

OEFENVORMEN

OEFENVORMEN VOOR DE JEUGD SJO SEROOSKERKE/VEERE





KIJK OOK VOORAL NAAR ÉÉN LEEFTIJDSCATEGORIE BOVEN EN ONDER JOUW
BETREFFENDE LEEFTIJDSCATEGORIE

*Voornameijk bij de JO12/13 & JO14/15 staan veel oefeningen die tot en met de
JO19 te gebruiken zijn*

<https://www.vv-bzs.nl/496/oefenstof/>

[Rinus](#)

<https://www.voetbaloefenstof.com/index.htm>

Hierin staan voor iedere leeftijdscategorie oefeningen en tips

Algemene oefenvormen:

- Slalom met techniek: binnenkant kappen, buitenkant kappen, achter standbeen (video opnemen)
- Estafette (met en zonder bal)
- Afwerken met bal inspelen, breed leggen en afwerken
- 1 tegen 1 lijndribbel op kleine veldjes
- Toernooitje 3 vs 3 of 2 vs 2
- JanWillem spel



JO/MO7

Bij de mini's wordt er niet geselecteerd. De indeling geschied op basis van leeftijd, vriendjes en woonplaats.

Kenmerken & Aandachtspunten:

1. Bij de mini's wordt er uitsluitend aangemoedigd en op positieve wijze beperkt aanwijzingen gegeven
2. Jonge voetballers zijn snel afgeleid. Train daarom maximaal 1 uur en verdeel de training in verschillende trainingsvormen en oefeningen. Een oefening mag daarom nooit langer duren dan 20 minuten. Dat is tevens de speelduur van één helft in een wedstrijd.
3. Jonge voetballers hebben zelden of nooit problemen met spieren. Daarom is een klassieke warming-up met warmlopen en rek- en strekoefeningen overbodig. Sommige wetenschappers beweren zelfs dat het slecht is voor jonge kinderen. Het is in ieder geval tijdverlies.
4. Als jonge kinderen beginnen met voetballen hebben ze over het algemeen de grootste moeite met balcontrole. Dus voordat je begint met oefeningen waarin overspelen en verdedigen centraal staan, is het veel belangrijker dat de spelertjes veel met de bal trainen. Zodoende krijgen ze een beter balgevoel. Als dat beter gaat, kan een volgende stap worden gezet.
5. Kinderen van 5 en 6 jaar hebben een enorme energie. Echt moe zullen ze niet worden. Op conditie trainen is niet wenselijk en wederom zonde van de tijd. De specifieke voetbalconditie doen de voetballertjes op tijdens de trainingsvormen en wedstrijden. Als ze tenminste enthousiast meedoen.
6. Op een dergelijke jonge leeftijd kun je nog geen verdedigers of aanvallers onderscheiden. Laat de spelertjes lekker vrijuit voetballen. Laat ze ontdekken wat ze goed kunnen en leuk vinden en waar ze minder aanleg voor hebben. Daarom is het ook niet wenselijk om op deze leeftijd al met een vaste keeper te werken. Laat iedereen om beurten keepen.
7. Koppen is een onderdeel van het voetbalspel, maar nog niet aan de orde voor de beginnende voetballer. Die moet eerst met zijn voeten leren voetballen. De rest komt later.

Leerdoelen:

Bij de mini's komen vrijwel alle leerdoelen bij vrijwel alle oefeningen terug

- Spelenderwijs leren
- Controle over de bal krijgen
- Basistechniek ontwikkelen
- Het voetbalspel ontdekken

Oefenvormen:

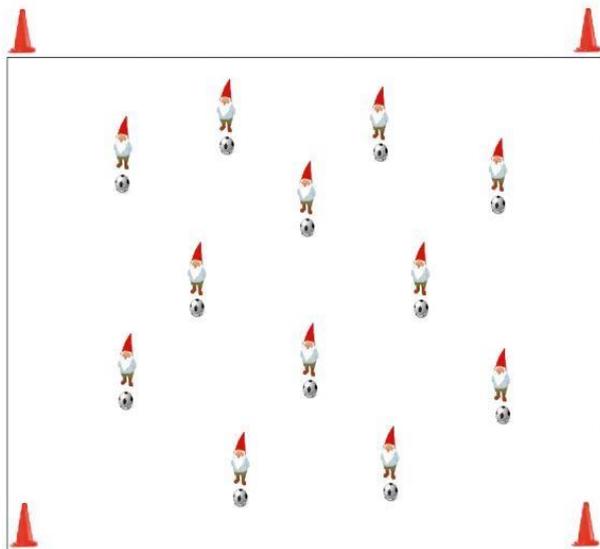
<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-F-pupillen-1e-jaar.pdf>

<https://q9a2k5d2.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2020/10/14.Het-stadionspel-met-tikker.pdf>

<http://www.vvmenos.nl/index.php/jeugd/trainers-leiders/oefenstof-mini-f-pupillen>

Dribbelen in een vierkant:

In een vak van ongeveer 20 bij 20 wordt deze oefening uitgevoerd. Alle spelers hebben een bal en dribbelen in het vak. Om de 30 seconden geeft de trainer een opdracht. Bijvoorbeeld: Linkerhand op de bal, rechterhand op de bal, linkervoet op de bal, rechtervoet op de bal, rondje maken met de bal, sprintje maken met de bal naar buiten het vak, stoppen met dribbelen en op de bal gaan zitten, stoppen en knie op de bal.

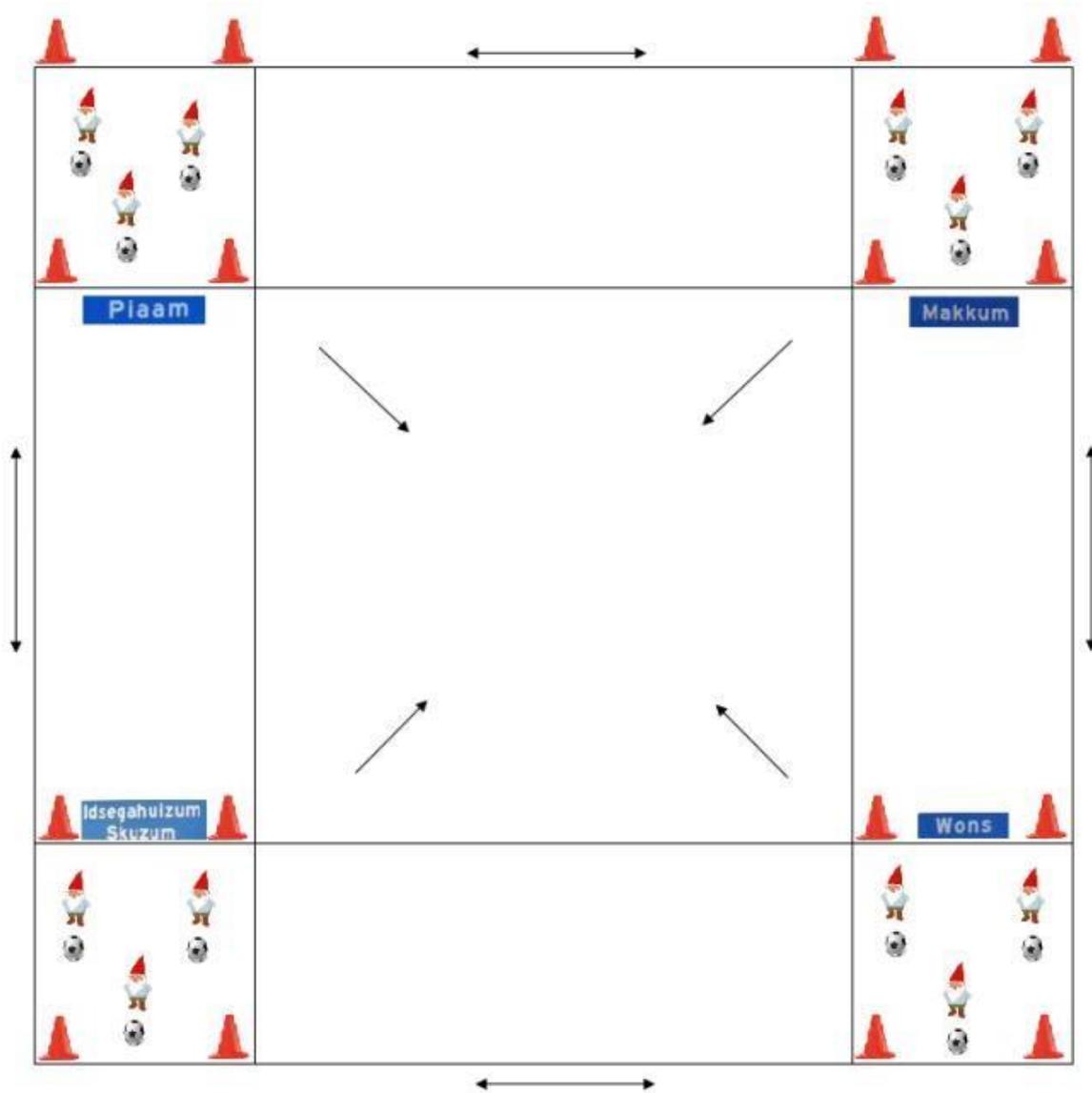


Dorpenspel:

Als eerste moeten de spelers evenredig over de dorpen verdeeld worden. De spelers moeten met bal van dorp naar dorp dribbelen. Dit dient te gebeuren over de weg, er omheen ligt allemaal water. In elk dorp is er een korte stop tot de groepen weer compleet zijn. Je begint dat de spelers met de klok mee moeten dribbelen.

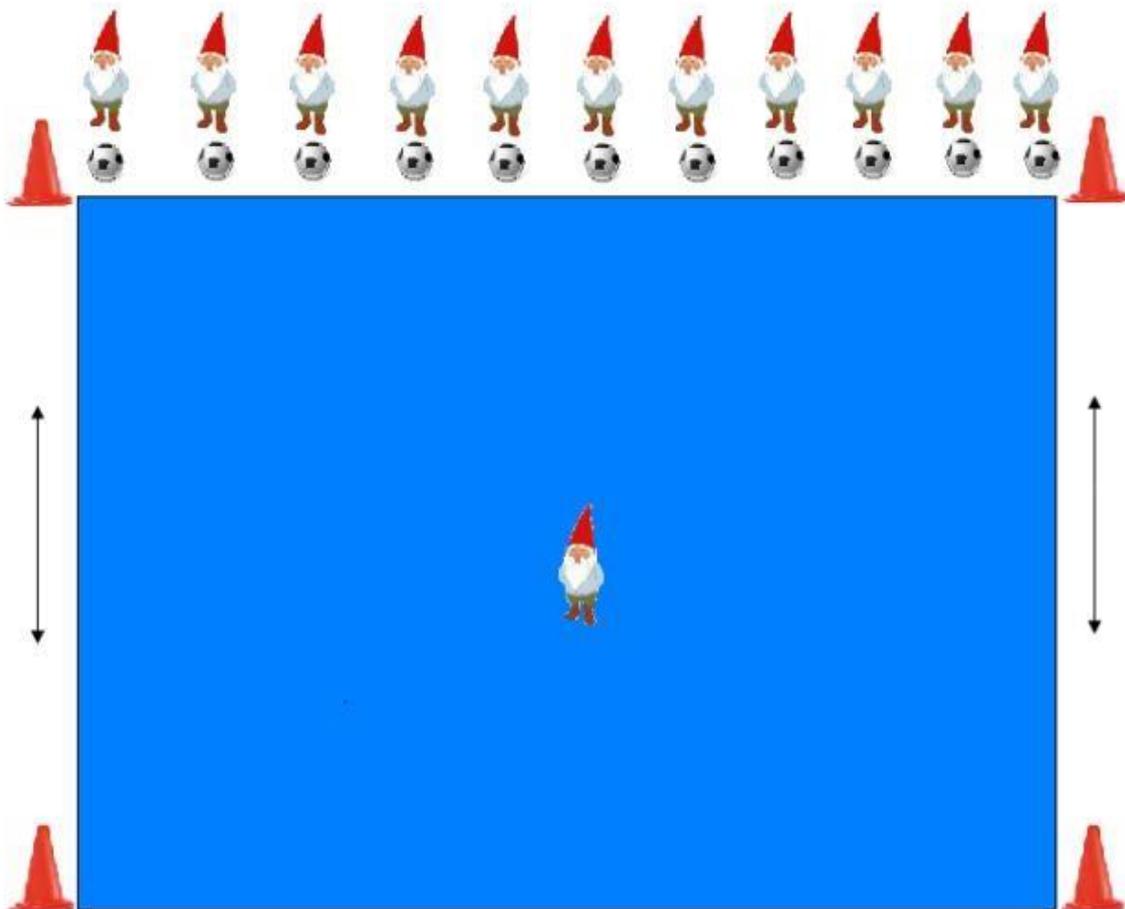
Na één rondje staan ze weer in het dorp waar ze zijn begonnen. Daarna kun je er voor kiezen om tegen de klok in te dribbelen, tot dat ze weer terug zijn in hun eigen dorp. Als de spelers het spel wat onder de knie krijgen kun je het iets moeilijker maken. Bijvoorbeeld door ze

diagonaal naar een ander dorp te laten dribbelen. Ook kun je een keer proberen om ze een heel rondje in één keer te laten doen.



