praktijk

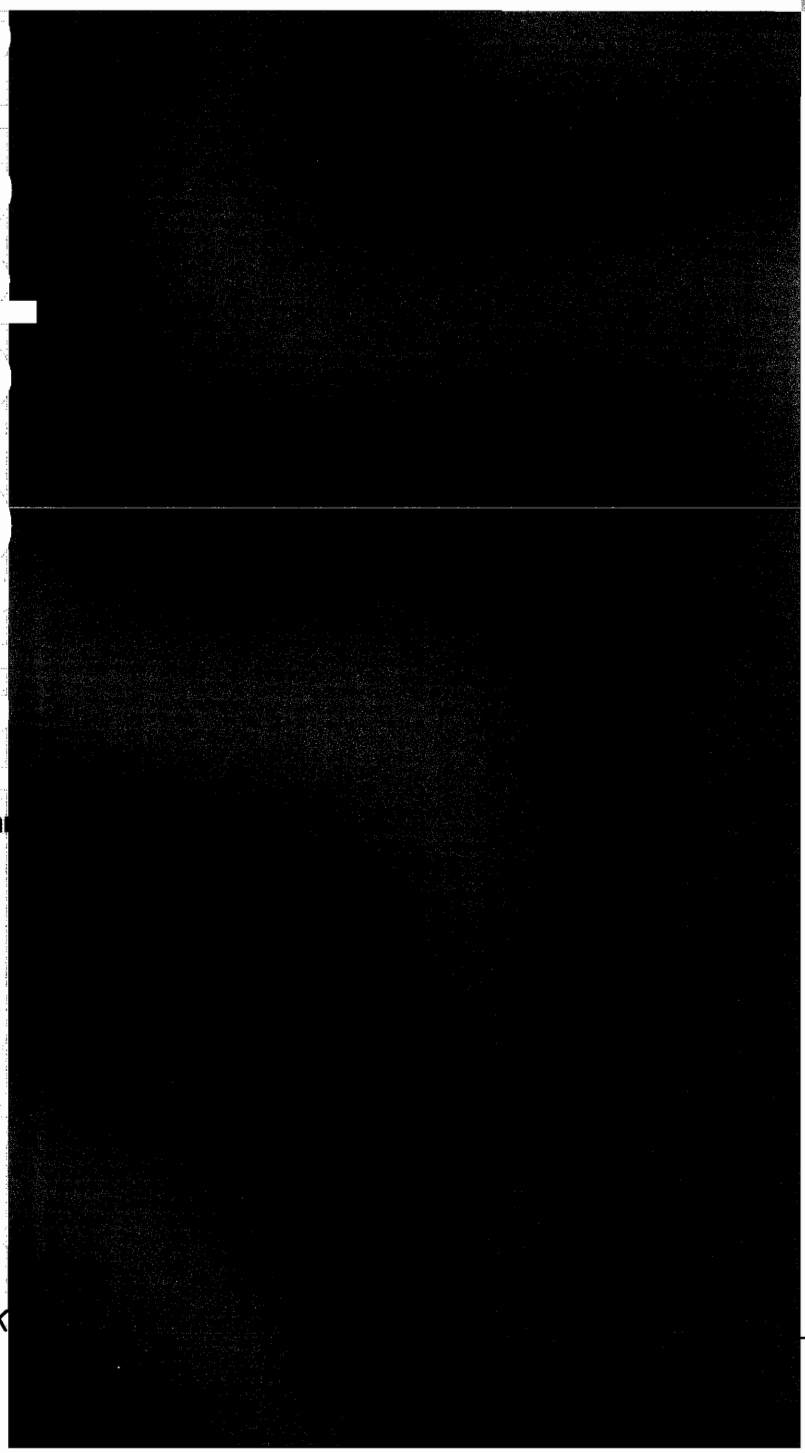
NKS sport

39

Jaarplanning oefenstof C-junioren

praktijk

Jaarplanning oefenstof C-junioren



Door Ko Tim

NK

Inhoud

Voorwoord		***4***
1.	***Waarom een jaarplanning?***	***5***
2.	***Wie is de C-junior***	***7***
3.	***Waar moeten we op letten als we training geven aan C-junioren?***	***9***
4.	***Welke thema's en waarom een thematische indeling?***	***11***
5.	***Hoe moet dit boekje gebruikt worden?***	***13***
6.	***Jaarplanning***	***14***
a.	Vormen voor de warming-up	15
b.	Technische vaardigheden	17
c.	Het opbouwen van achteruit	25
d.	De aansluiting en de communicatie tussen de linies	29
e.	Het individueel en het samen verdedigen	33
f.	Het verdedigen door de laatste linie in samenwerking met de keeper	37
g.	Het creëren van kansen en het komen tot scoren	40
h.	Het storen van de opbouw van de tegenstander	45
i.	Het beter benutten van de zijkanten van het veld	49
j.	Het verbeteren van de omschakeling	53
Colofon		***59***

Voorwoord

Voor u ligt het boekje: 'Jaarplanning oefenstof C-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 de meeste verenigingen worden de C-junioren getraind door vrijwilligers. Ouders, senioren, oud-spelers of soms de al wat oudere junioren vormen het trainerscorps van deze nog jonge spelers. Anders dan bij de pupillen hebben de vrijwilligers die C-junioren trainen redelijk wat voetbalervaring, daar de meeste van hen gevoetbald hebben of nog steeds als voetballer actief zijn. Ze hebben zich aangeboden om een team te trainen of, wat veel vaker voorkomt, zijn gevraagd door de vereniging om de functie van jeugdtrainer te vervullen.
Behalve de zelf opgedane voetbalervaring zijn de meeste van deze 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 enige ondersteuning verleent. Deze kan echter niet altijd bij de trainingen zijn. Een functie als een Hoofd Jeugd Opleiding vinden we alleen maar bij de betaalde voetbalclubs en de grotere amateurverenigingen. Als gevolg hiervan staat de jeugdtrainer er dan ook meestal 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. In de praktijk gaan de meeste vrijwilligers direct aan de slag en enkele van hen volgen na één of twee jaar een cursus. De 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 ook de capaciteit van de cursusgevende instellingen, zoals de KNVB en de NKS.

Een brug slaan

Als gevolg van bovenstaande ontwikkelingen is het een gegeven dat vele C-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 vele malen groter dan de tweede. Voor deze eerste groep is dit boekje ontwikkeld. Het boekje is daarnaast ook een hulpmiddel voor (technisch) jeugdcoördinatoren om hun trainers van materiaal te voorzien.

Vrijblijvendheid

De vrijblijvendheid in de wijze waarop onze jeugdvoetballers tijdens de trainingen worden benaderd kan met deze jaarplanning 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 allerkleinsten aangewezen zijn op vrijwilligers, hebben de spelers recht op een goede voetbalopleiding. Dat is immers ook de opvatting als we de kinderen van deze leeftijd naar de middelbare school laten gaan. Dan verwachten we ook dat er planmatig gewerkt wordt aan de ontwikkeling van onze kinderen. Op dezelfde manier 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 C-junior en geven aan waar we op moeten letten als we training geven aan deze spelers.

2. Wie is de C-junior?

Lichamelijke en geestelijke ontwikkeling

Deze 12- tot 14-jarige spelers zitten qua leeftijd dicht bij elkaar. Desondanks kunnen de verschillen onderling groot zijn. Het is de leeftijd waarop de puberteit begint. Ze raken in een groeispurt, de één wat eerder dan de ander. Lengteverschillen komen dan ook veel meer voor dan bijvoorbeeld bij de D-pupillen het geval is. Veel spelers die in deze groeispurt zitten krijgen moeite met de coördinatie. Ze merken dat het ineens niet meer zo vanzelf gaat. Een sprintje trekken, een bal passen of aannemen, het gaat allemaal wat minder gecoördineerd. Het spierstelsel en het zenuwstelsel dat de spieren moet aansturen kunnen de groei van de botten niet goed bijhouden. Dit is een belangrijke verklaring voor de wat mindere coördinatie. De gewrichten zijn bovendien erg kwetsbaar door deze snelle botgroei. Knieklachten komen dan ook regelmatig voor. Ook de lichaamsopbouw verandert. De eerste geslachtskenmerken verschijnen onder invloed van een veranderde hormoonhuishouding.
Deze veranderingen zijn merkbaar in de geestelijke ontwikkeling van de C-junioren. De spelers kunnen zich gaan afzetten tegen ouders, leerkrachten en trainers. Als trainer is het soms moeilijk dit te beschouwen als een gevolg van de geestelijke en lichamelijke ontwikkelingen in plaats van een karaktereigenschap. Spelers denken vaak minder genuanceerd over bepaalde zaken en krijgen aandacht voor andere interessante dingen in het leven. Dit is niet altijd bevorderlijk voor de voetbalprestatie.

Gevolgen voor de trainer en leider

Door de lichamelijke veranderingen is het van belang goed rekening te houden met het meer kwetsbare lichaam. De spelers zijn immers meer blessuregevoelig door de sterke groei die zij doormaken. Maximaal sprinten en schieten op doel zijn elementen die niet zomaar onvoorbereid uitgevoerd kunnen worden. In de jaarplanning besteden we bovendien extra aandacht aan de warming-up.
Wat betreft de veranderingen in het gedrag kunnen we stellen dat er geen eenduidige regels zijn te geven. Duidelijkheid, consequent zijn, begrip tonen en relativeren zijn kenmerken waarmee de trainer bij elke speler ver kan komen. Daarbij komt het voor dat de trainer met een gehele groep heeft te maken, waarvan de spelers qua ontwikkeling geen gelijke tred houden. Benadruk in ieder geval niet altijd het negatieve gedrag, maar geef juist vaak aan wat er goed gaat.

Voetballen

Uiteindelijk gaat het bij trainingen om het voetballen. Dit moet in de benadering ook steeds het uitgangspunt zijn. Alle gedragingen die zich voordoen moeten in relatie worden gebracht met het spel. Met z'n elven moet er worden gespeeld en dat betekent dat men elkaar nodig heeft, zowel op de training als tijdens de wedstrijd. Daarom is het verstandig om op de training vormen te gebruiken die niet al te hoge eisen stellen aan de spelers. Hierdoor krijgen ze weer vertrouwen in de mogelijkheden van hun lijf. Als ze te vaak geconfronteerd worden met ingewikkelde en moeilijk uitvoerbare oefeningen loop je de kans dat het spel en de wil om samen te werken alleen maar achteruit gaan.
Op een leeftijd als die van de C-junioren is gebleken dat de negatieve gevolgen van de groeispurt verminderd kunnen worden door vooral veel te trainen en wedstrijden te spelen. Het lichaam krijgt zo de gelegenheid zich sneller aan te passen.

Al met al is bij de C-junioren een nieuwe fase aangebroken in het voetballeven van de spelers. De pupillenleeftijd is duidelijk voorbij en er gaat geroken worden aan het echte voetbal.

Waar letten we op als we aan het trainen zijn?

1. Het principe van PRAATJE-PLAATJE-DAADJE toepassen:

   - Geef een korte uitleg 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, eventueel bij sommige vormen in 2 situaties werken. In de jaarplanning staan hier voorbeelden van.

3. Zorg voor voldoende afwisseling. C-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 of pas een wedstrijdvorm toe. Dit kan zonder de situatie te wijzigen.

4. Spreek de taal van de speler. De spelers zijn al een aantal jaren lid van de club en weten ondertussen al heel wat van het voetbalspel. Voetbaltermen zijn al redelijk 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 is 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. C-junioren hebben al een paar jaar ervaring met het 11 tegen 11 en weten zo langzamerhand al wat er allemaal er moet gebeuren op het veld.

3. *Waar moeten we op letten als we training geven aan C-junioren?*

In het voorgaande hoofdstuk zijn een aantal kenmerken beschreven van de C-junioren. 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 C-junioren eruit kan zien. Een training voor C-junioren duurt een uur en een kwartier. Langer dan deze 5 kwartier trainen levert weinig rendement op en is vaak vragen om problemen.

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 gaan alle spelers gezamenlijk naar het veld.

B Warming-up / 15 minuten

Na de algemene warming-up (zie hiervoor de jaarplanning, hfdst. 7 a) beginnen we met het specifieke gedeelte van de warming-up. Hierin kiezen we voor eenvoudige oefeningen met de bal, waarin het opdoen van balgevoel centraal staat. Vormen met dribbelen en drijven, passen en trappen of een positiespel kunnen onderdelen hiervan zijn. In de jaarplanning vinden we bij de warming-up een aantal voorbeelden.

C Kern van de training / 25 à 30 minuten

De jeugdtrainer vertelt op dit moment wat de bedoeling is van de training. Bij de C-junioren kan er al echt wedstrijdgericht gewerkt worden. Er kan even kort aangegeven worden wat er goed en wat er minder goed ging en vervolgens kan de bedoeling van de voetbalvormen toegelicht worden. Dit kan eventueel ook voorafgaand aan de warming-up gebeuren. Aangezien er nu echter 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 (hfdst. 7). Deze vormen kunnen uitgebreid worden met eventuele variaties. Deze variaties staan aangegeven bij de voetbalvormen zelf.

D Partij / 25 à 30 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

Ter afsluiting een kort praatje met de groep over wat wel en niet goed ging, afhankelijk van de weersomstandigheden. Vervolgens wordt er samen opgeruimd en gaan de spelers 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.

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 tijdsindeling.
Spelers zijn nooit hetzelfde, er zijn altijd verschillen. Dat is bij de C-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 zal 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.
C-junioren hebben bijvoorbeeld in het algemeen nog grote problemen met de onderlinge coaching. Ze zijn onvoldoende in staat om aan te geven aan elkaar wanneer en hoe er gepassed moet worden. De trainer kiest vervolgens voor de thema's waarbij er sprake moet zijn van goede onderlinge communicatie. Positie- en partijspelen zijn hier uitermate geschikt voor. In de jaarplanning zijn hier voorbeelden van opgenomen.
De trainer kan 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 door hun gedrag namelijk zelf goed aan 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 makkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.

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

1. Geschikte vormen voor de warming-up

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

2. Technische vaardigheden

In een eerder hoofdstuk is aangegeven dat vanwege de groeispurt problemen kunnen ontstaan met de coördinatie. Daarom is het van groot belang eenvoudige voetbaloefeningen te geven, waardoor het lichaam de vaardigheden op peil houdt. Hier worden een aantal vormen gegeven waarmee de balvaardigheid geoefend en verbeterd kan worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan dribbelen/ drijven, passen/ aannemen, koppen en schieten. Elke vorm wordt aangevuld met een toepassing ervan in een spel, waarin alle voetbalaspecten herkenbaar zijn.

3. Het opbouwen van achteruit

Het valt voor C-junioren nog steeds niet mee om zonder risico de bal vanaf de keeper in het veld te brengen en vervolgens via de laatste linie het middenveld te bereiken. Vaak zie je dat de keeper de bal maar een lel geeft. De bal is dan ver weg op hoop van zegen. Meestal leidt het echter tot balverlies. In de jaarplanning wordt geleerd hoe er van achteruit opgebouwd kan worden.

4. De aansluiting en de communicatie tussen de linies

Het spelen van de bal naar voren heeft veel te maken met de wijze waarop de spelers met elkaar communiceren. Wanneer spelen, wanneer aanbieden en hoe laat je dat merken? In de voetbalvormen die hierbij passen is het mogelijk de communicatie beter te laten verlopen.

5. Het individueel en het samen verdedigen

Dit thema blijft van belang, zeker bij de junioren. Eenvoudige vormen geven de mogelijkheid aandacht te besteden aan het individueel verdedigen en het samen afpakken van de bal. De samenwerking zal hierbij geoefend worden.

6. Het verdedigen door de laatste linie in samenwerking met de keeper

Hoe moet de laatste linie staan als de bal op links of rechts is? Hoe moet de keeper de spelers coachen? Een aantal voetbalvormen worden hier gepresenteerd. Er wordt gewerkt in wedstrijdechte situaties.

7. Het creëren van kansen en het komen tot scoren

"De bal is op de helft van de tegenstander, maar we kunnen maar geen kans creëren" is een veel gehoorde kreet van de coach. Een aantal vormen, waarbij gewerkt wordt in kleine ruimten en waarbij veel gescoord kan worden, geven de trainer de mogelijkheid hier specifieke aandacht aan te besteden.

8. Het storen van de opbouw van de tegenstander

Op het moment dat we de bal kwijt zijn is het van belang de tegenstander onder druk te houden. Hoe doe je dat? Welke eisen moeten er worden gesteld aan de aanvallers en de middenvelders die op dat moment de bal niet hebben?

9. Het beter benutten van de ruimte aan de zijkant van het veld

Voorzetten leveren vaak gevaarlijke situaties op voor de tegenstander. Maar hoe kun je tot een voorzet komen? De ruimte aan de zijkant moet worden gezocht en de vleugelaanvallers moeten een goede voorzet kunnen geven.

10. Het verbeteren van de omschakeling

De tegenstander verovert de bal en kan zomaar opbouwen. In dit thema worden een aantal vormen gegeven waarbij het snel omschakelen getraind kan worden.
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 "De samenwerking tussen de linies". 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 C-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 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 juist bij de C-junioren onderling verschillen zijn in ontwikkeling. Soms komt er in de loop van het seizoen een speler bij, 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 dat past bij jouw groep C-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 de samenwerking tussen de linies te verbeteren. Hiermee kunnen ook het samenspelen en coachen geoefend worden.

Veel succes!!!!

6. *Jaarplanning*

a. Vormen voor de warming-up

c. Technische vaardigheden

c. Het opbouwen van achteruit

d. De aansluiting en de communicatie tussen de linies

e. Het individueel en het samen verdedigen

f. Het verdedigen door de laatste linie in samenwerking met de keeper

g. Het creëren van kansen en het komen tot scoren

h. Het storen van de opbouw van de tegenstander

i. Het beter benutten van de ruimte aan de zijkant van het veld

j. Het verbeteren van de omschakeling

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?

