Trainingscarrousel 2 JO7/6

Versie	0.2
Datum	28-10-2024

Inhoudsopgave

Inleiding..... 2
Trainingen Week 1..... 4
Trainingen Week 2..... 8
Trainingen Week 3..... 13
Trainingen Week 4..... 17
Trainingen Week 5..... 21

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 naar pion
2.	Positiespel	3 tegen 2 met 4 doeltjes
3.	Opbouwen en scoren	Scoren uit 1:1
4.	Partijvorm	Partij 2 tegen 2 lijn voetbal

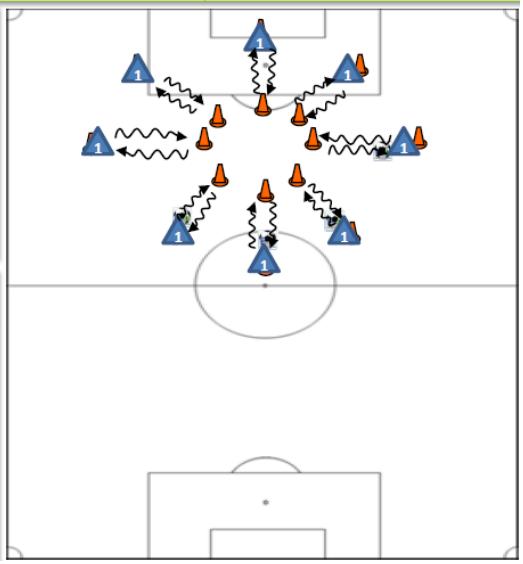
Basistechniek – Basistechniek 1 – Dribbel naar pion

Tijdens deze oefenvorm word de nadruk gelegd op het achterwaarts kappen en draaien van de bal. Tijdens deze dribbelen de spelers richting een pion. De pion is te beschouwen als een tegenstander, waar de actie voor gemaakt moet worden. Doordat de pion de bal nog niet af kan pakken, leren de spelers de beweging hier droog uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de vorm vertrouwd wordt en in later stadium onder druk uitgevoerd kan worden.

Doelstelling: Het verbeteren van de achterwaartse basis technieken.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
De spelers dribbelen naar de pion in het midden. Op het moment dat zij aangekomen zijn bij de pion. Maken zei een beweging aangegeven door de trainer. Om vervolgens zo snel mogelijk terug te dribbelen naar de begin pion.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen pion a en b Elke speler 1 bal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
Kijk variant A	-Tempo lager - Ruimte groter maken

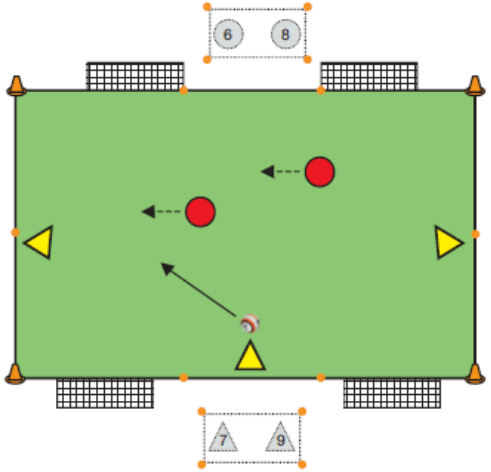
Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.	



D.O.S.L. ACADEMY

Positiespel - 3 tegen 2 met 4 doeltjes

3 tegen 2 met 4 doeltjes



Regels:
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter
- afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 4 meter en tweetal 7 meter

Aantal spelers:
- 5-9 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltjes
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee kleine doeltjes
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdedigers beïnvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk) en/of halverwege te laten starten

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld breder en/of langer maken
- 2 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.5)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve oefenvorm is 3 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.2)

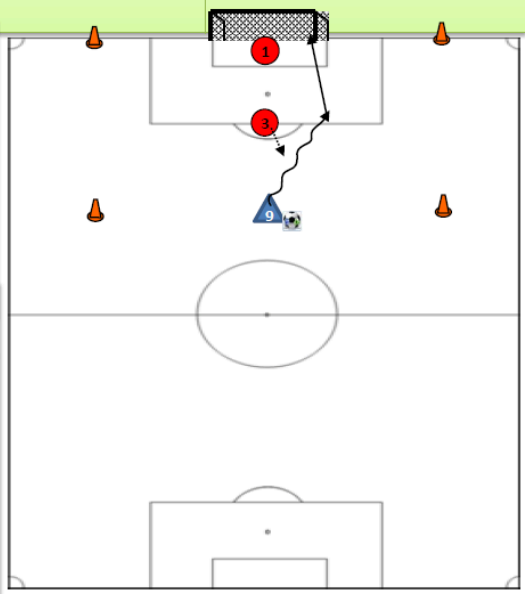
Opbouwen en scoren - Scoren uit 1:1

Ook het thema scoren leiden wij in met de kleinste vorm, namelijk een 1 tegen 1 + 1. De nadruk ligt nu alleen niet meer op de actie, maar op de afronding.

