Trainingscarrousel 1 JO07/06

Versie	0.2
Datum	28-10-2024

Inhoudsopgave

Inleiding..... 2
Trainingen Week 1..... 4
Trainingen Week 2..... 8
Trainingen Week 3..... 12
Trainingen Week 4..... 16
Trainingen Week 5..... 20

D.O.S.L. ACADEMY

Inleiding

In dit document wordt een trainingscarrousel weergegeven waarin voor een periode van 5 weken een viertal oefeningen per training worden voorgesteld. Per week worden 4 oefeningen aangeven uit een bepaald oefenthema. De oefenthema's bestaan uit:

- Individuele balvaardigheid / positiespel / afwerken op goal / partijvorm / traptechniek

Voor een toelichting op een oefenthema, zie onderstaande afbeelding.

Oefenthema's				
Basistechniek	**Positiespel**	**Opbouwen en scoren**	**Partijvorm**	**Pass en trapvormen**
Thema's ● dribbel, kappen, draaien. ● Hooghouden ● Schijnbeweging ● bal beschermen	**Thema's** ● 4 tegen 1 ● 5 tegen 2 ● 2 tegen 2 met kaatsers	**Thema's** ● stil liggende bal ● aangespeelde bal ● na aanname uit combinatie	**Thema's** ● 2:2 / 3:3 / 4:4 ● zonder keeper ● korte wedstrijdjes	**Thema's** ● pass binnenkant voet ● wreeftrap ● korte/ lange afstand ● direct / na balaanname
Focus algemeen ● bal kort aan de voet ● over de bal kijken ● lichaam tussen bal en tegenstander houden	**Focus 'balbezitter'** ● aanspeellijnen openen ● zuiver en strak inspelen ● over de grond **Focus 'niet-balbezitter'** ● opstelling aanspeellijn sluiten	**Focus algemeen** ● mikken op lege plekken in het doel ● balaanname ● coaching ● het juiste moment kiezen ● vooractie	**Focus algemeen** ● aandacht bij het spel houden ● duel winnen ● tegenstander uitspelen ● scoren	**Focus algemeen** ● tempo in de bal ● rechts en links
Opmerkingen ● alle spelers eigen bal	**Opmerkingen** ● gebruik spelvormen waarbij 'niet balbezitters' kunnen scoren als ze in balbezit komen	**Opmerkingen** ● Uitbouwen naar stroomvormen met inspelen, kaatsen of opendraaien	**Opmerkingen** ● geen	**Opmerkingen** geen

De trainingscarrousel is zo opgezet dat een oefening **drie** keer wordt herhaald om het leereffect te vergroten, zie onderstaand schema:

	Basistechniek	Positiespel	Opbouwen en scoren	Partijvorm	Pass en trapvormen
Week 1	Oefening IB1	Oefening PS1	Oefening AG1	Oefening PV1	
Week 2		Oefening PS1	Oefening AG1	Oefening PV1	Oefening TT1
Week 3	Oefening IB1		Oefening AG1	Oefening PV1	Oefening TT1
Week 4	Oefening IB1	Oefening PS1		Oefening PV1	Oefening TT1
Week 5	Oefening IB1	Oefening PS1	Oefening AG1		Oefening TT1

Trainingen Week 1

Thema's - oefeningen

1.	Basistechniek	Dribbel in vierkant
2.	Positiespel	2 tegen 1 lijndribbel
3.	Opbouwen en scoren	Dribbel & schieten
4.	Partijvorm	Partij 1 tegen 1

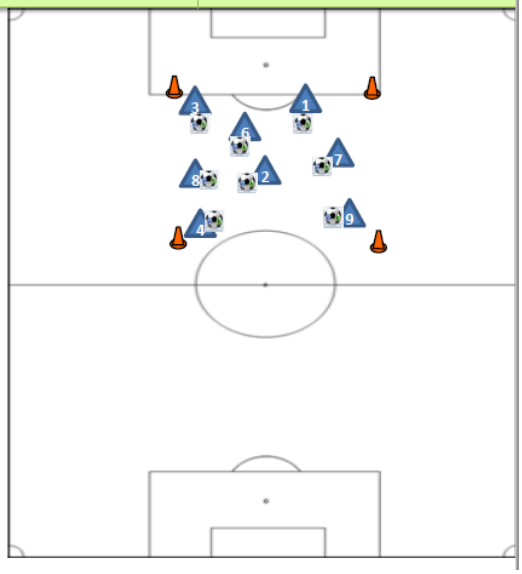
Basistechniek - Dribbel in vierkant

Tijdens deze vorm hebben alle spelers een bal. Waardoor de spelers zo min mogelijk stil staan en zoveel mogelijk handelingen met de bal. Gezien er nog geen tegenstanders zijn hebben de spelers alle ruimte en tijd om de vorm aangeboden door de trainer uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de spelers de vorm ten eerste onder de knie krijgen.

Doelstelling: verbeteren van de basis techniek		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
De spelers dribbelen in een vierkant, op het teken van de coach word er een beweging uitgevoerd. (denk hierbij aan de schaar, kort aanzetten, sleep, de ronaldo).		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x20 4 Geen Iedereen een bal Geen

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- ruimte kleiner maken - Twee jongens zonder laten spelen en deze bal laten afpakken.	- Vierkant groter maken

Coaching
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken (met de veter); - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.