Schipper mag ik over varen?

Dit is het spel Schipper mag ik over varen? Dit spel wordt in een vak van ongeveer 15 bij 15 uitgevoerd. Er staat één tikker / schipper in de midden van het vak. De overige spelers pakken een bal en gaan met zijn allen op een rij staan. Het is nu de bedoeling dat de spelers met de bal naar de andere kant gaan dribbelen. De schipper probeert ze te tikken



Passen/trappen:

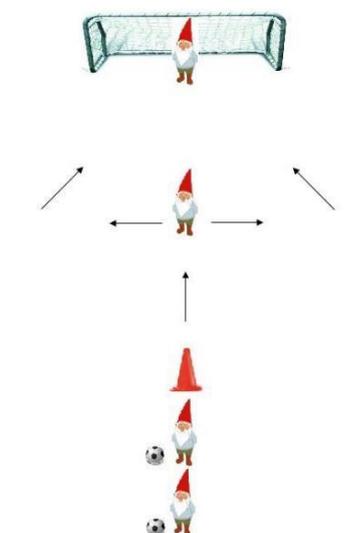
Zet de spelers tegenover elkaar en zo kun je heel veel verschillende oefeningen doen.

Laat ze overschieten met de binnenkant van de voet en aannemen, ingooien, met links enz..



Afwerken:

één speler gaat op doel staan. De andere spelers gaan in een rijtje achter de pion staan. De spelers spelen de bal om de beurt naar de trainer. Deze legt de bal opzij en de speler probeert te scoren op het doel. Indien er geen keeper is kun je doorwisselen met keeper. Als je hebt afgewerkt ga je daarna op keep staan en zo draai je door



Deze vorm kun je ook met een slalom doen. Zet wat pionnen achter elkaar. Laat de spelers er doorheen dribbelen en dan afwerken op het doel.



JO/MO8 & JO/MO9

Bij de JO/MO-8 en JO/MO-9 wordt er niet geselecteerd. De indeling geschied op basis van leeftijd, vriendjes en woonplaats.

Kenmerken & Aandachtspunten:

1. Jonge voetballers zijn snel afgeleid. Train daarom maximaal 1 uur en verdeel de training in verschillende trainingsvormen en oefeningen. Een oefening mag daarom nooit langer duren dan 20 minuten. Dat is tevens de speelduur van één helft in een wedstrijd.
2. Jonge voetballers hebben zelden of nooit problemen met spieren. Daarom is een klassieke warming-up met warmlopen en rek- en strekoefeningen overbodig. Sommige wetenschappers beweren zelfs dat het slecht is voor jonge kinderen. Het is in ieder geval tijdverlies.
3. Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien om de bal. Eenmaal aan de bal, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
4. De meeste voetballertjes van 7 en 8 jaar hebben al één of enkel jaren gevoetbald bij de mini's. In de eerste jaren hebben de spelers erg veel moeite voor een goede balcontrole. Daar ligt in de eerste jaren ook de nadruk op. Vanaf nu komen ze in een tweede voetbalfase, waarbij ook een medespeler onderdeel wordt van het voetbalspel (dus nog niet de tegenstander, ruimte, tijd, tactiek enzovoorts, dat komt later).
5. Kinderen van 7 en 8 jaar hebben een enorme energie. Echt moe zullen ze niet worden. Op conditie trainen is niet wenselijk en wederom zonde van de tijd. De specifieke voetbalconditie doen de voetballertjes op tijdens de trainingsvormen en wedstrijden. Als ze tenminste enthousiast meedoen.
6. De kinderen houden van duidelijkheid en herkenbaarheid. Geef ze deze door niet iedere keer te willen veranderen. Bouw een structuurtje waarin een bepaalde mate van continuïteit en herhalingen zit, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn. Doordat ze altijd wel even nodig om weer te wennen aan veranderingen zullen er dingen zowel lukken- als mislukken en dat is prima.



7. Probeer ieder kind de juiste aandacht te geven. Ze hebben hier allemaal in zekere mate behoefte aan aandacht en geborgenheid. Begeleid ze door het seizoen heen stuk voor stuk op hun eigen niveau. Zaken die voor ene speler als vanzelfsprekend zijn en gaan, kunnen voor een ander wat moeizamer verlopen en vragen dus meer aandacht van jou! Probeer de kinderen zich ook thuis te laten voelen in de groep. Laat ze bijvoorbeeld iets voordoen voor de groep en complimenteer ze. Dit zal hun zelfvertrouwen doen toenemen.
8. Coaching: Blijven motiveren, ruimte laten voor eigen ontdekkingen, simpel woordgebruik, helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd/training, individuele aandacht

Leerdoelen:

- Dribbelen
- Drijven met de bal
- Passen en trappen (links en rechts)
- Gericht schieten
- Verwerken van de bal
- Leren samenspelen
- Duel 1:1

Oefenvormen:

<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-F-pupillen-1e-jaar.pdf>

Bij bovenstaand trainingsprogramma zijn er 15 volledige trainingen uitgewerkt voor F-pupillen. Hierin komen alle leerdoelen terug die bovenstaand staan

<https://www.youtube.com/watch?v=RqonnsCDqsw&t=9s>

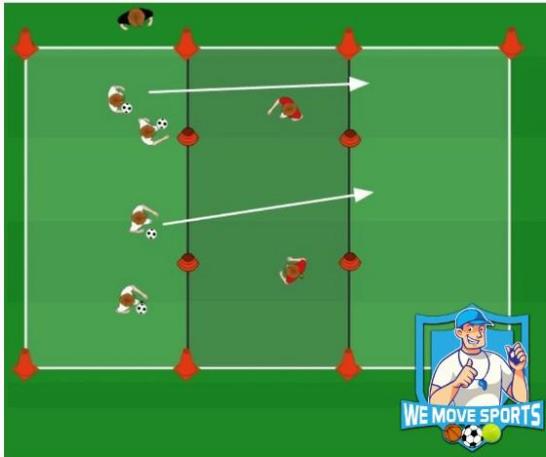
Hierin zijn de leerdoelen dribbelen, drijven en verwerken van de bal van toepassing

<https://www.youtube.com/watch?v=0XI4q7d9Sio&t=5s>

Hierin zijn de leerdoelen passen en trappen, gericht schieten en het verwerken van de bal van toepassing

<https://www.fceibergen.nl/wp-content/uploads/2017/07/Trainingsplan-F-pupillen.pdf>

Hierin staat ook een trainingsprogramma omschreven waarbij alle leerdoelen duidelijk terugkomen. Ook komen hier positie- en partijspelen terug waar het leren samenspelen veelal terugkomt



Haaien en de vissen

⌚ 010 | 👤 4 - 12 spelers | ⚪ 1/4 veld

Spelbeschrijving

Dribbelen met de bal aan de voet is één van de spellen in onze reeks voetbal oefeningen. In deze voetbaloefening leren de spelers met de bal om het speelveld te blijven zien, maar ook om de bal af te schermen van tegenspelers. De spelers met bal beginnen allemaal aan één kant. Op teken van de trainer proberen zij naar de andere kant te dribbelen, zonder dat de bal van hen wordt afgepakt. Wordt je bal toch afgepakt sluit je daarna weer aan bij de rest. Na 2 minuten worden de lummel spelers gewisseld.



De spelregels

- > Wacht op het startteken van de trainer/coach
- > Bij start vertrekken alle spelers met bal naar de overkant
- > Haal je de overkant dan wacht je weer op het startteken
- > Word je bal weggetikt dan ga je bij de trainer staan
- > Bij de trainer geldt 2 spelers is te veel. Zodra een 2e speler erbij komt staan, mag de eerste weer deelnemen

Hierin zijn de leerdoelen dribbelen, drijven, duel en verwerken van de bal van toepassing



Bal aannemen + klaarleggen

⌚ 08-010 | 👤 4 - 12 spelers | ⚪ 1/4 veld

Spelbeschrijving

Bij de bal aannemen en klaarleggen leren de spelers om zich klaar te maken voor een vervolgactie. In deze oefening speelt de speler met bal de medespeler aan. De medespeler ontvangt de bal en legt deze met 1 x aanraken klaar voor de vervolgactie (een pass terug). Deze medespeler ontvangt de bal net achter de blauwe grondnop en speelt de bal rechts naast de grondnop weer terug naar de speler tegenover.

De spelregels

- > De bal mag door de medespeler welke de bal ontvangt max. 2 keer worden aangeraakt
- > Probeer samen 10 keer over te spelen (daarna linksom i.p.v. rechtsom)
- > Komt de bal in het andere veld, haal hem dan op en begin weer opnieuw met tellen

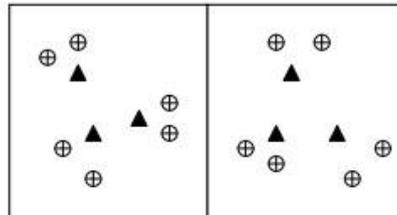
Hierin zijn de leerdoelen passen en trappen, gericht schieten en het verwerken van de bal van toepassing

Spel 3 Pingelspel 1 – 1 – 1

Spelverloop: op 2 velden wordt 1 – 1 – 1 gespeeld met 3 spelers. Elke speler verdedigt een eigen doel en hij kan scoren op een van de andere doeltjes.

Spelregels:

- Starten met de bal in het midden
- Na een score moet degene die scoort zijn doeltje een voetlengte groter maken. De bal wordt in het midden uitgenomen door degene waarbij gescoord is
- Speelt een speler de bal buiten het speelveld dan wordt de bal weer in het spel gebracht d.m.v. een stuitbal tussen de twee andere spelers.



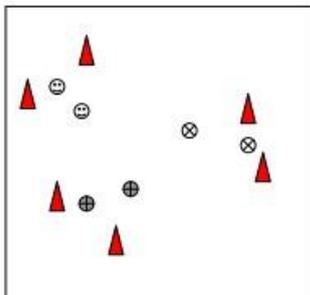
Variaties:

- Speelveld vergroten/doelen vergroten
- In plaats van een doel kan men ook 4 flessen op rij neerzetten. Scoort een speler, dan mag hij die fles bij zijn eigen doel zetten.

7

Hierin is voornamelijk het leerdoel 1:1 van toepassing. Echter komen hier ook het gericht schieten en dribbelen naar voren

Spel 2 Pingelspel 2 – 2 – 2



- Er zijn drie 2-tallen. Van elk 2-tal verdedigt één speler het doeltje, terwijl de andere speler probeert te scoren bij één van de andere 2-tallen
- Als er een doelpunt wordt gescoord wisselt het 2-tal van functie
- Na een score moet het scorende 2-tal hun doeltje een voetlengte groter maken
- Men kan ook doelen maken van 4 flessen op een rij. Scoort een 2-tal dan mogen zij een fles van dat 2-tal meenemen en bij hun eigen doel zetten

Dit is een variant op het spel hierboven. Echter komt hierbij het leerdoel samenwerken goed naar voren



Ingooien kun je oefenen door naar elkaar over te gooien. Je kunt het ook verwerken in een afwerkvorm waarbij je de eerste in laat gooien naar de ander. Die vervolgens de bal onder controle brengt en mag schieten op het doel. En zo draai je door.



