

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

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers + 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Afwerkvorm met 2 groepen. (1 groep links en 1 groep rechts)
- Linkerkant doet alles met linkerbeen.
- Rechterkant doet alles met rechterbeen. Bij pylon 1 staan 3 spelers. Bij pylon 2 staan 2 spelers. Bij pylon 3 staat 1 speler.
- Afstand pylon 1 - pylon 2 = 16 meter.
- Afstand pylon 2 - pylon 3 = 15 meter.
- Inspeler (pylon 1) speelt kaatser 1 (pylon 2) in.
- Kaatser maakt voor het moment van inspelen een loopactie in de bal en vraagt om de bal.
- De bal wordt strak over de grond ingespeeld met binnenkant voet.
- Kaatser 1 (pylon 2) kaatst op inspeler (pylon 1).
- De bal wordt strak gekaatst met binnenkant voet.
- Inspeler (pylon 1) speelt afwerker (pylon 3) in.
- De bal wordt strak ingespeeld door de lucht met de "wreef".
- Afwerker (pylon 3) kaatst op kaatser 2 (pylon 2).
- De bal wordt strak gekaatst met binnenkant voet.
- Kaatser 2 (pylon 2) kaatst op afwerker (pylon 3).
- De bal wordt strak gekaatst met binnenkant voet.
- Afwerker (pylon 3) werkt af op doel.
- De bal wordt afgewerkt met een wreeftrap.
- Doorwisselen als volgt: Inspeler (pylon 1) naar kaatser 1 (pylon 2).
- Kaatser 1 (pylon 2) naar kaatser 2 (pylon 2).
- Kaatser 2 (pylon 2) naar afwerker (pylon 3)
- Afwerker (pylon 3) naar inspeler (pylon 1).
- De groepen blijven aan dezelfde kant (links of rechts).
- Na 15-20 minuten wisselen van kant.
- Oefening begint bij rechts.
- Wanneer Inspeler (pylon 1) afwerker inspeelt (pylon 3) kan de linkerkant beginnen met de oefening.

### Coaching

- Inspelen met de binnenkant van de voet.
  - Standbeen naast de bal.
  - Voet van standbeen in de speelrichting.
  - Met je schietbeen de bal nawijzen (doorzwaaien met je been).
  - Inspelen op het juiste been.
  - Ballen strak over de grond inspelen.
- Kaatsen.
  - Kaatser maakt eerst een vooractie voordat hij de bal vraagt
  - Gezicht van de kaatser gericht naar degene die de bal inspeelt
  - Kaatsen op het juiste been
  - Ballen strak kaatsen
- Wreeftrap.
  - Standbeen naast de bal.

- Voet van standbeen in de speelrichting.
- Lichaam iets achterover.
- Van je voet een "vuist" maken.
- Met je schietbeen de bal nawijzen (doorzwaaien met je been).
- Inspelen op het juiste been.
- Ballen strak door de lucht inspelen.
- Zo weinig mogelijk effect aan de bal".
- Algemeen.
- Inspeler moet aangeven dat de kaatser de bal moet kaatsen.
- Ontvanger altijd gezicht gericht hebben op diegene van wie je de bal aangespeeld krijgt.

### Materialen

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

### Opbouw van de Oefenvorm

- Alle onderdelen van de oefening in 1 x uitvoeren (kort inspelen, kaatsen, lang inspelen, kaatsen, schieten.)
- (moeilijker) Lange pass over de grond i.p.v. door de lucht.
- (makkelijker) Alleen met je goede been schieten.
- (makkelijker) Alleen met je minder goede been schieten.
- (moeilijker) Afstand tussen pylon 1 en pylon 3 verkleinen/vergroten.
- Afstand tussen pylon 2 en pylon 3 verkleinen/vergroten.
- Afstand tussen pylon 1 en pylon 2 verkleinen/vergroten.

### Variaties

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

### Intensiteit

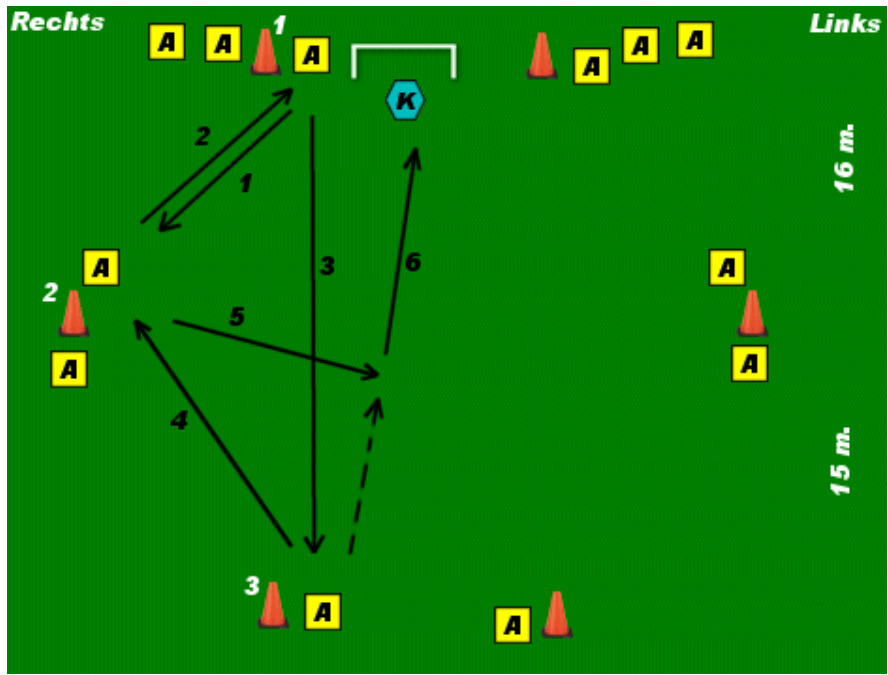
- Gemiddeld-Hoog

### Complexiteit

- Gemiddeld-Hoog

### Bijzonderheden

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



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het passen en trappen.
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Pass- en Trapvorm in stroomvorm
<b>Type</b>	Positiespel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up

### Inhoud

- 4 spelers (waarvan er één met bal) bij pilon A, 2 spelers bij pilon B, 1 speler bij pilon C, 4 spelers (waarvan er één met bal) bij pilon D en 1 speler bij pilon E.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2. Speler 2 vraagt in de bal.
- Speler 2 passt neemt de bal aan en draait kort met de bal.
- Dan speelt speler 2 de bal in de loop van speler 3
- Speler 3 speelt de bal dan op de speler bij pilon D, die dan de oefenvorm vanaf de andere kant uitvoert.
- Speler 1 schuift door naar pilon B, speler 2 schuift door naar pilon C en speler 3 sluit achter aan bij pilon D.
- Bij voorkeur één keer raken, alleen speler 2 en 5 niet.
- Er wordt tegelijkertijd met twee ballen gewerkt. Dus speler 1 en speler 4 starten tegelijkertijd.

### Coaching

- Speler 2 moet de bal met de linkervoet aannemen, dan opendraaien en de bal goed met het rechterbeen in de loop van speler 3 aanspelen. Dus niet achter speler 3 passen!
- Goed opendraaien! Zorg ervoor dat het lichaam tussen de bal en de tegenstander blijft.
- Spelers 2 en 5 moeten vragen om de bal.

### Materialen

- Minimaal 2 ballen.
- 5 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Om het wat makkelijker te maken kan er gestart worden om spelers 3 en 6 de bal eerst te laten aannemen en dan pas te laten passen.
- Na verloop van tijd wordt de oefenvorm niet linksom, maar rechtsom uitgevoerd. Speler 2 moet dan de bal met hun rechervoet aannemen en met links spelen.

### Variaties

- -

### Intensiteit

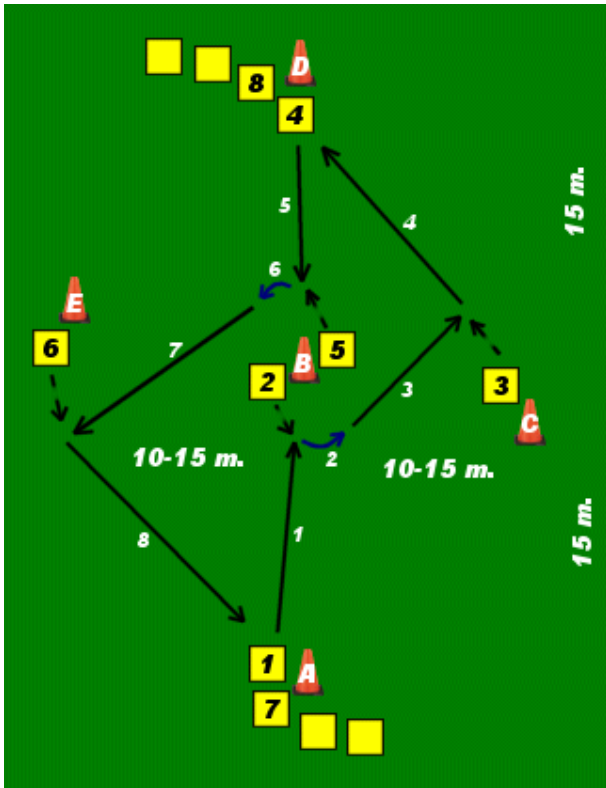
- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- Een typische warming-up: heel simpel



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Het inkoppen na een voorzet vanaf de flanken
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijd</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal spelers</b>	12-16 en een keeper
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Vier teams van 3 (of 4) spelers
- Een team geeft de voorzetten, een aanvallend team, een verdedigend team en een "schiet"team en een keeper
- Speelruimte: Het strafschoopgebied of een soortgelijke afgebakende ruimte.
- Het team aan de zijkanen geeft de ballen voor. Het aanvallende team probeert de ballen in het doel te scoren. Het verdedigende team probeert de bal weg te werken en het team net buiten de 16 probeert de bal in het spel te houden en te schieten op doel.
- Teams wisselen na 3 minuten van taak.