Doelstelling: Scoren vanuit een 1 tegen 1		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
1 tegen 1 duel met keeper Blauw scoort in de grote goal.	Rood scoort door over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 20 4 1 1 grote goal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Rood scoort in twee kleine goals - Rood dribbelt buiten vierkant - Rood scoort op grote goal met keeper.	- Rood moet passief verdedigen

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



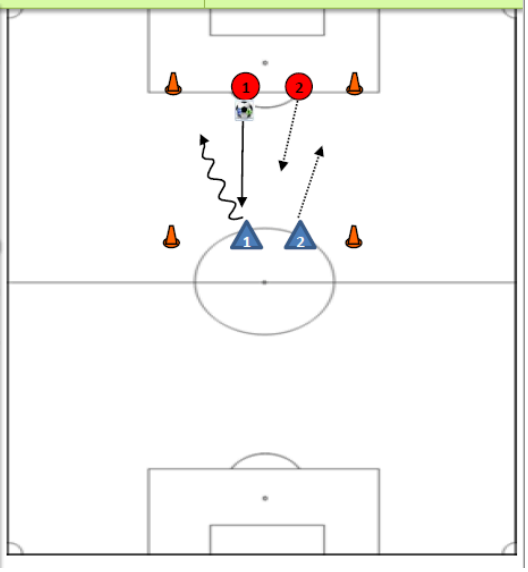
Partijvorm -Partij 2 tegen 2 lijn voetbal

2 tegen 2 lijnvoetbal is een uitdagende oefening waarbij de nadruk word gelegd op het uitspelen van de 2 tegen 2 gevolgd door een explosieve handeling in de zin van een schijn- of kapbeweging , ook hier moeten keuzes gemaakt worden. Speel ik de man uit of speel ik de bal af naar mijn medespeler?

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 2 tegen 2, gevolgd door een explosieve handeling.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
2 tegen 2 lijnvoetbal, er kan gescoord worden door over de achterlijn heen te dribbelen.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x15 meter 4 2 1 (per groep) Geen, de lijnen zijn de goals.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Ruimte kleiner maken -In een ondertal laten spelen. - Scoren door middel van vakken in de hoeken.	- Ruimte groter maken - In een overtal laten spelen.

Coaching	
Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	- Ook bij deze oefening geldt, als je kan openen, doen. Het is niet verplicht maar het is wel verstandig.



Trainingen Week 2

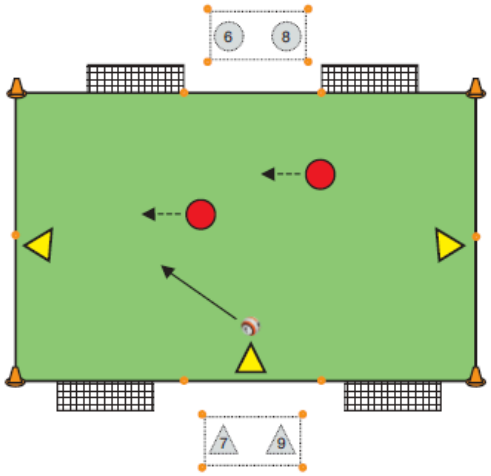
Thema's - oefeningen

1.	Positiespel	3 tegen 2 met 4 doeltjes
2.	Opbouwen en scoren	Scoren uit 1:1
3.	Partijvorm	Partij 2 tegen 2 lijn voetbal
4.	Pass en trapvormen	Poortspel

D.O.S.L. ACADEMY

Positiespel - 3 tegen 2 met 4 doeltjes

3 tegen 2 met 4 doeltjes



Regels:
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter
- afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 4 meter en tweetal 7 meter

Aantal spelers:
- 5-9 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltjes
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee kleine doeltjes
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdedigers beïnvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk) en/of halverwege te laten starten