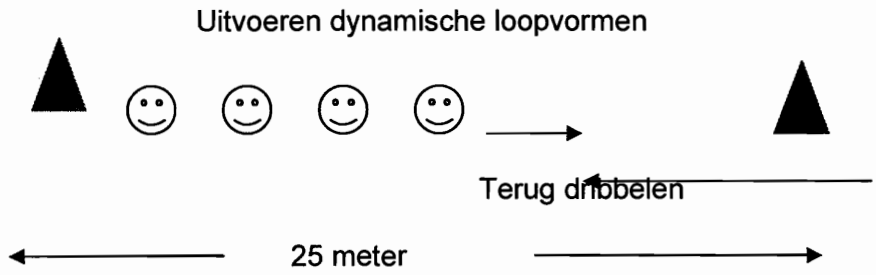
Algemeen gedeelte

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.



Na deze dynamische loopvormen wordt de algemene warming-up besloten met een aantal steigerungs (versnellingslopen).

Noot:

Na deze algemene warming-up een aantal weken te begeleid hebben, moet het voor de spelers mogelijk zijn deze zelfstandig uit te voeren onder leiding van bijvoorbeeld de aanvoerder.

Specifiek gedeelte

In het specifieke gedeelte van de warming-up kunnen we bijvoorbeeld vormen gebruiken die in de jaarplanning onder technische vaardigheden genoemd worden. Voorwaarde is wel dat deze vormen al een keer eerder in de training aan de orde is geweest. We gebruiken in dit gedeelte 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

Andere geschikte vormen voor de specifieke warming-up:

1. Een vierkant van 25 bij 25 meter. Elke speler een bal. Dribbelen door het vierkant en op teken van de trainer een opdracht met de bal uitvoeren., zoals richting veranderen met binnenkant/buitenkant van de voet, achter standbeen langs, opgooien en verwerken. Verwerken met de voet, dijbeen, borst of hoofd in combinatie met een dribbel aan de voet.

2. Rechthoek van 25 bij 15 meter. Alle spelers met bal staan aan de lange zijde.. Op teken van de trainer of op eigen initiatief steken de spelers met bal al dribbelend over; hierbij worden bewegingen met de bal uitgevoerd, zoals bijvoorbeeld een schaarbeweging naar links of rechts, het meenemen van de bal onder de voetzool, voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts.

3. Lummelen, 2 tegen 1 in de vrije ruimte of in afgebakende ruimten van 10 bij 10 meter. Variatie: de twee mogen de bal maar twee keer raken.

4. Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een breed veld van 30 bij 30 meter. Beide ploegen kunnen scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen.

5. Passen en trappen met tweetallen in de vrije ruimte of binnen een groot afgebakend vierkant. Geef verschillende opdrachten: speler zonder bal "vraagt" door in de vrije ruimte te versnellen. Korte ballen en lange ballen geven. Strak en door de lucht.

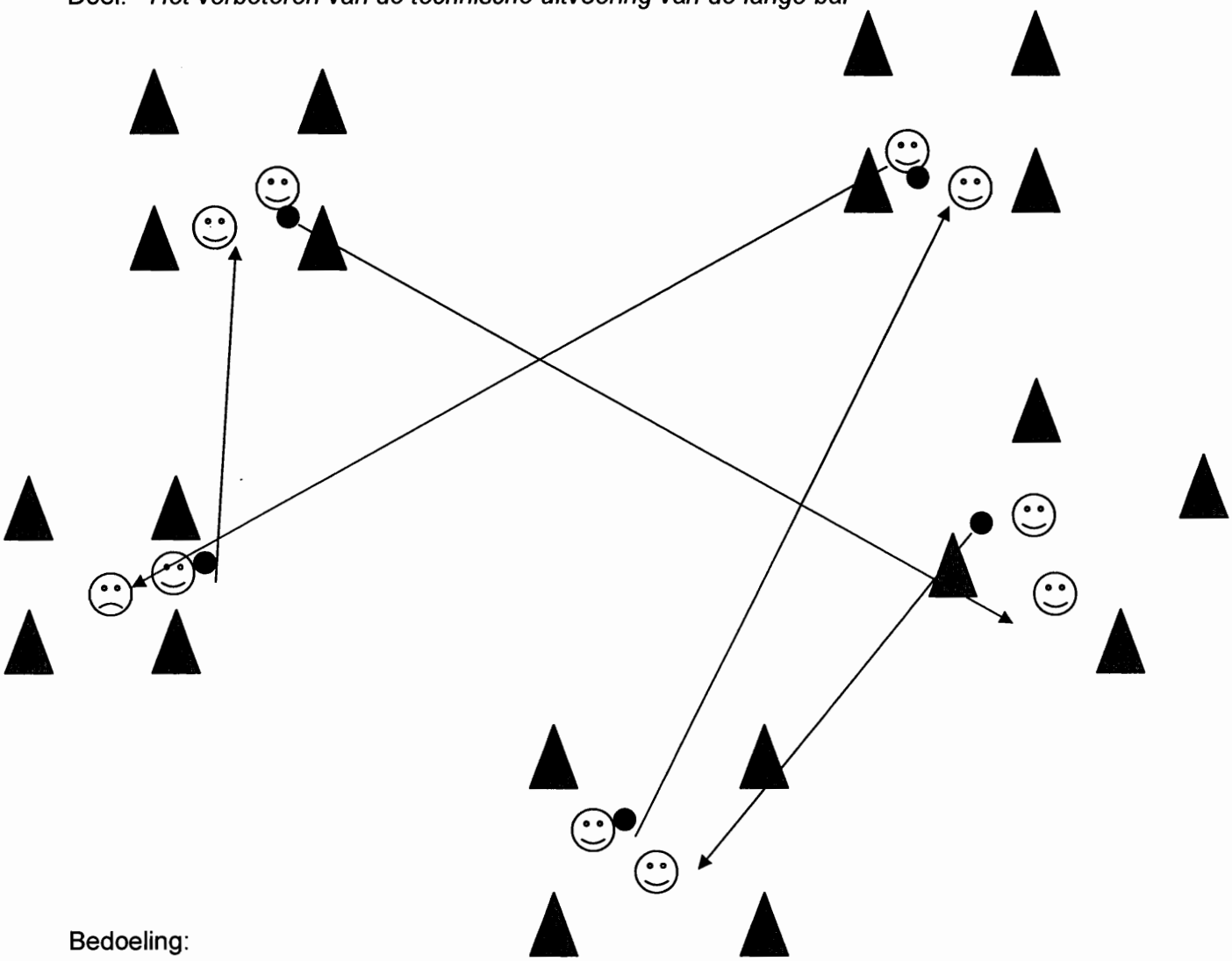
6. Positiespel 4 tegen 1 op 2 of 3 veldjes van 10 bij 10 meter. Wisselen op tijd of na 5 onderscheppingen van de verdediger. In feite het bekende rondootje. Dit hoeft niet altijd in een aangegeven ruimte te worden gespeeld; de spelers staan in een rondje rond de verdediger en proberen de bal rond te spelen. Bal onderschept of buiten de kring betekent wisselen. Variatie, twee keer raken of direct spel.

7. Positiespel 4 tegen 2 of 5 tegen 2 op twee veldjes van 25 bij 15 meter. Het overtal probeert de bal 8 keer samen te spelen, het ondertal probeert bij balbezit over de korte lijn te dribbelen.

B. Technische vaardigheden

Het geven van een goede pass over grotere afstand

Doel: *Het verbeteren van de technische uitvoering van de lange bal*



Bedoeling:

Op het veld zijn een aantal vierkanten van 10 bij 10 meter verspreid uitgezet. Tweetallen hebben een bal en passen elkaar de bal toe, waarbij de bal aangenomen moet worden in het vierkant van de niet-balbezitter. Na de pass loopt de speler naar een ander vierkant, waar hij vervolgens zelf de bal moet ontvangen.

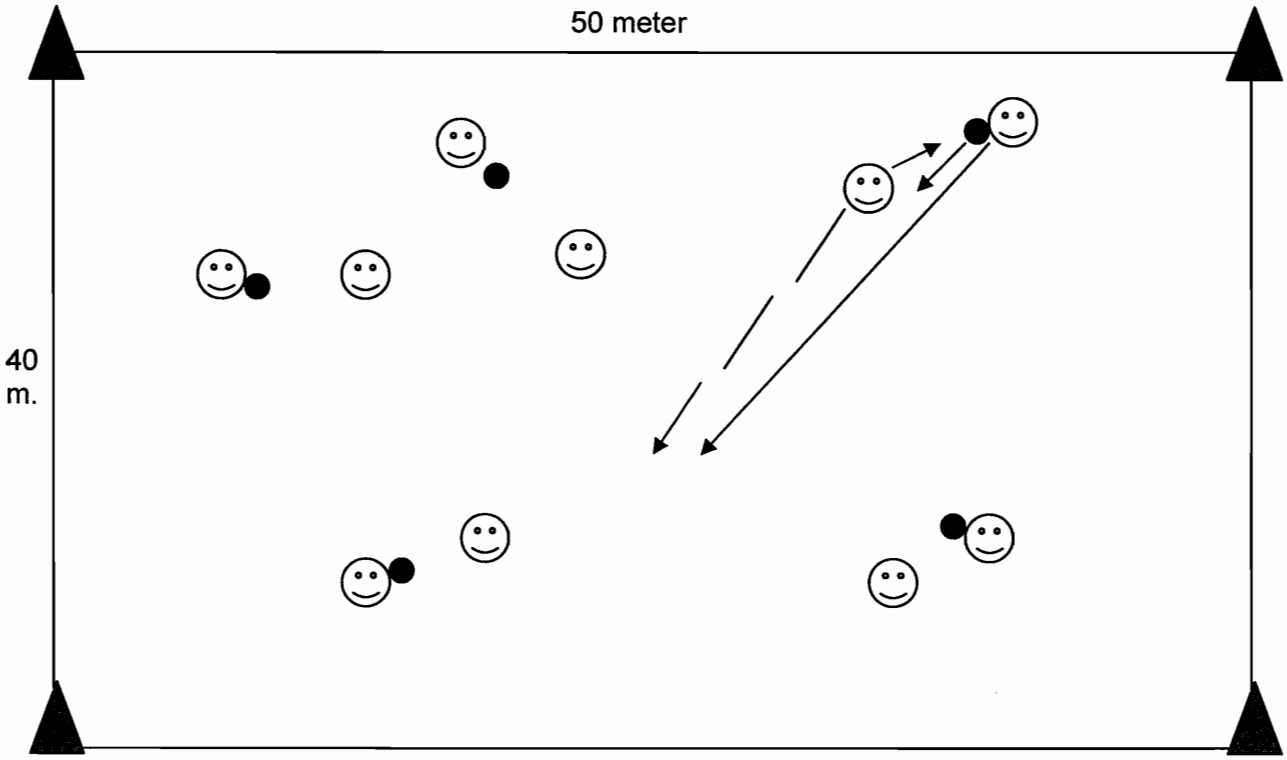
Variaties:

Bal over de grond laten spelen of juist door de lucht.
De bal mag de grond niet raken voor hij in het andere vierkant komt.
Welk tweetal geeft de meeste passes binnen één minuut?

Aanwijzingen:
* Lichaam over de bal bij het geven van een strakke lage bal
* Houd de voet/wreef gespannen bij het raken van de bal
* Zwaai door na het raken van de/ let op het standbeen

Passen over korte en langere afstanden

Doel: *Het verbeteren van de technische uitvoering van het geven van korte en lange passes.*



Bedoeling:

Tweetallen een bal. De balbezitter speelt de zich aanbiedende speler aan. Deze kaatst de bal terug en loopt/sprint de vrije ruimte in, waar hij vervolgens de diepe bal krijgt aangespeeld. De speler die de pass heeft gegeven biedt zich dan weer vervolgens aan.

Variatie:

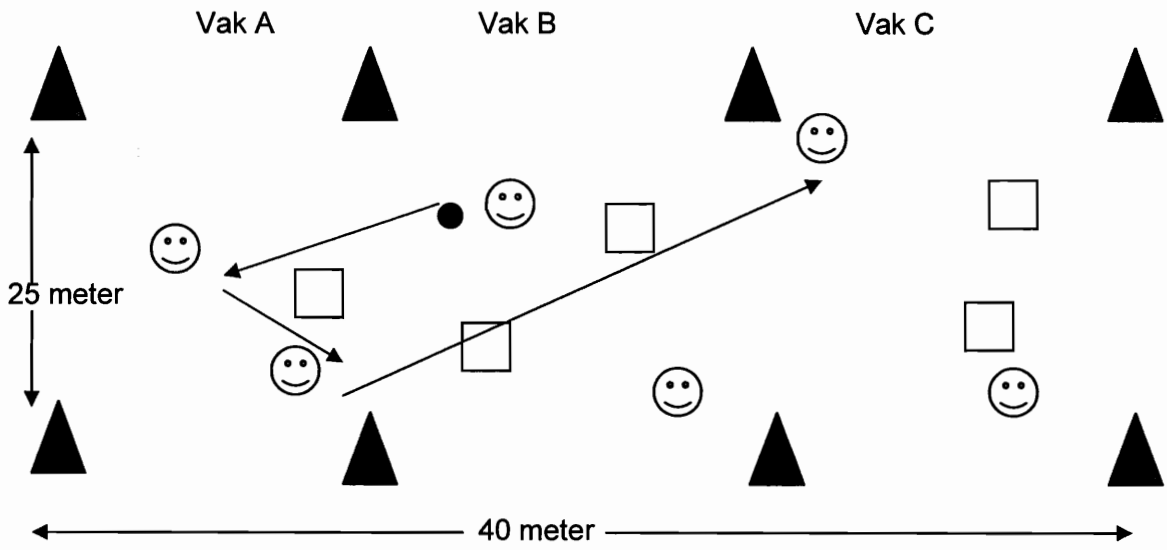
Kaats afwisselend links en rechts
Speel de lange bal door de lucht of juist over de grond.

Aanwijzingen:

a. Lichaam over de bal bij het geven van een strakke, lage bal
b. Houd de voet gespannen bij het raken van de bal
c. Kaats met de binnenkant van de voet
d. Lange bal met de wreef

Het spelen van de lange bal, toegepast in een spelvorm

Doel: *Het verbeteren van het geven van een lange bal (dieptepass) in partijvorm*



Bedoeling:

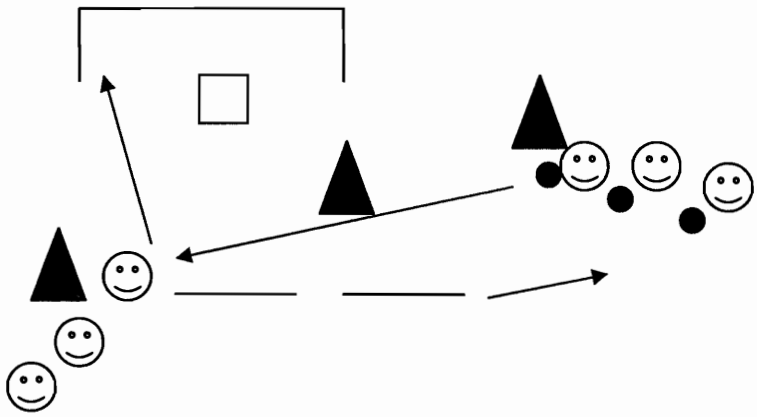
Partijspel 6 tegen 6, zonder doelen. Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal vanuit vak A naar een medespeler in vak C te spelen, of omgekeerd. Het scoren gebeurt dus door het geven van een dieptepass op een medespeler.
Als het niet zo gemakkelijk gaat, is het verstandig vak B smaller te maken of het veld te verbreden naar 35 meter, zodat er meer ruimte is om de bal te spelen. Breder veld betekent meer tijd en ruimte om de bal te spelen.

Aanwijzingen:

e. Speel de bal op het moment dat het ook kan.
f. Raak de bal met de binnenkant of de volle wreef

Verwerken en schieten

Doel: *Het verbeteren van het verwerken van de bal en het afronden op doel*



Noot: Deze situatie tweemaal uitzetten, zodat er op twee doelen kan worden gewerkt. Als er maar één doel ter beschikking is kan er door de tweede groep 3 tegen 3 of 4 tegen 4 worden gespeeld op een klein veldje. Na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

Spelers naast het doel met bal werpen/schieten de bal over de grond/door de lucht naar de speler voor doel. Deze neemt de bal aan met de voet, dijbeen, borst of hoofd en rondt af op het doel met keeper. Vervolgens bal op halen en aansluiten in de andere rij.

Variaties:

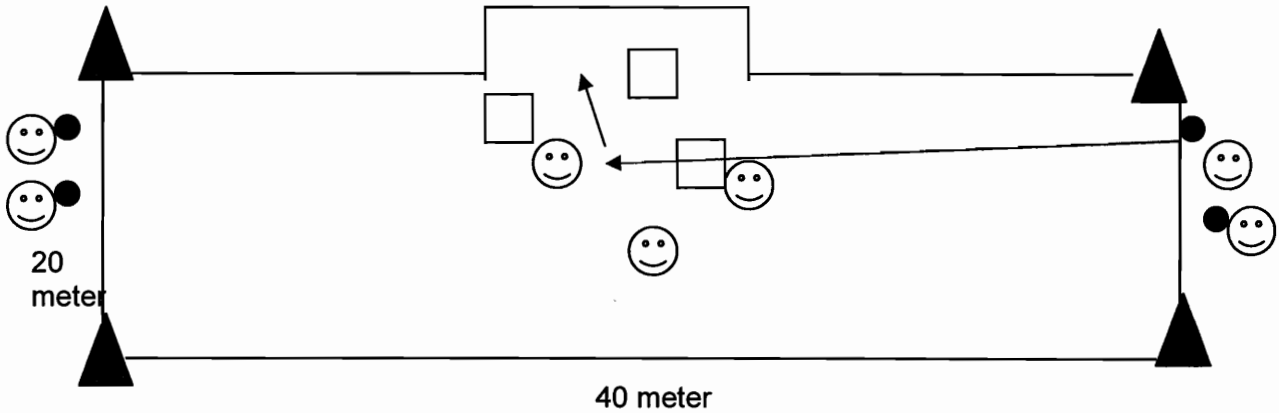
g. Grotere afstand (moeilijker aannemen)
h. Grotere afstand tot doel (moeilijker scoren)
i. Als de geschoten ballen niet aankomen, laat ze dan werpen of werp/schiet zelf.
j. Plaats een verdediger op 5 meter (blauwe pilon) van de speler die moet aannemen. Deze komt in actie op het moment van de pass. (sneller handelen)
k. Wedstrijdvorm: Wie scoort de meeste goals?