### Coaching

- Hoge kwaliteit van de voorzetten.
- Aanvallende team: Het positioneren en loopacties in het strafschoopgebied, de bal op doel koppen.
- Verdedigende team: Het positioneren in het strafschoopgebied, aan de binnenkant dekken, bal hoog en naar de zijkanen wegwerken
- "Schiet"Team: Concentratie op de bal in hun richting, goede eerste aanname, op doel schieten.
- Keeper: Communicatie met verdedigers, goede keuzes maken.

### Materialen

- Voldoende ballen
- Hesjes om de verschillende teams te onderscheiden

### Opbouw van de Oefenvorm

- Competitie: Ken punten toe voor assists en goals.

### Variatie

- Je zou meer ballen aan het spel toe kunnen voegen

### Intensiteit

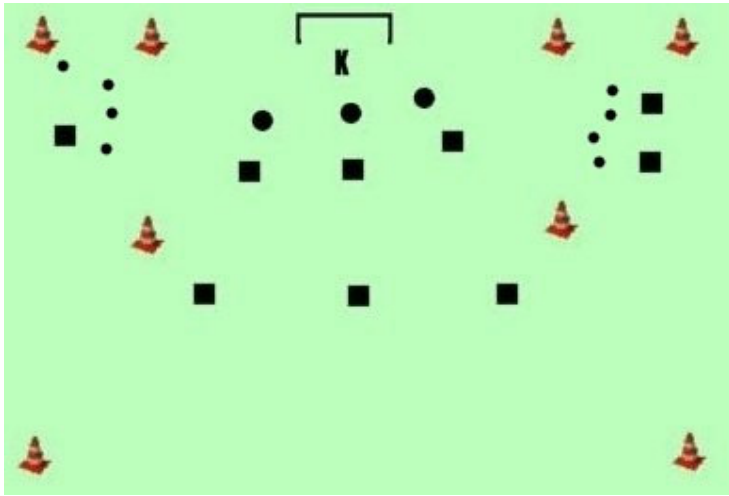
- Laag

### Complexiteit

- Gemiddeld tot Hoog

### Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (Balbezit)
Omschrijving	6 tegen 6 zonder keepers waarbij er gepast wordt met de handen
Type	Leerspel

Leeftijd	C-junioren en ouder
Aantal spelers	12
Fase	Leerfase

### Inhoud

- Twee teams van 6 spelers zonder keepers
- Spelers passen de bal met hun handen.
- Maximaal 2 stappen met de bal in de handen.
- Het is alleen mogelijk om te scoren met een kopbal (Het is niet toegestaan om de bal voor jezelf op te gooien en dan te koppen).

### Coaching

- Laat het spel gespeeld worden
- Zorg ervoor dat de bal in beweging blijft
- Probeer de bal voorwaarts te spelen
- Goed bewegen zonder bal
- Alleen ballen onder de heup mogen met de handen worden gepakt

### Materialen

- 6 hesjes
- 4 pilonnen
- 2 grote doelen
- voldoende ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Introduceer een competitie: eerste team met vijf punten wint

### Variatie

- In plaats van het overgooien, kunnen de spelers ook de bal volleren.

### Intensiteit

- Gemiddeld

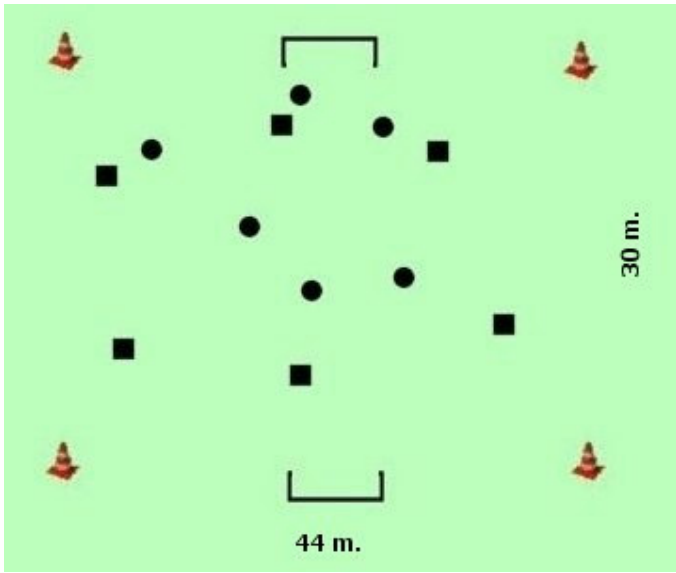
### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -





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

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	8 spelers
<b>Fase</b>	Kern

### Inhoud

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

### Coaching

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

### Materialen

- Minimaal 2 ballen.
- 6 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

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

### Variaties

- -

### Intensiteit

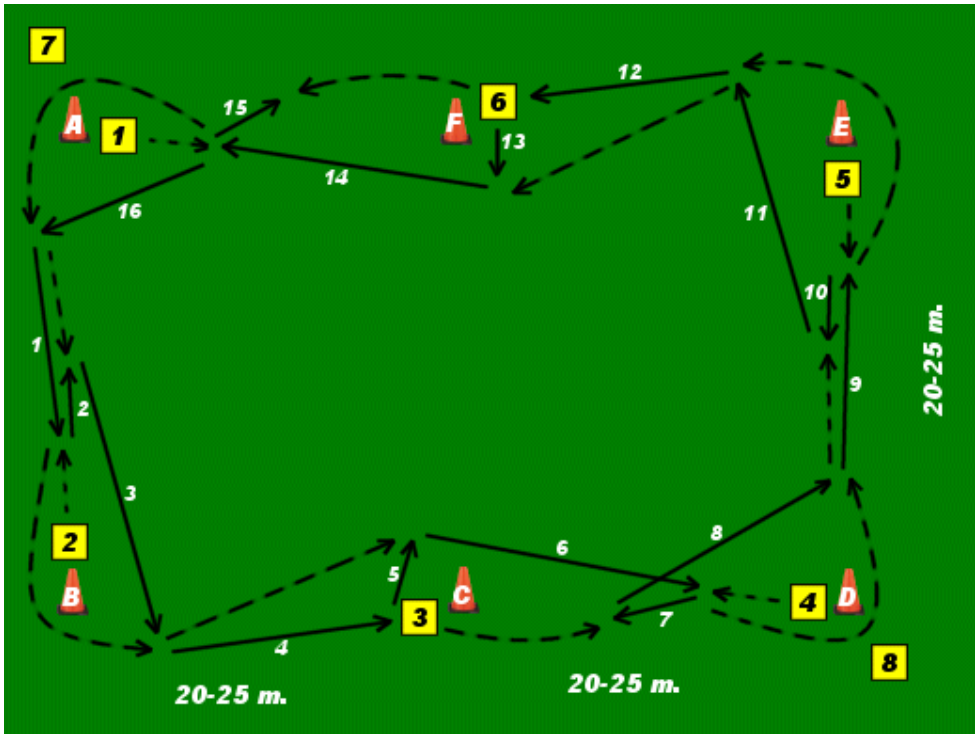
- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

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



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen/Trappen met koppen op de grote goal na de voorzet
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	9 spelers en 1 keeper
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Speler C maakt een vooractie van de bal af en komt dan in de bal.
- Speler A speelt de bal naar speler C en sprint in de ruimte die voor hem ligt.
- Speler C kaatst op speler B (1x raken)
- B passt de bal in de ruimte richting speler A (indien mogelijk 1x raken)
- Speler B en C kiezen positie voor de goal
- Speler A drijft met de bal richting achterlijn en geeft dan de bal hoog voor.
- Speler B en C proberen de bal in het doel te koppen.
- A,B en C halen de bal op, wisselen van positie en gaan terug naar de beginpositie.
- Inmiddels is het volgende drietal alweer gestart.

### Coaching

- Goed Passing
- Positie Kiezen voor de goal
- Timing: niet te vroeg voor de goal komen
- Technische aanwijzingen aanvallend koppen

### Materialen

- 3 pilonnen
- Voldoende ballen
- 1 groot doel

### Opbouw van de Oefenvorm

- Coach eerst op de organisatie.
- Na een aantal ronden werken vanaf de linkerkant van het veld.
- Het is ook mogelijk om verdedigers te introduceren.

### Variaties

- Vrij eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers.

### Intensiteit

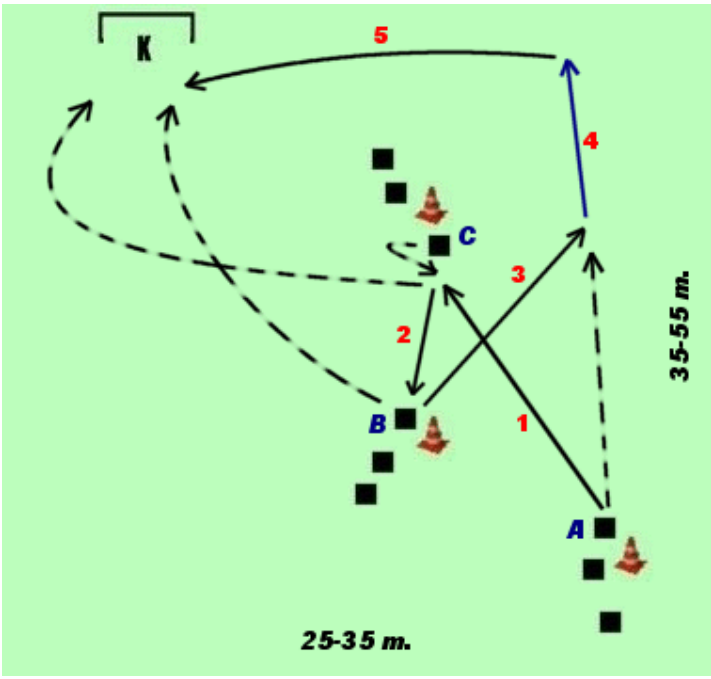
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- Kan ook als oefening gebruikt worden om het afronden na een voorzet te verbeteren
- Jeugdspelers willen een bal nog wel eens verkeerd raken op hun hoofd, hou daar rekening mee.



