

Workout FORMAT

OVERZICHT

8 -12 minutes: Warming-up

18-19 Minutes: Circuit training

8-10 Minutes: Het Spel

10-12 minutes: Partij

3-4 minutes: Cooldown

ALGEMENE UITLEG

Je begint de les met de warming-up, dit is een speelse dynamische vorm waarin je het hele lichaam afgaat om goed warm te worden. Na de dynamische warming up doe je de warming up game om het plezier van de training erin te brengen. Hierna volgt de circuittraining: hier zet je 6 stations uit (3 op kracht gerichte stations, 3 voetbalconditioneringsstations) om een gelijke 50/50 verdeling te creëren.

Voor HET SPEL verdeel je de groep in team rood en zwart met behulp van de hesjes.

Probeer de teams zo gelijk mogelijk te maken met vaardigheden, kracht en leeftijd.

Houd teams hetzelfde voor de wedstrijd (tenzij teams niet in balans zijn).

OPWARMEN

De focus ligt erop dat leden betrokken worden, scherp zijn en plezier hebben terwijl ze interactie hebben met elkaar en warm worden. Na de dynamische warming up volgt de warming up game, dit is een extra spel waar de leden gezamenlijk een spel spelen om met plezier aan de training te beginnen.

DE VOLGORDE:

1. Begin altijd langzaam met algemene bewegingen.
2. Dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen voor die dag.
3. Begin te spelen met een intensiteit van 60% tot 80%.
4. Ga het hele lichaam af en doe eigen lichaamsgewicht oefeningen en mobiliteit oefeningen.
5. Warming up game

CIRCUIT TRAINING

- De circuit training heeft altijd 6 werkstations - 3 stations voor Kracht - 3 stations Football conditie - Het Circuit is altijd 2 rondes.

Zie hieronder het overzicht van de werk/rust verhouding:

- 30 seconden werken - 15 seconden rust - 30 seconden werken bij het zelfde station - 15 seconden rust/doordraaien naar het volgende station - Na een volledige ronde (6 werkstations) = 9 min, 1 min rust, Herhaal voor nog een ronde.

HET COMPETITIESPEL

Het competitiespel bestaat uit leuke oefeningen met hoge intensiteit waarbij beide teams tegen elkaar strijden om punten. Het tijdsdomein is hiervoor 8-10 minuten.

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 1

WARMING UP DYNAMISCH:

<https://www.youtube.com/watch?v=RCIwbHzhilc>

WARMING UP GAME:

Ball dance circle

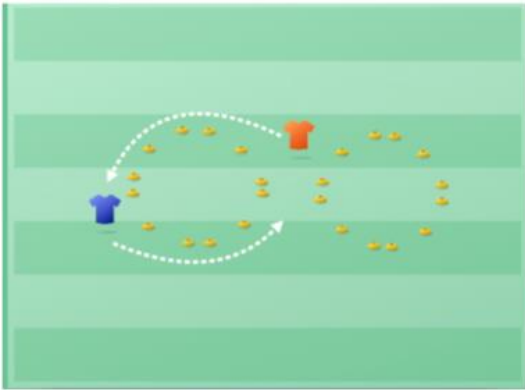
Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers rennen eerste een aantal minuten om de cirkel. Doe dynamische stretchoefeningen om warm te worden! • Uiteindelijk kun je er de stoelendans aan toevoegen. • Je legt 1 bal minder neer dan het aantal spelers en iedere keer als je bal roept moeten de spelers naar de ballen rennen en een bal claimen door er met zijn voet boven op te staan. • Diegene die geen bal heeft doet een krachtoefening bijv. push ups 3-5 keer. • De mensen met de bal houden deze in de tussen tijd in beweging totdat de verliezer klaar is met de krachtoefening. • Hierna doet iedereen weer mee en doe je het nog een aantal keer. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

CIRCUIT KRACHT 1:

[BAG DEADLIFT](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

Agility Tag

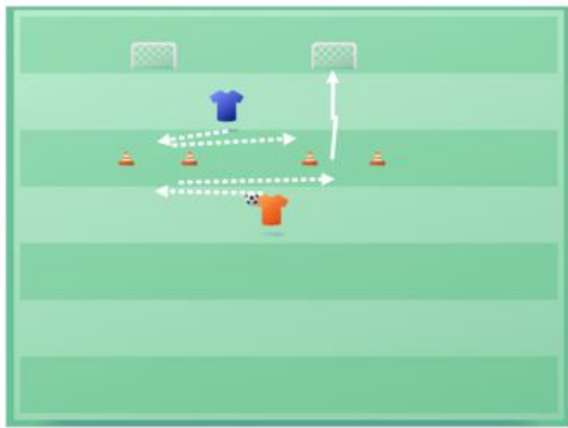
Name exercises: Agility Tag	Explanatory image
Explanation: - Tag game: Attacker tries to tag the defender - Both can only go around the circles - Set timer for 15 sec for change - Possible to do while each dribbles with a ball	
Focus points: - Circles are round - Length 8 meters - Width 4 meters	
Upscaling exercises - Switch when person gets tagged or 30 seconds are up - Use a ball	
Down scaling exercises More rest, shorter work interval	

CIRCUIT KRACHT 2:

[ROPE SLAMS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

1vs1 Dribble for space

Name exercises: 1vs1 Dribble for space	Explanatory image
Explanation - Attacker can score on 2 goals from own side - Attacker can only score through the gates - The defender tries to block from own side - By moving and (body) faking fast left to right, the attacker tries to create space for an open shot. - Gates should be approx. 5 meters apart	
Focus points - Switch roles after 30 seconds - Training lateral movement speed is the aim, best if players keep facing each other. - In teams of 3: rotate through continuously (defender grabs the ball, attacker becomes defender, resting person becomes attacker)	
Down scaling exercises: Increase distance to the goals or in between the cones	

CIRCUIT KRACHT 3:

[TRX ROW](#)

