



M.S.C. Trainingen bestaan minimaal uit 4 blokken

+/- 15 minuten

|               |   |
|---------------|---|
| <b>BLOK 1</b> | Warming Up                                    |
| <b>BLOK 2</b> | Passen / Trappen / Positiespel / Afwerkvormen |
| <b>BLOK 3</b> | Vrij in te vullen door trainer                |
| <b>BLOK 4</b> | Partijspel                                    |

| Week  | Thema  |
|---|--|
|  | Bestaat uit <b>Aanvallende</b> , <b>Verdedigende</b> , <b>Omschakeling</b> Thema's |
| 32  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 33  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 34  | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                           |
| 35  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 36  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 37  | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec. (snel diepte eruit halen)            |
| 38  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 39  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 40  | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                           |
| 41  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 42  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 43  | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec. (snel diepte eruit halen)            |
| 44  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 45  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 46  | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                           |
| 47  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 48  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 49  | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec. (snel diepte eruit halen)            |
| 50  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 51  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |
| 52  | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                           |
| 1   | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 2   | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)  |
| 3   | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec. (snel diepte eruit halen)            |
| 4   | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)   |

|    |   |
|----|---|
| 5  | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 6  | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                |
| 7  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 8  | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 9  | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec.( snel diepte eruit halen) |
| 10 | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 11 | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 12 | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                |
| 13 | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 14 | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 15 | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec.( snel diepte eruit halen) |
| 16 | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 17 | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 18 | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                |
| 19 | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 20 | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 21 | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec.( snel diepte eruit halen) |
| 22 | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 23 | Aanvallen (Opbouwen en Scoren)  |
| 24 | Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen 5 sec. (Snel diep)                |
| 25 | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 26 | Verdedigen (Storen en Doelpunten voorkomen)                             |
| 27 | Omschakelen Aanvallen naar Verdediging 5 sec.( snel diepte eruit halen) |

\*Bij de leeftijdscategorieën JO8 & JO9 gaat het bij de spelprincipes Verdedigen e mogelijk weer betrokken zijn bij de bal van een ieder. Fun en baas worden c

## Vaste onderdelen

V.C.T. : M.S.C. Vaardigheden , M.S.C.-Skills, MultiSkills

o.a. M.S.C. Handelingen en Thematrainingen

## Spelprincipes

### Hoofdprincipes

Ruimte en breedte optimaal benutten

Spelers zonder bal lopen vrij om aangespeeld te worden

Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen

Speelruimte klein maken (doel as dichthouden en diepte afschermen)

Vanuit compacte organisatie drukzetten op de bal

Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken

3e man creëren of driehoekjes

1 tegen 1 winnen of 2 v 1 creëren

Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen

In de buurt van de bal en as maximaal drukzetten

Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal

Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken

Ruimte en breedte optimaal benutten

Spelers zonder bal lopen vrij om aangespeeld te worden

Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen

Speelruimte klein maken (doel as dichthouden en diepte afschermen)

vanuit compacte organisatie drukzetten op de bal

Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken

3e man creëren of driehoekjes

1 tegen 1 winnen of 2 v 1 creëren

Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen

In de buurt van de bal en as maximaal drukzetten

Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal

Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken

Ruimte en breedte optimaal benutten

|  |
|--|
| Spelers zonder bal lopen vrij om aangespeeld te worden             |
| Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen                    |
| Speelruimte klein maken (doel as dichthouden en diepte afschermen) |
| vanuit compacte organisatie drukzetten op de bal                   |
| Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken                  |
| 3e man creëren of driehoekjes                                      |
| 1 tegen 1 winnen of 2 v 1 creëren                                  |
| Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen                    |
| In de buurt van de bal en as maximaal drukzetten                   |
| Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal                  |
| Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken                  |
| Ruimte en breedte optimaal benutten                                |
| Spelers zonder bal lopen vrij om aangespeeld te worden             |
| Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen                    |
| Speelruimte klein maken (doel as dichthouden en diepte afschermen) |
| vanuit compacte organisatie drukzetten op de bal                   |
| Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken                  |
| 3e man creëren of driehoekjes                                      |
| 1 tegen 1 winnen of 2 v 1 creëren                                  |
| Binnen 5 seconden kans creëren, anders opbouwen                    |
| In de buurt van de bal en as maximaal drukzetten                   |
| Overtal creëren tegenover de tegenstander met bal                  |
| Binnen 5 seconden druk op de bal, anders inzakken                  |

**n Omschakelen nog slechts om het voorkomen van doelpunten en zo snel als  
ver de bal is blijven op deze leeftijd de allerbelangrijkste doelstellingen!**

| Per Week                              |
|---------------------------------------|
| min. 2 oefenvormen per vast onderdeel |
| Trainen volgens Thema-schema          |
|                                       |
|                                       |

| <b>Trainingen</b>                                 |
|---|
| <b>Doelstellingen*</b>                            |
| Dieptespel in opbouw verbeteren                   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren   |
| Verdedigen van dieptespel verbeteren              |
| Storen en veroveren van de bal verbeteren         |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Uitspelen van 1 tegen 1 situatie verbeteren       |
| Scoren verbeteren                                 |
| Voorkomen van doelpunten verbeteren               |
| Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëren |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Dieptespel in opbouw verbeteren                   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren   |
| Verdedigen van dieptespel verbeteren              |
| Storen en veroveren van de bal verbeteren         |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Uitspelen van 1 tegen 1 situatie verbeteren       |
| Scoren verbeteren                                 |
| Verdedigen van 1 tegen 1 situatie verbeteren      |
| Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëren |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Dieptespel in opbouw verbeteren                   |

|   |
|---|
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren   |
| Verdedigen van dieptespel verbeteren              |
| Storen en veroveren van de bal verbeteren         |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Uitspelen van 1 tegen 1 situatie verbeteren       |
| Scoren verbeteren                                 |
| Voorkomen van doelpunten verbeteren               |
| Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëren |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Dieptespel in opbouw verbeteren                   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren   |
| Verdedigen van dieptespel verbeteren              |
| Storen en veroveren van de bal verbeteren         |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |
| Positiespel in opbouw verbeteren                  |
| Uitspelen van 1 tegen 1 situatie verbeteren       |
| Scoren verbeteren                                 |
| Verdedigen van 1 tegen 1 situatie verbeteren      |
| Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëren |
| Omschakelen op moment van balverlies verbeteren   |

| Accenten                                   |
|--|
| o.a. Rinus App > voetbalfit / Meulensteen  |
| bestand M.S.C. Vaardigheden / handelingen  |
|  |
| coachen Aanvallende of Verdedigende Partij |

| <b>Voetbal Coördinatie Training (VCT)</b> |
|---|
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |

|   |
|---|
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |
| VCT: M.S.C. Skills / Dribbelen / Kappen   |
| VCT: Multiskills / Aannemen / Schieten    |
| VCT: M.S.C. Skills / Veroveren van de bal |
| VCT: Multiskills / Passen en Passeren     |
| VCT: M.S.C. Skills / Verdedigende houding |
| VCT: Multiskills / Koppen / Voorzet geven |