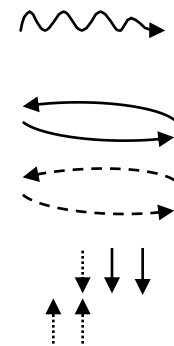
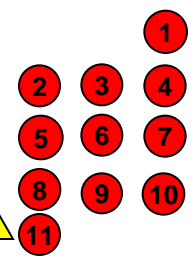
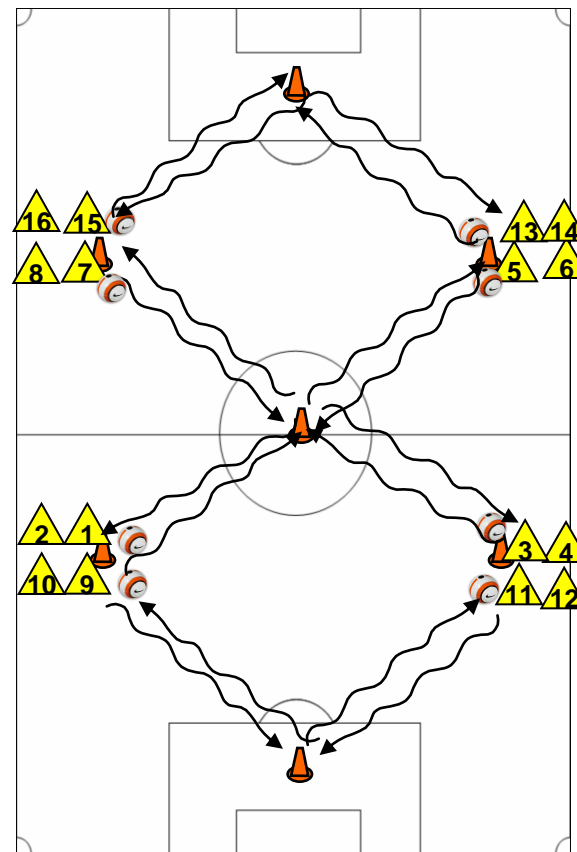


Ruimte (x bij y meter):	l.15m ; b. 15m
Aantal hesjes (+ kleuren):	geen
Aantal ballen:	8
Aantal pionnen:	7
Aantal doelen (soort):	Geen



INHOUD

Omschrijving van de vorm :
Techniekvorm – kappen / passeren
Formaties van spelers :
4 groepen verdelen over 4 pilonnen.

Oefening:
De spelersgroep verdeelt over 4 pilonnen en 1 pilon staat in het midden. Je gaat dan de volgende kapoefeningen doen:
Kapbewegingen:
- Kappen binnenkant voet , andere voet meenemen.
- Kappen buitenkant voet , dezelfde voet meenemen.
- Kappen achter standbeen langs , andere voet meenemen.
- Overstappen met je been , andere been meenemen

Passeerbewegingen:
- Enkele schaar / dubbele schaar
- Sleep beweging
- 'Zidane draai'
- Schijnbeweging

METHODIEK

Moelijker maken? (hoe?)
- Je kan de spelers uitdagen door met je verkeerde been te laten kappen of passeren.

Makkelijker/eenvoudiger maken?(hoe?)
- Spelers die de oefening niet kunnen uitvoeren kun je even apart nemen buiten de situatie om.

AANWIJZINGEN

Algemene uitgangspunten
Tijdens het dribbelen elke pas de bal raken.
Het dribbelen moet wel op snelheid gebeuren.

Handelingen met de bal
Passen
Dribbelen
Aannemen

Handelingen zonder de bal
Aanspelbaar zijn

Communicatie
Technisch:
Je coacht bij deze oefening op het kappen of het passeren. Hoe een speler de kapbeweging uitvoert is belangrijk; houding, dribbelen, kappen en passen.
Inzichtelijk:
Je geeft aan wanneer ze de kapbeweging gaan inzetten. Niet op de pilon, maar juist een meter ervoor.
Communicatief:
Als de spelers de bal inspelen naar een medespeler moeten ze contact zoeken en naam roepen.