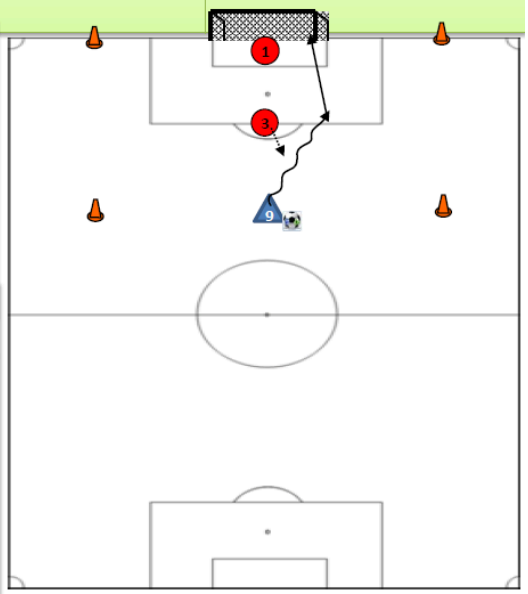
Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld breder en/of langer maken
- 2 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.5)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve oefenvorm is 3 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.2)

Opbouwen en scoren - Scoren uit 1:1

Ook het thema scoren leiden wij in met de kleinste vorm, namelijk een 1 tegen 1 + 1. De nadruk ligt nu alleen niet meer op de actie, maar op de afronding.

Doelstelling: Scoren vanuit een 1 tegen 1		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
1 tegen 1 duel met keeper Blauw scoort in de grote goal.	Rood scoort door over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 20 4 1 1 grote goal



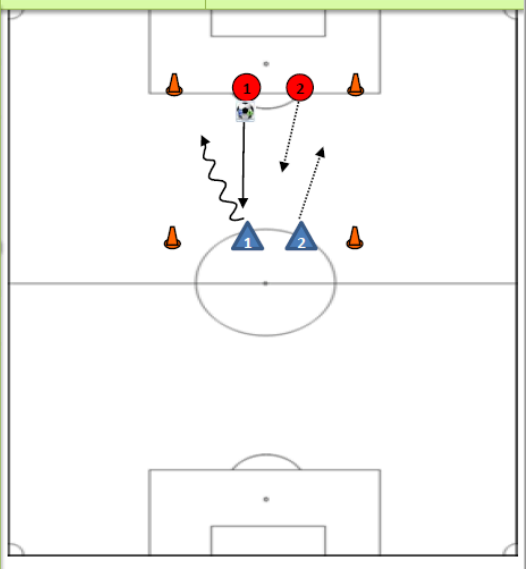
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Rood scoort in twee kleine goals - Rood dribbelt buiten vierkant - Rood scoort op grote goal met keeper.	- Rood moet passief verdedigen

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

Partijvorm -Partij 2 tegen 2 lijn voetbal

2 tegen 2 lijnvoetbal is een uitdagende oefening waarbij de nadruk word gelegd op het uitspelen van de 2 tegen 2 gevolgd door een explosieve handeling in de zin van een schijn- of kapbeweging , ook hier moeten keuzes gemaakt worden. Speel ik de man uit of speel ik de bal af naar mijn medespeler?

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 2 tegen 2, gevolgd door een explosieve handeling.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
2 tegen 2 lijnvoetbal, er kan gescoord worden door over de achterlijn heen te dribbelen.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x15 meter 4 2 1 (per groep) Geen, de lijnen zijn de goals.
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
- Ruimte kleiner maken -In een ondertal laten spelen. - Scoren door middel van vakken in de hoeken.	- Ruimte groter maken - In een overtal laten spelen.		
Coaching			
Coaching			
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	- Ook bij deze oefening geldt, als je kan openen, doen. Het is niet verplicht maar het is wel verstandig.		

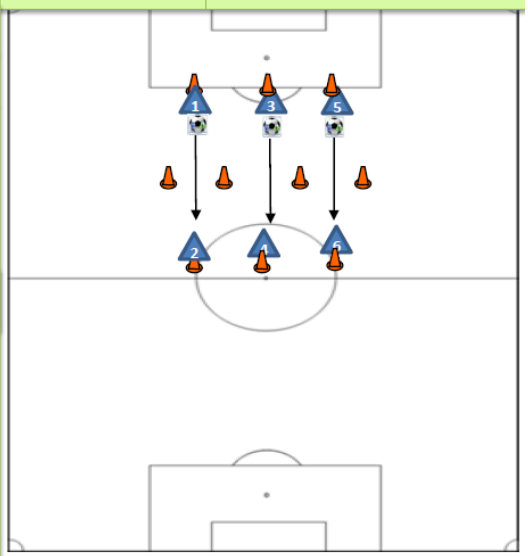


Pass & Trapvormen - Poortspel

Dit is een oefening die zeer goed in de smaak valt bij de jongere jeugd. Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het passen met de binnenkant van de voet.

