

v.v. Hekelingen



TRAINERS

MAP



INHOUD TRAINERSMAP

Wedstrijd Logboek
Wedstrijd Formulier
Trainings Logboek
Trainings Formulier
TIC & Kenmerken
Wiel Coerver Oefenstof
Passen & Trappen
Passen & Afwerken
Kappen & Draaien
Voetbal Inzicht
Diverse Oefenstof

v.v. Hekelingen



Wedstrijd Logboek

Wedstrijdlogboek

(O) = Oefenwedstrijd

(B) = Bekerwedstrijd

(C) = Competitie wedstrijd

Datum en wedstrijd:

Legenda: H = Hele wedstrijd B = Blessure U = Uitgevallen W = Gewisseld I = Ingevallen R = Niet ingevallen	-- --
Namen:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Wedstrijdlogboek

(O) = Oefenwedstrijd

(B) = Bekerwedstrijd

(C) = Competitie wedstrijd

Datum en wedstrijd:

<p>Legenda: H = Hele wedstrijd B = Blessure U = Uitgevallen W = Gewisseld I = Ingevallen R = Niet ingevallen</p>	<p>-----</p>
<p>Namen:</p>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Wedstrijdlogboek

(O) = Oefenwedstrijd

(B) = Bekerwedstrijd

(C) = Competitie wedstrijd

Datum en wedstrijd:

<p>Legenda: H = Hele wedstrijd B = Blessure U = Uitgevallen W = Gewisseld I = Ingevallen R = Niet ingevallen</p>	<p>-----</p>
<p>Namen:</p>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Wedstrijdlogboek

(O) = Oefenwedstrijd

(B) = Bekerwedstrijd

(C) = Competitie wedstrijd

Datum en wedstrijd:

<p>Legenda: H = Hele wedstrijd B = Blessure U = Uitgevallen W = Gewisseld I = Ingevallen R = Niet ingevallen</p>	-- --
Namen:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

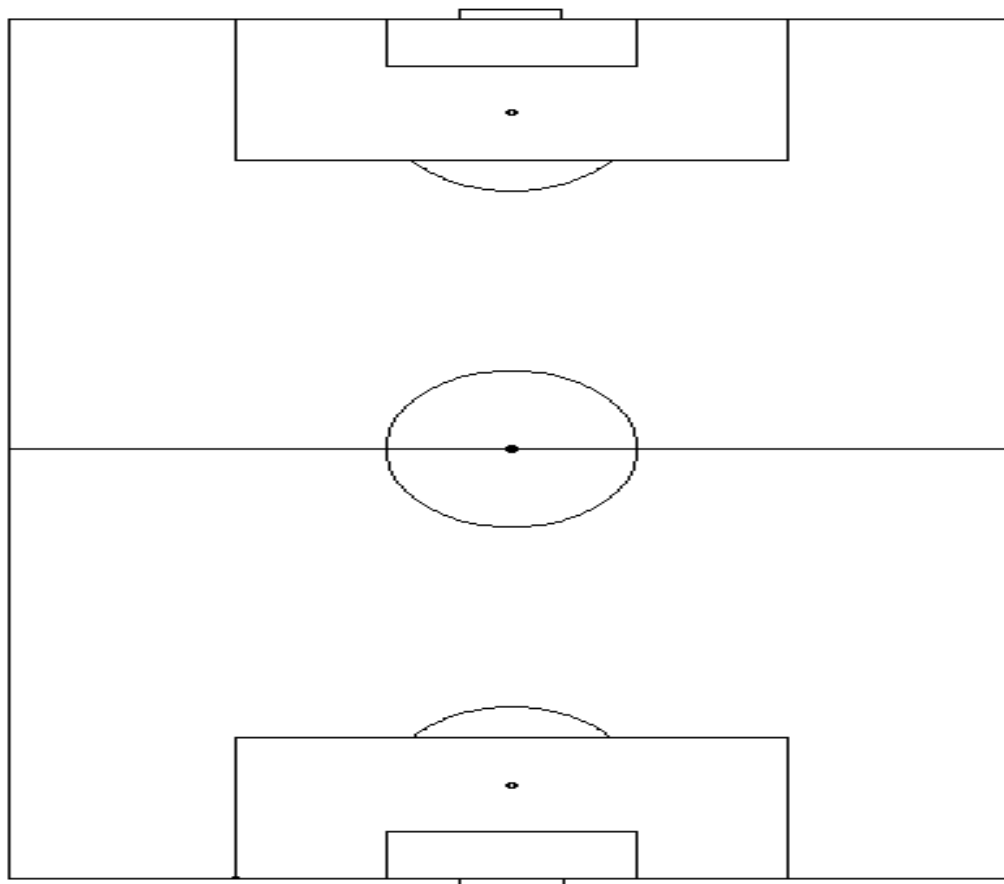
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

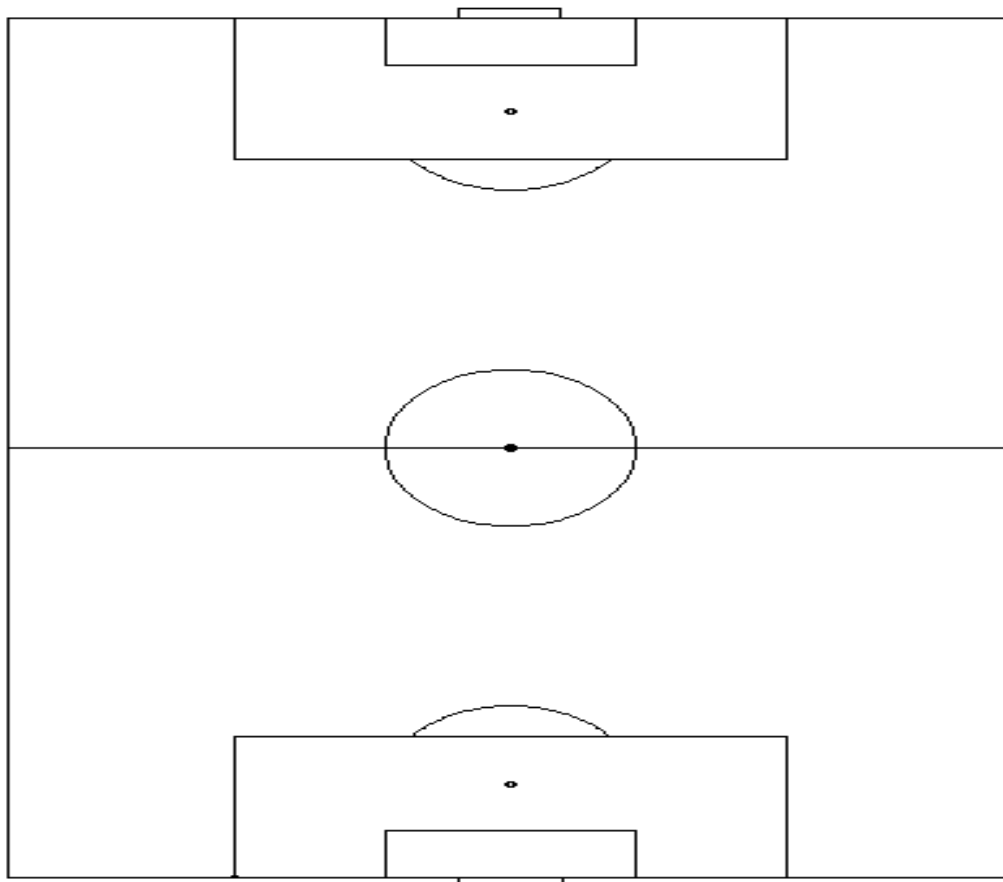
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

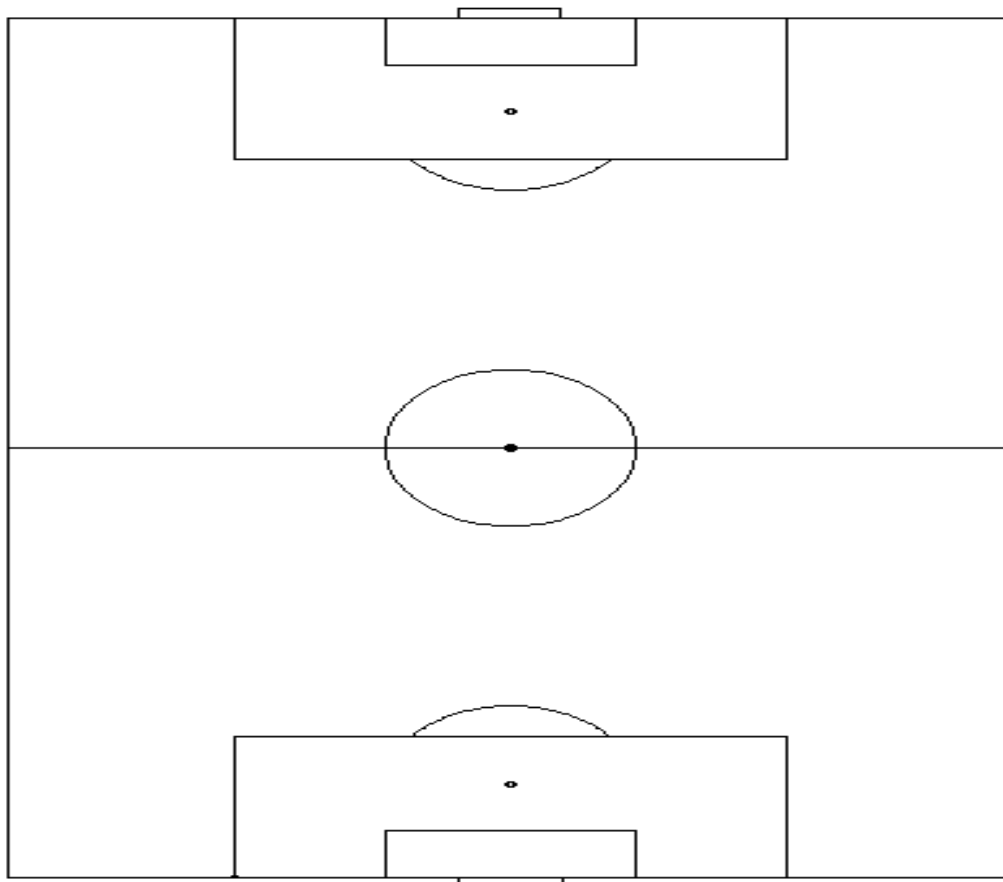
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

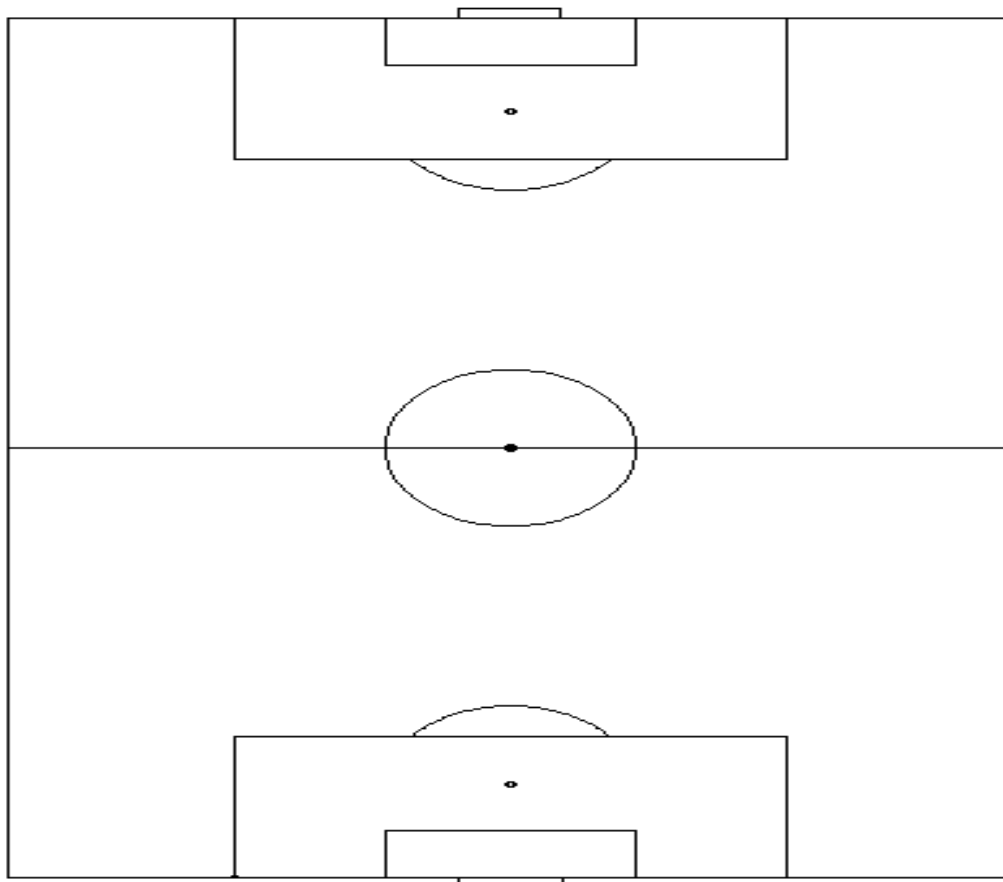
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

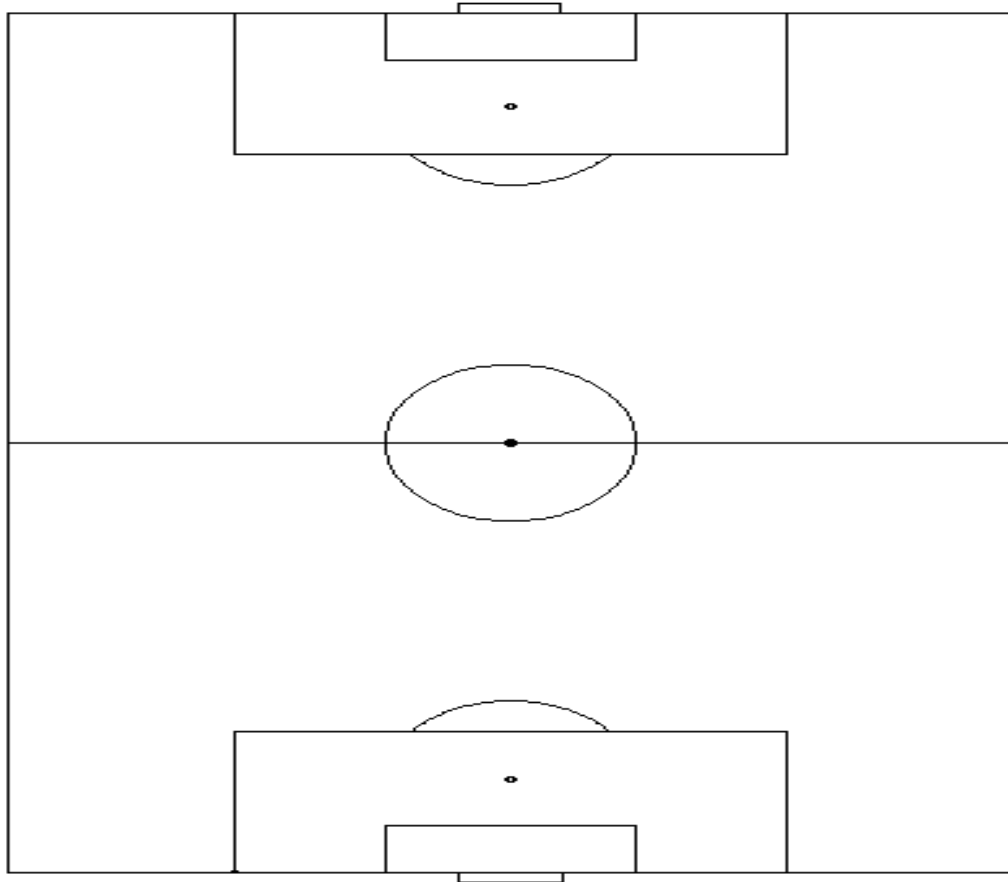
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

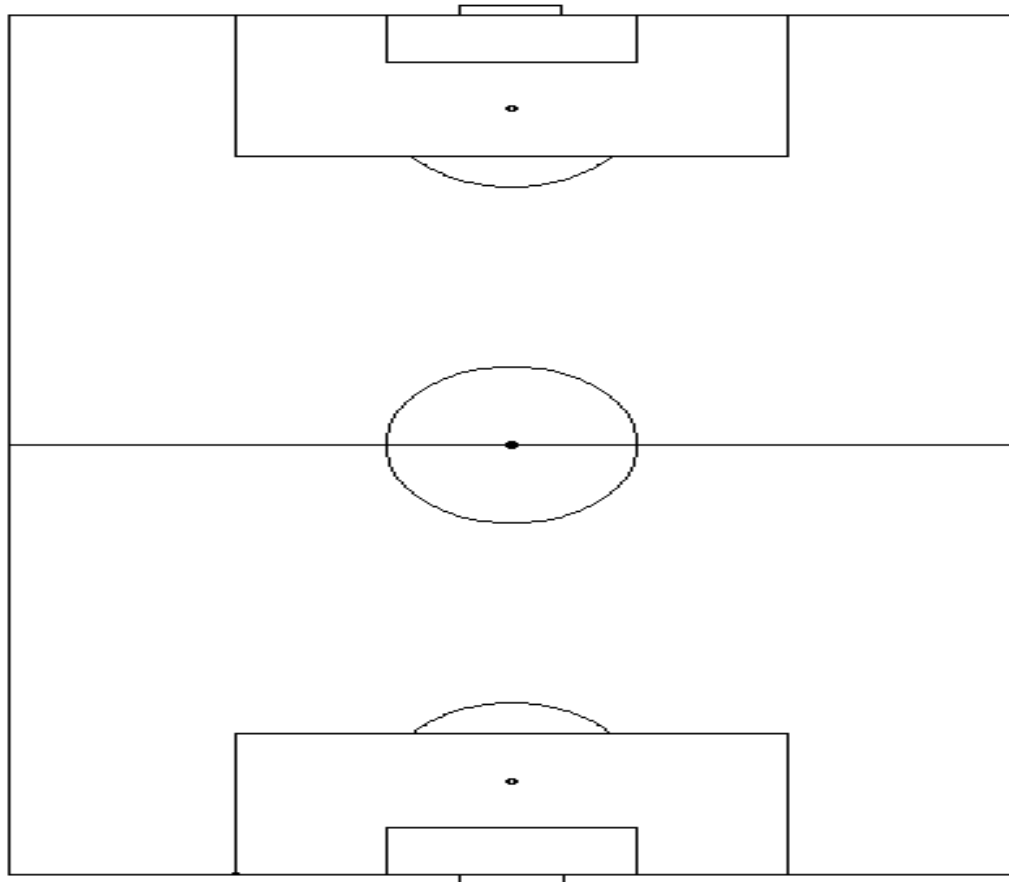
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

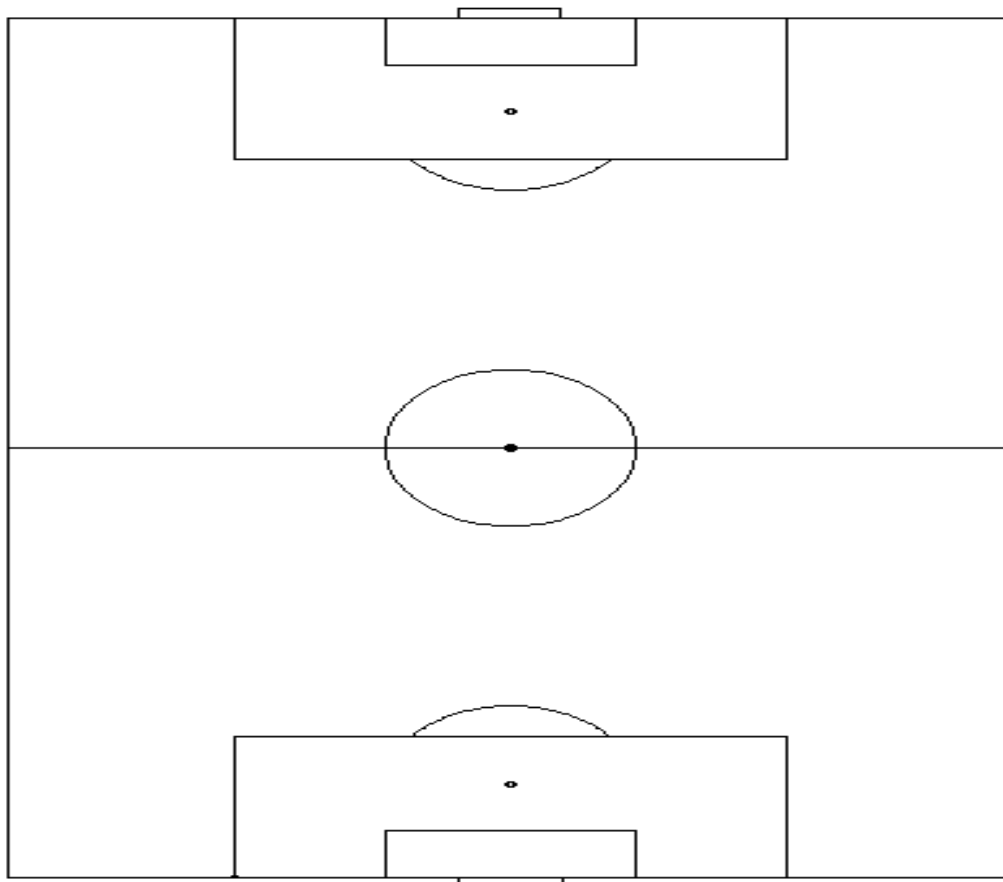
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

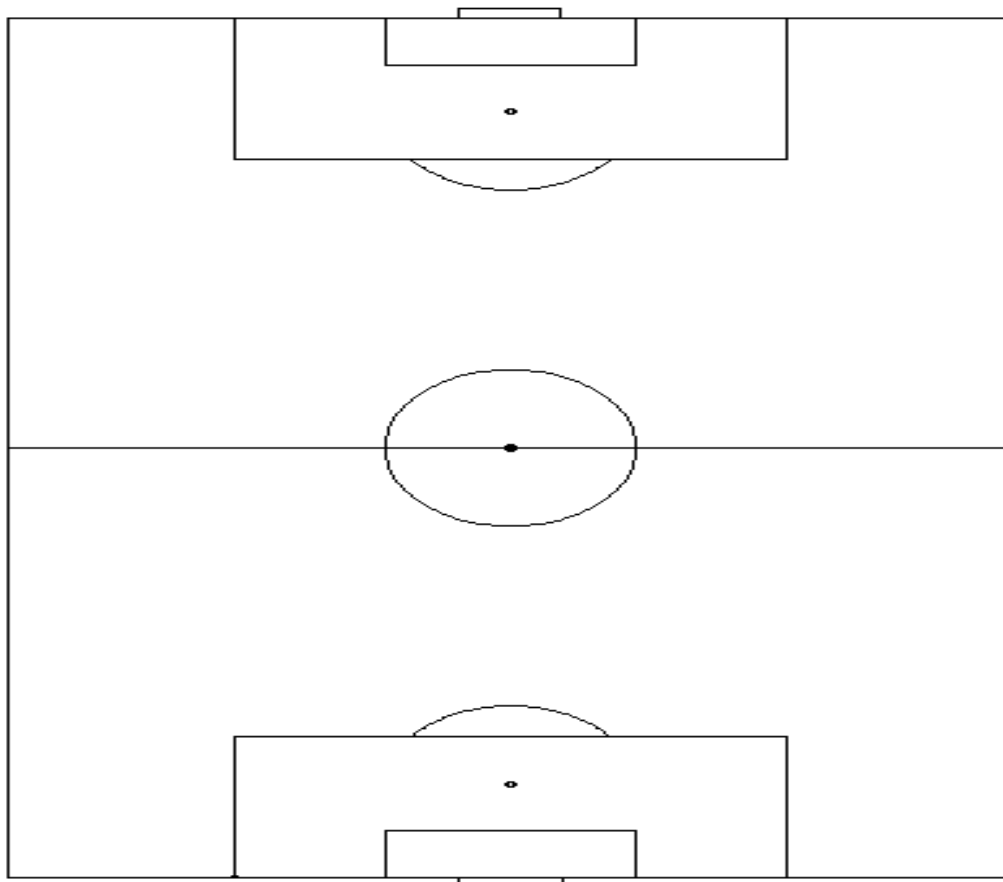
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

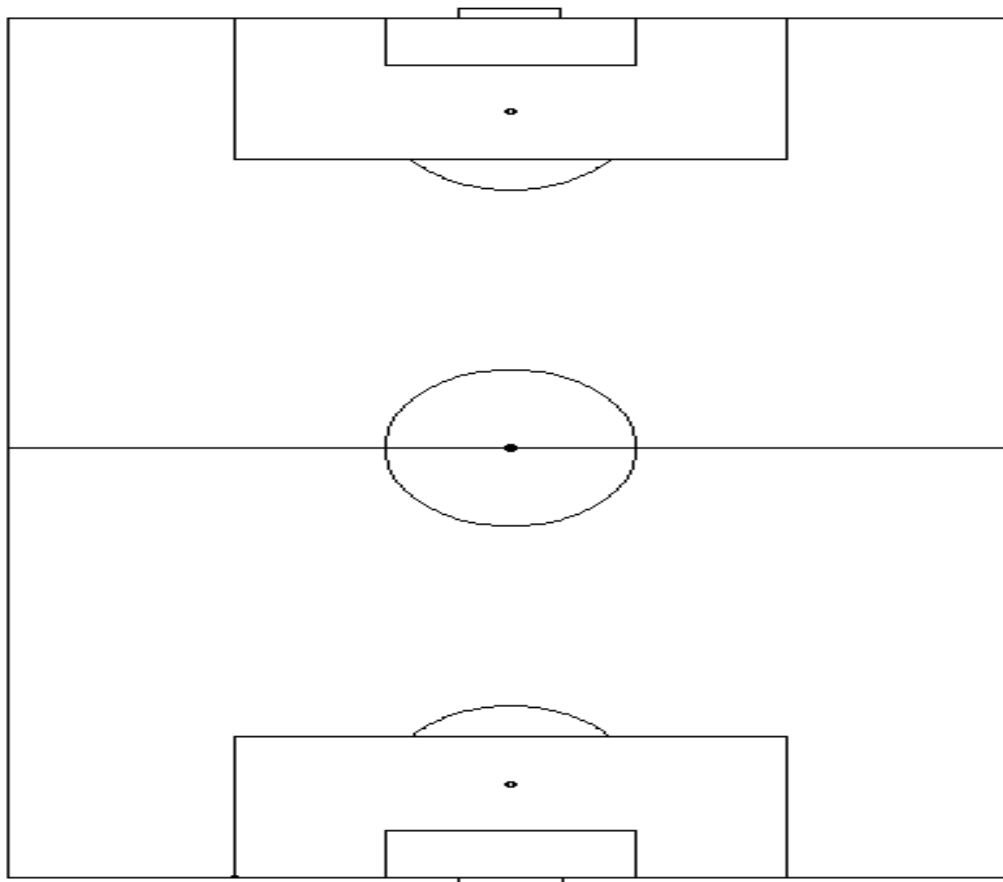
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

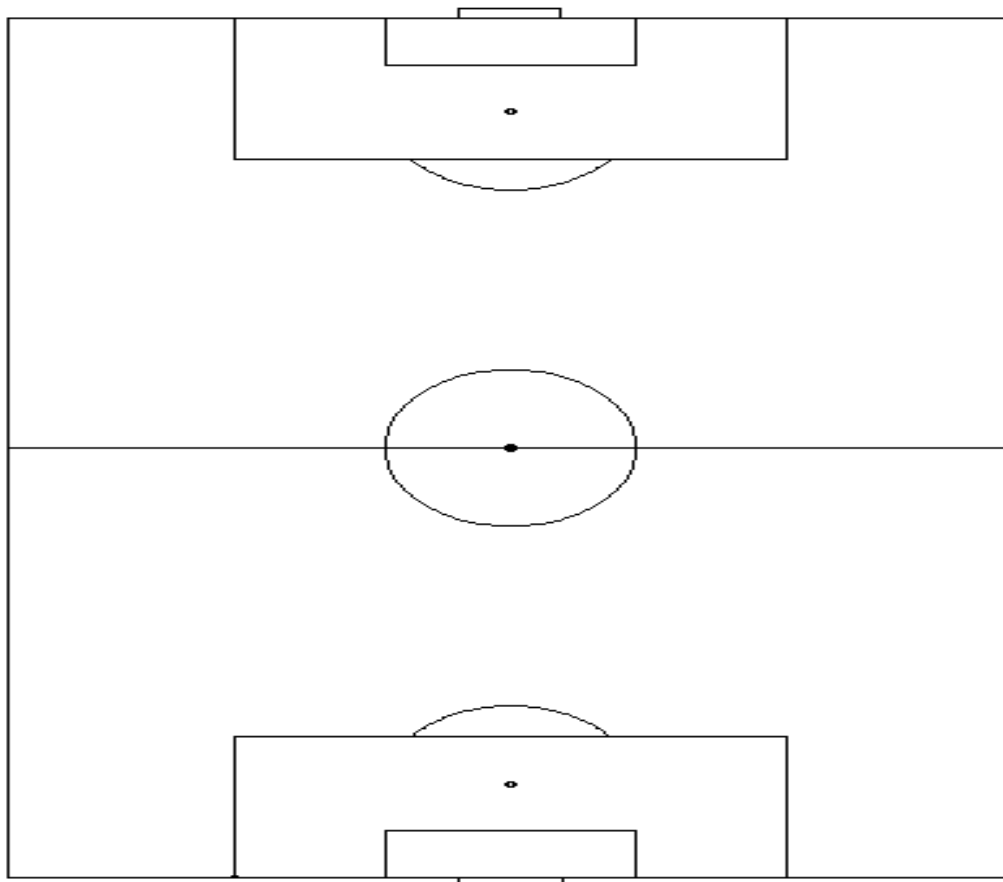
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

