Trainingscarrousel 3 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

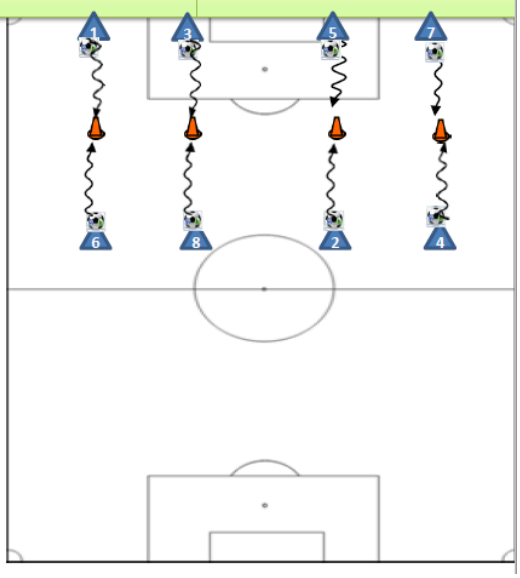
Thema's - oefeningen

1.	Basistechniek	Kappen & Draaien
2.	Positiespel	4 tegen 2 met 4 doeltjes
3.	Opbouwen en scoren	Scoren uit dieptepass
4.	Partijvorm	Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal

Basistechniek – Kappen & Draaien

Tijdens deze oefening dribbelen twee spelers recht op elkaar af, wat ervoor zorgt dat de spelers indirect te maken krijgen met een tegenstanders tegenover zich. Ook hier is het de bedoeling dat de spelers weer voor de tegenstander (pion) de actie inzetten. Tijdens deze vorm kan je als trainer kiezen voor de actie zowel vooruit als achteruit. Let hierbij wel op dat je duidelijk aangeeft met welke been iets uitgevoerd moet worden. Anders kunnen er botsingen plaatsvinden.

Doelstelling: aanleren/verbeteren van verschillende schijn- en kapbewegingen		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	Elk aantal
Dribbel naar de pion, kapbeweging maken en terug naar je eigen pion dribbelen.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen de pionnen 3 pionnen per tweetal geen Elke deelnemer 1 geen
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
-Maak een schijnbeweging i.p.v. kapbeweging langs de pion (bijv. schaar, de Zidane) - Nadat de beweging is uitgevoerd de bal in laten spelen naar de volgende.	-Breng het tempo omlaag - Maak de ruimte groter		
Coaching			
- Hou de bal kort bij je (elke stap de bal raken); - Kijk over de bal heen, behoud het overzicht;. - Beweging moet kort en explosief zijn			

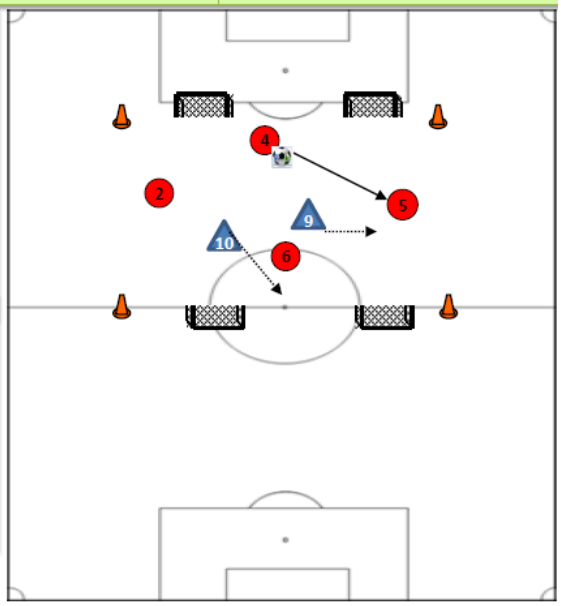


Positiespel - 4 tegen 2 met 4 doeltjes

Door de diepte pass bij de tegenstander eruit te halen, door snel om te schakelen van balbezit naar balverlies en iedereen mee te laten doen. Kunnen gevaarlijke situaties worden voorkomen.

Doelstelling: Voorkomen van dieptespel		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	6-7
4 tegen 2 partijspel met 4 goals. Beider partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals. Formatie: 1-2-1		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30 bij 15 meter 4 2(blauw), 4(rood) 2 4

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Veld groter maken, waardoor de te lopen afstand groter word.	- 4 tegen 3 - Kleiner veld - 4 tegen 4 - Rood max. twee keer raken
Coaching	
-Bij druk zetten pass lijn naar 2 en 6 eruit halen - 4 vrij laten passen - Druk zetten op de zijkant	

