

Oefenstof

J08-pupillen



Deel 1

Hulpmiddelen via internet

(Oefenstof en techniekvideo's enz.)

<http://www.trainerssite.nl>

(abonnement voor nodig waar SSS'18 mee bezig is)

www.trainingcenter.be

www.voetbalomgeving.nl/Oefenstof

www.psvjeugd.nl

Op deze website staan onder PSV Huiswerk verschillende filmpjes waarin basisbewegingen evenals technische vaardigheden worden gedemonstreerd: Diverse oefenvormen en informatie van de KNVB samengevoegd

www.voetbalomgeving.nl/Oefenstof

<http://www.voetbaloefenstof.com/>

Website met aandacht voor techniektrainingen, pass en trapvormen, positie spel, afwerkvormen, partijvormen, passeerbewegingen en keeperstrainingen, inclusief voorbeeld beeldmateriaal.

<http://www.123voetbaltraining.nl/>

Tool om zelf trainingen te maken (uit te tekenen) en te printen aan de hand van voorbeelden en zelf verzonden trainingen. Registreren noodzakelijk

<http://www.voetbalhuiswerk.be/home.php?lang=ned>

Meer dan 600 filmpjes met voorbeeld (techniek)oefeningen.

<http://www.voetbaltrainingonline.nl/>

Overzicht met oefenstof naar leeftijdscategorie, inclusief keeperstrainingen

<http://www.voetbaltrainingen.net/>

Diverse oefenstof, registreren noodzakelijk.

<http://www.voetbaloefenstof.com/>

Tallose (ook te printen) oefeningen, ingedeeld naar vaardigheden.

<http://pupillenvoetbal.jouwweb.nl/>

<http://www.goaheadkampen.nl/training/download.html>

<http://www.voetbalpark.nl/>

<http://trainers.voetbal.nl/sports-academy/uitgelogd>

Overzicht met 700 verschillende losse oefeningen tot en met complete trainingen en trainingsopbouw. Tool om zelf trainingen samen te stellen. Dit is een KNVB tool. Je moet via voetbal.nl eenmalig account aanmaken

Inhoudsopgave

[Warming up spellen](#)

[Oefenstof Wiel Coerver Oefening 1](#)

[Oefenstof Wiel Coerver Oefening 2](#)

[Oefenstof Wiel Coerver Oefening 3](#)

[Oefenstof Wiel Coerver Oefening 4](#)

[Oefenstof Wiel Coerver Oefening 5](#)

[Oefenstof Wiel Coerver Oefening 6](#)

[Passen/Trappen om het aannemen v/d bal te verbeteren](#)

[Wegdraaien als Obi Mike!](#)

[Wegdraaien en afronden \(2\)](#)

[Wegdraaien en afronden \(1\)](#)

[Afronden na een technische vorm](#)

[Afwerkform met doordraaien door de centrale middenvelder](#)

[Afwerkform vanuit de opstelling met accent op aan- en meenemen](#)

[Oefenen kapbeweging en andere bewegingen](#)

[Kappen en draaien met druk vanaf de zijkant](#)

[Kappen in een kruisvorm](#)

[Zigzag met binnenkant kappen](#)

[De sloot \(1\)](#)

[Zigzag onderkant voet terughalen en buitenkant meenemen](#)

[Zigzag met terughalen en achterstandbeen langs meenemen](#)

[Kappen en draaien in zigzag vorm](#)

[Passen en Trappen / Mikken](#) c1

[Dribbelen en drijven / Kappen en draaien](#)

[Verwerken van de bal / Aannemen](#)

[Duel 1 tegen 1 / Pingelen en afpakken](#)

[Schieten en scoren](#)

Inhoudsopgave (vervolg)

Complete trainingen

[Training Nummer 1](#)

[Training Nummer 2](#)

[Training Nummer 3](#)

[Training Nummer 4](#)

[Training Nummer 5](#)

[Training Nummer 6](#)

[Training Nummer 7](#)

[Training Nummer 8](#)

[Training Nummer 9](#)

[Training Nummer 10](#)

[Training Nummer 11](#)

[Training Nummer 12](#)

[Training Nummer 13](#)

[Training Nummer 14](#)

[Training Nummer 15](#)

Warming up spellen

		spelen
Doelstelling	Warming-upspelen	
Omschrijving	Tik- of loopspelen (in een vierkant)	
Leeftijd	Alle leeftijden	
Aantal spelers	onbeperkt	
Handvangertje		Jagerbal
<ul style="list-style-type: none"> • 1 speler is tikker. Degene die getikt is gaat samen met de tikker hand in hand verder tikken. enz. • De 'slinger' niet langer maken dan 3 spelers. Bij 4 spelers de ketting breken. • Zelf ook meespelen. 		<ul style="list-style-type: none"> • Een speler is tikker met een bal. • Probeer zoveel mogelijk spelers af te tikken met de bal. • Ben je getikt ga dan met gespreide benen staan zodat een verlosser eronder kan kruipen. • Meerdere verlossers, geheime verlossers, met bal.
Kringtikkertje		Overloopspel
<ul style="list-style-type: none"> • Maak een kring van spelers die elkaar vasthouden. • 1 speler is tikker en gaat buiten de kring en probeert een aangewezen speler buitenom te tikken. • De andere spelers verhinderen dit door met de kring rond te draaien. • Je mag niet door de kring. 		<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers (op de tikker na) staan aan een zijde van het vierkant met een bal. • De tikker loopt in het veld. • Op teken dribbelen alle spelers naar de overkant. • De tikker probeert met zijn bal zoveel mogelijk tikkers te tikken.
Verrassingstikkertje		Verover de bal
<ul style="list-style-type: none"> • De hele groep staat achter de lijn. • Iedere speler krijgt een nummer. • De trainer roept een nummer, dan moet dit nummer proberen zoveel mogelijk spelers te tikken. • De andere nummers proberen zo snel mogelijk over te steken. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal minder dan er spelers zijn. • De spelers staan of lopen buiten het vierkant. Midden in het vierkant liggen de ballen. • Op teken proberen alle spelers een bal te bemachtigen en door te dribbelen. • Speler zonder bal krijgt een strafpunt.
Krokodillenbal		Dribbeltikkertje
<ul style="list-style-type: none"> • Spelers staan in kring. • De krokodil is een rij spelers die in de kring beweegt, handen op schouders. • Als de achterste speler van krokodil vanuit de kring met bal wordt geraakt, dan ploegen wisselen 		<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers dribbelen in het vierkant. • 1 speler heeft een bal in zijn handen en probeert de bal van een ander te tikken. • Gooien mag niet. • De getikte speler wordt de nieuwe tikker.
Trefbal		Voetbalrovers
<ul style="list-style-type: none"> • Veld in twee verdelen. In iedere vak een partij. • Met een bal (2 ballen) probeer je de tegenstander af te gooien. • Wie af is blijft meedoen buiten het vierkant en kan weer terugkeren door zelf iemand af te gooien. • Bij een vangbal mag er ook een speler terug. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 partijen staan ieder achter een lijn van het vierkant. Achter die lijn liggen aan beide kanten evenveel ballen. • Iedere partij heeft 2 tikkers(hesjes) • Om een bal te mogen halen aan de overkant moet men ongetikt aan de overkant zien te komen. • Terugweg (dribbelend) kan men niet meer getikt worden. •

<p style="text-align: center;">Schatbewaarder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Midden in het speelveld ligt een vierkant, de schatkamer. Hierin liggen ballen. • De schatkamer wordt bewaakt door een tikker. • De andere spelers proberen een bal weg te halen uit de schatkamer en terug te dribbelen achter een lijn. • Ben je getikt dan moet je eerst terug naar de achterlijn. • De schatbewaarder mag niet uit de schatkamer komen. • Evt. meerdere schatbewaarders. 	<p style="text-align: center;">Voetje van de vloer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een speler is tikker. Probeer zoveel mogelijk spelers af te tikken. • Een speler mag niet getikt worden als hij op de grond zit met de voeten van de vloer. • Wie heeft er niet op de grond gezeten? • Evt. twee tikkers
<p style="text-align: center;">Tweelingtikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een tweetal spelers heeft elkaar vast met de hand. • Dit tweetal probeert een andere speler te tikken. • Lukt dit dan wisselt de geraakte speler met een van het tweetal. • Wie komt het minst aan de beurt als tikker? 	<p style="text-align: center;">Kat en muis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kringopstelling met de handen vast. • 2 muizen met de bal dribbelen in en buiten de kring. • 1 kat zonder bal in de kring probeert te tikken. • De kringspelers moeten de poort openen voor een muis (armen hoog) en sluiten voor de kat (armen laag)
<p style="text-align: center;">Hagedistikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • De tikker heeft een hesje (de staart) achter in de broek. • De hagedis probeert de andere spelers te tikken. • De andere spelers proberen de staart van de hagedis te pakken. • Staart gepakt iedereen weer vrij. 	<p style="text-align: center;">Wisseltikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twee vierkanten in het midden van het veld. (eilandjes) • 3 tikkers waarvan er 1 actief is en de andere twee staan op een eilandje. • De tikker kan de tikbeurt overgeven door op een eilandje te komen. De tikker die hier staat neemt de rol van tikker over.
<p style="text-align: center;">Olifantentikspel</p> <ul style="list-style-type: none"> • De olifant houdt zich bij de neus vast en steekt de andere arm door dit gevormde kringetje. • Op die manier probeert hij (zonder bal) anderen (met bal) te tikken. • Wie getikt is legt bal weg en verandert ook in een olifant. 	<p style="text-align: center;">Ongelukstikkertje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een tikker probeert een andere speler te tikken. • De getikte speler moet met 1 hand op het getikte lichaamsdeel verder als nieuwe tikker.

Oefenstof Wiel Coerver Oefening 1

Coerver - Methode

De eerste sessie Coerver-technieken is heel toegankelijk en mits de nodige herhalingen kan je met 5 van deze oefeningen reeds na 3 maanden , het resultaat in de wedstrijd bewonderen.

Vorbereidingen trainer

Voor de training brengt de trainer het trainingsveld in orde : materiaal voor 10 spelers : 44 potjes

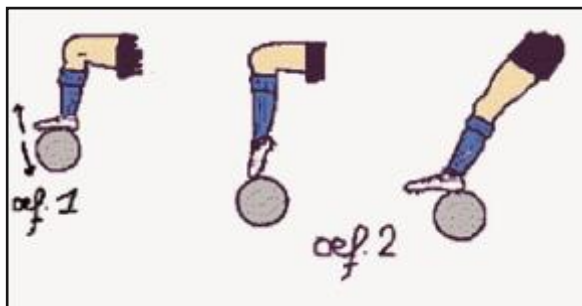
11 potjes worden langs de zijlijn (waar er nog gras staat en de ondergrond effen is) geplaatst op 3 meter. Daarna worden de ander 11 potjes evenwijdig gelegd op 4 meter met de eerste rij.

VB:

o o o o o o

o o o o o o

Zo bereik je een afgebakende terrein van 3 op 4 m waarin de spelers worden geplaatst.



Oefening 1: Zijwaarts afrollen

Uitleg : De voet wordt bovenop de bal geplaatst, en er wordt zijwaarts afgerold.(voet blijft op de bal!!!)

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Het evenwicht moet gedurende de oefening bewaard worden.

Leeftijd :

beginners + (6- 7 jarigen)

Duur :

5 x 1 minuut per training en per VOET

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat de knie NIET meebeweegt

Na goede balgewenning proberen de hoofden rechtop te houden en naar de trainer te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oefening 2

Oefening 2: Voorwaarts afrollen

Uitleg: De punt van de voet wordt bovenop de bal geplaatst, knie omhoog, het been wordt nu langzaam gestrekt terwijl de bal afrolt van de punt naar de hiel.

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Het evenwicht moet gedurende de oefening bewaard worden. De soepelheid van de benen wordt gestimuleerd

Leeftijd :

beginners + (6-7 jarigen)

Intensiteit : heel

traag , daarna
opvoeren

Duur :

5 x 1 minuut per training en per VOET

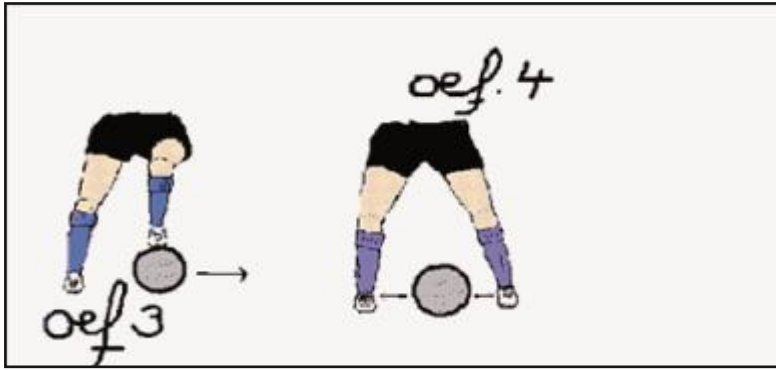
Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat het been goed gestrekt en gedraaid word, nadien bij het opdrijven van het tempo steeds erop toezien dat de strekking en draaiing optimaal gebeurt.

Na goede balgewenning proberen de hoofden rechtop te houden en naar de trainer te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oefening 3

Oefening 3: Zijwaarts afrollen van binnen naar buiten



Uitleg:

De rechervoet wordt plat bovenop de bal geplaatst, en de bal wordt naar rechts afgerold, plaats de voet op de grond. De linkervoet wordt plat op de bal geplaatst, en de bal wordt naar links afgerold, plaats de linkervoet op de grond.