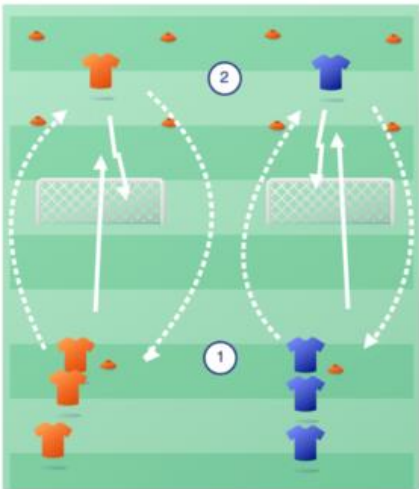
CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

1 vs 1 met hesje in broek

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - De aanvaller (oranje) probeert met uitstekend hesje in de achterkant van de broek door 1 van de poortjes te rennen. - De verdediger (blauw) probeert het hesje te pakken, voordat de aanvaller door het poortje gaat. - Wissel rol na 30 sec	
Focus punten - Let hier goed op dat het niet te fysiek wordt. - Denk hierbij ook om man vrouw tegenstanders, misschien dan hesje aan de zijkanen doen.	
Variatie moeilijker/makkelijker 2 hesjes aan beide kanten van de broek. - Poortjes verder uit elkaar of dichterbij elkaar en/of kleinere of grotere poortjes.	

HET COMPETITIE SPEL:

Volley relay

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Speler 1 speelt een bal over het doel door de lucht naar speler 2. Speler 2 mag de bal maximaal 2 keer aanraken en scoren vanuit het oranje vak. - Direct uit de lucht scoren is 10 punten, met een stuiter scoren is 5 punten, aannemen en scoren is 1 punt. - Na het schot draai je met de klok mee, speler 2 wordt speler 1 en speler 1 rent links om en wordt speler 2.	
Focus punten - Let op dat iedereen kan deelnemen dus eventueel laat je mensen de bal langs het doel passen in plaats van over het doel. - Zorg voor intensiteit, laat de spelers snel doordraaien - Je kan variëren door targets in het doel te hangen.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

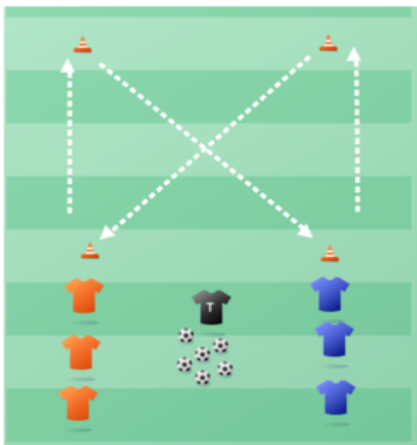
Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 2

WARMING UP DYNAMISCH:

8 Warm up vorm

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers lopen in een 8 vorm rond. • Ze rennen in een rechte lijn naar de eerste pylon en gaan dan schuin naar de start pylon van de andere groep waarna ze weer recht rennen naar de eerste pylon van de andere groep. • Je kunt beginnen met dynamische stretch oefeningen die je opbouwt en daarna nog met de bal wat oefeningen doen. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Benadruk dat ze goed op elkaar letten op het kruispunt. • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

<https://www.youtube.com/watch?v=j6MpmEPXskM>

CIRCUIT KRACHT 1:

[AQUA BAG SQUAT PATROON](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

1vs 1 Diagonal Run

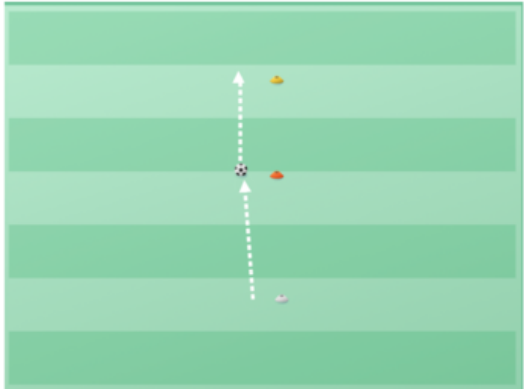
Name exercises: 1vs1 Diagonal Run	Explanatory image
Explanation • The attacker chooses which ball to pick up in the corner • The defender goes around the cone on the opposite side (diagonal) • Length is 8 -10 meters to the cone Focus points • Switch roles after 30 seconds • Training acceleration is the aim • In teams of 3: rotate through continuously Down/up scaling exercises: • Make the field smaller or bigger	

CIRCUIT KRACHT 2:

ALTERNATING ROPE SLAMS

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

Sprint, Control, Stop

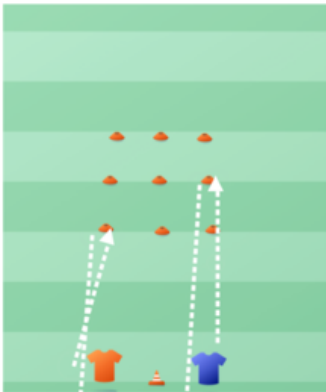
Name exercises: Sprint, Control, Stop	Explanatory image
Explanation • Sprint from 2-point start to the ball at the 15m • Pick up the ball and control with 2-3 touches • Stop the ball at the last cone • 15 meters in between cones	
Focus points • Aim is working on acceleration and ball control at high speed. •	
Down/Up scaling exercises: • UP: Keep the speed as high as possible • Down: Slow -down to have better ball control also more touches allowed	

CIRCUIT KRACHT 3:

BAG BENT OVER ROW

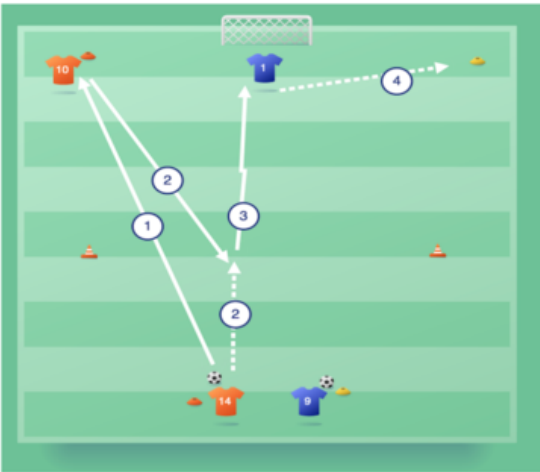
CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

