

## Circuittraining voetbal:







---

### Organisatie Circuittraining:

Teams: 5 teams.  
Aantal Spelers: tot maximum 50 spelers  
Stations: 5 Stations.  
Tijd per Station: 12 Minuten

---

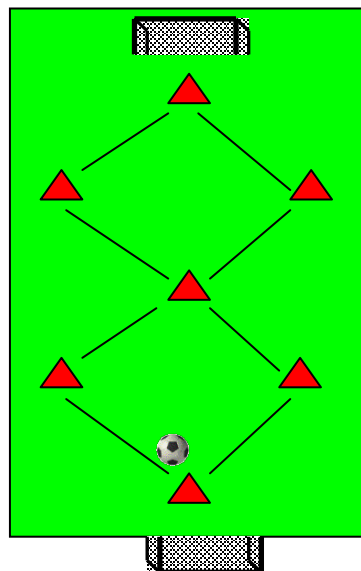
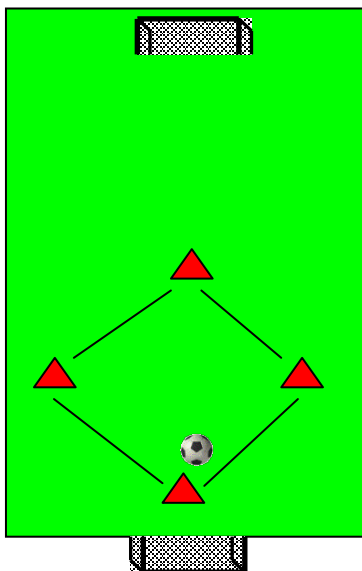
### Verklaring Tekens:

Aanvaller:   
Verdediger:   
Dribbel met bal:   
Pass:   
Loopactie:   
Waar de oefening begint: 

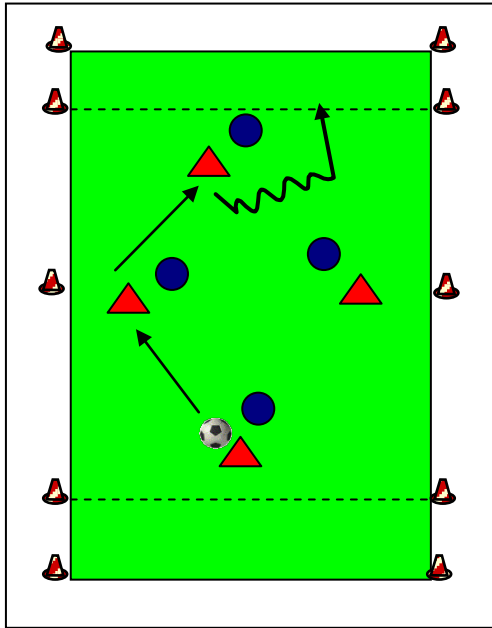
---

### Algemeen:

Alle oefeningen komen vanuit de basis 4 tegen 4. Het is de bedoeling dat we zoveel mogelijk voetbalproblemen vanuit deze formatie beoefenen. 4 tegen 4 is de basis voor het 7 tegen 7. Alle posities komen overeen. Zet in je oefenvormen de juiste man op de juiste plaats. Staat Pietje zaterdag recht verdediger of middenvelder, dan staat die in de oefenvorm ook op die positie. Op deze wijze train je speler specifiek op zijn positie in het veld. Geef de speler duidelijk aan wat die moet doen in de drie verschillende hoofdmomenten: balbezit, balbezit tegenpartij en wisselen van balbezit.



**Oefening 1: 4 tegen 4 Lijnvoetbal.**





**Aantallen spelers: 8/10 Pupillen**

**Afmetingen veld:**

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter
- Veld goed en duidelijk markeren (basis voor succes in je oefenvorm).

**Wijze van scores:**

 = Bal stoppen in scoringsvak.

 = idem







**Variatie**

- gemakkelijker: veld breder of spelen op breed kort veld
- moeilijker: veld/scoorlijn smaller.