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	In teamverband proberen de bal via het hoofd hoog te houden
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	5 spelers of meer
<b>Fase</b>	Oriëntatiefase

### Inhoud

- De spelers stellen zich op met 4 spelers achter elkaar aan de ene kant, 3 spelers aan de andere kant.
- De eerste speler van de groep van 4 gooit de bal voor zichzelf op, kopt de bal naar de speler tegenover zich en sluit aan overkant achteraan in de rij aan.
- De andere speler komt de bal terug, sluit ook achteraan in de rij aan de andere kant en zo wordt er geprobeerd om de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden.
- Hoeveel keer kunnen we de bal overkoppen?

### Coaching

- De coach kan enkele technische aanwijzingen voor het koppen geven: ogen open houden, goede spanboog, etc.

### Materialen

- Een aantal ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Probeer er een competitie van te maken en te kijken hoe veel keer de spelers over kunnen koppen en eventueel het aantal onthouden voor de volgende keer.

### Variaties

- Zeer gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen, desnoods worden er meerdere groepen gevormd. Zorg er wel voor dat elke groep minimaal vijf spelers heeft, anders wordt het bijna onmogelijk om goed over te blijven koppen.
- Wanneer er meerdere groepen zijn, is het leuk om een competitievorm in te voeren. Twee groepen starten tegelijkertijd en welke groep is het eerste bij 20x overkoppen of welke groep kan de bal het langst in de lucht houden. Dit zorgt altijd voor veel beleving.
- Ook kunnen de spelers als variatie verplicht worden om eerst de bal omhoog te koppen voor zichzelf en dan terug te koppen.

### Intensiteit

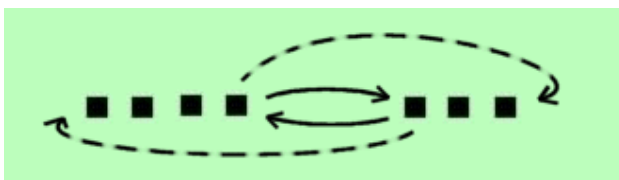
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld tot Hoog

### Bijzonderheden

- Hou bij jeugd in de gaten dat er spelers zijn die nog wel eens 'hoofdpijn' van koppen krijgen. Doe daarom deze oefenvorm bij jeugd niet te lang.
- Deze oefenvorm is ook uitermate geschikt als actieve rust tussen andere oefeningen in.



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Partijspel met vrije zones om het koppen te verbeteren
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Twee teams van 6 spelers
- We spelen een partijspel 6 tegen 6 met geen keepers waar spelers alleen kunnen scoren met een kopbal.
- In de twee vrije zones aan de zijkant mogen geen verdedigers komen. Wanneer dit wel gebeurt wordt er een vrije trap toegekend.
- Het is alleen mogelijk om te scoren met een kopbal vanuit een voorzet. Een speler kan niet zelf de bal voor zich opwippen en dan in het doel koppen.

### Coaching

- Coaching op het positioneren voor de goal bij een voorzet
- Kop de bal tegendraads en naar de grond
- Goede timing.
- Zorg ervoor dat de spelers de 'vrije zones' gebruiken en dan snel komen tot een voorzet

### Materialen

- 8 pilonnen
- 12 (2x6) hesjes
- Twee grote doelen
- Voldoende ballen.

### Opbouw van de Oefenvorm

- Start de oefenvorm zonder keepers
- Om de oefenvorm wat moeilijker te maken, zet een keeper op elke goal
- De oefenvorm kan moeilijker gemaakt worden door 1 verdediger in de vrije zones toe te laten
- Nog moeilijker wordt het wanneer er maximaal 1 aanvaller en 1 verdediger in de vrije zone mag.
- Een vorm die na deze vorm gedaan kan worden in een partijspel zonder vrije zones met dezelfde regels.

### Variaties

- Nieuwe regel: een 'gewone' goal is 1 punt, een doelpunt vanuit een voorzet is 5 punten

### Intensiteit

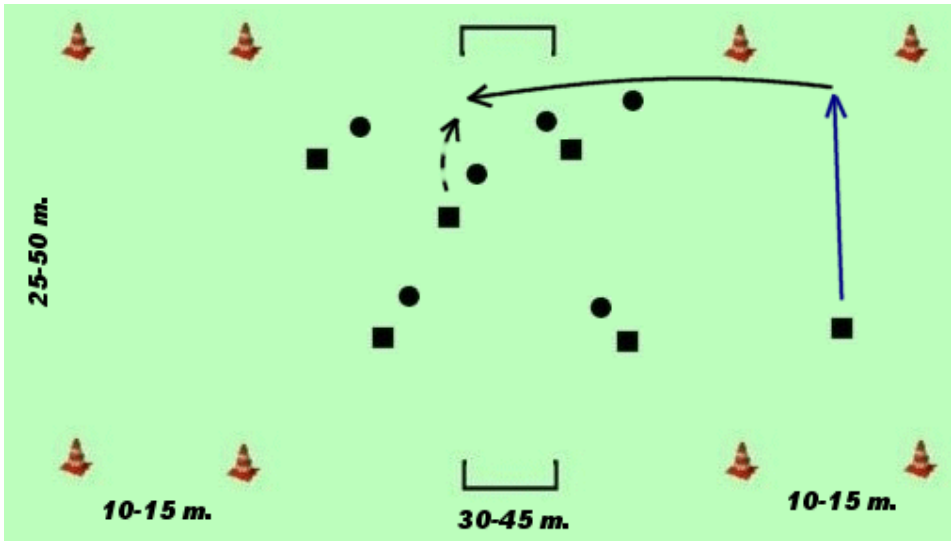
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -





<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Kopoefening na een voorzet met twee lege doelen.
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	8 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Twee teams van 4 spelers. Elk team kiest een speler uit die de voorzetten gaat geven.
- Eerst geeft een speler van team A een voorzet. De twee teams proberen kappend uit deze voorzet te scoren. Team A probeert dat op de rechtergoal, Team B op de linkergoal. Zolang de bal (kappend) in de lucht blijft, kan er gescoord worden. Op het moment dat de bal stuitert is de serie afgelopen. Als iemand de bal op goal kopt, hij stuitert en hij gaat er zonder dat iemand de bal raakt het doel in, dan telt ie gewoon.
- Hierna geeft een speler van team B voor en kan er weer gescoord worden.
- Na 10 voorzetten van elke spelers kiest elk team een nieuwe speler die de voorzetten gaat geven en wordt er gewisseld van kant wat betreft de spelers die voorzetten geven.
- Welk team scoort de meeste goals?

### Coaching

- Coach de spelers in het positie kiezen voor de goal
- Technische coaching op het aangaan van het 1 tegen 1 duel in de lucht.

### Materialen

- 2 pilonnen
- Veel ballen, minimaal 20
- 2 grote doelen
- 8 hesjes (2x4)

### Opbouw van de Oefenvorm

- Start eerst zonder keepers
- Daarna met keepers

### Variaties

- Vrij eenvoudig aan te passen voor verschillende aantallen spelers
- Team A kan alleen scoren wanneer team A de voorzet geeft

### Intensiteit

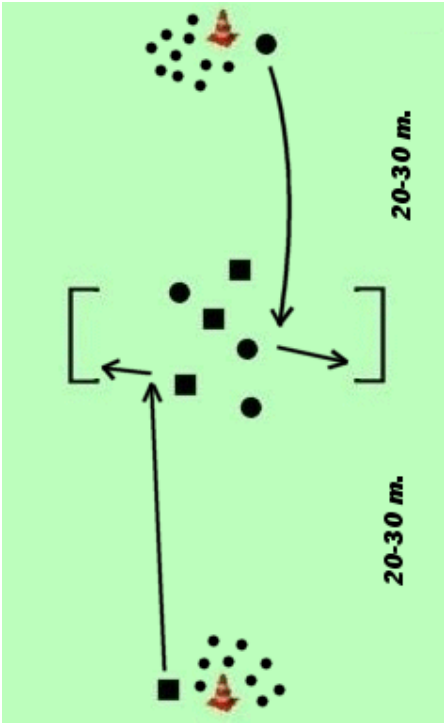
- Laag

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- Kan ook als oefening gebruikt worden om het afronden na een voorzet te verbeteren
- Jeugdspelers willen een bal nog wel eens verkeerd raken op hun hoofd, hou daar rekening mee.



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Het geven van voorzetten met een verdedigende en een aanvallende partij
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	7 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- 2 teams van 3 spelers en 1 neutrale speler
- Team A is de aanvallende partij, team B is de verdedigende partij
- De neutrale speler geeft een voorzet, bedoeld voor de aanvallende partij.
- De aanvallende partij, Team A, kan een punt scoren door te koppen op de grote goal.
- De verdedigende partij kan scoren door de bal uit de 16 meter te koppen. Op het moment dat de verdedigende partij scoort, wordt er van rol gewisseld: Team B wordt aanvaller, Team A verdediger.
- Op het moment dat de bal stuitert, is het spel over. Er mag echter overgekopt worden.
- Als er iemand kopt en de bal gaat stuitend, zonder dat iemand de bal raakt, de goal in (of de 16 meter uit), dan telt deze gewoon.
- Welk team kopt de meeste ballen in de grote goal.
- Er kan gewisseld worden van de persoon die de voorzet geeft.

### Coaching

- Positie kiezen voor de goal.
- Goede timing

### Materialen

- 1 groot doel
- 4 pilonnen
- 15 ballen of meer.