Boter Kaas en Eieren met hesjes

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • 2 Spelers. Elke speler houdt eigen kleur hesje in de hand. • Jouw teamkleur hesje neerleggen op pion naar keuze. • 3 op een rij met jouw team kleur = gewonnen • Nog niet beslist? Je mag 1 hesje van jouw kleur verplaatsen als je weer aan de beurt bent.	
Focus punten • Hier moet echt hoge intensiteit zijn • 1 tegen 1	
Variatie moeilijker/makkelijker • Met bal	

HET COMPETITIE SPEL:

2-sided finisher

Name exercises: 2-sided finisher	Explanatory image
Explanation 1. Long pass to teammate in the corner (Nr.10) 2. (Nr.10) Pass back 3. (Nr.14) shoot before the line 4. (Nr.1) blue blocks and becomes passer in the other corner after 5. (Nr.14) becomes goaltender 6. (Nr.10) goes to back of the line to shoot	
Focus points • Split group in two groups • Distance for shooting depends on size of the goal but should be challenging • High pace in switching and shooting	
Upscaling exercises • Increase shooting distance • One touch	
Down scaling exercise: Two touches or more	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 3

WARMING UP DYNAMISCH:

Vierkant met oefeningen

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers lopen kriskras door elkaar heen van kant tot kant. • Ze kiezen zelf naar welke kant ze rennen maar ze kunnen nooit terug naar de kant waar ze vandaan komen. • Ondertussen roept de trainer intensiteit levels (versnellingen) 1 = wandelen, 2 = lichte dribbel 3 = dribbel, 4 = versnelde dribbel, 5 = sprint • Terwijl de spelers rennen roep je tevens ook dynamische stretchoefeningen zoals: Knieheffen, hakkenbillen, armen zwaaien, knie naar buiten draaien. • Zorg ook voor lunges, squats of airplanes. • Wissel in intensiteit van 1 naar 2, 3 naar 1 enz. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

<https://www.youtube.com/watch?v=JPbPhEu1qz0>

CIRCUIT KRACHT 1:

[DOUBLE HANDED ALTERNATING BAG PRESS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

Rock - Paper - Scissors

Name exercises: Rock – Paper - Scissors	Explanatory image
Explanation - Both players stand in the middle about 10 meters away from their own line - They play rock - papers - scissors - Winner tags the loser before they can cross their "safety" line - Width is 20 meters	
Focus points - Switch roles after 30 seconds - Training acceleration is the aim - In teams of 3: rotate through continuously	
Down/up scaling exercises: If one player is faster, slower players line will be less than 10 meters to keep equal challenge.	

CIRCUIT KRACHT 2: [FOOTWORK AQUA BAG](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

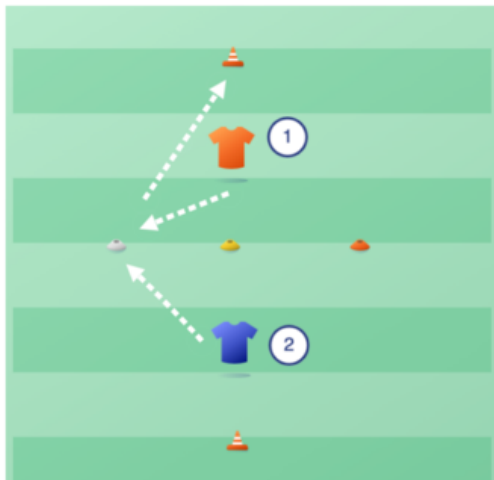
Coloured Square

Name exercises: 2-sided finisher	Explanatory image
Explanation - Attacker touches 3 cones before shooting - Defender has to touch the same 3 colours, before trying to block the ball	
Focus points - Switch roles after 30 seconds - Attacker can shoot straight away or look for a 1-on-1 - If sprinting speeds are not equal give faster person a extra handicap or slower person less distance to cover	
Upscaling exercises Attacker decides: if they run to yellow or white first, the defender has to react in the same colour sequence.	
Down scaling exercise: Move cones closer together	

CIRCUIT KRACHT 3: [WALL BALLS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

Coloured cone sprint

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Beide spelers staan al dribbelend op de plaats tegen over elkaar. - Speler 1 sprint naar één van de 3 gekleurde pylonnen en tikt deze aan, daarna sprint deze persoon zo snel mogelijk naar zijn eind pylon. - Speler 2 tikt dezelfde pylon aan en sprint hierna achter speler 1 aan om deze speler te tikken voordat deze speler bij de eind pylon is. Focus punten - Kort snel sprinten met reactie vermogen. Variatie moeilijker/makkelijker 1 van de 2 eind pylonnen dichtbij zetten	

HET COMPETITIE SPEL:

Attack and Defend

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Hier val je om en om aan en moet je om en om verdedigen. - In dit geval begint blauw, de speler dribbelt om de oranje pylon, op hetzelfde moment rent een speler van oranje om zijn oranje pylon. Beide spelers komen in het midden, de speler van blauw probeert te scoren in de doelen van oranje. Nadat er is geschoten wordt de speler van blauw de verdediger en dribbelt een nieuwe speler van oranje om de oranje pylon. - Dit gaat voor een bepaalde periode zo door. Focus punten - Je wilt hoge intensiteit zien, je kan het verliezende team burpees, starr jumps, push ups geven. - Let op je schiet van de gele lijn, dit moet niet prijschieten zijn dus denk om de veiligheid van de deelnemers.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 4

WARMING UP DYNAMISCH:

Vierkant met oefeningen

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers lopen kriskras door elkaar heen van kant tot kant. • Ze kiezen zelf naar welke kant ze rennen maar ze kunnen nooit terug naar de kant waar ze vandaan komen. • Ondertussen roept de trainer intensiteit levels (versnellingen) 1 = wandelen, 2 = lichte dribbel 3 = dribbel, 4 = versnelde dribbel, 5 = sprint • Terwijl de spelers rennen roep je tevens ook dynamische stretchoefeningen zoals: Knieheffen, hakkenbillen, armen zwaaien, knie naar buiten draaien. • Zorg ook voor lunges, squats of airplanes. • Wissel in intensiteit van 1 naar 2, 3 naar 1 enz.	
Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