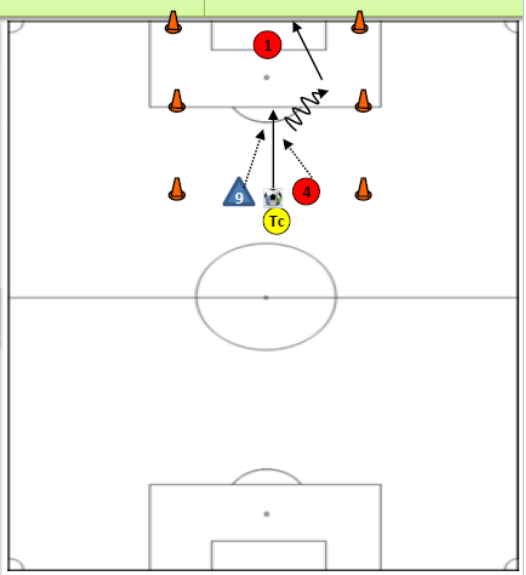


Opbouwen en scoren - Scoren uit dieptepass

Aanvallers komen veelvuldig in een situatie dat zij in een 1 tegen 1 komen door middel van een dieptepass, van belang is het wel dat de speler leert handelen naar deze situatie. Middels deze vorm kan dit perfect getraind worden.

Doelstelling: Scoren vanuit een dieptebal		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	Minimaal 3
De trainer coach speelt een bal de diepte in, twee spelers rennen achter deze bal aan en proberen als eerste bij de bal aan te komen. Degene die als eerste bij de bal aangekomen is, tracht te scoren op de grote goal met keeper.	De ander probeert de bal te verdedigen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	40 bij 10 6 2 1 1 grote goal

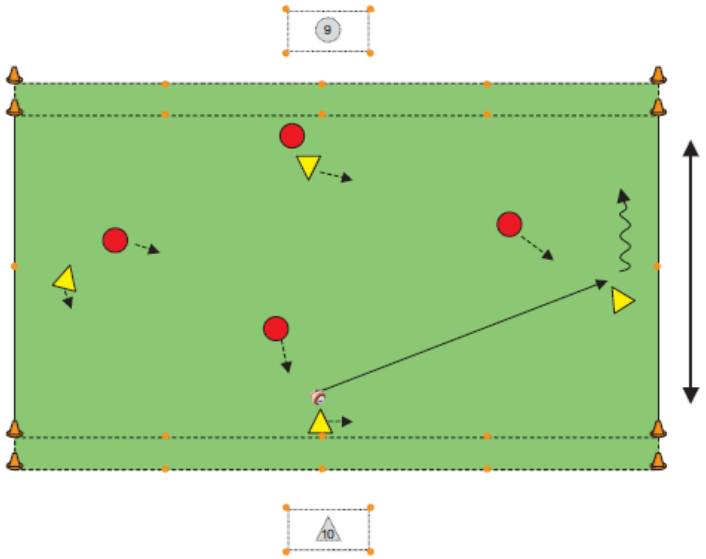
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Een hoge bal in laten spelen of gooien - Op het moment dat de bal is aangenomen ook een speler frontaal druk laten zetten.	-Zonder weerstand van een verdediger spelen.
Coaching	
-Kijk over de bal heen - snij je tegenstander af, waardoor die in je rug komt zit - Handel snel en explosief	



D.O.S.L. ACADEMY

Partijvorm - Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal

4 tegen 4 lijnvoetbal



Regels:
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (scoorvak is 3-5m)

Aantal spelers:
- 8-10 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 8 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 22 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door over de doellijn te dribbelen
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de lijn van de tegenpartij
- 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

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn
- 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
- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld langer maken

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve partijvorm is 4 tegen 4 basisvorm (partijvorm 1B) of 4 tegen 4 met pionnen (partijvorm 1C)

Trainingen Week 2

Thema's - oefeningen

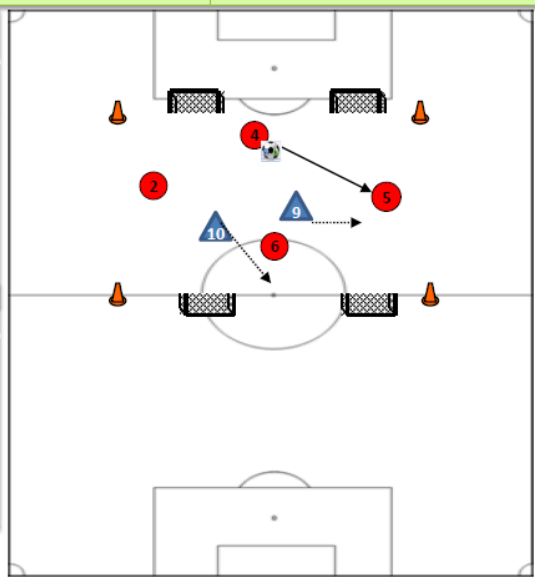
1.	Positiespel	4 tegen 2 met 4 doeltjes
2.	Opbouwen en scoren	Scoren uit dieptepass
3.	Partijvorm	Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal
4.	Pass en trapvormen	Passen & trappen

Positiespel - 4 tegen 2 met 4 doeltjes

Door de diepte pass bij de tegenstander eruit te halen, door snel om te schakelen van balbezit naar balverlies en iedereen mee te laten doen. Kunnen gevaarlijke situaties worden voorkomen.

