



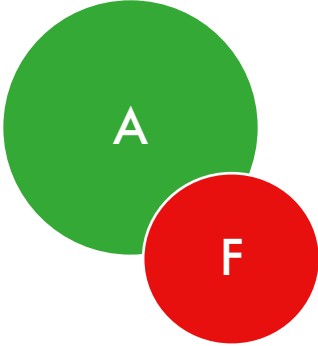
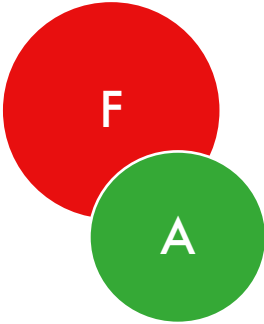
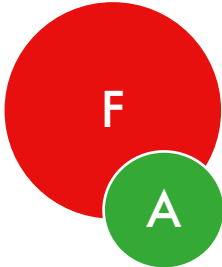
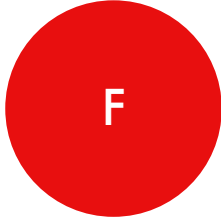
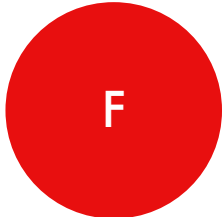
# OHL DNA

## Technical Plan



# Age-groups



| U7 - U9                                                                            | U10 - U12                                                                           | U13- U14                                                                             | U15- U16                                                                             | U18- U21                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 5v5                                                                                | 8v8                                                                                 | 11v11                                                                                | 11v11                                                                                | 11v11                                                                                |
| Generic technical training                                                         | Functional technical training                                                       | Functional technical training                                                        | Functional technical training                                                        | Functional technical training                                                        |
| Generic skills and situations for all the players                                  | Functional skills and situations for all the players                                | Functional skills and situations for all the players                                 | Functional skills focused on certain positions                                       | Functional skills focused on certain positions                                       |
|  |  |  |  |  |
| Nadruk op brede algemene vaardigheden en klein aandeel functionele vaardigheden    | Nadruk op meer functionele vaardigheden en ter ondersteuning algemene vaardigheden  | Nadruk op functionele vaardigheden en aandacht voor algemene vaardigheden            | Nadruk op functionele vaardigheden                                                   | Nadruk op functionele technische vaardigheden                                        |

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.

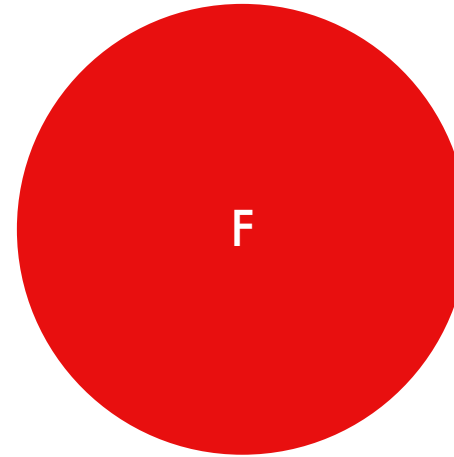
De spelers kunnen omgaan met wisselende situaties en de hogere eisen die er worden gesteld. De efficiëntie van elke actie moeten ze kunnen inschatten en corrigeren.

**U16 – U21**





# U16 – U21



## 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

| Topic                               |                                            | U16                                             | U18                                             | U21                                             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 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                | 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- Verwerken bal uit de lucht            | 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              |
|                                     | • B- Passen en verwerken bal over de grond | 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 frontaal             | C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7                            | C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7                            | C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7                            |
|                                     | • C- Afwerken op doel voorzet              | C8 C9 C10 C11 C12 C13                           | C8 C9 C10 C11 C12 C13                           | C8 C9 C10 C11 C12 C13                           |
| Functionele technische vaardigheden | • 1- 1 tegen 1 frontaal                    | 1A 1B 1C 1D 1 <sup>E</sup> 1F 1G 1H 1I          | 1A 1B 1C 1D 1 <sup>E</sup> 1F 1G 1H 1I          | 1A 1B 1C 1D 1 <sup>E</sup> 1F 1G 1H 1I          |
|                                     | • 2- 1 tegen 1 naast je                    | 2A 2B 2C 2D 2 <sup>E</sup> 2F 2H 2I 2J 2K 2L 2M | 2A 2B 2C 2D 2 <sup>E</sup> 2F 2H 2I 2J 2K 2L 2M | 2A 2B 2C 2D 2 <sup>E</sup> 2F 2H 2I 2J 2K 2L 2M |
|                                     | • 3- 1 tegen 1 schuin frontaal             | 3A 3B 3C 3D 3 <sup>E</sup> 3F 3G 3H 3I          | 3A 3B 3C 3D 3 <sup>E</sup> 3F 3G 3H 3I          | 3A 3B 3C 3D 3 <sup>E</sup> 3F 3G 3H 3I          |
|                                     | • 4- 1 tegen 1 zijkant                     | 4A 4B 4C 4D 4 <sup>E</sup> 3F                   | 4A 4B 4C 4D 4 <sup>E</sup> 3F                   | 4A 4B 4C 4D 4 <sup>E</sup> 3F                   |
|                                     | • 5- 1 tegen 1 in de rug                   | 5A 5B 5C 5D 5 <sup>E</sup> 5F                   | 5A 5B 5C 5D 5 <sup>E</sup> 5F                   | 5A 5B 5C 5D 5 <sup>E</sup> 5F                   |



# Oefenvormen

# **Visie op oefenvormen**

**Functionele  
technische  
vaardigheden**



# Doel

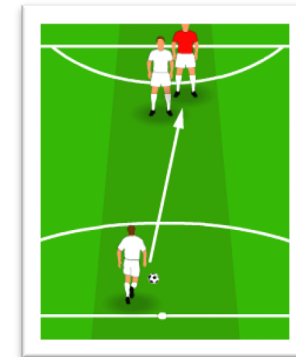
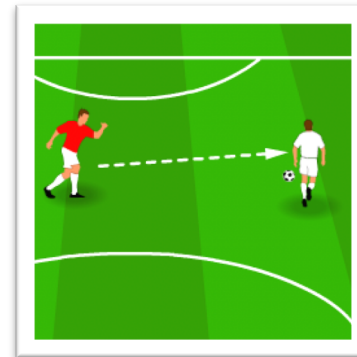
In de OHL DNA willen we de  
tegenstander domineren  
door overload te creëren.  
We willen spelers die de hele situatie  
overzien en indien nodig hun directe  
tegenstander kunnen domineren en  
uitschakelen



# 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



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**



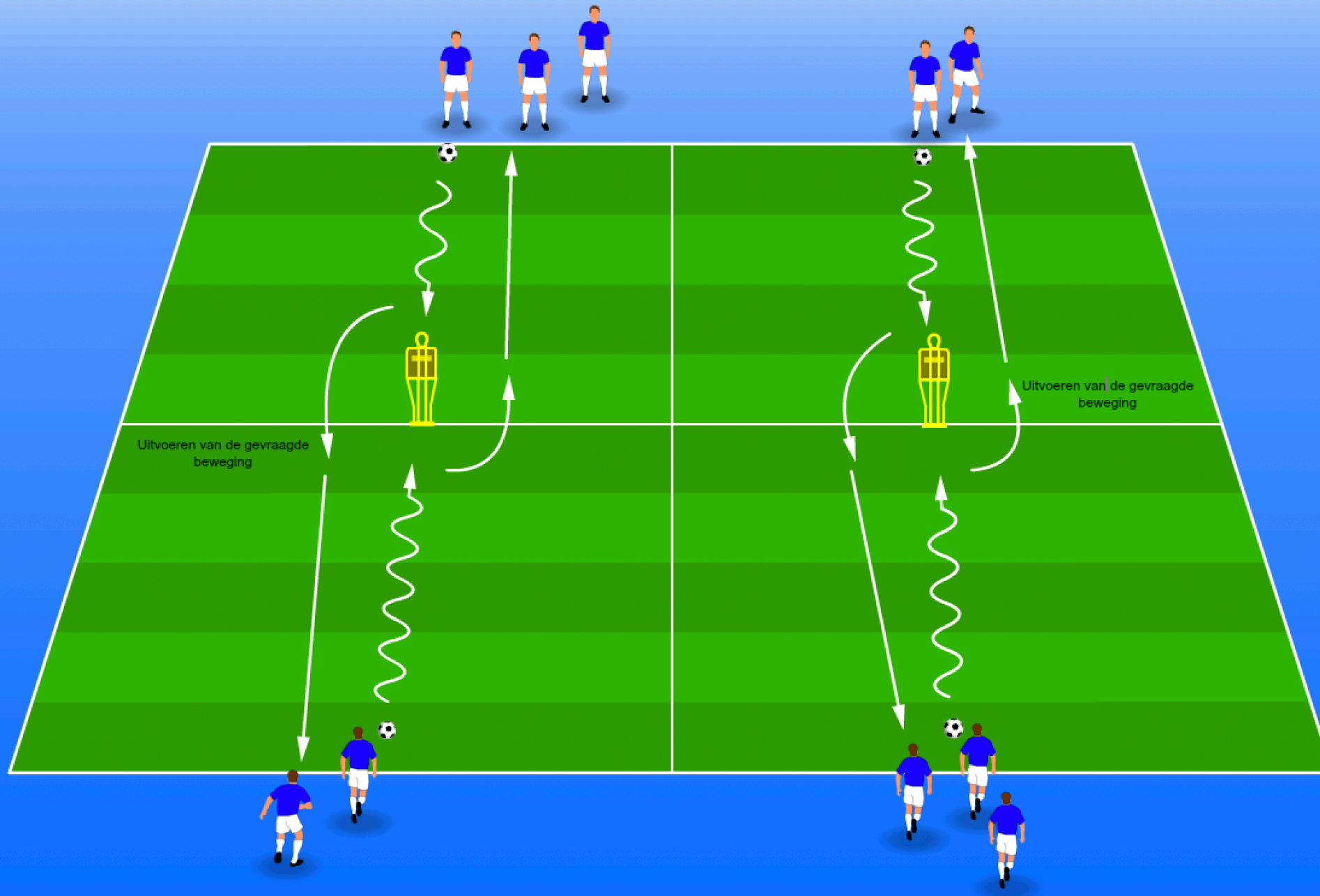
### Beschrijving:

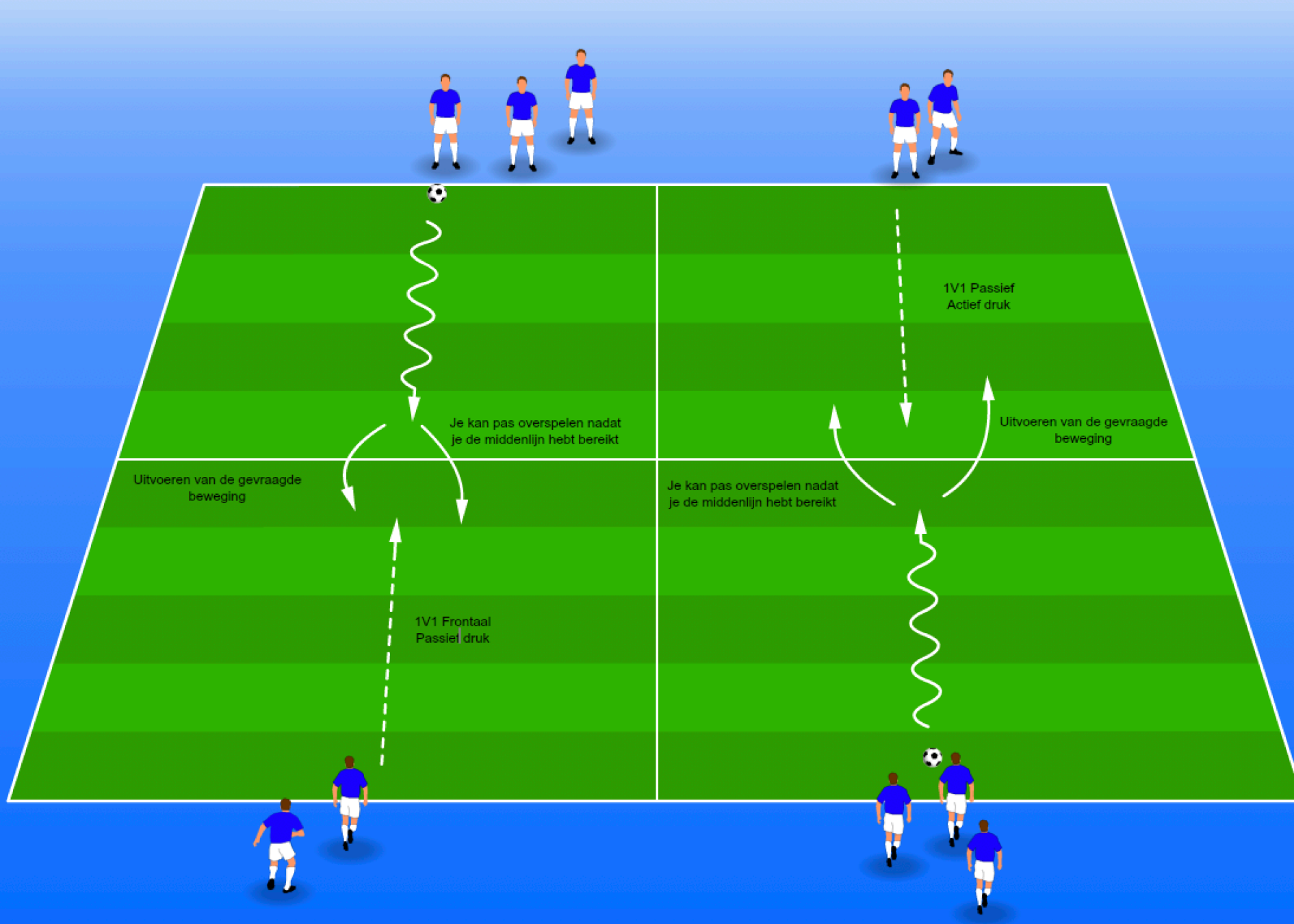
Per 4 of 5 aan een organisatie. Beide spelers starten met bal aan de voet en dribbelen richting de mannequin en voeren de gevraagde frontale beweging zonder druk uit. Na de beweging speel je door naar de overkant & herhaal je dit telkens.

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.

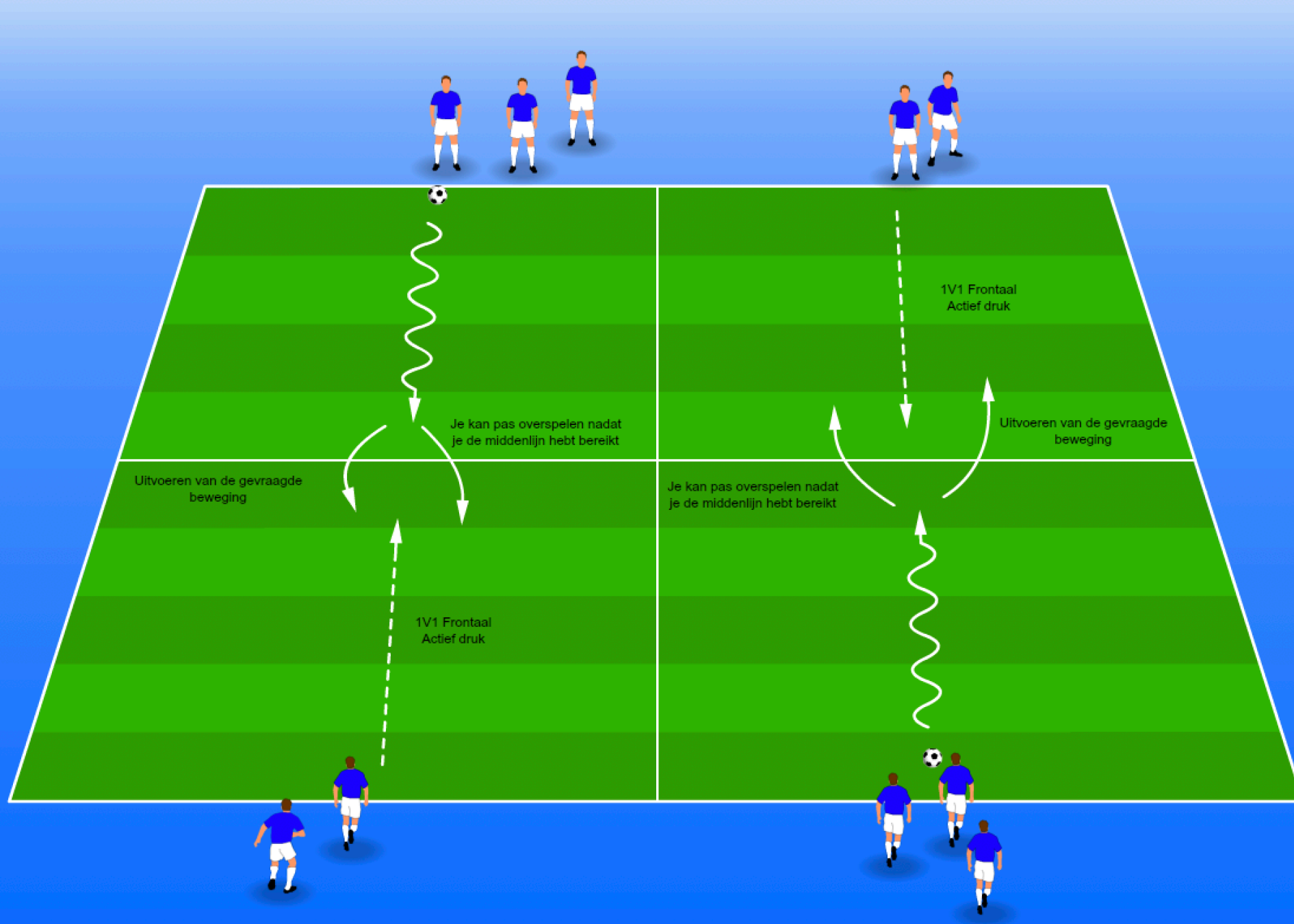


Variatie: Je kan de oefening ook opstarten aan de hand van een inspeelpas.

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

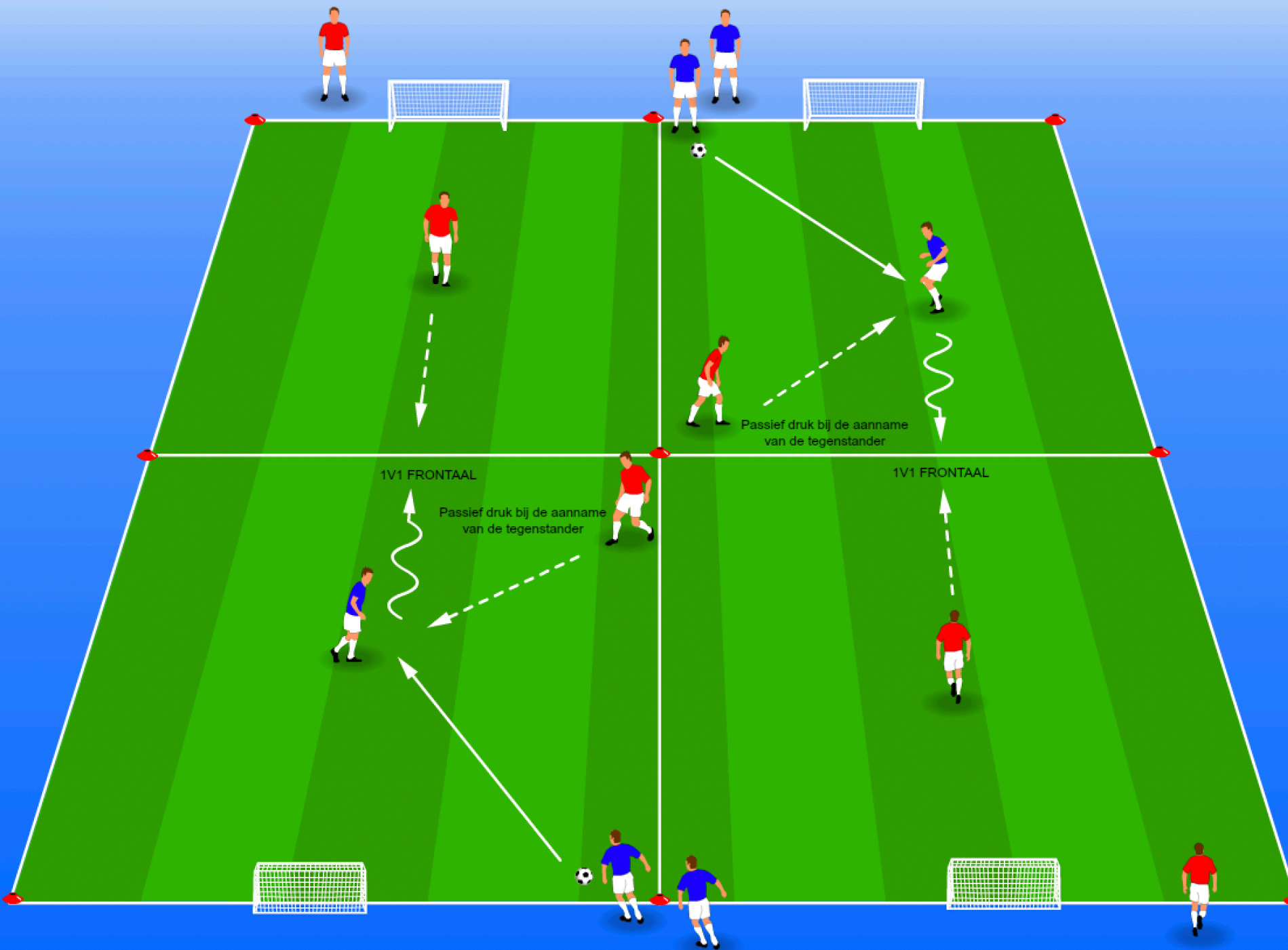
### Variatie bij inspelen:

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

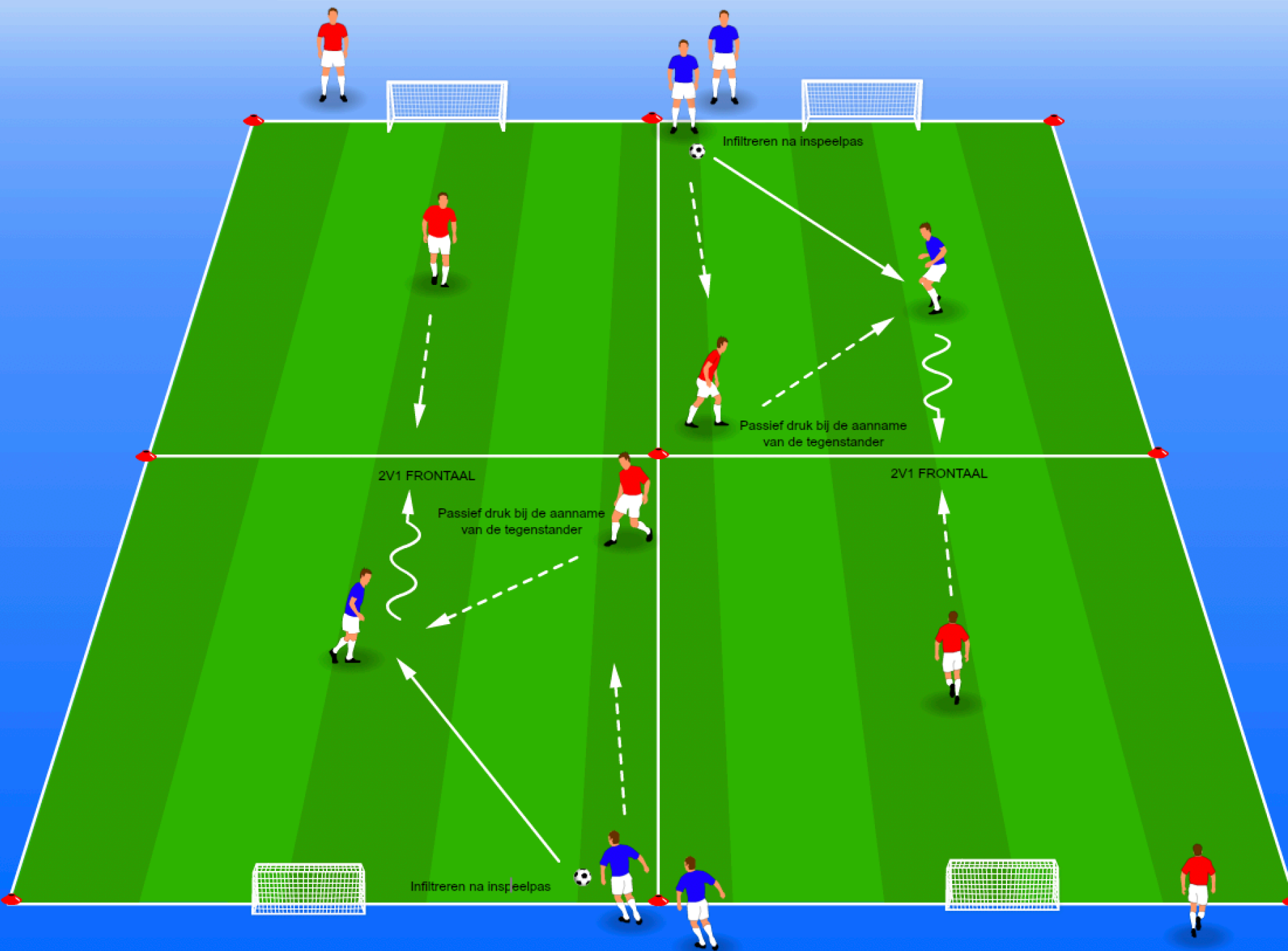
### Variatie bij inspelen:

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.