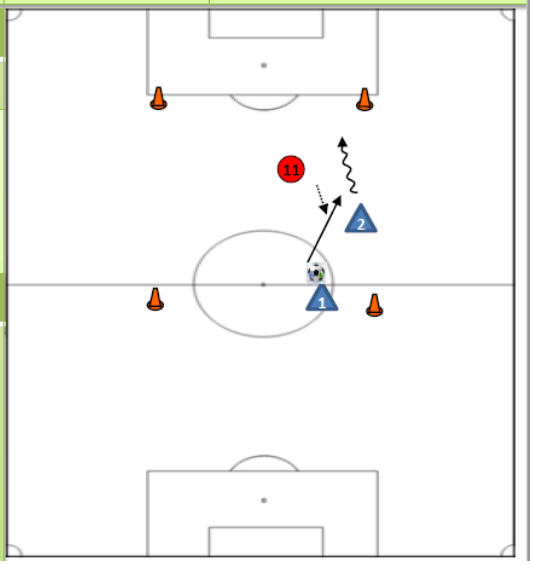


Positiespel - 2 tegen 1 lijndribbel

‘ Het uitspelen van een overtal is een cruciale aanvallende kwaliteit om te verbeteren. Ook voor verdedigers is dit essentieel om de opbouw te kunnen laten plaats vinden. Tijdens deze vorm leren de spelers dan ook een overtal te herkennen en uit te spelen. De 2 tegen 1 en de 1 tegen 1 in samenwerking tot de basistechniek vormen de basis voor een goed positiespel.’

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 1.		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	4-5
2 tegen 1 partijspel met lijndribbel. Blauw scoort door te dribbelen over de achterlijn.	Rood scoort door de bal af te pakken en buiten het vierkant te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 10 meter 4 3(blauw), 1(rood) 2 0

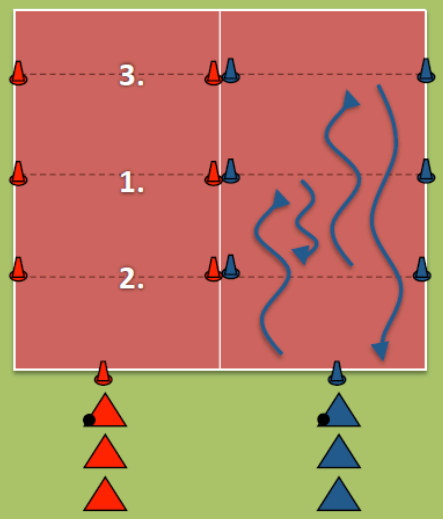
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- De ruimte groter maken - 3 tegen 2 - Maximaal 2 keer raken	- 3 tegen 1 - Het veld groter maken
Coaching	
-Durf je 1 op 1 aan te gaan; - Beweeg zonder bal; -Kom achter je man vandaan; -Speel elkaar op het verste been in; - Sta op je voor voeten; - Zorg ervoor dat je open gedraaid staat .	



Opbouwen en scoren - Dribbel & schieten

Estafettevorm: Richtingsveranderingen

Organisatie



Oefenvorm

Team 1 vs. Team 2 (3/4), teams starten met 1 bal. Speler 1 dribbelt met de bal naar lijn 1, (richtingsverandering 1), dribbelt naar lijn 2, (richtingsverandering 2), dribbelt naar lijn 3 (richtingsverandering 3), dribbelt terug en geeft de bal aan speler 2. (Eventueel met afwerken)

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

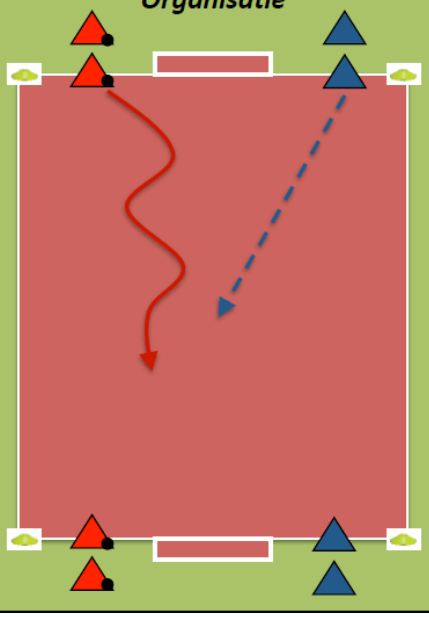
1. *Dribbel:* Laag zitten kort op de bal, korte snelle balcontacten (iedere pas de bal raken). Laatste pas groter maken om goed uit te komen voor de richtingsverandering.