Aanwijzingen:

l. Volg de bal goed
m. Hogere bal op de borst aannemen
n. Neem de bal zo aan dat hij direct voor je goede been ligt
o. Schiet direct na aanname, strak en mik goed

Het geven van een goede voorzet

Doel: *Het verbeteren van het geven van een goede voorzet*



Bedoeling:

Afwisselend van links en rechts worden voorzetten gegeven uit stand. De 3 aanvallers voor het doel proberen af te ronden. Wanneer de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen.
Na een aantal voorzetten wisselen van functie.

Variatie:

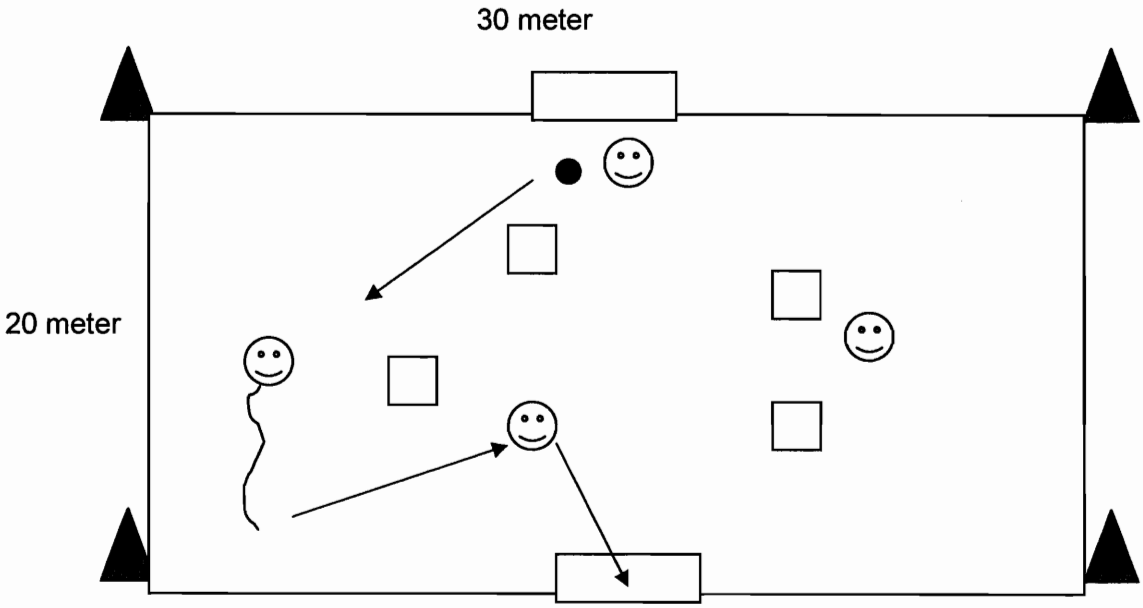
p. Afstand vergroten, het geven van de voorzet wordt moeilijker
q. De spelers die de voorzet geven doen dit vanuit een korte dribbel

Aanwijzingen:

r. Plaats de bal met de binnenkant van de wreef
s. Zwaai het been waarmee je voorzet door!
t. Probeer de voorzet bij de eerste, tweede of iets verder van het doel in het midden te geven

Voorzetten en scoren

Bedoeling: *Het verbeteren van het geven van een voorzet in een partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4. Er wordt gespeeld op een kort maar breed veld met twee grote doelen zonder keeper. In deze situatie kan vanuit elke vrije positie in het veld worden geschoten op doel. De andere spelers spelen 3 tegen 3 lijnvoetbal op een ander veldje. Na verloop van tijd kan er gewisseld worden. Als er beschikking is over vier doelen kan hetzelfde spel zelfs op twee velden gespeeld worden.

Variaties:

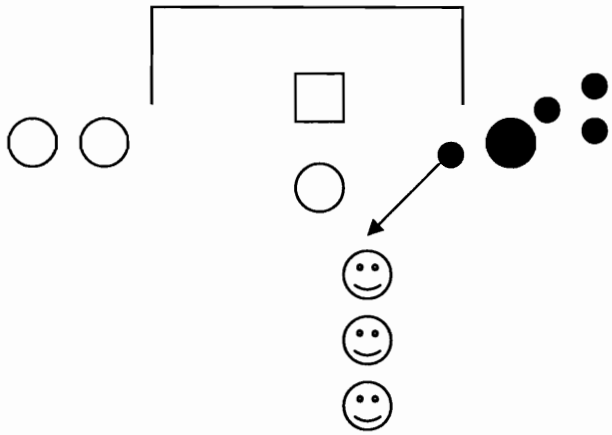
* Vrij spel (door het brede veld zal veel gebruik worden gemaakt van de zijkanten)
* Er kan alleen gescoord worden via een voorzet.
* Een doelpunt uit een voorzet telt dubbel

Aanwijzingen:

u. Zoek zo snel mogelijk de zijkant op
v. Zet direct voor wanneer de gelegenheid daar is
w. Probeer zo ver mogelijk de achterlijn te halen

Koppen

Doel: *Het verbeteren van het koppen in aanvallend en verdedigend opzicht*



Noot: Wat betreft de organisatie kan het best op twee doelen worden gewerkt. Als dit niet mogelijk is, kan de rest van de groep een klein partijspel spelen. Vervolgens na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

De trainer staat vlak bij het doel (één meter van de paal) en werpt een bal met een boogje tussen de aanvaller en verdediger in. De aanvaller probeert de bal in het doel te koppen, de verdediger probeert de bal weg te koppen. Na dit duel haalt de aanvaller de bal op en brengt deze bij de trainer. Aanvaller sluit aan in het rijtje van de verdedigers en de verdediger in dat van de aanvallers. De volgende aanvaller en verdediger staan klaar.

Variaties:

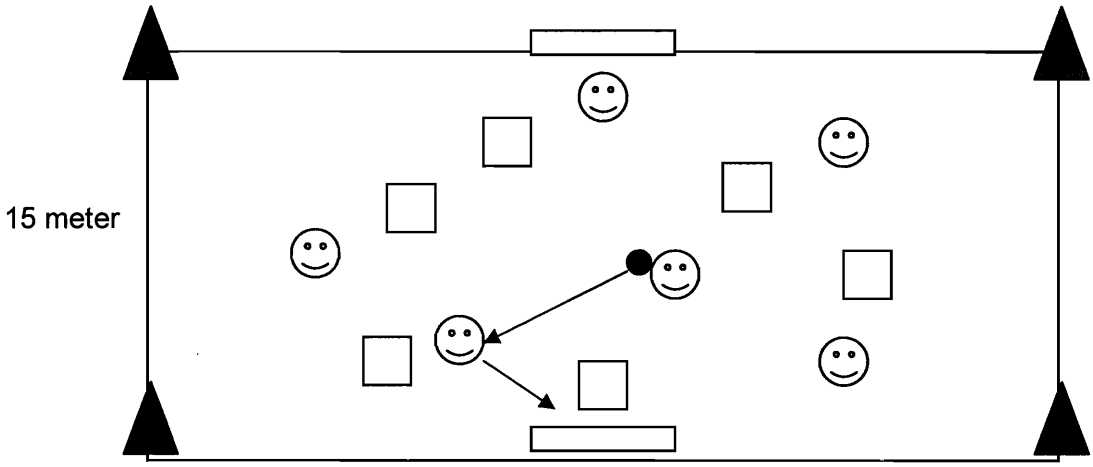
x. De bal aanwerpen vanaf een grotere afstand
y. De bal aanwerpen vanaf andere posities (links, rechts, meer van het doel af)

Aanwijzingen:

z. Blijf naar de bal kijken totdat je deze kunt raken
aa. Niet bang zijn, juist dan heb je kans op blessures
bb. Op het juiste moment inkomen

Het kopspel

Doel: *Het koppend duelleren om de bal*



Bedoeling:

Handbalspel 6 tegen 6, waarbij de bal geworpen en gevangen wordt. Het scoren kan alleen met het hoofd. Eerst zonder keeper, zodat het scoren eenvoudig is. Later met keeper.
Omdat het veld relatief klein is, kan er snel tot een doelpoging overgegaan worden.

Variatie:

Op het moment dat een partij de bal heeft veroverd mag er maar één keer overgegooid worden, elke tweede bal moet op doel gekopt worden.
Als voor het doel de verdediging de bal steeds vangt en er daardoor geen kopkansen zijn voor de aanvallers, zet dan een pilon 5 meter voor elk doel; voorbij deze pilon mag niet meer gevangen worden.

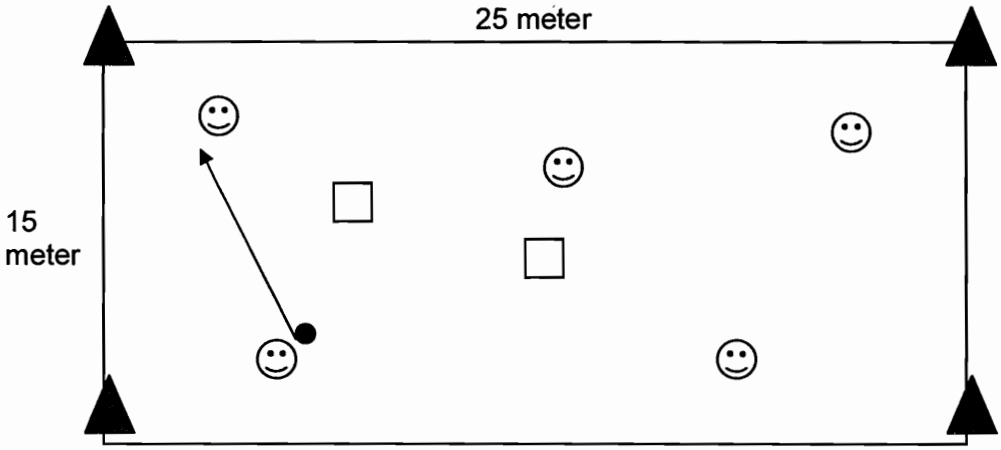
Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal
- Niet bang zijn, houd je ogen open
- Spring naar de bal

C. Het opbouwen van achteruit

Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het in bezit houden van de bal (als voorwaarde voor het kunnen opbouwen van achteruit)*



Noot: Er kan gewerkt worden op twee velden. Bijv. 5 tegen 3 en 4 tegen 2.

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

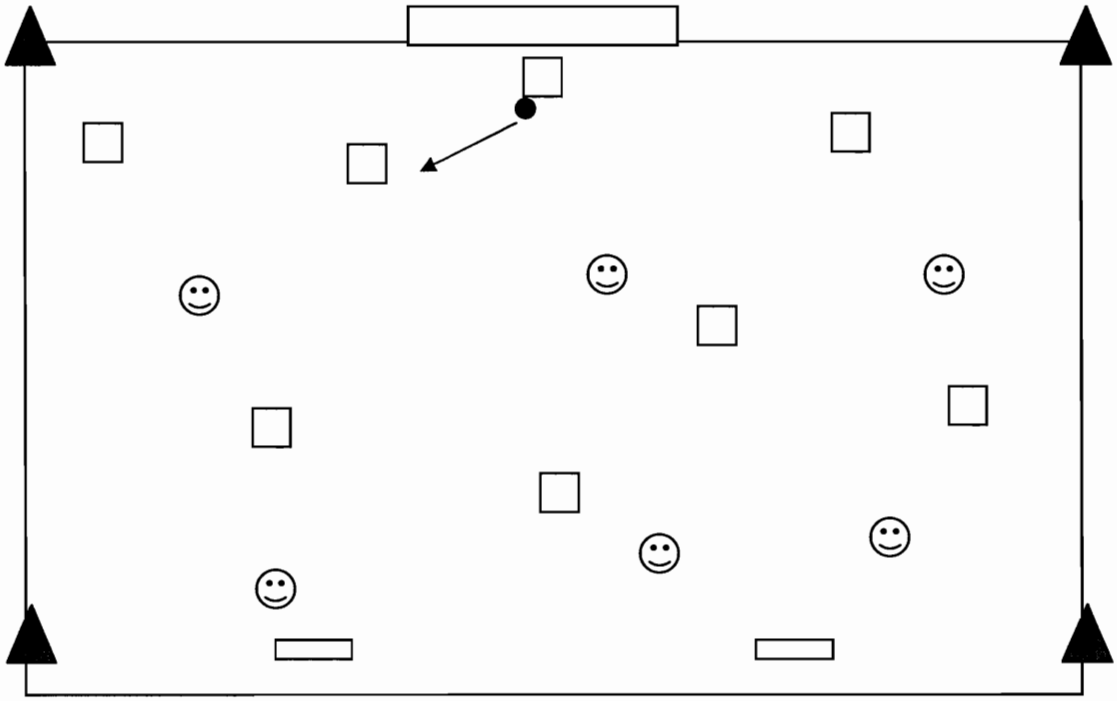
Als het te eenvoudig is voor de 5:
- 10 keer overspelen is een punt
- ruimte verkleinen
- bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt

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

8 tegen 6

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op het moment van balbezit bij de keeper*



Bedoeling: 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 bij de keeper, die uitrolt of speelt naar één van de verdedigers die vrijstaan.

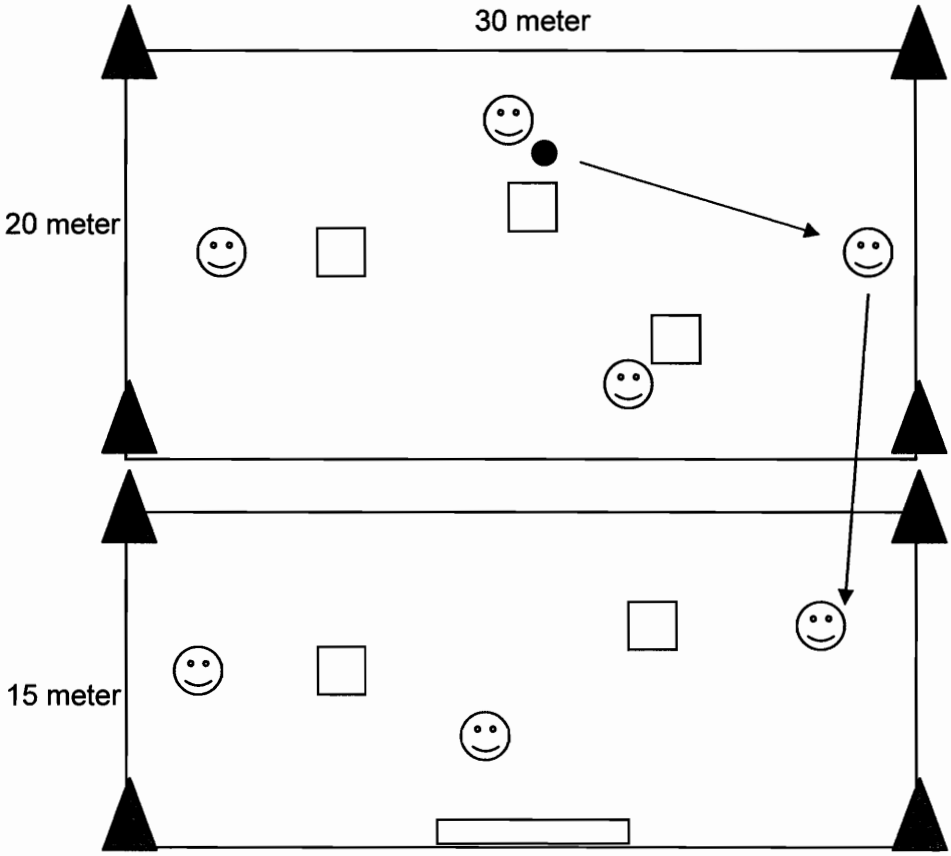
Speelwijze: De trainer kan ervoor kiezen om de vleugelverdedigers zich zo breed mogelijk te laten aanbieden. De keeper kan dan de bal naar de zijkant spelen. Een nadeel is dat de tegenstander de balbezitter gemakkelijker kan vastzetten, omdat deze zich in de hoek van het veld bevindt.
De trainer kan er ook voor kiezen de vleugelverdedigers zich dieper op te stellen, zodat de twee centrale verdedigers ruimte krijgen om de bal te kunnen ontvangen. Vanuit het midden kan er zo met meer afspeelmogelijkheden worden opgebouwd.

Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de keeper de bal heeft
- 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

Van het éne vak opbouwen naar het andere vak

Doel: *Het verbeteren van het opbouwen in combinatie met het aanspelen van een speler in een ander vak.*



Bedoeling:

In het bovenste vak wordt steeds opgestart. Daar wordt 4 tegen 3 gespeeld totdat het voor de 4 mogelijk is een medespeler in het onderste vak aan te spelen. Als dat lukt kan er gescoord worden op het doel (zonder keeper). Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze ook scoren door een medespeler aan te spelen in het andere vak.