### Opbouw van de Oefenvorm

- Door het competitie-element zal de beleving van deze oefenvorm goed zijn.
- In de loop van de oefenvorm kan een keeper geïntroduceerd worden.
- Uiteraard moet er ook van de andere kant voorzetten gegeven worden.

### Variaties

- Gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers

### Intensiteit

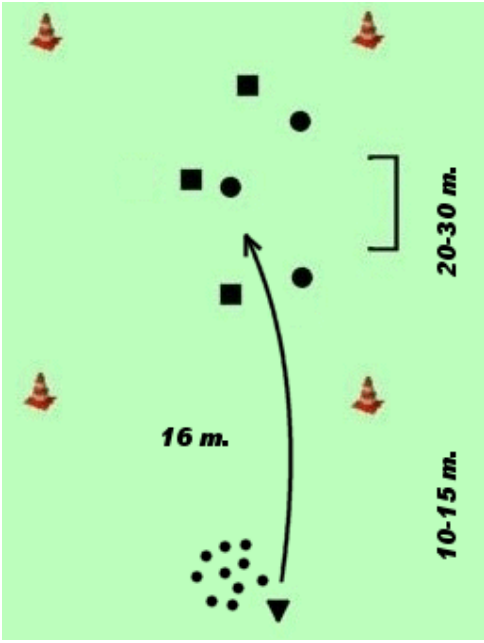
- Laag

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het koppen
<b>Thema</b>	Koppen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	1 aanvaller tegen 1 verdediger gaan een kopduel aan na een opgooi
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	3 spelers en meer
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- 1 aanvaller en 1 verdediger kiezen positie voor de goal.
- Een derde speler gooit de bal op. De verdediger probeert de bal weg te koppen, de aanvaller probeert te scoren op de grote goal (zonder keeper)
- Er worden tien ballen gegooid, dan wordt er gewisseld van rol: de aanvaller wordt verdediger en de verdediger aanvaller.
- Na deze twee rondes gaat er iemand anders de bal opgooien.

### Coaching

- Goede timing
- Spanboog

### Materialen

- 1 grote goal
- Eventueel een pilon

### Opbouw van de Oefenvorm

- Introduceer een keeper

### Variaties

- Er kunnen meerdere groepen van 3 gevormd worden, elk met een eigen goal of een goal gevormd door pilonnen.

### Intensiteit

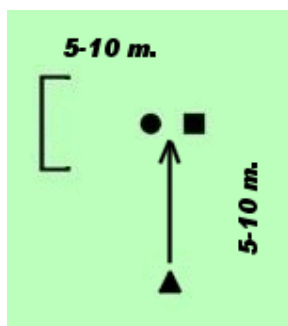
- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (BalBezit)
Omschrijving	6 tegen 6 partijspel met kappend scoren op grote goal/gewoon scoren op kleine goal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	C-junioren en ouder
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Toepassingsfase

#### Inhoud

- We spelen 6 tegen 6 partijspel.
- In de twee grote doelen wordt een klein goaltje gezet.
- Spelers kunnen scoren door te koppen op de grote goal (2 punten) of door te schieten of te koppen in het kleine goaltje (1 punt).
- Spelers mogen de bal niet voor zichzelf omhoog brengen en dan koppen.

#### Coaching

- Positie kiezen voor de goal.
- Technische aanwijzingen omtrent het koppen en/of het aangaan van een kopduel.

#### Materialen

- 2 grote doelen, 2 kleine goaltjes
- 12 (2x6) hesjes
- 4-8 pilonnen om het veld af te zetten.

#### Opbouw van de Oefenvorm

- Gebruik deze oefenvorm in de eindfase van de training.
- Wijzig niet te veel meer, begeleidende coaching.

#### Variaties

- Gemakkelijk aan te passen voor andere aantallen spelers

#### Intensiteit

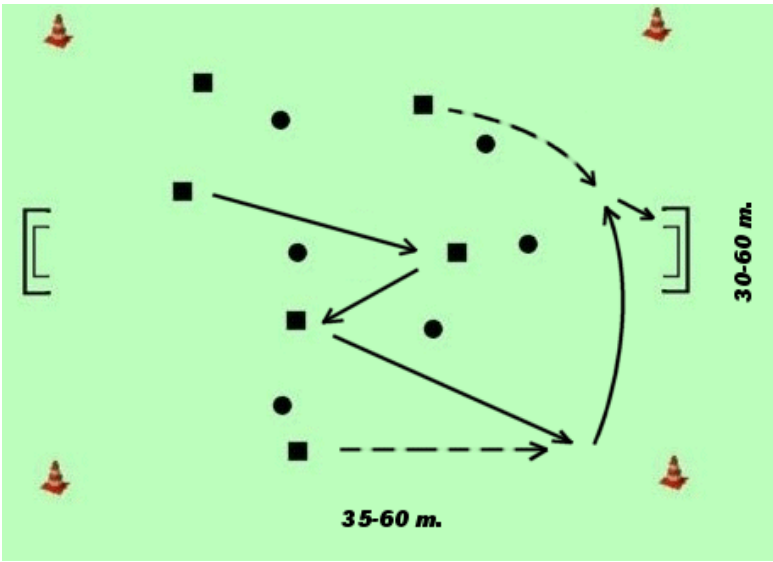
- Gemiddeld

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -



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

<b>Leeftijdscategorie</b>	Boven 14 en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	8 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Twee teams van 4 spelers plus een keeper.
- Drie spelers spelen op hun eigen helft, 1 speler speelt op de helft van de tegenstander.
- Op eigen helft spelen we dus 3 tegen 1. Het drietal probeert de ene verdediger uit te spelen en te komen tot een schot van eigen helft.
- Wanneer de verdediger de bal verovert, kan hij scoren op de grote goal.
- De speler op de andere helft kan scoren vanuit de rebound.
- De spelers mogen niet op de andere helft komen. Wanneer de bal uit het spel is, dan mag er wel van positie gewisseld worden.
- Bij een goal of wanneer een bal naast gaat, start de keeper weer met de bal.
- We spelen 4 ronden van 5 minuten.

### Coaching

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

### Materialen

- 2 grote goals
- 6 pilonnen
- Tenminste 15 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Begin eerst met onbeperkt raken; in de volgende rondes mag men maar 2 of 3x raken.

### Variaties

- -

### Intensiteit

- Gemiddeld

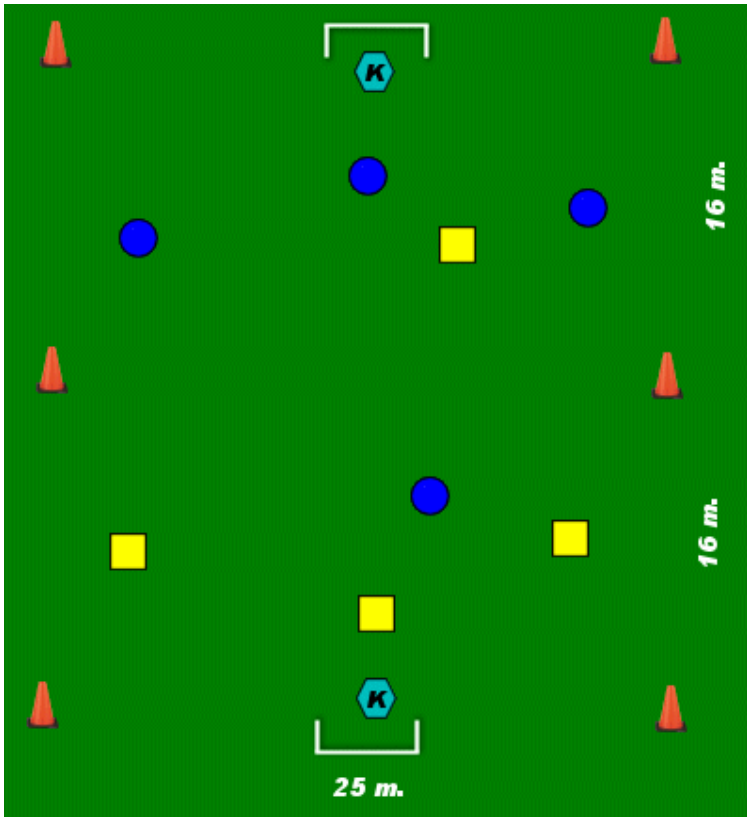
### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

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





<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van de opbouw van achteruit
<b>Thema</b>	Opbouwen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Partijspel 8 tegen 5 om het opbouwen van achteruit te verbeteren
<b>Type</b>	Partijspel

<b>Leeftijd</b>	C-Junioren
<b>Aantal spelers</b>	12 spelers en 1 keeper
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Positiespel 8 (7 spelers + 1 keeper) tegen 5.
- Er wordt elke keer bij de keeper begonnen, daarom liggen alle ballen in het grote doel.
- 8-tal speelt in een 1-4-3 opstelling
- 5-tal speelt in een 2-3 opstelling
- Wanneer het 8-tal scoort op 1 van de 2 kleine doelen hebben zij 1 punt verdiend.
- Wanneer het 5-tal de bal onderschept van het 8-tal en weten te scoren op het grote doel hebben zij 1 punt verdiend.
- Welke partij aan het einde van de oefening de meeste punten heeft verzameld/verdiend is de winnaar.
- De wedstrijdregels gelden, alleen bij een uitbal over de zijlijn wordt de bal ingeschoten in plaats van ingegooid.