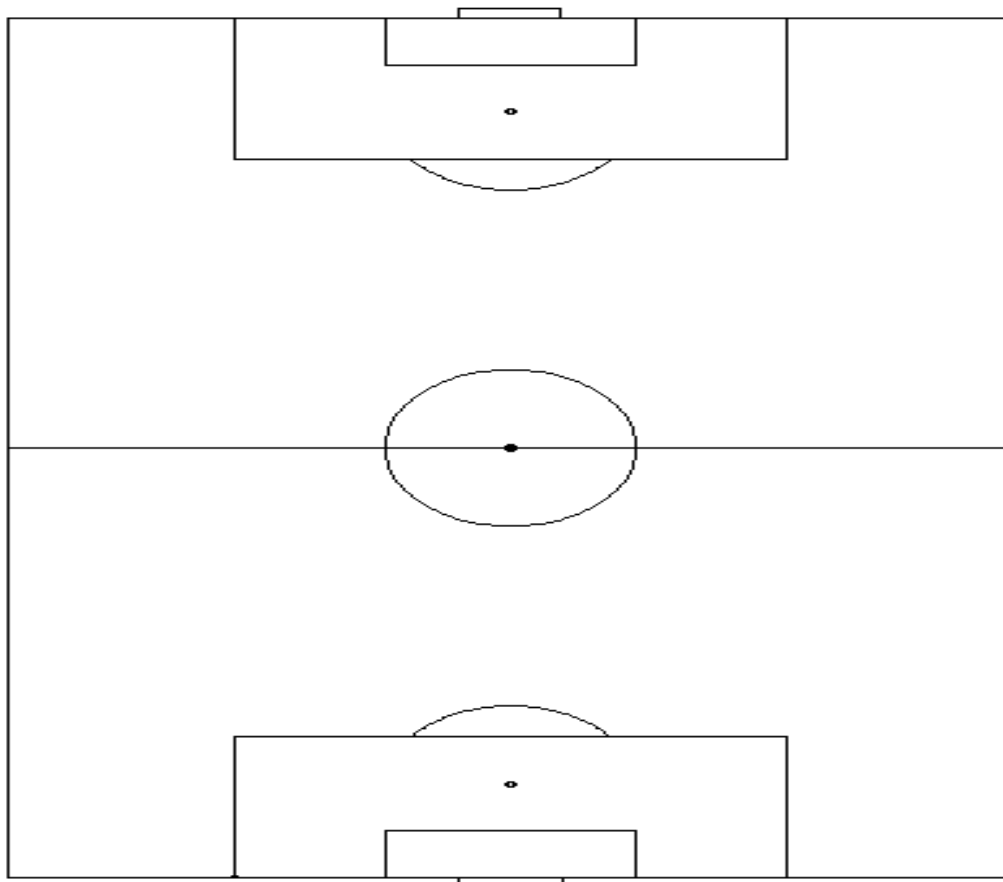
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

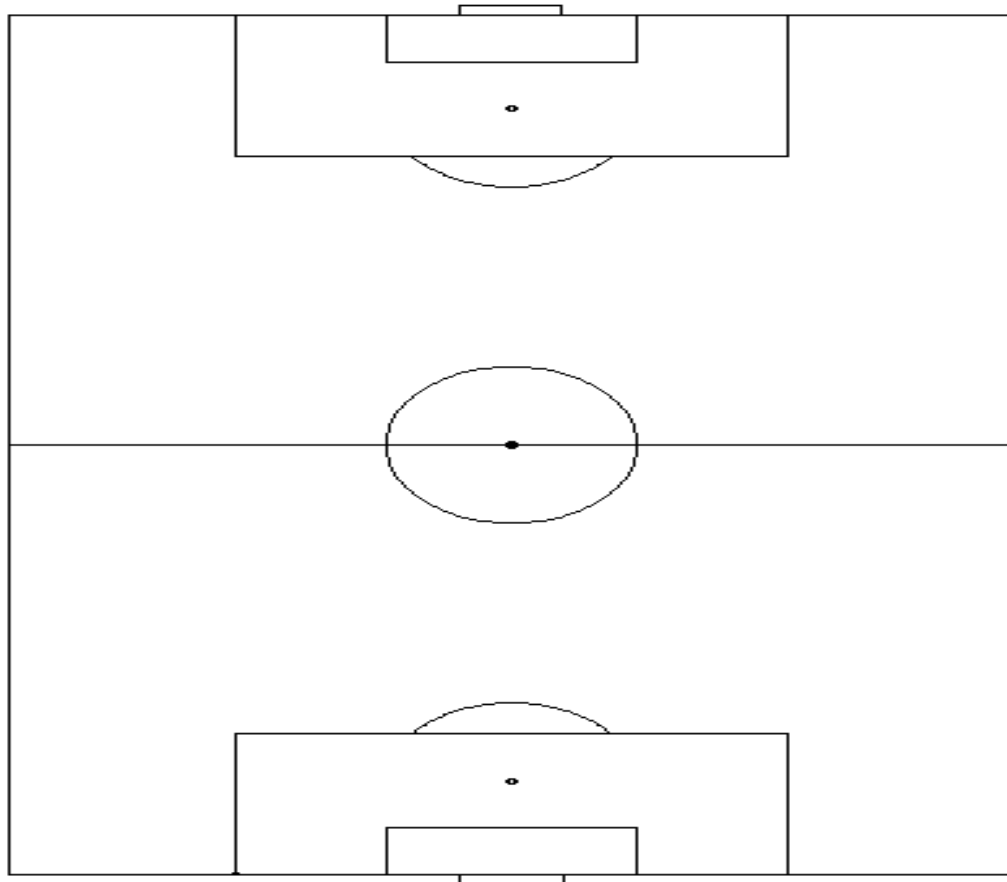
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

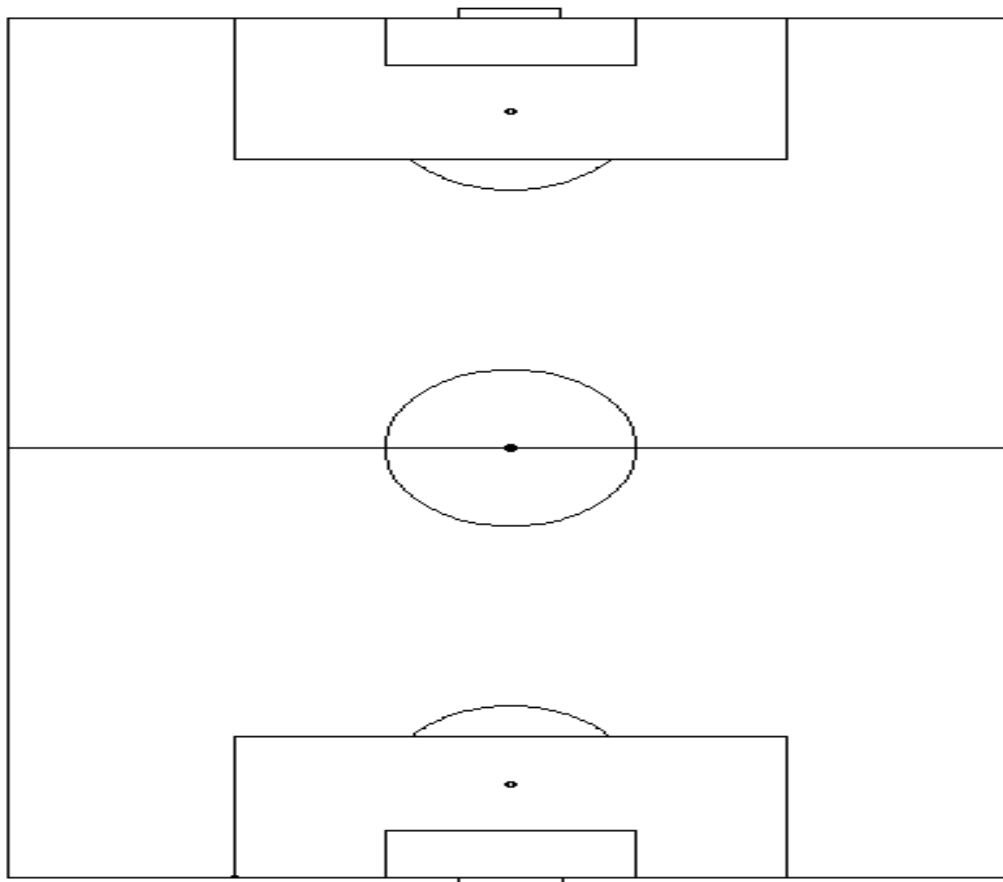
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

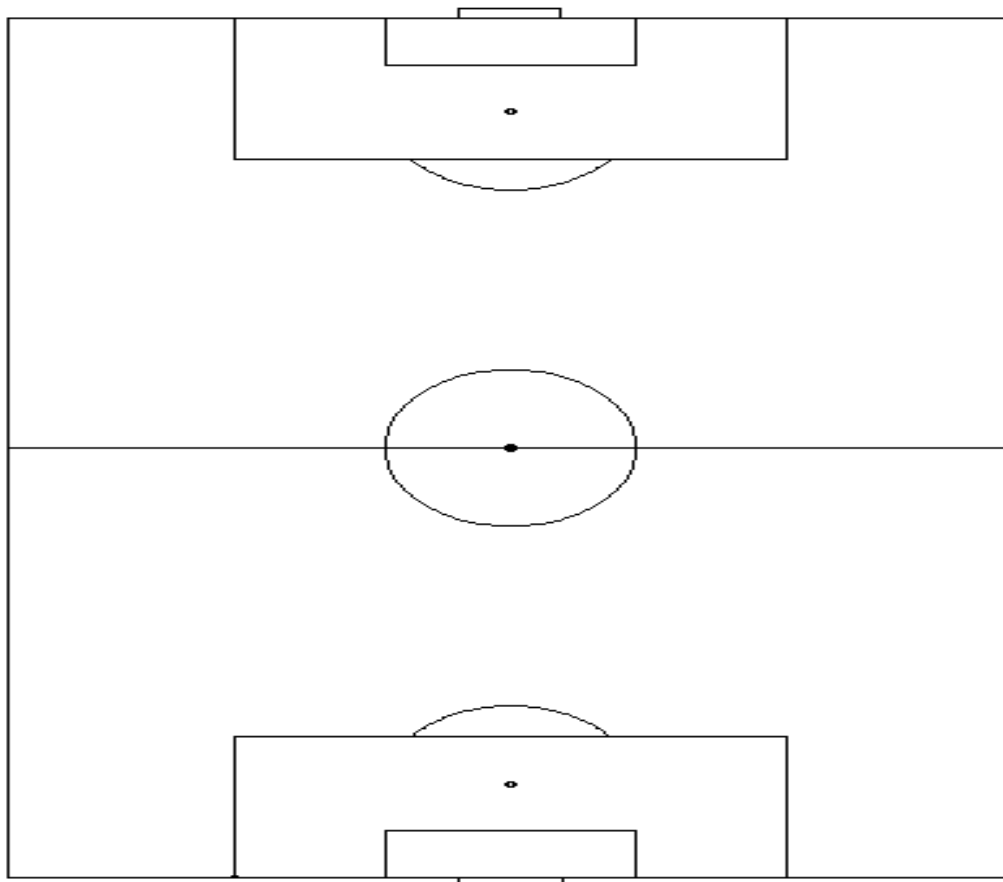
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

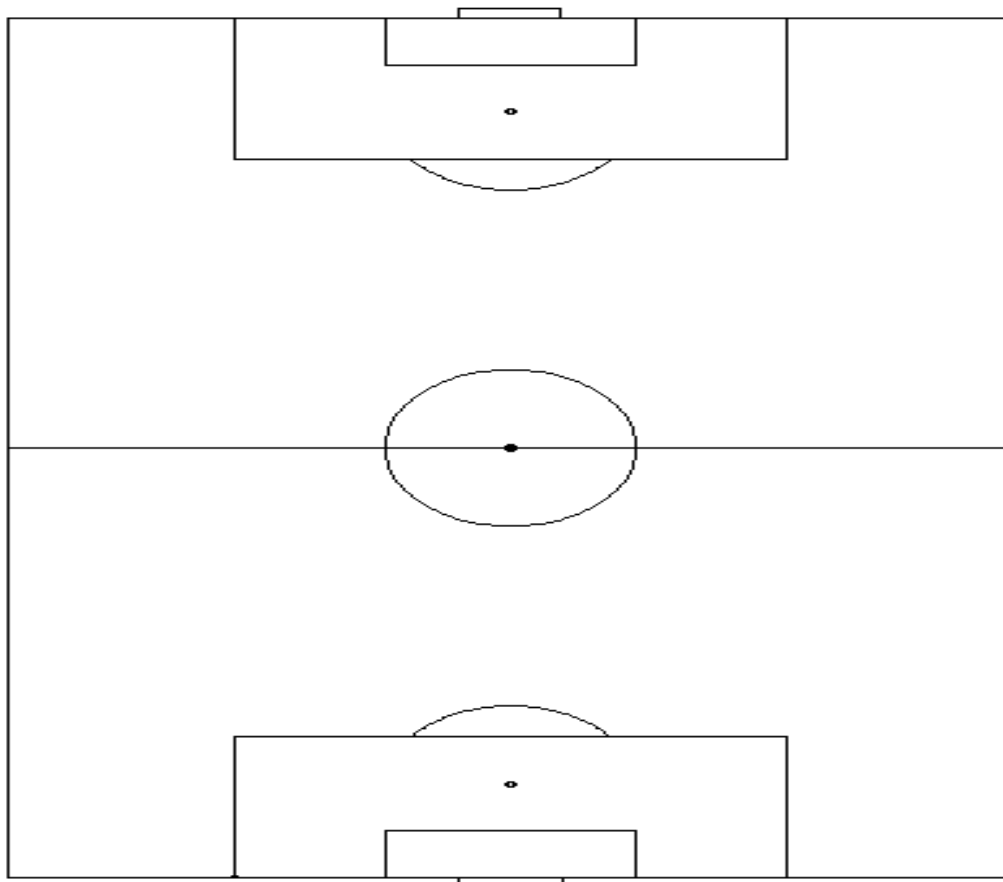
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

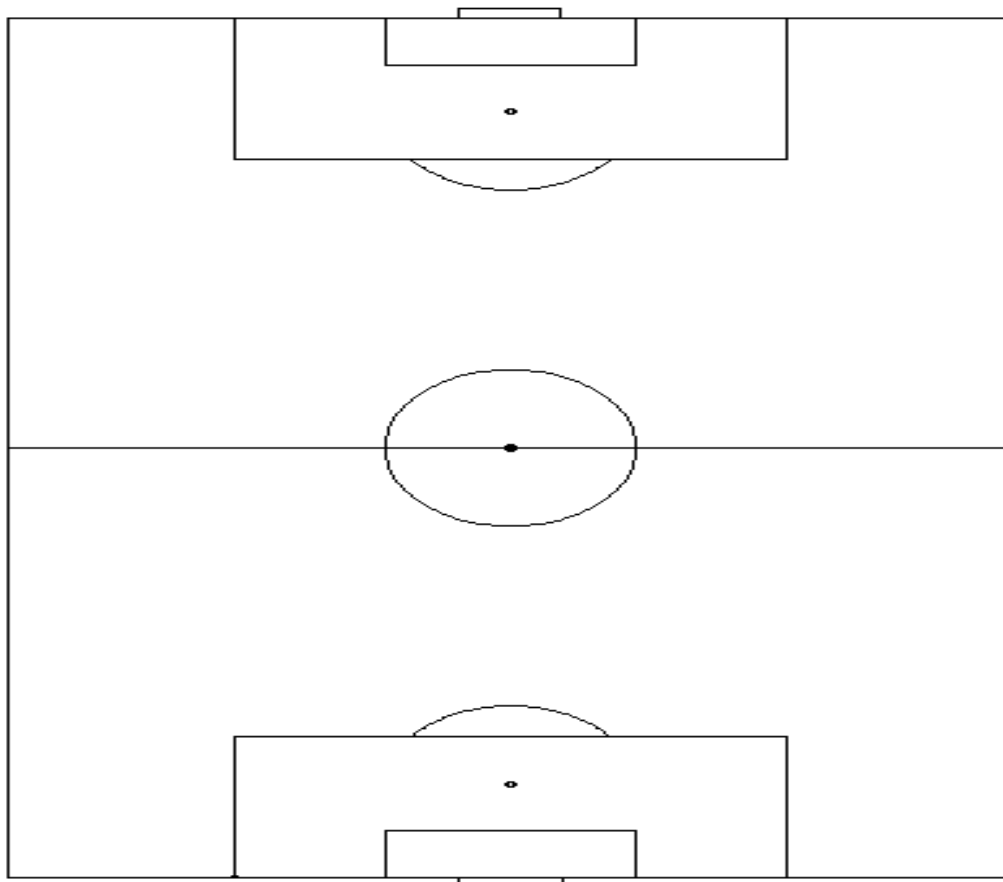
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

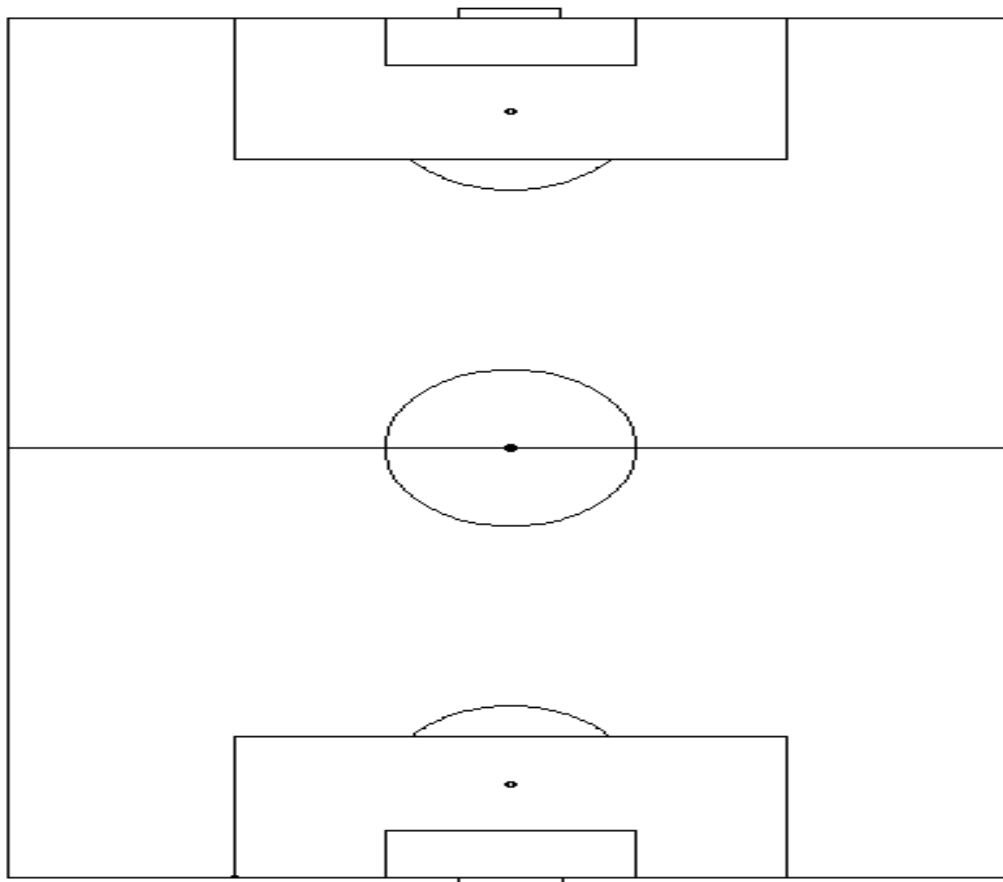
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

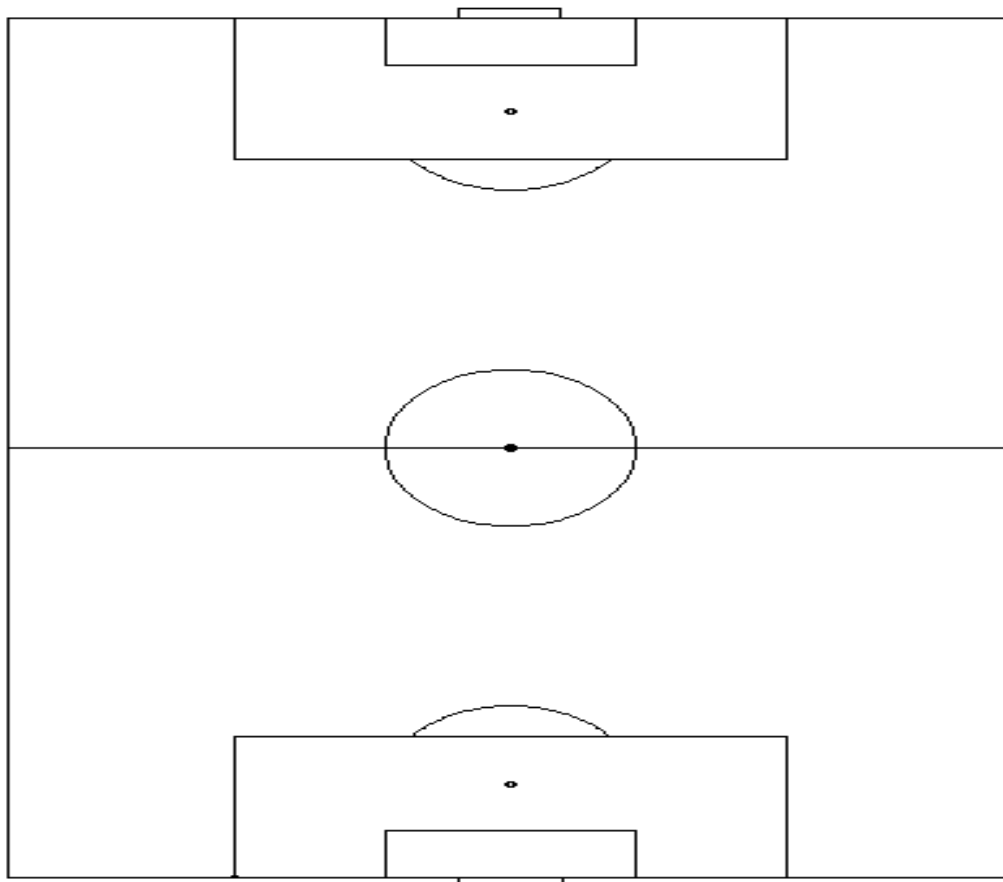
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

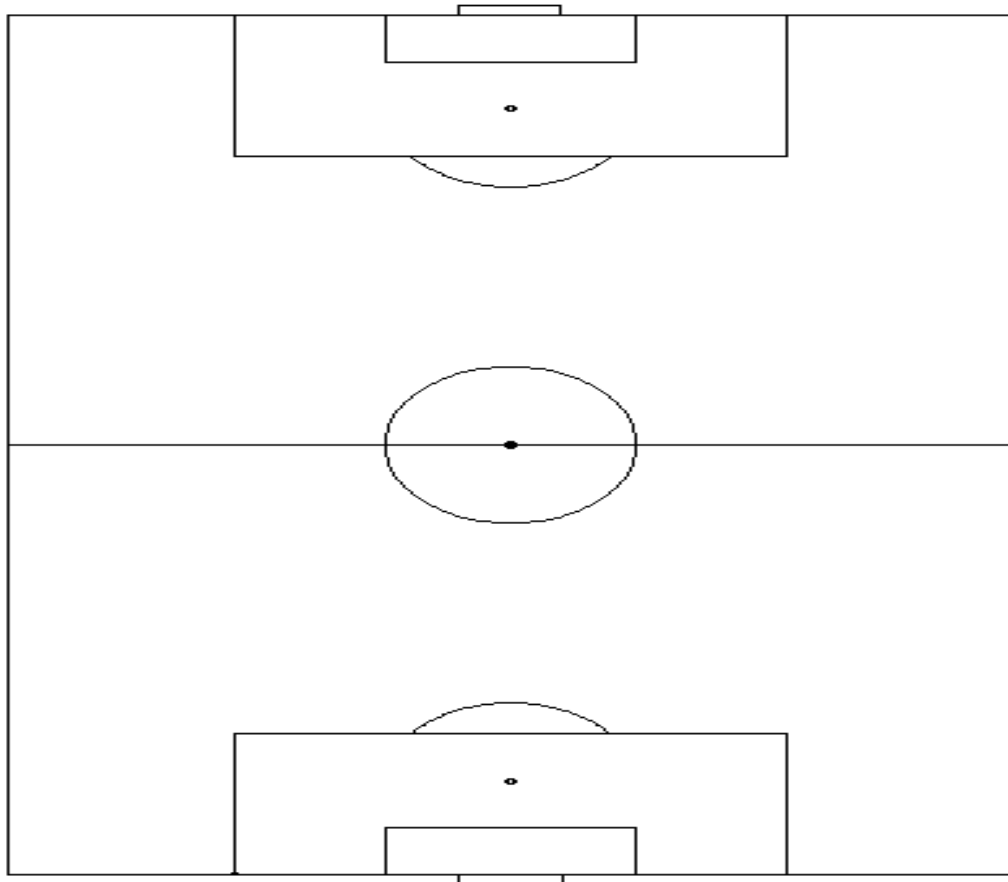
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

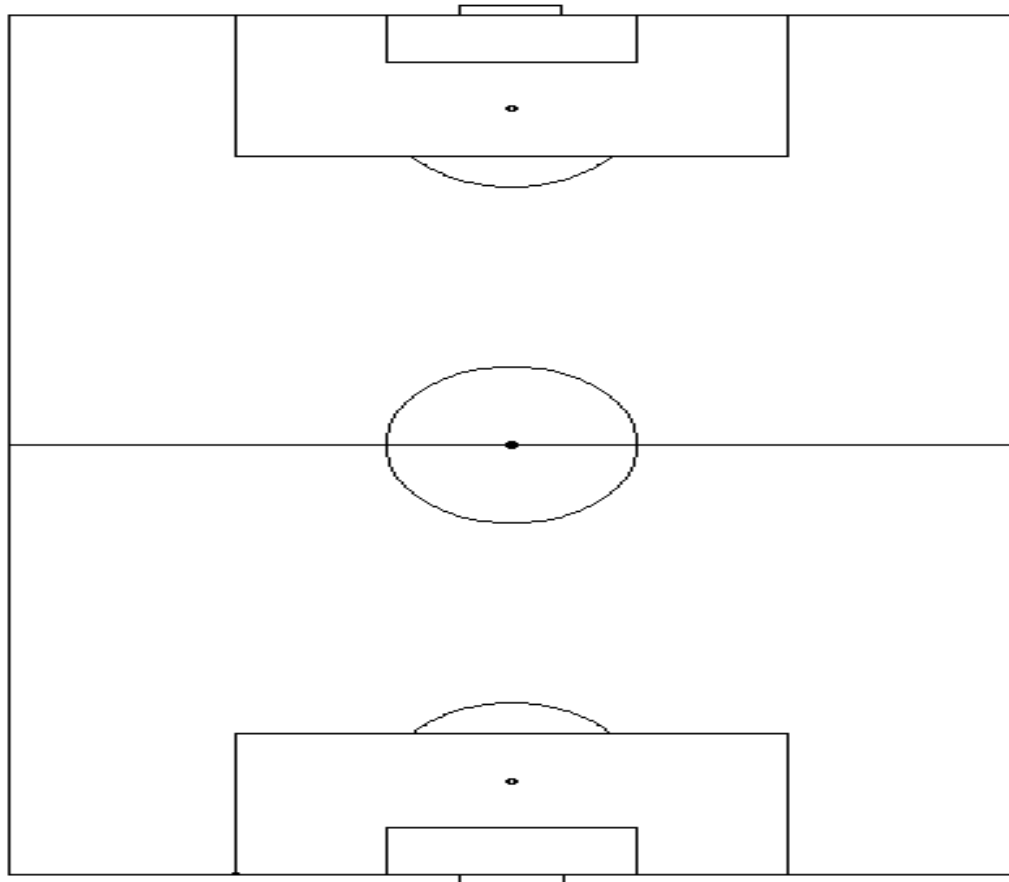
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