Doelstelling: Voorkomen van dieptespel		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	6-7
4 tegen 2 partijspel met 4 goals. Beider partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals. Formatie: 1-2-1		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30 bij 15 meter 4 2(blauw), 4(rood) 2 4

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Veld groter maken, waardoor de te lopen afstand groter word.	- 4 tegen 3 - Kleiner veld - 4 tegen 4 - Rood max. twee keer raken
Coaching	
-Bij druk zetten pass lijn naar 2 en 6 eruit halen - 4 vrij laten passen - Druk zetten op de zijkant	

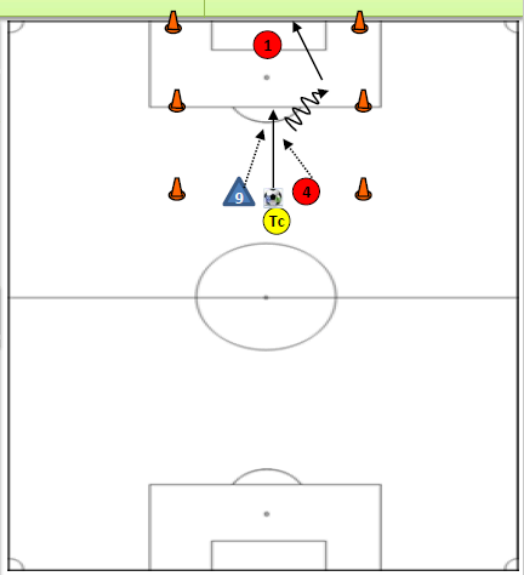


Opbouwen en scoren - Scoren uit dieptepass

Aanvallers komen veelvuldig in een situatie dat zij in een 1 tegen 1 komen door middel van een dieptepass, van belang is het wel dat de speler leert handelen naar deze situatie. Middels deze vorm kan dit perfect getraind worden.

Doelstelling: Scoren vanuit een dieptebal		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	Minimaal 3
De trainer coach speelt een bal de diepte in, twee spelers rennen achter deze bal aan en proberen als eerste bij de bal aan te komen. Degene die als eerste bij de bal aangekomen is, tracht te scoren op de grote goal met keeper.	De ander probeert de bal te verdedigen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	40 bij 10 6 2 1 1 grote goal

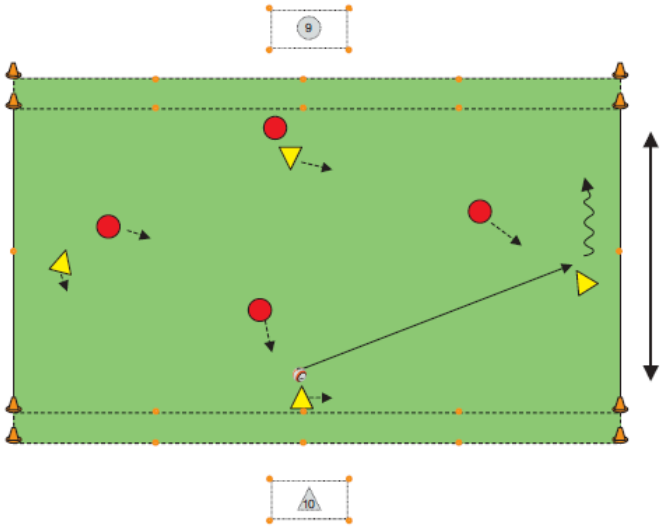
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Een hoge bal in laten spelen of gooien - Op het moment dat de bal is aangenomen ook een speler frontaal druk laten zetten.	-Zonder weerstand van een verdediger spelen.
Coaching	
-Kijk over de bal heen - snij je tegenstander af, waardoor die in je rug komt zit - Handel snel en explosief	



D.O.S.L. ACADEMY

Partijvorm - Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal

4 tegen 4 lijnvoetbal



Regels:
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (scoorvak is 3-5m)

Aantal spelers:
- 8-10 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 8 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 22 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door over de doellijn te dribbelen
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de lijn van de tegenpartij
- 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

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn
- 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
- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

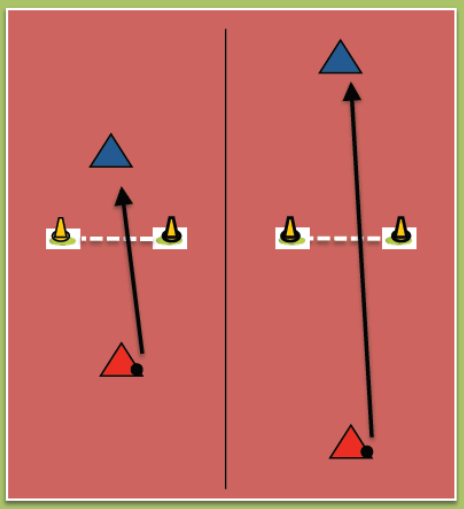
Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld langer maken

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve partijvorm is 4 tegen 4 basisvorm (partijvorm 1B) of 4 tegen 4 met pionnen (partijvorm 1C)

Pass en trapvormen - Passen & trappen

Passen/ Trappen & Aannemen

Organisatie



Oefenvorm

Hele eenvoudige organisatie waarbij het gaat om heel veel herhalen (differentiatie in afstanden) Werken in 2-tallen die proberen te passen door een poortje. Uitmondend in een wedstrijdvormpje waarbij je met punten werkt, winnaar plekje naar rechts verliezer naar links.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Pass*: Enkel strak houden, been nazwaaien naar de kant waar de bal naartoe moet, lichaam over de bal buigen en punt van je voet naar beneden wijzen zodat de bal niet omhoog gaat.