INHOUD

Omschrijving van de vorm
 Nummer 1 speelt bal op nummer 2. Hij draait open (linksom) en speelt nummer 3 in. Deze sluit weer aan in de rij waar nummer 1 begonnen is. Iedere speler loopt de bal achterna. Dan staat nummer 1 in het midden en draait dan naar nummer 4 (rechtsom)

Oefening:
 De Y- vorm oefening kun je op verschillende manieren doen. Bijvoorbeeld:
 - De middelste speler (2) draait open en speelt door.
 - De middelste speler (2) kaatst op (1) en die speelt vervolgens op (3) door
 - De middelste speler (2) kaatst op (1) en die speelt vervolgens op (3) en deze speler kaatst weer met (2). (3) krijgt de bal mee.
 - Je kan alle bovenstaande pass- / trapoefeningen doen met een extra element. Als je een pion neerzet in de looplijn van speler (3) en (4) moeten ze een passeer beweging maken bij de pion.

Hierbij geldt dat de bovenste Y-vorm het eenvoudigst is. De onderste is het lastigst. Probeer dit op de bouwen.

METHODIEK

Moeilijker maken? (hoe?)

- Het veld kleiner maken, waardoor er minder ruimte is om te spelen. Dan zullen de spelers nog nauwkeuriger moeten inspelen en kaatsen.

Makkelijker/eenvoudiger maken?(hoe?)

- Maak het speelveld iets groter, zodat de spelers meer ruimte hebben om te kaatsen en te passen.

AANWIJZINGEN

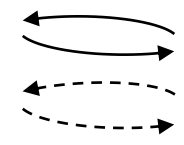
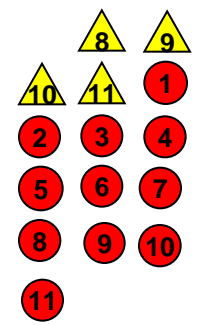
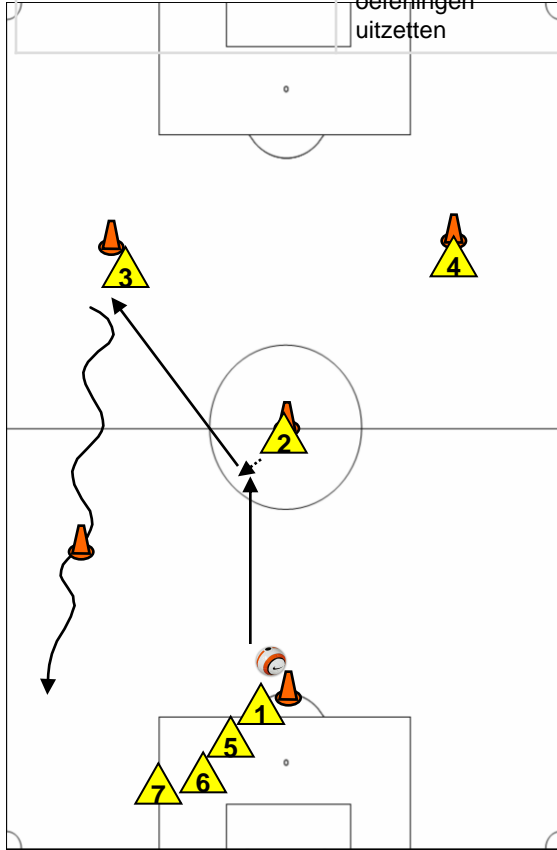
Algemene uitgangspunten
 Strak inspelen.
 Juiste been aannemen
 Juiste been kaatsen
 Juiste been passen

Handelingen met de bal
 Passen
 Dribbelen
 Aannemen
 Kaatsen

Handelingen zonder de bal
 Contact maken met medespelers
 Vragen om de bal
 Bal na-coachen

