



OHL DNA

Technical Plan



Age-groups





U7 - U9

U10 - U12

U13 - U14

U15 - U16

U18 - U21

5v5

8v8

11v11

11v11

11v11

In deze leeftijdsgroep gaan de spelers vooral aan de slag met algemene vaardigheden. We bieden ze een brede waaier met diverse vaardigheden aan. Daarnaast krijgen ze ook gericht huiswerk om deze vaardigheden te stimuleren. Daarnaast krijgen ze ook eenvoudige 1 tegen 1 situaties aangeboden.

Alle spelers gaan aan de slag met alle vaardigheden.

Aan het einde van deze fase een brede waaier aan vaardigheden doorlopen hebben. Dit moet ze in staat stellen om met meer functionele vaardigheden aan de slag te gaan.

In deze leeftijdsgroep bieden we (in mindere mate) algemene vaardigheden aan. Daarnaast gaat het vooral om meer functionele vaardigheden (1 tegen 1 situaties), waarbij de vooral werken aan de perceptie, het maken van keuzes en de uitvoering binnen een wedstrijdcontext.

Alle spelers gaan aan de slag met alle vaardigheden.

Aan het einde van deze fase moeten de spelers tweevoetig zijn (maximale stimulans) en in staat zijn om de meeste vaardigheden uit te voeren.

Bij de 13 tot 14 jarigen gaan we vooral aan de slag met de 1 tegen 1 situaties en de functionele vaardigheden die eraan verbonden zijn. De eisen worden hoger en de afstanden worden groter. Ook het aantal spelers in de vormen neemt toe.

In de warming-up gaan we nu en dan aan de slag met de algemene vaardigheden.

Nu en dan komen de spelers meer in hun eigen positie terecht.

De spelers zijn in staat om de wedstrijdssituatie goed in te schatten, betere keuzes te maken en de juiste vaardigheid eraan te koppelen.

De 15 tot 16 jarigen gaat vooral over groepstraining voor aanvallers, middenvelders, verdedigers en keepers.

De spelers gaan aan de slag binnen hun eigen of een gerelateerde positie.

De spelers kunnen omgaan met wisselende situaties en de hogere eisen die er worden gesteld. De efficiëntie van elke actie moeten ze kunnen inschatten en corrigeren.

In de oudste groep richten we ons meer op maatwerk. Dit kan in een linie- of groepstraining of meer gericht naar de positie.

De spelers gaan de slag met hun sterktes en werkpunten binnen de gerichte training.

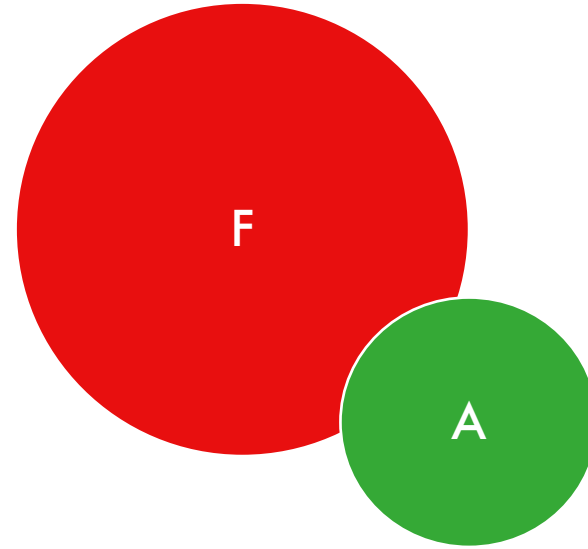
De spelers kunnen omgaan met wisselende situaties en de hogere eisen die er worden gesteld. De efficiëntie van elke actie moeten ze kunnen inschatten en corrigeren.



U10 – U12



U10 – U12



Functionele technische vaardigheden

- 1- 1 tegen 1 frontaal
- 2- 1 tegen 1 naast je
- 3- 1 tegen 1 schuin frontaal
- 4- 1 tegen 1 zijkant
- 5-1 tegen 1 in de rug

Algemene technische vaardigheden

- A- Dribbelen en leiden
- A- Afrollen en tussentikken
- A- Hoog houden van de bal

- B- Verwerken bal uit de lucht
- B- Passen en het verwerken bal over de grond

- C- Afwerken op doel frontaal
- C- Afwerken op doel voorzet

Topic

U10

U11

U12

Algemene technische vaardigheden	• A- Dribbelen en leiden	A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11	A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11	A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11
	• A- Afrollen en tussentikken	A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22	A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22	A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22
	• A- Hoog houden van de bal			
	• B- Verwerken bal uit de lucht	A23 A24 A25 A26 A27 A28 A29 A30 A31 A32 A33	A23 A24 A25 A26 A27 A28 A29 A30 A31 A32 A33	A23 A24 A25 A26 A27 A28 A29 A30 A31 A32 A33
	• B- Passen en verwerken bal over de grond	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11
	• C- Afwerken op doel frontaal	B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20 B21 B22	B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20 B21 B22	B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20 B21 B22
	• C- Afwerken op doel voorzet	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13
Functionele technische vaardigheden	• 1- 1 tegen 1 frontaal	1A 1B 1C 1D 1 ^E 1F 1G 1H 1I	1A 1B 1C 1D 1 ^E 1F 1G 1H 1I	1A 1B 1C 1D 1 ^E 1F 1G 1H 1I
	• 2- 1 tegen 1 naast je	2A 2B 2C 2D 2 ^E 2F 2H 2I 2J 2K 2L 2M	2A 2B 2C 2D 2 ^E 2F 2H 2I 2J 2K 2L 2M	2A 2B 2C 2D 2 ^E 2F 2H 2I 2J 2K 2L 2M
	• 3- 1 tegen 1 schuin frontaal	3A 3B 3C 3D 3 ^E 3F 3G 3H 3I	3A 3B 3C 3D 3 ^E 3F 3G 3H 3I	3A 3B 3C 3D 3 ^E 3F 3G 3H 3I
	• 4- 1 tegen 1 zijkant	4A 4B 4C 4D 4 ^E 3F	4A 4B 4C 4D 4 ^E 3F	4A 4B 4C 4D 4 ^E 3F
	• 5- 1 tegen 1 in de rug	5A 5B 5C 5D 5 ^E 5F	5A 5B 5C 5D 5 ^E 5F	5A 5B 5C 5D 5 ^E 5F



	Juli		Aug				Sept				Okt			Nov			Dec			
Functionele vaardigheden	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
Algemene vaardigheden	A	A	B	B	C	C	A	A	B	B	C	C	A	A	B	B	C	C	A	A
Huiswerk			A	A	B	B			A	A	B	B			A	A	B	B		
Tornooi					X				X			X			X			X		X
DNA	O	O V	O V	AC	AC	AC	V	V	AF	AF	AF	O	O	O	AC	AC	AC	V	V	AF

	Jan		Feb				Mrt				Apr			Mei			Juni			
Functionele vaardigheden	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	1	1	2	2	3	3	4	4		
Algemene vaardigheden	A	A	B	B	C	C	A	A	B	B	C	C	A	A	B	B	C	C		
Huiswerk			A	A	B	B			A	A	B	B			A	A	B	B		
Tornooi		X			X				X			X			X			X		
DNA	O	O V	O V	AC	AC	AC	V	V	AF	AF	AF	O	O	O	V	V	AC	AC		

1- 1 tegen 1 frontaal
 2- 1 tegen 1 naast je
 3- 1 tegen 1 schuin frontaal
 4- 1 tegen 1 zijkant
 5- 1 tegen 1 in de rug

A- Dribbelen en leiden
 A- Afrollen en tussentikken
 A- Hoog houden van de bal
 B- Verwerken bal uit de lucht
 B- Passen en verwerken bal over de grond
 C- Afwerken op doel frontaal
 C- Afwerken op doel voorzet

X- tornooi met individueel klassement

O- Opbouwen
 AF- Aanvallen Flank
 V- Verdedigen
 AC- Aanvallen centrum



Oefenvormen



Visie op oefenvormen



**Functionele
technische
vaardigheden**

Doel

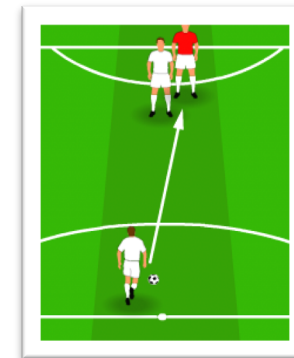
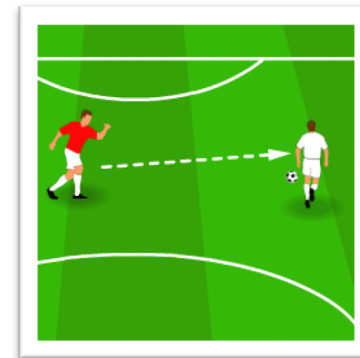
In de OHL DNA willen we de tegenstander domineren door overload te creëren.
We willen spelers die de hele situatie overzien en indien nodig hun directe tegenstander kunnen domineren en uitschakelen

1 tegen 1 situaties



Er zijn 5 situaties uitgewerkt:

- 1 tegen 1 frontaal
- 1 tegen 1 naast je
- 1 tegen 1 schuin frontaal
- 1 tegen 1 zijkant
- 1 tegen 1 in de rug



Focus



Bij het trainen van de functionele vaardigheden focussen we niet alleen over de 1 tegen 1 situatie en het domineren van de directe tegenstander, maar ook over het overzien van hele situatie. Soms moet de actie ingezet worden, soms niet...

- We focussen op:
 - Perceptie: het kijkgedrag van de speler. Overziet de speler de situatie?
 - Decision: de keuzes de speler maakt
 - Execution: de uitvoering van de speler mét en zonder tegenstanders
- Maar ook de wil en gedrevenheid ook tot een succesvolle actie te komen

Trainingsfases



Voor de uitwerking van de training hebben we volgende fases voorzien:

- Ontdekfase: de spelers ontdekken de inhoud van de training. De coach observeert en stelt vragen
- Trainingsfase: de spelers trainen de inhoud van de training. De coach coacht, prikkelt, bevraagt en inspireert de spelers
- Wedstrijdfase: de spelers integreren de vaardigheden in een wedstrijd. De coach observeert

Trainingsinhoud



De coach beschikt over de volgende vormen:

- Geïsoleerde vormen: vormen waar we vooral focussen op de technische vaardigheden
- Kleine wedstrijdvormen: vormen waarin we de spelers in de echte wedstrijd situatie brengen met medespelers en tegenstanders (2 tegen 1, 2 tegen 2, 3 tegen 2,...)
- Eindvormen: grotere wedstrijdvormen (5 v 5,...) waar de spelers de inzichtelijke en technische vaardigheden kunnen uitproberen



1V1 – TEGENSTANDER FRONTAAL



Geïsoleerde vormen



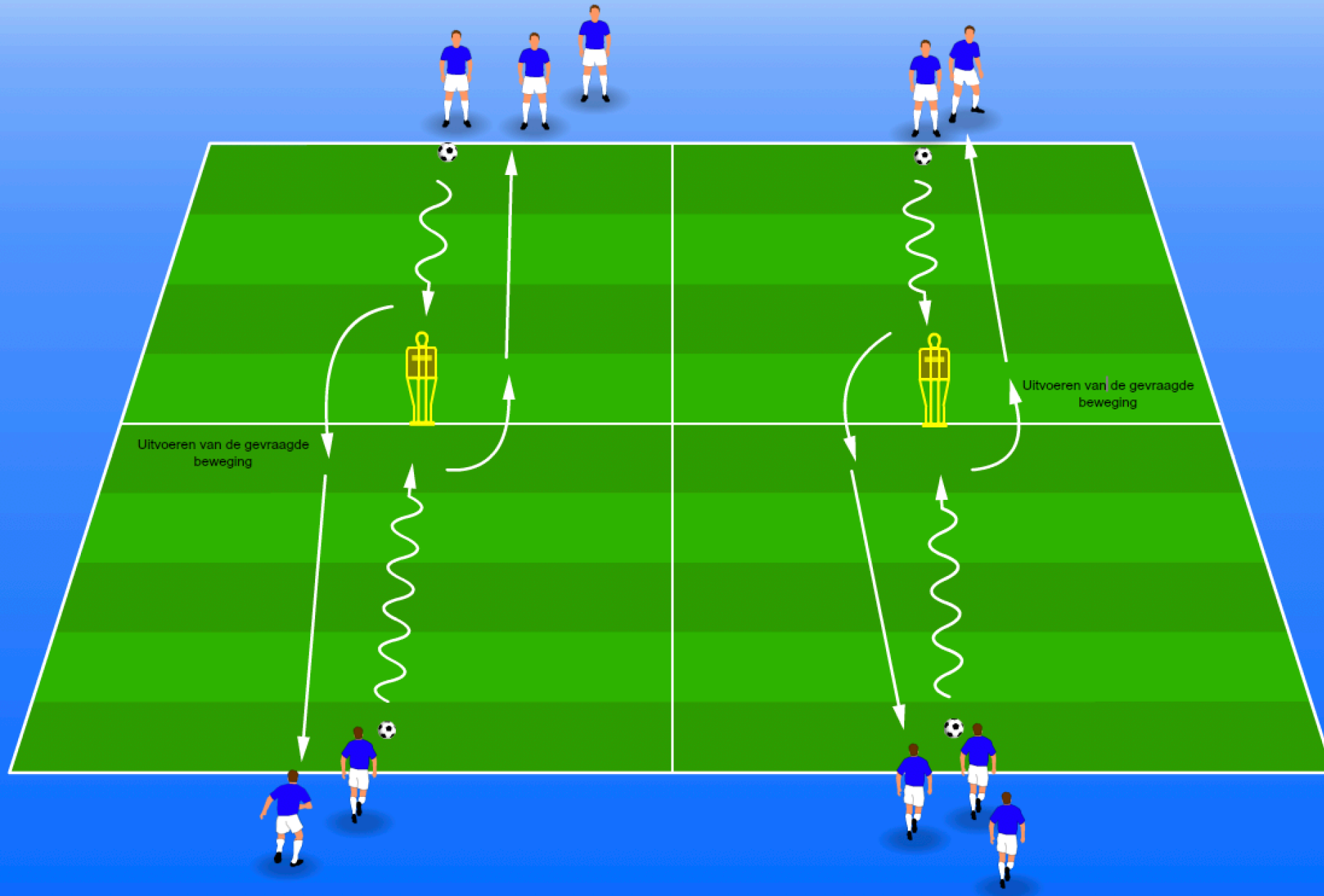
Beschrijving:

Per 4 of 5 aan een organisatie. Beide spelers starten met bal aan de voet en dribbelen richting de mannequin en voeren de gevraagde frontale beweging zonder druk uit. Na de beweging speel je door naar de overkant & herhaal je dit telkens.

Variatie: Je kan de oefening ook opstarten aan de hand van een inspeelpas.

Duur: 8 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen.





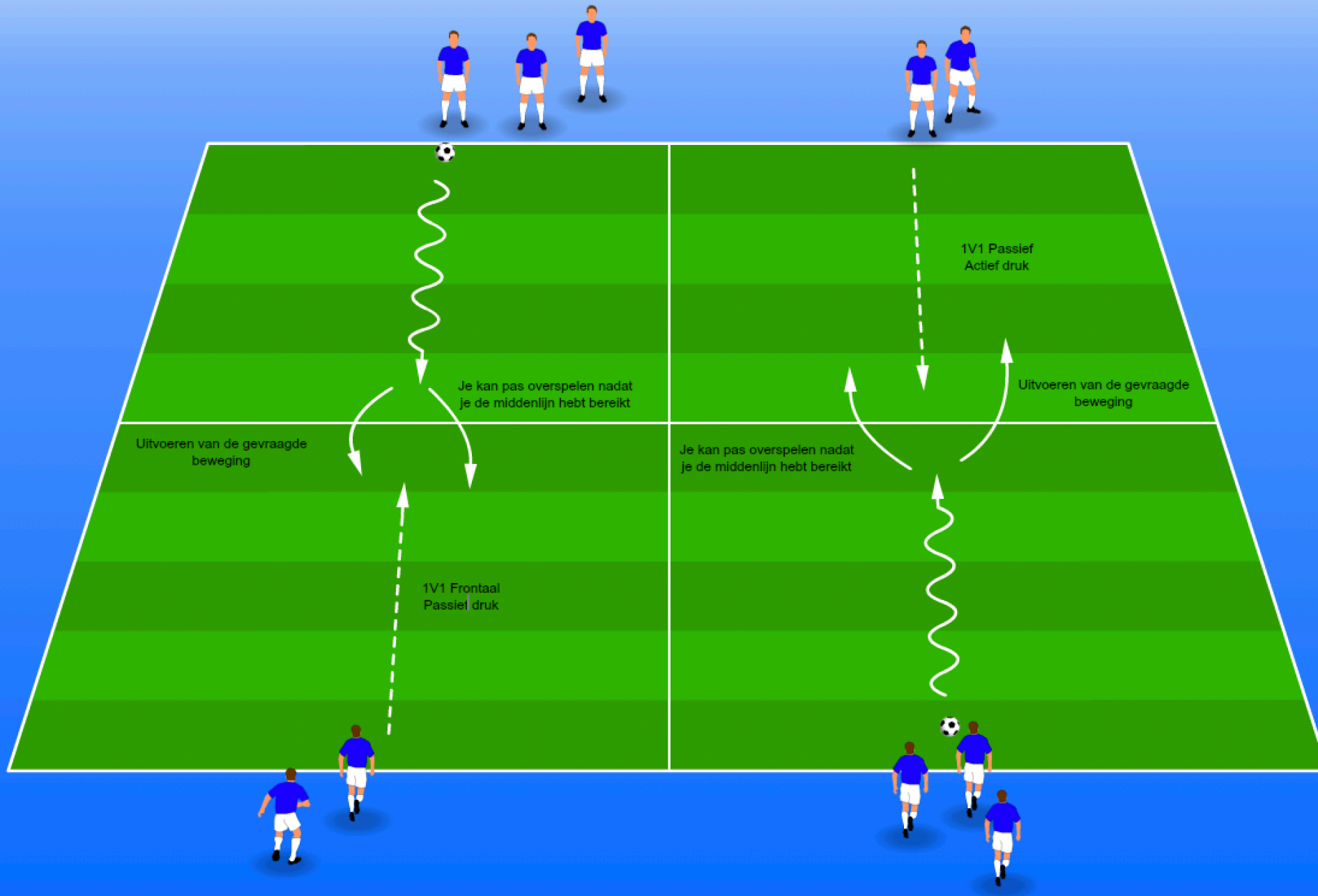
Beschrijving:

Speler aan de bal start de oefening door in te dribbelen en de speler aan de overkant 1V1 frontaal op te zoeken die passief komt druk zetten. Hou rekening dat je enkel mag overspelen wanneer de bal volledig over het middenveld is.

Variatie: Je kan de oefening ook opstarten aan de hand van een inspeelpas.

Duur: 8 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen.





Beschrijving:

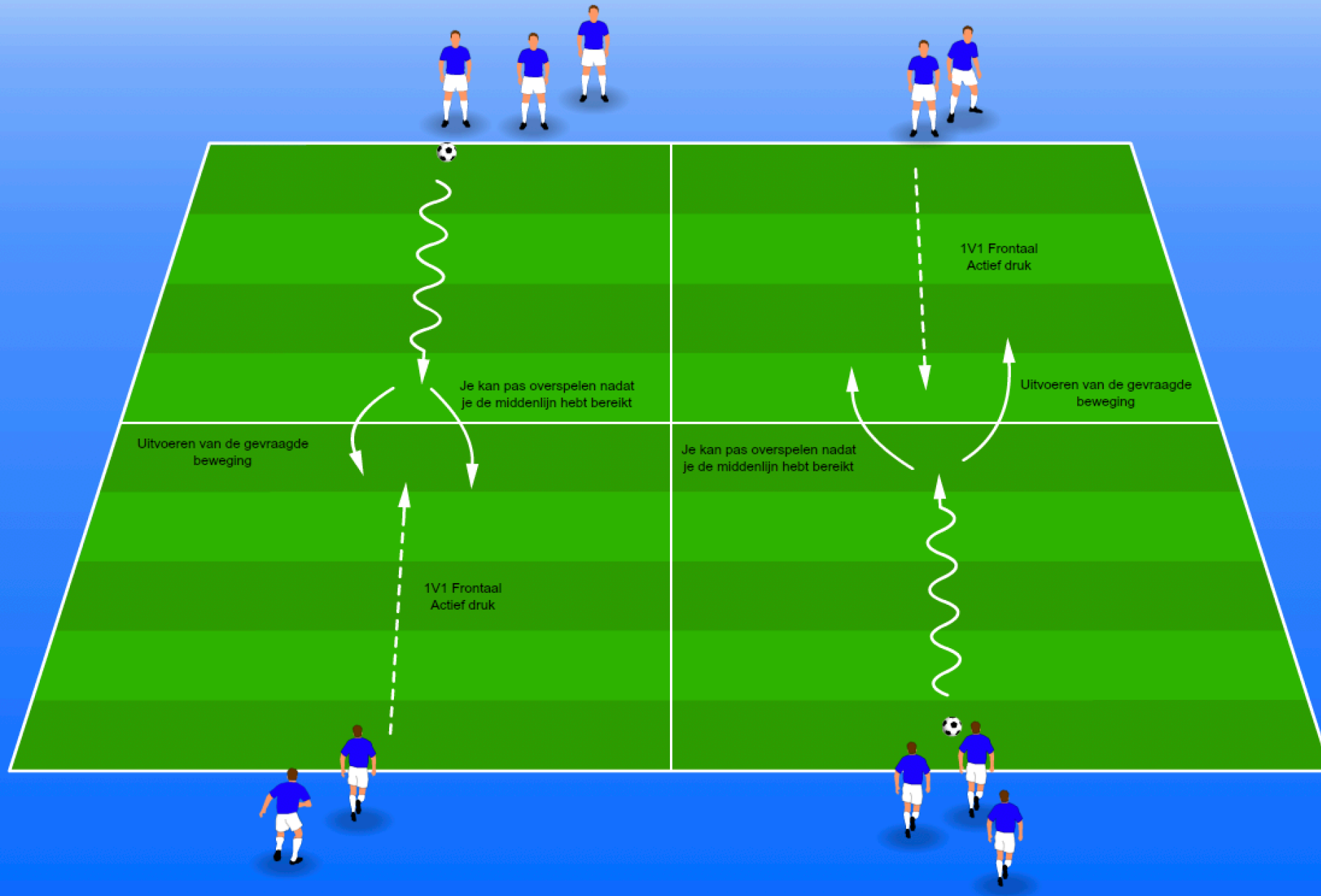
Speler aan de bal start de oefening door in te dribbelen en de speler aan de overkant 1V1 frontaal op te zoeken die actief komt druk zetten. Hou rekening dat je enkel mag overspelen wanneer de bal volledig over het middenveld is.

Variatie: Je kan de oefening ook opstarten aan de hand van een inspeelpas.

Scoren is mogelijk door medespeler aan de overkant aan te spelen.

Duur: 8 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen.





STROOMVORM 1



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas passief onder druk wordt gezet die hij in 1 controle moet uitschakelen om vervolgens de 1V1 frontaal aan te gaan met de tweede verdediger. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

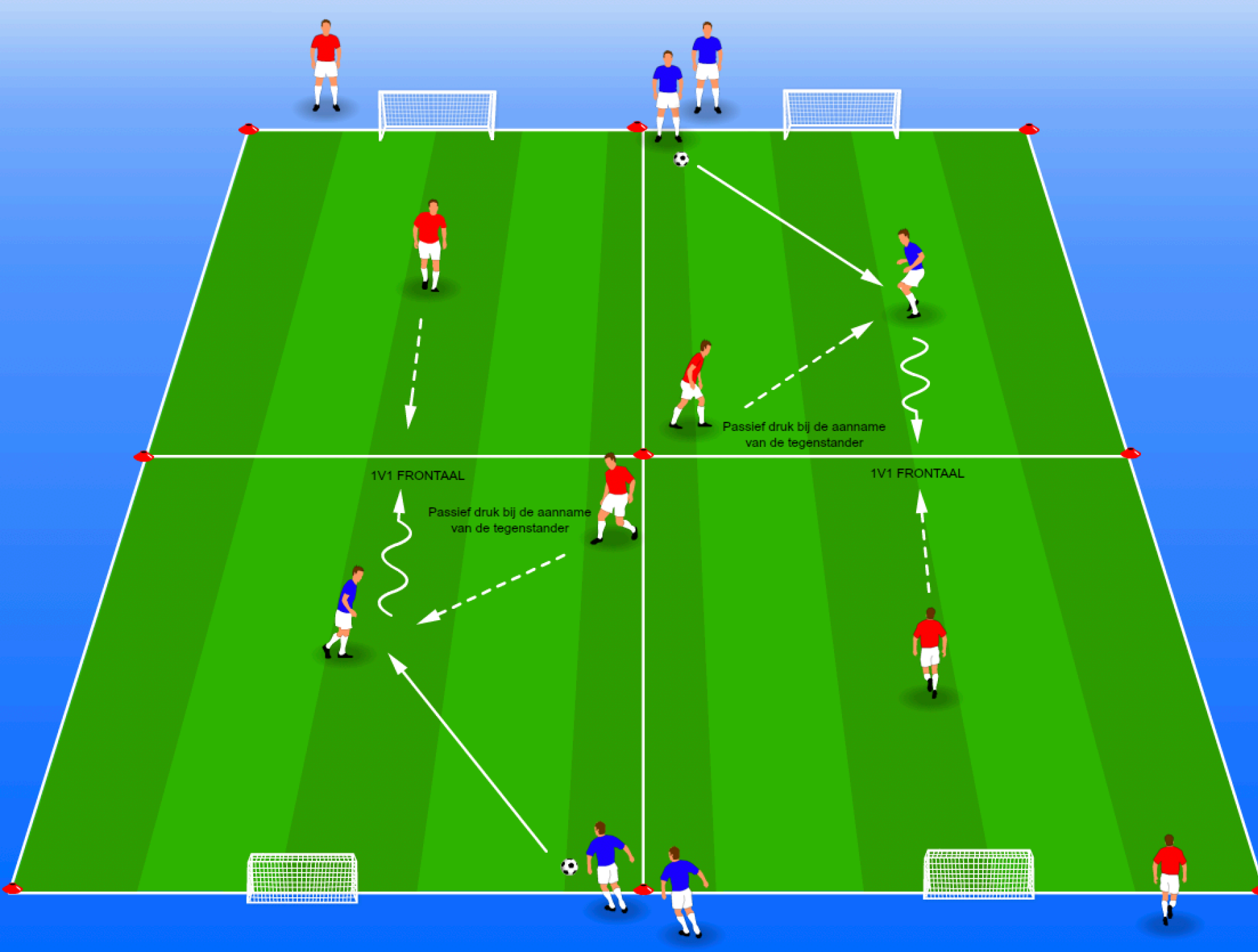
Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen:
Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 2V1



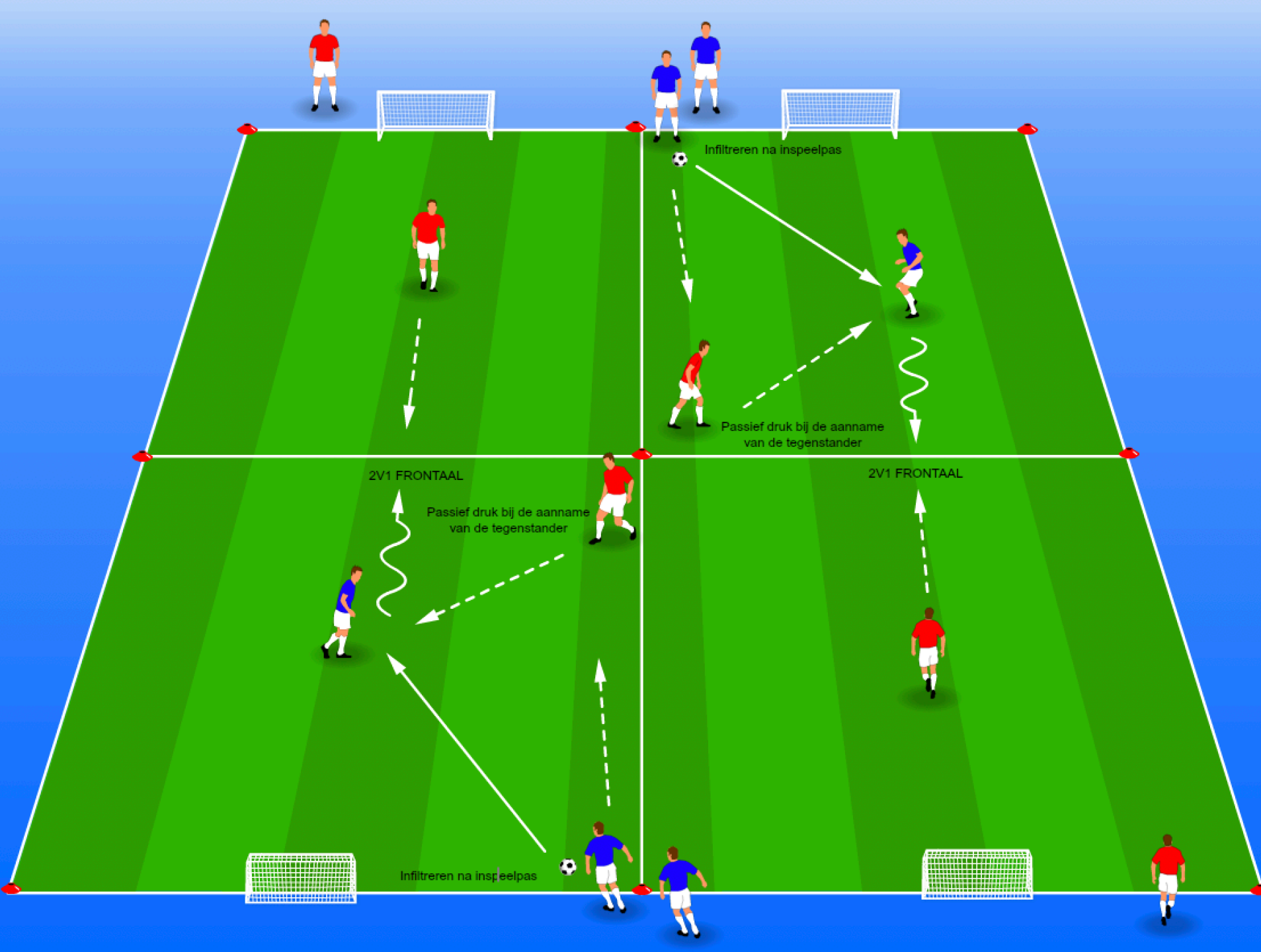
Beschrijving:
We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas passief onder druk wordt gezet die hij in 1 controle moet uitschakelen om vervolgens de 2V1 frontaal aan te gaan met de tweede verdediger. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

Variatie bij inspelen:
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen:
Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 3 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet die hij moet proberen in 1 controle moet uitschakelen om vervolgens de 2V2 frontaal aan te gaan met de tweede verdediger.

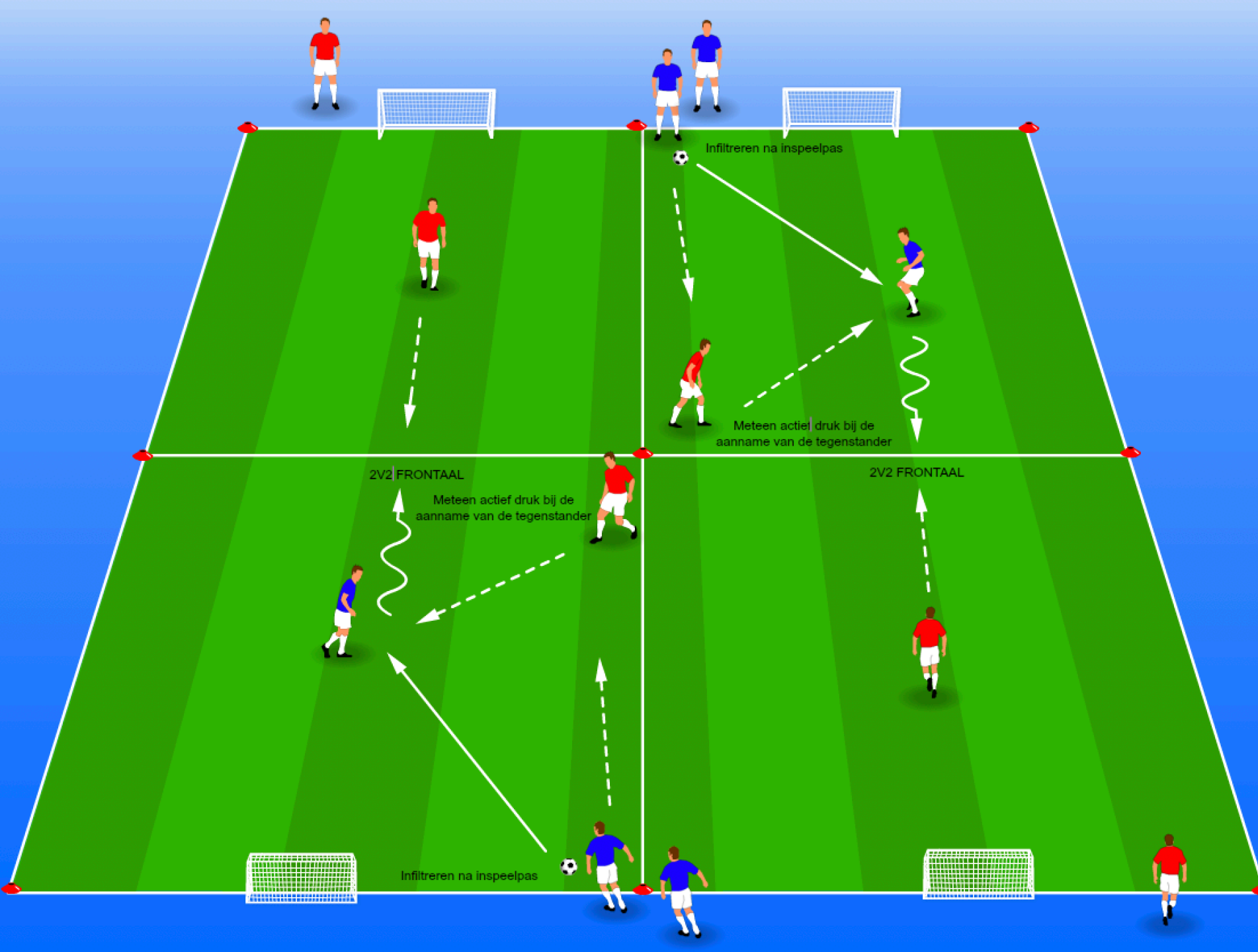
Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.

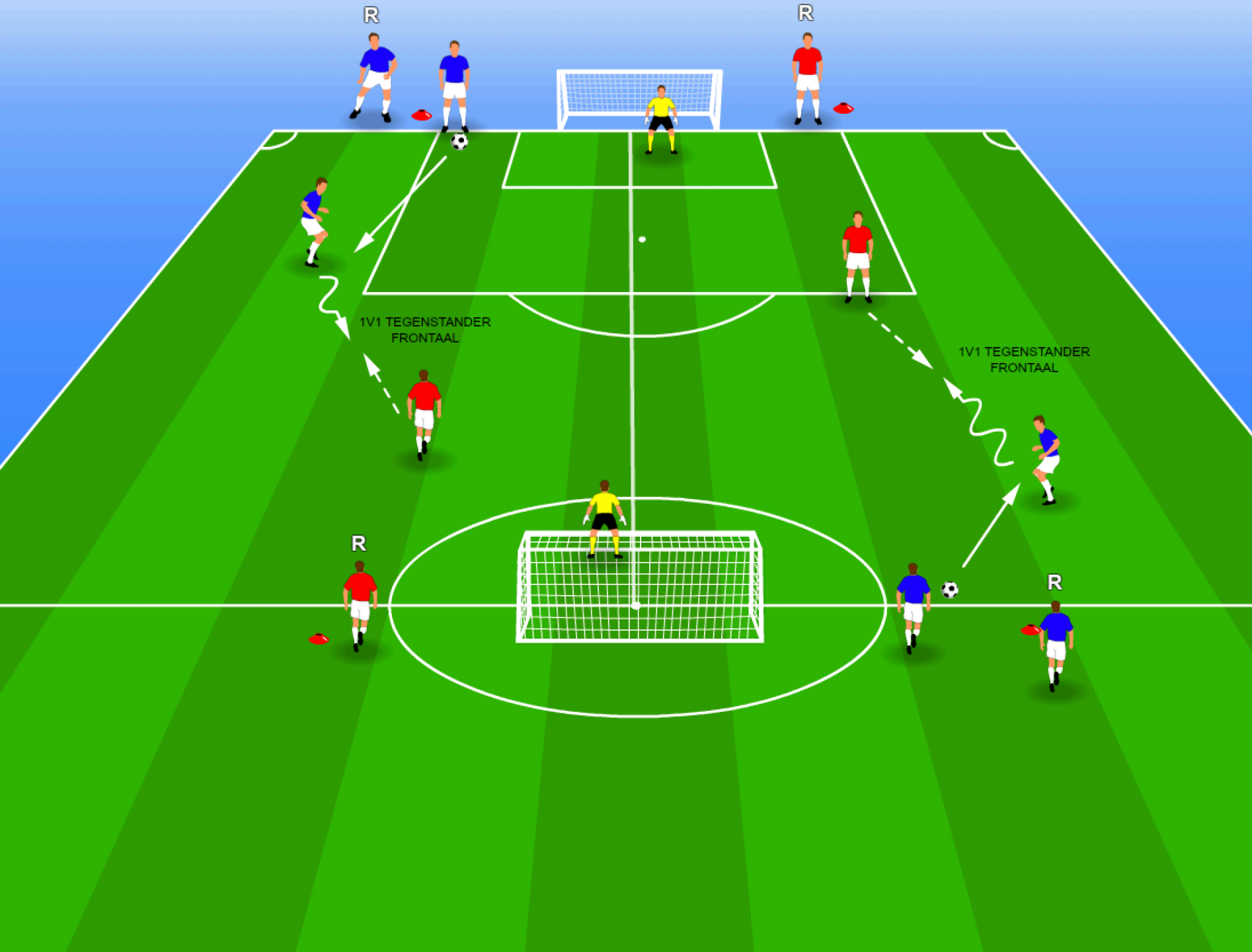




STROOMVORM 2



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld om vervolgens de 1V1 frontaal aan te gaan met de verdediger.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

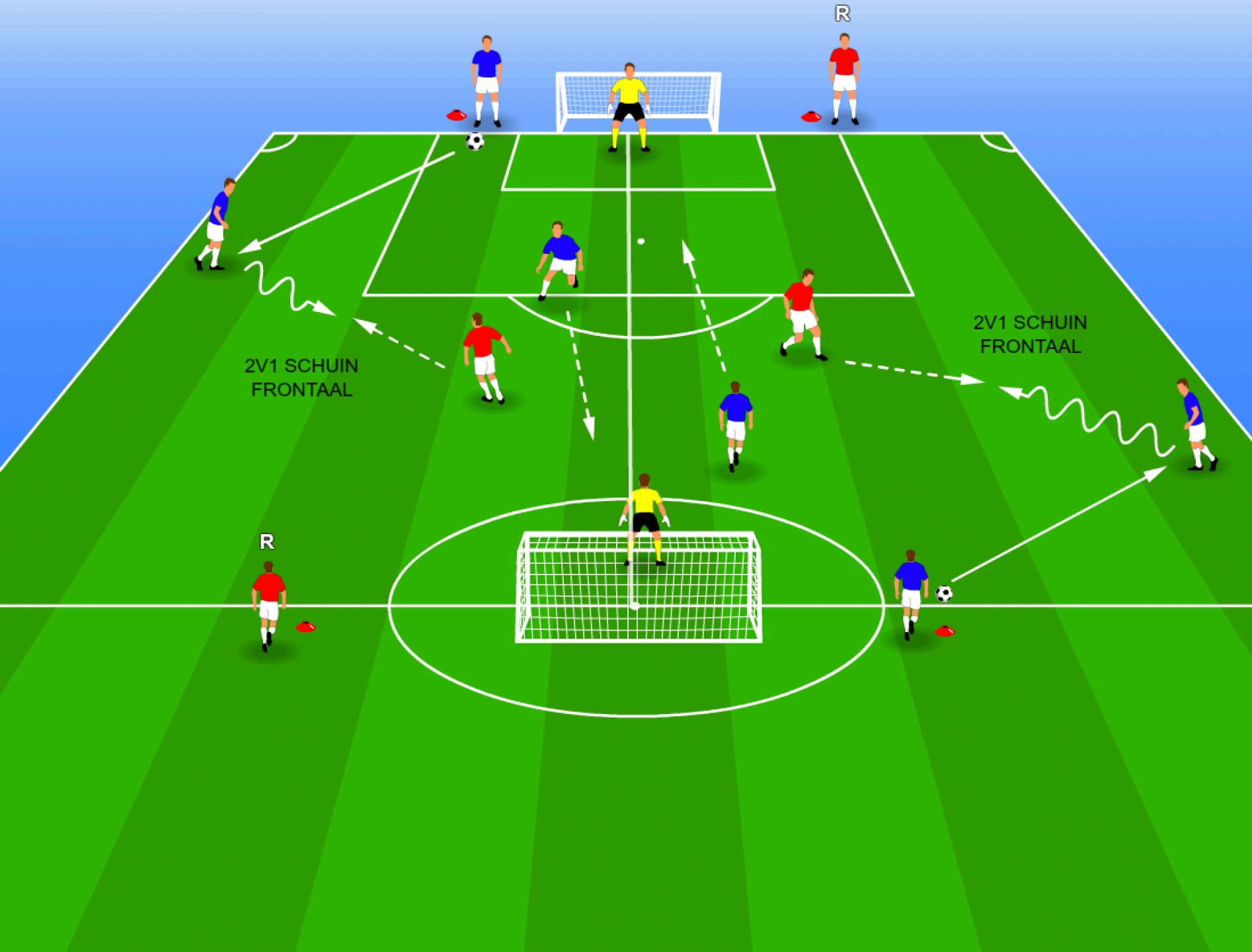
Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 1 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld om vervolgens de 2V1 frontaal aan te gaan met de verdediger. Speler heeft nu verschillende keuzes: actie naar buiten en voorzette, actie naar binnen en combineren of zelf afwerken. Proberen wel zo efficiënt mogelijk naar doel de actie te maken. De 1V1 moet gestimuleerd worden.