2. *Aanname*: bal verwachten op je voorvoeten, de bal aanvallen dus in de bal stappen. Enkel strak houden en direct naar een kant begeleiden, zodat je hem daarna direct kan spelen (nooit stilstaan in een aanname)

Trainingen Week 3

Thema's - oefeningen

1.	Basistechniek	Kappen & Draaien
2.	Opbouwen en scoren	Scoren uit dieptepass
3.	Partijvorm	Partij 4 tegen 4
4.	Pass en trapvormen	Passen & trappen

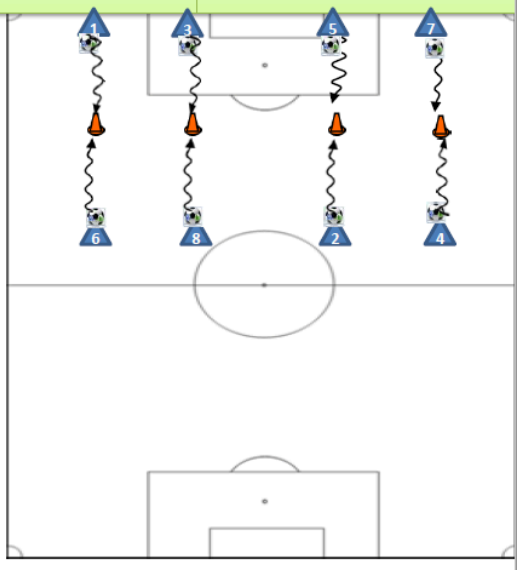
Basistechniek – Kappen & Draaien

Tijdens deze oefening dribbelen twee spelers recht op elkaar af, wat ervoor zorgt dat de spelers indirect te maken krijgen met een tegenstanders tegenover zich. Ook hier is het de bedoeling dat de spelers weer voor de tegenstander (pion) de actie inzetten. Tijdens deze vorm kan je als trainer kiezen voor de actie zowel vooruit als achteruit. Let hierbij wel op dat je duidelijk aangeeft met welke been iets uitgevoerd moet worden. Anders kunnen er botsingen plaatsvinden.

Doelstelling: aanleren/verbeteren van verschillende schijn- en kapbewegingen		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	Elk aantal
Dribbel naar de pion, kapbeweging maken en terug naar je eigen pion dribbelen.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen de pionnen 3 pionnen per tweetal geen Elke deelnemer 1 geen

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Maak een schijnbeweging i.p.v. kapbeweging langs de pion (bijv. schaar, de Zidane) - Nadat de beweging is uitgevoerd de bal in laten spelen naar de volgende.	-Breng het tempo omlaag - Maak de ruimte groter

Coaching	
- Hou de bal kort bij je (elke stap de bal raken); - Kijk over de bal heen, behoud het overzicht;. - Beweging moet kort en explosief zijn	

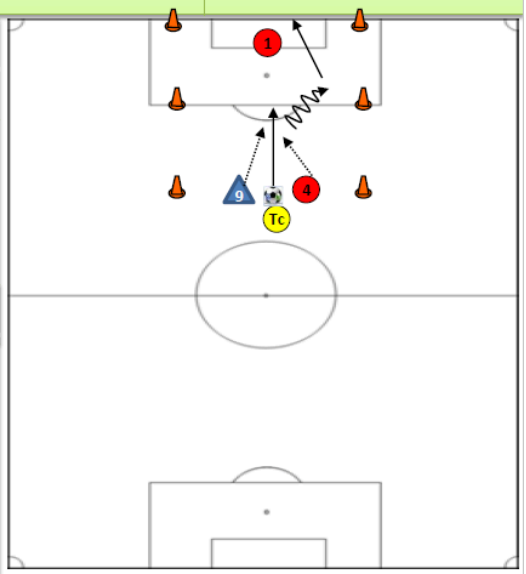


Opbouwen en scoren - Scoren uit dieptepass

Aanvallers komen veelvuldig in een situatie dat zij in een 1 tegen 1 komen door middel van een dieptepass, van belang is het wel dat de speler leert handelen naar deze situatie. Middels deze vorm kan dit perfect getraind worden.