Doelstelling: Verbeteren van het passen en richten met de binnenkant van de voet.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
Het poortschietspel. je passt over met de binnenkant van de voet. Als je door de poortjes heen passt heb je een punt.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter tussen spelers 4 per tweetal geen 1 per tweetal Geen.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Poortje kleiner maken - Afstand tussen poortje en speler vergroten - Verdediger tussen de poortjes	- Poortje groter maken - Afstand tussen poortje en speler verkleinen
Coaching	
- Aannemen voordat je terugpast - Stambeen recht naast de bal - Binnenkant voet passen - De deelnemer die de bal krijgt staat op zijn voorvoeten - Vraag altijd wie er gewonnen heeft.	



Trainingen Week 3

Thema's - oefeningen

1.	Basistechniek	Dribbel naar pion
2.	Opbouwen en scoren	Scoren uit 1:1
3.	Partijvorm	Partij 2 tegen 2 lijn voetbal
4.	Pass en trapvormen	Poortspel

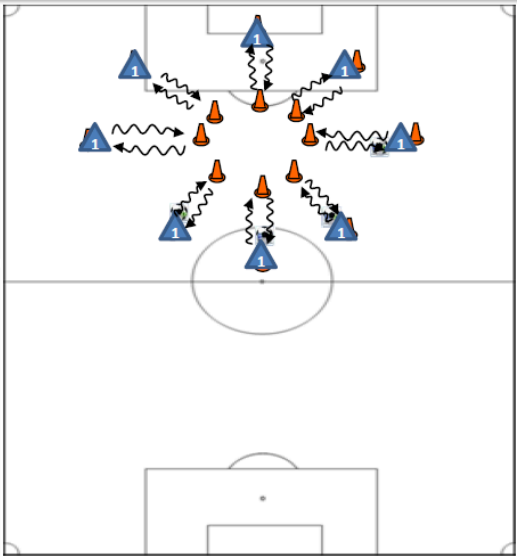
Basistechniek – Basistechniek 1 – Dribbel naar pion

Tijdens deze oefenvorm word de nadruk gelegd op het achterwaarts kappen en draaien van de bal. Tijdens deze dribbelen de spelers richting een pion. De pion is te beschouwen als een tegenstander, waar de actie voor gemaakt moet worden. Doordat de pion de bal nog niet af kan pakken, leren de spelers de beweging hier droog uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de vorm vertrouwd wordt en in later stadium onder druk uitgevoerd kan worden.

Doelstelling: Het verbeteren van de achterwaartse basis technieken.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
De spelers dribbelen naar de pion in het midden. Op het moment dat zij aangekomen zijn bij de pion. Maken zei een beweging aangegeven door de trainer. Om vervolgens zo snel mogelijk terug te dribbelen naar de begin pion.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen pion a en b Elke speler 1 bal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
Kijk variant A	-Tempo lager - Ruimte groter maken

Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.	



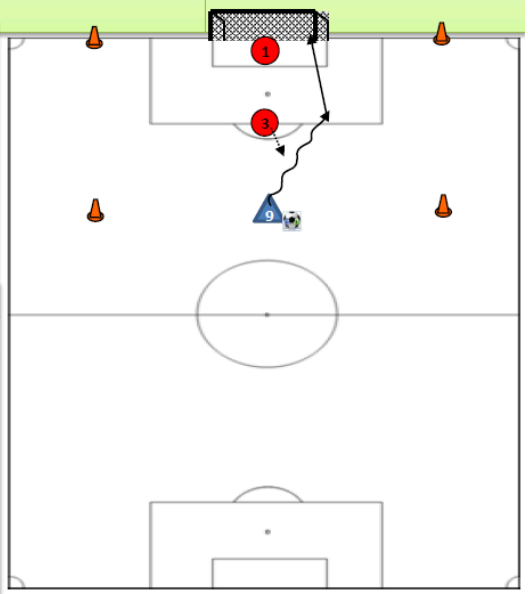
Opbouwen en scoren - Scoren uit 1:1

Ook het thema scoren leiden wij in met de kleinste vorm, namelijk een 1 tegen 1 + 1. De nadruk ligt nu alleen niet meer op de actie, maar op de afronding.

