

OEFENSTOF VOOR TRAINERS

75 trainingsvormen + werkbladen

Sven de Haan

TACTISCH BEWEGEN

Hallo trainer,

Bedankt voor het aanschaffen van dit e-book! Dit e-book is tot stand gekomen door zelf bedachte oefenvormen en geïnspireerd door oefenvormen van trainers in zowel het amateurvoetbal als in het profvoetbal. Dit allemaal gebundeld in een duidelijk en overzichtelijk e-book.

In dit e-book staan de volgende type oefenvormen:

- Warming-up vormen
- Pass-/trapvormen
- Positiespelen
- Afwerkvormen
- Chaos vormen
- Partijvormen
- Fun games

Deze 75 oefenvormen geven je inspiratie om je eigen trainingen net een andere draai te geven. De vormen zijn toepasbaar op elk niveau, maar vragen van jou als trainer misschien een aanpassing in een regel of het toevoegen van een weerstand extra of minder.

Er staan lege werkbladen in het e-book die je kunt gebruiken om je eigen twist aan een oefening te geven.

De illustraties zijn gemaakt met het programma Tactics Manager 3.0 van SoccerTutor.com

Graag dit e-book niet delen met derden. Deze is uitsluitend bestemd voor eigen gebruik.

Veel leesplezier!

Sven de Haan



Foto: Sven de Haan gemaakt door © Jasper Boer / FC Emmen jeugd

Uitleg symbolen

Bij elke oefenvorm staan een drietal symbolen. Hieronder staat per symbool uitgelegd wat er mee wordt bedoeld.



Coaching: bij dit symbool geven we een voorbeeld van wat een coach opmerking zou kunnen zijn. Omdat je in de meeste vormen meerdere teamfuncties kunt trainen. Hebben we niet aan elke vorm een specifieke doelstelling gekoppeld.



Variatie/ methodische stap: hierbij geven we een voorbeeld van wat je zou kunnen toevoegen of veranderen aan de oefening. Dit omdat je de oefening makkelijker of moeilijker wil maken. Of omdat je spelers wil blijven prikkelen en uit te dagen met weer andere regels en omstandigheden.



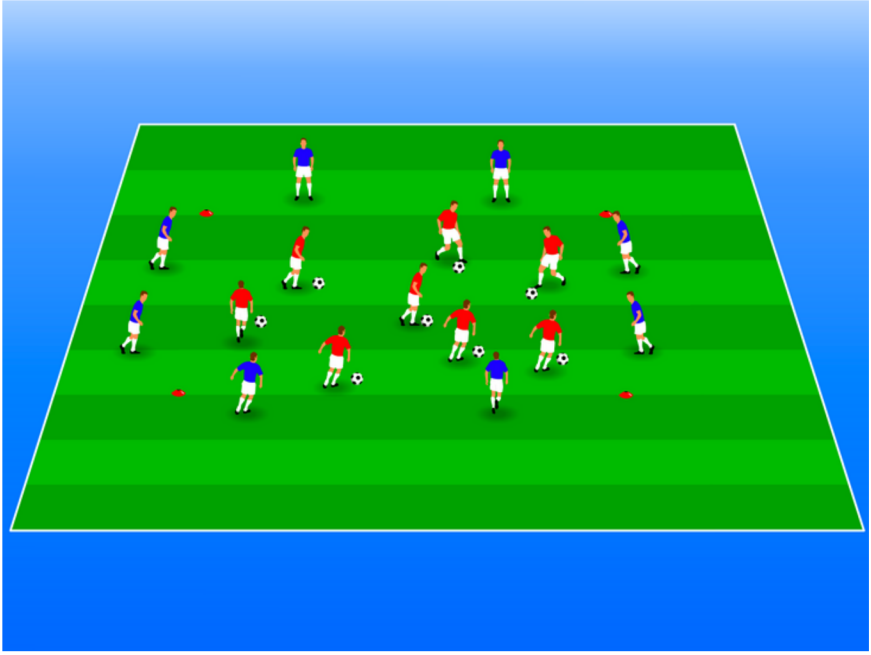
Materialen: in dit kopje staat welke materialen je nodig bent voor de oefenvorm.

Everything is practice

PELE

Warming up vormen

Trainingsvorm 1

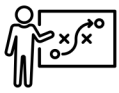


Spelers dribbelen door elkaar heen in een vak (20 x 20 meter) en moeten diverse opdrachten uitvoeren. 1 min werken (in het vak)/ 1 min (actieve) rust (buiten het vak).

- Inspelen + kaatsen
- Inspelen + bij een andere speler de bal opeisen
- Bal aangooien + binnenkant voet terugspelen
- Bal aangooien + terug koppen



'Heb contact met je medespeler tijdens de pass'

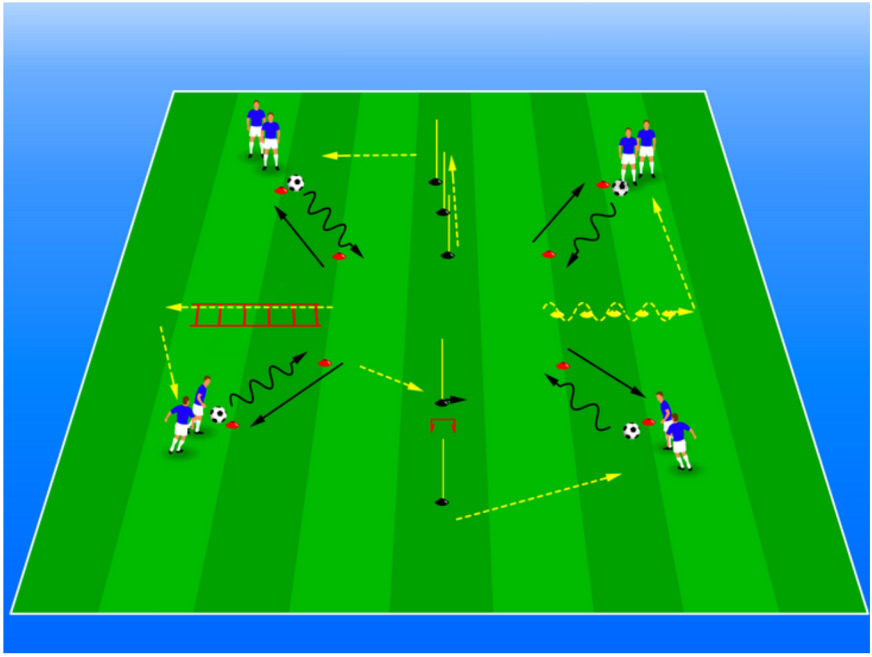


Maak gebruik van een fluitje voor extra oefeningen. Bijv. 1x fluiten = 10x opdrukken.



4 pionnen + 1 bal per 2 spelers

Trainingsvorm 2



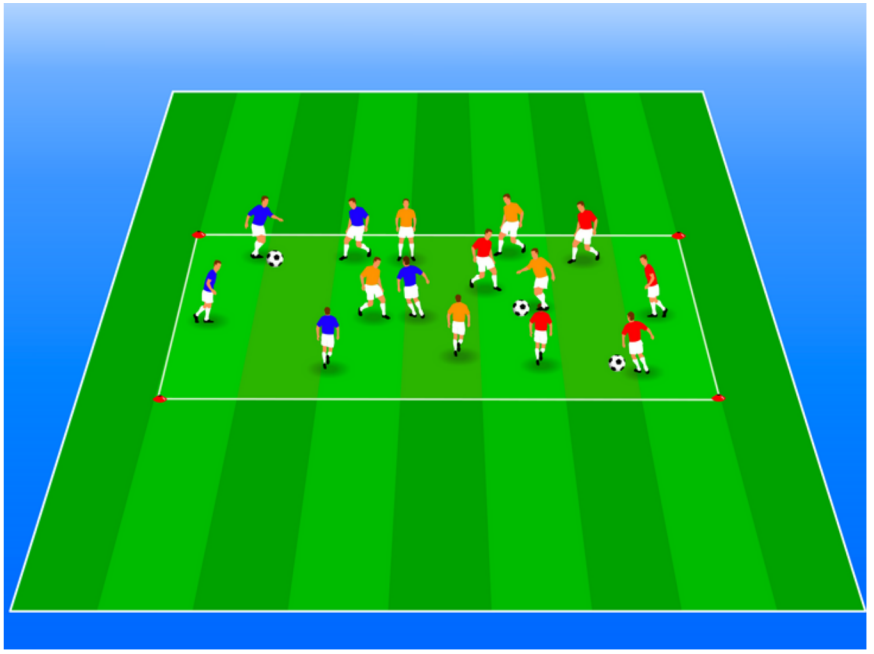
Spelers dribbelen naar de eerste pion, daarna spelen ze de bal naar de volgende speler uit de rij. Zelf bewegen ze door naar de pionnen of paaltjes en sluiten ze weer achteraan bij de andere spelers. Draai na een x aantal minuten de looprichting om.

'Warm worden en balgewenning'

Varieer in de bewegingen, voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts bewegen.

Minimaal 4 ballen + meerdere paaltjes/ pionnen

Trainingsvorm 3



3 teams met 3 verschillende kleuren hesjes in een vak van 15x40 meter. Elk team heeft 1 bal. De teams krijgen gedurende de trainingsvorm verschillende opdrachten mee.

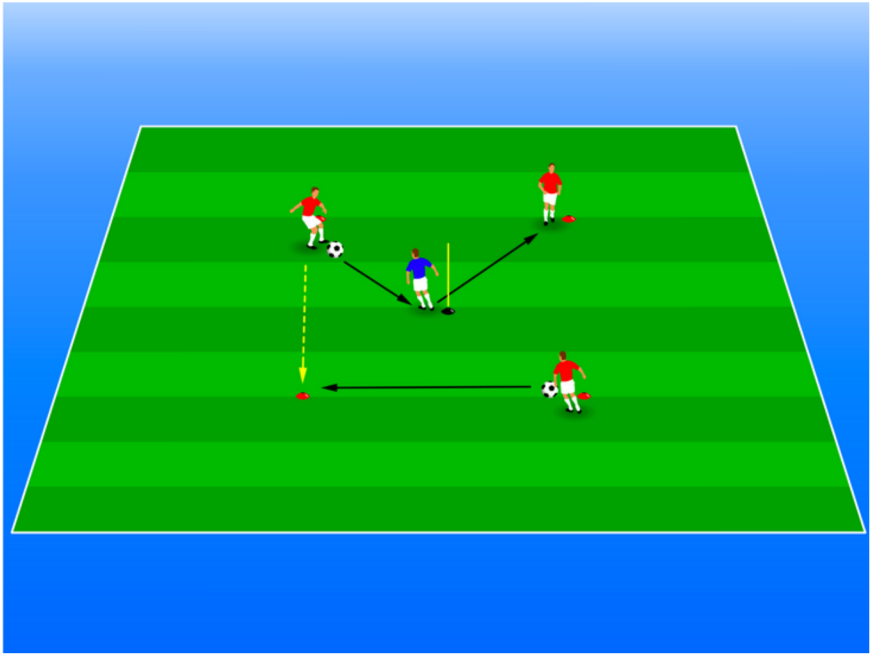
- Alleen door elkaar heen passen
- Na je pass achteruit lopen (explosief)
- Alleen passen met het zwakke been

'Scan de omgeving, heb ook oog voor andere spelers'

Maak er een wedstrijd van: wie kan het vaakst overspelen in 1 min zonder de bal te verspelen.

4 pionnen + 1 bal per team

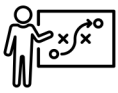
Trainingsvorm 4



4 spelers waarbij 1 speler in het midden staat. Deze speler blijft gedurende oefenvorm in het midden staan. 2 spelers hebben een bal, daardoor heeft 1 speler aan de buitenkant geen bal en is dus de vrije speler. De speler in het midden probeert na het ontvangen van de bal steeds de vrije speler in te spelen. Spelers aan de buitenkant mogen ook de bal naar elkaar overspelen. Hebben zij een bal gespeeld dan bewegen ze door naar een andere pion.



‘Steeds over je schouder kijken, waar is de vrije speler?’

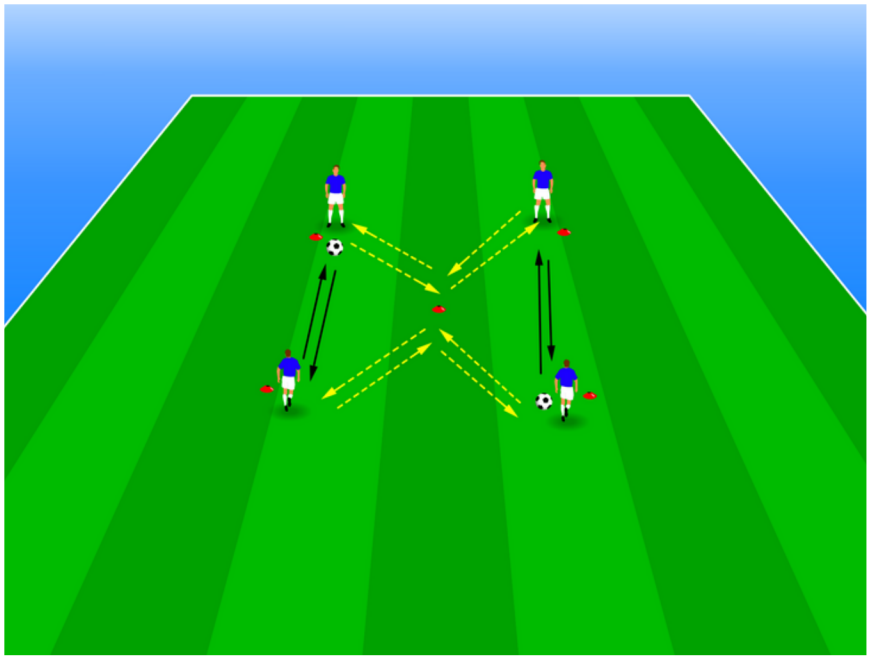


Variatie: dubbele kaatst bij de pass.



4 pionnen, 2 ballen en 1 paaltje

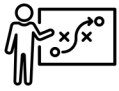
Trainingsvorm 5



Vorm met verschillende variaties, eerst starten zonder bal (diverse loopvormen laten uitoefenen), daarna met bal recht vooruit inspelen met het sterkste been. Na het inspelen van de pass, sprint de speler naar de pion en sluit hij aan bij de andere spelers. Daarna eventueel met het zwakke been laten inspelen. Een vorm waarbij veel variatie mogelijk is: bijv. ingooien met aanname op de borst en terugspelen met de binnenkant van de voet.



'Beweeg op je voorvoeten'

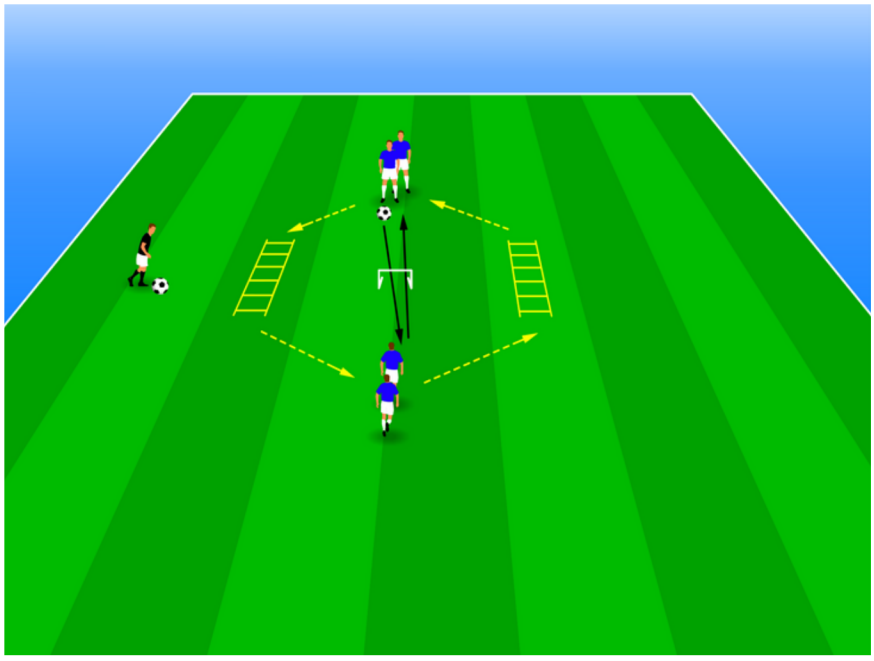


Breng variatie in de manier van inspelen.



5 pionnen + minimaal 2 ballen

Trainingsvorm 6



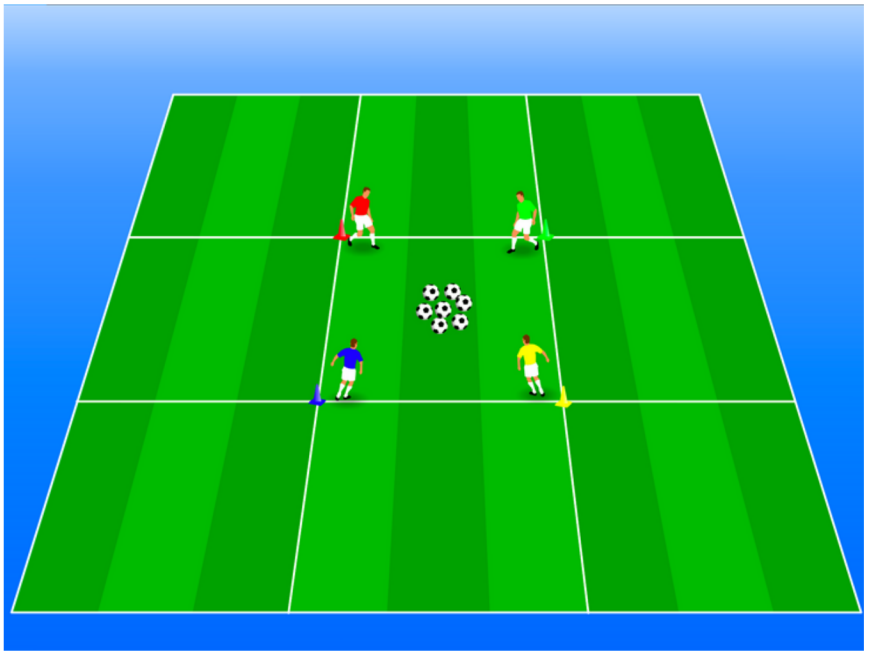
2 groepen staan tegenover elkaar. De spelers proberen door het poortje of paaltjes naar elkaar over te spelen. Na het overspelen voeren ze loopoefeningen uit in de loopladders. Hierbij kan gevarieerd worden met verschillende type loopoefeningen.
Ook in het overspelen kan variatie worden gebracht: zwakke been, aannemen + spelen, aannemen zwakke been + inspelen sterk been, etc.

‘Focus op de pass’

Meerdere organisaties naast elkaar om een wedstrijdelement er aan toe te voegen.

Poortje + 2 loopladders + ballen

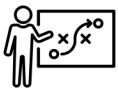
Trainingsvorm 7



4 spelers strijden tegen elkaar, wie als eerste 3 ballen bij zijn pion heeft is de winnaar. De spelers starten zonder bal bij hun eigen pion en sprinten op het signaal van de trainer naar de ballen. Als ze een bal bij hun eigen pion hebben neergelegd, mogen ze wederom een bal pakken vanuit het midden van het veld of ze stelen een bal bij de pion van één van de andere spelers. Het stelen/ pakken van de bal gebeurt met de voeten.



'Probeer na het veroveren van de bal weer door te bewegen naar de volgende bal'

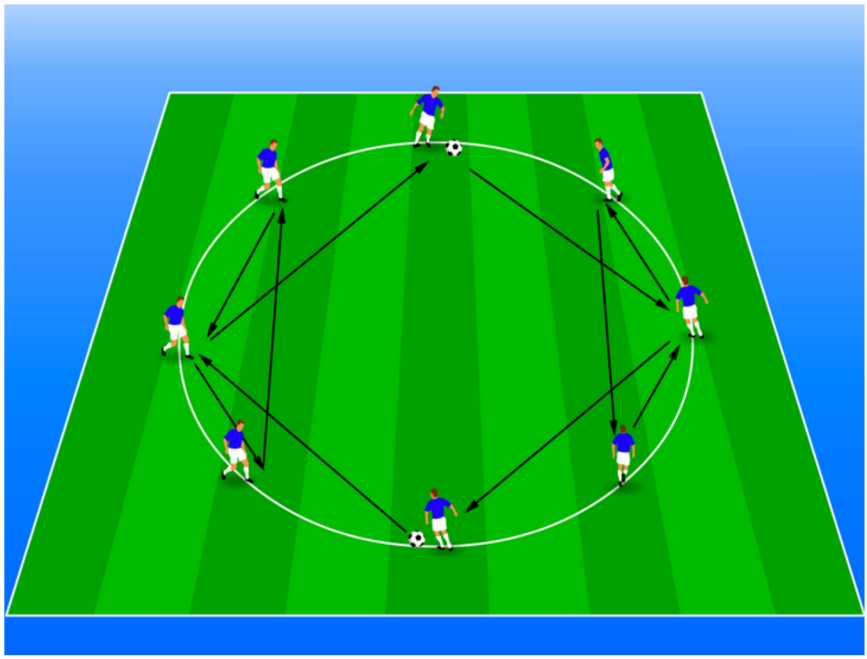


Variantie: in teams tegen elkaar strijden.



4 pionnen + 7 ballen

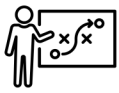
Trainingsvorm 8



8 spelers staan in de middencirkel en starten met 2 ballen tegelijkertijd. De spelers mogen 1x de bal raken. Ze mogen niet naar hun dichtstbijzijnde speler spelen, deze slaan ze over. Inspelen, uitkaatsen en diepspelen. Richting van spelen: met de klok mee.



'Wees klaar om de bal te ontvangen = lichaamshouding'

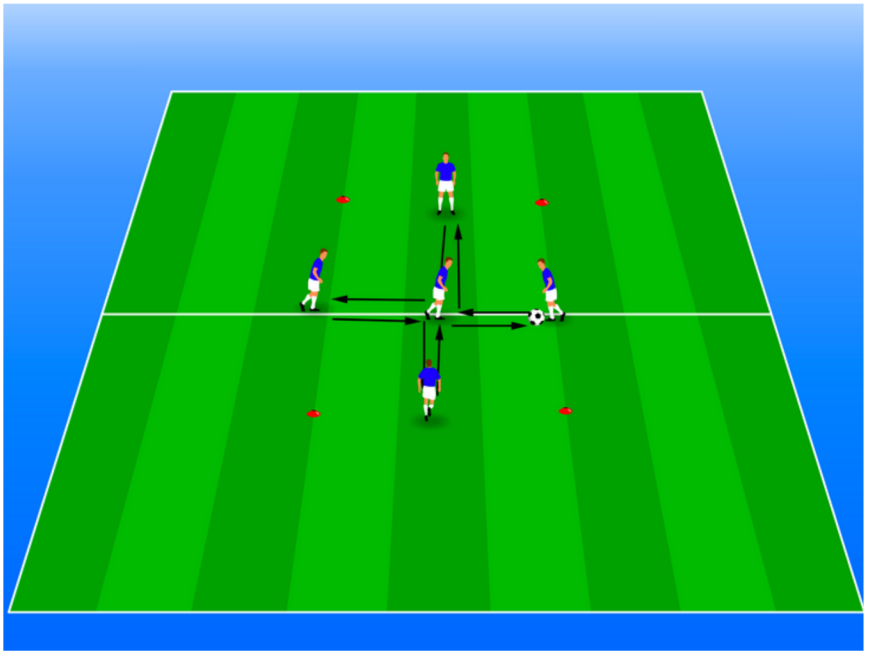


Variatie: dichtstbijzijnde speler inspelen/ kaatst + speler overslaan.



Minimaal 2 ballen

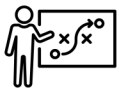
Trainingsvorm 9



In deze organisatie staan 4 spelers verdeeld over alle zijkanten. 1 speler staat in het midden. De eerste pass is op de speler die in het midden staat. Deze speler speelt in op de speler die op de volgende zijkant staat, etc. De spelers volgen steeds hun eigen. Afstanden niet te groot maken zodat spelers gelijk weer in het midden kunnen staan. Zet deze vorm uit in meerdere organisaties.



‘Door bewegen na je pass’

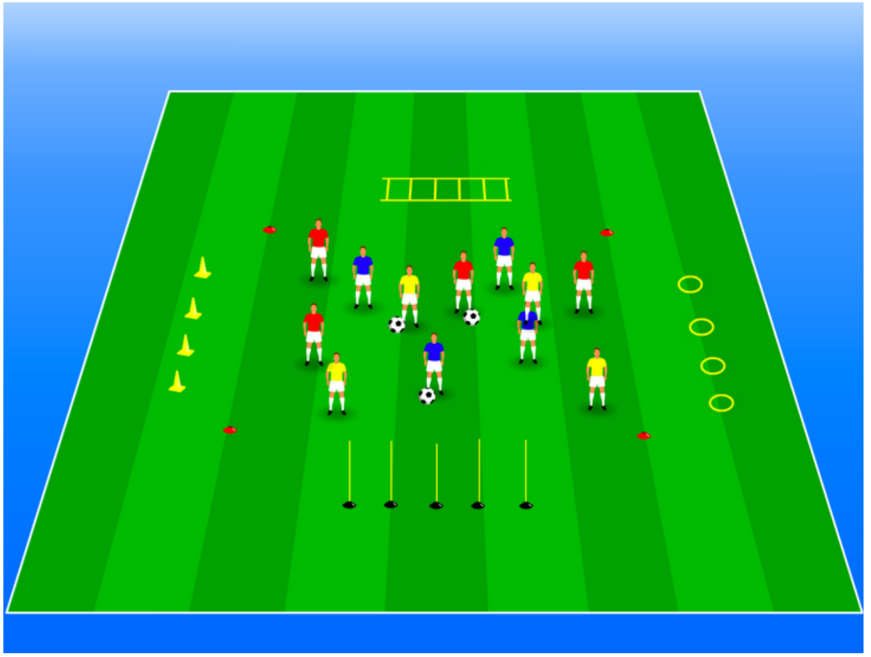


Te makkelijk? Vergroot de onderlinge afstanden.



4 pionnen + 1 bal

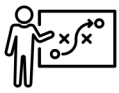
Trainingsvorm 10



In een vierkant van 18x18 meter werken 3 verschillende teams met 1 bal per team. Ze spelen in het vierkant naar hun eigen teamgenoten over. De spelers van elk team krijgen een nummer toegewezen (1 t/m 4). Tijdens het door elkaar heen spelen roept de trainer een nummer. Deze speler stapt uit het veld en gaat zo snel mogelijk door de oefenvormen die buiten het veld staan.



'Bereidt de spelers voor op de intensiteit die komen gaat in de training'

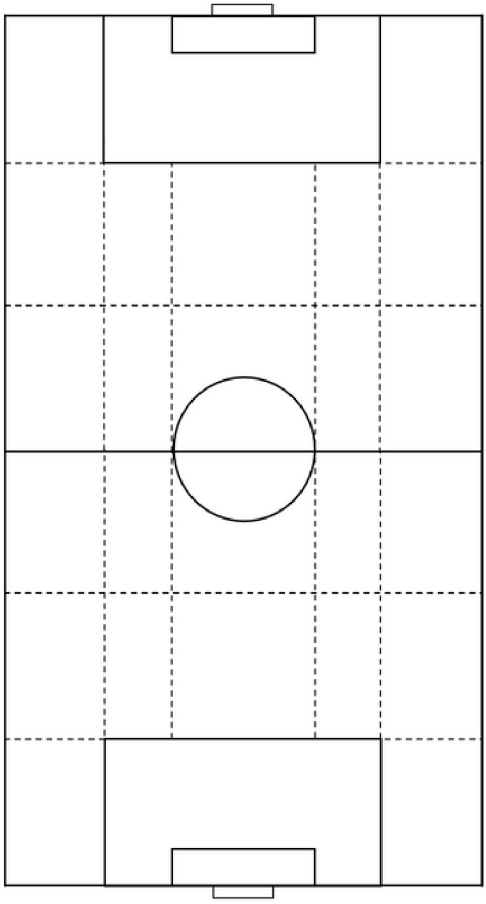


Variantie: de speler die uit het veld stapt doet niet alle onderdelen, maar kiest 2 uit.