<https://www.youtube.com/watch?v=gvoxiiwGXl0>

CIRCUIT KRACHT 1:

[BAG THRUSTER](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

Commando kleur en goal

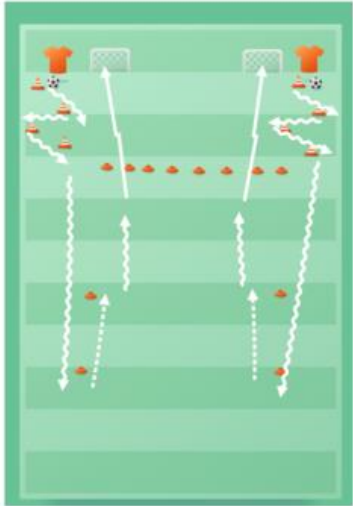
Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg 2 spelers staan beide (al trippelend) in een vak met 4 verschillende pionnen om hen heen. - De trainer/3^{de} persoon roept willekeurig een pion die ze moeten aantikken en weer terug naar het midden. - Als de trainer GOAL roept moeten de spelers om hun eigen pion (2) rennen en sprinten naar de bal. De speler die er als eerste is mag schieten.	
Focus punten - Max ¼ keer een pion roepen. - Spelers moeten hoog in intensiteit trippelen - Speler die als eerste komt mag schieten - Snel door wisselen	
Variatie moeilijker/makkelijker - Veld kleiner (makkelijker) - Met bal dribbelen (moeilijker)	

CIRCUIT KRACHT 2:

[AQUA BAG TWIST](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

Dribbel parcours wedstrijd

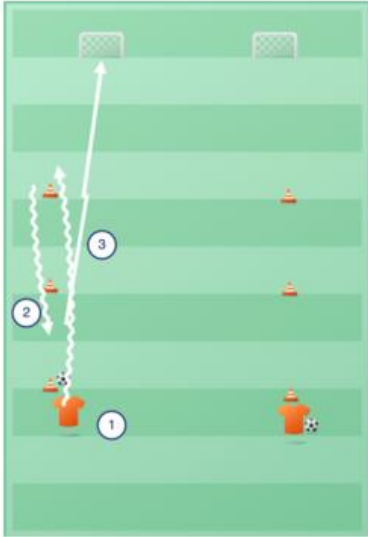
Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg 2 spelers hebben een eigen doeltje + dribbelparcour - Dribbelen beide om de pionnen heen (buitenom) - Vervolgens dribbelen ze met snelheid naar de verste pion - Daar maken ze met de bal boven het hoofd walking lunges naar de volgende pion - Vervolgens verder dribbelen en voor de gekleurde lijn moeten zij schieten - Wie de meeste goals maakt in 30sec. wint. - Wissel kant na 30 sec.	
Focus punten - Let op de vorm van de lunges - Let op de grote van de opstelling	
Variatie moeilijker/makkelijker - Dribbel opdrachten - Lunge met bal in voor de borst	

CIRCUIT KRACHT 3:

[TRX SINGLE ARM ROW](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

Dribbelen kappen scoren

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • 2 spelers met drie pionnen voor zich • Dribbel naar de verste pion. • 2. Kap de bal af richting de middelste pion en kap nogmaals af. • 3. Schiet tussen de laatste 2 pionnen richting het doeltje • Doel: Wie de meeste goals heeft in 30sec. tijd • Snel balpakken of nieuwe bal starten na schieten. • Kan ook in 3 tal: dribbelt parcours erbij maken + doeltje	
Focus punten • Hier moet echt hoge intensiteit zijn • Goed kappen, draaien en dribbelen	
Variatie moeilijker/makkelijker • Makkelijker geen onderling duel	

HET COMPETITIE SPEL:

Colour race

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Van beide teams staat er een speler in het midden van de gekleurde pylonen. De trainer roept verschillende kleuren die ze moeten aanraken. Als de trainer roep "Schot" rennen ze naar de ballen en schieten ze op de doelen. • Je wint het duel als je meer punten schiet dan je tegenstander, of sneller scoort dan je tegenstander als beide spelers in hetzelfde soort doel scoren. • Kleine doel is 2 punten groene doel is 1 punt. • Het team met de meeste duels gewonnen wint het spel.	
Focus punten • Let goed op de puntentelling. • Hoge intensiteit dus maar een paar pylonen aantikken en doordraaien.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken

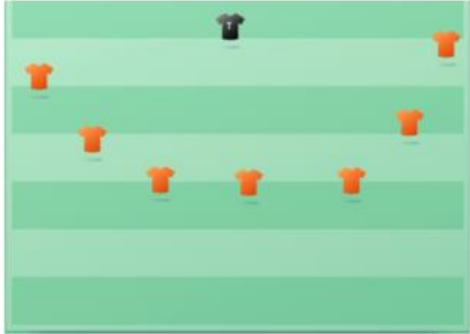
voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 5

WARMING UP DYNAMISCH:

Mirroring

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers staan met hun gezicht naar de trainer toe en doen alle oefeningen na die de trainer ook doet. (Spiegelen) • Beweeg van kleine bewegingen naar grote bewegingen, eerst op de plaats daarna met verplaatsingen. • Op de plaats voorbeelden: Knie heffen, hakken billen, armen zwaaien, heupen draaien, walk outs. • Verplaatsend voorbeelden: Ren naar mij toen, ren naar achter, ren naar links/ rechts of beweeg terwijl je laag door je benen zakt en dus laag gaat zitten zoals een verdediger. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

<https://www.youtube.com/watch?v=ff8yD2XmY9k>

CIRCUIT KRACHT 1:

[BUDDY WALL BALL THROW](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

1 VS 1 omgekeerde doeltjes

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Verdediger speelt aanvaller in de voeten tussen de doeltjes door. - Aanvaller neemt de bal aan en kan scoren in 1 van de 2 doeltjes. - Verdediger moet na inspelen snel sprinten om doelpunt te voorkomen - Wissel rol na 30 sec.	
Focus punten Let erop dat de verdediger na inspelen met intensiteit snel vooruit rent.	
Variatie moeilijker/makkelijker Veld groter of kleiner maken.	