Methodiek:

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Leeftijd:

beginners + (6-7 jarigen)

Intensiteit: laag, daarna opvoeren, opvoeren met opgeheven hoofd

Duur:

5 x 1 minuut per training

Coaching:

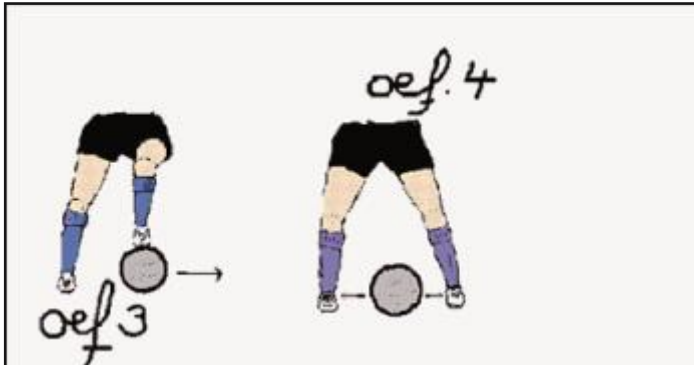
De trainer zorgt ervoor dat bij het aanleren de motoriek links en rechts, en van binnen naar buiten wordt aangeleerd, nadien bij het opvoeren van het tempo, de spelers laten oefenen met opgeheven hoofd, zodat balgevoel aangeleerd wordt zonder naar de bal te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oefening 4

Oefening 4: Toetsen tussen de

benen Uitleg :

De bal toetsen tussen de benen, onder het lichaam.



Methodiek:

Aanleren van kleine danspasjes, op de punt van de voeten.

Lichaamsgewicht leren overdragen van de ene op de ander voet.

De kracht van het contact met de bal leren inschatten.

Leeftijd:

beginners + (6 tot 10 jarigen)

Duur:

10 x maximaal halve minuut per training

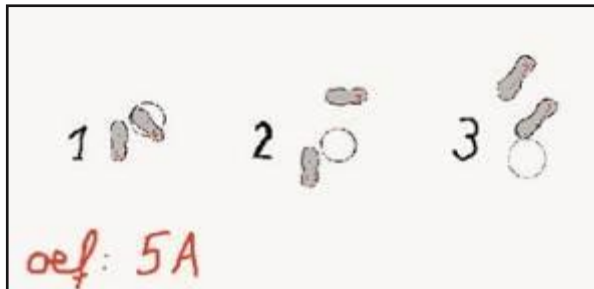
Coaching:

De trainer zorgt dat de spelers de danspasjes op de tenen leren uitvoeren. De spelers er op wijzen ter plaatse te blijven, zij moeten baas blijven over de bal. De kracht op de bal bij sommige spelers vergroten of verkleinen. Deze oefening is enorm intensief en men moet de nodige rust invoeren door met andere oefeningen af te wisselen.

Oefenstof Wiel Coerver Oefening 5a

Uitleg :

1. De bal in beweging brengen en linkervoet plaatsen naast of lichter achter de bal. De bal stoppen met het voorste van de rechtervoet, de rechtervoet 45° naar binnen gedraaid op de bal.
2. De rechtervoet 90° plaatsen ruim 50 cm achter de bal.
3. De linkervoet terug trekken en zonder de bal te raken of de voet op de grond te zetten, de bal toetsen met de buitenkant linkervoet.



Methodiek :

Intens gebruik van het enkelgewricht. Lichaamsgewicht leren overbrengen , evenwicht bewaren , draaien op de juiste manier.

Duur :

5 x 3 minuten per training

Coaching :

De trainer zorgt dat de rechtervoet schuin op de bal komt te staan, zodat de eerste aanwijzing gegeven wordt in welke richting er gedraaid moet worden.

De plaatsing van de rechtervoet na de stop, moet ruim achter de bal plaats vinden zodat de linkervoet nog kan teruggetrokken worden EN de bal nog een toets kan geven zonder het been volledig te strekken. (indien het been moet gestrekt worden is de afstand te groot, kan de speler het evenwicht niet bewaren, en kan het lichaam niet naar voor hellen om een snelle start te beginnen)

Indien de spelers problemen hebben met de motoriek, links en rechts, draaien enz.... dan wordt aanbevolen deze oefening af te werken met de bal ter plaatse.

Indien de oefening met de beste voet goed opgevolgd wordt, kan de oefening gespiegeld worden en afgewerkt worden met de andere voet.

Indien de oefening voldoende schenkt met beide voeten kan gestart worden met oefening 5B, welke zeer praktisch gericht is, en waar de beleving van de spelers groot is.

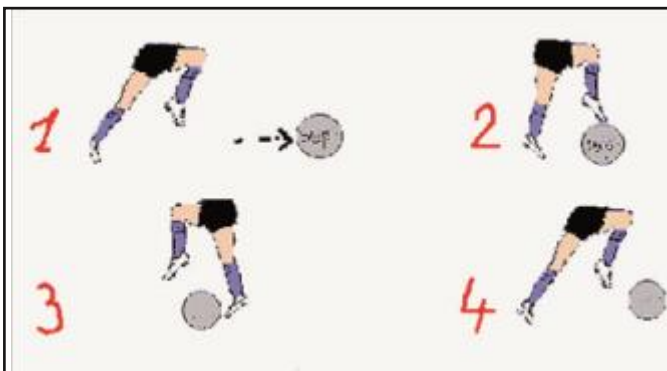
Oefenstof Wiel Coerver Oefening 5b

Oefening 5b: Stop-dubbele overstap

Uitleg:

Idem als oefening 5a :

1. De bal in beweging brengen.
2. Stoppen met de rechtermvoet, draaien .
3. De benen lichtjes openen en over de bal lopen.
4. 180° draaien en bal meenemen.



Methodiek :

Gebruik van het enkelgewricht. Lichaamsgewicht leren overbrengen. Gepast en correct draaien. Leeftijd : 6 tot 10 jarigen

Duur :

4 x 2 minuten per training

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat de bal zo kort mogelijk bij de speler blijft, de speler zo vlug mogelijk de draait en keert.

Alvorens deze oefening in de wedstrijdvorm toe te passen moet de trainer dit koppelen aan het tactisch aspect. Deze oefening kan enkel slagen indien de tegenstanders zich bevinden links of rechts van de bal en NIET ERVOOR. De oefening minimaliseren voor de achterspelers, om onnodig balverlies te beperken.(liever de achterspelers met een andere positie afwisselen)

Oefenstof Wiel Coerver Oefening 6

Oefening 6: Creation- No Touch

Uitleg:

in een afgebakende ruimte van 4 op 5 m , bevinden zich twee spelers, 1 in balbezit die baltechnieken probeert te creëren.(hakje, kap - passeer - schijnbeweging, overstap, schaar,afrol, stop) De andere speler is eigenlijk de partner, hij probeert op 1 meter afstand te verdedigen zonder de bal of de speler aan de bal raken.

Doelstelling:

De aangeleerde baltechnieken intensief te laten uitvoeren zonder kick & rush.

Leeftijd:

6 tot 9 jaar

Veldafmeting:

4 op 5 m (vanaf 7jaar, per jaar, veld met 1meter vergroten)

Aanpassingen: na 1 minuut wordt het balbezit doorgegeven aan de partner.

Methodiek:

- techniek uitproberen zonder dat de speler de bal ontnomen wordt.
- de verdediger kan zich focussen op de bal en op de bewegingen van het lichaam van de speler aan de bal. De herkenning van de lichaamstaal zal de speler er toe aanzetten, vlugger te anticiperen op een richtingbeweging van zowel de bal als de speler.

Intensiteit:

zeer hoog (evenwicht in arbeid-rust)

Coaching:

- trainer kan om de motivatie te bevorderen, op elke balcreatie punten geven.
- toezien dat de hele ruimte benut wordt.
- toezien dat beide voeten gebruikt worden.
- toezien dat bij de combinatie van de technieken, het steunbeen, afdraaiingen en overbrenging lichaamsgewicht correct worden toegepast.
- toezien dat er genoeg variatie ontstaat bij de baltechnieken
- proberen het hoofd rechtop te houden.

Variatie:

bij oudere spelers met voldoende techniek kan de combinatie en timing bevorderd worden door met twee tegen twee in deze ruimte te spelen.

Complexiteit:

afhankelijk van de aangeleerde balvaardigheden en techniekenInzicht & Communicatie: de speler in balbezit moet steeds van de partner wegdraaien

Passen/Trappen om het aannemen v/d bal te verbeteren

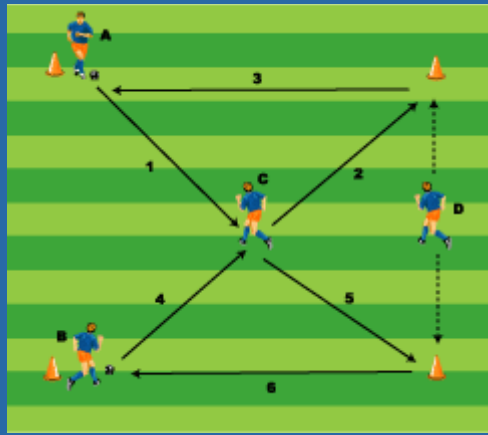
Doelstelling: Verbeteren van het aannemen v/d bal

Fase: Leerfase

Leeftijd: F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 4-16



- veld van ongeveer 10 x 15 meter (afhankelijk van vaardigheid spelers)
- A passt op C
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich aanbiedt op de lijn tussen de pilonnen. (D neemt aan en passt de bal terug op A)
- Ondertussen passt B op C
- C neemt aan, draait open en passt op D, die zich bij de andere pilon aanbiedt. (D neemt aan en passt terug op B)
- Etc. etc. etc.

Wegdraaien als Obi Mikel

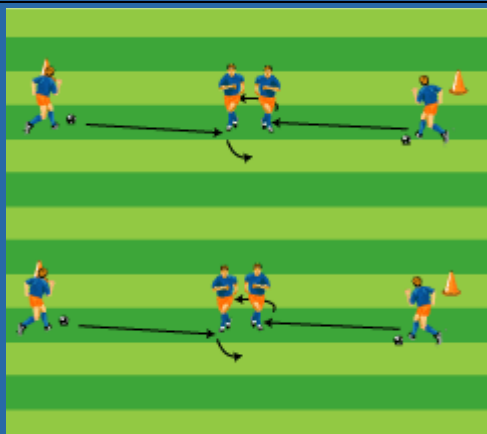
Doelstelling: Het verbeteren van het wegdraaien bij de tegenstander

Fase: Warming-up

Leeftijd: C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 4-16



Organisatie

- Het gebruiken van een voorbeeld uit de praktijk (hier WK O20) om spelers te motiveren een bepaald aspect van het voetbal te leren
- Vraag of er spelers zijn die Obi Mikel kennen en weten voor welk land hij uitkwam op het WK Onder20
- Waar is Obi Mikel goed in? Bal aannames, aanbieden, passing
- Werken in viertallen
- De twee centrale spelers vragen de bal en draaien bij elkaar weg
- Zij spelen het tweetal in, die de bal kaatsen
- Vervolgens draaien de spelers weer bij elkaar weg
- Later wisselen van functie

Coaching

- Snel en agressief bewegen
- Wegdraaien met binnenkant, buitenkant, voetzool en achter standbeen
- Bal altijd dicht bij je houden

Wegdraaien en afronden (2)

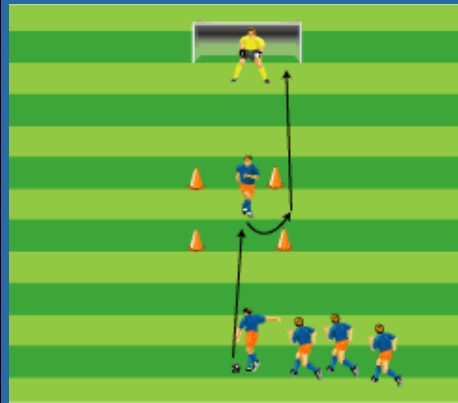
Doelstelling: Verbeteren van het wegdraaien van de man met de buitenkant

Fase: Kern

Leeftijd: C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 6-12



Organisatie

- Bal inspelen op de man binnen het vierkant
- De man in het vierkant moet bewegen op de plaats
- Draai weg met de buitenkant van de voet
- De bal moet door de zijkant van het vierkant (om de tegenstander heen)
- Afronden op doel en een positie doordraaien

Coaching

- Probeer zo snel en agressief mogelijk weg te draaien
- Sta op de voorvoetjes
- Zowel met links als met rechts uitvoeren

Wegdraaien en afronden (1)

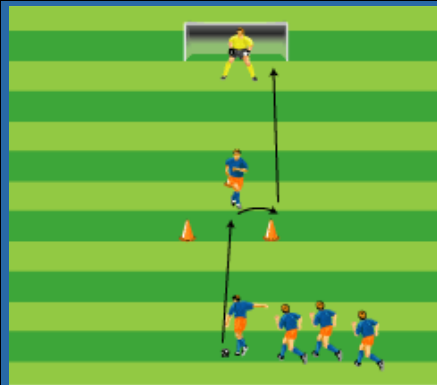
Doelstelling: Bal aannemen en in één beweging open draaien

Fase: Kern

Leeftijd: C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 6-12



Organisatie

- Bal inspelen op de man binnen de driehoek
- De man in de driehoek moet bewegen op de plaats
- De punt van de driehoek is de denkbeeldige tegenstander
- Draai weg met de binnenkant van de voet
- Afronden op doel en een positie doordraaien

Coaching

- Probeer zo snel en agressief mogelijk open te draaien
- Sta op de voorvoetjes
- Zowel met links als met rechts uitvoeren

