2023

31-3-2023

TRAININGSOPZET AANVULLENDE OEFENSTOF

Inhoud

[Dribbelen/Drijven 2](#_Toc131153548)

[Balgewenningsoefeningen (Jongleren) 4](#_Toc131153549)

[Afwerkvormen 6](#_Toc131153550)

[Positie- en partijspel 12](#_Toc131153551)

[Het positiespel 3 : 1 in de taktische oefenvorm 13](#_Toc131153552)

[Het positiespel 4 : 2 in de taktische oefenvorm 15](#_Toc131153553)

[Diverse Positie- en Partijspelen 17](#_Toc131153554)

# Dribbelen/Drijven

1. **Tijdtikkertje**

* Alle spelers een bal; 2/3 tikkers
* Max. 45 sec. tikken. Hoeveel? Wie niet getikt?

1. **Tikspel en verlos**

* Ben je afgetikt = bal in de handen en benen wijd
* Je mag weer meedoen als een ander zijn bal

tussen jouw benen doortikt

1. **Tikspel**

* Afgetikt = bal door poortje dribbelen en weer meedoen
* Hoe vaak door poortje? Wie niet?

1. **Overlopertje**

* Op teken iedereen over laten dribbelen
* 2-3 tikkers
* Afgetikten helpen tikkers mee

1. **Volgspel**

* Volg de leider (hele groep)
* Fantasieverpakking: opperhoofd en indianen

Sheriff en cowboys

**Eerst trainer, dan speler voorop laten dribbelen**

1. **Volgspel: met 2/3/4-tallen volgen**

* Groepjes mogen niet dwars door elkaar dribbelen
* Fantasie: politie en boef
* Op fluitsignaal probeert politie boef te grijpen (=tikken)

1. **Tom en Jerry (kat en muizen)**

* Op teken van hol naar hol
* Er is een tikker = Tom

1. **Beer-beer hoe laat is het?**

* Kinderen roepen naar beer in het hol:

*“Beer-beer, hoe laat is het?”*

Op antwoord: 10 uur koffietijd = niet vluchten

12 uur etenstijd = wel vluchten naar veilig hol

1. **Reus en klein duimpje**

* Eén kind maakt slapende en snurkende reus wakker

door bij de neus te pakken.

**Hele groep vlucht naar veilige schuilplaats**

1. **Het enge bos**

* Om bos dribbelen
* Door het bos dribbelen
* Met beest in het enge bos
* Rond elke boom dribbelen
* Pas op dat je niet tegen een boom oploopt!
* Eventueel op tijd rondje maken om zoveel mogelijk bomen

1. **Dierentuin**

* Van grot naar stal dribbelen enz….
* Op afroepen vis naar goede vierkant dribbelen
* Vrij dribbelen en op fluitsignaal naar de kooi/stal enz.
* 2-3 oppassers (= tikkers) jagen de beesten weer in de kooien

1. **Verrassingstikkertje**

* De hele groep staat met bal achter de lijn
* Elke deelnemer krijgt een nummer
* Roept de trainer bijv nr. 4, dan moet hij zoveel mogelijk

deelnemers tikken, die dan proberen naar de overkant te

lopen. Wie haalt veilig de overkant?

* De tikker laat zijn bal liggen.

1. **Ballenrovers**

* De groep in 2 partijen verdelen
* De ene groep probeert ballen op te halen in het andere vak
* Zij moeten eerst ongetikt door het vak van de tegenstander

Zien te komen.

* De spelers gaan al dribbelend/drijvend buiten het vak terug
* Wordt men getikt, dan eerst terug naar het eigen vak
* Welke partij heeft de meeste ballen?

# Balgewenningsoefeningen (Jongleren)

Deze oefeningen zijn te gebruiken tijdens de warming-up en als ‘relatieve’rust.