Variatie bij inspelen:
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

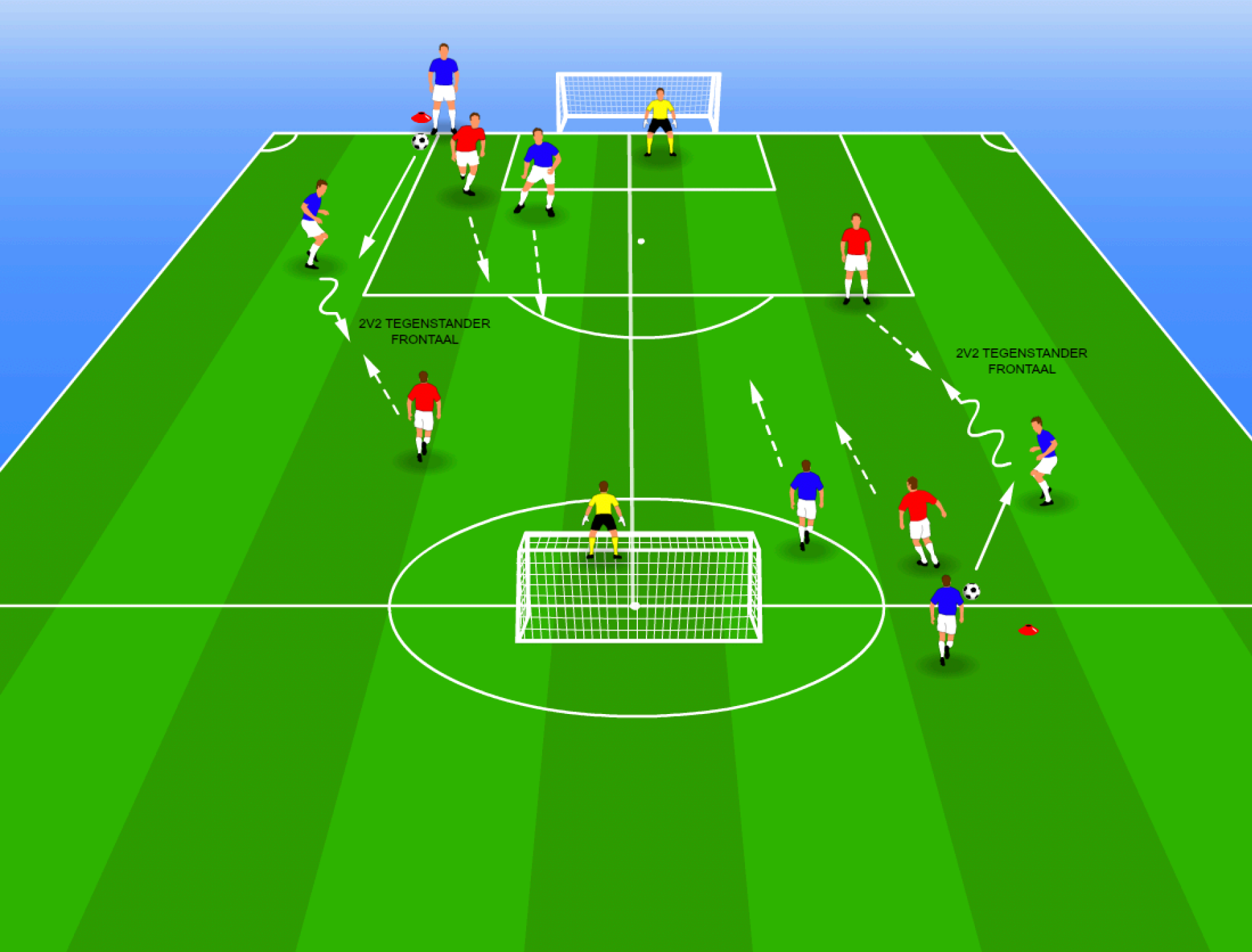
Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 1 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld om vervolgens de 2V2 frontaal aan te gaan met de verdediger. Speler heeft nu verschillende keuzes: actie naar buiten en voorzette, actie naar binnen en combineren of zelf afwerken. Proberen wel zo efficiënt mogelijk naar doel de actie te maken. De 1V1 moet gestimuleerd worden.

Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.

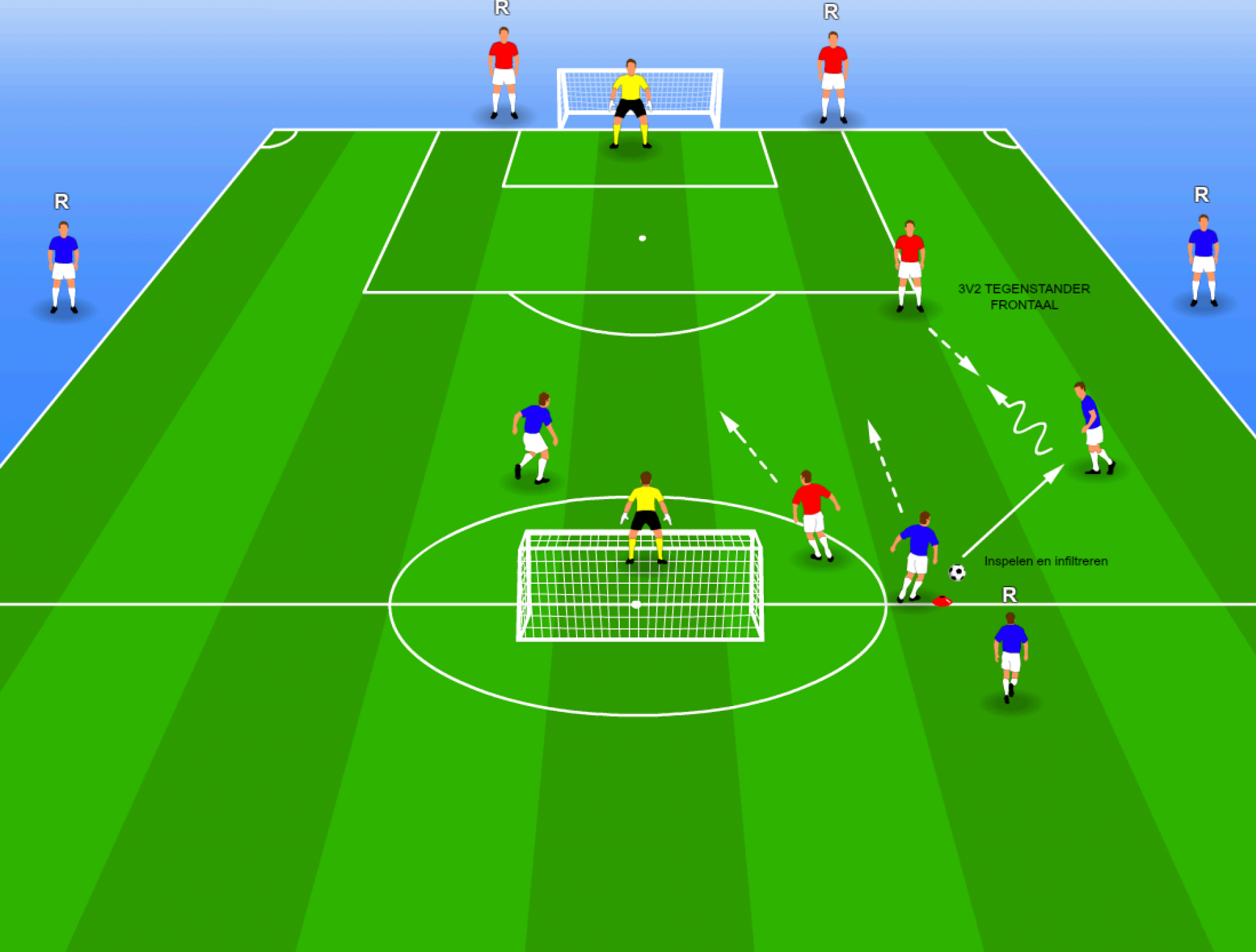




STROOMVORM 3



3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt frontaal richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespelers.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

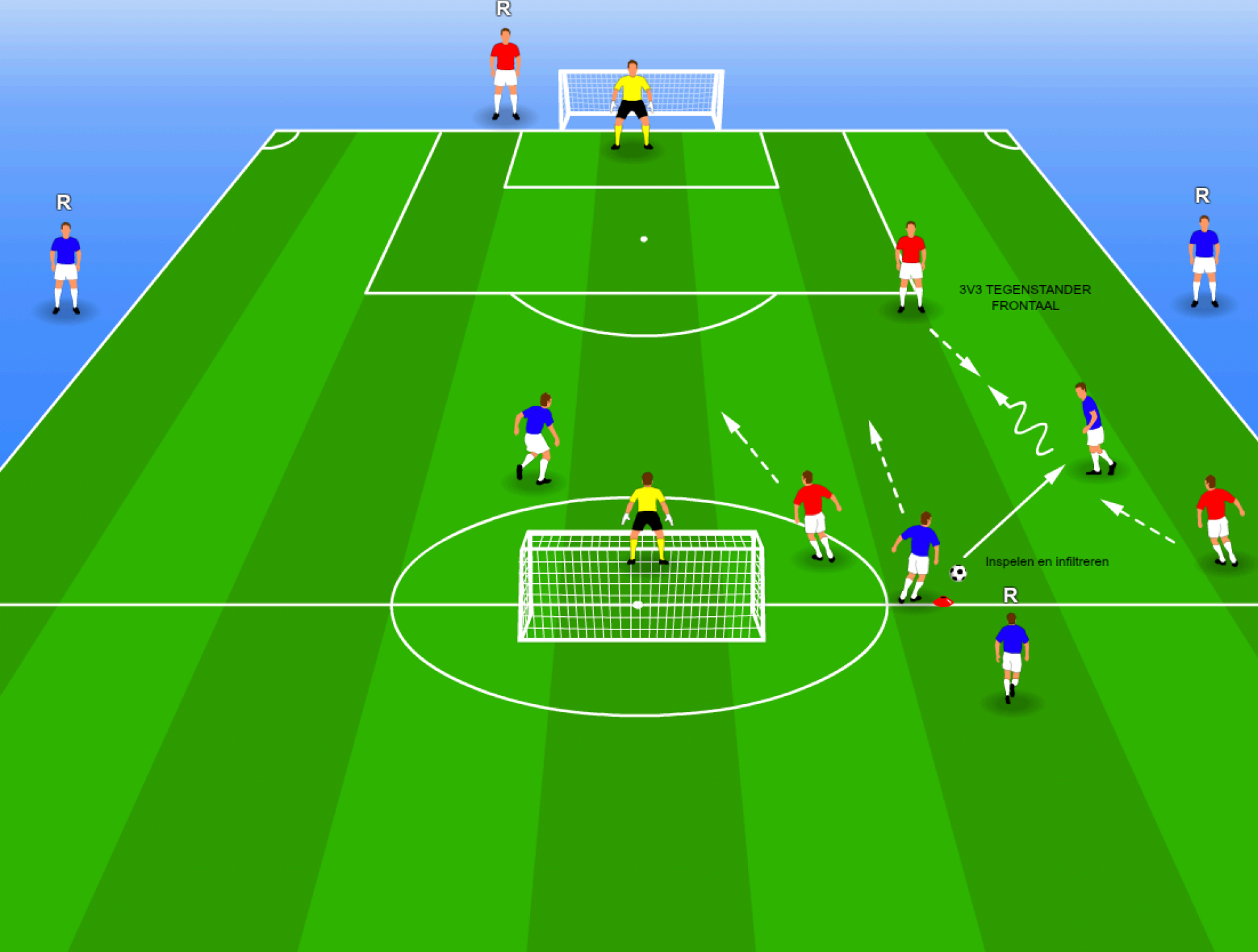
Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



3V3



Beschrijving:

We starten de 3V3 frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt frontaal richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespelers.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



WEDSTRIJD – 5V5



Beschrijving:

Eindigen met wedstrijd 5V5 –
Spelers worden volledig
losgelaten en moeten zelf de
verschillende situaties
herkennen.



Duur: 10 Minuten



TV1 – TEGENSTANDER NAAST JE



Geïsoleerde vormen

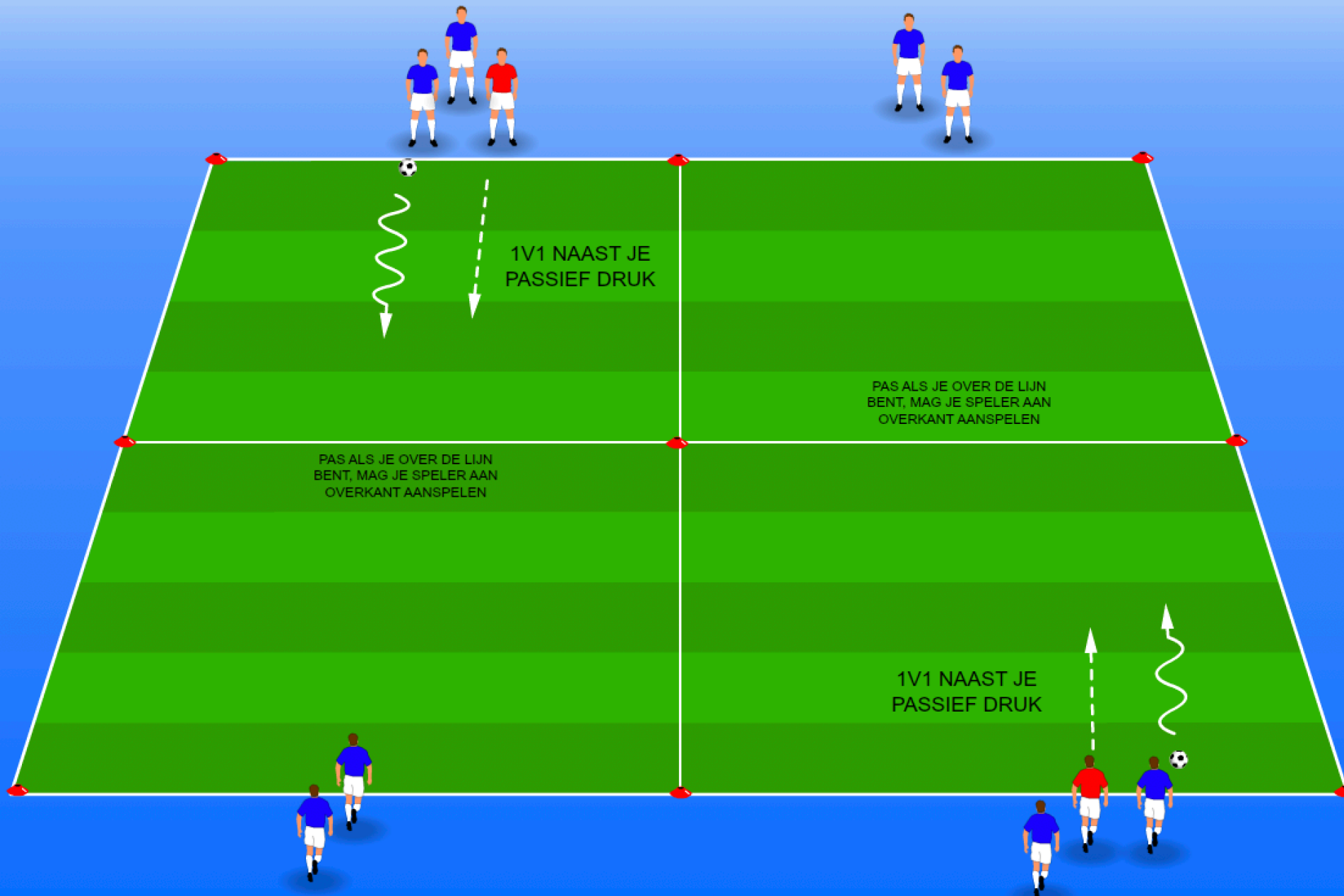


Beschrijving:

Speler start aan de bal en dribbelt meteen in het veld met een tegenstander die passief verdedigt. Je kan pas overspelen als de bal over de middellijn van de organisatie is. De tegenstander mag wel lichtjes duel opzoeken zodat de speler aan de bal het gevoel krijgt dat er iets wat van tegenstand is. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.

Duur: 4 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 3 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Ten slotte kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.



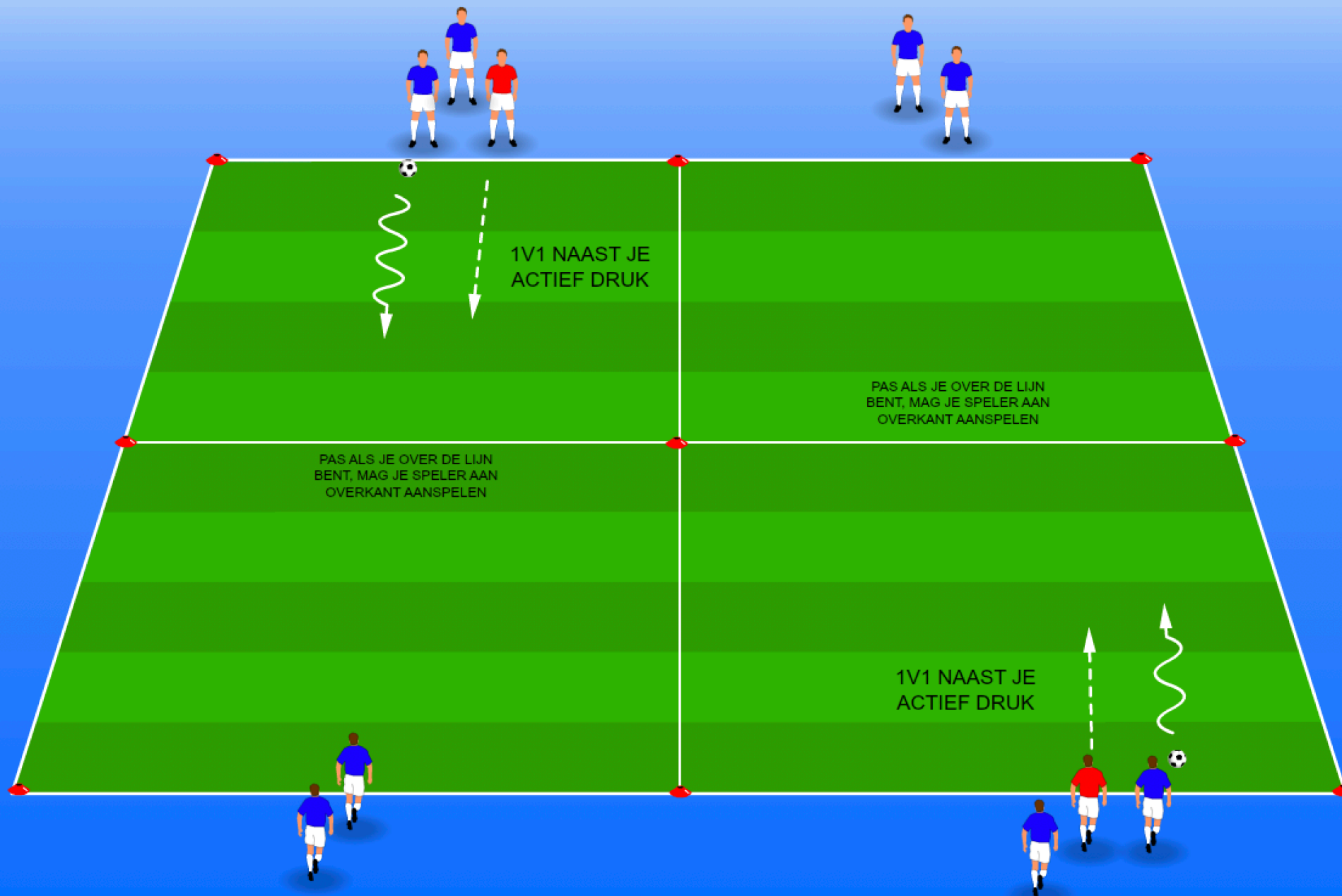


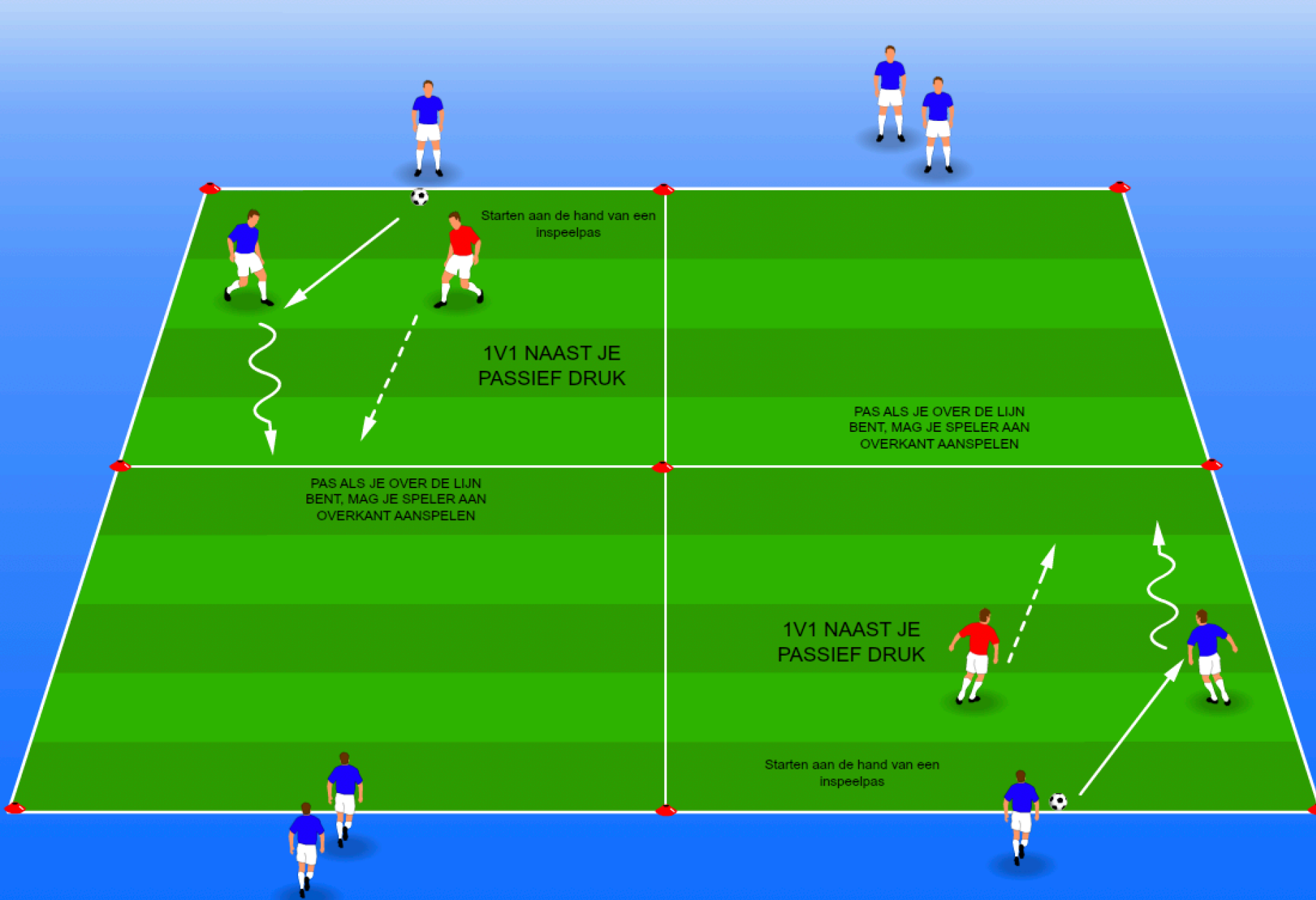
Beschrijving:

1V1 - Speler start aan de bal en dribbelt meteen in het veld met een tegenstander die meteen actief verdedigt. Je kan pas overspelen als de bal over de middellijn van de organisatie is. Bij heroveren van de bal, is de actie voorbij. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.

Duur: 4 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 3 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Ten slotte kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.





Beschrijving:

Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Pas bij het ontvangen van de bal, mag de tegenstander passief druk zetten. Je kan pas overspelen als de bal over de middellijn van de organisatie is. De tegenstander mag wel lichtjes duel opzoeken zodat de speler aan de bal het gevoel krijgt dat er iets wat van tegenstand is. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.

Variatie: Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 4 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 3 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Ten slotte kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.



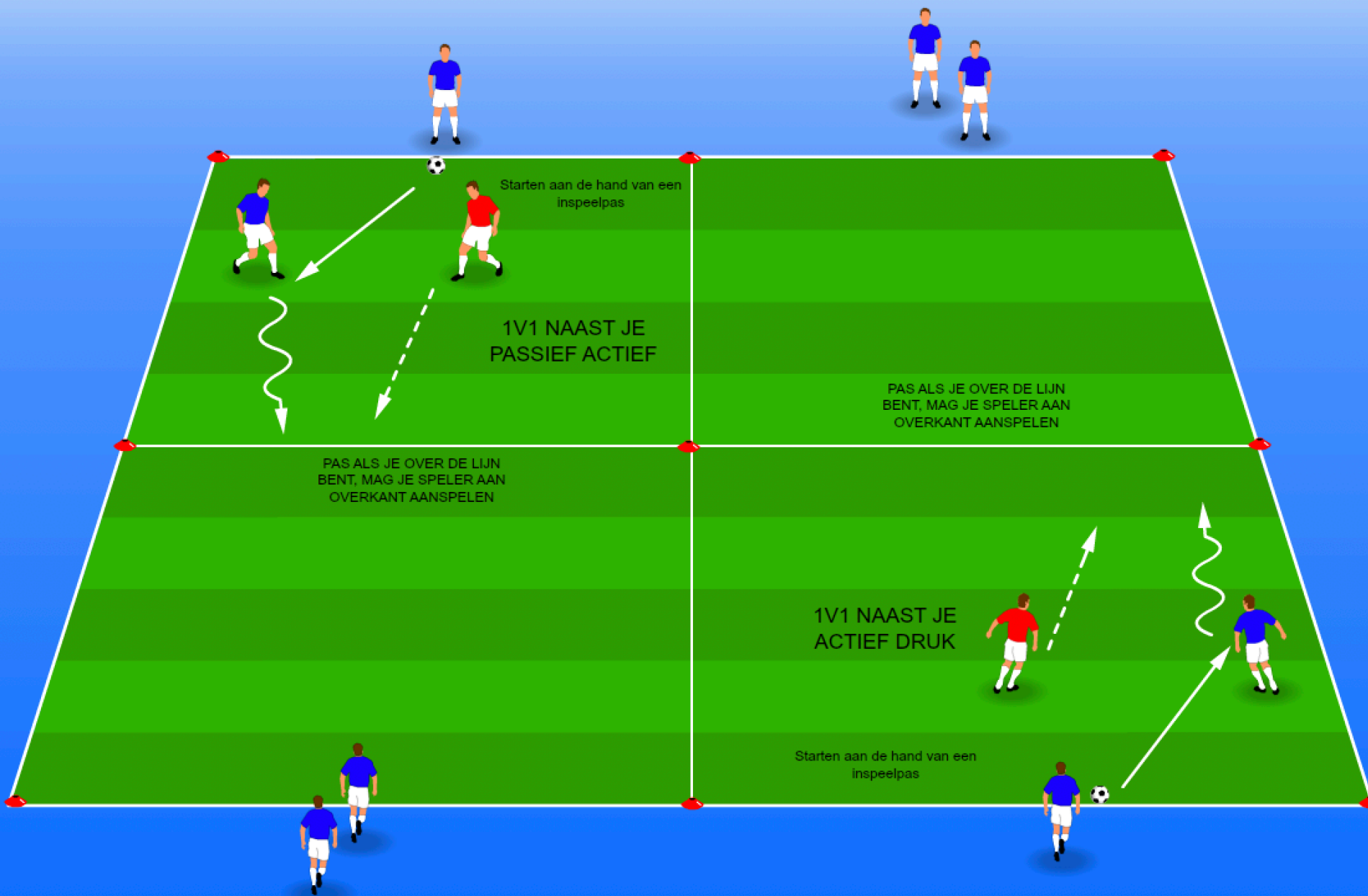
Beschrijving:

1V1 - Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Pas bij het ontvangen van de bal, mag de tegenstander actief druk zetten. Je kan pas overspelen als de bal over de middellijn van de organisatie is. Bij heroveren van de bal, is de actie voorbij. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.

Variatie: Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 4 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 3 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Ten slotte kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.





STROOMVORM 1



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal ontvangt. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

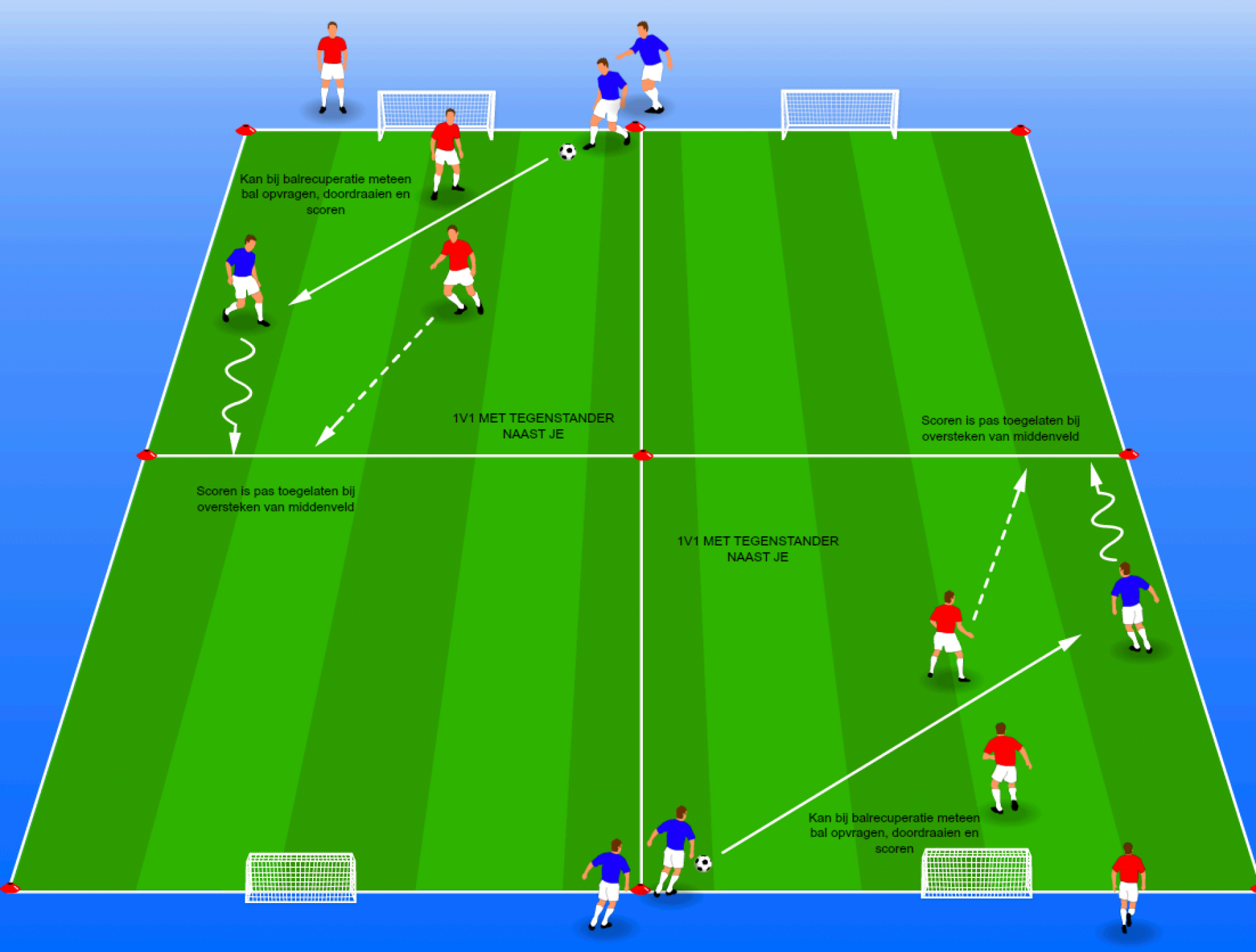
Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 3 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Ten slotte kan je ook teruggedraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken.

