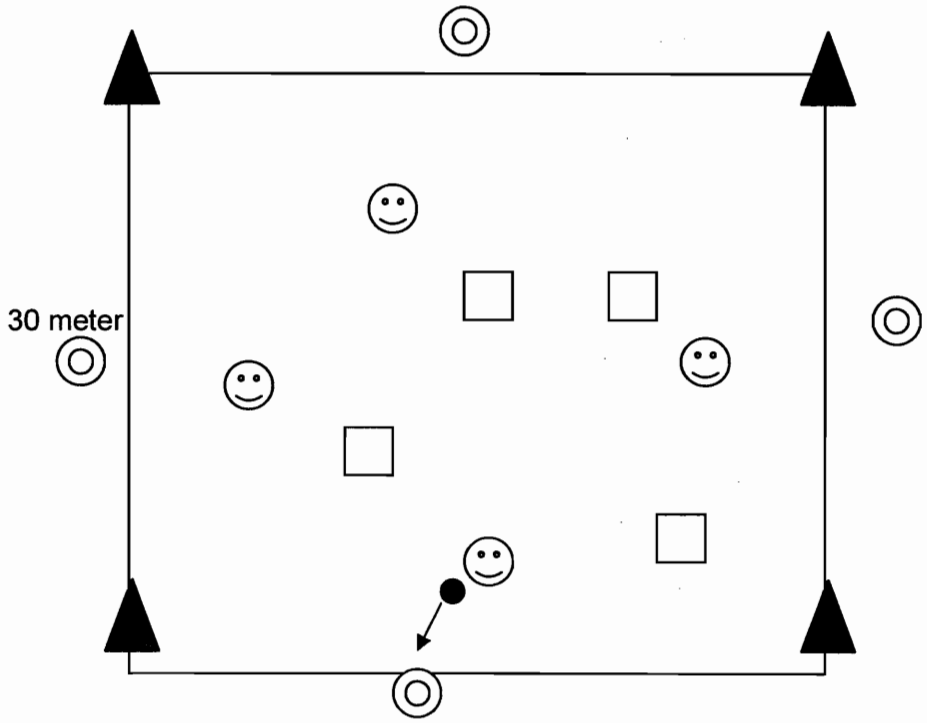
- Het scoren via een voorzet is verplicht
- Een extra verdediger als het te gemakkelijk gaat

Aanwijzingen:

- Zoek zo snel mogelijk de zijkant op
- Blijf aanspeelbaar aan de zijkant
- Zorg dat je aanspeelbaar **blijft**
- Loopt de aanval vast aan één zijde, speel dan terug en bouw op over de andere zijde

Kaatsen en openen

Doel: *Het verbeteren van het openen naar de andere kant door steeds aanspeelbaar te blijven*



Bedoeling:

4 tegen 4 in een grote ruimte met 4 neutrale spelers aan de zijkant. De balbezittende partij moet proberen een neutrale speler aan te spelen, deze moet de bal kaatsen op dezelfde speler of een andere medespeler van dat team. Lukt dit 3 keer achtereen, dan is dat een punt. De andere partij krijgt dan de bal. Door na het aanspelen van de kaatser steeds aanspeelbaar te blijven wordt de situatie aan de zijkant van het veld nagebootst. Op de vleugels dienen vleugelspits, middenvelder en centrale spits immers steeds aanspeelbaar te zijn.

Variatie:

Er kan alleen maar gekaatst worden op de derde man.