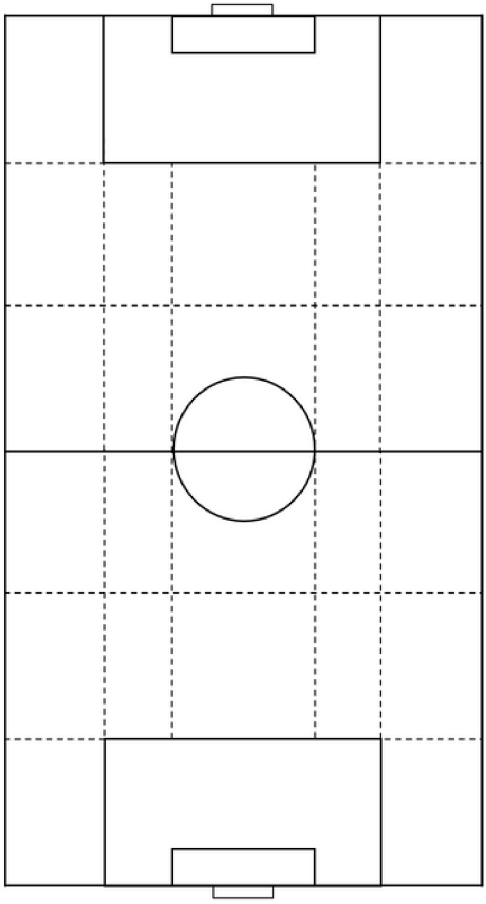


Diverse materialen afhankelijk van de vormen buiten het vak

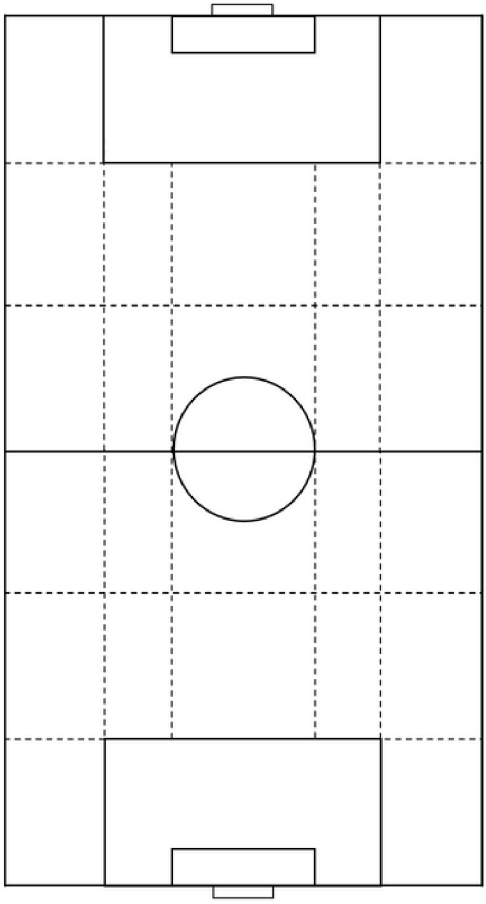
Werkblad



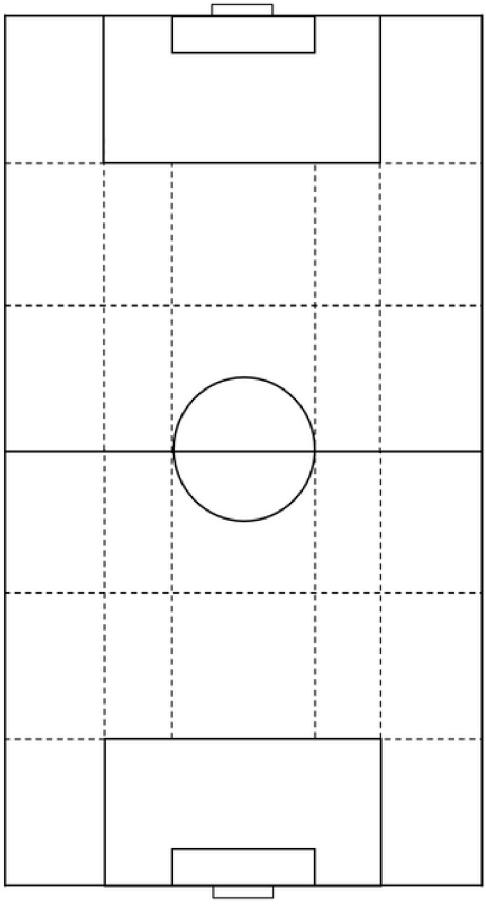
Werkblad



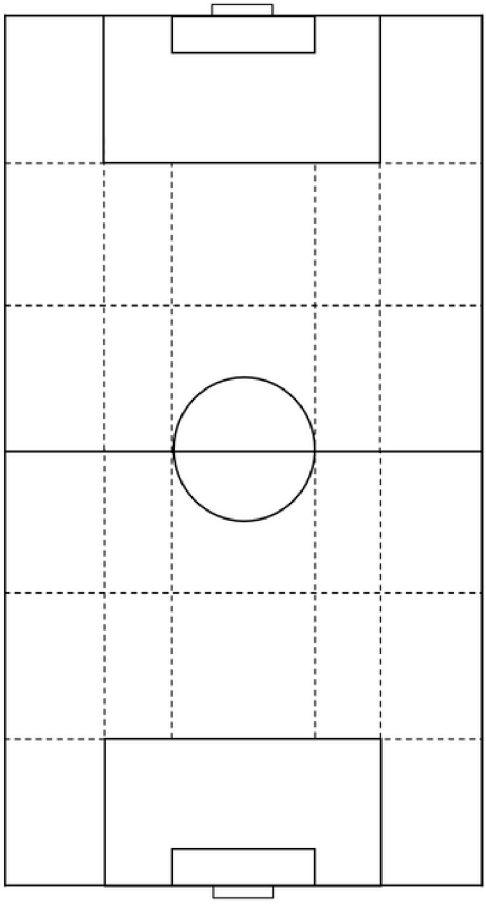
Werkblad



Werkblad



Werkblad

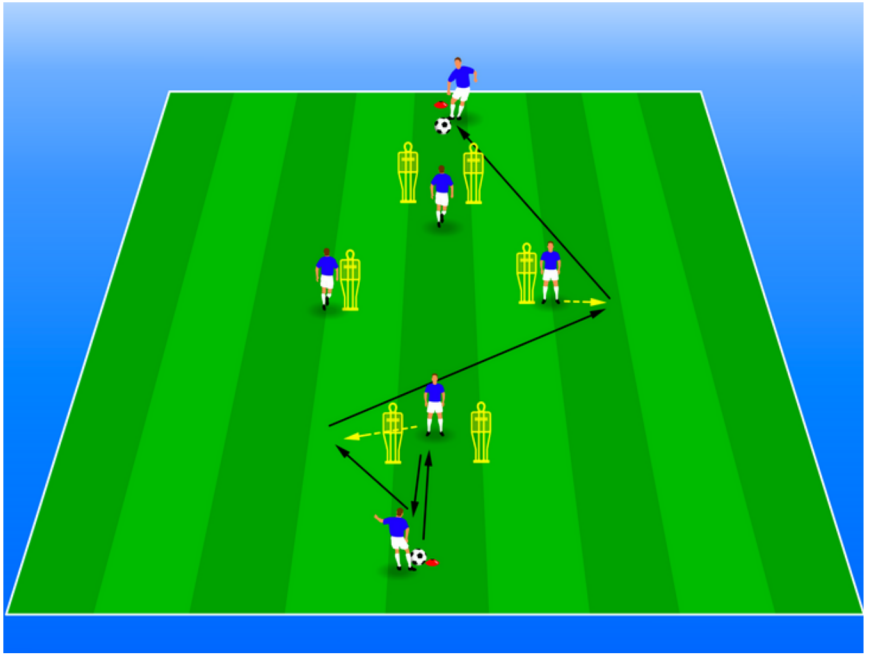


De basis is de bal zo snel mogelijk onder controle krijgen zodat je iets meer tijd hebt om te kijken.

JOHAN CRUIJFF

Pass-/trapvormen

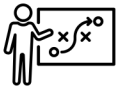
Trainingsvorm 11



In deze vorm staat er een speler tussen de poppen. Deze speler wordt ingespeeld, kaatst de bal en biedt zich opnieuw naast de pop aan. Vanuit daar verwerkt deze speler de bal en speelt een schuine bal op de uitzakkende speler. Ook deze verwerkt de bal en speelt een bal in de diepte naar de speler die staat te wachten om de bal te ontvangen. De oefenvorm werkt vanaf 2 kanten tegelijkertijd.



'Biedt je ingedraaid aan, ontvang de bal met het verste been'

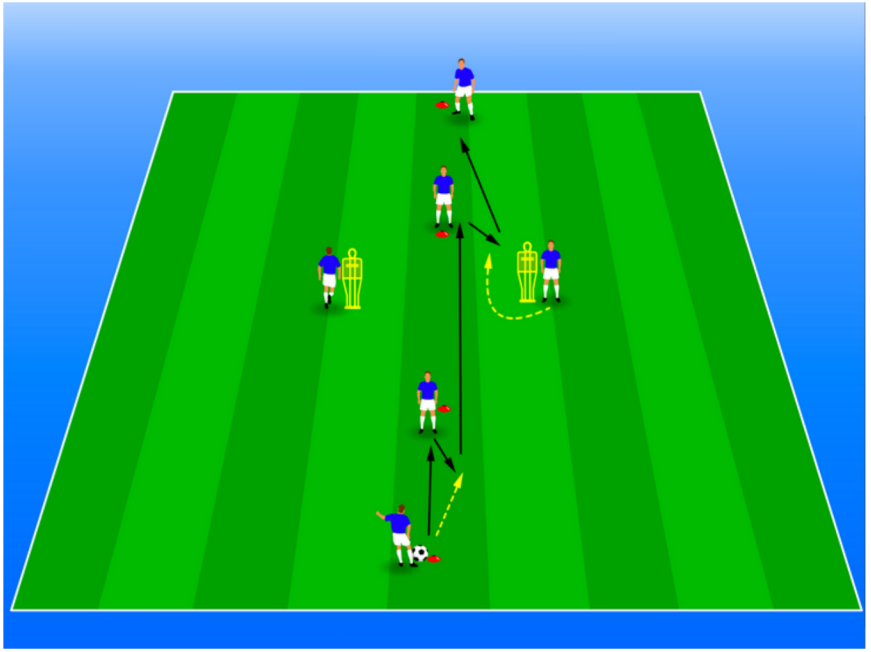


Laat de eerste speler zich aanbieden voor de pop.



6 vrije trappen poppen, 2 pionnen en voldoende ballen

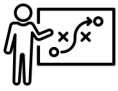
Trainingsvorm 12



In deze vorm probeer je een strakke bal over de grond door de as te spelen. De eerste bal speel je in op de eerste speler, deze kaatst de bal direct uit waardoor er een diepe bal kan worden gespeeld. Deze speler ontvangt de bal en laat hem vallen voor de er ondergekomen speler. Deze speler moet het juiste moment herkennen om onder de bal te komen. Ligt de bal stil? Dan was de speler te laat. Is de bal er nog niet? Dan is hij te vroeg. De laatste bal speel je in op de laatste speler. Vanuit die kant start het dan opnieuw.



‘Herken het moment van onderkomen’

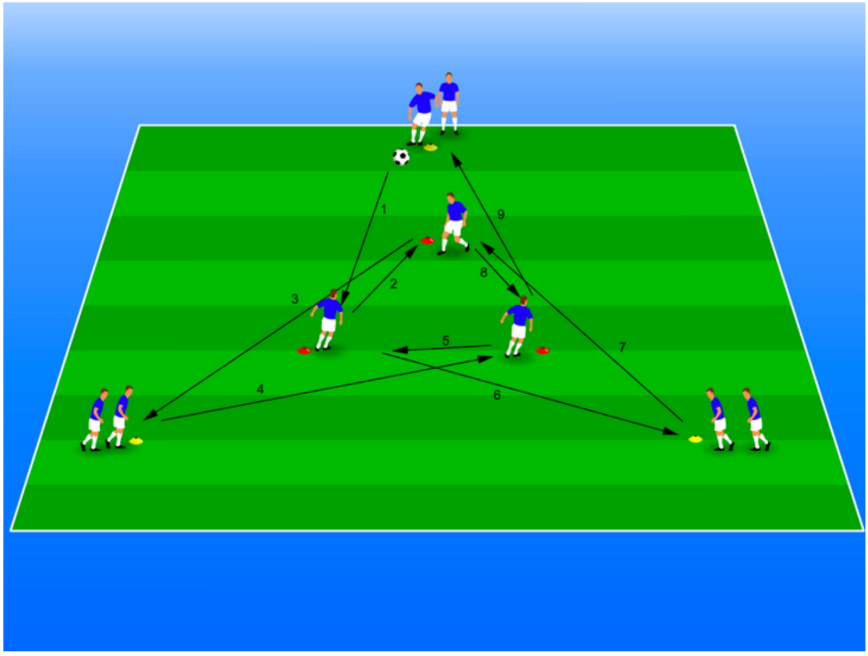


De eerste 2 spelers wisselen na hun pass van positie.



2 vrije trappen poppen, 4 pionnen en voldoende ballen

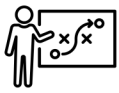
Trainingsvorm 13



In deze vorm ligt het accent op het 3e man principe. Zoals op de afbeelding te zien is, is het steeds inspelen en laten vallen. Probeer steeds de balsnelheid te verhogen. Begin de vorm rustig en laat de spelers wennen aan de vorm en aan het doordraaien. Daarna schroef je het tempo omhoog om bijvoorbeeld te verplichten om alles met 1 balcontact te spelen.



'Haal de snelheid uit de bal bij het uit kaatsten'

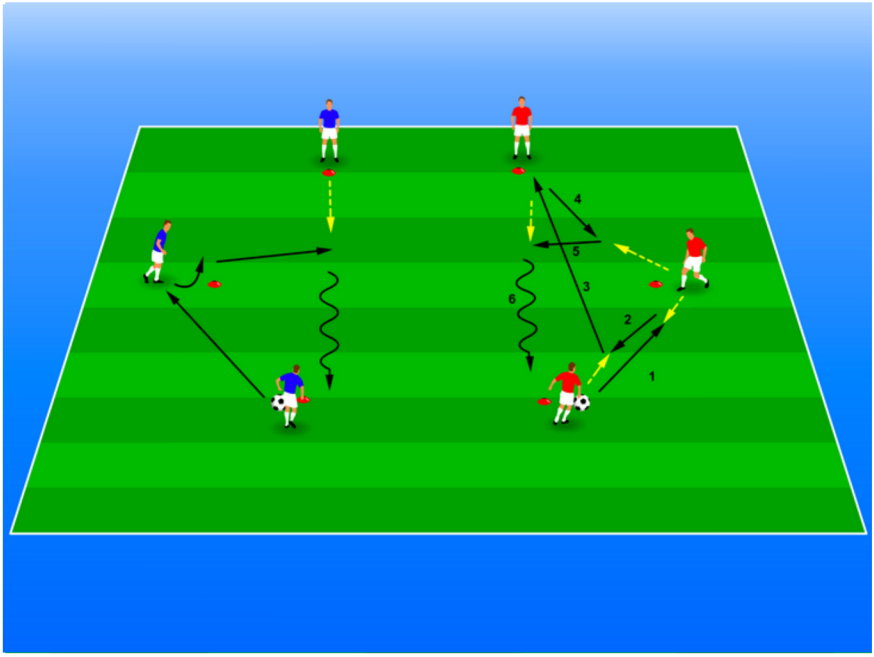


Uitdaging: lukt het om 30 passes te maken zonder fouten?



6 pionnen (verschillende kleuren) en voldoende ballen

Trainingsvorm 14



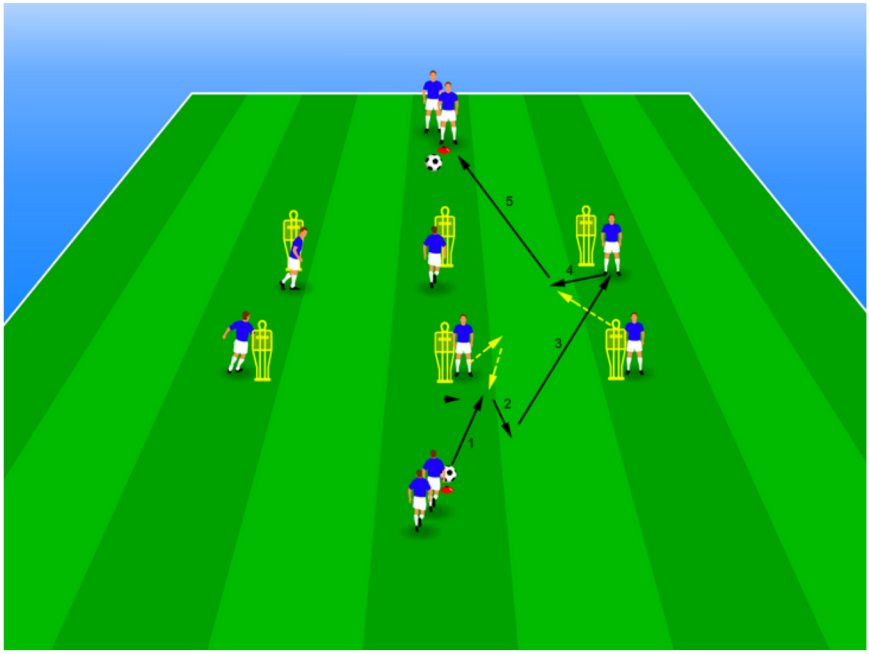
Deze vorm is verdeeld over 2 varianten. Beide organisaties starten met de linker variant. De eerste speler biedt zich achter de pion aan en draait open met het verste been. Op het moment van aannemen start de andere speler met lopen. Deze speler krijgt de bal van de speler met bal. De rechter variant kun je na een x aantal minuten doen. Deze gaat als volgt; inspelen, uitkaatsen, diepspelen, weer aanbieden en de bal weer uitkaatsen. De laatste speler dribbelt weer terug naar het startpunt.

‘Zorg dat je voorbereid bent op het ontvangen van de bal’

Maak een dubbele kaats in de rechter variant.

6 pionnen en voldoende ballen

Trainingsvorm 15



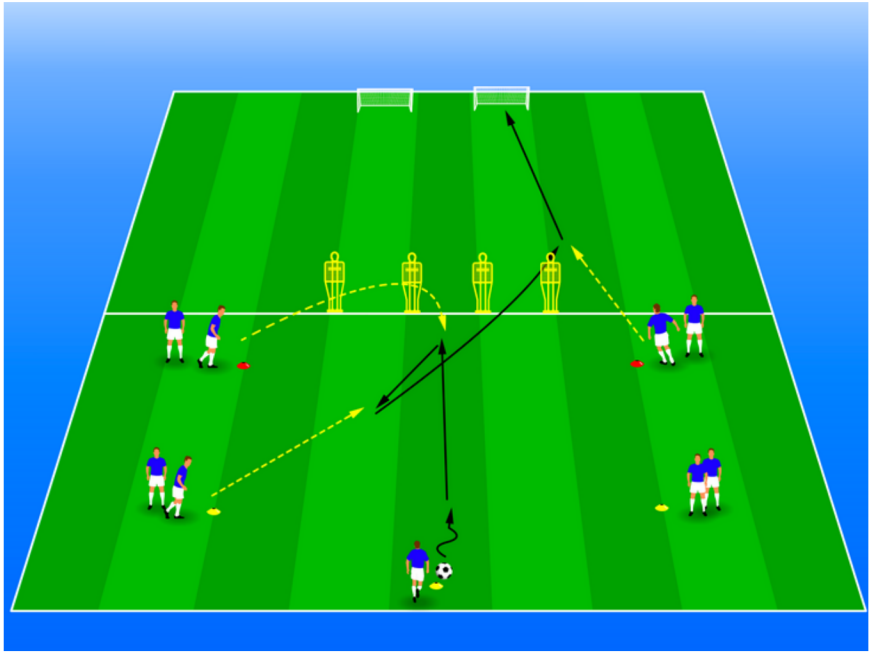
In deze vorm gaat het allemaal om snelheid. Probeer de bal strak in te spelen en daarbij de bal te verwerken met zo min mogelijk aantal balcontacten. De vorm gaat als volgt: inspelen, uitkaatsen, diepspelen, uitkaatsen en wederom diepspelen. De vorm start met 2 ballen tegelijkertijd en in het doordraaien volg je je eigen bal.

‘Inspelen en weer onderweg zijn’

Wijze van aanbieden veranderen: voor de pop, naast de pop, etc.

6 vrije trappen poppen, 2 pionnen en voldoende ballen

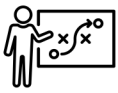
Trainingsvorm 16



De vorm start met een speler die begint met dribbelen. Op hetzelfde moment is er een speler begonnen met lopen, deze speler loopt om de vrije trappen pop heen. Hij krijgt de bal ingespeeld van de speler die begon met dribbelen. Deze speler laat op zijn beurt de bal vallen voor de ingelopen 3e speler. Deze speler speelt tussen de poppen door op een diep lopende speler. Deze speler werkt de bal af op 1 van de 2 kleine doeltjes. De vorm start weer opnieuw, maar dan met een loopactie vanaf de andere zijde.



'Herken de momenten van inlopen'

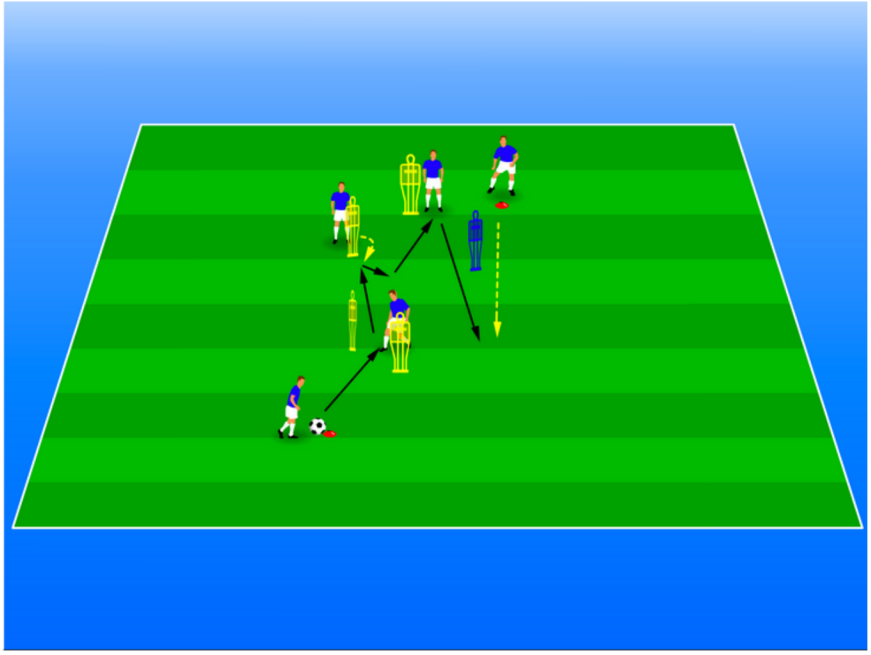


Varieer met een bal gespeeld door de lucht.



4 vrije trappen poppen, pionnen (in meerdere kleuren) en voldoende ballen

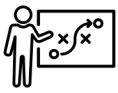
Trainingsvorm 17



Inspeelpass tussen de poppen door, de speler draait open en gaat een 1-2tje aan met de volgende speler. Vanuit daar inspelen op de man naast de pop, die een speler in de diepte/loop aan speelt. Een tempovorm, hoog tempo in handelen en in het spelen van de bal.



'Kort en snel handelen'

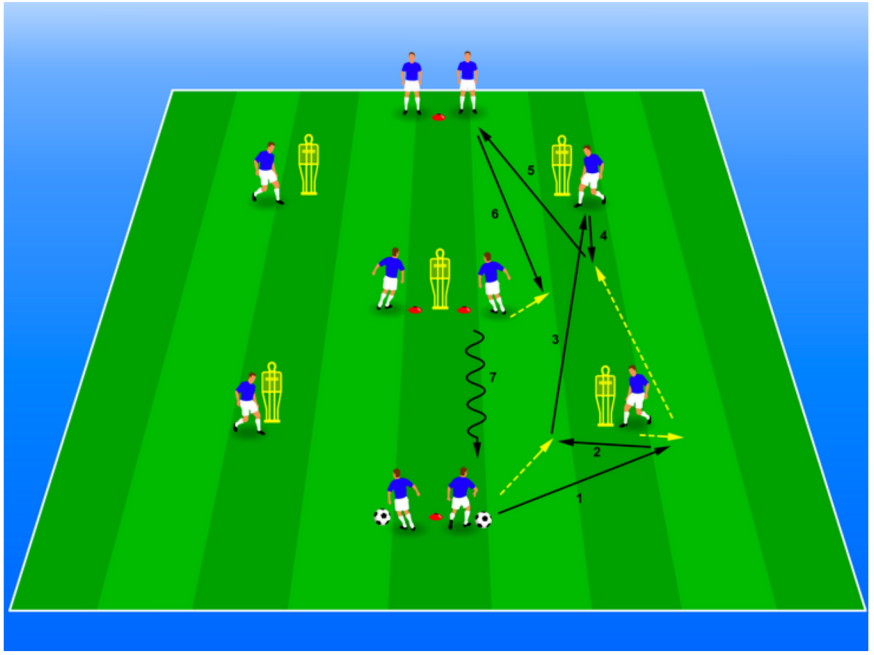


Zet de vorm gespiegeld naast deze vorm.



5 vrije trappen poppen, 2 pionnen en voldoende ballen

Trainingsvorm 18



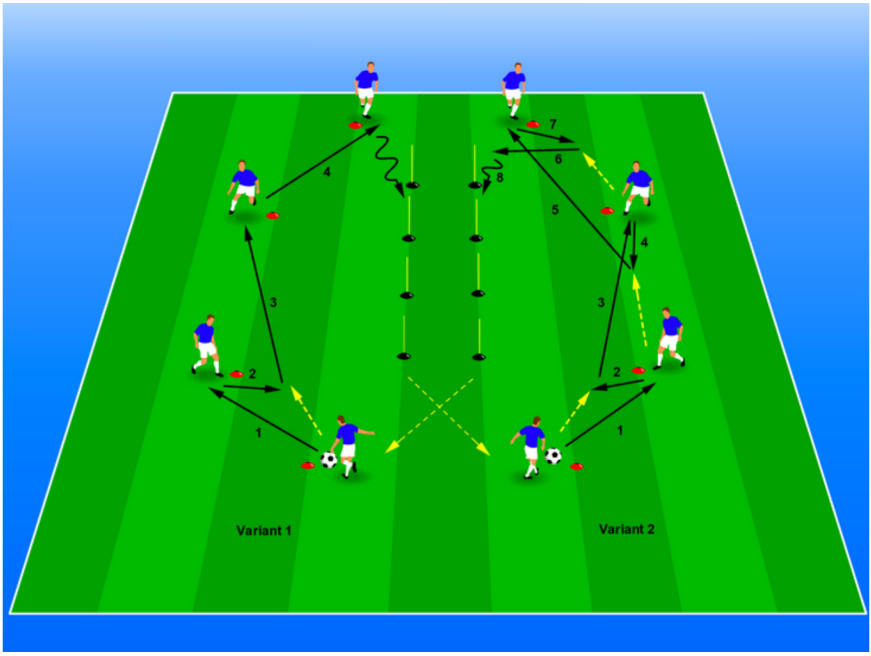
Een pass- en trapvorm waar het moment van aanbieden en het door bewegen na de pass centraal staat. De vorm start aan beide kanten en als je als speler klaar bent aan de ene kant dan sluit je aan in de rij bij de andere kant. Het is handig om bepaalde posities dubbel te bezetten i.v.m. het doordraaien. Hierdoor kan de oefenvorm snel achter elkaar worden uitgevoerd.

‘Inspelen op het verste been’

Voeg een kaats toe na pass 5.

5 vrije trappen poppen, 4 pionnen en voldoende ballen

Trainingsvorm 19



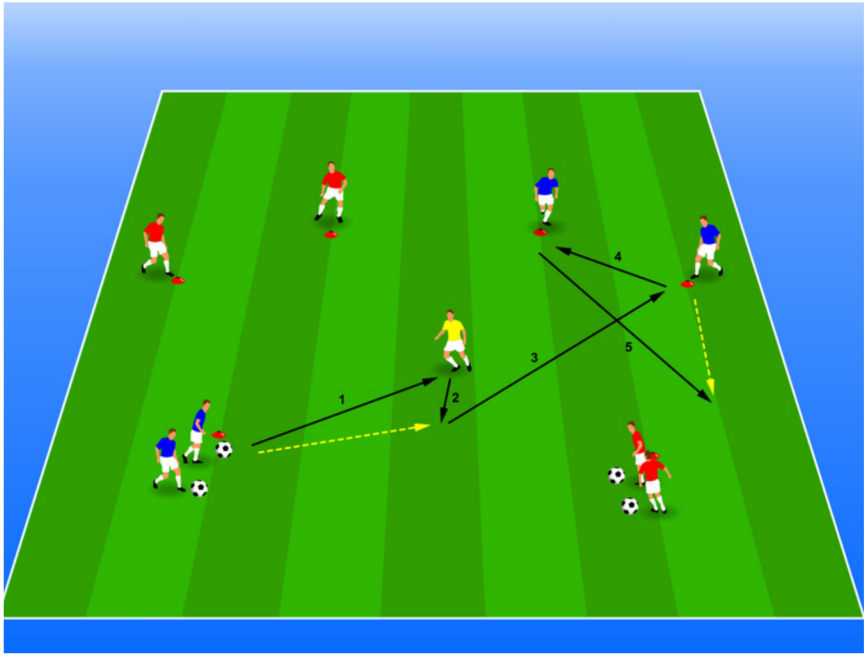
Een pass-/trapvorm die je kunt variëren in afstanden. Zet de oefeningen dicht op elkaar om het tempo op te voeren. Maak de afstanden groot om de spelers meer meters te laten overbruggen. Start met variant 1 en breid deze uit naar variant 2. Door de spelers aan de andere kant te laten aansluiten kun je ze trainen om te passen en aan te nemen met beide benen.