CIRCUIT KRACHT 2: AQUA BAG HOLLOW SHAKE

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

Pass Drill

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Speler (1) rent op en neer vanaf de begin pion naar een pion links of rechts. - Hier vraagt de speler om een kaats en passed de speler de bal terug naar speler (2). - De speler (1) passed de bal terug met de voet aan welke kant de speler wordt aangespeeld. - Speler (2) maakt tussen de passes in eventueel een jump squat.	
Focus punten - Als de jumpsquat te heftig is doe dan een Airsquat. - Speler 1 moet blijven bewegen en goed passen met de binnenkant van de voet.	
Variatie moeilijker/makkelijker - Passen met de sterke voet alleen - Het raken van de pion betekent burpee maken	

CIRCUIT KRACHT 3: JUMP VARIATIES HORDEN

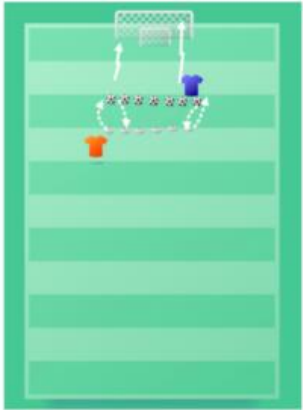
CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

Lead the pass

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg Je staat tegen over elkaar om een vierkant pylonen. Voor 30 sec leidt persoon (blauw) waar we heen gaan. Je passed de bal en krijgt hem meteen teruggekaatst. Daarna ga je naar een andere zijde van het vierkant. Hier kaats je weer opnieuw en ga je weer naar een andere zijde. Na 30 seconden mag de andere persoon (oranje) leiden en (blauw kaatsen).	
Focus punten Snel bewegen van zijde naar zijde en goed kaatsen op de voorvoeten	
Variatie moeilijker/makkelijker Meerdere balcontacten (Makkelijker)	

HET COMPETITIE SPEL:

Afwerken met blazepods

Naam oefening: Afwerken met Blazepods	Voorbeeld
Uitleg - Startopstelling: De ballen liggen op ca. 16 meter, en de 6 Blazepods liggen op ca. 21 meter van de goals. - Beide teams strijden in groepen van 3+ per team. Van beide teams begint 1 persoon met rennen van de startpositie (op lijn van de ballen) naar hun eigen kleur blazepods (Blauw of Rood). Deze tikken ze uit, om vervolgens op doel/target te schieten. - Groot goal: 1 punt - Klein goal: 2 punten - Target: 3 punten - Heb je als team als eerste 25 pods "uitgetrapt", dan krijg je 5 punten extra. - Afhankelijk van het aantal spelers, kan je na elke 4 of 5 pods van speler wisselen. - Bij 2 teams van 5, heeft iedereen 5 pods. De spelers die niet actief zijn zorgen dat de ballen zsm worden opgehaald en klaarliggen voor de teamgenoot. Dit spel kan ook 1 vs 1 en dan geldt: Zo snel mogelijk tot de ballen op zijn. Aantal ballen = totaal aantal uitgetrapte pods.	
Focus punten Paal/lat telt niet!	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken

voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 6

WARMING UP DYNAMISCH:

Classic football warm up

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers rennen in een rijtje naar de gele pylon en terug, ook wel de klassieke voetbal warming up. • Terwijl ze dit doen doe je dynamische stretchoefeningen met de spelers. • Je kunt oefeningen eerst zonder bal doen en daarna met. • Ook kun je variaties aanbrengen door gebruik te maken van extra pylonnetjes of een speedladder. • Deze kun je halverwege toevoegen. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

Musical Cones

Name exercises: Musical Cones	Explanatory image
Explanation • The players dribble through the cones • Trainers calls a cone colour and the players run or dribble to this colour. Only one colour per person. • Always 1 one short (5 players, 4 cones per colour) • Player (s) that does not have cone push-ups or for that day muscle group related exercises. Focus points • Circles are round • Length 15 meters • Width 15 meters Upscaling exercises • Make the field bigger • Less cones (12 players only 8 cones) Down scaling exercise: Make the field smaller	

CIRCUIT KRACHT 1: TRX PISTOL SQUAT

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

Score as buddies

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Speler 1 rent zonder bal diagonaal naar de pylon en rent daarna naar de pylon van speler 2. - Speler 2 start op hetzelfde moment met dribbelen naar de pylon van speler 1 en eindigt bij de verre pylon. Hier passed nummer 1 naar nummer 2 en die schiet op doel. - Hierna wissel je van rol. Focus punten - Hou de intensiteit hoog. - Je wilt snel door wisselen en een aantal ballen hebben klaarliggen.	

CIRCUIT KRACHT 2: BLAZE POD BEAR CRAWL

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

Miss is burpee

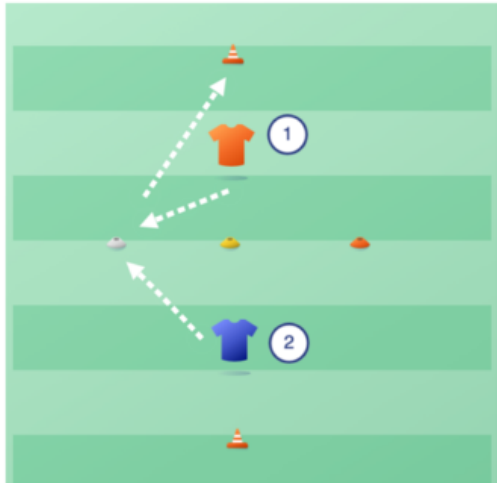
Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg 2 spelers naast elkaar proberen over doel 2 de bal in doel 1 te lobben. - Als je scoort mag je een pylon naar achter, als je mist maak je een burpee en blijf je bij dezelfde pylon. Focus punten - Zorg voor genoeg ballen. Variatie moeilijker/makkelijker Makkelijk = doel 2 verder van doel 1 af. Moelijk = doel 2 dichterbij doel 1.	

