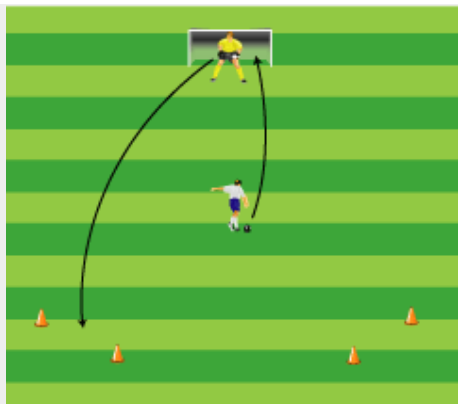


Keepers/Meevoetballen

1. Oefenvorm: Spelvoortzetting na schot op doel

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	2 spelers



Organisatie

- Er wordt door de trainer (of een andere keeper) op doel geschoten (korte en/of lange hoek)
- De keeper pakt de bal en vervolgt het spel door de bal te schieten of te gooien in een groot of een klein doel
- Plaats de doelen op verschillende afstanden

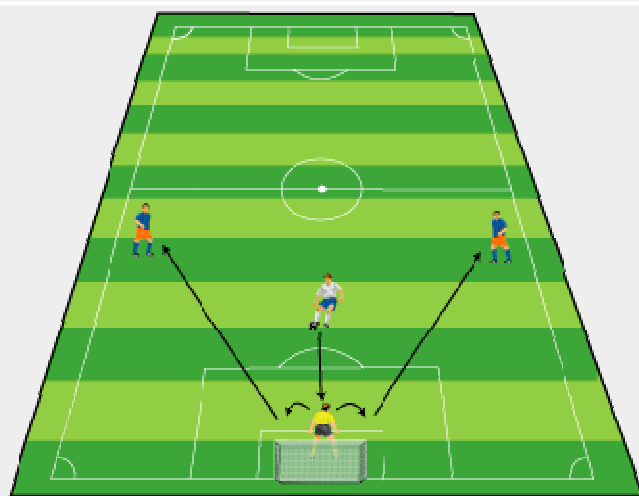
Bijzonderheden

Door deze vorm wordt de gedwongen om:

- Een spelvoortzetting uit te voeren
- Een keus te maken in welke spelvoortzetting
- De bal nauwkeurig (over het algemeen door het toepassen van een juiste techniek) te plaatsen in het doel

2. Oefenvorm: Inspelen terugspeelbal

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	4 spelers

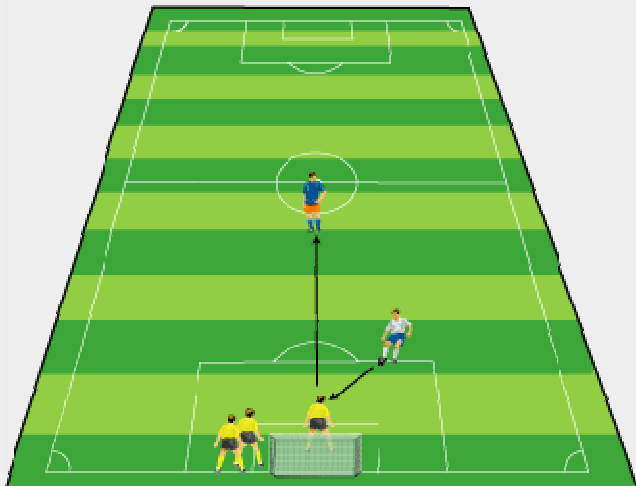


Organisatie

- Keeper neemt de bal aan. Eén aanname, daarna openen op de links- of rechtsback met een vallende bal
- Openen naar links met rechterbeen, openen naar rechts met linkerbeen
- Twee keepers in de goal. Een keeper links en een keeper rechts
- Een keeper speelt 6 ballen op links de andere keeper 6 ballen op rechts, daarna wisselen beide keepers van zijde
- Tenslotte wisselen de keepers door verdediger te worden en worden de verdedigers keepers

3. Oefenvorm: Inspelen terugspeelbal (2)

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	5 spelers

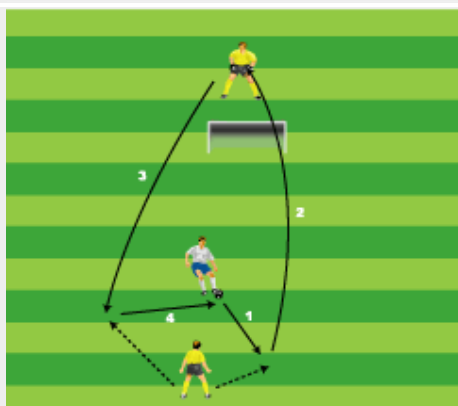


Organisatie

- Terugspeelbal inspelen en afhankelijk van de balsnelheid één aanname en hard inspelen of direct hard inspelen
- 3 keepers in de goal die elk 4 ballen inspelen op de vierde keeper die op ongeveer 25 meter van de goal staat
- Elke keeper staat 1x als speler
- Zowel links als rechtsom uitvoeren