Doelstelling: Scoren vanuit een 1 tegen 1		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
1 tegen 1 duel met keeper Blauw scoort in de grote goal.	Rood scoort door over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 20 4 1 1 grote goal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Rood scoort in twee kleine goals - Rood dribbelt buiten vierkant - Rood scoort op grote goal met keeper.	- Rood moet passief verdedigen

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

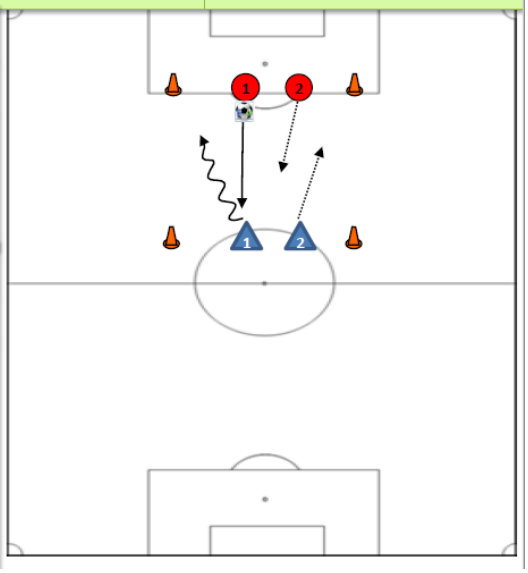


Partijvorm -Partij 2 tegen 2 lijn voetbal

2 tegen 2 lijnvoetbal is een uitdagende oefening waarbij de nadruk word gelegd op het uitspelen van de 2 tegen 2 gevolgd door een explosieve handeling in de zin van een schijn- of kapbeweging , ook hier moeten keuzes gemaakt worden. Speel ik de man uit of speel ik de bal af naar mijn medespeler?

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 2 tegen 2, gevolgd door een explosieve handeling.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
2 tegen 2 lijnvoetbal, er kan gescoord worden door over de achterlijn heen te dribbelen.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x15 meter 4 2 1 (per groep) Geen, de lijnen zijn de goals.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Ruimte kleiner maken -In een ondertal laten spelen. - Scoren door middel van vakken in de hoeken.	- Ruimte groter maken - In een overtal laten spelen.
Coaching	
Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	- Ook bij deze oefening geldt, als je kan openen, doen. Het is niet verplicht maar het is wel verstandig.

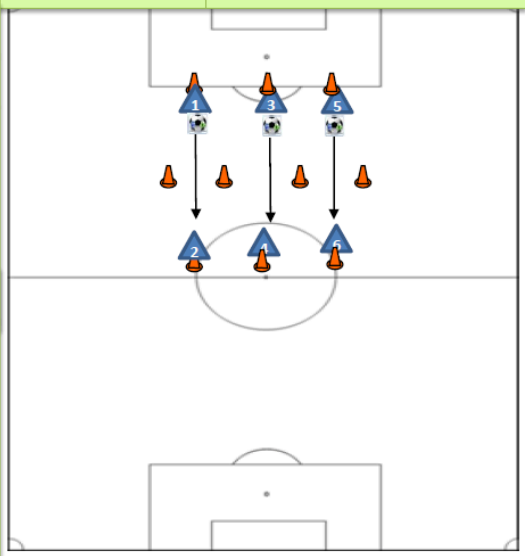


Pass en trapvormen - Poortspel

Dit is een oefening die zeer goed in de smaak valt bij de jongere jeugd. Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het passen met de binnenkant van de voet.

Doelstelling: Verbeteren van het passen en richten met de binnenkant van de voet.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
Het poortschietspel. je passt over met de binnenkant van de voet. Als je door de poortjes heen passt heb je een punt.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter tussen spelers 4 per tweetal geen 1 per tweetal Geen.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Poortje kleiner maken - Afstand tussen poortje en speler vergroten - Verdediger tussen de poortjes	- Poortje groter maken - Afstand tussen poortje en speler verkleinen
Coaching	
- Aannemen voordat je terugpast - Stambeen recht naast de bal - Binnenkant voet passen - De deelnemer die de bal krijgt staat op zijn voorvoeten - Vraag altijd wie er gewonnen heeft.	