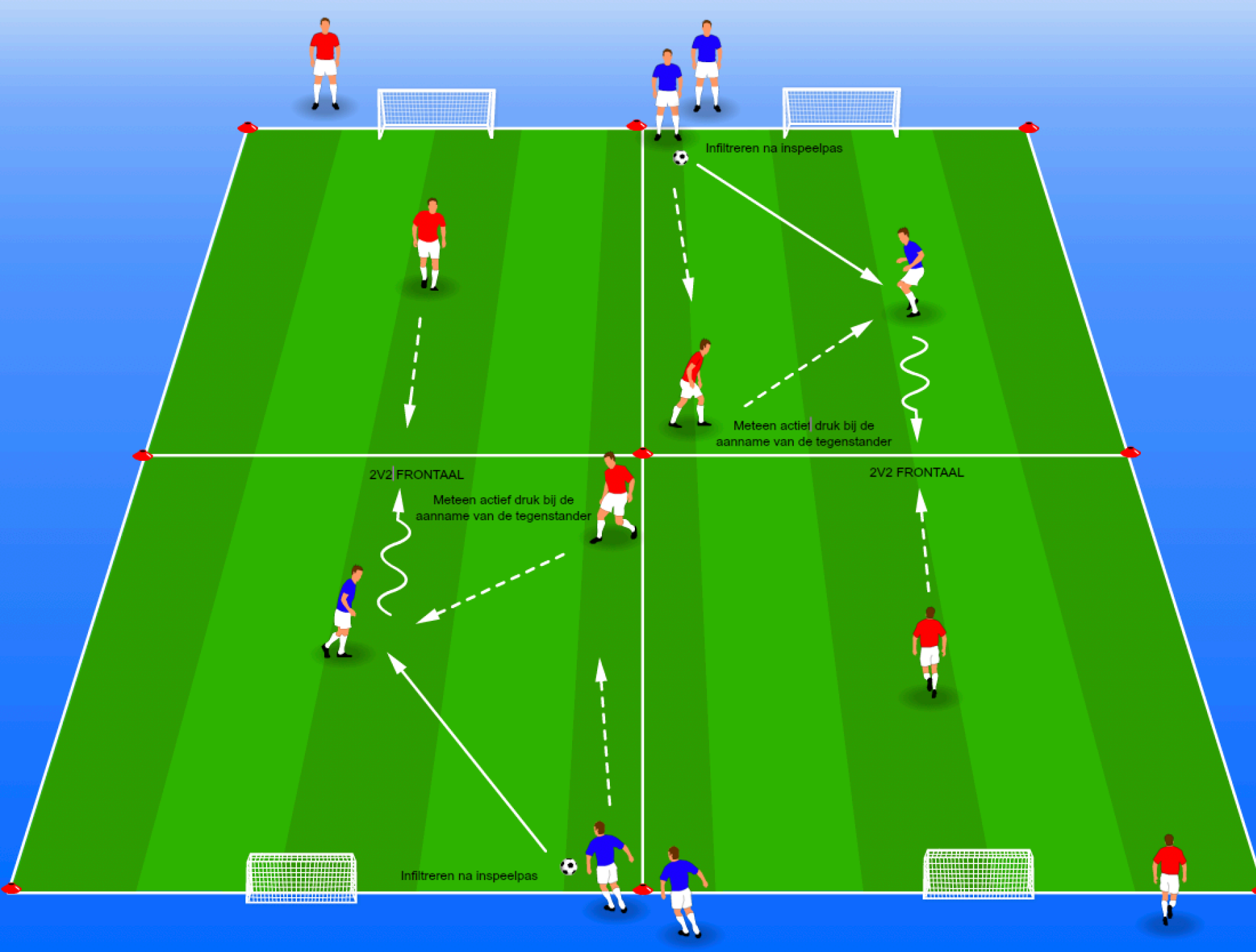
### Variatie bij inspelen:

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.**



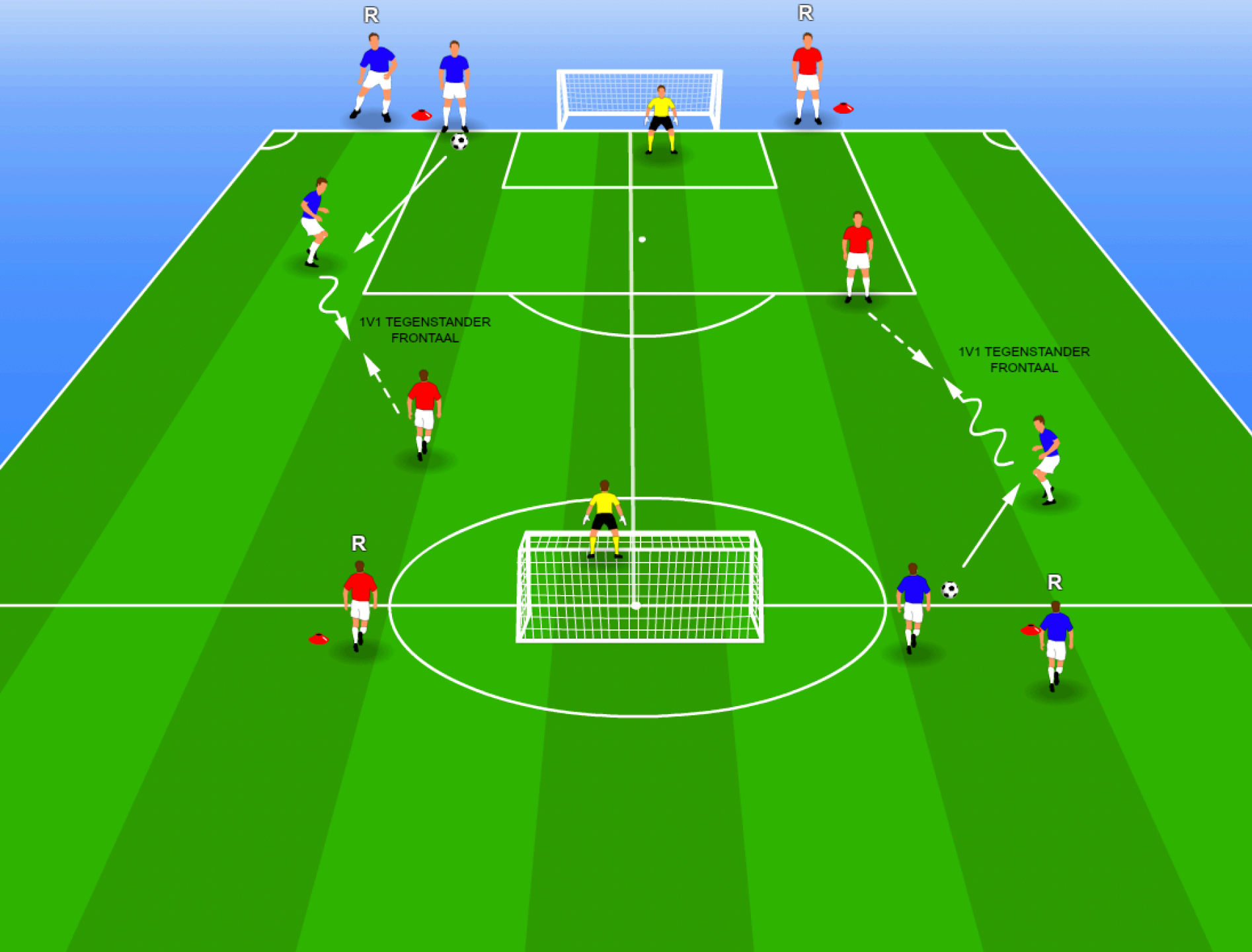




**STROOMVORM 2**



**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

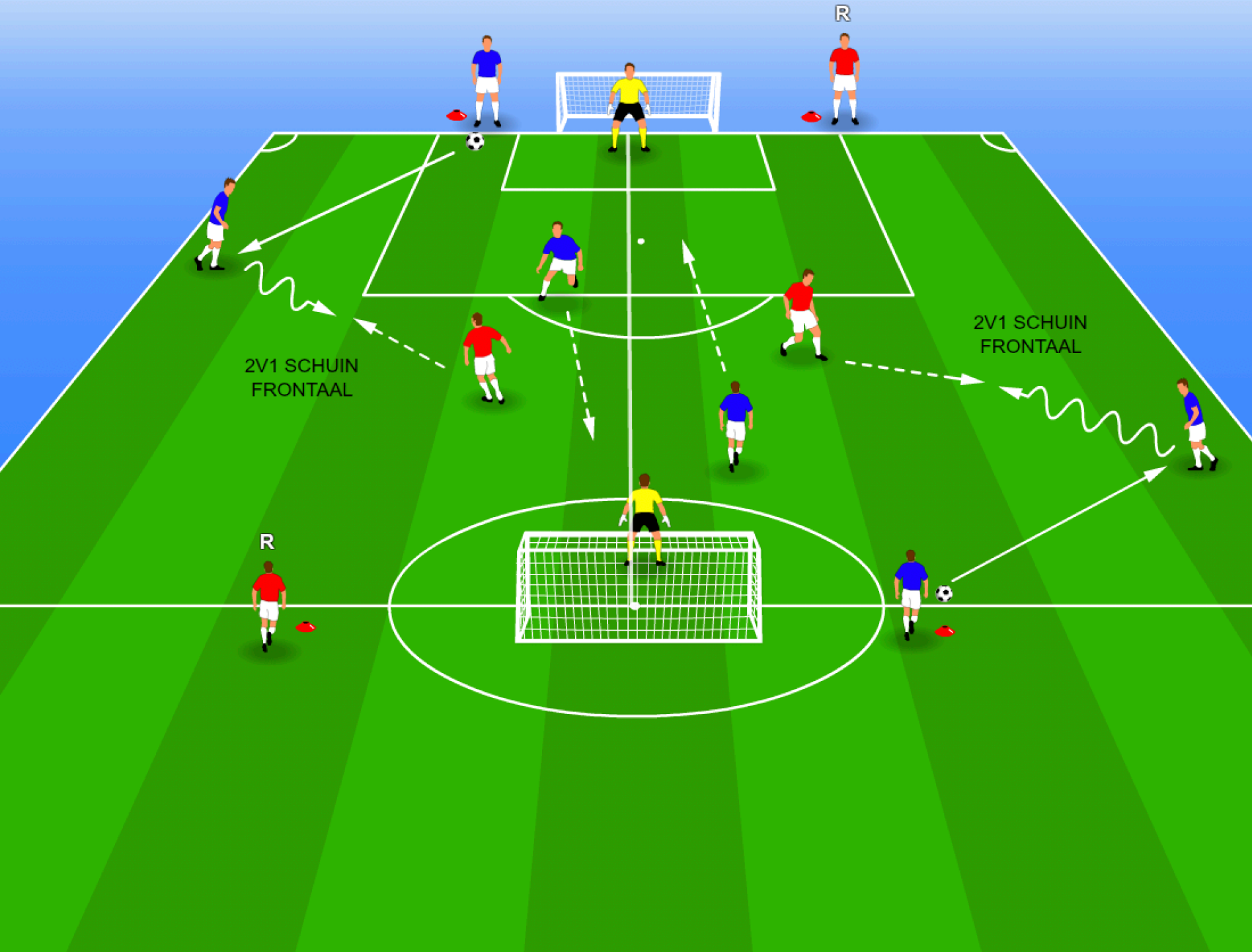
Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

**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

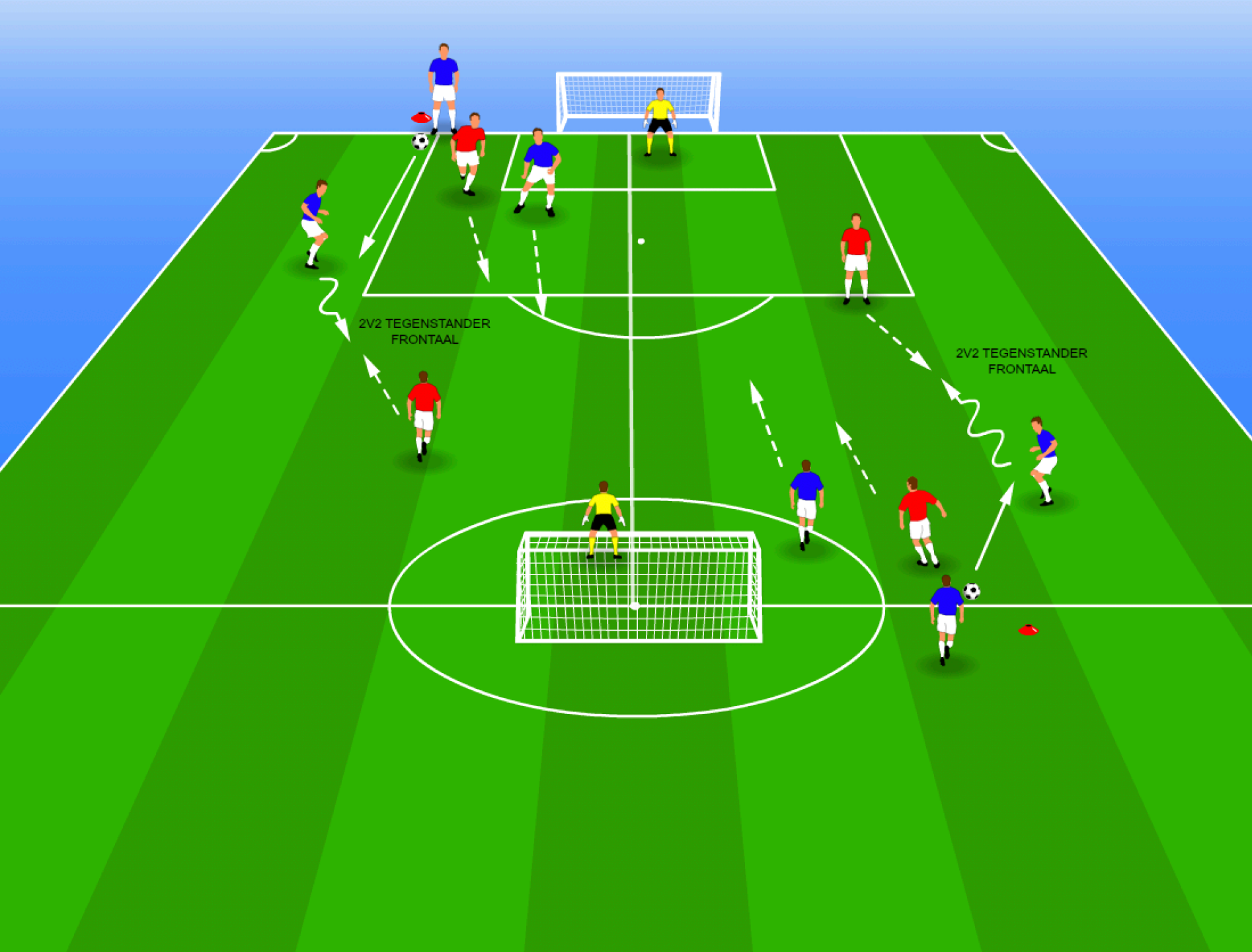
Focus: Uitvoering van de verschillende frontale bewegingen. Over mijn lijk mentaliteit.

**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.**



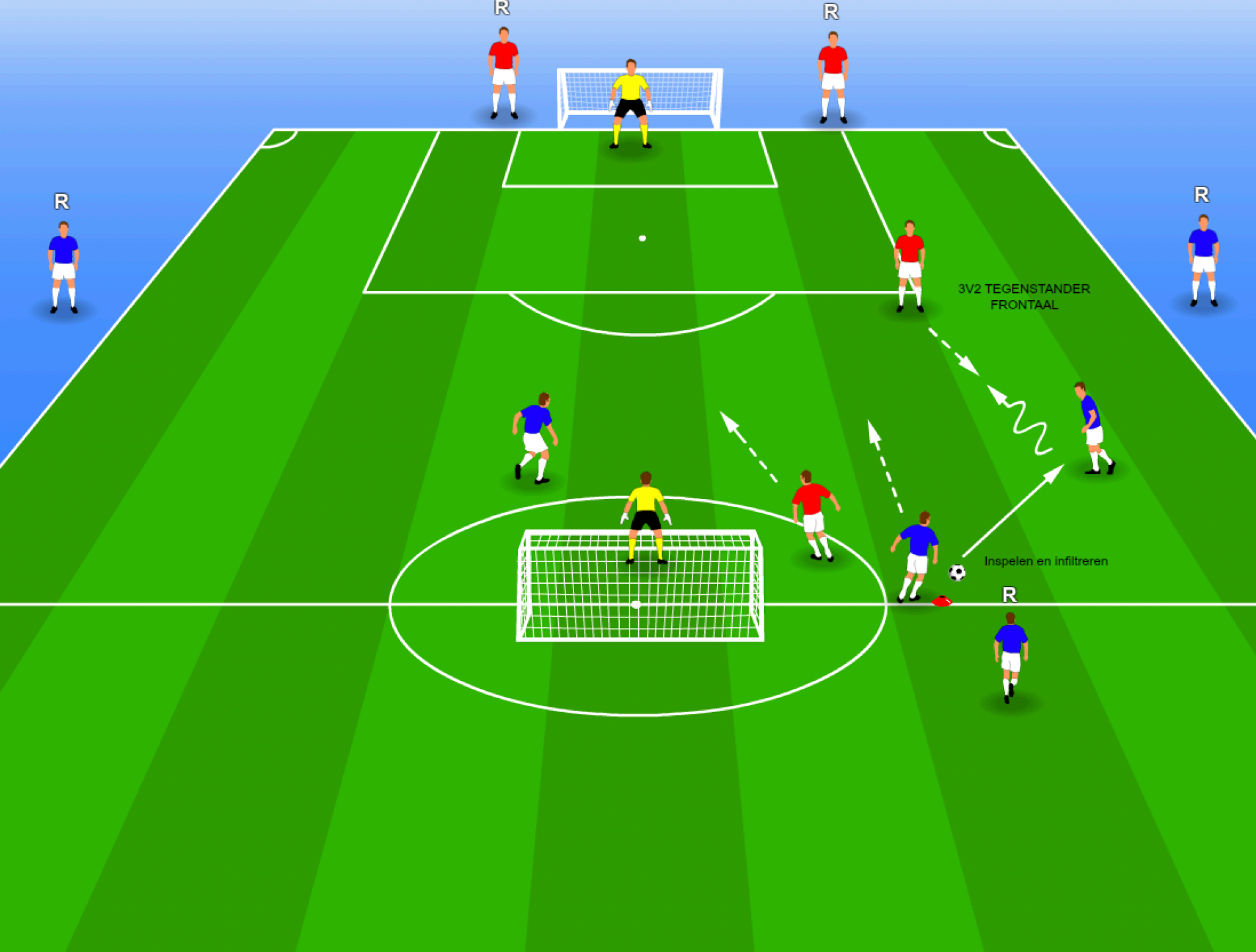


**STROOMVORM 3**





**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.

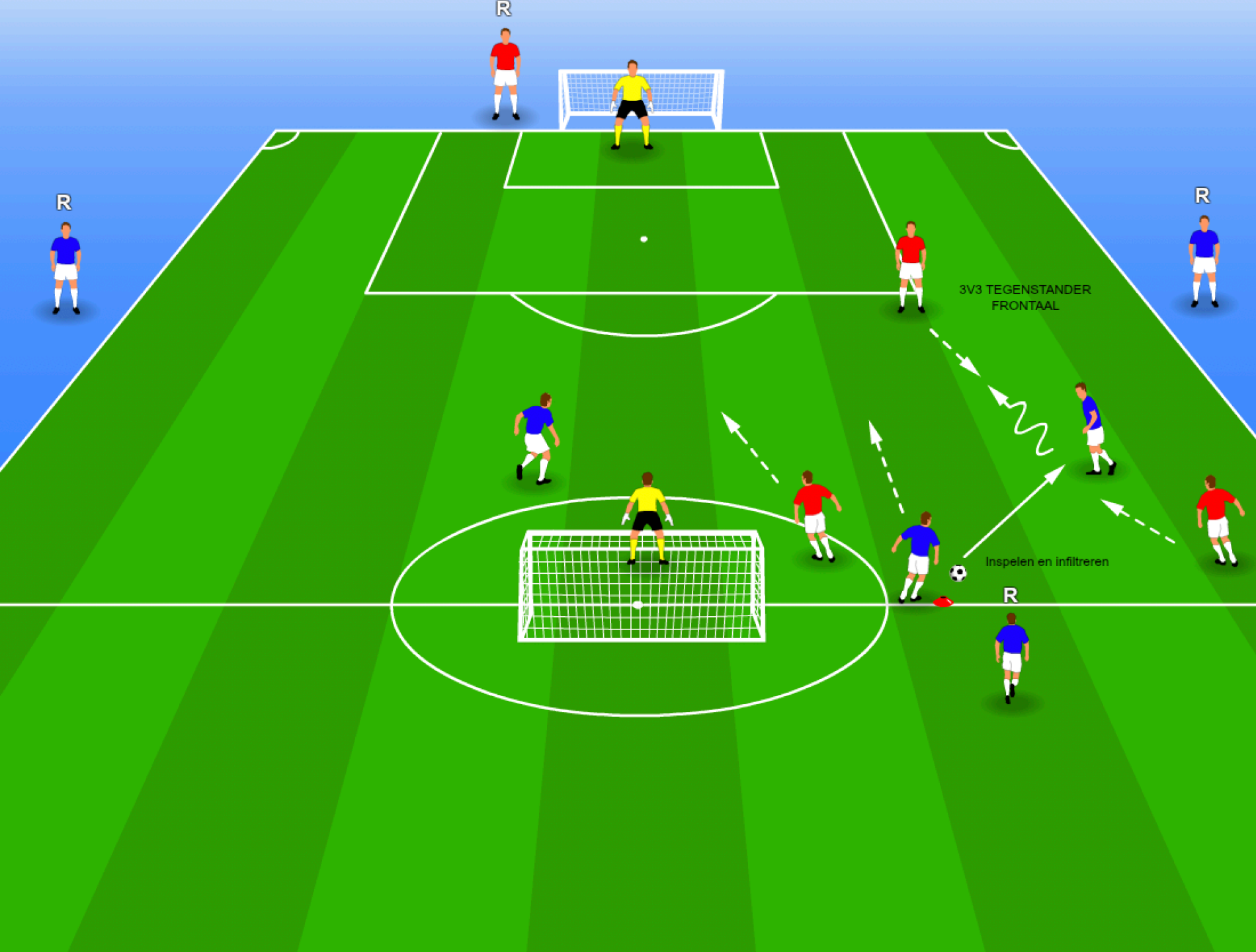
Duur: 10 minuten

## 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.



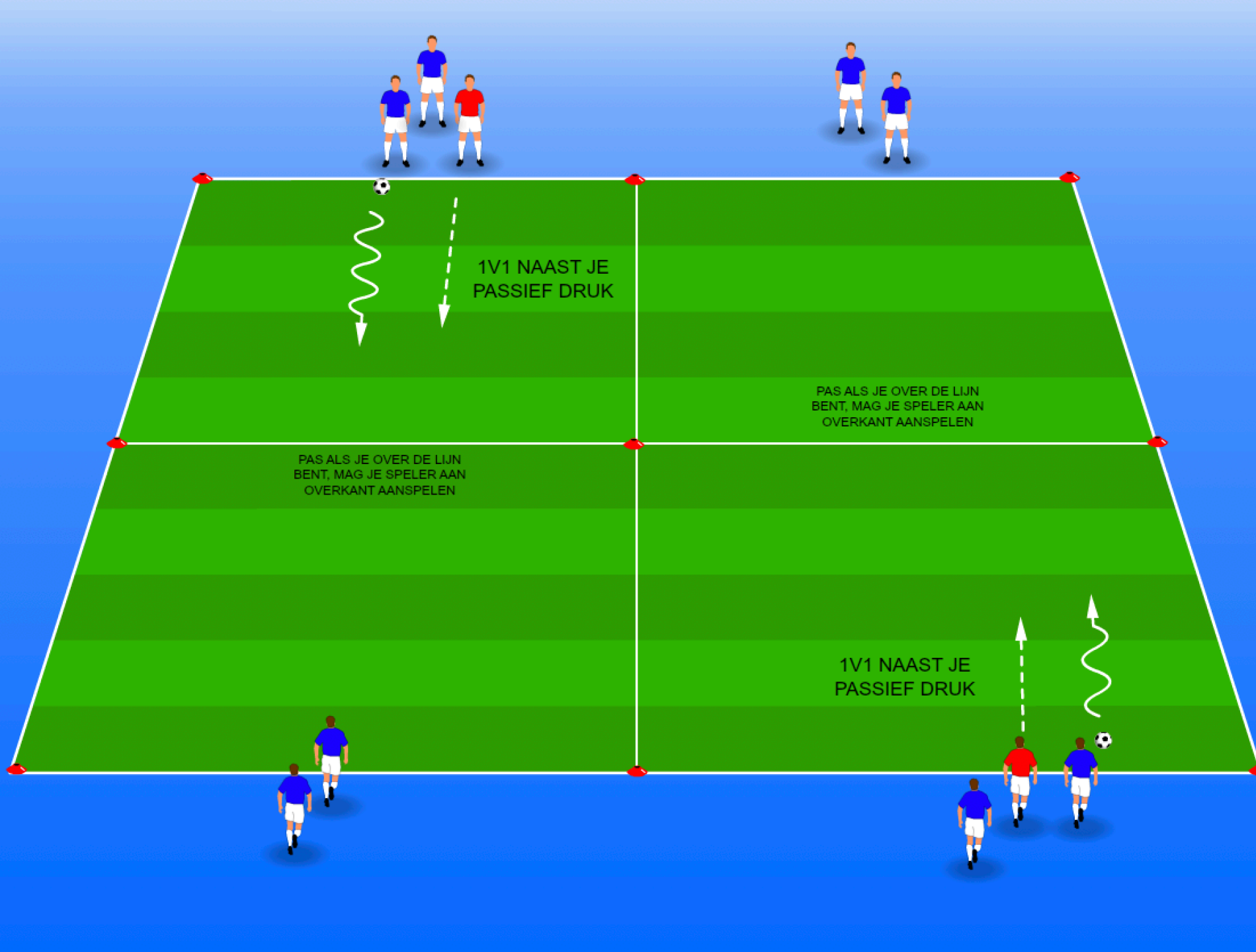
Duur: 10 Minuten



**1V1 – TEGENSTANDER NAAST JE**

**Geïsoleerde vormen**





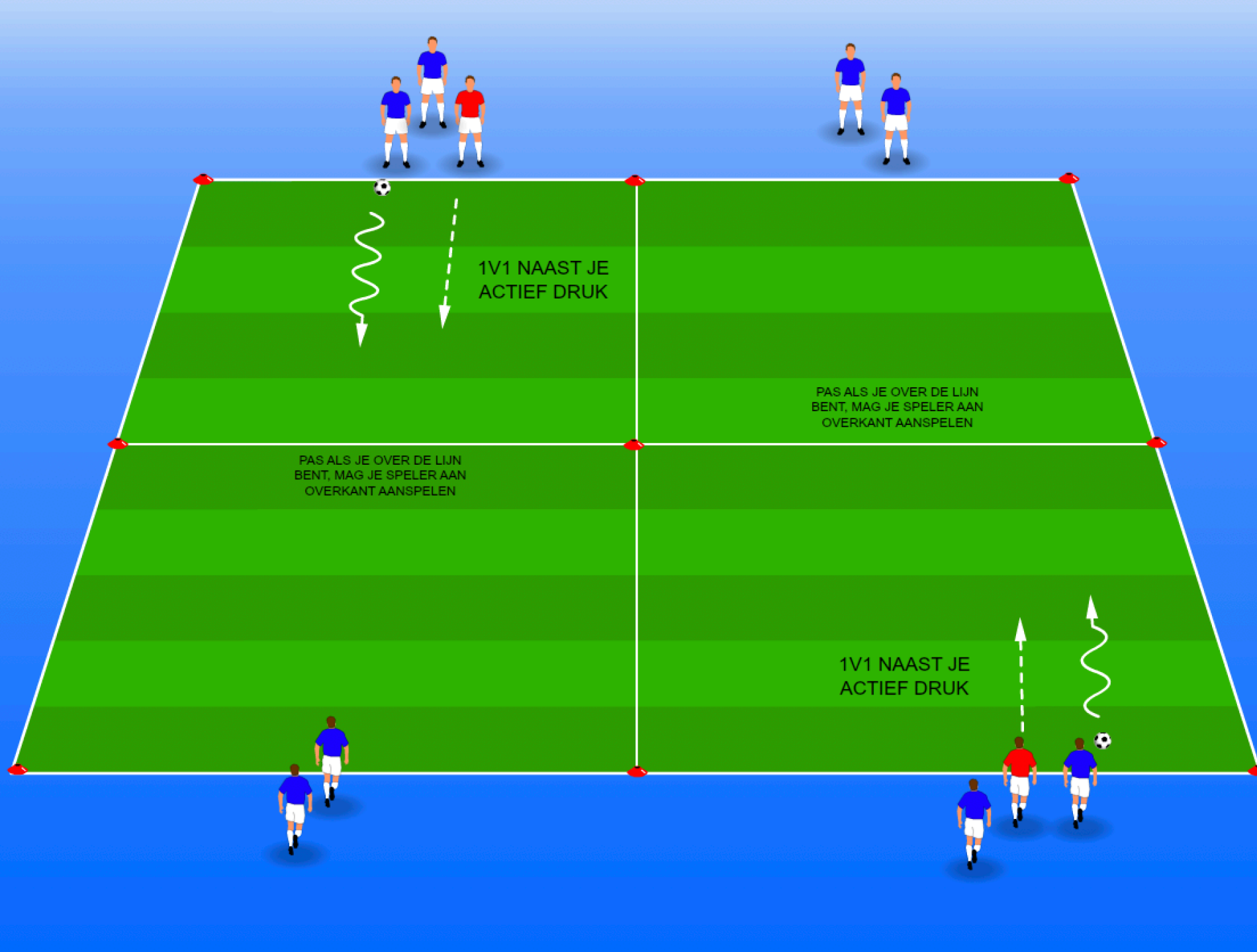
## Beschrijving:

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.