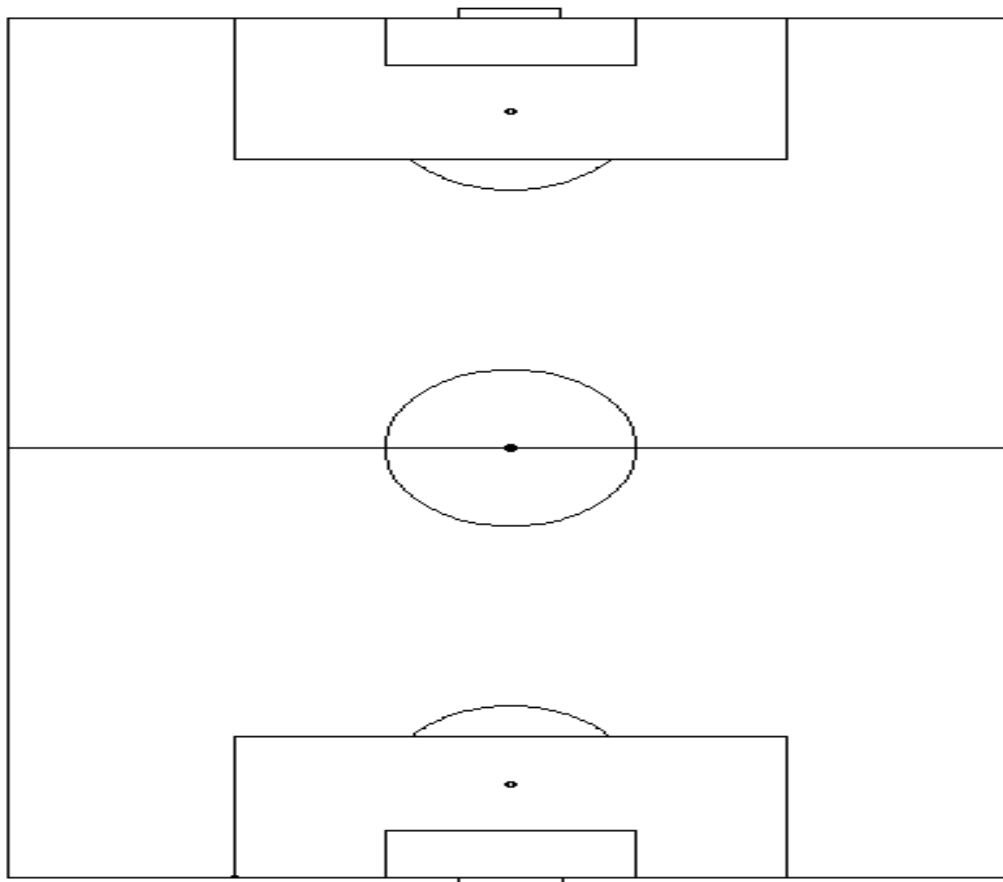
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

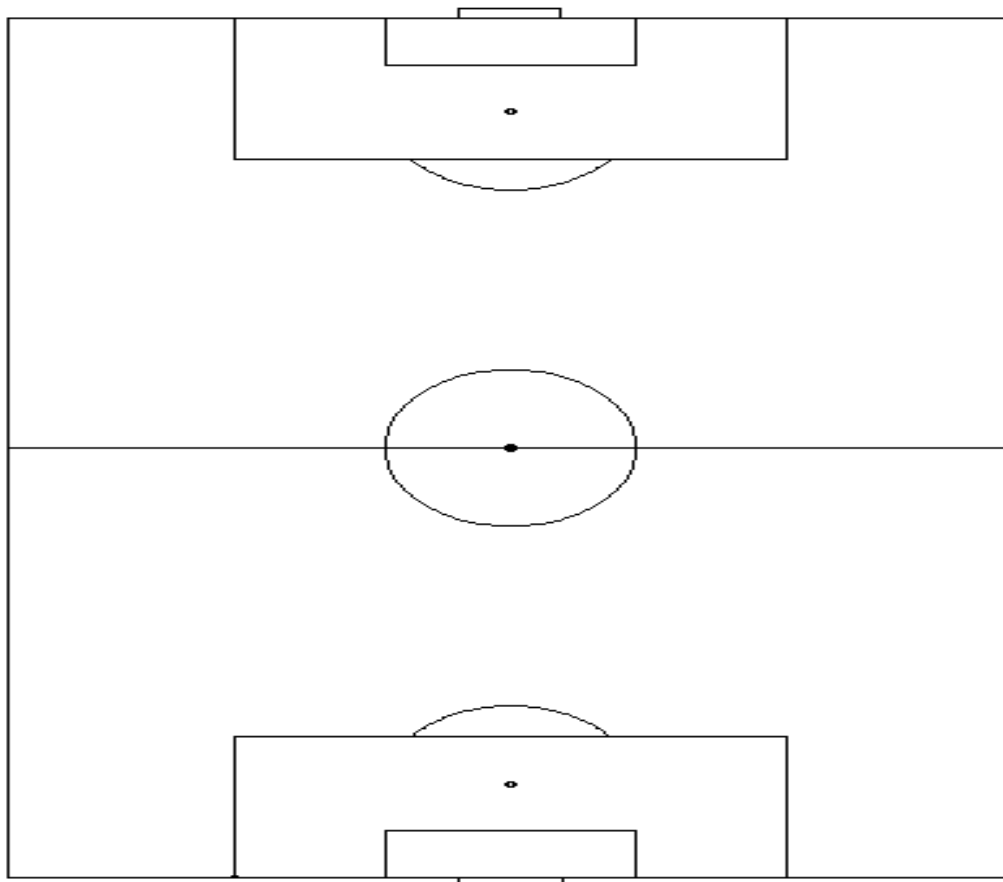
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

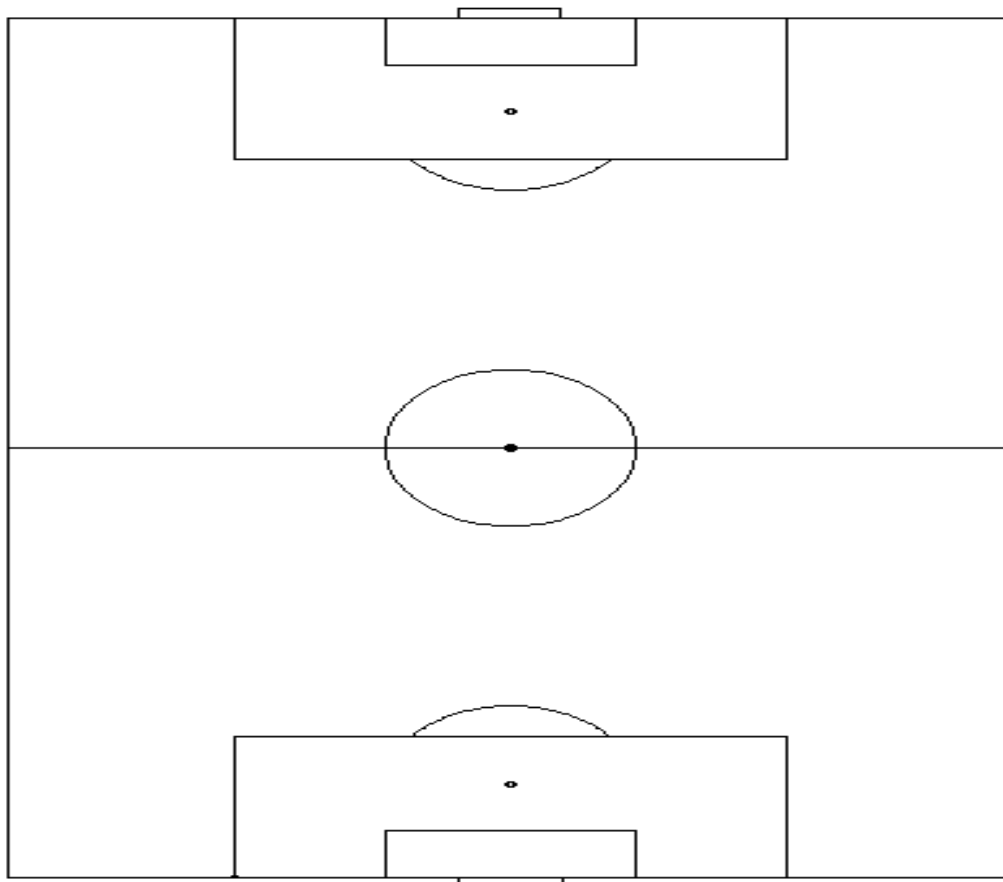
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

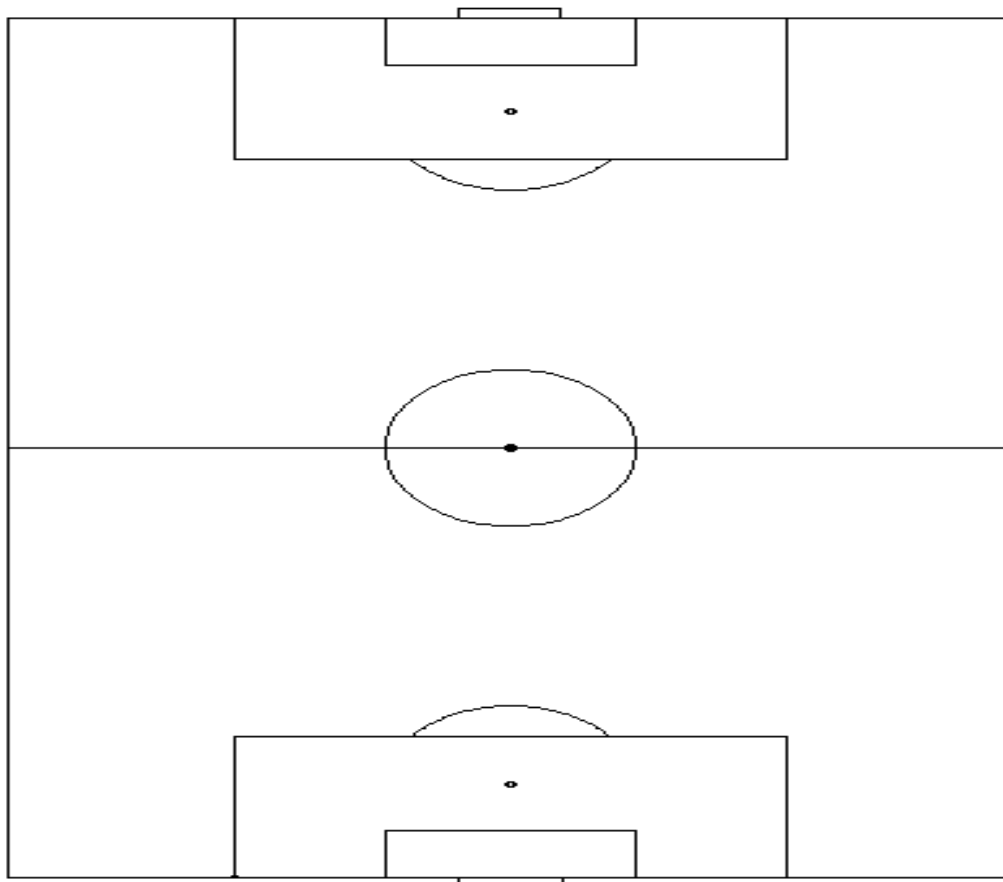
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

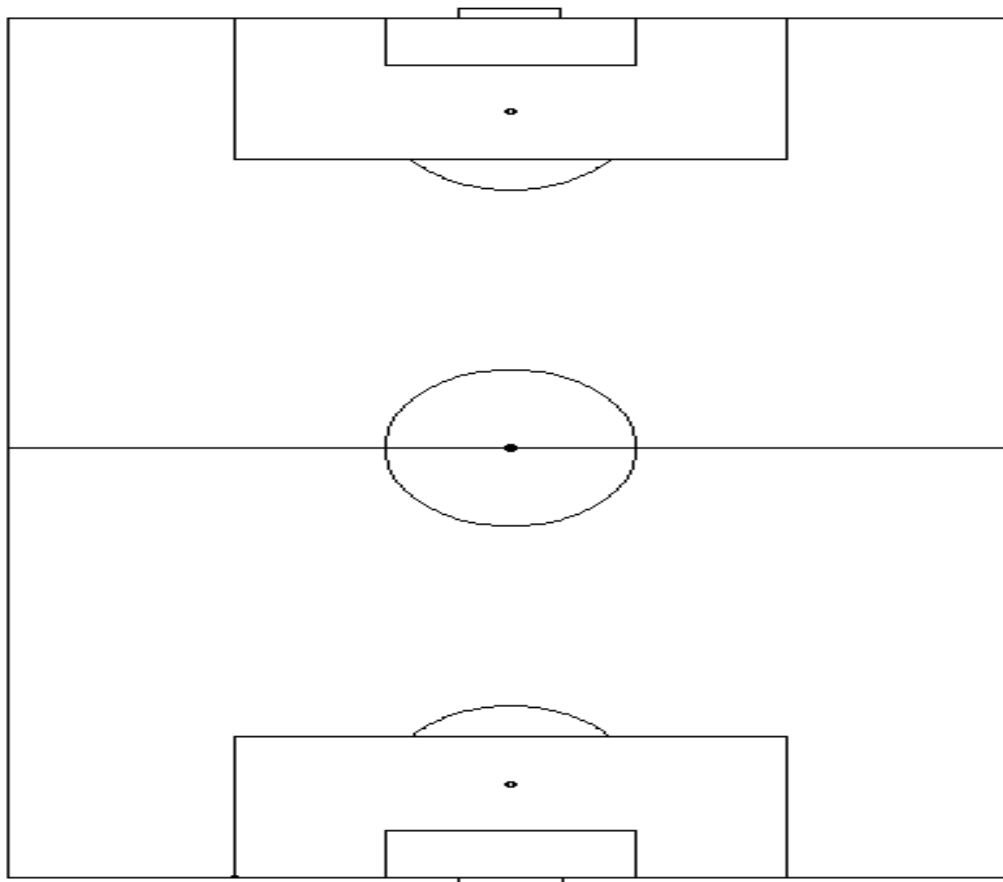
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

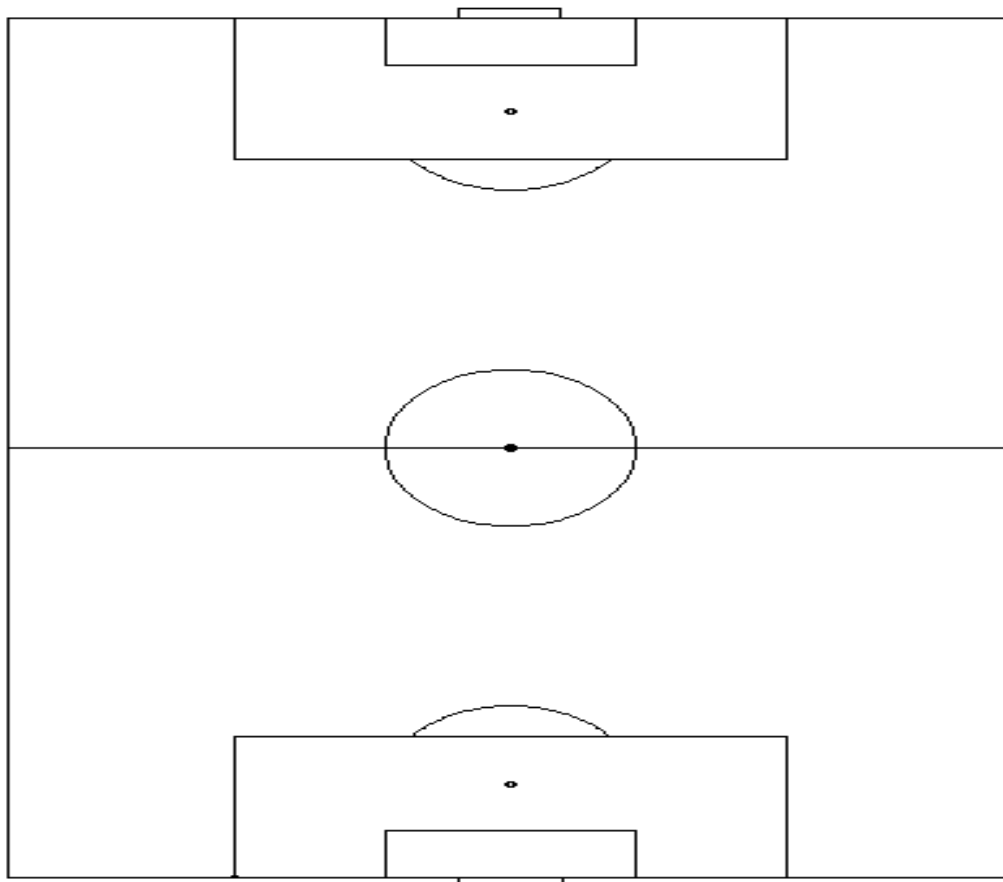
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

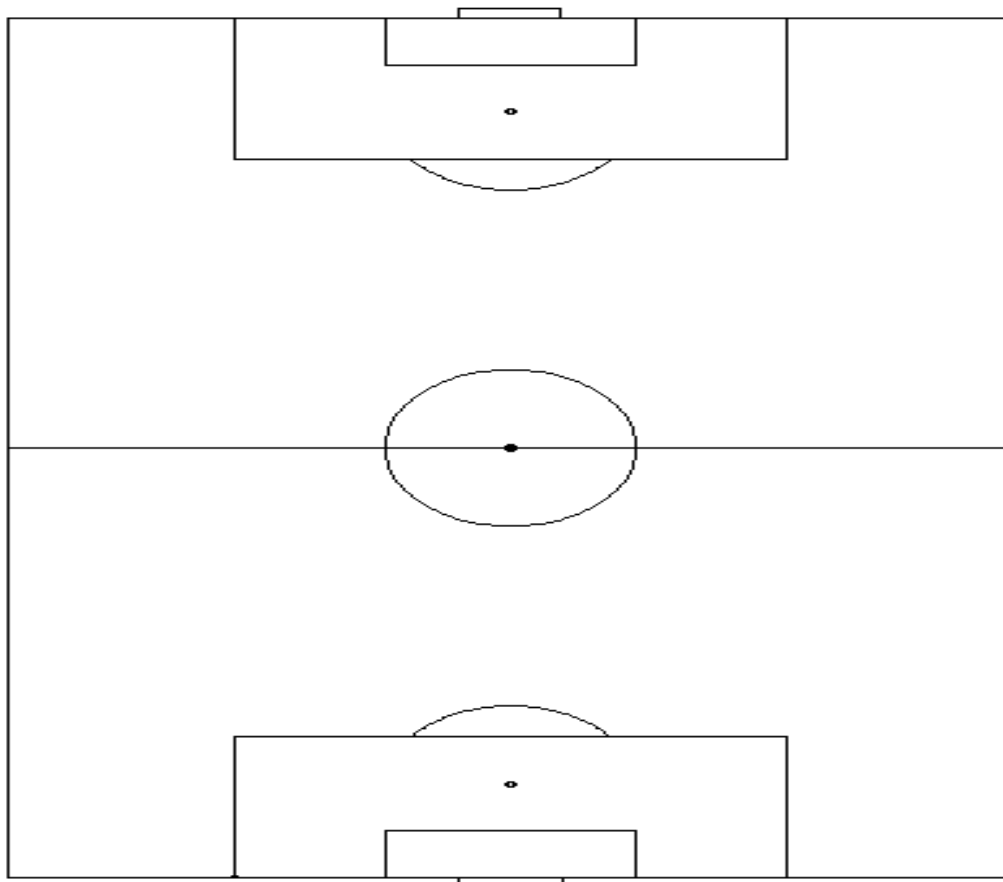
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

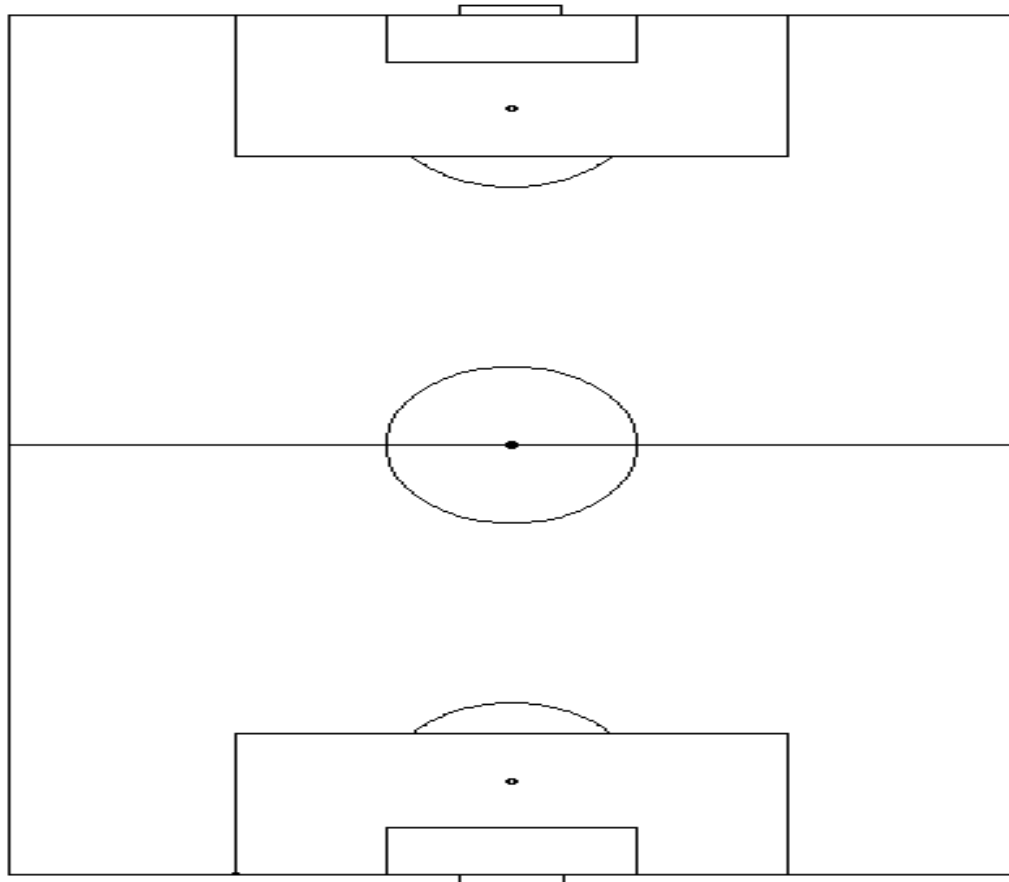
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

1. _____ ingezet voor _____
2. _____ ingezet voor _____
3. _____ ingezet voor _____
4. _____ ingezet voor _____
5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

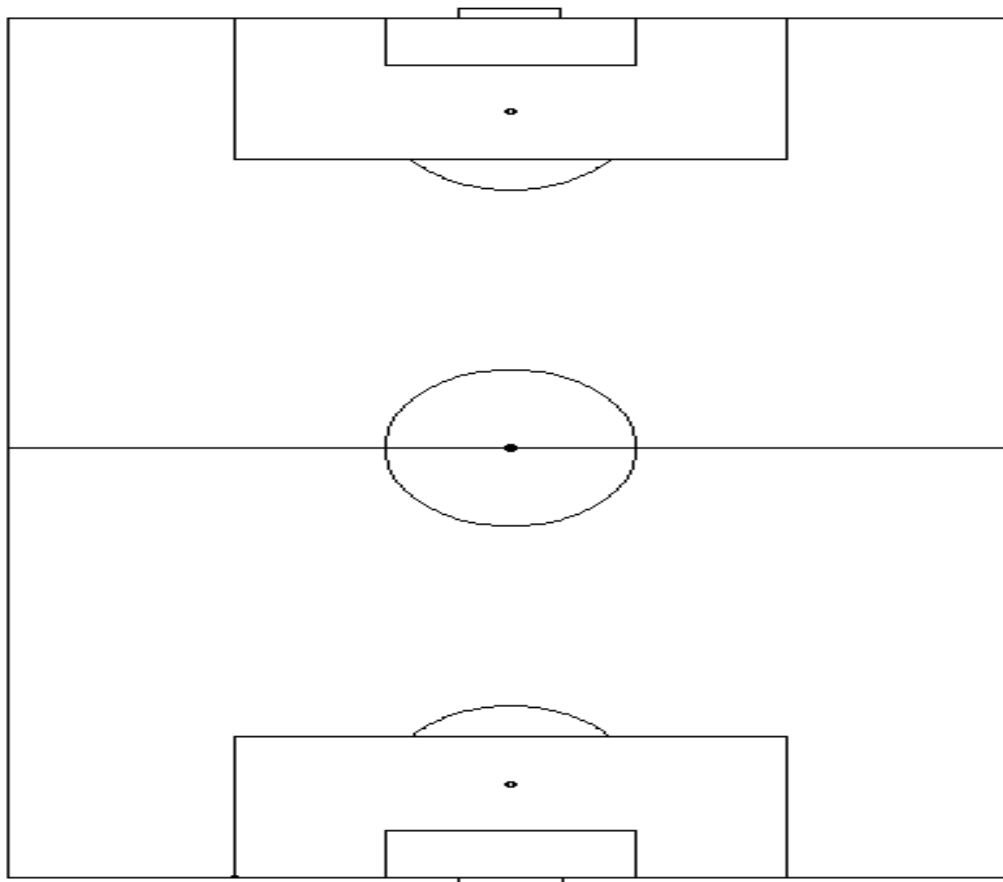
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

- 1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

- 2. Balverlies, verdedigend: _____

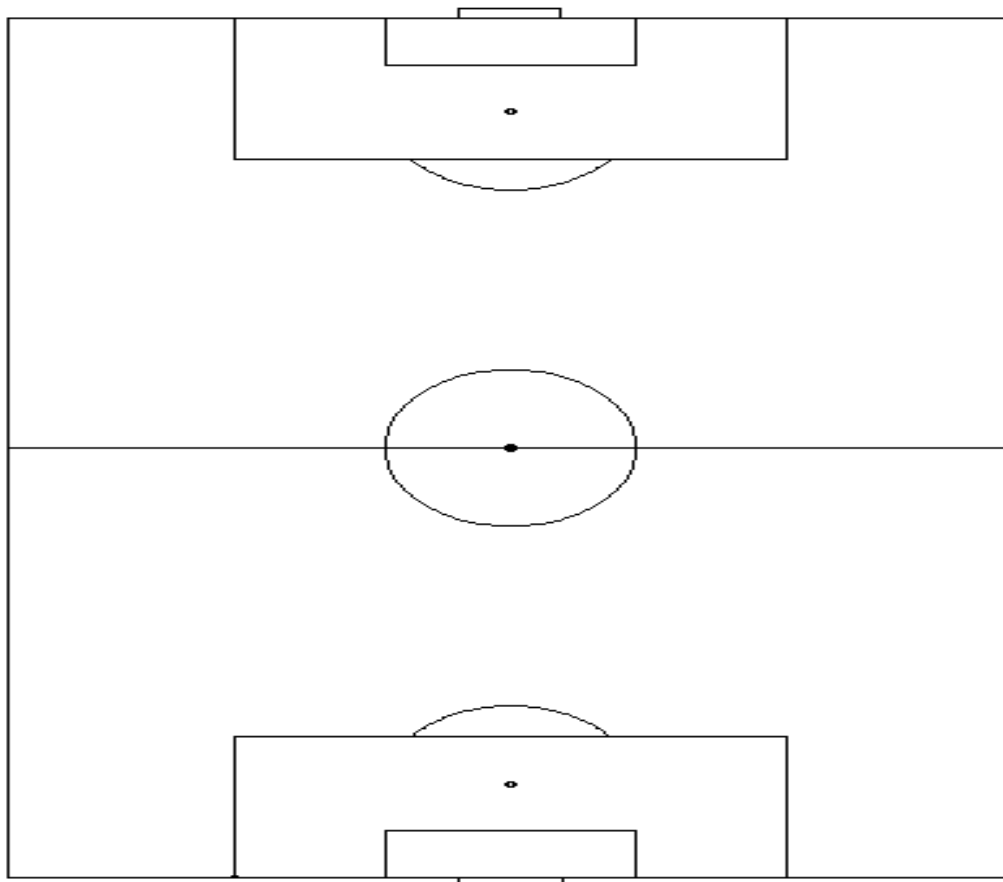
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

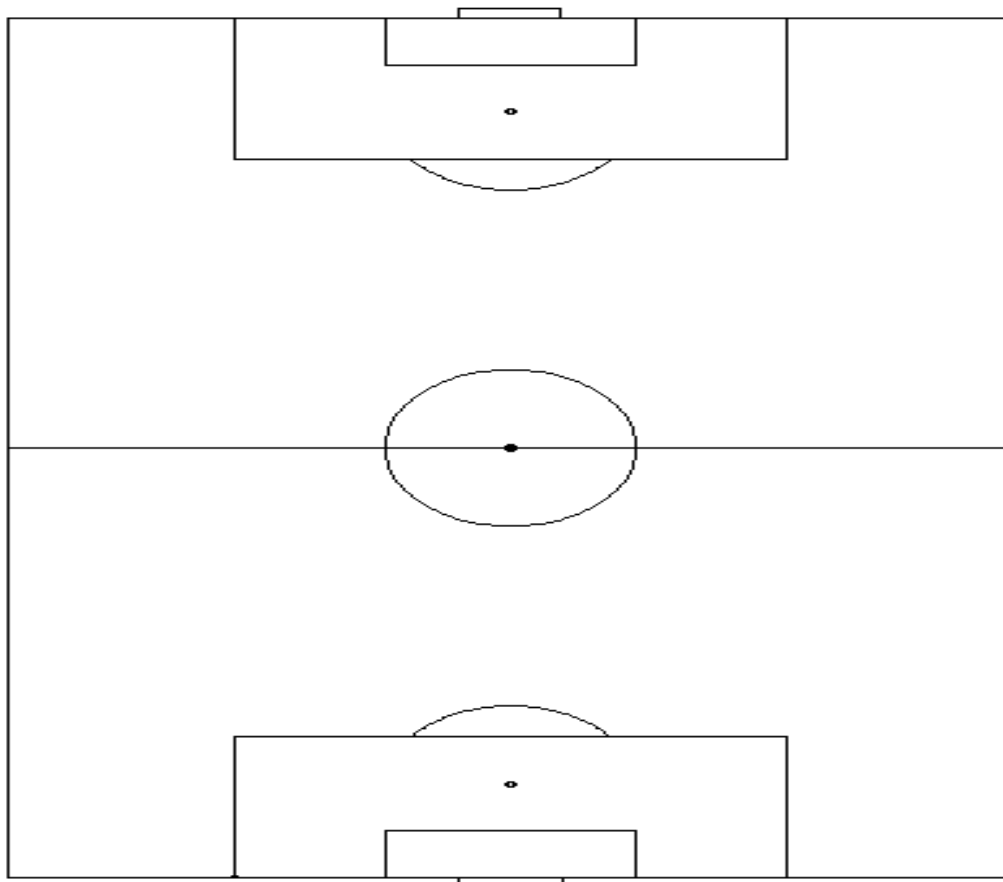
Datum: ____ - ____ - ____



Ruststand: ____ - ____

Eindstand: ____ - ____

Opstelling / Basisformatie



Wisselerspelers

- 1. _____ ingezet voor _____
- 2. _____ ingezet voor _____
- 3. _____ ingezet voor _____
- 4. _____ ingezet voor _____
- 5. _____ ingezet voor _____

Bijzonderheden

Korte analyse

1. Balbezit, opbouwend / aanvallend: _____

2. Balverlies, verdedigend: _____

v.v. Hekelingen



TRAININGEN

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
--------------------	-------------	----------------

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

Trainingsformulier

Groep: _____ Datum: _____ Training-nr: _____

Doelstelling: _____

Inhoud / Methodiek

Organisatie

Bijzonderheden

Materiaal

Ballen: _____

Pylonen: _____

Hesjes: _____

Overige: _____

Coaching

v.v. Hekelingen



TIC &
KENMERKEN

Leeftijdskennmerken van uw voetballers I

<u>Opleiding- en Coachingsdoelstellingen Jeugdvoetballers</u>		
Leeftijd	Doel	Inhoud
5-7 jaar bal is doel (F-Pupillen)	zgn. <u>voorfase</u> het leren beheersen van de bal (de bal is rond... en dat is best moeilijk)	T.I.C. vaardigheidsspelvormen <ul style="list-style-type: none"> • richting • snelheid • nauwkeurig
7-12 jaar bal is middel (E-Pupillen) (D-Pupillen)	<u>basisspel-rijpheid</u>	T.I.C. spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties (zgn. <u>basisvormen</u>)
12-16 jaar wedstrijd is middel (C-Junioren) (B-Junioren)	<u>wedstrijd (11-11)-rijpheid</u>	T.I.C. teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen)
16-18 jaar wedstrijd is doel (A-Junioren)	<u>competitierijpheid</u>	T.I.C. wedstrijdcoaching <ul style="list-style-type: none"> • rendement wedstrijdrijpheid • mentale aspecten
boven 18 jaar competitie is doel (Senioren)	<u>optimale rijpheid</u> in senioren en/of topvoetbal	T.I.C. specialisatie of multifunctionele beïnvloeding

Leeftijdskenmerken van uw voetballers II

Wat is TIC ?