Doelstelling: Scoren vanuit een dieptebal		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	Minimaal 3
De trainer coach speelt een bal de diepte in, twee spelers rennen achter deze bal aan en proberen als eerste bij de bal aan te komen. Degene die als eerste bij de bal aangekomen is, tracht te scoren op de grote goal met keeper.	De ander probeert de bal te verdedigen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	40 bij 10 6 2 1 1 grote goal

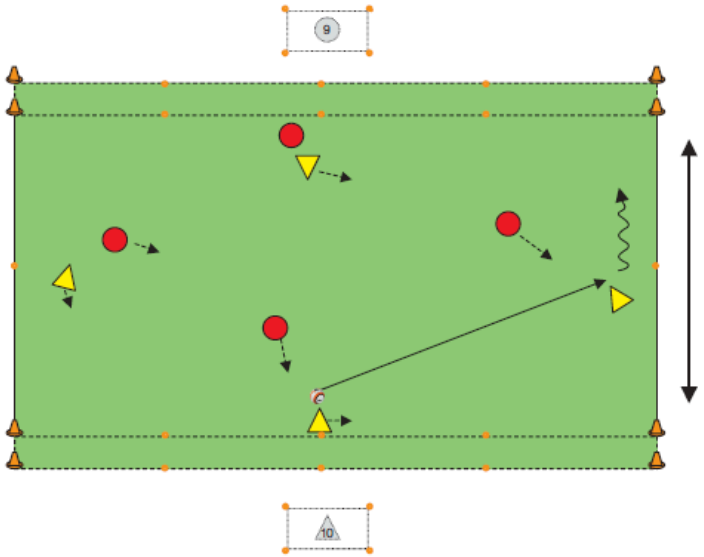
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Een hoge bal in laten spelen of gooien - Op het moment dat de bal is aangenomen ook een speler frontaal druk laten zetten.	-Zonder weerstand van een verdediger spelen.
Coaching	
-Kijk over de bal heen - snij je tegenstander af, waardoor die in je rug komt zit - Handel snel en explosief	



D.O.S.L. ACADEMY

Partijvorm - Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal

4 tegen 4 lijnvoetbal



Regels:	• beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal) • als de bal uit is indribbelen of inpassen • bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten • er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak • (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
Organisatie:	afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid • lengte: 20 meter • breedte: 40 meter • (scoorvak is 3-5m)
Aantal spelers:	• 8-10 spelers
Materiaal:	• 4 ballen • 8 pionnen • 8-10 hesjes (twee kleuren) • 22 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door over de doellijn te dribbelen
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de lijn van de tegenpartij
- 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

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn
- 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
- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

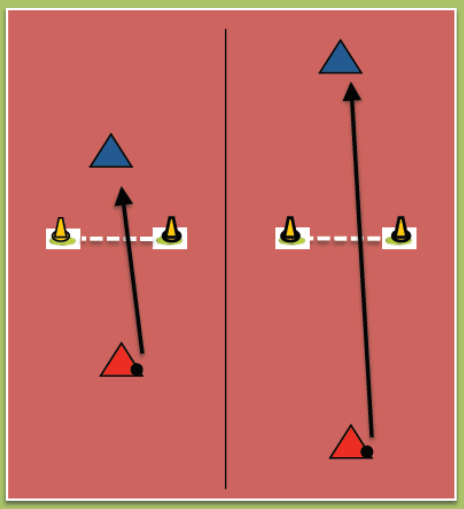
Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld langer maken

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve partijvorm is 4 tegen 4 basisvorm (partijvorm 1B) of 4 tegen 4 met pionnen (partijvorm 1C)

Pass en trapvormen - Passen & trappen

Passen/ Trappen & Aannemen

Organisatie



Oefenvorm

Hele eenvoudige organisatie waarbij het gaat om heel veel herhalen (differentiatie in afstanden) Werken in 2-tallen die proberen te passen door een poortje. Uitmondend in een wedstrijdvormpje waarbij je met punten werkt, winnaar plekje naar rechts verliezer naar links.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Pass*: Enkel strak houden, been nazwaaien naar de kant waar de bal naartoe moet, lichaam over de bal buigen en punt van je voet naar beneden wijzen zodat de bal niet omhoog gaat.

2. *Aanname*: bal verwachten op je voorvoeten, de bal aanvallen dus in de bal stappen. Enkel strak houden en direct naar een kant begeleiden, zodat je hem daarna direct kan spelen (nooit stilstaan in een aanname)

Trainingen Week 4

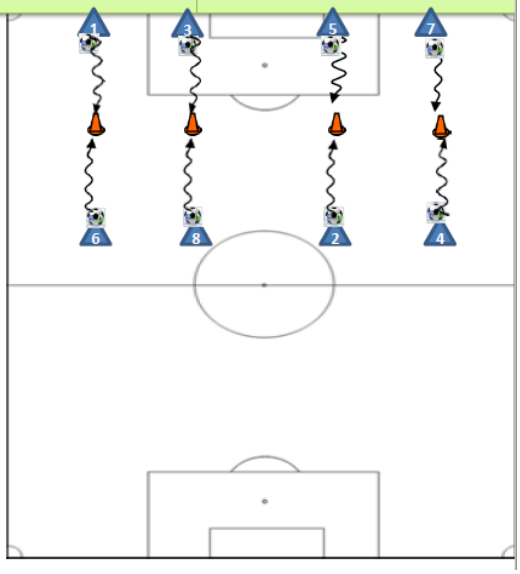
Thema's - oefeningen

1.	Basistechniek	Kappen & Draaien
2.	Positiespel	4 tegen 2 met 4 doeltjes
3.	Partijvorm	Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal
4.	Pass en trapvormen	Passen & trappen

Basistechniek – Kappen & Draaien

Tijdens deze oefening dribbelen twee spelers recht op elkaar af, wat ervoor zorgt dat de spelers indirect te maken krijgen met een tegenstanders tegenover zich. Ook hier is het de bedoeling dat de spelers weer voor de tegenstander (pion) de actie inzetten. Tijdens deze vorm kan je als trainer kiezen voor de actie zowel vooruit als achteruit. Let hierbij wel op dat je duidelijk aangeeft met welke been iets uitgevoerd moet worden. Anders kunnen er botsingen plaatsvinden.