2. *Richtingsveranderingen*:
- Kappen binnenkant/buitenkant/punt/achterstandbeen Schijntrap, Hoge knie inzet, bal 1x controleren in de juiste richting(bal mag niet stilliggen), lichaam tussen de bal en de tegenstander, versnellen

Partijvorm -Partij 1 tegen 1

1v1 Succesbeleving

Organisatie



Oefenvorm

Aanvallers spelen tegen verdedigers, aanvallers starten met de bal. Wanneer de aanvaller begint te dribbelen mag de verdediger de bal afpakken. Zolang de bal binnen het veld blijft mogen beide spelers scoren op de goal van de tegenstander. Na 2 minuten worden verdedigers aanvallers.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Aanvaller*: Snelle dribbel, eerst tempo maken (drijven daarna dribbelen) probeer voor de tegenstander te blijven. Voorlangs kruisen zodat de verdediger je niet meer in kan halen.

2. *Verdediger*: Zo snel mogelijk proberen de bal af te pakken van de aanvaller. Als je de bal hebt afgepakt kan je scoren op de goal van de tegenstander.

D.O.S.L. ACADEMY

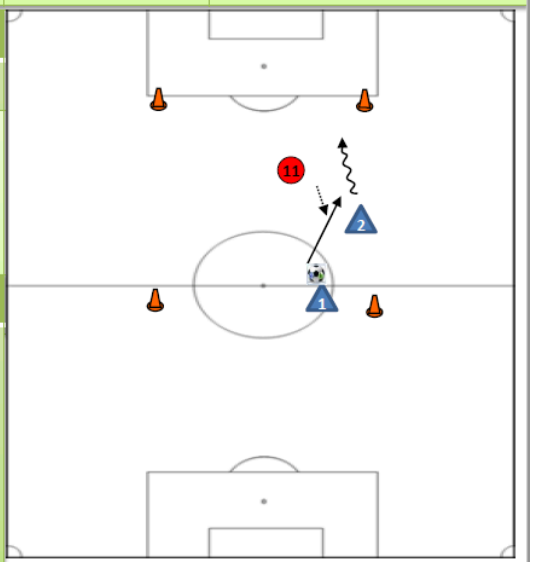
Trainingen Week 2

Thema's - oefeningen

1.	Positiespel	2 tegen 1 lijndribbel
2.	Opbouwen en scoren	Dribbel & schieten
3.	Partijvorm	Partij 1 tegen 1
4.	Pass en trapvormen	Ruitvorm

Positiespel - 2 tegen 1 lijndribbel

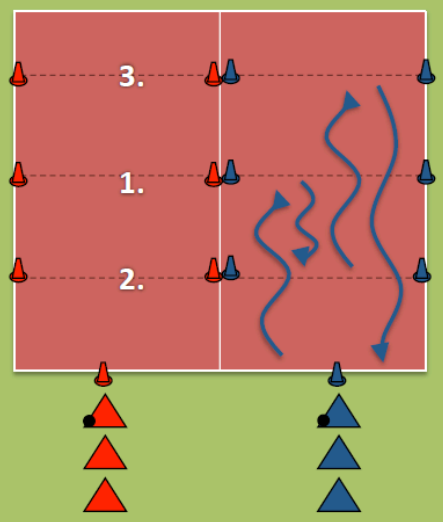
' Het uitspelen van een overtal is een cruciale aanvallende kwaliteit om te verbeteren. Ook voor verdedigers is dit essentieel om de opbouw te kunnen laten plaats vinden. Tijdens deze vorm leren de spelers dan ook een overtal te herkennen en uit te spelen. De 2 tegen 1 en de 1 tegen 1 in samenwerking tot de basistechniek vormen de basis voor een goed positiespel.'

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 1.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	4-5
2 tegen 1 partijspel met lijndribbel. Blauw scoort door te dribbelen over de achterlijn.	Rood scoort door de bal af te pakken en buiten het vierkant te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 10 meter 4 3(blauw), 1(rood) 2 0
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
- De ruimte groter maken - 3 tegen 2 - Maximaal 2 keer raken	- 3 tegen 1 - Het veld groter maken		
Coaching			
-Durf je 1 op 1 aan te gaan; - Beweeg zonder bal; -Kom achter je man vandaan; -Speel elkaar op het verste been in; - Sta op je voor voeten; - Zorg ervoor dat je open gedraaid staat .			

Opbouwen en scoren - Dribbel & schieten

Estafettevorm: Richtingsveranderingen

Organisatie



Oefenvorm

Team 1 vs. Team 2 (3/4), teams starten met 1 bal. Speler 1 dribbelt met de bal naar lijn 1, (richtingsverandering 1), dribbelt naar lijn 2, (richtingsverandering 2), dribbelt naar lijn 3 (richtingsverandering 3), dribbelt terug en geeft de bal aan speler 2. (Eventueel met afwerken)

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

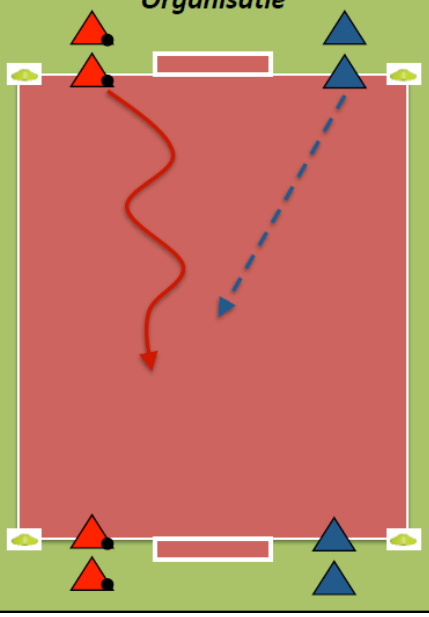
1. *Dribbel:* Laag zitten kort op de bal, korte snelle balcontacten (iedere pas de bal raken). Laatste pas groter maken om goed uit te komen voor de richtingsverandering.