‘Geef de bal een boodschap mee, wanneer speel je een harde bal?’

Varieer in de oefeningen die ze bij de paaltjes kunnen uitvoeren.

8 paaltjes, 8 pionnen en voldoende ballen

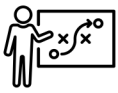
Trainingsvorm 20



In deze vorm blijft de middelste speler(geel) staan. Hij wordt ingespeeld door de blauwe of de rode speler. Hij kaatst de bal en de andere speler speelt de bal naar de zijkant waar de speler een 1-2tje aangaat met de speler naast hem. De bal wordt in de diepte gespeeld en je sluit vervolgens achteraan in de rij. Nu gaat de vorm over de andere kant.



'Zorg dat je open staat om ingespeeld te worden'

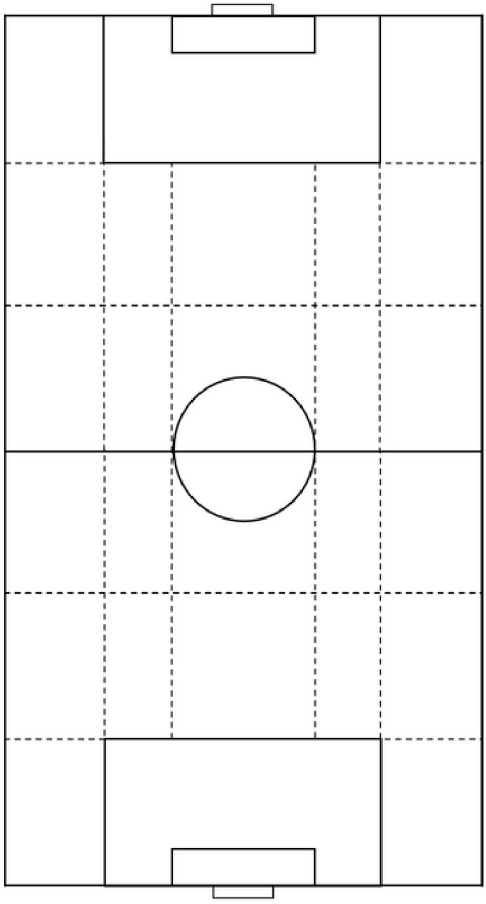


Voeg doeltjes toe aan de oefenvorm.

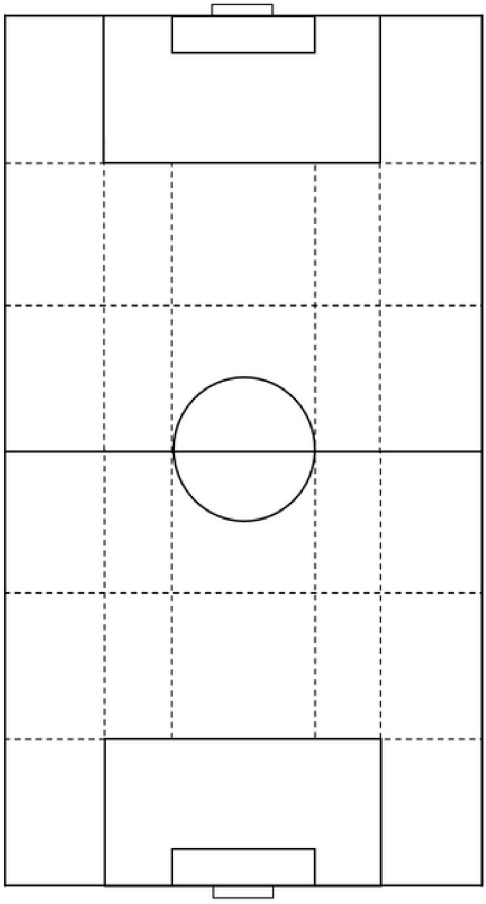


6 pionnen en voldoende ballen

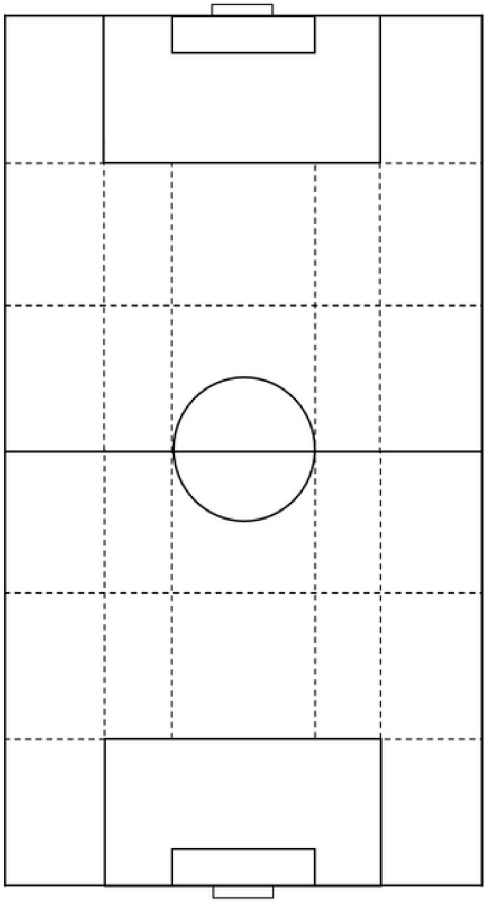
Werkblad



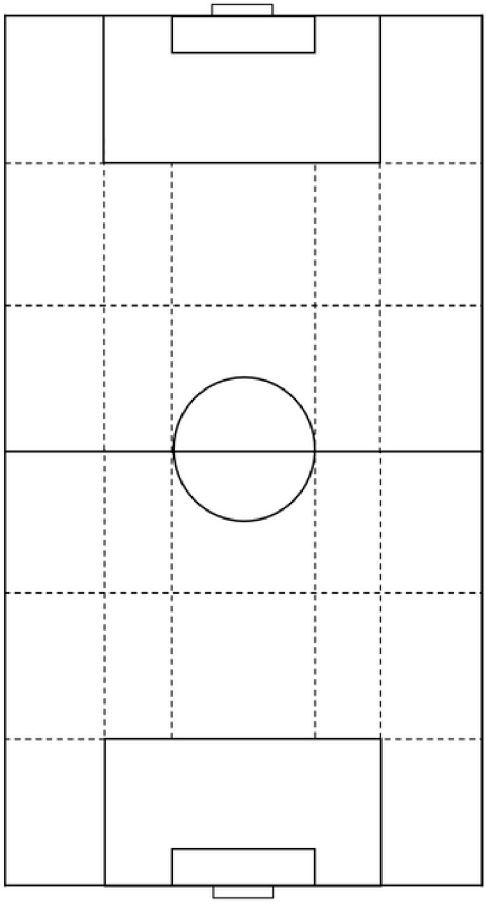
Werkblad



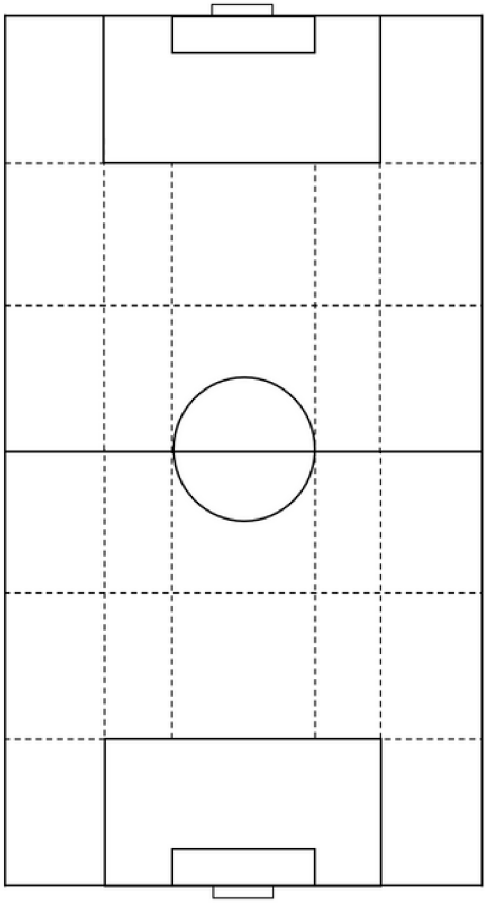
Werkblad



Werkblad



Werkblad

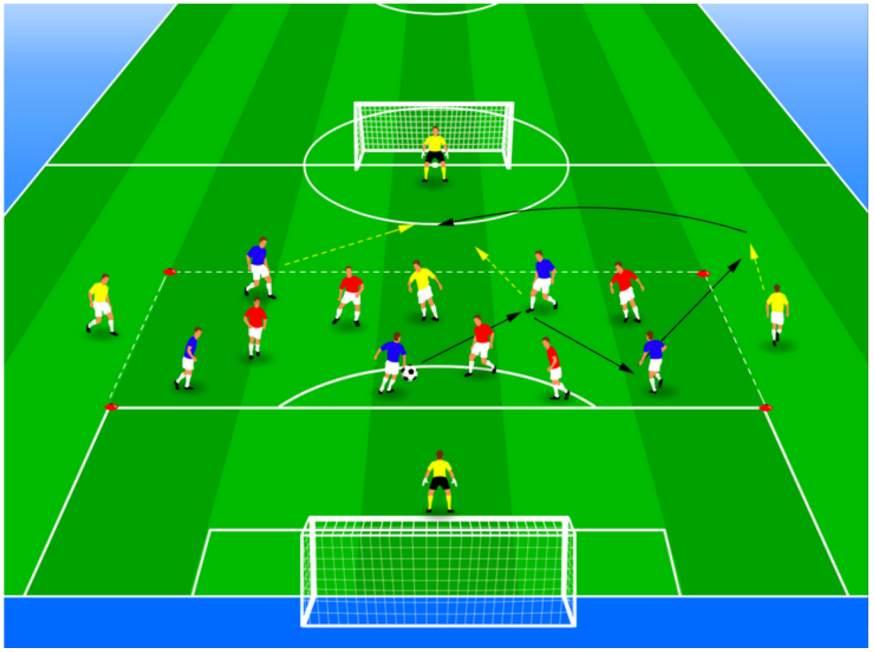


The way I use to develop an aerobic condition is three against three, man to man, in a square 20 metres by 20.

JOSE MOURINHO

Positiespelen

Trainingsvorm 21

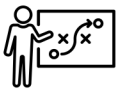


Positiespel 5 tegen 5+3 neutrale spelers met voorzetten vanaf de zijkant.

Speel in het vak een positiespel 5v5+3 neutrale spelers. Na 5x overspelen mag je de neutrale spelers aan de zijkanten inspelen, die vanuit daar binnen 2 balcontacten de bal moeten voorgeven op een speler van de bal bezittende partij die zich aanbiedt voor het doel. Er wordt gespeeld met richting. Blauw moet scoren op het verplaatsbare doel en rood moet scoren bij de keeper op het vaste doel.



'Herken het moment van voor het doel komen'

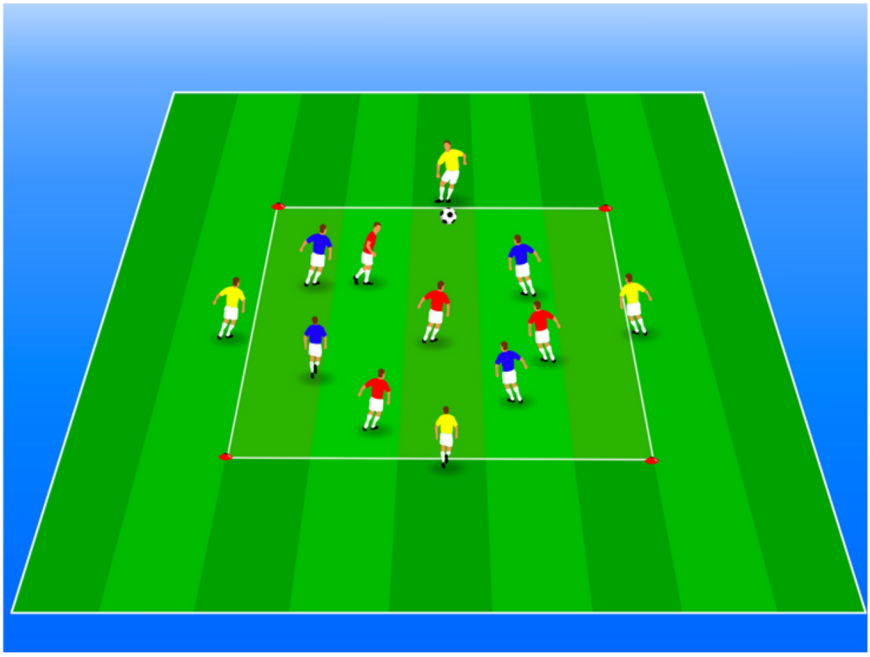


In plaats van 1 aanvaller mag er ook een verdediger mee in het laatste vak bij de voorzet.



4 pionnen, hesjes, 2 doelen en voldoende ballen

Trainingsvorm 22

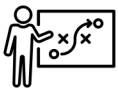


Positiespel 4 tegen 4 +4 neutrale spelers

In het vierkant spelen 2 teams van 4 spelers tegen elkaar. Elk team kan gebruik maken van de 4 neutrale spelers (kaatsers) die op de zijkanten staan. Maximaal 2x raken (afhankelijk van het niveau) voor de spelers in het vak. De neutrale spelers mogen de bal maar 1x raken. Dit kun je later uitbreiden naar verplicht 2x raken voor de spelers in het vak.



‘Snel handelen en door bewegen na je pass’



Na 10 keer overspelen krijgt het team een punt.



4 pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 23



Positiespel 5 tegen 5 +5 neutrale spelers

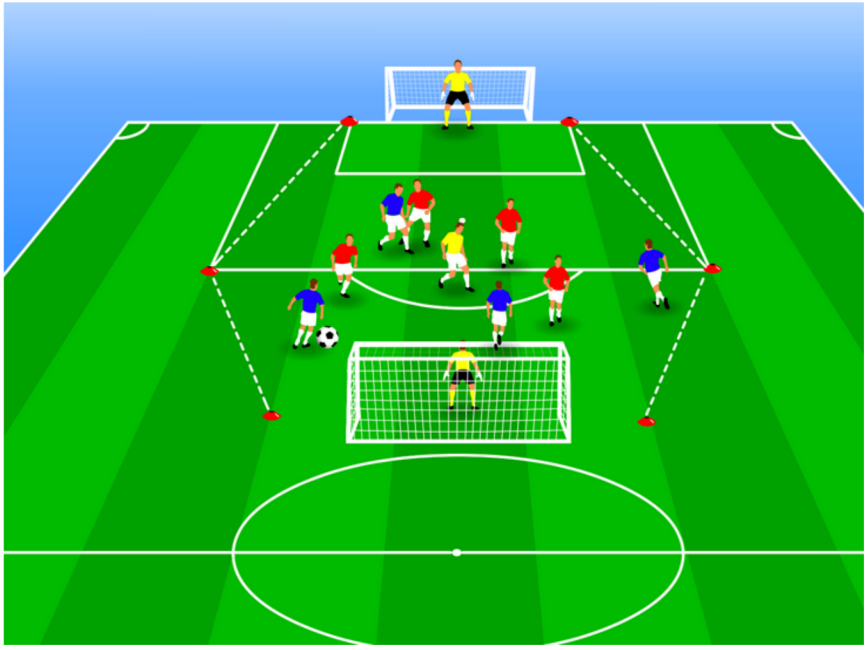
Er wordt gespeeld op een smal veld/ rechthoek. In deze oefening ligt het accent op het snel verplaatsen van de bal. De spelers mogen de bal maar 1x raken. Behalve de middelste neutrale speler deze speler is vrij van beperkingen. Er wordt gespeeld op balbezit, dus er kunnen geen punten worden gemaakt.

‘Sla de dichtstbijzijnde speler over met het inspelen. Probeer zo ver mogelijk het spel te verplaatsen’

Alle neutrale spelers max 2x raken, spelers max 1x raken.

6 pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 24

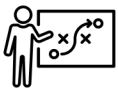


Positiespel 4 tegen 4 +3 neutrale speler (2 keepers)

Aangepast veld zorgt voor een andere benadering van positie kiezen. In het vak wordt een positiespel 4 tegen 4 gespeeld waarbij de keepers neutraal zijn + de neutrale speler in het midden. Na 6x overspelen mag je scoren op het doel bij de keeper op de andere speelhelft. Welk team kan de meeste doelpunten maken in 2 minuten tijd?



'Zet bij balverlies direct druk op de tegenstander met bal'

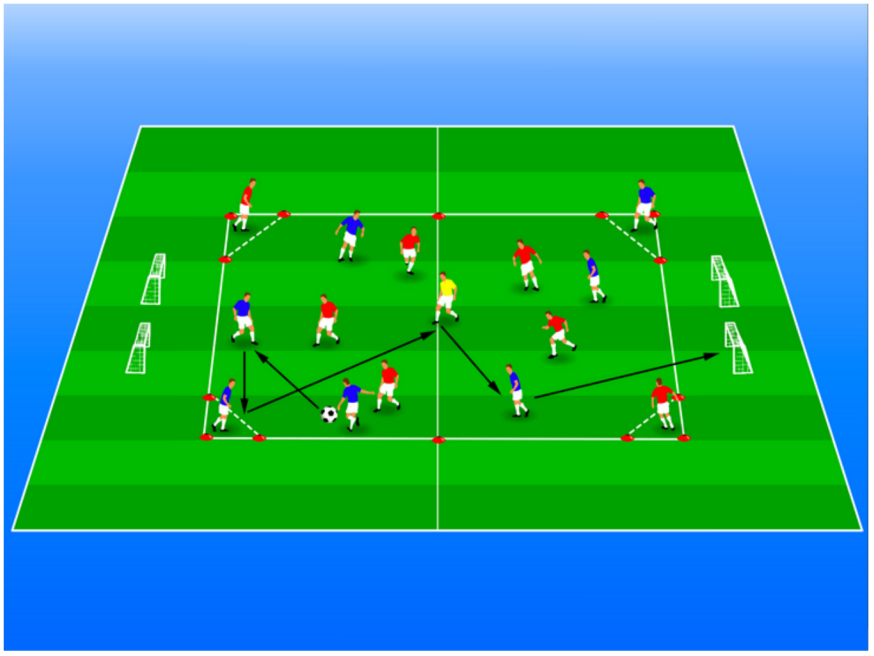


Spelen met richting, beide partijen hebben een vast keeper.



2 doelen, 6 pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 25

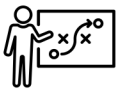


Positiespel 7 tegen 7 +1 neutrale speler met doeltjes

Positiespel middelgroot waarbij er 2 spelers van elk team in een hoek staan. Daar blijven de spelers ook staan. Speel positiespel waarbij je na 10 passen mag scoren op 1 van de 4 doeltjes. Tip: zet de doeltjes niet op lijn, maar een meter van de lijn af. Zo voorkom je dat er spelers voor gaan staan.



'Zorg voor meerdere afspeel mogelijkheden'

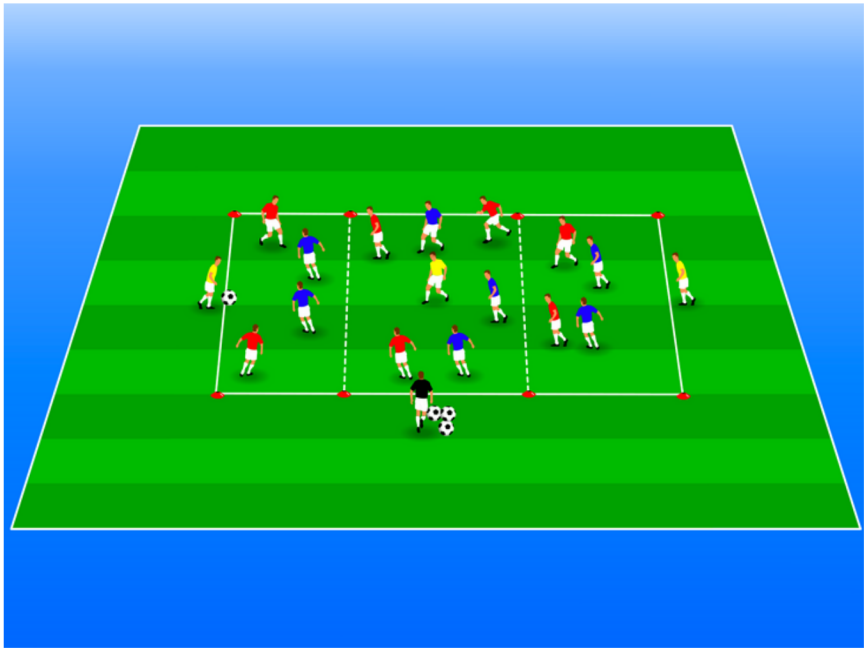


Speel je een speler in die in het vak staat, dan neem je zijn positie over.



4 doeltjes, 14 pionnen, hesjes en voldoende ballen

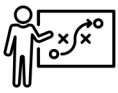
Trainingsvorm 26



Positiespel in 3 vakken
In het eerste vak wordt er gestart met een overtal situatie. 2 tegen 2 + 1 neutrale speler. Je kan als team een punt scoren als het lukt om zonder de bal kwijt te raken de neutrale speler in het laatste vak in te spelen. Gaat de bal uit dan speelt de trainer een nieuwe bal in het eerste vak voor de bal bezittende partij.



‘Wees geduldig met het inspelen naar vak 2’

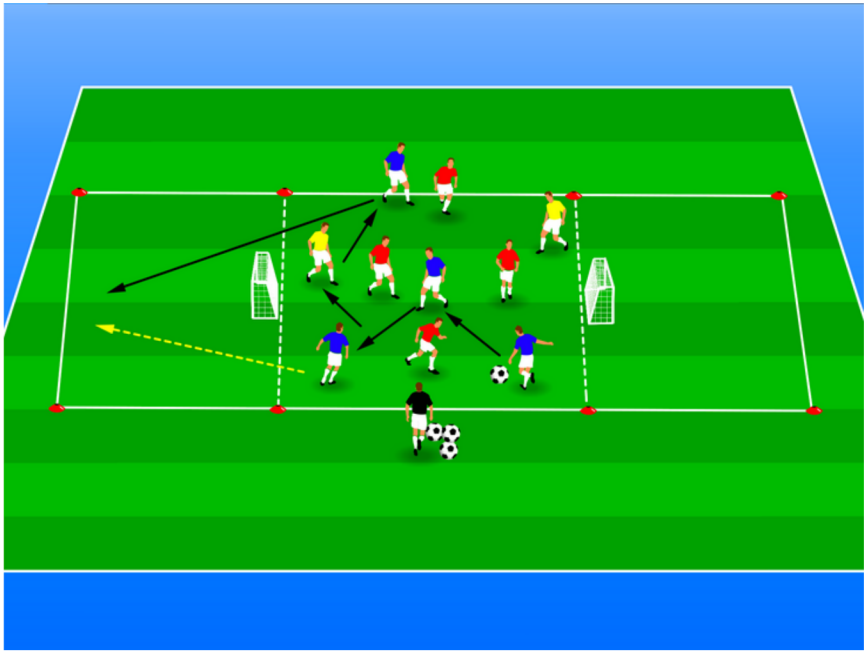


Vanuit het eerste vak mag er een speler aansluiten in vak 2.



8 pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 27

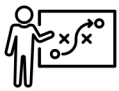


Positiespel 4v4+ 2 neutrale spelers in meerdere vakken:

Na 6x overspelen mag je het veld groter maken en kun je openen naar een ander vak (= 1 punt). Gaat de bal uit of wordt er gescoord, dan start je weer in het middelste vak. Verover je de bal in 1 van de 2 vakken dan mag je daar scoren (= 1 punt). Speel je de bal terug naar het middelste vak, dan begin je opnieuw met tellen.



'Herken wanneer je zonder bal moet lopen naar het andere vak'



Vervang de kleine doeltjes voor grote doelen met keepers.



8 pionnen, 2 doeltjes, hesjes en voldoende ballen

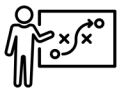
Trainingsvorm 28



Van positiespel naar afwerkvorm met weerstand.
Na 4 passes in het vak mag je met 3 spelers een 3v2 situatie creëren richting het doel van de tegenstander. Veroveren de 2 verdedigers van het rode team de bal dan start de oefenvorm opnieuw bij het positiespel. Team rood moet proberen in het positiespel de bal te onderscheppen en te scoren op 1 van de 2 doeltjes. Het blauwe team moet bij balverlies direct druk op de tegenstander met bal zetten.



'Dribbel op snelheid richting de verdedigers'

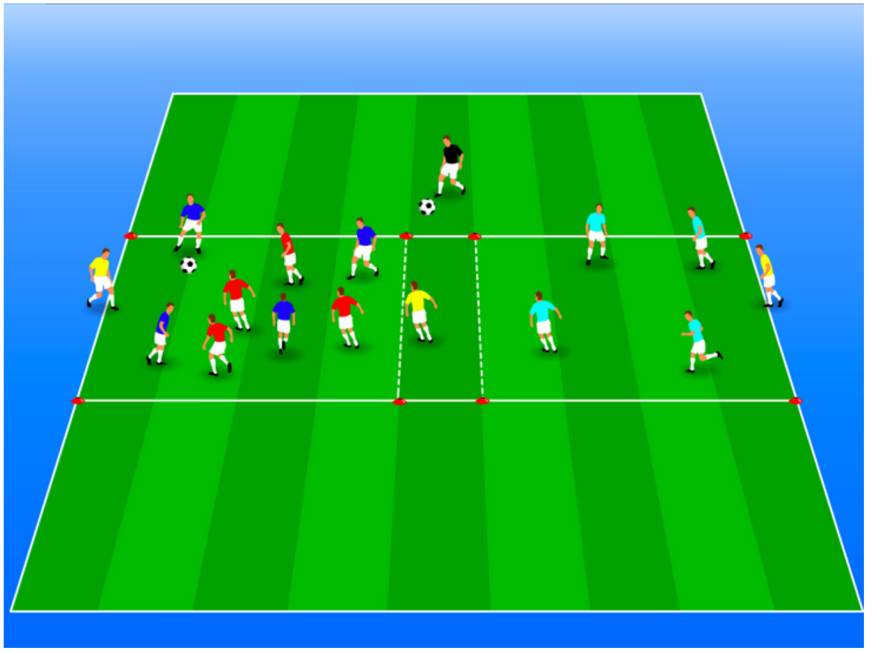


Maak het moeilijker door ook een verdediger te laten omschakelen 3v2 naar 3v3.



4 pionnen, 2 kleine doeltjes, 1 groot doel, hesjes en voldoende ballen

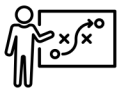
Trainingsvorm 29



Positiespel 4v4+ 2 neutrale spelers.
In het vak probeer je als team minimaal 5x over te spelen. Lukt dit, dan mag je openen naar het andere vak. De verdedigende partij sprint naar het andere vak om in dit vak de bal te proberen te veroveren. Tijdens dit positiespel mogen de spelers in het vak de bal maximaal 2x raken. De neutrale spelers mogen maximaal 1x de bal raken.