**Coachmomenten: Oefening 4 tegen 4 Lijnvoetbal.**

1. Stimuleer het samenspelen. Geef complimenten.
2. Stimuleer een mooie individuele Aktie. Geef complimenten.
3. Stimuleer het wedstrijd element en houd de score duidelijk bij.
4. Coach alleen de aanvallende ploeg. ( Richt je op een team).
5. Laat ze spelen vanuit de basisformatie (ruit). Soms het spel stoppen en ze weer terug zetten in de formatie.
6. Laat de opbouw steeds beginnen bij de centrale speler.

**Verklaring Tekens:**

- Aanvaller: 
- Verdediger: 
- Dribbel met bal: 
- Pass: 
- Loopactie: 
- Waar de oefening begint: 

**Opmerkingen over de Oefening:**

.....

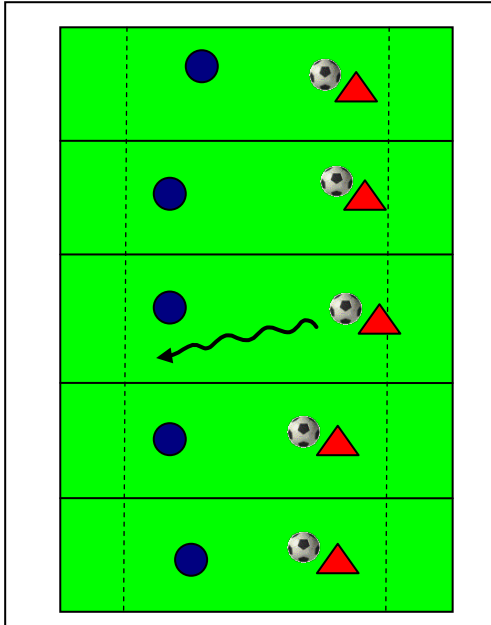
.....

.....

.....

.....

**Oefening 2: 1 tegen 1 Lijnvoetbal.**





**Aantallen spelers: 8/10 Pupillen**

**Afmetingen veld:**

- lengte = 20 meter
- breedte = 10 meter
- Veld goed en duidelijk markeren (basis voor succes in je oefenvorm).

**Wijze van scoren:**

 = Bal stoppen in scoringsvak.

 = idem







**Variatie**

- moeilijker: veld/scoorlijn smaller.

**Coachmomenten oefening 2 1 tegen 1 Lijnvoetbal.**

1. Stimuleer een mooie individuele Actie. Geef complimenten.
2. Stimuleer het wedstrijd element. Na 3 min. Aanvallers doordraaien naar een nieuwe tegenstander.
3. Speler houden zelf hun score bij. Later vragen hoeveel punten ze hebben gemaakt.
4. Als de bal over de zijlijn gaat, begint de aanval opnieuw.
5. Pakt de verdediger de bal af, dan mag hij ook scoren. Scoort hij vervolgens, dan mag hij daarna de bal uitnemen.

**Verklaring Tekens:**

- Aanvaller: 
- Verdediger: 
- Dribbel met bal: 
- Pass: 
- Loopactie: 
- Waar de oefening begint: 

**Opmerkingen over de Oefening:**

.....

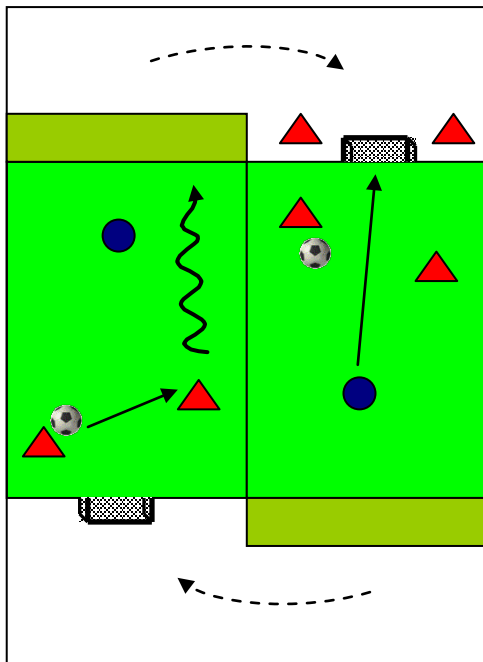
.....