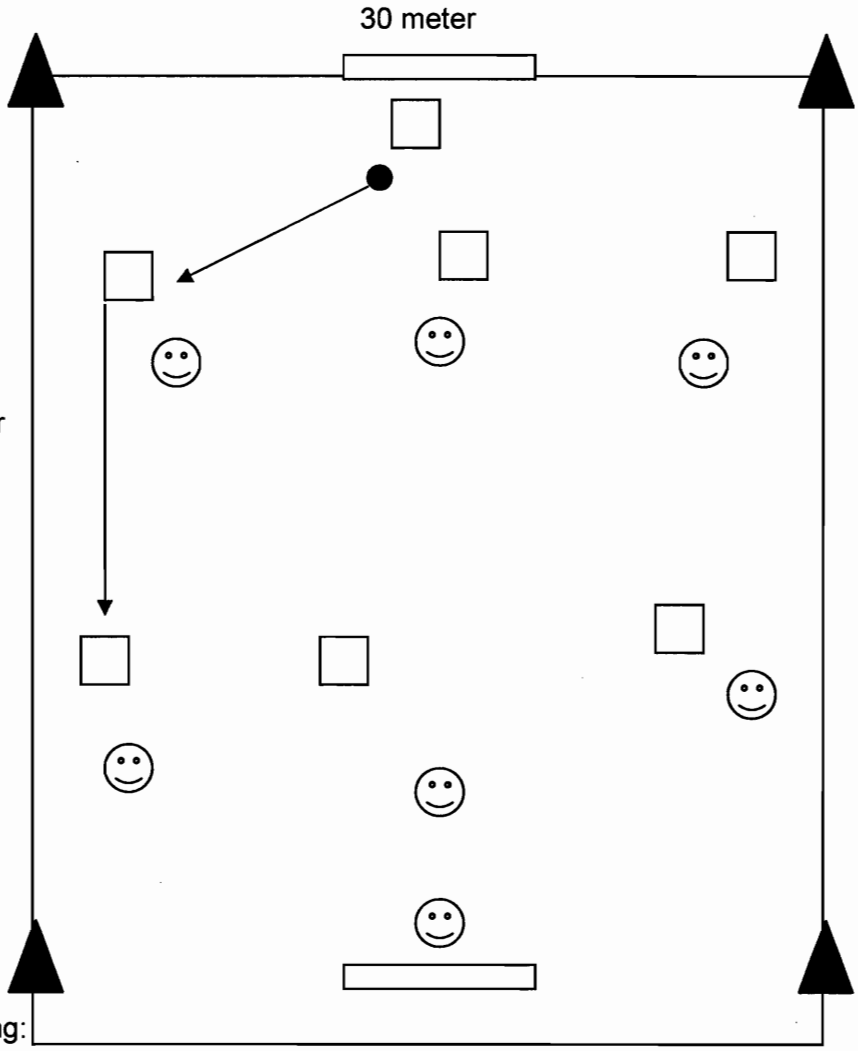
Aanwijzingen:

- Blijf continu aanspeelbaar
- Coach elkaar
- Open na het ontvangen van de kaats direct naar een andere zijde
- Speel met de binnenkant van de voet

I. Omschakelen

Partijspel 7 tegen 7 op een lang veld

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen bij balverovering en balverlies*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een lang en smal veld. Door het smalle veld zal de bal snel diep moeten worden gespeeld. Hierdoor zal er ook snel aangesloten moeten worden, hetgeen erg belangrijk is bij zowel balverovering als balverlies. Beide momenten kunnen hierbij gecoached worden.

Variatie:

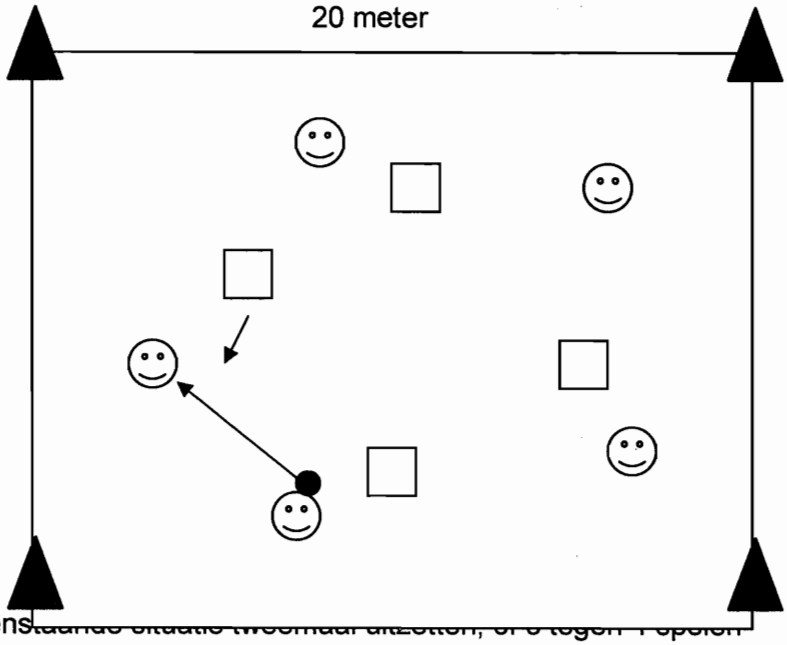
De bal mag maar 3 keer geraakt worden. De omschakeling wordt dan nog belangrijker.