Doorschrijven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal ontvangt. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

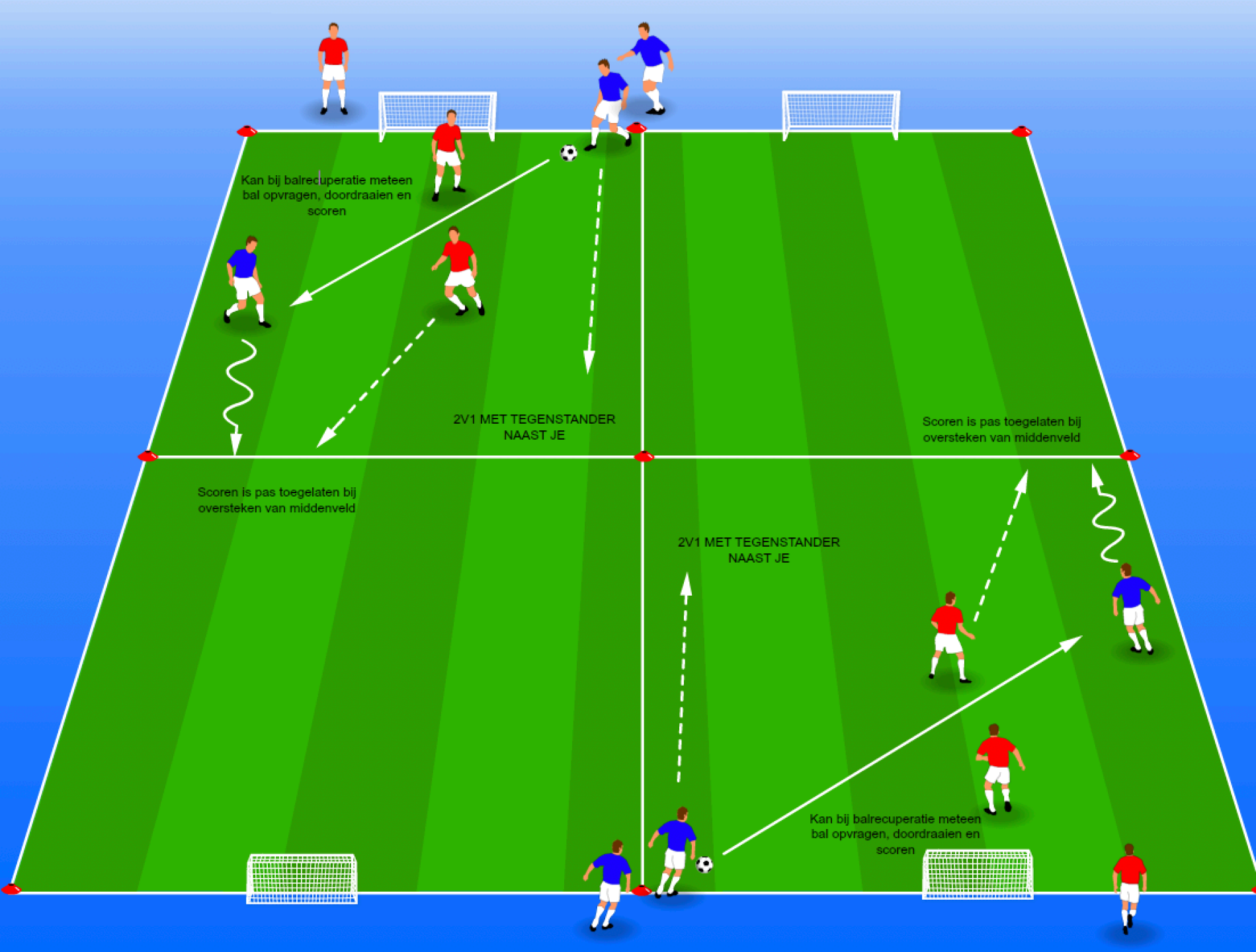
Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 4 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Daarnaast kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken. Ten slotte is het ook mogelijk om de combinatie op te zoeken bij de 2V1.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 3 – 2V2



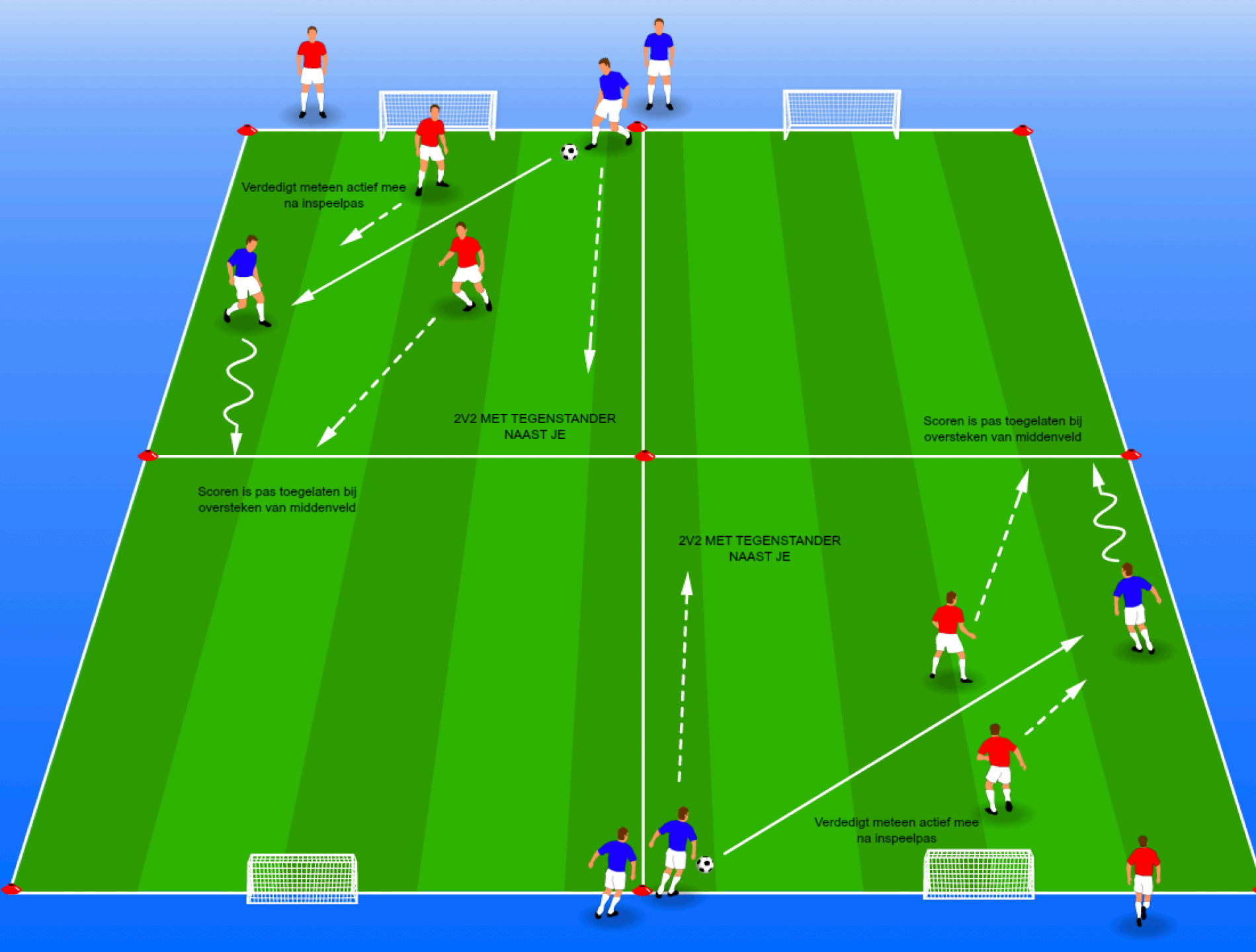
Beschrijving:
We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal ontvangt. De tweede rode speler mag nu meteen na de inspeelpas druk zetten in de rug van de speler die de bal moet ontvangen.

Variatie bij inspelen:
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen:
Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 4 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Daarnaast kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken. Ten slotte is het ook mogelijk om de combinatie op te zoeken bij de 2V2.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 4 – 3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal ontvangt. De tweede rode speler mag nu meteen na de inspeelpas druk zetten in de rug van de speler die de bal moet ontvangen. De speler die inspeelt mag infiltreren met nog een extra speler naast het doel.

Variatie bij inspelen:

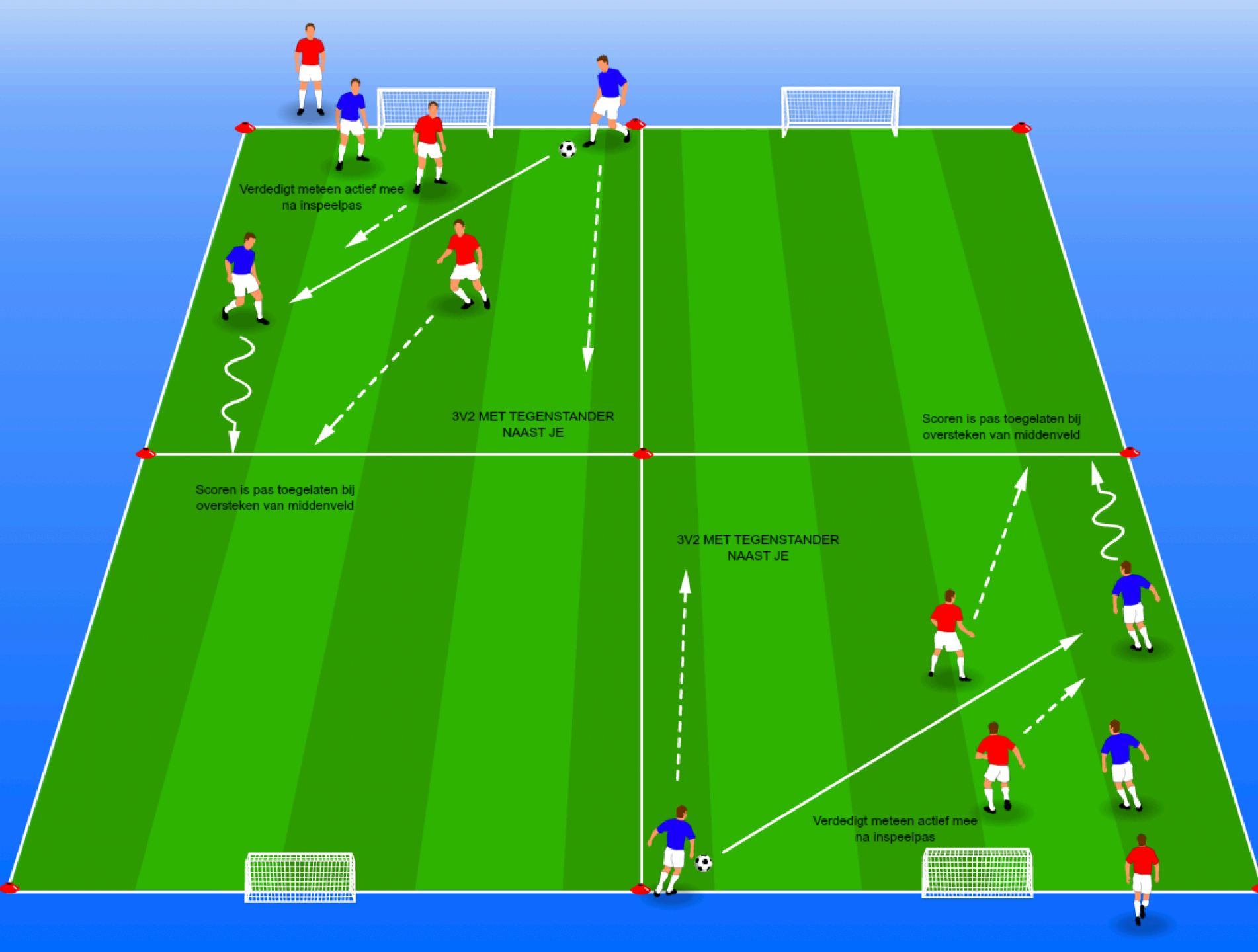
De speler bij de aanneme in een ongemakkelijke situatie brengen:
Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 4 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Daarnaast kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken. Ten slotte is het ook mogelijk om de combinatie op te zoeken bij de 3V2.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 5 – 3V3



Beschrijving:

We starten de 3V3 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal ontvangt. De tweede rode speler mag nu meteen na de inspeelpas druk zetten in de rug van de speler die de bal moet ontvangen. Er komt ook een derde rode speler bij die ter hoogte van de middellijn staat. De speler die inspeelt mag infiltreren met nog een extra speler naast het doel.

Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanneme in een ongemakkelijke situatie brengen:

Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de

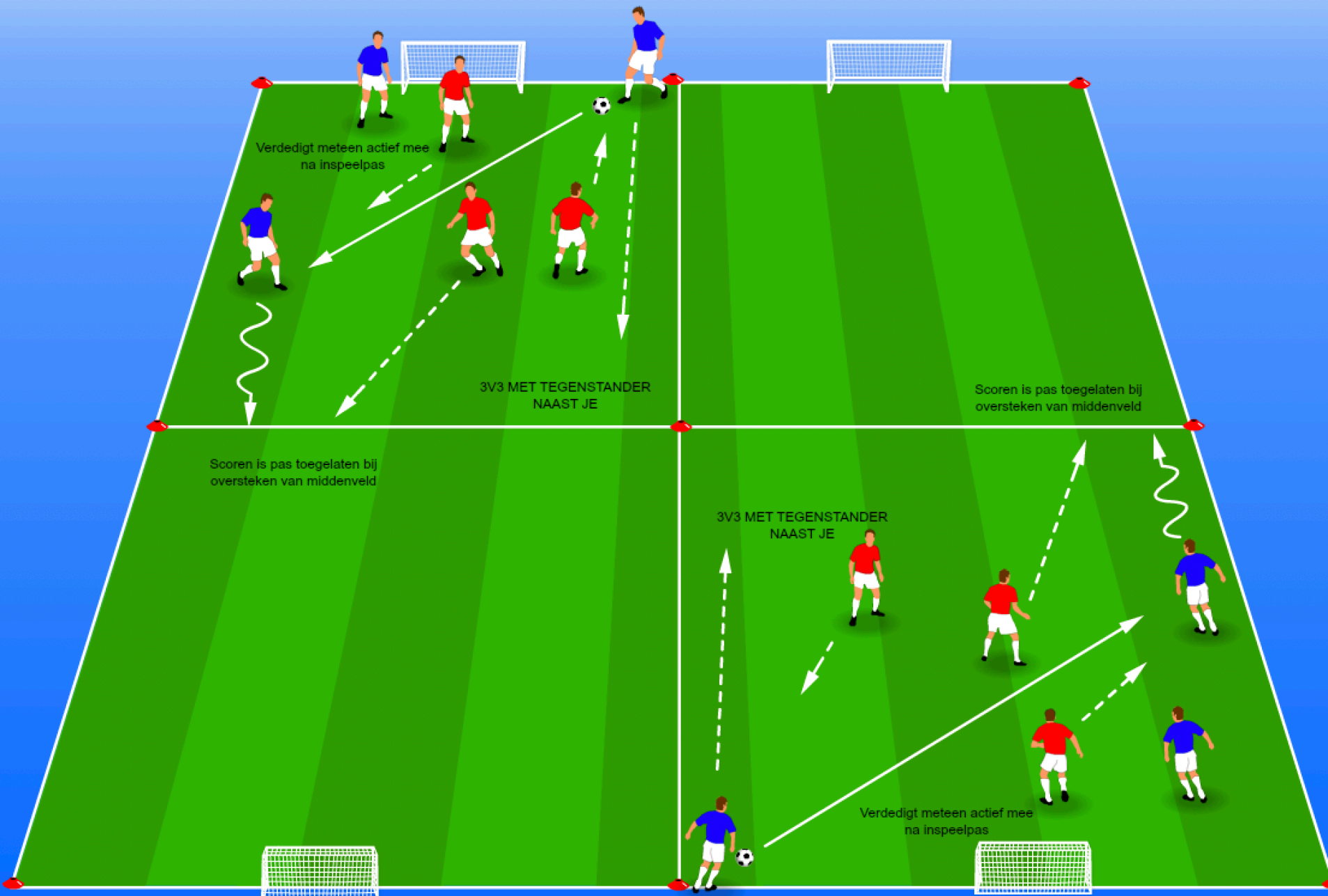
verschillende bewegingen. 4 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken.

Daarnaast kan je ook terugdraaien en de actie frontaal zoeken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken.

Ten slotte is het ook mogelijk om de combinatie op te zoeken bij de 3V3.

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.

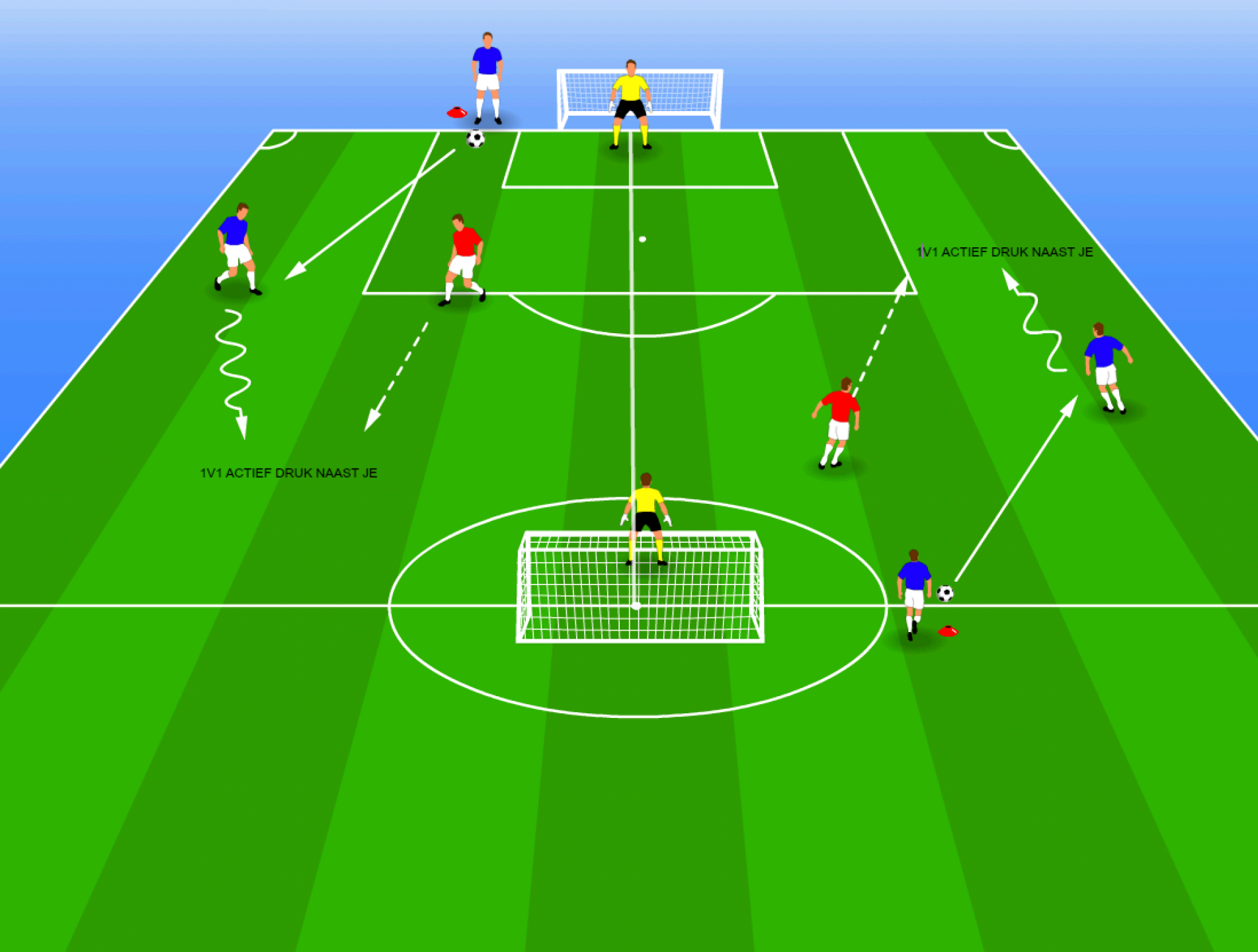




STROOMVORM 2



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt krijgt meteen actief druk zodra hij de bal controleert.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

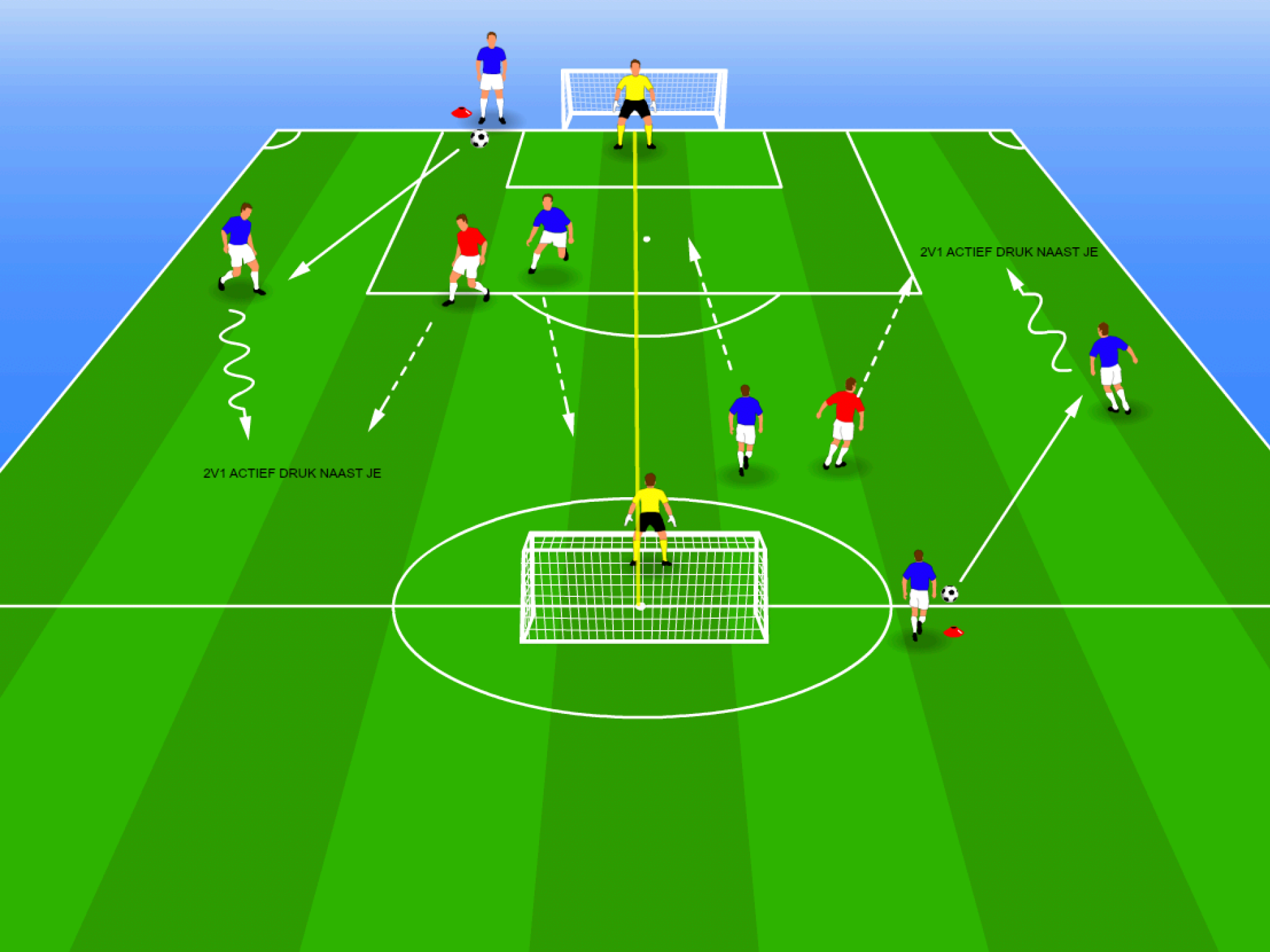
Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt krijgt meteen actief druk zodra hij de bal controleert. Deze speler komt in een situatie waar hij verschillende keuzes kan maken. Enerzijds de actie maken & de bal voor te brengen, maar anderzijds kan hij ook zelf afwerken.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

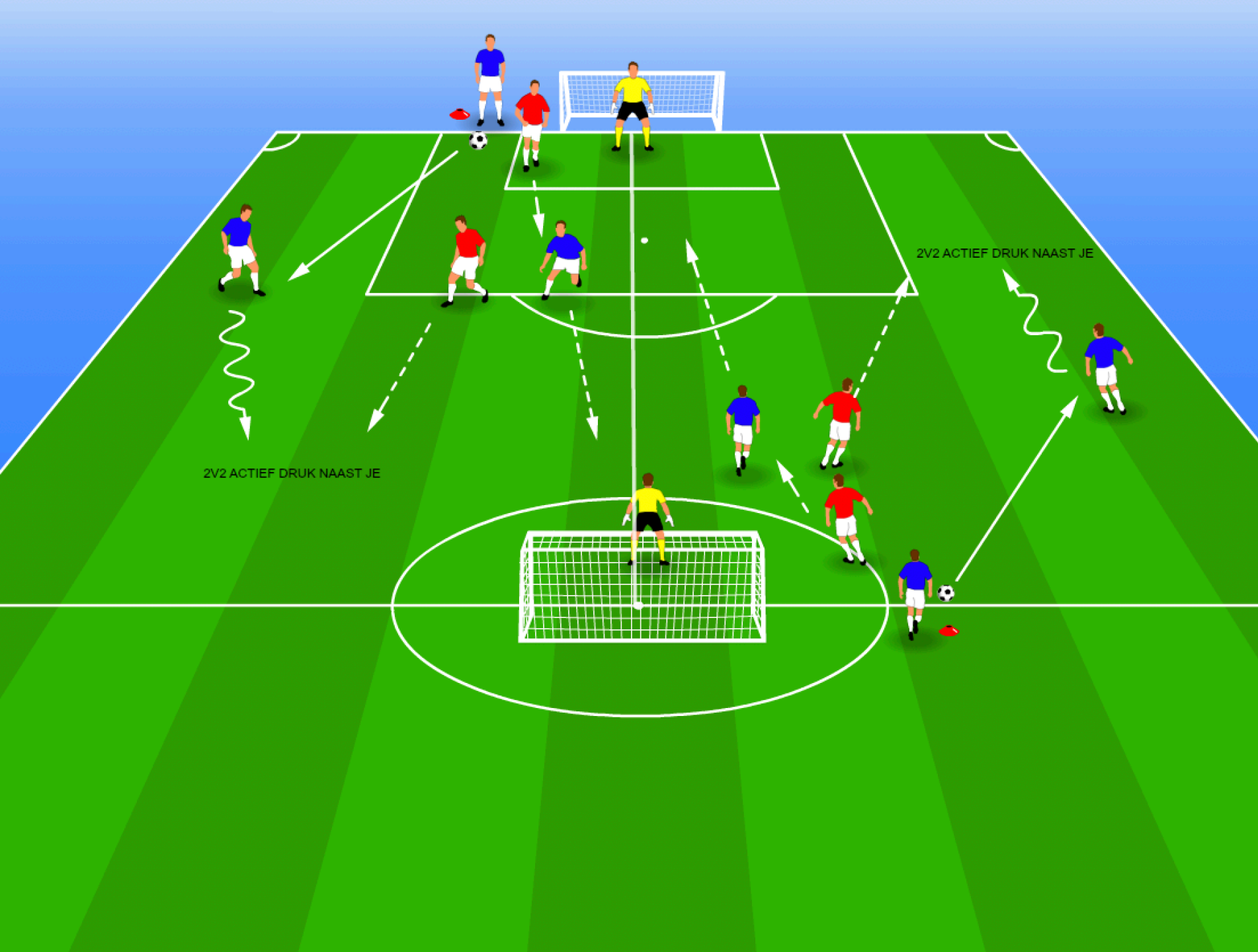
Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 3 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt krijgt meteen actief druk zodra hij de bal controleert. Deze speler komt in een situatie waar hij verschillende keuzes kan maken. Enerzijds de actie maken & de bal voor te brengen, maar anderzijds kan hij ook zelf afwerken. De speler voor doel gaat het lastiger hebben om zich vrij te bewegen aangezien het een 2V2 situatie is.

Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.

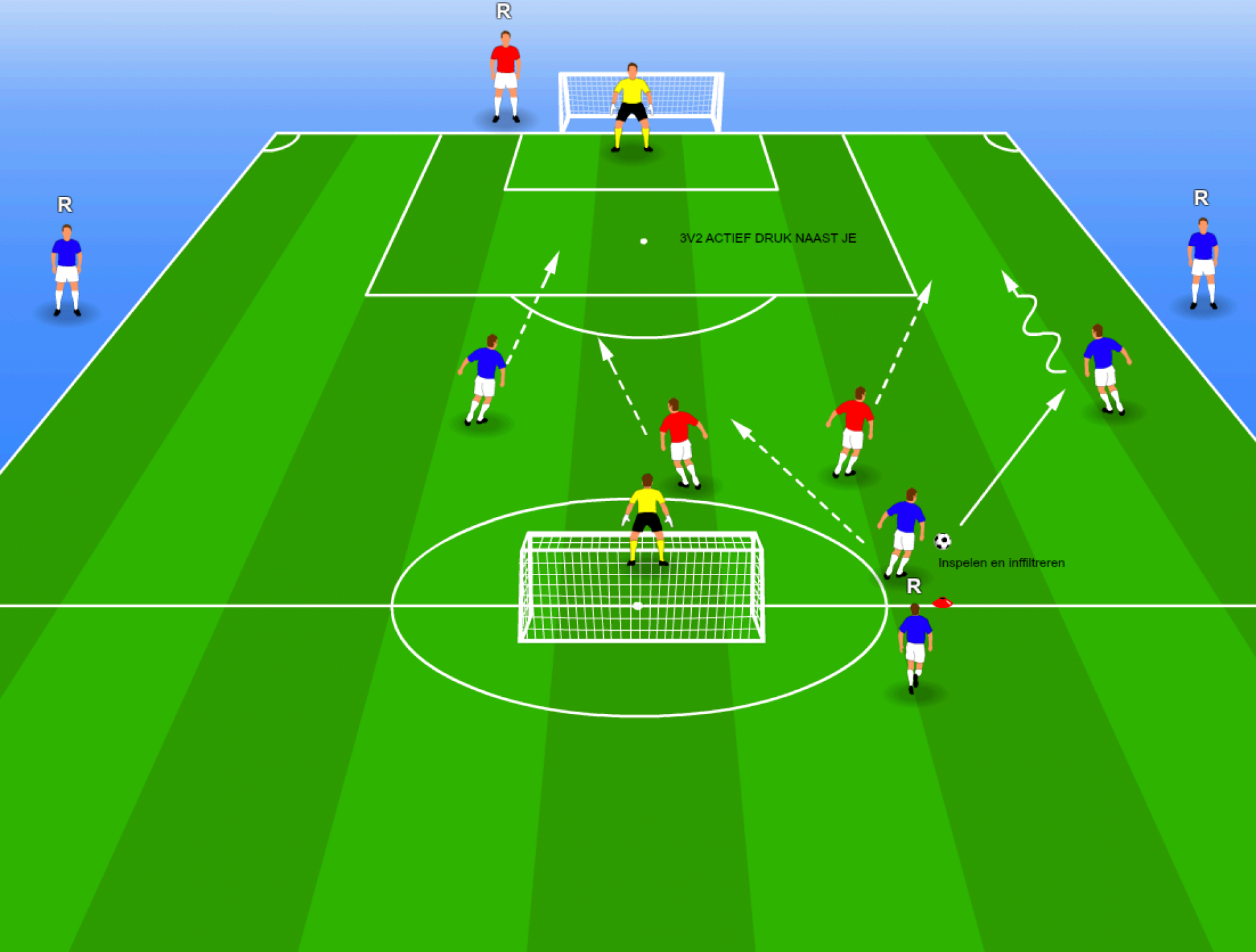




STROOMVORM 3



FASE 1 – 3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt krijgt meteen actief druk zodra hij de bal controleert. Deze speler komt in een situatie waar hij verschillende keuzes kan maken. Enerzijds de actie maken & de bal voor te brengen, maar anderzijds kan hij ook zelf afwerken.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

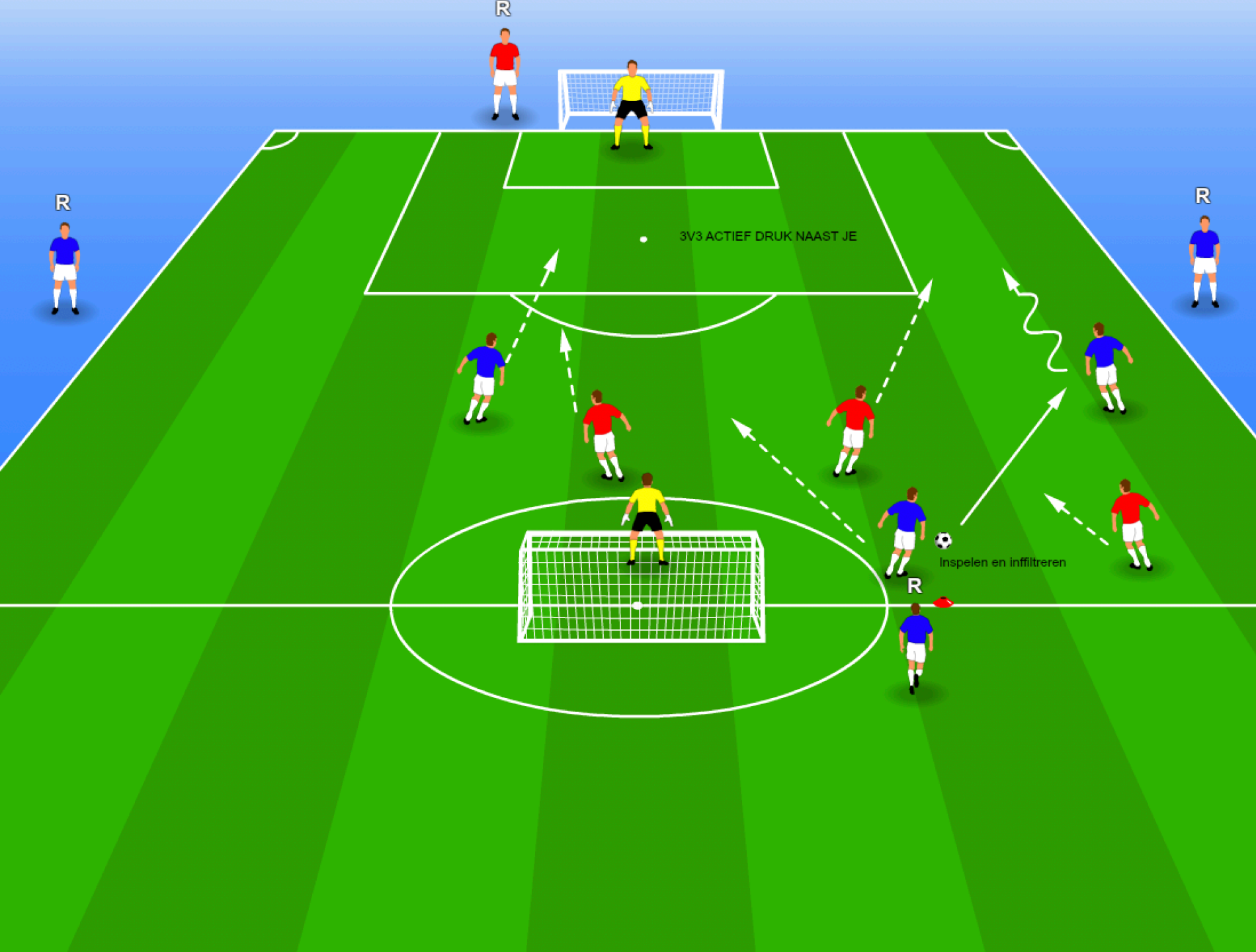
Doorschuiven:

Reservespelers komen na de actie in het spel & de anderen gaan even rusten.

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2 – 3V3



Beschrijving:

We starten de 3V3 aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt krijgt meteen actief druk zodra hij de bal controleert. Deze speler komt in een situatie waar hij verschillende keuzes kan maken. Enerzijds de actie maken & de bal voor te brengen, maar anderzijds kan hij ook zelf afwerken.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Doorschuiven:

Reservespelers komen na de actie in het spel & de anderen gaan even rusten.

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



WEDSTRIJD – 5V5



Beschrijving:

Eindigen met wedstrijd 5V5 –
Spelers worden volledig
losgelaten en moeten zelf de
verschillende situaties
herkennen.



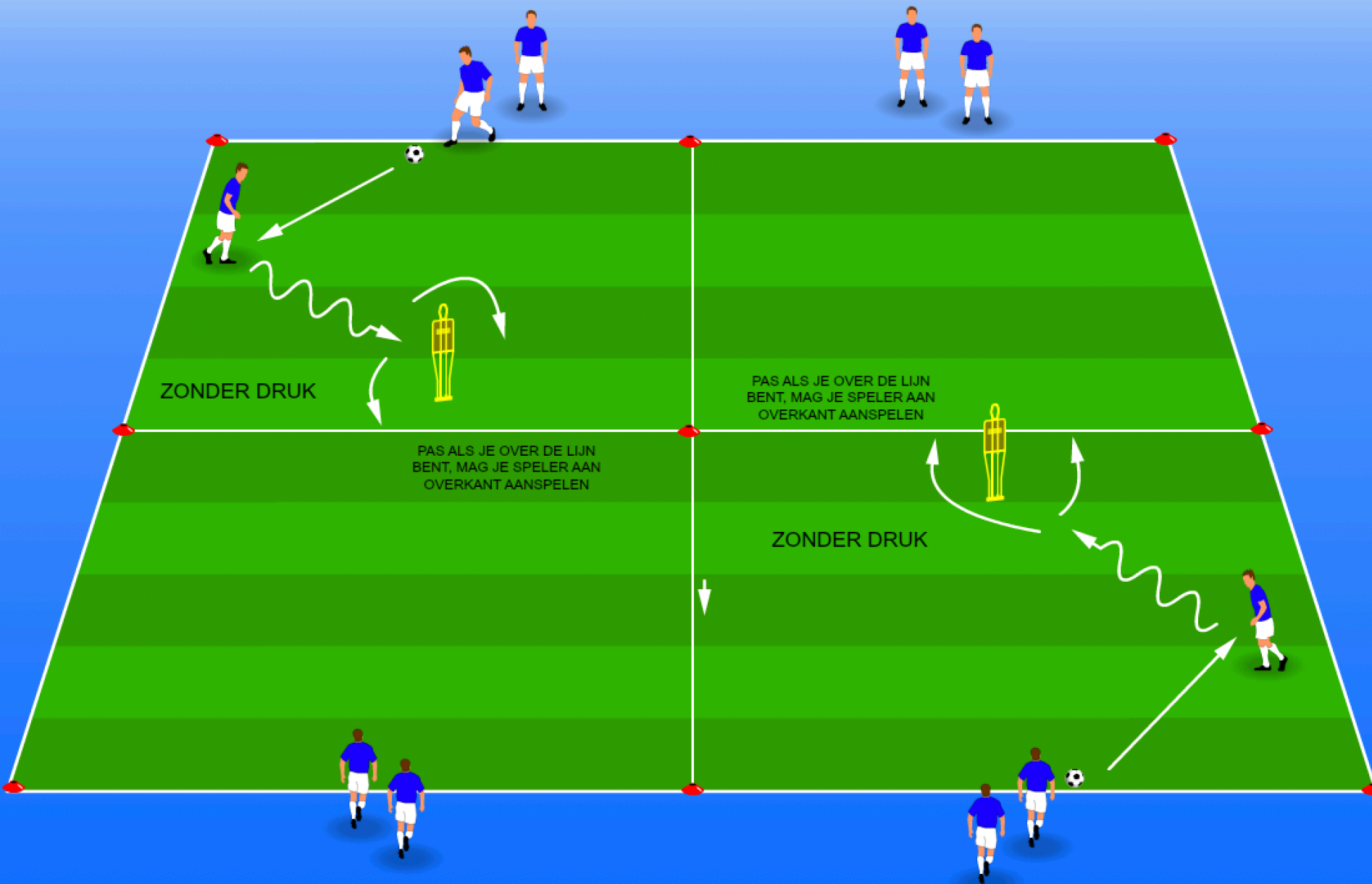
Duur: 10 Minuten



1V1 – TEGENSTANDER SCHUIN FRONTAAL



Geïsoleerde vormen



Beschrijving:

Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Bij ontvangen van de bal dribbelt de speler schuin frontaal richting de mannequin & voert de gevraagde bewegingen uit zonder druk. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.



Duur: 4 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 2 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.