Afronden na een technische vorm

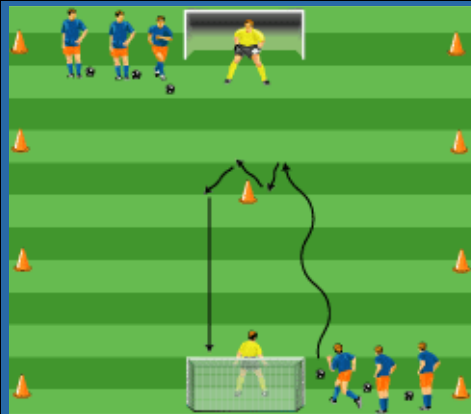
Doelstelling: Het verbeteren van de kapbeweging of een andere beweging

Fase: Kern

Leeftijd: D-J, E-J, F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 8



Organisatie

- Er wordt vanaf twee kanten gewerkt. De eerste spelers dribbelen tegelijkertijd naar de pilon, kappen de bal achter hun standbeen langs af, nemen hem met de buitenkant van de voet om de pilon heen mee, doen de Maradona beweging en ronden af op de goal
- Deze spelers worden de nieuwe keepers
- Dan starten de volgende spelers

Coaching

- Technische uitvoering
- Enthousiasmeren

Variatie

- Vanuit deze vorm kun je vele technische vormen doen bij de pilon

Afwerkvorm met doordraaien door de centrale middenvelder

Doelstelling: Het verbeteren van het aan- en meenemen en het wennen aan posities

Fase: Kern

Leeftijd: E-J, F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 8-10



Organisatie

- De nummer 4 (verdedigende middenvelder) speelt de nummer 10 (aanvallende middenvelder) aan
- De nummer 10 draait door en maakt een 1-2 met de spits (9)
- Nummer 10 rond af
- Allemaal een positie opschuiven, nummer 9 haalt de bal
- Doordraaien binnen het vak

Variatie

- Doordraaien met de binnenkant voor het lichaam langs, met de binnenkant via de kortste weg, de buitenkant of de dikke teen

Afwerkvorm vanuit de opstelling met accent op aan- en meenem

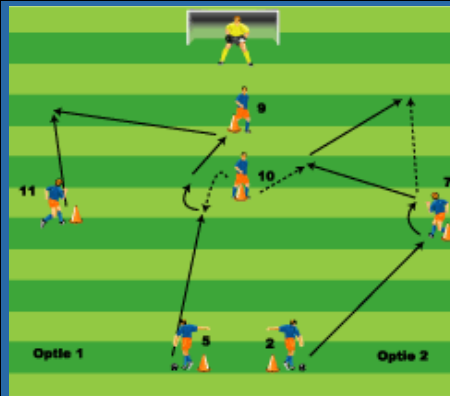
Doelstelling: Het verbeteren van het aan- en meenemen en het wennen aan posities

Fase: Kern

Leeftijd: E-J, F-J

Thema: Aan- en Meenemen

Aantal spelers: 8-10



Organisatie

- Spelers hebben de keuze uit twee opties
- Of de centrale middenvelder draait door en gaat de 1-2 aan met de spits
- Of de buitenspeler wordt aangespeeld, welke een 1-2 aangaat met de centrale middenvelder, dan volgt er een voorzet vanaf de zijkant

Variatie

- Doordraaien met de binnenkant voor het lichaam langs, met de binnenkant via de kortste weg, de buitenkant of de dikke teen

Coaching

- Accent op het gebruik van beide benen bij het aannemen van de bal, wanneer met links en wanneer met rechts

Oefenen kapbeweging en andere bewegingen

Doelstelling: Het aanleren en verbeteren van passeerbewegingen

Fase: Warming-up/kern

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 4-6



Organisatie

- Spelers dribbelen van beide kanten naar elkaar toe
- Als ze elkaar tegenkomen kappen ze af
- Daarna spelen ze de volgende in
- Kappen met rechts, passen met links
- Later kappen met links, passen met rechts

Methodiek

- Eerst spelers laten proberen tot de organisatie loopt
- Stilleggen en de techniek nog eens rustig vooroen
- Andere bewegingen, als de sleepbeweging, schaar, overstap of kappen buitenkant voet

Coaching

- Doen alsof je schiet en dan de beweging maken
- Over de bal heen kijken en op het goede moment de beweging maken
- Naar de breedte kappen en niet schuin naar voren, want dan komt de verdediger er tussen
- Na de beweging één keer raken

Kappen en draaien met druk vanaf de zijkant

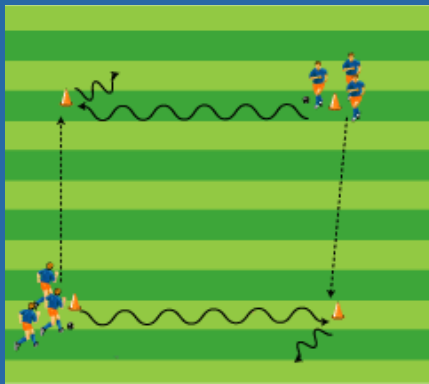
Doelstelling: Het verbeteren van het kappen met druk vanaf de zijkant

Fase: Warming-up

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 6-12



Organisatie

- Twee mensen met bal dribbelen op snelheid naar de pylon en kappen af
- Twee mensen zonder bal sprinten tegelijkertijd naar de pylon en geven druk vanaf de zijkant
- Kappen kan op verschillende manieren
- Binnenkant voet kappen, buitenkant voet kappen, achter het standbeen langs kappen, onderkant voet de bal stoppen en binnenkant voet meenemen, overstappen en binnenkant voet meenemen, enz.

Coaching

- Tempo moet hoog liggen, agressief de kapbeweging uitvoeren
- Een schijntrap maken voordat je de bal afkapt

Kappen in een kruisvorm

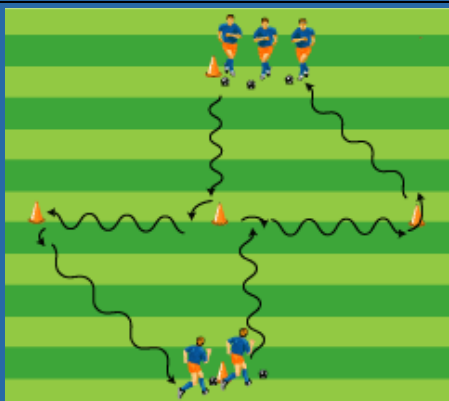
Doelstelling: Het verbeteren van de kapbeweging richting de zijkant

Fase: Warming-up

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 6-12



Organisatie

- Dribbelen op de eerste pylon af
- Daar een kapbeweging maken richting de zijkant
- Daar weer kappen en naar de startpositie aan de overkant dribbelen
- Verschillende bewegingen mogelijk

Coaching

- Bal dicht bij je houden
- Explosieve kapbeweging maken
- Tempo hoog als je de beweging goed beheerst

Zigzag met binnenkant kappen

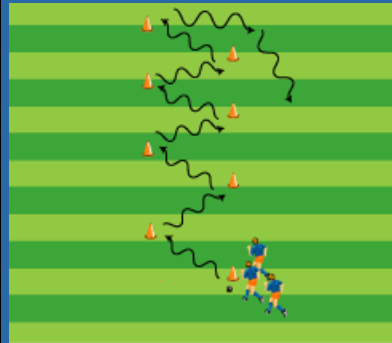
Doelstelling: Het verbeteren van de kappbeweging met de binnenkant van de voet

Fase: Kern

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 1-12



Organisatie

- Kappbewegingen tussen de pilonnen
- Vlak voor de pilon voor je de beweging uit
- Kappen met de binnenkant van de voet en met de buitekant meenemen

Spelbedoeling

- Deze beweging moet iedere speler kunnen uitvoeren
- Als de tegenstander van opzij aanvalt is de beweging zeer bruikbaar

Coaching

- Goed door de knieën zakken
- Bewegingen op tijd inzetten
- Snel voetenwerk
- Fel en agressief uitvoeren

De sloot (1)

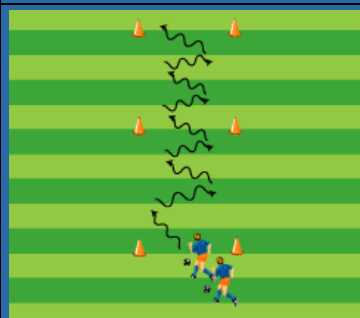
Doelstelling: Het verbeteren van de kappbeweging

Fase: Warming-up

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 1-16



Organisatie

- Elke speler heeft een bal
- De speler kapt met de binnenkant en met de buitekant neemt hij de bal mee
- Daarna met het andere been
- Langzaam beweegt de speler voorwaarts
- De speler moet binnen de 'sloot' blijven
- Buitenom terugdribbelen

Coaching

- Door de knieën, op de voorvoeten
- Doen alsof je schiet en dan kappen

Zigzag onderkant voet terughalen en buitenkant meenemen

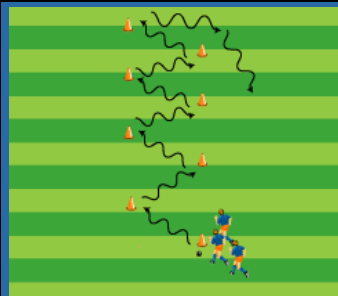
Doelstelling: Het verbeteren van het terughalen van de bal en het meenemen met de buitenkant

Fase: Kern

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 1-12



Organisatie

- Kapbewegingen tussen de pilonnen
- Vlak voor de pilon voor je de beweging uit
- De bal met de onderkant van de voet terughalen en met de buitenkant meenemen

Spelbedoeling

- Deze beweging moet iedere speler kunnen uitvoeren
- Als de tegenstander van opzij aanvalt is de beweging zeer bruikbaar

Coaching

- Goed door de knieën zakken
- Bewegingen op tijd inzetten
- Snel voetenwerk
- Fel en agressief uitvoeren

Zigzag met terughalen en achterstandbeen langs meenemen

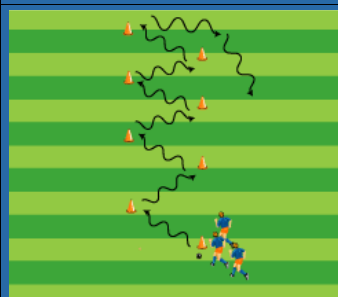
Doelstelling: Het verbeteren van het terughalen met de onderkant van de voet en het achter het standbeen langs meenemen

Fase: Kern

Leeftijd: Sen, A-J, B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 1-12



Organisatie

- Kapbewegingen tussen de pilonnen
- Vlak voor de pilon voor je de beweging uit
- Bal terughalen met de onderkant van de voet en achter het standbeen langs meenemen

Spelbedoeling

- Deze beweging moet iedere speler kunnen uitvoeren
- Als de tegenstander van opzij aanvalt is de beweging zeer bruikbaar

Coaching

- Goed door de knieën zakken
- Bewegingen op tijd inzetten
- Snel voetenwerk
- Fel en agressief uitvoeren

Kappen en draaien in zigzag vorm

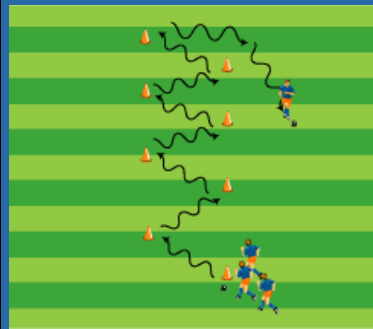
Doelstelling: Het aanleren van specifieke bewegingen

Fase: Warming-up

Leeftijd: D-J, E-J, F-J

Thema: BasisTechnieken

Aantal spelers: 4-8



Organisatie

- Spelers moeten de zigzagvorm kappen
- Voor de pion langs kappen

Methodiek

- Kappen met de binnenkant van de voet
- Kappen met de binnenkant met een draai
- Bal terughalen en buitenkant voet meenemen
- Bal terughalen achter het standbeen langs
- Beide benen gebruiken

Coaching

- Vooral een goed voorbeeld geven is belangrijk

Passen en Trappen / Mikken

Mikwedstrijdvorm tegenover pion

Organisatie

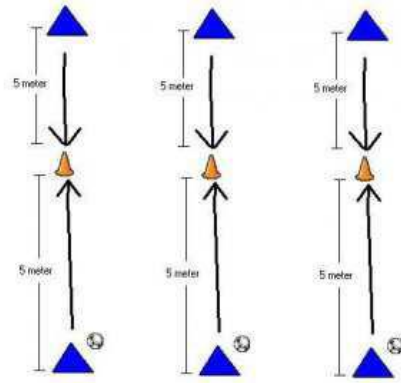
6-10 spelers

3-5 pilonnen

6-10 hoedjes

1 bal per 2 spelers

Afstand 5 meter van spelers tot pilon



Speluitleg

2 spelers staan tegenover elkaar bij een pilon

Om beurt proberen de pilon om te schieten

Pilon omschieten is 1 punt

Bij 3 punten doet de speler 1 grote pas achteruit om de afstand te vergroten.

