



# SOCCERBUDDY

# SOCCERBUDDY

Be part of the team

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Roan08

Wachtwoord

\*\*\*\*\*

Login

Ingelogd blijven?



Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Roan08

Wachtwoord

\*\*\*\*\*

Login

Ingelogd blijven?



Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCERBUDDY

Welkom terug, Roan!

# DASHBOARD



Roan Alberts

Level

3 4

Agenda

**Augustus**

**22** *Veldtraining MO10 Doggersbank*

**23** *Tactiek MO10 Doggersbank*

**29** *Thuiswedstrijd SV Batavia '90 - Unicum*

Weekopdrachten

**2 van de 5 voltooid**

**1** *Volg training 1.1.A uit het playbook*

**2** *Geef een compliment aan een medespeler*

**3** *Doe de 100m sprint binnen 14 seconde*

**4** *Hou de bal minimaal 50 keer hoog*

**5** *Pass de bal 30 keer zonder onderbreking*

Tips van de coach

*Probeer goed te luisteren tijdens de briefing*

*Coach een teamgenoot tijdens de training*

Playbook

**Playbook openen**

# DASHBOARD



Roan Alberts

Level

3 4

Agenda

**Augustus**

**22** *Veldtraining MO10 Doggersbank*

**23** *Tactiek MO10 Doggersbank*

**29** *Thuiswedstrijd SV Batavia '90 - Unicum*

Weekopdrachten

**2 van de 5 voltooid**

**1** *Volg training 1.1.A uit het playbook*

**2** *Geef een compliment aan een medespeler*

**3** *Doe de 100m sprint binnen 14 seconde*

**4** *Hou de bal minimaal 50 keer hoog*

**5** *Pass de bal 30 keer zonder onderbreking*

Tips van de coach

*Probeer goed te luisteren tijdens de briefing*

*Coach een teamgenoot tijdens de training*

Navigatie

**Playbook openen**

# ONDER 10

Teamgenoten



Teamgenoten



Tygo

Uitnodigen



Maarten

Uitnodigen



Han Kho

Uitnodigen



Frank

Uitnodigen



Jan

Uitnodigen



Jip

Uitnodigen



Wilco

Uitnodigen

Iemand buiten jouw team uitnodigen?

Alle teams bekijken

# ONDER 10

Teamgenoten



Teamgenoten



Onder 8

Bekijken



Onder 9

Bekijken



Onder 10

Bekijken



Onder 11

Bekijken



Onder 12

Bekijken



Onder 13

Bekijken



Onder 14

Bekijken

Iemand buiten jouw team uitnodigen?

Alle teams bekijken

# PLAYBOOK

Oefeningen & Tips



Hoofdstuk 1

## CONDITIE



Hoofdstuk 2

## TECHNIEK



Hoofdstuk 3

## TEAMSPeler



Hoofdstuk 4

## TACTIEK



# PLAYBOOK

## 1 | Conditie



1 | Sprint

Beschrijving

Record

A ***50 meter***

B ***100 meter***

C ***150 meter***

D ***200 meter***

2 | Afstand

Beschrijving

Record

A ***5 minuten***

B ***7.5 minuten***

C ***10 minuten***

D ***12.5 minuten***

3 | Interval

Beschrijving

Record

A ***5 minuten laag***

B ***10 minuten laag***

C ***5 minuten gemiddeld***

D ***10 minuten gemiddeld***

E ***5 minuten hoog***

F ***10 minuten hoog***

# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



### BENODIGDHEDEN

1. Iets om de afstand te meten.
3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

### VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten. Het is handig om deze oefening samen met iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

Meet een afstand van 50 meter en markeer het start- en eindpunt met een pylon of ander herkenbaar voorwerp.

### OMSCHRIJVING

Tel af met “3..2..1..start!” en begin zo snel mogelijk te sprinten naar het eindpunt.  
Hou met de stopwatch jouw start en eindtijd bij!  
Tip: blijf rennen als je langs de eindstreep bent.

Wat is jouw score?

Vastleggen

# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



Wat is jouw score?

3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

## VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten.  
Het is handig om deze oefening samen met  
iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

1

2

3

A  
B  
C

D  
E  
F

4

5

6

G  
H  
I

J  
K  
L

M  
N  
O

7

8

9

P  
Q  
R  
S

T  
U  
V

W  
X  
Y  
Z

0



# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



Wat is jouw score?