### Coaching

- Organisatie van het 8-tal. De posities moeten goed bezet zijn bij balbezit (Voorbeeld: bal in het centrum: centrale verdedigers naast elkaar, backspelers 10 meter vanaf de zijlijn, halfspelers aan de zijlijn. Bal aan de linkerkant: 1 centrale verdediger naar links schuiven, andere centraal staan, rechtsback naar binnen trekken (10 meter), rechtshalfspeler naar binnen trekken (10 meter), centrale middenvelder naar links schuiven. Bal aan de rechterkant (zie bal aan de linkerkant))
- Afspeelmogelijkheden. Je moet minimaal 1 aanspeelpunt diep en 1 aanspeelpunt breed hebben. Ook moet er een aanspeelpunt achteruit zijn (meestal is dit de keeper). (Voorbeeld: bal bij de rechtsback, hij moet de rechtshalfspeler in kunnen spelen, de centrale middenvelder moet ingespeeld worden (aanspeelpunt diep). Hij moet de centrale verdediger in kunnen spelen (aanspeelpunt breed). Hij moet de keeper kunnen inspelen (aanspeelpunt achteruit)).
- Inspelen van de bal. Hoe moet de bal worden ingespeeld: binnenkant voet of wreef.
- Inspelen op het goede been van je medespeler.
- De bal moet worden ingespeeld op de medespeler zelf of iets voor de medespeler (5-10 meter in de loop)
- Wanneer moet een speler de bal vasthouden en wanneer moet de bal worden ingespeeld?
- Verplaatsen van het spel.
- Bewegen zonder bal.
- Laat de spelers elkaar coachen. Als een speler de bal inspeelt naar een medespeler moet deze gecoacht worden. Hierdoor weet deze medespeler of hij tijd heeft; moet kaatsen; kan oplopen etc.
- Laat de spelers elkaar neerzetten. Wanneer de centrale verdediger te veel naar voren of naar links of naar rechts staat, moeten andere spelers dit zeggen. De keeper zet de verdediging neer; de verdediging zet het middenveld neer.

### Materialen

- 4 grote pilonnen; 4 kleine pilonnen
- 6 hesjes
- 1 groot doel
- 2 kleine doeltjes

- half speelveld
- 10 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Speelruimte groter maken (makkelijker)
- Speelruimte kleiner maken (moeilijker)
- Positiespel 7 (6 spelers + 1 keeper) tegen 6 (moeilijker)
- Coachen van het 5-tal (moeilijker)

### Variatie

- 2 kleine doelen weghalen en dit vervangen door lijnvoetbal.
- 2 kleine doelen weghalen en dit vervangen door 10x rondspelen is 1 punt.
- (Zie methodiek, want dat zijn in principe ook allemaal variaties)

### Intensiteit

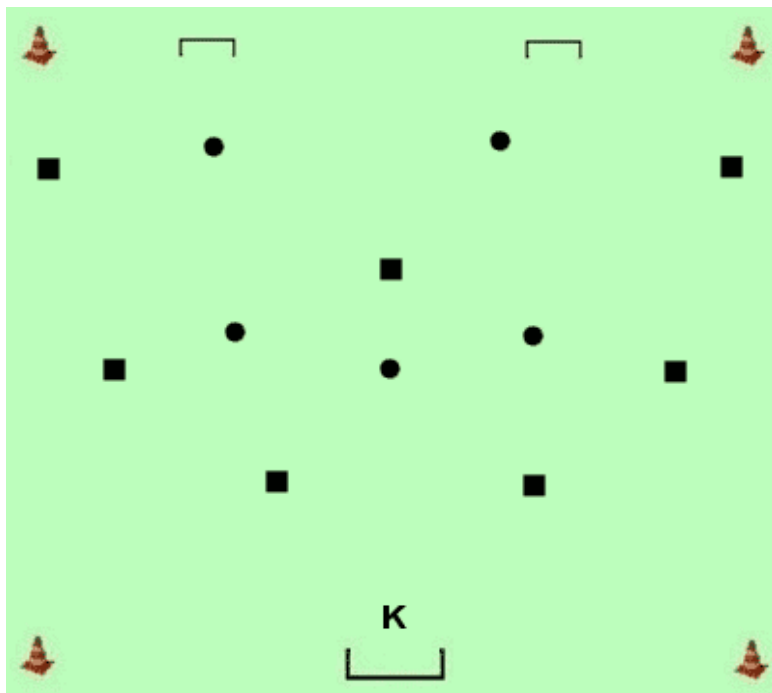
- Gemiddeld tot Hoog

### Complexiteit

- Gemiddeld tot Hoog

### Bijzonderheden

- Tijdsduur: 30-45 minuten
- Deze oefening is voor velerlei doeleinden geschikt.
- De coaching kan zowel individueel als ook situatief gebeuren.
- Let erop dat de aanwijzingen die je geeft ook worden opgevolgd, controleer dit.



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het aanvalspel over de vleugels i.c.m. het afronden op goal
<b>Thema</b>	Aanvallen over de vleugels (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Pass- en Trapvorm met een dieptepass en een voorzet met kruisende spitsen
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	10 spelers en 1 keeper
<b>Fase</b>	Kern

### Inhoud

- Speler 3 passt de bal op speler 4
- 4 draait kort door en speelt de bal diep op de in de diepte sprintende 11
- 11 neemt eventueel de bal aan en geeft dan voor op 9 of 10.
- 9 en 10 kiezen kruisend positie voor de goal.
- 9 of 10 probeert af te ronden op een grote goal met keeper.
- 3, 4, 9 en 10 blijven op hun positie. 7 en 11 sluiten achteraan aan, ook op hun eigen positie.
- Eerst linksom, dan rechtsom uitvoeren.

### Coaching

- Goede passing
- Goede kaats
- Op het juiste moment diep vragen.
- Vooractie 4.
- Kruizen voor de goal van 9 en 10.

### Materialen

- Minimaal 10 ballen.
- Een grote goal
- 6 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- -

### Intensiteit

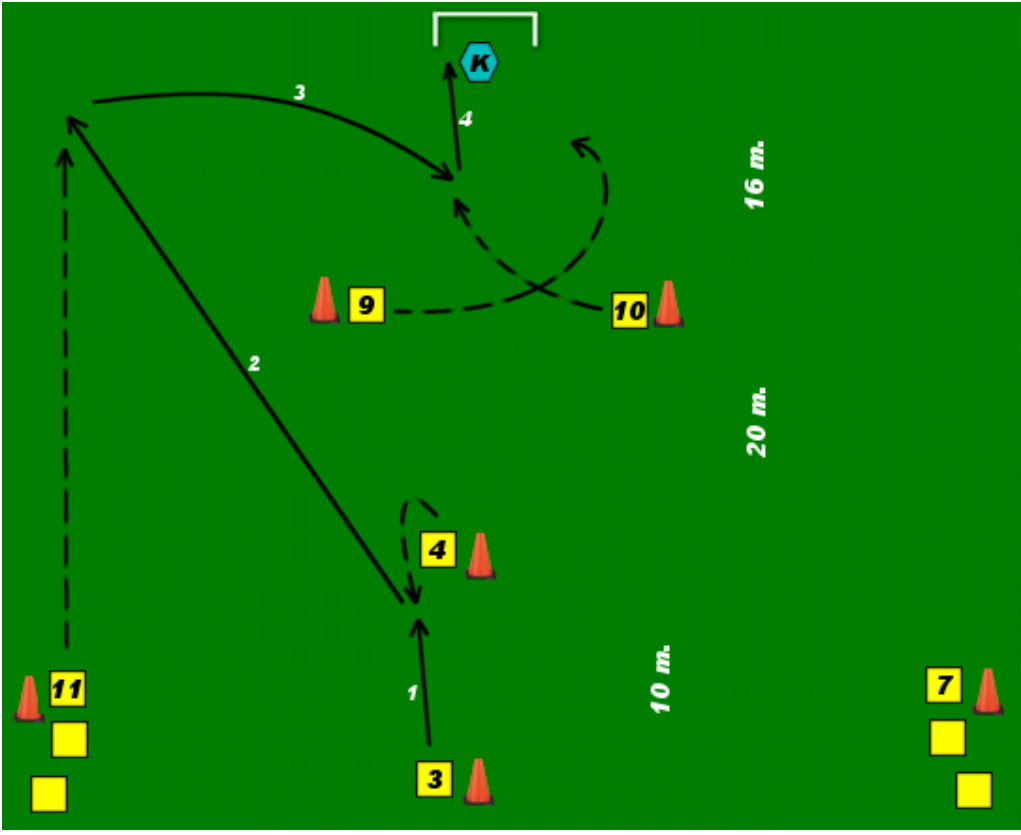
- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Via positieospel op middenveld de spits aan te spelen en de vleugels snel aan te sluiten.
<b>Thema</b>	Samenwerking tussen de Linies (Balbezit)
<b>Omschrijving</b>	2 tegen 2 met 6 neutrale spelers
<b>Type</b>	Positiespel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren / D-pupillen
<b>Aantal Spelers</b>	10 spelers
<b>Fase</b>	Kern

### Inhoud

- In één vak wordt 2 tegen 2 met 4 neutrale spelers gespeeld.
- In het linkervak probeert de gele partij de bal te houden. Hierbij kunnen ze gebruik maken van de 4 neutrale spelers.
- Als blauw de bal verovert, dan openen ze op één van de twee spelers in het andere vak.
- In dat vak probeert blauw dan op balbezit te spelen en de bal en probeert geel de bal te veroveren.
- Naast de gele en blauwe partij lopen ook de vleugels mee. De twee centrumspelers van rood blijven dus in het vak staan.
- Series van 4 minuten, na elke serie een nieuwe gele en blauwe partij

### Coaching

- T: Opendraaien bij balbezit
- T: Strak over de grond inspelen
- T: Bal rond laten gaan door 2x raken
- I: Ruimte zoeken
- I: 2 Afspeelmogelijkheden
- C: Coachen
- C: Vragen

### Materialen

- Minimaal 8 dopjes/pilonnen om de ruimte af te zetten
- Minimaal 2x2 hesjes
- Minimaal 10 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Als het goed gaat, kan je een puntentelling invoeren. 5x overspelen is dan 1 punt