2. *Richtingsveranderingen*:
- Kappen binnenkant/buitenkant/punt/achterstandbeen Schijntrap, Hoge knie inzet, bal 1x controleren in de juiste richting(bal mag niet stilliggen), lichaam tussen de bal en de tegenstander, versnellen

Partijvorm -Partij 1 tegen 1

1v1 Succesbeleving

Organisatie



Oefenvorm

Aanvallers spelen tegen verdedigers, aanvallers starten met de bal. Wanneer de aanvaller begint te dribbelen mag de verdediger de bal afpakken. Zolang de bal binnen het veld blijft mogen beide spelers scoren op de goal van de tegenstander. Na 2 minuten worden verdedigers aanvallers.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Aanvaller*: Snelle dribbel, eerst tempo maken (drijven daarna dribbelen) probeer voor de tegenstander te blijven. Voorlangs kruisen zodat de verdediger je niet meer in kan halen.

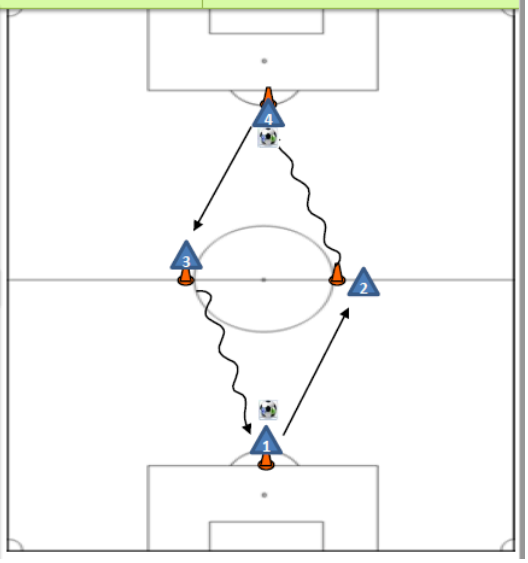
2. *Verdediger*: Zo snel mogelijk proberen de bal af te pakken van de aanvaller. Als je de bal hebt afgepakt kan je scoren op de goal van de tegenstander.

Pass en trapvormen - Ruitvorm

‘Tijdens deze oefening word de nadruk gelegd op het handelen met beide benen. Ook dit is een oefening die uitgevoerd kan worden in hoog tempo. Er zijn verschillende variaties en is dus geschikt als kern van je training’.

Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
1 speelt op 2 en 2 draait open en dribbelt naar 4.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen elke pion. 4 2

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Ruimte groter maken - De speler de bal laten in spelen in plaats van dribbelen.	- De ruimte kleiner maken.
Coaching	
- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.	- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie). - Manier van inspelen (binnenkant, wreef)



Trainingen Week 3

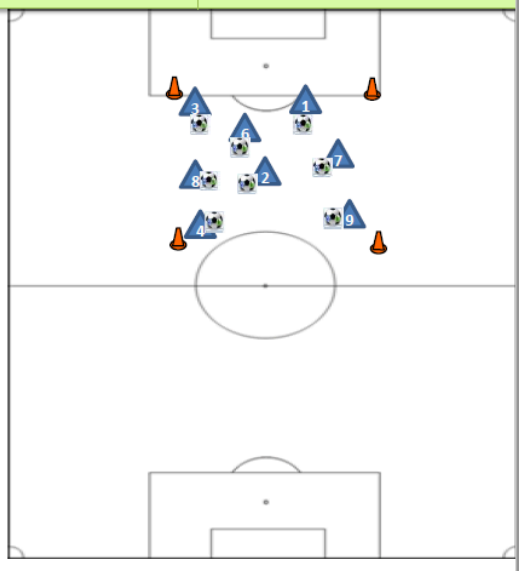
Thema's - oefeningen

1. Basistechniek	Dribbel in vierkant
2. Opbouwen en scoren	Dribbel & schieten
3. Partijvorm	Partij 1 tegen 1
4. Pass en trapvormen	Ruitvorm

Basistechniek - Dribbel in vierkant

Tijdens deze vorm hebben alle spelers een bal. Waardoor de spelers zo min mogelijk stil staan en zoveel mogelijk handelingen met de bal. Gezien er nog geen tegenstanders zijn hebben de spelers alle ruimte en tijd om de vorm aangeboden door de trainer uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de spelers de vorm ten eerste onder de knie krijgen.