JO/MO10 & JO/MO11

De JO/MO-11-1 is een selectieteam, deze spelers worden geselecteerd op basis van voornamelijk technische vaardigheden. De JO/MO-10 en overige JO/MO-11 teams worden ingedeeld op leeftijd / woonplaats / vrienden

Kenmerken & Aandachtspunten:

- 1. Is enthousiast, ongeduldig en heeft een grote speldrang**
De kinderen willen vooral bewegen en voetballen voor het plezier. Ze vinden het samen met hun vriendjes en vriendinnetjes voetballen heel leuk. Ook zijn er kinderen die zich al wat bewuster echt als voetballer willen ontwikkelen. Spelenderwijs en meer en meer bewust leren ze in deze leeftijden heel veel.
- 2. Richt zich meer en meer op samenwerken en is doelgericht**
Bij een gemiddelde O10/O11-speler ontwikkelt het gezonde egocentrisme zich door naar een fase waarin het gunstige effect gezien gaat worden van het overspelen naar een medespeler die er beter voor staat om te kunnen scoren, maar ook samen doelpunten te voorkomen. Moedig dit aan en laat vormen waarin ze samen kunnen scoren en doelpunten voorkomen zo vaak mogelijk terugkomen.
- 3. Hebben een grote verbeelding en krijgen graag aandacht**
Laat de kinderen uitproberen, moedig creativiteit aan, geef ze dus de ruimte en gebruik ook hun ideeën om de trainingen nog leuker te maken. Ze willen hun ideeën graag laten zien. Laat ze regelmatig zelf een voorbeeld geven.
- 4. Kunnen veel doen maar kennen ook fysieke grenzen**
De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. Bij extreme temperaturen kunnen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf daarin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijvoorbeeld handschoenen en mutsen) en laat ze voldoende drinken.
- 5. Door positieve feedback kun je ze veel zelfvertrouwen geven**
Kinderen moeten het gevoel ervaren en ruimte krijgen om succesvol te kunnen handelen. Geef altijd positieve feedback om het zelfvertrouwen verder op te bouwen en ze door te laten groeien!
- 6. Eén plaatje zegt meer dan 1000 woorden**
Wanneer je praat met de kinderen, doe dit op hun ooghoogte. Belangrijker nog, doe zoveel als mogelijk voor! De kinderen zijn namelijk enorm visueel ingesteld en leren vooral door te kijken en na te doen, zeker van hun trainer en idolen! Geef met name aanwijzingen gericht op de ruimte, dus bijvoorbeeld 'probeer de bal voor je medespeler te spelen' in plaats van aanwijzingen op het lichaam te geven als 'hou je standbeen recht' etc.



7. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze

De kinderen houden van duidelijkheid, geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

8. Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid en prestatie

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

9. Kan zijn of haar mening al geven

Met deze kinderen kun je na afloop van activiteiten met ze bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best hebben gedaan, goed hebben samengewerkt etc. Dit hoeft je niet elke keer te doen, maar door dit te bespreken en te bevragen help je ze zich hier bewuster van te worden en ook maak je ze belangrijk door deze informatie weer te gebruiken voor de volgende activiteiten.

10. Jongens en meiden

Voor deze leeftijden geldt dat er nauwelijks verschillen zijn tussen jongens en meiden. Reden te meer om op eenzelfde manier met ze om te gaan. Als er al verschillen zijn, dan zijn deze gebaseerd op het individu en niet op basis van geslacht. Een klein verschil dat zichtbaar zou kunnen worden is dat jongens dingen doen en dan op basis van de ervaring bijvoorbeeld de trainingsoefening leuk of niet leuk vinden. Meiden willen graag vooraf weten wat ze gaan doen en waarom ze dit gaan doen. Ze zijn op zoek naar logica. Wat is de relatie met de wedstrijd en waarom helpt het mij om beter te voetballen of resultaat te halen? Als meiden de logica, nut- en noodzaak van de oefening inzien dan zijn ze bereid om dit zo goed mogelijk te doen, ook als het minder leuk is. Juist dit kunnen jongens en meiden in deze leeftijd van elkaar leren. Jongens worden zich bewuster van zaken doordat meiden vragen stellen. Meiden leren van jongens dat het soms ook gewoon leuk is om dingen te doen.

Leerdoelen:

- Individuele baltechniek
- Gericht schieten
- Passen en trappen (links en rechts)
- Dribbelen
- Drijven met de bal
- Inwerpen
- Duel 1:1 (aanvallend)
- Afwerken op doel
- Eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)



- Uitspelen van de 2:1-situatie
- Kleine partijspelen
- Beheersen en bewerken van de bal

Oefenvormen:

<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-E-pupillen-1e-jaars.pdf>

Bij bovenstaand trainingsprogramma zijn er 15 volledige trainingen uitgewerkt voor E-pupillen. Hierin komen alle leerdoelen terug die bovenstaand staan

https://www.vvsweel.nl/wp-content/uploads/2015/08/07_divers-Epupillen.pdf

Hierin worden verschillende trainingsvormen uitgewerkt waarbij rechtsboven telkens staat wat het thema(leerdoel) is van de betreffende oefening

<https://www.svwalcheren.nl/wp-content/uploads/svwalcheren/Jaarplanning-oefenstof-E.-Voorbeeld-trainingen-JO8-tm-JO10.pdf>

Hierin staan verschillende oefenvormen onder het hoofdstuk 6 Jaarplanning. Hierin staan per thema(leerdoel) een aantal oefeningen voor de leeftijdscategorie JO8 t/m JO10

<https://www.svl->

[omni.nl/voetbal/documentenjeugd/Doel_Samenspelen_positiespel_\(E\).pdf](https://www.svl-omni.nl/voetbal/documentenjeugd/Doel_Samenspelen_positiespel_(E).pdf)

Hierin worden verschillende partijspelletjes en positiespellen uitgewerkt



Voetbaltwister met dribbel en 2 tikkers

🕒 010 | 👤 4 - 12 spelers | ⚪ 1/4 veld

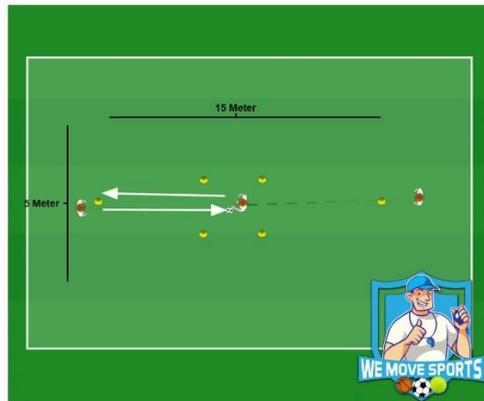
Spelbeschrijving

Bij dit spel hebben alle tikkers en lopers een bal en proberen zich op aan te geven van de trainer al dribbelend te verplaatsen. De lopers proberen de commando's van de trainer te volgen. De trainer kan 1 kleur noemen waar de lopers zo snel mogelijk naartoe proberen te dribbelen. Op het moment van dribbelen kunnen de lopers door de tikkers worden getikt. Wordt je getikt, ga dan bij de trainer staan. Daar geldt de spelregel 3 is te veel. Zodra er 3 spelers staan mag de eerste speler weer deelnemen aan het spel. De trainer kan ook meerdere kleuren achter elkaar noemen, waardoor de kans nog groter is dat spelers getikt kunnen worden. De focus in deze oefening ligt op het dribbelen met overzicht, waarbij spelers zien waar de tegenstander zich bevindt, maar ook zien waar het uiteindelijke doel is (een gekleurde pion in dit geval).

De spelregels

- De trainer start het spel door een kleur te noemen
- De spelers met bal proberen dribbelend naar de juiste kleur te dribbelen met de bal aan de voet
- De tikkers proberen met de bal aan de voet één van deze spelers te tikken
- Wordt een speler getikt dan gaat deze bij de trainer staan
- Bij de trainer geldt 3 is te veel. Wanneer er 3 spelers staan te wachten, mag de eerste speler weer deelnemen aan het spel
- Wisselen: wissel de tikkers na 2/3 minuten spelen
- Variatie: de trainer kan meerdere kleuren tegelijk noemen zodat het voor de lopers nog moeilijker wordt.

Bij deze oefening staan dribbelen en beheersen en bewerken van de bal centraal



Techniek: bal aannemen en doorspelen

🕒 010 | 👤 1 - 4 spelers | ⚪ 1/4 veld

Spelbeschrijving

De oefening wordt gespeeld met 3 spelers. Aan de ene zijde één speler met bal en aan de andere zijde 2 spelers zonder bal. De speler zonder bal loopt in, krijgt de bal aangespeeld, speelt de bal weer terug en sluit aan in de rij tegenover. De speler welke de bal ontvangt speelt een lange bal en doet hetzelfde. De speler loopt naar het midden, ontvangt de bal, speelt de bal terug en sluit aan in de rij tegenover. Hierdoor blijft het spel continu doorlopen.

De spelregels

- De speler zonder bal start het spel door in te lopen
- Nadat je in het midden de bal terug hebt gespeeld, sluit je aan in de rij waar je de bal naartoe speelt
- Na een lange bal gespeeld te hebben loop je in, krijg je de bal terug en sluit je weer aan in de andere rij.

Bij deze oefening staan passen/trappen en beheersen en bewerken van de bal centraal



1 tegen 1 met keeper

⌚ 010 | 👤 4 - 12 spelers | 🟡 1/4 veld

Spelbeschrijving

De verdediger speelt de bal op maat naar de aanvaller. De aanvaller probeert de verdediger op het verkeerde been te zetten om vervolgens door schijnbewegingen en richtingsveranderingen de tegenstander te passeren. De aanvaller probeert daarna te scoren op het doel met keeper. Wanneer de aanvaller geschoten heeft, gaat deze zelf de bal halen en sluit aan in de rij met verdedigers. De verdediger sluit aan in de rij met aanvallers zodat er van functie wordt gewisseld.



De spelregels

- De speler met bal speelt de bal in naar de speler buiten de zestien en loopt in om te verdedigen
- De speler buiten de zestien neemt de bal aan en probeert de inlopende verdediger te passeren
- Na het passeren van de verdediger probeert de aanvallende speler te scoren op het doel
- Na een schotpoging, haalt de aanvaller de bal op en sluit achteraan in de rij met verdedigers
- De verdediger sluit aan in de rij buiten de 16 zodat er van functie wordt gewisseld

Bij deze oefening staan duel 1:1 en individuele baltechniek centraal Bij deze oefening staan passen/trappen en beheersen en bewerken van de bal centraal



Afwerken in de hotspot

⌚ 012 | 👤 4 - 8 spelers | 🟡 1/2 veld

Spelbeschrijving

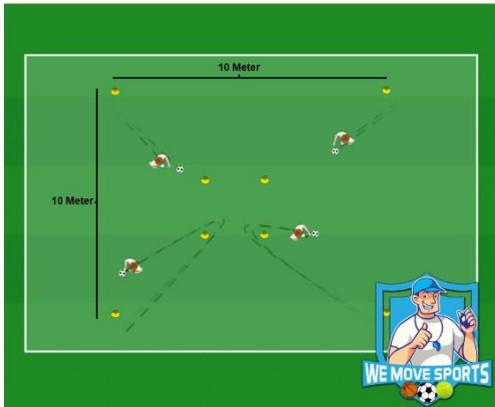
Afwerken in de hotspot is een prima voetbal oefening om spelers vanuit verschillende hoeken te leren om de bal af te werken op het doel. In deze oefening leren de spelers om in scoringspositie te komen en de bal te kunnen afwerken op doel. De speler in het midden krijgt van verschillende posities de bal aangespeeld en mag de bal in één keer afwerken op doel of door middel van een schijnbeweging.



De spelregels

- De speler links in de hoek start het spel en zo met de wijzers van de klok
- De speler in de hotspot neemt de bal aan of werkt de bal in één keer af op doel
- Wanneer de speler in het midden van iedereen 2 ballen heeft ontvangen wordt er met de wijzers van de klok doorgewisseld
- De speler in links boven in de hoek wordt de nieuwe speler in de hotspot

Bij deze oefening staan gericht schieten, afwerken en het beheersen en bewerken van de bal centraal



Techniek: dribbel vaardigheden

010 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Iedere speler heeft een bal en begint bij een gele grondnop. De spelers dribbelen naar de grondnop in het midden met verschillende opdrachten: 1. dribbelen met je linker-/rechtervoet 2. Dribbelen met de binnen-/buitenkant van je voet 3. Dribbelen met minimaal 1 schaarbeweging 4. Dribbel met je linker-/rechtervoet heen en haal de bal met de onderkant van je voet achteruit terug.

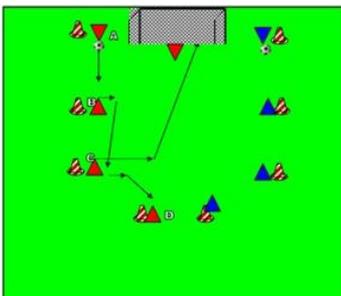
De spelregels

- > De trainer geeft de opdracht aan en geeft aan hoeveel keer de opdracht uitgevoerd dient te worden
- > De trainer geeft een startsignaal
- > Houd de bal kort aan de voet
- > Ben je klaar met de opdracht, houd dan 1 voet op de bal en wacht tot de volgende opdracht wordt gegeven.