### Variaties

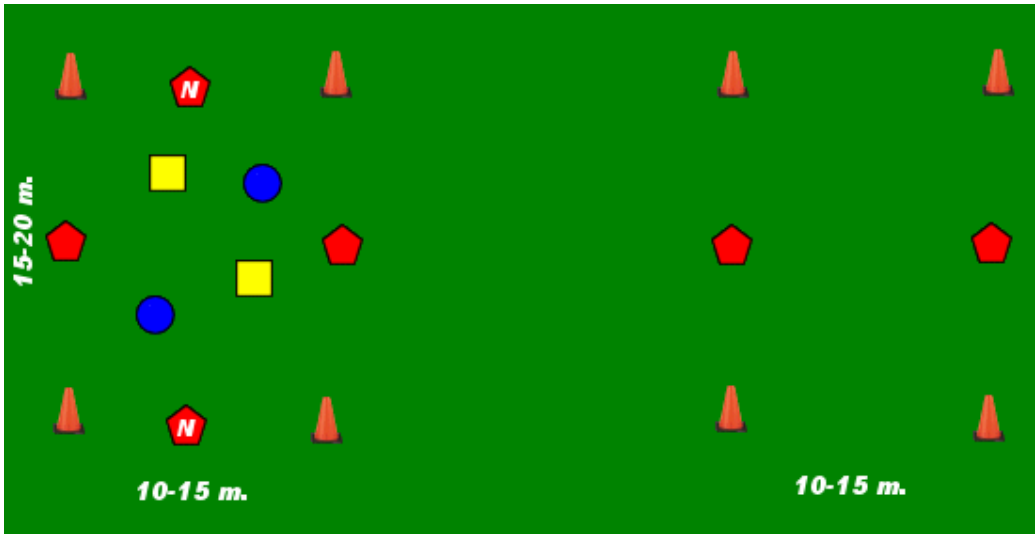
- Bij 8 spelers kan je bijvoorbeeld ook alleen met een diepe spits spelen

### Intensiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het afronden na een voorzet
<b>Thema</b>	Afwerken (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Het afronden na een voorzet in een stroomvorm.
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	10 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Speler A geeft een voorzet bij de tweede paal op een inlopende speler. Deze speler probeert af te ronden.
- Hierna geeft Speler B een voorzet bij de tweede paal bij een inlopende speler, deze probeert af te ronden.
- Speler A geeft dan een voorzet bij de eerste paal, de inlopende speler probeert deze af te ronden.
- Speler B geeft hierna een voorzet bij de eerste paal, de door de inlopen speler afgerond wordt.
- Hierna geeft Speler A weer een voorzet bij de tweede paal.
- Elke speler die afrondt, schiet de bal terug naar de voorzettende speler en loopt van 1 -> 2, 2 -> 3, 3 -> 4, 4 -> 1.
- Na 2-3 minuten wisselen van speler die de voorzetten geeft.
- 5 series. Welke speler scoort de meeste goals?

### Coaching

- Zorg ervoor dat de keepers een goede startpositie hebben en klaar staan voor de voorzet.
- Keepers mogen de ballen pakken wanneer het kan.
- Spelers die afronden moeten recht op de bal aflopen en er niet om heen.
- Rond ook de rebounds af.
- Goede timing bij het inlopen.

### Materialen

- 2 pilonnen
- Veel ballen, minimaal 20.

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- -

### Intensiteit

- Gemiddeld

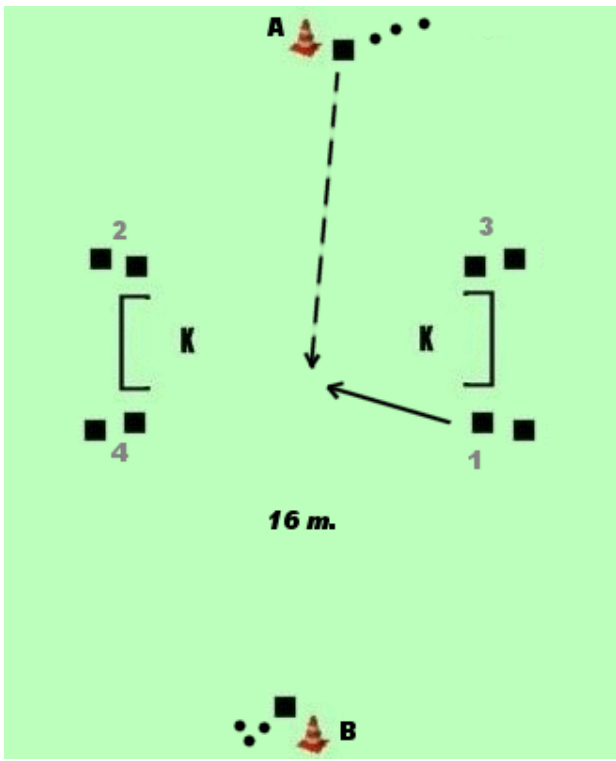
### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -





<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het afwerken op goal in combinatie met het passen
<b>Thema</b>	Afwerken (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Stroomvorm passen en trappen en met tegengesteld afronden op goal.
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	11 spelers en 1 keeper
<b>Fase</b>	Kern

### Inhoud

- 3 spelers met bal bij pilon A, 1 speler zonder bal bij pilon B, C en D.
- Aan de andere kant eenzelfde organisatie (alleen 2 spelers met bal)
- Speler 1 passt de bal naar speler 2 (die zich in de bal aanbied)
- Speler 2 kaatst de bal op de doorgelopen speler 1.
- Speler 1 passt de bal op speler 3, die zich aanbied.
- Speler 3 kaatst de bal op de doorgelopen speler 2.
- Speler 2 speelt de bal voor speler 4, die de bal aanneemt, eventueel nog dribbelt en vanaf een meter of 16 afrond op de grote goal met keeper.
- Speler 1 schuift door naar pilon B, speler 2 naar pilon C, speler 3 naar pilon D en speler 4 sluit (met bal) aan de rechterkant achter aan.
- Op het moment dat speler 4 de bal heeft, start men aan de andere kant met eenzelfde combinatie.

### Coaching

- Het inspelen en kaatsen
- Goed bijsluiten
- Coaching vooral op het afronden (lichaamshouding, standbeen e.d.)

### Materialen

- Minimaal 6 ballen.
- 4 pilonnen
- 5 hesjes

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- -

### Intensiteit

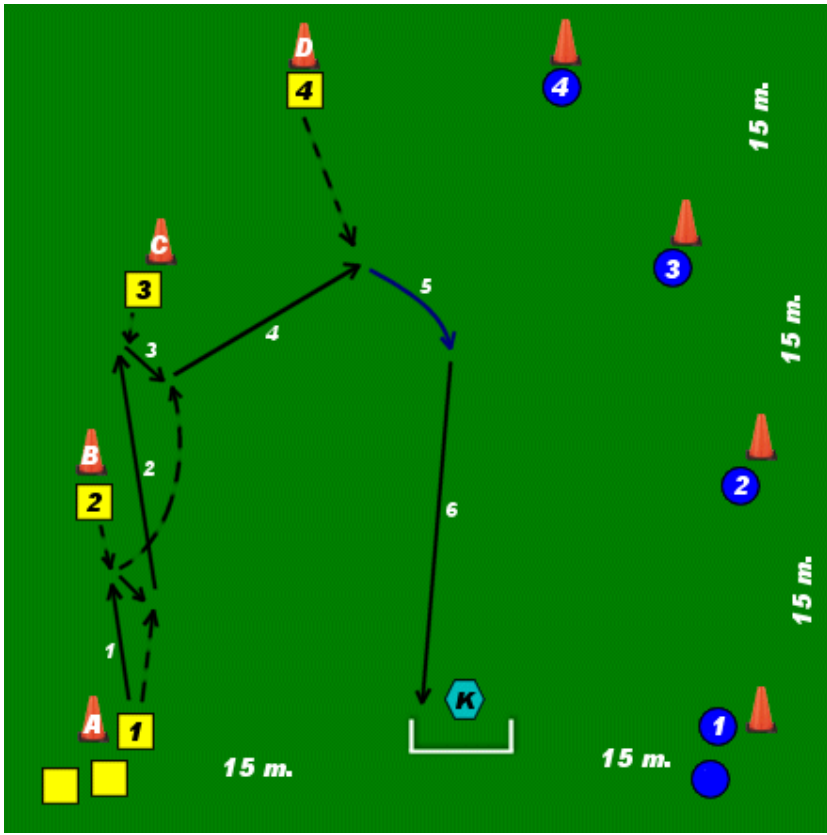
- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van de voetbalconditie (duurhoudingsvermogen)
<b>Thema</b>	Conditie (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	6 tegen 6 partijspel met aansluiten over de middellijn
<b>Type</b>	Partijspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Toepassingsfase

### Inhoud

- Er worden twee teams gevormd van 6 spelers en 1 keeper
- Er wordt een partijspel gespeeld met 'gewone' regels: ingooien, hoekschoppen, etc.
- Echter, wanneer Team A, wat aan de rechterkant moet scoren, dan moet iedereen aan de rechterkant van het veld (over de middellijn) zijn op het moment van scoren.
- Wanneer een (of meerdere) speler(s) van Team A nog niet over de middellijn is en elke speler van Team B is wel terug op eigen helft, dan telt de goal niet en wordt het spel met een keeperbal hervat.
- Wanneer alle spelers van Team A over de middellijn zijn en alle spelers van Team B op eigen helft, dan is er een goal gescoord.
- Wanneer iedere speler van Team A over de middellijn is en er staan nog een of meerdere spelers nog niet op eigen helft, dan telt de goal dubbel.
- Wanneer er nog spelers van beide partijen op de 'verkeerde' helft staan, dan telt de goal gewoon voor 1 punt.
- Deze regels zullen ervoor zorgen dat elke speler in beweging moet blijven.
- Ongeveer 3-10 minuten per serie
- 2-6 series met een aantal minuten actieve rust (passen, hooghouden) tussen elke serie.