Trainingen Week 4

Thema's - oefeningen

1. Basistechniek	Dribbel naar pion
2. Positiespel	3 tegen 2 met 4 doeltjes
3. Partijvorm	Partij 2 tegen 2 lijn voetbal
4. Pass en trapvormen	Poortspel

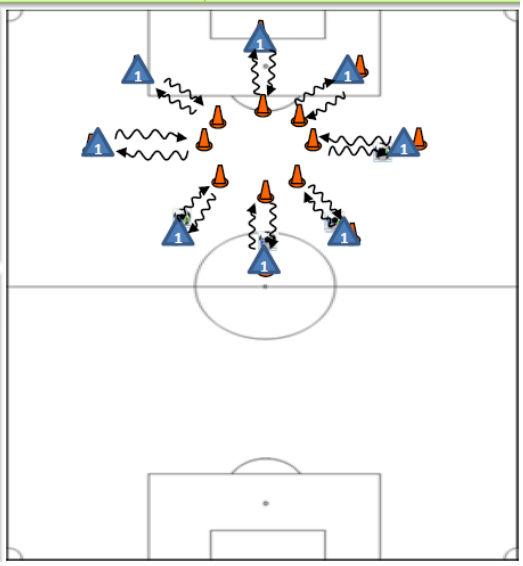
Basistechniek – Basistechniek 1 – Dribbel naar pion

Tijdens deze oefenvorm word de nadruk gelegd op het achterwaarts kappen en draaien van de bal. Tijdens deze dribbelen de spelers richting een pion. De pion is te beschouwen als een tegenstander, waar de actie voor gemaakt moet worden. Doordat de pion de bal nog niet af kan pakken, leren de spelers de beweging hier droog uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de vorm vertrouwd wordt en in later stadium onder druk uitgevoerd kan worden.

Doelstelling: Het verbeteren van de achterwaartse basis technieken.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
De spelers dribbelen naar de pion in het midden. Op het moment dat zij aangekomen zijn bij de pion. Maken zei een beweging aangegeven door de trainer. Om vervolgens zo snel mogelijk terug te dribbelen naar de begin pion.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen pion a en b Elke speler 1 bal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
Kijk variant A	-Tempo lager - Ruimte groter maken

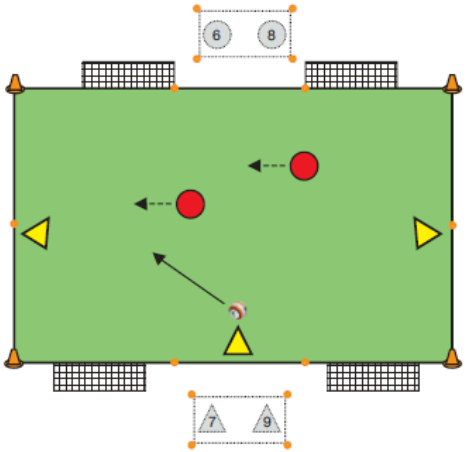
Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.	



D.O.S.L. ACADEMY

Positiespel - 3 tegen 2 met 4 doeltjes

3 tegen 2 met 4 doeltjes



Regels:
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter
- afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 4 meter en tweetal 7 meter

Aantal spelers:
- 5-9 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltjes
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee kleine doeltjes
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdedigers beinvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk) en/of halverwege te laten starten

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld breder en/of langer maken
- 2 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.5)

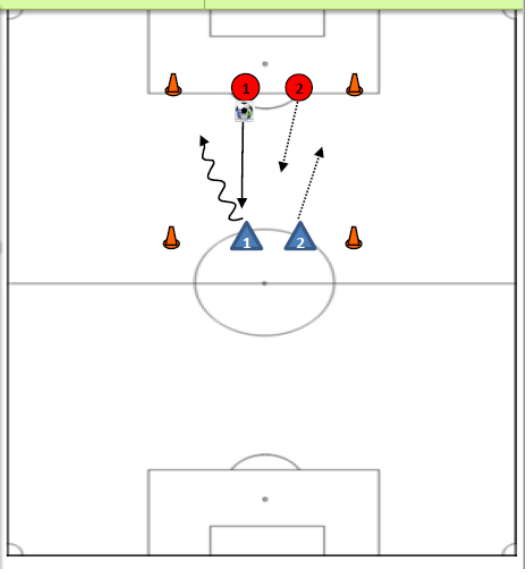
Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve oefenvorm is 3 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.2)

Partijvorm -Partij 2 tegen 2 lijn voetbal

2 tegen 2 lijnvoetbal is een uitdagende oefening waarbij de nadruk word gelegd op het uitspelen van de 2 tegen 2 gevolgd door een explosieve handeling in de zin van een schijn- of kapbeweging , ook hier moeten keuzes gemaakt worden. Speel ik de man uit of speel ik de bal af naar mijn medespeler?