Variaties:

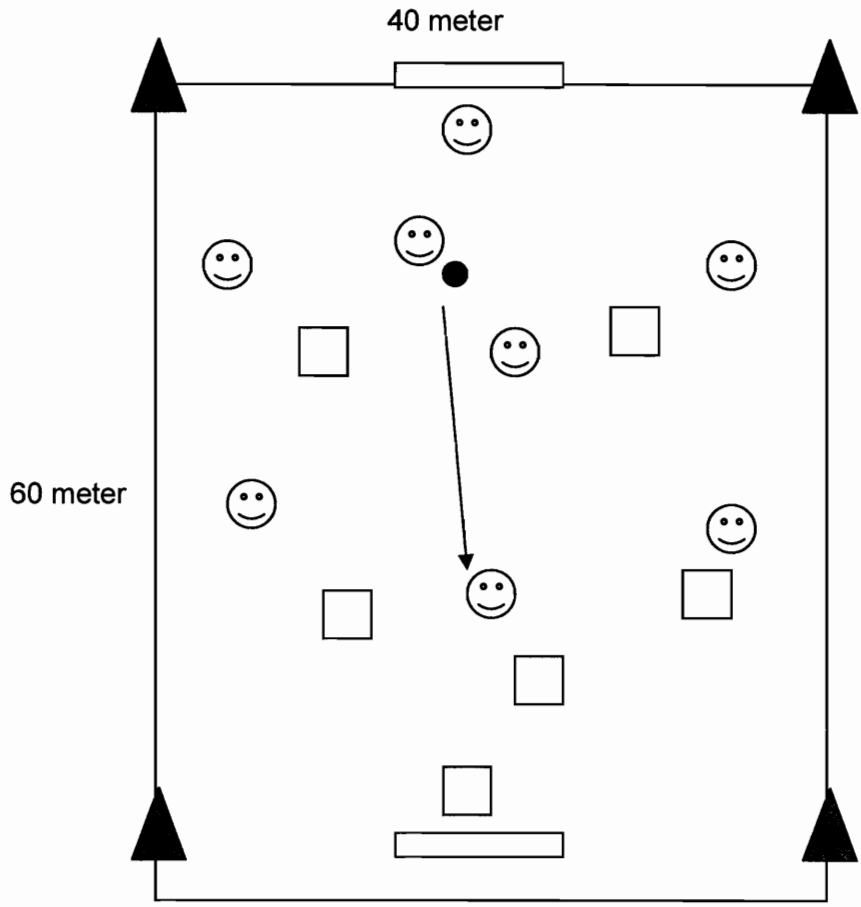
- Als het te moeilijk is om een speler in het andere vak aan te spelen, een verdediger minder of het vak vergroten
- Gaat het eenvoudig, dan balaanrakingen beperken (bijv. tweemaal raken) of de vakken verkleinen.
- Na het aanspelen van een medespeler in het andere vak, gaat er een aanvaller en een verdediger mee naar het andere vak.

Aanwijzingen:

- Geef goede passes, niet te hard of te zacht en in de goede richting
- Coach elkaar, roep als je in de juiste positie staat

Partijspel 8 tegen 6

Doel: *Het verbeteren van de opbouw in het partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 8 tegen 6. Bij de 8 zijn de spelers die in de wedstrijd achterin en/of op het middenveld spelen. Door het overtal is het eenvoudiger om op te bouwen. Achterin wordt in een formatie van een laatste linie gespeeld.

Variatie:

Als het goed loopt overgaan naar 7 tegen 7

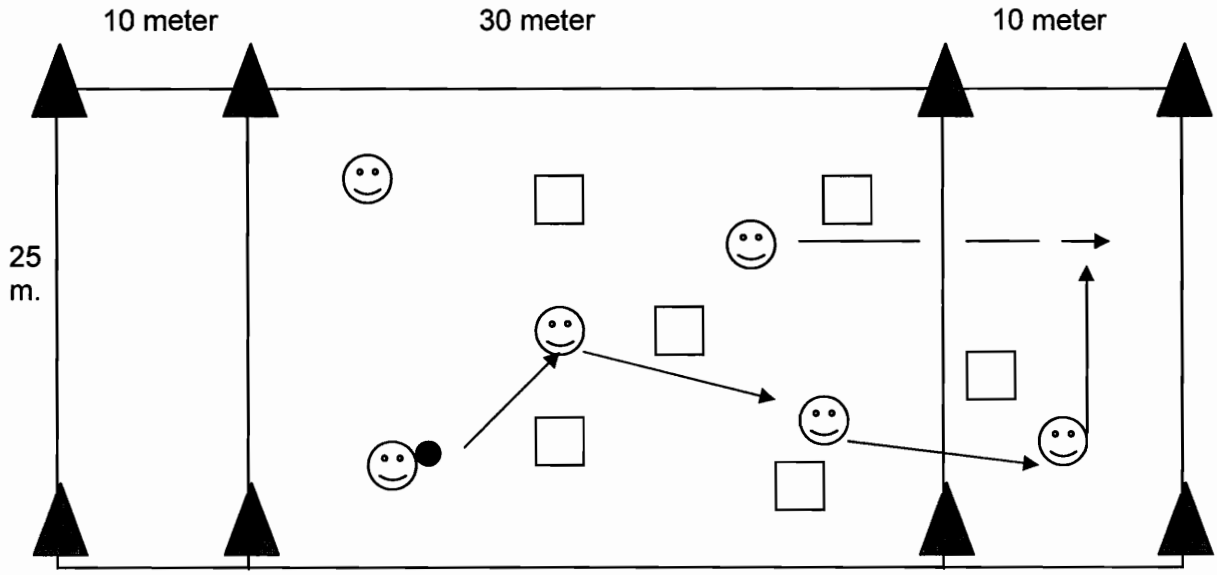
Aanwijzingen:

- De bal houden is belangrijk
- Diep spelen als het kan
- Coach elkaar op de juiste momenten

D. De aansluiting en de communicatie tussen de linies

Aansluiten en scoren

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting in de voorste linie*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6 waarbij er gescoord kan worden door een medespeler in het vak van de tegenstander aan te spelen. Het scoren is dus altijd een kwestie van samenwerking, waardoor aansluiting bevorderd wordt. Als dit loopt kan er alleen gescoord worden als de bal in het eindvak van de tegenstander nog een keer samengespeeld wordt. Hierdoor is nog meer aansluiting vereist.

Variatie:

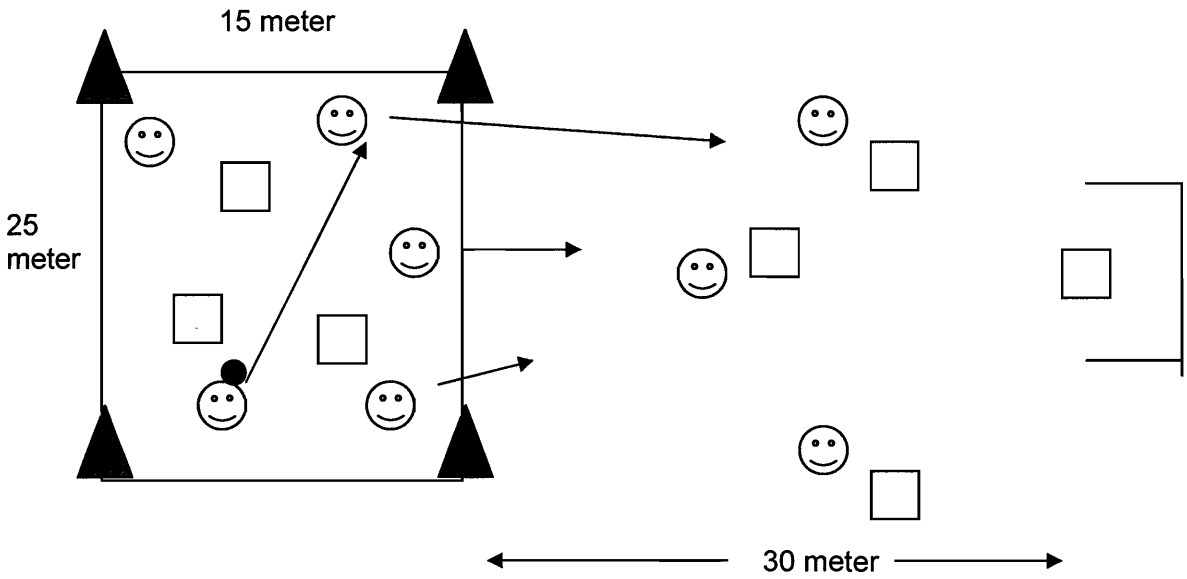
Als het moeilijk verloopt het veld verbreden of aangeven dat er slechts één speler in het eindvak mag verdedigen.

Aanwijzingen:

- Geef goed passes, niet te hard of te zacht
- Let goed op wanneer er gespeeld kan worden in het eindvak
- Vraag om de bal als je vrij staat
- Coach elkaar

De communicatie tussen middenveld en aanval

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van middenvelders naar de voorste linie*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van de 3 spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat daar 5 tegen 3, zodat er 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).
Het is belangrijk dat de 3 spitsen diep blijven en zich pas aanbieden als de bal gespeeld kan worden.

Variaties:

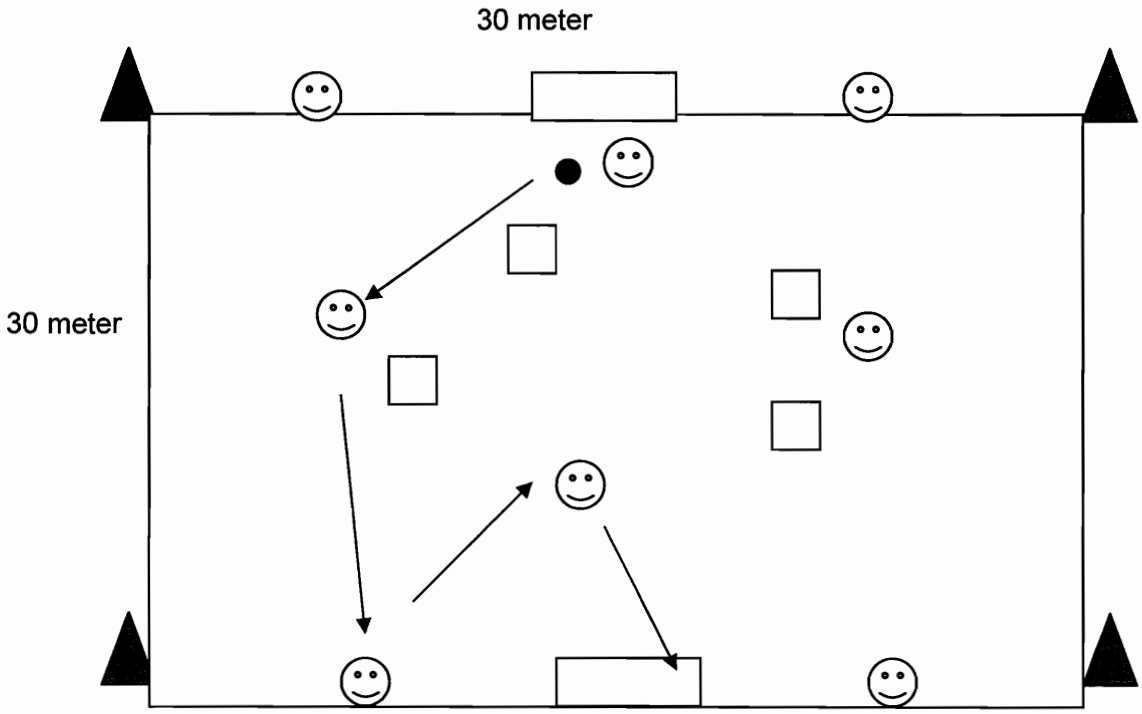
- Als het niet lukt een spits te bereiken, een extra spits inzetten of een verdediger minder.
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden

Aanwijzingen:

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

Diep spelen en aansluiten

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting door de middenvelders in een partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 met 4 kaatsers op de achterlijn. Er wordt gespeeld zonder keeper en er kan alleen gescoord worden door eerst een kaatser aan te spelen op de achterlijn en vervolgens uit de kaats of balaanname te scoren. Na het aanspelen van de kaatser moeten de andere spelers vrij komen voor het doel, waardoor het aansluiten bevorderd wordt.

Variatie:

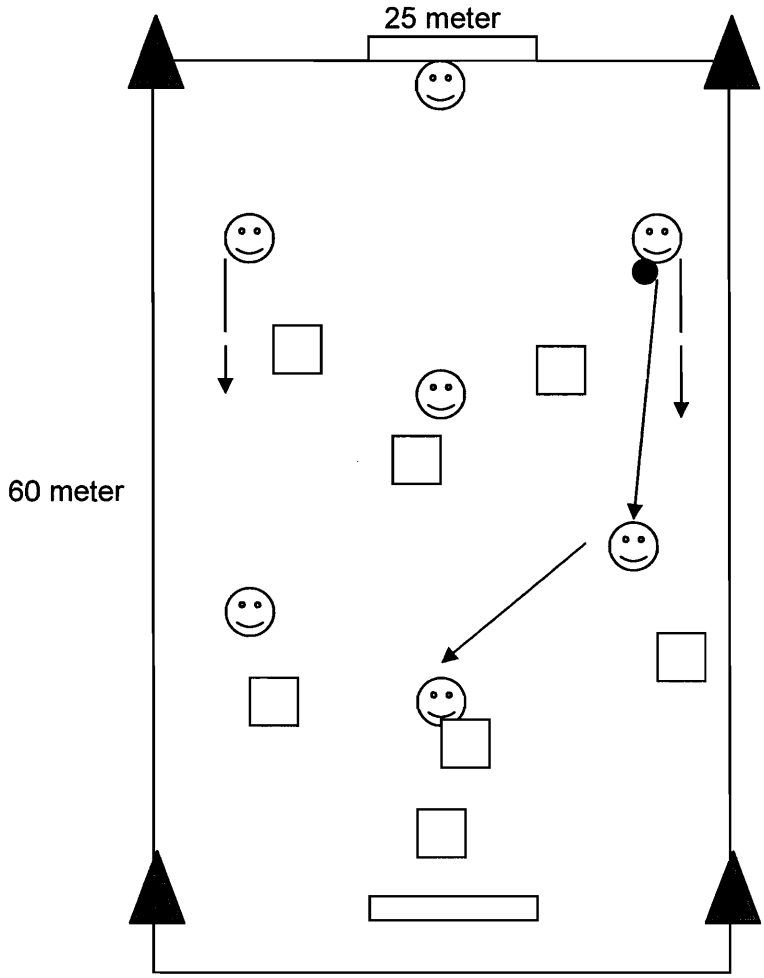
Als het scoren niet lukt, dan mogen de kaatsers de bal eerst aannemen en vervolgens inpassen op een aansluitende speler.

Aanwijzingen:

- Speel zo snel mogelijk een kaatser aan
- Loop direct mee als je ziet dat een kaatser wordt aangespeeld
- Laat je horen als je kunt scoren
- Voor de kaatsers: speel de bal met de binnenkant van de voet

Partijspel op een lang en smal veld

Doel: *Het verbeteren van het aansluiten en het aanspeelbaar blijven in een partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7. Door het lange en smalle veld is de noodzaak snel diep te spelen. Dus is het ook nodig om direct aan te sluiten, zodoende afspeelmogelijkheden te houden.

Variatie:

Wordt er snel balverlies geleden door het smalle veld, het veld iets verbreden.

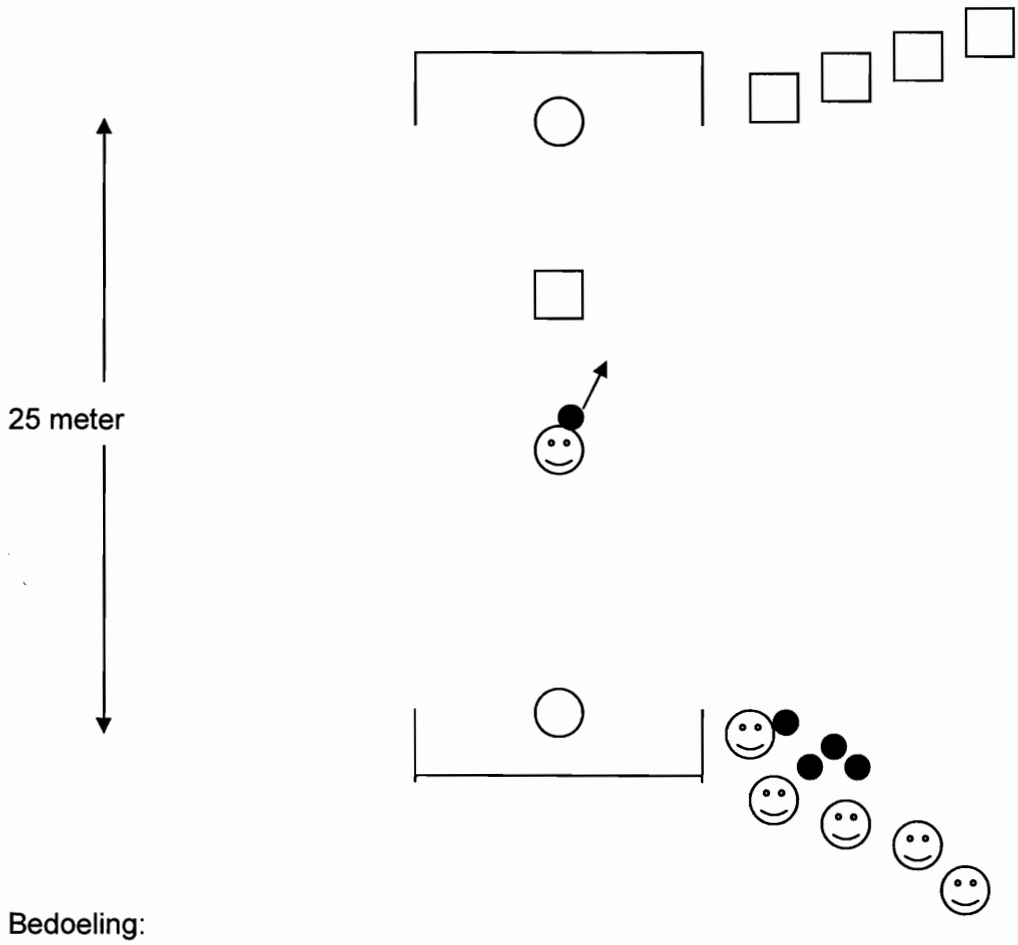
Aanwijzingen:

- Zorg dat je aanspeelbaar bent
- Sluit direct bij als de bal naar voren wordt gespeeld
- Laat je horen, als je de bal aangespeeld kunt krijgen

E. Het individueel en het samen verdedigen

Duel 1 tegen 1 verdedigend

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het duel 1 tegen 1*



Bedoeling:

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

Variatie:

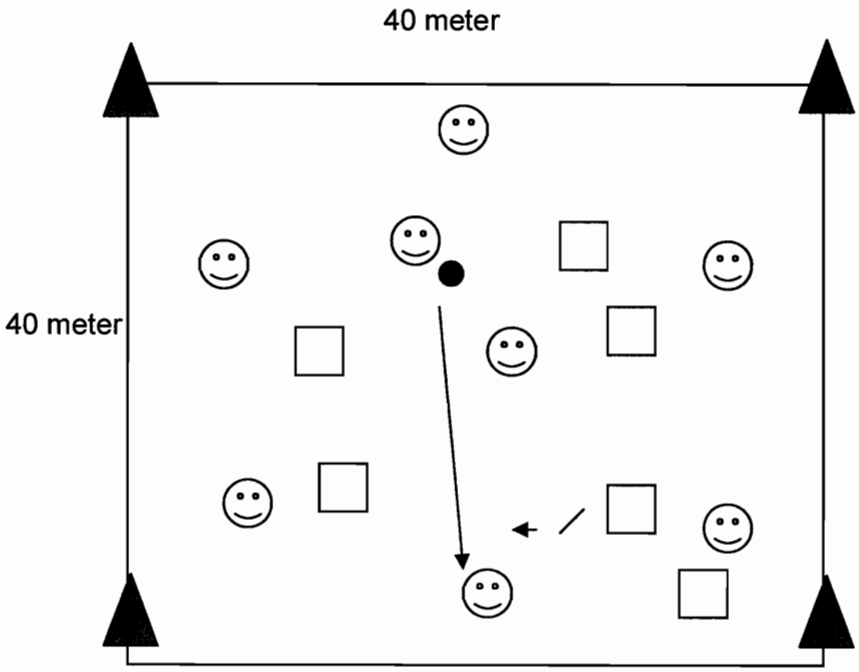
- Speler met bal speelt de andere speler aan, deze neemt de bal aan en vervolgens wordt het duel gespeeld.
- Idem, de bal wordt door de lucht aangespeeld

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

6 tegen 8

Doel: *Het verbeteren van het samen verdedigen en het afpakken van de bal*



Bedoeling:

De 8 aanvallers proberen de bal in bezit te houden. Spelen ze de bal 8 keer samen, dan hebben ze gescoord. De 6 proberen de bal te onderscheppen. Zij kunnen scoren door 3 keer samen te spelen.

Variaties:

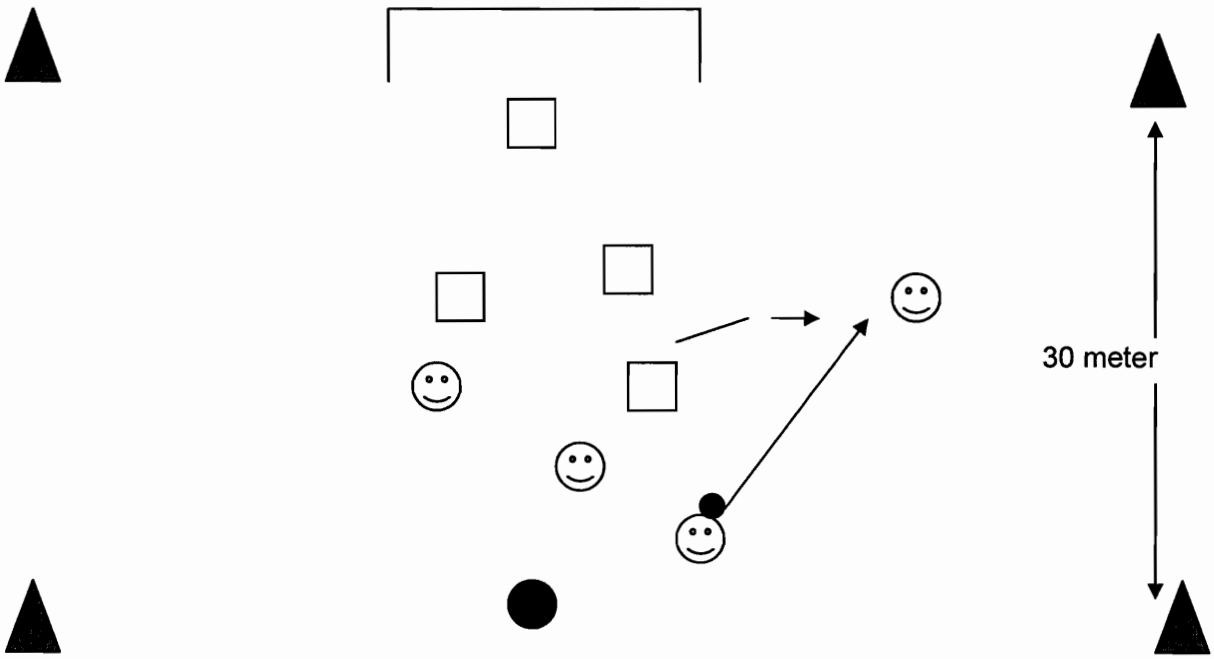
- Als het veroveren van de bal te moeilijk gaat, veld kleiner maken of balaanrakingen voor de aanvallers beperken (bijvoorbeeld 2 keer raken).
- Als het veroveren van de bal te eenvoudig gaat, het veld vergroten of een verdediger minder.

Aanwijzingen:

- Pak de bal af bij een verkeerde pass, bijv. te hard, te zacht of niet in de juiste richting
- Probeer de bal af te pakken op het moment van aannemen
- Als je ziet dat een medespeler de bal gaat proberen te veroveren, zorg dan dat de dichtstbijzijnde aanvaller kort gedekt worden.

3 tegen 4

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



Bedoeling:

De trainer speelt één speler van het viertal aan. Vervolgens probeert dit viertal tot scoren te komen. De 3 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.

Variaties:

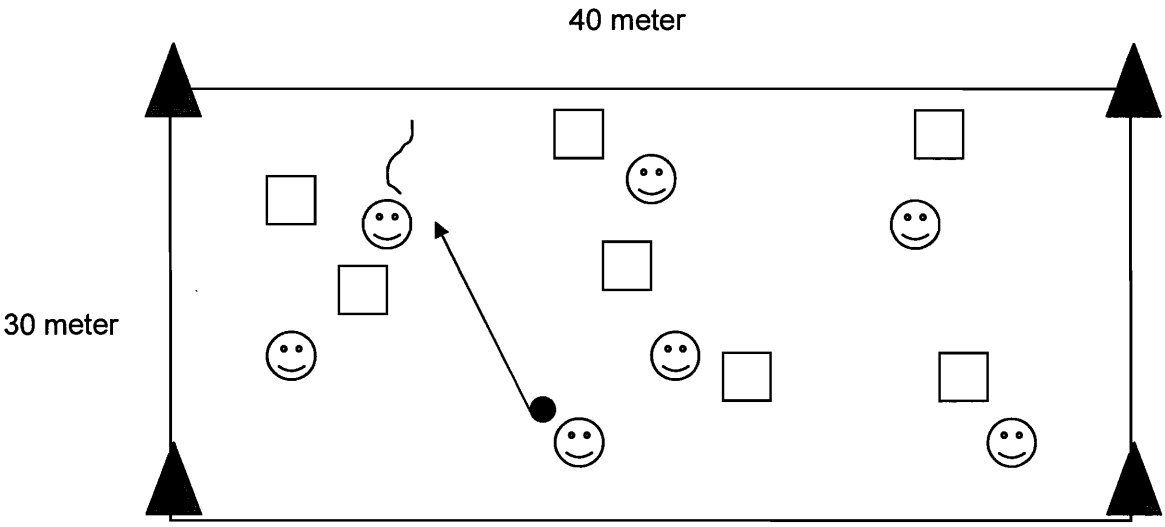
- Als het moeilijk is voor de 3 verdedigers, mogen de aanvallers de bal maar 2 keer raken.
- Gaat het veroveren van de bal te eenvoudig dan een extra aanvaller

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

Lijnvoetbal

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het spel lijnbal*



Bedoeling:

Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een kort en breed veld. Door het nog relatieve kleine veld en de wijze van scoren (dribbelen over de lijn van de tegenstander is een doelpunt) zij er veel duels. Het zowel individueel als het gezamenlijk verdedigen komt zo veelvuldig voor.

Variatie:

Spelen op een lang en smal veld. Nog meer individuele acties.

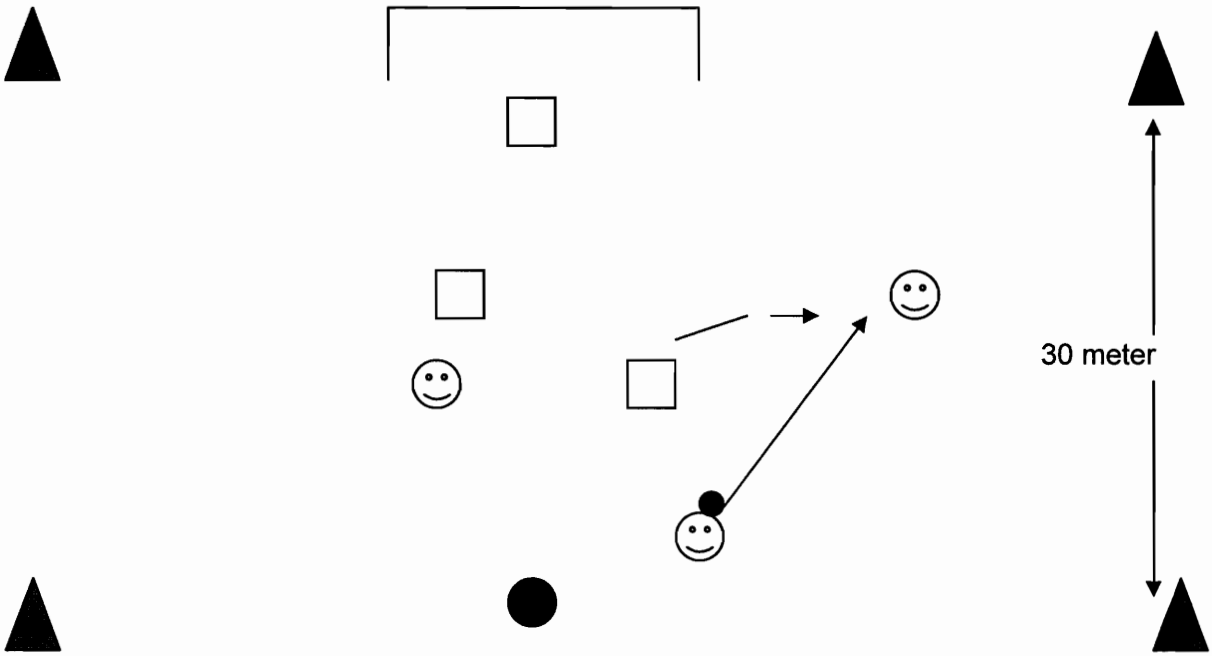
Aanwijzingen:

- Zorg dat je goed opgesteld blijft
- Probeer de bal te veroveren bij een slechte pass of aanname
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken

F. Het verdedigen door de laatste linie in samenwerking met de keeper

2 tegen 3

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



Bedoeling:

3 aanvallers proberen tot scoren te komen op het grote doel, dat verdedigd wordt door een keeper en twee verdedigers. De 2 verdedigers proberen de bal te veroveren en kunnen scoren door de trainer aan te spelen. Het is in feite een aanvallende actie door het centrum, die verdedigd moet worden door de twee centrale verdedigers in samenwerking met de keeper. Na de aanval komen 3 andere aanvallers aan bod.

Variatie:

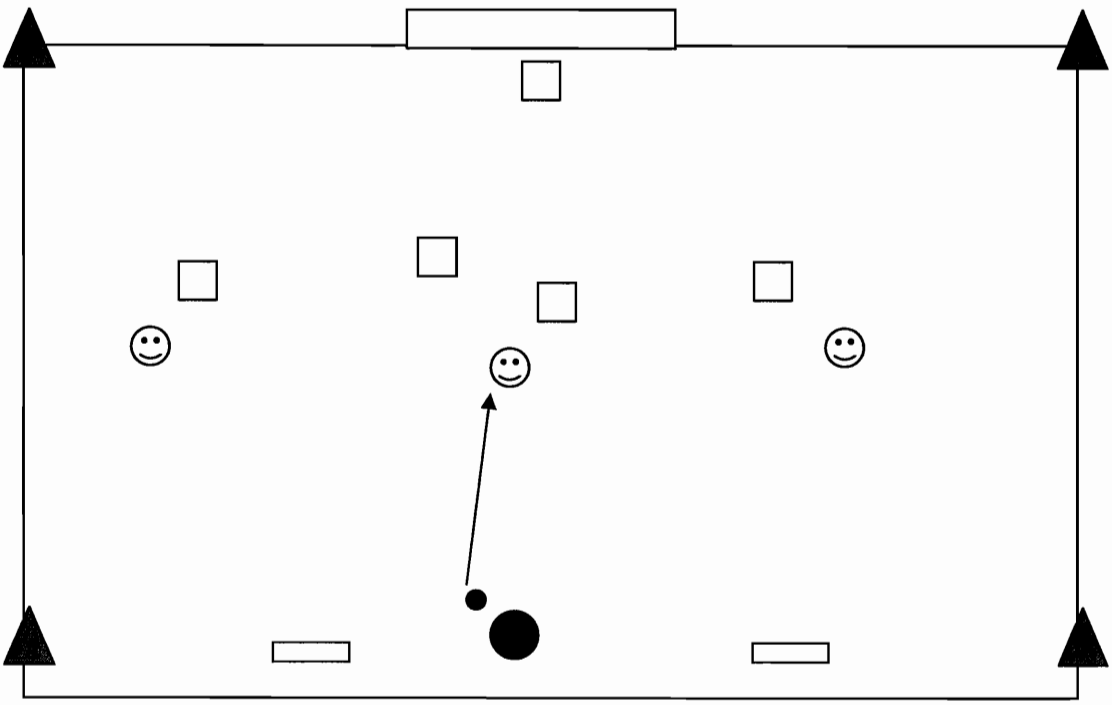
Het is ook mogelijk de trainer een spits te laten aanspelen, zodat de uitgangssituatie een andere is.

Aanwijzingen:

- Voorkom dat er snel geschoten kan worden
- Dwing de aanvallers naar de zijkant
- Scherp op de bal maar houd de vrije man in de gaten
- Blijf breed staan, zodat je altijd de actie naar de bal kunt maken
- De keeper moet goed coachen en positie kiezen/ bij geen direct gevaar voor een schot wat verder van het doel

Spitsen tegen verdedigers

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen door de laatste linie in samenwerking met de keeper*



Bedoeling:

De 3 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 4 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 het aanspelen door de trainer van de spitsen die zich aanbieden.
Nadat de aanval is afgerond komen 3 andere spitsen in het veld.

Variatie:

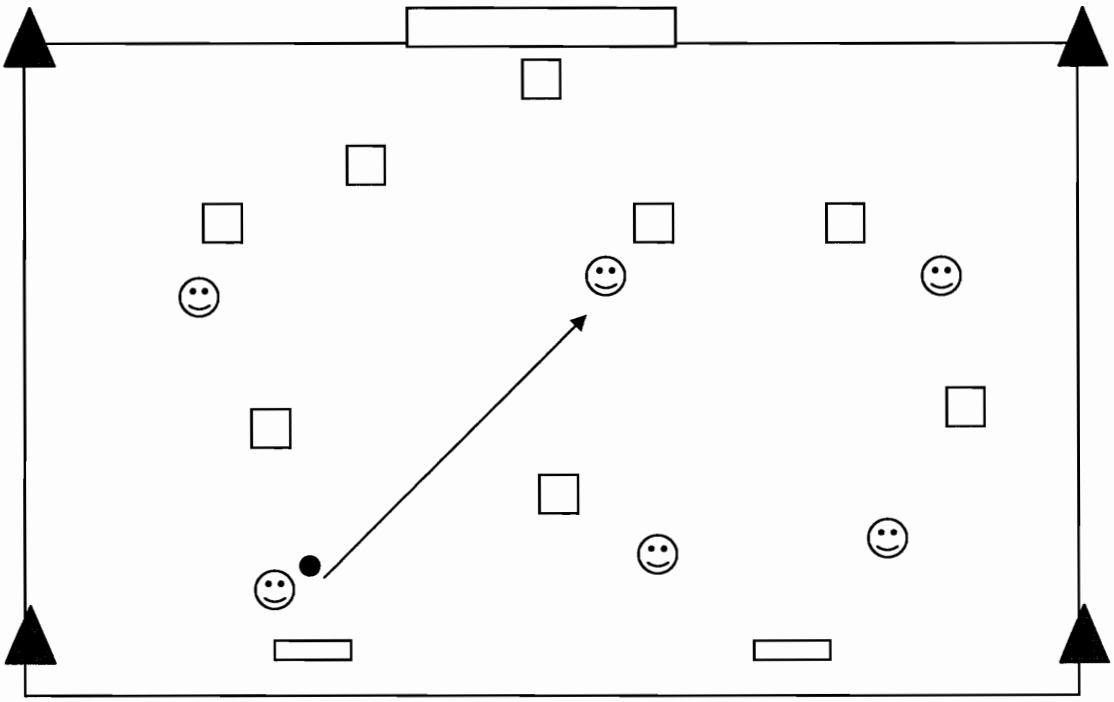
In plaats van een laatste linie van 4 verdedigers, 3 verdedigers die één op één spelen.
Een middenvelder de bal laten opbrengen, zodat er 4 tegen 4 ontstaat.