.....

.....

.....

**Oefening 3: 2 tegen 1 Lijnvoetbal:**




**Aantallen spelers: 8/10 Pupillen**

**Afmetingen veld:**

- lengte = 20 meter
- breedte = 15 meter
- Veld goed en duidelijk markeren (basis voor succes in je oefenvorm).

**Wijze van scoren:**

 = Bal stoppen in scoringsvak.  
1 Punt

 = Scoren op het kleine doeltje (zie tekening).  
3 punten





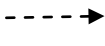

**Variatie**

- De aanvallers laten scoren op een Doel, met keeper.

**Coachmomenten oefening 3: 2 tegen 1 Lijnvoetbal:**

1. Stimuleer het samenspelen. Geef complimenten.
2. Stimuleer een mooie individuele Aktie. Geef complimenten.
3. Stimuleer het wedstrijd element en houd de score duidelijk bij.
4. Wanneer de verdediger de bal onderschept, kan hij scoren op het kleine doeltje.
5. Wissel de verdedigers regelmatig door.
6. De Aanvaller draaien door in twee oefensituaties met de klok mee.

**Verklaring Tekens:**

- Aanvaller: 
- Verdediger: 
- Dribbel met bal: 
- Pass: 
- Loopactie: 
- Waar de oefening begint: 

**Opmerkingen over de Oefening:**

.....

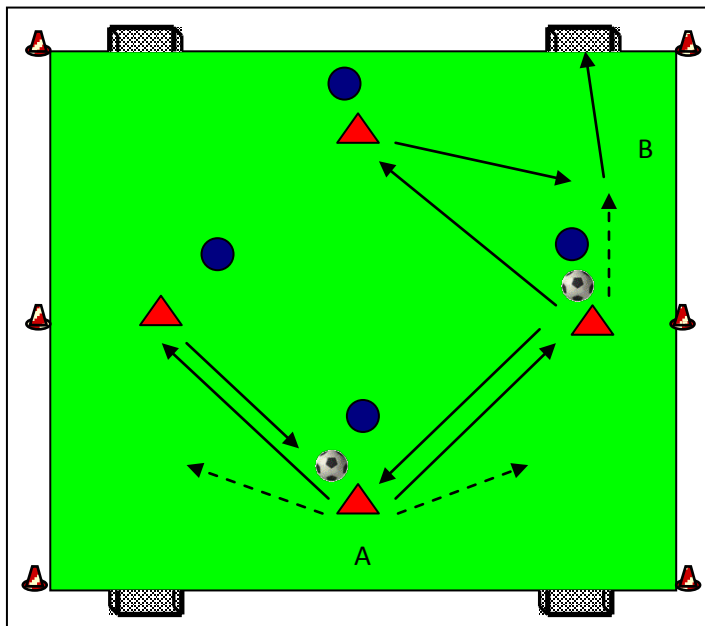
.....

.....

.....

.....

**Oefening 4: 4 tegen 4 met twee scoringsmogelijkheden:**



**Aantallen spelers: 8/10 Pupillen**

**Afmetingen veld:**

- lengte = 30 meter
- breedte = 30 meter
- Veld goed en duidelijk markeren (basis voor succes in je oefenvorm).
- Middellijn uizetten

**Wijze van scores:**

▲ = Twee kleine doeltjes.

● = Idem.

**Variatie**

- Spelen met lengte/breedte van het speelveld.

**Coachmomenten oefening 4: 4 tegen 4 met twee scoringsmogelijkheden:**

1. Stimuleer het samenspielen. Geef complimenten.
2. Stimuleer een mooie individuele Aktie. Geef complimenten.
3. Stimuleer het wedstrijd element en houd de score duidelijk bij.
4. Coach alleen de aanvallende ploeg. ( Richt je op een team).
5. Laat ze spelen vanuit de basisformatie (ruit). Soms het spel stoppen en ze weer terug zetten in de formatie.
6. Laat de opbouw steeds beginnen bij de centrale speler.
7. Laat de Centrale verdediger steeds onder de links en rechts half komen, om vervolgens het spel van links naar rechts te verplaatsen (zie tekening situatie A).
8. Rechts en Links half 1-2 situatie zoeken met de spits om vervolgens te scoren (zie tekening situatie B).