Aandachtspunten/Coaching

Standbeen naast de bal

Standbeenvoet en knie richten naar de pion

Iets door de knie buigen - ontspannen

Houding

Binnenkant voet

Teen naar achteren trekken

Been meesturen

Concentratie

Kijken waar je heen passt

Aanpassingen

Afstanden aanpassen

Met mindere been schieten

Passen en Trappen / Mikken

Passen en trappen in kleine groepen

Organisatie

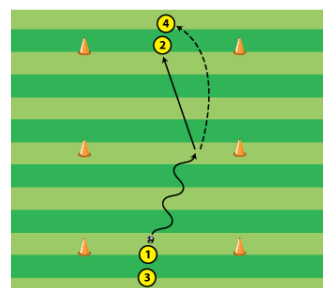
Spel een aantal keren uitzetten

- 6 hoedjes

- 1 bal

- Minimaal 3 spelers, 4 à 5 spelers aanbevolen voor optimaal aantal balcontacten

Doelstelling



Verbeteren van het passen

Speluitleg

- Speler 1 dribbelt met de bal aan de voet schuin weg naar de rechter pylon, om vervolgens de bal goed te leggen en in te spelen op speler 2.
- Speler 1 loopt achter de bal aan en sluit aan bij speler 4.
- Speler 2 ontvangt de bal en neemt deze in de loop mee om vervolgens tot de middenlijn te dribbelen en in te spelen op de klaarstaande speler 3.
- Speler 2 sluit aan bij speler 3.

Aandachtspunten/Coaching

- Zorg dat de bal kort bij je blijft
- Kijk omhoog en niet naar de grond als je dribbelt
- Bij de aanname klaar staan op de voorvoeten
- De bal mag niet stil komen te liggen! Dus de aanname moet kort bij je blijven en in de loop meegenomen worden
- De pass moet op het juiste been bij de medespeler gespeeld worden

Aanpassingen

- Oefening kan ook omgedraaid worden door met links in te spelen en met links te dribbelen.
- Als variatie kun je de spelers een techniekoefening of passeerbeweging op de middenlijn laten uitvoeren. Zet hiervoor een speler of een grote pylon op de middenlijn.

Passen en Trappen / Mikken

Buurmanspel

Organisatie

Spel 2x uitzetten

Speelveld 20x20

6-10 spelers

6-8 hoedjes

6 ballen

Afstand 5 meter van spelers tot pylon

Doelstelling

Verbeteren van het dribbelen en goed mikken/passen.

Speluitleg

Speler dribbelt vanuit het startpoortje. Vanaf een plek tussen de markeringshoedjes proberen in één van de kleine doelen te schieten. De spelers haalt de bal een dribbelt buitenom terug. Deze "gaten in de schutting" worden door de keeper ("buurman") verdedigd. Wanneer alle ballen zijn geschoten, wordt er gewisseld met een wachter of als er 3 is gescoord

Aandachtspunten/Coaching

Standbeen naast de bal

Standbeenvoet en knie richten naar de pion

Binnenkant voet

Been meesturen

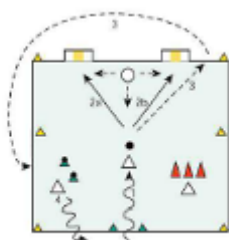
Concentratie

Aanpassingen

Afstanden aanpassen

Doeltjes verder uitelkaar

Doeltjes groter/kleiner



Dribbelen en drijven / Kappen en draaien

Magische Vierkant

Organisatie

- 2x uitzetten
- 6-10 spelers
- 3 tot 6 ballen
- 5 hoedjes
- 3 pilonnen

Doelstelling

Balvaardigheid verbeteren + passeerbewegingen

Speluitleg

Spel wordt 2x uitgezet. Er wordt gewerkt in een vierkant. Afhankelijk van het aantal spelers kan er met verschillende vierkanten gewerkt worden. We gaan uit van 5 à 6 spelers per vierkant. Iedere speler heeft een zoveel mogelijk een bal en er wordt gestart bij het eerste hoedje. De speler leidt de bal tot net voor volgende hoedje en verandert daar van richting. Vervolgens dribbelt de speler naar de schuin tegenover liggende hoedje om ook daar voor de kegel van richting te veranderen. Tenslotte leidt de speler de bal naar de pilon en passeert hij die kegel met een passeerbeweging. Daarna met een geplaatste bal op het kleine doelen schieten. Op de terugweg de bal onder voet vooruit rollen.

Aandachtspunten/Coaching

Goed dribbelen (binnenkant/buitenkant voet)

Aanpassingen

Verschillende mogelijkheden bij het veranderen van richting. Bijvoorbeeld kappen binnenkant voet, kappen met buitenkant voet, kappen met tip (bal onder lichaam)
Aftand korter / langer maken tussen de hoedjes



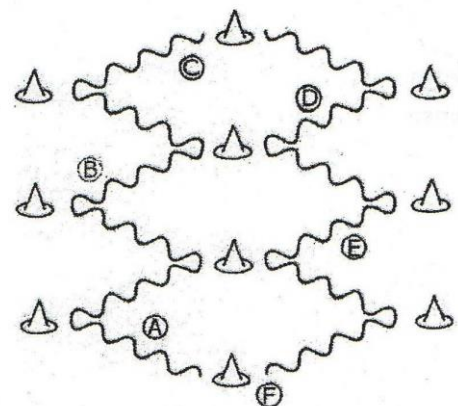
Dribbelen en drijven / Kappen en draaien

Zigzag-Baan

Organisatie

- 6-8 spelers
- Iedere speler een bal
- 10 pilonnen of hoedjes
- Afstand tussen de hoedjes ongeveer 8 meter
- Afstand tussen de buitenste hoedjes ongeveer 16 meter

Doelstelling



Balvaardigheid verbeteren

Speluitleg

Spelers gaan achter elkaar aan dribbelen

Er kan hierbij getraind worden op de volgende onderdelen:

- Dribbelen met rechts
- Dribbelen met links
- Kappen met de binnenkant van de voet (makkelijk)
- Kappen met de buitenkant van de voet (lastiger)
- Overstap (moeilijk)

Kappen voor het hoedje.

Aandachtspunten/Coaching

Dribbelen; elke stap de bal raken

Korte, snelle kap beweging

Op het juiste moment de beweging inzetten

Aanpassingen

Afstanden aanpassen

Dribbelen en drijven / Kappen en draaien

Cirkelbaan

Organisatie

4-12 spelers

Per 2 spelers een bal

5-10 pilonnen of hoedjes in de vorm van een cirkel

Afhankelijk van het aantal spelers leg je aantal hoedjes in de buitenste cirkel. Minimaal 4 hoedjes.

Het mooiste is als je in het midden ook een kleine cirkel maakt, tot waar de spelers mogen dribbelen.

Afstand tussen de buitenste hoedjes ongeveer 16 meter.

Doelstelling

Balvaardigheid verbeteren

Speluitleg

Spelers dribbelen vanuit de buitenkant van de cirkel naar de binnenkant.

Er kan hierbij getraind worden op de volgende onderdelen:

- Dribbelen met rechts
- Dribbelen met links

- Kappen met de binnenkant van de voet
- Kappen met de buitenkant van de voet
- Kappen achter het standbeen langs
- Overstap

Aandachtspunten/Coaching

Dribbelen; elke stap de bal raken

Korte, snelle kap beweging

Op het juiste moment de beweging inzetten

Aanpassingen

Afstanden aanpassen.

Bewegingen kunnen ook nog halverwege worden gemaakt.

Halverwege de spelers een schaar laten maken.



Verwerken van de bal / Annemen

Verwerken van de bal met richting verandering

Organisatie

3 hoedjes of pilonnen, 5-10 spelers, 1-5 ballen

Afstand hoedjes 8 -10 meter

Doelstelling

Goed leren annemen en indraaien.

Speluitleg

Deze oefening uitzetten aan beide kanten van het doel, zodat er met bijna benen kan worden geoefend. Eerste speler speelt in op teamgenoot. Deze neemt de bal aan een draait naar links of rechts. Om de pilon heen dribbelen en afwerken op het doel.

Aandachtspunten/Coaching

De bal goed annemen/controleren, zodat er snel gedraaid kan worden

Goed strak aanspelen

Aanspelen op juiste been medespeler

Aanpassingen

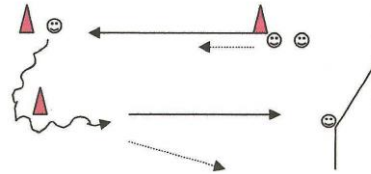
Afstand groter of kleiner maken.

Eerst annemen of direct draaien.

Over grond of door de lucht.

Speler 2 maakt eerst beweging naar de bal toe.

Bal aangooien i.p.v. passen.



Verwerken van de bal / Annemen

Passen en verwerken van de bal

Organisatie

2-10 hoedjes

2-10 spelers

1-5 ballen

Afstand hoedjes 8 -10 meter

Doelstelling

Goed leren annemen en inpassen.

Speluitleg

- Speler A speelt de bal in op speler B. Speler B controleert de bal en past terug.

- Speler A speelt de bal in op speler B. Speler B controleert de bal en draait naar links of rechts en past terug

- Speler B neemt de bal aan en dribbelt na een ½ draai naar de pilon. Speler B speelt weer in op speler A.

Aandachtspunten/Coaching

Eerst de bal goed aannemen/controleren, zodat er makkelijk kan worden gedraaid.

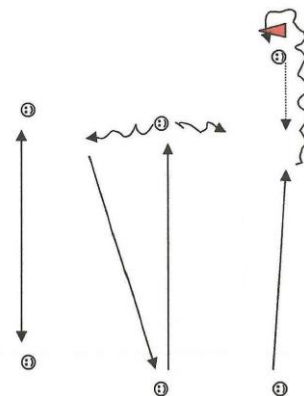
Inpassen met juiste snelheid en op het juiste moment, zodat medespeler makkelijk de bal kan controleren.

Inspelen op het juiste been.

Aanpassingen

Afstand groter of kleiner maken.

Eerst aannemen of direct draaien.



Verwerken van de bal / Aannemen

Passen en Aannemen met 2-tallen

Organisatie

15-20 hoedjes

2-10 spelers

1-5 ballen

Afstand hoedjes 2 meter

Doelstelling

Goed leren aannemen en verwerken van de bal.

Speluitleg

1- Speler A speelt de bal in op Speler B. Speler B neemt de bal aan en speelt de bal terug enz.

2- Speler A speelt de bal in op Speler B. Speler B speelt de bal iets voor zich uit en speelt de rollende bal weer terug naar Speler A enz.

3- Speler A speelt de bal in op Speler B. Speler A loopt tot tussen de hoedjes. Speler B dribbelt naar de overkant en maakt bij de hoedjes een beweging (schaar of uitstap).

Speler A loopt door naar de overkant. Speler B speelt in op speler A enz.

Aandachtspunten/Coaching

1- De bal goed aannemen, zodat makkelijk kan worden door gespeeld. Goed strak inspelen met de binnenkant van de voet.

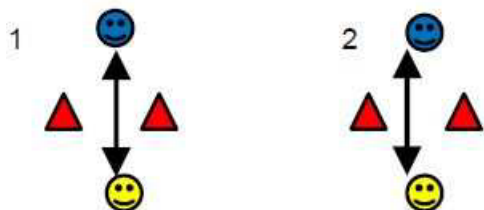
2- De bal goed controleren. Goed strak inspelen met de binnenkant van de voet.

3- Goed strak inspelen met de binnenkant van de voet. Bal goed verwerken. Één meter voor de tegenstander inzetten. Eén meter langs de tegenstander.

Aanpassingen

Afstand groter of kleiner maken.

Eerst aannemen of direct doorspelen.



Duel 1 tegen 1 / Pingelen en afpakken

1 tegen 1 met 1 groot doel

Organisatie

4-10 hoedjes / Veld 20x15 meter / 3-5 hesje /6-10 spelers

3-5 ballen

Doelstelling

Het verbeteren van het individueel uitspelen van de tegenstander en het scoren

Speluitleg

Verdediger speelt in op aanvaller. Aanvaller probeert te scoren in het doel. Wanneer de verdediger de bal af pakt probeert hij de bal over de zijlijn te dribbelen.

Aandachtspunten/Coaching

Aanvaller maakt passeerbeweging (schaar/uitstappen)

Goed dribbelen

Snelheid maken

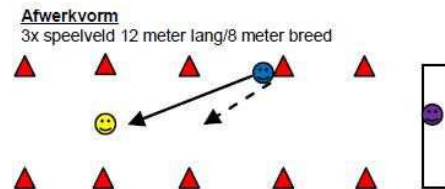
Op juiste moment de actie inzetten

Op juiste moment schieten

Aanpassingen

Veld groter of kleiner

Afstand tussen verdediger en aanvaller verkleinen



Duel 1 tegen 1 / Pingelen en afpakken

1 tegen 1 lijnvoetbal

Organisatie

4 hoedjes

Veld 15x7 meter / 2 spelers 1 ballen

Doelstelling

Verbeteren van het passeren van de tegenstander in een 1 tegen 1 situatie

Speluitleg

Speler A speelt de bal in op speler B

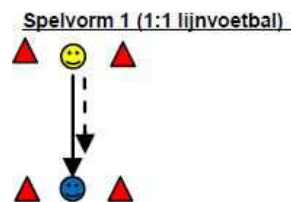
Speler B gaat het 1 tegen 1 duel aan en probeert aan de andere kant te scoren door de bal bij speler A over de achterlijn te dribbelen en stil te leggen.

Aandachtspunten/Coaching

Snelheid maken

Beweging op tijd in zetten (1 meter voor de tegenstander)

Beweging (bv schaar of uitstap) goed maken



Aanpassingen

Veld groter of kleiner

Speler neemt de bal eerst aan

Vaste beweging maken

Duel 1 tegen 1 / Pingelen en afpakken

1 tegen 1 met 4 doelen

Organisatie

6 hoedjes

8 pilonnen

Veld 20x15 meter

5 hesje

6-10 spelers

3-5 ballen

Doelstelling

Verbeteren van het dribbelen passeren. Goed inspelen en controleren van de bal.