4.71

3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

## VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten.  
Het is handig om deze oefening samen met  
iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

1

2

3

A B C

D E F

4

5

6

G H I

J K L

M N O

7

8

9

P Q R S

T U V

W X Y Z

0



# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



### BENODIGDHEDEN

1. Iets om de afstand te meten.
3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

### VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten. Het is handig om deze oefening samen met iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

Meet een afstand van 50 meter en markeer het start- en eindpunt met een pylon of ander herkenbaar voorwerp.

### OMSCHRIJVING

Tel af met “3..2..1..start!” en begin zo snel mogelijk te sprinten naar het eindpunt.  
Hou met de stopwatch jouw start en eindtijd bij!  
Tip: blijf rennen als je langs de eindstreep bent.

Wat is jouw score?

4.71s

Vastleggen

# PLAYBOOK

1 | Conditie



1 | Sprint      Beschrijving      Record

A      **50 meter**      **4.71s**

B      **100 meter**

C      **150 meter**

D      **200 meter**

2 | Afstand      Beschrijving      Record

A      **5 minuten**

B      **7.5 minuten**

C      **10 minuten**

D      **12.5 minuten**

3 | Interval      Beschrijving      Record

A      **5 minuten laag**

B      **10 minuten laag**

C      **5 minuten gemiddeld**

D      **10 minuten gemiddeld**

E      **5 minuten hoog**

F      **10 minuten hoog**

# PLAYBOOK

## 2 | Techniek



1 | Dribbelen Beschrijving

Record

A *Estafette*

B *Agility game*

C *Quick turns*

2 | Passen Beschrijving

Record

A *Passen*

B *Aannemen*

C *Rondo*

D *Hoge & Lage passes*

3 | Schieten Beschrijving

Record

A *Traptechniek*

B *Penalties*

C *Vrije Trap*

D *Binnen de 16*

# PLAYBOOK

2.1.A | Passen



## PASSEN - 30 KEER (MIN. 2 PERS.)



### BENODIGDHEDEN

1. Een bal
2. Een of meerdere teamgenoten

### VOORBEREIDING

Zorg dat je een goede ondergrond hebt zoals een plein of veld. Let er op dat er minimaal 6 grote stappen tussen alle deelnemers moeten zitten.

### OMSCHRIJVING

Ga met alle deelnemers in een grote cirkel staan. Begin vervolgens met het passen naar een andere deelnemer. Bij meer dan twee deelnemers mag je niet twee keer op rij naar dezelfde speler passen.

Is het gelukt? Laat het aan jouw coach zien of stuur een video op naar [soccerbuddy@lafuente.nl](mailto:soccerbuddy@lafuente.nl)

Op zoek naar een teamgenoot?

[Teamgenoten zoeken](#)

# PLAYBOOK

## 2 | Techniek



1 | Dribbelen Beschrijving

Record

A *Estafette*

B *Agility game*

C *Quick turns*

2 | Passen Beschrijving

Record

A *Passen* 23.71s

B *Aannemen*

C *Rondo*

D *Hoge & Lage passes*

3 | Schieten Beschrijving

Record

A *Traptechniek*

B *Penalties*

C *Vrije Trap*

D *Binnen de 16*

# OPDRACHT

Pass oefening



## PASSEN - 30 KEER (MIN. 2 PERS.)



### BENODIGDHEDEN

1. Een bal
2. Een of meerdere teamgenoten

### VOORBEREIDING

Zorg dat je een goede ondergrond hebt zoals een plein of veld. Let er op dat er minimaal 6 grote stappen tussen alle deelnemers moeten zitten.

### OMSCHRIJVING

Ga met alle deelnemers in een grote cirkel staan. Begin vervolgens met het passen naar een andere deelnemer. Bij meer dan twee deelnemers mag je niet twee keer op rij naar dezelfde speler passen.

Is het gelukt? Laat het aan jouw coach zien of stuur een video op naar [soccerbuddy@lafuente.nl](mailto:soccerbuddy@lafuente.nl)

Op zoek naar een teamgenoot?

