



### 1. OPBOUW AAN BEIDE KANTEN

\* Opbouwen aan beide kanten  
\* Verdeel de spelers vanaf het begin in 2 teams. 1 team draagt hesjes

#### UITLEG IN STAPPEN:

Deel 1:

1. B passt de bal naar de ingelopen A. A passt terug
2. B passt de bal naar de opgekomen C
3. C passt de bal naar A die zich na zijn pass heeft aangeboden op rand cirkel
4. Dit doe je aan beide kanten totdat de basis genoeg is geoefend

Deel 2:

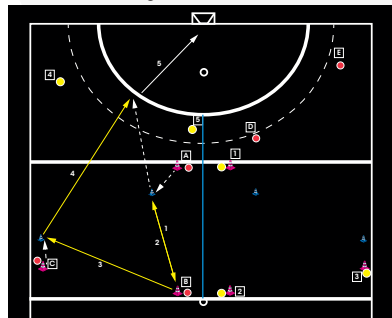
5. Voeg nu de spelers 4-5 en D-E toe.
6. Er ontstaat nu constant aan beide kanten een 3v2. Als de verdedigers de bal afpakken mogen ze deze naar hun eigen kleur aan de andere kant spelen.
7. Doe dit net zo lang totdat de 3v2 7v10 keer winnen.

Deel 3:

8. De trainer geeft nu aan welke kant start. Als zij klaar zijn blijven ze staan
9. In totaal wordt het daardoor een 5v5. Focus je op de posities van alle spelers (diepte én breedte)

#### WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Ben erg helder in het doordraaien. Houd de spelers hierbij aan één kant.
2. Zorg voor een hoog verloop. Geef mondeling aan wie er mag starten.



#### FOCUSPUNTEN:

1. Alle beginpasses zijn in beweging en met de duwpass
2. Niet freuzelen richting de goal. We spelen een overtal.

### 2. RECHT VAN AANVAL 3.0

\* Recht van aanval incl. posities wisselen  
\* Verdeel de groep in 2 teams (zelfde als vorige oefening). Zet per team 2 spelers in de vierkanten. Indien nodig kun je dit veld ook verkleinen

#### UITLEG IN STAPPEN:

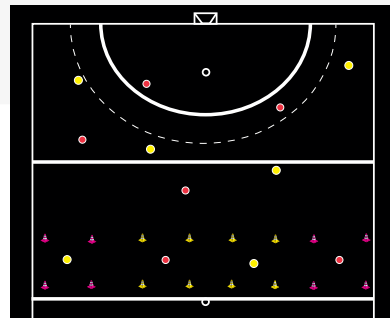
1. 2 teams proberen te scoren in de grote goal
2. Dit mag alleen wanneer je 'recht van aanval' haalt door een van je medespelers in de vierkanten aan te spelen.
3. De speler in het veld en de speler in het vierkant wisselen van positie.
4. Er mag nu gescoord worden
5. Pakt het andere team de bal af moeten zij ook eerst een teamgenoot in een vierkant aanspelen.

#### VARIATIES:

1. Zet meerdere spelers in de vierkanten (als je een groot team hebt)
2. Zet de vierkanten aan de zijlijn i.p.v. in het midden

#### WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Zorg dat je in beweging blijft gedurende de oefening zodat je ook echt iedereen kunt coachen
2. Heb extra ballen op zak zodat het tempo hoog blijft.



#### FOCUSPUNTEN:

1. Zorg dat de spelers in het vierkant het overzicht houden. Eenmaal aan de bal moeten ze versnellen
2. Slimme passes. Niet lomp/ hard door het midden blijven slaan.

### 3. PASSEN EN OMSCHAKELLEN

\* Passen en omschakelen  
\* Verdeel de groep in 2 teams. Doe dit met hesjes

#### UITLEG IN STAPPEN:

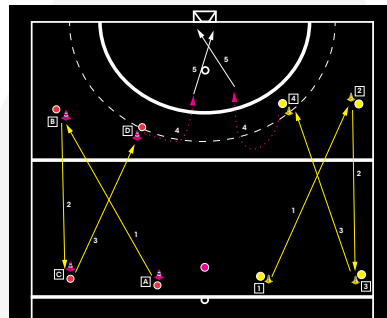
1. A passt naar B. B naar C. C naar D. D scoort
2. 1-2-3 en 4 doen precies het zelfde
3. Daarna gooit de trainer een extra bal in het veld. Het team dat als eerste de bal heeft scoort op de grote goal. Het andere team scoort op de kleine goaltjes.
4. Gaat de bal achter of wordt er gescoord start je opnieuw.

#### VARIATIES:

1. Laat alle passes uitvoeren uit de loop (naar de bal toe bewegen én gelijk door rennen mét bal)
2. Laat A doorlopen na zijn pass. Hij ontvangt de bal van D en scoort.

#### WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Kijk eerst goed of iedereen ook écht op let voordat je de bal in het spel brengt
2. Gooi de bal in neutraal gebied



#### FOCUSPUNTEN:

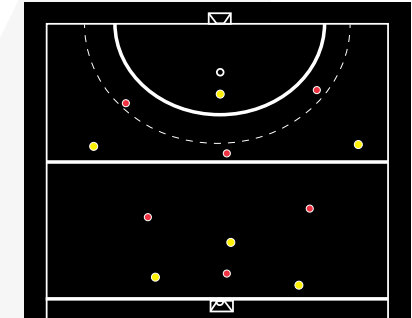
1. De passes zijn duwpasses. Geen flatsen, dat duurt te lang.
2. De handen zijn uit elkaar tot het moment dat er gescoord mag worden
3. Gelijk omschakelen wanneer de partijvorm staat.

### 4. EINDPARTIJ

\* Verdeel de groep in 2 teams

#### UITLEG IN STAPPEN:

1. Zorg dat passlijnen die jij belangrijk vindt terug komen in de partijvorm
2. Spreek een tijd af dat de partij duurt (bijv. 6 minuten). Zo kunnen de spelers zich hierop focussen.
3. Speel bijv 2 of 3x 6 minuten met 1 minuut rust.



#### FOCUSPUNTEN:

1. Alle passes in beweging. De wedstrijd is niet super lang. Juist energie vragen.