'Heb geduld in het openen naar het andere vak'

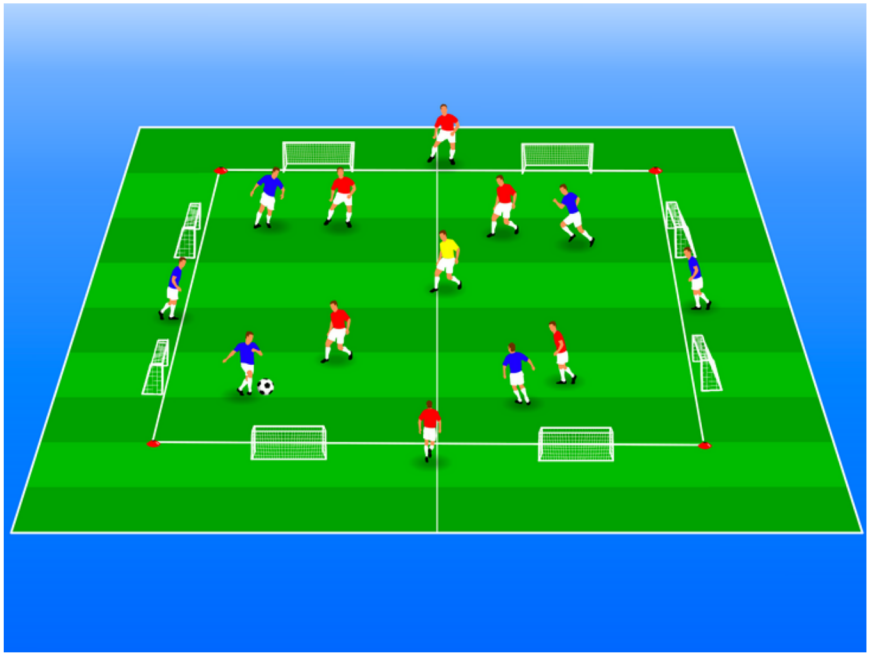


Openen via een kaats met de neutrale speler in het middelste vak.



8 pionnen, hesjes en voldoende ballen

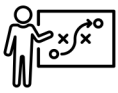
Trainingsvorm 30



Positiespel 6v6+ 1 neutrale speler.
In dit positiespel kun je als team gebruikmaken van de neutrale speler + de 2 teamgenoten die aan de zijkanten staan. De spelers blijven tussen de doeltjes staan. Lukt het om 10x over te spelen, dan mag er gescoord worden op 1 van de doeltjes. Verover je als team de bal? Dan mag je binnen 3 passes scoren op 1 van de doeltjes.



'Kom bij balverlies direct in het omschakelen'

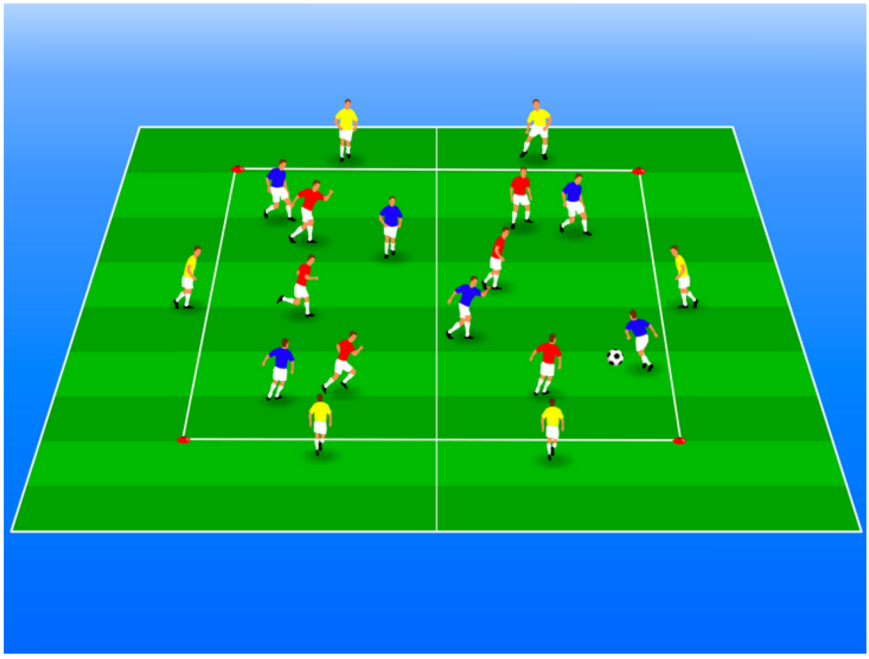


Alleen scoren vanuit de pass van de speler aan de zijkant.



8 doeltjes, 4 pionnen, hesjes en voldoende ballen

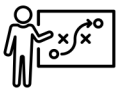
Trainingsvorm 31



Positiespel 6v6 + 6 neutrale spelers.
Speel als team op balbezit en maak daarbij gebruik van de neutrale spelers op de zijkanten. Je mag als speler maximaal 1x de bal raken. Je moet dus direct spelen en daarna weer vrijlopen om aanspeelbaar te zijn. Fluit de trainer, dan verandert het naar 'open spel': dan ben je vrij in het aantal balcontacten. Fluit de trainer weer, dan is het spel 'gesloten' en ben je weer beperkt in het aantal balcontacten.



'Beweeg als speler zonder bal weg om passlijnen vrij te krijgen'

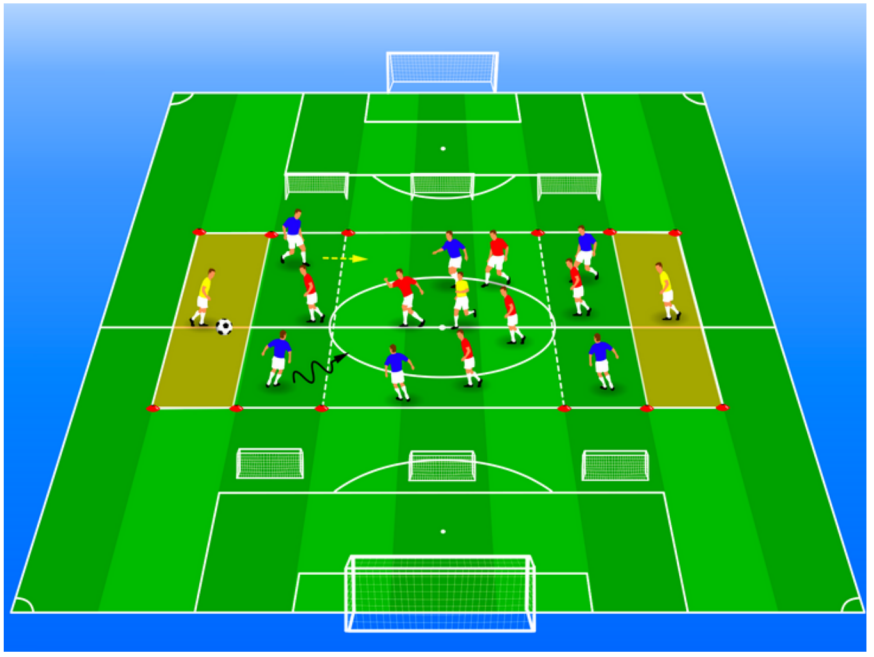


Regel: verplicht 1-2 balcontacten: 1x raken voor de eerste speler, 2e speler 2x raken.



4 pionnen, hesjes en voldoende ballen

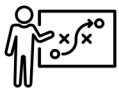
Trainingsvorm 32



Positiespel 6v6+3 in meerdere vakken.
Het spel start bij een neutrale speler waarbij 1 team gedurende een bepaalde periode gaat aanvallen. Na een x aantal minuten wissel je dit om. In het eerste vak speel je een overtal situatie uit en probeer je het andere vak te bereiken. 2 spelers van het eerste vak sluiten bij in het middelste vak om een 4v4+1 situatie te creëren. Als het je lukt om 5x over te spelen in het middelste vak, dan kun je scoren op 1 van 3 doeltjes. Speel hier met richting, dus het blauwe team mag alleen op 3 doeltjes scoren die alleen voor hen bestemd zijn.



'Probeer de bal in de as van het veld te houden'



Je kunt pas scoren als het gelukt is om de neutrale speler in het laatste vak te hebben ingespeeld.



12 pionnen, 6 doeltjes, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 33



Positiespel 3v3+2 in 2 vakken

Het blauwe team probeert na 5x overspelen een teamgenoot in het andere vak in te spelen. Als het rode team de bal verovert dan kunnen zij binnen 3 passes scoren op 1 van de 4 doeltjes. Lukt dat niet, maar houden ze wel balbezit, dan moet het andere team (team blauw) verdedigen. Als je scoort hou je balbezit.

‘Maak gebruik van de neutrale spelers = overtal’

Na 5x overspelen openen naar het andere vak, mag het team direct scoren.

12 pionnen, 4 doeltjes, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 34

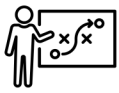


Positiespel 4v2 naar 3v3.

In het eerste vak speelt het blauwe team 4v2 tegen het rode team. Lukt het om 8x over te spelen, dan mogen zij openen naar het volgende vak. De speler die in dit vak staat moet constant zorgen dat hij vrijloopt om aangespeeld te kunnen worden. Op het moment van inspelen naar het andere vak sluiten er 2 teamgenoten bij om een 3v3 situatie aan te gaan. Het blauwe team probeert te scoren bij het rode team. Als het rode team de bal in de eerste fase veroverd dan kunnen zij scoren op 1 van de 2 kleine doeltjes.



'Sluit zo snel mogelijk bij om de aanvaller te ondersteunen'

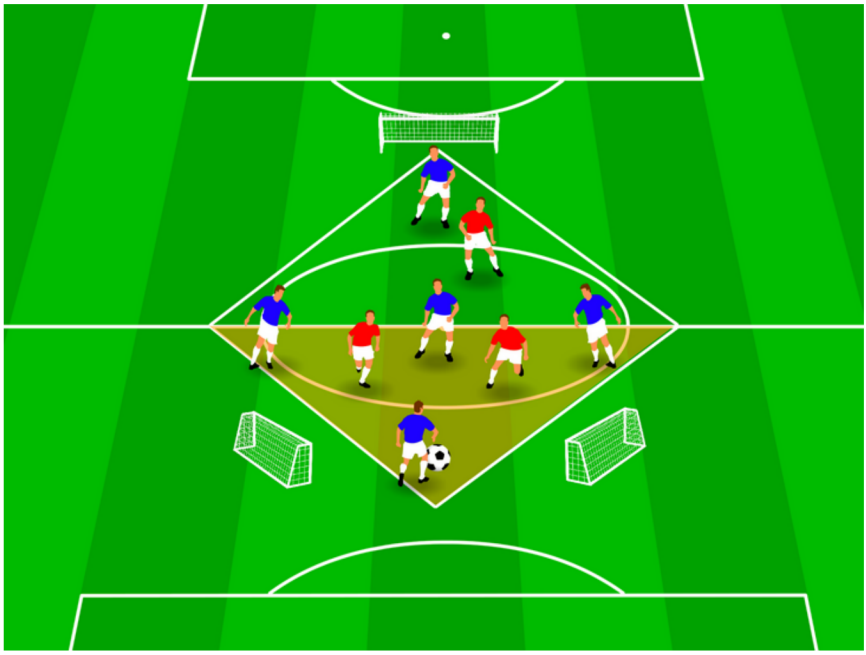


Vak 1 5v3 waarbij er na 8 passes 2 extra verdedigers instappen.



4 doeltjes, pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 35



Positiespel 5v3 in 2 vakken.

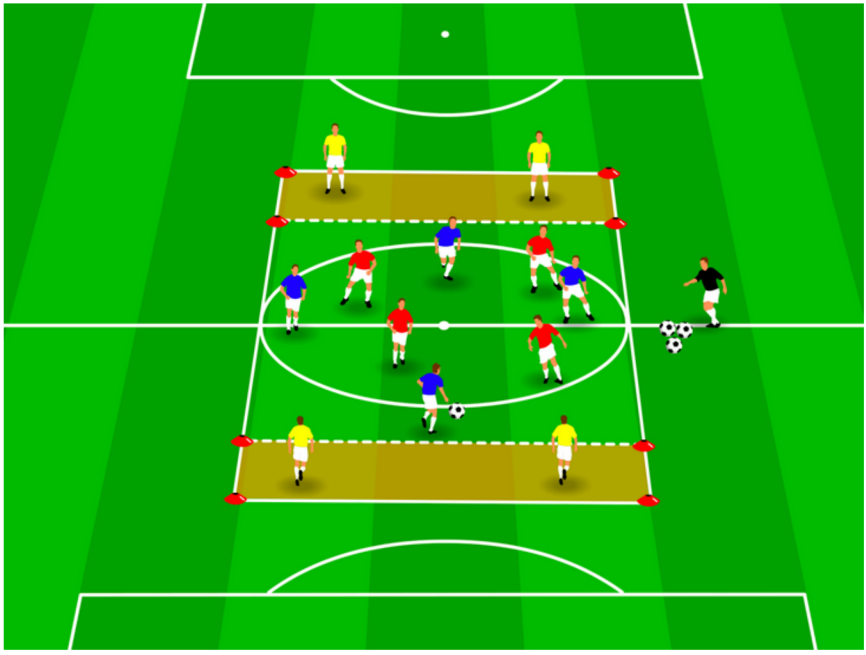
In het eerste vak speel je 4v2, na 4 passes mag je openen naar het andere vak en speel je op het hele veld. Lukt het dan om 10x over te spelen (=1 punt), dan kun je scoren op 1 van de 3 doeltjes (= extra punt). Als rood de bal onderschept dan kunnen zij of over de zijlijn dribbelen (=1 punt) of scoren op 1 van de 3 doeltjes (=2 punten).

‘Denk om de veldbezetting, zorg voor 3 afspeel mogelijkheden’

Varieer met het aantal keer overspelen afhankelijk van het niveau.

4 pionnen, 3 doeltjes, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 36



Positiespel 4v4+4

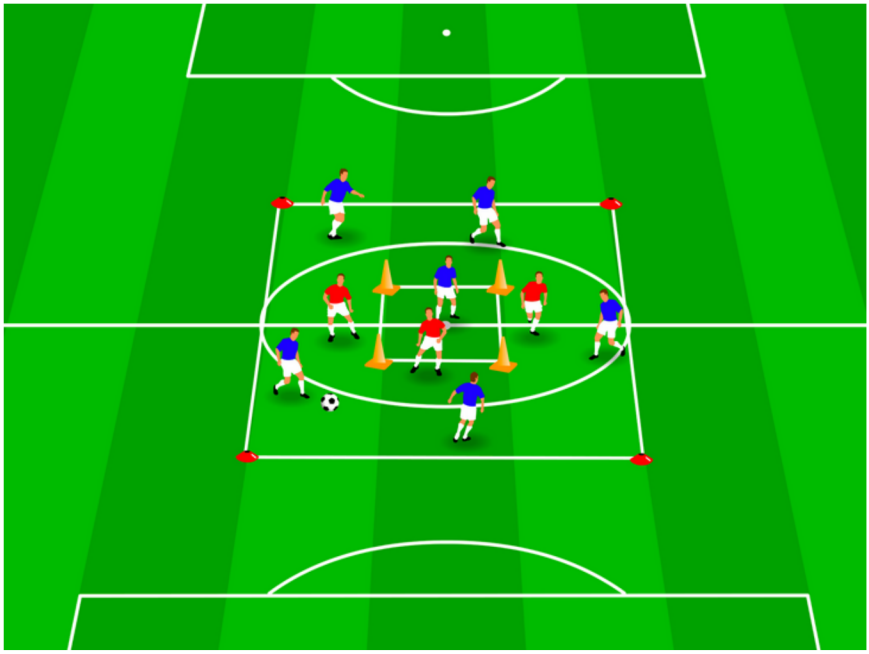
In dit positiespel speel je op balbezit. In het eerste blokje is er nog geen puntentelling en start met maximaal 2x raken op elke positie. In het tweede blokje scoor je een punt na 10x overspelen, de neutrale spelers (geel) mogen de bal maar 1x raken. In het derde blokje is het overal maximaal 1x raken, wederom na 10x overspelen scoor je 1 punt.

‘Kijk over de bal, probeer zover mogelijk te spelen’

Verander de neutrale speler voor spelers van het rode of blauwe team.

8 pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 37



Positiespel ‘Defend the Box’.

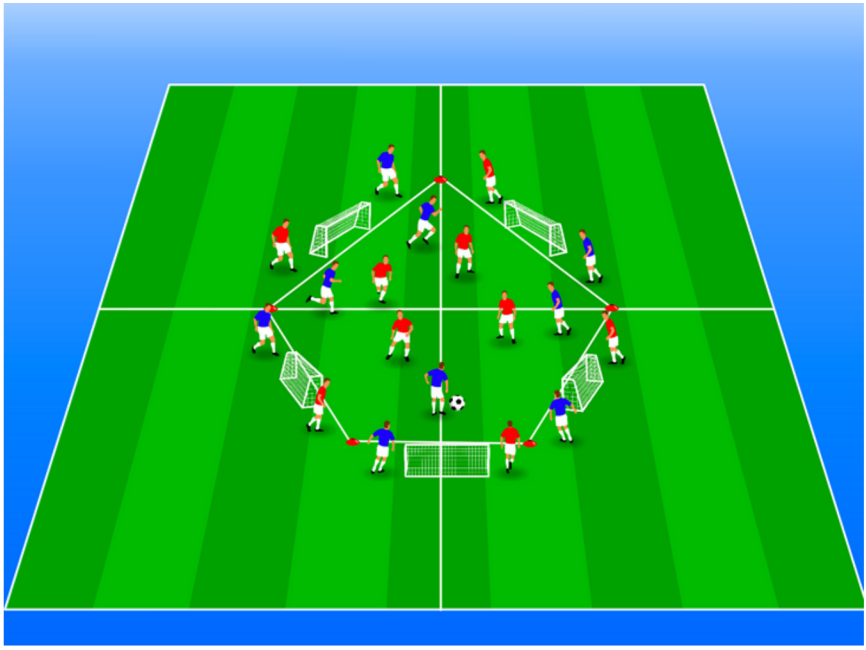
Het blauwe team kan een punt maken door minimaal 5x over te spelen of door de box heen te spelen. Het rode team moet ervoor zorgen dat het blauwe team niet door de box kan spelen en moet daarnaast ook nog druk houden op de spelers met bal. Na 2 minuten komen er 3 nieuwe verdedigers in het spel.

‘Kies je moment van drukzetten, bal in de hoek of slechte aanname is een drukmoment’

Toevoegen extra verdediger na 5 passes.

8 pionnen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 38

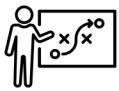


Positiespel 4v4+5 met meerdere doeltjes.

Een positiespel met een hoge intensiteit. De trainer speelt de bal in als de bal uitgaat of als er is gescoord. Je probeert als team een punt te scoren door te scoren vanuit een kaatst op de speler aan de zijkant als je minimaal 5x over hebt gespeeld. Lukt het om 10x over te spelen en dan te scoren vanuit een kaats? Dan krijgt het team 3 punten. Als je hebt gescoord, behoud je balbezit.



'Herpak jezelf direct na een tegendoelpunt'



Positiewisseling met de gene waarvan de kaats kwam.



5 doeltjes, 5 pionnen, hesjes en voldoende ballen

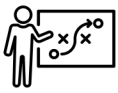
Trainingsvorm 39



Positiespel 3v3 naar 5v3 met spelers op de flanken.
Vanuit vak 1 probeert het blauwe team op te bouwen. Het rode team mag druk zetten/ de bal proberen af te pakken. Vak 1 en 2 horen altijd bij elkaar. Zo kan er van een 3 tegen 3 situatie een 5v3 situatie worden gemaakt. De flanken spelers mogen alleen in de laatste fase worden gebruikt. Dus niet bij het opbouwen. Beide teams kunnen scoren bij de keepers.



'Wees geduldig in de opbouw'



Gebruik de spelers op de flanken ook in de opbouw.



14 pionnen, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

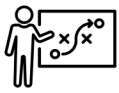
Trainingsvorm 40



Positiespel van kant naar kant.
In deze vorm heeft het blauwe team 60 seconden de tijd om punten te scoren. Ze kunnen een punt scoren als het lukt om beide neutrale spelers in te spelen zonder dat de tegenpartij de bal heeft aangeraakt/ veroverd. Als het rode team de bal wel onderschept, dan kunnen ze scoren op 1 van de 6 doeltjes en gaat er een punt af van het aantal opgebouwde punten van het blauwe team. De trainer speelt steeds een nieuwe bal in het veld. Na 60 seconden draaien de rollen om.



'Probeer zoveel mogelijk in de as van het veld te voetballen'

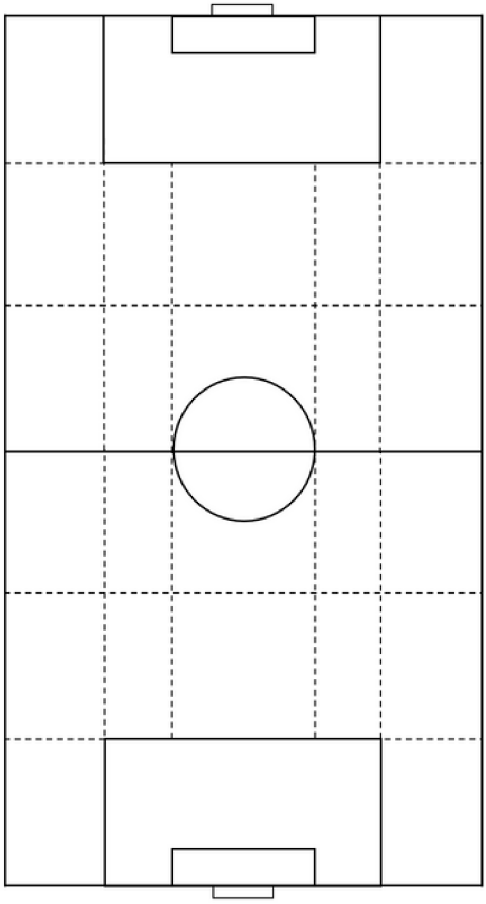


De doeltjes op de kopse kant zijn 2 punten waard, maar de neutrale speler mag deze verdedigen.

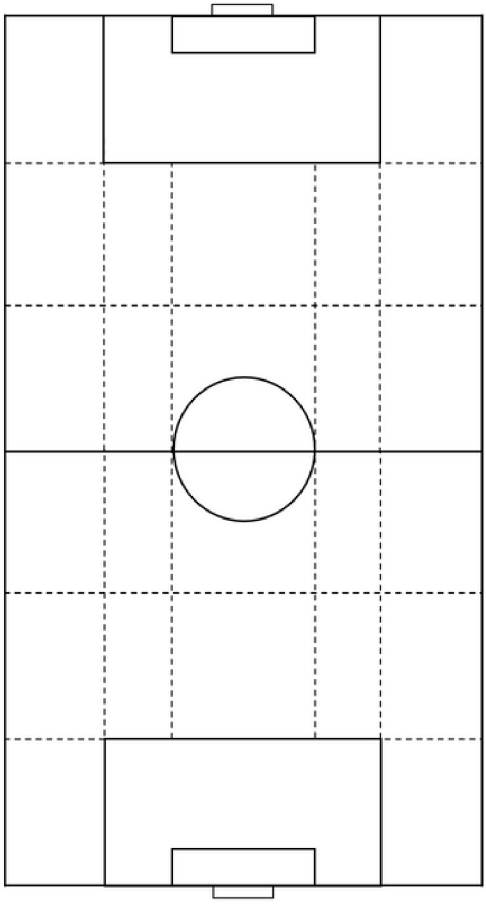


8 pionnen, 6 doeltjes, hesjes en voldoende ballen

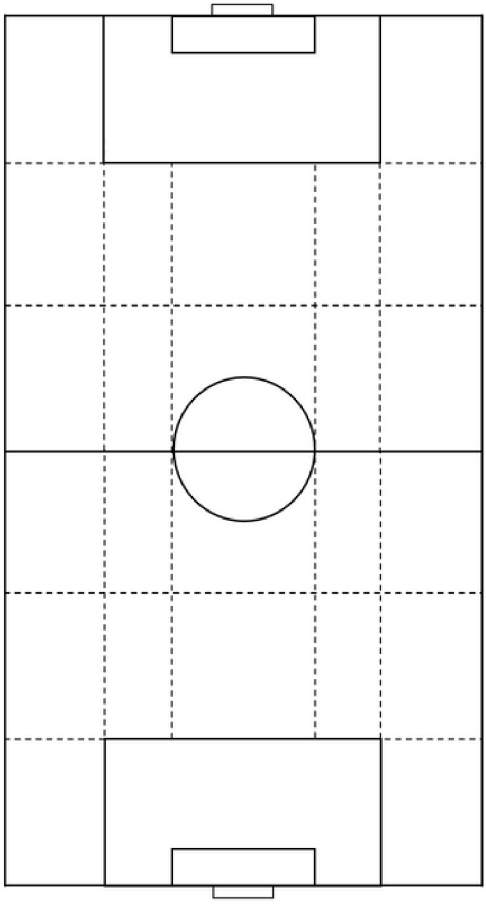
Werkblad



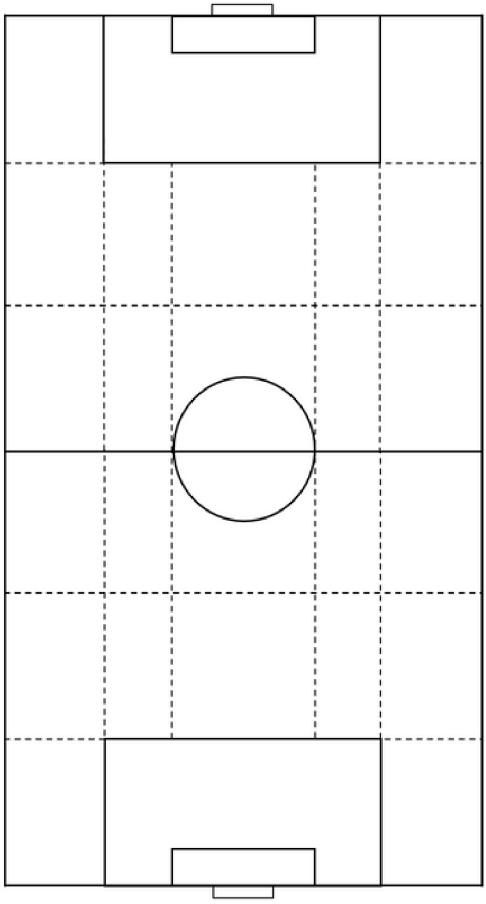
Werkblad



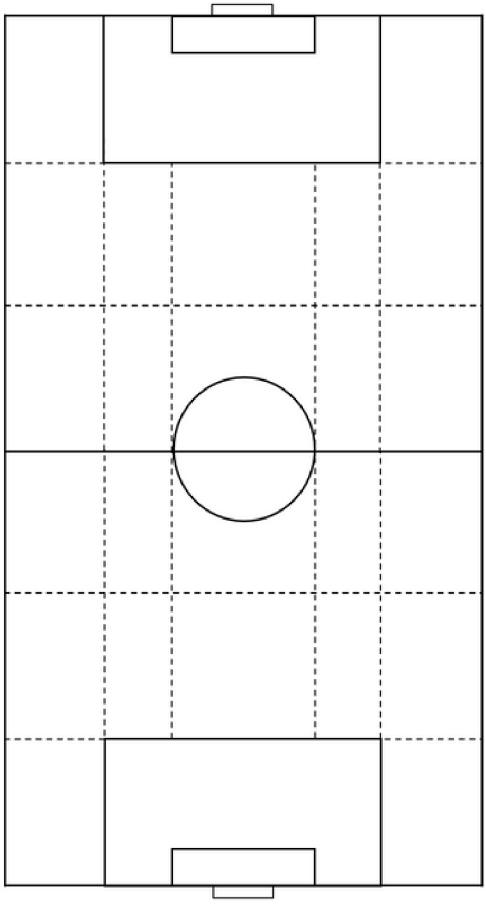
Werkblad



Werkblad



Werkblad

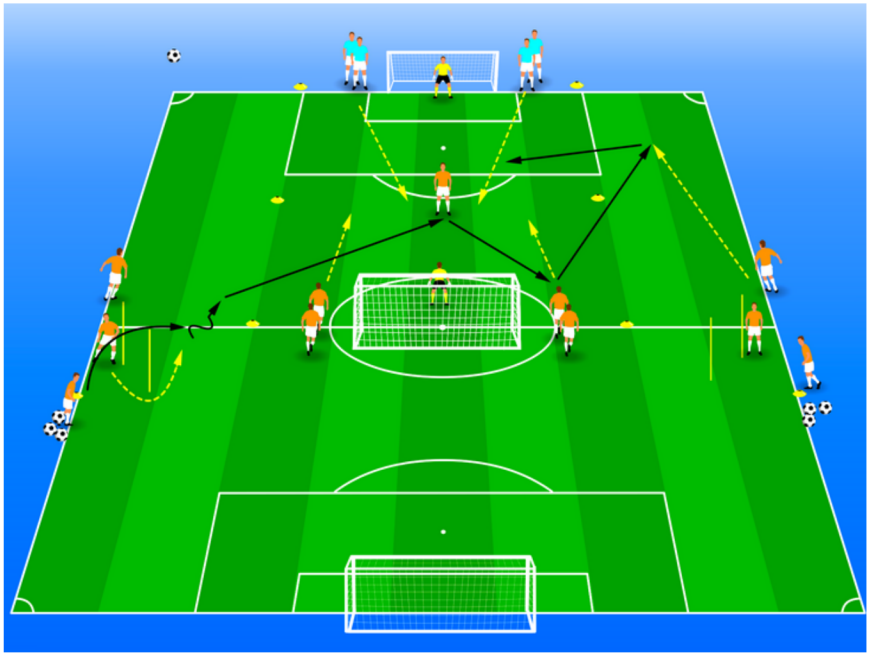


Rennen is voor beesten. Je hebt een brein en een bal nodig voor voetbal

LOUIS VAN GAAL

Afwerkvormen

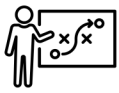
Trainingsvorm 41



In deze vorm start de oefening vanuit een inworp. De speler zonder bal komt eerst in de bal en maakt daarna een loopactie in de diepte. Vanuit daar dribbelen en de spits inspelen. De spits laat de bal vallen voor een 3e man situatie. Die op zijn beurt de back in de diepte in speelt. De back geeft een voorzet waardoor er een 3 tegen 2 situatie kan ontstaan. De verdedigers lopen in op het moment dat de spits wordt ingespeeld. Bal uit of doelpunt? Dan start de vorm opnieuw, maar dan via de andere kant.