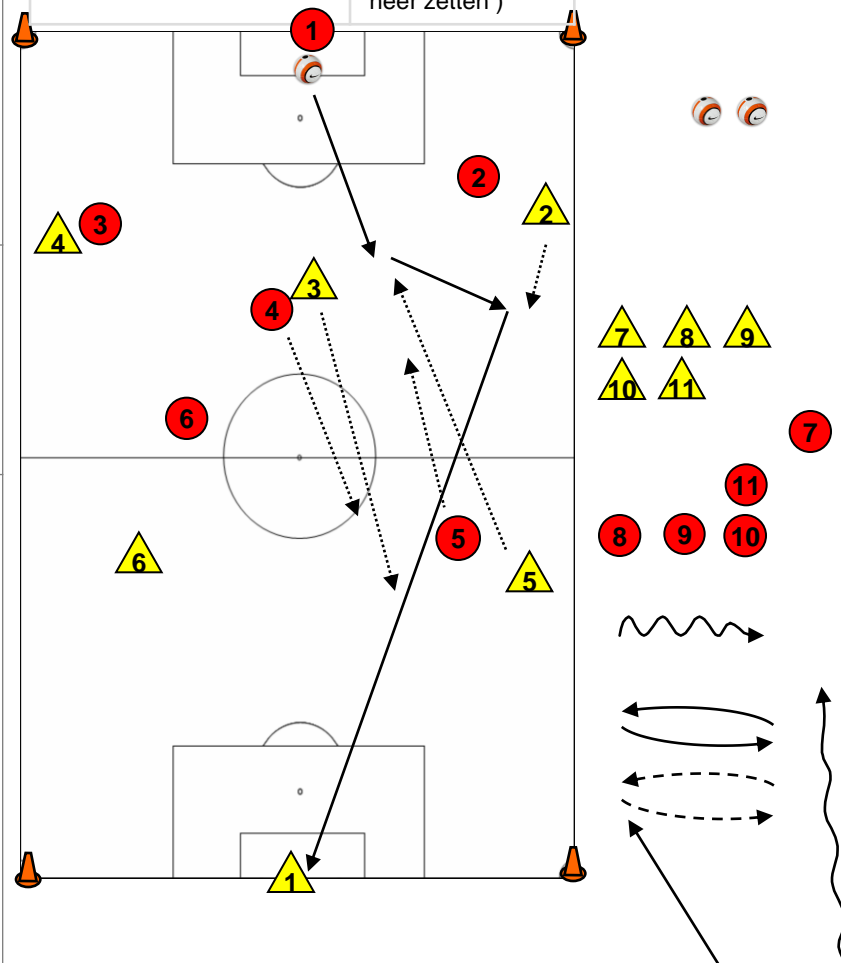
Communicatie
 Technisch:
 Als trainer moet je erop toezien dat de passes goed worden gespeeld. Ook is de aanname belangrijk. Coach vooral op 'het verste been'. Hiermee bedoelen we dat de speler altijd open moet staan naar het vervolg. Bijvoorbeeld: 2 wil naar 3 : Dan is rechts zijn verste been. Als hij naar 4 wil. Dan is links zijn verste been.
 Inzichtelijk:
 Voor de spelers is het lastig om te onthouden welke kant ze moeten opspelen.
 Communicatief:
 Zorg ervoor dat spelers namen roepen wie ze inspelen. En dat ze vragen om de bal.

Ruimte (x bij y meter):	l. 25/30 m ; b. 15 m
Aantal hesjes (+ kleuren):	Geen
Aantal ballen:	8
Aantal pionnen:	8 (met 12 of meer spelers; 2 oefeningen uitzetten





Ruimte (x bij y meter):	l. 30 m ; b. 20 m
Aantal hesjes (+ kleuren):	8 geel ; 8 rood
Aantal ballen:	10
Aantal pionnen:	12 (om de 10 meter een pilon neer zetten)



INHOUD

Omschrijving van de vorm (6 tegen 6)

We spelen een positiespel van 5 tegen 5 met 2 kaatsers op de achterlijnen. Doel van het spel is dat je probeert balbezit te houden en van de ene kaatser de bal verlegt naar de andere kaatser.