4. Oefenvorm: Terugspeelbal, trappen en werpen

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	3 spelers

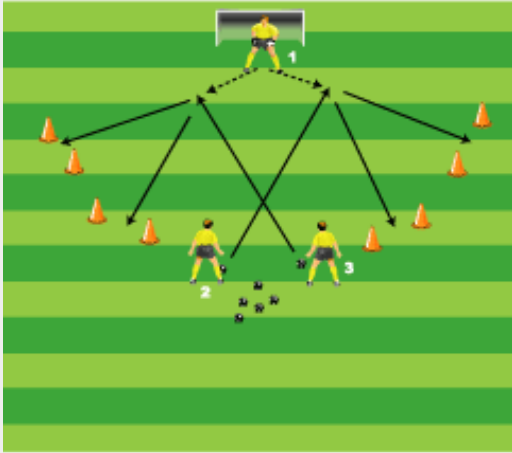


Organisatie

- Trainer speelt terugspeelbal in (1)
- Keeper neemt de bal aan en geeft lange bal over het doel naar de andere keeper (2)
- Deze keeper vangt de bal en werpt de bal terug (3)
- De keeper dient te verplaatsen, de bal aan te nemen met de voet en de trainer in te spelen (4)
- Met beide benen laten trappen en naar beide kanten laten openen met de worp

5. Oefenvorm: Terugspeelbal met keepers

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	3 spelers

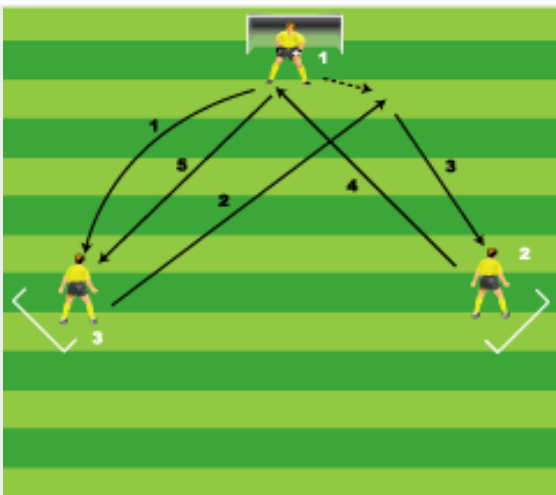


Organisatie

- Drie keepers
- Keeper 1 in het doel en keeper 2 en 3 op 25 meter
- Keeper 1 vraagt en keeper 2 speelt cross in
- Keeper 1 opent op teken van keeper 3 (of trainer) op kleine doeltjes aan de zijkant

6. Oefenvorm: Terugspeelbal met keepers op 3 goals

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	3 spelers

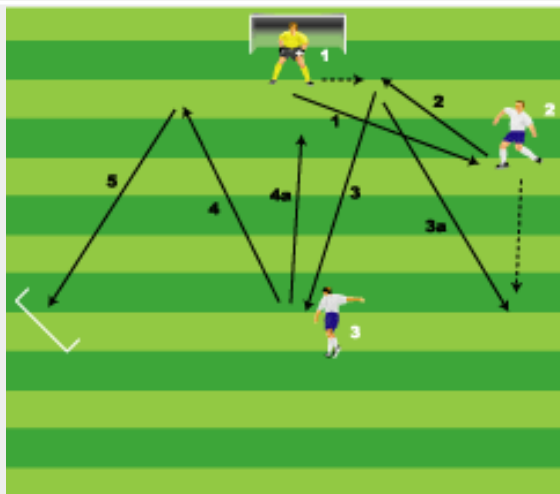


Organisatie

- Drie keepers, allen in een doel
- Keeper 1 opent door de lucht op keeper 3 (pass 1)
- Keeper 3 speelt bal voorlangs op keeper 1 (pass 2)
- Keeper 1 opent op keeper 2 (pass 3), mag scoren
- Keeper 2 speelt halfhoog terug (verhogen moeilijkheidsgraad), keeper 1 moet controleren (pass 4)
- Keeper 1 opent door de lucht (pass 1) of mag scoren bij keeper 3 (pass 5)