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 2 tegen 2, gevolgd door een explosieve handeling.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
2 tegen 2 lijnvoetbal, er kan gescoord worden door over de achterlijn heen te dribbelen.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x15 meter 4 2 1 (per groep) Geen, de lijnen zijn de goals.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Ruimte kleiner maken -In een ondertal laten spelen. - Scoren door middel van vakken in de hoeken.	- Ruimte groter maken - In een overtal laten spelen.
Coaching	
Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	- Ook bij deze oefening geldt, als je kan openen, doen. Het is niet verplicht maar het is wel verstandig.

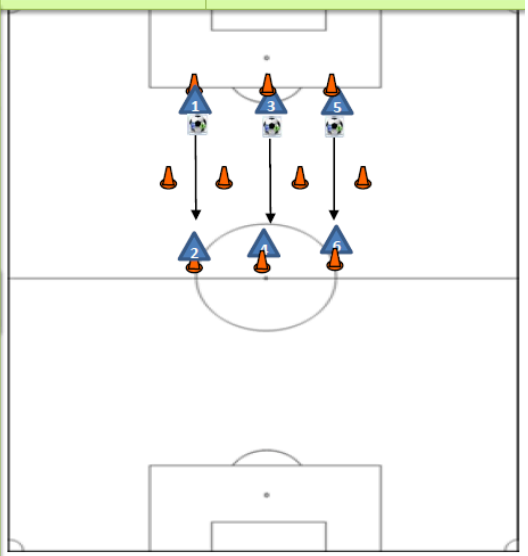


Pass en trapvormen - Poortspel

Dit is een oefening die zeer goed in de smaak valt bij de jongere jeugd. Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het passen met de binnenkant van de voet.

Doelstelling: Verbeteren van het passen en richten met de binnenkant van de voet.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
Het poortschietspel. je passt over met de binnenkant van de voet. Als je door de poortjes heen passt heb je een punt.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter tussen spelers 4 per tweetal geen 1 per tweetal Geen.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Poortje kleiner maken - Afstand tussen poortje en speler vergroten - Verdediger tussen de poortjes	- Poortje groter maken - Afstand tussen poortje en speler verkleinen
Coaching	
- Aannemen voordat je terugpast - Stambeen recht naast de bal - Binnenkant voet passen - De deelnemer die de bal krijgt staat op zijn voorvoeten - Vraag altijd wie er gewonnen heeft.	



Trainingen Week 5

1.	Basistechniek	Dribbel naar pion
2.	Positiespel	3 tegen 2 met 4 doeltjes
3.	Opbouwen en scoren	Scoren uit 1:1
4.	Pass en trapvormen	Poortspel

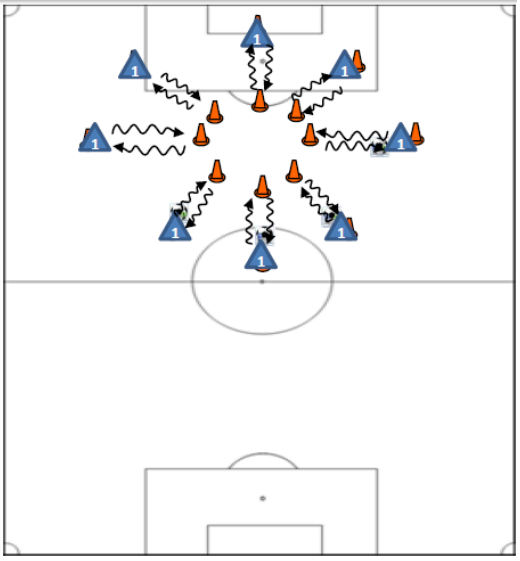
Basistechniek – Basistechniek 1 – Dribbel naar pion

Tijdens deze oefenvorm word de nadruk gelegd op het achterwaarts kappen en draaien van de bal. Tijdens deze dribbelen de spelers richting een pion. De pion is te beschouwen als een tegenstander, waar de actie voor gemaakt moet worden. Doordat de pion de bal nog niet af kan pakken, leren de spelers de beweging hier droog uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de vorm vertrouwd wordt en in later stadium onder druk uitgevoerd kan worden.