Aanwijzingen:

- De spits die aangespeeld wordt kort dekken
- De binnenste lijn houden
- Op de juiste manier rugdekking verzorgen door de spelers aan de kant waar de bal niet is.
- Keeper goed positie kiezen
- Afhankelijk van de mogelijkheid van een schot staat de keeper verder van het doel om de rugdekking te verzorgen.

8 tegen 6

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de laatste linie in een partijvorm*



Bedoeling: 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 steeds opgestart wordt bij de aanvallende middenvelders.

Variaties:

Als de aanvallers niet tot scoren komen, een middenvelder erbij of zelfs 7 tegen 7.

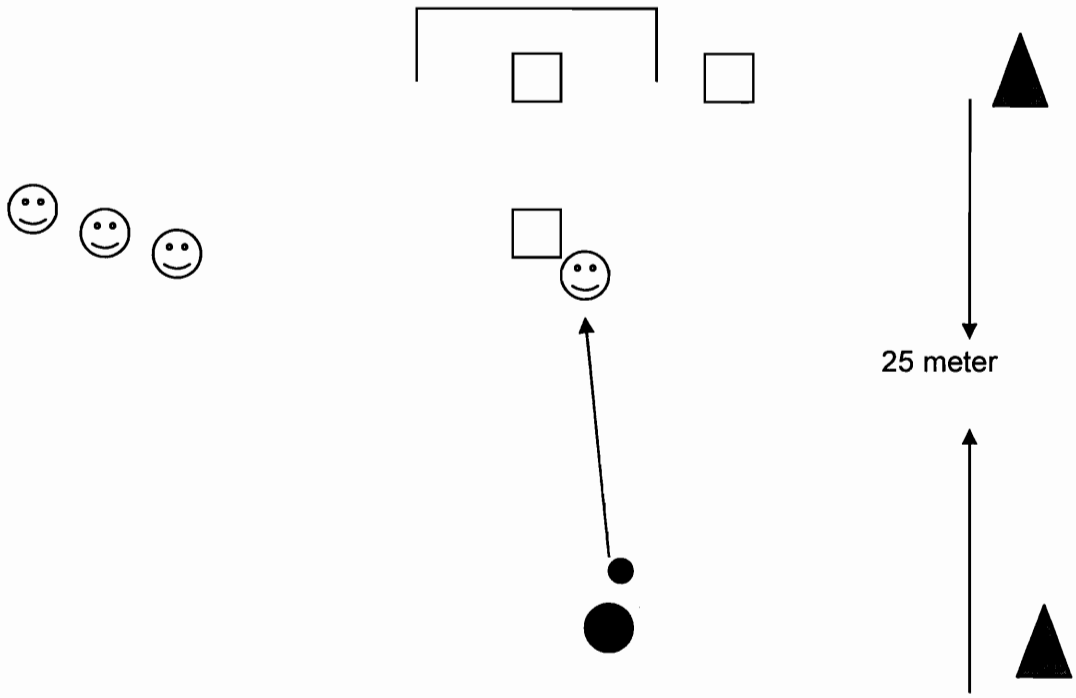
Aanwijzingen:

- De spits die aangespeeld wordt kort dekken
- De binnenste lijn houden door de vleugelverdedigers.
- Op de juiste manier rugdekking verzorgen door de spelers aan de kant waar de bal niet is.
- Keeper goed positie kiezen
- Afhankelijk van de mogelijkheid van een schot staat de keeper verder van het doel om de rugdekking te verzorgen.

G. Het creëren van kansen en het komen tot scoren

Spits aanspelen en scoren

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal, het passeren en het afronden*



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:

De trainer speelt de zich aanbiedende spits aan. Deze verwerkt de bal, probeert de verdediger uit te spelen en rondt af. De doelpoging moet binnen 20 seconden plaatsvinden. Vervolgens sluit de spits aan in het rijtje van de aanvallers en de verdediger wisselt met de verdediger naast het doel.

Variatie:

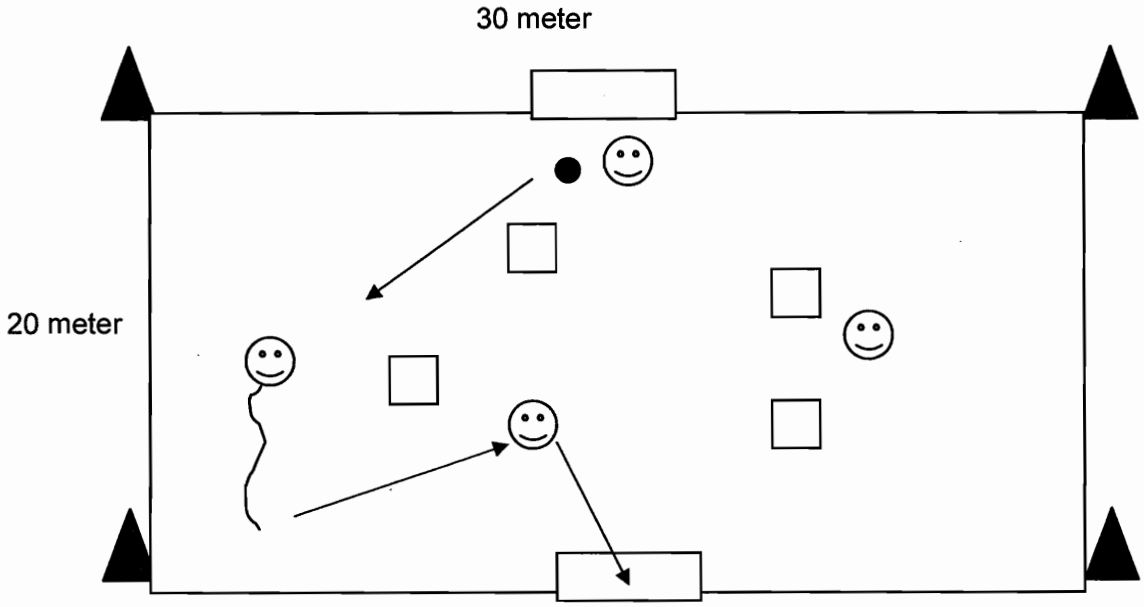
- Spits aanspelen door de lucht
- 2 tegen 2, de trainer speelt één van beide spitsen aan

Aanwijzingen:

- Bied je goed aan
- Maak je breed bij bal aanname
- Maak een vooractie
- Maak direct snelheid bij de passeeractie
- Laat je niet naar de zijkant dwingen

4 tegen 4 op een kort en breed veld zonder keeper

Doel: *Het verbeteren van het sneller benutten van kansen*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4. Er wordt gespeeld op een kort maar breed veld met twee grote doelen zonder keeper. In deze situatie kan vanuit elke vrije positie in het veld worden geschoten op doel. De andere spelers spelen 3 tegen 3 lijnvoetbal op een ander veldje. Na verloop van tijd kan er gewisseld worden. Als er beschikking is over vier doelen kan hetzelfde spel zelfs op twee velden gespeeld worden.
In deze vorm worden de spelers continue geconfronteerd met het moeten creëren van kansen.

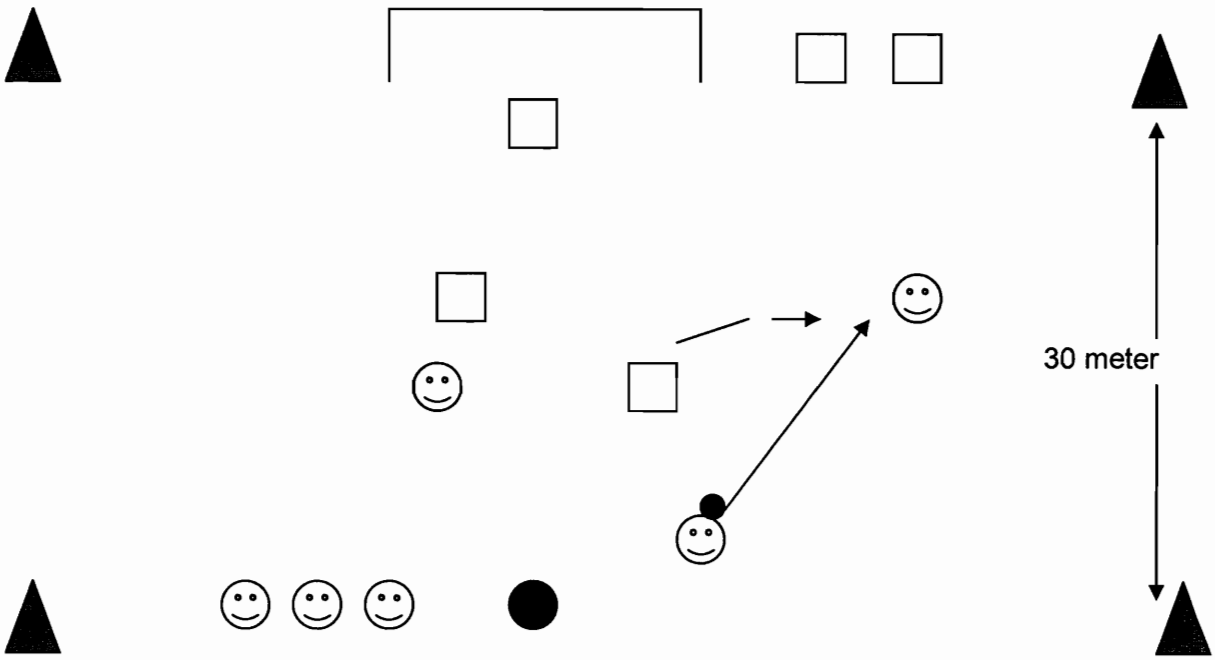
Variatie: Het scoren kan alleen via een direct schot (zonder aanname of dribbel van de bal). Hierdoor moet degene die kan scoren zich altijd optimaal vrijlopen.

Aanwijzingen:

- Schiet zodra je de kans hebt
- Aarzel niet, maar handel doelgericht
- Speel de bal weer terug als de aanval vastloopt

3 tegen 2

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van een minderheid aan verdedigers*



Bedoeling:

3 aanvallers proberen zo snel mogelijk tot scoren te komen. De verdedigers kunnen scoren door bij balverovering de trainer aan te spelen. De speler met bal zoekt zo snel mogelijk de verdediger op, deze wordt zo gedwongen een keuze te maken. De derde aanvaller komt vrij om de bal aan te nemen of de balbezitter gaat zelf door.
Na elke aanval wisselen de verdedigers met de verdedigers naast het doel en de aanvallers wisselen.

Variaties:

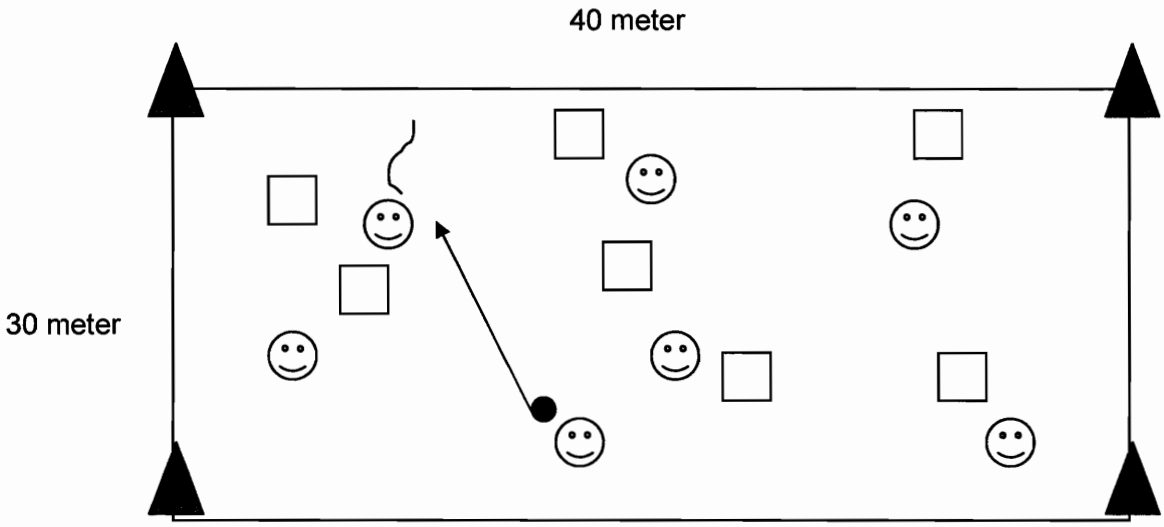
- De aanvallers mogen de bal maar 3 keer raken
- De aanvallers krijgen maar 20 seconden de tijd
- Er start een derde verdediger vanaf de plaats waar de trainer staat. Die derde verdediger doet mee op teken van de trainer.

Aanwijzingen:

- Zoek snel de verdediger op
- Als de verdediger niet kort dekt, schiet dan of ga zelf door
- Laat je niet naar de zijkant dwingen

Lijnvoetbal

Doel: *Het verbeteren van het individueel creëren van kansen het spel lijnbal*



Bedoeling:

Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een kort en breed veld. Door het nog relatieve kleine veld en de wijze van scoren (dribbelen over de lijn van de tegenstander is een doelpunt) zij er veel duels. Het zowel individueel als bijvoorbeeld de één-twee combinaties komen zo veelvuldig voor.

Variatie:

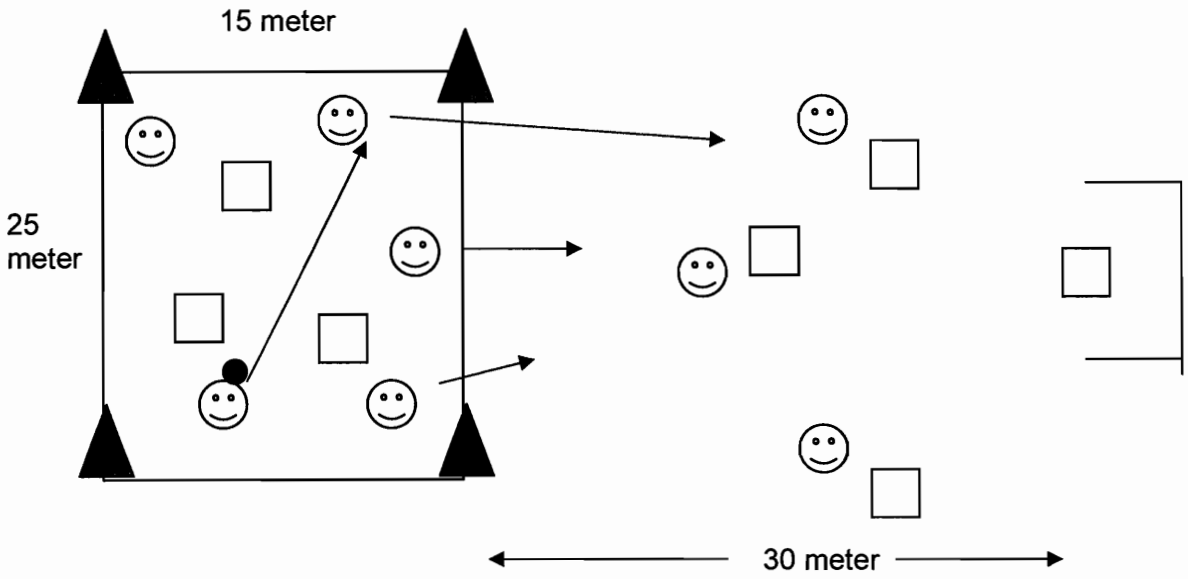
Spelen op een lang en smal veld. Nog meer individuele acties.

Aanwijzingen:

- Maak snelheid als je ruimte hebt
- Blijf aanspeelbaar voor de balbezitter
- Loop op het juiste moment weg bij je tegenstander
- Coach elkaar

Het aanspelen van de spitsen en het weer aanspeelbaar blijven

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van middenvelders naar de voorste linie waardoor kansen gecreëerd worden.*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van de 3 spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat daar 5 tegen 3, zodat er 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).
Het is belangrijk dat de 3 spitsen diep blijven en zich pas aanbieden als de bal gespeeld kan worden.

Variaties:

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

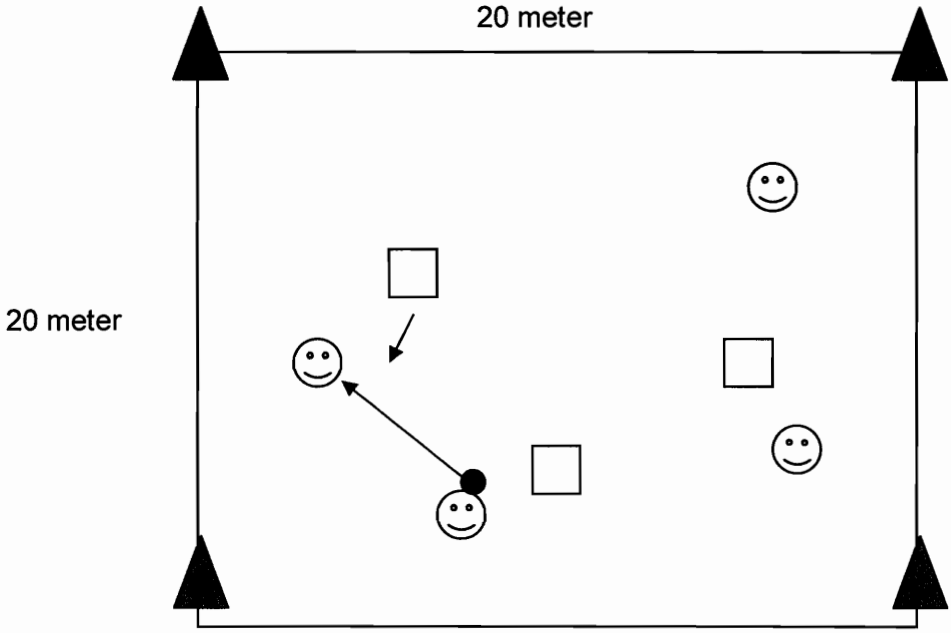
Aanwijzingen:

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

H. Het storen van de opbouw van de tegenstander

3 tegen 4

Doel: *Het verbeteren van het veroveren van de bal in een positiespel*



Noot: Bovenstaande situatie tweemaal uitzetten

Bedoeling:

Positiespel 4 tegen 3. De 4 aanvallers kunnen scoren door 8 keer samen te spelen. De 3 verdedigers kunnen scoren door de bal te veroveren en buiten het vierkant te dribbelen.