1. De bal op de voet laten vallen en opvangen (l- en rechts)
2. Bal op de grond laten vallen, en na de stuit in de handen spelen
3. Bal uit de handen op de r-wreef laten vallen, laten stuiten en met de l-wreef de bal omhoog spelen en opvangen
4. Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog brengen en direkt met de l-wreef in de handen spelen
5. Bal uit de hand op de grond laten vallen, de stuitende bal met de r-voet omhoog trappen en onmiddellijk met de l-voet overnemen en opvangen
6. Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal omhoog spelen, bal laten stuiten en weer omhoog spelen
7. Bal op de gestrekte wreef laten vallen en opvangen; afwisselend l- en rechts
8. Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal met de r-voet omhoog spelen, laten stuiten, met de l-voet omhoogspelen en opvangen
9. Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen, laten stuiten, de bal nu met de l-wreef omhoogspelen en opvangen
10. Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen en onmiddellijk met de l-wreef overnemen en met de handen opvangen
11. Bal omhoog werpen, éénmaal met het hoofd de bal loodrecht omhoog koppen en weer opvangen
12. Als 11, maar nu 2 x koppen
13. Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal beurtelings met de l- en r-voet omhoog spelen
14. Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal met je sterkste been omhoog spelen, laten stuiten en weer omhoog spelen, etc…
15. Bal uit de hand op het bovenbeen laten stuiten en weer in de hand spelen
16. Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen in de handen spelen, l- en rechts
17. Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen omhoog spelen laten stuiten en met de wreef in de handen spelen, l- en rechts
18. Afwisselend met l- en r-been de bal na stuit omhoog spelen
19. Bal op het bovenbeen laten vallen, deze hoog spelen en onmiddellijk met het andere bovenbeen overnemen en opvangen
20. Wie ‘goochelt’ het meest aantal keren met de bal op de voeten?
21. Bal op de grond laten vallen en na stuit afwisselend met l- en r-been in de handen spelen
22. Bal op de grond laten vallen en na stuit telkens met r-been omhoog spelen (idem l-been)
23. Bal uit de hand op het r-been laten vallen, omhoog trappen en direkt met het l-been overnemen en opvangen
24. Bal op het r-bovenbeen laten vallen, 2 x achter elkaar omhoog spelen en opvangen
25. Bal opwerpen en 3 x met het voorhoofd koppen en opvangen
26. Bal na stuit met de r-voet omhoogspelen, met het bovenbeen overnemen en opvangen
27. Als 26, maar nu met l-voet en l-bovenbeen
28. Als 26, maar met r-voet omhoog trappen en met l-bovenbeen overnemen en opvangen
29. Als 28, maar met l-voet omhoog trappen en met r-bovenbeen overnemen en opvangen
30. Zichzelf de bal toewerpen, met het r-bovenbeen bal hoogspelen, laten stuiten en met de l-voet in de handen spelen
31. Als 30, maar nu met l-bovenbeen, r-voet
32. Bal beurtelings na stuit met l- en r-voet omhoogspelen en onmiddellijk en kopstoot uitvoeren en in de handen opvangen
33. Als 32, maar nu meerdere kopstoten
34. Goochelen met het hoofd. Wie raakt de bal het meest?
35. Lopend de bal na stuit met l- en rechts omhoog spelen
36. De bal al lopend de bal met l- en rechts hooghouden
37. Al lopend de bal na stuit met het l-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
38. Al lopend de bal na stuit met r-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
39. Al lopend de bal na stuit met l-voet en l-bovenbeen omhoog spelen
40. Bal na stuit met de r-voet omhoog spelen, 1 x koppen en na stuit de oefening lopend herhalen
41. Bal op de voet rollen, kontroleren en met de wreef omhoog spelen en opvangen
42. Als 41, maar met links
43. Bal na stuit 3 x direct omhoog spelen, laten stuiten en dit al lopende herhalen
44. Bal afwisselend, al lopend, links en rechts na stuit omhoop spelen
45. Bal op de wreef laten rollen, kontroleren, 2 x omhoog trappen en opvangen
46. Bal uit de hand op het bovenbeen laten vallen en met de wreef omhoog spelen en opvangen
47. Bal op het bovenbeen laten vallen, hoogspelen, vervolgend koppen en met onderkant voet afstoppen
48. Afwisselend de bal op de l- en r-voet laten rollen, 3 x omhoog spelen en met de zool afstoppen
49. Bal afwisselend met de l- en r-voet hoog houden
50. Bal op de r-voet laten vallen, hoogspelen, 2 x koppen en met de r-voet stoppen

