

OSTJES VOETBALTRAININGEN

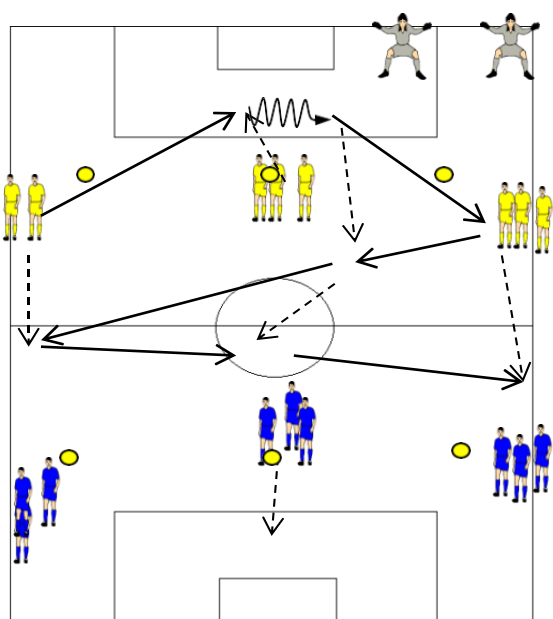
JO13, JO15, JO17, JO19, JO23 EN SENIOREN

Thema: B+ Flankwissel via diagonale passing en infiltratie middenvelders	Aantal: 18 + 2	Materiaal: Potjes, doelen
---	-----------------------	----------------------------------

Richtlijnen en coachingswoorden

1. Speel de bal zo snel mogelijk naar de andere flank waar ruimte ligt (**VERANDER-VERLEG**).
2. Schuif op en loop diep richting doel zonder bal (**LOOP DIEP-INFILTREER**).
3. Eis de bal op en vraag als je vrij bent of aanspeelbaar (**VRAAG-SPEEL**).
4. Coach elkaar, vooral de centrale spelers om de bal te verleggen (**COACH-VERLEG**).
5. Infiltreer op het juiste moment (**TIMING**).
6. Beweeg weg van de bal en creëer ruimte voor opkomende spelers (**BEWEEG**).
7. Kijk zo lang mogelijk en let op wie aanspeelbaar is (**KIJK**).

OPWARMING



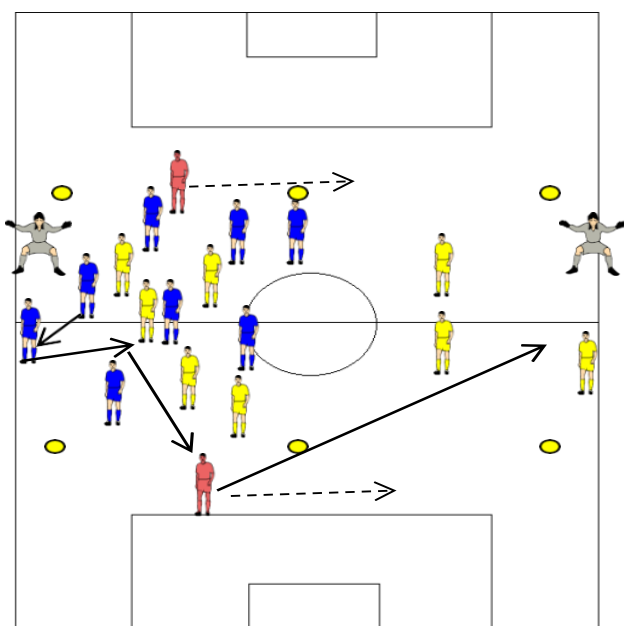
Beschrijving & duur

1. **Keepers trainen apart**
2. **Loslopen** – 2 toeren
3. **Korte passing per twee** – 2 min
4. **Oefening:**
 - Flankverdediger speelt naar centrale verdediger die afhaakt en de bal verlegt.
 - Centrale verdediger loopt diep en vraagt de bal van de andere kant.
 - Start langs beide kanten met twee ballen per kant.
 - Aandacht voor passing centraal om botsingen te vermijden.
5. **Dynamische stretching in groep** – 5 min

Totale duur: 20 min

Coaching: 1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 1



Beschrijving & duur

- Speelveld: 2 vakken van 40m x 30m
- Per vak 4 kaatsers, waarvan 2 rode spelers die met beide ploegen meespelen.
- Blauw speelt op B+ met drie tijden en een derde man.
- Na 5 passes 1 punt.
- Als geel de bal afpakt, via rode speler naar het andere vak.
- Iedereen wisselt van vak behalve 3 blauwe spelers en de keeper.
- Na elke herhaling wisselen de rode spelers (alleen centrale spelers wisselen).

Duur per herhaling: 4 min

Herhalingen: 3x

Rust: 1 min

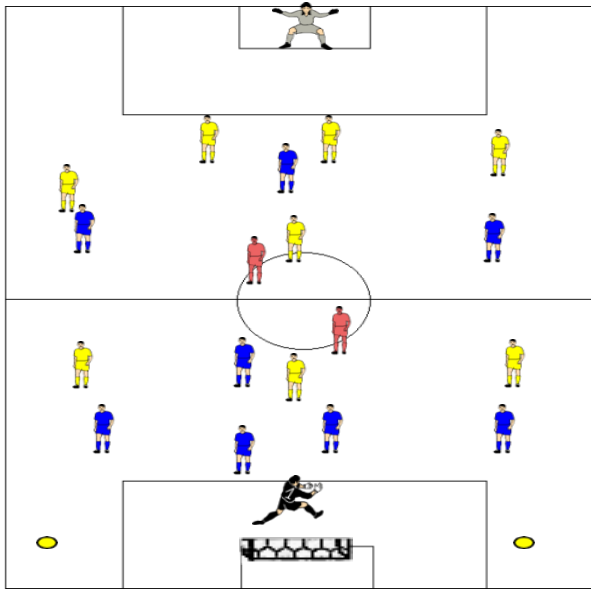
Totale duur: 15 min

Coaching: 1 t.e.m. 7

OSTJES VOETBALTRAININGEN

JO13, JO15, JO17, JO19, JO23 EN SENIOREN

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving & duur

- Speelveld: Doellijn tot kleine backarea.
- Format: K+8+2N vs. K+8
(K+3+1+2N+3 vs. K+3+1+3)

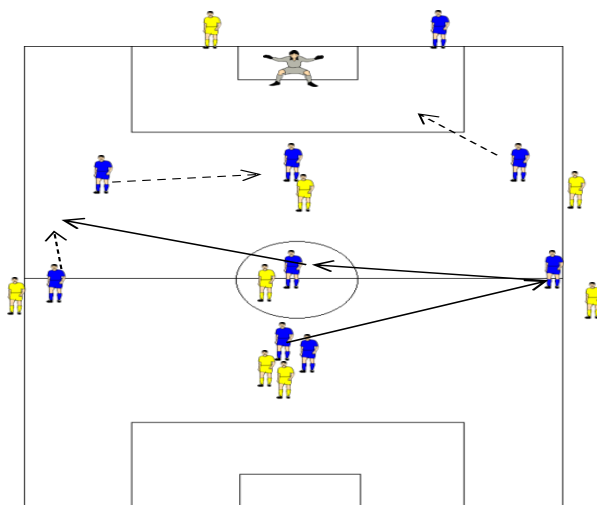
Duur per herhaling: 7 min

Rust: 2 min

Totale duur: 15 min

Coaching: 1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 2



Beschrijving & duur

• Pass- en trapvorm:

- CV bouwt op via RFv die naar MV passt.
- Verlegging naar LFV die diep loopt en een voorzet geeft.
- Iedereen speelt op zijn positie.
- FV's en FA's wisselen van positie. CV en MV wisselen ook. Spitsen blijven in de spits.
- Scoren per beurt.
- Tweede herhaling: 1 verdediger erbij.
- Derde herhaling: 2 verdedigers.

Duur per herhaling: 4 min

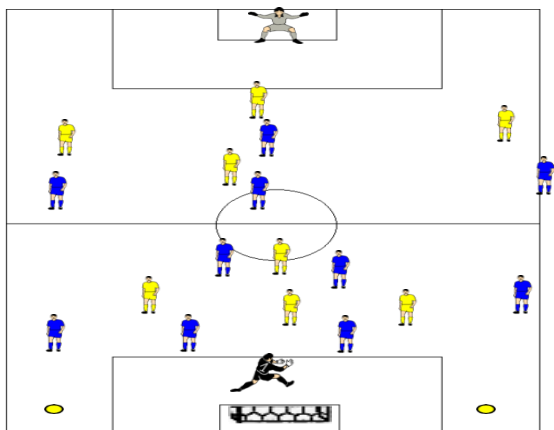
Herhalingen: 3x

Rust: 1 min

Totale duur: 15 min

Coaching: 1 t.e.m. 7

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving & duur

- Speelveld: Doellijn tot kleine backarea.
- Format: K+10 vs. K+8
(K+4-3-3 vs. K+3+2+3)
- **Dubbele punten** als ondertal scoort of als overtal scoort na een diagonale verlegging.

Duur per herhaling: 5 min

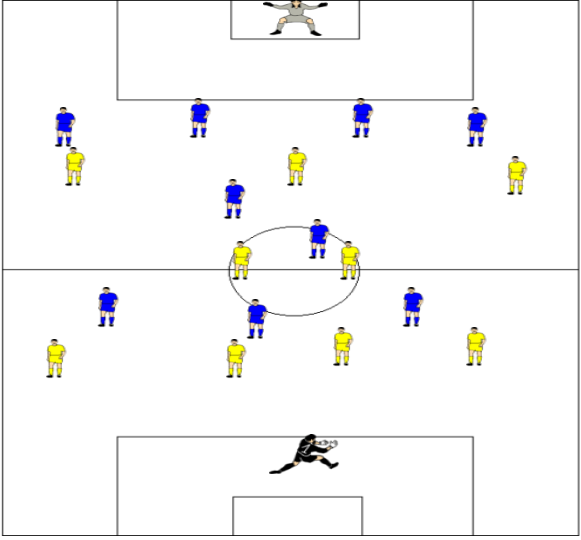
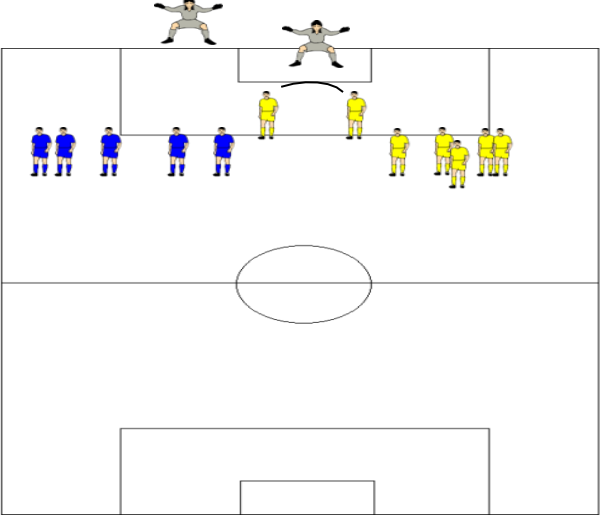
Rust: 2 min

Totale duur: 15 min

Coaching: 1 t.e.m. 7

OSTJES VOETBALTRAININGEN

JO13, JO15, JO17, JO19, JO23 EN SENIOREN

WEDSTRIJDVORM 3	
	Beschrijving & duur • Speelveld: Volledig veld. • Format: K+9 vs. K+9 (K+4-2-3 vs. K+4-2-3) Totale duur: 15 min Coaching: 1 t.e.m. 7
COOLING DOWN	
	Beschrijving & duur 1. Kop-oefening: ○ Twee spelers van hetzelfde team starten aan de grote backarea en koppen naar elkaar. ○ Bij de kleine backarea kopt één speler naar doel. ○ Keeper blijft op de doellijn. ○ Als de bal valt, is de poging voorbij. ○ Iedereen krijgt drie beurten. ○ Wie het meeste scoort, wint. 2. Statische stretching Duur: 10 min Coaching: Zorg voor focus en precisie.