CIRCUIT KRACHT 3:

DOUBLE ARM BAG PRESS

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

Coloured cone sprint

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Beide spelers staan al dribbelend op de plaats tegen over elkaar. - Speler 1 sprint naar één van de 3 gekleurde pylonen en tikt deze aan, daarna sprint deze persoon zo snel mogelijk naar zijn eind pylon. - Speler 2 tikt dezelfde pylon aan en sprint hierna achter speler 1 aan om deze speler te tikken voordat deze speler bij de eind pylon is. Focus punten - Kort snel sprinten met reactie vermogen. Variatie moeilijker/makkelijker 1 van de 2 eind pylonen dichterbij zetten	

HET COMPETITIE SPEL:

Crossbar challenge

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Je strijd hier met 2 teams tegen elkaar! - Het doel is om zo ver mogelijk in de ladder te komen. Iedereen pylon is namelijk een punt voor je team. - Bij start gaan de 5-8 minuten in, alle spelers hebben 1 bal om op doel te schieten. Raak je de lat van 1 van de 2 horizontale doelen dan mag je één lijn verder. Raak je allebei de latten in 1 schot dan mag je twee lijnen verder. - Het team met de meeste punten wint. Sta je op lijn 5 dan heb je de maximale punten voor je team behaald. - Raak je de target dan moet het hele andere team stoppen en 5 burpees doen. Focus punten - Let op vals spelen. Als het spel af is tel je de punten bij elkaar op bij welke lijn alle spelers staan.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

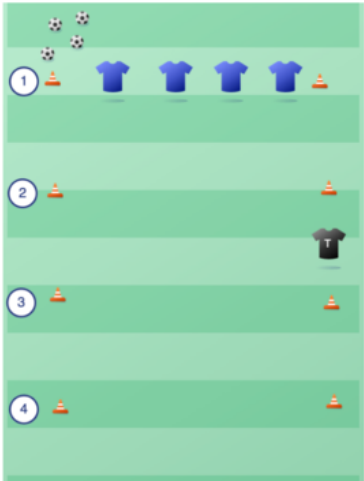
Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 7

WARMING UP DYNAMISCH:

Lijnen spel

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers rennen op commando van de trainer naar een lijn (1,2,3 of 4). • Terwijl je de lijn roept, roep je ook een dynamische stretchoefening om het lichaam op te warmen. • Je kunt zonder bal beginnen en uiteindelijk ook oefeningen met de bal doen. • Als laatste kun je een sprint spel ervan maken dat ze zo snel mogelijk naar de lijn moeten rennen die jij zegt. Ook dit kan met of zonder bal. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

Pizza game

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Gebruik het vak eerst om het lichaam zonder bal op te warmen met dynamische oefeningen. • Iedere speler heeft een bal plat op zijn hand (pizza). Je probeert de pizza van de ander spelers op de grond te tikken en jouw eigen pizza te verdedigen. • Licht jouw pizza op de grond dan ga je even uit het vak en doe je een opdracht en kom je weer terug. Focus punten • Let erop dat het niet te fysiek wordt. • Dit moet zorgen voor ontspanning en een positieve sfeer op het veld, stimuleer dit. Variatie moeilijker/makkelijker • Niet nodig	

CIRCUIT KRACHT 1:

BLAZE POD DYNAMIC PLANK BATTLE

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

CIRCUIT KRACHT 2:

ROPE SIDE SHUFFLE

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

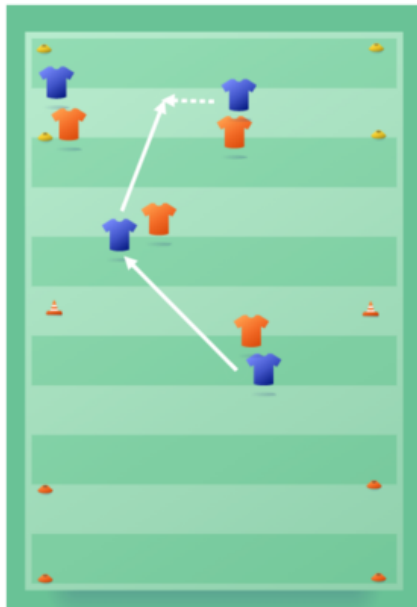
CIRCUIT KRACHT 3:

BAG SINGLE ARM ROW

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

HET COMPETITIE SPEL:

End game – American football

Name exercises: American Football	Explanatory image
Explanation • A team wins a point by receiving a pass from a teammate in the other team's endzone • Player have to be over the mid-line, so their can't be scored with long passes	 A diagram of an American football field, oriented vertically. The field is divided into horizontal stripes. At each end (top and bottom), there are two orange cones representing endzones. Several player icons are positioned on the field: blue icons for one team and orange icons for the other. A dashed white arrow points from a blue player in the upper half to an orange player in the lower half, indicating a pass. Another solid white arrow points from an orange player in the lower half to a blue player in the middle. Small orange cones are also placed along the sides of the field.
Focus points • Pass from over the midline • Defending team can't stand in their own endzone • Length: 30m • Width: 20m	
Down scaling exercises: Down: Bigger field UP: Smaller field	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

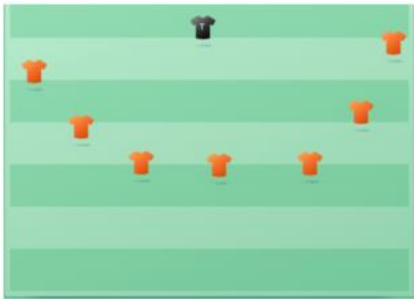
Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 8

WARMING UP DYNAMISCH:

Mirroring

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers staan met hun gezicht naar de trainer toe en doen alle oefeningen na die de trainer ook doet. (Spiegelen) • Beweeg van kleine bewegingen naar grote bewegingen, eerst op de plaats daarna met verplaatsingen. • Op de plaats voorbeelden: Knie heffen, hakken billen, armen zwaaien, heupen draaien, walk outs. • Verplaatsend voorbeelden: Ren naar mij toen, ren naar achter, ren naar links/ rechts of beweeg terwijl je laag door je benen zakt en dus laag gaat zitten zoals een verdediger. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