7. Oefenvorm: Terugspeelbal met keepers of spelers

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	3 spelers



Organisatie

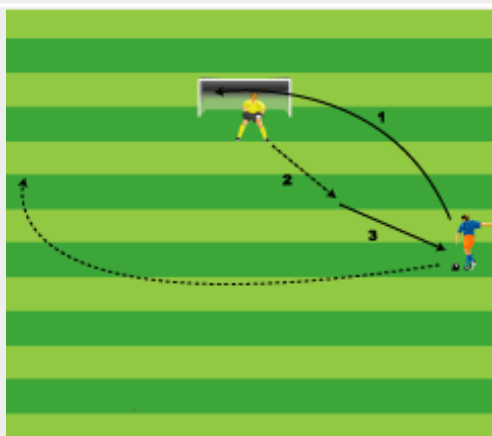
- Drie keepers, keeper 1 in het doel, speler (keeper) 2 op de flank en speler (keeper) 3 op 20 meter voor het doel
- Keeper 1 opent op speler 2 (pass 1)
- Speler 2 kaatst op aangeven van keeper 1 (pass 2)
- Keeper 1 opent op speler 3 (pass 3)
- Speler 3 speelt voorlangs terug (pass 4)
- Keeper 1 opent op doeltje (pass 5)

Variaties

- Keeper 1 geeft diep na loopactie speler 2 (pass 3a)
- Speler 3 schiet (pass 4a)
- Uitvoeren met keepers of achterhoedespelers
- Eventueel uitvoeren met druk van aanvallers

8. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Spelvoortzetting

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	2 spelers

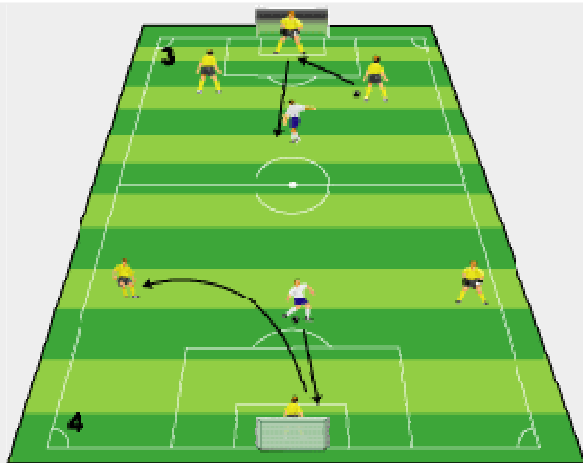


Organisatie

- Keeperstrainer geeft bal in de 16 meter (1)
- Keeper benadert de bal (loopt voorwaarts en verwerkt de bal) (2)
- En speelt de bal terug op keeperstrainer (3) met roltrap, slingerworp, volley, dropkick etc.

9. Oefenvorm: Warming-up: spelvoortzetting

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	4 spelers



Oefenvorm 3

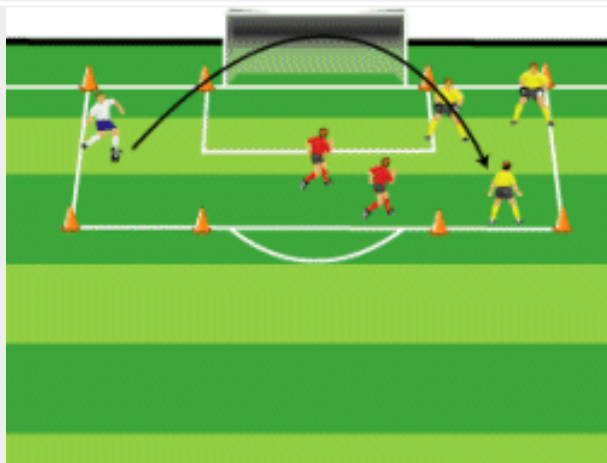
- Keepers spelen om en om vier ballen in
- Keeper in de goal moet afhankelijk van de balsnelheid of direct of na één aanname openen op de keeperstrainer
- Na 3 ballen doorwisselen

Oefenvorm 4

- Trainer speelt een terugspeelbal op de keeper
- De keeper neemt de bal aan en opent met een vallende bal op de speler aan de zijkant
- Naar links moet de keeper openen met rechts en naar rechts moet de keeper openen met links

10. Oefenvorm: Het spelen van de bal onder druk

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C
Thema:	Meevoetballen
Spelers:	6 spelers



Organisatie

- Het strafschopgebied is verdeeld in drie gebieden. Aan de zijkanten twee gebieden van 12 x 16 meter.
- De coach speelt de bal door de lucht in het rechtergebied.
- Nadat de bal heeft gestuit, mogen de twee aanvallers het rechtergebied in.
- De drie keepers spelen de bal zo snel mogelijk vier keer rond en geven dan een lange bal naar de coach in het linker gebied.

Opmerkingen

- De twee verdedigers dusdanig opstellen dat de een eerder in het gebied is dan de ander.
- Er moet vier keer overgespeeld zijn voordat de lange bal wordt gegeven.
- Dit kan met vijf keepers, maar ook met drie en met twee verdedigers.