Als je gaat verdiepen in oefenstof voor je leeftijdsgroep dan zal je vaak tegen het begrip TIC aanlopen. Hier een korte uitleg van TIC.

De elementen waaruit het spelen van spel is opgebouwd, oftewel de middelen om de bedoeling van het spel (het winnen van de wedstrijd) na te kunnen streven, kunnen worden verwoord onder het TIC-principe. We zeggen ook wel : "Voetballen, je moet er een TIC voor hebben!". Deze elementen waaruit een spel is opgebouwd, zijn:

Techniek: De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen. Hoe klein de kinderen ook zijn, hoe laag het niveau van spelen ook is, de spelers bezitten per definitie een bepaalde mate van technische vaardigheid.

Inzicht: Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

Communicatie: Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn: Natuurlijk medespelers en tegenstanders (verbaal en non-verbaal), maar ook met de bal (snelheid/gewicht/hard-zacht opgepompt etc.), terrein (vlak/hobbelig / natdroog), publiek (opjatten / aanmoedigen), scheidsrechter/grensrechters, de coach etc.

TIC omvat alle middelen om het spel te spelen en die het spel beïnvloeden. Een extra complicerende factor is bovendien de continue verandering, de beweging van alle spelingrediënten. Alles verandert bij voortduring, hetgeen steeds opnieuw om nieuwe oriëntaties en beslissingen vraagt. Waarnemen is hierin het sleutelwoord. Dit zal in de volgende hoofdstukken dan ook steeds het uitgangspunt zijn. Zoals gezegd: "Voetballen, je moet er een TIC voor hebben!" Des te groter de TIC, des te groter het voetbalvermogen. Spelers, die beter willen worden, moeten hun voetbal-TIC dus zien te vergroten!

Voor het ene spel geldt, dat de techniek bepalend is en zelfs een weerstand kan worden om de andere elementen te kunnen ontwikkelen. Bijvoorbeeld: voor kinderen die gaan hockeyen is veelal de technische vaardigheid de beperkende factor om het spel naar zijn bedoelingen te kunnen spelen. Voor een ander spel kunnen juist inzicht en communicatie de beperkende factor zijn. Op hoe hoger niveau het spel wordt gespeeld, des te meer zullen in een spel winst en verlies door inzicht en communicatie worden bepaald: het gaat dan om het functioneren van het team (teambuilding). Veel mensen die voetballen, spelen. Zij vermaken en ontspannen zich. Wanneer voetbal op die manier wordt gespeeld, heeft het geen doel, maar is het doel op zichzelf. Het is lekker om te voetballen. Tijdens het voetballen gaat het wel om winnen, maar de voetballer investeert niet in het verbeteren van zijn voetbalprestatie. Dat is minder belangrijk. Voetballen is ook een sport. Sport vraagt om het verbeteren van prestaties. Voetballen heeft dan een doel: winnen.

Om te winnen moeten weerstanden worden overwonnen. Alle vaardigheden (TIC), die nodig zijn om het spel zo goed mogelijk te kunnen spelen, moeten worden verbeterd. Bij voetballen als sport hoort gerichte voetbaltraining: Het systematisch, planmatig verbeteren van de voetbalprestatie. Voetballen is bovendien wedstrijd sport. Het kenmerk van wedstrijd sport is dat er van een tegenstander of tegenpartij kan worden gewonnen of verloren, waarmee kampioenschap, promotie en degradatie is gemoeid. In wedstrijd sport verloopt de competitie over een langere periode. Onderdeel van de wedstrijd sport is de topsport. Kwalificatiereeksen en eindtoernooien als EK en WK zijn begrippen, die in de topsport thuishoren. De grens waar topsport begint is moeilijk te trekken. Zo beleeft iedereen het voetballen verschillend. Voor de een staat recreatie voorop (sport als middel), voor de ander is voetbal voor een periode in het leven een doel. Sommigen verdienen er zelfs hun brood mee. Het overeenkomstige tussen alle voetballers is, dat de spelers het leuk vinden om te doen. Het is in ieder geval een spel dat door de ontelbare mogelijkheden nooit verveelt.

Leeftijdskenmerken van uw voetballers III

Uitgebreid schema (D en E pupillen op volgende bladzijde)

Leeftijd	Doel en algemene inhoud	Accenten recreatiegerichte spelers	Accenten prestatiegerichte spelers	Accenten selectieteams
5-7 jaar F-pupil: 0- / 1e jaars <i>Bal is doel Tic</i>	Doel: wennen aan de bal Inhoud: vaardigheidsspelvormen: -richting -snelheid -nauwkeurig	Techniek: bal afpakken, houden, dribbelen, mikken, scoren. <i>0-jaars en nieuwe 1e jaars F-pupillen</i>	Techniek: balaanname / verwerking, <i>1e jaars F-pupillen</i>	
7-9 jaar F-pupil: 2e jaars <i>Bal is doel Tic</i>	Doel: beheersen van de bal Inhoud: vaardigheidsspelvormen: -richting -snelheid -nauwkeurig -actiegerichtheid	Techniek: balaanname / verwerking, actiegerichtheid / felheid <i>beste 1e jaars en 2e jaars F-pupillen</i>	Techniek: verkennen basisvormen, actiegerichtheid / felheid, nauwkeurigheid Inzicht: veldbezetting	<i>F1-team: start met bal is middel</i>

<p>9-11 jaar</p> <p>E-pupil</p> <p><i>Bal</i></p> <p><i>is</i></p> <p><i>middel</i></p> <p>Tic</p>	<p>Doel: basisspelrijpheid</p> <p>Inhoud: technische vaardigheid en spelinzicht ontwikkelen d.m.v. het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen)</p>	<p>Techniek: basistechnieken, actiegerichtheid</p> <p>Inzicht: veldbezetting</p> <p><i>lagere E-teams</i></p>	<p>Techniek: basistechnieken, traptechnieken</p> <p>Inzicht: veldbezetting</p> <p><i>hogere E-teams</i></p>	<p>Techniek: schijn- en passeerbewegingen, traptechnieken</p> <p>Inzicht: samenspel, verkenning positiespelen</p> <p><i>E1-selectie</i></p>
<p>11-13 jaar</p> <p>D-pupil</p> <p><i>Bal</i></p> <p><i>is</i></p> <p><i>middel</i></p> <p>Tic</p>	<p>Doel: van basisspelrijpheid naar wedstrijdrijpheid</p> <p>Inhoud: technische vaardigheid en spelinzicht ontwikkelen bij balbezit en balbezit tegenpartij</p>	<p>Techniek: schijnbewegingen, traptechnieken</p> <p>Inzicht: samenspel</p> <p><i>lagere D-teams</i></p>	<p>Techniek: passeerbewegingen</p> <p>Inzicht: positiespel</p> <p><i>hogere D-teams</i></p>	<p>Techniek: in relatie met tactiek</p> <p>Inzicht: positiespel</p> <p>Communicatie: teambuilding, aanbieden</p> <p><i>D1-selectie: start met wedstrijd is middel</i></p>

F Pupillen: Beheersen van de bal

Doel en aandachtspunten trainingen T.i.c.

Het leren beheersen van de bal en het herkennen van de spelbedoelingen:

- ontwikkelen balgevoel
- spelbedoeling duidelijk maken binnen de belevingswereld van het kind.

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, de baas worden over de bal. Het is daarom belangrijk om tijdens de training elke speler van een eigen bal te voorzien, zodat ze veel balaanrakingen hebben. Daarnaast is het van belang in te spelen op de beleving van het kind. Hoe leuker het kind de sport en het spel vindt, hoe beter men met een bal leert om te gaan. Voetbal moet een blijvende hobby van het kind worden. Bij 2e jaars F-pupillen waar de genoemde doelstellingen zijn bereikt, kan al langzamerhand een start gemaakt worden met de trainingsaccenten die bij de E-pupillen gehanteerd worden.

Leeftijdskenmerken

Inzicht:

F-pupillen zien het voetballen als een spel. Ze hebben veel plezier, zijn speels en spontaan en beseffen de bedoelingen van het voetbalspel nog maar nauwelijks. Hij / zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen. Pas als zij al wat langer op de club zijn, worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar. Niettemin blijft dit beperkt en moet juist in deze leeftijdscategorie de nadruk liggen bij het stimuleren van individuele acties.

Concentratie:

Het is moeilijk om deze pupillen bezig te houden, omdat ze zich op hun leeftijd nog moeilijk kunnen concentreren. Even luisteren is moeilijk. De aandacht is zo weg, ze zijn snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden. Ze staan juist open voor alle invloeden, ze leren de wereld kennen en kunnen zich goed ontwikkelen.

Dynamisch:

Stilstaan is net zo'n probleem. Ze zijn constant bezig met hun lichaam. Ook dit is heel positief, ze doen namelijk veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van hun lichaam kennen. Door gebrek aan bewegingservaring, zijn de bewegingen echter slecht gecoördineerd en overmatig. Een bal aannemen kost veel beweging en tijd.

Motivatie

F-pupillen hebben nog geen wedijver met elkaar. Een wedstrijd nederlaag wordt snel vergeten. Ze zijn speels en zien het spel als een avontuur. Belangrijk is dat de F-pupil zijn fantasie in het spelletje kwijt kan.

Trainingsstof

Aandachts-/uitgangspunten:

- spelenderwijs met bal leren voetballen
- inspelen op de fantasiewereld van het kind met veel afwisseling in de training en veel herhalingen van de leerstof
- voor iedereen is een bal beschikbaar
- ruime ervaring op laten doen met het beheersen van de bal, vooral individueel veel balcontacten
- de tijd optimaal benutten: geen lange wachtrijen (bv. bij afronden); groep indien nodig splitsen in 2 of meer subgroepjes
- rekening houden met de specifieke leeftijdskenmerken van een F-pupil, zoals weinig concentratievermogen en individuele gerichtheid.

Inhoud:

- alle oefeningen zonder weerstand
- dribbelen, drijven, stoppen, aannemen
- jongleren, passen, mikken, schieten
- diverse combinatie- en afrondingsvormen (bv. dribbelen en passen/schieten)
- veel scoringselementen (bv. poortjes mikken)
- veel kleine partijspelen (4-4): spelers krijgen meer ruimte om te voetballen dan bij grote partijtjes (minder weerstand), waardoor zij de bal beter leren beheersen en hun technische vaardigheden goed kunnen ontwikkelen
- doelen zonder keepers
- accent ligt eerder op het stimuleren van acties dan op overspelen
- bij balbezit: scoren, bij balverlies: doelpunten voorkomen
- geen conditietraining

Tips begeleiding / training:

- als je iets wil uitleggen, doe het dan meteen voor. Zet de spelers van te voren daar waar je ze wilt hebben en houd de uitleg kort
- ga niet te lang met de stof door, maar zorg voor voldoende variatie
- benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Het gaat hen niet om de punten, maar om de beleving. Bewaar het speelse in ze, zodat ze niet gehinderd worden om te presteren. Het prestatie-element komt vanzelf, wanneer ze zich met anderen willen gaan meten
- houdt rekening met het taalgebruik. Gebruik geen moeilijke woorden als aanbieden, vrije ruimte, diep gaan of positie, etc. Probeer hun taal te spreken: houd de bal goed bij je, zorg dat je hem niet kwijt raakt, probeer de bal af te pakken, etc

E-Pupillen: Basisrijpheid

Doel en aandachtspunten trainingen **T.i.c.**

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde "basisvormen":

- * spelbedoeling en algemene uitgangspunten duidelijk maken;
- * ontwikkelen technische vaardigheid;
- * leren spelen binnen een organisatievorm (zowel voor als achter, dit rouleren).

(basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties waarbij door de spelbedoeling, de organisatievorm en de regels voorwaarden worden gerealiseerd voor een optimaal voetballeerklimaat)

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van individuele technische vaardigheden. Dit, binnen en middels vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen, 4 tegen 4 en 7 tegen 7). De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheid en de algehele lichaamscoördinatie.

Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel nog wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers.

Leeftijdskenmerken

Inzicht:

E-pupillen begrijpen het voetbalspel al wat beter dan F-pupillen, maar zijn absoluut nog niet in staat de voetbalbedoelingen als team na te streven. Vooral jonge E-pupillen spelen nog erg voor zichzelf, weten nog niet goed wat vrijlopen is, dus laat staan dat ze goed kunnen samenspelen. Heel belangrijk is dat je als jeugdtrainer of -begeleider accepteert dat dit zo is en geduld opbrengt om samen te moeten voetballen. Hun gedrag is vaak erg spontaan en zo voetballen ze ook. Ze overzien de complexe speelsituatie slecht en doen wat hun spontaniteit hen ingeeft. Balverlies wisselt zich snel af met balverovering. Enerzijds komt dit door een beperkte balvaardigheid, anderzijds door het beperkte inzicht in het spel. Op de trainingen zal op de balvaardigheden veel getraind moeten worden, het inzicht door veel kleine partijtjes.

Concentratie:

De spelers op deze leeftijd hebben nog maar een beperkte concentratie. De aandacht is zo weg, ze zijn zeer snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden. Het is juist belangrijk dat ze open voor alle invloeden. Hierdoor leren ze de wereld kennen en ontwikkelen ze zich veelzijdig. Luisteren is dan ook een grote opgave voor ze. Ze leren veel meer door te doen en te kijken dan te luisteren. Stilstaan is nog een groot probleem voor ze.

Dynamisch:

E-pupillen zijn erg beweeglijk en zijn constant bezig met lijf en leden. Ook dit is heel positief, zo doen ze net als de F-pupillen veel bewegingsdrang op en leren de mogelijkheden van hun eigen lijf kennen. De coördinatie is al wat beter dan bij de F'jes het geval is. Dit zie je aan het trappen van de bal en het meenemen ervan. Bij een groot aantal zie je al functionele passeerbewegingen ontstaan. Laat ze dit ten volle uitproberen, ook al zou zo'n speler beter over moeten spelen volgens de voetbalwetten. Dus: veel laten spelen!

Motivatie:

E-pupillen zijn ten opzichte van elkaar al een stuk socialer. Ze hebben al gevoel voor een opdracht. Voor hen wordt geldingsdrang en individuele prestatie al belangrijk, ze willen laten zien wat ze kunnen.

Trainingsstof**Aandachts-/uitgangspunten:**

- spelers leren door hen veel aan de bal te laten
- ideale leeftijd voor het aanleren van nieuwe bewegingen: veel trainen op technische vaardigheden
- vervolgens trainen op veldbezetting en teamorganisatie (voor, achter, links, rechts: laten rouleren)
- oefeningen uitvoeren in vereenvoudigde wedstrijdssituaties: veel spel- en basisvormen
- inspelen op belevingswereld van de E-pupil en zingeving oefeningen en regels duidelijk maken

Inhoud:

- afhankelijk van niveau geen of geringe weerstand invoeren
- basistechnieken en traptechnieken
- 1-1 duels en 1-2 combinaties
- lummelen met accent op nauwkeurige passing en balverwerking
- veldbezetting: bij balbezit vrijlopen, bij balverlies tegenpartij dekken en bal veroveren (voor, achter, links, rechts)
- geen conditietraining

Tips begeleiding / training:

- als je iets wil uitleggen, doe het dan meteen voor. Zet de spelers van te voren daar waar je ze wilt hebben en houd de uitleg kort
- ga niet te lang met de stof door, maar zorg voor voldoende variatie
- benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Bij lang niet elke E-pupil gaat het al om de punten maar om de beleving. Het willen of moeten winnen staat vaak een ontwikkeling van het spel in de weg
- houdt rekening met het taalgebruik van het kind. Gebruik geen moeilijke woorden als knijpen, kort, in de rug, positie houden, vrije ruimte etc

D-Pupillen: Van basisrijpheid naar wedstrijdrijpheid

Doel en aandachtspunten trainingen T.I.c.

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (globale teamfunctie verdedigen) en balbezit (globale teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- spelbedoeling en algemene uitgangspunten in de verschillende linies duidelijk maken;
- bij balbezit tegenpartij: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren;
- bij balbezit: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderde coördinatie: grotere ruimte, grotere afstanden, meer spelers, meer en complexere opties, nieuwe spelregels en andere taakverdeling. Hier zal dan ook met namen het accent liggen op de ontwikkeling van het inzicht: eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie kunnen functioneren. Wanneer aan dit aspect onvoldoende aandacht wordt besteed, zal dit negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch / fysiek vlak van de spelers en de onderlinge communicatie.

Leeftijdskenmerken

In vergelijking met de jongere voetballertjes breekt voor de D-pupillen een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben al een goede coördinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen.

Fysiek:

De bewegingsdrang is in het algemeen nog vrij groot en ook dat moet nog steeds als een positief element worden gezien; zonder die drang zou het opdoen van een veelzijdige voetbalervaring minder aan de orde zijn.

Motivatie:

De D-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razend snel. Ook zijn D-pupillen nog erg leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Er is veel prestatievergelijking. Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat

Inzet en aandacht:

De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Ze zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen. Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de D-pupil overduidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's.

Trainingsstof

Aandachts-/uitgangspunten:

- oefenstof relateren aan de wedstrijd
- bepaling doel van de training en keuze voor de juiste basisvorm
- techniek vanuit wedstrijd situatie ontwikkelen
- inzicht in teamorganisatie ontwikkelen (eerst accent op het voorkomen van doelpunten en het veroveren van de bal en vervolgens het opbouwen, aanvallen en scoren)
- de bedoelingen van de oefening / spelbedoeling duidelijk (zichtbaar / herkenbaar) maken
- het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken) en het gebruiken of aanpassen van de spelregels
- let op balaanname, verwerking en voortzetting

Inhoud:

- werken met aangepaste weerstand
- direct spel
- breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden)
- spelhervattingen (bv. vrije trappen, ingooien, corners)
- schijn- en passeerbewegingen
- verdedigende technieken
- taakaanduidingen posities, positiespel (met en zonder bal)
- conditietrainingen: loop- en springscholing
- traptechniek verder ontwikkelen

Tips begeleiding / training:

- geef voor de training aan wat je wilt gaan doen, dat motiveert de spelers, dan weten ze waarover het gaat
- doe de spelvorm met een aantal spelers voor, terwijl je het uitlegt; ze begrijpen het best door de oefenvorm te zien
- houdt de uitleg kort en bondig
- zet zoveel als mogelijk is van tevoren klaar, zodat geen kostbare voetbaltijd en concentratie verloren gaat
- als je merkt dat de concentratie verslapt, varieer dan
- doe een groot beroep op het samenspel, ze zijn er rijp voor

C -Junioren: Wedstrijdrijpheid

Doel en aandachtspunten trainingen **T.I.c.**

Het verder ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamfunctie verdedigen) en balbezit (teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- eerst leren de bedoelingen binnen de drie teamfuncties te herkennen;
- de bedoelingen weten te vertalen binnen een teamorganisatie;
- taken en functies dienen inhoud te verkrijgen.

Bij de C-jeugd wordt verder gewerkt aan de basis die de jeugd bij de pupillen hebben opgedaan. Een bijkomstige moeilijkheidsfactor is, dat C-junioren op deze leeftijd in de puberteit terechtkomen. Hier wordt duidelijk of de C-junior stil blijft staan (of zelfs achteruit gaat) of verder doorgroeit in zijn voetbalontwikkeling.

Leeftijdskenmerken

Fysieke gesteldheid:

De jeugd kan in deze leeftijdsfase te maken krijgen met lichamelijke ongemakken, disharmonie. Enorme lengtegroei vormt hier geen uitzondering. Er zal daarom met beperkte belastbaarheid gewerkt moeten worden, mede doordat de jeugd hier extra blessuregevoelig is.

Motivatie:

De C-junior (bij de een eerder, bij de ander later) raakt idealistisch ingesteld. Men wordt eigenwijs en zet zich meer af tegen het gezag. Toelaatbaarheidsgrenzen worden onderzocht of zelfs overschreden, conflicten worden uitgelokt. Een kunst dus voor de trainer / coach / begeleiding om hier goed mee om te gaan. De junior is veel met zichzelf bezig en overschat zichzelf regelmatig. De C-junior herwaardeert de sport in hun leven t.o.v. andere interesses: waar stel ik mijn prioriteiten aan?

Inzet/aandacht:

De inzet wordt mede bepaald door de motivatie. De C-junior weet echter heel goed wat van hem verwacht wordt en zal zich bij het juist (continue) aansturen van de begeleiding en / of de groep (oproep doen op teamverantwoording) ook goed inzetten. Er wordt meer aandacht besteed aan de bedoelingen van de trainingen en de bedoelingen worden al beter vertaald naar de wedstrijden.

Trainingsstof

Aandachts-/uitgangspunten:

- voetballen: meer zonder dan met bal; meer met je hoofd dan met je benen;
- bedoelingen duidelijk maken bij balbezit en balbezit tegenpartij: indien dit onvoldoende is, dan zal de ontwikkeling stagneren;
- positie spel is voorwaarde om met elkaar doelpunten te voorkomen, de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;
- goede techniek, uitspelen van '1 tegen 1'-situaties en communicatie zijn belangrijke voedingsbronnen voor positie spelen om overtalsituaties te creëren;
- let op balaanname, verwerking, passing en opendraaien naar de vrije ruimte.
- leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden.

Inhoud:

- verhoging weerstand oefeningen;
- verbaal en non-verbaal aanbieden;
- positie spelen gericht op enerzijds het voorkomen van doelpunten en bal veroveren en anderzijds opbouwen, aanvallen en scoren;
- breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden);
- uitbreiding verdedigende technieken: storen, afschermen opbouw tegenpartij, afjagen vastzetten, duel om de bal;
- uitbreiding / verfijning van passeertechnieken, '1 tegen 1'-duels: handelingssnelheid vergroten;
- creëren en uitspelen van overtalsituaties;
- conditietrainingen: loop- en springscholing; géén krachttraining;
- traptechniek verbeteren, timing-koppen.

Tips begeleiding / training:

- heb oog heb voor individuele tekortkomingen en problemen;
- leg verwachtingen ten aanzien van prestaties niet te hoog;
- geef duidelijk toelaatbaarheidsgrenzen aan en wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler;
- leg de trainingen regelmatig stil als de spelbedoelingen niet duidelijk genoeg zijn en / of deze verkeert worden uitgevoerd; laat spelers zelf de fouten te constateren, bedoelingen te achterhalen en oplossingen aan te dragen.

B-Junioren: Wedstrijdrijpheid

Doel en aandachtspunten trainingen T.I.C.

Bij de B-junioren ligt de nadruk op het rendement van handelen en het ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd:

- rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat: herkennen en doelmatig handelen
- hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (wie is geschikt voor welke positie en taak)
- leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander): consequenties, karakteristieken en voor- en nadelen

De B-jeugd behoort de spelbedoeling en de algemene uitgangspunten zich eigen te maken. De algemene principes van positiespelen, van een teamorganisatie en de individuele uitvoering van taken binnen een teamorganisatie moeten duidelijk worden. Wat is de plaats van het individu in een teamorganisatie? De spelers leren inzicht krijgen op de taken van teamgenoten en het herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers. Bij het moment van wisseling balbezit dienen de B-junioren in te gaan zien hoe te handelen bij het moment van balverlies en het moment van balverovering.

Leeftijdskenmerken

Bij de B-junioren kunnen de onderlinge verschillen nog groot zijn. Er zijn er die al bijna uitgegroeid zijn, maar ook die er nog maar net mee zijn begonnen.

Mentaliteit:

Veel B-junioren zitten ze min of meer in de puberteit, met al de kenmerken ervan, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Dit brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen, dus ook op de trainer. Ze zetten zich soms af tegen alles wat gezag vertegenwoordigt, zoals ouders en school. De trainer gaat nog wel eens op zijn strepen staan, wat de verhouding niet altijd ten goede komt. Beter is het om wat te relativeren of eens met een speler apart te praten, dat lost al heel veel op. Want in een groep zijn deze kinderen moeilijker te beïnvloeden dan individueel.

Fysieke gesteldheid:

Het groeiproces heeft grote consequenties voor de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten maar nauwelijks bijhouden. Een grote spanning op de spieren is dan het gevolg. Maximaal sprinten, springen en schieten is al gauw een te groot risico. Een goede warming-up is dan ook zeker op z'n plaats. Gedurende de eerste 5 minuten moet niet te intensief gespeeld worden. Verbied bijvoorbeeld tackles en slidings tijdens de warming-up, maar zorg wel dat iedereen goed meedoet. Aan het eind van de warming-up moeten de vier belangrijkste spiergroepen worden gerekt. Dit betreffen de bovenbeenspieren voor en achter, de spieren in de lies en de kuitspieren.

Inzet:

Voor de B-junior is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft er mee te maken dat de B-junior op zoek is naar eigen grenzen. De junior is nog meer in staat de wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkantvoet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren.