Bij deze oefening staan individuele techniek, dribbelen en beheersen en bewerken van de bal centraal

Passen met uit de lijn lopen en afwerken

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass, uit de lijn lopen en afwerken



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
 Speler B kaatst de bal op Speler A
 Speler A speelt Speler C in
 Speler C kaatst de bal op Speler B
 Speler B speelt Speler D in
 Speler D kaatst de bal op Speler C
 Speler C kaatst weer op Speler D
 Speler D werkt af

Coaching:

Technisch goed inspelen, bal in het midden raken, uit de heup zwaaien, lichaam voorover
 Kaats technisch goed uitvoeren en met het goede (binnenste) been
 De speler die de bal inspeelt moet uit de lijn lopen (schuin weg lopen)
 Overal waar de bal gevraagd wordt een vooractie maken
 Alles op snelheid (handelingssnelheid hoog, sprintsnelheid hoog)
 Traptechniek t.a.v. het afwerken

Variatie:

Overal waar gekaatst wordt kan ook open gedraaid worden
 De spelers kunnen ook vrij worden gelaten in de keuze

Bij deze oefening staan afwerken en pass/trappen centraal



JO/MO12 & JO/MO13

De JO/MO-13-1 is een selectieteam, deze spelers worden geselecteerd op basis van voornamelijk technische vaardigheden. De JO/MO-12 en overige JO/MO-13 teams worden ingedeeld op leeftijd / woonplaats / vrienden

Kenmerken & Aandachtspunten:

1. **Komt langzaam in de groeispurt**

Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. De coördinatie van 12-jarigen kan al wat houderig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid. Hou ook rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

2. **Is doel- en wedstrijdgericht**

Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

3. **Krijgt graag individuele aandacht**

Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

4. **Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie**

Dit geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf**

De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

6. **Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze**

De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen



ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

7. Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid

Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

8. Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima

Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teamsfeer waarin iedereen elkaar respecteert en waardeert om wie hij of zij is en kan.

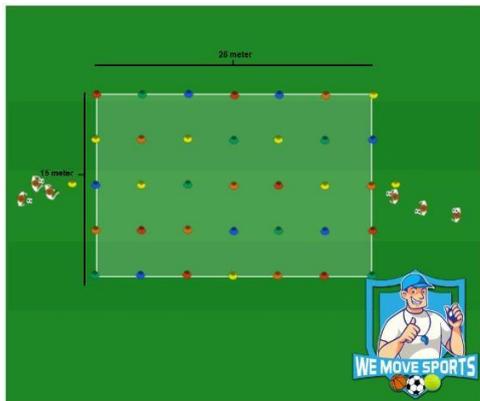
Leerdoelen:

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Individuele baltechniek
- Dribbelen
- Druk zetten (pressie)
- Drijven met de bal
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Passen en trappen (links en rechts)
- Positiespel 5:2 en 3:1
- Aan- en meenemen van de bal
- Positiespel 2:1 ('1-2 combinatie')
- Afwerken op doel
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Uitspelen van overtalsituatie

Oefenvormen:

<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-D-pupillen-1e-jaar.pdf>

Bij bovenstaand trainingsprogramma zijn er 15 volledige trainingen uitgewerkt voor D-pupillen. Hierin komen alle leerdoelen terug die bovenstaand staan



Mastermind 1 kleur

08 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Aan beide kanten van het speelveld starten twee spelers. De coach noemt een kleur, waarbij beide spelers proberen om in iedere rij om de betreffende kleur heen te dribbelen. Het accent ligt in deze oefening om alvast verder te kijken naar de volgende grondlop i.p.v. naar de bal. Tip: laat spelers sneller achter elkaar starten door het volgende tweetal weer een andere kleur te geven. Hierdoor zijn er meer spelers in korte tijd in beweging.

De spelregels

- Op aangeven van de coach start het spel
- De coach roept een kleur, waarna beide spelers zo snel mogelijk om alle kleuren heen proberen te dribbelen met de bal aan de voet

De voorbereiding

Organisatorisch kun je **het veld** volgens de volgende afmeting **uitzetten**. Wil je het moeilijker maken voor de speler met bal maak dan het veld wat smaller en korter.

Bij deze oefening staan de leerdoelen dribbelen, individuele baltechniek en het aan- en mee nemen van de bal



2 tegen 2 met 2 mini doelen

012 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

De aanvallende spelers proberen door met elkaar over te spelen te scoren op één van de doelen. Door zich tussen twee verdedigers te positioneren proberen spelers zich aanspeelbaar te maken en tot een score te komen. Kijk of je bij het overspelen gebruik kunt maken van driehoeken zodat je vrij bent om aangespeeld te worden. De verdedigers proberen binnen de geldende spelregels van het voetbal een score te voorkomen.

De spelregels

- De aanvallers proberen te komen tot een score, dit levert hen 1 punt op
- Wanneer een bal uit gaat wordt de bal neergelegd en door een speler ingedribbelt of overgespeeld naar een medespeler
- Na een score krijgt het andere team uit
- Het keepersgebied is tot de eerste rij met trainingshoedjes

Hierin staan de leerdoelen duel 1:1 / 2:2 centraal en het uitspelen van een eventueel overtal



Binnen en buitenring

🕒 012 | 👤 9 - 12 spelers | 🟡 1/4 veld

Spelbeschrijving

Bij het spel binnen en buitenring zijn er drie teams, waarbij er twee teams in de buitenring staan en één team in de binnenring. Beide teams in de buitenring hebben een bal en proberen medespelers aan te spelen door de bal door de binnenring naar een medespeler te spelen. Lukt dit 5 keer achter elkaar dan verdienen zij 1 punt. De verdedigers welke in de binnenring staan proberen een pass te blokkeren. Lukt dit dan moet de aanvallende partij opnieuw beginnen met tellen.

De spelregels

- De aanvallers proberen de bal door de binnenring naar een medespeler te spelen
- Bij 5 keer de bal over te spelen door de binnenring verdienen zij 1 punt
- De verdedigers in de binnenring mogen niet buiten de binnenring komen
- Veroveren de verdedigers de bal, dan moeten de aanvallers opnieuw beginnen met de bal en krijgen ze de bal van de verdedigers terug
- Wisselen: Wissel de verdedigers na 5 minuten spelen van functie
- Variatie: geef de spelers in de buitenring een beperking door bijvoorbeeld het aantal balcontacten te beperken

Hierbij staan de leerdoelen druk zetten, positiespel en uitspelen overtal centraal



Veilige hoeken 4 tegen 4 met 4

🕒 012 | 👤 4 - 12 spelers | 🟡 1/4 veld

Spelbeschrijving

Bij dit spel zijn er drie teams van 4 spelers. In het veld staan twee teams: een aanvallende partij en een verdedigende partij. Daarnaast staat er in iedere hoek 1 speler van het laatste team. De hoeken kunnen door de aanvallers vrij worden aangespeeld om zo een vrije voorzet te kunnen geven. De aanvallers proberen tot een score te komen. Een individuele actie met score is 1 punt en een score vanuit de hoek voorgezet is 3 punten waard. De verdedigers proberen een score te voorkomen en in balbezit te komen om vervolgens om te schakelen.

De spelregels

- De aanvallers proberen tot score te komen en mogen daarbij gebruik maken van de vrije spelers in de hoeken
- De vrije spelers in de hoeken mogen de bal vrij ontvangen om zo een voorzet te geven
- Punten telling: Een score uit een individuele actie levert 1 punt op en een score uit een voorzet vanuit de hoek levert 3 punten op
- Gaat de bal uit, dan wordt de bal door het andere team ingeschoten
- Wisselen: wanneer een team 3 punten heeft gescoord of na 5 minuten spelen.

Hierin staan de leerdoelen druk zetten, positiespel en uitspelen overtal centraal



Flip de pion met dribbel

012 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Bij dit spel heeft de trainer de helft van de pionnen op de zijkant gelegd en de andere helft met de punt naar boven. De trainer maakt twee gelijkwaardige teams, waarbij één team al dribbelend met de bal aan de voet probeert alle pionnen met de punt naar boven te laten wijzen en één team al dribbelend met de bal aan de voet probeert alle pionnen met de punt op de grond te laten liggen. Een erg handige oefening om de spelers spelenderwijs warm te laten worden, de spelers leren in de oefening om rond te kijken naar pionnen welke nog niet op de juiste wijze staan neergezet. In de wedstrijd zullen spelers ook verder het speelveld moeten leren overzien om zo een vrije medespeler aan te kunnen spelen.

De spelregels

- > De trainer geeft het startsignaal
- > Binnen aangegeven tijd proberen de spelers dribbelend 1 pion tegelijk rechtop te zetten of met de punt op de grond
- > Na het eindsignaal van de trainer laat iedereen de pionnen staan en worden de pionnen geteld
- > Variatie: wissel een keer van rol

Hierin staan de leerdoelen dribbelen, drijven, techniek vormen onder weerstand centraal



5 tegen 2 Driehoeken maken

012 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

De vijf aanvallende spelers proberen naar elkaar over te spelen en balbezit te houden terwijl de twee verdedigers proberen de bal te veroveren en te voorkomen dat er punten worden gescoord. De aanvallers scoren een punt door medespelers aan te spelen via de driehoek in het midden.

De spelregels

- > Aanvallers scoren een punt wanneer een medespeler wordt aangespeeld via de driehoek in het midden
- > Verdedigers proberen een score te voorkomen en de bal te onderscheppen
- > Wisselen: Na 3 onderscheppingen of na 3 minuten spelen

Hierin staan leerdoelen positie spel, druk zetten en uitspelen overtal centraal



Inlopen, weggappen en afwerken op doel

012 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

De speler met bal start bij de gele grondnop, speelt de bal naar de medespeler boven zich en loopt de bal achterna tot voorbij het poortje (de twee gele grondnoppen). Eenmaal daar aangekomen krijgt deze speler de bal teruggespeeld. De speler neemt de bal aan door naar rechts weg te kappen en met max. 3 balcontacten af te werken op het doel met keeper. Hierna wordt er gewisseld van functie. De speler bovenin haalt de bal op en sluit aan in het rijtje beneden.

De spelregels

- De speler met bal start het spel door een pass te geven naar de medespeler zonder bal (bovenin)
- De medespeler ontvangt de bal en speelt de bal terug naar de inlopende speler
- Nadat de inlopende speler de bal ontvangt, mag de speler de bal nog max. 3 keer aanraken om vervolgens te komen tot een schot
- Na het schot op doel sluit je aan in het rijtje er boven. De andere speler haalt de bal op

Hierin staan de leerdoelen techniek vormen onder weerstand (het kappen en wegdraaien in max 3 balcontacten, eventueel met een verdediger erbij), het afwerken en het aannemen/meenemen van de bal centraal



Toucheren

J010 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Toucheren is een voetbal oefening welke je direct kunt toepassen op je volgende voetbaltraining. In deze oefening speelt speler 1 de bal naar speler 2. Speler 2 speelt de bal terug en maakt ruimte voor speler 1 welke inloopt en de bal terug ontvangt van speler 2 om deze door te spelen naar speler 3. Speler 3 legt de bal neer voor speler 2 welke de bal probeert af te maken door te scoren op het doel. Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3 en speler 3 wordt speler 1.



De spelregels

- De speler met bal start het spel
- De bal mag maar één keer worden aangeraakt (toucheren)
- Wissel: Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt speler 3 en speler 3 wordt speler 1

Leerdoelen hierbij zijn baltechniek, pass/trappen en afwerken



3 tegen 5 in balbezit komen

🕒 010 | 👤 4 - 12 spelers | 🟡 1/4 veld

Spelbeschrijving

In deze voetbal oefening leren de verdedigers om een doelpoging te voorkomen en om in balbezit te komen. De aanvallers proberen door middel van over te spelen te komen tot een doelpoging. Wanneer het de verdedigers lukt om de bal te veroveren of om een doelpoging te voorkomen kunnen ze een extra punt verdienen wanneer ze over de zijlijn dribbelen. Na 5 keer wordt er gewisseld van functie.