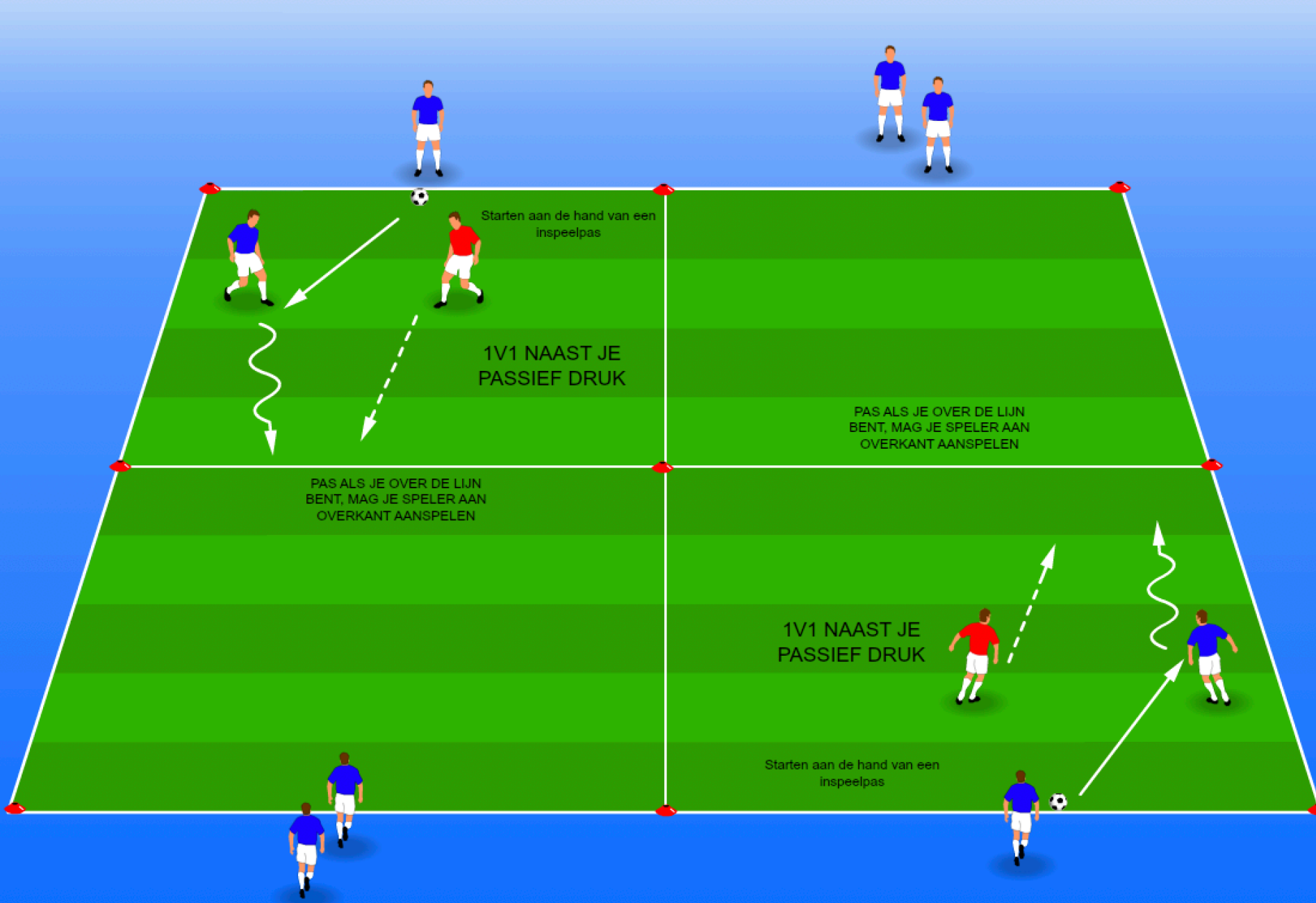
## Beschrijving:

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:

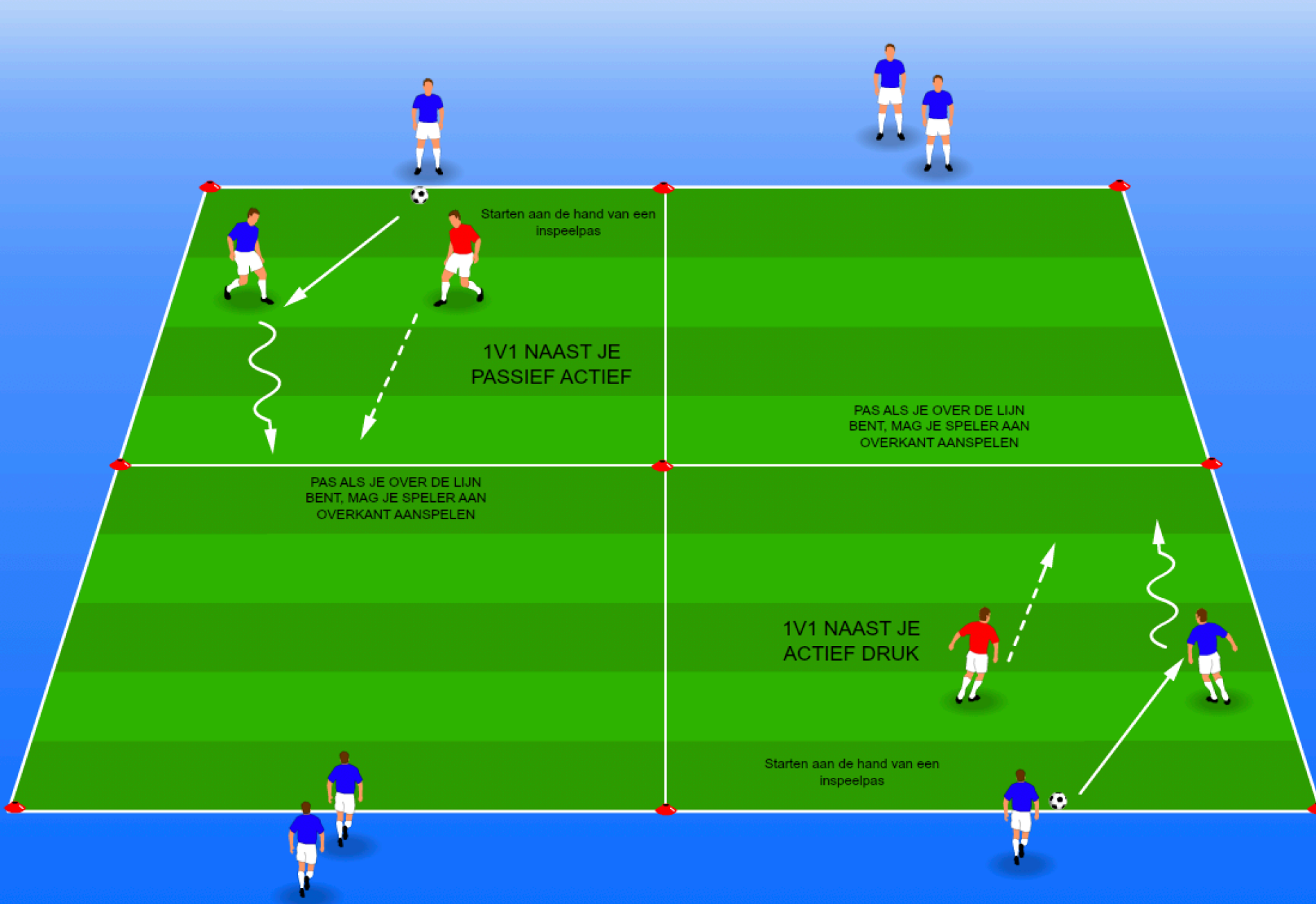
Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Pas bij het ontvangen van de bal, mag de tegenstander passief druk zetten. Je kan pas overspelen als de bal over de middellijn van de organisatie is. De tegenstander mag wel lichtjes duel opzoeken zodat de speler aan de bal het gevoel 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 teruggdraaien 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.

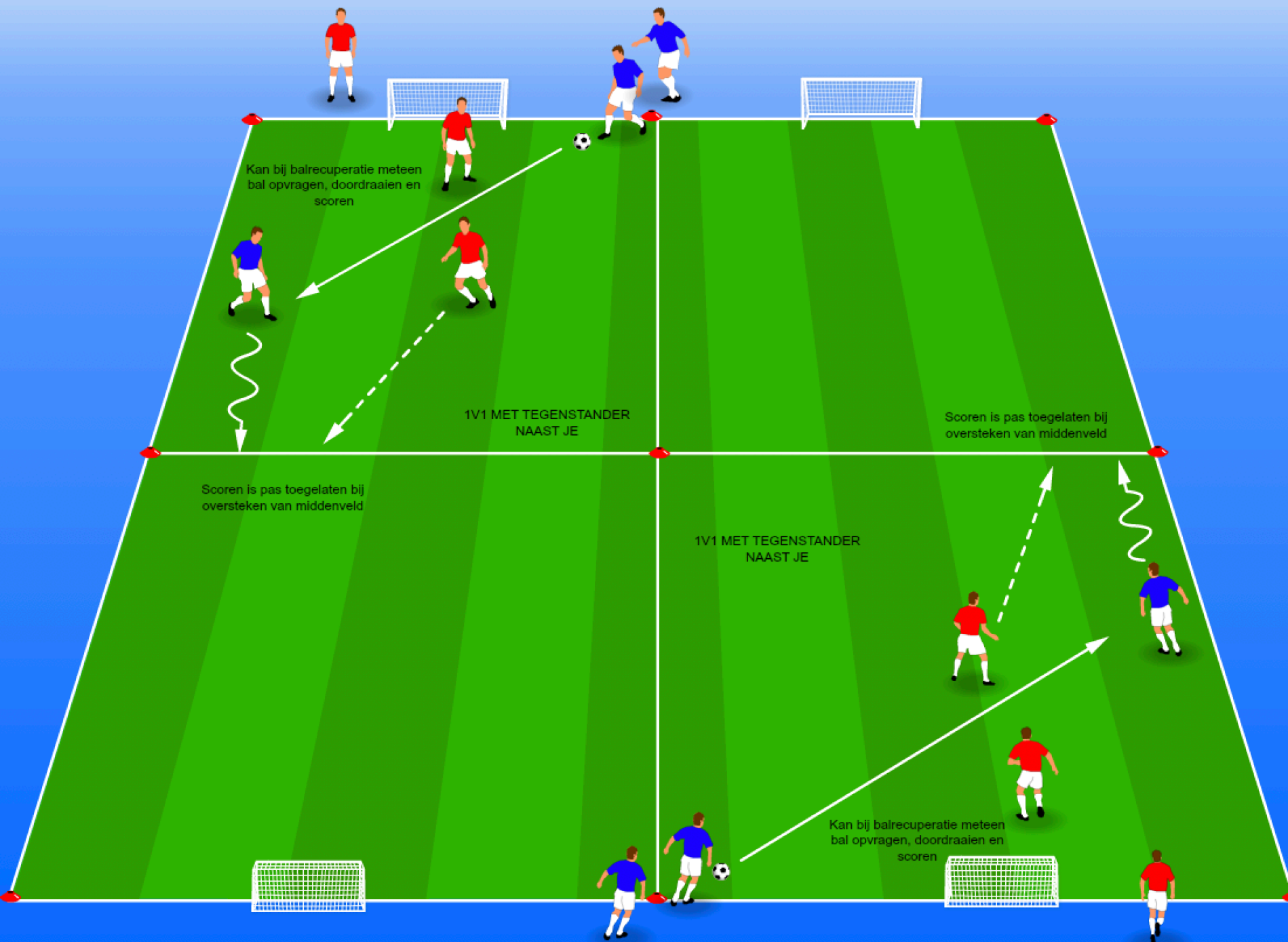
### Variatie bij inspelen:

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 terugdraaien en de actie frontaal zoeken. 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.**





**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.

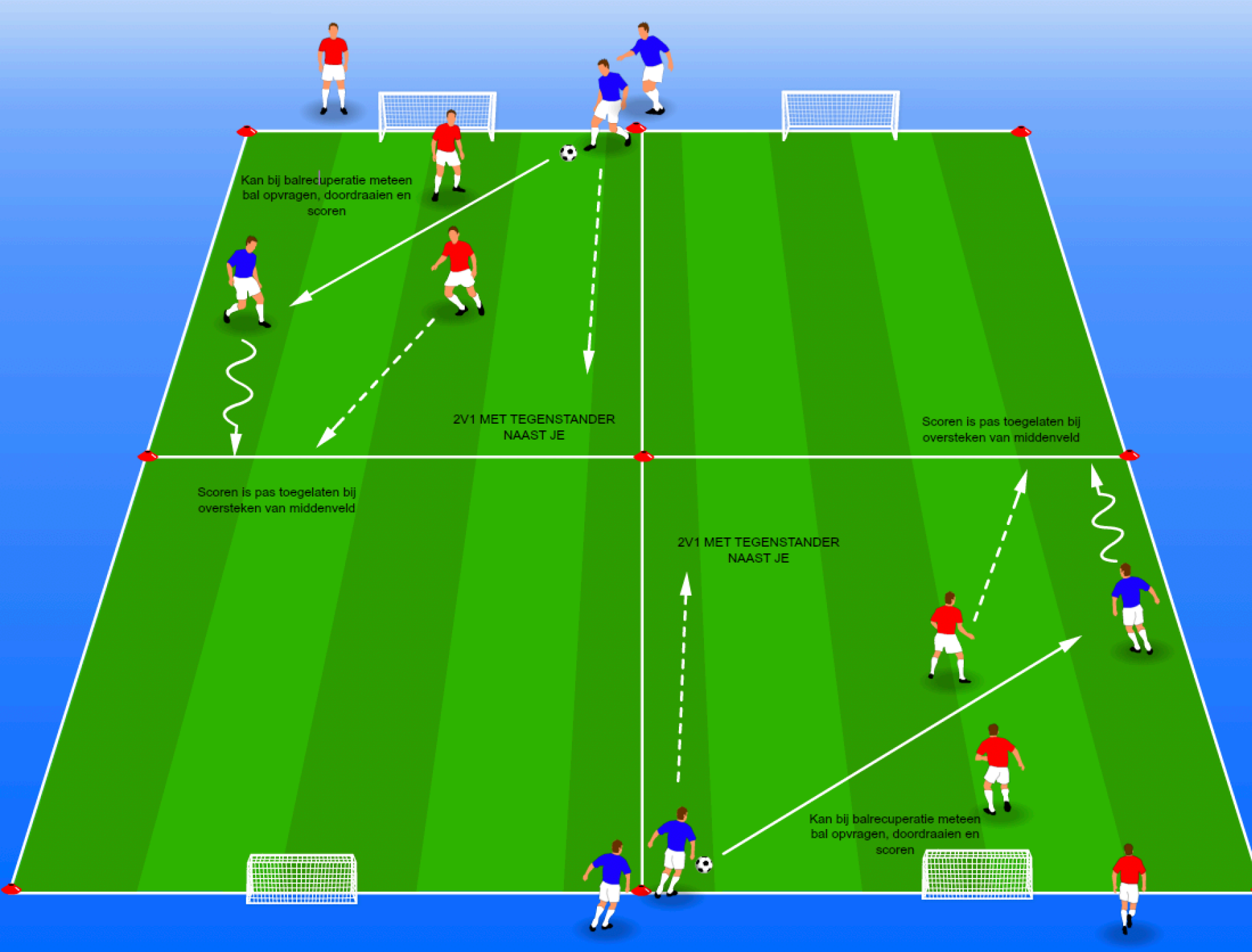
### Variatie bij inspelen:

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:

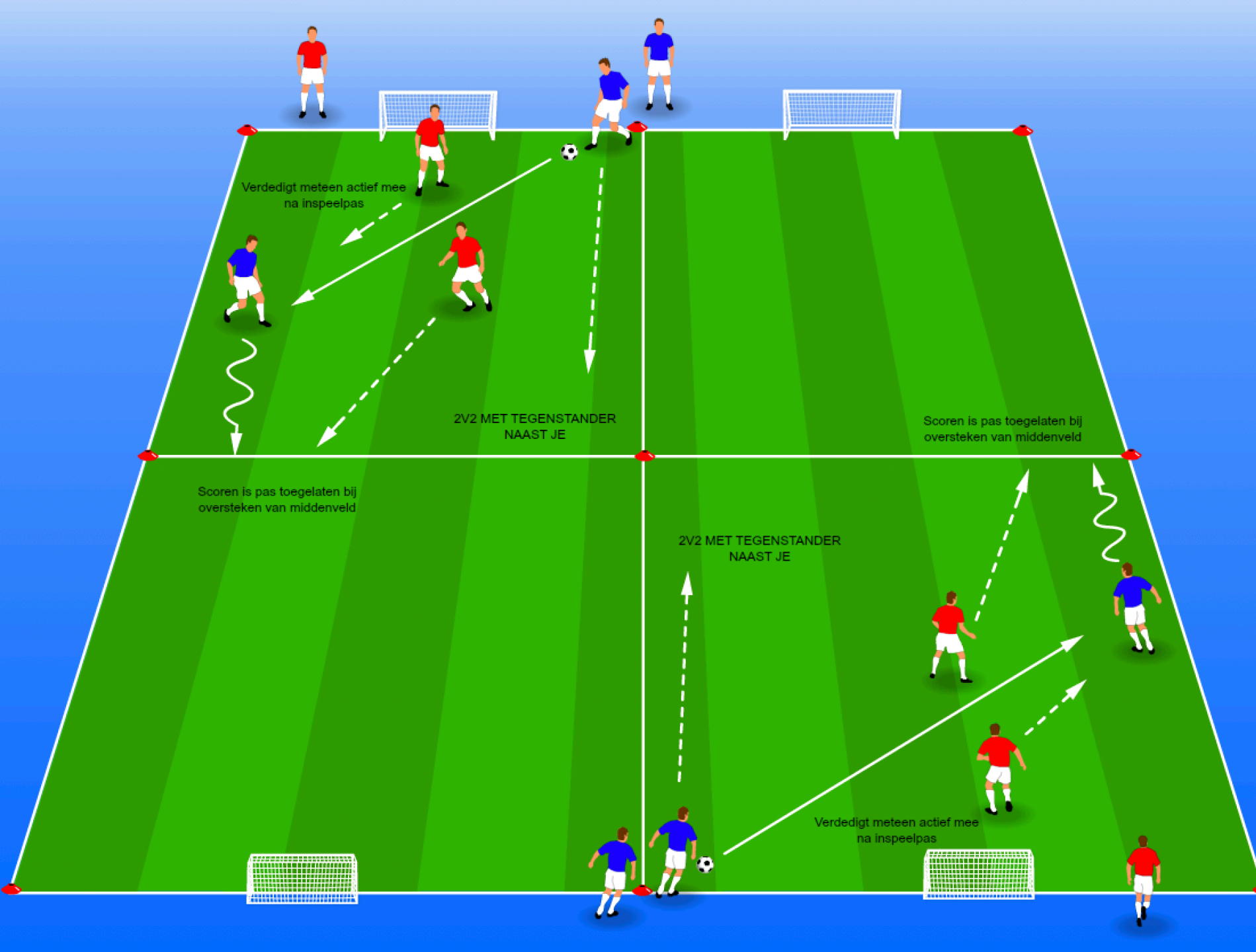
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal  
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

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:

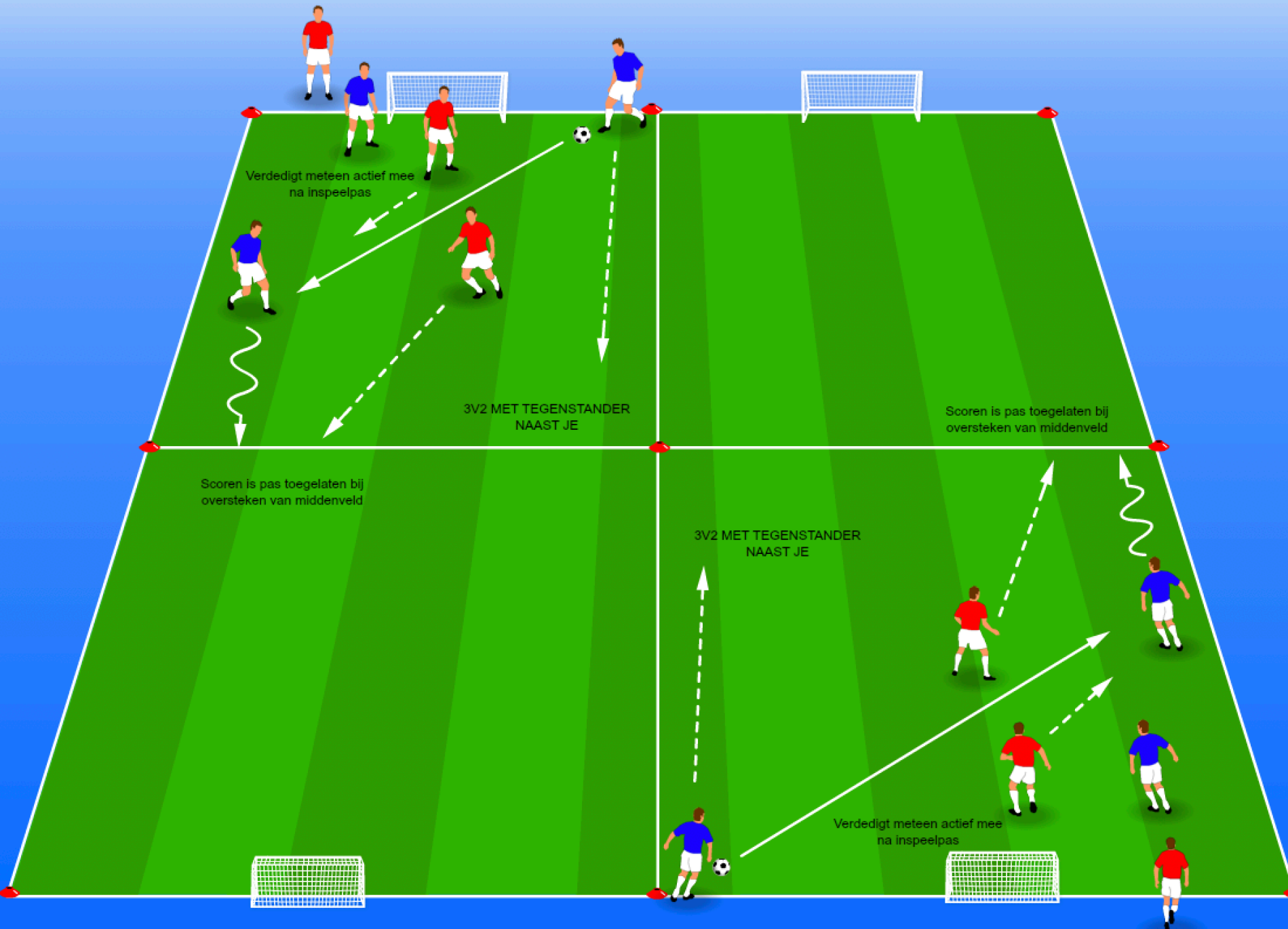
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen:  
Hoge bal, Stuitende bal  
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