'Communiceer over je positie voor het doel op het moment dat de back een voorzet geeft'

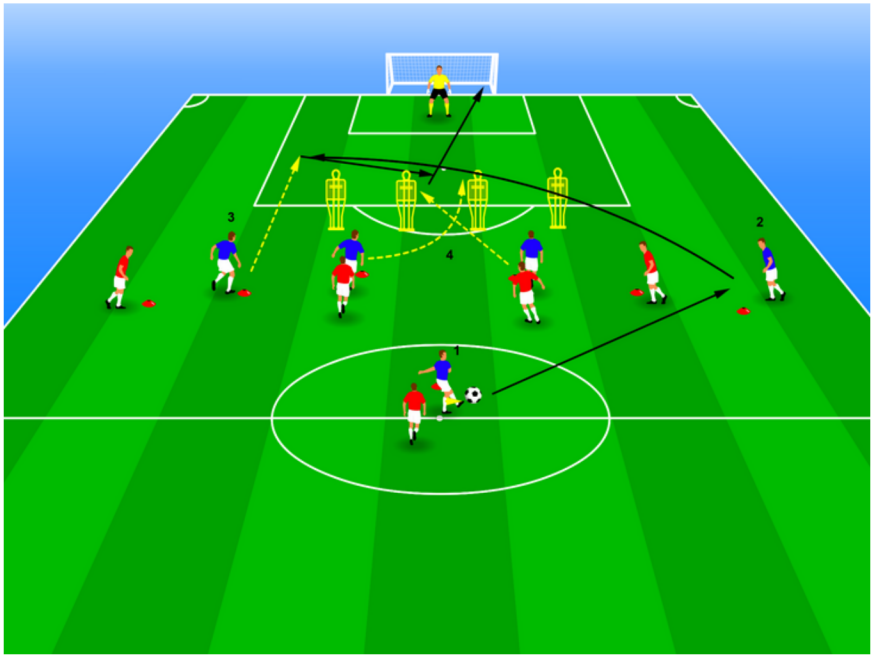


Extra weerstand: zet de back onder druk door een tegenstander in zijn rug te laten verdedigen.



6 pionnen, 4 paaltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

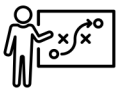
Trainingsvorm 42



Afwerkvorm - vroege voorzet
In deze vorm ligt het accent op het geven van een vroege voorzet. Beide teams spelen om en om. Het blauwe team begint met een pass vanuit de as door nr. 1 op nr. 2. Op dat moment loopt nr. 3 in de diepte en krijgt door de lucht een pass van nr. 2. Op hetzelfde moment lopen er 2 aanvallers in om een pass te ontvangen van nr. 3 om zo op het doel te kunnen schieten. Hierna is het andere team aan de beurt.



'Timing = key'

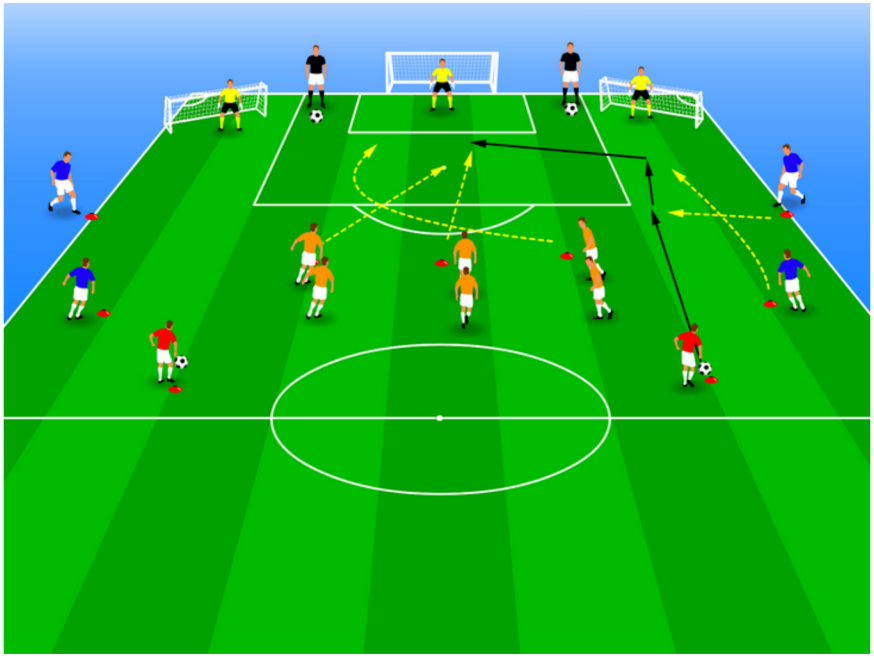


Weerstand: de aanvallers van de tegenpartij worden verdedigers. Voor druk in de rug.



7 pionnen, 4 vrije trappen poppen, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 43



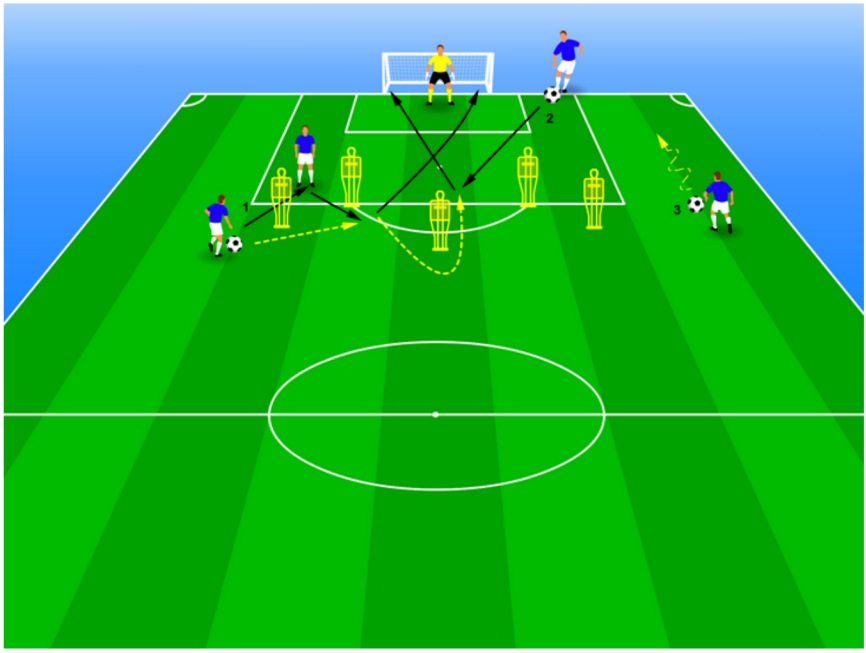
Afwerkvorm met overlap.
De rode speler (3/4) speelt een diepe bal op de buitenspeler (7/11) die naar binnen komt. Op dat moment gaat de back (2/5) eroverheen en maakt een overlap. De drie aanvallers komen voor het doel en proberen af te werken. De twee aanvallers die niet hebben geschoten krijgen allebei een bal van de trainer en proberen te scoren bij de keepers op de andere doelen.

‘Overlap op hoge intensiteit uitvoeren’

Maak er een wedstrijd van tussen de aanvallers en de keepers.

3 grote doelen, 9 pionnen en voldoende ballen

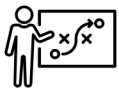
Trainingsvorm 44



Afwerkvorm met 3 momenten
Oefening kan over 2 kanten worden uitgevoerd, bijvoorbeeld 2 teams tegen elkaar. De oefenvorm start met een pass die tussen de poppen wordt teruggekaatst, Vanuit daar moet de speler aannemen en afwerken op doel. Na het afwerken draait hij zich direct om en sprint om de vrije trappen pop. Dan krijgt hij over de grond een 2e bal. Wederom sprint hij om de pop en krijgt hij vanaf de zijkant nog een derde bal.



'Schakel snel om na je schot'

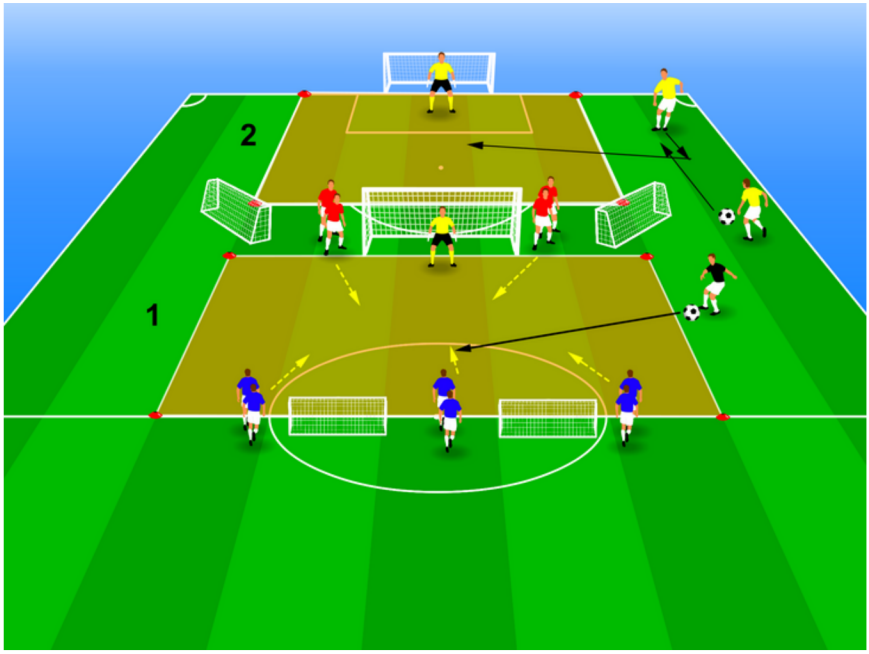


Maak er een individuele competitie van.



5 vrije trappen poppen, 1 groot doel en voldoende ballen

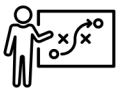
Trainingsvorm 45



Afwerkvorm 3v2 met 2 momenten.
In het eerste vak speelt de trainer een bal naar het 3-tal. Op dat moment gaan de blauwe spelers een 3v2 situatie aan. Ze proberen te scoren bij de keeper op het eerste doel. Is er gescoord of gaat de bal uit, dan sprinten de spelers naar vak 2. Ook de verdedigers schakelen om en gaan naar vak 2. Vanaf de zijkant volgt nu een voorzet. Deze proberen te verwerken/ scoren. Als rood de bal onderschept dan kunnen ze scoren in 1 van de 2 kleine doeltjes.



'Varieer in de loopacties in de 3v2, maak het niet te voorspelbaar'

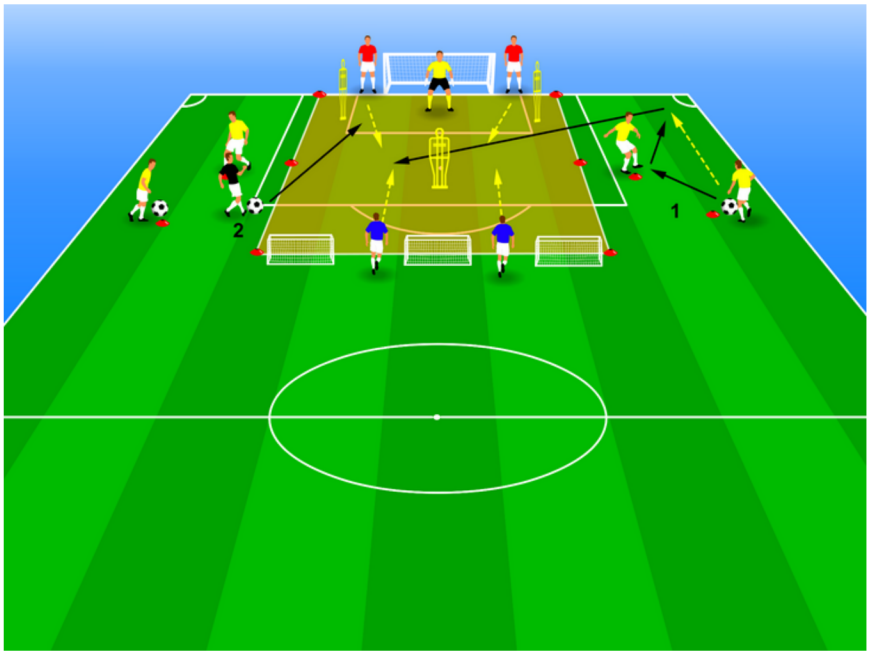


Extra verdediger in vak 2. Deze stapt in het veld op het moment van omschakelen van vak 1 naar vak 2.



8 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

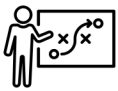
Trainingsvorm 46



Afwerken vanuit een voorzet vanaf de zijkant + 2v2 situatie.
Het blauwe team loopt in op het moment dat de voorzet vanaf de zijkant (1) wordt gegeven. Op dat moment stappen er ook 2 spelers van het rode team in het veld. Het blauwe team probeert te scoren op het grote doel en het rode team op de 3 kleine doeltjes. Gaat de bal uit of is er gescoord? Dan speelt de trainer nog een tweede bal in. Deze gaat altijd naar het rode team. Na een x aantal minuten draaien de rollen om.



'Probeer als speler zonder bal steeds in beweging te zijn'

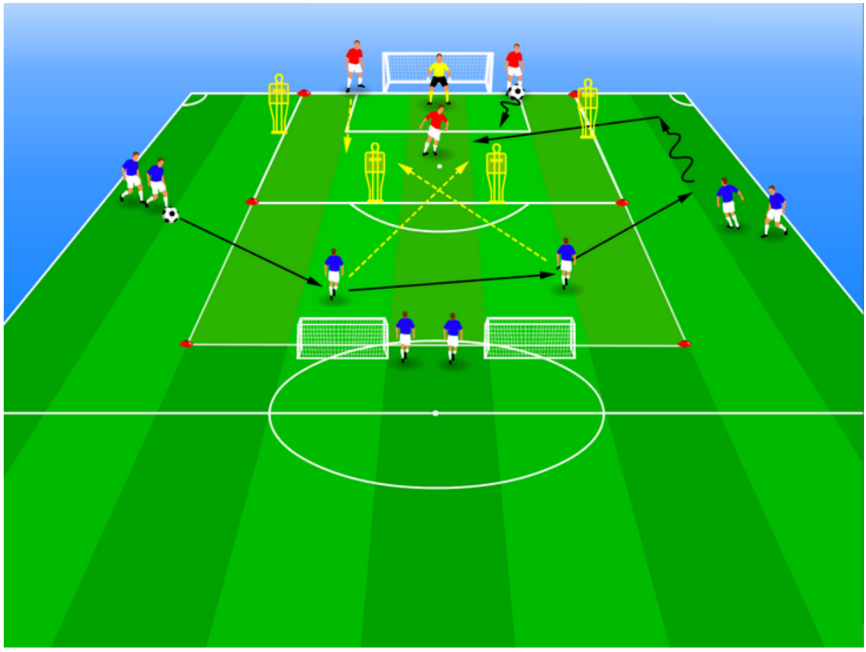


Bal 3 vanaf de andere kant laten voorgeven.



10 pionnen, 3 kleine doeltjes, 1 groot doel, hesjes en voldoende ballen

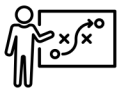
Trainingsvorm 47



Afwerkvorm van kant naar kant spelen.
Het blauwe team speelt de bal rond en bepaalt zelf wanneer de buitenspeler wordt ingespeeld. Op het moment dat deze wordt ingespeeld komen de 2 spelers van blauw voor het doel om af te werken. Omdat daar al een verdediger staat, ontstaat daar vanuit de voorzet een 2v1 situatie. Gaat de bal uit of is er gescoord? Dan komen er nog 2 spelers van het rode team het veld in gedribbeld met een 2e bal. Nu ontstaat er een 2v3 situatie.



'Strakke voorzet vanaf de zijkant met een voorkeur voor een bal over de grond'

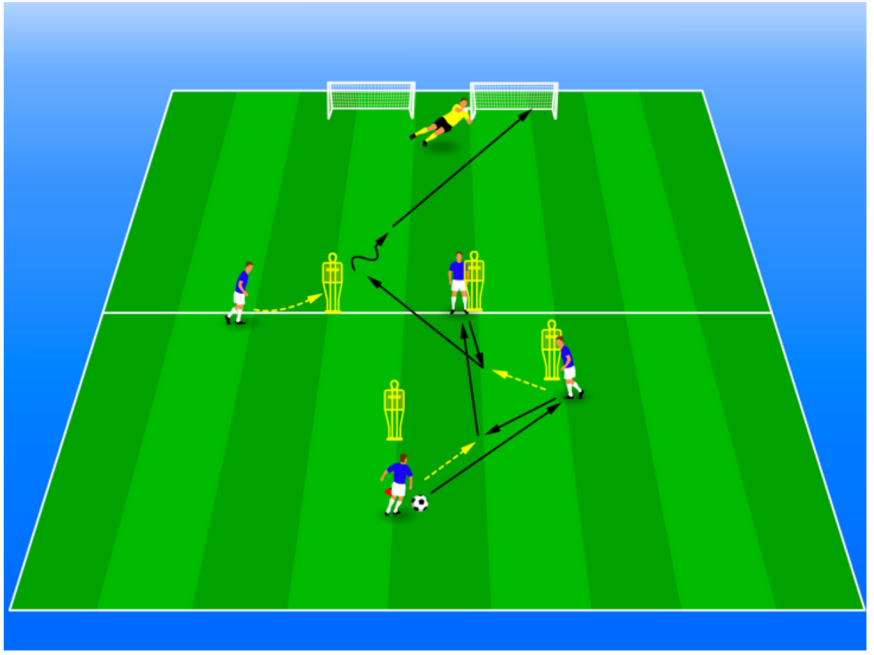


Laat de buitenspeler na de voorzet het veld instappen om een 3v3 situatie te creëren.



6 pionnen, 4 vrije trappen poppen, 2 kleine doeltjes, 1 groot doel, hesjes en voldoende ballen

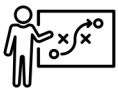
Trainingsvorm 48



Afwerkvorm met keeper op 2 kleine doeltjes.
Op het veld staan 4 vrije trappen poppen. Bij iedere pop staat een speler. De oefenvorm begint met een schuine bal naar de dichtstbijzijnde speler aan de zijkant. Deze speler kaatst de bal waardoor de bal diep kan worden gespeeld. De speler die zojuist heeft gekaatst biedt zich aan om de bal te ontvangen en in de ruimte te steken achter de poppen. Daar sprint een aanvaller in de diepte om af te werken op 1 van de 2 doeltjes. De keeper staat tussen beide doeltjes om te verdedigen.



‘Denk om buitenspel! Maak je vooractie zo, zodat je niet buitenspel komt te staan’

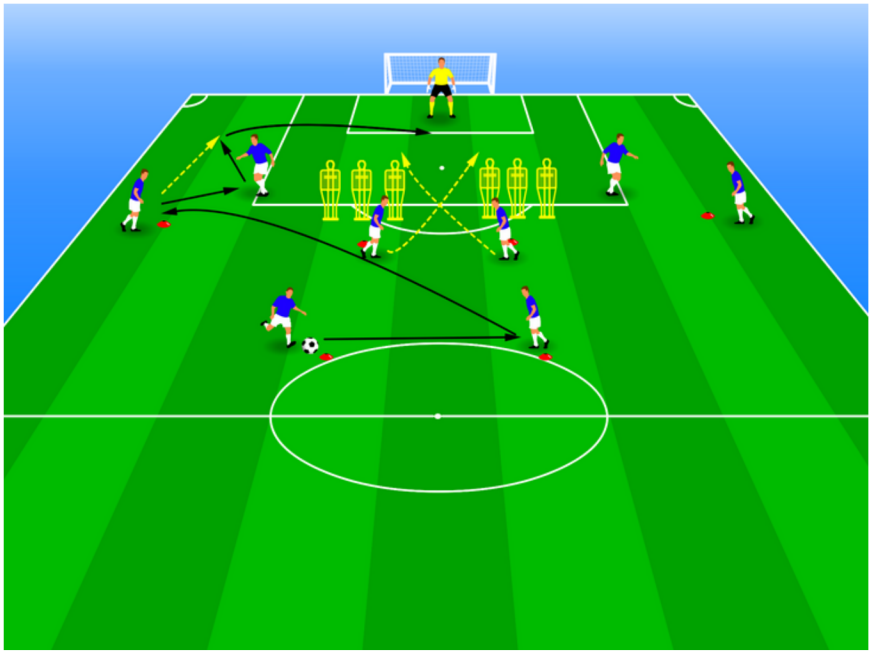


Zet de vorm dubbel uit als je beschikt over 2 keepers.



4 vrije trappen poppen, 2 doeltjes, 1 pion, hesjes en voldoende ballen

Trainingsvorm 49



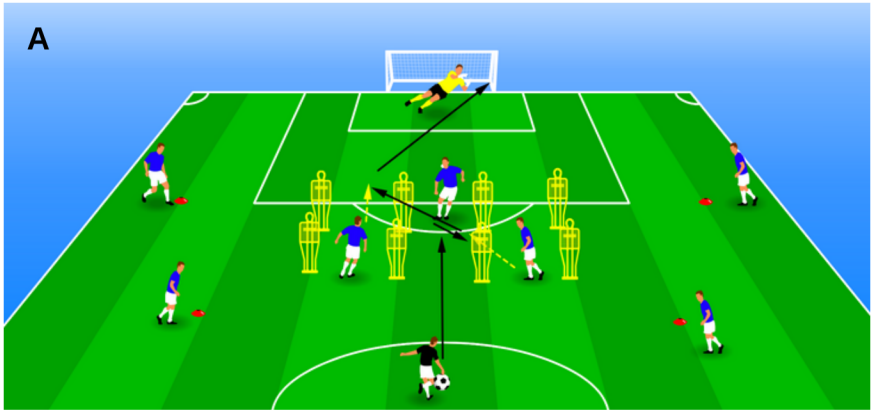
Afwerkvorm met voorzet vanaf de zijkant.
Rond de kopcirkel op de helft van de tegenstander start de vorm met een breedte bal van de linker centrale verdediger naar de rechter centrale verdediger. Deze opent met een bal door de lucht naar de buitenspeler. Die vervolgens de kaats aangaat met een medespeler. Vanuit hier komt er een voorzet voor het doel. De spelers achter de vrije trappen poppen komen voor het doel en werken af. De oefening start nu opnieuw, maar dan over de andere kant.

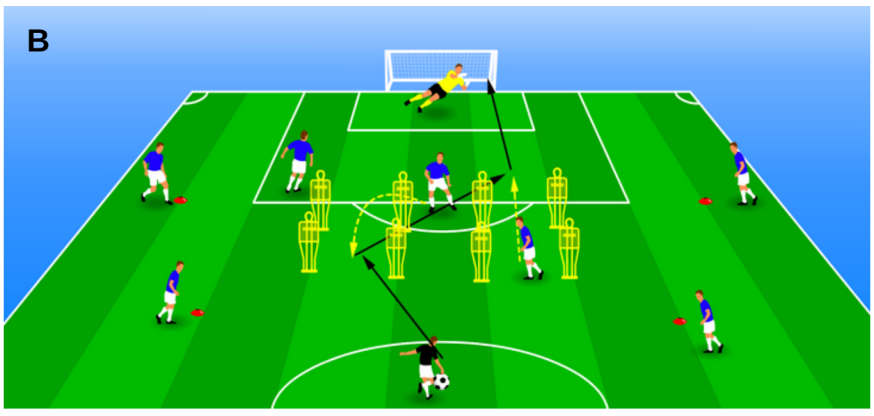
‘Probeer de bal op de buitenspelers te spelen met een wreeftrap’

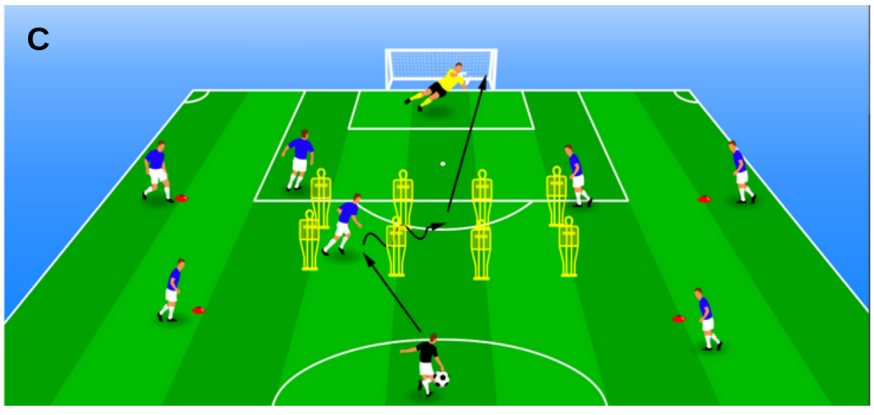
Start met een uittrap van de keeper richting de verdedigers.

6 pionnen, 6 vrije trappen poppen, vast doel en voldoende ballen.

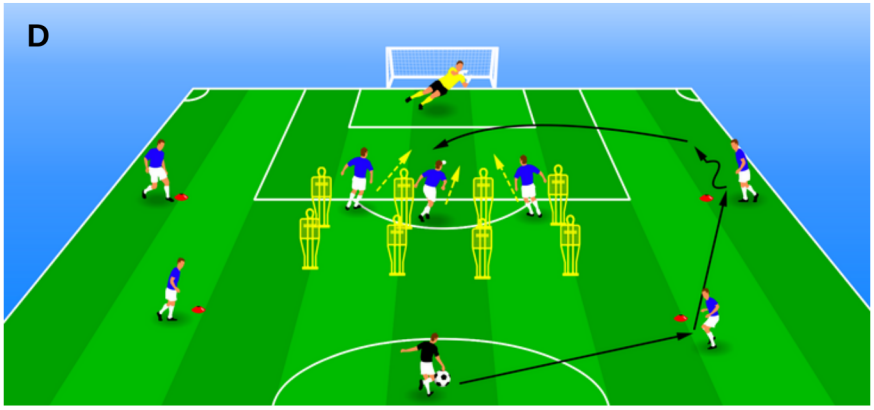
Trainingsvorm 50







Trainingsvorm 50

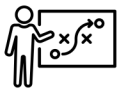


Afwerkvorm met meerdere momenten.
A) Pass vanuit de trainer naar de verste speler. Deze laat de bal vallen voor de speler die er onder komt. Die geeft een bal in de loop mee, die kan worden afgewerkt.
B) Vanuit daar biedt de middelste speler zich aan tussen de poppen en geeft een steekbal op diep lopende speler. Deze werkt af.
C) Nu is de laatste speler over, die verwerkt de pass en dribbelt tussen de poppen door richting het doel en werkt af.
D) In de laatste variant speelt de trainer de bal naar de zijkant. De back in dit geval speelt in op de buitenspeler die een voorzet geeft op de 3 spelers die voor het doel komen.

Als alle momenten zijn geweest komen er 3 nieuwe spelers die gaan afwerken en gaat de vorm over de andere kant.