Trainingsstof

Aandachts-/uitgangspunten:

- ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie
- ontwikkelen individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd
- het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket: Techniek, Inzicht en Communicatie
- warming-up

Inhoud:

- kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen)
- wedstrijdvormen leren qua afronding, wie doet wat
- dode spelmomenten als corners en vrije trappen oefenen
- 1-1 spelen op tempo, zowel verdedigend als aanvallend coachen
- diverse positie spelen beoefenen van 2-1 tot 7-7
- passing en verwerking van de ballen

Tips begeleiding / training:

- denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande)
- geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat
- geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien
- leg het spel stil indien het niet goed gaat en geef korte uitleg, blijf coachen tot het beter gaat
- betrek de spelers in het klaarzetten/opruimen van het materiaal, ze zijn medeverantwoordelijk hiervoor
- wees consequent in de benadering van de spelers

A-Junioren: Wedstrijdrijpheid

Doel en aandachtspunten trainingen **T.I.C.**

Bij de A-junioren is het doel het leren winnen van de wedstrijd en het groeien naar competitierijpheid:

- specifieke taken per positie beheersen
- specialist worden op bepaalde posities
- leren om in dienst van de teamprestatie te spelen

De uitvoering van hetgeen is aangeleerd komt hier samen. Bij de wisseling van balbezit ligt het accent op zeer snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment. Gelet wordt hierbij op teamverantwoordelijkheden, benutten specifieke kwaliteiten van spelers en het ondergeschikt maken aan het teambelang. Teamorganisatie, concentratie en verhogen van het rendement van het positiespel zijn belangrijk voor de bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd.

Leeftijdskenmerken De A-junioren zijn aan het einde gekomen van de jeugdopleiding. Dat wil niet zeggen dat ze niets meer kunnen leren, maar het zegt wel iets over het stadium waarin ze qua voetbalontwikkeling behoren te zijn. Ze behoren het spel te kennen en te beheersen. Ze weten wat er van ze verwacht wordt op een bepaalde positie en kunnen een wedstrijd al een beetje analyseren. Waarom ging het fout, waarom verloren we veel duels of wat was de reden waarop de tegenstander juist op het middenveld meer grip had. A-junioren zijn daarop aan te spreken en kunnen daar iets zinnig over aangeven. In dit stadium is het een kwestie van rijpen.

De A-junior is zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. Het onrustige wat zo kenmerkend is voor de B-junior maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere eigen controle.

Trainingsstof

Aandachts-/uitgangspunten:

- specialisatie van het individu
- rendement van handelen vergroten, mentale aspecten ontwikkelen (het doen en laten)
- leren gebruik te maken van tekortkomingen van anderen en teamkwaliteiten
- weerstand oefeningen opvoeren tot 100%
- de junioren klaarstomen voor het seniorenvoetbal
- optimale wedstrijdmentaliteit bewerkstelligen

Inhoud: diverse positie-partijspelen beoefenen

- aandacht aan warming-up
- wedstrijd situaties simuleren en trainen (bv. vrije trappen, corners)
- conditietraining (alleen als 'straf')
- fysieke trainingen
- aandacht blijven besteden op traptechniek, balaanname en zuiverheid van inspelen

Tips begeleiding / training:

- denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande)
- geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat
- geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien
- leg spel indien nodig stil en geef korte uitleg met, indien nodig, voorbeelden

betrek de spelers nadrukkelijk bij de training, ze zijn er rijp voor

v.v. Hekelingen



Wiel Coerver

Oefenstof Wiel Coerver Theorie

De vele voordelen die uit de Coerver-methode kunnen gehaald worden zijn hierboven meerdere malen beschreven, toch moeten we vijf aandachtspunten onderstrepen.

1. Wie sterk is aan de bal, kan ook de mogelijkheden van zijn medespelers gemakkelijk overzien. Een speler met veel tactisch inzicht is uiteraard machteloos als hij het technisch niet kan uitvoeren. Hoe meer technieken en speler verwerft, hoe meer mogelijkheden hij heeft om het meeste resultaat uit een wedstrijdssituatie te halen waarbij hij betrokken is.
2. Tijdens balvaardigheidsoefeningen schommelt de polsslag meestal rond de 120 slagen per minuut, waardoor onbewust zonder rondjes te lopen, een prima basisconditie wordt verworven. Later kan men de oefeningen op snelheid en met tegenstanders zo vaak herhalen dat men er spelenderwijs een aan het echte voetbal aangepaste conditie mee verwerft.
3. De hoeveelheid van de bewegingen staat garant voor dat men elk onderdeel, zoals richtingveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal, het afschermen en vrijspelen van de bal, het dribbelen, drijven, tegenstanders de verkeerde kant opsturen en over hen heengaan, gevarieerd en doelgericht kan oefenen, waarbij de spelers vanzelf ontdekken met welke bewegingen ze het meeste succes hebben in een bepaalde situatie en die ze constant kunnen gebruiken.
4. Bij het oefenen van balvaardigheid en balperfectie wordt de jeugd geen moment beziggehouden met onrealistische oefeningen, iedere beweging heeft een duidelijk en gericht doel, mede door het succes wordt de interesse (vooral in het zelfstandig oefenen) gestimuleerd
5. Wie sterk is aan de bal, heeft zelfvertrouwen, eist hem op, past zich niet aan maar wil zelf bepalen wat er met de bal gebeurt. Ze staan nu als het ware reeds te popelen om met de bal aan de voet de baas te spelen over hun tegenstander.

Een tegen een situatie

Alle topspelers hebben van jongs-af-aan hun balvaardigheid al pingelend benut om met de bal aan de voet hun directe tegenstander uit te schakelen. Natuurlijk hebben de zes- en zeven jarigen al vanaf hun eerste training in kleine partijtjes de één tegen één situatie zonder veel resultaat geoefend en is er bij de acht- en negen jarigen, vanaf het moment dat ze een wedstrijdssituatie beheersen, een tegenstander ingeschakeld. Hierbij fungeerde deze echter meer als partner om de beweging ook met een tegenstander in de buurt op het juiste moment te leren toepassen. De weerstand van deze tegenstander of partner is hier geleidelijk opgevoerd. Voor de ontwikkeling van hun zelfvertrouwen en zelfbewustzijn is het heel belangrijk de weerstand steeds op te voeren: hoe beter iemand zich in een bepaald onderdeel ontwikkelt, hoe meer tegenstand hij krijgt. Om zo sterk mogelijk te worden in dit moeilijke onderdeel zijn hier niet alleen de bewegingen om de bal af te schermen, vrij te spelen of een tegenstander alle richtingen op te sturen, onmisbaar, maar ook de beweeglijkheid en de souplesse, de handelingssnelheid aan de bal en het snel voetenwerk, om de bal elke fractie van een seconde te controleren en onbereikbaar te maken voor de tegenstander. Omdat dit intensieve oefeningen zijn moet het met kaatsers gebeuren, waarmee zonder onderbreking regelmatig kan worden gewisseld, terwijl ze elke 10 of 15 minuten moeten worden afgewisseld met ontspannende baloefeningen of spelvormen. Bij de kleine partijtjes die tijdens het intensief oefenen van dit onderdeel worden gespeeld, is de weerstand "wedstrijd echt", zonder dat de tegenstander er een gevecht om de bal van maakt.

De Tegenstander oprollen

Na het beheersen van de bal en de tegenstander is dit de logische volgorde van oefenen om in dit voor de attractiviteit en productiviteit zo belangrijk onderdeel zo sterk mogelijk te worden. Topspelers beheersen dit onderwerp perfect, ze benutten balbezit om met snelle individuele of collectieve acties hun tegenstander te omzeilen en scoringskansen te creëren of tot scoren te komen. Zij hebben zelden of nooit de bal ingeleverd, maar steeds opnieuw geprobeerd het beste resultaat te behalen uit elk balbezit. Dit is de reden waarom zij wel een topper zijn geworden, terwijl die ontelbare die de bal steeds hebben ingeleverd, of dit van hun trainer verplicht waren, nooit boven de grijze middelmaat zijn uitgekomen.

De jeugd heeft in de voorafgaande twee onderdelen zoveel zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, lef en flair aan de bal verworven, dat ze niets liever oefenen dan via individuele acties, overlapping, één - twee, en andere combinaties, tegenstanders passeren. Ook al leiden ze hierbij vaker balverlies, steeds opnieuw worden ze aangemoedigd om met moed en risico deze acties te maken om tegenstanders achter de bal de krijgen. Met de bal in de breedte te spelen lukt dit nooit. Mocht er desondanks nog een speler zijn die onzelfstandig en onpersoonlijk inlevert, dan moet hij een rondje om het veld lopen tot hij beseft dat hij zowel met het lopen van rondjes als met ballen inleveren nooit uitgroeit tot een waardevolle voetballer.

Scoren

Wie alle onderdelen onder de knie heeft, is in staat zonder toeval (kick and rush)) scoringskansen uit te spelen. Om deze zo effectief mogelijk te benutten, moet men over een prima kop- en schiettechniek beschikken. Overal zie je technisch zwakke spelers op doel schieten, hetgeen weinig nut heeft, omdat deze spelers met hun gebrekkige techniek zelden of nooit een schietkans kunnen forceren, zeker tegen een overmacht aan verdedigers.

Nadat het koppen en het schieten zo goed mogelijk zijn beoefend, worden alle technieken uit de voorgaande onderdelen, zoals het vrijspelen van de bal, het passeren, overlappen, een-twee, enz, intensief getraind met afwerken op doel. Nu ze in deze offensieve technieken sterk zijn, moeten ze met lef, moed en een groot hart, acties maken en afwerken.

Het individueel en collectief verdedigen moet echter pas volledige aandacht krijgen als de jeugd de baltechnieken voldoende beheerst. Men kan het niet vaak genoeg herhalen, verspilt de kostbare energie van de jeugd niet aan onrealistische oefenstof, het vechten om de bal om ook anderen het leren voetballen onmogelijk te maken. Een elftal met spelers zonder veel aanvalskracht is een kleurloos en doods elftal. Niet de hoeveelheid opererende spitsen bepaalt of het elftal succesvol aanvallend voetbal speelt, maar de offensieve kwaliteiten van de spelers en het benutten van die kwaliteiten, bepalen hier de wedstrijd. Zoals alle spel- en wedstrijdvormen zonder doelen worden gespeeld, met kaatsers of spitsen die altijd onderweg zijn om voor de speler in balbezit ruimte te creëren, waardoor ze steeds twee mogelijkheden hebben om over de tegenstander heen te gaan, worden alle grote wedstrijden gespeeld met één spits en zoveel mogelijk van achteruit komende aanvallers.

Deze snelle beweeglijke spits die, doordat hij hiervoor de ideale ruimte heeft, zowel in de lengte als in de breedte, is hierdoor moeilijk uit te schakelen. Nog moeilijker uit te schakelen zijn alle andere spelers, die direct als de gelegenheid zich voordoet met snelle individuele acties en combinaties van achteruit komend, naast deze spits opduiken of voorbij sprinten. Als je met vaste vleugelspitsen speelt, laat je weinig of geen ruimte voor deze op volle snelheid komende spelers uit de tweede of derde lijn, die zich door niets of niemand laten ophouden en daarom veel moeilijker uit te schakelen zijn dan deze vleugelspitsen.

Ideaal is tevens dat de drie basisvoorwaarden om zo'n succesvoetballer te worden, techniek, inzicht en persoonlijkheid, altijd vooropstaan. Hoe meer technische kwaliteiten, hoe beter men de situatie kan oplossen. Zoals alle topspelers moet ook de jeugd steeds trachten met haar techniek het best mogelijke resultaat te halen uit de situaties waarbij zij betrokken raakt en ook haar tactisch inzicht zo goed mogelijk gestalte te geven. Een twijfelaar, een onzelfstandige speler kan nooit over persoonlijkheid en een prima wedstrijdmentaliteit beschikken, waardoor hij zelden het beste resultaat kan halen uit een gegeven situatie, ook al is hij technisch en tactisch sterk.

De trainer die de opleiding "mentaliteit" doceert, is niet alleen technisch en tactisch bezig. Vanaf de eerste training worden positieve gewoontevormingen, zoals sportiviteit, zelfdiscipline, zelfstandigheid en initiatief gekweekt. De jeugd wil met haar vitaliteit, energie en leergierigheid een groot voetballer worden en de trainer alleen kan dit realiseren.

De Basisbewegingen

De wedstrijdssituaties zijn zo veelzijdig en onvoorspelbaar dat hoe meer bewegingen je beheerst, des te beter het is, terwijl je ook veel meer gevarieerder kan trainen en uitleven. Iedere speler moet zich in verschillende basisbewegingen specialiseren, welke hij naar gelang de situatie bij richtingsveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal of bij afschermen en vrijspelen, toepast. Naast de competitievormen is de een tegen een situatie (zonder weerstand, de tegenstander mag noch bal of lichaam aanraken) de ideale oefenvorm om met de bal aan de voet spelers op te zoeken, voorbij te dribbelen, bal af te schermen en de juiste wendingen te maken.

De wedstrijdgedichte bewegingen zijn opgedeeld in basis-, schijn- en passeerbewegingen. Hoewel het moeilijk is ze apart in te delen daar veel basis- en schijnbewegingen in bepaalde situatie ook benut worden om tegenstanders te passeren.vb. Met een stopbeweging en richtingsverandering, de overstap en de bal achter het standbeen terughalen, kan de speler reeds meerdere tegenstanders uitschakelen. Ondanks dat deze ingedeeld worden bij de basis bewegingen kunnen we met een voorafgaande schijnbeweging op de basisbeweging een perfecte passeerbeweging uitvoeren. Jammer genoeg blijkt in werkelijkheid enkel de kapbeweging de meest uitgevoerde passeerbeweging.

Als men later de verschillende bewegingen heeft ingeoeffend kan een speler automatisch ontdekken welke beweging voor hem het beste is. Als deze verschillende bewegingen in combinatie worden gezet, kan men spreken over een creatieve speler. Later kan de uitvoeringstijd ingekort worden en de weerstand , door middel van gebruik van tegenstanders en inkorten terrein grootte, opgevoerd worden en behalen de spelers in wedstrijdvormen een optimaal rendement.

De Coerver baltechnieken

NOTA voor de trainers :

Ongeacht welke leeftijd de spelers ook hebben, de aanvang om balvaardigheden aan te leren situeert zich tussen de evenwichtfase en de coördinatiefase.

Evenwichtfase

Het kind kan in beweging de bal raken, al dan niet correct. Maar zodra hij baltechnieken zoals, stop, afrol, terug halen enz ... moet aanleren, dan moet de voet omhoog om deze OP de bal te plaatsen. Meestal wordt het been niet hoog genoeg geheven en raakt hij de bal, zodat deze weg rolt. Anderzijds zet hij de voet op de bal (bal nr3) en kan hij het evenwicht niet bewaren. (meer hierover in loopmotoriek)

Coördinatiefase

Deze fase verloopt in drie stappen, waarvan de laatste de moeilijkste is.

1. Aandacht-fase : als het kind zich minder dan 15 min/uur kan concentreren dan moet de trainer de aandacht gepast opeisen en afgeven. Indien de aandacht van het kind afgeleid is mag je opnieuw beginnen.

2. Verwerkingsfase : het voorbeeld van de oefening moet in de hersenen opgenomen worden. Het is sterk aan te raden dat de trainer de oefening traag en frequent demonstreert.

3. Doe-fase : de speler moet de oefening uitvoeren. Deze derde stap is voor sommigen nogal moeilijk.

Door met geduld op herhaling (elke training) te wijzen kan de derde stap succesvol worden. De soepelheid en beweeglijkheid van het lichaam speelt ook hierin een belangrijke rol. (zie loopmotoriek)

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 1

Coerver - Methode

De eerste sessie Coerver-technieken is heel toegankelijk en mits de nodige herhalingen kan je met 5 van deze oefeningen reeds na 3 maanden , het resultaat in de wedstrijd bewonderen.

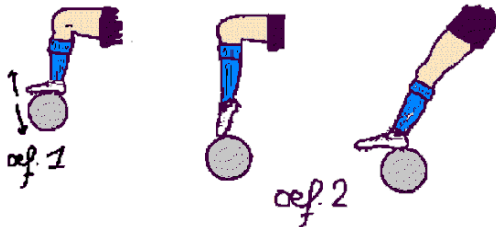
Vorbereidingen trainer

Voor de training brengt de trainer het trainingsveld in orde : materiaal voor 10 spelers : 44 potjes
11 potjes worden langs de zijlijn (waar er nog gras staat en de ondergrond effen is) geplaatst op 3 meter. Daarna worden de ander 11 potjes evenwijdig gelegd op 4 meter met de eerste rij.

VB:

0 0 0 0 0
0 0 0 0 0

Zo bereik je een afgebakende terrein van 3 op 4 m waarin de spelers worden geplaatst.



Oefening 1: Zijwaarts afrollen

Uitleg : De voet wordt bovenop de bal geplaatst, en er wordt zijwaarts afgerold.(voet blijft op de bal!!!)

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.
Het evenwicht moet gedurende de oefening bewaard worden.

Leeftijd :

beginners + (6- 7 jarigen)

Intensiteit :

traag, daarna opvoeren

Duur :

5 x 1 minuut per training en per VOET

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat de knie NIET meebeweegt

Na goede balgewenning proberen de hoofden rechtop te houden en naar de trainer te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 2

Oefening 2: Voorwaarts afrollen

Uitleg : De punt van de voet wordt bovenop de bal geplaatst, knie omhoog, het been wordt nu langzaam gestrekt terwijl de bal afrolt van de punt naar de hiel.

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Het evenwicht moet gedurende de oefening bewaard worden.

De soepelheid van de benen wordt gestimuleerd

Leeftijd :

beginners + (6-7 jarigen)

Intensiteit :

heel traag , daarna opvoeren

Duur :

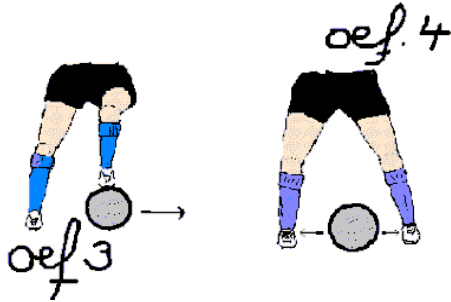
5 x 1 minuut per training en per VOET

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat het been goed gestrekt en gedraaid word, nadien bij het opdrijven van het tempo steeds erop toezien dat de strekking en draaiing optimaal gebeurt.

Na goede balgewenning proberen de hoofden rechtop te houden en naar de trainer te kijken.

Oefening 3: Zijwaarts afrollen van binnen naar buiten



Uitleg :

De rechtervoet wordt plat bovenop de bal geplaatst, en de bal wordt naar rechts afgerold, plaats de voet op de grond . De linkervoet wordt plat is de bal geplaatst, en de bal wordt naar links afgerold , plaats de linkervoet op de grond.

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Leeftijd :

beginners + (6-7 jarigen)

Intensiteit :

laag, daarna opvoeren, opvoeren met opgeheven hoofd

Duur :

5 x 1 minuut per training

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat bij het aanleren de motoriek links en rechts , en van binnen naar buiten wordt aangeleerd, nadien bij het opvoeren van het tempo, de spelers laten oefenen met opgeheven hoofd, zodat balgevoel aangeleerd wordt zonder naar de bal te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 4

Oefening 4: Toetsen tussen de benen

Uitleg :

De bal toetsen tussen de benen, onder het lichaam.

Methodiek :

Aanleren van kleine danspasjes, op de punt van de voeten.

Lichaamsgewicht leren overdragen van de ene op de ander voet.

De kracht van het contact met de bal leren inschatten.

Leeftijd :

beginners + (6 tot 10 jarigen)

Intensiteit :

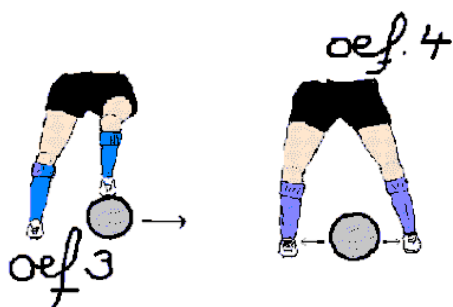
hoog

Duur :

10 x maximaal halve minuut per training

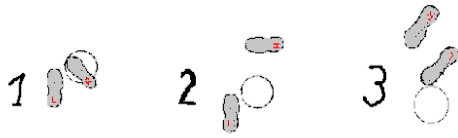
Coaching :

De trainer zorgt dat de spelers de danspasjes op de tenen leren uitvoeren. De spelers er op wijzen ter plaatse te blijven, zij moeten baas blijven over de bal. De kracht op de bal bij sommige spelers vergroten of verkleinen. Deze oefening is enorm intensief en men moet de nodige rust invoeren door met andere oefeningen af te wisselen.



Oefenstof Wiel Coerver Oef. 5a

Oefening 5a: Stop



oef: 5A

Uitleg :

1. De bal in beweging brengen en linkervoet plaatsen naast of lichter achter de bal. De bal stoppen met het voorste van de rechervoet, de rechervoet 45° naar binnen gedraaid op de bal.

2. De rechervoet 90° plaatsen ruim 50 cm achter de bal.

3. De linkervoet terug trekken en zonder de bal te raken of de voet op de grond te zetten, de bal toetsen met de buitenkant linkervoet.

Methodiek :

Intens gebruik van het enkelgewricht. Lichaamsgewicht leren overbrengen , evenwicht bewaren , draaien op de juiste manier.

Leeftijd :

6 tot 10 jarigen

Intensiteit :

hoog

Duur :

5 x 3 minuten per training

Coaching :

De trainer zorgt dat de rechervoet schuin op de bal komt te staan, zodat de eerste aanwijzing gegeven wordt in welke richting er gedraaid moet worden.

De plaatsing van de rechervoet na de stop, moet ruim achter de bal plaats vinden zodat de linkervoet nog kan teruggetrokken worden EN de bal nog een toets kan geven zonder het been volledig te strekken. (indien het been moet gestrekt worden is de afstand te groot, kan de speler het evenwicht niet bewaren, en kan het lichaam niet naar voor hellen om een snelle start te beginnen)

Indien de spelers problemen hebben met de motoriek, links en rechts, draaien enz.... dan wordt aanbevolen deze oefening af te werken met de bal ter plaatse.

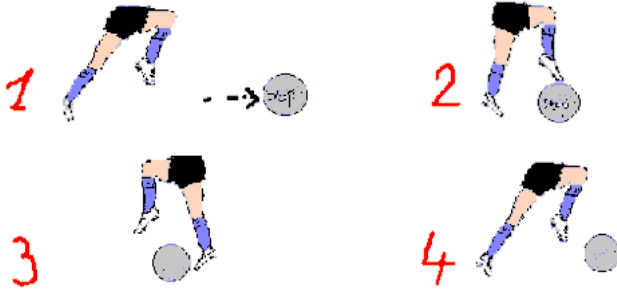
Indien de oefening met de beste voet goed opgevolgd wordt, kan de oefening gespiegeld worden en afgewerkt worden met de andere voet.

Indien de oefening voldoende schenkt met beide voeten kan gestart worden met oefening 5B, welke zeer praktisch gericht is, en waar de beleving van de spelers groot is.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 5b

Oefening 5b: Stop-dubbele overstap

Uitleg :



Idem als oefening 5a :

1. De bal in beweging brengen.
2. Stoppen met de rechtersvoet , draaien .
3. De benen lichtjes openen en over de bal lopen.
4. 180° draaien en bal meenemen.

Methodiek :

Gebruik van het enkelgewricht. Lichaamsgewicht leren overbrengen. Gepast en correct draaien.

Leeftijd :

6 tot 10 jarigen

Intensiteit :

hoog

Duur :

4 x 2 minuten per training

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat de bal zo kort mogelijk bij de speler blijft, de speler zo vlug mogelijk de draait en keert.

Alvorens deze oefening in de wedstrijdvorm toe te passen moet de trainer dit koppelen aan het tactisch aspect. Deze oefening kan enkel slagen indien de tegenstanders zich bevinden links of rechts van de bal en NIET ERVOOR. De oefening minimaliseren voor de achterspelers, om onnodig balverlies te beperken. (liever de achterspelers met een andere positie afwisselen)

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 6

Creation - No Touch

UITLEG: in een afgebakende ruimte van 4 op 5 m , bevinden zich twee spelers, 1 in balbezit die baltechnieken probeert te creëren.(hakje, kap - passeer - schijnbeweging, overstap, schaar,afrol, stop) De andere speler is eigenlijk de partner, hij probeert op 1 meter afstand te verdedigen zonder de bal of de speler aan de bal raken.

Doelstelling: De aangeleerde baltechnieken intensief te laten uitvoeren zonder kick & rush.

Leeftijd: 6 tot 9 jaar

Aantal spelers: 2

Materiaal: 4 potjes + 1 bal

Veldafmeting: 4 op 5 m (vanaf 7jaar, per jaar, veld met 1meter vergroten)

Aanpassingen: na 1 minuut worden het balbezit doorgegeven aan de partner.

Methodiek: - techniek uitproberen zonder dat de speler de bal ontnomen wordt.

- de verdediger kan zich focussen op de bal en op de bewegingen van het lichaam van de speler aan de bal. De herkenning van de lichaamstaal zal de speler er toe aanzetten, vlugger te anticiperen op een richtingbeweging van zowel de bal als de speler.

Intensiteit: zeer hoog (evenwicht in arbeid-rust)

Coaching:

- trainer kan om de motivatie te bevorderen, op elke balcreatie punten geven.
- toezien dat de hele ruimte benut wordt.
- toezien dat beide voeten gebruikt worden.
- toezien dat bij de combinatie van de technieken, het steunbeen, afdraaiingen en overbrenging lichaamsgewicht correct worden toegepast.
- toezien dat er genoeg variatie ontstaat bij de baltechnieken
- proberen het hoofd rechtop te houden.

Variatie: bij oudere spelers met voldoende techniek kan de combinatie en timing bevorderd worden door met twee tegen twee in deze ruimte te spelen.

Complexiteit: afhankelijk van de aangeleerde balvaardigheden en technieken

Inzicht & Communicatie: de speler in balbezit moet steeds van de partner wegdraaien

v.v. Hekelingen



Passen & Trappen

Pass en trapvormen

Passen en trappen 1

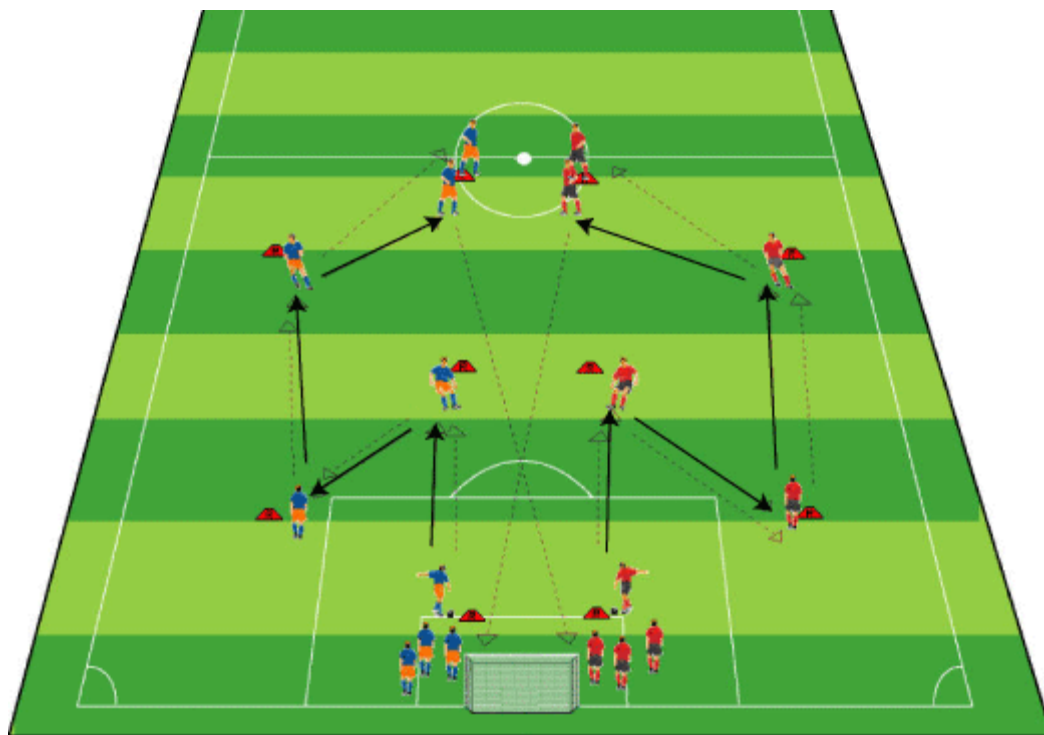
Auteur: John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken

Vanaf rechts: Speler 1 geeft lengte pass op speler 2, deze legt vervolgens de bal met het linkerbeen terug op aanbiedende speler 3 (*rechter vleugelverdediger*), die direct een lengte pass geeft op speler 4 (*rechtermiddenvelder*), deze neemt aan en draait vervolgens snel in en opent op speler 5 (*aanvaller*). Speler 5 dribbelt met hoge snelheid terug en sluit aan bij de linker groep.

Vanaf links: Idem als rechts maar hier legt speler 2 de bal terug met zijn rechterbeen op de (*linkervleugelverdediger*).