[Teamgenoten zoeken](#)

# PROFIEL

Roan Alberts



Level

3 4



Teamspeler



Seizoen '19



Behulpzaam



Sprint 50m

[Alle medailles bekijken](#)

Algemene informatie

Team

011

Leeftijd

10

Positie

Aanvaller

Aantal jaar actief

3

Teamgenoten

Tygo Renkema

Jan Versteegen

Maarten Hiddema

Jip Janko

Han Kho Pha

Wilco Hanko

Frank Renkema

Roan Alberts

Playbook

[Playbook openen](#)

# PROFIEL

Roan Alberts



Level

3 4



Teamspeler



Seizoen '19



Behulpzaam



Sprint 50m

[Alle medailles bekijken](#)

Algemene informatie

Team

011

Leeftijd

10

Positie

Aanvaller

Aantal jaar actief

3

Teamgenoten

Tygo Renkema

Jan Versteegen

Maarten Hiddema

Jip Janko

Han Kho Pha

Wilco Hanko

Frank Renkema

Contact

[Inbox](#)

# PROFIEL

Tygo Renkema



Level

5 4



Teamspeler



Seizoen '19



Leiderschap



Sprint 150m

## Algemene informatie

Team

011

Leeftijd

10

Positie

Middenvelder

Aantal jaar actief

4

## Teamgenoten

Roan Alberts

Jan Versteegen

Maarten Hiddema

Jip Janko

Han Kho Pha

Wilco Hanko

Frank Renkema

## Contact

Telefoon

Chat

# INBOX

Roan Alberts



Gesprekken



**Tygo:** Hey Roan, zullen we om 15u afspr...



**Jan:** Sorry ik kan niet!

[Terug naar overzicht](#)



# SOCCERBUDDY

# SOCCERBUDDY

Be part of the team

# ONDER 10

Teamgenoten



Teamgenoten



Tygo

Uitnodigen



Maarten

Uitnodigen



Han Kho

Uitnodigen



Frank

Uitnodigen



Jan

Uitnodigen



Jip

Uitnodigen



Wilco

Uitnodigen

Iemand buiten jouw team uitnodigen?

Alle teams bekijken

# ONDER 10

Teamgenoten



Teamgenoten



Onder 8

Bekijken



Onder 9

Bekijken



Onder 10

Bekijken



Onder 11

Bekijken



Onder 12

Bekijken



Onder 13

Bekijken



Onder 14

Bekijken

Iemand buiten jouw team uitnodigen?

Alle teams bekijken

# SOCCERBUDDY

Account aanmaken

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Email

Geboortedatum

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Roan08

Wachtwoord

\*\*\*\*\*

Login

Ingelogd blijven?



Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCCKERBUDDY

Login

Gebruikersnaam

Roan08

Wachtwoord

\*\*\*\*\*

Login

Ingelogd blijven?



Accountgegevens vergeten?  
gegevens aanvragen

# SOCERBUDDY

Welkom terug, Roan!