'Neem de bal zo aan dat je direct kan handelen'

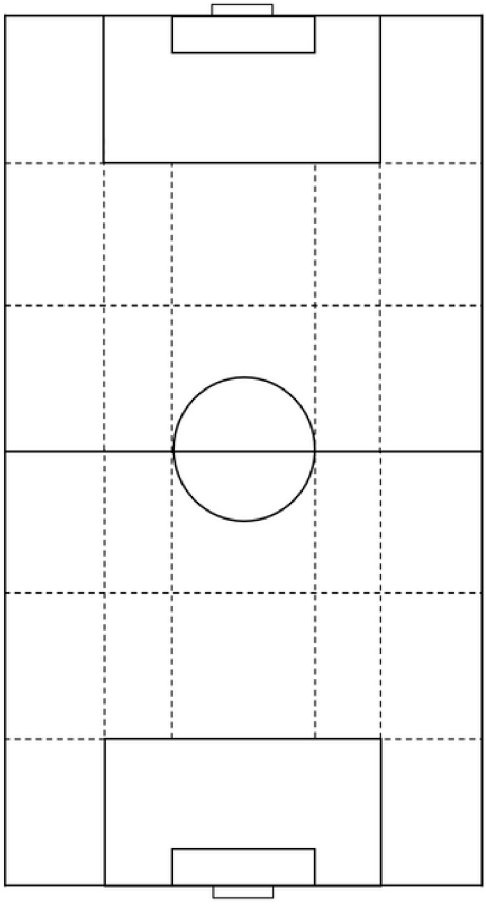


De back maakt een overlap bij de buitenspeler en geeft de bal voor.

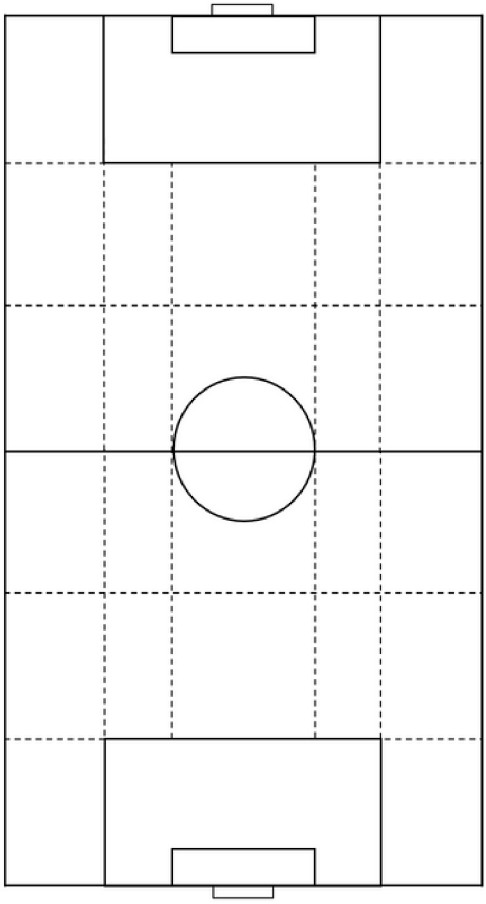


8 vrije trappen poppen, 4 pionnen, groot doel en voldoende ballen

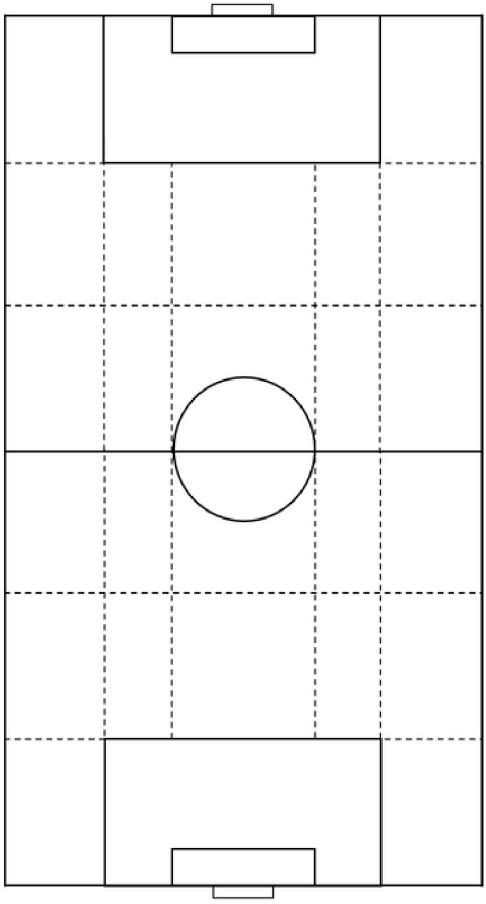
Werkblad



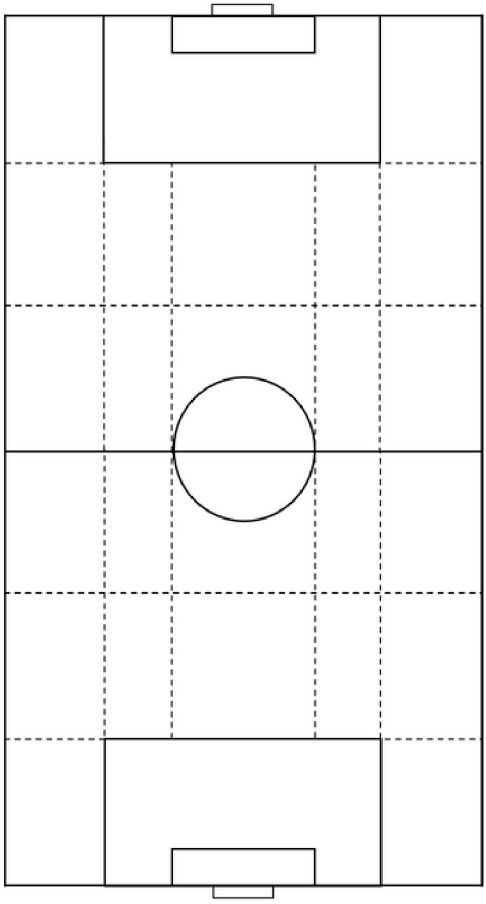
Werkblad



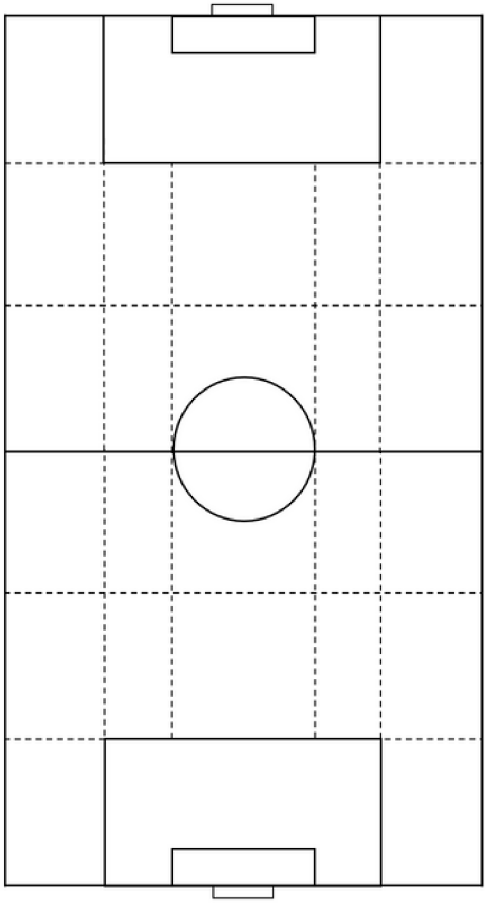
Werkblad



Werkblad



Werkblad



Voetbal is simpel, maar het moeilijkste wat er is, is simpel voetballen

JOHAN CRUIJFF

Chaos vormen

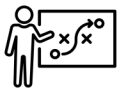
Trainingsvorm 51



In deze vorm start alles tegelijkertijd (behalve bal 3 van de trainer). 1) Vanaf de achterlijn wordt er ingespeeld op de aanvaller die direct moet afwerken. Op hetzelfde moment is er aan beide kanten een 1v1-duel. Scoren of bal uit bij dit duel is aansluiten bij de andere spelers om daar te ondersteunen. 2) De speler die net vanuit een pass moest afwerken. Draait zich om en probeert eerder dan de tegenstander bij de bal in het midden te zijn. Dit kan een 1v1-duel zijn tenzij ze op het andere veldje eerder klaar zijn. 3) Op het laatst speelt de trainer nog een bal voor het eind partij 3v3.



'Probeer eerst je eigen taak goed te volbrengen'

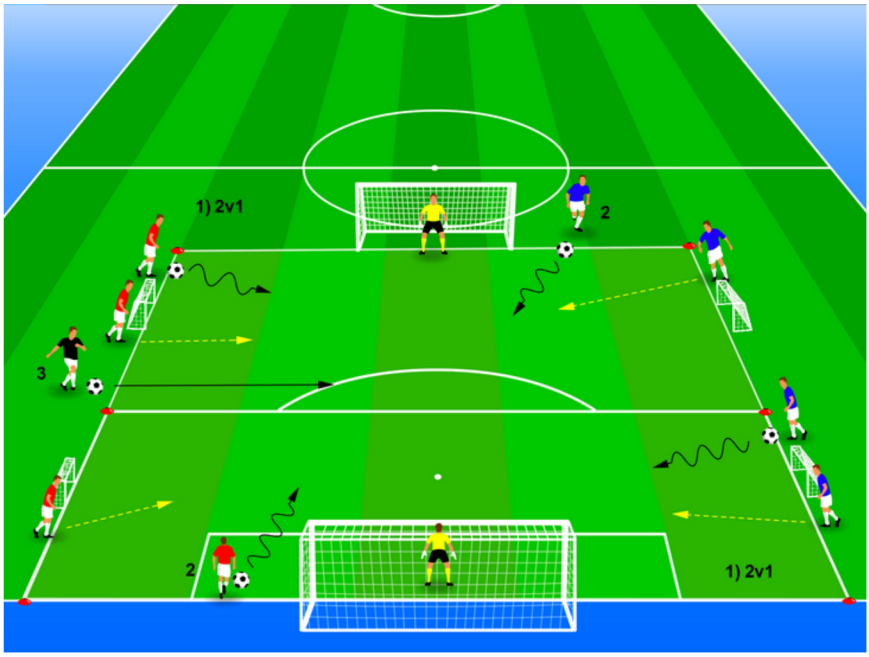


Laat de speler die de pass geeft op de aanvaller ook aansluiten in de eindpartij (4v4)



6 pionnen, 2 grote doelen, 2 kleine doeltjes, hesjes en voldoende ballen

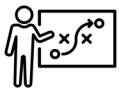
Trainingsvorm 52



Chaos vorm van 2v1 naar 4v4
1) Oefenvorm start op beide veldjes tegelijkertijd met een 2v1 situatie. Teams proberen in het doeltje bij de tegenstander te scoren op hun eigen veld. 2) Is er gescoord of gaat de bal uit? Dan mag de speler op de achterlijn in dribbelen. Deze mag na 1x overspelen scoren op het doel van de tegenstander. Blauw speelt naar het vaste doel en rood naar het verplaatsbare doel. 3) Is er weer gescoord of is de bal uit? Dan speelt de trainer nog een derde bal in.



'Probeer direct na je eigen taak je medespelers te ondersteunen'

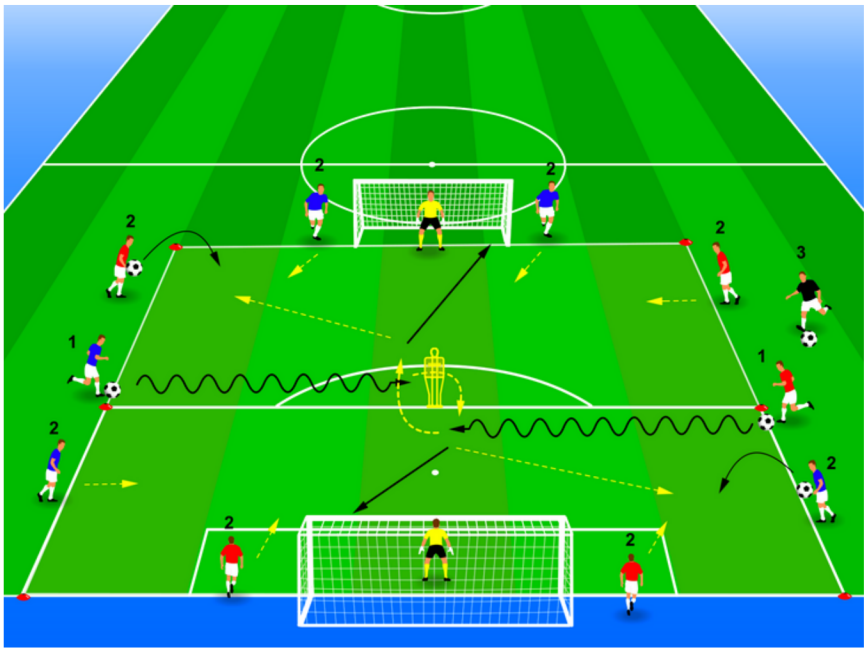


Varieer in afstanden: pas de breedte of de lengte bijvoorbeeld aan.



6 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

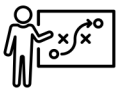
Trainingsvorm 53



Chaos vorm met een inworp.
1) De spelers starten met sprinten om de pop heen op het moment dat de trainer op zijn fluit blaast. De spelers werken dan af bij de keeper. 2) Na het afwerken, biedt de speler zich direct aan bij de speler die een inworp aan de zijkant doet. Op dat moment stappen de verdedigers in het veld en stapt degene die de inworp deed en de speler aan de andere zijde ook het veld in. Daar ontstaat dus een 3v2 situatie. Zodra er geen bal meer in het spel is, speelt de trainer een bal in voor een 5v5 situatie.



'Probeer in de 3v2 situatie het veld zo groot mogelijk te maken en hou de balsnelheid hoog'

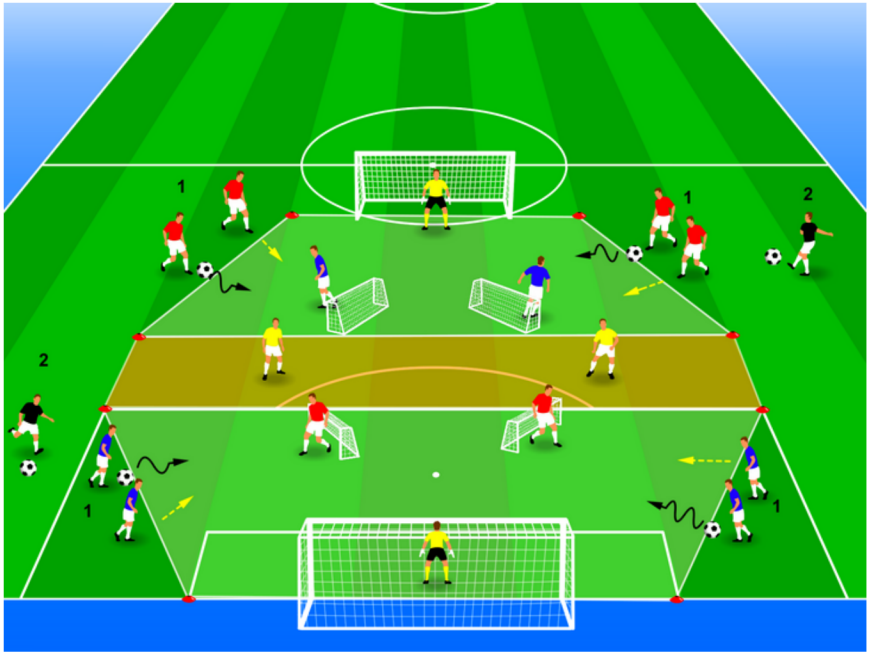


Toevoegen regel dat er minimaal 3 passes moeten worden gedaan in de 3v2 situatie.



6 pionnen, 2 grote doelen, 1 vrije trappen pop, hesjes en voldoende ballen

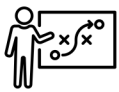
Trainingsvorm 54



Chaos vorm met kleine en grote doelen.
In het veld staan 4 kleine doeltjes. 1) Op elk doeltje wordt een 2v1 situatie gespeeld. Verover je als verdediger de bal, dan mag je op het grote doel scoren. Is de bal nog in het spel bij het andere doeltje op je eigen speelhelft? Dan kun je daar als verdediger of aanvaller(s) ondersteunen. Er kan dan als aanvaller op beide kleine doeltjes worden gescoord. 2) Zijn alle ballen gescoord of uit op je eigen veld? Dan komt er een voorzet vanaf de zijkant door de trainer. Het blauwe team probeert te scoren op het verplaatsbare doel en het rode team op het vaste doel. Je kunt gebruik maken van de neutrale spelers in het middelste vak, hierdoor krijg je een overtalsituatie. Het andere veld voegt zich in de laatste fase samen, Daardoor speel je 6v6+ 2 neutrale spelers.



‘Probeer steeds aanspeelbaar te zijn in de 2v1 situatie’

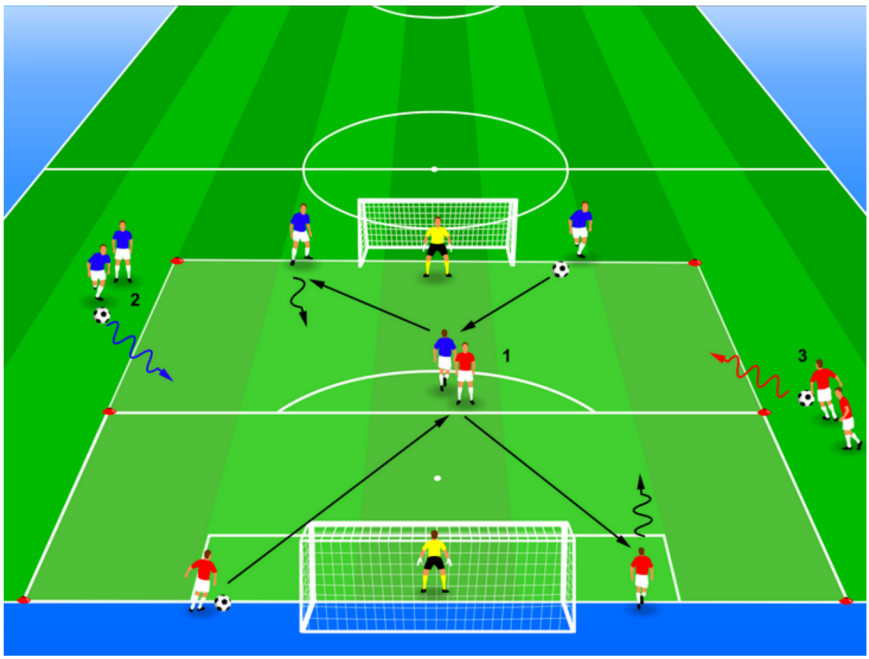


1 neutrale speler mag zich buiten de strook bewegen.



8 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

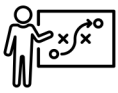
Trainingsvorm 55



Chaos vorm met overtal situatie.
In deze vorm start de oefening aan beide kanten tegelijkertijd. 1) de speler op de achterlijn speelt in op de speler die midden in het veld staat. Deze speler kaatst de bal uit op de speler aan de andere kant van het doel. Dit gebeurt aan de andere kant, hierdoor ontstaat er een 3v3 situatie met 2 ballen in het spel. Zijn de ballen uit of is gescoord? 2) Dan dribbelt er een speler van blauw het veld in voor een 4v3 situatie. 3) Als dit voorbij is komt er via de andere kant nog een speler van het rode team het veld voor een 4v4 situatie.



'Communiceer, wie gaat wat doen?'



Er mag niet vanaf eigen helft op het doel van de tegenstander worden geschoten.



6 pionnen, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

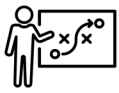
Trainingsvorm 56



Chaos vorm voor het kijkgedrag.
In deze vorm spelen 4 teams tegelijk. Het rode en het blauwe team spelen tegen elkaar op de grote doelen. Het gele en het lichtblauwe team spelen tegen elkaar op de kleine doeltjes. Doordat er meerdere teams zijn, moeten de spelers extra goed opletten wat er gebeurt en waar de medespelers en tegenstanders staan. Na 5 minuten wisselen de teams van de kleine doeltjes naar het grote doel.



‘Probeer steeds om je heen te kijken, wie staat waar?’



Voeg een fluit toe waarbij bijvoorbeeld het gele en rode team samenwerken tegen de andere teams. Er kan dan alleen op de grote doelen worden gescoord.



6 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

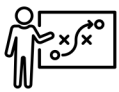
Trainingsvorm 57



Chaos vorm van 3v3+1v1 naar 5v5.
Deze vorm start aan beide kanten tegelijkertijd met een schuine pass richting de aanvaller die op de middenlijn staat. Deze laat de bal vallen voor de inlopende speler. Nu ontstaat er een 3v3 situatie met 2 ballen in het spel. Tegelijkertijd is er op 2 veldjes naast het 3v3 partijvorm een 1v1 duel gestart. Daar proberen ze te scoren op de kleine doeltjes. Als ze klaar zijn op het 1v1 veldje mogen ze ondersteunen bij het 3v3 partijvorm. Als alle ballen uit het veld zijn, dan speelt de trainer nog een laatste bal in voor een 5v5 partijvorm.



'Zorg voor directe druk in de 1v1 situatie'

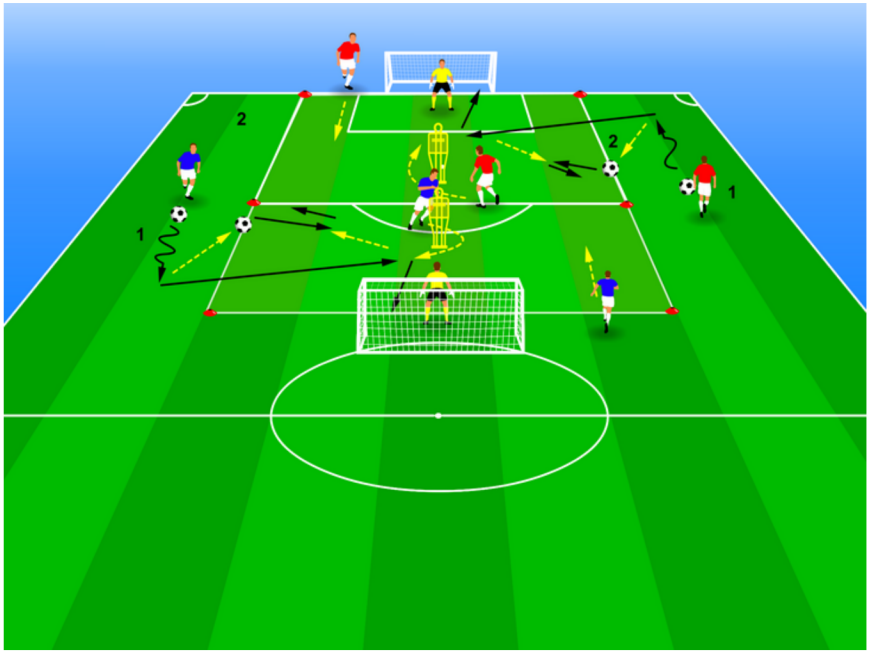


Er mag vanaf de middenlijn worden gescoord.



12 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

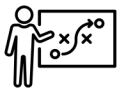
Trainingsvorm 58



Chaos vorm van afwerken naar 3v3 partijvorm.
1) In deze vorm starten beide teams met een dribbel vanaf de zijkant. Vanuit daar wordt een voorzet gegeven aan de speler die zich voor het doel aanbiedt. 2) De speler die de voorzet gaf, speelt daarna de bal die op lijn ligt naar dezelfde speler, maar krijgt deze daarna terug voor een 2v1 (3v3) situatie. Want op hetzelfde moment komt er een verdediger van het andere team in het veld. Als het snel wordt uitgespeeld kan er een 3v3 partijvorm ontstaan.



'Zorg dat je het tempo hoog houdt om je medespeler te ondersteunen'

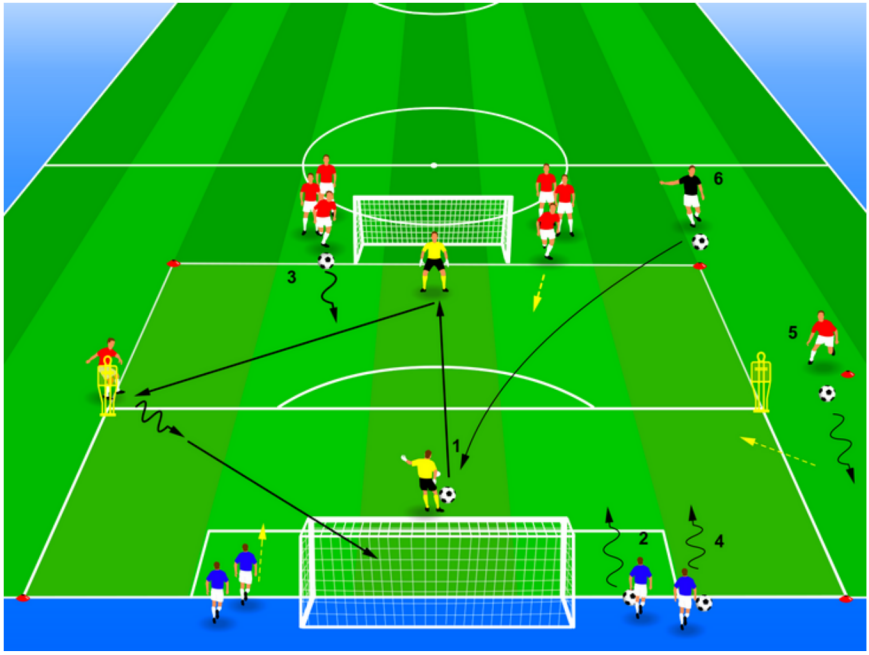


Extra bal toevoegen waarbij de keepers kunnen afwerken.



6 pionnen, 2 grote doelen, 2 vrije trappen poppen, hesjes en voldoende ballen

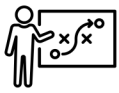
Trainingsvorm 59



Chaosvorm overtal/ondertal.
1) De vorm start met een bal over de grond van de ene keeper naar de andere keeper. Deze speelt op zijn beurt een schuine bal naar de rode speler. Die werkt af op doel. 2) Vanuit daar komen 2 blauwe spelers het veld in gedribbeld met 1 bal. Hierdoor is er een 1v2 situatie. 3) Bal uit of is er gescoord? Dan komen er 2 rode spelers het veld in dribbelen, een 3v2 situatie. 4) Wederom bal uit of doelpunt = weer 2 nieuwe blauwe spelers, een 3v4 situatie. 5) De 5e bal is een bal vanaf de zijkant, waarbij de speler na de voorzet het veld in komt, 4v4. 6) De laatste bal komt vanuit de trainer. Deze komt altijd door de lucht in de handen van de keeper. Nu spelen ze nog 1x een partijvorm 4v4.



‘Zorg voor een goede veld bezetting’



Spiegel de vorm voor weer een andere ervaring.



4 pionnen, 2 vrije trappen poppen, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

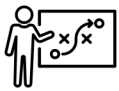
Trainingsvorm 60



Chaos vorm met meerdere veldjes + keepers.
In deze vorm moeten de spelers goed opletten en luisteren. Ze spelen namelijk in eerste instantie een partijvorm 3v3, maar deze vorm gaat van 3v3 naar 6v6 + keepers. Naast dat wisselen de spelers ook nog van veldjes op het moment dat de trainer op zijn fluit blaast. Alle teams krijgen een cijfer: blauw en geel 1. Rood en lichtblauw 2. Blaast de trainer 1x op zijn fluit, dan moeten de teams met cijfer 1, verticaal oversteken/ wisselen van veld. Blaast de trainer 2x op zijn fluit dan moeten de teams met cijfer 2 horizontaal oversteken/ wisselen van veld. Blaast de trainer 3x op zijn fluit dan gaat de partijvorm naar 6v6, je hoort bij het team waartegen je speelt in de 3v3 en probeert nu samen te scoren bij de tegenstander op het grote doel.



'Je mag in de 3v3 vorm de keeper als neutrale speler gebruiken'

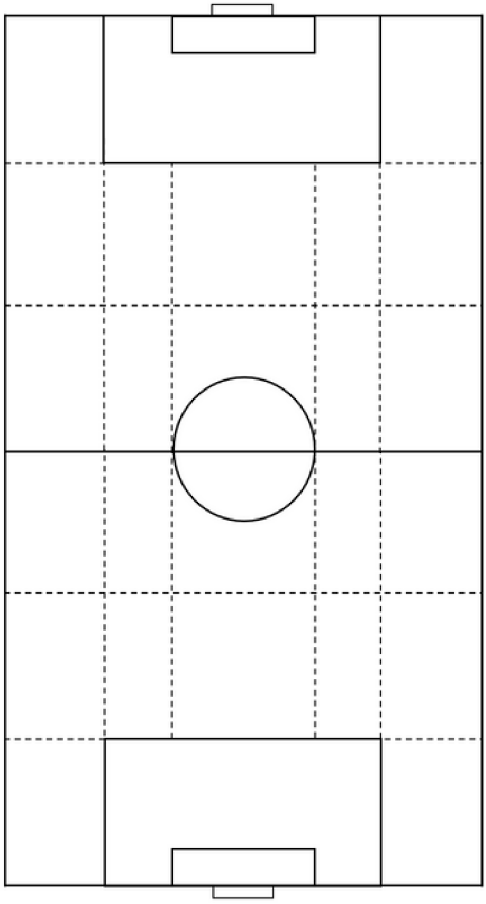


Zet nog een 3e keeper in het middelste vak. Laat de keepers over de grond naar elkaar overspelen. Hierdoor oefenen ze door de linies te spelen.