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 2

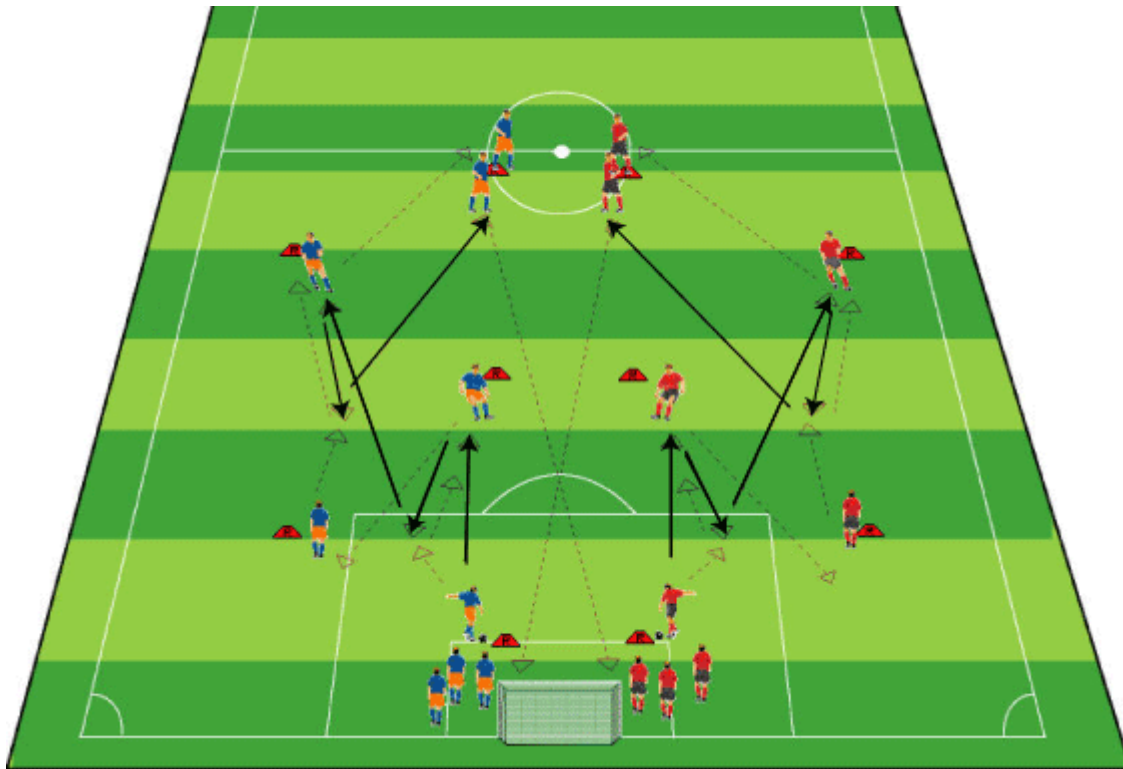
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken

Vanaf rechts: Speler 1 geeft lengte pass op speler 2, deze legt vervolgens de bal met het linkerbeen terug op aanbiedende speler 1, die direct een diepte pass geeft op speler 4 (*rechtermiddenvelder*), deze kaatst vervolgens op aanbiedende speler 3 (*rechtvleugelverdediger*), en een diepte pass geeft op Speler 5, deze dribbelt vervolgens weer met hoge snelheid terug en sluit aan bij de linker groep.

Vanaf links: Idem als rechts maar hier legt speler 4 de bal terug met zijn rechterbeen op de (*linkervleugelverdediger*).

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 3

Werken met 4-tallen

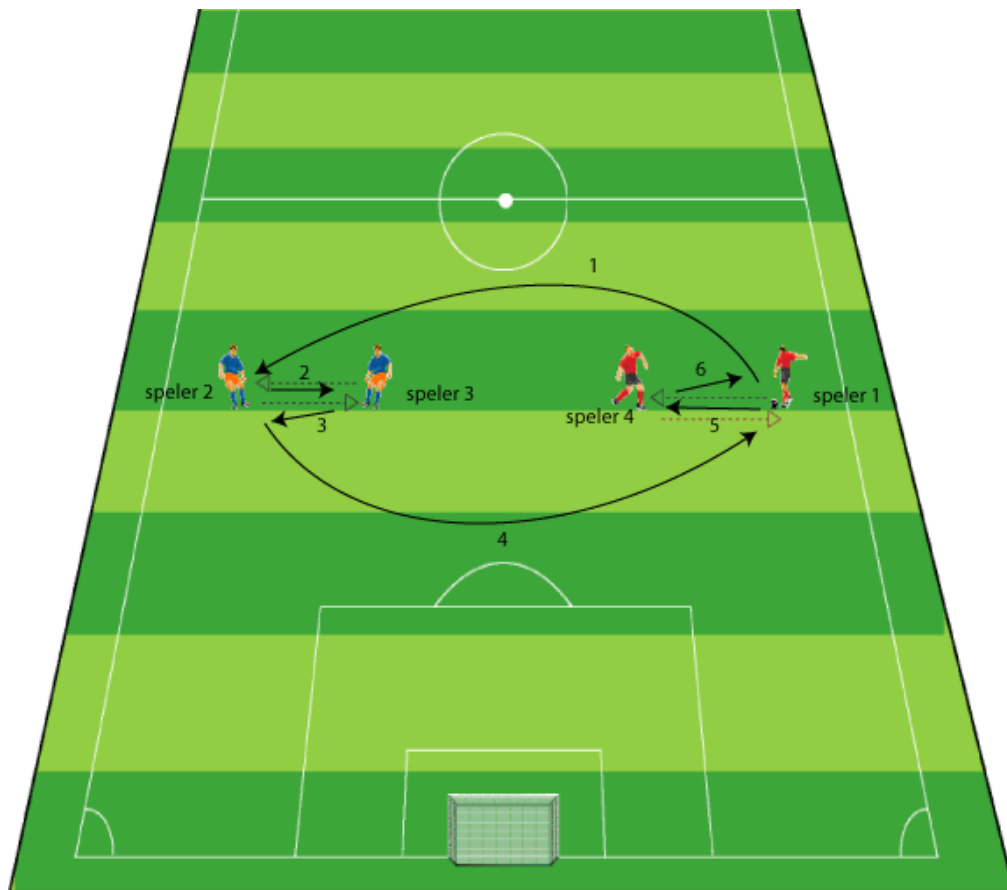
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met vier spelers, onderlinge afstand buitenspelers 30 meter, binnen spelers hebben een afstand 10 meter.

Doel: verbeteren van de hoge bal na een kaats

Vanaf rechts: Speler 1 geeft een diepe hoge bal (pass) op speler 2, deze legt vervolgens de bal vanuit de lucht (volley) terug op aanbiedende speler 3, die vervolgens de bal weer terug kaats op speler twee die dan direct weer opent met een diepe hoge bal op speler 4 (die heeft de positie overgenomen van speler 1). Na elke diepe hoge bal wisselen de spelers van positie.

Accenten: Nauwkeurig inspelen (*technische coaching van de trainer zoals; lichaamshouding, traptechniek alsmede het standbeen*), de buitense spelers zonder bal moeten zich aanbieden (laten horen), achter de speler weggelopen, spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 4

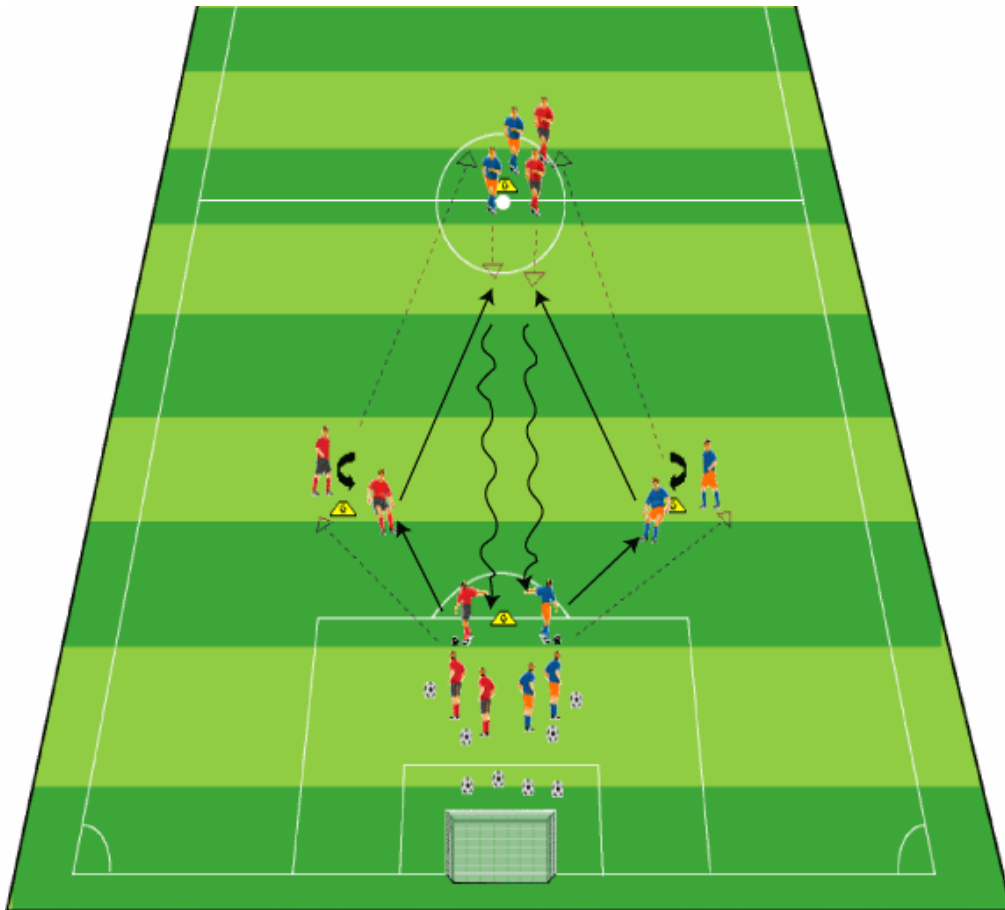
Auteur: John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (indraaien)

Vanaf rechts en links: Speler met bal geeft een pass op de spelers aan de zijkanten (links en rechts), deze draaien vervolgens in en passen op de aanbiedende speler 3 (*diepste speler*), die direct op snelheid dribbelt richting zestienmeter en sluit aan bij de linker/rechter groep.

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen. Er op toezien dat spelers wisselen van zijde.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 5

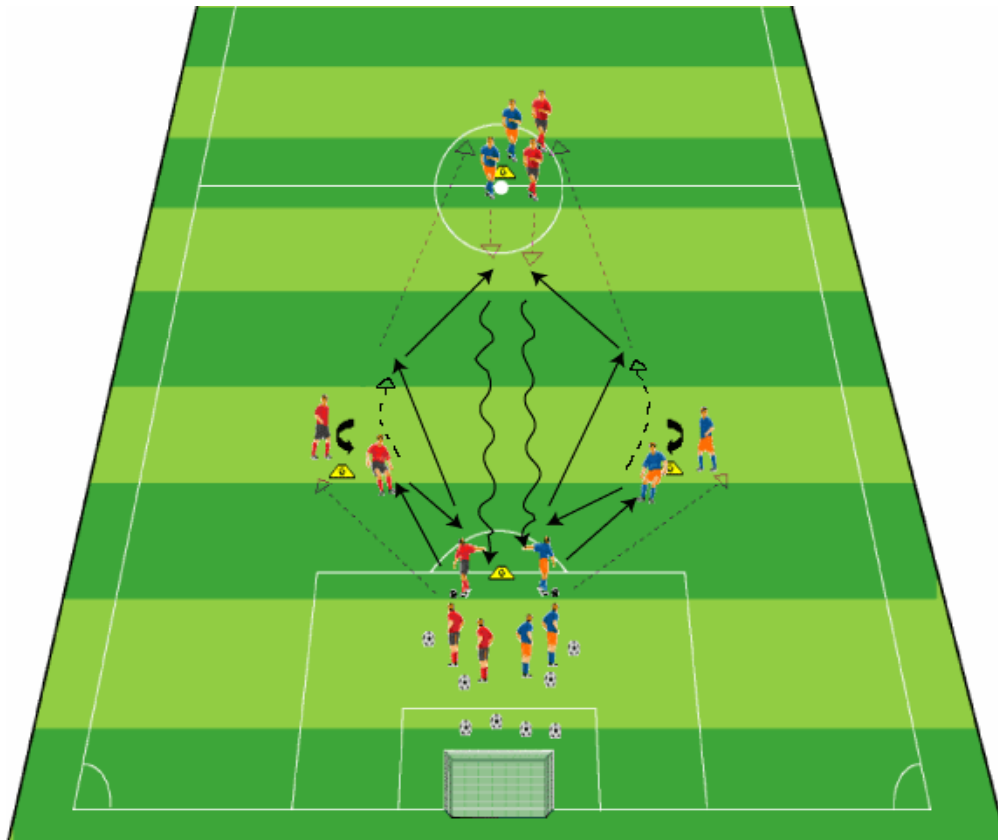
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (inspelen, kaatsen en openen op de derde man)

Vanaf rechts en links: Speler met bal geeft een pass op de spelers aan de zijcanten (links en rechts), deze kaatsen en gaan op hoge snelheid in de diepte en passen vervolgens op de aanbiedende speler 3 (*diepste speler*), die direct op snelheid dribbelt richting zestienmeter en sluit aan bij de linker/rechter groep.

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen. Er op toezien dat spelers wisselen van zijde.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 6

Verbeteren van de basistechnieken

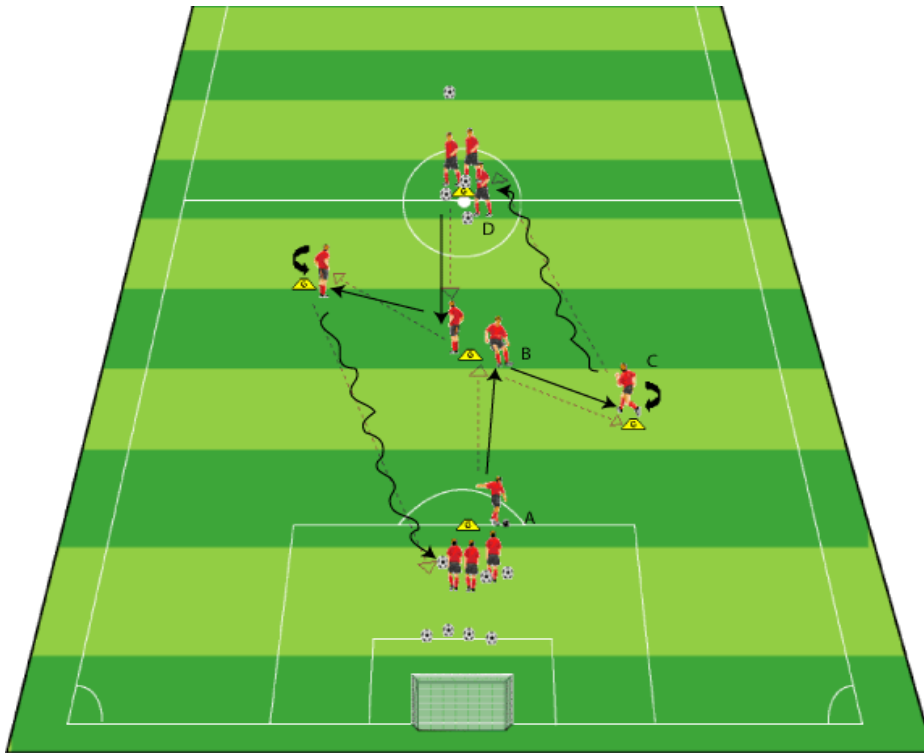
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee groepen tegenover elkaar (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (inspelen, indraaien, kaatsen en openen op de derde man)

Speler A met bal geeft een pass op speler B, deze draait in en speelt op de aanbiedende speler C aan de zijkant (rechts) die diep gaat, deze neemt de bal aan en dribbelt op snelheid richting speler D en sluit vervolgens aan.

Variatie: Speler B kaatst direct op speler C en dribbelt vervolgens weer richting speler D, ook kan speler C nog een combinatie aangaan met speler B.

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 7

Verbeteren van de basistechnieken

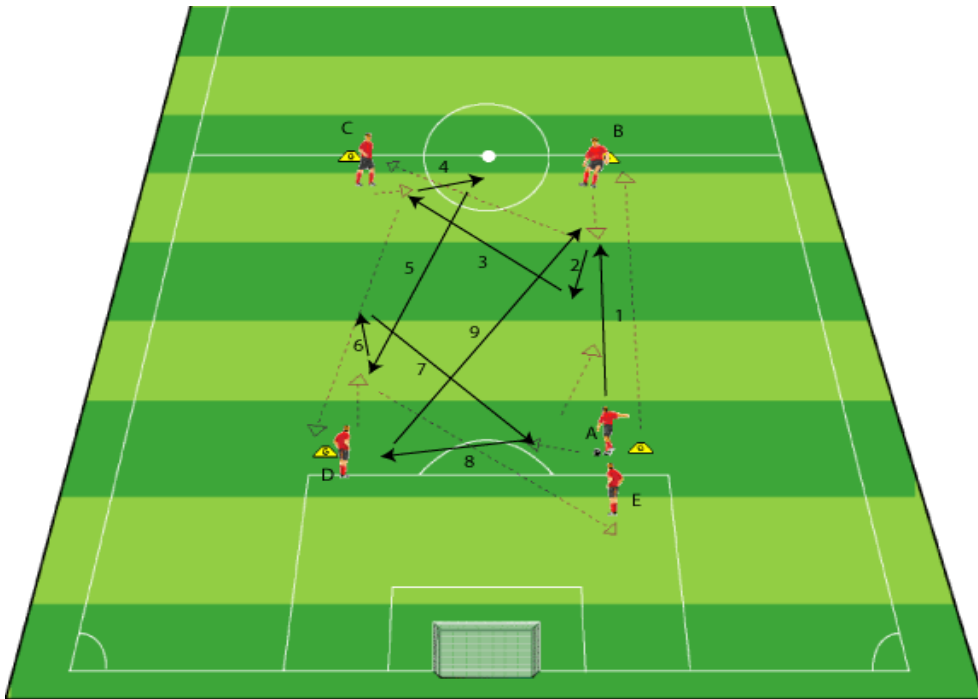
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: vierkant 20 x 20 meter werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (inspelen, in de bal komen (vooractie!), kaatsen en openen op de derde man)

Speler A met bal geeft een pass op speler B die vanuit een vooractie in de bal komt, deze kaatst de bal terug op speler A en vervolgens speler C aanspeelt (ook vanuit een vooractie), speler B biedt zich aan bij speler C en opent op speler D, die vervolgens de bal weer terug legt op speler C en opent op speler E etc.

Variatie: Wisselen van richting (tegen de klok in en met de klok mee).

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal en spelers moeten oog-contact houden. Bij de oefenvorm tegen de klok in wordt er geaatst met de **rechter** binnenkant voet, met de klok mee met de **linker** binnenkant voet. Ook hier alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 4 series van 3 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen

Passen en trappen 8

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: rechthoek 40 x 20 meter werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (inspelen, in de bal komen (vooractie!)), kaatsen en openen op de derde man

Speler A met bal geeft een pass op speler B die vanuit het centrum in de breedte in de bal komt, deze kaatst de bal op speler C die eronder komt en vervolgens speler D aanspeelt (afhankelijk vrije balbaan zijkant), speler D dribbelt op snelheid en sluit weer aan. Op het moment dat speler D wordt aangespeeld begint de andere kant.

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), speler (B) zonder bal moeten zich aanbieden en eronder komen (niet te kort). Belangrijk hierin is het vragen om de bal en spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 4 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass en trapvormen (idem als 8 maar nu met afwerken op doel)

Passen en trappen 9

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: rechthoek 40 x 20 meter werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (inspelen, in de bal komen (vooractie!)), kaatsen en openen op de derde man

Speler A met bal geeft een pass op speler B die vanuit het centrum in de breedte in de bal komt, deze kaatst de bal op speler C die eronder komt en vervolgens speler D aanspeelt (afhankelijk vrije balbaan zijkanten), speler D legt de bal af op speler B en werkt af op doel, en kiest gelijk positie speler D. Speler D haalt de bal en sluit weer aan bij het begin punt (links of rechts). Op het moment dat speler D wordt aangespeeld begint de andere kant.

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), speler (B) zonder bal moeten zich aanbieden en eronder komen (niet te kort). Belangrijk hierin is het vragen om de bal en spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 4 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

vv Hekelingen

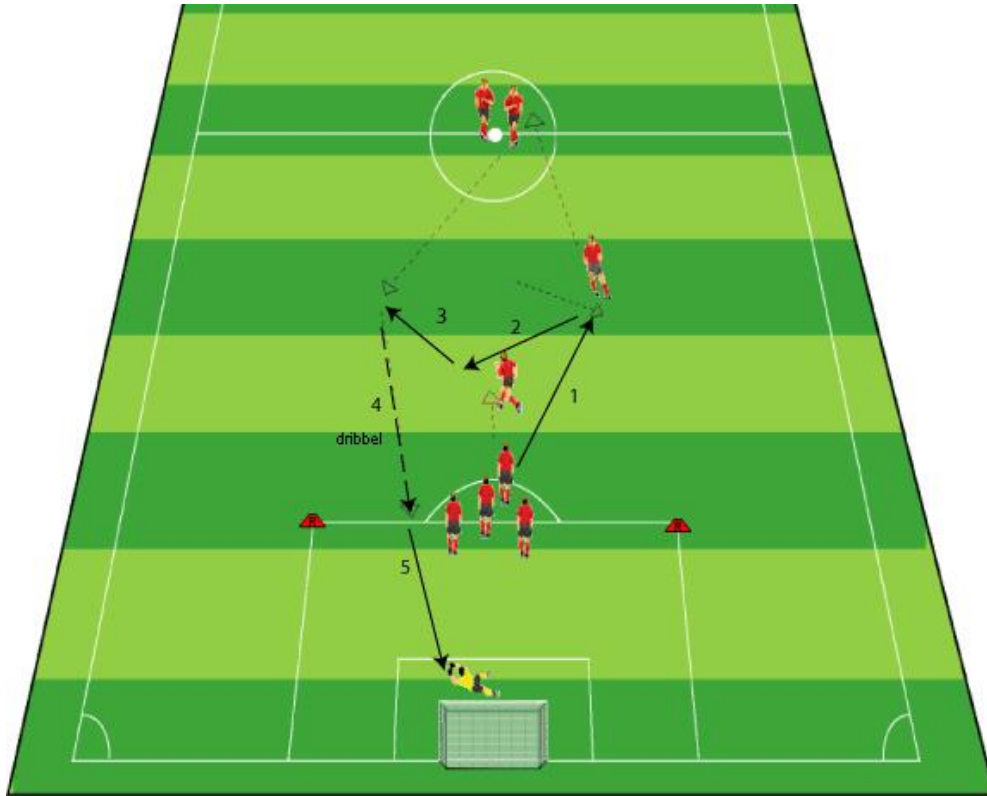


Passen &
afwerken

Pass en afwerkvorm

Passen en afwerken 1

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Passen, trappen en afwerken**Spelers:** 10 tot 16 spelers**Organisatie:** Kleine groep spelers met bal in halve-cirkel 16 meterlijn.**Doel:** verbeteren van de basistechnieken (pass/kaats) met als beleving afwerken (middel)!**Vanuit halve cirkel beginnen:** Centrale middenvelder bieden rechts en links aan zodat er van beide zijden kan worden afgewerkt.

Alle 4 spelers stellen zich op in de as-lengte. Speler 1 geeft pass op centrale-middenvelder (die zich vanuit zijn positie links aanbied), deze legt vervolgens de bal met het rechterbeen terug op aanbiedende speler 2 (vrije verdediger), die direct een breedte pass/kaats geeft op de aanbiedende spits die zich (vanuit zijn positie rechts) aanbied, spits dribbelt vervolgens tot aan de 16 meterlijn en werkt af en sluit aan bij de groep in de halve-cirkel.

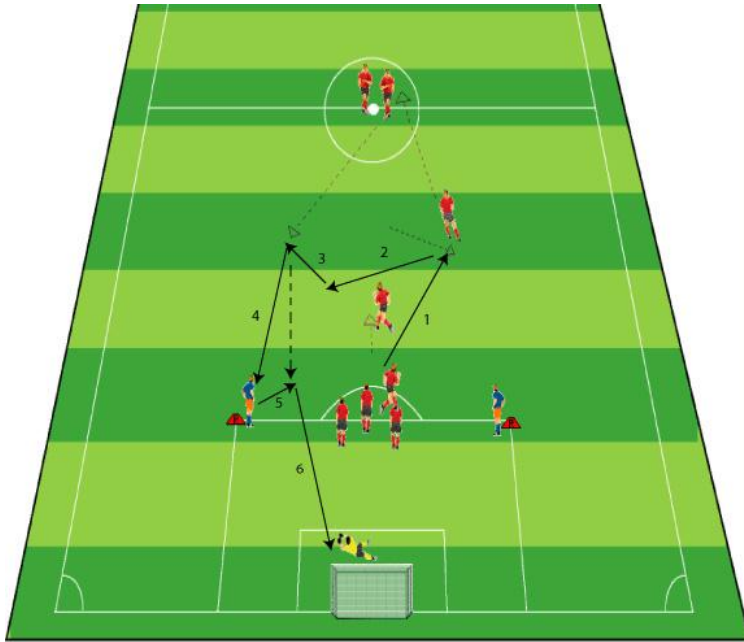
Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit de as met een voor-actie, spelers zonder bal moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Pass en afwerkvorm

Passen en afwerken 2

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Passen, trappen en afwerken**Spelers:** 10 tot 16 spelers**Organisatie:** Kleine groep spelers met bal in halve-cirkel 16 meterlijn.**Doel:** verbeteren van de basistechnieken (pass/kaats) met als beleving afwerken (middel)!**Vanuit halve cirkel beginnen:** Centrale middenvelders bieden rechts en links aan zodat er van beide zijden kan worden afgewerkt. Alle spelers stellen zich op in de as-lengte.

Speler 1 geeft pass op centrale-middenvelder (die zich vanuit zijn positie links aanbied), deze legt vervolgens de bal met het rechterbeen terug op aanbiedende speler 2 (vrije verdediger), die direct een breedte pass/kaats geeft op de aanbiedende spits die zich (vanuit zijn positie rechts) aanbied, spits passt vervolgens op aanbiedende speler op de 16 meterlijn die vervolgens de bal terug legt op de aanbiedende spits en werkt af en neemt de positie over van de speler op de 16 meterlijn, laatst genoemde sluit aan bij de groep in de halve-cirkel.

Accenten: Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit de as met een voor-actie, spelers zonder bal moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

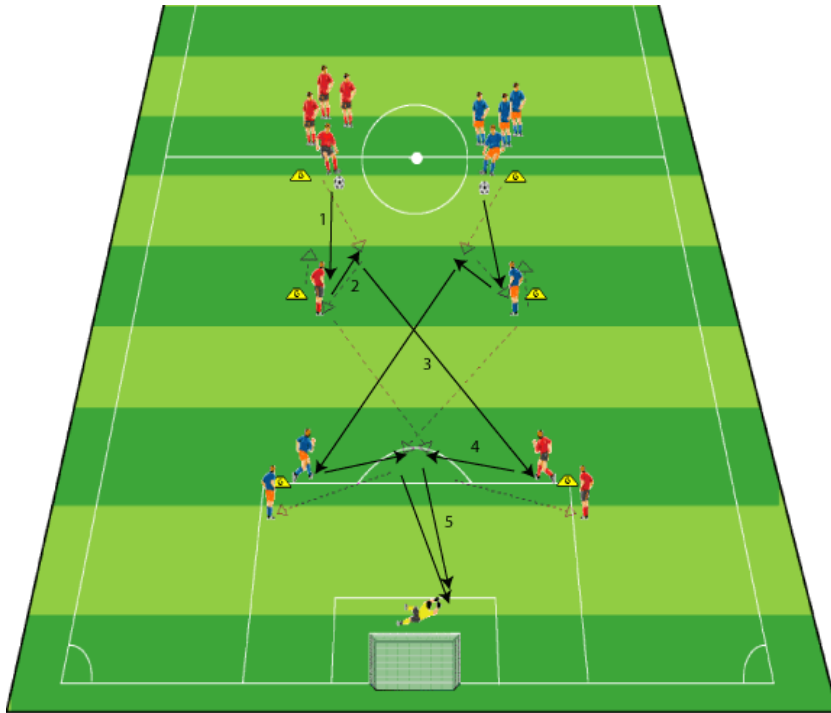
Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Spelers (centrale middenvelder) moeten nadenken aan welke zijde zij zich moeten aanbieden, als men vanuit de as eerst links aanbied moet vervolgens de volgende speler zich rechts aanbieden. (bij straf 5x opdrukken)

Pass en afwerkvorm 3

Passen en afwerken 3

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Passen, trappen en afwerken**Spelers:** 10 tot 16 spelers

Organisatie: 15 x 25 meter, twee groepen (links en rechts), de spelers rond de cirkel met bal.

Doel: verbeteren van het inspelen op de derde man, en het eronder komen van de tweede man om af te werken!

Spelers met bal stellen zich op rond de cirkel bij de hoedjes (*links en rechts even aantal spelers*), speler 1 van de linkerkant past op de speler 2 (middenvelder) die vanuit een vooractie de bal opeist en vervolgens de bal terug kaatst (*linker- resp. rechtervoet*) op speler 1 die zich weer aanbiedt. Vanuit de kaats speelt speler 1 de bal strak op de derde man (spits) vervolgens legt de spits de bal terug op de aanbiedende speler 2 (*eronder komen*) en werkt af. Op het moment als er wordt afgewerkt begint speler 1 van de rechterkant. Bij twee doelverdedigers kan de voortzetting worden versneld.

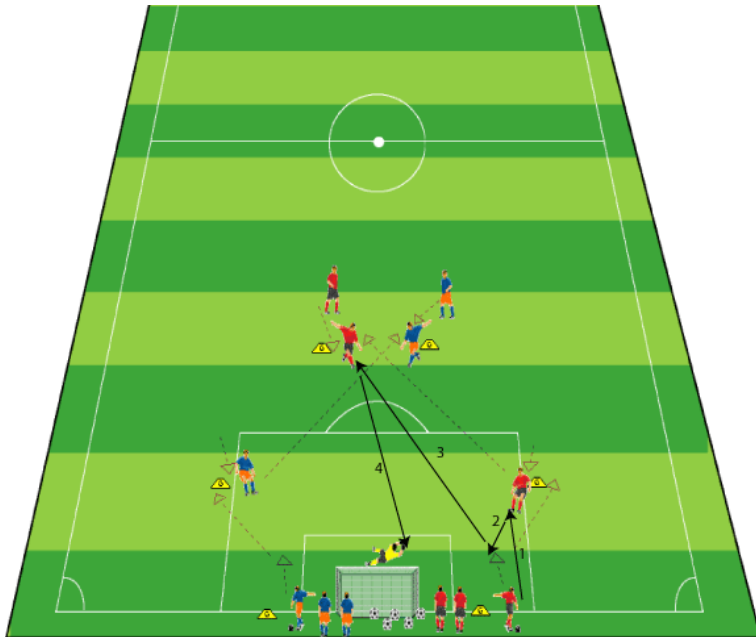
Accenten: Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (*hoge balsnelheid en concentratie*), speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (*bal opeisen*). Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.

Series: twee maal 7 minuten tijdens een arbeids- / rustverhouding kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Pass en afwerkvorm

Passen en afwerken 4

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Passen, trappen en afwerken**Spelers:** 10 tot 16 spelers

Organisatie: afstand 25 meter, twee groepen met bal aan de rechter- en linkerzijde van het doel met bal.

Doel: verbeteren van het inspelen op de derde man, om af te werken!

Spelers met bal stellen zich op naast het doel (*links en rechts even aantal spelers*), speler 1 van de rechterkant past op de speler 2, die vanuit een vooractie de bal opeist en vervolgens de bal terug kaats (*linker- resp. rechtervoet*) op speler 1 die zich weer aanbiedt. Vanuit de kaats speelt speler 1 de bal strak op de derde man (spits) die afwerkt op het doel. Na het afwerken begint de linkerkant waarbij na het afwerken de spelers aansluiten aan de andere zijde. Bij twee doelverdedigers kan de voortzetting worden versneld. Spelers nemen op snelheid de posities over. (bal na lopen)

Accenten: Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (*hoge balsnelheid en concentratie*), speler 3 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (*bal opeisen*). Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau. Uiteraard positie overnames op snelheid.

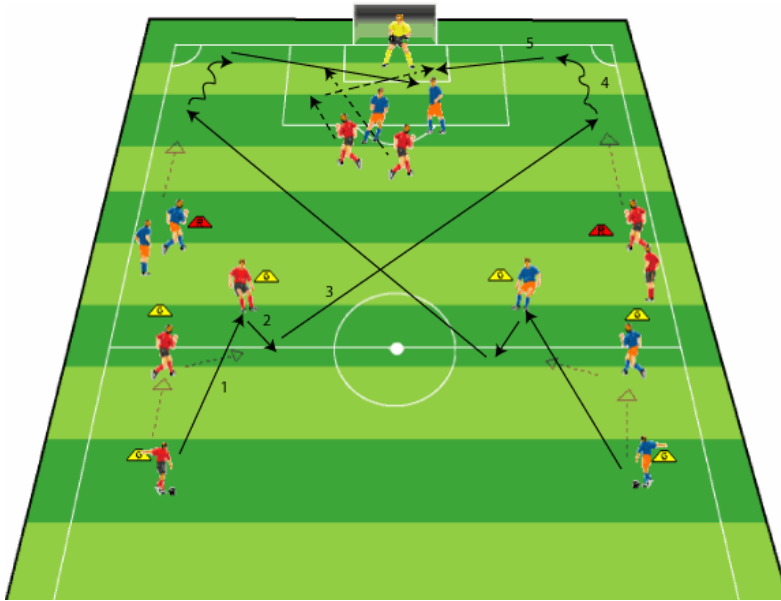
- lichaamshouding / - plaats van standbeen

Series: twee maal 7 minuten tijdens een arbeids- / rustverhouding kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Pass en afwerkvorm

Passen en afwerken 5

Verbeteren van de basistechnieken

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Passen, trappen en afwerken (flank)**Spelers:** 14 tot 16 spelers

Organisatie: werken vanaf de rechter- en linkerzijde via pass- en combinatievorm om vervolgens via een cross-pass openen op de vleugelspitsen.

Doel: verbeteren vanuit een positie spel (pass - combinatie) openen naar de andere zijde van het veld op de vleugelspitsen om daarna af te werken via een flankbal op de spitsen!

Het voetbal probleem is dat de verdedigers en middenvelders niet in staat waren vanuit de kleine ruimte het spel te openen naar de andere zijde, meestal zocht m'n telkens de oplossing in dezelfde hoek/zijde!

Verdediger speelt de centrale middenvelder in, deze kaatst de bal op de buitenste middenvelder die eronder komt en opent middels een cross-pass naar de vleugelspits aan andere kant, deze dribbelt vervolgens tot de achterlijn en geeft een flankbal op de twee spitsen die kruisen. De verdedigers en middenvelders schuiven door, de spitsen en verdedigers voor het doel wisselen van taak! Na het afwerken wordt er begonnen aan de andere zijde!

Accenten: Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (*hoge balsnelheid en concentratie*), middenvelder moet goed onder de bal komen voor de cross-pass. Aandacht aan vooracties en vragen (*bal opeisen*). Spitsen moeten los komen van de verdedigers. Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat de vleugelspelers oog-contact houden, dus over de bal blijven kijken. Uiteraard positie overnames weer op snelheid.-lichaamshouding (voor de cross-pass)/- plaats van standbeen, en een goede wreeftrap

Series: twee maal 7 minuten tijdens een arbeids- / rustverhouding kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Pass / kaatsen (6)

Pass en kaatsvorm (interval intensief)

Passen en trappen

Verbeteren van de basisconditie

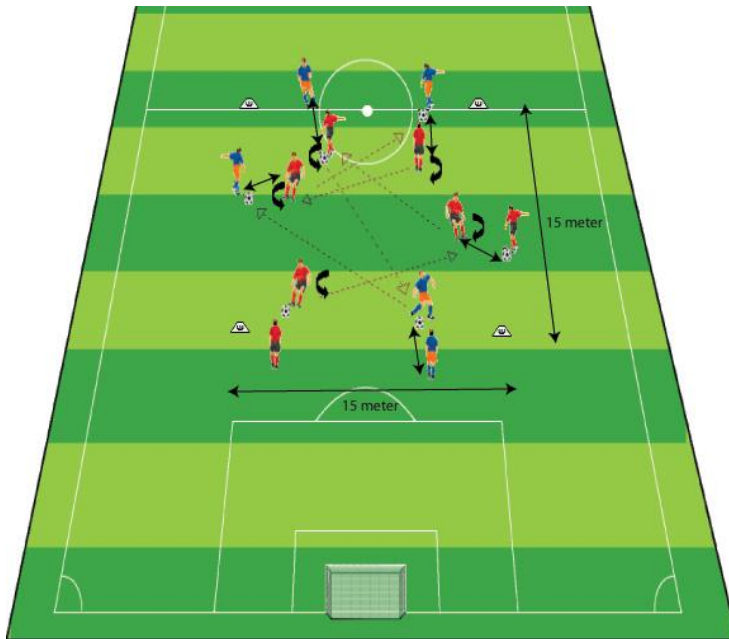
Auteur: John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Conditie (interval intensief)

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: 15 x 15 meter (afhankelijk beschikbare spelers), twee-tallen, de spelers aan de buitenkant van het rechthoek met bal.

Doel: verbeteren van de basisconditie (interval intensief)!

Spelers aan de buitenkant spelen de bal in op aanbiedende speler in het rechthoek, deze kaatsen vervolgens de bal terug (linker- en rechervoet). Vervolgens zoeken de spelers in het rechthoek een andere speler met bal en vragen wederom om de bal. Na een halve minuut wisselen de twee-tallen. Bij volgende serie kaats afwisselen met dubbele kaats, na een halve minuut wisselen de twee-tallen. Dan nemen de spelers aan de buitenkant de bal in de hand, de bal wordt nu nauwkeurig aangegooid op binnenkant voet (L/R), bal op het dijbeen en dan binnenkant voet terug (L/R), bal op de borst en binnenkant voet terug (L/R), hoog aangooien voor een kopbal terug, en als laatste de snoekduik (hier zal de onderlinge afstand wat groter moeten worden, na een halve minuut wisselen de twee-tallen, . . . etc.

Accenten: Nauwkeurigheid van het inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich weer aanbieden en vragen (bal opeisen). spelers aan de zijkant moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is ook het coördinatievermogen van de spelers in het rechthoek (uit- en ontwijken) van spelers in het rechthoek. Spelers moeten oog-contact houden. Nauwkeurigheid bij het aangooien.

Series: 6 maal 2 series van een halve minuut, tijdens de arbeids- / rustverhouding (1 minuut) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

v.v. Hekelingen

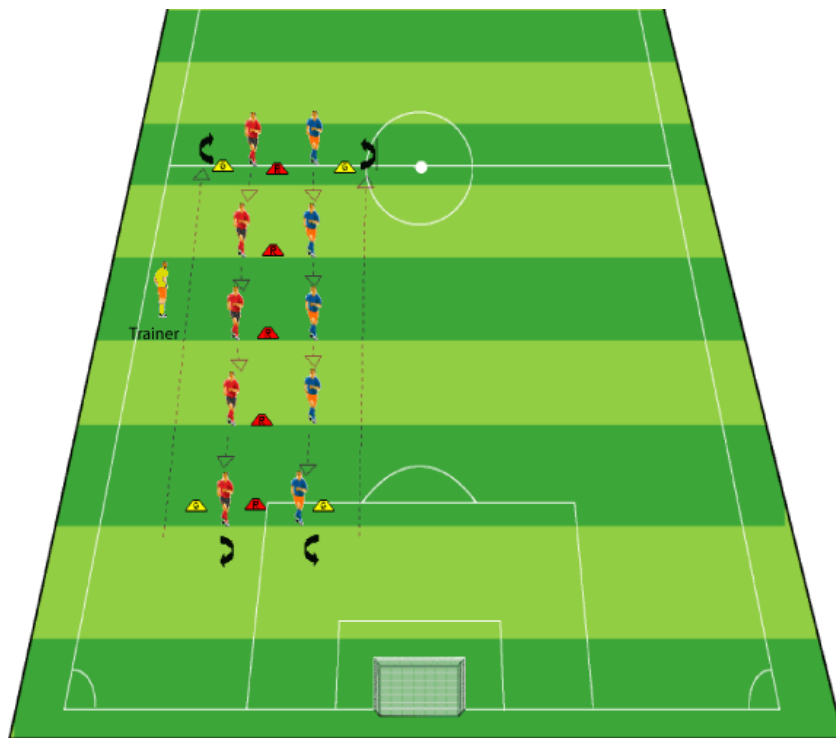


Kappen & Draaien

Warming - up

Warming-up 1

Hersteltraining na een wedstrijd

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Doorbloeding van de spieren**Spelers:** 12 tot 16 spelers

Organisatie: 9 pylonen / petjes, 5 rode met onderlinge afstand van 5 meter, aan beide uiteinden 2 gele pylonen.

Doel: Warming-up (*eventueel ook als hersteltraining na een gespeelde wedstrijd vorige dag*)

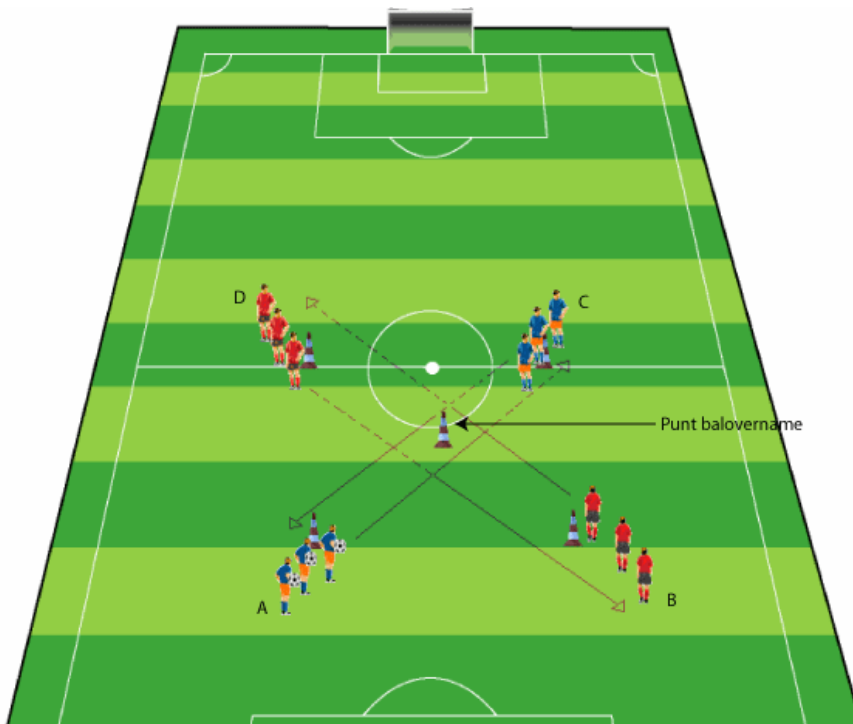
Uitvoering: Spelers lopen in twee rijen naast elkaar in dezelfde loprichting, tussen de beide rijen van de spelers staan 5 pylonen / petjes opgesteld met een onderlinge afstand van 5 meter, aan het einde draait de speler aan de rechterzijde rechts-om, de speler links draait links-om. De spelers blijven naast elkaar lopen en wel in hetzelfde tempo, in de lengte richting worden de warming-up vormen uitgevoerd (*alle oefeningen worden tweemaal uitgevoerd*) zoals:

Armen, knieheffen, hakken tegen billen, kruispas (*eerst gezichten naar elkaar, dan de gezichten naar de buitenkant*), spreidpas, etc., terug rustige looppas.

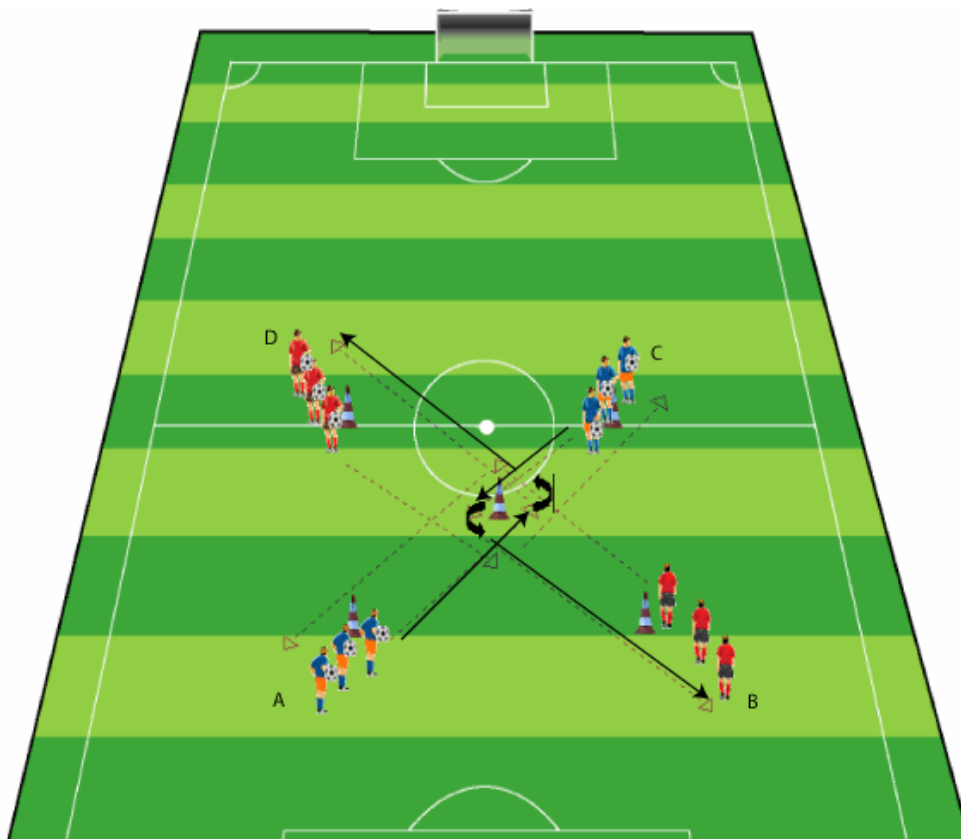
Accenten: Nauwkeurigheid bij het goed uitvoeren van de oefeningen, bij sommige oefeningen is het belangrijk dat het bovenlichaam recht blijft, ook een voordeel is dat de trainer op kleine afstand contact heeft met de spelers. Eventueel kunnen ook interval vormen toegevoegd worden (*van pylon naar pylon werken*). Let wel op dat het tempo niet te hoog wordt, het is en blijft een warming-up, soms moeten spelers worden afgeremd.

Series: Afhankelijk van het aantal spelers en aantal vormen.

Coördinatievorm 1



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Oefenstof

vervolg coördinatie

Organisatie: rechthoek 10 x 10 meter, 5 pylonen, werken met vier groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van het coördinatie vermogen

In een rechthoek van 10 x 10 meter staat één pylon in het midden, aan elke pylon van de rechthoek een 3 of 4-tal spelers, groep A en B hebben een bal in de hand, de groepen C en D **zonder** bal! De eerste spelers van groep A en C starten gelijk op teken van de trainer en lopen op snelheid in tegenovergestelde naar elkaar toe (de spelers starten allen aan de rechterzijde van de pylon) bij het arriveren ter hoogte van de middelste pylon geeft speler A de bal over aan speler C en sluiten op snelheid aan, dan starten de eerste spelers van groep B en D op teken van de trainer, en doen hetzelfde als A en C. (**zie afbeelding 1**)

Variatie: 1. spelers A en C gaan na de middelste pylon links-af, (zij starten dan aan de rechterzijde van de start pylon) spelers B en D idem

2. spelers A en C gaan na de middelste pylon rechts-af (zij starten dan aan de linkerzijde van de start pylon), spelers B en D idem

3. spelers A en C starten nu **zonder** bal, en beginnen aan de rechterzijde van de start pylon en nemen een 3 kwart draai **rechts** naar binnen en sluiten weer aan, spelers B en D idem (**zie afbeelding 2**)

4. spelers A en C starten nu **zonder** bal, en beginnen aan de linkerzijde van de start pylon en nemen een 3 kwart draai **links** naar binnen en sluiten weer aan, spelers B en D idem

5. nu starten alle eerste spelers van de groepen A, B, C en D gelijk, en beginnen aan de rechterzijde van de pylon en nemen een 3 kwart draai **rechts** naar binnen, daarna starten de tweede spelers van de groepen A, B, C, en D

6. nu starten alle eerste spelers van de groepen A, B, C en D gelijk, en beginnen aan de linkerzijde van de pylon en nemen een 3 kwart draai **links** naar binnen, daarna starten de tweede spelers van de groepen A, B, C, en D



Wat is coördinatie en waarom is het in voetbal zo belangrijk.

Daar voetbal in tegenstelling tot fietsen of lopen veel complexer is in zijn bewegingen gaat hem hier om voornamelijk acyclische bewegingen, waar de benen zowel moeten zorgen voor het lopen als voor het trappen. Het is één van de enige sporten waar dit gebeurt en om op het juiste moment te lopen en op het juiste moment te trappen dient men een zeer goede coördinatie te hebben.

Spelers moeten namelijk regelmatig van richting veranderen en vaak gebeurt dit in een kleine ruimte samen met een versnelling of sprint. Ze moeten zowel oog hebben voor de bal als voor het spel als voor de tegenstander, en dat allemaal terwijl ze in beweging zijn. Coördinatie kan je in het voetbal zien als de techniek die nodig is om voetbalacties uit te voeren. Een goede coördinatie betekent een goede techniek en techniek is in voetbal nog altijd het allerbelangrijkste. Je wint geen wedstrijd met alleen maar marathonlopers.

Series: Series van 2 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Kappen en Draaien

Kappen en Draaien 1

Verbeteren van de basistechnieken en coördinatie

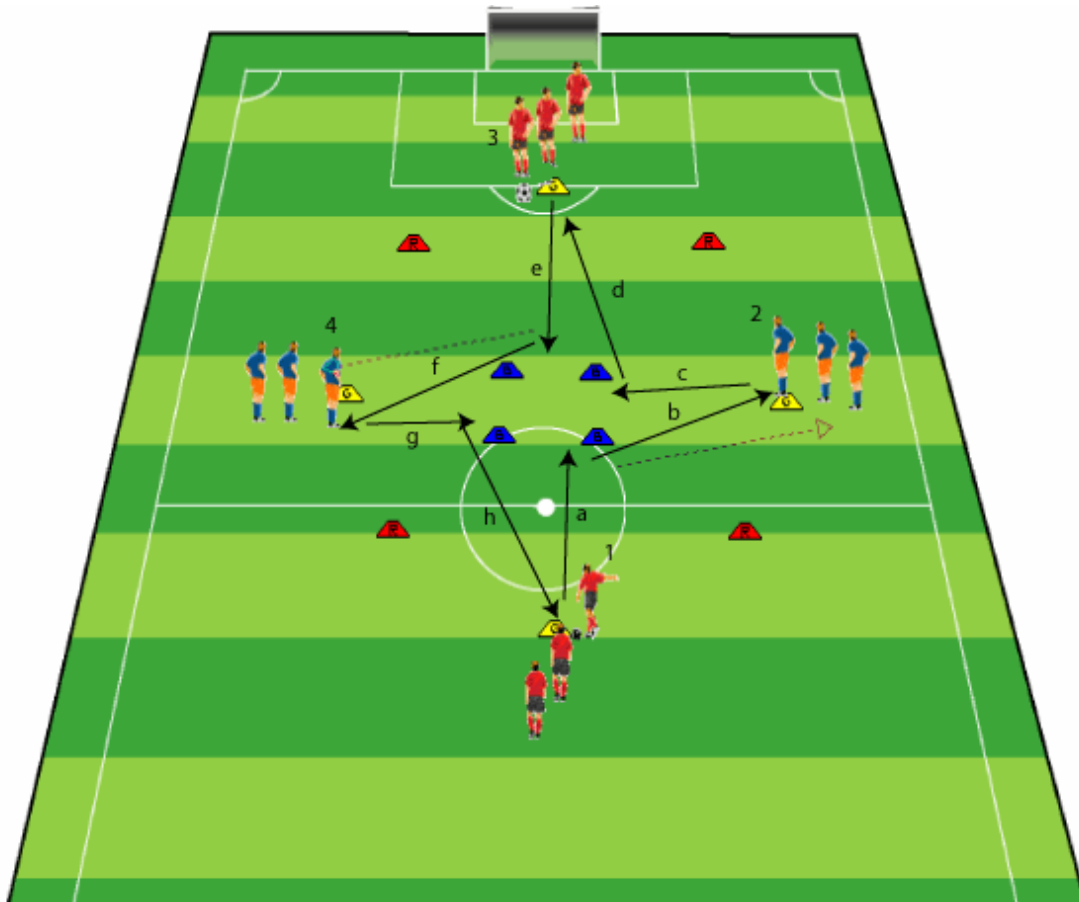
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A, B, C en D-jeugd

Thema: Basistechniek en Coördinatie

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: Ruit 25 x 25 meter werken met vier groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken en het coördinatie vermogen

Speler **1** en **3** starten gelijk met bal en dribbelen richting het kleine vierkant in het midden van de ruit (*afgebakende ruit is aangegeven met gele hoedjes*) bij het arriveren van het kleine vierkant kappen (blauwe hoedjes) zij de bal met de rechter buitenkant voet, en spelen vervolgens naar de spelers **5** en **7** (*deze spelers stonden achter 1 en 3 zonder bal*), en sprinten de spelers **1** en **3** de bal achterna en sluiten aan. Spelers **2** en **4** doen hetzelfde.

Accenten: Concentratie op de techniek en op het juiste moment naar buiten kappen, standbeen iets voor de bal. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series: 4 series van 2 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen. Deze vorm zowel naar rechts als links uitvoeren.

Kappen en Draaien

Kappen en Draaien 2

Verbeteren van de basistechnieken en coördinatie

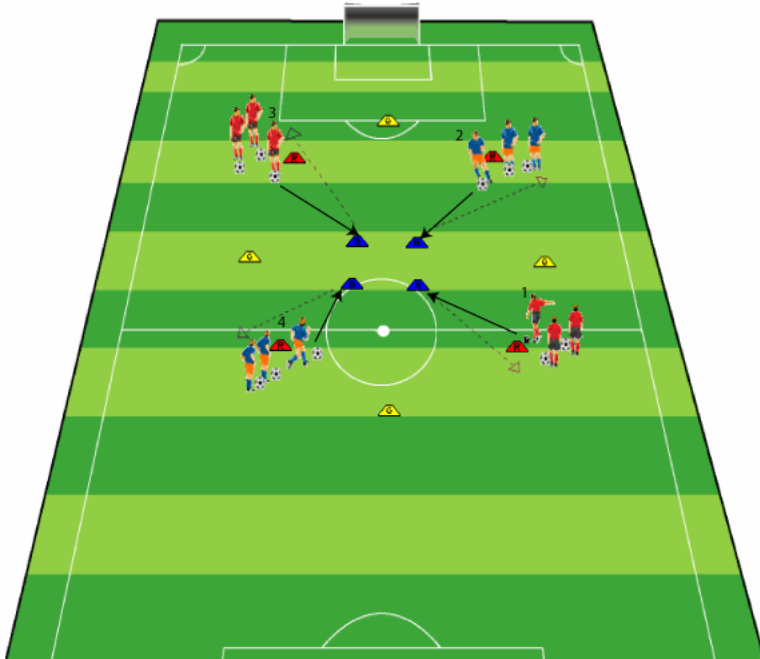
Auteur John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A, B, C en D-jeugd

Thema: Basistechniek en Coördinatie

Spelers: 10 tot 16 spelers



Organisatie: vierkant 15 x 15 meter werken met vier groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken en het coördinatie vermogen

Spelers **1, 2, 3 en 4** starten gelijk met bal en dribbelen richting het kleine vierkant in het midden van de ruit (*afgebakendevierkant is aangegeven met rode hoedjes*) bij het arriveren van het kleine vierkant kappen (blauwe hoedjes) zij de bal met de rechter buitenkant voet, en dribbelen vervolgens terug en sluiten weer aan. Bij het passeren beginnen de volgende vier spelers etc. De volgende technieken uit laten voeren.

- Kappen buitenkant voet rechts
- Kappen buitenkant voet links
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet rechts
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet links
- Bal onderkant voet terug rollen rechts
- Bal onderkant voet terug rollen links

Accenten: Concentratie op de techniek en op het juiste moment kappen, standbeen iets voor de bal. Alle positie overnames op snelheid overnemen. Het is ook mogelijk om de bal na het kappen en draaien terug te spelen en op snelheid aansluiten, let er wel op dat er voldoende spelers in een rij staan anders alleen diagonaal met twee groepen beginnen, dit i.v.m. de arbeids- / rustverhouding.