Hesjes tikkertje

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Hesjes gaan uitstekend in de achterkant van de broek van de verdedigers (blauw). • De aanvaller (oranje) krijgt max. 1 min de tijd om zoveel mogelijk hesjes te pakken. • Ben je af? Jumping jacks of andere oefening die coach meegeeft. • Wissel tikker na de minuut Focus punten • Dit mag best wel intens zijn voor de tikker • Zorg dat iedereen in beweging blijft Variatie moeilijker/makkelijker • 2 tikkers • Veld groter of kleiner	

CIRCUIT KRACHT 1:

[BLAZE POD DYNAMIC PLANK BATTLE](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

CIRCUIT KRACHT 2:

JUMP VARIATIES HORDEN

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

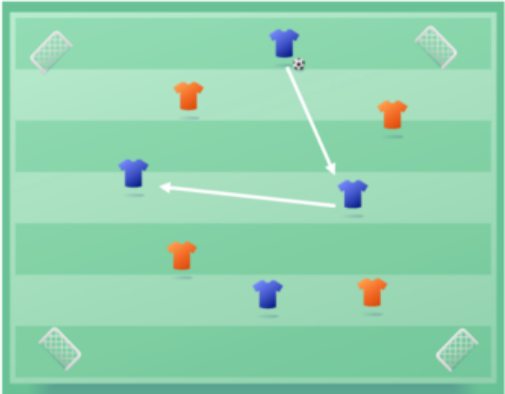
CIRCUIT KRACHT 3:

WALL BALLS

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

HET COMPETITIE SPEL:

Pass for the right to score

Name exercises: Pass for the right to score	Explanatory image
Explanation • A team has to pass uninterrupted amount of times to be allowed to score (for instance 6) • The team that has passed can score in ANY of the 4 goals in the corners • If the opposite team conquers the ball, they can try to pass the ball around	
Focus points • Field is a square (15 x 15) • The number of passes depends on the quality of the teams	
Scaling exercises: Down: Make the pitch bigger	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

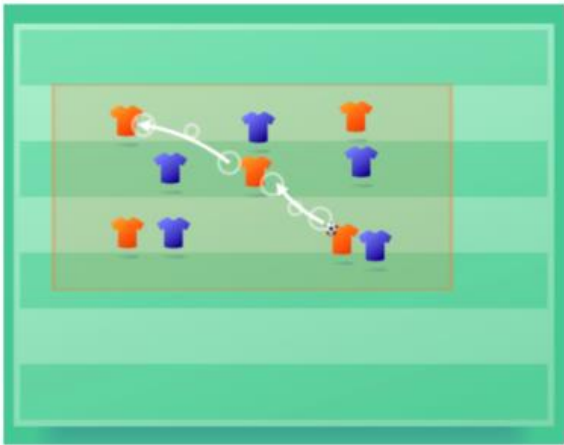
workout 9

WARMING UP DYNAMISCH:

<https://www.youtube.com/watch?v=RCIwbHzhilc>

WARMING UP GAME:

Tien bal

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Beginopstelling: Grote rechthoek (ca 10 bij 15 meter) 2 teams in het veld. • 2 teams in het vak. Als team probeer je over te gooien naar elkaar om zo punten te verzamelen. • Als je als team 5 keer hebt overgegooid, krijg je 1 punt • Na het vangen mag je nog 1 stap zetten met bal • De bal mag je max 3 seconde vasthouden	
Focus punten • Max 3 seconde bal in handen • Na vangen nog 1 stap zetten	
Variatie moeilijker/makkelijker • Dit kan ook door de bal aan de voet te houden. Soort positiespel.	

CIRCUIT KRACHT 1:

[ALTERNATING ROPE SLAMS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

CIRCUIT KRACHT 2:

[BAG THRUSTER](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

CIRCUIT KRACHT 3:

[PLANK TENNIS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

HET COMPETITIE SPEL:

Wall ball score keeping

Name exercises: Wall ball score keeping	Explanatory image
Explanation • Regular game • When a team scores, the SCORING player must bring a med ball from the opponents end to their own end by carrying it around the field • For this time the other team has an extra player Focus points • The scoring player carries the med ball • The med balls are collected behind the own goal Down scaling exercises:	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 10

WARMING UP DYNAMISCH:

Vierkant met oefeningen

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Spelers lopen kriskras door elkaar heen van kant tot kant. - Ze kiezen zelf naar welke kant ze rennen maar ze kunnen nooit terug naar de kant waar ze vandaan komen. - Ondertussen roept de trainer intensiteit levels (versnellingen) 1 = wandelen, 2 = lichte dribbel 3 = dribbel, 4 = versnelde dribbel, 5 = sprint - Terwijl de spelers rennen roep je tevens ook dynamische stretchoefeningen zoals: Knieheffen, hakkenbillen, armen zwaaien, knie naar buiten draaien. - Zorg ook voor lunges, squats of airplanes. - Wissel in intensiteit van 1 naar 2, 3 naar 1 enz. Focus punten (ROM = Range of motion) - Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) - Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. - Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

Avoid the shirt

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - Alle spelers dribbelen met de bal aan de voet in het vak. - De trainer loopt rond met 2 hesjes in zijn hand en probeert het hesje op de bal te gooien. - Als de bal wordt geraakt gaat deze speler met de benen wijd staan en met de bal boven het hoofd. - De speler kan bevrijd worden door een andere speler door de bal door de benen te passen. Focus punten - Voor extra stimulus kun je ook voor iedere keer dat je bal geraakt wordt een burpee toevoegen die de speler aan het eind moet inlossen. Variatie moeilijker/makkelijker	

CIRCUIT KRACHT 1:

BUDDY WALL BALL SIT UP

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

CIRCUIT KRACHT 2:

LUNGE VARIATIES AQUA BAG

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

CIRCUIT KRACHT 3:

JUMP VARIATIES HORDEN

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

HET COMPETITIE SPEL:

2 tegen 2 aansluiten

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg - De spelers bij (1) sprinten op het start signal naar de verre pion bij (2). Hier gaan ze omheen en sprinten terug. - De speler die als eerste aankomt bij de bal mag zijn teamgenoot aanspelen bij (2). - Hierna sluit je snel aan en speel je dus een 2 tegen 2 op de 2 doeltjes.	
Focus punten Kijk goed hoeveel deelnemers je hebt, wellicht een tweede veldje uitzetten, je wilt niet dat spelers te lang stil staan.	
Variatie moeilijker/makkelijker Afstand voor 1 kant iets verkleinen of met balbezit laten beginnen.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

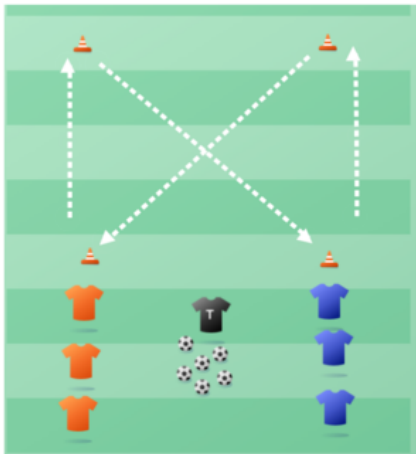
Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 11

WARMING UP DYNAMISCH:

8 Warm up vorm

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers lopen in een 8 vorm rond. • Ze rennen in een rechte lijn naar de eerste pylon en gaan dan schuin naar de start pylon van de andere groep waarna ze weer recht rennen naar de eerste pylon van de andere groep. • Je kunt beginnen met dynamische stretch oefeningen die je opbouwt en daarna nog met de bal wat oefeningen doen.	
Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Benadruk dat ze goed op elkaar letten op het kruispunt. • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

Cut Tag

Name exercises: Cut tag	Explanatory image
Explanation • The tagger (number 1) is trying to tag person 2 • Another player (yellow), for instance number 3, can cross the invincible line between number 1 and 2 • If that happens the tagger (1) needs to tag number 3 instead of number 2	
Focus points • Let all players move • If players stands still, he/she receives penalty (for example: 3 burpees)	
Up/Down scaling exercises:	

CIRCUIT KRACHT 1:

[PLANK PALL PASS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

CIRCUIT KRACHT 2:

BAG FRONT LUNGE

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

CIRCUIT KRACHT 3:

BAG SINGLE ARM ROW

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

HET COMPETITIE SPEL:

Team header match

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • 2 teams spelen een wedstrijd tegen elkaar. • Dit spel wordt gespeeld met de bal in de hand. • Je gooit de bal over en kunt alleen scoren met een kopbal. • Je mag niet lopen met de bal.	
Focus punten • Let erop dat niet iedereen wilt koppen, vertel deze leden dat ze de bal wel aan kunnen gooien zodat andere kunnen scoren. • Bij een tegen doelpunt of het verliezende team krijgt een fysieke prikkel. Die jij of het andere team mag verzinnen.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

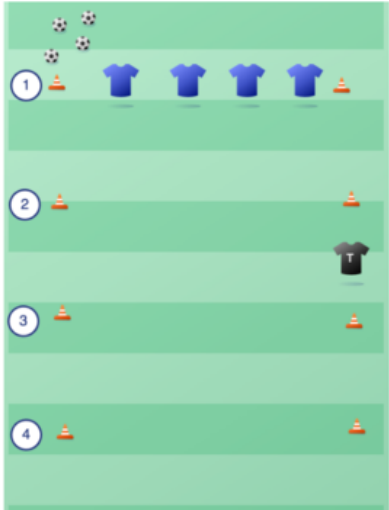
Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.

workout 12

WARMING UP DYNAMISCH:

Lijnen spel

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Spelers rennen op commando van de trainer naar een lijn (1,2,3 of 4). • Terwijl je de lijn roept, roep je ook een dynamische stretchoefening om het lichaam op te warmen. • Je kunt zonder bal beginnen en uiteindelijk ook oefeningen met de bal doen. • Als laatste kun je een sprint spel ervan maken dat ze zo snel mogelijk naar de lijn moeten rennen die jij zegt. Ook dit kan met of zonder bal. Focus punten (ROM = Range of motion) • Bouw op van kleine (ROM) naar grote (ROM) • Ga van lage intensiteit naar hoge intensiteit. • Sprong / sprintvormen pas aan het einde.	

WARMING UP GAME:

Warm up – Tag in a square

Name exercises: Tag in a square	Explanatory image
Explanation • All the players are dribbling in the field • There is one tagger • The tagger has to shoot as many balls out of the square as possible	
Focus points •	
Down scaling exercises:	

CIRCUIT KRACHT 1:

[BAG THRUSTER](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 1:

CIRCUIT KRACHT 2:

[BLAZE POD DYNAMIC PLANK BATTLE](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 2:

CIRCUIT KRACHT 3:

[ROPE SLAMS](#)

CIRCUIT VOETBAL CONDITIE 3:

HET COMPETITIE SPEL:

Team Competitie

Naam oefening:	Voorbeeld
Uitleg • Je speelt als team meerdere kleine 1 tegen 1 partijen om uiteindelijk te winnen. • Ieder teamlid speelt een 1 tegen 1 op één van de veldjes tegen iemand van het andere team. • Je kunt scoren door over de lijn heen te dribbelen. • Je speelt een potje van 1 minuut. • Als je verliest maak je 10 burpees, het team dat aan het eind verliest maakt als team ook 10 burpees.	
Focus punten • Let goed op de tijd en dat het niet fysiek wordt. • Veldje is 5 meter breed en 7 meter lang. • Zorg dat iedereen minimaal tegen iedereen van het andere team is geweest.	
Variatie moeilijker/makkelijker Mensen met moeite tegen elkaar laten gaan.	

PARTIJ

De workout eindigt altijd met een partij'tje. In het partijtje kun je verschillende regels toevoegen bijv. scoren uit een pass of met grotere doelen, kleinere doelen, meer doelen of alleen scoren als het hele team over de middenlijn is.

COOLDOWN

Laatste onderdeel van de workout is de cooldown. Algemeen dynamisch rekken en specifiek dynamisch rekken voor spiergroepen van die dag.

Een mooi moment, om afsluitend praatje te maken met de leden.