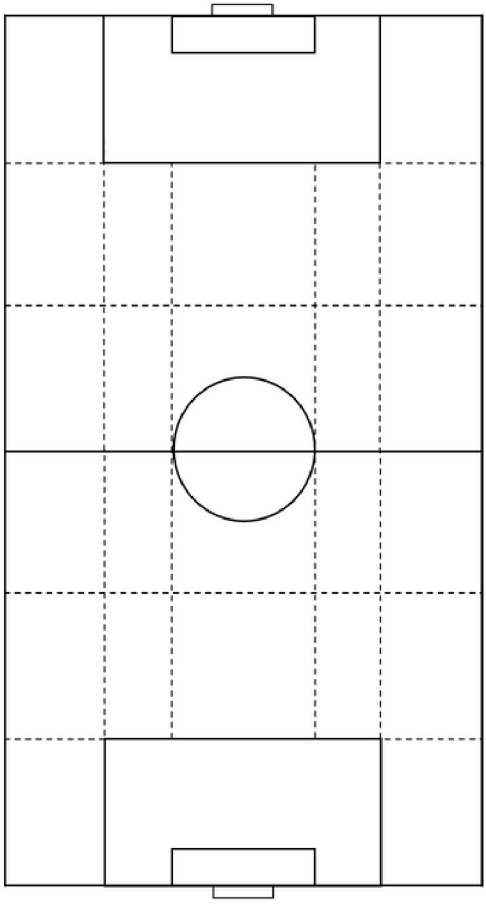


12 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

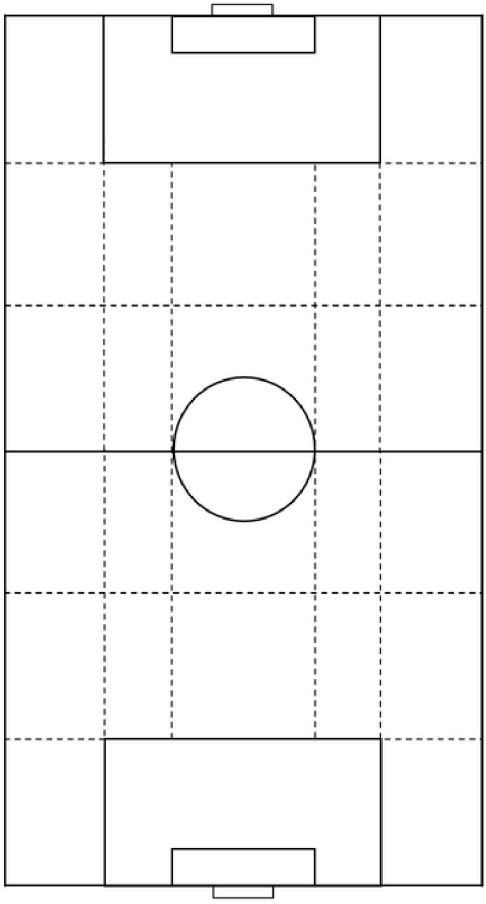
Werkblad



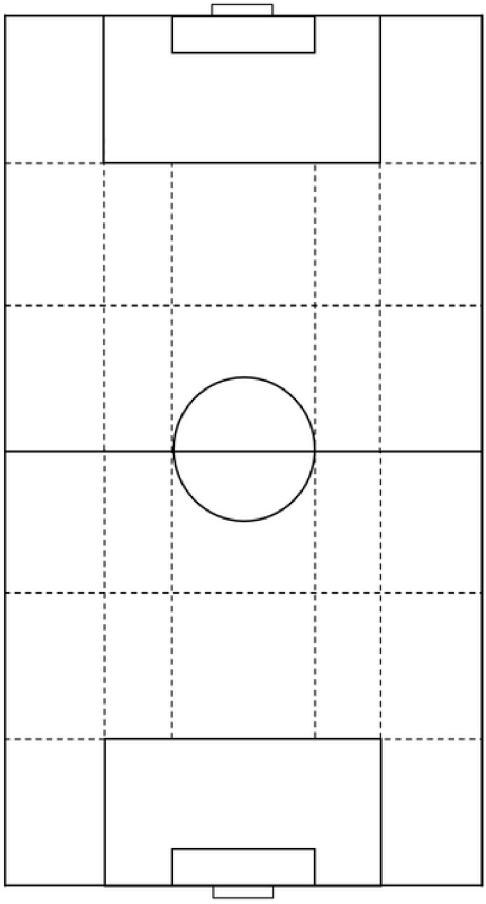
Werkblad



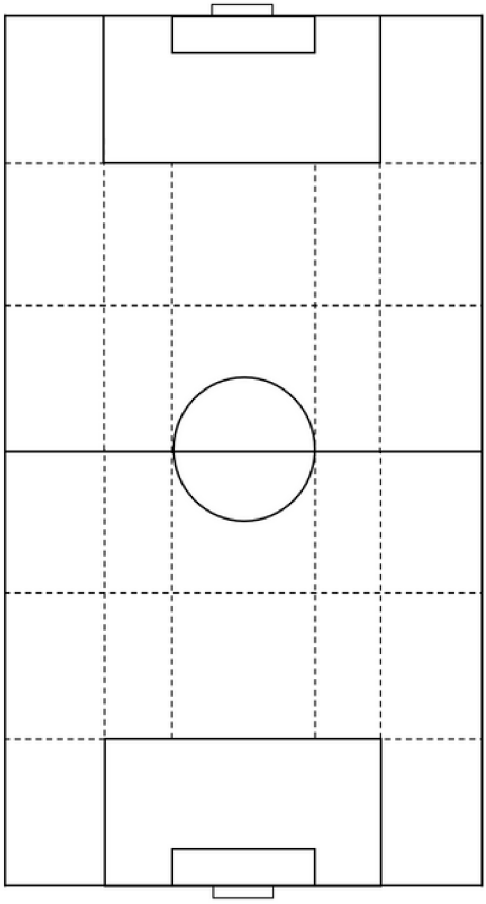
Werkblad



Werkblad



Werkblad

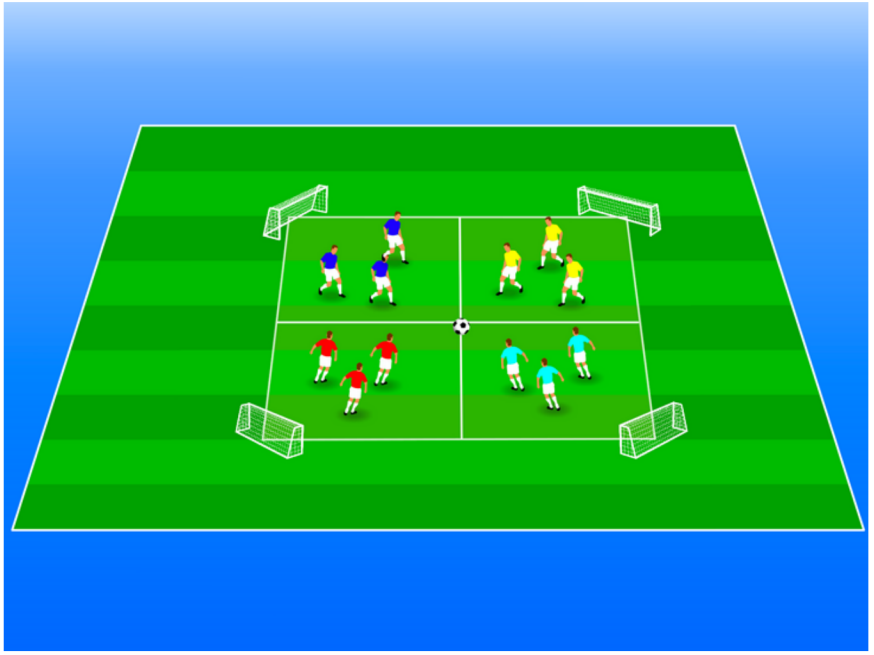


I want the ball for 90 minutes

PEP GUARDIOLA

Partijvormen

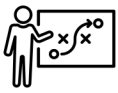
Trainingsvorm 61



Partijvorm met meerdere teams.
In deze oefenvorm starten de spelers allemaal met hun hand op hun eigen doel. Er ligt een bal in het midden van het veld. Op het moment dat de trainer op zijn fluit blaast start het spel en mogen de spelers proberen te scoren op de doelen van de tegenpartij. Gaat de bal uit, dan speelt de trainer een nieuwe bal in. Tip: Het is handig om dit met 2 trainers tegelijkertijd te doen. Zo kun je het tempo in de vorm hoog houden.



'Denk om de veldbezetting tijden het aanvallen'

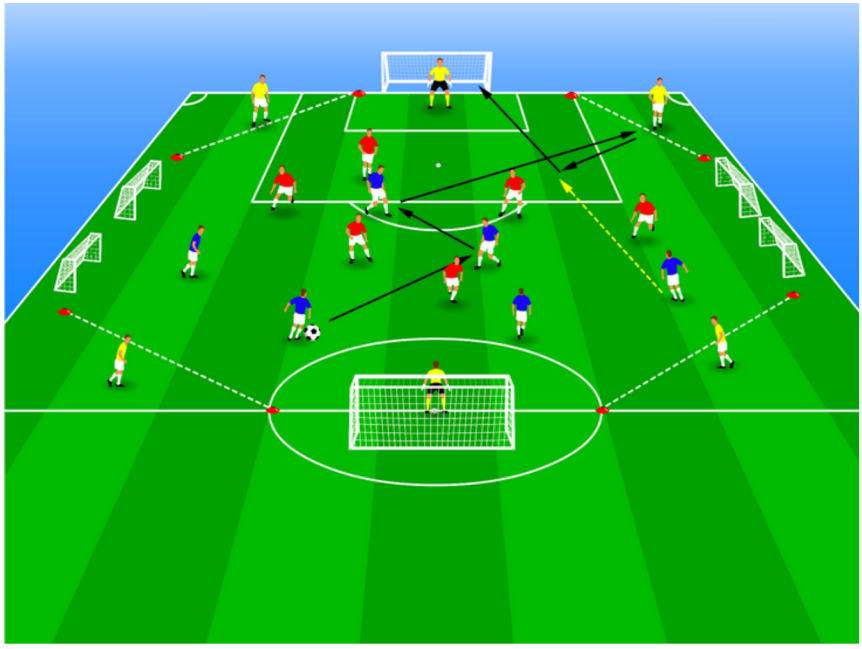


Toevoegen van een tweede bal.



4 doeltjes, pionnen voor het afzetten van het veld, hesjes en voldoende ballen

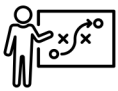
Trainingsvorm 62



Partijvorm 6v6+4+ 2 keepers
In deze oefenvorm krijgt het blauwe team bij elke uitbal of een doelpunt een nieuwe bal bij de keeper. De partijvorm gaat als volgt: het blauwe team gaat opbouwen op de helft van de tegenstander en kan scoren op het grote doel. Het rode team moet proberen de bal te onderscheppen. Lukt dit? Dan mogen zij scoren op alle doelen behalve hun eigen doel.



'In balbezit heb je een overtalsituatie, maak daar gebruik van'

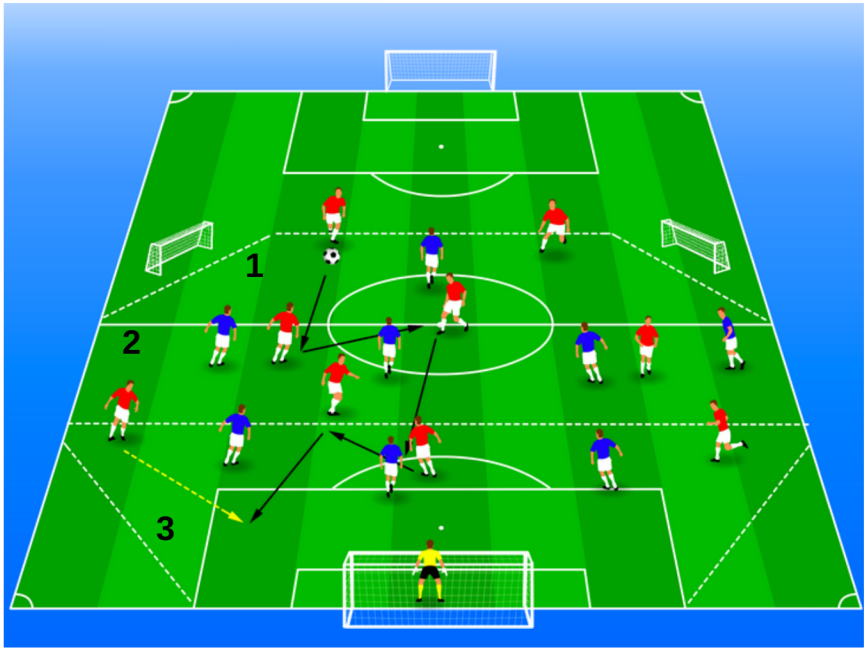


Het blauwe team mag alleen scoren vanuit een directe pass, van één van de neutrale spelers.



8 pionnen, 4 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

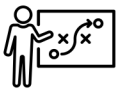
Trainingsvorm 63



Partijvorm 9v8+K
Een partijvorm waarbij in de eerste fase een overtal moet worden uitgespeeld. Fase 1: 2v1. Als dit lukt dan mag de verdediger een medespeler inspelen in het andere vak. In het tweede vak ontstaat er een 4v4 situatie. Om tot scoren te komen moet het rode team een speler in het laatste vak inspelen. Daar spelen ze een 3v3 situatie uit. Onderschept het blauwe team de bal dan kunnen zij scoren op 1 van de 2 kleine doeltjes.



'Biedt je '*open*' aan. Hierdoor heb je meerdere afspeelmogelijkheden'

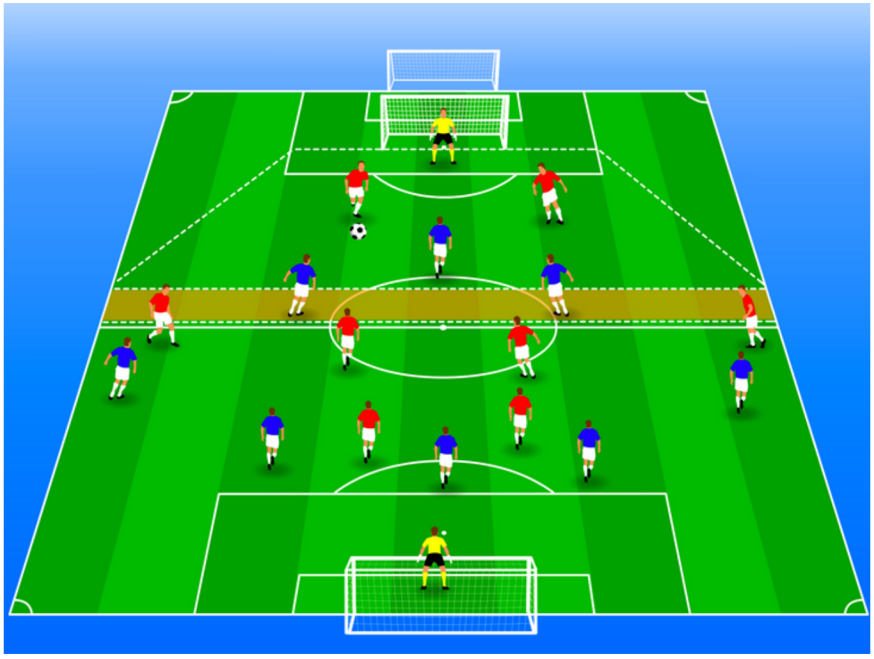


In elke fase mag er een speler van een andere vak ondersteunen, dit om een overtalsituatie te krijgen.



2 kleine doeltjes, 1 groot doel, pionnen voor het afzetten van de vakken, hesjes en voldoende ballen

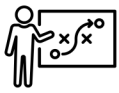
Trainingsvorm 64



Partijvorm 8+Kv8+K
Het rode team probeert op te bouwen vanuit een 2v1 situatie. De 2 blauwe spelers in het oranje vak mogen tijdens het verdedigen niet uit het vak, maar proberen de pass lijnen naar de middenvelders wel te blokkeren. Bij verovering mogen ze aanvallen. Als het rode team lukt om te passen naar de andere speelhelft, dan kunnen ze daar 6v5 situatie uitspelen. Verovert het blauwe team de bal dan proberen ze direct de spelers in de oranje zone in te spelen. Vanuit daar ontstaat er een 3v2 situatie.



'Kijk over je schouder om de passlijn naar de tegenstander eruit te halen'

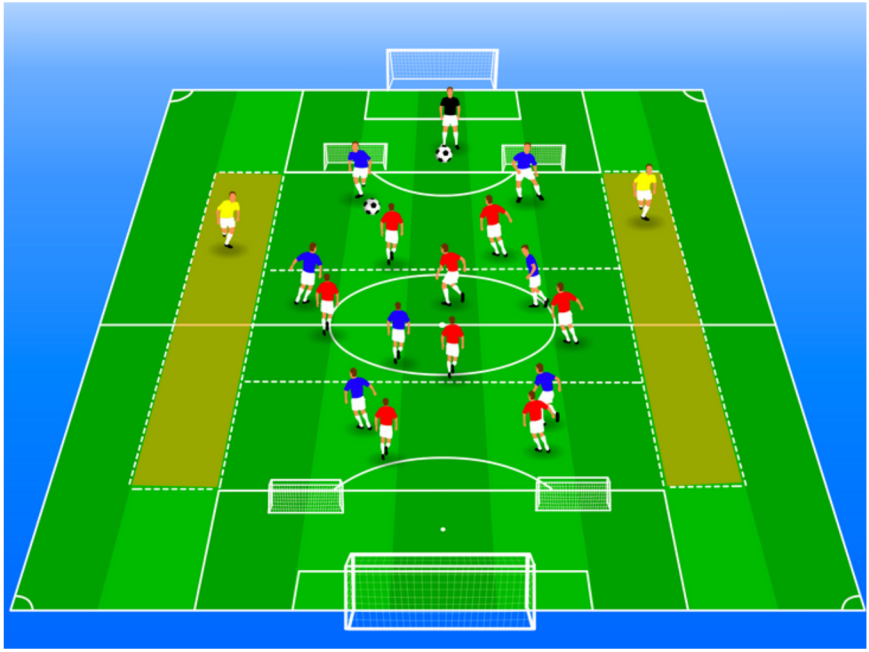


Variatie: minimale bezetting oranje zone 2 spelers, maakt niet uit welke spelers dit zijn.



Pionnen voor het afzetten van veld, hesjes en voldoende ballen

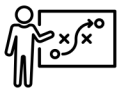
Trainingsvorm 65



Partijvorm 7v8+2
Het blauwe team speelt vanuit een 2-3-2 formatie en kan in balbezit gebruikmaken van de 2 neutrale spelers in de vakken aan de zijkant. Als de bal uit gaat of als er gescoord is, dan start de bal bij de trainer. Het blauwe team probeert te scoren bij het rode team en mag in elk vak 1 speler doorschuiven om zo gelijke aantallen of een overtal te creëren. De neutrale spelers mogen de bal maximaal 2x raken.



'Probeer er eerst doorheen te spelen, lukt dat niet maak dan gebruik van de zijkanten'

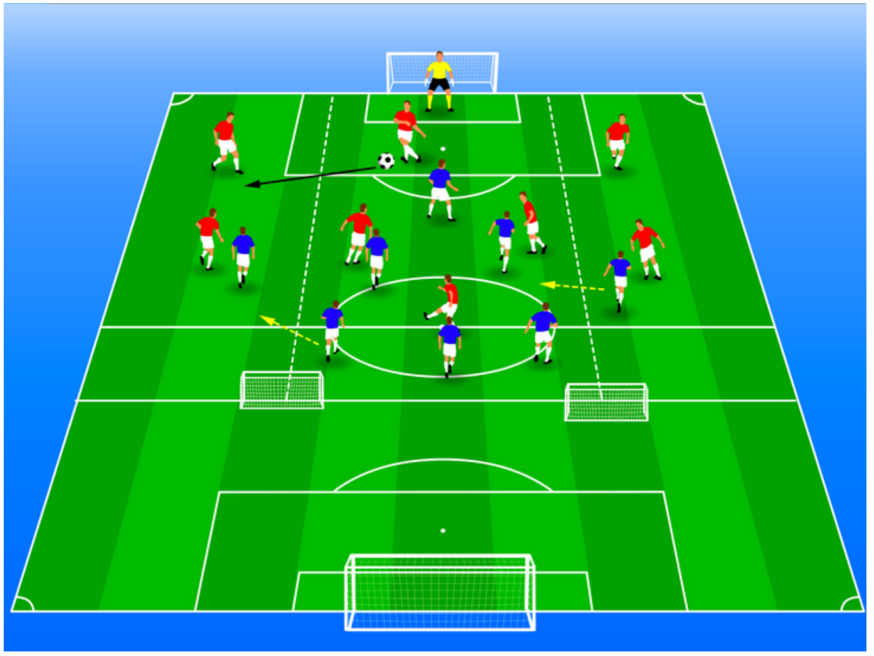


Variatie: gelijke aantallen in het middelste vak met nog een extra neutrale speler.



4 doeltjes, pionnen, hesjes en voldoende ballen

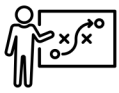
Trainingsvorm 66



Positiespel 8v8+K in 3 zones.
Tijdens dit positiespel moet je als team verdedigen in 2 van de 3 zones. Het team dan in balbezit mag wel bezetting hebben in 3 zones. Doordat je als team moet verdedigen in 2 zones, zorg je ervoor dat je compact gaat verdedigen. Verder gelden de normale spelregels. Scoort de tegenstander terwijl de verdedigende partij in 3 zones staat, dan telt hun doelpunt dubbel. Speel meerdere partijen, waarbij gewisseld wordt van speelhelft.



'Beweeg als team met de bal mee'

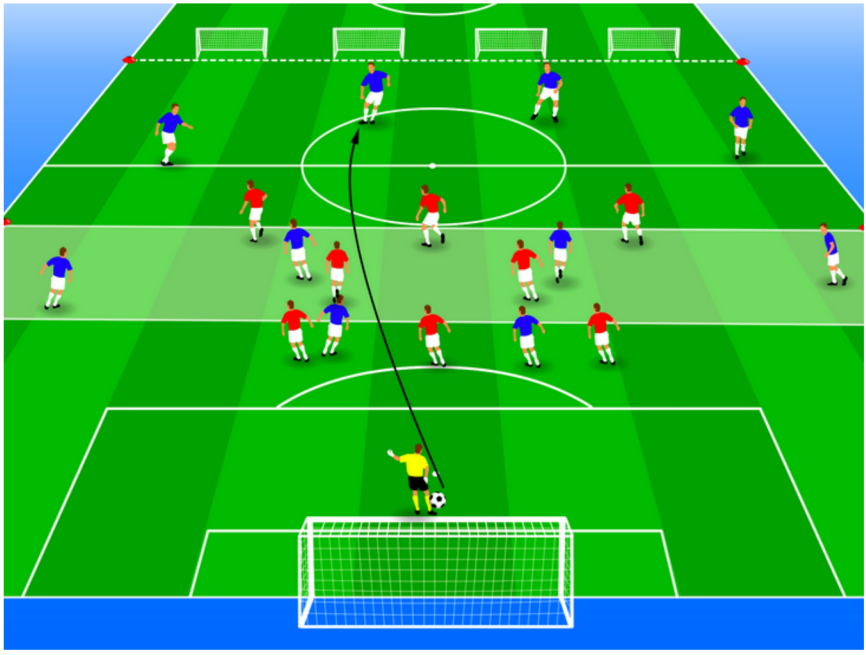


Variatie: stel een timer in voor het verover van de bal bij balverlies. Binnen een x aantal seconden moet het team de bal weer hebben.



1 groot doel, 2 kleine doeltjes, pionnen voor het uitzetten van de lijnen, hesjes en voldoende ballen

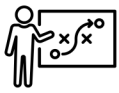
Trainingsvorm 67



Partijvorm 10v8+K: Aanvallen tegen een medium blok.
De oefenvorm start met een uittrap van de keeper richting de laatste linie van het blauwe team. Het blauwe team moet proberen om tot een aanval te komen terwijl het rode team wat lager op het veld gaat verdedigen. Het rode team mag pas beginnen met druk zetten als de bal wordt ingespeeld in het grijze gebied. Het rode team kan scoren op 1 van de 4 doeltjes op de achterlijn bij team blauw. Gaat de bal uit of is er gescoord? Dan neemt de keeper van het rode team de bal uit.



'Lok de tegenstander naar één kant zodat je aan de contra kant kan toeslaan'

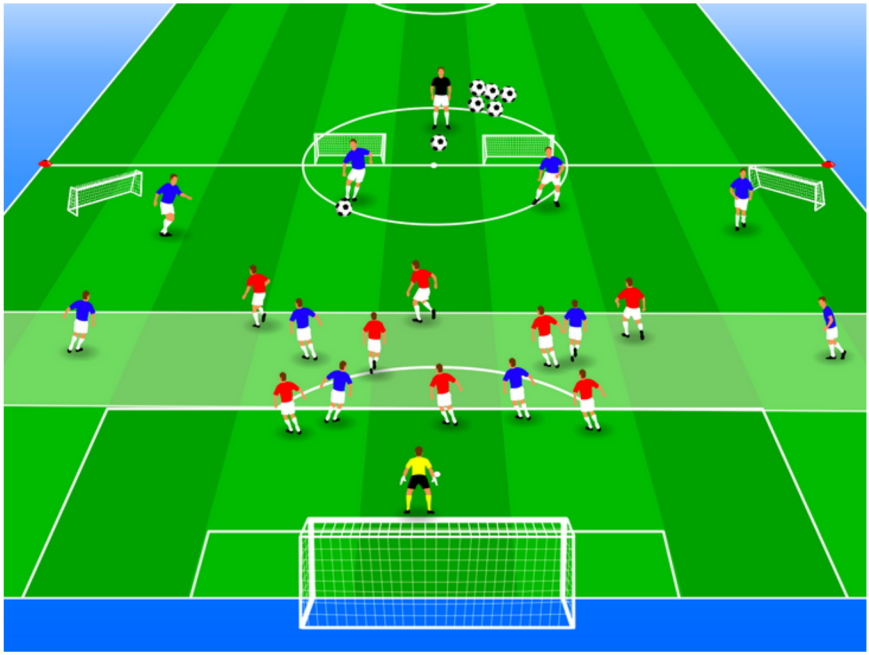


Lukt het team rood om geen doelpunt tegen te krijgen binnen een x aantal minuten dan krijgen zij een punt.



6 pionnen, 4 kleine doeltjes, 1 groot doel, hesjes en voldoende ballen

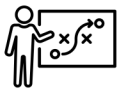
Trainingsvorm 68



Partijvorm 10v8+K: Aanvallen tegen een laag blok.
Vergelijkbare vorm als oefening 67. Alleen dit keer moet het blauwe team aanvallen tegen een tegenstander die laag op eigen helft staat te verdedigen. Lukt het rode team om te scoren bij het blauwe team, dan moet het blauwe team direct terug sprinten naar hun eigen 16 meter gebied. Je bent voor deze oefening dus wel heel veld nodig. Dit keer neemt de keeper niet steeds uit, maar speelt de trainer op de middenlijn de ballen in.



'Probeer als team compact te verdedigen, zorg voor kleine onderlinge afstanden'



Voeg 5 vrije trappen toe aan deze vorm. Het blauwe team moet vanaf een bepaalde plek 5 vrije trappen achter elkaar nemen.



6 pionnen, 4 kleine doeltjes, 1 groot doel, hesjes en voldoende ballen

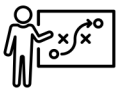
Trainingsvorm 69



Partijvorm 9v9+2 keepers.
In deze partijvorm spelen 2 teams van 9 spelers tegen elkaar. Het blauwe team moet 2 doelen met daarop 2 keepers verdedigen. Zij kunnen zelf scoren bij 1 van de 3 doelen op de achterlijn van het gele team. Het gele team krijgt bij elk doelpunt of elke uitbal een bal ingespeeld richting de laatste linie door de trainer. Na 6 minuten draaien de rollen om en moet het gele team de 2 doelen verdedigen.