Aanwijzingen:

Balverlies: Doe direct weer mee bij balverlies, maak het veld klein, voorkom de dieptepass
Balverovering: Maak het veld zo breed mogelijk, wees direct aanspeelbaar, coach elkaar

4 tegen 5 positiespel

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen op het moment van balverlies*



Noot: Bovenstaande situatie tweemaal uitzetten, of 8 tegen 4 spelen

Bedoeling:
Positiespel 4 tegen 5. De 5 aanvallers kunnen scoren door 8 keer samen te spelen. De 4 verdedigers kunnen scoren door de bal te veroveren en buiten het vierkant te dribbelen. Het gaat hier vooral om de aanvallers op het moment dat zij de bal kwijtraken. Juist dan kunnen de 4 snel scoren, de bal is gauw buiten het vierkant gedribbeld.

Variatie:

Te moeilijk voor de aanvallers:

- Ruimte groter, er is meer tijd om te bal te heroveren
- Een verdediger minder

Te makkelijk voor de aanvallers:

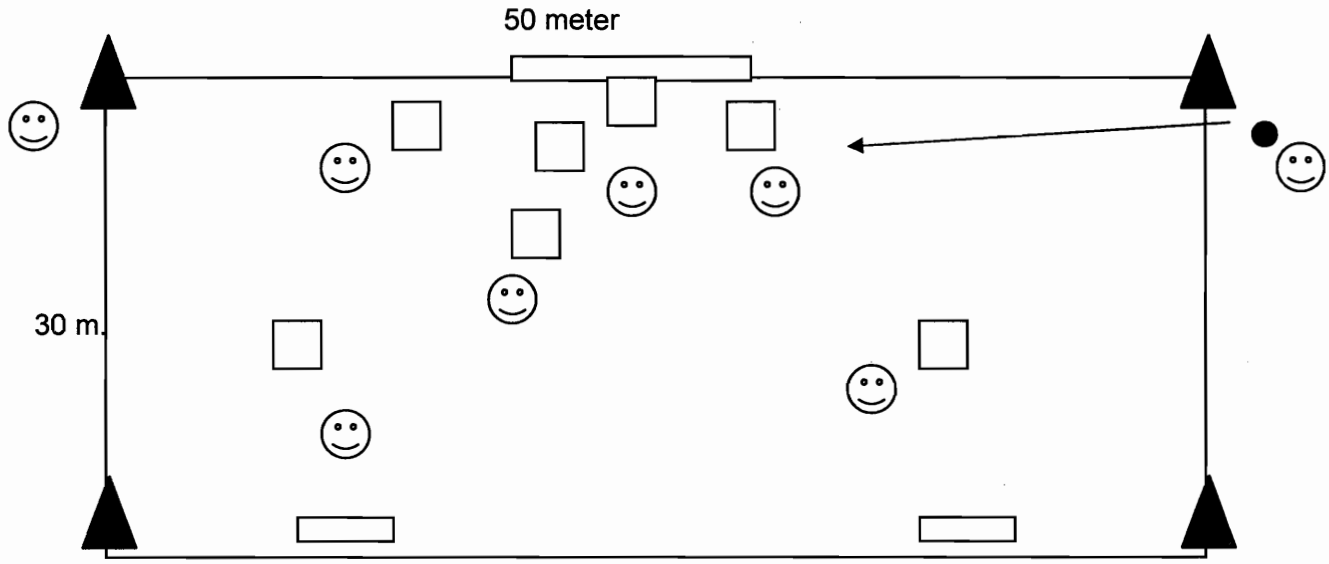
- Bal maar twee keer mogen raken
- Ruimte kleiner maken

Aanwijzingen:

- Blijf alert
- Bij onderschepping direct omschakelen

Het verdedigen van de vallende bal

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de vallende bal na een voorzet*



Bedoeling:

Afwisselend vanaf links en rechts wordt er een voorzet gegeven. De aanvallers proberen af te ronden. De keeper doet actief mee en probeert de bal weg te stompen. Vanaf dat moment proberen de aanvallers en de opkomende middenvelders de vallende bal te verwerken en tot scoren te komen. De verdedigers reageren direct en schermen de doelpoging af of veroveren de vallende bal. Zij kunnen scoren op de 2 kleine doeltjes.