# DASHBOARD



Roan Alberts

Level

3 4

Agenda

**Augustus**

**22** *Veldtraining MO10 Doggersbank*

**23** *Tactiek MO10 Doggersbank*

**29** *Thuiswedstrijd SV Batavia '90 - Unicum*

Weekopdrachten

**2 van de 5 voltooid**

**1** *Volg training 1.1.A uit het playbook*

**2** *Geef een compliment aan een medespeler*

**3** *Doe de 100m sprint binnen 14 seconde*

**4** *Hou de bal minimaal 50 keer hoog*

**5** *Pass de bal 30 keer zonder onderbreking*

Tips van de coach

*Probeer goed te luisteren tijdens de briefing*

*Coach een teamgenoot tijdens de training*

Playbook

**Playbook openen**

# DASHBOARD



Roan Alberts

Level

3 4

Agenda

**Augustus**

**22** *Veldtraining MO10 Doggersbank*

**23** *Tactiek MO10 Doggersbank*

**29** *Thuiswedstrijd SV Batavia '90 - Unicum*

Weekopdrachten

**2 van de 5 voltooid**

**1** *Volg training 1.1.A uit het playbook*

**2** *Geef een compliment aan een medespeler*

**3** *Doe de 100m sprint binnen 14 seconde*

**4** *Hou de bal minimaal 50 keer hoog*

**5** *Pass de bal 30 keer zonder onderbreking*

Tips van de coach

*Probeer goed te luisteren tijdens de briefing*

*Coach een teamgenoot tijdens de training*

Navigatie

**Playbook openen**

# PLAYBOOK

Oefeningen & Tips



Hoofdstuk 1

## CONDITIE



Hoofdstuk 2

## TECHNIEK



Hoofdstuk 3

## TEAMSPELER



Hoofdstuk 4

## TACTIEK



# PLAYBOOK

## 1 | Conditie



1 | Sprint

Beschrijving

Record

A ***50 meter***

B ***100 meter***

C ***150 meter***

D ***200 meter***

2 | Afstand

Beschrijving

Record

A ***5 minuten***

B ***7.5 minuten***

C ***10 minuten***

D ***12.5 minuten***

3 | Interval

Beschrijving

Record

A ***5 minuten laag***

B ***10 minuten laag***

C ***5 minuten gemiddeld***

D ***10 minuten gemiddeld***

E ***5 minuten hoog***

F ***10 minuten hoog***

# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



### BENODIGDHEDEN

1. Iets om de afstand te meten.
3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

### VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten. Het is handig om deze oefening samen met iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

Meet een afstand van 50 meter en markeer het start- en eindpunt met een pylon of ander herkenbaar voorwerp.

### OMSCHRIJVING

Tel af met “3..2..1..start!” en begin zo snel mogelijk te sprinten naar het eindpunt.  
Hou met de stopwatch jouw start en eindtijd bij!  
Tip: blijf rennen als je langs de eindstreep bent.

Wat is jouw score?

Vastleggen

# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



Wat is jouw score?

3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

## VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten.  
Het is handig om deze oefening samen met  
iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

1

2

3

A  
B  
C

D  
E  
F

4

5

6

G  
H  
I

J  
K  
L

M  
N  
O

7

8

9

P  
Q  
R  
S

T  
U  
V

W  
X  
Y  
Z

0



# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



Wat is jouw score?

4.71

3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

## VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten.  
Het is handig om deze oefening samen met  
iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

1

2

3

A B C

D E F

4

5

6

G H I

J K L

M N O

7

8

9

P Q R S

T U V

W X Y Z

0



# PLAYBOOK

1.1.A | 50 meter



## SPRINT - 50 METER



### BENODIGDHEDEN

1. Iets om de afstand te meten.
3. Twee zichtbare voorwerpen.
2. Een stopwatch (tip: gebruik je mobiele telefoon)

### VOORBEREIDING

Voor deze oefening ga je 50 meter sprinten. Het is handig om deze oefening samen met iemand te doen die jouw tijd kan bijhouden.

Meet een afstand van 50 meter en markeer het start- en eindpunt met een pylon of ander herkenbaar voorwerp.

### OMSCHRIJVING

Tel af met “3..2..1..start!” en begin zo snel mogelijk te sprinten naar het eindpunt.  
Hou met de stopwatch jouw start en eindtijd bij!  
Tip: blijf rennen als je langs de eindstreep bent.

Wat is jouw score?

4.71s

Vastleggen

# PLAYBOOK

## 1 | Conditie



1   Sprint	Beschrijving	Record
A	<b>50 meter</b>	<b>4.71s</b>
B	<b>100 meter</b>	
C	<b>150 meter</b>	
D	<b>200 meter</b>	

2   Afstand	Beschrijving	Record
A	<b>5 minuten</b>	
B	<b>7.5 minuten</b>	
C	<b>10 minuten</b>	
D	<b>12.5 minuten</b>	

3   Interval	Beschrijving	Record
A	<b>5 minuten laag</b>	
B	<b>10 minuten laag</b>	
C	<b>5 minuten gemiddeld</b>	
D	<b>10 minuten gemiddeld</b>	
E	<b>5 minuten hoog</b>	
F	<b>10 minuten hoog</b>	

# PLAYBOOK

## 2 | Techniek



1 | Dribbelen Beschrijving

Record

A *Estafette*

B *Agility game*

C *Quick turns*

2 | Passen Beschrijving

Record

A *Passen*

B *Aannemen*

C *Rondo*

D *Hoge & Lage passes*

3 | Schieten Beschrijving

Record

A *Traptechniek*

B *Penalties*

C *Vrije Trap*

D *Binnen de 16*

# PLAYBOOK

2.1.A | Passen



## PASSEN - 30 KEER (MIN. 2 PERS.)



### BENODIGDHEDEN

1. Een bal
2. Een of meerdere teamgenoten

### VOORBEREIDING

Zorg dat je een goede ondergrond hebt zoals een plein of veld. Let er op dat er minimaal 6 grote stappen tussen alle deelnemers moeten zitten.