Variaties:

Te gemakkelijk voor de verdedigers: Veld groter/ 5 tegen 3

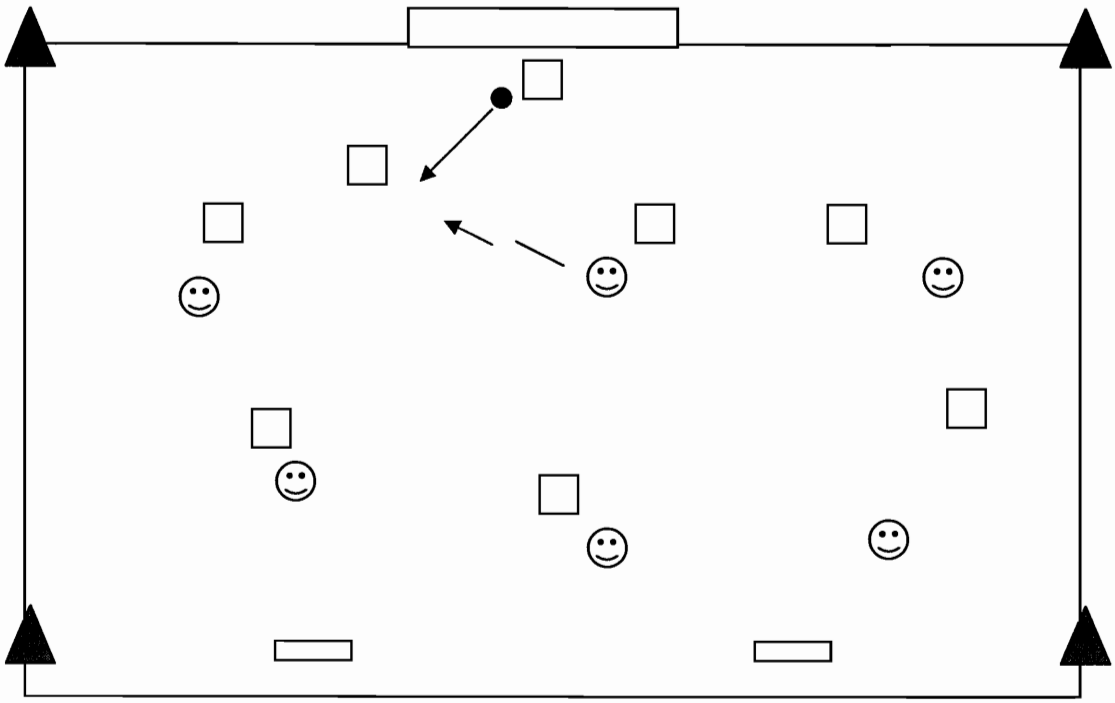
Te moeilijk voor de verdedigers: Veld kleiner maken/balaanrakingen beperken van de aanvallers.

Aanwijzingen:

- Probeer de bal te veroveren bij een slechte pass of aanname
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken

Aanval tegen verdediging

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



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:

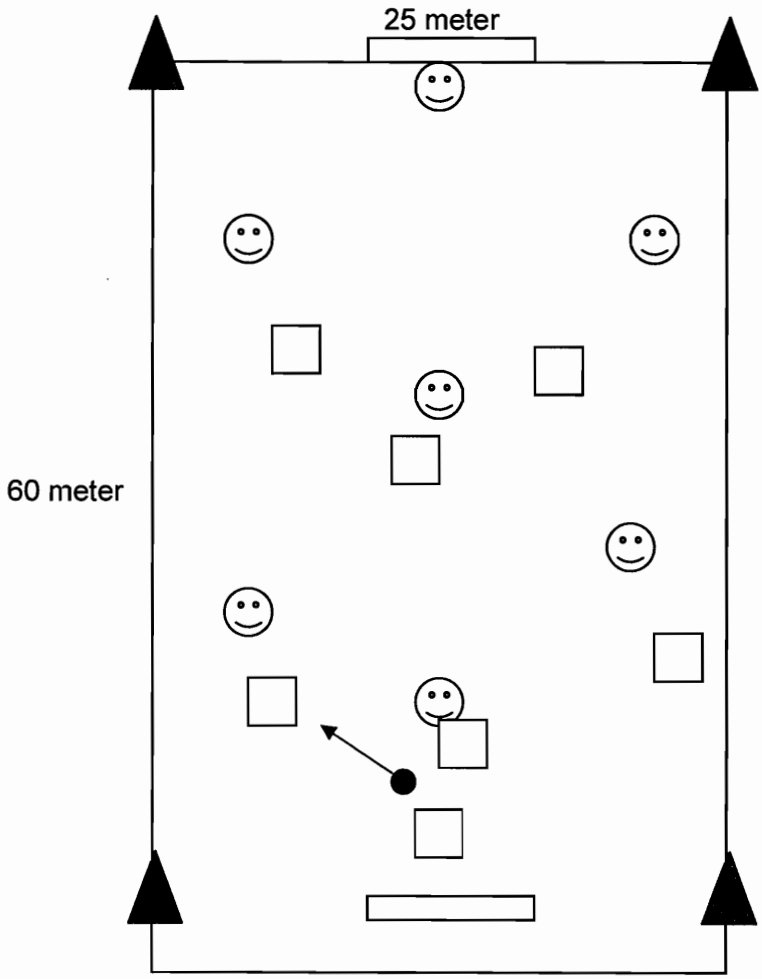
Als het opbouwen nog te eenvoudig gaat, het veld verkleinen, bijv. 30 meter breed en 40 meter lang.
Een andere mogelijkheid is om de verdedigers de beperking op te leggen van het maar 3 keer mogen raken van de bal.

Aanwijzingen:

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

Partijspel op een lang en smal veld

Doel: *Het verbeteren van het vroeg vastzetten van de tegenstander*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een lang en smal veld. Hierdoor is het mogelijk de opbouw van de tegenstander vroeg te verstoren, zij hebben immers weinig ruimte om in de breedte op te bouwen. De diepe bal kan worden onderschept.

Variatie:

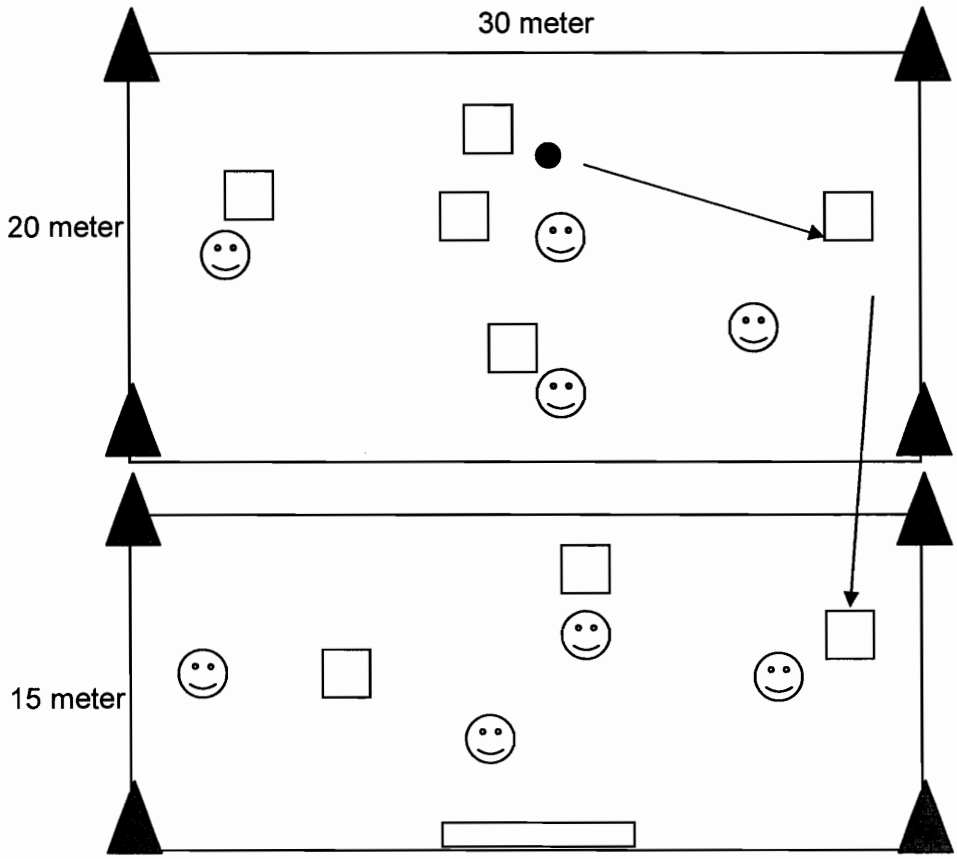
Het veld versmallen of verbreden als dat noodzakelijk is.

Aanwijzingen:

- Houd druk op de balbezitter
- Voorkom de dieptepass
- Dek kort in de omgeving van de bal

Vakkenspel

Doel: *Het veroveren van de bal tegenover een meerderheid*



Bedoeling:

In het bovenste vak wordt 5 tegen 4 gespeeld. De 5 moeten proberen een medespeler aan te spelen in het andere vak. Als dat lukt mogen er 2 aansluiten en wordt geprobeerd te scoren op het lege doel. Daar wordt dan ook 5 tegen 4 gespeeld. De 4 in het bovenste vak proberen dit te voorkomen (storen van de opbouw) en kunnen bij balverovering scoren door over de achterlijn van het 5-tal te dribbelen.

Variatie:

Het storen/veroveren van de bal is te eenvoudig: Vakken vergroten of een verdediger erbij.

Het storen/veroveren gaat te moeilijk: Vakken verkleinen of balaanrakingen verdedigers beperken

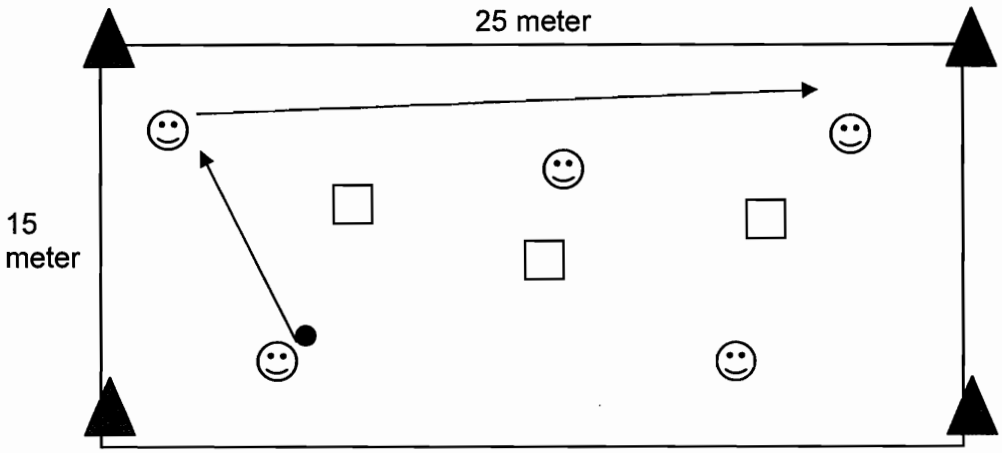
Aanwijzingen:

- Houd druk op de balbezitter
- Voorkom de dieptepass
- Dek kort in de omgeving van de bal

I. Het beter benutten van de zijkanten van het veld

Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de beschikbare ruimte*



Noot: Er kan gewerkt worden op twee velden. Bijv. 5 tegen 3 en 4 tegen 2.

Bedoeling:

Positiespel 5 tegen 3. Het 5-tal kan scoren door het geven van de lange pass in het positiespel. Dit betekent dat ze de bal goed moeten houden en op het juiste moment de bal moeten proberen diep te spelen naar de andere zijde van de rechthoek. De 3 verdedigers scoren door bij balverovering de bal 3 keer samen te spelen.

Variaties:

Te moeilijk:
* Veld groter
* 5 tegen 2

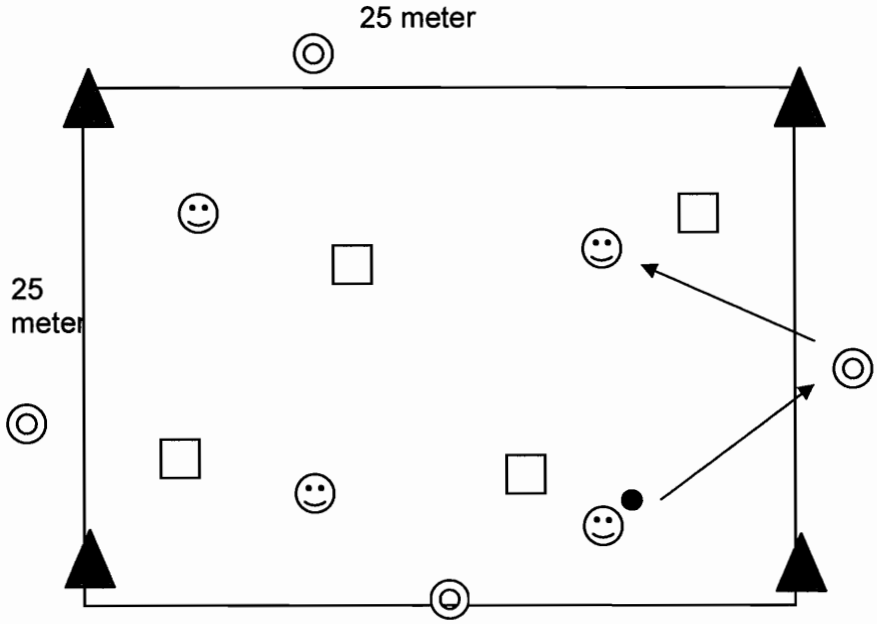
Te eenvoudig:
* Veld kleiner
* 5 tegen 4
* De 5 mogen de bal maar 2 keer raken

Aanwijzingen:

- Na de pass altijd aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar als de diepe bal gegeven kan worden
- Uit elkaar blijven

4 tegen 4 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van de aanspeelmogelijkheid buiten het vak.*



Bedoeling: In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. 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. Dit komt de opbouw ten goede.
Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.

Variaties:

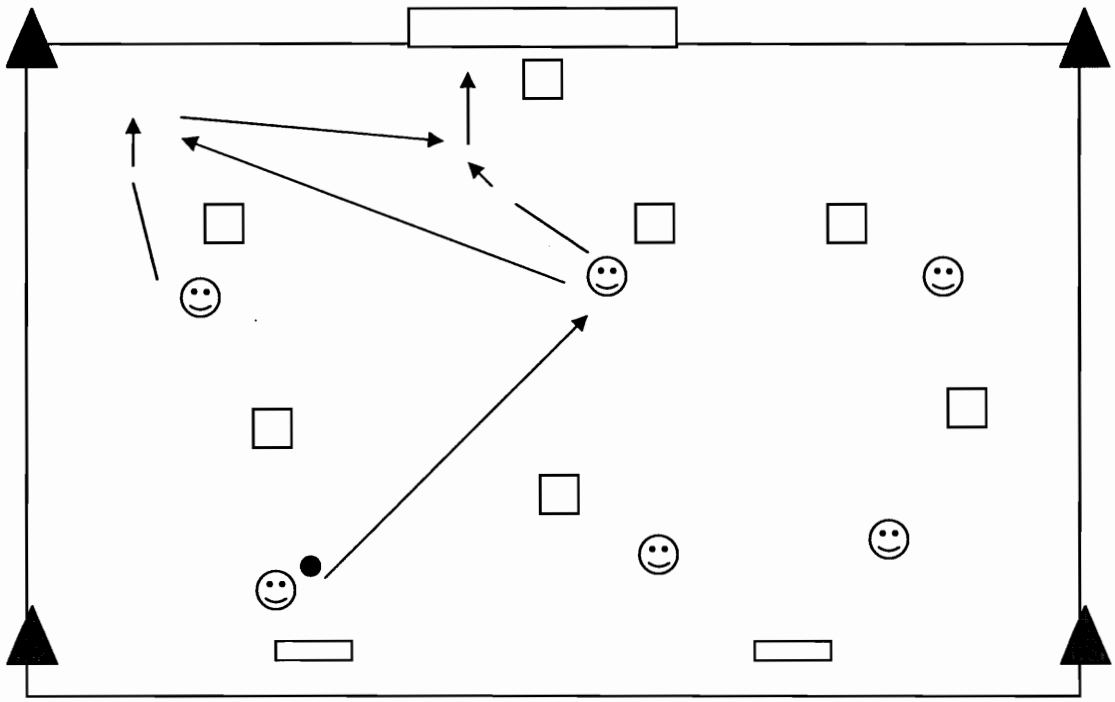
- De kaatsers mogen de bal niet meer aannemen, maar moeten deze direct spelen.
- Er is gescoord als alle 4 de kaatsers de bal een keer hebben geretourneerd

Aanwijzingen:

- Bied je direct weer aan na elke gegeven pass
- Speel met de binnenkant van de voet
- Coach elkaar
- Draai bij het aannemen van de bal direct weg

7 tegen 7

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de breedte van het veld in een partijvorm*



Bedoeling: De 7 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 7 verdedigers 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 en het afronden daarna.