# Afwerkvormen

**Algemeen:**

* Zorg voor een goede organisatie, zodat men veel beurten krijgt: 2 groepen maken en een wedstrijdvorm zodat er beleving ontstaat. ‘Welke groep scoort het meest?’ (of individueel)
* Series van 5-6 minuten en dan wisselen van kant
* Afhankelijk van leeftijd ook laten oefenen met het ‘zwakke’ been
* De oefeningen zijn te vereenvoudigen of moeilijker te maken; dit naar eigen inzicht.

**Symbolen:**

= vaste kaatser = pilon = passen

= looplijn = dribbelen

**1 2**

Balletje breed leggen – janken op de goal Inspelen – kaatsen en joekelen

Diverse variaties: laag/hoog (ingooien) Kaatser kan: bal stilleggen-breed leggen-iets terug

**3 4**

Inpassen – aannemen – passen – kaatsen –afwerken a. Dribblen om pilon – vanuit dribbel afwerken

b. Dribbelen om pilon – inpassen kaatsen – afwerken

**5 6**

Ingooien – aannemen borst – afwerken Inpassen – bal terugkaatsen – breed leggen -afwerken

Variatie: aannemen met diverse delen vh lichaam Eventueel bal aan laten nemen

**7 8**

Dribbelen – breedtepass op jezelf – om pilon sprinten Bal breed leggen op vaste kaatser – kaatsen - inkomen

En afwerken en afwerken

**9 10**

Duel 1:1 Een speler met bal dribbelt om pilon Bal aangooien/spelen controleren - afwerken De andere sprint om de pilon + duel Doorlopen en aangeworpen bal k koppend afwerken

**11 12**

Elke speler neemt 3 vrije trappen; scoren = tegenpartij ‘Keepertje pesten”: keeper tikt p pilon op 11-meter aan

om pilon sprinten. Niet-scoren = zelf om pilon sprinten! Op dat moment boogpass geven. geven Niet-scoren = sprinten!

**13 14**

Pass op jezelf geven – om de pilon sprinten – afwerken Spits vraagt om de bal – inspelen – uit draai meenemen

**15 16**

Trainer passt bal – sprinten – vanuit dribbel afwerken Bal inpassen – duel 1 : 1 – afwerken – wisselen van rol

**17 18**

Bal inspelen op de zich aanbiedende speler – deze kaatst Bal inspelen op vaste kaatser – deze kaatst de bal op

Vervolgens inspelen op vaste kaatser – deze kaatst op de de inkomende speler, die afwerkt.

Achterlangs sprintende spits – afwerken

**19 20**

Dubbele 1-2 kombinatie met vaste kaatsers Inpassen, dribbel en steekpass – de inpassende speler

Sprint achterlangs en werkt af

**21 22**

!-2 kombinatie – inpassen – balcontrole en duel 1:1 1-2 kombinatie – inpassen –balcontrole – inpassen etc..