Variatie:

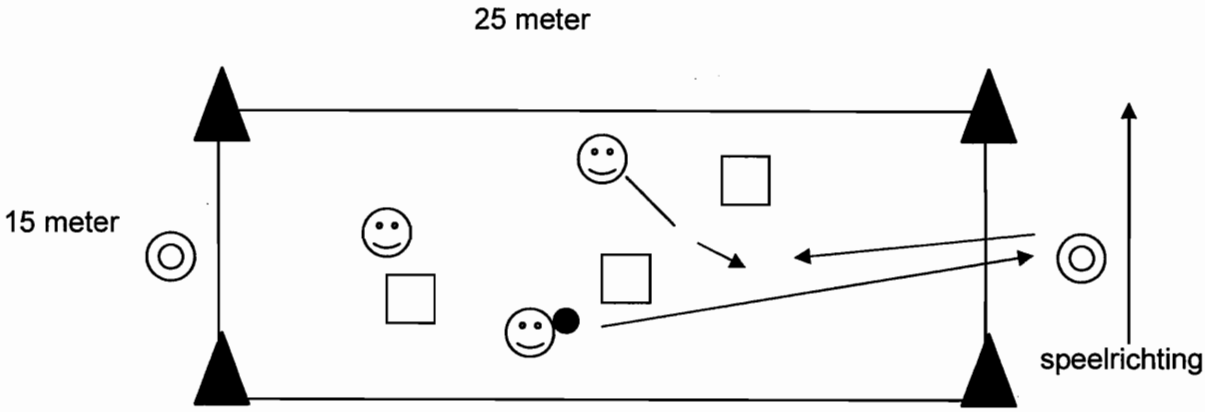
Meer aanvallers als de vallende bal eenvoudig veroverd wordt.

Aanwijzingen:

- Reageer direct bij het wegkoppen of wegstompen van de voorzet.
- Gebruik je lichaam om de tegenstander af te houden
- Coach elkaar
- Speel de bal snel naar de zijkant

3 tegen 3 met 2 neutrale spelers

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen bij balverlies en/of balverovering*



Deze situatie 2 maal uitzetten.

Bedoeling:

Er wordt 3 tegen 3 lijnvoetbal gespeeld. Doelpunt maken door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. De balbezittende ploeg mag gebruik maken van de 2 neutrale spelers. Bij balverlies zal er snel omgeschakeld dienen te worden, daar de tegenstander meer afspeelmogelijkheden heeft en door het brede veld veel scoringskansen heeft.

Variaties:

De neutrale spelers mogen alleen maar kaatsen.

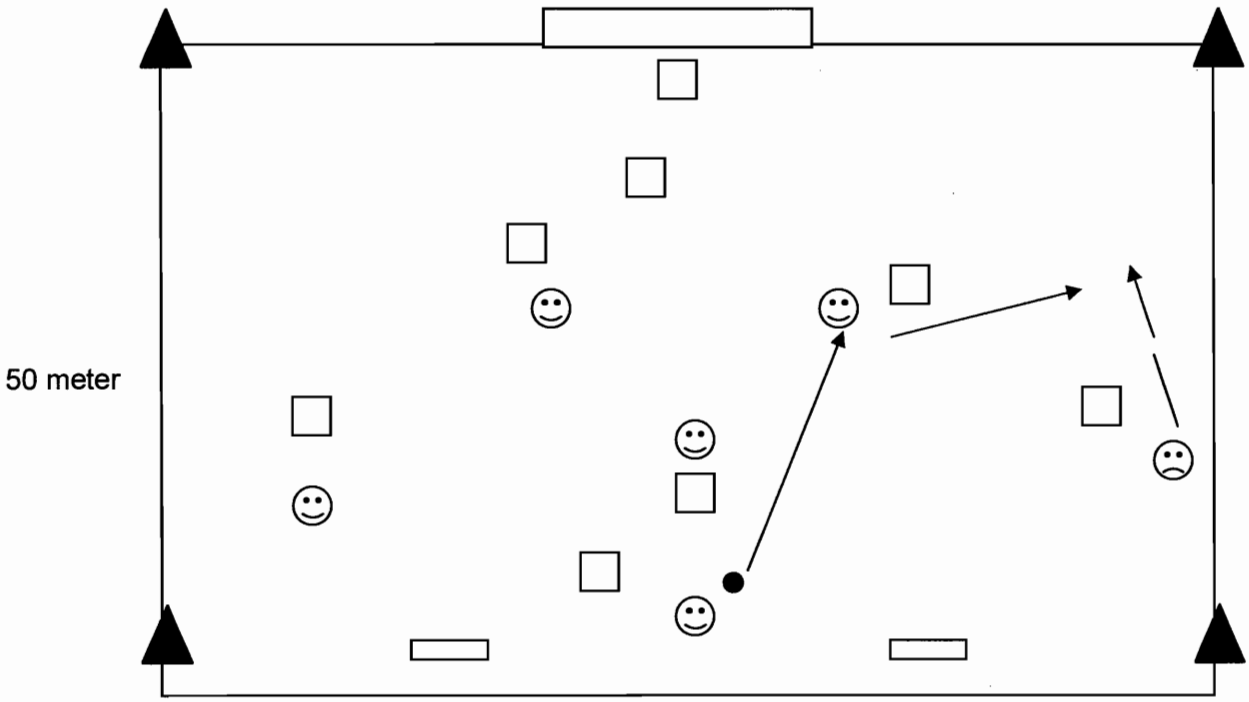
Aanwijzingen:

- Bij balverlies direct terug of druk zetten op de balbezitter
- Blijf alert, het spel wisselt snel

J. Laatste linie tegenover twee spitsen

Twee spitsen in het centrum

Doel: *Het oefenen van het verdedigen tegenover twee spitsen in het centrum*



Bedoeling:

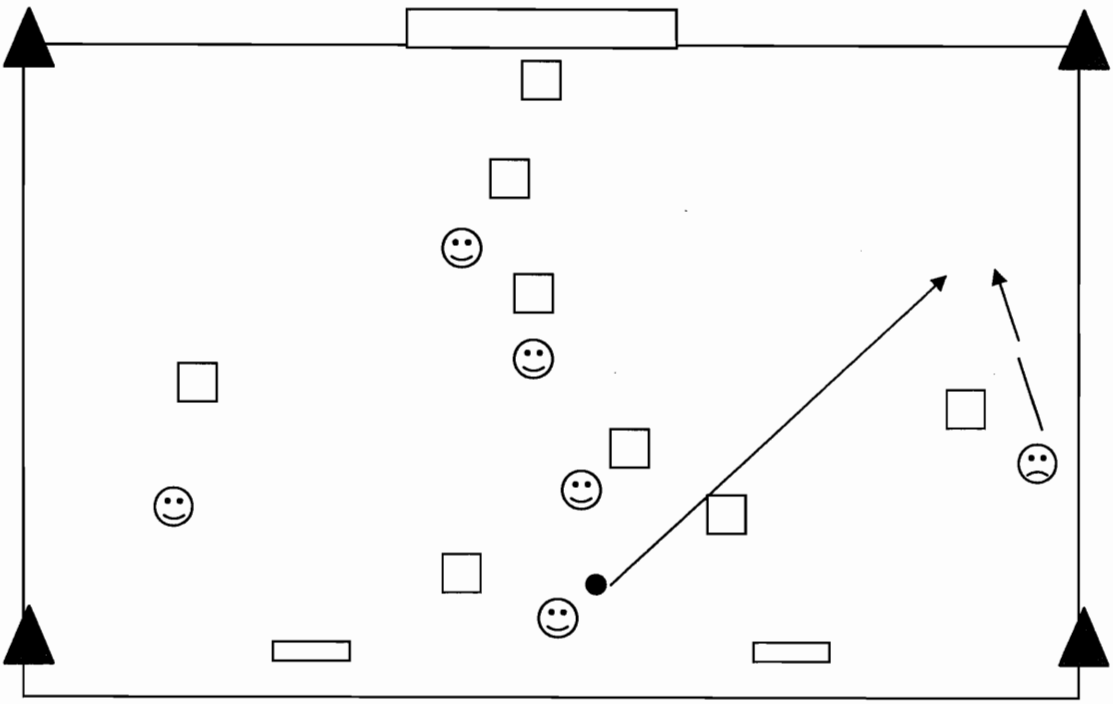
Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders in een ruit en 2 centrale spitsen. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de linkervleugelverdediger en een centrale verdediger nemen de 2 spitsen. De rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6. Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 6 krijgen de opdracht mee om de ruimte op de vleugels te benutten.
De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

Aanwijzingen:

- Kort op de bal blijven
- Voorkom de diepe bal
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding

Twee spitsen achter elkaar

Doel: *Het oefenen van het verdedigen tegenover twee spitsen achter elkaar in het centrum*