Variaties:

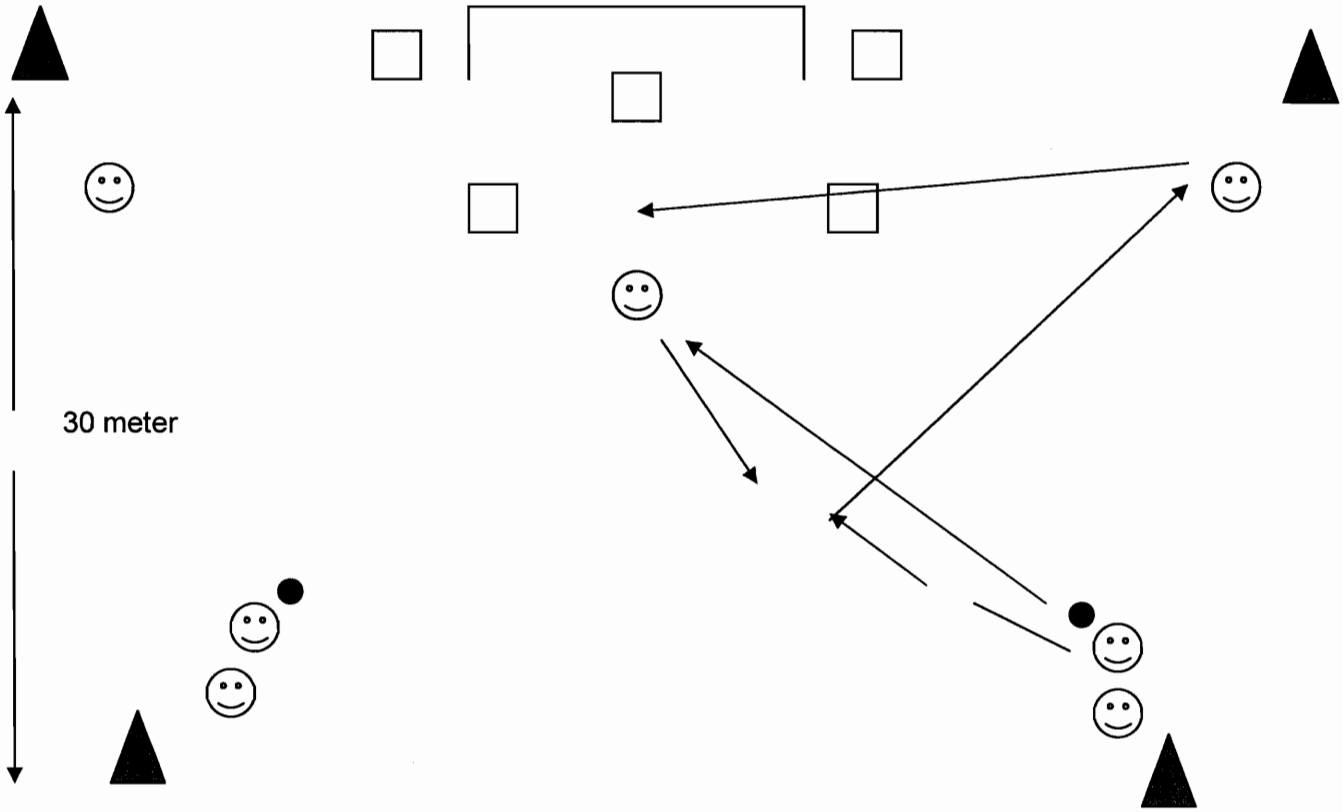
Als het er nog niet goed uitkomt, het veld nog breder maken of een verdediger minder (8 tegen 6 spelen)
Andere variatie is het verplicht laten scoren vanuit een voorzet.

Aanwijzingen:

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

Afronden via een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het afronden via de voorzet*



Bedoeling:

Van links en rechts wordt afwisselend de spits aangespeeld. Deze kaatst terug op de speler die gepasst heeft. De bal gaat vervolgens naar de rechter- of linkervleugelaanvaller. Daarna voorzetten en proberen tot scoren te komen. Er staan 2 verdedigers die dit proberen te voorkomen. Voor het doel wordt in feite 4 tegen 2 gespeeld. Na elke actie wisselen de twee verdedigers met de twee naast het doel. De aanvallers schuiven ook een plaats door. De aanspelende middenvelder wordt spits. De spits wordt vleugelaanvaller en de vleugelaanvaller wordt middenvelder.

Variaties:

- Een verdediger extra, waardoor het moeilijker wordt de voorzet te geven.
- Vrij spel na het inspelen van de spits; er hoeft dan niet altijd naar de zijkant te worden gespeeld, maar er kan ook door het midden worden afgerond.

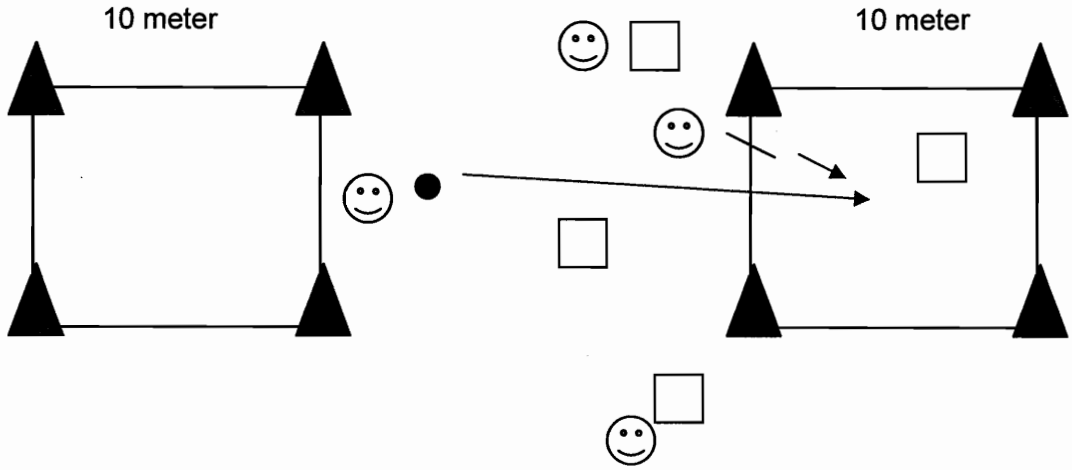
Aanwijzingen:

- Geef goede ballen, strak inspelen en een goede voorzet geven
- Bied je op tijd aan, kom los van de verdediger

J. Het verbeteren van de omschakeling

Burchtvoetbal

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



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 (rest van de groep speelt 3 tegen 3 op eenzelfde veld ernaast). Beide ploegen kunnen scoren door een medespeler aan te spelen in het vierkant (de burcht). Er zijn altijd twee of meer spelers betrokken bij het scoren, zodat bij balverlies automatisch snel omgeschakeld dient te worden om een tegendoelpunt te voorkomen. Bij de groep die 3 tegen 3 speelt is dit nog meer noodzakelijk.

Variatie:

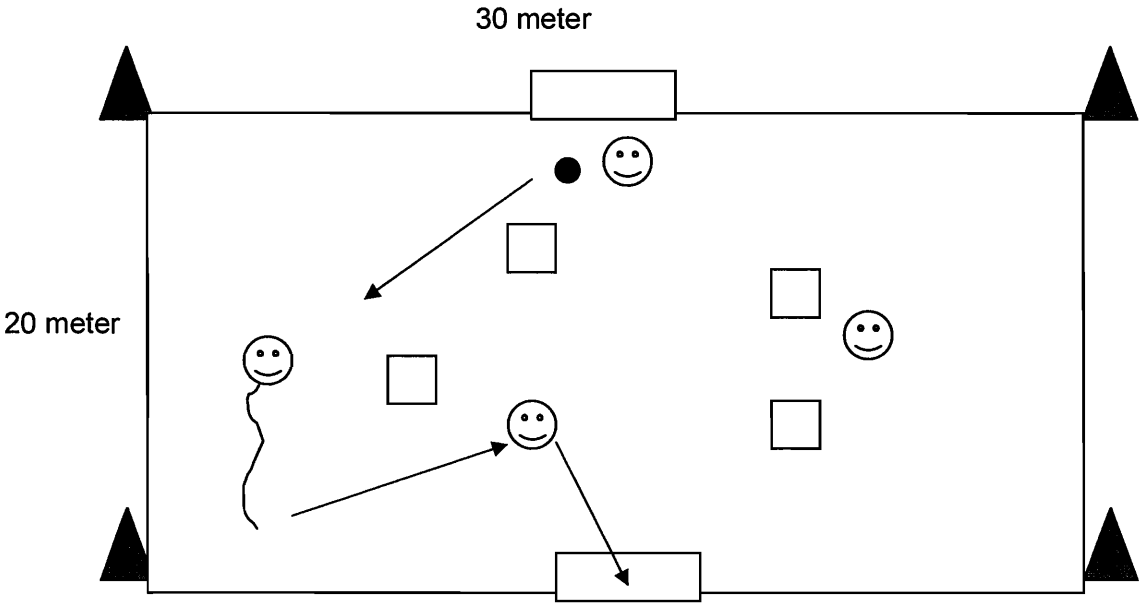
Het spel is conditioneel zwaarder als de afstand tussen de burchten groter wordt.

Aanwijzingen:

- Blijf altijd aanspeelbaar
- Bij onderschepping direct omschakelen
- Dek de speler af toe de burcht in kan op het moment dat er een pass gegeven kan worden.

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

Doel: *Het verbeteren van het moment van omschakeling naar zowel balbezit als balverlies*



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

Bedoeling:

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. Het moment van omschakeling levert dan ook direct kansen en gevaar op. Adequaat omschakelen is dan ook een must.

Variatie:

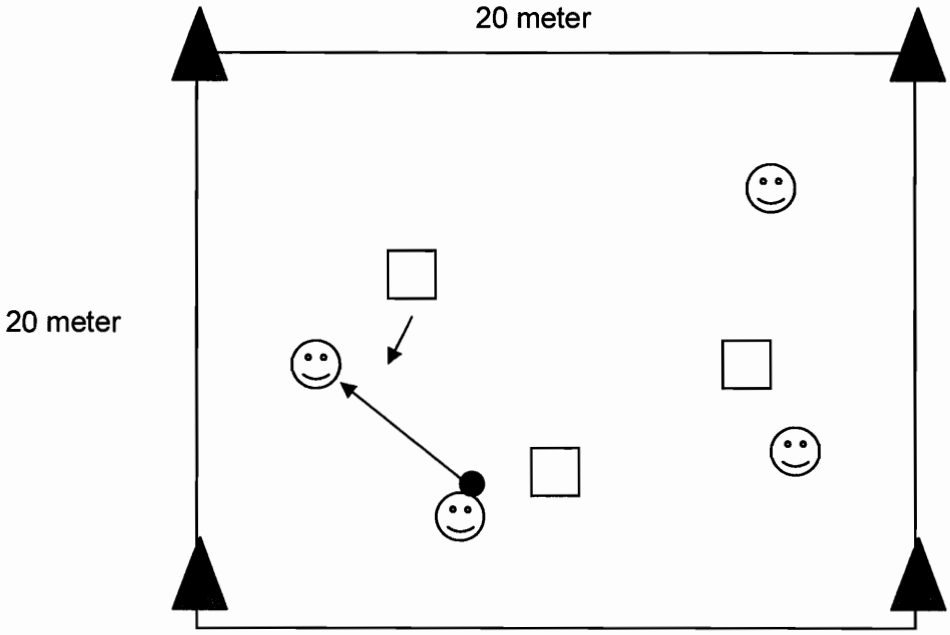
- Eventueel spelen met een keeper.
- Na de bal 3 keer te hebben gespeeld van speler naar speler moet de doelpoging plaatsvinden; eerder mag ook, later niet.

Aanwijzingen:

- Alert blijven, altijd aanspeelbaar zijn
- Heb je ruimte, schiet dan
- Bij balverlies, direct storen

3 tegen 4 positiespel

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



Noot: Bovenstaande situatie tweemaal uitzetten

Bedoeling:

Positiespel 3 tegen 4. De 4 aanvallers kunnen scoren door 8 keer samen te spelen. De 3 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 3 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:

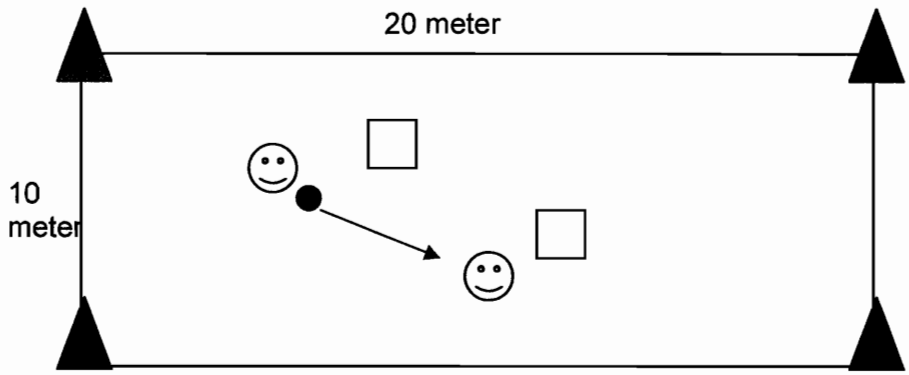
- Bal maar twee keer mogen raken
- Ruimte kleiner maken

Aanwijzingen:

- Blijf alert
- Bij onderschepping direct omschakelen

Twee tegen twee lijnvoetbal

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



Noot: Deze situatie 3 keer uitzetten, afhankelijk van het aantal spelers

Bedoeling:

Twee tegen twee lijnvoetbal. Het feit dat een ploeg slechts uit twee spelers bestaat en dat er gedribbeld moet worden over de lijn van de tegenstander, betekent dat bij de omschakeling niet getreuzeld kan worden. Afwachten betekent een doelpunt tegen.

Variatie:

Bij 3 velden naast elkaar kunnen de winnaars één veld opschuiven naar links en de verliezers naar rechts. Welk team is na 5 ronden van bijv. 5 minuten winnaar?

Aanwijzingen:

- Maak snelheid op moment van balverovering
- Direct handelen
- Zet je tegenstander vast
- Werk goed samen, wie op de bal en waar moet de ander gedekt worden?

Colofon

Titel
'Jaarplanning oefenstof C-junioren'
Voorbeeld voetbaltrainingen.

(ISBN-10 90-71695-59-X)

(ISBN- 13 978-90-71695-59-9)

Nummer 39 in de 'NKS Sportpraktijk reeks'.

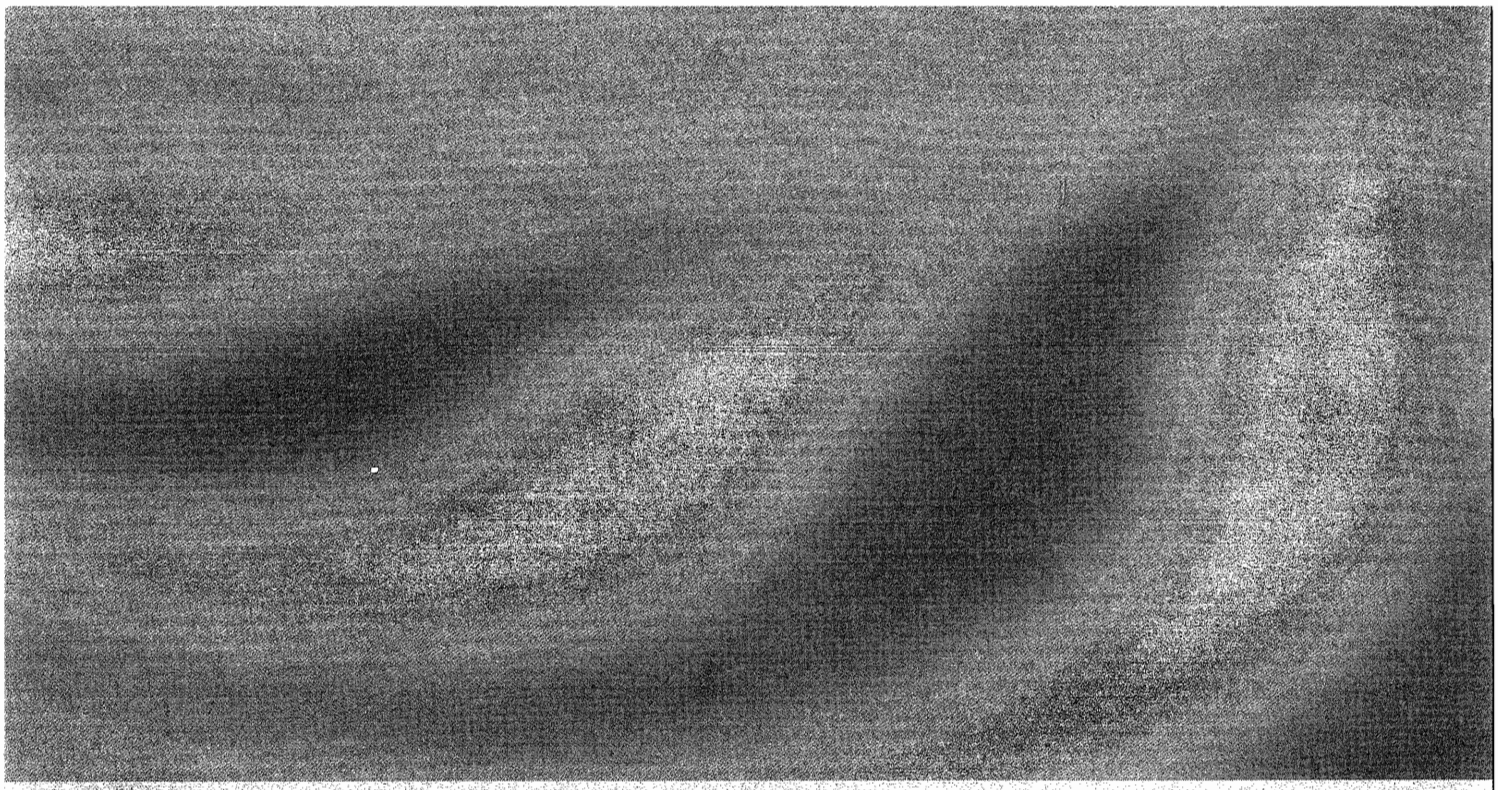
Uitgave
NKS
Postbus 90124
5200 MA 's Hertogenbosch

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