Doelstelling: aanleren/verbeteren van verschillende schijn- en kapbewegingen		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	Elk aantal
Dribbel naar de pion, kapbeweging maken en terug naar je eigen pion dribbelen.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen de pionnen 3 pionnen per tweetal geen Elke deelnemer 1 geen
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
-Maak een schijnbeweging i.p.v. kapbeweging langs de pion (bijv. schaar, de Zidane) - Nadat de beweging is uitgevoerd de bal in laten spelen naar de volgende.	-Breng het tempo omlaag - Maak de ruimte groter		
Coaching			
- Hou de bal kort bij je (elke stap de bal raken); - Kijk over de bal heen, behoud het overzicht;. - Beweging moet kort en explosief zijn			

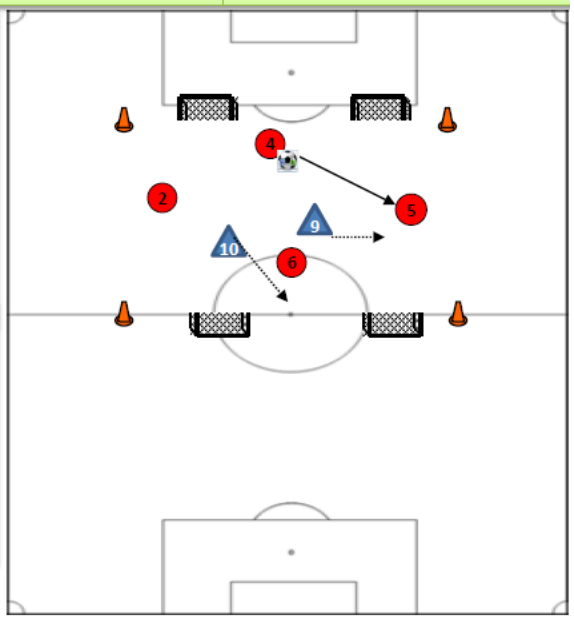


Positiespel - 4 tegen 2 met 4 doeltjes

Door de diepte pass bij de tegenstander eruit te halen, door snel om te schakelen van balbezit naar balverlies en iedereen mee te laten doen. Kunnen gevaarlijke situaties worden voorkomen.

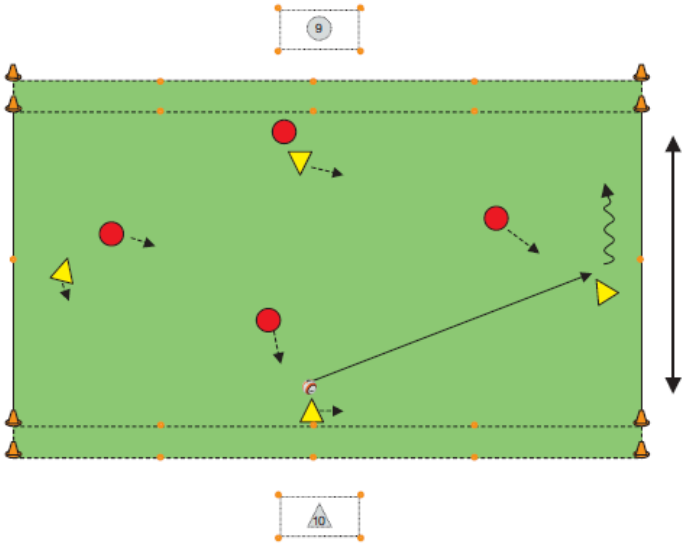
Doelstelling: Voorkomen van dieptespel		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	6-7
4 tegen 2 partijspel met 4 goals. Beider partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals. Formatie: 1-2-1		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30 bij 15 meter 4 2(blauw), 4(rood) 2 4

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Veld groter maken, waardoor de te lopen afstand groter word.	- 4 tegen 3 - Kleiner veld - 4 tegen 4 - Rood max. twee keer raken
Coaching	
-Bij druk zetten pass lijn naar 2 en 6 eruit halen - 4 vrij laten passen - Druk zetten op de zijkant	



Partijvorm - Partij 4 tegen 4 lijnvoetbal

4 tegen 4 lijnvoetbal



Regels:	• beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal) • als de bal uit is indribbelen of inpassen • bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten • er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak • (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
Organisatie:	afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid • lengte: 20 meter • breedte: 40 meter • (scoorvak is 3-5m)
Aantal spelers:	• 8-10 spelers
Materiaal:	• 4 ballen • 8 pionnen • 8-10 hesjes (twee kleuren) • 22 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door over de doellijn te dribbelen
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de lijn van de tegenpartij
- 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