### OMSCHRIJVING

Ga met alle deelnemers in een grote cirkel staan. Begin vervolgens met het passen naar een andere deelnemer. Bij meer dan twee deelnemers mag je niet twee keer op rij naar dezelfde speler passen.

Is het gelukt? Laat het aan jouw coach zien of stuur een video op naar [soccerbuddy@lafuente.nl](mailto:soccerbuddy@lafuente.nl)

Op zoek naar een teamgenoot?

[Teamgenoten zoeken](#)

# PLAYBOOK

## 2 | Techniek



1 | Dribbelen Beschrijving

Record

A *Estafette*

B *Agility game*

C *Quick turns*

2 | Passen Beschrijving

Record

A *Passen* 23.71s

B *Aannemen*

C *Rondo*

D *Hoge & Lage passes*

3 | Schieten Beschrijving

Record

A *Traptechniek*

B *Penalties*

C *Vrije Trap*

D *Binnen de 16*

# OPDRACHT

Pass oefening



## PASSEN - 30 KEER (MIN. 2 PERS.)



### BENODIGDHEDEN

1. Een bal
2. Een of meerdere teamgenoten

### VOORBEREIDING

Zorg dat je een goede ondergrond hebt zoals een plein of veld. Let er op dat er minimaal 6 grote stappen tussen alle deelnemers moeten zitten.

### OMSCHRIJVING

Ga met alle deelnemers in een grote cirkel staan. Begin vervolgens met het passen naar een andere deelnemer. Bij meer dan twee deelnemers mag je niet twee keer op rij naar dezelfde speler passen.

Is het gelukt? Laat het aan jouw coach zien of stuur een video op naar [soccerbuddy@lafuente.nl](mailto:soccerbuddy@lafuente.nl)

Op zoek naar een teamgenoot?

[Teamgenoten zoeken](#)

# PROFIEL

Roan Alberts



Level

3 4



Teamspeler



Seizoen '19



Behulpzaam



Sprint 50m

[Alle medailles bekijken](#)

Algemene informatie

Team

011

Leeftijd

10

Positie

Aanvaller

Aantal jaar actief

3

Teamgenoten

Tygo Renkema

Jan Versteegen

Maarten Hiddema

Jip Janko

Han Kho Pha

Wilco Hanko

Frank Renkema

Contact

[Inbox](#)

# PROFIEL

Tygo Renkema



Level

5 4



Teamspeler



Seizoen '19



Leiderschap



Sprint 150m

## Algemene informatie

Team

011

Leeftijd

10

Positie

Middenvelder

Aantal jaar actief

4

## Teamgenoten

Roan Alberts

Jan Versteegen

Maarten Hiddema

Jip Janko

Han Kho Pha

Wilco Hanko

Frank Renkema

## Contact

Telefoon

Chat

# INBOX

Roan Alberts



Gesprekken



**Tygo:** Hey Roan, zullen we om 15u afspr...



**Jan:** Sorry ik kan niet!

[Terug naar overzicht](#)

# PROFIEL

Roan Alberts



Level

3 4



Teamspeler



Seizoen '19



Behulpzaam



Sprint 50m



Conditie 1



Sportfanaat



Behulpzaam



Sprint 100m



Conditie 2



Estafette



Talent



Sprint 150m



Held



Seizoen '18

[Terug naar profiel](#)

# PROFIEL

Roan Alberts



Level

3 4



Teamspeler

02-05-2020

*Toegekend door de coach wegens  
uitzonderlijk goede teamspirit tijdens  
de training.*

[Terug naar overzicht](#)



Held



Seizoen '18

[Terug naar profiel](#)