### Coaching

- In het begin, coach dan op de organisatie/de regels van het spel en zorg ervoor dat spelers de middellijn hebben gepasseerd wanneer er een goal gescoord kan worden.

### Materialen

- 6 pilonnen
- 12 (2x6) hesjes om de teams te onderscheiden
- 2 grote doelen
- Minimaal 10 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- In de beginfase, let dan op de organisatie.
- Let goed op de spelers, als spelers te moe zijn, beëindig dan de serie.

### Variaties

- Zeer gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers

### Intensiteit

- Hoog

### Complexiteit

- Laag tot Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het veroveren van de bal door de aanvallers op de helft van de tegenstanders
<b>Thema</b>	Pressie (BalBezit Tegenpartij)
<b>Omschrijving</b>	5 tegen 2 positie spel waarbij het accent ligt op het 2-tal
<b>Type</b>	Positiespel

<b>Leeftijd</b>	C-Junioren
<b>Aantal spelers</b>	7 spelers
<b>Fase</b>	Oriëntatiefase

### Inhoud

- 5 tegen 2 positie spel.
- Vijftal begint met de bal en probeert deze in het bezit te houden.
- Tweetal probeert de bal te veroveren en als ze deze hebben veroverd, leveren ze deze weer in.
- Als bal buiten het veld is, start het vijftal met de bal.
- Vier spelers van het vijftal spelen op de lijnen, eentje in de midden.
- Voldoende ballen rondom veld.

### Coaching

- Belangrijk is de coaching goed op te bouwen.
- Spelers moeten de bal actief veroveren; Hierop coachen.
- Spelers moeten samenwerken, anders worden ze weggetikt.
- Waar moeten tweetal voor zorgen?
- Bal aan één kant houden, anders loop je als tweetal van één kant naar de andere. Dus dieptepass voorkomen!
- Hoe? Zo gaan staan dat de balbaan in de diepte afgeschermd is.
- Bal actief veroveren. Proberen de bal ergens heen te dwingen waar je medespeler op rekt.
- Voorbeeld (zie ook tekening): Speler G geeft zo druk dat hij de balbaan naar diepe man B en ook middenspeler E afschermt. Linkerspeler F schermt balbaan naar speler A af en rekt erop dat de bal op speler D gespeeld zal worden. Wanneer de bal ook daadwerkelijk op speler D wordt gespeeld, dan moet speler F de bal zien te veroveren.

### Materialen

- 4 pilonnen
- 2 hesjes

### Opbouw van de Oefenvorm

- Vrij groot veld beginnen.
- Hierna situatief coachend de oefenvorm opbouwen

### Variatie

- -

### Intensiteit

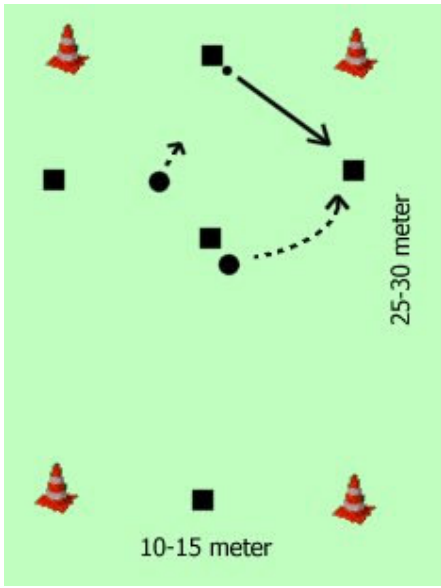
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het positioneel verdedigen van de spitsen.
<b>Thema</b>	Pressie (Balbezit Tegenpartij)
<b>Omschrijving</b>	6 tegen 6 met keepers op een half, versmald veld
<b>Type</b>	Partijspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers; 1 keeper
<b>Fase</b>	Kern

### Inhoud

- Partijspel 6 tegen 6 plus keeper
- De blauwe partij probeert op te bouwen. Zij mogen geen lange bal spelen en de spitsen kunnen na aanname binnen 10 seconden scoren op een groot doel (zonder keeper). Dit levert hen 1 punt op.
- De gele partij (die gecoacht wordt) probeert druk op de tegenstander te zetten door positionele dekking. De bal veroveren en scoren op de grote goal met keeper is 2 punten.
- Wanneer de bal uit het veld gaat of er wordt gescoord, dan starten we altijd weer met balbezit van de keeper.

### Coaching

- Onderlinge coaching van de spitsen
- Zone afdekken/loopbaan
- Juiste moment kiezen
- Scherp op voorvoeten
- Meelezen Middenvelders
- " In eerste instantie heb ik echt bewust gezegd dat ze één back moesten dekken en de andere back echt helemaal vrij moesten laten. "
- " Ik heb daarnaast de keepers opdracht gegeven om die vrije man in te spelen. In zo'n situatie is erg belangrijk dat de andere spelers van het blauwe team onder druk staan. Als je bijvoorbeeld de 6 of 8 van het blauwe team vrijlaat en dus aan laat spelen, heb je een probleem. Daar kan je natuurlijk ook wel de bal veroveren, maar toch zie je dat ze dan soms onder de druk uit kunnen komen. En dat is niet de bedoeling. "
- " Vanavond zag je op de training dat de rechtervleugelspits (7), vaak net even iets te laat was. 11 en 9 waren wel op tijd, de bal kon dus niet teruggespeeld worden. Echter, de linksback van de tegenpartij kon nog wel open draaien en voorwaarts spelen. Toen ben ik dus een stapje verder gegaan. Ik wil daarom graag dat ze niet op een man gaan staan, maar een meter of drie verder uitzakken. Daarnaast wil ik dat de vleugelspeler ook iets verder naar de zijkant gaat staan (tekening 2). De keeper geeft de bal toch niet aan de nummer 3 of 4 als de tegenstander op vier meter staat. De keeper zal zeer waarschijnlijk wel de bal naar de 5 gooien en dan hebben de spelers die drie meter al gepakt en kunnen ze beter druk zetten. "

### Materialen

- Minimaal 8 pilonnen/dopjes om de ruimte uit te zetten
- Minimaal 10 ballen verdeeld over beide doelen
- Minimaal 6 hesjes
- Twee grote doelen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Als de spitsen de bal meerdere keren verovert, dan kunnen we het veld groter gaan maken.





<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het positioneel verdedigen van de spitsen.
<b>Thema</b>	Pressie (Balbezit Tegenpartij)
<b>Omschrijving</b>	Partijspel 7 tegen 7 met keepers om het positioneel verdedigen te verbeteren
<b>Type</b>	Partijspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	14 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Partij

### Inhoud

- Deze oefenvorm is de partijvorm die volgt op de oefenvorm van 5 september 2001.
- Ondanks dat er vrij spel is, waarbij beide partijen kan scoren op een grote goal met keeper probeert de gele partij toch wel druk op de tegenstander te zetten door goede positionele dekking.

### Coaching

- Meer begeleidende coaching
- Onderlinge coaching van de spitsen
- Zone afdekken/loopbaan
- Juiste moment kiezen
- Scherp op voorvoeten
- Meelezen Middenvelders

### Materialen

- Twee grote doelen
- Minimaal 7 hesjes
- Minimaal 10 ballen, verdeeld over beide goals

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- -

### Intensiteit

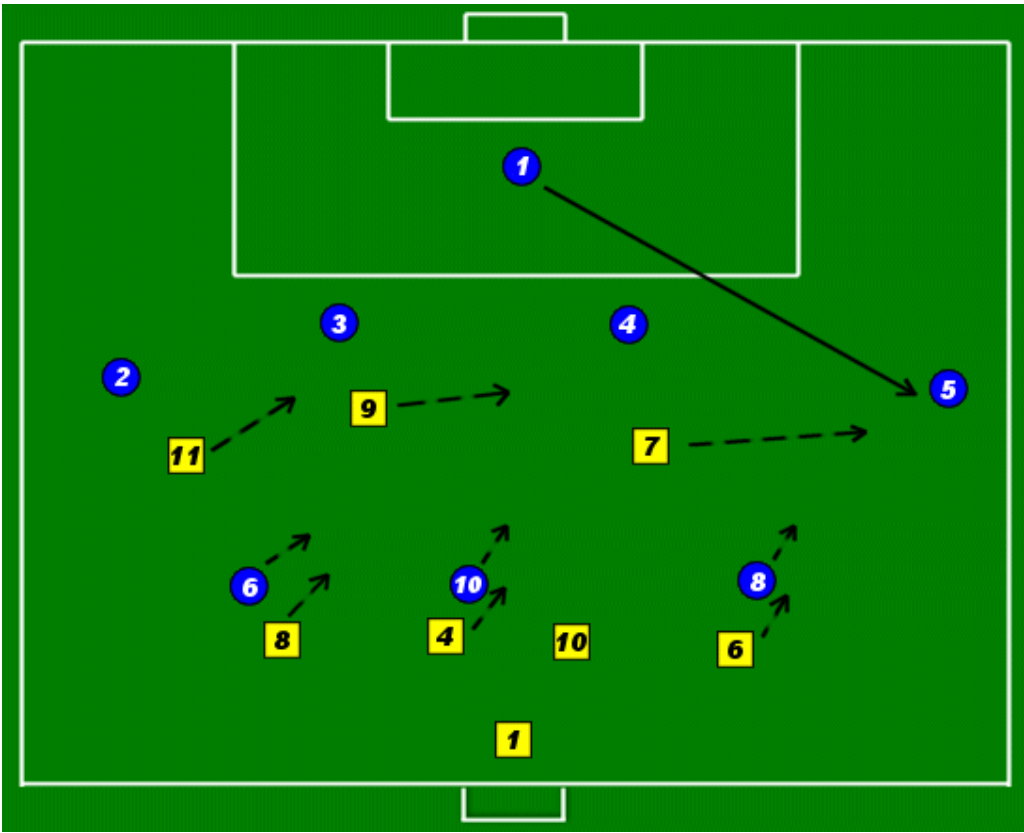
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