**Verklaring Tekens:**

- Aanvaller: ▲
- Verdediger: ●
- Dribbel met bal: ~~~~~>
- Pass: ———>
- Loopactie: - - - ->
- Waar de oefening begint: ●

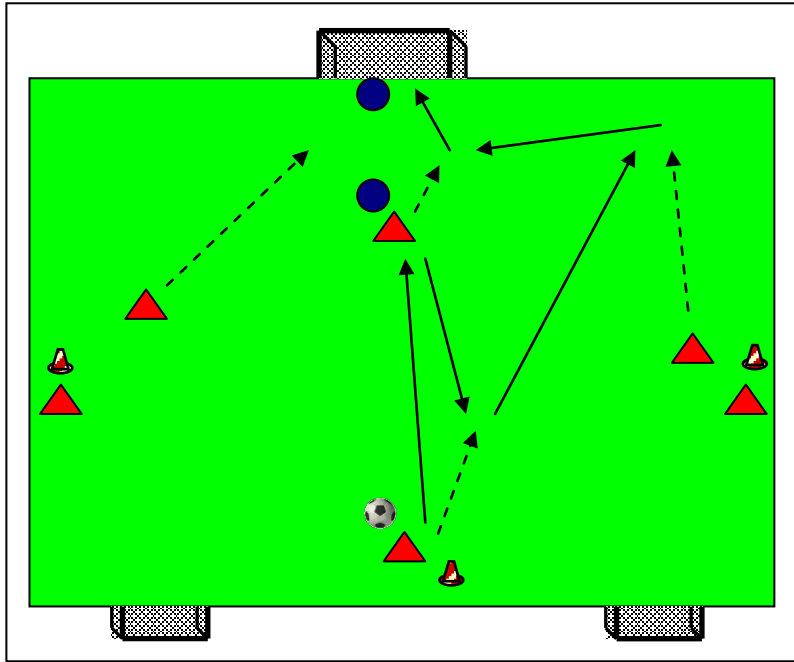
**Opmerkingen over de Oefening:**

.....

.....

.....

**Oefening 5: Afronden uit een voorzet:**



**Aantallen spelers: 8/10 Pupillen**

**Afmetingen veld:**

- lengte = 30 meter
- breedte = 40 meter
- Veld goed en duidelijk markeren (basis voor succes in je oefenvorm).

**Wijze van scoren:**

- ▲ = Grote Doel. 1 punt
- = Twee kleine doeltjes. 3 punten.

**Variatie**

- Spelen met lengte/breedte van het speelveld.

**Coachmomenten oefening 5: Afronden uit een voorzet:**

1. We spelen de opbouw vanachteruit zonder weerstand. De centrale verdediger/middenvelder speelt de spits in. De spits legt de bal terug op de centrale middenvelder, die vervolgens de bal diep geeft op de rechter middenvelder. De rechter middenvelder geeft de bal voor op de spits en de inlopende linkermiddenvelder. Vervolgens wordt er afgerond door 1 van de twee spelers voor het doel.
2. Wanneer de verdediger/keeper de bal onderschept mag hij scoren op 1 van de 2 kleine doeltjes.
3. Stimuleer een goede inspeelpass. Geef complimentjes.
4. Stimuleer doelpunten en houd de score bij. Geef complimentjes
5. Voorzetten mogen alleen laag over de grond voor gegeven worden.
6. Spits 1° paal middenvelder 5 meter onder de spits voor de tweede bal. Positie kiezen!!!
7. We wisselen de aanval over links en rechts af.
8. Als het goed gaat kun je het spel moeilijker maken door meer verdedigers in te brengen, die druk zet op de centrale verdediger/middenvelder (opbouwer).
9. Verdediger regelmatig doorwisselen.

**Verklaring Tekens:**

- Aanvaller: ▲
- Verdediger: ●
- Dribbel met bal: ~~~~~>
- Pass: —————>
- Loopactie: - - - - ->
- Waar de oefening begint: ●

**Opmerkingen over de Oefening:**

.....

.....

.....