Doelstelling: Het verbeteren van de achterwaartse basis technieken.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
De spelers dribbelen naar de pion in het midden. Op het moment dat zij aangekomen zijn bij de pion. Maken zei een beweging aangegeven door de trainer. Om vervolgens zo snel mogelijk terug te dribbelen naar de begin pion.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen pion a en b Elke speler 1 bal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
Kijk variant A	-Tempo lager - Ruimte groter maken

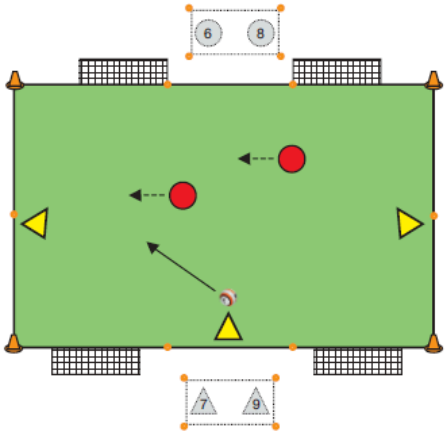
Coaching	
- Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.	



D.O.S.L. ACADEMY

Positiespel - 3 tegen 2 met 4 doeltjes

3 tegen 2 met 4 doeltjes



Regels:
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter
- afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 4 meter en tweetal 7 meter

Aantal spelers:
- 5-9 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltjes
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee kleine doeltjes
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdedigers beïnvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk) en/of halverwege te laten starten

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld breder en/of langer maken
- 2 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.5)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve oefenvorm is 3 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.2)

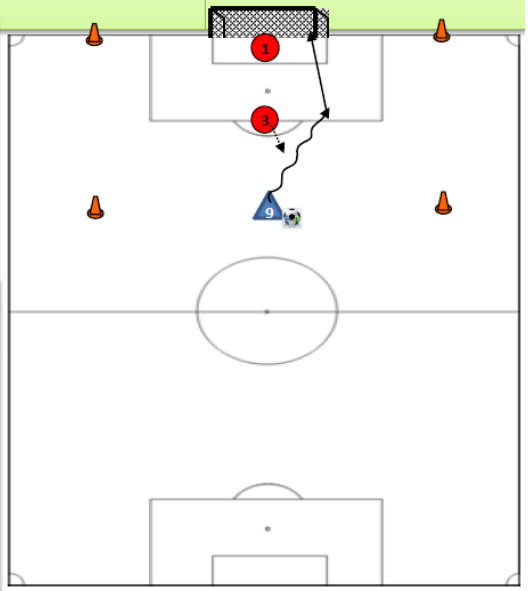
Opbouwen en scoren - Scoren uit 1:1

Ook het thema scoren leiden wij in met de kleinste vorm, namelijk een 1 tegen 1 + 1. De nadruk ligt nu alleen niet meer op de actie, maar op de afronding.

Doelstelling: Scoren vanuit een 1 tegen 1		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
1 tegen 1 duel met keeper Blauw scoort in de grote goal.	Rood scoort door over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 20 4 1 1 grote goal

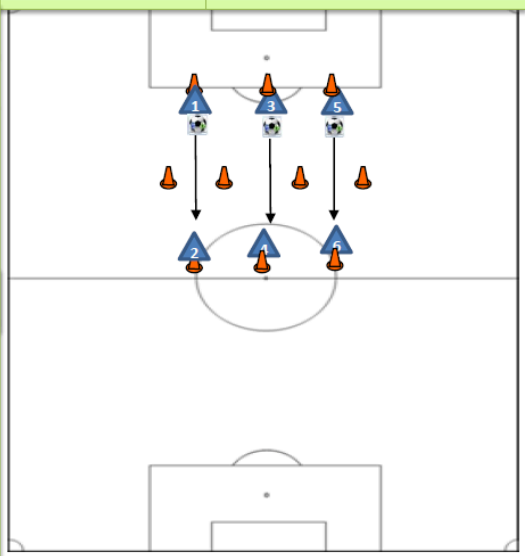
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Rood scoort in twee kleine goals - Rood dribbelt buiten vierkant - Rood scoort op grote goal met keeper.	- Rood moet passief verdedigen

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



Pass en trapvormen - Poortspel

Dit is een oefening die zeer goed in de smaak valt bij de jongere jeugd. Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het passen met de binnenkant van de voet.

Doelstelling: Verbeteren van het passen en richten met de binnenkant van de voet.		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
Het poortschietspel. je passt over met de binnenkant van de voet. Als je door de poortjes heen passt heb je een punt.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter tussen spelers 4 per tweetal geen 1 per tweetal Geen.

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Poortje kleiner maken - Afstand tussen poortje en speler vergroten - Verdediger tussen de poortjes	- Poortje groter maken - Afstand tussen poortje en speler verkleinen
Coaching	
- Aannemen voordat je terugpast - Stambeen recht naast de bal - Binnenkant voet passen - De deelnemer die de bal krijgt staat op zijn voorvoeten - Vraag altijd wie er gewonnen heeft.