Bedoeling:

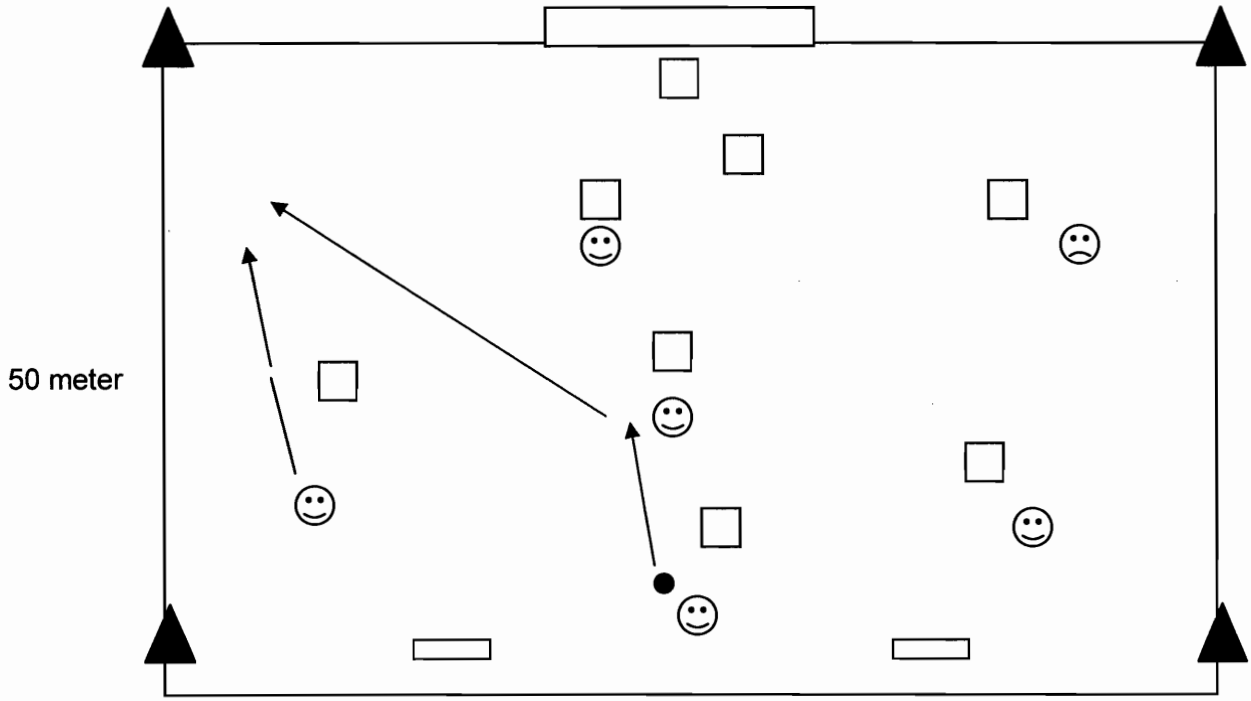
Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders, waarvan er 3 op een rij spelen en één erachter en 2 centrale spitsen achter elkaar. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de 2 centrale verdedigers nemen de 2 spitsen. De rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6 en de linkervleugelverdediger schuift door naar het middenveld om zodoende druk te houden op het centrum. De 2 spitsen krijgen de opdracht gebruik te maken van de ruimte aan de zijkant.
Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 6 krijgen de opdracht mee om de ruimte op de vleugels te benutten.
De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

Aanwijzingen:

- Kort op de bal blijven
- Houd de spits goed in de gaten
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding

Een rechter en een centrale spits

Doel: *Het oefenen van het verdedigen tegenover een centrale en een rechterspits*



Bedoeling:

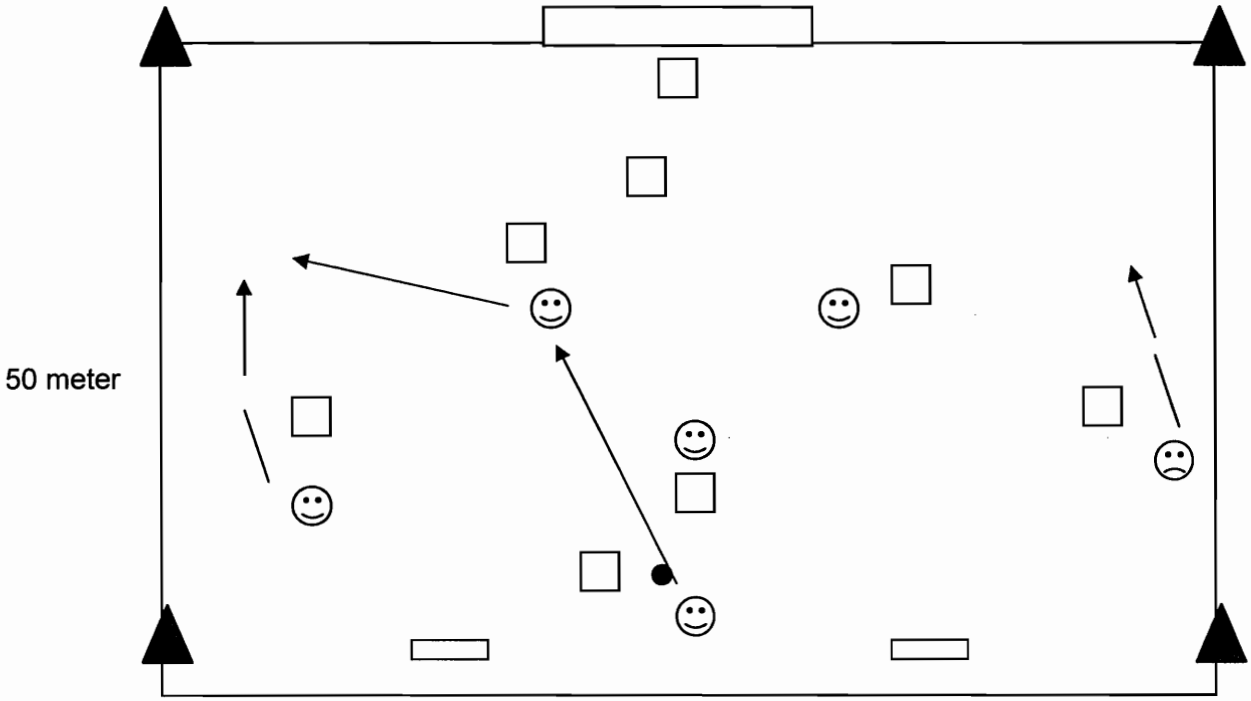
Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders in een ruit en een centrale spits en een rechterspits. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6.
Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 6 krijgen de opdracht mee om de ruimte op de linkervleugel te benutten.
De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

Aanwijzingen:

- Kort op de bal blijven
- Voorkom de diepe bal op links
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding

Twee spitsen in het centrum en opkomende middenvelders aan de buitenkant

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de opkomende middenvelders in combinatie met 2 centrale spitsen*



Bedoeling:

Positie/partijspel 6 tegen 8. De 6 scoren op het grote doel en spelen in een formatie van 4 middenvelders in een ruit en 2 centrale spitsen. De aanvallers krijgen de opdracht om direct een opkomende middenvelder diep aan te spelen of de spits aan te spelen, die de bal breed legt op de opkomende middenvelder. Dit kan over links en over rechts. De verdedigers moeten hierop reageren. Bijvoorbeeld: de linkervleugelverdediger en een centrale verdediger nemen de 2 spitsen. De rechtervleugelverdediger schuift door naar de linkermiddenvelder van de 6. Afhankelijk van de snelheid van de opkomende middenvelders kan of, de laatste man deze opvangen, of de directe tegenstander. De posities moeten in het eerste geval worden overgenomen.
Er wordt steeds gestart bij de achterste middenvelder van de 6. De 8 scoren op de 2 kleine doeltjes, de 6 op het grote doel.

Aanwijzingen:

- Coach elkaar bij het positie overnemen
- Voorkom de diepe bal
- Dek aan de binnenkant
- Voorkom de voorzet, sliding

Colofon

Titel
'Jaarplanning oefenstof A-junioren'
Voorbeeld voetbaltrainingen.

(ISBN- 10 90-71695-57-3)

(ISBN- 13 978-90-71695-57-5)

Nummer 41 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'.