Formaties van beide teams (1-3-2 tegen 1-3-2)

Zorg ervoor dat er altijd 3 aanspeelbaar zijn als de kaatser de bal heeft en dat er dan 2 diep wegtrekken.

Varianten tijdens het positiespel:

Als het spel goed gaat kun je het altijd uitdagender maken door bijvoorbeeld:

- Na een aantal balcontacten (7 keer) krijgt de ploeg die zo vaak heeft rondgespeeld een punt.
- Je kan 2 doelen aan de lengte lijn neer zetten. Na een aantal balcontacten (7 keer) kan de ploeg die zo veel heeft rondgespeeld scoren in beide doelen.
- Je kan een positiespel met 4 kaatsers spelen, elke zijde een kaatser
- Je kan het positiespel ook zonder kaatsers spelen.
- Positiespel met overtal situatie: 6 tegen 4 of 7 tegen 3 gaan spelen.

METHODIEK

Moeilijker maken? (hoe?)

- Door het speelveld kleiner te maken, is het lastiger spelen voor de spelers.
- Als je de kaatser in hebt gespeeld, kun je de regel zeggen: Niet terug kaatsen op de kaatser. Dus dan moet je openen naar de andere kant.

Makkelijker/eenvoudiger maken?(hoe?)

- Het speelveld groter maken. Dat kan in de breedte, maar ook in de lengte.
- Als je een overtal situatie creëert. Bijvoorbeeld: 6 tegen 4 of 7 tegen 3

AANWIJZINGEN

Algemene uitgangspunten

Balcirculatie moet hoog zijn.
Balbezit houden.
Diepte zoeken.
Ruimte goed benutten.

Handelingen met de bal

Passen
Scoren
Dribbelen
Aannemen
Passeren / Kappen

Handelingen zonder de bal

Vrijlopen
Nuttig blijven
Aanspeelbaar zijn
Vragen om de bal

Spelinzicht

Belangrijk is de diepte die de spelers zoeken. Wanneer zoek je juist wel de diepte richting de kaatser en wanneer niet. Man die de bal inspeelt moet dit ook coachen.

Communicatie

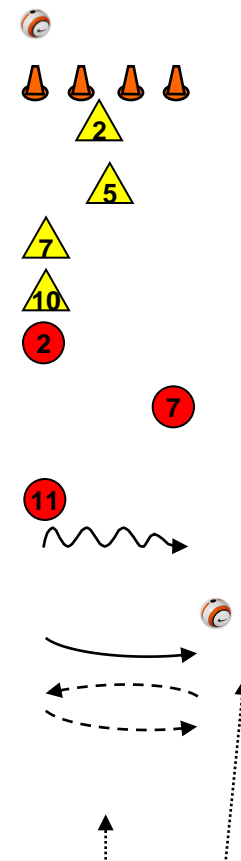
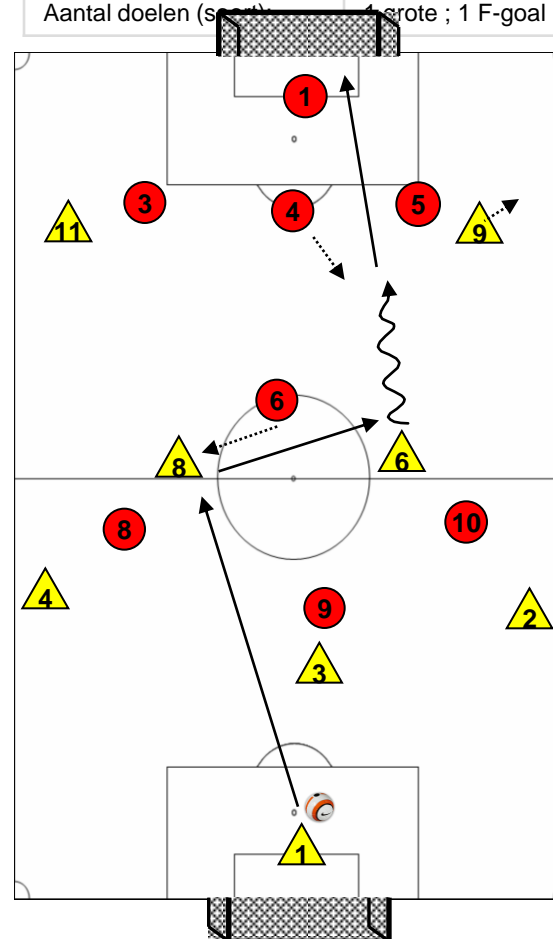
Technisch:
Als trainer moet je erop toezien dat de passes goed worden gespeeld. Ook is de aanname belangrijk.