De spelregels

- Aanvallers proberen tot een score te komen
- Een score levert de aanvallers 1 punt op
- De verdedigers proberen een score te voorkomen
- Komen de verdedigers in balbezit, dan dribbelen ze over de middellijn. Dit levert hen 1 punt op
- Wissel de verdedigers na 3 minuten spelen of nadat er 3 punten zijn gemaakt

Hierin staat het trainen van spelsituatie, het drukzetten en het positieospel centraal



Verdedigende druk en omschakelen

🕒 012 | 👤 8 - 16 spelers | 🟡 1/2 veld

Spelbeschrijving

Bij dit spel proberen de aanvallers 10 keer over te spelen, terwijl de verdedigers proberen om binnen de geldende spelregels van het voetbal de bal te onderscheppen zodat ze kunnen omschakelen op het doel met keeper. De verdedigers zetten druk op de spelers met bal zodat er slechte passes ontstaan. De verdedigers van de spelers zonder bal sluiten passlijnen af zodat de bal kan worden onderschept. Wanneer de bal wordt onderschept proberen de verdedigers te scoren op het doel met keeper. Hierbij mogen de verdedigers buiten het aangegeven vak komen.



De spelregels

- Aanvallers proberen binnen het aangegeven speelveld 10 keer over te spelen
- Verdedigers proberen de bal te veroveren binnen de geldende spelregels van het voetbal
- Na het veroveren van de bal proberen de verdedigers te scoren op het doel met keeper
- Na verovering mogen de spelers welke op het doel gaan scoren buiten het vak komen
- Wisselen: Wanneer de aanvallers 10 keer hebben overgespeeld, de verdedigers hebben omgeschakeld of na 3 minuten spelen



Opbouwend teambal in 4 teams

010 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Opbouwend teambal in 4 teams is één van de spellen in de reeks voetbaloefeningen waarin de spelers het spel spelenderwijs leren te begrijpen. In deze voetbaloefening start het spel met van ieder team één speler. Deze spelers proberen bij elkaar te scoren. De spelers met bal leren om het overzicht te bewaren, de bal af te schermen en te komen tot een kansrijke scoringspositie. Wanneer er gescoord wordt komt er een extra speler bij, bij het team wat juist heeft gescoord. De spelers met een medespeler krijgen er een keuze bij: een eigen scoringskans of kijken naar een medespeler welke kansrijker is om te scoren.



De spelregels

- De trainer start het spel door de bal in het veld te gooien
- De spelers in het veld proberen bij elkaar te scoren
- Een score levert 1 punt op
- Bij een score komt er één extra aanvaller bij het team wat heeft gescoord
- Gaat de bal over de zijlijn, dan speelt de coach te bal opnieuw in

Bij deze oefening staat het positiespel centraal

Oefenvorm: opbouw bij voetbal

Je ziet hier een veld die opgedeeld is drie vakken. Elke bal begint bij de keeper van blauw (op de grote goal). Bedoeling is dat de drie van blauw in het eerste vak, de bal bij het tweede vak proberen te krijgen! Op voorhand zou je zeggen dat dit goed haalbaar is, omdat het met de keeper een 4 tegen 2 situatie betreft.

Op het moment dat de bal vak twee bereikt, mag de middenvelder die nu als nummer 6 fungeert bij vak 1 aansluiten bij vak 2. Wederom zal daar een 4 tegen 2 situatie ontstaan. In vak twee probeert men de ruimte te vinden om richting vak 3 te spelen. Vak 3 mag alleen via een combinatie betreden worden. Denk aan een één twee, of een diepte steekbal. Als dit lukt werkt blauw de bal af in één van de twee kleine doelen.



Hierin staat het trainen van spelsituaties, het uitspelen van overtal en het opbouwen van achteruit centraal

5 tegen 2 positiespel

Fase: Kern

Thema: Combinatiespel

Leeftijd: S, A, B, C, D

Spelers: 7 spelers



Uitleg:

Positiespel 5v2 waarbij er altijd een midden-man is. De blauwe ploeg speelt op balbezit, de 2 rode spelers proberen de bal te vervoren.

Coaching:

Spelers aan de zijkant veel beweging zijwaarts

Op het goede been inspelen

Ballen strak inspelen

Maximaal 2 keer raken

Midden-man gebruiken

Midden-man op het juiste moment komen, dus ruimte houden richting de bal

Coaching verdedigers:

Schuin achter elkaar verdedigen

Coach elkaar

De bal mag niet tussen de verdedigers door.

Hierbij staan de leerdoelen druk zetten, positiespel en uitspelen overal centraal



JO/MO14 & JO/MO15

De JO/MO-15-1 is een selectieteam, deze spelers worden geselecteerd op basis van voornamelijk technische vaardigheden. Vanaf de JO/MO-14 en JO/MO-15 wordt ook meer op mentaliteit geselecteerd. De JO/MO-14 en overige JO/MO-15 teams worden ingedeeld op leeftijd/ woonplaats/ vrienden

Kenmerken & Aandachtspunten:

1. **De groeisput**

Voor deze leeftijden geldt dat de mogelijke kleine verschillen die bij de vorige leeftijdsgroep zijn ontstaan, nu al duidelijker zichtbaar worden. Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei. Bij jongens kan in deze leeftijd de groeisput gepaard gaan met een krachttoename. Meiden groeien in deze fase wat gelijkmatiger, waar jongens wat meer piekmomenten van groei kennen. De ene speler gaat eerder groeien dan de andere speler. Er zijn dus spelers die nog genieten van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar er zijn ook spelers die in korte tijd snel groter en krachtiger worden en daardoor mogelijk onhandiger met de bal zijn geworden. Voor beiden geldt dat er aandacht nodig blijft voor blessurepreventie in verband met een afnemende belastbaarheid.

2. **Kritiek en zelfkritiek**

Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Ook een trainer/coach kan verwachten dat bijvoorbeeld zijn/haar gekozen opstelling, speelwijze en/of voetbalvormen niet meer kritiekloos worden aangenomen. Spelers kunnen hier een grotere bijdrage aan gaan leveren en kunnen je versted doen staan. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep. Onderdeel zijn van een groep zorgt voor een veilig gevoel.

3. **Verantwoordelijkheid**

Spiegelden spelers zich als O12/O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel. Spelers houden meer rekening met anderen. Een trainer/coach kan iedere individuele speler en het team geleidelijk meer verantwoordelijkheden geven. Hiermee stimuleer je het nemen van verantwoordelijkheid wat het zelfvertrouwen en de eigenwaarde bij spelers doet groeien.

4. **Leerdoel**

Voetballen doen spelers in O14/O15 met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uit zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met



dezelfde aanvaller van de tegenpartij. O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Hecht niet te veel waarde aan de korte termijn van presteren, maar concentreer je op het leerproces van de individuele spelers voor de lange termijn. Spelers moeten in een veilige omgeving het spel kunnen spelen en daarin fouten mogen maken.

Leerdoelen:

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie (handelingssnelheid vergroten).
- Veel positie- en partijspelen.
- Geen krachttraining (lengtegroei).
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen
- Positiespel (3:1, 4:1, 5:2, 5:3)
- Druk zetten (pressie)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Positioneel dekken
- Kaatsen
- Omschakeling bij balbezit
- Passen, trappen (links en rechts)
- Omschakeling bij balverlies
- Koppen (techniek)
- Benutten van kansen (afwerken)
- Individuele baltechniek
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'Achterlangs komen' bij aanval

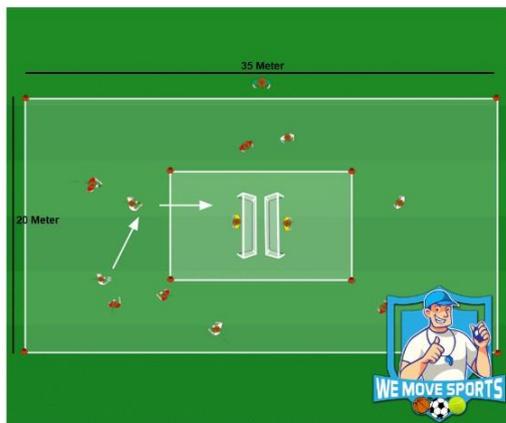
Oefenvormen:

<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-C-junioren.pdf>

<http://svlottum.nl/wp-content/uploads/2017/09/Jaarplanning-oefenstof-O-15.pdf>



Bij deze oefening staat het kaatsen, passen, trappen en afwerken centraal



5 tegen 5 scoren op twee doelen in het midden

012 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Bij dit spel worden er twee teams gemaakt. De beide teams spelen onderling een wedstrijd tegen elkaar waarbij de teams proberen door middel van samenspel te scoren op één van de doelen. Hierbij mogen alle veldspelers (met uitzondering van de keepers) niet in het keepersvak komen, daar omheen is iedereen vrij om te bewegen. De focus kan gelegd worden op het snel verplaatsen van de bal van de ene kant van het veld naar de andere kant van het veld. Korte passes zijn hierbij de sleutel tot succes en mogelijk een doelpunt.

De spelregels

- De trainer start het spel door de bal in te spelen naar een team
- Het aanvallende team probeert te scoren op één van de twee doelen
- Alleen de keepers mogen in het keepersvak komen
- Gaat de bal uit, dan spelen de spelers de bal met de voet in het speelveld laag over de grond in naar een medespeler om het spel te hervatten
- Na een score speelt de trainer opnieuw de bal in

Bij deze oefening staat het partijspel centraal. Verder komt hier het druk zetten, positioneel dekken en omschakeling in voor.



In balbezit komen en scoren 3 tegen 3

012 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

Er worden drie gelijkwaardige teams gemaakt, waarbij alle teams binnen de lijnen van het zestien meter gebied spelen. Er staan op 3 verschillende plekken buiten het veld een trainer of een coach. De trainer of coach start het spel door de bal in te spelen. Het team wat in balbezit is speelt samen met een ander aanvallend team. Dit aanvallende team wordt door één van de coaches aangegeven. Het ander team zal hierdoor direct moeten schakelen en gaan verdedigen. De verdedigende partij probeert een score te voorkomen door zich onderling juist op te stellen en daar waar kan de bal te veroveren.

De spelregels

- > De trainer start het spel door de bal naar één van de drie aanvallende teams in te spelen
- > Daarna roept de trainer direct een andere kleur, zodat ook deze partij de aanvallende rol inneemt
- > Beide aanvallende teams proberen te scoren op het doel
- > Het verdedigende team probeert een score te voorkomen
- > Verovert het aanvallende team de bal dan krijgen ze 3 punten. Weet het aanvallende team een score te voorkomen dan verdienen ze 1 punt.

Positiespel, omschakeling (!), drukzetten zijn de leerdoelen



4 tegen 4 + Keeper op een smal veld

014 | 4 - 12 spelers | 1/4 veld

Spelbeschrijving

De aanvallende spelers proberen door met elkaar over te spelen te scoren op één van de doelen. Door zich tussen twee verdedigers te positioneren proberen spelers zich aanspeelbaar te maken en tot een score te komen. Kijk of je bij het overspelen gebruik kunt maken van driehoeken zodat je vrij bent om aangespeeld te worden. De verdedigers proberen binnen de geldende spelregels van het voetbal een score te voorkomen.