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 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 aanname in een ongemakkelijke situatie brengen:

Hoge bal, Stuitende bal

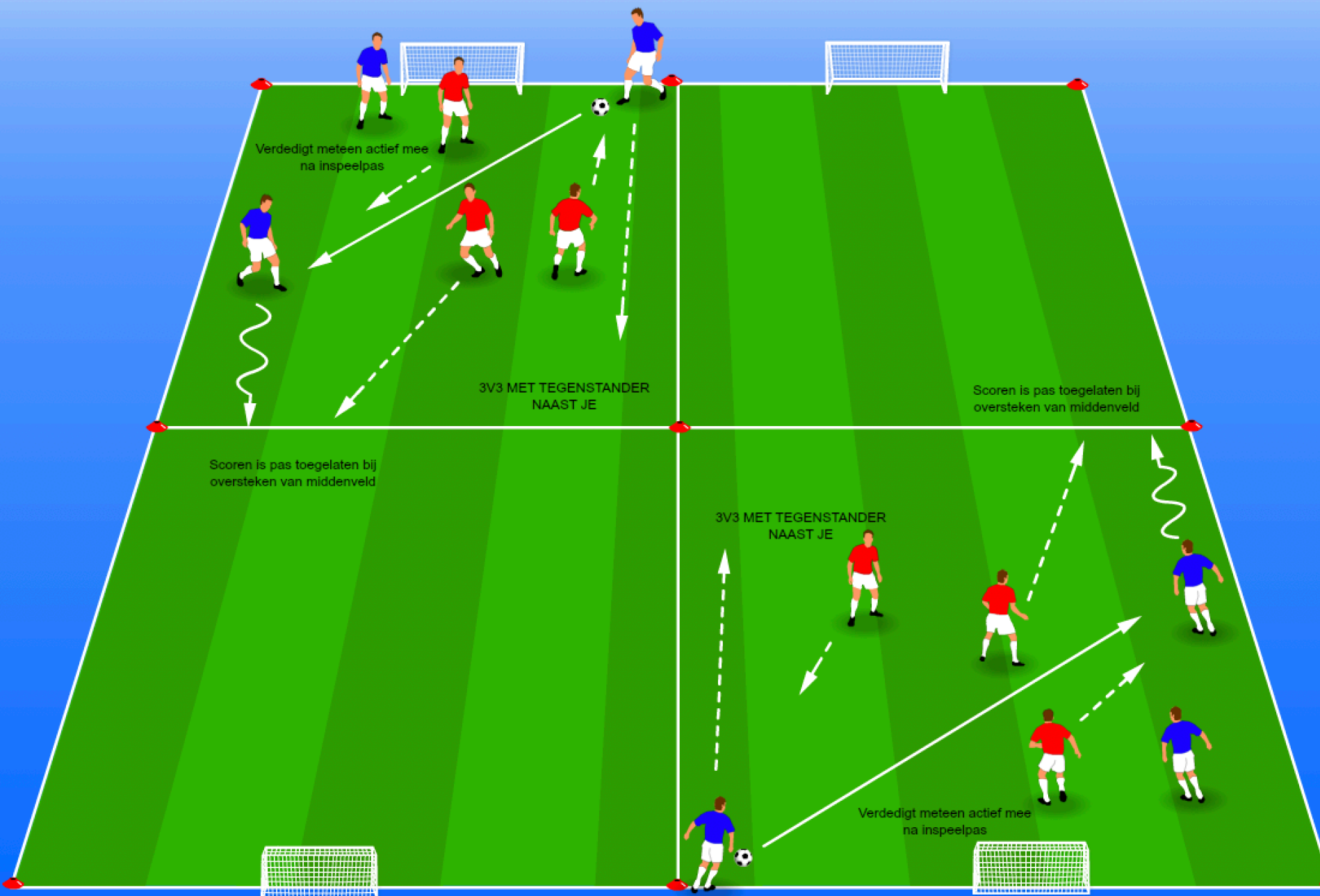
Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

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 3V3.

## Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

**Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.**



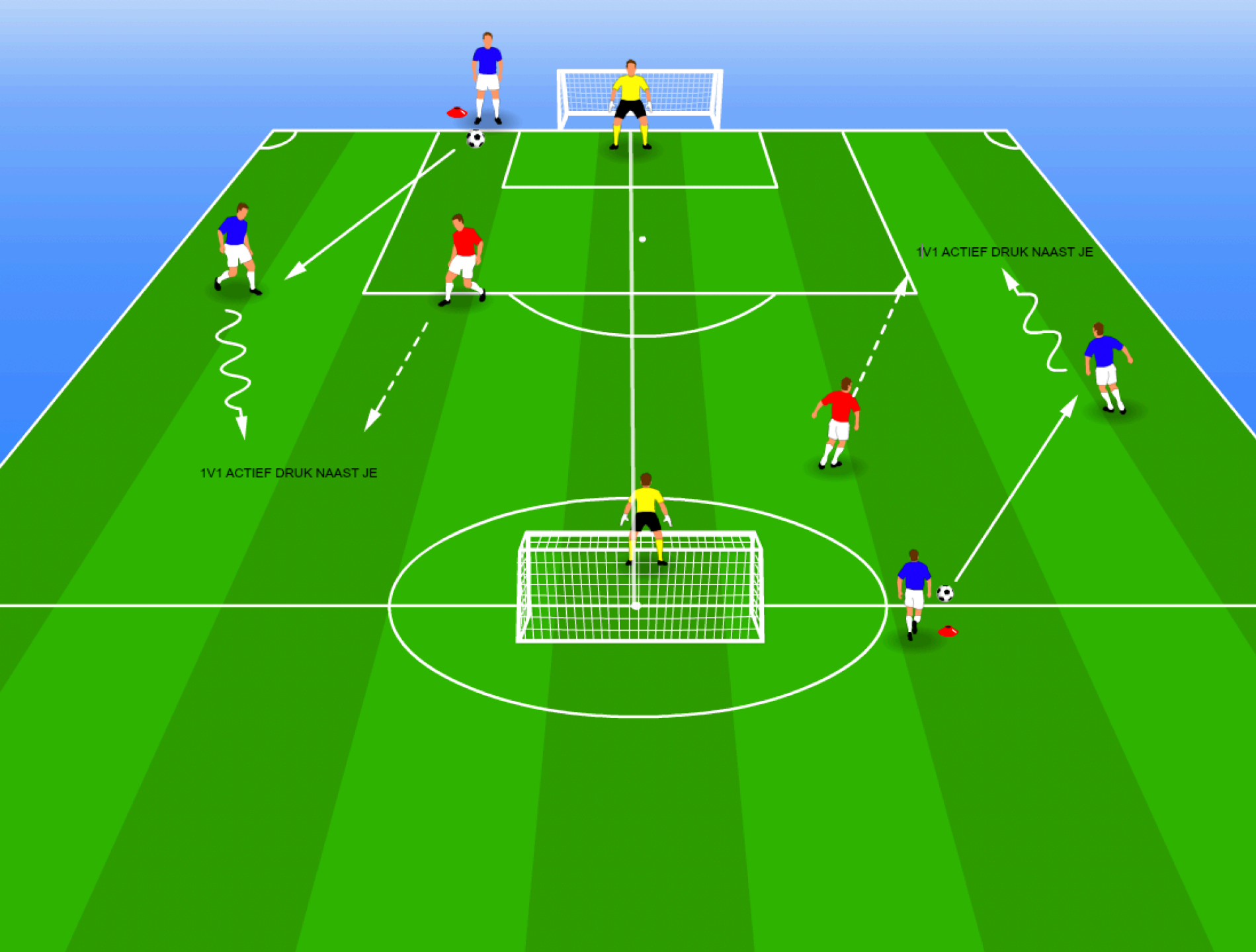


**STROOMVORM 2**





**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.

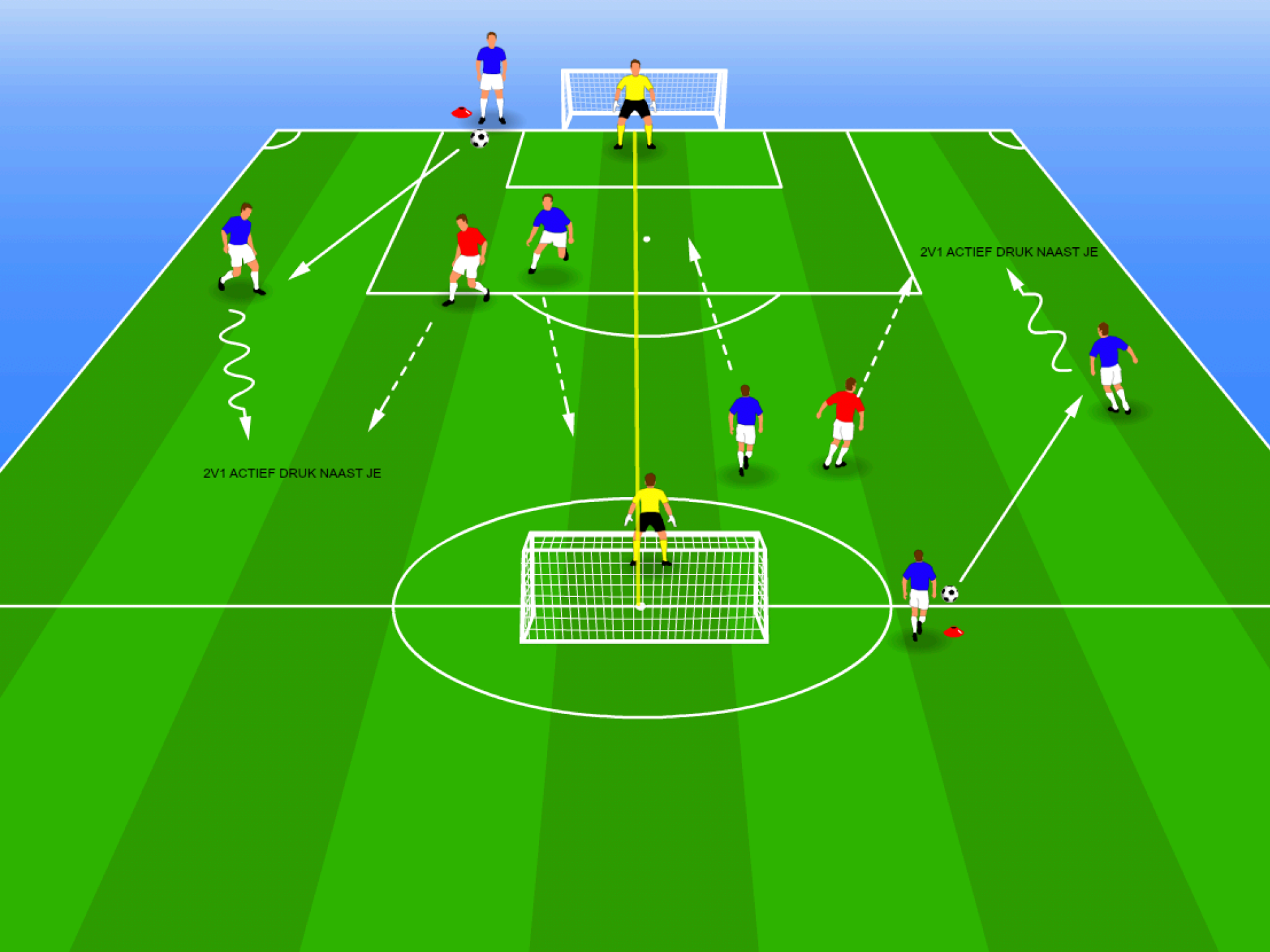
Duur: 10 minuten

### 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.

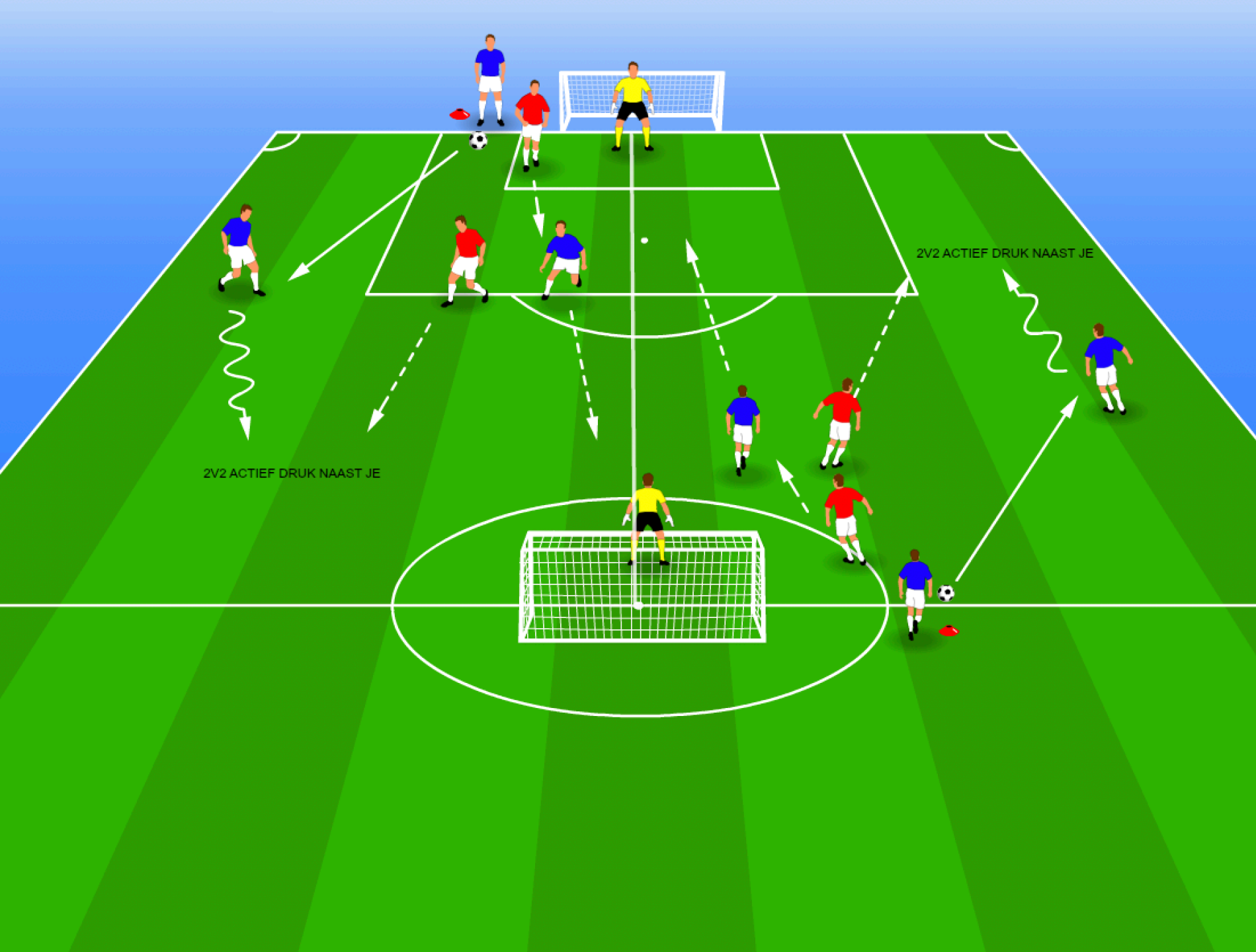
Duur: 10 minuten

### 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.**



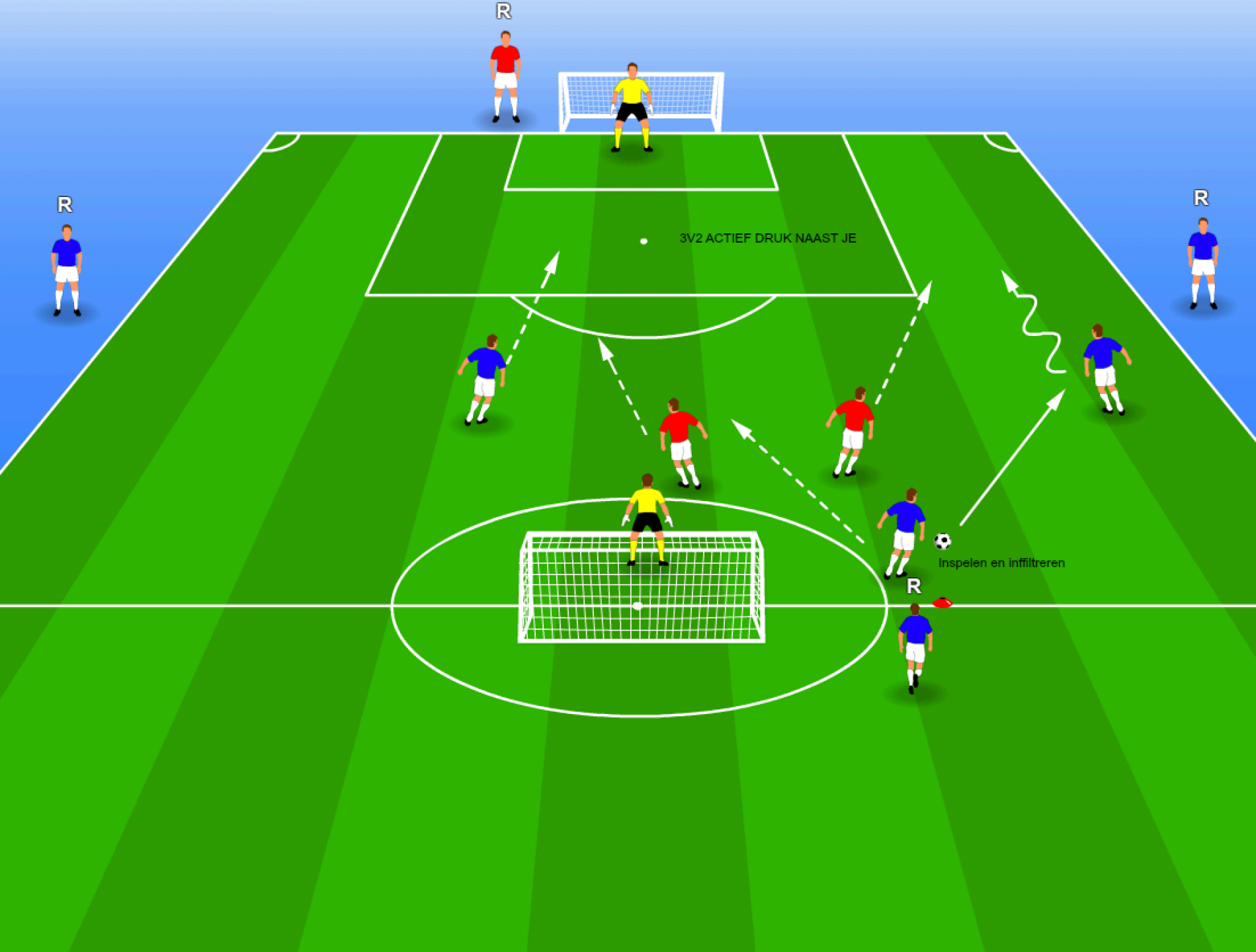


**STROOMVORM 3**



**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**





**WEDSTRIJD – 5V5**



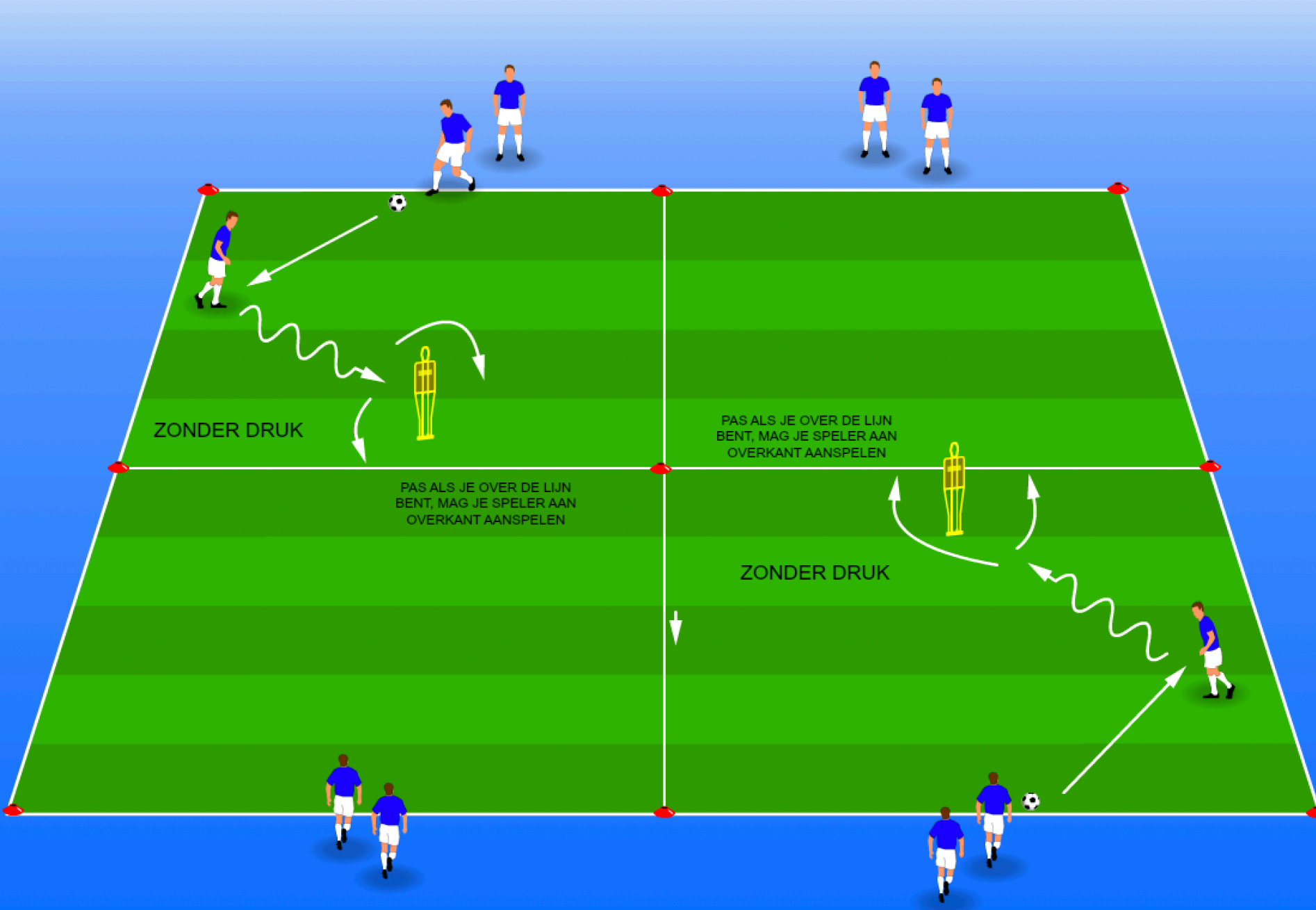
**Beschrijving:**  
Eindigen met wedstrijd 5V5 –  
Spelers worden volledig  
losgelaten en moeten zelf de  
verschillende situaties  
herkennen.



Duur: 10 Minuten

# **1V1 – TEGENSTANDER SCHUIN FRONTAAL**

**Geïsoleerde vormen**



### Beschrijving:

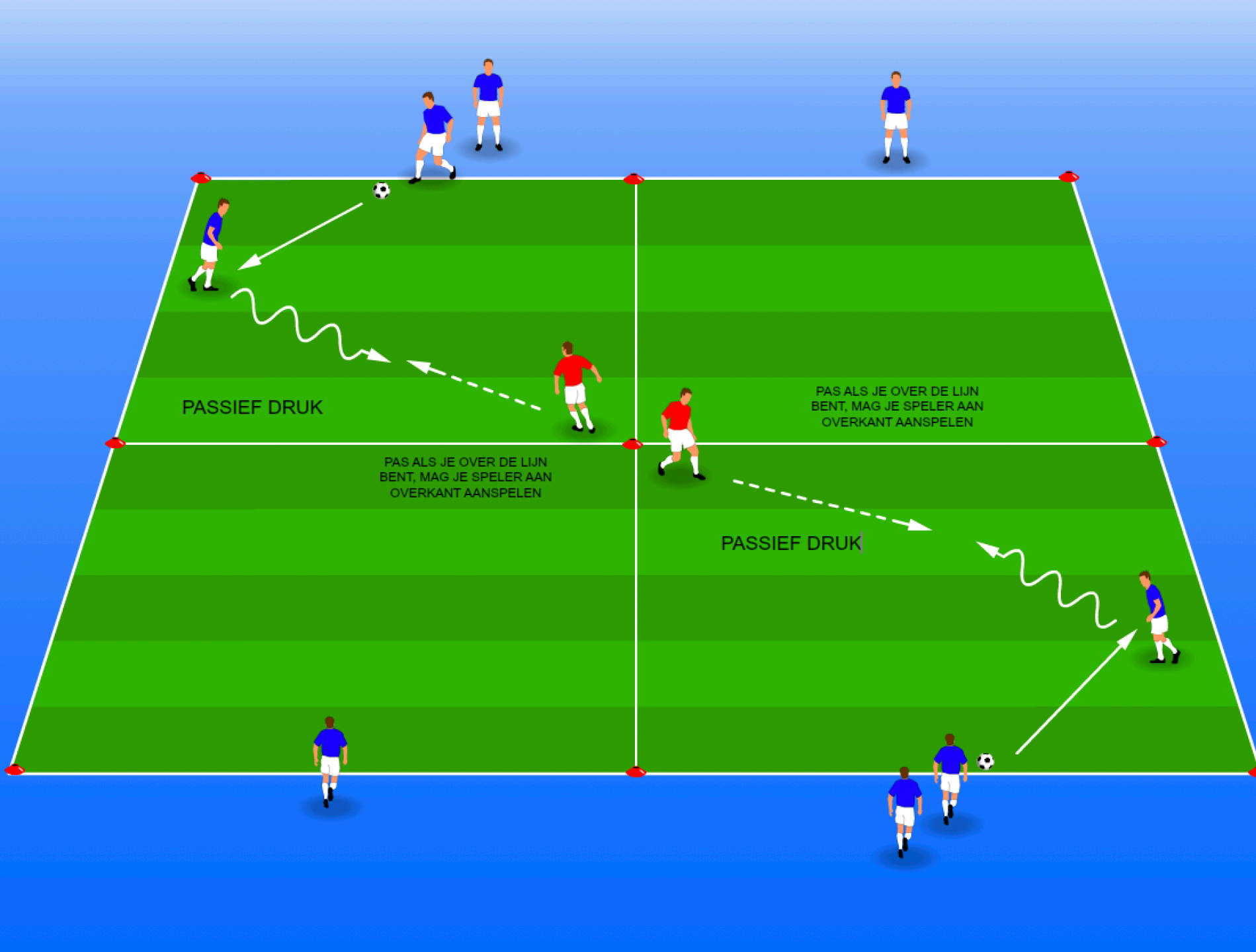
Speler aan de bal start de oefening aan de hand van een inspeelpas. Bij ontvangen van de bal dribbelt de speler schuin frontaal richting de mannequin & voert de gevraagde bewegingen uit zonder druk. Speler aan overkant schuift bij ontvangen van bal door naar de volgende organisatie.