Inzichtelijk:
Als trainer wijs je erop wanneer een speler diepte moet zoeken en wanneer hij juist balbezit moet houden en misschien even weer de kaatser moet inspelen

Communicatief:

Wijs erop dat coaching van spelers onderling belangrijk is. Dit is vooral bij D/C-jeugd nog erg lastig en een groot aandachtspunt.

Ruimte (x bij y meter):	l. 35 m ; b. 35 m.
Aantal hesjes (+ kleuren):	8 Geel ; 8 Rood
Aantal ballen:	12
Aantal pionnen:	12
Aantal doelen (small)	1 grote ; 1 F-goal



INHOUD

Omschrijving van de vorm (bijv. 7 tegen 7)
 7+keeper tegen 7+keeper
Formaties van beide teams (bijv. 1-4-3 tegen 3-3)
 1-3-2-2 tegen 1-3-1-3

Manier van scoren van beide teams
 De ploeg die richting de F-goal speelt kan op de kleine goal scoren. De andere ploeg kan scoren bij de grote goal.

Bijzonderheden

- Oefening aangeven
- Controle van organisatie
- Voorbeeld geven
- Controle op uitvoering
- Coaching

Geef duidelijk aan hoe je wilt hebben dat de ploegen moeten gaan spelen. Zo kun je namelijk iets trainen en komen de spelers in de situatie dat ze kunnen gaan scoren.

METHODIEK

Moeilijker maken? (hoe?)

- Het veld kleiner maken. (Dit zal ik niet te snel doen ivm kleine ruimte waarop we al trainen bij DZOH)

Makkelijker/eenvoudiger maken?(hoe?)

- Het veld breder maken.
- Het veld langer maken.
- Overtal situatie: maximaal 1 speler verschil.

AANWIJZINGEN

Algemene uitgangspunten
 Balcirculatie moet hoog zijn.
 Balbezit houden.
 Diepte zoeken.
 Ruimte goed benutten.

Handelingen met de bal
 Passen
 Scoren
 Dribbelen
 Aannemen

Handelingen zonder de bal
 Vrijlopen
 Nuttig blijven
 Aanspelbaar zijn

Spelinzicht
 Zoals in deze tekening te zien is, heeft de gele ploeg een middenvelder extra. Er staat altijd 1 van de 2 vrij. Die moet je inspelen en dan proberen te scoren.

Communicatie
 Technisch:
 Als trainer moet je erop toezien dat de passes goed worden gespeeld. Ook is de aanname belangrijk.
 Inzichtelijk:
 Als trainer wijs je erop wanneer een speler diepte moet zoeken en wanneer hij juist balbezit moet houden en misschien even de keeper moet inspelen.
 Communicatief:
 Positief benaderen van de spelersgroep.