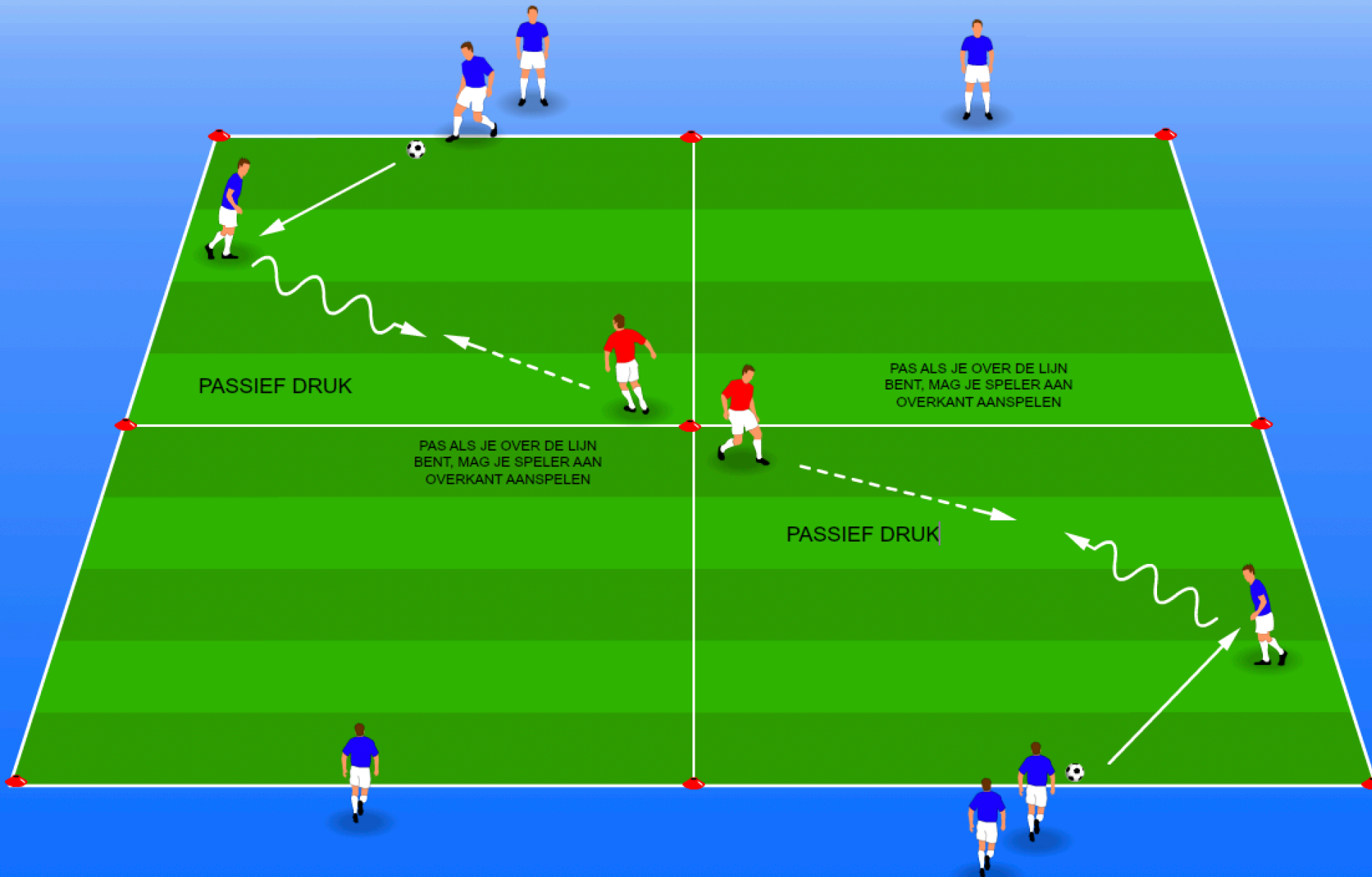


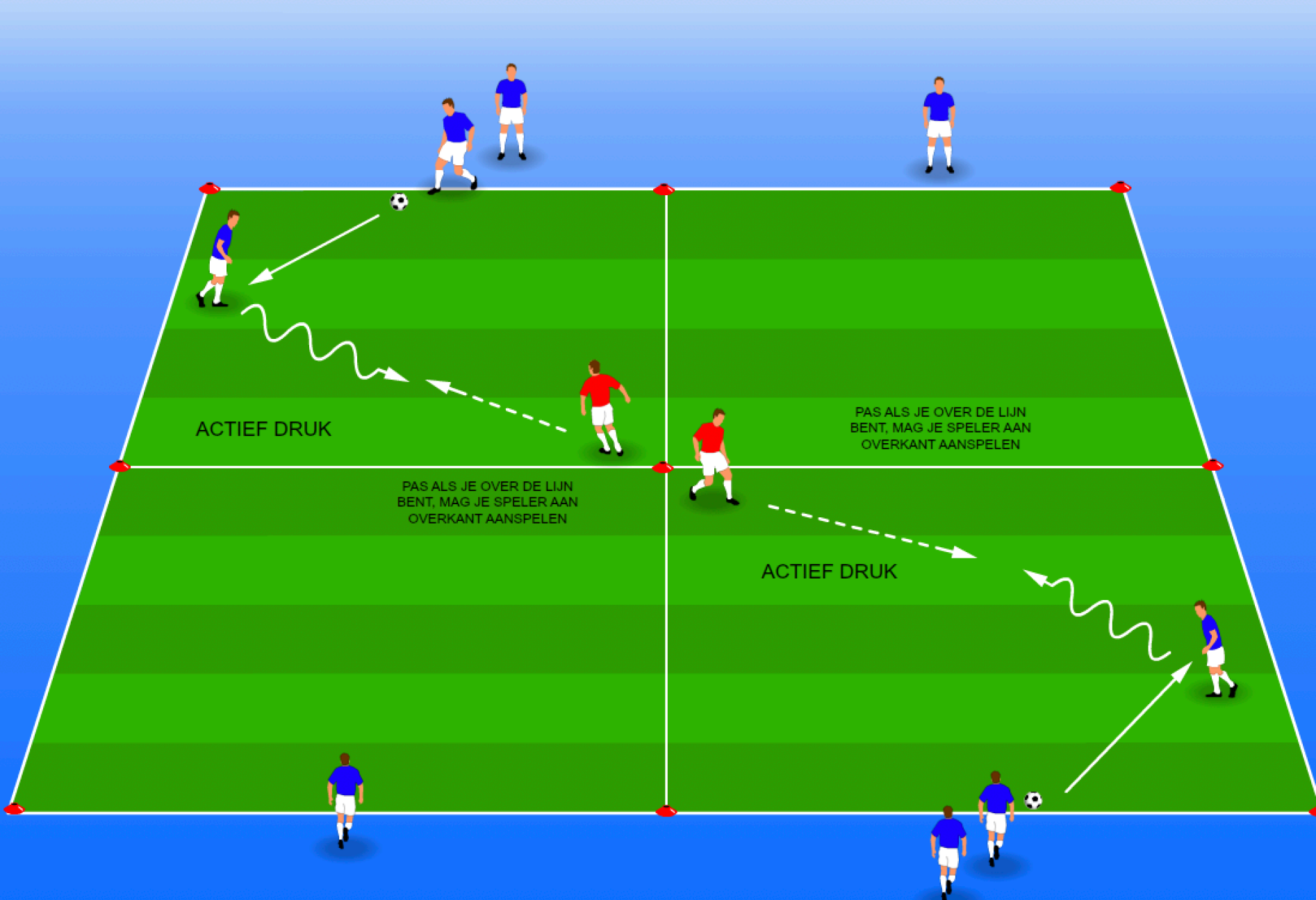
Beschrijving:

Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Bij ontvangen van de bal dribbelt de speler schuin frontaal richting de tegenstander & voert de gevraagde bewegingen uit onder passief druk. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.

Duur: 4 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 2 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.





Beschrijving:
 Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Bij ontvangen van de bal dribbelt de speler schuin frontaal richting de tegenstander & voert de gevraagde bewegingen uit onder actief druk. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.



Duur: 4 minuten

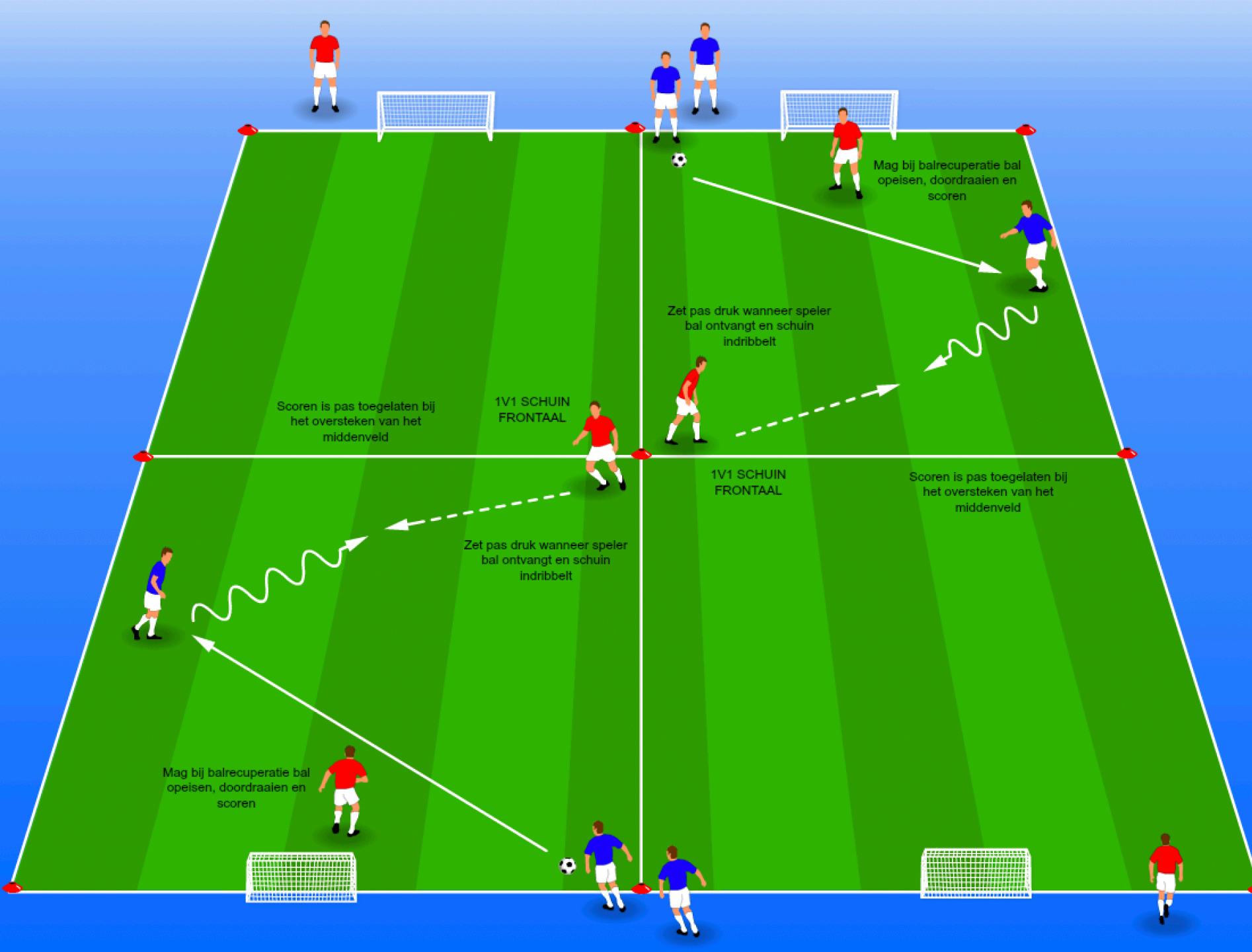
Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 2 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk de overkant aan te spelen.



STROOMVORM 1



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:
We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal schuin indribbelt. Bij balrecovery van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

Variatie bij inspelen:
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

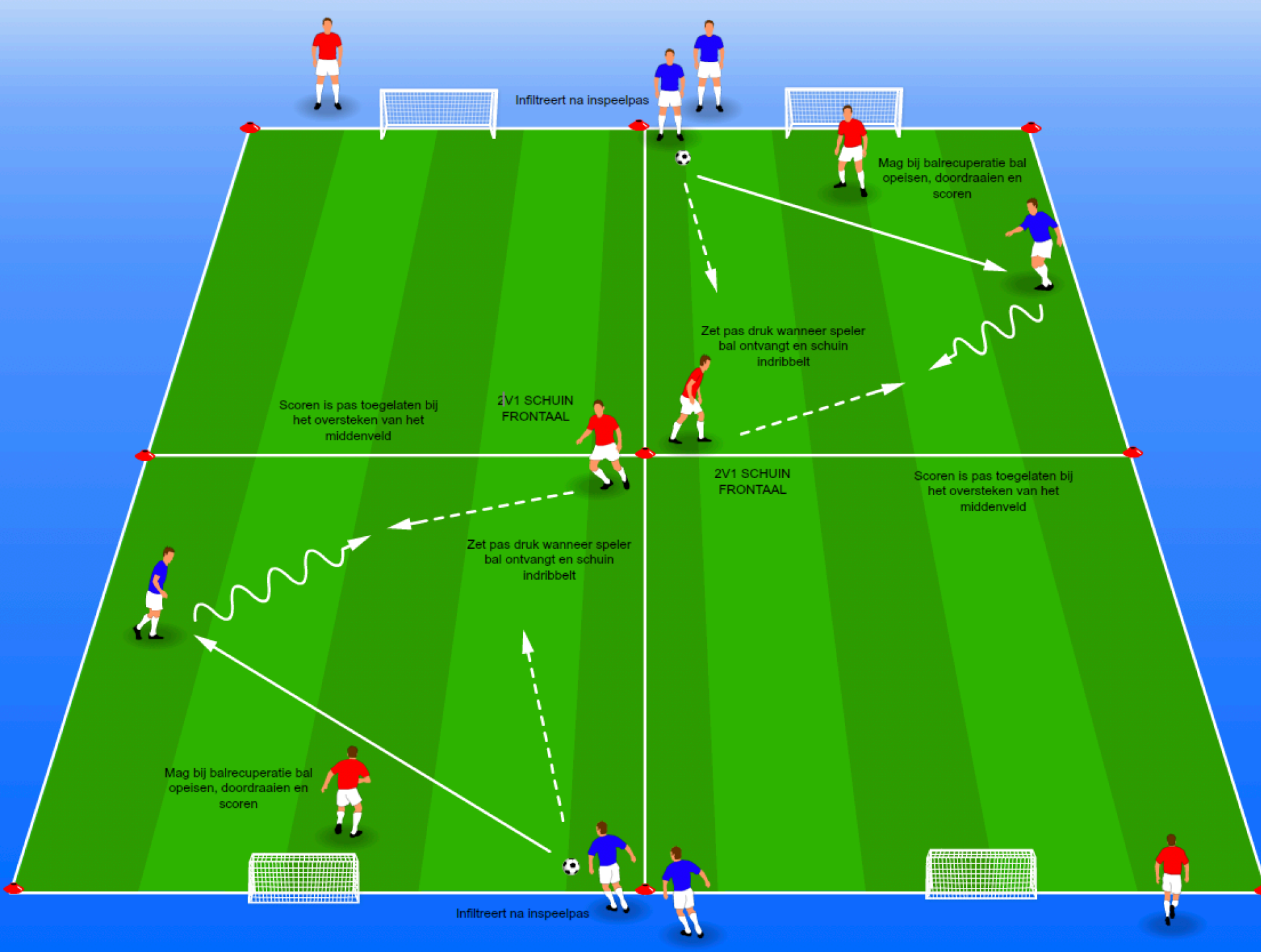
Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 2 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken.

Doorschrijven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal schuin indribbelt. Bij balrecovery van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

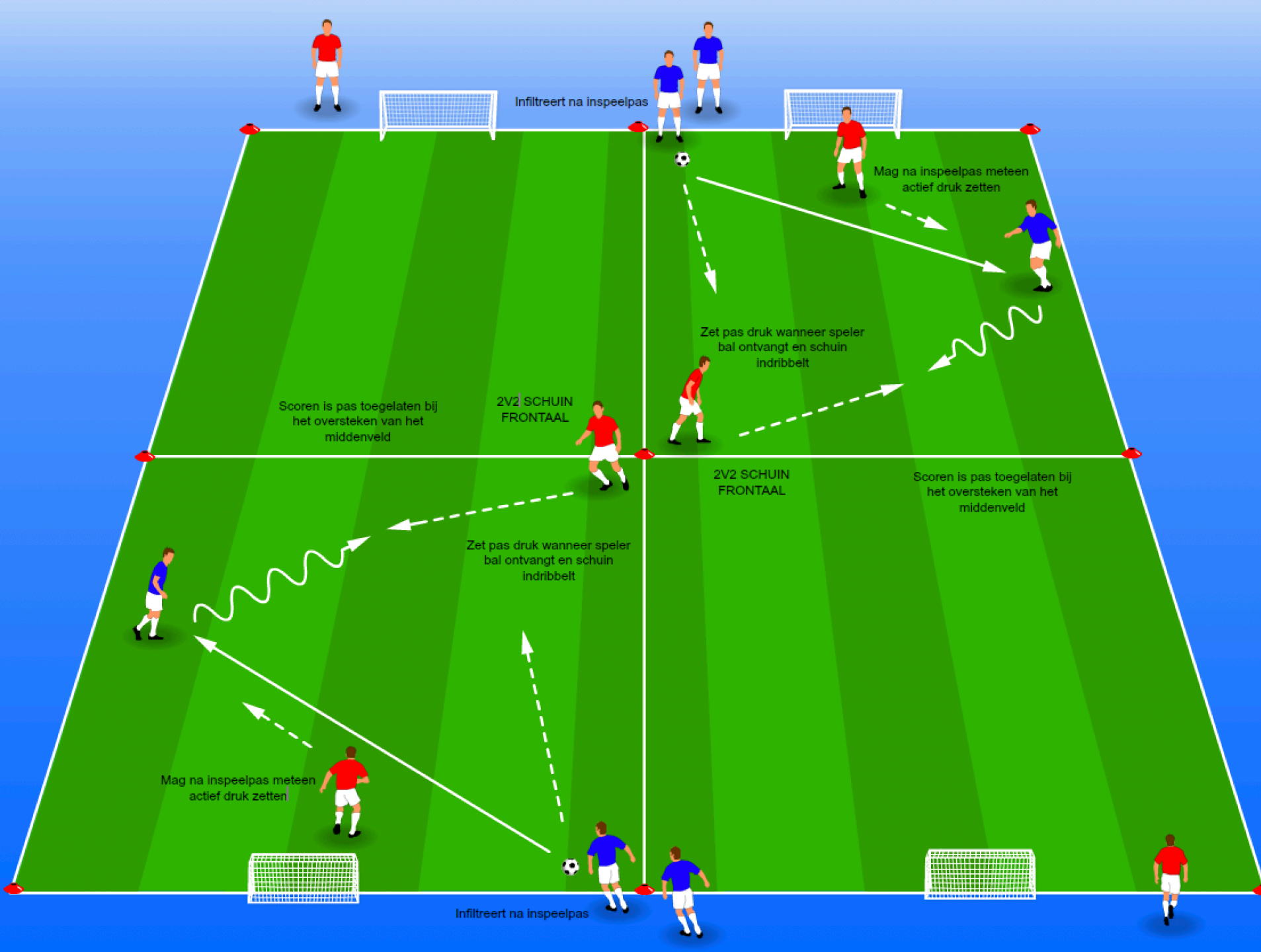
Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 2 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken.

Doorschrijven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 3 – 2V2



Beschrijving:
We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die pas actief onder druk wordt gezet wanneer hij de bal schuin indribbelt. De tweede verdediger mag nu meteen na inspeelpas druk zetten & meeverdedigen.

Variatie bij inspelen:
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Focus: Uitvoering van de verschillende bewegingen. 2 opties: enerzijds langs buitenkant, anderzijds actie langs binnen maken. Wel proberen zo efficiënt mogelijk het doel aan de overkant te bereiken.

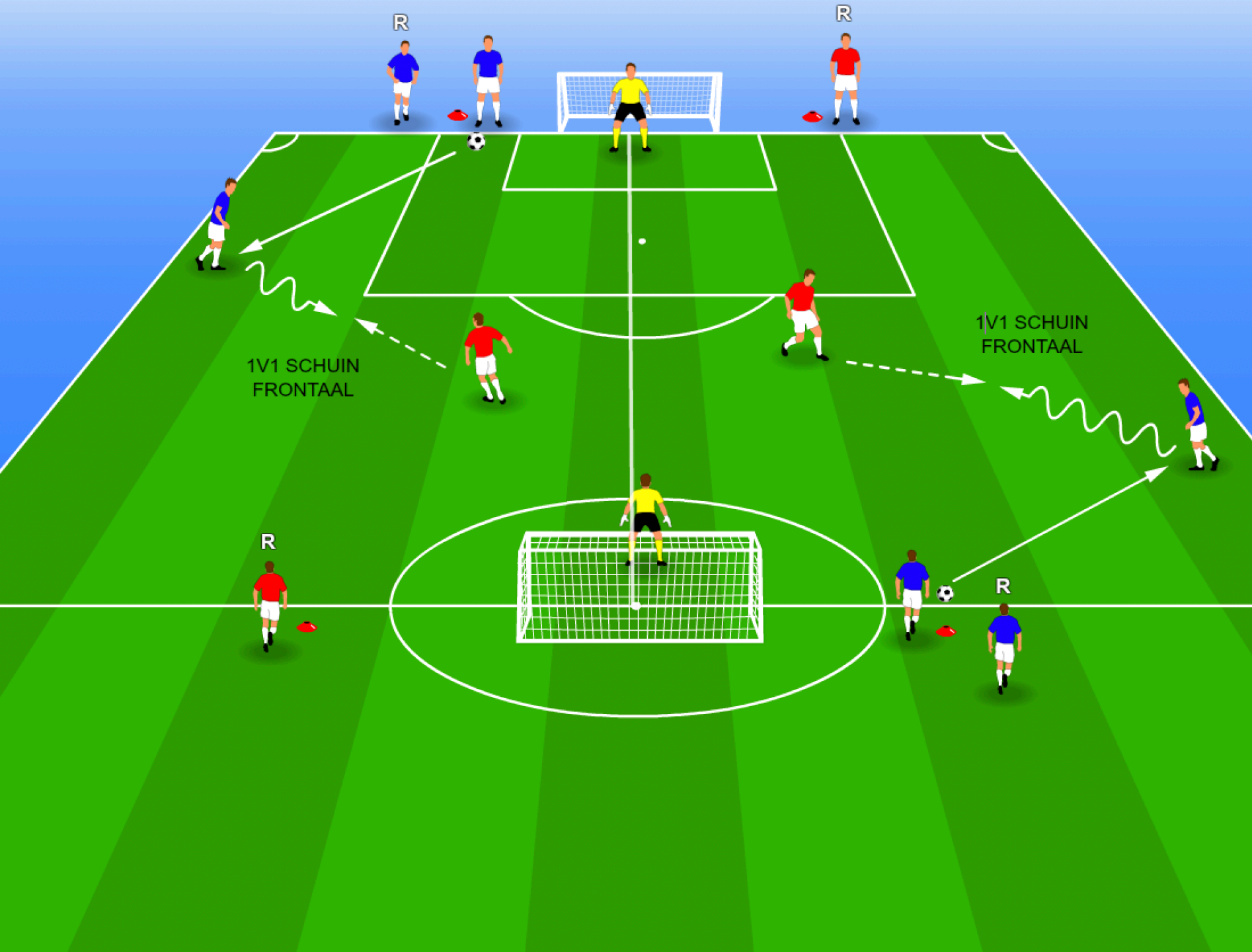
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



STROOMVORM 2



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 schuin frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt schuin richting de tegenstander die hem actief onder druk zet.

Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

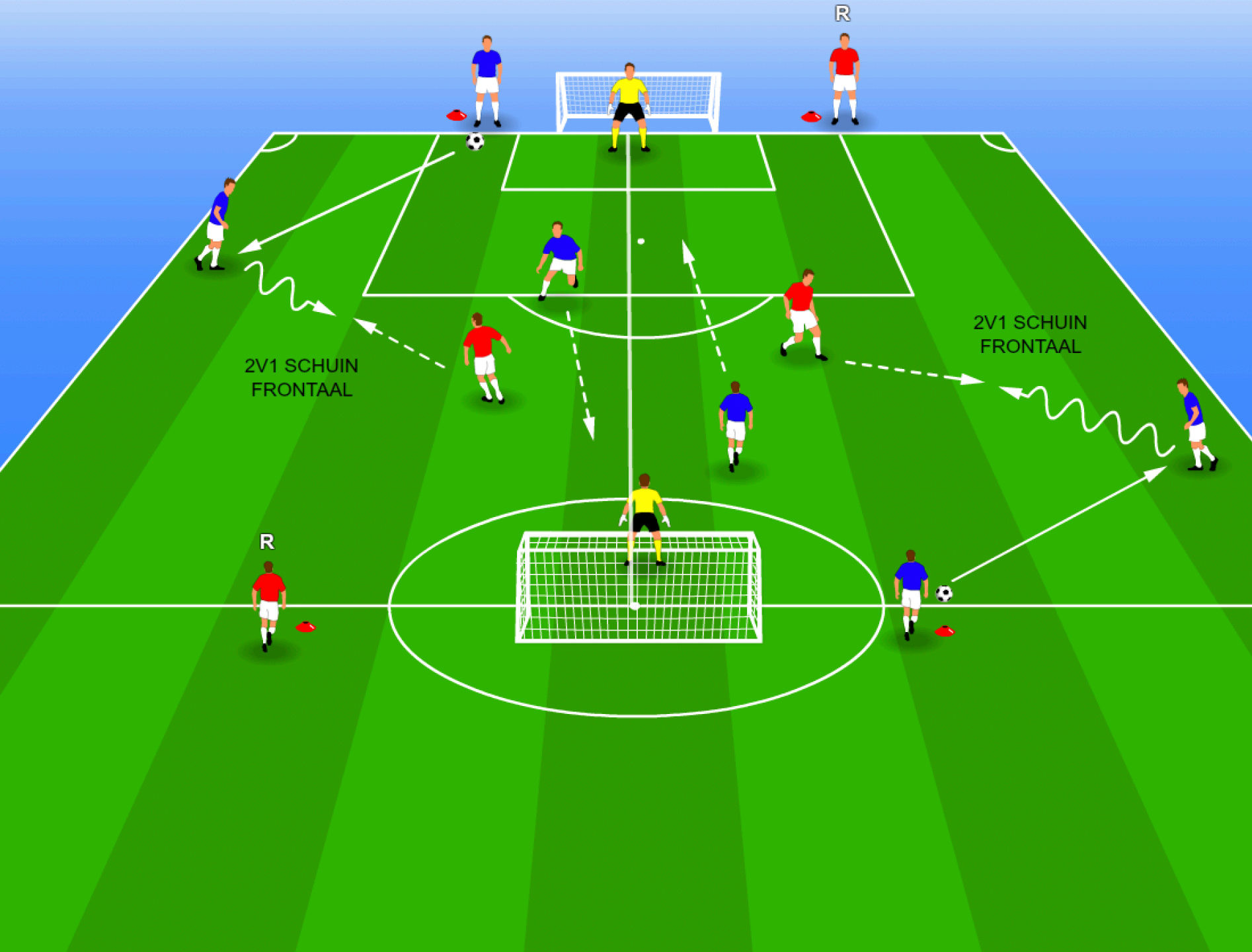
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 schuin frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt schuin richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespeler.

Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

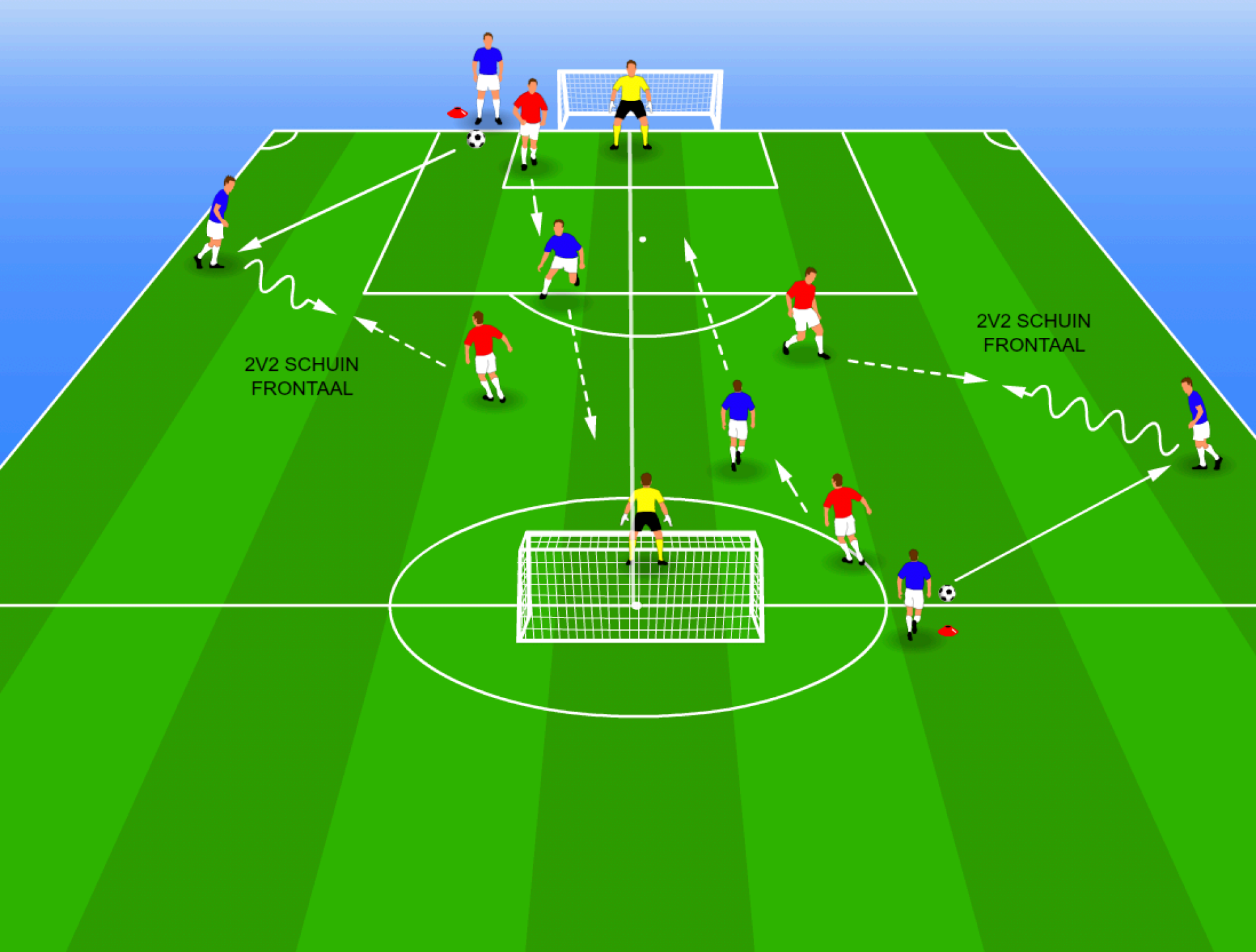
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 3 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 schuin frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt schuin richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespelers.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

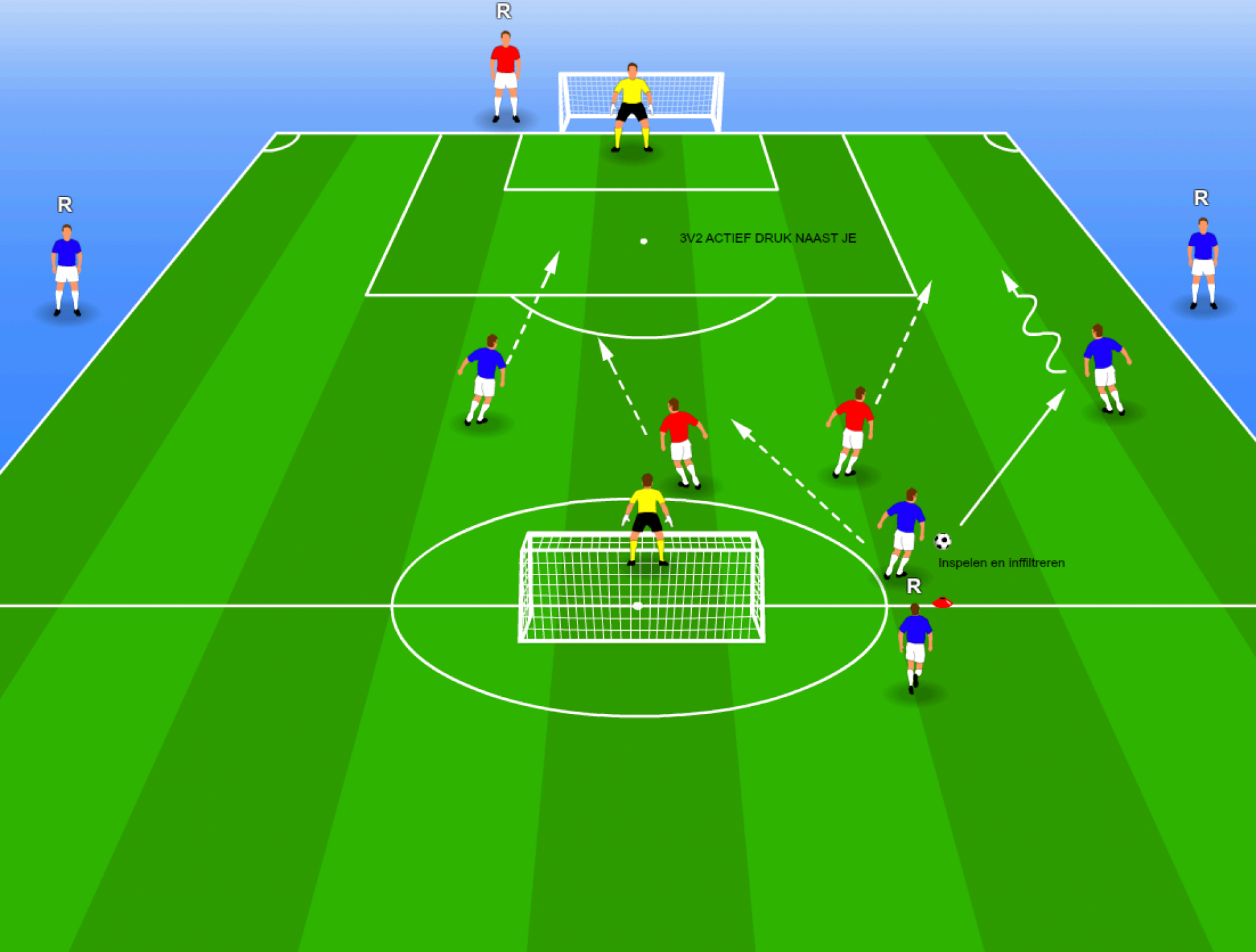
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



STROOMVORM 3



FASE 1 – 3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 schuin frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt schuin richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespelers.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

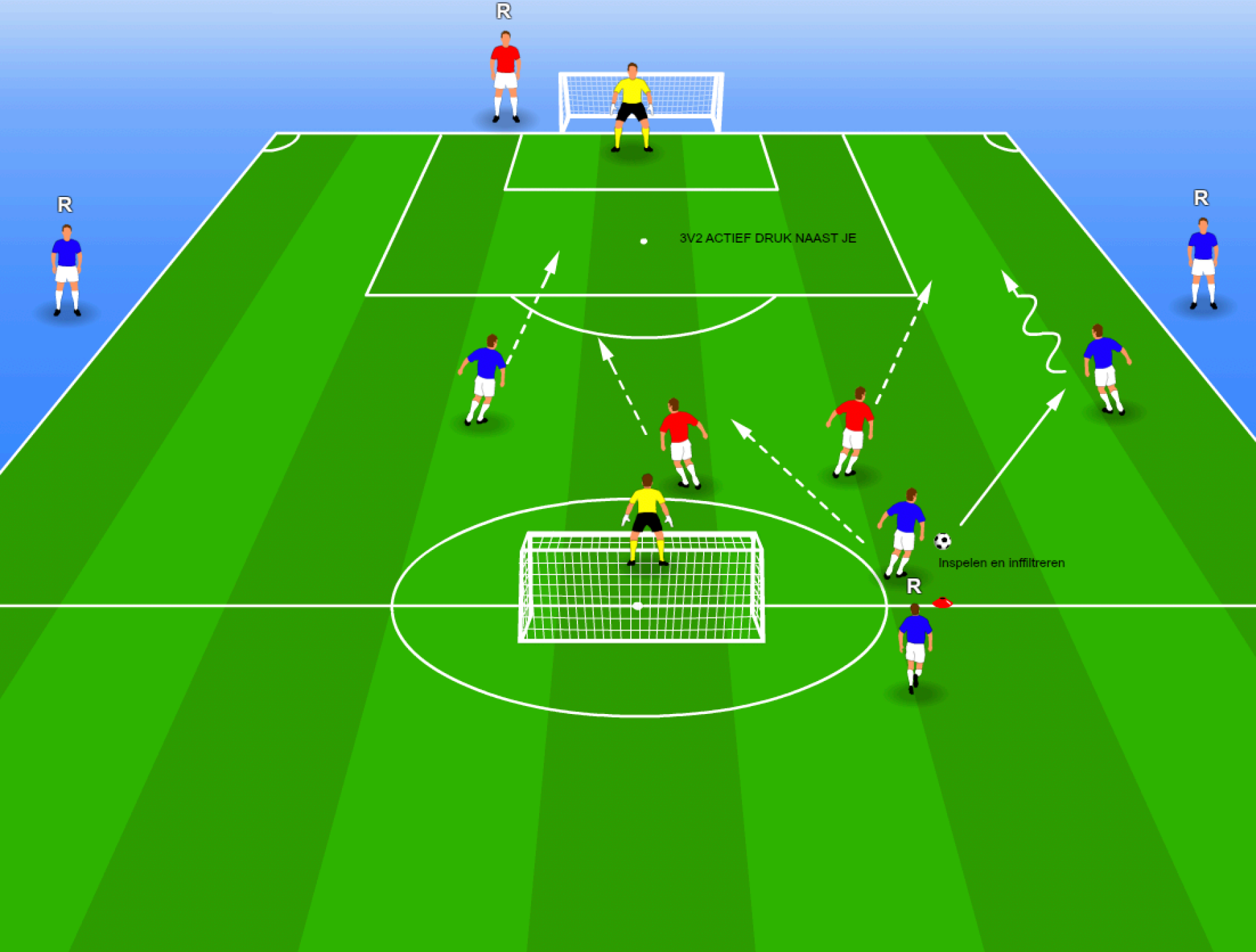
Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2- 3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 schuin frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt schuin richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespelers.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

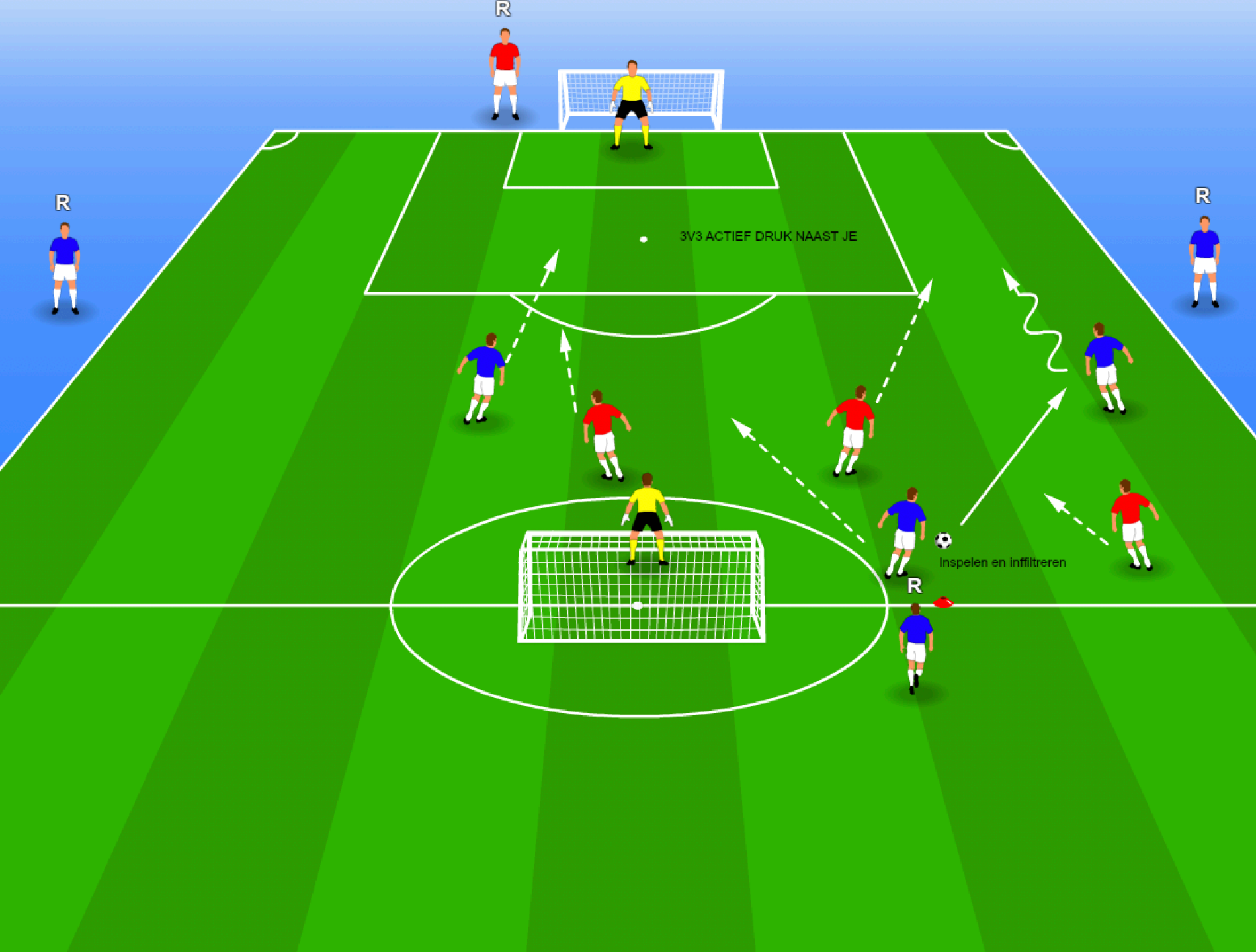
Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 3 – 3V3



Beschrijving:

We starten de 3V3 schuin frontaal aan de hand van een strakke inspeelpas. De speler die de bal ontvangt, dribbelt schuin richting de tegenstander die hem actief onder druk zet. Nu heeft de speler verschillende keuzes: actie maken en voorbrengen, actie maken en scoren of combineren met zijn medespelers.