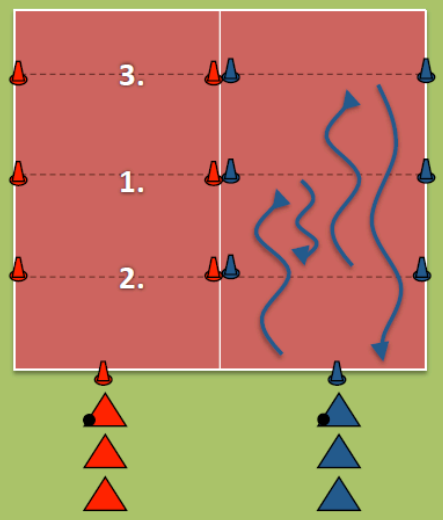
Doelstelling: verbeteren van de basis techniek		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
De spelers dribbelen in een vierkant, op het teken van de coach word er een beweging uitgevoerd. (denk hierbij aan de schaar, kort aanzetten, sleep, de ronaldo).		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x20 4 Geen Iedereen een bal Geen
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
- ruimte kleiner maken - Twee jongens zonder laten spelen en deze bal laten afpakken.	- Vierkant groter maken		
Coaching			
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken (met de veter); - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.			



Opbouwen en scoren - Dribbel & schieten

Estafettevorm: Richtingsveranderingen

Organisatie



Oefenvorm

Team 1 vs. Team 2 (3/4), teams starten met 1 bal. Speler 1 dribbelt met de bal naar lijn 1, (richtingsverandering 1), dribbelt naar lijn 2, (richtingsverandering 2), dribbelt naar lijn 3 (richtingsverandering 3), dribbelt terug en geeft de bal aan speler 2. (Eventueel met afwerken)

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

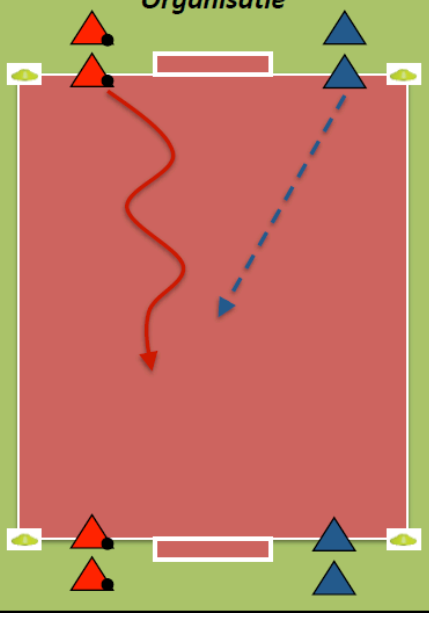
1. *Dribbel:* Laag zitten kort op de bal, korte snelle balcontacten (iedere pas de bal raken). Laatste pas groter maken om goed uit te komen voor de richtingsverandering.

2. *Richtingsveranderingen*:
- Kappen binnenkant/buitenkant/punt/achterstandbeen Schijntrap, Hoge knie inzet, bal 1x controleren in de juiste richting(bal mag niet stilliggen), lichaam tussen de bal en de tegenstander, versnellen

Partijvorm -Partij 1 tegen 1

1v1 Succesbeleving

Organisatie



Oefenvorm

Aanvallers spelen tegen verdedigers, aanvallers starten met de bal. Wanneer de aanvaller begint te dribbelen mag de verdediger de bal afpakken. Zolang de bal binnen het veld blijft mogen beide spelers scoren op de goal van de tegenstander. Na 2 minuten worden verdedigers aanvallers.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Aanvaller*: Snelle dribbel, eerst tempo maken (drijven daarna dribbelen) probeer voor de tegenstander te blijven. Voorlangs kruisen zodat de verdediger je niet meer in kan halen.

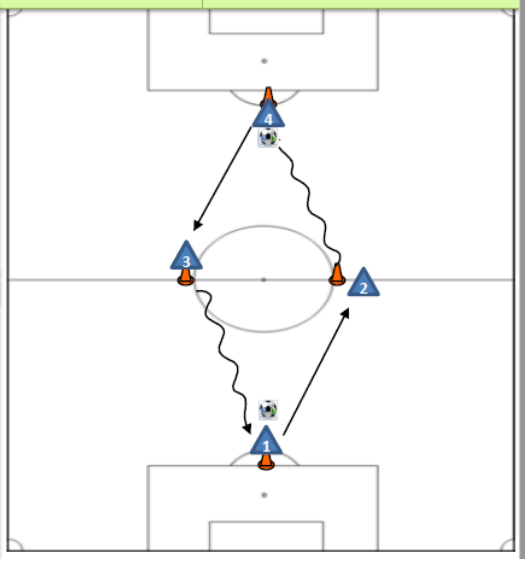
2. *Verdediger*: Zo snel mogelijk proberen de bal af te pakken van de aanvaller. Als je de bal hebt afgepakt kan je scoren op de goal van de tegenstander.

Pass en trapvormen - Ruitvorm

‘Tijdens deze oefening word de nadruk gelegd op het handelen met beide benen. Ook dit is een oefening die uitgevoerd kan worden in hoog tempo. Er zijn verschillende variaties en is dus geschikt als kern van je training’.

Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
1 speelt op 2 en 2 draait open en dribbelt naar 4.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen elke pion. 4 2

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Ruimte groter maken - De speler de bal laten in spelen in plaats van dribbelen.	- De ruimte kleiner maken.
Coaching	
- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.	- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie). - Manier van inspelen (binnenkant, wreef)



Trainingen Week 4

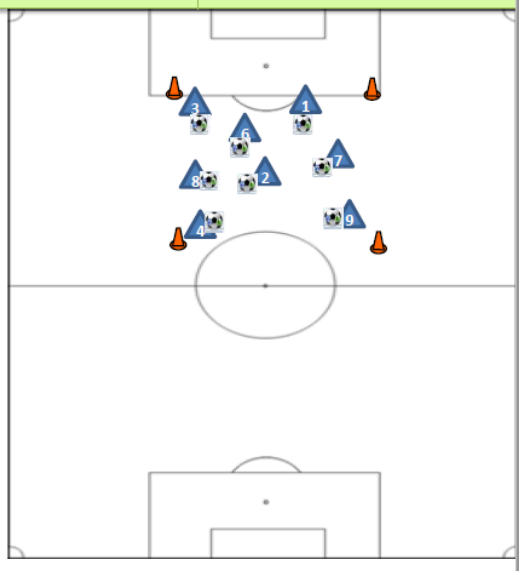
Thema's - oefeningen

1.	Basistechniek	Dribbel in vierkant
2.	Positiespel	2 tegen 1 lijndribbel
3.	Partijvorm	Partij 1 tegen 1
4.	Pass en trapvormen	Ruitvorm

Basistechniek - Dribbel in vierkant

Tijdens deze vorm hebben alle spelers een bal. Waardoor de spelers zo min mogelijk stil staan en zoveel mogelijk handelingen met de bal. Gezien er nog geen tegenstanders zijn hebben de spelers alle ruimte en tijd om de vorm aangeboden door de trainer uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de spelers de vorm ten eerste onder de knie krijgen.

Doelstelling: verbeteren van de basis techniek		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
De spelers dribbelen in een vierkant, op het teken van de coach word er een beweging uitgevoerd. (denk hierbij aan de schaar, kort aanzetten, sleep, de ronaldo).		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x20 4 Geen Iedereen een bal Geen
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
- ruimte kleiner maken - Twee jongens zonder laten spelen en deze bal laten afpakken.	- Vierkant groter maken		
Coaching			
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken (met de veter); - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.			

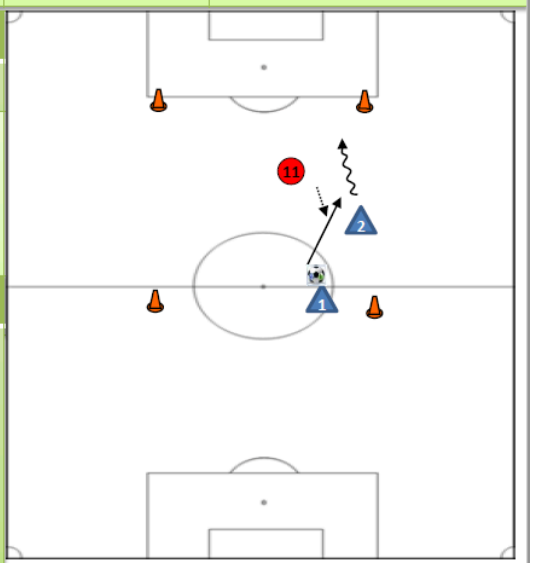


Positiespel - 2 tegen 1 lijndribbel

‘ Het uitspelen van een overtal is een cruciale aanvallende kwaliteit om te verbeteren. Ook voor verdedigers is dit essentieel om de opbouw te kunnen laten plaats vinden. Tijdens deze vorm leren de spelers dan ook een overtal te herkennen en uit te spelen. De 2 tegen 1 en de 1 tegen 1 in samenwerking tot de basistechniek vormen de basis voor een goed positiespel.’

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 1.		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	4-5
2 tegen 1 partijspel met lijndribbel. Blauw scoort door te dribbelen over de achterlijn.	Rood scoort door de bal af te pakken en buiten het vierkant te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 10 meter 4 3(blauw), 1(rood) 2 0

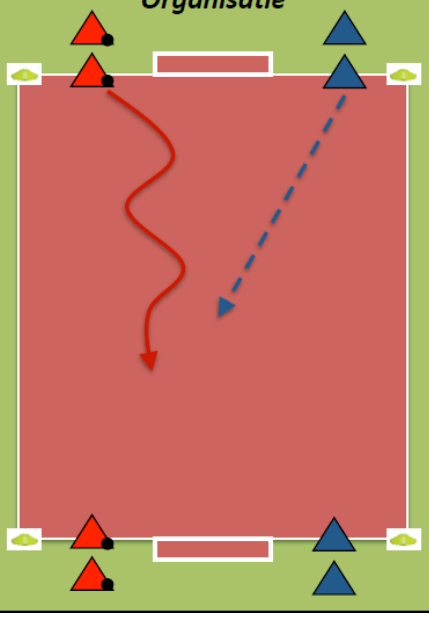
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- De ruimte groter maken - 3 tegen 2 - Maximaal 2 keer raken	- 3 tegen 1 - Het veld groter maken
Coaching	
-Durf je 1 op 1 aan te gaan; - Beweeg zonder bal; -Kom achter je man vandaan; -Speel elkaar op het verste been in; - Sta op je voor voeten; - Zorg ervoor dat je open gedraaid staat .	