Speluitleg

Speler A speelt de bal in op speler B

Speler B stopt de bal en probeert te scoren op 1 van de doelen van speler A

Speler A probeert de bal weer af te pakken van speler B en te scoren op doeltjes van Speler B

Speler A mag pas starten als speler B de bal heeft gestopt.

Aandachtspunten/Coaching

Goed in spelen en stoppen van de bal

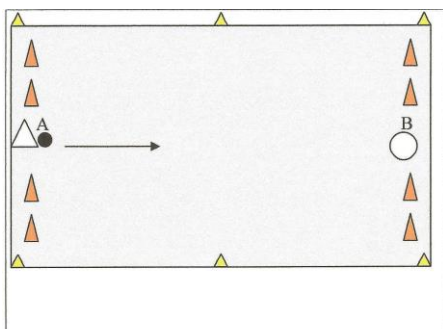
Goed dribbelen

Aanpassingen

Veld groter of kleiner

Doelen groter of kleiner maken

Moment van instappen speler A aanpassen



Schieten en scoren

1 tegen 1(+k)

Organisatie

4 hoedjes

6 pilonnen

1x Veld 20x20 meter

5 hesjes

10 spelers

8 ballen

Speluitleg

Speler A (aanvaller) heeft de bal en begint te dribbelen.

Deze controleert de bal en probeert te scoren. Speler B (verdediger) komt van achteren en

probeert het scoren te voorkomen.

Spelelement kan plaatsvinden door de groep in 2 teams te splitsen.

Welk team scoort de meeste goals.

Aandachtspunten/Coaching

Goed aannemen, zodat er makkelijk gecoord kan worden.

Goed dribbelen.

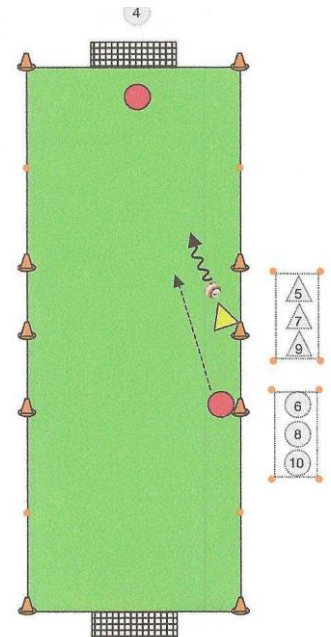
Aanpassingen

Veld breder of smaller maken

Speler dichterverder achter speler A

Trainer speelt in van links in op speler A (aanvaller)

Eén van de spelers speelt in op aanvaller A



Schieten/Scoren

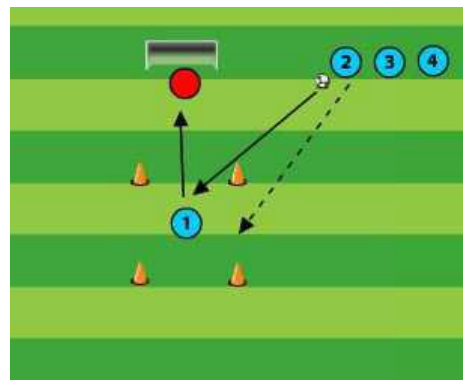
Afwerkkrace

Organisatie

1 groot doel

4-6 hoedjes of pilonnen

4-6 ballen



4-6 spelers

Schietvak op ongeveer 8 meter van het doel

Doelstelling

Verbeteren van het schieten op doel na aanname bal

Speluitleg

Bal vanaf de achterlijn inspelen op Speler 1 binnen het vierkant

Speler 1 neemt de bal aan en schiet op doel

Speler 2 neemt plaats in van Speler 1

Speler 1 haalt de bal en sluit weer aan in de rij

Aandachtspunten/Coaching

Goed aannemen

Goed het standbeen naast de bal plaatsen

Schietbeen goed doorzwaaien

Aanpassingen

Zowel van rechts als links van het doel aanspelen

Afstand groter of kleiner maken

Eerst aannemen of direct doorspelen

Schieten/Scoren

Afwerkvorm met doordraaien

Organisatie

Veld 20x20

1 groot doel

6 hoedjes of pilonnen

4-6 ballen

Schieten vanaf ongeveer 8 meter van het doel

Doelstelling

Verbeteren van het verwerken van de bal en afronden

Speluitleg

De groep staat met bal achter de eerste 2 pionnen

Bij de overige pionnen staat één speler (of twee bij een grotere groep)

De bal wordt recht vooruit ingespeeld naar de eerste pilon voor je (tweede pilon)

Deze speler neemt aan met rechts en speelt in met links (en v.v.), diagonaal naar de pion

De derde speler neemt aan, draait door, werkt af en sluit achter aan in de rij.

Elke speler volgt de bal komt dus bij volgende pion

Aandachtspunten/Coaching

Goed inpassen

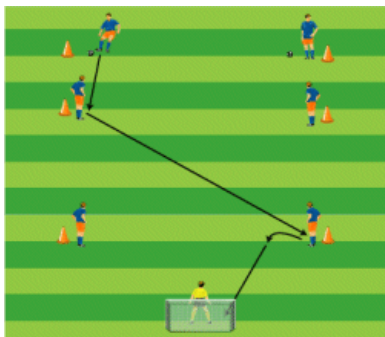
Goed aannemen

Goed doorzwaaien bij het schieten.

Aanpassingen

Afstand groter of kleiner maken.

Eerst aannemen of direct doorspelen




Training Nummer 1

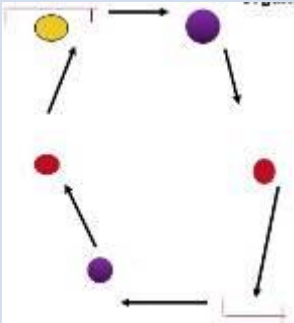
Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 1 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= Warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers in een vierkant met een bal.• Op bepaalde tekens worden handelingen gedaan door de spelers.• 1 staat voor binnenkant kap, 2 voor buitenkant kap, 3 voor bal op de voet, etc.• Altijd blijven dribbelen, niet stilstaan.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers met bal, die de handelingen uitoefenen.• Afmetingen 15m/15m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Altijd blijven dribbelen.• Blijf motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet/hoofd omhoog/strak inspele n □ Variant: dribbelen/handelen met chocolade been.


Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Afpakkertje: <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers in een vierkant met de bal.• Een iemand zonder bal pakt schiet andere ballen weg.• Als je bal wordt afgepakt, help je mee afpakken.• Niet stilstaan, altijd in beweging blijven.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Paars is de man/vrouw met bal (afpakker)• Rood is man/vrouw zonder bal (vluchter)• Afmetingen: 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter hem/haar aanzit.• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet, ogen vooruit.• Variant: Alleen dribbelen met je linker been.
--	---	--

Afrondvorm

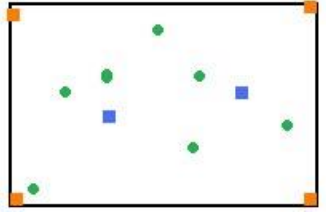
<p>Inhoud/Methodiek= Stroomvorm afwerken</p> <ul style="list-style-type: none">• Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep)• 1 groep in een pupillen doel afwerken. (met keeper)• Andere groep in een klein doeltje afwerken. (mikken zonder keeper)• Bij de pion kan er een draai handeling gemaakt worden.• Er wordt gewerkt in een stroom vorm.• Bij de rode pion wordt de handeling gedaan (draaien of gericht schieten).	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Paars zijn de begin situaties.• Rood wordt de handeling uitgevoerd.• Geel is de keeper.• De pijlen geven aan hoe er gelopen moet worden. (met de klok mee).• Afmetingen 20m/10m	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 8x• Pupillen doelen 1x• Mini doelen 1x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.• Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.• Blijf stimulerend/ motiverend.• Variant: met chocolade been de actie maken en schieten.
--	--	---

Partijvorm

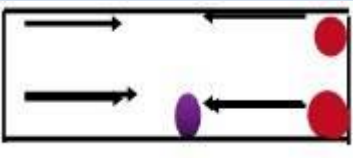
<p>Inhoud/Methodiek= Partij vorm 2x2 / 3x3</p> <ul style="list-style-type: none">• Kleine korte partijvormen.• Zoveel mogelijk balcontacten.• Na 5 minuten partijen doorwisselen.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Veld 2x uitzetten.• Afmetingen 2x2: 14m/10m<ul style="list-style-type: none">• Afmetingen 3x3: 16m/12m• Afmetingen kunnen nog aangepast worden aan niveau van de kinderen.	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 4x• Hesjes Groen 6x• Hesjes Oranje 2x• Mini doelen 4x <p>Coach momenten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stimulerend/motiverend/enthousiast □ Succes beleving, (bijna) alles is goed.• Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren.
---	---	---

Training Nummer 2

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 1 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Dribbelkoning• Iedereen met bal, op twee na.• Die twee proberen de bal af te pakken van de andere.• Is de bal afgepakt wissel je van functie.• Wie wordt de dribbelkoning?	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Groene stippen zijn de spelers met bal.• Blauw zijn de afpakkers.• Afmetingen: 15m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.• Bal kort aan de voet.• Variant: dribbelen met chocoladebeen.

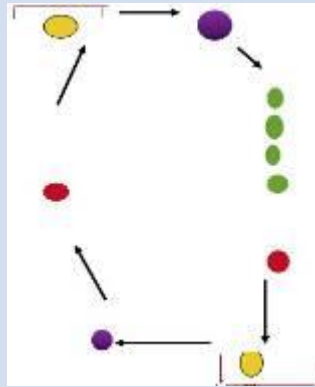
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Overloopspel <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers aan de zijkant van een vierkant• Een iemand zonder bal staat in het midden en probeert de ballen af te pakken.• Als je bal wordt afgepakt, help je mee afpakken.• Op een bepaald teken wordt er geprobeerd over te lopen.• Gebruik zoveel mogelijk vaardigheden.• Je gaat van de ene kant, naar de andere kant.	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Paars is de man/vrouw zonder bal (afpakker)• Rood is man/vrouw met bal (vluchter)• Met de pijlen word de loop richting aangegeven.• Afmetingen: 20m/12m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Iedereen blijft dribbelen, ook als iemand niet achter hem/haar aanzit.• Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet, ogen vooruit.• Laat ze de mooiste truc gebruiken.
---	---	---

Inhoud/Methodiek=

Stroomvorm afwerken

- Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep)
- 1 groep in een pupillen doel afwerken. (met keeper)
- Andere groep in een klein doeltje afwerken. (mikken zonder keeper)
- Bij de pionnen wordt er geslalomd.
- Er wordt gewerkt in een stroom vorm.
- Bij de rode pion wordt de handeling gedaan (draaien of gericht schieten)



Organisatie:

- Paars zijn de begin situaties.
- Rood wordt de handeling uitgevoerd.
- Groen is de slalom weergegeven. Dit wordt aan beide kanten gedaan.
- Geel is de keeper.
- De pijlen geven aan hoe er gelopen wordt. Ook met de klok mee.
- Afmetingen: 20m/10m

Materialen:

- Pionnen 12x
- Ballen 8x
- Pupillen doelen 1x
- Mini doelen 1x

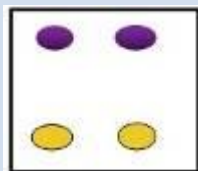
Coach momenten:

- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je bij de oefeningen.
- Zorg dat de oefening niet te lastig wordt dus niet te grote afstanden. □ Blijf stimulerend/ motiverend.

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2/3x3 lijnvoetbal.

- Kleine korte partijvormen.
- Zoveel mogelijk balcontacten.
- Na 5 minuten partijen doorwisselen.



Organisatie:

- Dit veld 2x uitzetten.
- Afmetingen 2x2: 14m/10m
- Afmetingen 3x3: 16m/12m
- Afmetingen kunnen nog aangepast worden aan niveau van de kinderen.

Materialen:

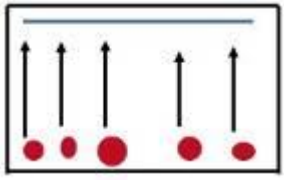
- Pionnen 12x
- Ballen 4x

Coach momenten:

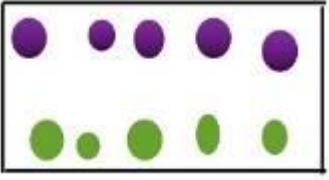
- Stimulerend/motiverend
- Enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren

Training Nummer 3

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 3 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Alle spelers met bal aan een lijn.• Alle spelers moeten van lijn naar lijn dribbelen, en aangekomen bij de lijn kappen.• Binnenkant, buitenkant rechts en links.• Eventueel achter het standbeen• Er wordt op een teken gedribbeld en gekapt.	 Organisatie: <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers met bal.• Blauwe lijn geeft aan waar er gekapt moet worden.• De pijl geeft de loop richting aan.• Afmetingen: 20m/12m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 14x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.• Maak een keurige kapbeweging• Wacht op het signaal.