Variatie bij inspelen:

De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

Duur: 10 minuten

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



WEDSTRIJD – 5V5



Beschrijving:

Eindigen met wedstrijd 5V5 –
Spelers worden volledig
losgelaten en moeten zelf de
verschillende situaties
herkennen.



Duur: 10 Minuten



TV1 – TEGENSTANDER ZIJKANT



OPWARMING

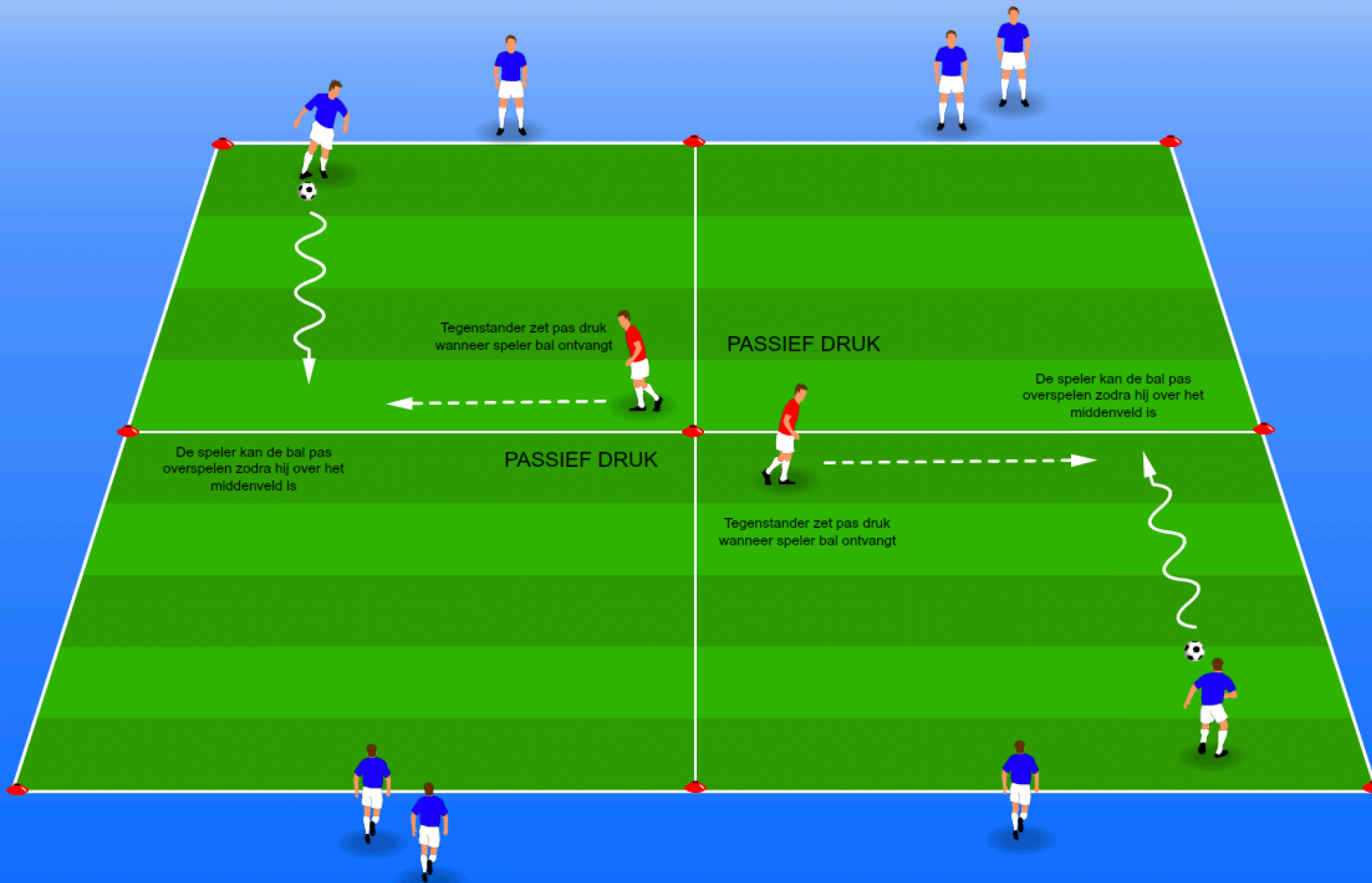


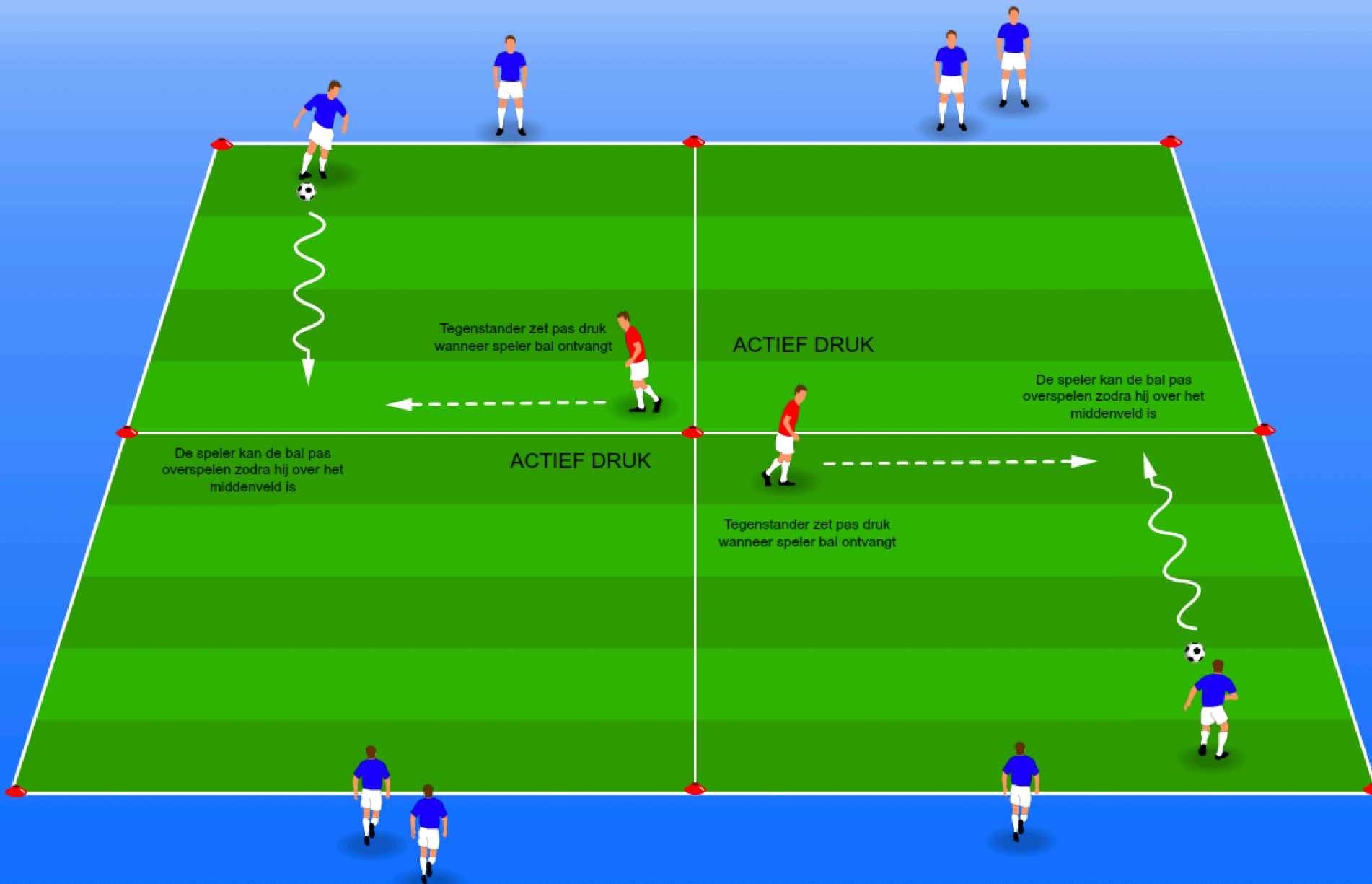
Beschrijving:

Speler aan de bal dribbelt in en krijgt passieve druk langs de zijkant. De speler kan bij het oversteken van het middenveld inspelen op de medespeler aan de overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 6 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**





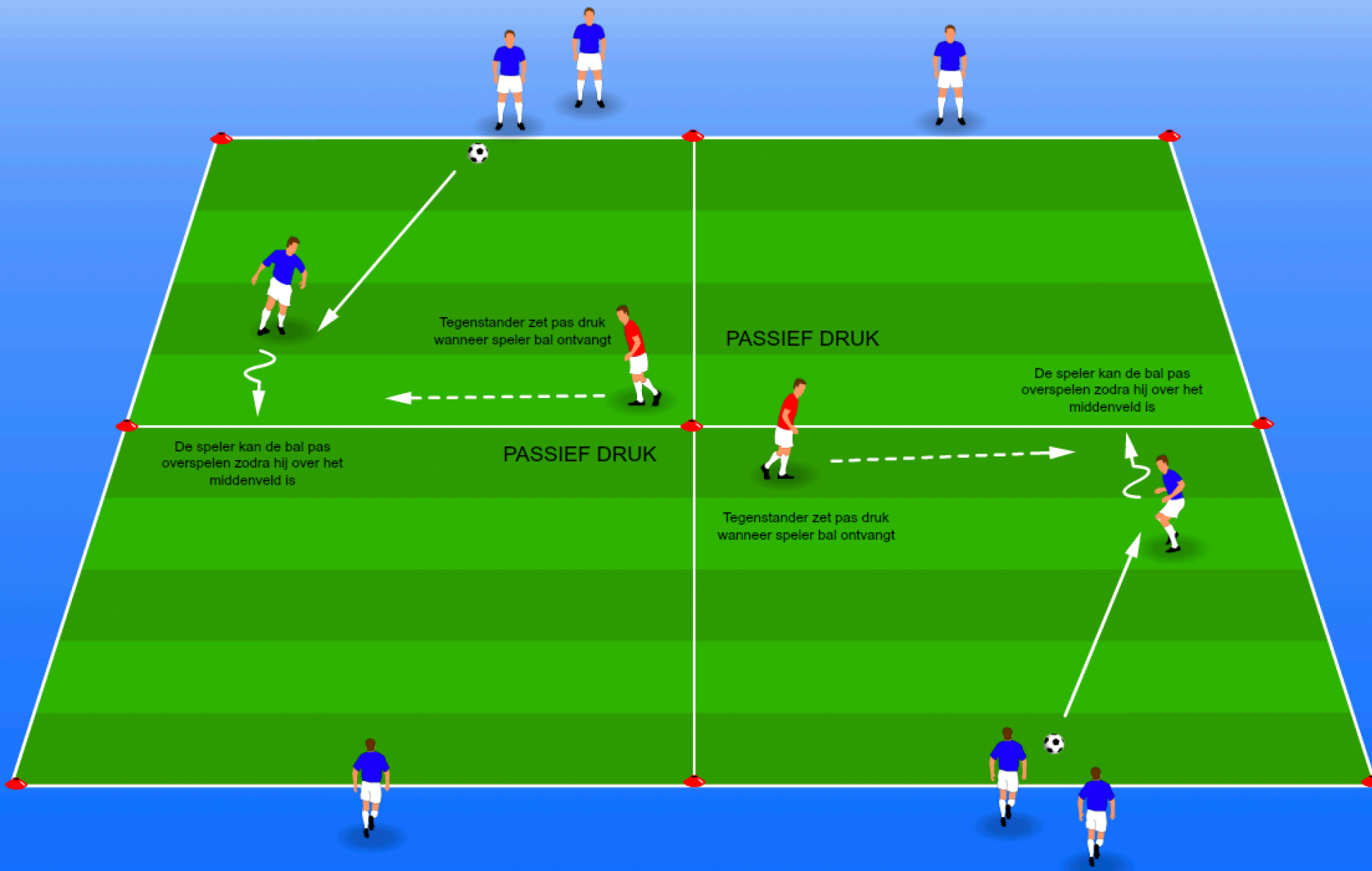
Beschrijving:

Speler aan de bal dribbelt in en krijgt actieve druk langs de zijkant. De speler kan bij het oversteken van het middenveld inspelen op de de medespeler aan de overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 6 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**





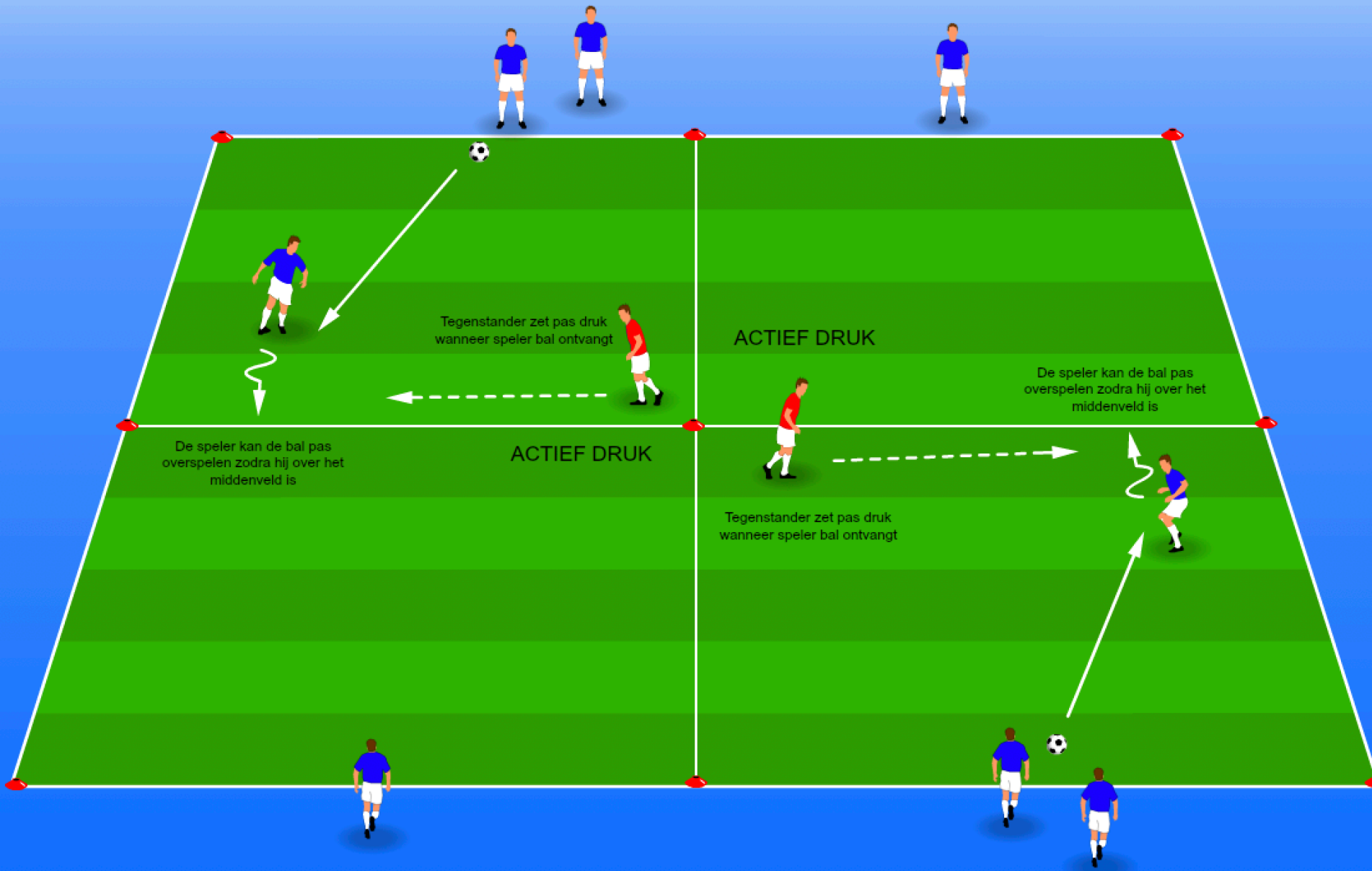
Beschrijving:

Speler aan de bal start met een inspeelpas op zijn medespeler die bij het opendraaien indribbelt en passieve druk ontvangt langs de zijkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 6 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**





Beschrijving:

Speler aan de bal start met een inspeelpas op zijn medespeler die bij het opendraaien indribbelt en actieve druk ontvangt langs de zijkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 6 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**





STROOMVORM 1



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

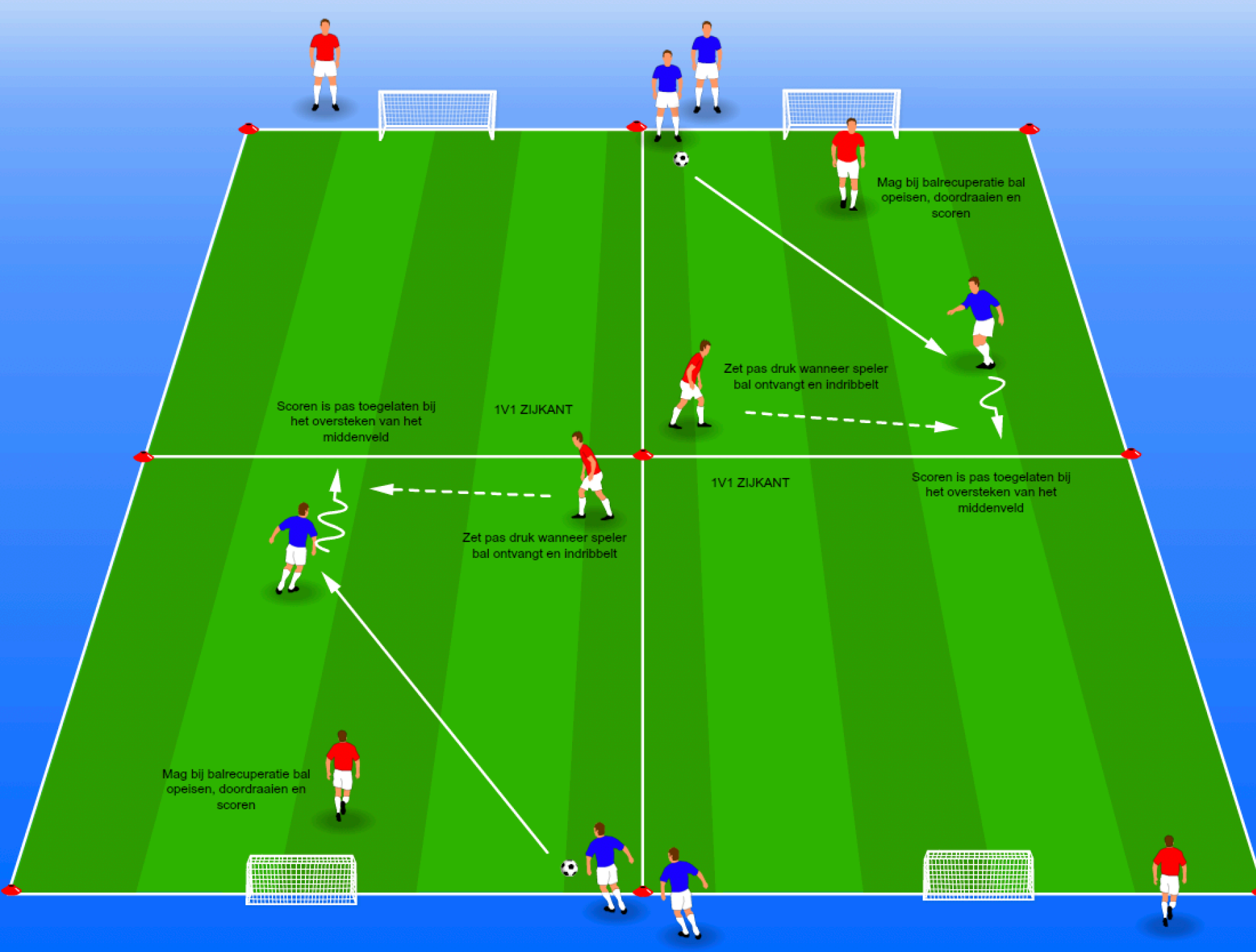
Variatie bij inspelen: De speler bij de aanneme in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

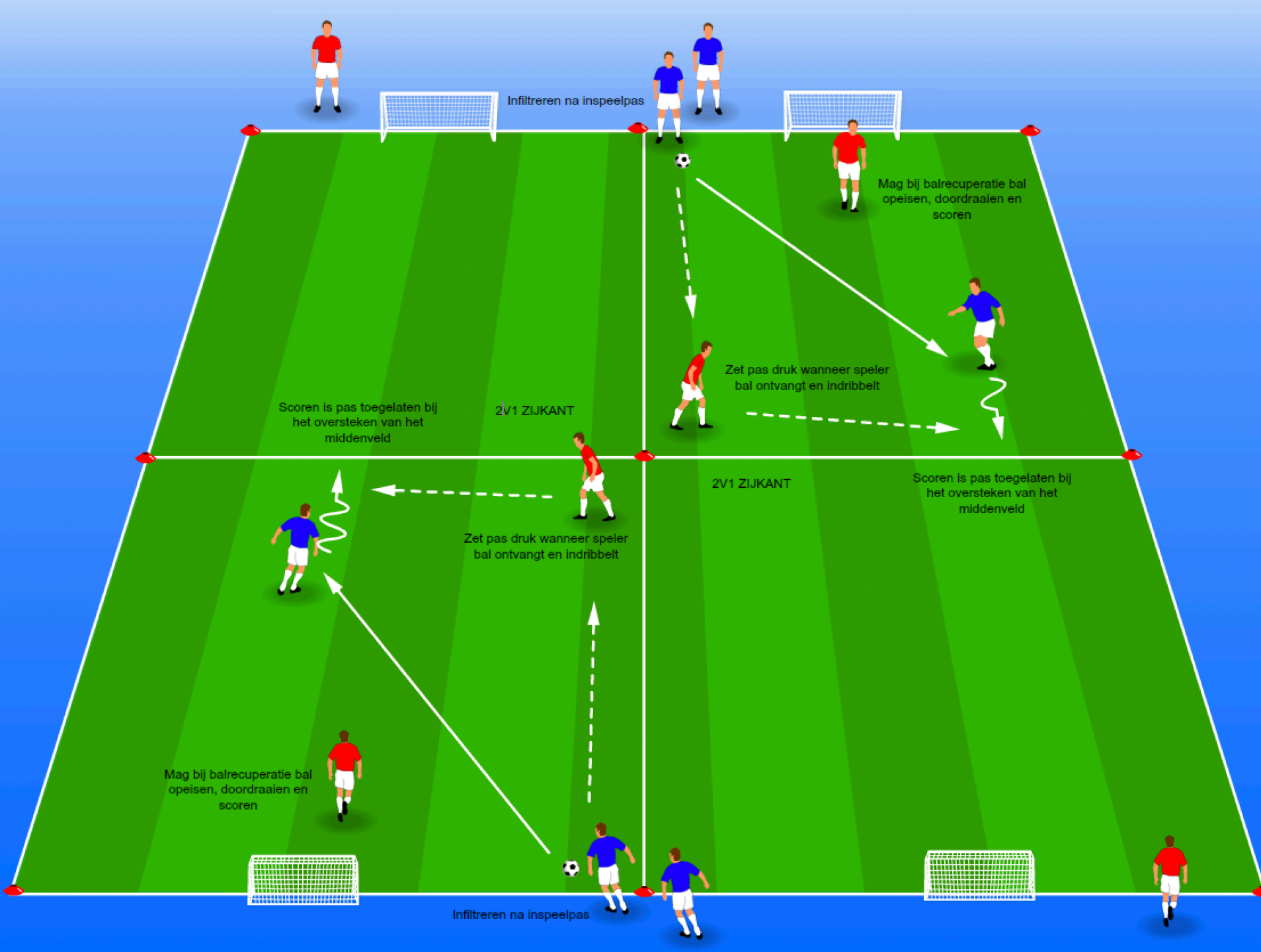
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.



Variatie bij inspelen: De speler bij de aanneme in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

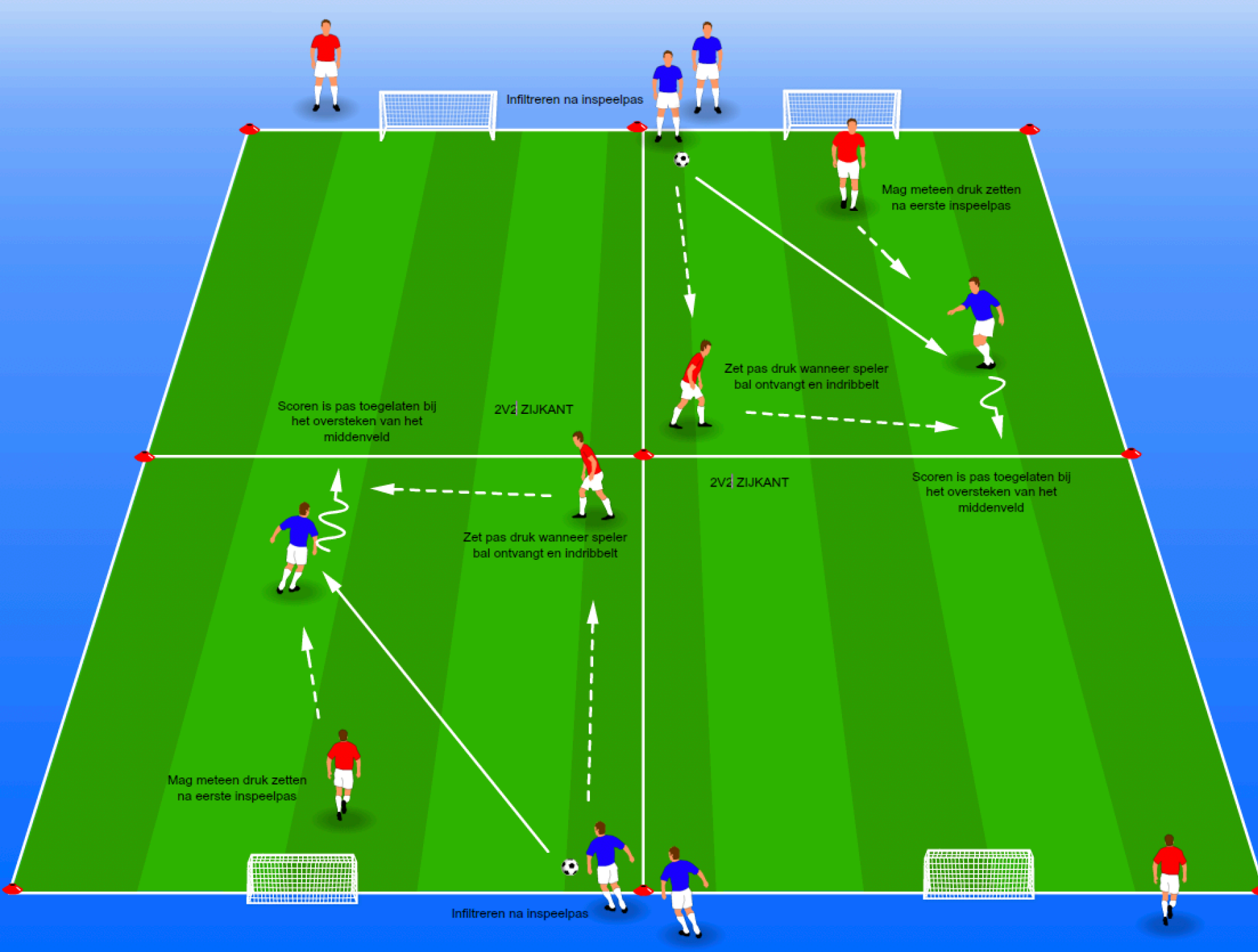
Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant. De tweede speler van rood mag nu meteen na de inspeelpas van blauw druk zetten.



Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

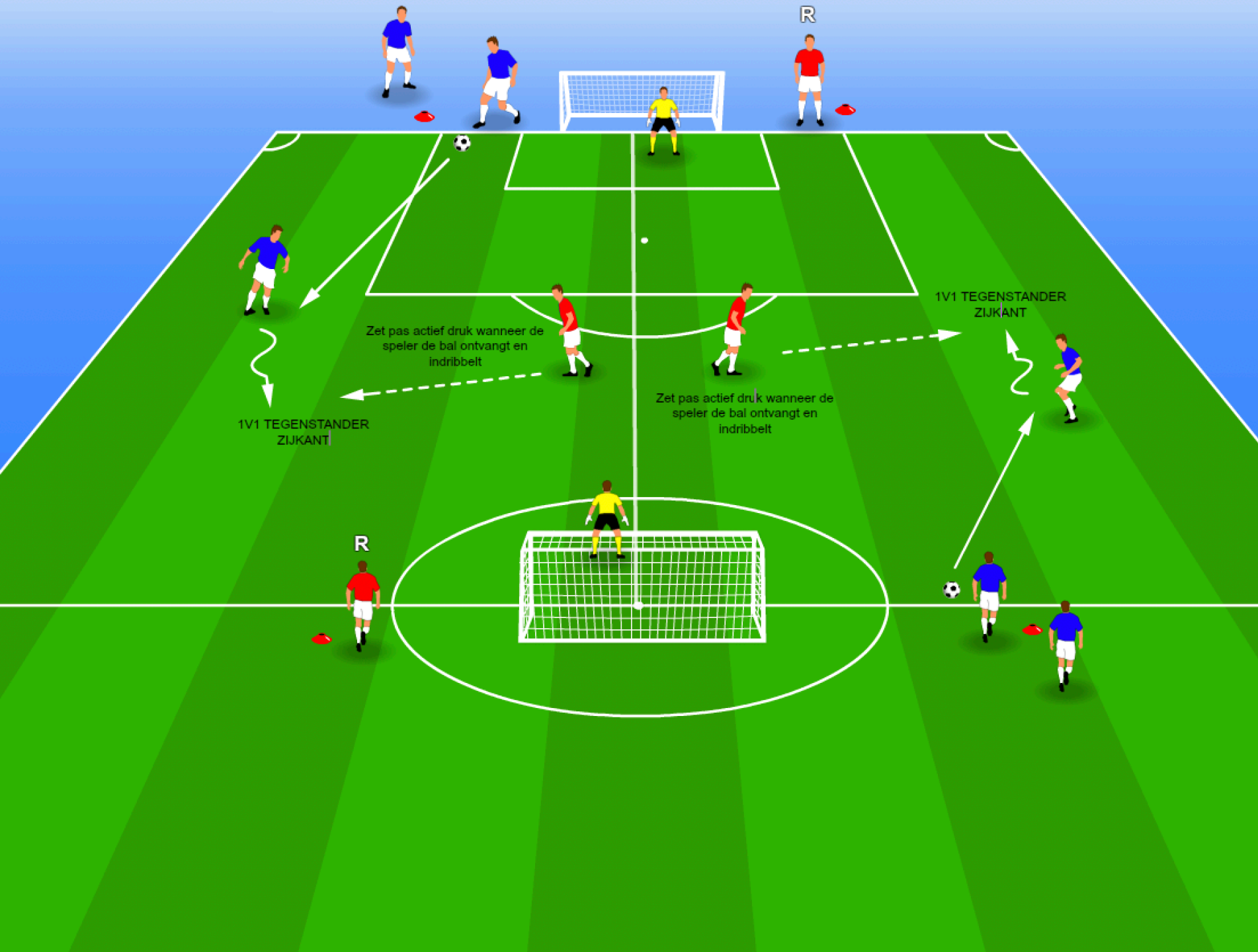
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



STROOMVORM 2



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant.



Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

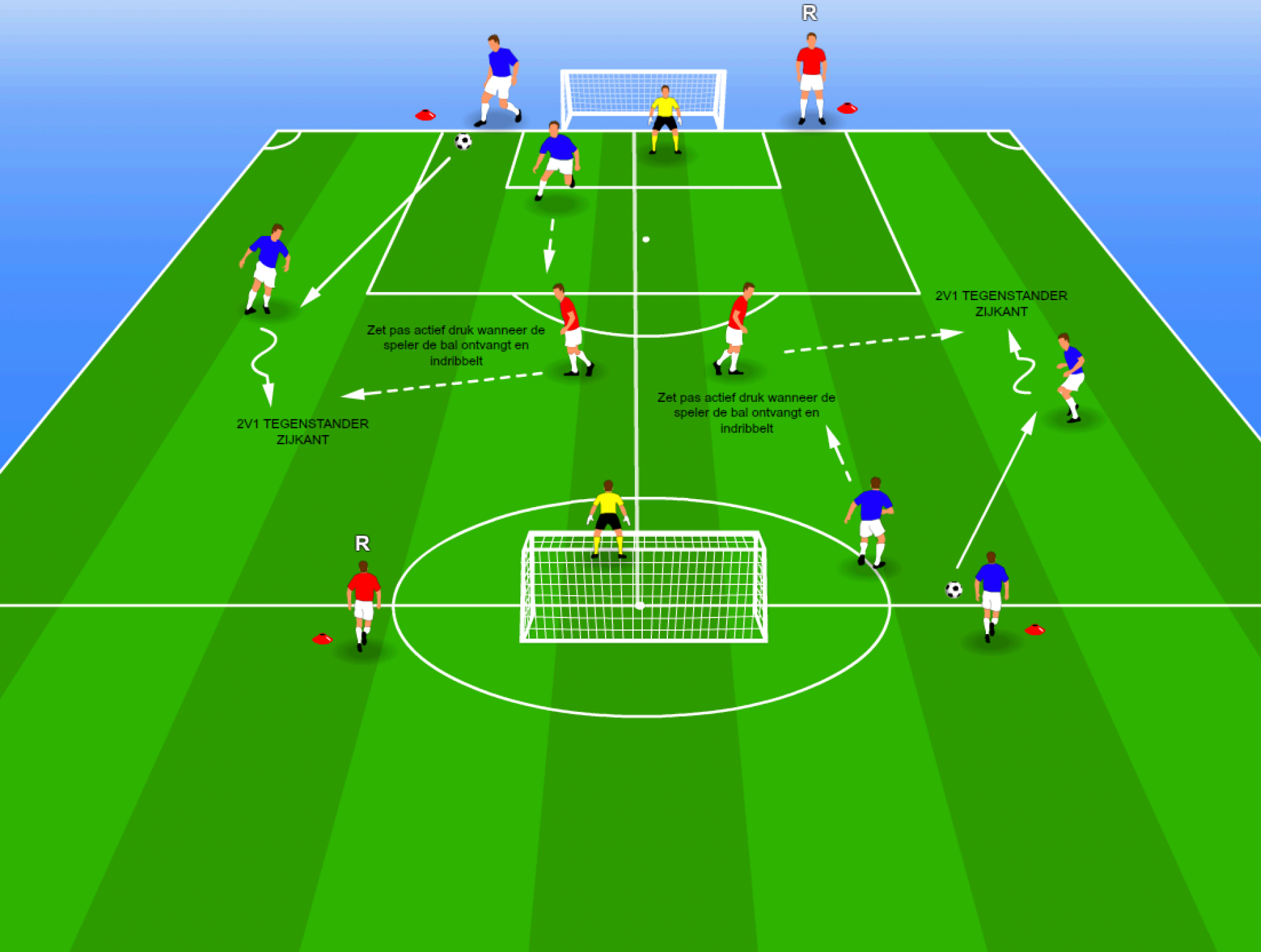
Duur: 10 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant.



De speler die de bal ontvangt heeft nu verschillende keuzes: Hij kan zelf de actie maken en scoren of zelf de actie maken en voorbrengen. Moeten wel stimuleren om de snelheid in de actie te houden en doelgericht te zijn.

Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

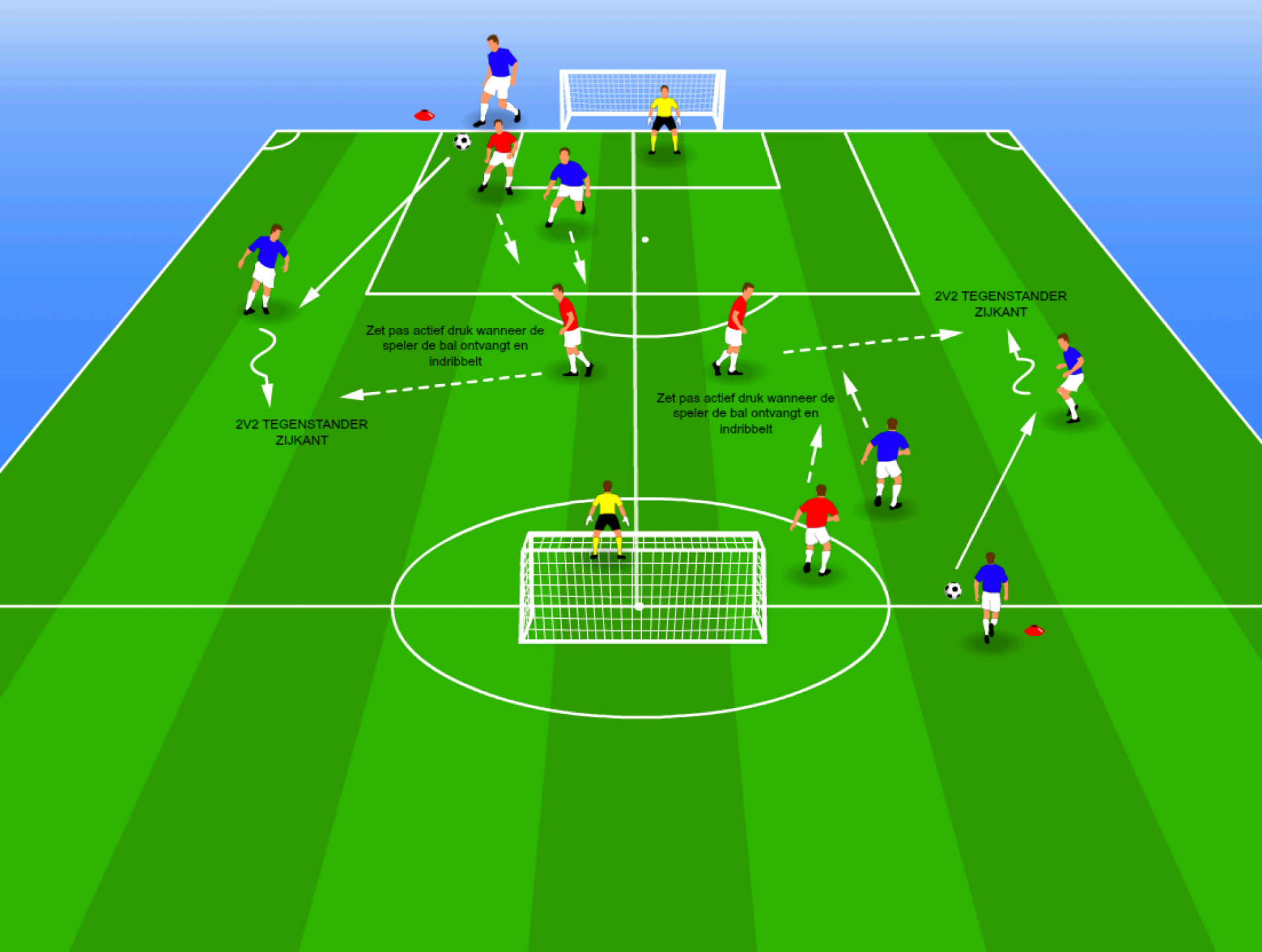
Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 3 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant.



De speler die de bal ontvangt heeft nu verschillende keuzes: Hij kan zelf de actie maken en scoren of zelf de actie maken en voorbrengen. Moeten wel stimuleren om de snelheid in de actie te houden en doelgericht te zijn.

Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

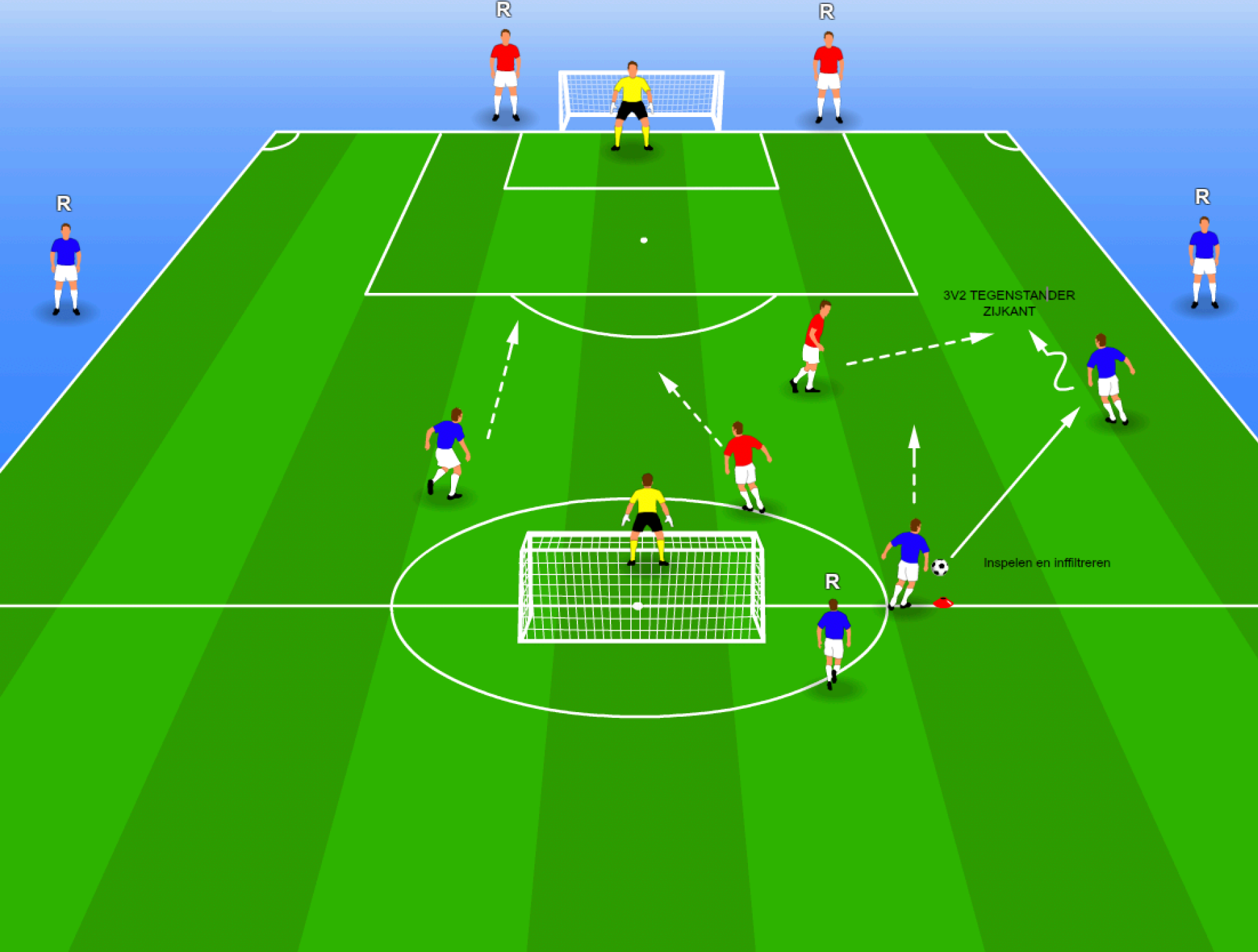
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



STROOMVORM 3



FASE 1 – 3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant. De speler die de bal ontvangt heeft nu verschillende keuzes: Hij kan zelf de actie maken en scoren, zelf de actie maken en voorbrengen of terugdraaien en combineren met zijn medespelers. Moeten wel stimuleren om de snelheid in de actie te houden en doelgericht te zijn.

Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

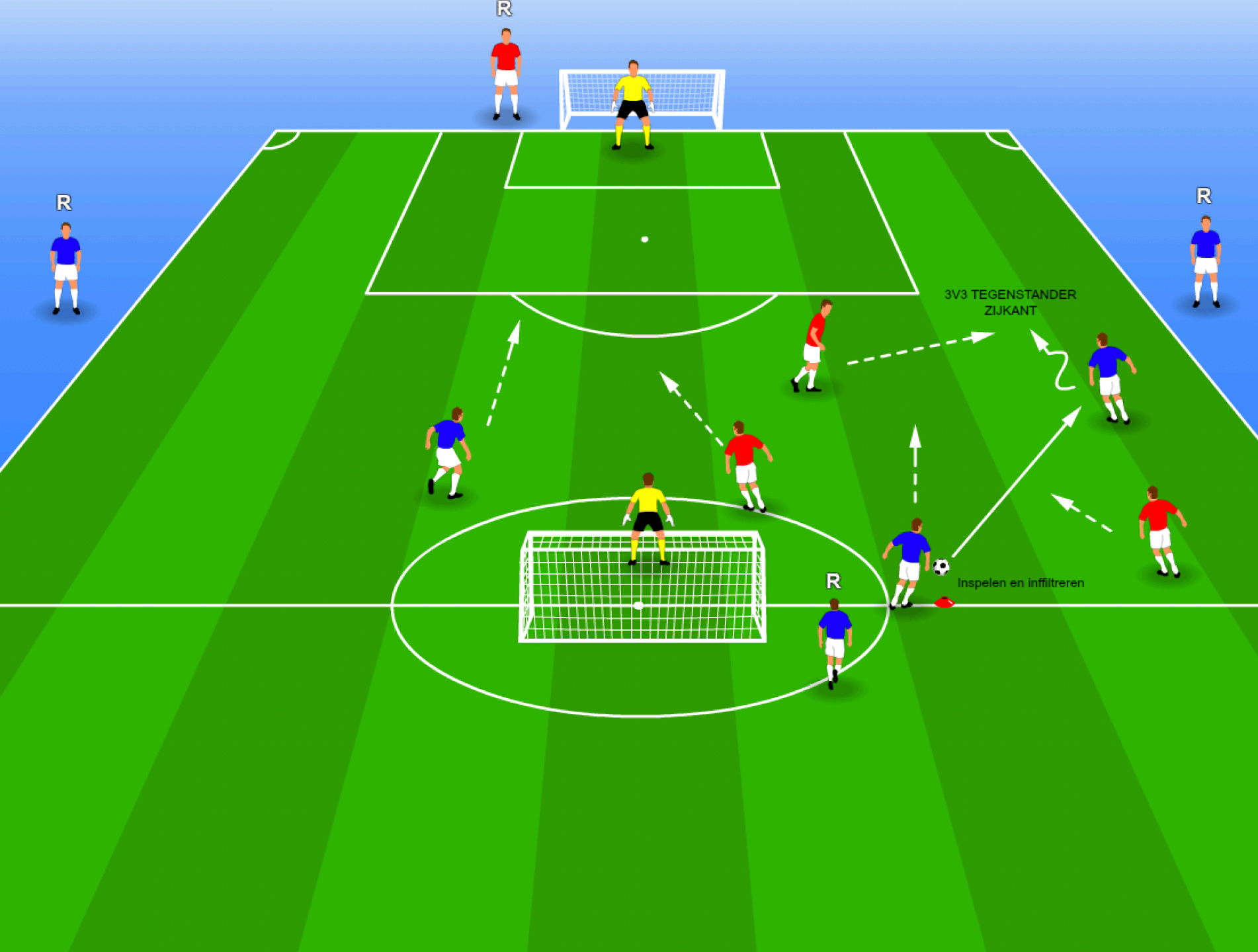
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 3V3



Beschrijving:

We starten de 3V3 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet langs de zijkant. De speler die de bal ontvangt heeft nu verschillende keuzes: Hij kan zelf de actie maken en scoren, zelf de actie maken en voorbrengen of terugdraaien en combineren met zijn medespelers. Moeten wel stimuleren om de snelheid in de actie te houden en doelgericht te zijn.

Variatie bij inspelen: De speler bij de aanneme in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





WEDSTRIJD – 5V5



Beschrijving:

Eindigen met wedstrijd 5V5 –
Spelers worden volledig
losgelaten en moeten zelf de
verschillende situaties
herkennen.



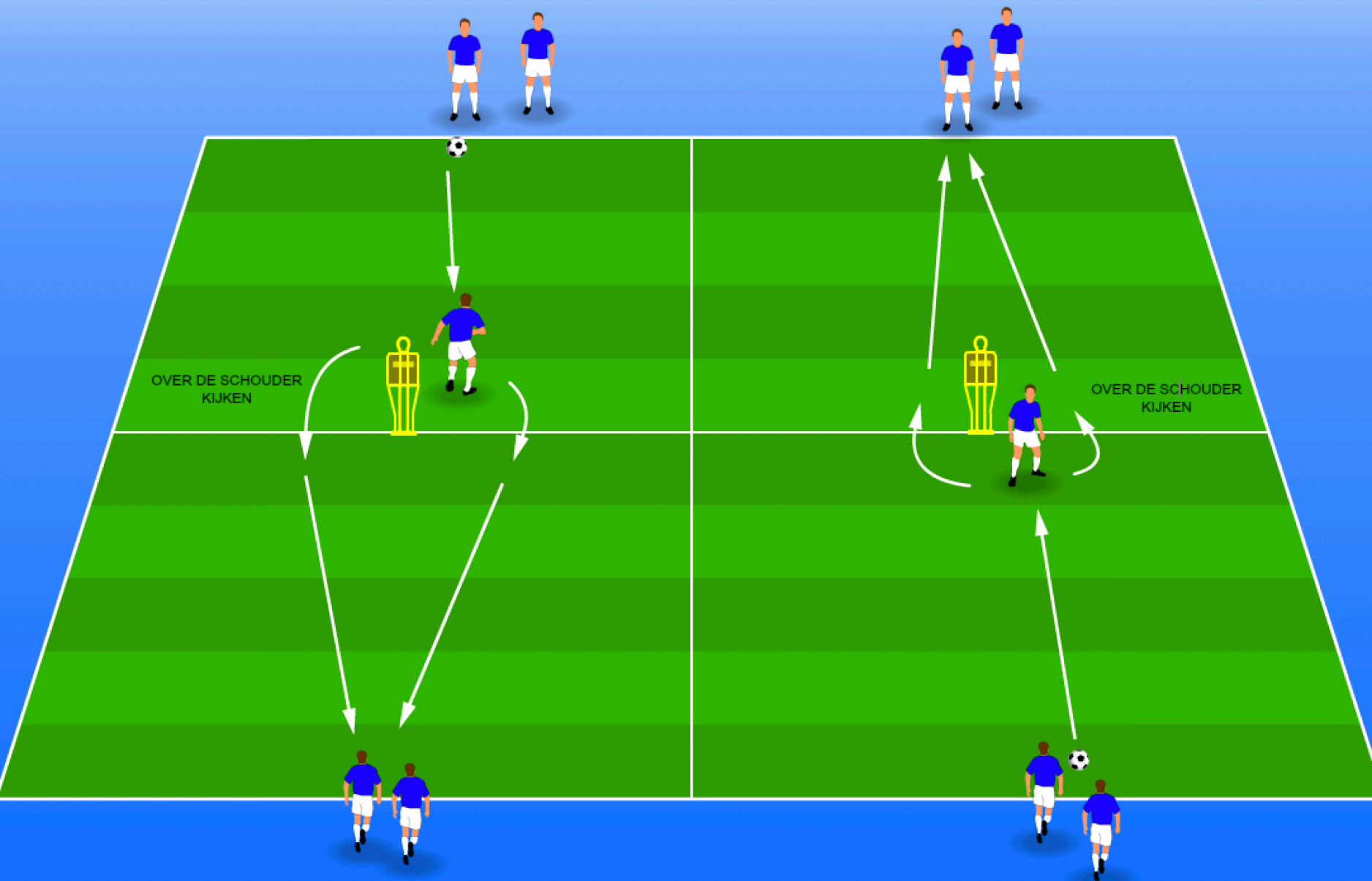
Duur: 10 Minuten



1V1 – TEGENSTANDER IN DE RUG



OPWARMING



Beschrijving:

Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **mannequin** in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 4 minuten

Soorten aannames:

Buitenkant voet, binnenkant voet curve, zool, achter de standbeen, binnenkant + lichaam wegdraaien & binnenkant explosief

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering bij de gevraagde aannames**. Herhaling is hier zeer belangrijk.





Beschrijving:

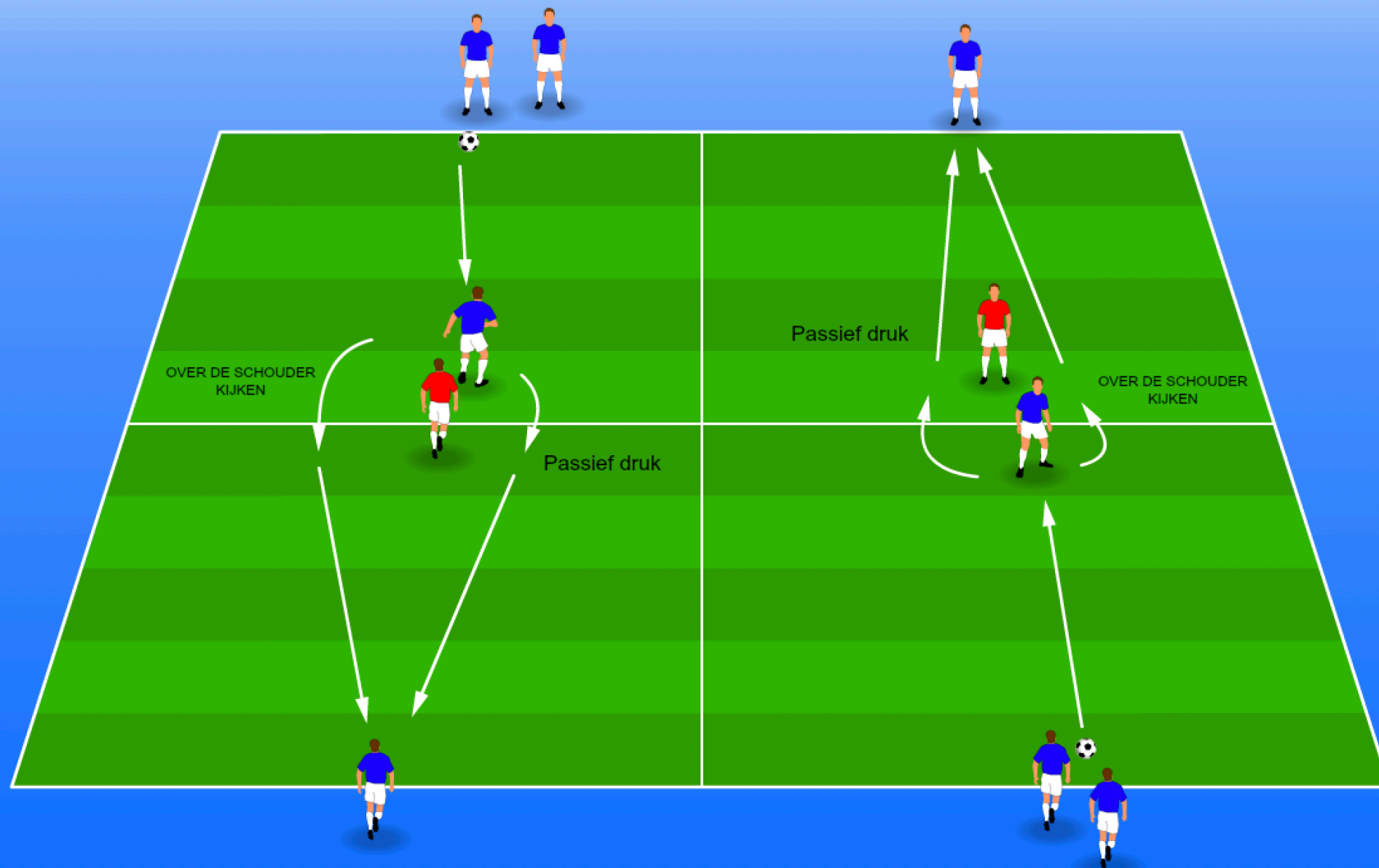
Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **passief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 4 minuten

Soorten aannames:

Buitenkant voet, binnenkant voet curve, zool, achter de standbeen, binnenkant + lichaam wegdraaien & binnenkant explosief

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering bij de gevraagde aannames**. Herhaling is hier zeer belangrijk.





Beschrijving:

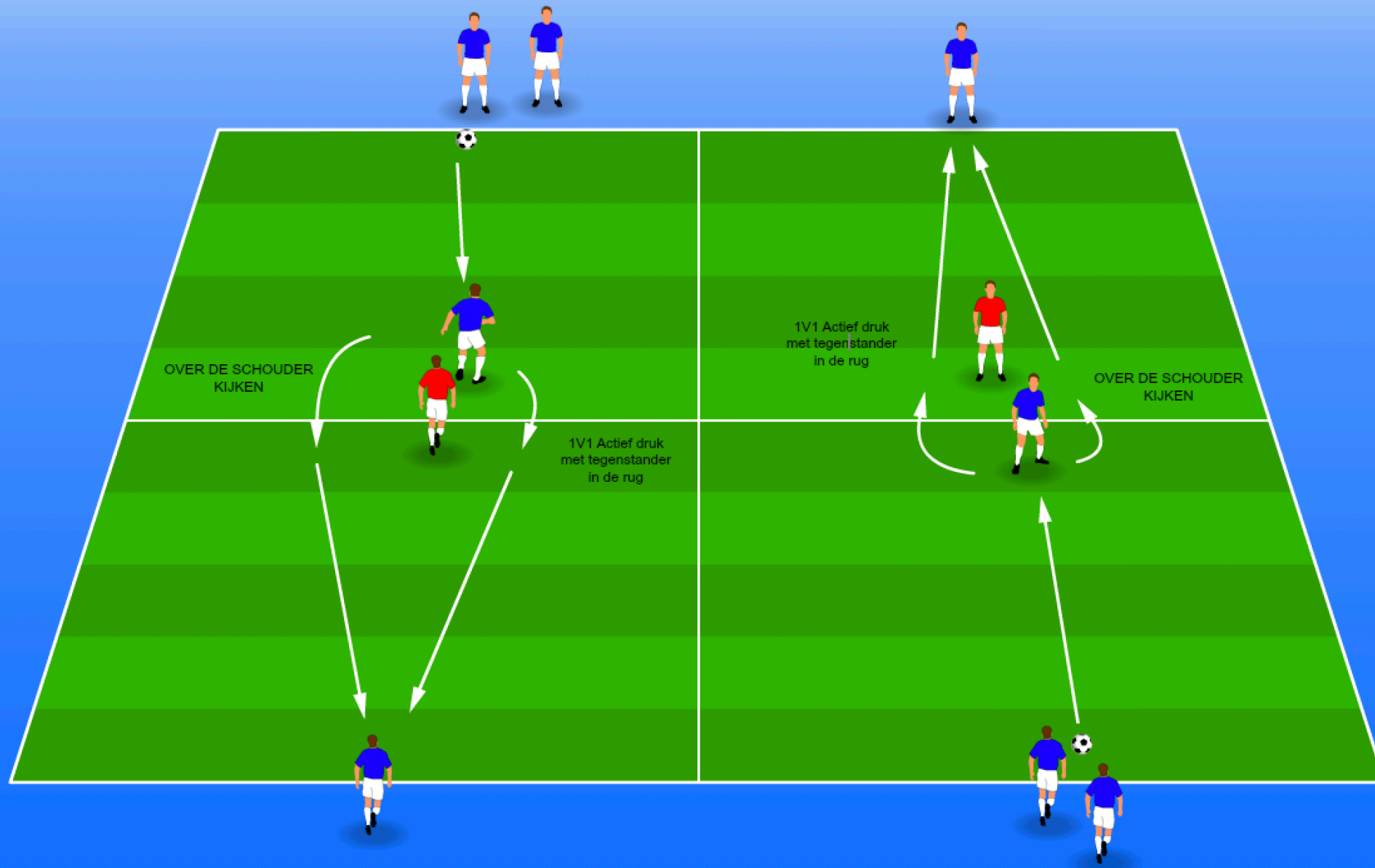
Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **actief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 4 minuten

Soorten aannames:

Buitenkant voet, binnenkant voet curve, zool, achter de standbeen, binnenkant + lichaam wegdraaien & binnenkant explosief

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering bij de gevraagde aannames**. Herhaling is hier zeer belangrijk.





Beschrijving:

2V1 - Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met een mannequin in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant, maar krijgt ook de optie om te kaatsen en door te bewegen zodat hij de bal meteen voorwaarts kan opendraaien. De bedoeling is om terug in een positie te komen schuin achter de rug van de tegenstander. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

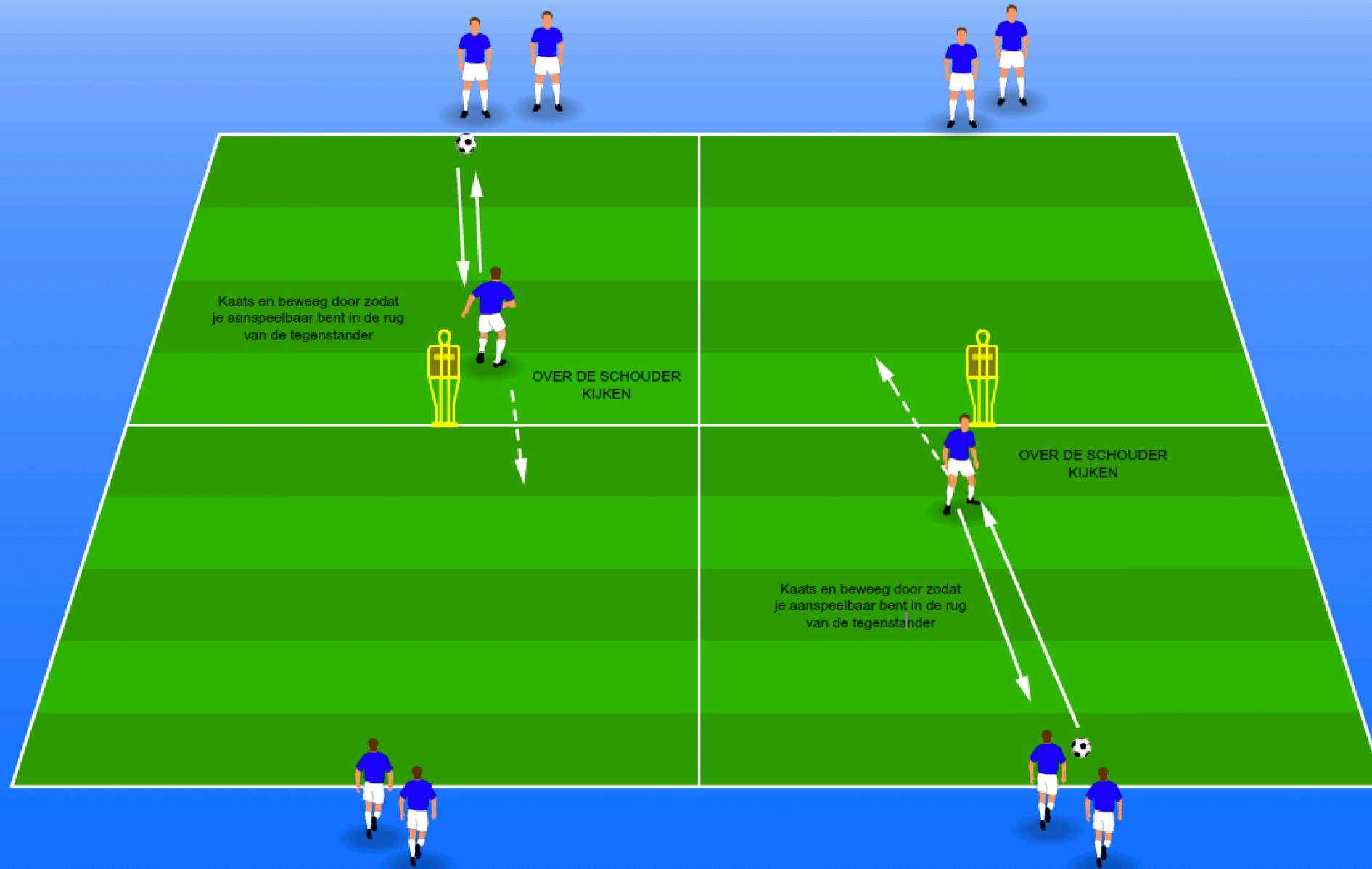
Duur: 4 minuten

Soorten aannames:

Buitenkant voet, binnenkant voet curve, zool, achter de standbeen, binnenkant + lichaam wegdraaien & binnenkant explosief

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering bij de gevraagde aannames**.

Herhaling is hier zeer belangrijk





Beschrijving:

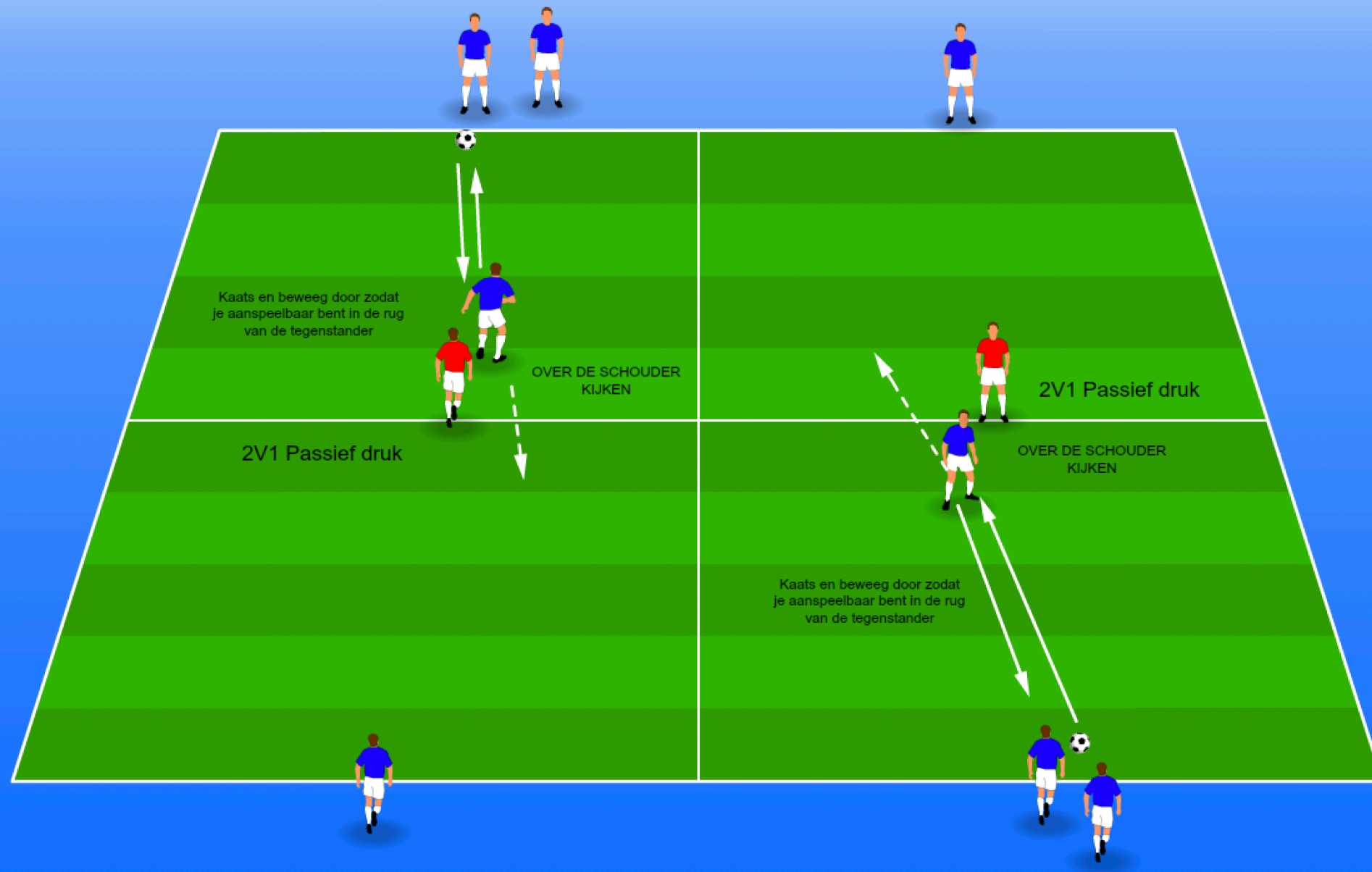
2V1 - Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **passief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant, maar krijgt ook de optie om te kaatsen en door te bewegen zodat hij de bal meteen voorwaarts kan opendraaien. De bedoeling is om terug in een positie te komen schuin achter de rug van de tegenstander. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

Duur: 4 minuten

Soorten aannames:
Buitenkant voet, binnenkant voet curve, zool, achter de standbeen, binnenkant + lichaam wegdraaien & binnenkant explosief

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering bij de gevraagde aannames**.

Herhaling is hier zeer belangrijk





Beschrijving:

2V1 - Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **actief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant, maar krijgt ook de optie om te kaatsen en door te bewegen zodat hij de bal meteen voorwaarts kan opendraaien. De bedoeling is om terug in een positie te komen schuin achter de rug van de tegenstander. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal door naar de volgende organisatie. Dit kan ook aan de hand van open te draaien en in te spelen naar de andere organisatie.

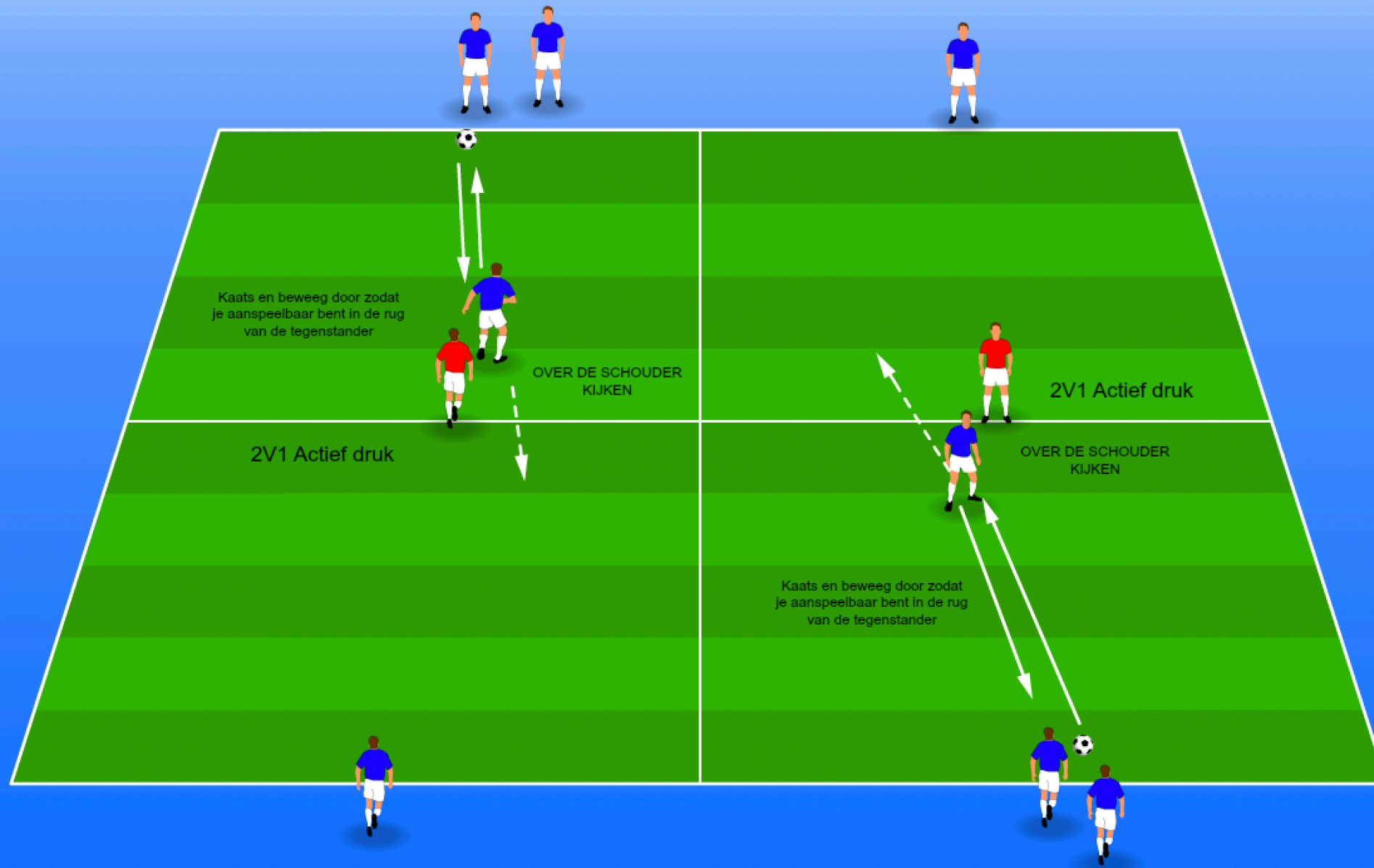
Duur: 4 minuten

Soorten aannames:

Buitenkant voet, binnenkant voet curve, zool, achter de standbeen, binnenkant + lichaam wegdraaien & binnenkant explosief

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering bij de gevraagde aannames**.