**23 24**

Inspelen – terugpassen – breed leggen - afwerken Aangeworpen bal koppend afwerken

**25 26**

Ingooien – bbal doorkoppen – afwerken

Dubbele 1-2 kombinatie met vaste kaatsers

# Positie- en partijspel

***Inleiding:***

*Bij dit onderdeel worden de geleerde technieken in praktijk gebracht. De partijtjes moeten klein gehouden worden om zoveel mogelijk balbezit te garanderen en dat de spelers veel balkontakten hebben. Het maken van individuele acties moet centraal staan!*

*Na verloop van tijd ontdekken de spelers automatisch welke bewegingen het best lukken, terwijl het waarnemeningsvermogen, het reactievermogen en de timing spelenderwijs toenemen.*

*Vooral in de partijspelen op meer doelen kan men zich heerlijk uitleven.*

*Ook partijspelen met één of meer kaatsers zijn geschikt, omdat er steeds meer balbezit is en terwijl bijvermoeidheid gewisseld kan worden.*

**Het lesgeven tijdens de spelvormen**

*Het lesgeven in spelvormen is erg moeilijk. Het spelen is* ***nie****t het uitvoeren van een aantal handelingen of technieken welke van tevoren precies kunnen worden vastgesteld, maar vooral een gebeuren waarbij alles afhankelijk is van:*

* *de situatie*
* *de reactie van de tegenpartij*
* *de technische vaardigheid*
* *het tactische inzicht*

Om hierin goed les te kunnen geven is het noodzakelijk, dat de trainer het spel beheerst zowel in theoretisch als in praktisch opzicht.

*Hij moet een goed voorbeeld kunnen zijn en zelf mee kunnen spelen: je kunt bepaalde situaties spelenderwijs verduidelijken.*

*Laat de spelers zoveel mogelijk oefenen en spelen en geef tijdens het spel je aanwijzingen.*

*Laat de spelers ook zelf meedenken! Belangrijk hierbij is het* ***situatief coachen*** *= al naar gelang de spelsituatie je aanwijzingen geven (kwestie van aanvoelen en…. Inzicht).*

Daarnaast moet je de tactische grondprincipes, die steeds weer terugkomen en nog niet beheerst worden, eruit lichten en bespreken:

**Belangrijk**: de onderlinge coaching (namen noemen naar wie je afspeelt) en begrippen als “Man”, “Tijd”, “Bal eruit halen” etc… moeten de spelers zich al vroeg eigen maken. Steeds weer op blijven hameren en spreek dezelfde taal!

*Succes ermee!*

## Het positiespel 3 : 1 in de taktische oefenvorm

##### 3 : 1 in een afgebakende ruimte = 12 – 12 meter

Uitvoeringswijze/methodiek:

1. De speler met de bal moet steeds in het midden worden

genomen waardoor hij twee afspeelmogelijkheden heeft.

1. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant

gespeeld. Allereerst wordt de bal steeds in dezelfde

richting gespeeld – links- of rechtsom

Alles wordt aangegeven:

* De passrichting – de weg van de bal
* De looprichting – het deol van de positie kiezende speler.

1. De spelers moeten leren begrijpen:

* Wat driehoekspel is
* Dat de speler met de bal steeds in het midden genomen moet worden, zodat deze naar twee kanten een afspeelmogelijkheid heeft.
* Dat bepaalde loopacties noodzakelijk zijn om in de juiste positie te komen.
* Dat op het juiste moment in de vrije ruimte gesprint wordt
* Dat men in de vrije ruimte sprinten moet – daar naar toe waar geen tegenstander is.

1. De bal wordt in willekeurige richting gespeeld (zowel links- als rechtsom)
2. In het begin aangepaste weerstand, later opvoeren tot volledige weerstand
3. De bal niet meer aannemen, doch zoveel mogelijk direct spelen (let op de techniek!)
4. Oefenvorm
5. Wedstrijdvorm:

* Aantal direkte passes – vergelijking tussen de 3-tallen onderling
* 3 x direkte paases is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.

##### 3 : 1 in de vrije ruimte

**1e fase**

###### B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt

de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan

moeten zijn medespelers zich opstellen = “Positie kiezen”

de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben

naar biede kanten.

**2e fase**

B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

**Uitvoeren**:

1. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
2. Als dit voldoende wordt beheerst , vrijer en sneller oefenen.