Spelvorm

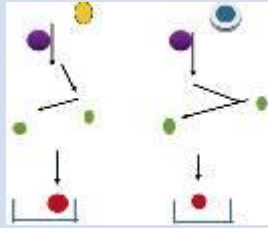
Inhoud/Methodiek= 1x1 partij <ul style="list-style-type: none">• Aanvaller tegen verdediger.• Probeer met de bal over de tegenstander zijn lijn heen te dribbelen.• Schakel om als je de bal verliest.• Van aanval naar verdediging, van verdediging naar aanval.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Paars is de in eerst instantie kind zonder bal □• Groen begint met bal.• Afmetingen: 20m/12m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Omschakelen belangrijk. Aanval naar verdediging, verdediging naar aanval.• Blijf enthousiast/motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet, ogen vooruit.
---	---	--

Inhoud/Methodiek=

Afwerken in stroomvorm

- Afwerken in twee groepen (4kinderen per groep)
- Bij de groene pionnen wordt er gekapt
- Er kan gekapt worden met binnenkant en buitenkant.
- Maak er later een wedstrijd van, wie scoort de meeste goals? Groep 1/Groep 2.
- Er kunnen nog Pionnen in de goals gezet kunnen worden, wat extra punten oplevert.
- Met of zonder keeper kan zelf bepaald worden

Organisatie:



- Paars zijn de begin situaties.
- Rood wordt de eventuele keeper aangegeven.
- Groen is de slalom weergegeven, waar gekapt wordt met de buitenkant en binnenkant.
- De pijlen geven aan hoe er gelopen word.
- Geel is team 1, Blauw is team 2
- De keeper van team staat bij team 1 op doel, andersom hetzelfde.

Materialen:

- Pionnen 12x
- Ballen 12x
- Pupillen doelen 1x
- Mini doelen 1x

Coach momenten:

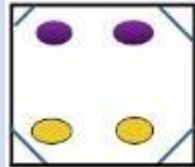
- Doe de handeling bij desbetreffende pion goed.
- Houd de bal kort bij je bij de oefeningen.
- Zorg dat de oefening niet te lastig word dus niet te grote afstanden.
- Blijf stimulerend/motiverend.
- **Variant: schieten en/of actie maken met het chocolade been.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 2x2 partij.

- Kleine korte partijvormen.
- Zoveel mogelijk balcontacten.
- Na 5 minuten partijen doorwisselen.

Organisatie:



- Dit veld 2x uitzetten.
- Afmetingen 2x2: 14m/10m
- Afmetingen 3x3: 16m/12m
- Afmetingen kunnen nog aangepast worden aan niveau van de kinderen.
- Met de blauwe lijn zijn de doelen aangegeven, waarin gescoord word.

Materialen:

- Pionnen 12x
- Ballen 4x
- Hesjes Groen 6x
- Hesjes Oranje 2x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:

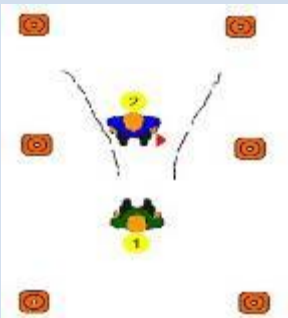
- Stimulerend/motiverend
- Enthousiast
- Succes beleving, (bijna) alles is goed.
- Iedereen moet meedoen, kom op, je kunt scoren

Training Nummer 4

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 4 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers dribbelen in een vierkant, door elkaar. • Op bepaalde tekens word er in de twee doelen geschoten en gescoord. • Als er is gescoord dan heb je een punt. • Altijd blijven dribbelen, niet stilstaan. 	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blauw zijn de spelers met bal. • Rood zijn de pupillen doelen. <p>□ Afmetingen: 20m/15m</p>	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 8x • Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Altijd blijven dribbelen. • Blijf motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. □ Strak inspelen □ Variant: dribbelen/schieten met chocolade been.

Spelvorm

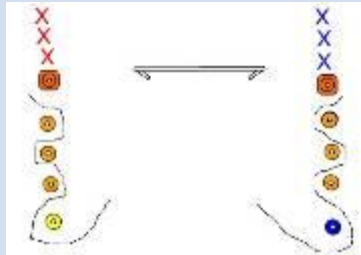
Inhoud/Methodiek= Pingel spel 1x1 <ul style="list-style-type: none"> • Er staat een verdediger in het midden. • Aanvaller komt op hem aflopen en probeert er links of rechts langs te gaan. • Als de verdediger hem tegenhoudt wordt hij aanvaller en de aanvaller wordt verdediger. 	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met de zwarte lijnen is de looprichting aangegeven waar actie gemaakt kan worden. • Afmetingen: 20m/15m □ Veldje 2x uitzetten. 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen 12x • Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none"> • Gefocust een actie maken voor links en rechts. • Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren. • Bal kort aan de voet, ogen vooruit. • Vertel welke actie gemaakt kan worden. • Variant: Alleen dribbelen/actie maken met je linker been.
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1

Doel afwerken:

- Twee groepen werken op doel af in stroomvorming
- Als je eerst met links heb geschoten schiet je daarna met rechts.



- Grote oranje pion is begin situatie.
- Er wordt geslalomd en geschoten.
- Kruisen geven de groepen aan.

Organisatie:

Materialen:

- Pionnen 10x
- Ballen 8x
- Pupillen doelen 1x

Coach momenten:

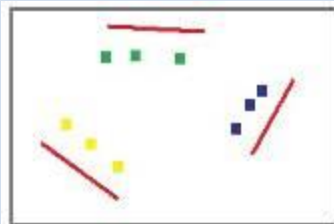
- Doe de handelingen bij de pionnen nauwkeurig.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de slalom.
- **Variant: met chocolade been de actie maken en schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= vorm 3x3x3

Partij

- 3 partijen die hun doel verdedigen.
- Alle partijen kunnen elkaar aanvallen.
- Het ontstaan van een overtal.
- Zoek de ruimte.



- Rode lijnen geven de doelen aan.
- Stippen geven de verschillende teams weer.
- Afmetingen: 20m/20m.

Organisatie:

Materialen:

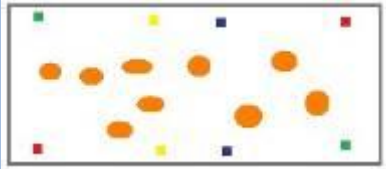
- Pionnen 8x
- Ballen 2x
- Hesjes groen 3x
- Hesjes blauw 3x
- Pupillen doelen 3x

Coach momenten:

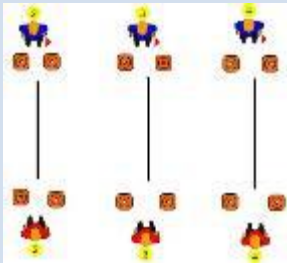
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Training Nummer 5

Warming-up

Groep: J008-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 5 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Iedereen dribbelt met de bal in een vierkant.• Als er een kleur wordt genoemd, wordt daar omheen gesprint. □ Warming- up heeft vier kleuren.• Er kan ook gekozen worden om bij de verschillende kleuren een kap beweging te maken.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• De kleuren stippen geven de pionnen weer.• De oranje rondjes geven de spelers weer.• Afmetingen: 20m/14m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x (diverse kleuren)• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Altijd blijven dribbelen.• Blijf motiveren/ stimuleren.• Bal kort aan de voet/ ogen vooruit. □ Strak inspelen □ Variante: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

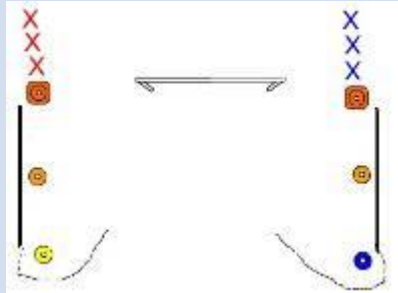
Inhoud/Methodiek= Mik spel. <ul style="list-style-type: none">• Maak twee tallen en ga tegenover elkaar staan.• Wie door het poortje speelt heeft een punt.• Paal is geen punt.• Gebruik hiervoor grote pionnen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Met de zwarte lijnen is de schietrichting aangegeven.• De pionnen fungeren als 'doelen'.• Afmetingen: van dichtbij naar veraf.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 20x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Standbeen recht naast de bal.• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Lichaam niet te ver achterover. □ Bal raken met de binnenkant.• Variante: Alleen schieten met het chocolade been.
--	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:

- Twee groepen werken op doel af in stroom vorming
- Bij de oranje pion wordt er gekozen voor een actie.
- Actie zoals: schaar, (enkel, dubbel) bal onder je voet meenemen, etc.
- Ook kan er voor gekozen worden, om de pion te dribbelen met binnenkant en buitenkant voet.

Organisatie :



- Grote oranje pion is begin situatie.
- Bij de oranje pion komt de actie/handeling.
- Om de gele/ blauwe pion en dan schieten.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 8x
- Pupillen doelen 1x

Coach momenten:

- Doe de handelingen/actie bij de pionnen nauwkeurig.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.
- **Variante: met chocolade been de actie maken en schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Aanval vs Verdediging

- 1 partij verdedigt het grote doel.
- 1 partij verdedigt de twee kleine doelen.
- De ploeg met het grote doel, is de verdedigende partij.
- De ploeg met de twee kleine doelen wordt de aanvallende partij gezien.



Organisatie:

- Rode lijnen geven de doelen aan.
- Stippen geven de verschillende teams weer.
- Afmetingen: 20m/20m.

Materialen:

- Pionnen 13x
- Ballen 2x
- Hesjes groen 5x
- Pupillen doelen 1x
- Mini doelen 2x

Coach momenten:

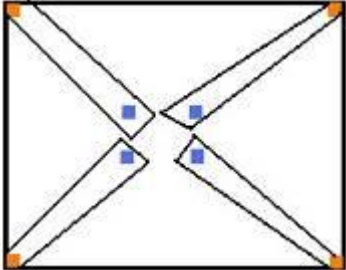
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Probeer ruimte te vinden als het bij de ene doel vol is.

Training Nummer 6

Warming-up

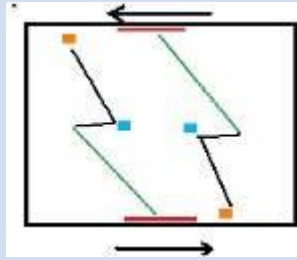
Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 6 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warming-up met bal. <ul style="list-style-type: none">• Estafette slalom.• De groep wordt in tweeën gedeeld.• Vervolgens wordt er een parcours gevolgd met de bal aan de voet.• De snelste groep wint.<ul style="list-style-type: none">□ De volgende mag weer als hij de bal heeft ontvangen.	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• De gekleurde stippen geven de teams aan.• De zwarte lijn de looplijn.• De oranje lijn de terug weg (hier mag de bal ook ingespeeld worden).	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 10x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet/ogen vooruit.• Variant: dribbelen met het chocolate been.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Multi techniek. <ul style="list-style-type: none">• Bij elke pion 2 mensen.• Van daaruit wordt er naar het midden gedribbeld en ondertussen een actie gemaakt.• Op de terug weg speel je de bal in naar je partner. □ Oefeningen: schaar (enkel, dubbel), kappen, zidane of meenemen met onderkant voet, etc.• Bij de pion kan er met binnen en buitenkant om de pion gespeeld worden.	<p>Organisatie:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stip is begin situatie.• Zwarte lijn is looprichting met bal.• Blauwe stip: hier word om de pion gespeeld.• Afmetingen: 15m/15m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.• Bal kort aan de voet en blijf geconcentreerd. zorg voor korte periodes van een actie.• 1 minuut is genoeg.• Bal raken met de binnenkant.• Variant: Alleen schieten/actie maken met het chocolate been.
--	---	--

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken:

- Twee groepen werken op doel af in stroom vorming
- Strak ingespeeld worden en zoek een hoek met het schieten.



- Oranje pion is begin situatie.
- Ingespeeld bij blauw, hier de kaats en schieten.
- Rood zijn de doelen.
- Pijlen geven de looprichting aan
- Afmetingen: 20m/20m

Organisatie:

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 8x
- Pupillen doelen 2x

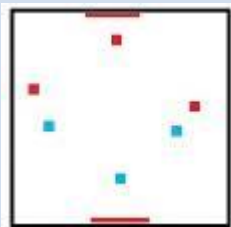
Coach momenten:

- Bal strak inspelen.
- Zoek een hoek met het schieten.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Ogen vooruit, bal kort aan de voet bij de actie.
- **Variant: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 3x3x3

- Korte afstand twee grote doelen.
- Snel schieten, veel scoren = succes beleving.
- De drie die overblijven, moeten de ballen rapen.
- Intensief spel van 4 minuten per keer.



- Rood speelt tegen blauw 3x3.
- Grote doelen (E doelen)
- De drie overige rapen ballen.
- Afmetingen: 15m/15m

Organisatie:

Materialen:

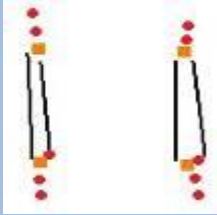
- Pionnen 8x
- Ballen 6x
- Hesjes groen 3x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:


- Bal kort bij je houden.
- Veel schieten.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.

Training Nummer 7

Warming-up

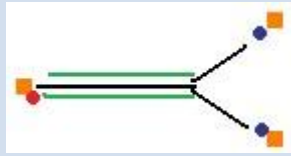
Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 7 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Twee groepen.• Een groep begint met bal en maak een handeling in het midden.• Hij dribbelt vervolgens door en speelt af.• Er kan ook een pion in het midden gebruikt worden.• Ook dit is voor een handeling.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rode stippen geven de spelers weer• De zwarte lijn de looplijn.• Oranje stippen zijn beginsituaties.• Afmetingen: 10 meter	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 4x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Strak inspelen• Bal kort aan de voet/ ogen vooruit.• Doe de oefeningen niet te lang• Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 1 Doel afwerken: <ul style="list-style-type: none">• Na de slalom kom je aan bij de verdediger.• De verdediger gaat eerst passief en daarna actief verdedigen.• Als je scoort heb je een punt.• Daarna begin je weer opnieuw.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• De rode stippen zijn de spelers• De oranje stippen zijn de pionnen voor de slalom.• Groene stip is de verdediger	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 7x• Ballen 8x• Pupillen doelen 1x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Bal kort aan de voet met de slalom.• Enthousiast, motiverend en stimulerend.• Verdediger: blijf naar de bal kijken.• Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie.• Variant: met chocolade been schieten/handeling.
---	---	--

Inhoud/Methodiek= Aannemen onder druk.