Partijvorm -Partij 1 tegen 1

1v1 Succesbeleving

Organisatie



Oefenvorm

Aanvallers spelen tegen verdedigers, aanvallers starten met de bal. Wanneer de aanvaller begint te dribbelen mag de verdediger de bal afpakken. Zolang de bal binnen het veld blijft mogen beide spelers scoren op de goal van de tegenstander. Na 2 minuten worden verdedigers aanvallers.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Aanvaller*: Snelle dribbel, eerst tempo maken (drijven daarna dribbelen) probeer voor de tegenstander te blijven. Voorlangs kruisen zodat de verdediger je niet meer in kan halen.

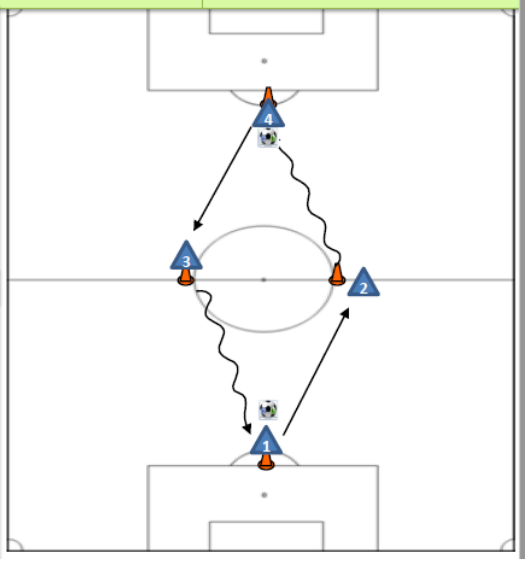
2. *Verdediger*: Zo snel mogelijk proberen de bal af te pakken van de aanvaller. Als je de bal hebt afgepakt kan je scoren op de goal van de tegenstander.

Pass en trapvormen - Ruitvorm

‘Tijdens deze oefening word de nadruk gelegd op het handelen met beide benen. Ook dit is een oefening die uitgevoerd kan worden in hoog tempo. Er zijn verschillende variaties en is dus geschikt als kern van je training’.

Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
1 speelt op 2 en 2 draait open en dribbelt naar 4.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen elke pion. 4 2

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Ruimte groter maken - De speler de bal laten in spelen in plaats van dribbelen.	- De ruimte kleiner maken.
Coaching	
- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.	- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie). - Manier van inspelen (binnenkant, wreef)



Trainingen Week 5

1. Basistechniek — Dribbel in vierkant
2. Positiespel — 2 tegen 1 lijndribbel
3. Opbouwen en scoren — Dribbel & schieten
4. Pass en trapvormen — Ruitvorm

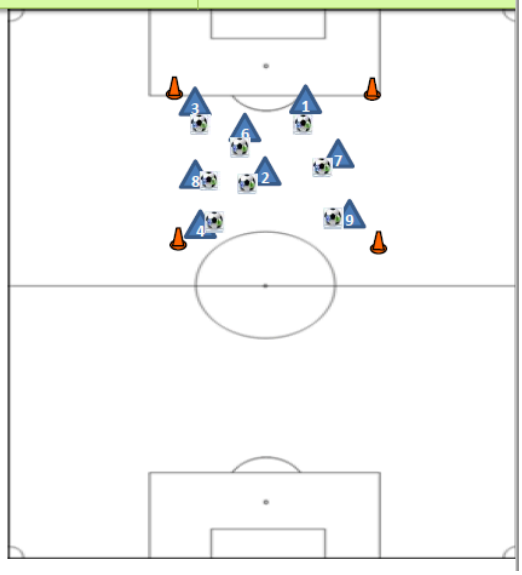
Basistechniek - Dribbel in vierkant

Tijdens deze vorm hebben alle spelers een bal. Waardoor de spelers zo min mogelijk stil staan en zoveel mogelijk handelingen met de bal. Gezien er nog geen tegenstanders zijn hebben de spelers alle ruimte en tijd om de vorm aangeboden door de trainer uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de spelers de vorm ten eerste onder de knie krijgen.

Doelstelling: verbeteren van de basis techniek		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
De spelers dribbelen in een vierkant, op het teken van de coach word er een beweging uitgevoerd. (denk hierbij aan de schaar, kort aanzetten, sleep, de ronaldo).		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x20 4 Geen Iedereen een bal Geen

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- ruimte kleiner maken - Twee jongens zonder laten spelen en deze bal laten afpakken.	- Vierkant groter maken

Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken (met de veter); - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	