Herhaling is hier zeer belangrijk

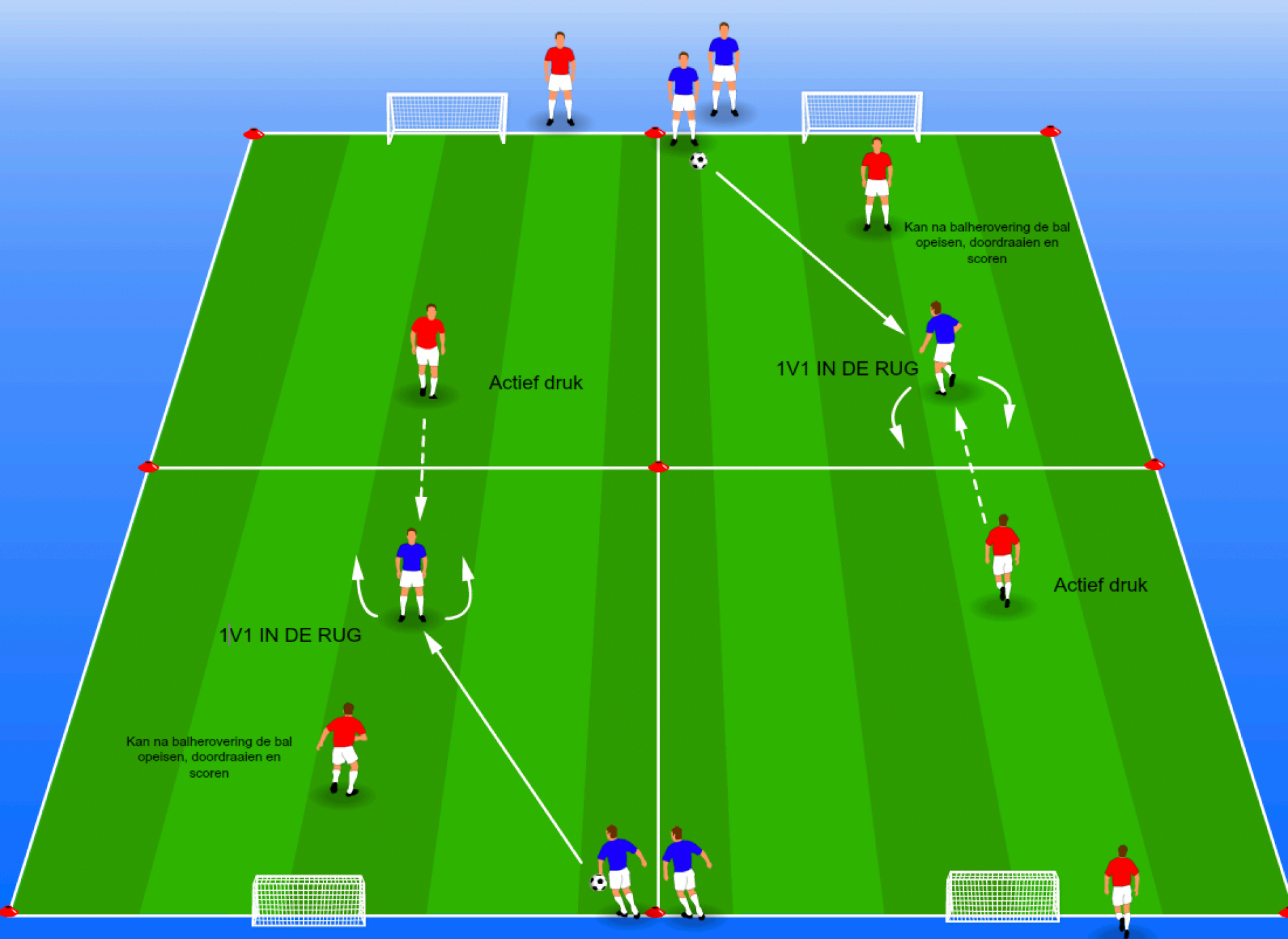




STROOMVORM 1



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug.

Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

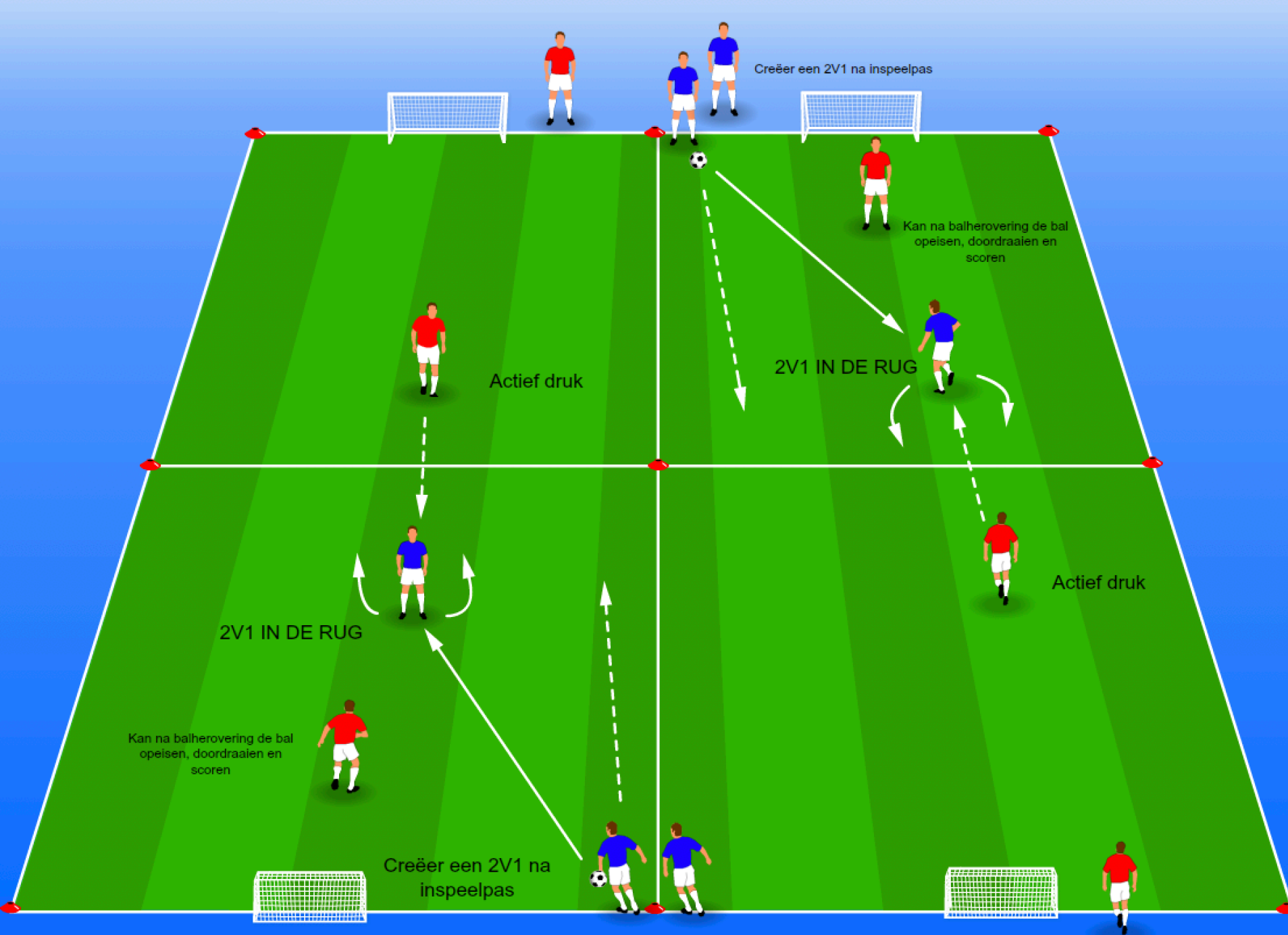
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug. Deze speler heeft de keuze om in één controle weg te draaien en de 1V1 aan te gaan, maar heeft anderzijds de keuze om de speler onder de bal aan te spelen en door te bewegen naar een hogere positie in de rug van de tegenstander. Bij balre recuperatie van rood mag er meteen ingespeeld worden om medespeler die klaarstaat aan de overkant. Hij mag doordraaien en scoren.

Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

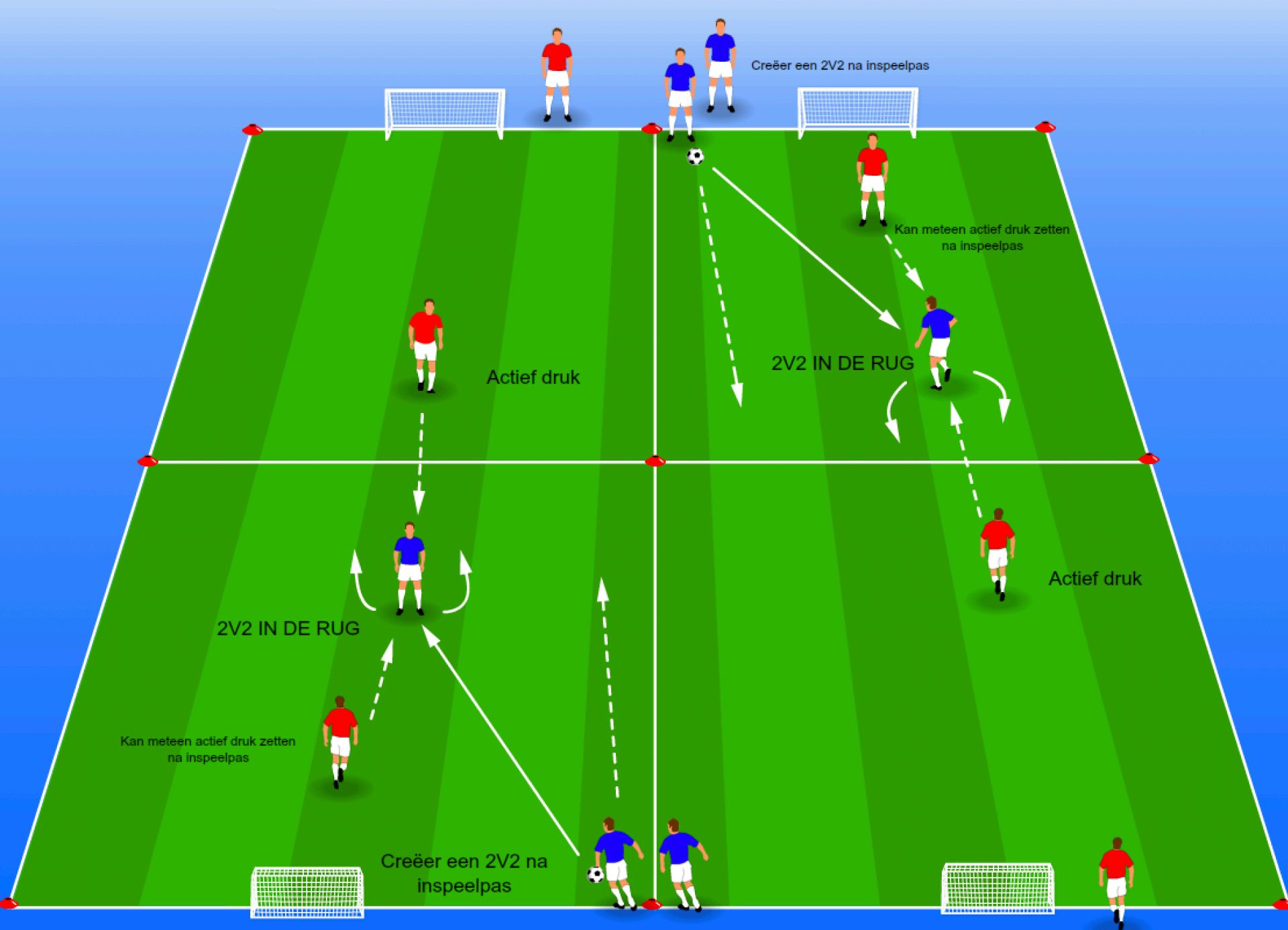
Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 3 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug. Deze speler heeft de keuze om in één controle weg te draaien en de 1V1 aan te gaan, maar heeft anderzijds de keuze om de speler onder de bal aan te spelen en door te bewegen naar een hogere positie in de rug van de tegenstander. De tweede rode speler mag nu meteen na de inspeelpas druk zetten in de rug van de speler die de bal moet ontvangen.



Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten
Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

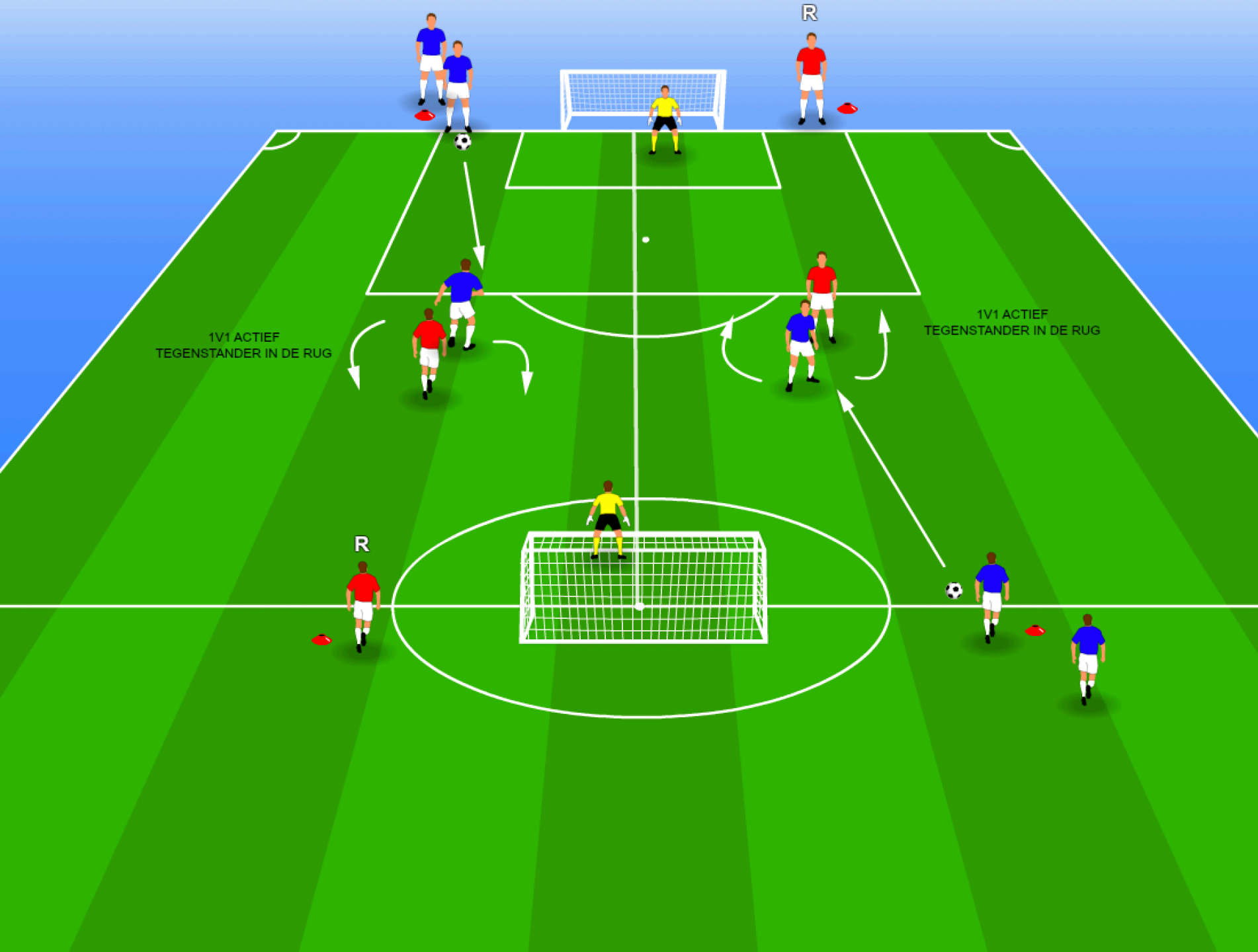
Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



STROOMVORM 2



FASE 1 – 1V1



Beschrijving:

We starten de 1V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug.



Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

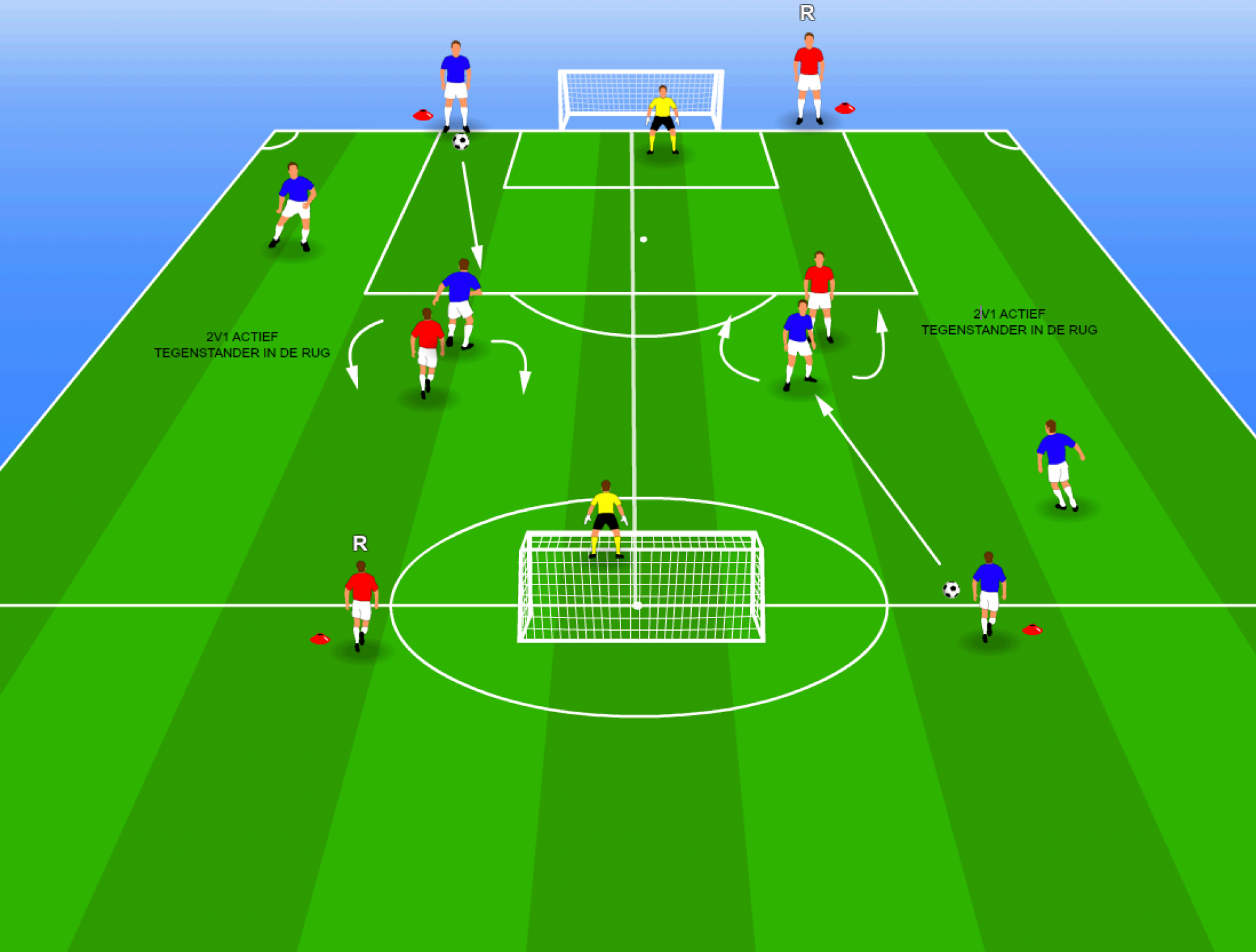
Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 2 – 2V1



Beschrijving:

We starten de 2V1 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug. Deze speler heeft de keuze om in één controle weg te draaien en de 1V1 aan te gaan, maar heeft anderzijds de keuze om de speler onder de bal aan te spelen en door te bewegen naar een hogere positie in de rug van de tegenstander.



Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



FASE 3 – 2V2



Beschrijving:

We starten de 2V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug. Deze speler heeft de keuze om in één controle weg te draaien en de 1V1 aan te gaan, maar heeft anderzijds de keuze om de speler onder de bal aan te spelen en door te bewegen naar een hogere positie in de rug van de tegenstander. Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal



Duur: 10 minuten

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

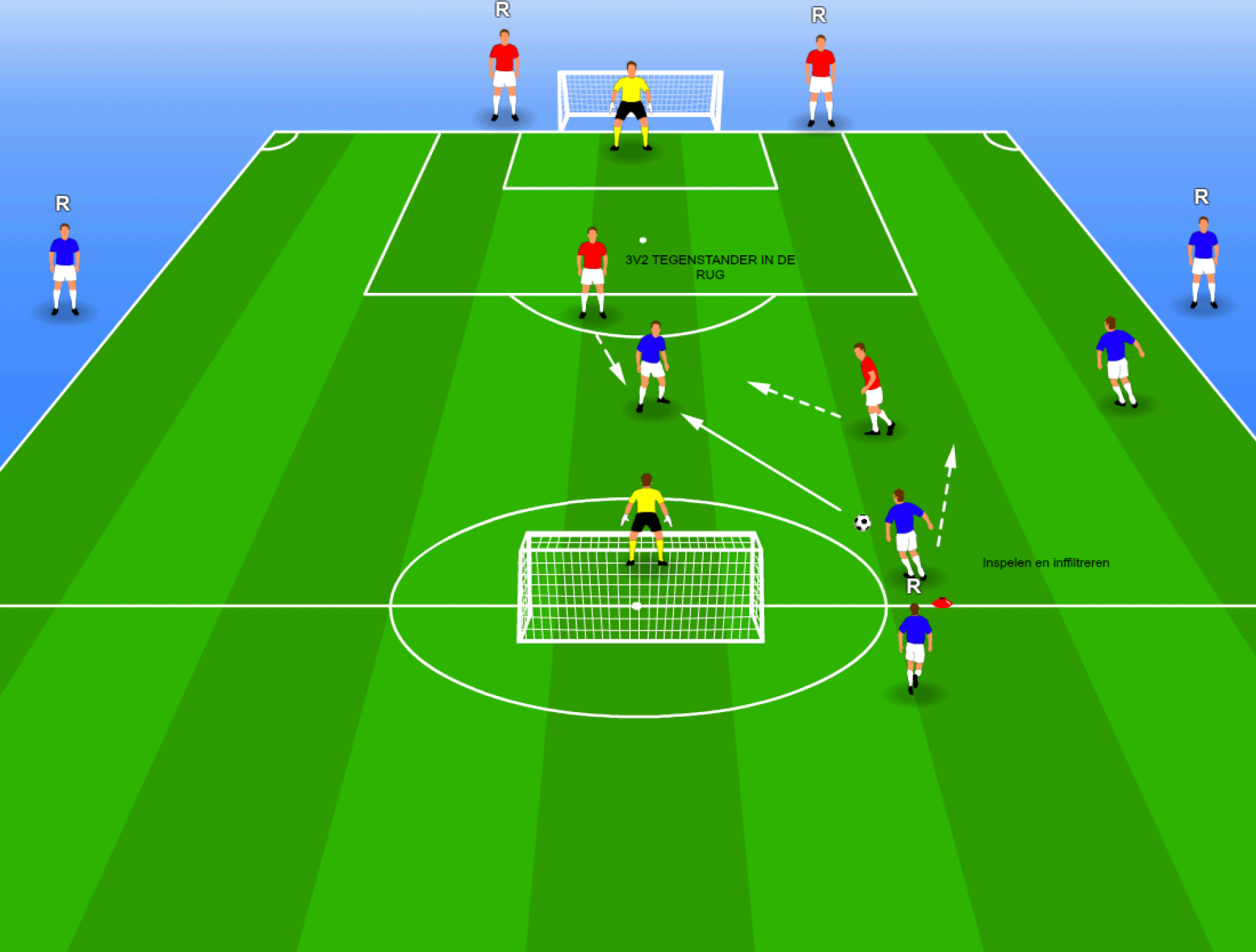
Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



STROOMVORM 3



FASE 1 – 3V2



Beschrijving:

We starten de 3V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug. Deze speler heeft de keuze om in één controle weg te draaien en de 1V1 aan te gaan, maar heeft anderzijds de keuze om de speler onder de bal aan te spelen en door te bewegen naar een hogere positie in de rug van de tegenstander. Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

Doorschuiven:

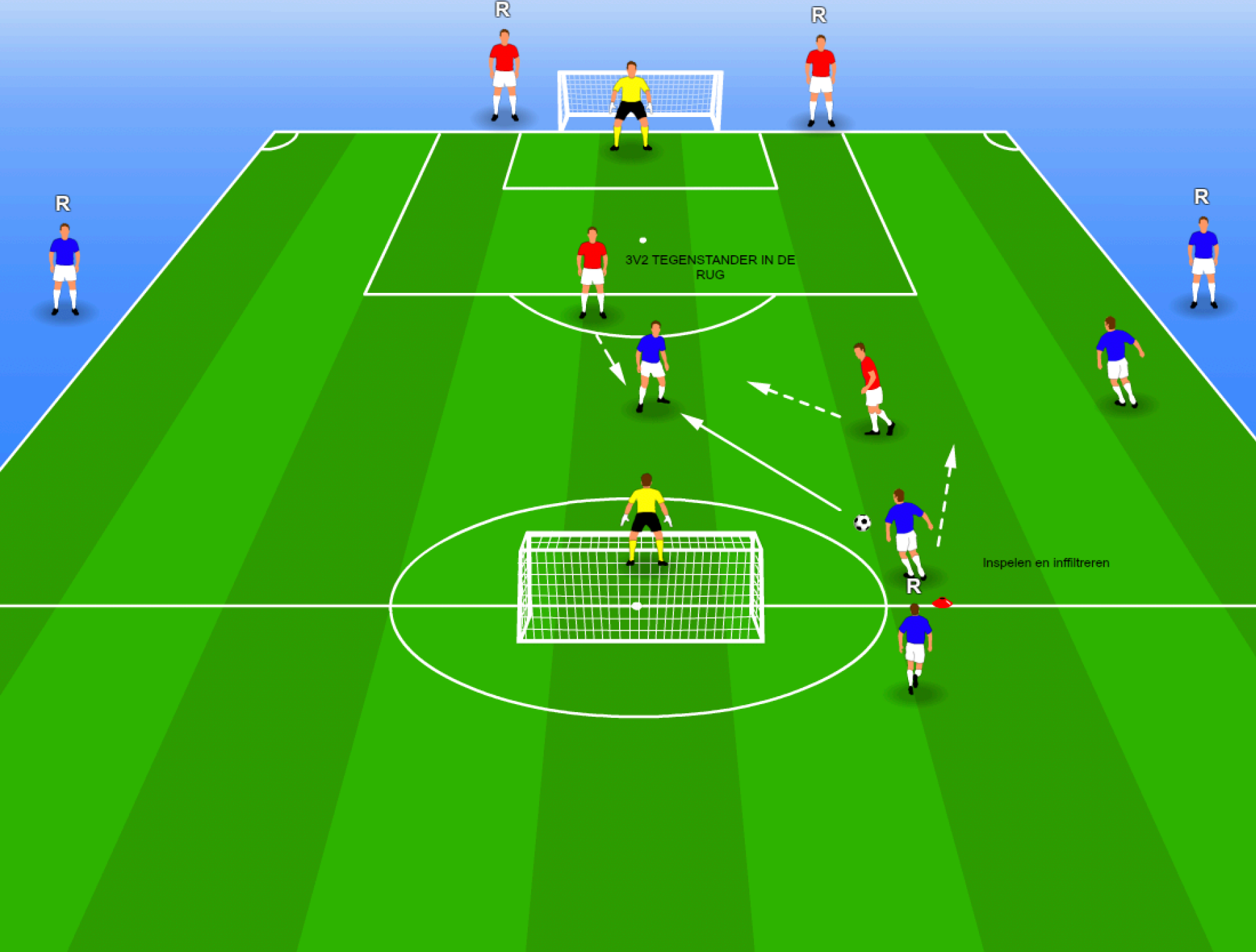
Reservespelers komen na de actie in het spel & de anderen gaan even rusten.

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.





FASE 2 – 3V3



Beschrijving:

We starten de 3V2 eerst aan de hand van een strakke pas naar de speler in het veld die actief onder druk wordt gezet in de rug. Deze speler heeft de keuze om in één controle weg te draaien en de 1V1 aan te gaan, maar heeft anderzijds de keuze om de speler onder de bal aan te spelen en door te bewegen naar een hogere positie in de rug van de tegenstander. Variatie bij inspelen: De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal



Duur: 10 minuten

Focus op **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannames**

Doorschuiven:

Reservespelers komen na de actie in het spel & de anderen gaan even rusten.

Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.



WEDSTRIJD – 5V5



Beschrijving:

Eindigen met wedstrijd 5V5 –
Spelers worden volledig
losgelaten en moeten zelf de
verschillende situaties
herkennen.



Duur: 10 Minuten



**Algemene
technische
vaardigheden**

Doel

We willen de spelers technisch breed opleiden en maximaal vaardig maken met beide voeten

Topics



We hebben 7 topics uitgewerkt:

- Dribbelen en leiden
- Afrollen en tussentikken
- Hoog houden van de bal
- Verwerken bal uit de lucht
- Passen en verwerken bal over de grond
- Afwerken op doel frontaal
- Afwerken op doel voorzet

Trainingsinhoud



We werken twee weken met dezelfde topics. De coach kan binnen het kader (A-B-C) zijn eigen keuzes maken

A- Dribbelen en leiden

A- Afrollen en tussentikken

A- Hoog houden van de bal

B- Verwerken bal uit de lucht

B- Passen en verwerken bal over de grond

C- Afwerken op doel frontaal

C- Afwerken op doel voorzet



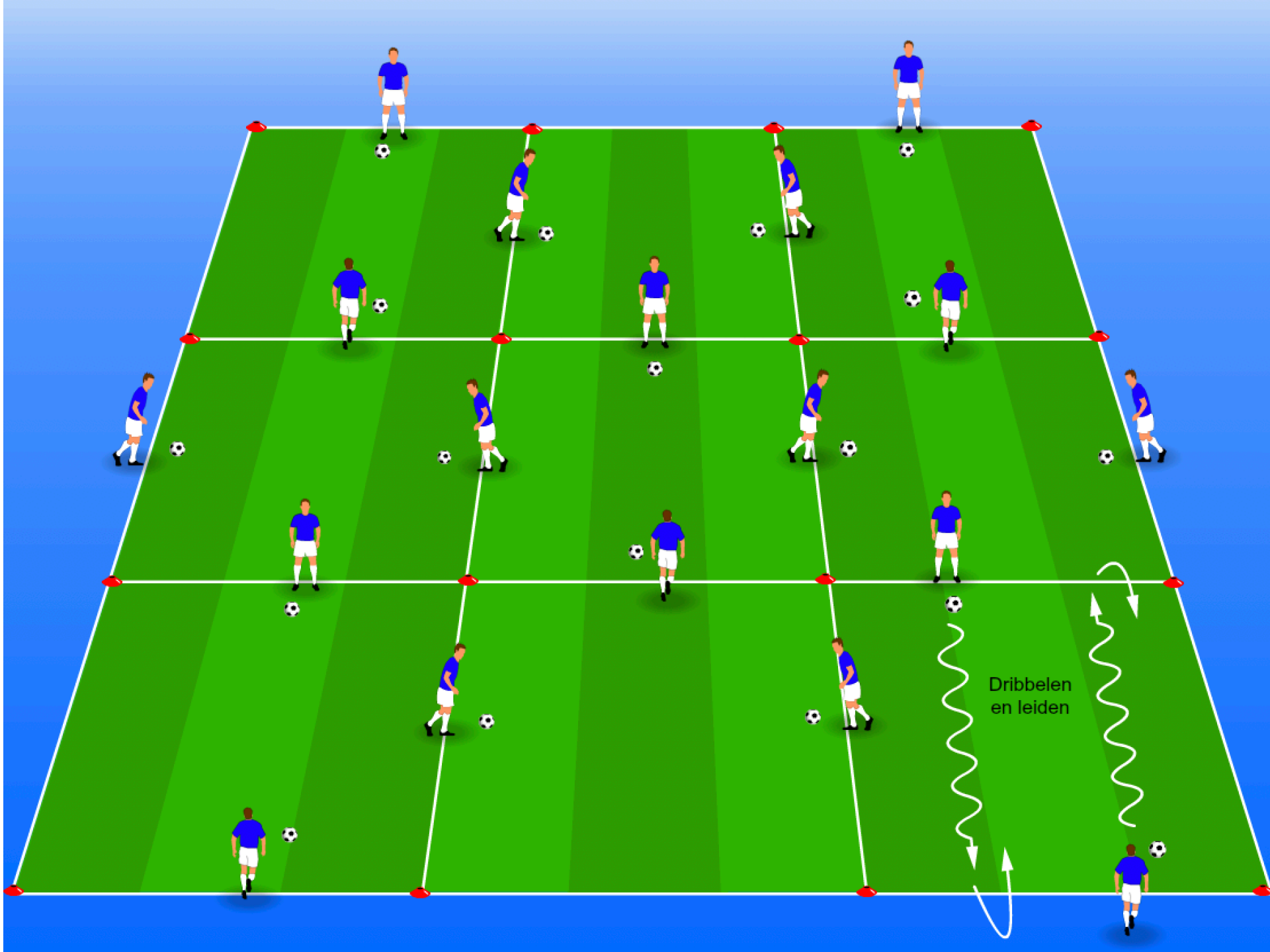
Oefenvormen



Algemene technische vaardigheden



Dribbelen en Leiden



Beschrijving:

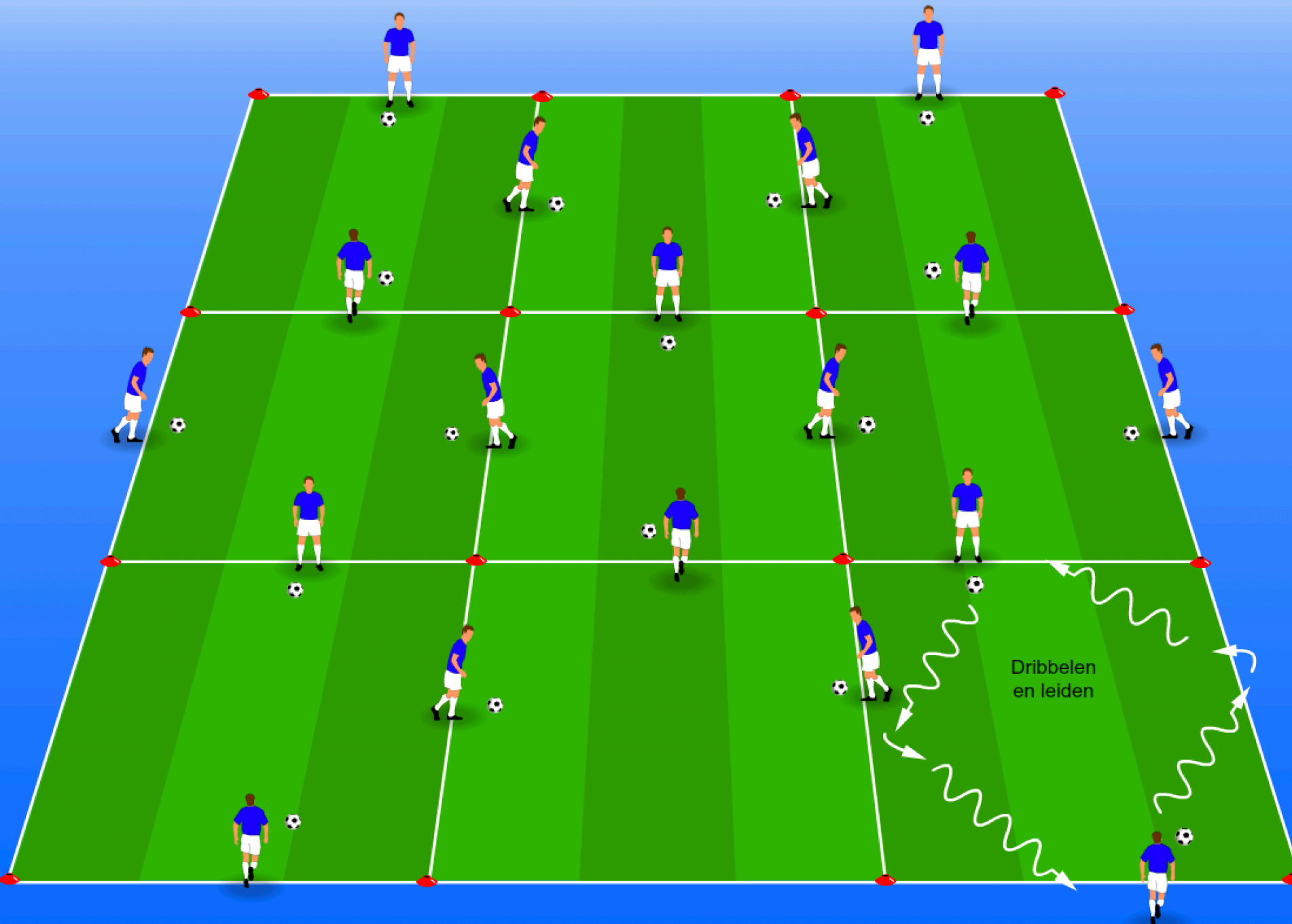
Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



De bewegingen die hier van toepassing zijn:

- A1: tweemaal buitenkant voet slalom afwisselend
- A2: tweemaal buitenkant voet & richtingsverandering
- A3: tweemaal buitenkant voet & kappen binnkant voet
- A4: eenmaal buitenkant voet & kappen binnkant voet
- A5: tweemaal buitenkant voet & kapper met zool
- A6: eenmaal buitenkant voet & kappen met zool
- A8: eenmaal binnkant zool afwisselend

De spelers dribbelen en leiden de gevraagde bewegingen vooruit. Spelers moeten zorgen dat ze niet recht tegenover elkaar staan, zodat ze halverwege elkaar niet storen.



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



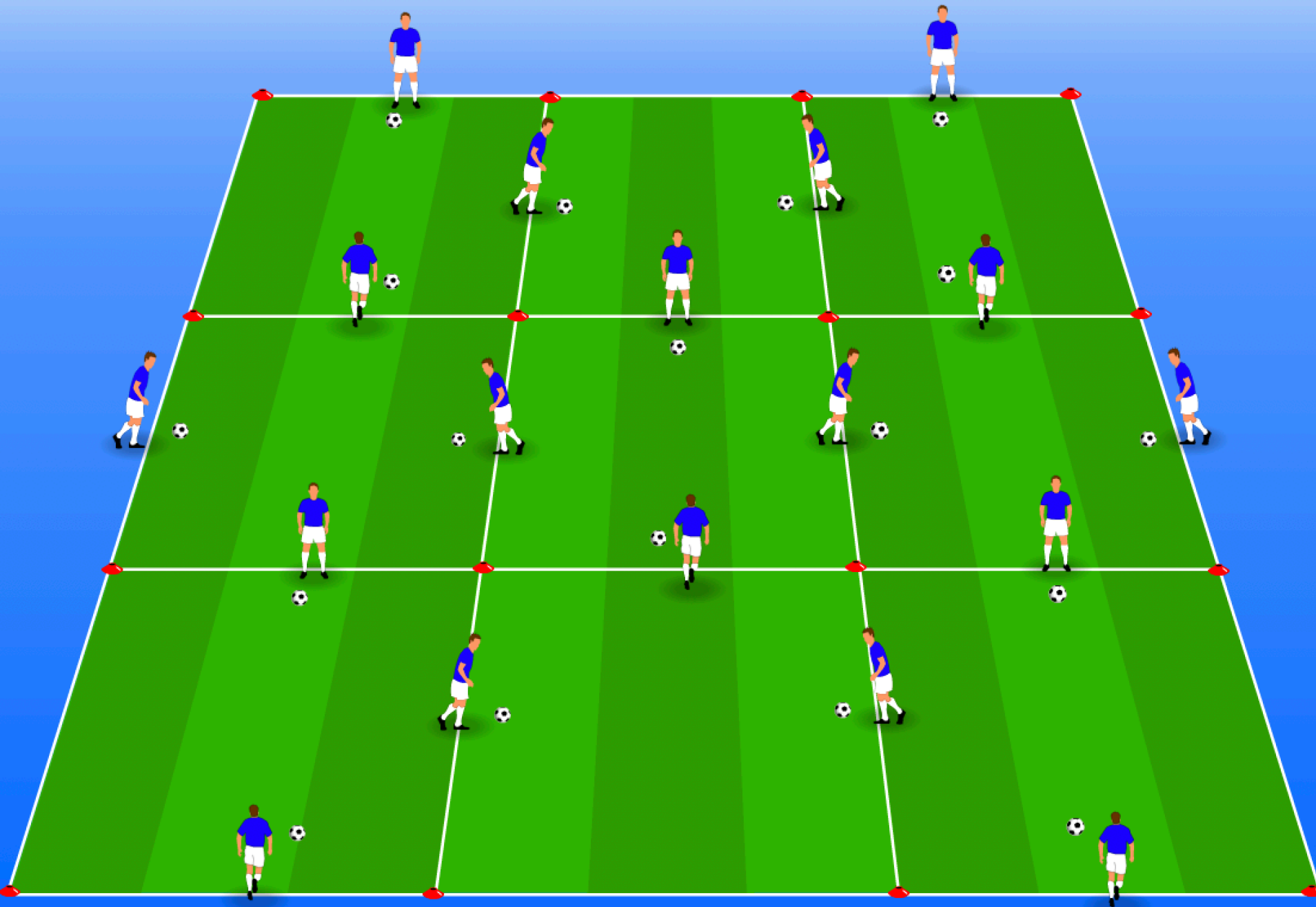
De bewegingen die hier van toepassing zijn:

A7: tweemaal buitenkant & richtingsverandering overstap
A9: eenmaal buitenkant voet & richtingsverandering Pogba
A10: tweemaal rollen & richtingsverandering Pogba
A11: Okocha & Zidane afwisselend

Aangezien we bij deze bewegingen telkens van richting moeten veranderen, leiden de spelers diagonaal vooruit naar de zijde naast hen. Zo kunnen ze telkens de beweging herhalen. Om de andere voet ook aan het werk te zetten, veranderen ze gewoon na 1 minuut van richting.