- Speler schiet de bal tussen de twee andere spelers.
- Een van de twee wint het duel en probeert naar de pion te dribbelen.



Organisatie:

- Oranje stip is begin situatie.
- Zwart geeft de looprichting aan.
- Blauw zijn de ontvangers.
- Roos is de bal gever.
- De groene lijn geeft de looplijn weer zodra je de bal hebt.

Materialen:

- Pionnen 6x
- Ballen 4x

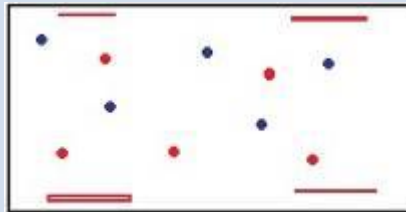
Coach momenten:

- Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.
- Bal kort aan de voet, ook onder druk.
- Strak inspelen.
- Na elk duel wisselen van tegenstander.
- **Variant: aannemen chocoladebeen.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek=4x4 met 4 doelen.

- Het leren gebruik maken van de ruimte.
- Het veld moet groot gehouden worden.
- Vier doelen die uit elkaar gezet worden.



Organisatie:

- Met de rode streep zijn de doelen aangegeven.
- Blauw speelt tegen rood.
- Afmetingen: 40m/30m.

Materialen:

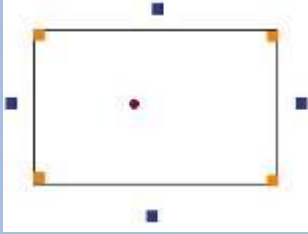
- Pionnen 14x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Pupillen doelen 4x

Coach momenten:

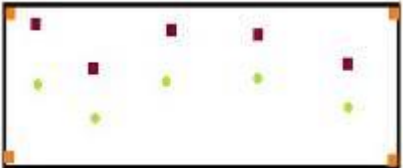
- Bal kort bij je houden.
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.

Training Nummer 8

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 8 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">Vier spelers buiten het vierkant spelen de bal naar elkaar toe.De verdediger probeert de bal af te pakken.De vier buiten het vak mogen niet in het vak komen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">Blauwe stippen geven de spelers aan.Oranje stippen zijn de pionnen.Afmetingen: 10m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">Pionnen 8xBallen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">Blijf motiveren/stimuleren.Kijk goed waar iemand vrij staat.Doe de oefeningen niet te lang.Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

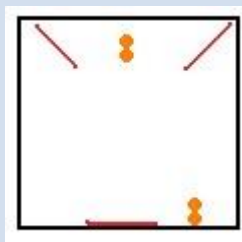
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Verbeteren van passeren tegenstander. <ul style="list-style-type: none">Speler maakt een actie om de verdediger te passeren.Verdediger begint passief en daarna actief.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">Paarse stip is de verdediger.Groene stip is de aanvaller die de actie maakt.Afmetingen: 15m/30m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">Pionnen 8xBallen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.Bal kort aan de voet, ook onder druk.Na elke minuut wisselen van tegenstander.Variant: aannemen chocolade-been.
---	---	--

Inhoud/Methodiek= 1x1

Doel afwerken:

- Verdediger speelt aanvaller in.
- Aanvaller maakt actie en scoort in een van de twee doelen.
- Als de verdediger de bal afpakt kan hij scoren op doel.



Organisatie:

- Rode strepen geven de doelen aan.
- Oranje stippen zijn de spelers.
□ Afmetingen: 15m15m

Materialen:

- Pionnen 14x
- Ballen 6x
- Mini doelen 6x

Coach momenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Verdediger: blijf naar de bal kijken.
- Aanvaller: maak een mooi aangeleerde actie.
- **Variant: met chocolade been schieten/handeling.**

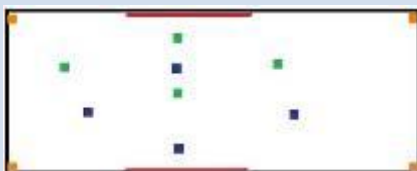
Partijvorm

Inhoud/Methodiek=4x4

zonder doelen

- Het leren gebruik maken van de ruimte.
- Scoringskansen benutten.
- Probeer elkaar te vinden.
- Succes beleving belangrijk.

Organisatie:



- Rode streep is een doel.
- Blauw speelt tegen groen in dit geval.
- Afmetingen: 40m/20m

Materialen:

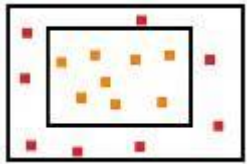
- Pionnen 10x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Pupillen doelen 2x
- Of Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

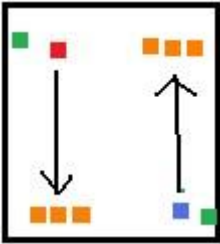
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.
- **Variant: scoren met chocolade been of uit een voorzet.**

Training Nummer 9

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 9 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Verbeteren van dribbelvaardigheid.• Maak een klein en een groter vierkant.• Op een bepaald teken gaan ze van het ene naar het andere vierkant dribbelen.• Maak er een wedstrijd van: Om de hoek pionnen lopen of mensen zonder bal in het grote vierkant plaatsen (verdedigers).	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen zijn de spelers in het kleine vierkant.• Rode stippen zijn de zelfde spelers alleen die naar het grote vierkant zijn gaan dribbelen.• Afmetingen: 25m/25m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Kijk goed waar de ruimte is.• Bal kort aan de voet. strak inspelen <input type="checkbox"/> Variant: dribbelen/handeling met het chocolade been.

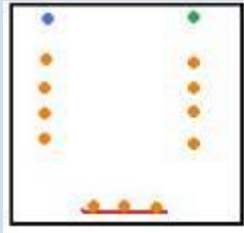
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Het pionnen spel <ul style="list-style-type: none">• Bal wordt naast de eigen pionnen stil gelegd.• Er wordt geschoten.• Bij drie omgeschoten pionnen heb je een punt.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen geven de pionnen aan.• Blauw tegen Rood.• Groene stippen zijn het begin.• Dit veldje 4x uitzetten• Afmetingen: 10m/5m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 24x <input type="checkbox"/> Ballen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.• Goed mikken, schiet met binnenkant.• Na elke minuut wisselen van tegenstander.• Variant: aannemen/schieten chocoladebeen.
---	---	--

Inhoud/Methodiek=

Afronden op 1 doel in stroomvorm.

- Maak twee groepen.
- Via een slalom afwerken.
- Wie scoort 1 punt.
- Wie een pion omschiet 2 extra punten.



Organisatie:

- Rode streep geeft het doel aan.
- Oranje stippen geven de slalom aan.
- Afmetingen: 20m15m

Materialen:

- Pionnen 14x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

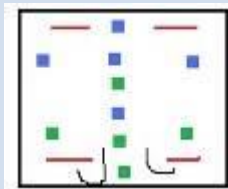
Coach momenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Zoek uitdaging: pion extra punt of met linkerbeen, wie wint?
- **Variant: met chocolade been schieten/handeling.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 5x5 of 4x4, scoren aan de achterkant.

- Er wordt nu gescoord aan de achterkant.
- Hierdoor gaan ze de ruimte vinden.
- Zorg dat er begonnen wordt met een groot speelveld.



Organisatie

:

- Rode streep is een doel.
- Blauw speelt tegen groen in dit geval.
- Zwarte lijnen geven aan hoe gescoord kan worden.
- Afmetingen: 40m/20m

Materialen:

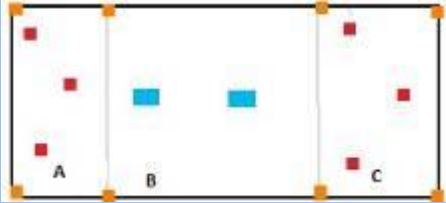
- Pionnen 10x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Pupillen doelen/klein 4x

Coach momenten:.

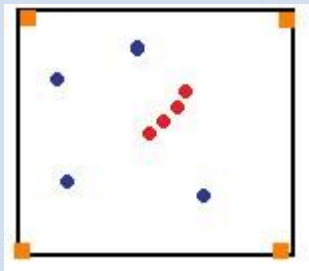
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.

Training Nummer 10

Warming-up

Groep: J008-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 10 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Verbeteren dribbelen met weerstand.• Dribbel van A naar C of van C naar A.• Als de bal wordt afgepakt door de verdediger, word hun functie omgewisseld.	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rode stippen zijn de spelers die de overkant zoeken.• Blauwe vierkanten zijn de verdedigende spelers• Afmetingen: 25m/10-15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 8x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.• Bal kort aan de voet.• strak inspelen• Variante: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Handvangertje. <ul style="list-style-type: none">• Iedereen dribbelt in een vierkant, op 1 na.• Deze heeft geen bal en probeert de andere te tikken.• Als je wordt getikt help je mee de rest te tikken.• Maar de tikkers lopen altijd hand in hand.• Je krijgt een slingerffect.	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen geven de pionnen aan.• Blauw tegen Rood (rood=ketting)• Afmetingen: 15m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Na elke minuut weer opnieuw beginnen.• Houd de bal kort aan je voet.• Variante: dribbelen met je chocoladebeen.
--	---	---

Inhoud/Methodiek= Duel 1x1 met twee grote doelen in stroom vorm.

- Verdediger speelt aanvaller in de voeten.
- Aanvaller maakt actie en scoort.
- Als het mislukt kan de verdediger scoren.
- Als je hebt verdedigd ga je aanvallen, andersom hetzelfde.



Organisatie:

- Rode streep geeft het doel aan.
- Blauw stip zijn de keepers.
- Rood is verdediger.
- Oranje is aanvaller.
- Afmetingen: 20m15m

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 2x

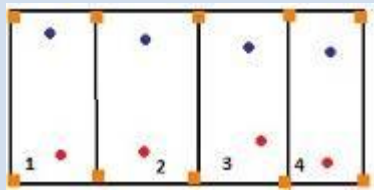
Coach momenten:

- Bal kort aan de voet bij de actie/handeling.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Houd de man voor je als verdediger zijnde.
- **Variante: met chocolade been schieten/handeling.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijnvoetbal.

- Zoveel mogelijk duels uitvechten.
- Maak mooie acties.
- Wissel na elke minuut van tegenstander.
- Werk met veld 1 t/m veld 4
- Veld 1 de beste spelers.
- Veld 4 de minste spelers.



Organisatie:

- Blauw speelt tegen rood.
- Als je wint schuif je een veldje op.
- Afmetingen: 10m/5m

Materialen:

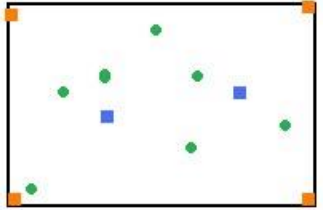
- Pionnen 10x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x

Coach momenten:

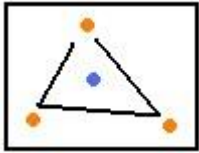
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.
- **Variante: bal moet je op de lijn stilleggen.**

Training Nummer 11

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 11 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Dribbelkoning• Iedereen met bal, op twee na.• Die twee proberen de bal af te pakken van de andere.• Is de bal afgepakt wissel je van functie.• Wie word de dribbelkoning?	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Groene stippen zijn de spelers met bal.• Blauw zijn de afpakkers.• Afmetingen: 15m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 6x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/stimuleren.• Kijk goed waar de ruimte is, zodat je er langs kan.• Bal kort aan de voet.• Variante: dribbelen met chocoladebeen.

Spelvorm

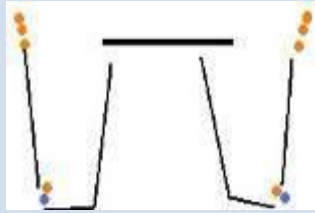
Inhoud/Methodiek= Rondo van 3 <ul style="list-style-type: none">• Drie staan er aan de zijkant.• Een staat in het midden en probeert de bal af te pakken.• Als hij/zij de bal heeft moet een ander in het midden.• Wissel dit steeds af.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen geven de spelers aan.• Blauw is de afpakker• Afmetingen: 7m/7m• Hoe beter het gaat hoe kleiner het vak.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 6x• Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/stimuleren.• Na elke minuut weer opnieuw beginnen.• Houd de bal kort aan je voet.• Zoek de vrije man• Variante: twee keer raken. of overspelen met chocoladebeen.
--	--	--

Inhoud/Methodiek=

Afronden met twee groepen tegelijk.

- Speel de bal in op de man van op de 16-meter.
- Loop om hem heen.
- Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af.
- Eerst de ene kant dan de andere kant.
- De kaatser haalt de bal.
- De schieter gaat kaatsen.

Organisatie:



- Zwart is het doel.
- De zwarte lijnen geven de looprichting aan.
- Oranje zijn de spelers. □
Afmetingen 16m/15m

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

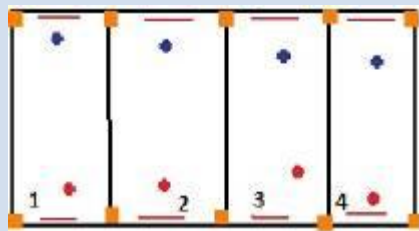
Coach momenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- **Variant: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 Lijnvoetbal.