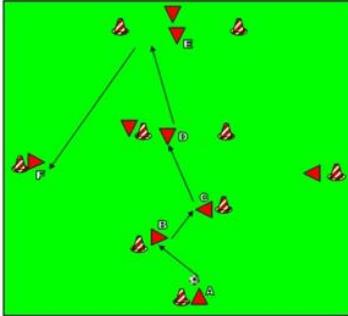
De spelregels

- > De aanvallers proberen te komen tot een score, dit levert hen 1 punt op 2
- > Wanneer een bal uit gaat wordt de bal neergelegd en door een speler ingedribbeld of overgespeeld naar een medespeler
- > Na een score krijgt het andere team uit
- > Het keepersgebied is tot de eerste rij met trainingshoedjes

Positiespel, omschakeling (!), drukzetten & afwerken zijn de leerdoelen

Passen en trappen Cocu

Onderwerp: Het verbeteren van het passen en trappen in een grote organisatie



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
Speler B draait open (variaties kaats en coaching)
Speler B speelt Speler C in
Speler C draait open (variaties kaats en coaching)
Speler C speelt Speler D in
Speler D draait open (variatie kaats en coaching)
Speler D speelt Speler E in
Speler E heeft de bal zijwaarts gevraagd en speelt Speler F in (dit kan zijn dat Speler F uitzakt, het kan ook een gerichte lange bal zijn)

Coaching:

Hard inspelen (technische opmerkingen)
Opengedraaid staan
Onderlinge coaching
Beweging zonder bal
Hoog tempo
Bal op snelheid meenemen

Leerdoelen: Passen/trappen, kaatsen, baltechniek

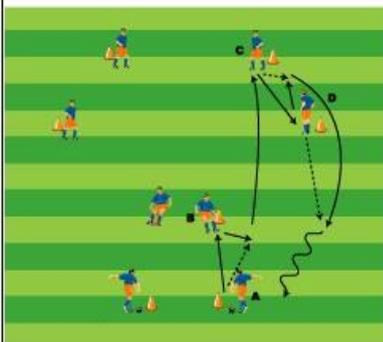
Passen en trappen met een lange bal

Fase: Kern

Leeftijd: S, A, B, C, D

Thema: Passen

Spelers: 8-12 spelers



Organisatie

- A speelt B in, welke weer kaatst op A
- A geeft de lange bal op C
- C gaat de 1-2 aan met D en stuurt D diep weg
- D dribbelt weer naar het begin, iedereen loopt zijn bal achterna
- Er wordt met twee organisaties gewerkt in spiegelbeeld

Coaching

- Op het juiste moment een vooractie maken en vragen
- Slechte aannemers, met het goede been spelen

Variatie

- Bij te weinig spelers speel je gewoon door. D speelt dan A in en die opent de andere kant op

Passen/trappen, aanbieden om de bal te ontvangen, kaatsen zijn de leerdoelen bij deze oefening

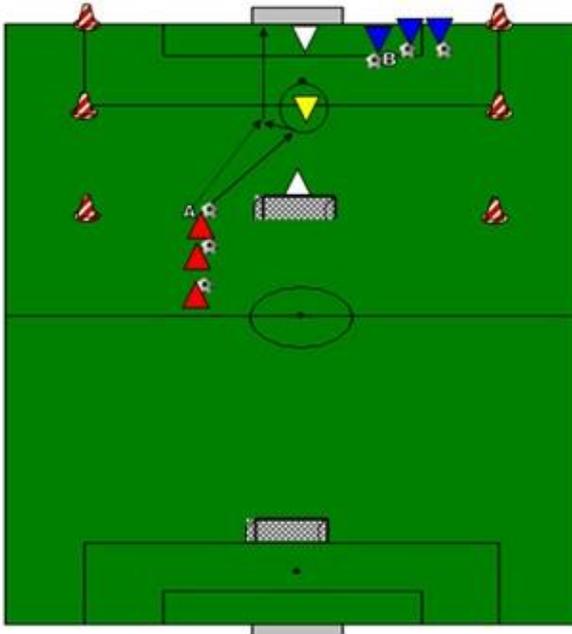
Afrondvorm

<p>Inhoud/Methodiek= Inspelen kaatsen. 1 keeper op het doel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Van achteruit wordt de bal ingespeeld naar de eerst volgende speler. • Deze kaatst de bal terug, loopt schuin weg van de bal lijn. • De speler die de bal terug heeft ontvangen speelt vervolgens op de speler die een pion verder staat. • Die speler kaatst de bal op de speler bij de 1^e pion. Deze speler speelt de bal in op de laatste speler. • De laatste speler schiet in een keer op doel en haalt de bal op. 	<p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rood vs blauw. • Rode lijnen zijn de doelen. • 16 meter gebied aanhouden. • Spelers blijven aan dezelfde kant. 	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 6x • Ballen 8x • Doelen junioren 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthousiast, motiverend en stimulerend. • Juiste been inspelen • Schuine loopactie maken, niet in de bal lijn bewegen. • Variante: schiet/maak actie met je chocoladebeen. • Variante: Wisselen van kant • Variante: Maak er een wedstrijdvorm van, wie is het eerst bij de 10?
--	--	---

Afwerken, individuele techniek en passen/trappen

1v1 met omschakelen

Onderwerp: Het verbeteren van de 1v1 frontaal met afwerken en het omschakelen na een doelpoging



Uitleg:

Speler A speelt de trainer in het midden in

De trainer kaatst de bal en de Speler A werkt af

Op het moment van afwerken speelt Speler B de trainer in

Speler A schakelt snel om en probeert het afwerken van Speler B te voorkomen.

Etc....

Coaching:

Over de bal heen kijken

Creatief in de 1v1

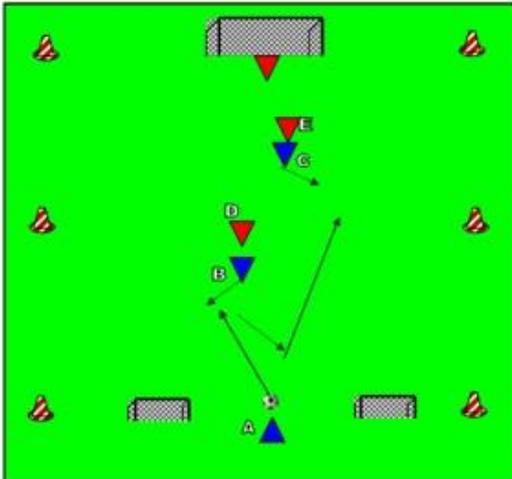
Iets creëren

Alles op volle snelheid

Druk zetten, Duel 1:1, individuele baltechniek, afwerken

Frontaal passeren na inspeelpass en kaats

Onderwerp: het verbeteren van de vooractie, de inspeelpass, de kaats en het frontaal passeren van een tegenstander



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
 Speler B kaats op Speler A
 Speler A speelt Speler C in
 Speler C draait open en zoekt Speler E in
 (Kan uitgebouwd worden naar 2v2)

Speler A wordt Speler D – Speler D wordt Speler B – Speler B wordt Speler E – Speler E wordt Speler C – Speler C wordt Speler A

Coaching:

Goede vooractie maken, over je schouder kijken en 100%
 Speler die inspeelt doorbewegen
 Traptechniek (technische opmerkingen)
 Speler C explosief los komen
 Goede been inspelen
 Creatief in de 1v1
 Scoren

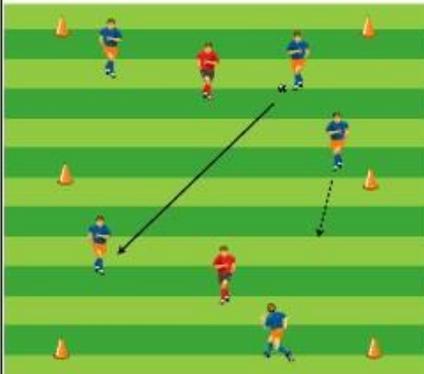
Duel 1:1, Druk zetten, omschakeling, benutten van kansen, individuele baltechniek, aanbieden



Positiespel 3:1 in 2 vakken

Fase: Warming-up
Thema: Spelverplaatsing

Leeftijd: S, A, B, C
Spelers: 7 spelers



Organisatie

- Twee organisaties
- In één vak wordt 3:1 gespeeld. Op juiste moment wordt de bal naar één van de twee medespelers (aanbieden/vragen) in het andere vak gespeeld (1). Eén speler sluit bij (2) en er wordt in vak 2 wederom 3:1 gespeeld (3).
- Aanvallers spelen op balbezit.
- Verdedigers dribbelen bal na onderschepping buiten het vak.
- Na 3 onderscheppingen wisselen van taak.

Coaching

- Zuiver passen (binnenkant voet), balsnelheid, handelingssnelheid, verzorgde aanname, opendraaien,

ingedraaid staan

- Onderlinge coaching
- Juiste moment openen naar andere vak

Dit kan ook uitgevoerd worden met 4:2 of 5:2 in 2 vakken

Positiespel

Kijk voor opbouw van achteruit naar oefenvormen O17



JO/MO16 & JO/MO17

De JO/MO-17-1 is een selectieteam, deze spelers worden geselecteerd op basis van voornamelijk technische vaardigheden en mentaliteit. De JO/MO-16 en overige JO/MO-17 teams worden ingedeeld op leeftijd / woonplaats / vrienden.

Kenmerken & Aandachtspunten:

1. **Teamspelers**

In het begin van deze leeftijdsfase zijn spelers gericht op hun eigen prestaties. Langzaam kunnen de spelers in deze fase met behulp van de trainer/coach uitgroeien tot teamspelers. O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zodat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen. Je mag zaken benoemen zoals ze zijn, zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

2. **Leerdoel**

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. O17-spelers gaan 'leren' winnen. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Spelers kunnen in deze fase leren hoe men kan inspelen op verschillende scenario's. Bijvoorbeeld wat gaan we doen in de wedstrijd als er nog tien minuten te spelen zijn en wij met 0-1 achter staan.

3. **Vergelijken**

O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn/haar gedrag kan een uiting van onzekerheid zijn. Help ze nieuwe of andere waarden te geven aan bepaalde situaties op het veld, rond het team of op de club. Bijvoorbeeld: Het samen presteren, het rekening houden met elkaar en respecteren van elkaar en het doen van vrijwilligerswerk (trainer, coach, spelleider of pupillenscheidsrechter zijn).



Leerdoelen:

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handelings)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie).
- Veel positiespelen.
- Positiespel in de opbouw (5:2 en 3:1)
- Druk zetten (pressie)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Het spel verleggen
- Kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- Omschakeling bij balbezit
- Dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- Omschakeling bij balverlies
- Koppen (aanvallend, verdedigend)
- Aansluiting tussen de linies
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Diversiteit aan afwerkvormen
- Benutten van kansen (afwerken)
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- 'Stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

Oefenvormen:

<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-B-junioren.pdf>

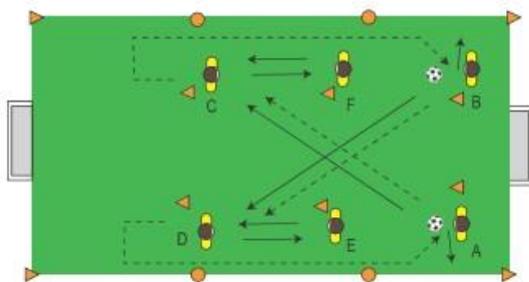
https://www.vvactief.nl/images/algemeen/training/Trainingsboek_ABenCjuniorendeel_1.pdf

<http://docplayer.nl/32907238-Jaarplanning-oefenstof-b-junioren.html>

04. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM MET KAATS EN 1:2

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- Op het moment dat je gepast hebt lopen beide spelers door naar de posities van E en F.
- Spelers C en D kaatsen de bal op speler E en F en spelers C en B dribbelen buitenom terug.
- Buitenom passen beide spelers C en D vanuit het midden op de nieuwe, klaar staande spelers A en B die vervolgens de bal breed leggen.
- De middelste spelers E en F schuiven door naar de posities van D en C. De spelers A en B schuiven door naar de middelste posties E en F.
- Let op: goed kijken, want de ballen kruisen elkaar.
- Variatie: na de kaats op A en B wisselen de spelers D en C van positie.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 25/30 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

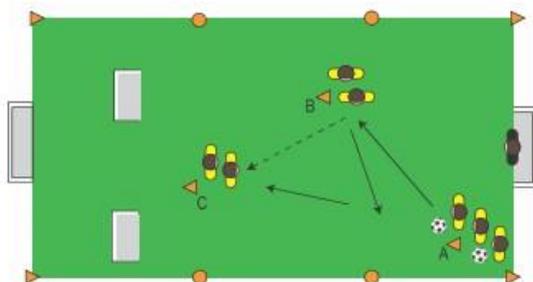
75

Leerdoelen: Het spel verleggen, kaatsen, passen/trappen, handelingsnelheid

05. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM + 1K

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst de bal op speler A die opent op speler C.
- Speler B geeft direct druk op speler C en zij maken een duel 1:1.
- Speler C mag als hij gepasseerd heeft, scoren op het grote doel.
- Speler B mag, als hij de bal afgepakt heeft, scoren op beide kleine doeltjes.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 50 x 40 meter

Aantal spelers:

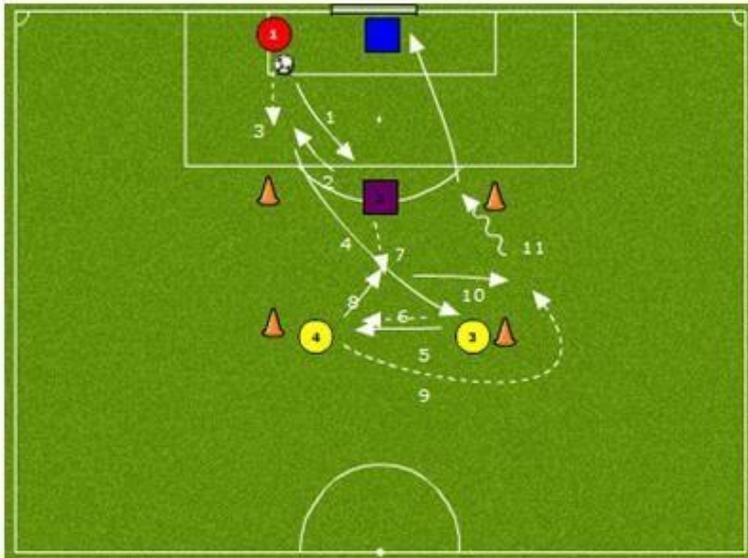
- 10 -14 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen (bij A neerleggen)
- 4 pionnen of 2 X 3:1 doeltjes
- 3 hoedjes
- 1 groot doel