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

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- 7 aanvallers en 5 verdedigers
- De aanvallers spelen op balbezit en proberen te scoren door iemand aan te spelen in de onderste zone, die dan door direct te schieten kan scoren op 1 van de 3 goaltjes.
- Er mag niemand het onderste vak betreden voor de bal in het vak is.
- Het 5-tal verdedigers probeert te voorkomen dat er gescoord en kan zelf bij balverovering scoren door over de lijn aan de andere kant te dribbelen.
- Ongeveer 5 series van 3-5 minuten

### Coaching

- De verdedigers moeten gegroepeerd spelen en dieptespel voorkomen.
- Goede onderlinge communicatie
- Probeer op elke situatie een goede organisatie neer te zetten.
- Overnemen posities

### Materialen

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

### Opbouw van de Oefenvorm

- Eerst spelers zonder coaching laten spelen
- Daarna situatief coachen op de formatie, organisatie en onderlinge coaching
- Indien noodzakelijk ruimtes aanpassen

### Variaties

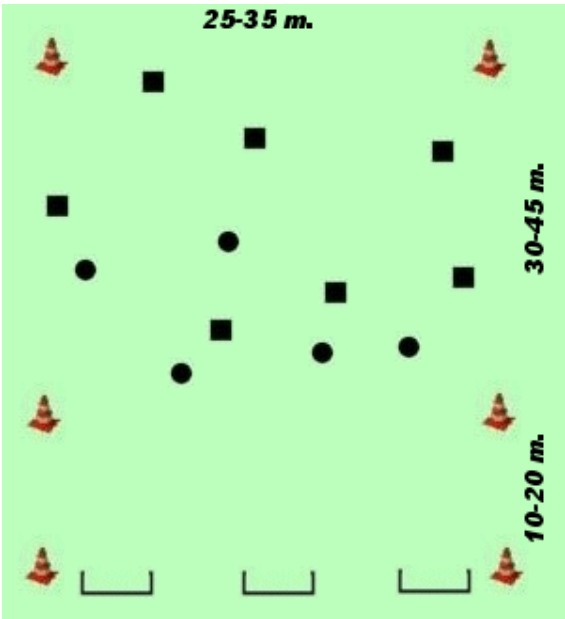
- Spelers mogen alleen in de ruimte passen en niet meer in de ruimte dribbelen.

### Intensiteit

- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het omschakelen van balbezit tegenpartij naar balbezit
<b>Thema</b>	Omschakeling Algemeen (Omschakeling)
<b>Omschrijving</b>	Positiespel 4:3 met een omschakeling naar een ander vak
<b>Type</b>	Positiespel

<b>Leeftijd</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal spelers</b>	10 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Er worden twee aparte vakken gecreëerd. In vak 1 staan 4 spelers van Team A en 3 van Team B. In vak 2 staat 1 speler van team A en 2 van team B.
- De vier spelers van Team A proberen in vak 1 op balbezit te spelen. Op het moment dat een van de spelers van Team B de bal verovert, dan moet Team B proberen een van de twee teamgenoten in vak 2 aan te spelen.
- Na het inspelen van een van de twee aanvallers, dan sluiten 2 spelers van Team A en Team B en probeert Team B in vak 2 op balbezit te spelen, totdat een van de spelers van Team A de bal verovert en een teamgenoot inspeelt in het andere vak.
- Afhankelijk van het niveau en de uitvoering en de coaching, deze oefenvorm 5-15 minuten uitvoeren.

### Coaching

- Als de spelers in staat zijn om de bal te veroveren (dus de voorwaarden voor de doelstelling zijn gecreëerd), dan coaching op het snel uitvoeren van de omschakeling.
- Coaching van de spitsen op het loskomen.
- Coaching op het goed inspelen en bijsluiten.

### Materialen

- 6 pilonnen
- Voldoende, minimaal 10, ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Beginnen in een grote ruimte en bij succes naar een kleinere ruimte gaan.
- Ook is het mogelijk om 4:2 in beide zones te spelen in plaats van 4:3. Alleen het aantal momenten van het veroveren van de bal gaat dan omlaag en het inspelen van de spitsen (die dan 2:2 staan) wordt dan moeilijker.

### Variatie

- -

### Intensiteit

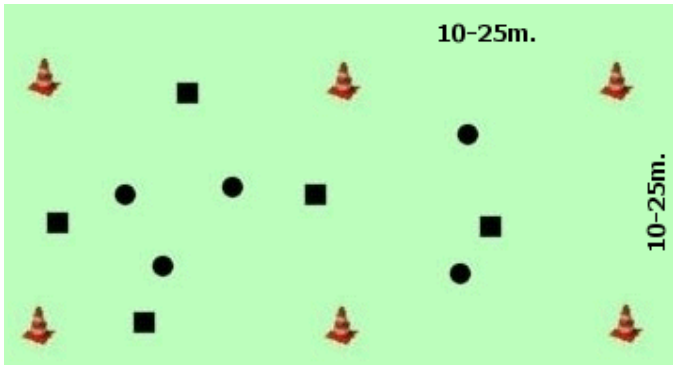
- Gemiddeld tot Hoog, afhankelijk van ruimte

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het omschakelen
Thema	Omschakeling (Omschakeling)
Omschrijving	4 tegen 4 tegen 4 positiespel met het accent op de omschakeling
Type	Positiespel

Leeftijdscategorie	C-junioren en ouder
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

### Inhoud

- Er worden 3 teams gevormd van 4 spelers: Team A, B en C.
- Team A en Team B spelen tegen Team C 8 tegen 4 positiespel. A en B proberen de bal onder druk van C in bezit te houden.
- Wanneer Team C de bal verovert, dan spelen zij samen met het Team dat NIET de bal heeft verspeeld.
- Het team dat de bal wel heeft verspeeld, komt in de midden en probeert de bal opnieuw te veroveren.
- Als Team A dus de bal heeft verspeeld, speelt B en C samen op balbezit onder druk van Team A.
- Ongeveer 3-5 series van 3-5 minuten.

### Coaching

- "Snel omschakelen: bal verovert: veld groot; bal verloren: snel druk en veld klein"
- Accent van de coaching ligt op de snelheid. Geen teleurstellingen, geen aarzelingen snel handelen!
- Roep het team (de kleur) welke in de midden staat bij onduidelijkheid

### Materialen

- 4 pilonnen
- 12 hesjes (4 om 4 om 4)
- Voldoende ballen, een stuk of 10 (rondom het veld)

### Opbouw van de Oefenvorm

- Wanneer deze oefenvorm voor de eerste keer gedaan wordt, zet dan het spel even stil bij het veroveren van een bal.
- De volgende keren moet er snel gehandeld worden bij de omschakeling.

### Variaties

- Is eenvoudig aan te passen voor elk veelvoud van 3.

### Intensiteit

- Gemiddeld

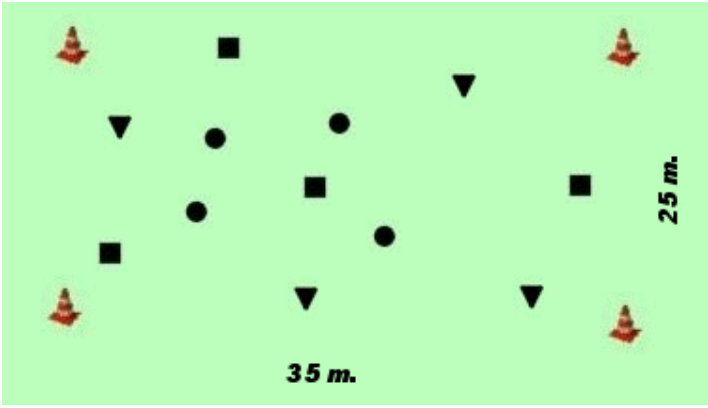
### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- Zou ook gebruikt kunnen worden met het accent op positiespel.





<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het omschakelen na balverovering.
<b>Thema</b>	Omschakeling (Omschakeling)
<b>Omschrijving</b>	8 tegen 4 positiespel waarbij het 4-tal bij balverovering snel moet omschakelen
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijdscategorie</b>	C-junioren en ouder
<b>Aantal Spelers</b>	12 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Positiespel 8 tegen 4
- Het 8-tal probeert op balbezit te spelen in de afgebakende ruimte 35 bij 25.
- Wanneer het 4-tal de bal verovert, dan kunnen zij scoren door vanuit de afgebakende ruimte iemand aan te spelen in de afgebakende ruimte daaromheen. Lukt ze dit, dan scoren ze een punt en begint het 8-tal weer met het spelen op balbezit.
- Het 8-tal kan scoren door 10 over te spelen.
- Na 2 minuten wordt er een nieuw 4-tal gekozen.

### Coaching

- "Snel handelen bij balverovering."
- "Loop daar heen waar je de bal aangespeeld kan krijgen."
- "Goede, zuivere pass"

### Materialen

- 8 pilonnen
- 12 hesjes (8 om 4)
- Voldoende ballen, een stuk of 10

### Opbouw van de Oefenvorm

- Zorg ervoor dat er mogelijkheden ontstaan om de bal te veroveren. Anders zal er niet omgeschakeld kunnen worden.
- Als er geen balveroveringen plaatsvinden, maak dan de ruimte kleiner of beperk het aantal keren raken van het 8-tal.

### Variaties

- Uiteraard kan bij deze oefenvorm ook de omschakeling van het 8-tal gecoacht worden.

### Intensiteit

- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -