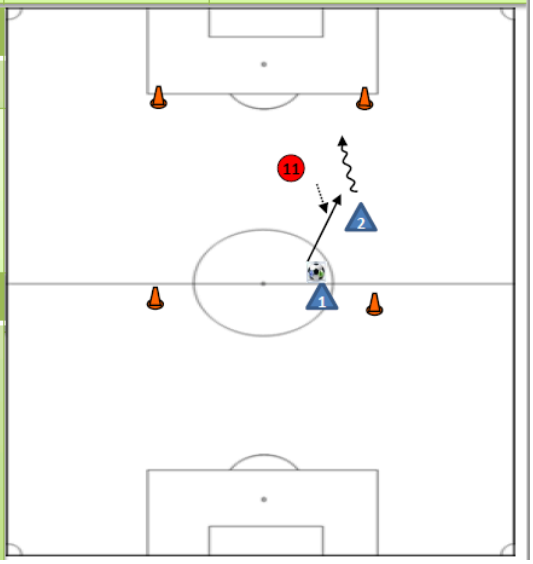


Positiespel - 2 tegen 1 lijndribbel

‘ Het uitspelen van een overtal is een cruciale aanvallende kwaliteit om te verbeteren. Ook voor verdedigers is dit essentieel om de opbouw te kunnen laten plaats vinden. Tijdens deze vorm leren de spelers dan ook een overtal te herkennen en uit te spelen. De 2 tegen 1 en de 1 tegen 1 in samenwerking tot de basistechniek vormen de basis voor een goed positiespel.’

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van een 2 tegen 1.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	4-5
2 tegen 1 partijspel met lijndribbel. Blauw scoort door te dribbelen over de achterlijn.	Rood scoort door de bal af te pakken en buiten het vierkant te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 10 meter 4 3(blauw), 1(rood) 2 0

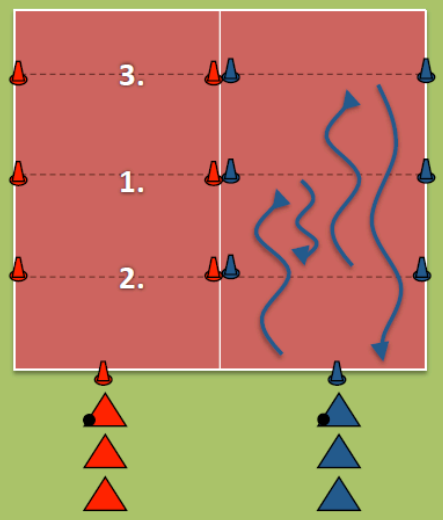
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- De ruimte groter maken - 3 tegen 2 - Maximaal 2 keer raken	- 3 tegen 1 - Het veld groter maken
Coaching	
-Durf je 1 op 1 aan te gaan; - Beweeg zonder bal; -Kom achter je man vandaan; -Speel elkaar op het verste been in; - Sta op je voor voeten; - Zorg ervoor dat je open gedraaid staat .	



Opbouwen en scoren - Dribbel & schieten

Estafettevorm: Richtingsveranderingen

Organisatie



Oefenvorm

Team 1 vs. Team 2 (3/4), teams starten met 1 bal. Speler 1 dribbelt met de bal naar lijn 1, (richtingsverandering 1), dribbelt naar lijn 2, (richtingsverandering 2), dribbelt naar lijn 3 (richtingsverandering 3), dribbelt terug en geeft de bal aan speler 2. (Eventueel met afwerken)

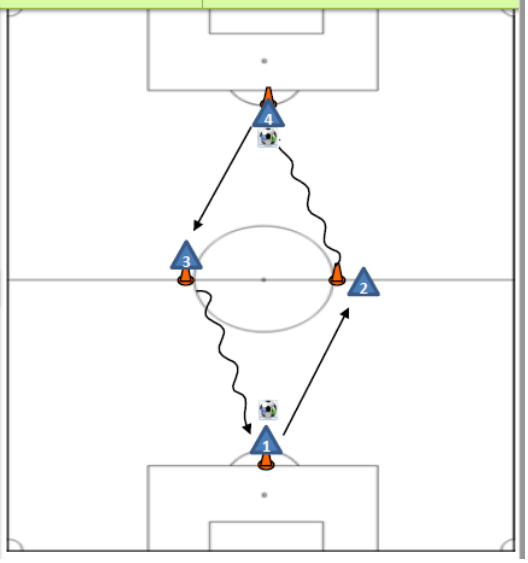
Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Dribbel:* Laag zitten kort op de bal, korte snelle balcontacten (iedere pas de bal raken). Laatste pas groter maken om goed uit te komen voor de richtingsverandering.

2. *Richtingsveranderingen*:
- Kappen binnenkant/buitenkant/punt/achterstandbeen Schijntrap, Hoge knie inzet, bal 1x controleren in de juiste richting(bal mag niet stilliggen), lichaam tussen de bal en de tegenstander, versnellen

Pass en trapvormen - Ruitvorm

‘Tijdens deze oefening word de nadruk gelegd op het handelen met beide benen. Ook dit is een oefening die uitgevoerd kan worden in hoog tempo. Er zijn verschillende variaties en is dus geschikt als kern van je training’.

Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
1 speelt op 2 en 2 draait open en dribbelt naar 4.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen elke pion. 4 2

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Ruimte groter maken - De speler de bal laten in spelen in plaats van dribbelen.	- De ruimte kleiner maken.
Coaching	
- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.	- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie). - Manier van inspelen (binnenkant, wreef)