- Zoveel mogelijk duels uitvechten.
- Maak mooie acties.
- Wissel na elke minuut van tegenstander.
- Werk met veld 1 t/m veld 4
- Veld 1 de beste spelers.
- Veld 4 de minste spelers.
- Je hebt een punt als je scoort.



Organisatie:

- Blauw speelt tegen rood.
- Als je wint schuif je een veldje op.
- Afmetingen: 10m/5m

Materialen:

- Pionnen 10x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 8x

Coach momenten:

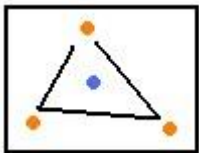
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Zoek de ruimte als het vol is.
- Speel met elkaar.
- Scoor als mogelijk is.
- **Variant: scoren met je linkerbeen.**

Training Nummer 12

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 12 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Strak inspelen.• Niet te lange afstanden.• Er kan een kaats bij gedaan worden of 1x raken.• Kijk of de leeftijd er aan toe is.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen begin situatie.• Rode stippen de spelers.• Zwarte lijn is de looprchting.• Begin met 7 m van elkaar.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 3x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Bal kort aan de voet.• Speel strak met binnenkant in.• Variant: dribbelen/inspelen met chocoladebeen.

Spelvorm

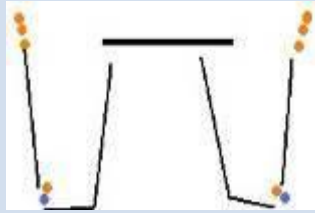
Inhoud/Methodiek= Rondo van 3 in beweging <ul style="list-style-type: none">• Ga van de ene kant van het veld naar de andere.• Speel de bal rond.• Als de verdediger de bal heeft begin je opnieuw.• Met een andere pakker.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen geven de spelers aan.• Blauw is de afpakker• Afmetingen: zelf te bepalen.• Hoe beter het gaat hoe kleiner het vak.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 0x• Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Houd de bal kort aan je voet.• Strak inspelen• Zoek de vrije man• Variant: twee keer raken. of overspelen met chocoladebeen.
---	---	---

Inhoud/Methodiek=

Afronden met twee groepen tegelijk onder lichte druk.

- Speel de bal in op de man van op de 16-meter.
- Loop om hem heen.
- Hij/zij legt hem klaar en jij maakt af.
- Eerst de ene kant dan de andere kant.
- De kaatser geeft meteen druk en is een verdediger.

Organisatie:



- Zwart is het doel.
- De zwarte lijnen geven de looprichting aan.
- Oranje zijn de spelers. □ Afmetingen 16m/15m

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

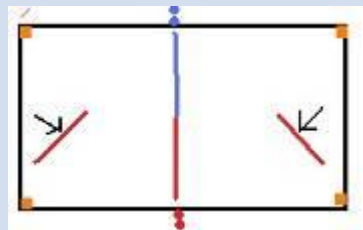
Coach momenten:

- Strak inspelen.
- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Verwissel van kaatser na 1 minuut.
- **Variante: met chocolade been schieten.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 duel met scoringsmogelijkheid.

- Bal wordt in het midden gespeeld naar de aanvaller.
- Maakt de actie en scoort.
- Als de verdediger afpakt scoort hij in het andere doel.



Organisatie:

- Blauw speelt tegen rood. □ Rood zijn de doelen.
- Pijlen geven aan hoe gescoord kan worden.
- Veldje 2x uitzetten.
- Afmetingen: 15m/10m

Materialen:

- Pionnen 12x
- Ballen 4x
- Hesjes blauw 4x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:

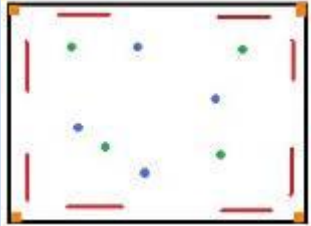
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie
- **Variante: scoren/actie maken met je linkerbeen.**

Training Nummer 13

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 13 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal. <ul style="list-style-type: none">• Trefbal schieten.• In plaats van gooien schiet je nu de bal.• Als je af bent ga je aan de buitenkant van het veld staan van de tegenpartij.• Over de grond geschoten worden.• Zet een duidelijk veldje uit.• Speel met 2 a 3 ballen.	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oranje stippen zijn de pionnen.• Rood speelt tegen blauw.• Zwarte lijn geeft de helften aan.• Afmetingen: 15m/15m.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 12x• Ballen 3x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Speel strak met binnenkant in.• Variant: Met meerdere ballen spelen.• Variant: Niet af als je met chocoladebeen aanneemt.

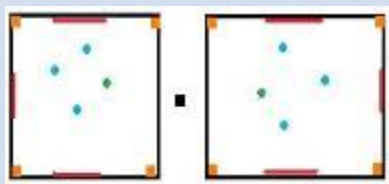
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= Leren mikken, met weerstand. <ul style="list-style-type: none">• De trainer speelt de bal in het vierkant.• Beide partijen proberen de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten.• Na elk doelpunt brengt de trainer een nieuwe bal in het veld.	 <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Blauw speelt tegen groen.• Rode lijnen zijn de doelen.• Oranje stippen zijn pionnen.<ul style="list-style-type: none">• Afmetingen: 20m/20m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 8x• Hesjes blauw 4x• Mini doelen 8x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Houd de bal kort aan je voet.• Zoek de vrije man• Variant: Trainer kan de bal hoog spelen.• Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.
--	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 3x1, met 3 doelen en weerstand

- De trainer speelt de bal in het vierkant.
- De speler die de bal aanneemt is vervolgens de aanvaller en mag scoren in 3 doeltjes.
- De andere 3 spelers zijn dan de verdedigers.
- Spel afgelopen als er is gescoord of de bal is afgepakt.



- Rode lijnen zijn de doelen.
- Blauw tegen groen.
- Zwarte stip is de trainer
- Afmetingen: 10m/10m

Organisatie:

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

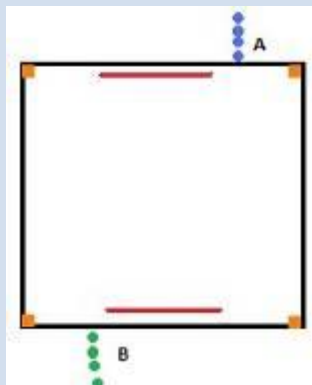
Coach momenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Met tempo lopen om de kaatser.
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variante: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variante: Na de eerste aanname speel je 2x2.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 4x4 met scoringsmogelijkheid.

- Een van de vier spelers van team A speelt naar team B vanaf dat moment kan er meteen gespeeld worden.
- Er kan dus ook in een keer op doel geschoten worden.
- Er wordt gespeeld zonder keeper.



- Blauw speelt tegen groen.
- Rood zijn de doelen.
- Afmetingen: 15m/15m

Organisatie:

Materialen:

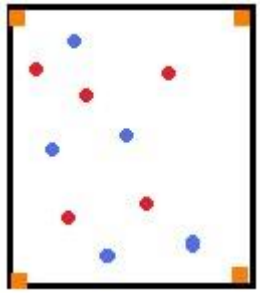
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 4x
- Pupillen doelen 2x

Coach momenten:

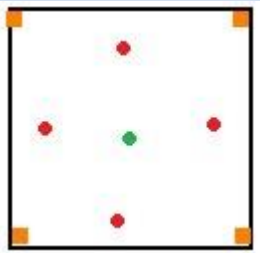
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variante: scoren/actie maken met je linkerbeen.**
- **Variante: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 14

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 14 Datum:
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal.. <ul style="list-style-type: none">• De helft van de spelers krijgt een bal.• De andere helft zonder bal.• Allemaal in een vierkant.• De spelers zonder bal vragen steeds om iemand anders zijn bal.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Oranje zijn de pionnen.• Rood de beginnende spelers met bal• Blauw de beginnende spelers zonder bal• Afmetingen 10m/10m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Speel strak met binnenkant in.• Variant: Dribbelen of inspelen met je chocoladebeen.

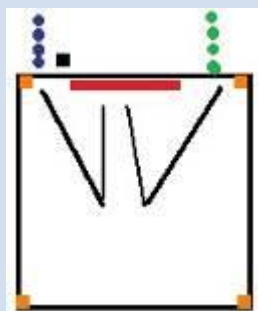
Spelvorm

Inhoud/Methodiek= 4x1 samenspelen <ul style="list-style-type: none">• Leren samenspelen met elkaar.• Wissel om de minuut van middenman (afpakker).• Hoe beter het gaat, hoe kleiner het veld gemaakt kan worden.• Bij te kort mensen kan je ook 3x1 spelen.	Organisatie:  <ul style="list-style-type: none">• Rood tegen groen.• Oranje zijn de pionnen □• Afmetingen: 10m/10m.• Maak kleiner indien het goed gaat.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 4x □ Hesjes blauw 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Houd de bal kort aan je voet.• Zoek de vrije man• Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.
---	---	---

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek= 1x1 duel.

- Trainer speelt de bal in.
- Speler van Blauw en groen lopen erop af wie eerst de bal heeft en doormiddel van een actie scoort wint.



Organisatie:

- Blauw tegen groen. □ Rood is het doel.
- Oranje de pionnen.
- Zwarte lijnen is de loopricting.
- Afmetingen: 15m/15m

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

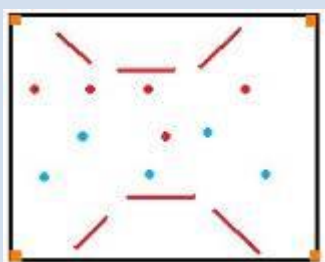
Coach momenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Maak een mooie kappbeweging of handeling
- Snel scoren als de kans er is.
- **Variant: Trainer speelt de bal hoog**
- **Variant: 2x2 spelen.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= 5x5 met 6 doelen.

- Scoor in 3 doelen van de tegen partij.
- Zoek steeds weer de ruimte.
- Snel proberen te scoren.



Organisatie:

- Blauw speelt tegen rood.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

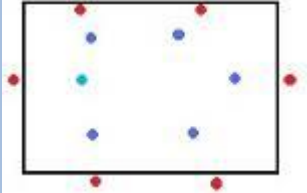
- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 6x

Coach momenten:

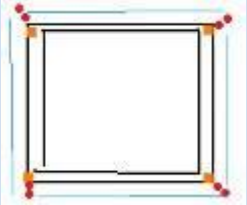
- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**

Training Nummer 15

Warming-up

Groep: JO08-pupillen	Doelstelling: Baas over de bal worden.	Training Nr. 15 Datum:.....
Inhoud/Methodiek= warmingup met bal.. <ul style="list-style-type: none">• De helft van de spelers krijgt een bal.• De andere helft zonder bal.• 5 spelers met bal buiten het vierkant.• De rest zonder bal aan de binnenkant.• Vraag om de bal en kaatst meteen terug naar de zelfde speler.	 Organisatie: <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn spelers met bal.• Blauwe spelers die de kaats verzorgen.• Inspelen en kaatsen.• Afmetingen 15m/15m	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 5x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf motiveren/ stimuleren.• Speel strak met binnenkant in.• Variant: Kaats met je chocoladebeen.

Spelvorm

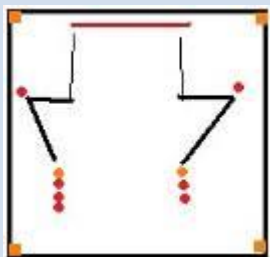
Inhoud/Methodiek= Speel zuiver in, in het vierkant. <ul style="list-style-type: none">• Je krijgt de bal en speelt hem door met de klok mee.• Probeer open te draaien als je de bal ontvangt.• Speel strak in.	 Organisatie: <ul style="list-style-type: none">• Rood zijn de spelers.• Blauw de looplijnen.• Zwarte lijn binnenkant is de schiet richting.• Orange zijn de pionnen.	Materialen: <ul style="list-style-type: none">• Pionnen 4x• Ballen 2x Coach momenten: <ul style="list-style-type: none">• Blijf enthousiast /motiveren/ stimuleren.• Variant: Er moet een x aantal keer overgespeeld worden.• Variant: met twee ballen spelen/tegen de klok in.
---	--	--

Afrondvorm

Inhoud/Methodiek=

Afronden met een lage voorzet.

- Speel in op de kaatser.
- Die legt de bal klaar.
- Jij schiet zonder aan te nemen, in 1x.
- Schieter wordt kaatser.
- Kaatser pakt de bal van de schieter en sluit achteraan aan.



Organisatie:

- Oranje stippen zijn de pionnen.
- Rood zijn de spelers.
- Zwart de loop/schiet lijnen.

Materialen:

- Pionnen 8x
- Ballen 6x
- Pupillen doelen 1x

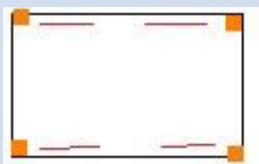
Coach momenten:

- Enthousiast, motiverend en stimulerend.
- Scoor in 1x zonder aan te nemen.
- **Variant: schiet met je chocoladebeen.**

Partijvorm

Inhoud/Methodiek= Scoor alleen aan de achterkant.

- Scoor aan de achterkant van de tegenpartij.
- Vind dus ook de ruimte aan de andere kant.
- Groot veld.



Organisatie:

- Blauw speelt tegen rood.
- Rode lijnen zijn de doelen.
- Oranje stippen zijn de pionnen.
- Afmetingen 15m/20m.

Materialen:

- Pionnen 4x
- Ballen 3x
- Hesjes blauw 5x
- Mini doelen 4x

Coach momenten:

- Veel stimuleren, enthousiastmeren en motiveren.
- Maak een actie en scoor snel.
- **Variant: er moet eerst een x aantal keer overgespeeld worden.**