Tussentikken en Afrollen



Beschrijving:

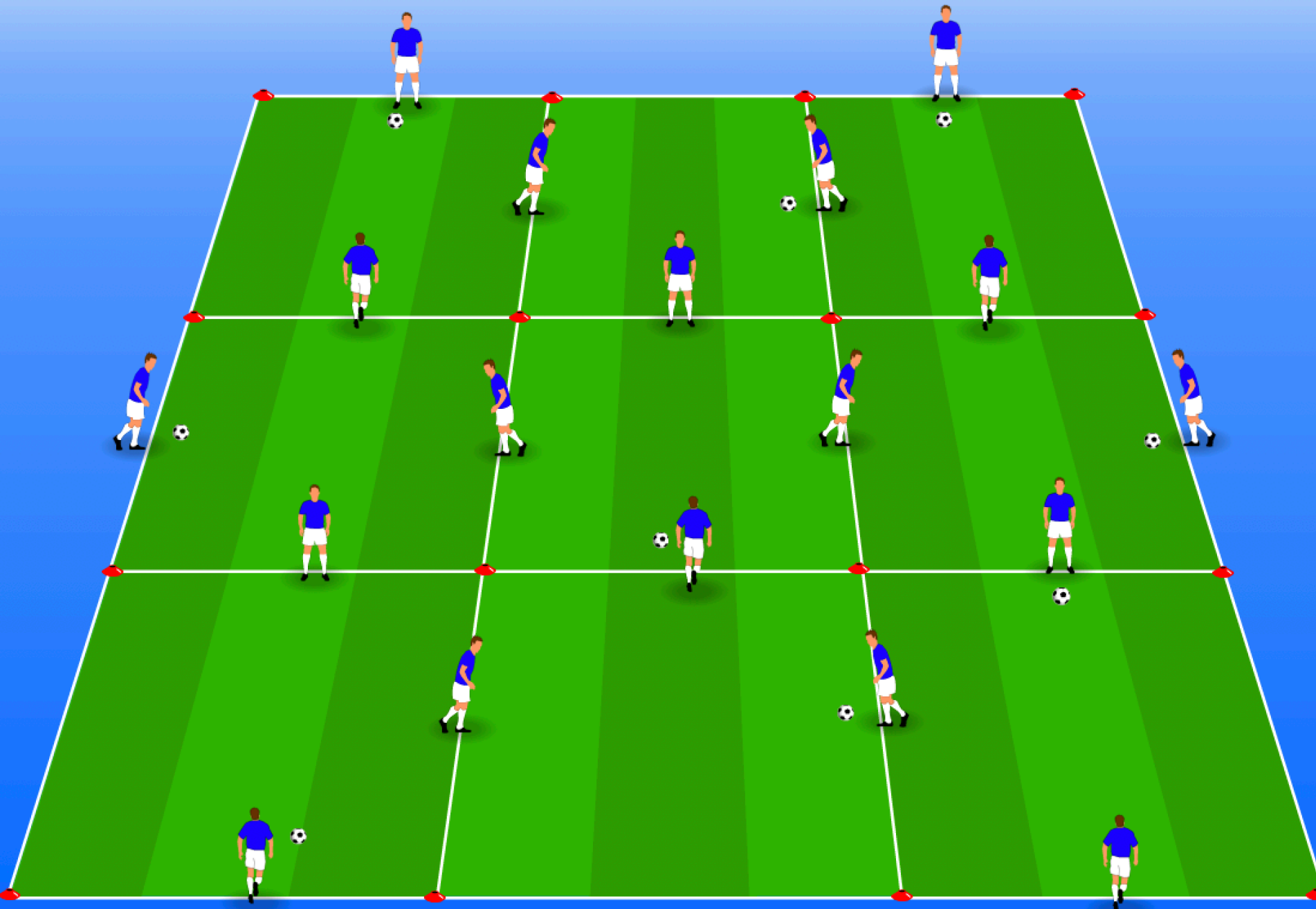
Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



De bewegingen die hier van toepassing zijn:

- A1: tweemaal tussentikken & afrollen afwisselend
- A2: tussentikken & 360 graden ronddraaien
- A3: voorwaarts slepen, terugtrekken & binnenkant voet opzij afwisselend
- A4: v-beweging binnenkant voet afwisselend
- A5: v-beweging buitenkant voet afwisselend
- A6: afrollen & stoppen binnenkant voet afwisselend
- A7: trek en duw binnenkant voet afwisselend
- A8: trek en duw buitenkant voet afwisselend
- A9: schaarbeweging afwisselend
- A10: slepen & v-beweging explosief
- A11: next level uitdaging

Elke speler heeft een bal en kan perfect zijn oefeningen ter plekke uitvoeren binnen zijn organisatie.



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



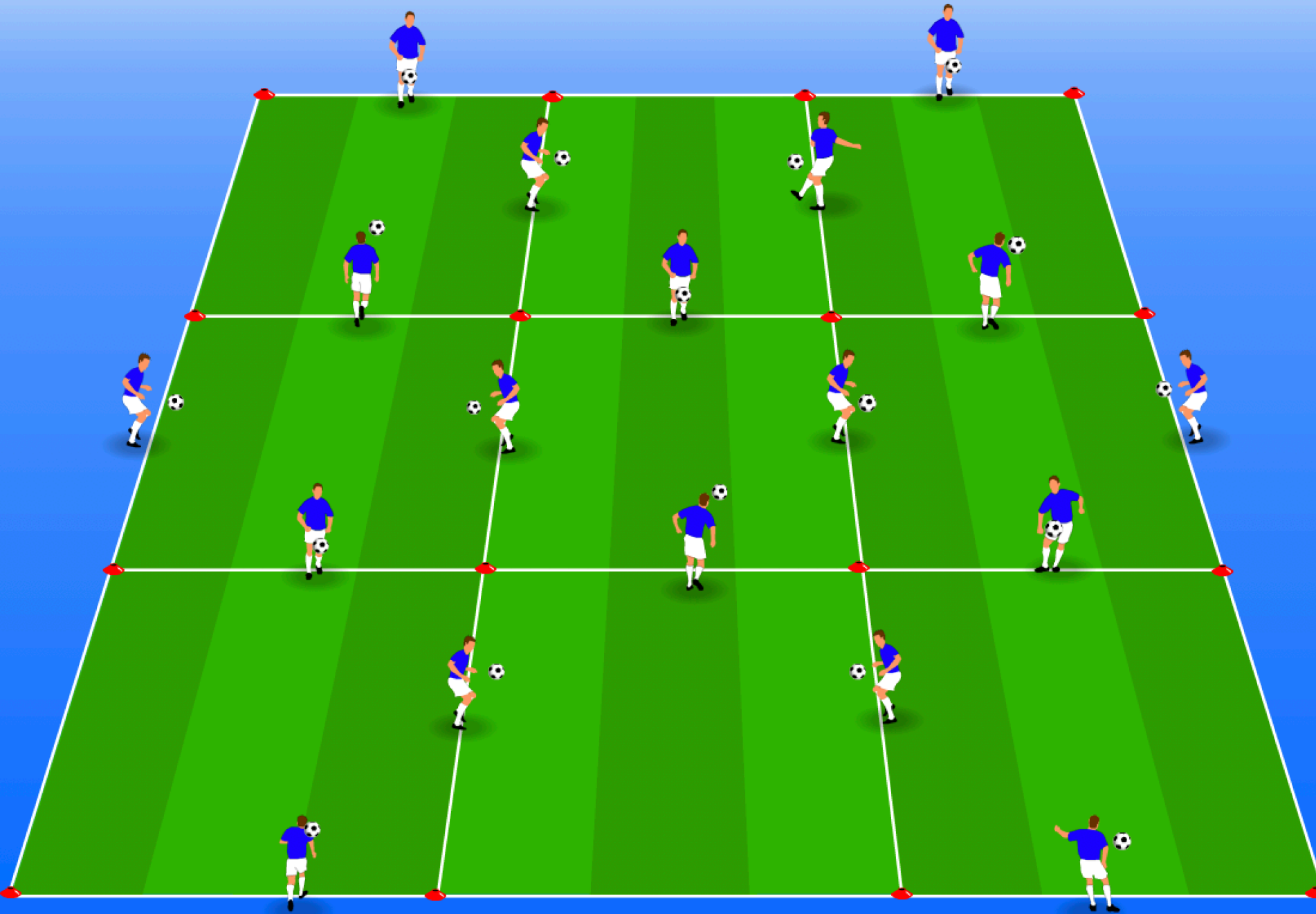
De bewegingen die hier van toepassing zijn:

- A1: tweemaal tussentikken & afrollen afwisselend
- A2: tussentikken & 360 graden ronddraaien
- A3: voorwaarts slepen, terugtrekken & binnenkant voet opzij afwisselend
- A4: v-beweging binnenkant voet afwisselend
- A5: v-beweging buitenkant voet afwisselend
- A6: afrollen & stoppen binnenkant voet afwisselend
- A7: trek en duw binnenkant voet afwisselend
- A8: trek en duw buitenkant voet afwisselend
- A9: schaarbeweging afwisselend
- A10: slepen & v-beweging explosief
- A11: next level uitdaging

Je kan als variatie 1 bal weglaten per 2 en ze samen laten werken.



Hooghouden



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



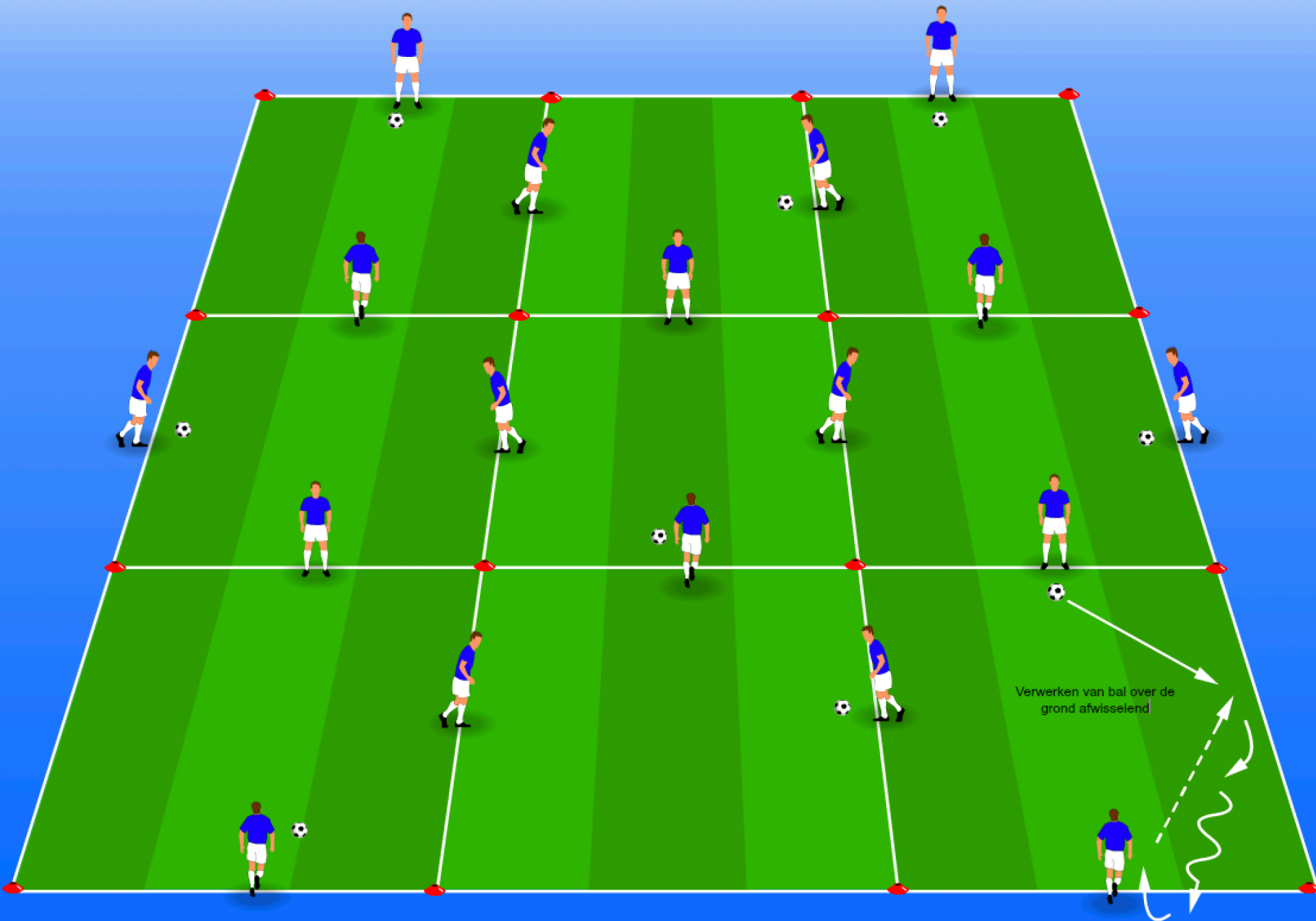
De bewegingen die hier van toepassing zijn:

- A1: eenmaal wreef uit handen afwisselend
- A2: tweemaal wreef uit handen afwisselend
- A3: eenmaal wreef beide voeten afwisselend
- A4: tweemaal beide voeten afwisselend
- A5: Flick & hooghouden wreef/punt van voet
- A6: eenmaal dijbeen uit handen afwisselend
- A7: tweemaal dijbeen uit handen afwisselend
- A8: eenmaal dijbeen beide voeten afwisselend
- A9: tweemaal beide dijbenen afwisselend
- A10: Flick & hooghouden met dijbenen
- A11: Flick & hooghouden wreef/punt van voet/dijbeen afwisselend

Elke speler heeft een bal en kan perfect zijn oefeningen ter plekke uitvoeren binnen zijn organisatie.



Verwerken bal over de grond



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.

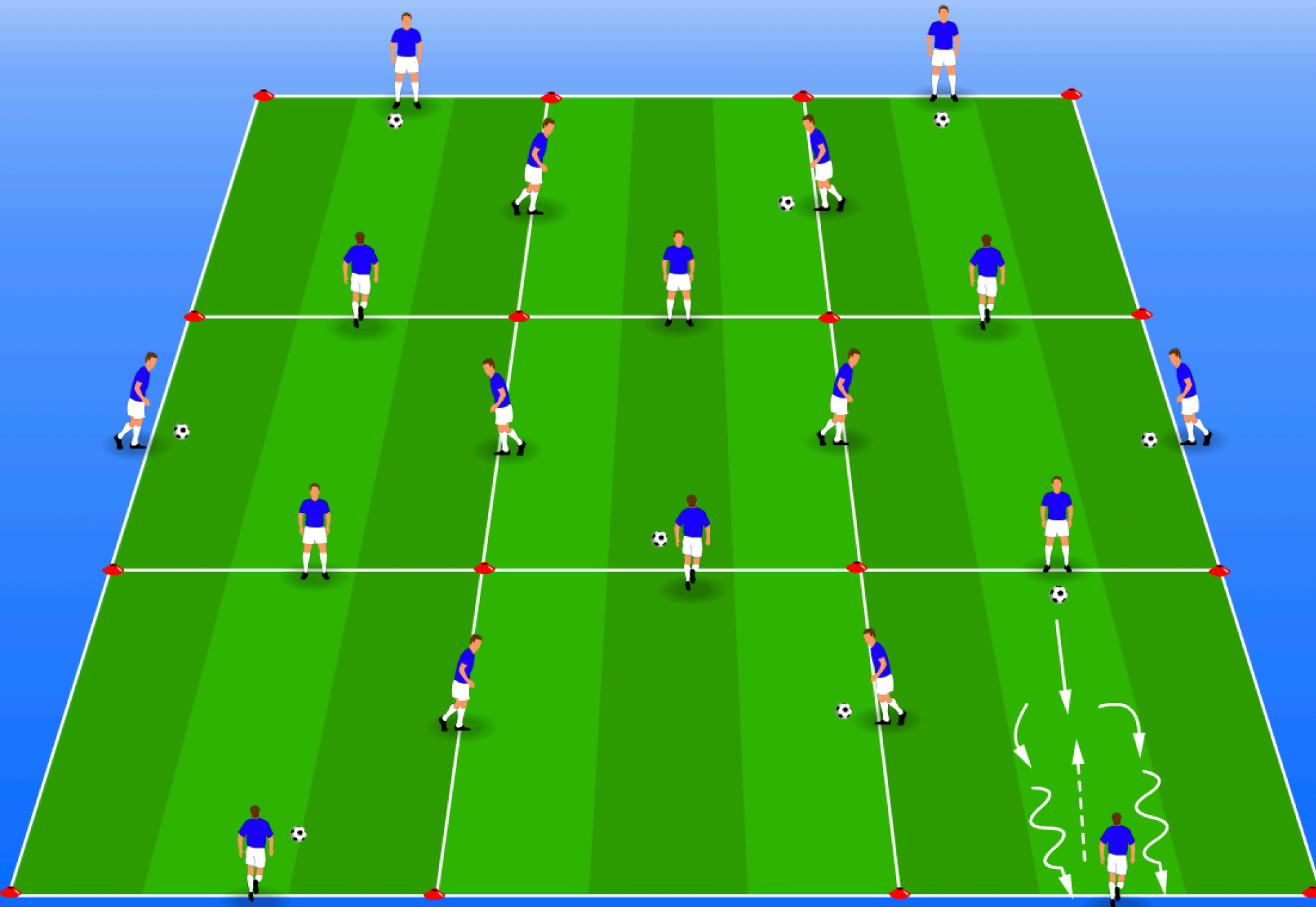


De bewegingen die hier van toepassing zijn:

- B1: voorwaartse aanname – verste voet
- B2: voorwaartse aanname – kortste voet explosief
- B3: voorwaartse aanname – zool van de voet
- B4: voorwaartse aanname – achter het standbeen
- B5: voorwaartse aanname – binnenkant voet & lichaam wegdraaien
- B6: voorwaartse aanname – buitenkant voet explosief

Men werkt per 2 afwisselend. Speler zonder bal moet zich telkens vrijmaken zodat hij een diagonale pas kan krijgen. Afhankelijk van de controle die wordt opgegeven, moet de speler die voorwaarts aannemen. Vervolgens bij het terugdraaien is het aan de beurt van de speler aan de overkant.

Op het einde kan je perfect de vrijheid geven aan de speler om de controle te kiezen afhankelijk van hoe



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



De bewegingen die hier van toepassing zijn:

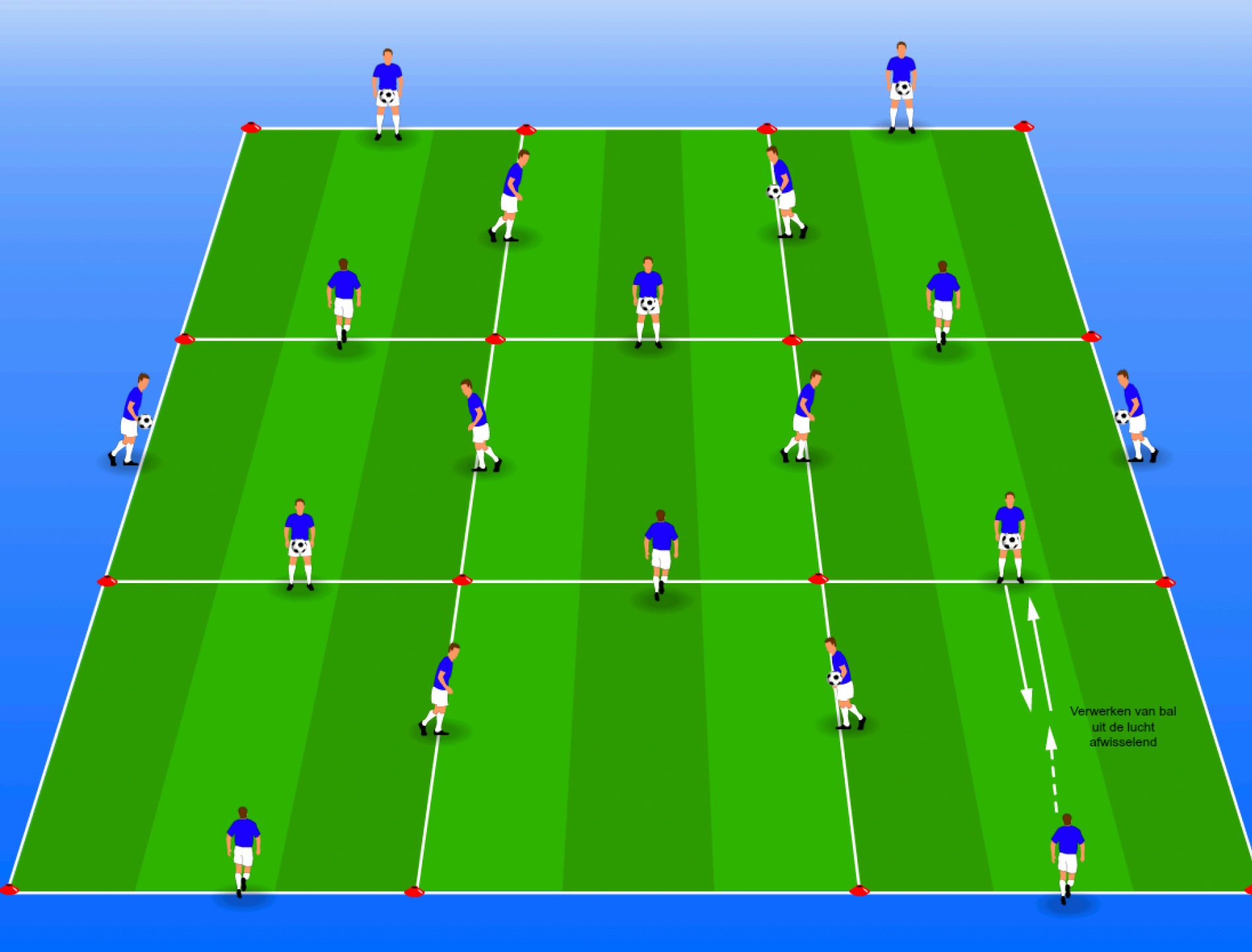
- B7: tegenstander in de rug – buitenkant voet
- B8: tegenstander in de rug – binnenkant voet
- B9: tegenstander in de rug – binnenkant voet doordraaien
- B10: tegenstander in de rug – binnenkant voet & lichaam wegdraaien
- B11: tegenstander in de rug – binnenkant van de zool

Men werkt per 2 afwisselend. Speler zonder bal komt even in de bal en draait vervolgens weg met de gevraagde controle naar de overkant. Bij het terugdraaien is het de andere speler die in de bal komt en de oefening uitvoert.

Op het einde kan je perfect de vrijheid geven aan de speler om de controle te kiezen, afhankelijk van hoe de bal wordt ingespeeld. Laat ze zelf keuzes maken.



Verwerken bal uit de lucht



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.

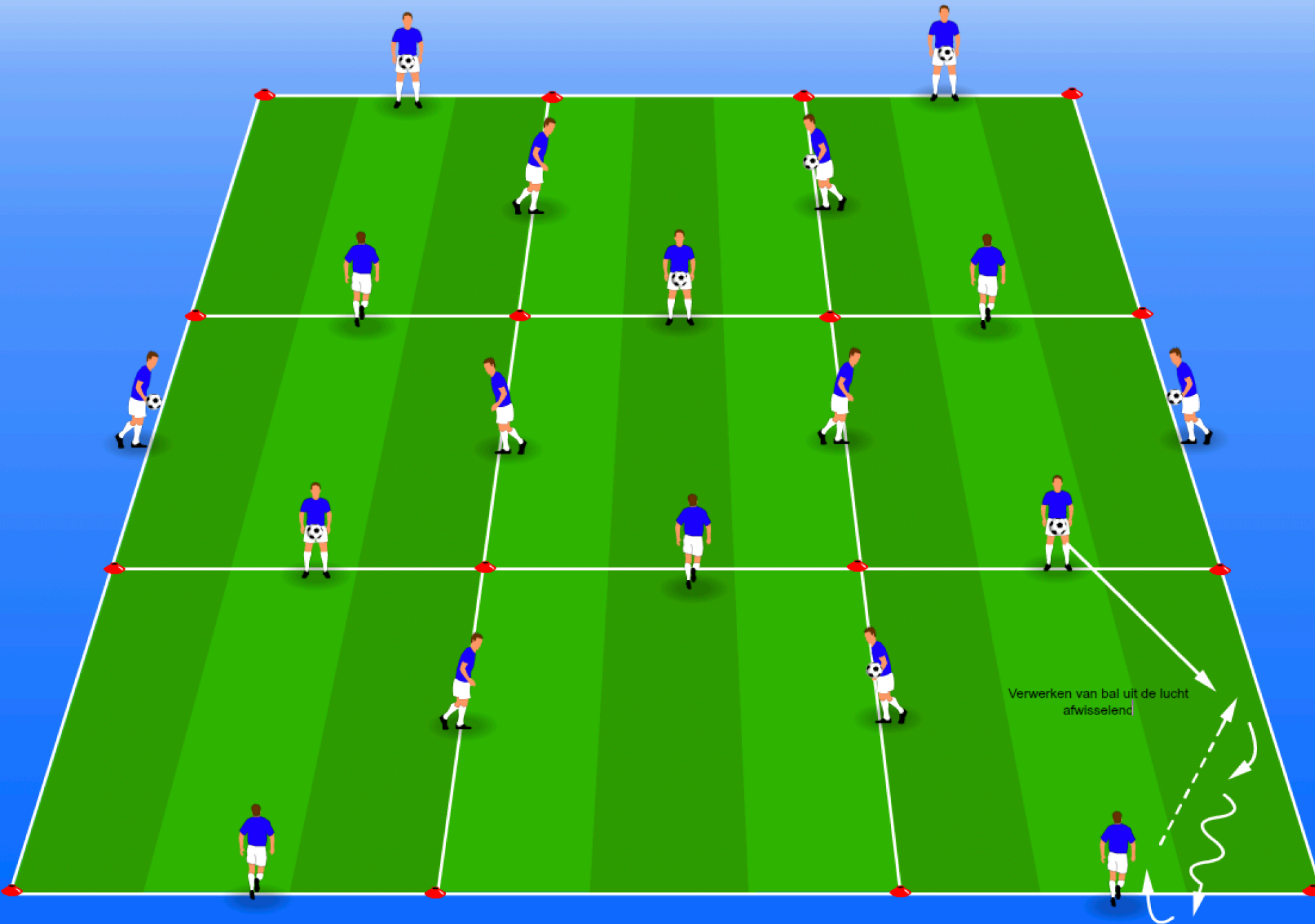


De bewegingen die hier van toepassing zijn:

- B1: eenmaal binnenkant voet afwisselend
- B2: eenmaal wreef voet afwisselend
- B3: controle dijbeen & binnenkant/wreef voet afwisselend
- B4: controle borst & binnenkant/wreef voet afwisselend
- B5: Stuiten op voet & wreef voet afwisselend
- B6: doodleggen van de bal met wreef/dijbeen

Men werkt per 2 afwisselend. Speler zonder bal komt telkens in de bal en voert de gevraagde oefening uit en bezorgt de bal terug in de handen van zijn partner.

Na de gevraagde herhalingen wisselen de rollen om.



Beschrijving:

Per 2 aan een vierkant organisatie. Spelers starten nooit aan een potje, maar in het midden tussen 2 potjes aan een zijde.



De bewegingen die hier van toepassing zijn:

B7: controle binnenkant

verste voet drop

B8: controle binnenkant

kortste voet drop

B9: controle achter het

standbeen drop

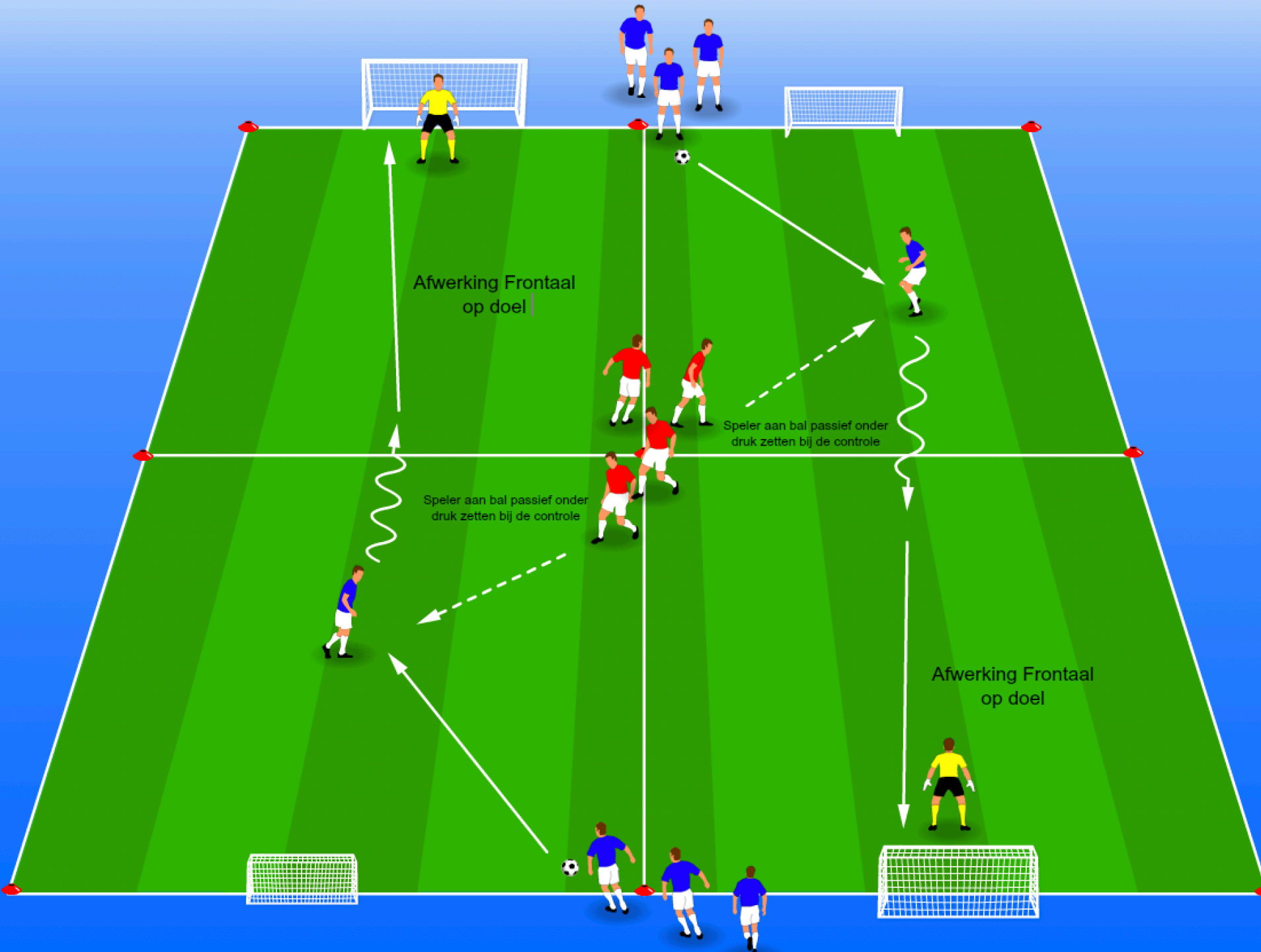
B10: controle borst vooruit

B11: controle borst/dij & buitenkant voet naar binnen

Men werkt per 2 afwisselend. Speler zonder maakt zich vrij naar de zijde naast hem, zodat hij een diagonale bal kan ontvangen, om vervolgens de gevraagde controle uit de lucht uit te voeren in de voorwaartse richting. Bij het terugdraaien neemt hij de bal in de hand en is het de beurt aan de partner om zich vrij te bewegen en de gevraagde controle uit te voeren.



Afwerking op doel frontaal



Beschrijving:

Stroomvorm die zeer herkenbaar is bij de functionele techniekvormen.



De volgende traptechnieken zijn hier van toepassing:

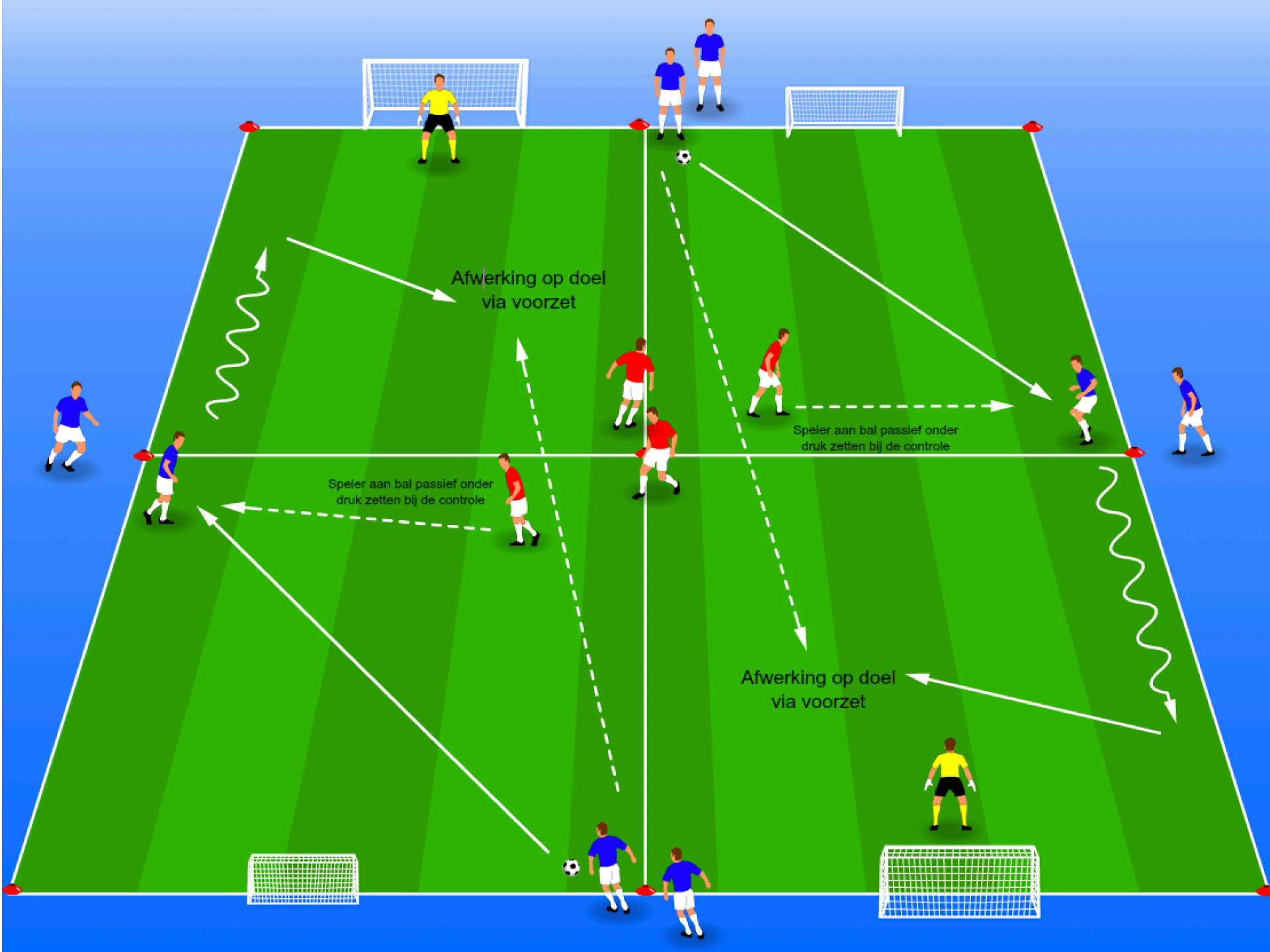
- C1: binnenkant voet
- C2: binnenkant voet curve
- C3: wreef voet
- C4: buitenkant voet
- C5: chip bal
- C6: volley recht achter de bal
- C7: volley schuin achter de bal

De speler in het veld ontvangt een strakke pas terwijl hij onder druk wordt gezet door een tegenstander. Deze probeert hij in één controle meteen voorwaarts uit te schakelen om vervolgens de afwerking frontaal voor doel uit te voeren.

Het verwerken over de grond en uit de lucht kan je hier perfect mee integreren bij de inspeelpas.



Afwerking op doel via voorzet



Beschrijving:

Stroomvorm die zeer herkenbaar is bij de functionele techniekvormen.



De volgende traptechnieken zijn hier van toepassing:

C8: binnenkant voet

C9: binnenkant voet curve

C10: wreef voet

C11 hoofd

C12: volley binnenkant voet

C13 volley wreef

De speler in het veld ontvangt een strakke pas terwijl hij onder druk wordt gezet door een tegenstander. Deze probeert hij in één controle meteen voorwaarts uit te schakelen om vervolgens de voorzet te geven schuin achteruit. De infiltrerende speler positioneert zich voor doel om af te werken met de gevraagde techniek.

Het verwerken over de grond en uit de lucht kan je hier perfect mee integreren bij de inspeelpas.