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn
- 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
- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

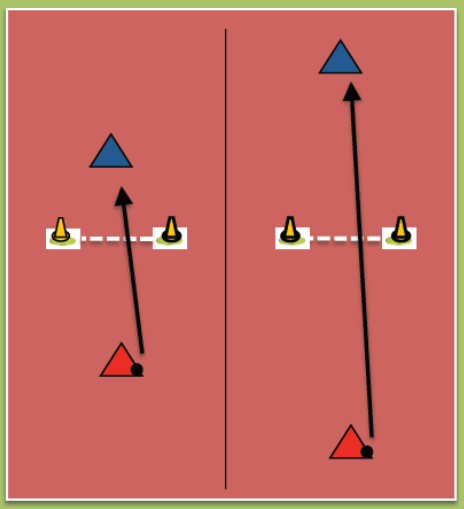
Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld langer maken

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve partijvorm is 4 tegen 4 basisvorm (partijvorm 1B) of 4 tegen 4 met pionnen (partijvorm 1C)

Pass en trapvormen - Passen & trappen

Passen/ Trappen & Aannemen

Organisatie



Oefenvorm

Hele eenvoudige organisatie waarbij het gaat om heel veel herhalen (differentiatie in afstanden) Werken in 2-tallen die proberen te passen door een poortje. Uitmondend in een wedstrijdvormpje waarbij je met punten werkt, winnaar plekje naar rechts verliezer naar links.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Pass*: Enkel strak houden, been nazwaaien naar de kant waar de bal naartoe moet, lichaam over de bal buigen en punt van je voet naar beneden wijzen zodat de bal niet omhoog gaat.

2. *Aanname*: bal verwachten op je voorvoeten, de bal aanvallen dus in de bal stappen. Enkel strak houden en direct naar een kant begeleiden, zodat je hem daarna direct kan spelen (nooit stilstaan in een aanname)

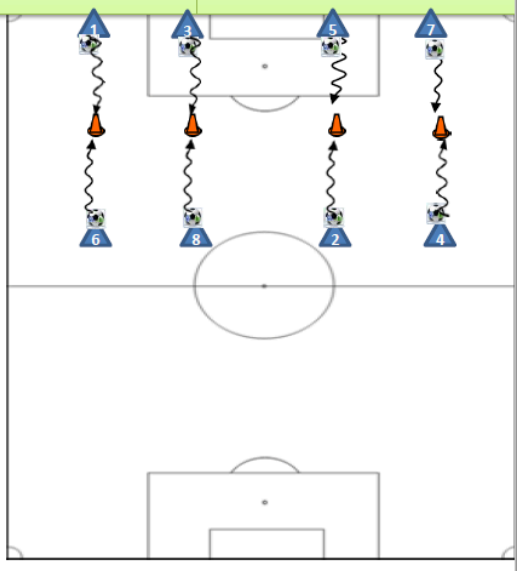
Trainingen Week 5

1. Basistechniek — Kappen & Draaien
2. Positiespel — 4 tegen 2 met 4 doeltjes
3. Opbouwen en scoren — Scoren uit dieptepass
4. Pass en trapvormen — Passen & trappen

Basistechniek – Kappen & Draaien

Tijdens deze oefening dribbelen twee spelers recht op elkaar af, wat ervoor zorgt dat de spelers indirect te maken krijgen met een tegenstanders tegenover zich. Ook hier is het de bedoeling dat de spelers weer voor de tegenstander (pion) de actie inzetten. Tijdens deze vorm kan je als trainer kiezen voor de actie zowel vooruit als achteruit. Let hierbij wel op dat je duidelijk aangeeft met welke been iets uitgevoerd moet worden. Anders kunnen er botsingen plaatsvinden.

Doelstelling: aanleren/verbeteren van verschillende schijn- en kapbewegingen		**Benodigdheden**	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	Elk aantal
Dribbel naar de pion, kapbeweging maken en terug naar je eigen pion dribbelen.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen de pionnen 3 pionnen per tweetal geen Elke deelnemer 1 geen
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
-Maak een schijnbeweging i.p.v. kapbeweging langs de pion (bijv. schaar, de Zidane) - Nadat de beweging is uitgevoerd de bal in laten spelen naar de volgende.	-Breng het tempo omlaag - Maak de ruimte groter		
Coaching			
- Hou de bal kort bij je (elke stap de bal raken); - Kijk over de bal heen, behoud het overzicht;. - Beweging moet kort en explosief zijn			