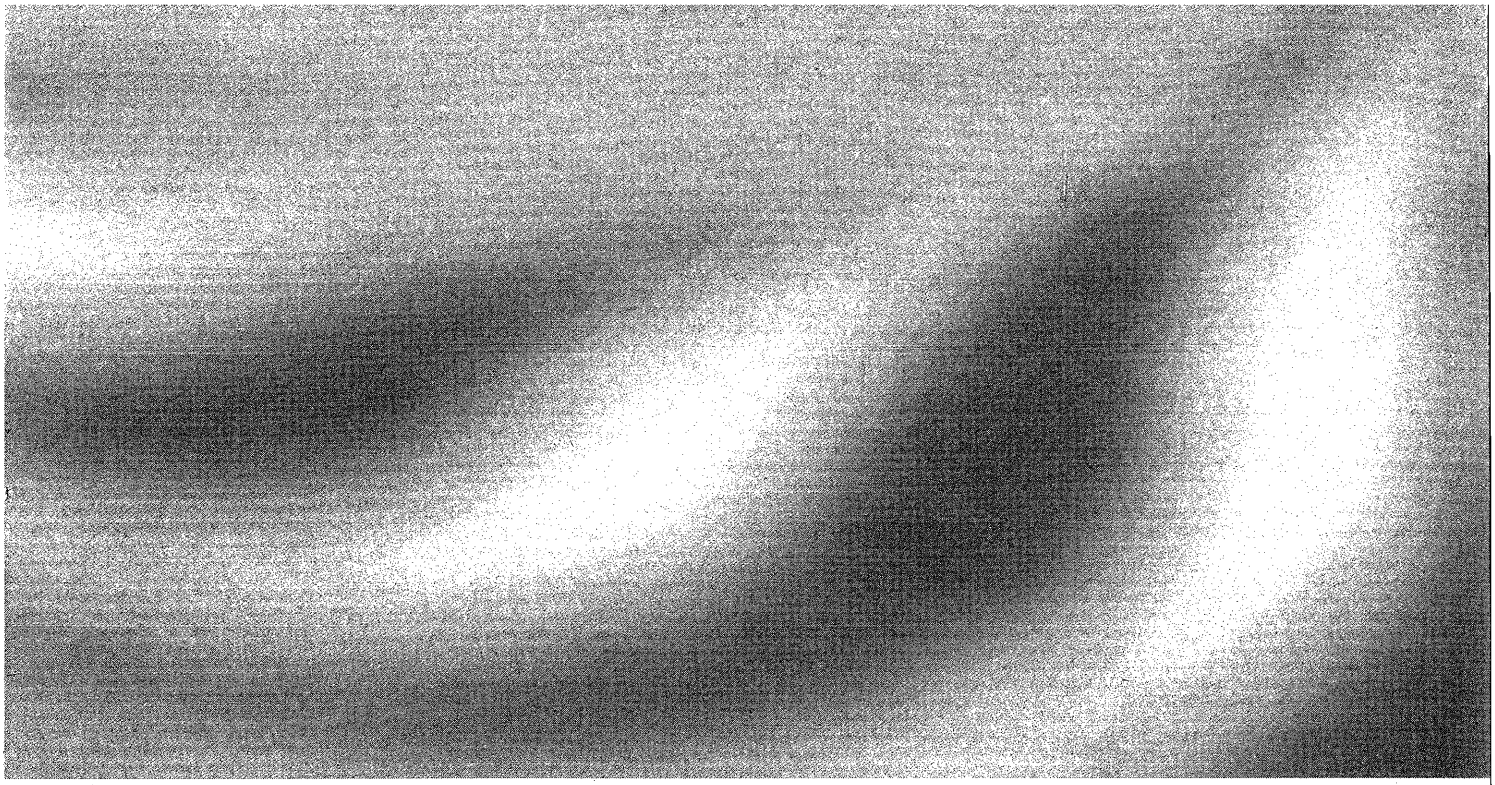
Uitgave
NKS
Postbus 90124
5200 MA 's Hertogenbosch

tel.073-6131376
fax.073-6145705
vraagbaak@nks.nl
www.nks.nl

Auteur
Ko Timmer

© NKS, september 2002

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de NKS. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt de NKS geen aansprakelijkheid. Voor suggesties of eventuele verbeteringen ter zake de opgenomen informatie, houdt zij zich gaarne aanbevolen.
In de loop der jaren kan beschreven informatie uiteraard aan actualiteit verliezen. De NKS kan actuele informatie verschaffen.



Vughterweg 1 • Postbus 90124 • 5200 MA 's-Hertogenbosch
T: (073) 613 13 76 • F: (073) 614 57 05 • I: www.nks.nl • E: vraagbaak@nks.nl