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.



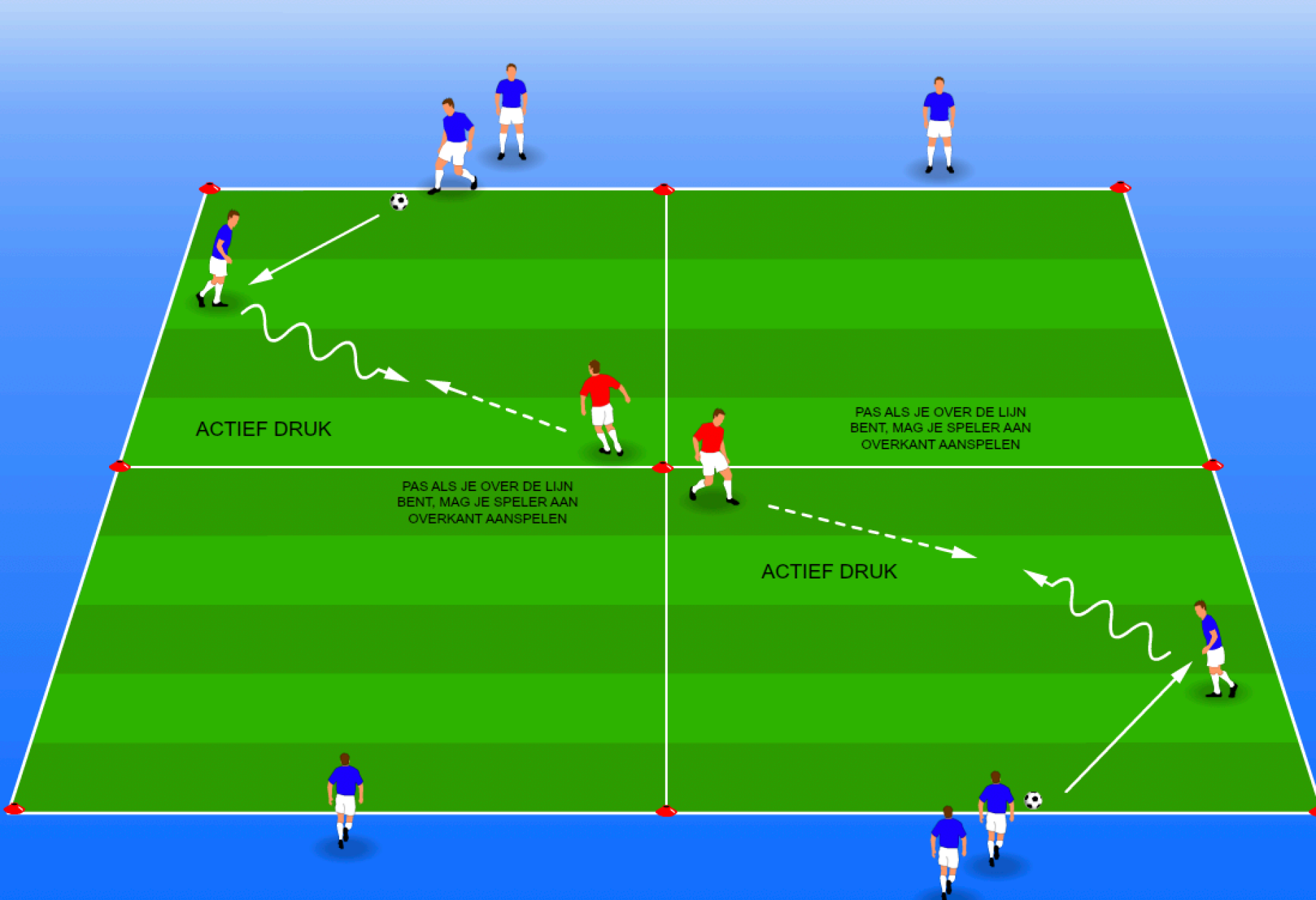


### Beschrijving:

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:

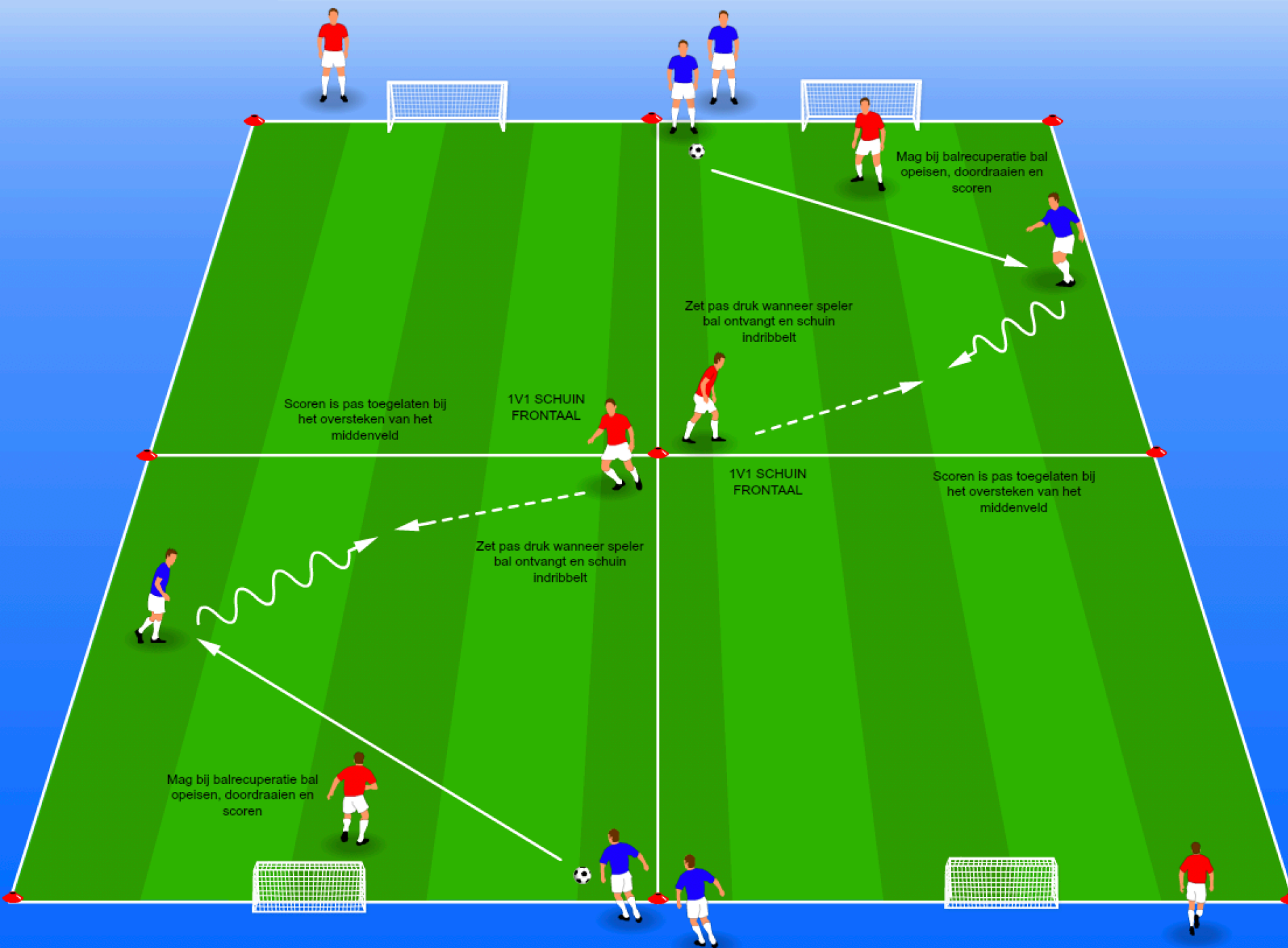
De speler bij de aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal. Laat de speler die de bal ontvangt ook eens de bal krijgen in de diepte voor hem zodat hij niet meer hoeft in te dribbelen.

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.

## Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

**Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.**





**FASE 2 – 2V1**





**FASE 3 – 2V2**



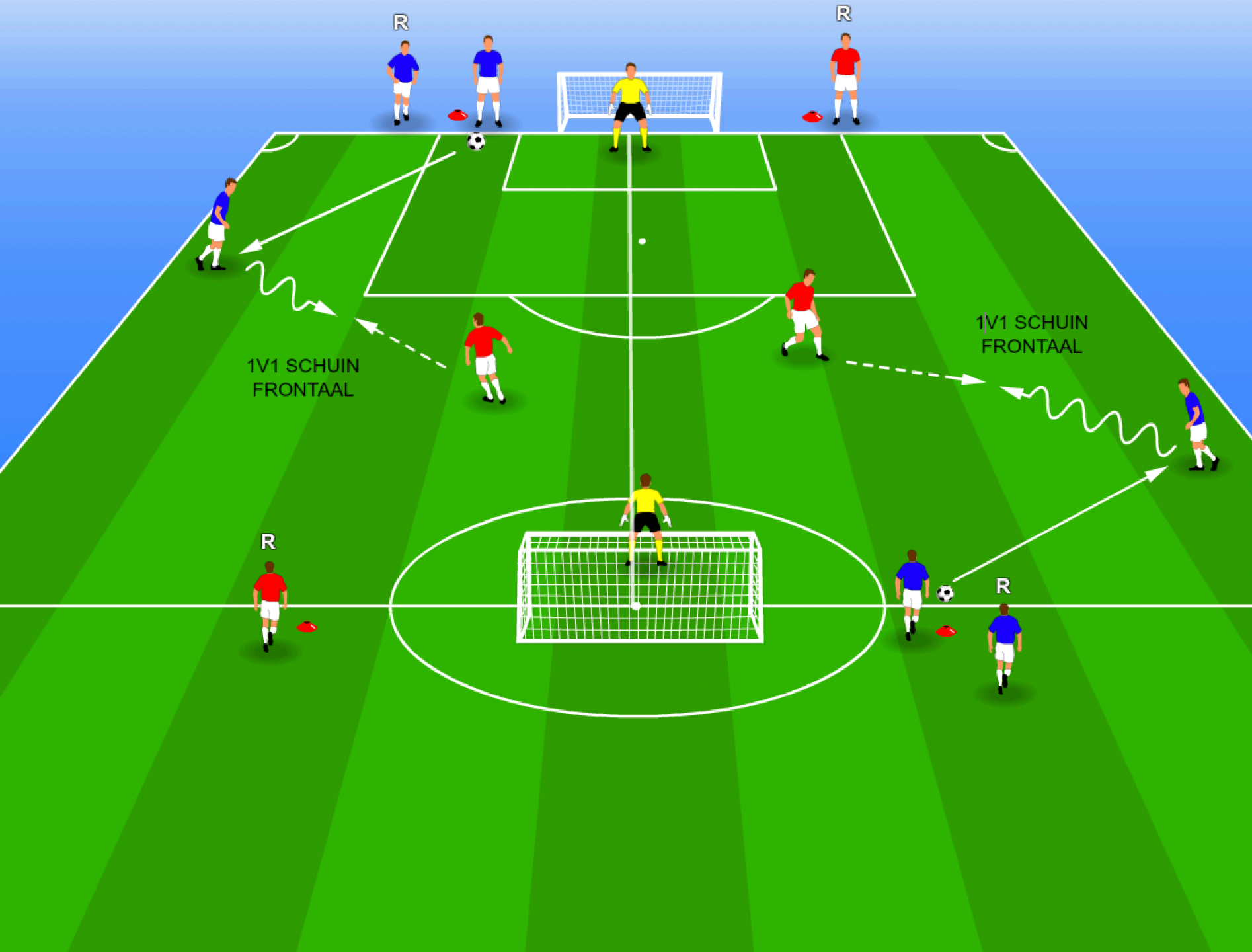




**STROOMVORM 2**



**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.

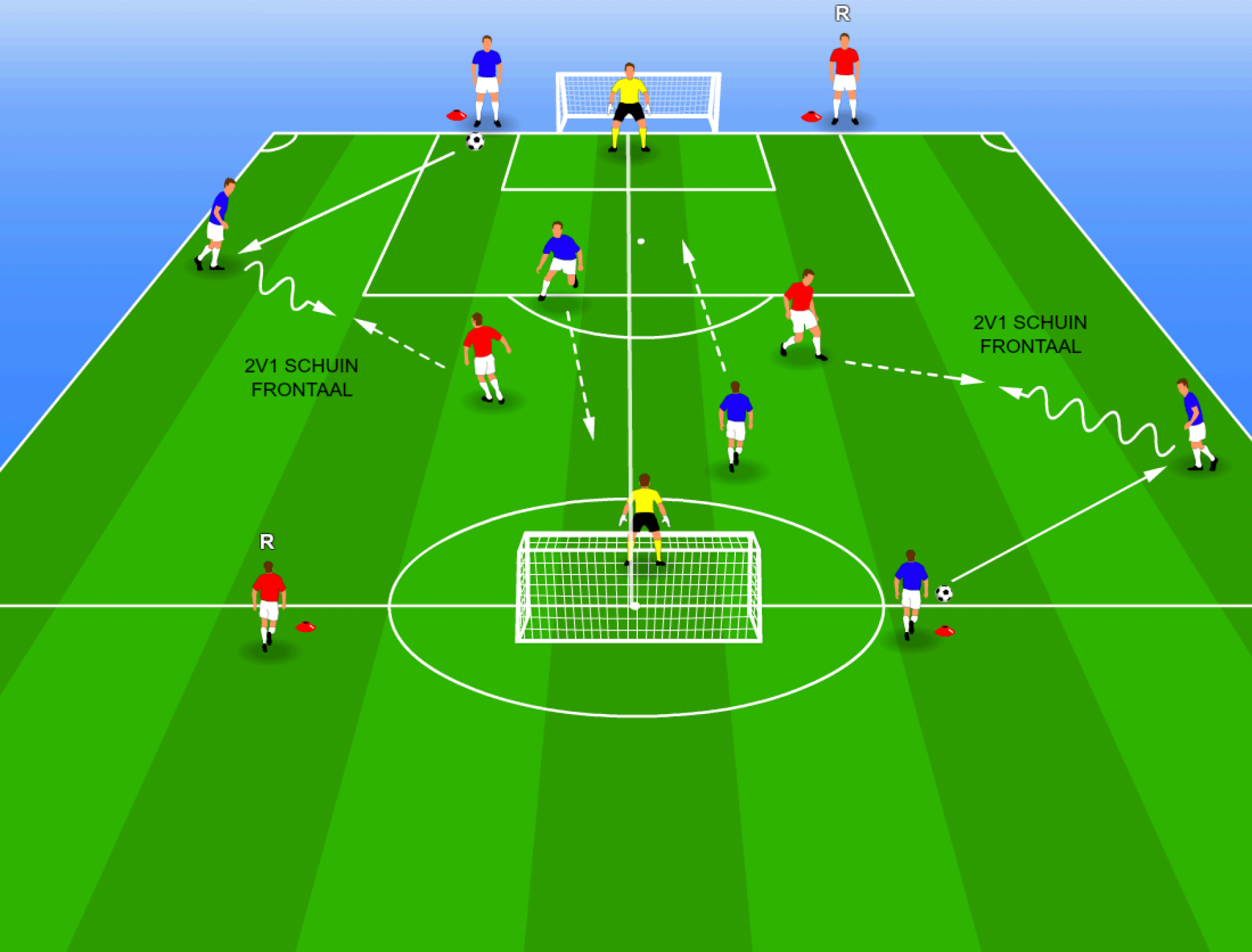
Duur: 10 minuten

### 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

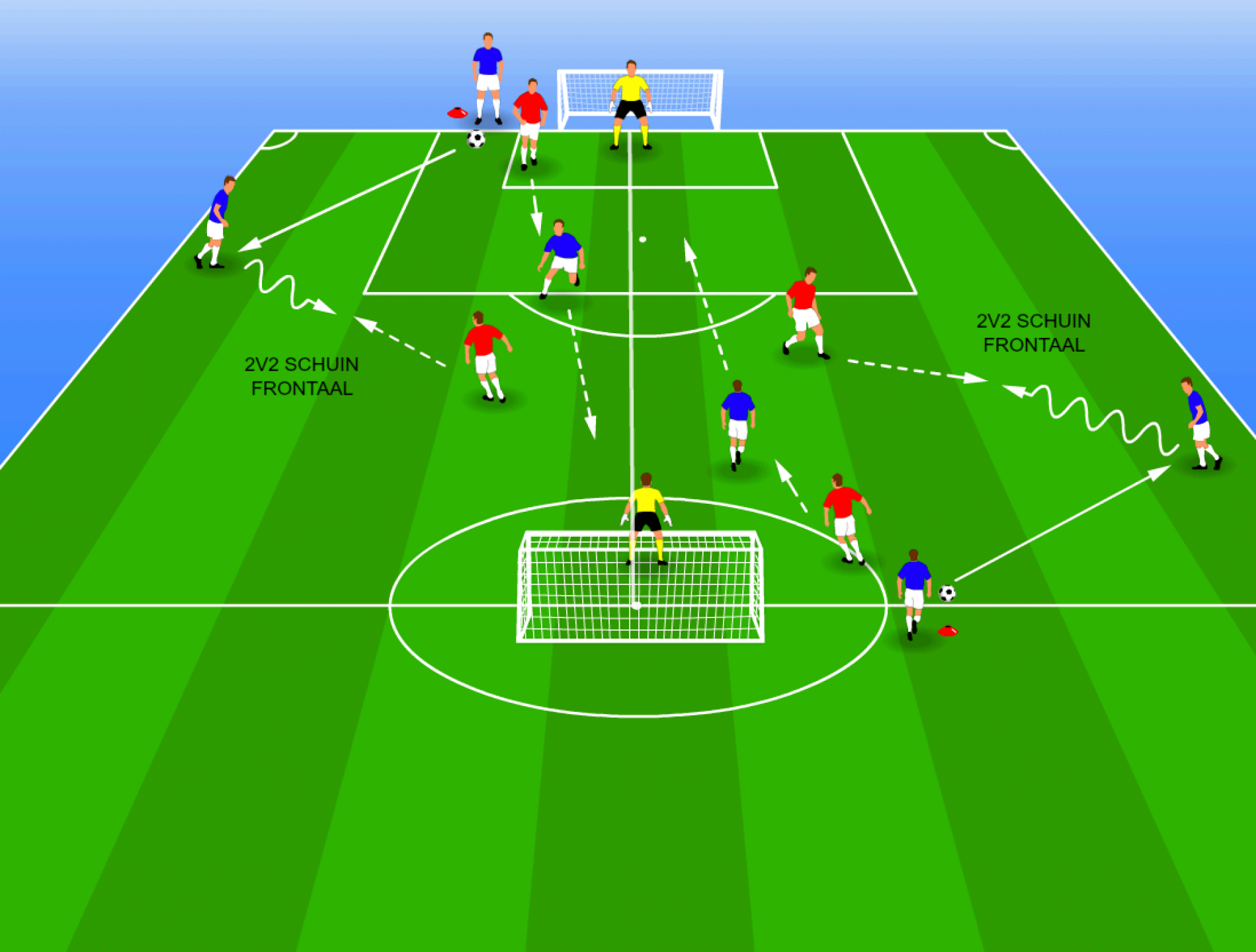
### Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm

**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.**

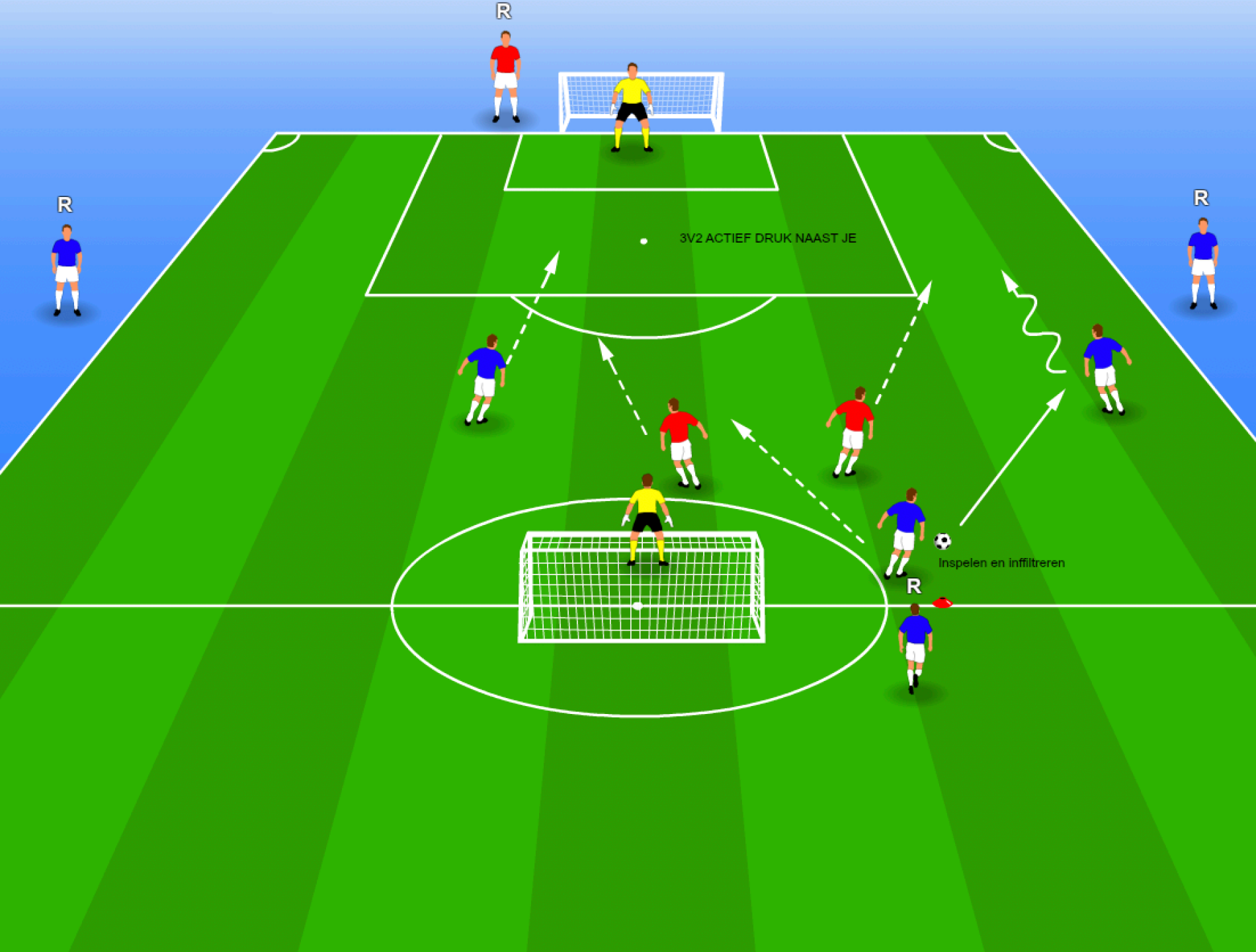




**STROOMVORM 3**



**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.

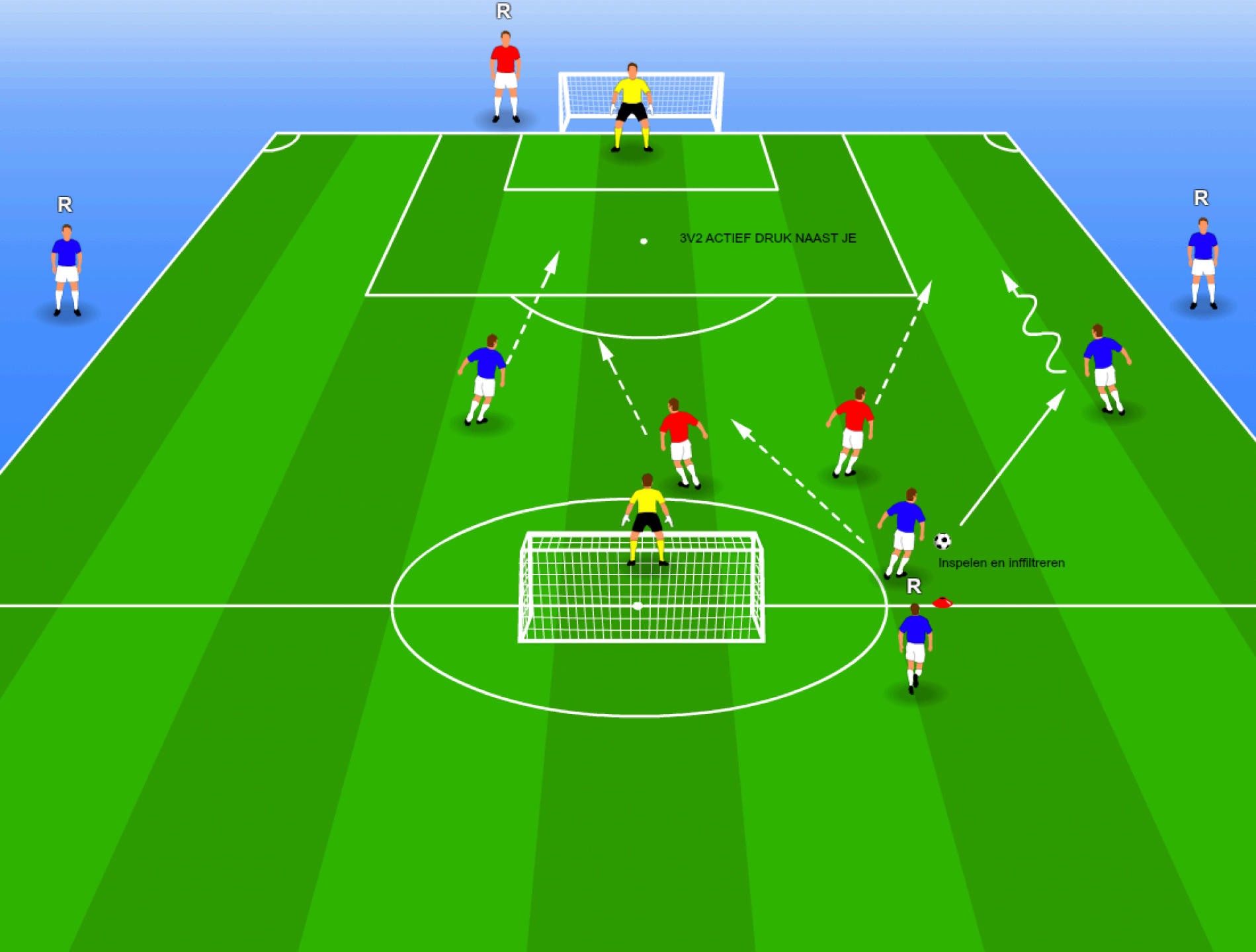
Duur: 10 minuten

### 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**





**WEDSTRIJD – 5V5**





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

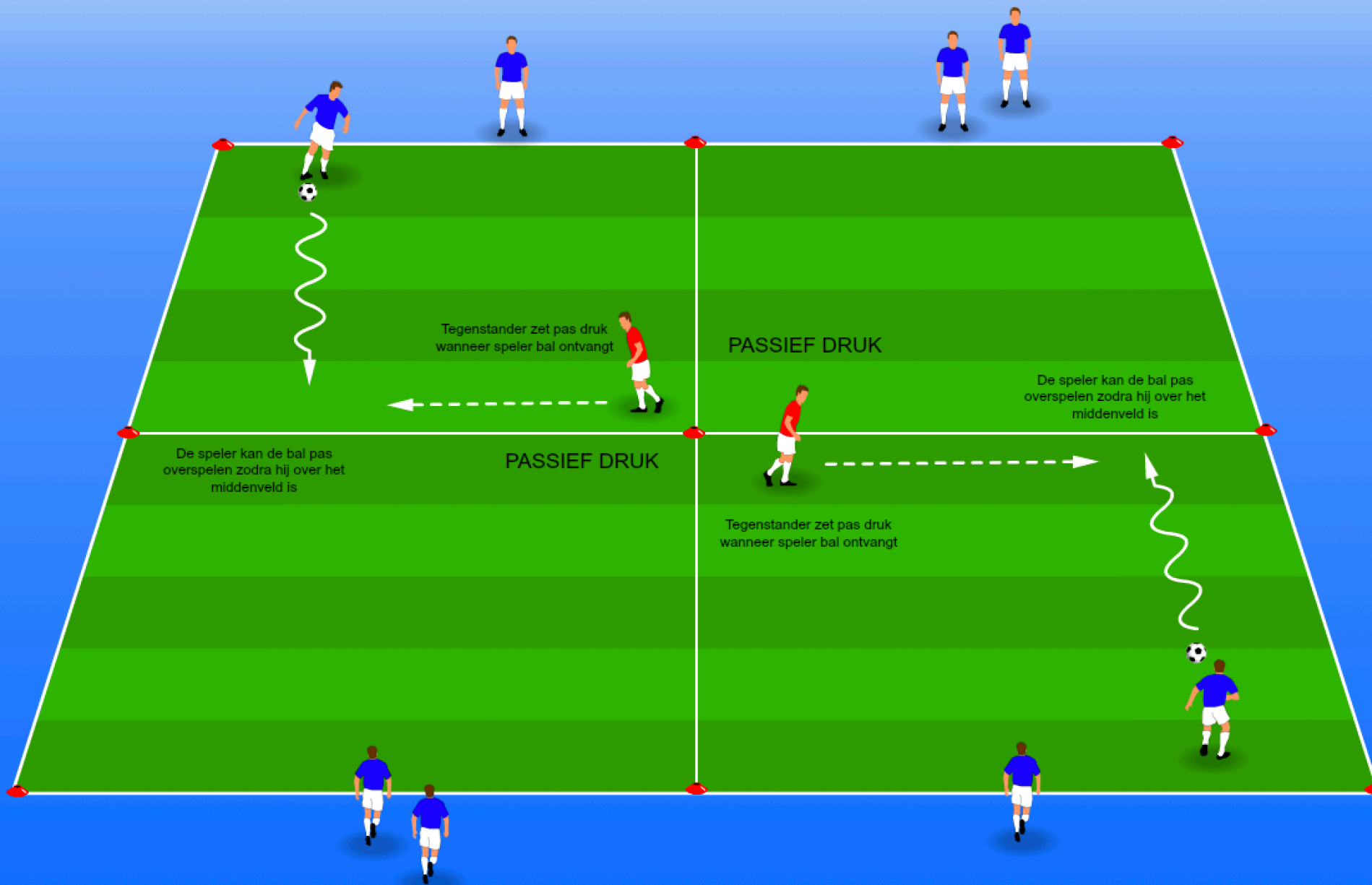


Duur: 10 Minuten

**1V1 – TEGENSTANDER ZIJKANT**



**OPWARMING**



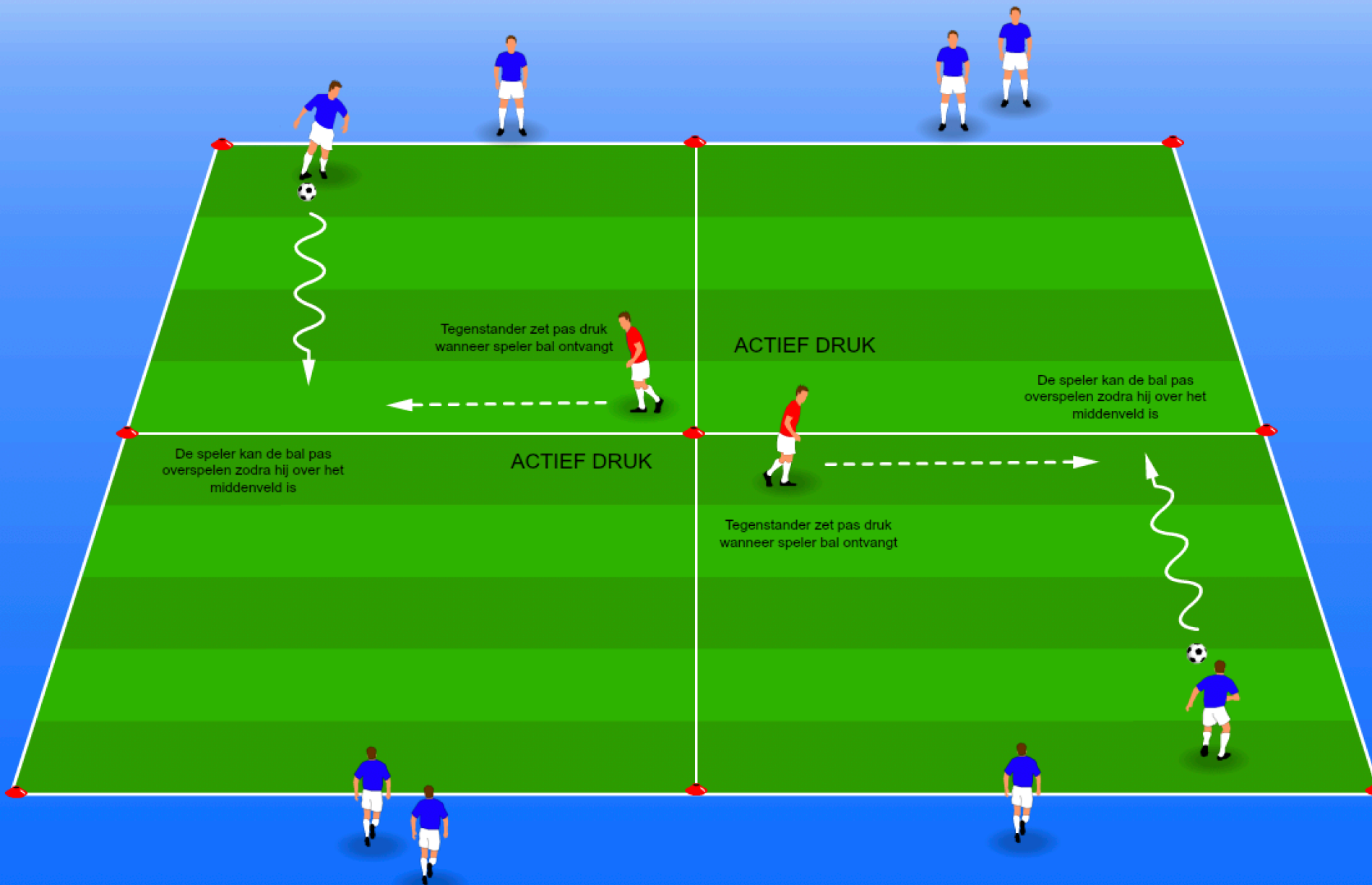
## Beschrijving:

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.**





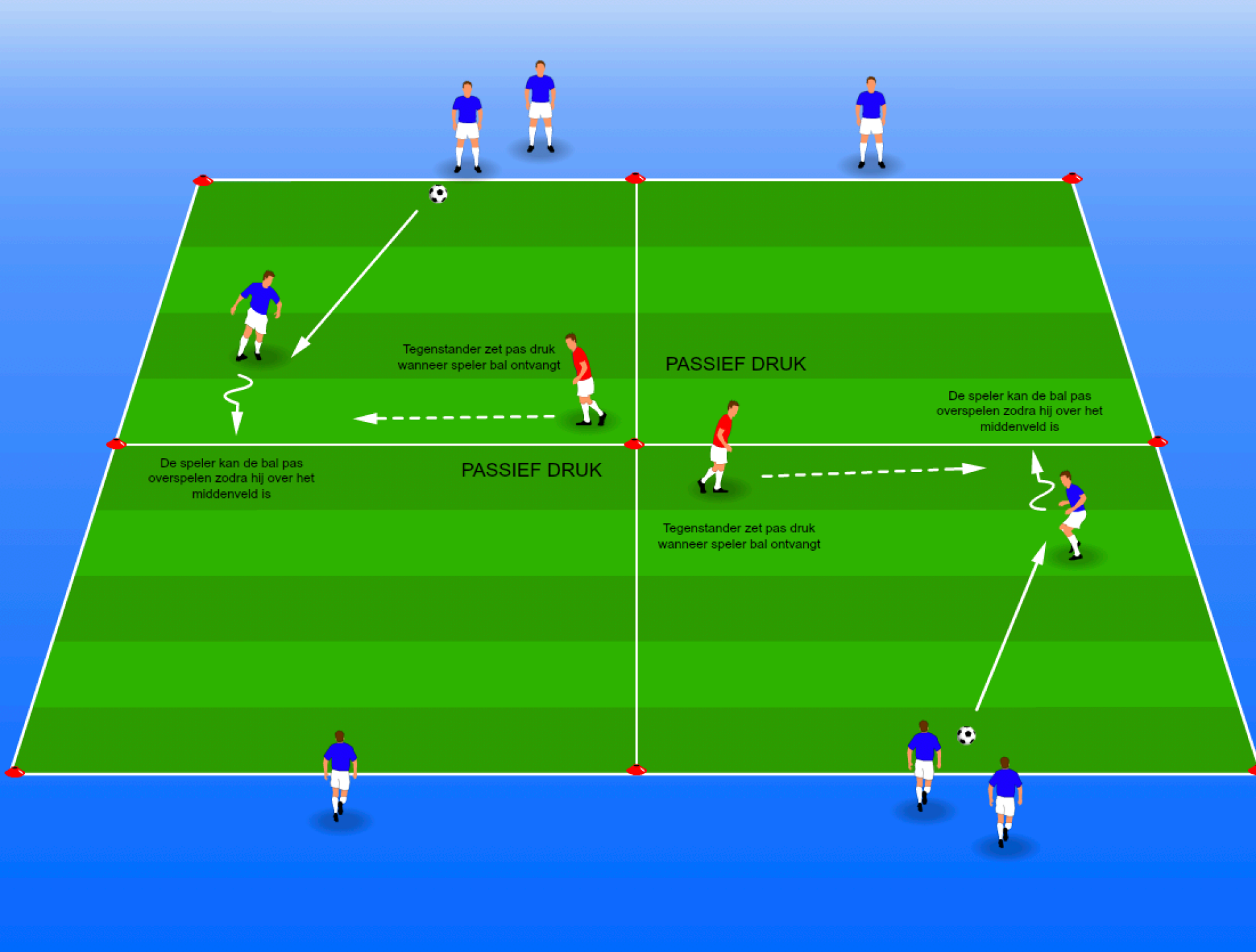
## Beschrijving:

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 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.**





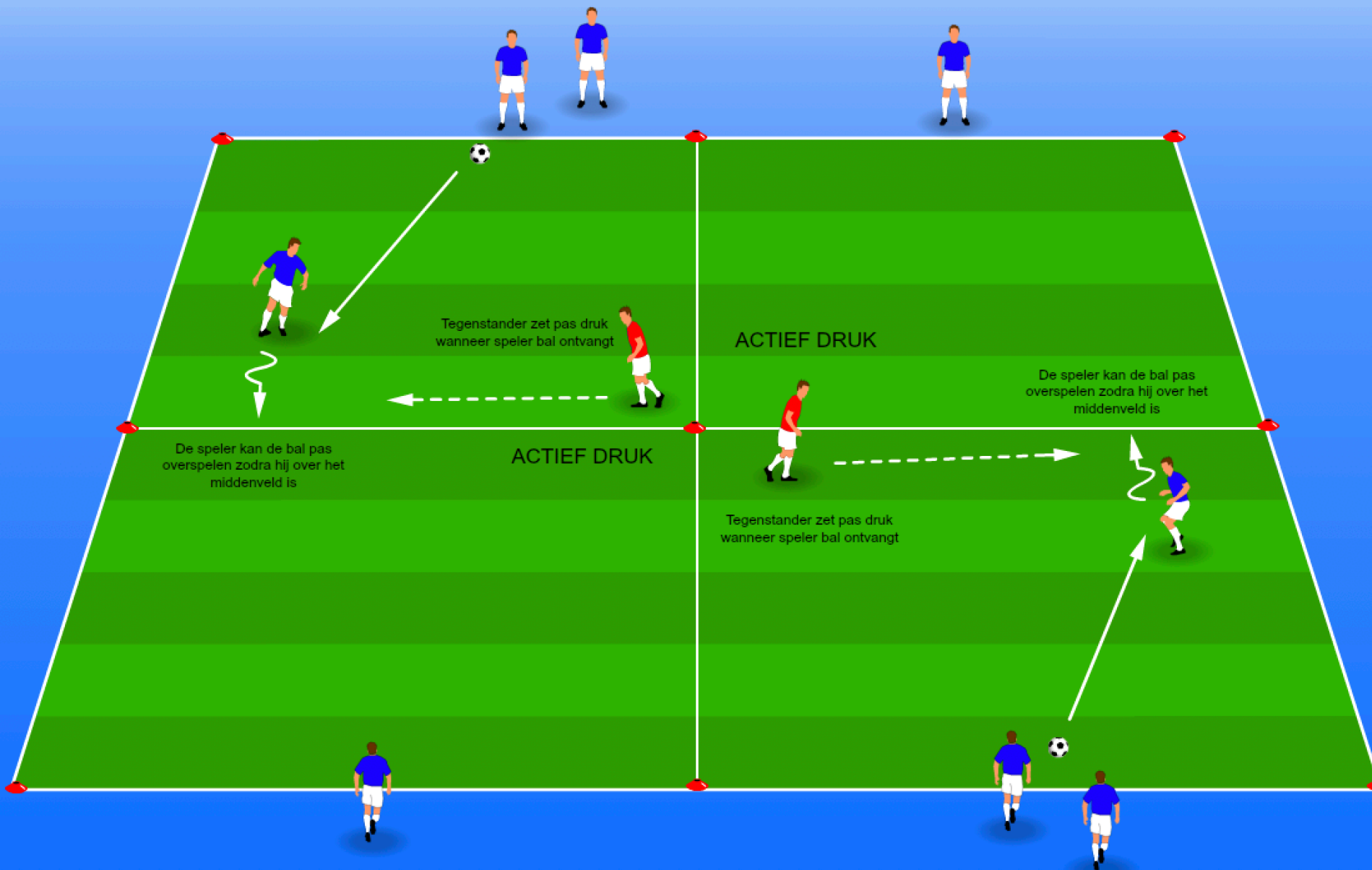
## Beschrijving:

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.**



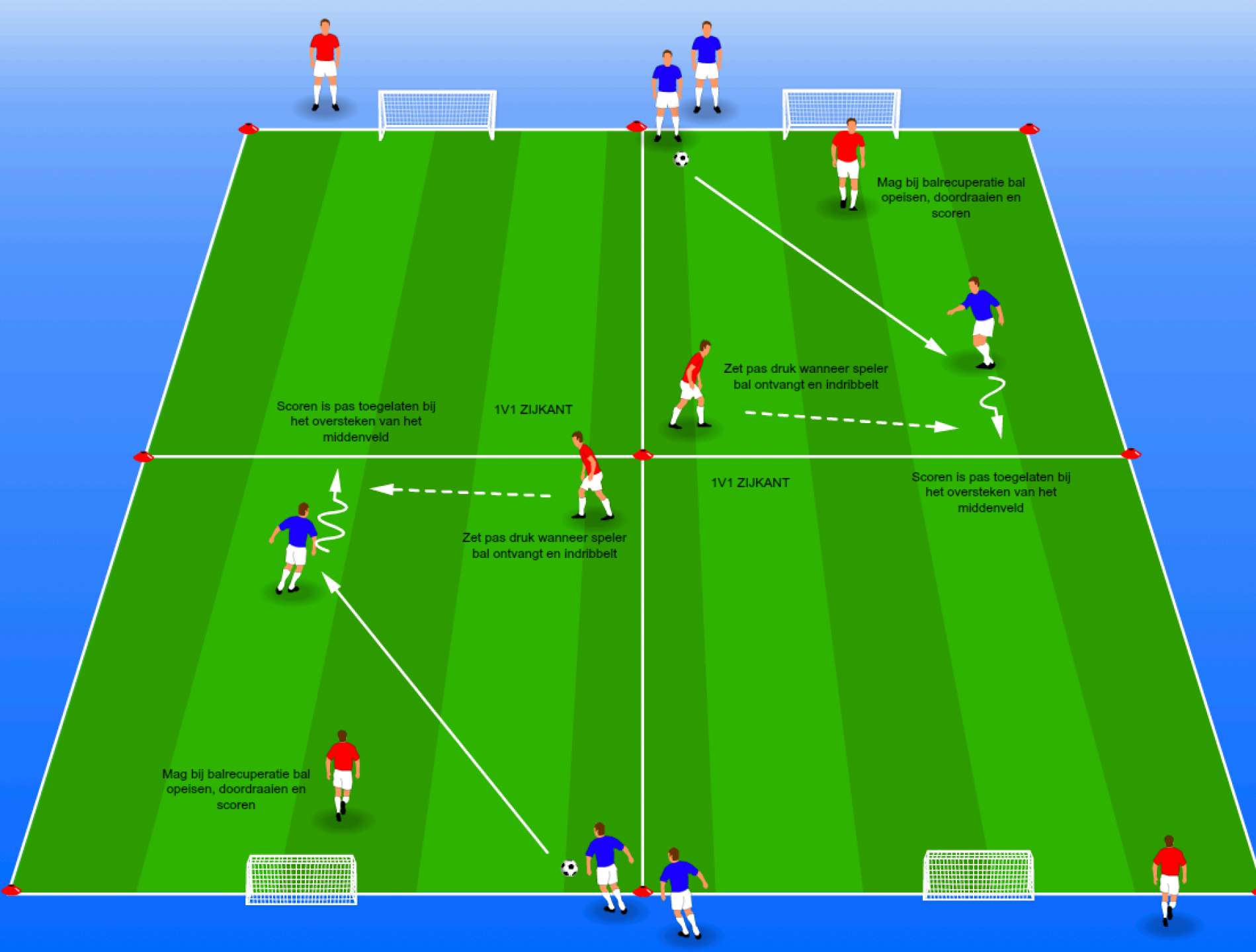


**STROOMVORM 1**





**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 balrecreperatie 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.**

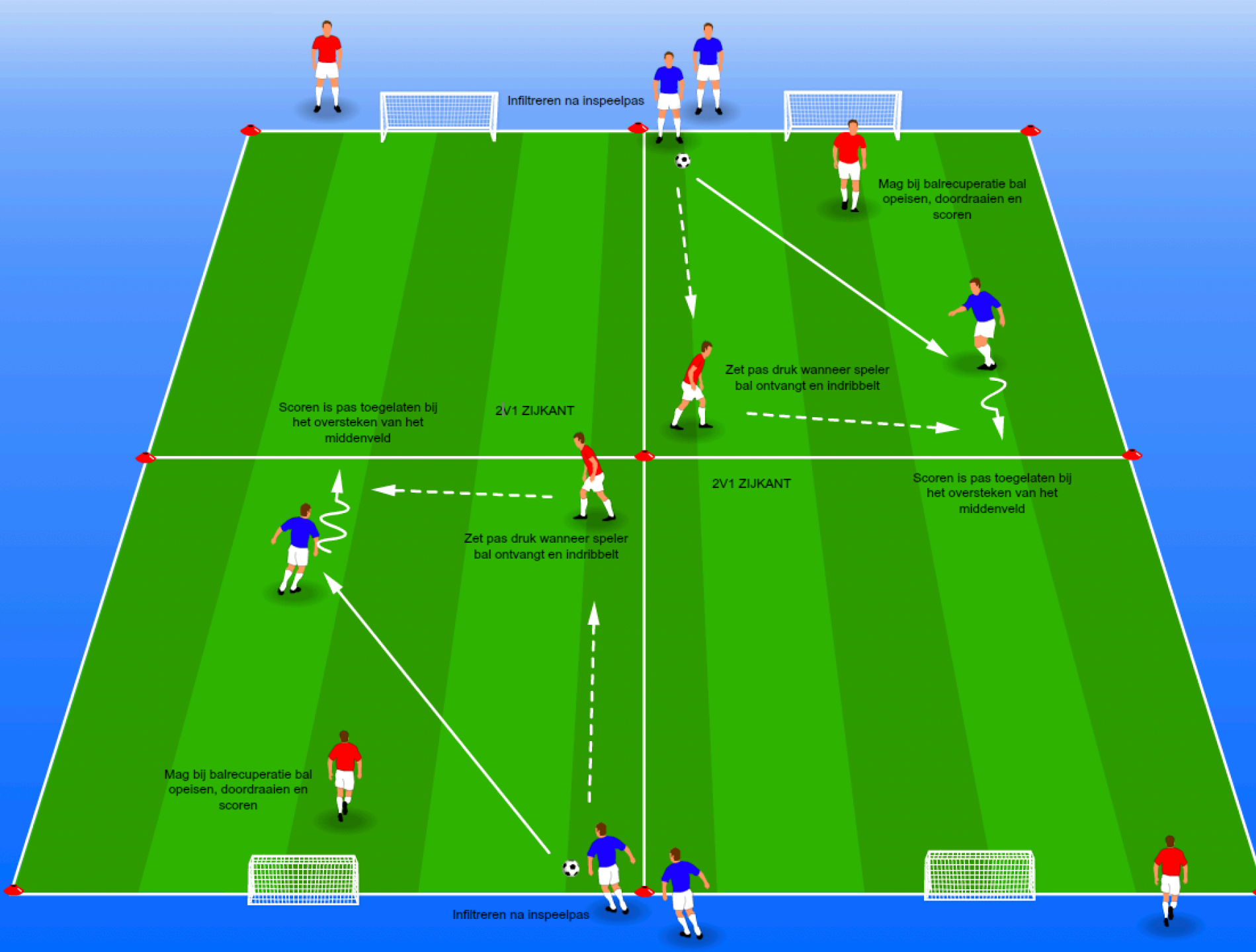
**Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm**

**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 aanname in een ongemakkelijke situatie brengen: Hoge bal, Stuitende bal

Duur: 10 minuten

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

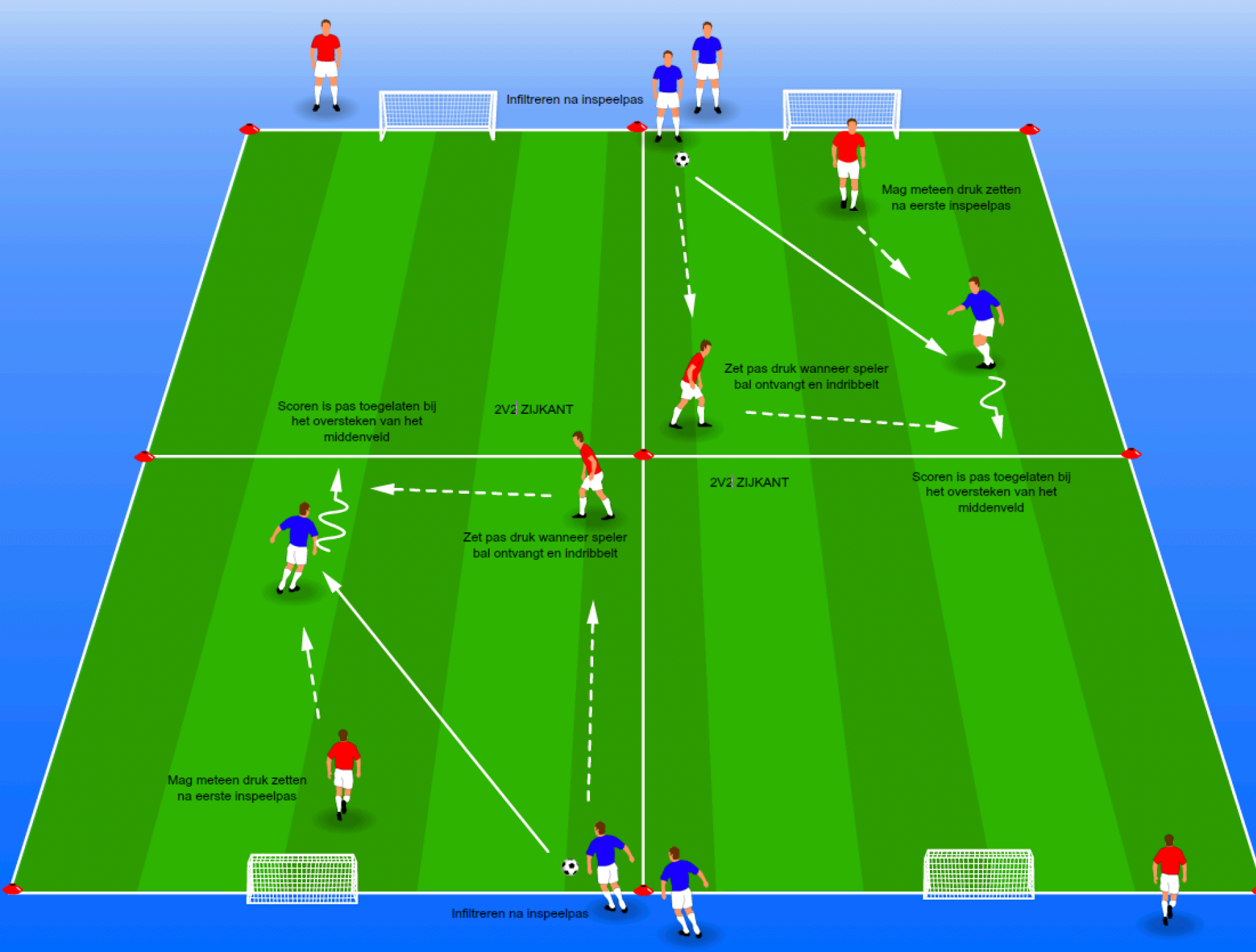
**Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm**

**Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.**





**FASE 2 – 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 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.



**STROOMVORM 2**



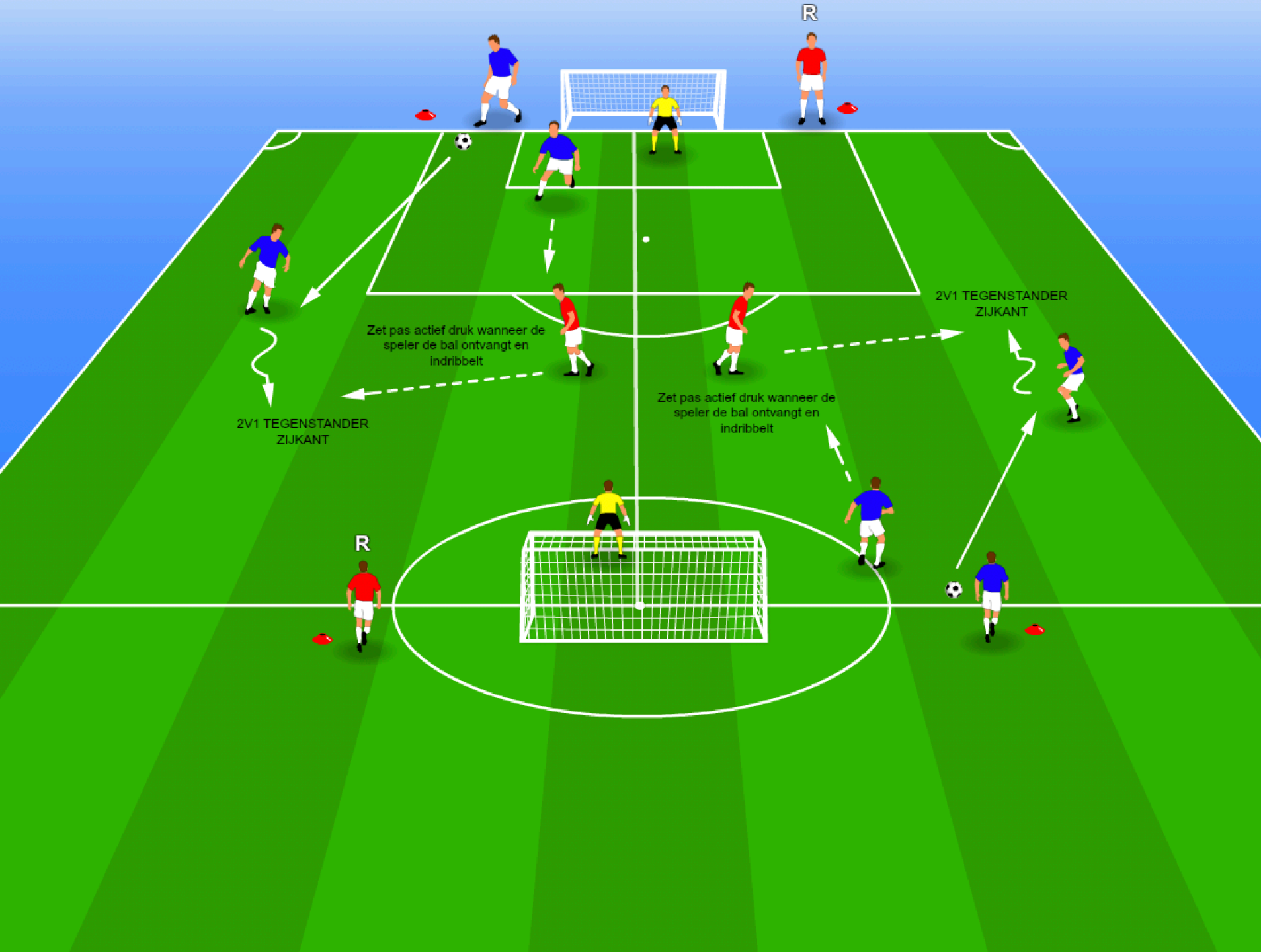
**FASE 1 – 1V1**







**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

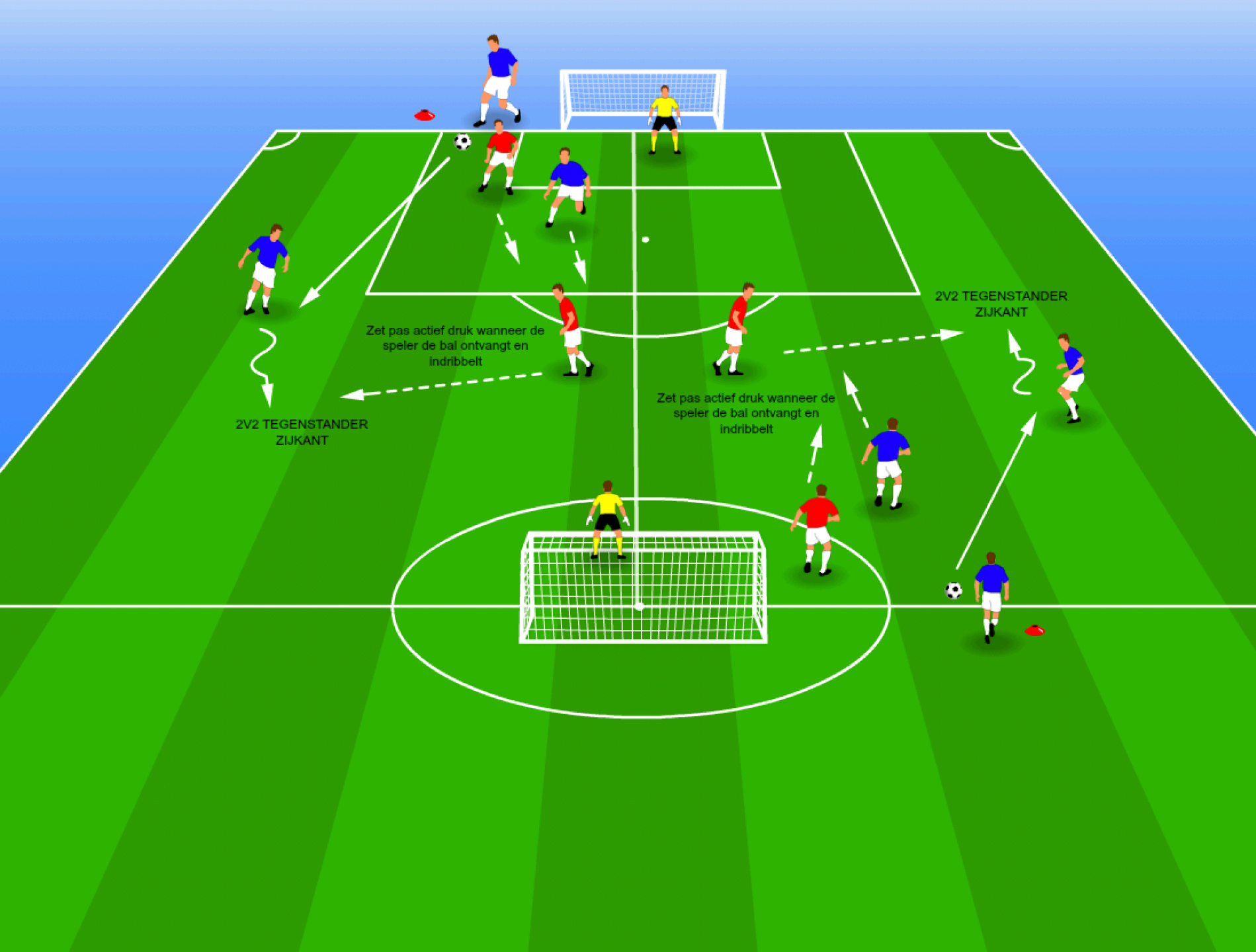
Focus op **kwaliteit van uitvoering bij de 1V1 actie.**

**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**

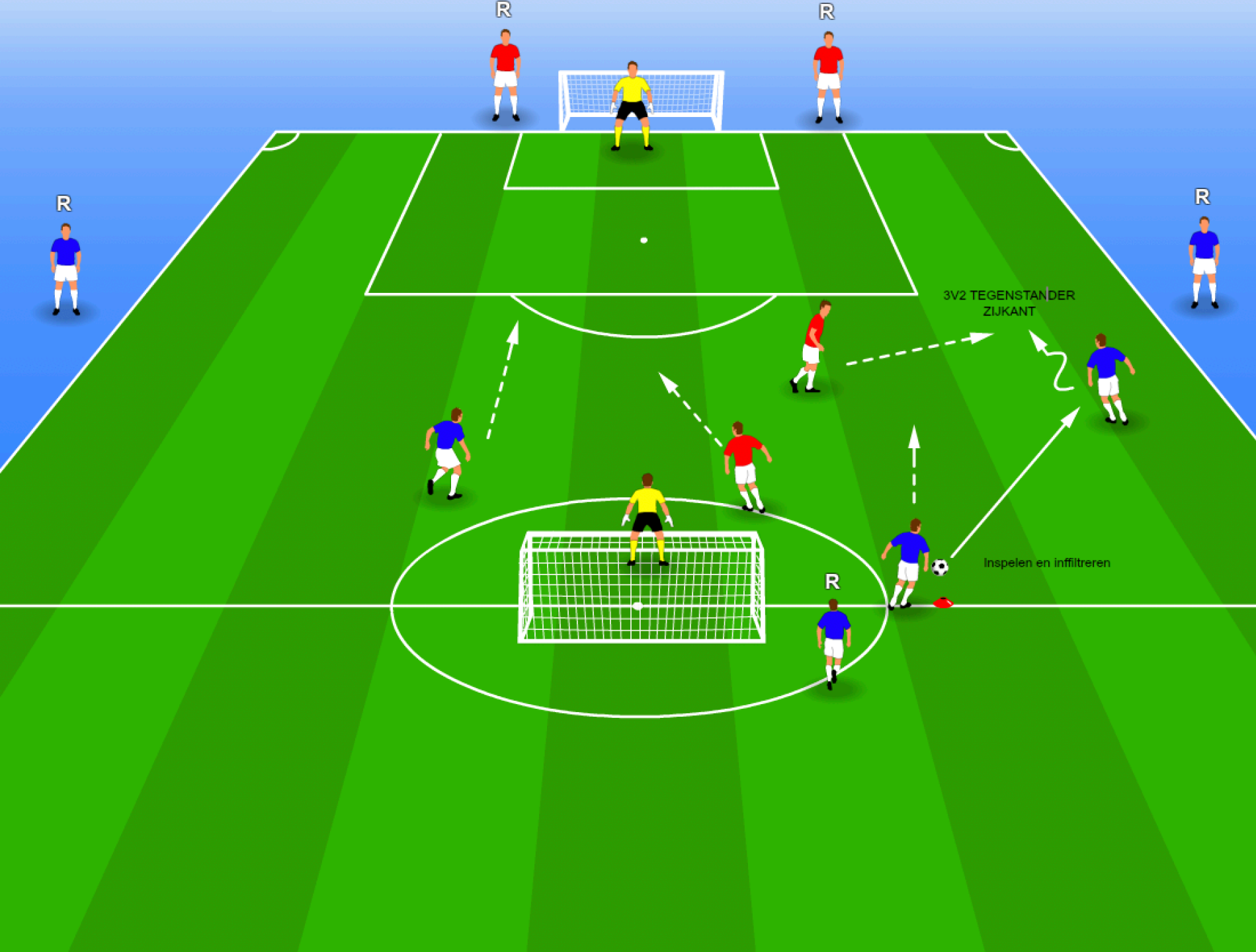
**Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.**



**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**





**WEDSTRIJD – 5V5**



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

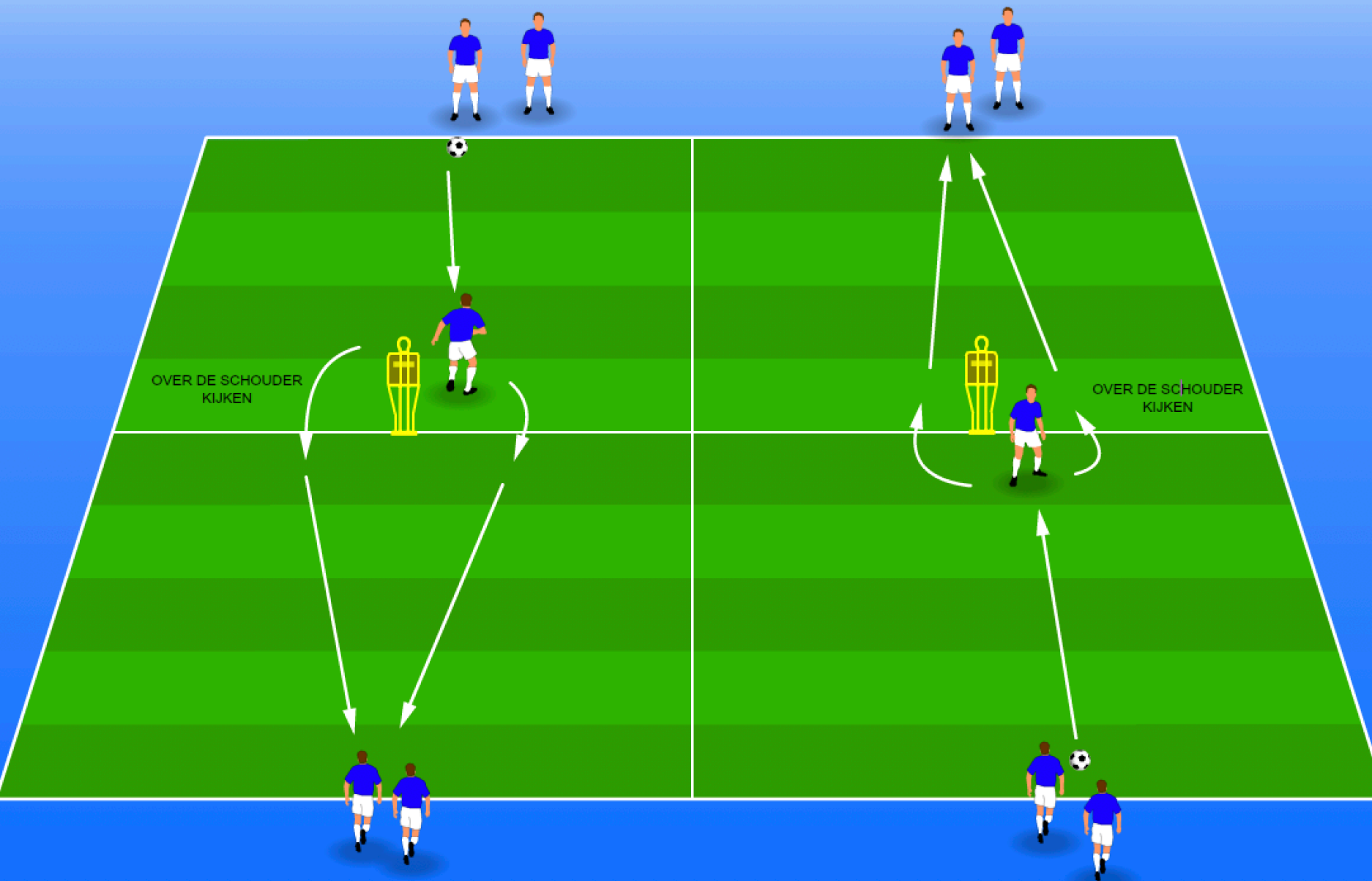


Duur: 10 Minuten

# **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:

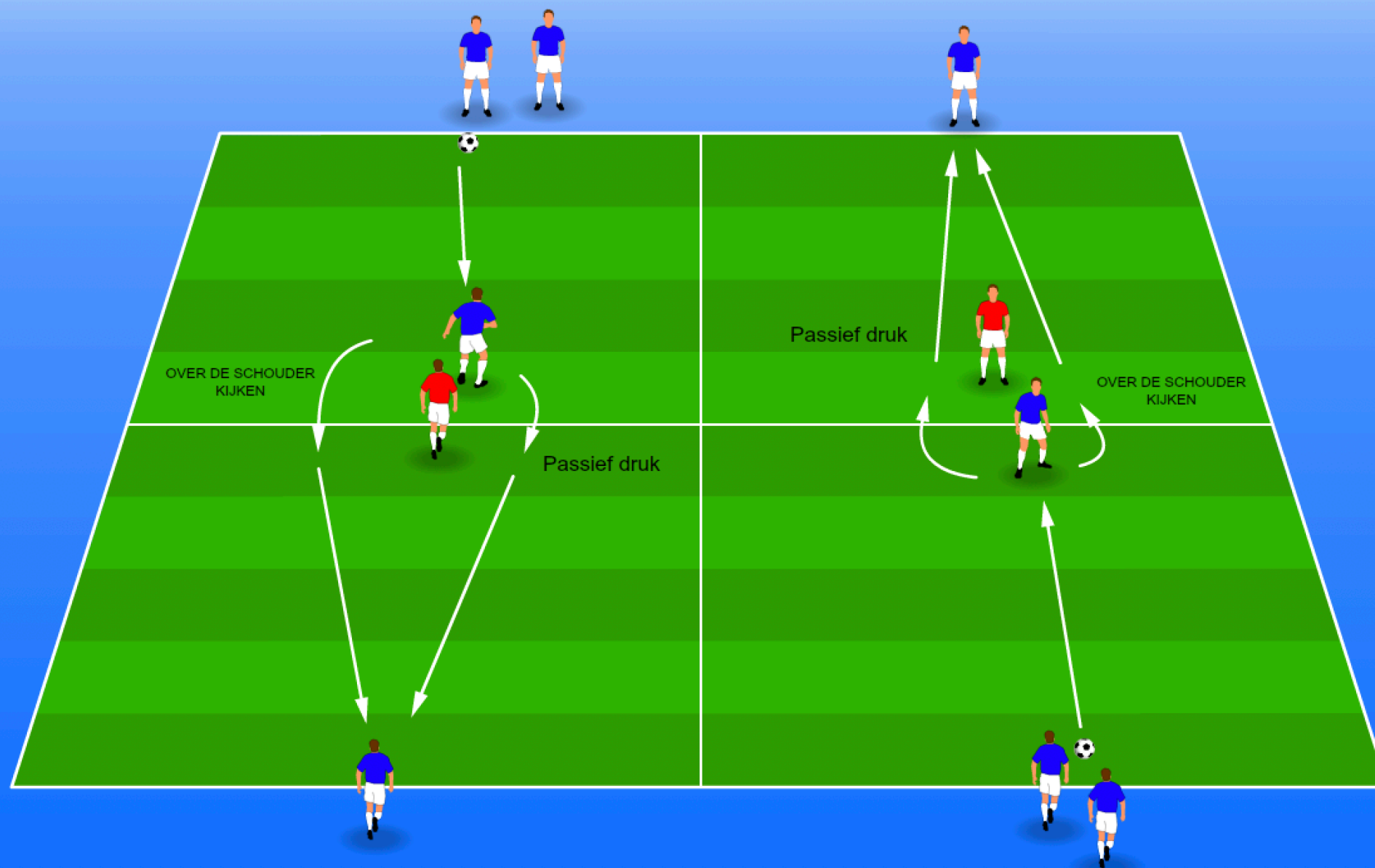
Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **passief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal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

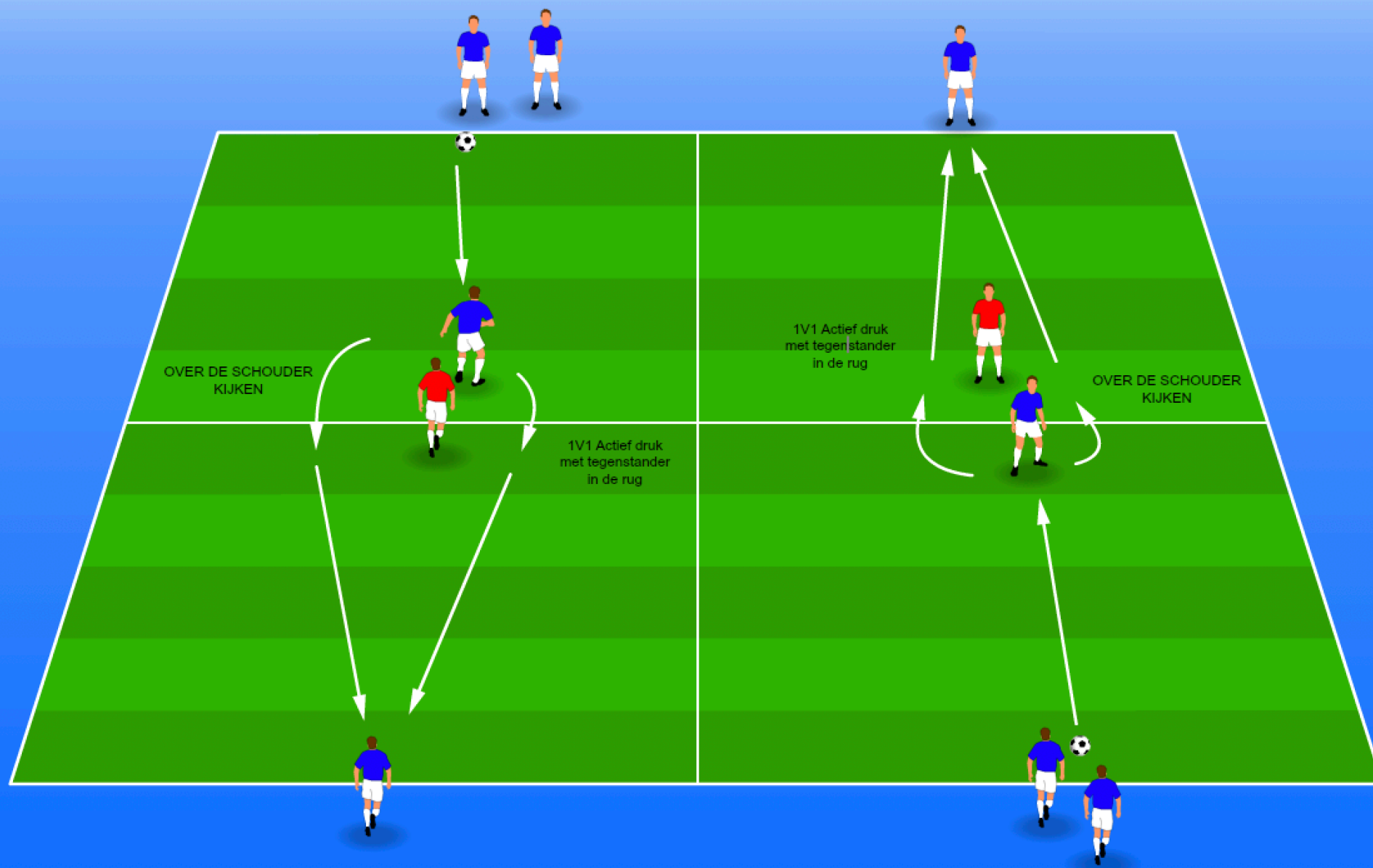
Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **actief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant. De organisatie is opgedeeld in twee. Duidelijke stroomvorm bij het doorschuiven. Bij ontvangen van de bal aan de overkant, schuift de speler met bal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