Leerdoelen: Kaatsen, pass/trappen, duel 1:1, hoog tempo en weerstand, afwerken, handelingsnelheid

Afwerkvorm met ½ combinatie



Uitleg:

Nummer 1 speelt Nummer 2 in
 Nummer 2 kaatst op Nummer 1
 Nummer 1 speelt de bal op Nummer 3
 Nummer 3 speelt de bal direct door op Nummer 4 en geeft direct druk
 Nummer 4 maakt de ½ combinatie met Nummer 2 die inmiddels is bijgesloten
 Nummer 4 neemt de bal mee en werkt af
 (Nummer 1 wordt Nummer 2, Nummer 2 wordt Nummer 3, Nummer 3 wordt Nummer 4 en
 Nummer 4 wordt Nummer 1)

De rol van de trainer:

Opmerkingen maken over de balsnelheid, traptechniek

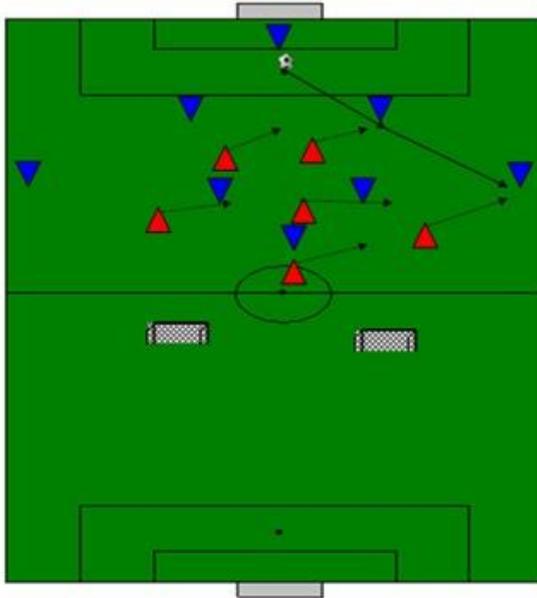
Coaching:

Goede vooractie maken
 Geen stil liggende ballen inspelen
 Ballen strak inspelen
 Alles op het hoogste tempo
 Nummer 2 niet te dicht bij komen voor de 1/2

Leerdoelen: Kaatsen, Handelingssnelheid, pass/trappen, 'Achterlangs komen bij aanval'

Druk zetten met 2 spitsen

Onderwerp: Het verbeteren van het onder druk zetten van de tegenstander in de opbouw, op de helft van de tegenstander, zij spelen met 3 middenvelders



Uitleg:

De blauwe partij start elke keer in balbezit. De rode partij probeert door goed samen te werken druk op de bal te zetten en de bal te veroveren en in bezit te houden

Coaching:

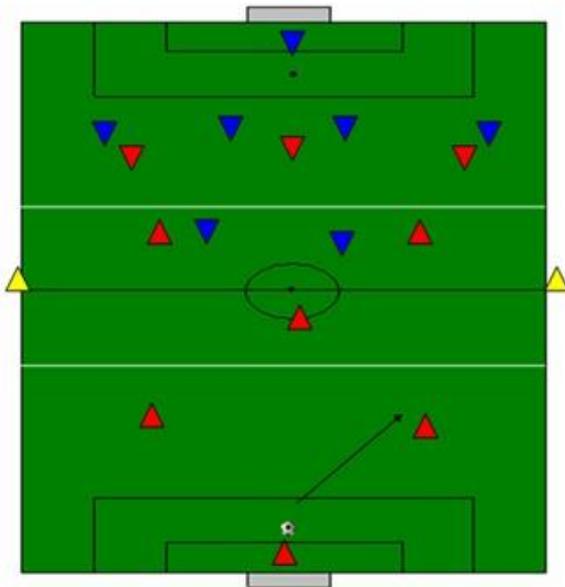
- Tegenstander ruimte geven om op te bouwen
- Tegenstander een kant op dwingen
- Vooruit verdedigen, minimaal naast de directe tegenstander
- Verste man vrij laten
- Druk zetten om de bal te veroveren op het juiste moment

Leerdoelen: Wedstrijdsituaties nabootsen, wedstrijd tactiek, positie spel, druk zetten, positie spel in de opbouw, omschakeling bij balverlies, aansluiting tussen de linies

In zulke vormen kun je ook de stilstaande situaties terug laten komen

Overtal uitspelen in 3 zones

Onderwerp: Het verbeteren van de opbouw in combinatie met de middenvelders en de aanvallers en de rol van de links en rechts achter, die in vrije ruimtes spelen



Uitleg:

Het rode team begint elke keer in balbezit waarbij de 2 centrale verdedigers vrij zijn en zonder druk kunnen opbouwen. De backs staan heel diep weg in een vrije ruimte. De 3 middenvelders staan in overtal in hun zone tegen 2 tegenstanders. De aanvallers staan in hun zone tegenover 4 verdedigers, waarbij na het aanspelen de middenvelders en de links en rechtsachter kunnen bijsluiten

Coaching:

Hoog baltempo achterin

De middenvelders en backs moet zo vrij lopen dat ze elkaars lijnen open laten

Nooit recht in de bal komen, altijd schuin zodat er opgedraaid kan worden

Spitsen ruimtes creëren voor elkaar

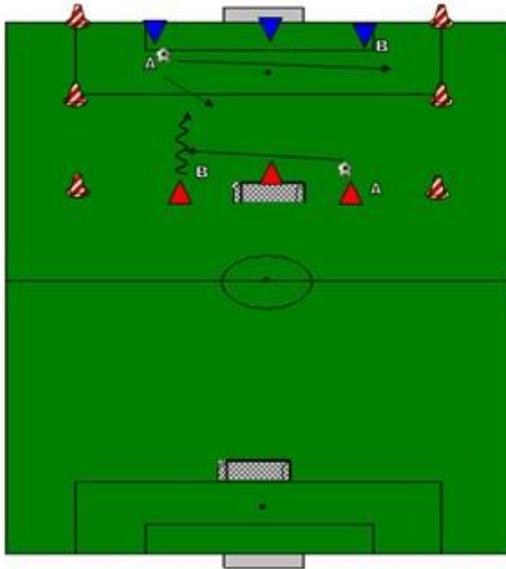
Na het aanspelen van de 1 van de spitsen de backs in de vrije ruimtes zorgen voor diepgang

Middenvelders als derde man fungeren

Leerdoelen: Tactiek, Spel verleggen, omschakeling, opbouw van achteruit, aanbieden van spitsen, Handelingssnelheid

1v1 naar 2v2

Onderwerp: Het verbeteren van het passeren in een 1v1 en het bijsluiten om en 2v2 te krijgen



Uitleg:

Spelers A spelen tegelijk in naar Spelers B

Spelers B dribbelen vervolgens op tempo in en zoeken de 1v1 met de Spelers A

Op het moment dat 1 van de Spelers B een doelpoging heeft gedaan, sluiten ze bij aan de andere kant om een snelle 2v1 te krijgen

Coaching:

Technische opmerkingen

Over de bal heen kijken

Ruimtes zien

Creatief zijn

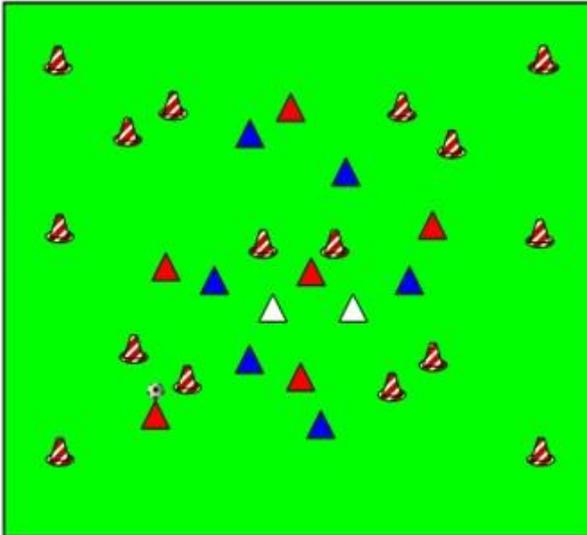
Waar en wanneer bijsluiten

Snel schakelen

Leerdoelen: Duel 1:1, omschakeling, benutten van kansen

Positiespel met kleine doeltjes

Onderwerp: Het verbeteren van een man meer creëren rond de bal en het snel verplaatsen om ergens anders op het veld overtal te creëren.



Uitleg:

Ploegen spelen op balbezit met 2 neutrale spelers. Ze moeten d.m.v. positiespel een man meer creëren bij de doeltjes en door er door heen te passen kunnen ze scoren als de ploeg in balbezit blijft.

Coaching:

Spelers richting de bal bewegen
Juiste moment door de goaltjes passen
Spel verleggen in de ruimte
Veel beweging zonder bal

Verdedigend:

Dicht bij elkaar verdedigen, ruimtes klein houden
Onderlinge coaching

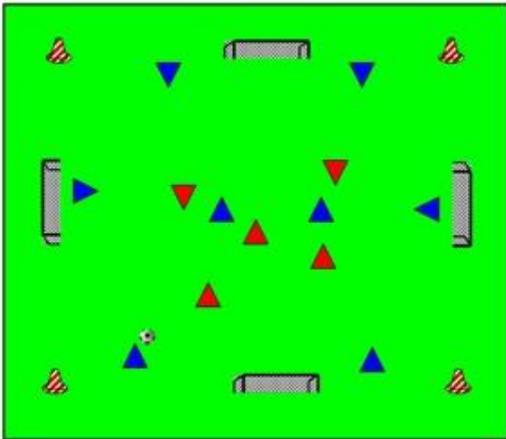
Variatie:

Neutrale spelers weg, even aantallen

Leerdoelen: Handelingssnelheid, positiespel, druk zetten, spel verleggen, omschakeling

Pressing trainen in positieospel

Onderwerp: Het verbeteren van het collectief druk zetten na balverlies of om druk te zetten op de opbouw van de tegenstander



Uitleg:

De blauwe partij speelt op balbezit, zodra de rode partij de bal verovert kunnen ze scoren op een van de 4 goaltjes aan de zijkant, blauw probeert dit te voorkomen door direct druk op de bal te zetten met z'n allen.

Coaching:

Na balverlies iedereen meedoen

De speler die het dichtst bij de bal is moet direct druk op de bal geven

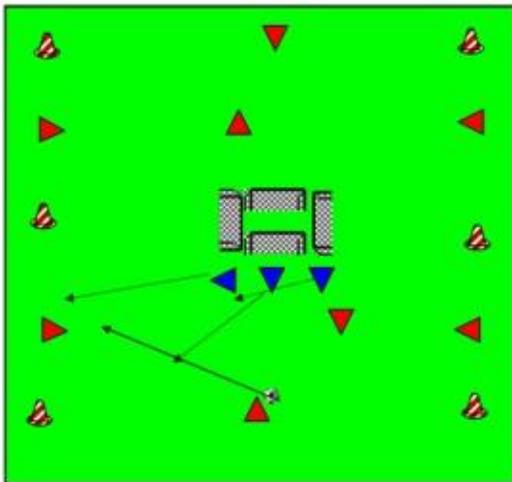
De rest moet een tegenstander op pakken of een ruimte verdedigen

Alles moet op volle snelheid gaan

Leerdoelen: Handelingssnelheid, positieospel, druk zetten, spel verleggen, omschakeling

Positiespel met de nadruk op het verdedigen

Onderwerp: Het verbeteren van het druk zetten vanuit een blok, hoe is de samenwerking en wanneer wordt er druk gezet.



Uitleg:

De rode partij speelt op balbezit en probeert te scoren in 1 van de 4 goeltjes in het midden. De blauwe partij schuift constant met de bal mee en probeert een moment te vinden om druk te zetten en de bal te veroveren.