‘Probeer als aanvallende partij alert te zijn op het organiseren van de restverdediging’

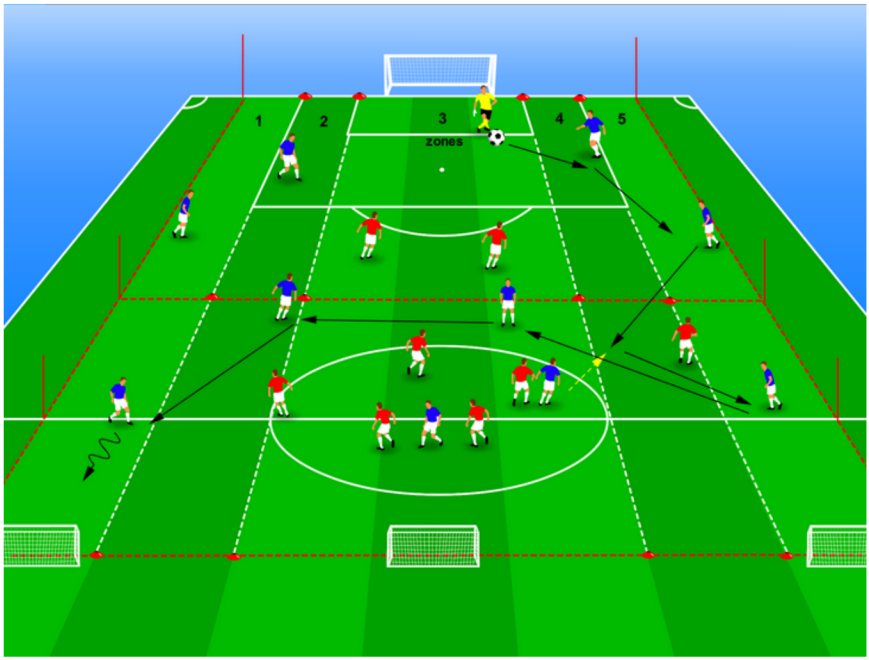


Het middelste doeltje is 2 punten waard. De andere 2 doelen zijn 1 punt waard als er wordt gescoord.



7 pionnen, 3 kleine doeltjes, 2 grote doelen, hesjes en voldoende ballen

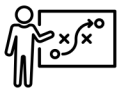
Trainingsvorm 70



Partijvorm 10+K tegen 8 met 5 zones.
In de eerste (opbouw) fase speelt het blauwe team een 4+K tegen 2 situatie uit. De bedoeling is om het andere vak te bereiken. Als dat lukt dan horen beide vakken bij elkaar en wordt er dus op het gehele veld gespeeld. Het blauwe team moet ervoor zorgen dat er in elke van de 5 zones een balcontact is geweest. Eerder mogen zij niet scoren op 1 van 3 kleine doeltjes. Gaat de bal uit dan begint het spel opnieuw bij de keeper. Het rode team kan uiteraard scoren bij de keeper. In het laatste vak over de middenlijn is de buitenspelregel van kracht.



'Probeer niet al klaar te staan in de zone, maar kom er'

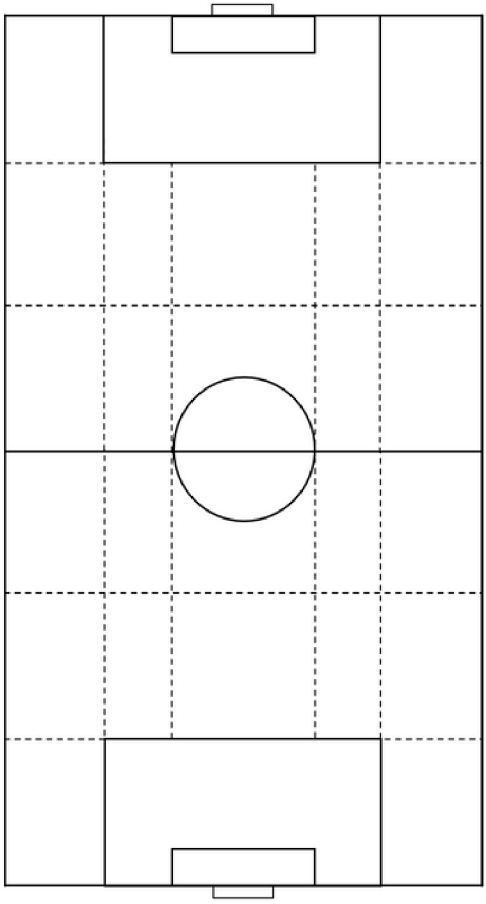


Beperk het aantal balcontact per speler in zone 1.

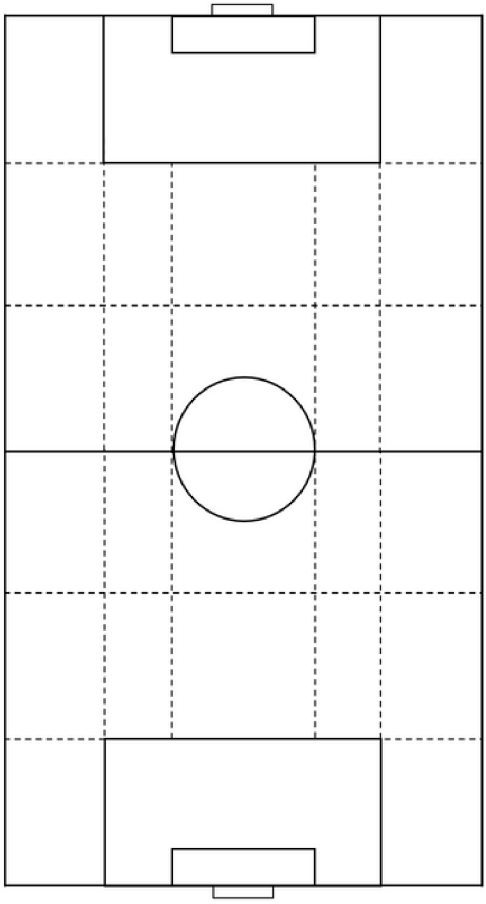


12 pionnen, 8 paaltjes, 3 doeltjes, 1 groot doel, hesjes + voldoende ballen

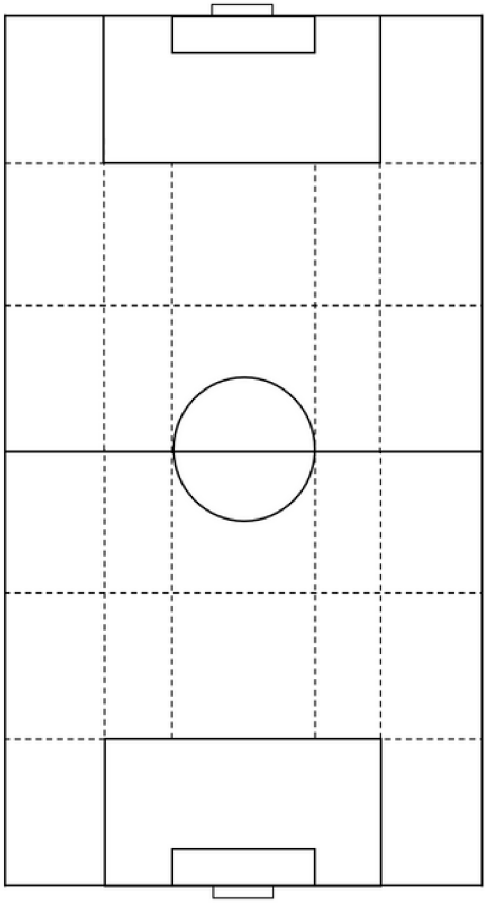
Werkblad



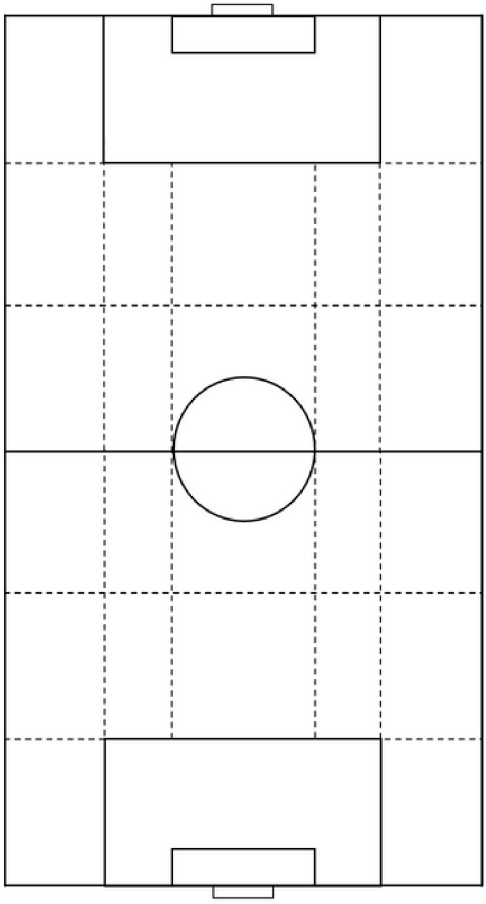
Werkblad



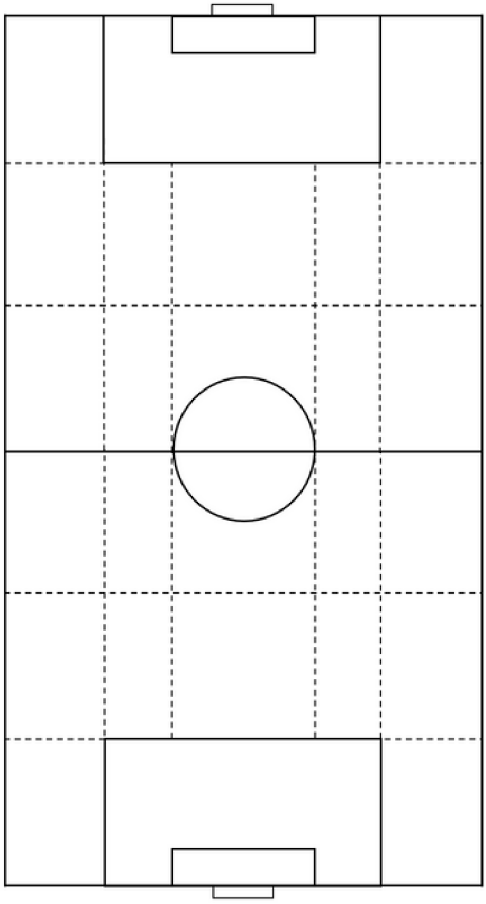
Werkblad



Werkblad



Werkblad

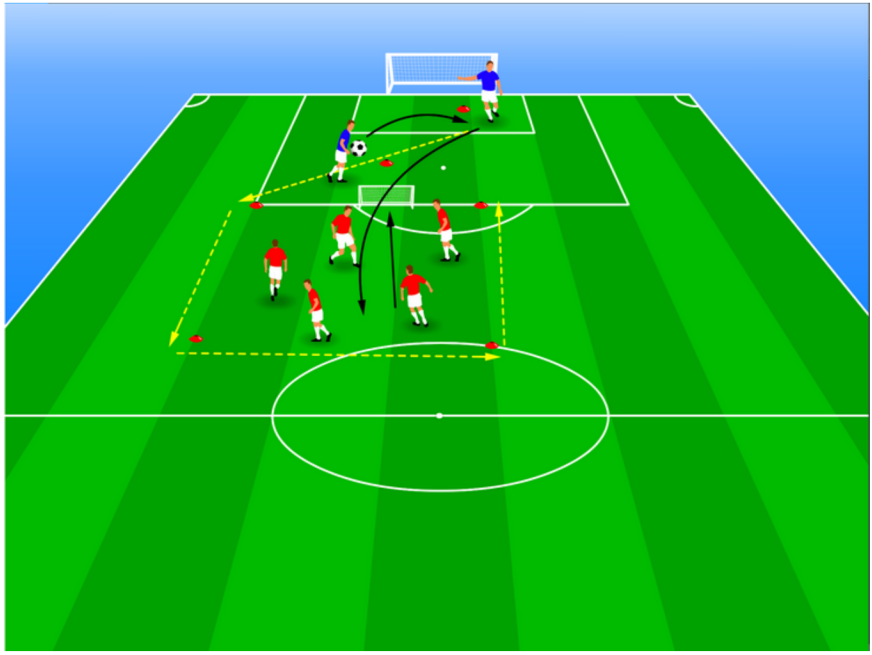


Talent without working hard is nothing

CRISTIANO RONALDO

Fungames

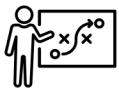
Trainingsvorm 71



Slagbal: vanuit een inworp schiet de speler de bal in het vak, de bal moet in het vak belanden om te tellen als een goedgekeurde slag. De tegenstander mag per speler de bal 1x raken en probeert zo snel mogelijk de bal in het doeltje te spelen. 3x OUT is wisselen, net als 5 punten. Je hebt per persoon 3 kansen om de bal in het vak te krijgen. Lukt dat niet, dan heb je 1 OUT als team.



'Probeer de bal met gevoel te raken'

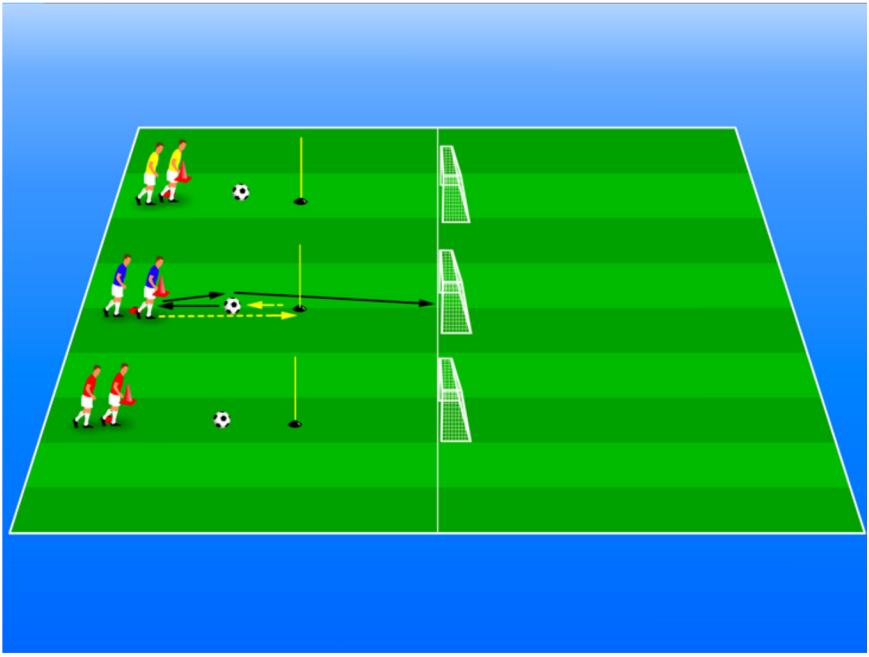


Variatie in de wijze van aanspelen: over de grond, met stuit, etc.



6 pionnen, 2 teams, 1 doeltje en voldoende ballen

Trainingsvorm 72



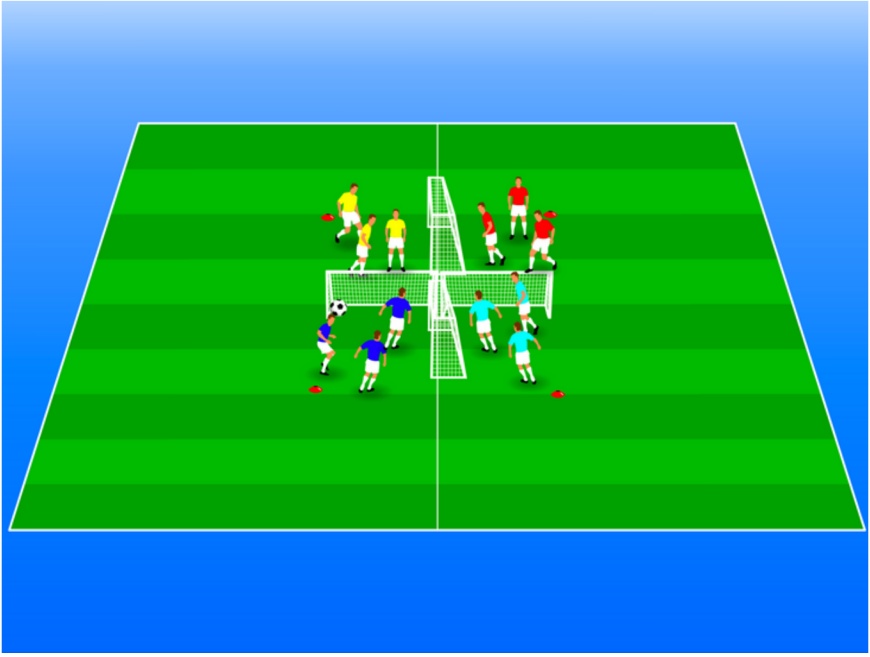
Wie is de snelste?
De speler start met een pion in zijn hand, deze zet hij zo snel mogelijk op het paaltje. Dan speelt hij de bal naar zijn medespeler en ontvangt de bal vanuit een kaatst weer terug en probeert hij zo snel mogelijk te scoren op het doeltje. Heb je als eerste gescoord? Dan ben je de winnaar! Voor de verliezers volgt een 'straf': bijvoorbeeld 10 keer opdrukken.

'Reageer zo snel mogelijk'

Variatie: extra pion toevoegen voor een extra sprint.

Paaltjes, pionnen, doeltjes en voldoende ballen

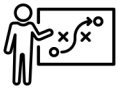
Trainingsvorm 73



Voetvolley: 4 teams van 3 spelers. Elk team is verantwoordelijk voor haar eigen vak. De spelers mogen per speler maximaal 2x de bal raken en per team maximaal 3x overspelen. De bal moet eerst op de grond stuiten in het vak voordat je verder speelt. Raak je de bal vaker of gaat de bal via jouw team uit dan krijg je een strafpunt. Welk team als eerste 10 strafpunten heeft is af.



'Wees scherp met de puntentelling'

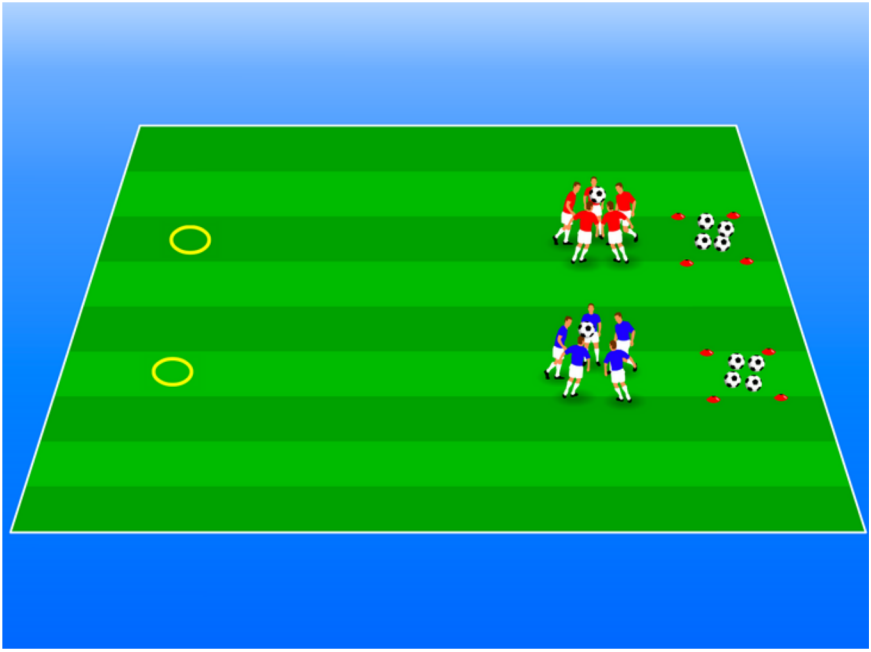


Varieer met beperkingen van het aantal keren overspelen.



4 doeltjes, 4 pionnen en voldoende ballen

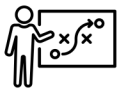
Trainingsvorm 74



Kopspel: twee teams strijden tegen elkaar. Welk team heeft als eerste de bal in de hoepel gekopt? De spelers houden elkaars handen vast en koppen de bal ondertussen naar elkaar over. Je mag als speler niet meer dan 1x achter elkaar de bal koppen. Valt de bal op de grond, wordt de ring verbroken of kopt iemand vaker achter elkaar dan, moet het team weer opnieuw starten!



'Beweeg als team mee met de bal'

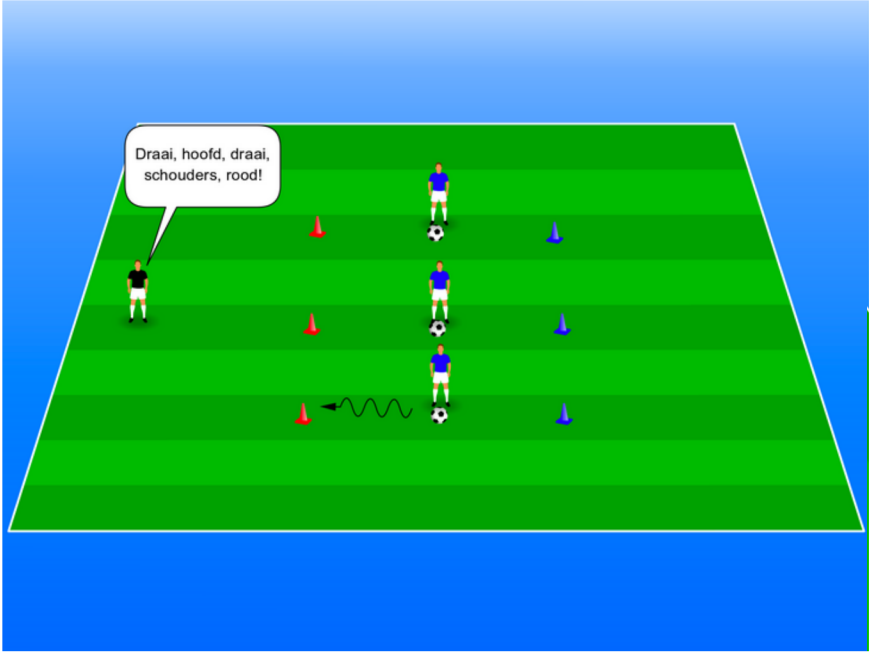


Variatie: in plaats van koppen mogen de spelers ook hun voeten en benen gebruiken.



Hoepels/bak, pionnen en voldoende ballen.

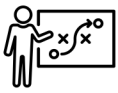
Trainingsvorm 75



Reactie spel: de speler staat met een bal in het midden van 2 gekleurde pionnen. De trainer geeft commando's bijvoorbeeld: draai, hoofd, schouder, etc. Totdat de trainer een kleur noemt, dan moet de speler zo snel mogelijk met bal naar de pion sprinten. Ben je als eerste bij de pion dan heb je gewonnen!



'Focus op wat komen gaat'

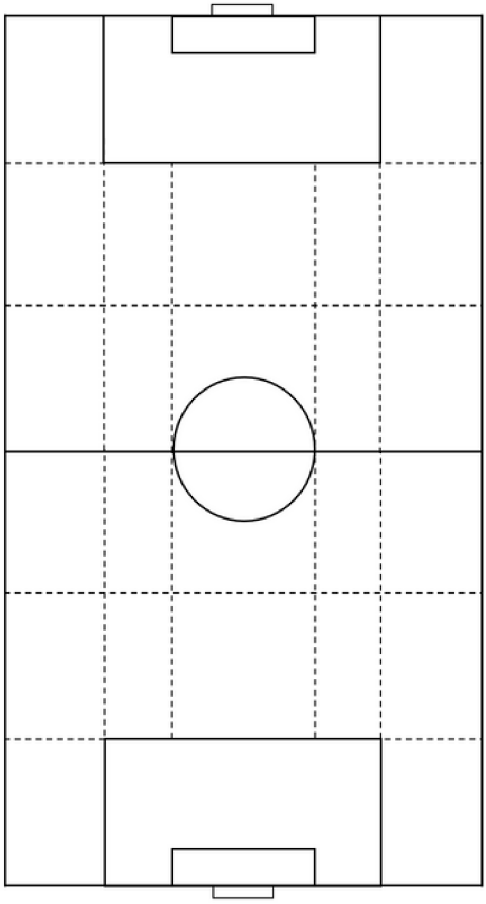


Variatie: de speler sprint na de pion door naar de volgende pion.

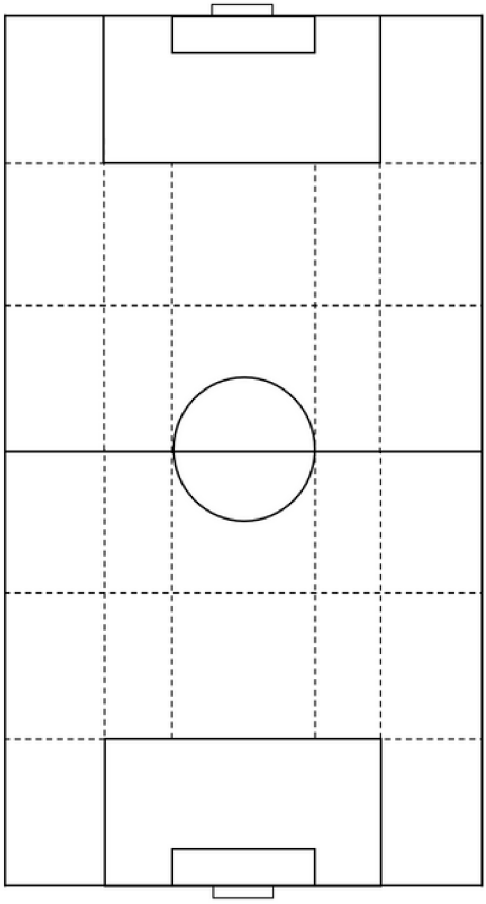


Voldoende pionnen en ballen.

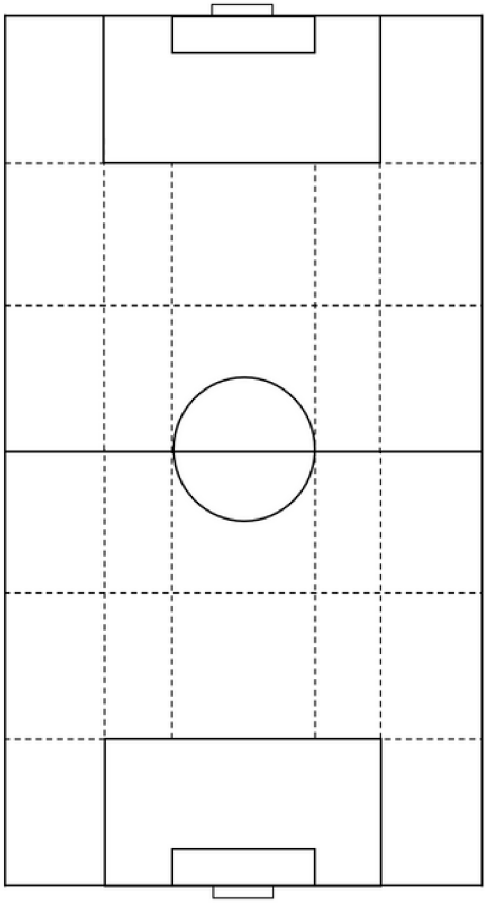
Werkblad



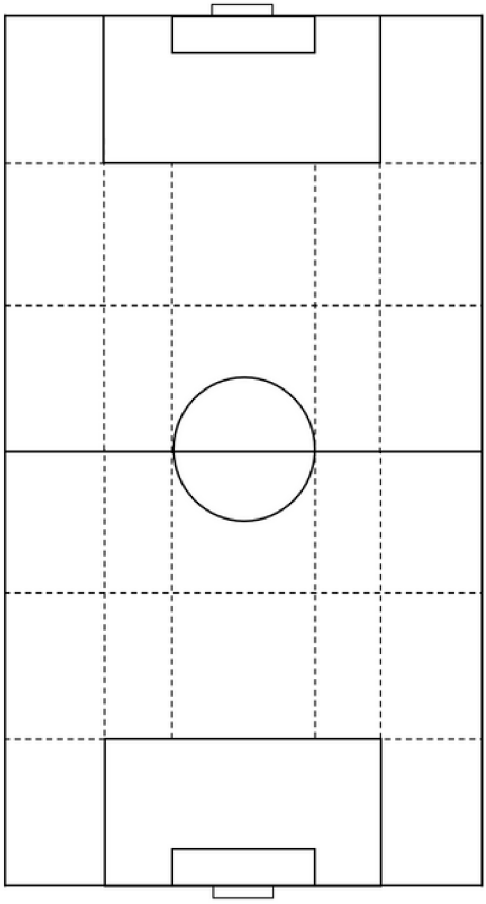
Werkblad



Werkblad



Werkblad



Werkblad