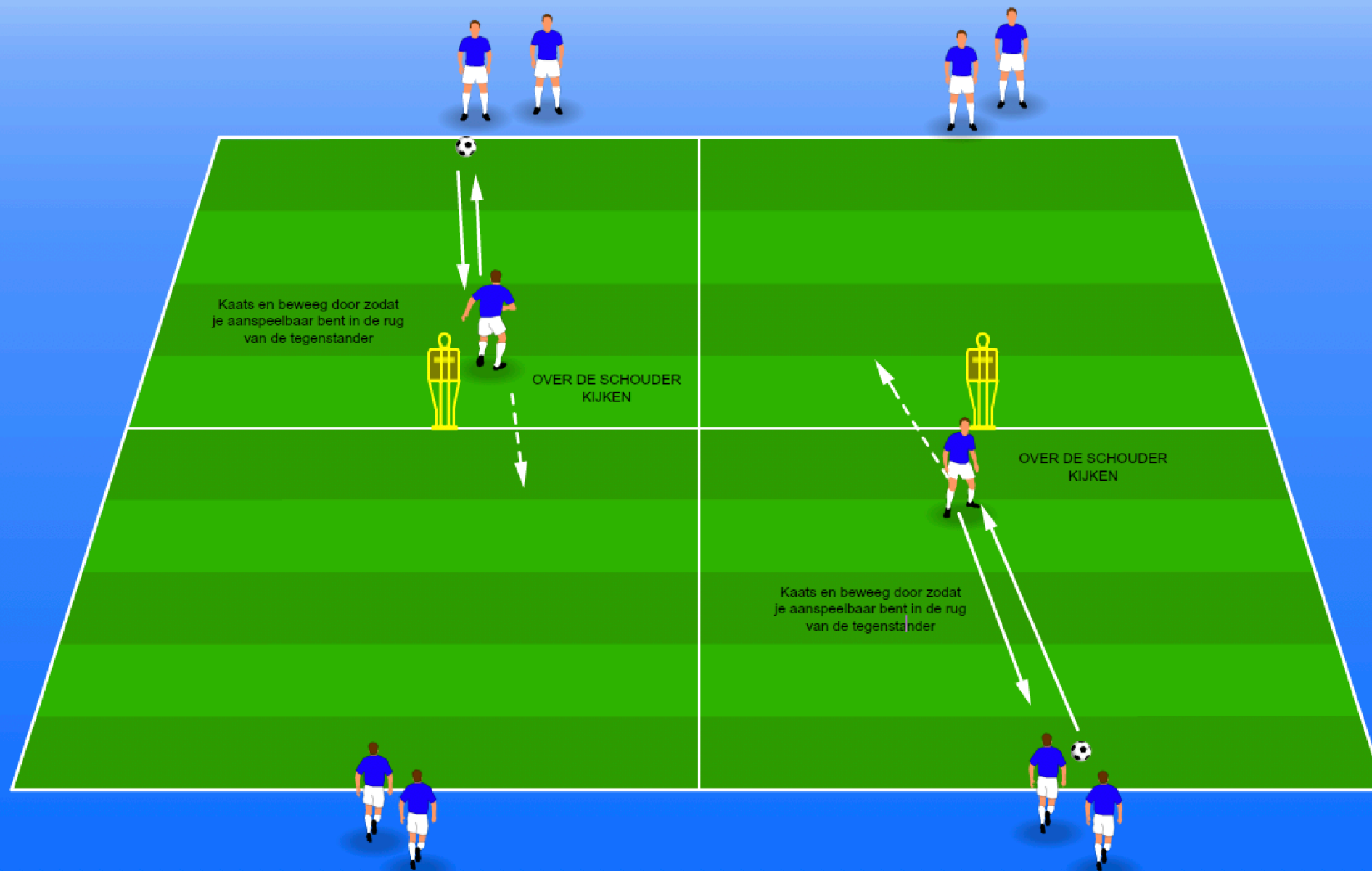
2V1 - Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met een mannequin in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant, maar krijgt ook de optie om te kaatsen en door te bewegen zodat hij de bal meteen voorwaarts kan opendraaien. De bedoeling is om terug in een positie 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:

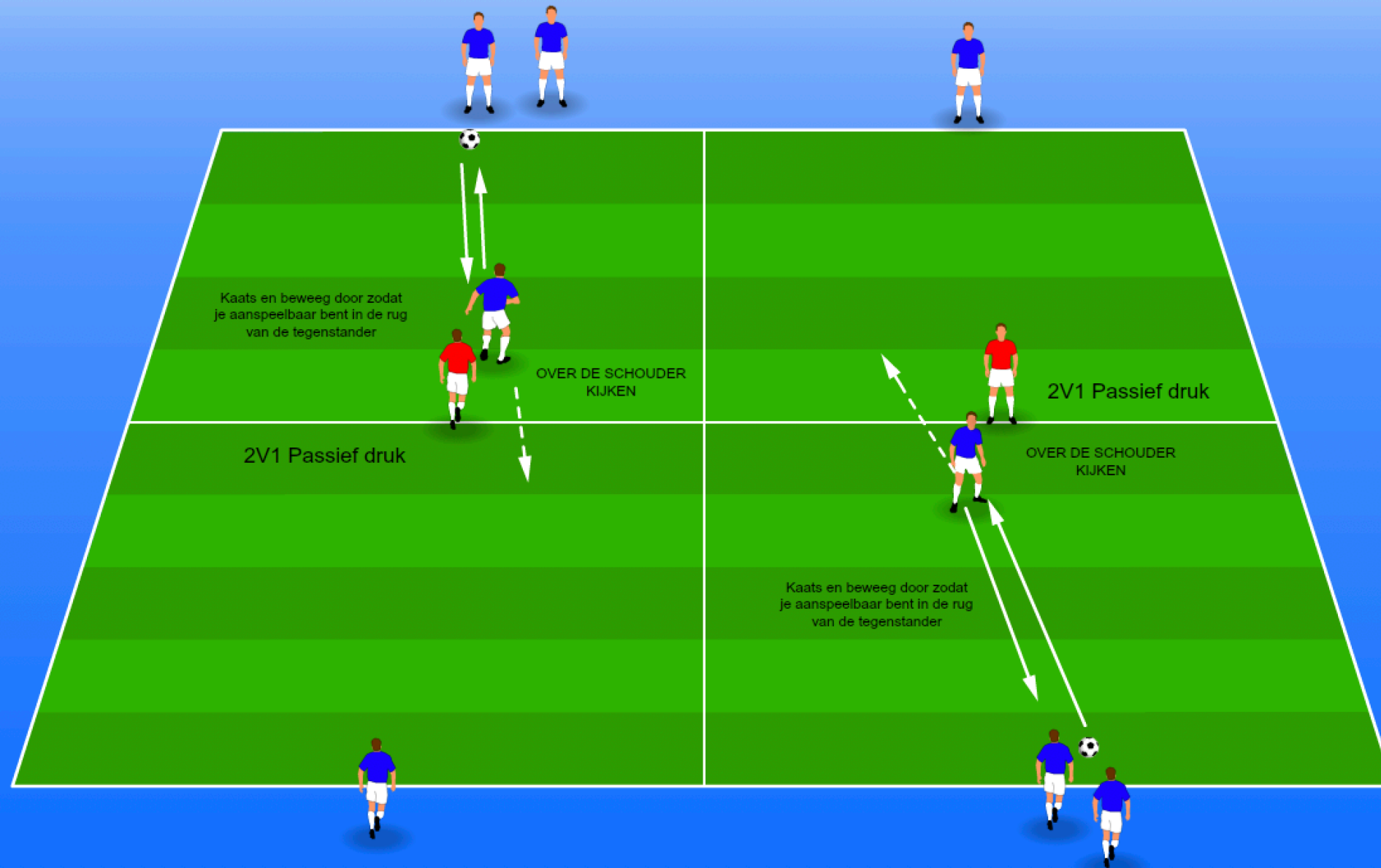
2V1 - Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **passief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant, maar krijgt ook de optie om te kaatsen en door te bewegen zodat hij de bal meteen voorwaarts kan opendraaien. De bedoeling is om terug in een 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:

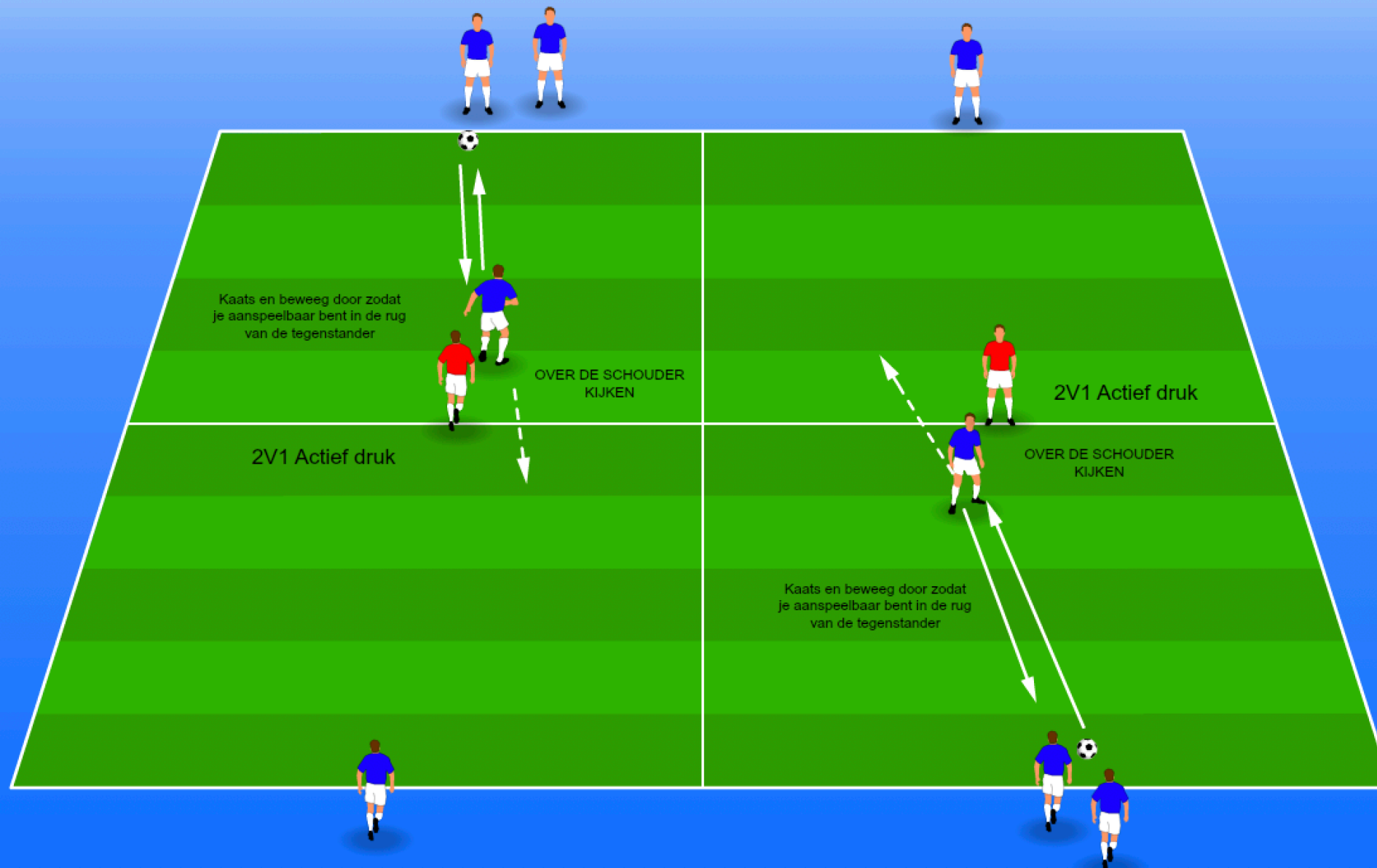
2V1 - Speler aan de bal speelt strak in op medespeler die klaarstaat om weg te draaien met **actief** druk in de rug & vervolgens door te spelen naar overkant, maar krijgt ook de optie om te kaatsen en door te bewegen zodat hij de bal meteen voorwaarts kan opendraaien. De bedoeling is om terug in een 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



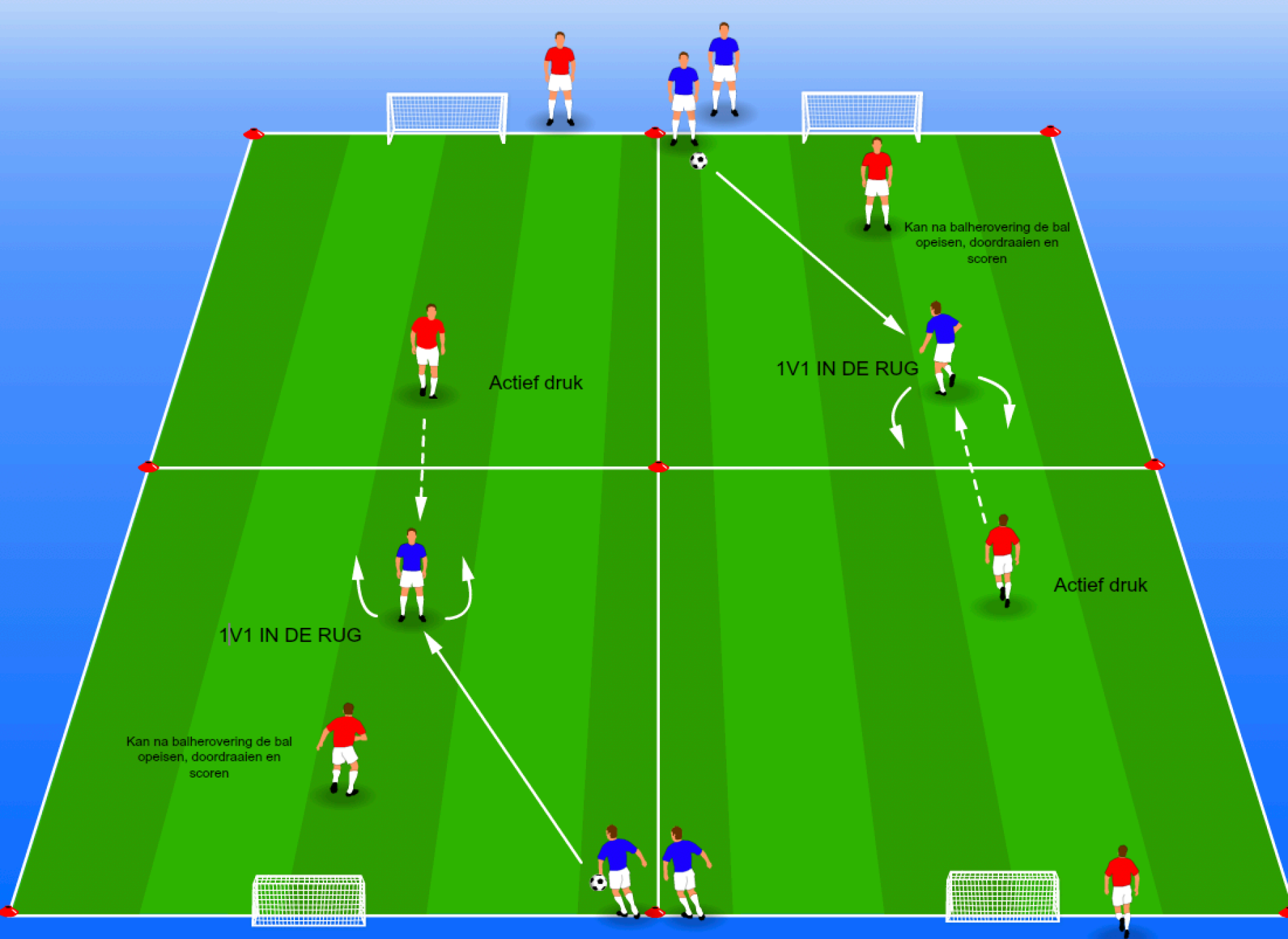


**STROOMVORM 1**



**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 balrecuperatie 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 **over je schouder kijken** en **kwaliteit van uitvoering van de aannemes**

**Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm**

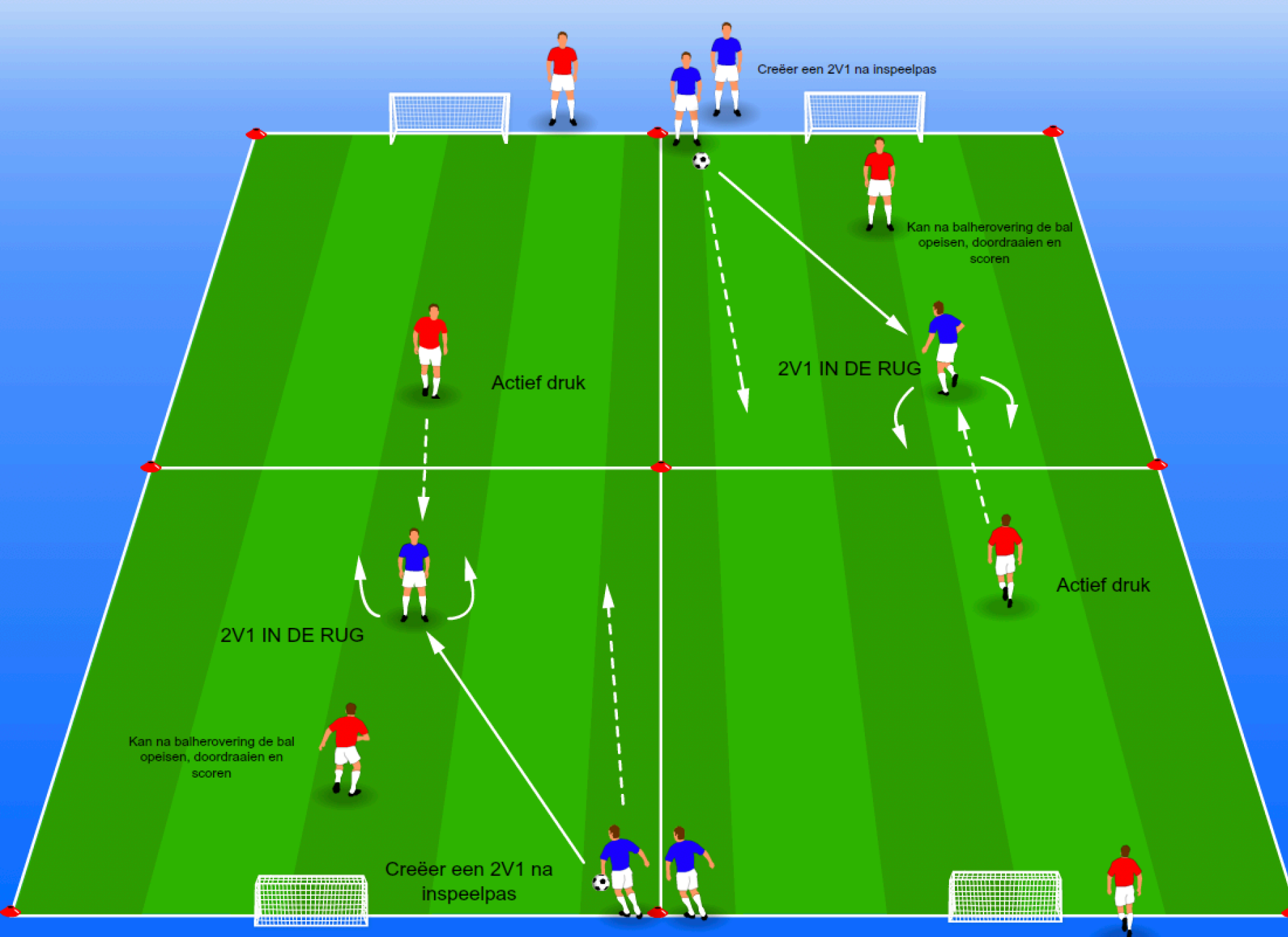
**Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.**





**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**

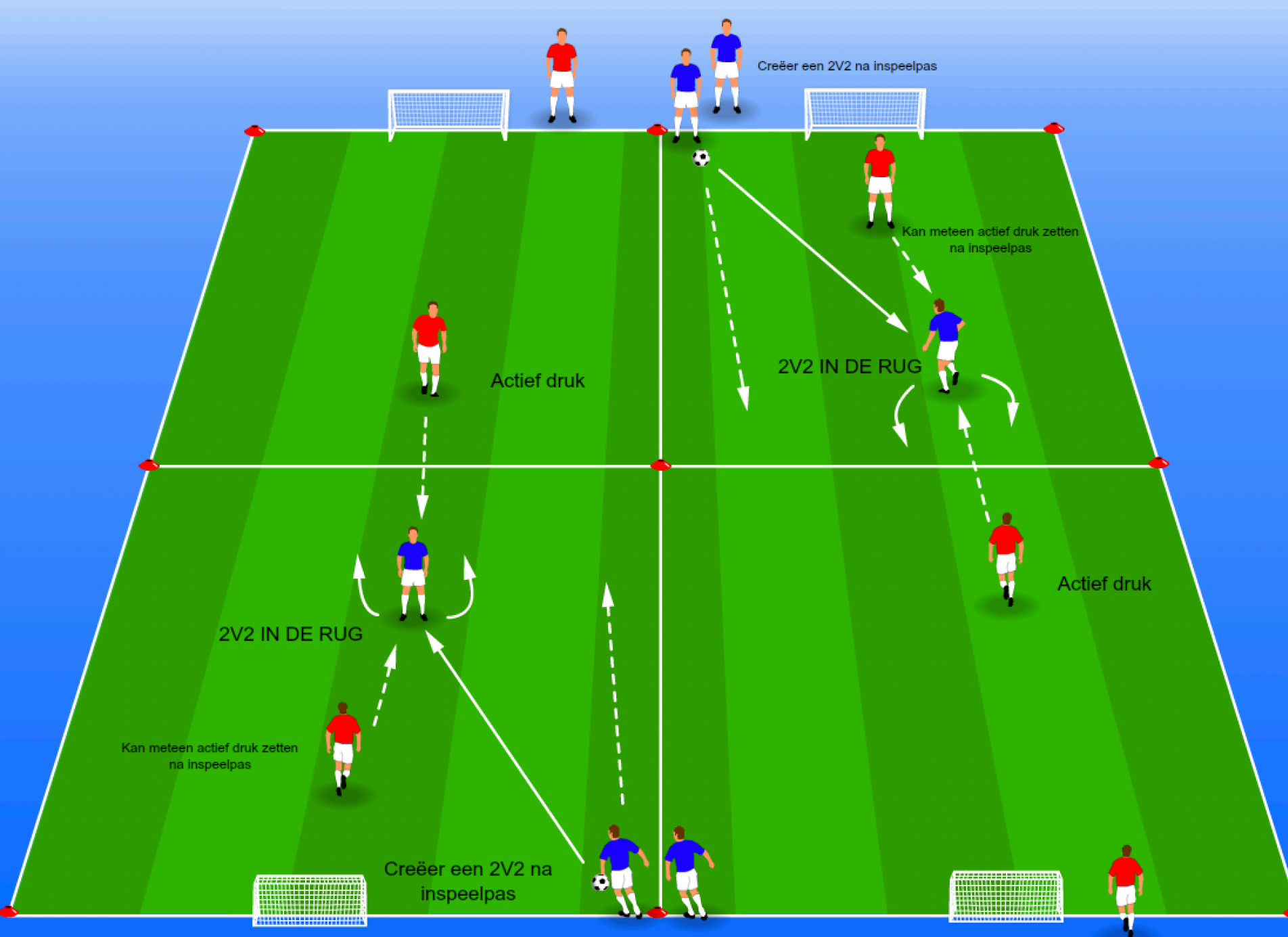
**Doorschuiven: Duidelijke stroomvorm**

**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 aanneme 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**

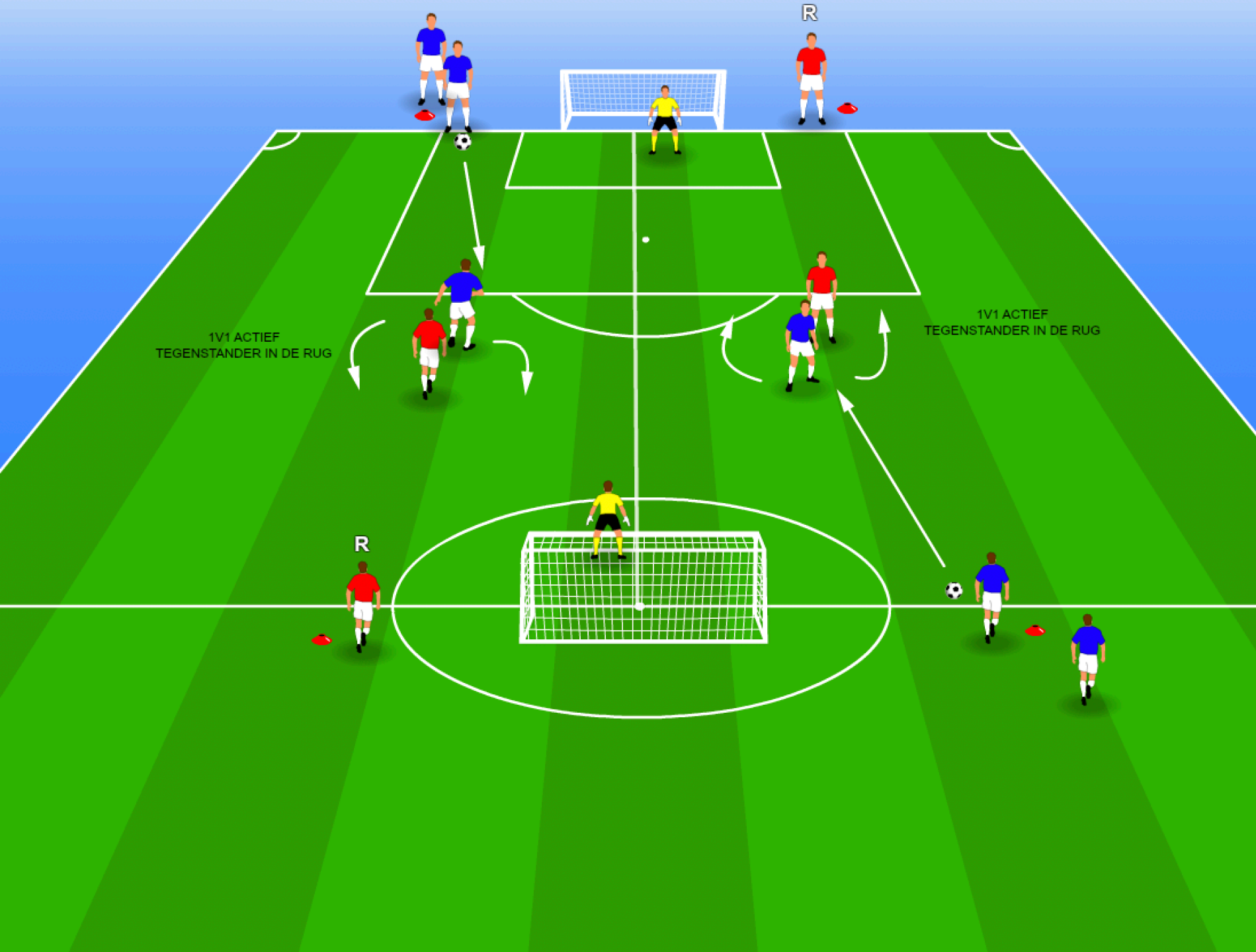
**Na 5 minuten wisselen de rode spelers met de blauwe.**



**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**









**FASE 3 – 2V2**





**STROOMVORM 3**



**FASE 1 – 3V2**





**FASE 2 – 3V3**





**WEDSTRIJD – 5V5**





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



Duur: 10 Minuten