**Methodiek**: zie oef. A

##### 3 : 1 met een 5e speler (spits) en een verre wisselpass

**Organisatie:**

* Kombinatiesafsdtand 3 : 1 12-15 meter
* Kombinatieafstand tot de spits 20-40 meter
* Met de verre wisselpass sprinten 2 aanvallers en de

verdediger mee; één aanvaller blijft staan

* De spits biedt zich op het juiste moment aan

**Methodiek:**

* Aangepaste weerstand
* Weerstand opvoeren tot volledige weerstand
* Verre wisselpass door de lucht
* Wedstrijdvorm

##### Het spel 3 : 1 met drie 3-tallen = 9 spelers en 2 doelen

**Organisatie:**

Drie spelers spelen de bal samen (aanvallers); van de andere

twee 3-tallen staat één 3-tal in het doel op de doellijn, terwijl

van het derde 3-tal één speler in het andere doel staat;

Één spelers als tegenstander (verdediger) fungeert en één

speler zich naast het doel opstelt.

Spelverloop:

Één 3-tal begint te combineren bij de doellijn in de richting

van het andere doel onder weerstand van een tegenstander en

tracht door middel van kombinatiespel of individuele actie

tot afwerking te komen.

Er wordt van opdracht gewisseld wanneer:

* Het 3-tal (de aanvallers) tot een schot op doel zijn gekomen;
* De tegenstander de bal heeft onderschept.

Nu moet het 3-tal dat heeft afgewerkt de plaats overnemen van het 3-tal bij het doel.

Het andere 3-tal gaat nu kombineren naar het andere doel.

Welk 3-tal maakt de meeste doelpunten?

## Het positiespel 4 : 2 in de taktische oefenvorm

1. **4 : 2 in een afgebakende ruimte (15 – 15 meter)**

**Taak van de aanvallers:**

De balbezittende speler wordt door twee spelers in het midden genomen, zodat hij naar twee

kanten = naar links en rechts afspeelmogelijkheden heeft (zie het positiespel 3 : 1 ).

De vierde kiest positie tegenover de balbezittende speler, waardoor ook een dieptepass mogelijk is.

Er zijn nu die afspeelmogelijkheden:

* een schuine pass naar links;
* een schuine pass naar rechts;
* een dieptepass door het midden.

**Dit positiespel uitvoeren:**

* met aangepaste weerstand van de tegenstanders
* de weerstand opvoeren
* de bal wordt naar rechts of links gespeeld; nu volgt er

een positiewisseling van de drie medespelers

**De taak van de twee verdedigers:**

Tussen de beide verdedigers moet een goede samenwerking zijn. Zij moeten naast het onderscheppen van de breedte- of schuine pass, vooral de gevaarlijke dieptepass verhinderen.

Éen verdedigerdoet een aanval op de balbezittende tegenstander en dekt tevens één afspeelmogelijkheid naar rechts of links af.

De andere verdediger zorgt voor een goede rugdekking, waardoor de pass door het midden verhinderd wordt. Er blijft nu nog één afspeelmogelijkheid over, die de verdedigers met schijnakties moeten proberen te onderscheppen. Belangrijk is verder de samenwerking tussen de verdedigers bij het overnemen van man- en rugdekking.

**Methodiek:**

* Met aangepaste weerstand van de tegenstanders - de bal aannemen en spelen.
* De weerstand van de verdedigers opvoeren - de bal zoveel mogelijk direkt spelen
* Oefenvorm
* Wedstrijdvorm:
* het aantal direkte passes door de aanvallers
* het aantal dieptepasses t.o.v. het aantal onderbrekingen

door de verdedigers

**4 : 2 in de vrije ruimte (met een rechthoek als veld = diepte)**

###### Grootte van het veld afhankelijk van het niveau: 15 – 25 meter

Men speelt nu in een bepaalde formatie; de spelers aan de

Zijkanten moeten nu steeds bijsluiten. (zie 3 : 1)

4 : 2 met 8 spelers en een verre wisselpass

**Organisatie:**

* Kombinatie afstand 4 : 2 = 15 tot 20 meter
* Kombinatie afstand tot de 2 spitsen = 25 tot 30 meter
* Met de verre pass sprinten 2 aanvallers en 2 verdedigers

mee; 2 aanvallers blijven staan

* De 2 spitsen bieden zich op het juiste moment aan.

**Methodiek:**

* aangepaste weerstand
* weerstand opvoeren
* verre wisselpass over de grond
* verre wisselpass over de grond en door de lucht
* wedstrijdvorm

4 : 2 met drie 4-tallen en 2 doelen

Dezelfde organisatie als bij 3 : 1 oefenvorm D

4 : 2 met twee 4-tallen F) 4 : 2 met 10 spelers + 2 doelverdedigers

Vanuit 4:2 in de opbouw met 2:2 in de aanval, komen tot 4:2 in de aanval

## Diverse Positie- en Partijspelen

1. **Positiespel 8 : 4 / 7 : 3 / 6 : 2 etc… (als warming-up)**

Doel: op balbezit spelen; bal in de ploeg houden

Aanvallers: bijv. 8 x samen = 1 punt

Verdedigers: bal onderscheppen = 1 punt

Series van 2 à 3 minuten

Afhankelijk van het niveau: aantal balkontakten beperken

**Variatie:** verdedigers kunnen scoren op één van de vier doeltjes.

Manipuleren met: - de ruimte

* aantal spelers
* technische beperkingen

Coaching:

* steeds weer aanspeelbaar zijn, dus vrijlopen = positiekiezen
* Wat doe je bij balverlies?
* Spel op het juiste moment stop leggen = situatief coachen

1. **3 : 2 in de opbouw / 4 : 3 in de aanval**

Doel: door middel van een goede veldbezetting een meerderheid

creëeren door de samenwerking spitsen en middenvelders

te verbeteren.

**Organisatie**:

In de opbouw wordt 3 : 2 gespeeld; vanuit dit vak een

dieptepass op één van de twee spitsen. Twee spelers sluiten bij en

we krijgen 4 : 3 in het aanvalsvak.

Bij balverlies moeten deze twee spelers meteen terug naar het

verdedigingsvak en we krijgen vanuit het andere vak hetzelfde spel.

Scoren: a) lijnvoetbal

b) op 2 doeltjes

c) op één groot doel

**Methodiek**: a) vaste organisatie; dezelfde spelers schuiven steeds door en komen weer terug

b) aangepaste weerstand

c) volledige weerstand; wisselende spelers schuiven door (afhankelijk van …..)

**Coaching:**

* Zeker spelen in de opbouw
* Op het juiste moment de spitsen aanspelen (oogkopntakt
* Spitsen moeten het spel goed meelezen = juiste moment van vragen
* Bij balverlies meteen omschakelen!
* Coachen van de ‘laatsyte man’ vooral in verdedigend opzicht.

Er zijn diverse variaties te bedenken, waarbij je niet afhankelijk bent van het aantal spelers.

**C) Diverse andere vormen**

**3 : 1 / 2 : 1 (2:2) 3 : 2 / 2 : 2 5 : 4 / 4 : 3**

**D) 4 : 2 in 3 vakken E) 4 : 3 in 3 vakken**

Speler in middenvak moet direkt kaatsen Een speler vraagt in het middenvak

3 : 3 / 4 : 4 in 2 vakken

In één vak wordt 3 : 3 gespeeld.

Veroveren de verdedigers de bal,

dan sprinten de aanvallers naar het

andere vak, waarzZij verdedigers worden

in het spel 3 3. De trainer heeft intussen een

bal naar dat vak gespeeld.

Wedstrijdvorm: 5 à 7 x samenspelen = 1 punt

Trainer

6 : 3 in het 16-metergebied H) 4 : 4 met 2 kaatsers naast het doel

Aanvallers scoren op grote doel (zo snel mogelijk) Elke partij heeft 2 kaatsers naast het doel

Verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes Met/zonder keepers