Coaching:

Randvoorwaarden:

Rode partij het veld groot houden en aan 2 kanten van de doeltjes middenmensen hebben

Hoog baltempo met veel beweging

Blauwe partij

Meeschuiven met de aanval en de goeltjes afschermen

Op het moment dat de rode partij in bijvoorbeeld de hoek de bal heeft druk geven

Degene die de bal aanvalt schermt de lijn naar de diepte af

De andere speler geeft druk op de andere kant

1 speler blijft iets achter de voorste 2 en verdedigt de doeltjes en de middenman

Alles 100%, dus voluit druk geven

Niet uit laten kappen

Als het mislukt zo snel mogelijk in de organisatie komen (centraal)

Diep door de knieën verdedigen

Leerdoelen: Handelingssnelheid, positiespel, druk zetten, spel verleggen, omschakeling



JO/MO18 & JO/MO19

De JO/MO-19-1 is een selectieteam, deze spelers worden geselecteerd op basis van voornamelijk technische vaardigheden en mentaliteit. De JO/MO-18 en overige JO/MO-19 teams worden ingedeeld op leeftijd / woonplaats / vrienden.

Kenmerken & Aandachtspunten:

1. **Volwassenheid**

Deze jongvolwassenen zetten stappen naar volwassenheid. Jongens worden mannen en meiden worden vrouwen. Geestelijk en lichamelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel. O18/O19-spelers zijn nog geen volleeerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen.

2. **Volwassen gesprekspartners**

O18/O19-spelers gaan op (bijna) volwassenniveau de discussie met je aan. Ze kunnen hun mening geven en duidelijk beargumenteren of ze het met je eens of oneens zijn. Ze willen invloed hebben op de doelen die gesteld worden voor het team. Spelers kunnen elkaar en de trainer/coach aanspreken op gemaakte afspraken in en naast het veld. Ze vinden het vaak leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen als voetballer maar ook in andere rollen, bijvoorbeeld als trainer of in een commissie of werkgroep. Maak hier gebruik van als trainer/coach door samen afspraken te maken en samen hier ook verantwoordelijkheid voor te dragen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over voetbalafspraken, maar ook over omgangs- en praktische afspraken.

3. **Keuzes maken**

In deze leeftijdsfase maken spelers veel belangrijke keuzes in hun leven. Welke studie ga ik volgen. Hoe verhouden voetballen en uitgaan, op tijd naar bed gaan en andere tijdsbestedingen zich tot elkaar? Is voetbal voor mij een sociaal gebeuren of een prestatiesport? Geef spelers de ruimte om keuzes te maken en eventueel bij te stellen en keuzes te herzien. Door goed contact te onderhouden met de spelers kun je dergelijke zaken ook met ze bespreken wanneer ze hier behoefte aan hebben.

4. **Leerdoel**

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. De speler wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Jongens en meiden beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen doelgericht communiceren met medespelers. De spelers leren in dienst van het team en het doel te spelen

Leerdoelen:

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (senioreniveau).
- Tactisch volwassen maken van de spelers.
- Positiespel (5:2 en 3:1)
- Druk zetten (pressie)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Het spel verleggen
- Kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- Snelle omschakeling bij balbezit
- Passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- Snelle omschakeling bij balverlies
- Koppen (aanvallend, verdedigend)
- Aansluiting tussen de linies
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Diversiteit aan afwerkvormen
- Benutten van kansen (afwerken)
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- 'Stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

Oefenvormen:

Conditievorm: https://www.ostjes-voetbaltrainingen.be/Portals/1/DemoExercises/voorbeeld2_conditie.pdf

<https://www.jvccuijk.nl/wp-content/uploads/2017/12/Trainingsprogramma-A-junioren.pdf>

1vs1 vorm: <https://rinus.knvb.nl/exercise/id/42647>
<https://www.youtube.com/watch?v=Wey22sLldBU>

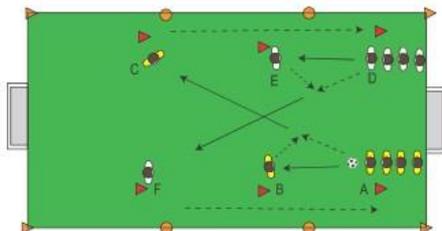
Eventuele vormen voor stilstaande situaties:

<https://nl.pinterest.com/jeannoe2043/stilstaande-fasen/>

12. PASSEN EN TRAPPEN KORT IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt strak in op speler B.
- Speler B kaatst hem terug in de loop van speler A.
- Speler A speelt hard en laag speler C aan.
- Linkerkant en rechterkant afwisselen.
- Spelers D, E en F starten gelijktijdig
- De looprichting van de spelers is met de bal mee (A neemt positie B over, B van C enz.)
- C en F dribbelen met de bal naar de eerste pion van zijn eigen rij.
- Goede oefening om snel inzicht te krijgen in de passing van de spelers.
- Letten op: goed inspelen met het juiste been, strak inspelen en coachen (vragen om de bal).



Organisatie:

Afmeting: 15 x 20 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

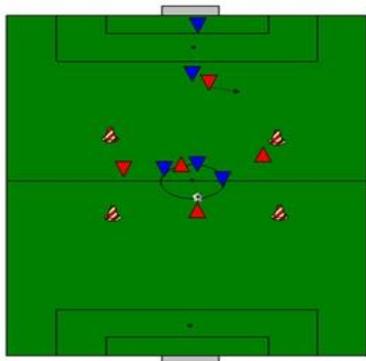
- 10 ballen
- 6 pionnen

Leerdoelen: Pass/trappen, spel verleggen, kaatsen



5v4 uitbraak door het midden

Onderwerp: Het verbeteren van het aanspelen van de spits vanuit een 4v3 situatie en het bijsluiten richting de spits



Uitleg:

Er wordt in het vierkant 4v3 gespeeld. De spelers zoeken het juiste moment om de spits aan te spelen en van daaruit wordt er bijgesloten. Er moet geprobeerd worden zo snel mogelijk te scoren.

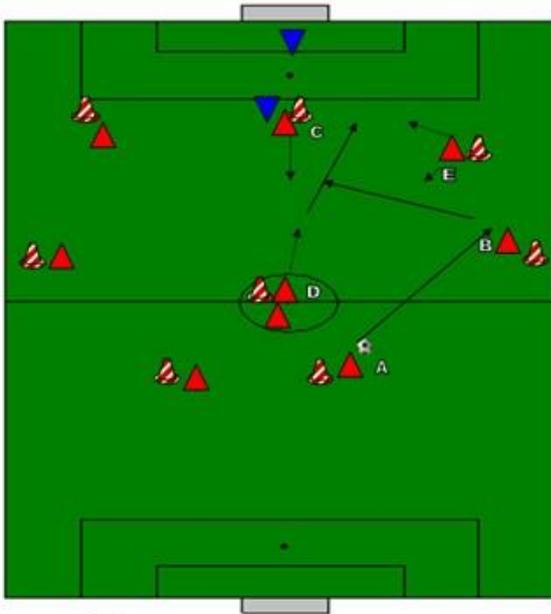
Coaching:

Positie kiezen t.o.v. elkaar in het positiespel
Driehoek lopen
Technische opmerkingen
Juiste moment aanbieden van de spits
Hoe bijsluiten

Leerdoelen: Aanbieden van spitsen, positiespel, druk zetten, achterlangs komen bijaanval

Passen en trappen rol “valse”9

Onderwerp: Het verbeteren van het juiste moment uitzakken van de “valse”9 en het gebruik maken van de ruimte in de rug



Uitleg:

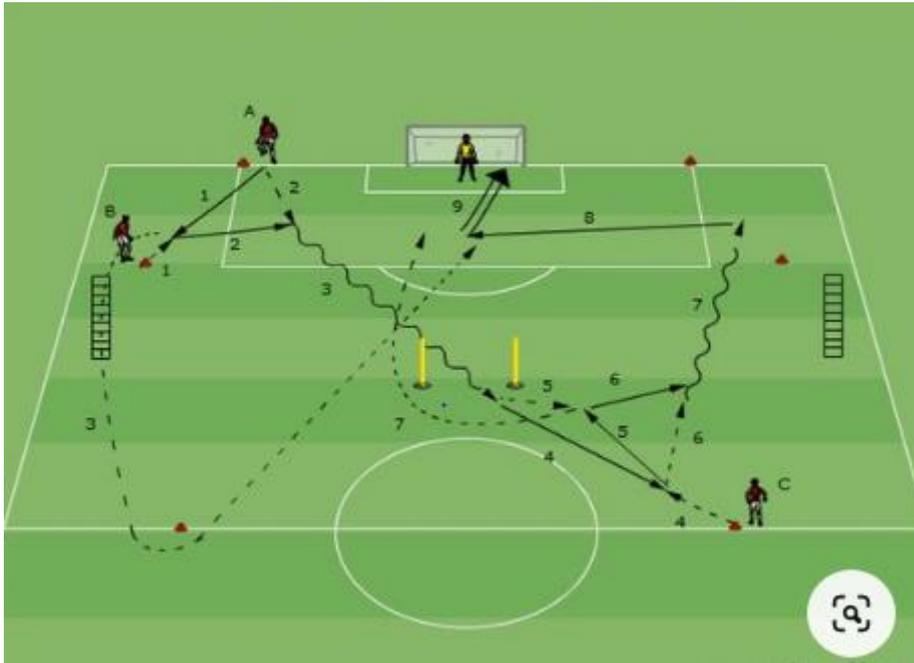
Speler A speelt Speler B in
 Speler C zakt op dat moment uit de spits
 Speler C wordt aangespeeld door Speler B
 Afhankelijk van de keuze van de verdediger, Speler C draait open en speelt Speler E aan die neemt aan en werkt af
 Speler C kaatst de bal op Speler D
 Speler D speelt Speler E aan in de diepte
 Speler A wordt Speler B- Speler B wordt Speler D- Speler D wordt Speler C – Speler C wordt Speler E – Speler E wordt Speler A

Coaching:

Technische opmerkingen
 Moment herkennen van het uitzakken van Speler C
 Keuzes van Speler E
 Hoofd omhoog om keuzes te kunnen maken

Leerdoelen: Pass/trappen, kaatsen, wedstrijdsituatie nabootsen, tactiek, aansluiten tussen de linies, afwerken

Afwerken i.c.m. conditie en loop coördinatie



Leerdoelen: Diversiteit, afwerken, passen/trappen

6 vs 3 met snelle omschakeling



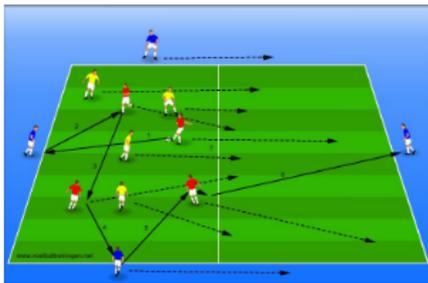
Zoals je ziet staan er 2 teams buiten de poortjes, deze poortjes zijn de paslijnen naar flankaanvallers 7,11 en de 9. Ze staan aan beide zijden opgesteld. De poortjes zijn ongeveer 2m breed.

In het voorbeeld zie je zwart druk zetten op geel dat samen probeert te combineren met rood. Geel heeft balverlies en zwart probeert zo snel mogelijk om te schakelen door naar de blauwe of groene aanvallers te passen door het poortje. Als men dit kan doen zonder dat rood of geel de bal terug kan afnemen. Dan gaat zwart in de plaats van blauw staan. Blauw komt met de bal in de cirkel en geel (die balverlies had) gaat nu druk zetten op blauw en rood.

Indien de pas niet door het poortje is, blijft zwart in het midden staan. De trainer speelt dan een nieuwe bal in.

Leerdoelen: Omschakeling, positiespel

Partijvorm met omschakeling



In de partijvorm met omschakeling maken we gebruik van een terrein van 40m lang en 30m breed. De lengte is in 2 zones gesplitst van 20m. Men kan natuurlijk zelf de lengte groter maken indien gewenst.

Op de afbeelding spelen geel en rood tegen elkaar. Blauw is het neutrale team aan de buitenzijden van het veld. Rood speelt in op een neutrale speler of teamspeler (1), de neutrale speler speelt de bal in 1 of 2 tijden in op een rode speler (niet op een andere neutrale speler). Rood probeert zo 5 passen te geven om uiteindelijk de bal in te spelen naar de overzijde (6). Alle rode en gele

spelers schakelen om naar het andere vak, inclusief de neutrale flankspelers. Rood probeert nu opnieuw in het andere vak de 5 passen te geven. Indien geel de bal kan afnemen, proberen ze zo snel mogelijk eerst om te schakelen om in het andere vak dan de 5 passen te doen.

Leerdoelen: Omschakeling, positiespel, wedstrijdssituatie nabootsen