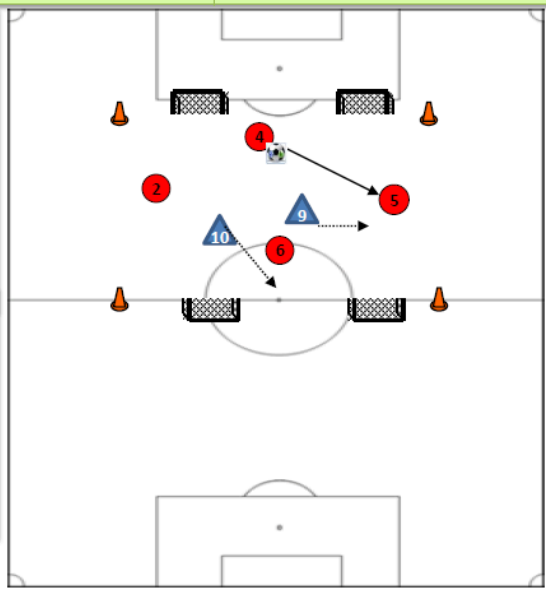


Positiespel - 4 tegen 2 met 4 doeltjes

Door de diepte pass bij de tegenstander eruit te halen, door snel om te schakelen van balbezit naar balverlies en iedereen mee te laten doen. Kunnen gevaarlijke situaties worden voorkomen.

Doelstelling: Voorkomen van dieptespel		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	6-7
4 tegen 2 partijspel met 4 goals. Beider partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals. Formatie: 1-2-1		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30 bij 15 meter 4 2(blauw), 4(rood) 2 4

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Veld groter maken, waardoor de te lopen afstand groter word.	- 4 tegen 3 - Kleiner veld - 4 tegen 4 - Rood max. twee keer raken
Coaching	
-Bij druk zetten pass lijn naar 2 en 6 eruit halen - 4 vrij laten passen - Druk zetten op de zijkant	

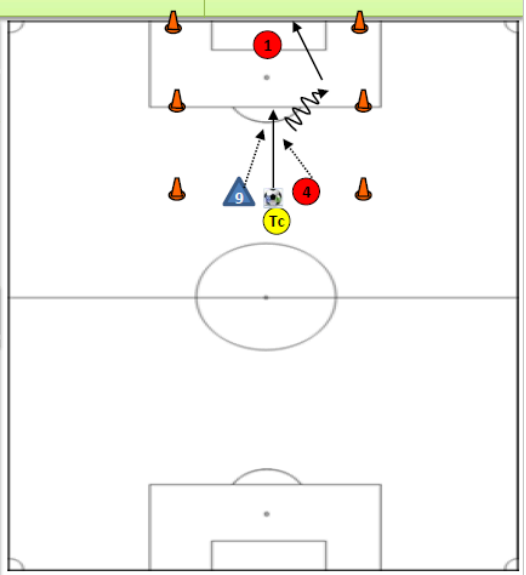


Opbouwen en scoren - Scoren uit dieptepass

Aanvallers komen veelvuldig in een situatie dat zij in een 1 tegen 1 komen door middel van een dieptepass, van belang is het wel dat de speler leert handelen naar deze situatie. Middels deze vorm kan dit perfect getraind worden.

Doelstelling: Scoren vanuit een dieptebal		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	Minimaal 3
De trainer coach speelt een bal de diepte in, twee spelers rennen achter deze bal aan en proberen als eerste bij de bal aan te komen. Degene die als eerste bij de bal aangekomen is, tracht te scoren op de grote goal met keeper.	De ander probeert de bal te verdedigen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	40 bij 10 6 2 1 1 grote goal

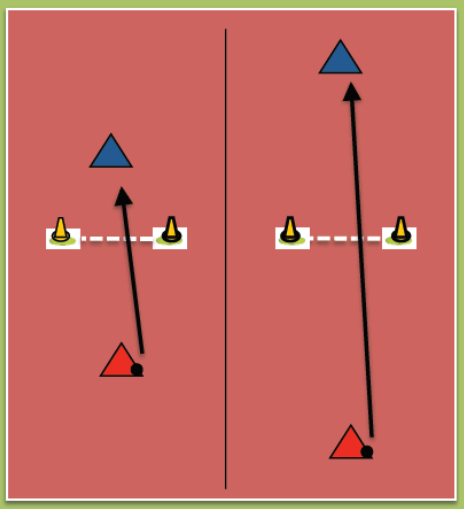
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Een hoge bal in laten spelen of gooien - Op het moment dat de bal is aangenomen ook een speler frontaal druk laten zetten.	-Zonder weerstand van een verdediger spelen.
Coaching	
-Kijk over de bal heen - snij je tegenstander af, waardoor die in je rug komt zit - Handel snel en explosief	



Pass en trapvormen - Passen & trappen

Passen/ Trappen & Aannemen

Organisatie



Oefenvorm

Hele eenvoudige organisatie waarbij het gaat om heel veel herhalen (differentiatie in afstanden) Werken in 2-tallen die proberen te passen door een poortje. Uitmondend in een wedstrijdvormpje waarbij je met punten werkt, winnaar plekje naar rechts verliezer naar links.

Coachopmerkingen/ aanwijzingen

1. *Pass*: Enkel strak houden, been nazwaaien naar de kant waar de bal naartoe moet, lichaam over de bal buigen en punt van je voet naar beneden wijzen zodat de bal niet omhoog gaat.

2. *Aanname*: bal verwachten op je voorvoeten, de bal aanvallen dus in de bal stappen. Enkel strak houden en direct naar een kant begeleiden, zodat je hem daarna direct kan spelen (nooit stilstaan in een aanname)