Series: 4 series van 2 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

vv Hekelingen



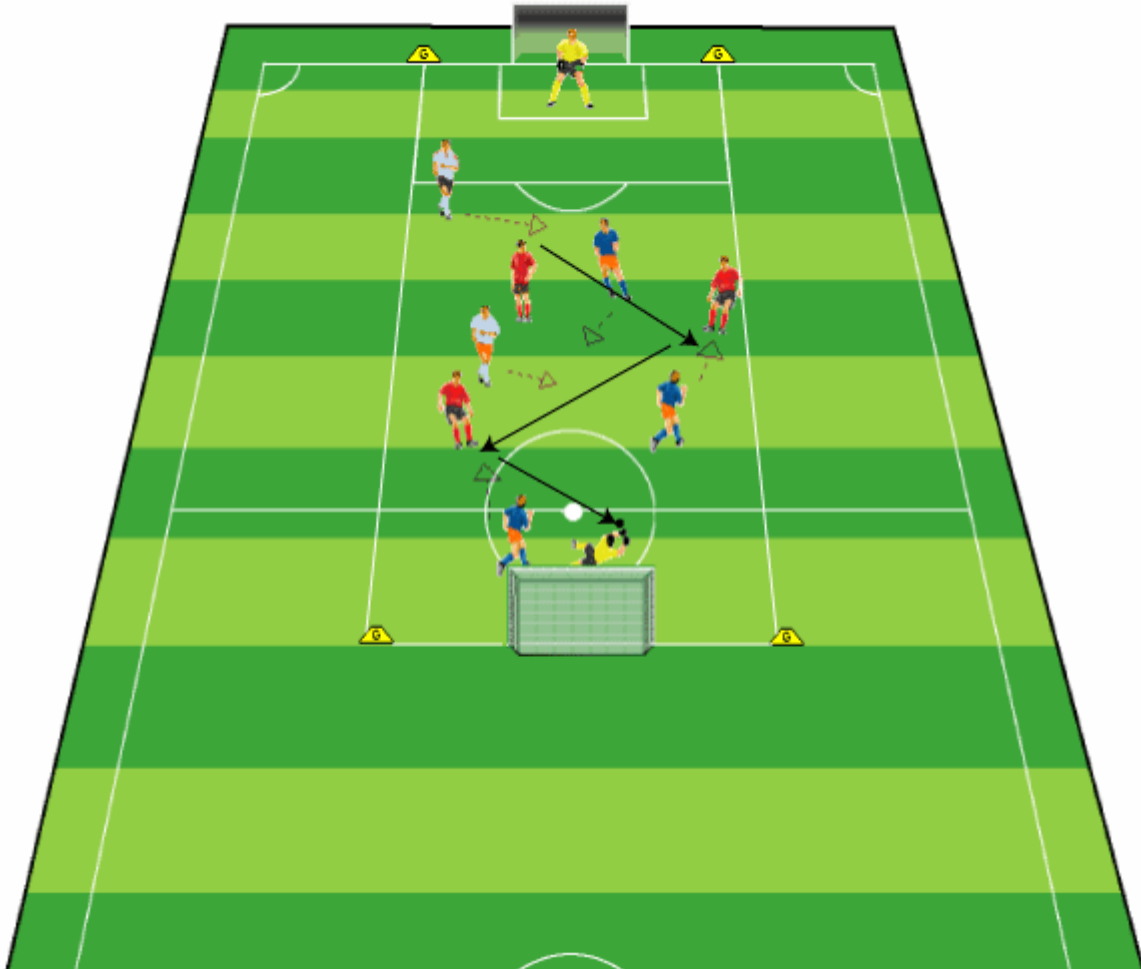
Voetbal

Inzicht

Verbeteren voetbal-inzicht

Verbeteren van voetbal-inzicht 1

Verbeteren van het taktischvermogen

Auteur John Koot**Fase:** Kern**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Tactisch inzicht**Spelers:** 10 spelers**Organisatie:** werken met twee Teams 3:3 + 2/3 neutrale/steunende spelers en 2 doelverdedigers**Doel:** verbeteren van het voetbal-inzicht (taktischvermogen)

Er wordt 3:3 gespeeld met twee/drie steunende spelers die niet mogen aanvallen en verdedigen, enkel alleen mogen kaatsen. Uitbal over de zijlijn wordt hervat met intrappen.

Variatie: Afhankelijk van het voetbaltechnisch vermogen manipuleren met de ruimte en/of eventueel het toevoegen van een derde steunende speler (3:3+3).

Accenten: Spelers begeleiden om optimaal de vrije ruimte te benutten, steunende spelers er op wijzen dat bij de aanval de diepte wordt gezocht om een diepe bal op te eisen en terug te leggen op een aanvaller die bijsluit/eronder komt om te scoren.

Series: 2 series van 3 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Verbeteren voetbal-inzicht

Verbeteren van voetbal-inzicht 2

Verbeteren van tactisch-inzicht

Auteur John Koot**Fase:** Kern**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Keuze van kanten**Spelers:** 12 tot 16 spelers

Organisatie: werken met drie Teams van 4 spelers en 3 doeltjes zonder doelverdedigers op een half speelveld

Doel: verbeteren van het voetbal-inzicht (keuze van kanten)

Er wordt 4:8 gespeeld aanval tegen verdediging, elk team verdedigd haar eigen doel zonder doelverdedigers en valt aan op 2 andere doeltjes van de tegenstander. Hier ontstaat een overgang van 4 aanvallers (nummeriek ondertal) tegen 8 verdedigers (nummeriek overtal). Uitbal over de zijlijn wordt hervat met intrappen.

Variatie: Afhankelijk van aantal beschikbare spelers manipuleren met de ruimte.

Accenten: Spelers begeleiden om optimaal de vrije ruimte te benutten en oog voor de keuze van kanten, 8 verdedigende spelers er op wijzen dat bij de aanval van het ondertal een samenwerking plaats vindt, bij balverlies moet er snel omgeschakeld worden.

Series: 3 series van 3 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Verbeteren voetbal-inzicht

Verbeteren van voetbal-inzicht 3

Verbeteren van taktisch-inzicht

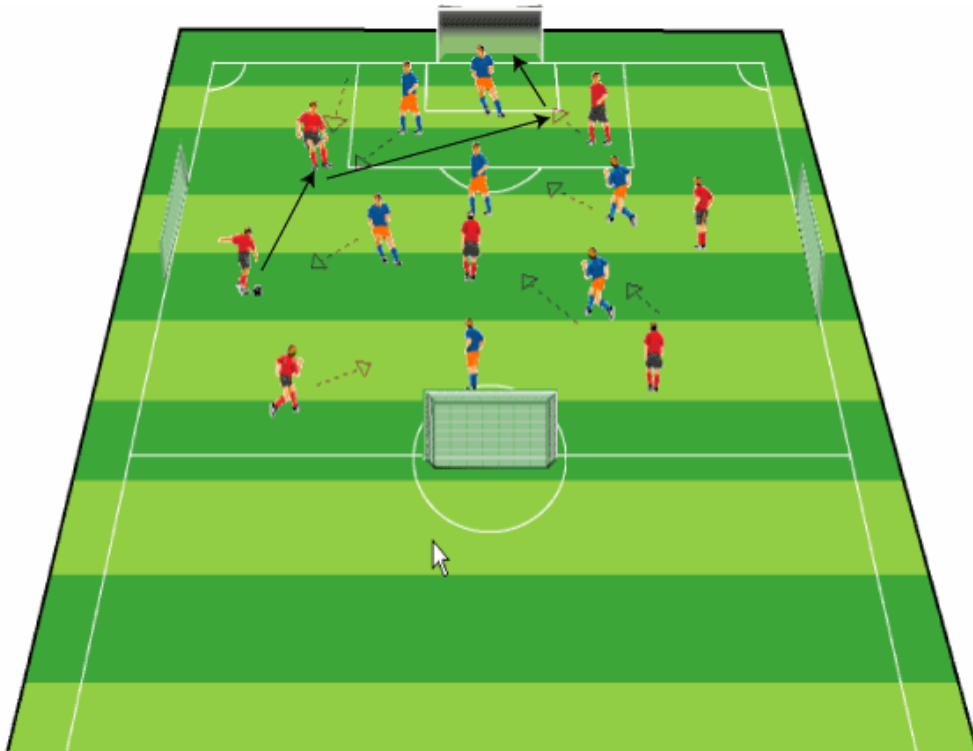
Auteur John Koot

Fase: Kern

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Keuze van kanten 2

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee Teams van 7 spelers en 4 doeltjes zonder doelverdedigers op een half speelveld

Doel: verbeteren van het voetbal-inzicht (keuze van kanten)

Er wordt 7:7 gespeeld aanval tegen verdediging, elk team verdedigt twee doelen zonder doelverdedigers en valt aan op 2 andere doeltjes van de tegenstander. Team **blauw** verdedigt de twee doelen op de achter- en middellijn, team **rood** verdedigt de twee doelen op de zijlijn. Bij uitbal spel vervolgen met een intrap dit om de snelheid erin te houden.

Variatie: Afhankelijk van aantal beschikbare spelers manipuleren met de ruimte.

Accenten: Spelers begeleiden om optimaal de vrije ruimte te benutten en oog voor de keuze van doelen/kanten.

Series: 4 series van 4 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Positiespel 8:4**Positiespel 8:4**

Spelverplaatsing en handelingsnelheid

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Positiespel in de kleine ruimte**Spelers:** 12 spelers

Organisatie: 15 x 30 meter (afhankelijk kwaliteit spelers), drie 4-tallen, de spelers aan de buitenkant van het rechthoek zijn kaatsers afhankelijk van het niveau 1 of 2 maal raken.

Doel: verbeteren van de positiespel in de kleine ruimte d.m.v. spelverplaatsing!

(zie ommezijde !!!)

Oefenstof Vervolg Positiespel

Spelers (rood) in de as blijven altijd staan, de vier spelers (blauw) zijn de verdedigers de spelers aan de buitenkant (geel) zijn de kaatsers.

Er wordt gespeeld in twee vakken resp. vak A en B. Er wordt opgebouwd bij de doelverdediger (vak A) in dit vak wordt 4:2 gespeeld, de centrale verdediger (rood) kan vrijuit spelen dus zonder beperkte balcontacten maar mag het vak niet verlaten, zijn medespelers (geel) aan de beide zijkanten mogen de bal maar 1 of 2 keer raken (afhankelijk niveau). Er wordt getracht zo snel mogelijk het spel te verplaatsen naar vak B, waar de diepe spits zich aanbied en een centrale middenvelder (ook zonder beperkte balcontacten), laatst genoemde blijft in vak B.

Bij het onderscheppen van de bal door de verdedigers wisselen de kaatsers met de verdedigers in beide vakken, het is raadzaam om in vak A de rechter- en linkervleugelverdediger als kaatsers te laten beginnen, de twee verdedigers kunnen een rechter- en linkermiddenvelder zijn, deze wisselen bij onderschepping van de bal van positie. In vak B beginnen een rechter- en linkerspits als kaatsers de twee verdedigers kunnen een rechter- en linkermiddenvelder zijn of spitsen.

Accenten:

Nauwkeurigheid van het inspelen (*hoge balsnelheid*), spelers zonder bal moeten zich weer aanbieden en vragen (bal opeisen). spelers aan de zijkant (kaatsers) moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is ook het coördinatievermogen van de spelers en het spel zonder bal. De balbaan open houden bij de kaatsers (deze moeten de centrale man daarin coachen. Toezien op een snelle balverplaatsing naar het andere vak.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

v.v. Hekelingen



Diverse
oefenstof

Spelvorm 1 (belevingsvorm)

Spelvorm

Sprintvorm

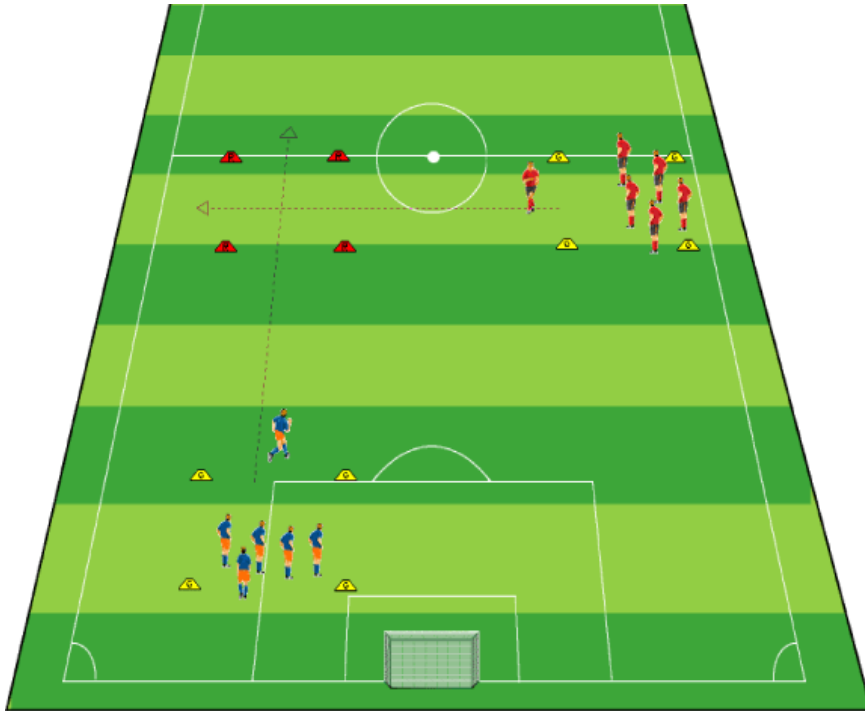
Auteur: John Koot

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Verbeteren van de basisconditie

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: 3 vakken van 3 x 3 meter onderlinge afstand 20 meter, twee groepen, de spelers staan opgesteld in de vakken aan de buitenkant.

Doel: spelvorm (tikkertje) na een Warming-up! (belevingsvorm)

Een speler (**blauw**) moet zorgen dat hij op hoge snelheid door het middelste vak sprint, op het moment dat deze speler aanzet, begint ook de eerste speler (**rood**) in het andere vak, deze speler moet de startende speler tikken **in** het middelste vak. Om het allemaal wat belevingsvoller te maken moet de speler die de startende speler moeten tikken alles na doen wat de startende speler ook doet. De creativiteit speelt hierin een enorme rol, uit mijn ervaringen moet ik zeggen dat spelers beginnen met koprollen, shirt over het hoofd en zelfs van enkele kleding stukken ontdoen. Na de 1:1 actie wisselen spelers van vak, indien mogelijk een oneven aantal in één van de vakken zodat elke speler de volgende 1:1 een andere tegenstander heeft. Uiteraard is deze spelvorm het meest geschikt bij goede weersomstandigheden.

Onopgemerkt maakt een speler zijn aantal sprintjes zonder erbij na te denken, zie het als een alternatief voor sprintvormen.

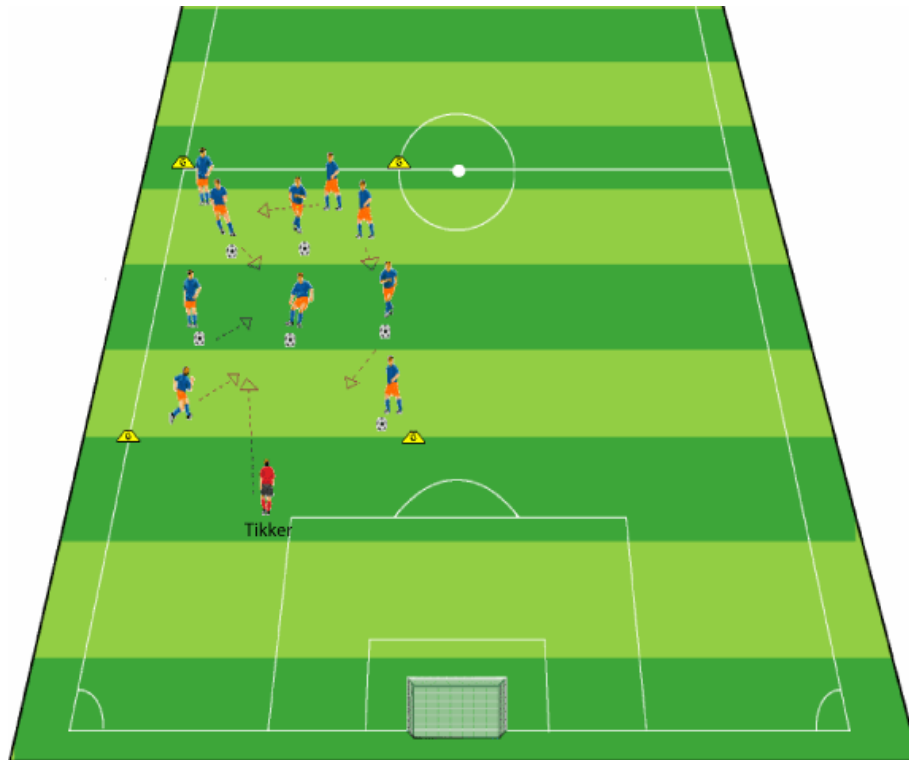
Accenten: toezien op een eerlijke 1:1 strijd.

Series: 8 minuten, tijdens een arbeids- / rustverhouding kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen om nog meer creatief te zijn.

Spelvorm (belevingsvorm)

Spelvorm 2

Onderlinge samenwerking

Auteur: John Koot**Fase:** Warming-up**Leeftijd:** Senioren en A en B-jeugd**Thema:** Spelvreugde**Spelers:** 12 tot 16 spelers

Organisatie: vierkant van 15 x 15 meter, de spelers staan opgesteld in het rechthoek, bij een aantal van 10 spelers hebben 7 spelers een bal, en drie zonder, de tikker staat buiten het vierkant.

Doel: spelvorm (tikkertje) na een Warming-up! (belevingsvorm)

De tikker (**rood**) moet zorgen dat hij binnen 1 minuut zoveel mogelijk spelers tikt die **niet** in balbezit zijn. De spelers in balbezit moeten deze spelers ondersteunen d.m.v. het aanspelen van een bal. Een speler mag maar éénmaal achter elkaar getikt worden en zal dan "jagen" op een andere speler zonder bal. De ballen die uit het vierkant worden gespeeld mogen niet meer in het spel gebracht worden, hierdoor heeft de tikker meer kans. De tikker die het meeste aantal heeft is winnaar en wordt beloond!

Accenten: Toezien op ondersteuning en dat spelers met bal blijven dribbelen, blijven ze staan met de bal mag de trainer de bal verwijderen van deze speler. Belangrijk is dat spelers niet onopgemerkt toch een bal ophalen buiten het vak.

Series: X aantal series van 1 minuut (gelang de beleving en de leeftijdsgroep)

Oefenstof Vleugelspel 1

Systeem afhankelijk vleugelspel training

Passen en trappen 1

Verbeteren van het vleugelspel

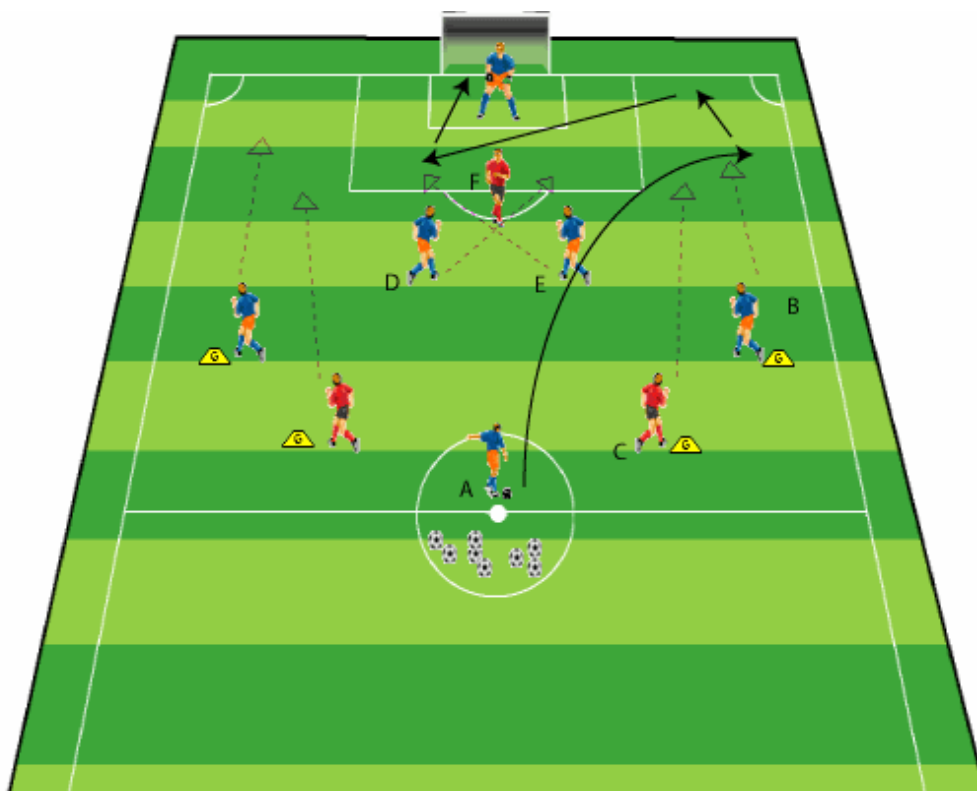
Auteur: John Koot

Fase: Leerfase

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Systeem afhankelijk vleugelspel

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: Halfspelveld, werken via twee vleugels, aan beide flanken een aanvaller en verdediger, voor het doel 2 aanvallers, centraleverdediger en een doelverdediger. Speler met genoeg ballen in de middencirkel.

Doel: verbeteren van het vleugelspel met druk van de tegenstander.

Vanaf rechts: Speler A geeft cross- (diepte) pass op speler B, deze dribbelt vervolgens tot de achterlijn en geeft een flankbal richting de beide spitsen D en E. Op het moment dat de dieptepass is gegeven start speler C die ondanks de langere afstand de flankbal probeert te verhinderen. De twee spitsen D en E proberen te scoren onder druk van de centraleverdediger en doelverdediger.

Vanaf links: Idem als rechts. (met spelers G en H)

Variaties: Variëren met afstand tussen B en C, om de flankballen te verlichten cq te verzwaren. B moet wel de druk van de tegenstander C voelen, maar het moet hem wel mogelijk maken de bal via de flanken voor te zetten.

Accenten: Doelverdediger coacht zijn centraleverdediger (eventueel een tweede verdediger toevoegen), eventueel coaching bij een correcte flankbal (technisch).

Series: 2 series van 7 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Vleugelspel 2

Stelsysteem afhankelijk vleugelspel training

Passen en trappen 1

Verbeteren van het vleugelspel

Auteur: John Koot

Fase: Leerfase

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Stelsysteem afhankelijk vleugelspel

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: Halfspeelveld, werken met twee zones aan de zijkanten, in beide zones 2 aanvallers en een verdediger, voor het doel 2 aanvallers en een doelverdediger.

Doel: verbeteren van het vleugelspel met druk van een tegenstander uit een twee tegen één situatie.

Vanaf rechts: Er wordt in de afgebakende zone (ruimte) twee tegen één gespeeld, aanvallers A en B proberen op creatieve wijze de verdediger (C) uit te spelen en op snelheid een flankbal te geven op de spitsen E en D, uiteraard zal verdediger C de flankbal proberen te verhinderen. De twee spitsen D en E proberen te scoren onder druk van de doelverdediger (later met een centrale verdediger).

Vanaf links: Idem als rechts.

Accenten: Spelers A en B zullen trachten de achterlijn te zoeken voor de eindpass (Flankbal). Eventueel een verdediger toevoegen bij de twee spitsen.

Series: 2 series van 7 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Pressie en omschakeling 1

Positiespel 5:4 of 6:5

Spelverplaatsing na balovername

Auteur: John Koot

Fase: Kern

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Pressie en onderlinge samenwerking

Spelers: 10 tot 12 spelers



Organisatie: twee vakken van 10 x 20 meter (afhankelijk aantal spelers).

Doel: verbeteren van pressie in de kleine ruimte en omschakeling bij het onderscheppen van de bal d.m.v. spelverplaatsing!

Team (rood) speelt op balbezit in haar vak met een overtal. Er wordt gespeeld in twee vakken resp. vak A en B. Eerst vrijuitspelen later 1 of 2 keer raken (afhankelijk niveau). Er wordt getracht zo snel mogelijk de bal te onderscheppen door het verdedigende team (blauw) en dan gelijk te openen op de spits in het andere vak. Op het moment van onderscheppen en inspelen diepe spits (die als enige in het vak andere verblijft) sluit team (blauw) en vier spelers van het team (rood) bij, nu zijn de spelers van het rode team de verdedigers.

Als de bal over de zijlijn is wordt de bal weer over de grond in het spel gebracht. (geen inworp).

Accenten: Verdedigers moeten het juiste moment kiezen van druk zetten (pressen), dit kan door de ruimtes klein te maken en de tegenstander dwingen tot het maken van fouten (dit moet onderling gecoacht worden), bij onderschepping moet er snel omschakelt worden d.m.v. de eigen spits in te spelen en snel bijsluiten en vragen (bal opeisen). Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is ook het coördinatievermogen van de spelers en het spel zonder bal. Toezien op een snelle balverplaatsing naar het andere vak.

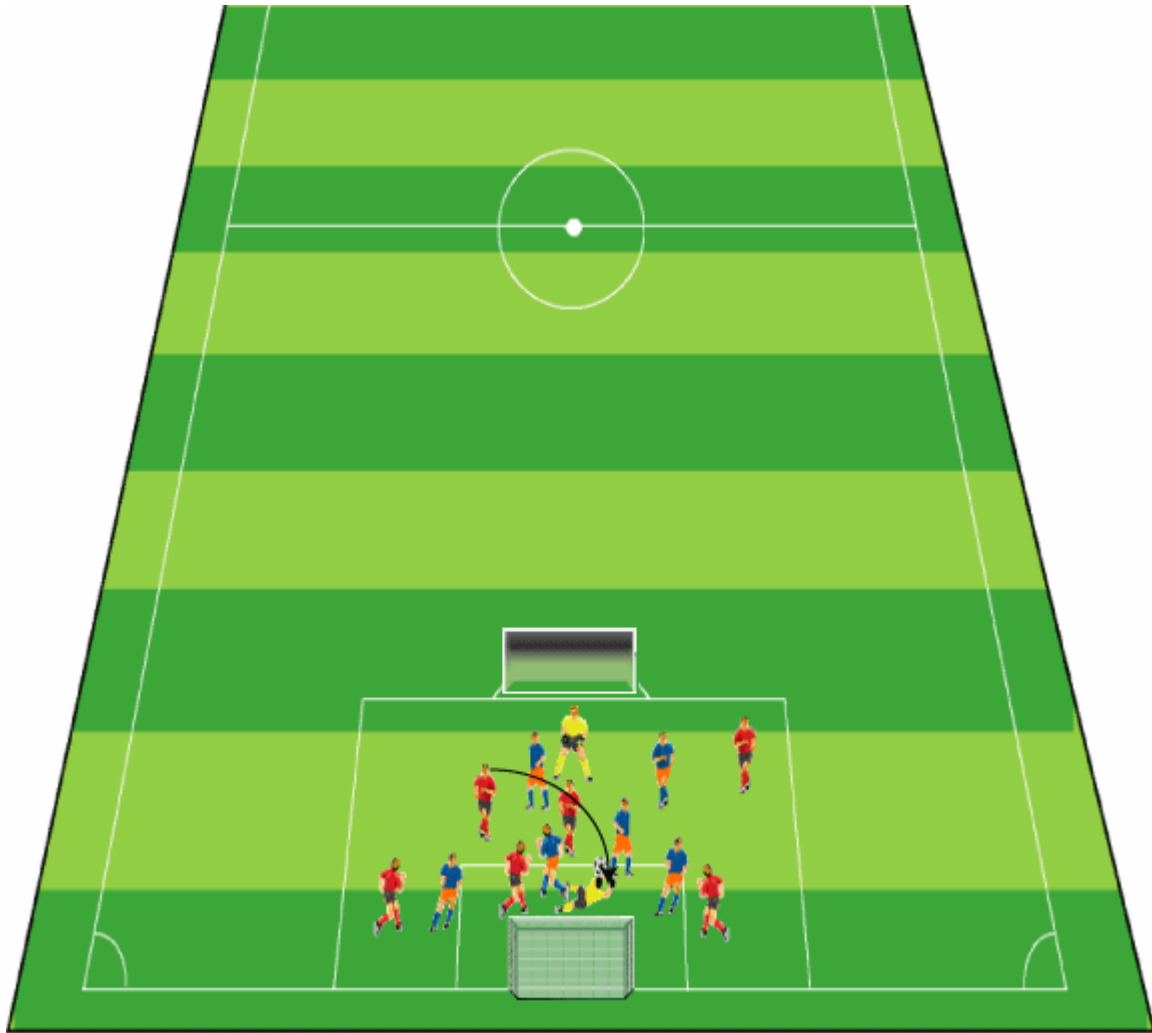
Series: 4 series van 4 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Oefenstof

Koppen

Koppen

(Warming-up)



Organisatie: 7:7 met 2 doelverdedigers in het zestienmetergebied (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van aanvallend en verdedigend koppen (tevens het verbeteren van de sprongkracht)

Er mag alleen koppend gescoord worden, de bal wordt hoog in gespeeld door de doelverdediger middels kopduels moet getracht worden te scoren in het doel van de tegenstander, de verdedigers moeten dit voorkomen (koppend). Als de bal onder kniehoogte is mag de bal door één van beide teams in de handen gepakt worden en vervolgens weer hoog inspelen.

Accenten: Nauwkeurigheid bij het ingooien, bij uitbal over de achter-of zijlijn wordt het spel voortgezet met een inworp op de positie waar de bal de lijn passeerde.

Series: 2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.